

# 대학생의 감사성향과 주관적 안녕감이 스트레스 대처에 미치는 영향의 융복합적 연구

조미경

대전보건대학교 간호학과

## A Convergence Study of the Influence of Grateful disposition and Subjective well-being on Stress coping of College students

Meekyung Cho

Department of Nursing, Daejeon Health Institute of Technology

**요약** 본 연구는 대학생들의 감사성향과 주관적 안녕감이 스트레스 대처에 미치는 영향을 파악하기 위하여 시도하였다. 간호학과와 비간호과 학생 336명으로, 통계자료는 t-test, Pearson Correlation, Multiple regression으로 분석하였다. 간호학과 학생들이 비간호과 학생에 비하여 감사성향, 생활만족도, 적극적 스트레스 대처에 유의한 높은 점수를 나타내었다. 2학년이 1학년보다 감사성향, 주관적 행복감, 스트레스 대처에 높은 점수를 나타내었다. 감사성향은 주관적 안녕감, 스트레스 대처와 강한 상관관계를 나타내었다. 스트레스 대처에 주 영향 요인은 정적 정서와 감사성향으로 나타났다. 따라서 대학생들의 스트레스 대처능력을 향상시키기 위해서 교육과정이나 교과 외 활동 등 다양한 방법을 통하여 주관적 안녕감과 감사성향을 높여줄 수 있는 방안의 강화가 필요하다.

• **주제어** : 감사성향, 정적/부적 정서, 생활만족도, 주관적 안녕감, 스트레스 대처, 융복합 연구

**Abstract** The purpose of this study was to identify the influence of grateful disposition and subjective well-being on stress coping of college students in the convergence society. The participants were 336 college students, data were analyzed using t-test, Pearson Correlation, Multiple regression. It was found that: nursing students showed higher score at grateful disposition, life satisfaction, and positive stress coping than non-nursing students. 2nd grade students's grateful disposition, and negative stress coping score were significantly higher than non-nursing students. Significant correlation were found among grateful disposition and subjective well-being on stress coping. The factors influencing stress coping were grateful disposition, and positive affect. Therefore some effective way to enhance of subjective well-being and grateful disposition through various educational curriculum and extra-curricular activities are needed.

• **Key Words**: Grateful disposition, Positive/Negative affect, Life satisfaction, Subjective well-being, Stress coping, Convergence study

\*Corresponding Author : 조미경(mkcho@hit.ac.kr)

Received January 10, 2017

Accepted April 20, 2017

Revised March 21, 2017

Published April 28, 2017

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

오늘날과 같이 문화가 급변할수록 각종 자극은 늘어만 가게 되어 현대를 스트레스 시대라고 일컫는다[1]. 스트레스는 우리를 방어하는 신체적 반응이기도 하고 인간이라는 종을 생존하게 하는 자연방어 기전이기도 하다[2]. 대학생이 경험하는 생활스트레스는 대인관계와 분노표현 등에 영향을 미치고 이는 자살생각과 정적상관관계를 나타내었다[3,4].

Lazarus와 Folkman[5]은 심리적 스트레스를 “개인이 가진 자원을 요구하거나 개인이 수용할 수 있는 한계를 초과하며, 안녕을 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정한 관계”라고 정의하였고 스트레스와 부적응간의 관계를 매개하는 인지적 평가와 대처방식이라는 스트레스 과정적 측면을 중시하였다. Coyne 등은 스트레스 대처를 “개인의 수용능력을 넘는 부담스러운 것으로 평가되는 특정한 외적 및 내적 요구를 다루려는 개인의 인지적이고 행동적인 노력”으로 정의하였다. 스트레스와 대처방식의 관계는 개인의 적응 및 안녕에 많은 영향을 미친다[6,7]. Lazarus와 Folkman[5]은 스트레스 대처행동을 문제중심대처(problem-focused coping)와 정서중심대처(emotion-focused coping)로 구분하였다. 문제중심대처는 스트레스의 근원을 변화시키거나 없애기 위해 문제에 직접적으로 접근하는 반응을 말하며 정서중심대처는 정서적 균형을 유지하기 위해 스트레스와 관련된 정서적 고통을 조절하는 반응을 말한다[8].

최근 청소년들의 스트레스를 경감시키는 방법으로 긍정심리학 이론을 토대로 한 연구가 많이 나오고 있는데 긍정심리학은 사물을 긍정적으로 바라보는 인간의 성향이 강점으로 작용하여 어려움을 이겨내게 한다는 것을 내용으로 한다[9]. Peterson과 Seligman[9]은 인간의 강점에 대한 분류로 VIA(Values in Action)를 개발하여 모든 문화에서 중요하다고 생각하는 6가지 미덕(지혜, 지식, 인간애, 정의, 절제, 초월)과 인간의 보편적인 24가지 강점을 구분하였다. 이 24가지의 강점들 중 최근 주목받고 있는 개념이 감사(gratitude)의 개념이다.

