기본간호학회지 제15권 제4호, 2008년 11월
J Korean Acad Fundam Nurs Vol.15 No.4, 513-521, November, 2008

여대생의 스트레스, 사회적지지 및 자기효능감이 정신건강에 미치는 영향

박 효 정[1)] · 김 미 영[1)] · 정 덕 유[1)]

서 론

연구의 필요성

대학 시기는 청소년에서 성인으로 넘어가는 중요한 과도기로서 대학생들은 대학에 몸담고 있는 동안 자신의 진로를 결정하고 미래를 계획하며 정체성을 확립하는 등 여러 가지 인생에 대한 중요한 결정을 하는 시기이다. 하지만, 우리나라 대학생들은 자신의 정체성을 갖지 못한 채 대학에 입학하여 정신적으로 독립성이 부족하고 의존적인 상태임에도 사회적으로는 자율적이고 능동적인 인격체로 기대 받고 있다(Moon & Park, 2007).

많은 학생들에게 대학생활은 활기찬 것이지만 학문적인 부담과 다양한 사회 지지망을 구축하면서 새로운 환경에 적응하느라 대부분의 학생들은 스트레스가 많은 생활을 하게 된다. 지금까지의 연구 결과에 의하면 대학생의 대부분이 다양한 위험한 건강행위에 빠질 수 있으며(Von Ah, Ebert, Ngamvitroj, Park, & Kang, 2004) 불완전한 상태에서 대학의 자율 공간 안에 놓이면서 스트레스와 우울과 같은 정신적인 건강문제 뿐 아니라 대인관계 및 사회적 적응에 어려움을 나타내며(Moon & Park, 2007; Sung & Chang, 2006), 공통적인 정신건강문제로는 우울, 불안, 식이장애, 음주, 물질남용문제, 자살, 자기학대 그리고 다양한 자기 파괴적이고 분별없는 행동 등을 보인다(Cook, 2007).

그러나 성인 초기에 건강문제가 이미 형성되면 성인기 이후에는 교정하기 어려운 건강습관이 되기 때문에 대학생의 건강문제는 간과할 수 없는 부분으로 특히 여대생들은 미래의 어머니이자 가정에서 중요한 건강관리자의 역할을 맡게 될 위치에 있으므로 이들의 건강문제는 더욱 더 중요하다(Jung, 2005). 따라서 여대생의 건강습관과 문제를 파악해 보는 것은 매우 의미 있는 일이라 할 수 있다

정신건강에 대한 개념은 가치판단이고 사회문화적 변화에 따라 매우 유동적이기 때문에 명확히 정의 내리기 어렵고 여러 가지 복합적인 의미를 지니고 있다. 정신건강이라는 용어는 질환이라는 부정적인 측면보다는 건강이라는 궁극적인 측면에서 정상적인 개인의 정신 상태를 나타내기 위한 다각적이고 보편적인 용어로 그 개념이 정의되고 있다(Kim, 2001). 이러한 정신건강은 삶의 질의 중심적인 요소로서 일반적으로 정신적 이환율에 대해 광범위하게 연구되었지만 건강에 영향을 미치는 결정적인 요소로서 인지된 스트레스나 사회적 지지, 내적 자원의 역할과 정신적 건강과는 여전히 이해되지 않고 있다(Bovier, Chamot, & Perneger, 2004). 특히 개인의 행동을 예측하는데 있어서 자신이 가지고 있는 능력보다 뛰어난 수행을 하는 사람이 있는가 하면 자신의 능력에 미치지 못하는 사람이 있어서 자신의 능력에 대한 자신감으로 자기효능감은 대학생들의 건강증진 행위의 가장 강력한 예측요인으로 입증되고 있다(Von Ah et al., 2004).

최근 국내 대학생 관련 연구결과 및 보고에 의하면 대학생들의 경우 대학 입학 후 집을 떠나 기숙, 하숙, 자취 등의 생활 변화를 경험하는 학생들이 평균적으로 40~50%에 이르고 있으며, 이러한 생활변화는 사회적지지 체계의 구조적 기능적 변화를 경험하는 학생들이 급격히 증가하고 있음을 지적하고

주요어 : 여대생, 스트레스, 사회적지지, 자기효능감, 정신건강
1) 이화여자대학교 건강과학대학 간호과학부 전임강사(교신저자 E-mail: mykim0808@ewha.ac.kr)
접수일: 2008년 8월 6일 1차 수정일: 2008년 8월 27일 2차 수정일: 2008년 8월 30일 게재확정일: 2008년 9월 2일

있다. 또한 대학생으로서의 생활변화 및 사건에 따른 부적응의 문제뿐 아니라 졸업에 임해서는 졸업 후 진로결정 및 취업의 어려움으로 스트레스를 경험함으로써(Park et al., 2002) 대학생들에게 스트레스와 사회적 지지는 중요한 개념임을 확인할 수 있다.

지금까지 대학생을 대상으로 건강행위를 종속변수로 설정한 국내 연구 동향을 보면 여대생의 자기효능감이 정신건강 증진행위에 미치는 영향(Jung, 2005), 대학생의 인터넷 중독에 사회적 지지와 스트레스가 미치는 영향(Kim, 2007), 대학생의 사회적 지지와 스트레스, 건강행위간의 연구(Park et al., 2002), 대학생의 사회적지지와 정신건강과의 관계(Kim & Lee, 1999), 간호대생의 자아개념과 정신건강과의 관계(Yang, 2001) 등을 들 수 있다. 이러한 연구들은 대학생의 정신건강에 영향을 미치는 요인으로 스트레스, 사회적지지, 자기효능감이 정신건강 측면에서 중요한 변수로 다루어지고 있을 알 수 있으나 대학생을 대상으로 정신건강과 이러한 변수들 간의 관계를 모두 조사한 국내 연구는 극히 제한되어 있음을 알 수 있다. 또한 수행된 대부분의 연구들도 단편적인 변인들간의 상관관계만을 살펴보는 연구에 국한되어 있으며 아직 어떤 결론을 내리기에는 경험적 연구가 부족한 상태이다.

