

# 대학생의 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인 분석 : 자아탄력성의 조절효과를 중심으로

김영희<sup>1</sup>, 고태순<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>대진대학교 아동학과, <sup>2</sup>신한대학교 유아교육과

## Factors affecting on life satisfaction of university students : Focusing on the moderating effects of ego-resilience

Young-Hee Kim<sup>1</sup>, Tae-Soon Koh<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Child Studies, Daejin University

<sup>2</sup>Department of Early Childhood Education, Shinhan University

**요약** 본 연구는 대학생의 스트레스, 아동기 외상 경험, 자아탄력성, 삶의 만족도 간의 관계와 이들 변인들 간의 관계에서 자아탄력성이 미치는 조절효과를 알아보기 위한 것이다. 경기도에 소재한 대학교에 재학 중인 459명의 학생들을 대상으로 자료를 수집하였으며 빈도분석, 상관분석, 회귀분석, 조절효과분석을 활용하여 분석하였다. 상관관계 분석결과 스트레스와 아동기 외상경험 및 자아탄력성은 삶의 만족도와 상관관계가 있는 것으로 나타났으나, 단계적 회귀분석결과 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인은 스트레스와 자아탄력성의 하위 요인인 긍정적 미래지향성과 감정조절이었다. 아동기 외상 경험은 삶의 만족도에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이에 따라 스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향력에서 자아탄력성의 하위 요인인 긍정적 미래지향성과 감정조절의 조절효과를 알아보았다. 조절효과 분석결과 자아탄력성의 하위요인 중 긍정적 미래지향성이 스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 결과를 토대로 볼 때, 대학생의 삶의 만족도를 높이기 위해서는 스트레스를 낮추는 것이 중요하며 이를 위해서 자아탄력성의 하위 요인 중 긍정적 미래지향성을 향상시키는 전략이 효과적일 것으로 생각된다.

**Abstract** This study examined the relationships among stress, childhood traumatic experience, ego-resilience, and life satisfaction of university students to explore the moderating effects of ego-resilience on those variables. The survey participants were 459 university students in Gyeonggi province. The collected data were analyzed using frequency, Pearson correlation coefficient, stepwise multiple regression, and moderated multiple regression by SPSS. The results were as follows. Stress, childhood traumatic experience and ego resilience had correlations with the life satisfaction. Ego resilience and stress were significant effective variables on the life satisfaction. Moderated multiple regression analysis also showed that a positive future orientation, which is a sub factor of ego-resilience, influenced the stress level. Based on these findings, it is important to lower the stress levels to increase the students' life satisfaction level. To do so, a strategy to enhance the positive future orientation is recommended.

**Keywords** : Childhood traumatic experience, Ego-resilience, Life satisfaction, Stress, University students

## 1. 서론

인간에게 있어 삶의 목표라고도 할 수 있는 행복감은 일반적으로 '즐거움'과 같이 삶에 대한 긍정적인 정서가 지배적일 때 나타나는 것으로 여겨졌다. 그러나 최근에

### 1.1 연구의 필요성

\*Corresponding Author : Tae-Soon Koh(Shinhan Univ.)

Tel: +82-31-870-3535 email: kts@shinhan.ac.kr

Received September 13, 2016

Revised (1st October 4, 2016, 2nd October 6, 2016)

Accepted October 7, 2016

Published October 31, 2016

는 행복에 대한 긍정적 정서 요인 외에 인지적 요인이 더욱 강조되고 있는데 이를 삶의 만족도라고 한다.

삶의 만족도는 삶에 대한 의식적이고 인지적인 판단 과정으로써 행복에 대한 인지적 요인이다. 즉 개인이 인지적으로 자신의 삶이 만족스럽다고 평가하면 주관적인 삶의 만족도가 높은 사람이라고 볼 수 있는데 대체로 사람들은 자기가 지각한 삶의 여건이 스스로 결정한 기준과 일치하는 경우에 삶의 만족도가 높고 행복하다고 느낀다[1][2].

그런데 OECD가 공개한 ‘2015 삶의 질’ 보고서에 따르면 한국인이 평가한 삶의 만족도는 OECD 평균보다 낮았다[3]. 대학생도 예외는 아니어서 한국, 일본, 미국, 인도, 브라질 등 7개 국가의 대학생 1357명을 대상으로 온라인 설문조사를 진행한 결과, 한국 대학생의 삶의 만족도는 브라질, 일본과 함께 평균 52%를 밑돌았는데 현재의 삶에 대한 만족도는 41.5%였다[4].

우리나라 대학생의 삶의 만족도가 다른 나라에 비해 낮은 이유를 경제적 상황이나 지역 혹은 성차로 설명하려는 시도가 있지만, 선행연구들에 따르면 삶의 만족도는 주관적인 경험이므로 개인 외적 요인들보다는 개인 내적 요인이 삶의 만족도와 관련이 더 높다고 한다[1][5].

