

한국, 일본, 중국 대학생의 사회적 지원과 자기효능감이 스트레스 지각과 웰빙에 미치는 영향 비교분석*

김 의 연¹⁾

박 영 신²⁾

김 의 철³⁾

인하대학교 교육학과

인하대학교 경영학과

Tsuda, Akira⁴⁾

Matsuda, Terumi⁵⁾

Deng, Ke⁶⁾

Kurume 대학교 심리학과

Kurume 대학교 대학원 심리학과

이 연구의 목적은 한국과 일본, 중국 대학생의 사회적 지원과 자기효능감이 웰빙과 스트레스 지각에 어떠한 영향을 미치는가를 비교분석하는데 있다. 연구대상은 총 1,276명(한국 남녀 대학생 400명, 일본 남녀 대학생 426명, 중국 남녀 대학생 450)이었다. 질문지법을 이용한 자기보고식으로 사회적 지원, 자기효능감, 웰빙, 스트레스 지각에 대해서 평가했다. 자료분석은 일원변량분석과 구조방정식모형을 통해 검증하였다. 결과는 다음과 같이 네 가지로 정리된다. 첫째, 한국과 중국 대학생은 일본 대학생보다 사회적 지원을 더 많이 지각하고, 어려움극복 효능감이 높았으며, 스트레스 지각은 낮고, 웰빙은 높았다. 둘째, 사회적 지원은 스트레스 지각을 낮추고 웰빙을 높이는 데 직접적으로 영향을 미쳤으며, 어려움극복 효능감을 매개로 영향을 미쳤다. 셋째, 한국과 일본 대학생의 경우는 중국 대학생에 비해서, 어려움극복 효능감이 스트레스 지각에 미치는 영향이 더 크게 나타났다. 넷째, 한국 대학생의 경우는 일본과 중국 대학생에 비해서 스트레스 지각이 웰빙에 대해 미치는 영향이 더 컸다. 이상의 결과, 사회적 지원과 자기효능감은 세 나라 대학생들에게 공통적으로 스트레스 지각을 완화시키고, 웰빙을 높이는 요인으로 밝혀졌다. 세 나라의 사회문화적인 상황에 맞는 심리사회적인 요인을 고려한 중재의 필요성이 시사되었다.

주요어 : 스트레스 지각, 웰빙, 사회적 지원, 어려움극복 효능감, 한국, 일본, 중국

* 이 논문은 2012년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2012S1A5B5A07037693).

1) 교신저자 : 인하대학교 교육학과, 강사 (E-mail : kimeuiyeon@inha.ac.kr)

2) 인하대학교 교육학과, 교수

3) 인하대학교 경영학과, 교수

4) Kurume 대학교 심리학과, 교수

5) Kurume 대학교 대학원 심리학과, 박사과정

I. 서론

동북아시아에 위치하는 한국, 일본, 중국은 유구한 역사를 가지고 있으면서 지리적으로 인접하여 문화적·경제적으로 밀접하게 연관되어 있다. 이 세 나라는 유교문화권의 동북아시아 국가라는 점에서 집단주의 문화와 사회적 성취를 강조하는 문화적 공통점과 차이를 가지고 있다(Hofstede, 1991).

유교문화는 전통, 윤리, 경영, 사고방식 등 사회문화적인 요인에 깊은 영향을 미치고 있다(Zhang, Lin, Nonaka, & Beom, 2005). 유교문화의 특징 중에 하나는 집단주의 문화이다(Kim, 2009). 이러한 집단주의 문화는 집단적인 것을 좋게 평가하고 조화와 자기조절을 강조한다. 더불어 상황적인 문맥을 읽어서 상황에 맞게 행동하는 것을 바람직하게 생각하는데 상호간에 의견이나 행동을 일치시킬 것을 사회적으로 강요하기도 하고 다름이나 차이를 드러내지 않는 것을 좋게 여긴다.

또 하나의 특징은 진학을 하거나 학위를 취득하는 학업성취와 같은 사회적 성취에 대한 높은 욕구를 보여준다. 한편, 높은 성취욕구는 극도의 경쟁을 유발시켜서 스트레스나 우울, 불안과 같은 심리적인 문제를 일으키는 것으로 나타났다(Kim, 2009; 박영신, 김의철, 2006).

다른 한편으로 세 나라간의 문화적 차이를 살펴보면, 중국 대학생은 한국, 일본 대학생보다 대인관계의 조화를 중시하는 것으로 알려져 있으며(Zhang et al., 2005), 한국 청소년은 중국이나 일본 청소년에 비해 학업성취에 대한 압박을 크게 느끼고 있다(최인재, 이기봉, 이한나, 2010).

문화적 차이뿐만 아니라 스트레스나 행복에도 차이가 있는데 김광일, 원호택, Liu, Liu와 Kitanishi(1994)에 의하면, 중국, 일본 및 한국 대학생의 스트레스를 비교한 결과, 한국 학생들이 가장 심한 스트레스 신체증상을 나타냈다. 또한 23개국(미국, 영국, 프랑스, 남아프리카, 스페인, 그리스, 이탈리아, 한국, 대만, 일본 등)을 대상으로 우울증상에 대해서 조사한 결과에 의하면, 한국과 일본의 대학생들은 높은 수준의 우울증상을 보여주고 있었고(Steptoe, Tsuda, Tanaka, & Wardle, 2007), 특히 한국과 일본은 행복감이 가장 낮은 것으로 나타났다(Koyasu et al, 2012).

대학생이 대학생활에서 가장 많이 경험하는 심리적 스트레스는 학업, 인간관계, 진로 및 취업 등 사회적 성취와 관련된 것으로 알려져 있다(한금선, 2005). 이러한 대학생의 스트레스는 다양한 신체, 정신적 스트레스 증상으로 발현되는데, 생리적 증상(두통, 위통과 위경련, 요통, 목과 어깨의 뻣뻣함, 혈압 상승, 피로감), 행동적 증상(울음, 건망증, 고함, 비난, 자기과시, 강박적 껌 씹기, 강박적 섭식), 정서적 증상(걱정, 우울, 흥분, 조바심, 분노, 좌절감, 고독감, 무력감)을 증가시키는 것으로 나타난다. 또한 스트레스의 부정적인 영향은 자살이나 우울과 연관되며, 알콜남용과 정신질환을 일으키고, 학업성취와 삶의 만족감을 저하시키는 것으로 알려져 있다(Suldo, Shaunessy, & Hardesty, 2008).

지금까지 대학생을 대상으로 한 정신건강과 관련된 문헌을 살펴보면 주로 스트레스나 우울과 같은 부정적인 지표에만 중점을 두었다는 점을 제한점으로 지적할 수 있다. 즉, 대학

생들의 삶의 만족감이나 행복감과 같은 긍정적인 지표에 덜 주목해 왔다고 할 수 있다.

최근 긍정심리학의 대두와 함께 개인의 긍정적인 특질이나 경험에 초점을 맞추려는 움직임이 활발하게 일어나고 있다. 이러한 움직임은 스트레스나 우울과 같은 부정적인 지표뿐만 아니라 행복감이나 삶의 만족감과 같은 긍정적인 지표들까지 포괄적으로 접근하여 정신건강을 증진시키는 것을 중요하게 본다(원두리, 김교현, 2006).

정신건강의 긍정적인 측면으로 접근하려고 할 때 중요한 영역 중에 하나가 웰빙(well-being)이다. 개인이 자신의 삶에 대해서 어떻게 평가하고 얼마나 만족하는가에 대한 것을 주관적 웰빙이라 하고, 한 개인이 잠재성을 개발하고 얼마나 잘 자기실현을 이루어내는지에 초점을 맞춘 것을 심리적 웰빙이라고 한다(김정호, 2007). 웰빙을 연구한 Diener와 Seligman (2002)에 의하면 행복하다고 느끼는 대학생은 행복하지 않다고 생각하는 대학생에 비해서 상냥하고 신경이 덜 과민하고 우울이나 건강염려증, 정신분열증과 같은 정신병리학적 증상이 적은 것으로 보고하고 있다. 이렇듯 웰빙과 심리적·신체적 건강 간에 밀접한 관계가 있음을 보여주고 있는데, 심리적 건강은 신체적인 건강보다 웰빙과 높은 상관관계를 가지며(Dolan, Peasgood, & White, 2008), 웰빙이 낮은 사람은 우울이나 분노와 같은 정신건강의 악화로 발전될 수 있다고 알려져 있다(Lewinsohn, Redner, & Seeley, 1991). 스트레스와 웰빙을 포괄적으로 연구할 때 정신건강에 대한 종합적인 접근이 가능할 뿐 아니라 나아가 정신건강을 적극적으로 증진시킬 수 있을 것

으로 기대된다.

한편, 집단주의 문화에서는 사회적 지원과 자기효능감의 역할이 중요하다. 사회적 지원과 자기효능감을 높게 지각할 때 스트레스 상황을 극복하여 삶의 만족감과 행복감이 증진되기 때문이다(김의철, 박영신, 2001). 사회적 지원이란 개인이 가족이나 친구, 의미 있는 타인(선생, 선배, 멘토 등)과의 관계 속에서 상호 간에 도움을 주고 받는 것을 말한다. 사회적 지원에는 문제해결을 위한 도구적 지원, 충고나 조언, 문제와 관련된 정보제공과 같은 정보적 지원, 금전이나 서비스와 같은 물질적 지원 그리고 이해와 격려, 관심과 인정과 같은 정서적 지원이 있다(신준섭, 이영분, 1999).

