creative commons
COMMONS DEED

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

dCollection

이 정 윤 교수 지도

석사학위 청구논문

그릿(Grit), 정서조절양식, 삶의 의미에 따른 군집별 주관적 안녕감의 차이

2021

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 유 리

그릿(Grit), 정서조절양식, 삶의 의미에 따른 군집별 주관적 안녕감의 차이

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2020년 11월

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
김 유 리

인 준 서

김유리의 석사학위 논문으로 인준함

2020년 11월

심사위원장 김 명 선 (인)

심 사 위 원 이 정 윤 (인)

심 사 위 원 박 혜 경 (인)

성신여자대학교 대학원

논 문 개 요

본 연구는 한국 성인 남녀를 대상으로 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미에 따른 군집유형을 파악하고, 이들의 유형 간에 주관적 안녕감(삶의 만족도, 정적 및 부적 정서)의 차이를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 성인 남녀 411명(남: 119명, 여: 292명)을 대상으로 그릿 척도, 정서조절양식 척도, 삶의 의미 척도, 삶의 만족도 척도, 정적 및 부적 정서 척도를 사용하여 설문을 시행하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 세 가지 군집측정치에 따라 4개의 군집유형이 도출되었다. 군집 1은 그릿의 두 하위 요인과 능동적, 지지추구적 정서조절양식, 삶의 의미의 하위 요인들이 모두 평균 이상의 수준으로 나타난 '높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형', 군집 2는 노력의 꾸준함, 세 가지 정서조절양식 모두 평균 이상, 삶의 의미의 수준은 평균 수준인 '노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형', 군집 3은 지지추구적, 회피/분산적 정서조절양식을 제외한 모든 하위 요인의 수준이 평균보다 낮게 나온 '낮은 그릿-소극적 정서조절-낮은 삶의 의미 유형', 군집 4는 흥미의 지속성의 수준을 제외한 나머지 하위 요인들이 가장 낮은 것으로 나타난 '흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형'으로 구분할 수 있었다. 둘째, 각 군집 별 주관적 안녕감의 차이를 확인한 결과, 군집1과 군집2는 다른 집단에 비해 높은 삶의 만족도와 정적 정서를 보였으며, 군집 3과 군집 4 순으로 유의하게 낮았다. 부적 정서에서는 군집 1과 군집 4가 군집 2와 군집 3보다 유의하게 높은 수준을 보였다. 이와 같은 결과는 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미의 군집유형에 따라 주관적 안녕감의 차이가 나타나므로, 각 군집에 맞춰 차별적인 상담개입이 필요함을 시사한다.

주요어: 주관적 안녕감, 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미, 군집분석

목 차

논문 개요

Ⅰ. 서론 ····· 1

1. 연구의 목적 및 필요성 ····· 1

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 6

1. 주관적 안녕감 ····· 6

2. 그릿 ····· 7

1) 그릿의 개념 ····· 7

2) 그릿과 주관적 안녕감의 관계 ····· 9

3. 정서조절양식 ····· 10

1) 정서조절양식의 개념 ····· 10

2) 정서조절양식과 주관적 안녕감의 관계 ····· 12

4. 삶의 의미 ····· 14

1) 삶의 의미의 개념 ····· 14

2) 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계 ····· 16

Ⅲ. 연구문제 및 가설 ····· 19

Ⅳ. 연구방법 ····· 20

1. 연구대상 및 절차 ····· 20

2. 측정 도구 ····· 21

1) 그릿 척도(Grit-O) ····· 21
2) 정서조절양식 척도 ····· 22
3) 삶의 의미 척도 (MLQ) ····· 23
4) 주관적 안녕감 척도 ····· 23
3. 자료 분석 ····· 26

V. 연구결과 ····· 27
1. 연구대상의 인구통계학적 특성 ····· 27
2. 주요 변인들의 기술통계 ····· 28
3. 각 변인들 간의 상관 ····· 29
1) 삶의 만족도와 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미의 관계 ····· 30
2) 정적 및 부적 정서와 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미의 관계 ····· 30
4. 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미에 따른 군집유형 ····· 33
5. 군집유형별 인구통계학적 특성의 차이 ····· 37
6. 군집유형별 삶의 만족도, 정적 및 부적 정서 차이 ····· 39
1) 군집유형에 따른 삶의 만족도의 차이 ····· 40
2) 군집유형에 따른 정적 및 부적 정서의 차이 ····· 41

VI. 논의 ····· 43
1. 결과에 대한 논의 ····· 43
2. 연구의 의의 및 제한점과 제언 ····· 48

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 그릿 척도(Grit-O)문항 구성 ····· 21
<표 2> 정서조절양식의 척도 문항 구성 ····· 22
<표 3> 삶의 의미 척도(MLQ)문항 구성 ····· 23
<표 4> 주관적 안녕감 척도 문항 구성 ····· 25
<표 5> 연구대상의 인구통계학적 특성 ····· 28
<표 6> 주요 변인들의 평균, 표준편차, 최솟값 및 최댓값 ····· 29
<표 7> 변인 간의 상관계수 ····· 32
<표 8> 군집화 일정표 ····· 34
<표 9> 최종 군집별 중심점 ····· 35
<표 10> 군집유형별 인구통계학적 특성 차이검증 ····· 39
<표 11> 군집유형별 삶의 만족도 차이검증 ····· 41
<표 12> 군집유형별 정적 및 부적 정서 차이검증 ····· 42

그 림 목 차

[그림 1] 그릿, 정서조절양식과 삶의 의미에 따른 군집유형 ····· 37

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 목적 및 필요성

2000년대 이후 심리학 분야에서 긍정심리학이 대두되면서 행복에 관한 연구가 활발하게 진행되기 시작하였다. 부적응적인 측면에 초점을 두었던 기존 심리학과는 달리, 긍정심리학에서는 인간의 긍정적인 면을 향상시키는 것에 초점을 두고 삶에 대한 만족도를 높이고자 한다(Sheldon & King, 2001). 행복에 대한 학문적 개념으로 Diener(1984)는 주관적 안녕감을 제시하였다. 주관적 안녕감(Subjective Well-Being)이란, 자신의 삶에 대한 정서적, 인지적 평가를 의미하며, 사람들은 긍정적인 감정을 느끼고 흥미 있는 일을 하면서 자신의 삶에 만족할 때 높은 주관적 안녕감, 즉 행복감을 경험한다.

“기적을 이뤘지만, 행복을 잃은 나라”, 영국인 저널리스트 겸 작가인 Daniel Tudor가 제 3자의 시선에서 바라본 한국에 대한 표현이다(Tudor, 2012). 그는 전쟁으로 피폐해졌던 한국이 짧은 시간 안에 경제, 정치 등 다양한 분야에서 불가능한 기적을 이뤄낸 국가라고 표현이었다. 하지만 이런 물질적 풍요로움에도 불구하고 학업, 명성, 외모, 직업에 대한 지나치게 높은 기준으로 인해 높은 자살률도 함께 보유하고 있다면서, 우리나라를 ‘행복을 잃은 나라’라고 표현하고 있다. 실제로 우리나라는 1950년에 비하여 1인당 국민소득은 약 200배 이상 증가하면서 많은 물질적 풍요를 이뤄냈지만, 현재 자신의 삶이 행복하다고 말할 수 있는 사람은 그리 많지 않은 것으로 보인다(김봉환, 김수정, 2014). 이를 뒷받침하듯이 유엔 산하 자문기구인 지속가능발전해법네트워크(Sustainable Development Solutions Network; SDSN)의 ‘2020 세계행복

보고서’에 의하면 한국은 국가별 행복지수에서 61위를 기록하며, 지난해보다 7순위가 더 낮아진 것으로 나타났다. 그렇다면 한국인들은 어떻게 짧은 시간 안에 이런 성취를 이룰 수 있었으며, 이러한 탁월한 성취에도 불구하고 왜 행복지수는 낮은 걸까?

한국인들의 성취의식을 분석한 연구결과에 따르면, 한국인들이 인식하고 있는 성취의 가장 핵심적인 요소는 노력의 여부와 자기 조절이다(김의철, 박영신, 1998; 신민, 안도희, 2015; 정회욱, 2000). 한국 고등학생들이 생각하는 성공에 영향을 미치는 요인 또한 꾸준한 노력이며(신민, 안도희, 2015), 또 다른 연구(박영신, 2000)에서는 한국 사람들이 자기 인생의 성공이나 실패를 결정하는 요소로 자기조절을 꼽았다. 우리나라는 전통적으로 성실한 노력과 자기조절을 강조하는 유교문화권으로, 노력과 인내의 가치를 중시하며 인내에는 긍정적인 보상이 따를 것이라는 신념을 가지고 있다(박영신, 2000; 신민, 안도희, 2015; 최상진, 정태연, 2001).

노력과 관련된 변인으로, 최근에 주목을 받고 있는 개념인 그릿(Grit)이 있다. 그릿이란 장기적인 목표를 위한 인내와 열정으로, 인내를 의미하는 노력의 꾸준함과 열정을 의미하는 흥미의 지속성으로 구성된다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). 그릿과 관련된 선행연구들에 의하면, 그릿은 학업적 성취(이수란, 손영우, 2013; 이정림, 권대훈, 2016; Duckworth et al., 2007; Eskreis-Winkler, Shulman, Beal, & Duckworth, 2014; Robertson-Kraft & Duckworth, 2014) 뿐만 아니라 주관적 안녕감 및 심리적 건강에도 긍정적인 역할을 하는 것으로 나타났다(Credé, Tynan, & Harms, 2017; Singh & Jha, 2008). 하지만 개인주의가 강한 서양 문화권에서는 그릿이 노력의 꾸준함과 흥미의 지속성이라는 두 유형에 상관없이 이것들이 모두 주관적 안녕감을 정적으로 예측하는 것으로 나타났지만, 집단주의가 강한 동양 문화권에서는 노력의 꾸준함과 흥미의 지속성이 주관적 안녕감에 서로 다른 영향을 주는 것으로

나타났다. 즉, 노력의 꾸준함은 주관적 안녕감을 정적으로 예측하였지만, 흥미의 지속성은 그렇지 않았다. 또한, 그릿을 군집측정치로 설정하여 군집분석을 실시한 연구(강현미, 박소윤, 2018; 이혜원, 탁정화, 이미란, 2017)를 살펴보면, 노력의 꾸준함이 높은 집단이 높은 자기효능감과 직무만족도, 그리고 낮은 이직 의도를 가지는 것으로 나타났고, 흥미의 지속성이 높은 집단은 낮은 자기효능감과 직무만족도, 그리고 높은 이직 의도를 보이는 것으로 나타났다. 또한, 대학생을 대상으로 그릿의 군집별로 진로결정 자기효능감, 학업 적응도, 심리적 안녕감의 차이를 살펴본 연구(김은혜, 김민정, 김지혜, 2020; 정은이, 2018)에서도, 노력의 꾸준함이 높은 집단이 그렇지 않은 집단들에 비해 높은 진로결정 자기효능감과 심리적 안녕감, 학업 적응도에서 높은 점수를 보였다. 따라서 우리나라를 포함하여 동양 문화권에서는 흥미의 지속성보다는 노력의 꾸준함이 주관적 안녕감과 더욱 관계가 있는 것으로 나타났다.

한국인이 큰 성취를 이룰 수 있었던 또 다른 핵심 요소로 자기조절이 있다. 자기조절은 개인이 자신의 반응이나 행동을 통제하거나 변경하고자 하는 노력으로(Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994), 자신을 적절하게 통제하고 더 적합한 목표로 재설정하는 적응적 기능이다(한호성, 2007). 자기조절의 한 유형으로 정서조절이 있는데(임민주, 2009), 이는 사람들이 어떤 정서를 어떻게 경험하고 표현하는지를 보여주는 방식으로, 정서 자극 상황에서 유연하게 반응하여 정서를 균형 있게 조절하는 능력을 의미한다. 그런데 이러한 정서조절양식은 그 방법과 상황, 경험하는 정서에 따라 효과와 만족도가 다를 수 있어서 개인의 적응에 중요한 역할을 한다(Barrett & Gross, 2001). 윤석빈(1999)은 부정적 정서를 조절하는 정서조절양식을 제시하며, 이를 능동적 조절양식, 지지추구적 조절양식, 회피/분산적 조절양식으로 분류하였다. 그에 따르면 능동적 조절양식이 주관적 안녕감과 가장 높은 정적 상관을 보이며, 그다음으로는 지지추구적 조절양식과 회피/분산적 조절양식 순으로 주관적 안녕감과 상관이

있는 것으로 나타났다. 청소년을 대상으로 정서조절양식 유형과 생활 만족의 관계를 살펴본 선행연구(유안진, 이점숙, 정현심, 2006)에 의하면, 정서조절양식의 유형에 따라 다소 상이한 결과가 나왔는데, 능동적 조절양식은 생활만족도를 정적으로 예측하였고, 회피/분산적 조절양식은 부적으로 예측하였으나, 지지추구적 조절양식은 기존 연구와 달리 생활만족도를 유의하게 예측하지 못한 것으로 나타났다. 또한, 정서조절양식을 군집측정치로 사용한 선행연구(이은실, 2011)에 의하면, 지지추구적 양식만을 사용하는 집단은 주관적 안녕감이 낮은 것으로 나타났으며, 회피/분산적 양식을 가장 많이 사용하는 집단의 주관적 안녕감 수준은 평균으로 나타났다. 따라서, 능동적 조절양식은 주관적 안녕감과 비교적 일관되게 정적 관련이 있는 것으로 보이지만, 지지추구적 조절양식이나 회피/분산적 조절양식을 사용하는 경우 주관적 안녕감의 수준은 그렇지 않은 것으로 나타났다. 이에 따라 정서조절양식에 따라 주관적 안녕감이 어떠한지에 대한 탐색적 연구가 필요할 것으로 보인다.

한편 긍정심리학과 안녕감이 주목받고 있는 지금, 삶의 의미 역시 새로운 학문적 관심과 주목을 받고 있다(Ryan & Deci, 2001; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 삶의 의미는 어의 상 '목적(purpose)'과 '중요성(significance)'과 관련된 것이며(Steger, 2012), 삶에 대한 통일감(Battista & Almond, 1973), 목적의식(Ryff & Singer, 1998), 개인의 중요성(Leventhal, Diefenbach & Leventhal, 1992), 사건이 일어나는 이유에 대한 귀인 과정(Bulman & Wortman, 1977) 등으로 정의될 수 있다. 삶의 의미를 발견하는 것은 스트레스 사건을 겪고 있는 개인의 심리적 적응뿐만 아니라 성장에도 도움이 된다(Park & Ai, 2006; Park & Folkman, 1997; Tedeschi & Calhoun, 2004). 삶의 의미는 '의미발견'과 '의미추구'로 구분되는데, 의미발견은 자신의 삶이 의미가 있다고 지각하는 것을 뜻하며, 의미추구는 의미를 찾고 싶은 동기를 뜻한다. Steger, Frazier, Oishi와 Kaler (2006)는 이 두 유형이 차별적인

영향력을 가진다고 제안하였는데, 의미를 발견하는 것은 삶의 만족도, 자존감, 낙관성과 같은 긍정적인 심리적 특성들과 일관적으로 유의한 정적 관계를 보였지만, 의미추구는 부정적인 심리적 특성을 나타내는 공포와 슬픔, 우울, 신경증 성향과 유의한 정적 관계를 보였다. 그러나 의미추구의 영향이 문화에 따라 다르다는 연구 결과(Steger, Kawabata, Shimai & Otake, 2008)에 따르면, 집단주의가 강한 동양 문화권에서는 의미를 추구하는 것 또한 긍정적인 심리적 특성들과 정적 상관을 가진다고 하였다. 따라서 사람들이 의미발견과 의미추구를 각각 어떻게 지니고 있는가에 따라 이들이 느끼는 주관적 안녕감에도 차이를 가져올 것으로 보인다.

