

여자대학생의 스트레스와 학교생활 만족도의 관계에서 마음챙김의 조절효과

김재희^{1,*} · 박광희^{2,†}

¹대진대학교 간호학과, 조교수

²가천대학교 간호대학, 부교수

(2020년 10월 27일 접수: 2020년 12월 28일 수정: 2020년 12월 29일 채택)

Moderating Effects of Mindfulness between Stress and School-life Satisfaction among Female College Students

Jae-Hee Kim^{1,*} · Kwang-Hi Park^{2,†}

¹Department of Nursing Daejin University

²School of Nursing Gacheon University

(Received October 27, 2020; Revised December 28, 2020; Accepted December 29, 2020)

요약 : 본 연구의 목적은 여자 대학생들의 마음챙김이 스트레스와 상호작용하여 학교생활만족도에 대한 스트레스의 부정적 영향을 완화시키는 지를 분석하는 것이다. 연구대상은 수도권과 충청도 지역 4개 대학의 여자 대학생 550명이었다. 대상자의 일반적 특성에 따른 종속변수의 차이는 ANOVA를 사용해서 분석했다. 마음챙김의 조절효과는 위계적 회귀분석을 사용하여 분석하였다. 연구결과 대상자의 스트레스와 대인관계관련 스트레스는 학년, 주관적 경제수준, 주관적 건강수준에 따라 차이가 있었다. 마음챙김은 주관적 경제수준과 주관적 건강수준에 따라 차이가 있었다. 학교생활만족도는 학년, 주관적 경제수준, 주관적 건강수준에 따라 차이가 있었다. 스트레스와 학교생활 만족도의 관계에서 마음챙김의 조절효과가 있었다. 또한 대인관계관련 스트레스와 학교생활 만족도의 관계에서 마음챙김의 조절효과가 있었다. 상기 연구결과를 근거로 보았을 때 여자 대학생의 학교생활만족도를 높이기 위해 마음챙김 정도를 고려한 스트레스 감소 접근이 필요하다고 하겠다. 이때 학년, 경제적 수준, 건강 수준 등의 특성을 고려하여 대상자를 구분함으로써 효과를 높일 수 있을 것이다.

주제어 : 스트레스, 만족도, 학생, 마음챙김, 조절변수

Abstract : This study aimed to determine if mindfulness interacted with stress and relieved the negative effect of stress on school life satisfaction among female college students. Research was conducted among 550 female students at four colleges in the capital area and Chungcheong-do and the data were collected in May 2019. ANOVA was carried out for the variation of the dependent

[†]Corresponding author
(E-mail: parkkh@gachon.ac.kr)

variables based on the subjects' general characteristics. The hierarchical regression analysis was performed for the moderating effect of mindfulness. Stress and interpersonal relationship-related stress differed by school year, subjective economic status, and subjective health status. Mindfulness differed by subjective economic status and subjective health status. School life satisfaction differed by school year, subjective economic status, and subjective health status. Mindfulness had moderating effect on the association between stress and school life satisfaction, as well as on the association between interpersonal relationship-related stress and school life satisfaction. In conclusion, efforts should be made to relieve stress regarding the level mindfulness, with the objective of making female college students more satisfied with their school life. These efforts are expected to be more effective by grouping the subjects, taking into account such characteristics as school year, economic status, and health status.

Keywords : Stress, Satisfaction, Students, Mindfulness, Moderator

1. 서론

대학 생활은 이전과는 다른 신체적, 정신적, 사회적 변화를 경험하는 시기이며 이런 변화는 다양한 수준의 스트레스로 작용한다[1]. 특히 심각한 취업난과 스펙쌓기에 내몰리고 있는 오늘날 우리나라 대학생들은, 그 어느 시기보다 심한 스트레스를 경험할 수 있다. 어느 정도의 스트레스는 긍정적 자극이 될 수 있으나 과도한 스트레스는 삶의 만족도 저하, 우울감 등 정신건강 수준의 저하로 이어진다[2-4]. 또한, 삶의 만족도의 일부분이라 할 수 있는 학교생활 만족도의 저하로 나타날 수 있다[5-6]. 여기에서 학교생활 만족도는 학교생활과 더불어 재학 중인 학교의 교육과정을 포함한 여러 환경에 대한 개인적, 주관적, 심리적인 평가를 말한다[7]. 즉 학교생활 만족도는 정신건강에서 매우 중요한 부분이자[1], 학생성공 및 웰빙의 핵심지표이다[8]. 따라서 대학 생활에서 만족감을 경험한 학생은 졸업한 이후의 원활한 적응과 높은 성취감, 행복감을 경험할 가능성이 크다[6].

스트레스와 정신건강의 관련성이 확인됨에 따라 스트레스를 중재하기 위한 연구들이 수행되었다. 그런데 심각한 스트레스는 직접 조절해주기 어려운 경우가 많다[5]. 따라서 최근에는 스트레스가 정신건강에 영향을 미치는 과정에서 어떤 변수가 개입하는지를 확인함으로써 중재의 효과성을 강화하기 위한 연구들이 수행되고 있다. 스트레스가 자살 생각에 영향을 미치는 과정에서 사회적 지지가 조절효과를 보이며[3], 스트레스와

학교생활 만족도의 관계에서 자아개념이 스트레스의 부적 영향을 완화해주는 조절효과를 갖는다[7].

