대학생의 생활 스트레스, 자아존중감 및 극복력의 관계

박 정 숙¹ · 권 영 은²

고신대학교 간호대학¹, 선린대학교 간호학과²

= Abstract =

Relationship between the Life Stress, Self-Esteem and Resilience of University Students

Jung Suk Park¹ · Young Eun Kwon²

Professor, College of Nursing, Kosin University¹

Assistant Professor, Department of Nursing, Sunlin College²

Purpose: This study was to identify the relationship with the life stress, self-esteem and resilience of university students.

Methods: The data was collected from 470 students at 3 universities in metropolitan B City. Subjects completed the following questionnaires: life stress, self-esteem and resilience. The data was analyzed by descriptive statistics, t-test, ANOVA, Scheff's test, Pearson's correlation coefficients and stepwise multiple regression using SPSS/WIN 18.0 program.

Results: The mean scores of life stress, self-esteem and resilience were 2.71 ± 0.59 , 2.65 ± 0.23 and 4.70 ± 0.68 , respectively. There was a significant negative correlations that could be seen in self-esteem ($r = -.48$, $p < .001$) as well as resilience ($r = -.40$, $p < .001$) in relation to life stress. The variables of resilience in university Students self-esteem and health state, resilience of university Students which explained 36.3% of the cases.

Conclusion: It is necessary to develop a nursing intervention program for reducing life stress and increasing self-esteem and resilience of university students. The program should be considered the characteristics of self-esteem and health state In order to increase resilience of university students.

Key Words: life stress, self-esteem, resilience

서 론

1. 연구의 필요성

현대사회의 산업화로 인한 발달과 정보화로 인한 환경의 변화는 극심해지고 복잡한 사회구조 가운데 사람들은 다양한 갈등을 경험하게 되면서 여러 가지 스트레스에 직면해 있다(Jeon & Kim, 2013). 특히 우리나라

※2014년도 고신대학교 교내연구비 지원 받은 논문임.
교신저자: 권영은, 경북 포항시 북구 흥해읍 초곡길 36번길 30
선린대학교 간호학과
전화번호: 054-260-5289, 팩스번호: 054-260-5519
E-mail: kyejoy@sunlin.ac.kr
원고접수: 2015년 3월 19일, 원고심사: 2015년 4월 7일
원고채택: 2015년 5월 19일

라 대학생들은 입시위주의 타율적 교육환경으로부터 주도적인 대학 생활을 스스로 해야 하는 환경적 변화와 정서적 독립 및 불확실한 미래에 대한 경쟁 속에서 큰 부담을 안고 살아가고 있다(Choi & Lee, 2012; Byun & Park, 2014). 통계청(2015)의 발표에 따르면 15~29세 청년 실업률이 3년 전에 비해 13만 명 정도의 급격한 증가 추이를 보이고 있어 앞으로의 대학생들은 더욱 치열한 경쟁 구도가 될 것이며 대학생들의 생활 스트레스는 그 어느 때 보다 심각해질 것으로 예상된다.

이러한 스트레스를 Lazarus와 Folkman (1984)은 개인과 환경의 복합적이고 역동적인 상호작용으로 보았고 이를 대처하는 과정에서 적절한 반응을 하지 못하면 높은 스트레스를 경험한다고 하였다. 또한 스트레스로 인한 생활에서의 불균형은 두통이나 불면, 소화 장애 등의 신체적 증상과 더불어 불안, 우울과 같은 정신적 증상으로 이어져 건강 상태에 위기를 가져오게 된다(Choi & Lee, 2013). 그러나 스트레스의 반응이 모두 부정적인 것은 아니며, 위기상황으로 인한 스트레스가 개인의 극복력에 따라 위기상황 이전의 수준이나 또는 그 이상의 긍정적 반응을 나타내기도 한다(Tusaie & Dyer, 2004).

극복력은 인생에서 어려운 상황이나, 역경, 스트레스, 고통을 성장의 경험으로 전환하여 앞으로 나아가는 능력을 의미하는 것으로(Polk, 1997), Jang (2003)은 극복력이 높은 사람이 상황에 따른 긴장감이나 인내의 수준을 조절할 수 있게 되어 성공적인 적응이 가능하다고 하였다. 따라서 개인의 극복력 수준 정도가 스트레스로 인한 신체적, 정신적 문제들을 최소화 할 수 있는 예방적 중재의 핵심이라 할 수 있다.

