

대학생의 심리적 안녕감, 자아존중감과 체중걱정이 대인관계 유능성에 미치는 영향

서가원, 김태희*
중부대학교 간호대학 교수

Effects of Psychological Well-being, Self-esteem and Weight Concern on Interpersonal competence of University students

Kawoun Seo, Taehui Kim*
Professor, Dept. of Nursing, Joongbu University

요 약 본 연구는 대학생의 심리적 안녕감, 자아존중감과 체중걱정이 대인관계 유능성에 미치는 영향을 파악하는 서술적 조사연구이다. 자료수집은 D시와 C도의 대학교에 재학중인 대학생 167명을 대상으로 2019년 11월부터 12월까지 수집하였다. 수집된 자료는 JAMOVI 프로그램을 이용하여 서술적 통계, t-검정, 일원 분산분석, 상관관계 분석과 위계적 회귀분석을 이용하여 분석하였다. 연구 결과, 대상자의 대인관계 유능성은 성별, 성격, 생활만족도와 체중만족도에 따라 차이가 있었으며, 심리적 안녕감과 자아존중감과는 정적인 상관관계가 있었다. 대인관계 유능성에 영향을 미치는 요인으로는 성격 중 긍정적인 그룹($\beta=.31, p=.027$), 심리적 안녕감($\beta=.21, p=.022$)과 자아존중감($\beta=.24, p=.007$)으로 나타났으며, 이들 변수는 대인관계 유능성을 25.2% 설명하였다. 따라서 대학생의 대인관계 유능성을 향상시키기 위해서는 이들의 심리적 안녕감과 자아존중감을 고려한 프로그램의 개발이 필요하다.

키워드 : 대인관계 유능성, 대학생, 심리적 안녕감, 체중걱정, 자아존중감

Abstract This study was to identify the factors influencing the interpersonal competence in nursing students. Data collection was conducted on 167 university students from November to December 2019. The collected data were analyzed using descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficient, and hierarchical multiple regression using the JAMOVI program. As a result of the study, the interpersonal competence of the subjects was different according to gender, personality, life satisfaction and weight satisfaction, and there was a positive correlation between psychological well-being and self-esteem. Factors affecting interpersonal competence include positive personality groups ($\beta=.31, p=.027$), psychological well-being ($\beta=.21, p=.022$) and self-esteem ($\beta=.24, p=.007$), and these variables accounted for 25.2% of interpersonal competence. Therefore, in order to improve the interpersonal competence of university students, it is necessary to develop a program that considers their psychological well-being and self-esteem.

Key Words : Interpersonal relationship, University student, Psychological well-being, Weight concern, Self-esteem

*Corresponding Author : Taehui Kim(skyibe@joongbu.ac.kr)

Received October 12, 2020

Accepted December 20, 2020

Revised November 17, 2020

Published December 31, 2020

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생활은 비교적 정형화된 중·고등학교 시기와 달리 자유로움과 책임을 스스로 경험하며 다양한 지역에서 오는 사람들을 만나 새로운 인간관계를 이루어 가는 시기이다. 이전 시기와 다르게 만나는 사람의 다양성으로 인해 대학생 시기에는 인간관계가 활발해지기도 하지만 대인관계의 갈등과 스트레스를 경험하기는 시기이기도 하다[1,2]. 따라서 대학생 시기에는 다른 사람과의 좋은 관계를 맺기 위한 대인관계기술이 필요하다.

대인관계 유능성은 타인과 효과적인 관계를 형성하고 유지하는 사회적 역량을 의미하는데[3] 사회적으로 원만한 삶을 유지하고 개인의 성장과 발달, 정신건강과 직접적으로 연관되는 중요한 능력이다[4]. 대인관계 유능성이 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 다른 사람과의 조정 및 협력능력이 있어 타인의 참여를 이끌고 동기를 부여하며 갈등을 해결한다[5]. 반면 대인관계에 대한 스트레스가 높으면 대학생활 적응이 어려워지기도 한다[6]. 그러므로 대인관계 유능성은 대학생활 동안 원만한 대인관계 형성에 도움이 될 뿐만 아니라 대학생활 적응을 통해 학업에의 몰입에도 영향을 미치기 때문에 매우 중요하다[2].

이러한 대인관계 유능성과 관련된 요인은 심리적 안녕감과 자아존중감이 있다. 심리적 안녕감은 개인의 주관적 삶의 질에 영향을 준다고 생각되는 각 개인의 주관적 평가인 동시에 성격적 특성을 의미한다[7]. 이러한 개인의 심리적 안녕은 개인이 소속되어 있는 사회와 문화적 배경에 영향을 받는다[4]. 실제로 선행연구에서 심리적 안녕감과 대인관계 유능성은 양적 상관관계를 갖는다고 하였다[8]. 심리적 안녕감이 높은 사람은 자기 자신이 심리적으로 편안하다고 느끼기 때문에 타인과의 관계가 원만하며 타인에 대해 너그럽게 행동할 여지가 있다. 따라서 개인의 심리적 안녕감은 정신건강과 직접적으로 연관된 대인관계 유능성에 영향을 미칠 것으로 생각된다.

