

# 대학생의 사회적 지지가 주관적 행복감과 지각된 스트레스에 미치는 영향

최정명\*  
혜전대학교 사회복지과

## The Effect of Social Support by College Students on Subjective Happiness and Perceived Stress

Jung-Myung Choi\*  
Dept. of Social Welfare, Hyejeon College

**요약** 본 연구는 대학생의 사회적 지지가 주관적 행복감과 지각된 스트레스에 미치는 영향에 대해 알아보았다. 대학생 257명을 연구대상으로 설문지를 이용하여 분석하였다. 자료 분석은 SPSS 21.0을 사용하여 통계처리하였고 단순회귀분석, 다중회귀분석, Pearson의 적률상관계수를 구하였다. 연구결과는 다음과 같다. 사회적 지지가 높아질수록 주관적 행복감이 증가함을 확인하였다. 가족지지와 친구지지가 주관적 행복감에 유의미한 영향을 미치며 친구지지가 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회적 지지가 높아질수록 지각된 스트레스는 감소하며, 가족지지와 친구지지 모두 유의미한 영향을 미치고 친구지지가 더 영향을 미치는 것으로 나타났다.

**Abstract** This study investigated the effect of college students' Social Support on Subjective Happiness and Perceived Stress. 257 college students were analyzed using a questionnaire. Data analysis was statistically processed using SPSS 21.0, and simple regression analysis, multiple regression analysis, and Pearson's momentum correlation coefficient were obtained. The results of the study are as follows. It was confirmed that the higher the Social Support, the higher the Subjective Happiness. It was found that Family Support and friend support had a significant effect on Subjective Happiness, and Friend Support had a greater impact. As Social Support increases, Perceived Stress decreases, and both Family and Friend Support have a significant effect and Friend Support has a more impact

**Key Words** Social Support, Subjective Happiness, Perceived Stress

### 1. 서론

행복(happiness)의 사전적 의미는 “만족감에서 강렬한 기쁨에 이르는 모든 감정상태를 특징짓는 안녕(安寧)의 상태”를 말한다[1].

삶의질데이터센터에서 2022년도 한국인의 행복조사결과 자신이 전반적으로 얼마나 행복한지 묻는 전반적 행복감은 6.53점이었고, 3개년도

추세는 20년도 6.83, 21년도 6.56, 22년도 6.53 점으로 3년 연속 행복 수준이 하락하는 추세를 보였다[2]. Ed Diener는 행복에 대한 연구에서 인지적 삶의 만족감, 빈번한 긍정적 정서, 낮은 빈도의 부정적 정서를 통해 행복을 경험하며 내포된 주관성을 강조하였다[3].

사회적 지지는 개인이 사회적 관계로부터 제 공받는 모든 형태의 자원을 말한다[4]. 사회적

\*Corresponding Author : Jung-Myung Choi(Hyejeon College)

E-mail: steer@hj.ac.kr

Received Oct 21, 2023

Revised Nov 13, 2023

Accepted Nov 28, 2023

지지는 자아개념을 강화시켜 우울과 같은 정신적 건강으로의 전이를 방지하는 완충효과를 가지고, 스트레스 요인에 대한 문제해결을 돕거나 정서적 안정을 제공함으로써 자아개념을 회복시켜 불건강한 정신상태에서 벗어날 수 있게 하는 역할을 한다[5].

사회적 지지와 관련된 연구는 사회적 지지와 신체적 관계에 대한 조사에서 사회적 지지와 심리적 건강과의 관계, 사회적 지지와 주관적 행복감과의 관계를 다루는 것으로 옮겨갔다[6].

대학생을 대상으로 사회적 지지와 주관적 행복감 간의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 사회적 지지는 주관적 행복감과 정적인 상관관계를 보였고[7], 간호대학생의 사회적 지지도 주관적 행복감과 정적 상관관계로 나타났으며[8], 사회적 지지와 대학생의 만족도, 생활 스트레스가 주관적 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다[9]. 조혜정은 취업스트레스와 행복감 간의 관계에서 사회적 지지의 완충작용을 밝혀냈다[10].

