「취업진로연구」 제11권 제2호(통권 34호)
(사)한국취업진로학회
2021. Vol. 11, No.2, pp.081~108
DOI http://dx.doi.org/10.35273/jec.2021.11.2.004

논문접수일 : 2021년 05월 10일
최종수정일 : 2021년 06월 14일
게재확정일 : 2021년 06월 20일

대학생의 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성의 구조적 관계 분석*

이윤주 (대구대학교)** · **최응용** (대구대학교)***

국문요약

본 연구는 대학생의 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성 간의 구조적 관계를 체계적으로 분석하고자 하였다. 이를 위해 경북지역 4년제 D대학교와 경남지역의 4년제 K대학교 전체학년(1~4학년) 남녀 재학생 500명을 대상으로 설문을 실시하였으며, 최종 468부의 자료를 SPSS와 AMOS 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 먼저, 빈도분석, 신뢰도분석, 기술통계분석, 상관관계분석을 실시하였으며, 대학생의 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성 간의 구조방정식 모형을 설정하여, 확인적 요인분석, 모형적합도 및 타당도 분석, 직·간접효과 분석, 부트스트랩을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성 간의 직접효과를 검증한 결과, 주요변인들 간의 직접효과(생활스트레스가 우울에 미치는 영향, 생활스트레스가 사회적 지지에 미치는 영향, 생활스트레스가 인지적 유연성에 미치는 영향, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향, 사회적 지지가 인지적 유연성에 미치는 영향, 인지적 유연성이 우울에 미치는 영향)는 모두 유의한 것으로 나타났다. 둘째, 주요변인들 간의 매개효과를 검증한 결과, 대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지의 매개효과와 인지적 유연성의 매개효과 뿐만 아니라 사회적 지지와 인지적 유연성의 다중매개효과도 유의한 것으로 나타났다.

본 연구는 대학생들이 생활스트레스로 인해 겪을 수 있는 우울에 사회적 지지와 인지적 유연성이 보다 직접적으로 관련 있는 변인임을 확인함으로써 대학생들의 사회적 지지와 인지적 유연성을 향상시킬 수 있는 체계적인 상담 및 교육프로그램의 개발·개입이 대학생들의 우울을 감소시키는데 기여할 수 있다는 것을 밝혀낸 점에서 그 의의를 찾아볼 수 있다.

주제어 : 생활스트레스, 우울, 사회적 지지, 인지적 유연성.

* 본 논문은 제1저자 이윤주의 박사학위논문의 일부를 발췌한 것입니다.

** 제1저자, 대구대학교 일반대학원 상담학과 박사; E-mail: angel7989@hanmail.net.

*** 교신저자, 대구대학교 산업복지학과 교수, 경상북도 경산시 진량읍 대구대로 201 대구대학교; E-mail: choiwy@daegu.ac.kr; Tel: 053-850-6326; Fax: 053-850-6329.

Ⅰ. 서 론

대학생은 성인인 동시에 가정에서 완전히 분리되지 못한 후기 청소년으로 급격한 생물학적, 신체적, 심리적, 사회적 발달변화를 경험하는 시기로, 책임과 의무가 주어진 완전한 성인도 사회의 보호가 필요한 청소년도 아닌 혼란스러운 전환기이다(신새봄, 2015). 이렇듯 청소년 후기와 성인초기에 속하는 대학생들은 발달단계상 과도기를 경험하면서 학업문제나 진로와 취업문제, 경제적 문제나 가치관 문제, 자아정체성 확립, 장래에 대한 대비, 미래의 불확실성, 독립 등에서부터 대학교 친구들이나 교수와의 관계, 이성관계, 가족관계 등 많은 스트레스를 경험하게 된다(최우경・김진숙, 2012; 한주리・남궁은정, 2008). 최근 취업이 어려워짐에 따라 대학생의 생활스트레스 경험빈도가 증가하고 있는데(임민아, 2007), 이러한 생활스트레스 사건을 자주 경험할수록 생활스트레스의 강도가 높아진다고 하였다(전겸구・김교헌, 1991). 이와 같이 국내 대학생들은 다양한 심리・사회적 요인에 의해 강도 높은 생활스트레스를 경험하고 있다는 것을 예측해 볼 수 있다(손세라, 2018; 이진영, 2016).

스트레스는 개인이 인지하게 된 자신의 능력과 외부 환경 간에 일어난 갈등이며, 외부 환경으로부터 오게 되는 자극과 이를 직면하게 되는 개인 간의 상호작용이라고 할 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 또한 스트레스는 심리적 또는 신체적 긴장 상태이며, 이러한 스트레스 상황은 적개심이나 우울, 불안 등의 심리적 고통을 가져올 수 있다(김미선・김명식, 2010).

보건복지부가 발표한 '2016년 정신질환 실태조사'에 대한 결과를 보면, 다른 연령대에 비해 20대 청년의 정신장애 유병률이 높게 나타났다. 주요우울장애 1년 유병률에서도 청년기에 접어든 18~29세가 3.0%로 나타나, 다른 연령대(30~39세 1.2%, 40~49세 1.0%, 50~59세 1.2%, 60~69세 1.3%, 70세 이상 1.5%)에 비해 2배가량 높은 유병률을 보였다(보건복지부, 2017). 최근 대학생의 정신건강에 관한 연구에서도 대학생들이 지각하는 스트레스의 심각성이 매우 높아지고 있어, 다양한 정신적 어려움과 심리적 문제를 호소하는 대학생들이 크게 증가하고 있음을 보여준다(서인균・이연실, 2014). 이처럼 생활스트레스는 다양한 신체적 혹은 정신적 병리를 유발시키며, 대학생들이 겪는 생활스트레스로 인한 가장 일반적인 반응이 우울인 것으로 나타났다(공수자・이은희, 2006; 김상옥・전영자, 2013; 박의수, 2017; 손세라, 2018; 주영, 2017). 특히, 우울감을 겪는 대학생이 그렇지 않은 학생에 비해서 상대적으로 자살 생각을 할 가능성이 높다는 연구결과(이현지・김명희, 2007)를 고려할 때, 대학생 정서 문제 중에서도 우울이 주요하게 다루어져야 할 변인임을 알 수 있다(심정연, 2017).

스트레스에 관한 연구의 많은 부분은 스트레스에 대한 취약요인과 위험요인을 찾고, 스트레스로 인해 손상된 부분을 설명하고 교정하는 것에 초점을 맞추어 왔다(곽진영, 2016). 그러나 스트레스를 경험하는 모든 대학생들이 우울과 같은 부정적 정서를 경험하지는 않는데, 이는 생활스트레스에 대한 대응이 개인별로 다르기 때문이다(주영, 2017). Lazarus(1966)는 스트레스를 경험하는 사람들이 스트레스에 대해 어떤 방법으로 대처하느냐에 따라 개인의 심리적, 신체적, 사회

적 안정이 결정된다고 주장하였다. 대학생들이 스트레스를 경험할 때 효과적으로 대처할 수 있다면 학교와 일상생활에 대한 적응력이 높아져 정신건강은 물론 전반적 삶의 질을 향상시킬 수 있을 것이다(김동임, 2017). 이처럼 대학생의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 보다 건강한 정신적, 심리적, 신체적 상태를 유지할 수 있도록 돕는 다양한 대처 및 보호요인들에 대한 연구가 필요함을 예측할 수 있다.

보호요인은 위험이나 스트레스를 겪었음에도 긍정적인 결과를 가져오도록 돕는 요인이며, 보호요인 중 가장 많은 주목을 받아 온 변인 중의 하나가 사회적 지지이다(박재연・김정기, 2014). 사회적 지지란 한 개인이 대인관계로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적 자원을 말하는 것으로(Cohen & Hoberman, 1983), 자신이 곤란한 상황에 처했을 때 사회적 관계망(이웃, 친구, 가족 등)으로부터 지지나 도움을 받을 수 있다는 믿음 또는 실제적으로 받는 도움으로 정의할 수 있다(문가영, 2016). 많은 스트레스 연구자들이 사회적 지지의 영향력을 강조하여 왔는데, 부정적 생활사건이나 생활스트레스를 겪는 경우라 할지라도 주위로부터 얻을 수 있는 긍정적 자원을 통해 그 부정적 영향력을 극복할 수 있다고 보았다. 기존 연구들에서도 대학생들의 사회적 지지가 정신건강에 유의미한 영향을 미치며 사회적 지지가 부족한 경우에 우울 등의 정신건강의 문제를 경험한다고 하였다(Hefner & Eisenberg, 2009).

스트레스로 인한 부정적인 정서를 감소시키고 우울을 예방할 수 있는 보호요인인 인지적 유연성(Cognitive Flexibility)은, 어려운 상황을 통제가능하다고 생각하는 경향성, 사건과 사람의 행동에 대해 대안적 설명을 할 수 있는 능력, 어려운 상황에서 다양한 해결책을 생각해 낼 수 있는 능력이다(Dennis & Vander Wal, 2010). 인지적 유연성이 높은 사람은 스트레스 상황에서도 자신감을 잃지 않고, 상황에 대한 심리적 불안감을 감소시키며 자존감을 높이는 등 어려움을 해결하려는 적극적인 노력을 한다는 것으로 나타났다(Martin & Rubin, 1995). 또한, 인지적 유연성은 선천적으로 형성되는 다른 성격 개념에 비해 후천적인 변화 가능성이 큰 능력이기 때문에(Dennis & Vander Wal, 2010) 인지적 유연성과 관련된 변인들 간의 관계를 검증하는 것은 의미 있는 연구가 될 것으로 예측된다.

한편, Glenn과 Weaver(1981)는 사회적 지지의 중요한 기능은 개인의 정서적・인지적 능력을 활성화시키는 것이며, 사회적 지지가 문제해결의 도전을 받아들이는 능력을 강화한다고 강조하였다(홍나미, 1998). 또한, Fredrickson(2001)은 확장-구축 모델(The broaden-and-build model)이라는 이론적 모형을 통해 긍정적 정서가 인지 및 사고 레퍼토리를 넓혀 마음속에 다양한 생각과 활동이 떠오르게 하고 문제해결능력을 높이는 것과 같이 사고의 유연성을 촉진한다고 주장하였다. 즉, 대인관계로부터 얻을 수 있는 개인의 모든 긍정적 자원인 사회적 지지의 높은 지각은 곧 자신을 향한 타인의 지지에 대한 감사라는 긍정적 정서를 느끼게 되고, 이러한 긍정적 정서를 유발하는 사회적 지지의 지각이 인지적 유연성을 촉진한다는 것으로 해석할 수 있다. 이렇듯 사회적 지지의 지각이 인지적 유연성에 영향을 미칠 수 있으므로 사회적 지지와 인지적 유연성의 개인차를 함께 고려한 연구가 필요함을 예측할 수 있다.