자아존중감은 자신에 대한 긍정적 혹은 부정적 평가로 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미하며[9] 자신의 능력이나 중요성 성공여부 등 자신의 태도에서 보이는 개인적 평가 또는 판단을 의미한다[10]. 높은 자아존중감은 인간관계, 직업, 건강과 같은 삶의

질과 성공을 예측하는 수단이 되므로[11]. 대학생 시기의 높은 자아존중감 형성은 매우 중요하다. 이러한 자아존중감은 대인관계 유능성과도 연관이 있으며 대학생활적응에 주요 영향요인으로 밝혀졌다[12].

대학생의 자아존중감과 연관성이 높은 부분은 외모에 대한 것이다. 특히 우리나라는 세계 다른 나라와 비교 시 체질량 지수가 상대적으로 낮음에도 불구하고 체중조절 시도율은 매우 높은 수준으로 나타나며[13] 체중에 대한 관심과 걱정이 매우 높다[14].

체중걱정(weight concern)은 ‘날씬함에 대한 체중이 줄거나 늘어나는 것에 대해 지나치게 걱정하여 나타나는 정신적 고통 및 정서적 혼란상태’로[14] Killen(1994)은 그의 연구에서 체중걱정을 체중 증가에 대한 두려움, 체중 및 체형에 대한 걱정, 체중의 중요성, 식이 이력 등으로 표현하고 있다[15]. 따라서 체중걱정은 섭식에 대한 개인의 태도를 반영하고 있어 자신의 신체적 모습에 대해 개인이 갖고 있는 정신적인 심상인 신체상과는 차이가 있다. 우리나라 대학생은 자신의 체중을 객관적 BMI 지표보다 과대평가하는 경향이 있으며[16] 이로 인한 자신의 이미지 및 외모에 대한 부정적 생각은 체중걱정으로 나타난다[17]. 대학생의 체중걱정은 신체 변화를 위한 부적절한 대처, 낮은 자존감, 식이 장애로 진행되는 등 부정적 결과를 가져오게 된다[18]. 또한 선행 연구에서 체중걱정은 심리적 및 신체적 건강에 부정적 영향을 미치고 자아존중감과 부적인 상관성이 입증 되었다[19]. 따라서 체중걱정이 높은 대학생은 자신의 체중이나 체형에 대해 걱정을 많이 하기 때문에 자신감이 상실되어 대인관계 유능성이 낮을 것으로 예상할 수 있다. 그러나 현재까지 체중에 대한 걱정이 대인관계 유능성에 영향을 미치는지에 대한 연구는 미비한 실정이다.

따라서 본 연구를 통해 대학생의 심리적 안녕감, 자아존중감, 체중걱정과 대인관계 유능성의 정도를 파악하고 이들 변수가 대인관계유능성에 미치는 영향을 규명하여 대학생들의 대인관계 유능성 향상을 위한 프로그램의 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구의 목적은 대학생의 심리적 안녕감, 자아존중감, 체중걱정과 대인관계 유능성 정도를 파악하고, 심리적 안녕감, 자아존중감과 체중 걱정이 대인관계 유능성

에 미치는 영향을 파악하기 위함이다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적인 특성, 심리적 안녕감, 자아존중감, 체중걱정과 대인관계 유능성의 정도를 파악한다.
- 2) 대상자의 일반적인 특성에 따른 대인관계 유능성의 차이를 파악한다.
- 3) 대상자의 심리적 안녕감, 자아존중감, 체중걱정과 대인관계 유능성 간의 상관관계를 파악한다.
- 4) 대상자의 심리적 안녕감, 자아존중감과 체중걱정이 대인관계 유능성에 미치는 영향을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 대학생을 대상으로 심리적 안녕감, 자아존중감, 체중걱정과 대인관계 유능성의 정도를 알아보고, 심리적 안녕감, 자아존중감과 체중걱정이 대인관계 유능성에 미치는 영향을 규명하고자 하는 서술적 연구이다.

2.2 연구대상

본 연구는 D 광역시에 위치한 D 대학교와 C도에 위치한 C 대학교에 재학 중인 대학생 중 연구의 목적과 필요성에 대해 설명을 듣고 연구 참여에 자발적으로 동의한 학생을 대상으로 편의표집하였으며 설문 도중이라도 연구에 참여할 뜻이 없는 학생은 제외하도록 하였다.

