



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](#)

김 정 규 교수지도

석사학위 청구논문

대학생 생활 스트레스가

심리적 안녕감에 미치는 영향 :

자기자비와 사회적 지지의 조절효과

2016

성신여자대학교 대학원

심리학과

백 서 연

대학생 생활 스트레스가  
심리적 안녕감에 미치는 영향:  
자기자비와 사회적 지지의 조절효과

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2015년 11월

성신여자대학교 대학원

심리학과

백 서 연

# 인 준 서

백서연의 석사학위 논문으로 인준함

2015년 11월

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

심사위원 \_\_\_\_\_ (인)

심사위원 \_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구의 목적은 대학생 생활 스트레스, 심리적 안녕감, 자기자비, 사회적 지지의 관련성을 알아보고, 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 자기자비와 사회적 지지의 조절효과를 탐색하고자 하였다.

연구대상은 전국 7개 지역 대학생으로, 회수된 설문지 총 360부 중 성실하게 응답한 351부를 분석하였다. 측정 도구로는 대학생 생활 스트레스 척도, 심리적 안녕감 척도, 자기자비 척도, 사회적 지지 척도를 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS 20.0을 사용하여 기술통계분석, *t*-test, 상관분석, 위계적 회귀 분석을 실시하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 대학생 생활 스트레스, 심리적 안녕감, 자기자비 및 사회적 지지 간의 유의한 상관이 있었다. 둘째, 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 유의한 조절효과가 있었다. 셋째, 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 조절효과는 유의하지 않았다.

마지막으로 본 연구의 시사점, 의의, 제한점을 논하고 후속연구를 위한 제언을 하였다.

주요어: 대학생 생활 스트레스, 심리적 안녕감, 자기자비, 사회적 지지

# 목 차

## 논문개요

### I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 .....	6
1) 연구문제 및 가설 .....	6
2) 연구모형 .....	7

### II. 이론적 배경

1. 스트레스 .....	8
1) 스트레스의 개념 .....	8
2) 대학생의 스트레스 .....	10
2. 심리적 안녕감 .....	13
1) 심리적 안녕감의 개념 .....	13
2) 스트레스와 심리적 안녕감 .....	15
3. 자기자비 .....	16
1) 자기자비의 개념 .....	16
2) 스트레스, 심리적 안녕감과 자기자비 .....	19
4. 사회적 지지 .....	20
1) 사회적 지지의 개념 .....	20
2) 스트레스, 심리적 안녕감과 사회적 지지 .....	23

### Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상 .....	26
2. 측정도구 .....	26
1) 대학생 생활 스트레스 척도 .....	26
2) 심리적 안녕감 척도 .....	28
3) 자기자비 척도 .....	30
4) 사회적 지지 척도 .....	31
3. 통계처리 및 자료분석 .....	33

### Ⅳ. 연구 결과

1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성 .....	34
2. 측정 변인의 성별에 따른 차이 .....	35
3. 측정 변인 간 상관분석 .....	37
4. 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과 .....	41
5. 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 조절효과 .....	44

### Ⅴ. 논의

1. 결과에 대한 논의 .....	47
2. 연구의 의의 및 제한점과 제언 .....	51

### 참고문헌

### ABSTRACT

### 부록

## 표 목 차

<표 1> 대학생 생활 스트레스 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도 .....	27
<표 2> 대학생 생활 스트레스 척도의 하위요인별 문항 예시 .....	28
<표 3> 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항 예시와 신뢰도 .....	29
<표 4> 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항구성 예시 .....	29
<표 5> 한국판 자기자비 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도 .....	30
<표 6> 한국판 자기자비 척도의 하위요인별 문항 예시 .....	31
<표 7> 사회적 지지 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도 .....	32
<표 8> 사회적 지지 척도의 하위요인별 문항 예시 .....	32
<표 9> 연구대상의 인구통계학적 특성 .....	34-35
<표 10> 성별에 따른 측정변인 간 차이 .....	37
<표 11> 스트레스, 안녕감, 자기자비, 사회적 지지의 상관 .....	38
<표 12> 스트레스, 안녕감, 자기자비, 사회적 지지의 상관분석 외 .....	40
<표 13> 스트레스와 안녕감과의 관계에서 자기자비의 조절효과 .....	42
<표 13-1> 남자 대학생 자기자비의 조절효과 .....	43
<표 13-2> 여자 대학생 자기자비의 조절효과 .....	43
<표 14> 스트레스와 안녕감과의 관계에서 사회적 지지의 조절효과 .....	44
<표 14-1> 남자 대학생 사회적 지지의 조절효과 .....	46
<표 14-2> 여자 대학생 사회적 지지의 조절효과 .....	46

## 그림 목 차

<그림 1> 연구모형 1 .....	7
<그림 2> 연구모형 2 .....	7

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

스트레스는 역동적으로 변화하는 환경에서 유연한 행동선택을 방해하여 적응에 부정적인 영향을 미친다. 또한 가중된 스트레스는 목표지향적인 행동을 방해하여 개인이 목표하는 성취를 방해할 수 있다(박혜연, 2015). 따라서 다양한 성취를 목표로 하는 대학생들의 경우 스트레스를 효율적으로 다룰 필요가 있다. 스트레스에 의연하게 대처할 수 있는 사람은 스트레스 상황을 자신을 발전시키는 계기로 삼고(박상관, 2013; 조한익, 2008), 적절한 스트레스는 오히려 긴장감을 유지시켜 삶을 보다 활기차게 만드는 원동력이 된다(박세권, 김동수 2007; Neely, Schallert, Mohammed & Chen, 2009).

변화와 성숙의 발달단계인 후기 청소년기 또는 성인 초기의 대학생들은 다른 연령대에 비하여 정신적으로 불안정한 상태이다(문원희, 정길수, 김미자, 2012, 송명자, 2007). 이 시기의 발달과업은 독립적인 생활을 하고 직업을 가지며, 배우자를 선택하고 사회적 집단을 발견하는 것이다(강숙자, 2012; 김용국, 주현, 2014). 각 시기에서 요구하는 발달과업의 성공적인 수행은 이 후 시기의 삶의 방향과 심리적 안녕의 지표가 되며, 대학 생활의 적응에도 중요한 영향을 미친다(이자연, 2013). 그러므로 대학생들이 주어진 과업을 잘 수행해 나갈 수 있도록 대학생들이 겪는 스트레스에 대해 알아 볼 필요가 있다.

오늘날 대학생들이 생활에서 경험하는 스트레스는 학업, 경제, 진로, 취업, 대인관계, 건강, 가족 등 다양하다. 그러나 갑자기 바뀐 환경과 역할로 여러 가지 스트레스 상황에 직면하더라도 효율적으로 대처하기가 쉽지 않다. 일반적으로 생활 스트레스는 신체적, 심리적인 측면에 부정적인 영향을 미치고 우울이나 불안 등 부정적 상태와 관련이 높은 것으로 알려져 있다(국민건강통계, 2014,

전경구, 김교헌, 이준석, 2000; Brown 외, 1998). 즉, 스트레스성 생활사건은 개인에게 일시적 불균형 상태를 초래한다(유연화, 이신혜, 조용래, 2010). 이 과정에서 적절한 대처를 하지 못하여 상실이나 실패와 같은 부정적인 생활사건이 누적되면 심리적 장애를 촉발할 수 있고(Kessler, 1997), 두통, 불면, 소화기 장애 등 신체증상을 일으키거나 악화시킬 수 있다(조슬기, 2015). 따라서 대학생이 얼마나 스트레스를 느끼고 있는지 알아볼 필요가 있다. 국내 대학 신입생을 대상으로 한 정신건강 실태 조사에서는 85.4%가 외로움(72.4%), 불안(64.6%), 우울, 무기력(62.0%), 분노(48.8%), 자살 충동(15.4%) 등 부정적인 정서를 한 가지 이상 경험하고 있었으며 두 가지 이상으로 보고한 비율은 73.8%였다(금명자, 남향자, 2010). 또한 만 20세에서 29세 청년의 스트레스 인지 정도는 ‘매우 느낌’ 10.9%, ‘느끼는 편임’ 57.1%로 전체 68%의 청년이 스트레스를 느낀다고 보고하였다(통계청, 2014). 국민건강통계(2014)는 연령별로 평소 일상생활 중에 스트레스를 대단히 많이, 또는 많이 느끼는 비율인 스트레스 인지율을 제시하고 있다. 이에 따르면 스트레스 인지율은 만 19세에서 29세 사이에서 53.6% 이었다. 또한 대학생 시기가 후기청소년 시기임을 고려했을 때, 만 13세에서 24세의 청소년의 스트레스 보고를 살펴보면 61.4%가 전반적인 생활에서 스트레스를 경험하였고 학교생활에서 인지하는 스트레스는 54.4%로 가정생활에서 인지하는 스트레스보다 20% 높았다. 이 중 20세 이상은 20세 미만이 경험하는 스트레스보다 6.4% 높은 65.1% 이었다. 흥미로운 것은, 20세 미만의 청소년들은 학교생활-가정생활 스트레스 차이가 16.8%인 반면 20세 이상의 학교생활-가정생활 스트레스의 차이가 29.2로 2배 가까운 차이를 보였다(청소년통계, 2015) 이는 20살 이상의 학업자는 대학생으로 유추가 가능하다는 점에서 대학생활의 스트레스를 반영한 것이라고 볼 수 있다.

우리나라 교육제도의 특성상, 고등학교 때까지의 입시 위주의 수동적이고 의존적인 생활로 독립적인 생활방식의 전환이 요구되는 대학생의 경우 심리적 변

화가 급속히 이루어져 많은 불안감을 느끼게 된다(강숙자, 2012; 김용국 외, 2014; 서미, 최보영, 조한익, 2006). 대학생 시기는 자아 정체성을 확립하고 정서적인 독립을 이루며 새로운 환경에 따른 역할의 수행과 진로 및 장래에 대한 불안 등으로 성공적인 적응이 쉽지 않다(김경옥, 조윤희, 2011). 또한 우리나라 대학생은 다른 나라 대학생에 비하여 심리적 안녕감이 높지 않음을 감안할 때(차경호, 2004), 보다 더 나은 적응을 위한 심리적 보호요인들을 확인하는 것이 필요하다.

행복, 적응, 정신건강 및 안녕감에 관한 연구를 살펴보면, 스트레스가 개인의 적응과 안녕감에 부적 영향을 주는 주요한 요소로 다루어져 왔다. 그러나 모든 개인이 스트레스로 인하여 심리적 문제나 부적응을 겪지는 않는다(박상관, 2013; 박세권 외, 2007). 이러한 개인차가 존재하는 원인은 보호요인이 존재하기 때문이라는 의견이 있어왔다(최바울, 2007). Rutter(1987)에 따르면 보호요인은 스트레스 등의 위험요인의 직접적 영향을 감소시키며, 그로 인한 부정적 반응의 연쇄를 억제한다. 보호요인은 스트레스에 더 적응적인 대처전략을 선택해 좌절이나 실패보다 성취의 경험을 증가시켜 결과적으로 개인의 심리적 안녕에 긍정적 영향을 미친다.

이러한 스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 보호역할을 하는 요인들로서 정서조절전략, 탈중심화, 회복탄력성, 적응유연성, 감사성향, 낙관성, 자존감, 유능감, 자기자비, 사회적 지지 등이 연구 되어왔다(강남욱, 2012; 박경, 2004; 서미 외, 2006; 전민, 2012; 조용래, 2011; 최바울, 2007; 한찬훈, 조영아, 2014; 함경애, 변복희, 천성문, 2011). 이 같은 변인들 중 최근 자기자비(self-compassion)를 연구하는 연구자들이 늘고 있다(Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). 국내에서는 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 대학생을 대상으로 한국판 자기자비 척도의 신뢰도와 타당도를 검증하였으며, 이 후 연구 주제로 꾸준히 주목 받아오고 있다. 그러나 아직은 국내에서의 자기자비에 대한 연구

는 시작단계이므로 연구 할 가치가 있다.

자기자비는 타인 뿐 아니라 자기 자신에 대해 비판단적이고 관대한 태도를 가지는 자기친절, 실패를 했을 때 타인과 비교하거나 비판하기보다 누구나 경험하는 경험의 일부로 대하는 보편적 인간성에 대한 인식, 고통스러운 생각이나 감정을 직면하여 있는 그대로 알아차리는 마음챙김을 포함하는 개념이다(Neff, 2003b). 자기자비는 부정적 사건이나 부정적 감정을 경험할 때 보다 나은 적응을 할 수 있게 한다. 우울 및 불안 수준의 유의한 감소와 정서조절 향상에 영향을 미치며(김경의 외, 2008), 슬픔, 당황, 무력의 부정정서에도 유의한 차이를 보였다(고은정, 2014). 또한 이우경과 방희정(2008)은 중년 여성을 대상으로 한 정서적 불편감 대처에 자기자비를 개입시킴으로서 완화효과를, 김한주(2010)는 부정적 평가에 대한 공격성 반응에서 자기자비의 중재효과를 보고하였다.

한편 스트레스와 정신건강의 보호요인을 연구하는데 사회적 지지를 포함할 것이 제안되어왔다(Dumont & Provost, 1990). 스트레스는 환경과의 상호작용 과정에서 영향을 받으며 개인은 발달단계마다 다양한 요구를 받는다(조혜정, 2013). 따라서 개인 내적자원과 함께 개인 외적자원을 함께 살펴볼 필요가 있으며 이러한 연구는 미흡하므로 자기자비와 함께 사회적 지지를 고려하고자 하였다. 사회적 지지는 넓은 의미로 다른 사람으로부터 제공되는 자원을 말하며, 개인이 지닌 모든 사회적 관계 안에서의 지지적인 대인관계를 말한다(강숙자, 2012). 박지원(1985)은 사회적 지지를 크게 4가지 차원으로 분류하였다. 존경 및 애정을 포함한 정서적지지, 직업을 구하고 문제해결을 돕는 정보적 지지, 돈이나 물건을 제공하는 물질적지지, 그리고 인정이나 부정의 평가관련 정보를 전달하는 평가적 지지가 그것이다. 지지적 관계는 어느 문화권에서든 안녕감에 기여하는 중요한 요인으로(Ryff, 1997) 대인관계를 맺을 때 친밀한 관계를 형성하고 유지하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 안녕감이 높다(Myers & Diener,

1995). Cohen과 Wills(1985)는 사회적 지지를 지각하는 정도가 높을수록 심리적 안녕감이 높고 긍정적이며 스트레스를 덜 경험한다고 하였다. 국내연구에서는 대학생에게 사회적 지지가 예기치 못한 생활의 변화에서 신체적, 정신적 건강을 유지시키는데 중요한 요인임을 보고하였다(이미림, 박춘숙, 2013). 또한 각종 생활 사건으로 인한 위기상황에서 친구의 지지가 높을수록 부정적인 감정과 자살사고가 감소하였다(이성희, 정현옥, 박경란, 유준옥, 하태희 김희숙; 2015). 또한 최근 개인주의적 삶과 사회적 성취, 가족관 및 결혼관의 변화 등으로 1인가구가 늘고 있는 가운데, 청년실업의 장기화로 인하여 가족과 친구 등 가까운 사회적 관계로부터 고립된 생활을 하는 대학생들이 늘고 있다(서울시정개발연구원, 2009; 인구주택총조사, 2015). 대학생들의 물리적 고립의 증가는 가용할 지지자원을 차단하여 대학생이 겪는 스트레스를 악화하며 심리적 부적응을 야기할 수 있으므로 사회적 지지의 필요가 강조된다. 이와 같이 사회적 지지는 개인의 안녕에 정적 영향을 미친다는 결과와 함께 꾸준한 연구가 이루어져 오고 있으며 오늘날에도 그 중요성이 감소하지 않고 많은 연구자들이 관심을 갖는 주제로 대학생들에게 사회적 지지가 스트레스 조절에 유의한지 확인하고자 하였다.

이에 기초하여 본 연구는 대학생이 겪는 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 개인 내적 정서적 요인인 자기자비와 개인 외적 심리사회적 요인인 사회적 지지의 관련성과 그 조절효과를 탐색하고자 한다. 이를 통해 스트레스와 심리적 안녕감과 관계에서 자기자비와 사회적 지지가 보호요인임을 확인하고 활용방안을 논의하고자 한다.

## 2. 연구문제

### 1) 연구문제 및 가설

본 연구에서는 대학생 생활스트레스가 심리적 안녕감과 관계에서 자기자비와 사회적 지지가 조절변인이 될 수 있을지 알아보고자 한다. 이를 위해 연구문제를 다음과 같이 설정하였다.

**[연구문제 1] 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감, 자기자비 및 사회적 지지는 유의미한 상관이 있는가?**

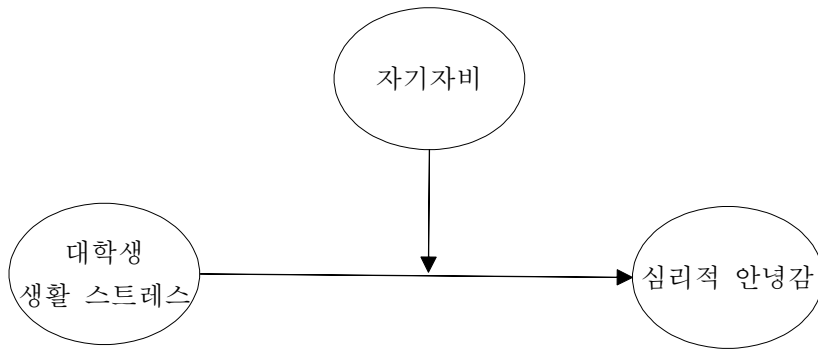
- 가설 1-1. 대학생 생활 스트레스가 높을수록 심리적 안녕감은 낮아질 것이다.
- 가설 1-2. 자기자비가 높을수록 심리적 안녕감이 높아질 것이다.
- 가설 1-3. 사회적 지지가 높을수록 심리적 안녕감이 높아질 것이다.

