

# COVID-19 상황에서 대학생의 외로움이 삶의 만족도에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과 중심으로

한승우<sup>1</sup>·김은영<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>광주여자대학교 간호학과

<sup>2</sup>경일대학교 상담심리학과

## Effect of loneliness on life satisfaction among university students during the COVID-19 pandemic: Focus on the mediating effect of self-efficacy

Seung-Woo Han<sup>1</sup>·Eun-Young Kim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Kwangju Women's University

<sup>2</sup>Division of Counseling Psychology, Kyungil University

### = Abstract =

**Purpose:** This study aimed to examine the mediating effect of self-efficacy between loneliness and life satisfaction among university students during the COVID-19 pandemic.

**Methods:** This study administered a questionnaire survey of 282 college students enrolled in universities located in K area. Structural equation modeling analysis was utilized to examine the relationships of variables. The questionnaire included the life satisfaction, loneliness, and self-efficacy scales.

**Results:** The results showed that loneliness had a negative correlation with life satisfaction and self-efficacy. Self-efficacy had a positive correlation with life satisfaction. The study confirmed that loneliness had a partial mediating effect on life satisfaction through self-efficacy.

**Conclusion:** The study discussed ways of enhancing the life satisfaction of university students, the implications of the study findings, and suggestions for future research.

**Keywords:** Loneliness, Self-efficacy, Happiness, Latent class analysis

Received July 6, 2023    Revised August 10, 2023    Accepted August 28, 2023

\*Correspondence to Eun-Young Kim

Division of Counseling Psychology, Kyungil University, Gamasil-gil, Hayang-eup, Kyungil University,  
 Gyeongsan-si, Gyeongbuk, 38428 Korea

E-mail: saedew@gmail.com

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

2019년 12월 중국 우한시에서 첫 발생한 코로나 바이러스(COVID-19)는 전세계적으로 바이러스 확산을 야기하였으며 2020년 1월 3일 국내 코로나19 감시 및 대응체계를 가동한 직후 1월 20일에 첫 코로나19 확진자가 발생하였다[1].

2023년 3월 18일까지 누적 확진자는 30,690,223명으로 하루 평균 약 9,000여 명의 확진자가 발생했으며, 최근 정부는 거리두기 한시적 해제 등 많은 격리 완화를 추진하고 있지만 여전히 학교 안이나 병원 등 실내에서의 코로나 수칙은 강조되고 있어 정부에서는 코로나19에 대한 경각심을 갖고 상황을 계속적으로 예의주시하고 있다[2]. 정부는 코로나19와 같은 감염병의 확산을 막기 위해 자가격리와 같은 사회적 고립 정책을 추진하였고, 이는 정책을 따르는 국민들의 신체적, 정신적 건강에 직접적인 영향을 미쳤으며 특히, 감염병의 확산은 국민에게 우울, 불안과 같은 부정적인 심리적 반응을 야기하였다[3].

우선, 코로나19 상황에서 발생한 여러 격리적 상황, 사회적 거리두기 및 일상생활에서의 평소와 다른 제한적 생활 패턴은 대학생에게 고립으로 인한 외로움이라는 부정적 심리 반응을 야기하였다[4]. 인간은 태어날 때부터 사랑과 소속의 안정감을 추구하려는 속성을 가지고 있으며, 이것이 충족되지 못할 때 심각한 박탈감을 경험하고, 삶의 영역에서 부정적인 영향을 받는데, 이러한 상황을 외로움이라고 한다[5].

외로움은 종종 사회적 격리라는 용어와 혼용되어 사용되기도 하는데, 실제 코로나19 동안 다양한 사회적 격리 및 일상생활 단절로 인해

성인의 외로움을 증가시켰다[6]. 특히 코로나19로 인해 유발되는 사회적 격리 및 일상생활에서의 단절은 외로움을 증가시키는 원인이 되고, 이는 우울, 불안, 더 나아가 자살사고 등의 부정적 심리상태를 야기할 수 있다[7]. 또한, 외로움은 주관적인 부정적 심리상태뿐만 아니라 객관적인 사회문화적인 측면과도 밀접한 관련이 있는데 외로움은 코로나19로 인해 경제적 수준, 가구 형태 등과도 밀접하게 관련이 있다고 하였다[8]. 예를 들면, 외출 지장으로 인한 갑갑함의 증가, 이로 인한 고립감의 과증, 결국 외로움이 코로나19 이전보다 4배 이상 증가폭을 보였다[9]. 대학생의 경우 전격 대면 수업을 원칙으로 학교 등교를 하고 있지만 일부 이론 수업에서는 아직도 유튜브 사용 및 영상 매체를 활용한 원격 수업이 진행되고 있다. 교수자는 코로나19 상황에서 비대면 학습환경이라는 급격한 수업환경의 변화를 경험하고 있으며, 기존의 수업방식을 넘어 온라인 비대면 면학형성을 위한 다양한 수업방식 개발 및 적용이 필요한 상황이다[10]. 하지만 학생들은 아직까지 비대면 수업 활용에 대한 일상생활 시간 활용의 어려움, 무력감, 외로움은 여전히 부담감으로 작용하고 있다[10]. 따라서 대학생의 외로움은 코로나19에서 유발되는 중요한 부정적 정서요인으로 간주될 수 있으며, 다양한 심리, 사회적 측면에서 대학생의 외로움을 면밀히 살펴봐야 할 것이다.