Cohen이 제시한 검증력 분석(power analysis)을 근거로 G power 3.1.9 프로그램을 이용하여 산출하였다. 연구의 효과크기는 Taylor 등(1996)의 연구를 근거로 다중상관계수 제곱값을 .3으로 계산하였을 때 큰 효과크기(large effect size)를 보였으나 본 연구에서는 중간 효과크기를 적용하여 효과크기 $f^2=.15$, 유의수준 $\alpha=.05$, 검증력 $1-\beta=.90$ 으로 8개의 변수를 회귀분석하는 데 필요한 적정 표본수는 136으로 산출되었다[20]. 이에 회수율 90%, 탈락율 15%를 고려하여 총 180개의 설문지를 배부하였고[21] 그 중 172개가 회수되었으며 응답이 불성실한 설문지 5개를 제외하고 총 167개의 응답결과를 분석에 사용하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 심리적 안녕감

심리적 안녕감의 측정은 Ryff (1989)가 개발하고 Cho (2007)가 재구성한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 사용하였다[22,23]. 이 도구는 18문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도로 측정한다. 총점이 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. Cho (2007)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .80$ 이었으며 본 연구에서는 .78 이었다.

2.3.2 자아존중감

자아존중감의 측정은 Rosenberg (1965)가 개발한 Self-Esteem Scale (SES)을 이자 등(2009)이 한국판으로 번안한 자아존중감 척도를 사용하였다[24]. 이 도구는 총 10문항으로 구성되어 있으며, 4점 Likert 척도로 측정한다. 부정적 자아존중감 문항은 역환산하여 총점을 산정하며, 총점이 높을수록 자아존중감 정도가 높음을 의미한다. 도구개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .73$ 이었으며, 본 연구에서는 .83 이었다.

2.3.3 체중걱정

체중걱정의 측정은 Killen 등(1994)이 섭식장애를 겪을 위험성을 가진 학생을 선별하기 위해 개발한 5문항으로 구성된 자기보고식 척도를 서원진 등(2018)이 한국어 버전으로 번안한 한국판 체중걱정 척도(Weight Concern Scale-Korean Version)를 사용하였다[14,15]. 이 도구는 체중과 체형에 대한 걱정 문항, 체중1kg증가에 대한 두려움 문항, 마지막 다이어트를 했을 때와 관련된 문항, 체중의 중요성에 대한 문항, 비만에 대한 느낌을 묻는 문항, 총 5문항으로 구성되어 있다. 문항에 따라 최저1점부터 최고 4, 5, 7점의 점수로 이루어지며 측정점수의 범위는 5~26으로 총점이 높을수록 체중에 대한 고민 수준이 높다는 것을 의미한다. 도구개발 당시 전체 문항의 내적 합치도 계수는 .85로 보고되었고, 서원진 등(2018)의 국내 타당도 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .73$ 이었으며, 본 연구의 Cronbach's $\alpha = .74$ 이었다.

2.3.4 대인관계 유능성

대인관계 유능성의 측정은 Buhrmester 등(1988)이 개발한 대인관계 유능성 설문지(Interpersonal Competence Questionnaire: ICQ)를 한나리와 이동

귀(2010)가 한국대학생에 맞게 번안 및 수정한 도구를 사용하였다[3,25]. 이 도구는 총 31문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도로 측정한다. 총점이 높으면 대인관계 유능성이 높음을 의미한다. 도구개발 당시 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .83$, 한나리와 이동귀(2010)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .88$ 이었으며, 본 연구에서는 .93 이었다.

2.4 자료수집

본 연구는 D시와 C도의 대학교에 재학중인 대학생을 대상으로 2019년도 11월부터 12월까지 자료를 수집하였다. 해당 대학교의 각 학과의 지도교수에게 연구의 필요성과 목적에 대해 설명하고 동의를 받은 후 진행하였다. 학생들에게 본 연구의 필요성과 목적에 대해 설명하였으며, 연구를 중단할 수 있는 권리와 익명성 보장, 수집된 자료는 연구에만 사용되며 일정 기간이 지나면 모두 파기됨을 설명 한 뒤 연구 참여에 자발적으로 동의한 학생을 대상으로 자기기입식 설문지를 이용하여 설문조사를 실시하였다. 설문에 소요된 시간은 약 10분이며, 설문을 마친 학생에게는 소정의 기념품을 제공하였다.

2.5 자료분석

수집된 자료는 JAMOVI 프로그램을 이용하여 분석하였으며 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적인 특성, 심리적 안녕감, 자아존중감, 체중걱정과 대인관계 유능성의 정도는 서술적 통계를 이용하여 분석하였다.
- 2) 대상자의 일반적인 특성에 따른 대인관계 유능성의 차이는 t-test와 ANOVA, 사후분석은 Tukey를 이용하여 분석하였다.
- 3) 심리적 안녕감, 자아존중감, 체중걱정과 대인관계 유능성 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients를 이용하여 분석하였다.
- 4) 대상자의 심리적 안녕감, 자아존중감과 체중걱정이 대인관계 유능성에 미치는 영향은 Hierarchical multiple regression을 이용하여 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적인 특성과 독립변수