이런 이유로 개인 내적 자원이 삶의 만족도와 어떤 관계가 있는가를 밝히는 것은 대학생의 삶의 만족도를 높이는 방안에 대한 시사점을 제공할 것이지만, 모든 개인 내적 변인을 포함하여 연구하기에는 어려움이 있다. 선행연구들은 대학생들의 자아존중감, 진로정체감, 성격적 강점, 자기 결정성, 자기효능감을 중심으로 이들 변인들이 삶의 만족도와 어떤 관련이 있는가를 연구하였는데 [2][6][7], 연구결과 이들 요인들은 삶의 만족도와 관계가 있는 것으로 나타났다. 그렇다면 삶의 만족도와 관계가 있는 다른 요인들에는 어떤 것이 있을까?

개인적인 요인과 환경적인 요인 그리고 이 둘 간의 상호작용이 영향을 미치겠지만, 영향력을 가진 요인 중 하나는 개인이 일상생활에서 경험하는 스트레스라고 할 수 있을 것이다.

다른 요인들에 비해 스트레스가 대학생의 삶의 만족도에 미치는 영향에 대한 연구는 비교적 최근에 이루어지고 있는데, 그 이유는 취업난의 증가, 학업에 대한 경제적 부담 및 대학생활에의 적응 문제 증가와 같이 대학생의 스트레스를 유발하고 증가시키는 요인들이 최근에 들어 더욱 증가하고 있기 때문이다.

일반적으로 스트레스는 삶의 만족도와 부정적인 관계가 있을 것으로 예측되지만 국내에서 대학생을 대상으로 스트레스와 삶의 만족도 간의 관계를 다룬 연구는 일반 대학생과 의과대학생의 스트레스와 삶의 만족도를 비교한 연구[8], 스트레스와 진로적응성이 삶의 만족도에 미치는 영향[9] 정도로 실제 수행된 연구는 많지 않다. 때문에 스트레스와 삶의 만족도 간의 관계를 확인하고 스트레스가 다른 개인 내적 변인들과 함께 어떻게 삶의 만족도에 영향을 미치는 가를 밝힐 필요가 있을 것이다.

본 연구에서 스트레스와 함께 삶의 만족도에 영향을 미칠 것이라고 예측한 변인은 아동기 정서적 외상 경험이다. 아동기 정서적 외상경험은 가족 내에서 발생하기도 하지만 사회적 발달과정의 특성으로 인해 사회적 상황에서 유발되기도 하는데, 괴롭힘, 비웃음, 거부, 무시, 고립 등과 같이 또래로부터의 직접적 학대 경험과 또래와 함께 하는 사회적 상황에서 특정한 수행에서의 실패 경험이 포함된다[10].

사회적 상황에서의 정서적 외상 경험이 성인기의 정서적 문제와 관련이 있다는 연구는 비교적 많이 수행되었지만[11], 정서적 외상 경험이 삶의 긍정적인 측면과 어떤 관련이 있는지에 대한 연구는 많지 않으므로, 삶의 만족도라는 삶의 긍정적인 측면에 아동기 정서적 외상 경험의 영향력을 살피는 연구가 필요할 것이다.

한편으로 스트레스나 어려움 또는 위협적인 상황에도 불구하고 정서와 행동에 문제를 보이지 않고 건강하게 적응해 가는 사람들을 설명하기 위해 자아탄력성이라는 심리학적 개념이 사용되고 있다[12]. 자아탄력성은 개인이 처한 문제에 융통성 있게 반응하는 경향성이며 상황에 효율적으로 적응할 수 있는 개인적 능력이라고 할 수 있는데, 자아탄력성이 높은 사람들은 자아통제를 스스로 강화시키거나 완화시키는 능력이 뛰어나고 불안과 우울에 취약하지 않으며 긍정적 정서를 보인다[13].

청소년을 대상으로 한 연구에서 자아탄력성은 삶의 만족도와 정적인 관계가 있음을 보고하고 있다[14]. 대학생들의 자아탄력성과 삶의 만족도와와의 관계에 대해서는 연구를 통해 확인할 필요가 있으며 더불어 생각해 보아야 할 점은 자아탄력성의 개념과 특성을 고려해 보았을 때 자아탄력성의 조절효과를 알아보는 것이다.

선행연구들을 살펴보면 청소년들을 대상으로 스트레스의 영향력에서 자아탄력성의 조절효과를 분석한 연구들을 찾아 볼 수 있는데 자아탄력성이 다른 변인들 간의

관계에서 조절효과가 있음을 밝히고 있다. 청소년의 스트레스와 도박 행동 간의 관계에서 자아탄력성은 조절효과가 있었으며[15], 청소년의 일상적 스트레스 총점은 인터넷 게임중독 위험성에 미치는 영향력이 자아탄력성 총점에 의해 조절되는 것으로 나타났다[16]. 즉 스트레스가 청소년의 생활에 미치는 영향에서 자아탄력성은 조절효과가 있었다. 또한 정서적 외상 경험이 대학생의 불안과 우울 수준에 미치는 영향을 연구한 결과 자아탄력성은 조절효과가 있었다[17].

