

코로나시대 주관적 웰빙의 개념분석

A Concept Analysis of subject well-being in the COVID 19 era

안수민¹, 김현아^{2*}

Soomin An¹, Hyeonah Kim^{2*}

요약

코로나 19의 발생과 확산으로 많은 사람들의 불안과 다양한 분야의 손실이 증가하고 있으며 삶에 부정적 영향을 미치고 있다. 본 연구의 목적은 주관적 웰빙에 대한 개념의 속성을 명확히 규명하여, 주관적 웰빙에 대한 이해를 높이고 이론적 근거를 마련하고자 한다. 연구방법은 walker & Avant의 분석 방법을 적용하였다. 2005년 1월부터 2020년 6월까지 주관적 웰빙, subject well-being을 주제로 하여 한국학술정보원과 PubMed에서 국·내외 문헌을 검색하였다. 연구결과 본 연구에 의한 주관적 웰빙의 속성은 긍정적인 마음, 스트레스 관리, 만족감, 건강으로 확인되었다. 선행요인은 건강상태, 편안한 마음 상태, 심리적 스트레스 상태, 삶의 사건이다. 결과는 삶의 질, 삶의 만족, 웰빙 증진으로 확인되었다. 본 연구는 주관적 웰빙에 대한 개념을 확인하여 주관적 웰빙 향상을 위한 간호 중재 프로그램 개발과 추후 연구의 기반을 제공한다는 의의가 있다. 본 연구를 통해 주관적 웰빙에 대한 개념이 널리 확산되고 연구가 촉진되어, 주관적 웰빙을 측정 할 수 있는 도구 개발 및 검증을 위한 중재 연구 등 보다 진보된 후속 연구를 제언한다.

핵심어 : 주관적 웰빙, 삶의 질, 개념분석, 코로나

Abstract

Due to the outbreak and transmission of COVID-19, people's worries and loss in various fields are increasing, and it poses negative impact on life. The purpose of this research is to clarify the properties of subjective well-being, and enhance the understanding of subjective well-being to provide its theoretical basis. Research was conducted by using Walker and Avant's conceptual analysis process. From January 2005 to June 2020, 'subject well-being' as used as the keyword to be searched on Korean and International literature in KERIS(www.riss4u.net) and PubMed. The results showed that the properties of subject well-being were positive mind, stress management, satisfaction, and health. Antecedents were health status, relaxed state of mind, psychological stress state, and events in life. The consequences were confirmed to be the quality of life, life satisfaction, and promotion of well-being. This study confirms the concept of subject well-being, to provide a cornerstone of the nursing intervention program development and further research. We propose that the concept of subject well-being to be dispersed and its related research may be facilitated through this study, which enables future advanced studies such as tool development for measuring subject well-being or intervention studies for verification purposes.

Keyword : Subject well-being, Quality of life, Concept analysis, COVID-19

1 Department of Nursing, Hallym Polytechnic University, Chuncheon, Gangwon-do, Korea [Professor]
e-mail: sue339@hsc.ac.kr

2 Department of Nursing, Hallym Polytechnic University, Chuncheon, Gangwon-do, Korea [Professor]
e-mail: light7492@hsc.ac.kr (Corresponding author)

Received(January 4, 2021), Review Result(1st: February 3, 2021, 2nd: March 17, 2021), Accepted(April 9, 2021), Published(April 30, 2021)



© 2021 The Authors. Published by NCISS.
This is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

1. 서론

코로나19의 발생과 확산은 많은 사람들의 불안을 증가시키고 있다. 20세기 이후 처음으로 국가가 강제적 개입으로 생산과 소비를 중단시키고 국민의 삶을 통제하고 있으며, 경제, 정치, 사회뿐만 아니라 의료 현장에도 충격을 던져주고 있다. 국내뿐만 아니라 세계적 팬데믹으로 수많은 인명 피해와 다양한 분야의 손실로 많은 사람들의 삶에 부정적 영향을 미치고 있다 [1].

World Happiness Report에 의하면 우리나라 행복지수는 2019년 3월 54위에서 2020년 3월 83위로 하락한 것으로 보고되고 있어 국민의 행복을 향상시키는 것이 중요한 이슈이며 빠른 전략적 방안을 모색하는 것이 시급한 것을 알 수 있다 [2][3]. 인간의 행복과 관련된 철학적 뿌리는 고대로부터 시작되었으나 사회과학 영역에서 관심을 가지고 연구를 시작한 역사는 얼마 되지 않는다. 특히 행복에 관한 초기 연구는 측정이 가능한 객관적, 물리적인 영역에 집중되어 있다가 삶의 질에 대한 연구로 이어지면서 주관적 행복의 연구로 발전되게 되었다 [4].

즉, 인간의 행복에 중요한 부분으로 생각되어온 물질적인 영역이 삶의 질, 사회 수준 그리고 문화발전 수준과 같은 비경제적 수준을 반영하지 못한다는 문제의식이 제기되고 있으며, 이에 따른 변화로 주관적 웰빙이 행복을 측정하기 위한 중요한 지표로 부각되고 있다. 이것은 인간의 행복 수준은 소득과 같은 단편적 영역의 평가만으로 측정될 수 있는 것이 아니라 사회의 전반적인 문화와 시각에서 생각되어야 하며, 각 개인이 지각하는 주관적 웰빙이 행복 분량을 측정하기에 적합한 구성 개념임을 알 수 있다 [5-7].