앞서 살펴본 바와 같이 본 연구의 주요변인들간의 관계에 대해 개별적으로 연구한 선행연구

들은 찾아볼 수 있으나, 대학생의 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성을 중심으로 한 통합적인 연구는 찾아볼 수 없었다.

이에 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 한 기존연구들에서는 연구한 바 없는 대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지와 인지적 유연성이 미치는 영향에 대해 체계적으로 연구하고자 한다. 이에 대학생들이 일상에서 경험하는 생활스트레스를 독립변인으로 설정하고, 생활스트레스로 인해 발생할 수 있는 정신건강과 관련된 주요변인인 우울을 종속변인으로 설정하고자 한다. 또한 대학생의 생활스트레스로 인한 우울의 감소에 영향을 미칠 수 있는 보호요인으로 사회적 지지와 인지적 유연성을 매개변인으로 설정하여 주요 변인 간의 관계를 구조방정식 모형을 통해 통합적으로 파악하고자 한다. 특히, 사회적 지지와 인지적 유연성을 다중매개변인으로 설정하여, 생활스트레스와 우울의 관계에서 다중매개효과를 검증하고자 한다. 검증 결과, 사회적 지지의 지각이 높아질수록 인지적 유연성을 더욱 활성화시키고 강화시킨다는 것이 밝혀진다면, 생활스트레스로 인해 우울을 겪고 있는 대학생들의 우울 감소에 도움을 줄 수 있는 의미있는 연구가 될 것으로 사료된다. 아울러 본 연구의 결과를 토대로 대학생들이 경험하는 생활스트레스로 인한 우울 감소를 위해 사회적 지지, 인지적 유연성과 관련된 상담 및 교육프로그램의 개발・개입을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 이론적 배경

2.1 생활스트레스와 우울의 관계

대학생들은 경쟁적이고 변화 속도가 빠른 현대 사회 속에서 살아가면서 성공에 대한 압박을 크게 느끼고 있으나, 좌절, 슬픔, 고통, 결핍에 대한 수용성이 상대적으로 낮기 때문에 일상생활에서 일어나는 작은 문제에도 정신적으로 위협을 받는 대학생들이 증가하고 있다(문원희・정길수・김미자, 2012). 초기 스트레스 연구는 주로 중대한 생활사건 중심으로 스트레스와 적응간의 관계를 규명하였으나 중요한 생활스트레스보다 일상생활에서 경험하는 문제가 정서적・심리적 적응을 더 잘 예측한다는 연구결과들이 많아지고 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 후속 연구에서도 일상생활에서 경험하는 문제가 중요한 사건보다 사회적 적응이나 개인의 심리적 건강에 대한 설명력이 높음을 보여주었다(DeLongis, Folkman, & Lazarus, 1988).

생활스트레스와 우울의 관계에 대한 선행연구들을 살펴보면, 대학생의 생활스트레스는 정신건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(공마리아・강윤주, 2012). 또한, 생활스트레스가 우울에 유의미한 정적관계를 보였으며, 생활스트레스가 높아지면 우울이 함께 높아지는 것으로 나타났다(공수자・이은희, 2006; 김미선・김명식, 2010; 김성범, 2018; 손세라, 2018; 송지원・김현수, 2015; 이은희, 2004; 전신현, 2012; 조인주・도향선・구형선, 2015). 이처럼 스트레스로 인해

나타나는 정서적 증상 중 주목할 것은 바로 우울과 불안이며, 정신 병리의 중요한 지표 중 하나인 우울은 정신과 분야의 스트레스로 인한 적응문제 중 큰 비중을 차지하는 것으로 나타났다(최미경, 2003).

2.2 생활스트레스와 사회적 지지의 관계

생활스트레스와 사회적 지지의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 대학생의 생활스트레스는 사회적 지지에 부적으로 영향을 미친다고 하였다(김동임, 2017). 서미 등(2006)은 생활스트레스가 높을수록 사회적 지지 수준이 낮다고 하였고, 외적조건 및 기대스트레스가 높을 경우 사회적 지지는 낮아지고, 외적조건 및 기대스트레스가 낮을 경우 사회적 지지는 높아진다고 하였다(황인영, 2017). 또한, 사회적 지지에 대한 지각 정도가 높을수록 스트레스에 대해 적극적 대처를 많이 하고, 낮을수록 소극적 대처를 많이 하는 것으로 나타나 학생들이 스트레스가 높아질 때, 자발적으로 환경적 지지를 활용하도록 지도할 필요성이 있음을 강조하였다(박윤주, 2015).

2.3 생활스트레스와 인지적 유연성의 관계

스트레스가 인지적 유연성에 부정적인 영향을 미친다는 것은 주로 인지신경과학 연구들을 통해 밝혀져 왔으며, 이러한 연구들은 주로 교감신경계 활성 및 각성과 관련하여 스트레스와 인지적 유연성의 관계를 설명하고 있다(이진영, 2016). 교감신경계의 활성수준에 따라 인지적 유연성의 변화를 확인한 연구에서, 교감신경억제제를 복용한 경우 교감신경흥분제를 복용한 경우보다 인지적 유연성 과제의 문제해결 시간이 유의하게 짧은 것으로 나타났으며, 이는 교감신경계의 활성화가 인지적 유연성을 저하시켜 문제해결의 어려움을 초래한다는 것을 보여주는 결과라고 할 수 있다(Beversdorf et al., 1999). 일반적으로 스트레스 상황에 교감신경계가 활성화되므로, 이러한 연구결과는 스트레스와 인지적 유연성의 저하 간의 관련성을 지지하는 것이다(이진영, 2016). 생활스트레스와 인지적 유연성의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 대학생을 대상으로 한 연구에서 대학생의 생활스트레스는 인지적 유연성과 부적 상관을 보였으며, 이러한 결과는 스트레스가 높을수록 인지적 유연성이 낮다는 것을 나타낸다(이진영, 2016). 대학생의 인지적 유연성이 높을수록 일상생활에서 더 적응적으로 기능하고 삶의 역경을 극복하고 긍정적 변화를 이루어내는 것으로 나타났다(임선영・권석만, 2012).

2.4 사회적 지지와 우울의 관계

사회적 지지와 우울과 관련된 선행연구를 살펴보면, 개인이 사회적 지지체계를 지각하는 정도가 높을수록 심리적 안녕 수준이 높고 긍정적인 사고를 하며 반대로 지각 수준이 낮을수록 정신

병리적 문제를 많이 경험하는 것으로 보고한다(정동화, 2010). 그중에서도 불안과 우울을 경험하는 확률이 더 높았으며, 사회적 지지가 낮은 사람들의 우울점수가 사회적 지지가 높은 사람들의 우울점수보다 낮게 나타났음이 보고되었다(전신현, 2012; 조유진・김광웅, 2002). 사회적 지지의 하위 변인인 가족지지와 친구지지가 우울에 직접적인 영향을 미쳤고(정은숙, 2004), 가족지지, 친구지지, 교사지지 등의 자원이 우울에 유의미한 영향을 미쳤음이 보고되었다(유숙형, 2008). 사회적 지지는 개인이 어려움 속에서도 사회적 소속감을 유지할 수 있도록 하고 개인의 사회적 가치에 대한 확신을 유지할 수 있도록 도와 부정적 영향을 완화할 수 있음을 의미한다(지연옥, 2017). 대학생의 우울감과 불안을 낮추는 가장 큰 영향력이 있는 변수가 사회적 지지로 밝혀지면서 대학생들의 정신건강 증진 및 생활 적응 방안으로 주변 사람들을 포함한 사회적 지지망 지원의 중요성이 강조되고 있다(조성경・최연실, 2014). 그러나 사회적 지지가 많이 제공된다고 하더라도 받는 사람의 입장에서 느껴지지 않는다면 그 의미는 개인에게 아무런 영향을 미치지 않는다고 하였다(김지은, 2005).

2.5 사회적 지지와 인지적 유연성의 관계

Cohen과 Wills(1985)에 의하면 스트레스를 경험하는 개인이 중요한 타인으로부터 제공받은 사회적 지지는 그 개인의 대처능력을 증가시켜 그 문제를 보다 적극적으로 해결할 수 있도록 해주고, 실제 경험하는 부정적 정서를 감소시켜 주거나 관련된 신체적 증상을 피하도록 해준다고 한다(이자영・최웅용, 2012). 인지적 유연성의 발달이 급격하게 이루어지는 유아를 대상으로 한 연구에서 어머니의 정서적지지 행동이 높은 집단에서 유아의 인지적 유연성에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며(안서희, 2019), 대학생을 대상으로 한 연구에서도 사회적 지지가 인지적 유연성에 유의미한 직접효과를 미치는 것으로 나타났다(지연옥, 2017). 사회적 지지가 인지적 유연성에 미치는 영향에 대한 선행연구가 부족하여 인지적 능력과 관련된 선행연구들을 살펴보면, 사회적 지지가 인지적 정서조절에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타나(주영, 2017; 최아라・이숙, 2016), 사회적 지지와 인지적 유연성이 관련이 있는 것으로 생각해 볼 수 있다.

2.6 인지적 유연성과 우울의 관계

우울에 대한 인지행동적 관점에 따르면, 우울한 상황에서 발생하는 인지적 경직성은 현재 문제 상황에서 대안적 해결책을 고안할 수 없어 무력감을 증폭시키며, 비합리적 신념체계를 공고히 하는 악영향을 미친다(Young et al., 2001). 인지적 유연성이 낮은 사람은 우울을 경험하며 심리적으로 건강하지 못하다고 하였으며(Bond & Bunce, 2000), 인지적으로 유연한 사람은 불안, 우울의 수준이 낮고, 자존감이 높은 것으로 나타나 심리적으로 건강하다는 연구결과도 있다(김완일, 2008; Martin & Rubin, 1995). 대학생을 대상으로 한 연구에서 인지적 유연성이 우울에

직·간접적인 부적 영향을 주는 것으로 나타났으며(지연옥, 2017), 인지적 유연성은 우울과 부적 상관을 나타내어 인지적 유연성이 우울에 개입할 수 있는 유의미한 변인으로 밝혀졌다(우성실, 2018).

2.7 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성의 관계

스트레스를 경험하는 모든 대학생들이 우울과 같은 부정적 정서를 경험하지는 않는데, 이는 생활스트레스에 대한 대응이 개인별로 다르기 때문이다(주영, 2017).

