

대학생의 스트레스가 행복감에 미치는 영향 -가족건강성의 조절효과-

The Effects of Stress on Happiness in University Students -Moderating Effects of Family Healthiness-

이미영
대구대학교 가정복지학과

Mi-Young Lee(my10526jig@naver.com)

요약

본 연구는 대학생을 대상으로 스트레스가 행복감에 영향을 미치는 과정에서 가족건강성이 조절변인의 역할을 하는지 알아보고자 하였다. 이를 위해 대학생 400명을 대상으로 자료를 수집하였으며, 그 중 유효한 381명을 분석하였다. SPSS WIN 18.0을 이용하여 상관분석 및 위계적 회귀분석을 실시하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 긍정 스트레스는 행복감에 유의미한 정적 영향을, 부정 스트레스는 행복감에 유의미한 부정 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 조절변수인 가족건강성은 행복감에 유의미한 정적 영향을 미쳤다. 셋째, 긍정 스트레스와 행복감 간의 관계에서 가족건강성의 조절효과는 유의미하지 않은 반면, 부정 스트레스와 행복감 간의 관계에서 가족건강성의 조절효과는 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이러한 연구결과를 바탕으로 대학생의 행복감 향상, 부정적 스트레스 감소를 위한 가족건강성의 중요성, 본 연구의 시사점과 제한점에 관하여 논의하였다.

■ 중심어 : | 대학생 | 스트레스 | 행복감 | 가족건강성 |

Abstract

The purpose of this study is to identify the moderating effect of family healthiness between stress and happiness. For this purpose, data were collected from 400 university students, and analyzed 381 valid ones. The SPSS 18.0 program was used to analyze the statistical data such as correlation analysis and hierarchical regression analysis. The results of this study are as follows. First, positive perception stress had a significant positive effect on the happiness. But negative perception stress had a significant negative effect on the happiness. Second, family healthiness had a significant positive effect on the happiness. Third, family healthiness hadn't moderating effect within the relationship of positive perception stress and happiness. But family healthiness had moderating effect within the relationship of negative perception stress and happiness. Based on the results of this study, the importance of family healthiness for improving happiness and reducing negative perception stress, the implications and limitations are discussed.

■ keyword : | University Students | Stress | Happiness | Family Healthiness |

I. 서론

1. 연구의 필요성

행복은 주관적 안녕감[1]으로, 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면들의 합이며, 한 개인이 느끼는 인생 전반에 대한 행복, 만족 정도를 의미한다[2]. 행복은 시대와 국가를 뛰어넘어 모든 사람들이 추구하는 관심사로서, 자기계발, 긍정심리학 등 행복에 대한 관심이 높아지고 있지만, 현재 우리나라 많은 대학생들에게는 긍정적인 모습들을 찾아보기란 쉽지 않다[3]. 또 현재를 살아가는 사람들은 ‘합리적’이고 목적 지향적인 삶 속에서 행복마저도 쟁취해야 하는 재화와 같이 되어버렸다[4].

글로벌 7개국의 대학생 1,375명을 대상으로 조사한 결과에 의하면[5], 행복한 삶의 기준으로 ‘경제적 여유(51.0%)’를 꼽았는데, 한국 대학생만 이를 선택하였으며, 삶의 만족도도 3.18(5점 척도)점으로, 7개국 중 최하위를 차지했다. 대학생 행복도[6]는 2008년부터 측정되어지고 있는데, 2012년도에 정점(75.2점)을 찍은 후 꾸준히 하락하고 있으며, 2018년 현재 67.02점으로 ‘D학점’에 머무르고 있다.

행복에 관한 논의에서 중요한 것은 누구나 경험하는 스트레스이며[7], 행복감을 감소시키는 부정적 요인으로 스트레스를 들고 있다[8]. 스트레스는 외부환경이 개인이 가진 자원을 초과하여 개인의 신체적, 심리적 안정에 부정적 영향을 미치는 정도이다[9]. 대학생은 초·중·고등학교 시절의 의존적이고 통제적인 생활에서 자율적이고 능동적인 역할을 수행할 것을 요구받고, 졸업 후 사회활동도 준비해야 하는 부담감을 가지는데[10], 이러한 내·외적 환경에 의해 새로운 환경에의 적응, 확장된 역할, 대인 관계, 학업, 진로 선택과 취업, 장래에 대한 불안 등 다양한 스트레스를 경험한다[11].

국내 4년제 대학 남녀 재학생 810명을 대상으로 한 연구[12]에서 스트레스 점수는 70점(100점 만점)으로, 대학생의 스트레스 수준이 높음을 알 수 있다. 여성가족부와 통계청의 ‘2015 청소년 통계’[13]에 따르면, 20-24세의 일상생활 스트레스 인지율이 약 65%로 13-19세의 58.7%보다 6%이상 높았으며, ‘2017 국민전

강통계’[14]에서도 다른 연령대보다 대학생이 포함되어 있는 20대의 스트레스 정도가 가장 높았다.

