

청년기 남녀 대학생의 자기효능감과 주관적 삶의 질에 관한 연구

Perceptions of the Self-Efficacy of Youth and Subjective Quality of Life

우송대학교 의료사회복지학과

초빙교수 홍 성 례*

Dept. of Health and Social Welfare, Woosong Univ.

Visiting Professor : Hong, Sung-Rye

<Abstract>

The purpose of this study was to investigate perceptions of the self-efficacy of youth (self-confidence, self-regulatory efficacy, and task difficulty preference) and the subjective quality of life. The participants in this research were 697 university students (314 males and 383 females). All respondents submitted their answers on a self-report questionnaire. The data were analyzed with descriptive statistics, t-tests, Pearson's correlations, and multiple regression analyses.

The major results of this study were as follows: (a) Young males exhibited higher levels of self-efficacy perception compared to young females. Regarding the subjective quality of life, gender was not a significant factor. (b) The subjective quality of life was highly correlated with the self-efficacy of youth (self-confidence, self-regulatory efficacy, and task difficulty preference). (c) Self-satisfaction, self-confidence regarding one's career, satisfaction with one's friends, satisfaction with one's parental relationship, quantity of reading, and the amount of study-time all had significant influences on the self-efficacy of youth, whereas the family's socioeconomic status and campus life satisfaction were not significant factors. (d) Self-efficacy had the strongest influence on the youth subjective quality of life. Self-satisfaction, campus life satisfaction, and satisfaction with friends all had significant influences on the youth subjective quality of life, whereas the quantity of reading, the amount of study-time, self-confidence with one's career, the family's socioeconomic status, and satisfaction with one's parental relationship were not significant factors. However, self-confidence with one's career, satisfaction with one's parental relationship, the family's socioeconomic status, and quantity of reading all had different levels of influence on the subjective quality of life for young males and females.

▲주요어(Key Words) : 자기효능감(self-efficacy), 자신감(self-confidence), 자기조절효능감(self-regulatory efficacy), 과제난이도선호(task difficulty preference), 주관적 삶의 질(subjective quality of life)

I. 서 론

청년기 대학생들은 대학 입학과 동시에 독립된 성인으로 성장하기 위한 준비를 시작하며, 부모로부터의 경제적·정

서적 독립과 사회적 적응을 위한 발달과업을 수행해야 한다. 또한 자기주도적으로 자신의 관점을 확립하고 타인과 친밀한 관계를 형성해야 하는 시기이다. 그러나 한국의 대학생들은, 청소년기인 고등학교에서 입시 위주의 교육을 받으며 정해진 틀 속에서 생활하다, 갑작스럽게 자유로운 청년기를 맞이하게 된다. 그러므로 성인기로 향하는 출발점에서, 대학생

* 주저자·교신저자 : 홍성례 (E-mail : finetree7@hanmail.net)

들은 심리적·정서적으로 불안정한 상태에 놓이기도 하며, 역할 변화에 따른 적응, 확대된 교우관계와 이성관계, 가치관 확립, 진로 및 직업 선택 등 지금까지 경험하지 못했던, 자신이 스스로 선택하고 결정해야 하는 다양한 새로운 문제에 직면하게 된다. 따라서 이러한 새로운 환경에 어떻게 적응해 나아갈 것인가의 문제가 청년기 대학생의 가장 큰 고민으로 등장한다.

한편, 1997년 외환위기 이후 청년실업은 전체 실업률의 급증과 함께 2배 이상 증가하는 등 최근 우리나라는 청년고실업시대에 접어들었다. 양적인 인적자원의 증가는 있었지만, 질적인 증가의 부재와 전문 교육기관과 기업 간의 공조미비로 인해 청년실업이 사회적인 문제로 대두되고 있다(장석인, 2010). 현대사회의 급속한 기술발전의 변화 속에서, 그리고 치열한 경쟁사회 속에서 취업난으로 인한 청년실업 상승으로 사회진출에 소요되는 시간이 길어지고 있으며, 사회적 성취에 대한 스트레스를 받게 되면서 청년들은 뜻하지 않게 많은 심리적·정신적 갈등을 겪고 있어 청년기의 적응에 대한 중요성이 대두되고 있다(홍성례, 2006).

한 개인의 성장발달에는 다양한 요인들이 영향을 미치지만, 치열한 경쟁 속에서 자신의 존재감을 잃지 않고 자신의 정체성과 가치관을 확립해야 하는 청년기에는 자신이 어떠한 행동을 성공적으로 수행해낼 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념인 자기효능감이 중요한 요인으로 작용한다. Bandura (1997)는 효능적 신념이 신체적이고 정신적인 건강을 위해 핵심적인 매개변인으로서 중요한 역할을 하고 있음을 많은 경험과학적 연구결과들을 통해 지속적으로 증명해왔으며, 개인의 효능감 신념이 자기의 발달과 성공적인 적응 및 변화를 위한 핵심적 자원이 됨을 지적(Bandura, 2006a)하고 있다(박영신 등, 2010). 그러나 기존의 자기효능감 관련 연구들은 주로 사회적 불안정성(Beck et al., 1985; Edelman, 1985; Maddux et al., 1988; Doerfler & Aron, 1995; 이국화·하은혜, 2009)이나 스트레스(이숙정·유지현, 2008), 그리고 학업성취도(김아영, 1997; 김아영·차정은, 2003; 추미애·박아청, 2006; 하정 등, 2009)나 진로결정(Blustein, 1989; Taylor & Popma, 1990; Betz et al., 1996; Bandura, 1997; 김수리, 2004; 유지선, 2004; 김선중, 2005; 정민·노안영, 2008; 김경숙, 2009) 변인들을 중심으로 진행되고 있으며, 연구대상도 주로 초·중·고등학교 학생 대상인 경우가 대부분이고, 대학생을 대상으로 하여 개인적·가족적·학교 및 친구 변인 등의 다양한 변인들이 자기효능감에 미치는 영향력에 대해 종합적으로 살펴본 연구들은 미흡한 실정이다.

최근까지도 주관적 삶의 질에 대한 관심이 지속적으로 고조되고 있는데, 건강하고 여유롭게, 그리고 보다 높은 수준의 삶의 질을 추구하려는 생활 방식은 우리 모두의 긍정적 소망이다. 삶의 질에 대한 논의는 오늘날 객관적 지표가 아

닌 주관적 차원의 평가에 더 큰 의미를 갖게 되었다. 이는 개인이 일상적인 생활의 각 영역에서 얼마나 만족을 경험하는가의 현실인지(perception on the present)를 통해 파악될 수 있음(김정오·조명환, 1993; 김기욱 등, 2005)을 중요시한 것이다. 따라서 개인의 일상생활에서의 느낌과 정서에 초점을 맞춘 주관적 삶의 질 측면에서 청년기 대학생의 삶의 질에 대한 논의의 필요성이 대두되는데, 자기효능적인 통제감이 삶의 질에 있어서의 부정적인 영향을 감소시킬 수 있음을 시사하는 연구들(Tinker & Moore, 2003; 한혜영·현명호, 2006; 김성천·탁진국, 2010)과 자기효능감이 생활만족도에 직·간접적으로 영향력 있는 변인임을 제시하는 연구들(박영신 등, 2000; 박영신·김의철, 2009c)이 다수 발표되고 있다. 이에 청년기 대학생의 자기효능감과 주관적 삶의 질의 관계를 집중적으로 조명해볼 필요가 있다.

청소년기를 벗어나 독립된 성인으로 성장하기 위한 준비기이자 과도기인 청년기는, 이 기간의 발달 결과에 따라 성인의 모습이 달라지기 때문에 매우 중요한 시기이다. 경쟁적인 사회환경, 청년실업 증가 등으로 인해 사회적 성취와 사회진출에 대한 정신적·심리적 압박감이 시달리고 있을 청년기 대학생을 대상으로 하여, 미래에 대한 불안감을 해소시키고 자신이 성공적으로 수행해낼 수 있다는 신념(Bandura, 1977), 그리고 삶 속에서 발생하는 어려운 고난에도 불구하고 도전할 수 있는 능력에 관련된 신념(Turner et al., 1995)인 자기효능감이 주관적 삶의 질과 어떠한 관련성을 지니고 있으며, 자기효능감이 주관적 삶의 질에 미치는 영향력을 어떠한가를 살펴보는 것은 청년기의 성장과 발달을 이해하는데 있어서 의미 있는 작업이 될 것으로 사료된다.

따라서 본 연구에서는 개인적 변인(독서량, 공부시간, 자기만족도, 진로자신감), 가족적 변인(가족의 사회경제적 수준, 부모와의 관계만족도), 학교 및 친구 변인(대학생활만족도, 친구와의 관계만족도) 등이 자기효능감에 어떠한 영향을 미치는가, 자기효능감과 주관적 삶의 질의 관계는 어떠한가, 그리고 개인적·가족적·학교 및 친구 변인 등과 함께 자기효능감 변인이 청년기 남녀 대학생의 주관적 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는가를 탐색하고자 한다. 이를 통해 미래사회에서 주도적 역할을 담당하게 될 청년들이 희망찬 미래를 대비함에 있어, 그리고 대학생 관련 교육프로그램을 개발함에 있어, 자기효능감과 주관적 삶의 질의 중요성을 새롭게 인식하게 되는 계기를 마련하고자 한다.

II. 선행연구 고찰

1. 자기효능감

청년기는 항상 부모세대와는 다르게 개성적으로 자신을 표현하려고 하고 무엇인가에 몰입하면서 자신의 정체성이나 가치관을 습득해가는 시기이므로, 어느 시대·어느 사회에서나 늘 관심의 대상이 되고 있다(김기옥 등, 2005). 이 시기에 개인생활의 여러 부분과 밀접한 관련이 있을 것으로 예상되는 자기효능감에 대한 탐색은 중요한 의미를 지닌다.

자기효능감(self-efficacy)이란 어떤 결과를 얻고자 할 때 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 개인의 능력에 대한 판단인 동시에 신념이다(Bandura, 1977). 즉 개인이 어떤 기술을 보유하고 있느냐와는 상관없이 그 상황을 처리할 수 있는 능력을 지니고 있는가에 대한 개인의 판단이다. 자기효능감은 새롭고 모호하며 예측불가능하고 긴장을 유발하는 요소를 포함하는 특정한 상황에서 발휘되기도 한다(Bandura, 1986). 처음에 자기효능감은 상황 특수적인 개념이었으나, 일반성 차원의 개념이 더해지면서 일반적 자기효능감이 나오게 되었다. Sherer 등(1982)은 자기효능감을 개인의 일반적인 성격특성의 하나로 개념화시켰다. 그는 상황 특수적인 자기효능감이 비록 예측자로서의 역할에서 우세하다는 것을 인정하지만, 다양한 상황과 개인의 특성을 통해 형성된 일반적 자기효능감의 수준이 사전 경험이 없는 과제에 대한 수행이나 전반적인 수행형태를 예측하는 데는 효과적일 것이라는 생각으로 일반적 자기효능감의 개념을 도입하였다(차정은, 1997; 이시은, 2009).

