

대학생의 생의 의미와 행복의 관계

이옥숙¹, 장선희^{2*}

¹창신대학교 IRB, ²창신대학교 간호학과

The Relationships between Meaning in Life and Happiness among University Students.

Ok-Sook Lee¹, Sun-Hee Jang^{2*}

¹Institutional Review Board, Changshin University

²Department of Nursing, Changshin University

요약 본 연구는 대학생의 생의 의미와 행복 정도를 확인하고 이들 변수간의 관계를 파악하며 행복에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구대상자는 경상남도에 소재하는 일개 대학의 재학생 205명을 대상으로 하였다. 자료 수집기간은 2016년 10월 10일부터 10월 30일까지였고, 수집된 자료는 빈도와 백분율, independent t-test, one-way ANOVA, Scheffé test, Cronbach's alpha 계수, Pearson's correlation coefficient 및 multiple regression으로 분석하였다. 연구결과 대상자의 행복 점수는 6점 만점에 평균 4.18점, 생의 의미는 5점 만점에 평균 3.73점이었다. 대상자의 일반적 특성에 따른 행복 수준은 성별($p=0.045$), 학년($p=0.038$), 전공만족도($p<0.001$), 건강상태($p<0.001$)에 따라 차이가 있었다. 대상자의 행복은 하위요인인 자신감($p<0.001$), 자기통제($p<0.001$), 긍정적 정서($p<0.001$)와 생의 의미($p<0.001$), 생의 의미발견($p<0.001$), 생의 의미추구($p<0.001$)와 유의한 양적 상관관계를 보였다. 대상자의 행복에 영향을 미치는 요인은 생의 의미발견, 건강상태, 전공만족도가 유의하였고, 전체 설명력은 41%였다. 따라서 생의 의미는 행복에 밀접한 관련성이 있으며, 가장 긍정적인 영향을 미치는 요인임을 확인하였기에 대학생의 행복강화를 위한 전략 개발에 생의 의미를 높이는 전략이 고려될 것으로 사료된다.

Abstract This study was conducted to understand the factors influencing happiness of college students while focusing on meaning in life and to supply an interventional way for promotion of happiness of college students. The subjects were 205 students in C city and the data were collected from 20-30 October 2016. Data were analyzed based on the means using an independent t-test, ANOVA, Scheffé's method, Pearson's correlation coefficients and stepwise multiple regression. Significant differences were found in the happiness grades by sex ($p=0.045$), age ($p=0.019$), degree ($p=0.038$), satisfaction in major ($p<0.001$), and perceived health condition ($p<0.001$). Happiness was positively related to self-confidence ($p<0.001$), self-control ($p<0.001$), positive emotion ($p<0.001$), meaning in life ($p<0.001$), finding meaning in life ($p<0.001$), and search for meaning in life ($p<0.001$). Upon multiple regression analysis, finding meaning in life, perceived health condition, and satisfaction with major accounted for 41.0% of the happiness, with finding meaning in life being the most influential factor.

Keywords : Finding meaning in life, Happiness, Meaning in life, Search for meaning in life, Students

1. 서론

대학생은 청소년에서 성인기로 이행해 가는 과도기적 시기로 부모로부터 독립하여 자신의 정체성을 강화시키면서, 건강하고 성숙한 인간관계를 형성해야 하는 변화

1.1 연구의 필요성

이 논문은 제 1저자 부산가톨릭대학교 석사학위논문 일부 발췌한 것임.

*Corresponding Author : Sun-Hee Jang(Changshin University)

Tel: +82-55-250-3176 email: jshna0625@naver.com

Received May 8, 2017

Revised (1st August 22, 2017, 2nd September 13, 2017)

Accepted September 15, 2017

Published September 30, 2017

와 도전의 시기이다[1]. 성인기에 막 접어든 대학생은 이성, 학업, 진로 및 취업, 대인관계, 가치관 및 정체성, 경제 등의 신체적, 심리적, 사회적, 환경적 변화와 관련된 다양한 문제들에 직면하게 된다[2]. 게다가 우리나라의 대학생인 경우 청소년기의 입시위주의 주입식 교육과 대학 생활 때의 스펙 쌓기에만 집중하여 성장하는 것이 보편적이기 때문에 자신의 정체감이나 진로 또는 행복과 생의 의미에 대해 자율적으로 결정을 내리거나 진지하게 생각해 본 경험은 적은 편이다[3].

인간은 계속적으로 행복을 추구하면서 살아가기 때문에 우리 인생에서 가장 먼저 원하는 것이 무엇이나는 질문에 대하여 대부분의 사람들은 첫 번째로 행복을 제시한다[4]. 우리나라는 세계에서 유래 없는 경제성장을 이룩하면서 세계 15위의 국내총생산 및 G20에 속하는 경제규모를 가지게 되었으나 경제협력개발기구(OECD)에서 조사한 한국경제보고서에 따르면 우리나라의 행복지수는 OECD 국가에서 낮은 순위에 위치하고 있으며, 어린이와 청소년을 대상으로는 가장 낮은 순위를 보이고 있다[5]. 뿐만 아니라 4년제 대학에 재학 중인 국내 대학생들을 대상으로 시행된 조사에서는 행복지수가 낙제점이었으며 스트레스 수준도 높은 것으로 나타났다[6].

행복한 사람은 타인의 안위와 행복에 많은 관심을 가지고 타인을 보다 더 잘 돌볼 수 있기에, 미래사회를 이끌어 갈 대학생의 행복수준은 한 개인의 문제가 아니라 사회와 가정 전반에 걸친 매우 중요한 사안이다[7]. 행복에 대하여 정의를 내리는 것은 각 개인마다 관점이 다르고, 다양한 의미를 함축하기 때문에 많은 어려움이 있지만, 행복은 기쁨 또는 긍정적인 정서 상태로 삶에서의 만족감을 경험 할 때로 정의할 수 있으며, 또한 그 단어의 포괄성 때문에 심리적 안녕감, 주관적 안녕감, 삶의 만족도, 삶의 질과 같은 용어로도 혼용하여 쓰이기도 한다[8].

