



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

코로나 시대에서 스트레스에 의한  
사회심리적 건강의 영향

-코로나와 SNS 피로감의 매개효과-

Impact of Stress on Social Psychological Health in the COVID era  
-The mediating effect of COVID Stress and SNS Fatigue-

제주대학교 대학원

지속성장데이터사이언스학부 경영정보학전공

張琪玘

2021年 8月

# 목 차

Abstract .....	iv
<b>제1장 서 론</b>	
제1절 연구의 배경 및 목적 .....	1
제2절 연구의 범위 및 방법 .....	3
<b>제2장 이론적 배경</b>	
제1절 스트레스 .....	5
1. 스트레스의 개념 .....	5
2. 스트레스의 원인 및 특징 .....	7
3. 코로나-19로 인한 스트레스 .....	8
4. 유학생의 생활스트레스 .....	9
제2절 사회·심리적 건강 .....	12
1. 사회·심리적 건강의 개념 .....	12
2. 사회·심리적 건강과 스트레스에 관한 연구 .....	13
제3절 소셜 네트워크 서비스(SNS) .....	14
1. SNS의 개념 및 특징 .....	14
2. 중국 SNS의 이용현황 .....	15
3. SNS 피로감 .....	16
4. SNS와 스트레스 및 사회·심리적 건강에 관한 연구 .....	18
1) SNS와 스트레스에 관한 연구 .....	18
2) SNS와 사회·심리적 건강에 관한 연구 .....	19
<b>제3장 연구 방법</b>	
1. 연구모형 및 연구가설 .....	21
2. 연구대상 및 자료수집 .....	23
3. 조사 설계 및 변수의 조작적 정의 .....	23
4. 분석 방법 .....	26
<b>제4장 연구 결과</b>	
제1절 측정항목의 신뢰성 및 타당성 분석 .....	28
1. 인구통계분석 .....	28
2. 탐색적 요인분석 .....	29
제2절 연구 모형 검증 .....	33
1. 검증방법 .....	33

2. 확인적 요인분석 .....	33
3. 연구가설 검증 .....	36
1) 구조방정식 경로분석 .....	36
2) 매개변수 효과검증 .....	39

## 제5장 결 론

1. 연구결과의 요약 및 시사점 .....	42
2. 연구의 한계점 및 향후 연구 .....	44

## 참고문헌

참고문헌 .....	45
설문지1 (한국어) .....	57
설문지2 (중국어) .....	60

## 표 목 차

<표 1> 스트레스 원인 및 내용 .....	7
<표 2> 대학생 생활스트레스의 관련 선행연구 요약 .....	10
<표 3> 유학생 스트레스의 관련 선행연구 요약 .....	11
<표 4-1> SNS 피로감에 대한 측정항목 .....	24
<표 4-2-1> 코로나-19로 인한 스트레스에 대한 측정항목 .....	25
<표 4-2-2> 생활스트레스에 대한 측정항목 .....	25
<표 4-3> 사회·심리적 건강에 대한 측정항목 .....	26
<표 5> 표본의 인구통계학 특성 .....	29
<표 6-1> 스트레스 변수의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석결과 .....	31
<표 6-2> 사회·심리적 건강 변수의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석결과 .....	32
<표 7-1> 확인적 요인분석 및 타당도와 신뢰도 분석결과 .....	34
<표 7-2> 판별타당성 분석 결과 .....	36
<표 8> 경로계수 분석 결과 .....	38
<표 9-1> 특정 간접효과 분석 결과 .....	40
<표 9-2> 특정 간접효과분석에 의한 매개 효과검증 결과 .....	41

## 그 립 목 차

<그림 1> 중국 가장 많이 사용되는 소셜 미디어 플랫폼 .....	16
<그림 2> 연구 모형 .....	21
<그림 3-1> PLS-SEM 모형 .....	37
<그림 3-2> 2nd Order CFA 모형 .....	37
<그림 4> 최종모형 .....	42

## ABSTRACT

### Impact of Stress on Social Psychological Health in the COVID era -The mediating effect of COVID Stress and SNS Fatigue

QiYue Zhang

Faculty of Data Science for Sustainable Growth:  
Management Information Systems major  
The Graduate School of Jeju National University  
Supervised By Prof. Mincheol Kim

This thesis is a study of Chinese students and analyzes the effects of life stress on social psychological health through COVID-19 stress and fatigue of social network services(SNS fatigue). The independent variables include life stress. That is, economic stress, academic stress, employment pressure, cultural adaptation stress; the dependent variables include social psychological health. That is, depression and general health, sleep disturbance and self-reliance; the mediating variable are stress from COVID-19 and SNS fatigue. This research is based on the form of 309 questionnaires, using the Smart PLS 3.0 statistical program to analyze the PLS-SEM model by structural equation analysis. This study analyzes economic stress, academic stress, employment pressure and cultural adaptation stress all have an impact on stress from COVID-19 and SNS fatigue. In order to have a clearer and more systematic understanding of how independent variables affect dependent variables, 2nd Order CFA(Second Order Confirmatory Factor Analysis) method is used to prove the impact of life stress and social psychological health. According to research results, first of all, life stress has an impact on stress from COVID-19. In addition, life stress has an impact on SNS fatigue. What's more, SNS fatigue as a mediating variable. Stress from COVID-19 has an impact on social psychological health through SNS fatigue. Besides, SNS fatigue as a mediating variable. Life pressure has an impact on social psychological health through SNS fatigue. Finally, stress from COVID-19 and SNS fatigue as a mediating variable. Life stress has an impact on social psychological health through stress from COVID-19 and SNS fatigue. Through research, we can clearly understand the pressure and mental health of

Chinese students in the special environment of COVID-19, as well as the situation of SNS fatigue. Therefore, in the future, when there are similar COVID-19 major health incidents, the school can appropriately use social media to quickly and effectively manage international students.

Key Words : COVID-19, Stress, SNS Fatigue, Social Psychological Health, PLS-SEM Model

# 제1장 서론

## 제1절 연구의 배경 및 목적

2020년 2월 11일 세계보건기구(WHO)에서 처음으로 신종 코로나바이러스 감염 이름을 'COVID-19'으로 정의하였다. 코로나-19는 중증급성호흡기증후군 코로나바이러스 2(SARS-CoV-2)로 인한 전염병이다. 이 전염병은 이미 알려진 첫 환자가 2019년 말 중국 후베이(湖北)성 우한(武漢)시에서 확진 판정을 받고 전 세계에 대규모로 확산되면서 인류 역사상 가장 많은 사망자가 발생한 유행병 중 하나로 꼽힌다. 코로나-19는 2002년 중증 급성호흡기증후군 사스, 그리고 2012년 중동 호흡기증후군 메르스와 유사하지만 이 둘에 비해 치사율이 낮고 전파력과 전파속도가 높고 증상 없는 감염이 있다는 특징이 있다(이무식, 2020). 2021년 1월 22일까지 전 세계 191개국 누적 보고에서 9,600만 명의 확진환자가 발생하고, 200만 명이 넘는 환자가 사망하였다. 한국의 경우는 확진 수가 7만 4천명을 넘어 사망자 수가 총 1,316명이 되었다. 현재도 계속 증가하고 있는 추세이다.

중국 국무원 신문 사무실은 2020년 2월 28일 신문 발표회에서 코로나-19는 전파 속도가 빠르고, 감염 범위가 넓으며, 방어가 어려운 특징이 있어, 중대한 돌발 공중위생 사건이라고 할 수 있다고 하였다. 또한 돌발적인 사건은 돌발성, 복잡성, 파괴성, 지속성 등의 특수성으로 인해 스트레스, 우울, 불면증 등의 불량 현상과 겹치기 때문에 이렇게 소극적인 정서와 행동 반응은 사람들의 심리적과 신체적 건강, 생활의 질, 사회의 안정에 모두 불리한 영향을 끼칠 것이다(Su & Wei, 2005). 한국의 재난 및 안전관리 기본법(2018)에서 재난은 국민의 생명, 신체, 재산과 국가에 피해를 입히거나 환경과 사회에 악영향을 끼치는 비일상적인 사건이라고 정의하였다(이정림 & 김도균, 2011). 또 재난은 재난 피해자들의 불안, 우울, 외상 후 스트레스 장애 등 정신적 문제뿐만 아니라 사회 그리고 경제적으로도 영향을 끼치기 때문에 사회와 소속된 개인 전체에 영향을 미치는 외상성 사건이다(조용래 & 양상식, 2013).

코로나-19는 전 세계적으로 발생한 공중위생 사건으로, 사람들에게 중대한 외상 사건에 해당하며, 일부 사람들은 강한 스트레스에 반응하여 명백한 불안 우울 증상을 보인다(Wang et al, 2020). 부산시민을 대상으로 한 설문조사 결과 응답자의 81.1%가 코로나-19 확산에 대한 두려움을 느꼈으며 불확실한 불안감과 과도한 스트레스로 신체에 이상이 생긴 것으로 나타났다(손현일 외 3명, 2020).



코로나-19는 학생들에게도 심리적 어려움이 나타났다. 개학을 연기하거나 온라인 학습을 통해 학습 방식에 변화가 생겼고 학습 적응 문제가 심리적·신체적 건강에 영향을 줄 수 있다(Yang et al, 2020). 그밖에 대학생들은 새로운 것을 쉽게 받아들이고 또한 정보 접근경로 역시 다양하다(Guo & Wang, 2014). 이때 매일 업데이트되는 질병정보는 대학생들의 심리건강에도 영향을 미칠 수 있다. 특히 세계보건기구는 정보 전염병(Infodemic)이라는 개념도 제시했다. 이 개념은 정보(Information)과 유행병(Epidemic)을 조합한 것이다. 과도한 정보는 오히려 믿을 만한 정보의 출처, 그 정보가 의지할 수 있는 지, 심지어 심리 및 건강에도 영향을 미칠 수 있다는 뜻이다. 정보 전염병은 소셜 네트워크서비스(SNS)에서 특히 심각하다. 또한 각종 생활 스트레스를 겪는 대학생들은 부정적인 감정인 우울감을 잊기 위해 SNS에 더욱 몰입하는 경향이 있다(김태곤 & 이수진, 2018). 이때 학생들은 SNS 이용시간을 증가시킬 수 있어 코로나-19와 관련된 정보들을 많이 알면 알수록 피로감이 생긴다. 또한 중국정보센터가 2월 발표한 '코로나 공중지식과 정보 전파조사 보고서'에 따르면 위챗(WeChat)은 대중들이 코로나-19의 상황 및 정보를 얻는 가장 주요한 방식으로, 사용 확률은 62%에 달하고 코로나 인지조사 보고서에 따르면 웨이보(Wei-Bo)는 31.9%의 젊은 층의 주요 코로나-19 정보원이 됐다. 따라서 정보 전염병이 성장하는 시기에 대학생들의 과도한 소셜 네트워크 서비스(SNS)는 사용하면 대학생들에게 SNS로 인한 피로감과 스트레스를 줄 수 있어 사회·심리적 건강에도 어떤 의미의 영향을 미칠 수 있다는 것을 생각한다.

대학생은 코로나에 대하여 격한 반응을 보이면서 정상적인 생활 학습에 부정적인 영향을 줄 수 있다. 예를 들면 외부활동 감소, 사람들과의 교류 감소, 학습방식 변화 등 생활방식과 학습방식의 변화는 대학생 집단에서 정서적 문제가 발생하기 쉽고 오래 지속된다. 양혜진(2018)는 코로나-19 상황에서 대학신입생들이 우울감 뿐만 아니라 코로나-19로 인한 심리적 불안, 혼란, 답답함, 초조, 무기력, 분노, 두려움 등 모든 정서에 있어서 더 악화된 결과가 나타났고 하였다. 한국보건복지부의 '코로나-19 국민 정신건강 실태조사' 결과에 따르면 자살생각 비율은 16.3%로 2018년 4.7%에 비해 약 3.5배 높은 수준, 지속적으로 증가하고 있는 추세이고 연령별로 살펴보면 20대는 22.5%로 가장 높게 나타났다. 그래서 20대의 주요 연령층인 학생들의 정신건강 문제는 무시할 수 없다. 특히 유학생의 경우 고향을 벗어나 타지에서 새로운 생활 방식, 재정의 어려움, 학업 그리고 일과 학업의 밸런스 등 여러 가지 어려움들로 인해 유학생은 국내학생보다 훨씬 더 많은 스트레스를 받는다고 나타났다(Wang, 2006).

또한 교육부는 신종 코로나바이러스 감염증을 예방하기 위해 국가별 고등교육기관 유학생 현황을 조사했다. 조사결과 따르면 2019년 4월 1일 기준 재한 외국인 유학생은 총 160,165명으

로 나타났고 그중 중국 유학생이 71,067명으로 가장 많고, 이는 전체 유학생의 44.4%에 해당한다. 코로나-19로 중국 유학생이 외국에서 스스로 목숨을 끊었다는 보도도 많아졌다. 그러므로 앞으로 코로나-19와 같은 사회 중대한 위생사건이 발생할 경우, 중국 유학생들이 잘 관리할 수 있도록 코로나-19 시기에 중국 유학생들의 생활 속 스트레스와 어려움 그리고 심리적 건강에 대한 연구가 필요하다고 생각한다. 학교에서도 대학생들의 심리적 위기 대처방안을 마련하면, 공중위생 사건의 학생 공황과 불안, 억제를 효과적으로 완화시킬 수 있고 우울 등 관련 정서, 학업, 취업 스트레스로 인한 심리적 문제도 완화시킬 수 있다(Seyedin et al, 2019; Fu & Wang, 2020).

따라서 본 연구의 목적은 재한 중국유학생을 대상으로 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감을 중간 매개로써 코로나 시대에 중국유학생의 생활스트레스와 사회·심리적 건강의 상관관계 영향 여부를 연구한다. 이와 동시에 코로나-19와 같은 사회적인 중대 사건이 발생할 때 학교는 좀 더 빠르고 효과적으로 대안을 제시하고 SNS를 통해 관련 사항을 합리적으로 공유해 중국 유학생들도 잘 이해하고 잘 대처할 수 있을 것으로 기대한다.

## 제2절 연구의 범위 및 방법

본 연구의 범위는 연구의 대상, 공간, 시기의 내용에 따라 대상적 범위, 공간적 범위, 시간적 범위로 나눌 수 있다. 대상적 범위는 재한 중국유학생을 대상으로 조사 연구를 실시하였고 공간적 범위는 수도권(서울, 경기도, 인천), 중부권(충청남도, 충청북도, 대전), 제주도, 부산 등 기타지역 중국 유학생의 SNS 피로감, 코로나-19의 스트레스, 생활스트레스, 사회·심리적 건강으로 나뉘 상관관계를 연구하였다. 시간적 범위는 2021년 1월에 한국 각 권역에 중국 유학생 309명을 선정해서 직접전달과 온라인 설문 조사를 동시에 하는 방법으로 본 조사를 실시하였다.

본 연구의 목적을 달성하기 위해 셋 단계로 연구방법을 수행하였다.

첫째, 각 변수에 대한 이해 및 스트레스의 측정요인과 항목을 정리하기 위한 문헌고찰을 실시해 스트레스, 사회·심리적 건강, SNS의 개념 및 특징과 SNS 피로감 등에 대한 선행연구를 고찰하였다.

둘째, 실증연구를 위하여 수집된 설문조사 결과는 통계프로그램인 SPSS 22.0 Version 및 Smart PLS 3.0 이용하여 분석하였다. 먼저 인구통계 분석을 위해 빈도 분석을 실시하였고, 이어서 변수에 대한 신뢰도와 타당도 분석을 통하여 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 시행하

였다. 측정 모델에 대한 검정에 이어, PLS-SEM 모델 분석을 통한 서로 관계 및 영향에 대한 분석을 시행하였다.

셋째, PLS-SEM 모델 분석의 특정 간접효과분석 결과에 따라 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감의 매개 효과검증을 하였다.

## 제2장 이론적 배경

### 제1절 스트레스

#### 1. 스트레스의 개념

스트레스의 어원은 '팽팽하게 죄다'라는 뜻을 가진 라틴어 'stringer'로 알려져 있고 그 의미는 '단단하게 당기다(to draw tight)', '제한하다(restrict)', '과세하다(taxes)', '긴장하다(strains)' 등의 의미도 포함한다(이영균, 2020). 처음에 '스트레스'는 물리학의 개념으로 물리적 스트레스(physical stress)라고도 불렸다. 그 당시에 '스트레스'는 '물체에 가해지는 물리적 힘'이라는 의미를 갖고 있었는데 공격에서 인지된 자극에 반응한다는 뜻을 담고 있었다(임세건 & 윤영석, 2018). 17세기 물리학자이자 생물학자였던 Hooke(1635-1703)는 인공구조물 설계 연구에서 처음으로 스트레스라는 용어를 사용했다(Robert, 1678). 이후 Cannon이 불안, 두려움 등 감정 변화가 교감신경계 긴장 등 생물학적 변화를 일으킨다는 사실을 증명하고 스트레스 개념을 최초로 인간에게 적용한 것이다(임지에, 2018). 하지만 스트레스에 대해 깊이 연구하는 사람은 캐나다의 내분비학자인 Selye이다. Selye(1976)는 스트레스가 내적과 외적 환경으로부터 생명을 유지하고 균형을 유지하려는 요구(demand)의 증가에 따라 발생하는 신체의 비특이적 반응이라고 정의하였고 스트레스는 부정적인 스트레스(distress) 또는 긍정적인 스트레스(eustress)로 나눌 수 있다고 하였다. 부정적인 스트레스는 소진을 유발하는 신체 및 심리적 반응이고 반대로 긍정적인 스트레스는 삶의 활력을 유발하는 삶의 사건에 대한 신체 및 심리적 반응이다. 이런 정의를 통해 의학에서의 스트레스는 '질병을 유발하거나 악화시키는 영향을 미치는 인자'로 사용되면서 그 개념적 폭이 넓어졌다(권아리, 2020).

스트레스에 대한 개념은 시대별과 연구 분야별로 다르기 때문에 스트레스는 다른 의미로 해석되기도 한다. 하지만 그 중에서 Lazarus과 Susan Folkman의 스트레스 개념이 많이 사용된다. Lazarus과 Susan Folkman(1984)는 스트레스를 크게 자극으로 보는 스트레스 모델(stimulus-based model of stress), 반응으로 보는 스트레스 모델(response-based model of stress), 상호작용으로 보는 스트레스 모델(transactional-based model of stress) 이 세 가지로 구분하였다. 첫째, 자극으로 보는 스트레스 모델(stimulus-based model of stress)은 개인에게 심리적 모순이나 긴장을 느끼게 하는 객관적인 물리적 및 심리적 위협이다. 이때 스트

레스 자극은 자연 재해, 전쟁, 수술, 실직, 이혼, 갈등 상황 등 다양한 요소가 있다. 둘째, 반응으로 보는 스트레스 모델(response-based model of stress)은 스트레스를 자극에 대한 생리적, 심리적, 행동적 반응으로 정의되며, 스트레스가 출현하는 반응 과정을 경보반응, 저항반응, 탈진 반응으로 구성된다고 보았다(Selye, 1976). 즉, 개인, 사회, 조직체계의 적응력이 내재적 또는 환경적 요구에 미치지 못할 때 자주 나타나는 반응이다. 셋째, 상호작용으로 보는 스트레스 모델(transactional-based model of stress)은 나머지 두 모델이 합쳐진 발전 모델로, 스트레스는 개인과 환경 사이의 관계를 매개하는 인지적 평가와 대처를 중시하는 접근이다. 즉, 스트레스는 특정 사건에 대한 개인의 인지적 평가 및 해석과 대처능력에 따라 강도가 달라질 수 있다. 이 관점에 의하면 모든 사람에게 스트레스를 일으키는 사건이란 있을 수 없으며 동일한 사건에 대해서도 처한 상황에 따라서 한 개인이 느끼는 스트레스의 정도는 다를 수밖에 없다(이동엽, 2020).

스트레스 정의에 관한 선행 연구들을 살펴보면, 김용수와 박현주(2008)는 스트레스란 개인에게 내적과 외적 요구가 생겼을 경우 그 요구와 대처능력 사이의 충돌로 인해 유발되는 행동적, 생리적, 심리적 반응이라고 정의하였다. Zhang (1994)는 스트레스를 두 가지 다른 표현이라고 정의했다. 한 가지는 돌발적인 사건 자극, 개인 이탈하는 것에 수반하여 스트레스가 신속히 완화될 수 있다는 것이다. 즉, 코로나-19와 같은 사회 중대한 사건의 스트레스는 코로나 상황이 종료된 후 회복되지만 계속 진행되면 사람들에게 대한 스트레스도 계속될 것이다. 또 한 가지는 생활환경에서 자신에게 위협이 되는 사건이 존재한다는 것을 당사자가 인지하고 있지만 개인적 조건 때문에 있는 대로 내버려 둘 수밖에 없고 이러한 생활사건은 언제든지 당사자가 심리적으로 스트레스를 받게 할 수 있다. 이때 일상생활의 스트레스에 가까운 것으로, 이를 '생활스트레스(Life Stress)'라고 부른다. 현대 사회에 일반적으로 스트레스는 정신적 신체적 자극을 일으키는 심리적, 신체적 반응으로서의 적응을 뜻한다. 이런 반응은 외부의 위협이나 도전을 받을 때 신체를 보호하기 위해 나타나는 경우가 많다. 특히 오늘날 경제 및 과학기술이 빠르게 발전하는 사회에서는 정신 및 신체적으로 여러 가지 스트레스를 받기 쉽고 또한 스트레스는 개인의 능력이 어떤 요구를 만족시키지 못할 때 생기는 심리적 불균형 상태가 있기 때문에 이러한 스트레스가 심리적 적응에 어떠한 영향을 미치는지 파악하는 것은 매우 중요하다(임지예, 2018).

