



# 대학생의 심리적 증상과 대학생활적응 간의 구조적 관계 : 강점인식과 강점활용의 매개효과 검증

이정희 · 고미나<sup>†</sup>  
동의대학교(교수)

## A Study on Relationship Between Psychological Symptoms and College Adjustment of College Students: Focusing on the Mediating Effects of Strength Knowledge and Strength Use

Jung-Hee LEE · Mi-Na KO<sup>†</sup>  
Dong-Eui University(professor)

### Abstract

The aim of this study is to verify the mediating effects of strength knowledge and strength use in consideration of the relationship between psychological symptoms including depression, anxiety, somatization symptoms and college adjustment of college students. Among the respondents conducted at D University in Busan, 221 students who answered for this study. The results of this study are as follows. First, Psychological symptoms had a negative relationship with strength recognition, use of strengths, and adaptation to college life. Second, the fitness of the proposed model was verified, and the result showed that the established research model corresponded with the actual empirical data. Psychological symptoms has a negative effect on strength knowledge, strength knowledge has a positive effect on strength use, and strength use has a positive effect on college adjustment of college students. The relationship between psychological symptom and college adjustment of college students showed the double mediation effect of strength knowledge and strength use. Based on the results, the significance and implications of this study were discussed.

**Key words** : Depression, Anxiety, College adjustment of college students, Strength knowledge, Strength use

### I. 서론

성인사회로의 진입을 앞두고 있는 성인초기의 대학생들은 정체성 확립, 의존과 독립의 균형, 자율성과 선택에 따른 책임, 진로와 미래에 대한 모호함과 성공에 대한 압박감 등 복잡한 심리사회적 과제로 인해 위기에 당면하기 쉽다(Cho and Chung, 2015). 또한 내재화되어 있는 부모의 이상에 도달하지 못해 죄의식도 느끼게 되는 대단히

복잡하고 혼란스러운 투쟁의 시기이기도 하다. 대학생들은 청소년기에 이루어야 하는 많은 과업들을 대학 입학 후로 미루어 두지만, 대학입시의 관문을 통과하자마자 새로운 환경에 적응해야 하는 과업을 다시 마주하게 된다(Lautz et al., 2005). 이러한 심리적 부담감과 내적 갈등은 대학생들의 정신건강에 영향을 미치며, 대학생활에 대한 부적응을 야기하기도 한다.

대학 신입생들이 겪고 있는 심리 사회적 문제

<sup>†</sup> Corresponding author : 051-890-1291, minapro@deu.ac.kr

는 우울, 불안, 신체화 증상 등을 유발하게 되고 이는 대학생활적응 시에 어려움을 겪게 한다(Han, 2015). 대학생활에서 어려움을 겪는 학생들은 또다시 불안, 우울, 좌절 등의 부정적 정서를 야기하는 악순환을 경험하게 된다(Seo and Kim, 2016; Kwon et al., 2017). 우울과 불안, 신체화증상은 대학생들이 가장 많이 경험하는 정서적 문제이다. ‘우울’은 지속적인 우울한 기분, 흥미나 즐거움의 현저한 저하로 인한 어려움을, ‘불안’은 일상생활에서 이루어지는 활동에 긴장이 고조되어 과도한 걱정과 피로감을 나타내며, ‘신체화증상’은 심리적 어려움이 신체의 병으로 나타나는 것을 의미한다(APA, 2013). 이러한 결과는 학생들은 학생들의 학습능력 저하와 휴학, 자퇴 등의 학업중단으로 이어지기도 한다(Baek and Cho, 2017). 심각한 경우에는 자신의 생명을 위협하는 자해 및 자살 등의 위기 상황에 이르게 되기 때문에(Lee et al., 2013; Min, 2005) 대학생의 심리적 건강을 주의 깊게 살펴야 할 필요가 있다. 따라서 대학생들의 대학적응에 영향을 줄 수 있는 우울, 불안, 신체화 증상 등과 같은 정신건강에 대한 고찰은 매우 중요하다(Park, et al., 2014). 또한 이와 더불어 대학생들의 심리적 증상을 완화하고 대학생활에 효과적으로 적응할 수 있도록 도와줄 수 있는 요인에 대한 연구도 절실한 실정이다.

