

일개 기독교 대학 신입생의 지각된 스트레스, 신앙성숙도가 주관적 행복감에 미치는 영향

장인순[†]

한국성서대학교 간호학과, 부교수

(2020년 3월 17일 접수: 2020년 4월 25일 수정: 2020년 4월 27일 채택)

Factors influencing subjective happiness on the perceived stress and faith maturity of christian university freshman

Insun, Jang[†]

Department of Nursing, Korean Bible University

(Received March 17, 2020; Revised April 25, 2020; Accepted April 27, 2020)

요약 : 본 연구는 기독교 대학 신입생들의 주관적 행복감에 지각된 스트레스, 신앙성숙도가 어떤 효과를 나타내는가를 파악하기 위해 시도되었다. 서술적 조사연구로, 2018년 4월에 조사된 신입생 232명의 자가보고 설문 자료를 SPSS 프로그램을 이용하여 분석하였다. 주요 연구결과로 주관적 행복감에 영향을 주는 요인은 삶의 만족도, 지각된 스트레스, 동료지지, 가족지지, 신앙성숙도 순으로 나타났고, 이들의 설명력은 70.3%이었다. 따라서 대학에서는 스트레스 감소 및 사회적 지지체계 구축을 위한 노력과 신앙성숙을 위한 다양한 교육적 접근을 시도해야 할 것이다.

주제어 : 주관적 행복감, 지각된 스트레스, 신앙성숙도, 대학생, 기독교

Abstract : The purpose of this study was to identify the predictors of subjective happiness of christian university freshman. The study was a cross-sectional descriptive survey. A self-report questionnaire was used to collect data from 232 freshmen in April, 2018. Data were analysed using descriptive statistics and t-test with SPSS win 21.0. Significant predictors of subjective happiness included life satisfaction ($\beta = .515$, $p < .001$), perceived stress ($\beta = -.164$, $p < .001$), peer support ($\beta = .162$, $p < .001$), family support ($\beta = .153$, $p < .001$) and faith maturity ($\beta = .150$, $p < .001$). The regression model explained 70.3% of subjective happiness. Based on these results, effective happiness promotion programs focusing on stress management and build social support system and faith-training program are highly recommended to promote the improved quality of life among christian university freshman.

Keywords : Subjective happiness, Perceived stress, Faith maturity, Students, Christian

[†]Corresponding author
(E-mail: agape90@bible.ac.kr)

1. 서론

1.1. 연구의 필요성

대학생은 대학이라는 환경 속에서 자율적이고 주도적인 학업능력과 대인관계를 함양하고 형성해가며 자신이 처한 환경과 적응을 통해 사회적 역할을 보다 효율적으로 할 수 있는 능력과 태도, 감정, 가치관 등을 길러나가야 한다[1,2].

대학신입생의 성공적인 적응은 대학생활 전반에 영향을 미치고, 효과적인 대학적응과 대학 및 구성원에 대한 소속감을 갖게 되어 학업을 지속하도록 하는 중요한 요인이 된다[3]. 신입생의 성공적인 대학생활이란 대학에 입학한 신입생이 1년 동안의 대학생활을 통해 자신이 선택한 교과를 성공적으로 이수할 수 있는 적응 능력을 개발하고, 사회적 관계를 만들고 유지할 수 있는 능력을 개발하며, 자신의 미래 진로 개척에 필요한 역량을 구축하는 것이다[4]. 이처럼 대학생활 적응은 학생들이 새로운 환경과 구성원에 적극적으로 상호작용하여 성공적인 대학생활을 영위하고 스스로 높은 만족감을 느끼는 과정을 의미한다. 대학 신입생의 대학생활 적응과 관련된 국내 연구 문헌분석 연구에서는 자기존중감, 자기효능감, 자아, 만족, 셀프리더십, 부모애착, 심리적 안녕감, 회복력, 지지, 진로정체감, 의사결정역량, 교수의 열정이 긍정적인 관계를 나타내는 변수이며, 스트레스와 스마트폰 사용은 부정적인 관계를 나타낸다고 보고하였다[1]. 이렇듯 대학생활적응은 대학생이 주변 환경과 상호영향을 주고받으며 작용하는 가운데 발생하는 개인적이고 사회적인 다양한 요구에 대해 적절히 대처하고 반응하는 것으로, 지식의 습득뿐만 아니라 사회적으로 적응할 수 있는 능력으로 성공적인 사회구성원으로 거듭나고자 하는 적극적인 사회화라 할 수 있다[5].

대학생은 전문직 삶으로 전환되는 시기로, 이들에게 행복은 중요한 이슈가 될 수 있으며, 최근 대학생을 대상으로 행복을 주제로 한 연구논문들도 증가하고 있다[6-21]. 특히 행복은 개인이 경험하는 삶의 사건 또는 상황과 무관하지 않으며 각 발달단계에 영향을 미치는 주요 사건 및 상황과 밀접하게 연관되어 있다[7]. 따라서 발달 시기별로 대상자가 경험하는 행복감을 파악하는 것도 필요할 것이다. 행복감이란 개인이 사회와 자신에 대해서 얼마나 행복하게 느끼는지에 대한 정서적 판단을 의미하며 개인이 생활 속에서 주

관적으로 경험하는 것이다. 성별, 나이, 경제상태, 종교 등과 같은 인구사회학적 특성은 개인의 행복감을 설명하는 데에는 한계가 있고 자아탄력성, 자아존중감, 자기효능감, 긍정적 대인관계와 같은 심리, 사회적인 변인들이 보다 중요한 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다[9-11]. 이들은 또한 건강행위, 부적절한 행위의 감소, 건전한 정신건강, 업무수행능력 향상, 사회적, 개인적 기능의 향상과 관련되어 있다[8]. 그러나 만약 대학생활에 있어서 정신적으로 건강하지 못한 학생의 경우 흡연, 물질남용, 학업문제나 중도탈락과 같은 결과를 초래할 수 있음을 보고하였다[22].