## 2. 스트레스의 원인 및 특징

스트레스는 근거 없이 나타나는 것이 아니며, 그것에도 원인이 있다. 하지만 스트레스는 어떤 원인에서 비롯될 수도 있고, 몇 가지 요인이 함께 작용해 발생될 수도 있으며, 어떤 자극이든지 스트레스의 원인이 될 수 있다. 그것은 개체가 외부 수요에 반응하여 각종 스트레스 사이에 서로 영향을 주는 것이다(Zhu, 2010). 스트레스의 원인은 우리에게 미치는 결과에 따라 정신적, 신체적, 사회적인 면에서의 요인들을 나누어 볼 수 있고 사람들은 동기 좌절이나 예상된 좌절을 경험할 때 각기 다른 스트레스 반응을 보인다. 따라서 스트레스에 대한 반응은 같은 이유로도 스트레스의 정도보다는 어떻게 받아들이느냐에 따라 결과가 달라진다. 스트레스의 원인 및 내용을 대한 간략히 정리하면 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 스트레스의 원인 및 내용

스트레스의 원인		내용
외적 요인	물리적 요인	주로 외부에서 우리 인체에 가해지는 물리적인 자극(예: 공해, 소음, 과도한 빛, 한정된 공간 등)
	사회적 요인	조직의 환경: 규정, 규칙, 형식적 절차 등(예: 업무스트레스, 실직 스트레스) 사회적 관계: 타인의 무례함, 명령, 괴롭힘 등(예: 친구문제, 대인관계 문제)
	개인적 사건	중요한 사건: 생노병사, 승진, 결혼 등 일상적 사건: 출퇴근, 열쇠 잃어버림, 기계고장 등
내적 요인	생활의 습관	과도한 스케줄, 흡연, 수면부족, 카페인 섭취 등과 같은 생활양식의 선택
	심리적 요인	부정적 자기: 비판적 생각, 과도 분석, 자기 비난 등 생각의 함정: 과장, 비현실적인 기대 등 개인적 특성: 내성적, 완벽 주의적, 경쟁적 등

출처: 국가건강정보포털과 삼성서울병원 참고 재정리

위에 원인으로 인해 한국 질병관리청 국가건강정보포털이 2020년 발표한 스트레스 보고서에 따라 다음과 같은 스트레스 특징을 발생한다. 첫 번째, 존재한다. 누구나 일생을 살아가는 동안 스트레스를 받지 않을 수 없고 사람들의 의지로 전이된 객관적 존재가 아니다. 두 번째, 변화로 부터 시작된다. 외·내부의 변화(요인/요구)에 의해 유발되어 정신과 신체의 변화(반응)가 일어난다. 스트레스를 조성하는 데는 모두 일정한 과정이 있기 마련이다. 이 과정이 바로 스트레스의 점진적 특징의 표현이다. 세 번째, 부담으로 작용한다. 스트레스 요인에 상관없이 뇌를 포함한 신체기관이 영향을 받음으로써 비특이적인 반응이 일어나지만 질병은 아니다. 개체는 스트레스를 받을 때 항상 긴장된 정서적 특성을 지닌다. 네 번째, 재적응해야 한다. 신체와 정신의 균형이 위협 받은 상태로 새로운 상황에 맞추어 다시 균형을 잡는 것이 필요하다. 이렇게 재적응에 성공

하게 되면 스트레스는 건강과 미래에 도움이 되는 좋은 스트레스라고 할 수 있다. 스트레스가 개인 행위에 대한 조절 작용은 바로 스트레스의 동력성이다.

### 3. 코로나-19로 인한 스트레스

코로나-19가 범유행과 장기간 지속되면서 우리 주변에서는 그와 관련된 스트레스가 많이 있다는 것이 사실이다. 코로나-19와 같은 사회 중대한 사건은 재해, 재난과 같은 예측 불가능한 대규모 사건이다. 정서와 신체 건강의 심각한 손상을 유발할 수 있다. 일본 경찰청이 제공하는 데이터에 따르면 2020년 10월에 일본의 자살하는 사람은 총 2,153명이며 같은 시간에 코로나-19로 인한 사망자 수보다 더 많다. 미국의 CNN 방송은 일본의 높은 자살률이 복잡하지만 긴 근무 시간과 학업 스트레스, 사회적 격리, 정신건강 문제를 둘러싼 문화적 치욕 등 이러한 상황을 조성한 원인으로 여겨진다는 보도를 했다.

Chung(2015)는 21세기는 신종 전염병의 시대이다. 그 이전에는 인간들이 경험하지 못했던 새로운 질병에 노출되고 있고, 전염병의 영향력과 파급력도 커지고 있다. 미국 보스턴 공중보건대학원과 브라운대 공중보건대학원 연구팀이 코로나-19 이후 성인의 정신건강에 영향 조사 결과를 따르면 무기력, 의욕 저하를 경험한 비율이 코로나-19 이전 8.5%에서 코로나-19 유행 이후 약 28%로 3배 이상 늘어났다. 신지윤 등(2019)은 2015년 유행했던 메르스(중동호흡기증후군)에 감염됐지만 완치된 63명 환자들을 1년 뒤 관찰한 결과 63.5%가 외상 후 스트레스 등을 겪고 있었다는 연구 결과가 나왔다. 그리고 그 중에 상당수가 우울증(30.2%)과 불안장애(34.9%), 외상 후 스트레스(36.5%), 수면장애(36.5%) 등을 겪는 것으로 나타났다는 결과도 있다. 김송이(2020)는 코로나-19 시대에 스트레스와 삶의 질, 긍정심리자본에 관한 융합적인 연구 중에서 코로나-19 유행으로 인한 스트레스는 삶의 질과 유의한 음의 상관관계가 나타난다고 했다. 즉, 코로나-19 유행으로 인한 스트레스가 높을수록 삶의 질이 감소함을 의미한다. 유계숙 등(2020)은 코로나-19의 범 유행은 중위소득 미만 계층의 여성에게 경제적 취약성과 자녀 양육에 관해서 아주 강한 스트레스를 부여하고 있다고 하였다.

선행연구(Liu et al, 1997; Zhang, 1998)를 통해 전 세계의 돌발한 공중위생 사건으로 일부 사람들은 강한 스트레스 반응을 보이며 분명한 불안과 우울 증상을 나타낼 수 있다. 코로나-19와 같은 사회 돌발적인 사건은 돌발성, 복잡성, 파괴성, 지속성 등의 특수성으로 인해 스트레스, 우울, 불면증 등 불량 현상과 겹치기 때문에 이렇게 소극적인 정서와 행동 반응은 사람들의

심리적과 신체적 건강, 생활의 질, 사회의 안정에 모두 불리한 영향을 끼칠 것이라고 했다(Su & Wei, 2005 재인용). 그러므로 코로나-19는 의료적·임상적 차원뿐만 아니라 심리적·일상생활 차원의 방역과 함께 캠페인, 홍보, 위기상담 등을 통하여 코로나-19로 인한 스트레스 대처 및 정신 건강관리를 조속히 지원할 필요성이 대두되고 있다.

또한 대학생의 경우에는 몸과 마음이 발전하는 특별한 시기에 인생관 가치관 세계관 형성의 중요한 단계에 있다. 코로나-19와 같은 사회생활의 자극적인 사건은 대학생들의 몸과 마음에 복잡하고 깊은 영향을 끼친다(Zhao, 2020). 특히 개학을 연기하거나 온라인 학습을 통해 학습 방식에 변화가 생겼고 학습 적응 문제가 심리적·신체적 건강에 영향을 줄 수 있다(Yang et al, 2020 재인용). 2020년 2월 기간에 광둥(廣東)성(중국 지역 이름) 등 지역의 대학생들을 대상으로 한 연구조사 결과, 대학생들이 코로나-19가 발생한 기간 동안 스트레스에 자극적인 반응을 보인다는 것을 발견하였고 그 중에 여성 및 지방에 거주하는 대학생들은 신체적 또는 인지적 반응을 더욱 쉽게 나타낼 수 있는 것으로 나타났다(Huang et al, 2020). 특히 유학생들은 코로나-19로 인한 스트레스뿐만 아니라 다른 나라에서 생활하기 때문에 생활스트레스도 받을 수 있어서 코로나-19 사태에 재한 중국 유학생의 스트레스에 대한 연구가 아주 중요하다.

#### 4. 유학생의 생활스트레스

생활스트레스는 인간을 대상으로 하는 스트레스 연구에서 가장 핵심적인 주제이며(Kessler et al, 1985) 생활환경에서의 혼란이 개인의 항상성을 위협하고, 이러한 위협에 충분히 대응을 할 수 없을 때 나타나는 상태라고 볼 수 있다(전경구 & 김교헌, 1991). 선행연구들에서 생활스트레스는 일반적으로 발생사건의 빈도와 중요도를 기준으로 일상적인 생활사건과 주요한 생활사건으로 구분하였다(Lazarus & Folkman, 1984). 주요한 생활사건이란 일상의 삶에서 스트레스를 유발하는 요인 중, 갑작스럽게 발생하여 재적응하기 어려운 생활상의 변화이다. 예를 들면 가까운 사람들의 죽음, 자신의 갑작스런 질병, 이혼 등이 있을 수 있다. 초기 스트레스 연구는 주요한 생활사건을 중심으로 연구하였지만 주요한 생활사건 보다 일상적인 생활사건이 심리적 정서적 적응을 더 잘 예측한다고 보고하기도 하였다(Lazarus & Folkman, 1984; Rowllison & Felner, 1988).

대학생을 대상으로 한 생활스트레스 관련 선행연구를 살펴보면 생활 속에서 대학생은 학업성적, 취업, 경제적 어려움, 다양한 인간관계 문제, 급격한 학습 환경의 변화 등과 같은 여러 가지



스트레스 상황에 직면하게 되면서 더 많은 스트레스에 노출되게 된다(Chang, 2001). 그리고 대학생들이 겪는 생활스트레스가 우울, 불안 등 정서적, 심리적 부적응을 초래하는 것도 나타났다(손슬기, 2014). 그러므로 대학생의 생활스트레스에 관한 선행연구를 요약하면 다음 <표 2>과 같다. 본 연구 대학생의 생활스트레스는 경제적 스트레스, 취업적 스트레스 그리고 학업적 스트레스로 구분된다.

<표 2> 대학생 생활스트레스의 관련 선행연구 요약

연구자	구성 요소
이옥형(2012)	학업 문제, 경제 문제, 장래 문제, 가치관 문제
강미영(2012)	취업 문제(취업준비량, 실력, 전공 관련 요인, 진척도)
김영두(2015)	학업 문제, 장래 문제, 교수와의 관계, 전체 생활스트레스
조이슬(2017)	학업 문제, 경제 문제, 장래 문제, 가치관 문제
전민지(2018)	취업 문제(인지, 정서, 행동, 신체화)
박태규(2020)	가족관계, 교수관계, 학업 문제, 경제 문제, 장래 문제, 가치관 문제

출처: 연구자 작성

또한 유학생의 경우는 해외에서 생활하다 보면 가끔 고향이 그리워지거나, 고향을 벗어나 타지에서 새로운 생활 방식, 학업, 일과 학업의 밸런스, 재정의 어려움 등 여러 가지 문제를 직면과 적응하기 위해 스트레스를 받는 것도 당연하다. 그러므로 해외에서 거주하는 어려움으로 인하여 유학생은 본국 학생보다 훨씬 더 많은 스트레스를 받게 되었다(Wang, 2006 재인용).

Forbes-Mewett와 Sawyer(2019) 유학생의 생활스트레스는 크게 다른 문화 및 교외생활의 스트레스, 학업 및 재정의 스트레스, 향수병으로 나눌 수 있다. 다른 문화 및 교외생활의 스트레스는 유학지에 막 도착한 많은 유학생들은 설레는 마음과 자신감을 가지고 유학 생활을 시작했다. 하지만 언어 문제, 다른 문화, 숙소, 집세, 룸메이트 등의 새로운 문제들과 책임감이 뒤엉켜 하나의 벽에 부딪히게 된다. 학업 및 재정의 스트레스는 그동안은 부모님이 관리하셨던 재산이나 생활비를 비롯한 가계부관리를 직접 하게 되면서 재정적인 스트레스를 받기도 하며 동시에 익숙하지 않은 학업 환경과 문화도 적응해야 한다. 만약 학업 결과가 자신이 기대보다 낮으면 불안과 스트레스는 더욱 심각해진다. 이런 상황이 악순환으로 이어져 학업 성취도를 더욱 떨어뜨린다. 향수병은 집을 떠나 새로운 곳에서 느끼는 외로움이다. 익숙한 환경에서 전혀 다른 공간으로 옮기는 어려움은 어찌 보면 당연할 수 있지만, 향수병이 심각한 경우에 축 저진 기분, 불안감, 의지가 생기지 않을 때, 잘 어우러지지 못하는 기분, 대체적으로 잘 못 지내는 것 같은 기분, 고향에 대한 사로잡힌 생각, 아무것도 익숙해지지 않을 때, 새로운 생활환경이 기대에 못 미칠 때 마지막은 외롭고 혼자라는 생각이 들 때 같은 증상들도 나타날 수 있다. 따라서 유학생 생활스트

레스에 관한 선행연구를 요약하면 다음 <표 3>과 같다.

<표 3> 유학생 생활스트레스의 관련 선행연구 요약

연구자	구성 요소
Yue. (2011)	문화적응 스트레스: 문화적 충격, 향수병, 지각된 차별감, 지각된 적대감, 죄책감, 두려움, 기타 스트레스
Wang. (2013)	문화적응 스트레스: 이중문화 차별감, 문화적응 두려움, 문화적 충격, 문화적응 죄책감, 문화적응 기타
김경숙.(2013)	문화진입 스트레스: 향수병, 지각된 미워함, 지각된 차별감, 두려움, 죄책감, 문화충격, 기타 스트레스 학업스트레스: 정서 소진, 냉소주의, 효능감 감소
Zhou. (2014)	생활스트레스: 가치관, 친구, 경제, 교수, 가족, 이성, 진로, 학업
정혜신.(2015)	문화적응 스트레스: 향수병, 지각된 적대감, 지각된 차별감, 두려움, 문화충격
양혜연. (2016)	문화적응 스트레스: 향수병, 지각된 미워함, 두려움, 지각된 차별감, 문화적 충격
임상란 & 이정인(2017)	생활스트레스: 친구관계 스트레스, 외모 스트레스, 경제적 스트레스, 가족관계 스트레스, 학업 스트레스 문화적응 스트레스: 인간관계 스트레스, 언어 스트레스, 사회문화 스트레스
정은지.(2019)	문화적응 스트레스: 향수병, 두려움, 지각된 미워함, 지각된 차별감, 문화충격, 죄책감, 기타
Shen. (2019)	문화적응 스트레스: 차별감, 향수병, 미워함, 두려움, 문화충격, 죄책감, 소외감

출처: 연구자 작성

상술한 선행연구를 통해, 문화적응 스트레스가 유학생 생활스트레스의 가장 중요한 요소다. Redfield 등(1936)은 최초로 문화적응이라는 단어로 정의하였다. 이 정의에 따르면 문화적응은 서로 문화적 근원이 다른 사람들끼리 지속적이고 직접적인 접촉의 결과로 한 집단 혹은 두 집단의 고유문화 패턴에서 일어나는 일련의 변화라고 하였다(Pan, 2011). Williams와 Berry(1991)의 문화적응 스트레스는 타국 사회에 통합하는 것을 어렵게 하고, 개인적 불안, 우울, 신체적 증상, 정체성 혼란 등 일련의 스트레스 행동을 유발한다. 따라서 문화적응 스트레스는 개인 및 집단의 신체적, 정신적 그리고 사회적 균형을 깨뜨려 개인에게 삶의 위기를 가져올 수 있다(Smart & Smart, 1994). 이때 유학생들은 음주문제와 사회 부적응을 야기하고(김민경 & 김경숙, 2014), 우울(Zhao, 2016)과 불안(진미경 & 조유진, 2011), 삶의 질을 떨어짐(이규은 외 2명, 2011) 등 부정적 영향을 나타냈다.

본 연구에서는 선행연구와 본 연구주제에 적용함으로써 대학생들의 생활스트레스를 주로 경제적 스트레스, 취업적 스트레스, 학업적 스트레스로 나누고 또한 본 연구는 중국인 유학생을 대상으로 진행되기 때문에 문화적응 스트레스도 연구에서 중요한 요소다.

## 제2절 사회·심리적 건강

### 1. 사회·심리적 건강의 개념

1948년 세계보건기구가 건강은 단지 질병이 없거나 병약하지 않은 상태가 아니라 신체적·정신적·사회적으로 완전하게 양호한(well-being) 상태로 정의하였다. 이는 건강을 질병의 부재라는 부정적인 개념을 넘어 신체적·정신적·사회적 영역까지 다차원적으로 반영한 획기적인 정의였다(Huber et al., 2011). 그리고 급격한 사회 구조의 변화와 다양한 스트레스로 인해 신체적, 심리적 고통을 겪는 현대인들에게 있어 신체적 건강 못지않게 정신건강의 중요성이 커지고 있다. 선행연구들(권석만, 2008)에 따르면, 개인의 행복에 영향을 미치는 중요한 심리적 요인들로 낙관성, 자존감, 외향성, 긍정적 대인관계, 통제감 등의 구성개념이 자주 언급되고 있다. 이를 바탕으로 '심리적 건강상태'는 자신에 대해 긍정적으로 평가하고 미래에 대한 희망을 가지고 인생의 중요한 사건들을 경험할 수 있는 통제된 소재이며, 지속적인 긍정적 인간관계 능력을 갖추고 있는 상태라고 할 수 있다(조소현 외 11명, 2011).

심리적 건강의 정의는 광범위하고 다른 표준이며, 서로 다른 학과의 심리적 건강에 대한 정의도 역시 다르다. 심리건강이란 개인의 심리상태가 그 자체나 환경조건의 허용범위 내에서 달성할 수 있는 최상의 기능상태를 가리키는 것이지 절대적으로 완전하다는 것을 의미하지 않는다고 설명한다. 심리학자 English, H.B와 English, A.C(1958)의 정의에 따르면 당사자가 어떤 상황에서 잘 적응할 수 있는지, 생명의 활력을 갖고 심신의 잠재력을 충분히 발전시킬 수 있는 긍정적이고 풍부한 상황으로 심리 질환을 피할 수 있을 뿐이다. 사회학자 Boehm(1955)의 심리적 건강은 어느 수준에 맞는 사회적 행위로 정의하였다. 주관적 행복감(subjectwell-being)에 대한 연구에서 심리 건강은 긍정적인 감정과 삶의 만족이라는 두 가지 개념의 종합으로 정의되었고, 정적인 정서와 부정적인 정서에 관한 논쟁은 심리 건강의 다른 온도라고 생각되어 둘 사이의 균형을 행복의 지표로 삼았고, 삶의 만족도(道)는 인지성분으로 간주되며, 행복감의 보충이며, 심리적 건강을 측정하는 중요한 지표이다(Andrews & McKennell, 1980 ; Diener, 1984).

사회·심리적 건강이란 정신 장애의 문제뿐만 아니라 개인의 신체, 정신, 사회적 기능이 최적으로 발휘되고 안녕한 상태로, 개인의 일상생활을 하면서 심리적 요인뿐만 아니라 사회적 요인들이 서로 상호작용을 한다(강병우, 2009). 사회·심리건강은 신체적, 자적, 정서적으로 가장 발달된 상태로 정상인이 스트레스에 의해 야기되는 생리적, 심리학적 반응 및 일상생활에 필요한

사회적 수행능력, 자기신뢰 및 일반적 건강 정도를 포함한다. 정상적인 일상생활을 하는 사람을 대상으로 스트레스 수준을 측정하는 것이다(류은정 외 3명, 2001). 일반적으로 심리적 건강에 영향을 미칠 수 있는 요인으로는 생물학적 요인, 유전적 요인, 환경적 요인, 그리고 사회·심리적 요인 등을 들 수 있다. 특히 사회·심리적은 한국보건사회연구원은 한국사회의 사회·심리적 불안의 원인과 대응 방안서 에서 사회·심리적 불안이 커질수록 우울, 스트레스, 죽고 싶다는 생각 등 정신건강이 열악하고 분노조절 장애나 사회적 일탈 충동 등 사회적 위해를 유발할 수 있는 행동도 가능성이 크기 때문에 사회·심리적 불안관리 프로그램과 같은 정신의학적 관리뿐만 아니라 지역정신건강증진센터 및 민간단체, 산업체, 학교상담실 등과 연계해 직장과 가족에서의 갈등관리, 문화 활동 및 생활체육 그리고 교양프로그램 등과 종합적으로 개발과 운영해야 할 필요가 있다고 했다.