첫째, 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 사회적 지지의 매개효과에 대한 선행연구를 살펴보면, 대학생을 대상으로 한 연구에서 생활스트레스가 높을수록 사회적 지지는 낮아지지만, 사회적 지지가 높을 경우에는 우울이 낮은 것으로 나타나 사회적 지지가 대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 부분 매개하는 것으로 나타났다(김성범, 2018). 이는 사회적 지지가 대학생의 스트레스와 우울의 관계에서 매개효과가 있음을 검증한 선행 연구(김동임, 2017; 박의수, 2017; 박재연·김정기, 2014; 주영, 2017, 지연옥·김종운, 2016)결과와 일치한다. 또 생활스트레스의 하위요인인 장래문제와 의미를 같이하는 취업스트레스의 연구에서 사회적 지지는 대학생의 취업스트레스와 우울 및 자살사고의 관계에서 보호역할을 할 수 있으며, 긍정적인 지지체계를 형성하여 개인에게 적응, 안정감, 통제감을 주어 취업스트레스에 대한 부정적 영향을 완화시킬 수 있는 것으로 나타났다(지연옥, 2017; 황인영, 2017). 이처럼 대학생의 생활스트레스가 높으면 우울감이 높아지는 상황을 맞이할 수 있지만, 이런 경우 사회적 지지가 완충적인 역할을 원활히 하게 하여, 높아진 사회적 지지를 통해 우울감에 대한 대응력을 향상 시키는 데 도움을 주는 것으로 나타났다(김성범, 2018).

둘째, 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 인지적 유연성의 매개효과에 대한 선행연구를 살펴보면, 대학생을 대상으로 한 연구에서 인지적 유연성을 매개로 대학생의 취업스트레스와 우울 및 자살사고의 관계를 완충하는 요인으로 확인되었으며, 취업스트레스로 인해 심리적으로 불편하고 부적응적인 상황에서 긍정적이고 적응적인 생각으로 바꾸는 것에 도움이 되는 결과를 확인할 수 있었다(김종운·지연옥, 2017). 인지적 유연성이 높을수록 일상생활에서 더 적응적으로 기능하고 삶의 역경을 극복하고 긍정적 변화를 이루어내는 것으로 나타났으며(임선영·권석만, 2012), 인지적 유연성이 높은 경우 새로운 상황에서 불안이나 우울을 적게 경험하는 것으로 나타나 인지적 유연성이 우울의 감소에 영향을 미칠 수 있음을 확인할 수 있었다(허심양, 2011).

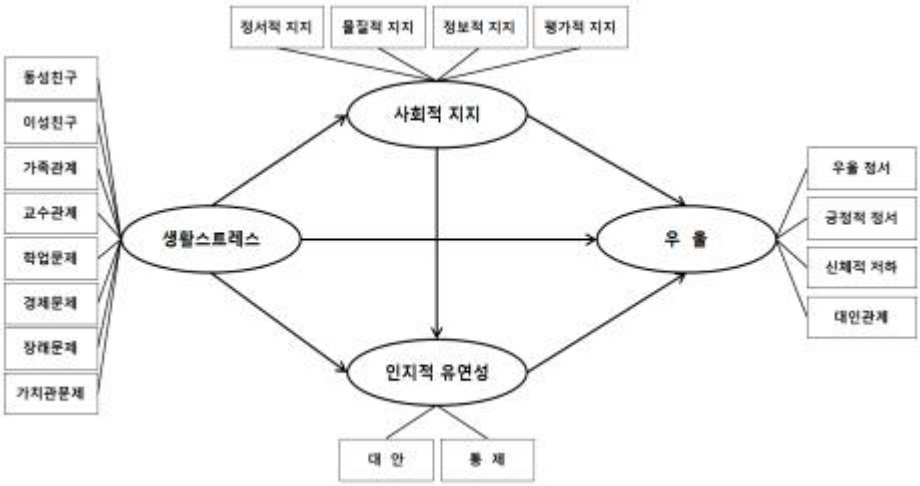
이상의 선행연구들을 종합해보면, 생활스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지와 인지적 유연성이 각각 유의미한 영향을 미칠 뿐 아니라 사회적 지지와 인지적 유연성이 통합적으로 유의미한 영향을 미치는 변인임을 예측할 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

3.1 연구모형

대학생의 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성 간의 구조적 관계를 분석하기 위해 다음과 같이 연구모형을 설정하였다. 본 연구의 연구모형은 <그림 1>과 같다.

<그림 1> 연구 모형



3.2 연구가설

연구가설 1. 대학생의 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성 간에 유의미한 직접 영향을 미칠 것이다.

연구가설 1-1. 생활스트레스는 우울에 유의미한 정(+)적 영향을 미칠 것이다.
연구가설 1-2. 생활스트레스는 사회적 지지에 유의미한 부(-)적 영향을 미칠 것이다.
연구가설 1-3. 생활스트레스는 인지적 유연성에 유의미한 부(-)적 영향을 미칠 것이다.
연구가설 1-4. 사회적 지지는 우울에 유의미한 부(-)적 영향을 미칠 것이다.
연구가설 1-5. 사회적 지지 인지적 유연성에 유의미한 정(+)적 영향을 미칠 것이다.
연구가설 1-6. 인지적 유연성은 우울에 유의미한 부(-)적 영향을 미칠 것이다.

연구가설 2. 대학생의 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성 간에 유의미한 매개효과가 있을 것이다.

연구가설 2-1. 생활스트레스는 사회적 지지를 매개로 하여 우울에 유의미한 부(-)적 영향을 미칠 것이다.

연구가설 2-2. 생활스트레스는 인지적 유연성을 매개로 하여 우울에 유의미한 부(-)적 영향을 미칠 것이다.

연구가설 2-3. 생활스트레스는 사회적 지지와 인지적 유연성을 다중매개로 하여 우울에 유의미한 부(-)적 영향을 미칠 것이다.

3.3 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구를 위해 대구대학교 기관생명윤리위원회(IRB)의 승인*을 받은 후 승인받은 계획서와 연구자 준수사항에 따라 연구를 진행하였다. 연구대상자는 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의하며, 질문을 읽고 의사소통이 가능한 4년제 대학교 재학생을 대상으로 임의표집 하였다. 설문을 위해 경북지역 4년제 D대학교와 경남지역의 4년제 K대학교에 연구자가 직접 방문하여 전체학년(1~4학년) 남녀 재학생 500명을 대상으로 설문을 실시하였다. 연구대상자에게 연구에 대한 설명을 충분히 한 후 연구동의서를 받고 개인정보를 수집하지 않는 오픈채팅방을 통해 온라인 설문을 실시하였으며, 설문시간은 20~30분 정도 소요되었다. 설문조사는 2020년 6월 8일부터 9월 8일까지 약 3개월간 실시되었으며, 회수된 설문 중 불성실하게 응답하였다고 판단되는 32부를 제외하고 총 468부의 자료를 최종 분석하였다.

3.4 측정 도구

3.4.1 생활스트레스 척도

본 연구에서 생활스트레스를 측정하기 위해 전겸구와 김교헌(1991)이 개발하고, 전겸구 등(2000)이 수정・보완하여 만든 '대학생용 생활스트레스 척도'를 사용하였다. 이 척도는 각 문항의 스트레스 사건을 얼마나 자주 경험하였는지를 묻는 부적 경험빈도를 측정하도록 개발되었다(전겸구 외, 2000). 생활스트레스 척도는 대인관계차원과 당면과제차원으로 구분되어 있다. 대인관계차원의 하위요인으로는 '동성친구' 5문항, '이성친구' 6문항, '가족관계' 6문항, '교수관계' 6문항이며, 당면과제차원의 하위요인으로는 '학업문제' 7문항, '경제문제' 7문항, '장래문제' 8문항, '가치관문제' 5문항이며, 8개 하위요인 총 50문항으로 구성되어 있다. 총점이 높을수록 생활스트레스 수준이 높은 것으로 해석하며, 반응양식은 Likert 5점 척도로 되어 있다. 전겸구 등(2000)의 연구에서 척도 하위요인의 Cronbach's α는 .75~.88로 보고되었으며, 본 연구에서 척도 하위요인의 Cronbach's α는 .74~.92, 척도 전체의 Cronbach's α는 .95로 나타났다.

* IRB No: 1040621-202001-HR-034-02

3.4.2 우울 척도

본 연구에서 대학생의 우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발한 CES-D(The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)척도를 전겸구 등(2001)이 번안・통합한 '통합적 한국판 CES-D척도'를 사용하였다. 이 척도는 일반인들을 대상으로 현재의 우울감을 측정하기 위해 개발되었다. 우울 척도는 지난 1주간의 우울의 빈도를 측정하는 도구로 '우울 정서' 7문항, '긍정적 정서' 4문항, '신체적 저하' 7문항, '대인관계' 2문항으로 4개 하위요인 총 20문항으로 구성되어 있다. 총점이 높을수록 우울수준이 높은 것으로 해석하며, 반응양식은 Likert 4점 척도로 되어 있다. 전겸구 등(2001)의 연구에서 척도 전체의 Cronbach's α는 .91로 보고되었으며, 본 연구에서 척도 전체의 Cronbach's α는 .92로 나타났다.

3.4.3 사회적 지지 척도

본 연구에서 대학생이 지각한 사회적 지지를 측정하기 위해 박지원(1985)이 개발하고, 유은경과 설현수(2015)가 대학생을 대상으로 요인분석을 실시한 사회적 지지 척도를 사용하였다. 사회적 지지 척도는 '정서적 지지' 7문항, '물질적 지지' 6문항, '정보적 지지' 6문항, '평가적 지지' 6문항으로 4개 하위요인 총 25문항으로 구성되어 있다. 총점이 높을수록 사회적 지지의 지각 수준이 높은 것으로 해석하며, 반응양식은 Likert 5점 척도로 되어 있다. 유은경과 설현수(2015)의 연구에서 척도 전체의 Cronbach's α는 .94로 보고되었으며, 본 연구에서 척도 전체의 Cronbach's α는 .97로 나타났다.

3.4.4 인지적 유연성 척도

본 연구에서 인지적 유연성을 측정하기 위해 Dennis와 Vander Wal(2010)이 개발하고, 허심양(2011)이 번안・타당화 한 인지적 유연성 척도(Cognitive Flexibility Inventory: CFI)를 사용하고자 한다. 인지적 유연성 척도는 '대안' 12문항과 '통제' 8문항으로 2개 하위요인 총 20문항으로 구성되어 있다. 총점이 높을수록 인지적 유연성 수준이 높은 것으로 해석하며, 반응양식은 Likert 7점 척도로 되어 있다. 허심양(2011)의 연구에서 척도 전체의 Cronbach's α는 .90으로 보고되었으며, 본 연구에서 척도 전체의 Cronbach's α도 .90으로 나타났다.

