



# 자아존중감, 가족기능 및 사회적 지지가 대학생의 스트레스에 미치는 영향\*

하 주 영<sup>1)</sup>

## 서 론

### 연구의 필요성

정보기술의 발달과 지식수준의 향상 등으로 인해 끊임없이 발전하고 급격하게 변화하는 현대사회는 생활수준의 진보라는 긍정적인 측면과 함께 사회 전반에 걸쳐 가치관의 혼란에 따른 다양한 부적응 문제를 야기하고 있다. 우리 사회의 이러한 변화는 대학문화에도 영향을 주어 새로운 가치관과 행동방식의 요구와 함께, 대학생활의 새로운 문화와 인간관계 등에 대한 적응과정에서 대학생에게 다양한 스트레스를 유발하는 환경을 조성하고 있다(Kwon, 2009).

발달과정상 청년후기에 속하는 대학생들은 학업, 자아정체감 확립, 장래에 대한 대비, 미래의 불확실성, 부모로부터의 독립 등으로 인한 많은 스트레스 속에서 생활하고 있다(Han & Namgung, 2008). 입시위주의 교육풍토에서 지시와 타율에 의해 수동적이고 의존적인 생활에 익숙하던 학생들이 대학 진학으로 인해 독립적이고 능동적인 생활 방식으로의 전환이 필요함에 따라 이로 인한 스트레스로 인해 행동방식이나 성격에 변화를 초래하게 된다. 특히, 최근의 세계적인 불황의 여파는 종전의 전공과 관련된 학업이나 가치관 및 대인관계 등의 문제와 함께, 경제사정의 악화와 취업기회를 제약시켜서 대학생들의 스트레스 수준을 한 층 더 높이고 있는 실정이다 (Kwon, 2009).

서울시광역정신보건센터가 571명의 대학생을 대상으로 실

시한 조사결과, 학업부진, 취업불안, 가족과의 갈등 등으로 인한 스트레스로 정신적 도움을 받고 싶다는 비율이 97%에 달했으며 이 중 10%는 그 정도가 매우 위험한 수준이었다(Lee, 2008). 미국 전역의 대학에서 학부 학생을 대상으로 실시한 조사에서도 대학생 10명 중 4명 꼴로 ‘자주’ 스트레스를 느끼고 있으며 5명 중 1명은 ‘항상’ 또는 ‘대부분의 시간’에 스트레스를 느끼는 것으로 나타났다(Na, 2008). 이러한 스트레스는 신체적, 심리적인 면에 부정적인 영향을 미쳐 다양한 증상으로 발현되는데, 생리적 증상으로는 두통, 위경련, 혈압상승, 피로감, 심박동 증가 등이 있고, 행동적 증상으로는 울음, 비난, 강박적 행동, 공격성 등이 있으며 심리·정서적 증상으로는 우울, 홍분, 분노, 좌절, 고독, 무력, 불안 등이 나타난다(Jung, 2009). 스트레스가 감당하기 힘들 때는 현실왜곡 현상이 나타나고 집중이 어려우며 주의가 산만해지는 사고의 혼란도 흔하게 되고 결국 대인관계의 실패, 학업에 지장을 초래해 갈등의 악순환이 심해진다(Lee, 2008). 최근에는 수면이나 영양섭취에도 어려움을 겪으며 심한 경우 자살 충동에 빠지는 경우도 많은 것으로 나타났는데, 서강대 생명문화연구소와 학생상담소에서 실시한 연구결과 620명의 재학생 중 진로와 학업 스트레스로 인해 52.4%가 자살충동을 경험했다고 응답했다(Im, 2008; Na, 2008). 이처럼 대학생이 지각하는 스트레스의 강도가 증가하고 이에 따라 심각한 문제들이 야기됨에 따라 스트레스에 대한 관리가 필요한데, 선행연구에 따르면 이러한 스트레스로부터 개인을 방어하거나 보호하는 변인인 완충자원으로 자아존중감(Lee & Kim, 2007)과 같은 개인적 자원과 가

주요어 : 자아존중감, 가족, 사회적 지지, 스트레스

\* 본 연구는 2007년도 부산대학교 교내학술연구비(신임교수정착금)에 의한 연구임.