한편 마음챙김의 개념에 대한 관심과 함께 마음챙김의 중재 역할을 확인하기 위한 연구들이 수행되고 있다. 대학생의 스트레스가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 마음챙김이 조절효과를 나타내고 있었으며[9], 스트레스와 우울의 관계에서 조절효과를 갖는 것으로 보고되기도 하였다[10-11]. 또한, 스트레스와 우울의 관계에서 마음챙김이 매개효과를 보이는 것으로 보고되기도 하였다[12]. 이런 마음챙김의 효과는 대학생 외의 성인에서도 확인되는데 소득과 심리적 안녕감에서 마음챙김이 중재효과를 보였으며[13], 직무 스트레스와 심리적 소진의 관계에서는 마음챙김이 매개효과를 보였[14-15].

이와 같이 스트레스가 정신건강에 영향을 주는 과정에서 마음챙김의 역할은 여러 연구에서 보고되었으나, 스트레스가 학교생활 만족도에 영향을 미치는 과정에서 마음챙김의 역할을 확인한 연구는 찾기 어렵다. 선행연구들에서는 대학생의 삶의 만족도 또는 학교생활 만족도를 높이기 위해 이에 영향을 주는 스트레스를 직접 줄여줄 필요성은 여러 연구에서 제기된 바 있다[2,4].

마음챙김은 주의를 분산시키거나 정보를 선별하는 인지 과정을 거치지 않고 있는 그대로 현재의 순간과 경험에 주의를 기울이는 상태로[16], 명상요법의 주요 개념으로 제시된 이래 정신건강 영역에서 주로 다루어져 왔다[17]. 단순히 이론적으로 다루어지는 데 그치지 않고 실제로 활용하

기 위한 연구들이 수행되었는데, 마음챙김을 기반으로 한 스트레스 관리 프로그램이나 정신건강증진 프로그램이 개발되어 그 효과가 확인된 바 있다[10,18]. 나아가 신체 건강증진에서도 효과가 있는 것으로 보고되고 있다[17-18].

본 연구는 마음챙김이 스트레스와 상호작용하여 스트레스의 학교생활 만족도에 대한 부정적 영향을 줄이는 역할을 하는 확인하기 위해 시도되었다. 이와 같은 조절효과의 분석은 독립변수 중 어떤 변수가 다른 독립변수와 상호작용하여 종속변수에 영향을 주는지를 파악하는 것이다. 따라서 조절변수가 갖는 의미는 중재효과를 갖는 변수의 수준을 조절함으로써 더욱 효과적으로 독립변수의 종속변수에 대한 영향을 통제할 수 있다는 데 있다[19-20]. 본 연구에서는 조절변수로 설정한 마음챙김의 수준을 조절함으로써 스트레스의 학교생활 만족도에 대한 영향을 효과적으로 통제할 수 있는지를 분석하고자 하였다. 한편 조절변수로서의 마음챙김의 역할에 주목하게 된 것은 마음챙김이 상대방의 생각, 정서, 관심을 두는 능력을 증진해주기 때문이다[21]. 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

첫째, 일반적 특성에 따른 스트레스, 마음챙김, 학교생활 만족도를 비교한다.

둘째, 스트레스, 마음챙김, 학교생활 만족도의 상관관계 파악한다.

셋째, 스트레스와 학교생활 만족도의 관계에서 마음챙김의 조절효과를 파악한다.

2. 연구방법

2.1. 연구설계 및 연구모형

본 연구는 여자 대학생의 스트레스가 학교생활 만족도에 영향을 미치는 과정에서 마음챙김의 조절효과를 파악하기 위해 수행된 횡단적 상관성

연구이다. 연구모형은 Fig. 1과 같다.

연구대상은 편의표집에 의한 수도권 및 충청도 지역 4개 대학의 여자대학생이다. 설문조사 시점이 학년 초기이어서 입학 후 시간이 얼마 지나지 않은 1학년은 제외하였다.

연구자들은 스트레스의 성별 차이를 가정하고 있으며[22], 실제 대학생들을 대상으로 한 연구에서 성별 차이가 확인되고 있다[7,23]. 이에 근거하여 본 연구에서는 대상자를 남녀로 나누어서 분석하고자 하였다. 그런데 남학생들에 있어서는 연구목적에 대한 유의한 통계 결과가 나오지 않았다. 따라서 남학생들은 본 연구의 최종 연구대상에서 제외되었다.

설문조사는 남 194명, 여학생 556명, 총 750명에 대해 이루어졌다. 이중 결측 응답 항목이 있었던 11명은 제외되었다. 따라서 최종 연구대상은 이들 11명과 남학생을 제외한 550명이었다.

본 연구의 대상자 수는 효과크기 .15, 유의수준 .05(양측), 검정력 0.95 등의 요건을 적용하여 G*Power 3.0.10 프로그램으로 산출하였을 때의 회귀분석(통제변수와 상호작용변수를 포함하여 예측변수 6개)을 위한 최소 표본수 146명을 충족하고 있다.

