

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2010. Vol. 15, No. 2, 327 - 343

## 대학생의 생활 스트레스와 사회비교 및 주관적 웰빙 간의 관계

서 경 현<sup>†</sup>  
삼육대학교 상담학과

이 경 순  
삼육대학교 간호학과

본 연구의 목적은 대학생의 생활 스트레스, 사회비교 및 주관적 웰빙 간의 관계를 탐색하고, 주관적 웰빙에 대한 생활 스트레스와 사회비교의 상호작용을 탐색하는 것이다. 본 연구의 참여자는 256명(남: 151, 여: 133)의 대학생들이었으며, 평균 연령은 21.56(SD=2.59)세였다. 본 연구에서는 생활 스트레스, 사회비교, 사회비교 동기, 부정 및 긍정 정서, 삶의 만족, 주관적 행복, 삶의 동기 및 삶의 기대를 측정하였다. 분석 결과, 여학생이 남학생보다 사회비교를 더 많이 하고 있었으며, 대학생들은 자기고양 동기보다 자기평가나 자기향상 동기를 가지고 사회비교를 하고 있었다. 대학생의 생활 스트레스는 사회비교나 사회비교 동기와 정적 상관이 있었고, 주관적 웰빙과는 부적 상관이 있었다. 사회비교는 부정 정서나 삶의 동기와 정적 상관이 있었다. 자기고양 사회비교 동기는 대다수의 주관적 웰빙과 부적 상관을 보인 반면에 자기향상 동기는 부정 정서는 물론 삶의 기대와도 정적 상관이 있었다. 한편, 생활 스트레스와 삶의 만족에 대한 사회비교의 조절효과가 발견되었다. 사회비교가 삶의 만족에 미치는 생활 스트레스의 부정적 영향에 대해 완충작용을 하고 있었다. 위계적 회귀분석에서 사회비교는 생활 스트레스에 추가적으로 긍정 정서와 삶의 동기 및 삶의 기대를 유의하게 설명할 수 있었다. 이는 대학생의 사회비교가 현재 삶에 대한 만족에 미치는 생활 스트레스의 영향에도 결정적인 역할을 하지만 미래의 삶에 대한 동기나 기대와도 무관하지 않다는 것을 시사한다.

주요어: 스트레스, 사회비교, 사회비교 동기, 웰빙, 행복, 삶의 만족

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding author) : 서경현, (139-742) 서울시 노원구 공릉2동 26-21 삼육대학교 상담학과,  
Tel: 02-3399-1676 E-mail: khsuh@syu.ac.kr

스트레스는 개인의 삶의 질을 위협한다. 스트레스 상황은 분노, 불안, 우울과 같은 부정 정서를 경험하게 하여 정신적 문제를 유발할 수 있다 (Keinan, Ben-Zur, Zilka, & Carel, 1992). 일련의 선행연구(Brown & Harris, 1989; Dohrenwend & Dohrenwend, 1981; Holmes, 1979; Kessler & Magee, 1993)는 스트레스가 신체적으로나 정신적으로 개인의 건강에 문제를 일으킬 수 있다는 것을 시사한다. Ng 등(2008)은 스트레스가 개인의 웰빙 수준을 감소시키는 혐오적인 정서 상태 그 자체라고 강조하였다. 이들은 스트레스를 정동적 웰빙의 부정적 표시라고 생각하였다.

Veenhoven(2000)은 스트레스와 웰빙이 인간의 삶의 질을 결정하는 중요한 요소이기 때문에 이 두 요인이 개인의 삶에 어떻게 작용하는지를 파악할 필요가 있다고 강조하였다. 스트레스와 웰빙은 사회경제적 상황이나 생활 능력과 같은 삶의 조건과 밀접한 관계가 있다(전경구, 김교헌, 이준석, 2000). 예를 들어, 학생에게는 학업수행 같은 변인도 스트레스나 웰빙과 관계가 있을 수 있다. 일찍이 Zubin과 Spring(1977)은 정신적 문제에 대한 소질, 즉 취약성을 가진 개인이 외부로부터 스트레스를 경험하게 될 때 비로소 정신장애를 경험하게 된다는 스트레스-취약성 모델을 소개하였다. 실제로 대학생에게는 스트레스가 신체적이거나 행동적으로 역기능을 발휘하기보다 분노, 우울, 불안, 좌절감, 무력감을 유발하여 심리적 웰빙 수준을 낮출 가능성이 크다(윤병수, 정봉교, 1999).

지금까지 설명한 것처럼 스트레스가 삶의 질에 부정적인 영향을 준다는 것은 이미 상식화되어 있지만, 여러 연구들에서 스트레스와 건강 혹은 웰빙 간의 관계가 가정했던 것만큼 강하게 나타

나지 않았다. 예를 들어, 스트레스가 질병의 전체 변량의 10%도 채 설명하지 못하는 것의 문제가 지적되어 왔다(Rabkin & Struening, 1976). 이렇게 선행연구들에서 건강이나 웰빙에 대한 스트레스의 설명력이 강하게 나타나지 않는 것은 그 관계에 조절변인들이 존재하기 때문이라고 생각하는 학자들이 많다. 그런 조절변인으로 검증되어 온 것으로 대처(Aldwin & Revenson, 1987)나 자기효능감(Hilmert, Christenfeld, & Kulik, 2002)과 같은 개인적 변인들이 있고, 사회지원(Dean & Ensel, 1982; Hobfoll & Lieberman, 1987; Thoits, 1986)과 같은 사회적 변인이 있다. 선행연구들에서는 이런 변인들이 스트레스의 부정적인 효과에 완충작용을 하는 것으로 나타났다. 그런데 연구자들은 그동안 여러 연구들에서 검증되었던 사회지원 외에도 사회적 변인으로 사회비교가 삶의 질에 대한 스트레스의 부정적 영향을 조절할 수 있을 것이라고 가정하였다.

부정 정서를 경험하는 개인이 타인과 자신을 비교했을 때 부정 정서 수준이 낮아진다는 보고가 있었다(Tennen, McKee, & Afflect, 2000). 특히, 자신이 처한 상황이 부정적이거나 자신의 수행의 결과가 좋지 않을 때 그런 면에서 자신보다 못한 사람들과 비교하면 자아존중감이 저하되는 것을 막을 수 있고(Dias & Lobel, 1997), 우울한 기분도 덜 느낄 수 있다(Wilson, Gil, & Raezer, 1997)는 연구 결과들이 있다. 심지어 자신보다 못한 사람들과의 사회비교는 건강지각, 즉 주관적 건강상태와도 정적으로 상관이 있는 것으로 나타난 연구도 있다(Robinson-Whelen & Kiecolt-Glaser, 1997). 따라서 연구자들은 사회비교가 생활 스트레스와 웰빙 간의 관계에서 완충작용을

하는 조절효과를 보일 수 있다는 가설을 가지고 이를 검증하려고 한다. 지금까지 사회비교와 신체 및 정신 건강 간의 관계를 검증한 연구들은 있지만 생활 스트레스와 사회비교 및 웰빙 간의 관계를 탐색한 연구는 없기 때문에 본 연구의 시도는 의미 있는 일이 될 것이다.