1) 부산대학교 간호대학 조교수(교신저자 E-mail: jyha1028@pusan.ac.kr)

접수일: 2010년 2월 23일 1차 수정일: 2010년 4월 12일 게재확정일: 2010년 4월 22일

족기능(Kuk, 2008), 사회적 지지(Park et al., 2002)와 같은 환경적 자원을 들 수 있다. 즉, 자아존중감이 높을수록 생활 스트레스 및 학업, 취업 스트레스 정도가 낮고, 좀 더 적극적인 방법으로 스트레스에 대처할 수 있게 된다(Rhyu & Kim, 1998). 또한 가족은 대학생에게 중요한 심리 사회적인 장소로, 가족환경에서의 문제가 지속될 경우 대학생의 발달과업에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며(Kuk, 2008), 특히 자아존중감 발달에 매우 중요하다(Barber, Chadwick, & Oerter, 1992). 사회적 지지 역시 스트레스 적응에 영향을 주는데, 심리적, 행동적 적응에 긍정적인 역할을 하여 잘 적응하게 하며, 스트레스에 노출되었을 때 개인에게 부족한 자원을 보충해 주어 더욱 잘 대처하도록 하고 동시에 스트레스로 인한 부정적이고 잠재적인 영향으로부터 개인을 보호한다(Rhyu & Kim, 1998).

최근 캠퍼스 부적응, 인간관계, 취업에 대한 불안감, 경쟁적인 학점관리 등의 다양한 원인으로 인해 대학생의 스트레스는 갈수록 증가하고 있는 실정이다. 본 연구자는 학생지도와 상담을 통해 학업이나 대인관계 그리고 취업과 관련된 대학생들의 스트레스가 일상생활에 영향을 미칠 정도로 심각함을 확인하였다. 따라서 본 연구를 통해 장차 미래 사회의 주역이 될 대학생을 대상으로 자아존중감과 가족기능 및 사회적 지지와 스트레스에 대해 상호 관련적인 개념을 통합적으로 조사하고 스트레스에 미치는 영향을 확인하여 학교생활의 적응을 돋고 스트레스를 효율적으로 관리할 수 있는 프로그램 개발의 기초자료를 마련하는 것이 필요할 것으로 사료된다.

## 연구 목적

본 연구는 대학생의 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지와 스트레스 간의 관계를 파악하고 스트레스에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위한 것으로 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지와 스트레스 정도를 파악한다.

둘째, 대상자의 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지와 스트레스 간 상관관계를 파악한다.

셋째, 대상자의 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지가 스트레스에 미치는 영향을 확인한다.

## 연구 방법

### 연구 설계

본 연구는 대학생을 대상으로 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지와 스트레스의 관계를 파악하고 스트레스에 미치는

영향요인을 확인하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

### 연구 대상

본 연구의 대상자는 일 광역시에 소재한 4년제 대학교에 재학중인 남녀대학생을 대상으로 전공 교수의 협조를 얻어 편의표집한 411명이었다.

### 연구 도구

#### ● 자아존중감

자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg (1965)가 개발하고 Jon (1974)이 번역한 자아존중감 측정도구(Self-Esteem Scale)를 사용하였다. 5개의 긍정적인 문항(1,2,4,6,7)과 5개의 부정적 문항(3,5,8,9,10) 총 10개 문항 4점 척도로 구성되어 있으며 ‘대체로 그렇지 않다’는 1점, ‘항상 그렇다’는 4점을 주고 부정적 문항은 역환산하였다. 점수범위는 10점에서 40점까지이며 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. Rosenberg (1965) 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .85였고 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .84였다.

#### ● 가족기능

가족기능은 Smilkstein (1978)이 개발하고 Kang, Yoon, Lee, Lee와 Shim (1984)이 번안한 가족기능도 지수(Family APGAR Questionnaire)로 측정하였다. 이 도구는 가족상호간의 적응도, 협력도, 성장도, 애정도, 친밀도를 나타내는 5문항 3점 척도로 구성되어 있으며 ‘전혀 만족하지 않는다’는 0점, ‘항상 만족한다’는 2점으로 가능한 총점은 0점에서 10점이며 점수가 높을수록 가족기능이 좋은 것을 의미한다. 대학생을 대상으로 한 Smilkstein, Ashworth와 Montano (1982)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .80이었고 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .84였다.

#### ● 사회적 지지

사회적 지지는 Zimet, Dahlem, Zimet과 Farley (1988)가 개발하고 Lee (2000)가 번안한 MSPSS(Multidimensional Scale of Perceived Social Support)로 측정하였다. 이 도구는 가족, 친구, 중요한 타인이라는 세 하위차원에서의 지각된 사회적 지지를 측정하는 12문항 7점 척도로 구성되어 있으며 ‘전혀 동의하지 않는다’는 1점, ‘매우 동의한다’는 7점으로 가능한 총점은 12점에서 84점이며 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음을 의미한다. Zimet 등(1988)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .85였고 각 하위척도에 대한 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .72~.85였으며 Lee (2000)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .90이었고 각 하위척도에 대한 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 가

.81~.89였다. 본 연구에서 전체 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .92였고 각 하위척도는 Cronbach's  $\alpha$ 가 가족 .89, 친구 .91, 중요한 타인 .88이었다.