3.5 자료 분석

본 연구의 자료분석은 SPSS와 AMOS를 사용하였으며, 다음과 같은 절차를 통해 분석을 실시하였다. 첫째, 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도 분석frequency analysis)을 실시하였으며, 둘째, 측정도구의 내적합치도 계수 Cronbach's α값을 산출하기 위해 신뢰도분

석을 실시하였다. 셋째, 주요 변인의 측정치를 파악하기 위해 기술 통계 분석을 실시하였으며, 연구모형의 다변량 정규분포성을 검증하기 위해 왜도(skewness)와 첨도(kurtosis) 분석을 실시하였다. 넷째, 주요변인들 간의 관계를 살펴보기 위해 상관관계분석(Pearson's correlation analysis)을 실시하였으며, 다섯째, 연구 모형 검증을 위해, 2단계 분석(two-step-analysis)에 의한 구조 방정식 모형 분석을 실시하였다. 1단계에서 측정모형에 대한 적합도와 타당도를 확인하기 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였으며, 2단계에서 결과의 편향 가능성을 최소화 시켜 줄 수 있는 최대우도법(maximum likelihood)을 적용하여 구조모형에 대한 적합도와 타당도를 확인하였다. 여섯째, 주요변인들 간의 직·간접효과 및 통계적 유의성을 검증하였으며, 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 팬텀변수(phantom variable)를 설정하고 부트스트랩(bootstrap)을 실시하였다.

Ⅳ. 연구 결과 및 해석

4.1 연구대상자의 인구통계학적 특성

본 연구에 참여한 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 분석한 결과, 성별은 남학생 157명(33.5%), 여학생이 311명(66.5%)으로 여학생의 비율이 높은 것으로 나타났다. 학년별로 살펴보면 1학년 64명(13.7%), 2학년 85명(18.2%), 3학년 156명(33.3%), 4학년 125명(26.7%), 기타 38명(8.1%)으로 3학년의 비율이 가장 높게 나타났으며, 전공은 인문·사회계열 131명(28.0%), 자연·이공계열 217명(46.4%), 상경계열 59명(12.6%), 기타 61명(13.0%)으로 자연·이공계열의 비율이 가장 높은 것으로 나타났다. 본 연구의 연구대상자의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상자의 인구통계학적 특성

변 인	구 분	빈 도	백분율(%)
성 별	남	157	33.5
	여	311	66.5
학 년	1학년	64	13.7
	2학년	85	18.2
	3학년	156	33.3
	4학년	125	26.7
	기타	38	8.1
전 공	인문·사회계열	131	28.0
	자연·이공계열	217	46.4
	상경계열	59	12.6
	기 타	61	13.0

4.2 주요 변인들의 기술통계

주요변인들의 기술통계분석을 실시한 결과, 생활스트레스의 평균은 5점 만점에 2.23점, 우울의 평균은 3점 만점에 0.74점, 사회적 지지의 평균은 5점 만점에 3.98점, 인지적 유연성의 평균은 7점 만점에 4.78점으로 나타났다. 한편, 다변량 분석의 전제 조건인 왜도와 첨도를, 측정변인의 정규분포의 가정을 충족하는지 확인하기 위해 산출하였다. Kline(2005)이 제시한 정규분포의 가정 충족 기준은 왜도 절대값 3 이하, 첨도 절대값 7 또는 10 이하이다. 본 연구에서의 주요 변인들의 왜도는 -.490~1.992, 첨도는 -.491~4.054로 왜도와 첨도의 절대값이 모두 기준을 만족하여, 정규분포의 가정을 충족하는 것으로 나타났다. 본 연구의 주요 변인들의 기술통계 분석 결과는 <표 2>와 같다.

<표 2> 주요 변인들의 기술통계 분석 결과

변인	하위변인	평균	표준편차	왜도	첨도
생활스트레스	대인관계차원	1.77	.645	.747	.225
	당면과제차원	2.62	.716	-.231	-.235
	전 체	2.23	.613	.116	-.376
우 울	전 체	0.74	.523	.971	.559
사회적 지지	정서적 지지	4.04	.678	-.490	-.081
	물질적 지지	3.85	.742	-.372	.219
	정보적 지지	4.00	.654	-.385	.226
	평가적 지지	4.01	.684	-.391	.003
	전 체	3.98	.638	-.325	-.054
인지적 유연성	대 안	5.01	.856	-.011	-.179
	통 제	4.43	.963	.287	.170
	전 체	4.78	.780	.303	.232

4.3 주요변인들 간의 상관관계

주요변인들 간의 상관관계분석을 실시한 결과, 생활스트레스, 우울, 사회적 지지, 인지적 유연성 간에는 유의수준 .01에서 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 주요변인들 간의 상관계수 값을 살펴보면, 생활스트레스와 우울은 .540, 생활스트레스와 사회적 지지는 -.538, 생활스트레스와 인지적 유연성은 -.404, 사회적 지지와 우울은 -.506, 사회적 지지와 인지적 유연성은 .400, 인지적 유연성과 우울은 -.479로 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 본 연구의 주요변인들 간의 상관관계분석 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3> 주요변인들 간의 상관관계분석 결과

구 분	생활스트레스	우 울	사회적 지지	인지적 유연성
생활스트레스	1			
우 울	.540***	1		
사회적 지지	-.538***	-.506***	1	
인지적 유연성	-.404***	-.479***	.400***	1

※ ***p < .001

4.4 모형의 검증

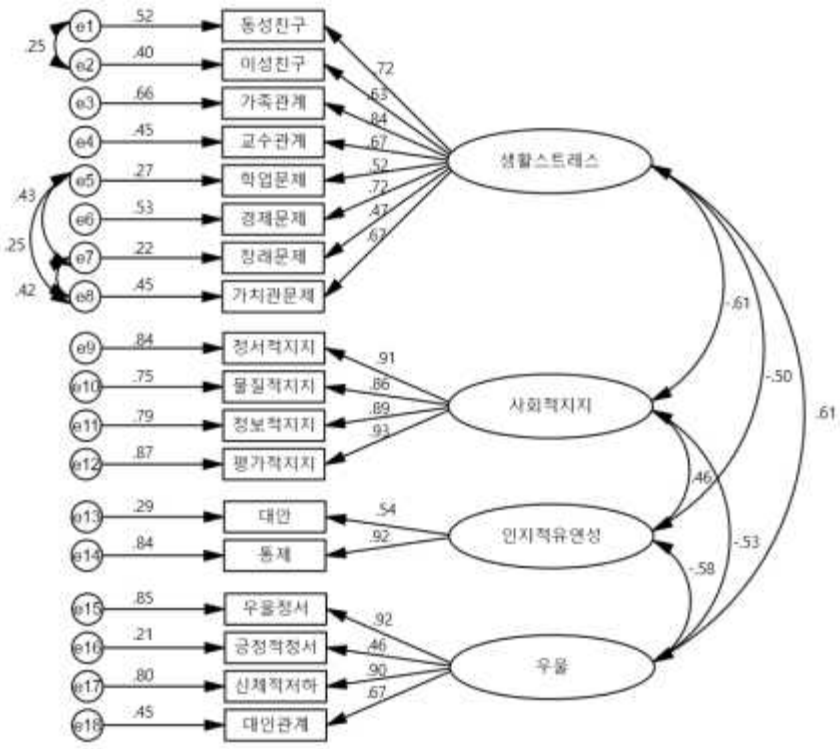
4.4.1 측정모형의 검증

측정모형의 적합도를 검증하기 위해 최대우도법(Maximum Likelihood: ML)을 적용한 확인적 요인분석을 실시하였다. 모형의 일반적인 적합도 기준은 TLI, CFI, NFI는 통상 .9 이상이면 적합하다고 평가하고(김계수, 2010), RMSEA는 .10 이하면 자료를 잘 적합 시키고, .05 이하면 매우 잘 적합 시키고, .01 이하면 가장 좋은 적합도라고 본다(김원표, 2017). 본 연구의 측정모형 적합도를 분석한 결과, χ^2 681.003, df 129로 p<.001수준에서 유의한 수준으로 나타났으나, 적합도 지수는 TLI .875, CFI .894, NFI .873, RMSEA .096으로 나타났다. 이는 모형평가 기준에 만족하지 못하는 결과이므로 수정지수(Modification Indices: M.I.)를 통해 적합도 수준을 향상시키고자 하였다. 이에 측정모형의 수정지수로 제시된 결과들 중 동일한 잠재변수내의 관측변수간의 상관을 연결하는 값이 가장 큰 것부터 순차적으로 결과를 확인하여 모형을 수정하였다. 먼저, 측정모형의 수정지수가 가장 큰 학업문제(e5)와 장래문제(e7)의 오차항(수정지수=66.150)을 연결하고 순차적으로 장래문제(e7)와 가치관문제(e8)의 오차항(수정지수=54.718), 동성친구(e1)와 이성친구의 오차항(수정지수=25.114), 학업문제(e5)와 가치관문제(e8)의 오차항(수정지수=15.961)을 연결하여 측정모형을 수정하였다. 본 연구의 수정된 측정모형의 적합도 검증 결과는 <표 4>, <그림 2>와 같다.

<표 4> 측정모형의 적합도 검증 결과

구 분	*df*	χ^2	TLI	CFI	NFI	RMSEA
수정된 측정모형	125	497.666	.913	.929	.908	.080
측정모형	129	681.003	.875	.894	.873	.096

<그림 2> 수정된 측정모형



수정된 측정모형의 적합도가 수용할 수 있는 수준인 것으로 나타나, 수정된 측정모형에 대해 관측변수들이 해당하는 잠재변수를 타당하게 측정하고 있는지 확인하였다. 첫째, C.R.값은 비표준화 계수를 표준오차로 나눈 것으로 절대값이 2.58 이상일 경우 유의수준 1%에서 유의미한 것으로 본다(김대업, 2008). 본 연구의 C.R. 값을 확인한 결과, 최소값 8.031~최대값 34.716으로 기준값 이상으로 나타나, 수정된 측정모형의 관측변수들이 잠재변수를 측정하기에 적합하다는 것을 확인하였다. 둘째, 관측변수의 표준화 계수인 요인부하량은 일반적으로 절대값이 .4 이상이면 유의한 변수로 간주하고 .5를 넘으면 아주 중요한 변수라고 할 수 있는데, 표본의 수와 변수의 수가 증가할수록 요인부하량 고려수준은 낮아지며, 표본의 크기가 350명 이상일 경우 .3 이상일 경우 유의미한 것으로 본다(김계수, 2010). 본 연구의 관측변수의 표준화 계수인 요인부하량을 확인한 결과, .459~.935로 나타나, 관측변수는 해당 잠재변수를 적절하게 측정하고 있다는 것을 확인하였다. 셋째, 표준오차(S. E.) 값이 2.5를 초과하면 모형을 식별하는데 문제가 있다고 본다(김계수, 2010). 본 연구의 표준오차의 범위를 확인한 결과, 표준오차의 범위가 .028~.113으로 기준값을 초과하지 않아 모형을 식별하는데 문제가 없는 것으로 나타났다.