따라서 본 연구는 여대생의 정신건강 정도를 파악하고 스트레스, 사회적지지, 자기효능감이 정신건강에 미치는 영향을 파악하여 여대생의 정신건강을 증진시킬 수 있는 간호중재의 기초 자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

연구의 목적

본 연구는 여대생들이 학교 및 사회생활을 하면서 경험하는 사회, 심리적인 건강과 관련한 특징을 조사하고 나아가 여대생을 대상으로 한 건강증진 프로그램 개발을 목적으로 하고 있다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 여대생의 스트레스, 사회적지지, 자기효능감 및 정신적 건강 정도를 조사한다.
- 여대생의 일반적 특성에 따른 스트레스, 사회적지지, 자기효능감 및 정신적 건강 정도의 차이를 조사한다.
- 여대생의 스트레스, 사회적지지, 자기효능감 및 정신적 건강 간의 관계를 파악한다.
- 여대생의 정신건강에 미치는 중요 변인을 파악한다.

용어 정의

● 스트레스

스트레스란 개인이 가진 자원을 초과하여 개인의 안녕 상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정 관계(Lazarus & Folkman, 1984)로 본 연구에서는 Chon, Kim과 Yi (2000)가 대학생을 위해 개정한 대학생용 생활 스트레스 척도로 측정한 값을 말하며 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다.

● 사회적지지

사회적지지란 타인으로부터 받는 사랑이나 인정, 정보, 물질적 원조 등 사회적 관계를 통해 얻을 수 있는 모든 형태의 긍정적인 자원으로(Cohen & Hoberman, 1983) 본 연구에서는 Cohen과 Hoberman (1983)이 개발한 대인관계지지 평가 설문지(Interpersonal Support Evaluation List: ISEL)로서 Kim (1987)이 번안한 척도를 이용하였으며 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음을 의미한다.

● 자기효능감

자기효능감이란 다양한 삶의 영역에서 성공과 실패 경험을 통해 새로운 환경에서 사용하는 전반적인 자기능력에 대한 신념(Oh, 2002)으로 본 연구에서는 1981년 Schwarzer와 Jerusalem가 개발한 도구를 Lee, Schwarzer와 Jerusalem (1993)에 의해 번안한 도구로 측정한 값을 말하며 점수가 높을수록 자기 효능감이 높음을 의미한다.

● 정신건강

정신건강이란 정신질환이라는 부정적인 측면보다는 건강이라는 궁극적인 측면에서 정상적인 개인의 정신상태를 나타내기 위한 다각적이고 보편적인 용어로(Kim, 2001) 본 연구에서는 Derogatis, Rickels와 Rock (1976)에 의해 개발된 간이정신진단검사(SCL-90R: Symptom Checklist-90-Revision)를 Kim, Kim과 Won (1983)이 번안한 도구로 측정한 값으로 측정 점수가 높을수록 정신 건강이 나쁨을 의미한다.

연구 방법

연구설계

본 연구는 여대생의 스트레스, 사회적지지 및 자기효능감이 정신적 건강에 미치는 영향을 분석하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 '여대생 건강증진을 위한 실태 조사 연구' 프로젝트의 일환으로 조사된 자료 중 일부를 이용한 이차 자료분석 연구이다. 본 프로젝트의 연구대상은 서울시 일 대학교에

재학 중인 여대생으로 교양과목에 등록하여 수업을 듣고 있는 학생들 중 연구 목적에 대한 설명을 듣고 자발적으로 연구 참여에 동의한 414명을 편의추출하였다. 자료수집기간은 2008년 5월 1일부터 30일까지 총 30일간으로 대상자들은 직접 설문을 읽고 응답하였으며 설문지 작성에 소요된 시간은 15～20분 소요되었다. 회수된 414부 중 응답 내용이 불완전한 15부는 조사에서 제외시켜 총 399부를 연구 대상으로 하였다. 본 연구의 표본크기는 회귀분석에 필요한 최소한의 표본크기의 수를 1:40으로 권장하는 Tabachnick과 Fidell (1989)의 근거에 비추어 본 연구 대상자 수는 적절한 것으로 판단된다.

연구 도구

● 스트레스

스트레스 설문지는 Chon 등(2000)이 1991년에 Chon과 Kim이 개발한 대학생용 생활스트레스를 다시 개선하여 제작한 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 50문항을 사용하였다. 각 문항은 경험빈도와 중요도에 대해 각각 4점 척도로 '전혀 그렇지 않다'이면 1점, '자주 그렇다'이면 4점으로 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. 도구의 내용은 먼저 대인관계 차원으로서 동성친구, 이성친구, 가족관계, 교수관계의 4가지 영역과 당면과제 차원으로서 학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관문제의 4가지 영역으로 총 8가지 영역으로 구성되었다. Chon 등(2000)의 연구에서 대학생을 대상으로 한 Cronbach's α= .75～.88이었으며 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's α= .89이었다.