이에 본 연구에서는 짧은 시간 안에 큰 성취를 이루었으나, 행복지수는 그리 높지 않은 한국인의 행복에 대한 이해를 높이고자 하는 목적으로 한국인이 탁월한 성취를 이룰 수 있었던 특성인 그릿과 정서조절양식, 그리고 행복에 대한 보편적인 특성인 삶의 의미를 군집측정치로 설정하여 우리나라 성인들이 어떠한 자연 발생적인 하위집단으로 도출되는지 살펴보고, 도출된 군집 간에 주관적 안녕감(삶의 만족도, 정적 및 부적 정서)의 수준에서 어떠한 차이가 나타나는지를 확인하고자 하였다. 본 연구결과는 다양한 사회적 역할을 수행하고 있는 20, 30대 성인들의 행복에 대한 이해를 넓힐 수 있으며, 각 군집유형에 따른 차별적인 개입을 하는데 참고할 기초자료가 될 수 있을 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 주관적 안녕감

행복을 연구한 초기 학자들은 나이, 성별, 소득 등과 같은 객관적인 지표에 근거하여 행복을 연구하였다. 그러나 이러한 인구통계학적 변인들은 개인이 경험하는 행복을 직접적으로 설명하지 못한다는 한계를 보였으며, 이와 같은 객관적인 지표들이 나타내는 행복에 대한 설명력은 8-15% 이하인 것으로 나타났다(Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). 하지만 이처럼 객관적인 지표가 행복에 대한 설명력이 낮았던 것에 비해, 성격이라는 개인 내적인 특성이 행복의 개인차를 52% 설명하는 것으로 나타나면서(Diener & Larsen, 1984), 주관적인 행복감에 대한 연구의 필요성이 대두되었다.

김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석(2003)에 의하면 행복은 다음과 같은 특징을 가지는데, 첫째, 행복은 주관적인 것으로 건강, 경제적 능력, 명예 등과 같은 외적 조건의 영향을 받을 수 있지만, 행복의 본질적 요소는 내재 되어있으며 보이지 않는다. 둘째, 행복은 삶에 대한 긍정적이고 적극적 면을 반영하는 것으로, 단순히 부정적인 정서가 없는 것이 아니다. 셋째, 행복은 삶의 모든 측면에 대한 통합적인 평가로서, 행복이 삶의 특정 영역에 대한 만족이나 정서 반응을 평가하는 것이라고 해도 행복의 핵심은 한 사람의 삶에 대한 전반적인 평가라고 볼 수 있다.

행복은 삶의 질, 삶의 만족도 등으로 다양하게 측정될 수 있지만, 가장 대표적으로 사용되는 것은 주관적 안녕감이다(Diener, 2000). 주관적 안녕감(subjective well-being; SWB)이란 삶에 대한 기본적인 태도로서, 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적인 심리상태를 의미한다. 심리학 분야에서는 긍정심리학이 2000년대부터 주목받게 되면서, 주관적 안녕감에 관한 연

구가 활발히 이루어지기 시작하였다. 긍정심리학에서는 인간을 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재라고 가정하며, 전통적으로 심리학에서 강조되었던 부정적인 측면을 제거하는 것보다 긍정적인 측면에 더 많은 관심을 가지고 이를 높여주는 것이 무엇인지 찾아내는 것을 목표로 한다(Sheldon & King, 2001).

Diener와 연구자들은 주관적 안녕감이 두 개의 측면, 즉 정서적 요인과 인지적 요인으로 구성되어 있다고 하며(Myers & Diener, 1995; Diener et al., 1999), 정서적 요인은 정적 정서와 부적 정서를 포함하고, 인지적 요인은 삶의 만족도를 포함한다고 하였다. 이처럼, 정서적 요인에서 삶의 상황에 대한 정적 정서 반응과 부적 정서 반응을 모두 포함하는 이유는, 여러 연구에서 정적 정서와 부적 정서가 서로 독립적인 요소로 드러났기 때문이다(Diener & Emmons, 1984; Diener & Larsen, 1993). 주관적 안녕감의 인지적 요인인 삶의 만족도는 개인이 설정한 기준과 비교하여 자신의 삶을 평가하려는 의식적이고 인지적인 과정을 의미한다(Shin & Johnson, 1978). 따라서, 한 개인의 주관적 안녕감 수준이 높다는 것은 그 사람이 많은 정적 정서 경험과 적은 부적 정서 경험을 하고 있으며, 높은 수준의 삶의 만족도를 경험하고 있는 상태라고 할 수 있다.

2. 그릿 (Grit)

1) 그릿의 개념

그릿은 역경과 좌절에도 불구하고 장기적인 목표를 달성하기 위해 계속하여 노력하는 비인지적 특성으로, 장기적인 목표를 성취하기 위한 인내와 열정으로 정의된다(Duckworth et al., 2007). 그릿의 개념을 제시하였던 Duckworth 등

(2007)에 의하면, 그릿은 노력의 꾸준함(perseverance of effort)과 흥미의 지속성(consistency of interest)으로 구성된다. 노력의 꾸준함이란, 자신의 목표를 달성하기 위한 인내뿐만 아니라 그 과정에서 겪게 되는 실패나 좌절에 굴하지 않고 계속해서 노력하는 경향성을 의미하며, 흥미의 지속성은 열정을 가지며 자신의 목표와 흥미를 쉽게 바꾸지 않고 유지하는 경향성을 의미하는 하위요인이다(Duckworth & Quinn, 2009). 다시 말해, 그릿은 단순히 노력하는 것을 넘어서 장기적인 상위목표를 가지고 그 목표를 달성하는 과정에서 고난과 역경을 겪더라도 굴복하지 않고 최선을 다하는 노력을 뜻한다. 그릿은 다른 성격특성과 같이 시간과 상황에 따라 상대적으로 안정적이며, 일시적인 욕구보다는 내구성 있는 욕구, 목표, 가치관과 관련이 있다(Von Culin, Tsukayama, & Duckworth, 2014). 이러한 그릿은 장기목표를 위해 욕구를 견디고 좌절을 이겨내며 정서와 행동을 조절해야 한다는 점에서 자기조절과 유사한 특성이 있다. 실제로 그릿과 자기조절은 높은 상관을 가지지만, 자기조절은 목표와 관련 없이 충동이나 행동을 조절해야 하는 즉각적인 조절 능력으로 그릿과 구분될 수 있다(Duckworth & Gross, 2014; Schmidt, Fleckenstein, Retelsdorf, Eskreis-Winkler & Möller, 2017).

그릿은 학업적 성취(이수란, 손영우, 2013; 이정림, 권대훈, 2016; Duckworth et al., 2007) 뿐만 아니라 결혼생활, 군대, 직장, 학교 등의 다양한 분야에서 높은 성취도와 적응력, 낮은 중도 탈락률을 예측하였다(Eskreis-Winkler et al., 2014; Robertson-Kraft & Duckworth, 2014; Slick & Lee, 2014). 또한, 전통적으로 개인의 성취에 큰 영향을 주는 것으로 알려진 지능이나 기타 인구통계학적 변인들의 영향력을 통제하고도 그릿은 개인의 성취에 높은 영향을 미치는 것으로 나타났다(이수란, 손영우, 2013; Duckworth et al., 2007; Eskreis-Winkler et al., 2014). 나아가 그릿은 주관적 안녕감이나 심리적 건강에도 긍정적인 역할(Bowman, Hill, Denson, & Bronkema, 2015;

Credé et al., 2017; Singh & Jha, 2008)을 하는 것으로 알려져 있으며, 스트레스와 심리적 소진을 완화하고(Salles, Cohen, & Mueller, 2014), 실패나 어려움과 같은 부정적인 사건에 있어서 보호 요인으로 작용하는 것으로 나타났다(Blalock, Young, & kleiman, 2015). 결국 그릿은 단순히 개인의 수행이나 성취뿐만 아니라 행복, 심리적인 건강 등을 포괄적으로 예측하는 변인이라 할 수 있겠다.

2) 그릿과 주관적 안녕감의 관계

그릿은 낙관성, 주관적 안녕감, 심리적 건강과 행복감에 긍정적인 역할을 하는 것으로 알려져 있다(Credé et al., 2017; Singh & Jha, 2008). 예를 들어, 미국에서 레지던트 수련의들을 대상으로 연구한 결과, 그릿이 높은 수련의일수록 덜 소진되며 안녕감은 더 높은 것으로 나타났다(Salles et al., 2014). 스웨덴의 대학생과 성인을 대상으로 진행된 Vainio와 Daukantaite(2016)의 연구에서도 그릿은 주관적 안녕감을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다.

이에 반해, 우리나라 대학생을 대상으로 진행된 연구에서는 높은 그릿이 우울감을 낮추었지만, 삶의 만족도에 대해서는 자율성과 유능감을 통해서만 간접적으로 영향을 주는 것으로 나타났다(Jin & Kim, 2017). 또한, 필리핀의 대학생들을 대상으로 그릿의 하위요인 2가지 즉, 노력의 꾸준함과 흥미의 지속성으로 나누어서 주관적 안녕감의 관계를 살펴본 결과(Datu, Valdez & King, 2016) 서양 문화권에서 진행된 연구와는 다소 다른 결과가 나타났는데, 즉 노력의 꾸준함만 주관적 안녕감을 정적으로 예측했고, 흥미의 지속성은 삶의 만족도와 긍정 정서를 유의하게 설명하지 못하였다. 이에 대한 이유로 Datu와 그의 동료들(2016)은 문화적 배경에 따라 그릿의 영향력이 다르게 나타날 수 있다고 주장하였다. 서구와 같이 개인의 독립성과 자율성이 우선시되는 개인

주의 문화와 달리 한국이나 필리핀은 타인과의 조화를 중요시하는 집단문화이다. 이러한 집단주의 문화에서는 개인주의와 달리 부모나 중요한 타인의 기대를 충족하기 위하여 그들이 결정해준 목표와 흥미를 지속적으로 추구할 가능성이 높다(Markus & Kitayama, 1991). 그러므로 집단주의 문화에서 흥미를 일관되게 유지하는 것과 개인주의 문화에서 흥미를 지속시키는 것은 그 의미와 영향이 다를 수 있다(Datu et al., 2016; Datu, Yuen, & Chen, 2017).

강현미와 박소윤(2018)도 노력의 꾸준함을 지닌 유아교사들이 흥미의 지속성을 지닌 유아 교사들보다 직무만족도가 높고 이직에 대한 의도는 낮다고 하였으며, 예비 유아교사를 대상으로 연구한 이혜원 등(2017)도 노력의 꾸준함이 높은 집단이 흥미의 지속성이 높은 집단보다 더 높은 자기효능감을 가지고 있다고 보고하였다. 대학생을 대상으로 한 김은혜 등(2020) 역시 노력의 꾸준함이 높은 집단이 높은 수준의 학업 적응과 심리적 안녕감을 보였으며, 정은이(2018)의 연구에서도 높은 노력의 꾸준함이 높은 일상적 창의성과 진로결정 자기효능감을 예측하는 것으로 나타났다.

이처럼 그릿은 일반적으로는 주관적 안녕감과 정적 관계가 있는 것으로 보이지만, 그릿의 하위요인에 따라 주관적 안녕감의 정도에서 차이를 가지는 것으로 보인다. 이에 본 연구에서는 우리나라 성인들이 어떠한 그릿 요인을 지니는지에 따라 서로 다른 군집으로 도출되는지 살펴보고, 도출된 군집유형 들 간에 주관적 안녕감에 차이가 나타나는지를 살펴보고자 하였다.

3. 정서조절양식

1) 정서조절양식의 개념

현대 정서 이론들은 정서의 적응적인 면에 초점을 두고 있지만, 정서가 항

상 유용하기만 한 것은 아니며 때로는 조절이 필요하다고 본다(Barrett & Gross, 2001; Gross, 1999). Gross(1998)는 5가지 측면으로 정서조절을 정의하였는데, 첫째, 정서조절은 사람들이 긍정적, 부정적 정서를 증가시키거나 유지하거나 감소시키고자 하는 노력이다(Parrott, 1993). 둘째, 정서조절은 경험하는 정서에 따라 정서조절 방법이 달라진다. 셋째, 정서조절은 자기 조절의 측면을 강조하며, 타인의 감정에 영향을 줄 수 있다(Gross & Levenson, 1993; Masters, 1991; Thompson, 1994). 넷째, 전형적인(prototypic) 정서조절 행동은 의식적이다. 다섯째, 정서조절이 좋은지 나쁜지에 대한 선험적 가정(a priori assumptions)은 옳지 않다. 즉, 정서조절은 긍정적인 정서를 극대화하고 부정적인 정서를 최소화하기 위한 의식적인 과정들이며(Westen, 1994), 인간의 기능과 건강에 대한 이해를 돕는 중요한 요인으로 여겨지고 있다(이지영, 권석만, 2006; Gross, 1998). 윤석빈(1999)은 정서조절을 개인이 정서를 인식한 후 자신이 경험하고 있는 정서를 다루고자 하는 절차로 설명하며, 정서조절양식은 문제에 대한 해결 행동이라고 설명하였다. 정서조절은 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는 중요한 요인이며, 부적응적인 정서조절은 정신병리와도 중요한 연관이 있다(Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995; Bonanno, 2001).

정서조절에 대한 중요성은 대부분 학자가 동의하지만, 정서를 조절하는 전략을 구분하는 것에 대해서는 학자마다 다른 의견을 가진다. Morris와 Reilly (1987)는 정서조절전략을 인지적 재구성, 문제지향행동, 친애행동으로 구분하였으며, Thayer, Newman과 McClain (1994)은 부적 정서를 조절하는 방법으로 능동적 조절, 주의분산, 수동적 조절, 정서 발산, 약물복용, 철회/회피 등으로 구분하였다. 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민(2000)은 부적 정서를 감소시키는데 도움이 되는 적응적인 조절전략에 관심을 가졌다. 그들은 부정적 정서를 조절하는 전략들에 대한 경험적인 자료를 요인 분석하여 다양한 정서조절 전략들이 능동적 조절양식과 회피/분산적 조절양식으로 나누어질 수 있으며, 여

기에 사회적 지지를 추구하는 지지추구적 조절양식을 추가하여 총 세 가지로 정서조절양식을 범주화할 수 있다고 제안하였다. 능동적 조절양식이란 문제해결을 위한 계획을 세우거나 구체적인 문제해결 행동, 자신의 느낌이나 상황을 이해하기 위한 적극적인 노력이 포함되는 범주다. 회피/분산적 조절양식은 문제나 상황으로부터 회피하거나 주의를 분산하는 경우를 포함한다. 마지막 지지추구적 조절양식은 타인으로부터 정서적, 도구적 지지를 구하는 것을 포함하는 범주이다. 이에 본 연구에서는 정서조절양식을 민경환 등(2000)이 제시한 세 가지 요인으로 군집을 살펴보고자 하였다.

2) 정서조절양식과 주관적 안녕감의 관계

정서조절은 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는데 중요한 요인으로(조긍호, 1997; Bonanno, 2001; Cicchetti et al., 1995), 정서조절이 제대로 이루어지지 못할 때 문제 행동이나 자기 파괴적인 행동이 나타나, 사회적 기능이 저하되는 것으로 나타났다(이지영, 권석만, 2006). 또한, 임전옥과 장성숙(2003)은 정서를 인식한 후 그에 따라 조절하려는 노력이 있을 때 심리적 안녕감을 가져올 수 있다고 하였다.

