

대학생이 지각하는 일상에 미치는 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향: 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 순차매개효과

안 혜 령¹⁾

동아대학교 아동학과

홍 예 지²⁾

인하대학교 아동심리학과

본 연구는 대학생이 지각하는 일상에 미치는 코로나19 영향이 그들의 우울과 불안, 스트레스에 미치는 영향을 심리적 안녕감과 인지적 유연성이 각각 매개하는지, 두 가지가 순차적인 매개효과를 가지는지를 확인해봄으로써 코로나19의 영향 지각이 우울·불안·스트레스에 이르는 경로를 밝히고자 하였다. 이를 위해 전국 4년제 대학교의 대학생 297명(남 70, 여 227)을 대상으로 2021년 7월 8일부터 8월 12일까지 자기보고식 척도 문항들로 구성된 온라인 설문조사를 실시하였으며, 최종 수집된 297개의 자료를 SPSS 22.0과 SPSS Process macro ver. 3.5 프로그램에서 분석하였다. 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생이 지각한 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향에 대한 심리적 안녕감의 매개효과가 통계적으로 유의하였다. 둘째, 일상에 미치는 코로나19 영향과 우울·불안·스트레스 간의 관계에서 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 순차매개효과가 통계적으로 유의했다. 본 연구를 통해 코로나19 영향에 대한 대학생의 높은 지각 수준이 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치고, 순차적으로 인지적 유연성에도 부정적으로 영향을 미쳐, 우울, 불안, 스트레스 수준 향상으로 이어질 수 있음을 확인하였다. 본 연구는 대학생이 지각한 코로나19 영향이 그들의 정신건강에 이르는 과정에 대한 구조적 이해를 높였으며, 대학생이 심리적 안녕감 수준과 인지적 유연성 수준을 순차적으로 높여 건강한 삶을 실현할 수 있도록 할 필요성에 대한 시사점을 제공하였다.

주요어 : 일상에 미치는 코로나19 영향, 우울·불안·스트레스, 심리적 안녕감, 인지적 유연성, 대학생

1) 동아대학교 아동학과, 조교수

2) 교신저자 : 인하대학교 아동심리학과, 초빙교수 (E-mail: yjhong@inha.ac.kr)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

신종 바이러스에 의한 호흡기 감염질환인 코로나19(Covid-19; WHO, 2020. 06. 30)은 2020년부터 현재까지 전 인류의 삶에 전례 없는 영향력을 발휘하고 있다(Cullen, Gulati, & Kelly, 2020; Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia, & Ventriglio, 2020). 전염력이 매우 높고 치료에 대한 대응력이 준비되어있지 않았던 해당 질병의 특성에 따라 국가사회적 차원의 통제가 불가피하였고, 대외적인 활동과 사회관계적 교류의 축소, 비대면의 일상화 등은 개인의 직업 생활, 교육, 문화, 소비 등의 영역으로 확대되었다. 국내에서도 유행과 확산, 그리고 억제 등이 반복된 가운데 2021년 11월 단계적 일상회복 이행계획(보건복지부, 2021. 10. 29)이 처음 발표되었지만, 그 이후에도 오미크론 변이의 등장으로 코로나19로 인한 혼란이 이어지고 있다.

그동안 메르스나 사스 등 감염병의 대규모 유행이 존재했었고, 감염병이 발병한 집단에 직간접적인 영향을 미쳤다(Lee-Baggeley, DeLongis, Voorhoeve, & Greenglass, 2004; Main, Zhou, Ma, Lueken, & Liu, 2011). 구체적으로 감염병의 대유행은 개인에게 질병의 위험성이나 불확실한 상황에 대한 두려움, 고립감, 무력감 등을 일으키고, 그러한 경험이 심각해질 때 우울이나 불안, 스트레스를 유발시킬 수 있다고 알려진다(이동훈 등, 2016; Lee-Baggeley et al., 2004; Main et al., 2011). 이와 마찬가지로 가장 최근의 코로나19 대유행은 개인에게

불안, 우울 등을 유발하여 개인의 정신건강에 부정적인 영향을 적지 않게 미치고 있음이 국내를 포함하여 중국, 방글라데시, 이탈리아 등 세계 각국의 연구들을 통해 밝혀지고 있다(박상미, 2020; 이동훈 등, 2020; Bhuiyan, Sakib, Pakpour, Griffiths, & Mamun, 2020; Dedoncker, Vanderhasselt, Ottaviani, & Slavich, 2021; Huang & Zhao, 2020; Mamun et al., 2021; Rossi et al., 2020; Serafini et al., 2020).

대학생은 청소년에서 성인으로 발달적인 이행을 하는 과도기(안선영, 김희진, 박현준, 김태령, 2011; Arnett, 2000; Erikson, 1993)에 있으며 정해진 기한 내 학생의 신분을 유지하는 특성을 가진다. 보통 10대 후반을 지나 20대로 넘어가는 시기는 생애 발달 단계상 불안정성이 존재하며, 이 시기를 보내는 대학생은 보통 진로나 취업, 미래 대비 등에 대한 걱정과 고민으로 인해 불안이나 우울, 스트레스를 경험하기도 하고 때로 심각한 정신적 무질서를 겪기도 한다(강지연, 지명원, 2021; 곽현주, 김현주, 2013; 금명자, 남향자, 2010; 김정엽, 2015; 박미진, 김진희, 정민선, 2009; 박하얀, 정윤경, 최해연, 2015). 대학생은 평균 4년 정도의 대학에 머물며 앞으로 다양한 자리에서 성인으로서 제 역할을 수행하기 위한 지식과 태도 등을 배워나간다. 이를 고려할 때 코로나19로 인한 직접적인 불안과 우려가 존재할 뿐만 아니라 학업이나 학생 활동, 사회관계, 파트타임 일자리 등 여러 영역에서 제약과 불안정성이 컸던 최근의 2년은 개별 대학생에 따라 정신건강 상의 위기로 이어질 만큼 부정적인 경험을 하게 했을 가능성이 있다.

2년 간 다양한 집단을 대상으로 하는 코로

나19 관련 연구들이 이루어졌으며, 그 중 대학생에 대한 연구들(강지연, 지명원, 2021; 김갑순, 박운조, 2021; 신예림 등, 2021; 이운정, 2020; 천희창, 김지영, 2021; Cao et al., 2020)도 있었다. 국내 대학생들은 신종 감염병인 코로나19에 대한 예방과 대응, 비대면 수업의 확대, 거리 두기에 따른 사회적 활동 제약, 아르바이트 구직의 불안정 등으로 인한 스트레스 경험을 보고하였고(김갑순, 박운조, 2021), 중국에서 이루어진 연구(Cao et al., 2020)에서도 코로나19 이후 대학生の 약 27%가 다양한 수준의 불안을 호소함을 확인하였다. 또한 보건복지부(2021. 06. 02)가 한국트라우마스트레스 학회를 통해 실시한 ‘코로나19 국민 정신건강 실태조사’에서는 우울위험군이 전체 연령대 평균 22.5%인 것에 비해 20대 30.0%, 30대 30.5%로 나타났고 자살 생각률이 전체 연령대 평균 16.3%인 것에 비해 20대 22.5%, 30대 21.9%로 나타났다. 이러한 결과들은 미성년을 갓 벗어나 불완전하게나마 20대 성인으로서의 삶을 이끌어나가는 대학생들이 코로나로 인한 정신적 디스트레스에 상대적 취약성을 가짐을 예상해볼 수 있게 한다.

코로나19 예방 및 대응을 위한 국가사회적인 지침, 사회적으로 합의된 행동 양식 등은 객관적으로 존재하는 역사였고, 이는 여러 국가와 사회, 그 안의 구성원들에게 보편적으로 적용되는 경험을 야기하기도 하였다. 그러나 코로나19라는 거대한 현상을 보다 미시적으로 바라볼 때, 경험의 대상으로서 집단 속 개인에게 초점이 맞춰진다. 인간은 감정과 사고, 동기 등을 지니는 유기체로 주변 요인들에 다양한 방식으로 반응하며, 무엇보다 마음의 작

용을 경험하고 스스로 사고하며 다른 유기체들과 엄밀히 차별화되는 특성을 가진다. 인간은 이렇게 심리적이고 인지적인 기제를 토대로 주변 환경의 영향을 각자 다르게 받아들이고 스스로 조절하기도 하는 능동적인 존재(Park, Peterson, & Seligman, 2004; Youssef-Morgan & Luthans, 2015)이다. 이러한 점을 고려할 때 코로나19 시대 개별 대학생들도 각자 주관적인 관점에서 코로나19로 인한 영향을 느끼고 바라볼 뿐만 아니라 조금씩 서로 다른 모습으로 대응해왔을 것이라 추측된다.

개인이 때때로 신체적으로나 심리적으로 긴장을 경험하는 일은 자연스러운 현상이다. 대표적인 스트레스 이론가인 Lazarus와 Folkman(1984)의 관점에 따르면 인간에게 일상적인 수준의 긴장감은 인간이 자신을 둘러싼 환경과의 상호작용을 통해 얻게 되는 것이다(Lazarus & Folkman, 1984). 그동안의 스트레스 연구들(김수정, 변광호, 심인섭, 2005; Lazarus & Folkman, 1984; Ottaviani, 2018)은 주변의 스트레스 요인들에 의해 개인에게 신체적이거나 생리적인 반응과 심리적인 반응이 도출되며 이 때 주변 상황에 대한 객관적인 인식 및 자신의 능력에 대한 긍정적 판단, 사회정서적인 조절과 합리적인 대처를 통해 긴장감의 수준을 적절하게 관리하지 못할 경우 큰 좌절이나 고통, 정신적 무질서 등의 경험으로 이어질 수도 있음을 제시해왔다. 일상적 스트레스와 개인의 심리적·인지적 적응에 대한 이러한 결과들은 일상에 미치는 코로나19 영향에 대한 대학생의 지각이 그들의 심리적 반응과 인지적 대처 등으로 어떻게 이어졌는지, 이러한 심리적이고 인지적인 차원에서의 적응 과정이

그들의 정신건강에 어떠한 효과를 가져오는지에 관심을 둘 필요가 있음을 시사한다.