Bandura(1977)에 의하면, 초기 자기효능감 경험은 가족으로부터 얻어진다. 자녀가 부모와의 관계에서 자신의 필요를 충족시키는 경험을 통해서 획득하는 자기효능감은 사회적·인지적 능력과 관련된 자신감 발달에 매우 중요한 요소이다. 자기효능감은 개인 탄력성(resilience)의 중요한 특징으로써, 자신의 환경을 통제할 수 있고 삶 속에서 발생하는 어려운 고난에도 불구하고 도전할 수 있는 능력에 관련된 신념이 된다(Turner et al., 1995).

자기효능감은 반복된 과제관련 경험을 통하여 점진적으로 발달, 향상될 수 있는데(Bandura, 1986), 과제의 성공적 완수는 개인의 자기효능감을 증진시킬 수 있고, 실패경험은 자기효능감을 감소시킬 수 있으며(Bandura, 1997; 이국화·하은혜, 2009), 부모와의 관계나 친구·또래와의 관계에 대한 영향으로 변하는 특성을 지니기도 한다. 낮은 자기효능감은 높은 사회불안과 정적 상관관계가 있으며(Beck et al., 1985; Edelman, 1985; Maddux et al., 1988; Doerfler & Aron, 1995; 이국화·하은혜, 2009), 우리의 일상생활 행위에 많은

영향을 미치고, 행동의 주된 근원이 되기도 한다. 이처럼 자기효능감은 개인이 성장·발달하면서 삶의 다양한 영역으로 확대되며, 새로운 변화에 직면하는 청년기 대학생들에게도 중요한 역할을 담당한다.

대학생을 연구대상으로 한 김효정과 정미애(2010)의 연구에서 가족기능과 자기효능감은 정적 상관관계가 있어, 가족기능이 증가할수록 자기효능감이 증가하였다. 또한 부모-자녀 결합형태에 따른 자기효능감을 살펴본 이시은(2009)의 연구에서, 대학생의 자기효능감은 높은 돌봄과 낮은 과보호가 특징인 유대군에서 가장 높게 나타났으며, 낮은 돌봄과 높은 과보호가 특징인 애정없는 통제군에서 가장 낮게 나타났다. 이는 정서적으로 따뜻하고 공감을 표현하며 독립심과 자율성을 키워주는 부모의 양육태도가 자기효능감을 기르는데 효과적임을 제시하는 연구결과이다. 이러한 연구들은 가족환경이나 부모와의 관계특성이 대학생들의 자기효능감과 관련이 있음을 시사한다.

대학 시기는 진로개발과 직업수행을 준비하는 기간이다. 진로에 대한 결정은 인생의 가장 중요한 결정 중 하나로 개인의 삶에 장기적인 영향을 미친다. 자기효능감과 진로준비와의 관계를 살펴본 Blustein(1989)과 Bandura(1997)의 연구에서는 자신의 의사결정능력에 대한 자신감이 높을수록, 진로선택과 관련된 정보탐색행동을 더 많이 하는 것으로 나타났다. 국내 연구들(김수리, 2004; 김선중, 2005; 김경옥, 2009)에서도 진로결정 자기효능감이 높을수록 진로준비행동을 더 많이 하고 있음을 제시하고 있다. 또한 자기효능감이 진로결정수준을 높인다는 연구결과들(Taylor & Popma, 1990; Betz et al., 1996; 유지선, 2004)도 대체로 일관되게 나타나고 있다. 이와 같이 다수의 연구들을 살펴볼 때, 대학생 자신의 진로에 대한 자신감은 자기효능감과 관련 있을 것으로 예견된다.

자기효능감과 학교생활적응에 대한 선행연구들(Silverthorn & Gekoski, 1995; Hirose et al., 1999; 이은우, 2005; 추미애·박아청, 2006)은 대부분 자기효능감과 학교생활적응 간에 정적 상관을 보고하고 있다. 추미애·박아청(2006)은 초등학생을 대상으로 자기효능감과 학교적응의 관계를 살펴보았는데, 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절효능감이 높을수록 학교적응을 잘하는 것으로 나타났다. 대학생들을 대상으로 한 Silverthorn과 Gekoski(1995)의 연구와 이은우(2005)의 연구에서, 자기효능감과 대학생 생활 적응 간에 정적 관계가 있는 것으로 나타났다. Hirose 등(1999)의 연구에서도 자기효능감은 대학생활적응의 중요한 예측변인이었다. 이처럼 다수의 연구들을 통해 검증되고 있듯이, 대학 생활적응과 자기효능감은 밀접한 관련이 있다. 따라서 대학 생활적응과 관련된 대학생 생활만족도도 자기효능감과 관련 있을 것으로 예상된다.

이상에서 자기효능감 관련 연구들을 살펴보면, 주로 부모와의 관계에 기초한 가정환경 변인, 진로결정변인, 그리고 학교생활(대학생활)적응 변인 등과의 관련성을 중심으로 개별적으로 파악한 연구들이 대부분이다. 이에 본 연구에서 개인적 변인으로, 독서량, 공부시간, 자기만족도, 그리고 진로 자신감, 가족적 변인으로 가족의 사회경제적 수준과 부모와의 관계만족도, 그리고 학교 및 친구 변인으로 대학생활만족도와 친구와의 관계만족도 등을 포함하여, 이러한 다양한 변인들이 청년기 남녀 대학생의 자기효능감에 어떠한 영향을 미치는가를 종합적으로 탐색하는 작업은 의미있는 일이 될 것이다.

2. 자기효능감과 주관적 삶의 질

자기효능감이 개인의 주관적 삶의 질이나 행복에 영향을 미치는 중요한 변인임은 많은 연구들에서 확인되어 왔다. Bandura(1997)는 개인이 갖는 효능적 신념이 건강과 삶의 질을 결정하는 가장 중요한 변인임을 다양한 경험과학적 연구결과들을 통해 증명하였다(박영신 · 김의철, 2009b). 청소년 집단을 대상으로 한 연구들에서도 자기효능감이 생활만족도에 직 · 간접적으로 영향력 있는 변인임이 밝혀지고 있다. 박영신 등(2000)의 연구에서 중 · 고등학생의 생활만족도는 자기효능감의 직접적인 영향을 받았으며, 청소년들의 전반적인 행복에 대한 자기효능감의 영향도 검증되었다. 박영신과 김의철(2009c)의 연구에서도 어려움극복효능감은 청소년(초 · 중 · 고 · 대학생)의 행복에 직접적인 영향력이 있었다. 이처럼 자기효능감은 개인의 생활만족도를 결정하는 중요한 변인으로(박영신 등, 1999), 다양한 심리사회적 적응에서 긍정적인 역할을 한다.

대학생을 대상으로 한 장우귀 등(2007)의 연구결과, 대학생의 자기효능감이 높으면 삶의 질이 높아졌으며, 높은 자기효능감은 주관적 안녕감과도 정적인 관계에 있는 것으로 나타났다. 또한 청소년과 부모를 대상으로 한 박영신 등(2010)의 연구에서는 자기효능감이 높을수록 삶의 질이 높아졌으며, 높은 자기효능감은 세대갈등을 감소시킬 뿐만 아니라 삶의 질을 크게 증진시키는 매우 영향력 있는 변인으로 확인되었다. 박영신과 김의철(2009b)의 연구에 따르면, 직장 여성의 경우에도 다른 변인들(학력, 연령, 월평균수입, 정서적 지원, 자녀성공, 직업성취)보다 자기효능감(어려움극복효능감)이 행복을 설명하는 가장 강력한 예언변인이었다. 이와 같이 다수의 연구들에서 자기효능감은 개인의 생활만족도나 삶의 질에 영향을 미치는 의미 있는 변인으로 검증되고 있다.

이상에서 자기효능감과 주관적인 삶의 질 관련 선행연구들의 결과를 종합해볼 때, 자기효능감은 개인의 주관적 삶의 질과 매우 밀접한 관계에 있음을 알 수 있다. 이에 본 연구에

서는 전체 자기효능감과 함께, 자기효능감의 세 하위영역인 자신감, 자기조절효능감, 그리고 과제난이도 선호가 청년기 대학생의 주관적 삶의 질과 어떠한 상관관계를 보이는가를 상세하게 고찰할 것이다.

3. 주관적 삶의 질

발달단계상 청년기는 그 어느 때보다도 외로움의 정도가 높으며(Shaver et al., 1985; 전효정 · 이귀옥, 2000), 스트레스가 많고 힘든 시기이다. 특히 자발적이고 적극적인 생활이 요구되는 대학생활을 접할 때, 청년기 대학생들은 여러 가지 적응상의 어려운 문제에 부딪히게 될 가능성이 높다(홍성래, 2006). 이러한 측면에서 청년기 대학생의 주관적 삶의 질에 대해 새롭게 조명해볼 필요가 있다.

삶의 질이란, 행복한 삶으로 인간의 삶이 좋은 상태 혹은 바람직한 상태를 뜻하는데, 이는 다면적 · 포괄적인 개념으로 사람의 물질적 · 신체적 수준 내지 조건뿐만 아니라 문화적 · 사회적 환경과 개인의 심리적 상태까지 포괄하는 개념이라고 할 수 있다. 삶의 질은 안녕(well-being) 혹은 복지(welfare), 생활만족(life satisfaction), 행복(happiness) 등과 동의어로 사용되기도 하는데, 우리나라에서는 1990년대에 들어와 단기간에 이룩한 경제성장의 과실이 나타나면서 삶의 질에 대한 관심이 높아졌다(김기옥 등, 2005).

주관적 차원에서 본 삶의 질은 “한 개인이 자신의 삶에 대해 주관적으로 느끼는 즐거움, 행복감, 유능함, 자긍심, 보람, 삶의 의미 등의 긍정적 정서”(한성열, 1995)로 파악할 수 있다. 삶의 질에 대한 연구를 수행해온 사회과학자들은 공통적으로 인간의 안녕(well-being)을 증진시키는데 관심을 두고 있다. 이와 관련하여 객관적으로 동일한 사회적 조건에 대해서도 각 개인의 주관적 만족도가 달라진다는 점에서 삶의 질에 대한 주관적 측정이 중요시되어왔다(Campbell, 1976; Near et al., 1983; 이명신 · 이훈구, 1997).

최근 행복이나 삶의 질 또는 긍정심리를 다루는 경험과학적 연구들에서 성별에 따른 차이를 제시하는 연구들이 다수 있다. 남성과 여성은 생리적, 성격적, 그리고 상황적 요소 등에서 다르기 때문에 주관적인 삶의 평가에 있어서 성차가 발생할 수 있다. Wood 등(1989)은 긍정적 감정만으로 주관적 삶의 질을 측정할 결과, 여성이 남성보다 더 행복하고 삶에 더 만족한다고 보고하였다. 또 다른 연구들(Govo, 1972; Nolen-Hoeksema, 1987; 이명신 · 이훈구, 1997)은 여성이 남성보다 더 부정적인 감정을 나타내고 더 우울하다는 연구결과를 제시하고 있다. 이명신과 이훈구(1997)의 연구에서는 주관적 삶의 질을 측정할 삶의 만족도와 삶의 느낌 모두에서 여성이 남성보다 주관적 삶의 질을 낮게 평가하는 것으로 나타났다. 반면에 박영신과 김의철(2009a)의 연구에서는 성별에 따라

행복의 차이가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타나기도 하였다. 그러나 행복에 성차가 없다고 해서, 행복에 영향을 미치는 변인들 간의 역동에서 차이가 없다고 단정할 수는 없으므로(박영신·김의철, 2009b), 좀 더 상세히 살펴볼 필요가 있다.