최근 취업난, 학업, 진로 문제 등 대학생들이 겪는 스트레스로 극단적인 선택(자살)을 하는 경우가 최근 5년간 60% 증가하였으며[15], 2016년 기준 우리나라 자살률이 인구 10만 명당 25.6명으로 OECD국가 중 1위를 차지하고 있는데, 이 중 20대의 사망원인 1위는 자살이다[4]. 이처럼 우리나라의 많은 대학생은 스트레스로부터 행복을 위협받고 있으므로[3] 스트레스와 행복감간의 관계를 확인해보고, 스트레스를 완화시키고, 행복감을 향상시킬 수 있는 대책마련이 시급하다고 할 수 있다.

스트레스와 행복 간의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 스트레스가 행복감에 정적 영향을 미친다는 연구결과이다. 교정공무원을 대상으로 직무스트레스가 행복에 미치는 영향을 살펴본 연구[16]에서 교정공무원들이 스트레스를 받고 있음에도 불구하고 직업에 대한 욕구충족에서 오는 만족감, 성취감이 직무스트레스로 인해 행복에 나타나는 부정적 영향을 경감시켜 직무스트레스가 행복감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 둘째, 스트레스가 행복감에 부정적 영향을 미친다는 연구결과이다. 즉 사람들은 스트레스가 높을수록 부정적 정서를 경험하는데, 이는 행복감을 저해한다[8][17][18]. 셋째, 스트레스와 행복감 간에 직접적인 관련이 없다는 연구결과이다. 안성아와 심미영[19]은 대학생의 스트레스는 행복감에 직접적 영향을 미치지 않지만, 우울이나 자기효능감 등 간접영향으로 행복감을 향상시킬 수 있다고 하였다. 넷째, 행복의 종류에 따라서 다르다는 연구결과이다. 서수균[20]은 노인을 대상으로 행복감을 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 나누어서 분석하였는데, 스트레스는 주관적 안녕감에는 부정적 영향을, 심리적 안녕감에는 유의미한 영향을 미치지 않았다.

이러한 선행연구 결과를 종합해 볼 때, 스트레스는 행복감에 영향을 미치지만, 다른 변인들의 작용으로 그 결과가 다르게 나타날 가능성이 있다는 것을 예측할 수 있다. 따라서 스트레스와 행복감을 조절하는 제3의 변인을 찾아내고 그 영향력을 파악한다면 스트레스가 높

은 사람일지라도 교육이나 상담 등 프로그램을 통하여 행복감을 높일 수 있도록 도움을 줄 수 있을 것이다.

스트레스와 행복감 간의 관계를 조절하는 제3의 변수를 찾아내려고 하는 시도는 지금까지 많이 이루어져 왔다. 간호대학생을 대상으로 낙관성의 부분매개효과를 검증한 연구[18], 초등학생을 대상으로 자기자비의 완전매개효과를 검증한 연구[21], 노인을 대상으로 삶의 의미의 조절효과(조절효과는 나타나지 않았음)를 살펴본 연구[20], 교정공무원을 대상으로 정신건강의 매개효과를 검증한 연구[16], 대학생을 대상으로 우울과 자기효능감의 간접효과를 검증한 연구[19] 등 다양하다. 스트레스와 행복감 간의 관계에서 제3의 변인으로 가족관련변인을 살펴본 연구는 다음과 같다. 모상현과 이중섭[22]은 학업스트레스와 주관적 행복감 간의 관계에서 부모 및 가족관계의 조절효과를 검증하였다. 그는 고등학생의 경우 부모 및 가족관계 요인이 학업스트레스에 작용함으로써 학업스트레스의 부적효과가 감소되어 행복감에 정적 영향을 미치는 반면, 중학생 청소년은 그렇지 않은 것을 규명하여, 학교급이 올라갈수록 긍정적 가족관계 및 가족지지를 증진하는 것이 중요하다고 하였다. 또 박재연[17]은 학업스트레스와 주관적 행복감 간의 관계에서 친구, 가족, 교사 지지의 매개효과를 검증하여, 사회적지지를 강화시키는 것이 필요하다고 하였다. 스트레스와 행복감 간의 관계를 조절하는 제3의 변인을 규명하는 연구는 아직까지 매우 부족한 실정이며, 대부분이 청소년을 대상으로 한 연구에 국한되어 있다. 이에 본 연구에서는 대학생의 행복감을 예측하는 변수로 가족관련변인의 하나인 가족건강성에 주목해 보고자 한다.