한편 인간은 인생의 고통스러운 상황 속에서도 그 경험에 긍정적인 의미를 부여함으로써 심리적 안녕감 즉 행복을 가질 수 있다[9]. 정체성 확립과 친밀감의 발달 과업을 가지는 대학생은 그 과업을 성취해 가는 과정에서 자신의 삶은 어떤 가치와 의미를 지니는가에 대한 문제에 직면하며 그것에 대한 해답을 찾으려고 한다[8]. 또한 생의 의미는 자신의 삶을 움직이는 원동력으로써 자신이 나아가야 할 방향을 제시해 주어 무기력감, 내적 공허감, 자신의 무가치함과 상반관계를 가지기 때문에, 대

학생이 가지는 생의 의미는 행복에 영향을 미칠 것으로 사료된다[10].

선행연구에서 행복은 감사성향[11], 낙관성[12], 생의 의미[9]과 같은 내적변인과 신체적 매력과 외모[13], 경제상태[11-14], 봉사활동, 학업성취도 등과 같은 외적 준거변인[7]이 행복에 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

그러나 행복에 영향을 미치는 것으로 확인된 변인 중에서도 세대 간에 다소 정도의 차이가 있고, 생의 의미에 있어서는 청년기보다 상대적으로 중년기와 노년기를 대상으로 연구가 활발하게 진행되고 있는 실정이다[14]. 따라서 대학생들을 대상으로 생의 의미가 행복에 미치는 영향요인이라는 것을 확인하는 것은 미래 우리나라를 이끌어갈 주역에게 행복한 삶을 영위할 수 있게끔 긍정적인 방향을 제시할 수 있을 것으로 여겨진다.

따라서 본 연구에서는 대학생의 생의 의미와 행복의 정도를 알아보고, 나아가 생의 의미가 대학생의 행복에 미치는 영향을 파악하여 대학생의 행복 증진을 위한 중재 방안의 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 대학생의 생의 의미와 행복의 정도 및 이들 변수의 관계를 파악하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대학생의 생의 의미와 행복 정도를 파악한다.
- 2) 대학생의 일반적 특성에 따른 생의 의미와 행복 정도의 차이를 파악한다.
- 3) 대학생의 생의 의미와 행복의 상관관계를 분석한다.
- 4) 대학생의 행복에 미치는 영향요인을 파악한다.

2. 연구 방법

2.1 연구 설계

본 연구는 대학생의 생의 의미와 행복 정도를 확인하고 이들 변수의 관계를 파악하며 행복에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구 대상 및 기간

본 연구의 대상자는 경상남도 소재하는 일 대학의 재학생 중 연구 목적을 이해하고 설문지를 읽고 응답할 수 있거나 의사소통이 가능한 자로서 자발적으로 연구

참여에 서면 동의한 자이다. 대상자 수는 G Power 3.1.5 프로그램을 사용하여 산출하였다. 다중회귀분석에서 유의수준 .05, 효과크기를 중간크기인 0.15, 검정력(1-β) .90, 변수 12개로 가정하여 양측검정 하였을 때 회귀분석에 필요한 적정표본 수는 157명이었으며 탈락률 10~15%를 고려하여 210명에게 설문지를 배부하였다. 회수된 설문지는 206부였으며 불성실하게 답변한 1부를 제외한 총 205명이 최종 대상자였다.

2.3 연구도구

2.3.1 생의 의미

Steger, Frazier, Oishi와 Kaler[15]가 개발한 생의 의미 척도(The Meaning in Life Questionnaire: MLQ)를 Won 등[16]이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도의 하위요인은 의미발견과 의미추구로 이루어져 있다. 하위요인별 5문항씩 전체 10개 문항으로 이루어졌으며, 각 문항은 ‘매우 그렇다’ 5점부터 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점까지의 Likert식 5점 척도로 점수의 범위는 10-50점이며, 점수가 높을수록 생의 의미가 높다는 것을 의미한다. 한국판 척도에서 전체 신뢰도 Cronbach's α 값은 .90 이었고, Jang[14] 연구에서는 .86이었고, 본 연구에서 생의 의미의 Cronbach's α 는 .90, 하위요인별로는 의미추구 .81, 의미발견 .81로 나타났다.

2.3.2 행복

행복은 Hills와 Argyle[17]이 개발하고 Choi와 Lee[18]가 번역한 The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)를 사용하였다. 본 도구는 자신감, 자기통제, 긍정적 정서의 부재에 관한 내용을 측정하였으며 총 28문항의 6점 척도로 각 문항에 대하여 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 6점까지 응답하도록 하였고 부정 문항은 역채점 하였다. 점수가 높을수록 행복 정도가 높음을 의미한다. 행복도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 Choi와 Lee[18]의 연구에서 .90, Jo[7] .93이었고 본 연구에서 행복도구의 Cronbach's α 는 .91, 하위요인별로는 자신감 .89, 자기통제 .69, 긍정적 정서의 부재 .78로 나타났다.

2.4 자료수집방법

본 연구는 B대학교 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board; IRB)의 승인(CUPIRB-2016-035)을 받았다. 연구대상자는 경남지역의 일개 대학교에 재학하는

대학생 중 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 자발적으로 참여하기를 동의하는 학생 약 210명을 편의 표집하였다. 자료 수집은 연구자가 대학에 직접 방문하여 부처장 및 학과장의 협조를 구하고, 연구대상자에게 연구의 목적, 필요성 및 과정에 대해 자세하게 설명하고 원하지 않으면 언제든지 철회 가능함과 개인정보의 비밀보장, 수집된 자료는 연구 목적으로만 사용하며, 연구 논문을 마친 후에 모두 폐기할 것이라는 내용을 설명하고 동의서를 받은 후 설문조사를 실시하였다. 설문지와 함께 익명성 보장을 위하여 밀봉봉투를 제공하고, 설문지 작성 후 바로 밀봉할 수 있도록 하였다. 설문지 작성시간은 15-20분 정도 소요되었으며, 설문 후에는 소정의 답례품을 제공하였다.

