

COVID-19의 유행으로 인한 스트레스가 대학생의 삶의 질에 미치는 영향: 가족건강성의 조절효과

김현경

중부대학교 보건행정학과 조교수

The Effect of Stress Caused by the Spread of COVID-19 on the Quality of Life in University Students: The Moderating Effect of Family Health

Hyun-Kyung Kim

Assistant Professor, Department of Health Administration, Joongbu University

ABSTRACT

Objectives: As COVID-19 drags on, university students experience more stress and feel more anxious about their studies and career plans. Against the backdrop, this study aims to analyze the moderating effect of family health on the relationship between the spread of COVID-19 and the quality of life in university students.

Methods: In order to achieve the purpose of this study, the results of an online survey performed with 216 university students in cities K and D were analyzed using frequency analysis, factor analysis, correlation analysis, regression analysis, and moderating effect analysis.

Results: It was found that COVID-19 stress had a significant negative effect on the quality of life in university students, while family health showed a significant positive effect. In addition, the moderating effect of family health was statistically significant on the relationship between COVID-19 stress and the quality of life in university students.

Conclusions: This study found that family health plays an essential role as a safety net in reducing stress and improve the quality of life in university students amid the social crisis of the COVID-19 pandemic. In this regard, it is required to develop various programs for communication with parents, including parent-child communication techniques.

Key words: COVID-19, COVID-19 Stress, Family Health, Quality of Life

* 이 논문은 2020년도 중부대학교 학술연구비의 지원으로 수행되었음.

접수일 : 2021년 07월 28일, 수정일 : 2021년 08월 21일, 채택일 : 2021년 08월 22일

교신저자 : 김현경(32713, 충남 금산군 추부면 대학로 201)

Tel: 041-750-6933, Fax: 041-750-6166, E-mail: hyun5018@joongbu.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성

COVID-19 감염병 대유행으로 '언택트(untact)사회'라는 신조어를 부상시켰다. 이는 우리 사회의 정치, 경제, 교육 등 모든 영역의 패러다임 변화를 가속화시켜 재택근무나 화상회의, 온라인 강의 확대 등 타인과의 접촉을 피하는 삶을 이어지게 하고 있다. 이렇게 우리의 일상에까지 막대한 영향을 끼치고 있는 COVID-19 팬데믹(세계보건기구가 선언하는 감염병 최고 경고 등급)의 여파는 당분간 지속될 것이며, 대인에 대한 불신이 극심할수록 신종 전염병에 대한 공포감은 더욱 증폭될 수 있다(Schirmmenti et al., 2020). 대학생들도 COVID-19 사태의 장기화로 질병감염은 물론 미래에 대한 불안감, 제한된 삶에 대한 답답함을 느끼고 있다. 게다가 비대면 온라인 방식의 강의는 대면수업과는 큰 차이가 있어 이해하는데 어려움이 따르는 등 피로도가 높아지고 있다. 강기창과 박성희(2020)의 연구에서도 "이전에 겪어보지 못한 캠퍼스 내 대인관계의 단절과 정보공유 고립 등 급변의 사회·환경적 재난은 대학생들에게 심리적 어려움을 주어 대학생활에 대한 불만족과 정신적 스트레스 상황을 동반하여 학업 몰입에 부정적 영향을 미친다"고 했다. 이렇게 대학생 시기에 사회·심리적 문제에 대해 적절히 대응하지 못하고 해결능력을 찾지 못하면 학업에 대한 성취도가 낮아질 뿐만 아니라 사회적 소외감과 같은 행동의 문제로도 이어질 수 있다.

COVID-19 감염의 전 세계적 확산에 따른 문제점 중 하나가 우울감 호소다. 이는 COVID-19로 인한 불안과 분노증세에 우울을 뜻하는 영어(BLUE)가 합성된 '코로나 블루'라는 신조어로도 나타났다. 이 같은 신종감염병의 유행은 일상에서 경험하는 스트레스보다 강도가 강해 통제하기 힘든 디스트레스(distress)를 유발(Main et al., 2003)시킨다. 한국청

