

# 대학생의 생활스트레스와 심리적 안녕감과 대처전략의 조절효과

이 은 숙\*

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

대학생은 자아정체성 확립과 인격적 성숙과 같은 기본적인 발달과업을 성취해야 하는 동시에 미래의 진로 선택, 장래에 대한 불안, 사회 환경의 변화에 대한 적응 등의 문제로 심리적 부담이 큰 시기이다. 통계청이 조사한 '청소년 통계자료'(Statistics Korea, 2015)에 의하면 20-24세 청소년의 65.1%는 생활 전반에서 스트레스를 받고 있으며, 특히 가정(33.4%)보다는 직장(70.2%)과 학교(62.6%)에 대한 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 이들이 가장 고민하는 문제는 직업(45.6%)이었고 다음으로 외모 및 건강(15.3%)과 공부(14.9%)였으며, 지난 1년 동안 자살 생각을 해본 적이 있다고 응답한 비율은 7.6%로, 자살충동의 이유는 직장문제(20.1%)와 경제적 어려움(20.0%) 순이었다. 이러한 대학생활의 스트레스는 우울과 불안 등의 정서적 부적응이나(Choi & Cho, 2005; Lee, 2004; Lee & Kim, 2012; Segrin, Hanzal, Donnerstein, Taylor, & Domschke, 2007) 인터넷중독과 같은 문

제행동과 상관이 있고(Oh & Shin, 2016), 행복감, 삶의 만족도, 심리적 안녕감 등의 심리적 적응에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다(Gardner & Parkinson, 2011; Gibbons, Dempster, & Moutray, 2011; Kim & Kim, 2013; Lee, 2012; Lee, Jeong, Lee, & Lee, 2006).

그러나 스트레스가 모든 사람에게 심각한 영향을 주거나 부적응 상태를 초래하는 것만은 아니다. 스트레스를 개인과 환경간의 상호작용 과정으로 보는 관점인 스트레스-대처 모델((Lazarus & Folkman, 1984)에서는 스트레스 상황에 대한 개인의 지각, 자신의 대처 능력에 대한 평가, 그리고 실제로 수행된 대처행동이 개인의 적응에 중요한 역할을 한다고 강조한다. 즉, 스트레스는 그 자체로써 영향을 미친다기보다는 개인이 스트레스 상황을 어떻게 인지하고 어떻게 대처하는가에 따라 적응에 차이가 나타난다. 대학생들도 시기의 특성상 많은 생활스트레스를 경험할 수 있지만 스트레스를 경험한 모든 대학생들이 신체적, 심리적 부적응 상태를 경험하는 것은 아니다. 동일한 스트레스 상황 속에서도 스트레스를 성공적으로 대처하고 잘 적응하는 경우가 있는가 하면, 심리적 안녕감을 상실하고 부

\* 경남과학기술대학교 간호학과, 조교수(교신저자 E-mail: eslee5335@gntech.ac.kr)

• Received: 16 September 2016 • Revised: 28 November 2016 • Accepted: 21 December 2016

• Address reprint requests to: Lee, Eun Sook

Department of Nursing Science, Gyeongnam National University of Science and Technology  
Dongjin-ro, Jinju, Gyeongnam, Korea, 660-758

Tel: 82-55-751-3655 Fax: 82-55-751-3659 E-mail: eslee5335@gntech.ac.kr

적응적 양상을 보이는 경우도 있다(Lee et al., 2006; Woo & Park, 2009). 따라서 스트레스와 신체적·심리적 부적응의 관계가 개인적, 환경적 자원에 따라 차이가 있음을 가정할 수 있고, 이는 스트레스와 적응의 관계에서 완충 혹은 증대효과를 갖는 다양한 개인적, 심리적 변인들을 고려해야 함을 시사한다(Woo & Park, 2009).

대처는 스트레스 사건과 적응을 중재하는 핵심 기제로써, 개인의 수용 능력을 위협하는 것으로 평가되는 내·외적 요구들을 다루기 위해 지속되는 인지적·행동적 노력을 의미하며, 문제중심 대처와 정서중심 대처로 구분할 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 문제중심 대처는 스트레스 인자를 변경시켜 문제를 해결하려는 도구적이며 과제지향적인 행위로 정의되고, 정서중심 대처는 스트레스 인자가 수반하는 정서상태를 조절하려는 시도로 정의된다(Lazarus & Folkman, 1984). 한편 Amirkhan (1990)은 스트레스 대처를 문제중심 대 정서중심, 회피 대 접근중심의 기본구조를 포괄하여 사회적 지지 추구 대처, 문제해결중심 대처와 회피중심 대처로 분류하였다(Shin & Kim, 2002). 이중 사회적 지지 추구는 스트레스 상황에 대하여 조언이나 정서적 지지를 찾으므로써 대처하려는 방식으로(Amirkhan, 1990; Shin & Kim, 2002), 스트레스와 상호작용하는 조절변수임이 여러 선행연구에서 확인되었다(Eom & Kim, 2016; Ham, Byeon, & Cheon, 2011; Lee, 2013). 반면 스트레스에 대한 문제해결중심 대처나 정서중심 대처의 조절효과에 대한 연구결과들은 일관되지 않았고(Choi & Cho, 2005; Lee, 2013; Lee, 2004; Lee & Kim, 2004), 정서중심 대처의 경우 개념상 다양한 기능을 포함하고 있지만(Choe & Min, 2003) 유형을 구분하지 않은 채 연구되었기 때문에, 본 연구에서는 문제해결중심 대처와 정서중심 대처의 주요 유형인 회피중심 대처를 중심으로 대처의 조절효과를 살펴보고자 한다.