스트레스는 가족건강성과 부적 상관관계가 있으며[24], 스트레스를 줄이기 위해서는 가족지지가 중요하고[25], 긍정적으로 지각된 가족관계요인은 스트레스 수준에 부적으로 작용하여 스트레스를 완화시키는 역할[26]을 한다. 또 많은 선행연구에서 부모지지 등을 포함하는 가족건강성은 행복감에 긍정적 영향을 준다[27-29]고 보고하고 있다. 따라서 가족건강성은 스트레스와 행복감 간의 관계에서 제3의 변수로서의 역할을 한다고 예측할 수 있다.

이상의 내용을 종합해 보면, 대학생의 행복도는 점점 낮아지고 있으며, 대학생을 둘러싸고 있는 사회 환경에도 취업난, 실업, 자살, 스펙 쌓기 등 행복을 위협하는 스트레스 요인들이 늘어나고 있는 것이 현실이다. 이러한 현실에서 스트레스를 완화시킬 수 있는 제3의 변인을 찾는 것이 중요한데, 본 연구에서는 가족건강성을 제3의 변인으로 보았다. 이에 본 연구에서는 대학생의 스트레스가 행복감에 어떠한 영향을 미치며, 더 나아가 스트레스와 행복감 간의 관계에서 가족건강성이 조절효과를 가지는지를 실증적으로 검증해 보고자 한다.

2. 연구목적

본 연구는 대학생을 대상으로 스트레스와 행복감 간의 관계에서 가족건강성의 조절효과를 분석하는 것을 목적으로 한다. 이를 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 스트레스, 가족건강성, 그리고 행복감 간에 상관관계가 있는가?

둘째, 대학생의 스트레스와 행복감 간의 관계에서 가족건강성은 조절효과가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 대구·경북지역에 있는 4년제 종합대학에 재학 중인 대학생 400명을 연구대상으로 편의 표집하여 조사를 실시하였다. 설문조사는 2017년 5월 1일부터 31일까지 한 달 동안 진행되었으며, 대학생들에게 먼저 협조를 구하고 연구내용을 설명한 후 동의서를 받고 설문을 진행하였다. 설문조사방법은 자기기입식으로, 설문지를 배포하여 기록하게 한 후 회수하였다. 총 400부의 설문지 중, 설문지 손상과 기입 누락, 이중 응답 등으로 분석에 부적합한 설문지 19부를 제외한 381부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

2. 측정도구

2.1 행복

종속변수인 행복감을 측정하기 위하여 서은국과 구재선[30]이 한국인에게 맞도록 개발한 단축형 행복척도 (COMOSWB, Concise Measure of Subjective Well-Bing)를 사용하였다. 척도는 삶의 만족도를 묻는 3개 문항, 정서적 행동(긍정적 정서, 부정적 정서 각 3 문항)을 묻는 문항 등 총 9개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 7점 리커트 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 7점=매우 그렇다)로 응답하게 되어 있다. 전체 행복 점수 계산은 삶의 만족도 점수의 합과 긍정적 정서 점수의 합을 더하고 부정적 정서 점수 합을 빼는 방식(삶의 만족도+긍정적 정서-부정적 정서)으로 이루어지며, 점수가 높을수록 행복 수준이 높다는 것을 의미한다. 서은국과 구재선[30]의 척도개발 연구에서 2회에 걸쳐 측정된 3개 하위요인들의 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .64에서 .82 수준이었으며, 본 연구에서는 삶의 만족도 .842, 긍정적 정서 .823, 부정적 정서 .778로 나타났다.

2.2 스트레스

독립변수인 대학생의 스트레스를 측정하기 위하여 지각된 스트레스 척도(PSS: Perceived Stress Scale)를 사용하였다. 지각된 스트레스 척도는 Cohen, Kamarck과 Mermelstein[31]이 개발하였고, 이를 박준호와 서영석[32]이 한국 실정에 맞게 변안한 것을 사용하였다. 본 척도는 부정적 지각 스트레스 5문항, 긍정적 지각 스트레스 5문항으로 구성되어 있다. 박준호와 서영석[32]은 두 하위요인을 합산(이 경우, 긍정적 스트레스는 역채점)하여 사용할 수 있으나, 두 하위요인간 상관이 낮다(이 경우, 긍정적 문항을 역채점)는 점을 고려하여 척도 점수를 독립적으로 활용하고 해석하는 것이 보다 적절하다고 하였으므로 본 연구에서도 독립적으로 활용하고자 한다. 부정적 지각 스트레스는 개인이 통제 불가능하고 예측가능하지 않기 때문에 상황에 압도당한다고 지각하는 정도를, 긍정적 지각 스트레스는 역채점하지 않은 상태에서 환경에서 일어나는 일들을 얼마나 예측하고 통제할 수 있으며, 상황에 압도당하지 않는 정도를 의미한다[32]. 각 문항은 5점 리커트 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)로 응답하게 되어 있

다. 각 항목의 점수를 합산해서 이를 5점 만점으로 환산하여 사용하였으며, 긍정적 스트레스의 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .771, 부정적 스트레스 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .820으로 나타났다.