소년상담복지개발원(2020)의 조사에 따르면 청소년의 경우 COVID-19 관련 심리적 문제 상담이 21.5%에 달했으며, 불안, 무력감, 나태함을 경험한 청소년은 20%로 나타났다. 문제는 COVID-19 감염병이 종식된 이후에도 정서적 고통과 사회적 장애를 유발한다는 것이다(Cullen et al., 2002; Torale et al., 2020). 그러나 인간은 주어진 상황과 환경에 따라 자율적으로 반응하는 능동적 존재이므로 스트레스가 유사하더라도 반드시 유사하게 영향을 받는다고 할 수 없다. 즉, 유사한 스트레스 인지 및 대처에 대한 차이는 개인이 처한 가족체계적 특성과 관련이 있겠다. 가족의 건강성(family health)은 가족의 건강한 정도를 나타내는 것으로 가족의 구조나 형태적 측면보다 가족의 기능에 초점을 두어 가족관계가 원만하고 당면한 문제를 함께 극복해가는 긍정적인 가족을 의미한다. 실제로 스트레스 상황에서 가족의 지지는 심리적 어려움에 대한 보호 요인이 된다(Prime et al. 2020). 이주열(2016)의 연구에서도 청소년 스트레스에 미치는 요인으로 가족구성을 우선으로 꼽아 가족건강성의 중요성을 암시해 주고 있다. 이렇게 대학생에 있어서 가족의 건강성은 안정적인 성장과 더불어 자신을 돌보고 자신의 역할을 사회에 바람직한 방향으로 기여할 수 있다는 점은 물론, 삶의 질과도 직접적인 영향을 미친다고 볼 수 있다.

삶의 질은 신체적·정신적·사회적·기능적인 영역에 대해 각 개인이 주관적으로 평가하는 안녕상태다. 후기 청소년인 대학생 시기는 스스로 의사결정이 가능한 독립된 삶을 추구하는데 반해, 우리나라 대학생은 부모나 가족으로부터 완전히 분리되지 않는 생활을 유지하고 있어 가족건강성과 대학생 삶의 질과는 유의미한 영향이 있는 것으로 사료된다. 특히 대학생 삶의 질은 대학생들의 중요한 요인인 동시에 미래 사회구성원으로서 살아가는 데 목표와 동기부여에 영향을 준다. 이상의 내용을 종합하면 COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 대학생 삶의 질에 유의미한 관계가 있을 것으로 예측되며, 여기에

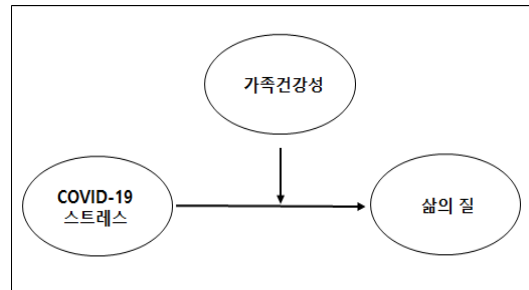
가족건강성이 유의미하게 조절될 것으로 사료된다. 그러나 COVID-19 스트레스와 대학생 삶의 질 간의 관계를 조절하는 제3의 변인을 규명하는 연구는 아직까지 부족한 실정이며, 많은 연구가 코로나19 불안이나 스트레스와 삶의 질의 관계규명(진미정 등, 2000; 성미애 등, 2000; 김송이, 2000)과 코로나바이러스로 인한 정신건강(이미선 등, 2021; 박상미, 2020; 이동훈 등, 2020; Shin & Baek, 2020)관련 연구가 진행되었다. 이에 본 연구에서는 COVID-19 스트레스로 인한 대학생의 삶의 질을 예측하는 변수로 가족관련 변인의 하나인 가족건강성에 주목하고자 한다. 그리고 COVID-19의 장기화로 인해 대학생들의 스트레스가 높아지고, 학업 및 진로에 대한 불안이 심각해지는 시점에서 본 연구가 적절하다고 판단되며, 대학생 스트레스가 가족건강성이라는 관계의 역동성에 의해 그 영향이 달라질 수 있음을 확인하고자 한다. 따라서 본 연구의 목적은 대학생의 삶의 질에 있어서 COVID-19라는 사회적 재난과 연결해 살펴보면서 가족건강성의 중요성에 대한 실증적 기초자료를 마련하고자 한다. 이를 통해 대학생들의 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 관련하여 대학생을 이해하는 데 더 나은 시각을 제공할 수 있을 것이라고 기대된다.

2. 연구목적

본 연구는 COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 대학생 삶의 질에 미치는 영향의 관계에서 가족건강성의 조절효과를 분석하는 것을 목적으로 한다. 이를 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, COVID-19 유행으로 인한 스트레스, 가족건강성, 대학생 삶의 질 간에 상관관계가 있는가?

둘째, COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 대학생 삶의 질의 관계에서 가족건강성은 조절효과가 있는가?