심리적 안녕감은 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면들의 합을 의미한다(Riff, 1989). 심리적 안녕감이 높은 사람은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 스스로 조절하는 능력이 있으며, 주위환경에 대한 통제력과 삶의 목적이 있고, 자신의 잠재력을 실현시키려는

동기가 있다(Kim, Kim, & Cha, 2001). 이러한 심리적 안녕감의 구성요인들은 삶의 만족도와 긍정적 정서를 증가시키고, 부정적 정서를 감소시키는 것으로 확인되었으므로(Kim et al., 2001), 생활 전반에서 스트레스를 경험하고 있는 대학생들의 심리적 안녕감을 증진시키는 방안을 모색할 필요가 있다.

대학생의 스트레스와 이에 대한 심리적 적응 반응으로써 안녕감 간의 관계를 확인한 선행연구들은 스트레스가 안녕감에 부정적 영향을 미치며(Gardner & Parkinson, 2011; Kim & Kim, 2013; Lee, 2012; Segrin et al., 2007), 스트레스로부터 심리적 안녕감으로의 부적 영향을 완화시키는 변인으로써 몰입(Ko & Lee, 2013), 전념행동(Kim, Yum, & Kwon, 2014), 삶의 의미성(Paik & Seo, 2014), 자아탄력성 및 사회적 지지(Eom & Kim, 2016) 등의 조절효과를 검증하였다.

한편 대학생이나 청소년을 대상으로 스트레스 대처 전략의 조절 효과를 검증한 국내 선행연구를 살펴보면 청소년의 일상적 스트레스와 자살생각에서 유형별 대처전략의 조절효과(Lee, 2013), 대학생의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 대처방식의 조절효과(Lee, 2004), 대학생의 스트레스와 자아존중감 및 문제행동에서 문제해결적 대처와 정서보호적 대처전략의 증대효과(Lee & Kim, 2004), 대학생의 생활스트레스와 불안에 대한 적극적 대처의 증대역할(Choi & Cho, 2005) 등을 검증하였고, 이 외에도 청소년의 감사성향(Ham et al., 2011)이 심리적 안녕감에 미치는 경로에서 문제중심 대처, 사회적 지지추구 대처, 정서중심 대처전략의 조절효과를 확인하였다.

이를 종합해보면 대학생의 스트레스로 인한 적응 및 부적응 반응에서 스트레스 대처전략의 조절역할을 예측할 수 있고, 대학생의 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 부정적 영향을 완화시키는 다양한 개인적·심리적 변인들의 효과를 확인하였으나, 대학생의 생활스트레스가 심리적 안녕감으로 가는 경로에서 스트레스 대처전략의 조절효과를 직접 검증한 연구는 찾아보기 어렵다.

이에 본 연구는 대학생의 생활스트레스와 대처전략 및 심리적 안녕감의 관계를 확인하고, 생활스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 대처전략의 조절효과를 밝

힘으로써 대학생이 겪는 생활스트레스와 심리적 안녕감의 관계를 설명할 수 있는 이론적 틀을 제시하고, 대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 상담 및 중재 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구 목적

본 연구의 목적은 대학생의 생활스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 대처전략의 조절효과를 검증하는 것이며, 구체적 목적은 다음과 같다.

- 대학생의 생활스트레스, 대처전략 및 심리적 안녕감의 정도를 확인한다.
- 대학생의 생활스트레스, 대처전략 및 심리적 안녕감과의 상관관계를 확인한다.
- 대학생의 생활스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 대처전략의 조절효과를 확인한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 대학생의 생활스트레스와 대처전략 및 심리적 안녕감의 관계를 확인하고, 대학생의 생활스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 대처전략의 조절효과를 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

### 2. 연구 대상

본 연구대상은 지방소재의 3개 대학교에 재학중인 만 19세 이상의 대학생을 대상으로 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하기로 동의한 자들을 편의 추출하였다. 사전에 적정 대상자 수는 G\*power 3.1.2 프로그램을 이용하여 다중회귀분석에서 유의수준 .05, 효과 크기 .10, 검정력 .95, 예측요인 5개로 하여 계산하였을 때 적정표본수는 204명이 산출되었다. 탈락율을 고려하여 285명을 대상으로 설문지를 배부하였고, 이중 응답이 불충분한 설문지를 제외한 278부를 최종 분석에 사용하였다.

### 3. 연구 도구

#### 1) 생활스트레스

본 연구에서는 Chon, Kim과 Lee (2000)가 개발한 개정판 대학생용 생활스트레스 도구(Revised Life Stress Scale for College Student [RLSS-CS])를 사용하였다. 본 도구는 친구관계 5문항, 이성관계 6문항, 가족관계 6문항, 교수관계 6문항, 학업문제 7문항, 경제문제 7문항, 장래문제 8문항, 가치관 문제 5문항을 포함하여 총 50문항으로 구성되어 있고, 각 문항은 지난 1년 동안 생활사건의 경험 빈도와 중요도를 측정하도록 되어있다. 본 연구에서는 생활스트레스 수준을 분석하기 위해 일상생활에서 경험하는 부정적 생활사건에 대한 경험 빈도를 측정하였으며, 4점 Likert척도로 이루어졌다(전혀 아니다 0점, 조금 그렇다 1점, 상당히 그렇다 2점, 자주 그렇다 3점). 점수가 높을수록 생활스트레스 수준이 높음을 의미한다. 대학생을 대상으로 한 Chon 등(2000)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 모든 하위 영역에서 .70 이상이었고, 본 연구에서는 .94였다.

#### 2) 대처전략

본 연구에서는 Amirkhan (1990)이 개발한 스트레스 대처전략 평가지(CSI)를 대학생을 대상으로 타당화한 한국판 스트레스 대처전략 검사지(Coping Strategy inventory, K-CSI [K-CSI]; Shin & Kim, 2002) 중 문제해결중심 대처 11문항과 회피중심 대처 11문항을 사용하였다. 최근 6개월 동안 경험했던 스트레스 상황에서 문항이 제시하는 대처전략을 취했던 정도에 따라 '전혀 하지 않았음' 1점에서 '많이 했음' 3점까지 3점 Likert척도로 구성되어있으며 점수가 높을수록 해당 대처전략을 많이 사용함을 의미한다. Shin과 Kim (2002)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 문제해결중심 대처 .88, 회피중심 대처 .67이었고, 본 연구에서 문제해결중심 대처의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90, 회피중심 대처의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .82였다.

