Journal of Digital Convergence
Vol. 16. No. 8, pp. 331-339, 2018

ISSN 1738-1916
https://doi.org/10.14400/JDC.2018.16.8.331

대학생의 생활스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 심리적 유연성과 속박감의 매개효과

김설환[1], 손정락[2*]
[1]국립법무병원·치료감호소, [2]전북대학교 심리학과

Mediating Effects of Psychological Flexibility and Entrapment on the Relationship between College Students's Life stress and Adjustment to College Life

Sul-Hwan Kim[1], ChongNak Son[2*]
[1]National Forensic Hospital
[2]Dept. of Psychology, Chonbuk National University

요 약 본 연구의 목적은 대학생의 생활스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 심리적 유연성과 속박감의 매개효과를 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 전주시에 위치한 대학교에 재학 중인 대학생(N=142)을 대상으로 대학생용 생활스트레스 척도, 수용행동 질문지, 속박감 척도, 대학생활 적응 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였고, 수집된 자료를 바탕으로 Baron과 Kenny가 제안한 절차에 따라 매개효과를 검증하였다. 연구결과, 심리적 유연성과 속박감이 생활스트레스와 대학생활 적응의 관계에서 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스가 대학생활 적응에 직접적으로 영향을 미치는 동시에 심리적 유연성과 속박감을 통해 대학생활 적응에 간접적으로 영향을 미친다는 것을 시사한다. 마지막으로 본 연구 결과의 제한점과 대학생의 대학생활 부적응을 예방하고 중재하기 위한 치료적 개입에 대해 논의하였다.

주제어 : 대학생, 심리적 유연성, 속박감, 생활스트레스, 대학생활 적응

Abstract The purpose of this study was examine the mediating effects of psychological flexibility and entrapment on the relationship between college students's life stress and adjustment to college life. A sample of 142 college students at a university located in Jeonju city completed self-report measures of life stress, psychological flexibility, entrapment and adjustment to college life. In order to examine the mediating effect, The collected data from college students were analyzed by the procedures prosposed by Baron and Kenny. Psychological flexibility and entrapment partially mediated the relationship between life stress and adjustment to college life, indicating that life stress directly affect adjustment to college life and indirectly affect adjustment to college life through psychological flexibility and entrapment. Finally, limitations of the results of this study and therapeutic interventions to prevent maladjustment by college students were discussed.

Key Words : College Student, Psychological Flexibility, Entrapment, Life Stress, Adjustment to College Life

1. 서론

최근 한국 대학생들은 학업적, 심리적, 발달적 영역에서 겪는 적응상의 어려움을 경험하고 있다. 대학생 시기는 청소년에서 성인으로 넘어가는 과도기로 자아정체감 확립과 사회생활 준비를 위해 여러 발달 과업을 이룩해

*Corresponding Author : ChongNak Son(Email: jrson@jbnu.ac.kr)
Received May 28, 2018 Revised June 29, 2018
Accepted August 20, 2018 Published August 28, 2018

야 하는 시기이지만[1], 2008년 글로벌 금융위기 이후 청년 취업난이 악화되면서 대학 진학률은 점차 감소되고 있으며[2], 대학에 진학했다 하더라도 학업을 중단하는 대학생의 수가 날로 증가되어가는 추세이다[3]. 또한 대학생의 심리건강 및 대학생활 적응 실태조사에 따르면, 전체 응답자 중 74.5%가 불안증상에 따른 잠재위험군 이상으로 확인되었으며, 우울 증상도 전체의 43.2%가 경험하고 있는 것으로 조사되었다. 이에 더해 이 조사에서 24.7%가 학업으로 인한 어려움을 겪고 있으며(적응위기 5.8%, 적응 어려움 18.9%), 73.3%가 관계적응 어려움을 호소하고 있는 것으로 확인되었다(적응위기 12.2%, 적응 어려움 61.1%)[4].

이러한 한국 대학생의 적응상의 어려움에 대해 국내 연구 결과들은 대학생 시기의 발달적 특성 외에도 대학생활에 적응하고 심리적, 경제적-사회적 독립을 준비하는 과정에서 경험하게 되는 스트레스를 주요 요인으로 지적하고 있다[5-8]. 국외의 연구에서도 대학생 시기는 잠재적인 외상 사건에 노출될 취약성이 증가하기 때문에 스트레스를 특히 많이 경험한다고 보고되었고[9], 23개국 대학생의 우울증상을 비교한 결과 한국은 대만 다음인 두 번째로 높은 수준을 보였다[10]. 이처럼 대학생의 스트레스에 대한 위험성이 증가되어 있고 다른 나라 대학생보다 국내 대학생이 스트레스를 보다 많이 경험하고 있으므로 대학생의 적응상의 어려움을 해결하는데 있어 스트레스를 다루는 것이 무엇보다 중요하다고 할 수 있겠다.