〈그림 1〉 연구 모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 전국적 사회적 거리두기를 시행하는 시기에 진행된 연구로 대면접촉이 어려운 시점임을 고려해 온라인설문 어플리케이션(surveymoneky)과 다수 온라인 매체(카카오톡, 페이스북, e-mail)를 활용하여 비대면으로 조사하였다. 연구의 당사자는 K도와 D시에 소재한 대학교 재학 중인 남녀 대학생 중 연구 목적을 이해하고 자의적으로 연구 참여에 동의한 학생이다. 연구대상자 수는 G*Power 3.19 프로그램을 이용하여 다중회귀분석에 필요한 표본수를 선정하였다. 유의수준 .05 중간 효과크기 .15 검정력 .95를 기준으로 산출한 결과 권고한 표본 수 총 150명으로 산출되었으나, 조절효과 분석의 검정력 향상을 위해 표본크기는 200명 이상이 바람직하다는 연구 결과에 근거하여(Choi et al., 2012), 회수된 총 232명의 설문지 중 조사 도구로 사용이 어렵거나 응답이 불충분한 16명을 제외한 총 216명의 자료를 최종 분석자료로 이용하였다. 대상자 보호를 위해 기관생명윤리심의위원회(Institutional Review Board; IRB) 승인(승인번호: JIRB-2021022601-01-210325)을 받았다. 연구 진행에는 연구의 목적과 내용, 연구 참여의 자율성 및 익명성 보장, 설문지 응답 도중 언제든지도 참여를 중단할 수 있다는 점과 참여 중단으로

로 인한 불이익이 없다는 점 등에 관해 설명하였고, 연구에 참여하기로 동의에 응한 학생들을 대상으로 설문조사를 작성하도록 하였다.

2. 연구도구

1) 삶의 질

주관적 삶의 질 척도는 민성길 외(2000)의 삶의 질 간편척도(한국판 WHOQOL-GREF)와 Bigot(1974)가 표준화한 생활만족지수(Life Satsfaction Index)를 기초로 허선무(2006)가 사용한 설문지를 연구 목적에 맞도록 수정·보완하여 사용하였다. 삶의 질에 대한 이론적 평가는 신체적·정신적·사회경제 영역에서 개인이 지각하는 주관적 평가를 말하며 과거, 현재, 미래의 총체적 삶과 활동에 대한 긍정적인 정도를 의미한다. 심리적 영역 4문항, 사회적 영역 3문항, 환경적 영역 3문항 등 총 10문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 Likert척도 사용으로 점수가 높을수록 삶의 질에 대한 긍정적인 반응을 의미한다. 위 연구에서 도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .890이었으며 본 연구에서는 .923이었다.

2) COVID-19 유행으로 인한 스트레스

일반적으로 스트레스 사건은 가족 구성원의 안녕감이나 적응에 영향을 미치는데, COVID-19 역시 개인의 심리적·주관적 안녕감에 부정적으로 영향력을 발휘하고 있다(Restubog et al., 2002). 코로나 블루로 일컬어지는 COVID-19의 증상으로는 불안, 우울, 두려움, 분노, 즐거움 상실 같은 감정 반응과, 불면, 식욕저하, 두통, 가슴의 답답함, 피로함 등의 신체 반응, 집중력 저하, 혼돈 같은 인지반응 등을 보인다는 점에서 우울, 멜랑콜리, 기분 부전, 범 불안의 증상과 유사하다. 이를 바탕으로 본 연구에서는 국립정신건강센터의 코로나블루 문진과 The COVID Stress Scale(Taylor et al., 2020)의 번안 도구를 사용하였다. COVID-19 유행으로 인한 심리적 경험관련 변인

은 총 14개의 항목으로 우울 4문항, 불안 6문항, 두려움 4문항으로 구성되었으며, Likert 5점 척도 사용으로 점수가 높을수록 COVID-19 유행으로 인한 스트레스에 민감함을 의미한다. 위 연구에서의 도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .890로 나타났고 본 연구에서는 .704로 나타났다.

3) 가족건강성

조절변수인 대학생의 가족건강성을 측정하기 위하여 유영주(2013)가 한국인의 가치관에 맞게 제작 개발한 '한국형 가족건강성 척도 II(KFSS-II)'를 사용하였다. 가족의 건강성을 효율적이고 정확하게 측정하여 가족성원이 가족의 건강성을 인식하고 건강한 가족관계를 형성하고 유지할 수 있도록 진단·평가할 수 있는 측정도구이다. 현대 사회의 가족은 구조나 형태가 획일적인 기준보다는 정서적 유대를 중시하고 가족과정과 그 관계가 잘 기능하는가에 초점을 맞추어 접근해야 한다. 따라서 '가족건강성'은 가족의 정서적 유대감을 적절한 수준으로 잘 유지하는 가족이 가족과정과 관계를 기능적으로 실행하여 가족 구성원의 상태나 생활주기 등에 맞는 적절한 기능을 수행하는 것으로 정의하고 있다. 본 척도는 구성원간의 유대 10문항, 가족구성원의 의사소통 9문항, 가족구성원간의 가치체계공유 9문항 그리고 가족의 문제해결 수행능력 6문항 등 총34문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 Likert척도로 구성 총 점수가 높을수록 가족건강성이 높음을 의미한다. 위 연구에서의 도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .854로 나타났고 본 연구에서는 .966이었다.

