

성격 5요인과 지각된 스트레스가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향

김민정

동명대학교 상담심리학과 조교수

The Effects of 5 Personality Factors and Perceived Stress on College Students' Psychological Well-being

Min-Jung, Kim

Assistant Professor, Department of Counselling Psychology, Tongmyong University

ABSTRACT

Objectives: The purpose of this study is to examine the effects of five personality factors and perceived stress on psychological well-being of college students. This study also examines the mediating role of perceived stress in the relationship between the five personality factors and psychological well-being of college students.

Methods: The subjects of the study were 210 college students (94 males and 116 females), and a self-report questionnaire was conducted. The data were analyzed using SPSS 22.0.

Results: Three personality factors(openness, neuroticism, and agreeableness) and perceived stress were found to have a significant effect on college students' psychological well-being. Perceived stress partially mediated the relationship between personality factor 2(neuroticism and agreeableness) and psychological well-being.

Conclusions: This study should be supported by health education or related efforts that can improve individual personality characteristics and cognitive flexibility by exploring intrapersonal factors that can affect psychological well-being of college students.

Key words: five personality factors, perceived stress, psychological well-being, college students, health education

* 이 논문은 2022학년도 동명대학교 교내학술연구비 지원에 의하여 연구되었음(과제번호/2022B033)

접수일 : 2023년 7월 30일, 수정일 : 2023년 8월 25일, 채택일 : 2023년 8월 26일

교신저자 : 김민정(48520, 부산시 남구 신선로 428 동명대학교 대학본부경영관 1012호)

Tel: 051-629-2664, Fax: 051-629-2019, E-mail: longmin@hanmail.net

I. 서론

인간의 행복에 관한 연구는 지속적인 관심의 대상이었으며, 삶의 질, 행복감, 안녕감 등 다양한 개념으로 이루어져 왔다. 특히 개인의 삶의 질을 객관적인 지표만으로 판단하는 것은 한계가 있기 때문에, 개인의 주관적 평가를 중요시하게 되면서 주관적 안녕감이나 심리적 안녕감의 연구는 꾸준히 이루어져 왔다. 주관적 안녕감은 개인이 자신의 삶에 대한 인지적, 정서적 평가를 의미하며, 삶의 만족도, 긍정적 정서 및 부정적 정서의 개념으로 보고 있다(Diener, 1984). 즉, 개인의 삶의 만족도가 높고 부정적 정서보다 긍정적 정서를 많이 느낄수록 주관적 안녕감이 높은 것이다. 그러나 주관적 안녕감이 높은 사람이 자신의 삶을 어떻게 해석하느냐 하는 것은 성격적 측면과 관련이 있다고 보면서(Heady & Wearing, 1989), 안녕감을 단순히 자신의 삶에 만족해하고 긍정적 정서를 더 많이 느끼는 것만이 아닌 심리적인 기능이 행복하고 건강한 상태가 안녕감의 기준이 되어야 한다고 보았다(Ryff & Singer, 1998). 이러한 전제 하에 Ryff(1989)는 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가를 살펴보기 위해서는 주관적 안녕감과 구분되는 건강한 삶에 대한 정확한 지표가 필요하다고 보고 심리적 안녕감을 제안하였다. 특히, 대학생 시기는 학업, 대인관계, 취업 등 다양한 심리, 환경적 변화를 경험하는 시기이기에, 스트레스나 심리적 불안정감을 경험하기 쉬운 시기이다. 이런 점에서 대학생 시기에 경험할 수 있는 다양한 심리사회적 변화에도 자신의 삶에 잘 적응하고, 사회적으로도 적절히 기능하고 있는지를 보여주는 심리적 안녕감을 살펴보는 것은 매우 의미있는 일이다.