한편, 선행연구에서 극복력을 증진시키는 중요한 변수를 살펴보면 대인관계(Jo & Jo, 2006), 건강상태(Kong, 2009), 삶의 질(Choi et al., 2012), 자아존중감(Kim & Lee, 2011; Lee & Lee, 2014) 등이 있었으며, 이 중에서 자신을 가치 있게 여기고 긍정적으로 자신을 수용할 수 있게 만드는 자아존중감(Rosenberg, 1985)이 극복력을 강화시키기 중요한 요인으로 나타났다. 또한 자아존중감이 높은 사람일수록 스트레스에

대한 적응 능력이 좋아져 정신건강에 긍정적 영향을 미친 연구 결과도 있었다(Shamir, 1986; Turner & Roszell, 1994).

지금까지 극복력을 다룬 대학생 관련 문헌들을 고찰해 보면, 극복력 영향요인(Kim et al., 2010; Kim & Lee, 2011), 간호대학생의 스트레스(Lee et al., 2012; Cha, 2013) 등으로 국한된 연구가 있었고, 생활 스트레스, 자아존중감, 극복력을 함께 본 연구는 거의 없는 실정이다.

따라서, 본 연구에서는 성인으로 넘어가는 과도기에 있는 대학생들의 생활 스트레스, 자아존중감 및 극복력의 관계를 파악하여 대학생의 극복력 향상을 위한 간호중재 프로그램의 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다.

2. 연구의 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대학생의 생활 스트레스, 자아존중감 및 극복력의 정도를 파악한다.
- 2) 대학생의 일반적 특성과 그에 따른 극복력 정도를 파악한다.
- 3) 대학생의 생활 스트레스, 자아존중감 및 극복력의 관계를 파악한다.
- 4) 대학생의 극복력에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

연구 대상 및 방법

1. 연구 설계

본 연구는 대학생의 생활 스트레스, 자아존중감 및 극복력과의 관계를 규명하고, 극복력의 영향요인을 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 B 광역시에 소재한 3개 대학교

의 학생을 편의표집 하였다. 연구의 목적을 이해하고 설문에 참여하기로 서면 동의한 자를 연구대상자로 하였다. 구체적 선정기준은 나이가 만 18세 이상에서 만 35세 미만이며, 현재 재학생이면서 미혼인 자로 하였다. 대상자 수는 일원분산분석에 적합한 표본 크기는 유의수준 .05, 효과의 크기 .20, 검정력 .95를 넣어 G-power 3.1 program (Faul et al., 2009)을 이용하여 산출한 적정 표본 크기는 470명이었다. 탈락률 10%를 고려하여 517부를 배부하였고 질문한 설문지에 대한 답변 중 부적절한 응답이나 미회수된 대상자를 제외한 470부를 최종분석에 활용하였다.

3. 연구도구

1) 대학생의 생활 스트레스 측정도구

본 연구에서는 대학생의 생활 스트레스 측정하기 위하여 Chon 등(2000)이 개발한 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도를 Lee (2007)가 수정한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 당면과제에 해당하는 학업, 경제, 장애, 가치관의 4가지 요인만 측정한 27문항으로 ‘전혀 그렇지 않다’가 1점, ‘매우 그렇다’가 5점인 likert 척도로 최저 27점부터 최고 135점으로 점수가 높을수록 생활 스트레스가 높음을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.72$ 이었고, 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.92$ 이었다.

2) 자아존중감 측정도구

본 연구에서 자아존중감을 측정하기 위하여 Rosenberg (1965)가 개발하고, Jon (1974)이 번역한 도구를 사용하였다. 문항은 총 10문항이며 5개의 긍정문항과 5개의 부정문항으로 구성되어 있으며, 부정문항은 역 환산 처리하였다. 각 문항은 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘항상 그렇다’ 4점인 likert 척도로 최저 10점부터 최고 40점으로 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.86$ 이었고, 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.83$ 이었다.

3) 극복력 측정도구

본 연구에서는 극복력을 측정하기 위하여 Wagnild와 Young (1993)이 개발한 것으로 Song (2004)이 번역한 도구를 사용하였다. 개인의 유능성에 관한 17문항과 자신과 삶의 수용에 관한 8문항으로 구성된 총 25문항이며 “동의하지 않는다” 1점에서 “동의한다” 7점까지의 7점 likert 척도로 최저 25점부터 최고 175점이며 점수가 높을수록 극복력이 높음을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.88$ 이었고, 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.90$ 이었다.

4. 자료수집 방법

본 연구의 수집기간은 2014년 5월 9일부터 2014년 6월 15일까지였으며 연구대상자는 B광역시 소재의 대학 3곳의 대학생을 대상으로 하였다. 본 연구자가 선정된 대상자에게 연구의 목적을 설명하였고, 이에 수락하는 자에게 서면 동의 후 구조화된 설문지를 배부하고 회수하는 방식으로 설문조사를 진행하였다.