● 사회적 지지

사회적지지 관련 설문지는 Cohen과 Hoberman (1983)이 개발한 대인관계지지 평가 설문지(Interpersonal Support Evaluation List: ISEL)로서 Kim (1987)이 번안한 척도를 가지고 문항들을 수정하여 사용하였다. 이 설문지는 평가적지지, 물질적지지, 존중감지지, 소속감지지의 4개 하위 변인으로 구성되어 있으며 설문지의 척도는 '그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 4점으로 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음을 의미한다. Kim(1987)이 번안 당시의 신뢰도는 Cronbach's α= .69～.84이었고, Delistamati 등(2006)이 그리스 대학생을 대상으로 ISEL 도구 타당도 조사에서 Cronbach's α= .45～.75였으며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's α= .85이었다.

● 자기효능감

자기효능감은 1981년 Schwarzer와 Jerusalem가 개발한 도구를 Lee 등(1994)에 의해 번안한 도구를 사용하였다. 설문지는 4점 척도로서 총 10문항으로 구성되어 있으며, '전혀 아니다'이면 1점, '매우 그렇다'이면 4점으로 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's α= .89이었다.

● 정신건강

정신건강은 Derogatis 등(1976)에 의해 개발된 간이정신진단검사(Symptom Checklist-90-Revision: SCL-90R)를 Kim 등(1983)이 번안하여 작성한 도구를 Yoo (1997)가 청소년을 대상으로 수정하여 작성한 도구를 사용하였다. 정신건강 영역에는 신체화 8문항, 우울 2문항, 불안 5문항, 적대감 3문항, 대인예민성 3문항, 정신증 4문항 등 총 25문항으로 구성되어 있다. 1～5점까지 5단계 척도로 구성되어 있으며 점수가 낮을수록 정신건강 상태가 양호함을 나타낸다. 개발 당시 Cronbach's α= .94이고 항목별 신뢰도 계수는 .71～.86이었다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's α= .93이었다.

자료분석방법

수집된 자료는 SPSS Win version 16.0을 이용하여 분석하였다.

- 대상자의 스트레스, 사회적지지, 자기효능감 및 정신건강 정도는 평균과 표준편차로 산출하였다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 사회적지지, 자기효능감 및 정신건강 정도의 차이는 t-test와 ANOVA로 분석하였고, 사후 검정은 Scheffe test로 분석하였다.
- 대상자의 스트레스, 사회적지지, 자기효능감 및 정신건강간의 관계는 Pearson correlation coefficient를 이용하였다.
- 대상자의 정신건강에 영향을 미치는 요인 파악은 Stepwise multiple regression을 이용하였다.

연구대상자에 대한 윤리적 고려

본 연구는 연구에 참여한 대상자를 윤리적으로 보호하기 위해 학교 내 윤리심사위원회(Institute Review Board: IRB)로부터 승인을 받은 후에 연구를 수행하였다. 연구대상자의 모집에 있어 연구의 목적 및 방법, 연구 참여에 대한 익명성 보장, 자발적인 연구 참여 동의와 거부, 중도 포기가능, 발생 가능한 이익과 불이익 등을 포함하는 내용을 구두와 서면으로 설명하고 자발적인 동의서를 받아 연구 참여 대상자를 최대한으로 보호하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성 및 스트레스, 사회적지지, 자기효능감 및 정신건강 정도

여대생의 스트레스, 사회적지지, 자기효능감 및 정신건강 정도를 측정한 결과는 Table 1과 같다. 여대생 399명을 대상으로 조사한 일반적 특성에서 평균 연령은 20.22세, 평균 신장은 162.00cm, 평균체중은 52.98kg, 체질량지수는 20.13이었으며 그밖의 일반적 특성은 Table 2에 제시되어 있다. 스트레스는 4점 만점에 최소 1.16점에서 최고 2.88점의 범위로 평균 1.74±.312점이었으며 영역별로 살펴보면 학업문제(2.44±.587), 가치관문제(2.15±.691), 장래문제(1.95±.576) 순으로 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 사회적 지지는 4점 만점에 최소 1점에서 최고 3점으로 평균 2.22±.298점이었으며, 자기효능감은 4점 만점에 최소 1점에서 최고 4점으로 평균 2.76±.450점이었다. 정신건강 정도는 5점 만점에 최소 1점에서 최고 4.16점으로 점수가 낮을수록 정신건강이 좋은 것을 의미하는데 평균 1.81±.609점으로 나타났다.

Table 1. Levels of Stress, Social Support, Self-Efficacy, and Mental Health in Female Undergraduate Students (N=399)

Variables	M	SD	Min	Max
Stress	1.74	.312	1.16	2.88
About the future	1.95	.576	1.00	3.62
About financial problems	1.68	.671	1.00	4.00
About family	1.42	.480	1.00	3.83
About friends	1.22	.329	1.00	3.40
About professors	1.69	.447	1.00	3.33
About values	2.15	.691	1.00	4.00
About academic workload	2.44	.587	1.00	4.00
About boy friends	1.18	.406	1.00	4.00
Social support	2.22	.298	1.00	3.00
Self-efficacy	2.76	.450	1.00	4.00
Mental health	1.81	.609	1.00	4.16