Selye는 스트레스에 대한 정의를 개인의 항상성을 붕괴하는 자극에 대한 인간 신체 반응이라 하였다[11]. Lazarus는 개인이 경험하는 스트레스 범위는 그들이 경험하는 주관적인 평가로 결정된다고 하였다[12].

대학생들은 고등학교 시절에 비해 늘어난 자유와 미래에 대한 불안, 새로운 환경에 대한 적응과 등록금 걱정 및 청년실업률 등 많은 스트레스 상황에 놓여 있어 대학생의 스트레스는 자살생각에 부정적인 영향을 주는 요인으로 검증되었고, 자아존중감과 사회적 지지는 자살생각을 감소시키는 요인으로 나타났다[13].

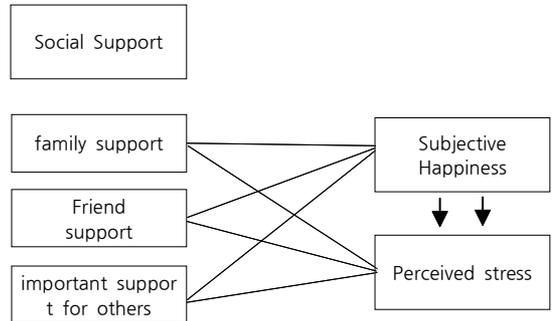
본 연구에서는 대학생의 사회적 지지가 주관적 행복감과 지각된 스트레스에 미치는 영향에 대해 알아보고 주관적 행복감과 지각된 스트레스와의 상관관계 또한 확인하고자 한다. 이를 통해 대학생의 주관적 행복감을 높이고 지각된 스트레스를 완화시키는데 도움이 되는 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 모형 및 연구문제

#### 2.1.1 연구모형

대학생의 사회적 지지가 주관적 행복감과 지각된 스트레스에 미치는 영향에 대한 연구모형은 [그림 1]과 같다.



[Figure 1] Research model

[그림 1] 연구모형

#### 2.1.2 연구문제

1. 사회적 지지(가족지지, 친구지지, 중요한 타인 지지)가 주관적 행복감에 미치는 영향은 어떠한가?
2. 사회적 지지(가족지지, 친구지지, 중요한 타인 지지)가 지각된 스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?
3. 대학생의 주관적 행복감과 지각된 스트레스의 상관관계는 어떠한가?

### 2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구는 C도에 위치한 대학교에 재학중인 대학생 270명을 대상으로 하였다. 연구의 목적을 설명하고 연구참여에 동의한 학생에게 연구 이외의 다른 목적으로 사용되지 않음을 공지하고 설문조사 하였다. 2023년 10월 9일부터 10월 25일까지 설문지를 이용하여 총 270부 중 미비한 설문지 13부를 제외한 257부를 분석하였다.

### 2.3 연구도구

설문지 문항은 총 41문항으로 일반적 특성 6 문항, 주관적 행복감 13문항, 지각된 스트레스 10문항, 사회적 지지 12문항으로 구성하였다.

#### 2.3.1 사회적 지지

본 연구에서는 Zimet 등[14]이 편성하고 장가[15]가 재인용한 다차원 지각된 사회적 지지 척도인 MSPSS를 사용하여 대학생의 사회적 지지 변인을 측정하였다. 사회적 지지 하위요인은 가족지지, 친구지지, 중요한 타인지지로 각 요인별 4문항씩 총 12문항으로 구성된다. 각 문항은 Likert 7점 척도로 '전혀 동의하지 않는다' 1점부터 '완전히 동의한다' 7점으로, 총점은 개인이 느낀 전반적인 사회적 지지 정도를 반영한다.

본 연구에서 사회적 지지의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 값이 .950으로 매우 높게 나타났다. 하위요인은 가족지지 .897, 친구지지 .923, 중요한 타인지지 .889로 모두 높게 나타났다. 사회적지지 하위요인인 가족지지, 친구지지, 중요한 타인지지의 각 요인별 문항구성과 Cronbach's  $\alpha$ 값은 [표 1]과 같다.