2.5 자료 분석방법

수집된 자료는 SPSS 21.0 Program을 이용하여 다음과 같은 통계 기법으로 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균 및 표준편차로 분석하였다.
- 2) 대상자의 일반적 특성, 생의 의미와 행복의 정도는 평균과 표준편차를 이용하였다.
- 3) 대상자의 일반적 특성에 따른 생의 의미와 행복 정도의 차이는 independent t-test, one-way ANOVA, Scheffé test를 이용하였다.
- 4) 대상자의 생의 의미와 행복 간의 관계를 파악하기 위해 Pearson's correlation coefficient를 이용하였다.
- 5) 대상자의 행복에 영향을 미치는 변수를 확인하기 위해 hierarchical multiple regression을 사용하였다. 회귀모형에 포함된 변수 간의 다중공선성 문제를 확인한 결과 상관관계는 .80 이상이지 않아 예측변수들이 독립적이었고, 공차한계(tolerance)는 1에 가까웠으며 분산팽창인자(variance inflation factor, VIF)도 최대 2.81로 모두 10이상을 넘지 않아 하위변수들 간의 다중공선성 문제를 배제할 수 있었다. 그리고 잔차분석 시행으로 잔차의 정규 분포성과 등분산성을 확인하였으며 잔차의 독립성 검정을 위해 Durbin-Watson 값을 구한 결과 1.94 이었고 이는 2에 가까워 자기상관(auto-correlation)이 없는 것이 확인되었다.

Table 1. Demographic and General Characteristics of Participants (N=205)

Characteristics	Categories	N(%)
Gender	Male	21(10.2)
	Female	184(89.8)
Major	Nursing	68(33.2)
	Social Welfare	20(9.8)
	Music	29(14.1)
	Cosmetic Art	38(18.5)
	Early Childhood Edu.	30(14.6)
	Real Estate	20(9.8)
Grade	1	23(11.2)
	2	33(16.1)
	3	73(35.6)
	4	76(37.1)
Satisfaction in Major	Over satisfaction	138(67.3)
	Below satisfaction	67(32.7)
Level of Academic Score	High	55(26.8)
	Middle	137(66.8)
	Low	13(6.3)
Religion	None	110(53.7)
	Buddhism	34(16.6)
	Christian	47(22.9)
	Others	14(6.8)
Religious Significance	Low	111(54.1)
	Moderate	58(28.3)
	High	36(17.6)
Perceived Economic Status	Low	32(15.6)
	Moderate	146(71.2)
	High	27(13.2)
Perceived Health Condition	Healthy	66(32.2)
	Moderate	118(57.6)
	Unhealthy	21(10.2)

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성에서 성별은 여성이 184명(89.8%), 남성이 21명(10.2%)이었다. 전공은 간호학과 68명(33.2%), 미용예술학과 38명(18.5%), 유아교육학과 30명(14.6%), 음악학과 29명(14.1%), 사회복지학과 20명(9.8%), 부동산금융학과 20명(9.8%) 순이었고, 학년은 4학년 76명(37.1%), 3학년 73명(35.6%), 2학년 33명(16.1%), 1학년 23명(11.2%) 순이었다. 전공만족은 만족 이상 138명(67.3%), 만족이하 67명(32.7%)순이었고, 학업성적은 중 137명(66.8%), 상 55명(26.8%), 하 13명(6.3%) 순으로 나타났다. 종교는 무교가 110명(53.7%)으로 가장 많았으며, 다음으로 크리스찬 47명(22.9%), 불교 34명(16.6%), 기타 14명(6.8%)순이었고, 종교의 중

요성에서는 중요하지 않다가 111명(54.1%), 조금 중요하다가 58명(28.3%), 많이 중요하다가 36명(17.6%)이었다. 지각하는 경제상태는 보통이다 146명(71.2%), 어렵다 32명(15.6%), 여유있다 27명(13.2%)이었고, 지각하는 건강상태는 보통이다 118명(57.6%), 건강하다 66명(32.2%), 건강하지 않다 21명(10.2%) 순으로 나타났다 <Table 1>.

3.2 대상자의 생의 의미와 행복 정도

대상자의 생의 의미 정도는 5점 만점에 평균 3.73±0.54이었고, 하위 영역별로 살펴보면 의미추구가 평균 3.84±0.58점으로 가장 높았으며 그 다음이 의미발견으로 3.62±0.64점이었다. 행복 정도는 6점 만점에 평균 4.18±0.62점이었고, 하위영역에서는 긍정적 정서가 4.52±0.66으로 가장 높았고, 자신감 4.31±0.71, 자기통제 3.83±0.78 순이었다 <Table 2>.

Table 2. Degree of Meaning in Life and Happiness (N=205)

Variables	Mean±SD	Min-Max
Meaning in Life	3.73±0.54	1-5
Finding Meaning	3.62±0.64	1-5
Search for Meaning	3.84±0.58	1-5
Happiness	4.18±0.62	1-6
Self-confidence	4.31±0.71	1-6
Self-control	3.83±0.78	1-6
Positive Emotion	4.52±0.66	1-6

3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 생의 의미와 행복

본 연구대상자의 일반적 특성에 따른 생의 의미는 성별($t=4.63, p<.001$), 전공만족도($t=18.21, p<.001$), 종교의 중요성($F=7.93, p<.001$), 지각하는 경제상태($F=4.03, p=.019$)에서 유의미한 차이가 있었고 전공, 학년, 성적, 종교, 지각하는 건강 상태에서는 차이가 없는 것으로 나타났다. 성별에 따라서는 남학생이 여학생에 비해 생의 의미 정도가 높았고, 전공만족도는 ‘만족이상’ 그룹이 ‘만족이하’ 그룹에 비해 높은 것으로 나타났다. ‘종교의

중요성'에서는 '많이 중요하다' 그룹이 가장 높았으며, '많이 중요하다'와 '조금 중요하다' 그룹은 '중요하지 않다' 그룹보다 높았다. 지각하는 경제 상태에서는 '여유있다' 그룹이 가장 높았고, '어렵다'와 '보통이다' 순이었으며, '여유있다' 그룹은 '보통이다' 그룹보다 높은 것으로 나타났다<Table 3>.