삶의 만족도는 개인이 본인의 삶에 대해 주관적으로 지각하는 평가와 정신적 사회적 욕구가 충족되는 정도로 과거에는 객관적인 지표가 삶의 만족도에 큰 영향을 미쳤으나 현대 사회에 접어들면서 신체적, 정서적 상태뿐만 아니라 가족, 종교, 사회적 네트워크 관계망까지 포함하는 좀 더 포괄적인 의미로 확대되었다[11]. 또한, 선행연구[12]에서 코로나19에서 발생하는 부정적인 정서 반응은 삶의 만족도와 매우

밀접한 연관이 있다고 하였는데, 사회적 격리 상황에서 대학생들의 삶의 만족도를 파악하는 것은 정신건강에서 부정적인 상황을 극복하고 대처하는 데에 중요한 영향을 미칠 것으로 여겨진다.

2020 청소년종합실태조사[13]에 따르면 코로나19로 인해 사회적 경기 악화, 취업 전망에 대한 불투명, 진로에 대한 고민 등이 청소년의 삶의 질을 악화시키는 요인이며, 실제로 청소년의 약 46%가 스트레스가 늘었다는 결과로 보아 코로나19로 인해 변화된 사회환경적 요인들이 후기 청소년 시기에 해당하는 청소년인 대학생의 삶의 만족도에 영향을 미쳤을 것으로 여겨진다. 특히 대학생을 포함한 청소년들은 다른 생애주기보다 외로움을 높게 체감하고 있으며, 이는 학업 성취, 적응 등에 만족할 만한 충족을 이룰 수 없고 자연스럽게 외로움이 높게 지각 할수록 삶의 만족도에 부정적인 영향을 미친다고 하였다[14]. 이와 더불어 코로나19로 인해 유발되는 환경의 변화는 대학생의 삶의 질에도 영향을 미치고 삶의 만족도를 저하시킬 수 있어 대학생의 삶의 만족도를 증진할 수 있는 다양한 방안을 모색하는 것이 필요할 것으로 여겨진다[15].

이에 선행연구들에서는 코로나를 경험한 대학생의 삶의 만족도에 미치는 변인들을 탐색한 연구들이 많이 제시되었는데 긍정심리자본[15], 낙관성[16] 등 주로 긍정적 요인들이 삶의 만족도에 영향을 미친다고 하였다. 즉, 부정적 상황에서 긍정적 요인이 촉진되면 개인의 진취적이고 적극적인 행동 유발을 통해 결과적으로 긍정적인 효과를 나타낼 수 있다고 하였다. 선행연구에서는 긍정적 심리 요인 중 자기효능감은 코로나19 상황에서 당면하는 다양한 문제들에 대한 이해의 수준을 높이고 어떻게 대처하는지에 대한 의사결정과 행동에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다[17]. 따라서 본 연

구에서는 코로나19를 경험한 대학생의 외로움이 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인에서 긍정적인 매개 요인을 탐색하기 위해 자기효능감을 파악하고자 한다.

자기효능감이란 사회학습이론에서 발생된 용어로 어떠한 일이 주어지면 자신이 스스로 해낼 수 있다는 본인의 역량에 관한 신념을 의미한다[18]. 자기효능감은 다양한 인구 표본에서 긍정적인 영향을 미치는 요인으로 사용되고 있는데 특히 대학생의 연구에서는 학교생활 적응, 진로, 그리고 개인의 삶의 만족도 등의 향상에 영향을 미치는 요인으로 보고되고 있다[19]. 한편 위티의 병행과정 모델(extended parallel process model: EPPM)에 따르면 인간은 자기효능감이 낮으면 부정적인 상황을 통제하려는 반응을 보이려고 하고, 자기효능감이 높으면 위협과 난관을 극복하고 대처하려는 반응을 보인다고 하였다[20]. 즉, 코로나19와 같은 개인의 신체적, 정신적 건강을 위협적인 상황에서 행동 변화를 촉구하고 대처하는 데는 자기효능감과 같은 긍정적인 변인에 따라 달라질 수 있을 것으로 여겨진다. 또 다른 연구에서도 자기효능감의 개발은 학습 동기를 향상시키고 자기 주도적 문제해결 능력을 향상시킨다는 연구 결과[21]로 보아 코로나19로 인해 변화된 사회적 환경 속에서 대학생들이 환경에 당면한 문제를 스스로 해결하고 부정적 정서를 감소시키고 삶의 만족도를 향상시킬 수 있는 매개요인으로 영향을 줄 것이다. 이에 자기효능감은 대학생의 긍정적 행동 변화를 유도하기 위한 중요한 매개요인으로 추후 대학생의 정신건강 증진 향상을 위한 프로그램 개발에 다각적인 측면에서 고려될 수 있는 중요한 변인으로 간주할 수 있다.

본 연구에서는 코로나19를 경험한 대학생을 대상으로 외로움이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과를 검증하고자 한

다. 또한, 코로나19를 경험한 대학생의 외로움과 자기효능감이 삶의 만족도에 연결되는 과정을 규명하고자 한다. 이 때, 완전매개하는 모형과 부분 매개하는 경쟁모형 중 어느 모형이 더 적합한지를 파악하고자 한다. 추후 대학생의 정신건강 증진 프로그램 개발 및 상담프로그램 진행에 기초자료를 제공할 수 있기를 기대한다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

본 연구는 코로나19 상황을 경험한 대학생을 대상으로 외로움과 삶의 만족도 사이에서 자기효능감의 매개효과를 검증하는 데 그 목적이 있다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대학생의 외로움, 자기효능감과 외로움 간에는 어떠한 관계가 있는가?

둘째, 대학생의 외로움이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과를 확인한다.