감사 성향은 ‘보편적인 사람들’이 ‘일상 속’에서 활용하고 있는 ‘긍정적인 특성’이다[10]. Adam Smith와 George Simmel 등은 개인과 사회적 안녕에 있어 감사하는 성향의 가치를 매우 높게 평가하였다[11]. 감사는 타인이나 사물에 의해 얻게 된 이익, 또는 자연에 의한 평화로운

축복의 순간 등을 선물로 받아들이며 고마움과 기쁨으로 반응하는 마음상태로 정의할 수 있다[12]. 감사는 이득을 받은 것에 대한 신뢰성 있는 정서적 반응이고 감사의 경험과 표현은 도덕적 영역의 행위에 중요한 효과를 가져온다[13]. 감사는 쉽게 배양되고 일반적으로 긍정적 감정을 발화시키는데 효율적인 것으로 밝혀졌다. 삶에 대한 감사의 반응은 마음의 평화, 행복, 신체적 건강, 대인관계에서의 깊이 있고 다양한 만족감을 유도한다[14].

Watkins 등[15]은 감사와 안녕감 사이의 메커니즘에 대한 가능한 여러 가설들을 정리하면서 감사는 부정적 사건을 덜 부정적으로 인식하고, 그것의 부정적 영향이 덜 지속되도록 한다고 하였다. Selye는 “감사보다 더 좋은 스트레스 해소법은 없다”고 하였다[1]. Emmons와 McCullough[12]는 삶의 중심에서 주변에 대한 감사는 끝없는 욕망과 질병에 대한 만병통치약이 된다고 하였다. 노지혜 등[16]은 감사가 스트레스의 부정적 영향을 완충시켜준다고 하였다. 즉 스트레스가 높은 집단과 낮은 집단 모두 감사를 많이 경험할수록 인지적, 정서적 안녕감이 높았고 특히 스트레스가 높은 집단에서 감사와 더욱 강한 정적 상관관계를 나타내었다.

감사는 주관적 안녕감의 다양한 척도와 긍정적으로 관련이 있다[11]. 감사성향이 높은 사람일수록 다양한 심리적 문제(우울, 불안, 고독)를 적게 경험하고 부적 정서성과 정서적 민감도는 낮은 것으로 나타났다. 또 이들은 다양한 긍정적 특성(외향성, 우호성, 성실성, 긍정적 정서성, 낙관성)을 더 많이 가지고 있고 삶에 대한 만족과 안녕감이 높은 것으로 나타났다[10]. McCullough 등[11], Watkin 등[15]도 연구에서 감사 성향과 안녕감에 정적 상관관계가 있다고 하였다.

주관적 안녕감이란 자신의 바람, 기대, 희망 또는 다른 준거집단과의 사회적 비교를 통한 인지적 평가인 삶의 만족감과 긍정적 정서 경험과 부정적 정서경험을 포함한 정서적 안녕감으로 구성된다[17]. 삶의 만족도는 삶의 상황들에 대해 개인이 내리는 인지적 평가의 부분으로 한 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 정도를 말한다. 긍정적 정서와 부정적 정서는 객관적 상황들에 대해 한 개인이 느끼는 정서적 경험을 말한다. 즉, 주관적 안녕감의 수준이 높다는 것은 높은 삶의 만족도, 적은 부정적 정서 경험, 많은 긍정적 정서경험을 하는 상태라고 정의할 수 있다[17]. 연구자들은 주관적 안녕감과 관련하여 “행복한” 사람들은 더 건강하고 오래 살며, 사

회적 관계가 더 좋고, 업무성고가 더 낫다는 결과를 확인하였다. 즉 주관적 안녕감이 높은 사람들은 만성적으로 스트레스를 받고, 억압되거나 화난 사람들에 비해 더 건강하고 효율적으로 기능을 한다는 것이다[18].

최근 AAMC(Association of American Medical College, 2004)에서는 의학교육 개선방향 중 하나로 모든 의학교육 기관에서 ‘학습자의 건강과 심리적 안녕’을 반드시 고려할 것을 요청하는 등 제도적 노력을 시작하였다. 박범석[19]은 연구를 통해 의과대학생들의 스트레스가 높을수록 삶의 질이 낮고 스트레스에 대해 적극적으로 대처할수록 삶의 질을 높게 인식하는 것으로 확인하였다. 우리나라 대학생은 다른 나라 대학생에 비하여 심리적 안녕감이 높지 않다[20]. 또 대학생 시기는 자아 정체성을 확립하고 정서적인 독립을 이루며 새로운 환경에 따른 역할의 수행과 진로 및 장래에 대한 불안 등으로 성공적인 적응이 쉽지 않다[21]. 여러 선행연구가 있음에도 불구하고 건강, 안녕, 전반적인 긍정적 기능에 대한 감사의 기여를 의심하거나 경험적 확신이 없다고 하였다[22]. 임경희[23]는 연구에서 생활 스트레스 경험과 감사성향은 대체로 유의한 상관이 없으며 이는 실제로 생활스트레스가 많다고 해서 감사성향이 낮거나 감사성향이 높다고 해서 생활스트레스를 덜 느끼는 것은 아니라고 하였다.