[Table 1] Social Support

[표 1] 사회적 지지

Variables	Number	Number of items	Cronbach's $\alpha$
Family Support	3, 4, 8, 11	4	.897
Friend Support	6, 7, 9, 12	4	.923
Important Support for Others	1, 2, 5, 10	4	.889
Total		12	.950

#### 2.3.2 주관적 행복감

주관적 행복감을 측정하고자 본 연구에서는 이현주가 번안하고 이현정[16]이 재인용한 대학생용 주관적 행복감 척도를 사용하였다. 주관적 행복감 척도는 2개의 하위요인인 긍정 정서(2문항)와 부정 정서(11문항)로 구성되었고 총 13문항이다.

역채점 문항인 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13번 문항은 역점수로 환산하였다. 모든 문항은 Likert 4점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 4점까지로 총점의 범위는 17점부터 85점으로 점수가 높을수록 행복하게 지각한다는 것을 나타낸다. 이현주 연구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 값이 .85로, 이현정 연구에서는 .88로 나왔으며, 본 연구에서 주관적 행복감의 신뢰도는 .910으로 매우 높게 나타났다.

[표 2]는 주관적 행복감 척도 문항구성과 Cronbach's  $\alpha$ 값을 나타낸다.

[Table 2] Subjective Happiness

[표 2] 주관적 행복감

Variables	Number	Number of items	Cronbach's $\alpha$
Positive	9, 12	2	.501
Negative	1*, 2*, 3*, 4*, 5*, 6*, 7*, 8*, 10*, 11*, 13*	11	.920
Total		13	.910

\*역채점 문항

#### 2.3.3 지각된 스트레스

지각된 스트레스 척도는 Cohen 등이 개발·수정하고 이정은[17]이 번안한 척도를 사용하였다. 지각된 스트레스 척도 문항은 총 10문항으로 Likert 5점 척도를 사용하였다. 역채점 문항인 4, 5, 7, 8번은 역으로 환산되어 처리하였으며 총점이 높을수록 지각된 스트레스 수준이 높음을 나타낸다. 이정은의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 값이 .83로, 본 연구에서는 .804로 높게 나왔다. 지각된 스트레스 척도의 문항구성 및 Cronbach's  $\alpha$ 값은 [표 3]과 같다.

[Table 3] Perceived Stress

[표 3] 지각된 스트레스

Variables	Number	Number of items	Cronbach's $\alpha$
Perceived Stress	1, 2, 3, 4*, 5*, 6, 7*, 8*, 9, 10	10	.804

\*역채점 문항

### 2.4 자료분석 방법

분석방법은 SPSS 통계 프로그램(Windows version 21.0)을 사용하였다.

첫째, 각 척도의 신뢰도 검증은 Cronbach's  $\alpha$  산출을 통해 알아보았다.

둘째, 연구 대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 하였다.

셋째, 사회적 지지, 주관적 행복감, 지각된 스트레스 정도를 분석하기 위해 평균과 표준편차를 구하였다.

넷째, 사회적 지지와 하위요인이 주관적 행복감, 지각된 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 단순회귀분석과 다중회귀분석을 시행하였다.

다섯째, 주관적 행복감과 지각된 스트레스의 상관관계를 파악하고자 Pearson의 적률상관계수를 구하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성은 아래 [표 4]와 같다. 성별은 남 106명(41.2%), 여 151명(58.8%)으로 나타났으며, 학년은 1학년 79명(30.7%), 2학년 63명(24.5%), 3학년 114명(44.4%), 4학년 1명(0.4%)으로 나타났다. 종교는 기독교 56명(21.8%), 천주교 17명(6.6%), 불교 24명(9.3%), 기타 2명(0.8%), 없음 158명(61.5%)으로 나타났으며, 주관적 건강상태는 매우 건강 47명(18.3%), 건강 92명(35.8%), 보통 91명(35.4%), 건강하지 않음 22명(8.6%), 매우 건강하지 않음 5명(1.9%)으로 나타났다. 전공 만족도는 매우 만족 62명(24.1%), 만족 99명(38.5%), 보통 89명(34.6%), 만족하지 않음 6명(2.3%), 매우 만족하지 않음 1명(0.4%)으로 나타났으며, 가정 경제상태는 월수입 6백만원 이상 53명(20.6%), 월수입 4백만원 이상~6백만원 미만 66명(25.7%), 월수입 2백만원 이상~4백만원 미만 88명(34.2%), 월수입 2백만원 미만 50

명(19.5%)으로 나타났다.