본 연구에서는 외로움과 삶의 만족도 간의 관계에서 자기효능감이 부분적으로 매개하는 연구모형(부분매개모형)을 <Fig. 1>과 같이 설정하였다. 그리고 연구모형의 적합성을 확인하기 위해서 경쟁모형(완전매개모형)을 <Fig. 2>와 같이 설정하였다. 이에 본 연구에서는 코로

나19로 인해 대학생의 심리적 측면에서 영향을 줄 수 있는 요인들을 파악하고 대학생의 삶의 만족도를 촉진할 수 있는 매개 요인을 파악하여 코로나19 상황에서 정신건강 증진에 기여할 수 있는 방안을 모색하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 K 지역에 거주하는 대학의 응급구조학과와 상담심리학과를 주축으로 보건계열 재학생들을 대상으로 오프라인 설문조사를 통해 자료를 수집하였다. 설문조사는 2022년 4월부터 약 3주간에 걸쳐 실시되었다. K 지역에 소재하는 대학생들의 수업시간 이전 혹은 수업시간 이후에 대면으로 실시된 설문조사에서 참여자들에게 연구의 목적과 소요시간, 비밀보장, 연구참여자의 권리 등과 관련된 실시 관련 사항을 공지하였고, 언제든지 설문참여를 그만둘 수 있으며 아무런 불이익이 없음을 안내하였다.



Fig. 1. Research model(Partial mediation model).

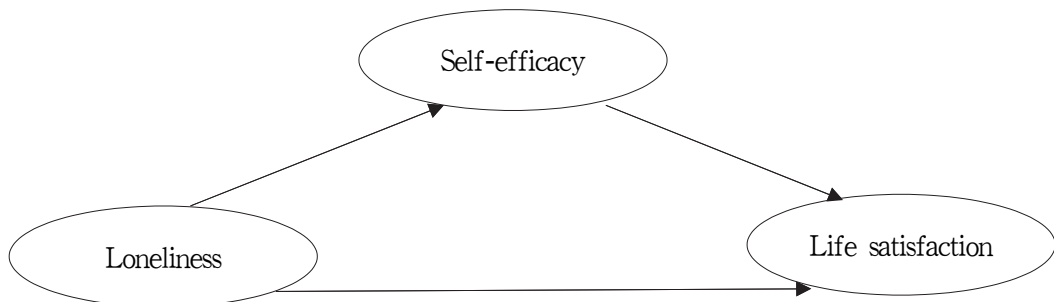


Fig. 2. Competition model(Full mediation model).

Table 1. The characteristics of the samples

(N=282)

Division	Categories	Frequency(N)	Percentage(%)
Gender	Male	130	46.1
	Female	152	53.9
Grade	Freshmen	139	49.3
	Sophomore	66	23.4
	Junior	27	9.6
	Senior	48	17.4
	Others	1	0.4

총 294명의 설문지 수집되었고, 그 중에서 불성실한 12개의 응답을 제외하여 282명의 자료를 최종 분석에 사용하였다.

본 연구의 조사대상자 282명 중 남학생이 130명(46.1%), 여학생이 152명(53.9%) 이었다. 학생들의 대상자 특성을 보면, 학년은 1학년이 139명(49.3%), 2학년이 66명(23.4%), 3학년이 27명(9.6%), 4학년이 48명(17.4%), 기타 1명(0.4%)이었다(Table 1).

## 2. 측정도구

### 1) 삶의 만족도

본 연구에서는 삶의 만족도를 측정하기 위해 Diener 등[22]이 개발하고 Lim[23]이 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 5문항으로 구성되어있는 자기보고식 척도이다. 문항들은 7점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높은 것을 시사한다. Lim[23]의 연구에서 나타난 신뢰도는 .84였고, 본 연구에서 나타난 신뢰도는 .86이었다. 하위 측정변인의 경우 문항묶음(item parceling)을 하였는데 문항 묶음의 경우 적어도 2문항의 합산 점수 혹은 평균으로 측정변인의 지표로 사용하기 때문에 [24], 본 연구에서는 5문항을 2개의 문항묶음으로 구분하였다.

### 2) 외로움

외로움을 측정하기 위해 Russell, Peplau와 Ferguson[25]이 개발하고, Russell, Peplau와 Cutrona[26]가 수정한 UCLA 외로움 척도를 Doh와 Park[27]이 한국어로 번안한 ‘한국판 외로움 척도’를 사용하였다. 이 문항은 20문항으로 구성되어 있는 자기보고식 척도이다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 평정하며, 점수가 높을수록 외로움 정도가 깊은 것을 나타낸다. Doh와 Park[27]의 연구에서 나타난 외로움의 전체 신뢰도는 .90이었고, 본 연구에서 사용된 외로움 도구의 전체 신뢰도는 .90이었다. 외로움 척도를 단일차원으로 간주했다는 Koh 등[28]의 선행연구를 근거로 본 연구에서도 단일차원으로 보고 문항묶음(item parceling)을 실시하였다. 이는 확인적 요인분석을 개별문항에 대해 실시할 때 문항 수가 적지 않은 경우, 한정된 연구표본으로 추정해야 하는 미지수의 수가 커지므로 측정오차가 커지고 추정의 안정성을 해칠 우려가 있기 때문에[29, 30], Littel 등[31]이 제안한 3개의 문항묶음을 실시하였다. 문항묶음방법으로는 Kishton과 Widaman[32]이 제안한 일차원 내에서의 무작위 할당 방식(random item parceling)을 선택하였는데 이는 무작위로 배치할 때 통계적으로 각 묶음 속에 할당된 문

항의 모든 특성이 편차없이 편만하게 분배되는 것으로 예상되기 때문이다[33].