### ● 스트레스

스트레스 정도를 파악하기 위해 Linn (1985)에 의해 개발되고 Ko (1988)가 번안한 A global assessment of recent stress scale (GARS)를 사용하였다. 일 및 직장, 대인관계의 변화, 질병 및 상해, 경제적 문제, 비일상적 사건, 일상생활 변화의 유무, 전반적인 스트레스 지각에 대한 평가에 관한 8문항 10점 척도로 구성되어 있으며 스트레스가 전혀 없는 경우 0점, 극도로 심한 경우 9점으로 평가한다. 점수범위는 0점에서 72점이며 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다. Linn (1985)의 연구에서 검사-재검사 신뢰도는  $r = .69$ 에서  $r = .92$ 였으며 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .79였다.

### 자료 수집

본 연구의 자료수집은 2007년 10월 15일부터 12월 20일까지 일 광역시에 소재한 4년제 대학교에서 실시되었다. 전공 교수에게 본 연구의 취지를 설명한 후 협조를 얻어 수업시간 종료 후 본 연구의 목적과 연구방법을 구두와 서면으로 설명한 후 연구에 참여하기를 동의한 대상자에게 연구참여동의서를 자필로 작성하게 하고 원본은 연구자가 보관하고 복사본은 대상자에게 보관하도록 하였다. 연구참여 과정에서 언제든지 원치 않으면 참여를 취소할 수 있음과 연구에 참여하지 않더라도 불이익이 없음을 알려주었고, 연구자료는 연구목적이 외의 다른 목적으로는 사용되지 않을 것이며 무기명으로 처리되어 비밀이 보장됨을 설명한 후 연구자가 직접 설문조사를 실시하였다. 표본의 수는 일반적인 상관성 연구에서 문항 수의 5~10배를 권장하므로(Lee, Cho, & Lee, 2008), 본 연구에서의 표본 수는 설문문항의 10배수인 350명으로 계산되었으나 탈락률 20%를 고려하여 420명을 목표인원으로 설정하고 500부의 설문지를 배부하였다. 이 중 436 (87.2%)부가 회수되었으며, 응답이 누락된 25부를 제외한 총 411부를 결과분석에 사용하였다. 본 연구의 대상자에게는 연구참여에 대한 감사의 표시로 소정의 선물을 제공하였다.

### 자료 분석

수집된 자료는 SPSS WIN 14.0을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지, 스트레스는 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였고, 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지와 스트레스의 상관관계는

Pearson's correlation coefficient를 구하였다. 대학생의 스트레스에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 단계적 다중 회귀분석을 이용하였다. 회귀분석의 기본가정인 잔차의 등분산성, 정규분포성, 다중공선성 진단결과, 공차한계(tolerance)가 .899이고 분산팽창계수(VIF)가 1.112로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났으며 Durbin-Waston 검정을 통해 잔차분석 결과 1.930으로 2에 가까워 모형의 오차항 간에 자기상관성이 없는 것으로 나타나 잔차의 등분산성과 정규분포성 가정을 만족하는 것으로 나타났다.

## 연구 결과

### 대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상자의 일반적 특성을 조사한 결과는 Table 1과 같다. 총 411명 대상자의 연령은 17세부터 34세까지 다양하였으며 평균 연령은 20.86세였다. 남학생이 21.7%, 여학생이 78.3%였으며 1학년이 33.1%로 가장 많았다. 전공별로는 의학계열 60.3%, 인문계 18.5%, 예체능계 13.6%, 자연계 7.8% 순으로 많았고 종교가 없는 학생이 50.4%였다. 대상자의 70.6%가 부모님과 함께 살고 있었고 가족의 월수입은 200~300만원이 25.3%로 가장 많았으며 한달 용돈은 20~29만원이 45.3%로 가장 많았다.

### 대상자의 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지와 스트레스

대상자의 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지, 스트레스를 조사한 결과는 Table 2와 같다. 자아존중감은 평균  $30.08 \pm 4.61$  점, 가족기능은 평균  $5.95 \pm 2.48$  점, 사회적 지지는 평균  $70.64 \pm 10.60$  점, 스트레스는  $28.33 \pm 12.43$  점이었다. 사회적 지지의 하위 영역별 정도를 살펴본 결과, 가족에 의한 지지는 평균  $22.91 \pm 4.72$  점, 친구에 의한 지지는 평균  $23.95 \pm 3.91$  점, 중요한 타인에 의한 지지는 평균  $23.78 \pm 4.04$  점이었다.