#### 3) 심리적 안녕감

본 연구에서는 Ryff (1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale [PWBS])

를 Kim 등(2001)이 문항분석과 요인분석을 통해 타당화한 척도를 사용하였다. 심리적 안녕감 척도는 자아 수용 8문항, 긍정적 대인관계 7문항, 자율성 8문항, 환경 지배력 8문항, 삶의 목적 9문항, 개인적 성장 6문항의 6개 차원, 총 46문항으로 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 5점 Likert척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높음을 의미한다. Kim 등(2001)의 연구에서 보고된 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 자아 수용 .76, 환경지배력 .66, 긍정적 대인관계 .72, 자율성 .69, 삶의 목적 .73, 개인적 성장 .70이었고, 본 연구에서 전체 문항의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92였다.

#### 4. 자료 수집

본 연구의 자료수집 기간은 2016년 5월 9일부터 6월 7일까지였으며, 연구책임자가 연구대상자들이 속해 있는 각 학과의 학과장과 교수들에게 연구의 목적과 취지를 설명한 후 자료수집에 대한 협조와 허락을 받았다. 연구를 시작하기 전에 연구보조자에게 대상자의 개인정보보호를 위한 사전 교육을 실시한 후 자료수집을 실시하였다. 연구대상자의 윤리적 고려를 위해서 학생들에게 연구 목적과 내용 그리고 취지에 대한 사전 설명을 충분히 하고, 사생활 보호를 위해 익명성과 비밀보장을 약속하였으며, 연구 참여를 원하지 않는 경우 언제라도 어떠한 불이익이 없이 거부, 중단할 수 있음을 설명하였다. 또한 참여자의 자료는 부호화하여 연구 목적 이외에는 사용하지 않고 연구가 종료된 이후 모두 폐기할 것임을 알려주었다. 연구대상자는 이러한 연구에 대한 설명을 듣고 연구 참여 동의서에 서면으로 작성한 후 설문조사를 실시하였다. 참여자에게는 연구자가 준비한 문구류를 선물하였으며, 설문지 작성시간은 약 10분 정도 소요되었다.

구조화된 설문지는 대학생활 스트레스, 대처전략, 심리적 안녕감 척도와 대상자의 인구학적 특성을 파악하기 위하여 성, 나이, 학년, 종교, 거주형태를 포함하여 총 123문항으로 구성되었다.

#### 5. 자료 분석

수집된 자료는 PASW version 18.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA)을 이용하여 분석하였다.

대상자의 일반적 특성 및 각 변수들은 빈도분석, 평균과 표준편차의 기술통계로 분석하였고, 생활스트레스, 대처전략, 심리적 안녕감간의 상관관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다. 생활스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 대처전략의 조절 효과를 검증하기 위하여 위계적 회귀분석(Hierarchical regression analysis)을 실시하였고, 상호작용 효과(조절효과)를 검토하기 위하여 조절변수인 대처전략의 평균±1표준편차 값을 산출한 후(Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003) 단순 회귀분석하여 회귀선의 기울기를 확인하였다.

### Ⅲ. 연구 결과

#### 1. 대상자의 일반적 특성에 따른 심리적 안녕감의 차이

연구대상자는 남학생이 40.2%, 여학생이 59.8%로 여학생의 비율이 높았고, 2학년 47.1%, 1학년 23.6%, 3학년 15.2%, 4학년 14.1%의 순으로 2학년의 비율이 가장 높았다. 종교가 있는 경우가 31.2%, 없는 경우가 68.8%로 없는 경우가 더 많았으며, 현재 거주형태는 부모님 집에서 통학하는 경우가 45.7%로 가장 많았고, 자취나 하숙이 30.4%, 기숙사 22.1%, 기타 1.8%로 조사되었다.

연구대상자의 일반적 특성에 따른 심리적 안녕감의 차이를 검증한 결과 성, 학년, 종교, 거주형태에서 집단 간 심리적 안녕감의 차이는 없는 것으로 나타났다 (Table 1).

#### 2. 생활스트레스, 대처전략, 심리적 안녕감의 정도와 상관관계

본 연구대상자의 생활스트레스 정도는 평균 0.99±0.44점(3점 만점)이었고, 하위영역별로는 학업문제 스트레스(1.85±0.63점)가 가장 높았고, 다음으로 장애문제 스트레스(1.64±0.74점), 가치관문제 스트레스(1.30±0.72점), 경제문제 스트레스(0.95±0.79점) 순

Table 1. Differences of Psychological Well-being according to Characteristics of Participants (N=278)

Characteristics	Categories	n(%)	Psychological well-being	
			M±SD	t or F(p)
Gender	Male	111(40.2)	25.75±3.02	1.97(.051)
	Female	165(59.8)	25.02±3.09	
Grade	1st	65(23.6)	25.76±3.04	0.42(.678)
	2nd	130(47.1)	25.21±2.70	
	3rd	42(15.2)	24.76±3.79	
	4th	39(14.1)	25.53±3.45	
Religion	Have	88(31.2)	25.43±2.93	1.04(.375)
	None	190(68.8)	25.26±3.15	
Living arrangement	With family	126(45.6)	25.27±3.10	0.95(.415)
	Self-boarding	84(30.4)	25.04±3.29	
	Dormitory	61(22.1)	25.67±2.76	
	And so forth	5( 1.8)	26.90±1.96	

Table 2. Scores of University Students' Life Stress, Coping Strategies and Psychological Well-being (N=278)

