

# 미용관련 대학생들의 대학생활스트레스, 자기효능감이 우울에 미치는 영향

유은주\*, 김순구\*\*, 정숙희\*\*\*

동서대학교 패션디자인학과 박사과정, 동서대학교 디자인학부 교수\*\*, 경남정보대학교 미용계열 부교수\*\*\*

## A Study on Stress of College Life and Self-efficacy on Depression among Students from Beauty-related Colleges

Eun-Ju Yoo\*, Soon-Ku Kim\*\*, Suk-Hui Juong\*\*\*

Ph.D. Program, dept. of Fashion Design, Dongseo University (Corresponding Author)\*

Professor from Division of Design, Dongseo University\*\*

Associate Professor from Dept. of Cosmetology, Kyungnam College of Information & Technology\*\*

**요약** 본 연구는 부산지역에 소재하는 미용관련대학 재학생 366명을 대상으로 대학생활스트레스, 자기효능감이 우울에 미치는 영향을 파악하고자 하였다. 첫째, 미용관련 대학생의 학교생활스트레스, 자기효능감, 우울 수준의 차이가 있는지 알아본 결과 학교생활스트레스 수준은 M=2.40으로 중간수준 이하였으나, 하위요인 중 학업문제에 의한 스트레스가 가장 높았고, 다음은 장래문제, 경제문제 순으로 나타났다. 자기효능감은 M=3.21로 중간수준 이상으로 자기효능감은 높은 것으로 나타났다. 하위요인 중 자기조절력이 가장 높았으며, 과제난이도가 가장 낮았다. 둘째, 학교생활스트레스는 자기효능감과 부적상관이, 우울과는 정적상관이 있는 것으로 나타났으며, 자기효능감과 우울은 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 셋째, 학교생활스트레스 중 학업문제와 가치관문제가 우울에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기효능감은 학업문제와 가치관문제는 정적 영향을 미치며 자신감과, 자기조절은 우울에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

**주제어** : 대학생활스트레스, 자기효능감, 우울, 가치관, 자기조절

**Abstract** This study has attempted to investigate the effect of the stress of college life and self-efficacy on depression against 366 students from beauty-related colleges. First, according to analysis on the stress of college life, self-efficacy and depression levels, the stress of college life was an intermediate level or lower (M=2.40). Among subordinate factors, 'academic performance' was the highest, followed by 'future career' and 'economic difficulties' in terms of a stress level. The self-efficacy was more than an intermediate level (M=3.21). Among subordinate factors, 'self-regulation' was the highest while 'difficult assignment' was the lowest in terms of a stress level. Second, the stress of college life showed a negative correlation with self-efficacy but positive correlation with depression. In addition, a negative correlation was observed between self-efficacy and depression. Third, in the stress of college life, 'academic performance' and 'values' had a positive effect. In self-efficacy, 'academic performance' and 'values' revealed a positive effect while 'confidence' and 'self-regulation' had a negative effect on depression.

**Key Words** : Stress of College Life, Self-efficacy, Depression, Values, Self-regulation

Received 24 August 2013, Revised 20 September 2013

Accepted 20 September 2013

Corresponding Author: Eun-Ju Yoo(dept. of Fashion Design, Dongseo University)

Email: ejotpower@hanmail.net

ISSN:

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 1. 서론

대학생활이 시작되는 청소년 후기는 성인으로 넘어가는 과도기로 자아정체감 확립과 성인생활을 준비하기 위한 여러 가지 과제에 집중하는 시기이다. 인간의 발달 과정 중 혼란스러운 시기에 해당하는 대학생들은 장래에 대한 불확실성, 성인으로서의 확대된 역할과 급격한 학습 환경의 변화 등으로 대학이라는 새로운 환경에 적응하고 심리적, 경제-사회적 독립을 준비하는 과정에서 많은 스트레스를 경험하게 된다[1].

스트레스는 적응하기 어려운 상태에 처할 때 느끼는 심리적 또는 신체적인 긴장상태라고 말할 수 있는데 어린 시절부터 점진적으로 변화를 겪는 다른 나라 젊은이들과는 달리 우리나라 대학생들은 대학에 들어와서야 진로문제로 인한 좌절과 갈등 및 대학생활 적응에 있어 혼란을 경험하는 것으로 나타났다. 2012년에 발표된 통계청 자료에 따르면 2010년 청소년(15~24세)의 69.6%가[2] 전반적인 생활에서 스트레스를 받고 있다고 응답하였고 2010년 연합뉴스 보도자료에서는 대학생의 46%가 만성 스트레스에 시달리고 있다고 하였다. 우리나라의 대학생들이 대학생활에서 가장 많이 경험하는 심리적인 스트레스는 학업문제, 인간관계문제, 진로 및 취업문제 등을 들고 있다[3].