사회·심리적 건강을 관한 선행연구를 살펴보면 구조방정식모형을 이용한 사무직 공무원의 직업관련 특성과 직무스트레스가 사회·심리적 건강상태에 결과 중에 직무스트레스 요인은 직업관련 특성 요인과 비교해 사회·심리적 건강상태에 더 큰 영향을 미쳤으며, 직무스트레스가 높을수록 사회·심리적 건강상태를 나타내는 스트레스와 피로도가 높은 것으로 나타났다(조영채 외 3명, 2010). 전경자 등(2013)도 직장인 대상으로 연구하여 사무직 근로자의 사회·심리적 업무환경은 정신건강 척도들, 즉 스트레스, 우울, 소진에 대해 가장 중요한 영향요인이라고 하였다. 소방공무원에서도 직무스트레스 요인은 사회·심리적 스트레스의 주요 결정요인으로 직무스트레스를 줄일 수 있는 업무설계와 질병예방 프로그램을 실시하고 정기적으로 의학적 평가가 실현해야 할 것이다(하재혁 외 5명, 2008).

## 2. 사회·심리적 건강과 스트레스에 관한 연구

사회·심리적 건강과 대비되는 개념으로서 스트레스는 상황적 맥락에 따라 영향을 받기 때문에 사회적인 속성을 가진 인간의 갈등상태를 표현해주는 개념으로 정의할 수 있다. 따라서 스트레스의 수준을 측정하고 싶다면 사회·심리적 건강 수준을 측정하여 스트레스 수준을 파악할 수 있다(박용익 & 이동호, 1999).

현대 생활에서 치사율이 가장 높은 각종 성인병, 심장병, 뇌졸중 고혈압 또한 신경증, 우울증, 정신분열병 등과 같은 정신과적 질환과 정신신체장애 등은 이러한 요인 가운데 과도한 스트레스와 밀접한 관계를 맺고 있다. 김건형 등(2006)에 연구를 통해 부산시 일부 소방공무원들이

대다수가 수면부족, 음주, 과거실직 경험, 월수입이 주요 스트레스 요인으로 잠재적 사회심리 스트레스 위험군은 고위험군에 속하면서 중등도의 피로를 보이는 것으로 나타났다.

스트레스는 대학생들이 피할 수 없는 현상이자, 겪을 수밖에 없는 일이다. 그러나 스트레스로 인한 신체적·심리적인 어려움을 겪는다면 우울이나 불안 등 부정적 정신건강, 불면증이나 두통 등 신체증상 심지어 자살과 같은 심각한 부정적 사건도 생길 수 있다(이미림 & 박춘숙, 2013). 김노은(2011)는 대학생의 스트레스가 삶의 질에 부적 영향을 끼친다는 연구결과가 나타났다. 또한 류은정 등(2001)의 연구결과에 따르면 대학생 사회·심리적 건강 상태는 최소 2점, 최고 118점으로 매우 큰 격차를 보였으며 평균점수는 55.97점으로 나타났다. 즉, 대학생들의 사회·심리적 건강이 잠재적 스트레스가 높은 상태임을 알 수 있다. 이현숙과 배상윤(2019)도 학업소진이 높을수록, 불안이 높을수록, 사회·심리적 스트레스가 높을수록 무망감이 높이는 것으로 나타났다. 이명준과 조영채(2013)는 대학생의 사회·심리적 스트레스에는 개인 및 가정생활 특성 변수이며 불안 및 우울은 사회·심리적 스트레스가 큰 영향을 미치는 것으로 확인되었고 곽효연(2018)의 연구결과를 살펴보면 사회적 지지와 문제해결과 같은 적극적인 스트레스 대처방식은 학생들의 학업 및 대학환경의 적응력을 높여 사회·심리적 스트레스 수준을 줄이는 것으로 나타났다.

### 제3절 소셜 네트워크 서비스(SNS)

#### 1. SNS의 개념 및 특징

소셜 네트워크 서비스(SNS)는 이용자 간의 자유로운 커뮤니케이션과 정보 공유 그리고 인맥 확대 등을 통해 사회적 관계를 형성하고 강화시키는 온라인 플랫폼을 의미한다. 즉, 웹 사이트에서 사회적 네트워크를 구축하여 사람들이 서로의 의견과 생각, 경험 등을 서로 공유할 수 있도록 해주는 전체 서비스와 웹 사이트를 말한다. 그 중 1인 미디어, 1인 커뮤니티, 정보공유 등을 포함하는 개념이다. 또한 한국인터넷진흥원은 SNS에 대한 개념은 인터넷 기반으로 사람과 사람 간의 연결하고 자기표현, 인맥관리, 정보공유 등을 통해 타인과의 관계를 유지, 형성, 관리할 수 있는 서비스로 정의하였다. 한 마디로 정리를 하면 SNS는 온라인 인맥구축 서비스이다. 그리고 SNS에서 가장 중요한 역할은 이 서비스를 통해 사회적 관계망을 생성, 유지, 강화, 확장이 이루어지며, 이러한 정보가 관계망을 통해 공유, 유통될 때 더욱 의미가 깊어질 수 있다. 특히

SNS는 언제 어디서나 사용이 가능하기 때문에 사용자 상호작용, 소셜 지원 등 다양한 긍정적인 면을 보여줄 수 있다(이문봉, 2012).

SNS는 상호작용성, 집단지성, 공유성, 실시간성, 즉시성의 특징을 가지고 있다. 상호작용성과 집단지성은 SNS의 특성상 쌍방향성을 이용하여 정보나 의견을 교환하고 이를 통해 누구나 콘텐츠의 제작, 수정 등 일반적인 활동을 할 수 있으며, 이런 활동을 통해 얻게 되는 정보가 커뮤니케이션을 통해 개방적이고 지속적으로 축적하고 발전시켜 거대한 지성이 만들어진다는 특성을 담고 있다. 공유성과 실시간성은 기존의 미디어 시스템과는 달리 서비스를 제공할 수 있는 틀이 다양해 자신이 만든 콘텐츠나 정보를 자신이 속한 소셜 그룹에서 공유할 수 있으며, 이는 링크를 통해 쉽고 실시간으로 다른 사람이 공유할 수 있다. 즉시성은 스마트폰 보급이 늘면서 SNS 이용자들은 장소와 시간에 구애받지 않고 손쉽게 SNS를 이용할 수 있고, 스마트폰의 애플리케이션도 쉽고 편리하게 SNS를 이용할 수 있도록 발전되었다는 점이 있다.

최근에는 기술 발전하고 5G 시대가 되면서 SNS 접속이 편리해지고 이동 중에도 SNS를 이용하는 사용자가 증가할 수 있고 자신의 소셜 네트워크를 쉽게 관리할 수 있으므로 사람의 상호작용과 인간관계를 형성하는 시간과 공간의 제약을 극복할 수 있다(이대영, 2015). 그러므로 현대 사회에서 SNS는 정보 공유의 핵심 수단으로서 우리의 일상생활에서 중요한 역할을 하고 있다.

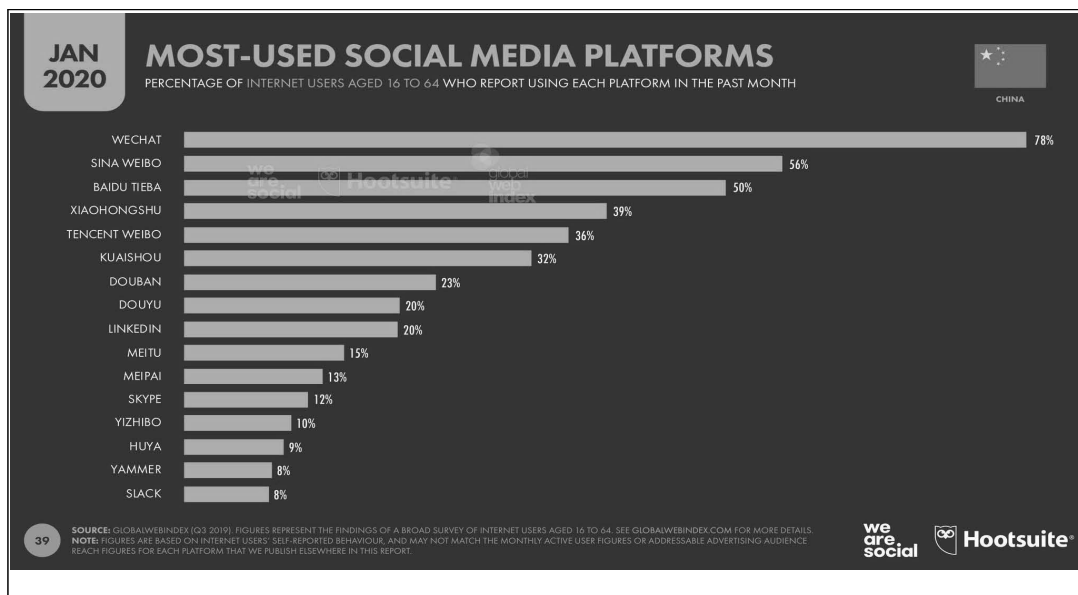
## 2. 중국에 SNS의 이용 현황

2020년 중국 지역 디지털 보고서에 따르면 휴대전화는 현재 중국인의 삶의 중심으로 중국 인구 14억4000만 명 중 16억6000만 명이 휴대폰으로 연결돼 있는데, 이는 112%의 보급을 의미한다. 2019년 4월 이후 활발한 소셜 미디어 이용자 수 1.5% 증가, 인구의 72%인 10억 4,000만 명이 SNS의 활발한 이용자로 변신했다는 의미다. 인구의 2%인 10억 4,000만 명이 SNS의 이용자로 변신했다. 중국인들은 하루 5시간 50분씩 인터넷에 접속해 깨어 있는 시간의 3분의 1 이상을 차지한다. 이 시간 동안 SNS에서 쓰는 시간이 2시간 12분이나 된다. 중국에서도 동영상은 가장 인기 있는 서비스이며 이용자의 85%가 시청하고 있다.

2020년 2월 조사 결과에 따르면 인터넷 이용자의 98%가 방문하거나 소셜 미디어 플랫폼을 사용한 것으로 나타났다. 중국 사람들은 평균 9.3개의 소셜 미디어 계정을 가지고 있고 그 중에 89%가 소셜 미디어를 활발하게 사용하는 것으로 나타났다. 모바일에서 주로 소셜 미디어와

콘텐츠 앱을 쓰는데, 이 중 92%는 채팅 애플리케이션을 사용하고 87%는 소셜 네트워킹 애플리케이션을 사용한다. <그림 1>에 따르면 중국인이 가장 많이 사용하는 채팅 애플리케이션은 위챗(WeChat) 78%으로 1위, 위이보(WeiBo)가 54%로 2위를 차지했다.

<그림 1> 중국 가장 많이 사용되는 소셜 미디어 플랫폼



출처: Kemp.(2020). Digital 2020: global digital overview.

또한 2020년 중국 인터넷 시청각 발전 연구 보고서에서 2020년 6월 현재 중국의 인터넷 시청 가입자 규모는 9억 100만 명으로, 2020년 3월보다 4,380만 명이 늘었고 이용자 수는 95.8%이다. 분야별로는 짧은 동영상의 이용률이 87.0%로 가장 높았다. 짧은 동영상은 1인당 하루 110분가량으로 메신저를 앞질렀다. 인터넷 시청각 산업 가운데 동영상 시장 규모는 1,302억4,000만 명으로 지난해 같은 기간보다 178.8% 늘었다. 또 전자상거래, 생방송, 교육 등 다양한 영역에 지속적으로 침투해 인터넷 시청각 업계의 지각변동을 부추기고 있다.

### 3. SNS 피로감

사용자의 피로감은 소셜 미디어의 개방성으로 모든 사용자는 정보의 발신자이며, 정보의 질과 양을 효과적으로 통제할 수 없기 때문에 질량의 고르지 못한 정보가 온 네트워크에 가득 차 있어, 사용자는 수많은 정보를 선별하고 식별하는 과정에서 부정적인 감정을 느끼기 쉽다 (Zhou, 2019). 피로감(Fatigue)은 복잡한 개념으로 보통 한 사람의 몸이나 정신에 과부하가

걸리는 '아건강'의 정상 상태를 말하며 대체로 심리적 피로와 신체적 피로 등으로 나눌 수 있다 (Wang & Zhu., 2020). Lu 등(2020)은 피로감이 의학, 심리학, 행동학 등의 영역에서 나타난다. 예를 들면, 일에 대한 권태, 학습에 대한 권태, 직업에 대한 권태 등이다.

피로감에 대해서 아직 통일된 정의가 없고 많은 학자들은 서로 다른 정의를 가지고 있다. 일반적으로 온라인상의 사회적 관계망 형성 및 유지 발전을 위해서 사용자가 느끼는 부담감 (tiredness, burnout) 아니면 과부하 (overload) 등을 의미하는 용어로 사용하고 있다 (Sherwin, 2008). Potempa 등(1986)은 피로감 스스로 평가한 피로감이 심리적인 요인과 신체적인 요인이 복합적으로 작용했다는 것이다. 소셜 미디어 플랫폼에서는 이용자가 대량의 정보, 과도한 친구 등의 상황을 접했을 때 점점 사교적 피로감이 생길 수 있다(Lu et al, 2020). 즉, 소셜 미디어 활동에 대해 부정적인 심리적 반응을 일으킨다. Gu(2019)가 SNS 피로감은 사용자가 어떤 이유로 SNS 사용에 싫증이나 피로를 느끼면서 SNS에 대한 사용을 감소시키는 것이라고 정의한다. Fox와 Moreland(2015)는 SNS가 이용자에게 부정적인 감정을 주지만 이용자가 정보를 놓칠까 두려워하는 점, 그래서 이런 SNS에 자주 접속하는데, 능동적으로 적극적인 사용 행위인 것 같지만 오히려 수동적으로 소극적인 진행되므로, 이용자의 부정적인 정서를 더욱 심화시킨다.

소셜 미디어 정보의 과대한 문제가 심각하므로 유한한 정력으로 정보를 처리하는 것은 사용자의 소셜 미디어의 피로감은 일으킬 가능성이 높다(Zhang et al, 2019). 특히 코로나-19 시대에서 이용자들은 코로나에 관련된 대량 정보에 묻혀, 그에 발생 상황에 대한 중요한 정보를 놓칠까 봐 두려워하고 있다. 이에 따라 정보 내용이 급증하면서 SNS 이용자들의 정서변화, 그 감지 스트레스는 갈수록 커지고 사용자의 신체적과 심리적 건강에도 영향을 끼친다(Wang & Zhu, 2020). Li(2018)는 정보를 읽을 때 걸리는 시간과 정보처리에 필요한 노력이 증가함에 따라 이용자는 피로감을 느낄 수 있다.

과거의 선행 연구에서는 일반적으로 SNS 피로감과 사용자의 행동을 연구한다. 예를 들어, Zhang 등(2016)과 Lu 등(2018)은 만족도와 지속되지 않는 사용행위의 상관관계 연구하였다. Niu와 Chang(2018)의 연구에서는 소셜 과부하, 정보 과부하, 프라이버시 관심은 소셜 미디어의 권태에 영향을 미치며 소셜 미디어의 지속적 이용 의향에 영향을 미칠 수 있다고 한다. Maier 등(2015)은 정보시스템 라이프 사이클의 후 사용단계에 대한 연구에 중점을 두고, 사회적 과부하의 심리와 행동의 결과를 지적한다. 이 중에 사용자의 소셜 네트워킹 서비스 피로감, 낮은 수준의 사용자 만족도와 감소, 심지어 SNS 사용 중단도 포함된다(Maier et al, 2015). 하지만 본 연구는 대학생 이용자들이 대상으로 SNS를 사용 시 '코로나-19' 관련된 대량 정보가



발생했을 때의 피로감을 연구하며 SNS 피로감의 이름으로 명명하고 SNS 피로감과 스트레스가 사회·심리적 건강의 상관관계를 알아본다.

#### 4. SNS와 스트레스 및 사회·심리적 건강에 관한 연구

##### 1) SNS와 스트레스에 관한 연구

인터넷과 스마트폰 보급으로 다양한 형태의 SNS 서비스도 보급되고 있다. 이 때문에 SNS 이용자가 급증하는 추세여서 스트레스도 따라온다. 정보통신기술의 발전은 편리함과 풍부함 등의 혜택을 제공하지만 불안감, 좌절감, 스트레스, 중독 등 부정적인 기능도 함께 제공하는 정보기술의 양면성이 SNS에도 긍정적인 기능에 대한 기대감과 부정적인 기능에 대한 불안감이 동시에 존재한다는 것을 의미한다(박현선 & 김상현, 2015). Labrague(2014)는 스트레스를 주요 변인으로 측정하여 연구하였고 페이스북의 이용과 대학생의 스트레스 신체 건강의 관계에 대한 연구도 있다(Campisi et al, 2012). Chen과 Lee (2013)는 SNS와 사용자의 스트레스 및 삶의 질과의 관련성에 대해서도 연구하였다. 정보통신기술의 발전은 언제 어디서나 인터넷에 접속할 수 있고, 특히 SNS는 언제 어디서나 이용할 수 있게 되면서 사회적 지원, 이용자 상호작용 등 다양한 긍정적인 면을 보여주고(Choi & Lim, 2016) 있지만 이용자들은 SNS를 사용하는 과정에서 시간 낭비, 신기술 습득 등 SNS 사용에 따른 부작용으로 SNS 스트레스나 스마트폰의 스트레스를 받고 있다(곽규태 외 5명, 2012).

SNS 이용실태조사에 따르면 SNS 이용 시 너무 많은 정보 유출로 권태와 불편을 느낀 적이 있으며 사생활 노출과 대인관계 관리로 불편하거나 피로감을 느낀 적도 있다고 한다(류설리 외 3명, 2014). SNS 이용자는 크게 정보과부하, 사생활 침해에 대한 우려, SNS 관리나 SNS 평가를 통한 인식관리, 인간관계에 대한 통제력 상실, 원하지 않은 관계의 형성 등으로 인해 스트레스나 피로감을 겪는다(곽규태 외 5명, 2012; 김경달 외 2명, 2013; 박경자 외 2명, 2014).

정보 과잉과 관계 부담 등의 요소는 SNS상에서 주로 스트레스를 유발하는 요소이며, 특히 모바일 SNS에서 소통과 정보 공유가 늘어 빈번하게 발생하고 있어 SNS 이용자들은 과중한 부담과 스트레스를 느낄 수밖에 없다(곽규태 외 5명, 2012). 그리고 대학생들은 SNS에서 주로 사용하는 집단이다. 류설리 등(2014)의 연구에서 대학생 집단과 SNS의 사용에 대해 성격 등 개인차 변수와 SNS 사용 동기가 SNS 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구로 'SNS 스트레스'

라는 개념도 제시했다. 또한 Ma와 Zhang(2020)의 연구에서는 SNS가 대학생의 가치관에 심각한 영향을 끼친다는 결과가 나타났다. 김진욱(2016)은 대학생들을 대상으로 ‘SNS 정보과부하’, ‘SNS 사용복잡성’, ‘SNS 불안장애’, ‘SNS 사생활 침해’ 등 4가지 요인으로 설명되는 ‘SNS 스트레스’라는 개념과 사용시간의 관련성을 살펴보고는 연구 중에 SNS 사용시간이 길어질수록 스트레스가 더 많이 쌓인다는 결과가 나타났다. 또한 SNS 사용시간이 늘어남에 따라 코로나-19에 대한 정보가 더 많이 알려지고 코로나-19의 정보에 대한 피로감도 커질 수 있다.

SNS 피로감과 스트레스에 대해 선행연구를 따르면 Xu와 Hong(2020)는 청년층을 대상으로 SNS 피로감을 중간 매개로 캐릭터(role) 스트레스가 SNS 피로감에 영향을 미쳐 SNS에서 은퇴 행위를 발생한다. Li(2019)는 행동태도 스트레스, 주관적 규범적 스트레스, 지각적 행위가 통제하는 스트레스가 모두 SNS 이용 시 사용자의 피로감에 현저한 긍정적인 영향을 끼친다. 본 연구에서는 재한 중국유학생을 대상으로 중국유학생의 생활스트레스와 코로나-19로 인한 스트레스는 SNS 피로감의 영향을 연구할 것이다.

## 2) SNS와 사회·심리적 건강에 관한 연구

Rubin(1994)는 미디어 사용 과정에는 사용자의 다양한 사회 심리가 내포되어 사용자의 특성과 사회 구조에 영향을 끼친다. 커뮤니케이션 기술사용에 관한 기존 연구에서도 개인의 사회적, 심리적 특징(위로움, 우울 등)이 인터넷이나 휴대전화 등의 커뮤니케이션과 중요한 관계가 있다는 사실을 발견했다(Morahan & Schumacher, 2003; Wei & Lo, 2006). Maier 등(2015)은 SNS를 통해 발생하는 정보와 사회적 관계가 증폭되고 있으며, 이에 대한 SNS 이용자의 반응과 사회적 지지를 지속적으로 요청하는 점이 사용자에게 스트레스나 과중한 부담감을 주고 SNS에 대한 심리 및 행동적 반응을 보인다. 특히 코로나-19 사태에 소셜 미디어에 많은 시간을 할애하는 사람들은 코로나-19와 관련된 불안과 우울은 더 높은 비율을 보였다. Wang 등(2020) 연구는 중국의 코로나-19 발생 절정기에 중국 지역별 성인 4,800명 데이터 분석으로 여성은 84%가 ‘자주’ 또는 ‘빈번하다’ SNS를 통해 코로나 뉴스를 접하고 남성은 78%였다. SNS에 코로나와 관련된 허위 정보와 허위 보도들은 사람들에게 근거 없는 공포를 유발하고, 이목을 혼동하여 사람들의 심리 건강을 해칠 수 있다. 많은 사람들이 SNS에서 공포, 걱정, 긴장, 불안 등 부정적인 감정을 표출하는데, 이런 정서는 SNS에서 전염된다.