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 사회적지지, 자기효능감 및 정신건강 정도의 차이

여대생의 일반적 특성에 따른 스트레스, 사회적지지, 자기효능감 및 정신건강 정도의 차이를 보면 Table 2와 같다. 여대생의 스트레스는 학년(F=3.49, p=.008)에서만 유의한 차이가 있었지만 사후검정에서는 그룹 간 유의한 차이는 없었다. 사회적지지는 한 달 용돈(t=-4.136, p=.000)과 이성친구 유무(t=-3.215, p=.001)에 따른 차이가 있었는데 본 연구에서는 한 달 용돈을 본 연구대상자의 평균 용돈인 38만원을 기준으로 많고 적음을 분류하였으며, 평균 용돈인 38만원보다 많이 받는 그룹과 이성친구가 없는 그룹이 사회적지지가 더 높게 나타났다. 자기효능감은 한 달 용돈(t=-2.798, p=.005)을 많이 받는 그룹이 자기효능감이 더 높은 것으로 나타났다. 정신건강은 소속학과(F=4.063, p=.018), 종교(F=3.83, p=.005), 한 달 용돈(t=-2.11, p=.035), 질병유무(t=-3.07, p=.002), 규칙적인 월경(t=3.021, p=.003), 흡연(t=2.028, p=.043), 음주(t=2.413, p=.016)에 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 자연계열 학생이 예술계열 학생보다, 한 달 용돈이 적고, 질환진단을 받지 않았으며, 규칙적 생리를 하고, 흡연을 하지 않으며, 음주를 하는 그룹이 정신건강이 높은 것으로 나타났다. 종교에서는 가톨릭 집단이 정신건강이 가장 낮은 점수를 나타냈으나 사후검정 결과 집단 간 유의한 차이를 나타내지 않았다.

대상자의 스트레스, 사회적지지, 자기효능감 및 정신건강간의 관계

여대생의 스트레스, 사회적지지, 자기효능감 및 정신건강을 중심으로 상관관계를 분석한 결과는 Table 3과 같다. 여대생의 정신건강은 스트레스(r=.633, p=.000)와 강한 정적인 상관관계를, 사회적지지(r=-.172, p=.001)와 자기효능(r=-.278, .000)과는 부적인 상관관계를 나타냈다. 또한 스트레스와 자기효능감(r=-.245, p=.000)은 부적인 상관관계를, 사회적지지와 자기효능감(r=.111, p=.027)은 정적인 상관관계를 나타냈다.

대상자의 정신건강에 영향을 미치는 요인

여대생의 정신건강에 영향을 주는 예측요인을 알아보기 위하여 일반적 특성 중에서 유의한 차이가 있었던 한 달 용돈과 스트레스, 사회적지지 및 자기효능감을 중심으로 단계별다

Table 3. Correlations among Stress, Social Support, Self-Efficacy, and Mental Health in Female Undergraduate Students (N=399)

Variables	Stress r (p)	Social support r (p)	Self efficacy r (p)	Mental health r (p)
Stress	1.000			
Social support	.071(.159)	1.000		
Self-efficacy	-.245(.000)**	.111(.027)*	1.000	
Mental health	.633(.000)**	-.172(.001)**	-.278(.000)**	1.000

* p<.05 ** p<.01

Table 2. Stress, Social Support, Self-Efficacy, and Mental Health by General Characteristics (N=399)

Characteristics	Categories	N(%)	Perceived stress			Social support			Self-efficacy			Mental health			
			M±SD	t or F	p	M±SD	t or F	p	M±SD	t or F	p	M±SD	Scheffe	t or F	p
Major	Humanities(a)	103(25.8)	1.76±.324	.709	.493	2.24±.312	.512	.600	2.74±.458	.627	.535	1.82±.547			
	Natural Science(b)	212(53.1)	1.72±.295			2.23±.258			2.78±.439			1.74±.584	a,b<c	4.063	.018*
	Arts(c)	84(21.1)	1.75±.336			2.19±.368			2.72±.469			1.95±.715			
School year	First	123(30.8)	1.73±.340	3.49	.008**	2.22±.269	.094	.984	2.75±.483	.663	.618	1.83±.675		1.88	.113
	Second	165(41.4)	1.76±.287			2.23±.273			2.73±.433			1.78±.574			
	Third	57(14.3)	1.67±.311			2.23±.324			2.84±.415			1.73±.540			
	Fourth or above	54(13.5)	1.76±.316			2.23±.396			2.74±.463			1.89±.629			
Religion	Protestant	140(35.1)	1.69±.300	2.383	.051	2.19±.317	1.737	.141	2.77±.407	2.101	.080	1.73±.554		3.83	.005**
	Catholic	66(16.5)	1.79±.323			2.28±.290			2.72±.450			2.03±.749			
	Buddhist	26(6.5)	1.63±.260			2.15±.365			2.99±.481			1.63±.499			
	None	167(41.9)	1.74±.322			2.23±.269			2.73±.468			1.81±.590			
Monthly expenditure	Below 380,000won	213(53.4)	1.72±.306	-.767	.444	2.17±.315	-4.136	.000**	2.70±.422	-2.798	.005**	1.75±.560		-2.11	.035*
	Above 380,000won	186(46.6)	1.75±.320			2.29±.264			2.82±.474			1.88±.660			
Boy friend	Yes	132(33.1)	1.73±.322	.095	.924	2.19±.279	-3.215	.001**	2.76±.429	.015	.998	1.81±.622		.124	.901
	No	267(66.9)	1.74±.307			2.29±.324			2.76±.461			1.80±.604			
Living with whom	With Family	254(63.7)	1.74±.308	.479	.632	2.23±.302	.259	.796	2.73±.448	-1.834	.067	1.79±.575		-.804	.422
	Without Family	145(36.3)	1.73±.318			2.22±.291			2.81±.450			1.84±.666			
BMI (Body Mass Index)	Low Weight	86(21.6)	1.79±.332	1.545	.215	2.28±.307	1.035	.356	2.71±420	.245	.783	1.89±.662		.967	.381
	Normal Weight	303(75.9)	1.72±.309			2.21±.299			2.76±.456			1.78±.598			
	Obesity	10(2.5)	1.81±.263			2.22±.242			2.79±.242			1.94±.656			
Disease	Yes	190(47.6)	1.75±.308	-.866	.387	2.24±.298	-1.443	.150	2.78±.439	-1.073	.284	1.90±.673		-3.07	.002**
	No	209(52.4)	1.72±.318			2.20±.298			2.73±.463			1.72±.536			
Regular menstruation	Yes	274(68.7)	1.72±.293	1.898	.058	2.21±.280	1.207	.228	2.77±.427	-.735	.463	1.74±.559		3.021	.003**
	No	125(31.3)	1.78±.346			2.25±.334			2.73±.497			1.94±.691			
Smoking	Yes	9(2.3)	1.89±.270	1.367	.172	2.31±.285	.829	.408	2.88±.590	.753	.452	2.23±.965		2.028	.043*
	No	390(97.7)	1.73±.312			2.22±.298			2.75±.448			1.79±.597			
Exercise	Yes	90(22.6)	1.70±.339	-1.19	.231	2.24±.317	.433	.665	2.78±.429	.528	.598	1.86±.701		.867	.386
	No	309(77.4)	1.75±.304			2.24±.293			2.75±.457			1.79±.582			
Alcohol	Yes	141(37.8)	1.71±.324	1.38	.168	2.21±.336	.749	.454	2.78±.443	1.088	.277	1.71±.522		2.413	.016*
	No	248(62.2)	1.75±.302			2.23±.274			2.72±.464			1.86±.650			