### 3) 자기효능감

본 연구에서는 자기효능감을 측정하기 위해 Schwarzer와 Jerusalem[34]이 개발하고, Kim[35]이 번안한 검사 도구를 활용하였다. 검사 도구는 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점(전혀 아니다)에서 4점(매우 그렇다)까지 Likert 척도로 평정되어지며, 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. Kim[35]의 연구에서 신뢰도는 .88이었고, 본 연구에서 자기효능감의 신뢰도는 .89였다. 하위 측정변인의 경우 문항묶음(item parceling)을 실시하여 3개의 문항으로 묶었다.

### 3. 자료분석방법

본 연구에서의 자료분석 방법은 다음과 같다. 첫 번째로, SPSS 측정변인들의 기술통계와 상관관계를 확인하기 위해 SPSS 21.0 프로그램을 사용하였다. 두 번째로, 대학생의 외로움과 삶의 만족도 간의 관계에서 자기효능감의 매개효과 검증을 위해서 AMOS 21.0 프로그램을 사용하였으며, 또한 최대우도법을 적용하여 구조방정식 모형을 검증하였다. 연구모형 적합도를

파악하기 위해 모형적합도 지수 중에서 CFI, TLI, RMSEA를 사용하였다. CFI는 .90 이상, TLI는 .90 이상일 때 좋은 적합도지수로 볼 수 있으며[36], RMSEA .08 이하일 때, 괜찮은 적합도로 간주된다[37]. 세 번째로, 매개효과를 확인하기 위해서 원자료에서 무선표집으로 생성한 1000개의 표본을 모수 추정하여 Bootstrap 검증을 실시하였다.

## III. 연구결과

### 1. 외로움과 삶의 만족도 및 자기효능감 간의 상관

외로움은 삶의 만족도와 유의한 부적 상관관계( $r = -.50, p < .01$ ), 자기효능감과는 부적 상관관계( $r = -.35, p < .01$ )를 나타냈고, 자기효능감과 삶의 만족도는 정적 상관관계( $r = .40, p < .01$ )로 나타냈다(Table 1). 또한, 왜도의 절대값이 3.0 미만, 첨도의 절대값이 8.0 미만인 경우에 정규분포를 이루고 있다고 볼 수 있는데[38], 변인들의 왜도, 첨도의 절대값이 모두 1.5 미만이어서 정규분포를 이루고 있는 것으로 확인되었다(Table 2). 아울러 각 변인들의

Table 2. Correlation between loneliness, life satisfaction, and self-efficacy

	Loneliness	Life satisfaction	Self-efficacy
Loneliness	1	-	-
Life satisfaction	-.50**	1	-
Self-efficacy	-.35**	.40**	1
M	34.02	22.17	29.33
SD	9.25	6.26	4.35
Skewness	1.07	-.18	.33
Kurtosis	1.37	-.10	.73

\*\* $p < .01$

신뢰도가 모두 .86 이상이어서 각 척도의 신뢰도가 확보되었다고 볼 수 있다.

## 2. 모형검증

### 1) 측정모형 검증

측정모형에 대한 구조방정식을 실시한 결과, 여러 지수들을 통해 살펴본 연구모형의 적합도 수준은 적절한 것으로 확인되었다 ( $\chi^2(df)=34.308(17)$ , CFI=.987, TLI=.978, RMSEA=.060)〈Table 3〉. 문항 꾸러미(묶음)가 3개 이상이 될 때 모형의 적합도가 높다는 Woo[39]의 주장을 토대로 각각 3개의 측정변수로 분석했다. 하지만, 삶의 만족도의 경우, 문항 묶음을 할 때 적어도 2개 이상의 문항을 묶어야 한다는 Kishton과 Widaman[24]의 제언에 따라 2개의 문항묶음으로 제시하였다.

### 2) 연구모형의 검증

측정모형의 모형 적합도를 확인했을 때, 측정변인들이 잠재변인을 적합하게 설명하는 것으로 나타나서 연구모형 검증을 위해 구조방정식을 활용하였다.

본 연구의 연구모형에서는 대학생의 외로움과 삶의 만족도의 관계에서 자기효능감의 완전매개효과를 추정하였고, 부분매개모형을 경쟁모형으로 설정하였다. 연구모형을 검증하기 위해서 최대우도법 (ML: maximum likelihood)을 사용하였다. 그 결과 연구모형(완전매개모형)의 적합도는  $\chi^2(df)=86.616(18)$ , CFI=.947, TLI=.918, RMSEA=.116으로 나타났고, 경쟁모형(부분매개모형)의 적합도는  $\chi^2(df)=34.308(17)$ , CFI=.987, TLI=.978, RMSEA=.060로 나타났다〈Table 4〉.

### 3) 선정모형

〈Table 3〉에서 나타났듯이 연구모형과 경쟁모형 모두 CFI와 TLI 모두 .90 이상으로 양호한 모형으로 나타났지만, RMSEA가 .116과 .060으로 나타나 경쟁모형인 부분매개모형이 간명한 모델로 간주될 수 있다[40]. 최종모형의 각 경로를 확인했을 때, 외로움이 삶의 만족도로 가는 경로( $\beta=-.473, p<.01$ )가 유의하였고, 외로움이 자기효능감( $\beta=-.369, p<.01$ )으로 가는 경로, 자기효능감이 삶의 만족도로 가는 경로( $\beta=.278, p<.01$ )도 유의하였다.