스트레스를 자극으로 보는 관점에 따르면, 스트레스란 사람에게 영향을 미치는 자극적인 사건을 말하며 스트레스를 유발하는 외부적 조건을 밝히는 데 관심을 둔다. Lazarus와 Cohen[11]은 스트레스 자극을 세 가지 사건으로 분류하였다. 첫째, 다수의 사람들에게 격심한 변화를 일으키거나 영향을 주는 중대한 변화로써 이러한 자극들은 여러 사람들에게 스트레스를 일으키며, 어느 누구도 통제할 수 없는 것으로 여겨진다. 여기에는 홍수, 가뭄, 폭설 등과 같은 자연재해 뿐 아니라 전쟁, 추방, 투옥과 같은 인간이 만들어낸 재해도 포함된다. 둘째는 소수의 사람에게 영향을 주는 중대한 변화로써 사랑하는 사람의 죽음, 생명을 위협하는 병, 직장에서의 해고, 출산 등을 들 수 있다. 셋째는 일상적인 문제들을 들 수 있는데, 개인이 생활하면서 겪는 생활스트레스가 이 범주에 속한다. 대학생들은 대학생활 동안 학업, 대인관계, 경제적 문제, 가치관 등 다양한 영역에서 반복적으로 그리고 일상적으로 스트레스를 경험하게 된다. 이러한 일상생활에서 접하는 일들이 오히려 이들의 대학생활 적응과 관련성이 더 높은 것으로 나타나며 생활스트레스가 심각한 스트레스보다 건강상의 문제나 학업부진, 자살생각 등 신체적, 심리적 장애를 더 잘 예측한다고 보고되었다[12,13].

물론, 동일한 생활스트레스 상황에서 모든 대학생이 부적응 양상을 보이는 것은 아니며, 일부 대학생들은 이를 잘 수용하고 대처하기도 한다. 스트레스를 환경과 인간의 상호작용으로 보는 관점에서는 사건 자체를 스트레스로 보지 않고 사건을 경험하는 개인이 이를 어떻게 지각하고 해석하는지에 따라 스트레스가 될 수도 있고 아닐 수도 있다고 본다. 이 접근의 선구적인 연구자인 Lazarus와 Folkman[14]은 심리적 상황에 대한 개인의 인지적 평가를 강조하였고, 이 평가에 근거하여 대처방법을 결정한다고 보았다. 이러한 대처방식은 스트레스 요인 그 자체보다 부적응적인 결과를 초래하는 데 더 큰 영향을 미치는 것으로 알려졌으며[15], 여러 연구자들에 의해 다양한 측면에서 분류되고 제시되었다[16,17].

하지만 기존에 제안한 대처방식은 스트레스원이나 상황적 특성에 관계없이 제공된 측면이 강하고, 특정한 대처방식 또는 그러한 기질적 경향을 가진 사람이 상대적으로 더 적응적이라는 전제를 형성하게 된다. 현실적으로 볼 때, 모든 상황에서 같은 대처반응을 보이는 사람이 사회적으로 더 적응적이라고 단언할 수 없고, 적응적인 심리상태와 관련 있는 스트레스 대처양식이 스트레스 상황의 특성에 따라 역동적으로 변할 수 있기 때문에 특정 대처방식보다는 스트레스 대처 방식의 유연성이 사회적 적응과 관련될 수 있겠다[18-20]. 이러한 관점에서 최근 스트레스와 적응에 관한 연구에서는 유연성의 개념을 지니고 있는 대처유연성과 심리적 유연성을 적응과 밀접하게 관련된 주된 요인으로 인식하고 이를 탐색하고 검증하고 있다[21-23].

유연성(flexibility)에 관한 선행연구를 살펴보면, 대처유연성(coping flexibility)은 '잠재적인 외상 경험 후 여러 가지 상황의 요구에 맞게 대처 행동을 유연하게 할 수 있다고 지각하는 능력' 이라고 정의하였고[24], 심리적 유연성(psychological flexibility)은 '가치 추구에 도움이 되는 기능적인 행동을 지속하는 능력' 으로 알려져 있다[25][1].

1) 적응유연성(resilience)도 '유연성' 이라는 용어로 번역되고 스트레스와 적응 간의 관계에서 영향을 미치는 주된 요인으

대처유연성과 심리적 유연성 모두 다양한 부적응이나 정신병리와 관련된다는 연구가 보고되고 있지만, 스트레스와 대학생의 적응과 관련하여 심리적 유연성에 대한 연구는 거의 이루어지지 않은 실정이다. 또한 본 연구에서는 반복적이고 일상적인 스트레스를 경험하는 대학생을 대상으로 하기에 잠재적 외상 사건을 전제로 하고 스트레스 사건을 경험한 후의 개인의 적응수준을 다루고 있는 대처유연성보다는 스트레스 상황 하에서 지속적인 변화를 추구하는 심리적 유연성이 좀 더 적합한 개념으로 생각되어 이에 대해 살펴보고자 한다.

심리적 유연성은 수용-전념 치료의 변화 기제로서 불필요하게 방어하지 않고 현재 상태에서 드러난 사고와 감정을 자각하도록 하고, 가치에 부합하는 행동에 기꺼이 전념하게 한다. 다양한 상황적 요구에 따라 적응하고, 사고방식이나 행동 레퍼토리를 전환하며, 목표와 흥미를 추구하는 행동을 유연하게 지속시킨다[25,26]. 국내 대학생 대상의 연구에서 심리적 유연성은 경계선 성격장애 성향과 우울과 부적인 상관이 있으며, 경계선 성격장애 성향과 우울과의 관계에서 부분매개효과를 보였다고 보고되고 있다[27]. 또한 심리적 안녕감과 정적인 상관이 있으며, 자기몰입이 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 심리적 유연성의 매개효과는 모든 경로에서 유의한 것으로 보고되었다[28]. 이처럼 심리적 유연성은 여러 부적응적 상황에 잠재되어 있는 유해적인 영향으로부터 개인을 보호하는 역할을 하는 요인으로 작용하여 대학생의 우울 또는 심리적 안녕감과 같은 정신건강을 조절하는 역할을 할 것으로 기대된다[29,30].