본 연구의 수정된 측정모형의 모수치 추정 및 통계적 유의성 검증 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 수정된 측정모형의 모수치 추정 및 통계적 유의성 검증 결과

잠재변수	→	관측변수		비표준화	표준화	S. E.	C. R.	P
생활 스트레스	→	대인관계차원	이성친구	1.000	.632	-	-	
			동성친구	1.040	.722	.071	14.730	***
			가족관계	1.349	.814	.098	13.768	***
			교수관계	1.201	.673	.100	12.031	***
	→	당면과제차원	학업문제	.922	.524	.094	9.760	***
			경제문제	1.440	.725	.113	12.721	***
			장래문제	.852	.466	.097	8.814	***
			가치관문제	1.172	.672	.098	12.003	***
우 울	→	대인관계		1.000	.673	-	-	
		신체적 저하		1.321	.896	.078	16.839	***
		긍정적 정서		.839	.459	.090	9.294	***
		우울정서		1.376	.922	.081	17.062	***
사회적 지지	→	평가적 지지		1.000	.935	-	-	
		정보적 지지		.907	.886	.029	31.706	***
		물질적 지지		1.005	.865	.034	29.661	***
		정서적 지지		.971	.914	.028	34.716	***
인지적 유연성	→	통 제		1.000	.918	-	-	
		대 안		.523	.540	.065	8.031	***

타당성이 확보된 수정된 측정모형에 대해 개념신뢰도와 평균분산추출을 분석하여 집중타당도를 확인하였다. 집중타당도는 하나의 잠재변인에 대한 두 개 이상의 측정항목들의 상관 정도를 나타내며, 개념신뢰도가 .7 이상이고, 평균분산추출이 .5 이상이면 집중타당도가 확보된다고 할 수 있다(노경섭, 2016; 우종필, 2012). 본 연구의 수정된 측정모형의 집중타당도를 분석한 결과, 생활스트레스의 AVE .438, C.R .858, 우울의 AVE .579, C.R .837, 사회적 지지의 AVE .810, C.R .944, 인지적 유연성의 AVE .567, C.R .710으로 나타났다. 잠재변인 중 생활스트레스의 AVE가 기준값보다 다소 낮게 나타났지만, 집중타당도에 문제가 없는 것으로 판단되어 분석에 사용하였다. 그 이유는 구조방정식모델에 사용되는 적합도 등 여러 지표들은 절대적 기준이기보다는 상대적인 지표이므로 하나의 지표를 절대적인 기준으로 보기보다는 통합적인 관점에서 다른 지표와 함께 판단을 해야 한다(Hair et al., 2013). 이에 생활스트레스의 내적 일관성을 나타내는 Cronbach's α가 .95로 높고 개념신뢰도도 .858로 기준치보다 높다는 점 등을 함께 고려하였다.

본 연구의 수정된 측정모형의 집중타당도 검증결과는 <표 6>과 같다.

<표 6> 수정된 측정모형의 집중타당도 검증 결과

잠재변인	평균분산추출(AVE)	개념신뢰도(C.R)
생활스트레스	.438	.858
우 울	.579	.837
사회적 지지	.810	.944
인지적 유연성	.567	.710

다음으로 특정 두 잠재변수 각각의 평균분산추출(AVE)과 두 잠재변수 간 상관계수의 제곱을 비교하여 수정된 측정모형의 판별타당도를 확인하였다. 판별타당도는 다른 개념을 측정하는 변수 간의 상관 정도를 나타내며, 두 잠재변수 각각의 평균분산추출이 상관계수의 제곱보다 크면 두 잠재변수 간에 판별 타당도가 있다고 평가한다(김원표, 2017). 본 연구의 수정된 측정모형의 판별타당도를 분석한 결과, 잠재변수 각각의 평균분산추출(생활스트레스 .438, 우울 .579, 사회적 지지 .810, 인지적 유연성 .567)이 상관계수 제곱의 값(생활스트레스와 우울 .367, 생활스트레스와 사회적 지지 .367, 생활스트레스와 인지적 유연성 .247, 우울과 사회적 지지 .278, 우울과 인지적 유연성 .332, 사회적 지지와 인지적 유연성 .209) 보다 큰 것으로 나타났다. 이에 수정된 측정모형의 잠재변수 간에 판별타당도가 있는 것으로 판단되어 분석에 사용하였다.

본 연구의 수정된 측정모형의 판별타당도 검증결과는 <표 7>과 같다.

<표 7> 수정된 측정모형의 판별타당도 검증 결과

잠재변인	생활스트레스	우 울	사회적 지지	인지적 유연성
생활스트레스	**.438***			
우 울	.367	**.579***		
사회적 지지	.367	.278	**.810***	
인지적 유연성	.247	.332	.209	**.567***

※ ***bold** = 평균분산추출(AVE)

4.4.2 구조모형의 검증

수정된 측정모형 검증을 통해 구조모형의 추정 가능성을 확인하였기에 최대우도법을 통해 초기구조모형 적합도 분석을 실시하였다. 본 연구의 초기구조모형의 적합도 분석을 실시한 결과, χ^2 497.666, df 125로 p<.001수준에서 유의한 수준으로 나타났다. 적합도 지수는 TLI .913, CFI .929, NFI .908, RMSEA는 .080으로 양호한 적합도로 분석되었다. 연구가설에 기초한 초기구조모형의 경로계수를 살펴보면, 생활스트레스가 우울에 영향을 미치는 경로(β=.338, p<.001), 생활스트레스가 사회적 지지에 영향을 미치는 경로(β=-.606, p<.001), 생활스트레스가 인지적 유연성에 영향을 미치는 경로(β=-.346, p<.001), 사회적 지지가 우울에 영향을 미치는 경로(β=-.172, p<.001), 사회적 지지가 인지적 유연성에 영향을 미치는 경로(β=.249, p<.001), 인지적 유연성이

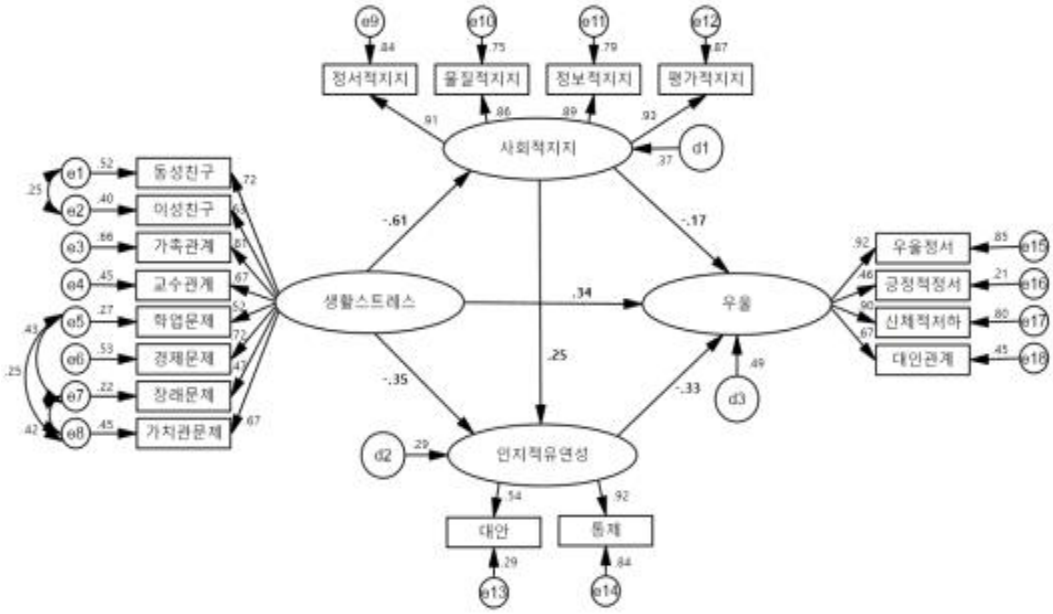
우울에 영향을 미치는 경로(β=-.330, p<.001)가 모두 유의한 것으로 나타났다. 본 연구의 초기구조모형의 모수치 추정 및 통계적 유의성 검증 결과는 <표 8>과 같다.

<표 8> 초기구조모형의 모수치 추정 및 통계적 유의성 검증 결과

경 로			비표준화	표준화	S. E.	C. R.	P
생활 스트레스	→	우 울	.385	.338	.070	5.457	***
	→	사회적 지지	-.767	-.606	.072	-10.600	***
	→	인지적 유연성	-.623	-.346	.119	-5.219	***
사회적 지지	→	우 울	-.154	-.172	.048	-3.235	***
	→	인지적 유연성	.354	.249	.086	4.109	***
인지적 유연성	→	우 울	-.208	-.330	.042	-4.962	***

이상의 수용 가능한 초기구조모형의 적합도 검증 결과에 따라, 초기구조모형을 최종구조모형으로 확정하였다. 본 연구의 최종구조모형의 모수치 추정결과는 <그림 3>과 같다.

<그림 3> 최종구조모형



4.5 최종구조모형의 직 · 간접효과 검증

4.5.1 최종구조모형의 직 · 간접효과 분석

최종구조모형을 통해 잠재변인 간의 인과관계 및 매개효과를 구체적으로 파악하기 위해 부트스트랩 절차에 따라 95%의 신뢰 구간을 설정하고 2000번의 반복 추정을 통하여 총효과, 직접효과, 간접효과의 유의성을 검증하였다. 부트스트랩 분석 결과, 생활스트레스가 우울에 영향을 미치는 직접효과(β=.338, p<.001)와 간접효과(β=.268, p<.001), 생활스트레스가 사회적 지지에 영향을 미치는 직접효과(β=-.606, p<.002), 생활스트레스가 인지적 유연성에 미치는 직접효과(β=-.346, p<.001)와 간접효과(β=-.151, p<.001), 사회적 지지가 인지적 유연성에 미치는 직접효과(β=.249, p<.001), 사회적 지지가 우울에 미치는 직접효과(β=-.172, p<.004)와 간접효과(β=-.082, p<.001), 인지적 유연성이 우울에 미치는 직접효과(β=-.330, p<.001)가 모두 유의한 것으로 나타났다. 본 연구의 최종구조모형의 주요변인 간의 직·간접효과를 분석한 결과는 <표 9>와 같다.

