

대학생의 스트레스가 주관적 행복에 미치는 영향 -우울과 자기효능감의 매개효과를 중심으로-

안성아¹, 심미영^{2*}

¹한국국제대학교 간호학과, ²한국국제대학교 사회복지학과

A Study on the Mediation Effects of Depression and Self-efficacy on College Students' Stress and Subjective Happiness

Seong-Ah Ahn¹, Mi-Young Sim^{2*}

¹Department of Nursing, International University of Korea

²Department of Social Welfare, International University of Korea

요약 본 연구는 대학생의 스트레스가 우울과 자기효능감을 매개로 하여 주관적 행복에 미치는 구조적 관계를 검증하였고, 분석결과는 다음과 같다. 대학생의 스트레스가 우울, 자기효능감, 주관적 행복에 미치는 직접적인 영향을 분석한 결과 스트레스는 우울과 자기효능감에 직접효과가 있는 것으로 나타났다. 스트레스가 우울과 자기효능감을 매개로 주관적 행복에 간접효과가 있는 것으로 나타났다. 우울이 자기효능감에 미치는 직접적 영향을 분석한 결과 우울은 자기효능감에 정적인 직접효과가 나타났다. 자기효능감은 주관적 행복에 정적인 직접효과가 나타났지만 주관적 행복에 간접적 효과는 검증되지 않았다. 스트레스는 주관적 행복에 직접적 효과는 검증되지 않았지만 우울과 자기효능감을 매개로 간접효과가 있는 것으로 나타났다. 결론적으로 대학생의 주관적 행복을 위해서는 스트레스와 우울의 완화, 자기효능감의 향상을 필요로 하는 것을 알 수 있다.

Abstract This study aims to verify the structured relationship between college students' stress and their stress in the meditating depression and self-efficacy. Findings of the research are summarized as follows. The study looked into how stress would directly affect depression and self-efficacy. It was found that the stress would have immediate effects on depression and self-efficacy. In addition, it was noticed that stress indirectly influences college students' subjective happiness in meditating factors of depression and self-efficacy. After the investigation on the immediate effects of depression in relation to the self-efficacy, results of the study indicated that depression has an immediate negative influence on the self-efficacy. Self-efficacy appeared to affect subjective happiness positively and directly. However, its indirect effects on the subjective happiness was confirmed. Although the study failed to find any direct influence of the stress on subjective happiness, it was learned that stress causes an indirect effect through the meditating factors of depression and self-efficacy. In conclusion, the study suggests that subjective happiness can be improved by stress and depression relaxation, and improvement of self-efficacy.

Keyword : Stress, Subjective happiness, Depression, Self-efficacy

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학시기는 청소년에서 성인기로 넘어가는 중요한 과

도기이며, 가치관 정립과 미래에 대한 계획과 결정에 있어 중요한 시기이다. 우리나라 대학생들은 고등학교의 수동적인 생활방식에 익숙하고 자신의 정체성을 갖지 못한 채 대학에 들어오는 경우가 많으며, 대학에 들어와서

본 논문은 한국국제대학교 2014년 연구과제로 수행되었음.

*Corresponding Author : Mi-Young Sim(International University of Korea)

Tel: +82-055-751-8426 email: sim312@hanmail.net

Received September 10, 2015

Revised October 6, 2015

Accepted October 8, 2015

Published October 31, 2015

자아정체감 확립, 부모로부터 심리적 독립, 진로결정 등 여러 발달과업이 주어지는 가운데 급격하게 변화하는 환경과 해결해야 할 과제 등으로 많은 스트레스를 경험하고 있다.

스트레스가 높은 대학생들은 정신건강 및 신체건강이 좋지 않아서 두통, 위경련, 요통, 피로감, 울음, 고함, 비난, 우울, 분노, 좌절감 등과 같은 심각한 부정적 사건을 경험하기도 하고, 대학생활 적응 및 행복감을 저해하기도 한다[1,2,3,4,5]. 정혜영(2008)[6]은 우리나라 대학생들의 과반 수 이상이 최근 1년간 정신건강의 문제를 느끼고 우울증 등 각종 심리적 부적응에 시달리고 있다고 하면서 대학생활의 스트레스의 심각성에 대해서 보고하였다.

인간은 권력, 물질, 인간관계, 직업 등 자신이 원하는 것을 성취하기 위해 다양한 활동을 하며 이러한 다양한 성취의 궁극적인 목표는 행복이다. 이렇게 볼 때 인간의 삶은 행복을 추구하기 위한 과정이라고 볼 수 있다[7]. 주관적 행복감이란 개인이 느끼는 심리적 행복감을 나타내는 것이다. 이것은 생활만족도, 행복, 등을 포함하는 상위개념이며, 자기 자신을 기준으로 현재 자신의 상태, 자신이 속한 집단, 사회의 전체적인 상황을 인정한 기준에 비추어 주관적으로 ‘좋다’고 평가, 판단하고 있는 상태이며, 타인이 판단하는 객관적인 행복감과는 다른 개념이다[8]. 한국인의 행복지수는 매우 낮다고 알려져 있다. 특히, 한국 청소년의 주관적 행복감은 OECD 26개국 국가 중 최하위로 보고되고 있는 것[9]을 볼 때, 청소년들의 다양한 스트레스 경험과 주관적 행복의 관계를 확인해 보고, 이러한 스트레스를 극복할 수 있는 능력을 기를 수 있도록 다양한 기회 제공을 통해 주관적 행복 수준을 높이는 방안이 강구되어야 할 것이다. 지금까지 여러 연구들은 스트레스가 주관적 행복에 부적인 상관관계가 있는 것으로 보고[8]하고 있으나 스트레스와 신체적, 심리적 부적응의 관계가 개인적, 환경적 자원에 따라 차이가 있어서 같은 수준의 스트레스 상황이 주어지더라도 능동적으로 이를 처리할 수도 있지만 심리적 안정감을 상실하고 부적응적인 양상을 보이게 되는 경우도 있다고 보고된다[4,10]. 즉 스트레스를 경험할 때 개인이 이용할 수 있는 개인적, 심리적 자원에 따라 유연하게 대처하고 적응적인 증상을 보이거나 성공적으로 적응할 수도 있다는 것이다. 이는 스트레스와 적응사이의 관계에서 완충 혹은 중재효과를 갖는 변인들을 고려되어야 함

을 시사한다[11]. 대학시절은 청소년기에서 성인기로 이행하는 발달단계에 있으며 성인으로서의 자아정체감을 형성해야 하는 중요한 시기로 대학생의 주관적 행복감은 개인적 차원 뿐 아니라 사회적 차원에서도 고려되어야 할 것이다.