* p<.05 ** p<.01

중회귀분석을 한 결과는 Table 4와 같다. 여대생의 정신건강에 영향을 주는 예측요인으로 스트레스만으로는 정신건강을 39.6%의 영향력이 있었으며, 사회적 지지와 자기효능감, 한 달 용돈을 포함시켰을 때의 설명력은 44.2%인 것으로 나타났다. 이와 같이 정신건강에 영향을 미치는 가장 큰 변인은 스트레스였는데 정신건강에 영향을 미치는 하위스트레스들을 다시 단계별다중회귀분석을 한 결과(Table 5) 가치관 문제가 36.9%를 설명하였으며 친구문제, 가족문제, 학업문제를 포함시켰을 때의 설명력은 46%인 것으로 나타났다.

Table 4. Factors Influencing Mental Health of Female Undergraduate Students (N=399)

Variables	Beta	R^2	F	p
Stress	.630	.396	244.915	.000**
Social support	.142	.416	132.637	.000**
Self-efficacy	-.143	.435	95.311	.000**
Monthly expenditures	.086	.442	73.348	.000**

* p<.05 ** p<.01

Table 5. Stress Factors Influencing Mental Health of Female Undergraduate Students (N=399)

Variables	Beta	R^2	F	p
Stress about values	.608	.369	232.697	.000**
Stress about friends	.281	.434	153.516	.000**
Stress about family	.169	.455	111.616	.000**
Stress about academic workload	.086	.460	85.643	.000**

* p<.05 ** p<.01

논 의

본 연구는 여대생의 정신건강에 영향을 미치는 변인들을 파악하고 정신건강을 증진시키고자 시도하였다. 여대생의 정신건강 정도는 평균 1.81±.61점으로 스트레스, 사회적지지, 자기효능감, 한 달 용돈이 정신건강을 전체 44.2% 설명하였으며, 일반적 특성 중 소속 학과와 종교 및 한 달 용돈, 흡연, 음주, 질병진단유무, 규칙적 월경 유무 등에 따라 정신건강 정도가 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 소속 학과에 따른 차이에서 자연계가 인문계와 예술계에 비해 정신건강 점수가 높았으며 사후검정 결과 자연계와 예술계 간에는 정신건강 정도에 유의한 차이를 나타냈다. 이는 Park 등(2002)의 연구에서 여대생의 정신건강에 대한 전공별 건강행위 점수에서 간호계 여학생이 자연계, 인문계 여학생과 통계적으로 유의한 차이가 있었다는 결과에 비추어 볼 때 본 연구에서는 간호계 학생을 독립적으로 분류하지 않고 자연계에 소속시켜 자연계 점수가 높았을 가능성이 있다고 할 수 있다. 또한 흡연을 하지 않고 월경이 규칙적이며, 질병진단을 받지 않은 그룹이 정신건강이 높은 것으로 조사되어 건강행태와 습관이 정신건강과 관련이 있음을 확인할 수 있었으나 음주를 하는 그룹이 하지 않는 그룹보다 정신건강 정도가 더 높았던 것은 건전한 음주문화가 형성되고 있음을 반영한 결과라 사료된다.