사회적 지원은 스트레스와 심리적 혹은 신체적 증상과 관련된 대처자원으로 널리 알려져 있는데, 인지적 매카니즘이나 스트레스 대처전략과 건강행동을 통해서 건강에 직간접적으로 영향을 미친다. 가족이나 친구로부터 많은 사회적 지원을 받게 되면, 심혈관계 질환이나 암과 같은 만성질환을 가지고 있는 사람들이 보다 빨리 회복될 수 있다고 한다(Karademas, 2006). 이렇듯 높은 수준의 사회적 지원은 스트레스나 질병의 대처자원으로서 기능할 뿐 아니라 결과적으로 웰빙을 증진시킨다(Kahn, Hessling, & Russell, 2003). 이상에서 살펴 본 것처럼, 사회적 지원은 스트레스를 완화시키고 웰빙을 증가시키는 중요한 심리적 변인임을 확인할 수 있다.

사회적 지원은 자기효능감과 밀접한 연관을 가지면서 건강, 웰빙, 스트레스에 영향을 미친다. 임미향, 박영신과 김의철(2007)은 대학생을 대상으로 사회적 지원, 성격, 자기효능감, 학

업성취가 웰빙에 미치는 영향을 분석한 결과, 사회적 지원을 해주면 자기효능감이 증진되어서 웰빙이 증가한다고 보고했다.

또한, 가족이나 부모자녀관계 혹은 의미 있는 타인이 주는 사회적 지원은 건강과 관련된 어려움극복 효능감이나 자기조절 효능감을 증진시키고, 증진된 효능감은 건강 회복에 영향을 미친다(김의철, 홍천수, 이정권, 박영신, 2005). 높은 자기효능감은 보다 나은 웰빙과 심리적, 신체적 건강에 중요한 기능을 하는데, 스트레스 상황에서도 열심히 노력하면 좋은 성과가 있을 것이라고 하는 긍정적인 사고를 가진 학생들은 스트레스에 영향을 덜 받는다(Suldo et al., 2008). 반면에 낮은 자기효능감은 분노와 우울 증상과 연관되어 있고, 낮은 수준의 웰빙과 관련되어 있다(Karademas, 2006).

이상과 같이 웰빙과 정신건강에 주요한 매개변인으로써 역할을 하는 자기효능감은 다양한 하위변인을 가지고 있다. 관계효능감(relation self-efficacy)은 자기효능감의 하위변인 중 하나인데 인간관계를 얼마나 잘 유지하고 맺을 수 있는가에 대한 신념의 정도와 친밀한 관계를 유지할 수 있는 기술을 가지고 있는지를 나타낸다. 관계효능감이 높은 학생들은 부모나 친구의 정서적인 지원이 많고, 생활만족감이 높은 것으로 알려져 있다(박영신, 김의철, 탁수연, 2011). 스트레스관리행동 효능감(self-efficacy for stress management behavior)은 스트레스 상황에서 얼마나 스트레스 관리행동을 잘 유지할 수 있는가를 나타낸다(Horiuchi, Kim, Tsuda, & Hong, 2010). 스트레스관리행동 효능감이 높을수록 스트레스 대처능력이 높고, 스트레스가 낮은 것으로 알려져 있다. 어려움극

복 효능감(resilience of self-efficacy)은 어떤 환경에서도 긍정적으로 받아들이고 어려움을 극복하려는 자세를 나타낸다. 또는, 어려운 문제에 부딪혔을 때 좌절하지 않고 적극적으로 재기할 수 있는 신념의 정도를 묻는데, 어려움극복 효능감이 높을수록 스트레스가 낮게 나타난다(김의철, 박영신, 김의연, Tsuda, Horiuchi, 2010).

이와 같이 자기효능감은 다양한 하위변인을 가지고 있는데, 본 연구에서는 어려움극복 효능감에 초점을 두고자 한다. 대학생들의 경우 학업 스트레스나 진로문제, 취업, 대인관계에서 오는 문제로 고민하고 있다. 대학생들이 이러한 현실적 어려움을 극복하는데 효능적 신념이 매우 중요한 역할을 할 것으로 기대되기 때문이다.

선행연구에 의하면 문화적 차이 즉 사람들이 어떻게 자신을 바라보고 다른 사람들과 어떤 관계를 가지느냐에 따라 스트레스 대처에 차이를 보인다고 하였다(Taylor et al., 2004). 예를 들어서, 서양의 경우는 다른 사람으로부터 분리되어 있고 독립적인 관점을 가지고 있는 반면에 아시아인은 상호의존적이고 다른 사람들과 연결되어 있다는 입장에 기초하고 있다. 이러한 문화적 차이에 따라서 스트레스에 대처하는 방식도 달라질 수 있다는 것이다. 뿐만 아니라, 웰빙이나 행복도 문화에 따라서 차이가 나는데, 미국의 경우에는 편안함과 행복과 같은 긍정적인 정서들은 자부심과 같은 개인중심적인 정서와 관련되어 있고, 한국과 일본의 경우에는 다른 사람과의 원만한 관계를 통해서 경험할 수 있는 화목, 신뢰, 우정과 같은 관계중심적인 정서가 긍정적인 정서와

밀접하게 연관되어 있다(전혜성, 이희연, 2010). 이러한 견해는 심리사회적인 요인(사회적 지원, 자기효능감)이 문화적 차이에 따라서 달라질 수 있으며, 심리사회적인 요인의 차이에 의해서 국가 간에 스트레스 지각, 웰빙과 같은 정신건강에 차이가 생길 가능성을 시사한다.

선행연구들에서는 한국과 일본 대학생을 대상으로 사회적 지원이 자기효능감을 매개변인으로 하여 스트레스에 미치는 영향에 대해서 검토했다(김의철, Tsuda, 박영신, 김의연, Horiuchi, 2009; 박영신, Tsuda, 김의철, 한기혜, 김의연, Horiuchi, 2009). 부모의 사회적 지원은 어려움극복 효능감에 대해서 정적인 직접효과가 있었고, 증가된 어려움극복 효능감은 스트레스에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 부모로부터 사회적 지원을 많이 받을수록 어려움극복 효능감은 증진되고, 어려움극복 효능감이 증진되면 스트레스가 감소되는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 한국과 일본 대학생 모두에게 나타났다. 다만 한국 대학생이 일본 대학생보다 스트레스 증상이 높았고, 부모의 사회적 지원을 더 많이 지각하고 있었으나, 어려움극복 효능감에 대한 유의미한 차이는 없었다(김의철 등, 2009).

선행연구의 제한점은, 첫째로 부모의 사회적 지원만을 검토한 점을 들 수 있다. 사회적 지원은 초등학생에서 대학생으로 성장하는 과정에서 변화가 일어나게 되는데, 연령이 낮을수록 부모나 가족의 사회적 지원을 더 많이 지각하고, 연령이 올라갈수록 친구나 선배와 같이 의미 있는 타인의 사회적 지원을 지각하게 된다(이지연, 위광희, 2000). 따라서 사회적

지원을 검토하기 위해서는 부모의 사회적 지원 뿐만 아니라 친구나 의미 있는 타인까지 확장해서 검토해 볼 필요가 있다.

두 번째로는 스트레스만을 검토한 점이다. 정신건강에 대한 포괄적인 검토를 위해서는 웰빙을 포함하는 것이 필요하다. 보다 건강하고 보다 행복하게 사는 것이 인간의 공통적인 목적인다고 한다면, 정신건강의 부정적인 측면인 스트레스의 증감에 따라서 정신건강의 긍정적인 측면인 웰빙이 어떻게 변화할 것인가를 살펴볼 필요가 있다.

마지막으로 사회적 지원이 증가할수록 자기효능감이 높아지고, 높아진 효능감이 스트레스 감소에 영향을 미칠 수 있다고 하는 결과가 한국과 일본 대학생 뿐만 아니라 중국 대학생에게도 일관성 있게 나타나는지를 검토하고자 한다.

국제화가 빠르게 진행되고 있는 가운데, 동양문화권을 대표하는 세 나라의 미래사회 주역이 될 대학생들을 대상으로 스트레스 그리고 더 나아가 웰빙에 영향을 미치는 심리사회적인 요인들을 비교분석할 필요가 있다. 왜냐하면 각 나라별로 다른 문화적 차이 때문에 심리사회적인 요인은 달라질 수 있기 때문이다. 즉, 심리사회적인 요인의 일반화 가능성을 검토할 필요가 있다. 더불어 각 나라의 스트레스와 웰빙에 영향을 미치는 심리사회적 요인이 무엇인지 명확하게 밝힌다면 각 나라의 사회문화적 상황에 맞게 정신건강을 향상시킬 수 있을 것이다.