종합하여 볼 때 선행연구들은 스트레스 대처방식과 주관적 행복감, 감사와 스트레스 등을 단편적으로 연구하였거나 감사성향과 행복감의 관계에서 스트레스 대처 전략의 매개효과나 조절효과를 연구하였다[9, 16]. 또 감사와 스트레스와의 관계도 상반된 결과를 나타낸 논문들이 있었고 감사성향과 주관적 행복감이 스트레스 대처에 미치는 영향을 본 연구는 없었다. 오늘날 인간의 삶에서 스트레스는 떼려야 뗄 수 없는 주제이다. 다만 우리는 생활 속에서 받는 스트레스를 어떻게 하면 건강하고 지혜롭게 대처할 수 있는지에 대해 늘 고민을 한다. 더구나 이제 사회에서 한 사람의 성인으로 책임 있는 역할을 시작하는 대학생들의 스트레스 대처 능력은 개인적 차원에서 뿐 아니라 그들이 속한 이웃, 지역사회의 안녕과 건강 모두에 중요하다. 따라서 본 연구자는 대학생들이 경험하는 스트레스를 긍정적으로 인식하고 자아발전에 도움이 될 수 있도록, 또 스트레스 대처 능력을 높이고 스트레스로 인한 부정적 영향을 감소시키는데 감사성향과 주관적 안녕감이 어느 정도 영향을 미치는지, 이들 간의 관

계를 살펴봄으로써 대학생들의 심리적 안정을 통한 긍정적인 학교생활 적응과 스트레스 대처에 유용한 대안 마련에 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

## 1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 대학생들의 감사성향과 주관적 안녕감이 스트레스 대처에 미치는 영향을 파악하고자 하며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 감사성향, 주관적 안녕감, 스트레스 대처의 정도를 파악한다.
- 2) 일반적 특성에 따른 감사성향, 주관적 안녕감, 스트레스 대처 정도의 차이를 파악한다.
- 3) 감사성향, 주관적 안녕감과 스트레스 대처의 상관관계를 파악한다.
- 4) 스트레스 대처 영향 요인을 파악한다.

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 융복합 사회에서 일 대학 학생들의 감사성향과 주관적 안녕감이 스트레스 대처에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구 대상자 및 자료수집

연구를 수행하기 전에 연구계획서는 본 대학의 생명윤리심의위원회의 승인을 받았다. 대상자는 D광역시 일 대학의 1, 2학년 학생으로 2016년 6월 7일부터 14일까지 자료수집을 하였다. 3학년 이상 학생은 임상실습이나 산업체 경험을 하는데 그런 경험으로 인한 스트레스 대처의 다양한 방법이나 능력의 편차를 배제하기 위하여 1, 2학년 학생들만 포함하였다. 설문조사는 연구자가 각 교실에 직접 들어가서 참여자의 윤리적 고려를 위해 수집된 내용의 연구목적 이외는 사용하지 않을 것, 연구에 자발적인 참여와 중단이 가능한 것, 개인정보의 비밀유지와 익명성 보장에 대하여 설명하고, 연구 목적과 설문 내용 및 대략의 소요시간 등을 설명하였다. 연구에 참여하기를 원하는 학생들에게 참여 동의서를 받고 총 345개의 설문지를 배부하여 336부(97.4%)가 회수되었다.

### 2.3 연구 도구

감사성향: McCullough 등이 개발한 감사성향 척도(Gratitude Questionnaire-6: GQ-6)를 권선중 등[10]이 번안하여 신뢰도와 타당도를 분석한 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)를 사용하였다. 전체 6문항으로 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(7점)’까지 Likert식 척도로 측정하였다. 권선중 등의 연구에서 감사성향의 Cronbach’s  $\alpha$ 값은 0.85였고 본 연구에서는 0.87이었다.

주관적 안녕감: 1)정서 질문지: Watson, Clark과 Tellegen이 제작한 Positive and Negative Affect Scale(PANAS) 척도를 이주성[24]이 번안한 척도를 사용하였다. 총 20문항으로 정적 정서 단어 10개와 부정 정서 단어 10개로 섞여 구성되었다. 각 정서의 문항들은 5점 척도이고 일상적인 자신의 기분을 평정하는 단어들로 점수범위는 최저 10점에서 50점까지였다. 이주성의 연구에서 정적 정서 문항의 Cronbach’s  $\alpha=0.77$ , 부정 정서 문항의  $\alpha=0.84$ 였고 본 연구에서는 각  $\alpha$ 값이 0.85와 0.86으로 나타났다. 2)생활만족도: Diener, Emmons, Larsen과 Griffin이 개발한 일상적 생활만족도를 평가하기 위한 것으로 5문항의 7점 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 생활 전반의 만족도가 높은 것을 의미하며 허현정[25] 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha=0.83$ 이었고, 본 연구에서는 0.81로 나타났다.

