

대한물리치료과학회지

Journal of Korean Physical Therapy Science
2025. 12. Vol. 32, No.4 pp. 59-69

2030세대의 자아탄력성과 주관적 행복감, 우울의 관계에서 연령의 조절된 매개효과

조현우¹ · 김상우^{2,3}

¹홍익대학교 교육학 석사 · ²창동인터넷중독예방상담센터 · ³대한개인실습물리치료학회

The Moderated Mediation Effect of Age on the Relationship Among Ego-Resilience, Subjective Well-being, and Depression in the 2030 Generation

Hyunwoo Jo¹, M.Ed. · Sangwoo Kim^{2,3}, Ph.D. P.T.

¹Dept. of Education, Hongik University

²Head, Chang-dong Internet Addiction Prevention Counselling Center, Seoul, Republic of Korea

³Dept. of Administration, Korean organization of Private Physical Therapy Association

Abstract

Background: This study aimed to investigate the moderated mediation effect of age on the relationship among ego-resilience, subjective well-being, and depression in individuals in their 20s and 30s. The goal is to enhance understanding of this age group and provide foundational data for the development of mental health physical therapy services addressing depression among young adults.

Design: Cross-sectional study design.

Methods: The survey was conducted from May 23 to 28, 2023, targeting adults. A total of 416 valid responses were used for the final analysis.

Results: The results showed that higher ego-resilience was associated with lower levels of depression and higher levels of subjective well-being. In addition, greater subjective well-being was linked to lower levels of depression. The moderated mediation analysis revealed that age not only moderated the relationship between subjective well-being and depression but also influenced the indirect effect of ego-resilience on depression through subjective well-being.

Conclusion: The results of this study suggest that ego-resilience functions as a psychological protective factor that mitigates depression and enhances positive affect, with subjective well-being playing a mediating role. Furthermore, structural differ-

ences in mental health-related variables were identified according to age, indicating the importance of considering age when developing mental health intervention strategies. This study empirically verifies that ego-resilience and subjective well-being are key psychosocial factors in explaining depression. Its significance lies in providing foundational data for designing programs aimed at enhancing ego-resilience and promoting positive affect within mental health and physical therapy services.

Key words: Depression, Ego-resilience, Moderated mediating effect, Subjective well-being, Young adults

교신저자

김상우

01412 서울시 도봉구 노해로 69길 132, 1층

T: 02-6953-4079, E: adonis2023@naver.com

I. 서론

유엔 지속가능발전해법네트워크(Sustainable Development Solutions Network)가 2023년 3월 20일 '국제 행복의 날'을 맞아 발간한 '세계행복보고서(World Happiness Report) 2023'에 따르면, 한국인의 행복지수는 10점 만점에 5.9점으로 나타나 조사대상 137개국 중 57위에 머물렀다(송영훈, 2023). 우리나라는 2000년도를 전후하여 웰빙에 대한 관심이 높아지며 행복에 관한 연구가 지속되고 있지만 여전히 한국의 행복지수는 낮은 실정이다(김미혜 등, 2014). 주관적 행복감에 관한 경험적 연구는 60년대에 사회복지 맥락에서 사회인구학적 요인과 주관적 행복감과의 관계를 이해하려는 시도와(성보훈과 윤선아, 2010), Seligman과 Csikszentmihalyi(2000)가 주창한 긍정심리학이 주목을 받으면서 시작되었다(임정아와 진영선, 2017).

긍정심리학에서는 행복이라는 용어를 주관적 안녕감이라 사용하는데(Seligman 등, 2006), 이는 개인의 삶에 대한 평가가 행복의 정의에 중요한 역할을 하는 것을 의미한다. 즉, 행복은 주관적이므로 행복감에서 가장 중요한 것은 자기 자신의 삶에 대해 느끼는 만족과 경험이다(Alavi, 2007). 행복감에 대한 관심은 많은 나라들이 가지고 있으며, 주관적 행복감의 생애주기에 따른 변화에 대한 연구를 꾸준히 진행하고 있다. 2008년 Blanchflower와 Oswald가 72개국의 행복감을 분석한 결과를 살펴보면 행복감은 청년기에는 높고 중년기에는 하락하다 다시 노년기에 상승하는 U자형 경향을 보인다고 보고한다(Blanchflower와 Oswald, 2008). 이러한 결과는 주관적 행복감을 느끼는데 있어 연령도 중요한 요인으로 볼 수 있다. 반면, 우리나라의 경우 20대와 30대의 안녕지수가 60대에 비해 상대적으로 낮은 수치를 기록했는데, 이는 젊은 세대들이 경제적 압박과 사회적 불안감을 경험하고 있음을 반영하는 결과이다(이운정, 2019).