심리학은 ‘인간의 약점, 장애에 대한 것만이 아니라 인간의 강점과 덕성에 대한 학문’이기도 하며, 진정한 치료는 ‘손상된 것을 고치고 개인이 지니고 있는 최선의 역량을 이끌어내는 것’이어야 한다고 Seligman(2002)은 주장하였다. 심리학은 오랜 시간 동안 약점모델을 토대로 하여 정신장애에 대한 진단을 하였으며, 그로 인해 주요한 정신장애에 대한 치료법이 개발되었다. 그럼에도 정신장애가 재발되고 만성화되는 경우가 많아서 국가의 막대한 예산이 지속적으로 투입되었다. 이러한 현상으로 인해 정신건강의 치료보다 예방활동의 중요성이 대두되게 되었으며(Peterson,

2006), 이에 여러 학자들이 약점모델의 실효성에 문제를 제기하고 성장모델을 제시하였다(Park et al., 2004). 성장모델은 인간의 긍정적인 특성을 강조하였으며, 특히 개인의 강점이 발현될수록 궁극적인 삶의 목표 달성이 가능해지고, 이를 통해 행복한 삶을 이룰 수 있다는 점에 주목하였다(Seligman et al., 2009). 이처럼 성장모델에서는 개인의 성격적 강점을 함양하는 것이 삶의 만족감과 행복감을 향상시키는 방법이라고 보았으며, 여기서 웰빙(well-being)의 상태를 대학생활적응의 맥락으로도 연결해 볼 수 있다.

Peterson and Seligman(2004)은 성격강점(character strengths)을 사고와 정서 및 행동에 나타나 있는 긍정적 특질로 정의하였고, 포괄적인 측면에서 정의된 강점은 긍정적인 특질과 타고난 능력뿐만 아니라 지식이나 기술로 길러진 재능으로도 정의된다(Clifton and Anderson, 2002). 최근에 Linley(2008)는 강점은 행동하고, 생각하고, 느끼기 위해 이미 존재하고 있는 능력이고, 그것을 활용하는 사람들에게 진정성과 열정을 느끼게 하고, 최적인 수행을 이끈다는 통합적인 관점에서 강점의 정의를 내렸다. 강점을 인식하고 활용하는 것은 자아를 알아가는 진정성과도 연결되고, 자기인식과 관련된 심리적 성숙과도 연결되기 때문에(Aldwin et al., 1996) 대학생들의 적응문제를 돕기 위해 중요한 역할(Colby et al., 1998)을 할 것으로 보인다.

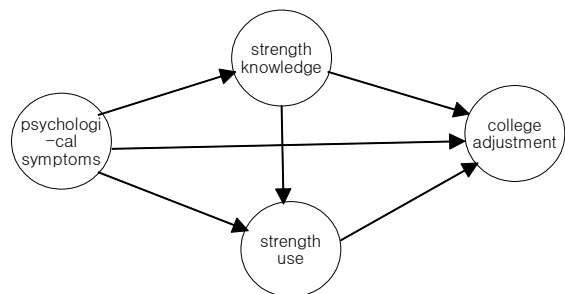
긍정심리학이 성격강점을 중심으로 연구가 확산되는 가운데, 강점을 인식하는 것과 더불어 강점활용에 대한 관심이 증가하였다. 강점인식은 자신의 강점을 지각하는 것으로 인지적인 측면이라면, 강점활용은 여러 영역에서 강점을 적용하거나 발휘하는 행동적인 측면이라고 볼 수 있다. Linley and Harrington(2006)은 ‘강점활용’이 강점을 가지고 무언가를 이익으로 만드는 것이라고 정의하였다. 이는 강점을 활용함으로써 실제적인 이익을 얻을 수 있다(Park and Lee, 2012)는 것이다. 특히, Buckingham(2007)은 일반적으로 약점을

개선하는 것이 성장이라고 생각해서 강점활용보다 약점보완에 더 집중하고 있음을 지적하고, 강점을 활용하고자 하는 태도를 가지는 것이 더 중요하다고 주장하였다. Kim and Kwon(2013)은 강점인식, 태도 및 활용의 관계를 살펴보았는데 강점에 대한 태도와 강점활용 간에 관련이 있음을 보여주었다. 즉, 강점에 대한 태도가 강점활용과 관련성이 있다는 것이다. 즉, 강점을 어떻게 인식하고 인지하느냐가 강점활용과 관련성이 있음을 의미한다. Seligman(2002)이 강점인식을 하게 되면 그것을 활용하고 싶은 내재적 동기가 생긴다고 주장하였듯이, 강점인식과 강점활용 간에 유의한 정적 관련이 있다는 결과가 여러 연구에서 검증되었다(Govindji and Linley, 2007). 그러나 두 변인이 개인의 안녕감에 미치는 영향력은 통계적으로 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 강점인식과 강점활용이 모두 활력 및 안녕감과 유의한 정적상관이 있었으나, 강점활용만이 안녕감을 예측하는 변인이 확인되었다(Govindji and Linley, 2007). 이러한 결과는 실제적인 이익을 얻기 위해서는 강점인식뿐만 아니라 강점활용이 이루어져야만 한다는 것을 의미한다. 이는 강점인식이나 강점활용 요인 중 어느 하나만을 고려하는 것이 아니라 두 변인의 관계를 구조적 관점에서 통합적으로 이해할 필요성이 있다는 것을 의미한다. 그러므로 본 연구에서는 앞서 밝힌 선행연구를 토대로 강점인식이 강점활용과 구분되는 독립적인 개념으로써 강점활용에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 변인으로 가정하고 강점인식과 강점활용의 선행관계를 설정하였다.