대학생의 스트레스는 수준에 따라 신체증상에 차이를 보이고 있으며 자신이 건강하지 않다고 지각하여 자신감의 감소, 대인관계의 실패, 학업에 지장을 초래하여 학교 적응에도 부정적인 영향을 미치게 된다[1]. 심태경[4]을 비롯한 많은 연구자[5][6] 들은 스트레스가 높은 대학생일수록 우울, 불안 등 정신 건강이 더 나쁘다고 밝혔고 생활스트레스가 높을수록 대인관계에도 어려움을 느낀다고 하였다.

생활스트레스는 신체 및 정서적 문제를 일으키기도 하지만, 스트레스 상황을 어떻게 지각하고 대처하느냐에 따라 이후에 나타나는 반응은 개인에 따라 차이가 있는데 이러한 현상은 스트레스 완충모델(stress buffering model)로 설명할 수 있다. 특히, 스트레스 완충요인 중 개인적 자원에 해당하는 자기효능감은 우리가 추구하고 선택한 행동에 영향을 주는 요인으로 두금주[7]는 자기효능감이 스트레스의 부정적 효과를 감소시키며, 삶에 대한 만족도를 증가시킨다고 하였고 스트레스 사건의 부정적

인 영향을 완화시켜 주는 중요한 변수라고 하였다. 자기효능감은 어떤 결과를 얻고자 하는 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있는 개인의 신념으로 상황적 구체적 자신감의 강도를 의미한다. 즉 자기효능감은 신념의 정도에 따라 잘 할 수 있는 것에 집중함으로써 어려움과 좌절에 대처하는 효능감으로서 현실 회피가 아닌 현실에 대한 긍정적인 극복방안이라 할 수 있으며 현재 진행 중인 행동에 영향을 미칠 뿐 아니라 미래의 행동에도 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

Bandura[8]는 인간행동을 유발하고 조절하는 자기효능감이 불안이나 우울에도 영향을 미친다고 하였다. 자기효능감이 낮은 사람은 환경적 요구에 대처할 때 자신의 어려움을 실제보다 크게 지각하여 스트레스가 발생하고 능력을 효율적으로 사용할 수 없지만, 자기효능이 높은 사람은 관심과 능력을 상황적인 요구에 맞게 발휘하고 문제들을 극복하기 위해 더 많은 노력을 하게 된다. 따라서 낮은 자기효능감을 갖는 사람은 높은 목표수준의 설정과 자기효능감 사이에서 발생하는 차이로 인해 부정적인 정서를 유발하고 자기비하적 성향을 띠기 때문에 우울이 유발된다. Bandura[8]는 우울은 성취되지 못한 목표, 낮은 사회적 효능감, 낙담이 되는 사고를 반추함으로 생기게 된다고 하였다. Silver 와 Wortman[9]은 우울은 정신과 분야의 스트레스로 인한 적응문제 중 큰 비중을 차지하며 전경구, 김교현, 이준석[10]의 연구에서 대학생들의 생활스트레스가 우울과 높은 상관관계를 보였다. 다양한 심리적 부적응을 동반하는 생활스트레스는 특히 우울이 가장 두드러지게 나타나는 스트레스에 대한 반응이며 낮은 자아존중감, 연령, 성, 가족구성원의 우울력, 스트레스적인 사건 및 환경 등이 우울의 원인이 되기도 한다[11].

한금선과 김근면[12]은 간호 대학생은 다른 전공과 달리 임상실습과 수업에 대한 부담으로 많은 스트레스를 경험하고 있다고 하였는데, 이혜경[13]도 간호대학생들은 이론교육과 임상실습을 통한 학습방법의 병행으로 대학생활 동안 더 높은 스트레스를 받고 있다고 하였다. 이에 미용전공 대학생 역시 실습과 수업을 병행함에 있어 겪는 스트레스 경험은 간호대학생들과 유사하다고 본다. 그러나 미용전공 대학생들의 학과적응과 진로결정, 자기효능감에 관한 연구와 출신교교별 미용 전공대학생의 자기효능감이 전공만족도에 미치는 영향에 대해서는 연구

되어졌지만, 미용전공 대학생들의 스트레스, 우울, 자기 효능감에 대해 연구된 논문은 없는 실정이다.