이에 반해 최근 소수 연구에서 제시되고 있는 속박감은 스트레스를 극복하려는 강한 동기는 존재하나 벗어날 수 있는 어떤 방법도 보이지 않는다고 지각하는 심리적 특성으로 스트레스와 적응 간의 관계에서 작용하는 개인의 내적요인일 수 있음이 주장되고 있다[31,32]. 그들에 의하면 만성적인 스트레스 사건에 노출되어 있거나 대인관계, 직업에서 어려움을 호소하거나 스스로 자신이 가진 자원이 부족하다고 지각하는 사람들에게서 속박감이 나타날 수 있다고 하였다. 일례로 김설환과 손정락[33]의 연구에서 치료감호소에 수감되어 있는 정신장애 범죄자들의 속박감이 상당히 높게 나타났다.

이렇듯, 스트레스와 속박감과 밀접하게 관련되어 보이는데, Brown과 Vinokur[34]는 우울을 유발하는데 있어 스트레스 경험도 중요하지만 스트레스 경험으로부터 유발되는 속박감이나 굴욕감이 더 우울과 밀접히 관련이 있을 수 있다는 점에 주목하였다. 우울증 환자 및 일반인을 대상으로 연구를 실시한 결과, 속박감이 수반되지 않는 상실 경험보다는 속박감이 수반되는 상실 및 분리 경험이 우울을 유발시킬 확률을 3배 이상 높인다는 점을 확인하였다[35]. 따라서 속박감이 스트레스와 심리적 부적응과의 관계에서 어떠한 역할을 하는지를 확인하는 접근은 스트레스 상황을 직접 통제하기 어려운 맥락적 상황에서 스트레스로 인한 유해한 영향을 낮추거나 변화시킬 수 있는 또 다른 대안으로 검토될 수 있겠다[36].

이와 같은 선행 연구를 바탕으로 본 연구에서는 대학생을 대상으로 하여 그들의 생활스트레스와 대학생활 적응 간 관계에서 심리적 유연성과 속박감이 대학생활 적응에 미치는 영향에 대해 살펴보고자 한다.

2. 방법

2.1 연구대상

본 연구는 전라북도 전주시에 위치한 대학교에 재학중인 대학생을 대상으로 하였다. 이들 가운데, 성별이나 학년 혹은 전공 등 다양한 인구통계학적 특성을 포함시키면서 설문 반응의 신뢰성을 높이기 위해 심리학 관련 교양 수업을 수강하는 학생들을 대상으로 하였다.

2.2 도구

2.2.1 생활스트레스

대학생의 생활스트레스를 측정하기 위해 전겸구 등[1]이 개발한 개정판 대학생용 생활스트레스 척도(Revised Life Stress Scale for College Students)를 이지영[37]이 수정, 보완한 것을 사용하였다. 각 문항은 0점(전혀 아니다)부터 4점(매우 그렇다)평정하도록 되어 있고, 검사내용은 대학생의 학업, 경제, 장래, 가치관문제를 포함하는 당면과제 영역과 이성 친구, 동성 친구, 교수, 가족과의 관계를 포함하는 대인관계 영역으로 나누어지며 총 50문항으로 구성된다. 본 연구에서는 당면과제 영역에 해당하는 요인만을 측정하기로 하였다. 따라서 본 연구에서 사용한 문항들은 총 27문항이었다. 가능한 총점의 범위는 0점에서 108점까지이며 총점이 높을수록 스트레스를

로 다루어지나, flexibility와의 개념적 차이로 인해 본 연구에서는 다루지 않았다.

많이 경험하고 있음을 의미한다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .91이었다.

2.2.2 심리적 유연성

수용행동 질문지는 자신의 가치와 목적에 일치하는 방식으로 행동하면서 생각이나 감정을 기꺼이 수용하는 정도를 측정하는 척도로 AAQ- I 을 Bond 등[38]이 단일 차원의 척도로 개정한 척도이다. 본 연구에서는 허재홍 등[39]이 타당화한 한국어판 수용-행동 질문지 2(Korean Translated Acceptance-Action Questionnaire-2; K-AAQ-2)를 사용하였다. 점수가 낮을수록 심리적 유연성의 정도가 높음을 의미하는데, 본 연구에서는 높은 점수가 심리적 유연성의 정도가 높음을 나타내기 위해 부정적 진술문을 역채점하여 사용하였다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .87이었다.

2.2.3 속박감

속박감 척도는 현재 처해진 부정적인 상황, 관계 그리고 감정으로부터 벗어나고자 하는 욕구는 강하지만 그렇게 할 수 없다고 지각하는 정도를 측정하는 척도로 Gilbert와 Allan[32]이 개발하였고, 본 연구에서는 이종선과 조현주[40]가 타당화한 한국판 속박감 척도(The Korean Version of the Entrapment Scale; K-ES)를 사용하였다. 총 16문항으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 속박감 정도가 높음을 의미하며, 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .95이었다.