스트레스 대처방식: Lazarus와 Folkman의 척도를 바탕으로 김정희와 이장호[6]가 요인분석 과정을 거쳐 수정, 재구성한 62개 문항을 다시 김정희가 수정, 보완한 24개 문항을 사용하였다. 척도는 적극적 대처(문제중심적, 사회적 지지추구)와 소극적 대처(정서 완화적, 소망적 사고)의 요인으로 구성되었고 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 스트레스 대처를 잘하는 것을 의미한다. 박범석[19]의 연구에서 신뢰도  $\alpha$ 는 소극적 대처 0.62, 적극적 대처 0.77로 나왔고 본 연구에서는 0.73과 0.72로 나타났다.

### 2.4 자료 분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 19.0 통계 프로그램을 이용하였다. 1)대상자의 일반적 특성, 감사성향, 주관적 안녕감, 스트레스 대처는 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다. 2)일반적 특성에 따른 감사성향, 주관적 안녕감, 스트레스 대처의 지각차이는 t-test로 분석하였다. 3)감사성향, 주관적 안녕감, 스트레스 대처간의 관계는

Pearson’s correlation coefficients로 분석하였다. 4)스트레스 대처에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석으로 검정하였다.

## 3. 연구 결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성

대상자는 간호학과 65.8%, 비간호학과 34.2%로 구성되었다. 1학년이 34.5 %, 2학년이 31.26%였고, 여학생이 83.3%, 종교가 없는 학생이 66%로 나타났다<Table 1>.

<Table 1> General Characteristics (N=336)

Characteristics	Categories	336 (%)
Department	Nurs.dept	221(65.8)
	Non Nurs.dept	115(34.2)
Grade	First	177(52.7)
	Second	159(47.3)
Gender	Female	280(83.3)
	Male	56(16.7)
Religion	Yes	114(34.0)
	No	222(66.0)

### 3.2 감사성향, 주관적 안녕감, 스트레스 대처의 정도

감사성향은 7점 만점에 평균 5.45점이었다. 주관적 안녕감은 5점 만점에 정적 정서의 평균 3.15점, 부정정서 평균 2.54를 나타내었다. 생활만족도는 7점 만점에 4.22점을 보였다. 스트레스 대처는 4점 만점에 적극적 대처 2.95점과 소극적 대처 2.61의 평균점수를 나타내었다<Table 2>.

<Table 2> Descriptive Statistics for Grateful disposition, Subjective well-being and Stress coping

Variables	Min	Max	Mean±S.D	
Grateful disposition	2.83	7	5.45± .89	
Subjective well-being				
-affect	positive	1.60	5	3.15± .61
	negative	1.00	4.4	2.54± .67
-satisfaction of life	1.40	7	4.22±1.08	
Stress coping	positive coping	1.58	3.92	2.95± .31
	negative coping	2	3.33	2.61± .24

### 3.3 일반적 특성에 따른 감사성향, 주관적 안녕감, 스트레스 대처의 차이

간호학과와 비간호과 학생들에서 감사성향( $t=3.00$ ,  $p=.003$ ), 생활만족도( $t=4.82$ ,  $p=.000$ ), 적극적 스트레스 대처( $t=2.21$ ,  $p=.028$ )에 유의한 차이를 나타내었다. 간호학과 학생들이 각 특성에 대해 모두 높은 점수를 보였다. 2학년들이 1학년보다 감사성향( $t=-3.28$ ,  $p=.001$ )과 적극적, 소극적 대처( $t=-2.43$ ,  $p=.016$ )에 높은 점수를 나타내었다. 하지만 적극적 대처의 차이는 유의하지 않았다. 남학생들이 정적 정서( $t=3.85$ ,  $p=.000$ )에 높은 점수를 나타낸 반면, 여학생들은 부정 정서( $t=-2.03$ ,  $p=.043$ )에 높은 점수를 나타내어 각각 유의한 차이가 있었다. 종교가 있다고 응답한 학생들이 없는 학생들에 비해 감사성향에 높은 점수를 보여 유의한 차이가 있었다( $t=2.49$ ,  $p=.013$ ) <Table 3>.

### 3.4 감사성향, 주관적 안녕감, 스트레스 대처의 상관관계

감사성향은 정적 정서( $r=.492$ ,  $p<.01$ )와 부정 정서( $r=-.171$ ,  $p<.01$ ), 생활만족도( $r=.458$ ,  $p<.01$ ), 적극적 대처( $r=.343$ ,  $p<.01$ )와 소극적 대처( $r=.291$ ,  $p<.01$ ) 모두와 유의한 관계를 보였다. 주관적 안녕감 중 정적 정서는 생활만족도( $r=.421$ ,  $p<.01$ ), 적극적 대처( $r=.360$ ,  $p<.01$ )와 소극적 대처( $r=.395$ ,  $p<.01$ )와 유의한 관계를 보였고, 부정 정서는 생활만족도와 유의한 부적 상관관계( $r = -.253$ ,  $p<.01$ )를 나타내었다. 생활만족도는 적극적 대처, 소극적

대처 모두와 유의한 관계를 나타내었다( $r=.157$ ,  $p<.01$ ;  $r=.287$ ,  $p<.01$ ) <Table 4>.