Cramer과 Inkster(2017)는 젊은 층이 대상으로 연구결과에 따르면 16-24세의 91%가

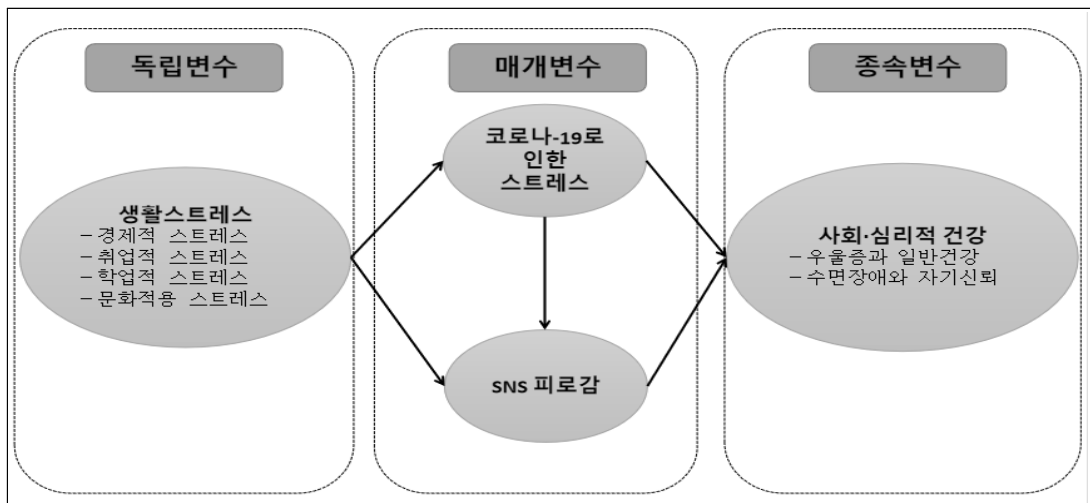
SNS를 이용한다. 하루 2시간 넘게 쓰는 젊은 사람들이 정신건강 상태는 더 좋지 않고 나쁜 자기평가, 불안, 우울 등 심리적인 문제도 생길 수 있다. 젊은 성인이 SNS를 많이 사용할수록 사회적 고립 수준이 높다는 연구 결과도 있다(Primack et al, 2017). Hunt 등(2018) 연구원들이 143명 대학생이 대상으로 먼저 페이스북(Facebook), 인스타그램(Instagram), 스냅챗(Snapchat) 이 3가지 SNS에 대한 참여자들의 이용 상황을 일주일 동안 살펴보고 사회적인 지원도, 소외에 대한 두려움(FOMO), 고독성, 자기 수용도, 자존도, 불안과 우울도 등 7가지 측면을 통해 참가자들의 심리 상태를 평가했다. 연구결과에 따르면 매일 30분씩 SNS를 이용하던 사람들의 행복감이 눈에 띄게 높아졌고, 고독감, 우울감, 소외에 대한 두려움, 불안현상은 연구 기간 내에 모두 크게 줄었다.

## 제3장 연구 방법

### 1. 연구모형 및 연구가설

본 연구는 코로나-19 사태에 유학생의 생활스트레스와 사회·심리적 건강에 주는 영향에 있어서, SNS 피로감과 코로나-19로 인한 스트레스 이들 간을 매개하는지에 대해 검증하고자 하였다. 따라서 독립변수는 대학생의 생활스트레스. 즉, 경제적 스트레스, 취업적 스트레스, 학업적 스트레스, 문화적응 스트레스이며, 종속변수는 사회·심리적 건강. 즉, 우울과 일반건강, 수면장애와 자기신뢰이다. 통제변수로는 성별, 학력, 재학 시간, 한국어 능력, 생활비용, 거주 형태, 거주지이다. 이에 본 연구의 모형을 도식화 하면 그림 6과 같이 표현되어질 수 있다.

〈그림 2〉 연구 모형



출처: 연구자 작성

생활스트레스, 코로나-19로 인한 스트레스, SNS 피로감, 사회·심리적 건강을 서로의 영향과 상관관계를 파악하기 위한 연구가설은 다음과 같다.

생활스트레스는 생활환경에서의 혼란이 개인의 향상성을 위협하고 이에 충분히 대응하지 못할 때 경험하게 되는 상태이라고 정의하였다(전경구 & 김교헌, 1991 재인용). 선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 경제적 스트레스(김민정, 2009; 강숙자, 2012), 취업적 스트레스(김유미,

2018; 송가은, 2019; 송한솔, 2020), 학업적 스트레스(김경숙, 2013; 이혜지, 2018; 오영서, 2020), 문화적응 스트레스(정은지, 2019; Shen, 2019)로 설정하였다. 또 각종 생활스트레스를 직면하고 있는 유학생들은 갑작스러운 코로나-19에 스트레스를 받을 수 있다. 이에 따라 가설은 다음과 같다.

가설 1. 생활스트레스는 코로나-19로 인한 스트레스에 영향을 미칠 것이다.

선행연구를 통해 SNS 이용이 사용자 스트레스와 상관관계가 있다고 한다(Campisi et al, 2012; Chen & Lee, 2013; Bevan et al, 2014). SNS 피로감의 선행연구는 캐릭터(role) 스트레스가 SNS 피로감에 영향을 미칠 것이다(Xu & Hong, 2020 재인용). 또한 행동태도 스트레스, 주관적 규범적 스트레스, 지각적 행위가 통제하는 스트레스가 모두 SNS 이용 시 사용자의 피로감에 현저한 긍정적인 영향을 끼친다(Li, 2019 재인용). 본 연구에서는 중국유학생의 생활스트레스와 코로나-19로 인한 스트레스는 SNS 피로감의 영향을 연구할 것이다. 이에 따라 가설은 다음과 같다.

가설 2. 생활스트레스는 SNS 피로감에 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 코로나-19로 인한 스트레스는 SNS 피로감에 영향을 미칠 것이다.

본 연구는 선행연구(최수연, 2018; 강정미, 2016)를 통해 사회·심리적 건강 척도(PWI)는 우울증과 일반건강, 수면장애와 자기신뢰로 정의하였다. 따라서 코로나-19로 인한 스트레스, SNS 피로감, 사회·심리적 건강에 가설은 아래와 같다.

가설 4. 코로나-19로 인한 스트레스는 사회·심리적 건강에 영향을 미칠 것이다.

가설 5. SNS 피로감은 사회·심리적 건강에 영향을 미칠 것이다.

본 연구는 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감을 매개변수로서 생활스트레스와 사회·심리적 건강은 이 두 개 매개를 통해 상관관계를 여부를 연구한다. 따라서 아래와 같은 가설을 설정했다.

가설 6. 코로나-19로 인한 스트레스는 생활스트레스와 SNS 피로감 간을 매개할 것이다.

가설 7. 코로나-19로 인한 스트레스는 생활스트레스와 사회·심리적 건강 간을 매개할 것이다.

가설 8. SNS 피로감은 생활스트레스와 사회·심리적 건강 간을 매개할 것이다.

가설 9. SNS 피로감은 코로나-19로 인한 스트레스와 사회·심리적 건강 간을 매개할 것이다.

가설 10. 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감은 생활스트레스와 사회·심리적 건강 간을 매개할 것이다.

## 2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 코로나-19 사태에 대학생의 스트레스를 사회·심리적 건강에 주는 영향을 알아보고자 하므로, 한국에서 유학하는 중국 유학생을 연구 대상으로 하였다. SNS에 관한 문제 7문항, 스트레스는 28문항, 사회·심리적 건강 18문항, 일반 인구통계학은 7문항으로 총 53문항으로 설문을 하였다. 이를 위해 2021년 1월 1일부터 2021년 1월 21일까지 직접전달과 온라인 설문 조사를 동시에 이용하는 방법으로 설문지를 배부하여 자료 수집을 하였다. 이중 총359부의 설문지를 회수되었으며 불성실한 답변을 50부를 제외하고 309부를 조사하였다.

## 3. 조사 설계 및 변수의 조작적 정의

본 연구를 수행과 유효하고 신뢰할 수 있는 결과를 얻기 위해 선행연구를 기초로 구성된 구조화된 설문조사를 이용하여 연구를 진행을 하였다. 설문지는 크게 SNS 척도, 스트레스 척도 그리고 사회·심리적 건강 척도 이 3가지로 나누었다. SNS 척도는 SNS 사용 시간에 대한 1개 명목척도 문항과 SNS 피로감은 5 점 Likert 척도 6 문항으로 구성하였다. SNS 피로감은 사용자가 어떤 이유로 SNS 사용에 싫증이나 피로를 느끼면서 SNS에 대한 사용을 감소시키는 것이라고 정의한다(Gu, 2019 재인용). 본 연구의 SNS 피로감은 코로나-19 시기에 다양한 정보들이 넘쳐났으며, 대학생들은 SNS를 이용 시 코로나-19 정보에 대한 피로감이다. SNS 피로감 측정항목은 선행연구(Xu, 2018; Wang, 2018; Wang & Zhu, 2020)를 바탕으로 본 연구에 맞게 수정·보완하여 SNS 피로감에 대한 문제는 <표 4-1>와 같이 측정하였다.

〈표 4-1〉 SNS 피로감에 대한 측정항목

구분	측정항목	참고 문헌
SNS 피로감	SNS1. 나는 SNS의 '코로나'에 관한 정보에 대해 신선함을 잃었다. SNS2. SNS에서 하루 종일 '코로나'와 관련하여 상호작용을 하는 것이 긴장된다. SNS3. 가끔 SNS를 이용하여 '코로나'에 관한 정보를 훑어본 후, 힘들다고 느껴진다. SNS4. '코로나' 관련 글이나 게시물 대량 읽기는 강제 독서 행위를 연상시킨다. SNS5. '코로나'에 관한 대량의 정보는 나로서는 일종의 방해이다. SNS6. 나는 SNS가 추천하는 '코로나'에 관한 정보는 강제적인 것이라고 생각한다.	Xu.(2018); Wang.(2018)

출처: 연구자 작성

코로나-19로 인한 스트레스에 대한 측정항목은 선행연구(Chang et al., 2020; Shao et al., 2020; Fen, 2020)를 바탕으로 코로나-19로 인한 스트레스는 코로나기간 중 발생하는 스트레스라고 정의하였다. 생활스트레스는 생활환경에서의 혼란이 개인의 향상성을 위협하고 이에 충분히 대응하지 못할 때 경험하게 되는 상태이라고 정의하였다(전경구 & 김교현, 1991 재인용). 선행연구(김민정, 2009; 강숙자, 2012)를 통해 본 연구의 경제적 스트레스는 유학생이 유학 기간 내에 경제적으로 발생하는 스트레스 상황으로 정의하였다. 정의석과 노안영(2001)은 취업 스트레스란 대학을 졸업하거나 최근 졸업한 학생들이 취업 준비 과정에서 주관적으로 겪는 스트레스를 말한다. 본 연구는 선행연구(김유미, 2018; 송가은, 2019; 송한솔, 2020)를 통해 취업 스트레스는 재한 중국유학생들이 곧 졸업하거나 이미 졸업한 대학생들의 취업 과정에서 겪는 스트레스로 정의하였다. 학교생활 중 학업과 관련된 내·외적 정신적 자극과 압력, 압박감을 학업 스트레스라고 정의하다(유성은, 2002; 이은수, 2012). 본 연구는 선행연구(김경숙, 2013; 이혜지, 2018; 오영서, 2020)를 통해 중국 유학생들이 한국에 유학 동안 학업에서 겪는 어려움과 스트레스로 정의하다. 마지막 문화적응은 서로 문화적 근원이 다른 사람들 간의 지속적이고 직접적인 접촉의 결과로 한 집단 혹은 두 집단의 고유문화 패턴에서 일어나는 일련의 변화라고 정의하였다(Pan, 2011). 선행연구(Yue, 2011; Wang, 2013; 김경숙, 2013; Zhou, 2014; 정혜선, 2015; 양혜연, 2016; 임상란 & 이정인, 2017; 정은지, 2019; Shen, 2019)를 바탕으로 본 연구에 맞게 수정·보완하여 본 연구에서 문화적응 스트레스는 중국 유학생들이 한국에서 생존할 때 발생하는 문화적 스트레스로 정의하였다.

따라서 스트레스에 대한 측정항목은 코로나-19로 인한 스트레스(표 4-2-1)와 생활스트레스(표 4-2-2). 즉, '경제적 스트레스', '취업적 스트레스', '학업적 스트레스', '문화적응 스트레스'으로 구성하여 5 점 Likert 척도로 총 28개 항목으로 구성하였다.

〈표 4-2-1〉 코로나-19로 인한 스트레스에 대한 측정항목

구분	측정항목	참고 문헌
코로나-19로 인한 스트레스	SFC1. 근처에 기침과 재채기를 하는 사람이 있다면 나는 매우 긴장한다. SFC2. 사람들이 많이 모이는 곳, 특히 병원 같은 장소를 가는 것은 매우 무섭다. SFC3. 나는 외출이 두렵다. SFC4. 나는 대중교통을 이용할 때 두렵다. SFC5. 학교에 가는 도중이나 학교도착 후의 상황이 걱정스럽다. SFC6. 주변 사람들의 '코로나'에 관한 대수롭지 않은 태도는 나를 화나게 한다.	Chang et al.(2020) Shao et al.(2020) Fen.(2020)

출처: 연구자 작성

〈표 4-2-2〉 생활스트레스에 대한 측정항목

구분	측정항목	참고 문헌
생활스트레스	경제적 스트레스 ES1. 돈이 부족해서 아르바이트를 한 적이 있다. ES2. 돈을 절약하기 위해 생활용품 구입을 하지 않고 미루는 일이 있다. ES3. 돈이 부족해서 갖고 싶은 물건을 구입하지 못한 적이 있다. ES4. 유학 기간의 비용이 가정에 부담을 줄까 걱정한다.	Lemper & Simons.(1989) Shek.(2005)
	취업 스트레스 EP1. 졸업 후 취직을 못할 것 같아 걱정했다. EP2. 나는 어떤 일이 있어도 꼭 취업을 해야 하지만 자꾸만 자신감이 없어진다. EP3. 진로와 취직에 필요한 정보를 얻기 힘들었다. EP4. 사회적 편견(예: 성차별, 해외 유명하지 않은 대학 등)때문에 취업이 어렵다고 생각했다. EP5. 나는 유학생이라 국내 대학생에 비해서 졸업 후 취업조치조건에서 불리할 것 같다. EP6. 나는 사회적 경쟁 압력이 심하기 때문에 불안하다.	Maddi et al.(1987) Shepherd et al.(1996) 황성원.(1998)
	학업적 스트레스 AS1. 공부를 해야 하지만 하기가 싫다. AS2. 공부 내용이 어려워 교수님의 설명이 이해가 잘 되지 않는다. AS3. 나는 전공 공부에 대한 열의가 점점 줄어들고 있다. AS4. 나는 학업으로 인하여 정서적으로 지친 느낌이다. AS5. 나는 학교에서 공부가 끝나면 지쳐있다. AS6. 노력한 만큼 성적이 나오지 않았다. AS7. 졸업이 잘 안될까 봐 걱정된다.	Oh & Cheon.(1994) Sandhu & Asrabadi.(1994) 전경구 등.(2000)
	문화적응 스트레스 CAS1. 나는 여기서 소속감을 느끼지 못한다. CAS2. 한국의 음식을 적응하느라 불편하다. CAS3. 한국의 문화적 가치를 적응하느라 불편하다. CAS4. 나는 친숙하지 않은 환경에서 살아가는 것이 슬프다. CAS5. 나는 이곳에서 불공평한 취급을 받고 있는 듯하다.	Gudykunst et al.(1988) Sandhu & Asraba.(1994) Barry.(2001)

출처: 연구자 작성



사회·심리적 건강척도는 일반인의 정신건강 수준을 측정하기 위하여 Goldberg (1978)의 일반건강측정표(General Health Questionnaire: GHQ)와 장세진(1993)의 PWI (Psychological Well-being Index)를 기초로 개발하여 타당성 및 신뢰성으로 검증된 18문항의 단축형 PWI (장세진, 2000)를 사용하였다. 본 연구에서는 최근 몇 주 동안에 경험하였거나 느꼈던 신체적·심리적 상태의 정도를 표시하도록 하는 Likert-5 척도로 이루어져 있으며 각 항목에 따라 '항상 그렇다', '대부분 그렇다', '보통이다', '약간 그렇다', '전혀 그렇지 않다'를 부여하였고 우울과 일반건강, 수면장애와 자기신뢰로 구성되었다. 사회·심리적 건강에 대한 측정항목은 <표 4-3>에서 보이는 바와 같다.

<표 4-3> 사회·심리적 건강에 대한 측정항목

구분	측정항목	참고 문헌
사회 심리적 건강 (PWI)	PWI 1. 현재 매우 편안하며 건강하다고 느낀다. PWI 2. 잠자고 난 후에도 개운한 감이 없다. PWI 3. 매우 피곤하고 지쳐 있어 먹는 것조차도 힘들다고 느낀다. PWI 4. 근심걱정 때문에 편안하게 잠을 자지 못한다. PWI 5. 정신이 맑고 깨끗하다고 느낀다. PWI 6. 기력 (원기)이 왕성함을 느낀다. PWI 7. 밤이면 심란해지거나 불안해 진다. PWI 8. 대다수의 사람들과 마찬가지로 나를 잘 관리해 나간다고 생각한다. PWI 9. 전체적으로 현재 내가 하고 있는 일은 잘되어가고 있다고 느낀다. PWI 10. 내가 행한 일의 방법이나 절차에 만족한다. PWI 11. 어떤 일을 바로 착수(시작) 할 수 있다. PWI 12. 정상적인 일상생활을 즐길 수 있다. PWI 13. 안절부절 못하거나 성질이 심술궂게 되어진다. PWI 14. 나에게 닥친 문제를 해결해 나갈 수 있다. PWI 15. 불행하고 우울함을 느낀다. PWI 16. 나 자신에 대해 신뢰감이 없어지고 있다. PWI 17. 모든 것을 고려해 볼 때 행복감을 느낀다. PWI 18. 삶을 살아갈 만한 가치가 있다고 느낀다.	Goldberg. (1978) 장세진. (1993) 장세진. (2000)

출처: 연구자 작성

#### 4. 분석방법

본 연구에서는 직접전달과 온라인 통해 수집된 유효한 표본 수 309개를 활용하여 연구의 질을 높이기 위해 다양한 통계 방법으로 실증 분석을 시행하였다. 응답자의 인구통계학적 특성 및 개인적 특성을 파악하기 위하여 사회과학 분야에서 통용되는 통계프로그램인 SPSS 22.0 Version를 이용해서 빈도분석(Frequency Analysis)을 수행 하였으며 요인에 대한 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 위하여 신뢰성과 타당성 측정을 수행하였다. 그리고 Smart PLS

3.0 통계프로그램을 사용하여 구조방정식 분석 PLS-SEM 모델도 수행하였다. Hair 등(2019)은 구조 모델이 복잡하고 많은 구조, 지표 및/ 또는 모델 관계를 포함하는 경우, 또한 연구 목표는 기존 이론의 이론적 확장을 통해 증가하는 복잡성을 더 잘 이해할 수 있을 때, 즉, 이론 발전을 위한 탐색적 연구면 모두 PLS-SEM 모델을 사용할 수 있다. 본 연구는 독립변수, 매개변수, 종속변수로 총 10개의 구조면으로 이루어져 복잡한 구조기 때문에 PLS-SEM 모델의 요구에 부합한다.

## 제4장 연구 결과

### 제1절 측정항목의 신뢰성 및 타당성 분석

표본의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 사회과학 통계패키지 SPSS 22.0를 활용하여 빈도 분석을 하였고 스트레스와 사회·심리적 건강 요인에 대한 신뢰도 및 타당성 검증을 위해 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 시행하였다.

#### 1. 인구통계분석

본 연구는 인구 통계적 특성 분석을 위하여 전체 301명의 표본 수를 통계 분석한 결과는 다음과 같다. 성별은 남성이 124명(40.1%)이고 여성은 185명(59.9%)이다. 학력은 언어학원 28명(9.1%), 학부 33명(10.7%), 전문대학 160명(51.8%), 대학원 88명(28.5)이다. 한국 체류기간은 1년 이하는 28명(9.1%), 1년 초과~3년 이하는 129명(41.7%), 3년 초과~5년 이하는 105명(34%), 5년 초과는 47명(15.2%)이다. 한국어 능력 중에 초급은 34명(11%), 중급은 165명(53.4%), 고급은 110명(35.6%)으로 나타났다. 월평균 생활비는 50만 이하는 80명(25.9%), 50만 이상~80만 이하는 182명(58.9%), 80만 이상은 47명(15.2%)이다. 거주 형태에서 기숙사는 128명(41.4%), 월세는 167명(54%), 기타 형태는 14명(4.5%)이다. 마지막은 한국의 지역에 서울권(서울, 경기도, 인천)은 91명(29.4%), 중부권(충청남도, 충청북도, 대전)은 89명(28.8%), 제주도는 105명(34%), 부산은 11명(3.6%)이고 기타지역은 13명(4.2%)으로 <표 5>와 같이 조사되었다.