여대생의 정신건강에 영향을 미치는 가장 높은 예측요인은 스트레스였다. 스트레스는 1257명의 대학생을 무작위로 추출하여 조사한 결과(Bovier et al., 2004)에서도 정신건강의 가장 강력한 예측요인이었으며 전체 변량의 49%를 설명하였다. 이와 같이 스트레스는 대학생의 낮은 정신건강에 중요한 위험요인이라는 것을 의미하는데 본 연구에서 스트레스의 하위항목 중 스트레스가 가장 높은 항목은 학업문제, 가치관문제, 장래문제 순위로 나타났다. 같은 도구를 이용하여 대학생을 대상으로 생활 스트레스를 조사한 연구(Kim, 2007)에서 장래문제, 학업문제, 경제문제 순으로 나타난 결과와 비교하여 볼 때 순위에 차이가 있는 것은 본 연구 대상자의 72.2%가 1학년, 2학년생이었으며 학년별에 따른 장래문제와 관련한 스트레스의 차이를 다시 조사하였을 때 1학년과 4학년 간에 유의한 차이(F=3.598, p=.014)를 나타냈다. 따라서 대학생들의 스트레스는 학년에 따라 스트레스의 순위에 차이가 있을 것으로 예상된다. Misara(2000)에 의하면 대학생들은 대학생활의 과도기적인 특성 때문에 학업문제, 경제적인 압박, 시간관리 기술 부족 등의 스트레스를 경험하며, Omigbodum 등(2006)의 연구에서는 치의학 학생의 경우 경제적 문제, 학문적 압력과 같은 스트레스 요인이 학생들의 정신건강에 부정적인 영향을 미쳤다고 보고하였다. 따라서 대학생들에게 학업과 관련한 스트레스는 중재를 위한 중요한 영역임을 시사한다.

그러나 정신건강에 영향을 미치는 가장 높은 스트레스 요인을 확인하기 위하여 단계별다중회귀분석을 시행한 결과, 스트레스 하위 항목 중 가치관문제가 36.9%, 친구문제가 6.5%, 가족문제가 1.9%, 학업문제가 0.5% 순으로 나타나 가치관 문제가 정신건강에 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구 결과와 유사한 연구로서 스트레스가 인터넷 중독에 미치는 영향을 파악하기 위해 대학생을 대상으로 조사한 결과(Kim, 2007)에서는 가치관 문제가 10.2%, 학업문제가 3.0%, 친구관계가 2.4% 순으로 유의한 영향력을 증가시켰으며 전체 설명력은 15.6%를 나타냈다. 이러한 연구결과는 정신건강과 인터넷 중독과 같은 건강상태가 대학생의 가치관과 관련이 있을 수 있다는 것을 의미하며 따라서 추후 연구에서는 대학생들의 가치관 문제로 인한 스트레스가 구체적으로 어떻게 해소되는지 파악해 볼 필요가 있다.

본 연구에서의 사회적지지는 정신건강과 유의한 부적인 상관관계를 나타냈으며 정신건강에 미치는 영향에 있어 1.8%의 설명력을 나타냈다. Atri, Sharma와 Cottrell (2006-2007)은 미국에서 공부하는 인도 대학생을 대상으로 정신건강의 예측요인을 조사하였는데 사회적지지와 강인함, 문화적 적응이 정신

건강의 42.3%를 설명하였으며, Montes-Berges와 Augusto (2007)의 연구에서도 사회적지지와 정신건강간의 관계는 유의한 상관관계를 나타내 본 연구 결과를 지지하였다. 또한 일반적 특성에서 한 달 용돈이 많고 이성친구가 없는 그룹이 사회적지지 정도가 높았는데 이성친구가 없는 대학생이 사회적지지 정도가 높은 것은 이성 친구 대신에 동료친구나 동아리 활동을 통해 오히려 더 폭넓은 대인관계를 가질 수 있을 것으로 해석할 수 있다.

사회적지지의 구조적 측면에서 Park 등(2002)은 대학생의 가족과의 동거 여부를 의미 있는 변수로 제시하였는데 본 연구에서는 가족과의 동거 여부가 정신건강에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 Park 등(2002)의 연구에서 대학생 중 남학생은 여학생에 비해 부모·가족과 동거하지 않는 경우 건강행위 점수가 낮았고 통계적으로 유의한 차이가 있다는 결과에 미루어 보아 추후 연구에서 가족과 동거하지 않는 남학생에 있어서 신체적·정신적 건강행위 확인 및 관련된 변인들을 조사해 볼 필요가 있다.

본 연구에서의 자기효능감은 여대생의 일반적 특성 중 한 달 지출이 많은 학생들이 자기효능감이 더 높았으며 또한 자기효능감은 스트레스와 정신건강과 부적인 상관관계를 나타냄으로써 건강증진 행위에 있어서 중요한 영향요인이라는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 간호사를 대상으로 자기효능감과 건강증진행위간의 관계를 조사한 연구에서 자기효능감과 건강증진 행위와는 높은 상관관계가 있었으며(Chung & Doh, 2002), 161명의 학생을 대상으로 조사한 횡단적 연구에서 자기효능감은 흡연, 음주, 신체적 운동 등 건강행위를 유의하게 예측하였고(Von Ah et al., 2004) 여대생을 대상으로 조사한 연구에서 자기효능감은 정신건강 증진행위와도 상관관계가 있는 것으로 나타나(Jung, 2005) 자기효능감은 건강수행행위에 영향력있는 인지-지각 요인으로 평가되고 있다는 것(Von Ah et al., 2004)을 입증하였다.