처음 Festinger(1954)가 사회비교이론을 소개한 이래 사람들이 자신이나 자신의 의견에 대한 평가를 통해 불확실성을 감소시키기 위해서도 사회비교를 사용하지만 스트레스 상황에 대한 대처방식으로도 사회비교를 활용한다는 것이 여러 실증 연구를 통해 밝혀졌다(Michinov, 2007). Buunk와 Gibbons(1997)는 일상생활을 하면서 스트레스가 심하거나 새로운 것을 많이 경험하게 되는 과도기에는 사회비교의 필요성이 증가한다는 것을 입증하였고, 이들은 그런 시기에 사람들이 불확실성을 많이 경험하기 때문이라고 설명하였다(Gibbons & Buunk, 1999). 이런 가설은 신체질환을 앓고 있는 사람들(VanderZee & Wood, 1997)이나 정신적 문제를 가진 사람들(Ahrens & Alloy, 1997)을 대상으로 여러 번 검증되었다. 건강에 문제가 있는 사람들이 아닐지라도 새로운 경험을 많이 하게 되고 더 나은 미래를 위해 준비하는 인생의 과도기에 있는 대학생의 경우 사회비교를 많이 할 것이라고 가정할 수 있다.

특히, 한국의 대학생들은 생활의 큰 변화를 경험한다. 고등학생일 당시 의존적이고 수동적인 생활을 하다가 갑자기 독립적이고 자율적인 삶을 살아야 하기 때문이다(이은희, 2004). 가치관의 확립, 사회적 환경 변화에 대한 적응, 진로 및 취업에 관한 선택과 책임, 성인으로서의 생활에 따른 경제적 요구와 경제적 능력의 불균형 등은 스트

레스가 될 수 있다. 어린 시절부터 점진적으로 변화를 겪는 다른 나라 젊은이들과는 달리 한국의 대학생들은 갑자기 적응해야 하는 이런 변화로 인해 혼란을 겪을 가능성이 크다(서경현, 오경희 2009). 일찍이 Holmes(1979)는 재적응해야 하는 갑작스러운 변화를 스트레스원으로 꼽았다. Eckersley(2004)에 따르면 대학생의 연령대에 있는 젊은이들의 20~30%가 힘든 심리적 스트레스를 경험하고 있다고 보고하고, 그들 중 절반 이상이 미래에 대한 막연한 불안으로 인해 불안장애로 진단될 수 있다고 한다. 앞서 언급한 것처럼 새로운 것을 많이 경험하는 과도기에서 혼란을 겪고 미래에 대한 막연한 불안은 사회비교의 가능성을 높이는데(Buunk & Gibbons, 1997), 그런 상태에 있는 대학생들이 사회비교를 하는 것에는 어떤 이유가 있을 것이다.

사회비교를 하는 사람들에게는 각기 다른 동기가 있을 수 있다. 사회비교의 동기의 차이는 사회비교 대상자의 종류로 구분할 수 있다. 예를 들어, 자기보다 못한 사람과 비교하여 행복감을 얻게 된다는 하향비교이론이 Wills(1981)에 의해 강조되었다. 사람들은 자신보다 불행하다고 생각하는 사람과 자신을 비교하게 되면 심리적 위안을 얻을 수 있는데, 이는 자기고양 동기로 설명된다. 그러나 사람은 자신보다 우월하거나 나은 환경에 있는 사람과도 비교한다. 이런 사회비교를 자기성장의 동기를 충족시키고자 하는 자기향상 동기로 설명하는 학자들이 있다(한덕용, 장은영, 2002). 이런 두 가지 사회비교 양상은 애초 자신을 평가하여 불확실성을 감소시키기 위해 자신과 유사한 타인과 비교한다는 Festinger(1954)의 사회비교이론에 추가된 개념이다.

한덕웅(1999)은 자신보다 못한 사람, 자신과 비슷한 사람 혹은 자신보다 못한 사람을 그때그때마다 상황에 따라 변경해 가며 사회비교를 하게 되는 것을 자기조절과정이론으로 설명하고 있다. 그는 사회비교 과정이 사회비교 목표의 선택과 목표의 개입 두 가지 경로를 통해 조절된다고 보았다. 여기서 사회비교 목표 선택이란 자기평가, 자기고양, 자기향상 목표에 대한 의도적 선택을 의미하고, 목표 개입이란 상황의 유인과 압력을 말한다. 이 이론에서는 그런 두 경로를 통해 특정한 사회비교 동기가 우세해져 사회비교 대상을 선택한다고 설명하고 있는데, 그 선택은 형성된 사회비교 동기가 어느 정도 충족되었는지에 따라 결정된다고 보았다. 자기조절과정이론을 바탕으로 추론하면 한 개인이 어떤 종류의 스트레스원에 영향을 받는지에 따라 사회비교 동기가 달라질 수 있다. 따라서 본 연구자들은 대학생이 경험하고 있는 여러 스트레스원과 각각의 사회비교 동기와 상관이 있을 것이라고 가정하고, 스트레스원과 사회비교 동기간의 관계를 탐색하고자 한다.

웰빙은 가치나 의미와 같은 기능적인 면을 중시하는 심리적 웰빙(psychological well-being)과 전반적인 삶의 만족이나 행복으로 대변되는 주관적 웰빙(subjective well-being)으로 구분된다(Ryan & Deci, 2001). 본 연구에서는 주관적 웰빙을 다루려고 한다. 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지에 대한 평가라고 할 수 있는 주관적 웰빙은 삶의 만족, 긍정/부정 정서 및 행복감과 같은 세 요인으로 구성된다고 알려져 있다(Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 이런 세 가지 요인에 근거해서는 자신의 삶에 대해 만족하고, 부정 정서는 덜 경험하면서 긍정 정서를

많이 경험하며, 삶속에서 행복감을 더 느끼면 웰빙 수준이 높다는 것이다(김정호, 2007).

김정호(2006)는 웰빙을 스트레스의 반대 개념으로 보았다. 그는 동기상태이론에 근거하여 웰빙을 동기충족만으로 정의할 것이 아니라 동기충족에 상까지 포함한 개념으로 설명한다. 동기충족, 즉 삶의 만족만을 웰빙 요인으로 보지 말고 동기충족, 즉 삶의 기대까지 포함시켜야 한다는 것이다. Pavot, Diener 및 Suh(1998)도 과거와 현재, 그리고 미래와 같은 각기 다른 시간대에서의 삶의 만족에도 관심을 가지기도 하였다. 또한 어떤 동기를 추구하는 것인지가 웰빙에 결정적인 수 있다. 동기의 종류뿐 아니라 동기의 수준도 웰빙에 있어서 중요한 쟁점이 될 수 있다. 예를 들어 학습된 무기력 등에 의해 낮아진 동기 수준은 웰빙의 반대개념의 하나인 우울의 중요한 요인이기 때문이다(Seligman, 1975). 동기를 행동의 에너지와 방향을 결정하는 것으로 생각할 수 있지만(Reeve, 2005), 김정호(2000)는 웰빙 차원에서 동기를 “목표를 획득 혹은 유지 하고자 하는 소망이나 추동력”으로 보았다.