2.3 가족건강성

조절변수인 가족건강성을 측정하기 위하여 이미에 [33]의 가족레질리언스 척도를 이용하였다. 가족건강성이란 외부 자극이나 변화에 긍정적으로 대처해 나가는 과정[23]으로 환경에 대한 적응성을 강조하였고, 가정 내적으로나 사회에 대해 문제해결에 유연하게 대응하는 역량을 어느 정도 가지고 있는가를 말한다[36]. 즉 가족건강성은 기능적 단위로서의 가족 안에서 경험하는 대처와 적응 과정인 가족레질리언스[37]를 의미한다. 또 건강가족(healthy family)은 강한 가족(strong family), 균형잡힌 가족(balanced family), 기능적 가족(optimally functioning family), 탄력적 가족(resilient family) 등 다양한 명칭으로 사용되며, 이들이 가진 기본적인 의미는 가정이 안정되고, 잘 기능하며, 위기를 잘 극복할 수 있는 가정, 서로의 관계에 만족하는 가정을 의미하므로[23], 가족레질리언스 척도를 가족건강성으로 재명명하여도 문제가 없을 것으로 생각된다. 본 척도는 긍정적 수용 5문항, 가족응집력 4문항, 가족자원 3문항 등 총 12문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)로 응답하게 되어 있다. 역채점 문항은 역코딩하였으며, 각 항목의 점수를 합산해서 이를 5점 만점으로 환산하여 이용하였다. 점수가 높을수록 가족건강성 수준이 높음을 의미하며, 가족건강성의 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .854로 나타났다.

3. 분석방법

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 SPSS for Windows 18.0 버전 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같은 통계적 분석기법을 사용하였다. 첫째, 조사대상자의 일반적 특성을 파악하기 위하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차 등의 기술통계 분석을 실시하였다. 둘째, 본 연구에서 사용된 측정도구의 신뢰도 값을 파악하기 위

하여 Cronbach's α 값을 구하였다. 셋째, 스트레스, 가족건강성, 행복감 간의 관계를 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시하였다. 마지막으로 스트레스가 행복감에 미치는 영향관계에서 가족건강성의 조절효과를 검증하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

III. 분석결과

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사 대상자의 일반적인 특성은 [표 1]과 같다. 조사 대상자의 연령은 18~29세까지 분포하고 있었으며, 평균 연령은 20.64세로 나타났다. 성별은 남성이 85명(22.3%), 여성이 296명(77.7%)이었고, 학년은 1학년 68명(17.8%), 2학년 83명(21.8%), 3학년 112명(29.4%), 4학년 118명(31.0%)이었다. 가족형태는 핵가족이 352명(92.4%)으로 대부분을 차지하고 있었고, 한부모 가족도 18명(4.7%)이었다. 가족과 동거하고 있는 대학생은 215명으로 약 60%이었다.

표 1. 조사대상자의 일반적 특성

변수		빈도	백분율
성별	남자	85	22.3
	여자	296	77.7
학년	1학년	68	17.8
	2학년	83	21.8
	3학년	112	29.4
	4학년	118	31.0
가족형태	핵가족	352	92.4
	한부모	18	4.7
	기타	11	2.9
가족과의 동거 여부	동거	215	59.9
	동거하지 않음	166	40.1
변수		평균	표준편차
연령		20.64	1.83
스트레스	긍정 스트레스	2.94	0.53
	부정 스트레스	2.72	0.69
가족건강성		3.64	0.53
행복감		5.77	2.75

대학생의 긍정 스트레스 평균은 2.94점(SD=0.53), 부정 스트레스 평균은 2.72점(SD=0.69)이었다. 상황에 압도당하지 않는 정도를 의미하는 긍정 스트레스는 5점 만점의 중간점수인 3점에 가까웠지만, 상황에 압도당한다고 지각하는 정도를 의미하는 부정 스트레스는 5점

만점의 중간점수인 3점보다 많이 낮은 것으로 나타났다. 가족건강성은 3.64점(SD=0.53), 행복감은 5.77점(SD=2.75)이었다.

2. 변수들 간의 상관관계

[표 2]는 본 연구의 주요 변인간 관련성을 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시한 결과이다. 변인들 간의 상관계수(절대값)는 최소 .008에서 최대 .518로 회귀분석 시 변수들 간에 나타날 수 있는 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

변인 간의 상관관계를 분석한 결과, 행복감은 가족건강성($r=.335, p<.001$)과 긍정 스트레스($r=.292, p<.001$)와 유의미한 정적 상관을 나타낸 반면, 행복감은 부정 스트레스와 유의미한 부적 상관($r=-.518, p<.001$)을 보였다. 가족건강성은 부정 스트레스와 부적 상관($r=-.113, p<.05$)을 보였다. 반면, 긍정 스트레스는 가족건강성과 부정 스트레스와 유의미한 관계가 없는 것으로 나타났다.