3. 자료 분석방법

본 연구의 분석에는 SPSS 23.0을 활용하여 분석하였다. 연구대상자의 인구사회학적 특성과 주요 변수의 분포정도 파악을 위해 첫째, 빈도, 백분율, 평균, 표준편차 등의 기술통계 분석을 실시하였다. 둘

째, 주요 변수들 간의 개념타당성(construct validity) 분석을 위하여 요인분석 실시와 측정도구의 신뢰도 값을 파악하기 위하여 Cronbach's α 값을 구하였다. 셋째, 본 연구에 활용된 주요변수간의 관계 파악을 위해 상관관계분석을 실시하였다. 마지막으로 독립변수와 조절변수 간의 관계에 있어 가족건강성의 조절효과를 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 조절회귀분석에는 다중공선성 문제를 방지하기 위해 연속변수들은 평균 중심화(mean-centering)하여 투입 하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상자 성별은 남자 36.6%, 여자 63.4%로 여학생이 많았으며, 학년은 2학년과 3학년이 59.2% 1학년 23.6%, 4학년 17.1%의 순으로 각각 나타났다. 한편 27.8%의 학생이 종교를 가지고 있다고 응답하였다. 대학생의 COVID-19 유행으로 인한

스트레스 평균은 5점 만점 중 2.66 ± 0.014 점으로 대학생들은 COVID-19 유행으로 인한 스트레스에 영향을 받고 있는 것으로 나타났으며, 삶의 질은 5점 만점 중 3.49 ± 0.777 이었으며, 가족건강성은 5점 만점 중 3.54 ± 0.729 으로 중간 이상의 수준을 보였다 <표 1>.

2. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증

본 연구에서는 각 변수들을 구성하고 있는 항목들의 타당성 및 신뢰성 검증을 위해 탐색적요인분석(EFA: Exploratory Factor Analysis)과 신뢰도 분석을 실시하였다. 요인추출을 위해 주성분분석(PCA: Principal Component Analysis)을 사용하였고, 직교회전(Varimax)을 하였다. 분류기준은 고유값(Eigenvalue)이 1 이상인 수준에서 요인 수를 선택하였다. 각 요인과 항목에 대한 신뢰도 측정 결과 <표 2>와 같이 모든 도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .70 이상으로 나타나 신뢰성에는 문제가 없는 것으로 나타났다.

<표 1> 대상자의 일반적 특성

변수		빈도(N=216)	백분율(%)
성별	남	79	36.6
	여	137	63.4
학년	1년	51	23.6
	2년	69	31.9
	3년	59	27.3
	4년	37	17.1
종교	유	60	27.8
	무	156	72.2
변수	M ± SD	Skwness	Kurtosis
COVID-19 스트레스	2.65 ± 0.614	.449	.668
삶의 질	3.48 ± 0.777	.177	.529
가족건강성	3.54 ± 0.729	.683	.830

〈표 2〉 신뢰도 및 타당도 분석

변수	성분			Cronbach's α
	요인1	요인2	요인3	
가족건강성1	.949	.217	.004	.966
가족건강성2	.935	.201	.047	
가족건강성3	.934	.174	.078	
가족건강성4	.894	.279	.008	
삶의 질1	.179	.930	-.128	.923
삶의 질2	.227	.915	-.222	
삶의 질3	.441	.754	-.206	
COVID-19스트레스1	.132	-.125	.907	.704
COVID-19스트레스2	.016	-.126	.777	
COVID-19스트레스3	-.277	-.183	.751	
KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)				.775
Bartlett chi-square significant				2153.562 .000

3. 변인들 간의 상관관계

COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 대학생 삶의 질과 가족건강성 간 관련성을 살펴보기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였고, 기술통계인 변인들의 평균과 표준편차를 산출하여 그 결과를 〈표

3〉에 제시하였다. 변인 간의 상관관계를 분석한 결과 삶의 질과 COVID-19 유행으로 인한 스트레스는 ($r=-.466, <.01$) 음의 상관관계를 보였으며, 가족건강성과 COVID-19 유행으로 인한 스트레스 ($r=-.340, <.01$)는 음의 상관관계를 가족건강성과 삶의 질($r=.617, <.01$)은 양의 상관관계를 보였다.

〈표 3〉 연구변인들의 상관분석

영역	COVID-19 스트레스	삶의 질	가족건강성
COVID-19 스트레스	1		
삶의 질	-.466**	1	
가족건강성	-.340**	.617**	1

* $p<0.5$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

4. COVID-19 스트레스로 인한 대학생 삶의 질 관계에서 가족건강성의 조절효과

COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 대학생 삶

의 질에 영향을 미치는지와 가족건강성이 조절효과를 가지는지를 검증하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다(표 4).