이에 본 연구에서는 대학생들의 대학생활스트레스와 자기효능감, 우울의 상관관계와 우울에 미치는 영향을 파악하여 미용전공 대학생들의 학교생활 및 일상생활과 관련하여 생활스트레스를 낮추고 자아효능감을 증진시킬 수 있는 방안을 모색하기 위해 필요한 기초 자료를 제공 하고자하였다. 나아가 건강한 사회적성장과 사회적응을 돕고자 한다.

본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 미용관련 대학생들의 대학생활스트레스, 자기효능감, 우울의 수준이 어떠한가?

둘째, 미용관련 대학생들의 대학생활스트레스, 자기효능감, 우울의 관계는 어떠한가?

셋째, 미용관련 대학생들의 대학생활스트레스와 자기효능감이 우울에 어떤 영향을 미치는가?

## 2. 연구내용 및 방법론

### 2.1 연구대상 및 기간

본 연구는 부산지역에 있는 미용관련대학 재학생을 대상으로 하였으며, 학생 400명을 표집 하였다. 자료 수집은 2013년 5월20일에 6월 10일에 걸쳐 이루어졌다. 검사는 본 연구자가 학생들에게 실시방법을 설명하고 직접 검사를 실시하였다. 설문지는 총 400부를 배부하여 388부가 수집되었으나, 불성실한 응답으로 기재누락이 많은 설문지는 제외하고 366부를 분석에 사용하였다. 조사 방법은 연구자가 부산지역의 미용대학을 직접 방문하여 설문지를 배포하여 자기기입식 법 설문 방법을 사용하였고, 일부는 미용대학을 방문하여 대학관리자에게 협조를 얻어 설문지를 배포하여 회수하였다.

### 2.2 조사도구

본 연구의 질문지 구성은 조사대상자의 일반적 특성, 대학생활 스트레스 50문항, 자기효능감 21문항, 우울(K-BDI) 21문항으로 구성되어 있다.

#### 2.2.1 학교생활 스트레스 척도

학교생활 스트레스척도는 전경구, 김교현, 이준석[10]

이 개발하여 주현[1]이 수정·보안하여 사용한 대학생활 스트레스 척도를 사용하였다. 이 척도는 학업문제(7문항), 경제문제(7문항), 장래문제(7문항), 가치관 문제(5문항), 이성문제(6문항), 교수문제(6문항), 동성친구문제(5문항), 가족문제(7문항) 등 8가지 하위요인을 포함하며 50문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 “전혀 그렇지 않다”. 1점에서 “매우 그렇다” 5점으로 점수가 높을수록 대학생활 스트레스가 높은 것을 의미한다.

대학생활스트레스 척도 전체의 신뢰도는 Crombachs'  $\alpha = .946$ 로 나타났으며, 하위영역별로, 학업문제 .819, 경제문제 .903, 장래문제 .820, 가치관문제 .830, 이성문제 .900, 교수문제 .897, 동성문제 .907, 가족문제 .862로 나타났다.

#### 2.2.2 자기효능감

자기효능감을 측정하는 도구로는 김아영[14]이 수정·보안하여 주현[1]이 사용한 일반적 자기효능 척도를 사용하였다. 이 척도는 자신감(5문항), 자기조절 효능감(12문항), 과제난이도 선호(4문항)으로 세 개 하위영역을 포함하며 총21문항으로 구성되었다. “전혀 그렇지 않다” 1점에서 “매우 그렇다” 5점까지의 척도로 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 전체 Crombach's  $\alpha = .825$ 로 나타났으며 자신감 .730, 자기조절 .813, 과제난이도 .758로 나타났다.

#### 2.2.3 우울

우울 척도는 이민규이 도입한 한국판 Beck 우울척도(K-BDI)를 장미[15]가 사용하였고 본 연구에서도 이 우울척도를 사용하였다.