대상자의 일반적 특성에 따른 행복 정도는 성별 ($t=2.02, p=.045$), 학년($F=2.86, p=.038$), 전공만족도 ($t=23.28, p<.001$), 지각하는 건강상태($F=10.52, p<.001$)에 따라 유의미한 차이가 있었고, 전공, 성적, 종교, 종교의 중요성, 지각하는 경제상태에서는 차이가 없는 것으로 나타났다. 성별에 따라서는 남학생이 여학생에 비해 높았고, 학년은 4학년이 가장 높았고, 가장 낮은 3학년보다 유의한 차이를 보였다. 전공만족도는 '만족이상' 그룹이 '만족이하' 그룹에 비해 높은 것으로 나타났다. 지각하는 건강상태에서는 '건강하다'가 가장 높았고, '보통

이다'와 '건강하지 않다' 그룹에 비해 차이를 보였다.

3.4 대상자의 생의 의미와 행복의 관계

대상자의 행복은 하위요인인 자신감($r=.897, p<.001$), 자기통제($r=.815, p<.001$), 긍정적 정서($r=.826, p<.001$)와 생의 의미($r=.559, p<.001$), 생의 의미발견($r=.580, p<.001$), 생의 의미추구($r=.394, p<.001$) 모두에서 유의한 양적 상관관계를 보였다. 그리고 그 외 모든 변수 간에도 유의한 양적 상관관계가 있는 것으로 나타났다<Table 4>.

3.5 대상자의 행복에 영향을 미치는 요인

대상자의 행복에 미치는 영향요인을 규명하기 위해 행복을 종속변인으로 하고, 독립변수를 대학생의 일반적 특성 중 행복과 유의한 차이를 보인 성별, 학년, 전공만족도, 지각된 건강상태와 생의 의미발견, 생의 의미추구

Table 3. Differences of Meaning in Life and Happiness according to Participants' Characteristics (N=205)

Characteristics	Categories	N	Meaning in life		Happiness	
			Mean ± SD	t or F (p) Scheffe	Mean ± SD	t or F (p) Scheffe
Gender	Male	21	4.22±0.49	$t=4.63$ ($p<.001$)	4.44±0.67	$t=2.02$ ($p=.045$)
	Female	184	3.67±0.51		4.15±0.61	
Major	Nursing	68	3.65±0.53	$F=1.56$ ($p=.173$)	4.09±0.57	$F=2.23$ ($p=.053$)
	Social Welfare	20	3.90±0.51		4.51±0.56	
	Music	29	3.91±0.54		4.18±0.71	
	Cosmetic Art	38	3.67±0.54		4.11±0.60	
	Early Childhood Edu.	30	3.75±0.44		4.35±0.65	
	Real Estate	20	3.66±0.68		4.05±0.58	
Grade	1 ^a	23	3.76±0.47	$F=0.11$ ($p=.951$)	4.22±0.50	$F=2.86$ ($p=.038$) c<d
	2 ^b	33	3.75±0.67		4.19±0.74	
	3 ^c	73	3.70±0.55		4.03±0.58	
	4 ^d	76	3.74±0.48		4.32±0.61	
Satisfaction in Major	Over satisfaction	138	3.84±0.56	$t=18.21$ ($p<.001$)	4.32±0.61	$t=23.28$ ($p<.001$)
	Below satisfaction	67	3.51±0.40		3.90±0.54	
Level of Academic Score	High	55	3.83±0.57	$F=2.93$ ($p=.055$)	4.33±0.62	$F=2.35$ ($p=.098$)
	Middle	137	3.67±0.53		4.12±0.60	
	Low	13	3.95±0.37		4.21±0.76	
Religion	None	110	3.68±0.56	$F=2.31$ ($p=.078$)	4.15±0.60	$F=0.29$ ($p=.830$)
	Buddhism	34	3.66±0.47		4.21±0.59	
	Christian	47	3.91±0.52		4.25±0.71	
	Others	14	3.72±0.45		4.14±0.50	
Religious Significance	Low ^a	111	3.60±0.53	$F=7.93$ ($p<.001$) a<b,c	4.11±0.57	$F=1.83$ ($p=.163$)
	Moderate ^b	58	3.87±0.53		4.29±0.67	
	High ^c	36	3.92±0.46		4.24±0.67	
Perceived Economic Status	Low ^a	32	3.80±0.61	$F=4.03$ ($p=.019$) b<c	4.15±0.75	$F=2.52$ ($p=.083$)
	Moderate ^b	146	3.67±0.52		4.15±0.59	
	High ^c	27	3.97±0.45		4.43±0.55	
Perceived Health Condition	Healthy	66	3.83±0.57	$F=1.97$ ($p=.142$)	4.45±0.57	$F=10.52$ ($p<.001$) a>b,c
	Moderate	118	3.67±0.49		4.08±0.56	
	Unhealthy	21	3.71±0.65		3.92±0.79	

를 단계적으로 추가하여 위계적 다중회귀분석을 실시하였다<Table 5>. 대학생의 일반적 특성인 성별, 학년, 전공만족도, 지각된 건강상태를 독립변수로 한 모형1은 적합한 것으로 나타났으며(F=8.40, $p<.001$) 설명력은 20%이었다. 이 모형에서 성별($t=-2.16$, $p=.032$), 전공만족도

($t=-3.91$, $p<.001$)와 지각된 건강상태($t=-4.02$, $p<.001$)는 행복에 유의한 영향력을 미쳤으나, 학년은 유의하지 않는 것으로 확인되었다.