[Table 4] General characteristics of participants

Variables	Categories	N	M
Gender	Male	106	41.2
	Female	151	58.8
School year	first grader	79	30.7
	the second grade	63	24.5
	3rd grade	114	44.4
	4th grade	1	0.4
Religion	Christian	56	21.8
	Catholic	17	6.6
	Buddhism	24	9.3
	etc	2	0.8
	none	158	61.5
subjective health status	very healthy	47	18.3
	healthy	92	35.8
	normal	91	35.4
	Unhealthy	22	8.6
	Not very healthy	5	1.9
Satisfaction with major	Very satisfied	62	24.1
	Satisfaction	99	38.5
	normal	89	34.6
	Not satisfied	6	2.3
family economy	Not very satisfied	1	0.4
	Monthly income over 6 million won	53	20.6
	More than 4 million won ~ less than 6 million won	66	25.7
	More than 2 million won ~ less than 4 million won	88	34.2
Less than 2 million won	50	19.5	

### 3.2 변수의 기술통계

사회적 지지는 총 12개 문항으로 리커트 7점 척도로 구성되어 있으며, 총점의 점수 범위는 12~84점으로 점수가 높을수록 사회적 지지가 높다고 해석한다. 사회적 지지는 [표 5]와 같이 평균 62.48점(SD=14.651)로 높게 나타났다. 하위요인은 가족지지(M=21.33, SD=5.474), 친구지지(M=20.77, SD=.5.374), 중요한 타인지지(M=20.47, SD=.5.190)의 순으로 높게 나타났다.

주관적 행복감은 총 13개 문항으로 리커트 4점 척도로 구성되어 있으며, 총점의 점수 범위는 13~52점으로 점수가 높을수록 주관적 행복감이 높다고 해석한다. 주관적 행복감은 [표 5]에서

보는 바와 같이 평균 36.83점(SD=8.295)으로 높게 나타났다.

지각된 스트레스는 총 10개 문항으로 리커트 5점 척도로 구성되어 있으며, 총점의 점수 범위는 10~50점으로 점수가 높을수록 지각된 스트레스 수준이 높다고 해석한다. 지각된 스트레스는 평균 27.26점(SD=6.138)으로 높지 않게 나타났다.

[Table 5] Positive Parenting Attitude descriptive statistics

[표 5] 변인의 기술통계

Variables	N	M	SD
Social Support	257	62.48	14.651
Family Support	257	21.23	5.474
Friend Support	257	20.77	5.374
Important Support for Others	257	20.47	5.190
Subjective Happiness	257	36.83	8.295
Perceived Stress	257	27.26	6.138

### 3.3 상관관계

사회적 지지는 주관적 행복감( $r=.498, p<.001$ )과 유의미한 정(+)적 상관관계를 갖는 것으로 나타났으며, 지각된 스트레스( $r=-.571, p<.001$ )와 유의미한 부(-)적 상관관계를 갖는 것으로 나타났으며 [표 6]와 같다.

가족지지는 주관적 행복감( $r=.467, p<.001$ )과 유의미한 정적 상관관계를 갖는 것으로 나타났으며, 지각된 스트레스( $r=-.519, p<.001$ )와 유의미한 부적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 친구지지는 주관적 행복감( $r=.469, p<.001$ )과 유의미한 정적 상관관계를 갖는 것으로 나타났으며, 지각된 스트레스( $r=-.531, p<.001$ )와 유의미한 부적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 중요한 타인지지는 주관적 행복감( $r=.428, p<.001$ )과 유의미한 정적 상관관계를 갖는 것으로 나타났으며, 지각된 스트레스( $r=-.514, p<.001$ )와 유의미한 부적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다.