이 척도는 우울증상의 유무와 증상의 심각성 정도를 평가하기 위한 목적으로 제작된 자기보고형 척도로, 우울증의 인지적, 정서적, 동기적, 신체적 증상 영역을 포함하는 21문항으로 구성되어 있다. 각 문항마다 0점에서 3점으로 채점되며, 점수가 높을수록 우울 정도가 높은 것을 의미한다. Crombachs'  $\alpha = .898$

## 2.3 자료분석

자료분석은 SPSS19.0 program에 의해 수행되었다. 일반적 특성을 알아보기 위해, 빈도, 백분율을 구하였고,

적도의 신뢰도는 내적일치도에 의한 신뢰도 검정 (Crombach's  $\alpha$ )을 실시하였다.

연구문제와 관련하여 학교생활스트레스, 자기효능감, 우울의 수준을 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 구하였으며, 변인들간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였고, 대학생활 스트레스와 자기효능감이 우울에 미치는 변인들의 영향력을 파악하기 위하여 중도 회귀분석을 실시하였다.

### 3. 결과 및 고찰

#### 3.1 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Subject's General Characteristics

Variable	Category	Frequency	Percentage	Variable	Category	Frequency	Percentage
Gender	Male	29	7.9	Time to Select Department	Middle School	85	23.2
	Female	337	92.1		10th Grade	94	25.7
School Year	Freshman	207	56.6		11th Grade	75	20.5
	Sophomore	158	43.2		12th Grader	111	30.3
Selection of Department	My Own Choice	256	69.9	Satisfaction with Department	Satisfied	299	81.7
	Recommended by Others	110	30.1		Dissatisfied	67	18.3
	High School	Classical	212	57.9	Current Major	Hairdressing	149
Technical		131	35.8	Skincare		138	37.7
Others		23	6.2	Makeup		66	18.0
				Others		13	3.6

#### 3.2 미용관련 대학생의 학교생활스트레스, 자기효능감, 우울의 수준

학교생활스트레스 수준은 M=2.40으로 중간수준 이하였으나, 하위요인 중 학업문제로 인한 스트레스가 가장 높았고, 다음은 장래문제, 경제문제 순으로 나타났다.

신윤아[3]의 연구에 의하면 대학생들은 학업문제, 장래 및 진로문제, 동성친구관계, 가족관계, 교수와의 관계, 이성친구 관계, 경제문제, 가치관 문제 순으로 스트레스를 받고 있는 것으로 나타나 본 연구와 일치하였으나, 신일선[16]의 연구에서는 대학생들이 경험하고 있는 심리적 부담과 이에 따른 갈등으로 받는 스트레스는 진로 등의 장래문제, 대인관계문제, 가정문제, 경제문제, 자기 자신에 관한 문제 등의 순으로 나타났다. 이은희[17]의 연구에서는 학업, 진로, 인간관계, 건강, 취업, 대인관계 기술 등에서 스트레스를 많이 경험하는 것으로 나타났으며,

박혜정[18]의 연구에서는 장래문제와 가치관문제, 그리고 학업문제로 인한 스트레스를 가장 많이 경험하는 것으로 나타났다. 서울대학교 대학생문화원과 숙명여자대학교 학생생활상담소에서는 대학생들이 겪는 가장 큰 스트레스원으로 학업문제와 진로 및 취업문제 순으로 나타났다. 김성경[19]의 대학 신입생들을 대상으로 한 연구에서도 취업 및 진로, 학습 관련스트레스가 가장 높은 것으로 나타났다. 박주영[20]은 대학생들은 현실적으로 부딪히는 학업, 취업 등의 진로준비와 가치관 형성의 문제에서 비롯되어지는 여러 가지 갈등의 문제들 이외에 자아에 대한 이상과의 괴리에서 생기는 문제들로 인해 정서적으로 많은 고통을 받는다고 하였다. 이는 대학생들이 청소년 후기와 성인기에 들어가는 과도기로서 겪게

되는 새로운 환경의 요구와 생리적, 심리적 사회적 변화에 부응하는 과정에서 경험하는 결과라고 보인다[16].

자기효능감은 M=3.21로 중간수준 이상으로 자기효능감은 높은 것으로 나타났다. 하위요인 중 자기조절력이 가장 높았으며, 과제난이도가 가장 낮았다. 연구대상자의 전체의 우울정도는 평균 10.58로 나타나 전체적으로 낮은 우울수준을 보였다.

추미애·박아청[21]의 연구에서는 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절효능감이 높을수록 학교적응을 잘하는 것으로 나타났다. 즉 자기효능감이 높은 학생들은 개인의 행동을 변화시킬 수 있다는 낙관적인 신념을 소유하고 있으며, 스트레스 상황에서 효율적인 대처를 하고, 동기를 저하시키는 장애에도 불구하고 끊임없이 노력하려는 의지를 갖고 있으므로, 적응과정에서 일어나는 다양한 문제들에 대해 효율적이고 적극적으로 대처할

수 있게 된다고 하였다.