한편, 경제적 수입정도에 따라 주관적 삶의 질에 있어 차이가 있음을 제시하는 연구들이 있다. Inglehart와 Abramson(1990)은 부유한 사람이 가난한 사람보다 더 행복한가를 알아보기 위해 24개국의 GNP와 생활만족도와와의 관계를 살펴보았다. 그 결과, 국가 간의 부(富)와 주관적 삶의 질은 매우 높은 정적인 상관관이 있는 것으로 나타났다. 특히 후진국에서 수입에 대한 만족은 주관적 삶의 질을 결정하는 변인이 되는데, 의식주(衣食住)는 '안녕(well-being)'에 기본적인 요소가 되기 때문이다(Diener & Diener, 1995; 이명신·이훈구, 1997). 그러나 필수적인 것들이 충족되면 부(富)의 증가는 '주관적 삶의 질'에 많은 영향을 주지 못하는 것으로 나타나기도 한다. Diener 등(1985)의 연구에 따르면, 미국의 최고 부유층에 있는 사람들은 다른 보통의 미국인들보다 단지 약간 더 행복하다고 응답하였고, 그 중 37%는 평균적인 미국인들보다 덜 행복하다고 하였다. 이처럼 가정의 경제적 상황은 개인의 주관적 삶의 질을 설명하는 한 변인이 될 수 있다.

삶의 질 혹은 행복과 관련하여 많은 연구들에서 인간관계적 특성이 강조되고 있다. 정태연 등(2002)은 대학생들을 연구 대상으로 사회적 표상을 분석하여 행복이 관계적 특성과 밀접한 관련이 있음을 제시하였다. 이 연구에서 행복한 청소년의 특성으로 '가정이 화목한, 원만한 대인관계, 많은 친구, 이성 친구 있는, 의지할 사람 있는, 주변인의 신뢰와 관심을 받는 것'에 41.1%의 대학생들이 응답하였다. 한국 사회에서 삶의 질을 구성하는 요인들에 대한 탐구(김의철·박영신, 2006)에 의하면, 삶의 질을 높여주는 요소로 인간관계의 중요성을 가장 많이 지적하고 있다. 또한 한국 성인에게 만족스러운 가족관계는 삶 에너지의 기반이 되는 동시에, 삶의 궁극적인 목표가 되고 있는 것으로 보인다(박영신 등, 2005)는 견해도 있다. 이러한 결과들은 관계적 특성이 행복한 한국 사람의 대표적 특성임을 제시하고 있으며, 의미 있고 성공적인 인간관계가 개인의 행복이나 삶의 질 향상에 매우 중요한 요소임을 보여준다.

초기 인간발달의 중추적 역할은 주로 부모가 담당하고 있다고 할 수 있지만, 많은 학자들(Youniss & Smoller, 1985; Berndt, 1989)은 또래와의 경험이 청소년기의 중요한 사회적 지지의 원천이 됨을 지적하고 있다. 친구·동료관계는 청년기 동안에도 중요한 역할을 담당하게 되는데, 부모로부터의 자율성에 대한 압력 증가는 애착 인물로 친구를 활용하기 시작하는 건강한 압력을 만들어 낸다. 부모와의 관계에서 자율성을 형성하는 동안, 친구는 애착 욕구를 충족시킬 수 있는 대상으로 활용되기도 한다(이시은, 2009). 이처럼 정서적 지

지를 제공하는 친구관계는 청년기에도 지속적인 영향을 미치며, 청년들의 생활과 행동을 설명하는 중요한 기제로 작용한다. 따라서 청년기 대학생들에게 있어 삶의 질과 관련된 핵심적 인간관계 변인이 부모와의 관계 및 친구들과의 관계라는 점은 분명하다.

삶의 질과 관련된 일련의 선행연구결과들을 종합하여 김의철과 박영신(2006)은 한국 사회에서 삶의 질을 높이는 대표적 요인들로 다음과 같은 몇 가지를 논의하였다(박영신·김의철, 2008). 첫째 삶의 질 향상을 위한 기본적인 자원으로서는 경제력, 둘째 원만한 인간관계의 중요성, 셋째 삶의 질에 영향을 주는 핵심요인으로서 정서적 지원, 넷째 심리적 특성으로서 자기효능감이나 자기조절과 같은 통제의 중요성, 다섯째 학업성취를 통한 높은 삶의 질에 대한 기대, 여섯째 신체적 건강과 기타 요인들이다.

이에 본 연구에서는 앞서 살펴본 연구들을 기초로 하여, 개인적 변인(독서량, 공부시간, 자기만족도, 진로자신감), 가족적 변인(가족의 사회경제적 수준, 부모와의 관계만족도), 학교 및 친구 변인(대학생활만족도, 친구와의 관계만족도) 등과 함께 자기효능감 변인을 포함하여, 이러한 다양한 변인들이 청년기 남녀 대학생의 주관적 삶의 질에 어떠한 영향력을 지니고 있는가를 종합적으로 탐색할 것이다.

III. 연구방법 및 연구문제

1. 연구대상

청년기 대학생의 자기효능감과 주관적 삶의 질을 살펴보기 위하여 서울과 대전 지역에 소재한 2곳의 대학교에 다니고 있는 미혼의 남녀 대학생 697명을 연구대상으로 선정하였다. 조사대상자의 일반적인 특성을 살펴보면, 성별 구성은 남자 대학생 45.1%(314명), 여자 대학생 54.9%(383명)로, 여자 대학생이 남자 대학생보다 높은 비율을 차지하였다. 연령은 여자 대학생의 경우 평균 20.3세, 남자 대학생은 평균 21.6세이며, 전체 조사대상자의 평균 연령은 21.5세로 나타났다. 학년별로 살펴보면, 1학년은 1.9%, 2학년 51.4%, 3학년 44.2%, 4학년 2.6%를 차지하였다. 종교의 경우 개신교(기독교) 30.0%, 천주교 14.1%, 불교 11.6%, 기타 0.6%이며, 종교가 없다고 응답한 학생은 43.7%였다. 자신을 포함한 형제자매의 수는 평균 1.8명으로 나타났다.

2. 측정도구

1) 자기만족도

자기만족도는 학생 자신이 자기 자신에 대해 어느 정도로

만족하고 있는지에 대해 묻는 단일문항으로 구성되어 있다. 응답은 '매우 불만족'(1점)에서 '매우 만족'(5점)까지의 5점 리커트 척도이다.

2) 진로자신감

진로자신감은 자신의 진로 및 취업에 대한 자신감이 어느 정도 인지를 묻는 단일문항으로 구성되어 있다. 응답은 '전혀 자신 없다'(1점)에서 '매우 자신 있다'(5점)까지의 5점 리커트 척도이다.

3) 부모와의 관계만족도

부모와의 관계만족도는 부모와의 관계에 어느 정도로 만족하고 있는지에 대해 묻는 단일문항으로 구성되어 있다. 응답은 '매우 불만족'(1점)에서 '매우 만족'(7점)까지의 7점 리커트 척도이다.

4) 대학생활만족도

대학생활만족도는 자신의 전반적인 대학생활에 대해 어느 정도로 만족하고 있는지에 대해 묻는 단일문항으로 구성되어 있다. 응답은 '매우 불만족'(1점)에서 '매우 만족'(5점)까지의 5점 리커트 척도이다.

5) 친구와의 관계만족도

친구와의 관계만족도는 친구와의 관계에 어느 정도로 만족하고 있는지에 대해 묻는 단일문항으로 구성되어 있다. 응답은 '매우 불만족'(1점)에서 '매우 만족'(7점)까지의 7점 리커트 척도이다.

6) 자기효능감

자기효능감 척도는 김아영·차정은(1996)이 개발한 것을 김아영(1997)이 사용한 일반적인 자기효능감 척도를 사용하였다. 본 척도는 어떤 특정과제나 상황에 대한 수행뿐 아니라 보다 광범위한 행동에 있어서의 일반적 자기효능감을 측정하기 위해 개발된 것이다. 총 24문항의 6점 척도로 구성되어 있으며, 자신감 7문항, 자기조절효능감 12문항, 과제난이도 선호 5문항으로 구성되어 있다. 자신감은 자신의 능력에 대해 보이는 확신을 측정하고, 자기조절효능감은 자기관찰, 자기판단, 자기반응과 같은 자기조절적 기제를 잘 적용할 수 있는가에 대한 효능기대 정도를 측정하며, 과제난이도 선호는 목표 설정 시 도전적이고 구체적인 과제나 목표를 선호하는 정도를 측정하고 있다. 본 연구에서 전체 자기효능감 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .88이고, 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도 등의 하위 영역 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 각각 .88, .92, .68로 나타났다.

7) 주관적 삶의 질

주관적 삶의 질 척도(Index of well-being)는 Campbell(1981)의 연구를 기초로 이명신(1998)이 구성한 척도를 사용하였다. 주관적 삶의 질 척도는 최근의 경험에 대한 감정(삶에 대한 느낌)을 재는 8문항과 전반적인 삶의 만족도를 재는 단일문항의 두 가지로 구성되어 있다. 삶에 대한 느낌은 총 8문항으로 두 개의 형용사를 짝지어 제시된다. 삶에 대한 느낌 응답은 7점 척도로 짝을 이룬 형용사의 어느 한 곳에 표시하며, 8문항의 점수를 모두 합하여 평균을 산출한다. 본 연구에서 점수가 높을수록 삶에 대한 느낌이 긍정적이다. 삶에 대한 만족도는 본래 7점 척도였으나 응답자가 좀 더 쉽게 응답할 수 있도록 %개념을 사용했기 때문에 다른 척도와 맞추어 11점 척도로 측정한다. Campbell(1981)은 두 요소를 합하여 전반적인 주관적 삶의 질을 측정하며, 이때 삶의 만족도에 1.1의 가중치를 두어 합산하였으므로, 본 연구에서도 동일하게 적용하였다. 본 연구에서 주관적 삶의 질 척도의 Cronbach's α 는 .94이다.

3. 자료수집 및 분석방법

자료수집방법으로는 질문지 조사를 실시하였다. 본조사를 위한 자료수집에 앞서 2010년 3월 22일부터 26일까지 50명의 청년기 남녀 대학생을 중심으로 예비조사를 실시하여, 질문지를 수정·보완하였으며, 2010년 4월 14일부터 4월 28일까지 본조사를 실시하였다. 남녀 대학생들에게 750부의 질문지를 배포하여 회수된 것 중 부실기재된 것을 제외하고, 총 697부를 최종분석에 사용하였다.