대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 요인은 다양할 수 있는데, 심리적 안녕감이 개인이 자신의 삶을 독립적으로 조절할 수 있고 주위환경에 대한 통제력과 삶의 목적 및 잠재력을 실현시키는 동기라는 관점에서 볼 때, 개인 내적 요인들 간의 기제

를 살펴볼 필요가 있다. 이 가운데 개인의 성격특성은 개인의 소득이나 건강, 교육수준 등 외적 환경보다 개인의 삶에 더 많은 영향을 미치는 요인으로 보고되고 있다(Diener et al., 2003). 특히, 한 개인의 이행 시기에 있어 성격의 개인차를 알아보는 것이 중요하다라는 점(Poorthuis et al., 2014)에서, 대학생 시기에 성격적인 특성은 개인의 삶에 많은 영향을 미칠 수 있는 요인이다. 개인의 성격이 심리·정서적인 영역을 설명하는 중요한 변인으로 대두되고 있는 가운데, 개인의 성격을 설명하는 이론 중 가장 많이 알려진 모델이 성격 5요인(Big-Five)이다. 성격 5요인에 대한 분류는 학자에 따라 차이가 있으나, 개방성, 외향성, 친화성, 성실성, 신경증의 5개 요인으로 구성된다(Costa & McCrae, 1992). 개방성은 새로운 경험과 사고에 대한 수용, 지적 자극, 변화 및 다양성을 좋아하는 정도이고, 성실성은 사회적 규칙이나 규범, 원칙 등을 잘 준수하고 책임을 완수하려는 정도이다. 신경증은 정서적 안정이나 일상생활에 적응하는 정도로, 신경증 요인이 높은 사람은 두려움, 우울, 죄책감 등의 부정적 정서를 자주 경험하는 편이다. 외향성은 다른 사람들과 상호작용하며 어울리는 것을 좋아하고 타인의 관심을 끌기 원하는 정도이며, 친화성은 타인과 상호 조화로운 관계를 유지하는 정도를 말한다.

이러한 성격적 특성은 심리적 안녕감에 중요한 영향을 미치는데, 대학생을 대상으로 한 연구에서도 성격 5요인은 심리적 안녕감과 밀접한 관련이 있다(Wood et al., 2009). 구체적으로는 신경증이 낮고 외향성, 개방성, 성실성이 높은 대학생들은 그렇지 않은 경우에 비해 심리적 안녕감이 높게 나타났으며(김민정, 2017), 고등학생의 개방성, 외향성 및 성실성이 높고 신경증이 낮을수록 개인적 성장이 높게 나타났다(주은경, 2013). 또한, 중국 고등학생을 대상으로 한 연구에서도 외향성, 개방성, 성실성, 친화성 요인은 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 주었으나, 신경적 요인은 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(허가뢰, 2011). 이처럼 성격 5요인과 심리적 안

녕감은 밀접한 관련이 있는 것으로 보고되고 있으나, 선행 연구에 따라 성격의 각 요소가 안녕감이나 행복감 등에 미치는 영향력은 달리 보고되기도 한다. 따라서 본 연구를 통해서 성격 5요인이 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 탐색해보고자 한다.

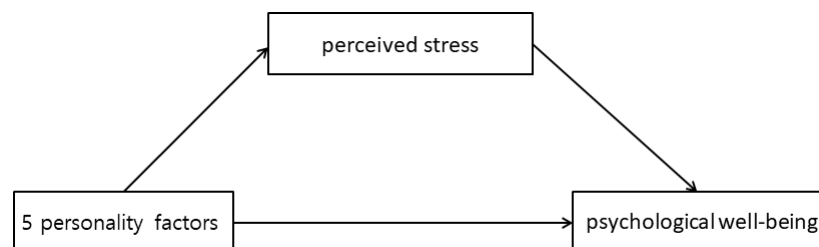
성격 5요인 외에도 개인이 경험하는 지각된 스트레스도 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있다. 기존 연구들에서는 지각된 스트레스와 스트레스를 구분하지 않고 혼용하여 사용하기도 한다. 스트레스는 개인이 건강하고 마음이 편안한 상황에서 방해하는 사건이나 상태를 의미하는 것으로 현재 받아들일 수 있는 수준을 초과하면 스트레스가 발생하는 반면, 지각된 스트레스는 스트레스 사건 자체와는 별개로 개인이 스트레스를 어떻게 인지하고 받아들이냐에 따라 스트레스 정도나 처리방법이 달라질 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 지각된 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관련성을 살펴본 연구가 많지는 않지만, 기존 연구들에서는 지각된 스트레스가 높으면 심리적 안녕감이 낮아질 수 있다고 보았고(허지애, 김정문, 2017), 청소년이 지각한 가족 스트레스가 높을수록 심리적 안녕감이 낮아지는 것으로 나타났다(김나예, 2020).