**[연구문제 2] 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 자기자비와 사회적 지지가 조절하는가?**

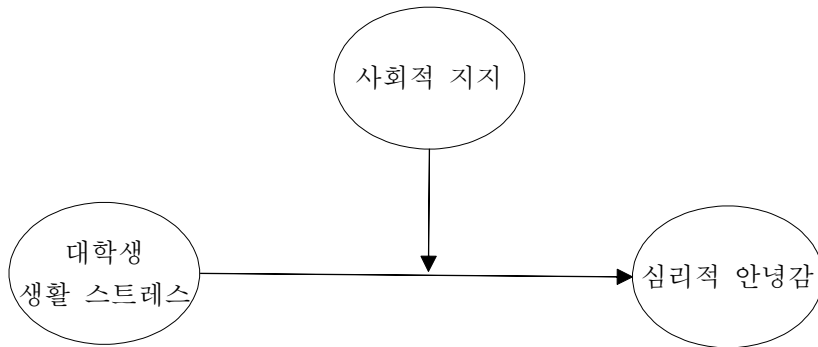
- 가설 2-1. 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감과 관계에서 자기자비가 조절효과를 가질 것이다.
- 가설 2-2. 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감과 관계에서 사회적 지지가 조절효과를 가질 것이다.

## 2) 연구모형

본 연구에서는 [연구문제 2]의 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 자기자비와 사회적 지지의 조절효과를 알아보기 위하여 연구모형을 <그림 1>, <그림 2>와 같이 설정하였다.



<그림 1> 연구모형 1



<그림 2> 연구모형 2

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 스트레스

#### 1) 스트레스의 개념

스트레스는 인간의 신체 및 심리적 적응에 긍정적 영향보다는 부정적인 영향을 더 많이 주는 것으로 알려져 있다. 이러한 부정적 효과에는 정신·신체 질환, 심리적 부적응이 포함된다(김정희, 1988; 박경, 2004; Han KS 외, 2012). 특히 인간의 심리적 적응에 영향을 미치는 중요한 요인으로서 현대인들은 여러 심리 사회적 스트레스에서 자유로울 수 없다(박지선, 2014)

스트레스는 어떻게 정의하느냐에 따라 그 측정방법과 변인들이 관련양상이 달라지기 때문에 스트레스에 대한 개념적 정의가 필요하다(김정희, 1988). 선행 연구를 보면 스트레스는 다음과 같은 세 가지 의미로 쓰이고 있다.

첫째, 반응으로서의 스트레스(stress as a response)는 스트레스를 자극원에 대한 반응으로 본다. 이는 주로 생물학 및 의학적 관점의 연구에 적용된 고전적인 개념이다. 스트레스를 생물학적, 생리학적, 감정적 또는 행동적 평형상태의 붕괴나 변화, 즉 유기체의 항상성을 유지하려는 모든 반응을 스트레스로 본다. 그러나 몇 가지 제한점이 존재하는데, 스트레스로 인한 생체 기능변화는 항상 일정하지 않으며, 같은 변화라도 다른 스트레스 자극에 의한 것일 수 있으며, 스트레스 반응과 일상생활 반응을 구별하기 어렵다는 한계를 가진다.

둘째, 자극으로서의 스트레스(stress as a stimulus)는 스트레스를 환경 내의 하나의 자극특징으로 본다. 이는 주로 행동주의 이론에 기초하며 우리가 일상에서 사용하는 스트레스의 의미이다. 개인에게 외부환경자극이 가해져서 수용

할 수 있는 한계를 넘어섰을 때 긴장을 유발하고, 개인의 신체적, 심리적 적응에 영향을 미치는 생활 사건을 스트레스라고 본다. 이 입장에서는 신체적, 심리적 장애 반응과 스트레스가 의미있는 상관성이 있음을 시사한다. 그러나 역시 제한점이 존재하는데, 이 입장은 동일 사건에 대한 사람들의 차별적 반응을 설명하지 못한다. 즉, 스트레스원이 경험될 때 개인에 따라 다른 반응을 보인다는 점이다. 또한 환경과 개인의 관계에서 개인의 능동적 역할이 무시된다.

셋째, 상호작용 모델(transactional model of stress)은 스트레스를 사람과 환경간의 역동과정으로 본다. 이는 인지·현상학적인 측면에서 개인과 환경의 복잡하고 역동적인 심리과정을 중시하는 새로운 개념이다. 이런 관계론적 입장에서 Lazarus & Folkman(1984)은 스트레스를 개인과 환경간의 관계로서 정의하였다. 여기서 환경이란 개인에게 유의하고, 대처하기 위해 많은 정신적·육체적 노력이 필요하거나 개인이 가진 대처자원을 초과하는 사건을 의미한다. 이 입장은 스트레스를 정의하는데 인간과 환경의 관계성을 강조하고 역동적 상호작용의 개념으로서 접근한다.

본 연구에서는 스트레스를 사람과 환경과의 역동적 과정으로 본 Lazarus & Folkman의 상호작용 모델, 즉 심리적 및 사회적 측면에서의 스트레스로 접근하고자 한다. 이는 스트레스에 대한 통제 및 대처 가능 여부가 스스로 평가하는 자신의 능력과 자원에 따라 달라질 수 있으며, 부정적인 상황이라 할지라도 본인에게 이러한 능력이 있다고 판단하게 되면 스트레스에 부여하는 중요도와 부정적 반응이 감소할 수 있음을 의미한다(손슬기, 2014). 이러한 접근은 스트레스적 상황에서 개인이 적응적이며 통제가능한 기능을 습득하고 발휘할 수 있다면 충분히 개인의 안녕을 위하여 적절한 대처를 할 가능성을 제공한다. 또한 개인의 일생에서 맞이하는 중대한 스트레스 사건은 그 자체로 미치는 영향이 크지만 경험할 확률이 낮은 데 비하여, 일상적인 생활 스트레스는 경험할 빈도가 높아 반복적으로 스트레스 상황에 처하게 되면 개인의 적응과 안녕에

부정적인 영향을 미치게 된다. 따라서 생활 스트레스는 개인의 신체적, 심리적 장애를 더욱 잘 예측하므로 중요하게 다루어질 필요가 있다(Lazarus & Folkman, 1984).

## 2) 대학생의 스트레스

대학생은 발달 단계상 후기 청소년기 혹은 초기 성인기로 분류되며 미성년에서 성인으로 넘어가는 과도기적 발달단계에 놓여있다. 이 시기의 대학생들은 급속히 변화하는 환경 속에서 자아정체감 확립과 정서적 독립, 불확실한 미래에 대한 예측, 경쟁 등 많은 부담감을 느끼게 된다. 동시에 성인으로서의 생활을 준비하기 위한 여러 가지 과제가 집중되는 시기로 그에 따른 역할로 심리적인 부담이 증가하고 스트레스를 경험한다.(이숙정, 유지현, 2008; Furstenberg, Rumbaut, & Settersten, 2005). 이에 우리나라 대학생이 겪는 스트레스에 대한 척도는 전경구, 김교헌, 이준석(2000)에 의해 연구되고 개발되었다. 전경구 외(2000)는 대학생이 경험하는 스트레스를 대인관계 차원과 당면과제 차원으로 구분하였다. 즉, 대인관계 차원은 동성친구, 이성친구, 가족관계, 교수관계 차원이 포함되며 당면과제 차원은 학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관 문제 차원이 포함된다. 우선 대인관계의 문제는 다양한 연령대에서 중요한 과업이지만, 대학생 시기에서 특히 중요하다. Erikson의 심리 사회적 발달단계에 따르면, 대학생들이 속한 청년기는 친밀성을 획득하는 것이 중요한 발달과업이다. 따라서 이러한 성취가 만족스럽지 못할 경우 고립의 문제를 겪게 되고 다음 단계로의 발달이 지장을 받게 되기 때문에, 대학생 시기의 효율적이고 친밀한 대인관계를 형성하는 것은 중요한 일이다. 이러한 대학생 시기의 주변 사람들은 친구, 동료, 연인, 가족 등으로 이루어지며, 이들과의 원만한 관계형성이 필요하다. 따라서 대학생이 경험하는 스트레스 요인의 상당부분이 대인관계와 관련되며 대

학생들의 부적응적인 대인관계는 많은 경우 정서적 고통과 혼란을 일으킨다(이한샘, 2014; Harrop & Trower, 2001). 대학생은 독립을 위한 진로를 구체적으로 생각하고 선택해야 할 시기이며, 성인기의 진입은 직업을 갖는 것이 주요한 지표이므로 대학생 시기는 진로를 선택하는 결정적인 시기이다(장휘숙, 2008; Harren, 1979; Leblance 외, 2006). 그러므로 학업을 성공적으로 수행하는 것은 진로를 준비하기 위한 과정인 동시에, 경쟁이 강조되는 학업분위기가 강한 우리나라에서는 대학생들이 가장 많이 고민하고 상담 등 도움을 요청하는 문제이다. 학업에 이은 취업스트레스는 전반적인 생활 스트레스를 유발한다(유계숙, 신동우, 2013).

대학생 시기에는 자기 자신에 대하여 연속적으로 동일한 믿음과 느낌들을 갖게 되는 자아정체감을 형성하게 된다. Erickson은 자아정체감을 ‘연속성 있는 자기 자신에 대한 지각’으로 정의하였으며, 이 시기에 자아정체감을 형성하는 것은 이후 과업의 성취에 중요하다고 하였다(이한샘, 2014). 국내 교육의 특성상 중·고등학교의 학습의 형태가 자신의 정체성의 발달과는 다소 거리가 먼 경쟁적이며 주입식 형태로 이어져왔다. 따라서 대학에 진학한 후 급격한 자아정체감의 위기를 겪게 될 가능성이 크며, 이 역시 적응의 문제 및 생활 스트레스에 주요한 요인이 된다(김영화, 2010). 대학생의 경제적 문제도 당면과제로서 스트레스를 유발하는 주요소이다. 교육부와 한국장학재단에 제시한 학자금대출 관련 자료를 살펴보면, 학자금 대출이 지난 7년간 용자액, 수혜인원 모두 지속적으로 증가세를 보이고 있다(e-나라지표, 2015). 홍승연(2013)은 학자금대출 여부에 따른 대학생의 생활 스트레스와 신체화 증상을 연구하여, 학자금 대출을 받은 대학생이 그렇지 않은 대학생보다 생활스트레스와 신체화 증상이 유의미하게 높은 결과를 보고하였다.

이렇듯 많은 어려움을 겪고 있는 한국의 대학생들 비롯한 청년들의 세태를 반영하는 말들을 살펴보면 이들이 처한 사회적인 스트레스 상황을 짐작하는데

도움이 될 수 있다. 2011년에는 결혼, 취업, 출산을 포기하는 '3포 세대'가 있었다(경향신문, 2011). 그러나 청년들은 2015년 현재 '3포'에 더하여 대인관계와 내 집 마련을 포기한 '5포 세대', 여기에 꿈, 희망을 포기한 '7포 세대'에 다른 것도 다 포기해야 할 상황이라는 뜻에서 스스로를 'n포 세대'라고 지칭하고 있다(조선일보, 2015; 한겨레, 2015). 또한 최근에는 기성세대가 '노력'을 통해 성취를 이룰 수 있다고 인식하는 비해 청년 세대는 '물려받은 것'이 성공을 좌우한다는 인식으로 '수저론'이 등장하였다. '금수저를 물고 태어났다'는 말에 빗대어 부잣집에 태어난 사람을 '금수저', 가난한 집에 태어나 기댈 언덕도 없는 청년을 '흙수저'로 구분한다(국민일보, 2015). 조선시대로 역행하는 듯한 계급론에 대한 인식이 보편화되면서 청년실업문제와 세월호 침몰사고 등으로 인한 정부의 실패, 경제적 불평등이나 과도한 노동시간의 문제, 또는 일상생활에서의 불합리함 등에 사용되는 언어로 대한민국을 지옥에 비유하여 '헬(hell)조선'이라는 말도 사용되고 있다(위키백과, 2015). 이러한 청년들의 자조 섞인 비유들은 현 시대상을 반영하며 스트레스 요인으로 작용한다. 한편, 청년층의 교육기간 연장과 노동시장 진출 지연 등의 사회 구조적 문제를 포함하여, 최근에는 대학생 집단을 새로운 생애 주기로 규정지어야 한다는 연구들이 있다(윤경원, 2009, Amett, 2011). 즉, 전 세계적으로 고등 교육기간의 확대, 결혼과 출산 연령의 고령화 추세 등이 보편화되고 있으며, 이러한 사회에서 성인기 진입의 지연은 필연적이다(이한샘, 2014). 장휘숙(2008)의 연구에서는 국내 18세부터 29세까지의 청년을 대상으로 성인초기의 시작시점을 밝히는 연구를 수행하였는데, 그 결과 남자는 30세, 여자는 28세에 성인초기를 시작할 가능성을 밝혔다. 이는 국내 대학생들이 학업을 마친 이후 부모로부터 경제적으로 독립하는 연령이 증가하였으며 성인기로의 진입이 늦춰지고 있다는 것을 의미한다(Leblanc & Wolff, 2006). 이와 같이 한국의 대학생은 개인 및 사회구조적 문제로 다양한 스트레스를 겪고 있으며 이에 따른 대학생의 심리적 안녕감을 살펴볼 필요가 있을 것으로 생각된다.

## 2. 심리적 안녕감

### 1) 심리적 안녕감의 개념

모든 사람이 추구하는 삶의 목적은 행복의 실현으로 볼 수 있다. 행복과 유사한 의미를 지니는 안녕감은 삶의 질, 정신건강과도 비슷한 의미를 갖는다. 안녕감의 수준이 높다는 것은 행복감을 충분히 느끼며, 충분히 기능하며, 적응적이고, 정신이 건강한 것을 의미한다고 볼 수 있다. 즉 안녕감은 인간이 추구하는 중요한 가치이다(이자영, 최용용, 2013).

Ryff(1989)에 따르면, 행복하고 만족한 삶 외에도 사회 구성원으로서의 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가(well functioning)를 삶의 질의 기준으로 삼아야 한다고 하였다. 따라서 행복하다는 것 외에 개인의 인생의 목적과 방향의 정도, 대인관계의 만족도, 자기실현의 정도에 대해서 얼마나 잘 기능하고 있는지를 포함해 삶의 질을 이해하고자 하였다. 심리적 안녕감의 기준을 구성하는 요소들은 좋은 또는 바람직한 삶(good life)에서 찾아볼 수 있다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001).

심리적 안녕감은 다음과 같은 심리학적 이론들을 기초로 하여 ‘긍정적으로 기능함’이라는 관점에서 개념화 되었다(Ryff, 1989). Maslow의 자아실현(self-actualization), Rogers의 완전히 기능하는 사람(fully functioning person), Jung의 개성화(individuation), Allport의 성숙(maturity), Erickson의 심리사회적 발달이론(psychosocial stage model), Bulhler의 기본적 삶의 경향성(basic life tendencies), Neugarten의 성격의 변화(personality changes) 등이 그 이론적 배경이다. 한편, Ryff(1989)는 심리적 안녕감(psychological well-being)의 6가지 하위요인을 제안했다. 자아수용성(self-acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 통제(environmental

mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)이 심리적 안녕감을 설명하는 차원이다.

심리적 안녕감을 구성하는 하위요인에 대한 내용을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 자아수용(self-acceptance)은 안녕감을 측정하는데 가장 반복되어온 특성으로, 자기 자신을 수용하는 개인의 지각이다. 이는 정신건강의 중심 특성으로 자아실현, 최적의 기능, 그리고 성숙으로 정의된다. 자기 자신에 대해 긍정적인 태도를 유지하는 것은 긍정적인 심리적 기능의 중심이 되어 안녕을 유지한다. 둘째, 긍정적 대인관계(positive relation with others)는 상호간의 신뢰와 다정한 마음씨의 중요성을 강조하며, 사랑에 대한 가능성은 정신 건강의 중요한 구성요소이다. 타인과 친밀하고 긍정적인 관계를 맺는 능력은 심리적 안녕에 중요한 영향을 미친다. 셋째, 자율성(autonomy)은 자기결정, 독립심 그리고 그 속에서 행동의 통제와 같은 특징을 말한다. 자율성은 타율적인 작용과 문화화에 대한 저항을 보이는 것으로 나타나고 있는데, 자율성이 강한 사람은 다른 사람들이 바라보는 외부적 시각이 아닌 자기 내부적인 평가와 자기 내부에서 통제소재를 파악할 수 있는 능력을 가지고 있다. 또한 집단적인 두려움, 믿음, 대중 등에 집착하지 않고 스스로의 결정에 의해 생각하고 행동하는 특징을 보인다. 넷째, 환경 지배력(envIRONMENTAL mastery)은 심리상태에 적합한 환경을 선택하고 복잡한 주변 환경을 조절, 통제할 수 있는 특성이다. 이는 개인이 심리적 조건에 적합한 환경을 창조, 선택하게 한다. 즉, 성공적인 성취를 위해 개인은 긍정적·능동적 참여로 다양하게 변화하는 환경을 효율적으로 이용할 수 있으며, 주어진 환경을 개선하여 자신에게 적합한 환경을 만들어갈 수 있다. 다섯째, 삶의 목적(purpose in life)은 자신의 경험에서 의미와 방향 감각을 갖는 것이다. 즉, 정신적으로 건강한 사람들은 삶에 대한 의미, 목적을 창출하고 이를 추구하며 살아간다. 이는 삶의 목적에 대해 명확히 이해하고 지향하며 의도적으로 삶을 영위하는 것이다. 여섯째, 개인적 성장(personal

growth)은 새로운 경험에 개방적이고, 지속적인 성장과 새로운 도전, 어려움을 극복하는 힘을 의미한다. 이는 자아를 실현하고 개인의 잠재성을 발휘하게 한다. 따라서 개인의 문제를 경험이나 고정된 어떤 틀에 의해서 해결하기보다 새로운 변화에 도전하고 개발하여 문제를 해결한다.