특별히 대학생들의 경우 삶의 동기와 삶의 기대는 그들의 삶의 질에 중요한 변인일 수 있다. 다시 말해, 만족하기 어렵지만 미래의 더 나은 삶을 위해 공부하며 준비하는 대학생에게 삶의 동기나 기대의 효과가 더 클지 모른다. 대학생들을 대상으로 한 연구들(김정호 등, 2009; 서경현, 김정호, 유제민, 2009)에서는 삶의 만족 수준이 평정척도의 중간 값에 이르지 못할 정도였지만, 주관적 행복 수준은 중간 값을 훨씬 상회하였다. 게다가 삶의 동기와 삶의 기대 수준도 중간 값을 크게 상회하고 있었다. 이는 대학생의 경우 현재 삶

에 대한 만족만이 그들의 웰빙을 좌우하지 않고 미래의 삶에 대한 동기나 기대가 중요하다는 것을 의미하는 것이다. 적어도 대학생에게 있어서는 삶의 동기나 기대를 주관적 웰빙의 변인으로 취급할 필요가 있음을 암시한다. 따라서 본 연구에서는 주관적 웰빙 변인으로 삶의 만족 뿐 아니라 삶의 기대와 삶의 동기까지 추가하여 다루고자 하였다.

본 연구에서는 대학생의 생활 스트레스와 웰빙 간의 관계를 검증하고 그 관계에서 사회비교가 어떻게 관여하는지를 탐색하려고 한다. 연구자들은 대학생의 생활 스트레스가 주관적 웰빙에 부정적으로 작용하리라 가정하고, 사회비교가 그 부정적 효과에 완충작용을 하는 조절효과를 발휘할 것이라는 가설을 세웠다. 또한 각각의 사회비교 동기들이 생활 스트레스와 주관적 웰빙과 상이한 방식으로 관계하고 있으리라고 가정하였다. 이런 가설을 검증하기 위해 대학생의 주관적 웰빙에 대한 생활 스트레스와 사회비교의 주효과와 상호작용효과를 위계적 회귀분석으로 검증하였다. 또한 상관분석을 통해 대학생의 생활 스트레스 하위변인들과 사회비교, 사회비교 동기 및 주관적 웰빙 하위 변인들이 어떻게 관계하는지를 탐색하였다.

## 방 법

### 참여자 및 절차

본 연구는 서울시에 위치한 한 사립대학교에 재학하고 있는 284명(남성 151명, 여성 133명)의 학생들을 대상으로 하였다. 참여자들의 연령은 만

18세에서 32( $M=21.56$ ,  $SD=2.59$ )세까지 분포되어 있다. 참여자들 중에 2학년이 117명(41.2%)로 가장 많았고, 1학년이 66명(23.2%), 3학년이 34명(12.0%), 4학년이 67명(23.6%)이었다.

설문에 응답하기 전 참여자들에게 연구의 내용을 충분히 설명하였고 참여에 동의를 구하였다. 이 때 개인정보의 누출이 없을 것이며 연구 참여를 언제든지 포기할 수 있다고 알렸다. 통계분석은 SPSS 15.0 for Windows에 의해 실행되었고, 주요 통계분석은 t검증, Pearson 적률상관분석, 위계적(hierarchical) 회귀분석 및 단순주효과 분석을 위한 변량분석이었다. 위계적 회귀분석에서 생활 스트레스 및 사회비교와 두 변인의 교차 항을 투입할 때 다중공선성의 문제를 최소화하기 위해 두 변인의 점수를 평균중심화(mean centering) 한 값으로 교차 항을 만들었다. 단순주효과 분석을 위해 사회비교를 많이 하는 집단과 약간 집단을 상·하위 25%로 나누었다.

### 측정 도구

**생활 스트레스.** 대학생인 대상자들이 경험하는 생활 스트레스를 측정하기 위해 진검구, 김교현 및 이준석(2000)이 개발한 대학생용 생활 스트레스 척도를 사용하였다. 이 척도를 위해서 개방형 질문지로 대학생들이 생활에서 경험하는 스트레스를 파악한 후 문항들이 구성되었다. 대학생용 생활 스트레스 척도는 여덟 가지 대학생 생활 스트레스 요인, 즉 경제문제, 이성과의 관계, 교수와의 관계, 가족과의 관계, 장래문제, 가치관문제, 학업문제, 친구와의 관계에서 경험하는 스트레스를 측정하고 있다. 모든 문항이 부적인 생활사건 만

을 묘사하고 있으며, 각 문항은 3점 척도로 평정하도록 되어 있다. 참여자가 지난 1년, 즉 12개월 동안 경험한 사건을 0--'전혀', 1--'보통', 2--'자주'로 평정하도록 고안되어 있다. 원래 본 척도는 50문항으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 척도 개발 연구에서 각 요인 중 요인부하량이 높은 3 문항씩을 선별하여 사용하였다. 이 때 같은 내용을 측정하여 문항 상관성이 너무 높을 경우 두 문항 중에 요인부하량이 다소 낮은 문항을 제외하였다. 따라서 본 연구에서 사용한 문항들은 총 24 문항이다. 본 연구에서 각 요인의 내적일치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .73~.80 수준이었다.

**사회비교.** Gibbon과 Buunk(1999)이 사회비교 지향 수준을 측정하기 위해 개발한 INCOM 문항들을 한덕웅과 장은영(2002)이 번역하여 비교내용과 비교대상을 한국 사회에 적합하도록 구성한 척도로 대학생들의 사회비교 경향을 측정하는 6문항(예: 만일 내가 어떤 일을 얼마나 잘 했는지 알고 싶으면 내가 하는 일과 다른 사람들이 하는 일을 비교한다)과 의견 차원에서 사회비교 경향을 측정하는 5문항(예: 나는 다른 사람과 자신을 자주 비교하는 그런 유형의 사람이 아니다)으로 구성되어 있고, 각 문항에 동의하는 정도를 5점 척도로 응답하도록 되어 있다. 장은영과 한덕웅은 비교동기와의 관계를 토대로 11문항을 7문항으로 축소하였고 이 7문항은 한 요인으로 수렴되었다. 본 연구에서도 7문항만을 사용하였으며, 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88이었다.

**사회비교 동기.** 대학생이 사회비교를 하는 동

기는 한덕웅과 장은영(2003)이 개발한 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 사회비교를 자기고양 동기, 자기향상 동기 및 자기평가 동기에 의해 하는지를 측정하도록 구성되어 있으며, 각 하위척도는 5문항으로 이루어져 있으며 문항에 5점으로 평정하도록 구성되어 있다. 척도개발 연구에서는 15문항으로부터 세 요인이 추출되었고, 이 세 요인이 전체변량의 74.89%를 설명하였다. 각 하위척도의 문항의 예로는 자기고양 동기의 경우 “나는 자존심을 지키기 위해 나보다 못한 사람들과 비교하려고 한다,” 자기향상 동기로는 “내가 더 좋은 사람이 되고자 나보다 나은 사람들과 비교하려는 마음이 생긴다,” 자기평가 동기로는 “내가 어떤 사람인지 확실하게 알기 위해서 나와 비슷한 사람들과 비교하게 된다” 등이 있다. 본 연구에서는 자기고양 동기에서 .89, 자기향상 동기에서 .90, 그리고 자기평가 동기에서도 .90의 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )를 보였다.