**<Table 2> Stress of College Life, Self-efficacy and Depression Levels among Students from Beauty-related Departments**

Variable		N	M	SD
Stress of College Life	Academic Performance	360	2.88	.70
	Financial Problem	356	2.66	.90
	Future Career	352	2.71	.73
	Values	358	2.53	.80
	Relationship with Boy/Girl Friend	356	2.03	.84
	Relationship with Professor	360	2.24	.82
	Relationship with Friends	360	1.80	.80
	Family Problem	360	2.17	.74
	Total	322	2.40	.55
Self efficacy	Confidence	363	3.16	.65
	Self regulation	345	3.32	.43
	Difficult Assignment	361	2.94	.67
	Total	339	3.21	.39
Depression		365	10.58	.866

### 3.3 학교생활스트레스, 자기효능감, 우울간의 상관관계

학교생활스트레스, 자기효능감과 우울간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시한 결과는 <Table 3>과 같다.

<Table 3>에서 나타난 바와 같이 학교생활스트레스의 학업문제는 학교생활스트레스의 다른 하위요인, 우울과는 정적상관이 있었으며, 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절, 과제난이도와는 부적상관이 있었다. 경제문제는 학교생활스트레스의 다른 하위요인, 우울과는 정적상관이 있었으며, 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절과는 부적상관이 있었으며 과제난이도와는 정적상관이 있었다. 장애문제는 학교생활스트레스의 다른 하위요인, 우울과는 정적상관이 있었으며, 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절과는 부적상관이 있었다. 가치관문제는 학교생활스트레스의 하위요인, 우울과는 정적상관이 있었으며, 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절, 과제난이도와는 부적상관이 있었다. 이성문제는 학교생활스트레스의 다른 하위요인, 우울과는 정적상관이 있었으며, 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절, 과제난이도와는 부적상관이 있었다. 교수문제는 학교생활스트레스의 다른 하위요인, 우울과는 정적상관이 있었으며, 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절, 과제난이도와는 부적상관이 있었다. 동성문제는 학교생활스트레스의 다른 하위요인, 우울과는 정적상관이 있었으며, 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절, 과제난이도와는 부적상관이 있었다. 가족문제는 우울과는 정적상관이 있었으며, 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절, 과제난이도(r=-.21), 자기조절(r=-.23), 과제난이도(r=-.12)와는 부적상관이 있었다. 자기효능감의 하위요인인 자기조절과는 정적상관이 있었으며 과제난이도(r=-.07)와 우울(r=-.34)

**<Table 3> Correlations among Stress of College Life, Self-efficacy and Depression**

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Academic Performance	1.00											
2. Financial Problem	.28**	1.00										
3. Future Career	.46**	.27**	1.00									
4. Values	.48**	.40**	.46**	1.00								
5. Relationship with Boy/Girl Friend	.18**	.32**	.41**	.39**	1.00							
6. Relationship with Professor	.31**	.38**	.29**	.49**	.36**	1.00						
7. Relationship with Friends	.24**	.32**	.33**	.43**	.52**	.52**	1.00					
8. Family Problem	.34**	.52**	.47**	.52**	.56**	.48**	.62**	1.00				
9. Confidence	-.27**	-.05	-.29**	-.32**	-.08	-.16**	-.18**	-.21**	1.00			
10. Self regulation	-.27**	-.06	-.25**	-.22**	-.22**	-.16**	-.24**	-.23**	.22**	1.00		
11. Difficult Assignment	-.31**	.06	-.20**	-.15**	-.05	-.05	-.04	-.12*	-.07	.38**	1.00	
12. Depression	.35**	.27**	.29**	.39**	.20*	.28**	.24**	.29**	-.34**	-.23**	-.074	1.00

과는 부적상관이 있었다. 자기효능감의 하위요인인 과제난이도와는 정적상관이 있었으며 우울( $r=-.23$ )과는 부적상관이 있었다. 자기효능감의 하위요인인 과제난이도와 우울( $r=-.074$ )과는 부적상관이 있었다. 이상에서와 같이 학교생활스트레스는 자기효능감과는 부적상관이, 우울과는 정적상관이 있는 것으로 나타났으며, 자기효능감과 우울은 부적상관이 있는 것으로 나타났다.