선행연구를 살펴보면 대학생의 스트레스는 우울, 자기효능감과 관계가 있고[12,13], 자기효능감이 높을수록 행복은 높은 정적인 관계가 있으며[14], 취업스트레스가 높을수록 행복이 낮았다. 주관적 행복에 영향을 미치는 변인으로 심리적 자원을 완충하는 요인에 관한 연구로 정서적 지원[14], 사회적지지[15] 등이 있으나 대부분의 연구가 일반인을 대상으로 행복감에 대한 영향변인에 관한 연구들로 대학생의 스트레스, 우울, 자기효능감 및 주관적 행복에 대한 연구는 거의 이루어지지 않았다. 이에 본 연구자는 대학생의 스트레스가 그들의 주관적 행복에 미치는 직접적인 영향 뿐 아니라 우울과 자기효능감을 통한 간접적 영향이 있는지를 검증하고자 한다. 그리하여 스트레스를 경험하는 대학생들에게 적절하게 스트레스를 관리하여 주관적 행복을 증진시킬 수 있도록 실천적 방향을 제시하고자 한다.

1.2 연구가설

본 연구를 수행하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 가설1. 스트레스는 우울에 직접적 영향을 미칠 것이다.
- 가설2. 스트레스는 자기효능감에 직접적 영향을 미칠 것이다.
- 가설3. 우울은 자기효능감에 직접적 영향을 미칠 것이다.
- 가설4. 스트레스는 주관적 행복에 직접적 영향을 미칠 것이다.
- 가설5. 우울은 주관적 행복에 직접적 영향을 미칠 것이다.
- 가설6. 자기효능감은 주관적 행복에 직접적 영향을 미칠 것이다.
- 가설7. 스트레스는 우울을 매개로 자기효능감에 간접적 영향을 미칠 것이다.
- 가설8. 우울은 자기효능감을 매개로 주관적 행복에 간접적 영향을 미칠 것이다.
- 가설9. 스트레스는 우울과 자기효능감을 매개로 주관적 행복에 간접적 영향을 미칠 것이다.

2. 이론적 배경

본 연구는 대학생의 스트레스, 우울, 자기효능감, 주관적 행복 간의 관계를 규명하는데 있다. 따라서 선행연구를 토대로 변인들 간의 전체적인 관련성을 살펴보고 본 연구의 이론적 모형에 대한 근거를 제시하고자 한다.

스트레스는 삶의 변화에 적절히 대응하지 못하거나 위기상황에 부딪힐 때 발생하는 신체적 및 심리적 반응으로 인간은 각 발달시기별로 위기를 직면하고 대응해가는 과정에서 스트레스를 경험하며, 발달상의 위기를 잘 극복했을 경우 개인의 성장과 발전을 가져오는 반면에 개인의 심리적 압박 및 장애물로 작용한다면 정신건강을 해치거나 행복감을 저해할 수 있다[15]. 우리나라 대학생들이 많이 경험하는 스트레스 요인으로는 학업, 진로, 취업, 가정문제, 경제문제 등이 있고, 그 중에서도 장애문제, 경제문제에 많은 스트레스를 경험하고 있는 것으로 보고되고 있다[16,17]. 스트레스가 높은 대학생은 정신건강 및 신체건강이 좋지 않고, 두통, 위경련, 요통, 목과 어깨의 뻣뻣함, 피로감과 비만, 강박적 섭식, 우울, 분노, 좌절감, 무력감 등을 호소하는 것으로 나타났다[5]. 따라서 스트레스가 높은 대학생은 정신건강 및 신체적 건강이 좋지 않고, 자살 등 심각한 부정적 사건을 경험하기도 하고, 대학생활 적응 및 행복감을 저해한다고 보고되었다[1,2,3,4].

우울은 슬프고 불행한 기분으로 언급되기도 하고 일련의 우울증상 목록들(예:우울한 기분, 일상생활에 대한 흥미와 즐거움의 상실 혹은 수면이나 식욕의 변화 등이 일정한 기간 이상 지속되는 증상들)로 구성된 장애범주인 우울증을 의미하기도 한다. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition(DSM-IV)의 우울증 기준은 상당히 이질적이고 정의가 분명하지 않지만 우울증은 청소년기에 가장 흔한 장애로 야기되고 있다[18]. 우울한 대학생들은 자기 경험의 왜곡을 통해 거부와 상실, 실패 등의 잘못된 해석을 하는 경우도 있으며[19]. 대학시기에 경험하는 우울은 성인기까지 지속될 가능성이 높고 대인관계, 인지, 문제해결, 사회 생활 등 여러 영역에서 적응을 어렵게 할 뿐 아니라 정서적 문제로부터 시작하여 행동 및 신체적 증상까지 다양한 기능장애를 초래할 수 있다[20]. 이러한 우울에 영향을 미치는 요인으로는 스트레스, 자아존중감, 안녕감, 자기효능감으로 나타났다고 보고되었으며[12], 대학생의 스트레

스와 우울은 순 상관관계를 보이는 것으로 보고되었다[21,22].

자기효능감은 자기 자신에 대한 확신 또는 자신감, 구체적인 과제를 수행할 수 있는 자기의 능력에 대한 신념으로[23], 특정한 과제를 성공적으로 수행하기 위해 자신이 가지고 있는 자신감으로 예측할 수 없는 상황에서 개인이 행동을 잘 조직하는 능력과 이행할 수 있는 판단이라고 할 수 있다[24]. 자기효능감은 과제수행이나 개인의 삶에 대한 만족감을 나타내는 인지적인 지각으로 일상생활에서 경험하는 긍정적 또는 부정적 정서에 반응하여[24], 개인의 주관적 행복에 직접적인 영향을 미치게 된다[14,26,27,28]. 따라서 자기효능감이 낮은 사람은 자신에 대한 부정적인 평가로 인하여 극복할 수 있는 문제도 회피하고 쉽게 포기하는 경향을 보이며 이 과정이 반복되면 개인의 행복감이 저하되게 된다[29,30]. 자기효능감은 스트레스와 우울을 조절하는 중요한 변인으로 같은 스트레스상황에서 자기효능감에 따라 그 상황을 다르게 지각할 수 있으며, 그 결과 스트레스에 대한 해결가능성도 달라질 수 있다[24]. 임선영 등(2010)[13]의 대학생을 대상으로 한 연구에서도 스트레스 정도, 우울, 자기효능감과 주관적 행복과의 상관관계에서 자기효능감이 높을수록 스트레스 정도는 낮고 우울 정도는 낮아지는 것으로 나타났다.