**부정 및 긍정 정서.** 대학생들이 경험하는 부정 정서와 긍정 정서는 조명한과 차경호(1998)의 정서빈도검사를 사용하여 측정하였다. 정서빈도검사는 지난 1개월 동안 부정 정서와 긍정 정서를 얼마나 자주 경험했는지를 7점(1 = 전혀 없었다 ~ 7 = 항상 그랬다)으로 평정하도록 되어 있다. 각각 4가지의 부정 정서와 긍정 정서를 평정하는데 본래 이 검사는 부정 정서로 공포, 화남, 슬픔 및 죄의식을, 긍정 정서로 애정, 기쁨, 만족감 및 자부심을 포함하였는데, 김정호(2007)가 공포를 불안으로, 슬픔을 우울로, 애정은 친밀감으로 수정하여 사용하였는데, 본 연구에서도 김정호가 수정한 척도를 사용하였다. 본 연구에서 내적일치도

(Cronbach's  $\alpha$ )는 부정 정서 .66, 긍정 정서 .80이었다.

**삶의 만족.** 대학생들의 삶의 만족 수준은 Diener 등(Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)의 삶의 만족 척도(SWLS: Satisfaction with Life Scale)를 조명환과 차경호(1998)가 한국어로 번역한 것을 김정호(2007)가 일부 수정하고 보완한 한국판 척도를 사용하였다. 본 척도는 5문항으로 구성되어 있고, 7점(1 = 매우 반대한다 ~ 7 = 매우 찬성한다)으로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89였다.

**주관적 행복.** 참여자들의 주관적 행복은 Lyubomirsky와 Lepper(1999)의 주관적 행복 척도(SHS: Subjective Happiness Scale)를 김정호(2007)가 번안한 척도로 측정하였다. 본 척도는 피검자 자신의 상태와 관련하여 진술되어 있는 4 문항을 7점으로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .73이었다.

**삶의 동기.** 대학생의 웰빙에 삶의 동기가 중요한 변인으로 작용하기 때문에 연구자들은 삶의 동기를 측정하기 위해 Diener 등(1985)이 개발한 삶의 만족 척도(SWLS)를 김정호 등(2008)이 변형하여 구성한 척도를 사용하였다. 이 척도는 삶의 전반에 걸친 동기의 강도를 반영한다. 예를 들어, “대체로 나의 삶은 나의 이상(ideal)에 가깝다”라는 삶의 만족 척도 문항을 “나는 삶을 나의 이상에 가깝게 만들고 싶다”로 변형한 것이다. 본 척도도 5문항으로 구성되어 있고, 7점으로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적일치도

(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었다.

**삶의 기대.** 삶의 기대도 대학생의 웰빙에 중요한 변인으로 작용하기 때문에 연구자들은 삶의 기대를 측정하기 위해 삶의 만족 척도(SWLS)를 김정호(2007)가 미래의 만족에 대한 예상, 즉 전반적인 삶에서의 동기충족예상 상태를 측정하도록 문항을 변형하여 구성한 척도를 사용하였다. 예를 들어, “대체로 나의 삶은 나의 이상(ideal)에 가깝다”라는 삶의 만족 척도 문항을 “앞으로 나의 삶은 나의 이상에 더 가까워 질 것이다”로 변형한 것이다. 본 척도도 5문항으로 구성되어 있고, 7점으로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었다.

## 결 과

### 대학생의 사회비교와 사회비교 동기의 성차

대학생이 사회비교를 하는 수준과 어떤 동기에 의해 사회비교를 하는지에 대한 성차를 살펴보았다. 분석결과, 사회비교 수준에는 성차가 발견되었으나( $t(282)=-2.36, p<.05$ ), 사회비교 동기의 세 가지 하위변인에서는 유의한 성차가 나타나지 않았다. 남학생보다는 여학생이 사회비교를 더 많이 하고 있었다.

한편, 대학생들이 사회비교를 하는 동기를 수치로 살펴보면, 자기고양 동기보다는 자기향상 동기나 자기평가 동기를 바탕으로 사회비교를 하는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 각 요인의 5점으로 평정한 각 문항의 평균 점수가 자기고양 동기는 2.11( $SD=.91$ )인데 반해 자기향상 동기와

자기평가 동기는 각각 2.87( $SD=1.04$ )과 2.65( $SD=.98$ )이었다. 참고로 대응표본 t검증에서는 자기고양 사회비교 동기보다 자기향상 동기( $t(283)=12.32, p<.001$ )와 자기평가동기( $t(283)= 10.81, p<.001$ )가 유의하게 높았다.

**대학생의 생활 스트레스, 사회비교, 사회비교 동기 및 주관적 웰빙 간의 관계**

대학생의 생활 스트레스와 사회비교 및 사회비교 동기, 그리고 주관적 웰빙이 어떻게 관계하고 있는지를 분석하여 그 결과를 표 2와 표 3에 제시하였다. 대학생의 생활 스트레스와 사회비교나 사회비교 동기간의 상관계수들은 표 2에 제시하였다. 대학생의 생활 스트레스는 사회비교뿐 아니라 사회비교 동기 하위변인 모두와 정적인 상관을 보였다. 사회비교는 이성관계에서의 스트레스를 제외한 생활 스트레스 하위변인 모두와 상관이 있었으며, 장래와 관련된 스트레스를 제외한 모든 생활 스트레스 하위변인이 사회비교 동기와 상관이 있었다. 이런 결과를 바탕으로 사회비교를 많이 하거나 사회비교 동기가 높으면 스트레스를 경험하는 것이 아니라 스트레스가 대학생이 사회비교를 하게 만드는 것이라고 생각할 수 있다.

대학생의 생활 스트레스는 주관적 웰빙 변인들

표 1. 대학생의 사회비교 수준과 사회비교 동기의 성차

변인	남성	여성	t
	(n = 151)	(n = 133)	
사회비교	M(SD) 19.09(6.24)	M(SD) 20.81(5.93)	-2.36*
자기고양 사회비교 동기	10.56(4.54)	10.51(4.56)	.08
자기향상 사회비교 동기	14.01(5.43)	14.74(4.93)	-1.17
자기평가 사회비교 동기	12.74(5.07)	13.77(4.68)	-1.77

\* $p<.05$ .

표 2. 대학생 생활 스트레스와 사회비교, 사회비교 동기 및 주관적 웰빙 간의 상관행렬(N=284)

변인	경제문제 스트레스	이성관계 스트레스	교수와의 스트레스	가족관계 스트레스	장래문제 스트레스	가치관 스트레스	학업문제 스트레스	친구관계 스트레스	대학생활 스트레스	M	SD
사회비교	.20***	.11	.22***	.24***	.21***	.37***	.40***	.27***	.36***	19.89	6.15
자기고양 동기	.23***	.19**	.30***	.32***	.10	.25***	.25***	.34***	.36***	10.54	4.54
자기향상 동기	.07	.12*	.16**	.22***	.07	.26***	.33**	.24***	.25***	14.35	5.21
자기평가 동기	.16**	.14*	.27***	.28***	.06	.30***	.35***	.27***	.32***	13.23	4.91
부정 정서	.22**	.22***	.08	.19**	.25***	.41***	.30***	.27***	.35***	14.46	4.79
긍정 정서	-.23***	-.22***	-.17**	-.25***	-.22***	-.32***	-.27***	-.30***	-.35***	18.10	4.99
삶의 동기	-.14*	-.11	-.21***	-.15*	.00	-.10	-.01	-.24***	-.16**	29.02	6.98
삶의 기대	-.23***	-.15*	-.22***	-.24***	-.16**	-.26***	-.11	-.26***	-.29***	27.22	7.13
삶의 만족	-.13***	-.06	-.05	-.17**	-.28***	-.26***	-.23***	-.11	-.24***	20.41	6.74
주관적 행복	-.35***	-.29***	-.21***	-.39***	-.34***	-.51***	-.37***	-.35***	-.50***	18.85	4.99
M	5.50	4.32	5.09	4.34	6.79	5.69	6.69	6.63	42.66		
SD	2.36	2.01	2.07	1.72	2.54	2.33	2.33	2.11	12.01		

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

과 밀접한 상관이 있었다. 스트레스는 부정 정서와는 정적으로 상관이 있었고, 그 외의 주관적 웰빙 변인들과는 부적적으로 상관이 있었다. 특히, 대학생 생활 스트레스는 주관적 행복과 밀접한 관계가 있었다,  $r=-.50, p<.001$ . 생활 스트레스 중에는 가족관계에서의 스트레스와 가치관이나 장래 문제와 관련된 스트레스, 그리고 학업관련 스트레스가 주관적 웰빙과 밀접한 관계가 있었다. 그러나 학업관련 스트레스는 삶의 동기나 기대와는 상관이 없었다.