대학 신입생은 대학입시를 주요 목표로 한 획일적이고 수동적인 생활을 벗어나 자율적이고 주도적인 학업을 수행해야 하고, 새로운 대인관계를 형성해야 하며, 진로를 결정하고 대학 졸업 후 사회진출을 준비해야 하는 시기로[2], 많은 부분을 스스로 선택해서 해결해 나가는 과정에서 흔히 긴장과 좌절을 경험하게 된다. 시간적인 제약, 경제적 문제, 학업부담, 대인관계 형성과 같은 스트레스원을 포함하는 대학생활은 스트레스가 많은 것이 특징적이라고 하였다[23]. 2017년 국민건강통계에서도 다른 연령대보다 대학생이 주로 포함되어 있는 20대가 스트레스 인지율이 37.9%로 가장 높았다[24]. 이렇듯 대학생들은 생의 중요한 발달단계에 있지만 많은 스트레스로 인해 여러 가지 정신적 문제가 발병되는 초기 시점이 되는 경우도 있다[25]. 다수의 선행연구에서도 스트레스가 증가할수록 행복감은 감소하였다고 보고하였고[7,15,16], 이미영(2019)[16]의 연구에서는 긍정적 스트레스는 행복감에 정적 영향을 부정적 스트레스는 부적 영향을 미친다고 보고하며 스트레스를 어떻게 인지하느냐에 따라 행복감이 달라진다고 제시하기도 하였다. 이렇듯 대학생들이 지각하는 스트레스는 신체적, 정신적 건강 문제 뿐만 아니라 대학생활 적응이나 행복감에도 영향을 줄 수 있는 중요한 요인이 되기에 반복적으로 파악하는 것도 의미있는 접근이라 사료되었다.

신앙성숙도는 성경에 전적으로 동의하고 그 내용을 실천하는 행위로 그리스도와의 인격적인 만남 속에서 자신과 타인과의 관계에 의미와 목적을 주는 인지적, 정의적, 의지적인 면을 모두 포함하는 신앙의 정도를 의미한다[26]. 성숙한 신앙은 하나님의 주권과 인간의 책임성에 대한 균형과 조화를 필요로 하며, 인간의 가치와 존중에

대한 인식을 가진다[27]. 주관적 행복감에 대인관계, 자아존중감[12], 자기효능감, 긍정적 사고[13]가 영향을 미친 변수로 보고하고 있었는데, 이런 심리적 요인인 자아정체감과 자아존중감이 신앙성숙도와 정적인 상관관계가 있음을 보고한 연구들도 있었다[26,28]. 이에 신앙성숙도도 행복감에 영향을 주는 요인임을 확인하고자 하였다. 특히 기독교 대학에서는 대학의 교육기간 동안 다양한 신앙교육 프로그램을 통해 신앙적 성숙을 도모하고 있기에 이들 교육적 중재의 효과 차원에서도 중요한 의미가 있을 것이라 생각되었다.

이에 본 연구에서는 신입생의 대학적응에 대한 여러 개념 중 행복감에 관심을 갖고, 신앙을 바탕으로 학문하는 것을 목적으로 하는 기독교 대학 신입생들의 주관적 행복감에 지각된 스트레스, 신앙성숙도가 어떤 효과를 나타내는가를 파악하고자 한다. 이는 신입생의 행복감을 증진하기 위한 다양한 전략적 접근을 모색하게 되는데 기여할 것으로 기대된다.

1.2. 연구목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 기독교 대학 신입생의 지각된 스트레스, 신앙성숙도 및 주관적 행복감 정도를 파악한다.

둘째, 기독교 대학 신입생의 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스, 신앙성숙도 및 주관적 행복감의 차이를 확인한다.

셋째, 기독교 대학 신입생의 지각된 스트레스, 신앙성숙도 및 주관적 행복감의 상관관계를 파악한다.

넷째, 기독교 대학 신입생의 주관적 행복감에 영향요인을 확인한다.

2. 연구 방법

2.1. 연구설계

본 연구는 기독교 대학 신입생들의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2. 연구대상 및 자료수집

본 연구대상자는 2018년 4월 말에 서울 일개 기독교 대학의 교양 수업에 참여한 신입생들에게 학교의 교육평가 관련 내용을 파악하며 조사된 설문지 자료 중 일부변수를 해당 책임자에게 협

조 요청하여 이차 분석하였다. 표본크기는 G*power program 3.1.9을 이용하여 다중회귀분석에 필요한 유의수준 .05, 검정력 .95, 중간효과 크기 .15, 독립변수 10개로 하였을 때 적정표본수는 172개로 산출되었는데, 본 연구에서는 신입생의 232명의 자료를 분석하였기에 연구 대상자수는 충족하였다.

2.3. 연구 도구

2.3.1. 지각된 스트레스

지각된 스트레스 측정은 Cohen, Karmarck과 Mermelstein(1983)[29]에 의해 개발되어 박준호와 서영석(2010)[30]가 번안하고 대학생을 대상으로 타당도 및 신뢰도를 검증한 한국판 지각된 스트레스 척도(perceived stress scale: PSS)를 사용하였다. 지각된 스트레스는 자신의 삶에서 경험하는 상황을 스트레스로 지각되는 정도를 측정하는 것으로 각 문항은 지난 한달 동안의 상황에 대한 자신의 감정과 생각에 대해서 더 구체화하여 자신이 얼마나 자주 그렇게 느끼고 생각하는지에 대한 질문으로 구성되었다. 총 10문항으로 구성되어 있으며, Likert 5점 척도이며 점수가 높을수록 지각된 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 박준호와 서영석(2010)[30]의 연구에서의 Cronbach's α 는 .82이었고, 본 연구에서는 .78이었다.