앞서 언급한 바와 같이, 강점인식은 강점활용을 통해 주관적 안녕과 적응 수준에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 대학생들의 주관적 안녕감을 대학생활 적응 수준으로 평가할 수 있다고 할 때 대학생들의 강점인식을 대학생활을 설명하는 중요한 변인으로 살펴볼 필요가 있다. 강점활용이 대학생들의 대학생활 만족에 긍정적인 영향을 끼치는 변인으로 확인된 바 있고, 강

점활용 수준이 높을수록 주관적 안녕감 및 일반적 자기효능감 수준도 높은 것으로 나타났다(Han, 2015). 또한 강점활용은 자기효능감, 희망, 정적정서와도 정적상관이 있는 것으로 보고되었다(Park, Lee, 2012). 즉, 강점인식이 성장과 적응에 긍정적인 영향을 미치더라도 장기적 차원에서 강점활용이 수반되어야 한다는 것을 알 수 있다. 이에 강점인식과 대학생활적응의 관계를 강점활용이 매개하는 경로로 설정하였다.

지금까지 살펴본 것을 종합하면 다음과 같다. 대학생들은 대학 입학 후 당면하게 되는 과업과 역할 때문에 우울, 불안, 신체화 등의 심리적 증상들을 경험하게 된다. 이러한 경우 대학생활 부적응을 겪으면서 학업을 중단하기도 하고 심각한 경우에는 자신에게 위해를 가하는 경우도 있다. 인간의 긍정적인 특성을 강조하는 성장모델의 관점에서 매개변인을 설정하여 대학생들이 경험하는 대학적응만족도를 향상하는데 기여하고자 한다.



[Fig. 1] Research model

따라서 본 연구에서는 대학생의 심리적 증상과 대학생활적응 간의 관계에서 강점인식과 강점활용의 역할을 검증하고자 한다. 또한 본 연구를 통해서 대학생의 대학생활적응을 향상시키기 위해 질병모델이 아닌 성장모델로서 접근하는 방안에 대해 제시하고자 한다. 본 연구에서 설정한 구체적인 연구문제와 연구모형은 다음과 같다. 첫째, 대학생의 심리적 증상, 강점인식, 강점 활용, 대학생활적응은 어떤 관계가 있는가?

둘째, 대학생의 심리적 증상과 대학생활 적응 간의 관계에서 강점인식과 강점활용은 각각 매개 효과가 있는가? 셋째, 대학생의 심리적 증상과 대학생활 적응 간의 관계에서 강점인식과 강점 활용은 각각 이중매개효과가 있는가?

## II. 연구 방법

### 1. 연구대상

본 연구는 2018년 5월 부산 D대학에서 응답한 221명을 대상으로 실시되었다. 성별분포는 남학생 70명(31.7%), 여학생 151명(68.3%)으로 나타났다. 1학년 116명(52.5%), 2학년 51명(23.1%), 3학년 37명(16.7%), 4학년 17명(7.7%)로 나타났다 <Table 1>. 총 250부의 설문지를 배부하여 240부가 수거되었고, 불성실하게 응답한 19부를 제외한 221명의 자료가 분석에 사용되었다. 설문조사는 교양수업시간에 진행되었으며, 설문에 동의한 학생들에게만 실시되었다. 검사에 소요된 시간은 약 15-20분이었다.

<Table 1> General characteristics of participants

	N	Percentage(%)	
Gender	Man	70	31.7
	Woman	151	68.3
	Total	221	100.0
Grade	1st grade	116	52.5
	2nd grade	51	23.1
	3rd grade	37	16.7
	4th grade	17	7.7
	Total	221	100.0

### 2. 측정도구

#### 가. 심리적 증상

간이정신진단검사 단축형(brief symptoms inventory-18; 이하 BSI-18)을 통해 연구대상자의 정신건강을 측정하였다. BSI-18은 Derogatis and Melisaratos(1983)가 심리학적 불편감들을 측정하

기 위하여 만든 표준화된 검사로 우울(6문항), 불안(6문항), 신체화 증상(6문항)을 측정하고 있다. 우울척도는 ‘매사에 관심과 흥미가 없다’, ‘기분이 울적하다’, ‘허무한 느낌이 든다’ 등 6문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 우울감이 높음을 의미한다. 불안척도는 ‘신경이 예민하고 안정이 안 된다’, ‘긴장이 된다’, ‘별 이유 없이 깜짝 놀란다’ 등 6문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 불안수준이 높음을 의미한다. 신체화 척도는 ‘몸의 어느 부위가 힘이 없다’, ‘어지럽거나 현기증이 난다’, ‘가슴이나 심장이 아프다’ 등 6문항으로 구성되며, 점수가 높을수록 신체화 증상이 높음을 의미한다. 모든 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 Likert 척도로 평정되었으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .932이었다.