### 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지와 스트레스의 상관관계

자아존중감, 가족기능, 사회적 지지와 스트레스의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson's Correlation Coefficient로 분석한 결과는 Table 3과 같다. 스트레스 수준과 자아존중감( $r = -.394$ ,  $p < .001$ ), 가족기능( $r = -.215$ ,  $p < .001$ ), 사회적 지지( $r = -.249$ ,  $p < .001$ )는 모두 부적 상관관계를 나타냈다. 사회적 지지의 하위 영역별로는 가족 지지( $r = -.224$ ,  $p < .001$ ), 친구 지지( $r = -.216$ ,

Table 1. General Characteristics

(N=411)

Characteristics	Categories	n (%)	M±SD	Range
Age			20.86±2.27	17-34
Gender	Male	89 (21.7)		
	Female	322 (78.3)		
Education	Freshman	136 (33.1)		
	Sophomore	92 (22.4)		
	Junior	106 (25.8)		
	Senior	77 (18.7)		
Major	Humanities	75 (18.3)		
	Natural science	32 (7.8)		
	Medical	248 (60.3)		
	Arts	56 (13.6)		
Religion	Protestant Christian	81 (19.7)		
	Catholic	33 (8.0)		
	Buddhist	84 (20.4)		
	None	207 (50.4)		
	Etc	6 (1.5)		
Type of residence	Home with parents	290 (70.6)		
	House of relatives	8 (1.9)		
	Self-boarding	70 (17.0)		
	Lodging	7 (1.7)		
	Dormitory	27 (6.6)		
	Etc	9 (2.2)		
Income of family per month (10,000 won)	Below 100	20 (4.9)		
	100-199	50 (12.2)		
	200-299	126 (30.7)		
	300-399	104 (25.3)		
	400-499	56 (13.6)		
	Over 500	55 (13.4)		
Monthly spending money (10,000 won)	Below 20	76 (18.5)		
	20-29	186 (45.3)		
	30-39	117 (28.5)		
	Over 40	32 (7.8)		

Table 2. Mean Scores and Range for Self-esteem, Family function, Social support(total) and Stress

(N=411)

Variables	Possible range	Obtained range	M±SD
Self-esteem	10-40	14-40	30.08±4.61
Family function	0-10	0-10	5.95±2.48
Social support	12-84	33-84	70.64±10.60
Social support (family)	4-28	6-28	22.91±4.72
Social support (friends)	4-28	10-28	23.95±3.91
Social support (significant other)	4-28	10-28	23.78±4.04
Stress	0-72	0-68	28.33±12.43

$p<.001$ ), 중요한 타인 지지( $r=-.183$ ,  $p<.001$ )가 부적 상관관계를 나타냈다.

### 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지가 스트레스에 미치는 영향

자아존중감, 가족기능, 사회적 지지가 대학생의 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 단계적 다중회귀분석을 실시한

결과는 Table 4와 같다. 대학생의 스트레스에 대한 유의한 예측요인은 자아존중감( $\beta=-.346$ ,  $t=-7.392$ ,  $p<.001$ ), 가족기능( $\beta=-.132$ ,  $t=-2.851$ ,  $p=.005$ )과 사회적 지지 중 하위 영역인 친구지지( $\beta=-.096$ ,  $t=-2.034$ ,  $p=.043$ )였고 본 연구에서 사용된 회귀모형은 유의하였으며( $F=30.889$ ,  $p<.001$ )으며 18.5%의 설명력을 나타냈다.

### 논 의

Table 3. Correlations among Self-esteem, Family function, Social support and Stress (N=411)

	Self-esteem	Family function	Social support	Social support (family)	Social support (friends)	Social support (significant other)	Stress
Self-esteem	1						
Family function	.180 ( <i>p</i> <.001)	1					
Social support	.285 ( <i>p</i> <.001)	.435 ( <i>p</i> <.001)	1				
Social support (family)	.217 ( <i>p</i> <.001)	.586 ( <i>p</i> <.001)	.791 ( <i>p</i> <.001)	1			
Social support (friends)	.262 ( <i>p</i> <.001)	.224 ( <i>p</i> <.001)	.861 ( <i>p</i> <.001)		1		
Social support (significant other)	.242 ( <i>p</i> <.001)	.241 ( <i>p</i> <.001)	.869 ( <i>p</i> <.001)			1	
Stress	-.394 ( <i>p</i> <.001)	-.215 ( <i>p</i> <.001)	-.249 ( <i>p</i> <.001)	-.224 ( <i>p</i> <.001)	-.216 ( <i>p</i> <.001)	-.183 ( <i>p</i> <.001)	1