5. 연구의 윤리적 측면

본 연구는 연구 시작 전 대상자의 윤리적 보호를 위해 2014년도 K 대학 내 기관생명윤리위원회(IRB)의 승인(1040549-140325-SB-0006-01)을 받은 후, 자료를 수집하였다

연구대상자의 윤리적 고려를 위해 연구의 목적과 내용에 대한 사전 설명을 충분히 하고 연구대상자의 자의에 의한 참여로 서면 동의 후 연구가 이루어졌다. 사생활 보호를 위해 익명성을 보장하고, 참여를 원하지 않을 경우 언제라도 철회할 수 있으며 조사 내용은 연구 목적 외에는 사용하지 않는다는 내용을 포함하였다.

6. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN 18.0 프로그램을 이용

하여 분석하였다

1) 대상자의 생활 스트레스, 자아존중감 및 극복력 정도는 평균, 표준편차, 최소값, 최대값으로 분석하였다.

2) 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 평균, 표준편차로 분석하였고, 일반적 특성에 따른 극복력 정도는 t-test, ANOVA로, 사후검정은 Scheff's test로 분석하였다.

3) 대상자의 생활 스트레스, 자아존중감 및 극복력의 관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.

4) 대상자의 극복력 정도에 영향 요인을 확인하기 위하여 자아존중감과 일반적 특성에서 극복력 정도에 유의한 차이를 보였던 변수들을 더미 처리하여 다중회귀(Stepwise Multiple Regression)로 분석을 실시하였다.

성 적

1. 대상자의 생활 스트레스, 자아존중감, 극복력 정도

대상자의 생활 스트레스 정도는 평균이 73.30 ± 16.04

(도구범위: 27~135점), 평균평점이 2.71 ± 0.59 (척도범위: 1~5)로 중간정도로 나타났다.

생활 스트레스 하위영역으로 학업문제의 스트레스 정도는 평균평점이 2.94 ± 0.70 (척도범위: 1~5), 장래문제의 스트레스 정도는 평균평점이 2.66 ± 0.75 (척도범위: 1~5), 가치관문제의 스트레스 정도는 평균평점이 2.63 ± 0.79 (척도범위: 1~5), 경제문제의 스트레스 정도는 평균이 18.31 ± 5.57 (척도범위: 1~5)로 나타났다.

대상자의 자아존중감 정도는 평균이 26.46 ± 2.31 (도구범위: 10~40), 평균평점이 2.65 ± 0.23 (척도범위: 1~4)으로 중간 정도로 나타났다.

대상자의 극복력 정도는 평균이 117.52 ± 17.11 (도구범위: 25~175점), 평균평점이 4.70 ± 0.68 (척도범위: 1~7)로 높은 것으로 나타났다(Table 1).

2. 대상자의 일반적 특성과 일반적 특성에 따른 극복력 정도

대상자의 일반적 특성에서 연령은 평균 20.6세로 21세 미만이 61.3% (288명)로 가장 많았고, 성별은 여성이 63% (296명)로 많았다. 남성 37% (174명) 중 병역유무는 미필이 21.9% (103명)로 많았다. 학년은 1학년이 33.6% (158명)로 가장 많았고, 종교는 없음이 72.8% (342명)로 많았다. 전공은 자연계가 30% (141명)로 가장 많았고, 주거형태로는 가족과 동거함이 59.8% (281명)로 가장 많았다. 학과 만족도는 만족

Table 1. Degree of Life Stress, Self Esteem, Resilience

(N=470)

Categories	Mean±SD	Min-Max	Point M±SD	Scale range
Life stress	73.30±16.04	27~135	2.71±0.59	1~5
Study problem	20.59±4.89	7~35	2.94±0.70	1~5
Future problem	21.24±6.01	8~40	2.66±0.75	1~5
Value problem	13.16±3.93	5~25	2.63±0.79	1~5
Economic problem	18.31±5.57	7~35	2.62±0.80	1~5
Self esteem	26.46±2.31	10~40	2.65±0.23	1~4
Resilience	117.52±17.11	25~175	4.70±0.68	1~7
Personal competence	79.43±11.98	17~119	4.67±0.70	1~7
Acceptance of self & life	38.09±6.16	8~56	4.76±0.77	1~7

이 85.1% (400명)이었고, 경제 상태는 중간이 74% (348명)로 가장 많았으며, 건강상태는 건강하다가 88.7% (417명)로 많았다. 대인관계는 좋음이 96.2% (452명)이었으며 성적은 보통이 65.1% (306명)로 가장 많았다.

대상자의 일반적 특성에 따른 극복력 정도는 연령($t=-5.57, p<.001$), 남학생의 경우 병력유무($t=3.11, p=.002$), 학년($F=3.16, p=.025$), 건강($t=$

$-1.98, p<.048$), 성적($F=11.05, p<.001$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이를 사후 분석한 결과 학년에서는 1학년이 4학년보다 극복력 정도가 낮게 나타났고, 성적에서는 성적이 잘함군이 보통 군과 부족 군보다 극복력 정도가 유의하게 높았다(Table 2).