본 연구 대상자의 일반적인 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. General Characteristics and Dependent variables of the Participants (N=167)

| Variables | Categories | N (%) or M±SD |
|-------------------------------|-----------------|---------------|
| Gender | Male | 56 (33.5) |
| | Female | 111 (66.5) |
| Age (year) | | 21.80±2.04 |
| Grade | Freshman | 74 (44.3) |
| | Sophomore | 46 (27.5) |
| | Junior | 47 (28.2) |
| Regularly religion activities | Yes | 18 (10.8) |
| | No | 149 (89.2) |
| Economic level | High | 7 (4.2) |
| | Middle | 128 (76.6) |
| | Low | 32 (19.2) |
| Major | Health care | 149(89.2) |
| | Others | 18(10.8) |
| Interpersonal relationship | Good | 105 (62.9) |
| | Average | 59 (35.3) |
| | Bad | 3 (1.8) |
| Personality | Positive | 104 (62.3) |
| | Moderate | 52 (31.1) |
| | Negative | 11 (6.6) |
| Life satisfaction | Satisfaction | 74 (44.3) |
| | Moderate | 61 (36.5) |
| | Dissatisfaction | 32 (19.2) |
| Body Mass Index | Male | 22.82±3.26 |
| | Female | 21.60±3.10 |
| Weight satisfaction | Satisfaction | 24 (14.4) |
| | Moderate | 47 (28.1) |
| | Dissatisfaction | 96 (57.5) |
| Psychological well-being | | 3.86±0.32 |
| Self-esteem | | 3.78±0.56 |
| Weight concern | | 12.30±4.83 |
| Interpersonal competence | | 3.42±0.56 |

본 연구의 대상자 중 66.5%는 여성이었으며, 평균 나이는 21.8세로 89.2%가 보건의료계열 전공이며 10.8%가 공학 및 인문계열 전공이었다. 1학년이 44.3%로 가장 많았으며 규칙적으로 종교활동을 하는 학생은 10.8%에 불과했다. 경제상태는 대다수가 중간이고 응답 하였으며(76.6%), 대인관계는 좋다고 응답한 학생이 가장 많았다(62.9%). 성격은 62.3%가 긍정적이라고 응답하였으며 6.6%는 부정적이라고 하였다. 생활 만족도는 44.3%가 만족한다고 응답하였다. 체질량 지수의 평균은 22.0 이었으며, 체중에 대해 만족하는 학생은 14.4%에 불과하였다. 대상자의 심리적 안녕감은 3.86±0.32, 자아존중감은 3.78±0.56, 체중걱정은 12.30±4.83, 대인관계 유능성은 3.42±0.56이었다(Table 1).

3.2 대상자의 일반적인 특성에 따른 대인관계 유능성의 차이

연구대상자의 대인관계 유능성은 성별($t=2.23, p=.027$), 성격($F=9.22, p<.001$), 생활만족도($F=6.60, p=.002$)와 체중만족도($F=3.64, p=.028$)에 따라 차이가 있었다(Table 2).

Table 2. Interpersonal competence by General characteristics (N=167)

| Variables | Categories | M±SD | t or F (p) |
|-------------------------------|-----------------|------------------------|--------------|
| Gender | Male | 3.56±0.59 | 2.23 (.027) |
| | Female | 3.35±0.53 | |
| Grade | Freshman | 3.41±0.61 | 1.30 (.276) |
| | Sophomore | 3.34±0.49 | |
| | Junior | 3.51±0.54 | |
| Regularly religion activities | Yes | 3.44±0.58 | 1.34 (.182) |
| | No | 3.25±0.36 | |
| Economic level | High | 3.50±0.66 | 0.55 (.590) |
| | Middle | 3.39±0.53 | |
| | Low | 3.57±0.68 | |
| Personality | Positive | 3.55±0.56 ^a | 9.22 (<.001) |
| | Moderate | 3.25±0.44 ^b | |
| | Negative | 2.99±0.66 ^c | |
| Life satisfaction | Satisfaction | 3.59±0.55 ^a | 6.60 (.002) |
| | Moderate | 3.30±0.53 ^b | |
| | Dissatisfaction | 3.26±0.54 ^c | |
| Weight satisfaction | Satisfaction | 3.65±0.64 ^a | 3.64 (.028) |
| | Moderate | 3.48±0.56 ^b | |
| | Dissatisfaction | 3.33±0.52 ^c | |

여성에 비해 남성의 대인관계 유능성이 높았으며, 긍정적인 성격이 보통이나 부정적 성격보다 대인관계 유능성이 높았다. 생활에 만족하는 그룹이 다른 그룹에 비해 높았으며, 체중에 만족하는 그룹이 만족하지 않는 그룹에 비해 대인관계 유능성이 높았다.