위의 내용을 요약하면, 심리적 안녕감이란 자신을 있는 그대로 수용하고 긍정적 대인관계를 유지하며 독립적으로 행동하면서도 스스로 조절 가능한 특성을 보인다. 또한 능동적으로 주변 환경을 통제할 수 있으며 삶의 목적을 가지고 살아가며 지속적인 성장과 도전으로 개인적인 성장을 위해 노력하는 것을 의미한다. 본 연구는 개인이 사회구성원으로서 얼마나 잘 기능하고 있는지를 보여주는 이 같은 개념에 따라 심리적 안녕감을 살펴보고자한다. 대학생들이 스트레스 상황에서도 심리적 안녕감을 적절히 유지하는 것은 개인의 삶의 질과 행복, 그리고 건강에 연결되기 때문에 중요하다.

## 2) 스트레스와 심리적 안녕감

일반적으로 생활 스트레스는 신체적, 심리적 측면에 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(국민건강통계, 2014; Brown 외, 1998; 전경구 외, 2000). 스트레스성 생활사건은 개인에게 일시적 불균형 상태를 초래하며 균형 상태로 회복하기 위한 노력을 요구한다(유연화 외, 2010). 스트레스와 정신건강, 적응 및 안녕감에 관한 연구를 살펴보면, 스트레스가 개인의 부적응과 안녕감에 부적 영향을 주는 주요한 요소로 다루어져 왔다. 그러나 모든 개인이 스트레스로 인하여 심리적 문제나 부적응을 초래하지는 않는다(박상란, 2013; 박세권 외, 2007). 이와 같은 개인차의 원인은 보호요인이 존재하기 때문이라는 의견이 있어왔다(최바울, 2007). Rutter(1987)에 따르면 보호요인은 스트레스 등의 위험요인의 직접적 영향을 감소시키고 부정적 반응의 연쇄적 반응을 억제한다. 또한

삶의 문제에 대처할 수 있는 자신감을 키워 성장의 전환점으로 삼을 수 있고, 위험 요인의 영향을 감소시킬 수 있다 즉, 보호요인은 그 자체로도 스트레스의 부정적 영향을 낮추며, 스트레스에 적응적인 대처전략을 선택하는데 도움을 주고 결과적으로 심리적 안녕감을 높인다.

선행연구들을 살펴보면, Garnefski, Kraaij, & Spinhoven(2001)은 스트레스 사건 경험과 개인의 적응과 부적응과의 관계에서 적응적인 정서조절전략을 사용하는 사람이 우울과 불안을 덜 보고하였으며 부적응적인 전략을 사용하는 사람은 우울과 불안을 더 많이 보고하였다. Aspinwall과 Taylor(1992)는 긍정적 정서가 높을수록 스트레스 직면 시 회피보다 문제중심적 대처를 많이 하고 사회적 지지를 더 잘 구하였으며 학업 및 심리적 적응을 더 잘하였다. 스트레스 사건에 대해 긍정적인 의미부여를 하고 스트레스를 지각하는 과정에서 정서를 긍정적으로 수용할수록 스트레스의 부적효과를 중재하여 안녕감을 유지하였다(김소희, 2004; 한덕웅, 박준호 2003). 또한 자신에 대한 긍정적인 태도와 자신의 부정적인 점까지도 인지하고 수용하는 자아수용 수준이 높은 사람일수록 스트레스 지각수준이 유의미하게 낮다고 보고하였다(이금옥, 2011). 이상의 연구 결과들을 요약하면, 스트레스와 심리적 안녕감과 관계에서 부적 상관이 존재하며, 스트레스 보호요인이 스트레스의 지각수준을 낮추거나 안녕감을 증가시킨다는 것을 알 수 있다. 따라서 스트레스와 안녕감의 연구에서 보호요인을 확인하는 것은 의미있다고 할 수 있다.

### 3. 자기자비

#### 1) 자기 자비의 개념

최근 심리적 안녕을 증진시키는 요인으로 자기 자비가 주목받고 있다(유연화

외, 2010). 자비의 개념은 전통적 불교심리학에서 유래하였다. ‘자비(慈悲)’는 불교의 핵심 교의로 한없이 사랑하는 마음과 가엽게 여기는 마음 그 자체이며 이러한 마음으로 베푸는 행위를 포함한다(김경의 외, 2008). 즉, 자비는 다른 사람의 고통에 공감하며 타인의 아픔을 인식하는 친절함에 근거한 개념이며 이러한 자비를 스스로에게 행하는 것이 자기자비(self-compassion)이다(Neff, 2003a; 고은정, 2014). 자기자비적 태도를 가진 개인은 부적절감, 심리적 고통감, 좌절감 등 부정적인 경험을 할 때 자신을 비난하거나 상황을 무시하지 않고 오히려 따뜻하고 이해하는 태도를 지닌다. 또한 자신의 불완전함과 실수를 인간 공통적 경험이자 피할 수 없는 부분이라는 점을 받아들일 수 있고, 고통스런 생각과 감정을 지나치게 억누르거나 과장해서 받아들이지 않으며 분명하게 알아차리고 균형잡힌 시각을 취할 수 있다(Neff, 2003a, 2003b).

Neff(2003a, 2003b)는 자기자비를 세 가지 주 요인인 자기친절(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 마음챙김(mindfulness)으로 구성하고 각 요인에 반대되는 한 가지 요소를 포함하여 정의하였다. 첫째, 자기친절은 여러 환경이나 문제로 고통과 부적절감을 느낄 때 자신을 보살피고 지지하며 과도한 비난을 피하는 것이다. 즉, 실패나 실수를 경험하거나 어떤 이상적 기준이나 목표에 도달하지 못 하였을 때에도 자신을 몰아치지 않고 친절한 인내심을 가지고 격려할 수 있는 태도이며, 자기판단(self-criticism)과 대비되는 개념이다. 둘째, 보편적 인간성은 고통과 실패가 나만이 겪는 일이 아닌 공통된 인간의 경험임을 알고 그러한 고통을 억압하거나 과장하지 않는 것이다. 즉, 모든 인간은 불완전하고 취약한 부분을 가지고 있음을 알고 삶의 과정 속에서 겪어내야 할 인간의 경험이며, 고립(isolate)과 대비되는 개념이다. 셋째, 마음챙김은 현재 내 앞에 놓인 힘든 상황과 감정을 있는 그대로 바라보며 한 발자국 떨어져 객관적으로 보는 것이다. 즉, 이는 상위인지적인 알아차림으로 현재의 고통을 과장하거나 억압하지 않고 수용함으로서 균형 잡힌 시각을 가지며, 과잉동일시

(over-identification)와 대립되는 개념이다. 또한 마음챙김은 나머지 두 주요인에 영향을 준다. 즉 마음챙김은 자기비판을 줄이고 자기이해를 높여 직접적으로 자기친절을 강화하고, 마음챙김의 균형 잡힌 조망수용(perspective-taking) 능력은 고립과 분리된 감정을 야기하는 자기중심성에 반대됨으로써 보편적 인간성의 연결감을 느끼게 한다.

이러한 자기자비는 여러 연구에 의하여 심리적 건강과 비교적 강한 관련성이 있는 것으로 나타나고 있다. 높은 자기자비적 태도를 가진 사람들은 부정적인 사건에 덜 반응하고 높은 긍정적 정서와 더 나은 정신건강을 보고하였으며, 낮은 자기자비적 태도를 가진 사람들보다 삶의 만족도가 높았다(김경의 외, 2008; 유연화 외, 2010; Allen & Leary, 2010; Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007; Neff, 2003a). 또한 자기자비는 자신에 대한 친절, 돌봄과 관심으로 개인의 건강과 관련된 행동과 의학적 문제들을 다룰 수 있는 능력을 강화한다. 즉, 자기비난과 감정적 상태, 방어적인 상태를 감소시켜 자기조절 능력을 향상시킨다(Neff, 2003a; Terry & Leary, 2011). 성취와 관련하여 자기자비는 목표를 완수할 수 있도록 도움을 준다. 자기자비는 학문적인 실패를 경험한 후에도 목표에 대한 수행 회피적 태도와 유의한 부적 상관을 보였고, 오히려 목표를 달성하는 데 유의한 정적 상관을 나타내었다(Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005). Neff 외(2005)의 연구에서 자기자비적 태도를 가진 개인은 실패에 대해서도 스스로에게 친절한 태도를 잃지 않고, 누구나 겪는 일로서 경험하였다. 또한 부정적 감정에 대해 알아차리며 실패를 배우고 성장할 수 있는 기회로서 더 많이 인식하였다. 실망스러운 성적에도 불구하고 실패로 인한 고립된 기분의 과동일시로 인한 자기비난을 하지 않아 흥미와 지속적 참여를 유지할 수 있었다.

이와 같이 자기자비적인 사람은 고통스러운 경험으로 인한 부정적인 감정에 마음챙김으로 접근하고 감정을 회피하지 않는 동시에 균형 잡힌 조망을 유지하여 온전히 문제를 경험할 수 있으므로 오히려 불안이나 두려움에서 해방될 수

있다(고은정, 2014; Neff, 2003a; Neff 외, 2007). 따라서 자기자비가 스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 보호요인으로 적절할 것으로 예상하였다.

## 2) 스트레스, 심리적 안녕감과 자기자비

스트레스와 적응간의 연구에서 스트레스와 대처방식의 관계는 개인의 적응 및 안녕에 많은 영향을 미친다(김정희 역, 1991; Lazarus & Folkman, 1984; 박미애, 김세경, 천성문, 2013). Lazarus와 Folkman(1984)은 대처방식이란 한 개인의 자원을 초과하는 외적 혹은 내적 요구를 다루어 가는 과정으로 정의하였다. 이들은 문제에 직면하였을 때 개인이 행하는 대처를 그 기능에 따라 문제 중심 대처방식과 정서중심 대처방식으로 나누었다. 문제 중심 대처방식은 개인의 역량으로 문제행동을 변화시키거나 또는 환경을 변화시켜 스트레스 근원을 제거하는 것이다. 정서중심 대처방식은 스트레스와 관련되거나 스트레스에 기인하는 정서를 통제하는 것이다. 일반적으로 문제 중심 대처방식은 심리적으로 가장 적응적인 대처전략으로, 정서중심적 대처는 부적응적인 것으로 알려져 왔다(박지선, 2014; Caver, Scheier, & Weintraub, 1989). 그러나 최근 자신의 정서에 대해 자각하고 이해하려는 의도적인 노력인 정서중심 대처방식이 심리적 적응과 긍정적으로 관계가 있다는 연구가 있어왔다(박지선, 2014).

대부분의 부적응적 정서조절전략은 사건의 부정적 측면에 지나치게 몰두하여 정서경험을 적응적인 방식으로 처리하는 것을 방해한다. 이는 우울과 불안 등 부정적 정서에 대한 취약성으로 이어질 수 있다(김은진, 현명호, 2007; 유하늘, 2014). 그러나 자기자비를 다루는 연구에 따르면, 자기자비는 심리적 안녕을 촉진시키고 스트레스 상황에 직면하여 적응적인 방식으로 대처하게 한다. 즉 높은 자기자비는 부정적 사건에 대한 고통스러운 정서와 사고를 기꺼이 받아들여 장기적으로 경험을 회피하는 것보다 적응적이다(Leary 외, 2007; Neff 외,

2005). Thomson과 Waltz(2008)의 연구에 따르면, 외상후 스트레스 장애(post traumatic stress disorder: PTSD)로 비롯된 불편한 생각, 감정 그리고 감각들인 외상후 스트레스 증상(posttraumatic stress symptoms: PSS)의 심각도가 낮은 자기자비와 관련이 있었다. 반면에 높은 자기자비는 외상후 스트레스 증상을 기꺼이 수용하여 덜 위협적으로 느낄 수 있었다. Neff 외(2005)의 연구에서 자기자비가 높은 사람은 스트레스 상황을 수용하고 긍정적 재해석 등 적응적인 대처방식을 사용하여 정서를 조절하였다. 즉, 높은 자기자비는 적응적인 정서조절전략의 선택을 가능하게하며 상황에 효율적인 대처를 하게하고, 적응적인 인지적 재평가로 긍정적 정서에 집중하는 것을 돕는다(유하늘, 2014; Peterson, 2014; 조현주, 현명호, 2011; Neff, 2003a; Neff 외, 2005). 한편 자기자비는 외부의 판단이나 평가에 휘둘리는 경향이 적기 때문에 심리적 안녕과 정적 연관이 있으며(김시내, 2014), 스트레스로 인한 심리적 부적응 수준을 감소시켰고(박세란, 이훈진, 2013), 스트레스와 자살사고의 관계에서 보호요인임이 확인되었다(전민, 2012). 이와 같이 자기자비는 스트레스 상황에서 우울 및 불안의 부정적 정서와 부적상관이, 행복감 및 안녕감의 긍정적 정서와는 정적상관의 관계가 보고되어왔다(Leary 외, 2007; Neff, 2003a; Neff 외, 2005; Neff 외, 2007).

## 4. 사회적 지지

### 1) 사회적 지지의 개념

지지적 관계는 개인의 심리적 안녕감에 기여하는 중요한 요인이다. 인간관계를 통해 얻는 사회적 지지는 삶의 과정에서 중요한 자원이 된다(강숙자, 2012). 사회적 지지에 대한 연구는 건강과 안녕에의 관심과 함께 1970년대부터 증가하였으며, 특히 심리학 분야에서는 스트레스와 관련되어 연구되었다(김현주,

1991; Cohen, Syme, 1985; Kessler, Price, & Wortman, 1985). 사회적 지지에 대한 정의는 학자들마다 다양하다. 비교적 널리 받아들여지고 있는 Caplan(1974)의 정의를 따르면 사회적 지지란 개인 간, 개인과 집단 간, 또는 지속적으로 상호작용하는 사회적 집합체에 의해 제공되는 모든 형태의 긍정적인 자원이다. Cobb(1976)에 의하면 사회적 지지는 개인이 보살핌과 사랑을 받으며 가치롭다고 믿도록 하는 정보이며, 의사소통을 통해 서로 책임 있는 조직망 속에 소속되어 있음을 믿게하는 정보이다. Cohen과 Hoberman(1983)은 사회적 지지를 한 개인이 가진 대인관계로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적 자원이라고 하였으며, Thoits(1982)는 사회·정서적 지지(애정, 수용, 이해, 자존심 고양)와 도구적 지지(정보, 조언, 경제적 도움)로 구분하고 개인의 사회적 욕구가 타인과의 상호작용을 통해 충족되는 정도로 정의하였다. 국내에서는 박지원(1985)이 가족, 친척, 친구 및 이웃사람 등 주위사람들로부터 받고 있다고 스스로 느끼는 도움을 4가지 차원에서 분류하였다. 즉, 사랑, 이해, 격려, 신뢰, 관심의 행위를 포함한 정서적지지, 문제의 해결과 관련된 대처방법의 정보를 제공하는 정보적지지, 필요한 돈, 물건을 제공하는 물질적지지, 자신의 행위를 인정하고 칭찬하거나 부정하는 자기평가와 관련된 평가적 지지로 구분하여 정의하였다. 이상의 개념을 종합하면 사회적 지지는 개인이 삶을 살아가며 사회적 관계에서 주고받는 긍정적 자원이며 사회적인 동물로 일컬어지는 인간에게 중요한 역할을 제공할 것이라 생각할 수 있다. 한편 사회적 지지는 개인과 환경과의 상호작용에서 인간의 기본적 욕구인 유대감을 충족시킨다(Sarason, Pierce, & Sarason, 1990). 유대감에 대한 욕구는 개인이 타인의 연결감으로, 타인에 대한 배려와 자신에 대한 타인의 배려, 자신과 타인이 소속된 사회와의 연결성을 가질 때 충족된다(이수진, 2009; Ryan & Desi, 2000). 유대감이 높은 개인은 타인에게 높은 신뢰성을 가지며, 타인에 대한 높은 신뢰성은 적극적인 사회활동의 참여를 이끌고 결국 사회적 지지를 얻을 수 있는 가능성을 넓혀준다(Aronoff,

Strollak, & Woike, 1994). 통계청 통계개발원(2015)의 ‘한국의 사회동향 2015’에 따르면 한국 사람은 독일, 일본, 미국 등 주요 선진국에 비해 일상생활에서 더 우울함을 느끼고 자신감이 약했다. 이러한 원인에 대하여 전문가는 개인역량이 사회적 관계에 의해 개선되는 정도가 미흡하고, 사회적 통합이 약하기 때문이라고 분석한 바 있다. 즉, 낮은 사회적 유대감과 개인을 고려치 않는 사회생활이 정신건강을 해치는 요소로 작용한다고 보았다(한국일보, 2015). 대학시기는 대인관계의 질과 폭에서 많은 변화를 겪게되며 이에 따른 스트레스도 증가한다. 대학 신입생 정신건강 실태에 응답한 대학생의 85.4%가 외로움을 보고하였고, 우울이나 불안 등 심리적 불편감을 호소하였다(금명자 외, 2010). 즉, 개인이 지지적 관계를 형성하지 못하였을 때 부정적인 감정이 유발될 수 있으며 이는 부적응으로 이어질 수 있으므로 적절한 개입의 필요성이 시사된다.