그동안 긍정심리학과 같이 긍정적인 관점에서 인간심리를 연구한 학자들(김지영, 권석만, 2013; Dennis & Vander Wal, 2010; Masten, 2001; Ryff, 1989; Seligman, 2002)이 있으며, 그들은 인간의 정신병리적인 문제 자체보다 다양한 상황의 마주함 속에서도 스스로 적응적인 삶을 이루어나가는 건설적이며 능동적인 면모에 초점을 맞추었다. 심리적 안녕감(Ryff, 1989)과 인지적 유연성(Dennis & Vander Wal, 2010)도 그러한 맥락에서 대표적으로 관심을 받아온 개인의 긍정적인 특성이자 자본이다. 먼저, 심리적 안녕감(psychological wellbeing)은 Ryff(1989)에 의해 가장 먼저 개념화된 변인이며, 개인이 가진 자기 수용이나, 성숙한 목적, 조절력, 대인관계 등 긍정적 기능을 토대로 삶을 바람직하게 이끄는 내적인 힘이다(김경순, 김정남, 박원모, 천성문, 2006; 김리진, 장인희, 2016; Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989). 즉, 심리적 안녕감이 높다는 것은 한 인간으로서 개인이 자신이 가진 한계나 제약을 자연스럽게 받아들이고 의지와 열정을 토대로 더 나은 미래를 계획할 뿐만 아니라 필요시 환경을 적절히 조절하고 타인과 우호적인 관계 맺으며 주관적인 차원에서 삶을 기능적이며 만족스럽게 유지해 나가는 것을 의미한다(Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989). 최근에는 비대면 상황에서 간호대학생이 가지는 높은 수준의 심리적 안녕감이 그들의 대학생활 적응에 두루 긍정적인 영향을 미친다는 결과도 제시된 바 있으며(이지은, 2021), 이러한 결과는 대학생이 높은 수준의 심리적 안녕감을 가질 경우에 코

로나19의 영향력에 대한 지각에도 불구하고 삶의 적응을 무난하게 했을 가능성을 기대하게 한다.

한편 인지적 유연성(cognitive flexibility; Dennis & Vander Wal, 2010)은 심리적 안녕감과 더불어 개인이 정신적으로 건강한 삶을 유지할 수 있도록 하는 또 다른 요인으로 학문적 관심을 받아왔다. 인지적 유연성은 인지적 차원의 내적 기제이자 자본으로, 개인이 자신에게 어렵거나 불리한 상황을 마주할 때 융통성 있는 사고와 내적인 조절력을 토대로 주어진 상황을 통제 가능한 것으로 인식하며 건설적인 대안을 떠올리며 적응적으로 대처해나가는 능력을 말한다(Dennis & Vander Wal, 2010; Martin & Rubin, 1995). 그동안 높은 수준의 인지적 유연성이 곤경 속에서도 인간이 좌절하지 않고 자신의 사고를 전환하는 과정을 통해 효율적으로 대응할 수 있도록 해주어 불안감을 낮추고 궁극적으로 건강한 정신을 유지하는데 기여함이 밝혀져 왔다(김종운, 김남희, 2018; 장선영, 2019; Cheng, Lau, & Chan, 2014; Clark & Beck, 2010). 한편 대학생을 대상으로 한 연구에 대학생이 경험하는 생활스트레스가 그들의 인지적 유연성을 떨어뜨린다는 점(이진영, 2016)과 생활스트레스가 우울로 이어지는 관계를 인지적 유연성이 매개한다는 점(이윤주, 최용용, 2021)이 확인된 바 있다. 이를 토대로 코로나19라는 새로운 스트레스 요인을 마주한 대학생들이 정신건강의 어려움을 거의 겪지 않거나 혹은 다양한 수준으로 겪는 데 있어 인지적 유연성이 매개적인 역할을 할 가능성도 생각해볼 수 있다.

최근 코로나19의 대유행과 그로 인한 거시

적·미시적 환경 변화는 대학생에게 가정생활, 학업, 친구 관계, 일상, 진로 계획 등 다양한 차원에서의 혼란이나 위축을 가져올 만큼 컸고(강진호, 박아름, 한승태, 2020; 김갑순, 박운조, 2021; 나리길, 배소영, 2021), 코로나19 상황에서 대학생이 지각하는 스트레스 수준이 그들의 심리적 안녕감을 낮춘다는 연구 결과(신예림 등, 2021)가 보고되었다. 일상 속의 긴장감들은 적절히 개입을 통해 관리되지 않을 때 이것은 개인에게 정신적 디스트레스의 증상으로 이어질 가능성이 있다. 위드코로나(With Covid19) 시대를 바라보며 나아가야 하는 현재, 지난 2년 간 모두의 삶을 뒤흔들었던 코로나19 현상과 그로 인해 개인이 경험하는 우울, 불안, 스트레스 간의 관계에 대해 사회적으로나 학문적으로 보다 세심한 관심이 요구된다.

이때 한 가지 더 심도 있게 고려해 볼 부분은 정신건강 상의 어려움으로부터 대학생을 보호할 것이라 보는 심리적 안녕감과 인지적 유연성, 이 두 가지의 관계와 역할이다. 일반적으로 개인의 심리·정서와 인지는 정보를 처리하는 두뇌의 작용과 모두 관련되어 서로 긴밀한 영향을 주고받는다(Leimerise & Arsenio, 2000). 개인은 누구나 일상 속에서 불리하고 난감한 사건들을 만날 수 있는데 이것들이 모든 순간 개인에게 정신건강 상 중대한 문제를 일으키지는 않는다. 우울과 같은 정신장애를 연구한 인지 이론가(Beck, 1970; 2005)는 일상 속 스트레스 요인들이 심각한 수준의 증상으로 발현되어 정신건강 상 위협을 야기하기까지의 과정이 개인이 자신에게 일어난 일을 어떻게 바라보고 해석하는지, 자

신이 처한 상황을 어떻게 처리해 나가느냐와 관련된다고 보았다. 또한 Beck의 연구를 포함하여 그동안의 뇌인지과학연구들(Clark & Beck, 2010; McEwen & Sapolsky, 1995; Ottaviani, 2018)은 개인이 일상적 스트레스 요인의 경험이 교감신경의 활성화와 같은 자율신경계 등에 영향을 미쳐 심리적 불안정성을 형성하고, 나아가 해마·편도체·전전두피질과 같은 뇌 영역의 활성화, 주의력이나 기억력 등에 문제를 가져올 수 있음을 제시하기도 하였다. 이러한 내용들을 토대로 보면, 대학생이 코로나19의 영향을 부정적으로 지각할수록 두려움이나 불만족, 긴장 등이 부정적인 감정을 유발하여 그것이 심리적인 안녕감의 감소를 가져온 후, 다시 인지적 유연성의 감소, 즉 인지적인 차원에서 부적절한 상황 판단과 편협한 대응을 통해 궁극적으로 정신건강 악화를 일으킬 가능성이 예측된다.

그동안의 대학생 대상 연구들 중 많은 수는 그들의 삶의 적응에 있어 심리적 안녕감과 인지적 유연성에 관심을 가지며 서로 관련됨을 보이기도 하였다(박해준, 설현수, 2020; 장선영, 2019; 조은영, 임정하, 2014; Koesten, Schrodt, & Ford, 2009.). 또한 연구 범위를 확장하면 대학생의 긍정정서와 삶에 대한 만족 간의 관계를 긍정적 자동적 사고가 매개한다는 결과(윤민지, 유성경, 2013)와 인지적 정서조절전략이 취업준비생의 취업불안을 낮추는데 기여한다는 결과(진예민, 양수진, 2021)도 제시된 바 있다. 여러 연구들이 대학생의 심리적 안녕감과 인지적 유연성, 그들의 정신건강이 관련됨을 예상하게 해주는 가운데 보여주는 아직 코로나19의 영향에 대한 대학생의 지각이 그들의

정신건강으로 이어지는 경로 내에서 그 관계를 매개하는 심리적 안녕감과 인지적 유연성 각각의 역할과 상호관련성을 구체적으로 밝히고자 하는 노력은 아직 미흡한 수준이다. 따라서 코로나19라는 전 세계적인 팬데믹을 경험한 하나의 집단으로서 국내 대학생이 지각한 코로나19의 영향 수준이 그들의 불안, 우울, 스트레스로 실제로 이어지는지를 확인하고, 개인의 적응을 위한 주요 기제로서 심리적 안녕감과 인지적 유연성이 이러한 경로를 각각, 그리고 순차적으로 매개하는지를 규명해볼 필요가 있다. 더불어 코로나19 대유행을 점차 극복해나가는 시점에서 대학생에 초점을 둔 연구를 통해 코로나19로 따른 그들의 경험에 관심을 높이고 대학생들이 내재적인 긴장감을 적절히 해소하고 더욱 적응적인 삶을 도모해 나갈 수 있게 도울 것이 요구된다.