정서조절양식 유형에 따른 주관적 안녕감 차이를 살펴본 선행연구 결과, 능동적 양식과 지지추구양식의 경우 주관적, 심리적 안녕감과 정적 상관이 나타났으며, 회피/분산적 양식의 경우 안녕감과 부적 상관을 보였다(송현, 최보람, 이영순, 2012; 임전옥, 장성숙, 2003). 더 나아가 정서조절양식과 생활 만족을 살펴본 연구에서는 정서조절양식의 유형에 따라 상이한 결과가 나왔다(유안진 등, 2006). 이들에 따르면, 능동적 양식은 생활만족도를 정적으로 예측하였고 회피/분산적 양식은 부적으로 예측하였지만, 지지추구적 양식은 선행연구와 달리 생활만족도를 유의하게 예측하지 못하는 것으로 나타났다. 이은실

(2011)의 연구에서는 정서 발생과정에 초점을 둔 과정적 접근(재해석 방략, 억제방략)과 정서유발상황에 반응하는 대처 행동에 초점을 둔 기술적 접근(능동적 조절양식, 회피/분산적 조절양식, 지지추구적 조절양식)을 군집측정치로 설정하여 군집을 도출하고 이에 따른 주관적 안녕감을 살펴보았다. 그 결과, 능동적 양식과 지지추구적 양식, 재해석 방략을 함께 많이 사용하는 집단은 높은 주관적 안녕감을 보고하였지만, 지지추구적 양식을 주로 사용하는 집단은 주관적 안녕감이 평균보다 낮은 것으로 나타났으며, 회피/분산적 양식을 많이 사용하는 집단은 평균 수준의 주관적 안녕감을 보고하였다. 따라서 이러한 연구들로 미뤄볼 때, 능동적 양식은 생활만족도나 주관적 안녕감과 일관적인 결과를 보이지만, 지지추구적 양식과 회피/분산적 양식의 경우는 일관되지 않은 연구결과를 보이는 것으로 미루어보아 이에 대한 탐색이 필요하다.

정서조절양식과 주관적 안녕감의 관계를 직접적으로 살펴본 연구가 아직 많이 이루어지지 않았기에, 본 연구에서는 정서조절양식과 유사한 기능을 하는 스트레스 대처방식과 주관적 안녕감의 관계를 살펴본 연구를 통해 정서조절양식과 주관적 안녕감의 관계를 유추해보고자 하였다. 스트레스 대처방식은 개인의 자원을 초과하는 수준의 내, 외적 요구를 다루기 위하여 늘 사용하는 인지적, 행동적 노력으로 정의할 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 이들은 스트레스 대처 유형을 문제중심적 대처와 정서중심적 대처로 나누어 살펴보았는데, 문제중심 대처는 정보탐색, 해결책의 생성 등 스트레스를 발생시키는 환경을 변화시키기 위한 행동으로 능동적 정서조절양식과 유사하다고 볼 수 있다. 정서중심 대처는 개인의 정서표현, 타인의 위로나 지지 구하기와 관련되어 있으며, 이는 지지추구적 정서조절양식과 유사하다. 스트레스 대처 유형과 심리적 안녕감의 관계를 살펴본 연구들에 의하면, 문제중심적 대처는 심리적 안녕감과 일관적으로 정적 상관을 보였지만(이민정, 최진아, 2013; 함경애, 변복희, 천성문, 2011; Billings & Moos, 1984; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989;

Ebata & Moos, 1991), 정서중심적 대처는 혼재된 결과를 보였다. 대부분의 연구에서 정서중심 대처가 심리적 안녕감과 부적인 관련성(Billings & Moos, 1984; Lewinsohn, Gotlib, & Seeley, 1997; Lohman & Jarvis, 2000)을 보였으나, 심리적 안녕감이나 적응에 긍정적인 영향을 주는 결과도 존재한다(Spivack & Shure, 1985; Suls & Fltcher, 1985). 이처럼 지지추구적 정서조절양식과 유사하다고 볼 수 있는 정서중심 대처의 경우 심리적 안녕감과의 관계가 혼재된 결과를 보이므로, 본 연구에서는 우리나라 성인들이 어떠한 정서조절양식을 사용하는가에 따라 서로 다른 군집으로 도출되는지 살펴보고, 도출된 군집 간에 주관적 안녕감에서 차이가 나타나는지 살펴보고자 하였다.

4. 삶의 의미

1) 삶의 의미의 개념

삶의 의미는 Frankl(1959)이 극한의 경험들도 의미가 있으며 이 의미를 찾는다면 고통을 넘어 성장할 수 있는 계기가 될 수 있다고 주장한 이후 많은 주목을 받기 시작하였다. 최근 긍정심리학과 심리학적 강점(Ryan & Deci, 2001; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)에 대한 관심이 높아지게 되면서, 다시 한 번 삶의 의미에 관한 관심이 대두되고 있다. King과 Napa(1998)에 따르면, 사람들은 좋은 삶을 구성하는 요인으로 행복과 삶의 의미를 꼽는다고 한다. 따라서 이로 미루어보아 삶의 의미는 삶을 살아가는 데 있어서 중요한 요인으로 작용하는 것으로 볼 수 있다. 삶의 의미를 발견하는 것은 실제로 스트레스 사건을 겪는 개인의 심리 적응뿐만 아니라 성장에도 긍정적 영향을 주며(Park & Ai, 2006; Park & Folkman, 1997; Ryff & Singer, 1998; Tedeschi & Calhoun, 2004), 정신건강과 안녕감에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(원두

리, 김교헌, 권선중, 2005; Steger & Frazier, 2005; Steger et al., 2006).

삶의 의미에 대한 정의, 유형 등에 대한 학자들의 의견은 다양하다(주경례, 안신호, 2005). Klinger(1998), Ryff와 Singer(1998)는 삶의 의미를 의도나 목적처럼 자신의 삶을 살아가게 하는 동기라고 하였으며, Baumeister(1991)는 삶의 의미가 사람의 행동이나 동기, 감정 등을 결정하는 정신적인 표상이라고 하였다. 또한, 삶의 의미는 삶에 대한 일관성(Basttista, & Almond, 1973), 개인의 중요성(Leventhal et al., 1992), 사건 발생 후 이유에 대한 귀인 과정(Bulman & Wortman, 1977) 등으로 정의될 수 있다. 정리하면, 삶에 대한 의미를 추구하는 것은 개인이 삶에 대한 중요성과 목적을 이해하고자 하는 동기를 가지고 노력하는 활동이라고 할 수 있다(Steger, Kashdan, Sullivan & Lorentz, 2008).

삶의 의미에 대한 유형은 삶의 전반에 대한 태도나 신념을 뜻하는 '전반적인 의미'와 개인이 특정 사건에 부여하는 '상황 특정적인 의미'로 나눠질 수 있으며(Park, & Folkman, 1997), 삶을 살아가는 주체에 따라 '초월적 의미', '개인적 의미'로도 구분될 수 있다(Mascaro, Rosen, & Morey, 2004; Yalom, 1980). 삶의 의미를 구성하는 요소들에 대해 Wong(1998)은 세상을 이해하고 생각하는 것과 관련된 '인지적 요소', 가치가 있다고 생각하는 삶의 목표와 활동을 추구하는 '동기적 요소', 그리고 이러한 것들로 비롯된 만족감을 의미하는 '정서적 요소'로 구성되어 있다면서, 개인적 특성뿐만 아니라 타인적 요소 등에 대한 고려도 중요하다고 언급하였다. Steger 등(2006)은 삶의 의미가, 삶에서 의미를 가지고 있다는 개인의 주관적인 느낌인 '의미발견'과 의미를 찾고 싶은 욕구나 동기인 '의미추구'로 구성되어 있으며, 이 둘은 서로 구분되는 개념으로 적응에 미치는 영향도 다를 수 있다고 제시하였다.

2) 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계

삶의 의미를 가지는 것은 주관적 안녕감과 강한 관련성을 가지고 있으며(Zika & Chamberlain, 1992), 심리적 안녕감을 나타내는 지표 중 하나로 작용한다(Ryff, 1989). 뿐만 아니라, 삶의 의미는 일을 즐기는 태도(Bonebright, Clay, & Ankenmann, 2000), 높은 자아존중감, 삶과 타인을 대하는 자세(Debats, Drost, & Hansen, 1995), 스트레스 상황에서 적응적인 대처방식을 촉진한다고 알려져 있다(Park & Folkman, 1997). 반면에, 삶의 의미가 뚜렷하지 않다는 것은 우울증, 신경증, 트라우마, 자살 생각과 물질적 남용과 관련되어 있다(Laudet, Morgen, & White, 2006; MacDermott, 2010; Steger, Mann, Michels, & Cooper, 2009). 유성경, 박은선, 김수정, 조효진(2014)은 삶의 의미와 정신건강의 관계에 관한 연구들을 메타분석한 결과, 삶의 의미를 가지는 것은 우울, 불안과 같은 부정적 지표와 부적 상관이 있다고 하였고, 주관적, 심리적 안녕감과 같은 긍정적 지표와는 정적 상관이 있다고 하였다.

삶의 의미는 주관적 안녕감의 인지적 요소인 삶의 만족도와 유사해 보일 수 있다, 하지만, Park, Park & Peterson(2010)은 삶의 의미를 발견하는 것이 항상 삶의 만족도가 높은 것이 아니라며, 이에 대한 근거를 다음과 같이 제시하였는데, 첫째, 사람들은 자신이 곤경에 빠졌을 때 삶의 의미를 찾고자 하기 때문이며(Thompson & Janigian, 1988), 둘째, 삶의 의미를 발견하는 것은 자신뿐만 아니라 세상을 다양한 관점에서 깊이 있게 이해해야 하기 때문에, 이는 개인에게는 어렵고 좌절될 수 있는 경험이 될 수 있다고 하였다(Park et al., 2010).

한편, Steger 등(2006)은 삶의 의미를 ‘의미발견’과 ‘의미추구’로 구분하고, 이 두 개의 요인이 차별적인 영향력을 준다고 제안하였다. 이들에 따르면 의미발견은 삶의 만족도, 자존감, 낙관성과 같은 긍정적 심리지표들과 일관적으로 정적인 관련성을 지니지만, 의미추구는 슬픔, 우울, 공포, 신경증 성향과

부적인 관련성을 보였다. 그러나 Steger 등(2008)의 연구에서 서양 문화권과 달리 동양 문화권에서는 의미추구가 의미발견으로 이어지지 않아도 삶의 만족이 높아지는 것을 확인하였다. 실제로 미국 학생의 경우 의미추구와 삶의 만족도와의 관계가 부적으로 나타났지만, 일본 학생의 경우는 의미추구와 삶에 대한 만족이 정적 관계로 나타났다. 더 나아가 국내 연구(심미성, 2006; 원두리 등, 2005; 허지연, 2007)에서도 의미추구과정이 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났는데, 이에 대하여 Steger 등(2008)은 문화에 따른 개인의 인지적 차이에 초점을 두어 분석적 인지특성을 보이는 서구 문화권은 의미발견과 의미추구를 구분하려 하며 이 둘을 상호배타적인 것으로 보지만, 전체적 인지특성을 보이는 동양 문화권에서는 의미발견과 의미추구를 연결되는 것으로 인식하며 서로 상호보완적인 것으로 본다고 하였다. 다시 말해, 미국과 같은 개인주의 문화에서는 의미추구 과정을 고통스럽다고 느끼며 의미를 발견하면 다시 추구의 과정을 하지 않으려 하지만, 한국과 같은 상호의존적인 문화권에서는 의미를 발견한 후에도 끊임없이 의미를 추구하고 그 속에서 의미를 재발견함으로써 삶의 만족을 느끼는 경향을 보인다고 할 수 있다.

하지만 또 다른 국내 연구(송현심, 성승연, 2017; 유성경, 김유진, 2015; 정미영, 2010; 정주리, 이기학, 2007)들을 살펴보면, 삶의 의미를 추구하고자 하는 동기를 가지는 것이 직접적으로 주관적 안녕감에 영향을 주는 것이 아니라, 삶의 의미를 추구하고자 하는 동기를 가지고 있을 때 실제로 의미를 발견해야지만 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 서양 문화권의 연구 결과(Davis, Wortman, Lehman & Silver, 2000; Downey, Silver & Wortman, 1990; Frazier & Schauben, 1994)와 일치하는 것을 볼 수 있었다.

이처럼 의미발견과 의미추구는 모두 삶의 의미라는 개념에 속하나, 이 두 가지 요인은 사람들이 느끼는 주관적 안녕감에 차이를 가져오는 것으로 보이며, 의미추구 유형은 같은 문화권에서도 비일관적인 연구결과가 존재하는 것

을 확인할 수 있었다. 이에 본 연구에서는 의미발견과 의미추구라는 두 요인을 군집측정치로 설정하여 우리나라 성인들에게서 어떠한 군집유형이 자연 발생적으로 도출되는지 살펴보고, 이들 군집유형에 따라 주관적 안녕감에 차이가 나타나는지 살펴보고자 하였다.

Ⅲ. 연구문제 및 가설

본 연구는 만 19세 이상 39세 이하의 성인을 대상으로, 그릿(노력의 꾸준함, 흥미의 지속성), 정서조절양식(능동적 양식, 지지추구적 양식, 회피/분산적 양식), 삶의 의미(의미발견, 의미추구)를 군집측정치로 설정하여 이에 따라 어떠한 군집이 도출되는지 살펴보고, 도출된 군집 간에 주관적 안녕감(삶의 만족도, 정적 및 부적 정서)에서 어떠한 차이가 있는지 알아보고자 하였다. 본 연구에서 설정한 연구문제 및 연구가설은 다음과 같다.

[연구문제 1] 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미의 하위 요인에 따라 어떠한 군집이 존재하는가?

가설 1-1. 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미에 따라 유의한 차이를 지닌 군집으로 나뉠 것이다.

[연구문제 2] 도출된 군집유형에 따라 주관적 안녕감(삶의 만족도, 정적 및 부적 정서)에서 차이가 나타날 것인가?

가설 2-1. 도출된 군집유형 간에 삶의 만족도에 있어서 유의한 차이를 보일 것이다.

가설 2-2. 도출된 군집유형 간에 정적 및 부적 정서에 있어서 유의한 차이를 보일 것이다.

Ⅳ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 전국의 만 19세 이상 39세 이하의 남녀 성인을 대상으로 설문조사를 시행하였다. 40대 이후 노년기로 갈수록 행복과 안녕감이 증가하여 연령별 주관적 안녕감의 차이가 존재한다는 기존의 선행연구(곽지현, 이민규, 2006; 이은별, 노수림, 2019; 한경훈, 노수림, 2016; Carstensen et al., 2011; Stone, Schwartz, Broderick, & Deaton, 2010)들을 토대로 연구대상의 연령을 39세 이하로 하향제한하였다. 주관적 안녕감의 차이를 살펴본 군집 연구들에 의하면 연구참여자의 수는 최소 253명(김용희, 2014)에서 최대 359명(김봉환, 김수정, 2014)까지 다양했으며, 평균적으로 300명의 연구참여자를 대상으로 진행되었다(허윤석, 손원숙, 2013). 그러므로 본 연구에서는 불성실하게 응답하여 탈락될 응답자 수를 고려하여 350명을 대상으로 연구를 시행하였다. 연구대상자의 모집은 다양한 연령대가 주로 사용하는 커뮤니티 사이트나 메신저(예: SNS, 카카오톡, 문자 등)에 설문조사 링크를 게시하였으며, 설문조사에의 참여는 모두 자발적으로 이루어지도록 하였다. 수거된 설문지는 총 416부였으며, 연령이 맞지 않은 5명을 제외한 411명의 자료를 최종분석에 사용하였다. 본 연구는 성신여자대학교 생명윤리 위원회의 연구 승인(IRB 승인번호: SSWUIRB-2020-043)을 받았다.

2. 측정도구

1) 그릿 척도

본 연구에서는 Duckworth와 그의 동료들(2007)이 개발한 그릿 척도(Original Grit Scale: Grit-O)를 이수란(2015)이 한국 실정에 맞게 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 흥미의 지속성과 노력의 꾸준함을 측정하는 2개의 하위 요인으로 구성되어 있으며, 각각 6개의 문항이 포함되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다) 평정한다. '흥미의 지속성' 6개 문항은 모두 부정적 문항으로 구성되어 있어 이는 역채점을 하고, 점수의 합이 클수록 그릿이 높은 것을 의미한다. 흥미의 지속성에 대한 문항은 "나는 종종 목표를 세우지만, 나중에 그것과는 다른 일을 하곤 한다", "나의 관심사는 매년 바뀐다", 노력의 꾸준함에 대한 문항으로는 "나는 부지런하다", "나는 수년의 노력을 요구하는 목표를 달성해 본 적이 있다" 등과 같이 이루어져 있다. 그릿 척도의 전체 내적 신뢰도(Cronbach's α)는 .82, 흥미의 지속성의 신뢰도는 .78, 노력의 꾸준함에 대한 신뢰도는 .83으로 나타났다(Duckworth 등, 2007). 본 연구에서 측정된 전체 Cronbach's α는 .78이었으며, 하위 요인별 Cronbach's α는 <표 1>과 같다.