OECD(Organization for Economic Cooperation and Development: OECD)의 삶의 측정 모형에서 제시한 삶의 질 차원을 구성하는 요인은 여가활동, 건강, 교육, 사회활동, 사회참여, 환경, 안전, 주관적 웰빙이다 [8]. 이 중 주관적 웰빙은 자신의 삶의 전반적인 만족도를 평가하는 가장 중요한 요소라 할 수 있다. 즉, 우리는 주거 환경이 좋지 않아도, 소득이 낮아도, 직장이 만족스럽지 않더라도 행복할 수 있고, 반대로 좋은 환경과 높은 소득, 만족스러운 직장에도 행복하지 않을 수 있다 [5].

OECD의 주관적 웰빙의 개념적 분석프레임을 확인해보면 삶의 평가(Life Evaluation), 정서(Affect), 행복(Eudaimonia) 세 가지 요소로 되어 있어, 각 개인이 지각하는 주관적인 웰빙 상태가 중요한 것을 알 수 있다 [9].

건강하게 오래 사는 것은 좋은 삶의 기본 요소로 주관적 웰빙은 행동 과학 영역 부분에서 중요한 의미를 가진다 [10]. 이것은 주관적 웰빙이 삶의 태도에 미치는 영향이 크다는 것을 알 수 있으며, 간호의 영역에서 중요한 실무, 중재 부분에서 적용되어야 하는 필수적인 개념이라고 생각된다. 특히, 간호사의 경우 직접 환자를 간호하기 때문에 정서적, 정신적 지지가 매우 필수적이라 사료된다. 간호사의 주관적 웰빙이 향상될 때 전인 간호를 제공하여 대상자들의 주관적 웰빙도 가능

해질 수 있기 때문이다. 그러나 주관적 웰빙에 대한 개념분석은 찾아볼 수 없었으며, ‘삶의 질’, ‘웰빙’으로 혼용되어 사용되고 있어 개념을 분명히 할 필요가 있다.

개념분석은 이론을 구성하는 개념들이 애매모호할 때 이들을 재정의 하는데 유용하며, 개념을 명확하게 해주므로 그 개념을 사용할 때 다른 사람들도 같은 의미로 사용 할 수 있게 된다 [11]. 따라서 주관적 웰빙에 대한 개념분석을 통해 속성을 파악하고 명확히 하는 것이 필요하리라 사료 된다.

이에 본 연구는 walker & Avant의 방법에 근거하여 주관적 웰빙의 개념을 분석하고자 한다 [11].

본 연구의 목적은 walker & Avant의 개념분석 방법에 따라 주관적 웰빙에 대한 개념의 속성을 명확히 규명하여, 주관적 웰빙에 대한 이해를 높이고 이론적 근거를 마련하고자 한다 [11].

2. 연구방법

2.1 연구 설계 및 자료수집

문헌 조사에서 주관적 웰빙의 사전적 정의, 관련된 이론, 간호학, 심리학, 의학 등에서의 연구 내용을 포함하였다. 문헌 검색 시 국내논문은 ‘학술 정보원(www.riss4u.net)’을 통해 검색한 논문을 분석하였고 국외 논문은 ‘PubMed’를 이용하여 검색하였다. 검색어는 국내·외 논문 모두 ‘주관적 웰빙, subject well-being’으로 하였으며 2005년 1월부터 2020년 6월까지 확인하여 전문(full text)을 볼 수 있는 논문으로 선택하였다. 총 20편의 논문을 선택하여 분석하였으나 중복되는 개념 혹은 측정 도구 평가만을 확인하여 개념적 정의가 분명하지 않은 논문이나 실제로 의미 확인이 부적합하다고 판단한 논문을 제외하여 결과적으로 15편의 논문을 분석 목표로 선정했다.

2.2. 자료 분석

본 연구에서는 명확한 정의 없이 현장에서 애매모호하게 사용되고 있는 주관적 웰빙(subject well-being)에 대한 개념분석을 위해 walker & Avant의 분석 방법을 적용하였고, 구체적인 과정은 다음과 같다 [11].

- 개념을 선정한다.
- 개념분석의 목적을 정한다.
- 개념의 사용범위를 확인한다.
- 개념의 속성을 확인한다.
- 개념의 모델 사례를 제시한다.

- 개념의 추가 사례를 제시한다.
- 개념의 선행요인과 결과를 확인한다.
- 경험적 준거를 정의한다.

3. 연구결과

3.1 주관적 웰빙의 문헌고찰

3.1.1 주관적 웰빙의 사전적 정의

표준국어대사전에 의하면 주관적은 영어로 ‘subjective’ 한자로 ‘主觀的’으로 표기되며 ‘자신의 생각이나 관점을 기초로 행하는 것’의 뜻을 가진다. 웰빙은 영어로 ‘well-being’, 한글로는 ‘삶의 질’, 한자로 안녕 ‘安寧’으로 사용되며 ‘신체와 마음의 평온함과 행복을 갈구하는 태도나 행동’이라는 뜻을 가진다. 결과적으로 주관적 웰빙은 ‘자신의 관점을 기초로 신체와 마음의 평온함과 행복을 갈구’하는 행동을 뜻한다 [12].