2.2.4 대학생활 적응

대학생들의 학교적응수준을 파악하기 위해 이경아 등[41]이 개발한 간편 대학생활적응 척도(College Adjustment Inventory-Short Form)를 사용하였다. 이 척도는 적응수준 15문항(전공만족 5문항, 대인관계 4문항, 학업적응 6문항), 적응자원 문항 40문항(정서안정성 20문항, 사회적 유능성 8문항, 학습전략 12문항), 위기 16문항, 총 71문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 연구자가 보고자 하는 하위영역인 적응수준만을 측정하기로 하였다. 따라서 본 연구에서 사용한 문항들은 총 15문항이며, 이중 9문항이 역채점 문항으로 합산한 점수가 높을수록 대학생활 적응 수준이 높다는 것을 의미한다. 모든 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 자주 그렇다)로 평가하도록 하였다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .85이었다.

2.3 절차

설문조사는 2017년 12월 11일부터 15일까지 1주 동안 실시되었다. 사전에 해당학교에서 심리학 관련 교양 과목을 강의하는 2명의 강사(심리학 박사수료)에게 동의를 구한 후 설문지를 전달하였으며, 그들을 통해 설문지를 배부하고 회수하였다. 대상자들은 수업시간에 연구 목적 및 비밀보장에 관한 설명서를 읽고 난 후 설문에 응했고, 설문에 대한 응답은 자기보고식 형식으로 이루어졌으며, 응답시간은 평균 20분 정도가 소요되었다. 대학생용 생활스트레스 척도, 수용행동 질문지, 속박감 척도, 대학생활 적응 척도 및 인구통계학적 특성을 조사하는 설문지 작성을 완료한 후 참가자들에게 연구 참여에 대한 대가로 소정의 사은품(볼펜)을 제공하였다. 총 152명의 자료가 회수되었는데, 이중 무응답 문항이 많거나 인구통계학적 특성에 대한 정보(예: 성별, 전공 등)가 누락된 10부를 제외하고 총 142명의 자료가 분석에 사용되었다.

2.4 자료분석

자료에 대한 통계 분석을 위해 SPSS for Windows 18.0이 사용되었다. 생활스트레스, 심리적 유연성, 속박감 및 대학생활 적응의 신뢰도를 알아보기 위해 내적합치도(Cronbach's α)를 산출하였다. 각 변인의 평균, 표준편차를 산출하고 상관 분석을 통해 변인 간 관계를 파악하였다. 매개모형 검증을 위해 Baron과 Kenny[42]가 제안한 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 또한 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다.

3. 결과

3.1 대상자의 인구통계학적 특성

대상자의 평균 연령은 20.9세였다. 대상자의 인구통계학적 특성을 Table 1에 제시하였다.

Table 1. Demographic characteristic of the study population (N=142)

Characteristic		N(%)
Sex	Male	38(26.8)
	Female	104(73.2)
Grade	1	20(14.1)
	2	82(57.7)
	3	21(14.8)
	over 4	19(13.4)

Major	Humanities	6(4.2)
	Social studies	78(54.9)
	Science	2(1.4)
	Engineering	3(2.1)
	Arts and Physical Education	4(2.8)
	Nursing	41(28.9)
	Teaching	8(5.6)
		142(100.0)

3.2 주요 변인들의 기술통계 및 상관

Table 2에 본 연구에서 다루는 변인들의 평균, 표준편차 및 상관을 제시하였다. Table 2에서 볼 수 있듯이, 모든 변인과의 관계에서 통계적으로 유의한 상관을 나타내었다. 생활스트레스는 속박감과 정적 상관을 보였고(r=.604, p<.01), 심리적 유연성과 대학생활 적응과는 부적 상관을 나타내었다(r=-.494~-.570, p<.01). 심리적 유연성은 속박감과 부적 상관을 보였고(r=-.701, p<.01), 대학생활 적응과는 정적 상관을 나타내었다(r=.476, p<.01). 속박감은 대학생활 적응과 부적 상관을 나타내었다(r=-.521, p<.01).

Table 2. Correlation Matrix, Mean and Standard Deviation of Variables

variable	1	2	3	4
M (*SD*)	52.39 (16.40)	45.20 (9.60)	39.02 (13.12)	50.37 (9.20)
1		-.494**	.604**	-.570**
2			-.701**	.476**
3				-.521**
4				

1: life stress, 2: psychological flexibility
3: entrapment, 4: adjustment to college life
**p<.01

3.3 매개효과 검증

생활스트레스와 대학생활 적응과의 관계에서 심리적 유연성과 속박감이 매개변인의 역할을 하는지 알아보기 위해 Baron과 Kenny[42]가 제안한 매개효과 분석법을 사용하였다. 분석에 앞서 중다회귀분석의 가정이 위배되지 않았는지 확인하였다. 변인들의 공차한계(Tolerance) 값이 .63~.75로 .1보다 크다는 조건을 만족시키고, 분산팽창계수(Variance Inflation Factor; VIF)가 1.326~1.589로 10보다 현저히 작고 1에 근접한 것으로 나타나 이중공선성(multcollinearity)의 문제가 없는 것으로 확인되었다. Durbin-Watson계수는 1.63~1.64로 2에 근접한 값으로 나타나 잔차항 간의 상관이 없음을 확인할 수 있었다.