이처럼 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인인 성격특성과 지각된 스트레스 또한 밀접한 관련성이 있다. 성격 5요인과 지각된 스트레스와의 직접적인 관련성을 살펴본 연구는 거의 없으나, 이와 유사한 연구로 간호대학생의 성격강점이 지각된 스트레스와 부적 상관에 있는 것으로 나타났다(유미옥,

2017). 또한, 국내 기업에 종사하는 종업원들의 외향성, 성실성은 직무 스트레스에 부적 영향을, 신경증은 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며(박량희, 유태용, 2007), 외향성, 성실성 및 친화성이 높을수록 스트레스에 덜 민감한 것으로 나타났다(이원석, 2011). 이처럼 성격 5요인에 따라 스트레스를 받아들이는 것이 다르며, 이런 변인들과 스트레스 간의 관련성이 있음을 알 수 있다. 앞서 살펴본 연구들을 토대로 성격 5요인은 지각된 스트레스에 영향을 미치고, 지각된 스트레스는 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있기에, 지각된 스트레스가 대학생의 성격 5요인과 심리적 안녕감 간의 관계에서 매개적 역할을 할 수 있을 것으로 예측된다. 따라서 본 연구에서는 기존 선행 연구에서 성격 5요인, 지각된 스트레스 및 심리적 안녕감을 함께 살펴본 연구가 없고, 특히 성인기로의 이행기에 있는 대학생의 심리적 안녕감을 예측하는 개인 내적 요인의 기제를 통해 개인의 강점과 약점을 강화 및 보완할 수 있을 것으로 생각된다. 이에, 본 연구는 대학생의 성격 5요인이 지각된 스트레스를 통해서 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 본 연구에서의 연구문제와 모형(Figure 1)은 다음과 같다.

연구문제 1. 대학생의 성격 5요인 및 지각된 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향은 어떠한가?

연구문제 2. 대학생의 성격 5요인과 심리적 안녕감 간의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과는 어떠한가?



〈Figure 1〉 Pathways from 5 personality factors to psychological well-being through perceived stress

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 남녀 대학생 210명(남자 94명, 여자 116명)을 대상으로 하였고, 학년은 1학년 25명(11.9%), 2학년 43명(32.4%), 3학년 60명(28.6%), 4학년 82명(39.0%)이며, 모두 비수도권 대학이었다.

2. 연구도구

본 연구에서는 대학생들의 성격 5요인, 지각된 스트레스 및 심리적 안녕감을 측정하기 위해, 대학생의 자기보고 설문을 이용하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 평정하였으며, 각 영역별 점수가 높을수록 해당 변인의 특성이 높음을 의미한다.

1) 성격 5요인

본 척도는 간편형 한국어 BFI(Big Five Inventory) 척도를 김지현 등(2011) 연구에서 타당도를 확인한 것으로, 김화숙(2018)이 사용한 척도이다. 본 척도는 5개 하위요인인 개방성, 성실성, 신경증, 외향성, 친화성으로 구성되며, 각 3문항씩 총 15문항으로 구성되어 있다. 각 영역별 점수가 높을수록 해당 영역의 특성이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 개방성 .87, 성실성 .75, 신경증 .89, 외향성 .80, 친화성 .75이었고, 전체 성격 5요인은 .80이었다.

2) 지각된 스트레스

지각된 스트레스는 Cohen과 Williamson(1988)의 지각된 스트레스 척도를 번안하여 사용하였다. 이 척도는 1983년에 Cohen 등이 개발한 척도를 Cohen과 Williamson이 요인분석을 통하여 단축형으로 수정한 10문항을 사용하였다. 본 연구에서 측정하는 것은 스트레스 사건이 자체가 아니라, 스트레스를 얼마나 지각하는가 하는 것으로 지각되는 스트레

스를 측정한다. 해당 척도의 점수가 높을수록 지각된 스트레스가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .85이었다.

3) 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 Ryff(1989)의 Psychological Well-being 척도를 김명소 등(2001)이 번안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 6개 하위요인으로 구성되어 있으며, 자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 자아수용, 긍정적 대인관계, 삶의 목적 등 총 46 문항으로 구성되어 있다. 문항의 점수가 높을수록 대학생의 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 본 연구의 Cronbach's α 는 자율성은 .80, 환경에 대한 통제력은 .72, 개인적 성장은 .83, 자아수용은 .88, 긍정적 대인관계는 .87, 삶의 목적은 .89이었고, 본 연구에서 사용한 전체 심리적 안녕감은 .90이었다.