<Table 4> Correlation among Grateful disposition, Subjective well-being, and Stress coping

Variables	1	2	3	4	5
Grateful	1	1.00			
Subjective well-being	2	.49**	1.00		
	3	-.17**	.09	1.00	
Stress coping	4	.46**	.42**	-.25**	1.00
	5	.34**	.36**	.04	.16**
6	.29**	.39**	.05	.29**	.52**

- \*\* $p<.01$   
 1. Grateful disposition  
 2. Positive affect  
 3. Negative affect  
 4. Satisfaction  
 5. Positive coping  
 6. Negative coping

### 3.5 스트레스 대처 영향 요인

학생들의 스트레스 대처 영향 요인을 파악하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 영향요인은 주관적 안녕감의 정적 정서( $\beta=.328$ )와 감사성향( $\beta=.205$ )으로 22.1 %의 설명력을 나타내었다( $F=45.79$ ,  $p<.001$ ).

<Table 5> Factors affecting Stress coping

Variables	$\beta$	t(p)	Adj R <sup>2</sup> = .221
Stress coping	Positive affect	.328	5.87(.000)
	Grateful disposition	.205	3.68(.000)

F=45.79  
p<.001

<Table 3> Difference of Grateful disposition, subjective well-being and Stress coping by General characteristics

Characteristics	Item	Grateful disposition	Subjective well-being			Stress coping	
			Posi. Affect	Nega. Affect	Satisfaction of life	Posi. Coping	Nega. Coping
			M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD
Department	Nurs.	5.55±.87	3.19±.60	2.52±.66	4.42±1.04	2.98±.30	2.63±.23
	Non Nurs.	5.24±.91	3.07±.62	2.57±.68	3.83±1.04	2.89±.33	2.58±.25
	t(p)	3.00(.003)	1.64(.102)	-.53(.596)	4.82(.000)	2.21(.028)	1.58(.114)
Grade	First	5.30±.90	3.10±.62	2.53±.62	4.11±1.13	2.93±.33	2.58±.23
	Second	5.61±.86	3.19±.59	2.54±.72	4.33±1.01	2.96±.30	2.65±.24
	t(p)	-3.28(.001)	-1.35(.175)	-.07(.946)	-1.90(.058)	-.48(.629)	-2.43(.016)
Gender	Male	5.48±1.00	3.43±.64	2.38±.68	4.31±1.07	2.96±.33	2.62±.23
	Female	5.44±.87	3.09±.59	2.57±.66	4.19±1.06	2.95±.31	2.61±.24
	t(p)	.31(.758)	3.85(.000)	-2.03(.043)	.71(.477)	.38(.698)	.16(.873)
Religion	Yes	5.61±.86	3.17±.61	2.57±.67	4.32±1.01	2.95±.31	2.63±.24
	No	5.35±.90	3.13±.61	2.52±.68	4.16±1.11	2.94±.33	2.60±.23
	t(p)	2.49(.013)	.52(.599)	.61(.544)	1.31(.190)	.11(.914)	.93(.352)

#### 4. 논의

본 연구는 대학생들의 감작성향과 주관적 안녕감이 스트레스 대처와 어떤 관계에 있으며 스트레스 대처에 이들이 어느 정도 영향을 미치는지를 파악하여 대학생들의 스트레스 대처 능력을 향상시키기 위한 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

감작성향에 차이를 나타낸 변수는 학과, 학년, 종교 유무였고 간호학과 학생들과, 1학년보다는 2학년 학생들이, 종교가 있다고 응답한 학생들이 더 감사 수준이 높았고 유의한 차이를 나타내었다. 감작성향은 긍정적 정서, 안녕감, 친사회적 행동 특성, 종교적/영적 특성과 정적인 관계가 있고 질투나 물질적 욕심과는 부적인 관계가 있다고 말한 Toussaint 등[26]과 권선중 등[10]의 연구 결과와 일치하는 내용이었다.

간호학과 학생들이 비간호과 학생들보다 정적 정서와 부정 정서, 삶의 만족도에 높은 점수를 나타내었다. 이는 본 연구자는 간호학과 학생들이 비간호과 학생들보다 대입 성적이 높고 1, 2학년 때는 아직 간호학 전공과목이 많이 시작되지 않아 어려움을 덜 지각하는 단계여서 주관적 안녕감을 높게 나타낸 것으로 고려된다. 하지만 박범석[19]의 연구결과에서는 일반대학생이 의대생에 비해 신체적, 사회적, 환경적 영역에서 삶의 질이 높다고 응답하였다. 박범석은 의대생들이 학습문제와 성적으로 인한 심리적 문제와 과도한 스트레스가 일반 학생들보다 전반적인 삶의 질을 낮게 하는 것으로 해석하였다.