Category	Variables	Min	Max	Mean±SD
Life stress	Friend	0.00	2.67	0.42±0.58
	Lover	0.00	2.60	0.67±0.63
	Family	0.00	2.83	0.62±0.68
	Faculty	0.00	3.00	0.49±0.57
	Grade	0.00	3.00	1.85±0.63
	Economy	0.00	3.00	0.95±0.79
	Future	0.00	3.00	1.64±0.74
	Value	0.00	3.00	1.30±0.72
	Total		0.14	2.21
Coping strategies	Problem solving coping	1.00	3.00	2.10±0.42
	Avoidance coping	1.00	3.00	1.57±0.41
Psychological well-being	Self acceptance	1.50	4.50	3.22±0.56
	Environmental mastery	1.75	4.75	3.19±0.51
	Positive relationship with others	1.86	5.00	3.68±0.59
	Autonomy	1.00	4.25	2.99±0.48
	Purpose in life	1.33	4.89	3.43±0.55
	Personal growth	2.00	4.67	3.36±0.41
	Total		2.01	4.49

으로 조사되었다. 문제해결중심 대처는 평균 2.10±0.42 점 (3점 만점), 회피중심 대처는 평균 1.57±0.41점(3 점 만점)으로 문제해결중심 대처 점수가 회피중심 대 처 점수보다 높았다. 심리적 안녕감은 평균 3.31±0.39 점(5점 만점)으로 보통 수준이었고, 하위영역별로는 긍정적 대인관계(3.68±0.59점), 삶의 목적(3.43±0.55 점), 개인적 성장(3.36±0.41점), 자아수용(3.22±0.56 점), 환경지배력(3.19±0.51점), 자율성(2.99±0.48점)

의 순이었다(Table 2).

변인들 간의 상관분석 결과 대상자의 심리적 안녕감 은 생활스트레스( $r=-.60, p<.001$ ), 회피중심 대처 ( $r=-.50, p<.001$ )와 유의한 부적 상관관계가 있었고, 문제해결중심 대처( $r=.38, p<.001$ )와는 유의한 정적 상관관계가 있었다. 생활스트레스는 회피중심 대 처 ( $r=.53, p<.001$ )와 유의한 정적 상관관계가 있는 것 으로 나타났다(Table 3).

Table 3. Correlations among University Students' Life Stress, Coping Strategies and Psychological Well-being (N=278)

Variables	Life stress	Problem solving coping	Avoidance coping
	r( <i>p</i> )	r( <i>p</i> )	r( <i>p</i> )
Life stress	1		
Problem solving coping	-.05(.460)	1	
Avoidance coping	.53(<.001)	.07(.227)	1
Psychological well-being	-.60(<.001)	.38(<.001)	-.50(<.001)

Table 4. Moderated Effects of Coping Strategies in the Relationship between Life Stress and Psychological Well-being (N=278)

Predictors	Dependent variables: psychological well-being								
	Step 1			Step 2			Step 3		
	B	$\beta$	t	B	$\beta$	t	B	$\beta$	t
Life stress(A)	-.66	-.60	-12.39***	-.46	-.43	-8.84***	-.46	-.42	-8.88***
Problem solving coping(B)				.26	.39	9.39***	.26	.40	9.49***
Avoidance coping(C)				-.21	-.30	-6.23***	-.22	-.33	-6.41***
A × B							-.02	-.09	-2.11*
A × C							.02	.09	1.91*
R <sup>2</sup>	.39			.57			.58		
Adj. R <sup>2</sup>	.36			.55			.56		
F( <i>p</i> )	153.60***			110.79***			68.91***		
Delta F( <i>p</i> )				57.56**			3.28*		

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

### 3. 대학생의 생활스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 대처전략의 조절효과

대학생의 생활스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 문제해결중심 대처와 회피중심 대처의 조절효과를 검증하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 일반적 특성중 심리적 안녕감에 유의한 차이를 보인 변수가 없었기 때문에 심리적 안녕감을 결과변수로 하여 1 단계에서는 생활스트레스를 투입하였고, 2단계에서는 생활스트레스와 대처전략을 투입하였으며, 3단계에서는 생활스트레스와 대처전략, 그리고 생활스트레스와 대처전략의 상호작용변수를 투입하였다. 이때 상호작용 효과에 대한 정확한 표준화 회귀계수를 산출하고 다중공선성을 제거하기 위하여 각 독립변수를 평균중심화(centering)한 후 상호작용변수를 생성하고 회귀분석을 실시하였다. 공차한계(tolerance)는 0.64~0.94로 0.1이상이었고, 분산팽창인자(VIF)는 1.06~1.58로

10미만인 것으로 나타나 다중공선성의 문제가 없는 것을 확인하였다. Durbin Watson 통계값은 1.95로 2에 가까워 모형의 오차항 간에 자기상관성이 없는 것으로 나타나 잔차의 정규성 분포 가정을 만족하였다.

생활스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 대처전략의 조절 효과를 검증한 결과는 Table 4와 같다. 1단계에서 생활스트레스가 증가하면 심리적 안녕감이 감소하는 것으로 나타났고( $\beta = -.60, p < .001$ ), 생활스트레스가 심리적 안녕감을 36% 설명하는 것으로 나타났다. 2단계에서 조절변수인 대처전략을 투입한 결과, 문제해결중심 대처는 심리적 안녕감에 유의한 정(+ )의 영향을 미치고( $\beta = .39, p < .001$ ) 회피중심 대처는 심리적 안녕감에 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = -.30, p < .001$ ). 문제해결중심 대처와 회피중심 대처는 심리적 안녕감의 설명력을 추가로 19%만큼 유의하게 증가시켰다(Delta F = 57.56,  $p < .001$ ). 3단계에서 생활스트레스와 대처전략의 상호작용변수를

추가로 투입한 결과, 생활스트레스와 문제해결중심 대처의 상호작용변수는 심리적 안녕감에 유의하게 부(-)의 영향을 미치고( $\beta = -.09, p = .039$ ), 생활스트레스와 회피중심 대처의 상호작용변수는 심리적 안녕감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것( $\beta = .09, p = .036$ )으로 나타났다. 또한 상호작용변수의 투입은 심리적 안녕감을 1%만큼 유의하게 증가시키는 것으로 나타나서(Delta  $F = 3.28, p = .039$ ) 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향이 문제해결중심 대처와 회피중심 대처에 의해 조절되는 조절효과를 확인하였다. 이러한 결론은 생활스트레스가 증가할수록 심리적 안녕감이 감소하는데 이러한 영향은 문제해결중심 대처의 크기가 증가할수록 점점 감소하고, 회피중심 대처의 크기가 클수록 점점 증가한다는 것을 의미한다.