사회적 지지에 대한 선행연구를 살펴보면, 사회적 지지를 지각하는 수준이 높을수록 심리적 안녕을 경험하고 긍정적인 사고를 하는 경향이 있었다(Cohen & Wills, 1985). 또한 부모와 친구, 학교, 지역사회 등으로부터 사회적 지지를 받을수록 청년의 삶의 질이 높았으며(장미경, 2006), 사회적 지지 지각 수준이 높을수록 우울 경향이 낮아지고 생활만족도와 주관적 안녕감은 높아졌다(김정엽, 2010). 대학생의 발달과정상 성공적인 성인기의 진입을 위해 사회적 지지는 특히 중요한데, Blustein(1997)은 일과 관련한 다양한 과업 수행에서 그 중요성을 강조하였다. 즉 사회적 지지가 잘 이루어진 대학생은 진로의 탐색과 선택에서 그렇지 않은 대학생보다 준비된 정도가 높았다. 또한 사회적 지지를 지각하는 정도가 높을수록 진로 계획과 직업에 대한 기대의 수준이 높았다(McWhirter, Hackett, & Bandalos, 1998). 이와 같이 사회적 지지는 대학생들이 스스로 자신의 삶의 방향을 선택하고 행동하는데 중요하다. 기타 선행연구에 따르면, 사회적 지지는 정서적 통제력을 증진시키고, 방향성을 제공하며, 자기 정체감과 개인의 수행에 관한 피드백을 제공하는 역할을 한다. 결국 사회적

지지는 스트레스 상황에서 개인이 가용할 수 있는 심리적 자원을 동원하여 정서적 및 과업에 대한 부담을 줄이도록 돕는다. 즉, 사회적 지지는 개인이 스트레스로 인한 불균형 상태에 놓였을 때 주변으로부터 정서적, 물질적, 정보적 및 평가적 지지를 제공받고 활용하여 심리적 문제에 적절히 대처할 수 있는 긍정적인 역할을 한다(유연화 외, 2010). 따라서 사회적 지지가 스트레스와 심리적 안녕감과 관계에서 보호요인으로 적절할 것으로 예상하였다.

## 2) 스트레스, 심리적 안녕감, 사회적 지지

사회적 지지는 심리학 분야에서 주로 스트레스와 관련하여 연구되어왔다(김현주, 1991; Kessler 외, 1985). 사회적 지지는 스트레스가 적응, 행복, 심리적 안녕감에 미치는 부정적인 영향을 줄일 수 있다(Cohen, Mermelstein, Kamarck & Hoberman, 1985; Turner, 1981). 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 사회적 지지의 역할과 관련하여 두 가지 입장에서 연구되고 있다(이숙자, 2005). 하나는 사회적 지지의 주효과적 입장으로, 사회적 지지와 스트레스 사건이 서로 독립적으로 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것이다. 다른 하나는 사회적 지지의 중재 효과적 입장으로, 사회적 지지를 스트레스 사건의 충격을 완화시켜 주는 보호요인으로 보는 것이다. 즉, 개인이 스트레스 상황에 노출되었을 때 사회적 지지가 스트레스의 부정적 효과를 감소시킬 수 있다는 입장이다. 그러므로 대학생의 생활 스트레스 수준이 높을 때, 사회적 지지는 심리적 안녕감에 이르는 부정적 효과를 감소시킬 수 있을 것으로 예상된다. 그러나 대학생들이 겪는 다양한 문제에 심리사회적 지지가 어느 시기보다 필요함에도 불구하고 적절한 도움을 받기가 어렵다. 고등학생 때는 대학에만 진학하면 모든 문제가 해결되는 것처럼 여겨졌으나, 막상 대학에 진학하여 학업을 수행하고 진로를 개척하는 과정에서 많은 개인적, 사회적 문제들에 직면한다(조혜영, 2013). 이러

한 변화로 대학생들은 학교생활 적응과 안녕감 유지에 어려움을 겪지만, 실패 파악이나 적응에 대한 지원은 개별 대학에 맡겨져 있다. 이마저도 예산 등의 이유로 적극적인 상담이나 지원, 개입이 이루어지지 않으며 실제로 어려움을 겪는 대학생들도 상담전문가에게 도움을 요청하는 비율도 낮은 것으로 지적되고 있다(김영진, 2002). 한편, 사회적 지지는 가까운 주변사람인 부모, 친척, 친구 및 이웃에게 얻을 수 있는 도움인 만큼 대학생들의 물리적인 상황에 대해서도 관심을 가질 필요가 있다. 최근 청년실업의 장기화로 인해 진학 및 취업준비로 가족과 친구 등 가까운 사회적 관계로부터 고립된 생활을 하는 대학생들이 늘고 있다. 통계청에 따르면 1인 가구 비율은 지속적으로 증가하여 2010년 23.9%로 10년 전(2000년 15.5%)에 비해 8.4% 증가하였으며(인구주택총조사, 2015), 서울의 1인 가구는 2000년에서 2005년 사이 34%의 증가율을 보였다(변미리, 신상영, 조권중, 2009). 서울시정개발연구원(2009)은 이러한 현상은 개인주의 삶과 사회적 성취, 가족관 및 결혼관의 변화 등으로 인한 것으로 해석하며 20대의 젊은 층을 산업예비군으로 분류하여 조사한 바 있다. 이들은 대부분 대학생이거나 그 연장선에 있는 청년으로 대부분 대학가 원룸이나 고시원에 거주하며 부모에게 생계비를 의존하며 살아가고 경제적 취약계층으로 사회적 돌봄의 이슈를 제공한다고 하였다(변미리 외, 2009; 한지희, 윤정숙 2011). 한편 국내 대학생 및 청년의 세태를 반영한 사회적 이슈를 살펴보면 사회적 지지의 중요성이 더욱 강조된다. 청년 자살자가 전체 자살자의 25.1%를 차지하고, 청년고독사가 증가하고 있는 사회적 현상에 전문가들은 사회적 관계망의 약화로 인한 심리·정서적 빈곤상태에 주목하며 사회적 지지망의 회복을 강조한 바 있다(머니투데이, 2015; 세계일보, 2015). 이와 관련하여 자살을 심각하게 고려하는 대학생들의 자살 선택 이유는 대인관계에서의 고립감과 좌절감, 존재가 받아들여지지 않는 느낌이 상위권을 차지한다(이혜선, 김성연, 박일, 강여정, 이지영, 권정혜, 2012). 또한 자살을 선택하지 않은 이유에 관한 연구에서 가장 강조

되고 중요한 보호요인이 사회적 지지였다(송인한, 권세원, 정은혜, 2011; 이혜선 외, 2012; Fergusson, Beautrais, Horwood, 2003), 즉 자살하기를 그만 둔 대학생들은 ‘챙겨주고 신경써주는 사람들이 있다’, ‘내 이야기를 듣고 걱정해주는 친구가 있다’ 등의 지지해주는 사람이 있기 때문에 자살하지 않았다고 보고하였다. 이와 같이, 대학생에 대한 사회적 지지는 현재 그 중요성이 강조되고 있으며, 대학생들의 스트레스의 보호요인으로 주목하기에 적합하다.

국내 선행연구를 살펴보면, 대학생들은 부모 및 가족과 친구와의 관계에서 의미 있는 소통을 할 때 행복감이 높았으며(김민경, 2011; 허승연, 2009), 서인균과 이연실(2015)은 대학생의 취업스트레스가 절망감에 정적인 영향을 미치는 데 사회적 지지가 부적인 영향, 즉 부정적 감정을 완화하는 중재요인임을 밝히고 대학 및 사회의 지지적 역할을 강조하였다. 조혜정(2013)은 취업스트레스와 행복감간의 관계에서의 사회적 지지의 조절효과를 입증하였으며, 대학생들의 원만한 사회체계 내 관계형성을 위한 노력이 필요함을 제안하였다. 또한 박희수와 문승연(2014)은 대학생들이 개인을 둘러싼 사회적 지지 체계에 대한 인식이 낮아 스스로의 행복을 증진시키기 어려우므로, 사회적 영역에서 지지체계를 활용할 수 있는 개인의 역량강화 훈련 프로그램을 통해 기회를 제공해야 한다고 제안하였다.

이상과 같은 이론적 배경과 선행연구에 근거하여 본 연구에서는 대학생의 생활 스트레스와 심리적 안녕감과 관계에서 자기자비와 사회적 지지의 조절효과를 검증하고자 하였다. 즉, 자기자비와 사회적 지지가 스트레스의 보호요인으로 작용할 것으로 예측하고, 대학생 생활 스트레스와 자기자비, 대학생 생활 스트레스와 사회적 지지가 상호작용하여 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 가설을 설정하였다. 이 연구를 통하여 상호작용의 효과가 유의하다면 자기자비와 사회적 지지가 대학생 스트레스 수준을 감소시키고 심리적 안녕감을 증진시키는 보호요인이라고 할 수 있다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구 대상

본 연구는 2015년 9월 23일부터 10월 26일까지 약 4주간 서울 및 경기, 대전 및 충남, 충북, 대구 및 경북, 전북, 광주 및 전남, 부산·울산 및 경남 지역의 2년 및 4년제 대학생을 대상으로 온라인 및 오프라인 설문을 실시하였다. 참여는 자발적으로 이루어질 수 있도록 안내하였으며, 참여자에게는 소정의 답례품을 제공하였다. 설문에 소요된 시간은 10~15분이었다. 회수된 360부의 설문지 중 성실하게 응답한 351부를 최종 분석에 사용하였다.

#### 2. 측정 도구

본 연구에서 사용한 측정 도구는 대학생 생활 스트레스 척도, 심리적 안녕감 척도, 자기자비 척도, 사회적 지지 척도가 있으며 척도의 구성과 신뢰도는 다음과 같다.

##### 1) 대학생 생활 스트레스 척도

대학생 생활 스트레스를 측정하는 척도는 전경구, 김교헌(1991)이 개발한 대학생용 생활스트레스 척도의 제한점을 수정·보완하여 만든 '대학생용 생활 스트레스 척도(전경구 외, 2000)를 이지영(2007)이 재구성 한 척도를 사용하였다.

본 척도의 검사내용은 대학생의 대인관계 차원인 동성친구, 이성친구, 가족관계, 교수관계의 4개 요인과 당면과제 차원인 학업문제, 경제문제, 장래문제, 가

치관 문제의 4개 영역으로 총 8개 요인으로 50문항으로 구성되어있다. 이 척도는 Likert 형의 5점 척도(1. 전혀 받지 않는다, 2. 거의 받지 않는다, 3. 그저 그렇다, 4. 자주 받는다, 5. 매우 자주 받는다.)로 응답하도록 되어있다. 점수가 높을수록 대학생들이 생활에서 느끼는 스트레스 수준이 높음을 나타낸다. 전점구 외(2000)의 연구에서 내적합치도는 .75~.88이었고, 이지영(2007)의 연구에서는 .72~.88, 본 연구에서는 .81~.91이었다.

표 1. 대학생 생활 스트레스 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

	하위 요인	문항 번호	문항수	신뢰도
대인관계	이성친구	5, 6, 7, 8, 32, 33	6	.90
	동성친구	16, 17, 18, 40, 41	5	.89
	가족	13, 14, 15, 37, 38, 39	6	.89
	교수	19, 20, 21, 42, 43, 44	6	.87
당면과제	학업문제	25, 26, 27, 47, 48, 49, 50	7	.85
	경제문제	9, 10, 11, 12, 34, 35, 36	7	.91
	장래문제	1, 2, 3, 4, 28, 29, 30, 31	8	.86
	가치관문제	22, 23, 24, 25, 45, 46	5	.82
전체		1-50	50	.94

표 2. 대학생 생활 스트레스 척도의 하위요인별 문항 예시

	하위 요인	문항 예시
대인관계	이성친구	이성 친구와의 사이가 매우 악화되었다.
	동성친구	친구들로부터 따돌림을 받았다.
	가족	집안 식구가 나에게 불필요하게 간섭했다.
	교수	교수의 강의가 산만해서 요점을 파악하기 어려웠다.
당면과제	학업문제	전공 공부가 적성에 맞지 않았다.
	경제문제	경제적으로 부족해서 대학생활이 위축되었다.
	장래문제	졸업 후 취직을 못할 것 같아 걱정했다.
	가치관문제	왜 사는지에 대한 의문 때문에 방황했다.

## 2) 심리적 안녕감 척도

Ryff(1989)가 개발한 Psychological Well-being Scale(PWBS)을 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 번안한 심리적 안녕감 척도를 사용하였다.

본 척도는 자아수용(self acceptance), 긍정적 대인관계(positive relation with other), 자율성(autonomy), 환경 지배력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth) 6개 요인 46개 문항으로 구성되어있으며, Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 2: 약간 그렇지 않다, 3: 보통이다, 4: 약간 그렇다, 5: 매우 그렇다.)로 응답하도록 되어있다. 김명소 외(2001)의 연구에서 내적합치도는 .66~.76이었고, 본 연구에서는 .64~.84였다.

표 3. 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항 예시와 신뢰도

하위 요인	문항 번호	문항수	신뢰도
자아수용	3, 8, *12, 19, 24, *26, 39, 42	8	.84
환경 지배력	1, *6, 12, *16, 25, 30, *40, 44	8	.76
긍정적 대인관계	*4, *9, 13, *20, *27, 38, *46	7	.79
자율성	5, 10, 15, *21, 29, *33, *36, 43	8	.75
삶의 목적	*7, *11, *18, *23, 28, 32, 35, *41, *45	9	.78
개인적 성장	*2, 17, *22, 31, *34, 37	6	.64
전체	1-46	46	.92

\*은 역채점 문항

표 4. 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항구성 예시

하위 요인	문항 예시
자아수용	과거를 돌이켜 보면, 좋았던 때도 있고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.
환경 지배력	나는 일반적으로 나의 개인적인 문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.
긍정적 대인관계	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.
자율성	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.
삶의 목적	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.
개인적 성장	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다.

### 3) 자기자비 척도

Neff(2003b)가 개발한 Self-Compassion Scale(SCS)을 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안한 한국판 자기자비척도(Korean-version of Self-compassion scale: K-SCS)를 사용하였다.

본 척도는 자기친절(self-kindness) 대 자기판단(self-judgment), 보편적 인간성(common humanity) 대 고립(isolation), 마음챙김(mindfulness) 대 과동일시(over-identification)의 6개 요인 26개 문항으로 구성되어있으며 Likert 형의 5점 척도(1: 거의 아니다, 2: 조금 그렇다, 3: 웬만큼 그렇다, 4: 자주 그렇다, 5: 항상 그렇다.)로 응답하도록 되어있다. 검사의 내적합치도는 Neff(2003b)에서 전체 .92, 김경의 외(2008)에서 .66~.81였으며, 본 연구에서는 .91이었다.

표 5. 한국판 자기자비 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위 요인	문항 번호	문항수	신뢰도
자기친절	5, 12, 19, 23, 26	5	.75
*자기판단	*1, *8, *11, *16, *21	5	.81
보편적 인간성	3, 7, 10, 15	4	.71
*고립	*4, *13, *18, *25	4	.85
마음챙김	9, 14, 17, 22	4	.74
*과동일시	*2, *6, *20, *24	4	.61
전체	1-26	26	.91

\*은 역채점 문항

표 6. 한국판 자기자비 척도의 하위요인별 문항 예시

하위 요인	문항 예시
자기친절	나는 마음이 아플 때, 나 자신을 사랑하려고 애쓴다.
*자기판단	*나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.
보편적 인간성	나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.
*고립	*나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.
마음챙김	나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.
*과동일시	*나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.

#### 4) 사회적 지지 척도

본 연구에서는 국내에서 사회적 지지 측정에 비교적 많이 사용되고 있는 박지원(1985)이 개발한 사회적 지지척도를 김연수(1995)가 수정·보완한 것을 사용하였다.

본 척도에서 측정하는 사회적 지지의 개념은 한 개인이 가족, 친척, 친구 및 이웃사람 등 주위사람들로부터 받고 있다고 스스로 느끼는 도움이다. 첫째는 정서적지지(사랑, 이해 격려, 신뢰, 관심, 청취 등), 둘째는 정보적지지(문제해결과 관련된 정보를 제공하는 등), 셋째는 물질적지지(필요한 돈, 물건 등을 제

공), 넷째는 평가적지지(칭찬이나 인정 등)로 구성되어있다. 총 4개요인 25문항으로 구성되어있으며, Likert 형의 5점(1: 모두 그렇지 않다, 2: 대부분 그렇지 않다, 3: 반반이다, 4: 대부분 그렇다, 5: 모두 그렇다.)으로 응답하도록 되어있다. 검사의 내적합치도는 박지원(1985)과 김연수(1995)에서 0.94, 본 연구에서는 전체 .96에 .58~.89 분포를 나타내었다.