이상의 선행연구 결과들을 토대로 하여, 이 연구의 주된 목적은 다음과 같다. 한국과 일본, 중국 대학생을 대상으로 웰빙과 스트레스

자각, 자기효능감, 사회적 지원에서 어떠한 차이가 있는지를 비교하고, 나아가서 사회적 지원과 자기효능감이 웰빙과 스트레스 지각에 어떠한 영향을 미치는가를 분석하는 데 있다. 구체적인 연구문제는 아래와 같다.

첫째, 한국, 일본, 중국 대학생의 사회적 지원, 자기효능감, 스트레스 지각, 웰빙에 차이가 있는가?

둘째, 사회적 지원과 자기효능감은 스트레스 지각과 웰빙에 어떤 영향을 미칠 것인가?

셋째, 사회적 지원과 자기효능감이 스트레스 지각과 웰빙에 미치는 영향은 세 나라 대학생들 간에 어떤 차이가 있을 것인가?

첫 번째 연구문제를 분석하기 위해서는 한국과 일본, 중국 대학생 세 집단 사이의 평균값의 차이를 검증하였다. 그리고 두 번째와 세 번째 연구문제를 규명하기 위해 선행연구(김의철 등, 2009; 박영신 등, 2009) 결과들을 토대로 사회적 지원이 어려움극복 효능감을 매개로 해서 스트레스 지각과 웰빙에 미치는 직·간접효과 및 인과관계를 가정하였다. 또한, 사회적 지원이 웰빙에 미치는 직접적인 영향도 가정한 연구모형을 설정하였다(그림 1).

II. 연구방법

1. 연구대상

한국, 일본, 중국에서 각각 연구대상을 모집하였다. 한국은 수도권에 위치한 4년제 대학교의 대학생을, 일본은 후쿠오카에 위치한 4년제 대학교 및 전문학교의 대학생을, 중국은 소주성에 위치한 4년제 대학교의 대학생을 모집대상으로 하였다.

총 1,425명이 표집되었는데, 한국 대학생은 485명, 일본 대학생은 478명, 중국 대학생은 462명이었다. 결손치(한국 대학생 85명, 일본 대학생 52명, 중국 대학생 12명)는 자료에서 제외하였다. 따라서 최종 분석대상 수는 한국 대학생 400명(남자 191명, 여자 209명), 일본 대학생 426명(남자 216명, 여자 210명), 중국 대학생 450명(남자 183명, 여자 267명)이 되었다. 한국 대학생의 연령 평균은 22.58세(표준편차 2.12)였다. 일본 대학생의 연령 평균은 19.83세(표준편차 2.70)였다. 중국 대학생의 연령 평균은 20.22세(표준편차 1.36)였다. 학년별 분포는 한국 대학생은 1학년(15%), 2학년(46%), 3학년(20%), 4학년(19%), 일본 대학생은 1학년

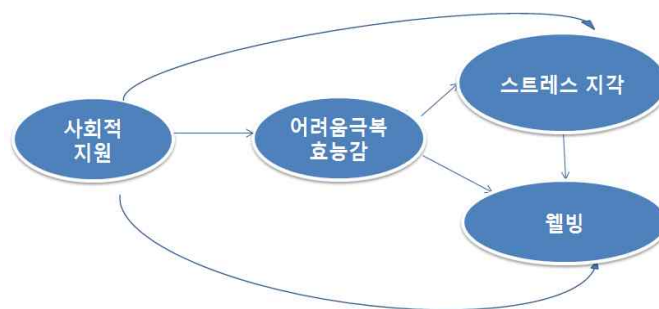


그림 1. 연구모형: 한국, 일본, 중국 대학생의 사회적 지원과 자기효능감이 스트레스 지각과 웰빙에 미치는 영향

(45%), 2학년(50%), 3학년(3%), 4학년(2%), 중국 대학생은 1학년(45%), 2학년(14%), 3학년(19%), 4학년(22%)으로 구성되었다. 가정의 경제수준 별로는 한국 대학생은 최상(2%), 중상(22%), 중(56%), 중하(15%), 하(5%), 일본 대학생은 최상(3%), 중상(13%), 중(59%), 중하(20%), 하(5%), 중국 대학생은 최상(1%), 중상(17%), 중(67%), 중하(9%), 하(6%)로 세 집단 모두 정상분포의 형태에 근접하였다.

2. 개념모형

선행연구(김의철 등, 2009; 박영신 등, 2009)에 기초해서, 한국, 일본, 중국 세 집단의 사회적 지원과 자기효능감 그리고 스트레스 지각과 웰빙의 관계성과 그 영향력을 보았다. 제안된 구조방정식 모형(Structural Equation Model: SEM)은 다음과 같다(그림 2).

3. 측정도구

이 연구에서 사용된 질문지는 핵심적인 네 개의 변인을 측정하는 문항들과, 성별 및 연

령, 학년, 가정경제생활 수준을 질문하는 배경 정보로 구성하였다. 각 측정변인의 문항구성과 제작과정 및 신뢰도를 정리해 보면 다음과 같다.

먼저, 웰빙을 측정하는 도구는 삶의 만족과 주관적 행복척도를 사용하였다. 첫째, 삶의 만족은 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족척도(Satisfaction with Life Scale; SWLS)를 사용하였다. 삶의 만족척도는 7점 척도(1: 매우 반대한다 - 7: 매우 찬성한다)의 5 문항으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 삶에 대한 만족감이 높다고 설명된다. 한국판 척도는 김정호(2007)가 신뢰도와 타당도를 검토한 척도를 사용하였고, Cronbach α .84였다. 일본어판 척도는 Sumino(1994)가 신뢰도와 타당도를 검토한 척도를 사용하였는데, Cronbach α .84로 양호한 내적신뢰도를 보여주었다. 중국어판 척도는 영어원문을 중국어로 번역하여 중국 대학생들에게 실시하였다. 따라서 영어와 중국어 및 일어에 모두 능통한 전문가가 영어와 기존에 번역해 사용되던 일본어 질문지를 기초로 하여 중국어로 번역을 하였다. 번역된 문항 표현이 양호하고 원래 영어 및

그림 2. 사회적 지원과 어려움극복 효능감이 스트레스 지각과 웰빙에 미치는 영향에 대한 구조방정식모형

일본어, 한국어 질문지의 문항과 동일한 내용임을 연구자들이 확인했다. 본 연구에서 신뢰도 계수는 한국 Cronbach α .85, 일본 Cronbach α .84, 중국 Cronbach α .76이었다.

둘째, 주관적 행복은 Lyubomirsky와 Lepper(1999)가 개발한 주관적 행복척도(Subjective Happiness Scale; SHS)를 사용하였다. 주관적 행복척도는 자기와 관련된 진술 4문항에 대한 7점 척도로 답하게 되어 있다. 점수가 높을수록 대상자가 느끼는 행복감이 높은 것을 의미한다. 한국판 척도는 김정호(2007)가 개발한 척도를 사용하였고, Cronbach α .76이었다. 일본어판 척도는 Shimai, Otake, Utsuki, Ikemi와 Lyubomirsky(2004)가 신뢰도와 타당도를 검토한 척도를 사용하였다. Cronbach α .80부터 .84로 양호한 내적신뢰도를 보여주었다. 중국어판 척도는 위에서 기술한 번역과정과 동일한 과정을 거쳐서 제작되었다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 한국 Cronbach α .85, 일본 Cronbach α .78, 중국 Cronbach α .68이었다.

셋째, 사회적 지원이란 개인이 주변의 타인들로부터 지지를 받고 있다고 느끼는 사회적 지지의 정도를 말한다. 본 연구에서는 이를 위해서 Zimet, Dahlem, Zimet와 Farley(1988)가 개발한 사회적 지원 다차원 척도(Multidimensional Scale of Perceived Social Support; MSPSS)를 사용하였다. 가족의 지지를 묻는 4문항, 친구의 지지를 묻는 4문항, 의미 있는 타인으로부터 지지를 묻는 4문항, 총 12문항 7점 척도로 구성된다. 의미 있는 타인은 가족이나 친구 외에 선배, 교수, 여자친구나 남자친구, 성직자, 상담사와 같은 주변 사람을 뜻한다(Cheng & Chan, 2004). 점수가 높을수록 대

상자가 느끼고 있는 사회적 지원 수준이 높은 것을 의미한다. 일본어판 척도는 Iwasa 등(2007)이 신뢰성과 타당성을 검토한 척도를 활용하였는데, Cronbach α .91로 사용하기에 충분한 신뢰도를 보여주었다. 한국어판 척도는 영어 원문을 한국어로 번역하였고, 중국어판 척도는 중국어로 번역하여 대학생들에게 실시하였다. 번역과정은 위에서 기술한 과정과 동일한 과정을 통해서 제작되었다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 가족의 사회적 지원은 한국 Cronbach α .89, 일본 Cronbach α .84, 중국 Cronbach α .76이었다. 친구의 사회적 지원은 한국 Cronbach α .91, 일본 Cronbach α .90, 중국 Cronbach α .90이었다. 의미 있는 타인의 사회적 지원은 한국 Cronbach α .93, 일본 Cronbach α .88, 중국 Cronbach α .89으로 나타났다.