행복한 삶을 누리게 된다면 인간 개개인이 가지고 있는 내재된 욕구들이 충족되고, 이로 인하여 기쁨, 즐거움 등의 정적인 정서와 만족스러움으로 인하여 삶의 질은 더욱 향상될 것이다[31]. 특히 대학생들은 대학생활적응, 대인관계, 취업 등의 스트레스로 인해 주관적으로 행복을 느끼지 못하는 시기이다. 더욱이 한국인의 행복지수는 매우 낮다고 알려져 있다. 한국의 아동과 청소년의 주관적 행복감은 100점 만점에 64.3점으로 OECD 26개국 중 최하위로 기록하였다고 보고되었으며[9], 박혜숙(2012)[32]의 연구에서는 일반대학생의 주관적 행복은 5점 만점에 3.24점으로 낮게 나타났다. 따라서 대학생의 주관적 행복감은 개인적 차원뿐만 아니라 사회적 차원에서도 관심을 가져야 한다. 대학생의 행복감에 대한 선행연구들을 살펴보면 자기효능감과 행복은 높은 정적 상관관계가 있으며[26,27], 대학생의 스트레스가 높을수록 행복감은 낮았다고 보고[15,27]되고 있다.

이상의 연구결과들을 바탕으로 변수들 간의 관련성을 종합해 보면 주관적 행복은 스트레스에 영향을 받을 뿐 아니라 우울 및 자기효능감에도 영향을 받는 변수임을

확인하였다. 그러나 이들 변인간의 구조적 관계에 대한 연구는 이루어지지 않은 실정이다. 따라서 선행연구 검토를 통한 가설적 관계에 근거하여 변인들 간의 구조적 관계를 분석하고자 한다.

3. 연구방법

3.1 측정도구

3.1.1 주관적 행복

주관적 행복은 개인이 자기 자신 및 집단 또는 사회의 포괄적 상황을 인정한 기준에 근거하여, 주관적으로 ‘좋다’고 평가, 판단하고 있는 상태이며, 타자가 진단하는 객관적 행복감과는 독립된 개념임을 의미한다. 즉, 주관적 행복은 개인이 자신의 삶에 대한 질적 수준을 얼마나 좋게 판단하는 정도이며, ‘인간의 삶에 대한 총체적 평가’이다. 주관적 행복을 평가하기 위해 Lyubomirsky와 Lepper(1999)[33]이 고안한 내적기준, 동료, 행복한사람, 불행한 사람 등의 4가지 기준과 비교하여 행복감을 측정하는 것으로 조사대상자들이 세계와 자신에 대해 어떻게 느끼는가를 총 4개의 문항으로 측정하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 주관적 행복수준이 높음을 의미한다. 신뢰도 분석결과 .812로 나타났다.

3.1.2 스트레스

스트레스 척도는 삶에서 경험하는 상황이 스트레스로 지각되는 정도를 측정한 것으로 Cohen, Kamarck & Mermelstein(1983)[34]이 개발한 척도를 요인분석을 통해 단축형으로 개발한 지각된 스트레스 척도(The Perceived Stress Scale : PSS)로 이정은(2005)[35]이 변안한 척도를 사용하였다.

각 문항들은 일상생활에서 얼마나 예측할 수 없고, 통제 불가능하고, 과도한 부담이 느껴지는지에 관한 내용으로 현재 경험되는 스트레스 수준에 관한 직접적인 질문으로 어떤 특정 사건 경험보다는 일반적인 상황과 맥락에 초점을 둔 10문항으로 구성되어 있다. 문항별로 ‘전혀 없음(0)점’, 거의 없음 1점, 가끔 2점, 자주 3점, 매우 자주 4점의 5점 척도의 10문항으로 구성되어 있으며, 부정문항인 4, 5, 7, 8번 문항은 역채점하였으며, 점수가

높을수록 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 신뢰도 분석결과 .746으로 나타났다.

3.1.3 우울

우울에 관한 측정도구는 Beck(1961)[36]이 개발하고 이영호와 송종용(1991)[37] 변안한 Beck 우울척도(Beck Depression Inventory : BDI)를 사용하였다. BDI 척도는 정서적 6문항, 인지적 5문항, 동기적 5문항 및 생리적 5문항으로 총 21개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 0점에서 3점의 4점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 우울수준이 높음을 의미한다. 신뢰도 분석결과 .846으로 나타났다. 신뢰도 분석결과 .846으로 나타났다.

3.1.4 자기효능감

자기효능감에 관한 문항은 김아영(1997)[38]이 사용한 척도를 사용하였다. 자기효능감은 문항은 자신감 8문항, 자기조절효능감 11문항, 과제난이도 5문항으로 구성되어 있다. 각 문항의 척도는 ‘매우 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점의 Likert 척도로 구성하였으며, 점수가 높을수록 자기효능감수준이 높음을 의미한다. 신뢰도 분석결과 .817로 나타났다.

3.2 자료수집 및 윤리적 고려

본 연구에서는 일 지역 대학에 재학 중인 학생들을 대상으로 대학 내 휴게공간을 이용하는 학생들을 중심으로 편의추출하여 자료수집을 실시하였다. 자료수집은 연구자 및 훈련된 연구보조원이 학생들을 직접 만나서 연구의 목적과 취지를 설명하였다. 설문자료는 연구 목적 이외에 다른 목적으로 사용되지 않을 것이며 참여자가 원하면 언제든지 연구 참여를 철회할 수 있으며, 그로 인한 어떠한 불이익도 발생하지 않을 것임을 충분히 설명한 다음 자발적으로 연구 참여에 동의한 자에 한하여, 서면화된 동의서를 받음으로써 참여 대상자에 대한 윤리적 보호를 최대화하였다.