<표 1> 그릿 척도(Grit-O)의 문항 구성

구분	문항 수	문항번호	Cronbach's α
흥미의 지속성	6	1*, 3*, 5*, 7*, 10*, 12*	.78
노력의 꾸준함	6	2, 4, 6, 8, 9, 11	.81
전체	12		.78

*역채점 문항

2) 정서조절양식 척도

본 연구에서는 윤석빈(1999)이 개발하고, 임전옥, 장성숙 (2003)이 수정, 보완한 정서조절양식 척도를 사용하였다. 부정적 정서를 느낄 때 이를 줄이기 위하여 어떠한 방법을 사용하는지를 5점 Likert식 척도(1점: 거의 사용하지 않는다, 5점: 자주 사용한다)로 평정한다. 하위 요인은 능동적 양식 8문항, 지지추구적 양식 8문항, 회피/분산적 양식 9문항, 총 25문항으로 구성되어 있다. 능동적 양식의 문항은 “직접적인 문제를 해결하거나 상황을 개선하기 위한 구체적인 일을 한다”, “상황(문제)을 보다 명확하게 이해하고자 한다”, 회피/분산적 양식의 문항은 “관계없는 다른 일을 떠올리거나 다른 일에 집중한다”, “‘막연히 나아지겠지’, ‘어떻게든 되겠지’라고 생각한다”, 지지추구적 양식의 문항은 “가족이나 친구를 만난다”, “다른 사람들로부터 도움이나 조언을 구한다” 등과 같이 이루어져 있다. 임전옥과 장성숙(2003)의 연구에서의 각각의 내적 신뢰도 계수는 .82, .88, .76이다. 본 연구에서 측정된 전체 Cronbach’s α는 .88였으며, 하위요인별 Cronbach’s α는 <표 2>와 같다.

<표 2> 정서조절양식 척도의 문항 구성

구분	문항 수	문항번호	Cronbach’s α
능동적	8	6, 7, 8, 10, 16, 18, 19, 25	.81
지지추구적	8	1, 2, 3, 4, 11, 12, 22, 24	.87
회피/분산적	9	5, 9, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 23	.84
전체	25		.88

3) 삶의 의미 척도

본 연구에서는 Steger 등(2006)이 개발하고, 원두리 등(2005)이 번안한 척도(Meaning in Life Questionnaire: MLQ)를 사용하였다. 본 척도는 의미추구, 의미발견이라는 두 하위 요인으로 구성되어 있다. 두 하위요인은 각 5문항씩 총 10문항으로 이루어져 있으며, 7점 Likert식 척도(1점: 전혀 아니다, 7점: 언제나 그렇다)로 평정된다. 의미추구 문항의 점수가 높을수록 삶의 의미를 추구하고자 하는 동기가 강함으로 나타내며, 의미발견 문항의 점수가 높을수록 많은 삶의 의미를 가지고 있음을 의미한다. 의미추구의 문항은 “나는 내 삶을 의미 있게 만드는 무언가를 찾고 있다”, “나는 내 삶의 목적 혹은 소명을 찾고 있다”, 의미발견의 문항은 “나는 내 삶의 의미를 이해하고 있다.”, “나는 분명한 삶의 목적의식을 가지고 있다” 등으로 이루어져 있다. 원두리 등(2005)의 연구에서 전체 내적 신뢰도(Cronbach’s α)는 .90이었고, 하위 척도 두 요인 모두 .88이었다. 본 연구에서 보고된 전체 Cronbach’s α는 .91이였으며, 하위요인별 Cronbach’s α는 <표 3>과 같다.

<표 3>삶의 의미 척도(MLQ)의 문항 구성

구분	문항 수	문항번호	Cronbach’s α
의미추구	5	2, 3, 7, 8, 10	.90
의미발견	5	1, 4, 5, 6, 9*	.83
전체	10		.91

*역채점 문항

4) 주관적 안녕감

본 연구에서는 주관적 안녕감을 측정하기 위해 주관적 안녕감이 인지적

요인인 삶의 만족도와 정서적 요인인 정적 및 부적 정서로 구성되어 있다는 Diener(1994)의 선행연구를 바탕으로, 삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS)와 정적 및 부적 정서 척도(Positive and Negative Affect Scale: PANAS)를 사용하였다.

먼저 삶의 만족도를 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen 과 Griffin(1985)이 개발한 척도는 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하고 있는가를 측정하는 5문항으로 구성되어 있으며, 7점 Likert(1점: 전혀 동의하지 않는다, 7점: 매우 동의한다)척도로 평정하게 되어있다. 한국판 SWLS는 연세대학교 성격심리연구실 서은국 교수팀에 의해서 번안, 타당화 되었다. 총점은 35점으로, 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높은 것으로 평가되며, 내적 신뢰도(Cronbach's α)는 .82로 나타났다. 본 연구에서 보고된 Cronbach's α는 .85로 나타났다.

정적 및 부적 정서를 측정하기 위해 Watson, Clark와 Tellegen(1988)이 개발하고 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 번안하고 타당화한 척도를 활용하였다. 본 척도는 긍정 정서를 나타내는 형용사 10문항과 부정 정서를 나타내는 형용사 10문항, 총 20문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 7점 Likert 척도(1점: 전혀 느끼지 않았다, 7점: 항상 느꼈다)로 측정된다. 이현희 등(2003)의 연구에서 정적 정서와 부적 정서 척도의 내적 신뢰도(Cronbach's α)는 각각 .84와 .87이었다. 본 연구에서 보고된 정적 및 부적 정서의 전체 Cronbach's α는 .87로 나타났으며 하위 요인별 Cronbach's α는 <표 4>와 같다. 본 연구에서 측정된 주관적 안녕감의 Cronbach's α는 .84로 나타났다.

<표 4> 주관적 안녕감의 문항 구성

구분	문항 수	문항번호	Cronbach's α
삶의 만족도	5	1, 2, 3, 4, 5	.85
정적 정서	10	1, 4, 5, 8, 9, 12, 14, 17, 18, 19	.90
부적 정서	10	2, 3, 6, 7, 10, 11, 13, 15, 16, 20	.87
주관적 안녕감	25		.84

3. 자료 분석

본 연구에서는 SPSS 25.0 프로그램을 사용하여 성인을 대상으로 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미에 따라 특정 군집으로 분류가 되는지 살펴본 후, 군집 별 주관적 안녕감의 차이를 살펴보고자 아래와 같은 분석을 시행하였다.

첫째, 연구참가자들의 인구통계학적 변인 파악을 위해 빈도분석을 실시하고, 각 척도별 신뢰도 검증을 통해 내적 신뢰도(Cronbach's α)를 산출하였다.

둘째, 주요 변인들의 평균과 표준편차를 산출하고, 각 변인들 간에 어떠한 관계가 있는지 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다.

셋째, 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미에 따라서 몇 개의 하위집단이 존재하는지 알아보기 위해 Hair와 Black(2000)이 제안한 2단계 군집분석을 실시하였다. 먼저 Wards의 방법으로 계층적 군집분석을 시행하여 군집의 수를 정하고, K-평균 군집분석을 통해 최종군집을 확정하였다.

넷째, 군집분석을 통해 나눠진 하위군집 간에 인구통계학적 특성에서의 차이를 검증하기 위하여 교차분석(카이제곱 검정)을 실시하였다.

다섯째, 군집분석을 통하여 나눠진 하위군집 간에 주관적 안녕감 차이를 검증하기 위하여 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였다. 이때 독립변인은 각 군집이고, 종속변인은 주관적 안녕감(삶의 만족도, 정적 및 부적 정서)이다.

V. 연구 결과

1. 연구대상의 인구통계학적 특성

본 연구의 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 기술통계분석을 시행한 결과, 연령분포는 19세부터 39세까지로, 평균 나이가 30.92세(SD=5.45)로 나타났다. 연구대상의 성별, 최종 학력, 결혼 여부, 직업, 지역을 살펴보기 위해 빈도분석을 시행한 결과는 <표 5>과 같다. 성별은 남성이 119명(29%), 여성이 292명(71%)이었다. 최종 학력에 대한 분포는 대학교 졸업 277명(67.4%), 고등학교 졸업 77명(18.7%), 대학원 졸업 57명(13.9%) 순으로 나타났으며, 결혼 여부는 미혼이 228명(55.5%)으로 기혼(183명, 44.5%)보다 많은 것으로 나타났다. 직업에 대한 분포는 회사원 173명(42.1%), 주부 81명(19.7%), 대학(원)생 79명(19.2%), 공무원 39명(9.5%), 자영업 18명(4.4%), 기타 8명(2%) 순으로 나타났다. 기타에는 의사, 간호사, 취업준비생 등이 포함되어 있다. 지역에 대한 분포는 서울 177명(43.1%), 경기 122명(29.7%), 경상 44명(10.7%), 충청 43명(10.5%), 전라 22명(5.4%), 강원 2명(0.5%), 기타 1명(0.2%) 순으로 나타났다.

<표 5> 연구대상의 인구통계학적 특성 (n=411)

구분	항목	빈도(명)	백분율(%)
성별	남성	119	29.0
	여성	292	71.0
최종 학력	고등학교 졸업	77	18.7
	대학교 졸업	277	67.4
	대학원 졸업	57	13.9
결혼 여부	미혼	228	55.5
	기혼	183	44.5
직업	대학(원)생	79	19.2
	회사원	173	42.1
	공무원	39	9.5
	자영업	18	4.4
	주부	81	19.7
	기타	8	2.0
지역	서울	177	43.1
	경기	122	29.7
	충청	43	10.5
	전라	22	5.4
	경상	44	10.7
	강원	2	0.5
	기타	1	0.2

2. 주요 변인들의 기술통계

본 연구에서 측정한 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미, 삶의 만족도, 정적 및 부적 정서의 기술 통계량을 알아보고자 평균, 표준편차, 최솟값 및 최댓값을 <표 6>에 제시하였다. 본 연구대상자들의 그릿은 5점 기준으로 흥미의 지속성 평균이 2.67, 노력의 꾸준함 평균이 3.49로, 흥미의 지속성보다 노력의 꾸준함이 더 높은 것으로 나타났다. 정서조절양식은 5점 기준으로 능동적 양식 평균이 3.63, 지지추구적 양식 평균이 3.64, 회피/분산적 양식 평균이 3.25로 세 하

위 요인 모두 중간 이상으로 나타났으며, 회피/분산적 양식이 가장 낮았다. 삶의 의미는 7점 기준으로 의미추구 평균이 4.40, 의미발견 평균이 4.26으로 나타났으며, 의미추구가 의미발견보다 더 높았다. 삶의 만족도는 7점 기준에 4.16으로 나타났고, 정적 및 부적 정서는 7점 기준으로 정적 정서 평균은 4.23, 부적 정서 평균은 3.51로, 정적 정서의 평균이 더 높았다.

<표 6> 주요 변인들의 평균, 표준편차, 최솟값 및 최댓값 (n=411)

변인	하위 요인	평균	표준편차	최솟값	최댓값
그릿	흥미의 지속성	2.67	.66	1.00	4.50
	노력의 꾸준함	3.49	.66	1.50	5.00
정서조절양식	능동적	3.63	.61	1.38	5.00
	지지추구적	3.64	.73	1.25	5.00
	회피/분산적	3.25	.73	1.11	5.00
삶의 의미	의미추구	4.40	1.32	1.00	7.00
	의미발견	4.26	1.18	1.00	7.00
삶의 만족도		4.16	1.12	1.00	7.00
정적 및 부적 정서	정적 정서	4.23	.97	1.00	6.80
	부적 정서	3.51	.54	2.00	5.00

3. 각 변인들 간의 상관

본 연구의 주요 측정 변인인 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미, 삶의 만족도, 정적 및 부적 정서 간의 관련성을 알아보기 위해 수집된 411명의 자료를 바탕으로 Pearson의 적률상관분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다. 상관계수는 .10보다 작을 때는 거의 상관이 없고, .10~.30일 때는 약한 정도의 상관, .30~.50은 중간 정도의 상관, .50~1.0일 때는 비교적 강한 정도의 상관을 갖는 것으로 여겨진다(Cohen, 1988).

1) 삶의 만족도와 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미의 관계

먼저 삶의 만족도와 그릿의 관계를 살펴보면, 삶의 만족도는 그릿의 하위 요인 중 노력의 꾸준함(r= .43 p<.001)과 정적 상관을 보였으나, 흥미의 지속성(r= -.20 p<.001)과는 부적 상관을 보였다. 즉, 자신이 가지고 있는 목표를 달성하기 위해 실패나 좌절에 굴하지 않고 인내할수록 삶의 만족도를 높게 지각하지만, 자신의 목표나 흥미를 쉽게 바꾸지 않고 유지할수록 삶의 만족도를 낮게 지각함을 의미한다.

다음으로 삶의 만족도와 정서조절양식의 관계를 살펴보면, 삶의 만족도는 능동적(r= .40 p<.001), 지지추구적(r= .37 p<.001) 정서조절양식과 정적 상관을 보였다. 이에 반해 회피/분산적 정서조절양식은 삶의 만족도와 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이를 바탕으로 살펴보면 일종의 문제를 해결하는 방법으로 자신이 느끼고 있는 정서를 조절할 때 상황을 구체적으로 이해하거나 계획을 세우는 적극적인 노력을 하며, 타인으로부터 정서적·도구적 지지를 얻으려고 할수록 삶의 만족도를 높게 지각함을, 이와 동시에 자신의 주의를 분산하거나 문제 상황을 피하고자 하는 것은 삶의 만족도에 유의한 영향을 미치지 않음을 확인할 수 있었다.

마지막으로 삶의 만족도와 삶의 의미의 관계를 살펴보면, 삶의 만족도는 의미추구(r= .42 p<.001), 의미발견(r= .61 p<.001)과 정적 상관을 보였다. 즉, 개인이 삶의 의미를 지닌다고 느끼고 있는 것뿐만 아니라 의미를 찾고자 하는 동기를 가질수록 삶의 만족도를 높게 지각함을 의미한다.

2) 정적 및 부적 정서와 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미의 관계

먼저 정적 정서와 그릿의 관계를 살펴보면, 정적 정서와 그릿의 하위 요인

중 노력의 꾸준함(r= .40 p<.001)은 정적 상관을 보인 반면, 흥미의 지속성(r= -.23 p<.001)와는 부적 상관을 보였다. 부적 정서와 그릿의 관계에서는, 부적 정서와 흥미의 지속성(r= .15 p<.01)은 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 다시 말해, 장기적인 목표를 위해 좌절에 굴복하지 않고 꾸준히 노력할수록 정적 정서를 높게 지각하는 반면, 자신의 관심사나 흥미를 자주 바꾸지 않고 유지할수록 정적 정서를 낮게, 부적 정서를 높게 지각하는 것을 의미한다.

다음으로 정적 및 부적 정서와 정서조절양식의 관계를 살펴보면, 정적 정서와 정서조절양식의 하위요인인 능동적 양식(r= .44 p<.001)과 지지추구적 양식(r= .41 p<.001)은 정적 상관을 보였다. 이에 반해 부적 정서는 능동적 양식(r= -.13 p<.01)과 지지추구적 양식(r= -.18 p<.001)은 부적 상관을 보였으며, 회피/분산적 양식(r= .35 p<.001)과는 정적 상관을 나타냈다. 다시 말해, 정서를 경험하고 있는 상황에서 적극적으로 정서를 조절할수록, 타인으로부터 정서적 지지를 얻고자 할수록 정적 정서를 높게 지각하는 반면, 부적 정서를 낮게 지각하는 것으로 나타났다. 더 나아가 문제나 상황으로부터 회피하거나 자신의 주의를 분산할수록 부적 정서를 높게 지각하는 것을 알 수 있다.