즉 학교생활스트레스가 높을수록 자기효능감은 낮고 우울은 높으며, 자기효능감이 낮을수록 우울은 높다고 할 수 있다.

홍지연[11]은 대학생들의 주된 스트레스 요인이 학교생활, 대인관계, 가정환경, 경제문제, 장래문제, 가치관 문제라 하였는데 이는 스트레스와 우울과의 관계에서 스트레스 요인들이 우울에 영향을 미치는 것으로 나타남을 정리하였다.

본 연구에서는 자기효능감이 낮을수록 우울이 높게 나타났다는 점은 이은진[22]의 일반적 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호와 자기효능감 전체가 우울과 유의한 부적상관이 있다는 점과 일치하였다.

두금주[7]는 우울은 스트레스와 정적 상관관계를 보였으며 자기효능감과는 부적관계가 있다고 하였다. 심영배[23]는 스트레스 수준이 높을수록 우울 수준이 매우 높은

상관관계를 보인다고 하였다. 조미영[24]은 우울이 삶의 질과 부적인 상관이 있다하였는데 자기효능감과 우울은 부적상관이 있는 것으로 나타난 본 연구와 같은 맥락으로 이해할 수 있다.

임선영[25]의 간호대학생의 스트레스 정도, 우울 및 자기효능감과의 상관관계에서는 자기효능감이 높을수록 스트레스 정도가 낮고, 우울정도가 낮아지는 것으로 나타나 연구결과와 일치하였다.

연구 결과들을 살펴보면 스트레스 수준이 높을수록 우울 수준이 높고 자기효능감이 낮다는 것을 확인할 수 있었다.

### 3.4 미용관련 대학생의 대학생활스트레스와 자기효능감이 우울에 미치는 영향

대학생활스트레스와 자기효능감이 우울에 미치는 영향을 파악하고자 회귀분석을 실시한 결과는 <Table 4>와 같다.

회귀분석에 앞서 변인들간의 상관분석을 실시한 결과 <Table 4>에 나타난 바와 같이 .05 ~ .62로 나타났으며, 변인들의 오차항간의 독립성 검증을 위하여 Durbin Watson test를 실시한 결과 1.981~2.013로 나타나 자기상관이 없는 것으로 밝혀졌다. 또한 분산팽창계수(VIF)는 1.427~2.486로 나타나 다중공선성의 문제는 해결되었다.

<Table 4> Effect of Stress of College Life and Self-efficacy on Depression among Students from Beauty-related Colleges

Variable		Model1		Model2	
		B	β	B	β
Stress of College Life	Academic Performance	1.925	.155**	1.822	.144†
	Financial Problem	.929	.097	1.070	.111
	Future Career	1.132	.095	.340	.028
	Values	2.267	.211**	1.744	.158†
	Relationship with Boy/Girl Friend	-.076	-.007	-.041	-.004
	Relationship with Professor	.487	.046	.439	.041
	Relationship with Friends	.307	.028	.161	.015
	Family Problem	-.021	-.002	-.018	-.002
Self efficacy	Confidence			-3.042	-.219***
	Self regulation			-2.643	-.128*
	Difficult Assignment			1.198	.090
Constant		-7.546		11.131	
F Value		10.278***		9.240***	
Adjusted R2		.188		.233	
D W Coefficient		1.981		2.013	

학교생활스트레스를 회귀식에 투입한 결과(모델 1) 학업문제( $\beta=.155$ )와 가치관문제( $\beta=.211$ )가 우울에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 18.8% 였다. 모델 2에서는 대학생활스트레스를 통제하고 자기효능감을 투입한 결과 학업문제( $\beta=.144$ )와 가치관문제( $\beta=.158$ )는 정적 영향을 미치며 자신감( $\beta=-.219$ )과, 자기조절( $\beta=-.128$ )은 우울에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 학업문제와 가치관문제가 많을수록, 자신감과 자기조절력이 낮을수록 우울이 높다고 할 수 있다. 설명력은 23.3%로 모델 1과 비교하여 4.5%가 향상되었으며, 변인들 중 자신감( $\beta=-.219$ )의 설명력이 가장 높았다.