3.3 조사대상 및 분석방법

본 연구의 조사대상은 G지역에 위치한 4년제 3개의 대학에 재학 중인 학생이다. 설문조사는 2014년 5월 1부터 5월 30일까지 실시하였으며, 총 400부의 설문지를 배포하여 376부를 최종분석에 사용하였다. 본 연구의 분석을 위하여 SPSS 20.0과 AMOS 20.0 프로그램을 사용하

였다. 조사대상의 일반적 특성을 파악하기 위하여 빈도 및 백분율을 산출하였다. 주요변수들에 대한 다변량 정규성을 확인하기 위하여 기술통계 및 왜도, 첨도를 산출하였다. 신뢰도 분석을 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 설문문항들을 구조방정식에 사용하기 위하여 문수백(2009)[39]에서 제시한 문항묶음(item parceling) 방법을 사용하여 각 하위문항별 평균평점을 산출하여 측정변수로 사용하였다. 연구모형 및 가설의 검증을 위해 AMOS프로그램에 의한 확인적 요인분석과 구조모형 분석을 실시하였다. 모형의 적합도는 홍세희(2000)[40]에 의하면, GFI,TLI, CFI는 .90이상이면 좋은 적합도이고, RMSEAsms .05이하이면 좋은 적합도이고, .05~.1사이이면 적합한 것으로, Hu & Bentler[41]에 의하면 SRMR은 RMR을 표준화시킨 지표로 모형의 절대적합도지수가 .08보다 작으면 적합한 모형이다. 모형의 적합도는 [40,41]에서 제시한 기준을 적용하여 분석하였으며, 매

개효과를 검증하기 위해 Bootstrapping방법에 의하여 유의성을 검증하였다.

4. 연구결과

4.1 조사대상특성

조사대상자 특성을 분석하기 위하여 빈도 및 백분율을 산출하였으며, 그 결과는 Table. 1과 같다. 대학생의 여학생은 194명(51.6%), 남학생은 182명(48.4%)이었다. 학년은 2학년이 110명(29.3%)로 가장 많았으며, 전공은 사회과학이 96명(25.5%)가장 많았고, 경영학, 공학, 인문학, 의료보건학, 교육학 계열 순으로 많았다. 한달 용돈은 20~30만원이 137명(36.4%)로 많았고, 월평균 가계소득은 200~300만원, 300~400만원이 각각94명(25.8%)로 많이 나타났다.

Table 1. Demographic characteristic (n=376)

Variable	Content	n	%	Variable	Content	n	%
gender	Male	182	48.4	Monthly average income	< 20	99	26.3
	Female	194	51.6		20 ~ 30	137	36.4
Grade	Grade 1	85	22.6		30 ~ 40	87	23.1
	Grade 2	110	29.3		>40	53	14.1
	Grade 3	106	28.1	Monthly average household income	Nonresponse<300	17	4.7
	Grade 4	65	20.0		100~200	44	12.1
Department	Engineering	70	18.6		200~300	94	25.8
	Medicine	41	10.9		300~400	94	25.8
	Education	30	8.0		400~500	56	15.3
	Social	96	25.5	>500	60	16.4	
	business	84	22.3				
	Humanities	56	14.9				

Table 2. The average of the measured variables, standard, deviation, skewness, kurtosis

Variable	Min	Max	M	SD	skewness	kurtosis	
Stress	Stress 1	.33	3.67	1.96	.55	.078	.354
	Stress 2	.33	4.00	1.84	.60	.158	.311
	Stress 3	.00	4.00	1.86	.75	.004	.097
Depression	Depression 1	.75	3.00	1.97	.75	.163	-1.226
	Depression 2	.75	3.00	2.06	.72	-.066	-1.069
	Depression 3	.75	3.00	2.00	.66	.070	-.654
	Depression 4	.60	3.00	2.32	.65	-.709	-.543
Self-efficacy	Self-efficacy 1	1.88	4.38	3.04	.42	.235	.271
	Self-efficacy 2	1.91	4.82	3.30	.47	.209	.591
	Self-efficacy 3	1.60	4.60	3.07	.49	-.106	.393
Subjective happiness	Subjective happiness 1	1.00	5.00	3.72	.95	-.489	-.243
	Subjective happiness 2	1.00	5.00	3.61	.95	-.214	-.472
	Subjective happiness 3	1.00	5.00	3.38	.89	-.360	-.155
	Subjective happiness 4	1.00	5.00	3.24	.84	.055	.525