마지막으로 정적 정서와 삶의 의미의 관계를 살펴보면, 삶의 의미의 하위요인(의미추구: r= .50 p<.001, 의미발견: r= .64 p<.001) 모두와 정적 상관을 보인 반면, 부적 정서와 두 하위 요인(의미추구: r= -.44 p<.001, 의미발견: r= -.29 p<.001) 모두는 부적 상관을 보였다. 다시 말해, 자신이 삶의 의미를 가지고 있다고 지각할수록, 삶의 의미를 찾고자 하는 동기를 가질수록 정적 정서를 높게 지각하고, 부적 정서는 낮게 지각함을 의미한다.

<표 7> 변인 간의 상관계수 (n=411)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1													
2	.25***	1												
3	.83***	-.33***	1											
4	.30***	-.42***	.53***	1										
5	.37***	-.37***	.57***	.74***	1									
6	.26***	-.31***	.43***	.81***	.57***	1								
7	-.24***	-.55***	.24***	.71***	.20***	.29***	1							
8	.23***	-.21*	.35***	.28***	.44***	.41***	-.14**	1						
9	.16**	-.20***	.27***	.24***	.39***	.36***	-.14**	.94***	1					
10	.29***	.19***	.40***	.28***	.43***	.39***	-.11**	.90***	.70***	1				
11	.35***	.16**	.43***	.44***	.40***	.39***	.22***	.43***	.30***	.53***	1			
12	.33***	-.20***	.43***	.32***	.40***	.37***	.02	.54***	.42***	.61***	.77***	1		
13	.28***	-.23***	.40***	.40***	.44***	.41***	.09	.61***	.50***	.64***	.85***	.65***	1	
14	.10	.15**	.01	.13**	-.13**	-.18***	.35***	-.40***	-.44***	-.29***	.34**	-.08	-.12**	1

주)1=그릿 전체, 2=흥미의 지속성, 3=노력의 꾸준함, 4=정서조절양식 전체, 5=능동적 양식, 6=지지추구적 양식, 7=회피/분산적 양식, 8=삶의 의미 전체, 9=의미추구, 10=의미발견, 11=주관적 안녕감 12=삶의 만족도, 13=정적 정서, 14=부적 정서

(2-3: 그릿, 5-7: 정서조절양식, 9-10: 삶의 의미)

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

4. 그릿, 정서조절양식과 삶의 의미에 따른 군집유형

그릿(흥미의 지속성, 노력의 꾸준함), 정서조절양식(능동적, 지지추구적, 회피/분산적 양식)과 삶의 의미(의미추구, 의미발견)를 군집측정치로 설정하여 동질적 성향을 지닌 군집이 자연 발생적으로 어떻게 도출되는지를 파악하기 위해 Hair와 Black(2000)이 제안한 2단계 군집분석을 시행하였다. 1단계에서는 거리가 가장 가까운 두 대상이 군집을 이루기 시작하여 가까운 군집들끼리 계속해서 군집이 이루어지는 '계층적 군집분석' 방법을 사용하며, 2단계에서는 사전에 정해진 군집의 수에 따라 가장 가까운 대상을 하나씩 포함해 집단을 형성하는 '비계층적 군집분석' 방법을 사용하였다.

우선 1단계에서는 군집에 속한 대상들의 군집 간의 거리를 기준으로 군집화를 진행하는 Ward의 방법을 통해 군집분석을 시행하여 군집화 일정표(agglomeration schedule)를 바탕으로 적절한 군집의 수를 정하고자 하였다. 군집화 일정표의 단계가 진행됨에 따라 계수 값 즉, 이질성이 커지는데, 계수 차이가 벌어지는 비율이 급격히 증가하면 서로 이질적인 집단으로 분류될 수 있음을 의미한다(이학식, 임지훈, 2014). 본 연구의 군집화 일정표는 <표 8>에 제시하였으며, 제410단계와 제409단계의 차이가 703.329로 매우 크게 나왔으나, 마지막 단계의 계수 값이 급격히 증가하는 것은 당연하기 때문에 그 전 단계에서 정지하여 군집을 결정할 수 있다(이학식, 임지훈, 2014). 이에 따라 본 연구에서 적절한 군집의 수는 4개로 제안되었다.

<표 8> 군집화 일정표

단계	군집화 계수	계수 차이
.	.	.
.	.	.
403	1204.685	61.066
404	1265.751	66.935
405	1332.686	75.454
406	1408.140	170.616
407	1578.756	193.483
408	1772.239	394.432
409	2166.671	703.329
410	2870.000	

다음으로, 제안된 군집의 수를 기준으로 각 군집에서 해당하는 군집측정 변인들의 평균점수를 중심으로 K-평균 군집분석을 시행하였다. 그 결과 4개의 군집으로 분류할 때 각 군집의 차이가 명확하여 4개의 군집으로 최종확정하였다. 이는 그릿, 정서조절 그리고 삶의 의미의 하위 요인에 따라 유의한 차이를 지닌 군집을 이룰 것이라는 가설 1-1을 지지하는 결과이다. 각 군집별 분포를 살펴보면 군집 1이 119명(29%), 군집 2가 68명(16.5%), 군집 3이 140명(34.1%), 군집 4가 84명(20.4%)으로, 군집 3의 분포가 가장 크고, 군집 2의 분포가 가장 적은 것으로 나타났다. 각 군집의 특성을 파악하기 위하여 변인들을 표준화하여 <표 9>에 제시하였으며, 군집에 따른 차이를 쉽게 알아볼 수 있도록 [그림 1]을 제시하였다.

<표 9> 최종 군집별 중심점

변인	하위 요인	군집1 (n=119)	군집2 (n=68)	군집3 (n=140)	군집4 (n=84)
그릿	흥미의 지속성	.55	-1.30	-.15	.53
	노력의 꾸준함	.43	1.05	-.30	-.96
정서조절양식	능동적	.60	.95	-.25	-1.20
	지지추구적	.37	.90	.03	-1.31
	회피/분산적	-.67	1.31	.24	-.51
삶의 의미	의미추구	.97	-.08	-.30	-.81
	의미발견	1.14	-.16	-.40	-.82

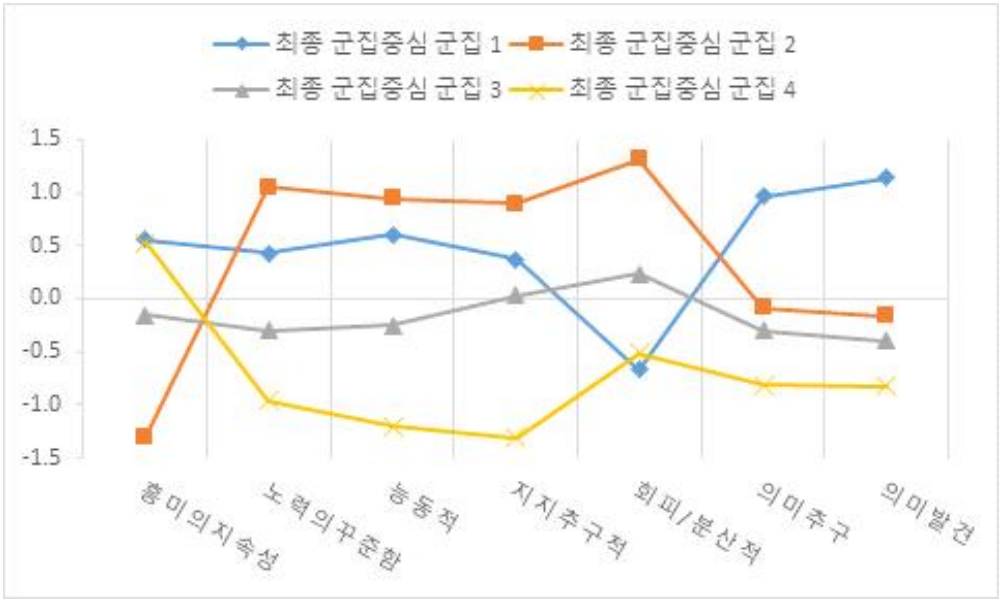
군집 1은 그릿의 두 하위 요인 모두 평균 이상이고 회피/분산적 정서조절양식을 제외한 능동적·지지추구적 정서조절양식들을 주로 사용하고 있으며, 삶의 의미 또한 두 하위 요인 모두 평균 이상의 수준으로 군집유형 중 가장 높았다. 이들은 자신이 가지고 있는 흥미를 유지하려는 열정을 가지고 있을 뿐만 아니라, 장기적인 목표를 이루기 위해 역경을 극복하며 지속해서 노력하고 있으며, 문제 상황을 회피하지 않고 구체적인 계획을 세우거나 타인으로부터 정서적 지지나 도움을 얻는 등의 적극적인 방법으로 자신이 경험하고 있는 정서를 조절한다. 더 나아가 이들은 삶의 의미를 발견하고자 하는 동기뿐만 아니라, 이미 삶에 대한 의미를 지닌다고 지각하고 있다. 이에 군집 1을 '높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형'이라고 명명하였다.

군집 2는 그릿의 하위 요인 중 노력의 꾸준함의 수준이 평균 이상으로 높고 세 가지 정서조절 양식 모두 평균 이상으로 사용하며 삶의 의미의 수준은 평균으로 나타났다. 이들은 자신이 설정한 목표를 끝까지 포기하지 않고 노력하지만, 열정을 바탕으로 자신의 목표에 일관적으로 관심을 두고 유지하는 모습은 낮으며, 자신이 경험하고 있는 정서를 조절하기 위해 직접적인 행동을 하거나 주변 사람들로부터 위로나 지지를 얻기도 하며, 때로는 자신의 주의를 분산시키는 등의 세 가지 정서조절 방법을 때에 따라 고르게 사용한다. 하지

만 삶의 의미를 찾고자 하는 동기가 높지 않으며, 실제로 자신만의 삶의 의미를 지닌다고 크게 지각하지 않고 있다. 이에 군집 2를 ‘노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형’이라고 명명하였다.

군집 3은 두 가지 하위 요인에 구별 없이 그릿과 삶의 의미의 수준이 모두 평균보다 낮으며. 지지추구적·회피/분산적 정서조절양식을 주로 사용하는 유형으로 나타났다. 이들은 삶의 의미나 자신이 설정한 목표에 대한 동기나 열정이 낮으며, 이에 대한 노력 또한 부족한 것으로 보인다. 문제 상황에서 스스로 겪고 있는 정서를 적극적으로 조절하려고 하지 않고, 타인으로부터 도움을 얻고자 하거나 상황 자체를 회피하는 다소 소극적인 방법을 사용한다. 이에 군집 3은 ‘낮은 그릿-소극적 정서조절-낮은 삶의 의미 유형’이라고 명명하였다.

군집 4는 그릿의 하위 요인 중 흥미의 지속성의 수준이 높지만, 나머지 군집측정치는 다른 유형 중 가장 낮은 것으로 나타났다. 즉, 흥미의 지속성을 제외한 노력의 꾸준함, 세 가지 정서조절양식, 삶의 의미의 두 하위 요인인 의미추구와 의미발견에서 모두 평균 수준보다 낮았다. 이들은 흥미를 바탕으로 일관된 목표에 대한 관심을 유지하지만, 그 목표를 이루기 위해 고난과 역경을 이겨내고 노력하는 힘은 낮으며, 문제 상황에서 자신이 경험하는 정서를 조절하는 데 어려움을 가지고 있는 것으로 보인다. 더 나아가 자기 삶에 대한 의미를 찾고 자 하는 동기가 낮으며, 이에 대해 노력 또한 하지 않는 것으로 보인다. 이에 군집 4는 ‘흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형’이라고 명명하였다.



[그림 1] 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미에 따른 군집유형

5. 군집유형별 인구통계학적 특성의 차이

그릿, 정서조절양식과 삶의 의미의 유형에 따라 도출된 군집들의 특성을 보다 구체적으로 살펴보기 위해 교차분석을(χ^2) 실시하여 군집별 인구통계학적 특성을 확인하고자 하였으며, 이를 <표 10>에 제시하였다. 그 결과 성별, 최종 학력, 직업에서 군집유형 간 유의한 차이가 발견되었다[성별: χ^2(df=3, n=408)= 18.27, p=.001, 최종 학력: χ^2(df=6, n=405)= 39.87, p=.001, 직업: χ^2(df=15, n=395)= 50.56, p=.001].

먼저, 성별에 따른 차이를 살펴보면 군집 1, 2, 3에서 남성보다 여성의 비율이 3배 이상 높았던 것에 비해 군집 4 '흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형' 에서는 남성이 38명(45.2%), 여성이 46명(54.8%)으로 남성과 여성의 비율이 비교적 비슷하게 나타났다. 다시 말해, 군집 4 '흥미추구-미숙

한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형’가 남성이 가장 많이 분포된 군집으로 나타났다. 이러한 결과는 20~30대 젊은 남성들에게서 목표를 위한 노력보다는 흥미를 추구하고, 정서를 조절함에 있어서 다소 미숙하며, 삶의 의미를 찾고자 하는 수준이 낮은 성향이 보다 많이 나타날 가능성을 시사한다.

최종 학력에 따른 차이를 살펴보면 대학교와 대학원 졸업 학력이 군집 2 ‘노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형’에 가장 많이 분포되어 있다. 다시 말해, 높은 학력일수록 흥미를 지속시키기보다는 목표를 이루기 위해 노력하며, 다양한 정서조절 양식을 적절하게 사용하고, 삶의 의미에 대한 수준도 중간 정도를 가지는 것으로 해석할 수 있다.

마지막 직업에 따른 차이를 살펴보면 연구대상자 중 표집된 수가 가장 많은 회사원은 군집유형과 상관없이 비교적 고르게 분포되었지만, 대학(원)생은 군집 1 ‘높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형’에서 가장 높은 분포를 차지하였다. 이는 현재 자신의 전공을 바탕으로 학업에 열중하는 학생일수록 장기목표에 대한 흥미를 지속할 뿐만 아니라 노력까지 가하며, 문제 상황을 회피하지 않고 구체적인 계획을 세우고 타인에게 도움을 구하는 등 적극적으로 자신의 정서를 조절하며, 높은 수준의 삶의 의미를 지닌 것으로 보인다.

한편, 결혼 여부와 지역에 따른 군집유형 간에 빈도 차이는 발견되지 않았다[결혼 여부: χ^2(df=3, n=408)= 10.12, p=.018, 지역: χ^2(df=18, n=393)= 19.61, p=.355].