스트레스에 적절히 반응하고 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인은 높은 자기효능감이다. Weekes 와 Savedra[26], 김선훈[27]는 높은 수준의 자기효능감은 정신건강과 정적인 상관관계에 있다하였고 Maciejewski[28]의 연구에서 자기효능감은 스트레스 사건이 우울증에 영향을 미친다고 하였다. 공수자와 이은희[17]는 여자 대학생을 대상으로 한 연구에서 생활스트레스가 우울에 영향을 미치며 전경우[10]는 대학생활 스트레스가 정신병리 및 신체병리와 정적 상관관계를 나타내고 있음을 밝히고 있다. 두근주[7]는 스트레스가 자기효능감에 부적 영향을 미치고 자기효능감이 우울에 부적 영향을 미친다 하였다. 이것은 스트레스가 우울에 직접적으로 영향을 주고 있음은 물론 자기효능감과 부적 관계를 통해 우울에 간접적으로 영향을 미치고 있음을 의미한다하였는데 이는 본 연구와 일치하는 결과이다.

#### 4. 결론 및 제언

본 연구 부산지역에 있는 미용관련대학 재학생 366명을 대상으로 대학생활스트레스, 자기효능감이 우울에 미치는 영향을 파악하였다.

첫째, 학교생활스트레스 수준은 하위요인 중 학업문제로 인한 스트레스가 가장 높았고, 자기효능감은 높은 것으로 나타났으며, 낮은 우울수준을 보였다.

둘째, 학교생활 스트레스, 자기효능감, 우울간의 상관관계에서는 학교생활스트레스가 높을수록 자기효능감은 낮고 우울은 높으며, 자기효능감이 낮을수록 우울은 높게 나타났다.

셋째, 대학생활스트레스와 자기효능감이 우울에 미치는 영향을 살펴본 결과는 학교생활스트레스 중 학업문제와 가치관문제가 많을수록, 자신감과 자기조절력이 낮을수록 우울이 높다.

이상의 결과로 대학생들이 대학생활 중 학업에 대한 스트레스를 최소화 하는 다양한 전공 교육프로그램 운영과 학생 개인별 특성을 고려한 심리 검사 및 밀착상담을 통한 학생들의 학업 동기 유발과 자기효능감을 높이기 위한 기회를 가질 있도록 학교차원에서 다양한 지원과 관심이 제공 되어야 할 것으로 생각된다.

또한 학생들의 자기효능감을 높이고 스트레스를 줄이고 우울을 낮추어 자신감이 높고 긍정적인 사회인으로 성장하기위한 다양한 연구가 지속적으로 이루어져야 할 것으로 사료된다.

본 연구는 부산시 소재 미용관련 대학생을 대상으로 하였으므로 연구결과를 일반화하는 데는 한계가 있다.

추후연구를 위한 제언으로 조사지역과 대상을 확대 실시할 필요가 있을 것이다. 또한 미용관련 학생들의 전공별 학생들을 대상으로 비교 연구를 한다면 더 좋은 연구 결과를 도출할 수 있을 것이다.

#### REFERENCES

- [1] Chu Hyeon, Relations among College Life Stress, Self efficacy, Physical Symptoms and Adaptation to College Life, Master's Thesis, Kongju National University, 2013.
- [2] Shim Hye ran, Relations between Stress Factors and Adaption to College Life among Students from Junior Colleges, Master's Thesis, Dankook University, 2012.
- [3] Shin Yoon ah, A Study of Stress of College Life and its Handling Method, Master's Thesis, Cheongju University, 1998.
- [4] Shim Tae gyeong, Effect of Stress on Anxiety and Wellness: Mediating Effect of Emotional Regulation and Sleep, Master's Thesis, Gyeongsang National University, 2010.
- [5] Laurence B. Williams C., & Eiland, D,