넷째, 자기효능감은 Bandura(1995)가 제작한 자기효능감 질문지 중에서 어려움극복 효능감(Resiliency of Self-efficacy) 척도를 활용하였다. 어려움극복 효능감 문항의 예를 들면, “어려운 문제에 부딪혔을 때, 당신은 좌절하지 않고 얼마나 잘 버틸 수 있습니까?”, “최선을 다했음에도 불구하고 실패했을 때, 당신은 얼마나 적극적으로 재기할 수 있습니까?” 등이 있다. 이 연구에서는 5개 문항이 사용되었다. 답지는 7점 척도로서, 값이 높을수록 어려움극복 효능감이 높다고 설명된다: 1점(전혀 잘 할 수 없다), 3점(약간 잘 할 수 있다), 5점(잘 할 수 있다), 7점(매우 잘 할 수 있다).

이 질문지는 박영신 등(2009)의 연구에서 한국어판 Cronbach α .90과 일본어판 Cronbach α .81의 양호한 신뢰도를 나타내었다. 중국어판

척도는 위에서 기술한 것과 같은 과정을 거쳐서 제작되었다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 한국 Cronbach α .92, 일본 Cronbach α .89, 중국 Cronbach α .93이었다.

다섯째, 지각된 스트레스 척도(Perceived Subjective Stress; PSS)는 Cohen, Kamarch와 Mermelstein(1983)이 개발한 타당화된 척도를 사용하였다. 각 문항에 대해 “지난 한 달 동안 얼마나 자주 느끼거나 생각하는가”라는 질문에 5점 리커트 형식으로(0=‘전혀 없었다’, 1=‘거의 없었다’, 2=‘가끔 있었다’, 3=‘꽤 자주 있었다’, 4=‘매우 자주 있었다’) 평가한다. 총 14문항 중 7문항은 긍정적으로 진술되어 역채점 된다. 점수가 높을수록 스트레스를 지각하는 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서는 한국 대학생은 박준호, 서영석(2010)이 신뢰성과 타당화 연구를 실시한 한국어판 지각된 스트레스 척도를 사용하였다. 내적신뢰도는 부정적 지각이 Cronbach α .77, 긍정적 지각은 Cronbach α .74로 나타났다. 중국어판 척도는 Yang과 Huang(2003)이 신뢰성과 타당화 연구를 실시한 중국어판 지각된 스트레스 척도를 사용하였고, Cronbach α .78로 비교적 양호한 신뢰도를 보여주었다. 일본어판 척도는 Iwahashi, Tanaka, Fukudo와 Hongo(2002)가 신뢰성과 타당화 연구를 실시한 일본어판 척도를 사용하였는데, 일반 성인군은 Cronbach α .82, 심료내과 환자군은 Cronbach α .89로 양호한 신뢰도를 보여주었다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 한국 Cronbach α .79, 일본 Cronbach α .72, 중국 Cronbach α .73이었다.

4. 실시 및 분석방법

한국, 일본, 중국의 대학교에서 2013년 10월과 11월 사이에 질문지를 실시하였다. 강의에 참석한 학생들을 대상으로 담당교수의 협조를 받아 강의 시작 전에 질문지를 배부하였으며, 사전에 조사의 중요성과 필요성에 대해서 충분히 설명하고 동의를 구했다. 질문지 실시에 약 20분 내외가 소요되었다.

수집된 자료는 한국, 일본, 중국 대학생 집단별 사회적 지원, 어려움극복 효능감, 스트레스 지각증상과 웰빙의 차이를 분석하기 위해서, 일원변량분석(ANOVA)을 실시하였다. 다음으로 연구에 투입된 변인들간의 관계는 Pearson의 적률상관계수를 구하였다.

계속해서 사회적 지원과 어려움극복 효능감이 스트레스 지각과 웰빙에 미치는 영향에 대한 연구모형을 세웠다. 세 나라 대학생을 대상으로 하기 때문에 각 집단 간의 차이를 확인하기 위해서 변인들 간의 관계성을 검증할 수 있는 구조방정식모형(SEM)을 이용한 다집단 분석(multiple group comparison)을 사용하였다(김주환, 김민규, 홍세희, 2012). 구조방정식모형의 첫 번째 단계로 연구모형의 적합성을 확인했고, 두 번째 단계에서는 변인들 간의 관계성을 검증하였다. 마지막으로, 집단 간 구조방정식모형이 유사한지 아닌지를 측정하기 위해 다집단 비교방법을 사용하였다. 다집단 분석은 구조방정식모형에서 동등한 제약을 둬으로써 수행되었는데, 잠재적인 직·간접효과를 살펴보고 구조모형 계수가 세 집단 간에 통계적으로 차이가 있는지를 검증하였다(김주환 등, 2012). 최종 선정된 모형을 근거로 한

국, 중국, 일본 집단 간에 경로계수에서 차이가 나타나는지를 확인하기 위해서 다집단 분석 중 집단 간 경로계수(test of the structural model invariance across the groups)방법을 사용하였다. 집단 간 경로계수 비교는 측정 동일성 제약(metric invariance constraints)과 집단 간 등가제약(cross-group equality constraints)을 가하는 과정을 거쳐 분석하였다.

III. 결과 및 해석

1. 한국, 일본, 중국 대학생들의 웰빙, 스트레스 지각, 사회적 지원 및 자기효능감에 대한 평균 비교

사회적 지원, 어려움극복 효능감, 스트레스 지각 및 웰빙(주관적 행복감과 삶의 만족감)의 변인이 한국과 일본, 중국 대학생 집단 사이에서 차이가 나타나는지를 알아보기 위해서 일원변량분석(ANOVA)을 실시하였다. 그 결과, 모든 변수들에서 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(표 1, 표 2). 먼저, 한국, 일본, 중국 대학생 간에 스트레스 지각, 주관적 행복감과 삶의 만족감에

유의미한 차이가 있었다($p < .01$). 사후검정 결과, 주관적 행복감은 중국, 한국, 일본 대학生の 순으로 높았고, 삶의 만족감은 한국, 중국, 일본 대학生の 순으로 높았다. 스트레스 지각은 일본, 한국, 중국 대학生の 순으로 높았다.

다음으로 사회적 지원과 자기효능감의 결과는, 한국, 일본, 중국 대학생 간의 유의미한 차이가 있었다($p < .01$). 사후검증을 실시한 결과, 가족의 사회적 지원은 중국, 한국, 일본 대학生の 순으로 높았고, 친구의 사회적 지원은 한국과 중국 대학생 간의 차이는 없었으나, 두 집단은 일본 대학생보다 높았다. 의미 있는 타인의 지원은 한국, 중국, 일본 대학生の 순으로 높았다. 어려움극복 효능감은 한국, 중국, 일본 대학生の 순으로 높았다.

2. 한국과 일본, 중국 대학생 집단의 사회적 지원, 어려움극복 효능감이 스트레스 지각, 웰빙에 미치는 영향의 구조모형과 모형의 경로계수 비교

상관분석

표 3의 주요 변인들의 상관표를 보면, 스트레스 지각은 웰빙을 나타내는 주관적 행복감과 삶의 만족감, 사회적 지원(의미 있는 타인,

표 1. 한국, 일본 중국 대학생의 웰빙과 스트레스 지각의 차이

종속변인	한국 <i>M(SD)</i>	일본 <i>M(SD)</i>	중국 <i>M(SD)</i>	<i>F</i>	사후검정(Tukey)
주관적 행복	19.44(±4.16)	17.60(±3.88)	20.60(±3.59)	66.65**	중 > 한 > 일
삶의 만족감	20.50(±5.51)	17.94(±5.87)	18.94(±4.98)	22.98**	한 > 중 > 일
스트레스 지각	27.93(±6.31)	29.15(±7.44)	26.60(±5.79)	16.68**	일 > 한 > 중

주. 한: 한국, 일: 일본, 중: 중국.

** $p < .01$.

표 2. 한국, 일본 중국 대학생의 사회적 지원(가족, 친구, 타인)과 자기효능감의 차이

종속변인	한국 <i>M(SD)</i>	일본 <i>M(SD)</i>	중국 <i>M(SD)</i>	<i>F</i>	사후검정(Tukey)
가족의 사회적 지원	22.19(±4.90)	20.65(±5.39)	23.64(±4.16)	41.76**	중 > 한 > 일
친구의 사회적 지원	23.18(±4.28)	20.36(±5.18)	23.10(±4.20)	52.35**	한 · 중 > 일
의미 있는 타인의 사회적 지원	23.22(±4.62)	20.28(±5.16)	21.95(±4.54)	39.42**	한 > 중 > 일
어려움극복 효능감	30.02(±8.23)	23.89(±8.03)	28.24(±8.02)	63.54**	한 > 중 > 일

주. 한: 한국, 일: 일본, 중: 중국.

** $p < .01$.

표 3. 주요 변인들 간의 상관관계 분석

(N = 1,276)

	1	2	3	4	5	6
1. 스트레스 지각						
2. 웰빙: 주관적 행복감	-.51**					
3. 웰빙: 삶의 만족감	-.43**	.55**				
4. 사회적 지원: 의미 있는 타인	-.25**	.44**	.35**			
5. 사회적 지원: 가족	-.26**	.46**	.35**	.58**		
6. 사회적 지원: 친구	-.27**	.43**	.32**	.81**	.59**	
7. 어려움극복 효능감	-.49**	.43**	.34**	.30**	.23**	.29**

** $p < .01$.

가족, 친구), 어려움극복 효능감과 통계적으로 유의미한 부적인 상관관계를 가지고 있다. 또한, 스트레스 지각을 제외한 변인들 간에는 유의미하게 정적인 상관을 나타내고 있다.