표 7. 사회적 지지 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위 요인	문항 번호	문항수	신뢰도
정서적 지지	1, 6, 7, 10, 16, 18, 24	7	.89
정보적 지지	8, 14, 17, 19, 22, 25	6	.88
물질적 지지	3, 9, 13, 15, 20, 23	6	.58
평가적 지지	2, 4, 5, 11, 12, 21	6	.86
전체	1-25	25	.96

표 8. 사회적 지지 척도의 하위요인별 문항 예시

하위 요인	문항 예시
정서적 지지	나의 주위 사람들은 내가 그들과 함께 있을 때, 친밀감을 느끼게 해준다.
정보적 지지	나의 주위 사람들은 나에게 어떤 문제가 생겼을 때, 내가 그 문제의 원인을 찾아 낼 수 있도록 도움이 되는 정보를 제공해 준다.
물질적 지지	나의 주위 사람들은 나에게 필요한 물건이 있을 때는 언제나 내가 그것을 사용할 수 있도록 해준다.
평가적 지지	나의 주위 사람들은 내가 어떤 행동을 했을 때 그것이 올바른 것인지 아닌지를 공정하게 평가해 준다.

### 3. 통계처리 및 자료분석

본 연구에서 수집된 자료의 분석은 SPSS 20.0 프로그램을 사용하여 실시하였다. 절차는 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 본 연구에서 사용한 각 척도의 신뢰도 검증을 위하여 내적합치도를 산출하였다.

셋째, 측정 변인의 성별에 대한 차이를 살펴보기 위하여  $t$ -test를 실시하였다.

넷째, 측정 변인 간 관계를 알아보기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다.

다섯째, 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감과 관계에서 자기자비와 사회적 지지의 조절 효과를 알아보기 위하여 대학생 생활 스트레스와 자기자비, 대학생 생활 스트레스와 사회적 지지의 상호작용항을 각각 투입한 위계적 회귀 분석을 실시하였다.

## V. 연구 결과

### 1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성

총 351명의 데이터가 최종 분석에 사용되었다. <표 9>를 보면, 이들은 남자가 164명(46.7%), 여자가 187명(53.3%)이다. 학년은 1학년이 47명(13.4%), 2학년이 103명(29.3%), 3학년이 95명(27.1%), 4학년이 105명(29.9%), 미기재가 1명(0.3%)으로 1학년을 제외한 나머지 학년은 비슷한 비율을 나타내었다.

표 9. 연구대상의 인구통계학적 특성

변인		빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	164	46.7
	여자	187	53.3
학년	1학년	47	13.4
	2학년	103	29.3
	3학년	95	27.1
	4학년	105	29.9
	미기재	1	0.3
전공	인문계열	71	20.2
	사회계열	112	31.9
	자연계열	49	14.0
	공학계열	54	15.4
	사범계열	13	3.7
	의약계열	24	6.8
	예체능계열	21	6.0
	기타	4	1.1
	미기재	3	0.9
전체		351	100

표 9. 연구대상의 인구통계학적 특성

변인	빈도(명)	백분율(%)	
나이	18-20	107	30.5
	21-23	151	43.0
	24-26	86	17.7
	27-31	26	7.4
	미기재	5	1.4
지역	서울 및 경기	282	80.3
	강원	0	0
	대전 및 충남	8	2.3
	충북	4	1.1
	대구 및 경북	19	5.4
	전북	2	.6
	광주 및 전남	21	6.0
	부산, 울산 및 경남	15	4.3
	제주	0	0
전체	전체	351	100

나이는 18-20세 107명(30.5%), 21-23세 151명(43.0%), 24-26세 86명(17.7%), 27-31세 26명(7.4%), 미기재 5명(1.4%)로 21-23세가 가장 높은 빈도를 나타내었다. 지역은 강원과 제주를 제외하고 서울 및 경기가 282명(80.3%)으로 가장 많았고 광주 및 전남 21명(6.0%), 대구 및 경북 19명(5.4%), 부산, 울산 및 경남 15명(4.3%), 대전 및 충남 8명(2.3%), 충북 4명(1.1%), 전북 2명(0.6%)순으로 조사되었다.

## 2. 측정 변인의 성별에 따른 차이

본 연구의 주요변인인 대학생의 생활 스트레스, 심리적 안녕감, 자기자비, 사회적 지지의 성별에 따라서 차이가 있는지 확인하기 위하여 독립표본 *t*-test를

실시하였고, 결과는 <표 10>에 제시하였다.

대학생 생활 스트레스에서는 남자( $M=119.98$ ,  $SD=29.39$ )보다 여자( $M=131.03$ ,  $SD=30.68$ )가 유의하게 높았다( $t=-3.43$ ,  $p<.001$ ). 하위요인에서는, 당면과제차원에서 여자( $M=86.24$ ,  $SD=18.20$ )가 남자( $M=77.89$ ,  $SD=20.84$ )보다 유의하게 높았다( $t=-3.43$ ,  $p<.001$ ). 대인관계차원에서도 여자( $M=48.21$ ,  $SD=17.06$ )가 남자( $M=45.17$ ,  $SD=13.91$ )보다 높았으나 유의하지 않았다.

심리적 안녕감은 남자( $M=155.49$ ,  $SD=22.79$ )가 여자( $M=149.80$ ,  $SD=24.03$ )보다 유의하게 높았다( $t=2.27$ ,  $p<.05$ ). 하위요인을 살펴보면, 환경 지배력(남자: $M=25.48$ ,  $SD=4.49$ , 여자: $M=23.82$ ,  $SD=4.34$ ,  $t=3.50$ ,  $p<.001$ ), 자아수용(남자: $M=26.13$ ,  $SD=5.48$ , 여자: $M=24.47$ ,  $SD=5.86$ ,  $t=.20$ ,  $p<.01$ )과 자율성(남자: $M=26.37$ ,  $SD=5.22$ , 여자: $M=24.64$ ,  $SD=4.64$ ,  $t=3.23$ ,  $p<.001$ )에서 모두 남자가 여자보다 유의하게 높았다.

자기자비는 남자( $M=82.37$ ,  $SD=14.36$ )가 여자( $M=76.84$ ,  $SD=15.83$ )보다 유의하게 높았다( $t=3.41$ ,  $p<.001$ ). 하위요인별로 살펴보면 마음챙김에서 남자( $M=25.43$ ,  $SD=5.26$ )가 여자( $M=22.35$ ,  $SD=5.20$ )보다 유의하게 높았으며( $t=5.49$ ,  $p<.001$ ), 자기친절에서도 남자( $M=30.62$ ,  $SD=6.36$ )가 여자( $M=29.13$ ,  $SD=2.12$ ) 높았고 그 차이도 유의하였다( $t=2.05$ ,  $p<.05$ ). 보편적 인간성에서도 남자( $M=26.32$ ,  $SD=4.96$ )가 여자( $M=25.35$ ,  $SD=5.50$ )보다 높았으나 유의하지는 않았다( $t=1.71$ ,  $p>.05$ ).

마지막으로 사회적 지지는 여자( $M=94.45$ ,  $SD=14.93$ )가 남자( $M=89.59$ ,  $SD=15.47$ )보다 유의하게 높았다( $t=-3.00$ ,  $p<.01$ ). 그 중 정서적 지지가 가장 유의한 차이를 보였으며( $t=-3.39$ ,  $p<.001$ ), 모든 하위요인에서 여자가 유의하게 높았다.

표 10. 성별에 따른 측정변인 간 차이

		N=351		
변인		남자( <i>n</i> =164)	여자( <i>n</i> =187)	<i>t</i>
		<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	
대학생 생활 스트레스	대인관계 차원	45.17(13.91)	48.21(17.06)	-1.81
	당면과제 차원	77.89(20.84)	86.24(18.20)	-4.01***
	전체	119.98(29.39)	131.03(30.68)	-3.43***
심리적 안녕감	자아수용	26.13(5.48)	24.47(5.86)	.20**
	환경 지배력	25.48(4.49)	23.82(4.34)	3.50***
	긍정적 대인관계	25.54(5.02)	25.37(5.42)	.29
	자율성	26.37(5.22)	24.64(4.64)	3.23***
	삶의 목적	31.14(5.61)	30.24(6.27)	1.43
	개인적 성장	20.54(4.07)	20.78(4.06)	-.55
	전체	155.49(22.79)	149.80(24.03)	2.27*
	자기친절	30.62(6.36)	29.13(2.12)	2.05*
자기자비	보편적 인간성	26.32(4.96)	25.35(5.50)	1.71
	마음챙김	25.43(5.26)	22.35(5.20)	5.49***
	전체	82.37(14.36)	76.84(15.83)	3.41***
사회적 지지	정서적 지지	25.24(4.65)	26.91(4.59)	-3.39***
	정보적 지지	21.70(4.04)	22.54(3.79)	-2.00*
	물질적 지지	20.68(3.83)	21.95(3.91)	-3.05**
	평가적 지지	21.96(3.89)	23.05(3.86)	-2.63**
	전체	89.59(15.47)	94.45(14.93)	-3.00**

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

### 3. 측정 변인들 간의 상관분석

대학생의 생활 스트레스, 심리적 안녕감, 자기자비, 사회적 지지 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 측정변인들 간의 상관계수와 각 변인의 평균, 표준편차는 <표 11>와 <표 12>에 제시하였다. 분석

결과, 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감( $r=-.509, p<.01$ )은 유의한 부적 상관을 보였다. 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감의 모든 하위요인과의 유의한 부적 상관을 보였는데, 그 중 환경 지배력( $r=-.566, p<.01$ )과 가장 높은 상관이 있었고, 자아수용( $r=-.449, p<.01$ ), 삶의 목적( $r=-.435, p<.01$ ), 개인적 성장( $r=-.367, p<.01$ ), 긍정적 대인관계( $r=.355, p<.01$ ), 자율성( $r=-.211, p<.01$ ) 순으로 유의한 상관을 보였다. 대학생 생활 스트레스의 하위요인으로 살펴보면, 대인관계차원과 심리적 안녕감의 전체 상관은 유의하였고( $r=-.305, p<.01$ ), 대인관계차원과 심리적 안녕감의 하위요인간의 상관은 자율성( $r=-.074, p>.05$ )을 제외한 모든 요인간에 유의한 상관이 있었다( $-.208 \leq r \leq -.339, p<.01$ ). 당면과제 차원과 심리적 안녕감의 전체 상관은 유의하였고( $r=-.557, p<.01$ ), 당면과제 차원과 심리적 안녕감의 하위요인 간의 상관은 모두 유의하였으며( $-.274 \leq r \leq -.624, p<.01$ ), 그 중 환경 지배력이 가장 높은 상관을 보였다( $r=-.624, p<.01$ ).

표 11. 대학생 생활 스트레스, 심리적 안녕감, 자기자비, 사회적 지지간의 상관

	1	2	3	4
1. 대학생 생활 스트레스	1			
2. 심리적 안녕감	-.509**	1		
3. 자기자비	-.428**	.638**	1	
4. 사회적 지지	-.265**	.439**	.271**	1
평균(M)	125.87	152.46	79.43	92.18
표준편차(SD)	30.55	23.60	15.39	15.35

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

자기자비는 심리적 안녕감과 유의하고 높은 정적상관( $r=.638, p<.01$ )을 보였다. 또한 자기자비는 심리적 안녕감의 모든 하위요인과 유의한 정적상관( $.529 \leq r \leq .638, p<.01$ )이 있었다. 그 중 자기자비 전체와 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용( $r=.643, p<.01$ )의 상관이 높았다. 자기자비 하위요인은 심리적 안녕감 전체와 보편적 인간성( $r=.587, p<.01$ ), 마음챙김( $r=.573, p<.01$ ), 자기친절( $r=.529, p<.01$ ) 순으로 유의한 상관이 있었다.

마지막으로, 사회적 지지도 심리적 안녕감과 유의한 정적상관( $r=.439, p<.01$ )이 있었다. 그 중, 사회적 지지 전체는 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계와 가장 유의한 상관( $r=.532, p<.01$ )이 있었고, 사회적 지지의 하위요인인 정서적 지지가 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계와 가장 유의한 상관( $r=.539, p<.01$ )이 있었다. 또한 심리적 안녕감의 하위요인인 자율성은 사회적 지지의 하위요인인 평가적 지지에서만 유의하였으나 낮은 상관을 보였다( $r=.133, p<.01$ ).

표 12. 대학생 생활 스트레스, 심리적 안녕감, 자기자비, 사회적 지지의 상관분석, 평균 및 표준편차

	1	1-1	1-2	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	3	3-1	3-2	3-3	4	4-1	4-2	4-3	4-4	
1. 대학생 생활 스트레스	1																			
1-1. 대인관계	.884**	1																		
1-2. 당면과제	.898**	.524**	1																	
2. 심리적 안녕감	-.509**	-.305**	-.557**	1																
2-1. 자아수용	-.449**	-.250**	-.504**	.849**	1															
2-2. 환경 지배력	-.566**	-.339**	-.624**	.801**	.715**	1														
2-3. 긍정적 대인관계	-.355**	-.276**	-.340**	.700**	.519**	.485**	1													
2-4. 자율성	-.211**	-.074	-.274**	.626**	.452**	.378**	.270**	1												
2-5. 삶의 목적	-.435**	-.276**	-.463**	.844**	.629**	.621**	.482**	.407**	1											
2-6. 개인적 성장	-.367**	-.208**	-.412**	.809**	.615**	.557**	.486**	.417**	.721**	1										
3. 자기자비	-.428**	-.294**	-.444**	.638**	.643**	.585**	.441**	.403**	.464**	.428**	1									
3-1. 자기 친절	-.356**	-.227**	-.384**	.529**	.574**	.487**	.350**	.299**	.372**	.388**	.895**	1								
3-2. 보편적 인간성	-.384**	-.306**	-.363**	.587**	.576**	.531**	.456**	.362**	.425**	.377**	.857**	.630**	1							
3-3. 마음챙김	-.392**	-.250**	-.423**	.573**	.541**	.532**	.366**	.415**	.433**	.341**	.878**	.670**	.666**	1						
4. 사회적 지지	-.265**	-.299**	-.180**	.439**	.345**	.329**	.532**	.075	.381**	.341**	.271**	.247**	.308**	.158**	1					
4-1. 정서적 지지	-.257**	-.297**	-.169**	.413**	.332**	.297**	.539**	.063	.340	.318**	.270**	.249**	.319**	.144**	.952**	1				
4-2. 정보적 지지	-.237**	-.265**	-.163**	.412**	.325**	.325**	.479**	.057	.369**	.327**	.246**	.236**	.271**	.138**	.939**	.860**	1			
4-3. 물질적 지지	-.228**	-.245**	-.165**	.360**	.275**	.271**	.454**	.030	.329**	.267**	.205**	.195**	.218**	.124**	.909**	.810**	.814**	1		
4-4. 평가적 지지	-.265**	-.306**	-.174**	.456**	.356**	.339**	.506**	.133**	.387**	.361**	.286**	.237**	.339**	.185**	.932**	.866**	.836**	.779**	1	
평균(M)	125.87	46.79	82.34	152.46	25.24	24.60	25.46	25.45	30.66	20.66	79.43	29.83	25.80	23.79	92.18	26.13	22.15	21.36	22.54	
표준편차(SD)	30.55	15.72	19.89	23.59	5.74	4.48	5.23	5.00	5.98	4.05	15.39	6.81	5.27	5.45	15.35	4.69	3.93	3.92	3.91	

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

1. 대학생 생활 스트레스, 1-1. 대인관계, 1-2. 당면과제, 2. 심리적 안녕감, 2-1. 자아수용, 2-2. 환경 지배력, 2-3. 긍정적 대인관계, 2-4. 자율성, 2-5. 삶의 목적, 2-6. 개인적 성장, 3. 자기자비, 3-1. 자기 친절, 3-2. 보편적 인간성, 3-3. 마음챙김, 4. 사회적 지지, 4-1. 정서적 지지, 4-2. 정보적 지지, 4-3. 물질적 지지, 4-4. 평가적 지지

#### 4. 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감과 의 관계에서 자기자비의 조절효과

대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 조절변인의 효과를 검증하기 전에, 독립변수와 조절변수를 곱한 상호작용 변수가 다른 변수들과 다중공선성(multi-collinearity)의 문제가 발생하는 것을 최소화하기 위하여 변수 각각의 평균을 빼는 평균중심화(mean-centering)과정을 거쳐 만든 변수들의 곱으로 상호작용 변수를 생성하였다.

대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감과 의 관계에서 자기자비의 조절효과가 있는지 알아보기 위하여 심리적 안녕감을 종속변수로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였고 그 결과를 <표 13>에 제시하였다.

표 13. 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감과 의 관계에서 자기자비의 조절효과

단계	모형	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	<i>F</i>
1	대학생 생활 스트레스	-.39	.04	-.51	-11.04***	.26	.26	121.88***
2	대학생 생활 스트레스	-.22	.03	-.29	-6.72***	.48	.27	157.26***
	자기자비	.79	.07	.51	11.96***			
3	대학생 생활 스트레스	-.22	.03	-.29	-6.68***	.48	.01	107.81***
	자기자비	.78	.07	.51	11.96***			
	대학생 생활 스트레스 x 자기자비	.00	.00	.09	2.27*			

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

1단계에서는 대학생 생활 스트레스만을 독립변수로 투입하였고, 2단계에서는 대학생 생활 스트레스와 자기자비, 그리고 3단계에서 대학생 생활 스트레스와 자기자비의 상호작용항(대학생 생활 스트레스\*자기자비)을 독립변수로 투입하였다. 그 결과, 대학생 생활 스트레스와 자기자비의 조절효과가 유의한 것으로 나타나 가설 2-1을 지지하였다. 즉, 1단계에서 투입된 대학생 생활 스트레스 수준이 높을수록 심리적 안녕감 수준이 낮았고( $\beta = -.51, p < .001$ ) 심리적 안녕감의 26%를 설명하였다. 2단계에서 추가로 투입된 자기자비는 수준이 높을수록 심리적 안녕감의 수준이 높았으며( $\beta = .51, p < .001$ ), 심리적 안녕감의 27%를 추가적으로 설명하였다. 3단계에서 투입된 대학생 생활 스트레스와 자기자비의 상호작용 효과 역시 유의미하였으며( $\beta = .09, p < .05$ ), 심리적 안녕감의 1%를 추가적으로 설명하였다. 즉, 스트레스와 자기자비의 상호작용항이 유의하게 심리적 안녕감에 영향을 미치며, 대학생들이 생활 스트레스로 인해 안녕감이 낮아질 때 자기자비가 높다면 심리적 안녕감이 높아진다는 것을 알 수 있다.