3.3 심리적 안녕감, 자아존중감, 체중걱정과 대인관계 유능성 간의 상관관계

대인관계 유능성은 심리적 안녕감($r=.42, p<.001$)과 자아존중감($r=.44, p<.001$)과 정적인 상관관계가 있었다. 심리적 안녕감은 자아존중감($r=.57, p<.001$)과 정적인 상관관계가 있었으며, 체중걱정($r=-.17, p=.031$)과는 부적인 상관관계가 있었다(Table 3).

Table 3. Correlations between (N=167)

| Variables | a) r(p) | b) r(p) | c) r(p) | d) r(p) |
|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| ^a Psychological well-being | 1 | | | |
| ^b Self-esteem | .57 (<.001) | 1 | | |
| ^c Weight concern | -.17 (.031) | -.15 (.054) | 1 | |
| ^d Interpersonal competence | .42 (<.001) | .44 (<.001) | -.05 (.507) | 1 |

3.4 대상자의 심리적 안녕감, 자아존중감과 체중 걱정이 대인관계 유능성에 미치는 영향

대인관계 유능성에 심리적 안녕감, 자아존중감과 체중걱정이 미치는 영향을 알아보기 위해 위계적회귀분석을 실시하였다(Table 4).

1단계에서는 일반적 특성 중 대인관계 유능성에 차이를 보인 변수인 성별, 성격, 생활만족도와 체중만족도와 연령과 체질량 지수를 투입하였으며 2단계에서는 심리적 안녕감, 자아존중감과 체중걱정을 투입하여 대인관계 유능성이 미치는 영향을 확인하였다. 자기상관을 나타내는 Durbin-Watson은 1.764로 2에 가깝게 나타나 오차항의 독립성을 만족하였다. 공차의 한계값은 0.235-0.927로 나타나 0.1 이상이였으며, 분산팽창계수는 1.079-4.386로 기준치인 10 이하로 나타나 다중공선성은 없는 것으로 나타났다.

1단계 회귀식은 통계적으로 유의하였으며($F=4.82, p<.001$), 대인관계 유능성을 15.6% 설명하였다. 대인관계 유능성에 영향을 미치는 요인으로는 성격 중 긍정적인 그룹($\beta=.42, p=.005$)이 나타났다. 2단계 모델에서 일반적인 특성을 제외한 상태에서 심리적 안녕감, 자아존중감과 체중걱정을 투입한 결과, 2단계 회귀식 역시 통계적으로 유의하였으며($F=6.08, p<.001$), 설명력은 25.2%로 증가하였다. 통계적으로 유의한 변수로는 성격 중 긍정적인 그룹($\beta=.31, p=.027$), 심리적 안녕감($\beta=.21, p=.022$)과 자아존중감($\beta=.24, p=.007$)으로 나타났다.

4. 논의

본 연구는 대학생의 심리적 안녕감, 자아존중감과 체중걱정이 대인관계 유능성에 미치는 영향을 확인하기 위해 실시되었다.

본 연구에서 대상자의 심리적 안녕감은 4점 만점에

3.86점으로 나타났다. 오지혜와 윤혜미(2017)의 연구에서 대학생을 대상으로 측정된 심리적 안녕감이 3.33~3.56이었던 것보다 높은 수준이나 이영은 등(2017)의 연구에서 간호대학생의 심리적 안녕감이 3.82점으로 나온 것과 유사한 수준이다[26,27]. 이는 오지혜와 윤혜미(2017)의 연구에서 전국의 대학생을 할당표집하여 연구대상자를 추출한 것과 다르게 본 연구의 대상자들은 보건계열이 다수 속해있기 때문으로 추측할 수 있다. 대학생의 진로에 대한 스트레스는 이들의 심리적 안녕감에 영향을 미친다고 하였다[28]. 즉 간호학과를 비롯한 다수의 보건계열 학생들은 대부분 졸업 후 진로가 결정되어 비교적 취업에 대한 압박을 적게 느끼기 때문에 일반 대학생에 비해 심리적 안녕감이 높을 것으로 사료된다. 현재 대학생을 대상으로 진로와 심리적 안녕감 간의 관계를 규명하기 위한 연구가 지속적으로 실시되고 있으나 대학생의 심리적 안녕감을 높이기 위한 중재를 개발하기 위한 연구는 미비한 실정이다. 따라서 차후 이들의 심리적 안녕감을 높이기 위한 프로그램의 개발이 필요하다.