Table 4. Stepwise Multiple Regression of Self-esteem, Family function, and Social support for Stress (N=411)

Predictors	Stress					
	$\beta$	t	<i>p</i>	Adjusted R <sup>2</sup>	F	<i>p</i>
Self-esteem	-.346	-7.392	<.001	.185	30.889	<.001
Family function	-.132	-2.851	.005			
Social support	-.054	-.537	.591			
Social support (family)	-.052	-.855	.393			
Social support (friends)	-.096	-2.034	.043			
Social support (significant other)	.012	.174	.862			

본 연구에서는 대학생을 대상으로 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지와 스트레스의 관계를 파악하고 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지가 스트레스에 미치는 영향을 확인하였다.

연구결과, 대학생의 자아존중감은 40점 만점에 30.08점으로 Song (2004)의 연구결과 30.5점, Lee와 Chung (2005)의 연구결과 30.75점과 유사한 결과를 보였다. 이는 대상자가 현재 병리적인 질환이 있는 상황이 아니라 일반 대학생이므로 자아존중감 정도가 높게 나타난 것으로 여겨진다. 본 연구에서 대학생의 가족기능은 10점 만점에 5.95점으로 대학 신입생을 대상으로 한 Choi, Choi, Hong, Kim과 Choi (1996)의 연구에서 3.28점보다 높게 나타났다. 가족과 친구, 중요한 타인에 의한 지지를 포함하는 사회적 지지는 84점 만점에 평균 70.64점으로 대학생을 대상으로 한 Park과 Lim (2002)의 연구에서 56.92점보다 높았다. Laurence, Williams과 Eiland (2009)는 대학생을 대상으로 정상그룹과 우울그룹의 사회적 지지 정도를 비교하였는데, 정상그룹의 경우 72.6점으로 본 연구결과보다 조금 높은 정도였고 우울그룹의 경우 61.9점으로 낮았다. 본 연구 대상자들이 느끼는 스트레스는 72점 만점에 28.33점으로 중간 이하의 스트레스를 경험하는 것으로 나타났는데, 의과대학생을 대상으로 한 Kim, Shin과 Kang (1995)의 연구에서 시험기간 중 33.5점보다 낮고 방학기간 중 15.7점보다는 높았다.

대학생의 스트레스에 관한 관련 자료들을 살펴보면서 매우 심한 스트레스 정도를 예측했던 것과 달리 본 연구에서 스트레스 정도가 낮게 나타난 것은 스트레스를 측정한 도구의 문항이 대인관계, 질병, 경제적 문제, 일상생활 변화, 전반적인 스트레스에 대한 지각 등을 포함하고 있으나 이성과의 관계, 교수와의 관계, 가족과의 관계, 장래 문제, 학업 문제 등에 관한 하위 요인이 포함되어 있지 않아 상이한 결과가 나온 것으로 여겨진다.

자아존중감과 가족기능 및 사회적 지지와 스트레스의 상관관계를 확인한 결과, 자아존중감이 높을수록, 가족기능에 만족할수록, 사회적 지지가 많을수록 스트레스가 낮아졌다. 이는 Lee와 Kim (2007)의 연구에서 자아존중감이 낮을수록, 가족지지가 적다고 느낄수록 스트레스가 가중되는 것으로 나타난 것과 유사한 결과를 보였다. Haslam, O' Brien, Jetten, Vormedal과 Penna (2005)의 연구에서 자아존중감과 스트레스가 유의한 부적 상관관계( $r = -.44$ ,  $p < .01$ )를 보였으며, Kuk (2008)의 연구에서는 가족건강성이 높을수록 대학생의 자아존중감이 높은 것으로 나타났다( $r = .35$ ,  $p < .001$ ). Haslam 등 (2005)의 연구에서는 사회적 지지와 스트레스도 유의한 부적 상관관계( $r = -.55$ ,  $p < .05$ )를 보여 사회적 지지가 높을수록 스트레스가 감소하는 것으로 나타났으며, 자아존중감과 사회적 지

지는 유의한 정적 상관관계( $r = .46, p < .05$ )를 보였다. 즉, 높은 자아존중감과 가족기능 및 사회적 지지는 스트레스의 지각정도를 낮춰주어 적절하게 대처할 수 있도록 도와주며 가족기능과 사회적 지지가 자아존중감을 증진시킬수 있도록 긍정적인 영향을 미치는 것이다.