3.3.1 심리적 유연성의 매개효과

우선 심리적 유연성의 매개변인 효과를 살펴보았다. 심리적 유연성의 매개효과 검증을 위해 1단계에서는 생활스트레스를 독립변인으로 하고 심리적 유연성을 종속변인으로 단순회귀분석을 실시하였다. 2단계에서는 생활스트레스를 독립변인으로 하고 대학생활 적응을 종속변인으로 하여 분석하였다. 3단계에서는 심리적 유연성이 생활스트레스를 통제하고 난 후에도 대학생활 적응에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 생활스트레스와 심리적 유연성을 독립변인으로 지정하고, 대학생활 적응을 종속변인으로 한 중다회귀분석을 실시하였다. 심리적 유연성의 매개역할에 대한 검증결과는 Table 3에 제시하였다.

Table 3. Mediation effect of psychological flexibility on the relationship between life stress and adjustment to college life

step	V	R^2	F	$B(\beta)$
1	A→B	.244	44.890***	-.289(-.494)***
2	A→C	.325	66.100***	-.323(-.570)***
3	A→C B→C	.373	40.516***	-.252(-.445)*** .240(.252)**

A: life stress, B: psychological flexibility
C: adjustment to college life
**p<.01, ***p<.001

Table 3에서 나타난 바와 같이 매개효과 검증 1단계에서 독립변인인 생활스트레스는 매개변인인 심리적 유연성을 유의하게 예측하였고(β=-.494, p<.001), 2단계에서 생활스트레스는 종속변인인 대학생활 적응을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다(β=-.570, p<.001). 3단계에서 심리적 유연성을 매개변인으로 투입하자 심리적 유연성이 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치면서(β=.252, p<.01), 독립변인인 생활스트레스의 영향이 여전히 유의하지만(β=-.445, p<.001), 2단계보다는 회귀계수가 감소한 것으로 나타났다. 이렇게 독립변인의 종속변인에 대한 영향이 매개변인을 통제한 후에 감소하고, β계수가 감소한 것을 볼 때, 부분매개(partial mediation) 효과가 있음을 알 수 있다. 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시한 결과, Z값이 -2.92(p<.05)로 산출되어 생활스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 심리적 유연성의 매개효과가 유의함을 확인하였다[2].

2) Sobel test의 결과값은 +1.96보다 크거나 -1.96보다 작으면 매개효과가 유의하다고 판정한다[42].

3.3.2 속박감의 매개효과

이상의 결과에 따라, 심리적 유연성과 상관이 높은 속박감은 심리적 유연성과 마찬가지로 생활스트레스가 대학생활 적응에 영향을 미치는데 있어 매개할 것이라고 가정할 수 있었기 때문에 이에 대해 검증하였다. 분석절차는 심리적 유연성의 경우에서처럼 Baron과 Kenny[42]가 제안한 절차에 따랐다. 심리적 유연성과 마찬가지로 매개변수인 속박감을 통제했을 때, 독립변인의 영향이 여전히 유의하지만(β=-.412, p<.001), 2단계(β=-570, p<.001)보다는 회귀계수가 감소한 것으로 나타났다. 이렇게 독립변인의 종속변인에 대한 영향이 매개변인을 통제한 후에 감소하고, β계수가 감소한 것을 볼 때, 부분매개함을 알 수 있었다(Table. 4 참고). Sobel test를 실시한 결과, Z값이 -2.87(p<.05)로 산출되어 생활스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 속박감의 매개효과가 유의함을 확인하였다.

Table 4. Mediation effect of entrapment on the relationship between life stress and adjustment to college life

step	V	R^2	F	$B(\beta)$
1	A→B	.365	79.386***	.478(.604)***
2	A→C	.325	66.100***	-.323(-.570)***
3	A→C B→C	.368	39.287***	-.233(-.412)*** -.182(-.260)**

A: life stress, B: entrapment
C: adjustment to college life
**p<.01, ***p<.001

4. 논의

본 연구는 대학생을 대상으로 그들의 생활스트레스와 대학생활 적응 간 관계에서 심리적 유연성과 속박감이 미치는 영향을 살펴보았다. 이를 통해 대학생의 학교적응 수준을 높이기 위한 방안을 모색하고자 하였으며, 그 주요 결과와 이를 토대로 한 논의는 다음과 같다.

먼저 대학생의 생활스트레스와 심리적 유연성, 속박감, 대학생활 적응의 상관관계를 살펴본 결과, 모두 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 생활스트레스는 대학생활 적응과 유의한 부적 상관을 보였는데, 이는 생활스트레스가 대학생활 적응에 부정적인 영향을 미친다고 밝혀온 선행연구들과 일관된 결과이다[12,13]. 그리고 생활스트레스와 심리적 유연성이 유의한 부적 상관을 나타내었고, 속박감과는 유의한 정적 상관을 나타내었다. 이 역시 선행연구들과 일치된 결과이다. 다만, 서론에서 언급되지 않았던 심리적 유연성과 속박감의 경우 매우 높은 부적 상관을 나타내었는데(r=-.701), 두 변인의 속성이 상반된 점을 감안한다면, 충분히 예견되었던 결과를 보인 것으로 해석할 수 있겠다. 마지막으로 심리적 유연성은 대학생활 적응과 유의한 정적 상관을 보였고, 속박감은 대학생활 적응과 유의한 부적 상관을 나타내었다. 이러한 결과는 생활스트레스가 감소할수록 대학생활 적응 수준이 높아지고, 심리적 유연성이 높으면서 속박감이 낮을수록 대학생활 적응 수준이 향상되어 적응상의 어려움을 감소시킬 수 있음을 시사한다.