2.2. 자료수집 방법

본 연구에서 자료수집은 설문조사 방법 및 주의사항에 대해 안내를 받은 조사자들에 의해 2019년 5월 13일부터 5월 19일에 이루어졌다. 조사자들이 대상 학교를 직접 방문하여 설문조사 및 응답에 대해 충분히 설명한 후 동의한 학생에게 설문하였다. 동의를 구하기 전의 설명에서는 언제든지 설문 철회가 가능하며, 모든 응답 정보는 익명으로 처리되어 비밀이 보장되고 연구목적 외 다른 목적으로 사용되지 않으리라는 것 등이 포함되었다. 설문에 응한 대상자에게는 소정의 사례품을 증정하였다. 자료수집 전에 연구자가 속한

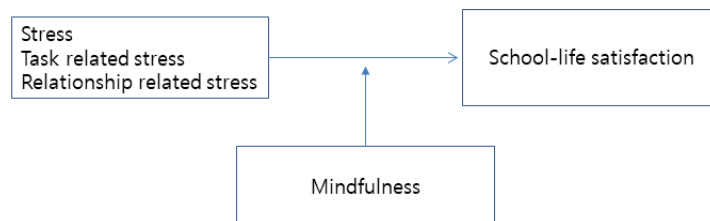


Fig. 1. Research framework

대학교 IRB의 승인을 받았다(1044396-201904-HR-069-01).

2.3. 연구변수

2.3.1. 일반적 특성

본 연구에서 대상자의 일반적 특성은 학년, 주관적 경제 수준 및 주관적 건강 수준 등을 말하며, 각각 세 가지 수준에서 응답하도록 구성하였다.

2.3.2. 연구 도구

- 스트레스: Chon과 Kim [24]이 개발하고 Chon, Kim과 Lee [25]이 보완한 개정판 대학생용 생활스트레스 척도를 사용하였다. 도구에서는 스트레스 경험의 정도를 ‘전혀(0점)’에서 ‘자주(3점)’까지 4개 수준 중 하나에 응답하게 되어있으며 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 나타낸다. 크게 당면과제관련 영역과 대인관계관련 영역으로 구분할 수 있으며 각각 27개 문항과 23개 문항, 총 50개 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 전체 스트레스 및 각 영역을 종속변수로 설정하였으며, 내적 신뢰도를 나타내는 Cronbach's α 값은 전체 스트레스 .92, 당면과제관련 스트레스 .89, 대인관계관련 스트레스 .85이었다. 한편 Chon, Kim과 Lee [25]는 Cronbach's α 값은 두 가지 영역을 구성하는 8개 하위요인별로 측정하였는데, 당면과제관련 스트레스(4개 하위요인)는 .75-.85, 대인관계관련 스트레스(4개 하위요인)는 .76-.88이었다.
- 마음챙김: Cho [26]에 의해 번역 및 편집된 한국판 CAMS-R을 사용하여 측정하였다. 한국판 CAMS-R은 알아차림 4개 문항, 주의 4개 문항, 수용 2개 문항 등 3개 영역 10개 문항으로 구성되어 있다. 응답자는 ‘좀처럼 아니다(1점)’에서 ‘거의 언제나 그렇다(4점)’까지 4개 수준 중 하나에 응답하게 되며, 총점이 높을수록 마음챙김 수준이 높다는 것을 의미한다. 도구의 Cronbach's α 값은 Cho [26]의 연구에서는 .70이었으며 본 연구에서는 .81이었다.
- 학교생활 만족도: 스트레스와 마음챙김은 리커트 척도로 측정한 반면 학교생활 만족도는 단일 문항의 평정척도로 측정하였다. 즉, “아주 나쁘다(1점).”에서 “아주 좋다(5점)”까지 5

가지 수준이었다.

2.4. 자료 분석 방법

대상자의 일반적 특성에 스트레스, 마음챙김 및 학교생활 만족도의 차이를 비교하기 위해 ANOVA를 사용하였으며 각 집단의 수가 동일하지 않으므로 사후검정으로 Scheffe 다중비교분석 방법을 사용하였다. 스트레스, 마음챙김 및 학교생활 만족도의 상관관계는 Pearson 상관계수를 구하여 확인하였다. 스트레스는 전체 스트레스뿐 아니라 당면과제관련 스트레스 및 대인관계관련 스트레스로 구분하여 분석하였다.

대상자의 스트레스와 학교생활 만족도의 관계에서 마음챙김의 조절효과는 위계적 회귀분석을 통해 확인하였다. 각 회계모형의 독립변수 간 VIF 지수는 10 미만으로 다중공선성 문제가 없었다(1.04-3.37). 이때 공선성 확인은 평균중심화를 한 후 이루어졌다. 독립변수와 조절변수가 상호작용 항과 불필요한 다중공선성을 보일 경우에는 평균중심화를 사용함으로써 이러한 다중공선성을 제거할 수 있다[20]. 한편 각 회귀모형의 Durbin-Watson 통계량은 2와 가까워 종속변수의 자기상관이 없는 것으로 확인되었다(1.94, 1.89). 독립변수와 조절변수의 상호작용에 의한 종속변수에 대한 영향을 도식화하여 확인하였는데, 이때 독립변수와 조절변수의 평균을 기준으로 연구대상을 네 집단으로 구분하였다. 즉, 독립변수와 조절변수가 모두 높은 집단, 독립변수가 높고 조절변수가 낮은 집단, 독립변수가 낮고 조절변수가 높은 집단, 독립변수와 조절변수 모두 낮은 집단이다.