2.3.2. 신앙성숙도

본 연구에서 신앙성숙도는 김태규와 장인순(2011)[31]이 기독교 대학의 학생들의 신앙수준을 측정하기 위하여 신앙척도 하위요인 구성과 문항개발을 위해 문헌 검토와 영적 체험 질문지를 통해 얻은 내용을 질적 분석, 전문가의 내용 타당도 검증, 설문조사 후 요인분석 등의 연구단계를 거쳐 최종 4개 요인, 총 43문항의 개발된 도구를 사용하였다. Likert 5점 척도이며 점수가 높을수록 신앙수준이 높음을 의미한다. 신앙성숙도 도구개발시 신뢰도 Cronbach's α 의 계수는 .97로 나타났고, 하부영역에서 전통적 신앙심 .94, 신앙활동 .95, 삶의 의미 및 목적 .92, 초월성 .93로 나타났다[31]. 본 연구에서는 전체 신뢰도 Cronbach's α 는 .98이었고, 하부영역에서 전통적 신앙심 .98, 신앙활동 .97, 삶의 의미 및 목적 .95, 초월성 .97이었다.

2.3.3. 주관적 행복감

주관적 행복감을 측정하기 위하여 Lyubomirsky와 Lepper(1999)[32]가 개발한 주관적 행복감 도구(Subjective Happiness Scale)를 번안하여 사용하였다. 이 도구는 전반적인 주관적 행복을 측정하기 위한 4개의 문항으로 구성된 7점 Likert 척도로 점수가 높을수록 주관적 행복이 높음을 의미한다. Lyubomirsky와 Lepper(1999)[32]의 도구 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's α 는 .86이었고, 본 연구에서는 .89이었다.

2.4. 자료 분석방법

수집된 자료를 SPSS PC+21.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 기독교 대학 신입생의 지각된 스트레스, 신앙성숙도 및 주관적 행복감 정도를 기술통계로 분석하였다.

둘째, 기독교 대학 신입생의 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스, 신앙성숙도, 주관적 행복감의 차이를 t-test, 분산분석으로 사후분석은 scheffe로 분석하였다.

셋째, 기독교 대학 신입생의 지각된 스트레스, 신앙성숙도 및 주관적 행복감의 상관관계를 Pearson 상관계수로 분석하였다.

넷째, 기독교 대학 신입생의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 입력방식(Enter) 다중선형회귀분석(multiple linear regression)으로 분석하였다.

3. 연구 결과

3.1. 기독교 대학 신입생의 일반적 특성

연구대상자는 총 232명이었으며, 여학생이 55.6%(129명)로 남학생 보다 더 많았으며, 전공은 성서학과 26.3%(61명)로 가장 많았고, 그 다음으로 간호학과 20.3%(47명), 사회복지학과 19.8%(46명), 영유아보육학과 18.1%(42명), 컴퓨터소프트웨어학과 15.5%(36명) 순이었다. 주관적 건강상태는 보통 40.1%(93명), 건강 30.2%(70명), 매우건강 15.9%(37명) 등의 순으로 나타났다. 삶의 만족도도 만족 44.4%(103명), 보통 29.7%(69명), 매우 만족 16.8%(39명) 등의 순으로, 전공만족도도 만족 47.0%(109명), 매우 만족 24.6%(57명)으로 70% 이상이 만족하고 있었다. 가족지지도 높음 이상이 75.4%(175명)로, 동료지

지도 높음 이상이 73.2%(170명), 교수지지도 높음 이상이 49.2%(114명)로 나타났다. 가족지지도, 동료지지도, 교수지지도를 매우 낮음을 1점으로 매우 높음을 5점으로 처리하여 계산된 평균평점은 각 4.08(표준편차 0.92)점, 3.94(표준편차 0.80)점, 3.52(표준편차 0.81)점이었다(Table 1).

3.2. 기독교 대학 신입생의 지각된 스트레스, 신앙성숙도와 주관적 행복감 정도

연구대상자의 지각된 스트레스는 5점 만점에 평균평점 2.94(표준편차 0.49)점으로 중간정도를 나타내었고, 신앙성숙도는 5점 만점에 평균평점 3.58(표준편차 0.95)점, 주관적 행복감은 7점 만점에 평균평점 4.92(표준편차 1.21)점으로 중간이상으로 나타났다(Table 2).

3.3. 기독교 대학 신입생의 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스, 신앙성숙도와 주관적 행복감의 차이

일반적인 특성에 따른 지각된 스트레스는 주관적 건강상태($p < .001$), 삶의 만족도($p < .001$), 전공만족도($p = .001$), 가족지지도($p < .001$), 동료지지도($p < .001$), 교수지지도($p = .001$)에서 유의한 차이를 나타냈다. 사후분석에서는 주관적 건강상태가 매우 건강하지 않을수록, 삶의 만족도가 낮을수록, 전공만족도가 불만족인 경우가, 가족지지도가 보통이거나 낮은 경우가, 동료지지도가 낮은 경우가, 교수지지도가 보통이거나 낮은 경우가 다른 경우에 비해 지각된 스트레스가 높은 것으로 나타났다.

일반적인 특성에 따른 신앙성숙도는 전공($p < .001$), 주관적 건강상태($p = .003$), 삶의 만족도($p < .001$), 전공만족도($p < .001$), 가족지지도($p = .014$), 동료지지도($p < .001$), 교수지지도($p = .003$)에서 유의한 차이를 나타냈다. 사후분석에서는 전공이 신학부인 경우가, 주관적 건강상태가 건강할수록, 삶의 만족도가 만족이거나 이상인 경우가, 전공만족도는 매우 만족인 경우가, 동료지지도는 보통이상인 경우가, 교수지지도는 높음 이상인 경우가 다른 경우에 비해 신앙성숙도가 높은 것으로 나타났다. 가족지지도는 사후분석에서는 집단간 유의한 차이는 없었다.