3. 연구절차 및 자료 분석

본 연구는 2개시에 속한 남녀 대학생들로, 설문에 앞서 본 연구의 목적 및 연구활용에 대한 연구윤리, 설문을 진행하면서 경험하게 되는 불편감이 있을 시 그만둘 수 있음을 설명하였다. 연구에 대한 동의 후 질문지를 210부 배부하였고, 210부 모두 회수되었다. 연구대상자의 수는 G*Power 3.1을 이용하여 산출하였으며, 중간효과 크기 0.15, 검정력 0.95, 유의수준 0.05, 독립변수 6개로 했을 때 146명으로 나타났다. 본 연구대상자 210명은 적절하다고 볼 수 있다. 본 연구의 자료 분석은 SPSS 22.0을 사용하여 분석하였다. 첫째, 본 연구대상자의 특성을 살펴보기 위해 먼저 빈도와 백분율을 산출하였고, 척도의 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach's α 값을 산출하였다. 둘째, 각 변인들 간의 특성과 기술적 경향을 살펴보기 위해 평균과 표준편차를 산출하였고, 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관계수를 살펴보았다. 마지막으로 대학생의 성격 5요인 및

지각된 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 비롯하여, 지각된 스트레스의 매개적 역할을 살펴 보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 매개효과의 유의성은 소벨(Sobel) 테스트를 이용하여 검증하였다. 회귀식의 기본가정인 분산팽창계수와 공차한계를 확인한 결과, 각각 10이하(1.084~2.182)와 0.1 이상(0.458~0.924)을 보여 회귀분석을 실시하는데 문제가 없음을 확인하였다(Berry & Feldman, 1985).

III. 연구결과

1. 상관관계 분석

본 연구에 앞서 대학생의 성격 5요인, 지각된 스트레스 및 심리적 안녕감 간의 관계를 살펴본 결과 (Table 1), 거의 대부분의 변인들에서 통계적으로 유의하였다. 먼저, 성격 5요인은 심리적 안녕감($r = -.377$

$\sim .472, p < .01 \sim .001$)과 유의한 정적 또는 부적 상관이 나타났고, 지각된 스트레스는 심리적 안녕감과 유의한 부적 상관이 나타났다($r = -.527, p < .001$). 성격 5요인과 지각된 스트레스($r = -.358 \sim .674, p < .01 \sim .001$)도 유의한 정적 또는 부적 상관이 나타났다. 이어서 변인들의 정규분포를 검토하기 위해 왜도와 첨도를 살펴보았다. 왜도의 기준은 절대값 3을 초과하지 않고, 첨도는 절대값 8을 초과하지 않기에 정규분포 가정을 만족하는 것으로 판단하였다 (Kline, 2005).

2. 성격 5요인 및 지각된 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향

대학생의 성격 5요인과 지각된 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과(Table 2), 먼저 성격 5요인 중 개방성($\beta = .176, p < .01$), 신경증($\beta = -.357, p < .001$)과 친화성($\beta = .292, p < .001$)만이 유의한 영향을 미쳤고, 그 설명력은 38.4%이었다.

<Table 1> Intercorrelations among 5 personality factors, perceived stress and psychological well-being ($N = 210$)

Variables	1	2	3	4	5	6	7
<u>5 personality factors</u>							
1. openness	1						
2. conscientiousness	.147*	1					
3. neuroticism	-.245***	-.316***	1				
4. extroversion	.157*	.090	-.334***	1			
5. agreeableness	-.001	.319***	-.102	.181**	1		
<u>6. Perceived stress</u>	-.183**	-.291***	.674***	-.264***	-.358***	1	
<u>7. Psychological well-being</u>	.235**	.271***	-.377***	.378***	.472**	-.527***	1
<i>M</i>	3.33	3.51	3.30	3.08	3.63	2.99	3.60
<i>SD</i>	.97	.73	10.2	.93	.71	.60	1.02
<i>Skewness</i>	-.21	-.44	-.34	.04	-.10	-.06	.16
<i>kurtosis</i>	-.41	.44	-.86	-.40	-.48	.26	-.22

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

〈Table 2〉 5 personality factors predicting psychological well-being

(N = 210)