〈표 4〉 COVID-19 유행으로 인한 스트레스로 인한 대학생 삶의 질 관계에서 가족건강성의 조절효과

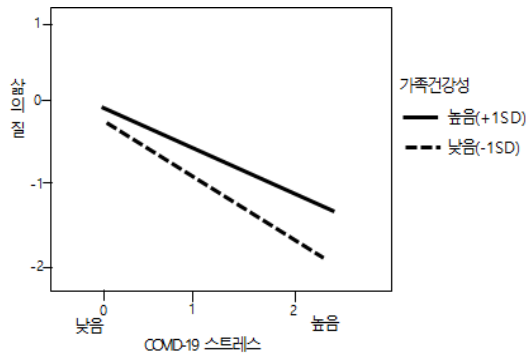
변수	삶의 질								
	모형1			모형2			모형3		
	B	β	t	B	β	t	B	β	t
(상수)	5.050		24.195***	2.498		7.883***	2.055		.966***
스트레스(A)	-.590	-.466	-7.708***	-.367	-.290	-5.391***	-.135	-.106	-1.315
가족건강성(M)				.553	.519	9.652***	.753	.707	8.624***
상호작용(A×M)							-.092	-.260	-2.996**
R ²		.217			.455			.478	
ΔR^2		.217***			.238***			.022**	
F		59.409***			89.076***			64.599***	

* $p < 0.5$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

1단계에 투입된 COVID-19 스트레스가 대학생의 삶의 질을 설명하는 정도는 약 21.7%로 나타났으며, 본 회귀식의 모형은 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다($F=59.409$, $<.000$). 1단계에서 COVID-19 유행으로 인한 스트레스는 대학생의 삶의 질에 부적 영향($\beta=-.466$, $<.000$)을 미치는 것으로 파악되었다. 2단계에서는 COVID-19 유행으로 인한 스트레스에 조절변수인 가족건강성을 추가로 투입하여 대학생 삶의 질에 미치는 영향을 분석한 결과 가족건강성은 대학생 삶의 질에 유의미한 정적 영향($\beta=.519$, $<.000$)을 미치는 것으로 나타났다. 이는 가족건강성이 높을수록 대학생 삶의 질이 높아진다는 것을 의미하며, 모델 2의 설명량은 45.5%이었다($F=89.076$, $<.000$). 3단계에서는 상호작용항을 추가로 투입하여 대학생 삶의 질에 미치는 영향을 분석하였으며 이때 조절회귀모형의 한계인 다중공선성(Multicollinearity)과 조절변수의 회귀계수 해석의 오류를 방지하기 위하여 독립변인과 종속변인의 점수에서 각 변인의 평균을 뺀 편차 점수를 만들어 상호작용 효과를 검증하는 중심화(Zero-centering)방법을 사용하였다. 분석결과 3단계 회귀모형은 유의미하게 나타났다($\beta=-.260$, $<.01$). 모형의 설명량도 2.3% 유의미하게 증

가하여 COVID-19 유행으로 인한 스트레스 상호작용항의 유의미성을 확인할 수 있었다. 즉, 가족건강성은 대학생의 COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 대학생 삶의 질에 미치는 영향을 완화시키는 역할을 수행하고 있다는 것을 의미한다. 최종 모형의 총 설명량은 47.8%이었다($F=64.599$, $<.01$). 각 회귀계수에 대한 분산 팽창계수(Variance Inflation Factor, VIF)는 1.11~3.00 사이로 나타났다. 일반적으로 분산팽창계수가 10이하이면 다중공선성에 문제가 없는 것으로 간주하기 때문에 본 연구에서는 다중공선성에 대한 문제가 없는 것으로 나타났다. 상호작용항에 기반을 둔 통계적 모형에 따른 조절회귀식은 ' $\hat{Y}=2.055-0.135A+0.753M-0.092AM$ '와 같이 정리된다.

가족건강성의 조절효과가 통계적으로 유의미하게 나타났으므로 그 형태를 확인하기 위하여 조절효과를 시각화한 결과는 〈그림 2〉와 같다. 유의미한 상호작용의 패턴을 확인하기 위하여 조절변수인 가족건강성을 저, 고 집단으로 나누어 기울기를 살펴본 결과 가족건강성이 높은 집단이 낮은 집단에 비하여 COVID-19 유행으로 인한 스트레스 상황에서도 삶의 질 수준이 높음을 알 수 있다.