<표 10> 군집유형별 인구통계학적 특성 차이검증

		군집1 (n=119)	군집2 (n=68)	군집3 (n=140)	군집4 (n=84)	χ^2(df)
성별	남성	21(17.6%)	19(27.9%)	41(29.3%)	38(45.2%)	18.27(3)***
	여성	98(82.4%)	49(72.1%)	99(70.7%)	46(54.8%)	
최종 학력	고등학교 졸업	29(24.4%)	5(7.4%)	29(20.7%)	14(16.7%)	39.87(6)***
	대학교 졸업	58(48.7%)	60(88.2%)	98(70.0%)	61(72.6%)	
	대학원 졸업	32(26.9%)	3(4.4%)	13(9.3%)	9(10.7%)	
결혼 여부	미혼	71(59.7%)	26(38.2%)	80(57.1%)	51(60.7%)	10.12(3)
	기혼	48(40.3%)	42(61.8%)	60(42.9%)	33(39.3%)	
직업	대학(원)생	38(31.9%)	3(4.4%)	26(18.6%)	12(14.3%)	50.56(15)***
	회사원	41(34.5%)	28(41.2%)	65(46.4%)	39(46.4%)	
	공무원	10(8.4%)	5(7.4%)	13(9.3%)	11(13.1%)	
	자영업	2(1.7%)	7(10.3%)	8(5.7%)	1(1.2%)	
	주부	19(16.0%)	25(36.8%)	21(15.0%)	16(19.0%)	
	기타	9(7.6%)	0(0.0%)	7(5.0%)	5(6.0%)	
지역	서울	64(53.8%)	33(48.5%)	53(37.9%)	27(32.1%)	19.61(18)
	경기	31(26.1%)	22(32.4%)	40(28.6%)	29(34.5%)	
	충청	8(6.7%)	6(8.8%)	19(13.6%)	10(11.9%)	
	전라	4(3.4%)	2(2.9%)	9(6.4%)	7(8.3%)	
	경상	11(9.2%)	5(7.4%)	17(12.1%)	11(13.1%)	
	강원	1(0.8%)	0(0.0%)	1(0.7%)	0(0.0%)	
	기타	0(0.0%)	0(0.0%)	1(0.7%)	0(0.0%)	

주) 군집 1= 높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형, 군집 2= 노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형, 군집 3= 낮은 그릿-소극적 정서조절-낮은 삶의 의미 유형, 군집 4= 흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형

*** $p<.001$

6. 군집유형별 삶의 만족도, 정적 및 부적 정서의 차이

그릿, 정서조절양식과 삶의 의미의 유형에 따라 도출된 4개의 군집에서 삶의 만족도와 정적 및 부적 정서 간에 유의한 차이가 있는지 확인하고자 하였

다. 우선 분산의 동질성에 Levene 검정을 실시한 결과 분산의 등분산 가정을 충족하여, 4개의 군집유형을 독립변인으로, 삶의 만족도와 정적 및 부적 정서를 종속 변인으로 설정하여 일원분산분석(one-way ANOVA)과 사후검증(Scheffe)을 실시하였다.

1) 군집유형에 따른 삶의 만족도의 차이

먼저, 일원분산분석을 실시한 결과 군집유형에 따라 삶의 만족도의 차이가 있음을 확인하였다. 이는 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미에 따라 도출된 군집유형 간에 삶의 만족도에 있어서 유의한 차이를 보일 것이라는 가설 2-1을 지지하는 결과로, <표 11>에 이를 제시하였다(F=42.25, p<.001). 군집별 삶의 만족도 평균은 군집 1(높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형), 군집 2(노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형), 군집 3(낮은 그릿-소극적 정서조절-낮은 삶의 의미 유형), 군집 4(흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형)순으로 높았다. 그리고 사후검정 결과, 유의도 .001수준에서 군집 1(높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형)과 2(노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형)가 다른 군집들 보다 삶의 만족도의 수준이 유의하게 높았으며, 군집 4(흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형)가 군집 3(낮은 그릿-소극적 정서조절-낮은 삶의 의미 유형)보다 유의하게 낮은 삶의 만족도 수준을 보였다.

<표 11> 군집유형별 삶의 만족도 차이검증

종속 변인	군집	평균	표준편차	$F(3, 407)$	사후검증
삶의 만족도	군집1	4.76	1.05	42.25***	4<3<2,1
	군집2	4.58	.89‘		
	군집3	3.97	.96		
	군집4	3.30	.99		

주) 군집 1= 높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형, 군집 2= 노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형, 군집 3= 낮은 그릿-소극적 정서조절-낮은 삶의 의미 유형, 군집 4= 흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형
*** $p<.001$

2) 군집유형에 따른 정적 및 부적 정서의 차이

다음으로 군집유형에 따라 정적 정서와 부적 정서의 차이가 있는지 확인한 결과 유의한 차이를 보였다. 이는 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미에 따라 도출된 군집유형 간에 정적 및 부적 정서에 있어서 유의한 차이를 보일 것이라는 가설 2-2를 지지하는 결과로, <표 12>에 이를 제시하였다(정적 정서:F=49.95, $p<.001$, 부적 정서:F=13.53, $p<.001$).

우선 군집별 정적 정서의 평균은 군집 1(높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형), 군집 2(노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형), 군집 3(낮은 그릿-소극적 정서조절-낮은 삶의 의미 유형), 군집 4(흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형) 순으로 높았으며, 사후검정 결과($p<.001$) 또한 삶의 만족도와 같은 것으로 나타났다. 즉, 군집 1(높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형)과 2(노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형)의 정적 정서 수준이 유의하게 가장 높았으며, 그다음 군집 3(낮은 그릿-소극적 정서조절-낮은 삶의 의미 유형), 군집 4(흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형) 순으로 나타났다.

반면에 부적 정서의 평균은 군집 1(높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의

의미 유형), 군집 4(흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형), 군집 3(낮은 그릿-소극적 정서조절-낮은 삶의 의미 유형), 군집 2(노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형) 순으로 높았으며, 사후검정 결과(p<.001) 부적 정서에 있어서 군집 1(높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형)과 4(흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형)가 군집 2(노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형)와 3(낮은 그릿-소극적 정서조절-낮은 삶의 의미 유형)보다 유의하게 높은 수준을 보였다.

<표 12> 군집유형별 정적 및 부적 정서 차이검증

종속 변인	군집	평균	표준편차	F(M, SD)	사후검증
정적 정서	군집1	4.74	.91	49.95***	4<3<2,1
	군집2	4.64	.71		
	군집3	4.10	.83		
	군집4	3.38	.82		
부적 정서	군집1	4.42	1.20	13.53***	2,3<4,1
	군집2	3.59	.82		
	군집3	3.95	.87		
	군집4	4.37	.96		

주) 군집 1= 높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형, 군집 2= 노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형, 군집 3= 낮은 그릿-소극적 정서조절-낮은 삶의 의미 유형, 군집 4= 흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형

*** p<.001

Ⅵ. 논의

1. 결과에 대한 논의

본 연구에서는 한국 20~30대 남녀를 대상으로 그릿, 정서조절양식과 삶의 의미에 따라 어떠한 자연 발생적인 군집유형이 도출되는지 살펴보고, 도출된 군집유형별로 삶의 만족도와 정적 및 부적 정서의 차이를 살펴보고자 하였다. 이를 통해 개인의 심리적 특성에 따른 양상을 파악하여 상담 장면에서 각 특성에 따라 차별적으로 접근할 수 있도록 도움을 주는 기초자료를 제공하고자 하였다. 본 연구의 주요 결과를 정리하여 논의하면 다음과 같다.

그릿, 정서조절양식, 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 먼저 그릿과 주관적 안녕감을 살펴보면, 노력의 꾸준함은 삶의 만족도와 정적 정서와 정적 상관을 보였지만, 또 다른 하위 요인인 흥미의 지속성은 삶의 만족도 및 정적 정서와는 부적 상관을, 부적 정서와는 정적 상관을 보였다. 이는 노력의 꾸준함을 지닌 유아 교사들이 흥미의 지속성을 지닌 교사들보다 직무만족도가 높고 더 높은 자기효능감을 가지고 있다는 선행연구결과와 일치하는 결과이다(강현미, 박소윤, 2018; 이혜원 등, 2017). 더 나아가 노력의 꾸준함이 높은 대학생 집단이 더 높은 수준의 학업 적응력과 심리적 안녕감을 보였으며, 일상적 창의성과 진로결정 자기효능감을 지니는 선행연구를 지지하는 결과이다(김은혜 등, 2020; 정은이, 2018).

다음으로 정서조절양식과 주관적 안녕감의 관계를 살펴보면 능동적, 지지추구적 정서조절양식은 삶의 만족도, 정적 정서와 정적 상관을 보였으며, 부적 정서와는 부적 관계를 보였다. 반면에 회피/분산적 정서조절양식은 부적 정서와 정적 상관을 보였다. 이는 개인이 경험하고 있는 정서를 구체적인 계획과

이해도를 높이면서 능동적으로 조절할수록, 타인으로부터 정서적 지지나 도움을 받고자 할수록, 문제 상황을 회피하지 않을수록 생활만족도와 주관적 안녕감이 높아진다는 선행연구 결과(송현 등, 2012; 이은실, 2011; 임전옥, 장성숙, 2003)와 일치하였다.

마지막으로 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계를 살펴보면 삶의 의미 유형의 두 하위 요인(의미추구, 의미발견) 모두 삶의 만족도와 정적 정서와 정적 상관을 보였으며, 부적 정서와는 모두 부적 상관을 나타냈다. 이는 의미발견이 삶의 만족도, 낙관성과 같은 긍정적 심리지표들과 일관적으로 정적인 관련성을 보이며, 의미발견이 높은 사람들이 더 적은 괴로움을 경험하며 높은 적응력을 가진다는 선행연구 결과(Davis & Nolen-Hoeksema, 2001; Steger et al., 2006)와 일치하며, 의미추구가 동양 문화권에서는 주관적 안녕감과 정적 상관을 가질 것이라는 본 연구 결과(심미성, 2006; 원두리 등, 2005; 허지연, 2007; Steger et al., 2008)와 같은 맥락을 가진다. 하지만, 삶의 의미를 추구하고자 할 때 실제로 의미를 발견해야지만 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 다른 국내 연구 결과(송현심, 성승연, 2017; 유성경, 김유진, 2015; 정미영, 2010; 정주리, 이기학, 2007)와는 상반된다는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 상반된 결과는 의미추구가 가지는 발달적 의미를 분석한 Steger, Oishi 와 Kashdan(2009)의 연구에서 근거를 찾을 수 있는데, 이들에 따르면 성인 초기는 정체성, 직업, 사회적 역할을 확립해나가는 시기(Arnett, 2000)로 자신의 정체성과 삶의 목표를 확립하기 위해 중년기보다 의미추구 경향이 더 높을 뿐 아니라, 이 경향이 높을수록 심리적 안녕감에 더 기여하게 될 것이라고 제안하였다. 한편, 의미발견의 경우 자신의 삶이 의미 있다고 느끼는 것은 모든 삶의 단계에서 중요하다는 이론(Wong, 2000)에 근거하여, 의미발견은 연령과 관계없이 높은 안녕감에 기여할 것이라고 하였다. 따라서 이러한 점에서 볼 때 본 연구의 대상자가 20~30대 성인임을 고려한다면 의미발견뿐만 아니라 의미추구

역시 심리적 안녕감에 정적 영향을 미치는 것으로 추론해 볼 수 있을 것이다. 하지만 현재 의미추구에 대한 발달적 의미에 관한 경험적 연구가 부족하여 이에 관한 추후 연구가 필요할 것으로 보인다.

이어서 그릿, 정서조절양식과 삶의 의미에 따른 군집을 도출한 결과, 군집은 총 4개로 나타났으며, 이에 각 군집을 ‘높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형’, ‘노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형’, ‘낮은 그릿-소극적 정서조절-낮은 삶의 의미 유형’, ‘흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형’으로 명명하였다.

첫 번째 군집유형인 군집 1‘높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형’은 전체 응답자의 29%를 차지하는 유형으로, 이들은 일상생활에서 자신에게 의미 있는 것과 흥미로운 것을 알고 이를 바탕으로 설정한 목표를 이루기 위해 포기하지 않고 적극적으로 노력할 것이며, 이 모습은 정서적으로 힘든 상황에서도 같은 모습을 보일 것이다. 이 군집은 4개의 유형 중 가장 높은 삶의 만족도와 긍정 정서를 느끼고 있음과 동시에 부정적인 정서 또한 높은 것으로 나타났다. 이는 정적 정서와 부적 정서가 강한 부적 상관을 가진다고 한 선행연구(Green, Goldman & Salovey, 1993; Schimmack, Bȍckenholt & Reisenzein, 2002)와는 다른 맥락이다. 이러한 결과는 이 군집이 지지추구 양식을 사용하고 있기 때문이라고 추론할 수 있다. 긍정, 부정 정서의 강도에 따른 정서조절양식을 살펴본 이지영, 이은하(2018)의 연구에서 본 연구의 군집 1 ‘높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형’과 같이 긍정 정서와 부정 정서를 가장 높게 느끼고 있는 집단은 지지추구적 양식을 자주 사용하는 것을 확인할 수 있었다. 이때, 지지추구적 양식을 주로 사용하는 집단의 주관적 안녕감의 평균이 낮은 결과(이은실, 2011)와 지지추구적 양식과 유사한 정서중심 스트레스 대처방식과 심리적 안녕감과 부적인 관련성을 볼 수 있다. 정서중심 대처는 스트레스 상황에서 정서적 고통에 초점을 두고 회피하는 대

처(Lazarus & Folkman, 1984)로, 적극적으로 대처하는 문제중심적 대처와는 달리 심리적 안정, 적응과 부적인 관계를 보이며(최미경, 조용래, 2005; Billings & Moos, 1984; Herman & Tetrick, 2009), 높은 수준의 우울감과 정적 관계를 가지는데(Swindle, Cronkite & Moos, 1989), 이는 정서중심 대처가 문제에 직면하여 해결하기보다는 정서적 지원만 추구하기 때문(이옥주, 2003)이다. 이를 바탕으로 이 집단 원들이 높은 주관적 안녕감을 가지고 정적 정서를 자주 경험하더라도 이들이 느끼고 있는 어려움이나 고통을 간과하지 않아야 한다.

두 번째, 군집 2 '노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형' 은 전체 응답자의 16.5%를 차지하는 유형으로, 이들은 일상생활에서 한 가지의 목표를 유지하려고 하기보다는, 자신이 설정한 목표를 포기하지 않고 이루기 위해 노력한다. 이때 좌절하는 상황에 부딪혔을지라도 다양한 방법을 통해 이겨내고 나아가는 모습일 것이다. 이 군집은 삶의 만족도와 정적 정서의 차이에 있어서 군집 1 '높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형' 다음으로 높았으며, 부적 정서는 4개의 군집 중 가장 유의하게 낮았다. 이때, 부적 정서는 가장 낮게 나타난 이유로 이들이 부정적인 정서를 조절함에 있어서 세 가지 정서조절양식을 상황에 따라 다양하게 사용하기 때문이라고 볼 수 있다. 이는 다양한 정서조절방법들을 군집측정치로 설정하여 살펴본 연구(손재민, 2005; 이은실, 2011)에서 재해석방략과 억제방략과 함께 회피/분산적 양식과 지지추구적 양식의 사용이 모두 높은 집단의 적응 수준이 평균 수준으로 나타나, 다양한 정서조절방법을 시의적절하게 사용하는 것이 중요하다는 결과와 같은 맥락으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 근거로 어느 특정한 정서조절양식보다는 상황에 맞게 고르게 사용하는 것이 부적 정서를 조절하는데 적합할 수 있다고 조심스럽게 유추해볼 수 있다.

세 번째, 군집 3 '낮은 그릿-소극적 정서조절-낮은 삶의 의미 유형' 은 전체 응답자의 34%를 차지하는 유형으로, 이들은 일상생활에서 자신에게 의미

있는 것이 무엇인지 파악하고, 이에 대한 목표를 설정하여 이루기 위해 적극적으로 행동하지 않으며, 정서적으로 힘든 상황에서도 적극적으로 상황을 개선하기보다는 회피하거나 타인의 도움을 통해 이겨내려고 한다. 군집 4 '흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형' 보다 삶의 만족도와 정적 정서에서 유의하게 높았으며, 부적 정서에서는 유의하게 낮았다. 따라서 이들에게는 그릿의 증진 프로그램을 통해 자신이 흥미를 느끼고 있는 것에 대한 장기적인 목표를 가질 수 있게 개입할 수 있겠다. 더불어 다소 소극적인 정서조절양식을 사용하기 때문에, 자신의 상황을 정확하게 파악하고 이해하고자 하거나 구체적인 계획을 세워 행동하게 하는 능동적인 정서조절 방법을 연습할 수 있도록 도와주며, 자신이 살아가는 의미를 찾을 수 있도록 개입하면서 확고한 목표의식을 갖도록 독려하는 것이 주관적 안녕감의 향상에 도움을 줄 것으로 보인다.