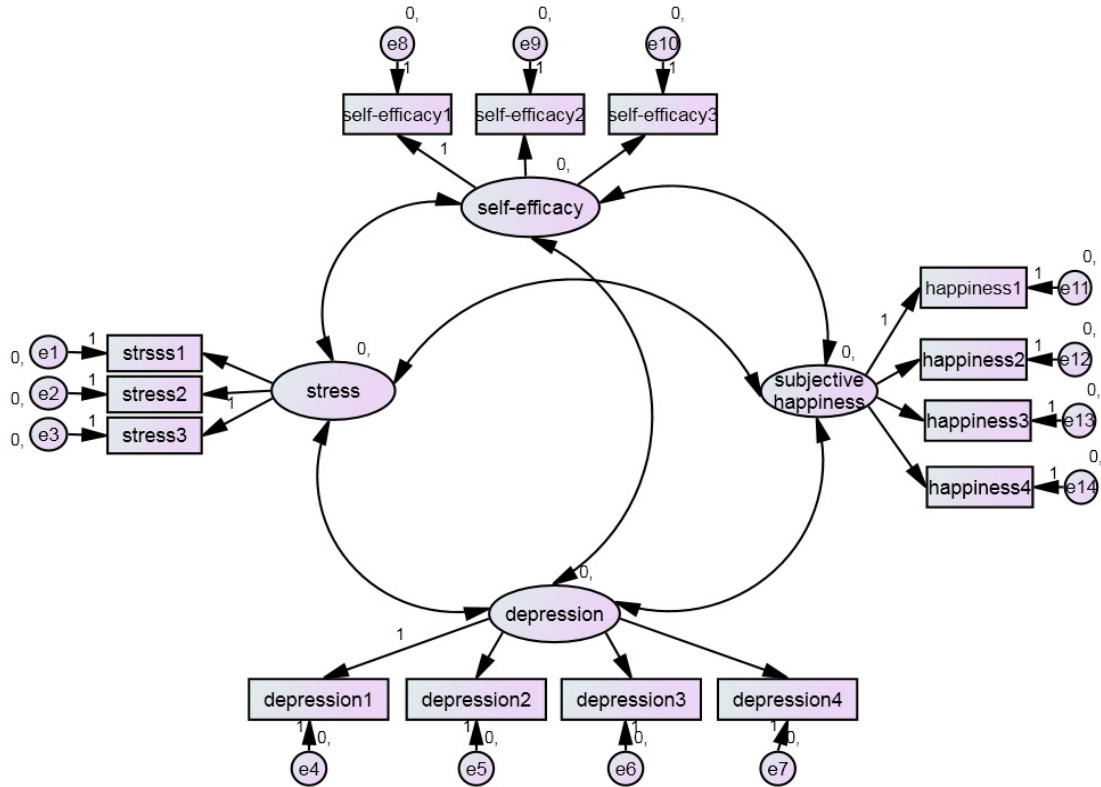


Fig. 1. Hypothetical path model

4.2 측정모형 검증

표집된 자료의 결측치는 성질에 따라 분석결과와 일관화 가능성에 심각한 영향을 미칠 수도 있기 때문에 계열평균 방법을 적용하여 결측치를 처리하였다. 구조방정식 모형을 적용하기 위하여 연구모형에 포함된 주요변인의 다변량 정규성을 확인하기 위하여 주요변인들의 기술통계를 산출한 결과는 Table. 2와 같다. 분석결과, 구조방정식의 정상분포조건인 왜도의 절대값 3미만, 첨도의 절대값 10미만(Kline, 2010)으로 나타나 다변량 정규성의 조건을 만족하는 것으로 나타났다.

본 연구의 가설적 모형을 제시한 측정모형은 Fig. 1과 같이 제시할 수 있다.

Fig. 1에서 제시한 가설적으로 구성된 측정모형을 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하여 모델 적합도를 검증한 결과는 Table. 3과 같다. 검증결과 GFI, TLI, CFI은 .90이상, RMSEA의 경우 .05이하이면 좋은 적합

도이고, .05~.1 사이이면 적합[41]한 것으로 볼 수 있다. 또한 SRMR은 RMR을 표준화시킨 지표로 모형의 절대 적합지수가 .08보다 작으면 적합한 모형[42]이다. 분석결과, TLI .915, CFI .943, RMSEA .069(Lo .058, Hi .080), SRMR .0399로 나타나 [39,40]에서 제시한 적합도에 부합되는 것으로 나타났다.

또한 Table. 4에서와 같이 모형의 적합도와 더불어 모든 측정변수들이 잠재변수에 대해 표준요인 적재값이 .5 이상으로 나타났고, 측정모형의 타당도와 신뢰도를 파악한 결과, 평균분산추출지수가 모두 .50이상, 개념 신뢰도가 모두 .70 이상으로 나타나 집중타당도가 확보되었다고 볼 수 있다. 또한 Table. 5에서와 같이 모든 요인 간 상관관계의 크기가 -.414~.324로 나타나 요인 중 가장 작은 평균분산추출지수(AVE) 값을 갖는 취업스트레스보다 작게 나타나 모든 요인은 편별타당성을 갖는 것으로 볼 수 있다.

Table 3. Measurement model of goodness of fit

CMIN	DF	P	CMIN/DF	TLI	CFI	SRMR	RMSEA(.069)	
							LO	HI
197.973	71	.000	2.788	.915	.943	.067	.058	.080

Table 4. Reliability and Validity of measurement tool

Variable		standard loading	standard error	dispersion extraction index	conception Reliability
Stress	Stress 1	0.542	0.220	0.755	0.900
	Stress 2	0.852	0.102		
	Stress 3	0.792	0.211		
Depression	Depression 1	0.698	0.712	0.535	0.821
	Depression 2	0.783	0.529		
	Depression 3	0.836	0.434		
	Depression 4	0.765	0.396		
Self-efficacy	Self-efficacy 1	0.469	0.140	0.780	0.911
	Self-efficacy 2	0.698	0.116		
	Self-efficacy 3	0.752	0.104		
Subjective happiness	Subjective happiness 1	0.870	0.219	0.608	0.854
	Subjective happiness 2	0.886	0.194		
	Subjective happiness 3	0.671	0.436		
	Subjective happiness 4	0.448	0.566		

Table 5. Correlation between latent variables

Variable	Stress	Depression	Self-efficacy	Subjective happiness
Stress	0.755***			
Depression	.324	0.535***		
Self-efficacy	-.058	-.078	0.780***	
Subjective happiness	-.228	-.414	.080	0.608***

***p<.001, AVE(Average Variance Extracted)

먼저, 스트레스가 우울에 미치는 직접효과를 검증한 결과를 살펴보면, 스트레스는 우울에 직접적인 정적효과(CR=9.691, $p<.001$)가 있는 것으로 나타나 스트레스가 높을수록 우울은 높게 나타나 ‘가설 1’은 채택되어 스트레스로 인하여 우울이 유발됨을 알 수 있다. 스트레스가 자기효능감에 미치는 직접적 효과를 살펴보면, 스트레스는 자기효능감에 부적인 직접적 효과(CR=-3.151 $p<.01$)가 있는 것으로 검증되어 스트레스 수준이 높을수록 자기효능감은 감소되는 것으로 나타나 ‘가설 2’은 채택되었다. 또한 우울이 자기효능감에 미치는 직접적 효과를 검증한 결과, 우울은 자기효능감에 부적인 직접적 효과(CR=-2.867, $p<.01$)가 있는 것으로 검증되어 우울이 높을수록 자기효능감은 감소되는 것으로 나타나 ‘가설 3’은 채택되었다. ‘가설 1’과 ‘가설 3’의 검증을 통해 스트레스와 우울은 자기효능감을 감소시키는 변인임을 확인할 수 있다. 다음으로 스트레스, 자기효능감 및 우울이 주관적 행복에 미치는 직접효과를 살펴보면, 스트레스가 주관적 행복감에 미치는 직접적 효과는 검증되지 않아 ‘가설 4’는 기각되었다. 우울은 주관적 행복감에 부적 직접효과(CR=-5.877, $p<.001$)가 검증되어 우울정도가 높을수록 주관적 행복감은 낮아지는 것으로 나타나, ‘가설 5’는 채택되었다. 자기효능감은 주관적 행복감에 미치는 직접효과(CR=3.380, $p<.001$)는 정적으로 나타나 자기효

능감이 높을수록 주관적 행복감은 높은 것으로 나타나 ‘가설 6’은 채택되었다.

4.3.3 간접효과 검증

부스트랩분석을 통하여 연구모형에서 제시한 우울이 자기효능감을 매개로 주관적 행복에 미치는 간접효과, 그리고 스트레스가 우울과 자기효능감을 매개로 주관적 행복에 미치는 간접효과를 검증하였으며, 그 결과는 Table. 8과 같다.