#### 나. 강점인식

사람들이 자신의 강점을 자각하고 인식하는 정도를 측정하기 위하여 Govindji and Linley(2007)가 개발하고 Kim and Lee(2014)가 변안한 감정인식척도(strengths knowledge scale)를 사용하였다. 강점 인식척도는 총 8문항으로 단일요인이며, 각 문항은 5점 Likert 척도로 측정하였다. 역채점 문항은 2번 문항이다. 점수가 높을수록 자신의 강점을 높게 인식하고 있다는 것을 의미한다. 대표적인 문항으로는 ‘내가 무엇을 잘 하는지 알고 있다’, ‘나는 강점을 제대로 알고 있다’ 등이 있다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .892이었다.

#### 다. 강점활용

강점활용을 측정하기 위해 Govindji and Linley(2007)가 개발하고 Park and Lee(2012)가 변안한 한국판 강점활용척도(korean version of strengths use scale: K-SUS)를 사용하였다. 총 14 문항이며 5점 Likert 척도로 평정하였다. 대표적인 문항으로는 ‘나는 항상 나의 강점을 활용하려고 노력한다’, ‘나는 삶에서 원하는 것을 얻기 위해 나의 강점을 활용한다’ 등이 있다. 본 연구에

서의 Cronbach's  $\alpha$  는 .946이었다.

라. 대학생활적응

본 연구의 대학생활 측정도구는 Baker and Siryk(1989)가 제작한 대학생활적응척도(Student Adjustment to College Questionnaire: SACQ)의 문항 중 본 연구의 목적과 부합되는 문항을 발췌, 수정하여 총 25문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 본 연구에서의 하위영역을 학문적 적응, 사회적 적응, 정서적 적응, 신체적 적응의 네 영역으로 구분하였으며, 5점 Likert 척도로 구성되어 있다<Table 2>. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$  는 .840이었다.

<Table 2> College adjustment

Subregion	Number of Item	Item Number
Academic adjustment	5	5, 7, 9*, 13*, 25
Social adjustment	5	2, 11, 14, 18*, 23
Emotional adjustment	5	3*, 8*, 17*, 22*, 24*
Physical adjustment	5	4*, 10, 12*, 16*, 19
Total	20	

\* reverse items

### 3. 자료분석

수집된 데이터는 SPSS 23.0과 AMOS 23.0 프로그램을 이용하여 다음의 방법으로 분석되었다. 첫째, 본 연구의 대상자들에 대한 기초적인 인구통계학적 분포와 변수들의 평균, 표준편차 및 변수들 간의 관련성을 알아보기 위하여 Pearson 적률상관분석을 실시하였다. 둘째, 변수들 간의 구조적 관계를 알아보기 위하여 구조방정식 모형의 공변량 구조분석을 실시한 후 경로별 추정치의 유의성을 검증하였다. 이후 매개경로의 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑을 사용하여 검증하였다(Shout and Bloger, 2002). 부트스트랩 절차는 모수 분포를 알지 못할 때 경험적인 표본추출

을 하는 것으로서 본 연구에서는 5,000개의 표본을 원자료(n=221)로부터 생성하여 신뢰구간 95%에서 간접효과의 유의도를 검증하였다.

## Ⅲ. 연구 결과

### 1. 측정변인의 기술통계 및 상관관계 분석

본 연구에서 설정한 연구모형과 가설을 검증하기에 앞서 먼저 주요 측정변수들의 평균과 표준편차 및 Pearson 상관분석을 실시하였다. 그리고 자료의 정규분포성 조건을 확인하기 위하여 왜도와 첨도를 산출하였다. 각 변수들의 기술 통계치는 <Table 3>과 같다.

Pearson 상관분석 결과, 심리적 증상을 나타내는 신체화, 우울, 불안은 강점인식, 강점활용, 대학생활적응과 대부분 유의한 부적상관을 나타내었다. 반면, 강점인식과 강점활용은 대학생활적응과 대부분 유의한 정적상관을 나타내었다. Kline(2005)에 따르면, 왜도의 절댓값이 3보다 크고 첨도의 절댓값이 10보다 크면 정규분포성에 위배되는 것으로 판단한다. 본 연구에서는 왜도의 경우 절댓값이 가장 높은 경우가 .677로 3보다 작고, 첨도의 경우 절댓값이 가장 높은 경우가 -.746으로서 10을 넘지 않아 정규분포성 조건을 충족시키므로 구조방정식의 최대우도 추정법을 통해 모델의 모수치를 추정할 수 있다.

### 2. 구조모형 검증

본 연구에서는 심리적 증상을 독립변수, 강점인식과 강점활용을 매개변수, 대학생활적응을 종속변수로 하는 구조방정식 모형을 설정한 후, 설정된 모형이 실제 경험적 자료와 잘 부합하는지를 알아보기 위해 연구모형을 검증하였다. 모형의 적합도 검증을 위하여 절대적합지수인  $\chi^2$ , SRMR과 RMSEA와 증분적합지수 중에서 CFI와 TLI를 이용하여 모형의 적합도를 평가하였다. 산출된 적합도 지수는 <Table 4>와 같다.