한편, 본 연구의 대상자인 대학생들의 삶의 만족 수준은 낮았으나 주관적 행복 수준은 그리 낮지 않았다. 7점으로 평정된 각 문항의 평균점수가 삶의 만족으로 경우 4.08( $SD=1.35$ )로 보통수준을 간신히 넘겼는데 반해, 행복감 수준은 4.71( $SD=1.25$ )에 이르고 있었다. 이런 이유는 대학생의 경우 미래의 삶의 만족으로 위해 준비하고 있는 상황에 있기 때문일 수 있다. 이런 추론은 본 연구에서 나타난 삶의 동기나 삶의 기대 수준에 의해 지지된다. 대학생들의 삶에 대한 동기와 미래의 삶에 대한 기대 수준이 문항 당 각각 5.80( $SD=1.40$ )과 5.44( $SD=1.43$ )로 삶의 만족보다 상대적으로 매우 높았다.

표 3을 보면 사회비교와 사회비교 동기가 주관적 웰빙과 어떤 관계가 있는지를 알 수 있다. 사회비교는 부정 정서( $r=.20, p<.001$ ) 및 삶의 동기( $r=.15, p<.01$ )와 정적 상관이 있었고, 그 외의 웰빙 변인들과는 상관이 없었다. 사회비교 동기 중에 자기고양 동기는 부정 정서와는 정적상관이 있었으며 삶의 만족을 제외한 모든 웰빙 변인과 부적 상관이 있었다. 자기향상 사회비교 동기는 부정 정서와 삶의 기대와는 정적 상관이 있었

며, 자기평가 사회비교 동기는 부정 정서와 정적 상관이 있었다.

표 3. 사회비교 및 비교동기와 주관적 웰빙 간의 상관 행렬( $N=284$ )

변인	사회비교	자기고양 동기	자기향상 동기	자기평가 동기
부정 정서	.20***	.14*	.13*	.16**
긍정 정서	.03	-.16**	.04	-.05
삶의 동기	.15**	-.19**	.07	.01
삶의 기대	.10	-.19**	.12*	-.04
삶의 만족	-.03	.03	.01	-.01
주관적 행복	-.09	-.18**	-.09	-.08

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

### 대학생의 생활 스트레스와 사회비교가 주관적 웰빙에 미치는 영향

대학생의 생활 스트레스 및 사회비교와 주관적 웰빙의 관계를 명확히 하고, 생활 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 사회비교가 조절변인의 역할을 하고 있는지도 검증하였다. 즉, 독립변인(A)이 종속변인(C)에 영향을 미치지만 조절변인(B)이 독립변인과 작용하여 종속변인의 변화량을 좌우하는지를 검증하였다. 본 연구에서는 대학생의 생활 스트레스를 사회비교가 조절하면서 주관적 웰빙 상태를 좌우할 수 있을 것으로 가정하였다.

이를 위해 위계적 회귀분석으로 먼저 생활 스트레스와 사회비교를 차례로 투입한 후에 이 둘 간의 교차 항을 투입하고 종속변인인 주관적 웰빙을 설명하는 변량의 차이를 검증하였다. 먼저 부정 정서와 긍정 정서를 준거변인으로 한 분석의 결과를 표 4에 제시하였다.

표 4에서 보듯이 대학생의 생활 스트레스는 부

정 정서를 12.0% 예측하고( $\beta=.35, p<.001$ ), 그것에 사회비교를 추가해도 그 설명량이 유의하게 증가하지 않았으며, 생활 스트레스와 사회비교의 교차 항도 부정 정서를 유의하게 예측하지 못하였다. 사회비교가 부정 정서와 유의한 상관이 있었는데도, 생활 스트레스에 더하여 사회비교가 부정 정서를 설명하지 못한 것은 생활 스트레스에 의한 부정 정서와 사회비교가 상관이 있다는 것을 암시한다. 다시 말해, 생활 스트레스에 의해 생긴 부정 정서가 사회비교를 하게 만들었을 수 있다고 추론할 수 있다. 또한, 이 결과로 생활 스트레스와 부정 정서에 대한 관계에 사회비교의 조절효과가 없다는 것을 알 수 있었다.

생활 스트레스가 긍정 정서의 변량도 12.2%정도 설명하고 있었고( $\beta=.35, p<.001$ ), 이에 사회비교를 추가할 경우 그 설명량이 2.6%로 유의하게

증가하는 것으로 나타났다( $\beta=.17, p<.05$ ). 그러나 생활 스트레스와 사회비교의 교차 항은 긍정 정서를 유의하게 예측하지 못하고 있었다. 상관분석에서 사회비교가 긍정 정서와 유의한 관계가 나타나지 않았기 때문에, 생활 스트레스를 보정하였을 때 사회비교는 긍정 정서와 정적으로 상관이 있다는 것을 알 수 있었다.

주관적 웰빙 변인 중에 삶의 만족과 주관적 웰빙을 준거변인으로 한 분석의 결과는 표 5에 제시되어 있다. 생활 스트레스는 대학생의 삶의 만족의 변량을 5.5%밖에 설명하지 못하는 것으로 나타났으며, 그것에 사회비교를 추가해도 그 설명량이 유의하게 증가하지 않았다. 하지만, 생활 스트레스와 사회비교의 교차 항이 삶의 만족의 변량을 유의하게 추가적으로 설명하는 것으로 나타나( $\beta=.20, p<.01$ ), 생활 스트레스와 삶의 만족의

표 4. 부정 정서와 긍정 정서에 대한 위계적 회귀분석 결과(N=284)

투입순서	예언변인	준거변인: 부정 정서			준거변인: 긍정 정서			
		$\beta$	F	R <sup>2</sup> 증가분	예언변인	$\beta$	F	R <sup>2</sup> 증가분
1	대학생활 스트레스(A)	.35***	38.29***	.120	대학생활 스트레스(A)	-.35***	39.12***	.122
2	사회비교(B)	.09	20.30***	.006	사회비교(B)	.17**	24.39***	.026
3	A × B	-.03	13.61***	.001	A × B	-.01	16.21***	.000

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

주. 교차 항은 두 변인의 값을 평균중심화(mean centering) 하여 구한 것임.