본 연구에서는 대학생이 지각하는 일상에 미치는 코로나19 영향이 그들의 우울과 불안, 스트레스에 미치는 영향을 개인의 심리적 안녕감과 인지적 유연성 이렇게 두 가지 변인이 각각 매개하는지, 그리고 그것들인 순차적인 매개효과를 가지는지를 확인해보고자 한다. 그리고 이를 토대로 대학생에게 지각되는 코로나19의 영향이 그들의 우울이나 불안, 스트

레스 등으로 이어지는 경로를 실증적으로 확인하고, 코로나19 영향에 대한 대학생의 지각, 심리적 안녕감과 인지적 유연성, 그들의 우울, 불안, 스트레스 간의 구조적 관계성을 명확히 밝히고자 한다. 이 연구의 결과는 코로나19로 인한 변화들이 실제로 대학생들의 정신건강에 이르는 과정에 대한 이해를 높일 뿐만 아니라 대학생들이 가진 개인의 심리적·인지적 긍정 자원을 통해 지나친 혼란이나 좌절 없이 건강하고 자기실현적인 삶을 유지할 수 있도록 도울 방법에 대한 함의를 제공할 것이다.

2. 연구문제

위에서 제시한 연구의 필요성과 목적을 토대로 연구자들이 수립한 연구문제는 다음과 같으며, 연구모형은 그림 1에 제시하였다.

연구문제 1. 대학생이 지각하는 일상에 미치는 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향에 대한 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 개별 매개효과는 각각 어떠한가?

연구문제 2. 대학생이 지각하는 일상에 미치는 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향에 대한 심리적 안녕감과 인지

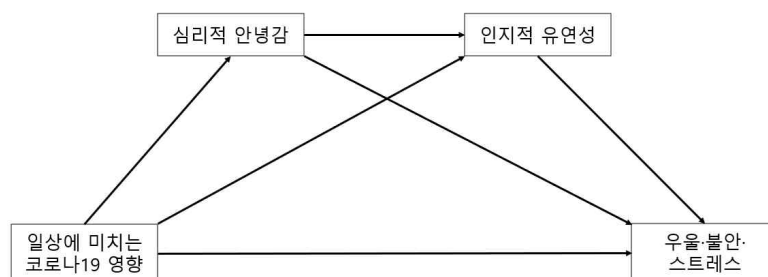


그림 1. 연구모형

적 유연성의 순차매개효과는 어떠한가?

열과 의학보건계열 각 4.4%, 예체능계열 3.0%였다.

II. 연구방법

2. 측정도구

1. 연구대상

우울·불안·스트레스

이 연구는 서울특별시, 부산 등 네 개의 광역시(부산·인천·대구·울산), 제주 등 두 개의 특별자치도/시(제주특별자치도, 세종특별자치시), 경기도 등 네 개의 도(경기·경상·전라·충청)에 소재한 4년제 대학교에 휴학 또는 재학 중인 대학생 297명을 대상으로, 2021년 7월 8일부터 8월 12일까지 구글 폼(google form) 서비스를 통한 온라인 설문조사를 실시하였다. 4년제 대학교에 휴학 또는 재학 중인 대학생의 표집을 위해 임의표집과 눈덩이표집의 방법을 사용하였으며, 동시에 대학별 재학생 인증 온라인 커뮤니티 등에 연구 참여를 안내하고 점차 대상자 범위를 확대해나가는 방식을 적용하였다. 대학생이 각자 연구 참여에 동의한 경우에 설문에 참여할 수 있도록 하였으며, 총 310명의 응답 중 불성실한 응답 13명을 제외하여 총 297명의 자료를 최종 분석하였다. 연구대상의 일반적 특성을 보면(표 1 참조), 평균연령은 21.69세(범위, 18-30, $SD = 2.25$)이며, 전체 중 남성이 70명(23.6%), 여성이 227명(76.4%)이고, 재학 중 261명(87.9%), 휴학 중 35명(11.8%)이었다. 또한 등록학기 기준으로 1학년 17.8%, 2학년 19.2%, 3학년 20.9%, 4학년 31.3%, 5학년 이상 10.8%였고, 전공계열 기준으로 사회계열 41.4%, 인문계열 31.3%, 공학계열 9.8%, 자연계열 5.7%, 사범계

대학생의 우울·불안·스트레스는 Henry와 Crawford(2005)가 개발한 우울, 불안, 스트레스 도구(Depression, Anxiety, Stress Scales: DASS-21)를 Lee 등(2019)이 번안하고 타당화한 척도로 측정되었다. 이 척도는 우울(7문항), 불안(7문항), 스트레스(7문항), 총 21개 문항으로 구성된다. 문항의 예시는 “어떤 것에도 긍정적인 감정을 느낄 수가 없었다.”, “내 자신이 심한 불안상태까지 도달했음을 느꼈다.”, “나는 안정을 취하기 힘들었다.” 등이 있다. 모든 문항은 5점 Likert 척도(전혀 그렇지 않다[1]~매우 많이 그렇다[5])로 자기보고로 측정되었으며, 각 문항의 점수를 토대로 전체 평균 점수를 산출하였다. 점수가 높을수록 우울, 불안, 스트레스가 높음을 의미한다. 전체 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .95이며, 하위요인별로는 우울 .89, 불안 .86 및 스트레스 .88이다.

일상에 미치는 코로나19 영향

대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향은 Conway, Woodard와 Zubrod(2020)이 일반성인을 대상으로 개발한 척도를 연구자들이 대학생에게 적용 시 적합한 문장을 사용하여 한국어로 번역한 것을 사용하였다. 이 연구의 연구자 중 1인은 원어민 수준의 이중 언어를 구사할 수 있는 교육적 배경이 있으며, 연구자들이 번역한 척도는 또 다른 원어민 수준의

이중 언어를 구사할 수 있는 아동학 박사 2인에 의해 역-번역의 과정을 거쳤다. 모든 문항이 원척도에서 의도하는 의미와 일치하는지 확인하고, 번역 및 역번역에 참여한 4인에 의해 최종적인 검토를 거친 후 척도를 사용하였다. 이 척도는 일상에 미치는 코로나19의 재정적 영향(3문항), 자원적 영향(3문항) 및 심리적 건강 영향(3문항)의 3개의 하위요인, 총 9개 문항으로 구성되고, 모든 문항은 5점 Likert 척도(전혀 그렇지 않다[1]~매우 많이 그렇다[5])로 자기보고로 측정되었다. 예시문항으로는 “나는 코로나19로 인해 직업 관련 소득을 잃었다.”, “나는 코로나19로 인해 필요한 자원을 얻는 것이 어려워졌다.”, “나는 코로나19로 인해 우울해졌다.”가 있고, 전체 문항 중 세 문항은 해석의 일관성을 위해 역코딩을 실시하였다. 각 문항의 점수를 토대로 전체 평균 점수를 산출하였고, 점수가 높을수록 대학생이 지각하는 일상에 미치는 코로나19의 재정적, 자원적, 심리적 건강 측면에서 부정적인 영향이 큼을 의미한다. 전체 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .89이며, 하위요인별로는 재정적 영향 .78, 자원적 영향 .83, 심리적 건강 영향 .84이다.

심리적 안녕감

대학생의 심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale: PWBS)를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 번안하고 타당화한 척도로 측정되었다. 이 척도는 자아수용(8문항), 긍정적 대인관계(7문항), 자율성(8문항), 환경에 대한 지배력(8문항), 삶의 목적(7문항), 개인적 성장(6

문항)의 6개의 하위요인, 총 44개의 문항으로 구성된다. 문항의 예시는 각각 “살아온 내 인생을 돌이켜볼 때 현재의 결과에 만족한다.”, “가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.”, “무슨 일을 결정할 때 나의 의지대로 하는 편이다.”, “나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.”, “미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.”, “그동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.” 등이 있다. 부정적 의미를 내포하고 있는 22개의 문항은 해석의 일관성을 위해 역코딩을 실시하였다. 모든 문항은 5점 Likert 척도(전혀 그렇지 않다[1]~매우 많이 그렇다[5])로 자기보고로 측정되었으며, 전체 평균 점수를 산출하였다. 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 전체 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .93이며, 하위요인별로는 자아수용 .87, 긍정적 대인관계 .82, 자율성 .79, 환경에 대한 지배력 .77, 삶의 목적 .79 및 개인적 성장 .64이다.

인지적 유연성

대학생의 인지적 유연성은 Dennis와 Vander Wal(2010)이 개발한 인지적 유연성 도구(Cognitive Flexibility Inventory)를 허심양(2011)이 번안하고, 조은영(2014)이 수정한 척도로 측정되었다. 이 척도는 대안요인과 통제요인의 2개의 하위요인, 총 18개의 문항으로 구성된다. 대안요인은 사건에 대해서 다양한 대안적인 설명을 할 수 있는 능력과 다양한 해결책을 고안해낼 수 있는 능력을 측정하는 문항으로 “나는 어려운 상황을 여러 가지 각도에서 바라보는 편이다.” 등 11개 문항으로 구성되며,

통제요인은 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 유연하게 지각하는지를 측정하는 문항으로 “어려운 상황에 맞닥뜨리게 되면, 나는 결정을 내리는 데 어려움을 겪는다.” 등 7개 문항으로 구성된다. 부정적 의미를 내포하고 있는 통제요인 중 여섯 문항은 해석의 일관성을 위해 역코딩을 실시하였다. 모든 문항은 5점 Likert 척도(전혀 그렇지 않다[1]~매우 많이 그렇다[5])로 자기보고로 측정되었으며, 전체 평균 점수를 산출하였다. 점수가 높을수록 인지적 유연성이 높음을 의미한다. 전체 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .88이며, 하위요인별로는 대안요인 .91, 통제요인 .82이다.