스트레스가 우울을 매개로 자기효능감에 미치는 간접효과와 검증결과, 스트레스는 자기효능감에 직접적 효과뿐만 아니라 우울을 매개로 간접효과($\beta=-.181$ $p<.01$)가 검증되어 스트레스는 우울에는 직접으로는 정적인 영향을 미치고 우울을 매개로 자기효능감에는 부적인 영향을 나타내어, 스트레스가 우울을 매개로 자기효능감에 간접효과가 있다는 ‘가설 7’은 채택되었다.

우울이 자기효능감을 매개로 주관적 행복에 미치는 직간접 효과를 검증한 결과, 우울은 주관적 행복에 부적인 직접적 영향을 미칠 뿐만 아니라 자기효능감을 매개하여 주관적 행복에 부적인 간접효과($\beta=-.068$, $p<.01$)가 있는 것으로 확인되어, ‘가설 8’은 채택되었다. 즉, 우울정도가 높을수록 자기효능감이 낮아지고 낮아진 자기효능감으로 인하여 주관적 행복감은 낮아짐을 알 수 있다.

Table 8. Test result of Mediating effect

Path effect			Unstandardized Coefficient		
			Total effects(B)	Direct effects(B)	Indirect effects(B)
Stress	→	Depression	.919 ***	.919 ***	.000
Stress	→	Self-efficacy	-.164 ***	-.103 **	-.061 **
Depression	→	Self-efficacy	-.066 ***	-.066 **	.000
Depression	→	Subjective happiness	-.546 ***	-.478 ***	-.068 **
Self-efficacy	→	Subjective happiness	1.029 ***	1.029 **	.000
Stress	→	Subjective happiness	-.645 ***	-.037	-.068 ***

Path effect			standardized Coefficient		
			Total effect(B)	Direct effects(B)	Indirect effects(B)
Stress	→	Depression	.664 ***	.664 ***	.000
Stress	→	Self-efficacy	-.490 ***	-.309 **	-.181 **
Depression	→	Self-efficacy	-.273 ***	-.273 **	.000
Depression	→	Subjective happiness	-.542 ***	-.474 ***	-.068 **
Self-efficacy	→	Subjective happiness	.247 ***	.247 **	.000
Stress	→	Subjective happiness	-.462 ***	-.027	-.436 ***

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

스트레스가 주관적 행복에 미치는 효과를 검증한 결과, 직접효과는 검증되지 않았지만 우울과 자기효능감을 매개로 주관적 행복($\beta = -.436, p < .01$)에 간접적인 부정 영향을 미치는 것으로 나타나 ‘가설 9’는 채택되었다. 즉, 스트레스 정도가 높을수록 우울과 자기효능감을 매개로 간접적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

이상의 연구모형의 직접효과와 검증된 통하여 대학생의 스트레스는 주관적 행복에 직접적 영향을 미치지 않았으나 간접적으로 부정적 영향을 미치는 요인이었으며, 우울은 주관적 행복에 직접적으로 부정적 영향을 미치는 요인으로 확인된 반면 자기효능감은 주관적 행복에 직접적 영향을 미치는 긍정적 요인임을 확인하였다. 그리고 우울은 자기효능감에 직접적으로 부정적 영향을 미치는 요인이었으며, 대학생의 스트레스는 우울과 자기효능감을 매개로 주관적 행복에 영향을 미치는 요인임을 확인하였다.

5. 논의 및 결론

본 연구는 대학생의 주관적 행복에 영향을 주는 변인으로 스트레스, 우울, 자기효능감을 설정하고 이들 변인들이 대상자의 주관적 행복과 어떤 관계를 갖는지 구조방정식모형으로 분석하고 검증하고자 하였다. 본 연구에서 밝혀진 연구결과를 토대로 논의하여 시사점을 도출하면 다음과 같다.

대학생의 스트레스가 우울과 자기효능감에 미치는 영향을 분석한 결과 대학생의 스트레스는 우울과 자기효능감에 직접적 영향을 미치는 것으로 나타나 ‘가설 1’과 ‘가설 2’는 채택되었다. 스트레스가 주관적 행복에 직접적 효과는 검증되지 않아 ‘가설 4’는 기각되었다. 그러나 스트레스는 우울을 매개로 자기효능감에 간접적 영향을 미치는 변인으로 확인되어 ‘가설 7’이 채택되었고, 나아가 스트레스는 우울과 자기효능감을 매개로 주관적 행복에 간접효과가 있는 것으로 나타나 ‘가설 9’는 채택되었다. 따라서 대학생의 스트레스는 간접적으로 주관적 행복에 부정적 영향을 미치는 요인으로 나타나 대학생의 스트레스는 대학생의 주관적 행복에 부정적 요인임을 확인되었다. 이러한 연구결과는 대학생의 취업스트레스가 대학생의 행복감에 부정적 영향을 미친다는 연구결과 [15]와 자기효능감이 높을수록 주관적 행복감이 높고,

취업스트레스가 높을수록 주관적 행복감이 낮았다고 보고한 연구결과[26]와도 유사하였다.

우울이 자기효능감에 미치는 직접적인 영향을 분석한 결과 우울은 자기효능감에 부정적 직접효과가 나타나 우울이 높을수록 자기효능감은 낮게 나타나 ‘가설 3’은 채택되었다. Bandura(1997)[42]는 우울과 자기효능감에 인과관계가 있음을 제시하였는데, 우울하지 않은 사람은 성공을 자기에게 돌리고 실패는 상황적인 요인의 탓으로 돌리는 경향이 있는 반면에 우울한 사람들은 자기 수행의 결장요인을 평가할 때 스스로에게 특별히 관대하지 않으며 이들은 성공에 대한 자기의 영향을 부정적으로 보고 실패를 자기 탓으로 돌리게 되는 것으로[43], 우울이 자기효능감에 직접적인 영향을 미친 것을 알 수 있다.

자기효능감이 주관적 행복에 미치는 직접적 영향을 분석한 결과 자기효능감이 주관적 행복에 정적인 직접효과가 나타나 자기효능감이 높을수록 주관적 행복이 높은 것으로 나타나 ‘가설 6’은 채택되었다. 이러한 연구결과는 자기효능감이 주관적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구[14,26,27,28]의 결과와 일치한다. 따라서 자신의 능력에 대한 신념인 자기효능감이 주관적 행복을 향상시키고, 긍정적인 사고를 가지도록 함으로써 주관적 행복을 향상시키도록 도와주는 긍정적인 요인이라는 것을 확인하였다.