최근 보건복지부와 건강보험심사평가원(2023)의 통계에 따르면, 우울증 환자 수는 20대가 194,200명으로 가장 많았고, 30대 역시 164,942명으로 그 뒤를 이었다(건강보험심사평가원, 2023). 이는 전체 연령대 중 20~30대가 우울감에 가장 취약한 연령층임을 시사한다. 뿐만 아니라, 이들 연령대는 진로, 취업, 인간관계, 경제적 자립 등 인생의 주요 전환기 과제를 경험하는 시기로, 정신건강의 위험 요인이 복합적으로 작용할 가능성이 높다. 특히 코로나19 이후의 사회적 고립, 디지털 매체 중심의 삶, 고용 불안정 등은 2030세대의 정서적 안정감을 위협하고 있으며, 이러한 맥락에서 우울의 발현과 개인 내 심리적 자원 간의 상관관계 탐색은 매우 시의적절하다고 할 수 있다. 따라서 본 연구는 2030세대의 자아탄력성, 주관적 행복감, 우울 간의 관계를 심층적으로 분석함으로써, 이 세대의 정신건강 증진을 위한 구체적인 개입 전략 마련에 기초자료를 제공하고자 한다.

70년대 후반부터 심리학자들은 개인의 심리적 요인과 관련된 주관적 행복감의 결정요인들에 관심을 기울이며, 주관적 행복감에 영향을 주는 요인으로 개인의 욕구충족, 자기존중감, 인간관계 등을 보고 있다(성보훈과 윤선아, 2010). 이러한 기초에 맞춰 국내에서도 성격, 자기존중감, 낙관주의 등과 같은 심리적 요인이 주관적 행복감에 미치는 영향을 밝히는데 노력해왔다(구재선과 서은국, 2011). 이러한 연구결과 한국사회에서도 행복한 삶을 살아가는데 외적, 상황적 요인보다 개인의 심리적 특성이 중요하다는 사실이 확인되었다(신승배, 2015). 특히, 심리적 요인 중 자아탄력성에 관심을 두고자 하는데, 선행연구에 따르면 자아탄력성은 주관적 행복감을 직접적으로 높여주고(김성숙, 2012), 스트레스는 낮춰 주는 등 우울증에 있어 보호요인으로 작용한다고 보고하고 있다(김상은 등, 2018).

자아탄력성이란 일시적이고 적응이 필요한 스트레스의 영향으로부터 다시 이전의 자아통제의 수준으로 되돌아 갈 수 있는 역동적인 능력을 일컫는다(김성숙, 2012). 자아탄력성은 인간으로 하여금 변화하는 상황의 요구에 대해 좌절하지 않고 스트레스 상황에서 건강하고 유연하게 반응하게 한다. 때문에 자아탄력성이 높은 사람일수록 긍정적인 정서를 사용하여 스트레스 경험에서 빠르고 효율적으로 회복하며, 스트레스와 충돌할 경우 긍정적인 의미를 찾아내고 효과적인 정서 조절 기제를 활용하게 된다(Tugade와 Fredrickson, 2004). 따라서 자아탄력성이 높은 사람은 어려운 경험을

잘 헤쳐 나가며, 고통이나 괴로운 상황 속에서도 삶의 의미를 찾고 긍정적인 신념을 유지하게 된다(김성숙, 2012). 또한 삶의 과정에서 경험하게 되는 다양한 도전이 주는 어려움 그리고 이로 인한 스트레스 상황에 대한 대처 방식과 극복 및 반응이 개인의 정신적 건강 및 주관적 행복감에 중대한 영향을 미친다는 많은 학자들의 주장도 있다(이종목, 2010; 이슬아와 권석만, 2017; 김은성과 소영호, 2022; Ben-Shahar, 2007; Bonnanno, 2004; Masten, 2001). 따라서 자아탄력성은 주관적 행복감에 긍정적인 영향을 줄 것이라 예측해볼 수 있다.

하지만 주관적 행복감과 관계있는 요인은 이외에도 다양하다. 이 중에 하나로 우울은 인지, 정서 및 정서 및 신체적 영역에 기능장애를 초래하거나 다른 정신장애과도 연결될 수 있고, 심해지면 자살로도 이어질 수 있다(손미라와 김신향, 2020). 주관적 행복감과 우울은 부적관계를 보이는 대표적인 요인으로 우울장애는 환자들의 기능 장애를 초래하고, 일상적인 활동을 유지하는 데 어려움을 불러일으키며 자살의 위험성을 증가시키기 때문에, 조기 발견을 통한 적절한 치료가 매우 중요한 질환이다(박승진 등, 2010). 이러한 우울은 자아탄력성의 영향을 받는다. 대학생을 대상으로 한 선행연구에 따르면 자아탄력성은 우울과 부적상관관계를 보였으며, 자아탄력성 점수가 높을수록 우울의 점수가 유의미하게 낮게 나타났다(박금숙과 윤해민, 2016).