<Table 3> The results of correlation between variables

Latent variable	Measured variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Psychological symptoms	1	1								
	2	.783**	1							
	3	.710**	.807**	1						
Strength knowledge	4	-.306**	-.232**	-.224***	1					
Strength use	5	-.312**	-.232*	-.242**	.733***	1				
College adjustment	6	-.291**	-.288**	-.351**	.341***	.390**	1			
	7	-.389**	-.372**	-.399**	.362**	.439**	.334**	1		
	8	-.675**	-.709**	-.679**	.142**	.241**	.329***	.430***	1	
	9	-.544**	-.584**	-.534**	.090	.171*	.329***	.355***	.720***	1
M		2.125	1.897	1.785	3.410	3.322	2.895	3.363	3.476	3.237
SD		.788	.804	.765	.706	.709	.485	.685	.878	.627
Skewness		.325	.677	.902	.580	.099	.050	.055	-.102	-.262
Kurtosis		-.746	-.586	-.067	-.356	.103	-.096	-.242	-.576	.046

1.Somatization 2.depression 3.anxiety 4.strength knowledge 5.strength use 6.academic adjustment 7.social adjustment 8.emotional adjustment 9.physical adjustment  
 \* p<.05. \*\* p<.01. \*\*\* p<.001.

<Table 4> Fitness of research model

Fitness	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	SRMR	RMSEA	TLI	CFI
Research model	40.937	21	1.949	.041	.066	.970	.982
Good fit			<2	<.05	<.05	>.95	>.95
Acceptable fit			<3	<.10	<.08	>.90	>.90

<Table 4>에 제시된 결과에 따르면, 연구모형의  $\chi^2$ 값이 통계적으로 유의하게 나타나 귀무가설을 기각하여 모형이 모집단 자료에 부적합할 가능성을 나타냈다. 그러나 연구모형에서는 SRMR과 RMSEA의 값은 각각 .041과 .066로 나타나 RMSEA의 기준(Browne and Cudeck, 1993)인 .08미만, SRMR의 기준인 .08미만을 만족하는 것으로 나타났다. TLI는 .970으로서 .90보다 크므로 수용 가능한 적합도를 보이고, CFI도 .982로서 .90보다 크므로 수용 가능한 적합도를 보이고 있다.  $\chi^2/df$ , SRMR, RMSEA, TLI, CFI 지수를 종합

적으로 고려할 때, 연구모형은 수용할 만한 수준의 적합도를 보이고 있다고 할 수 있다.

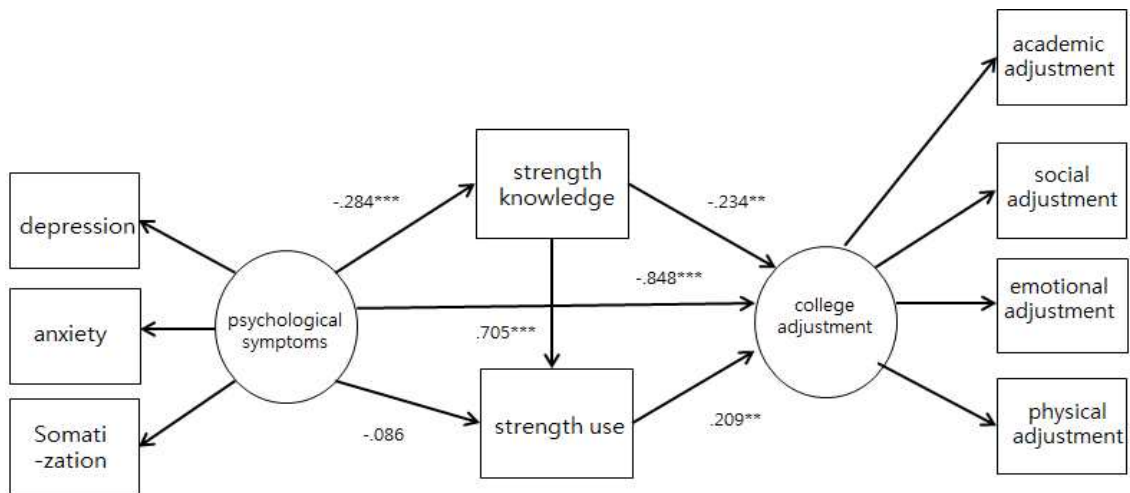
### 3. 구조모형의 경로검증

본 연구에서 설정한 구조경로의 유효성을 검증하기 위하여 구조경로 추정치를 산출하였고, 추정치, 표준오차 및 임계율을 제시하였다. 임계율은 회귀분석에서의 t값과 같으므로, 양측검증 임계치인 1.96보다 임계율의 절댓값이 크면 유의하다고 할 수 있다. 연구모형의 구조경로 추정치를 산출한 결과는 <Table 5>와 같다.