세 집단에서의 연구모형 적합도의 비교

각 잠재변인에 대한 모든 요인의 적재치를 동일하게 고정된 경로모형의 적합도를 측정한 결과, 만족할 만한 적합도를 보였다(표 4).

따라서 집단 간에 교차타당성이 성립하여 집단 간의 회귀계수의 비교가 가능하였다. 한

국, 중국, 일본 대학생의 경로계수는 그림 3과 표 5에 제시하였다.

한국 대학생들의 경로계수를 보면, 사회적 지원($\beta = .33, p < .01$)과 어려움극복 효능감($\beta = .18, p < .01$), 스트레스 지각($\beta = -.47, p < .01$)이 웰빙에 직접적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 사회적 지원은 또한 어려움극복 효능감에 직접적인 효과가 있는 것으로 나타났다($\beta = .30, p < .01$), 사회적 지원($\beta = -.14, p < .01$)과 어려움극복 효능감($\beta = -.51, p < .01$)은 스트레스 지각에 직접적인 효과가

표 4. 경로모형의 적합도

	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
모형 1: 측정 동일성 제약 모형	117.13	36	.98	.96	.04
모형 2: 집단 간 등가제약 모형	169.61	48	.97	.96	.05

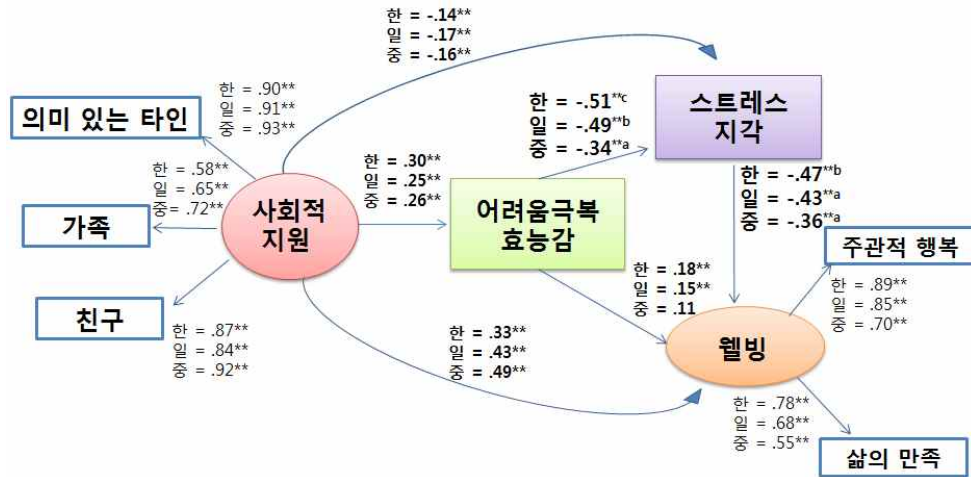


그림 3. 요인 적재치와 경로 계수에 동일성 제약을 가한 모형의 경로계수

주 1. 한=한국, 일=일본, 중=중국

주 2. $c > b > a$, 유의수준 5%** $p < .01$.

있는 것으로 나타났다. 일본 대학생들의 경로 계수를 보면, 사회적 지원($\beta = .43, p < .01$)과 어려움극복 효능감($\beta = .15, p < .01$), 스트레스 지각($\beta = -.43, p < .01$)이 웰빙에 직접적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 사회적 지원은 또한 어려움극복 효능감에 직접적인 효과가 있는 것으로 나타났으며($\beta = .25, p < .01$), 사회적 지원($\beta = -.17, p < .05$)과 어려움극복 효능감($\beta = -.49, p < .01$)은 스트레스 지각에 직접적인 효과가 있는 것으로 나타났다.

중국 대학생들의 경로계수를 보면, 사회적

지원($\beta = .49, p < .01$)과 스트레스 지각($\beta = -.36, p < .01$)이 웰빙에 직접적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 단, 어려움극복 효능감은 웰빙에 유의미하게 직접적인 효과는 없었다. 사회적 지원은 또한 어려움극복 효능감에 직접적인 효과가 있는 것으로 나타났으며($\beta = .26, p < .01$), 사회적 지원($\beta = -.16, p < .01$)과 어려움극복 효능감($\beta = -.34, p < .01$)은 스트레스 지각에 직접적인 효과가 있는 것으로 나타났다.

다음 단계로, 한국, 일본, 중국 대학생 간에 존재할 수 있는 경로계수 간의 유의미한 차이

표 5. 모형의 집단별 모수 추정치

	한국		일본		중국	
	비표준화 계수	표준화 계수	비표준화 계수	표준화 계수	비표준화 계수	표준화 계수
사회적 지원 → 자기효능감	.60**	.30	.42**	.25	.50**	.26
사회적 지원 → 스트레스 지각	-.21**	-.14	-.26**	-.17	-.21**	-.16
사회적 지원 → 웰빙	.30**	.33	.30**	.43	.28**	.49
어려움극복 효능감 → 스트레스 지각	-.39**	-.51	-.45**	-.49	-.25**	-.34
어려움극복 효능감 → 웰빙	.08**	.18	.06**	.15	.03	.11
스트레스 지각 → 웰빙	-.28**	-.47	-.19**	-.43	-.15**	-.36

** $p < .01$.

를 알아보기 위해 모형 내에 존재하는 6개의 경로계수에 각각 동일성 제약을 가한 모형 6개를 기저모형과 비교하였다. 표 6에 제시된 바와 같이 모든 경로계수까지 동일성 제약을 가했을 때 모형의 적합도가 변하였다($\Delta\chi^2(6, N=1,276) = 52.47, \Delta CFI = -.01, \Delta TLI = -.01, \Delta RMSEA = .00$). 동일성 제약을 가한 경로들 중, 어려움극복 효능감이 스트레스 지각에 미치는 경로에 대한 동일성 제약($\Delta\chi^2(2, N=1,276) = 18.07, p < .01$)과 스트레스 지각이 웰빙에 영향을 미치는 경로에 대한 동일성 제약($\Delta\chi^2(2, N=1,276) = 11.90, p < .01$)에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 통계적으로 유의미한 경로들의 표준화된 계수의 차이를 구체적으로 살펴보면, 어려움극복 효능감이 스트레스 지각에 미치는 경로의 표준화 계수는 한국 대학생이 $\beta = -.51, p < .01$, 일본 대학생이 $\beta = -.49, p < .01$, 중국 대학생이 $\beta = -.34, p < .01$ 이었고, 스트레스 지각이 웰빙에 미치는 경로의 표준화된 계수는 한국 대학생이 $\beta = -.47, p < .01$, 일본 대학생이 $\beta =$

표 6. 기저모형과 경로추정계수에 동일성 제약을 가한 모형들 간의 집단 차이 비교

동일성 제약을 가한 경로	Δdf	$\Delta\chi^2$	ΔTLI
사회적 지원 → 자기효능감	2	1.76	-0.00
사회적 지원 → 스트레스 지각	2	0.31	-0.00
사회적 지원 → 웰빙	2	0.21	-0.00
자기효능감 → 스트레스 지각	2	18.07**	0.01
자기효능감 → 웰빙	2	3.19	-0.00
스트레스 지각 → 웰빙	2	11.90**	0.00
모든 경로에 동일성 제약	12	52.47**	0.01

** $p < .01$.

-.43, $p < .01$, 중국 대학생이 $\beta = -.36, p < .01$ 이었다.

세 집단 모두 어려움극복 효능감이 증가할수록 스트레스 지각이 감소하였으나, 한국, 일본, 중국 대학생의 순으로 스트레스 지각에 어려움극복 효능감의 영향을 더 강하게 받았다. 또한, 세 집단 모두 스트레스 지각이 감소할수록 웰빙이 증가하였으나, 한국 대학생이 일본과 중국 대학생보다 더 강하게 웰빙에 스트레스 지각의 영향을 받았고, 일본과 중국

대학생은 유의미한 차이가 없었다.

경로 차이를 검증하기 위한 두 집단 간 경로비교

세 나라 대학생 집단 간에 어려움극복 효능감이 스트레스 지각에 미치는 경로와 스트레스 지각이 웰빙에 영향을 미치는 경로에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 다시 한번 각각의 경로에서 세 나라 대학생 집단 간의 차이를 확인하기 위해서, 두 집단씩 차이를 검증했고, 그 결과는 그림 3에 나타났다.