일반적인 특성에 따른 주관적 행복감은 주관적 건강상태($p < .001$), 삶의 만족도($p < .001$), 전공만족도($p < .001$), 가족지지도($p < .001$), 동료지지도($p < .001$), 교수지지도($p < .001$)에서 유의한 차이를 나타냈다. 사후분석에서는 주관적 건강상태가 건강함 이상

Table 1. Demographic characteristics of the subjects

(N=232)

Variable	Categories	n(%)
Gender	Male	103(44.4)
	Female	129(55.6)
Majors	Nursing	47(20.3)
	Social welfare	46(19.8)
	Biblical studies	61(26.3)
	Child care & education	42(18.1)
	Computer software	36(15.5)
Subjective health condition	Very unhealthy	2(0.9)
	Unhealthy	30(12.9)
	Moderate	93(40.1)
	Healthy	70(30.2)
	Very healthy	37(15.9)
Life satisfaction	Very dissatisfaction	4(1.7)
	Dissatisfaction	17(7.3)
	Moderate	69(29.7)
	Satisfaction	103(44.5)
	Very satisfaction	39(16.8)
Major satisfaction	Very dissatisfaction	5(2.2)
	Dissatisfaction	7(3.0)
	Moderate	54(23.3)
	Satisfaction	109(47.0)
	Very satisfaction	57(24.5)
Family support (4.08±0.92)	Very low	3(1.3)
	Low	9(3.9)
	Moderate	45(19.4)
	High	84(36.2)
	Very high	91(39.2)
Peer support (3.94±0.80)	Very low	2(0.9)
	Low	5(2.2)
	Moderate	55(23.7)
	High	114(49.1)
	Very high	56(24.1)
Professor support (3.52±0.81)	Very low	3(1.3)
	Low	13(5.6)
	Moderate	102(44.0)
	High	89(38.3)
	Very high	25(10.8)

Table 2. Perceived stress, faith maturity and subjective happiness of the subjects

(N=232)

Variable	Min-Max	M±SD
Perceived stress	1.50-4.50	2.94±0.49
Faith maturity	1.05-5.00	3.58±0.95
Subjective happiness	1.75-7.00	4.92±1.21

이 그 이하에 비해, 삶의 만족도, 전공만족도, 가족지지, 동료지지, 교수지지가 높을수록 주관적 행복감이 높은 것으로 나타났다(Table 3).

3.4. 기독교 대학 신입생의 지각된 스트레스, 신앙성숙도와 주관적 행복감의 상관관계

대상자의 주관적 행복감은 지각된 스트레스와 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났고($r=-.54, p<.001$), 신앙성숙도와는 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=.44, p<.001$). 지각된 스트레

스는 신앙성숙도와 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=-.22, p=.001$)(Table 4).

3.5. 기독교 대학 신입생의 일반적 특성, 지각된 스트레스와 신앙성숙도가 주관적 행복감에 미치는 영향

대상자의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 일반적 특성에서 유의한 차이를 나타낸 변수인 주관적 건강상태, 삶의 만족도, 전공만족도, 가족지지, 동료지지, 교수지지를 연

Table 3. Differences in perceived stress, faith maturity and subjective happiness according to demographic characteristics

(N=232)

Variable	Categories	Perceived stress		Faith maturity		Subjective happiness	
		M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)
Gender	Male	2.90±0.45	-1.11	3.64±1.01	0.84	4.92±1.28	0.04
	Female	2.98±0.51	(.268)	3.53±0.91	(.399)	4.92±1.17	(.970)
Majors	Nursing ^a	2.84±0.50	1.96	3.39±0.87	9.26	5.09±1.05	0.98
	Social welfare ^b	2.97±0.53	(.102)	3.40±1.12	(<.001)	5.04±1.38	(.417)
	Biblical studies ^c	2.91±0.41		4.17±0.61		4.97±1.11	
	Child care & education ^d	3.11±0.47		3.41±0.96	a,b,d,e<	4.68±1.27	
	Computer software ^c	2.91±0.49		3.27±0.90		4.74±1.29	
Subjective health condition	Unhealthy ^a	3.19±0.37	10.05	3.25±0.96	4.69	4.22±1.36	20.21
	Moderate ^b	3.04±0.47	(<.001)	3.42±0.98	(.003)	4.50±1.09	(<.001)
	Healthy ^c	2.84±0.43	d<(b,c)	3.82±0.85	a<b	5.35±0.09	a,b<c,d
	Very healthy ^d	2.68±0.56	<a	3.82±0.90	<c,d	5.77±1.16	
Life satisfaction	Dissatisfaction ^a	3.43±0.50	26.55	3.03±0.87	12.08	2.95±0.93	113.94
	Moderate ^b	3.08±0.38	(<.001)	3.20±0.91	(<.001)	4.23±0.81	(<.001)
	Satisfaction ^c	2.92±0.43	d<(b,c)	3.77±0.90	a,b<c,d	5.25±0.77	a<b<c<d
	Very satisfaction ^d	2.50±0.43	<a	4.05±0.82		6.35±0.62	
Major satisfaction	Dissatisfaction ^a	3.39±0.56	5.96	2.97±0.93	6.51	3.98±1.32	16.06
	Moderate ^b	3.01±0.48	(.001)	3.35±0.95	(<.001)	4.31±1.09	(<.001)
	Satisfaction ^c	2.94±0.40	b,c,d<a	3.56±0.94	a<b,c	4.95±1.11	a<b,c<d
	Very satisfaction ^d	2.79±0.56		3.98±0.84	<d	5.63±1.08	
Family support	Low ^a	3.14±0.40	6.59	3.17±1.29	3.61	3.90±1.37	26.85
	Moderate ^b	3.13±0.49	(<.001)	3.39±0.96	(.014)	4.18±1.02	(<.001)
	High ^c	2.98±0.43	d<c	3.49±0.94		4.68±1.14	a<b<c<d
	Very high ^d	2.79±0.50	<a,b	3.81±0.86		5.64±0.93	
Peer support	Low ^a	3.33±0.41	7.98	2.42±0.73	7.50	2.96±1.25	30.68
	Moderate ^b	3.10±0.55	(<.001)	3.28±1.05	(<.001)	4.20±0.91	(<.001)
	High ^c	2.95±0.41	d<(b,c)	3.68±0.84	a<b,c,d	4.96±1.10	a<b<c<d
	Very high ^d	2.72±0.50	<a	3.83±0.93		5.79±0.98	
Professor support	Low ^a	3.24±0.57	5.77	3.03±1.17	4.78	4.14±1.22	11.41
	Moderate ^b	3.01±0.43	(.001)	3.43±0.94	(.003)	4.60±1.16	(<.001)
	High ^c	2.88±0.49	d<c	3.76±0.87	a<b	5.19±1.14	a<b<c<d
	Very high ^d	2.70±0.52	<a,b	3.89±0.91	<c,d	5.77±0.99	