표 2. 변수들간의 상관관계

	1	2	3	4
1	1			
2	.335***	1		
3	.292***	.036	1	
4	-.518***	-.113*	-.008	1

주 1. 행복감 2. 가족건강성 3. 긍정 스트레스 4. 부정 스트레스
* $p<.05$, *** $p<.001$

3. 대학생의 스트레스가 행복감에 미치는 영향과 가족건강성의 조절효과

[표 3]은 대학생의 긍정/부정 스트레스가 행복감에 영향을 미치는지와 가족건강성이 조절효과를 가지는지를 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과이다.

1단계에서 투입된 긍정/부정 스트레스 변수는 행복감을 34.0% 설명하고 있다. 또한 회귀식의 모형은 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다($F=93.811, p<.001$). 1단계에서 긍정 스트레스는 행복감에 정적 영향($\beta=.290, p<.001$)을, 부정 스트레스는 행복감에 부적 영향($\beta=-.504, p<.001$)을 미치는 것으로 파악되었다. 이는 긍정 스트레스가 높을수록, 부정 스트레스가 낮을수록

행복감 수준이 높음을 의미한다. 즉 상황에 압도당하지 않고, 상황을 통제할 수 있을수록 행복감이 높아진다고 할 수 있다.

2단계에서는 긍정/부정 스트레스에 가족건강성을 추가로 투입하여 행복감에 미치는 영향을 분석하였으며 그 결과, 가족건강성은 행복감에 유의미한 정적 영향($\beta = .286, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다. 이는 가족건강성이 높을수록 행복감 수준이 높아진다는 것을 의미한다. 행복감에 대한 모델 2의 설명량은 42.1%이었다 ($F = 87.842, p < .001$).

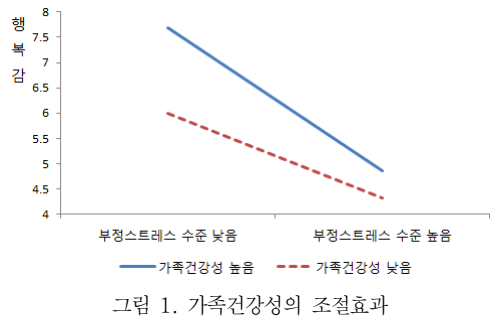
3단계에서는 상호작용항을 추가로 투입하여 행복감에 미치는 영향을 분석하였는데, 이 때 조절회귀모형의 한계인 다중공선성과 조절변수의 회귀계수 해석의 오류를 방지하기 위하여 조절변수 값을 평균치를 중심으로 중심화(centering)시킨 후 회귀분석을 실시하여 조절효과를 검증하였다. 분석결과, 긍정 스트레스 상호작용항은 통계적으로 유의미하지 않았으나, 부정 스트레스 상호작용항은 통계적으로 유의미하였다($\beta = -.110, p < .01$). 모형의 설명량도 1.2% 유의미하게 증가하여 부정 스트레스 상호작용항의 유의미성을 확인할 수 있었다. 즉 가족건강성은 대학생의 부정 스트레스가 행복감에 미치는 영향을 완화시키는 역할을 수행하고 있다는 것을 의미한다. 최종 모형의 총 설명량은 43.3%이었으며, Durbin-Watson 값은 2.077로 나타나 오차항의 독립성을 가정하였으며, 독립변수들의 다중공선성을 공차와 분산팽창요인(VIF)으로 살펴본 결과, 공차한계 값이 .981~1.000로 .10보다 크고, 다중공선성계수(variance inflation factor, VIF)도 1.000~1.020으로 10미만으로 나타나 다중공선성에 문제도 없었다.

[그림 1]은 가족건강성의 조절효과가 입증된 부정 스트레스와 행복감 간의 영향관계를 그림으로 도식화한 것으로 조절변수를 두 개 수준으로 나누었다. 조절변수가 평균보다 큰 경우를 높은 집단으로, 평균보다 낮은 경우를 낮은 집단으로 설정하여 두 집단 간 차이가 있는지를 살펴보았다. 가족건강성이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 부정스트레스가 높은 상황에서도 행복감 수준이 높음을 알 수 있다.

표 3. 스트레스, 행복감, 가족건강성의 위계적 회귀분석 결과

구분	모델1		모델2		모델3	
	B	β	B	β	B	β
긍정 스트레스 (A)	1.476***	.290	1.426***	.280	1.413***	.278
부정 스트레스 (B)	-1.985***	-.504	-1.860***	-.472	-1.827***	-.464
가족건강성 (C)			1.467***	.286	1.494***	.291
A×C					-.211	-.024
B×C					-.868**	-.110
상수	6.877***		1.347		1.165	
R ²	.340		.421		.433	
ΔR^2			.080		.012	
F	93.811***		87.842***		55.142***	

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



IV. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 스트레스가 행복감에 미치는 영향에서 가족건강성의 조절효과를 분석하였으며, 연구 결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 긍정 스트레스는 행복감에 유의미한 정적 영향을, 부정 스트레스는 행복감에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 스트레스를 어떻게 인지하느냐에 따라서 행복감이 달라짐을 의미한다.