이상의 논의를 통해 자아탄력성과 주관적 행복감 그리고 우울이 서로 관계가 있음을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 자아탄력성과 우울의 관계에서 주관적 행복감의 매개효과와 연령에 따른 조절효과를 SPSS PROCESS macro Model 7을 활용해 확인해 봄으로써 2030세대들에 대한 이해를 높이고, 청년들의 우울증에 있어 정신건강 물리치료 서비스 마련에 중요한 기초자료가 될 것으로 기대한다. 이러한 목적을 가지고 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 자아탄력성, 주관적 행복감, 우울 간의 관계는 어떠한가?

둘째, 자아탄력성, 주관적 행복감, 우울의 관계에서 연령의 조절된 매개효과는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 자아탄력성, 주관적 행복감, 우울 간의 관계를 분석함에 있어, 연구의 핵심 대상인 2030세대의 성인 남녀를 연구 참여 대상으로 선정하였다. 연구 대상자의 모집은 2030세대가 주로 활동하는 인터넷 커뮤니티 및 온라인 포럼을 통해 이루어졌다. 예를 들어, 취업준비생 커뮤니티, 사회초년생 모임, 직장인 카페 등 20~30대가 활발히 참여하는 온라인 공간에서 연구의 목적과 참여 방법, 개인정보 보호 방침 등을 상세히 안내한 후 자발적인 참여를 유도하였다. 이와 같은 접근은 연구 집단의 특성에 부합하는 표본을 효과적으로 확보할 수 있으며, 특히, 디지털 환경에 익숙한 2030세대의 접근성을 고려했을 때 적절한 표집 방식이라 할 수 있다.

설문은 2023년 5월 23일 ~ 28일까지 온라인 구글 폼(Google Forms)을 통해 진행되었으며, 응답자에게는 연구 목적, 조사 내용, 응답 익명성 및 자료 활용에 대한 설명을 충분히 제공한 후 연구 참여 동의서를 포함한 설문지를 작성하도록 하였다. 최종적으로 수집된 설문 자료 중 불성실한 응답 58명을 제외한 총 416명의 응답자료가 분석에 활용되었다.

연구 참여자의 일반적 특성은 (Table 1)과 같다. 응답자 416명의 성별 분포는 남자 223명(53.6%), 여자 193명(46.4%)이었다. 응답자의 나이 분포는 '20대' 211명(50.7%), '30대' 205명(49.3%)으로 나타났다. 이들의 학력을 살펴보면, '고등학교 졸업' 97명(23.3%), '대학교 졸업' 311명(74.8%), '대학원 졸업' 8명(1.9%)이었다. 응답자의 소득 수준을 살펴보면, 월 소득 기준 '200초과 400이하'가 169명(40.6%)으로 가장 많았고, '400초과 600이하' 122명(29.3%), '600초과 800이하' 83명(20.0%), '800초과' 27명(6.5%), '200이하' 15명(3.6%) 순으로 나타났다. 함께 살

고 있는 살펴보면, '부모님 모두' 304명(73.1%), '아버지' 16명(3.8%), '어머니' 26명(7.0%), '조부모' 4명(1.0%), '기타' 63명(15.1%)로 나타났다.

마지막으로 연구 참여자의 애완동물 유무에 대해 살펴본 결과, '있다'가 116명(27.9%), '없다'가 291명(70.0%), '무응답'이 9명(2.1%)으로 많은 참여자들이 애완동물을 키우고 있지 않는 것으로 나타났다.

Table 1. General characteristics of the study subjects ($n=416$)

Classification		Cases	Ratio(%)	Etc
Gender	Male	223	53.6	
	Female	193	46.4	
Age	20s	211	50.7	
	30s	205	49.3	
Education	High school graduate	97	23.3	
	University graduate	311	74.8	
	Graduate school graduate	8	1.9	
Income (Monthly)	200 or less	15	3.6	
	More than 200 to 400 or less	169	40.6	
	More than 400 to 600 or less	122	29.3	
	More than 600 to 800 or less	83	20.0	
	More than 800	27	6.5	
Family members living together	Both parents	304	73.1	
	Father	16	3.8	
	Mother	29	7.0	
	Grandparents	4	1.0	
	Others	63	15.1	romantic partner, friends, etc.
Pet ownership	Yes	116	27.9	
	No	291	70.0	
	No response	9	2.1	
Total		416	100	

2. 측정도구

1) 자아탄력성

본 연구에서 자아탄력성이란 일시적이고 적응이 필요한 스트레스의 영향으로부터 다시 이전의 자아통제의 수준으로 되돌아 갈 수 있는 역동적인 능력을 일컫는 상태로 정의하였다(김성숙, 2012). 측정도구는 Wagnild와 Young(1993)

이 개발한 'Resilience Scale(RS)'를 바탕으로, 백수연(2016)의 연구에서 사용한 문항을 활용하였다. 총 14개 문항으로 구성된 이 척도는 '나는 내 삶을 어떻게든 잘 헤쳐나가는 편이다.'와 같은 질문에 대해 '동의하지 않는다(1점)', '동의한다(5점)'의 5점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 총점수가 높을수록 자아탄력성이 높다는 것을 의미한다. 척도 개발 당시 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .93이었다(백수연, 2016). 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .961로 나타났다.