주관적 웰빙은 삶의 만족을 평가하는 인지적인 요소가 포함되며, 긍정적이거나 부정적인 생각을 포함하는 정서적 구성요소를 가진다 [13].

3.1.2 타 학문에서의 주관적 웰빙의 정의

심리학에서의 주관적 웰빙은 삶의 경험에 있으며 인지적 경험으로써 자신의 현재 상황에 대해 판단하여 더 좋은 삶을 기대하고, 그럴 필요를 느끼는 상황과 비교한 경험이다 [14].

주관적 웰빙은 긍정적 감정(positive affect)평가, 부정적 감정(negative affect)평가 및 삶의 만족(life satisfaction)평가로 3가지로 구성된다 [15]. 이 구성 요소들에 대한 인지적 평가가 긍정의 방향일수록 주관적 웰빙은 높아 질 수 있다 [16].

개인의 성격도 삶의 만족을 평가하는 주관적 웰빙에 영향을 미친다. 즉, 기질적으로 낙관적이지 못한 사람은 새로운 도전이나 스트레스 상황을 부정적으로 인지하여, 스트레스를 바꿀 수 없기 때문에 변화시킬 필요가 없다고 믿는다 [10]. 반대로, 낙관적인 사람일수록 긍정적인 속성을 드러내어 스트레스를 해결하려는 목표를 세우고 결국 목표를 이룸으로 삶의 만족을 느낄 수 있다.

주관적인 행복과 건강 사이의 연관성에 관한 선행 연구에 의하면 주관적 웰빙과 신체적 건강을 손상시킨 불건강은 주관적 평가를 통해 측정되며, 건강이 주관적 웰빙에 영향을 미쳐 건강한 사람이 더 행복하게 살게 됨을 보고하고 있다 [17]. 건강한 개인이 더 행복한 경향을 보이고 주관적인 웰빙은 개인이 전반적으로 자신의 삶의 질을 판단한 평가이기 때문이다.

주관적 웰빙은 행복의 양을 측정하는 구성개념으로 삶의 만족과 앞으로 다가올 미래에 대한 바

램을 내포하고 있으며, 삶의 만족도만을 평가하는 일차원적 구조가 아니다 [6]. 자신의 삶의 질을 판단할 때 심리 상태의 긍정적, 부정적인 영향이 반영되게 된다 [18][19]. 주관적 웰빙이 높은 사람들은 좋던 나쁘던 삶의 사건과 상황에 대한 긍정적인 평가를 우선으로 하게 된다. 비록 즉각적인 감정은 끊임없이 바뀔 수 있지만 삶의 만족에 대한 장기적인 주관적인 행복은 상당기간 안정적이다.

주관적 웰빙은 각각의 개인의 수준에서 자신의 전반적인 삶의 만족 그리고 삶에 대한 일정한 평가이다. 변화되는 삶에 대한 삶의 만족의 역동적인 정서를 포함하며 삶의 질을 연구할 때 널리 사용되는 개념이다 [13]. 결과적으로 자신의 삶에 대해 개인이 주관적으로 얼마나 만족하는지에 대한 측정 정도이며 전반적인 삶의 만족이나 행복으로 대표되는 개념이다. 주관적 웰빙이 높게 측정될수록 삶의 만족도가 높으며, 삶의 만족을 더 높이려는 열망이 높고, 부정 정서보다는 긍정 정서를 많이 느끼게 된다 [20].

3.1.3 간호학에서의 주관적 웰빙의 정의

간호학에서의 주관적 웰빙은 주로 간호 환경에서 연구되어지고 있다. 환자를 간호하는 상황에서 발생하는 스트레스 상황에서 그 원인을 확인하고 제거하는 것이 업무의 만족을 높이며 간호 업무의 소진을 줄여준다. 이것은 정신적 웰빙으로 설명되며 주관적 웰빙과 같은 용어로 사용된다 [21].

주관적 웰빙은 정서적 웰빙, 심리적 웰빙으로 혼용되어 사용되며 자신의 삶을 평가하는 것으로 설명된다. 힘든 임상에서의 간호사, 간호 학생으로 업무의 과중함을 이겨내고 긍정적인 마음가짐을 가지므로써 업무의 만족을 높여주는 심리의 한 부분으로 설명될 수 있다. 이것은 결과적으로 건강을 판단하는 하나의 지표가 된다 [17]. 간호사의 주관적 웰빙이 낮거나 유지되지 않는다면 그 결과로 간호 대상자나 함께 업무를 수행하는 동료 간에 많은 문제가 야기될 수 있다. 간호의 상황에서 많은 업무가 중복되고 또한 복잡하게 얽히게 되었을 때 스트레스 상황이 발생하기 때문이다. 주관적 웰빙이 높은 간호사는 스트레스 상황을 정확하게 인지하고 판단을 하는데 도움을 받을 수 있다.