Predictors	Psychological well-being		
	B	β	t
<u>5 personality factors</u>			
openness	.184	.176	3.072**
conscientiousness	.074	.053	.869
neuroticism	-.356	-.357	-5.729***
extroversion	.128	.117	1.965
agreeableness	.417	.292	4.943***
R ²		.384	
F(df)		25.394***(5)	
<u>Perceived stress</u>	-911	-.534	-9.105***
R ²		.285	
F(df)		62.043***(1)	

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

다음으로 지각된 스트레스($\beta = -.534$, $p < .001$)는 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미쳤으며, 그 설명력은 28.5%로 나타났다. 즉, 대학생의 성격특성 중 개방성과 친화성이 높고 신경증이 낮을수록, 그리고 지각된 스트레스가 낮을수록 심리적 안녕감이 높은 것을 알 수 있다.

3. 성격 5요인과 심리적 안녕감 간의 관계에서 지각된 스트레스의 매개적 역할

대학생의 성격 5요인과 심리적 안녕감 간의 관계에서 지각된 스트레스의 매개적 역할을 살펴보기 위해, Baron과 Kenny(1986)의 3단계에 근거하여 회귀 분석을 실시하였다. 1단계에서 독립변인이 매개변인에 미치는 영향력을, 2단계에서는 독립변인이 종속변인에 미치는 영향력을, 마지막으로 3단계에서는 독립변인과 매개변인을 동시에 투입한 후, 독립변인이 종속변인에 미치는 영향력의 유의성이 감소하거나 사라지는지를 살펴보았다.

성격 5요인과 지각된 스트레스를 함께 투입했을 때, 신경증($\beta = -.357$, $p < .01 \rightarrow \beta = -.202$, $p < .05$), 친화성($\beta = .292$, $p < .001 \rightarrow \beta = .202$, $p < .01$)이 심리적 안녕감에 미치는 유의한 영향력이 감소하는 것으로 나타났다(Table 3). 간접효과 유의성을 살펴보기 위해 Sobel 테스트를 실시한 결과, 신경증과 친화성이 지각된 스트레스를 통해 심리적 안녕감에 미치는 효과가 통계적으로 유의하였다(신경증: $Z = -2.93$, $p < .01$, 친화성: $Z = 2.68$, $p < .01$). 즉, 대학생의 지각된 스트레스는 성격 5요인 중에서 신경증 및 친화성과 심리적 안녕감 간의 관계를 부분 매개하였다. 즉, 대학생의 신경증은 스트레스를 더 높게 지각하여 심리적 안녕감을 낮추는 반면, 친화성은 스트레스를 더 낮게 지각하여 심리적 안녕감을 높이는 것을 알 수 있다.

〈Table 3〉 The mediating effects of perceived stress on the relationship between 5 personality factors and psychological well-being

(N = 210)

Variables	Model 1		Model 2		Model 3	
	Perceived stress		Psychological well-being		Psychological well-being	
	B	β	B	β	B	β
<u>5 Personality Factors</u>						
openness	-.018	-.029	.184	.176**	.177	.169**
conscientiousness	.008	.010	.074	.053	.078	.056
neuroticism	.376	.643***	-.356	-.357***	-.202	-.202*
extroversion	.006	.009	.128	.117	.131	.119*
agreeableness	-.250	-.298***	.417	.292***	.315	.202**
<u>Perceived stress</u>					-.410	-.240**
R ²	.540		.384		.410	
F(df)	47.971***(5)		25.394***(5)		23.525***(6)	

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

VI. 논의

본 연구는 대학생의 성격 5요인과 지각된 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 살펴보고, 성격 5요인과 심리적 안녕감 간의 관계에서 지각된 스트레스의 매개적 역할을 살펴보고자 하였다. 본 연구 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 성격 5요인 중 개방성, 신경증, 친화성은 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 외향성과 성실성은 유의한 영향을 미치지 않았다. 이러한 결과는 개방성과 신경증이 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미친 연구(김민정, 2017)와 유사하다. 특히, 개방성이나 친화성에 비해 신경증은 심리적 안녕감에 가장 높은 영향력을 보였는데, 이는 신경증이 삶의 의미를 포함하는 개인의 심리적 안녕감이나 주관적 행복을 나타내는 요인들과는 부적 관련성이 있는 것으로 잘 알려져 있다는 연구(Chan & Joseph, 2000)와도 그 맥을 같이 한다.