<Table 5> The structural path estimator of research model

path	Estimator		S.E.	C.R.
	Non-standardization	Standardization		
Psychological symptoms → Strength knowledge	-.297	-.284	.071	-4.188***
Psychological symptoms → Strength use	-.091	-.086	.053	-1.720
Psychological symptoms → College adjustment	-.256	-.848	.044	-5.777***
Strength knowledge → Strength use	.709	.705	.048	14.682***
Strength knowledge → College adjustment	-.067	-.234	.022	-2.999**
Strength use → College adjustment	.060	.209	.021	2.749**

\*\*p<.01. \*\*\*p<.001.



[Fig. 2] The standardization path coefficient of research model

<Table 5>와 [Fig. 2]에서 제시한 바와 같이, 심리적 증상은 강점인식과 대학생활 적응에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났지만, 강점활용에는 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 강점인식이 강점활용에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 대학생활 적응에는 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 강점활용은 대학생활 적응에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

#### 4. 구조모형의 매개효과 검증

본 연구의 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 사용하여 검증하였다. 매개모형의 검증결과는 <Table 6>과 같다.

심리적 증상이 대학생활 적응에 영향을 미칠 때 강점인식의 매개효과를 확인한 결과, 간접효과는 -.019이고 95% 신뢰구간에서 편차교정 하한과 상한사이(-.0460~- .0018)에 '0'이 존재하지 않아

<Table 6> The result of mediating effect verification

Path		Indirect effect	S.E.	95% Confidence interval	
				Lower	Upper
Psychological symptoms	→ Strength knowledge → College adjustment	-.019	.0111	-.0460	-.0018
Psychological symptoms	→ Strength use → College adjustment	-.0414	.0148	-.0767	-.0181
Psychological symptoms	→ Strength knowledge → Strength use → College adjustment	-.0363	.0152	-.0716	-.0108

p<.05에서 통계적으로 유의했다. 즉 심리적 증상과 대학생활적응의 관계에서 강점인식의 매개효과가 통계적으로 유의함을 의미한다.

심리적 증상이 대학생활 적응에 영향을 미칠 때 강점활용의 매개효과를 확인한 결과, 간접효과는 -.0414이고 95% 신뢰구간에서 편차교정 하한과 상한사이(-.0767~-.0181)에 '0'이 존재하지 않아 p<.05에서 통계적으로 유의하였다. 즉 심리적 증상과 대학생활적응의 관계에서 강점 활용의 매개효과가 통계적으로 유의함을 의미한다. 심리적 증상이 대학생활 적응에 영향을 미칠 때 강점인식과 강점활용의 매개효과를 확인한 결과, 간접효과는 -.0363이고 95% 신뢰구간에서 편차교정 하한과 상한사이(-.0716~-.0108)에 '0'이 존재하지 않기 때문에 p<.05에서 통계적으로 유의하였다. 즉 심리적 증상과 대학생활적응의 관계에서 강점인식과 강점활용의 매개효과가 통계적으로 유의함을 의미한다.

#### IV. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 심리적 증상과 대학생활적응의 관계를 강점인식과 강점활용이 매개하는 인과적 구조모형을 설정하고 모형의 적합도 및 개별 경로의 유의도를 검증하였다. 모형의 관계를 검증한 결과, 심리적 증상이 강점인식에 부적인 영향을 미치고, 강점인식은 강점활용에 정적인 영향을 미치고, 강점활용은 대학생활 적응에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은

결과를 토대로 하여 선행연구와 비교하고, 본 연구결과가 상담실제 및 후속연구에 지니는 시사점을 논하면 다음과 같다.

첫째, 심리적 증상은 강점인식, 강점활용, 대학생활적응과 부적인 관계가 있는 것으로 나타나, 심리적 증상의 수준이 높을수록 강점인식, 강점활용, 대학생활 적응 수준이 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 우울 및 불안 성향을 가진 대학생들이 대학 생활에 적응하지 못한다는 선행연구 결과(Lee et al, 2009)와 일치하였다. Kim(2011)의 연구에서는 우울 경향이 높을수록 사회적응도는 낮은 것으로 나타나, 우울 경향이 대학생들의 대학적응능력에 부정적 영향을 미치는 것과 관련지어 볼 수 있다. 또한 우울뿐만 아니라 불안과 신체화 증상도 대학생활 적응에 악영향을 미친다는 Han(2015), Seo and Kim(2016)의 연구결과와도 일치하였다. 위의 선행연구들은 본 연구결과와 일치하였으며, 심리적 증상은 대학생들의 대학생활적응을 낮추는 것으로 확인되었다. 즉, 대학생들은 심리적 증상을 경험하게 되면 대학적응에 어려움을 야기하게 된다는 것을 의미한다. 따라서 본 연구결과는 대학생들의 대학생활 적응에 영향을 주는 우울 및 불안과 신체 증상을 포함하는 전반적인 정신건강에 대한 고찰이 매우 중요하다. 이는 Park et al.(2014)의 연구결과와 맥락을 같이 하며, 대학생 정신건강의 중요성에 대해 시사점을 제공해 준다.