2) 주관적 행복감

본 연구에서 주관적 행복감이란 스스로 느끼는 행복한 정서 상태로서 즐겁고 희망적이며 스트레스와 고민이 적은 상태로 정의하였다(임정아와 진영선, 2017). 측정도구는 Lyubomirsky와 Lepper(1999)의 주관적 행복감 척도(Subjective happiness Scale)를 Seligman(2004)과 신혜진(2011)의 연구를 통해 수정·보완된 척도를 사용하였다. 총 4개 문항으로 구성된 이 척도는 "나는 대체로 나 자신에 대해 이렇게 생각한다"와 같은 질문에 대하여 "굉장히 불행한 사람이다(1점)", "굉장히 행복한 사람이다(5점)"의 5점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 총점수가 높을수록 주관적 행복감이 높다는 것을 의미한다. 척도 개발 당시 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .80이었다(신혜진, 2011). 본 연구에서 신뢰도 계수는 .838로 나타났다.

3) 우울

본 연구에서 우울은 기분 저하(depressed mood), 죄책감과 무가치한 느낌, 무력감, 정신운동 지체(psychomotor retardation), 식욕 감소, 수면장애 등을 보이는 증상으로 정의하였다(박금숙과 윤해민, 2016). 측정도구는 Spitzer 등(1999)가 개발하고 최홍석 등(2007)이 번안한 PHQ-9을 사용하였다. 총 9개 문항으로 구성된 이 척도는 각 문항이 '없음(0점)', '거의 매일(3점)'의 4점 리커트 척도로 구성되어 있으며 총점수가 높을수록 우울이 높다는 것을 의미한다. 척도 개발 당시 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .81이었다(최홍석 등, 2007). 본 연구에서 신뢰도 계수는 .894로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구의 수집된 자료의 통계처리를 위해 SPSS 23.0과 SPSS PROCESS macro 2.15(Hayes, 2013)를 사용해 다음과 같이 분석을 실시하였다.

첫째, 연구 대상자의 일반적 특성을 확인하기 위해 빈도 분석을 실시하였고, 둘째, 각 변인들의 정규분포가정을 살펴보기 위해 기술적 통계분석을 통해 왜도와 첨도를 확인하였으며, 셋째, 주요변인인 자아탄력성, 주관적 행복감, 우울감, 연령 간의 관련성을 살펴보고자 상관분석을 실시하였다. 그리고 마지막으로 자아탄력성과 주관적 행복감, 우울의 관계에서 연령의 조절된 매개효과를 확인하기 위하여 SPSS PROCESS macro 2.15에서 제시한 모형(Model 7)을 이용하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 기술통계와 상관관계

상관분석에 앞서 주요변인들의 평균과 표준편차와 정규성 검증을 위해 왜도와 첨도를 확인한 결과 Kline(2015)이 제시한 기준(왜도 ± 3 , 첨도 ± 10 이하)을 벗어나는 값이 존재하지 않으므로 정규분포 가정을 충족하고 있음을 알 수 있다 (김상우와 김지현, 2022 재인용). 본 연구의 주요변인들의 기술통계 및 상관관계를 분석한 결과는 (Table 2)에 제시하였다.

본 연구의 각 변인들의 평균과 표준편차를 살펴보면, 자아탄력성 $M=3.46(SD=0.87)$, 우울 $M=0.48(SD=0.50)$, 주관적 행복감 $M=3.58(SD=0.79)$ 로 나타났다. 변인 간 관계를 살펴보면 자아탄력성은 우울과 부적상관($r=-0.655, p<0.01$)을 보였고, 주관적 행복감과는 정적상관($r=0.708, p<0.01$)을 보였다. 그리고 주관적 행복감은 우울과 부적상관($r=-0.565, p<0.01$)을 보였다. 이러한 결과는 자아탄력성이 높을수록 우울은 낮아지고, 주관적 행복감은 높아지며, 주관적 행복감이 높을수록 우울은 낮아진다는 것을 예측할 수 있다.