우울이 주관적 행복에 미치는 직접적 영향을 분석한 결과 우울은 주관적 행복에 직접적 효과있는 것으로 나타나 ‘가설 5’는 채택되었다. 그리고 우울은 자기효능감을 매개로 주관적 행복에 간접적 효과가 있는 것으로 나타나 가설 8’은 채택되었다. 주관적 행복감은 개인이 생활 속에서 주관적으로 경험하는 것으로, 개인의 행복은 유전과 환경에 의해 제한되어 있는 부분도 있으나 개인의 의지와 노력으로 변화가능하다고 제시하였다[44]. 이러한 결과는 각 개인의 주관적 행복을 증진하기 위해 그들이 가지고 있는 자기효능감, 우울과 같은 내적 요인을 긍정적인 방향으로 동기화하고 이를 강화할 필요가 있음을 시사하고 있다. 본 연구 결과에서 대학생의 스트레스는 주관적 행복에 직접적 영향을 미치지 않았지만 우울을 감소시키고, 자기효능감을 강화시킴으로써 대학생의 주관적 행복의 향상을 도모하는 요인이라고 할 수 있다.

이상의 연구결과를 종합해 볼 때, 대학생의 주관적 행복을 향상시키기 위해서는 스트레스의 완화, 우울감소, 자기효능 향상이 수반되어야 함을 알 수 있고, 결론을 바

탕으로 제언을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 대학생들의 스트레스 감소는 대학생의 주관적 행복 향상에 간접적 요인으로 확인되었다. 스트레스를 감소시키고 조절할 수 있도록 문제해결능력 프로그램 및 스트레스 대처전략을 강화하고, 학생들의 개인 및 집단 상담프로그램을 개발하고 그 효과를 검증해 보도록 노력해야 할 것이다. 둘째, 우울 감소는 자기효능감과 주관적 행복을 향상시키는 직접요인으로 확인되었다. 멘토·멘티 프로그램 활성화 및 페이스북과 같은 소셜네트워크 등을 통한 바람직한 정서지지를 제공할 수 있는 구체적인 프로그램을 제공할 필요가 있다. 셋째, 자기효능감은 주관적 행복에 긍정적인 요인으로 확인되었다. 따라서 자기효능감을 증진시킬 수 있는 자신감 회복프로그램, 리더쉽 향상 프로그램, 긍정적 사고 가지기 프로그램 등을 대학 생활 동안 상담과 교육시간을 활용하여 제공할 필요가 있다.

본 연구는 특정 지역의 대학생을 대상으로 연구하였으므로 연구결과를 일반화하는데 있어 신중을 기해야 할 것이며 설문조사를 통해 분석하였기에 면담 등 심층적 연구가 부족하다는 한계가 있다. 그러므로 추후 지역과 학교의 분포를 고려한 반복연구를 통해 본 연구결과와 비교분석해 볼 필요가 있었다.

References

- [1] S. Y. Ahn, *The Relationship among self-control, stress perception and coping style of the university students*, Department of Counseling Psychology, The graduate School Konyang University, 2006.
- [2] Hahn, V. C., Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. J., "Learning how to recover from job stress: Effects of a recovery training program on recovery, recovery-related self-control, and well-being," *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 16, No. 2, pp. 202-216, 2011.
- [3] H. E. Kim, "The Relationships among stress, resilience, and quality of life in College student", *Journal of Adolescent Welfare*, Vol. 13, No. 4, pp.1-19, 2011.
- [4] H. N. Lee, H. J. Jeong, K. H. Lee, H. J. Lee, "The Relationship among Stress Perception, Stress Coping, Ego-resilience and Happiness of University Students," *Korea Journal of counseling*, Vol. 7, No. 3, pp. 701-713, 2006.
- [5] J. U. Kim, M. H. Kim, Y. S. Kim, "Impact of Stress on Physical and Temporomandibular Joint Symptoms in Health-Related Majoring Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 14, No. 10, pp. 4919-4926, 2013.
- [6] H. J. Chung, "Relationships of Family-of-origin Functioning with Self-differentiation and Psychological Well-being among College Students," *Korean Living Science Association*, Vol. 17, No. 6, pp. 1135-1149, 2008.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5934/kjhe.2008.17.6.1135>
- [7] M. H. Lee, *The Effect of Positive Emotion, Flow, Meaning of Life, Sense of Accomplishment, and the Positive Relationships of University Students upon their Happiness*, Department of Education Graduate School Keimyung Universit 2013.
- [8] M. W. Kang, S. A. Kim, J. E. Shim, "University Life Adaptation of Student on Department Security Programs in University Affects Subjective Well-being," *The Korea Contents Society*, Vol. 10, No.2, pp. 318-327, 2010.
- [9] J. I. Park, C. U. Park, H. J. Seo, Y. S. Youm, "Collection of Korean Child Well-Being Index and Its International Comparison with other OECD Countries ," *Korean Journal of Sociology*, Vol. 44, No.2, pp. 121-154, 2010.
- [10] Loeber, R., "Development and risk factors of juvenil antisocial behavior and delinquency," *Clinical Psychology Review*, Vol. 10, pp.1-41, 1990.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0272-7358\(90\)90105-J](http://dx.doi.org/10.1016/0272-7358(90)90105-J)
- [11] S. Y. Woo, K. J. Park, "Self-control and Sense of Humor as Moderating Factors for Negative Effects of Daily Hassles on School Adjustment for Children ," *Childkorea*, Vol. 30, No. 2, pp. 1-15, 2009.
- [12] S. J. Yu, M. R. Song, E. M. Kim, "Factors Influencing Depression among Nursing Students," *The Journal of Korean academic society of nursing education*, Vol. 20(1), 71-80, 2014.
- [13] S. Y. Lim, K. M. Kwon, K. S. Han, "Comparison to Stress, Depression and Self-efficacy between Nursing Student and the Other Major University Women Student" *The Korean journal of stress research*, Vol. 18, No. 2, 119-124, 2010.
- [14] Y. J. Kwon, Y. S. Park, U, C. Kim, "The Relationship Among Emotional Support, Self-efficacy, Happiness and Academic Achievement of University Students," *Korean Education Inquiry*, Vol. 25, No. 2, pp. 153-172, 2007.
- [15] H. C. Cho, "A study on the stress involved in preparing for employment on college student's happiness : The moderating effects of social support ," *Studies on Korean Youth*, Vol. 24, No.1, pp. 157-184, 2003.
- [16] M. Kong, Y. J. Kang, "A Study on the Influence of College Life Stresses on the Mental Health of College Students-Focus on the college of Pyongtaek City ," *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, Vol. 19, No. 1, pp. 1-22, 2012.
- [17] K. K. Chon, K. H. Kim, J. S. Yi, "development of the Revised Life Stress Scale for College Students," *Korean journal of health psychology*, Vol. 5, No. 2, 316-335, 2000.
- [18] K. H. Kim, "Depression and Suicide in Korean Adolescents," *Korean Journal of Psychological and Social issues*, Vol. 10, pp. 55-68, 2004.
- [19] Beck, A. T., "Depression Care and Treatment", Philadelphfer: University of Pennsylvania Press, 1983.