둘째, 심리적 증상과 대학생활 적응 간의 관계에서 강점인식과 강점활용은 매개효과가 있는 것



으로 나타났다. 이는 자신의 강점에 대해 잘 인식하고 활용하는 것은 대학적응에 긍정적인 영향을 미치는 것을 의미한다. 이러한 결과는 강점인식을 하는 것만으로도 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 것으로 나타난 Kim and Lee(2014)의 연구결과와 일치하였으며, 강점인식 수준이 높을수록 우울 수준이 낮아지고 행복과 삶의 만족이 증가하는 것으로 나타난 Kim(2011)의 연구결과와도 일치하였다. 그러므로 자신의 강점을 자각하고 인지하는 것만으로도 일상생활에서 긍정적인 영향을 미치는 것(Govindji and Linley, 2007)으로 해석할 수 있다. 또한 강점활용이 대학생할 적응에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 Lee and Lee(2017)의 연구와 본 연구의 결과도 일치하는 것으로 나타났다. Seligman(2004)은 행복한 삶이란 날마다 자신의 강점을 활용하며 만족감을 높이는 것이라고 하면서 개인의 삶 전반에 걸쳐 자신의 강점을 활용할 것을 제안하였다. 본 연구에서도 강점인식과 강점활용이 이러한 경로를 유의하게 설명하는 것으로 확인되어 강점활용의 중요성이 경험적으로 뒷받침되었다.

셋째, 심리적 증상이 강점인식에 부적인 영향을 미치고, 강점인식은 강점활용에 정적인 영향을 미치고, 강점활용은 대학생활 적응에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 심리적 증상의 수준이 높을수록 강점 인식하는 경향이 낮아지지만, 자신의 강점에 대해 잘 인식할수록 삶에서 보다 적극적으로 자신의 강점을 많이 활용하게 되고 이는 대학생활 적응에 긍정적인 영향을 미치게 됨을 의미한다. 이러한 결과는 강점인식은 강점활용에 정적인 영향을 미치며 서로 밀접한 관련을 갖는다고 보고한 Lee and Lee(2017)의 연구결과와도 일치한다. Peterson and Seligman(2004)은 자신의 강점을 인식하게 되면 이를 활용하려는 내재적 동기 때문에 활용수준이 높아진다고 보았다. 그러나 강점을 인식하고 있다고 하여 모두 강점을 활용하는 것은 아니며,

강점을 인식하게 되면 이 자체만으로 삶의 긍정적인 변화를 불러일으키게 되고, 나아가 강점을 활용함으로써 자신의 삶에서 성장을 촉진하게 된다. 이는 강점을 인식한다고 강점이 활용되는 것이 아니라, 강점에 대한 태도가 강점활용과 관련성이 있다는 Kim and Kwon(2013)의 연구와도 일치한다. 강점인식을 하게 되면 긍정적인 변화의 시작이 될 수 있고, 이를 바탕으로 강점활용을 할 수 있는 단초가 되어 결과적으로는 대학생활 적응에 기여할 것으로 추론할 수 있다. 그러므로 이와 같은 결과는 심리적 증상을 보이는 대학생들의 상담개입전략을 설정하는데 유용한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

첫째, 본 연구는 대학생이 경험한 심리적 증상에 대해 연구를 진행하였다. 대학생들의 부정적 정서를 완화하기 위해 약점모델이 아닌 성장모델에 근거한 예방적 접근으로 강점을 활용하여 대학적응력을 높이려 하였다. 둘째, 본 연구에서는 강점 활용만으로는 대학적응력을 직접적으로 향상시키기에 어려움이 있었다는 것을 확인하였을 뿐만 아니라, 강점 인식과 강점 활용의 상호관련성도 확인하게 되었다. 강점 활용이 삶의 의미나 행복에 유의미한 영향을 미친다는 연구결과들로 인해 활용의 중요성이 많이 대두되고 있지만, 강점 활용이 제대로 되기 위해서는 강점 인식이 선행되어야 함을 다시 한 번 강조하였다. 이러한 결과를 토대로 하여, 대학생들의 정신건강 향상을 위하여 각자가 가지고 있는 강점 인식을 향상하는데 기여할 수 있는 상담프로그램 및 비교과 프로그램 개발이 필요할 것으로 보인다.

이어 본 연구의 한계점과 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 심리적 증상을 보고하는 학생들을 대상으로 연구가 진행되었다. 그러나 심리적 증상에서도 개인차가 나타나기 때문에 증상의 정도를 구분한 세부적인 연구가 필요할 것으로 보인다. 예를 들면, 자살사고를 경험한 적이 있는 학생들의 경우에는 대학 부적응의 형태가 달리 나타날 가능성이 크고, 이

러한 경우에 대학적응을 향상시키는데 기여할 수 있는 매개변인들의 역할도 차별적으로 나타날 수 있다.