〈그림 2〉 가족건강성의 조절효과

IV. 논의

본 연구는 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 가족건강성, 대학생의 삶의 질 간의 관계를 알아보고, 대학생 삶의 질에 미치는 변인인 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 가족건강성의 조절효과를 알아보고자 하였다. 연구의 주요결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, COVID-19 유행으로 인한 스트레스는 대학생 삶의 질에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, COVID-19 유행으로 인한 스트레스를 어떻게 인지하느냐에 따라 대학생의 삶의 질이 달라짐을 의미한다. 이는 COVID-19 인한 스트레스가 높을수록 삶의 질이 감소한다는 김송이(2002)의 연구와 맥락을 같이한다. 이동훈 등(2020)의 연구에서도 코로나 발생 기간 동안 조사 응답자의 49.3%가 자신의 삶의 질을 나쁘게 평가하였다. 이러한 비일상적 스트레스 경험의 증가는 개인으로 하여금 전염병에 대한 두려움과 불안감(Blakey al et., 2015)을 불러일으킬 수 있음은 물론 개인의 부정적 심리변화에 영향을 미칠 수 있다는 것을 방증한다. 특히 COVID-19 사태와 같은 사회적 재난 이후 겪게 되는 혼란과 불확실성 경험이 관계의 불신과 고립 및 갈등이라는 이차적 외상경험으로 이어져 우울과 불

안을 야기할 수 있다. 따라서 정서적 디스트레스(distress)는 신속한 개입이 이루어지지 않을 경우 범 불안장애, 심각한 우울장애, 수면장애로 이어질 수 있으며, 만성화 될 경우 외상 후 스트레스 장애(PTSD, Post-traumatic Stress Disorder)나 심각한 자살사고 등으로 이어질 위험이 있다고 강민철 등(2013)은 강조하고 있다. 위와 같은 결과를 종합해 볼 때, 단절된 캠퍼스 생활과 온라인 수업의 장기화로 학생들의 불안과 피로도가 높아지고 있는 상황에서 대학생의 삶의 질을 높이기 위한 스트레스 중재 프로그램이 요구되는 시점이라고 할 수 있겠다.

둘째, 가족건강성은 대학생 삶의 질에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 부모지지를 많이 받을수록 청소년의 행복감은 높아진다(신승배, 2016)는 연구, 건강한 가족의 상호작용은 대학생의 행복과 삶의 만족에 큰 영향을 미친다는 연구결과(나성윤, 2017; 김미정과 하미경, 2020)들과 맥락을 같이한다고 볼 수 있다. 성미애 등(2020)의 연구에서도 물리적으로 가족과 떨어져 혼자 살고 있더라도 사회적 지원망과 유대가 좋은 가족은 코로나19 상황에서 경험하는 스트레스를 완화시킨다고 했으며, 김사라와 김유숙(2017)의 연구에서도 가족 지지는 개인의 스트레스 경감뿐만 아니라 삶의 만족도를 향상시키는 중요한 요소임을 밝혔다. 이렇게 가족건강성은 가족 구성원과 그 가족을 둘러싼 주변사람들과의 관계적인 면에서 느끼는 개인의 행복수준에 중요한 영향력을 미치는 것은 물론 스스로의 삶을 긍정적이고 능동적으로 살아가게 하는 데 많은 영향을 준다(박행실과 김경신, 2015). 이렇게 가족은 개인이 신체적, 정서적, 사회적 측면에서 삶을 시작하는 곳으로 개개인이 지각한 가족의 건강성은 대학생 시 기분 아니라 전 생애를 통해 지속적으로 영향을 미친다고 볼 수 있다. COVID-19라는 초유의 사회적 재난의 상황에서 대학생들의 불안을 줄이고 학업에 충실하며 미래를 설계하는 등 스스로의 삶의 만족도를 높이기 위해서는 가족 구성원들의 탄탄한 건강성

이 밑거름이 된다는 점을 유추할 수 있다.