마지막 군집유형인 군집 4 '흥미추구-미숙한 정서조절-가장 낮은 삶의 의미 유형' 은 전체 응답자의 20.4%를 차지하는 유형으로, 이들은 일상생활에서 일관된 흥미를 가지고 있지만, 이를 바탕으로 목표를 설정하고 이를 이루기 위한 적극적으로 노력하지 않으며, 이에 대한 의미 또한 가지고 있지 않다. 더 나아가 좌절하는 상황에서 느낄 수 있는 부정적 정서 또한 어떻게 조절할지 모를 수 있다. 삶의 만족도와 정적 정서가 가장 낮았으며, 부적 정서는 군집 2 '노력추구-다양한 정서조절-평균적 삶의 의미 유형' 와 군집 3 '낮은 그릿-소극적 정서조절-낮은 삶의 의미 유형' 보다 유의하게 높았다. 따라서 이들에게는 성취 경험을 높이면서 좌절이나 실패에도 굴하지 않고 인내할수록 격려하며, 자신의 흥미를 유지하는 것에서 더 나아가 노력하는 것에 대한 중요성을 알게 해주는 것이 필요할 것으로 생각한다. 또한, 부정적인 정서 경험을 하게 되는 문제 상황에 부딪혔을 때 자신이 겪고 있는 정서를 구체적으로 이해하고 조절할 수 있도록, 때로는 자신의 주의를 분산하거나 회피하며, 타인에게

도구적, 지지적 도움을 얻고자 하는 등 다양한 정서조절 방법을 사용하도록 교육하는 개입이 필요할 것으로 보인다. 마지막으로 의미치료 기반 상담프로그램을 제공한다면 삶의 의미의 수준 또한 높이는 데 기여할 것이다.

2. 연구의 의의 및 제한점과 제언

본 연구결과를 바탕으로 살펴본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 한국이 탁월한 성장을 이룰 수 있었던 요인인 그릿 그리고 자기조절의 한 유형인 정서조절과 함께, 행복의 필요조건이라고 불리는(Baumeister & Vohs, 2005) 삶의 의미의 유형에 따라 자연 발생적으로 도출되는 군집을 살펴보았다. 이로써 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미에 따라 한국 성인들이 어떤 유형을 나타내는지 파악하였다는 데에 의의가 있다.

둘째, 현재 한국 20~30대 남녀들이 지닌 그릿, 정서조절양식, 삶의 의미의 수준에 따라 도출된 군집유형 간 주관적 안녕감의 차이를 확인하고, 이 차이에 따라 상담 장면에서 활용될 수 있는 차별적인 접근 방법을 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 본 연구에서 도출된 군집유형을 바탕으로 한국 성인들이 지닌 삶의 의미의 수준을 확인할 수 있었다. 군집 1 '높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형' 에 포함된 29%를 제외한 나머지 유형의 속한 사람들은 삶의 의미에서 평균 이하의 수준을 나타냈다. 실제로 삶의 의미를 발견하는 것은 주관적 안녕감과 높은 관련성을 보이며(Zika & Chamberlain, 1992), 심리적 안녕감을 나타내는 하나의 중요한 지표로 작용하는 것으로 알려져 있다(Ryff, 1989). 이에 현재 한국의 낮은 행복지수가 낮은 삶의 의미 수준과 관련이 있음을 추론할 수 있으며, 이를 기초로 삶의 의미를 발견하도록 상담에서 도울 필요가 있음을 제안하였다는 점에서 의의가 있다.

넷째, 본 연구에서 삶의 만족도와 정적 정서가 가장 높은 유형인 군집 1 ‘높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형’ 은 부적 정서 또한 가장 높은 것을 확인할 수 있었다. 이에 높은 삶의 만족도와 긍정 정서를 가진다고 해서 항상 부정 정서가 낮아지는 것이 아니며, 높은 삶의 만족도를 느끼고 있음에도 부정적인 정서에 대한 또 다른 개입이 필요하다는 것을 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

다섯째, 본 연구결과를 통해서 집단주의 문화와 개인주의 문화의 차이의 특성을 살펴볼 수 있었다. 문화에 따라 정서와 행동에 다양한 영향을 주기 때문에 문화적 연구에 대한 필요성을 다시 한번 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에 참여한 여성의 수가 남성보다 3배 이상 많아 성비가 균등하지 않았다. 이에 후속 연구에서는 남녀의 성비를 균등하게 자료를 수집하여 한국 성인남녀를 모두 포괄할 수 있는 연구를 수행할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 군집 1 ‘높은 그릿-적극적 정서조절-높은 삶의 의미 유형’ 의 정적 정서가 부적 정서와 함께 높게 나와 이에 대한 근거를 제시하였다. 하지만 이에 대한 반복검증과 함께 이러한 결과에 대한 추후 연구가 필요할 것이다.

셋째, 본 연구에서 살펴본 삶의 의미의 하위 요인인 의미추구 유형이 동일한 문화권에서도 상반된 결과가 존재하는 것을 확인할 수 있었다. 이에 추후 연구에서 의미추구와 주관적 안녕감의 관계에 대한 반복검증이 필요할 것으로 보이며, 추후 연구를 통해 국내 연구에서 발견되는 비일관적인 결과의 이유가 연령에 의한 발달적 차이로 인한 것인지, 아니면 다른 근거가 있는지를 살펴보아야 할 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

강현미, 박소윤 (2018). 유아교사의 그릿 군집유형에 따른 직무만족도와 이직 의도의 차이. **학습자중심교과교육연구, 18**(21), 787-806.

곽지현, 이민규 (2006). 심리적 통제전략과 안녕감 간의 관계. **한국노년학회, 26**(3), 565-580.

김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석 (2003). 한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발. **한국심리학회지: 건강**, 8(2), 415-442.

김봉환, 김수정 (2014). 고등학생의 완벽주의와 우유부단에 따른 군집별 주관적 안녕감의 차이. **상담학연구, 15**(6), 2361-2378.

김용희 (2014). 대학생의 정서 과정 유형과 인지적 정서조절, 주관적 안녕감, 긍정 및 부정정서의 관계. **청소년학연구, 21**(5), 439-461.

김은혜, 김민정, 김지혜 (2020). 대학생의 그릿 군집 유형에 따른 성격 5요인, 학업적응 및 심리적 안녕감의 차이. **한국학교·지역보건교육학회지, 21**(1), 75-89.

김의철, 박영신(1998). 한국인의 성공의식과 귀인양식. **교육심리연구, 12**(2), 51-84.

민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. **한국심리학회지: 사회 및 성격, 14**(2), 1-16.

박영신 (2000). 한국인의 성취의식과 귀인양식에 대한 토착심리학 분석. **한국심리학회지: 문화 사회문제, 6**(3), 67-98.

손재민 (2005). **정서조절방략 사용에서의 개인차**. 서울대학교 석사학위논문.

송현, 최보람, 이영순 (2012). 정신인식명확성, 정서조절과 외상 후 성장 및 주관적 안녕감 간의 관계. **인문학논총, 30,** 415-438.

송현심, 성승연 (2017). 대학생과 중년성인의 의미추구가 주관적 안녕감에 미

치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29**(3), 843-870.
신민, 안도희 (2015). 영재와 평재 고등학생들의 성공에 대한 인식, Grit, 열망 및 성취목적 비교. **영재교육연구, 25**(4), 607-628.
심미성 (2006). **스트레스 완충자원으로서 삶의 의미의 역할.** 가톨릭대학교 석사학위논문.
원두리, 김교헌, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. **한국심리학회지: 건강, 10**(2), 211-215.
유성경, 김유진 (2015). 삶의 의미추구와 주관적, 심리적 안녕감의 관계에서 의미발견 및 기본심리욕구 충족의 매개효과. **상담학연구, 16**(2), 53-75.
유성경, 박은선, 김수정, 조효진 (2014). 삶의 의미와 정신건강과의 관계에 관한 메타분석. **한국심리학회지: 일반, 33**(2), 441-468.
유안진, 이점숙, 정현심 (2006). 정서조절양식과 부모 애착이 청소년의 생활만족에 미치는 영향. **아동학회지, 27**(1), 167-181.
윤석빈 (1999). **경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절양식의 차이**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
이민정, 최진아 (2013). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식의 매개효과. **상담학연구, 14**(6), 3739-3751.
이수란 (2015). **투지와 신중하게 계획된 연습, 자존감의 수반성이 학업성취에 미치는 영향.** 연세대학교 박사학위논문.
이수란, 손영우 (2013). 무엇이 뛰어난 학업성취를 예측하는가? - 신중하게 계획된 연습과 투지(Grit). **한국심리학회지: 학교, 10**(3), 349-366.
이옥주 (2003). 성격특성과 스트레스 대처 양식이 학교 적응에 미치는 영향. **한국심리학회지: 사회 및 성격, 17**(3), 77-85.
이은별, 노수림 (2019). 중·노년기 주관적 연령이 주관적 안녕감과 우울에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. **한국노년학회, 39**(2), 363-388.
이은실 (2011). **정서조절 방략이 심리적 적응에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
이정림, 권대훈 (2016). 통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계

분석. **청소년학연구, 23**(11), 245-264.

이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18**(3), 461-493.

이지영, 김은하 (2018). 긍정 정서강도와 부정 정서강도의 차이: 성격특성과 정서조절방략의 사용을 중심으로. **한국심리학회지: 일반, 37**(3), 411-439.

이학식, 임지훈 (2014). **사회과학 논문작성을 위한 연구방법론- SPSS 활용방법**. 집현재

이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. **한국심리학회지: 임상, 22**(4), 935-946.

이혜원, 탁정화, 이미란 (2017). 예비유아교사의 그릿 군집유형에 따른 성격 5요인과 자기효능감의 차이. **유아교육연구, 37**(3), 249-268.

임민주 (2009). **정서표현의 양가성과 정서조절 양식이 삶 만족도에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

임전옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15**(2), 259-275.

정미영 (2010). **삶의 의미발견 과정에 관한 연구: 의미추구, 의미발견, 사생관 및 가치관을 중심으로.** 한양대학교 대학원 박사학위논문.

정은이 (2018). 대학생의 그릿 군집 유형에 따른 일상적 창의성과 진로결정자기효능감 차이 연구. **학습자중심교과교육연구, 18**(21), 1-26.

정주리, 이기학 (2007). 의미발견을 통한 의미추구와 주관적 안녕감의 모형 검증: 문제해결 책임감과 긍정적 재해석을 매개로. **상담학연구, 8**(4), 1309-1321.

정회욱 (2000). 중고등학생의 성공의식에 관한 국제비교 연구: 한국, 중국, 일본, 미국 중고등학생의 비교. **교육연구, 13**, 113-142.

조긍호 (1997). 한국인의 주관적 안녕과 정서의 조절. **심리과학연구, 6**, 27-86.

주경례, 안신호 (2005). 무엇이 삶을 살만한 가치가 있게 만들어주는가? 삶의 의미 연구에 대한 개관. **심리과학연구, 4**(1), 1-24.

최미경, 조용래 (2005). 생활 스트레스와 지각된 불안 통제감 및 대처양식이 대학생의 불안에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상, 24**(2), 281-298.

최상진, 정태연 (2001). 인고(忍苦)에 대한 한국인 심리. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 7**(2), 21-38.

한경훈, 노수림 (2016). 한국 중·노년의 미래시간조망이 주관적 안녕감에 미치는 영향. **사회과학연구, 27**(1), 181-197.

한호성 (2007). **자기조절의 주변요인으로서의 자기통제력과 자아탄력성.** 고려대학교 대학원 석사학위논문.

함경애, 변복희, 천성문 (2011). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과의 관계: 스트레스 대처 전략의 조절효과. **상담학연구, 12**(6), 2163-2176.

허윤석, 손원숙 (2013). 초등학생의 조절초점 프로파일별 학습자 특성 분석. **한국교육심리학회, 27**(1), 201-220.

허지연 (2007). **청년기와 중년기 집단에서의 삶의 의미와 심리적 안녕감과의 관계**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood. *American Psychologist 55*(5), 469-480.

Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), Emotions and social behavior. *Emotions: Currrent issues and future directions* (p. 286-310). Guilford Press

Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry, 36*(4), 409-427.

Baumeister, R. F. (1991). *Escaping the self: Alcoholism, spirituality, masochism, and other flights from the burden of self-hood.* New York: Basic Books.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation.* San Diego: Academic Press.

Baumeister, R. P., & Vohs, K. D.(2005). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder., & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618). New York: Oxford University Press

Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(4), 877-891.

Blalock, D. V., Young, K. C., & Kleiman, E. M. (2015). Stability amidst turmoil: Grit buffers the effects of negative life events on suicidal ideation. *Psychiatry Research, 228*(3), 781-784.

Bonanno, G. A (2001). Emotions self-regulation. In T. J. Mayan & G. A. Bonanna (Eds). *Emotions(pp. 251-285).* New York: The Guilford Press.

Bonebright, C. A., Clay D. L., Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology; Washington, 47*(4), 469-477.

Bowman, N. A., Hill, P. L., Denson, N., & Bronkema, R. (2015). Keep on truckin' or stay the course? Exploring grit dimensions as differential predictors of educational achievement, satisfaction and intentions. *Social Psychological and Personality Science, 6*(6), 639-645.

Bulman, R. J., & Wortman, C. B. (1977). Attribution of blame and coping in the "real world": Severe accident victims react to their lot. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 35, 351-363.

Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P., & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging, 26*(1), 21-33.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283.

Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality Social Psychology, 47*, 1105-1117.

Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. J*ournal of Personality and Social Psychology, 113*(3), 492.

Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., & King, R. B. (2016). Perseverance counts but consistency does not! Validating the short grit scale in a collectivist setting. *Current Psychology, 35*(1), 121-130.

Datu, J. A. D., Yuen, M., & Chen, G. (2017). Grit and determination: A review of literature with implications for theory and research. *Journal of psychologists and counsellors in schools, 27*(2), 168-176.

Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R., & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies, 24*, 497-540.

Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S. (2001). Loss and meaning: How do people

make sense of loss? *American Behavioral Scientist, 44*(5), 726-741.

Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychlogy, 86*(3), 359-375.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research, 31*(2), 103-157.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43.

Diener, E & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 47, 1105-1117.

Diener, E., Emmons, R, Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 1105-1117

Diener, E., & Larsen R. J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology. 47*(4), 871-883.

Diener, E. & Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.

Downey, G., Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1990). Reconsidering the attribution-adjustment relation following a major negative event: Coping

with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 925-940

Duckworth, A. L. & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 319-325.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. J*ournal of personality and social psychology, 92*(6), 1087.

Duckworth, A. L. & Quinn, P. D. (2009). Development and Validation of the Short Grit Scale(Grit-S). *Journal of Personality Assessment, 91*(2), 166-174.

Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology, 12*(1), 33-54.

Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Personality Science and Individual Differences, 5*(36), 1-12.

Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (4th Ed.), Boston: Beacon Press.

Frazier, P., Schauben, L. (1994). Causal attributions and recovery from rape and other stressful life events. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13*(1), 1-14.

Green, D. P., Goldman, S. L., & Salovey, P. (1993). Measurement error masks bipolarity in affect ratings. *Journal of Personality and Social Psychology,*

64(6), 1029.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. Cognition and Emotion, 13(5), 551-573.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 970-986.

Herman, J. L., & Tetrick, L. E. (2009). Problem-focused versus emotion-focused coping strategies and repatriation adjustment. *Human Resource Management, 48*(1), 69-88.

Jin, B., & Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. J*ournal of Individual Differences, 38*, 29-35.

King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? J*ournal of Personality and Social Psychology, 75*(1), 156-165.

Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (p. 27-50). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Laudet, A. B., Morgen, K., & White, W. L. (2006). The role of social supports, spirituality, religiousness, life meaning and affiliation with 12-step fellowships in quality of life satisfaction among individuals in recovery from alcohol and drug problems. *Alcoholism Treatment Quarterly, 24,* 33-73.