Table 3. Analysis result of measurement model

	$\chi^2$	df	p	$\chi^2/df$	CFI	TLI	RMSEA [90%CI]
Goodness of fit index	34.308	17	.008	2.02	.987	.978	.060 [.030, .089]

Table 4. The goodness of fit of research model

Model	$\chi^2$	df	p	$\chi^2/df$	CFI	TLI	RMSEA [90%CI]
Research model (Full mediation)	86.616	18	.000	4.81	.947	.918	.116 [.093, .142]
Comparative model (Partial mediation)	34.308	17	.008	2.02	.987	.978	.060 [.030, .089]

Table 5. Standardized coefficients and unstandardized coefficients of the final model

Latent variable	Measurement variable	B	S.E.	$\beta$	C.R.	AVE
Loneliness	Loneliness 1	.99	.05	.91	0.904	0.758
	Loneliness 2	.97	.05	.85		
	Loneliness 3	1.000	-	.85		
Life satisfaction	Life satisfaction 1	1.000	-	.90	0.846	0.733
	Life satisfaction 2	.70	.06	.81		
Self-efficacy	Self-efficacy 1	1.000	-	.77	0.867	0.685
	Self-efficacy 2	1.19	.08	.87		
	Self-efficacy 3	1.62	.12	.84		

#### 4) 잠재변인 간 관계와 매개효과 분석

대학생의 객관적 사회적 고립, 우울, 회복 탄력성 간의 관계 검증 및 회복탄력성의 매개효과를 알아보기 위해서 Bootstrapping을 사용하였다. 매개효과의 추정치가 95%의 신뢰구간에서 0을 포함하지 않다고 확인되었으므로, 자기효능감의 매개효과가 있었다. 잠재변인 간의 관계에서 외로움이 자기효능감을 거쳐 삶의 만족도로 가는 직접효과와 간접효과가 유의하여 부분매개효과가 있음을 시사하였다(Table 6). 최종모형은 <Fig. 3>과 같다.

#### IV. 고 찰

본 연구에서는 COVID-19 상황에서 대학생의 외로움이 삶의 만족도에 미치는 영향을 구체적으로 확인하기 위해 자기효능감의 매개효과를 검증하였다. 연구결과, 대학생의 외로움이 삶의 만족도에 직접적인 영향을 미치지 않고, 자기효능감을 통해 부분매개 효과가 나타나는 것으로 확인되었다. COVID-19 상황 원격수업의 증가로 인해 20대의 대학생이 겪는 외로움은 커졌다[4]. 하지만, COVID-19 상황에서 대

Table 6. The parameter estimation of path coefficients in the final model

Path	B	S.E.	$\beta$	t
Loneliness → Self-efficacy	-.13	.02	-.37**	-5.55
Loneliness → Life satisfaction	-.54	.21	-.47	-7.39
Self-efficacy → Life satisfaction	.89	.07	.28**	4.32
	Mediating effect		Bias-corrected (95% CI)	
			LLCI	HLCI
Loneliness → Self-efficacy → Life satisfaction		-.10	-.17	-.06

\*\* $p < .01$



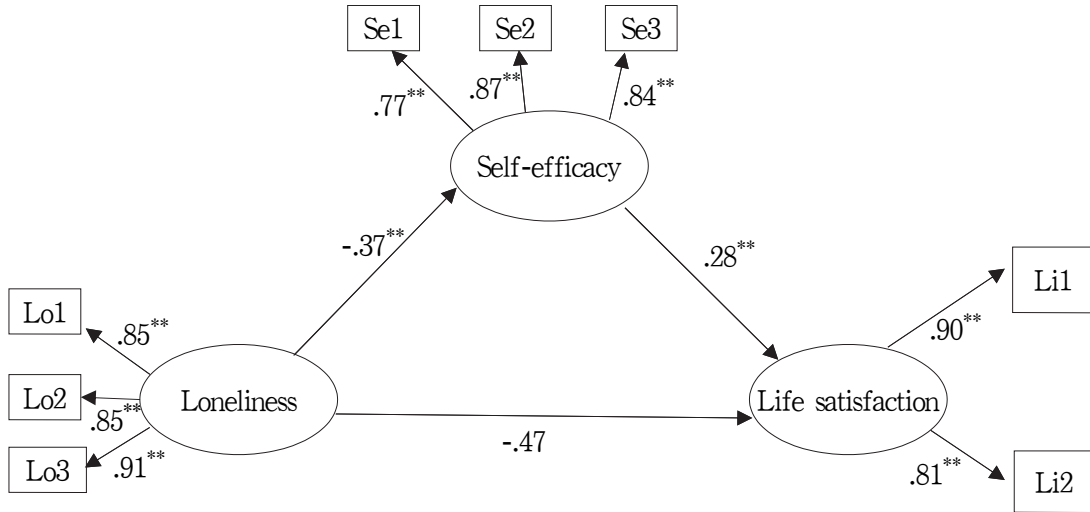


Fig. 3. Final model.