매개효과 검증에 따른 결과를 보면, 심리적 유연성과 속박감 두 변인 모두 생활스트레스가 대학생활 적응에 미치는데 있어 부분매개역할을 하는 것으로 나타났다. 즉, 생활스트레스는 그 자체로 대학생활 적응에 영향을 미치는 동시에, 생활스트레스를 많이 경험할수록 심리적 유연성이 낮아지고, 속박감은 높아짐으로써 적응적인 대학생활을 어렵게 만드는 것으로 밝혀졌다. 바꿔 말하면, 대학생이 생활스트레스를 덜 경험할수록 심리적 유연성이 더 잘 발휘되고, 자신이 현 상황에 속박되었다고 지각하지 않게 되어 결국에는 대학생활에서 보다 잘 적응할 수 있게 된다는 것을 시사한다. 또한 대학생활 적응에 대한 생활스트레스를 통제했을 때, 심리적 유연성과 속박감 역시 대학생활 적응을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 이는 심리적 유연성이 여러 부적응적 상황에 잠재되어 있는 유해적인 영향으로부터 보호요인으로 작용할 수 있다는 선행연구 결과를 지지하는 것이고[29,30], 속박감이 스트레스와 적응 간의 관계에서 작용하는 개인의 내적 요인일 수 있다는 주장을 입증하는 것이다[31,32]. 따라서 대학생의 심리적 유연성을 감소시키고 속박감을 경험하게 하는 상황을 살펴보고 이를 다룰 수 있는 치료적 개입이 주어져야 하겠다.

이를 구체적으로 살펴보면, 심리적 유연성은 통제지각의 차이로 인해 발생한 여러 문제를 완화해 주고[43], 속박감의 경우 부정적인 인지적 평가에 따른 결과이므로[44], 부정적으로 자기지향화된 사고와 감정에서 벗어나 탈중심화하는 마음챙김 기술을 습득하는 방법, 대학이라는 개인이 처한 상황에 맞추어 자신의 행동을 유지하거나 바꿀 수 있는 중재 등이 심리적 유연성을 증가시키고

속박감을 줄일 수 있을 것이다[43-45]. 또한 심리적 수용, 인지적 탈융합 및 맥락으로서의 자기를 이해하는 등의 과정을 통하여 효과적인 행동패턴을 발달시킨다면 결과적으로 대학생활 적응을 향상시키는데 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 대학생활 적응 관련 연구에서 잘 다루어지지 않았던 심리적 유연성과 속박감의 역할을 확인하였다는 점이다. 특히 심리적 유연성의 경우 대처 유연성처럼 다양한 상황적 요구에 따른 변화를 뜻하는 유연성(flexibility)이라는 개념을 내포하고 있으면서도 이를 살펴본 국내 연구가 적은 편이다. 이에 본 연구는 대학생을 대상으로 심리적 유연성이 대학생활 적응에 미치는 영향을 검증하였기에 그 점에서 상당한 의의가 있다 하겠다. 둘째, 본 연구는 대학생들에게 우울에 대한 강력한 예언변인인 속박감 수준을 알아봄으로써 실제 대학생들의 정신적, 심리적 위기 수준을 재확인하였다. 본 연구에서 나타난 대학생들의 속박감은 39.02점으로 총점(90점)과 비교했을 때 상당히 높은 점수임을 알 수 있다. 대학생들의 속박감이 높다는 결과는 그만큼 대학생들의 정신적, 심리적 위기 수준이 심각한 상황에 이르고 있으며, 이들에 대한 중재가 시급한 상황임을 시사한다. 셋째, 본 연구를 통해 만성적인 스트레스를 경험하는 대학생들의 학교 적응 수준을 높이기 위한 구체적인 방안을 마련하였다는 점이다. 기존 대학생활 적응 문제를 다룬 연구에서는 스트레스 상황에서 개인을 보호하거나 위협할 수 있는 내적자원을 탐색하는데 그칠 뿐이었다. 본 연구에서는 구조화된 심리 프로그램(MBSR, ACT 등)을 통해 변화시키거나 향상시킬 수 있는 변인을 다룸으로써 이론적 검증과 함께 치료적 중재의 방안을 마련하고, 이를 통해 실제적인 효과를 거둘 수 있을 것으로 기대된다[25,26,43].