<표 9> 최종구조모형의 주요변인 간의 직·간접효과 분석 결과

경 로			총효과	직접효과	간접효과
생활스트레스	→	우 울	.606***	.338***	.268***
	→	사회적 지지	-.606**	-.606**	-
	→	인지적 유연성	-.497***	-.346***	-.151***
사회적 지지	→	인지적 유연성	.249***	.249***	-
	→	우 울	-.254***	-.172**	-.082***
인지적 유연성	→	우 울	-.330***	-.330***	-

※ **p < .01, ***p < .001

4.5.2 최종구조모형의 매개효과 분석

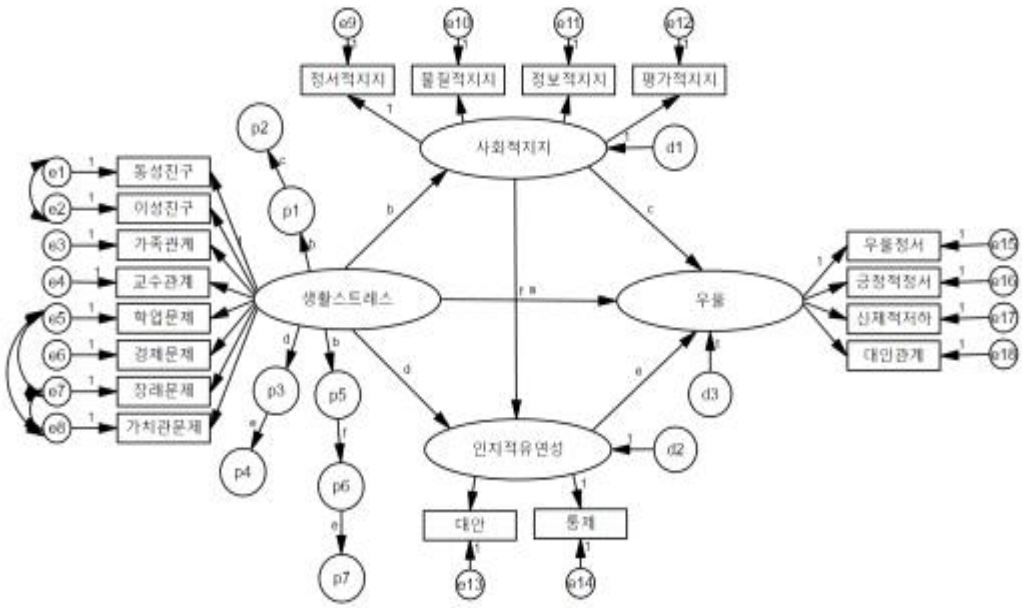
본 연구의 최종구조모형에서 다양한 경우의 수로 매개변수가 존재하므로 팬텀 변수를 추가하여 특정 변수와 관련된 매개효과를 추정하였으며, 이때 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩을 사용하였다. 최종구조모형에 팬텀변수를 추가하여 매개효과 및 유의성을 검증한 결과는 <표 10>과 같다.

<표 10> 최종구조모형의 매개효과 및 유의성 검증 결과

경 로	비표준화 계수(B)	P	95%신뢰구간	
			LB	UB
생활스트레스 → 사회적 지지 → 우울(P2)	.118	.005	.040	.194
생활스트레스 → 인지적 유연성 → 우울(P4)	.130	.001	.071	.208
생활스트레스 → 사회적 지지 → 인지적 유연성 → 우울(P7)	.057	.001	.023	.104

부트스트랩 방법을 통해 매개효과의 유의성을 검증한 결과, 첫째, 생활스트레스가 사회적 지지를 통하여 우울에 영향을 미치는 간접효과는 95% 신뢰구간(.040~.194)에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(B=.118, p<.005). 검증 결과를 통해 생활스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지의 매개효과가 유의미 하다는 것이 확인되었다. 둘째, 생활스트레스가 인지적 유연성을 통하여 우울에 영향을 미치는 간접효과는 95% 신뢰구간(.071~.208)에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(B=.130, p<.001). 검증 결과를 통해 생활스트레스와 우울의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과가 유의미 하다는 것이 확인되었다. 셋째, 생활스트레스가 사회적 지지와 인지적 유연성을 통하여 우울에 영향을 미치는 간접효과는 95% 신뢰구간(.023~.104)에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(B=.057, p<.001). 검증 결과를 통해 생활스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지와 인지적 유연성의 다중매개효과가 유의미 하다는 것이 확인되었다. 본 연구의 최종구조모형에 팬텀변수를 추가한 구조모형은 <그림 4>와 같다.

<그림 4> 팬텀변수 추가모형



Ⅴ. 결론 및 논의

본 연구는 대학생의 생활스트레스와 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성 간의 구조적 관계를

체계적으로 분석하고자 하였다. 이를 통해 대학생들이 경험하는 생활스트레스로 인한 우울 감소를 위해 사회적 지지, 인지적 유연성과 관련된 상담 및 교육프로그램의 개발・개입을 위한 기초자료를 제공하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구를 위해 대학생의 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성 간의 구조방정식 모형을 설정하였으며, 측정모형의 적합도 수준이 만족스럽지 못하여 수정지수(M.I.)의 결과에 따라 순차적 수정을 통해 측정모형의 적합도 수준을 향상시켰다. 수정된 측정모형이 모형 평가 기준에 만족하여 초기구조모형의 검증을 실시하였으며, 수용 가능한 적합도 검증 결과에 따라 초기구조모형을 최종구조모형으로 확정하였다.

본 연구의 연구가설을 검증한 결과는 다음과 같다.

첫째, 주요변인들 간의 직접효과를 분석한 결과, 생활스트레스는 우울, 사회적 지지, 인지적 유연성에 직접적인 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 '연구가설 1-1. 생활스트레스는 우울에 유의미한 정(+)적 영향을 미칠 것이다', '연구가설 1-2. 생활스트레스는 사회적 지지에 유의미한 부(-)적 영향을 미칠 것이다', '연구가설 1-3. 생활스트레스는 인지적 유연성에 유의미한 부(-)적 영향을 미칠 것이다'는 지지되었다. 사회적 지지는 우울과 인지적 유연성에 직접적인 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 '연구가설 1-4. 사회적 지지는 우울에 유의미한 부(-)적 영향을 미칠 것이다', '연구가설 1-5. 사회적 지지는 인지적 유연성에 유의미한 정(+)적 영향을 미칠 것이다'는 지지되었다. 인지적 유연성은 우울에 직접적인 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 '연구가설 1-6. 인지적 유연성은 우울에 유의미한 부(-)적 영향을 미칠 것이다'는 지지되었다.

둘째, 주요변인들 간의 매개효과를 분석한 결과, 대학생의 생활스트레스는 사회적 지지를 매개로 하여 우울에 간접적인 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 '연구가설 2-1. 대학생의 생활스트레스는 사회적 지지를 매개로 하여 우울에 유의미한 부(-)적 영향을 미칠 것이다'는 지지되었다. 대학생의 생활스트레스는 인지적 유연성을 매개로 하여 우울에 간접적인 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 '연구가설 2-2. 대학생의 생활스트레스는 인지적 유연성을 매개로 하여 우울에 유의미한 부(-)적 영향을 미칠 것이다'는 지지되었다. 대학생의 생활스트레스는 사회적 지지와 인지적 유연성을 다중 매개로 하여 우울에 간접적인 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 '연구가설 2-3. 대학생의 생활스트레스는 사회적 지지와 인지적 유연성을 다중매개로 하여 우울에 유의미한 부(-)적 영향을 미칠 것이다'는 지지되었다.

본 연구의 결과를 바탕으로 한 구체적인 논의는 다음과 같다.

대학생의 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성 간에 직접효과가 있는지 살펴보았다. 첫째, 생활스트레스는 우울에 직접적인 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스가 높아지면 우울이 함께 높아진다는 선행 연구의 결과들(손세라, 2018; 박재연・김정기, 2014; 공수자・이은희, 2004; 김미선・김명식, 2010; 김성범, 2018; 송지원・김현수, 2015; 이은희, 2004; 전신현, 2012; 조인주・도향선・구형선, 2015)과 일치한다. 즉, 생활환경에서 발생하는 혼란에 충분히 대처하지 못할 때 경험하는 생활스트레스가 부정적인 정서 상태인 우울을 유발시키게 됨을 의미하며, 사소한 일상적 생활사건이 자주 발생하여 오랫동안 누적될 경우 우울을 경험하게 될 가능성이 높아진다는 것을 알 수 있다.

둘째, 생활스트레스는 사회적 지지에 직접적인 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스가 높아지면 사회적 지지는 낮아진다는 선행 연구의 결과들(김동임, 2017; 황인영, 2017)과 일치한다. 즉, 높은 생활스트레스로 인해 사회적 지지의 지각이 낮아지게 됨을 의미하며, 생활스트레스로 인해 중요한 대인관계나 사회생활에서 얻을 수 있는 실제적이고 긍정적인 도움에 대한 지각 가능성이 낮아진다는 것을 알 수 있다.

셋째, 생활스트레스는 인지적 유연성에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스가 높아지면 인지적 유연성은 낮아진다는 선행 연구의 결과(이진영, 2016)와 일치한다. 즉, 높은 생활스트레스로 인해 인지적 유연성이 낮아지게 된다는 의미이며, 사소한 일상적 사건들이 자주 발생하여 오랫동안 누적될 경우 복잡한 문제나 새로운 상황이 닥쳤을 때 회피하거나 적절하게 대응하지 못하게 된다는 것을 알 수 있다. 따라서 대학생의 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성에 영향을 미치는 생활스트레스를 대학생들이 스스로 관리 할 수 있도록 교육 및 훈련을 실시하여야 할 것이다.

넷째, 사회적 지지는 우울에 직접적인 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 사회적 지지가 높을수록 우울이 감소한다는 선행 연구의 결과들(박재연・김정기, 2014; 전신현, 2012; 조유진・김광웅, 2002; 지연옥, 2017)과 일치한다. 즉, 사회적 지지의 지각이 높을수록 부정적인 정서 상태인 우울이 낮아지게 됨을 의미하며, 중요한 대인관계나 사회생활에서 얻은 실제적 도움에 대한 지각이 높을수록 우울을 경험할 가능성이 낮아진다는 것을 알 수 있다.

다섯째, 사회적 지지는 인지적 유연성에 직접적인 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 사회적 지지가 높아지면 인지적 유연성도 높아진다는 선행 연구의 결과(지연옥, 2017)와 일치한다. 즉, 사회적 지지의 지각이 높을수록 인지적 유연성이 활성화 된다는 의미이며, 실제적이고 긍정적인 타인의 도움에 대한 지각이 높을수록 어려운 상황을 스스로 통제 가능하다고 인지하게 되고 대체 가능한 여러 해결책을 고안해 낼 수 있게 됨을 알 수 있다. 따라서 대학생의 우울과 인지적 유연성에 영향을 미치는 사회적 지지에 대한 지각을 높일 수 있도록 관심, 격려, 배려 등의 정서적 지원과 대학생들이 필요로 하는 학업, 진로, 취업 등과 관련된 다양한 정보를 제공하여야 할 것이다. 특히 대학생들이 안정적인 사회적 지지체계를 쉽고 빠르게 인식할 수 있도록 전통적인 오프라인 방식뿐만 아니라 접근성이 높은 SNS 등의 온라인 방식도 적극적으로 활용하여야 할 것이다.