Table 2. Differences of Resilience by General Characteristics

(N=470)

Characteristics	Categories	n	%	Resilience			
				M±SD	t/F	p	Scheffe
Age (Year)	<21	288	61.3	114.91±18.73	-5.57	<.001	
	≥21	182	38.7	124.48±16.64			
Sex	Male	174	37	119.27±18.73	0.04	.089	
	Female	296	63	116.49±16.02			
Military service	Yes	71	15.1	124.37±18.92	3.11	.002	
	No	103	21.9	115.54±18.00			
Grade	1st ^a	158	33.6	115.05±17.76	3.16	.025	a<d
	2nd ^b	138	29.4	117.59±16.57			
	3rd ^c	89	18.9	117.43±15.84			
	4th ^d	85	18.1	122.08±15.84			
Religion	Yes	342	72.8	117.81±17.61	0.61	.543	
	No	128	27.2	116.73±15.71			
Major	Academic	113	24	116.97±18.39	0.65	.581	
	Natural science	141	30	118.79±14.53			
	Theology	87	18.5	115.67±18.01			
	Arts · physical	129	27.4	117.85±17.98			
Type of residence	Home	281	59.8	117.45±17.27	0.37	.776	
	Self-boardings	70	14.9	118.90±18.65			
	Dormitory	109	23.2	117.19±15.82			
	Other	10	2.1	113.30±16.48			
Department satisfaction	Satisfaction	400	85.1	118.10±17.07	1.76	.080	
	Dissatisfaction	74	14.9	114.21±17.05			
Economic status	High ^a	16	3.4	121.69±20.07	1.34	.263	
	Middle ^b	348	74	117.95±17.12			
	Low ^c	106	22.6	115.48±16.54			
Health state	Good	417	88.7	118.07±17.03	1.98	.048	
	Bad	53	11.3	113.15±17.24			
Interpersonal relationship	Good	452	96.2	117.79±17.08	1.74	.083	
	Bad	18	3.8	110.67±16.94			
Academic achievement	High ^a	60	28.8	126.18±18.04	11.05	<.001	a>b,c
	Middle ^b	306	65.1	117.18±16.07			
	Low ^c	104	22.1	113.52±17.91			

3. 대상자의 생활 스트레스, 자아존중감 및 극복력의 관계

대상자의 생활 스트레스와 자아존중감 및 극복력의 관계를 살펴본 결과 생활 스트레스와 자아존중감의 관계는 중간정도의 역 상관관계($r = -.48, p < .001$)가 있는 것으로 나타났고 생활 스트레스와 극복력의 관계는 중간 정도의 역 상관관계($r = -.40, p < .001$)가 있는 것으로 나타났으며, 자아존중감과 극복력의 관계($r = .60, p < .001$)로 중간정도의 순 상관관계 있는 것으로 나타났다(Table 3).

4. 대상자의 극복력 영향요인

대상자의 극복력 정도에 영향을 미치는 요인들의 설명력을 확인하기 위해 생활 스트레스, 자아존중감과 일반적 특성에서 극복력에 유의한 차이를 보였던 변수들을 더미 처리하여 단계적 회귀분석(stepwise multiple regression)을 실시하였다. 독립변수들 사이의 다중공선성(multicollinearity) 검사를 실시한 결과, 공차한계 값이 각각 0.629~0.651의 범위로 0.1 이상이었고, 분산팽창인자(Variation inflation factor, VIF) 값은

1.000~1.006의 범위로 10 이하로 나타나 독립변수간의 다중공선성의 문제를 배제할 수 있었다. 또한 잔차의 독립성 검증을 위해 Drubin Watson 값을 구한 결과 1.935로 나타나 자기 상관이 없는 것으로 확인되었다. 분석결과 자아존중감($\beta = .579$)과 건강상태($\beta = -.149$)가 극복력을 유의하게($F = 50.35, p < .001$) 설명하는 것으로 나타났고, 이 변수들이 총 36.3%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다(Table 4).