3. 자료분석

본 연구를 위한 자료수집은 부산지역 D대학의 생명윤리위원회를 통해 연구계획 심의·승인(과제관리번호: 2-1040709-AB-N-01-202106-HR-044-02)을 받았으며, 승인된 연구계획에 따라 수집된 자료는 SPSS 22.0과 SPSS Process macro ver. 3.5 프로그램을 사용하여 분석하였다. 먼저, 연구대상의 일반적 특성 및 주요 변인의 분포를 살펴보기 위해 평균, 표준편차 등을 산출하였고, t -검정 및 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다. 다음으로 Hayes(2013)가 제안한 Process macro를 사용하여 매개효과 분석을 실시하였으며, 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하였다. 대학생이 지각하는 일상에 미치는 코로나19 영향과 우울·불안·스트레스와의 관계에서 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 역할을 확인하기 위하여 SPSS Process

macro model 4를 사용하여 분석하였고, 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 model 6을 사용하여 순차매개모형으로 분석을 실시하였다. 대상의 성별과 연령에 따른 주요변인의 차이를 확인하기 위한 독립표본 t -검정 실시 결과, 종속변인인 대학생의 우울·불안·스트레스에 성별만이 유의한 차이를 보여 이를 통제변인으로 설정하였다.

III. 결과 및 해석

1. 측정변인의 상관분석 및 기술통계

변인의 일반적 경향을 살펴보기 위해 기술통계 분석과 Pearson의 적률상관계수를 산출한 결과는 표 2와 같다. 먼저, 각 변인의 평균(M)과 표준편차(SD)를 살펴보았으며, 왜도와 첨도를 확인하여 데이터의 정규성을 확인하였다. 왜도와 첨도의 절댓값이 각각 2 미만, 7 미만인 것으로 나타나 본 자료가 정규성 분포의 조건을 충족시키고 있음을 알 수 있다(West, Finch, & Curran, 1995).

같은 표를 통해 각 변인의 평균 점수를 살펴볼 때, 일상에 미치는 코로나19 영향은 평균 2.86점($SD = .85$)으로 보통에 가까운 수준이었으며 대학생의 우울·불안·스트레스는 평균 2.08점($SD = .75$)으로 보통보다 낮은 수준이었다. 그리고 대학생의 심리적 안녕감은 평균 3.39점($SD = .49$), 인지적 유연성은 평균 3.55점($SD = .52$)으로 둘 다 보통보다 약간 높은 수준으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생이 지각한 일상 속 코로나19의 영향은 높지

표 1. 연구대상의 일반적 배경

(N = 297)

변인	구분	N(%)	변인	구분	N(%)
성별	남성	70(23.6)	재학 여부 (2021.1.)	재학 중	261(87.9)
	여성	227(76.4)		휴학 중	35(11.8)
등록학기	1학년	53(17.8)	전공계열	사회계열	122(41.1)
	2학년	57(19.2)		인문계열	93(31.3)
	3학년	62(20.9)		공학계열	29(9.8)
	4학년	93(31.3)		자연계열	17(5.7)
	5학년	32(10.8)		사범계열	13(4.4)
				의학보건계열	13(4.4)
대학소재지	서울특별시	130(43.8)	대학소재지	예체능계열	9(3.0)
	인천광역시	23(7.7)		경기도	20(6.7)
	부산광역시	42(14.1)		제주특별자치도	24(8.1)
	대구광역시	11(3.7)		경상남도	24(8.1)
				전라남도	16(5.4)
				기타	7(2.3)

표 2. 주요 변인 간 상관관계 및 기술통계치

(N = 297)

	1	2	3	4	5
1. 성별	1				
2. 일상에 미치는 코로나19 영향	.11	1			
3. 우울·불안·스트레스	.02	.31***	1		
4. 심리적 안녕감	-.09	-.14*	-.61***	1	
5. 인지적 유연성	-.13*	-.08	-.28***	.62***	1
M	.76	2.86	2.07	3.39	3.55
SD	.43	.85	.75	.49	.52
왜도	-1.25	.09	.78	-.22	.11
첨도	-.44	-.18	.22	-.24	.19

* $p < .05$. *** $p < .001$.

않았고 그들의 정서 상태는 전반적으로 양호
하며, 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 수준

도 보통 이상임을 보여주었다.

한편 변인 간 상관관계를 살펴보면, 일상에

미치는 코로나19 영향은 대학생의 우울·불안·스트레스와 유의한 정적 상관($r = .31, p < .001$)을, 심리적 안녕감과 유의한 부적 상관($r = -.14, p < .05$)을 보였다. 그리고 대학생의 우울·불안·스트레스는 심리적 안녕감과 유의한 부적 상관($r = -.61, p < .001$)을, 인지적 유연성과도 유의한 부적 상관($r = -.28, p < .001$)을 보였다. 이를 토대로 일상에 미치는 코로나19 영향에 대한 대학생의 지각 수준이 높을수록, 그들의 우울·불안·스트레스 수준은 유의하게 높으며 심리적 안녕감 수준은 유의하게 낮음을 확인할 수 있었다. 또한 대학생의 우울·불안·스트레스 수준이 높을수록 그들의 심리적 안녕감 수준과 인지적 유연성 수준이 모두 유의하게 낮음을 알 수 있었다.

2. 대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향과 우울·불안·스트레스 간의 관계에서 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 개별

매개효과

대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향에 대한 심리적 안녕감의 매개효과

대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향에 대한 심리적 안녕감의 매개효과를 분석한 결과는 표 3과 표 4와 같다. 먼저 표 3을 통해 살펴보면, 독립변인인 일상에 미치는 코로나19 영향은 매개변인인 심리적 안녕감($B = -.07, p < .05$)에 유의한 부적영향을 미쳤고, 매개변인인 심리적 안녕감은 종속변인인 우울·불안·스트레스($B = -.90, p < .001$)에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향력은 매개변인을 고려했을 때 감소했으며, 통계적으로 유의한 것으로 나타나($B = .27, p <$

표 3. 대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향에 대한 심리적 안녕감의 매개효과 ($N = 297$)

경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	LLCI	ULCI	<i>R</i> ² (<i>F</i>)
일상에 미치는 코로나19 영향 → 심리적 안녕감	-.07*	.03	-.14	-.01	.02(3.56*)
심리적 안녕감 → 우울·불안·스트레스	-.90***	.07	-1.04	-.76	.43(72.84**)
일상에 미치는 코로나19 영향 → 우울·불안·스트레스	.21***	.04	.13	.29	
	.27***	.05	.18	.37	.10(15.54***)

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

표 4. 심리적 안녕감의 매개효과 부트스트래핑

경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	LLCI	ULCI
일상에 미치는 코로나19 영향 → 심리적 안녕감 → 우울·불안·스트레스	.07	.03	.01	.13

.001 $\rightarrow B = .21, p < .001$), 부분매개 모형이 지지되었다.

매개효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 부트스트래핑으로 간접효과를 검증한 결과 (.01 ~ .13), 95% 신뢰구간에서 신뢰구간의 값이 0을 포함하지 않아 영가설이 기각되었으므로 매개효과가 유의한 것으로 나타났다(표 4 참조). 이는 일상에 미치는 코로나19 영향에 대한 대학생의 높은 지각 수준이 직접 그들의 우울·불안·스트레스 수준을 높일 뿐 아니라 심리적 안녕감의 수준을 떨어뜨림을 통해서도 우울·불안·스트레스 수준을 간접적으로 높임을 보여주는 결과였다.

대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향에 대한 인지적 유연성의 매개효과

대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향

에 대한 인지적 유연성의 매개효과를 분석한 결과는 표 5와 표 6과 같다. 먼저 표 5에서 독립변인인 일상에 미치는 코로나19 영향은 매개변인인 인지적 유연성에 유의한 영향을 미치지 않았고, 매개변인인 인지적 유연성은 종속변인인 우울·불안·스트레스($B = -.38, p < .001$)에 유의한 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향력은 매개변인을 고려했을 때 감소했으며, 통계적으로 유의한 것으로 나타나($B = .27, p < .001 \rightarrow B = .26, p < .001$), 부분매개 모형이 지지되었다.

매개효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 부트스트래핑으로 간접효과를 검증한 결과(-.01 ~ .05), 95% 신뢰구간에서 신뢰구간의 값이 0을 포함해 매개효과가 유의하지 않는 것으로 나타났다(표 6 참조). 이러한 결과는 일상에 미치는 코로나19 영향에 대한 대학생

표 5 대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향에 대한 인지적 유연성의 매개효과 ($N = 297$)

경로	B	SE	LLCI	ULCI	R^2 (F)
일상에 미치는 코로나19 영향 $\rightarrow$ 인지적 유연성	-.04	.04	-.11	.03	.02(3.02)
인지적 유연성 $\rightarrow$ 우울·불안·스트레스	-.38***	.08	-.54	-.23	.16(19.04**)
일상에 미치는 코로나19 영향 $\rightarrow$ 우울·불안·스트레스	.26***	.05	.17	.35	
	.27***	.05	.18	.37	.10(15.53***)

** $p < .01$. *** $p < .001$.

표 6. 인지적 유연성의 매개효과 부트스트래핑

경로	B	SE	LLCI	ULCI
일상에 미치는 코로나19 영향 $\rightarrow$ 인지적 유연성 $\rightarrow$ 우울·불안·스트레스	.02	.02	-.01	.05

의 높은 지각 수준이 그들의 우울·불안·스트레스를 낮추지만, 심리적 안녕감과 달리 인지적 유연성이 그 관계를 매개하지는 않음을 의미하였다.