긍정 스트레스에 대한 연구가 거의 없는 관계로 직접적인 비교는 불가능하나, 긍정 스트레스가 행복감에 정적 영향을 미친 것은 스트레스를 긍정적으로 지각할수록 안녕감에 긍정적인 영향을 주며[34], 자기통제가 개인의 행복을 예측하는 변인[35]이라고 한 연구결과를

부분적으로 지지하였다.

부정 스트레스는 일반적으로 알려진 스트레스의 개념으로, 외부환경이 개인이 가진 자원을 초과하여[9] 내가 통제할 수 없는 정도를 의미하며, 대부분의 연구에서 다루는 스트레스는 부정 스트레스를 지칭한다. 부정 스트레스가 행복감에 부적 영향을 미친다는 연구결과는 간호대학생의 스트레스가 행복에 부정적 영향을 미치며[18], 청소년을 대상으로 스트레스가 높을수록 행복감이 낮아진다는 연구결과[8][17][27], 초등학생의 대인관계 스트레스가 행복의 위험요인으로 유의하게 나타났다는 연구결과[38]와 맥락을 같이 한다.

이러한 결과를 종합해볼 때, 대학생의 긍정 스트레스가 높아질수록, 부정 스트레스가 낮아질수록 행복감이 높아진다고 이해할 수 있다. 따라서 대학생들이 스트레스를 어떻게 인지하고 있는지를 먼저 파악하고, 스트레스를 긍정적으로 인식할 수 있도록 변환시킬 수 있으며, 긍정성을 키울 수 있는 프로그램이나 스트레스에 압도당하지 않고, 자기가 스트레스를 통제할 수 있는 능력(스트레스 대처능력)을 키워주기 위한 프로그램 등을 다양하게 개발하고 실시하여야 할 것이다.

둘째, 가족건강성은 행복감에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 가정환경의 건강성이 대학생의 행복감에 유의미한 영향을 미치며[28], 청소년을 대상으로 하여 부모 지지를 많이 받을수록 행복감이 높다고 한 연구결과[27]와 맥락을 같이 한다.

이러한 결과를 종합해 볼 때, 가족건강성이 높을수록 대학생의 행복감이 높아진다고 이해할 수 있다. 즉 가족건강성이 높으면 희망적이며, 높은 수준의 행복을 느낄 수 있음을 의미한다[39]. 일반적으로 대학생은 다른 생애주기보다 가정의 영향을 적게 받는 시기이지만[40], 이러한 연구결과는 대학생들을 둘러싼 가족(가정)의 의미가 재평가되어야 함을 의미한다.

우리나라는 2005년부터 '건강가정기본법'을 시행해오고 있다. 건강가정기본법에 근거하여 설립된 건강가정지원센터에서 가족건강성을 향상시킬 수 있는 다양한 프로그램을 개발하여 실시할 필요가 있으며, 또한 프로그램에 대한 홍보를 활발히 하여 많은 사람들의 참여를 유도하는 것이 필요하다. 그리고 가족건강성을 향상시

키기 위해서는 사회인식 개선도 필요하므로 사회인식 개선관련 프로그램도 개발되고 실시되어야 할 것이다.

셋째, 긍정 스트레스와 행복감 간의 관계에서 가족건강성의 조절효과는 유의미하지 않았지만, 부정 스트레스와 행복감 간의 관계에서 가족건강성의 조절효과는 통계적으로 유의미하게 나타났다. 긍정 스트레스는 스트레스를 자기 자신이 통제할 수 있으며, 긍정적 성향이 강할 때 나타나는 것이므로, 가족건강성의 정도와는 상관없이 행복감이 높아질 수 있다고 해석할 수 있다. 반면, 부정 스트레스는 부정적 성향이 강하며, 스트레스를 자기 자신이 통제할 수는 없지만, 가족건강성이 높고 낮음에 따라서 행복감 정도가 달라질 수 있다고 해석할 수 있다. 즉 부정 스트레스가 행복감에 미치는 영향을 가족건강성이 조절한다는 것을 의미한다. 본 연구와 연구대상은 다르지만, 청소년을 대상으로 스트레스와 행복감 간의 관계에서 부모 및 가족관계의 조절효과를 검증한 모상현과 이중섭[22]의 연구결과를 부분적으로 지지하였다. 또 청소년을 대상으로 스트레스와 행복감 간의 관계에서 가족 지지의 매개효과를 검증한 박재연[17]의 연구결과를 부분적으로 지지하였다.