〈표 5〉 표본 인구통계학 특성

구분		빈도	구성비율(%)
성별	남성	124	40.1
	여성	185	59.9
학력	언어학원	28	9.1
	학부	33	10.7
	전문대학	160	51.8
	대학원	88	28.5
한국 체류기간	1년 이하	28	9.1
	1년 초과~3년 이하	129	41.7
	3년 초과~5년 이하	105	34.0
	5년 초과	47	15.2
한국어 능력	초급 (1~2급)	34	11.0
	중급(3~4급)	165	53.4
	고급(5~6급)	110	35.6
생활비 (단위: 원)	50만 이하	80	25.9
	50만 이상~80만 이하	182	58.9
	80만 이상	47	15.2
거주 형태	기숙사	128	41.4
	월세	167	54.0
	기타	14	4.5
지역	서울권(서울, 경기도, 인천)	91	29.4
	중부권(충청남도, 충청북도, 대전)	89	28.8
	제주도	105	34.0
	부산	11	3.6
	기타	13	4.2

출처: 연구자 작성

## 2. 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis: EFA)

본 연구는 선행연구를 기반으로 개발된 측정항목을 활용하여 본 연구의 모형에 적용된 스트레스 변수 5개, 사회·심리적 건강 2개에 대한 타당성과 신뢰성을 분석하기 위하여 SPSS 22.0을 이용한 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 수행하였다. 본 연구의 탐색적 요인분석은 주성분 분석(Principle Components Analysis)을 이용하였으며, 각 요인의 로딩이 높은 변수의 수를 최소화하는 직교 회전 방법으로 하는 베리맥스(Varimax) 방식을 사용하였다.

스트레스 변수의 신뢰도 분석은 Kaiser-Meyer-Olkin(KMO)와 Bartlett's 구형검정(Test of Sphericity)을 통해 검증하였다. KMO는 자료의 표본 적합도를 평가하는 것이며 변수 간의 상관관계가 다른 변수에 얼마나 잘 설명되는지에 대한 정도를 나타내는 값이다. 일반적으로 KMO 값이 0.90 이상이면 상당히 좋은 편, 0.80~0.89 꽤 좋은 것, 0.70~0.79 적당한 것, 0.60~0.69 평범한 것, 0.50~0.59 바람직하지 못한 것, 0.50 미만은 받아들일 수 없는 결과

이다. 스트레스 변수의 분석결과 중에 KMO값이 0.905으로 나타난 상당히 높게 설명되는 정도로 판단하였다. Bartlett's 구형검정은  $p < 0.000$ 로 유의하게 나타난 요인분석의 적정성이 검증되었다. 변수의 신뢰도 분석 결과, 신뢰도를 나타내는 Cronbach's Alpha값이 코로나-19로 인한 스트레스(요인 2)는 0.850, 경제적 스트레스(요인 5)는 0.762, 취업적 스트레스(요인 3)는 0.852, 학업적 스트레스(요인 1)는 0.896, 문화적응 스트레스(요인 4)는 0.822로 나타났다. 모두 임계치인 0.7 이상의 높은 값이 추출됨으로써 신뢰도를 담보할 수 있다. 탐색적 요인분석 결과를 보시면 추출된 요인들에 의해서 설명되는 변수의 분산은 공통성은 모두 0.4이상으로 나타나기 때문에 다 수용할 수 있는 수준으로 증명을 했다. 또한 요인회전의 분석결과에 따르면 요인적재량은 총 5개 요인으로 코로나-19로 인한 스트레스, 경제적 스트레스, 취업적 스트레스, 학업적 스트레스, 문화적응 스트레스로 각각 명명하였다. 스트레스 변수의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과는 <표 6-1>와 같다.

〈표6-1〉 스트레스 변수의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석결과

측정항목	공통성	요인적재량(Factor Loading)				
		1	2	3	4	5
<b>요인 1. 학업적 스트레스(Academic Stress)</b>						
AS3	.718	.805				
AS4	.747	.799				
AS5	.726	.754				
AS1	.635	.724				
AS6	.564	.668				
AS2	.582	.649				
AS7	.495	.527				
<b>요인 2. 코로나-19로 인한 스트레스(Stress From Corona-19)</b>						
SFC4	.729		.813			
SFC5	.645		.795			
SFC3	.643		.761			
SFC2	.602		.739			
SFC1	.517		.690			
SFC6	.469		.559			
<b>요인 3. 취업적 스트레스(Employment Pressure/Stress)</b>						
EP3	.616			.712		
EP4	.636			.709		
EP6	.677			.684		
EP5	.591			.657		
EP2	.570			.612		
EP1	.544			.586		
<b>요인 4. 문화적응 스트레스(Cultural Adaptation Stress)</b>						
CAS3	.728				.814	
CAS2	.652				.770	
CAS4	.567				.629	
CAS1	.550				.627	
CAS5	.529				.586	
<b>요인 5. 경제적 스트레스(Economic Stress)</b>						
ES3	.658					.789
ES2	.563					.719
ES1	.559					.716
ES4	.497					.616
<b>신뢰도 분석결과</b>						
고윳값(Eigen value)		4.335	3.568	3.396	3.037	2.669
설명 변량(%)		15.481	12.741	12.128	10.845	9.533
누적 설명 변량(%)		15.481	28.222	40.350	51.196	60.729
신뢰도(Cronbach's Alpha)		0.896	0.850	0.852	0.822	0.762
KMO = 0.905 Bartlett의 단위행렬 검정 = 4306.993(df = 378), p<0.000						

출처: 연구자 작성

사회·심리적 건강의 척도 문항 18개의 구성개념 타당도를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하여 잠재요인을 추출하였다. 일반적으로 사회과학 분야 연구에서는 KMO 값이 0.5 이상이고, Bartlett's 구형검정의 P값이  $P < 0.05$ 이면 적합하다고 판단된다. 하지만 본 연구의 KMO 값은 0.886로 나타나고 Bartlett's 구형검정 결과 Bartlett의 단위행렬 검정은 2342.219,  $p < 0.000$ 으로 유의수준 0.05를 기준으로 사회·심리적 건강 척도의 변수 간의 상관성이 인정되어 전반적으로 요인분석이 가능하다고 할 수 있다. 또한 선행연구를 통해 사회·심리적 건강의 척도는 사회적 역할 및 자기신뢰도, 우울증, 수면장애 및 불안, 일반건강 및 생명력으로 구성되어 있고(최수연, 2018) 강정미(2016)는 우울증과 불안, 사회적 역할수행 및 자기신뢰, 수면장애 및 우울, 일반건강 및 활력으로 구분하였다. 본 연구에서는 좋지 않은 결과 PWI2, PWI14, PWI17 삭제한 후 2개의 하위요인이 추출 되었으며, 사회·심리적 건강 척도의 요인1은 '우울증과 일반건강', 요인2은 '수면장애와 자기신뢰'로 명명하였다. 그리고 신뢰도를 나타내는 Cronbach's Alpha값이 우울증과 일반건강은 0.897, 수면장애와 자기신뢰는 0.866 모두 임계치인 0.8보다 높은 값 추출을 통한 신뢰도를 담보할 수 있다고 판단하였다. 이에 따라 사회·심리적 건강 변수의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과는 <표 6-2>와 같다.

<표6-2> 사회·심리적 건강 변수의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석결과

측정항목	공통성	요인적재량(Factor Loading)	
		1	2
<b>요인 1: 우울증과 일반건강</b>			
PWI 9	.646	.800	
PWI 5	.618	.780	
PWI 11	.563	.750	
PWI 10	.577	.744	
PWI 6	.588	.735	
PWI 12	.587	.716	
PWI 8	.503	.690	
PWI 1	.485	.682	
PWI 18	.492	.621	
<b>요인 2. 수면장애와 자기신뢰</b>			
PWI 4	.650		.801
PWI 3	.611		.775
PWI 7	.590		.760
PWI 15	.624		.758
PWI 16	.619		.747
PWI 13	.505		.702
<b>신뢰도 분석결과</b>			
고유탄값(Eigen value)		4.899	3.758
설명 변량(%)		32.662	25.052
누적 설명 변량(%)		32.662	57.714
신뢰도(Cronbach's Alpha)		0.897	0.866
KMO = 0.886 Bartlett의 단위행렬 검정 = 2342.219(df = 105), $p < 0.000$			

출처: 연구자 작성

## 제2절 연구 모형 검증

### 1. 검증방법

본 연구의 측정 연구 모형에 관한 탐색적 요인분석(EFA) 결과 측정요인의 신뢰성과 타당성이 확인되었으므로, 이에 대한 확인적 요인분석과 연구 모형의 통계적 검증을 위한 Smart PLS 3.0 통계프로그램을 활용하여 구조방정식 분석 PLS-SEM 을 시행하였다.

### 2. 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis: CFA)

확인적 요인분석은 개념 타당성을 검증하고, 집중타당성과 판별타당성을 도출한다. 확인적 요인분석을 통한 타당도 검증은 개별 요인의 측정변수들의 부하량을 통해 얼마나 부합되는지 검증하고 개념 신뢰도(CR: construct reliability)와 평균분산추출(AVE: average variance extracted)도 도출하여 확인한다. 개념 신뢰도는 일반적으로 합성 신뢰도라고도 하며, 지표의 내적 일관성을 측정하는 지표로 활용된다. Hair 등(1998)은 신뢰도 수준은 0.7이상이라면 내적 일관성이 성립된다고 볼 수 있으며, 0.7이하라고 하더라도 연구의 성격에 따라 수용 가능한 것으로 보고 있다. 확인적 요인분석에서 신뢰도의 또 다른 측정치로 평균분산추출을 많이 채택한다. 평균분산추출은 요인에 대해 지표가 설명할 수 있는 분산의 크기를 나타낸 것이며, AVE가 높을수록 잠재 변수 항목의 신도와 수렴효율이 높다는 것을 의미한다. Fornell & Larcker(1981)의 견의에 따르면, 요인 적재값은 0.5이상, AVE 값은 0.5보다 크고 Cronbach's Alpha값은 0.7이상이면 수렴 효도를 가지고 있다 하였다. 본 연구에서는 Smart PLS 3.0 통계프로그램을 통해 확인적 요인분석을 하였다. 이와 함께 스트레스, 사회·심리적 건강 그리고 SNS 피로감의 요인에 대한 신뢰도와 타당도 검증도 수행하였으며 그 결과는 <표 7-1>와 같다.



〈표 7-1〉 확인적 요인분석 및 타당도와 신뢰도 분석결과

연구 변수	측정변수	집중타당도		내적 일관성 신뢰도		
		요인 적재값	평균 분산 추출(AVE)	Cronbach's Alpha	복합신뢰성(CR)	
학업적 스트레스 (AS)	AS1	0.761	0.621	0.898	0.92	
	AS2	0.756				
	AS3	0.822				
	AS4	0.856				
	AS5	0.84				
	AS6	0.754				
	AS7	0.72				
문화적응 스트레스 (CAS)	CAS1	0.771	0.583	0.821	0.875	
	CAS2	0.731				
	CAS3	0.802				
	CAS4	0.782				
	CAS5	0.727				
코로나-19로 인한 스트레스 (SFC)	SFC1	0.723	0.573	0.849	0.889	
	SFC2	0.779				
	SFC3	0.804				
	SFC4	0.834				
	SFC5	0.776				
	SFC6	0.604				
취업적 스트레스 (EP)	EP1	0.691	0.576	0.852	0.89	
	EP2	0.757				
	EP3	0.769				
	EP4	0.76				
	EP5	0.741				
	EP6	0.829				
경제적 스트레스 (ES)	ES1	0.744	0.582	0.761	0.848	
	ES2	0.772				
	ES3	0.795				
	ES4	0.739				
사회·심리적 건강 (PWI)	우울증과 일반건강	PWI1	0.696	0.551	0.898	0.917
		PWI10	0.756			
		PWI11	0.709			
		PWI12	0.773			
		PWI18	0.7			
		PWI15	0.776			
		PWI16	0.768			
		PWI8	0.709			
	PWI9	0.788				
	수면장애와 자기신뢰	PWI13	0.708	0.599	0.866	0.899
		PWI15	0.808			
		PWI16	0.805			
		PWI3	0.764			
PWI4		0.794				
PWI7	0.76					
SNS 피로감	SNS1	0.717	0.578	0.853	0.891	
	SNS2	0.637				
	SNS3	0.817				
	SNS4	0.776				
	SNS5	0.827				
	SNS6	0.77				

본 연구에서는 각 측정항목에 대하여 측정모형의 수준을 평가하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 각 측정항목들의 조합신뢰성(composite reliability)과 교차 요인 적재값(cross loading value)을 통해 측정모형의 적합도 검증하였다. 또한 도출된 각 변수들의 측정항목에 대한 내적 일관성을 알아보기 위해 Cronbach's Alpha 계수를 사용하여 측정항목의 신뢰성을 검증하였다. 분석 결과에 따르면 독립변수인 생활스트레스의 경우, 학업적 스트레스는 Cronbach's Alpha 값이 0.8 이상으로 나타났고, 요인 적재값은 0.7이상, 평균 분산추출 값(AVE)은 0.6이상, 복합 신뢰성(CR)은 0.9 이상으로 신뢰성이 있다고 판단되었다. 문화적 스트레스는 Cronbach's Alpha값이 0.8 이상으로 나타났고, 요인 적재값은 0.7이상, 평균 분산추출 값(AVE)은 0.5이상, 복합 신뢰성(CR)은 0.8 이상으로 신뢰성이 있다고 판단되었다. 취업적 스트레스는 Cronbach's Alpha값이 0.8 이상으로 나타났고, 요인 적재값은 0.6이상, 평균 분산추출 값(AVE)은 0.5이상, 복합 신뢰성(CR)은 0.8 이상으로 신뢰성이 있다고 판단되었고 경제적 스트레스는 Cronbach's Alpha값이 0.7 이상으로 나타났고, 요인 적재값은 0.7이상, 평균 분산추출 값(AVE)은 0.5이상, 복합 신뢰성(CR)은 0.8 이상으로 신뢰성도 있다고 판단되었다. 매개변수인 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감의 경우는 Cronbach's Alpha값이 0.8 이상으로 나타났고, 요인 적재값은 0.6이상, 평균 분산추출 값(AVE)은 0.5이상, 복합 신뢰성(CR)은 0.8 이상으로 유의하게 나타나서 요인분석의 적합성이 검증된 것으로 판단하였다. 종속변수인 사회·심리적 건강의 경우, 우울증과 일반건강은 Cronbach's Alpha값이 0.8 이상으로 나타났고, 요인 적재값은 0.6이상, 평균 분산추출 값(AVE)은 0.5이상, 복합 신뢰성(CR)은 0.9 이상으로 신뢰성이 있다고 판단되었고 수면장애와 자기신뢰는 Cronbach's Alpha값이 0.8 이상으로 나타났고, 요인 적재값은 0.7이상, 평균 분산추출 값(AVE)은 0.5이상, 복합 신뢰성(CR)은 0.8 이상으로 유의하게 나타나서 요인분석의 적합성이 검증된 것으로 판단하였다.

또한 연구변수 간의 판별 타당성을 검증하기 위해 각 잠재적 요인의 평균 분산 추출 값을 도출하고 그 제곱근한 값과 변수 간의 상관관계수를 비교하여 평균 분산 추출 값의 제곱근 값이 상관관계수보다 높으면 판별 타당성이 있다고 할 수 있다(Fornell & Larcker, 1981). <표 7-2>에서 연구변수들 간의 상관관계수 보다 평균 분산 추출(AVE) 값의 제곱근이 높은 것으로 확인할 수 있다.

〈표 7-2〉 판별타당성 분석 결과

연구 변수	AS	CAS	COVID-19	EP	ES	PWI		SNS
						PWI-1	PWI-2	
AS	0.788							
CAS	0.59	0.763						
COVID-19	0.316	0.367	0.757					
EP	0.662	0.476	0.369	0.759				
ES	0.333	0.317	0.292	0.434	0.763			
PWI	PWI-1	-0.26	-0.061	0.022	-0.179	0.121	0.743	
	PWI-2	0.59	0.512	0.33	0.537	0.24	-0.405	0.774
SNS	0.326	0.352	0.379	0.282	0.136	-0.067	0.462	0.76

주) 대각선 값은 평균분산추출값(AVE)의 제곱근(Square Root of AVE)임.

\*\* . AS=학업적 스트레스, CAS=문화적응 스트레스, COVID-19=코로나-19로 인한 스트레스, EP=취업적 스트레스, ES=경제적 스트레스, PWI-1=우울증과 일반건강, PWI-2=수면장애와 자기신뢰, SNS=SNS 피로감

출처: 연구자 작성

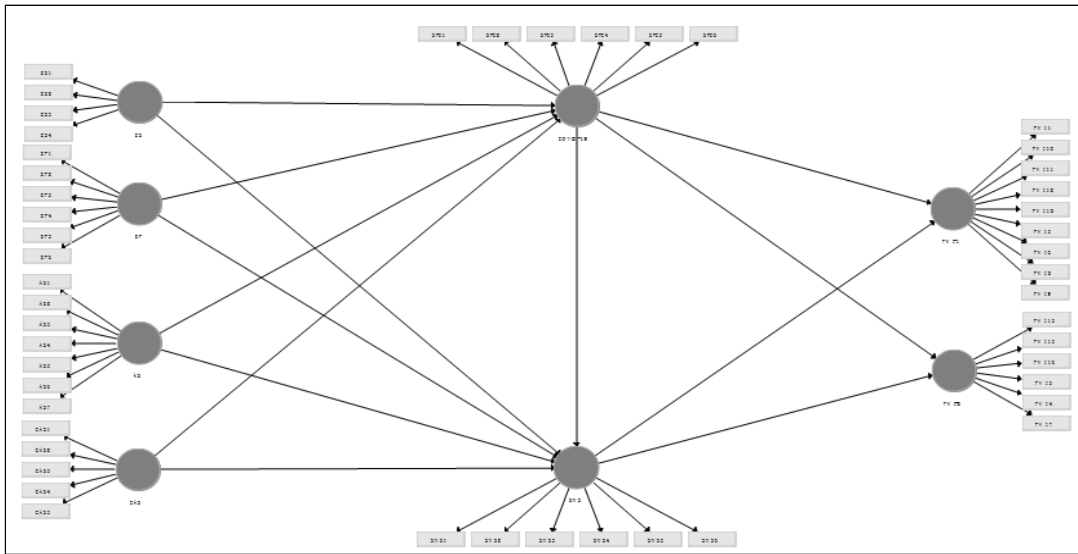
### 3. 연구가설 검증

#### 1) 구조방정식 경로분석

본 연구에서 연구가설의 입증하기 위하여 각 요인들 간의 영향관계를 동시에 고려하는 구조방정식 모형 PLS-SEM를 이용하였다. SmartPLS 3.0 통계프로그램을 통해 경로계수를 분석하였으며, 경로계수 추정에는 부트스트래핑 (bootstrapping)

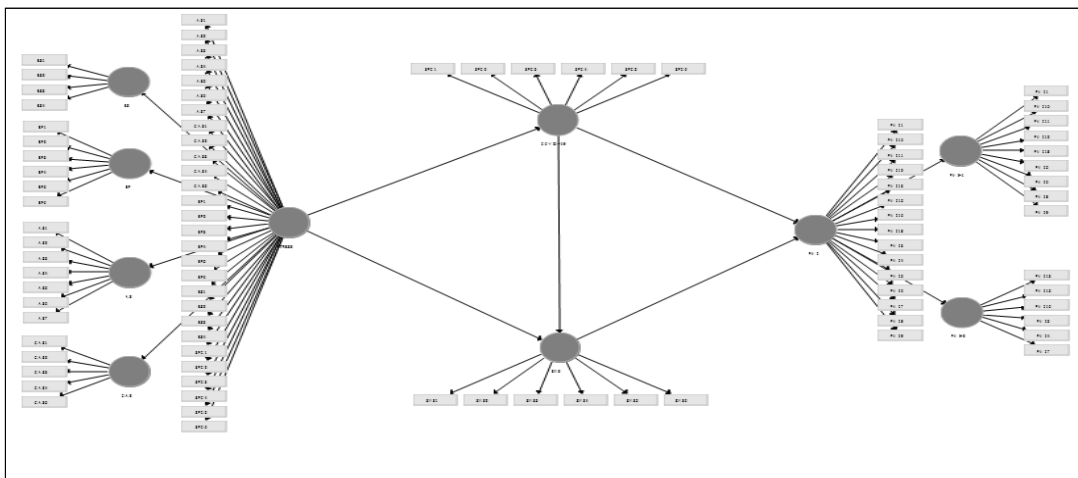
-ing) 기법을 사용하였다. 부트스트래핑 기법은 표본자료에서 복원에 따른 동일한 분포의 측정치를 추정하는 방법으로 PLS 경로 모델에서 경로계수의 의미가 있는 평가 방법이다 (Tenenhaus et al, 2005). 구조방정식 모형 PLS-SEM는 아래 〈그림 3-1〉와 같다. 독립변수와 종속변수의 영향관계를 간결과 체계적으로 보기 위해서 2nd Order CFA 분석방법을 실시하였으며 구체적으로 아래 〈그림 3-2〉와 같다. 또한 경로계수 분석 결과는 〈표 8-1〉에 제시되어 있다.