표 5. 삶의 만족과 주관적 행복에 대한 위계적 회귀분석 결과(N=284)

투입순서	예언변인	준거변인: 삶의 만족			준거변인: 주관적 행복			
		$\beta$	F	R <sup>2</sup> 증가분	예언변인	$\beta$	F	R <sup>2</sup> 증가분
1	대학생활 스트레스(A)	-.24***	16.53***	.055	대학생활 스트레스(A)	-.50***	91.45***	.245
2	사회비교(B)	.07	8.84***	.004	사회비교(B)	.10	47.85***	.009
3	A × B	.20**	9.75***	.036	A × B	-.04	32.08***	.002

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

주. 교차 항은 두 변인의 값을 평균중심화(mean centering) 하여 구한 것임.

관계에서 사회비교가 조절변인의 역할을 하고 있었다.

생활 스트레스는 대학생의 주관적 행복의 변량을 무려 24.5%나 설명하고 있었다( $\beta = -.50, p < .001$ ). 그러나 그것에 사회비교를 추가해도 그 설명량이 유의하게 증가하지 않았으며, 생활 스트레스와 사회비교의 교차 항도 주관적 행복을 유의하게 예측하지 못하였다.

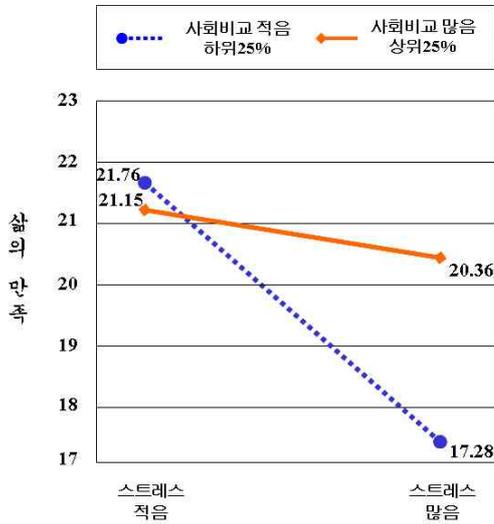


그림 1. 삶의 만족에 대한 사회비교와 생활 스트레스의 상호작용

대학생의 생활 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 사회비교의 조절효과가 발견되었기 때문에 단순주효과를 분석하였다. 단순주효과는 사회비교의 상위 25%와 하위 25% 두 집단에서 스트레스의 높고 낮음에 따라 삶의 만족 수준에 차이가 있는지를 비교하여 분석하였다. 참고로 생활 스트레스의 높고 낮음은 중앙치 40을 기준으로 나누었다. 단순주효과분석 결과, 사회비교를 아주 적게 하는 대학생들의 경우 생활 스트레스 수준이 높으면 낮은 것보다 삶의 만족 수준이 유의하게 낮았다, ( $F(1, 65) = 6.47, p < .05$ ). 그러나 사회비교를 많이 하는 대학생들의 경우에는 생활 스트레스 수준에 따라 삶의 만족 수준에 유의한 차이가 없었다, ( $F(1, 65) = .17, n.s$ ) 이런 양상은 그림 1에서 확인할 수 있다.

대학생의 경우 현 시점에서의 삶의 만족보다 삶에 대한 동기나 미래의 삶에 대한 기대가 행복감과 관계가 있는 것으로 본 연구와 선행연구들에게 나타났기 때문에, 삶의 동기와 삶의 기대를 준거변인으로 한 분석도 하였다(표 5 참고). 분석 결과, 생활 스트레스는 대학생의 삶의 동기나 삶의 기대의 변량을 유의하게 설명하고 있었지만, 그 변량을 각각 2.5%와 8.1%정도만을 예측하고 있었다. 그러나 대학생의 생활 스트레스에 사회비

표 6. 삶의 동기와 기대에 대한 위계적 회귀분석 결과(N=284)

투입순서	예언변인	준거변인: 삶의 동기			준거변인: 삶의 기대			
		$\beta$	F	R <sup>2</sup> 증가분	예언변인	$\beta$	F	R <sup>2</sup> 증가분
1	대학생활 스트레스(A)	-.16**	7.37**	.025	대학생활 스트레스(A)	-.29***	24.98***	.081
2	사회비교(B)	.24***	1.58***	.051	사회비교(B)	.23***	20.30***	.045
3	A × B	-.06	8.01***	.003	A × B	.03	13.56***	.001

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

주. 교차 항은 두 변인의 값을 평균중심화(mean centering) 하여 구한 것임.

교를 더하면 삶의 동기( $\beta=.24, p<.001$ )와 삶의 기대( $\beta=.23, p<.001$ )를 각각 5.1%와 4.5%를 추가적으로 설명하는 것으로 나타났다. 그러나 생활 스트레스와 사회비교의 교차 항이 삶의 동기과 삶의 기대를 추가적으로 예측하지 못하는 것으로 나타나 생활 스트레스와 삶의 동기나 삶의 기대의 관계에서 사회비교의 조절효과는 없었다.

### 논 의

본 연구에서는 대학생의 생활 스트레스와 사회비교 및 웰빙 간에 어떤 관계가 있는지를 검증하였고, 의미 있는 결과를 얻었다. 우선 선행연구들(Pavot et al., 1998; 김정호 등, 2009; 서경현 등, 2009)을 바탕으로 연구자들이 가정했던 것처럼 본 연구에서도 대학생의 경우 현재 삶에 대한 만족 수준은 낮았지만 주관적 행복 수준은 양호했다. 대학생들은 만족스런 미래의 삶을 위해 준비하는 과정에 있기 때문일 것이다. 서경현과 오경희(2009)는 이런 현상을 지연된 보상(delayed reward) 개념(Watkins, 1989)으로 설명하며, 현 상황이 삶에 만족하기 힘든 대학생의 경우 미래의 만족된 삶에 대한 기대가 중요하다고 보았다. Eckersley, Wierenga와 Wyn(2005)도 미래의 삶에 대한 불확실성을 경험하고 있는 젊은이들이 자신의 웰빙에 관해 낙천적인 조망을 갖는 것이 삶의 질을 유지하는데 중요하다고 강조한 바 있다.

대학생들의 사회비교와 그에 대한 동기를 탐색한 결과, 사회비교 동기에는 유의한 성차가 발견되지 않았으나 여성이 남성보다 사회비교를 더 많이 하고 있었다. 개인주의 문화보다 집단주의 문화에서 사회비교 경향성이 강하다는 주장이 있

다(White & Lehman, 2005). 집단주의 문화권에서는 아동기부터 사회비교를 강요받았다고 한다(한덕웅, 장은영, 2003). 이런 관점에서 여성이 남성보다 사회비교를 더 많이 하는 것은 여성이 남성보다 인지적 판단을 할 때 사회적 단서에 더 민감하기 때문일 수 있다. 예를 들어, 도덕적 판단을 할 때 여성이 남성보다 대인관계 조화와 같은 사회적 단서에 더 영향을 받는 것으로 알려져 있다(Kohlberg, 1981). 다시 말해, 생활하면서 남성보다 여성이 대인관계에서 자신의 가치와 삶의 의미를 찾는 경향이 더 클 수 있다는 것이다.

한편, 대학생들은 자기고양 동기보다는 자기평가 혹은 자기향상 동기를 가지고 사회비교를 하는 경향이 높았다. 심리사회발달이론을 소개한 Erikson(1959)은 대학생의 연령대에서 친밀감을 추구한다고 보았다. 따라서 사회적 친밀감을 추구하는 대학생들은 사회적 관계를 많이 가지게 되어 자연적으로 자기평가나 자기향상을 위해 사회비교를 많이 하게 되는 듯하다. 사회비교가 강요되는 상황이 있을 수 있는데(한덕웅, 장은영, 2003), 대학생의 경우 그런 환경에 노출되어 있다고 할 수 있다. 따라서 대학생들의 사회비교에 관해 더 탐구할 필요가 있다.