또한, *t*-test 결과 변인 간 성차가 유의하여 조절변인에서도 성차가 있는지 알아보기 위하여, 추가 분석을 실시하고 결과를 각각 <표 13-1>과 <표 13-2>에 제시하였다. 그 결과 성별에 따라 자기자비의 조절효과의 차이가 있었다. 즉, 3단계에서 투입된 대학생 생활 스트레스와 자기자비의 상호작용 효과에서 남자는 유의한 효과가 있었지만( $\beta = .15, p < .05$ ), 여자에서는 유의하지 않았다( $\beta = .8, p > .05$ ). 심리적 안녕감에 대한 설명력에 있어서 남자는 1단계에서 27%, 2단계에서 25%, 3단계에서 2%를 각각 추가적으로 설명하였다. 여자는 1단계에서 23%, 2단계에서 20%, 단계에서 1%를 추가적으로 설명하였다. 즉, 스트레스와 자기자비의 상호작용항이 남녀모두 유의하게 심리적 안녕감에 영향을 미치며, 스트레스로 인해 안녕감이 낮아질 때 자기자비가 높다면 남자가 여자보다 심리적 안녕감이 더 높아진다는 것을 알 수 있다.

표 13-1. 남자 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감과 의 관계에서 자기자비의 조절효과

단계	모형	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	<i>F</i>
1	대학생 생활 스트레스	-.40	.05	-.52	-7.74***	.27	.27	59.92***
2	대학생 생활 스트레스	-.22	.05	-.28	-4.63***	.52	.25	86.92***
	자기자비	.88	.10	.55	9.13***			
3	대학생 생활 스트레스	-.27	.05	-.34	-5.32***	.54	.02	62.10***
	자기자비	.86	.10	.54	9.07***			
	대학생 생활 스트레스 x 자기자비	.01	.00	.15	2.55*			

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

표 13-2. 여자 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감과 의 관계에서 자기자비의 조절효과

단계	모형	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	<i>F</i>
1	대학생 생활 스트레스	-.38	.05	-.48	-7.49***	.23	.23	56.03***
2	대학생 생활 스트레스	-.23	.05	-.29	-4.85***	.43	.20	69.49***
	자기자비	.73	.09	.48	7.99***			
3	대학생 생활 스트레스	-.21	.05	-.27	-4.18***	.44	.01	47.04***
	자기자비	.73	.09	.48	8.00***			
	대학생 생활 스트레스 x 자기자비	.00	.00	.08	1.29			

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

## 5. 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 사회적 지지의 조절효과

대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 사회적 지지의 조절효과를 검증하기 위해 심리적 안녕감을 종속변수로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였고 그 결과를 <표 14>에 제시하였다. 1단계에서는 대학생 생활 스트레스만을 독립변수로 투입하였고, 2단계에서는 대학생 생활 스트레스와 사회적 지지를 독립변수로 투입하였으며, 3단계에서는 대학생 생활 스트레스와 사회적 지지, 그리고 대학생 생활 스트레스와 사회적 지지의 상호작용항(대학생 생활 스트레스\*사회적 지지)을 독립변수로 투입하였다.

표 14. 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 사회적 지지의 조절효과

단계	모형	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	<i>F</i>
1	대학생 생활 스트레스	-.39	.04	-.51	-11.04***	.26	.26	121.88***
2	대학생 생활 스트레스	-.33	.03	-.42	-9.48***	.36	.10	97.29***
	사회적 지지	.50	.07	.33	7.36***			
3	대학생 생활 스트레스	-.32	.04	-.42	-9.26***	.36	.00	65.36***
	사회적 지지	.50	.07	.32	7.25***			
	대학생 생활 스트레스 x 사회적 지지	.00	.00	.05	1.15			

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

그 결과, 대학생 생활 스트레스와 사회적 지지의 조절효과가 유의하지 않아 가설 2-2가 지지되지 않았다. 즉, 1단계에서 투입된 스트레스는 수준이 높을수록 심리적 안녕감 수준이 낮았고 ( $\beta = -.51, p < .001$ ) 심리적 안녕감의 26%를 설명하였다. 2단계에서 추가로 투입된 사회적 지지의 수준이 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높았으며 ( $\beta = .33, p < .001$ ) 심리적 안녕감의 10.0%를 설명하였다. 3단계에서 투입된 대학생 생활 스트레스와 사회적 지지의 상호작용항 ( $\beta = .05, p > .05$ )은 심리적 안녕감을 0%를 추가적으로 설명하였고 유의하지 않았다. 즉, 스트레스와 사회적 지지의 상호작용항이 유의하게 심리적 안녕감에 영향을 미치지 않으며, 대학생들이 생활 스트레스로 인하여 안녕감이 낮아질 때 사회적 지지를 높이더라도 조절효과가 없음을 알 수 있다.

또한, *t*-test 결과 변인 간 성차가 유의하여 조절변인에서도 성차가 있는지 알아보기 위하여, 추가 분석을 실시하고 결과를 각각 <표 14-1>과 <표 14-2>에 제시하였다. 그 결과, 남자와 여자 모두 사회적 지지의 유의한 조절효과가 나타나지 않았다. 즉, 3단계에서 투입된 대학생 생활 스트레스와 사회적 지지의 상호작용 효과에서 남자 ( $\beta = .05, p > .05$ )와 여자 ( $\beta = .05, p > .05$ ) 모두에서 유의하지 않았다. 심리적 안녕감에 대한 설명력은 남자가 1단계에서 27%, 2단계에서 10%, 3단계에서 0%를 각각 추가적으로 설명하였다. 여자는 1단계에서 23%, 2단계에서 12%, 3단계에서 0%를 각각 추가적으로 설명하였다. 즉, 스트레스와 사회적 지지의 상호작용항이 남녀 모두 유의하게 심리적 안녕감에 영향을 미치지 않으며, 스트레스로 인하여 안녕감이 낮아질 때 남녀 모두 사회적 지지를 높이더라도 조절효과가 없음을 알 수 있다.

표 14-1. 남자 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감과 관계에서 사회적 지지의 조절효과

단계	모형	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	<i>F</i>
1	대학생 생활 스트레스	-.40	.05	-.52	-7.74***	.27	.27	59.92***
2	대학생 생활 스트레스	-.33	.05	-.42	-6.40***	.37	.10	47.70***
	사회적 지지	.49	.10	.34	5.16***			
3	대학생 생활 스트레스	-.31	.05	-.41	-6.28***	.37	.00	31.92***
	사회적 지지	.50	.10	.34	5.17***			
	대학생 생활 스트레스 x 사회적 지지	.00	.00	.05	.78			

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

표 14-2. 여자 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감과 관계에서 사회적 지지의 조절효과

단계	모형	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	<i>F</i>
1	대학생 생활 스트레스	-.38	.05	-.48	-7.49***	.23	.23	56.27***
2	대학생 생활 스트레스	-.29	.05	-.37	-5.98***	.35	.12	49.75***
	사회적 지지	.58	.10	.36	5.80***			
3	대학생 생활 스트레스	-.29	.05	-.37	-5.80***	.35	.00	33.29***
	사회적 지지	.56	.10	.35	5.43***			
	대학생 생활 스트레스 x 사회적 지지	.00	.00	.05	.78			

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

## VI. 논 의

### 1. 결과에 대한 논의

본 연구는 발달상 과도기적 단계에 있는 대학생들을 대상으로, 대학생이 생활에서 겪는 스트레스와 심리적 안녕감과 관계에서 조절변인의 효과성과 변인 간 관련성을 알아보려고 하였다. 선행연구를 통해 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 부정적 영향을 자기자비와 사회적 지지가 조절할 것으로 가정하여, 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있어 자기자비와 사회적 지지의 조절효과의 검증에 시도하였다. 주요 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 대학생 생활 스트레스, 심리적 안녕감, 자기자비, 사회적 지지 간의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시하였으며 연구문제 1의 가설들이 모두 타당함이 검증되었다. 가설 1-1에서 대학생 생활 스트레스와 심리적 안녕감은 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 그리고 스트레스는 심리적 안녕감의 하위요인 중 환경지배력과 높은 부적 상관이 있었고, 환경지배력은 스트레스의 하위요인 중 당면과제차원 스트레스와 높은 부적 상관이 있었다. 이러한 결과는 공마리아 외(2012), 김명소 외(2000), Ryff와 Keyes(1995) 등의 연구 결과와 일치한다. 가설 1-2에서 자기자비와 심리적 안녕감은 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 그리고 자기자비는 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용과 환경지배력 순으로 높은 정적 상관이 있었다. 이러한 결과는 박세란 외(2013), 유연화 외(2010), 조용래(2010), Neff 외(2007a) 등의 연구 결과와 일치한다. 가설 1-3에서 사회적 지지와 심리적 안녕감은 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 그리고 사회적 지지는 심리적 안녕감의 하위요인 중 긍정적

대인관계와 높은 상관성이 있었다. 이러한 연구결과는 서미 외(2006), 장미경 (2006), Cohen과 Wills(1985) 등의 연구 결과와 일치한다. 이와 같은 결과에 따라 치료적 개입을 고려해 본다면, 스트레스와 심리적 안녕감의 하위요인인 환경지배력의 높은 상관에 주목할 수 있다. 환경에 대한 통제력은 개인이 능동적으로 심리상태에 적합한 환경을 선택하고 주변 환경을 조절·통제하여 효율적으로 이용하는 특성이다. 전생애통제이론(life-span theory of control)에서 개인은 자신의 발달상태를 조절하고자하는 동기를 지니며, 이 동기를 충족시킬 수 있는 개인의 능력 여부가 성공적 발달의 요인이 된다고 하였다(Heckhausen & Schulz, 1995). 인과관계를 밝히기 위한 추가연구가 더 필요하나, 높은 상관성이 있는 만큼 다른 요인들과 연관하여 생각해 볼 수 있을 것이다.

둘째, 대학생의 생활 스트레스와 심리적 안녕감과 관계에서 자기자비의 조절효과를 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 자기자비의 주효과와 조절효과가 있는 것으로 나타나 연구문제 2의 가설 2-1이 타당한 것으로 검증되었다. 즉, 대학생들이 생활 스트레스 수준이 높더라도 자기자비 수준이 높으면 심리적 안녕감이 높았다. 이러한 연구결과는 박세란 외(2013), 유연화 외(2010), 이우경 외(2008), Neff (2003b), Laery 외(2007) 등의 연구 결과와 일치한다. 또한, *t*-test 결과 남자가 여자보다 자기자비와 그 하위요인 중 마음챙김이 유의하게 높아 추가적인 분석을 한 결과, 남자는 자기자비의 주효과와 조절효과가 모두 유의하였으나 여자는 주효과만 유의하였고 조절효과가 유의하지 않았다. 그 이유를 추론해 보면, 우선 본 연구의 자기자비 수준이 여자가 남자보다 유의하게 낮았으며, 특히 스트레스 조절효과가 가장 높다고 연구되어 온 하위요인인 마음챙김에서 여자가 유의하게 낮았다. 다음으로, 스트레스 수준에서도 여자가 남자보다 유의하게 높았으며, 하위요인인 대인관계 및 당면과제 차원에서도 여자가 모두 유의하게 높은 결과를 보였다. 즉, 여자가 남자보다 낮

은 자기자비와 높은 스트레스로 자기자비의 조절효과가 나타나지 않았을 수 있다. 다른 가능성으로, 스트레스에 의한 부정적 감정이 유발될 때 여자 대학생은 자기를 비난하는 경향이 있고, 자기비난은 자기자비의 조절효과가 없었다는 선행연구에 미루어 다른 변인의 고려를 추가적으로 해야 할 수 있다(김미선; 2014; 김정미, 조현재, 2009). 또한 실제보다 스스로에게 자비롭게 행동하지 않는다고 지각하여 자기자비를 낮게 보고함으로써 조절효과가 나타나지 않았을 수 있다(Neff, 2004). 자기자비의 조절효과가 없거나 성별에 따른 조절효과 차이가 있다는 연구가 존재하나 아직은 그 결과가 일치되지 않으므로 추후 연구가 필요할 것으로 보인다(김정미 외, 2009; 박문정, 2015; 박채연, 2013; 류석진, 2014). 그럼에도 결과의 적용을 고려해 본다면, 자기자비는 선천적인 특성이 아니라 훈련을 통해 향상시킬 수 있는 요인이므로 치료적 개입이 가능하다(김경의 등, 2008). 우선, 전체 대학생 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과가 있었던 만큼, 검증되어 온 프로그램으로 그 효과를 증진시킬 수 있을 것이다. MBSR(mindfulness-based stress reduction), K-MBSR(Korean version of MBSR), MSC(mindfulness self compassion), CMT(compassionate mind training), 자비심 훈련 명상법, 위파사나 명상법, 사티 수행프로그램 등 국외 뿐 아니라 국내에서도 자기자비의 수준을 높이는데 긍정적인 효과를 보인다는 프로그램이 개발되어 있으므로 이를 활용할 수 있다(김완석, 2010; Shapiro, Astin, Bishop & Cordova, 2005; Gilbert & Proctor, 2006; Neff & Germer, 2012). 그리고 본 연구에서 여자는 마음챙김과 자기친절이 남자보다 유의하게 낮았기 때문에 이 하위요인의 증진에 집중하여 개입한다면 스트레스 수준을 낮추고 심리적 안녕감 수준을 높이는데 기여할 수 있을 것이다.

셋째, 대학생의 생활 스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 사회적 지지의

조절효과를 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 사회적 지지의 주효과는 있었으나 조절효과는 없는 것으로 나타나 연구문제 2의 가설 2-2가 타당하지 않은 것으로 검증되었다. 또한 *t*-test 결과 여자가 남자보다 사회적 지지와 그 하위요인이 모두 유의하게 높아 추가적인 분석을 실시하였으나, 그 조절효과도 유의하지 않았다. 즉, 대학생들의 스트레스가 높더라도 가까운 대인관계에서 얻을 수 있는 사회적 지지가 높으면 심리적 안녕감이 높아질 것으로 기대하였으나, 분석에 의한 검증 결과 그렇지 않았다. 그 이유를 추론해 보면, 본 연구에서 대학생들이 경험하는 스트레스가 남자와 여자 모두 대인관계 차원(친구, 가족, 교수)보다 당면과제 차원(학업, 경제, 장래, 가치관)의 수준이 2배 가까이 높았는데, 이와 관련한 사회적 지지가 실제로 부족했거나, 존재하였지만 지각하지 못하였을 수 있다. 우선 사회적 지지의 부족과 관련하여 대학생들이 처한 상황을 고려하여보았다. 즉, 대학생들의 스트레스가 심리적 안녕에 이르는 데 대인관계를 통한 사회적 지지로 해결할 수 있는 수준을 넘어섰을 수 있다. 이는 장기화되고 있는 청년실업과도 연관이 있을 것으로 생각되며, 제도적 지원 없이는 개인이 해결하기 힘든 문제이므로 정부, 기업, 대학과 같은 사회적 차원의 지지가 필요할 수 있다(김영재, 장산완, 박상록, 2012; 유계숙 외, 2013; 홍예진, 2015). 따라서 사회적 차원에서의 지지가 매우 요구될 수 있다. 다음으로 사회적 지지의 지각과 관련하여, 지각된 사회적 지지란 필요할 때 대인관계에서 도움을 받을 수 있다는 믿음으로 적응과 관련하여 실제 자원의 유무보다 더 중요한 예측요인이다(Cohen & Syme, 1985; McWhirter 외, 1998). 최근 진학 및 취업문제로 가족과 친구 등 가까운 사회적 관계로부터 고립된 생활을 하는 대학생과 청년고독사가 증가하고 있으며 낮은 사회적 유대감으로 인한 정신건강의 부정적 영향이 지적되는 바, 대학생들이 스트레스 상황에서 도움을 받을 수 없다는 믿음은 이러한 사회적 현상과도 관련될 수 있다(변미리 외, 2009;

인구주택총조사, 2015; 한지희 외; 2011; 한국일보, 2015). 따라서, 대학생들의 사회적 지지의 지각을 증가시킬 수 있는 개입이 필요할 수 있다. 가족이나 친구 등 가까운 관계로부터의 사회적 지지는 많은 선행연구에서 스트레스의 부정적 효과의 감소를 검증하였고, 본 연구에서도 주효과가 유의미하였으므로 대학생들의 심리적 안녕감 증진의 효과를 기대할 수 있을 것이다.

## 2. 연구의 의의 및 제한점과 제언

본 연구가 지니는 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 후기청소년기 및 성인초기에 해당하는 국내 대학생들을 대상으로 연구하였다. 과도기적 발달단계에서 다른 연령대에 비해 정신적으로 불안정 상태에 놓여있지만, 성인으로서의 책임을 요구받는 스트레스 상황에 놓여있는 대학생을 대상으로 하여 그 관심과 중요성을 강조하고자 하였다.

