

# 대학생의 지각된 스트레스와 우울의 관계에서 유머의 매개효과

홍 은 영<sup>1)</sup>

## 서 론

### 연구의 필요성

우리나라 인구 10만명 당 자살률은 29.1명으로 OECD 국가 중 10년째 1위를 차지하고 있으며(OECD, 2014), 20대의 자살율은 인구 10만명당 38.8명에 이르고 있어(Statistics Korea, 2014), 우리나라의 정신건강 문제가 심각한 수준임을 유추해 볼 수 있다.

대학생의 정신건강 문제 중 가장 유병율이 높고 중요한 건강문제가 우울이다(Roh et al., 2006). 미국 대학생들을 대상으로 한 National College Health Assessment (NCHA)에 따르면 지난 1년간 우울해서 아무것도 할 수 없었던 경험이 있는 학생은 여학생의 33.4%, 남학생의 27.0%였으며 지난 1년간 자살시도를 한 경우도 0.9%(American college health association, 2013)에 이르고 있었다. 우리나라 대학생의 우울정도는 연구에 따라 측정도구와 분류기준에 차이가 있었는데 Roh 등(2006)의 연구에서 대학생의 우울장애 유병율은 남학생 4.2%, 여학생 9.5%였으며, 의대생을 대상으로 조사한 결과 우울증 유병율은 9.0%였다(Kim & Roh, 2014). 대학생은 청소년에서 성인으로 가는 과도기를 견뎌야하는 특별한 그룹으로 새로운 환경에의 적응, 미래에 대한 불안감, 성적 경쟁, 학업, 인간관계, 직업선택, 진로 및 취업준비로 인한 부담감 등으로 인해(Choi, 2012; Lee & Kim, 2012; Sarokhani et al., 2013), 개인의 인생에서 가장 스트레스가 많은 시기이다(Sarokhani et al., 2013). 대학생들의 스트레스와 우울은 정적 상관관계가 있

며 스트레스가 우울에 영향을 주는 것으로 알려져 있다(Lee & Kim, 2012; Park & Kim, 2012).

그러므로 대학생들의 스트레스 감소 및 우울증 예방을 위한 간호중재가 필요한데 최근 건강과 관련된 변수로 유머에 대한 관심이 증가하고 있다. 유머는 웃음을 자아내거나 익살 맞게 부적절한 생각이나 사건, 상황들을 발견하고 인식하는 정신적인 경험이며, 지적인 놀이의 한 형태로서(McGhee, 1979), 심리적 안녕과 신체적 건강에 이롭다고 알려져 왔다(Kuiper, Grimshaw, Leite, & Krish, 2004).

대학생을 대상으로 유머감각과 스트레스 대처를 연구한 결과(Lee & Cho, 2006) 유머감각의 하위척도 중 유머생성이 스트레스 대처에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났으며, 중년 여성의 유머대처는 스트레스 지각과 유의한 부적 상관관계( $r=-.17, p=.042$ )가 있어(Park, 2010), 스트레스를 경험할 때 대처수단으로 유머를 사용하는 정도가 높으면 스트레스 지각이 감소되는 것으로 나타났다.

유머와 우울에 관한 선행연구를 살펴본 결과, Jung (2012)의 연구에서는 긍정사용유머는 우울과 유의한 부적 상관관계( $r=-.23$ )가 있었으며, 청소년의 공격적 유머( $r=.09, p<.05$ )와 자멸적 유머( $r=.21, p<.001$ )는 우울과 유의한 정적 상관관계가 있었다(Kwak, Jeong, & Cho, 2014). 우울증상이 있는 환자를 대상으로 한 연구(Bokarius et al., 2011)에서 유머감각과 우울 간에는 유의한 부적 상관관계( $r=-.22$ )가 있었다. 자극에 대해 유머러스하다고 지각하고 반응하는 정도를 나타내는 반응유머와 우울의 상관성을 조사한 결과 두 변수 간에는 유의한 부적 상관관계( $r=-.10$ )가 있었으며(Jung, 2012), 노인의 유머대처와

주요어 : 스트레스, 우울, 유머, 대학생

1) 거제대학교 간호학과 교수(교신저자 E-mail: heyne@hanmail.net)

투고일: 2014년 8월 6일 심사완료일: 2014년 10월 2일 게재확정일: 2014년 11월 3일

우울 간에는 부적 상관관계( $r=-.370$ )가 있었다(Marziali, McDonald, & Donahue, 2007). 즉, 개인이 사용하는 유머와 외부자극에 대해 대처하거나 반응하는 유머 모두 우울과 유의한 부적 상관관계가 있다고 할 수 있겠다.