선행연구에 근거하여 본 연구에서도 스트레스와 아동기 정서적 외상 경험 및 자아탄력성이 삶의 만족도와 어떠한 관계가 있는지를 알아봄과 동시에 변인들 간의 관계에서 자아탄력성의 조절효과가 있는지를 살피는 것이 필요할 것이다.

스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과가 있는지를 알아보는 것은 개인이 지닌 대처자원을 개발함으로써 삶의 만족도를 높이는 방안에 대한 시사점을 제공할 것이다. 더불어 모든 정서적 외상 경험을 한 아동들이 성장하면서 정서적인 문제를 겪는 것은 아니기 때문에, 어떤 변수가 정서적 외상 경험이 삶에 미치는 영향을 조절하는가를 알아보는 것은 아동기 정서적 외상 경험과 삶의 만족도와의 관계를 보다 명료화하는데 도움이 될 것이라고 생각된다.

## 1.2 연구문제

연구의 필요성에 근거하여 본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 대학생의 스트레스, 외상경험, 자아탄력성과 삶의 만족도와의 상관관계는 어떠한가?
- 연구문제 2. 대학생의 스트레스, 외상경험, 자아탄력성이 삶의 만족도에 미치는 영향력은 어떠한가?
- 연구문제 3. 대학생의 스트레스와 외상경험이 삶의 만족도에 미치는 영향력에서 자아탄력성의 조절효과는 어떠한가?

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구의 연구대상은 경기도에 소재한 4년제 대학교에 재학 중인 학생들로써, 연구자가 직접 연구대상 459명에게 질문지를 배부하고 수거하였다. 이 중 응답이 불성실하다고 판단되는 질문지 15부를 제거한 총 444개의 질문지를 분석에 사용하였다.

연구대상의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 연구대상 중 남학생은 147명으로 33.1%였으며 여학생은 297명으로 66.9%로 나타났다. 연구대상의 연령은 20세 이하가 128명으로 29.3%로 나타났으며, 20세에서 22세까지가 234명으로 52.7%였다. 23세에서 25세까지는 75명으로 16.9%였으며 25세 이상은 5명으로 1.1%로 나타났다. 연구대상인 대학생들은 1학년이 114명으로 25.7%, 2학년이 159명으로 35.8%, 3학년이 97명으로 21.8%, 4학년이 74명으로 16.7%로 나타났다. 전공별로 살펴보면, 인문과학 분야의 전공자들이 153명으로 34.5%, 사회과학 분야의 전공자가 159명으로 35.8%, 자연과학 분야의 전공자가 22명으로 5%, 공학 분야의 전공자가 45명으로 10.1%, 예술 분야의 전공자가 65명으로 14.6%로 나타났다.

Table 1. General characteristics of subjects

(N=444)

Characteristics	Categories	N	%
Gender	Male	147	33.1
	Female	298	66.9
Age	20>	128	29.3
	20-22	234	52.7
	23-25	75	16.9
	25<	5	1.1
School year	1st	114	25.7
	2nd	159	35.8
	3rd	97	21.8
	4th	74	16.7
Major	Human Science	153	34.5
	Social science	159	35.8
	Natural science	22	5.0
	Technology	45	10.1
	Arts	65	14.6

### 2.2 측정도구

#### 2.2.1 스트레스

본 연구에서 대학생의 스트레스를 측정하기 위해 사용한 도구는 임지혁, 배종면, 최순식이 BEPSI(Brief

Encounter Psychosocial Instrument)를 한국인을 대상으로 스트레스를 측정할 수 있도록 타당화한 BEPSI-K(Brief Encounter Psychosocial Instrument-Korea: BEPSI-K)이다[18]. 총 5문항으로 구성되어 있으며, 문항에 대해 응답자가 느끼는 정도에 따라 5점 척도에 답하도록 한 평정척도이다. 총 점수를 합산한 후 응답한 항목수로 점수를 나누어 스트레스 정도를 양적으로 측정하였다. 점수가 높을수록 스트레스가 높다. 본 연구에서 나타난 측정도구의 신뢰도는 .73이었다.

### 2.2.2 아동기 외상경험

본 연구에서 대학생의 아동기 외상경험을 측정하기 위해 사용한 도구는 오경자와 양윤란[19]이 제작한 외상경험척도다. ‘대인관계 관련 외상경험’과 ‘특정 수행상황 관련 외상경험’의 하위요인으로 구성된 5점 평정척도로써 점수가 높을수록 외상경험이 높음을 의미한다. 본 연구에서 나타난 측정도구의 신뢰도는 대인관계 관련 외상경험이 .79, 특정 수행상황 관련 외상경험이 .83이었으며 전체 신뢰도는 .89였다.