3. 연구결과

3.1. 일반적 특성에 따른 스트레스, 마음챙김 및 대학생활 만족도

연구대상자들의 스트레스, 당면과제관련 스트레스 및 대인관계관련 스트레스는 학년, 주관적 경제 수준, 주관적 건강 수준에 따라 유의한 차이를 보였다. 3학년의 스트레스가 다른 학년에 비해 높게 나타났으며($F=8.22, p<.001$), 주관적 경제 수준이 낮을수록($F=23.11, p<.001$), 주관적 건강 수준이 낮을수록($F=25.92, p<.001$) 스트레스가 높게 나타났다. 당면과제관련 스트레스 및 대인관계 관련 스트레스에서도 이와 유사한 결과를

보였다(Table 1).

다음으로 파악한 여자대학생의 마음챙김은 주관적 건강 수준이 높을수록($F=11.32, p<.001$), 주관적 건강 수준이 높을수록($F=12.94, p<.001$) 높게 나타났다. 그리고 학교생활 만족도는 다른 학년에 비해 4학년에서 높게 나타났다($F=6.43, p=.002$). 또한, 주관적 경제 수준($F=20.31, p<.001$)이 높을수록, 주관적 건강 수준($F=46.49, p<.001$)이 높을수록 학교생활 만족도가 높게 나타났다(Table 1).

3.2. 여자 대학생의 스트레스, 마음챙김, 학교 생활 만족도 간의 상관관계

대상자의 마음챙김은 스트레스($r=-.26, p<.001$), 당면과제관련 스트레스($r=-.29, p<.001$), 대인관계관련 스트레스($r=-.12, p=.004$)와 음의 상관관계를 보였다. 학교생활 만족도 역시 스트레스

($r=-.37, p<.001$), 당면과제관련 스트레스($r=-.38, p<.001$), 대인관계관련 스트레스($r=-.25, p<.001$)와 음의 상관관계를 보였다. 그리고 마음챙김은 학교생활 만족도($r=.38, p<.001$)와 양의 상관관계를 보였다(Table 2).

3.3. 스트레스와 학교생활 만족도의 관계에서 마음챙김의 조절효과

연구대상의 마음챙김은 스트레스와 학교생활 만족도의 관계에서 조절효과를 갖는 것으로 나타났다. 회귀분석에서는 단순분석에서 마음챙김의 유의한 차이를 보였던 주관적 경제수준과 주관적 건강 수준을 통제변수로 사용하였다(Table 3). 먼저 통제변수의 종속변수에 대한 영향력을 살펴본 모형의 적합성은 통계적으로 유의하였다($F=26.64, p<.001$). 모형2의 적합성도 통계적으로 유의하였으며($F=32.65, p<.001$), 모형의 설명력이 6.7%

Table 1. Differences in Stress according to General Characteristics

N=550

General characteristics	Stress	Stress: task	Stress: interpersonal relationship	Mindfulness	School-life satisfaction
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD
Grade*					
Second ^a (n=172)	32.06±15.47	25.73±11.30	6.33±5.92	24.42±4.32	24.42±4.32
Third ^b (n=225)	39.24±19.27	29.90±13.21	9.34±8.53	24.39±4.96	24.39±4.96
Fourth ^c (n=149)	36.83±17.23	29.64±13.20	7.19±6.13	24.76±4.77	24.76±4.77
F(p), Scheffe test	8.22(<.001), a<b,c	6.13(.002), a<b,c	9.37(<.001), a,b<c	0.32(.725)	6.43(.002), a,b<b,c
Subjective economic status					
Bad ^a (n=57)	47.45±17.94	37.56±13.31	10.19±7.51	23.89±4.18	3.16±0.86
Moderate ^b (n=269)	38.11±17.32	29.92±12.01	8.19±7.59	23.73±4.49	3.16±0.65
Good ^c (n=224)	31.44±16.83	24.56±12.03	6.88±6.79	25.67±4.89	3.57±0.83
F(p), Scheffe test	23.11(<.001), a>b>c	29.43(<.001), a>b>c	5.27(.005), a,b>b,c	11.32(<.001), a,b<c	20.31(<.001), a,b<c
Subjective health status					
Not satisfied ^a (n=55)	46.55±18.97	35.15±13.79	11.40±7.87	23.69±4.32	2.78±0.83
Moderate ^b (n=246)	39.52±17.79	30.82±12.38	8.70±7.99	23.58±4.39	3.14±0.67
Satisfied ^c (n=249)	31.06±15.96	24.81±11.81	6.25±5.99	25.68±4.86	3.63±0.74
F(p), Scheffe test	25.92(<.001), a>b>c	23.74(.002), a>b>c	14.79(<.001), a>b>c	12.94(<.001), a,b<c	46.49(<.001), a<b<c

*missing: 4

Table 2. Correlations between Variables

	Mindfulness	School-life satisfaction
Stress	-.26(<.001)	-.37(<.001)
Stress: task	-.29(<.001)	-.38(<.001)
Stress: interpersonal relationship	-.12(.004)	-.25(<.001)
Mindfulness	1	.38(<.001)

Table 3. Moderating Effect of Mindfulness between Stress and School-life Satisfaction

Independent variables	Model 1			Model 2			Model 3			Model 4		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p
Subjective economic status*												
Moderate	-.03	-.49	.628	-.10	-1.55	.122	-.08	-1.33	.183	-.08	-1.19	.235
Good	.12	1.72	.086	.02	.34	.736	.01	.15	.881	.01	.12	.906
Subjective health status†												
Moderate	.24	3.45	.001	.19	2.91	.004	.21	3.35	.001	.21	3.33	.001
Satisfied	.49	7.02	<.001	.39	5.77	<.001	.39	5.82	<.001	.39	5.85	<.001
Stress(A)				-.28	-6.89	<.001	-.22	-5.60	<.001	-.23	-5.75	<.001
Mindfulness(B)							.26	6.84	<.001	.25	6.58	<.001
A×B										-.07	-2.01	.045
R ²	.16			.22			.28			.29		
	0.157			0.224			.284			.288		
F(p)	26.64(<.001)			32.65(<.001)			37.03(<.001)			32.73(<.001)		