- 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, 2009.
- [6] Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M, Psychological resilience and post deployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from operations enduring freedom and Iraqi freedom, *Depression and Anxiety*, 26(8), 745-751, 2009.
- [7] Doo Geum joo, Correlations between Stress and Depression, Master's Thesis, Kwangdong University, 2003.
- [8] Cervone, D., Kopp, D. A., Schauman, L., & Scott, W. D, Mood, self-efficacy and performance standards: Lower moods induced higher standards for performance, *Journal of personality and Social Psychology*, 67, 499-512, 1994.
- [9] Silver, R. L., & Wortman, C. B, Coping with undersirable life event. In J. Garber & M. E. P. Seligman (Ed.) *Human Helplessness: Theory and application*. New York: Academic Press. 1980.
- [10] Jeon Gyeom goo, Kim Gyo heon, Lee Joon seok, A Study of Development of College Life Stress Scales (Rev. Version), *Journal of Korean Psychological Association*, 5(2), 316-335, 2000.
- [11] Hong Ji yeon, Effects of Stress on Depression among College Students, Master's Thesis, Yeungnam University, 2004.
- [12] Han Geum seon, Kim Geun myeon, Comparison of Self esteem, Health Promotion Behavior, Adaptation to Family and Stress Symptoms between General College Women and Nursing College Students, the *Journal of Korean Psychiatric and Mental Health Nursing Academic Society*, 16(1), 78-84. 2007.
- [13] Lee Hye gyeong, A Study of Stress and its Handling Method among Nursing College Students, the *Journal of Korean Psychiatric and Mental Health Nursing Academic Society*, 12(4), 586-593, 2003.
- [14] Kim Ah yeong, A Study of Resistant Variables on Academic Failure, *Journal of Educational Psychology*, 1(2), 1-9, 1997.
- [15] Jang Mi, Relations among Job Stress, Social Support and Self efficacy among Airline Cabin Crews, Master's Thesis, EWHA Womans University, 2009.
- [16] Shin Il seon, Relations between Changes in Daily Life Events and Anxiety, Master's Thesis, KOREA University, 1982.
- [17] Gong Soo ja, Lee Eun hui, Mediating Effect of Handling Method in Relations between Stress of College Life and Depression among College Women, *Journal of Korean Psychological Association*, 11(1), 21-40, 2006.
- [18] Park Hye jeong, College Life Stress Factors and their Handling Method, Master's Thesis, SUNCHON National University, 2002.
- [19] Kim Seong gyeong, A Study of Freshmen's Stress and Adaption to College Life, *Korean Journal of Youth Studies*, 10(2), 215-237, 2003.
- [20] Park Joo yeong, A Study of Korean College Students' Mental Health, Master's Thesis, Dongguk University, 1992.
- [21] Chu Mi ae, Park Ah cheong, Relations among Self efficacy, Learning Motivation and Adaption to School Life among Elementary School Students, *Journal of Educational Psychology*, 15(2), 271-288, 2006.
- [22] Lee Eun jin, A Study of Correlations among Self efficacy, Stress Handling Method and Depression, Master's Thesis, EWHA Womans University, 1998.
- [23] Shim Yeong bae, A Study of Correlations among Child Stress, its Handling Method and Depression, Master's Thesis, AJOU University, 2003.
- [24] Cho Mi yeong, A Study of Women's Depression and Quality of Life, Master's Thesis, EWHA Womans University, 2000.

- [25] Im Seong yeong, Relations among Stress, Depression and Self efficacy among Nursing College Students, Journal of the Kimcheon Science College, 36, 43-50.
- [26] Weekes, D. & Savedra, M, Adolescent cancer: Coping with treatment-related pain, Journal of pediatric nursing, 3(5), 318-328, 1989.
- [27] Kim Seon hye, Effect of General Self efficacy on Mental Health, Master's Thesis, EWHA Womans University, 1999.
- [28] Maciejewski, P. K., Prigerson, H. G., & Mazure, C. M, Self-efficacy as a mediator between stressful life events and depressive symptoms: Differences based on history of depression, British journal of psychiatry, [NLM- Medline] 176, 373-378, 2000.

**유 은 주(Yoo, Eun Ju)**



- 2008년 8월 : 동서대학교(디자인학 석사)
- 2010년 8월 : 동서대학교(박사과정)
- 2008년 3월 ~ 현재 : 경남정보대학교 외래강사
- 관심분야 : 미용보건, 디자인
- E-Mail : ejotpower@hanmail.net

**김 순 구(Kim, Soon Ku)**



- 1993년 2월 부산대학교 가정대학 의류학과(가정학박사)
- 2004년3월 ~ 현재 : 동서대학교 패션디자인대학 패션디자인학과 교수
- 관심분야 : 패션디자인
- E-Mail: skkim@gdsu.ac.kr

**정 숙 희(Jung, SookHee)**



- 2001년 8월 : 고신대학교(보건학 석사)
- 2008년 2월 : 고신대학교(보건학 박사)
- 2005년 3월 ~ 현재 : 경남정보 대학교 교수
- 관심분야 : 미용보건
- E-Mail : bwjsh2000@hanmail.net