### 2.2.3 자아탄력성

본 연구에서 대학생의 자아탄력성을 알아보기 위해 사용한 척도는 Oshio와 Kaneko[20][21]가 일본의 대학생들을 대상으로 개발한 자아탄력성척도를 한국의 대학생들을 대상으로 연구할 수 있도록 정은옥[22]이 수정·번안하고 지상구[23]가 요인분석을 통해 타당화한 척도다. ‘감정조절’, ‘흥미와 관심의 다양성’, ‘긍정적 미래지향성’의 세 가지 하위요인으로 구성된 5점 평정척도로써 점수가 높을수록 자아탄력성이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 나타난 측정도구의 신뢰도는 감정조절이 .70, 흥미와 관심의 다양성이 .75, 긍정적 미래지향성이 .87이었으며 전체신뢰도는 .86이었다.

### 2.2.4 삶의 만족도

본 연구에서 대학생의 삶의 만족도를 알아보기 위해 사용한 척도는 Diener, Emmons, Larsen, 그리고 Griffin[24]이 개발한 삶의 만족도 척도(SWLS : Satisfaction With Life Scale)를 조명환과 차경호[25]가 번안한 것이다. 7점 평정척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 생활만족도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 나타난 신뢰도는 .85였다.

## 2.3 자료 분석

본 연구에서 사용한 자료 분석 방법은 다음과 같다. 먼저 연구대상의 성별에 따른 수와 연령, 학년, 전공을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 다음으로 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )를 산출하였다. 연구문제 1의 분석을 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였으며, 연구문제 2의 분석을 위해서 단계적 중다회귀분석을 실시하였다. 연구문제 3의 분석을 위해 조절효과 검증절차에 따른 회귀분석을 실시하였다. 이 모든 자료분석을 위해 SPSS 통계 패키지 프로그램을 사용하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대학생의 스트레스, 아동기 외상 경험, 자아탄력성, 삶의 만족도 간의 상관관계

대학생의 스트레스, 아동기 외상 경험, 자아탄력성, 삶의 만족도 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 상관분석 결과 스트레스와 아동기 외상 경험은 삶의 만족도와 부적 상관이 있었으며, 자아탄력성은 삶의 만족도와 정적 상관이 있었다[Table 2].

Table 2. Correlations among stress, childhood traumatic experience, ego-resilience, life satisfaction (N=444)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1								
2	.227 (.000)	1							
3	.304 (.000)	.772 (.000)	1						
4	.281 (.000)	.942 (.000)	.941 (.000)	1					
5	-.238 (.000)	-.234 (.000)	-.249 (.000)	-.256 (.000)	1				
6	.008 (.874)	-.185 (.000)	-.102 (.032)	-.152 (.001)	.230 (.000)	1			
7	-.318 (.000)	-.271 (.000)	-.247 (.000)	-.275 (.000)	.371 (.000)	.450 (.000)	1		
8	-.242 (.000)	-.305 (.000)	-.262 (.000)	-.301 (.000)	.682 (.000)	.754 (.000)	.821 (.000)	1	
9	-.447 (.000)	-.271 (.000)	-.275 (.000)	-.290 (.000)	.319 (.000)	.227 (.000)	.528 (.000)	.479 (.000)	1

1. stress, 2. interpersonal traumatic experience, 3. performance related traumatic experience, 4. childhood traumatic experience total, 5. emotion control, 6. diversity of interest, 7. positive future orientation, 8. ego-resilience, 9. life satisfaction

### 3.2 대학생의 삶의 만족도에 대한 스트레스, 아동기 외상 경험, 자아탄력성의 영향

대학생의 삶의 만족도에 대한 스트레스, 아동기 외상 경험, 자아탄력성의 영향을 알아보기 위해 삶의 만족도를 종속변인으로 하고 스트레스, 아동기 외상경험의 하위 요인인 대인관련 외상과 수행상황 관련 외상, 자아탄력성의 하위 요인인 감정조절, 흥미와 관심의 다양성, 긍정적 미래지향을 독립변인으로 하여 단계적 회귀분석을 실시하였다[Table 3].

Table 3. Influencing factors on life satisfaction. (N=444)

Model	Variable	B	S.E	$\beta(p)$	Adj R <sup>2</sup>	F(p)
1	constant	4.226	1.212		.290	178.180 (.000)
	positive future orientation	.843	.063	.538 (.000)		
2	constant	13.218	1.625		.373	131.164 (.000)
	positive future orientation	.689	.063	.440 (.000)		
	stress	-2.791	.360	-.309 (.000)		
3	constant	11.325	1.784		.380	90.597 (.000)
	positive future orientation	.637	.066	.406 (.000)		
	stress	-2.666	.361	-.295 (.000)		
	emotion control	.186	.074	.102 (.013)		