Table 2. Descriptive statistics and Correlation coefficient ($n=416$)

Variables	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>	M \pm SD	Skewness	Kurtosis
Ego-resilience (<i>a</i>)	-			3.46 \pm 0.87	-0.34	-0.86
Depression (<i>b</i>)	-0.655**	-		0.48 \pm 0.50	1.53	2.98
Subjective well-being (<i>c</i>)	0.708**	-0.565**	-	3.58 \pm 0.79	-0.42	-0.26

** $p<0.01$.

2. 자아탄력성과 주관적 행복감, 우울의 관계에서 연령의 조절된 매개효과 분석

조절된 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2013)의 Process macro 2.15의 모델7을 사용하고, 조절변인의 수준에 따라 매개효과의 크기나 방향을 검증하기 위해서 Bootstrapping 방식으로 통계적 유의성을 확인하였다. 조절된 매개효과를 분석한 결과, 자아탄력성과 연령의 상호작용 효과는 주관적 행복감에 부적으로 영향을 미치고($\beta=-0.265, 95\% CI:-0.361 \sim -0.118$), 주관적 행복감도 우울에 부적으로 유의미한 영향을 주는 것이 확인되었다($\beta=-0.204, 95\% CI:-0.193 \sim -0.064$). 이러한 결과를 통해 주관적 행복감을 매개로 자아탄력성에서 우울로 가는 경로가 연령의 수준에 따라 달라진다는 것을 확인할 수 있었다(Table 3). 또한, 조절변인의 수준에 따라 매개효과가 어떻게 변하는지를 살펴보기 위해 조절된 매개효과를 분석하였다. 분석을 위해 Bootstrapping 방식으로 통계적 유의성을 확인하고 (Table 4)에 제시하였다. 연령의 특정 값에서 조건부간접효과는 95% 신뢰구간을 확인해 보면 20대 $-0.162 \sim -0.041$, 30대 $-0.119 \sim -0.027$ 로 각각 0을 지나지 않아 통계적으로 유의함이 확인되었다(Fig. 1).

이러한 결과는 연령이 높은 집단은 자아탄력성이 낮아지더라도 상대적으로 주관적 행복감이 서서히 감소하고 이러한 주관적 행복감이 매개되어 우울을 낮출 수 있음을 의미한다. 즉, 20~30대 청년들의 자아탄력성은 주관적 행복감을 매개로 우울에 유의미한 영향을 미치며, 이 과정에서 연령은 조절변인으로 작용하여 매개효과의 강도에 차이를 만들어

낸다. 특히 연령이 높은 집단(30대)은 자아탄력성이 낮아질 경우에도 주관적 행복감이 급격하게 감소하지 않고 비교적 완충되는 양상을 보이며, 이는 결과적으로 우울 수준의 상승을 억제하는 데 긍정적인 영향을 미친다(Fig. 2). 이는 연령이 심리적 회복과 정서적 조절 능력에 있어 하나의 보호요인으로 기능할 수 있음을 시사한다. 다시 말해, 자아탄력성이 주관적 행복감을 통해 우울에 미치는 영향은 청년기 내에서도 연령의 차이에 따라 그 경로의 강도가 달라질 수 있으며, 이에 따라 정신건강 개입 시 연령을 고려한 맞춤형 접근의 필요성이 제기된다.

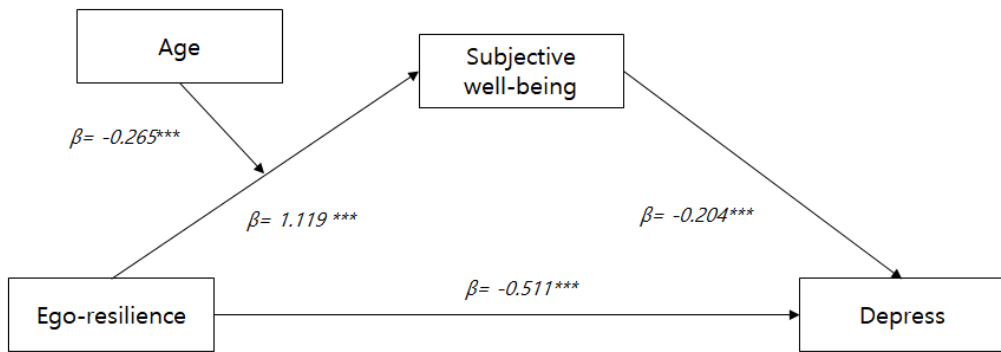
Table 3. Moderated mediation effect of age ($n=416$)