먼저, 한국과 일본 대학생의 각 잠재변인에 대한 모든 요인의 적채치를 동일하게 고정한 경로모형의 적합도를 측정한 결과, 만족할 만한 적합도를 보였다($\chi^2(23, N=1,276) = 86.18, p < .01, CFI = .97, TLI = .95, RMSEA = .06$). 따라서 집단 간에 교차타당성이 성립하여 집단 간의 회귀계수의 비교가 가능하였다. 또한, 한국과 일본 대학생 두 집단 사이에 존재할 수 있는 경로계수 간의 유의미한 차이를 알아보기 위해 모형 내에 존재하는 6개의 경로계수에 각각 동일성 제약을 가한 모형 6개를 기저모형과 비교하였다. 그 결과, 모든 경로계수까지 동일성 제약을 가했을 때 모형의 적합도가 변하는 것을 확인할 수 있었다($\Delta\chi^2(6, N=1,276) = 15.80, p < .05, \Delta CFI = -.00, \Delta TLI = .00, \Delta RMSEA = -.00$). 이들 동일성 제약을 가한 경로들 중, 스트레스 지각이 웰빙에 미치는 경로에 대한 동일성 제약($\Delta\chi^2(1, N=1,276) = 6.03, p < .01$)에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 통계적으로 유의미한 경로들의 표준화된 계수의 차이를 구체적으로 보면, 스트레스 지각이 웰빙에 미치는 경로의

표준화된 계수는 한국 대학생이 $\beta = -.48, p < .01$, 일본 대학생이 $\beta = -.43, p < .01$ 이었다. 즉, 한국 대학생이 일본 대학생에 비해서 스트레스 지각이 유의하게 웰빙에 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

다음으로, 한국과 중국 대학생의 각 잠재변인에 대한 모든 요인의 적채치를 동일하게 고정한 경로모형의 적합도를 측정한 결과, 만족할 만한 적합도였다($\chi^2(23, N=1,276) = 70.34, p < .01, CFI = .98, TLI = .97, RMSEA = .05$). 따라서 집단 간에 교차타당성이 성립하여 집단 간의 회귀계수의 비교가 가능하였다.

또한, 한국과 일본 대학생 두 집단 사이의 경로계수 간의 유의미한 차이를 알아보기 위해 모형 내에 6개의 경로계수에 각각 동일성 제약을 가한 모형 6개를 기저모형과 비교하였다. 그 결과, 모든 경로계수까지 동일성 제약을 가했을 때 모형의 적합도가 변하는 것으로 나타났다($\Delta\chi^2(6, N=1,276) = 39.67, p < .01, \Delta CFI = -.01, \Delta TLI = .01, \Delta RMSEA = .01$). 이들 동일성 제약을 가한 경로들 중, 어려움극복 효능감이 스트레스 지각에 미치는 경로($\Delta\chi^2(1, N=1,276) = 9.44, p < .01$)와 스트레스 지각이 웰빙에 미치는 경로($\Delta\chi^2(1, N=1,276) = 10.72, p < .01$)에 대한 동일성 제약에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 통계적으로 유의미한 경로들의 표준화된 계수의 차이를 구체적으로 보면, 어려움극복 효능감이 스트레스 지각에 미치는 경로의 표준화된 계수는 한국 대학생이 $\beta = -.51, p < .01$, 중국 대학생이 $\beta = -.35, p < .01$ 이었고, 스트레스 지각이 웰빙에 미치는 경로의 표준화된 계수는 한국 대학생이 $\beta = -.46, p < .01$, 중국 대학생

이 $\beta = -.35, p < .01$ 이었다. 즉, 어려움극복 효능감에서 스트레스 지각에 미치는 경로와 스트레스 지각이 웰빙에 미치는 경로에서 한국 대학생이 중국 대학생에 비해서 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다.

마지막으로, 중국과 일본 대학생의 각 잠재변인에 대한 모든 요인의 적채치를 동일하게 고정한 경로모형의 적합도를 측정한 결과, 만족할 만한 적합도였다($\chi^2(23, N=1,276) = 73.79, p < .01, CFI = .98, TLI = .96, RMSEA = .05$). 따라서 집단 간에 교차타당성이 성립하여 집단 간의 회귀계수의 비교가 가능하였다.

다음 단계로, 한국과 일본 대학생 두 집단 사이의 경로계수 간의 유의미한 차이를 알아보기 위해 모형 내에 6개의 경로계수에 각각 동일성 제약을 가한 모형 6개를 기저모형과 비교하였다. 그 결과, 모든 경로계수까지 동일성 제약을 가했을 때 모형의 적합도가 변하는 것으로 나타났다($\Delta\chi^2(6, N=1,276) = 24.47, p < .01, \Delta CFI = -.01, \Delta TLI = .01, \Delta RMSEA = .01$). 이들 동일성 제약을 가한 경로들 중, 어려움극복 효능감이 스트레스 지각에 미치는 경로($\Delta\chi^2(1, N=1,276) = 15.96, p < .01$)에 대한 동일성 제약에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 통계적으로 유의미한 경로들의 표준화된 계수의 차이를 구체적으로 보면, 어려움극복 효능감이 스트레스 지각에 미치는 경로의 표준화된 계수는 중국 대학생이 $\beta = -.34, p < .01$, 일본 대학생이 $\beta = -.49, p < .01$ 이었다. 즉, 어려움극복 효능감이 스트레스 지각에 미치는 영향은 일본 대학생이 중국 대학생에 비해서 유의한 것으로 나타났다.

IV. 논의 및 결론

이 연구에서는 한국, 일본, 중국 대학생의 스트레스 지각과 웰빙, 사회적 지원과 자기효능감에 어떠한 차이가 있는가를 비교하고, 나아가서 사회적 지원과 어려움극복 효능감이 스트레스 지각과 웰빙에 미치는 영향을 검토하고자 하였다.

첫째, 일본 대학생은 한국과 중국 대학생에 비해서 가장 높게 스트레스를 지각하고 있는 것으로 나타났다. 또한 웰빙(주관적 행복감, 삶의 만족감)은 낮았고, 사회적 지원과 자기효능감 역시 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 한국과 중국 대학생들이 일본 대학생들에 비해서 스트레스 지각이 낮고 웰빙이 높은 것을 확인함으로써 인해서, 정신건강 면에서는 일본 대학생들보다 양호한 상태임을 알 수 있다. 본 연구의 결과는 한국 대학생이 일본 대학생보다 스트레스로 인한 신체증상이 더 심한 것으로 밝혀졌던 김의철 등(2009)의 연구결과와는 일치하지 않는다. 그러나, 본 연구는 스트레스 지각을 중점적으로 측정한 결과이기 때문에 스트레스 증상과 스트레스를 지각하는 정도의 차이는 일치하지 않을 가능성이 있다. 앞으로 지속적인 검증을 통해 스트레스의 지각과 증상의 차이에 대해 검토가 필요하다.

Koyasu 등(2012)의 웰빙에 대한 국제비교연구에서는 13개국(일본, 한국, 중국, 뉴질랜드, 영국, 캐나다, 미국, 멕시코, 브라질 등)을 대상으로 18세부터 60세 이상까지 전 연령대에 걸쳐서 행복감과 삶의 만족감에 대한 비교연구를 실시했다. 그 결과, 한국과 일본은 가장 행복하지 않은 것으로 나타났고, 중국은 한국

과 일본에 비해서 삶의 만족감과 행복감이 높은 것으로 나타났다. 본 연구에서는 중국 대학생이 주관적 행복감이 가장 높았다는 점에서는 선행연구를 지지하는 결과를 얻었다.

한편 삶의 만족감에 있어서는 한국 대학생이 가장 높은 것으로 나타났다. 이점에 관해서는 웰빙의 대표적인 지표인 국제연합개발계획(United Nations Development Programme; UNDP)의 인간개발지수(Human Development Index; HDI)를 살펴보면, 한국의 경우 2009년 26위에서 2012년도에 12위로 급격하게 상승하고 있는 점(UNDP, 2013)이 반영되었을 가능성을 생각해 볼 수 있다. 다만 선행연구는 전 연령대에 걸쳐서 폭넓게 조사를 실시했고, 본 연구는 대학생 집단에 한정해서 조사를 실시한 관계로 결과의 해석에는 신중할 필요가 있다고 본다. 그럼에도 불구하고, 본 연구에서는 웰빙에 있어서는 세 나라의 대학생들 사이에 차이를 밝혔다는 점에 의의가 있고 연구의 축적을 통해서 세 나라간 웰빙의 차이를 명확하게 할 필요성이 있다.

둘째, 사회적 지원에 있어서 의미 있는 타인으로부터의 지원은 한국 대학생이, 가족의 지원은 중국 대학생이 가장 높게 지각을 하고 있었다. 친구의 지원은 한국과 중국 대학생 간에 차이는 없고, 일본 대학생보다는 높게 지각하고 있었다. 또한 한국 대학생이 어려움 극복 효능감을 가장 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과로부터 스트레스 지각이나 웰빙에 영향을 미칠 수 있는 심리사회적 변인인 사회적 지원과 자기효능감에 있어서 세 나라 대학생들 간에 차이가 있었음을 알 수 있다.