고 찰

본 연구는 대학생의 생활 스트레스와 자아존중감 및 극복력 정도를 파악하고 그 관계를 확인하기 위해 시도된 연구이며, 연구 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

대학생의 생활 스트레스 정도는 평균이 73.30 ± 16.04 (도구범위: 27~135), 평균평점이 2.71 ± 0.59 (척도범위: 1~5)로 중간정도로 나타났다. 생활 스트레스 하위 영역은 장래, 학업, 경제, 가치관의 순으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 한 Kang (2014)의 연구에서 생활 스트레스 정도의 평균평점이 2.76 ± 0.59 (척도범위: 1~5)로 비슷하게 나타났고, 생활 스트레스 하위 영역으로 장래 스트레스가 가장 높게 나타났고 그

Table 3. Correlation of Life Stress, Self Esteem and Resilience

(N=470)

Variables	Life Stress	Self esteem	Resilience
	r (p)	r (p)	r (p)
Life stress	1	-.48 (<.001)	-.40 (<.001)
Self esteem		1	.60 (<.001)
Resilience			1

Table 4. Factors Affecting of Resilience

(N=470)

Variables	B	SE	β	t	p	Adj. R ²
Constant	62.129	8.178		7.597	<.001	
Self esteem	2.218	.233	.579	9.518	<.001	.345
Health state	-7.853	3.205	-.149	-2.450	<.015	.363

Adj. R² = .363, F = 50.353, p < .001.

다음으로 학업 스트레스가 높게 나타났다. 현대를 살아가는 대학생의 대학생활은 캠퍼스의 낭만을 즐기고 추억을 만들기 보다는 도서관에서 졸업을 미루고 취업을 위한 스펙 쌓기에 몰두하는 현상으로 바뀌고 있다. 해마다 증가하는 청년 실업률에 대한 대학생들의 불안이 만든 대학생활의 분위기이기도 하다. 하지만, 해결되지 않는 경제적 침체와 더불어 미래에 대한 고민은 더 깊어져 대학생활의 적응하지 못하게 만들고, 우울과 같은 정신적 증상과 더불어 두통, 불면, 소화장애 등의 신체적 증상을 경험하게 한다(Choi & Lee, 2012; Choi & Lee, 2013). 이러한 결과로 볼 때 대학생의 장래와 학업을 위한 맞춤형 정보를 제공하거나, 실질적 교육프로그램의 제공이 필요하며 정신적 및 신체적 스트레스 감소를 심층적 상담 및 건강 중재가 시급하다고 사료된다.

대학생의 자아존중감 정도는 평균이 26.46 ± 2.31 (도구범위: 10~40), 평균평점이 2.65 ± 0.23 (척도범위: 1~4)으로 중간정도로 나타났다. 이러한 결과는 같은 도구를 한 Oh (2014)의 연구에서 간호 대학생의 자아존중감 정도의 평균평점이 2.65 ± 0.14 (척도범위: 1~4)로 비슷하게 나타났고, Kang (2010)의 대학생을 대상으로 한 연구에서 자아존중감 정도의 평균평점이 3.07 ± 0.47 (척도범위: 1~4) 보다는 낮게 나타났다. 이러한 차이는 자아존중감의 문항별 점수의 차이로 할 수 있는데 본 연구에서는 ‘나는 대체로 실패한 사람이라는 느낌이 든다’ (1.77점)와 ‘나는 가끔 내 자신이 쓸모가 없는 사람이라는 느낌이 든다’ (1.98점)의 문항의 점수가 낮았던 반면에, Kang (2010)의 연구에서는 두 문항의 점수가 높게 나타나 본 연구의 대상자들이 자기가 치나 자기 존재에 대한 점수가 낮아 자아존중감이 낮았던 결과라 해석할 수 있다. 대학생을 대상으로 한 Choi (2013)의 연구에서는 대학생들이 자기 자신에 대한 자신감이 부족 하고 어떤 일에 자기 주장을 제대로 펼치지 못하기 때문에 자아존중감이 낮게 나타났다고 하였다. 대체적으로 대학생이라는 시기가 성인기로 넘어가는 과도기에 있으면서 생각의 폭이나 사고가 아직 미성숙할 수 있다는 사실을 간과해서는 안되며, 자아존중감이 어린 시절의 경험으로 인해 형성되는 부분이 있기에 현재

대학생 시절에서 깊은 영역의 긍정적 변화를 주기에는 전문가의 심층적 상담의 접근이 필요하다고 사료된다.