이 모형에 생의 의미를 추가한 모형2도 적합하게 나타났으며(F=16.89, $p<.001$), 설명력은 41%로 모형1보다

Table 4. Correlation of Meaning in Life and Happiness (N=205)

Variables	Meaning in life	Finding Meaning in Life	Search for Meaning in Life	Happiness	Self-confidence	Self-control	Positive Emotion
	<i>r(p)</i>	<i>r(p)</i>	<i>r(p)</i>	<i>r(p)</i>	<i>r(p)</i>	<i>r(p)</i>	<i>r(p)</i>
Meaning in life	1						
Finding Meaning in Life	.892 ($p<.001$)	1					
Search for Meaning in Life	.867 ($p<.001$)	.548 ($p<.001$)	1				
Happiness	.559 ($p<.001$)	.580 ($p<.001$)	.394 ($p<.001$)	1			
Self-confidence	.580 ($p<.001$)	.583 ($p<.001$)	.431 ($p<.001$)	.897 ($p<.001$)	1		
Self-control	.378 ($p<.001$)	.428 ($p<.001$)	.228 ($p=.001$)	.815 ($p<.001$)	.508 ($p<.001$)	1	
Positive Emotion	.445 ($p<.001$)	.435 ($p<.001$)	.344 ($p<.001$)	.826 ($p<.001$)	.765 ($p<.001$)	.487 ($p<.001$)	1

Table 5. Hierarchical Multiple Linear Regression of Happiness (N=205)

Categories	Variables	Model 1			Model 2		
		B	β	<i>t(p)</i>	B	β	<i>t(p)</i>
Demographics	Gender(Male=0)	-.29	-.15	-2.16 ($p=.032$)	-.00	-.00	-0.03 ($p=.980$)
	Degree(1=0)						
	2	-.10	-.07	-0.74 ($p=.579$)	-.30	-.02	-0.22 ($p=.824$)
	3	-.18	-.14	-1.32 ($p=.187$)	-.11	-.09	-0.94 ($p=.348$)
	4	.10	.08	0.74 ($p=.460$)	.12	.09	1.03 ($p=.305$)
	Satisfaction in Major (Over satisfaction=0)	-.33	-.26	-3.91 ($p<.001$)	-.18	-.13	-2.32 ($p=.021$)
	Perceived Health Condition (Healthy=0)						
	Moderate	-.34	-.28	-4.02 ($p<.001$)	-.25	-.20	-3.31 ($p=.001$)
Unhealthy	-.51	-.25	-3.62 ($p<.001$)	-.40	-.20	-3.31 ($p=.001$)	
Meaning in Life	Finding Meaning in Life				.41	.43	6.23 ($p<.001$)
	Search for Meaning in Life				.13	.12	1.91 ($p=.057$)
		Adj. R2=.20 F=8.40 $p<.001$			Adj. R2=.41 F=16.89 $p<.001$		

21%상승하였다. 생의 의미발견은 대학생의 행복에 영향력을 가지는 것으로 나타났으나 생의 의미추구는 유의하지 않는 것으로 확인되었다. 그리고 일반적 특성 중 전공만족도($t=-2.32$, $p=.021$)와 지각된 건강상태($t=-3.31$, $p=.001$)는 여전히 대학생의 행복에 영향력을 가지는 것으로 나타났으나 모형1에서 유의미한 영향력을 가졌던 성별은 모형2에서는 영향력을 가지지 않았다.

4. 논 의

본 연구는 대학생의 생의 의미와 행복의 정도를 파악하고, 행복에 생의 의미가 어떠한 영향을 미치는지를 확인하기 위하여 시도되었다.

본 연구에서 대학생의 생의 의미 정도는 5점 만점에 평균 3.73점으로, 타 지역 대학생을 대상으로 한 Kim[19]의 연구에서의 3.36점, 성인을 대상으로 한 Kim과 Sin[20]의 연구에서의 3.37점보다 높게 나타났다. 본 연구대상자들의 생의 의미 정도가 다른 대상자보다 높게 나타난 점은 본 연구대상자들의 특성이 반영된 결과로 보인다. 즉, 본 연구에서의 대학생들은 67.3%가 만족이상으로 나타났다. 생의 의미는 개인의 적극적 삶의 참여, 동기유발, 정신건강 및 사회적 통합과 관계있으며 특히 젊은 연령층에서는 긍정적 발달과 능력 향상에 영향을 미친다[21]. 따라서 대학생의 학사지도 및 생활지도에서 전공분야에 대한 만족도를 제고하기 위한 전략이 필요하며, 이를 통해 대학생의 생의 의미를 높이기 위한 방안이 모색되어야 한다고 본다.

본 연구에서 대학생의 행복은 6점 만점에 평균 4.18점으로 나타나, 간호대학생을 대상으로 한 Jo[7]의 연구에서의 4.22점과는 유사한 점수를 보였으나 Jo[22]의 연구에서의 3.98점보다는 높게 나타났다. 본 연구에서는 간호학과를 포함하여 6개 학과 대학생을 대상으로 하였는데, 그 중 간호학과 학생의 행복 점수가 두 번째로 낮은 점수를 보인 것은 Jo[22]의 연구와 같은 결과라 할 수 있다. 이것은 간호학과 학생의 경우 취업을 고려하여 자신의 적성보다는 주변의 권유로 학과를 선택하는 경우가 상대적으로 많기 때문에 학과 적응에 따른 스트레스가 높고 [11], 방대한 이론교육과 임상실습의 병행으로 타 전공대학생에 비해 행복감이 낮은 것으로 사료된다[7].