References: * Bad, †Not satisfied

(15.7%에서 22.4%로) 증가하였다. 조절변수인 마음챙김이 투입된 모형3의 적합성 역시 통계적으로 유의하였으며(F=37.03, p<.001), 모형의 설명력이 6.0%(22.4%에서 28.4%로) 증가하였다. 모형에서는 스트레스와 마음챙김이 학교생활 만족도에 영향요인으로 작용하고 있었다.

모형4는 스트레스와 마음챙김이 상호작용하여 학교생활 만족도에 대해 조절효과를 갖는지를 확인한 것으로 모형의 적합성은 통계적으로 유의하였으며(F=32.73, p<.001), 설명력은 28.4%에서 28.8%로 0.4% 증가하였다. 즉, 마음챙김의 조절효과가 있으며, 스트레스가 마음챙김과 상호작용함으로써 학교생활 만족도에 대한 영향력이 높아짐을 보여주고 있었다.

마음챙김의 수준에 따라 학교생활 만족도에 대한 마음챙김의 영향이 다르다는 상기 조절효과는

그림을 통해서도 확인할 수 있다(Fig. 2). 그림에서는 스트레스가 감소함에 따라 학교생활 만족도가 높아지는 정도가 마음챙김 수준이 낮은 경우에서보다 높은 경우에서 다소 높게 나타났다.

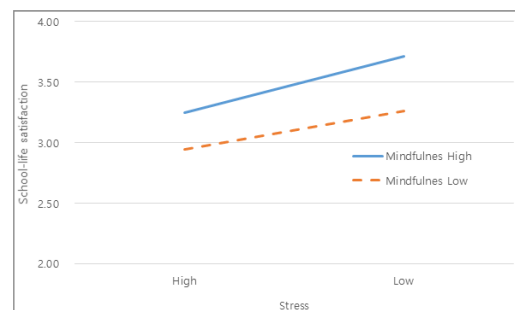


Fig. 2. Interaction of stress and mindfulness on school-life satisfaction.

3.4. 대인관계관련 스트레스와 학교생활

만족도의 관계에서 마음챙김의 조절효과

스트레스 중 대인관계관련 스트레스도 마찬가지로 학교생활 만족도에 영향을 미치는 과정에서 마음챙김이 조절효과를 보였다(Table 4). 독립변수에 대인관계관련 스트레스가 추가된 모형2의 적합성이 통계적으로 유의하였으며(F=25.45, p<.001), 마음챙김이 투입된 모형3의 적합성도 통계적으로 유의하였고(F=33.40, p<.001) 설명력은 8.0%(18.2%에서 26.2%로) 증가하였다. 모형3에서 대인관계관련 스트레스(t=-3.72, p<.001)와 마음챙김(t=7.71, p<.001)이 학교생활 만족도에 유의한 영향요인으로 작용하는 것으로 나타났다.

마음챙김의 조절효과를 분석한 모형4는 통계적으로 유의한 적합성을 보였으며(F=29.78, p<.001), 설명력이 26.2%에서 26.8%로 0.6% 증가하였다. 모형은 대인관계관련 스트레스와 마음챙김이 상호작용함으로써 학교생활 만족도에 영향력이 높아짐을 보여주고 있었다.

마음챙김이 조절효과를 가짐으로써 대인관계관련 스트레스의 학교생활 만족도에 대한 영향은 마음챙김의 수준에 따라 다르게 나타났다. 즉 대인관계관련 스트레스의 감소에 따른 학교생활 만

족도의 변화량이, 마음챙김이 낮은 집단에서보다 높은 집단에서 약간 크게 나타났다(Fig. 3).

한편, 당면과제관련 스트레스와 학교생활 만족도의 관계에서는 마음챙김의 조절효과가 없었다.

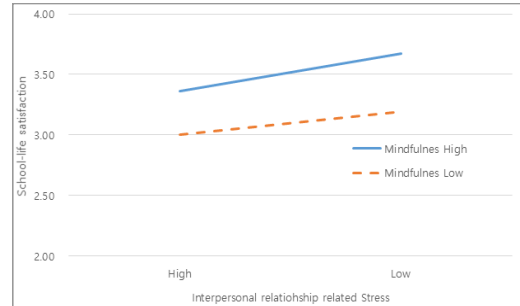


Fig. 3. Interaction of Interpersonal Relationship Related Stress and Mindfulness on School-life Satisfaction.