생활스트레스와 대처전략의 상호작용 효과(조절효과)의 형태를 검토하기 위하여 문제해결중심 대처와 회피중심 대처별로 평균에서 +1 표준편차 이상의 점수를 고집단으로, -1 표준편차 이하 점수를 저집단으로 나누어 생활스트레스와 심리적 안녕감의 관계를 추가 분석하였다. 문제해결중심 대처 고집단은 문제해결중심 대처 저집단에 비해 생활스트레스 수준에 상관없이 심리적 안녕감 점수가 높았다. 두 집단 모두 생활스트레스 수준이 높아지면 심리적 안녕감 점수가 낮아졌지만, 이러한 부적 상관은 문제해결중심 대처 저집단보다 고집단에서 더욱 두드러졌다(Figure 1). 회피중심 대처 고집단은 회피중심 대처 저집단에 비해 생활스트레스 수준에 상관없이 심리적 안녕감의 점수가 낮았다. 두 집단 모두 생활스트레스 수준이 높아지면 심리적 안녕감 점수가 낮아졌지만, 이러한 부적 상관은 회피중심 대처 저집단보다 고집단에서 더욱 두드러졌다(Figure 2).

#### IV. 논 의

본 연구에서는 대학생들이 경험하는 생활스트레스, 대처전략과 심리적 안녕감의 관계를 확인하고, 생활스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 문제해결중심 대처와 회피중심 대처의 조절효과를 알아보고자 하였다.

먼저 대학생들의 생활스트레스 수준을 확인한 결과 학업문제로 인한 스트레스를 가장 많이 경험하고, 다음으로 장래문제와 가치관문제로 인한 스트레스를 경험

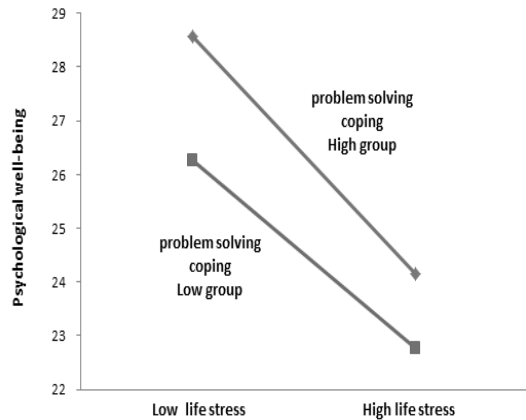


Figure 1. Interaction of Life Stress and Problem Solving Coping in Psychological Well-being

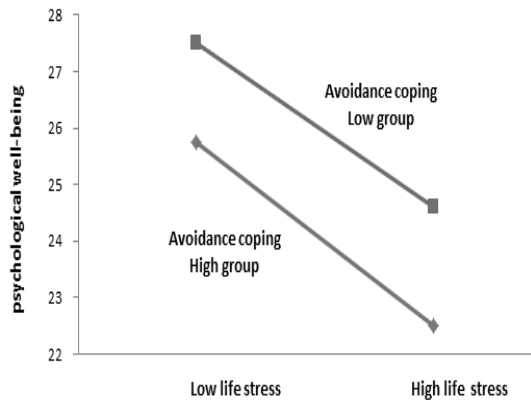


Figure 2. Interaction of Life Stress and Avoidance Coping in Psychological Well-being

하는 것으로 나타났다. 이는 대학생들이 학업 및 진로 등 학교스트레스를 가장 많이 경험하는 것으로 보고한 기존의 연구들(Lee, 2004; Lee & Kim, 2004)을 지지하는 결과이다. 따라서 대학생 상담시 학업 및 진로 문제로 인한 갈등을 핵심적으로 다루는 것이 필요함을 알 수 있다. 대학생들의 심리적 안녕감은 보통 수준이었고, 긍정적 대인관계가 가장 높았고, 다음으로 삶의 목적과 개인적 성장이었으며, 자율성이 가장 낮은 것으로 나타났다. 한국 성인남녀를 대상으로 심리적 안녕감의 구성개념을 분석한 연구(Kim et al., 2001)에

서도 20대 청년기에는 심리적 안녕감의 요인 중 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장 순으로 점수가 높고, 자율성이 가장 낮게 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 즉 심리적 안녕감이 높은 대학생들은 긍정적 대인관계를 잘 유지하고, 인생목표를 계획하고 그 계획을 실천하기 위해 노력하는 활동을 하며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있음을 알 수 있었다.

본 연구결과 대학생의 생활스트레스는 심리적 안녕감과 강한 역상관관계( $r=-.60$ )가 있는 것으로 나타났고, 심리적 안녕감에 영향을 미치는 설명력이 가장 큰 요인이었다. 이는 대학생의 생활스트레스와 주관적 안녕감, 심리적 안녕감 및 행복감 등의 심리적 적응 간의 역상관관계를 보고한 연구들(Kim & Kim, 2013; Kim et al., 2014; Ko & Lee, 2013; Lee, 2012; Lee et al., 2006; Paik & Seo, 2014)과 대학생의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 가장 큰 영향을 미치는 요인임을 확인한 연구(Lee, 2012)와 일치하는 결과이다. 또한 많은 선행연구들에서 스트레스는 대학생의 삶의 만족도와 안녕감에 직접적으로 부정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 낙관성, 자존감, 자기효능감, 사회적 지지, 자아탄력성, 사회적 기술 등의 심리사회적 매개 변인을 통해 간접적으로 영향을 미치는 요인인 것으로 보고되었다(Gardner & Parkinson, 2011; Gibbons et al., 2011; Kim & Kim, 2013; Lee, 2012). 따라서 대학생의 심리적 안녕감을 증진시키기 위해서는 현재 경험하고 있는 생활스트레스의 유형과 그 수준을 확인하고, 이를 관리할 수 있도록 돕는 중재가 필요할 것이다.