수집된 자료의 분석은 SPSS 통계프로그램을 이용하였다. 본 연구에서 사용한 자료 분석방법을 살펴보면, 먼저 개인적 변인(독서량, 공부시간, 자기만족도, 진로자신감), 가족적 변인(가족의 사회경제적 수준, 부모와의 관계만족도), 학교 및 친구 변인(대학생활만족도, 친구와의 관계만족도), 그리고 자기효능감과 주관적 삶의 질 등에 있어서 성별에 따른 차이를 살펴보기 위해 t-검증을 실시하였다. 자기효능감과 주관적 삶의 질의 관계를 파악하기 위해 상관관계분석을 실시하였으며, 독립변인들(개인적 변인, 가족적 변인, 학교 및 친구 변인)이 자기효능감과 주관적 삶의 질에 어떠한 영향력이 있는지를 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다.

4. 연구문제

<연구문제 1> 개인적 변인(독서량, 공부시간, 자기만족도, 진로자신감), 가족적 변인(가족의 사회경제적 수준, 부모와의 관계만족도), 학교 및 친구 변인(대학생활만족도, 친구와의

- 관계만족도), 자기효능감, 그리고 주관적 삶의 질 등은 성별에 따라 차이가 있는가?
 <연구문제 2> 청년기 남녀 대학생의 자기효능감에 영향력 있는 변인들은 무엇인가?
 <연구문제 3> 자기효능감과 주관적 삶의 질의 상관관계는 어떠한가?
 <연구문제 4> 청년기 남녀 대학생의 주관적 삶의 질에 영향력 있는 변인들은 무엇인가?

IV. 연구 결과 및 해석

1. 개인적 변인, 가족적 변인, 학교 및 친구 변인, 그리고 자기효능감과 주관적 삶의 질에 있어서의 성차

개인적 변인(독서량, 공부시간, 자기만족도, 진로자신감), 가족적 변인(가족의 사회경제 수준, 부모와의 관계만족도), 학교 및 친구 변인(대학생활만족도, 친구와의 관계만족도), 그리고 자기효능감과 주관적 삶의 질에 있어서 성별에 따른 차이를 살펴본 결과는 다음과 같다(<표 1> 참조).

청년기 대학생들에게 전공 책 이외의 한 달 독서량(만화책, 무협지 제외)을 살펴본 결과, 남녀 차이는 없는 것으로 나타났다. 하루 평균 공부시간은 남자 대학생이 여자 대학생보다 더 많은 것으로 나타났다. 자기만족도에 있어서는 성별에 따른 차이가 있어, 남자 대학생의 자기만족도 수준이 여자

대학생 보다 더 높았다. 진로자신감에 있어서도 남자 대학생의 진로자신감이 여자 대학생 보다 상대적으로 더 높은 것으로 나타났다.

가족의 주관적 사회경제 수준에서는 성별에 따른 차이를 보여, 여자 대학생이 남자 대학생보다 자기 가족의 주관적 사회경제 수준을 더 높게 평가하였다. 부모와의 관계만족도는 성별에 따른 유의미한 차이가 없었다. 대학생활만족도에서는 남자 대학생들의 대학생활만족도 수준이 여자 대학생들보다 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 친구와의 관계만족도는 성별에 따른 차이를 보이지 않았다.

청년기 대학생의 자기효능감에 있어서 성차를 살펴본 결과, 전체 자기효능감과 하위영역인 자신감 영역에서 성별에 따라 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 전체 자기효능감과 자신감 하위영역에서 남자 대학생들이 여자 대학생들보다 더 높은 수준의 자기효능감을 지니고 있었다. 반면에, 자기효능감의 하위영역인 자기조절효능감과 과제난이도선호에서는 성별에 따른 유의미한 차이가 없었다. 다음에 청년기 대학생의 주관적 삶의 질 수준을 살펴본 결과, 성별에 따른 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

주관적 삶의 질에 대한 평가에서 성차가 없는 것으로 나타난 본 연구의 결과는 여성이 남성보다 삶에 더 만족한다고 보고한 Wood 등(1989)의 연구와 여성이 남성보다 더 부정적인 감정을 나타내고 더 우울함을 제시하는 연구들(Govo, 1972; Nolen-Hoeksema, 1987; 이명신 · 이훈구, 1997), 그리고 여성이 남성보다 주관적 삶의 질을 낮게 평가한 것으로

<표 1> 개인적 변인, 가족적 변인, 학교 및 친구 변인, 그리고 자기효능감과 주관적 삶의 질에 있어서의 성차 N=697

변인	남자(N=314)	여자(N=383)	t값	
	M(SD)	M(SD)		
독서량(한 달)	1.74(1.06)	1.60(0.99)	1.76	
공부시간(하루)	2.40(1.30)	2.02(1.09)	4.06***	
자기만족도	3.38(1.06)	3.22(0.93)	2.08*	
진로자신감	3.48(0.99)	3.16(0.88)	4.34***	
가족의 주관적 사회경제 수준	4.37(1.97)	4.69(1.49)	-2.35*	
부모와의 관계만족도	5.32(1.63)	5.51(1.50)	-1.61	
대학생활만족도	3.05(1.00)	2.83(0.95)	2.88**	
친구와의 관계만족도	5.11(1.61)	5.10(1.40)	0.12	
자기효능감	전체 자기효능감	3.99(0.64)	3.82(0.56)	3.58***
	자신감	3.96(1.10)	3.57(0.96)	4.88***
	자기조절효능감	4.19(0.88)	4.10(0.68)	1.44
	과제난이도선호	3.53(0.89)	3.49(0.75)	0.68
주관적 삶의 질	12.74(3.25)	12.35(3.04)	1.35	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

나타난 이명신과 이훈구(1997)의 연구 결과들과는 불일치한다. 그러나 성별에 따라 행복의 차이는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타난 박영신과 김의철(2009a)의 연구결과와는 부분적으로 일치한다고 볼 수 있다.

본 연구에서는 최근의 경험에 대한 감정(삶에 대한 느낌 - 긍정과 부정의 두 개 형용사가 짝을 이룸)과 전반적인 삶의 만족도를 측정하는 단일문항의 두 차원으로 주관적 삶의 질 척도를 구성하여 연구를 진행하였다. 그러나 긍정적 감정과 부정적 감정은 서로 독립적인 것으로 보고, 주관적 삶의 질을 긍정적 감정으로 측정된 연구와 부정적 감정으로 측정된 연구의 결과에 있어서 차이를 보인다(Warr et al., 1983; Diener et al., 1985; 이명신 · 이훈구, 1997)는 지적에도 주의할 기을일 필요가 있다. 이러한 연구결과의 차이는 주관적 삶의 질 관련 연구 대상과 측정도구의 차이에 기인한 결과일 가능성도 배제할 수 없기 때문에, 단순비교하기엔 한계가 있다.

2. 청년기 남녀 대학생의 자기효능감에 영향력 있는 변인들

개인적 변인(독서량, 공부시간, 자기만족도, 진로자신감), 가족적 변인(가족의 주관적 사회경제 수준, 부모와의 관계만족도), 그리고 학교 및 친구 변인(대학생활만족도, 친구와의 관계만족도) 등이 청년기 남녀 대학생의 자기효능감에 미치는 영향을 살펴보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 독립변인들간의 다중공선성의 존재가능성을 진단하기 위해 분산 확대인자를 살펴본 결과, 모두 1.71이하로 문제가 없는 것으로 나타났으며, Durbin-Watson 계수도 2에 가까워 잔차 간에 자기 상관성이 없는 것으로 나타났다. 이로써 다음의 중다

회귀분석에 투입되는 독립 변인들은 상호 독립적임을 예견할 수 있으며, 독립 변인들간에 다중공선성이 존재하지 않는다고 할 수 있다.

1) 청년기 대학생의 자기효능감

먼저, 청년기 대학생의 자기효능감에 영향을 미치는 변인들에 대해 살펴보았다(<표 2> 참조). 통계적으로 유의미한 수준에서 자기효능감에 가장 영향력이 있는 변인은 자기만족도($\beta=0.24$)와 진로자신감($\beta=0.24$) 변인이었으며, 그 다음은 친구와의 관계만족도($\beta=0.16$), 부모와의 관계만족도($\beta=0.11$), 독서량($\beta=0.08$), 그리고 공부시간($\beta=0.07$) 등의 순이었다. 즉, 자기만족도가 높을수록, 진로자신감이 높을수록, 친구와의 관계만족도가 높을수록, 부모와의 관계만족도가 높을수록, 독서량이 많을수록, 그리고 공부하는 시간이 많을수록 청년기 대학생의 자기효능감은 높아지는 것으로 나타났다. 자기효능감에 대한 이들 독립 변인들의 설명력은 전체의 30%로 나타났다.

자기효능감의 하위영역인 자신감, 자기조절효능감, 그리고 과제난이도 선호에 유의미한 영향력이 있는 변인들을 좀 더 상세하게 살펴보면 다음과 같다. 청년기 대학생의 자기효능감에 있어서 하위영역인 자신감에 가장 영향력 있는 변인은 친구와의 관계만족도($\beta=0.23$)와 자기만족도($\beta=0.22$) 변인이었으며, 그 다음은 진로자신감($\beta=0.16$), 가족의 주관적 사회경제 수준($\beta=0.08$) 등의 순으로 나타났다. 친구와의 관계만족도가 높을수록, 자기만족도가 높을수록, 진로자신감이 높을수록, 그리고 가족의 주관적 사회경제 수준이 높을수록 청년기 대학생의 자신감 관련 자기효능감은 높아지는 것으로 나타났다. 자신감 관련 자기효능감에 대한 이들 독립 변인들

<표 2> 청년기 대학생의 자기효능감에 대한 중다회귀분석

N=697

독립변인	종속변인							
	자신감		자기조절효능감		과제난이도선호		전체 자기효능감	
	b	β	b	β	b	β	b	β
독서량	-.00	-.00	.06	.08*	.08	.10*	.05	.08*
공부시간	.05	.05	.04	.07	.02	.02	.04	.07*
자기만족도	.23	.22***	.13	.17***	.08	.10*	.15	.24***
진로자신감	.18	.16***	.14	.17***	.15	.17***	.15	.24***
가족의 주관적 사회경제 수준	.05	.08*	.00	.00	.02	.05	.02	.05
부모와의 관계만족도	.03	.04	.06	.13**	.01	.02	.04	.11**
대학생활만족도	-.02	-.01	-.02	-.02	-.03	-.04	-.02	-.03
친구와의 관계만족도	.16	.23***	.03	.07	.00	.00	.07	.16**
상수	1.16		2.57		2.52		2.14	
F값	21.71***		13.54***		5.50***		29.76***	
R ²	.21		.14		.06		.26	
Durbin-Watson계수	1.96		1.75		1.80		1.78	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

의 설명력은 전체의 21%로 나타났다.

청년기 대학생의 자기효능감에 있어서 하위영역인 자기조절효능감에 가장 영향력 있는 변인은 자기만족도($\beta=0.17$)와 진로자신감($\beta=0.17$) 변인이었으며, 그 다음은 부모와의 관계만족도($\beta=0.13$), 독서량($\beta=0.08$) 등의 순이었다. 자기만족도가 높을수록, 진로자신감이 높을수록, 부모와의 관계만족도가 높을수록, 그리고 독서량이 많을수록 자기조절효능감이 높아지는 것으로 나타났다. 자기조절효능감에 대한 이들 독립 변인들의 설명력은 전체의 14%였다.