일본 대학생의 경우는 한국이나 중국 대학생에 비해서 사회적 지원과 자기효능감 역시 낮은 점수를 보여주고 있는데, 이는 스트레스 지각이나 웰빙에 영향을 미치고 있을 가능성을 생각해 볼 수 있다. Jou와 Fukada(1997)에 의하면 일본에서 유학 중인 중국인 대학생 175명을 대상으로 사회적 지원을 많이 받고 있다고 지각하는 학생들과 적게 받고 있다고 지각하는 학생들을 비교해 본 결과 사회적 지원을 높게 지각하는 학생들이 더 행복했으며 우울과 같은 스트레스 증상을 적게 지각하고 있었다. 한국 청소년을 대상으로 스트레스 상황에서 다른 사람들이 줄 수 있는 사회적 지원 중에 정서적 지원과 행복, 자기효능감 간의 관계를 조사해 보았는데, 정서적 지원은 가정 월평균 수입의 60배 이상의 영향을 행복에 미치고 있었고, 자기효능감은 가정 월평균 수입보다 30배 정도의 영향을 행복에 미치는 것으로 보고되고 있다(박영신, 김의철, 2009). 이러한 선행연구의 결과를 통해서, 일본 대학생은 사회적 지원과 자기효능감을 낮게 지각하고 있기 때문에 스트레스 지각이 높고, 웰빙을 낮게 지각할 가능성이 있음을 알 수 있다.

셋째, 세 나라 대학생에게 공통적으로 사회적 지원이 자기효능감을 매개변인으로 스트레스 지각과 웰빙에 영향을 미치고 있었으며, 직접적으로 스트레스 지각과 웰빙에 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 연구 결과는 선행연구와 일치하는 결과이다(Karademas, 2006; Kahn et al., 2003). 특히 본 연구에서는 가족의 지원 외에도 친구, 의미 있는 타인의 지원을 포함시켜서 다방면의 사

회적 지원의 영향력을 검토하였고, 이는 스트레스 지각과 웰빙에 직접적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 그리고 이러한 결과는 청소년을 대상으로 한 연구에서 다방면에 걸친 사회적 지원이 스트레스에는 부적인 영향을 미치고, 정신건강이나 삶의 질에는 직접적으로 긍정적인 영향을 미친다고 하는 연구와도 일치한다(Chou, 2000; Bruwer, Emsley, Kidd, Lochner, & Seedat, 2008).

넷째, 한국과 일본, 중국 대학생 모두 어려움극복 효능감은 스트레스 지각과 부적 관계를, 웰빙과는 정적 관계를 나타내었다. 또한 연구모형을 검증한 결과에서도 한국과 일본, 중국 대학생 모두 어려움극복 효능감이 스트레스 지각에 대해 직접적인 영향력이 있었는데, 스트레스 지각에 대해서는 부적인 경로계수를, 웰빙에 대해서는 정적인 경로계수를 나타내었다. 그러나 상대적으로 웰빙에 미치는 영향은 스트레스 지각에 미치는 영향에 비해서 약한 것을 확인할 수 있고, 중국 대학생의 경우는 어려움극복 효능감이 웰빙에 영향을 미치고 있지 않았다. 본 연구에서 스트레스 지각과 웰빙은 상관관계를 가지고 있는 것으로 확인되었고, 스트레스 지각에서 웰빙으로 가는 경로계수는 부적인 경로계수를 나타내고 있다. 즉, 자기효능감이 증가하면 스트레스 지각은 감소되고, 스트레스 지각이 감소되면 웰빙이 증가할 수 있는 가능성을 시사하고 있다. 이러한 견해는 김의철 등(2009)과 박영신 등(2009)의 선행연구에서 자기효능감이 스트레스 증상완화에 영향을 미칠 수 있다는 것을 밝히면서 후속연구로 웰빙이라는 변인을 투입해서 함께 검토할 것을 제안한 했는데, 선행연구의

확장된 견해를 얻었다는 점에서 의의가 있다.

다섯째, 어려움극복 효능감에서 스트레스 지각으로, 스트레스 지각에서 웰빙으로 가는 경로를 살펴보면, 한국과 일본, 중국 대학생의 차이를 확인할 수 있었다. 어려움극복 효능감에서 스트레스 지각으로 가는 경로와 스트레스 지각에서 웰빙으로 가는 경로 또한 한국 대학생이 가장 크게 영향을 받고 있었다. 즉, 한국 대학생은 어려움극복 효능감의 차이에 따라서 스트레스 지각과 웰빙이 민감하게 달라질 수 있다는 점을 시사한다. 또한, 어려움극복 효능감이 세 나라 중에서 가장 낮은 것으로 밝혀졌던 일본 대학생의 경우도 중국 대학생에 비해 어려움극복 효능감이 스트레스 지각에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이러한 결과로부터 한국과 일본 대학생의 정신건강의 증진을 위해서는 어려움극복 효능감을 증가시키는 것이 필요하다는 점이 시사되고 있다.

중국 대학생의 경우 역시 어려움극복 효능감이 스트레스 지각에 미치는 영향은 큰 것으로 나타나고 있으나 한국과 일본 대학생에 비해서 영향력이 적은 것으로 나타나고 있는데, 어려움극복 효능감 이외의 다른 효능감, 예를 들어, 관계 효능감이나 스트레스관리행동 효능감과 같은 자기효능감의 다른 하위변인을 투입해 볼 필요성이 있다. 이러한 과정을 통해서 보다 중국 대학생에게 영향을 미치는 효능감을 찾아 볼 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구는 어려움극복 효능감이 스트레스 지각을 낮추는 것을 통해서 웰빙을 증가시키는데 영향을 미치고 있음을 확인했는데 의의가 있다. 더불어, 어려움극복 효능감은 스트

레스나 우울을 감소시킬 뿐만 아니라, 한걸음 더 나아가 삶의 만족감이나 행복과 같은 웰빙을 긍정적으로 향상시키기 위해서도 매우 중요한 작용을 한다는 사실을 재검증했다.

동북아시아의 세 나라는 유교문화와 집단주의 문화를 공유하면서도 각 나라별로 다른 하위문화를 가지고 있다. 본 연구에서는 각 나라별로 심리사회적인 요인이 스트레스나 웰빙에 다르게 영향을 미칠 수 있다는 점을 확인했다. 즉, 세 나라의 정신건강의 증진, 궁극적으로 웰빙의 향상을 위해서는 각 나라의 사회문화적인 상황에 맞게 심리사회적인 요인을 고려하여 중재할 필요성이 시사되고 있다.

이 연구의 결과를 바탕으로, 앞으로 후속연구에 대한 제안을 하면 다음과 같다.

이 연구에서 사회적 지원을 누가 주는지 살펴해보았는데 사회적 지원의 종류에는 정서적 지원, 정보적 지원, 경제적 지원, 도구적 지원과 같은 것이 있다. 앞으로의 연구에서는 세 나라간 사회적 지원의 종류(정서적 지원이나 도구적 지원)에 따라 어떤 차이가 있는지 비교해 볼 필요가 있다.

스트레스 지각에 대해서 어려움극복 효능감만이 아니라 스트레스관리행동 효능감, 인간관계 효능감이 영향력 있는 변인으로 작용할 것인지를 후속연구에서 검증해 볼 필요가 있다. 만약 동일한 연구모형에, 매개변인으로써 다른 종류의 자기효능감을 투입해 보았을 때, 세 나라 대학생 간에 차이가 있다면, 이러한 검토는 자기효능감의 매개변인으로써 역할에 대한 견해를 넓혀 줄 것으로 기대된다.

더불어, 긍정적 사고와 같은 변인을 자기효능감을 대신해서 매개변인으로 투입해 보았을

때 어떠한 역할을 할지도 알아 볼 수 있을 것이다. 왜냐하면 긍정적 사고는 건강과 밀접한 연관이 있고, 사회적 지원과 관련해서 매개변인으로 역할을 수행해서 웰빙에 영향을 미치는 것(Karademas, 2006)으로 알려져 있기 때문이다.

연구모형에서 주관적 행복감이나 삶의 만족감을 웰빙의 하위개념으로 설정하였다. 웰빙에는 주관적 웰빙(쾌락주의적 관점에서 행복과 삶의 만족감)과 함께 심리적 웰빙(자기실현적 관점에서 인간 잠재력의 실현)으로 나누어서 다루어 볼 수 있는데(원두리, 김교현, 2006), 본 연구는 주관적 웰빙을 중심으로 조사를 하였다. 따라서 후속연구에서는 심리적 웰빙과 관련된 변수(개인적 성장, 삶의 목적)를 투입해 보는 것을 통해서 현재 웰빙에 대해 밝혀진 결과들을 재검증해 볼 수 있고, 보다 일반화된 결론을 도출해 나갈 수 있을 것이다.

본 연구에서는 스트레스 지각에서 웰빙으로 미치는 경로를 설정해서 연구모형을 만들었다. 즉, 스트레스 지각이 웰빙에 영향을 미치는 것을 검증했다. 그러나 스트레스 지각과 웰빙은 상관관계를 가지고 있기 때문에 스트레스 지각에서 웰빙으로 가는 경로 이외에도 스트레스 지각과 웰빙 간의 영향력을 보다 다양한 각도에서 검토할 필요가 있다. 이상의 후속연구를 통해서 동북아시아 지역의 정신건강의 향상을 위한 보다 효과적인 중재연구가 기대된다.