대학생들의 대처전략과 심리적 안녕감간의 관계를 확인한 결과, 대학생들이 문제해결중심 대처를 많이 사용할수록 심리적 안녕감이 높고, 회피중심 대처를 많이 사용할수록 심리적 안녕감이 낮은 것으로 나타났으며, 문제해결중심 대처와 회피중심 대처 모두 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인인 것으로 확인되었다. 이는 문제중심 대처나 적극적 대처방식은 대학생이나 청소년의 행복감(Lee et al., 2006), 심리적 안녕감(Ham et al., 2011; Wang & Yehh, 2005), 인지적·정서적 안녕감(Ko & Lee, 2013)과 순상관관계가 있고, 우울(Lee, 2004)과는 역상관관계가 있음을 보고한 연구들을 지지하는 결과이다. 또한 회피중심 대

처가 간호대학생의 전반적 건강 및 전공 만족도와 역상관관계가 있었고, 안녕감을 예측하는 가장 설명력이 강한 부정적 요인임을 확인한 연구(Gibbons et al., 2011)나 정서중심 대처, 문제중심 대처, 회피대처 중 회피대처를 사용한 청소년의 우울성향이 가장 높게 나타난 연구(Horwitz, Hill, & King, 2011), 소극적·회피적 대처방법을 사용하는 청소년의 자살생각이 높은 것으로 나타난 연구(Lee, 2013)와도 일맥상통하는 결과로 볼 수 있다. 결국 문제해결중심 대처가 대학생의 심리적 안녕감을 향상시키는 보다 효과적인 대처방식이고, 회피중심 대처는 부정적인 결과를 초래하는 비효과적 전략임이 확인되었으므로, 심리적 안녕감이 낮은 학생들에게 스트레스 상황에서 자신이 사용하는 대처 유형을 탐색하게 하고, 회피중심 대처를 주로 사용하는 경우에는 당면한 문제를 직접적으로 다루는 문제해결중심 대처를 활용하도록 훈련하는 중재프로그램이 필요할 것이다. 한편 정서중심 대처나 소극적 대처는 행복감이나 심리적 건강과 역상관관계가 있는 것으로 확인되기도 하였지만(Lee et al., 2006; Wang & Yeh, 2005), 심리적 안녕감이나 인지적·정서적 안녕감과의 관계가 유의하지 않은 것으로 나타난 연구들(Ham et al., 2011; Ko & Lee, 2013)도 있어 결과가 일관되지 않았다. Choe와 Min (2003)은 정서중심 대처가 여러 하위체계를 포함하고 있고 기능적으로 적응과 부적응 차원을 모두 포함하고 있기 때문에 문제중심 대처와 서로 상반된 효과를 갖는 대처방식이라기 보다는 상황에 따라 기능이 다른 차원의 대처방식으로 이해될 필요가 있다고 주장하였다. 즉 정서중심 대처 전체가 역기능적인 것이 아니며, 상황에 따라 적응적 혹은 부적응적인 결과를 수반할 수 있다는 것이다(Choe & Min, 2003). 본 연구에서는 정서중심 대처 중에서도 부적응 지표와 관련성이 높은 회피중심 대처를 선택하여 심리적 안녕감과의 관계를 확인하였기 때문에 회피중심 대처와 심리적 안녕감과의 역상관관계( $r=-.50$ )가 유의하게 나타난 것으로 생각된다. 추후 스트레스대처와 안녕감 연구에서는 정서중심 대처전략의 다양한 하위체계를 구분하여 유형별로 그 기능을 살펴볼 필요가 있을 것이다.

본 연구에서 대처전략의 조절효과를 검증한 결과, 문제해결중심 대처와 회피중심 대처는 모두 생활스트



레스와 상호작용하여 심리적 안녕감을 조절하는 변수임을 알 수 있었다.

먼저 문제해결중심 대처를 고집단과 저집단으로 나누어 비교해 보았을 때, 고집단은 저집단에 비해 심리적 안녕감 수준이 높았고, 생활스트레스 수준이 높아져도 심리적 안녕감 수준이 상대적으로 높았다. 이는 스트레스 상황에서 낙관적 행동과 사회적 지지를 포함한 적극적인 문제중심 대처가 각각된 스트레스와 상호작용하여 심리적 건강에 긍정적 영향을 미친다는 Wang과 Yeh (2005)의 연구결과를 지지하는 것이다. 이처럼 문제해결중심 대처는 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 부정적인 영향을 완화시킨다고 볼 수 있다. 한편 문제해결중심 대처 고집단과 저집단이 모두 생활스트레스와 심리적 안녕감 간에 부적인 관계를 보이고 있으나, 고집단이 저집단에 비해 스트레스 수준이 높아질수록 심리적 안녕감의 하락폭이 더 큰 것으로 나타나 문제해결중심 대처의 역완충 효과를 동시에 확인할 수 있었다. 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 대처의 조절효과를 검증한 연구가 없어 직접 비교하기 어렵지만, 대학생의 스트레스와 우울간에 문제중심 대처의 조절효과를 검증한 연구(Lee, 2004)에서도 문제중심 대처 고집단은 저집단에 비해 우울이 낮았지만, 생활스트레스 수준이 높아지면 문제중심 대처 고집단의 경우 상대적으로 우울의 증가폭이 커서 문제중심 대처의 역완충작용이 나타나 본 연구와 유사한 양상을 보였다. 또한 문제중심 대처를 많이 사용하는 남자대학생 집단에서 가족관계 스트레스가 높을 때 문제행동이 증가하여 문제중심 대처의 부정적 중재효과를 확인한 연구결과(Lee & Kim, 2004)도 같은 맥락이라고 볼 수 있다. Lazarus와 Folkman (1984)은 스트레스 사건을 통제할 수 있다고 평가하는 경우에는 문제중심 대처를 취하며, 통제 불가능하다고 평가하는 경우에는 정서중심 대처를 취하는 경향이 있음을 보고하였다. 이처럼 대처방식의 효과성은 상황의 통제가능성에 대한 주관적인 지각이 중요하다(Lee, 2004). 외상 상황이나 개인이 압도되는 상황에서는 정서중심 대처가 일정 기간 스트레스 수준을 억제하고 보다 효과적인 문제중심적 접근이 취해지기 전까지 개인을 보호하는 역할을 할 수도 있다(Roth & Cohen, 1986). 본 연구대상자인 대학생들도 자신이 통제할 수 있는 정도의 스트