청년기 대학생의 과제난이도선호에 관련된 자기효능감에 가장 영향력 있는 변인은 진로자신감($\beta=0.17$)이었으며, 독서량($\beta=0.10$)과 자기만족도($\beta=0.10$)도 유의미한 수준에서 영향력이 있었다. 즉 진로자신감이 높을수록, 독서량이 많을수록, 그리고 자기만족도가 높을수록, 청년기 대학생의 과제난이도선호와 관련된 자기효능감은 높아지는 것으로 나타났다. 과제난이도 관련 자기효능감에 대한 이들 독립 변인들의 설명력은 전체의 6%인 것으로 나타났다.

본 연구에서 자기만족도가 자기효능감에 가장 영향력 있는 변인이며, 진로자신감과 독서량, 그리고 공부하는 시간이 많을수록 청년기 대학생의 자기효능감이 높은 것으로 나타난 결과는 자기효능감이 개인 탄력성(resilience)의 중요한 특징으로, 자신의 환경을 통제할 수 있고 삶 속에서 발생하는 어려운 고난에도 불구하고 도전할 수 있는 능력에 관련된 신념이 된다는 Turner 등(1995)의 견해를 지지한다. 특히 진로자신감이 자기효능감에 유의미한 영향력이 있는 것으로 나타난 본 연구의 결과는 자기효능감이 진로결정수준을 높인다는 연구들(Taylor & Popma, 1990; Betz et al., 1996; 유지선, 2004)과, 진로결정 자기효능감이 높을수록 진로준비행동을 많이 하는 것으로 나타난 연구들(김수리, 2004; 김선중, 2005; 김경욱, 2009)의 결과를 부분적으로 지지한다. 또한 친구와의 관계만족도 및 부모와의 관계만족도가 자기효능감에 영향력 있는 변인으로 나타났는데, 이는 초기의 자기효능감이 가족으로부터 얻어지며, 특히 부모가 자녀의 자기효능감 발달에 중요한 정보원을 제공하고, 낮은 자기효능감이 개인의 생활만족에 기여하는 긍정적인 사회적 관계 형성을 방해할 수 있음을 강조한 Bandura(1977)의 견해를 지지하는 연구결과로, 긍정적인 인간관계 형성이 높은 자기효능감에 기여할 수 있음을 제시한다.

본 연구에서 독서량과 공부시간은 자기효능감에 정적 영향력이 있는 것으로 나타났는데, 이는 독서와 공부를 통한 폭넓은 지식습득, 간접경험, 문제해결력 향상, 그리고 합리적 사고와 판단 능력 함양 등의 경험이 청년기 대학생의 자기효능감에도 긍정적인 영향력을 발휘하고 있음을 제시하는 결과이다. 아동·청소년기뿐만 아니라 청년기에도 독서량과 공부시간이 개인의 자기효능감 증진에 매우 중요한 요인으

로 작용함을 시사한다.

한편, 본 연구에서 대학생활만족도는 청년기 대학생의 자기효능감에 유의미한 영향력이 없는 변인으로 나타났는데, 이러한 결과는 자기효능감이 학교생활적응이나 대학생활적응과 정적 상관이 있다거나 혹은 자기효능감이 대학생활적응의 중요한 예측변인으로 나타난 기존 연구결과들(Silverthorn & Gekoski, 1995; Hirose et al., 1999; 이은우, 2005; 추미애·박아청, 2006)을 지지하지 않는다. 본 연구에서 살펴본 대학생활만족도를 대학생활적응과 동일한 개념으로 다루어, 앞서 기술한 연구결과들과 단순 비교하는 것은 무리일 수도 있지만, 대체로 대학생활 적응 수준이 높으면 대학생활만족도가 증가할 가능성이 있음을 예상할 수 있기 때문에, 앞으로의 연구에서 자기효능감과 대학생활만족도와 관계를 좀 더 세밀하게 살펴볼 필요가 있다.

2) 청년기 남녀 대학생의 자기효능감

다음에는 청년기 남자 대학생의 자기효능감에 영향을 미치는 변인들에 대해 살펴보았다(<표 3> 참조). 전체 자기효능감에 가장 유의미한 영향력이 있는 변인은 자기만족도($\beta=0.23$)와 친구와의 관계만족도($\beta=0.23$)였고, 진로자신감($\beta=0.19$) 변인도 유의미한 영향력이 있었다. 즉, 자기만족도가 높을수록, 친구와의 관계만족도가 높을수록, 그리고 진로자신감이 높을수록, 청년기 남자 대학생의 자기효능감은 높아지는 것으로 나타났다. 청년기 남자 대학생의 자기효능감에 대한 이들 독립 변인들의 설명력은 전체의 25%인 것으로 나타났다.

청년기 남자 대학생들의 자기효능감에 있어서 하위영역인 자신감, 자기조절효능감, 그리고 과제난이도선호에 유의미한 영향력이 있는 변인들을 상세하게 살펴보면 다음과 같다. 자신감 관련 자기효능감에 가장 영향력 있는 변인은 친구와의 관계만족도($\beta=0.35$)로 나타났고, 그 다음은 진로자신감($\beta=0.15$), 자기만족도($\beta=0.14$), 가족의 주관적 사회경제수준($\beta=0.11$) 등의 순이었다. 친구와의 관계만족도가 높을수록, 진로자신감이 높을수록, 자기만족도가 높을수록, 가족의 주관적 사회경제수준이 높을수록, 청년기 남자 대학생의 자신감 관련 자기효능감은 높아졌다. 자신감 관련 자기효능감에 대한 이들 독립 변인들의 설명력은 전체의 24%였다.

자기효능감의 하위영역인 자기조절효능감에 가장 영향력 있는 변인은 자기만족도($\beta=0.19$)였으며, 진로자신감($\beta=0.12$)도 영향력 있는 변인으로 나타났다. 자기만족도가 높을수록, 진로자신감이 높을수록 자기조절효능감은 높아졌다. 청년기 남자 대학생의 자기조절효능감에 대한 이들 독립 변인들의 설명력은 전체의 13%로 나타났다.

한편, 본 연구에서 청년기 남자 대학생의 과제난이도선호 관련 자기효능감에 유의미한 영향력이 있는 독립 변인은 없

<표 3> 남자 대학생의 자기효능감에 대한 중다회귀분석

N=314

독립변인	종속변인							
	자신감		자기조절효능감		과제난이도선호		전체 자기효능감	
	b	β	b	β	b	β	b	β
독서량	.01	.01	.06	.07	.05	.05	.04	.07
공부시간	.04	.05**	.05	.07	.04	.06	.04	.09
자기만족도	.15	.14**	.16	.19**	.08	.10	.14	.23***
진로자신감	.16	.15*	.11	.12*	.10	.11	.12	.19***
가족의 주관적 사회경제 수준	.06	.11*	-.01	-.02	.01	.02	.02	.05
부모와의 관계만족도	-.01	-.01	.06	.12	-.01	-.02	.03	.07
대학생활만족도	-.01	-.01	-.03	-.03	-.02	-.02	-.02	-.03
친구와의 관계만족도	.23	.35***	.05	.09	-.01	.02	.09	.23***
상수	1.39		2.59		2.85		2.29	
F값	11.15***		5.60***		1.25		12.06***	
R ²	.24		.13		.03		.25	
Durbin-Watson계수	1.94		1.78		1.87		1.90	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

<표 4> 여자 대학생의 자기효능감에 대한 중다회귀분석

N=383

독립변인	종속변인							
	자신감		자기조절효능감		과제난이도선호		전체 자기효능감	
	b	β	b	β	b	β	b	β
독서량	-.02	-.02	.06	.09	.10	.13**	.05	.08
공부시간	.01	.01	.04	.07	-.01	-.01	.02	.03
자기만족도	.30	.29***	.10	.13*	.08	.10	.15	.25***
진로자신감	.14	.13**	.18	.23***	.20	.23***	.17	.27***
가족의 주관적 사회경제 수준	.06	.09	.02	.04	.05	.09	.04	.09*
부모와의 관계만족도	.08	.12*	.07	.15*	.04	.08	.07	.17**
대학생활만족도	-.03	-.03	-.01	-.00	-.05	-.06	-.02	-.04
친구와의 관계만족도	.09	.13*	.01	.02	.01	.02	.04	.09
상수	1.11		2.54		2.11		2.03	
F값	10.87***		8.33***		5.89***		17.31***	
R ²	.19		.16		.12		.28	
Durbin-Watson계수	2.08		1.71		1.65		1.82	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

는 것으로 나타났다.

이번에는 청년기 여자 대학생의 자기효능감에 유의미한 영향을 미치는 변인들에 대해 살펴보았다(<표 4> 참조). 전체 자기효능감에 가장 영향력이 있는 변인은 진로자신감(β=0.27)으로 나타났고, 그 다음은 자기만족도(β=0.25), 부모와의 관계만족도(β=0.17), 그리고 가족의 주관적 사회경제 수준(β=0.09) 등의 순이었다. 진로자신감이 높을수록, 자기만족도가 높을수록, 부모와의 관계만족도가 높을수록, 가족의 주관적 사회경제 수준을 높게 인식할수록, 청년기 여자 대학생의 자기효능감은 높아지는 것으로 나타났다. 자기효능감에 대한 이들 독립 변인들의 설명력은 전체의 28%였다.

자기효능감의 하위영역인 자신감, 자기조절효능감, 그리고 과제난이도 선호에 영향력이 있는 주요 변인들을 살펴보면 다음과 같다. 청년기 여자 대학생의 자신감 관련 자기효능감에 가장 영향력 있는 변인은 자기만족도(β=0.29)로 나타났으며, 그 다음은 진로자신감(β=0.13)과 친구와의 관계만족도(β=0.13), 그리고 부모와의 관계만족도(β=0.12) 등의 순이었다. 자기만족도가 높을수록, 진로자신감이 높을수록, 친구와의 관계만족도가 높을수록, 그리고 부모와의 관계만족도가 높을수록, 청년기 여자 대학생의 자신감 관련 자기효능감은 높아졌다. 자신감 관련 자기효능감에 대한 이들 독립 변인들의 설명력은 전체의 19%로 나타났다.

<표 5> 자기효능감과 주관적 삶의 질과의 상관관계

N=697

	전체 자기효능감	자신감	자기조절효능감	과제난이도선호	주관적 삶의 질
전체 자기효능감	1.00				
자신감	.65***	1.00			
자기조절효능감	.80***	.15***	1.00		
과제난이도 선호	.55***	.17***	.29***	1.00	
주관적 삶의 질	.46***	.34***	.38***	.21***	1.00

***p<.001

자기조절효능감에 가장 영향력 있는 변인은 진로자신감($\beta=0.23$)이며, 그 다음은 부모와의 관계만족도($\beta=0.15$), 자기만족도($\beta=0.13$) 등의 순이었다. 즉 진로자신감이 높을수록, 부모와의 관계만족도가 높을수록, 그리고 자기만족도가 높을수록, 자기조절효능감이 높아졌다. 청년기 여자 대학생의 자기조절효능감에 대한 이들 독립 변인들의 설명력은 전체의 16%였다.