주관적 행복감과 지각된 스트레스( $r=-.791, p<.001$ )는 유의미한 부(-)적 상관관계를 갖는

것으로 나타났다.

[Table 6] Correlation between variables

[표 6] 변수의 상관관계

	1	1-1	1-2	1-3	2	3
1 Social Support	1					
1-1 Family Support	.897***	1				
1-2 Friend Support	.916***	.705***	1			
1-3 Important Support for Others	.929***	.747***	.806***	1		
2 Subjective Happiness	.498***	.467***	.469***	.428***	1	
3 Perceived Stress	-.571***	-.519***	-.531***	-.514***	-.791***	1

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

### 3.4 회귀분석

#### 3.4.1 사회적 지지가 주관적 행복감에 미치는 영향

사회적 지지는  $B=.282(t=9.180, p<.001)$ 로 주관적 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 지지가 높아질수록 주관적 행복감이 증가하는 것을 알 수 있다.

설명력은 24.8%이며, 회귀모형은 적합한 모형인 것으로 나타났다( $F=84.264, p<.001$ ).

[Table 7] Regression analysis

[표 7] 회귀분석

Subjective Happiness	non-standardizing factor		standardizing factor	t	P-value
	B	SE	$\beta$		
(constant)	19.203	1.972		9.735	.000
Social Support	.282	.031	.498	9.180***	.000

$R^2=.248, F=84.264, p<.001$

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

#### 3.4.2 사회적 지지의 하위요인이 주관적 행복감에 미치는 영향

사회적 지지의 하위요인이 주관적 행복감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 가족지지( $B=.406, t=3.172, p<.01$ ), 친구지지( $B=.425, t=2.903, p<.01$ )는 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 가족지지와 친구지지가 높아질수록 주관적

행복감은 증가하는 것을 알 수 있다.

설명력은 25.7%이며, 회귀모형은 적합한 모형인 것으로 검증되었다( $F=29.182, p<.001$ ).

[Table 8] Regression analysis

[표 8] 회귀분석

Subjective Happiness	non-standardizing factor		standardizing factor	t	P-value
	B	SE	$\beta$		
(constant)	19.174	1.970		9.735	.000
Family Support	.406	.128	.268	3.172**	.002
Friend Support	.425	.146	.275	2.903**	.004
Important Support for Others	.010	.162	.007	.065	.948

$R^2=.257, F=29.182, p<.001$

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

### 3.4.3 사회적 지지가 지각된 스트레스에 미치는 영향

사회적 지지는  $B=-.239(t=-11.101, p<.001)$ 로 지각된 스트레스에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 지지가 높아질수록 지각된 스트레스가 감소하는 것을 알 수 있다.

설명력은 32.6%이며, 회귀모형은 적합한 모형인 것으로 나타났다( $F=123.228, p<.001$ ).

[Table 9] Regression analysis

[표 9] 회귀분석

Perceived Stress	non-standardizing factor		standardizing factor	t	P-value
	B	SE	$\beta$		
(constant)	42.198	1.382		30.527	.000
Social Support	-.239	.022	-.571	-11.101***	.000

$R^2=.326, F=123.228, p<.001$

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

### 3.4.4 사회적 지지의 하위요인이 지각된 스트레스에 미치는 영향

사회적 지지의 하위요인이 지각된 스트레스에 미치는 영향을 살펴본 결과, 가족지지( $B=-.273, t=-3.030, p<.01$ ), 친구지지( $B=-.300, t=-2.908, p<.01$ )는 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 가족지지와 친구지지가 높아질수록 지각된 스트레스는 감소하는 것을 알 수 있다.

설명력은 32.8%이며, 회귀모형은 적합한 모형인 것으로 확인되었다( $F=41.121, p<.001$ ).