Table 4. Correlations between perceived stress, faith maturity and subjective happiness (N=232)

	Perceived stress r(p)	Faith maturity r(p)	Subjective happiness r(p)
Perceived stress	1		
Faith maturity	-.22(.001)	1	
Subjective happiness	-.54(<.001)	.44(<.001)	1

Table 5. Factors influencing subjective happiness (N=232)

Variables	B	S. E	β	t	p
(Constant)	1.16	.54		2.16	.032
Subjective health condition	0.06	.05	.05	1.11	.270
Life satisfaction	0.69	.07	.52	10.24	<.001
Major satisfaction	-0.02	.06	-.01	-0.32	.750
Family support	0.20	.05	.15	3.70	<.001
Peer support	0.25	.07	.16	3.71	<.001
Professor support	-0.05	.06	-.03	-0.82	.415
Perceived stress	-0.41	.10	-.16	-3.92	<.001
Faith maturity	0.19	.05	.15	3.82	<.001
Adj-R ² , F(p)	.703, 69.41 (<.001)				

속변수로, 유의한 상관관계가 나타난 지각된 스트레스와 신앙성숙도를 가능한 영향요인으로 선정하였다. 독립변수에 대해 회귀분석의 가정을 검정하기 위하여 독립 변수들 간 상관관계를 분석하여 변수 간 다중공선성을 공차한계와 VIF(분산팽창요인) 값 등을 검토하였다.

자기상관(독립성)을 나타내는 Durbin-Watson 통계량이 2.03로 자기상관의 문제는 없었고, 공차한계는 .51~.84, VIF(분산팽창요인) 값은 1.20~1.48로 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타나 다중회귀분석을 실시하였다. 주관적 행복감에 영향을 미친 요인으로는 삶의 만족도($\beta=.52$, $p<.001$), 지각된 스트레스($\beta=-.16$, $p<.001$), 동료지지($\beta=.16$, $p<.001$), 가족지지($\beta=.15$, $p<.001$), 신앙성숙도($\beta=.15$, $p<.001$) 순으로 나타났다. 이들 요인의 주관적 행복감 영향 변인에 대한 설명력은 70.3%이었다(Table 5).

4.. 논의

본 연구는 기독교 대학 신입생들의 주관적 행복감에 지각된 스트레스, 신앙성숙도가 어떤 효과

를 나타내는가를 파악하여, 신입생의 대학적응의 한 영역인 행복감을 증진하기 위한 다양한 전략적 접근을 모색하게 되는데 기여하고자 시도되었다. 특히 기독교 대학의 경우 교육기간 동안 다양한 신앙교육 프로그램을 통해 신앙적 성숙을 도모하고 있기에 이들 교육적 중재의 효과를 확인하는 것도 중요한 의미가 될 것으로 기대하였다.

본 연구에서 주관적 행복감은 7점 만점에 평균 평점 4.92점으로 중간이상으로 나타났는데, 이는 대학생들을 대상으로 한 선행연구에서 나타난 4.80점[13], 4.81점[32]보다는 높았고, 5.03점[14], 5.08점[10] 보다는 낮은 정도이었다. 주관적 행복감에 영향을 미친 요인으로는 삶의 만족도, 지각된 스트레스, 동료지지, 가족지지, 신앙성숙도 순으로 나타났다. 이들의 설명력은 70.3%로 비교적 높은 수준으로 주관적 행복감에 대한 영향 요인을 포함하고 있는 것으로 나타났다.

삶의 만족도는 주관적 행복감에 가장 중요한 영향 요인으로 나타났는데, 선행연구[19,33]에서도 생활만족도가 행복감에 유의한 영향요인으로 나타나 일치하는 결과이었다. 또한 선행연구에서는 행복을 주관적인 웰빙 혹은 정신건강은 개인

의 삶에 대한 평가적 반응으로 정의하며, 삶의 만족도 평가와 같은 인지적 요소와 행복과 같은 감정적 요소로 구분하였다[22]. 즉 행복과 삶의 만족도를 동등한 수준의 개념으로 설명하기도 하였는데, 본 연구에서는 주관적 행복감에 삶의 만족도가 가장 중요한 영향요인임을 확인할 수 있었다. 정은주(2016)[19]의 연구에서는 대학생의 다양하고 활발한 여가활동 참여가 대학생활만족을 높여 주관적 행복감을 높일 수 있다며, 현실적이고 실천적인 방안을 요구하기도 하였다.