과제난이도선호 관련 자기효능감에 유의미한 수준에서 가장 영향력 있는 변인은 진로자신감($\beta=0.23$)으로 나타났으며, 독서량($\beta=0.13$)도 영향력 있는 변인이었다. 진로자신감이 높을수록, 독서량이 많을수록 청년기 여자 대학생의 과제난이도선호 관련 자기효능감은 높아졌다. 여자 대학생의 과제난이도선호 관련 자기효능감에 대한 이들 독립 변인들의 설명력은 전체의 12%인 것으로 나타났다.

이상에서 청년기 남녀 대학생의 자기효능감에 영향력 있는 변인들에 있어서 성차를 살펴본 결과, 유의미한 영향력 있는 변인들이 성별에 따라 약간의 차이를 보였다. 자기만족도와 진로자신감은 남녀 대학생 모두의 자기효능감에 통계적으로 유의미한 수준에서 정적인 영향력이 있는 공통 변인이었으나, 남자 대학생의 경우엔 친구와의 관계만족도가, 그리고 여자 대학생의 경우엔 가족적 변인인 부모와의 관계만족도 및 가족의 주관적 사회경제 수준이 자기효능감에 정적인 영향력이 있는 변인으로 나타났다. 남자 대학생의 경우에는 여자 대학생과 달리, 가족적 변인이 자기효능감에 유의미한 영향력이 없었으며, 친구와의 관계만족도가 더 영향력 있는 변인으로 등장하였다. 반면에 여자 대학생의 경우엔 가족적 변인에 속하는 부모와의 관계만족도와 가족의 주관적 사회경제 수준이 자기효능감에 정적인 영향력을 보였고, 친구와의 관계만족도는 영향력이 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해, 청년기 대학생의 자기효능감이 다양한 경로와 경험을 통해 발달하긴 하지만 유의미한 영향력을 갖는 변인들은 성별에 따라 상이할 수 있음을 알 수 있다.

3. 자기효능감과 주관적 삶의 질의 상관관계

다음에는 청년기 대학생의 자기효능감과 주관적 삶의 질의 관계를 집중적으로 살펴보았다(<표 5> 참조). 전체 자기효능감의 하위영역들간 상관관계를 살펴본 결과, 자신감과 자기조절효능감, 그리고 과제난이도선호 사이에는 통계적으로 유의미한 수준에서 정적인 상관이 있었다. 자신감과 관련된 자기효능감이 높을수록 자기조절효능감과 과제난이도선호 관련 자기효능감도 높아지는 것으로 나타났으나 전반적으로 상관관계가 높은 수준은 아니었다.

청년기 대학생의 자기효능감은 주관적 삶의 질과 보통수준의 정적인 상관을 보이는 것으로 나타났다. 좀 더 상세히 살펴보면, 전체 자기효능감이 주관적 삶의 질과 가장 높은 정적 상관을 보였으며, 자기효능감의 세 하위영역들 중에서 자기관찰, 자기판단, 자기반응과 같은 자기조절적 기제를 잘 적용할 수 있는가에 대한 효능기대 정도를 나타내는 자기조절효능감이 다른 하위영역들에 비해 주관적 삶의 질과 상대적으로 높은 상관을 보였다. 전체 자기효능감, 자기조절효능감, 자신감, 그리고 과제난이도선호가 높아질수록 청년기 대학생들의 주관적 삶의 질이 높아지는 것으로 나타났다.

이러한 본 연구의 결과는 대학생의 자기효능감이 높으면 삶의 질이 높아졌으며, 높은 자기효능감이 주관적 안녕감과도 정적인 관계에 있는 것으로 나타난 장우귀 등(2007)의 연구, 그리고 자기효능감이 높을수록 삶의 질이 높아지는 것으로 나타난 박영신 등(2010)의 연구와 일치한다. 따라서 자기효능감은 주관적 삶의 질과 매우 밀접한 관련이 있다고 할 수 있다.

4. 청년기 남녀 대학생의 주관적 삶의 질에 영향력 있는 변인들

청년기 남녀 대학생의 주관적 삶의 질에 영향력 있는 변인들을 살펴보기 위해, 개인적 변인(독서량, 공부시간, 자기만족도, 진로자신감, 자기효능감), 가족적 변인(가족의 주관적 사회경제 수준, 부모와의 관계만족도), 그리고 학교 및 친구

<표 6> 청년기 남녀 대학생의 주관적 삶의 질에 대한 중다회귀분석

N=697

<독립변인>	<중속변인>					
	남학생의 주관적 삶의 질		여학생의 주관적 삶의 질		주관적 삶의 질(전체)	
	b	β	b	β	b	β
독서량	-.04	-.01	.43	.14**	.19	.06
공부시간	-.07	-.03	-.16	-.06	-.11	-.04
자기만족도	.73	.24***	.90	.28***	.85	.27***
진로자신감	.53	.16**	-.29	-.09	.04	.01
자기효능감(전체)	1.56	.31***	1.30	.24***	1.44	.28***
가족의 주관적 사회경제 수준	-.12	-.07	.28	.14**	.09	.05
부모와의 관계만족도	.08	.04	.25	.12*	.17	.08
대학생활만족도	.90	.27***	.48	.15**	.68	.21***
친구와의 관계만족도	.14	.07	.24	.10	.20	.09*
상수	-.96		-.28		-.42	
F값	21.34***		16.13***		32.21***	
R ²	.51		.35		.38	
Durbin-Watson계수	2.01		1.81		1.93	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

변인(대학생활만족도, 친구와의 관계만족도) 등을 활용하여 중다회귀분석을 실시하였다. 독립변인들의 분산확대인자와 Durbin-Watson 계수를 살펴본 결과, 다중공선성의 문제와 잔차간의 자기 상관성이 존재하지 않는 것으로 나타났다.

청년기 남녀 대학생의 주관적 삶의 질에 대한 중다회귀분석 결과를 살펴보면, 다음과 같다(<표 6> 참조). 청년기 대학생의 주관적 삶의 질에 통계적으로 유의미한 수준에서 가장 영향력이 있는 변인은 자기효능감($\beta=0.28$)이었으며, 그 다음은 자기만족도($\beta=0.27$), 대학생활만족도($\beta=0.21$), 그리고 친구와의 관계만족도($\beta=0.09$) 등의 순으로 나타났다. 즉, 자기효능감이 높을수록, 자기만족도가 높을수록, 대학생활만족도가 높을수록, 그리고 친구와의 관계만족도가 높을수록 청년기 대학생의 주관적 삶의 질은 높아지는 것으로 나타났다. 청년기 대학생의 주관적 삶의 질 인식에 대한 이들 독립변인들의 설명력은 전체의 38%로 나타났다.

청년기 남녀 대학생의 주관적 삶의 질에 가장 영향력 있는 변인이 자기효능감으로 나타난 본 연구결과는 다양한 경험과학적 연구결과들을 통해 개인의 효능적 신념이 삶의 질을 결정하는 가장 중요한 변인임을 증명한 Bandura(1997)의 견해를 지지한다. 이러한 결과는 자기효능감이 생활만족도나 행복 혹은 삶의 질에 직·간접적으로 긍정적인 영향력이 있는 변인이거나 정적인 상관관계에 있음을 제시한 다수의 연구들(박영신 등, 1999; 박영신 등, 2000; 장우귀 등, 2007; 박영신·김의철, 2009c; 박영신 등, 2010)의 결과와 일부분 일치한다. 또한 월평균수입 보다 자기효능감이 직장 여성들의 행복을 설명하는 가장 강력한 예언변인으로 나타난 박영신·김의철(2009b)의 연구결과를 부분적으로 지지한다.

이처럼 자기효능감이 높은 대학생들은 개인의 행동을 변화시킬 수 있다는 낙관적인 신념을 소유하고 있고, 끊임없이 노력하려는 의지를 갖고 있으므로, 적응과정에서 일어나는 다양한 문제들에 대해 효율적이고 적극적으로 대처할 수 있게 됨으로써, 개인의 주관적인 삶의 질을 향상시킬 가능성이 있는 가장 강력한 변인임을 예견할 수 있다.

한편, 부모와의 관계만족도는 청년기 대학생의 주관적 삶의 질에 유의미한 영향력이 없었고, 친구와의 관계만족도가 정적인 영향력이 있는 것으로 나타나, 친구와의 관계만족도가 높을수록 주관적 삶의 질이 높아지는 것으로 나타난 본 연구의 결과는 행복이 관계적 특성과 밀접한 관련이 있음을 강조한 정태연 등(2002)의 주장을 부분적으로 지지하는데, 가족 사랑과 가정 화목에 대한 강조와는 불일치하지만 친구와의 관계에 대한 강조와는 일부분 일치한다. 그러나 만족스러운 가족관계가 삶 에너지의 기반이 되는 동시에, 삶의 궁극적인 목표가 됨을 제시한 박영신 등(2005)의 주장과는 불일치하는 결과이다. 본 연구결과를 통해, 아동·청소년기 뿐만 아니라 청년들에게도 정서적 지지를 제공하는 친구와의 관계만족도는 지속적인 영향을 미치며, 대학생들의 인간관계 사회화 과정에 중요한 역할을 하면서, 주관적 삶의 질을 설명하는 중요한 요인으로 작용함을 알 수 있다.

본 연구에서 가족의 주관적 사회경제 수준은 청년기 대학생의 주관적 삶의 질에 유의미한 영향력이 없는 변인으로 나타났다. 이는 부(富)와 주관적 삶의 질이 매우 높은 정적인 상관성이 있는 것으로 나타난 Inglehart와 Abramson(1990)의 연구와 한국 사회에서 삶의 질을 높이는 대표적 요인들 중에서 첫 번째로 삶의 질 향상을 위한 기본적인 자원으로써 '경

제력'을 강조한 연구들(김의철·박영신, 2006; 박영신·김의철, 2008)과는 상이한 결과이다. 본 연구는 연구대상자 스스로 평가한 자기 가족의 주관적인 사회경제 수준을 변인으로 활용하긴 했지만, 후진국에서 의식주(衣食住)가 '안녕(well-being)'의 기본적인 요소가 되기 때문(Diener & Diener, 1995; 이명신·이훈구, 1997)에 수입에 대한 만족이 주관적 삶의 질을 결정하는 변인이 되지만, 필수적인 것들이 충족되면 부(富)의 증가가 '주관적 삶의 질'에 많은 영향을 주지 못하는 것으로 나타난 Diener 등(1985)의 연구결과를 부분적으로 지지한다고 볼 수 있다. 앞으로 좀 더 정교한 연구적 탐색이 필요하기 하지만, 본 연구의 결과는 주관적 차원에서 본 삶의 질이 물질적 가치가 절대적으로 중요시되는 것처럼 보이는 현대 한국사회에서도 청년기 대학생들에게 '경제적 조건'이 주관적 삶의 질을 설명하는 결정적 중요 변인이 아닐 수도 있음을 반영한다고 할 수 있다.