대학생의 극복력 정도는 평균이 117.52 ± 17.11 (도구범위: 25~175), 평균평점이 4.70 ± 0.68 (척도범위: 1~7)로 중간정도로 나타났으며, 개인의 유능성 정도는 평균이 79.43 ± 11.98 (도구범위: 17~119)이었고, 개인의 수용성 정도는 38.09 ± 6.16 (도구범위: 8~56)으로 나타났다. 이러한 결과는 같은 도구를 사용하여 대학생을 대상으로 한 Kim과 Lee (2011)의 연구에서 극복력 정도의 평균이 119.22 ± 16.24 (척도범위: 1~7)로 나타난 것과 비슷하였고, 간호대학생을 대상으로 한 Park (2011)의 연구에서 극복력 정도의 평균이 112.61 ± 20.81 (도구범위: 25~175) 보다 높은 결과를 보였다. 따라서 대학생의 극복력 정도는 중간 수준임을 알 수 있었다. 본 연구의 극복력 문항을 분석해보면 개인의 유능성 항목 중 가장 점수가 높았던 문항은 “삶 속에서 어떤 일을 성취했을 때 나 자신을 자랑스럽게 느낀다”로 평균이 5.64 ± 1.88 (1~7)이었고, “가장 점수가 낮은 문항은 “나는 단호한 성격이다”로 평균이 3.94 ± 1.52 (1~7)였다. 또한 자신과 삶의 수용성 항목 중 가장 점수가 높았던 문항은 “내 인생에는 의미가 있다고 생각한다”로 평균이 5.37 ± 1.28 (1~7)이었고, 가장 점수가 낮았던 문항은 “나는 그 날 일을 그때그때 처리한다”로 평균이 3.58 ± 1.37 (1~7)이었다. 이는 Kim (2010)의 연구와 일치하게 나타난 결과로 대학생들이 일에 대한 성취감을 느끼고 삶에 의미를 가치 있게 여기는 반면, 어떤 일에 대한 결정이나 시간을 활용하는 부분에 있어서는 결단력이 약하고, 자율성이 떨어지는 것으로 사료된다. 따라서 대학생의 결단력 있는 사고의 증진과 효율적으로 시간을 활용하고, 주체성을 높일 수 있는 개인별 훈련 프로그램의 개발 및 활용이 필요하다.

대학생의 체특성에 따른 극복력 정도는 연령에서 21세 이상군이 21세 미만군보다 극복력이 높은 것으로 나타났는데 이는 대학생을 대상으로 한 Park (2011)의 연구와 Kim과 Lee (2011)의 연구에서 연령이 높을수록 극복력 정도가 높게 나타나 비슷한 결과를 보였다. 이러한 결과는 연령이 높을수록 사회 경험이 풍부해지

고, 어떤 현상이나 사물을 바라보는 시각이 바뀌게 되는데 이러한 변화는 어려운 상황을 이길 수 있는 능력에도 영향을 주어 결국 극복력을 높이게 될 것으로 생각된다. 학년에서는 저학년 군이 고학년 군보다 극복력 정도가 낮은 것으로 나타났다. 이 또한 나이가 어린 저학년 일수록 사회적 경험이 부족하고, 인간관계에서 오는 어려움을 극복하는 방법에 있어 대처능력이 떨어질 것으로 생각되어 당연한 결과라 사료된다. 남학생인 경우 극복력 정도는 미필인 군보다 군필인 군에서 높게 나타났는데 이는 군대에서 받는 극한 훈련이 극복력을 높이는 데 도움이 되는 것으로 생각된다. 건강상태에서는 극복력 정도가 좋은 군이 나쁜 군보다 건강하다고 나타났는데, 이러한 결과는 건강이 좋지 않다고 인식하게 되면 피곤하다는 이유로 신체적 활동을 줄이게 되고, 함께 어울리는 야외 활동의 영역도 줄어들게 되면서 정서적으로도 부정적 심리상태에 놓이게 된다. 이러한 신체적, 정신적 위축으로 건강의 위기 상황을 맞게 될 수 있으므로 점진적인 가벼운 운동을 통한 꾸준한 자기 관리가 필요할 것이라 생각된다. 또한 대학생의 성적이 좋을수록 극복력 정도가 높게 나타났는데 이는 고등학생을 대상으로 한 Kwon (2003)의 연구 결과와 일치하는 결과로 학업 성취에 대한 만족도가 높을수록 자신감이 생기고 더불어 극복력도 증가될 것이라고 사료된다. 이러한 결과를 종합해 보면 대학 신입생 때부터 꾸준한 건강관리와 성적 관리를 할 수 있도록 지지해 주는 것이 필요하고, 이와 연계된 모임을 통해 외부활동이나 학업에 흥미를 가질 수 있도록 참여를 유도하고 학년별로 단계적인 접근을 통한 극복력을 증진 방안이 필요하다.

대학생의 생활 스트레스, 자아존중감 및 극복력의 관계를 살펴보면 생활 스트레스 정도와 자아존중감 정도의 관계는 유의한 부적 상관관계를 보였고, 이는 대학생들의 생활 스트레스 정도가 높을수록 자아존중감 정도는 낮아짐을 의미한다. 이는 Jeon과 Kim (2013)의 연구에서 대학생이 생활 스트레스를 경험하는 빈도가 높을수록 자아존중감이 낮게 나타났다는 결과와 유사하였다. 생활 스트레스가 일반적으로 신체적, 정신적 건강에 부정적 영향을 미치는 것은 이미 알려져 있고, 누구나

겪는 일이기도 하다. 그러나 아직 대학생들이 자신의 감정과 상황을 조절하고 대처하는 부분에서는 미숙한 부분들이 더 많기에 스트레스 정도가 극에 달할 때, 특히 우울이나 불안과 같은 부정적 정서로 인해 자살생각(Park, 2013)까지 가는 위기 상황이 올 수 있기 때문에 신속한 중재가 필요하다. 따라서 대학생의 생활 스트레스와 자아존중감 정도를 주기적으로 검사하고, 도움이 필요한 경우 심층적 접근을 통한 개별적 중재가 필요하다고 생각된다.