[Table 10] Regression analysis

[표 10] 회귀분석

Perceived Stress	non-standardizing factor		standardizing factor	t	P-value
	B	SE	$\beta$		
(constant)	42.203	1.386		30.443	.000
Family Support	-.273	.090	-.243	-3.030**	.003
Friend Support	-.300	.103	-.262	-2.908**	.004
Important Support for Others	-.143	.114	-.121	-1.258	.209

$R^2=.328, F=41.121, p<.001$

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

## 4. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 사회적 지지가 주관적 행복감과 지각된 스트레스에 미치는 영향을 연구하였다.

기술통계 분석 결과 사회적 지지는 평균 62.48로 높게 나왔고 하위요인은 가족지지가 21.23로 높았으며 친구지지(20.77), 중요한 타인지지(20.47)의 순으로 나타났다. 즉 가족지지, 친구지지, 중요한 타인지지의 순으로 사회적 지지가 높게 나타났다. 주관적 행복감은 36.83으로 높게 나타났고, 지각된 스트레스는 27.26으로 나타났다. 지각된 스트레스는 평균이 낮을수록 스트레스가 감소되는 것을 의미한다.

사회적 지지와 하위요인이 주관적 행복감과 지각된 스트레스에 미치는 영향을 확인하기 위한 연구문제 1과 연구문제 2는 단순회귀분석과 다중회귀분석을 실시하였고 그 결과는 다음과 같다. 사회적 지지는 주관적 행복감에 유의미한 영향을 미치고( $F=84.264, p<.001$ ), 사회적 지지가 높아질수록 주관적 행복감이 증가하는 것을 알 수 있으며, 연구문제 1은 검증되었다. 사회적 지지의 하위요인이 주관적 행복감에 미치는 영향을 확인한 결과, 가족지지와 친구지지는 유의미한 영향을 주고( $F=29.182, p<.001$ ) 가족

지지와 친구지지가 높아질수록 주관적 행복감은 증가하는 것을 알 수 있다.

사회적 지지가 지각된 스트레스에 미치는 영향을 살펴본 결과 사회적 지지는 지각된 스트레스에 유의미한 영향을 주는 것( $F=123.228, p<.001$ )으로 확인됐으며, 사회적 지지가 높아질수록 지각된 스트레스가 감소하는 것을 알 수 있다. 이로써 연구문제 2는 검증되었다. 사회적 지지의 하위요인이 지각된 스트레스에 미치는 영향을 살펴본 결과 가족지지, 친구지지는 유의미한 영향을 미치는 것( $F=42.121, p<.001$ )으로 나타났다. 가족지지와 친구지지가 높아질수록 지각된 스트레스는 감소하는 것을 알 수 있다.

주관적 행복감과 지각된 스트레스의 상관관계를 분석하기 위해 Pearson 적률상관계수를 산출한 결과 유의미한 상관관계가 나타났다. 사회적 지지와 주관적 행복감은  $r=.498(p<.001)$ 로 유의미한 정적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 유미옥[18]의 연구에서도 간호대학생의 사회적 지지는 주관적 행복감에 유의한 정적 상관관계로 나타나 본 연구 결과와 일치한다. 사회적 지지가 높을수록 주관적 행복감은 증가하는 것을 알 수 있다. 사회적 지지와 지각된 스트레스는  $r=-.571(p<.001)$ 로 유의미한 부적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 사회적 지지가 높아질수록 지각된 스트레스는 감소하는 것을 알 수 있다. 주관적 행복감과 지각된 스트레스는  $r=-.791(p<.001)$ 로 유의미한 부적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 즉 주관적 행복감이 커질수록 지각된 스트레스는 감소하는 것을 알 수 있다. 이로써 연구문제 3은 검증되었다.

정리해보면 주관적 행복감에 사회적 지지가 중요한 영향을 미침을 알 수 있으며, 주관적 행복감을 높이기 위해 사회적 지지에서도 가족지지와 친구지지가 중요한 영향을 주는 요인인 것이 확인되었다. 가족지지와 친구지지 중 친구지지가 가족지지보다 주관적 행복감에 더 큰 영향을 미치는 것을 알 수 있었다.