신경증이 높은 사람은 부정적인 정서를 더 오래 경험하며(John & Gross, 2004), 자신의 생활에 대해 만족이 적고, 불안이나 걱정이 많으며(송연주, 하문선, 2021), 세상의 부정적인 측면에 집중하는 경향이 있을 수 있어서, 심리적 안녕감의 요소인 자신의 행동을 조절하는 능력이나 삶의 목적 및 환경에 대한 통제력을 잘 발휘하지 못하는 것으로 보인다. 이와 반대로 정서적으로 안정감을 느끼고 긴장 상태를 잘 극복하며, 다른 사람들과 상호작용을 잘 하는 대학생들은 자신의 삶에 대한 만족이나 안녕감이 높을 수 있다는 것이다. 즉, 신경증이 낮고, 개방성과 친화성이 높은 사람은 삶에 대한 열린 자세와 따뜻한 마음으로 다양한 사람을 편안하게 만날 수 있는 기회를 가질 수 있기에, 삶의 적응과 관련한 측면인 심리적 안녕감이 높아질 수 있을 것으로 보인다.

본 연구에서는 외향성과 성실성이 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치지 않았는데, 이러한 결과는 외향성이나 성실성이 대학생의 심리적 안녕감에 영

향을 미친 연구들(고영남, 2012; 김민정, 2017)과는 일치하지 않는다. 그러나 외향성 및 성실성과 심리적 안녕감이 상관관계에서는 유의미한 관련성을 보였다는 점에서, 본 결과는 성격 5요인들을 함께 고려했을 때 개별 요인이 영향을 받을 수 있는 결과로, 추후 연구를 통해서 살펴볼 필요가 있을 것이다. 다만, 성실성이 높은 사람은 자신에게 맡겨진 일을 성실히 수행하며, 실수 없이 자신의 일을 잘 추진해 나가려는 성향이 있어서 삶의 유연함이나 수용감 등이 낮을 수 있을 것으로 생각된다. 또한, 사회적 규범과 원리 원칙을 지키고자 하는 성실성이 높은 경우, 삶의 규율이나 규칙을 준수하는 과정에서 올 수 있는 압박감과도 관련이 있을 것으로 보인다.

둘째, 지각된 스트레스는 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 청소년이 지각한 가족스트레스가 심리적 안녕감에 영향을 미친 연구(김나예, 2020), 직무스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 연구(송정덕, 2015)와 유사하다. 이는 개인이 지각하는 스트레스가 높을수록 스트레스 상황에 압도되어 걱정만 하고 자신을 책망하는 등의 부정적 정서가 더 유발되고, 스트레스 상황을 통제하려고 할수록 심리적 안녕감이 낮아질 수 있다(김나예, 2020). 인간은 주변 환경의 변화에 민감하게 반응하며 영향을 받게 되는데, 그 중 인지적 측면도 마찬가지로 지일 수 있다. 부정적 사건이나 스트레스 상황이 발생했을 때, 이를 합리적으로 파악하고 문제해결을 위한 다양한 대안을 떠올려 지혜롭게 해결해 나가는 능력의 발휘 경험은 스트레스 자체의 요인에 의한 영향보다 심리적 안녕감의 수준을 달리할 수 있을 것으로 보인다. 따라서 대학생 시기에 경험할 수 있는 학업, 취업, 경제 및 대인관계 등 다양한 스트레스원이 될 수 있는 내, 외적 요인들을 정확하게 인지하고, 대처해 나갈 수 있는 경험은 개인의 내적자원을 축적해 나가고 심리적 안녕감으로 이어질 수 있는 좋은 기회가 될 수 있을 것으로 보인다.