대학생의 생활 스트레스 정도와 극복력 정도의 관계는 유의한 부적 상관관계를 보였다. 즉 생활 스트레스 정도가 높을수록 극복력 정도가 낮았다. 이러한 결과는 Kim (2011)과 Park (2011)의 연구에서 대학생들이 스트레스를 많이 받을수록 극복력이 낮아졌다는 결과와 일치하였다. 바꾸어 보면, 대학생의 극복력을 높이면 스트레스가 낮아진다는 결과로 해석할 수 있는데 이는 스트레스의 결과가 항상 부정적으로 연결되는 것은 아니며, 이를 긍정적으로 받아들이는 사고의 전환이 극복력을 높이게 되고, 결국은 스트레스를 완화시키는 결과로 이어질 수 있다(Jo & Ko, 2012). 대학생들의 스트레스를 낮추기 위해 긍정적 사고나 태도를 가질 수 있는 반복적 훈련이 필요하고, 결국은 극복력의 강화가 스트레스를 조절할 수 있을 것이라 생각됨으로 극복력을 높였던 일반적 특성을 고려한 개별적, 체계적인 교육의 필요와 그 효과를 검증하는 연구가 필요하다.

대학생의 극복력에 영향을 미치는 요인은 자아존중감과 건강상태로 나타났다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 한 Kim과 Lee (2011)의 연구에서 자아존중감이 극복력에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 나타난 결과와 유사하였다. 국내의 극복력 관련 연구는 주로 암환자나 만성질환자에 국한되어 있으며, 대학생을 대상으로 한 연구는 적어 비교 논의는 어려우나 자아존중감이 높은 경우 긍정적으로 자신을 수용하여 어떤 위기 상황에도 대처할 수 있는 능력이 커져 극복력이 높아진다고 사료된다. 또한 건강상태가 좋은 경우, 극복력이 높았는데 이는 투석환자를 대상으로 한 Kong (2009)의 연구와 항암치료를 받는 암환자를 대상으로 한 An

(2014)의 연구에서 건강상태가 좋은 경우 극복력이 높게 나타난 결과와 비슷하였다. 이러한 결과는 대학생들 대상으로 한 국내연구가 거의 없어 비교가 제한적이긴 하나, 건강상태가 좋아야 위기 상황을 오래 버틸 수 있게 되고, 극복력이 유지될 수 있는 동력이 된다고 사료된다. 따라서 대학생의 자아존중감을 향상 시킬 수 있는 다양한 프로그램의 활용과 건강 상태를 정기적으로 점검할 수 있도록 교육하며, 단계적으로 극복력을 높이는 프로그램의 개발이 필요하다.

본 연구는 대상자 선정에 있어서 일부지역에 국한하여 표본을 추출하였다는 것과 대상자의 성별의 비율 및 학년의 동등한 분포의 비율이 동일하지 않는 한계를 가지기에 본 연구결과를 일반화 또는 확대 해석할 시에는 신중을 기해야 한다.

요약 및 결론

본 연구는 대학생의 생활 스트레스와 자아존중감 및 극복력의 관계를 파악하여, 대학생의 건강 증진을 위한 간호중재 프로그램의 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다. B광역시에 위치한 3개 대학교 학생에게 구조화된 설문지를 사용하여 470부의 자료를 회수하였고, SPSS/WIN 18.0 program으로 자료를 분석하였다. 연구 결과에서 대학생의 생활 스트레스, 자아존중감, 극복력 정도는 중간 정도로 나타났고, 대학생의 생활 스트레스와 자아존중감, 생활 스트레스와 극복력은 유의한 부적 상관관계가 있었다. 자아존중감과 건강상태가 대학생의 극복력에 영향을 미치는 예측요인으로 36.3%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 따라서 대학생의 생활 스트레스를 감소시키기 위해 극복력을 증진시키는 것이 필요하며, 극복력을 최대로 높이기 위해 영향요인으로 나타난 자아존중감과 건강상태를 고려한 프로그램의 개발이 필요하다고 본다. 후속 연구로 건강상태는 개인이 느끼는 주관성이 있기에 이를 구체화시켜 그 효과를 검증하는 연구와 아동이나 노인이 아닌 대학생들을 대상으로 한 극복력 정도를 측정하는 한국의 정서를 반영한 척도 개발을 제언한다.