4. 논 의

본 연구는 선행연구들에서 확인된 스트레스와 대학생 생활 만족도의 관련성을 전제로[2,4,6], 이들

Table 4. Moderating Effect of Mindfulness between Interpersonal Relationship Related Stress and School-life Satisfaction

Independent variables	Model 1			Model 2			Model 3			Model 4		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p
Subjective economic status*												
Moderate	-.03	-.49	.628	-.05	-.78	.439	-.05	-.71	.479	-.04	-.59	.553
Good	.12	1.72	.086	.09	1.42	.156	.06	.98	.328	.06	.93	.351
Subjective health status†												
Moderate	.24	3.45	.001	.21	3.08	.002	.23	3.51	<.001	.23	3.51	<.001
Satisfied	.49	7.02	<.001	.44	6.25	<.001	.41	6.16	<.001	.42	6.27	<.001
Stress: interpersonal Relationship(A)				-.17	-4.18	<.001	-.14	-3.72	<.001	-.15	-3.96	<.001
Mindfulness(B)							.29	7.71	<.001	.29	7.58	<.001
A×B										-.09	-2.47	.014
R ²	.16			.18			.26			.27		
	.134			.182			.262			.268		
F(p)	26.64(<.001)			25.45(<.001)			33.40(<.001)			29.78(<.001)		

References: * Bad, †Not satisfied

관련성에 조절효과를 갖는 요인이 있는지를 확인하고자 하는 것에서 출발하였다. 그리고 그 조절효과를 갖는 요인으로 최근 들어 스트레스의 중재변수로 부각되고 있는 마음챙김을 설정하였다. 먼저 실시한 단순분석에서 연구대상자의 일반적 특성에 따라 네 가지 변수들은 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 여자 대학생들의 당면과제관련 스트레스와 대인관계관련 스트레스는 3학년에서 더 높았으며, 주관적 경제수준과 주관적 건강 수준이 낮은 경우에 더 높게 나타났다. 일반적으로 스트레스는 다양한 요인들의 영향을 받는데, 연구마다 일차된 결과를 보이지는 않는다. 대학생의 스트레스가 학년에 따라서는 차이가 없는 것으로 보고된 선행연구와는 다른 결과이다[10,27]. 그러나 주관적 경제 수준 및 주관적 건강 수준에 따른 스트레스의 차이는 선행연구들과 일치하는 결과이다[2,27].

여자대학생들의 학교생활 만족도는 4학년에서 높았으며, 주관적 경제수준과 주관적 건강 수준이 높은 경우에 더 높게 나타났다. 이는 대학생들의 학교생활 만족도 또는 삶의 만족도와 관련된 선행연구와 일치하는 결과이다[2,23]. 스트레스와 학교생활 만족도는 정신건강의 한 측면이기 때문에[1], 차이를 보이는 대상자 특성도 같게 나타났다고 볼 수 있다. 한편, 마음챙김은 주관적 경제수준이 높은 경우에 더 높게 나타났다. 또한, 주관적 건강 수준이 높은 경우에도 마음챙김 수준이 높게 나타났다. 이렇게 차이를 보인 대상자의 특성은 이들 변수에 대한 중재방안에서 대상자 선정의 참고자료로 사용될 수 있을 것이다. 즉, 스트레스 대처방안, 학교생활 만족도 증진 방안에서 저학년보다 고학년, 낮은 주관적 경제적 수준, 낮은 주관적 건강 수준에 있는 여자대학생을 우선 고려해볼 수 있다. 또한, 마음챙김 프로그램의 효율성을 높이기 위해 낮은 주관적 경제적 수준, 낮은 주관적 건강 수준에 있는 여자대학생을 대상으로 할 수 있을 것이다.

네 변수 간 상호영향의 유의성과 방향을 확인하기 위한 분석에서 유의한 결과가 나타났다. 여자대학생들의 마음챙김은 당면과제관련 스트레스와 음의 상관관계를 보였다. 또한, 마음챙김은 대인관계관련 스트레스와의 관계에서도 동일한 결과를 보였다. 이는 대학생들의 스트레스가 마음챙김과 음의 상관관계를 갖는다는 선행연구들과 유사한 결과이다[7,9-10]. 상기 결과들은 마음챙김의 본질적 특성에 따른 것으로 보인다. 여러 중

재연구에서 나타난 바와 같이 마음챙김은 스트레스를 두려움보다는 도전이자 기회로써 접근할 수 있는 능력을 강화해준다[21].

여자대학생들의 학교생활 만족도 역시 당면과제관련 스트레스 및 대인관계관련 스트레스와 음의 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 이는 대학생 대상의 선행연구들과 유사한 결과이다[4-6]. 성인기에 접어든 대학생들은 학업, 경제적 조건, 생활환경 등으로부터 이전과는 다르게 심한 스트레스를 경험할 수 있으며, 이 경험들은 삶의 만족도에 부정적으로 영향을 주게 된다[1,22].

일반적으로 마음챙김은 정신건강과 양의 상관관계를 갖는다. 본 연구에서 마음챙김과 학교생활 만족도는 양의 상관관계를 갖는 것으로 나타났는데, 이는 정구철의 연구와 유사한 결과이다. 그의 연구에서는 대학생의 마음챙김이 대학생활 적응과 양의 상관관계를 보이는 것으로 보고되었다[28]. 한편 Lee [29]의 연구에서는 대학생의 마음챙김이 우울에, Bae [30]의 연구에서는 마음챙김이 정서 반응에 영향을 미치고 있었다.