- [20] K. H. Park, "Development of a Structural Equation Model to estimate University Students Depression," *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol. 38, No. 6, 779-788, 2008.
DOI: <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2008.38.6.779>
- [21] Y. R. Park, E. H. Jang, "Impact of Stress on Depression among University Students : Testing for Moderating Effect of Social Support ," *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, Vol. 25, No. 5, pp. 549-558, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2013.19.4.549>
- [22] J. E. Shim, H. Y. An, J. H. Kim, "The Relationship Between Job-seeking Stress and Depression in College Students : The Mediating Roles of Cognitive Emotion Regulation Strategies," *Journal of Human Understanding and Counseling*, Vol. 32, No. 1, 103-118, 2011.
- [23] U. C. Kim, Y. S. Park, "Stress, Appraisal, Coping and Adaptational Outcome: An indigenous Analysis," *Korean journal of health psychology*, Vol. 2, No. 1, 96-126, 1997.
- [24] M. J. Kim, "The influence of the level of self-efficacy on stress and depression among healthcare students" , Inha University Graduate school of Education, 2014.
- [25] Diener, E., "Assessing subjective well-being: Progress and opportunities," *Social Indicators Research*, Vol. 31, pp. 103-157, 1994.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/BF01207052>
- [26] J. S. Koo, U. C. Kim, "Integrated Relationship Among Psychological Trait, Life Experience, and Subjective Well-being," *The Korean Journal of Social and personality Psychology*, Vol. 20, No. 4, pp. 1-18, 2006.
- [27] S. H. Lee, B. Y. Chung, S. H. Kim, "Influence on Subjective Happiness of University Students ," *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol. 29, No. 1, pp. 115-126, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2015.29.1.115>
- [28] Y. K. Lee, "The influence of social support, personality and self-efficacy on the subjective well-being of university students," *Inha University Graduate school of Education*, 2008.
- [28] Y. S. Kim, "A Study on Learner's Self-Efficacy Judgemental Process," *Journal of research in education*, Vol. 7, pp. 227-240, 1995.
- [30] Bandura, A. "Human agency in social cognitive theory," *American Psychologist*, Vol. 44, No 9, pp. 1175-1184, 1989.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
- [31] H. S. Jeon, H. Y. Lee, "A Study on Subjective Happiness, Life Satisfaction Expectancy, Mindfulness and Social Support of the marital middle-aged women," *Journal of Asian Women*, Vol. 49, No. 1, 123-159, 2010.
- [32] H. S. Park, "The Relationship between Happiness and Yangsaeng among University Students in the Republic of Korea," *Journal of East-West Nursing Research*, Vol. 18, No. 1, 31-39, 2012.
- [33] Lyubomirsky, S & Lepper, H.S., "A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation," *Social Indicators Research*, Vol.46, pp. 137-155, 1999.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- [34] Cohen, S. Kamarck, T. & Mermelstein, R., "A global measure of perceived stress," *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 24, pp. 385-396, 1983.
DOI: <http://dx.doi.org/10.2307/2136404>
- [35] J. E. Lee, *The Effects of Self-Complexity and Self-Efficacy on Depression and Perceived Stress* , Department of Psychology The Graduate School of Ajou University, 2005.
- [36] Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson., Mock, J., & Erbaugh, J., "An inventory for measuring depression," *Arch Gen Psychiatry*, Vol. 4, pp. 561-571, 1961.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- [37] Y. H. Lee, J. Y. Song, "A Study of the Reliability and the Validity of the BDI, SDL, MMPI-D Scales", *The Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.10, No. 1, 98-113.
- [38] A. Y. Kim, "A study on the academic failure-tolerance and its correlates," *Journal of Educational Psychology*, Vol. 11, No2, pp. 1-19, 1997.
- [39] S. B. Moon, "Structural Equation Modeling," Hakjisa, 2009.
- [40] S. H. Hong, "The Criteria for Selecting Appropriate Fit Indices in Structural Equation Modeling and Their Rationales," *The Korean Journal of clinical Psychology*, Vol. 19, No. 1, 167-177, 2000.
- [41] Hu, L., & Bentler, P.M., "Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis : Conventional criteria versus new alternatives," *Structural Equation Moderling*, Vol. 6, No. 1, pp. 1-55, 1999.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/10705519909540118>
- [42] Bandura, A., "Self-efficacy: The exercise of control", New York: Freeman & Company, 1997.
- [43] H. M. Park, *The effect on college students' self-efficacy, stress and depression in regards to personal relationship*, Dept. of Education Graduate School Kwandong University, 2013.
- [44] Lyubomirsky, S & Lepper, H.S., Sheldon, K. M. & Schkade, D., "Pursuing happiness: The Architecture of sustainable change," *Review of General Psychology*, Vol. 9, No. 2, pp. 111-131, 2005.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>

안 성 아 (Seong--Ah Ahn)

[정회원]



- 2006년 2월 : 경상대학교 간호학과 (간호학 박사)
- 2002년 3월 ~ 현재 : 한국국제대학교 간호학과 교수

<관심분야>

성인 및 재활간호, 보건교육분야

심 미 영(Mi-Young Sim)

[정회원]



- 1999년 8월 : 대구가톨릭대학교 가정관리학과 (가정학 박사)
- 2002년 3월 ~ 현재 : 한국국제대학교 사회복지학과 교수

<관심분야>

가족 및 청소년복지, 청소년 진로 및 사회복지교육분야