본 연구의 제한점으로 첫째, 사례(즉, 대상자)의 수가 상대적으로 적다는 점이다. 중다회귀분석은 많은 수의 관찰자료들이 요구되고, 최소한으로 여겨지는 숫자는 예언변인의 수보다 5배 정도 된다. 다행히 본 연구에서 이 기준은 충족하였지만 보다 바람직하다고 여겨지는 비율은 10:1 이다[46]. 추후 연구에서는 사례의 수가 회귀분석에서 사용하고 있는 예언변인들의 수를 충분히 초과할 수 있을 만큼 확보해야 하겠다. 둘째, 본 연구는 한 지역의 대학교에 재학 중인 대학생만을 대상으로 하였고, 수집된 자료가 여학생, 2학년, 사회계열과 의,간호계열 전공에 편중된 경향이 있으므로 본 연구 결과를 국내 대학생 전체로 일반화하거나 그들의 대학생활 적응을 설명하기에는 다소 무리가 있어 보인다. 자료를 수집하는 과정에서 여러 지역을 포함시키면서 성별, 학년, 전공 등을 고루 분포시켜 분석하는 연구가 필요하다. 마지막으로 본 연구는 횡단적 설계에 기초하고 있어 실제 변인들 간 시간적, 논리적 인과 관계가 존재한다고 단정할 수 없어 보인다. 추후 연구에서는 종단적 설계를 통해 예측변인들 간 인과적 선후관계의 타당성을 검증하는 것이 필요하다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 임상 집단은 아니지만 외부의 부정적인 상황으로 인해 실제적인 경계적, 미래에 대한 불안 등을 경험하고 있는 대학생을 대상으로 그들의 생활스트레스가 심리적 유연성과 속박감을 매개로 대학생활 적응에 어떻게 영향을 미치는가에 대한 정보를 제공하였다. 생활스트레스에 대한 직접효과가 존재하지만, 그와는 별도로 심리적 유연성이 저하되고 속박감이 높아질수록 대학생활에 대한 부적응이 증가하여 학업 중단, 관계 단절 및 학교 적응 실패 등이 발생할 수 있으므로 적응상의 어려움을 예방하고 중재하는데 이를 적절히 다루어줄 수 있는 치료적 개입 및 제도적 보완이 함께 고려되어야 하겠다.

REFERENCES

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

[2] Statistics Korea. (2018). *2017 social indicators in Korea.* Daejeon, Statistics Korea.

[3] E. H. Yoo. (2016. 10. 4). *2015 Dropout status among college students nationwide.* https://blog.naver.com/way2yoo/220827705486

[4] Korean Council for University Education. (2018). *Anxiety of college students, is it okay? Mental health crisis support plan for college students.* Seoul. Kyungsungmedia.

[5] M. J. Ko & B. Y. Choi. (2017). The mediating effects of self-regulation ability in the relationship between college students' academic stress and adaptation to college life. *Korean Journal of Youth Studies, 24(6),* 81-104.

[6] J. H. Kim. (2016). Relatinship between life stress perceived by college students and adjustment to college life: Mediating effects of self-control and health promoting lifestyle. *Psychological Type and Human*

Development, 17(1), 81-100.

[7] G. P. Ko & M. Y. Sim. (2015). A study on the mediation effects of family support and self-efficacy on college students' unemployment stress and adaptation to school life. *The Korea Contents Society, 15(6),* 379-391.

[8] H. Y. Jung. (2016). The convergence influence of life stress, depression and ego resiliency on college life adaptation in nursing students. *Journal of Digital Convergence, 14(7),* 259-268.

[9] I. R. Galatzer-Levy, C. L. Burton & G. A. Bonanno. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31(6),* 542-567.

[10] A. Steptoe, A. Tsuda, & Y. Tanaka. (2007). Depressive symptoms, socio-economic background, sense of control, and cultural factors in university students from 23 countries. *International Journal of Behavioral Medicine, 14(2),* 97-107.

[11] R. S. Lazarus & J. B. Cohen. (1977). *Environment stress. In: Attman, I. & Wohlwill, J. F. (Eds), Human Behavior and Environment. Current Theory and Research.* New York: Plenum Press.

[12] G. Felsten. (2004). Stress reactivity and vulnerability to depressed mood in college student. *Personality Individual Differences, 36,* 789-800.

[13] S. S. Noh, Y. R. Cho & M. K. Choi. (2014). The influences of self-compassion and life stress on suicidal ideation among undergraduate students: Mediating roles of rumination and depression. *The Korean Journal of Clinical Psychology, 33(4),* 735-754.

[14] R. S. Lazarus & S. Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping.* New York: Springer.

[15] D. K. Carson, D. M. Swanson, M. H. Cooney, B. J. Gillum, & D. Cunningham. (1992). Stress and coping as predictors of young children's development and psychosocial adjustment. *Child Study Journal, 22,* 273-302.

[16] J. H. Amirkhan. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology, 59,* 1066-1074.

[17] N. S. Endler & J. D. A. Parker. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58,* 844-854.

[18] S. Y. Han, T. K. Hur, D. J. Kim & J. M. Chae. (2001). Stress coping strategies: The effects of situational factors on coping. *The Korean Journal of Health Psychology, 6(2),* 123-143.

[19] G. A. Bonanno, A. Papa, K. Lalande, M. Westphal & K. Coifman. (2011). The importance of being flexible. *Psychological Science, 15,* 482-487.

[20] C. L. Burton, O. H. Yan, R. Pat-Horenczyk, I. S. Chan, S. Ho & G. A. Bonanno. (2012). Coping flexibility and complicated grief: A comparison of American and Chinese samples. *Depression and Anxiety, 29,* 16-22.

[21] S. Y. Cho & H. I. Jo. (2017). The effects of rumination on stress response: The mediating effects of psychological inflexibility and coping flexibility. *Korean Journal of Counselling, 18(6),* 37-62.

[22] C. Cheng, H. P. B. Lau, & M. P. S. Chan. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140(6),* 1582-1607.

[23] H. Wersebe, R. Lieb, A. H. Meyer, P. Hofer, & A. T. Gloster. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and commitment therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 18(1),* 60-68.