〈그림 3-1〉 PLS-SEM 모형



출처: 연구자 작성

〈그림 3-2〉 2nd Order CFA 모형



출처: 연구자 작성

본 연구에서 변수들 사이의 경로계수의 유의성을 추정하기 위해 부트스트래핑 (bootstrapping) 표본 횟수를 5,000회로 실시했다(Efron & Tibshirani, 1997). 반복적으로 추출 서브 샘플링 생성 부트스트래핑을 통하여 특히 양측검정의 경우, t값의 절대치가 2.58(p=0.01)보다 적거나 1.96(p=0.05)보다 클 경우 통계적으로 유의하다. 〈표 8〉에서 보는 바와 같이 가설 검정을 위한 PLS 분석결과는 13개의 가설 중 7개의 가설이 지지되었고, 6개의 가설이 지지되지 않는 것으로 나타났다.

〈표 8〉 경로계수 분석 결과

가설		원표본 (O)	표본 평균 (M)	표준 편차 (STDEV )	T 통계량 ( O/STD EV )	P 값	결과
가설1	STRESS→ COVID-19	0.602	0.602	0.050	12.071	0.000	채택
	ES→COVID-19	0.135	0.141	0.071	1.895	0.058	기각
	EP→COVID-19	0.189	0.190	0.085	2.226	0.026	채택
	AS→COVID-19	0.020	0.024	0.085	0.233	0.816	기각
	CAS→ COVID-19	0.225	0.226	0.074	3.04	0.002	채택
가설2	STRESS→SNS	0.282	0.284	0.073	3.879	0.000	채택
	ES →SNS	-0.057	-0.052	0.067	0.848	0.396	기각
	EP →SNS	0.043	0.042	0.08	0.534	0.594	기각
	AS →SNS	0.127	0.129	0.088	1.446	0.148	기각
	CAS→SNS	0.179	0.179	0.068	2.611	0.009	채택
가설3	COVID-19 → SNS	0.209	0.211	0.076	2.74	0.006	채택
가설4	COVID-19→ PWI	-0.056	-0.057	0.063	0.891	0.373	기각
가설5	SNS →PWI	-0.264	-0.269	0.067	3.95	0.000	채택

출처: 연구자 작성

가설 검정결과에 의하면 첫째, 생활스트레스는 코로나-19로 인한 스트레스에 영향을 미칠 것이라는 가설 1은 지지되었다( $t=12.071$ ,  $p=0.000$ ). 생활스트레스의 구성요소가 코로나-19로 인한 스트레스의 관계에 미치는 영향을 검증한 결과, 경제적 스트레스는 코로나-19로 인한 스트레스에 영향을 미칠 것이라는 가설이 지지되지 않았다( $t=1.895$ ,  $p=0.058$ ). 취업적 스트레스는 코로나-19로 인한 스트레스에 영향을 미칠 것이라는 가설은 지지되었다( $t=2.226$ ,  $p=0.026$ ). 학업적 스트레스는 코로나-19로 인한 스트레스에 영향을 미칠 것이라는 가설은 지지되지 않았다( $t=0.233$ ,  $p=0.816$ ). 문화적응 스트레스는 코로나-19로 인한 스트레스에 영향을 미칠 것이라는 가설은 지지되었다( $t=3.04$ ,  $p=0.002$ ).

둘째, 생활스트레스는 SNS 피로감에 영향을 미칠 것이라는 가설 2은 지지되었다( $t=3.879$ ,  $p=0.000$ ). 생활스트레스의 구성요소가 SNS 피로감의 관계에 미치는 영향을 검증한 결과, 경제적 스트레스는 SNS 피로감에 영향을 미칠 것이라는 가설은 지지되지 않았다( $t=0.848$ ,  $p=0.396$ ). 취업적 스트레스는 SNS 피로감에 영향을 미칠 것이라는 가설은 지지되지 않았다

( $t=0.534$ ,  $p=0.594$ ). 학업적 스트레스는 SNS 피로감에 영향을 미칠 것이라는 가설은 지지되지 않았다( $t=1.446$ ,  $p=0.148$ ). 문화적응 스트레스는 SNS 피로감에 영향을 미칠 것이라는 가설은 지지되었다( $t=2.611$ ,  $p=0.009$ ). 그리고 코로나-19로 인한 스트레스는 SNS 피로감에 영향을 미칠 것이라는 가설 3도 지지되었다( $t=2.74$ ,  $p=0.006$ ).

셋째, 코로나-19로 인한 스트레스, SNS 피로감, 사회·심리적 건강에 관한 가설결과, 가설 4은 코로나-19로 인한 스트레스는 사회·심리적 건강에 영향을 미칠 것이라는 가설은 지지되지 않았다( $t=0.891$ ,  $p=0.373$ ).

마지막 SNS 피로감은 사회·심리적 건강에 영향을 미칠 것이라는 가설 5도 지지되었다( $t=3.95$ ,  $p=0.000$ ).

## 2) 매개변수 효과 검증

본 연구에서는 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감을 매개변수로 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감의 매개 효과를 분석하기 위하여 PLS 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 이용하여 특정 간접효과 (Specific indirect effect)에 대한 분석을 통해 가설을 검증하였다. 부트스트래핑(bootstrapping) 매개효과 검증은 Baron과 Kenny(1986)방법, Sobel Test 방법(Hayes,2009)보다 검증력이 더 높다. Hair 등(2014)은 PLS로 매개 효과를 검증할 때 Sobel Test 방법을 사용하지 않고 VAF(Variance Accounted For)값으로 계산하여 매개 효과의 강도를 판단한다고 주장하였다. VAF값( $VAF = \text{간접효과}/\text{전체효과}$ )은 간접 효과에 대한 전체 효과의 백분율을 가리킨다. 일반적으로  $VAF > 80\%$ 이면 완전매개(Full mediation)이고,  $20\% \leq VAF \leq 80\%$ 이면 부분매개(Partial mediation),  $VAF < 20\%$ 이면 매개효과가 없는 것으로 평가한다(Hair et al, 2016). 연구모형에 따른 가설들을 특정 간접효과 분석 결과는 <표 9-1>와 같고 특정 간접효과분석에 의한 매개 효과검증은 <표 9-2>와 같다.

〈표 9-1〉 특정 간접효과 분석 결과

가설	원표본 (O)	표본 평균 (M)	표준 편차 (STD EV)	T 통계량 ( O/S TDEV )	P 값	결과	
가설6	STRESS → COVID-19 → SNS	0.126	0.126	0.046	2.725	0.006	채택
가설7	STRESS → COVID-19 → PWI	-0.034	-0.035	0.039	0.871	0.384	기각
	STRESS → COVID-19 → PWI → PWI-1	-0.030	-0.031	0.034	0.870	0.384	기각
	STRESS → COVID-19 → PWI → PWI-2	0.027	0.026	0.033	0.812	0.417	기각
가설8	STRESS → SNS → PWI	-0.075	-0.078	0.032	2.337	0.019	채택
	STRESS → SNS → PWI → PWI-1	-0.066	-0.068	0.028	2.356	0.019	채택
	STRESS → SNS → PWI → PWI-2	0.059	0.055	0.038	1.569	0.117	채택
가설9	COVID-19 → SNS → PWI	-0.055	-0.055	0.023	2.422	0.015	채택
	COVID-19 → SNS → PWI → PWI-1	-0.049	-0.049	0.020	2.417	0.016	채택
	COVID-19 → SNS → PWI → PWI-2	0.044	0.04	0.026	1.670	0.095	기각
가설10	STRESS → COVID-19 → SNS → PWI	-0.033	-0.033	0.013	2.466	0.014	채택

출처: 연구자 작성

위 표에서 보는 바와 같이 특정 간접효과에 따라 첫째, 가설 6은 코로나-19로 인한 스트레스는 생활스트레스와 SNS 피로감 간을 매개할 것이라는 가설은 지지되었다( $t=2.725$ ,  $p=0.006$ ). 또한 매개변수인 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감은 생활스트레스와 사회·심리적 건강의 가설 중에 코로나-19로 인한 스트레스는 생활스트레스와 사회·심리적 건강 간을 매개할 것이라는 가설 7은 지지되지 않기 때문에( $t=0.871$ ,  $p=0.384$ ) 사회·심리적 건강 구성요소의 '우울증과 일반건강'( $t=0.870$ ,  $p=0.384$ )과 '수면장애와 자기신뢰'( $t=0.812$ ,  $p=0.417$ )도 지지되지 않았다.

둘째, 가설 8은 SNS 피로감은 생활스트레스와 사회·심리적 건강 간을 매개할 것이라는 가설은 지지되었다( $t=2.337$ ,  $p=0.019$ ). 따라서 사회·심리적 건강 구성요소의 '우울증과 일반건강'( $t=2.356$ ,  $p=0.019$ )과 '수면장애와 자기신뢰'( $t=1.569$ ,  $p=0.117$ )도 지지되었다.

셋째, SNS 피로감은 코로나-19로 인한 스트레스와 사회·심리적 건강 간을 매개할 것이라는 가설 9은 지지되며( $t=2.422$ ,  $p=0.015$ ) SNS 피로감은 코로나-19로 인한 스트레스와 사회·심리적 건강의 '우울증과 일반건강' 간을 매개할 것은 지지되었고( $t=2.417$ ,  $p=0.016$ ) SNS 피로감은 코로나-19로 인한 스트레스와 사회·심리적 건강의 '수면장애와 자기신뢰' 간을 매개할 것은 지지되지 않는다( $t=1.670$ ,  $p=0.095$ ).

넷째, 가설 10은 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감은 이중 매개로써 생활스트레스

와 사회·심리적 건강 간을 매개할 것이라는 가설은 지지되었다( $t=2.466, p=0.014$ ). 코로나-19로 인한 스트레스는 생활스트레스와 사회·심리적 건강 간을 매개할 것이라는 가설은 지지되지 않지만(가설7 증명) 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감은 이중 매개로써 생활스트레스와 사회·심리적 건강 간을 매개할 것이라는 지지될 수 있다.

위에 특정 간접효과 분석 결과 및 가설검증에 따라 생활스트레스는 사회·심리적 건강에 영향을 미칠 것이라는 것을 알 수 있다. 분석결과를 보면 가설 7( $t=0.871, p=0.384$ )을 제외하고 가설 6, 가설 8, 가설 9, 가설 10은 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감의 매개 효과검증을 하기 위해 VAF값으로 판단할 필요가 있다. 따라서 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감의 매개 효과검증은 다음<표 9-2>과 같다.

<표 9-2> 특정 간접효과분석에 의한 매개 효과검증 결과

가설	경로	직접효과	간접효과	전체효과	VAF (%)	매개효과
STRESS → COVID-19 → SNS	STRESS → COVID-19	0.602	0.126	0.252	50%	부분매개
	COVID-19 → SNS	0.209				
STRESS → SNS → PWI	STRESS → SNS	0.282	-0.075	-0.149	49.80%	부분매개
	SNS → PWI	-0.264				
COVID-19 → SNS → PWI	COVID-19 → SNS	0.209	-0.055	-0.110	50.10%	부분매개
	SNS → PWI	-0.264				
STRESS → COVID-19 → SNS → PWI	STRESS → COVID-19	0.602	-0.033	-0.066	50.20%	부분매개
	COVID-19 → SNS	0.209				
	SNS → PWI	-0.264				

출처: 연구자 작성

위에 매개 효과검증 결과에서 보는 바와 같이 모두 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 첫째, 가설 6은  $20\% \leq VAF \leq 80\%$  ( $VAF = 50\%$ )으로 생활스트레스와 SNS 피로감 간 관계에 코로나-19로 인한 스트레스는 부분 매개효과가 있는 것으로 판단된다.

둘째, 가설 8은  $20\% \leq VAF \leq 80\%$  ( $VAF = 49.80\%$ )으로 생활스트레스와 사회·심리적 건강 간 관계에 SNS 피로감은 부분 매개효과가 있는 것으로 판단된다.

셋째, 가설 10은  $20\% \leq VAF \leq 80\%$  ( $VAF = 50.10\%$ )으로 코로나-19로 인한 스트레스와 사회·심리적 건강 간 관계에 SNS 피로감은 부분 매개효과가 있는 것으로 판단된다.

넷째, 가설 9은  $20\% \leq VAF \leq 80\%$  ( $VAF = 50.20\%$ )으로 생활스트레스와 사회·심리적 건강 간 관계에 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감은 부분 매개효과가 있는 것으로 판단된다. 이에 따라 가설 6, 가설 8, 가설 9, 가설 10은 모두 성립된다는 것을 판단된다.



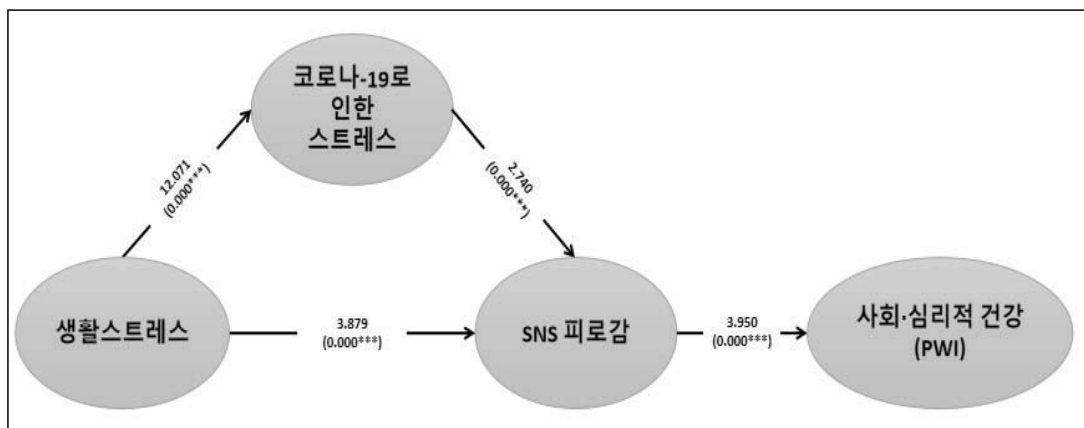
## 제5장 결론

### 1. 연구결과의 요약 및 시사점

코로나-19는 전 세계적으로 발생한 공중위생 사건으로 신체뿐만 아니라 심리적으로도 심각한 영향을 끼친다. 또한 정보기술의 발전으로 인해 코로나-19 발생 기간 동안에 코로나와 관련된 다양한 정보들이 출현하고 있다. 그러므로 코로나와 관련된 정보들을 읽는 데 걸리는 시간과 정보처리 증가에 따른 사용자의 피로감이 생길 수 있다. 또한 타국에 생활하고 있는 중국 유학생으로서 많은 스트레스를 받고 있기 때문에 생활스트레스와 사회·심리적 건강의 관계를 연구함으로써 중국 유학생의 코로나-19 발생기간 중의 심리 상태를 충분히 파악한다. 이에 따라 앞으로 코로나-19와 같은 중대 사건이 발생했을 때 학교가 좀 더 빠르고 효과적으로 대응 방안을 제시하고 SNS를 통해 학교 관련 사항을 합리적으로 공유하면 중국 유학생들도 잘 대처하는데 큰 도움이 될 것이라고 기대한다.

본 연구에서는 재한 중국 유학생을 대상으로, 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감을 매개변수로서 생활스트레스가 사회·심리적 건강에 영향을 미치는지 여부를 검사한다. 2021년 1월 1일부터 2021년 1월 21일까지 직접전달과 온라인 설문 조사를 동시에 이용하는 방법으로 총359부의 설문지를 회수되었으며 불성실한 답변을 50부를 제외하고 309부를 조사하여 분석하였다. 그 중에 24개의 가설을 설정하였으며, 가설검증 결과를 통하여 14개의 가설이 지지되었고 10개의 가설이 지지되지 않는 것으로 분석되었다. 가설검사의 결과에 따라 연구모형을 수정한 최종모형은 <그림 4>과 같다.

<그림 4> 최종모형



출처: 연구자 작성. T값 (p<0.1, \*\*p<0.05, \*\*\*p<0.01)

최종모형을 통한 연구결과의 요약은 다음과 같다.

첫째, 생활스트레스는 코로나-19로 인한 스트레스에 영향을 미칠 것이다. 즉, 생활스트레스가 심한 학생들은 코로나-19로 인한 스트레스도 크다. 따라서 각종 생활스트레스를 받고 있는 학생들은 느닷없는 중대 사건에 대한 압박감이 더욱 커지고 있어 학생들의 심리적인 관리가 매우 중요하다. 학생들은 민감한 집단으로서 이러한 상황이 발생할 때 학교에서는 제때에 온라인 상담 지도 및 교육, 홍보 등의 활동을 해야 하고 서로 다른 대학생 집단에 대해 반드시 그에 맞는 심리 건강 개입 조치를 채택해야 한다.

둘째, 생활스트레스는 SNS 피로감에 영향을 미칠 것이다. 각종 생활스트레스를 겪는 대학생들은 부정적인 감정인 우울감을 잊기 위해 SNS에 더욱 몰입하는 경향이 있다(김태곤 & 이수진, 2018 재인용). 이때 학생들은 SNS 이용시간을 증가시킬 수 있어 코로나-19와 관련된 정보들을 많이 알면 알수록 피로감이 생긴다. 따라서 학교에서 소셜네트워크 서비스를 통해 학교관련 정보, 특히 코로나 기간 동안 학교 관련 정책과 조치 등에 대한 일련의 주의사항을 공지할 때 반드시 정확하고 적절하게 전달해야 한다.

셋째, SNS 피로감을 매개효과로 코로나-19로 인한 스트레스가 SNS 피로감을 통해 사회·심리건강에 영향을 미칠 것이다. SNS 피로감은 코로나-19로 인한 스트레스와 사회·심리적 건강을 매개할 것이라는 특히, 사회·심리적 건강의 구성요소에 관한 결과에 따르면 SNS 피로감은 코로나-19로 인한 스트레스와 사회·심리적 건강의 '우울증과 일반건강'에 가장 큰 영향을 갖고 있다. 따라서 코로나-19로 인한 스트레스가 SNS 피로감을 통해 유학생의 우울 및 평소 생활 중의 건강에 영향을 끼친다.

넷째, SNS 피로감을 매개효과로 생활스트레스가 SNS 피로감을 통해 사회·심리적 건강에 영향을 미칠 것이다. 특히 SNS 피로감은 생활스트레스와 사회·심리적 건강의 구성요소 '우울증과 일반건강'(t=2.356, p=0.019)과 '수면장애와 자기신뢰'(t=1.569, p=0.117)의 결과에 따르면 모두 지지가 되었고 모두 영향을 갖고 있다. 즉, SNS 피로감을 통한 생활스트레스가 사회·심리적 건강에 미치는 영향의 심각성은 SNS 피로감을 통한 코로나-19로 인한 스트레스가 사회·심리적 건강에 미치는 영향의 심각성 보다 더 크다는 것을 보여준다.

이번 코로나-19에 따른 정보 확산은 개체, 조직, 국가에 심각한 부정적 영향을 끼친다. 국제정보학계의 많은 학자들이 JASIS T에 공동 저술하여 전 세계 건강위기도 정보위기로 지적하였다(Xie et al, 2020). 정보위기는 정보 전염병과 밀접한 관련 개념으로, 정보 전염병을 잘못 처리하면 정보위기로 진화할 수 있어 사회에 매우 큰 영향을 끼친다. 이에 따라 국가는 코로나에 관한 허위정보 발생과 전파를 통제할 필요가 있고 코로나-19 유행으로 인한 스트레스와 사회·심

리건강의 관계에서 SNS 피로감이 매개효과를 나타내므로 SNS 피로감을 줄이기 위한 허위정보 신고 프로그램 개발이 필요하다.

다섯째, 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감을 매개효과로 생활스트레스가 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 피로감을 통한 사회·심리적 건강에 영향을 미칠 것이다. 즉, 생활스트레스는 코로나-19로 인한 스트레스와 SNS 이용 시 피로감을 이중 매개효과로 사회·심리적 건강에 영향을 준다. 사회·심리건강은 사회 전체 및 국가의 공통된 문제이다. 코로나-19 사태 동안 국가나 사회조직이 캠페인, 홍보, 위기상담 등의 방식을 통하여 적극적으로 사람의 심리건강 문제를 중시해야 하고 학교에서도 학생의 사회·심리적 건강을 향상시킬 수 있는 프로그램도 개발해야 한다.

## 2. 연구의 한계점 및 향후 연구

첫째, 집단적으로 본 연구에서는 제한 중국 유학생을 대상으로 연구가 이루어졌기 때문에 연구결과를 일반화시키는데 일정 부분 제한이 있을 것으로 생각한다. 따라서 향후 연구에서는 다양한 국가의 유학생을 포함하고 각 국가의 유학생의 스트레스와 사회·심리적 건강의 차별성을 찾아내는 것을 기대한다.

둘째, 지역적으로 본 연구의 지역은 서울권, 중부권, 제주도, 부산, 기타지역으로 나누어졌는데 특히 서울권과 중부권 지역은 상대적으로 광범위하였다. 코로나-19의 심각한 정도에 따라 지역마다 유학생의 스트레스 및 심리건강에서도 뚜렷한 차이가 있을 수 있다. 향후 구체적 지역의 유학생을 연구대상으로 삼아 지역 간의 특성과 차별성을 연구해 나가길 기대한다.

셋째, 시간적으로 본 연구는 코로나-19가 비교적 안정기에 있을 때를 연구 배경으로 삼은 것으로 연구 성과에 어느 정도의 제한이 있다. 그러므로 코로나-19 발생 초기나 발생기를 연구 배경으로 삼으면 연구 성과가 더 대표적일 수 있다고 생각한다.