자아존중감과 가족기능 및 사회적 지지가 대학생의 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과, 자아존중감과 가족기능, 사회적 지지 중 하위 영역인 친구 지지가 유의한 예측요인인 것이다. 이는 대학생의 스트레스 영향 요인에 대한 Kwon (2009)의 연구에서 가족 간 갈등, 소원한 친구관계가 영향력이 높은 요인으로 나타났으며, Lee와 Kim (2007)의 연구에서 자아존중감이 스트레스에 대한 유의한 예측요인인 것과 유사한 결과를 보였다. Yeh와 Inose (2003)는 대학생들이 그들의 사회적 지지 네트워크에 더 만족 할수록 스트레스가 덜 쌓이는 것을 발견하였는데, 이러한 가족, 친구, 그리고 중요한 타인으로부터의 공식적, 비공식적 사회적 지지는 정신적, 신체적 안녕에 있어 분명히 긍정적인 결과를 가져온다(Bovier, Chamot, & Perneger, 2004).

본 연구 결과에 의하면 대학생은 개인적인 특성으로는 자아존중감이, 가족적인 특성으로는 가족기능이, 그리고 사회적인 특성으로는 동료 집단인 친구의 지지가 스트레스에 유의한 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 인간이 살아가는 동안 스트레스는 불가피한 것이지만 스트레스라는 자극원에 대해 개인이 어떻게 대처하느냐에 따라 부정적인 결과를 초래할 수도 혹은 긍정적 기회로 작용할 수도 있다. 즉, 개인의 대처 능력을 향상시킴으로써 스트레스를 잘 관리할 수 있는 방법을 모색할 수 있는데, Rhu, Park과 Kim (1999)의 연구에 따르면 대학생의 삶의 질과 스트레스 관리는 유의한 정적 상관관계를 보였으며( $r = .368, p < .05$ ), 단계별 다중회귀분석결과 13.5%의 설명력을 갖는 것으로 나타나 스트레스 관리를 통해 궁극적으로 대학생의 삶의 질을 향상시킬 수 있음을 알 수 있다. 따라서 적절한 스트레스 관리가 필요한데, 자아존중감을 높게 지각할수록 적극적인 스트레스 대처 방식을 보이므로 개인의 역량을 키워줄 수 있는 방법이 자아존중감을 강화시키는 것이다. 이와 더불어 가족 상호간의 의사소통을 원활히 하고 서로 협력함으로써 가족기능을 긍정적으로 향상시킴으로써 스트레스를 감소시킬 수 있을 것이다. 또한 개인이 가진 대인관계로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적 자원인 사회적 지지 역시 사회관계 속에서 개인의 가치를 확인시켜주며 개인이 속한 조직의 일원으로 자리매김할 수 있게 해줌으로써 자아존중감을 강화하고 스트레스를 감소시키게 되는데, 특히 대학생의 경우 학업이나 동아리 활동 혹은 사회활동을 통해 동료 집단인 친구와 함께 대부분의 시간을 보내게 되므로 이런 과정에서 소속감과 긍정적인 관계를 형성하여 이를 지지

체계로 활용함으로써 스트레스에 대한 부정적인 반응이 감소할 것으로 생각된다.

이상의 연구 결과를 종합해보면, 대학생의 효과적인 스트레스 관리를 위해서는 자아존중감을 증진시키고 가족기능을 향상하며 친구에 의한 사회적 지지를 강화하는 것이 필요함을 알 수 있다. 따라서 대학생의 신체적, 심리적 건강문제를 관리하고 원활한 학교생활을 도와주는 대학기관 내의 조직이나 부서에서는 대학생을 대상으로 대학생활동안 자신에 대한 긍정적 가치 평가와 잠재성에 대한 인식을 통한 자아존중감 향상 프로그램과 효율적인 의사소통을 통한 가족기능 강화 및 원만한 교육관계를 유지함으로써 지속적인 지지체계를 갖출 수 있도록 대인관계 관련 프로그램을 반복적으로 시행함으로써 대학생의 스트레스를 감소시키는 방안을 마련할 수 있을 것으로 여겨진다. 그러나 본 연구에서 스트레스에 대한 변수의 설명력이 18.5%로 낮게 나타났는데, 이는 측정도구의 문제와 자료수집에 있어 대상자의 성별과 전공별 편중 등의 문제로 인한 것으로 여겨지므로 추후 이에 대한 보완과 함께 대학생의 스트레스에 영향을 미치는 다른 변인들을 고려한 연구가 필요할 것으로 사료된다.

본 연구는 대상자 표집에 있어 한정된 지역에서 편의표집 하였으므로 결과를 일반화하기에는 제한점을 가지고 있다.