먼저, 독립변인들 간에 다중공선성이 있는지를 알아보기 위해 공차한계값(Tolerance)과 분산팽창지수(VIF)를 구한 결과 각각 .807~.882, 1.134~1.240으로 나타나 독립변인들 간에 다중공선성의 위험은 없는 것으로 판단하였다. [Table 3]에 제시된 결과를 토대로 살펴보면, 먼저 1단계 분석에서 자아탄력성의 하위 요인인 긍정적 미래지향성( $\beta=.538, p<.001$ )이 대학생의 삶의 만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다( $F=178.180, p<.001$ ). 2단계 분석에서는 긍정적 미래지향성( $\beta=.440, p<.001$ )과 함께 스트레스( $\beta=-.309, p<.001$ )가 대학생의 삶의 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $F=131.164, p<.001$ ). 3단계 분석에서는 긍정적 미래지향성( $\beta=.406, p<.001$ )과 스트레스( $\beta=-.295, p<.001$ ) 및 감정조절( $\beta=.102, p<.05$ )이 대학생의 삶의 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $F=90.579, p<.001$ ).

대학생의 삶의 만족도에 대한 자아탄력성의 하위요인인 긍정적 미래지향성의 설명력은 29%로 스트레스와 자아탄력성의 하위요인인 감정조절이 추가 투입되었을 때 각각 8.6%와 0.9%의 추가 설명력을 나타내어 이들 요인들의 삶의 만족도에 대한 총 설명력은 38%인 것으로 나타났다.

### 3.3 자아탄력성의 조절효과 검증

이상의 연구결과를 통해 대학생의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인은 스트레스 및 자아탄력성의 하위 요인인 긍정적 미래지향성과 감정조절을 확인하였다. 이에 따라 스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과를 알아보기 위해 조절효과 검증절차에 따라 회귀분석을 실시하였다.

다음으로 스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향관계에서 자아탄력성의 하위요인인 긍정적 미래지향성의 조절효과를 검증하였다[Table 4].

Table 4. Moderating effect of positive future orientation on life satisfaction. (N=444)

Model	Variable	R	Adj R <sup>2</sup>	S.E	F change (p)
1	stress	.447	.198	4.962	109.471 (.000)
2	positive future orientation	.612	.371	4.394	121.614 (.000)
3	stress x positive future orientation	.622	.383	4.353	9.240 (.003)

검정 결과, 설명력은 모형 1에서 20%, 모형 2에서 37.1%, 모형 3에서 38.3%로 증가하였다. F값 변화량에 따른 유의확률이 0.05 보다 작게 나타나 긍정적 미래지향성은 스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 조절작용을 하는 것으로 나타났다. 다음으로 스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향관계에서 자아탄력성의 하위요인인 감정조절의 조절효과를 검증하였다[Table 5]. 설명력은 모형 1에서 20%, 모형 2에서 24.7%, 모형 3에서 24.8%로 증가하기는 하였으나, 유의확률이 모형 3에서 .186으로 0.05 보다 크게 나타나 감정조절은 스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 조절작용을 하지 않는 것으로 나타났다.

**Table 5.** Moderating effect of emotion control on life satisfaction.

(N=444)

Model	Variable	R	Adj R <sup>2</sup>	S.E	F change (p)
1	stress	.447	.198	4.962	109.471 (.000)
2	emotion control	.500	.247	4.810	29.302 (.000)
3	stress x emotion control	.503	.248	4.805	1.752 (.186)

### 4. 논의 및 결론

본 연구에서는 대학생의 스트레스와 아동기 외상 경험 및 자아탄력성과 삶의 만족도 간의 관계를 알아보고 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인과 자아탄력성의 조절효과를 알아보려고 하였다.

대학생의 스트레스와 아동기 외상 경험 및 자아탄력성과 삶의 만족도 간의 상관관계를 알아보고자 한 연구문제 1의 분석결과, 변인들은 모두 상관이 있는 것으로 나타났다. 스트레스와 아동기 외상 경험은 삶의 만족도와 부적 상관이 있었으며 자아탄력성은 삶의 만족도와 정적 상관이 있었다. 일반대학생과 의과대학생의 스트레스와 삶의 만족도를 비교한 김남철 등[8]의 연구에서는 의과대학생의 스트레스와 삶의 만족도는 상관이 없었으나, 일반대학생의 스트레스와 삶의 만족도는 상관이 있었다. 즉 일반대학생의 경우 스트레스가 높을수록 삶의 만족도가 낮은 것으로 나타났는데 본 연구가 일반대학생을 대상으로 한 것인 만큼 선행연구와 일관된 결과라고 할 것이다. 허정윤[26]은 아동기 정서적 외상 경험은 삶의 만족도와 부적 상관이 있다고 보고한 바 있는데, 본 연구의 결과도 이에 일치하는 결과이다. 스트레스와 아동기 외상경험이 삶의 만족도와 부적 상관이 있는 반면 자아탄력성은 삶의 만족도와 정적상관이 있었는데 신지원과 양난미[27]의 연구에서도 자아탄력성과 삶의 만족도가 정적 상관이 있었던 것을 보았을 때, 이러한 결과 또한 선행연구와 일관된 결과라고 하겠다.