마지막으로, 성격 5요인과 심리적 안녕감 간의 관

계에서 지각된 스트레스는 매개적 역할을 하였는데, 구체적으로는 성격 5요인 중 신경증 및 친화성과 심리적 안녕감 간의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이들 세 변인 간의 관련성을 살펴본 연구가 없지만 유사한 연구로, 직무스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 낙관성이 조절효과를 보인 연구(송정덕, 2015)와 유사한 측면이 있다. 즉, 낙관적인 사람들은 어려운 환경에서 스트레스 요인을 보다 잘 지각하고 대처하여 행복감을 회복하려고 노력할 수 있다는 것이다. 따라서 신경증이 낮고, 친화성이 높은 사람들은 스트레스에 민감하게 반응함으로써 심리적 안녕감을 보다 더 높게 유지할 수 있을 것으로 보인다. 또한, 대학생의 타인지향적, 사회부과적 완벽주의적 성향과 심리적 안녕감 간의 관계가 학업·진로 스트레스가 매개한 연구(권재환, 김경희, 2016)와도 유사한 맥락이다. 즉, 개인의 성격적 특성이 대학생이 경험하는 학업이나 진로와 관련한 스트레스를 통해서 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 이 외에도 성격 5요인 중 하위 요인인 신경증과 친화성은 지각된 스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 성격 5요인이 직무스트레스에 영향을 미친다는 연구(박영애, 2022)와 유사하다. 이러한 결과는 신경증이 높은 사람들은 스트레스에 노출될 가능성도 높고, 정서적 불안정으로 인해 다른 사람들보다 쉽게 스트레스를 받을 수 있기 때문(이혜림, 2015)으로 보인다. 특히, 신경증이 높은 대학생들이 이 시기에 경험할 수 있는 학업, 진로 및 대인관계 등의 스트레스 상황에 부딪히게 되면, 상황을 개선하기 위한 노력보다 스트레스 자체를 더 크게 지각하고 적응적인 대처를 하지 못할 수 있고, 이는 심리적 안녕감으로 이어질 수 있다. 인간이 살아가면서 스트레스를 경험하지 않을 수는 없지만, 상황에 맞게 스트레스를 지각하고 조절할 수 있는 능력은 매우 필수적이다. 따라서 신경증이 높은 대학생들의 경우, 스트레스 대처 능력을 증진시킬 수 있는 다양한 프로그램 등을 통해 스트레스 상황에서 이를 현실적으로

지각하고 적응적으로 대처할 수 있도록 돕는 것은 무엇보다 중요한 것으로 보인다.

본 연구를 통해서 한 개인의 성격특성은 개인이 동일한 스트레스 상황에 처했을 때 스트레스를 다르게 지각할 수 있으며, 이러한 다른 지각과 반응은 심리적 안녕감으로 이어질 수 있음을 확인하였다. 따라서 대학생 시기 청년들이 자신의 성격적 특성을 잘 이해하고, 개인의 건강한 성격적 강점은 더욱 키우고 부정적인 성격적 특성은 감소시키기 위한 노력이 필요할 것으로 보인다. 더불어, 스트레스를 바라보는 인지적 유연성을 통해 심리적 안녕감을 유지하고 강화하기 위한 노력 또한 필요할 것이라 생각된다.

본 연구를 통한 제한점과 더불어 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 먼저, 본 연구는 다양한 지역의 대학생들을 대상으로 하지 않았다는 점에서 결과의 일반화에 한계가 있다. 앞으로는 다양한 지역, 학년 및 계열 등 연구대상의 특성을 보다 치밀하게 고려할 필요가 있어 보인다. 둘째, 본 연구는 성인기로의 전환기에 있는 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 개인 내적 기제를 살펴보았는데, 앞으로의 연구에서는 개인 내, 외적인 변인들을 통한 경로를 살펴보는 것도 의미있을 것으로 보인다. 그럼에도 본 연구는 성인 초기인 대학생의 심리적 안녕감을 강화하기 위해서 개인의 성격특성과 더불어 인지적 유연성을 기르는 것이 무엇보다 중요하다는 것을 확인할 수 있었다. 또한, 국가나 대학 차원에서 교육이나 개인상담 및 멘토링 등을 통해서 대학생의 심리적 안정을 위한 지원체계를 마련할 필요성을 제기하였고, 향후 대학생들이 보다 건강한 인지와 심리적 자원을 통해 자신의 미래를 계획해 나갈 수 있도록 도움 방법에 대한 학문적, 실천적 자료가 될 수 있을 것으로 보인다.