지각된 스트레스는 5점 만점에 평균평점 2.94점으로 중간정도를 나타내었고, 주관적 행복감, 신앙성숙도와는 음의 상관관계도 있었고 주관적 행복감에 유의한 영향요인이었다. 선행연구에서도 스트레스를 적절히 관리하지 않으면 신체적 질병 뿐만 아니라 우울, 불안 등의 부정적인 정서로 이어져 주관적 행복감이 낮아진다고 보고하여 [7,10,14,32,34] 지각된 스트레스는 주관적 행복감에 영향을 주는 중요한 요인임을 확인할 수 있었다. 대부분의 연구에서는 스트레스를 부정적 스트레스 개념으로 접근하여 분석하는데 이미영(2019)[16]의 연구에서는 긍정적 지각 스트레스를 역채점하지 않고 구별하여 사용한 결과 대학생의 긍정 스트레스가 높아질수록, 부정 스트레스가 낮아질수록 행복감이 높아진다고 해석하였다. 또한 대학생들이 스트레스를 어떻게 인지하고 있는지를 먼저 파악하고 스트레스를 긍정적으로 인식할 수 있도록 변환시킬 수 있으며 스트레스를 통제하거나 대처할 수 있는 능력을 키워주기 위한 프로그램 등이 필요하다고 제안하였다. 김은영, 임경숙(2017)[15]의 연구에서는 높은 스트레스는 낙관성을 낮추고 이것이 행복에도 부정적인 영향을 미치게 된다고 설명하며 스트레스를 관리하는 중재 즉 어려운 상황에 처하거나 실패했을 때 부정적인 면보다 긍정적인 사고로 극복할 수 있는 자기관리가 필요하다고 제시하였다. 따라서 대학 신입생들이 지각하는 새로운 형태의 시험, 다양한 개인 및 팀별 과제, 대인관계, 향후 취업 등과 같은 스트레스 요인에 대한 조사와 이에 대한 대학생들의 인식이 긍정적인 것이 될 수 있도록 돕는 상담 및 교육 프로그램이나 스트레스에 역눌리는 것이 아니라 스스로 통제할 수 있는 자기관리, 셀프 리더십 등의 구체적인 프로그램 개발 및 적용이 필요하다.

가족지지, 동료지지, 교수지지가 높을수록 주관적 행복감이 높은 것으로 나타났고, 그 중 동료

지지, 가족지지는 주관적 행복감에 영향요인으로 나타났다. 이는 대학생의 친구지지, 가족지지가 높을수록 행복이 높게 나타난 연구[17]와 비슷한 결과로 사료된다. 또한 대학생을 대상으로 행복에 관한 현상학적 연구 결과에서도 대학생들은 부모나 가족 및 친구와의 관계에서 의미있는 소통을 할 때 행복하다고 인식하고 있다고 보고하였다 [6]. 비슷한 연구로 이미영(2019)[16]은 가족건강성이 높을수록 즉 가정이 안정되고 잘 기능하며 위기를 잘 극복하며 서로의 관계에 만족하는 경우 행복감이 높아지고 특히 부정적 스트레스가 행복감에 미치는 영향을 조절한다고 보고하였다. 이런 사회적 지지는 가족, 친구, 동료, 교수 등을 포함한 타인으로부터 제공되는 다양한 형태의 긍정적인 자원을 의미한다[35]. 타인과의 관계를 중요시 여기는 한국 문화에서 지각된 사회적 지지는 타인과의 관계에 대한 만족감과 적극적인 대처, 자아존중감 상승으로 이어져 주관적 행복감 같은 심리적 안녕에 긍정적인 영향이 있음을 보고한다[11]. 선행연구에서도 행복에 가장 영향을 많이 미치는 변수가 사회적 지지로 보고하였고 [20]), 사회적지지가 높을수록 주관적 행복감이 높게 나타났고[10], 사회적지지가 낮은 경우 스트레스가 행복감에 미치는 영향이 크게 나타났 [7]. 이렇듯 가까운 친구와 가족과 같은 사람들에 의해 제공되는 사회적 지지는 행복감에 유의한 영향을 주며, 행복감은 관계형성을 유지하는 것 뿐만 아니라 어려운 경험을 극복하는 능력에 있어서도 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다[21]. 따라서 신입생들을 대상으로 주관적 행복감을 증진시키기 위해서 새로운 대학생활의 전반에 걸친 스트레스 유발요인을 파악하고 이에 대한 충분한 오리엔테이션과 함께, 다양한 지지체계를 구축할 수 있도록 선배와의 멘토-멘티 프로그램, 지도교수 제도, 동아리 활동 지원 등은 매우 중요한 전략이 될 수 있을 것이다.

본 연구에서는 행복감에 영향을 주는 심리적 요인 중 자아정체감, 자아존중감과 정적인 상관관계를 나타낸 신앙성숙도[26,28]로 조사하였다. 연구 결과, 신앙성숙도가 높을수록 주관적 행복감도 높고, 지각된 스트레스는 낮았으며, 주관적 행복감의 주요 영향요인으로 나타났다. 신앙은 정체된 상태가 아니라 계속 변화하는 속성을 가지고 있다. 신앙의 변화, 성숙을 통해 개인과 타인과의 관계 속에서 다양한 조화를 이루며, 삶의 과정 중 경험하는 위기를 효과적으로 해결할 수 있는

역량에 도움이 된다. 따라서 신앙이 성숙할 수 있도록 도와준다면 기독교 대학생들의 자아정체감이 높아져서 자신의 선택과 판단을 신뢰하고 정체성을 지닌 책임 있는 성인으로 성장 할 것이라고 설명하였다[27,36]. 신앙성숙도는 신학부인 전공이 다른 학과 보다 역시 높았으나 다른 일반 전공의 경우도 대학에서 추진하는 다양한 신앙 훈련프로그램이 신앙성숙도에도 긍정적인 영향을 주고 또한 학생들의 주관적 행복감 향상에도 도움이 될 수 있는 질적인 프로그램이 될 수 있도록 그 효과를 파악하는 노력도 중요할 것으로 사료된다. 또한 성숙한 신앙인은 총체성과 통합적 사고로 존재론적 문제를 합리적인 방법으로 선택할 수 있는 능력을 갖추고 있는 것으로 설명하기에[37] 대학생의 교육적 효과에도 중요한 의미가 있을 것이다. 또한 자기효능감, 자아탄력성, 자아존중감, 긍정적 사고와 같은 심리적 요인이 주관적 행복감에 중요한 영향요인으로 나타난 선행연구[9,10,13]들을 고려하여 이런 내적인 능력을 향상시킬 수 있는, 긍정적 사고 능력 향상을 위한 전략과 정신건강 강화 방안도 함께 고려되어 추진되어야 할 것이다.