레스 상황에서는 문제해결중심 대처가 효과적이었지만, 높은 수준의 스트레스 상황에서는 문제해결중심 대처를 많이 사용할수록 오히려 심리적 안녕감 수준이 낮아짐을 확인할 수 있었다. 따라서 본 연구의 이러한 결과는 대학생의 스트레스 중재 프로그램 계획시 문제해결적 집단상담을 포함시키되, 통제력을 벗어나 지속적인 좌절을 경험하게 되는 대학생들에게는 무력감, 좌절감과 같은 정서적 문제를 우선적으로 다루고, 자존감을 향상시키는 상담(Lee, 2004)을 먼저 실시할 필요성을 제시한다.

다음으로 회피중심 대처 고집단은 저집단에 비해 생활스트레스 수준에 상관없이 심리적 안녕감의 수준이 낮았고, 생활스트레스가 높은 상황에서는 회피중심 대처 저집단보다 심리적 안녕감의 하락폭이 더 커져 회피중심 대처가 악화요인으로 작용함을 알 수 있었다. 대처방법이 청소년의 일상 스트레스와 자살생각에 미치는 영향에 대한 연구(Lee, 2013)에서도 소극적·회피적 대처방법을 많이 사용하는 청소년이 그렇지 않은 청소년보다 부모와 친구 스트레스 상황에서 자살생각이 높은 것으로 나타나 소극적·회피적 대처방법의 조절효과를 증명하여 본 연구결과와 유사하였다. 이처럼 회피중심 대처를 주로 사용하는 대학생들은 생활스트레스 상황에서 심리적 안녕감 수준이 더욱 낮아지는 것으로 확인되었기 때문에, 고통스러운 상황이나 감정, 사고를 경험하지 않고 회피하려는 대학생들에게는 자신의 경험을 회피하지 않고 적극적으로 인지나 정서를 다루도록 접근지향적 대처양식을 훈련하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

결국 본 연구를 통해 스트레스 상황에서 회피중심 대처는 심리적 안녕감의 수준을 낮출 수 있는 위험요인이고, 문제해결중심 대처는 생활스트레스로부터의 부정적 영향을 감소시키는 보호요인이자 동시에 생활스트레스 수준이 높은 상황에서는 역완충 요인이 될 수 있음을 알 수 있었다. 따라서 대학생들의 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 회피적이고 소극적인 대처방식을 지양하는 대신 문제해결중심 대처전략을 사용하도록 스트레스 대처 중재프로그램을 개발하여 제공할 필요가 있고, 자신의 통제력을 벗어나는 스트레스 상황에서는 우선적으로 부정적 정서를 표현하고 다루도록 지지함으로써 스트레스로 인한 부정적 영향을 완화한 후

좀 더 효율적인 대처방식으로 전환할 수 돕는 전략이 필요할 것이다.

## V. 결 론

본 연구에서는 대학생의 생활스트레스, 대처전략과 심리적 안녕감의 관계를 확인하고, 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 생활스트레스와 대처전략의 상호작용을 확인하여 대처전략의 조절효과를 밝히고자 하였다.

대학생의 심리적 안녕감은 생활스트레스와 회피중심 대처와는 유의한 부적 상관관계가 확인되었고, 문제해결중심 대처와는 유의한 정적 상관관계가 확인되었다. 문제중심 대처와 회피중심 대처는 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미침과 동시에 생활스트레스와 상호작용하여 대학생의 심리적 안녕감을 조절하는 효과가 있었다. 따라서 생활스트레스 수준이 높은 대학생들의 심리적 안녕감을 증진시키기 위해 회피중심 대처방식을 지양하고, 문제해결중심 대처를 증진시키는 스트레스대처 중재프로그램을 실시할 필요가 있다. 또한 자신의 통제력을 벗어나는 심한 스트레스 상황에서는 문제해결중심 대처가 역완충 효과가 있을 수 있으므로 개인상담을 통하여 심리적 부적응 문제를 최소화하고 효과적인 대처전략으로 전환하도록 중재하는 것이 도움이 될 것이다.

본 연구의 제한점과 제언은 첫째, 일부지역 특정 대학의 대학생들만을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 일반화하는데 제한이 있다. 이에 지역을 고려하여 다양한 대학생들을 대상으로 연구결과를 일반화할 수 있는 후속 연구를 제언한다. 둘째, 본 연구는 횡단적 조사 연구이므로 변인간 인과관계나 방향성을 확인하는데 제한점이 있고, 스트레스에 대한 대처방식도 일시적이고 순간적으로 형성되는 것이 아니므로 대처방식의 장기적 효과를 확인하기 위해 종단적 설계에 의한 추후연구가 필요하다. 셋째, 다양한 대처전략 유형별 조절효과를 검증하는 연구를 실시할 것을 제언한다.

## References

Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: the coping

strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>

Choe, H. Y. & Min, G. H. (2003). Emotion-focused coping dimensions based on functional similarity. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 17(3), 105-118.

Choi, M. K. & Cho, Y. R. (2005). The effects of life stress, perceived anxiety control, and coping style on anxiety symptoms in college students. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 24(2), 281-298.

Chon, K. K., Kim, K. H., & Lee, J. S. (2000). Development of the revised life stress scale for college students. *Korean Journal of Health Psychology*, 5(2), 316-335.

Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression correlation analysis for the behavioral sciences*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Eom, N. Y. & Kim, E. (2016). The moderating effects of resilience and social support on the relation between job-seeking stress and depression/psychological well-being. *Journal of the Korean Academic Industrial Cooperation Society*, 17(5), 619-630.

Gardner D. H. & Parkinson T. J. (2011). Optimism, self-esteem, and social support as mediators of the relationships among workload, stress, and well-being in veterinary students. *Journal of Veterinary Medical Education*, 38(1), 60-66. <http://dx.doi.org/10.3138/jvme.38.1.60>

Gibbons, C., Dempster, M., & Moutray, M. (2011). Stress, coping and satisfaction in nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 67(3), 621 - 632. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05495.x>

- Ham, K. H., Byeon, B. H., & Cheon, S. M. (2011). The relationship between gratitude and psychological well-being in adolescents: the moderating effect of stress coping strategy. *Korea Journal of Counseling, 12*(6), 2163-2176.
- Horwitz, A. G., Hill, R. M., & King, C. A. (2011). Specific coping behaviors in relation to adolescent depression and suicidal ideation. *Journal of Adolescence, 34*(5), 1077-1085. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.10.004>
- Kim, K. H., Yum, S. C., & Kwon, J. H. (2014). Analysis of moderated effects of committed action in the relation between college life stress and psychological well-being. *Korean Journal of Counseling, 15*(5), 1937-1956.
- Kim, M. S., Kim, H. W., & Cha, K. H. (2001). Analyses on the construct of psychological well-being(PWB) of Korean male and female adults. *Korean Journal of Social and Personality Psychology, 15*(2), 19-39.
- Kim, N. M. & Kim, S. S. (2013). Mediation effects of social support and resilience between life stress and psychological well-being among Korean college students. *Korean Journal of Counseling, 14*(2), 1125-1144.
- Ko, H. & Lee, M. (2013). The effects of flow on stress and well-being in Korean college students: the moderating effect of flow and the mediating effect of coping strategies. *The Korean Journal of Stress Research, 21*(4), 283-292.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lee, C. S. & Kim, Y. J. (2004). Moderated effects of coping strategies of stress: based on gender differences of university students. *Studies on Korean Youth, 15*(2), 183-213.
- Lee, E. H. (2004). Life stress and depressive symptoms among college students: testing for moderating effects of coping style with structural equations. *Korean Journal of Health Psychology, 9*(1), 25-48.
- Lee, H. N., Jeong, H. J., Lee, K. H., & Lee, K. J. (2006). The relationship among stress perception, stress coping, ego-resilience and happiness of university students. *Korean Journal of Counseling, 7*(3), 701-713.
- Lee, J. S. (2013). Daily stress, coping, and suicidal ideation among adolescents: examining the roles of coping aspects as moderators. *Journal of Adolescent Welfare, 15*(3), 321-344.
- Lee, O. H. (2012). The influence of life stress, ego-resilience and social support on psychological well-being among college students. *Korean Journal of Youth Studies, 19*(1), 29-57.
- Lee, S. H. & Kim, S. J. (2012). The degree of perceived stress, depression and self esteem of university students. *Journal of Korean Public Health Nursing, 26*(3), 453-464. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2012.26.3.453>
- Oh, W. O. & Shin, H. (2016). Impact of depression, ego-resilience, and active stress coping on internet addiction tendency among college students. *Journal of Korean Public Health Nursing, 30*(1), 56-69. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2016.30.1.56>
- Paik, J. Y. & Seo, S. G. (2014). The influence of life stress on well-being: meaning in life as moderator. *The Korean Journal of Clinical Psychology, 33*(3), 509-529.
- Roth, S. & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 41*, 813-819.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it?: exploitation on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>
- Segrin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M., & Domschke, T. J. (2007). Social skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. *Anxiety Stress & Coping*, 20(3), 321-329. <http://dx.doi.org/10.1080/10615800701282252>
- Shin, H. J. & Kim, C. D. (2002). A validation study of coping strategy indicator(CSI). *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 14(4), 919-935.
- Statistics Korea. (2015, April). *2015 Statistics on the youth*. Retrieved August 3, 2016, from [http://kostat.go.kr/portal/korea/kor\\_nw/2/1/index.board?bmode=read&aSeq=335384](http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/1/index.board?bmode=read&aSeq=335384)
- Wang, H. F. & Yeh, M. C. (2005). Stress, coping, and psychological health of vocational high school nursing students associated with a competitive entrance exam. *Journal of Nursing Research*, 13(2), 106-116. <http://dx.doi.org/10.1097/01.jnr.0000387532.07395.0b>
- Woo, S. Y. & Park, K. J. (2009). Self-control and sense of humor as moderating factors for negative effects of daily hassles on school adjustment for children. *Korean Journal of Child Study*, 30(2), 113-127.

## Moderated Effects of Coping Strategies in the Relation between Life Stress and Psychological Well-being in University Students

Lee, Eun Sook (Assistant Professor, Department of Nursing Science, Gyeongnam National University of Science and Technology)

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate the moderated effects of coping strategies in the relationship between life stress and psychological well-being in university students. **Methods:** Self-report questionnaires were used to collect the data from 278 university students. The data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation coefficient and hierarchical multiple regression. **Results:** Psychological well-being is negatively associated with life stress and avoidance coping, and positively associated with problem solving coping. Results showed that there were significant moderated effects of coping strategies in the relationship between life stress and psychological well-being. Under high life stress levels with high problem solving coping and low avoidance coping, there was a high level of psychological well-being. Moreover, life stress and coping strategies interacted well with each other to affect psychological well-being. A negative correlation between life stress and psychological well-being was remarkable for the high problem solving coping group and high avoidance coping group. **Conclusion:** The study results suggest that in order to improve psychological well-being, it is necessary to provide intervention programs to promote problem solving coping and to reduce the avoidance coping for university students.

**Key words :** Coping, Stress, Students, Well-being