연구문제 2의 분석 결과, 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인은 스트레스와 자아탄력성의 하위 요인 중 긍정적 미래지향성과 감정조절이었으며 아동기 외상경험은 삶의 만족도에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 김

노은[28]은 대학생의 스트레스와 삶의 질 및 탄력성의 관계를 연구하면서 스트레스와 탄력성이 삶의 질을 설명하는 변인임을 밝힌 바 있다. 본 연구에서 자아탄력성의 하위요인들과 스트레스가 삶의 만족도를 설명하는 요인이라는 결과는 선행연구와 어느 정도 일관된 결과라고 할 것이다. 자아탄력성과 유사한 개념으로써 회복탄력성과 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 김나미와 김신섭[29]은 회복탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 생활스트레스에 미치는 영향이 높다고 한 반면, 이옥형[30]은 자아탄력성 보다는 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 높다고 보고한 바 있다. 본 연구 결과에서는 자아탄력성의 하위 요인 중 긍정적 미래 지향성이 스트레스보다 삶의 만족도에 미치는 영향력이 높은 것으로 나타났는데, 이를 통해 보면 긍정적 미래 지향성은 스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향력보다 강한 긍정적 영향력을 가지는 변수라고 하겠다.

반면, 투입한 변수 중 아동기 외상 경험은 삶의 만족도의 유의한 설명 변인이 아니었다. 아동기의 정서적 외상 경험이 삶의 만족도에 미치는 영향을 다룬 연구가 많지 않아 선행연구와 비교, 분석하는 데에는 어려움이 있으나 Royse, Rompf, Dhooper[31]의 연구에 따르면 아동기의 외상 경험을 겪은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 성인기의 삶의 만족도가 낮은 것으로 나타났는데 본 연구의 결과와는 일관되지 않은 결과라고 하겠다. 그러한 결과가 도출된 이유는 먼저 통계적 분석 방법에 있어서의 차이를 들 수 있다. Royse, Rompf, Dhooper[31]의 연구에서는 아동기 외상 경험의 유무와 삶의 만족도 간의 차이를 분석하였으나 본 연구에서는 상관관계와 회귀 분석을 통해 분석하였다. 연구문제 1에서도 확인한 바와 같이 상관관계 분석에서는 아동기 외상 경험과 삶의 만족도와는 관계가 있었으나 연구문제 2의 결과를 보면 대학생의 현재 삶의 만족도를 설명하는 유의한 설명변인이 아니었다. 허정윤[26]의 연구에 따르면 아동기 외상경험은 삶의 만족도에 영향을 미치지만 부모에 의한 정서적 외상 경험만이 삶의 만족도에 영향을 미쳤으며 사회적 상황에서의 정서적 외상 경험은 삶의 만족도에 영향을 미치지 않았다. 또한 부모에 의한 정서적 외상경험이 삶의 만족도에 미치는 영향력은 7% 수준으로 낮았다. 이상의 결과를 토대로 보았을 때 아동기 외상 경험은 삶의 만족도와 관계가 있기는 하지만 그 설명력은 미미한

수준이라고 할 것이다. 본 연구에서 측정한 아동기 외상 경험은 대인관계와 수행 관련한 외상 경험으로 사회적 상황에서 경험한 아동기 외상 경험이라 할 수 있는데, 선행 연구 결과를 함께 고려해 보면 사회적 아동기 외상 경험은 대학생의 현재 삶의 만족도에 영향을 미치지 않는다고 결론을 내릴 수 있다. 더불어 대학생의 현재 생활 만족도에 영향을 미치는 아동기 외상 경험을 탐색하기 위해서는 가정에서의 외상 경험에 대한 변수가 함께 연구될 필요가 있으며, 아동기 외상 경험보다는 다른 요인들이 삶의 만족도에 영향을 미치는 변수임을 고려해 볼 필요가 있을 것이다.

연구문제 2의 결과를 통해 아동기 외상 경험은 삶의 만족도의 영향요인이 아니었기 때문에, 대학생의 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인이었던 스트레스가 자아탄력성에 의한 조절효과가 있는 가를 알아보기 위해 연구문제 3을 분석하였다. 분석 결과 자아탄력성의 하위 요인인 긍정적 미래지향성은 스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 조절효과가 있었으나 감정조절은 조절효과가 없었다. 즉, 자아탄력성은 스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 조절효과가 있기는 하지만 그 요인은 긍정적 미래 지향성이었다. 청소년을 대상으로 연구한 장경문[32]은 자아탄력성이 스트레스 상황에서 적응적인 성격자원으로서의 기능을 한다고 하였는데, 대학생을 대상으로 한 본 연구결과에서도 자아탄력성은 스트레스 상황에서 삶의 만족도를 높여주는 성격자원으로서의 기능을 한다는 점이 확인되었다. 특히 긍정적 미래 지향성이 그 기능을 한다는 결과는 자아탄력성의 하위 요인들 중 구체적으로 어떤 요인이 삶에 적응적인 가치가 있는가를 밝혔다는 점에서 의의가 있다고 생각된다.