대학생의 정신건강 증진을 위해 미국의 일부 대학교에서는 1학년생의 대학생활을 적응하도록 돕기 위해 1학년을 위한 특수 과목을 열고 있으며 이러한 과목에는 시간관리, 시험 준비, 공부하는 방법뿐 아니라 대학생활의 스트레스를 긍정적으로 대처하는 방법 등의 내용으로 구성되어 있다(Cook, 2007). 또한 학생들의 인지행동기술, 이완, 건강생활패턴과 같은 정신건강 기술을 가르치는 교과목도 인기를 끌고 있다(Brown & Schiraldi, 2004). 이와 같이 대학생의 정신건강에 대한 관심은 대학생 개인의 차원이 아닌 대학 내 교과목 선정에서도 고려되고 있으며 이는 간호학 교수진들도 대학생 건강과 관련한 교과목 선정에 적극 개입, 참여해야 함을 의미한다.

본 연구는 여대생의 스트레스와 사회적지지, 자기효능감 등의 사회심리적 변인과 건강과 관련한 특성이 정신건강에 미치는 영향을 조사하였는데 이런 변수들이 정신적 건강의 44.2%를 설명하였으므로 이들 변수에 대한 충분한 이해와 관심을 가질 필요가 있다. 그러나 본 연구가 서울에 있는 특정 대학의 학생들만을 대상으로 하여 얻은 결과이므로 일반화하기에 한계가 있으며, 연구 대상자를 교양과목에 등록하여 수업을 듣고 있는 학생을 대상으로 자료수집 하였으므로 비록 참여동의서를 받았지만 참여를 거부할 수 없는 윤리적 문제를 내포한다는 제한점을 갖고 있다.

본 연구 결과가 간호연구와 교육, 실무적 측면에 갖는 의의를 살펴보면 대학생들의 정신건강과 관련한 다차원적인 연구의 필요성을 제안하고 있다. 지금까지 대부분의 연구가 다차원적인 연구가 이루어지지 않아 여대생의 정신건강에 대한 종합적인 판단과 해석이 부족했던 것으로 판단해 볼 때 추후 대학생의 정신건강을 겨냥한 중재프로그램을 개발할 때 이런 변인들을 이용해야 하며 무엇보다 학업문제와 가치관문제와 관련한 스트레스를 해소해 주는 간호중재 전략을 모색해야 한다. 또한 여대생의 건강증진프로그램 개발에 중요한 역할을 담당하는 간호사 역시 여대생의 정신적인 요구를 잘 사정하는 기술을 연마해야 하며 아울러 여대생이 자신의 능력에 대한 자신감을 가질 수 있도록 자기효능감을 극대화하는 중재와 대인관계를 통해 긍정적인 경험을 할 수 있는 프로그램이 제공되어야 한다.

결론 및 제언

본 연구는 여대생의 스트레스, 사회적지지 및 자기효능감이 정신적 건강에 미치는 영향을 분석하고 나아가 여대생을 대상으로 한 건강증진 프로그램 개발을 목적으로 하고 있다. 자료수집은 2008년 5월 1일부터 5월 30일까지로 서울시 일 대학교 여대생 399명을 편의추출하여 구조화된 설문지를 이용하여 수집하였다. 연구도구는 여대생의 건강과 관련한 특성 및 정신건강, 사회적지지, 스트레스와 자기효능감 도구를 이용하였으며 자료분석은 SPSS Win 16.0 프로그램을 이용하여 t-test, ANOVA, 상관관계분석, 단계별다중회귀분석으로 분석하였다.

본 연구에서 여대생의 정신건강 정도는 5점 척도에 평균 1.81±.61점으로 정신건강은 스트레스와 한 달 지출과는 정적인 상관관계를 나타냈고 사회적지지와 자기효능과는 부적인 상관관계를 나타냈다. 정신건강에 영향을 주는 예측요인으로 스트레스 단독으로 정신건강을 39.6%의 영향력이 있었으며, 사회적지지, 자기효능감, 한 달 용돈 등의 변수들을 모두 포함하면 정신건강에 대해 총 44.2% 설명하는 것으로 나타났다. 이와 같이 정신건강에 영향을 미치는 가장 큰 변인은 스트레스였으며, 스트레스 중 학업문제가 가장 높았으나 정신건강에

영향을 미치는 스트레스 변인을 단계별다중회귀분석 결과 가장 높은 하위스트레스로는 가치관 문제가 정신건강의 36.9%를 설명하였다.

이상의 연구결과를 토대로 볼 때 여대생의 정신건강을 증진시키기 위해서는 학업문제와 가치관문제와 관련한 스트레스를 해소하고 자기효능감을 극대화하는 간호중재 전략을 모색해야 하며 아울러 여대생의 정신건강을 향상시키는 교과목 운영에 간호학 교수의 적극적인 참여가 필요한 시점이다.

추후에는 여대생의 가치관 정립을 높이는 중재프로그램 적용 후 정신건강의 효과를 검증해 보는 연구가 필요하며, 여대생의 정신건강에 영향을 미치는 또 다른 변수들을 확인하기 위한 후속연구를 시도할 것을 제언한다.

References

Atri, A., Sharma, M., & Cottrell, R. (2006-2007). Role of social support, hardiness, and acculturation as predictors of mental health among international students of Asian Indian origin. *Int Q Community Health Educ, 27*(1), 59-73.

Bovier, P. A., Chamot, E., & Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Qual Life Res, 13*(1), 161-170.

Brown, S. L., & Schiraldi, G. R. (2004). Reducing subclinical symptoms of anxiety and depression: A comparison of two college courses. *Am J Health Educ, 35,* 158-164.

Chon, K. K., Kim, K., & Yi, J. (2000). Development of the revised Life Stress Scale for College Students. *Korean J Health Psychol, 5*(2), 316-335.

Chon, K. K., & Kim, K. H. (1991). Development of the life stress scale for college students: A control theory approach. *Korean J Clin Psychol, 10*(1), 137-158.