3. 대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향과 우울·불안·스트레스 간의 관계에서 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 순차매개효과

대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향과 우울·불안·스트레스 간의 관계에서 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 순차매개효과

과를 살펴본 결과는 표 7, 표 8과 같다. 우선 표 7을 살펴보면, 독립변인인 일상에 미치는 코로나19 영향은 제 1의 매개변인인 심리적 안녕감($B = -.07, p < .05$)에는 유의한 영향을 미쳤지만 제 2의 매개변인인 인지적 유연성에는 유의한 영향을 미치지 않았다. 또한 제 1 매개변인인 심리적 안녕감은 제 2 매개변인인 인지적 유연성($B = .66, p < .001$)과 종속변인인 우울·불안·스트레스($B = -1.05, p < .001$)에 유의한 영향을 미치고, 매개변인인 인지적 유연성은 종속변인인 우울·불안·스트레스($B = -.23, p < .01$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학생이 지각한 일상에 미치

표 7. 대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향에 대한 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 매개효과 ($N = 297$)

경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	LLCI	ULCI	<i>R</i> ² (<i>F</i>)
일상에 미치는 코로나19 영향 → 심리적 안녕감	-.07*	.03	-.14	-.01	.02(3.56)*
일상에 미치는 코로나19 영향 → 인지적 유연성	-.01	.03	-.05	.06	.39(63.65***)
심리적 안녕감 → 인지적 유연성	.66***	.05	.56	.75	
심리적 안녕감 → 우울·불안·스트레스	-1.05***	.09	-1.22	-.88	.44(57.85***)
인지적 유연성 → 우울·불안·스트레스	-.23**	.08	-.39	.07	
일상에 미치는 코로나19 영향 → 우울·불안·스트레스	.21***	.04	.13	.28	
	.27***	.05	.18	.37	.10(15.54***)

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

표 8. 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 순차매개효과 부트스트래핑

경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	LLCI	ULCI
전체효과	.08	.03	.01	.15
일상에 미치는 코로나19 영향 → 심리적 안녕감 → 우울·불안·스트레스	.09	.04	.01	.16
일상에 미치는 코로나19 영향 → 인지적 유연성 → 우울·불안·스트레스	.00	.01	-.01	.02
일상에 미치는 코로나19 영향 → 심리적 안녕감 → 인지적 유연성 → 우울·불안·스트레스	-.01	.01	-.03	-.00

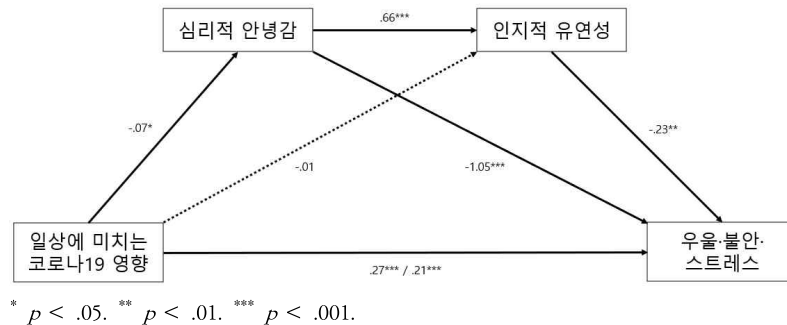


그림 2. 최종 연구모형

는 코로나19 영향과 우울·불안·스트레스의 관계가 심리적 안녕감과 인지적 유연성을 통해 순차매개할 때, 일상에 미치는 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 직접적인 영향력은 유의하였다($B = .21, p < .001$).

이러한 심리적 안녕감의 매개효과와 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 순차매개효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 부트스트래핑으로 간접효과를 검증한 결과, 심리적 안녕감의 매개효과(.01 ~ .16) 및 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 순차매개효과(-.03 ~ -.00), 95% 신뢰구간에서 신뢰구간의 값이 0을 포함하지 않아 매개효과가 유의한 것으로 나타났다(표 5 참조). 결과적으로, 대학생이 지각하는 일상에 미치는 코로나19 영향은 심리적 안녕감을 통해 이들의 우울·불안·스트레스에 유의한 영향을 미쳤고 이와 더불어 일상에 미치는 코로나19 영향은 심리적 안녕감과 인지적 유연성을 거쳐 최종적으로 우울·불안·스트레스에 영향을 미치는 요인으로 작용하였다. 일상에 미치는 코로나19 영향에 대한 지각이 높을 때 그들의 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 수준을 차례로 낮추는 경로를 통해서도 그들의 우울·불안·스트레스 수준이 높아졌

으며, 이 결과를 도식화한 최종 모형은 그림 2와 같다.

IV. 논의 및 결론

신종 감염병인 코로나19는 ‘코로나’와 ‘우울(blue)’이 합쳐진 신조어로 ‘코로나 블루’, 우리나라 말로는 ‘코로나 우울(국립국어원, 2020. 08. 10)’이라는 용어를 탄생시켰다. 본 연구는 미성년자에서 성인으로의 발달적 이행기에서 코로나19 시기를 겪은 대학생의 코로나19에 대한 인식과 경험에 대한 연구적 관심에서 출발해 그들이 우울이나 불안, 스트레스 수준에 영향을 미치는 요인과 그 세부 경로를 밝히고자 하였으며, 그 중에서도 개인의 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 내적 자본이자 보호요인으로 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 매개역할을 확인하고자 하였다. 이러한 목적을 토대로 대학생이 지각하는 일상에 미치는 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향에 대한 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 개별매개효과는 각각 어떠한지, 일상에 미치는 코로나19 영향과 우울·불안·스트

레스와의 관계에서 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 순차매개효과는 어떠한지를 검증해 보고자 하였다. 이를 위해 전국의 4년제 대학교 대학생 297명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS 22.0과 SPSS Process macro ver. 3.5 프로그램을 사용하여 분석되었다.

연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생이 지각한 코로나19 영향이 우울·불안·스트레스에 미치는 영향에 대한 심리적 안녕감의 매개효과는 통계적으로 유의하였으며, 인지적 유연성의 매개효과는 통계적으로 유의하지 않았다. 즉, 일상에 미치는 코로나19의 영향에 대한 대학생의 지각 수준이 높아짐에 따라 그것은 그들의 심리적 안녕감 수준을 낮추었으며, 낮아진 심리적 안녕감은 우울·불안·스트레스 수준의 상승으로 이어졌다. 위 결과는 전세계적인 팬데믹이었던 코로나19였지만 일상 속에서 대학생이 지각하는 코로나19로 인한 영향력에는 주관적인 차이가 존재했음을 보여주었고, 이는 코로나19에 대한 대학생의 위험인식 수준이 성별이나 전공 등 다양한 특성에 따라 차이를 보였음을 보고한 한숙정, 이지혜의 연구결과(2021)와 일정 부분 유사성을 가진다. 또한 코로나19 대유행 시기에 대학생이 질병에 대한 예방과 대응, 수업 방식의 변화, 사회적 관계 및 일자리의 축소 등 다양한 영역에서 스트레스를 겪었음을 보고한 김갑순, 박윤조의 연구결과(2021)와도 맥을 같이 한다.

무엇보다 위의 결과는 코로나19가 미치는 부정적인 영향을 높게 지각할수록 자신을 수용하고 성숙한 목적을 가지며 조절력을 발휘

하고 긍정적인 대인관계를 맺는 등의 심리적 기능을 발휘하여 편안하고 만족감 있는 상태를 유지하는 것이 어려웠음을 보여주고, 나아가 이러한 과정이 실제 그들에게 우울이나 불안, 스트레스와 같은 정신건강 상의 어려움을 야기할 확률을 높였음을 확인시켜준다. 우선 대학생이 일상 속에서 코로나19라는 쉽지 않은 자극을 마주할 때 그것은 그들에게 심리적·신체적인 긴장감을 유발하여 이것이 자신에 대한 긍정적인 인식과 발전적인 동기, 다양한 능력과 관계적 자원 등을 토대로 삶을 긍정적으로 이끄는 데 어려움을 제공한 것으로 보인다. 이는 개인을 둘러싼 환경에서 잠재적인 스트레스 요인들이 삶에 대한 긍정적인 인식과 행복한 마음 상태인 심리적 안녕감 수준과 부적으로 관련된다는 선행연구들(김미영, 2017; 손재환, 2017)에 의해 뒷받침될 수 있다. 이와 더불어 심리적 안녕감은 코로나19로 인한 영향에 대한 대학생의 지각과 그들의 우울, 불안, 스트레스 간의 관계를 매개하였고, 이는 코로나19시기 불만족스러운 상황이나 곤경 속에서도 좌절이나 무기력에 빠지지 않고 정신적으로 건강한 삶을 스스로 유지할 수 있도록 하는데 필수적인 역할을 했음을 보여준다. 이는 인간이 주어진 환경과 적극적으로 상호작용하며 자신에게 다가오는 어려움에 굴복하기보다 내적인 행복감과 만족감을 추구하는 가운데 삶에 대한 건강한 기능을 스스로 실천할 내적 역량을 발휘하는 존재라고 보았던 학자들(Peterson & Seligman, 2004; Ryff, 1989)의 입장을 지지해주는 결과였다.