둘째, 본 연구에서는 강점인식의 중요성은 강조하고 있지만, 강점인식의 방법을 소개하기에는 한계점이 있었다. 후속연구에서는 특히 심리적 취약성을 가지고 있는 대학생들이 자신의 강점을 인식할 수 있는 구체적 방안에 대한 실증적인 연구가 필요할 것으로 사료된다. 또한 강점 인식만으로 대학적응력을 향상하기에는 부족함이 있기 때문에 강점활용으로 이어지도록 조력할 필요가 있다. 따라서 후속연구에서는 강점인식과 활용으로 연결하는데 도움이 될 수 있는 실제적인 상담 개입 방법 및 프로그램 개발이 필요하다.

## References

- Aldwin CM, Sutton KJ and Lachman M(1996). The development of coping resources in adulthood. *Journal of Personality*, 64(4), 837~871.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00946.x>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Baek SS and Cho HY(2017). Influence of empathy, anxiety, and social support on adaptation to university life in undergraduate students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 19(5B), 2841~2852.
- Buckingham M(2007). *Go put your strengths*, New York: Free Press.
- Cho HK and Chung SK(2015). Relationship among college life stress, alienation and college adjustment: focused on transferred and non-transferred nursing students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 17(5B), 2779~2793.
- Clifton DO and Anderson E(2002). *Strengths quest: discover and develop your strengths in academics, career, and beyond*. Washington DC: The Gallup Organization.
- Colby A, James, JB and Hart D(1998). *Competence and character through life*. University of Chicago Press.
- Derogatis LR and Melisaratos N(1983). The brief symptom inventory: an introductory report. *Psychological Medicine*, 13(3), 595~605.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291700048017>
- Govindji R and Linley PA(2007). Strengths use, self-concordance and well-being: implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2(2), 143~153.
- Han JS(2015). Factors affecting nursing students' adjustment to college life. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 16(7), 4459~4466.
- Kim JY and Kwon SM(2013). The influence of character strengths on mental health. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(4), 783~802.
- Kim MJ and Lee HK(2014). Korean journal of counseling : the mediating effect of strengths use and career decision making self-efficacy on the relation of strengths knowledge and career maturity among college students. *Korea Journal of Counseling*, 15(5), 1811~1830.
- Kim MK(2011). Relationship on depression and suicide ideation of university students-the mediating effects of negative emotion and social adaptation. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(12), 101~129.
- Kline RB(2005). *Principles and practice of structural equation modeling(2nd ed.)*. New York: Guilford.
- Kwon SH, Son HG and Kim KM (2017). Factors affecting depression among nursing students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 19(3B), 1685~1697.
- Lautz J, Hawkins D and Perez AB(2005). The high school visit: providing college counseling and building crucial k-16 links among students, counselors and admission officers. *Journal of College Admission*, 188, 6~15.
- Lee JS, Koo HS and Cho IJ(2013). Structural relations between child abuse experience and depression in college students: mediating effects of family support, friend support, and self-identity. *Mental Health & Social Work*, 41(1), 143~168.
- Lee JW and Lee KH(2017). The influence of strengths knowledge on undergraduate student's adaptation: mediating effect of strengths use and

- career identity. *Korean Journal of Counseling*, 18(1), 205~228.
- Lee SH, Jung HS, Lee DW, Park KH, Yoon JY and Park JJ(2009). Influence of anxiety, depression and stress on adjustment to college in freshmen of a university. *Korean Journal of Family Medicine*, 30(10), 796~804.
- Linley PA and Harrington S(2006). Playing to your strengths. *The Psychologist*, 19, 86~89.
- Linley PA(2008). *Average to A+: Realising strengths in yourself and others*. Coventry: CAPP Press.  
<https://doi.org/10.1080/17439760902992480>
- Park BK and Lee HK(2012). Validation of the Korean version of strengths use scale (K-SUS). *Korean Journal of Psychology: General*, 31(3), 599~616.
- Park MJ, Choi JH, Lee EY and Park MY(2014). Effects of college life characteristics on depression, anxiety, and somatic symptoms among freshmen. *The Korea Contents Society*, 14(1), 346~355.  
<http://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.01.346>
- Park N, Peterson C and Seligman ME (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603~619.
- Peterson C(2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Peterson C and Seligman ME(2004). *Character strength and virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman ME(2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook Of Positive Psychology*, 2, 3~12.
- Seligman ME(2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman ME, Ernst RM, Gillham J, Reivich K and Linkins M(2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review Of Education*, 35(3), 293~311.  
<https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Seo YS and Kim MS(2016). The relationships between the stress perceptions, coping and university life adjustment of students in different major fields. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 18(1), 525~535.
- Shrout PE and Bolger N(2002). Mediation in experimental and non-experimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422.  
DOI: 10.1037//1082-989X.7.4.422
- 
- Received : 31 January, 2019
  - Revised : 05 March, 2019
  - Accepted : 26 March, 2019