\*\* $p < .01$ , Lo1=Loneliness1, Lo2=Loneliness2, Lo3=Loneliness3, Se1=Self-efficacy1, Se2=Self-efficacy2, Se3=Self-efficacy3, Li1=Life satisfaction1, Li2=Life satisfaction2

학생은 격리된 환경에 주저하지 않고 계획의 수정, 사회적 관계의 재해석을 통해 현재 상황을 극복하려는 시도를 하였으며 효율적인 시간 관리를 통해 자격증을 취득을 위해 노력하는 등 다양한 변화를 추구하려는 경향을 보였다고 하였다[41]. 이는 대학생의 외로움이라는 부정적 정서가 계속적으로 머물러 있는 것이 아니라 스스로의 계획을 통해 일을 해결할 수 있는 독립심이 길러졌으며, 결국 자기효능감과 같은 어떠한 일을 성공적으로 수행할 수 있는 내적 기대와 신념에 영향을 미쳤을 것으로 여겨지며 이러한 자기주도적 힘이 삶의 만족도에 영향을 주었을 것이다. 즉 외로움과 같은 부정적 정서가 삶의 만족에 직접 영향을 미치는 것이 아니라 외로움을 대처할 수 있는 자기효능감과 같은 내적 신념이 수반되어야 삶의 만족에 영향을 미칠 것으로 여겨지며 추후에는 회복탄력성과 같은 긍정적 대처기전을 다각적으로 파악하고 이러한 대처 기전을 개발할 수 있는 방안을 계속적으로 탐색해 볼 필요가 있겠다.

본 연구에서 외로움은 삶의 만족도에 영향을

미치지 않는 것으로 나타났다. 노인을 대상으로 한 선행연구[42]에서는 외로움이 삶의 만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났으나 반대로 SNS 정서표현성이 높은 20대 대학생일수록 외로움은 삶의 만족도에 영향을 미치지 않았다는 연구결과[43]와 일치하는 맥락이다. 즉, 코로나 시국을 경험한 요즘 20대 대학생은 1인 가족 구조에 익숙하고 실제 대면이 아닌 가상 공간에서 소셜 네트워크를 활용하는 시간을 대부분 보내고 있으며, 혼자서도 충분한 삶의 만족을 추구하였을 것으로 여겨진다. 이는 또 다른 연구에서도 객관적 고립이 우울과 전혀 관련이 없다는 연구결과와 같은 맥락이다[44]. 추후 연구에는 이러한 코로나를 경험한 젊은 성인의 고립감, 우울과 같은 부정적 정서가 삶의 질이나 만족도와 같은 실제 현실에 영향력을 미치는지 확인해 보고 이에 대한 삶의 만족을 재정립 할 수 있는 방안을 모색해 볼 필요가 있을 것이다.

본 연구에서 외로움은 자기효능감에 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과

는 대학생의 경우 외로움을 많이 느낄수록 자기효능감이 떨어진다는 선행연구[43]와 일치하는 맥락이다. 또 다른 선행연구[14]에서도 20, 30대는 보통 중간 적응 고독 추구 집단이라 부르는데 이러한 집단일수록 외부의 스트레스 자원이 몰입될 경우 대인관계의 어려움을 호소하고 상황대처에 일시적인 어려움을 호소할 수 있으며, 이는 더 낮은 자기효능감을 나타낸다고 하였다. 따라서 대학생은 후기 청소년 시기에 해당하며 성인으로의 심리적 완성이 불충분한 상태에서 외로움과 같은 부정적 정서는 일정 수준의 성취를 할 수 있는 자기효능감과 같은 내적 자기 신념과 밀접한 관련이 있을 것으로 여겨진다. 추후에는 이러한 자기효능감에 영향을 미칠 수 있는 다양한 부정적 정서 요인들을 탐색하고 이에 따른 중재 방안들을 심리적 측면에서 다각적으로 모색해 볼 필요가 있을 것으로 여겨진다.

본 연구에서 자기효능감은 삶의 만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구[45]에서도 자기효능감이 심리적 기제로서 잘 충족이 되면 본인이 원하는 삶으로 적극적으로 대처해 나가고 더 긍정적으로 목표를 성취해 나가고 자신감을 북돋아 삶의 만족을 높인다고 하였다. 또 다른 선행연구[46]에서도 청소년의 자기효능감은 삶의 만족도에 영향을 미친다는 연구결과와 일치하는 맥락이다. 지금의 대학생들은 코로나를 경험하며 이전과는 다른 전반적인 사회문화적 환경의 변화, 비대면 문화에 적응하는 과도기를 겪었으며, 이러한 생활환경의 변화는 자기효능감과 같은 자기주도적인 자신의 행위 능력이 삶이 만족에 중요하게 영향을 미쳤을 것으로 여겨진다. 추후 연구에는 이러한 자기효능감, 자신감, 탄력성과 같은 긍정적 정서의 요인들이 실제 현실에 체감할 수 있는 삶의 만족도나 삶의 질에 어떻게 영향을 미치는지 탐색해 볼 필요가 있을 것으로 여겨진다.

본 연구는 COVID-19 상황에서 대학생의 외로움이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과를 검증하고자 하였다. 그간 연구들에서는 우울이나 불안과 같은 부정적 정서가 삶의 만족도에 미치는 영향의 연구들은 활발히 보고되고 있으나, COVID-19 상황에서 실질적으로 대학생과 같은 20대가 경험할 수 있는 외로움을 사용하여 연구한 논문은 매우 부족한 실정이다. 또한 본 연구의 결과를 통해 외로움이 삶의 만족에 영향을 미치지 않는 것으로 보아, 실제 COVID-19 팬데믹 시대를 살아가고 있는 20대는 생각보다 자기 혼자 행복 추구를 중요하게 생각하고 있으며 외로움과 같은 부정적 정서가 반드시 삶의 만족과 같은 현실적 가치에 반드시 영향을 주는 것은 아니라는 것을 발견했다는 점에서 본 연구의 의의가 있겠다. 이는 외로움과 같은 부정적 정서가 아닌 삶의 만족에는 다양한 환경적 요인들이 영향을 미칠 수 있으며 추후에는 좀 더 실질적이고 다각적인 측면에서 대학생의 삶의 만족도를 검증할 필요가 있음을 시사한다.