참고문헌

- 김광일, 원호택, Liu, X., Liu, P., Kitanishi, K. (1994). Transcultural study of students' stress in China, Japan, and Korea. *정신건강연구*, 33, 1321-1328.
- 김의철, 박영신 (2001). IMF시대 한국 학생과 성인의 스트레스와 대처양식 및 생활만족도에 대한 연구: 사회적 지원과 자기효능감과 관계의 중요성을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 6, 77-105.
- 김의철, 박영신, 김의연, Tsuda, A., Horiuchi, S. (2010). 스트레스와 우울에 대한 부모의 사회적 지원, 어려움극복 효능감, 스트레스 관리행동의 영향: 초, 중, 대학생 집단을 중심으로. *한국심리학회지: 사회문제*, 16, 197-219.
- 김의철, 홍천수, 이정권, 박영신 (2005). 건강과 삶의 질에 영향을 주는 요인에 대한 분석: 자기효능감, 사회적 지원 및 질병관리를 중심으로. *한국심리학회지: 사회문제*, 11, 143-181.
- 김의철, Tsuda, A., 박영신, 김의연, Horiuchi, S. (2009). 한국과 일본대학생의 스트레스증상과 관리행동의 비교: 사회적 지원과 자기효능감을 중심으로. *인간발달연구*, 16, 139-164.
- 김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 12, 325-345.
- 김주환, 김민규, 홍세희 (2012). 구조방정식모형으로 논문쓰기. 서울: 커뮤니케이션북스(주).
- 박영신, 김의철 (2006). 한국 사회와 개인 삶의 질 인식에 대한 토착심리 탐구: 삶의 질을 높이는 요소와 낮추는 요소에 대한 세대별 지각을 중심으로. *한국심리학회지: 사회문제*, 12, 161-195.
- 박영신, 김의철 (2009). 한국 청소년의 행복: 심리적, 관계적, 경제적 자원과 학업성취의 영향. *한국심리학회지: 사회문제*, 15, 399-429.
- 박영신, 김의철, 탁수연 (2011). 청소년 사이버 일탈행동에 대한 부모, 친구, 도덕적 이탈 및 관계효능감의 영향. *교육심리연구*, 25, 617-645.
- 박영신, Tsuda, A., 김의철, 한기혜, 김의연, Horiuchi, S. (2009). 한국과 일본대학생의 스트레스와 우울에 대한 분석: 부모의 사회적 지원, 어려움극복 효능감, 스트레스 관리행동의 영향. *한국심리학회지: 사회문제*, 15, 1-28.
- 박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. *한국심리학회: 일반*, 29, 611-629.
- 신준섭, 이영분 (1999). 사회적 지지가 실직자의 심리사회적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구. *한국사회복지학*, 37, 241-269.
- 원두리, 김교헌 (2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. *한국심리학회지: 건강*, 11, 125-145.
- 이지연, 위광희 (2000). 사회적 지지망에 관한 발달적 연구. *교육심리연구*, 14, 5-28.
- 임미향, 박영신, 김의철 (2007). 대학생의 사회적 지원, 성격, 자기효능감, 학업성취가

- 주관적 안녕감에 미치는 영향. 청소년학연구, 14, 255-253.
- 전혜성, 이희연 (2010). 진로개발형 중년기 여성의 주관적 행복의 영향요인 연구: 삶의 기대, 마음챙김, 사회적 지지를 중심으로. 아시아여성연구, 49, 123-160.
- 최인재, 이기봉, 이한나 (2010). 한국 청소년 지표 조사 V -청소년 건강실태 국제비교 조사 (한·미·일·중 4개국 비교)-. 한국청소년정책연구원.
- 한금선 (2005). 대학생의 자기효능감, 건강증진 행위와 스트레스 증상과의 상관관계. 대한간호학회지 35, 585-592.
- Bandura, A. (1995). *Manual for the construction of self-efficacy scales*. Unpublished manuscript, Dept. of Psychology, Stanford University, USA.
- Bruwer, B., Emsley, R., Kidd, M., Lochner, C., & Seedat, S. (2008). Psychometric properties of the multidimensional scale of perceived social support in youth. *Comprehensive Psychiatry*, 49, 195-201.
- Cheng, S. T., & Chan, A. (2004). The multidimensional scale of perceived social support: Dimensionality and age and gender differences in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 37, 1359-1369.
- Chou, K. L. (2000). Assessing Chinese adolescents' social support: The multidimensional scale of perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 28, 299-307.
- Cohen, S., Kamarch, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 94-122.
- Hofstede, G. (1991). *Cultures and organizations: Software of the mind*. London: McGraw-Hill.
- Horiuchi, S., Kim, E., Tsuda, A., & Hong, K. (2010). Relationships between stage of change & self-efficacy for stress management behavior in Korean university students. *Japanese Journal of Behavioral Medicine*, 16, 12-20.
- Iwahashi, S., Tanaka, Y., Fukudo, S., & Hongo, M. (2002). The development of the Japanese version of the perceived stress scale. *Japanese Journal of Psychosomatic Medicine*, 42, 459-466.
- Iwasa, S., Kondo, Y., Matue, Y., Enagaki, H., Kawaai, C., Outuka, R., Ogawa, M., Takayama, M., Imuta, H., & Sutuki, T. (2007). Development of a Japanese version of multidimensional scale of perceived social support, and examination of its validity and reliability. *Journal of Health and Welfare Statistics*, 54, 26-33.
- Jou, Y. H., & Fukada, H. (1997). Stress and social support in mental and physical health of Chinese students in Japan. *Psychological*

- Reports*, 81, 1303-1312.
- Kahn, J. H., Hessling, R. M., & Russell, D. W. (2003). Social support, health, and well-being among the elderly: What is the role of negative affectivity? *Personality and Individual Differences*, 25, 5-17.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support & well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1281-1290.
- Kim, K. H. (2009). Cultural influence on creativity: The relationship between Asian culture (Confucianism) and creativity among Korean educators. *Second Quarter*, 43, 73-93.
- Koyasu, M., Kusumi, T., Carvalho Filho, M. K., Hashimoto, K., Fujita, K., Suzuki, S., Oyama, Y., Becker, C., Uchida, Y., Dalsky, D., Martig, R., Sakurai, R., & Kojima, T. (2012). A cross-national study on happiness: Data from thirteen countries. *Japanese Psychological Review*, 55, 70-89.
- Lewinsohn, P. M., Redner, E., & Seeley, J. R. (1991). The relationship between life satisfaction and psychosocial variables: New perspectives. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp.193-212). New York: Pergamon.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Shimai, S., Otake, K., Utsuki, N., Ikemi, A., & Lyubomirsky, S. (2004). Development of a Japanese version of the subjective happiness scale (SHS), and examination of its validity and reliability. *Japanese Journal of Public Health*, 51, 845-853.
- Steproe, A., Tsuda, A., Tanaka, Y., & Wardle, J. (2007). Depressive symptoms, socio-economic background, sense of control, and cultural factors in university students from 23 countries. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14, 97-107.
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., & Hardesty, R. (2008). Relationships among stress, coping, and mental health in high-achieving high school students. *Psychology in the Schools*, 45, 273-290.
- Sumino, Z. (1994). Development of Japanese version of the satisfaction with life scale (SWLS). *Proceedings of the 51st Annual Meeting of Japanese Association of Educational Psychology*, 36, 192.
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004). Culture and social support: Who seeks it and why? *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 354-362.
- UNDP (2013). *Human development report 2013*. United Nations Development Programme.
- Yang, T. Z., & Huang, H. T. (2003) An epidemiological study on stress among urban residents in social transition period. *Chinese Journal of Epidemiology*, 24, 760-764.
- Zhang, Y. B., Lin, M. C., Nonaka, A., & Beom,

- K. (2005). Harmony, hierarchy and conservatism: A cross-cultural comparison of confucian values in China, Korea, Japan, and Taiwan. *Communication Research Reports*, 22, 107-115.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

1 차원고접수 : 2013. 10. 15.

수정원고접수 : 2013. 11. 15.

최종게재결정 : 2013. 12. 04.

**A Comparative Analysis of Well-being and Perceived Stress among
Korean, Japanese, and Chinese University Students:
With a Specific Focus on the Influence of Social Support and
Self-efficacy**

Kim, Euiyeon

Dept. of Education,
Inha University

Park, Young-Shin

Tsuda, Akira
Dept. of Psychology,
Kurume University

Matsuda, Terumi

Graduate School of Psychology,
Kurume University

Kim, Uichol

College of Business Administration,
Inha University

Deng, Ke

The purpose of this research was to examine the influence of social support and self-efficacy on perceived stress and well-being among Korean, Chinese and Japanese university students. A total of 1,276 respondents (400 Korean, 450 Chinese and 426 Japanese university students) completed a self-reported questionnaire that included the following scales: self-efficacy, social support, well-being, and perceived stress. Data were analyzed using structural equation modeling. The results were as follows. First, Korean and Chinese students had greater social support, higher resilience of self-efficacy, lower scores on the perceived stress and higher score on well-being than Japanese students. Second, social support reduced perceived stress and increased well-being directly or through self-efficacy. Third, self-efficacy influenced perceived stress to a larger extent for Korean and Japanese students than Chinese students. Fourth, perceived stress influenced the well-being of Korean students to a larger extent than it did for Japanese and Chinese students. The results indicate that social support and self-efficacy improve well-being and alleviate the experience of perceived stress for Korean, Japanese and Chinese students.

Keywords: perceived stress, well-being, social support, resiliency of self-efficacy, Korea, Japan, China