대상자의 자아존중감은 3.78점(4점 만점)으로 이영은 등(2017)의 연구에서 간호대학생의 자아존중감 점수가 2.95점이었던 것에 비해 매우 높은 수준으로 나타났다[27]. 또한 대학생을 대상으로 한 박효진 등(2019)의 연구에서 3.60점이었던 것에 비해서도 약간 높은 수준이다[12]. 본 연구에 포함된 대상자의 자아존중감이 높은 이유에 대해 보건계열 학생들이 다수 포함되었기 때문으로 생각하였으나 본 연구와 마찬가지로 보건계열 학생이 다수 포함된 선행연구에서 자아존중감이 낮은 것으로 나타났다[26]. 이는 본 연구에 참여한 학생들이 자아존중감 증진 프로그램에 참여한 학생이 포함되어 있어 선행연구와 차이가 있는 것으로 사료된다. 자아존중감은 일생을 통해 발달하는 과업으로[11] 대학생의 자아존중감은 그들의 직업이나 생활을 포함한 삶의 질을 결정하는 중요한 변수이기 때문에 이들의 자아존중감과 관련이 있는 요인들에 대한 심도 깊은 연구가 실시되어야 할 것으로 사료된다.

체중걱정은 최저 5점에서 26점으로 점수가 높을수록 체중걱정이 높다. 본 연구에 체중걱정 점수는 12.30점으로 도구 개발당시 성인여성을 대상으로 측정했을 때 14.29점에 비해 낮은 수준으로 나타났다[14]. 이는 도구 타당화 당시에 포함되었던 대상자가 10대부터 60

대까지의 다양한 여성을 대상으로 실시된 반면, 본 연구에서는 20대 초반이라는 비교적 낮은 연령에게 실시되었으며 또한 남성이 다수 포함되었기 때문으로 생각할 수 있다. 또한 본 연구에서 체중만족도에 따라 대인관계 유능성에 차이가 있었던 것과 다르게 체중걱정은 대학생의 대인관계 유능성에 영향을 미치는 변수로 나타나지 않았다. 그러나 국내에서 20대 여성에서 다이어트가 꾸준히 유행하고 있고, 최근에는 남성에서도 체형의 중요성이 늘어남에 따라 이들의 체중걱정을 확인할 필요성이 있다. 그러나 국내에서 체중걱정에 대해 연구된 또 다른 논문을 찾을 수 없어 비교하기에 어려움이 있었다. 따라서 앞으로 체중걱정에 대한 꾸준한 연구가 필요할 것으로 사료되며 도구의 절단점이 명확히 제시되지 않은 점을 고려하여 이 부분에 대한 추후 연구도 필요하다. 또한 체중걱정 도구가 성인기 초기의 여성들만을 대상으로 수행된 바 남학생들이 포함된 본 연구에서 유의한 결과가 나오지 않았을 것으로 생각되므로 다른 대상자에 대한 적용 여부 평가가 필요하다.

대인관계 유능성은 3.42점으로 나타났으며, 성별, 성격, 생활만족도와 체중만족도에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 오지혜와 윤혜미(2017)의 연구에서 나타나 대인관계 유능성다 높은 수준이나 성별에 따라 차이가 있으며 특히 남성에서 대인관계 유능성이 높게 나타난 것과 유사한 결과이다[26]. 또한 김종임(2020)의 연구에서도 대인관계 유능성은 성별과 대학생활 만족도에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다[29].

본 연구 결과 대인관계 유능성과 상관성이 있으며, 대인관계 유능성에 영향을 미치는 변수로는 긍정적인 성격과 심리적 안녕감, 자아존중감으로 나타났다. 이는 성격이 긍정적이며, 자신의 생활이나 자신의 체형에 대해 만족하는 사람은 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 이는 곧 자신에 대한 긍정적인 평가가 타인과의 관계에 영향을 미치는 것으로 생각할 수 있다. 또한 이들은 생활에 대한 만족감이 높기 때문에 심리적 안녕감도 높을 것으로 생각할 수 있다. 따라서 대학생의 대인관계 유능성을 높이기 위해서는 자신에 대한 긍정적인 평가가 선행되어야 하므로 자신의 있는 그대로를 수용하고 자신에 대한 긍정적인 평가를 내릴 수 있도록 돕기 위한 프로그램의 개발이 필요할 것으로 생각된다.

5. 결론

본 연구는 대학생의 심리적 안녕감, 자아존중감과 체중걱정이 대인관계 유능성의 정도를 알아보고, 대인관계 유능성에 미치는 영향을 확인하기 위해 실시되었다. 본 연구 결과, 성격, 심리적 안녕감과 자아존중감이 대학생의 대인관계 유능성에 영향을 미치는 것으로 나타나 대인관계 유능성을 높이기 위해서 심리적 안녕감과 자아존중감 등의 개인적 심리상태를 고려한 프로그램 개발

이 필요하다. 본 연구 결과 체중걱정이 대인관계 유능성과 연관성이 없는 것으로 나타났다. 그러나 체중걱정은 폭식, 절식, 단식 등의 섭식장애 및 흡연과 같이 건강을 위해하는 부정적 행위로 나타날 수 있기 때문에 추후 연구가 필요하다. 또한 본 연구는 일부 전공의 대학생만을 포함하고 있어연구의 결과를 일반화하기에는 어려움이 있으므로 대인관계 유능성과 체중걱정과의 관계에 대한 반복 연구가 필요함을 제안한다.