하지만 이러한 의의를 시사하면서도 본 연구에서는 K 지역에 국한되는 연구 진행이 COVID-19 상황을 경험한 모든 대학생으로 일반화하는 데는 한계점이 있다. 따라서 추후 연구에는 전국구로 확대하여 좀 더 광범위한 연구대상자를 확보한 연구 진행이 필요할 것으로 사료된다.

## V. 결 론

본 연구는 COVID-19 상황을 경험한 대학생의 외로움을 측정하였으며, 거리두기 해제, 제한적 마스크 풀기 등 다양한 제도적 COVID-19 완화 정책을 수행하고 있는 과도기 시점에서

대학생의 외로움 정도는 달라질 것으로 여겨진다. 추후, 코로나 시점에 따른 비교를 통해 외로움과 같은 부정적 정서가 실제 현실의 삶의 만족에 어떻게 영향을 미치는지 종단적 연구를 통해 각 변인들의 관계 및 영향력을 좀 더 면밀히 검토해 볼 것을 제안한다.

본 연구는 COVID-19 상황을 경험한 대학생을 대상으로 연구를 진행하였으며, 비대면이 활발한 시점에서 오는 대면 수업의 박탈감, 사회적 관계의 제한을 체감하였다. 하지만 최근 대학은 외국인 유학생 및 성인 학습자의 증가로 인해 대학생 내에서도 다양한 인구집단을 형성하고 있다. 물론 다양한 인구집단일수록 그들이 느끼는 외로움과 자기효능감, 삶의 만족도의 체감 및 정도는 다를 것으로 여겨진다. 추후에는 대학생 내에서 인구집단의 범위를 확대하여 좀 더 실질적인 인구집단을 탐색할 것을 제안한다.

마지막으로, 외로움이라는 변수의 부정적 정서의 측정은 객관적인 도구의 양적인 측정으로만 외로움을 평가하기에는 한계가 있을 것으로 여겨진다. 추후 질적 연구를 통해 실제 대학생이 느끼는 고통을 현실적으로 탐색해보고 도출한 결과를 통해 대학생의 심리건강 증진 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공할 것을 제안한다.

## ORCID ID

Seung-Woo Han: 자료수집, 자료작성

0000-0001-9144-3285

Eun-Young Kim: 자료수집, 원고작성

0000-0001-5067-970X

## References

1. Yang SC, Jang JH, Park SY, Ahn SH, Kim SS, Park SB et al. Two-years report of COVID-19 outbreak from January 20, 2020 to January 19, 2022 in the Republic of Korea. *Weekly Health and Illness* 2022;15(7):414-26.
2. Korea Disease Control and Prevention Agency. Current status of COVID-19 domestic outbreaks, 2023. Available from: <https://ncov.kdca.go.kr/>
3. Park SM. The impact of the COVID-19 pandemic on mental health among population. *Korean J Health Educ Promot* 2020;37(5):83-91. <https://doi.org/10.14367/kjhep.2020.37.5.83>
4. Lee JM. An exploratory study on effects of loneliness and youtube addiction on college life adjustment in the distance education during COVID-19. *IJoC* 2020;20(7):342-51. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.07.342>
5. Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychol Bull* 1995;117(3):497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
6. Lee CM, Cadigan JM, Rhew IC. Increases in loneliness among young adults during the COVID-19 pandemic and association with increases in mental health problems. *J Adolesc Health* 2020;67(5):714-7. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>
7. Kim YJ, Nam SK, Jung DS, Lee DH. Korean's loneliness during coronavirus pandemic: A latent profile analysis based on the biopsychosocial model. *Korean J Soc Pers Psychol* 2022;36(2):87-112. <https://doi.org/10.21193/kjspp.2022.36.2.001>
8. Kong SH. The role and prospects of community

- health and community care in COVID-19. Co-hosted by the advanced welfare society research association and national assembly member Kim Sang-hoon, a collection of materials for the discussion on 'The role and prospects of community health and community care in the corona crisis'.
9. Korea Chamber of Commerce and Industry. Investigation of changes in work methods after COVID-19. 2020. Available from <https://eiec.kdi.re.kr/policy/domesticView.do?ac=0000153044>
  10. Choi HS. A study on the non-face-to-face teaching experience of college freshmen due to Covid-19. *Korean J Gen Educ* 2021;15(1):273-86. <https://doi.org/10.46392/kjge.2021.15.1.273>
  11. Chung SD, Kim JW. Factors affecting life satisfaction among wives of retired husbands. *JWA* 2010;49:31-50. <https://doi.org/10.21194/kjgsw.49.201009.31>
  12. Lee JY, Paik SA. Effect of perceived stress on life satisfaction in COVID-19 situations: The double-mediating effect of gratitude and depression. *J Hum Ecol* 2021;25(2):103-16. <https://doi.org/10.36357/joh.2021.25.2.103>
  13. Ministry of Gender Equality and Family. Analysis of the current state of youth life according to environmental changes such as COVID-19: Announcement of the results of the '2020 Youth Comprehensive Survey'. 2021. Available from: <http://www.mogef.go.kr/>
  14. Mun HW, Yang NM. Clustering by the levels of adult attachment, self-determined solitude, and loneliness, and group differences in depression, stress coping strategy, satisfaction with life among college students. *Korean J Couns Psychother* 2019;31(1):129-54. <https://doi.org/10.23844/kjcp.2019.02.31.1.129>
  15. Choi AR. A study on life satisfaction of university students in the COVID-19 pandemic era. *JLCCI* 2022;22(3):203-13. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.3.203>
  16. Cheon HC, Kim JY. The influence of character strengths on depression and satisfaction with life among undergraduates during the COVID-19 pandemic: The mediating effect of posttraumatic growth. *Kor J Psychol: Health* 2021;26(4):739-61. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2021.26.4.006>
  17. Lee KW. The moderating effect of self-efficacy in the effects of corona-stress on depression of college students. *Couns Psychol Educ Welf* 2022;9(4):29-44. <https://doi.org/10.20496/cpew.2022.9.4.29>
  18. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman 1997.
  19. Song YH, Park HE. The structural relationships among achievement value, self-efficacy, grit and academic adjustment of undergraduate students. *Couns Psychol Educ Welf* 2021;8(4):319-34. <https://doi.org/10.20496/cpew.2021.8.4.319>
  20. Witte K. Putting the fear back Into fear appeals: The extended parallel process model. *Commun Monogr* 1992;59(4):329-49. <https://doi.org/10.1080/03637759209376276>
  21. Sim MJ, Oh HS. Influence of self efficacy, learning motivation, and self-directed learning on problem-solving ability in nursing students. *Journal of the Korea Contents Association* 2012;12(6):328-37. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.06.328>
  22. Diener ED, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *J Pers Assess* 1985;49(1):71-5.