3.2. 주관적 웰빙 개념의 속성확인

주관적 웰빙에 대한 정의와 다양한 문헌고찰을 통해 살펴본 주관적 웰빙의 잠정적 기준 목록은 다음과 같다.

3.2.1 주관적 웰빙의 잠정적 기준 목록

- ① 긍정적인 영향과 부정적인 영향에 대한 인지적 평가이다 [16].
- ② 삶의 만족과 미래에 대한 기대이다 [6].

- ③ 삶의 만족을 기대하고 열망하는 것이다 [14].
- ④ 개인의 기준에 따라 삶의 질을 비교한 일반화된 평가이다 [10].
- ⑤ 스트레스에 대한 긍정적이고 부정적인 정서적 평가이다 [22][23].
- ⑥ 건강한 개인이 더 행복하다 [11].
- ⑦ 장기간의 쾌적한 영향, 불쾌한 영향의 부족, 삶의 만족이다 [24].
- ⑧ 일상생활의 감정적 경험의 판단과 이상과 삶의 만족이다 [25].
- ⑨ 삶의 만족과 개인의 감정 상태에서 사회적 상호작용에 대한 판단이다 [25].
- ⑩ 삶의 만족도에 대한 평가와 긍정적이고 부정적인 반응이다 [23].
- ⑪ 삶의 만족이며 긍정적 영향과 부정적 영향에 대한 주관적 행복감이다 [26].
- ⑫ 건강과 상호작용하는 것이다 [17].
- ⑬ 삶의 만족으로 부정정서 보다는 긍정정서를 많이 느낀다 [20].
- ⑭ 다양한 스트레스 상황에서 주관적 웰빙을 달성하기 위해 긍정적 생각을 유지하는 것이다 [27]

3.2.2 주관적 웰빙에 대한 속성의 확인

주관적 웰빙에 대한 정의와 다양한 문헌 고찰을 통해 확인된 속성은 [표 1]과 같다.

[표 1] 주관적 웰빙의 속성

[Table 1] Attributes of Subjective Well-being

Attributes	Authors
a. Positive mind	④, ⑤, ⑧, ⑬, ⑭, ⑪
b. Stress management	①, ④, ⑤, ⑧, ⑨, ⑭
c. Satisfaction	②, ③, ⑦, ⑧, ⑨, ⑩, ⑪, ⑬
d. Health	⑥, ⑫

3.3. 개념의 모델 사례

주관적 웰빙에 관한 개념의 모든 속성을 포함하고 있으며 어떤 다른 개념의 속성은 포함 하지 않는 사례이다. 정확하게 개념이 무엇인지 보여 줌으로 실제 생활의 예가 될 수 있다 [11].

A간호사는 질병이나 감기 등으로 결근이나 휴직을 한 경험 없이 병원에서 10년 동안 근속한 경력간호사로 항상 환자들을 간호하는 것이 즐거웠다(건강). 이번 2월부터는 코로나 부서의 신설로 코로나 환자 선별진료소에 배치되어 근무하게 되었다. 코로나 선별진료소는 병원 밖의 독립된 공간에 위치하고 있으며, 업무를 시작하기 전 안전 보호 장비를 착용하고 업무를 해야 하고 그 외 환자의 대응 방식에도 일반 병동과는 많은 차이를 보였다. 많은 보호 장비들을 입고 업무를 하는 것은 어려움을 주었다. 허리 등 관절이 안 좋은 주변 동료 간호사들의 경우 어려움을 호소하는 경

우가 더욱 많았으나, A간호사는 보호 장비로 인한 불편함은 있었지만 그로 인한 나의 보호를 생각하니 오히려 안심이 되고 업무에 집중할 수 있었다(긍정적인 마음). A간호사는 바뀐 간호 환경과 모르는 용어에도 실망하지 않고 자신의 상황을 인지하고 자신 있게 업무를 수행하였다. 갑작스런 코로나 검사 환자의 증가로 인해 대기 환자는 줄을 짓고 기다리는 상태였고, 대상자 한 명씩 정확한 체크를 한다는 것은 버거운 업무로 느껴졌다. 하지만 코로나 환자를 일선에서 관리하고 검사 및 간호하는 업무에 익숙해짐으로 스스로 잘하고 있음을 알게 되었다(만족감). 하루는 영아 환자와 가족들이 코로나 의심 증상을 주장하며 추가적인 격리 및 안전 조치를 요구하고 코로나 검사를 받으려는 또 다른 많은 대기 환자들로 굉장히 바쁜 상황이었다. 퇴근 시간이었으나 업무는 마무리되지 않았고, 1시간 이상의 추가 근무를 하고 나서야 코로나 진료실은 안정을 되찾았다. 업무를 종료하면서 코로나 환자 진료 일선에서 일하고 있다는 자부심으로 늦은 퇴근이었지만 기분이 좋았다(스트레스 관리).

3.4. 개념의 부가 사례 개발

주관적 웰빙의 개념의 이해를 높이기 위해 경계 사례, 관련 사례, 반대 사례의 예를 제시하고자 한다.