대학생의 사회비교는 생활 스트레스와 정적으로 상관이 있었다. 사회비교는 이성관계에서의 스트레스를 제외한 스트레스 하위변인 모두와 상관이 있었다. 본 연구가 실험연구가 아니라 인과관계를 결론지을 수 없지만 이런 결과는 생활 스트레스가 대학생이 사회비교를 하게 만드는 것일 수 있다는 것을 암시한다. 이는 스트레스를 많이 경험하는 사람들이 사회비교를 많이 하게 된다는 주장(Ahrens & Alloy, 1997; Buunk & Gibbons,

1997; VanderZee & Wood, 1997)을 지지하는 것이다. Michinov(2007)는 특히 개인이 자신의 웰빙이 의심스럽고 정서적으로 불안하면 객관적인 자기평가의 도구가 부족하기 때문에 사회비교를 채택하려는 경향이 있다고 설명한다. 사회비교 동기가 생활 스트레스와 정적 상관을 보였다는 것도 스트레스 상황이 사회비교를 하게 한다는 논리를 지지한다. 장래와 관련된 스트레스를 제외한 모든 생활 스트레스 하위변인이 사회비교 동기와 상관이 있었다. 이런 결과만으로는 현실의 삶에서의 스트레스가 사회비교를 하게 하지만 미래의 삶과 관련해서는 사회비교가 큰 의미가 없을 수도 있다고 생각할지 모른다. 그러나 다른 분석들의 결과를 고려하여 그런 결론을 내릴 필요가 있다.

사회비교는 부정 정서와 정적 상관이 있었으나 삶의 동기와의 정적 상관이 있었다. 이는 사회비교가 부정 정서를 유발했다고 생각할 수도 있지만 생활 스트레스가 부정 정서를 유발하고 부정 정서 수준이 높은 대학생들이 사회비교를 더 하게 되는 것일 수 있다. 이런 논리는 생활 스트레스나 주관적 웰빙과 사회비교 동기간의 관계로도 설명된다. 모든 사회비교 동기가 부정 정서와 정적 상관을 보였다. 게다가 자기고양 동기는 삶의 만족을 제외한 모든 주관적 웰빙 변인과 부적 상관을 보였다. 특히 자기고양 사회비교 동기가 대학생의 삶의 동기나 기대와 부적 상관을 보였다는 것은 시사하는 바가 크다. 자기향상 사회비교 동기가 삶의 기대와 정적 상관이 있었다는 것과 비교해 보면 더욱 그렇다. 이는 자기고양 사회비교 동기가 대학생이 경험하는 웰빙 수준은 물론 그들의 미래에도 크게 도움이 되지 않을 수 있음을 암시하는 결과이다. 반면에 자기향상 사회비교

동기가 삶의 기대 수준과 정적 상관을 보인 것은 의미하는 바가 크다. 삶의 기대를 가진 대학생들은 자기가 처한 상황이나 자신의 능력을 향상시키기 위해 사회비교를 하려고 하는 것이기 때문에 미래의 삶의 질이 개선될 가능성이 크다.

한덕웅과 장은영(2003)의 연구에서는 자기고양 동기와 자기향상동기가 강하면 주관적 안녕 수준이 낮았으며, 신체증상도 많이 보고하여 건강에도 부정적일 수 있다는 결과를 얻었다. 한국 대학생들이 대상으로 최근에 수행된 한 연구(송소현, 장운경, 김주형, 2009)에서도 상향비교는 자기효능감에 긍정적이었지만, 하향비교는 부정적으로 작용하고 있었다. 자기고양을 위한 사회비교는 부정 정서를 감소시키기 위해 이루어지는 것으로 알려져 있다(Taylor, Wayment, & Carillo, 1996; Tennen et al., 2000). 그런데 자기고양 사회비교 동기가 부정 정서와 정적으로 상관이 있었다는 것은 그런 동기에서의 사회비교가 부정 정서를 감소시키는 효과가 적다고 해석할 수도 있지만, 스트레스로 부정 정서를 많이 경험하는 대학생들이 자기고양을 목적으로 사회비교를 많이 하는 것일 수 있다.

생활 스트레스가 삶의 만족을 약 5.5%가량 밖에 설명하지 못했지만 주관적 행복과는 24.5%나 공변하고 있었다. 게다가 생활 스트레스로는 삶의 동기는 2.5%, 삶의 기대는 8.1%밖에 설명할 수 없었다. 이런 결과는 현재 대학생들이 경험하고 있는 생활 스트레스가 삶의 만족은 물론 미래의 삶에 대한 동기나 기대에 큰 영향을 미치지 않는다는 것을 시사한다. 스트레스와 인간의 웰빙 간의 관계가 기대만큼 강하지 않고(Rabkin & Struening, 1976), 그 관계에 조절변인들이 많다는 지적을 지지하는 결과이다. 그러나 본 연구의 결

과는 대학생의 생활 스트레스가 주관적인 측면에서의 행복감에는 크게 작용할 수 있음을 암시한다.

사회비교는 대학생의 생활 스트레스와 삶의 만족 간의 관계에서 조절효과를 보였다. 대학생이 사회비교를 적게 할 경우 삶의 만족에 있어서 생활 스트레스의 영향을 더 받는다는 것을 알 수 있었다. 이는 스트레스 상황에서 삶의 만족을 유지하기 위해 사회비교가 도움이 될 수 있다는 것을 시사한다. 다시 말해 대학생의 사회비교가 스트레스원이 많은 현재의 삶에 대한 만족 수준에 결정적인 역할을 할 수 있음을 시사한다. 한편, 생활 스트레스와 미래의 삶에 대한 동기나 기대 간의 관계에서는 사회비교가 그런 역할을 하지 못하였으며, 생활 스트레스와 주관적 행복이나 긍정/부정 정서 간의 관계에서도 사회비교는 조절효과를 보이지 않았다. 그러나 위계적 회귀분석에서 사회비교는 대학생의 생활 스트레스에 추가하여 긍정 정서와 삶의 동기 및 기대를 유의하게 설명할 수 있었다. 이는 생활 스트레스로 보정할 경우 사회비교가 긍정 정서는 물론 미래의 삶에 대한 동기과 기대에도 긍정적인 영향을 줄 수 있는 가능성을 암시한다.