1학년보다 2학년의 주관적 안녕감 점수가 높게 나타났고 박범석의 연구에서도 의과대학생의 학년이 증가할수록 삶의 질에 대한 만족도가 증가하는 것으로 나타났다. 이는 고등학교에서 대학교 1학년으로 처음 올라왔을 때 많은 사회 문화적 환경, 교육과정, 대인관계 등의 다양한 변화로 인한 어려움이 2학년으로 올라가면서 차츰 적응함으로써 주관적 안녕감이 약간 향상되는 것으로 설명할 수 있다.

주관적 안녕감 중, 정적 정서에는 남학생의 점수가 높았고, 부정 정서에는 여학생들의 점수가 높았다. 한금상[27]의 연구에서도 같은 결과가 나왔다. 박범석[19]의 연구에서는 일반대학생 중, 여학생들의 삶의 질이 남학생에 비해 높은 것으로 나타났다. 하지만 성별에 따라 유의한 차이를 보인 것에 대해서 추후 남학생 대상자 수를 증가시킨 연구 결과나 동일한 설문도구를 사용했을 때의 결과를 통하여 재확인해 볼 필요가 있다. 또 다수 여학생

들의 주관적 안녕감을 높이기 위해서 관련된 특성 요인의 탐색하는 연구도 필요하다고 생각한다.

학과별 스트레스 대처 정도에서 간호학과 학생들이 비간호과 학생들에 비하여 적극적 대처에 높은 점수를 나타내어 유의한 차이를 보였다. 그러나 박범석[19]의 연구에서는 일반대학생들이 의과대학생들에 비해 문제중심, 정서완화, 소망적사고 대처를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 적극적 대처의 하위 영역으로 문제를 직접 다루는 문제지향적 대처행동 유형은 사람들이 어떤 사건을 스스로 통제 가능하다고 생각할 때 적극적인 대처행동을 한다고 한다. 따라서 이 결과를 통해서 볼 때 미래의 간호사로서 대상자 간호에 활동적으로 임해야 할 간호학과 학생들이 적극적 대처에 높은 점수를 나타낸 것은 바람직한 결과이고, 간호학과 학생들의 스트레스 대처에 대한 학습이 잘 되어 있는 것으로 판단할 수 있겠다. 하지만 지속적으로 학생들이 새로운 환경이나 문제에 직면했을 때 스트레스를 잘 해결할 수 있는 바람직한 대처방안을 활용에 도움이 되는 교육과정 개발 및 운영이 필요하고 추후 더 다양한 대조군을 통한 비교나 다양한 스트레스 상황과 대처양상을 비교한 연구들이 필요할 것으로 본다.

또 1학년보다 2학년 학생들이 적극적, 소극적 대처방안 둘 다에 높은 점수를 나타내었다. 학년이 올라갈수록 스트레스 대처 수준이 향상되었다는 것은 박범석의 연구와 일치하는 결과였다. 학년 진급이 되면서 선배들과의 만남, 교수와의 면담 등을 통해 교과목 외에 학과의 특성, 대학생활에 대한 이해, 학과 성적 관리 등 많은 정보를 획득하게 되고, 대학생으로서의 생활스트레스도 받게 되지만 그에 대한 대처능력이나 기술이 더 향상되는 것으로 생각할 수 있다. 추후 더 상급 학년(3, 4학년)의 학생들까지 대상으로 한 반복연구를 통한 결과 확인이 필요하다고 생각한다.

성별에 따른 스트레스 대처에서 남학생들이 근소한 차이의 높은 점수를 나타냈다. 박범석[19]의 연구에서는 적극적, 소극적 대처 모두에 의과대학생과 일반대학생의 여학생들 대처 점수가 높게 나타났고 유의하였다. Folkman 등의 연구에서 스트레스 대처에 대해 연령이나 성별에 따른 차이는 거의 없거나 일부분에서만 나타난다고 하였다[5]. 본 연구와 타 연구의 결과가 다르게 나온 요인 중의 하나로 본 연구 대상자의 남학생 비율이 여학생에 비해 소수였고 그들의 대표성 여부가 차이를 나타

냈을 수 있으므로 추후 더 많은 남학생을 대상으로 한 연구를 해보아야 할 것이다.

대상자들의 감사성향은 주관적 안녕감(정적 정서, 부적 정서, 생활만족도)과 스트레스 대처(적극적, 소극적 대처)와 매우 밀접한 상관관계를 나타내었다. 이는 McCullough 등[11]이 말한 감사하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 우울과 불안 등 부정적 정서는 적게 경험하고 삶의 만족도, 주관적 행복감, 정적 정서와 부적 정서 등 안녕감에는 높은 점수를 나타냈다는 결과와 일맥상통하는 것으로 알 수 있다. 또 감사하는 사람은 정서적, 도구적인 사회적 지지를 추구하고 긍정적 재해석과 성장, 적극적 대처, 계획하기 등의 긍정적 대처전략을 사용한다는 Wood, Joseph, Lineley[28]의 연구와 유사한 결과로 나타났다.