참고문헌

- An SH. Perceived health, resilience and health promoting behavior in patients with cancer receiving chemotherapy. Korea National University of Transportation, 2014
- Baek KW, Choi MH. Resilience in children with chronic illness and in their families. Child Health Nursing Research 2006;12:223-232
- Block J, Block JH. Venturing a 30-year longitudinal study. American Psychologist 2006;61:315-327
- Byun EK, Park SH. Effects of major satisfaction and employment stress on depression in college students. Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society 2014;15:323-330
- Cha NH. The relationships between stress and health locus of control in nursing college students. Journal of East-West Nursing Research 2013;19:177-185
- Cho KH, Ko JH. The Role of Positive Attitude in the Relationship between Adolescents' Experience of Negative Life Events and Happiness. The Journal of Human Studies 2012;30:91-116
- Choi KS, Park JA, Lee JH. The effect of symptom experience and resilience on quality of life in patients with colorectal cancers. Korean Oncology Nursing Society 2012;12:61-68
- Choi MS. A Study on the relationship of family cohesion and adaptability, self-esteem, life stress in university students. The Korean Community Development Association 2013;38:31-37
- Choi SH, Lee HY. Influence on college students' depression of anxiety, unemployment stress, and self-esteem (moderating effect of resilience). The Korea Contents Society 2013;13:808-816
- Chon KK, Kim KH, Yi JS. Development of the revised life stress scale for college students. Korean Health Psychological Association 2000;5316-335
- Faul, F, Erdfelder E, Buchner A, Lang. AG. Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses, Behavior Research Methods 2009;41:1149-1160
- Jang KM. The relations of ego-resiliency, stress coping style, and psychological growth environment. Journal of Korean Youth Studies 2003;10:143-161

- Jeon MK, Kim MS. A study on relationships among parent-adolescent communication, self differentiation, self esteem, life stress in nursing department students. *The Journal of Digital Policy & Management* 2013;11:293-302
- Jo HA, Jo HS. A study on the relationship among resilience, the meaning in life, and self-esteem of adults. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology* 2006;1:258-259
- Jon BJ. Self-esteem: A test of its measurability. *Bulletin of Yonsei* 1974;11:107-130
- Kang KH. A Study on relationships among college students' self-differentiation, self-esteem and employment stress. Graduate School of Inje University, 2010
- Kang SJ. A study on the smartphone addiction according to smartphone use pattern, the stress, self-control and family communication of college students in Ulsan city. Graduate School of Ulsan University, 2014
- Kim HK, Lee MH. Factors influencing resilience of adult children of alcoholics among college students. *Journal of Korean Academy of Nursing* 2011;41: 642-651
- Kim HK, Lee MH, Son M, Ham OK. Factors relating resilience of adult children of alcoholics among college students. *Korean Society of Nursing Science* 2010 Nursing Conference (10)
- Kim NE. The relationships among stress, resilience, and quality of life in college students. *Journal of Adolescent Welfare* 2011;13:1-19
- Kong MS. A Study on the relationship between hope and resilience in dialysis patient. Research Institute of Nursing Science Ewha Womans University 2009;21:24-37
- Kwon JS. The effect of parents' problem-drinking on children's resilience. Graduate School of Yonsei University, 2003
- Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. NY: Springer Publishing Company. New York, 1984
- Lee JY. A Study on the psychosocial factor influencing the suicide ideation of university student. Graduate School of Kongju University, 2007
- Lee YJ, Lee MH. Effects of drinking, self-esteem and social networks on resilience of the homeless. *Journal of The Korean Alcohol Science* 2014;15: 51-63
- Lee YS, An EJ, Kim MJ, Kim MA, Kim BL. Relationship between stress, and resilience of nursing college Students. 2012;17:1-10
- Oh JH. The influencing factors of self-esteem and major satisfaction on college adjustment among nursing students. *The Journal of the Korea Contents Association* 2014;14:873-884
- Park DS. Effects of life stress and depression of health college students on their suicidal ideation (Control Effects of Social Support). *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society* 2013;14:728-736
- Park JY. Stress, stress response and influencing factors on resilience among nursing students. Graduate School of Seonam University, 2011
- Polk LV. Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in Nursing Science* 1997;19:1-13
- Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton University Press, Princeton, 1985
- Shamir B. Self esteem and the psychological impact of unemployment. *Social Psychology Quarterly* 1986;49:61-72
- Song YS. Determinants of resilience of the physically disabled at home. Graduate School of Kosin University, 2004
- Turner, RJ, Roszell P. Psychosocial resources and the stress process. W.R. Avison et al. (eds.) *Stress and Mental Health* NY, Plenum Press 1994: 179-210
- Tusaie K, Dyer J. Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice* 2004;18: 3-10
- Wagnild GM, Young HM. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement* 1993;1:142-153