- [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
23. Lim YJ. Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Korean police officers, university students, and adolescents. *Kor J Psychol: Gen* 2012;31(3):877-96.
  24. Kishton JM, Widaman KF. Unidimensional versus domain representative parceling of questionnaire items: An empirical example. *Educ Psychol Meas* 1994;54(3):757-65.  
<https://doi.org/10.1177/0013164494054003022>
  25. Russell D, Peplau LA, Ferguson ML. Developing a measure of loneliness. *J Pers Assess* 1978;42(3):290-4.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203\\_11](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11)
  26. Russell D, Peplau LA, Cutrona CE. The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol* 1980;39(3):472-80.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
  27. Doh HS, Park SY. The relations between family functioning and self-esteem and loneliness in adolescents. *Korean J of Child Stud* 1998;19(1):229-44.
  28. Koh EY, Choi YY, Choi MY, Park SH, Seo YS. The Relationships among loneliness, interpersonal sensitivity, and facebook addiction. *Kor J Couns Psychothera* 2014;26(3):713-36.
  29. Lee JH, Kim SY. Item Parceling: Understanding and Applying the Principles. *Korean Journal of Psychology: General* 2016;35(2):327-53.
  30. Bentler PM, Chou CP. Practical issues in structural modeling. *Sociological Methods and Research* 1987;16:78-117.
  31. Little TD, Cunningham WA, Shahar G, Widaman KF. To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling* 2002;9:151-73.
  32. Kishton JM, Widaman KF. Unidimensional versus domain representative parceling of questionnaire items: An empirical example. *Educational and Psychological Measurement* 1994;54(3):757-65.
  33. Moon SB. Basic concepts and applications of structural equation modeling. Seoul; Hakjisa; 2009.
  34. Schwarzer R, Jerusalem M. Generalized self-efficacy scale. J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, measures in health psychology: A user's portfolio. Causal control beliefs 1995;1:35-7.
  35. Kim SH. (The) relation between social support and self-efficacy of residents of single-room occupancy hotels. Unpublished master's thesis, The Catholic University of Korea 2001, Bucheon, Korea.
  36. Hong SH. Criteria for selecting appropriate fit indices in structural equation modeling and their rationales. *Kor J Clin Psychol* 2000;19(1):161-77.
  37. Tabachnick BG, Fidell, LS, Ullman JB. Using multivariate statistic Boston, MA.: Pearson 2007.
  38. Kline RB. Promise and pitfalls of structural equation modeling in gifted research 2010.
  39. Woo JP. Concept and understanding of structural equation model. Seoul: Hannarae Publishing 2012.
  40. Shin WY, Kim MG, Kim JH. Developing measures of resilience for Korean adolescents and testing cross, convergent, and discriminant validity. *Stud Korean Youth* 2009;20(4):105-31.
  41. Hong SH. An exploratory study of daily life and coping behaviors since the onset of COVID-19: Data from university students. *JFBL*

- 2021;39(2):47-62.  
<https://doi.org/10.7466/JFBL.2021.39.2.47>
42. Youn DK, Chung YM, Shin JL. The impact of elderly loneliness on life satisfaction: The mediating effect of social relationship. *KJCH* 2022;10(1):55-76.  
<https://doi.org/10.14729/converging.k.2022.10.1.55>
43. Seo WJ, Kim MRH, Kim JH, Chad E, Jo IS. The mediating effects of self-efficacy in the relationship between loneliness and social media addiction. *T Kor J Psychol: Women* 2015;20(4):497-512.
44. Taylor HO, Taylor RJ, Nguyen AW, Chatters L. Social isolation, depression, and psychological distress among older adults. *J Aging Health* 2018;30(2):229-46.  
<https://doi.org/10.1177/0898264316673511>
45. Yeom IS. The effect of preparation for old age on life satisfaction in middle-aged people: Focusing on mediating effects of self-efficacy. *IJoC* 2019;19(10):472-86.  
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.10.472>
46. Jeong MK, Oh EJ. The mediating effect of self-efficacy on the relationship between adolescents' perceived parental rearing style and life satisfaction. *Kor Inst Youth Fac Environ* 2016;14(2):83-93.