본 연구는 일개 기독교 대학의 신입생을 대상으로 연구를 진행하였기에 연구결과를 일반화하는데 제한점이 있다. 그러나 기독교 대학의 교육적 철학에 기본적으로 졸업 후 학생들이 누군가를 다양한 모습으로 섬기고 나누며 돌보며 살아가는 것을 목표로 하는데, 우선 본인 스스로 기쁨이나 삶의 만족과 같은 긍정적인 정서로 주관적 행복감을 충분히 경험하는 것이 필요할 것이다. 특히 주관적 행복감은 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 상태로, 행복감을 반드시 경험하지 않더라도 일어난 사건에 대해 긍정적이고 낙관적으로 해석하면 행복감을 경험할 수 있는 것으로 보고하고[38] 있기에 좀 더 관심을 갖고 교육하는 것이 필요할 것이다. 대학시절은 청소년기에서 성인기로 이동하는 발단단계에 있으며 성인으로서 자아정체감을 형성해야 하는 중요한 시기이지만, 최근 전반적인 사회적 흐름은 청년을 3포세대, N포세대 등으로 표현하며, 그 어드레보다 행복을 찾기가 힘들어 보이기도 한 상황이기도 하다. 이에 좀 더 행복에 대한 다차원적인 접근과 연구가 필요할 것으로 사료되며 이를 통해 대학생들이 개인적 성장과 사회적 기여를 추구하는 고결하고 의미있는 삶을 선택하고 살아갈 수 있도록 지원해야 할 것이다.

따라서 본 연구에서 나타난 주관적 행복감에 영향을 줄 수 있는 요인인 삶의 만족도, 지각된 스트레스, 동료지지, 가족지지, 신앙성숙도를 고려하여 대학에서는 스트레스 감소 및 사회적 지지체계 구축을 위한 노력과 신앙성숙을 위한 다양한 교육적 접근을 시도해야 할 것이다. 행복을 추구하는 일은 인간의 삶의 질 향상에 매우 중요한 역할을 할 수 있기에 지속적인 관심이 요구된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 기독교 대학 신입생들의 주관적 행복감에 지각된 스트레스, 신앙성숙도가 어떤 효과를 나타내는가를 파악하기 위해 시도되었다. 연구결과 주관적 행복감에 영향을 주는 요인은 삶의 만족도, 지각된 스트레스, 동료지지, 가족지지, 신앙성숙도 순으로 나타났고, 이들의 설명력은 70.3%이었다. 따라서 대학에서는 스트레스 감소 및 사회적 지지체계 구축을 위한 노력과 신앙성숙을 위한 다양한 교육적 접근을 시도해야 할 것이다. 추후 일반대학으로 대상자를 확대하여 신입생의 행복감에 대한 모형 구축을 위한 반복 연구를 제안한다. 또한 이와 함께 본 연구에서 주관적 행복감에 영향을 줄 수 있는 영향요인들을 고려한 스트레스 감소 및 사회적 지지체계 구축, 신앙성숙을 위한 다양한 교육적 접근을 위한 전략 개발과 적용 후 효과를 파악하는 연구도 제안하는 바이다.

References

1. K. H. Yoo, J. K. Kim, "A Review Study on Adjustment of College Freshmen for Suggesting Adaptation Program", *Journal of the Korea Contents Association*, Vol.16, No.8 pp. 580-591, (2016). <http://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.08.580>
2. E. H. Park, "The Effect of a Short Camp Program for Improving Adaptability on Student Adaptation to College, Self-Esteem and Achievement Motivation of College Students", *Forum For Youth Culture*, Vol.36 pp. 30-58, (2013).

3. S. Y. Hong, "Need Analysis on Education for Supporting First-year Students' Adjustment to College", *The Journal of Educational Research*, Vol.14, No.1 pp. 271-295, (2016).
4. M. H. Yeom, "Devising a Model of Developing Education Program for the First Year Students of University", *The Journal of Educational Administration*, Vol.33, pp. 359-388, (2015).
5. S. B. Kang, K. H. Kim, "An Empirical Study on Adaptation to College and Learning Attitude of University Freshman's and the Different Effects of Admission System", *Korean Journal of General Education*, Vol.13, No.6 pp. 77-96, (2019).
6. M. K. Kim, "A Phenomenological Study on University Students' Happiness Experience", *Studies on Korean Youth*, Vol.18, No.10 pp. 1-34, (2011).
7. 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, (2013).
8. J. A. Piqueras, W. Kuhne, P. Vera-Villarroel, A. van Straten, P. Cuijpers, "Happiness and Health Behaviours in Chilean College Students: A Cross-Sectional Survey". *BMC Public Health*, Vol.11, No.443, (2011). <https://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-11-443>
9. Y. C. Kwon, C. Y. Jeong, Y. S. Seo, "Validation of a Path Model for Subjective Happiness of Nursing Students", *Journal of Digital Convergence*, Vol.16, No.1 pp. 197-206, (2018). <https://dx.doi.org/10.14400/JDC.2018.16.1.197>
10. J. H. Kim, J. H. Ok, "Factors Influencing Subjective Happiness in Nursing Students: Focused on Psycho-social Factors", *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, Vol.25, No.2 pp. 123-132, (2016). <http://dx.doi.org/10.12934/jkpmhn.2016.25.2.123>
11. J. Y. Kim, H. S. Park, "The Factors related to Happiness among Nursing Students", *Journal of The Korean Data Analysis Society*, Vol.17, No.1 pp. 545-559, (2015).
12. M. S. Park, "Influence of Nursing Students' Stress and Self Esteem on Subjective Happiness", *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol.19, No.4 pp. 395-402, (2018). <https://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.4.395>
13. S. O. Kim, "The Effect of Self-efficacy and Positive Thinking on Subjective Happiness of Nursing Students", *Journal of Digital Convergence*, Vol.15, No.12 pp. 435-444, (2017). <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2017.15.12.435>
14. E. M. Kim, Y. H. Yang, H. Y. Lee, M. Yu, "Factors Influencing Subjective Happiness in Korean Nursing Students", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.22, No.3 pp. 294-303, (2016).
15. E. Y. Kim, K. S. Lim, "The Effect of Stress on the Happiness Index of Nursing College Students: Focusing on Mediating Effects of Optimism", *Journal of Digital Convergence*, Vol.15, No.12 pp. 381-391, (2017). <https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.12.381>
16. M. Y. Lee, "The Effects of Stress on Happiness in University Students - Moderating Effects of Family Healthiness", *Journal of the Korea Contents Association*, Vol.19, No.3 pp. 557-565, (2019). <http://doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.03.557>
17. B. I. Jeong, C. I. Bae, J. S. Seo, "Influence of College Students Stress and Social Support on Happiness", *2017 Korean Family Resource Management Association Fall Conference*, pp.279.
18. H. S. Park, "Stress, Yangsaeng and Subjective Happiness among Female