여섯째, 인지적 유연성은 우울에 직접적인 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 인지적 유연성이 높아지면 우울은 낮아진다는 선행 연구의 결과들(김완일, 2008; 우성실, 2018; 지연옥, 2017)과 일치한다. 즉, 인지적 유연성이 높을수록 부정적인 정서 상태인 우울은 낮아지게 됨을 의미하며, 복잡하고 어려운 상황을 통제 가능한 상황으로 인식하고, 변화에 자발적이며 유연하게 대처할 수 있는 능력이 높을수록 우울을 경험할 가능성이 낮아진다는 것을 알 수 있다. 따라서 대학생의 우울에 영향을 미치는 인지적 유연성을 높일 수 있도록 교육 및 훈련을 실시하고, 다양한 성공과 실패 경험을 통해 어려운 상황에서도 스스로 그 상황을 통제하고 대안적인 대처 방안을 고안해 낼 수 있도록 지도하여야 할 것이다.

대학생의 생활스트레스, 우울, 사회적 지지, 인지적 유연성 간에 매개효과가 있는지 살펴보았다. 첫째, 대학생의 생활스트레스는 사회적 지지를 매개로 하여 우울에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 생활스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지가 매개한다는 선행 연구의 결과들(김동임, 2017; 박의수, 2017; 박재연・김정기, 2014; 주영, 2017)과 일치한다. 이는 대학생의 생활스트레스와 우울과의 관계에서 안정적인 사회적 지지체계가 보호 역할을 하며, 이러한 사회적 지지는 생활스트레스로 인한 우울을 완화시킬 수 있는 중요한 요인임을 의미한다. 따라서 생활스트레스로 인해 우울을 경험하고 있는 대학생들의 사회적 지지의 지각을 높이기 위해 대인관계증진 프로그램, 의사소통능력 향상 프로그램, 선배(멘토)-후배(멘티) 프로그램, 학과 및 학교에 대한 소속감 증진 프로그램, 다양한 진로 및 취업지원프로그램, 취업동아리지원프로그램 등을 통해 대학생들이 보다 많은 긍정적인 심리적 자원을 획득할 수 있도록 도와야 할 것이다.

둘째, 대학생의 생활스트레스는 인지적 유연성을 매개로 하여 우울에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 대학생을 대상으로 한 인지적 유연성에 대한 연구가 아직까지 미흡한 실정이다. 이에 생활스트레스의 하위요인을 살펴본 결과, 생활스트레스의 하위요인 중 장래문제와 유사한 의미를 가진 취업스트레스와 우울의 관계에서 인지적 유연성이 매개한다는 결과(김종운・지연옥, 2017; 지연옥, 2017)와 부분 일치하는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스와 우울의 관계에서 어려운 상황 속에서도 유연하게 대처하고 통제할 수 있는 인지적 유연성이 우울을 완화시킬 수 있는 중요한 요인임을 의미한다. 따라서 생활스트레스로 인해 우울을 경험하고 있는 대학생들의 인지적 유연성을 향상시키기 위해 긴장이완훈련 프로그램, 문제해결능력 향상 프로그램, 상황대처능력 향상 프로그램, 창의력 향상 프로그램, 자기주도력 향상 프로그램, 긍정마인드 향상 프로그램, 학과생활 및 대학생활 적응프로그램 등을 실시하여야 할 것이다. 이를 통해 대학생들이 어려운 상황에서도 자기 주도적으로 접근하여 문제를 해결하고 변화된 환경에 긍정적으로 적응할 수 있도록 도와야 할 것이다.

셋째, 대학생의 생활스트레스는 사회적 지지와 인지적 유연성을 다중 매개로 하여 우울에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지와 인지적 정서조절전략이 다중 매개한다는 결과(주영, 2017)와 부분 일치한다. 이러한 결과는 생활스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지와 인지적 유연성이 함께 중요한 역할을 할 수 있음을 의미한다. 즉, 생활스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지와 인지적 유연성이 각각 매개 하였을 경우에도 우울 감소 효과가 있지만, 사회적 지지와 인지적 유연성이 다중매개 하였을 경우에도 우울 감소에 효과를 미칠 수 있다는 것을 나타낸다. 특히 다중매개의 경우, 사회적 지지의 지각이 높아질수록 인지적 유연성을 더욱 활성화시키고 강화시킴으로써 우울 감소에 더 큰 영향을 미칠 것으로 예측해 볼 수 있다. 따라서 생활스트레스로 인해 우울을 경험하고 있는 대학생들을 대상으로 안정적인 사회적 지지체계에 대한 인식 강화를 통해 긍정적인 심리적 자원을 획득하게 하고 이를 자발적으로 활용할 수 있도록 돕는 동시에 스트레스 상황에서도 다양한 대안적 설명과 해결책을 고안해 낼 수 있는 능력과 부정적 상황에서도 자신을 통제할 수 있는 능력인 인지적 유연성 학습을 함께 할 수 있는 상담 및 교육프로그램을 개발・실시해야 할 것이다.

본 연구의 이론적, 실천적, 정책적 함의는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성의 관계를 구조방정식모형을 통해 통합적으로 파악하여 대학생의 생활스트레스와 우울의 관계를 이론적·경험적으로 확인하였다. 둘째, 대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지와 인지적 유연성이 중요한 매개요인임을 이론적·경험적으로 확인하였다. 셋째, 대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지와 인지적 유연성의 개별적인 매개효과 뿐만 아니라 사회적 지지와 인지적 유연성의 다중매개효과를 이론적·경험적으로 확인하였다. 넷째, 대학생의 우울에 영향을 미치는 변인을 밝혀냄으로써 대학생의 우울 감소를 위한 생활스트레스, 사회적 지지 및 인지적 유연성과 관련된 상담 및 교육프로그램 개발에 대한 시사점을 제공하였다. 다섯째, 대학생의 우울에 영향을 미치는 주요변인들을 밝혀냄으로써 우울 수준이 높은 대학생들을 조기 선별하여 효과적으로 개입할 수 있다면 우울증으로 인해 유발되는 사회·경제적 부담을 줄일 수 있을 것이므로 정신건강지원정책에 대한 시사점을 제공하였다는데 의의를 찾아볼 수 있다.

본 연구의 한계점과 이를 근거로 한 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상 선정에 있어 특정 2개 지역, 특정 2개 대학교의 전체학년(1~4학년) 남녀 재학생 500명을 대상으로 하였기에 본 연구결과를 일반화하여 해석하는데 다소 무리가 있다. 그러므로 후속연구에서는 표집지역 및 표집대학을 더욱 확대하여 일반화 가능성을 높일 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 일반 대학생을 대상으로 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성의 구조적 관계에 대해 연구하였으나, 생활스트레스와 우울수준이 높은 대상과 낮은 대상을 구분하지 않고 연구한 점은 연구의 제한점이라 할 수 있다. 그러므로 후속연구에서는 생활스트레스와 우울수준을 구분하여 집단별 차이검증과 매개효과에 대해 연구할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 Covid-19 상황이었던 2020년 6월부터 9월까지 설문을 실시하여 연구대상자가 Covid-19 상황에서 경험할 수 있는 코로나 블루 등이 반영되어 실제보다 측정치가 과장되거나 축소되었을 가능성이 있다. 그러므로 더욱 정확한 측정을 위해 역사적 사건의 영향을 받지 않은 일반적 상황에서 후속연구를 할 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서는 생활스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지, 인지적 유연성이 매개하고 있음을 규명하였다. 그러나 생활스트레스의 하위요인에는 대인관계차원(동성친구, 이성친구, 가족관계, 교수관계)과 당면과제차원(학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관문제)이라는 각각 다른 개념의 하위요인이 존재하므로 생활스트레스의 8개 하위요인별 효과에 대해 좀 더 세분화하여 후속연구를 할 필요가 있다. 다섯째, 본 연구에서는 대학생을 대상으로 생활스트레스와 우울의 관계에 영향을 미치는 사회적 지지와 인지적 유연성을 변인으로 선정하여 연구를 실시하였다. 본 연구에서 선정한 변인 외에 생활스트레스와 우울의 관계에 영향을 미칠 수 있는 다른 변인을 활용하여 후속연구를 할 필요가 있다. 여섯째, 본 연구결과를 통해 대학생들이 생활스트레스로 겪을 수 있는 우울의 감소를 위해 적극적이고 안정적인 사회적 지지체계에 대한 인식 강화와 인지적 유연성을 향상시킬 수 있는 체계적인 상담 및 교육프로그램을 개발·실시할 필요가 있다.

참고문헌(References)

공마리아 · 강윤주(2012), “대학생의 대학생활 스트레스가 정신건강에 미치는 영향: 경기도 P시에 소재한 대학을 중심으로”, **재활심리연구**, 19(1), 1-22.

공수자 · 이은희(2006), “여자대학생들의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 대처방식의 매개효과”, **한국심리학회지: 여성**, 11(1), 21-40.

곽진영(2016), **여대생의 일상생활 스트레스가 우울증상과 수면의 질에 미치는 영향에서 인지 및 행동적 회피 요인의 매개효과: 3개월 단기 종단 연구,** 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.

김계수(2010), **Amos 18.0 구조방정식모형 분석**, 서울: 한나래아카데미.

김대업(2008), **Amos A to Z: 논문작성절차에 따른 구조방정식 모형분석**, 서울: 학현사.

김동임(2017), **대학생의 생활스트레스가 정신건강에 미치는 영향: 스트레스 대처, 마음챙김, 사회적 지지의 매개효과,** 박사학위논문, 원광대학교 대학원.

김미선 · 김명식(2010), “대학생의 생활스트레스가 스트레스 대처를 매개로 우울 및 알코올 사용에 미치는 영향”, **한국심리치료학회지**, 2(1), 25-37.

김상옥 · 전영자(2013), “대학생의 자아분화, 자아존중감과 정신건강간의 관계: 우울, 불안을 중심으로”, **한국생활과학회지**, 22(4), 539-558.

김성범(2018), “대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지의 매개효과: 기숙사 거주 EBD 대학생을 중심으로”, **특수교육재활과학연구**, 57(3), 19-36.

김완일(2008), “자기복잡성과 인지적 유연성이 심리적 적응에 미치는 영향”, **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 20(3), 715-734.