스트레스 대처는 감사성향과 주관적 행복감 중 정적 정서와, 생활만족도와 강한 양의 상관관계를 나타내었다. 김윤정[29]의 연구에서도 감사성향과 행복감, 스트레스 대처 전략 중 문제중심 대처와 사회적지지 추구 대처가 유의미한 상관관계를 나타내어 본 연구와 유사한 결과를 보였다. 함경애[9]의 연구에서도 감사성향이 높을수록 주관적 안녕감이 증가한다고 하였다. 감사성향과 부적 정서는 강한 음의 상관관계를 나타내었다. 이는 감사를 많이 하는 사람들은 감사를 적게 하는 사람들에 비해 삶의 만족도와 긍정 정서 수준이 높고, 상대적으로 우울, 스트레스, 불안과 같은 부정적 감정이 적게 나타난다고 한 Emmons 등 [14]의 연구결과에 의해 지지되는 내용이다.

대상자들의 스트레스 대처에 영향을 미치는 주요인은 정적 정서와 감사성향으로 나타났다. 22.1%의 설명력을 나타내었다. 감사는 다른 긍정적 정서와 같이 인식의 범위를 넓혀주고 유연하고 독창적인 생각을 가능하게 하며 스트레스와 역경에 대처하는 것을 촉진한다[30]는 내용을 지지하는 결과로 볼 수 있다. 노지혜[16]는 연구에서 감사일지를 쓴 집단이 일반 경험일지를 쓴 집단보다 감사기분을 더 많이 경험하고 스트레스 대처에 긍정적 영향을 더 미치며, 더 높은 인지적 안녕감과, 자신의 미래에 대해 긍정적인 시각을 갖는다는 결과를 나타내었다. 감사에 대해 생각하기, 감사일지 쓰기 등 다양한 방법을 통해 감사성향을 높이고 감사성향이 높은 사람은 행복감과 삶의 만족감을 보다 수월하게 가질 수 있는 것으로 생각된다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 대학생들의 감사성향과 주관적 안녕감이 스트레스 대처에 미치는 영향을 융복합적 측면에서 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구 결과, 간호학과 학생들의 감사성향과 주관적 안녕감, 스트레스 대처 정도가 비간호과 학생들보다 높았다. 2학년 학생들의 감사성향, 주관적 안녕감, 스트레스 대처 점수가 높았고 남학생들이 정적 정서에 높은 점수를 나타낸 반면, 여학생들은 부적 정서에 높은 점수를 나타내었다. 종교가 있는 학생들의 감사 성향 점수가 높았다. 감사성향과 주관적 안녕감, 스트레스 대처 간에 강한 상관관계를 보였다. 스트레스 대처에 영향을 미치는 주요인은 감사성향과 정적 정서로 나타났다.

결론적으로 대학생들의 스트레스 대처에 감사성향과 주관적 안녕감이 매우 밀접한 관계를 갖는 것으로 나타났다. 스트레스를 어떻게 지각하고 해결하느냐에 따라 개인의 신체적, 심리적 안정이 달라질 수 있다. 대학생들의 감사성향이나 정서적 특성, 특히 정적 정서에 대한 학습을 강화하여 스트레스 대처 능력을 향상시키는데 도움이 될 것이다. 더불어 대학생들의 스트레스 대처능력을 향상시키기 위해서 교육과정이나 교과 외 활동 등 다양한 방법을 통하여 감사성향과 주관적 안녕감을 높여줄 수 있는 대안책의 강화가 요구된다. 감사하는 생각과 행동을 강화시키고 장기적인 효과를 기대할 수 있는 체계적인 방법을 찾아내는 것도 스트레스 대처방안의 또 다른 아이디어가 될 수 있을 것이다. 즉 감사를 보다 발전시키거나 또는 억제하는 요인들의 탐색에 대한 연구도 필요하다. 감사가 스트레스 대처에 미치는 신체적, 정서적 영향력 등을 다양하고 심도 있게 확인하는 연구가 필요할 것으로 본다. 또한 감사 성향에 대한 질적 연구도 제안한다.

## Acknowledgements

본 논문은 2016년도 대전보건대학교 교내연구비 지원을 받아 수행된 것이다

## REFERENCES

- [1] The Korean Journal of Stress Research, Understanding of Stress Science, Shinkwangpub,