대학생의 생의 의미 정도에 차이를 보인 일반적 특성

은 성별, 전공만족도, 종교의 중요성, 지각하는 경제상태이었다. 본 연구에서 남녀대상자의 수가 21명과 184명으로 통계결과를 일반화하기에는 제한점이 있으나 성별에 따른 생의 의미 정도는 남학생이 여학생에 비해 높은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 성별 간 차이가 없었던 Kim[19], Won 등[16] 연구와 암환자를 대상으로 여성이 남성보다 높았던 Jang 등[23] 연구와는 상반되는 결과이다. 그러나 중, 고, 대학생을 대상으로 생의 의미추구와 생의 의미 발견을 살펴 본 Kim과 Sin[20]의 연구에서는 생의 의미 추구에서는 성별 간 차이가 없었지만, 생의 의미 발견은 남성이 여성보다 높은 것으로 나타났다. 이렇게 낮은 일관성을 보이는 성별에 따른 생의 의미간의 차이는 추후 연구를 통하여 심도 있게 다루어져야 하는 필요성이 제기된다.

전공만족도는 ‘만족이상’그룹이 ‘만족이하’보다 유의하게 높았다. 이와 같은 결과는 영성의 하위요인으로 삶의 의미와 목적을 다룬 Hong 등[24]의 연구와 일치하는 것으로 볼 수 있다. 대학생들은 자의에 의한 전공 선택이 아닌 경우 심적 갈등과 적응상의 어려움을 경험하고 있다[25]. 따라서 전공 선택과 관련하여 그것에 의미와 목적을 발견하고 부여하는 것은 무엇보다 중요하다[24].

본 연구에서 종교의 종류에는 차이가 없었지만 ‘종교의 중요성’에서 ‘많이 중요하다’와 ‘조금 중요하다’ 그룹은 ‘중요하지 않다’ 그룹보다 생의 의미 정도가 높았으며, 이와 같은 결과는 Won 등[16], Jang 등[23]의 연구와 일치하였다. 신실한 종교생활은 종교 내지 신과 연관된 자신의 존재이유, 고통과 사건의 의미, 인생의 목적 등에 대한 물음을 끊임없이 제기하는 것과 같이 생의 의미 또한 개개인에 의해 끊임없이 제기되어 추구하고, 발전하려는 공통점을 가진다[26].

지각하는 경제상태에 따라서는 ‘여유있다’ 그룹에서 생의 의미 정도가 가장 높았고, ‘어렵다’와 ‘보통이다’순이었으며, ‘여유있다’ 그룹은 ‘보통이다’ 그룹보다 높은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 20세 이상의 암환자를 대상으로 한 Jang 등[23]의 연구 결과와는 일치하였으나, 대학생을 대상으로 한 Kim[19]의 연구결과와는 상반되었다. 본 연구의 결과 경제적 어려움에 처한 대학생이 생의 의미를 발견하고 추구할 수 있도록 돕기 위해서는 어려운 상황에서도 희망을 가지고 적극적으로 대처할 수 있도록 자아정체성을 확립하고 자신의 가치실현을 위한 방법을 발견할 수 있는 기회가 주어져야 함을 시사

한다[26].

대학생의 행복정도에 차이를 보인 일반적 특성은 성별, 학년, 전공만족도, 지각하는 건강상태이었다. 성별에 따라서는 남학생이 여학생보다 행복 정도가 높았다. 이와 같은 결과는 남학생이 여학생보다 스트레스에 덜 민감하여 행복지수가 높다는 Jo[7]의 연구와 일치하였다. 그러나 Jo와 Park[11], Nam과 Lee[13], Park[27]의 결과에서 남학생과 여학생 간의 차이가 없거나, Kim 등[2]의 결과에서 여학생이 남학생 보다 높은 정도를 보인 것과는 상반된 결과를 보였다. 학년에서는 4학년이 3학년보다 행복정도가 높은 것으로 나타났다. 그러나 Park[27], Jo[22], Kim 등[9] 연구에서는 학년 간 차이가 없었고, Jo[7]에서는 1학년이 2학년에 비해 높은 결과를 보였다. 따라서 여러 선행연구를 종합해보면 학년 간 행복정도의 일관성이 관찰되지 않기에 추후 연구가 필요할 것으로 보인다.

그리고 전공만족도는 ‘만족이상’ 그룹이 ‘만족이하’ 그룹보다 높게 나타났다. 이와 같은 결과는 간호 대학생을 대상으로 한 Jo[7], Park[27], Kim 등[12]의 연구와 일치하였기에 전공만족도를 높일 수 있는 교육과정의 운영 방안이 모색되어야 할 것이다. 그리고 전공만족도에는 외적인 환경 요인도 영향을 미치지만 그보다도 외적 환경을 받아들이는 개인적 만족이 더 중요하므로[30] 개인이 외부환경을 받아들이는 특성을 고려하여 전공만족도를 높일 수 있는 대책 또한 요구된다.

지각하는 건강상태에 따른 행복 정도는 ‘건강하다’ 그룹이 ‘보통이다’, ‘건강하지 않다’ 그룹보다 유의하게 높았다. 이것은 자신이 건강하다고 지각할수록 스트레스 수준을 낮추고[28] 행복 정도가 높다고 보고한 Kim과 Kim[12]의 선행연구와 일치하는 결과이다. 대학생 시기는 성인 및 중년의 건강습관 형성에 중요한 시기로 규칙적인 식사, 금연, 절주, 약물 이용과 같은 건강관리교육 및 예방, 치료 서비스의 마련과 보완이 필요하다[13].