사회적 지지가 높을수록 지각된 스트레스가 감소되며, 가족지지와 친구지지가 지각된 스트레

스를 낮추며 친구지지가 가족지지보다 지각된 스트레스 완화에 더 큰 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

이는 대학생의 주관적 행복감을 증진시키는데 사회적 지지가 중요하며 지각된 스트레스 감소에도 영향을 미침을 알 수 있었다. 사회적 지지에서 가족지지와 친구지지는 주관적 행복감을 높이고, 지각된 스트레스를 감소시키며 특히 친구지지가 대학생의 스트레스를 감소시키며 주관적 행복감을 증진시키는데 영향을 미침을 알 수 있었다. 본 연구의 제한점은 일부 지역의 대학생을 대상으로 조사 분석하여 일반화하기에 한계가 있다. 후속 연구에서는 지역별 분석을 통해 연구할 필요가 있고 주관적 행복감과 스트레스 완화에 미치는 다양한 요인에 대한 추가 연구가 필요하다.

## References

- [1] S-M. Cho, S-I. Kwon, and J-Y. Young, 'Do Organizational Factors Determine the Happiness of People with Disabled Working in Social Enterprises?', *Journal of Korean Social Welfare Administration*, Vol.19 no.3, pp. 1-32, 2017.
- [2] <http://www.happykorea.re.kr/about/happy03.php>
- [3] E-G. Seo, 'Koreans' happiness index and meaning', *Academic Conference of the Korean Psychological Association*, pp.213-222, 2010.
- [4] J-S. Shin, and Y-B. Lee, 'The Effects of Social Supports on Psychological Well-being of the Unemployed', *Korean Journal of Social Welfare*, 37(4), pp.241-269, 1999.
- [5] S-D. Jung, 'Network Therapy and Its Application to the Elderly People Living Alone', *Korea Society of Gerontological Social Welfare*, Vol.64 no.1, pp.177-205, 1999.
- [6] K. Zhang, 'A Study on the Influence of Social Support, Meaning in life, Psychological Resilience on the Subjective Well-being of Chinese College Students', Ph.D. thesis, *Woosuk University*, 2022.
- [7] A. Choi, 'The Mediating Effect of Social Support on the Relationship between Adult

- Attachment and the Subjective Happiness of University Students', *Family and environment research* : fer Vol.60 no.2, 2022년, pp.231-242
- [8] Mi-Ok. Yu, 'The Relationship between Social Support, Positive Thinking and Subjective Happiness of Nursing College Students', *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.22 no.3, pp.110-117, 2021
- [9] J-I. Kim, 'The Effect of Self-Esteem, Social Support, and Life Stress on Subjective Happiness of Nursing College Students', *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.24 no.8, pp.125-135, 2023.
- [10] H-C. Cho, 'A study on the stress involved in preparing for employment on college student's happiness: The moderating effects of social support', *National Youth Policy Institute*, Vol.24, no.1, pp.157-184, 2013.
- [11] H. Selye, 'Stress without distress'. *New York: Lippincott and Crowell*, 1974.
- [12] R. Lazarus, 'Why we should think of stress as a subset of emotions. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*', New York: Free Press, 1993.
- [13] Y-J. Choi, 'Stress, suicidal ideation, and protective factors in college students', *The Journal of National Youth Policy Institute*, Vol.66, pp. 77-104, 2012.
- [14] Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., and Farley, G. K. 'The multidimensional scale of perceived social support'. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), pp.30-41, 1988.
- [15] K. Zhang, 'A Study on the Influence of Social Support, Meaning in life, Psychological Resilience on the Subjective Well-being of Chinese College Students', Ph.D. thesis, *Woosuk University*, 2022.
- [16] H-J. Lee, 'The Effects of Positive Psychology Based Group Art Therapy on Self Efficacy and Subjective Happiness of Art Therapy Major Students', Master's Thesis, *CHA University*, 2020.
- [17] J-E. Lee, 'The Effects of Self-Complexity and Self-Efficacy on Depression and Perceived Stress', Master's Thesis, *Ajou University*, 2005.
- [18] M-O. Yu, 'The Relationship between Social Support, Positive Thinking and Subjective Happiness of Nursing College Students', *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.22 no.3, pp.110-117, 2021.