다음에는 주관적 삶의 질에 영향을 미치는 변인들에 있어서 성차를 살펴보았다. 그 결과, 남자 대학생의 경우 자기효능감($\beta=0.31$)이 가장 영향력 있는 변인이었고, 그 다음은 대학생활만족도($\beta=0.27$), 자기만족도($\beta=0.24$), 진로자신감($\beta=0.16$) 등의 순으로 나타났다. 즉, 자기효능감이 높을수록, 대학생활만족도가 높을수록, 자기만족도가 높을수록, 그리고 진로자신감이 높을수록, 남자 대학생의 주관적 삶의 질이 높아지는 것으로 나타났다. 남자 대학생의 주관적 삶의 질에 대한 이들 독립 변인들의 설명력은 전체의 51%인 것으로 나타났다. 여자 대학생의 주관적 삶의 질에 가장 유의미한 영향력이 있는 변인은 자기만족도($\beta=0.28$)였으며, 자기효능감($\beta=0.24$), 대학생활만족도($\beta=0.15$), 독서량($\beta=0.14$), 가족의 주관적 사회경제 수준($\beta=0.14$), 그리고 부모와의 관계만족도($\beta=0.12$) 등의 순으로 나타났다. 즉, 자기만족도가 높을수록, 자기효능감이 높을수록, 대학생활만족도가 높을수록, 독서량이 많을수록, 가족의 주관적 사회경제 수준을 높게 인식할수록, 그리고 부모와의 관계만족도가 높을수록 여자 대학생의 주관적 삶의 질이 높아지는 것으로 나타났다. 여자 대학생의 주관적 삶의 질에 대한 이들 독립 변인들의 설명력은 전체의 35%로 나타났다.

이상에서 청년기 남녀 대학생의 주관적 삶의 질에 영향력 있는 변인들을 살펴본 결과, 성별에 따라 공통점과 차이점을 보였다. 개인적 변인에 속하는 자기효능감과 자기만족도, 그리고 학교 변인에 속하는 대학생활만족도는 남녀 대학생 모두의 주관적 삶의 질에 유의미한 수준에서 정적 영향력이 있는 변인들로 나타났다. 그러나 남자 대학생의 경우 진로자신감이, 여자 대학생의 경우 가족적 변인인 부모와의 관계만족도와 가족의 주관적 사회경제 수준, 그리고 독서량이 주관적 삶의 질에 영향력 있는 변인으로 나타나 성차를 보였다. 자기효능감에서와 마찬가지로 남자 대학생의 경우 여자 대학생과는 달리 가족적 변인은 주관적 삶의 질에 유의미한 영향

력이 없는 것으로 나타났으며, 대신 진로자신감이 중요한 변인으로 등장하였다. 반면에 여자 대학생의 경우에는 가족적 변인에 속하는 부모와의 관계만족도와 가족의 주관적 사회경제 수준, 그리고 개인적 변인에 속하는 독서량이 주관적 삶의 질에 유의미한 정적인 영향력을 보였으며, 진로자신감은 유의미한 영향력이 없는 것으로 나타났다.

본 연구에서 주관적 삶의 질 수준에 있어서 성차가 없는 것으로 나타났지만, 주관적 삶의 질에 유의미한 영향력이 있는 변인들에 있어서는 성별에 따라 약간의 상이성을 보이기도 했는데, 이는 성별에 따른 행복에 차이가 없다고 해서, 행복에 영향을 미치는 변인들 간의 역동에서 차이가 없다고 단정할 수는 없음을 지적한 박영신과 김의철(2009b)의 견해를 지지한다. 이러한 결과를 통해 청년기 대학생의 경우 주관적 삶의 질이 다양한 요소들에 의해 영향을 받기도 하지만 성별에 따라 영향력 있는 변인들이 상이할 수 있음을 알 수 있다.

V. 결론

본 연구에서는 청년기 남녀 대학생을 연구대상으로 하여 자기효능감과 주관적 삶의 질에 대해 살펴보았다. 본 연구에서 얻어진 결과를 바탕으로 요약하면 다음과 같다.

첫째, 개인적 변인, 가족적 변인, 학교 및 친구 변인, 그리고 자기효능감과 주관적 삶의 질에 있어서의 성차를 살펴보았다. 개인적 변인에서 하루 공부하는 시간은 남자 대학생이 여자 대학생보다 많았고, 자기만족도와 진로자신감에 있어서도 남자 대학생이 여자 대학생보다 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 한 달 독서량에서는 성별에 따른 유의미한 차이가 없었다. 가족적 변인 중 가족의 주관적 사회경제 수준 평가에서 여자 대학생이 남자 대학생보다 자기 가족의 사회경제 수준을 높게 평가하는 것으로 나타났다. 그러나 부모와의 관계만족도에 있어서는 성차를 보이지 않았다. 학교 및 친구 변인들 중 대학생활만족도에서는 남자 대학생이 여자 대학생보다 더 높은 것으로 나타났으나 친구와의 관계만족도는 성차가 없었다.

다음에 청년기 대학생의 자기효능감에 있어서 성차를 살펴본 결과, 전체 자기효능감과 세 하위영역들(자신감, 자기조절효능감, 과제난이도 선호) 중에서 전체 자기효능감과 자신감 영역에서만 성별에 따른 차이를 보였다. 남자 대학생들이 여자 대학생들보다 더 높은 수준의 전체 자기효능감과 자신감 관련 자기효능감을 갖고 있는 것으로 나타났다. 그러나 전체 자기효능감의 하위영역인 자기조절효능감과 과제난이도 선호 관련 자기효능감에서는 성차가 없었다. 주관적 삶의 질에 대한 평가에 있어서도 성별에 따른 유의미한 차이는 없었다.

둘째, 청년기 대학생의 자기효능감에 영향력 있는 변인들을 살펴본 결과, 가장 영향력 있는 변인은 자기만족도로 나타났다. 자기만족도가 높을수록, 진로자신감이 높을수록, 친구와의 관계만족도가 높을수록, 부모와의 관계만족도가 높을수록, 한 달 독서량이 많을수록, 그리고 공부하는 시간이 많을수록 청년기 대학생의 자기효능감은 높아졌다.

셋째, 자기효능감과 주관적 삶의 질의 상관관계를 살펴본 결과, 전체 자기효능감이 주관적 삶의 질과 가장 높은 정적 상관을 보였으며, 자기효능감의 세 하위영역들 중에서 자기조절효능감이 다른 하위영역들에 비해 주관적 삶의 질과 상대적으로 높은 상관을 나타냈다. 전체 자기효능감, 자기조절효능감, 자신감, 그리고 과제난이도선호가 높아질수록 청년기 대학생들의 주관적 삶의 질은 높아지는 것으로 나타났다.

넷째, 청년기 대학생의 주관적 삶의 질에 유의미한 영향력이 있는 변인들을 살펴본 결과, 가장 영향력이 있는 변인은 자기효능감이었다. 자기효능감이 높을수록, 자기만족도가 높을수록, 대학생활만족도가 높을수록, 그리고 친구와의 관계만족도가 높을수록, 청년기 대학생의 주관적 삶의 질은 높아지는 것으로 나타났다.

본 연구의 결과를 토대로 미래 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 청년기 대학생의 자기효능감 및 주관적 삶의 질에 유의미한 영향을 미치는 변인들에 있어서 성별에 따른 유사한 점도 발견되었지만 차이점을 보이기도 하였다. 특히 남자 대학생의 경우, 자기효능감에서는 친구와의 관계만족도가, 주관적 삶의 질에서는 진로자신감이 영향력 있는 독립변인으로 나타났지만, 여자 대학생의 경우엔 남자 대학생과 달리 자기효능감과 주관적 삶의 질에 가족적 변인에 속하는 부모와의 관계만족도와 가족의 주관적 사회경제 수준이 지속적으로 유의미한 수준에서 정적 영향력이 있는 것으로 나타났다. 미래연구에서 더 많은 탐색이 이루어져야 할 수 있겠지만, 본 연구의 결과는 남자 대학생보다 여자 대학생이 가정환경변인에 더 민감함을 반영한다. 따라서 앞으로 진행될 자기효능감과 주관적 삶의 질 관련 연구들에서도 성별에 따른 다양한 독립변인들의 영향력과 역동성을 지속적으로 탐색할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 대학생의 주관적 삶의 질 맥락 속에서 자기효능감의 영향에 주로 초점을 두었기 때문에, 자기효능감을 구성하는 하위영역으로 자신감, 자기조절효능감, 그리고 과제난이도선호 등에 관한 일반적 자기효능감 개념을 포함하고 있는 척도를 활용하였다. 그러나 Bandura(1997, 2006b)도 자기효능감이 영역특수적인 개념임을 강조하고 있고, 박영신 등(2010)도 자기효능감은 영역별 과제에 적합한 영역특수적인 척도를 사용하는 것이 중요함을 지적한 바 있다. 따라

서 자기효능감을 구성하는 하위영역들이 매우 다양하게 존재하므로, 후속연구에서는 좀 더 다양하고도 특수한 측면을 포괄하는 하위영역들이 고려된 자기효능감 척도를 활용하여 진행하는 연구들이 증가될 필요성이 있다.

셋째, 본 연구에서는 청년기 대학생의 자기효능감과 주관적 삶의 질에 영향을 미치는 변인들로, 개인적 변인(독서량, 공부시간, 자기만족도, 진로자신감), 가족적 변인(가족의 주관적 사회경제 수준, 부모와의 관계만족도), 학교 및 친구 변인(대학생활만족도, 친구와의 관계만족도) 등을 중심으로 살펴보았지만, 이외에도 이성친구 존재여부, 전공학과 등 청년기 대학생의 자기효능감과 주관적 삶의 질에 영향을 미치는 다양한 변인들이 있을 수 있다. 따라서 앞으로의 연구에서는 청년기 대학생의 자기효능감과 주관적 삶의 질에 영향을 미칠 수 있는 다양한 변인들에 대한 탐색활동이 활발히 이루어지길 기대한다.

본 연구는 청년기의 일부 남녀 대학생들을 대상으로 한 연구이므로, 본 연구의 결과를 청년기 대학생 전체의 일반적인 경향으로 해석하는 데는 제한점이 있다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구에서는 어느 경로를 비중 있게 선택할 것인가를 매순간 고민해야 되고, 선택하고 실행하고 책임져야 하는 개인의 자유의지가 중요한 청년기 대학생들을 대상으로 하여, 개인 내적인 통제력 발휘를 강조하는 자기효능감과 주관적인 삶의 질 변인을 독립적이고도 복합적으로 다루어 다양한 변인들의 영향력을 살펴보았다는 데 의의가 있다. 또한 청년기 대학생 개인의 주관적인 삶의 질에 자기효능감이 가장 영향력 있는 변인임을 밝혔다는데 의미가 있다.

물질적 가치가 절대적으로 중요시되는 것처럼 보이는 현대사회에서도 청년기의 대학생들에게 가족의 사회경제적인 수준이 주관적 삶의 질을 결정하는데 지속적으로 의미 있는 변인이 아닐 수 있으며, 자기효능감(self-efficacy)이 주관적인 삶의 질을 결정하는 강력하고 매우 의미 있는 변인으로 나타난 본 연구의 결과는 자기효능감이 개인의 주관적인 삶의 질을 향상시키는데 직접적인 영향력을 발휘하며, 효능적 신념이 심리적 스트레스와 우울을 감소(박영신 등, 2009)시킬 뿐만 아니라 삶의 질을 저하시키지 않을 수 있는 의미 있는 해법이 될 수 있음을 시사한다고 할 수 있다.