대상자의 생의 의미추구, 생의 의미발견, 그리고 행복의 상관성은 각 변수들 간에 양의 상관관계를 나타내어, 생의 의미추구가 높을수록, 그리고 생의 의미발견 정도가 높을수록 대학생은 행복을 많이 느끼는 것으로 나타났다. 이것은 최근 긍정심리학의 부각으로 생의 의미를 비롯한 긍정적 착각이 높은 사람은 행복정도가 높다는 주장과 일치한다고 볼 수 있다[7]. 따라서 대학생의 행복을 도모할 수 있는 프로그램을 개발할 때 생의 의미는

중요한 상관관계를 가지는 요인으로 인식하고 고려되어야 할 것이다.

대학생의 행복에 대한 영향요인을 파악하기 위한 다중회귀분석 결과는 전공만족도와 지각하는 건강상태는 모든 회귀모형에서 행복정도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 전공에 대한 만족이하 그룹에서는 행복정도가 감소되었는데 전공만족도가 낮을수록 학업동기와 몰입, 학업에 대한 자신감이 저해되어 스트레스 수준은 높아지기 때문에[28] 긍정적 정서를 포함한 행복수준에 직접적인 영향을 미치게 된다[29].

지각하는 건강상태도 행복정도에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 이와 같은 결과는 Kim 등[12]의 결과와 일치한다. 대학생은 인생의 주기 상에서 건강한 시기이지만 규칙적인 운동부재, 불규칙적인 식사, 다이어트, 과음, 과로 등 건강을 저해하는 요인에 노출되어 있기 때문에 영양과 운동에 대한 교육과 건강증진 행위에 대한 개인의 의지나 자신감 및 긍정성을 키울 수 있는 전략이 요구된다.

생의 의미발견은 유의한 영향을 미치는 요인이었으나, 생의 의미추구는 행복에 영향력이 미치지 않는 것으로 나타났다. 생의 의미발견이 행복에 영향을 미치는 이유는 생의 의미는 희망 및 낙관성과 상관성이 있기에[9] 생의 의미는 삶을 움직이는 원동력으로 자신의 삶의 목적과 방향을 알고 있는 사람은 긍정적인 방향으로 자신의 삶을 이끌 수 있다는 믿음을 가진다[14]. 따라서 생의 의미 발견은 희망과 긍정적인 마인드를 키우고 이러한 태도는 행복에 영향을 미치게 된다[9]. 본 연구에서 생의 의미추구가 행복정도에 유의미한 영향력이 없었던 것은 Frankl [10]의 주장처럼 의미는 마땅히 되어야 할 자기이고, 인간은 현재의 자기로서, 의미와 인간의 일치하는 가장 이상적인 것이다. 그러나 의미와 인간의 일치를 향한 그 사이의 간극에는 긴장감이 형성되기에 생의 의미를 추구해 가는 과정에서 겪는 실패와 좌절감은 행복에 영향을 미치지 않는 것으로 볼 수 있다. 이와 같이 대학생이 행복한 상태를 유지하면서 질적인 삶을 누릴 수 있는가의 여부는 생의 의미를 발견하고자 인식하고 실천하는데 있다고 볼 수 있다. 따라서 대학생의 행복증진을 위해서는 생의 의미를 추구하고 발견하기 위한 방안과 교육 프로그램이 필요하다고 본다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 생의 의미와 행복 정도를 확인하고 이들 변수간의 관계를 파악하며 행복에 영향을 미치는 요인을 규명하여 추후 대학생의 행복 증진을 위한 전략에 활용하고자 이루어졌다.

연구결과, 대상자의 생의 의미추구와 의미발견 및 행복 모두는 각 변인 간에 양적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 행복에 유의한 영향을 미치는 요인은 생의 의미발견과 일반적 특성 중 지각하는 건강상태, 전공만족도이었으며, 행복을 41% 설명하였다.

이상의 결과를 통해 볼 때, 본 연구가 일 대학 대학생을 대상으로 표집하였기 때문에 연구 결과의 해석에 있어 신중을 기해야 하는 제한점이 있지만, 생의 의미는 행복에 밀접한 관련성이 있으며, 긍정적인 영향을 미치는 요인임을 확인할 수 있었다. 따라서 대학생의 행복강화를 위한 전략 개발에 생의 의미를 높이는 전략이 포함되어야 함을 제언하고자 한다.