3.4.1 경계 사례(Borderline case)

개념의 중요한 속성의 일부를 포함하고 있지만 모두는 포함하지 않은 사례다 [11].

B간호사는 코로나 선별 진료소로 이동한지 한 달 만에 허리디스크 진단을 받았다. 이로 인해 허리 통증이 계속되었으며 보호 장비들로 식사하거나 휴식시간에도 힘들었지만, 자신이 아프다고 상사에게 이야기 하고 업무를 안 하는 것보다 주어진 업무를 묵묵히 수행하는 것이 오히려 편안했다(긍정적인 마음). 허리 디스크로 인해 당장 업무를 못 할 정도는 아니었으며 물리치료, 약물요법과 운동을 병행함으로써 증상의 호전을 보였다(스트레스 관리, 건강). 그래서 계속 업무를 수행할 수 있었지만 코로나 환자 진료소의 적응은 너무나도 힘이 들었다. 코로나 환자를 본다는 자부심이나 보람은 전혀 느낄 수 없었고 일이 끝나고 퇴근을 할 때 현재의 간호사로서의 상황이 만족스럽지 않아 퇴사를 고려하게 되었다(만족감의 반대).

3.4.2 연관사례(Related case)

개념 분석한 개념과 관계는 있으나 중요한 속성은 포함되지 않는 다른 의미를 가진 사례다 [11].

C간호사는 외과 중환자실에서 10년째 근무 중이다. 바쁜 상황에서도 일 처리가 빠르고 정확해서 모든 간호사들에게 인정받고 있으며 본인도 간호한다는 것이 즐거웠다(긍정적인 마음). 하지만 새로운 도전이 하고 싶어서 조건이 좋았던 근무 부서에서 코로나 진료소로 부서 이동을 요청하였다.

코로나 사태가 종식과 함께 근무지가 바뀌고 본래의 근무 부서였던 외과 중환자실로 될 돌아 갈 수 없는 상황이 될 수도 있다는 것을 알면서도 부서 이동을 신청하였다. 하고 싶은 새로운 일을 하는 것에 대한 만족으로 다른 조건들은 생각하지 않게 되었다(스트레스 관리, 만족감, 건강의 부재).

3.4.3 반대사례(Contrary case)

개념과는 관련 없는 것으로 개념의 중요한 속성이 전혀 포함되지 않는 사례이다 [11].

D간호사는 외래에서 10년째 근무하고 코로나 진료소인 감염내과로 변경 배치되어 출근하게 되었다. D간호사는 새로 배워야 하는 것에 대해 어려움을 먼저 인지하고 ‘내가 한다고 되겠어. 너무 힘들면 그만 뒤 아지’ 라고 생각하며 업무를 수행하였다(긍정적인 마음, 만족감 반대). 시간이 지날 수록 그 마음은 확고해졌고 출근하는 게 너무 힘들었고 출근만 하면 심한 두통이 발생하여 업무 수행에도 어려움이 생겼다(건강 반대). 어느 날 인계 시간 중에 후배 간호사가 나의 간호 행위 하나 하나에 대해 자세히 질문하며 업무 오류를 지적해서 기분이 많이 상했고, 인계를 마친 후에도 아직 남은 일들을 해결하느라 스트레스가 심해졌다(스트레스 관리 반대). 결국 사표를 내고 10년을 넘게 근무한 병원을 퇴사하였다.

3.5. 주관적 웰빙의 선행요인과 결과

논문을 개념 분석한 것 중에서 상관관계를 설명하고 있는 선행 요인과 결과를 확인하였다.

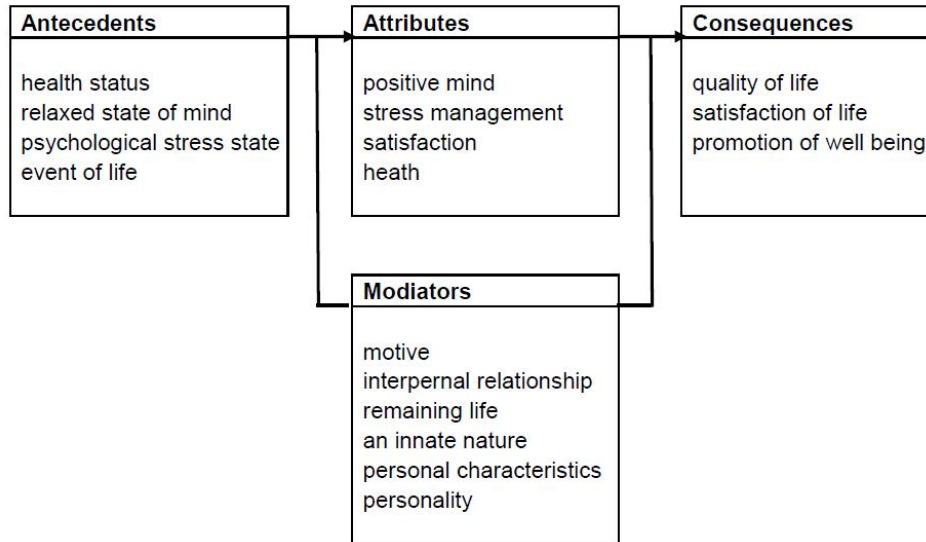
선행요인은 개념의 발생 전의 사건이나 일을 말하고, 결과는 개념이 발생한 후에 결과로 보이는 현상을 의미한다. 선행요인은 건강상태, 편안한 마음 상태, 심리적 스트레스 상태, 삶의 사건이다 [6][13][14][16][20].