반면 심리적 안녕감과 달리 인지적 유연성은 대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나

19 영향과 우울·불안·스트레스 간의 관계에서 매개효과를 보이지 않았고, 즉 코로나19에 대한 부정적인 영향을 높게 지각하는 것이 대학생의 인지적 유연성 악화를 통해 우울·불안·스트레스로 이어지지 않았다. 이는 코로나19가 가정, 학업, 아르바이트, 대인관계 등 다양한 영역에 가져온 변화들을 개인이 자신의 정상적인 생활을 저해하거나 위축시킨 요인으로 받아들일 때, 사고나 판단의 차원보다는 심리적 차원이 우선적인 영향을 받았음을 보여준다. 본 연구결과에서 대학생이 보고한 일상에 미치는 코로나19의 영향은 보통인 3점을 약간 밑도는 2.86점이었으며, 표준편차 .85를 고려할 때 전체의 약 70% 정도가 부정적인 영향을 약간 낮게 지각하는 수준에서 약간 높게 지각하는 수준 사이에 분포했음을 예상할 수 있다. 전반적으로 연구대상 대학생이 지각한 코로나19로 인한 부정적 영향이 크게 높지 않았고, 병리적인 수준이 아닌 일상적인 수준에서의 코로나19 영향 지각이 심리적 안녕감과 관계없이 곧바로 사고의 경직성에 변화를 가져올 만큼의 영향력을 발휘하지는 않았던 것으로 해석해볼 수도 있다. 이것은 부정적인 영향 지각이 높은 대학생들의 경우를 중심으로 하는 후속연구를 통해 재검토해볼 필요가 있을 것이다. 코로나19 시대를 사는 다양한 인구 집단에 대한 연구들이 수행되고 있으며 그 중 대학생에 초점을 둔 연구들(강지연, 지명원, 2021; 김갑순, 박윤조, 2021; 신예림 등, 2021; 이윤정, 2020; 천희창, 김지영, 2021; Cao et al, 2020)도 꾸준히 이루어지고 있었다. 다만 이 연구들은 주로 코로나19로 인해 대학생이 경험하는 유형별 스트레스, 심리

정서적 반응, 우울이나 불안과 같이 발현되는 증상 등에 초점을 두어 왔고, 그들의 심리정서적인 경험과 정신건강 상의 위기의 관계를 미시적으로 바라보고 또 다른 변인들을 함께 복합적으로 살펴보고자 하는 연구들은 이제 시작단계에 있다. 일상에 미치는 코로나19의 영향 지각이 대학생의 심리적 안녕감, 그리고 인지적 유연성에 미치는 효과나 코로나19 영향에 대한 지각이 그들의 정신건강 상의 어려움 간의 관계 내에서 심리적 안녕감이나 인지적 유연성의 매개효과 등을 구체적으로 살펴본 연구들은 아직 없는 가운데 더욱 정확한 이해를 제공할 연구들이 면밀히 이루어질 필요가 있다.

둘째, 대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향과 우울·불안·스트레스 간의 관계에서 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 순차 매개효과가 통계적으로 유의했다. 대학생이 지각한 일상에 미치는 코로나19 영향은 인지적 유연성에 영향을 미치지지는 않았지만 심리적 안녕감을 통해 인지적 유연성에 영향을 미쳤고, 이 순차적인 영향력은 다시 우울·불안·스트레스에 영향을 미쳤다. 달리 말해, 대학생이 일상에 미치는 코로나19의 영향을 높게 지각할 때 이것이 그들의 심리적 안녕감 수준의 감소, 그리고 인지적 유연성 수준의 감소를 순차적으로 가져왔으며, 이것이 우울·불안·스트레스 수준을 높이는데 기여했다. 이는 대학생이 지각하는 코로나19의 영향이 그들의 정신건강 상의 문제로 이어지는 경로에서 우선 코로나19에 대한 영향에 대한 부정적인 지각이 심리적인 반응을 일으켜 주관적인 안녕감을 떨어뜨리고 그것이 순차적으로

인지적인 차원의 적응력을 낮추어 우울·불안·스트레스를 높였음을 보여준다.

본 연구를 통해 볼 때, 코로나19에 대한 대학생의 경험과 관련하여 심리적 안녕감의 수준이 그것이 대학생에게 높은 수준의 우울이나 불안, 스트레스 등을 유발할 만큼 직접적인 영향력을 발휘하기도 하고, 이성적인 사고와 융통성 있는 판단 등을 방해하는 간접적인 방식으로 정신적 어려움을 가져올 수 있을 만큼 정신건강 유지와 관리에 중추적인 역할을 수행했다. 사실 일반적으로 인간의 심리와 인지, 즉 마음과 머리의 작용은 모두 두뇌가 관장하는 일이며(Lemerise & Arsenio, 2000), 인간의 적응과 성장을 위한 과정에 두 가지가 긴밀히 관련된다고 알려진다(김민정, 조현주, 2015; 노승혜, 조현주, 2018; 임선영, 권석만, 2013). 그리고 일반적으로 심리적인 만족감과 안정감을 느낄 때 인지적인 기능을 관장하는 두뇌의 기능도 원활할 뿐만 아니라 주변의 정보 단서를 합리적으로 처리할 인지적인 기능이 정상적일 때 병리적인 수준의 우울과 불안 등이 예방된다고 본다(권석만, 1996; Clark & Beck, 2010; McEwen & Sapolsky, 1995; Ottaviani, 2018). 본 연구의 두 번째 결과는 코로나19가 대학생의 지각 과정을 통해 그들의 정신건강에 실질적인 영향력을 발휘하였고 이 과정을 매개하는 개인의 내적 자본 중 심리적 안녕감이 이러한 영향력을 중점적으로 매개한다는 점을 실증하였다. 일반적으로 주변 환경의 변화는 개인에게 다양한 측면에 영향을 미치며 그 중 인지적인 측면도 포함될 수 있다. 이를 고려한다면 합리적으로 상황을 파악하고 문제 해결을 위해 다양한 대안을 떠올려 슬기롭게

해결해나가는 능력의 발휘가 부정적인 사건의 발생이나 개인을 둘러싼 스트레스 요인 등에 따라 영향을 받은 심리적 안녕감 수준에 따라 강화될 수도, 약화될 수도 있을 것으로 예측된다. 후속연구를 통해 다른 사건이 아닌 '코로나19'로 인한 영향에 대한 지각 차원이었기에 위와 같은 결과가 나타난 것인지를 재확인하거나 대학생이 아닌 인구집단에게 있어서도 동일한 양상이 나타나는지 등을 지속 규명해 나가야 할 것이다.

위와 같은 결론을 제시한 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 코로나19 시기에 공통된 특성을 가진 인구 집단의 모습에 초점을 둔 국내외 연구들이 수행되기 시작한 가운데 성인으로서 발달적 과업을 달성해나가는 시점에서 코로나19 대유행을 마주한 대학생 집단과 그들의 건강한 적응을 위한 논의에 초점을 두고 대학생 대상 학문적 연구의 영역을 확장했다는 데 의의를 가진다. 코로나19의 대유행 이전 세계인들을 혼란에 빠뜨린 점은 분명하나 그럼에도 인류는 여러 가지 어려움을 극복하며 적응을 이루어왔다. 코로나19 팬데믹은 객관적인 사실과 역사로 존재하기도 하지만, 코로나19로 인한 영향에 대한 지각이나 그로 인한 개인 내적인 변화 등을 개인마다 서로 다르게 경험했을 수 있다. 본 연구는 이러한 관점에서 일상에 미치는 코로나19에 대한 영향에 대한 대학생의 지각을 새롭게 변안한 척도를 통해 알아보는 시도를 하였다. 그리고 이러한 과정에서 고유한 발달을 이루어나가는 대학생이 새로운 사건이자 현상으로서 코로나19를 마주하며 그 안에서 개인의 내적 자원을 토대로 스스로 적응을 도모해나가는 존재였음

을 확인하며 대학생이라는 인구 집단에 대한 이해를 높였다.

둘째, 코로나19 영향을 대학생이 부정적으로 지각할수록 심리적 안녕감이 저하되어 이를 통해서나, 심리적 안녕감의 저하에 따른 인지적 유연성의 연이은 악화를 통해 그들의 정신건강 상의 어려움이 야기될 수 있음을 보여주며, 코로나19에 대한 영향 지각과 대학생의 정신건강 간의 구조적 관계를 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 매개역할을 중심으로 밝혔다. 그동안 대학생을 포함한 개인의 삶의 적응을 바람직하게 이끄는 요인으로서 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 기능에 대해 확인되어 온 바 있다(김중운, 김남희, 2018; 장선영, 2019). 본 연구는 이에 더 나아가 이 두 가지 변인이 가지는 이론적 역할과 상호연관된 가능성을 코로나19라는 새로운 현상 안에서, 또한 대학생의 삶을 중심으로 재검증했다. 그리고 개인의 정신건강 향상을 위한 논의를 위해 폭넓은 환경과 다양한 맥락 안에서 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 관계와 효과에 대해 실증적 증거들을 축적해나갈 필요가 있음을 보여주었다.

셋째, 본 연구는 대학생의 심리정서적 건강을 위해 그들이 코로나19시대 여러 가지 어려움에도 긍정적인 삶의 요소들의 발견하고 주변과 자신을 적절히 조절하여 무엇보다 심리적 차원에서의 안녕감을 높여나갈 수 있도록 우선 지원할 필요가 있다는 실천적 의의를 가진다. 연구의 결과는 코로나19가 일상에 미치는 영향에 대한 대학생의 지각이 그들의 우울, 불안, 스트레스로 이어지는 관계에서 무엇보다 심리적 안녕감의 역할이 중요함을 보여주

었다. 즉, 심리적 안녕감은 여러 가지 면에서 한계와 제약을 가진 개인이지만 자신의 모습을 긍정적으로 수용하고 주변의 요소들이 자신에게 미치는 영향을 적절히 조절하며 합리적인 목적 의식과 타인과의 우호적인 관계를 토대로 삶을 건설적으로 이루어나게 해준다(김리진, 장인희, 2016; 이지은, 2021; Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989). 앞으로 코로나19 팬데믹이라는 처음 경험하는 감염병 대혼란 속에 학생들이 지각했던 코로나19에 대한 영향에 관심을 기울이고, 그들이 심리적 안녕감을 안정적으로 유지하며 스스로 건강한 생활을 이끌어내는 주체가 되도록 도와야 한다.