References

- [1] G. H. Kim & K. H. Kim, "Effects of a Self-esteem Promotion Program on Self-esteem and Meaning of Life among Female Freshmen", *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, vol. 18, no. 4, pp. 431-438, 2009.
- [2] E. M. Kim, Y. H. Yang, H. Lee, M. Yu, "Factors Influencing Subjective Happiness in Korean Nursing Students", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education* vol. 22, no. 3, pp. 294-303, 2016. DOI: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.3.294>
- [3] K. I. Shin, J. J. Lee, S. O. Choi, S. N. Kim, "Meaning in Life of College Students: Q-methodological Approach", *Korean Journal of Youth Studies*. vol. 12, no. 4, pp. 269-294, 2005.
- [4] S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon, D. Schkade, "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change", *Review of General Psychology*, vol. 9, no. 2, pp. 111-131, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- [5] B. K. Kim, "Korea Child and Adolescent Happiness Index is the Last of OECD, Yonhap news, 2016, <http://www.yonhapnews.co.kr/bulletin/2016/05/02/0200000000AKR20160502148300017.HTML?input=1195m>, May 2.
- [6] D. J. Ahn, "The College Student of Korea, a Falling Grade, Stress Index 70 Points, Preparation for Employment, Living Expenses, Reason of Worry", *Indaily*.2011, <http://www.indaily.co.kr/client/news/newsView.asp?nIdx=3318&nBcate=F1005&nMcate=M1001>, 2014. 11. 20.
- [7] M. J. Jo, "The Factors Related to Happiness among Nursing Students", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 22, no. 2, pp. 182-190, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.2.182>
- [8] S. J. Lee & S. H. Ahn, "What is Happiness. A Review of the Studies on Happiness", *Research Psychology*, vol. 4, pp. 123-143, 2005.
- [9] K. M. Kim, S. A. Ryu, I. C. Choi, "The Effect of Meaning in Life on Happiness and Health in Late Life", *Journal of Korean Psychological Association*. vol. 30, no. 2, pp. 503-523, 2011.
- [10] V. E. Frankl, "Man's Search for Meaning - An Introduction to Logotherapy", S. H. Lee[trans.], Paju: Cheong-ah pub, 2005.
- [11] K. I. Jo & H. S. Park, "Predictors of Subjective Happiness for Nursing Students", *Journal of Academia-Industrial Technology*, vol. 12, no. 1, pp. 160-169, 2011. DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2011.12.1.160>
- [12] G. H. Kim & K. H. Kim, "Factors Related to Happiness in First Year Women Nursing Students", *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, vol. 21, no. 2, pp. 149-157, 2012. DOI: <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2012.21.2.149>
- [13] M. H. Nam & M. R. Lee, "Factors Influencing Subjective Happiness Index of Health Behavior, Self-esteem and Major Satisfaction by Nursing Students", *Journal of Digital Convergence*. vol. 12, no. 10, pp. 363-374, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2014.12.10.363>
- [14] S. H. Jang, "A Structural Analysis on Middle-aged Adult's Meaning in Life and It's related variables", Unpublished doctor's thesis, Catholic University, Pusan, 2015.
- [15] M. F. Steger, P. Frazier, S. Oishi, M. Kaler, "The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life", *Journal of Counseling Psychology*, vol. 53, no. 1, pp. 80-93, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- [16] D. R. Won, K. H. Kim, S. J. Kwon, "Validation of the Korean Version of Life Meaning Scale. The effect of meaning in Life on Happiness and Health in Late Life", *Korean Journal of Clinical Psychology: Health*, vol. 10, no. 2, pp. 211-225, 2005.
- [17] P. Hills & M. Argyle, "The Oxford Happiness Questionnaire: a Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-being", *Personality and Individual Differences*, vol. 33, pp. 1073-1082, 2002. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- [18] Y. W. Choi & S. J. Lee, "The Influence of Individual Differences in Emotional Awareness on Mental Health of College Students", *The Korean Journal of Health Psychology*, vol. 9, no. 4, pp. 887-901, 2004.
- [19] C. G. Kim, "Effects of Perceived Death and Self-esteem on Meaning in Life among University Students", *Journal of Korean Society of public Health Nursing*. vol. 27, no. 3, pp. 539-550, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2013.27.3.539>

- [20] B. R. Kim & H. C. Sin, "The Influence of Ego-resilience and Meaning in Life on Posttraumatic Growth: Mediating Effect of Searching for Meaning and Presence of Meaning", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, vol. 22, no. 1, pp. 117-136, 2010.
- [21] M. Pinquart, "Good News about the Effects of Bad Old-age Stereotypes", *Experimental Aging Research*, vol. 28, pp. 317 - 336, 2002.
DOI: <https://doi.org/10.1080/03610730290080353>
- [22] M. K. Jo, "The Relationships among Happiness, Happiness Promotion Activities and Self-reflection in the Convergence Society", *Journal of Digital Convergence*, vol. 13, no. 7, pp. 305-313, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2015.13.7.305>
- [23] S. H. Jang, H. R. Lee, H. N. Yeu, S. O. Choi, "The effects of posttraumatic growth and meaning in life on health promotion behavior in cancer patients", *Asian Oncology Nursing*, vol. 4, no. 2, pp. 100-108, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5388/aon.2014.14.2.100>
- [24] S. S. Hong, J. A. Hong, W. H. Jun, "Spirituality and Stress of Clinical Practice among Nursing Students", *The Journal of the Korea Contents Association*, vol. 13, no. 6, pp. 361-369, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.06.361>
- [25] J. E. Go, M. H. Kim, E. J. Kim, H. J. Kim, J. E. Eom, N. R. Jang, D. E. Jang, M. S. Kim, "The Relation between Nursing College Students' Major Satisfaction and Their Nursing Professionalism", *Journal of Ewha Academy of Nursing*, vol. 45, pp. 29-44, 2010.
- [26] J. H. Lee & H. K. Lee, "The Mediating Role of Meaning in Life in the Relationship between Religious Coping Styles and Post Traumatic Growth among Christians", *Korean Journal of Religious Education*, vol. 36, pp. 171-92, 2011.
- [27] H. S. Park, "The Relationship between Happiness and Yangsaeng among University Students in the Republic of Korea", *Journal of East-West Nursing Research*, vol. 18, no. 1, pp. 31-39, 2012.
- [28] J. K. Kim, "A Review Study on Nursing Student's Stress for Improvement of Nursing Education", *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 20, no. 1, pp. 47-59, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.1.47>
- [29] S. A. Ahn & Y. M. Sim, "A Study on the Mediation Effects of Depression and Self-efficacy on College Students' Stress and Subjective Happiness", *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, vol. 16, no. 10, pp. 7021-7033, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.10.7021>
- [30] G. H. Kim & H. S. Hha, "A Study of Department Satisfaction Factors of Undergraduate Students", *Korea Journal of Counseling*, vol. 1, no. 1, pp. 7-20, 2000.

이 옥 숙(Ok-Sook Lee)

[정회원]



- 2017년 2월 : 부산가톨릭대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2006년 3월 ~ 현재 : 창신대학교 IRB위원

<관심분야>
의·생명공학

장 선 희(Sun-Hee Jang)

[정회원]



- 2007년 2월 : 부산가톨릭대학교 간호학과 (호스피스간호 석사)
- 2006년 8월 : 부산가톨릭대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 창신대학교 간호학과 교수

<관심분야>
의·생명공학