결과는 삶의 질, 삶의 만족, 웰빙 증진이 확인되었다 [6][13][14][16][20]. 또한, 조절인자로는 동기, 대인관계, 낙관론자와 비관론자의 태생적인 성질, 개인적 특성(연령, 성별, 결혼유무), 남은 수명, 성격에 따라 주관적 웰빙의 결과에 영향을 줄 수 있다 [6][13][16][17][19][20].

본 연구의 결과를 바탕으로 주관적 웰빙의 선행요인과 결과는 [그림 1]과 같다.

3.6. 경험적 증거

주관적 웰빙의 평가는 감정적인 측면, 현재 상황의 인식, 기대하는 상황, 느끼는 인지적 경험이 다 [13][17]. 주관적 웰빙의 개념을 측정할 경험적 증거는 속성을 평가하는 것과 같음을 알 수 있으며 삶의 질, 삶의 만족의 증진. 전반적인 웰빙의 증진이다.



[그림 1] 주관적 웰빙의 속성, 선행 요인과 결과

[Fig. 1] Attributes, Antecedents and Consequences of Subjective Well-being

4. 논의

본 연구는 주관적 웰빙에 대한 개념을 Walker & Avant 의 방법을 이용하여 분석하였다 [11]. 본 연구를 통한 주관적 웰빙의 속성은 긍정적인 마음, 스트레스 관리, 만족감, 건강으로 확인되었다. 본 연구결과를 기반으로 주관적 웰빙 향상을 위한 프로그램 개발과 진보된 추후 연구의 기반이 될 수 있는 방향을 논하고자 한다.

긍정적인 마음은 다차원적인 복합적 심리 역량으로 긍정적 인지와 긍정적 영향의 속성을 지니고 있다. 또한 삶의 웰빙을 가능하게 하고 업무에도 긍정적인 영향을 미쳐 업무 성과의 향상도 가능하게 하는 것으로 보고되고 있어 코로나 시대를 살아가는 우리에게 긍정적인 마음의 수준을 높일 수 있는 방안과 프로그램을 개발하는 것이 매우 필요한 것을 알 수 있다 [28].

인간은 다양한 스트레스 상황에 직면하게 될 때 각 개인의 대처 양상은 다르게 나타나게 된다. 적정 수준의 스트레스는 동기를 발생시키고 동기가 충족되어질 때에 스트레스의 해결적 접근으로 긍정적으로 반응하게 되어 웰빙의 수준이 높아지게 된다 [13][22]. 이처럼 주관적 웰빙은 스트레스와 역 비례하는 관계로 정신건강이 매우 중요한 요소로 작용하게 되며, 스트레스 상황에서 긍정적 상황을 유지하는 것은 스트레스와 주관적 웰빙의 균형을 이루게 한다 [27].

주관적 웰빙의 속성 중 하나인 만족감은 사회적인 지표와 잣대의 기준으로 생각할 수 없다. 만족감은 다양한 감정의 변화 속에서 본인이 인식한 만족과 정신적 건강 하에 개인의 삶의 만족을

평가하는 지표가 될 수 있다 [26]. 선행연구에 의하면 주관적 웰빙은 자신의 감정과 삶의 만족에 대해 긍정적으로 평가할수록 향상되는 것으로 보고하고 있어 본 연구 결과와 일치하는 것을 알 수 있었다 [15][16].

주관적 웰빙은 매우 다양한 방법으로 건강과 상호작용하게 되며, 건강하지 못한 개인은 주관적 웰빙의 수준도 저하된다. 즉, 주관적 웰빙은 건강에도 영향을 미쳐 건강한 개인이 더 행복한 삶을 살게 되며 삶의 연한에도 긍정적인 영향을 미치게 된다 [17].

본 연구에 의한 주관적 웰빙의 선행요인은 건강상태, 편안한 마음 상태, 심리적 스트레스 상태, 삶의 사건으로 확인되었으며 [6][13][14][17][22], 결과는 삶의 질, 삶의 만족, 웰빙 증진으로 확인되었다 [6][13][14][16][20]. 조절요인으로는 동기, 대인관계, 태생적인 성질, 개인적 특성(연령, 성별, 결혼유무), 남은 수명, 성격인 것으로 나타났다 [6][13][16][17][19][20].

이상의 연구결과를 통해 주관적 웰빙의 속성인 긍정적인 마음, 스트레스 관리, 만족감, 건강의 수준을 높여 삶의 질, 삶의 만족, 웰빙 수준을 높일 수 있는 전략적 방안을 모색하는 것이 코로나 블루라는 유행어가 팽배한 시대적 난관을 극복할 수 있는 최상의 해결 방안이 될 수 있으리라 사료된다 [29].