본 연구는 다음의 제한점을 가진다. 먼저, 연구자들은 4년제 대학의 대학생이 경험하는 보편적인 경험을 확인하는데 초점을 두고 전국적으로 다양한 성별과 전공의 대학생을 표집하고자 하였다. 그러나 결과적으로 연구대상 중 여학생, 재학생, 인문사회계열의 비율이 각각 상대적으로 높았고, 지역에 있어서도 서울과 인천을 포함하는 수도권과 부산 등 대도시권 학교에 재학 중인 경우가 절반 이상이었다. 연구대상의 특성이 균등하도록 표집되지 않았던 점은 본 연구의 제한점이라 할 수 있으나, 전국 4년제 대학의 지역별 분포와 재학생 비율이 실제로도 대도시권에 치우쳐 있다는 점은 고려할 필요가 있다. 또한 본 연구에서 코로나19 영향 지각에 대한 최신 국외 척도를 직접 번역하여 국내 대학생들을 대상으로 적용했다는 새로운 시도를 하였으나 국내 대학생에게의 적용에 있어 문항 구성이 타당한지는 반복하여 검토될 필요가 있다. 구체적으로 볼 때, ‘나는 코로나19로 인해 직업 관련

소득을 잃었다'의 항목에서 본 연구자들은 '아르바이트 등을 포함하는 일자리'의 의미로 직업이라는 용어를 사용한 번역을 하였으나 대학생 개인마다 해석의 차이가 존재하여 해당 문항에 대한 응답에 차이를 가져왔을 가능성이 있다. 실제로 코로나19의 영향과 관련한 연구들이 본격적으로 시작된 지 얼마 되지 않아 국내에서 직접 개발·타당화된 척도들이 많지 않았다. 코로나19시기 개인의 경험과 적응에 대한 연구들이 지속적으로 증가하고 있는 가운데 양적 측정을 가능하게 하는 다양한 척도의 개발과 활용은 시의적절하며 가치 있는 연구결과들을 도출해준다는 점에서 긍정적이다. 후속연구를 통해 누적된 결과를 도출하고 필요 시 척도의 구성과 번역 등을 보완해 나갈 수 있을 것이다. 마지막으로 연구대상에게 코로나19의 등장 이후 자신이나 주변인의 감염 확진이나 자가격리 등과 같이 감염병 관련 직접적인 피해 경험 유무를 확인하지 않았으며, 이러한 경험에 따라 개인이 지각하는 코로나19의 영향과 그로 인한 우울, 불안, 스트레스 간의 관계에 차이가 있었을 수도 있다고 본다. 앞으로 후속연구를 통해 일상에 미치는 코로나19 영향에 대한 대학생의 지각에 차이를 가져온 개인 요인이나 환경 요인에 어떤 것들이 있는지 추가적으로 확인하고 그 관계성을 면밀히 알아보아야 할 것으로 판단된다.

우리나라 성인 8명 중 1명이 우울증을 경험한다고 보고되며(질병관리본부, 2014), 청년(15 ~ 29세) 실업률이 OECD 평균 4.4%p 감소하는 동안 0.9%p 증가한 것으로 나타난다(한국경제연구원, 2020). 이는 앞으로도 대학생의

삶에 대한 적응과 그들의 행복에 꾸준히 관심을 기울여야 함을 의미한다. 무엇보다 장기적인 코로나19 현상을 겪으며 일상에서 지각한 코로나19의 부정적인 영향이 연쇄적인 영향력을 통해 만성적인 정신적 디스트레스 증상으로 이어지지 않도록 개인의 심리적·인지적 적응력을 향상시킬 필요가 있다. 국가사회와 대학 등의 차원에서 교육, 개인·집단 상담, 치료, 멘토링 등 대학생 대상 심리적 지원을 체계적으로 마련하고 제공하도록 하며, 대학생들이 보다 건강한 마음과 자세로 포스트코로나 시대를 맞이하고 성인으로서 더욱 건설적인 미래를 계획하며 나아갈 수 있도록 도움 방법에 대한 학문적·실천적 논의를 지속해나가야 할 것이다.

참고문헌

- 강지연, 지명원 (2021). 코로나19에 따른 대면 서비스직 전공 대학생의 취업불안과 우울의 관계. *한국상담심리교육복지학회*, 8(3), 177-191.
- 강진호, 박아름, 한승태 (2020). 코로나-19로 인한 대학생들의 라이프 스타일 변화 경험에 대한 현상학적 연구. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 14(5), 289-297.
- 곽현주, 김현주 (2013). 한국 대학생의 우울 관련요인에 대한 메타분석. *청소년학연구*, 20(7), 75-98.
- 국립국어원. (2020. 8. 10). '코로나 블루'는 '코로나 우울'로.
<https://www.korean.go.kr/front/board/boardStand>

- ardView.do?board_id=6&mn_id=184&b_seq=7
73에서 2021년 1월 3일 인출
- 권석만 (1996). 우울과 불안의 관계: 유발 생활 사건과 인지내용에 있어서의 공통점과 차이점. *심리과학*, 5(1), 13-38.
- 금명자, 남향자 (2010). 전국 대학신입생의 대학생활 기대 및 정신건강. *인간이해*, 31(1), 105-127.
- 김갑순, 박윤조 (2021). 코로나19에 의한 대학생들의 스트레스에 대한 질적 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 21(9), 644-651.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2021.21.09.644>
- 김경순, 김정남, 박원모, 천성문 (2006). 대학생의 심리적 안녕감 구성개념 분석. *인문학논총*, 11(1), 1-23.
- 김리진, 장인희 (2016). 대학생의 심리적 안녕감 척도 타당화. *놀이치료연구*, 19(3), 265-279. <https://doi.org/10.17641/KAPT.19.3.5>
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김미영 (2017). 대학생의 취업스트레스와 심리적 안녕감의 관계: 희망을 통한 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절된 매개효과 검증청소년학연구, 24(6), 29-51.
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2017.06.24.6.29>
- 김민정, 조현주 (2015). 사회불안 상황 이후 사회불안 집단의 인지적 처리과정: 사후사건처리를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 20(1), 329-346.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2015.20.1.018>
- 김수정, 변광호, 심인섭 (2005). 스트레스와 인지장애. *스트레스研究*, 13(4), 283-288.
- 김정엽 (2015). 청소년의 정신건강에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 중학생·고등학생·대학생간 비교를 중심으로. *동아인문학*, 31, 493-534.
- 김종운, 김남희 (2018). 대학생의 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 인지적 정서조절전략의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 18(14), 253-275.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.253>
- 김지영, 권석만 (2013). 성격강점의 인식과 활용이 정신건강에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 32(4), 783-802.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2013.32.4.002>
- 나리길, 배소영 (2021). 코로나19로 인한 우울감과 취업불안이 호텔관광전공 대학생들의 진로미결정에 미치는 영향. *관광레저연구*, 33(7), 275-291.
- 노승혜, 조현주 (2018). 불안관련 스트레스 경험의 사회불안 성향 대학생의 사후반추와 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(1), 101-120.
<https://doi.org/10.23844/kjcp.2018.02.30.1.101>
- 박미진, 김진희, 정민선 (2009). 취업준비 대학생의 스트레스에 대한 질적 연구. *상담학연구*, 10(1), 417-435.
<https://doi.org/10.15703/kjc.10.1.200903.417>
- 박상미 (2020). 코로나바이러스감염증-19 대응행이 정신건강에 미치는 영향. *보건교육건강증진학회지*, 37(5), 83-91.
- 박하얀, 정윤경, 최혜연 (2015). 정서표현양가성의 발달과 이에 따른 정서표현성, 문제행동 및 심리적안녕감: 아동·청소년·성