Chung, E. J., & Doh, B. N. (2002). Job stress, self-efficacy and health promoting behaviors in hospital nurses. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs, 11*(3), 398-405.

Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports of buffer of life change stress. *J Appl Soc Psychol, 13*, 99-125.

Cook, L. J. (2007). Striving to help college students with mental health issues. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv, 45*(4), 40-44.

Delistamati, E., Samakouri, M. A., Davis, E. A., Vorvolakos, T., Xenitidis, K., & Livaditis, M. (2006). Interpersonal Support Evaluation List (ISEL)-college version: Validation and application in a Greek people. *Int J Soc Psychiatry, 52*(6), 552-560.

Derogatis, L. R., Rickels, K., & Rock, A. F. (1976). The SCL-90 and the MMPI: A step in the validation of a new self-report scale. *Br J Psychiatry. 128*, 280-289.

Jung, D. J. (2005). Influence of weight control behavior, body image, self-esteem, health promotion behavior and mental health promotion behavior in university female students by BMI (Body Mass Index). *Exerc Sci, 15*(4), 365-376.

Kim, D. H. (2001). A study on perceived family support and mental health of the urban elderly. *J Welf Aged, 11*(1), 171-193.

Kim, H. J. (2007). The relationships among social support, stress, and internet addition in college students. *Stud Life Res, 15*, 69-88.

Kim, J. H., Kim. K. I., & Won, H. T. (1983). Symptom Checklist-90-Revision (SCL-90-K) in psychiatric outpatients, *Ment Health Res, 1*, 150-168.

Kim, J. H. (1987). *Relations of perceived stress, cognitive set, and coping behaviors to depression.* Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul.

Kim, J. Y., & Lee, S. H. (1999). A study on the relation between the perceived social support and the mental health of undergraduate. *Korean Cent J Med, 64*(1). 56-64.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.

Lee, Y., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1994). Korean adaptation of the general self-efficacy scale. Retrieved July 23, 2008, from http://userpage.fu-berlin.de/~health/korean.htm

Misara, R. (2000). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *Coll Stud J, 21*, 1-10.

Moon, T. Y., & Park, S. H. (2007). A study on the relationship of demographic characteristics to stressor and stress-coping behavior among university students. *J Sport Leis Stud, 30*, 913-925.

Montes-Berges, B., & Augusto, J. M. (2007). Exploring the relationship between perceived emotional intelligence, coping, social support and mental health in nursing students. *J Psychiatr Ment Health Nurs, 14*(2), 163-171.

Oh, I. S. (2002). General self-efficacy: The concept, measurement issues, and implications for HRM. *Korean J Industr Organ Psychol, 15*(3), 49-72.

Omigbodum, O. O., Odukogbe, A. T., Omigbodum, A. O., Yusuf, O. B., Bella, T. T., & Olayemi, O. (2006). Stressors and psychological symptoms in students of medicine and allied health professions in Nigeria. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 41*(5), 415-421.

Park, Y., Lee, S., Oh, K., Oh, K., Kim, J., & Kim, H. et al., (2002). Social support, stressful life events, and health behaviors of Korean undergraduate students. *J Korean Acad Nurs, 32*(6), 792-802.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1993). English version, Retrieved July 28, 2008, from http://userpage.fu-berlin.de/~health/engscal.htm

Sung, M. J., & Chang, K. J. (2006). Correlations among life stress, dietary behaviors and food choice of college students. *J East Asian Soc Dietary Life, 16*(6), 655-662.

Tabachnick, B. G., & Fidell, I. S. (1989). *Using multi-variate statistics*. New York: Harper Collins.

Von Ah, D., Ebert, S., Ngamvitroj, A., Park, N., & Kang, D. H. (2004). Predictors of health behaviours in college

students. *J Adv Nurs, 48*(5), 463-474.

Yang, S. H. (2001). A study on the relationship between self-concept and the mental health of nursing students in junior college in some area. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs, 10*(3), 376-390.

Yoo, J. S. (1997). *A diagnostic study on high school health education: Based on the PRECEDE model*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul.

The Effect of Stress, Social Support and Self-Efficacy on the Mental Health of Female Undergraduate Students

Park, Hyojung[1)] · Kim, Miyoung[1)] · Jung, Dukyoo[1)]

1) Full-time Lecturer, Ewha Womans University

Purpose: The purpose of this study was to investigate the effect of stress, social support and self-efficacy on the mental health of female undergraduate students. **Method:** Three hundred ninety-nine undergraduate students were conveniently selected from a university in Seoul. The instruments used in this study were stress, social support, self-efficacy, and mental health scales. ANOVA, t-test, Pearson correlation coefficients, and stepwise multiple regression with SPSS Win 16.0 Version were used to analyze the data. **Results:** Mental health was significantly influenced by stress, social support, self-efficacy, and monthly expenditures. These variables accounted for 44.2% of the variance in mental health. **Conclusion:** The important factor that was found to affect the mental health of undergraduate female students was stress. Therefore, future studies need to be pursued to develop various strategies, such as stress relief programs, for mental health promotion of female undergraduate students.

Key words : Student, Stress, Social support, Self-efficacy, Mental health

• *Address reprint requests to : Kim, Miyoung*
Department of Nursing Science, Ewha Womans University
11-1, Daehyun-dong, Seodaemun-gu, Seoul 120-750, Korea
Tel: 82-2-3277-6694 Fax: 82-2-3277-2850 E-mail: mykim0808@ewha.ac.kr