- Undergraduate Nursing Students in the Republic of Korea”, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.20, No.4 pp. 471-481, (2014). <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.471>
19. E. J. Jeong, “College Students’ Participation in Leisure Activities and the Relationship between Their Satisfaction with College Life and Their Subjective Happiness”. *Journal of Leisure Studies*, Vol.14, No.1 pp. 47-62, (2016).
 20. Y. S. Kim, M. Y. Han, “Factors Influencing Happiness Index of Nursing Students”. *The Journal of Korean Nursing Administration Academic Society*, Vol.21, No.5 pp. 501-510, (2015). <http://dx.doi.org/10.11111/jkana.2015.21.5.501>
 21. D. S. Lee, A. M. Padilla, "Predicting South Korean University Students’ Happiness through Social Support and Efficacy Beliefs", *Int J Adv Couns*, Vol.38, No.1 pp. 48-60, (2016). <http://dx.doi.org/10.1007/s10447-015-9255-2>
 22. C. L. Keyes, D. Eisenberg, G. S. Perry, S. R. Dube, K. Kroenke, S. S. Dhingra, "The Relationship of Level of Positive Mental Health with Current Mental Disorders in Predicting Suicidal Behavior and Academic Impairment in College Students", *J Am Coll Health*, Vol.60, No.2 pp. 126-33, (2012). <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2011.608393>
 23. K. K. Asberg, C. Bowers, K. Renk, C. Mckinney, “A Structural Equation Modeling Approach to the Study of Stress and Psychological Adjustment in Emerging Adults”, *Child Psychiatry and Human Development*, Vol.39, pp. 481-501, (2008).
 24. Ministry of Health & Welfare, *2017 National Health Statistics*, 2018. from https://www.cdc.go.kr/board.es?mid=a20602010000&bid=0034&list_no=364617&act=view
 25. R. A. Settersten, F. F. Furstenberg, R. G. Rumbaut, “On the Frontier of Adulthood: Theory, Research, and Public Policy”, *Journal of Nervous & Mental Disease*, Vol.195, No.3 pp. 271-272, (2008). <http://dx.doi.org/10.1097/NMD.0b013e31803379ac>
 26. E. B. Lee, “A Study of Variables related with the Faith Maturity of Christian University Students”, *The Journal of Hanyoung Theological University*, Vol.17, pp. 93-110, (2013).
 27. E. J. Bae, “Relationship between Christian Faith Mutuality and Self Esteem in Korean Theologians”, *Journal of Counseling and Gospel*, Vol.3, No.3 pp. 178-189, (2004).
 28. E. H. Kim, “The Effects of Faith Maturity Levels, Avoidant, Career Decision Levels, and Inner Controls on Self-esteem”, *The Journal of Hanyoung Theological University*, Vol.16, pp. 221-240, (2012).
 29. S. Cohen, T. Karmarck, R. Mermelstein, "A Global Measure of Perceived Stress", *Journal of Health and Social behavior*, Vol.24, pp. 385-396, (1983).
 30. J. O. Park, Y. S. Seo, “Validation of the Perceived Stress Scale (PSS) on Samples of Korean University Students”, *The Korean Journal of Psychology: General*, Vol.29, No.3 pp. 611-629, (2010).
 31. T. K. Kim, I. S. Jang, “Development of the Spirituality Scale for Korean Bible University”, *Journal of Korean Bible University*, Vol.16, pp. 161-184, (2011).
 32. S. Lyubomirsky, H. S. Lepper, "A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation", *Soc Indic Res*, Vol.46, No.2 pp. 137-55, (1999).
 33. J. H. Kown, E. H. Choi, S. Y. Choi, “A Study on the Direction of Optimism in Early Childhood Education”, *The Association of Korea Counseling Psychology Education Welfare*, Vol.2, No.1 pp. 65-74, (2015).
 34. D. Ruiz-Aranda, N. Extremera, C. Pineda-Galan, "Emotional Intelligence, Life Satisfaction and Subjective Happiness in

- Female Student Health Professionals: The mediating Effect of Perceived Stress". *J Psychiatr Ment Health Nurs*, Vol.21, No.2 pp. 106-13, (2014). <http://dx.doi.org/10.1111/jpm.12052>
35. J. W. Park, "A Study to Development a Scale of Social Support", Unpublished doctoral thesis, Yonsei University, (1986).
36. Y. K. Park, "The Effects of Parents' Parenting Attitude Perceived by Christian University Students on the Students' Religious Maturity and Self-Identity", Unpublished Master's thesis, Hanyoung Theological University, (2011).
37. Y. S. Song, "Path Model Analysis of Stress, Coping Method, Quality of Life and Spiritual Maturity of Middle Age Christian Women". Unpublished doctoral thesis, Baekseok University, (2009).
38. W. C. Compton, *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont, Thomson Wadsworth, (2005).