## 참 고 문 헌

- 강미영. (2012). 대학생의 취업준비스트레스와 대학생활적응의 관계에서 진로결정자기효능감, 취업탐색행동, 스펙5종별 준비정도의 조절효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 강병우. (2009). 소방공무원의 직무스트레스와 사회심리적 스트레스와의 연관성에 관한 연구. 한국응급구조학회지, 13(1): 35-48.
- 강숙자. (2012). 경제적 스트레스가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 백석대학교 박사학위논문.
- 강정미. (2016). 여성공무원의 직무스트레스, 가족스트레스, 사회심리적 건강에 관한 연구. 강남대학교 석사학위논문.
- 과학기술정보통신부. (2020). 2019 인터넷이용실태조사. 16p
- 곽규태, 천영준, 오신호, 최수건, 이인성, & 김진우. (2012). 모바일 SNS 이용의 기술 사회적 환경요인이 스트레스 인지와 SNS 이용의도 저하에 미치는 영향. 경영학연구, 41(6): 1405-1434.
- 곽효연. (2018). 부모와의 애착정도와 스트레스 대처방식이 전문대학교 일부 신입생의 대학생활 적응과 사회 심리적 스트레스에 미치는 영향. 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 8(4): 357-374.
- 권석만. (2008). 긍정심리학 : 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사
- 권아리. (2020). COVID-19로 인한 재택근무 및 간헐적 비행근무가 조직구성원의 스트레스에 미치는 영향. 한국항공대학교 석사학위논문.
- 김건형, 김정원 & 김성훈. (2006). 일부 소방공무원의 직무스트레스로 인한 사회심리적 건강, 피로도 및 수면영향 연구. 대한직업환경의학회지, 18(3) : 232-245.
- 김경달, 배영, & 김현주. (2013). 소셜 네트워크 서비스(SNS)의 피로감 요인에 관한 연구. 정보사회와 미디어, 0(26): 102-129.
- 김경숙. (2013). 한국인 해외유학생의 문화진입스트레스와 학업스트레스가 심리적 적응에 미치는 영향. 한국상당대학교 석사학위논문
- 김노은. (2011). 대학생의 스트레스, 탄력성, 삶의 질의 관계 . 청소년복지연구, 13(4) : 1-19.
- 김민경 & 김경숙. (2014). 중국유학생의 문화적응스트레스, 우울이 음주문제와 사회부적응에 미치는 영향 : 자아탄력성의 조절효과를 중심으로. 아시아 아동복지연구, 12(2): 23-41.
- 김민정. (2009). 취업준비생의 경제적 스트레스와 진로태도성숙이 무망감과 정신건강에 미치는 영향. 서강대학교 석사학위논문.
- 김송이. (2020). 코로나 바이러스감염증-19 유행으로 인한 스트레스와 삶의 질, 긍정심리자본에 관한 융합적 연구. 한국융합학회논문지, 11(6) : 423-431.

- 김영두. (2015). 미술치료 전공 대학생의 생활스트레스와 대학생활 적응의 관계: 자아탄력성과 사회적 지지의 매개효과. 영남대학교 석사학위논문.
- 김유미. (2018). 대학생 취업스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절의 매개효과 검증. 한양대학교 석사학위논문.
- 김종균, 김정미 & 최미경. (2003). 서울시내 직장인이 스트레스와 식생활관리. 한국식품조리과학회지, 19(4): 413-422.
- 김진욱. (2016). 대학생들의 SNS 스트레스와 이용성향 연구. 한국지방행정학보, 13(1) : 143-165.
- 류설리, 공용배 & 장예빛. (2014). 대학생 집단의 SNS 스트레스에 영향을 미치는 변인에 관한 연구: 성격, SNS 이용행태, SNS 이용동기를 중심으로. 한국영상학회, 12(3): 23-40.
- 류은정, 권영미 & 이건설. (2001). 대학생의 사회심리적 건강과 건강증진 생활양식 이행. 보건교육건강증진학회지, 18(1) : 49-60.
- 박경자, 유일, & 이윤희. (2014). 소셜네트워크서비스 (SNS) 사용의 부정적 감정과 사용중단의도에 관한 연구. 지식경영연구, 15(2): 89-106.
- 박용익 & 이동호. (1999). 사회·심리적 스트레스 요인이 건강상태에 미치는 영향. 보건교육건강증진학회지, 16(1) : 61-82.
- 박태규. (2020). 대학생의 생활스트레스 및 스트레스 대처방식에 대한 연구. 광운대학교 석사학위논문.
- 박현선 & 김상현. (2015). SNS 스트레스와 이용의도저하에 관한 연구. 情報시스템研究, 24(2) : 53-72.
- 손슬기. (2014). 대학생 생활스트레스와 삶의 만족관계에서 삶의 의미, 자기자비의 매개효과 검증. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 손헌일, 김기욱, 허종배 & 박충훈. (2020). 코로나19 극복을 위한 부산시 정책 대응. BDI 정책포커스, 1-12.
- 송가은. (2019). 대학생의 외모만족도, 자아존중감 및 대인관계만족도가 취업스트레스에 미치는 영향. 남서울대학교 석사학위논문.
- 송한솔. (2020). 대학생의 일상생활스트레스가 자살사고와 자살시도에 미치는 영향. 단국대학교 석사학위논문.
- 신지윤, 박혜윤, 김정란, 이정재, 이해우, 이소희 & 신형식. (2019). 2015년 한국 메르스 사태 1년 이후 생존자들의 정신과적 문제. 신경정신의학, 58(3) : 245-251.
- 양혜연. (2016). 중국유학생의 스포츠활동을 통한 문화적응 스트레스가 사회적유대감 및 대학생활 적응에 미치는 영향. 경희대학교 석사학위논문.
- 양혜진. (2020). 코로나 19상황에서 대학신입생들의 자아탄력성 정도에 따른 우울감과 심리적 정서의

- 차이. 국제문화기술진흥원(JCCT), 6(3): 75-82.
- 오영서. (2020). 대학생의 학업스트레스와 완벽주의가 우울에 미치는 영향. 배재대학교 석사학위논문.
- 오윤경. (2011). SNS중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적 지지의 관계. 상담대학교 석사논문.
- 유계숙, 주수산나 & 김종우. (2020). 코로나바이러스감염증-19로 인한 기혼 성인 남녀의 스트레스 경험: 젠더와 계층의 교차성을 중심으로. 여성연구, 106(3): 5-32.
- 유성은. (2002). 아동이 지각한 학업스트레스 정도와 내외 통제 소재가 학습 동기에 미치는 영향. 대구가톨릭대 대학원 석사학위논문.
- 이규은, 염영희 & 장혜경. (2011). 중국 유학생의 문화적응스트레스와 사회적지지 가 주관적 삶의 질에 미치는 영향. 한국간호교육학회지, 17(3): 514-523.
- 이대영. (2015). 태권도장의 SNS 활용 특성과 고객만족도, 충성도, 수련지속의 관계. 고려대학교 박사학위논문.
- 이동엽. (2020). 간호대학생의 대학생활스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 있어 우울의 매개효과와 간호전문직관 및 또래지지의 조절된 매개효과. 인제대학교 석사학위논문.
- 이명준 & 조영채. (2013). 일부 대학생들의 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울수준과 그의 관련요인. 한국산학기술학회논문지, 14(6): 2828-2838.
- 이무식. (2020). 지역사회와 함께 하는 코로나19(COVID-19) 극복. 농촌의학·지역보건, 45(1): 41-46.
- 이문봉. (2019). SNS 사용 만족에 영향을 미치는 요인 연구. 한국산업정보학회논문지, 17(5): 61-73.
- 이미림 & 박춘숙. (2013). 대학생의 심리적 스트레스, 사회적 지지 및 마음건강이 삶의 질에 미치는 영향 - 대전,충남지역을 중심으로-. 사회과학연구, 22: 66-87.
- 이영균. (2004). 스트레스의 원인과 대처방안에 관한 탐색. 한국정책과학학회보, 8(1): 46-66.
- 이옥형. (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 청소년학연구, 19(1): 29-57
- 이은수. (2012). 학업스트레스와 인터넷 중독의 관련성: 부모양육태도 중 재효과 중심으로. 카톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이인숙 & 조주연. (2012). 일부 간호대 학생들의 SNS 중독과 정신건강에 대한 연구. 한국학교보건학회지, 25(1): 22-30.
- 김태곤 & 이수진. (2018). 대학생의 자기불일치와 우울이 SNS중독경향성에 미치는 영향: 인지적 정서 조절전략의 조절된 매개효과. 한국심리학회지, 15(3): 511-535.
- 이정림 & 김도균. (2011). 허베이 스피리트호 기름유출사고에 의한 피해주민의 외상 후 스트레스 장애

- 와 취약성 변수 -사고 후 2008년 9월과 2010년 10월 시점의 패널자료 분석-. 환경사회학연구 ECO 15(2) : 269-298.
- 이현숙 & 배상윤. (2019). 구조방정식 모형을 이용한 일부 보건계열 대학생의 학업소진, 불안 및 사회 심리적 스트레스가 무망감에 미치는 융합적인 영향 분석. 한국융합학회논문지, 10(11): 165-172.
- 이혜지. (2018). 대학생의 대학생활스트레스가 대학생활만족에 미치는 영향. 한남대학교 석사학위논문.
- 임상란 & 이지안. (2017). 중국인 유학생의 생활스트레스 및 문화적응스트레스가 학업만족도에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지, 18(12) : 189-199.
- 임세건 & 윤영석. (2018). 조직공정성과 직무 스트레스가 보육교사의 조직 시민 행동 에 미치는 영향: 신뢰의 매개 효과를 중심으로. 한국 자치 행정학보, 32(1): 267-293.
- 임지예. (2018). 생활스트레스, 죽음에 대한 태도, 삶의 의미가 심리적 적응에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장다혜. (2015). 대학생의 생활스트레스와 대학생활 적응의 관계에서 삶의 의미의 매개효과. 한양대학교 석사학위논문.
- 장세진. (1993). 건강통계자료수집 및 측정의 표준화 연구. 서울: 대한예방의학회, 18.
- 장세진. (2000). 건강통계자료 수집 및 측정의 표준화. 대한예방의학회편, 계축문화사, pp144-181.
- 전겸구 & 김교현. (1991). 대학생용 생활스트레스 척도의 개발. 한국임상심리회, 10(1): 137-158.
- 전겸구, 김교현 & 이준석. (2000). 개정판 대학생용 생활스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지 건강, 5(2): 316-335.
- 전경자, 최은숙 & 박미진. (2013). 사무직 근로자의 사회심리적 업무환경과 자기효능감이 정신건강에 미치는 영향. 한국직업건강간호학회지, 22(3): 228-239.
- 전민지. (2018). 대학생의 취업스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 동신대학교 석사학위논문.
- 정보통신정책연구원. (2019). SNS(소셜네트워크서비스) 이용추이 및 이용행태. 5(30): 19-10.
- 정은지. (2019). 외국인 유학생의 실패에 대한 두려움이 대학생활 적응에 미치는 영향에서 문화적응 스트레스의 매개효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 정의석 & 노안영. (2001). 대학생의 취업 스트레스와 우울증, 자아존중감 및 신체 건강과의 관계 연구. 전남대학교 학교생활연구, 33, 85-101.
- 정혜선. (2015). 재한 중국인 유학생의 우울 영향요인. 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 5(1): 107-120.
- 정혜선. (2015). 중국인 유학생의 문화적응스트레스 영향요인. 한국산학기술학회논문지, 16(7) :

4768-4776.

- 조다현. (2013). SNS중독경향성과 병리적 자기애, 정서 표현성, 친구 지향성, 스트레스 대처방식의 관계: 성별 차이를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 조소현, 우종민, 김원, 변금령, 강은호, 최삼욱, 방수영, 이승환, 박영민, 채정호, 임성건 & 최경숙. (2011). '마음건강'척도의 개발. 신경정신의학, 50(2): 221. 116-124.
- 조영채, 권인선, 배남규 & 박재영. (2010). 구조방정식모형을 이용한 사무직 공무원의 직업관련 특성과 직무스트레스가 사회심리적 건강상태에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지, 11(6): 2169-2177.
- 조용래 & 양상식. (2013). 자연재난 생존자들의 장기적인 심리적 증상들에 대한 예측요인으로서 외상 당시의 해리, 외상 후 부정적 신념 및 사회적 지지 부족. 한국심리학회, 32(4): 955-979.
- 조이슬. (2017). 남녀 대학생의 생활스트레스와 대학생활적응의 관계에서 희망의 매개효과. 동신대학교 석사학위논문.
- 진미경 & 조유진. (2011). 중국 유학생의 문화적응 스트레스가 불안과 우울에 미치는 영향. 한국놀이 치료학회지, 14(4): 77-89.
- 최수연. (2018). 직무스트레스와 인성이 사회심리적 건강에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 하재혁, 김동일, 서병성, 김원술, 유승호 & 김수근. (2008). 소방공무원의 직무스트레스와 사회심리적 건강. 대한직업환경의학회지, 20(2) : 104-111.
- 황성원. (1998). 대학생의 취업스트레스에 관한 연구. 동아대학교 석사학위논문.
- Andrews, F. M., & McKennell, A. C. (1980). Measures of self-reported well-being: Their affective, cognitive, and other components. Social indicators research, 8(2): 127-155.
- Andrews, G., Cuijpers, P., Craske, M. G., McEvoy, P., & Titov, N. (2010). Computer therapy for the anxiety and depressive disorders is effective, acceptable and practical health care: a meta-analysis. PloS one, 5(10): e13196.
- Baron, Reuben M., & David A. Kenny. (1986). The moderator - mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of personality and social psychology, 51(6) : 1173.
- Barry, D. T. (2001). Development of a new scale for measuring acculturation: The East Asian Acculturation Measure (EAAM). Journal of Immigrant Health, 3(4): 193-197.



- Bevan, J. L., Gomez, R., & Sparks, L. (2014). Disclosures about important life events on Facebook: Relationships with stress and quality of life. *Computers in Human Behavior*, 39: 246-253.
- Boehm, W. W. (1955). *The role of psychiatric social work in mental health. Mental health and mental disorder: a sociological approach*. New York: WW Norton & Company, 536-555.
- Campisi, J., Bynog, P., McGehee, H., Oakland, J. C., Quirk, S., Taga, C., & Taylor, M. (2012). Facebook, stress, and incidence of upper respiratory infection in undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(12): 675-681.
- Chang, E. C.(2001). Life stress and depressed mood among adolescents: examining a cognitive-affective mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3): 416-429.
- Chang, J.H., Yuan, Y.X., & Wang, D. (2020). Analysis of mental health status and influencing factors of college students under the COVID-19. *Journal of Southern Medical University*, 40(2): 171.
- Chen, W., & Lee, K. H. (2013). Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 16(10): 728-734.
- Choi, S. B., & Lim, M. S. (2016). Effects of Social and Technology Overload on Psychological Well-Being in Young South Korean Adults: The Mediator Role of Social Network Service Addiction. *Computers in Human Behavior*, Vol.61: 245-254.
- Chung, M.J. (2015). Infectious disease, safety, state: history of infectious disease prevention and MERS situation. *Critical Studies on Modern Korean History*, 34: 517-542.
- Cramer, S., & Inkster, B. (2017). Social media and young peoples' mental health and wellbeing. *Royal Society for Public Health*, 1-32.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin* , 95, 542 - 575.
- Efron, B., & Tibshirani, R. (1997). Improvements on cross-validation: the 632+ bootstrap method. *Journal of the American Statistical Association*, 92(438):

548-560.

- English, H. B., & English, A. C. (1958). A comprehensive dictionary of psychological and psychoanalytical terms: A guide to usage.
- Fen, T. (2020). Investigation and Analysis on Mental Health Status of College Students During the COVID-19 Epidemic—Take Qingyuan Polytechnic as an Example. *Journal of Qingyuan Polytechnic*, 13(4): 58-65.
- Forbes-Mewett, H., & Sawyer, A. M. (2019). International students and mental health. *Journal of International Students*, 6(3): 661-677.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of marketing research*, 39-50.
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in human behavior*, 45: 168-176.
- Fu, G.S., & Wang, M. (2020). Construction of psychological crisis intervention mechanism in colleges and universities in the context of new coronavirus pneumonia epidemic[J]. *Psycho Mon*, 15(4):26-28.
- Goldberg, D. (1978). *Manual of the general health questionnaire*. Nfer Nelson.
- Gu, R.D. (2019). *Research on Social Media Burnout and User Transfer Behavior*. Heilongjiang University Master's thesis.
- Gudykunst, W. B., & Hammer, M. R. (1988). Strangers and hosts: An uncertainty reduction based theory of intercultural adaptation. *Cross-cultural adaptation: Current approaches*, 11, 106-139.
- Guo, J., & Wang, X.B. (2014). Analysis of the status quo of health literacy of college students in Beijing and their needs for health education. *Chinese School Health*, 35(1): 85-87.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. (1998). *Multivariate Data Analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2016). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*. Sage publications.
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how

- to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*.
- Hair, J. F., Sarstedt, M., Hopkins, L., & Kuppelwieser, V. G. (2014). Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM): An emerging tool in business research. *European business review*.
- Huang, Y.Z., Zhang, X.W., Xiao, Y., & Tao, X.Y. (2020). Investigation and research on the knowledge, protection skills and stress response of college students about the novel coronavirus. *Chinese Journal of Health Psychology*, 28(9): 1361-1365.
- Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., & Schnabel, P. (2011). How should we define health?. *British Medical Journal*, 343(7817): 235-237.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10): 751-768.
- Kemp, S. (2020). Digital 2020: global digital overview. *Global Digital Insights*, 247.
- Labrague, L. J. (2014). Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, New York : Springer Publishing Company.
- Lemper J. D., Clark-Lemper D. & Simons R. L. (1989). Economic hardship, parenting, and Distress in adolescence. *Child Development*, 60(1): 25-39.
- Li, H. (2018). Research on the influencing factors of social media burnout. Xiamen University Doctoral dissertation.
- Li, S. L. (2019). Research on User Burnout of Government microblog Based on Pressure Source-Response-Consequence Framework. Xiangtan University Master's thesis.
- Liu, X.C, Sun, L.M, Tang, M.Q, Liu, L.Q, Yang, J, Ma, D.D., & Zhao, G.H. (1997). Analysis of the results of 2462 adolescents' anxiety self-rating scale. *Chinese Mental Health Journal*, 2: 12-14.
- Lu, J.J., Tang, K.Y., & Min, Q.F. (2018). An empirical study on the influencing factors of non-sustainable use of social media. *Information Science*, 36(8): 94-100.
- Lu, X.Y., Fang, W.Q., Lu, Y., & Fan, Y.R. (2020). Research on Influencing Factors of Users' Fatigue Behavior in Social Media Based on Meta-analysis[J]. *Information*

- Theory and Practice, 43(9): 87-92.
- Ma, L., & Zhang, J. Z. (2020). The influence of social software on the value education of college students and its countermeasures. *Journal of Xianyang Normal University*, 2.
- Maddi, S. R., Bartone, P. T., & Puccetti, M. C. (1987). Stressful events are indeed a factor in physical illness: Reply to Schroeder and Costa (1984).
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2015). Giving too much social support: social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 24(5): 447-464.
- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C., & Weitzel, T. (2015). The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services: a study of Facebook use. *Information Systems Journal*, 25 (3): 275-308.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in human behavior*, 19(6): 659-671.
- Niu, J., & Chang, M.Z. (2018). Research on social pressure sources and non-sustainable use intentions in the use of social media. *Collection*, 6.
- Oh, M. H., & Cheon, S. M. (1994). Analysis of academic stressors and symptoms of juveniles and effects of meditation training on academic stress reduction. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 15(1): 63-96.
- Pan, Y. H. (2011). A Study on Korean Cultural Adaptation and Uncertainty Reduction of Chinese Students toward Korean Culture. *Kyunghee University Master's Thesis*.
- Potempa, K., Lopez, M., Reid, C., & Lawson, L. (1986). Chronic fatigue. *Image: the Journal of Nursing Scholarship*, 18(4): 165-169.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Yi Lin, L., Rosen, D., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1): 1-8.
- Redfield, R., Linton, R., & Herskovits, M. (1936). Insanity, memorandum on the study of acculturation. *American Anthropologist*, 49: 701-708.
- Robert, H. (1678). *Lectures de potentia restitutiva, or of spring: Explaining the power of springing bodies*. London: The Royal Society.
- Rowlison, R. T., & Felner, R. D. (1988). Major life events, hassles, and adaptation in

- adolescence: Confounding in the conceptualization and measurement of life stress and adjustment revisited. *Journal of personality and social psychology*, 55(3): 432.
- Rubin, A. M. (1994). Media uses and effects: A uses-and-gratifications perspective.
- Sandhu, D.S., & Asrabadi, B.R. (1994). Development of Acculturative Stress Scale for International Students: Preliminary Findings. *Psychological Reports*, 75: 435-448.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. NY: McGraw-Hill.
- Seyedin, H., Samadipour, E., & Salmani, I. (2019). Intervention strategies for improvement of disasters risk perception: Family-centered approach. *Journal of education and health promotion*, 8.
- Shao, Q.Q., Liu, J. & Gao, R. (2020). Investigation on the knowledge and mental health of some college students in Bengbu City on the prevention of COVID-19. *Journal of Bengbu Medical College* 45(5): 692-694.
- Shek, D.T. (2005). Economic stress, Emotional Quality of life, and Problem Behavior in Chinese Adolescents With and Without Economic Disadvantage, *Social Indicators Research*, 71: 367
- Shen, Q. (2019). The Effects of Acculturative Stress and Ego-resilience of Chinese Undergraduate and Graduate Students in Korea on Their Adaptation of College Life. Kyunghee University Master's Thesis.
- Shepherd, M., Cooper, B., Brown, A. C., & Kalton, G. W. (1966). *Psychiatric illness in general practice*. London: Oxford University Press.
- Sherwin, A. (2008). Web Socialites Succumb to Facebook Fatigue. *The Times*, 22.
- Smart, J. F., & Smart, D. W. (1994). The rehabilitation of Hispanics experiencing acculturative stress: Implications for practice. *Journal of Rehabilitation*, 60(4): 8.
- Su, L., & Wei, B. (2005). Group Psychological Response and Intervention under Sudden Public Health Events. Doctoral dissertation. 15(1): 269-298..
- Tenenhaus, M., Vinzi, V. E., Chatelin, Y. M., & Lauro, C. (2005). PLS path modeling. *Computational statistics & data analysis*, 48(1): 159-205.
- Wang, K., Wang, Q., Liu, B. B., Jia, J., Ren, H., & Chen, M. W. (2020). Mental health of college students of different specialties during the epidemic of coronavirus disease 2019[J]. *Journal of Xian Jiaotong University(Medical Sciences)*, 2020(41):

1-12.