Path	Non-standardized coefficient		β	t	95% confidence interval	
	B	$S.E$			$LLCI$	$ULCI$
Mediation model (Dependent variable: Subjective well-being)						
Ego-resilience	1.011	0.095	1.119	10.694***	0.825	1.197
Age	1.057	0.219	0.288	4.823***	0.626	1.487
Ego-resilience \times Age (Int.)	-0.240	0.062	-0.265	-3.883***	-0.361	-0.118
Dependent variable model (Dependent variable: Depression)						
Ego-resilience	-0.291	0.029	-0.511	-9.872***	-0.349	-0.233
Subjective well-being	-0.128	0.033	-0.204	-3.935***	-0.193	-0.064

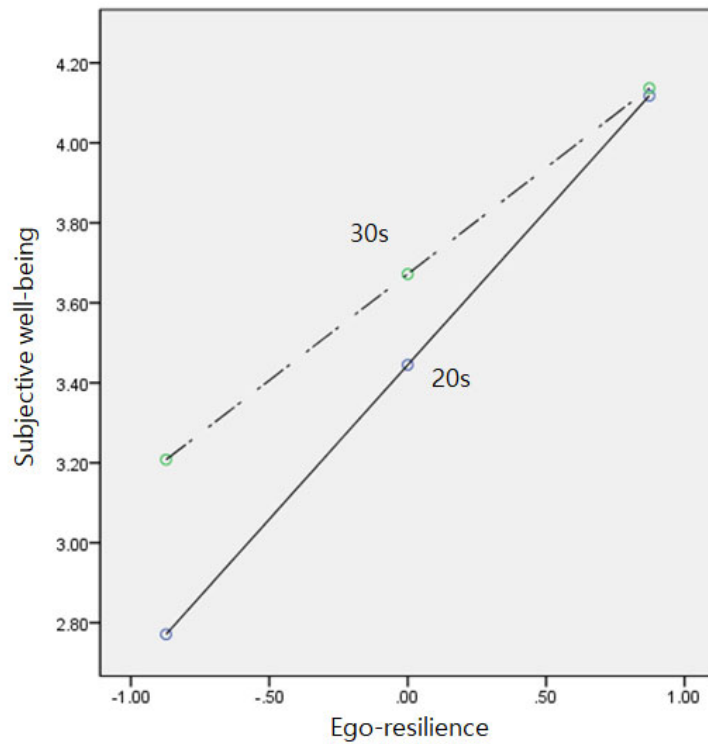
*** $p < .001$.

Table 4. Verification of the significance of the moderated mediation effect through bootstrapping ($n=416$)

Age Indirect effect	Non-standardized coefficient		β	95% confidence interval	
	B	$Boot S.E$		$Boot LLCI$	$Boot ULCI$
20s	-0.099	0.031	-0.174	-0.162	-0.041
30s	-0.068	0.023	-0.120	-0.119	-0.027



(Figure 1) Moderated mediating effect of age



(Figure 2) Moderating Effect of Age

IV. 고찰

본 연구는 2030세대를 대상으로 자아탄력성과 주관적 행복감, 우울 간의 관계에서 연령의 조절된 매개효과에 대해

알아보고자 하였다. 연구대상은 416명의 성인을 대상으로 실시하였으며, 측정도구는 선행연구에서 사용한 자아탄력성(백수연, 2016), 주관적 행복감(신혜진, 2011), 우울(최홍석 등, 2007) 척도를 활용하였다.

본 연구에서는 먼저, 청년의 자아탄력성, 주관적 행복감, 우울 간의 상관관계를 분석하였으며, 그 결과 자아탄력성이 높을수록 우울 수준은 낮고 주관적 행복감은 높은 것으로 나타났다. 또한 주관적 행복감이 높을수록 우울 수준은 낮은 것으로 확인되었다. 이는 자아탄력성이 정서적 부정 요인인 우울을 완화하는 보호요인으로 작용하며, 동시에 긍정적 정서 상태를 강화하는 역할을 한다는 기존 연구(박금순과 윤해민, 2016; 김성숙, 2012; Tugade와 Fredrickson, 2004)와 일치한다. 특히, 자아탄력성과 주관적 행복감 간의 높은 정적 상관($r = 0.708$)은 자아탄력성이 청년의 긍정적 심리 상태를 유지·강화하는 핵심 변인임을 시사하며, 주관적 행복감의 향상을 통해 우울을 예방하거나 경감시키는 데 기여할 수 있음을 의미한다. 또한, 주관적 행복감이 우울과 부적 상관($r = -0.565$)을 보인 결과와도 일맥상통하며, 긍정적 정서가 우울과 같은 부정적 정서 상태의 발생 가능성을 낮춘다는 선행연구(박승진 등, 2010)의 결과를 지지한다.

이러한 결과는 자아탄력성과 주관적 행복감이 청년의 정신건강을 예측하고 설명하는 중요한 심리사회적 요인임을 실증적으로 보여주었으며, 향후 치료적 서비스의 계획에 있어 자아탄력성 향상 프로그램이나 긍정심리 기반의 중재 방안을 통해 환자의 우울을 완화하고 주관적 행복감을 증진시키는 데 실질적인 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 사료된다.