김원표(2017), **다시 쓰는 통계분석 구조방정식 모델분석**, 서울: 와이즈인컴퍼니.

김종운 · 지연옥(2017), “대학생의 취업스트레스와 우울, 자살사고에 미치는 영향에서 인지적 유연성의 매개효과”, **학습자중심교과교육연구**, 17(3). 523-545.

김지은(2005), **청소년의 사회적 지지가 학교생활적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 대구대학교 대학원.

노경섭(2016), **제대로 알고 쓰는 논문 통계분석: SPSS & AMOS 21**, 서울: 한빛아카데미(주).

문가영(2016), **돌봄 개입이 남녀 대학생의 자존감, 사회적 지지 지각 및 정서에 미치는 효과,** 석사학위논문, 아주대학교 대학원.

문원희 · 정길수 · 김미자(2012), “대학생의 정신건강수준과 스트레스, 대처능력 및 대처방식”, **보건교육건강증진학회지**, 29(3), 103-114.

박윤주(2015), **대학생의 취업스트레스와 취업준비행동의 관계에서 자아탄력성과 사회적 지지의 매개효과**, 석사학위논문, 한국기술교육대학교 테크노인력개발전문대학원.

박의수(2017), **대학생의 사회적 지지, 심리적 행동특성 및 스트레스가 우울수준에 미치는 영향**, 박사학위논문, 충남대학교 대학원.

박재연 · 김정기(2014), “대학생의 생활스트레스가 자살과 우울에 미치는 영향”, **청소년학연구**, 21(1), 167-189.

박지원(1985), **사회적 지지 척도개발을 위한 일 연구**, 박사학위논문, 연세대학교 대학원.

보건복지부(2017), **2016년 정신질환 실태 역학조사 보고서**.

서미 · 최보영 · 조한익(2006), “생활스트레스, 스트레스 대처방식, 사회적 지지가 대학생의 정신건강에 미치는 영향”, **상담학연구**, 7(2), 271-288.

서인균・이연실(2014), “대학생의 취업스트레스와 자살생각의 관계에 대한 우울의 매개효과”, **청소년복지연구**, 16(3), 25-53.

손세라(2018), **대학생의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 자기격려의 조절효과**, 석사학위논문, 전남대학교 대학원.

송지원・김현수(2015), “청소년의 일상적 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과”, **한국심리학회 학술대회 자료집**, 8, 299-299.

신새봄(2015), **대학생이 지각한 원가족 건강성과 자아분화가 자살생각에 미치는 영향**, 석사학위논문, 전북대학교 대학원.

심정연(2017), **대학생의 우울에 영향을 주는 변인들: 인구사회학적, 부모 및 개인 변인을 중심으로**, 석사학위논문, 동의대학교 대학원.

안서희(2019), **놀이상황에서 어머니의 인지적·정서적 지지와 유아의 인지적 유연성 간의 관계: 흥미의 매개효과**, 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.

우성실(2018), **중학생의 또래관계 스트레스가 우울에 미치는 영향: 거부민감성과 인지적 유연성의 조절된 매개효과**, 석사학위논문, 광운대학교 상담복지정책대학원.

우종필(2012), **구조방정식모델 개념과 이해: Amos 4.0~20.0 공용**, 서울: 한나래아카데미.

유은경・설현수(2015), “사회적 지지 척도의 요인구조 탐색”, **한국조사연구학회지**, 16(1), 155-184.

이은희(2004), “대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울”, **한국심리학회지: 건강**, 9(1), 25-48.

이자영・최웅용(2012), “사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절을 매개로 하여”, **상담학연구**, 13(3), 1481-1499.

이진영(2016), **대학생의 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과 및 부정적 기분조절 기대치의 조절효과**, 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.

이현지・김명희(2007), “대학생의 자아정체감과 무망감, 우울, 자살사고의 관계에 관한 연구”, **청소년학연구**, 14(3), 243-264.

임민아(2007), **대학생의 생활스트레스가 공격성에 미치는 영향**, 석사학위논문, 명지대학교 대학원.

임선영・권석만(2012), “대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 방략을 중심으로”, **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 261-281.

전겸구・김교헌(1991), “대학생용 생활 스트레스 척도의 개발”, **한국심리학회지: 임상**, 10(1), 137-158.

전겸구・김교헌・이준석(2000), “개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구”, **한국심리학회지: 건강**, 5(2), 316-335.

전겸구・최상진・양병창(2001), “통합적 한국판 CES-D 개발”, **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 59-76.

전신현(2012), “대학생들의 생활스트레스와 우울의 관계에서 소셜네트워크의 사회적 지지의 완충효과와 성별 차이”, **한국청소년연구**, 23(4), 5-25.

정동화(2010), **심리사회적 스트레스**, 파주: 한국학술정보.

조성경・최연실(2014), “남녀 대학생의 우울과 불안에 미치는 스트레스와 대처방식의 영향”, **한국가족치료학회지**, 22(1), 53-74.

조유진・김광웅(2002), “암환자와 일반아의 사회적 지지 지각과 불안, 우울 및 자아존중감과의 관계”, **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 14(1), 73-89.

조인주・도향선・구형선(2015), “대학생의 생활스트레스가 정신건강에 미치는 영향: 자아존중감과 신체활동의 매개효과를 중심으로”, **사회과학연구**, 31(1), 85-105.

주 영(2017), **중국 대학생의 생활스트레스, 사회적 지지, 적응적인 인지적 정서조절전략이 우울에 미치는 영향**, 박사학위논문, 강남대학교 대학원.

지연옥(2017), **대학생의 취업스트레스, 인지적 유연성, 사회적 지지, 우울 및 자살사고 간의 구조적 관계분석**, 박사학위논문, 동아대학교 대학원.

지연옥・김종운(2016), "대학생의 취업스트레스와 우울, 자살사고의 관계에서 사회적 지지의 매개효과", **학습자중심교과교육연구**, 16(12), 1313-1334.

최미경(2003), **생활스트레스 경험과 지각된 불안통제감 및 적극적 대처의 비율이 불안수준에 미치는 영향**, 석사학위논문, 한림대학교 대학원.

최아라・이숙(2016), "자극추구 기질과 위험회피 기질이 청소년의 정서조절능력에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과를 중심으로", **놀이치료연구**, 20(3), 29-48.

최우경・김진숙(2012), "대학생의 생활스트레스와 자살생각과의 관계: 인지적 정서조절의 조절효과와 매개효과", **상담학연구**, 13(1), 272-289.

한주리・남궁은정(2008), "커뮤니케이션 능력 및 의사소통의 양과 질에 따른 대학생의 스트레스와 스트레스 대처의 차이", **아동학회지**, 29(1), 325-337.

허심양(2011), **완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할**, 석사학위논문, 서울대학교 대학원.

홍나미(1998), **청소년의 자살사고에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구**, 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.

황인영(2017), **대학생의 취업스트레스가 우울에 미치는 영향: 자존감과 사회적 지지의 매개효과를 중심으로**, 석사학위논문, 가천대학교 사회정책대학원.

Beversdorf, D. Q., Hughes, J. D., Steinberg, B. A., Lewis, L. D. & Heilman, K. M.(1999), "Noradrenergic modulation of cognitive flexibility in problem solving", *Neuroreport*, 10(13), 2763-2767.

Bond, F. W. & Bunce, D.(2000) "Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions", *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 156-163.

Cohen, S. & Hoberman, H. M.(1983), "Positive events and social supports as buffers of life change stress", *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.

Cohen, S. & Will, T. A.(1985), "Social support and the buffering hypothesis", *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

DeLongis, A., Folkman, S. & Lazarus, R. S.(1988), "The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators", *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 486 - 495.

Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S (2010), "The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity", *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.

Fredrickson, B. L.(2001), "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions", *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

Glenn, N. D. & Weaver, C. N.(1981), "Education's effects on psychological well-being", *Public Opinion Quarterly*, 45(1), 22 - 39.

Hair, J. F., Hult, G. T., Ringle, C. M. & Sarstedt, M.(2013), *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM),* United States: SAGE publication, Inc.

Hefner, J. & Eisenberg, D.(2009), "Social support and mental health among college students", *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491-499.

Kline, T.(2005), *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*, New Delhi:

Vistaar(Sage) publications.

Lazarus, R. S.(1966), *Psychological Stress and the Coping Process,* New York.: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. & Folkman, S.(1984), *Stress, appraisal, and coping*, New York: Springer publishing company.

Martin, M. M. & Rubin, R. B.(1995), "A new measure of cognitive flexibility", *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.

Radloff, L. S.(1977), "The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population", *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.

Young, J. E., Weinberger, A. D., Beck, A. T. & Barlow, D. H.(2001), *Clinical handbook of psychological disorders: a step-by-step treatment manual*. N. Y.: Guilford.

The Journal of Employment and Career Vol. 11, No. 2 - June 2021

The Analysis of Structural Relations among Life Stress, Depression, Social Support and Cognitive Flexibility of University Students

Lee, YunJu
Daegu University, Gyeongsangbuk-do, Korea
Choi, Woongyoug*
Daegu University, Gyeongsangbuk-do, Korea

Abstract

This study attempted to systematically analyze the structural relationship between life stress, depression, social support, and cognitive flexibility in university students. To this end, a questionnaire was conducted on 500 male and female students from four-year D university in Gyeongbuk region and four-year K university in Gyeongnam region (1st to 4th grade). The data of the final 468 copies were analyzed as follows using SPSS and AMOS programs. Preferentially, frequency analysis, reliability analysis, descriptive statistical analysis, and correlation analysis were conducted, and a structural equation model between life stress, depression, social support, and cognitive flexibility of university students was established, and a confirmatory factor analysis, model fit and validity were analyzed. Analysis of direct and indirect effects, and bootstrap were conducted. The results of this study are as follows.

First, as a result of verifying the direct effects between life stress, depression, social support, and cognitive flexibility of university students, direct effects between major variables was found to be all significant. Second, as a result of verifying the mediating effect between major variables, the mediating effect of social support and the mediating effect of cognitive flexibility, also the multiple mediating effect of social support and cognitive flexibility were significant in the relationship between life stress and depression.

The study confirmed that social support and cognitive flexibility were more directly related to depression that college students may experience due to life stress. This is significant in that the development and intervention of systematic counseling and education programs that can improve the social support and cognitive flexibility of university students can contribute to the relief of depression among university students.

Key Words : Life Stress, Depression, Social Support, Cognitive Flexibility.

* Corresponding Author, Professor of Department of Industrial Welfare, Daegu University, 201 Daegudae-ro, Jinryang-eup, Gyeongsan-si, Gyeongsangbuk-do, 38453, Korea, E-mail: choiwy@daegu.ac.kr; Tel: +82-53-850-6326; Fax: +82-53-850-6329.