V. 결론

본 연구는 대학생의 성격 5요인, 지각된 스트레스 및 심리적 안녕감 간의 관계를 파악함으로써, 대학생들의 정신건강에 도움이 될 수 있는 위험요인 및 보호요인을 탐색하고자 하였다. 그 결과, 신경증 및 친화성은 지각된 스트레스를 통해 심리적 안녕감으로 이어졌기에, 신경증을 낮추고 친화성을 높이기 위한 노력과 함께 스트레스를 적절하게 인식, 조절하고 대처할 수 있는 인지적 유연성이 매우 중요한 것으로 보인다. 특히, 기존 선행연구에서도 꾸준히 언급되고 있는 개인의 신경증은 대학생의 지각된 스트레스 및 심리적 안녕감과 밀접한 관련성이 있다는 점에서, 신경증을 관리할 수 있는 심리학적 개입이 무엇보다 필요해 보인다. 이를 위해서는 지역사회 정신건강센터나 대학교 내 상담센터 등을 통해서 개인의 성격강점을 높이고, 신경증을 줄일 수 있는 보건교육이나 관련 노력이 뒷받침되어야 할 것이다.

참고문헌

1. 고영남(2012). 대학생의 성격유형과 안녕감(well-being)의 관계. **한국교육학연구**, 18(3), 49-71.
2. 권재환, 김경희(2016). 대학생의 다차원적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 학업·진로 스트레스의 매개효과. **직업교육연구**, 35(3), 1-27.
3. 김나예(2020). 청소년이 지각한 가족스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김의 조절효과. **인문사회**21, 11(6), 3217-3228.
4. 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성 개념 분석. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
5. 김민정(2017). 대학생의 부모와의 관계와 성격특성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 성격특성의 매

- 개적 역할. **한국웰니스학회지**, 12(3), 305-316.
6. 김지현, 하문선, 김복환(2011). 청소년의 적응군집화 및 5요인 성격특성이 집단판별에 기여하는 변인. **한국청소년연구**, 22(3), 149-174.
 7. 김화숙(2018). 그릿(Grit), 성격 5요인, 몰입 및 성취동기의 관계[석사학위논문]. 경북: 대구가톨릭대학교 대학원.
 8. 박량희, 유태용(2007). 개인의 성격, 직무 요구, 직무 통제가 직무 스트레스에 미치는 영향. **한국심리학회지: 산업 및 조직**, 20(1), 1-20.
 9. 박영애(2022). 보육교사의 성격 5요인이 심리적 안녕감에 미치는 직무스트레스에 대한 매개효과 연구. **한국복지상담실천학회지**, 2(1), 61-100.
 10. 송연주, 하문선(2021). 대학생의 신경증과 우울간 관계에서 정서조절과 관계중독의 매개효과. **청소년학연구**, 28(2), 1-29.
 11. 송정덕(2015). 직무스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 낙관성, 지혜 및 자기조절의 조절효과[석사학위논문]. 서울: 성신여자대학교 대학원.
 12. 이원석(2011). 호텔베이커리 종사자의 성격유형(Big5)이 기업의 주관적 성과에 미치는 영향: 자기효능감과 직무스트레스의 조절효과를 중심으로[박사학위논문]. 경기: 경기대학교 대학원.
 13. 유미옥(2017). 간호대학생의 성격강점이 지각된 스트레스에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 18(2), 168-176.
 14. 이혜림(2015). 경호경찰관의 5요인 성격특성이 직무스트레스에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로[석사학위논문]. 경기: 경기대학교 대학원.
 15. 허가뢰(2011). 중국 고등학생들의 가정의 심리적 환경과 성격 5요인이 심리적 안녕감에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 중앙대학교 대학원.
 16. 허지애, 김정문(2017). 자기격려와 지각된 스트레스 및 심리적 안녕감의 관계: 지지추구적 정서조절양식의 조절된 매개효과. **스트레스 연구**, 25(1), 44-51.
 17. Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
 18. Chan, R., & Joseph, S. (2000). Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being: Personality and Individual Differences. *Science Direct*, 28(2), 347-354.
 19. Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. In S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
 20. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO personality (NEO-PIR) and NEO Five Factor Inventory(NEO-FFI) Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
 21. Diener, E.(1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
 22. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
 23. Headey, B. & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739.
 24. John, O. P. & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life

- span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.
25. Kline, R. B. (2005) Principles and practice of structural equation modeling. 2nd Edition, Guilford Press, New York.
26. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984) Stress: appraisal and coping. New York: Springer Publishing.
27. Poorthuis, A. M. G., Thomaes, S., van Aken, M. A. G., Denissen, J. J. A., & Orobio de Castro, B. (2014). Dashed hopes, dashed selves? A sociometer perspective on self-esteem change across the transition to secondary school. *Social Development*, 23, 770-783.
28. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
29. Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
30. Wood, A. M., Joseph, S. & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447.