Kim과 Lee (1999)는 혈액투석환자를 대상으로 TV에서 방송된 유머비디오를 편집하여 제공하는 유머중재를 적용한 후 실험군과 대조군의 불안, 우울, 유머대처에 미치는 효과를 분석하였는데 두 군 간에는 유의한 차이가 없었다. Shin, Kim과 Lee (2010)은 혈액투석중인 환자에게 TV에서 방송된 예능프로그램 중 삶 속에서 꿈을 이루기 위한 고난의 과정을 유머를 사용하여 즐겁게 표현한 내용을 중심으로 편집하여 비디오유머중재를 시행한 결과 실험군이 대조군에 비해 유의하게 우울정도가 낮았고, 상태불안점수가 낮았던 반면 스트레스 반응의 지표인 혈청 코티졸 농도는 두 군 간에 유의한 차이가 없었다.

이상의 실험연구에서 유머중재의 스트레스와 우울의 감소효과에 대한 결과가 일관적이지 않아 유머가 스트레스와 우울 사이를 매개하는 효과에 대한 추가 연구가 더 필요한 것으로 생각되며 연구결과에 차이가 있었던 이유로, Martin 등(2003)이 제시한 바와 같이 유머가 항상 신체적·심리적 안녕감에 이로운 방식으로 사용되지 않는 점을 생각해 볼 수 있다. Martin 등(2003)은 유머를 친화적 유머, 자기고양적 유머, 공격적 유머와 자기패배적 유머의 4가지로 세분화하여 제시하고 이 중에서 친화적 유머와 자기고양적 유머는 순응적(adaptive) 유머스타일로 상대적으로 건강하고 이로운 것이며, 공격적 유머와 자기패배적 유머는 비순응적(maladaptive) 유머스타일로 상대적으로 건강하지 않고 해로울 가능성이 있는 것이라고 하였다. Kim과 Lee (1999)의 연구 및 Shin, Kim과 Lee (2010)의 연구에서 활용된 유머중재는 TV에서 방영된 유머비디오나 예능프로그램을 편집하여 제공하였는데, Martin 등(2003)이 제시한 바에 따르면 순응적 유머스타일과 비순응적 유머스타일을 구분하여 건강하고 이로운 순응적 유머스타일을 사용하는 내용이 포함된 비디오 중재 제공이 필요할 것으로 생각되나 두 편의 연구 모두에서 그 점은 고려하고 있지 않아 연구결과에 영향을 미치는 요인 중 하나였을 것으로 생각된다.

그러므로 본 연구에서는 유머를 Jung (2012)이 유머측정도구를 분석하여 제시한 것과 같이 유머의 사용차원과 반응차원을 구분하고, 유머의 사용차원은 다시 Martin 등(2003)이 제시한 대로 순응적 유머스타일과 비순응적 유머스타일로 구분하여, 이들 변수와 지각된 스트레스, 우울과의 상관관계 및 지각된 스트레스와 우울 사이에 대한 유머스타일, 반응유머의 매개효과를 검증하여 추후 대학생의 우울예방을 위한 간호중재개발의 기초자료로 활용하고자 한다.

## 연구 목적

본 연구의 목적은 유머를 보다 세분화하여 사용차원과 반응차원으로 구분하고 이들과 지각된 스트레스, 우울의 관계를 파악하고, 지각된 스트레스와 우울의 관계를 사용유머와 반응유머가 매개하는 효과가 있는지 검증하여 향후 대학생의 우울예방을 위한 간호중재로서 유머의 적용가능성을 평가하고자 시도되었으며 이를 위한 구체적 목적은 다음과 같다.

첫째, 대학생의 지각된 스트레스, 유머스타일, 반응유머, 우울을 파악한다.

둘째, 대학생의 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스, 유머스타일, 반응유머, 우울의 차이를 확인한다.

셋째, 지각된 스트레스, 유머스타일, 반응유머, 우울 간의 상관관계를 확인한다.

넷째, 지각된 스트레스와 우울 간의 관계를 유머스타일과 반응유머가 매개하는 효과가 있는지 확인한다.