## 결론 및 제언

본 연구는 대학생을 대상으로 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지와 스트레스 정도의 관계를 확인하고 스트레스에 미치는 영향요인을 파악하기 위한 서술적 상관관계연구로서, 향후 대학생의 스트레스 감소를 위한 중재방안을 모색하고자 시도되었다.

본 연구 결과, 대상자의 평균 연령은 20세였고 여학생이 78.3%였으며 1학년이 33.1%로 가장 많았다. 전공별로는 의학계열 60.3%로 가장 많았고 50.4%가 종교가 없었으며 70.6%가 부모님과 함께 살고 있었다. 가족의 월수입은 200~300만원이 25.3%로 가장 많았으며 한달 용돈은 20~29만원이 45.3%로 가장 많았다.

대상자의 자아존중감은 평균  $30.08 \pm 4.61$  점, 가족기능은 평균  $5.95 \pm 2.48$  점, 사회적 지지는 평균  $70.64 \pm 10.60$  점, 스트레스는 평균  $28.33 \pm 12.43$  점이었다.

대학생의 스트레스 수준과 자아존중감( $r = -.394, p < .001$ ), 가족기능( $r = -.215, p < .001$ ), 사회적 지지( $r = -.249, p < .001$ )는 모두 부적 상관관계를 나타냈고, 사회적 지지의 하위 영역별로는 가족 지지( $r = -.224, p < .001$ ), 친구 지지( $r = -.216, p < .001$ ), 중요한 타인 지지( $r = -.183, p < .001$ )가 부적 상관관계를 나타냈다.

대학생의 스트레스에 대한 유의한 예측요인은 자아존중감( $\beta=-.346$ ,  $t=-7.392$ ,  $p<.001$ ), 가족기능( $\beta=-.132$ ,  $t=-2.851$ ,  $p=.005$ )과 사회적 지지 중 친구 지지( $\beta=-.096$ ,  $t=-2.034$ ,  $p=.043$ )였고 본 연구에서 사용된 회귀모형은 유의하였으며( $F=30.889$ ,  $p<.001$ )으며 18.5%의 설명력을 나타냈다.

이상의 결과를 토대로 종합해보면 대학생은 미래사회의 주역인 만큼 효율적인 스트레스 관리를 통해 이들의 신체적, 심리적 건강증진을 도모하는 것이 필요하다. 따라서 대학생활을 지원하기 위한 학생생활연구소 등의 각 기관에서는 자아존중감 강화 전략과 가족기능 향상을 위한 방안 및 친구를 통해 충분한 사회적 지지를 제공받을 수 있도록 긍정적 대인관계 형성에 필요한 프로그램을 상시적으로 운영하는 것이 필요할 것이다.