Lazarus, R. S., & Folkman. S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping.* New

York, NY: Springer.

Leventhal, H., Diefenbach, M., & Leventhal, E. A. (1992). Illness cognitions: Using common sense to understand treatment adherence and affect cognition. *Cognitive Therapy and Research, 16*, 143-163.

Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., & Seeley, J. R. (1997). Depression-related psychosocial variables: Are they specific to depression in adolescents? *Journal of Abnormal Psychology, 106*(3), 365-375.

Lohman, B. J., & Jarvis, P. A. (2000). Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studied in the family context. *Journal of Youth and Adolescence, 29*(1), 15-43.

MacDermott, D. (2010). Psychological hardiness and meaning making as protection against sequelae in veterans of the wars in Iraq and Afghanistan. *International Journal of Emergency Mental Health, 12*, 199-206.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review, 98*(2), 224-253.

Mascaro, N., Rosen, D. H., Morey, L. C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale. *Personality and Individual Differences, 37*(4), 845-860.

Masters, J. C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182-207). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Morris, W., N., Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and Emotion, 11*, 215-249.

Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science, 6*(1), 10-19.

Park, C. L., & Ai, A. L. (2006). Meaning making and growth: New directions for research on survivors of trauma. *Journal of Loss and Trauma, 11*, 389-407.

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology, 30*, 115-144.

Park, N., Park, M., & Peterson C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction?. *Applied Psychology; Health and Well-Being, 2*(1), 1-13.

Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 278-308). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Robertson-Kraft, C., & Duckworth, A. L. (2014). True grit: Trait-level perseverance and passion for long-term goals predicts effectiveness and retention among novice teachers. Teachers College record, 116(3), 1-27.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is eveything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health.

Psychological Inquiry, 9, 1-28.

Salles, A., Cohen, G. L., & Mueller, C. M. (2014). The relationship between grit and resident well-being. *The American Journal of Surgery, 207*(2), 251-254.

Schimmack, U., Böckenholt, U., & Reisenzein, R. (2002). Response styles in affect ratings: Making a mountain out of a molehill. *Journal of personality assessment, 78*(3), 461-483.

Schmidt, F. T. C., Fleckenstein, J., Retelsdorf, J., Eskreis-Winkler, L., & Möller, J. (2017). Measuring grit: A German validation and a domain-specific approach to grit. *European Journal of Psychological Assessment, 35*(3), 436-447.

SDSN, Sustainable Development Solutions Network (2020, 3, 20). *World Happiness Report 2020* https://resources.unsdsn.org/world-happiness-report-2020.

Seligman, M. E. P. , & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist, 56*(3), 216-217.

Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. S*ocial Indicators Research, 5*, 475-492.

Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. J*ournal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34*(2), 40-45.

Slick, S. N., & Lee, C. S. (2014). The relative levels of grit and their relationship with potential dropping-out and university adjustment of

foreign students in Korea. *Journal of Digital Convergence, 12*(8), 61-66.

Spivack, G., & Shure, M. B. (1985). ICPS and beyond: Centripetal and centrifugal forces. *American Journal of Community Psychology, 13*(3), 226-243.

Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong (Ed.), *Personality and clinical psychology series*. The human quest for meaning: Theories, research, and applications (p.165-184). Routledge/Taylor & Francis Group

Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to Well-Being. J*ournal of Counseling Psychology, 52*(4), 574-582.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93.

Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality, 42*(3), 660-678.

Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality, 76*(2), 199-228.

Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research, 67*, 353-358.

Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43-52.

Stone A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *PNAS, 107*(22), 9985-9990.

Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology, 4*(3), 249-288.

Swindle, R. W., Cronkite, R. C., & Moos, R. H. (1989). Life stressors, social resources, coping and the 4-year course of unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 98*, 468-477.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G.(2004). The posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychology Inquiry, 15*(1), 1-18.

Thayer, R. E., Newman, J. R., McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(5), 910-925.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, (Serial No. 240), 25-52.

Thompson, S. C., Janigian, A. S. (1988). A framework for understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology, 7*(2-3),

260-280.

Tudor, D. (2012). *Korea: The impossible country*. Vermont: Tuttle Publishing.

Vainio, M. M., & Daukantaite, D. (2016). Grit and differenct aspect of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. *Journal of Happiness Studies, 17*(5), 2119-2147.

Von Culin, K. R., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology, 9*(4), 306-312.

Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Devlopment and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.

Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality, 62*, 641-647.

Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (p. 111-140). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Wong, P. T. P. (2000). Meaning of life and meaning of death in successful aging. In A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and the older adult* (p. 23-35). New York, NY: Brunner. Mazel Publishers.

Yalom, I. D. (1980) *Meaninglessness and psychotherapy. In: Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 461-486.

Zika, S., Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and

psychological well-being. *British Journal of Psychology, 83*(1), 133-145.

ABSTRACT

Differences in Subjective Well-Being by Clusters based on Grit, Emotion Regulation, Meaning in Life.

Yuree Kim
Department of Psychology
The Graduate school of
Sungshin Women's University

This study aims to identify cluster types in Korean adults categorized by grit, emotional regulation, and meaning in life, and to examine the differences in subjective well-being among these types in terms of life satisfaction, positive/negative affects. 411 adults(male: 119, female: 292) answered the questionnaire designed with 5 scales: the grit, emotion regulation, meaning in life, life satisfaction, and PANAS. The results of this study are as follow. First, four clusters were derived from three cluster measurements and each cluster has different qualities: Cluster 1 is 'High grit-Active emotion regulation-High meaning type in life', in which the two sub-factors of grit, active and supportive emotional regulation, and the sub-factors of life meaning are all above the average level. Cluster 2 is 'Effort pursuing-Various emotional regulation-Mean level of meaning in life', in which the perseverance of effort and the three modes of emotion regulation were above the average, while the level of meaning in life was

just the average. Cluster 3 is ‘Low grit-Passive emotion regulation-Low meaning type in life’, in which All sub-factors are below the average, except for supportive, avoidant/distractive emotional regulation. Cluster 4 is ‘Interests pursuing-Immature emotional regulation-The lowest type of type of meaning in life’, in which the other sub-factors are the lowest except the level of persistence of interest. Second, subjective well-being level in each group differs in terms of life satisfaction and positive affect: cluster 1 and group 2 show the higher level than the other groups, followed by cluster 3, and cluster 4 in order with some significant differences. Also, cluster 1 and cluster 4 show the higher negative affect than cluster 2 and cluster 3 with significance. These results suggest that there is a difference in subjective well-being according to the cluster type of grit, emotion regulation, and meaning in life, and therefore, it is necessary to differentiate counseling intervention according to each cluster.

Key words: Subjective Well-Being, Grit, Emotion Regulation, Meaning in Life, Cluster analysis

부 록

부 록 1. 그릿 척도 (Orignial Grit Scale: Grit-O)

부 록 2. 정서조절양식 척도

부 록 3. 삶의 의미 척도 (Meaning in Life Questionnaire: MLQ)

부 록 4. 삶의 만족도 척도 (Satisfaction with the Life Scale: SWLS)

부 록 5. 정적 및 부적 정서 척도 (the Positive Affect and Negative Affect: PANAS)

부 록 6. 인구통계학적 질문지

부 록 1. Grit 척도

※ 다음은 그릿에 관한 질문입니다. 목적달성을 위한 귀하의 노력이나 끈기의 정도에 따라 해당하는 숫자에 O 표하여 주십시오.

번호	문항	전혀그렇지않다	그렇지않다	보통이다	그렇다	매우그렇다
1	나는 종종 목표를 세우지만, 나중에 그것과는 다른 일을 하곤 한다.	1	2	3	4	5
2	나는 부지런하다.	1	2	3	4	5
3	나의 관심사는 매년 바뀐다.	1	2	3	4	5
4	좌절은 나의 의욕을 꺾지 못한다.	1	2	3	4	5
5	나는 몇 개월마다 새로운 목표나 관심사에 흥미를 갖게 된다.	1	2	3	4	5
6	나는 수년의 노력을 요구하는 목표를 달성해 본적이 있다.	1	2	3	4	5
7	때때로 새로운 생각이나 일 때문에 기존에 하고 있는 생각이나 일이 방해를 받는다.	1	2	3	4	5
8	나는 내가 시작한 것은 뭐든지 끝낸다.	1	2	3	4	5
9	나는 열심히하는 사람이다.	1	2	3	4	5
10	나는 한동안 새로운 생각이나 계획에 사로잡히지만 곧 관심을 잃게 된다.	1	2	3	4	5
11	나는 중요한 도전을 위해 좌절을 극복해왔다.	1	2	3	4	5
12	나는 달성하는데 몇 개월이 걸리는 일에 꾸준히 집중하기 어렵다.	1	2	3	4	5

부 록 2. 정서조절양식 척도

※ 다음은 부정적인 정서를 느낄 때, 대처하는 방법들에 대한 문장들입니다. 각 문장에 대해 얼마나 자주 사용하시는지에 따라 해당하는 숫자에 O 표하여 주십시오.

번호	문항	거의사용하지 않는다	아주가끔사용한다	보통이다	어느정도사용한다	자주사용한다
1	가족이나 친구를 만난다	1	2	3	4	5
2	누군가 나를 이해하고 위로해 주길 바란다.	1	2	3	4	5
3	다른 사람들과 나의 느낌에 관하여 이야기한다.	1	2	3	4	5
4	다른 사람들로부터 도움이나 조언을 구한다.	1	2	3	4	5
5	관계없는 다른 일을 떠올리거나 다른 일에 집중한다.	1	2	3	4	5
6	직접적인 문제를 해결하거나 상황을 개선하기 위한 구체적인 일을 한다.	1	2	3	4	5
7	상황을 개선하기 위한 방법을 생각하거나 구체적인 계획을 세운다.	1	2	3	4	5
8	상황(문제)을 보다 명확하게 이해하고자 한다.	1	2	3	4	5
9	막연히 '나아지겠지', '어떻게든 되겠지'라고 생각한다.	1	2	3	4	5
10	왜 내가 이런 기분을 느끼게 되었는지 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
11	내가 믿을만한 사람을 찾아간다.	1	2	3	4	5
12	문제를 구체화 시킬 수 있는 사람과 이야기한다.	1	2	3	4	5
13	기분 나빠진 상황이나 삶을 피해버린다.	1	2	3	4	5

14	어떻게든 그 일(상황)이 빨리 끝나버리기를 바란다.	1	2	3	4	5
15	시간이 지나면 달라질 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
16	감정에 빠지지 않고 상황을 객관적으로 바라보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
17	운이 없다고 생각해버린다.	1	2	3	4	5
18	신념을 가지고 꿋꿋이 버티어 나간다.	1	2	3	4	5
19	그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있는 단서를 얻으려 노력한다.	1	2	3	4	5
20	그 일을 무시해버린다.	1	2	3	4	5
21	그 일에 대해 깊이 생각하지 않으려 한다.	1	2	3	4	5
22	문제에 도움이 될만한 사람이 주변에 있는지 찾아본다.	1	2	3	4	5
23	아무렇지 않을 척 행동한다.	1	2	3	4	5
24	나의 힘든 마음을 털어놓을 만한 사람과 이야기를 나눈다.	1	2	3	4	5
25	나에게 어떤 문제가 있어 이런 상황이 되었는지 신중하게 점검해본다.	1	2	3	4	5

부 록 3. 삶의 의미 척도

※ 다음은 삶의 의미(목적)에 관한 문장들입니다. 인생의 중요성을 느끼게 해주는 것들을 잠시 떠올려 본 후, 문장을 읽고 적당한 번호에 O 표 해주십시오. 옳거나 틀린 답이 있는 것이 아니기에 솔직하게 답하시면 됩니다.

번호	문항	전혀 아니다	대개 아니다	다소 아니다	보통이다	약간 그렇다	대부분 그렇다	언제나 그렇다
1	나는 내 삶의 의미를 이해하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
2	나는 내 삶을 의미 있게 만드는 무언가를 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 항상 내 삶의 목적을 찾기 위해 노력하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나는 분명한 삶의 목적의식을 가지고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
5	나는 내 삶을 의미있게 해주는 것이 무엇인지 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나는 만족할만한 삶의 목적을 발견하였다.	1	2	3	4	5	6	7
7	나는 내 삶의 중요성을 느끼도록 해주는 것들을 늘 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
8	나는 내 삶의 목적 혹은 소명을 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
9	내 삶에는 뚜렷한 목적이 없다.	1	2	3	4	5	6	7
10	나는 내 삶의 의미를 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7

부 록 4. 삶의 만족도 척도

※ 다음은 삶에 대해 당신이 얼마나 만족하는지를 나타내는 문장들입니다. 각 문장에 대해 자신의 생각과 일치하는 정도를 평가해서 해당하는 번호에 O 표여 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 대체로 내 이상에 가까운 생활을 하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
2	현재 나는 아주 좋은 생활 조건들을 가지고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 나의 삶에 대해 만족한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	지금까지 나는 내 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이루어 왔다.	1	2	3	4	5	6	7
5	만약 내 삶을 처음부터 다시 산다고 해도 지금껏 살아온 대로 살겠다.	1	2	3	4	5	6	7

부 록 5. 정적 및 부적 정서 척도

※ 다음은 감정과 관련된 단어들입니다. 각 단어에 대해 요즘 얼마나 느끼는 정도에 따라 해당하는 숫자에 O 표하여 주십시오.

번호	문항	전혀 느끼지 않았다	느끼지 않았다	약간 느끼지 않았다	보통이다	약간 느꼈다	느꼈다	매우 느꼈다
1	흥미진진한 (매우 흥미가 많은)	1	2	3	4	5	6	7
2	과민한 (감정이 지나치게 예민한)	1	2	3	4	5	6	7
3	괴로운 (몸이나 마음이 편치 않고 고통스러운)	1	2	3	4	5	6	7
4	기민한 (재빠르고 날쌘)	1	2	3	4	5	6	7
5	흥분된 (신나는, 들뜬)	1	2	3	4	5	6	7
6	창피한	1	2	3	4	5	6	7
7	마음이 상한	1	2	3	4	5	6	7
8	원기 왕성한 (마음과 몸의 기운이 풍부한)	1	2	3	4	5	6	7
9	강한 (강인한, 굳센)	1	2	3	4	5	6	7
10	신경질적인 (너무 예민하여 사소한 일에 곧잘 흥분하는)	1	2	3	4	5	6	7
11	죄책감 드는 (저지른 잘못에 책임을 느끼는)	1	2	3	4	5	6	7
12	단호한 (어떠한 결정이나 태도에 대해 단단히 결심한)	1	2	3	4	5	6	7
13	겁에 질린	1	2	3	4	5	6	7

14	주의 깊은 (관심을 기울이는, 세심한)	1	2	3	4	5	6	7
15	적대적인 (남을 적으로 대하거나 적과 같이 대하는)	1	2	3	4	5	6	7
16	조바심 나는 (조마조마하여 마음을 졸이는)	1	2	3	4	5	6	7
17	열정적인 (어떤 일에 열렬한 애정을 가지고 열중하는)	1	2	3	4	5	6	7
18	활기찬 (힘이 넘치고 생기가 가득한)	1	2	3	4	5	6	7
19	자랑스러운	1	2	3	4	5	6	7
20	두려운 (무서운)	1	2	3	4	5	6	7

부 록 6. 인구통계학적 질문지

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?
① 남성 ② 여성

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까? 만 세

3. 귀하의 학력은 어떻게 되십니까?
① 고졸 ② 대졸 ③ 대학원졸

4. 귀하의 직업은 어떻게 되십니까?
① 대학(원)생 ② 회사원 ③ 공무원 ④ 자영업 ⑤ 주부 ⑥ 기타:( )

5. 귀하의 결혼 여부는 어떻게 되십니까?
① 미혼 ② 기혼

6. 귀하가 사는 지역은 어떻게 되십니까?
① 서울 ② 경기 ③ 충청 ④ 전라 ⑤ 경상 ⑥ 강원 ⑦ 기타:( )