본 연구는 경기도에 소재한 4년제 대학생들을 대상으로 하였으므로 연구결과를 전체 대학생들에게 일반화시키기 어려운 점이 있지만, 대학생들의 삶의 만족도를 높이기 위해서는 대학생들 적응 및 취업 등과 같은 여러 가지 문제로 스트레스 상황에 처한 대학생들의 스트레스를 경감시키려는 노력과 더불어 성격적 강점으로서 자아탄력성을 높이는 방안을 모색해야 함을 시사한다. 초등학생과 중학생 및 고등학생을 대상으로 자아탄력성을 증진시키기 위한 프로그램들이 개발되고 그 효과가 검증되고 있지만[33][34][35], 대학생의 자아탄력성을 증진시키기 위한 프로그램과 그 효과에 대한 검증 연구는 미약한 실정이다[36]. 미래에 대한 긍정적인 기대를 갖고 스

트레스를 극복하기 위해 노력하는 개인의 성격적 강점은 가정에서의 양육을 통해서도 향상될 수 있지만 국가와 사회의 노력이 함께 수반되었을 때 가능할 것이다. 대학생들의 삶의 만족도를 높이기 위해 국가적 차원의 심리적 지원 개입 및 현실적인 정책대안들이 필요할 것으로 생각된다.

## References

- [1] M. S. Kim, H. W. Kim, K. H. Cha, J. Y. Lim, Y. S. Han, Exploration of the structure of happy life and development of the happy life scale among Korean adults, *Korean Journal of Health Psychology*, vol. 8, no. 2, pp. 415-442, 2003.
- [2] H. S. Park, B. S. Kwon, Satisfaction with life and its predictors of college students, *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, vol. 15, no. 1, pp. 48-56, 2006.
- [3] The country's quality of life ranks as one of the lowest among Organization of Economic Cooperation and Development (OECD) countries[Internet]Seoul Shinmun, c2016[cited 2015 Oct 20]Available From: <http://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20151020031007>. (accessed Sep., 6, 2016)
- [4] 56% of the People's Republic of China college students "my motherland"...South Korea and Japan are the only 16%[Internet]The Joong Ilbo, Available c2016 [cited 2016 Mar 16] From : <http://news.joins.com/article/19729742>. (accessed Sep., 6, 2016)
- [5] E. Diener, M. E. Seligman, Very happy people, *Psychological Science*, vol. 13, no. 1, pp. 81-84, 2002. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- [6] O. K. Kim, Analysis on structural relationship of character strengths, self-determination and life satisfaction among university students, Sangmyoung University Doctoral Thesis, 2014.
- [7] G. S. Han, The relationship between self-efficacy and college life satisfaction: Moderating effect of leisure sport participation level, *Journal of the Korean Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 16, no. 4, pp. 2478-2485, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.4.2478>
- [8] N. C. Kim, S. H. Kim, H. K. Lhm, J. H. Kim, H. S. Jung, J. C. Park, Y. S. Kim, Comparison of Stress and Life Satisfaction Between Non-Medical and Medical College Students, *Korean Journal of Psychosomatic Medicine*, vol. 23, no. 1, pp. 47-56, 2015.
- [9] Y. S. Lee, Effects of stress and career adaptability of university students on life satisfaction, Dankook University Master's Thesis, 2014.
- [10] J. Y. Heo, Influences of childhood emotional trauma on mental health and life satisfaction of university students : Mediated by self-esteem, *Family and Culture*, vol. 24, no. 1, pp. 177-211, 2012.