본 연구결과를 기반으로 예상치도 못한 상황에서 발생된 코로나의 팬데믹으로 인해 전 국민이 트라우마와 유사한 정서적 어려움을 경험하고 있어, 이를 극복하기 위한 다양한 프로그램 개발과 적용, 주관적 웰빙의 향상을 위한 중재 연구를 제안한다.

특히, 임상 현장에서 직접 환자를 간호하는 간호사의 경우 정서적, 정신적 욕구를 적절히 표현 하도록 돕고, 정신적 지지 프로그램을 개발하여 적용받도록 하는 것이 매우 중요한 것으로 생각된다. 간호 환경에서 마주하게 되는 수많은 대인 관계는 간호사에게 부정적 스트레스로 인식 될 가능성이 있으며, 코로나의 유행은 이를 더욱 악화시킬 수 있게 된다. 간호사의 주관적 웰빙이 향상 될 때 송고한 간호인의 정신을 실천하여 능동적으로 대상자의 요구를 파악하고 전인 간호를 제공 함으로 대상자의 주관적 웰빙의 만족할 만한 수준을 가져올 수 있도록 도와줄 수 있기 때문이다.

5. 결론

본 연구는 Walker & Avant의 개념 분석 방법을 이용한 연구로, 사전적 의미, 다양한 학문 분야의 연구 등을 체계적으로 고찰하여, 주관적 웰빙의 개념을 분석하였다 [11]. 본 연구를 통한 주관적 웰빙의 속성은 긍정적인 마음, 스트레스 관리, 만족감, 건강으로 확인되었다.

코로나 19가 장기화되면서 일상에 큰 변화가 닥치면서 소위 ‘코로나 블루’ 라는 우울감이나 무기력증을 호소하는 사람들이 증가하고 있다. 이와 같은 코로나 블루를 예방·극복하기 위해 규칙적인 수면·기상시간을 준수하는 등 일상생활의 리듬을 유지하는 것이 매우 중요하다고 할 수 있

다. 이러한 급작스러운 재난 상황에서 사람들은 불안과 두려움 등 정신적인 충격을 겪게 되면서 다시금 잘 살기 위한 방향성에 대해 고민하고 있는 실정이다. 본 연구의 주요 공헌점은 잘 살고자 하는 욕구와 필요성이 매우 증대되고 있는 시점에서 주관적 웰빙에 대한 개념을 다시 정립하여 삶의 질, 삶의 만족, 웰빙 향상을 위한 중요한 토대가 되었다는 데 있다.

또한 주관적 웰빙에 대한 개념을 확인하여 현재 코로나 사태 하에서 주관적 웰빙 향상을 위한 간호 중재 프로그램 개발과 진보된 추후 연구의 기반을 제공한다는 의의가 있다. 본 연구를 통해 주관적 웰빙에 대한 개념이 널리 확산되고 연구가 촉진되어, 주관적 웰빙을 측정 할 수 있는 도구 개발 및 검증을 위한 중재 연구 등 보다 진보된 후속 연구를 제언한다.

References

- [1] B. R. Kim, H. M. Kwon, M. S. Kim, Y. H. Lee, "The effects of disaster safety perception on subjective well-being of residents in Busan-focusing on the moderating effect of stress", *The Journal of Humanities and Social science*, vol. 11, no. 4, August 2020, pp. 147-162, doi:10.22143/HSS21.11.4.12.
- [2] J. F. Helliwell, R. Layard, J. D. Sachs, "World Happiness Report 2019", *worldhappiness.report*, <https://worldhappiness.report>, (accessed September 20, 2020).
- [3] J. F. Helliwell, R. Layard, J. D. Sachs, J. E. D. Neve, "World happiness report 2020", *worldhappiness.report*, <https://worldhappiness.report>, (accessed September 20, 2020).
- [4] K. J. Koo, H. C. Lee, J. W. Kim, C. N. Park, "Distribution of regional disparity between subjective well-being and objective quality of Life: from a perspective of regional capability", *Journal of Governmental Studies*, vol. 26, no. 1, April 2020, pp. 162-182, doi: 10.19067/jgs.2020.26.1.162.
- [5] H. I. Kim, S. H. Ryu, "A study on the subjective well-being in better life index: with focus on internal and external aspects of subjective well-being", *Cultural and Economic Research*, vol. 19, no. 1, April 2016, pp. 65-90.
- [6] S. H. Shin, "Mediating effect of perceived stress and mental health on subjective well-being in college students", *The Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, vol. 26, no. 3, September 2017, pp. 313-324, doi: 10.12934/jkpmhn.2017.26.3.313.
- [7] B. J. Lim, "An empirical study on the mutual influence of the per capita income in Korea and Korea composite stock price index", *Happy Rich Man Study*, vol. 5, no.1, June 2016, pp. 45-60, doi: 10.16979/jmak.44.201405.471.
- [8] Y. J. Cha, "An empirical study on measuring quality of life: A test of 2012 OECD better life index (BLI) model", *Korean Public Management Review*, vol. 27, no. 2, January 2013, pp. 1-26, doi: 10.24210/kapm.2013.27.2.001.
- [9] J. F. Helliwell, "How's life? combining individual and national variables to explain subjective well-being", *Economic Modelling*, vol. 20, no. 2, March 2003, pp. 331-360, doi: 10.1016/s0264-9993(02)00057-3.
- [10] J. Zhang, D. Miao, Y. Sun, R. Xiao, L. Ren, W. Xiao, J. Peng, "The impacts of attributional styles and