셋째, COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 대학생 삶의 질의 관계에서 가족건강성의 조절효과는 통계적으로 유의미하게 나타났다. 가족건강성의 높고 낮음에 따라 대학생 삶의 질 수준 정도가 달라질 수 있다고 해석할 수 있다. 즉, COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 대학생 삶의 질에 미치는 영향을 가족건강성이 조절한다는 것을 의미한다. 이는 대학생을 대상으로 스트레스와 행복감 간의 관계에서 가족건강성의 조절효과를 검증한 이미영(2019)의 연구를 부분적으로 지지하였다. 또한 군입대 청소년의 스트레스 대처방식이 군생활 적응에 가족건강성의 매개효과를 검증한 강영숙과 변상해(2017)의 연구 결과도 부분적으로 지지하였다. 이러한 결과를 종합해 볼 때, 사회적 팬데믹인 COVID-19로 인한 스트레스가 증가한다고 해서 대학생 삶의 질이 모두 낮아지는 것이 아니라, 가족건강성이라는 중재요인이 존재하여 가족건강성이 높으면 COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 있어도 대학생 삶의 질은 높아질 수 있음을 의미한다. 이러한 가족의 건강성은 성인기에도 지속적인 영향을 미친다(김혜신과 김정신, 2011)는 점에서 가족건강성과 대학생의 삶의 질의 관계는 매우 관심 있게 다루어져야 할 것이다. 국가적 재난이라고도 할 수 있는 어려운 시기에 가족간의 애정과 지지는 대학생 삶의 질 향상에 중요한 요소로 작용한다는 것을 확인한 바, 가족건강성을 높이는 방안이 요구된다. 가족건강성을 높이기 위해 대학생 자녀를 대상으로한 부모교육이 활성화되어야 하며, 부모-자녀간 대화기법을 포함한 부모와의 소통 프로그램 등이 뒷받침되어야 할 것이다. 더불어 COVID-19 시기에 대학생과 가족의 긴밀한 관계를 조밀하게 분석하기 위해서는 다양한 사회환경적 영향은 물론 해외의 관련 연구들을 고려하는 보다 정교화된 연구가 수행된다면 추후 관련 정책 수립 시 유용하게 활용될 수 있을 것으로 사료된다.

V. 결론

논의를 통하여 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다. 첫째 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 대학생 삶의 질, 가족건강성은 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 둘째 COVID-19 유행으로 인한 스트레스와 대학생 삶의 질의 관계에서 가족건강성이 조절하는 것으로 나타났다. 이는 COVID-19 유행으로 인한 스트레스가 대학생 삶의 질에 미치는 영향을 가족건강성에 따라 달라진다는 것을 의미하며, 가족건강성이 높은 집단이 낮은 집단에 비하여 COVID-19 유행으로 인한 스트레스 상황에서도 삶의 질 수준이 높다는 것을 알 수 있었다. 본 연구의 제한점은 첫째, 주관적인 기입에 의존하여 자료수집을 하였으므로 참여자의 응답 성실성 등의 한계, 연구 대상자의 크기가 G-power에 의한 sample size에 충족하지만 일부지역의 대학생을 대상으로 하여 연구결과를 일반화하는데 신중을 기할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 횡단연구로 진행되었기에 제한점이 있을 수 있다. 변인들을 모두 같은 시점에서 측정하였기 때문에 인과적인 관계를 확인하였다고 보기 어려울 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 COVID-19 종단연구나 장기적 관찰 등을 추후 연구과제로 제시한다.

이러한 연구의 제한점에도 불구하고 가족건강성이 COVID-19 스트레스로 인한 대학생 삶의 질을 조절한다는 데 의의가 있다. 그러므로 범위를 확장해 가족을 떠나 기숙사 생활, 자취 생활 등을 하는 대학생들은 가족과 함께 거주하는 경우와는 상이한 특성이 존재할 것이므로 이점을 고려한 확장된 연구와 가족건강성을 위한 대학에서의 역할을 추가한 연구가 요구된다. 이와 함께 대학생 스스로가 가족의 문제를 가족과 함께 해쳐 나갈 수 있는 역량 성장의 프로그램이 마련되어야겠다. 마지막으로 본 연구가 COVID-19 유행으로 인한 스트레스로 인해 낮아진 대학생 삶의 질을 중재할 교육프로그램 개발의 기초 자료로 활용되기를 기대한다.