둘째, 2030세대의 자아탄력성과 우울 간의 관계에서 주관적 행복감의 매개효과가 연령에 따라 달라지는지를 검증한 결과, 조절된 매개효과는 확인되었다. 즉, 연령은 단순히 주관적 행복감과 우울 간의 관계를 조절하는 효과뿐만 아니라 자아탄력성이 주관적 행복감을 통해 우울에 미치는 영향력을 조절할 수 있음이 확인되었다. 조절된 매개효과 분석 결과를 토대로 살펴보면, 2030세대 청년들은 연령에 따라 자아탄력성이 주관적 행복감을 매개로 하여 우울에 미치는 영향이 달라지는 것으로 나타났다. 이는 다양한 스트레스 상황에서 자아탄력성이 높은 사람일수록 긍정적인 정서를 사용하여 스트레스 상황을 빠르고 효율적으로 회복하며 그 상황에서 긍정적인 의미를 찾아내 고통이나 괴로움을 이겨낸다는 선행연구의 기전과도 그 맥락이 유사하다(김성숙, 2012; 이슬아와 권석만, 2017; Bonnano, 2004; Tugade와 Fredrickson, 2004). 다시 말해, 자아탄력성은 그 자체로도 우울에 영향을 미치지 않지만 동시에 주관적 행복감에도 영향을 미치고, 주관적 행복감 역시 우울에 영향을 미치고 있다. 또한, 이러한 과정 속에서 연령에 따라 자아탄력성이 주관적 행복감에 미치는 영향도 달라지고 있음을 알 수 있다.

이러한 결과는 2030세대의 정신건강 서비스 개입 시 연령층별 차별화 전략이 필요함을 시사한다. 즉, 20대 초반 대상 프로그램은 자아탄력성 훈련에 중점을 두는 반면, 30대 이상에서는 주관적 행복감 증진을 위한 인지행동적 접근이 보다 효과적일 수 있다. 이는 물리치료학회에서 제안하는 생애주기별 맞춤형 물리치료 서비스 개발에도 기여할 수 있을 것으로 사료된다.

마지막으로 본 연구의 제한점은 횡단적 설계로 인한, 인과관계 해석에 한계가 있고, 표집이 인터넷 커뮤니티 이용자로 제한되어 있다는 점이다. 따라서 후속연구에서는 종단적 접근과 다양한 지역·직업군을 포함한 표본 확보가 필요하다. 또한 애완동물 유무와 같은 환경적 요인, 취업상태, 소득수준과 같은 사회경제적 요인, 성격적 특성, 기질적 특성, 정신건강 서비스를 받아본 경험과 같은 심리적 요인, 성별, 지역, 종교유무 등의 기타요인 등을 포함한 다각적 분석이 포함된다면 좀 더 유의미한 결과를 얻을 수 있을 것으로 생각되어진다.

V. 결 론

본 연구는 2030세대 성인을 대상으로 자아탄력성과 주관적 행복감, 우울 간의 관계를 분석하고, 이들 간의 관계에서

연령의 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 연구 결과, 자아탄력성은 우울과 부적 상관을, 주관적 행복감과는 정적 상관을 나타내었으며, 주관적 행복감 또한 우울과 유의한 부적 상관을 보였다. 이는 자아탄력성이 우울을 완화하고 긍정적 정서를 증진시키는 심리적 보호요인으로 작용함을 시사하며, 주관적 행복감이 매개로서 기능함을 보여준다.

또한, 자아탄력성과 우울 간의 관계에서 주관적 행복감의 매개효과는 연령에 따라 조절되는 것으로 나타났다. 즉, 연령은 자아탄력성이 주관적 행복감을 거쳐 우울에 미치는 영향에 조절변인으로 작용하였으며, 2030세대 내에서도 연령에 따른 정신건강 관련 변인 간 구조가 상이함을 확인할 수 있었다. 이는 향후 연령군별 특성을 고려한 정신건강 개입 전략이 필요함을 시사하며, 생애주기 맞춤형 중재 개발의 근거자료로 활용될 수 있을 것이다.

본 연구는 자아탄력성과 주관적 행복감이 우울을 설명하는 주요 심리적 요인임을 실증적으로 검증하였으며, 정신건강 서비스 및 물리치료 분야에서 자아탄력성 향상 및 긍정 정서 증진을 위한 프로그램 설계의 기초자료를 제공한다는 데 의의가 있다.