이러한 결과를 종합해볼 때, 부정 스트레스가 증가한다고 해서 무조건 행복감이 낮아지는 것이 아니라, 가족건강성이라는 중재요인이 존재하여, 가족건강성이 높으면 부정 스트레스가 있어도 행복감이 높아질 수 있음을 의미한다. 따라서 대학뿐만 아니라 건강가정지원센터, 복지관 등에서는 가족건강성을 향상시킬 수 있는 프로그램 개발이 이루어져야 할 것이다.

논의를 바탕으로 대학생들의 긍정 스트레스는 행복감에 정적 영향을, 부정 스트레스는 행복감에 부적 영향을 미치며, 부정 스트레스는 가족건강성의 정도에 따라서 행복감이 향상될 수 있고 감소될 수 있다고 결론 내릴 수 있다. 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 스트레스는 일반적으로 부정 스트레스를 지칭하여 다루는 연구가 대부분이나, 본 연구에서는 스트레스를 긍정, 부정 스트레스로 구분하여 행복과의 관계를 규명하였다. 둘째, 스트레스, 행복감, 가족관련변인 간의 연구는 청소년을 대상으로 한 연구로 제한되어 있었으나, 본 연구는 대학생을 대상으로 하여 연구범위를 확장시켰

다. 셋째, 스트레스와 행복감 간의 관계에서 조절변수로서 가족관련변인이 부족한 가운데, 대학생의 스트레스, 행복감 간의 관계에서 가족건강성이 조절변인으로서의 역할로 작용하였다는 점을 확인하였다. 넷째, 사회 및 가정환경이 급변하고 가정의 건강성이 많이 약화된 현실에서 가족의 중요성을 환기시켰다는 점에서 의의가 있다. 이상의 결과를 바탕으로 후속연구와 관련하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 본 연구는 일부지역(대구경북)의 대학생들을 편의표집하여 연구결과의 일반화에 한계점이 있으므로, 전국 대학생을 대상으로 확률적 표집에 근거하여 연구가 이루어질 필요가 있다. 둘째, 가족건강성의 각 하위요인이 행복감에 미치는 영향이 다를 것이므로, 각 하위요인별 심층적 분석연구가 이루어질 필요가 있다.

참 고 문 헌

- [1] W. R. Wilson, "Correlates of avowed happiness," *Psychological Bulletin*, Vol.67, No.4, pp.294-306, 1967.
- [2] 김은임, *대학생의 정서인식 명확성과 공감능력 및 심리적 안녕감의 관계* 아주대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2016.
- [3] 박응임, 배정인, 이혜상, 안건미, 정운선, "대학생의 행복지수에 영향을 미치는 생활환경 요인," *한국지역사회생활과학회지*, 제26권, 제3호, pp.575-587, 2015.
- [4] 이지희, *대학생 우울증 자살률 늘어... 대학도 대안 마련에 분주* 한국대학신문, 2018년 4월 4일.
- [5] 대학내일 20대 연구소 홈페이지 <https://www.20slab.org/archives/19175> (2019년 2월 2일 접속)
- [6] 서지윤, *대학생 행복도, '현재'도 5년 '후'도 불행하다*, 프레시안, 2018년 8월 27일.
- [7] 권재환, 이윤지, "대학생의 적극적 대처방식이 주관적 행복감에 미치는 영향: 학업탄력성의 매개효과," *한국콘텐츠학회논문지*, 제17권, 제12호, pp.104-116, 2017.
- [8] 김용희, 엄명용, "청소년의 차별경험, 스트레스, 그리고 행복감간의 경로분석 연구," *아동과 권리*, 제22권, 제4호, pp.587-610, 2018.
- [9] R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress, appraisal, and coping*, New york: Springer, 1984.
- [10] 김소영, "대학생의 스트레스와 학교생활 만족도 관계에 대한 자아개념과 종교의 조절효과," *열린교육연구*, 제21권, 제1호, pp.257-278, 2013.
- [11] 김영경, "청소년의 스트레스와 인터넷 중독 및 도박행동과의 관계," *한국청소년연구*, 제24권, 제1호, pp.127-156, 2013.
- [12] 전미순, 김현정, 박연숙, "대학생의 스트레스와 정신건강," *다문화건강학회지*, 제4권, 제1호, pp.1-6, 2014.
- [13] 여성가족부, 통계청, *2015 청소년 통계(보도자료)*, 서울: 여성가족부, 통계청, 2016.
- [14] 보건복지부 질병관리본부, *2017 국민건강통계*, 2018
- [15] 조민규, *대학생 자살자 최근 5년간 60% 증가... 학업진로 문제 커*, 쿠키뉴스, 2015년 9월 2일.
- [16] 양점미, 문승연, "교정공무원의 직무스트레스 및 직무소진과 행복의 관계에 미치는 정신건강의 매개효과," *교정연구*, 제26권, 제3호, pp.27-56, 2016.
- [17] 박재연, "청소년의 학업스트레스, 학교폭력, 주관적 행복감의 관계: 친구, 가족, 교사의 지지의 매개효과를 중심으로," *사회과학연구*, 제43권, 제2호, pp.263-289, 2017.
- [18] 김은영, 임경숙, "스트레스가 간호대학생의 행복지수에 미치는 영향: 낙관성의 매개효과를 중심으로," *디지털융복합연구*, 제15권, 제12호, pp.381-391, 2017.
- [19] 안성아, 심미영, "대학생의 스트레스가 주관적 행복에 미치는 영향-우울과 자기효능감의 매개효과를 중심으로," *한국산학기술학회논문지*, 제16권, 제10호, pp.7021-7033, 2015.
- [20] 서수균, 백지영, 정영숙, "노인의 스트레스 및 삶의 의미성과 행복감의 관계," *한국심리학회지: 발달*, 제25권, 제3호, pp.17-30, 2012.