Table 4. Factor Influencing Interpersonal competence (N=167)

| Variables | Model 1 | | | | | Model 2 | | | | |
|--------------------------|--------------|-----|---------|-------|------|--------------|-----|---------|-------|------|
| | B | SE | β | t | p | B | SE | β | t | p |
| (Constant) | 2.56 | .35 | | 7.25 | .000 | 0.84 | .50 | | 1.70 | .092 |
| Age | -0.13 | .09 | -.11 | -1.44 | .151 | -0.06 | .09 | -.05 | -0.66 | .512 |
| Personality | | | | | | | | | | |
| Moderate | 0.20 | .17 | .16 | 1.14 | .257 | 0.14 | .17 | .12 | 0.85 | .398 |
| Positive | 0.48 | .17 | .42 | 2.87 | .005 | 0.36 | .16 | .31 | 2.24 | .027 |
| Life satisfaction | | | | | | | | | | |
| Moderate | -0.02 | .12 | -.01 | -0.14 | .891 | -0.06 | .12 | -.05 | -0.54 | .590 |
| Satisfaction | 0.19 | .12 | .17 | 1.53 | .128 | -0.03 | .12 | -.02 | -0.20 | .841 |
| Weight satisfaction | | | | | | | | | | |
| Moderate | 0.08 | .10 | .07 | 0.86 | .390 | 0.04 | .09 | .03 | 0.38 | .702 |
| Satisfaction | 0.20 | .14 | .13 | 1.48 | .142 | 0.13 | .14 | .08 | 0.93 | .353 |
| Body Mass Index | 0.02 | .01 | .12 | 1.62 | .107 | 0.02 | .01 | .12 | 1.56 | .121 |
| Weight concern | | | | | | -0.00 | .01 | -.02 | -0.20 | .839 |
| Self-esteem | | | | | | 0.24 | .09 | .24 | 2.72 | .007 |
| Psychological well-being | | | | | | 0.36 | .15 | .21 | 2.31 | .022 |
| F(p) | 4.82 (<.001) | | | | | 6.08 (<.001) | | | | |
| Adj. R ² | .156 | | | | | .252 | | | | |

REFERENCES

[1] Mason, B. & Smithey, M. (2012). The effects of academic and interpersonal stress on dating violence among college students: A test of classical strain theory. *Journal of interpersonal violence, 27(5)*, 974-986. DOI: 10.1177/0886260511423257

[2] S. J. Ju. (2012). The Effects of Human Relationships Class on University Students` Interpersonal Problem Level and Interpersonal Competence. *Korean Journal of Youth Studies, 19(7)*, 79-99.

[3] Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T. & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social psychology, 55(6)*, 991-1008. DOI: 10.1037//0022-3514.55.6.991

[4] E. I. Jeong. (2011). Relationships of individuality, relatedness, and interpersonal competence on psychological well-being. *The Korea Educational Review, 17(2)*, 97-120.

[5] Konrad, T., Wiek, A. & Barth, M. (2020). Embracing conflicts for interpersonal competence development in project-based sustainability courses. *International Journal of Sustainability in Higher Education, 21(1)*, 1-22. DOI: 10.1108/IJSHE-06-2019-0190

[6] J. H. Park & J. H. Park. (2017). The relationships among interpersonal relationship anxiety, college adjustment, self-control, and smartphone addiction in nursing students. *Journal of the Korean Data And Information Science Society, 28(1)*, 185-194. DOI: 10.7465/JKDI.2017.28.1.185

[7] K. H. Cha. (2004). Relationships between subjective well-being and psychological well-being among Korean and American college students. *Korean Journal of Youth Studies, 11(3)*, 321-337.