- [11] Y. K. Lee, The relationship between childhood trauma and psychological symptom, interpersonal problems: Focusing on the mediating effect of attachment, Ehwa Womens University Master's Thesis, 2005.
- [12] J. H. Lee, The Effects of Perceived Family Cohesion and Flexibility on Self-Differentiation among University Students: The Mediating Effects of Ego-Resilience, Yeungnam University Master's Thesis, 2016.
- [13] J. H. Block, J. Block, The role of ego-control and ego-resilience in the organization of behavior. In W. A. Collines(Ed.), Minnesota Symposia on Child Psychology, vol. 13, pp. 39-101, 1980.
- [14] Y. G. Choi, S. M. Yoo, Effects of Parental Environment, Ego-Resilience and School Adaptation on Life Satisfaction of Adolescents, Journal of Brain Education, vol. 14, pp. 121-145, 2014.
- [15] Y. K. Kim, The moderating effects of self-efficacy and ego-resilience on stress, internet addiction and gambling behavior amongst adolescents, Studies on Korean Youth, vol. 24, pp. 127-156, 2013.
- [16] S. H. Han, The moderating effect of ego-resilience in the relationships between daily stress and risk of internet gaming addiction, Sookmung Women's University, Master's Thesis, 2010.
- [17] Y. N. Ko, The Effects of Emotional Trauma in Childhood on the Depression and Anxiety Level for College Students: Focusing on the moderating effects of ego-resilience, Journal of Youth Welfare, vol. 18, no. 1, pp. 105-132, 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.19034/kayw.2016.18.1.05>
- [18] S. H. Lim, J. M. Bae, S. S. Choi, The validity of modified Korean-translated BEPSI(Brief Encounter Psychosocial Instrument) and instrument of stress measurement in outpatient clinic, Korean Journal of Family Medicine, vol. 17, no. 1, pp. 42-53, 1996.
- [19] K. J. Oh, Y. R. Yang, Psychological Mechanism Associated with the Development and Maintenance of Social Anxiety in Adolescents I: The effects of behavioral inhibition, parental attitude and traumatic experience, Korean Journal of Clinical Psychology, vol. 22, no. 3, pp. 557-576, 2003.
- [20] A. Oshio, H. Kaneko, S. Nagamine, M. Nakaya. Developmental validation of an adolescent resilience scale, Japanese Journal of Counseling Science, vol. 35, pp. 57-65, 2002.
- [21] A. Oshio, H. Kaneko, S. Nagamine, M. Nakaya. Construct validity of the adolescent resilience scale. Psychological Report, vol. 93, pp. 1217-1222, 2003.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.2003.93.3f.1217>
- [22] E. O. Jung, "A validation of psychological resilience scale", Unpublished Masters Thesis, Chongbuk National University, 2006.
- [23] S. K. Ji, The influence university life upon ego-resiliency with sports club activity of undergraduates', The Graduate School of Education Chung-Ang University, Master's Thesis, 2013.
- [24] E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larson, S. Griffin, The satisfaction with life scale, Journal of personality assessment, vol. 49, pp. 71-75, 1985.  
DOI: [http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- [25] M. H. Cho, K. H. I Cha. Cross-national comparison study on quality of life, Jipmoondang, 1998.
- [26] J. Y. Heo, Influences of childhood emotional trauma on mental health and life satisfaction of university students : Mediated by self-esteem, Silla University Master's Thesis, 2012.
- [27] J. W. Shin, N. M. Yang, The Impact of Maladaptive Perfectionism on Life Satisfaction in College Student: Mediating Effect of Ego-Resilience and Active Coping, Korean Journal of Counseling, vol. 17, 1, pp. 265-268, 2016.
- [28] N. E. Kim, The Relationships among Stress, Resilience, and Quality of Life in College Students, Journal of Adolescent Welfare, vol. 13, no. 4, 1-19, 2011.
- [29] N. M. Kim, S. S. Shin, Mediation Effects of social support and resilience between life stress and psychological well-being among korean college students, Korean Journal of Counseling, vol. 14. no. 2, pp. 1125-1144, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.14.2.201304.1125>
- [30] O. H. Kim, The influence of life stress, ego-resilience and social support on psychological well-being among college students, Studies on Korean Youth, vol. 19, no. 1, pp. 29-57, 2012
- [31] D. Royse, B. L. Rompf, S. S. Dhooper, Childhood trauma and adult life satisfaction in a random sample, Psychological Reports, vol. 69, pp. 1227-1231, 1991.
- [32] K. M. Jang, The relations of ego-resiliency, stress coping style, and psychological growth environment, Korean Journal of Youth Studies, vol. 10, no. 4, pp. 143-162, 2003.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.2466/PR0.69.8.1227-1231>
- [33] B. G. Park, S. Y. Lee, J. H. Song, ego-resiliency, resilience, program development, school adjustment, subjective well-being, The Korean Journal of Educational Psychology, vol. 24, no. 1, pp. 61-82, 2010.
- [34] B. Y. Seo, The Development of a Solution-Focused Group Counseling Program to promote Ego-Resilience of upper Grade of Elementary School, Korea National University of Education, Master's Thesis, 2011.
- [35] J. Y. Jung, The Effects of Ego-resilience Enhancement Program, Kyungpook National University, Master's Thesis, 2012.
- [36] E. S. Lee, The Effect of Ego-resilience enhancing Program on University Students, Kyungpook National University, Master's Thesis, 2010.



김 영 희(Young-Hee Kim)

[정회원]



- 1996년 2월 : 숙명여자대학교 아동복지학과(이학박사)
- 1997년 3월 ~ 현재 : 대진대학교 아동학과 교수

<관심분야>

아동심리, 아동상담, 놀이지도

---

고 태 순(Tae-Soon Koh)

[정회원]



- 2007년 2월 : 성균관대학교 아동학과 (철학박사)
- 2008년 3월 ~ 현재 : 신한대학교 유아교육과 조교수

<관심분야>

발달심리, 유아교육, 놀이