횡단연구로서의 한계가 있지만 이 연구를 통해 연구자들은 사회비교가 생활 스트레스를 많이 경험하는 대학생의 삶의 만족에 결정적인 역할을 할 수 있다는 것과 미래의 삶에 대한 동기나 기대와도 무관하지 않을 수 있다는 점을 알 수 있었다. 본 연구의 결과를 종합하면 대학생들은 자기고양 동기보다는 자기향상 동기를 가지고 사회비교를 하지만 이들의 사회비교는 삶의 동기를 자극하여 스트레스원이 많은 삶이라도 그것에 대한 불만족하지 않게 할 가능성이 있음을 추론할

수 있다. 그러나 그런 인과관계를 이 연구로 결론 내릴 수 없기 때문에 이 연구와 선행연구들을 바탕으로 추후 연구에서는 그런 경로나 구조 모형을 검증해 볼 필요가 있다. 또한 추후에는 사회비교가 사회비교 동기에 따라 자기조절의 방향이 달라질 수 있기 때문에 사회비교 동기와 웰빙 간의 관계에 더 집중할 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지: 건강, 11, 453-484.
- 김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 한국심리학회지: 건강, 12, 325-345.
- 김정호, 유제민, 서경현, 임성건, 김선주, 김미리혜, 공수자, 강태영, 이지선, 황정은 (2009). '삶의 만족'은 만족스러운가: 주관적 웰빙 측정의 보완. 한국심리학회지: 사회문제, 15, 187-205.
- 김정호, 임성건, 김선주, 유제민, 서경현, 김미리혜, 공수자 (2008). 긍정 정서와 부정 정서의 정서경험 유형. 스트레스연구, 16, 349-356.
- 서경현, 김정호, 유제민 (2009). 성격과 주관적 웰빙 간의 관계: Big 5 성격요인과 BAS/BIS를 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 15, 169-186.
- 서경현, 오경희 (2009). 대학생의 스트레스와 건강에 대한 삶의 기대의 중재효과. 한국심리학회지: 건강, 14, 633-648.
- 송소현, 장윤경, 김주형 (2009). 대학생의 통제감, 사회비교추구성향 및 자기효능감이 건강행위에 미치는 영향. 한국임상간호학회지, 23, 27-39.
- 윤병수, 정봉교 (1999). 영대생의 스트레스 요인, 수준, 및 증상에 대한 조사연구. 영남대학교 학생연구, 30, 27-57.
- 이은희 (2000). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우

- 울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절 효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 9, 25-52.
- 장은영 (2004). 사회비교 동기와 충족수준이 비교대상의 선택과 정서에 미치는 영향. *성균관대학교 박사학위논문*.
- 한덕웅 (1999). 사회비교의 목표와 성공/실패 경험에 따른 비교 대상의 선택. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 13(2), 311-329.
- 한덕웅, 장은영 (2002). 사회비교가 분노경험, 주관안녕 및 건강지각에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 7, 85-112.
- 한덕웅, 장은영 (2003). 사회비교 동기와 강요된 사회비교가 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 8, 619-644.
- Ahrens, A. H., & Alloy, L. B. (1997). Social comparison processes in depression. In B. Buunk & F. X. Gibbons (Eds.), *Health, coping and well-being: Perspectives from social comparison theory* (pp. 389 - 410). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Brown, G. W., & Harris, T. O. (1989). *Life events and illness*. London: Guilford.
- Buunk, B., & Gibbons, F. X. (1997). *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Dean, A., & Ensel, W. (1982). Modeling social support, life events, competence, and depression in the context of age and sex. *Journal of Community Psychology*, 10, 392-408.
- Dias, L., & Lobel, M. (1997). Social comparison in medically high-risk pregnant woman. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dohrenwend, B. S., & Dohrenwend, B. P. (1974). *Stressful life events: Their nature and effects*. New York: Wiley.
- Eckersley, R. M. (2004). *Well and good: how we feel and why it matters*. Melbourne: Text Publishing.
- Eckersley, R. M., Wierenga, A., & Wyn, J. (2005). Life in a time of uncertainty: optimizing the health and wellbeing of young Australians. *Medical Journal of Australia*, 183, 402-404.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 129-142.
- Hobfoll, S. E., & Lieberman, J. R. (1987). Personality and social resources in immediate and continued stress resistance among women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 18-26.
- Holmes, T. H. (1979). Development and application of a quantitative measure of life change magnitude. In J. E. Barrett (Ed.), *Stress and mental disorder*. New York: Raven.
- Keinan, G., Ben-Zur, H. Zilka, M., & Carel .R. S. (1992). Anger in or out, which is healthier?: An attempt to reconcile inconsistent findings. *Psychology and Health*, 7, 83-98.
- Kessler, R. C., & Magee, W. J. (1993). Childhood adversities and adult depression: basic patterns of association in a U.S. national survey.

- Psychological Medicine*, 23, 679-690.
- Kohlberg, L. (1981). *Essays on Moral Development, Vol. I: The Philosophy of Moral Development*. San Francisco, CA: Harper & Row.
- Michinov, N. (2007). Social comparison and affect: a study among elderly women. *The Journal of Social Psychology*, 147, 175-189.
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The temporal satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 70, 340-354.
- Rabkin, J. G., & Struening, E. L. (1976). Life events, stress and illness. *Science*, 194, 1013-1020.
- Reeve, J. (2005). *Understanding motivation and emotion (4th ed)*. New York: Wiley.
- Robinson-Whelen, S., & Kiecolt-Glaser, J. (1997). The importance of social versus temporal comparison appraisals among older adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 27, 959-966.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Taylor, S. E., Wayment, H. A. & Carillo, M. (1996). Social comparison, self-regulation, and motivation. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (pp. 3-27). New York: Guilford.
- Tennen, H., McKee, T. E., & Affleck, G. (2000). Social comparison process in Health and illness. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 443-483). New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 416-423.
- VanderZee, K., & Wood, J. (1997). Social comparisons among cancer patients. In B. Buunk & F. X. Gibbons (Eds.), *Health, coping and well-being: Perspectives from social comparison theory* (pp. 299-328). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Watkins, C. J. (1989). *Learning from Delayed Rewards*. Dissertation, King's College, Cambridge, UK.
- White, K., & Lehman, D. R. (2005). Culture and social comparison seeking: The role of self-motives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 232-242.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90, 245-271.
- Wilson, J. J., Gil, K. M., & Raezer, L. (1997). Self-evaluation, coping, and depressive affect in African American adults with sickle-cell disease. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 443-457.
- Zubin J., & Spring B. (1977). Vulnerability: A new view of schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 86, 103-124.

원고접수일: 2010년 4월 19일

게재결정일: 2010년 6월 15일

# Relationships between Life Stresses and Social Comparison and Subjective Well-being of College Students

Kyung-Hyun Suh      Kyoung-Soon Lee  
Sahmyook University

This study aims to investigate the relationship between life stresses, social comparison, social comparison motives, and subjective well-being of college students, and the interaction of the life stresses and social comparison on their subjective well-being. Participants were 284 college students (151 males and 133 females), whose average of age was 21.56 ( $SD=2.59$ ). Life stresses, negative/positive emotion, life satisfaction, subjective happiness, life satisfaction motivation, and life satisfaction expectancy were measured for this study. Results indicated that female students did more social comparison than male students. And college students did social comparison with self-evaluation motive and self-development motive rather than self-enhancement motive. Their life stresses were positively related to social comparison and social comparison motives, and negatively to the subjective well-being. And social comparison was positively related to negative emotion and life satisfaction motivation. Self-enhancement motive for social comparison was negatively related to most of subjective well-being variables, whereas self-development motive was positively related to life satisfaction expectancy as well as negative emotion. On the other hand, moderate effect of the social comparison on the relation of the life stress to life satisfaction was found. Social comparison buffered the negative effect of life stresses on life satisfaction. And social comparison showed additional accountability with adjusting life stresses for positive emotion, life satisfaction motivation, and life satisfaction expectancy. This study suggested that social comparison is a determinant for effect of life stresses on satisfaction for present life, and its roles in motivation and expectancy for future life could not be underrated for college students.

*Keywords:* stress, social comparison, social comparison motive, well-being, happiness, life satisfaction