스트레스와 학교생활 만족도의 관계에서 마음챙김이 조절효과를 보였다. 또한, 마음챙김의 조절효과는 대인관계관련 스트레스와 학교생활 만족도의 관계에서도 동일하게 나타났다. 이는 전체 스트레스 및 대인관계관련 스트레스가 낮아짐에 따라 학교생활 만족도가 높아지는 과정에 마음챙김이 작용한다는 것을 나타낸다. 구체적으로, 스트레스가 감소함에 따라 학교생활 만족도의 증가하는 정도가 마음챙김이 낮은 경우에서보다 높은 경우에서 더 큰 것으로 나타났다. 이는 대인관계관련 스트레스에서도 마찬가지이었다. 이는 마음챙김의 수준이 낮은 경우에 비해 높은 경우에서 조절효과가 더 크다는 것을 의미한다고 할 수 있다. 이런 결과는 학교생활 만족도를 증진하기 위한 접근에서 마음챙김이 개입하도록 할 필요가 있으며, 나아가 마음챙김의 정도에 따라 대상자를 구분함으로써 접근의 효과를 높일 수 있음을 시사한다고 하겠다.

한편 학교생활 만족도를 정신건강의 한 부분이라고 할 때, 선행연구들과 유사한 결과라고 하겠다. 마음챙김의 조절효과로 인해 대학생의 스트레스가 심리적 안녕감, 우울 등에 대한 부정적 영향을 완화해주는 것으로 나타난 바 있다[9-10].

본 연구에서 확인된 마음챙김의 조절효과는 스트레스가 학교생활 만족도에 영향을 주는 과정에서 마음챙김이 스트레스를 완화해주는 보호 요인

으로 작용할 수 있음을 보여주는 것이다. 스트레스 보호 요인은 스트레스에 노출된 효과를 중재하거나 완화함으로써 문제행동의 발생을 감소시키는 결과를 가져오는 요인을 말한다[7].

대학생들은 취업준비, 학업, 금전적 문제, 새로운 관계구축, 가족과 분리 등으로 인해 심한 스트레스를 경험할 수 있다[22,27]. 그런데 이런 심한 스트레스는 통제가 어렵거나 조절하기 어려운 경우가 많다[5]. 따라서 스트레스를 직접 관리해 주기보다 보호 요인을 강화해줌으로써 효과적으로 관리가 이루어지도록 할 수 있으며, 마음챙김은 보호 요인이 될 수 있다[7,18]. 이를 본 연구 결과에 적용해보면 다음과 같은 결론을 도출해낼 수 있다. 여자 대학생들의 학교생활 만족도를 높이기 위해서 스트레스 감소와 동시에 마음챙김의 강화에 초점을 접근이 효과적일 것이다.

5. 결 론

본 연구의 결과는 다음과 같이 요약할 수 있다. 여자대학생의 스트레스와 대인관계관련 스트레스는 학년, 주관적 경제수준, 주관적 건강수준에 따라 차이가 있었다. 마음챙김은 주관적 경제수준과 주관적 건강수준에 따라 차이가 있었으며, 학교생활만족도는 학년, 주관적 경제수준, 주관적 건강수준에 따라 차이가 있었다. 마음챙김의 조절효과는 스트레스와 학교생활 만족도의 관계에서, 그리고 대인관계관련 스트레스와 학교생활 만족도의 관계에서 유의하게 나타났다.

상기 연구결과를 바탕으로 여자대학생의 학교생활 만족도 증진 전략을 제시하면 다음과 같다. 대학교 3학년, 주관적 경제적 수준 및 주관적 건강 수준이 낮은 학생들을 대상으로 마음챙김 정도를 고려한 전체 스트레스 및 대인관계관련 스트레스 감소 방안을 마련하는 것이다. 예를 들면 Kabat-Zin (1990)에 의해 개발되어 다양한 상황에서 사용되고 있는 Mindfulness-based stress reduction program (MBSR) 프로그램을 학교생활 만족도에 초점을 두고 변경해서 사용하되, 마음챙김 정도의 높고 낮음에 따라 대상자를 구분하는 것이다. 나아가 학년, 경제적 수준 및 건강 수준 등을 바탕으로 대상을 선별하는 것이다.

본 연구는 기존의 인과관계로만 확인되었던 스트레스와 학교생활 만족도, 스트레스와 마음챙김, 마음챙김과 학교생활 만족도의 관계를 조절효과

관계로 확인하였다. 이를 통해 더욱 실질적인 근거자료를 산출하였다는 데 의의가 있다. 그러나 연구방법 상에 몇 가지 제한점이 있다. 첫째, 연구결과의 일반화의 제한이다. 본 연구는 편의표출에 의한 일부 대학 여학생들만을 대상으로 하고 있기 때문이다. 추후 연구에서는 무작위 표출을 시도함으로써 연구결과의 일반화의 가능성을 높여야 할 것이다. 둘째, 학교생활 만족도를 단일의 문항을 통해 측정함으로써 타당성의 제한이다. 추후 연구에서는 도구를 통한 측정이 필요하다.

References

1. P. Puri, K. Yadav, L. Shekhawat, "Stress and Life Satisfaction among College Students", *Indian Journal of Positive Psychology*, Vol.7, No.3, pp.353-355, (2016).
2. S. H. Jeon, S. H. Kim, H. K. Ihm, J. H. Kim, H. S. Jung, J. C. Park, et al., "Life Satisfaction and Related Factors among University Students: Focusing on Stress", *Mood and Emotion*, Vol.13, No.2, pp.73-81, (2015).
3. S. H. Kim, "The Effect of Stress and Reasons for Living on Suicidal Ideation: the Mediated Moderation Effect of Social Support", *Journal of Digital Convergence*, Vol.14, No.9, pp.505-514, (2016).
4. H. S. Lee, J. C. Lee, "The Effect of Job Stress and Self-esteem on Life Satisfaction in University Students", *Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.8, No.4, pp.553-562, (2018).
5. Y. M. Baek, "The Moderating Effects of Flow on the Relationship between Stress and Satisfaction with Life, University Life Satisfaction", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.18, No.5, pp.490-496, (2017).
6. J. R. Lee, S. Y. Kim, "The Effects of Life Stress on University Life Satisfaction and Major Satisfaction Convergence Era," *Journal of Convergence for Information*