참고문헌

- 강승희. 간호대학생의 우울 및 사회불안이 행복에 미치는 영향. 디지털융복합연구 2015;13(7):247-253.
- 건강보험심사평가원. 생활 속 질병·진료 행위 통계. 2023;132-133.
- 김미혜, 문정화, 성기욱. 성인의 생애주기별 주관적 행복감과 영향요인에 관한 연구. 한국노년학 2014;34(4):857-875.
- 김상우, 김지현. 중학생의 학교폭력 피해경험과 가해경험 간 관계: 학교폭토에 대한 인식의 종단적 매개효과. 학습자중심교과교육연구 2022;22(21):485-500.
- 김상은, 김승곤, 김상훈 등. 청소년 자아탄력성 수준에 따른 정신심리학적 특성. 생물치료정신의학 2018;24(3):156-162.
- 김성숙. 예비유아교사가 인식한 스트레스 대처 방식 및 자아탄력성이 행복감에 미치는 영향. 열린유아교육연구 2012;17:65-83.
- 김은성, 소영호. 남자 고등학생의 운동행동 변화단계와 신체활동에 따른 회복탄력성의 차이. 한국사회체육학회지 2022;87:215-225.
- 구재선, 서은국. 당신, 누가 언제 행복합니까?. 한국심리학회지: 사회 및 성격 2011;25(2):143-166.
- 박금숙, 윤해민. 대학생들의 건강행태, 우울, 자아탄력성. 정신간호학회지 2016;25(2):113-122.
- 박승진, 최혜라, 최지혜 등. 한글판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도. Anxiety and Mood 2011;6(2):119-124.
- 박형란. 체육교사의 소진과 행복에 관한 연구 동향 및 과제. 한국여성체육학회지 2018;31(4):135-151.
- 백수연. 조모의 손자녀 양육스트레스와 삶의 만족도의 관계: 자아탄력성과 사회적 지지의 조절효과[석사학위논문]. 성신여자대학교; 2016.
- 성보훈, 윤선아. 행복의 정의와 발달단계별 결정요인. 뇌교육연구 2010;6:103-134.
- 손미라, 김신향. 간호대학생의 우울 및 사회불안이 행복에 미치는 영향. 디지털융복합연구 2020;18(7):247-253.
- 신승배. 한국인의 행복감 결정요인. 사회과학연구 2015;41(2):183-208.
- 신혜진. 지각된 대표 강점과 실제 대표강점의 일치수준에 따른 청소년의 자아정체감과 주관적 행복감의 차이[석사학위논문]. 계명대학교; 2011.

- 송영훈. 한국 행복지수 세계 57위 'OECD 최하위권'...왜 우리는 불행할까?. 뉴스톱 2023(2025.04.01. 인출).
- 유제민. 성과 배우자 생존여부에 따른 한국 노인의 행복결정 요인 연구. 청소년학연구 2012;19(3):375-400.
- 이슬아, 권석만. 자기조절의 이론적 접근과 심리장애와의 관계: 경험적 연구에 근거한 개관적 고찰. 한국심리학회지: 일반 2017;36(1):1-37.
- 이윤정. 한국 2030 '행복감' 가장 낮다...'대한민국 행복 리포트' 출간. 이데일리 2019(2025.04.01. 인출).
- 이종목. 21 만족스러운 가치를 유지하는 과정에서 신유학의 역할. 인연구 2013;(24):85-117.
- 임정아, 진영선. 청소년이 학교생활에서 느끼는 행복감: 질적연구방법 포토보이스(Photovoice)를 활용. 청소년문화포럼 2017;52:134-162.
- 차한솔, 김주일. 청소년 봉사활동만족도가 학교생활적응에 미치는 영향: 또래애착과 자아존중감의 매개효과. 청소년학연구 2015;22(3):177-203.
- 최홍석, 최지호, 고희정, 박기호, 주규진, 가혁, 김성열. 주요우울 장애인의 도구로서 한국판. 대한가정의학회지 2007;28(2):114-119.
- Alavi HR. Correlatives of happiness in the university students of Iran (a religious approach). J Relig Health 2007;46:480-499.
- Ben-Shahar T. Happier: Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment. Vol. 1. New York: McGraw-Hill; 2007.
- Blanchflower DG, Oswald AJ. Is well-being U-shaped over the life cycle?. Soc Sci Med 2008;66(8):1733-1749.
- Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. Am Psychol 2004;59(1):20.
- Hayes AF. Mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. New York: Guilford Press; 2013. p.12-20.
- Masten AS. Ordinary magic: Resilience processes in development. Am Psychol 2001;56(3):227.
- Seligman ME, Rashid T, Parks AC. Positive psychotherapy. Am Psychol 2006;61(8):774.
- Tugade MM, Fredrickson BL. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. J Pers Soc Psychol 2004;86(2):320.
- Wagnild G. A review of the Resilience Scale. J Nurs Meas 2009;17(2):105-113.