- Wang, L., & Zhu, K.X. (2020). The impact of the “COVID-19” information epidemic on the information behavior of college students’ social media users. *Library Magazine*, 39(7): 83.
- Wang, S.S. (2018). Research on College Students’ Psychological Resistance and Acceptance Willingness to Internet Behavioral Targeted Advertising. Jinan University Master’s thesis.
- Wang, X.X. (2006). Study on Korean students’ early study in China and their adaptation to the new environment: Focusing on Beijing from 2000 to 2004. Seoul National University Master’s Thesis.
- Wang, Y., Gao, J.L., Chen, H., Mao, Y.M., Chen, S.H., Dai, J.M., & Fu, H. (2020). The relationship between media exposure and mental health problems during COVID-19 outbreak. *Fudan University. Department of Preventive Medicine and Health Education*, 47(2): 173-178.
- Wang, Z. S. (2013). The Influence of Leisure Participation on Acculturative Stress and University Life Adjustment of Chinese Students Studying in Korea. Soongsil University Master’s Thesis.
- Wei, R., & Lo, V. H. (2006). Staying connected while on the move: Cell phone use and social connectedness. *New Media & Society*, 8(1): 53-72.
- Williams, C. L., & Berry, J. W. (1991). Primary prevention of acculturative stress among refugees: application of psychological theory and practice. *American psychologist*, 46(6): 632.
- Xie, B., He, D., Mercer, T., Wang, Y., Wu, D., Fleischmann, K. R., & Lee, M. K. (2020). Global health crises are also information crises: A call to action. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 71(12): 1419-1423.
- Xu, C.Y. (2018). Research on the Influence Mechanism of Perceived Overload on Social Media Burnout. Zhejiang Gongshang University Doctoral dissertation.
- Xu, J., & Hong, J. W. (2020). Research on the Influencing Factors of Social Media Burnout in Youth Groups from the Perspective of Role Pressure: A Case Study of WeChat Moments. *Journalism*.
- Yang, H. J., Zhang, H. P., & Chen, P. (2020). Analysis of online teaching in colleges

- and universities during the new crown pneumonia epidemic. *Chinese Journal of Multimedia and Network Teaching*, 18(4):194-196.
- Yue, G. (2011). *The Influence of International Students' Participation in Sports Activities on Cultural Adaptation Stress and Adjustment to College Life: Focused on Chinese Students*. Kyunghee University Master's Thesis.
- Zhang, C. X. (1994). *Modern Psychology*. Shanghai People's Publishing House, Vol. 489.
- Zhang, M.Y. (1998). *Psychiatric Rating Scale Manual[M]*. Changsha: Hunan Sci Technol Press.
- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y., & Yang, J. (2016). Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services. *Information & Management*, 53(7): 904-914.
- Zhang, Y.F., Peng, L.H., Liu, J.C., & Hong, C. (2019). An Empirical Study on Burnout User Profiles of Mobile Social Media in the New Media Environment. *Journal of Information*, 38(10): 1092-1101.
- Zhao, C.Z. (2020). A survey & study on college students' mental health state and the education countermeasures during the Novel Coronavirus Pneumonia. *Psychological Monthly*, Vol15: 8.
- Zhao, L.F. (2016). *Relationship between Acculturative Stress and Depression in a sample of Chinese Students Residing in Korea : The Mediating Effects of Ego Defense Mechanism*. Konkuk University Master's Thesis.
- Zhou, M. (2019). *Research on the Influencing Factors of Social Burnout under the Background of "Internet+" [J]*. *Journal of Taiyuan City Vocational and Technical College*, 23: 82-83.
- Zhou, Y. (2014). *The comparative study of the effect of life stress and social support on negative affect between Korean and Chinese college students*. Unpublished master's thesis, Kangnam University.
- Zhu, L.F. (2010). *Causes and effects of psychological stress*. Shanxi Normal University News, Social Science Edition, 153-154.

## 부 록

### 설문지 1 (한국어)

안녕하십니까?

설문지 작성에 여러분의 귀중한 시간을 내어 주셔서 감사드립니다.  
 본 설문지는 귀하의 코로나 사태에서 스트레스와 SNS 피로감에 사회·심리적 건강의 미치는 영향을 알아보기 위한 것입니다. 이 설문지의 모든 문항은 정답이 없으므로, 여러분의 느낌이나 생각과 가장 가까운 답을 표시하면 됩니다.  
 설문에 응답하신 내용은 연구 자료로만 사용되며, 무기명으로 처리되고, 타인에게 전혀 노출되지 않으므로 개인적으로 아무런 영향이나 불이익이 없습니다.  
 여러분의 솔직한 답변은 중국 유학생들의 심리적인 건강상태를 더 잘 이해하는 데 도움이 될 것이며, 향후 코로나와 같은 중대한 공중위생 사건이 발생할 경우 유학생 관리에 대한 귀중한 의견과 방안을 제시해 드릴 것입니다.  
 그러므로 여러분의 응답이 본 연구의 귀중한 자료로 사용 될 수 있도록 모든 문항에 솔직하고 성의 있는 답변을 해주시면 감사하겠습니다.  
 귀중한 시간을 내어 도움을 주시는 여러분께 진심으로 감사드립니다.  
 부디 한 문장도 빠짐없이 편안한 마음으로 성실한 답변 부탁드립니다.

2021년 01월

제주대학교 일반대학원 경영정보학과  
 연구자: 장 기 월  
 지도교수: 김 민 철  
 문의사항: zangkiwol@naver.com

I. 다음은 SNS 관련된 질문입니다. 귀하의 상황에 가장 잘 일치하는 문항에 “√” 표시를 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 하루 평균 SNS사용시간은 얼마나 되십니까?

- ① 1시간미만 ② 1시간 이상~2시간미만 ③ 2시간 이상~3시간미만 ④ 3시간 이상~4시간미만 ⑤ 4시간 이상

요 인	문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	그 령 지 않다	보 통 이 다	그 령 다	매 우 그 령 다
SNS 피로감	1. 나는 SNS의 '코로나'에 관한 정보에 대해 신선함을 잃었다.	1	2	3	4	5
	2. SNS에서 하루 종일 '코로나'와 관련하여 상호 작용을 하는 것이 긴장된다.	1	2	3	4	5
	3. 가끔 SNS를 이용하여 '코로나'에 관한 정보를 훑어본 후, 힘들다고 느껴진다.	1	2	3	4	5
	4. '코로나' 관련 글이나 게시물 대량 읽기는 강제 독서 행위를 연상시킨다.	1	2	3	4	5
	5. '코로나'에 관한 대량의 정보는 나로서는 일종의 방해이다.	1	2	3	4	5
	6. 나는 SNS가 추천하는 '코로나'에 관한 정보는 강제적인 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5



II. 다음은 지난 1년 동안 스트레스에 대한 질문입니다. 이에 해당하는 문항에 “√” 표시를 해 주시기 바랍니다.

요인	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
코로나-19로 인한 스트레스	1. 근처에 기침과 재채기를 하는 사람이 있다면 나는 매우 긴장한다.	1	2	3	4	5
	2. 사람들이 많이 모이는 곳, 특히 병원 같은 장소를 가는 것은 매우 무섭다.	1	2	3	4	5
	3. 나는 외출이 두렵다.	1	2	3	4	5
	4. 나는 대중교통을 이용할 때 두렵다.	1	2	3	4	5
	5. 학교에 가는 도중이나 학교도착 후의 상황이 걱정스럽다.	1	2	3	4	5
	6. 주변 사람들의 '코로나'에 관한 대수롭지 않은 태도는 나를 화나게 한다.	1	2	3	4	5
경제적 스트레스	1. 돈이 부족해서 아르바이트를 한 적이 있다.	1	2	3	4	5
	2. 돈을 절약하기 위해 생활용품 구입을 하지 않고 미루는 일이 있다.	1	2	3	4	5
	3. 돈이 부족해서 갖고 싶은 물건을 구입하지 못한 적이 있다.	1	2	3	4	5
	4. 유학 기간의 비용이 가정에 부담을 줄까 걱정하다.	1	2	3	4	5
취업 스트레스	1. 졸업 후 취직을 못할 것 같아 걱정했다.	1	2	3	4	5
	2. 나는 어떤 일이 있어도 꼭 취업을 해야 하지만 자꾸만 자신감이 없어진다.	1	2	3	4	5
	3. 진로와 취직에 필요한 정보를 얻기 힘들었다.	1	2	3	4	5
	4. 사회적 편견(예: 성차별, 해외 유명하지 않은 대학 등)때문에 취업이 어렵다고 생각했다.	1	2	3	4	5
	5. 나는 유학생이라 국내 대학생에 비해서 졸업 후 취업조치조건에서 불리할 것 같다.	1	2	3	4	5
	6. 나는 사회적 경쟁 압력이 심하기 때문에 불안하다.	1	2	3	4	5
학업 스트레스	1. 공부를 해야 하지만 하기가 싫다.	1	2	3	4	5
	2. 공부 내용이 어려워 교수님의 설명이 이해가 잘 되지 않는다.	1	2	3	4	5
	3. 나는 전공 공부에 대한 열의가 점점 줄어들고 있다.	1	2	3	4	5
	4. 나는 학업으로 인하여 정서적으로 지친 느낌이다.	1	2	3	4	5
	5. 나는 학교에서 공부가 끝나면 지쳐있다.	1	2	3	4	5
	6. 노력한 만큼 성적이 나오지 않았다.	1	2	3	4	5
	7. 졸업이 잘 안될까 봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
문화 적응 스트레스	1. 나는 여기서 소속감을 느끼지 못한다.	1	2	3	4	5
	2. 한국의 음식을 적응하느라 불편하다.	1	2	3	4	5
	3. 한국의 문화적 가치를 적응하느라 불편하다.	1	2	3	4	5
	4. 나는 친숙하지 않는 환경에서 살아가는 것이 슬프다.	1	2	3	4	5
	5. 나는 이곳에서 불공평한 취급을 받고 있는 듯하다.	1	2	3	4	5

III. 다음은 최근 몇 주 동안 경험하셨거나 느끼셨던 심리적 상태에 대한 질문입니다. 이에 해당하는 문항에 “√” 표시를 해 주시기 바랍니다.

문항내용	항상 그렇다	대부분 그렇다	보통이다	약간 그렇다	전혀 그렇지 않다
1. 현재 매우 편안하며 건강하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
2. 잠자고 난 후에도 개운한 감이 없다.	1	2	3	4	5
3. 매우 피곤하고 지쳐 있어 먹는 것조차도 힘들다고 느낀다.	1	2	3	4	5
4. 근심걱정 때문에 편안하게 잠을 자지 못한다.	1	2	3	4	5
5. 정신이 맑고 깨끗하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
6. 기력(원기)이 왕성함을 느낀다.	1	2	3	4	5
7. 밤이면 심란해지거나 불안해 진다.	1	2	3	4	5
8. 대다수의 사람들과 마찬가지로 나를 잘 관리해 나간다고 생각한다.	1	2	3	4	5
9. 전체적으로 현재 내가 하고 있는 일은 잘되어가고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
10. 내가 행한 일의 방법이나 절차에 만족한다.	1	2	3	4	5
11. 어떤 일을 바로 착수(시작) 할 수 있다.	1	2	3	4	5
12. 정상적인 일상생활을 즐길 수 있다.	1	2	3	4	5
13. 안절부절 못하거나 성질이 심술궂게 되어진다.	1	2	3	4	5
14. 나에게 닥친 문제를 해결해 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5
15. 불행하고 우울함을 느낀다.	1	2	3	4	5
16. 나 자신에 대해 신뢰감이 없어지고 있다.	1	2	3	4	5
17. 모든 것을 고려해 볼 때 행복감을 느낀다.	1	2	3	4	5
18. 삶을 살아갈 만한 가치가 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5

IV. 다음은 여러분의 일반적인 사항에 대한 질문입니다. 해당하는 문항에 “√” 표시를 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남 ② 여

2. 귀하의 학습 단계는?

- ①언어학원 ②학부 ③전문대학 ④대학원

3. 귀하의 한국 체류기간은?

- ① 1년 미만 ② 1년 이상~3년 미만 ③ 3년 이상~5년 미만 ④ 5년 이상

4. 귀하의 한국어 능력정도는?

- ① 초급 (1~2급) ② 중급(3~4급) ③ 고급(5~6급)

5. 귀하의 한 달 생활비 얼마정도입니까? (월세 제외)

- ① 50만 이하 ② 50만 이상~80만 이하 ③ 80만 이상

6. 귀하의 거주 형태는?

- ① 기숙사 ② 월세 ③ 기타

7. 귀하의 한국에 계신 지역은?

- ① 서울권(서울, 경기도, 인천) ② 중부권(충청남도, 충청북도, 대전) ③ 제주도 ④ 부산 ⑤ 기타 지역

## 설문지 2 (중국어)

您好！

感謝大家抽出寶貴的時間來制作調查問卷。

本問卷是爲了了解您在疫情期間，根據社交媒體的使用對壓力和心理健康產生的影響。該問卷的所有問題都沒有正確答案，所以只要表示與大家的感覺和想法最接近的答案即可。問卷內容僅供研究資料使用，無記名處理，完全不暴露於他人，個人無任何影響或不利。各位坦誠的回答有助於進壹步了解中國留學生的心理健康狀況，今後如果發生類似這樣的重大事件，將對留學生管理提出寶貴的意見和方案。

因此，爲了能讓大家的回答成爲本研究的珍貴資料，請對所有問題做出坦率而有誠意的回答。真心感謝各位抽出寶貴的時間來給予幫助。希望您能以平和的心態誠懇地回答每壹個問題，謝謝！

2021年1月

濟州大學壹般大學院經營情報專業  
研究者:張琪玥  
指導教授:金民哲  
咨詢事項:zangkiwol@naver.com

I. 下面是關於社交媒體的問題，請選擇最符合您情況的答案。

1.您平均壹天使用社交軟件的時間是多少？

- ① 1個小時未滿 ② 1個小時以上，2個小時未滿 ③ 2個小時以上，3個小時未滿 ④ 3個小時以上，4個小時未滿 ⑤ 4個小時以上

要因	問題	完全不會	不會	壹般	會	非常會
SNS 倦怠感	1. 我對社交媒體上關於“疫情”的信息失去新鮮感。	1	2	3	4	5
	2. 在社交媒體上整天進行關於“疫情”的互動，使我感到精神緊繃。	1	2	3	4	5
	3. 有時使用社交媒體瀏覽“疫情”相關信息後，會讓我感覺到疲憊。	1	2	3	4	5
	4. 大量有關“疫情”的文章或帖子讓我聯想到強制閱讀行爲。	1	2	3	4	5
	5. 大量有關“疫情”的信息對於我來說是壹種幹擾。	1	2	3	4	5
	6. 我認爲社交媒體推薦的有關“疫情”的信息是強迫我看的。	1	2	3	4	5

II. 下面是關於在過去壹年裏壓力的問題，請根據自身情況進行程度的選擇。

要因	問題	絕對不會	不會	壹般	會	非常會
	1. 如果附近有咳嗽和打噴嚏，我會很緊張。	1	2	3	4	5

COVID-19帶來的壓力	2. 在人群密集的地方，特別是在醫院，我會很害怕。	1	2	3	4	5
	3. 我害怕外出。	1	2	3	4	5
	4. 我怕乘坐公共交通工具。	1	2	3	4	5
	5. 對於返校途中及返校後的情況很擔憂。	1	2	3	4	5
	6. 身邊人對疫情不重視的態度讓我感到憤怒。	1	2	3	4	5
經濟壓力	1. 有因為錢不夠而打過工。	1	2	3	4	5
	2. 爲了省錢，有不購買生活用品或推遲購買的事情。	1	2	3	4	5
	3. 有因為錢不夠而不購買想要的東西。	1	2	3	4	5
	4. 擔心留學期間的費用會給家庭帶來負擔。	1	2	3	4	5
就業壓力	1. 擔心畢業後不能正常就業。	1	2	3	4	5
	2. 不管發生什麼事情，我壹定要就業，但總是會沒有信心。	1	2	3	4	5
	3. 很難獲得前途和就業所需的信息。	1	2	3	4	5
	4. 認爲社會偏見（如：性別歧視、海外不知名大學等）導致就業困難。	1	2	3	4	5
	5. 我是留學生，與國內大學生相比，畢業後在就業條件上可能會很不利。	1	2	3	4	5
	6. 我會因爲就業崗位的競爭壓力大而感到不安。	1	2	3	4	5
學業壓力	1. 雖然需要學習，但是還是會不想學。	1	2	3	4	5
	2. 學習內容很難，並且很難理解教授所說的。	1	2	3	4	5
	3. 我對專業學習的熱情越來越低。	1	2	3	4	5
	4. 我因爲學業而感到很疲憊。	1	2	3	4	5
	5. 我在學校學習結束後會很疲勞。	1	2	3	4	5
	6. 有努力但是沒有取得多少成績。	1	2	3	4	5
	7. 擔心畢業不順利。	1	2	3	4	5
文化壓力	1. 我在這裏感覺不到歸屬感。	1	2	3	4	5
	2. 爲了適應韓國的飲食，感到很不舒服。	1	2	3	4	5
	3. 爲了適應韓國的文化，感到很不舒服。	1	2	3	4	5
	4. 我會爲生活在不熟悉的環境中而感到悲傷。	1	2	3	4	5
	5. 我在這裏似乎受到了不公平的待遇。	1	2	3	4	5

Ⅲ. 下面是關於最近幾周內經歷過的或感覺到的心理狀態的問題，請根據自身情況進行程度的選擇。

問 題	非常 不符 合	不 符 合	壹 般	符 合	非常 符 合
1. 我現在心情非常舒適和健康。	1	2	3	4	5
2. 即使睡醒仍然沒有神清氣爽的感覺。	1	2	3	4	5
3. 非常疲憊，連吃東西都覺得累。	1	2	3	4	5
4. 因爲擔心，不能安心地睡覺。	1	2	3	4	5
5. 感覺精神很清醒。	1	2	3	4	5
6. 感到精力旺盛。	1	2	3	4	5
7. 壹到晚上就會心亂或不安。	1	2	3	4	5
8. 有很好的自我管理。	1	2	3	4	5
9. 從整體來說，我現在的事情進行的很順利。	1	2	3	4	5
10. 我對於我做事情的方法和步驟，感到很滿意。	1	2	3	4	5
11. 什麼事都可以馬上著手去做。	1	2	3	4	5
12. 享受日常生活。	1	2	3	4	5
13. 坐立不安或性格變得不友善。	1	2	3	4	5
14. 可以自我解決所遇到的問題。	1	2	3	4	5
15. 會有不幸和憂郁的情緒。	1	2	3	4	5
16. 缺乏對自己的信任感。	1	2	3	4	5
17. 思考問題讓我感到很幸福，無論什麼事。	1	2	3	4	5
18. 覺得生活很有意義。	1	2	3	4	5

IV. 下面是關於各位壹般事項的提問，請根據自身情況進行選擇。

1. 您的性別是？

- ① 男 ② 女

2. 您的學習階段是？

- ① 語學堂 ② 專科 ③ 本科 ④ 大學院

3. 您在韓國待了多久？

- ① 1年以下 ② 1年以上~ 3年以下 ③ 3年以上~5年以下 ④ 5年以上

4. 您的韓語等級是？

- ① 初級(1~2級) ② 中級(3~4級) ③ 高級(5~6級)

5. 您壹個月的生活費是多少？(房租除外)

- ① 50萬韓元以下 ② 50萬韓元以上，80萬韓元以下 ③ 80萬韓元以上

6. 您所居住的場所是？

- ① 宿舍 ② 租房 ③ 其他

7. 您在韓國的地區是？

- ① 首爾圈(首爾，京畿道，仁川) ② 忠南圈(大田，忠清南道，忠清北道)  
③ 濟州島 ④ 釜山 ⑤ 其他地區