【참 고 문 헌】

- 김경옥(2009). 자기효능감과 불확실성에 대한 인내력 부족이 진로준비행동 및 진로결정수준에 미치는 영향: 진로성취목표의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 21(2), 501-519.

- 김기옥 · 김순옥 · 황선진 · 이수진 · 현은자 · 최인수 · 유현정(2005). ESM을 통해 본 대학생의 주관적 삶의 질 - 정서, 인지적 효율성, 만족도의 측면에서 -. **대한가정학회지**, 43(2), 203-229.
- 김선중(2005). **진로장벽, 희망, 진로결정자기효능감이 진로준비행동에 미치는 영향**. 홍익대학교 대학원 박사학위논문.
- 김성천 · 탁진국(2010). 역할과부하 및 일-가정 갈등과 직무스트레스와의 관계: 시간 통제감을 매개변인으로. **한국심리학회지: 건강**, 15(1), 35-49.
- 김수리(2004). **부모지지, 진로결정 자기효능감, 역기능적 진로사고가 청소년의 진로발달에 미치는 영향**. 홍익대학교 대학원 박사학위논문.
- 김아영(1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구. **교육심리연구**, 11(2), 1-19.
- 김아영 · 차정은(1996). 자기효능감의 측정. **산업 및 조직심리학회 동계학술발표대회 논문집**, 51-64.
- 김아영 · 차정은(2003). 교사효능감 및 학생의 학업적 자기효능감이 학업성취도에 미치는 영향에 대한 다층분석. **교육심리연구**, 17(2), 25-43.
- 김의철 · 박영신(2006). 한국 사회에서 삶의 질을 구성하는 요인들에 대한 탐구. **한국심리학회지: 사회문제**, 12(5), 특집호, 1-28.
- 김정오 · 조명환(1993). 정보화와 삶의 질: 사회활동 및 개인심리. **사회과학과 정책연구**, 15(3), 3-31.
- 김효정 · 정미애(2010). 대학생의 가족기능과 자기효능감이 자살생각에 미치는 영향. **한국간호교육학회지**, 16(1), 43-50.
- 박영신 · 김의철(2009a). 심리적, 관계적, 경제적 자원: 한국인의 행복에 어떠한 영향을 미치는가? **한국심리학회지: 사회문제**, 15(1), 특집호, 95-132.
- 박영신 · 김의철(2009b). 한국 성인 남녀가 행복에 이르는 길: 직업 성취, 자녀 성공, 정서적 지원과 자기효능감의 영향. **한국심리학회지: 여성**, 14(3), 467-495.
- 박영신 · 김의철(2009c). 한국 청소년의 행복: 심리적, 관계적, 경제적 자원과 학업성취의 영향. **한국심리학회지: 사회문제**, 15(3), 399-429.
- 박영신 · 김의철 · 탁수연(2005). 청소년과 부모의 실패와 미래성취 의식을 통해 본 한국인의 성취관련 토착심리. **한국심리학회지: 사회문제**, 11(2), 73-108.
- 박영신, Tsuda, A., 김의철 · 한기혜 · 김의연, Horiuchi, S.(2009). 한국과 일본 대학생의 스트레스와 우울에 대한 분석: 부모의 사회적 지원, 어려움극복 효능감, 스트레스 관리행동의 영향. **한국심리학회지: 사회문제**, 15(1), 1-28.
- 박영신 · 김의철(2008). 배우자의 사회적 지원, 자녀에 대한 신뢰 및 자기효능감이 성인의 가정생활만족도에 미치는 영향. **한국심리학회지: 사회문제**, 14(4), 71-101.
- 박영신 · 김의철 · 김영희 · 민병기(1999). 초등학생의 생활만족도 형성요인에 대한 구조적 관계분석: 사회적 지원과 자기효능감을 중심으로. **한국심리학회지: 사회문제**, 5(1), 57-76.
- 박영신 · 김의철 · 박영균(2010). 세대 차이와 갈등은 삶의 질을 낮추는가? 자기효능감의 영향. **한국심리학회지: 일반**, 29(1), 533-559.
- 박영신 · 김의철 · 정갑순 · 이상미 · 권혁호 · 양계민(2000). 초·중·고등학생의 생활만족도 차이와 형성 및 영향. **한국심리학회지: 건강**, 5(1), 94-118.
- 유지선(2004). **여대생의 진로미결정과 애착 및 자기효능감의 관계 연구**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이국화 · 하은혜(2009). 청소년의 외상경험과 사회불안의 관계에서 자기효능감의 매개효과. **한국심리학회지: 학교**, 6(1), 1-18.
- 이명신(1998). **근로자의 주관적 삶의 질과 그 영향 요인**. 연세대학교 박사학위논문.
- 이명신 · 이훈구(1997). 주관적 삶의 질에 나타난 성차의 원인. **한국심리학회지: 여성**, 2(1), 89-101.
- 이숙경 · 유지현(2008). 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. **교육심리연구**, 22(3), 589-607.
- 이시은(2009). 대학생의 부모-자녀 결합 형태에 따른 자기효능감과 또래애착의 차이. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 21(2), 481-500.
- 이은우(2005). **대학생의 정서지능, 자기효능감, 심리적 안녕감이 대학생활적응에 미치는 영향**. 계명대학교 석사학위논문.
- 장석인(2010). 선진국들의 청년층 실업과 인적자원개발에 관한 국제비교 연구 : 프랑스 · 독일 · 일본을 중심으로. **한독사회과학논총**, 20(4), 211-244.
- 장우귀 · 김의철 · 박영신(2007). 자기효능감과 삶의 질: 대학생을 중심으로. **한국심리학회 연차학술대회 논문집**, 502-503.
- 전효정 · 이귀옥(2000). 유아기 부모와의 애착이 청소년기 애착전이와 외로움에 미치는 영향: 애착전이모형 검증을 중심으로. **대한가정학회지**, 38(1), 185-198.
- 정민 · 노안영(2008). 대학생의 지각된 진로장애와 진로결정수준간의 관계: 진로결정자기효능감과 낙관성의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 20(2), 391-405.
- 정태연 · 최상진 · 김효창(2002). 아동과 어른 그리고 청소년에 대한 사회적 표상: 성격적, 관계적 및 과업적 특성을

- 중심으로. **한국심리학회지: 사회문제**, 8(2), 51-76.
- 차정은(1997). **일반적 자기효능감 척도개발을 위한 일 연구**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 추미애 · 박아청(2006). 초등학생의 자기효능감과 학습동기 및 학교적응 간의 관계. **교육심리연구**, 15(2), 271-288.
- 하정 · 김양희 · 황도연 · 정혜윤 · 김은덕(2009). 학업적 자기효능감과 학업성취의 종단관계 연구. **한국심리학회지: 학교**, 6(1), 47-65.
- 한성열(1995). 삶의 질과 내재적 동기의 실현. **한국심리학회지: 사회문제**, 2(1), 95 · 111.
- 한혜영 · 현명호(2006). 성인애착과 결혼만족: 부부 조망수용과 갈등해결 효능감의 매개효과. **한국심리학회지: 임상**, 25(4), 935-952.
- 홍성례(2006). 자아존중감과 성역할태도가 심리적 복지감에 미치는 영향. 청년기 남녀를 중심으로. **한국가정관리학회지**, 24(5), 37-51.
- Bandura, A.(1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A.(1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A.(1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. N.Y.: W. H. Freeman & Company.
- Bandura, A.(2006a). Adolescent development from an agentic perspective. In F. Pajares & T. Urdan(Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1-43). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Bandura, A.(2006b). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.). *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L.(1985). *Anxiety disorders and phobias: Cognitive perspective*. N.Y.: Basic Books.
- Berndt, T. J.(1989). Obtaining support from friends during childhood and adolescence. In D. Belle(Ed.), *Children's social net works and social support*(308-331). N.Y.: John Wiley.
- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M.(1996). Evaluation of short form of the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale. *Journal of Career Assessment*, 4, 47-57.
- Blustein, D. L.(1989). The role of goal instability and career self-efficacy in the career exploration process. *Journal of Vocational Behavior*, 35, 194-203.
- Campbell, A.(1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Campbell, A.(1981). The sense of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Diener, E., & Diener, M.(1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
- Doerfler, L. A., & Aron, J.(1995). Relationship of goal setting, self-efficacy, and self-evaluation in dysphoric and socially anxious women. *Cognitive Therapy and Research*, 19(6), 725-738.
- Edelman, R. J.(1985). Dealing with socially embarrassing events: Socially anxious and non-socially anxious groups compared. *British Journal of Clinical Psychology*, 24, 281-288.
- Hirose, E. I., Wada, S., Watanabe, H.(1999). Effects of self-efficacy on adjustment to college. *Japanese Psychological Research*, 41(3), 163-172.
- Inglehart, R., & Abramson, P.(1990). *Culture shift in advanced industrial society*. New Jersey, Princeton: Princeton University Press.
- Maddux, J. E., Norton, L. W., & Leary, M. R.(1988). Cognitive components of social anxiety: An investigation of self-presentation theory and self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 180-190.
- Near, J. P., Smith, C. A., Rice, R. W., & Hunt, R. G. (1983). Job satisfaction and nonwork satisfaction as components of life satisfaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 126-144.
- Nolen-Hoeksema, S.(1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282.
- Shaver, P., Furman, W., & Buhrmester, D.(1985). Transition to college: Network changes, social skills, and loneliness. In S. Duck & D. Perlman(Eds.), *Understanding personal relationships: An interdisciplinary approach*(193-219). London: Sage publications.
- Sherer, M., & Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W.(1982). The

- self efficacy scale: Contraction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Silverthorn, N. A., & Gekoski, W. L.(1995). Social desirability effects on measures of adjustment to university, independence from parents, self-efficacy. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 356-363.
- Taylor, K. M., & Popma, J.(1990). An examination of the relationships among career decision making self-efficacy, career salience, locus of control, and vocational indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 37, 17-31.
- Tinker, S. P., & Moore, K. A.(2003). Teachers' work hours, work-family conflict and health: The mediating effects of perceived control and organizational support. *The Korean Journal of Health Psychology*, 8(3), 663-678.
- Turner, S., Norman, E., & Zunz, S.(1995). Enhancing resiliency in girls and boys: A case for gender specific adolescent prevention programming. *Journal of primary Prevention*, 16(1), 25-38.
- Warr, P., Barter, J., & Brownbridge, G.(1983). On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 644-651.
- Wood, W., Rodes, N., & Whelan, M.(1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.
- Youniss, J., & Smollar, J.(1985). *Adolescent relations with mother, father, and friends*. Chicago: University of Chicago Press.

- 접수일 : 2011년 09월 15일
 심사일 : 2011년 09월 27일
 게재확정일 : 2011년 11월 15일