- [21] 심우엽, “초등학생의 스트레스와 행복감의 관계에서 자기자비의 매개효과,” 한국초등교육, 제25권, 제2호, pp.1-16, 2014.
- [22] 모상현, 이중섭, “청소년의 주관적 행복감에 영향을 미치는 변인탐색: 학업스트레스에 대한 가족관계요인의 조절효과를 중심으로,” 홀리스틱융합교육연구, 제16권, 제3호, pp.23-40, 2012.
- [23] 조희금, 김경신, 정민자, 송혜림, 이승미, 성미애, 이현아, *건강가정론(제4판)*, 서울: 신정, 2018.
- [24] 최지혜, “국제결혼이주여성의 스트레스와 가족건강성 연구,” 한국가족복지학, 제16권, 제4호, pp.29-46, 2011.
- [25] 김재엽, 성신명, 장건호, “학업스트레스가 자살생각에 미치는 영향-가족 지지의 조절효과를 중심으로,” 한국가족복지학, 제51권, pp.187-218, 2016.
- [26] 박영신, 김의철, “한국 청소년의 행복: 심리적, 관계적, 경제적 자원과 학업성취의 영향,” 한국심리학회지: 사회문제, 제15권, 제3호, pp.399-429, 2009.
- [27] 신승배, “한국 청소년의 행복감에 영향을 미치는 요인,” 부경대학교 인문사회과학연구소, 제17권, 제3호, pp.135-184, 2016.
- [28] 김홍규, 한순미, “가정환경의 건강성과 대학생의 정서지능 및 행복도와의 관계에 관한 연구,” 교육문화연구, 제17권, 제1호, pp.121-161, 2011.
- [29] 송인숙, 홍달아기, 박현성, “대학생이 지각하는 가족건강성이 행복감에 미치는 영향,” 한국가족복지학, 제18권, 제4호, pp.579-298, 2013.
- [30] 서은국, 구재선, “단축형 행복척도(COMOSWB) 개발 및 타당화,” 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제25권, 제1호, pp.95-113, 2011.
- [31] S. Cohen, T. Kamarck, and R. Mermelstein, “A global measure of perceived stress,” *Journal of Health and Social Behavior*, Vol.24, pp.385-396, 1983.
- [32] 박준호, 서영석, “대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구,” 한국심리학회지: 일반, 제29권, 제3호, pp.611-629, 2010.
- [33] 이미애, *다문화가정 여성결혼이민자의 가족레질리언스가 심리적 안녕감과 사회적응력에 미치는 영향*, 동명대학교, 석사학위논문, 2012.
- [34] 김소희, *스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감의 관계* 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문, 2003.
- [35] 최지혜, “자기통제, 공정함, 행복 간 구조적 관계에 관한 융합연구,” 한국융합학회논문지, 제8권, 제9호, pp.331-338, 2017.
- [36] 日本家政學會家庭經營學部會關東地區, *新しい家庭生活を考える一家庭生活の健全度調査報告* 日本東京: 樂遊書房, 1980.
- [37] F. Walsh, *Strengthening family resilience*, New York: Guilford Press, 1998.
- [38] 이민정, 정구철, “초등학생의 대인관계 스트레스와 도움추구태도가 행복에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제18권, 제6호, pp.492-503, 2018.
- [39] 김종운, 김미정, “대학생의 가족건강성, 사회적지지, 희망 및 행복 간의 구조적 관계분석,” 청소년상담연구, 제25권, 제2호, pp.93-122, 2017.
- [40] 탁승현, *대학생이 지각하는 가족건강성과 자기효능감, 진로성숙도의 관계*, 순천대학교 사회문화예술대학원, 석사학위논문, 2012.

저 자 소 개

이 미 영(Mi-Young Lee)

정회원



- 2013년 3월 : Rikkyo University 사회복지학과(박사)
- 현재 : 대구대학교 가정복지학과 겸임교수

<관심분야> : 정신건강, 지역복지, 가족, 교육