- dispositional optimism on subject well-being: A structural equation modelling analysis”, *Social Indicators Research*, vol. 119, no. 2, November 2014, pp. 757-769, doi: 10.1007/s11205-013-0520-7.
- [11] L. Walker, K. C. Avant, *Strategies for theory construction in nursing*, New Jersey: Pearson/Prentice Hall, 2011.
- [12] O. Y. Lee, *Research and analysis of standard Korean language dictionary*, Seoul: The National Institute of Korean Language, 2002.
- [13] Ed. Diener, “Assessing subjective well-being: progress and opportunities”, *Social Indicators Research*, vol. 31, no. 2, February 1994, pp. 103-157, doi: 10.1007/978-90-481-2354-4_3.
- [14] A. Campbell, “Subjective measures of well-being”, *American Psychologist*, vol. 31, no. 2, January 1976, pp. 117-124, doi: 10.1037/0003-066x.31.2.117.
- [15] A. Wells, In A. L. Kalleberg, A. Kalleberg, V. Marshall, C. Zimmer(Eds.), *Can't get no satisfaction: Exploring the relationship between job satisfaction and life satisfaction*, ProQuest Dissertations Publishing, 2011.
- [16] A. F. Jorm, S. M. Ryan, “Cross-national and historical differences in subjective well-being”, *International Journal of Epidemiology*, vol. 43, no. 2, April 2014, pp. 330-340, doi: 10.1093/ije/dyt188.
- [17] M. Binder, G. Buenstorf, “Smile or die: Can subjective well-being increase survival in the face of substantive health impairments?”, *Economics and Human Biology*, vol. 31, September 2018, pp. 209-227, doi: 10.1016/j.ehb.2018.08.004.
- [18] F. M. Andrews, A. Abbey, L. J. Halman, “Stress from infertility, marriage factors, and subjective well-being of wives and husbands”, *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 32, no. 3, September 1991, pp. 238-253, doi.org/10.2307/2136806.
- [19] J. Czapinski, A. Sulek, T. Szumlicz, “Individual quality of life”, *Contemporary Economics*, vol. 5, no. 3, September 2011, pp. 113, doi: 10.5709/ce.1897-9254.57.
- [20] M. S. Park, “Relationships between silencing the self, anger rumination, stress coping strategies, and subjective well-being”, *Master’s thesis*, The Graduate School of Counseling psychology, Sahmyook University, Republic of Korea, 2017.
- [21] H. Y. Qu, C. M. Wang, “Study on the relationships between nurses' job burnout and subjective well-being”, *Chinese Nursing Research*, vol. 2, no. 2-3, September 2015, pp. 61-66, doi: 10.1016/j.cnre.2015.09.003.
- [22] J. H. Kim, “Integrative understanding of stress and well-being: From the perspective of motivational states theory(MST)”, *Korean Journal of Health Psychology*, vol. 11, no. 2, January 2007, pp. 453-484, doi: 10.17315/kjhp.2007.12.2.003.
- [23] M. A. Busseri, S. W. Sadava, “A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis”, *Personality and Social Psychology Review*, vol. 15, no. 3, August 2011, pp. 290-314, doi: 10.1177/1088868310391271.
- [24] E. Diener, S. D. Pressman, J. Hunter, D. Delgadillo-Chase, “If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research”, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, vol. 9, no. 2, July 2017, pp. 133-167, doi: 10.1111/aphw.12090.
- [25] A. A. Nima, K. M. Cloninger, F. Lucchese, S. Sikström, D. Garcia, “Validation of a general subjective

- well-being factor using classical test theory”, *PeerJ*, vol. 8, June 2020, doi: 10.7717/peerj.9193.
- [26] D. Garcia, A. Jimmefors, F. Mousavi, L. Adrianson, L. P. Rosenberg, T. Archer, “Self-regulatory mode (locomotion and assessment), well-being (subjective and psychological), and exercise behavior (frequency and intensity) in relation to high school pupils' academic achievement”, *PeerJ*, vol. 3, April 2015, doi: 10.7717/peerj.847.
- [27] K. S. Han, K. H. Seo, “Relationships between job-seeking stress and subjective well-being: focus on the role of resilience”, *Korean Journal of Health Psychology*, vol. 20, no. 1, January 2015, pp. 235-251, doi: 10.17315/kjhp.2015.20.1.013.
- [28] L. S. Lee, J. A. Kim, “Concept analysis of positive psychological capital”, *Journal of Korean Academic Nursing Administration*, vol. 23, no. 2, March 2017, pp. 181-190, doi: 10.11111/jkana.2017.23.2.181.
- [29] E. H. Lee, “Corona19 generation, good mental health!”, *Gyeonggi Research Institute*, vol. 414, May 2020, pp. 1-25.