- 인집단의 비교. 한국심리학회지: 발달, 28(3), 189-207.
- 박해준, 설현수 (2020). 대학생의 우울과 심리적 안녕감 간의 관계에서 감사와 인지적 유연성의 매개효과. 역량개발학습연구, 15(3), 127-148.
<https://doi.org/10.21329/khrd.2020.15.3.127>
- 보건복지부. (2021. 6. 2). 청년·여성, 대응인력, 확진자 등 코로나 우울 고위험군에 대한 심리지원 강화.
https://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=365925에서 2022년 1월 3일 인출
- 보건복지부. (2021. 10. 29). 단계적 일상회복 이행계획 발표 - 단계적·점진적, 포용적, 국민과 함께 하는 일상회복 추진.
https://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&page=18&CONT_SEQ=368300에서 2022년 1월 3일 인출
- 손재환 (2017). 대학생의 자존감이 우울과 불안에 미치는 영향 자기자비의 매개효과를 중심으로. 청소년상담연구, 25(2), 299-317.
<https://doi.org/10.35151/kyci.2017.25.2.014>
- 신예림, 정채윤, 윤수현, 최은정, 황지영, 김민선 (2021). 코로나-19 상황에서 대학생들의 스트레스와 주관적 안녕감의 관계 가족유연성과 응집력 및 불안통제성의 매개효과. 교육연구논총, 42(2), 5-33.
<https://doi.org/10.18612/cnujes.2021.42.2.5>
- 안선영, 김희진, 박현준, 김태령 (2011). 청년기에서 성인기로의 이행과정 연구 II: 총괄보고서. 세종: 한국청소년정책연구원.
- 윤민지, 유성경 (2013). 긍정정서와 삶에 대한 만족 관계에서 긍정사고, 의미발견 및 의미추구의 매개효과 검증: 대학생을 중심으로. 청소년상담연구, 21(1), 147-167.
<https://doi.org/10.35151/kyci.2013.21.1.006>
- 이동훈, 김예진, 이덕희, 황희훈, 남슬기, 김지윤 (2020). 코로나바이러스(COVID-19) 감염에 대한 일반대중의 두려움과 심리, 사회적 경험이 우울, 불안에 미치는 영향. 한국심리학회: 상담 및 심리치료, 32(4), 2119-2156.
<https://doi.org/10.23844/kjcp.2020.11.32.4.2119>
- 이윤정 (2020). 코로나19 상황 하에서 긍정심리자본이 대학생들의 감정반응에 미치는 영향 분석. 인문사회21, 11(6), 2885-2899.
- 이윤주, 최용용 (2021). 대학생의 생활스트레스, 우울, 사회적 지지 및 인지적 유연성의 구조적 관계 분석. 취업진로연구, 11(2), 81-108.
<https://doi.org/10.35273/jec.2021.11.2.004>
- 이지은 (2021). 비대면 상황에서 간호대학생의 생활 스트레스와 심리적 안녕감이 대학생 활적응에 미치는 영향. 한국자료분석학회, 23(6), 2829-2840.
<https://doi.org/10.37727/jkdas.2021.23.6.2829>
- 이진영 (2016). 대학생의 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과 및 부정적 기분조절 기대치의 조절효과. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 임선영, 권석만 (2013). 역경 후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념체계의 특성: 관계상실 경험자를 대상으로. 한국심

- 리학회지: 임상, 32(3), 567-588.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2013.32.3.006>
- 장선영 (2019). 대학생의 우울감과 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과. *인문사회21*, 10(5), 313-324.
<https://doi.org/10.22143/HSS21.10.5.23>
- 조은영 (2014). 대학생의 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. *고려대학교 대학원 석사학위논문*.
- 조은영, 임정하 (2014). 대학생의 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. *한국청소년연구*, 25(4), 185-210.
<https://doi.org/10.14816/sky.2014.25.4.185>
- 진예민, 양수진 (2021). 취업준비생의 감사성향과 취업불안의 관계: 인지적 정서조절전략과 실패대성의 매개효과. *인간발달연구*, 28(4), 135-156.
<https://doi.org/10.15284/kjhd.2021.28.4.135>
- 질병관리본부. (2014). 한국 성인의 우울증상 경험. *주간 건강과 질병*, 7(37), 819-820.
- 천희창, 김지영 (2021). 코로나-19 상황에서 대학생의 성격강점이 우울과 삶의 만족도에 미치는 영향 역경후 성장의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 26(4), 739-761.
- 한국경제연구원. (2020. 9. 9). 청년실업률 10년간 OECD 4.4% p 감소, 한국은 0.9% p 증가.
https://www.keri.org/web/www/news_02?p_p_id=EXT_BBS&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&EXT_BBS_struts_action=%2Fext%2Fbbs%2Fview_message&EXT_BBS_sCategory=&EXT_BBS_sKeyType=&EXT_BBS_sKeyword=&EXT_BBS_curPage=15&EXT_BBS_optKeyType1=&EXT_BBS_optKeyType2=&EXT_BBS_optKeyword1=&EXT_BBS_optKeyword2=&EXT_BBS_sLayoutId=0&EXT_BBS_messageId=356040에서 2022년 1월 3일 인출
- 한숙정, 이지혜 (2021). 대학생의 코로나 19 감염병에 대한 위험인식과 예방행위. *한국융합학회논문지*, 12(7), 283-294.
<https://doi.org/10.15207/JKCS.2021.12.7.283>
- 허심양 (2011). 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할. *서울대학교 대학원 박사학위논문*.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*, 1(2), 184-200.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(70\)80030-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(70)80030-2)
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Archives of General Psychiatry*, 62(9), 953-959.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.9.953>
- Bhuiyan, A. I., Sakib, N., Pakpour, A. H., Griffiths, M. D., & Mamun, M. A. (2020). COVID-19-related suicides in Bangladesh due to lockdown and economic factors: Case study evidence from media reports. *International*

- Journal of Mental Health and Addiction*, 1-6.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.036>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582-1607.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418-424.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>
- Conway, L. G., Woodard, S. R., & Zubrod, A. (2020). Social psychological measurements of COVID-19: Coronavirus perceived threat, government response, impacts, and experiences questionnaires. *PsyArXiv*. Advance online publication. <https://doi.org/10.31234/osf.io/z2x9a>
- Cullen, W., Gulati, G., & Kelly, B. D. (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(5), 311-312.
<https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>
- Dedoncker, J., Vanderhasselt, M. A., Ottaviani, C., & Slavich, G. M. (2021). Mental health during the COVID-19 pandemic and beyond: The importance of the vagus nerve for biopsychosocial resilience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 125, 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.02.010>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
<https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. New York: WW Norton & Company.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The 21-item version of the Depression, Anxiety Stress Scales (DASS-21): Normative data and psychometric evaluation in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239.
<https://doi.org/10.1348/014466503321903544>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Chinese mental health burden during the COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102052.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102052>
- Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1), 82-94.

- <https://doi.org/10.1080/10410230802607024>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing company.
- Lee Baggley, D., DeLongis, A., Voorhoeve, P., & Greenglass, E. (2004). Coping with the threat of severe acute respiratory syndrome: Role of threat appraisals and coping responses in health behaviors. *Asian Journal of Social Psychology*, 7(1), 9-23.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2004.00131.x>
- Lee, E., Moon, S., Cho, M., Park, E., Kim, S., Han, J., & Cheio, J. (2019). The 21-item and 12-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales: Psychometric evaluation in a Korean population. *Asian Nursing Research*, 13(1), 30-37.
<https://doi.org/10.1016/j.anr.2018.11.006>
- Lemerise, E. A., & Arsenio, W. F. (2000). An integrated model of emotion processes and cognition in social information processing. *Child Development*, 71(1), 107-118.
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00124>
- Main, A., Zhou, Q., Ma, Y., Luecken, L. J., & Liu, X. (2011). Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 410.
<https://doi.org/10.1037/a0023632>
- Mamun, M. A., Sakib, N., Gozal, D., Bhuiyan, A. I., Hossain, S., Bodrud-Doza, M., ... & Pakpour, A. H. (2021). The COVID-19 pandemic and serious psychological consequences in Bangladesh: A population-based nationwide study. *Journal of Affective Disorders*, 279, 462-472.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.036>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- McEwen, B. S., & Sapolsky, R. M. (1995). Stress and cognitive function. *Current Opinion in Neurobiology*, 5(2), 205-216.
[https://doi.org/10.1016/0959-4388\(95\)80028-X](https://doi.org/10.1016/0959-4388(95)80028-X)
- Ottaviani, C. (2018). Brain heart interaction in perseverative cognition. *Psychophysiology*, 55(7), e13082. <https://doi.org/10.1111/psyp.13082>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.628.50749>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). New York, NY: Oxford University Press.
- Rossi, R., Succi, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., ... & Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 790. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00790>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon and Schuster.
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(8), 531-537. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa201>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320.
<https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Thousand Oaks, CA: Sage.
- World Health Organization. (2020. 6. 30.). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report-162. Retrieved January 3, 2022, from <https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/use/20200630-covid-19-sitrep-162.pdf>
- Youssef Morgan, C. M., & Luthans, F. (2015). Psychological capital and well being. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 31(3), 180-188.
<https://doi.org/10.1002/smi.2623>

1 차원고접수 : 2022. 01. 10.
수정원고접수 : 2022. 02. 15.
최종게재결정 : 2022. 03. 23.

The Effect of COVID-19 on Daily Life Perceived by College Students on Their Depression, Anxiety, and Stress: Sequential Mediating Effects of Psychological Well-Being and Cognitive Flexibility

An, Hye-Ryung

Dept. of Child Studies,
Dong-a University

Hong, Yea-Ji

Dept. of Child Studies,
Inha University

The purpose of this study is to examine whether the effects of COVID-19 on daily life perceived by college students on their depression, anxiety, and stress are mediated by their psychological well-being and cognitive flexibility, and whether the two have sequential mediating effects. An online survey consisting of self-report scale items was conducted for 297 college students nationwide. The final collected 297 data were analyzed using with SPSS 22.0 and SPSS Process macro ver. 3.5. The main results are as follows. First, the mediating effect of psychological well-being on the effects of COVID-19 perceived by college students on depression, anxiety, and stress was statistically significant. Second, the sequential mediating effect of psychological well-being and cognitive flexibility in the relationship between their perception of the impact of COVID-19 and depression, anxiety, and stress was statistically significant. This study confirmed that the high level of perception of college students about the impact of COVID-19 negatively affects psychological well-being and sequentially negatively affects cognitive flexibility, which can lead to an increase in depression, anxiety, and stress. This study has implications for supporting university students experiencing COVID-19 to maintain a healthy and self-fulfilling life based on personal psychological and cognitive positive capital.

Keywords: effect of COVID-19 on daily life, depression • anxiety • stress, psychological well-being, cognitive flexibility, college students