## References

- Barber, B. K., Chadwick, B. A., & Oerter, R. (1992). Parental behaviors and adolescent self-esteem in the United States and Germany. *Journal of Marriage and Family*, 54(1), 128-141.
- Bovier, P. A., Chamot, E., & Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research*, 13(1), 161-170.
- Choi, H. S., Choi, H. J., Hong, K. E., Kim, B. S., & Choi, H. R. (1996). A study on health behaviors of college freshmen. *The Journal of the Korean Academy of Family Medicine*, 17(8), 633-641.
- Han, J. L., & Namgung, E. J. (2008). The difference of college students' perceived stress and stress coping style according to the communication competence, communication amount and depth. *Korean Journal of Child Studies*, 29(1), 325-337.
- Haslam, S. A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., & Penna, S. (2005). Taking the strain: Social identity, social support, and the experience of stress. *British Journal of Social Psychology*, 44(3), 355-370.
- Im, H. Y. (2008). *1 in 2 people suicidal ideation among college students <Survey>*. Retrieved April 6, 2010, from <http://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LSD&mid=sec&sid1=102&oid=112&aid=0001945615>
- Jon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *The Journal of Yonsei*, 11(1), 107-130.
- Jung, D. H. (2009). The effects of stress coping on life stress and it's related anxiety and depression in university students. *Journal of Research in Education*, 33, 221-244.
- Kang, S. K., Yoon, B. B., Lee, H. R., Lee, D. B., & Sim, U. T. (1984). A study of family APGAR scores for evaluating family function, *The Journal of the Korean Academy of Family Medicine*, 5(12), 6-13.
- Kim, C. S., Shin, S. C., & Kang, M. H. (1995). Effect of the test stress on the immunological functions of the medical students. *Chungnam Medical Journal*, 22(2), 423-435.
- Ko, K. B. (1988). Stress perception of patients with psychosomatic disorders. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 27(3), 514-522.
- Kuk, K. S. (2008). The study of comparison between family strength and self-esteem of male and female college students in Korea and Japan. *Journal of Gender Equality Studies*, 12, 69-88.
- Kwon, S. (2009). An empirical study on influential stress factors of university students. *Journal of Economics & Management*, 10(1), 1-29.
- Laurence, B., Williams, C., & Eiland, D. (2009). Depressive symptoms, stress, and social support among dental students at a historically black college and university. *Journal of American College Health*, 58(1), 56-63.
- Lee, J. H., & Kim, H. Y. (2007). The effects of self-esteem, family support and perceived health state on the stress of adult examinee. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16(2), 174-180.
- Lee, O. S. (2000). *Relationship between the rehabilitation motive and social support perceived by spinal cord injury patients*. Unpublished master's thesis, The Catholic University of Korea, Seoul.
- Lee, S. C. (2008). *Studies employment love...stress makes youth withered away*. Retrieved April 6, 2010, from [http://mentalhome.joins.com/News/article.asp?total\\_id=3159736&serv=011](http://mentalhome.joins.com/News/article.asp?total_id=3159736&serv=011)
- Lee, S. H., & Chung, M. J. (2005). Effects of differentiation from family of origin and self-esteem of college students on their coping behaviors toward partners. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 13(2), 33-45.
- Lee, S. M., Cho, S. H., & Lee, E. O. (2008). *Research in Nursing*. Seoul: Korea National Open University Press.
- Linn, M. W. (1985). A global assessment of recent stress (GARS) scale. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 15(1), 47-59.
- Na, K. S. (2008). *Stress-stricken U.S. college students... "I can't sleep, eat and study"*. Retrieved April 6, 2010, from <http://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LSD&mid=sec&20sid1=104&oid=003&aid=0002011138>
- Park, H. S., & Lim, S. J. (2002). The effects of psychodrama on depression level, social support, self-esteem, and stress in depressed college students. *The Korean Journal of Psychodrama*, 5(1), 93-115.
- Park, Y. J., Lee, S. J., Oh, K. S., Oh, K. O., Kim, J. A., Kim, H. S., et al. (2002). Social support, stressful life events, and health behaviors of Korean undergraduate students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32(6), 792-802.
- Rhu, M. K., Park, K. M., & Kim, C. N. (1999). Factors related to the quality of life of college students. *Journal of Korean Public Health Association*, 25(1), 29-42.
- Rhyu, J. H., & Kim, T. S. (1998). The effect of self-esteem and social support on job-seeking stress and stress coping

- mode. *Journal of Student Guidance Research*, 16, 211-232.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Smilkstein, G. (1978). The family APGAR: A proposal for a family function test and its use by physicians. *Journal of Family Practice*, 6(6), 1231-1239.
- Smilkstein, G., Ashworth, C., & Montano, D. (1982). Validity and reliability of the family APGAR as a test of family function. *Journal of Family Practice*, 15(2), 303-311.
- Song, N. O. (2004). *University student's stress, self-control, self-esteem and internet usage*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Yeh, C. J., & Inose, M. (2003). International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(1), 15-28.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

## Impact of Self-esteem, Family Function and Social Support on Stress in Undergraduate Students\*

Ha, Ju-Young<sup>1)</sup>

1) Assistant Professor, Pusan National University

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate self-esteem, family function, and social support which might influence stress in college students. **Method:** Data were collected from October 15 to December 20, 2007 when 411 students completed a questionnaire which included Self-esteem scale, Family APGAR questionnaire, Multidimensional Scale of Perceived Social Support and Global Assessment of Recent Stress scale. The collected data was analyzed with the SPSS Win 14.0 statistics program. **Results:** The scores for stress showed significantly negative correlations with the scores for self-esteem ( $r = -.394, p < .001$ ), family function ( $r = -.215, p < .001$ ), and social support ( $r = -.249, p < .001$ ). Self-esteem, family function and social support by friends were significant predictors and accounted for 18.5% of the variance in stress in undergraduate students. **Conclusion:** Future stress management programs for undergraduate students should be developed to reinforce self-esteem, family function and social support by friends.

**Key words :** Self-esteem, Family, Social support, Stress

\* This work was supported by Pusan National University Research Grant, 2007.

\* Address reprint requests to : Ha, Ju-Young

#312, College of Nursing, Pusan National University  
Beomeo-ri, Mulgeum-eup, Yangsan-si, Gyeongsangnam-do 626-870, Korea  
Tel: 82-51-510-8332 Fax: 82-51-510-8308 E-mail: jyha1028@pusan.ac.kr