- [8] B. G. Cheon & N. M. Yang. (2013). Interpersonal Ability, Psychological Well-being of University Student: Comparison of Cluster by Affect Intensity, Emotional Attention and Clarity, and Ambivalence over Emotional Expression Style. *The Korean Journal of Psychology: General*, 32(3), 719-733.
- [9] Rosenberg, M. (1989). *Society and The Adolescent Self-Image: Revised edition*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- [10] Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D. & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and aging*, 17(3), 423-434. DOI: 10.1037/0882-7974.17.3.423
- [11] Orth, U. & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. DOI: 10.1177/0963721414547414
- [12] H. J. Park, E. K. Byun & H. J. Yang. (2019). Influence of Self-esteem, Resilience, and Interpersonal Competence on College Life Adjustment in College Students. *Asia-pacific J Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 9(12), 627-636.
- [13] I. S. Lim & S. G. Paek. (2016). A Comparative Study on the Ideal Body-Shape and the Preference for Weight Loss. *Korean Journal of Sociology*, 50(4), 169-202.
- [14] W. J. Seo, S. M. Lee, M. H. Kim, Y. H. Kim, H. H. Kim, D. M. Kim & Y. J. Park. (2018). A Validation Study of the Weight Concern Scale-Korean Version. *The Korean Journal of Health Psychology*, 23(4), 925-938.
- [15] Killen, J. D., Taylor, C. B., Hayward, C., Wilson, D. M., Haydel, K. F., Hammer, L. D. & Kraemer, H. (1994). Pursuit of Thinness and Onset of Eating Disorder Symptoms in a Community Sample of Adolescent Girls: A Three-Year Prospective Analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 16(3), 227-238. DOI: 10.1002/1098-108x(199411)16:3<227::aid-eat2260160303>3.0.co;2-1
- [16] K. L. Shin. (2016). Examination of Causal Relationship of Leisure Sports Participation, Body image, Mental Health for College Students : Examining Differences across Underweight, Normal, and Overweight Group. *Journal of Leisure Studies*, 14(4), 87-102. DOI: 10.16915/jkapesgw.2019.3.33.1.41
- [17] Hoffmann, S., & Warschburger, P. (2018). Patterns of body image concerns in adolescence and early adulthood: A latent profile analysis. *Eating behaviors*, 29, 28-34. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2018.02.002
- [18] Grossbard, J. R., Lee, C. M., Neighbors, C. & Larimer, M. E. (2009). Body image concerns and contingent self-esteem in male and female College students. *Sex roles*, 60(3-4), 198-207. DOI: 10.1007/s11199-008-9535-y.
- [19] Hochgraf, A. K., McHale, S. M. & Fosco, M. (2018). Parent Responsiveness and Gender moderate Bidirectional Links between Self-Esteem and Weight Concerns during Adolescence. *Journal of Family Psychology*, 32(6), 828-834. DOI: 10.1037/fam0000434.
- [20] Taylor, C. B. et al. (1998). Factors associated with weight concerns in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 24(1), 31-42. DOI: 10.1002/(sici)1098-108x(199807)24:1<31::aid-eat3>3.0.co;2-1
- [21] D. S. Kang. (2019). Factors Influencing Nursing Professionalism in Male Nursing Students. *The Korean Journal of Health Service Management*, 13(1), 43-53.
- [22] Ryff, C. (1989). Reliability and validity of the Scales of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. DOI: 10.1037//0022-3514.57.6.1069
- [23] Y. J. Cho. (2007). The effects of productive activities and family support on elderly women's psychological well-being. *Korea Journal of Population Studies*. 30(2), 23-44.
- [24] J. Y. Lee, S. K. Nam, M. K. Lee, J. H. Lee & S. M. Lee. (2009). Rosenberg` Self-Esteem Scale: Analysis of Item-Level Validity. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 21(1), 173-189.
- [25] N. R. Han & D. G. Lee. (2010). Validation of the Korean Version of the Interpersonal Competence Questionnaire in Korean College Students. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 22(1), 137-156.
- [26] J. H. Ho & H. M. Yoon. (2017). Mediating Effect of Interpersonal Competence on the Relation between Attachment with Parents and Psychological Well-Being of College Students. *Journal of the Korea Contents Association*, 17(2), 1-12. DOI: 10.5392/JKCA.2017.17.02.001
- [27] Y. E. Lee, E. Y. Kim & S. Y. Park. (2017). Effect

of Self-Esteem, Emotional Intelligence and Psychological Well-Being on Resilience in Nursing Students. *Child Health Nursing Research*, 23(3), 385-393. DOI: 10.4094/chnr.2017.23.3.385

- [28] H. S. Kim. (2014). The Mediating Effects of Intolerance of Uncertainty between Career Stress and Psychological Well-Being of Undergraduate Students. *Korean Journal of Youth Studies*, 21(2), 449-467.
- [29] J. I. Kim. (2020). The Effects of Emotional Clarity and Empathy on Interpersonal Competence among Nursing College Students. *Journal of Korea Academia-industrial cooperation Society*, 20(6), 286-295. DOI: 10.5762/KAIS.2020.21.6.286

서 가 원(Kawoun Seo)

〔장학원〕



- 2015년 2월 :충남대학교 간호학과 (간호학 석사)
- 2018년 8월 : 충남대학교 간호학과 (간호학 박사)
- 2019년 3월 ~ 현재 : 중부대학교 간호학과 교수

- 관심분야 : 만성질환, 심리적 안녕감, 간호교육
- E-Mail : kwseo@joongbu.ac.kr

김 태 희(Taehui Kim)

〔장학원〕



- 2005년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학 석사)
- 2019년 8월 : 충남대학교 간호학과 (간호학 박사)
- 2020년 3월 ~ 현재: 중부대학교 간호학과 교수

- 관심분야 : 만성질환, 운동간호, 감염관리
- E-Mail : skyibe@joongbu.ac.kr