[24] G. A. Bonanno, R. Pat-Horenczyk, & J. Noll. (2011). Coping flexibility and trauma: The Perceived Ability to Cope With Trauma(PACT) scale. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 3,* 117-129.

[25] S. C. Hayes, K. D. Strosahl & K. G. Wilson. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* New York: Guilford Press.

[26] S. C. Hayes, J. B. Luoma, F. W. Bond, A. Masuda & J. Lillis. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy, 44(1),* 1-25.

[27] Y. J. Hur & M. K. Rhee. (2015). The influence of personality disorder traits on depression: Mediating effect of psychological flexibility. *The Korean Journal of Clinical Psychology, 34(3),* 747-767.

[28] K. H. Ryu. (2012). *Effects of adaptive and maladaptive self-focused attention on depression and psychological well-being: The mediating effect of psychological flexibility.* Master's thesis, Gyeongsang National University, Jinju.

[29] H. M. Moon. (2006). *Development and validation of the program for facilitation of psychological acceptance based on Acceptance & Commitment Therapy model.* Doctoral dissertation, Catholic University, Seoul.

[30] A. Masuda, P. L. Anderson, J. W. Wendell, Y. Y. Chou, M. Price & A. B. Feinstein. (2011). Psychological

flexibility mediates the relations between self-concealment and negative psychological outcome. *Personality and Individual Differences, 50(2)*, 243-247.

[31] P. Gilbert & S. Allen. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine, 28,* 585-598.

[32] J. M. G. Williams. (1997). *Cry of pain: Understanding suicide and self-harm.* Harmondsworth, England: Penguin.

[33] S. H. Kim & C. N. Son. (2018). Mediating effect of defeat and entrapment on the relationship between mentallay disordered offender's depression and suicidal ideation. *Journal of Digital Convergence, 16(4),* 379-386.

[34] S. Brown & A. D. Vinokur. (2003). The interplay among risk factors for suicidal ideation and suicide: The role of depression, poor health, and loved one's messages of support and criticism. *American Journal of Community Psychology, 32,* 131-141.

[35] G. W. Brown, T. O. Harris & C. Hepworth. (1995). Loss, humiliation and entrapment among women developing depression: a patient and non-patient comparison. *Psychological Medicine 25,* 7-21.

[36] Y. J. Park, N. M. Shin, K. S. Han, H. C. Kang, S. H. Cheon & H. J. Shin. (2011). Depression status of academic high school students in seoul: Mediating role of entrapment. *Journal of Korean Academy of Nursing, 41(5),* 663-672.

[37] J. Y. Lee. (2007). *A study on the psychosocial factor influencing the suicide ideation of university student.* Master's thesis, Kongju National University, Kongju.

[38] F. W. Bond, S. C. Hayes, R. A. Baer, K. C. Carpenter, N. Guenole, H. K. Orcutt, T. Waltz & R. D. Zettle. (2009). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-Ⅱ: A revised measure of psychological flexibility and acceptance. *Behavior Therapy,* 1-38.

[39] J. H. Heo, M. S. Choi & H. J. Jin. (2009). Study on the reliability and validity of Korean translated Acceptance-Action Questionnaire-2. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 21(4),* 861-878.

[40] J. S. Lee & H. J. Cho. (2012). The reliability and validity of the Korean version of the internal and extranal entrapment scale. *Korean Journal of Psychology: General, 31(1),* 239-259.

[41] K. A. Lee, H. I. Shin, N. H. Yoo & K. H. Lee. (2008). The development and validation of the college adjustment inventory-short form. *The Korea Journal of Counseling, 9(2),* 739-754.

[42] R. M. Baron & D. A. Kenny. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51,* 1173-1182.

[43] Y. J. Cho, S. M. Cheon, M. J. Cha & Y. S. Lee. (2012). Effects of the mindfulness meditation program on psychological acceptance, internal control and military life adaptation of maladjusted military soldiers. *Journal of Rehabilitation Psychology, 19(2),* 295-316.

[44] Y. Y. Choi, H. J. Cho, J. H. Kwon & J. S. Lee. (2013). Relationship between depressive vulnerability and suicidal ideation: The mediating effects of entrapment and defeat. *Cognitive Behavior Therapy in Korea, 13(3),* 423-443.

[45] J. H. Kim. (2017). *Effects of Acceptance-Commitment Therapy(ACT) on psychological acceptance, defeat, entrapment, and suicidal ideation of college students with maladaptive perfectionism.* Master's thesis, Chonbuk National University, Jeonju.

[46] N. Brace, R. Kemp & R. Snelgar. (2003). *SPSS for psychologists: A guide data analysis SPSS for Windows(2nd ed).* New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

김 설 환(Kim, Sul-Hwan) [정회원]

- 2009년 2월 : 전북대학교 대학원 심리학과(임상심리학 석사)
- 2016년 2월 : 전북대학교 대학원 심리학과(임상심리학 박사수료)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 국립법무병원 임상심리사

- 관심분야 : 임상심리학, 범죄심리학
- E-Mail : kksh87@korea.kr

손 정 락(Son, ChongNak) [정회원]

- 1978년 2월 : 성균관대학교 대학원심리학과(임상심리학 석사)
- 1989년 2월 : 성균관대학교 대학원심리학과(임상심리학 박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 전북대학교 심리학과 명예교수

- 관심분야 : 임상심리학, 건강심리학
- E-Mail : jrson@jbnu.ac.kr