- Technology*, Vol.8, No.6, pp.21-29, (2018).
7. S. Y. Kim, "The Moderating Effects of Self-concept and Religion on the Relationship between Daily Stress and School-life Satisfaction for College Students," *The Journal of Yeolin Education*, Vol.21, No.1, pp.257-278, (2013).
 8. M. J. Nogueira, "Measuring Academic Life Satisfaction in Portuguese Students", *Nursing & Healthcare International Journal*, Vol.2, No.1, (2018).
 9. H. J. Ki, "The Effect of University Student's Life Stress on Psychological Well-being: Focused on the Moderator Effect of the Mindfulness", Unpublished master's thesis", Sookmyung Women's University, pp.26-39, (2010).
 10. A. R. Kim, "The Moderating Effect of Mindfulness on the Relationship between Job-seeking Stress and Depression among University Students", Unpublished master's thesis", Hanil University and Presbyterian Theological Seminary, pp.34-71, (2016).
 11. K. Park, "The Moderating Effect of Metacognition and Mindfulness on the Relation between Perceived Stress and Depression", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.15, No.4, pp.617-634, (2010).
 12. D. I. Kim, I. J. Cho, "The Effects of Life Stress on Depression in College Students-focused on the Mediating Effects of Stress Coping, Mindfulness, and Social Support", *Journal of the Korea Institute of Youth Facility and Environment*. Vol.15, No.4, pp.241-251, (2017).
 13. Y. Sugiura, "Mindfulness as a Moderator in the Relation between Income and Psychological Well-being", *Frontiers in Psychology*, Vol.9, (2018).
 14. H. Gu, H. Choi, I. Cho, "The Mediating Effects of Mindfulness on the Relationship between Stress and Mental Health in College Students", *Studies in Humanities and Social Sciences*, Vol.17, No.1, pp.659-683, (2016).
 15. J. Hahn, "Conflict Management Style and Stress with the Role of Mindfulness", *Health and Social Science*, Vol.22, pp.127-151, (2007).
 16. S. L. Cordon, K. W. Brown, P. R. Gibson, "The Role of Mindfulness-based Stress Reduction on Perceived Stress: Preliminary Evidence for the Moderating Role of Attachment Style", *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, Vol.23, No.3, pp.258-268, (2009).
 17. T. A. Russell, S. Siegmund G, "What and Who? Mindfulness in the Mental Health Setting", *BJPsych Bulletin*, Vol.40, No.6, pp.333-340, (2016).
 18. K. S. Shon, S. M. Jeong, "A Meta-analysis of the Effect of Mindfulness Program of Female College Students", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.23, No.4, pp.653-669, (2018).
 19. R. M. Baron, D. A. Kenny, "The Moderator-mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.51, pp.1173-1182, (1986).
 20. Y. I. Cho, J. H. Kim, W. R. Han, Y. J. Jo, "Differences and Combinations of Moderational and Mediation Effects: Definitions and Statistical Testing", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.34, No.4, pp.1113-1131, (2015).
 21. S. Barnes, K. W. Brown, R. D. Rogge, "The Role of Mindfulness in Romantic Relationship Satisfaction and Responses to Relationship Stress", *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol.33, No.4, pp.482-500, (2007).
 22. P. B. Gnilka, J. S. Ashby, K. B. Matheny, Y. B. Chung, Y. Chang, "Comparison of Coping, Stress, and Life Satisfaction between Taiwanese and U.S. College

- Students”, *Journal of Mental Health Counseling*, Vol.37, No.3, pp.234-249, (2015).
23. Y. Jung, “Self-esteem and School Life Satisfaction Affect the Stress of College Student”, *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.9, No.8, pp.707-714, (2019).
 24. K. K. Chon, K. H. Kim, “Development of the Life Stress Scale for College Students: A Control Theory Approach”, *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.10, No.1, pp.137-158, (1991)
 25. K. K. Chon, K. H. Kim, J. S. Yi, “Development of the Revised Life Stress Scale for College Students”, *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.5, No.2, pp.316-335, (2000).
 26. Y. R. Cho, “The Reliability and Validity of a Korean Version of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-revised”, *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.28, No.3, pp.667-693, (2009).
 27. Y. S. Kim, H. J. Lee, “The Effect of Self-esteem, Appearance Satisfaction and Major Satisfaction on Employment Stress among University Students”, *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.9, No.6, pp.411-420, (2019).
 28. G. C. Jeong, Y. H. Jin, “Moderating Effects of Mindfulness on the Relationship between Mental Health and College Life Adjustment”, *Journal of the Korea Contents Association*, Vol.19, No.9, pp.:430-440, (2019).
 29. B. K. Lee, “The Effects of Korean MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction) on Depression, Mindful Attention Awareness, and Absorption in University Students”. *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.27, No.1, pp.333-345, (2008).
 30. J. H. Bae, H. K. Chang, “The Effect of MBSR-K Program on Emotional Response of College Students”, *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.11, No.4, pp.676-688, (2006).