참고문헌

1. 강기창, 박성희. (2020). 대학생의 자아탄력성과 그릿(Grit)과 학업성취도의 관계에서 대학생활적응의 매개효과. *청소년학연구*, 27(10), 239-268.
2. 강영숙, 변상해. (2017). 군 입대 청소년이 지각한 가족건강성과 스트레스 대처방식이 군 생활 적응에 미치는 영향: 자아탄력성, 사회적 지지를 매개변인으로. *한국군사복지학회*, 10(2), 29-62.
3. 김미정, 하미경. (2020). 대학생의 가족건강성이 삶의 만족에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과. *청소년상담학회지*, 1(1), 21-37.
4. 김사라, 김유숙. (2017). 소방공무원의 직무스트레스와 삶의 만족도와와의 관계: 가족탄력성과 사회적 지지의 조절효과. *가족과 가족치료*, 25(4), 815-837.
5. 김송이. (2020). 코로나 바이러스감염 유행으로 인한 스트레스와 삶의 질, 긍정심리자본에 관한 융합적 연구. *융합학회논문집*, 11(6), 423-431.
6. 김은하, 박소용, 이지희, 박현. (2021). 한국인을 대상으로 한 코로나19(COVID-19) 스트레스 척도 개발 및 타당화. *상담학연구*, 22(1), 141-163.
7. 김혜신, 김경신. (2011). 결혼이주여성과 한국인 남성부부의 가족건강성 관련변인 연구. *한국가족관계학회지*, 16(1), 59-86.
8. 민성길, 이창일, 김광일, 서신영, 김동기. (2000). 한국판 세계보건기구 삶의 질 간 편형 척도 (WHOQOL-BREF)의 개발. *한국신경정신의학*, 39(3), 571-579.
9. 박행실, 김경신. (2015). 대학생이 지각한 가족건강성이 삶의 만족도에 미치는 영향: 자기결정성의 매개효과를 중심으로. *한국생활과학회지*, 24(4), 499-411.
10. 성미애, 진미정, 장영은, 손서희. (2020). 코로나 19에 따른 1인 가구의 일상생활 변화 및 스트레스: 사회적 지원과 가족탄력성을 중심으로. *한국가족관계학회지*, 25(3), 3-20.
11. 신승배. (2016). 한국 청소년의 행복감에 영향을 미치는 요인. *부경대학교 인문사회과학연구소*, 17(3), 135-184.
12. 유성경, 심혜원. (2002). 적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색. *교육심리연구*, 16(4), 189-206.
13. 유영주. (2013). 한국형 가족건강성척도 II (KFSS-II)개발 연구. *한국가정관리학회지*, 31(4), 113-129.
14. 이동훈, 김예진, 이덕희, 황희훈, 남슬기, 김지윤. (2020). 코로나바이러스(COVID-19)감염에 대한 일반 대중의 두려움과 심리, 사회적 경험이 우울, 불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 치료*, 32(4), 2119-2156.
15. 이동훈, 이춘화, 신지영, 강민수, 서은경. (2017). 세월호 재난으로 자녀를 잃은 부모들의 사회적 지지, 갈등, 고립경험에 관한 연구. *상담학연구*, 18(5), 331-355.
16. 이미영. (2019). 대학생의 스트레스가 행복감에 미치는 영향: 가족건강성의 조절효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 19(3), 558-565.
17. 이주열. (2016). 청소년 시기별 자아존중감과 스트레스 간의 관련성 비교. *한국학교·지역보건교육학회지*, 17(1), 49-59.
18. 진민정, 성미애, 손서희, 유재연, 이재림, 장영은. (2020). 코로나19 확산에 따른 가족생활 및 가족관계의 변화와 스트레스. *한국가족관계학회지*, 58(3), 447-461.
19. 한국청소년상담복지개발원. (2020). 코로나 19로 바뀐 일상, 청소년 보호자 체감도 조사 및 대응방안. *청소년상담 이슈페이퍼*, 2, 1-14.
20. 허선무. (2006). 대학생의 여가만족이 삶의 질과 자아개념지각에 미치는 영향. *여가학연구*, 8(3), 1-18.
21. 황명주. (2019). 대학생의 취업스트레스가 정신건강과 자살행동에 미치는 영향[박사학위논문]. 경주: 위덕대학교 대학원.

22. 황미진, 신유순, 김병수. (2009). 대학생이 지각한 원가족 건강성과 자기분화수준이 자기효능감에 미치는 영향. *한국가족치료학회지*, 17(2), 195-212.
23. Bigot A. (1974). The relevance of American life satisfaction indices for research on british subjects before and after retirement. *Age and Ageing*, 3(2), 113-121.
24. Blakey SM, Reuman L, Jacoby RJ, Abramowitz JS. (2015). Tracing 'Fearbola': psychological predictors of anxious responding to the threat of ebola. *Cognitive Therapy and Research*, 39(6), 816-825.
25. Block J. (2002). *Personality as an affect-processing system*, Toward an integrative theory. Psychology Press, New York.
26. Choi HS, Lee HK, Ha JC. (2012). The Influence of Smart phone Addiction on Mental Health Campus Life and Personal Relations-Focusing on Korea University Student, *Journal of the Korean Data of Information Science Society*, 23(5), 5-19.
27. Cullen W, Gulati G, Kelly BD. (2002). Mental health in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Medicine*, 113(5), 311-312.
28. Main A, Zhou Q, Ma Y, Leucken LJ, Liu X. (2011). Relations of SARS-related stressor and coping to Chinese college students psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 410-423.
29. Prime H, Wade M, Browne DT. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/amp>
30. Restubog SLD, Ocampo ACG, Wang L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103-440.
31. Schimmenti A, Billieux J, Starcevic V. (2020). The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 41-45.
32. Taylor S, Landy CA, Paluszek MM, Fergus TA, McKay D, Asmundson GJ. (2020). Development and initial validation of the COVID Stress Scales. *Journal of Anxiety Disorders*, 72, 102-232.
33. Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320.