- 1997.
- [2] G. S. Kim, G. J. Kwak, S. J. Kim, N. Y. Lim, S. B. Lim, Y. S. Ha, & S. H. Cho, Controlling Stress and Tension, *Academya*, pp. 23-24, 2009.
- [3] E. Y. Chin, S. S. So, M. I. Lee, Effect of Life Stress and Anger Expression in College Students on Suicidal Ideation, *Journal of digital Convergence*, Vol. 13, No. 8, pp. 409-418, 2015.
- [4] Y. S. Park, J. H. Kim, Daily Hassles, Self-Efficacy, and Stress Responses of Adult Learners of Distance Education in Digital Convergence Era-Based on RN-BSN Students, *Journal of digital Convergence*, Vol. 13, No. 9, pp. 397-407, 2015.
- [5] Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping, New York: Springer. 1984. in Seung-Ae Choi, HyunHee Chung. The Path analysis among Dysfunctional Attitude, Stress Perception, Coping Style and Stress related Disorder Variables, *The Korean Journal of Counseling*, Vol. 5, No. 2, pp. 353-366, 2004.
- [6] J. H. Kim, & J. H. Lee, The factors of Stress coping and Relationship with depression, *Research Institute in the Behavioral Science*, Vol. 7, pp. 127-138, 1985.
- [7] J. W. Lee, K. H. Kang, Study about the relationship between self-esteem, depression and stress of students according to school system, *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 5, No. 4, pp. 69-74, 2014.
- [8] J. K. Ko, T. Y. Yoon, & J. H. Park, The Effects of coping Style on Subjective Well-Being among Medical Students, *Korean Journal of Medical Education*, Vol. 19, No. 3, pp. 225-233, 2007.
- [9] K. A. Ham, B. H. Byeon, S. M. Cheon, The relationship between Gratitude and Psychological Well-being in Adolescents: The Moderating Effect of Stress Coping Strategy, *Korean Journal of Counseling*, Vol. 12, No. 6, pp. 2163-2176, 2011.
- [10] S. J. Kwon, K. H. Kim, & H. S. Lee. Validation of Korean Version of Gratitude Questionnaire, *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 11, No. 1, pp. 177-190. 2006.
- [11] McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, No. 1, pp. 112-127, 2002.
- [12] Emmons, R. A. & McCullough, M. E.(EBS.) *The Psychology of Gratitude*, New York: Oxford Univ. Press, 2004.
- [13] McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. Is Gratitude a Moral Affect? *Psychological Bulletin*, Vol. 127, No. 2, pp. 249-266, 2001.
- [14] Emmons, R. A., & McCullough, M. E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 2, pp. 377 - 389, 2003.
- [15] Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolt, R. L. Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being, *Social Behavior and personality*, Vol. 31, pp. 431-451, 2003.
- [16] J. H. Noh, M. G. Lee, Why Should I be Thankful?: The Effects of Gratitude on Well-being in Individuals Under Stress, *the Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 30, No. 1, pp. 159-183, 2011.
- [17] Andrews, F. M., & Withey, S. B. *Social Indicators of Well-being: America's Perception of Life Quality*, New York: Plnum, 1976. in Myoung-So Kim, Hye-Won Kim, Kyung-Ho Cha, Jee-Young Lim, & Young-seok Han. Exploration of the Structure of Happy Life and Development of the Happy Life Scale among Korean Adults, *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 8, No. 2, pp. 415-442, 2003.
- [18] Diener, E. *Happiness: The science of subjective well-being*, Browse content, Noba, 2016.
- [19] B. S. Park, Compared the Quality of life of medical students, and college students and related factors, Gachon University, Master's thesis, 2011.
- [20] K. H. Cha, Relationships between subjective well-being and psychological well-being among

- Korean and American college students, Korea Youth Research Association, Vol. 11, No. 3, pp. 321-337, 2004.
- [21] K. W. Kim, Y. H. Cho, Medication and Moderation Effects of Self-Efficacy Between Career Stress and College Adjustment among Freshmen, Korea Youth Research Association, Vol. 18, No. 4, pp. 197-218. 2011.
- [22] Emmons, R. A., & McCullough, M. E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 2, pp. 377 - 389, 2003.
- [23] K. H. Lim, The Effects of Gratitude Disposition and Ego-Resilience on Children's Subjective well-being, *Science Institute*, Vol. 41, No. 2, pp. 101-118. 2010.
- [24] J. S. Lee. Interactive effect of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-being, Korea University, Master's thesis, 1991.
- [25] H. J. Hur, The Effect of Perfectionism on Subjective Well-being: Mediated by Inferiority, Yonsei University, Master's thesis, 2004.
- [26] Toussaint, L., & Friedman, P. Forgiveness, Gratitude, and Well-being: The Mediating Role of Affect and Beliefs, *The Journal of Happiness Study*, Vol. 10, pp. 635-654, 2009.
- [27] K. S. Ham, Relationship between Job Preparation Stress, Ego Resiliency, and Subjective Well-being of college students, Sahmyook University, Master's thesis, 2014.
- [28] Wood, A. M., Joseph, S., & Lineley, P. A. Coping Style as a Psychological Resources of grateful people, *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 26, pp. 1076-1093, 2007.
- [29] Y. J. Kim, Type of Coping with Stress of Nursing Student, *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 5, No. 3, pp. 29-39, 2014.
- [30] Folkman, S. & Moskowitz, J. T. Positive affect and other side of Coping. *American Psychologist*, Vol. 55, pp. 647-654, 2000.

저자소개

조 미 경(Cho, Meekyung)

[정회원]



- 1985년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학사)
- 1990년 2월 : 충남대학교 간호학과(간호학석사)
- 2000년 2월 : 충남대학교 간호학과(간호학박사)

• 1996년 9월 ~ 2017년 현재 : 대전보건대학교 간호학과 교수

<관심분야> : 간호관리, 간호윤리