둘째, 본 연구는 대학생의 생활 스트레스와 관련한 요인으로 자기자비에 주목함으로써 대학생의 생활 스트레스를 조절할 수 있는 변인을 확인하였다. 이로서 상담과 치료에 임상적 함의를 제공할 수 있다. 즉, 일상의 다양한 스트레스를 받는 대학생들의 심리적 안녕의 유지 및 증진을 위한 예방적 차원에서의 접근 뿐 아니라, 고통을 호소하는 대학생들에게는 자기자비의 증진을 위한 치료적 개입으로 심리적 안녕감을 높여 적응적인 생활에 도움을 줄 수 있을 것이다. 또한 자기자비에서 남녀의 조절효과 차이가 있어 개입에 성차가 고려되어야 함을 추가적으로 제기하여 개입의 다양성을 확장하였다.

셋째, 본 연구는 스트레스의 조절변인으로 개인 내적인 요인과 개인 외적인 요인을 함께 다루었다. 스트레스와 안녕감의 관계에서 개인 내적 자원은 지속적으로 연구가 되고 있는 반면, 사회적 지지와 같은 개인 외적 자원을 함께 고

려한 연구는 상대적으로 드물다. 스트레스는 환경과의 상호작용과정에서 그 영향을 받기 때문에 함께 고려되어야 하는 부분이므로 그 관심과 연구가 필요하였다.

본 연구의 제한점과 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울 및 경기를 제외한 지역은 충분히 포함되지 않았다. 전공계열 또한 인문, 사회계열 순으로 빈도가 높았다. 따라서 모든 지역과 전공 학생들에게 일반화하기 어려울 수 있다. 즉, 소속된 대학의 지역 및 대학생의 전공계열별로 처한 스트레스의 수준이 다를 수 있으므로 표본 수집을 균일하게 적용 할 필요가 있다. 일례로, 정규직 취업을 한 상위 30개의 전공을 조사한 결과, 초등교육학과 사회교육을 제외하고 모두 이공계열이었다. 또한 학교소재지별 취업자는 서울과 경기소재 대학이 가장 높았다(교육통계, 2009). 그러나 본 연구에서는 지역 및 전공에 따른 대학생 생활 스트레스의 일원배치분산분석(One-way ANOVA)을 추가적으로 분석한 결과, 집단 간의 차이가 유의하지 않았으며( $p>.05$ ) 이는 충분한 표본이 포함되지 않은 결과일 수 있기 때문에 추후 연구에서 보완이 필요하다.

둘째, 이론적인 배경이 있음에도 불구하고, 조절효과의 검증이 타당하지 않은 부분은 측정방법이나 분석방법의 한계일 수 있다. 먼저 자기보고식 설문이므로 참여자들의 사회적 바람직성이나 방어적 태도, 상태의 부정확한 인지가 있을 수 있다. 따라서 실제보다 축소하거나 과장하여 측정되었을 가능성이 있다. 분석 방법과 관련하여, 자기자비의 경우 조절효과보다 매개효과로 보는 것이 타당할 수 있고, 조절변인으로 분석 시 더 정교한 분석방법이 필요할 수 있다. 박채연(2013)의 연구에서 자기자비의 조절효과와 매개효과를 같은 자료로 분석한 결과, 조절효과는 유의하지 않았으나 매개효과는 유의하였다.

셋째, 본 연구에서는 대학생의 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서

개입될 수 있는 통제변인들이 충분히 고려되지 못했다. 이는 자기자비와 사회적 지지의 조절효과를 기대한 가설이 지지되지 못한 원인을 추론에 그치게 한다. 따라서 향후 연구에서는 통제변인을 증가시켜 원인규명을 위한 연구가 필요하다.

넷째, 본 연구는 대학생 생활 스트레스를 독립변수, 심리적 안녕감을 종속변수로 명명하여 횡단적인 설계에 따라 결과를 도출하였기 때문에 그 인과관계를 불완전하게 파악하는 한계를 가진다. 즉, 심리적 안녕감이 높은 대학생이기 때문에 생활 스트레스를 덜 받는 것일 수도 있기 때문에 변수들 간 인과관계를 정확히 설정하기 어렵다는 한계를 가진다. 추후 종단적 연구모형을 통해 스트레스와 심리적 안녕감과의 관계를 좀 더 정확하게 파악할 수 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강남옥 (2012) 회복탄력성, 스트레스요인, 스트레스 대처양식의 상관성 연구. 인제대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 강숙자 (2012). 경제적 스트레스가 대학원생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회활동 참여와 사회적 지지의 매개효과. 백석대학교 대학원 박사학위 논문.
- 고은정 (2014) 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험시 정서에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
- 공마리아, 강윤주 (2012) 대학생의 대학생활 스트레스가 정신건강에 미치는 영향. **재활심리연구** 19(1), 1-22.
- 김경옥, 조윤희 (2011) 대학신입생의 진로스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기효능감의 매개 및 조절효과. **청소년학연구** 18(4), 197-218.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008) 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1023-1044.
- 김명소, 김혜원 (2000) 우리나라 기혼여성들의 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적 안녕감과과의 관계분석. **한국심리학회지: 여성**, 5(1), 27-41.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001) 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- 김미선 (2014) 외상정서와 용서간의 관계에서 자기자비의 조절효과. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김민경 (2011) 대학생의 '행복경험'에 대한 현상학적 연구. **청소년학연구**, 18(10), 1-34
- 김시내 (2014) 상담자의 직무스트레스와 소진의 관계에서 자기자비와 사회적

**지지의 조절효과.** 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

김연수 (1994) **정신장애인의 삶의 만족도와 사회적 지지도에 관한 연구.** 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.

김영진 (2002) **대학상담소의 기능과 학교사회사업 도입의 필요성.** 경성대학교 대학원 석사학위 논문.

김영화 (2010) **자아정체감 조기완료 대학생의 진로결정 문제분석.** 서울대학교 대학원 석사학위 논문.

김용국, 주현 (2014) **대학생의 스트레스, 건강상태가 대학생활적응에 미치는 영향.** 한국사회체육학회지, 56(1), 749-757.

김완석 (2010) **K-MBSR과 MBSR의 이론적 토대와 프로그램 비교: KMBS의 확립을 위한 개관 연구.** 한국명상학회지 1(1), 17-42.

김은진, 현명호 (2007) **특질 불안과 억압성격이 암묵기억과 외현기억에 미치는 영향.** 한국심리학회지:임상, 26(1), 107-124.

김정미, 조현재 (2009) **대학생의 스트레스와 우울의 관계에서 자기비난 및 의존성의 역할: 대구지역 대학생을 중심으로.** 한국청소년연구, 53, 283-306

김정엽 (2010) **여성노인의 사회적 지지와 삶의 만족도와의 관계.** 복지행정논총, 20(2), 29-62.

김정희 (1988) **지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용 : 대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로.** 한국심리학회지: 상담 및 심리치료 1(1), 25-45.

김정희 역 (1991) **스트레스와 평가 그리고 대처,** 대광문화사

김현주 (1991) **사회적 지지와 내외통제성이 상태불안에 미치는 영향:**

**스트레스 상황을 중심으로.** 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

류석진 (2014) **부부갈등이 결혼만족도에 미치는 영향: 역기능적 의사소통의**

- 매개효과와 자기자비의 조절효과.** 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 문원희, 정길수, 김미자 (2012) 대학생의 정신건강수준과 스트레스, 대처능력 및 대처방식. **보건교육·건강증진학회지**, 29(3), 103-114.
- 박경 (2004) 청소년의 부정적인 스트레스와 자살사고와의 관계에서 사회적 문제해결, 자존감, 무망감의 중재효과 및 매개효과. **청소년상담연구**, 12(2), 96-106.
- 박문정 (2015) **청소년이 지각한 부부갈등이 우울과 공격성에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과.** 동덕여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박미애, 김세경, 천성문 (2013) 청소년의 심리적 안녕감 요인에 관한 메타분석. **재활심리연구** 3, 627-562
- 박상란 (2013). **대학생이 지각한 스트레스와 행복간의 관계에서 부정적 기분 조절 기대치와 정서의 조절효과.** 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 박세권, 김동수 (2007). 생활스트레스에 대한 인간의 생리적 반응과 타액 코티졸과의 관계. **대한인간공학회지**, 26(1), 11-18.
- 박세란, 이훈진 (2013) 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 32(1), 123-139.
- 박지선 (2014) 자기자비, 대학생활스트레스, 스트레스 대처전략 간 관계. **스트레스연구**, 22(3), 131-138.
- 박지원 (1985) **사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구.** 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 박채연 (2013) **대학생의 진로스트레스와 우울 및 불안의 관계에서 자기자비의 조절 및 매개효과.** 서울사이버대학교 대학원 석사학위논문.
- 박혜연 (2013) **스트레스가 의사결정에 미치는 영향.** 서울대학교 대학원 박사학위논문.

변미리, 신상영, 조권중 (2009) 1인 가구, 서울을 변화시킨다. **정책리포트**, (30), 1-18.

보건복지부, 질병관리본부 (2014). **2013 국민건강통계**, 28-29.

서미, 최보영, 조한익 (2006) 생활스트레스, 스트레스 대처방식, 사회적 지지가 대학생의 정신건강에 미치는 영향. **상담학 연구** 7(2), 271-288.

서인균, 이연실 (2015) 대학생의 취업스트레스가 우울 및 절망감에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과. **미래청소년학회지**, 12(1), 117-147.

손슬기 (2014) **대학생 생활 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 삶의 의미, 자기자비의 매개 효과**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

송명자 (2007) **발달심리학** 서울: 학지사

송인한, 권세원, 정은혜 (2011) 청소년의 차별경험이 자살생각에 미치는 영향- 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. **청소년 복지연구**, 13(2), 199-223

유연화, 이신혜, 조용래 (2010) 자기자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. **인지행동치료**, 10(2), 43-59

유하늘 (2014) **대학생의 자기자비, 인지적 정서조절전략, 그리고 특성불안 간의 관계**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

윤경원 (2009) 영국 청소년 문화 연구의 재개념화, **청소년학연구**, 16(7), 29-50

은기수, 박진, 권영인, 정수남. (2011). 청년기에서 성인기로의 이행과정 연구 II. **한국청소년개발원 연구보고서**, 3-28.

이금옥 (2011) **사회적 지지와 생활 스트레스가 노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 경희대학교 행정대학원 석사학위논문.

이성희, 정현옥, 박경란, 유준옥, 하태희, 김희숙 (2015) 대학생의 자살사고 영향 요인. **한국간호교육학회지**, 21(2), 190-201.

이수진 (2009) 대학생이 지각하는 사회유대감과 자율성이 학교생활적응과 주관

적 안녕감에 미치는 영향: 대인관계문제를 매개로. **한국심리학회지: 학교, 6(2), 229-248.**

이숙자 (2005) 발달장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계: 적극적 대처방식과 사회적 지지의 매개효과 검증. 전남대학교 박사학위 논문.

이숙정, 유지현 (2008) 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. **교육심리연구, 22(3), 589-607.**

이우경, 방희정 (2008) 사회, 정서발달: 성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애, 심리적 안녕감 및 심리 증상 간의 관계. **한국심리학회지: 발달, 21(4), 127-146.**

이자연 (2013) 외국어고등학교 학생들의 완벽주의와 부모애착에 따른 집단 분류와 심리적 특성에 대한 집단간 차이. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.

이자영, 최용용 (2012) 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향-인지적 정서조절을 매개로 하여. **상담학연구, 13(3), 1481-1499.**

이한샘 (2014) 대학생이 인식하는 주요 발달과업과 대학생의 적응에 대한 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.

이혜선, 김성연, 박일, 강여정, 이지영, 권정혜 (2012) 대학생의 자살관련 생각과 행동의 원인 및 자살을 선택하지 않은 이유. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(3), 703-728**

장미경 (2006) 아동의 사회적 지지망: 사회적 지지망의 발달과 스트레스 완충효과를 중심으로. **한국심리학회지: 학교, 3(2), 27-41.**

장휘숙 (2008) 사회, 정서발달: 성인초기의 발달과업과 시작시기에 관한 탐색적 연구, **한국심리학회지: 발달, 21(4), 109-126.**

- 전민 (2012) **청소년의 스트레스가 자살사고에 미치는 영향 : 자기자비의 조절효과**. 아주대학교 심리학과 석사학위 논문.
- 전경구, 김교현, 이준석. (2000) 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. **한국심리학회지: 건강**, 5(2), 316-335.
- 조슬기 (2009) **대학생의 생활 스트레스와 신체 및 정신 건강 간의 관계**. 삼육대학교 대학원 석사학위논문.
- 조용래 (2011) 자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. **한국심리학회지: 임상**. 30(3),767-787.
- 조한익 (2008) **위험사건의 통제가능성 지각에서 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 스트레스 대처와 이점발견의 매개역할**. 한양대학교 박사학위 논문.
- 조현주, 현명호(2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비효과. **한국심리학회지: 건강**, 16, 49-62
- 조혜정 (2013) **대학생의 취업스트레스가 행복감에 미치는 영향-사회적 지지의 조절효과**. **한국청소년연구** 68, 157-184.
- 차경호 (2004) **한국과 미국대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계**. **청소년학연구**, 11(3), 321-337.
- 최바울 (2007) **대학생의 적응유연성신념이 대학생활의 적응과 스트레스 조절에 미치는 영향**, 연세대학교 석사학위 논문.
- 통계청, 여성가족부 (2015). **2015 청소년 통계**, 10.
- 통계청 (2015) **한국의 사회동향 2015**
- 한덕웅, 박준호 (2003) **스트레스 사건에 관한 반복생각과 분노경험이 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향**. **한국심리학회지 : 건강**, 8(1), 85-112
- 한지희, 윤정숙 (2011) **대학생 1인 가구의 생활패턴 및 주거요구에 따른 대학생**

전용 임대주택 평면계획방안. **한국주거학회논문집**, 22(4), 93-102

한창훈, 조영아 (2014) 청소년의 자기조절능력과 학업스트레스와의 관계: 낙관성의 조절효과를 중심으로. **청소년학연구**, 21(12), 2014., 205-231.

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

허승연 (2009) **청소년의 행복에 영향을 미치는 생태체계변인**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.

홍예진 (2015) **취업스트레스와 사회적 지지가 자살생각 경험이 있는 취업 준비 대학생의 자살생각에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010) Self Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.

Arnett, J. J. (2000) Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: a longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of personality and social psychology*, 63(6), 989.

Betz, N. E., & Hackett, G. (1986) Applications of self-efficacy theory to understanding career choice behavior. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 279-289.

Blustein, D. L. (1997) A context rich perspective of career exploration across the life roles. *The Career Development Quarterly*, 45(3), 260-274.

- Brown, T. A., Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998) Structural relationships among dimensions of the DSM-IV anxiety and mood disorders and dimensions of negative affect, positive affect, and autonomic arousal. *Journal of abnormal psychology*, 107(2), 179.
- Caplan, G. (1974) Support systems and community mental health: Lectures on concept development. *Behavioral Publications*.
- 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.
- Cobb, S. (1976) Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983) Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of applied social psychology*, 13(2), 99.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985) Issues in the study and application of social support. *Social support and health*, 3, 3-22.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985) Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Cohen, S., Mermelstein, R., Kamarck, T., & Hoberman, H. M. (1985) Measuring the functional components of social support. In *Social support: Theory, research and applications* (pp. 73-94). Springer Netherlands.
- Cross, S. E., Bacon, P. L., & Morris, M. L. (2000) The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of personality*

*and social psychology*, 78(4), 791.

- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999) Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of youth and adolescence*, 28(3), 343-363.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G. & Buchner, A. (2007) G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191.
- Fergusson, D. M., Beautrais, A. L., & Horwood, L. J. (2003) Vulnerability and resiliency to suicidal behaviours in young people. *Psychological medicine*, 33(01), 61-73.
- Furstenberg, F. F., Rumbaut, R. G., & Settersten, R. A. (2005) On the frontier of adulthood: Emerging themes and new directions. On the frontier of adulthood: *Theory, research, and public policy*, 3-25.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001) Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gilbert, P. (2009) *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. New Harbinger Publications.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006) Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353.
- Han KS, Yang YK, Yang SH, Park SH, Jung SH (2012) Stress Management Approaches for People with Chronic Conditions in

- Korea: A review. *Korea J Stress Res.* 20. 289-302.
- Harren, V. A. (1979). A model of career decision making for college students. *Journal of vocational behavior*, 14(2), 119-133.
- Harrop, C., & Trower, P. (2001) Why does schizophrenia develop at late adolescence?. *Clinical psychology review*, 21(2), 241-265.
- Heckhausen, & Schulz (1995) A life-span theory of control. *Psychological review*, 102(2), 284.
- Kessler, R. C. (1997) The effects of stressful life events on depression.
- Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985) Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual review of psychology*, 36(1), 531-572.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984) *Stress appraisal and coping*. New York
- Le Blanc, D., & Wolff, F. C. (2006) Leaving home in Europe: The role of parents' and children's incomes. *Review of Economics of the Household*, 4(1), 53-73.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007) Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- McWhirter, E. H., Hackett, G., & Bandalos, D. L. (1998). A causal model of the educational plans and career expectations of Mexican American high school girls. *Journal of Counseling Psychology*, 45(2), 166.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.

- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009) Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97.
- Neff, K. D. (2003) Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2004) Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005) Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007) Self-compassion and adaptive psychological functioning, *Journal of research in personality*, 41(1) 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007) An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Petersen, L. E. (2014) Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and

- sandbagging. *Personality and Individual Differences*, 56, 133–138.
- Rutter, M. (1987) Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryff, C. D. (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990) Social support: The search for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(1), 133–147.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005) Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011) Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352–362.
- Thoits, P. A. (1982) Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social behavior*, 145–159.

Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008) Self compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558.

Turner, R. J. (1981) Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 357-367.

스트레스 정도(전반적인 생활, 13세 이상 인구).(2014) *통계청*

[http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT\\_1SS14HE124R&conn\\_path=I2](http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1SS14HE124R&conn_path=I2)

인구주택총조사.(2015) *국가통계포털*

<http://www.census.go.kr/mainView.do>

정규직/비정규직 취업률 상위 전공 순위.(2009) *교육통계서비스*

<http://cesi.kedi.re.kr>

학교소재지별 취업자 현황.(2009) *교육통계서비스*

<http://cesi.kedi.re.kr>

학자금 대출 현황.(2015) *e-나라지표*

[http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx\\_cd=1553](http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=1553)

헬조선.(2015) *위키백과*

<https://ko.wikipedia.org/wiki/%ED%97%AC%EC%A1%B0%EC%84%A0>

2030세대 80% “5포가 아니라 7포세대예요”(2015.5.1) *중앙일보*

<http://news.joins.com/article/17716082>

<복지국가를 말한다> 1부 ②과부하 걸린 한국의 가족.(2011.5.11) *경향신문*

[http://news.khan.co.kr/kh\\_news/khan\\_art\\_view.html?artid=201105112139085](http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?artid=201105112139085)

‘N포 세대’, 올 해의 취업 신조어 꼽혀.(2015.10.28.) *조선일보*

[http://biz.chosun.com/site/data/html\\_dir/2015/10/28/2015102800933.html](http://biz.chosun.com/site/data/html_dir/2015/10/28/2015102800933.html)

극심한 취업난, 늘어나는 ‘청년 고독사’...“출구가 없다” (2015.3.31.) 머니투데이

<http://news.mt.co.kr/mtview.php?no=2015033016210282595>

노인 뿐 아니라 청·장년 고독사도 눈 돌려야.(2015.2.14.) *세계일보*

<http://www.segye.com/content/html/2015/02/13/20150213003686.html?OutUrl=naver>

아픈 청년. 5포→7포 넘어 ‘n포 세대’ 좌절.(2015. 8.28) *국민일보*

<http://news.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0923219431&code=11131100&sid1=soc>

연대감 부족한 한국인, 우울함 자주 느끼고 자신감 잃어간다.(2015.12.10) *한국일보*

<http://www.hankookilbo.com/v/1c13cdebd7704785a737da51083212e6>

젊은 층 절반이 ‘5포 세대’.(2015.3.3.) *한겨레*

[http://www.hani.co.kr/arti/economy/economy\\_general/680663.html](http://www.hani.co.kr/arti/economy/economy_general/680663.html)

## ABSTRACT

### The moderating effects of Self-compassion and Social support between College life stress and Psychological well-being

Seoyeon, Baek

Department of Psychology

The Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study is to verify moderated effects of self-compassion and social support in the relation between college life stress and psychological well-being. The survey was conducted with 360 college students in Korea and 351 responses were used in the final analysis of this study. The measuring instruments were Life Stress Scale for College Students, Psychological Well-Being Scale, Korean-version of Self-Compassion Scale, Social Support Scale. The data was were analyzed using SPSS 20.0 program, descriptive statistic analysis, *t*-test, Pearson's correlation analysis, hierarchical linear Regression.

The study results are summarized as follows. First, there was a significant correlation among the College life stress, Psychological

well-being, Self-compassion and Social Support. Second, there was a significant moderating effect of Self-compassion on the relationship College life stress and Psychological well-being. Third, there was a significant moderating effect of Social support on the relationship College life stress and Psychological well-being. Finally, the implication and limitation of this study and suggestions for future study were discussed.

*key words: College life stress, Psychological well-being, Self-compassion, Social support.*

## 부 록

부록 1. 대학생 생활 스트레스 척도

부록 2. 심리적 안녕감 척도

부록 3. 한국판 자기자비 척도

부록 4. 사회적 지지 척도

### 설문 I

\*아래에는 여러분이 일상생활에서 흔히 겪을 수 있는 여러 가지 생활 사건들이 적혀 있습니다. 각 문항들을 자세히 읽어보신 후 지난 1년(12개월)동안 이러한 상황에서 얼마나 스트레스를 받았는지 경험빈도에 대해 평가해주시기 바랍니다.

	문 항	전혀 받지 않는다	거의 받지 않는다	그저 그렇다	자주 받는다	매우 자주 받는다
1	취업을 위한 준비가 계획대로 진행되지 않았다.	1	2	3	4	5
2	졸업 후 취직을 못할 것 같아 걱정했다.	1	2	3	4	5
3	진로와 취직에 대한 정보를 얻기 힘들었다.	1	2	3	4	5
4	사회적 편견(예; 성차, 지방대학 등) 때문에 취업이 어렵다고 생각했다.	1	2	3	4	5
5	이성 친구와의 사이가 매우 악화되었다.	1	2	3	4	5
6	이성 친구가 나의 의견에 따라주지 않았다.	1	2	3	4	5
7	이성 친구와 심하게 싸웠다.	1	2	3	4	5
8	이성 친구와 헤어졌다.	1	2	3	4	5
9	경제적으로 부족해서 대학생활이 위축되었다.	1	2	3	4	5
10	학자금 조달이 어려웠다.	1	2	3	4	5
11	용돈이 부족해서 행동에 제약을 많이 받았다.	1	2	3	4	5
12	경제생활이 어려워서 취미생활을 충분히 할 수 없었다.	1	2	3	4	5
13	부모와 의견충돌이 있어서 싸웠다.	1	2	3	4	5
14	부모와의 갈등이 심화되었다.	1	2	3	4	5

	문 항	전혀 받지 않는 다	거의 받지 않는 다	그저 그렇 다	자주 받는 다	매우 자주 받는 다
15	집안 식구가 나에게 불필요하게 간섭했다.	1	2	3	4	5
16	친구들로부터 따돌림을 받았다.	1	2	3	4	5
17	친구로부터 배척을 받았다.	1	2	3	4	5
18	친구가 나를 무시했다.	1	2	3	4	5
19	교수의 인격에 대해 실망했다.	1	2	3	4	5
20	교수가 말하는 것과 행동하는 것이 달랐다.	1	2	3	4	5
21	교수의 불성실한 강의로 학습의욕이 저하되었다.	1	2	3	4	5
22	나의 가치관이 올바른 것인가에 대해 회의에 빠지지 않았다.	1	2	3	4	5
23	왜 사는지에 대한 의문 때문에 방황했다.	1	2	3	4	5
24	내가 중요하다고 생각하는 가치를 실천하지 못했다.	1	2	3	4	5
25	공부해야 할 과제의 분량이 너무 많았다.	1	2	3	4	5
26	노력한 만큼 성적이 나오지 않았다.	1	2	3	4	5
27	전공 공부가 너무 어려웠다.	1	2	3	4	5
28	취업 및 진로에 필요한 적성을 알 수 없어서 고민했다.	1	2	3	4	5
29	졸업 후 진로를 결정하지 못해 방황했다.	1	2	3	4	5
30	대학을 졸업하더라도 가족들의 기대만큼 성취하지 못할 것 같은 생각이 들었다.	1	2	3	4	5

	문항	전혀 받지 않는 다	거의 받지 않는 다	그저 그렇 다	자주 받는 다	매우 자주 받는 다
31	사회적 불안정(예; 정치, 경제 등) 때문에 직장을 얻기가 어렵지 않을까 생각했다.	1	2	3	4	5
32	이성 친구와 말을 하지 않았다.	1	2	3	4	5
33	이성 친구가 나 이외의 다른 사람에게 관심이 있음을 알았다.	1	2	3	4	5
34	집안의 경제사정이 악화되었다.	1	2	3	4	5
35	사 입고 싶은 옷을 살 돈이 없었다.	1	2	3	4	5
36	경제적으로 친구들과 수준 맞추기가 힘들었다.	1	2	3	4	5
37	가족들로부터 억울한 비난을 받았다.	1	2	3	4	5
38	부모님들이 내가 하고자 하는 일을 허락하지 않았다.	1	2	3	4	5
39	형제나 자매와 심하게 싸웠다.	1	2	3	4	5
40	친구들로부터 무례한 행동을 당했다.	1	2	3	4	5
41	마음에 맞는 친구를 사귄 수 없었다.	1	2	3	4	5
42	교수가 나의 인격을 무시했다.	1	2	3	4	5
43	교수의 강의가 산만해서 요점을 파악하기 어려웠다.	1	2	3	4	5
44	교수로부터 생활에 필요한 지혜와 안목을 얻을 수 없었다.	1	2	3	4	5
45	확고한 인생관이 없어서 방황했다.	1	2	3	4	5
46	이상과 현실간의 격차 때문에 갈등을 경험했다.	1	2	3	4	5

	문 항	전혀 받지 않는 다	거의 받지 않는 다	그저 그렇 다	자주 받는 다	매우 자주 받는 다
47	공부해야 할 내용이 너무 많았다.	1	2	3	4	5
48	성적이 나쁘다.	1	2	3	4	5
49	전공 공부가 적성에 맞지 않았다.	1	2	3	4	5
50	중요한 시험을 잘 치지 못했다.	1	2	3	4	5

## 설문 II

\* 다음의 내용에 대해 잘 읽어 보시고 자신의 행동에 더 가깝다고 생각하는 숫자에 표시하여 주십시오.

	문 항	전혀 그렇 지 않다	약간 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	1	2	3	4	5
3	살아온 내 인생을 돌아켜볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5
4	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	1	2	3	4	5
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
6	매일매일 해야 하는 일들이 힘들다.	1	2	3	4	5

	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
9	나의 고민을 털어놓을만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5
10	나는 무슨 일을 결정하는 데 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
11	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜 보면 그 것이 시간 낭비였던 것 같다.	1	2	3	4	5
12	내가 아는 많은 사람들은 인생(생활)에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	1	2	3	4	5
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	1	2	3	4	5
15	나는 무슨 일을 결정할 때 나의 의지대로 하는 편이다.	1	2	3	4	5
16	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5
17	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
18	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
19	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5

	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
20	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.	1	2	3	4	5
21	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5
22	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.	1	2	3	4	5
23	내 인생에게 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
24	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	1	2	3	4	5
25	나는 일반적으로 나의 개인적인 문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5
26	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	1	2	3	4	5
27	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
28	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현하려고 노력하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
29	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	1	2	3	4	5
30	나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5
31	그동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.	1	2	3	4	5
32	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5

	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
33	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	1	2	3	4	5
34	현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5
35	나는 인생목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5
36	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	1	2	3	4	5
37	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다.	1	2	3	4	5
38	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
39	과거를 돌이켜 보면, 좋았던 때도 있고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5
40	생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다.	1	2	3	4	5
41	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래 전에 버렸다.	1	2	3	4	5
42	내 자신을 친구나 친구들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	1	2	3	4	5
43	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5
44	내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려 올 수 있었다.	1	2	3	4	5
45	이제껏 살아 온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다 생각한다.	1	2	3	4	5

	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
46	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5

### 설문 III

\* 각 문항들을 주의 깊게 읽고 여러분이 어려운 시기에 처해 있을 때, 일반적으로 자신에게 어떻게 행동하는지 응답해주시기 바랍니다. 문항에 기술되어 있는 방식대로 얼마나 자주 행동하는지 자신을 잘 나타낸다고 생각하는 정도에 표시해 주십시오.

	문항	거의 아니다	조금 그렇다	웬만큼 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	1	2	3	4	5
2	나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
3	나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.	1	2	3	4	5
4	나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.	1	2	3	4	5
5	나는 마음이 아플 때, 나 자신을 사랑하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
6	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.	1	2	3	4	5

	문항	거의 아니 다	조금 그렇 다	웬만 찮 그렇 다	자주 그렇 다	항상 그렇 다
7	나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람이 많다고 생각한다.	1	2	3	4	5
8	나는 정말로 힘들 때는, 나 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
10	나는 뭔가 부족한 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
11	나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다.	1	2	3	4	5
12	내가 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 나는 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.	1	2	3	4	5
13	나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
14	나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형잡힌 시각을 가지려고 노력한다.	1	2	3	4	5
15	나는 내가 겪은 실패들에 대해, 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
16	나는 마음에 들지 않는 내 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난한다.	1	2	3	4	5
17	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 균형잡힌 시각으로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5

	문항	거의 아니 다	조금 그렇 다	웬만 찮 그렇 다	자주 그렇 다	항상 그렇 다
18	내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
19	나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대한다.	1	2	3	4	5
20	나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가 날 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
21	나는 고통을 겪을 때, 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22	나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23	나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	1	2	3	4	5
24	나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서(확대해서) 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
25	나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	1	2	3	4	5
26	내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견뎌 내려고 한다.	1	2	3	4	5

### 설문 IV

\* 아래는 당신의 주위 사람들(가족, 친척, 친구 및 주변사람들)로부터 얼마나 도움을 받고 있다고 느끼는지에 관한 질문입니다. 각 문항을 잘 읽고 당신의 주위 사람들에 대한 느낌을 정도를 우측의 해당 번호에 표시하여 주십시오.

	문 항	모두 그렇 지 않다	대부 분 그렇 지 않다	반반 이다	대부 분 그렇 다	모두 그렇 다
1	나의 주위 사람들은 언제나 나를 사랑해 주고 보살펴 준다.	1	2	3	4	5
2	나의 주위 사람들은 내가 어떤 행동을 했을 때 그것이 올바른 것인지 아닌지를 공정하게 평가해 준다.	1	2	3	4	5
3	나의 주위 사람들은 내가 돈이 필요할 때는 언제나 기꺼이 마련해 준다.	1	2	3	4	5
4	나의 주위 사람들은 내가 그들에게 필요하고 가치있는 존재라고 느끼게 해준다.	1	2	3	4	5
5	나의 주위 사람들은 내가 하고 있는 일에 자부심을 가질 수 있도록 나의 일을 인정해 준다.	1	2	3	4	5
6	나의 주위 사람들은 내가 그들과 함께 있을 때, 친밀감을 느끼게 해준다.	1	2	3	4	5
7	나의 주위 사람들은 언제나 나의 문제에 관심을 갖고 들어 준다.	1	2	3	4	5
8	나의 주위 사람들은 모두 존경할 만한 사람들이다.	1	2	3	4	5
9	나의 주위 사람들은 그들이 직접 나를 도와줄 수 없을 때는 다른 사람을 통해서라도 나에게 도움을 준다.	1	2	3	4	5
10	나의 주위 사람들은 내가 믿고 의지할 수 있는 사람들이다.	1	2	3	4	5

	문항	모두 그렇지 않다	대부분 그렇지 않다	반반이다	대부분 그렇다	모두 그렇다
11	나의 주위 사람들은 내가 바람직한 행동을 했을 때에는 아끼지 않고 칭찬을 해준다.	1	2	3	4	5
12	나의 주위 사람들은 나를 인격적으로 존중해 준다.	1	2	3	4	5
13	나의 주위 사람들은 무슨 일이든지 항상 최선을 다해 나를 도와준다.	1	2	3	4	5
14	나의 주위 사람들은 내가 어려운 상황에 처했을 때에는 내가 그 상황을 잘 극복할 수 있도록 늘 도움을 준다.	1	2	3	4	5
15	나의 주위 사람들은 나에게 문제가 생겼을 때, 나를 위해 시간을 내주고 함께 상의해 준다.	1	2	3	4	5
16	나의 주위 사람들은 항상 나의 일에 관심을 갖고 염려해 준다.	1	2	3	4	5
17	나의 주위 사람들은 내가 모르는 일들에 관해 내가 잘 알 수 있도록 설명해 준다.	1	2	3	4	5
18	나의 주위 사람들은 내가 결정을 내리지 못하고 망설일 때, 내가 결정을 내릴 수 있도록 용기를 준다.	1	2	3	4	5
19	나의 주위 사람들은 내가 현실을 이해하고 사회 생활에 잘 적응할 수 있도록 적절한 충고를 해준다.	1	2	3	4	5
20	나의 주위 사람들은 나에게 필요한 물건이 있을 때는 언제나 내가 그것을 사용할 수 있도록 해준다.	1	2	3	4	5

	문항	모두 그렇지 않다	대부분 그렇지 않다	반반이다	대부분 그렇다	모두 그렇다
21	나의 주위 사람들은 나의 의견을 존중해 주고 대체로 받아들여 주는 편이다.	1	2	3	4	5
22	나의 주위 사람들은 나에게 어떤 문제가 생겼을 때, 내가 그 문제의 원인을 찾아 낼 수 있도록 도움이 되는 정보를 제공해 준다.	1	2	3	4	5
23	나의 주위 사람들은 내가 아플 때, 나의 일을 대신해 준다.	1	2	3	4	5
24	나의 주위 사람들은 내가 기분이 나쁠 때, 나의 기분을 이해해 주고 나의 기분을 전환시켜 주려고 노력한다.	1	2	3	4	5
25	나의 주위 사람들은 내가 어떤 선택을 해야만 할 때, 내가 합리적인 결정을 내릴 수 있도록 조언 해 준다.	1	2	3	4	5

◇ 설문참여에 진심으로 감사드립니다. ◇