## 연구 방법

### 연구 설계

본 연구는 대학생의 지각된 스트레스, 유머스타일, 반응유머, 우울간의 상관관계를 파악하고 유머스타일과 반응유머가 지각된 스트레스와 우울 사이를 매개하는지 검증하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 연구 대상 및 자료 수집 방법

본 연구는 G시에 소재한 일개 K대학 재학생을 대상으로 하였으며, 연구보조자가 해당 학교의 캠퍼스 내에서 설문지 배부하고 회수하였다. 연구보조자는 대상자에게 연구의 목적, 익명성, 비밀보장, 수집된 자료를 연구 이외의 목적으로는 사용하지 않을 것에 대해 설명한 후 자발적으로 서면으로 참여를 동의한 사람에게 한해 설문을 실시하였고, 참여에 동의한 후에도 언제든지 철회할 수 있음을 알렸다. 자발적 참여와 성실한 응답을 독려하기 위해 참가자에게 소정의 답례품을 제공하였다.

본 연구에 필요한 대상자 수는 G\*power 3.1 프로그램을 이용하여 분산분석 시 그룹수 4, 중간크기의 effect size .25, 유의수준 .05일때 검정력( $1-\beta$ ) .8를 유지하도록 계산한 결과 표본크기는 최소 180명이었다. 탈락률을 고려하여 설문지 210부를 2013년 5월 6일부터 2013년 5월 16일 까지 배부하였고 이중 208부가 회수되었으며 응답이 부실한 8부를 제외하고 200부를 최종분석에 사용하였다.

## 연구 도구

### ● 지각된 스트레스(stress perception)

Cohen, Kamarck와 Mermelstein (1983)의 지각된 스트레스 척도를 Park과 Seo (2010)가 한국 실정에 맞게 번안하여 한국 대학생을 대상으로 타당화한 한국판 지각된 스트레스 척도를 사용하였다. 본 도구는 지난 한 달간의 감정과 생각에 대해 묻는 총 10문항으로 구성되어 있다. 부정적 스트레스 지각 5문항, 긍정적 스트레스 지각 5문항으로 '전혀 아니다' 0점부터 '매우 자주'에 4점까지 5점 척도이다. Park과 Seo (2010)는 부정적 스트레스 지각과 긍정적 스트레스 지각의 두 하위척도를 독립적으로 활용하고 해석할 것을 제안하였으므로 본 연구에서는 두 하위척도를 구분하여 살펴보았다. 도구개발 당시 Cronbach'  $\alpha$ 는 부정적 스트레스 지각이 0.77, 긍정적 스트레스 지각이 0.74였으며 본 연구에서의 Cronbach'  $\alpha$ 는 부정적 스트레스 지각이 0.85, 긍정적 스트레스 지각이 0.82였다.

### ● 유머스타일(humor style)

유머스타일이란 개인이 일상생활에서 사용하는 유머에 대한 평가(Martin et al., 2003)를 의미하며, Martin 등(2003)이 개발한 유머스타일척도(HSQ)를 Lee와 Cho (2006)가 번안하여 수정보완한 도구로 측정된 점수이다. 이 척도는 총 32문항으로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터, '항상 그렇다' 5점까지 5점 척도로 구성되어 있으며 관계적 유머, 자기고양 유머, 공격적 유머, 자멸적 유머 등 4개의 하위영역을 포함하는 척도이다. 하지만 Lee와 Cho (2006)는 요인분석 결과에 따라 부하량이 낮은 문항을 제거하고 총 27문항의 두 가지 하위차원, 즉, 순응적 유머(관계적 유머, 자기고양 유머) 15문항과 비순응적 유머(공격적 유머, 자멸적 유머) 12문항으로 구분하였으며, 본 연구에서도 Lee와 Cho (2006)가 수정보완한 도구를 사용하였다. Lee와 Cho (2006)의 도구개발 당시 Cronbach'  $\alpha$ 는 순응적 유머 .81, 비순응적 유머 .76였으며 본 연구에서의 Cronbach'  $\alpha$ 는 순응적 유머 .88, 비순응적 유머 .70이었다.

### ● 반응유머(responding humor)

반응유머란 자극을 유머러스하다고 지각하고 반응하고 평가하며, 유머러스한 태도를 가지는 것(Jung, 2012)으로 Thorson과 Powell (1993)이 개발한 MSHS (Multidimensional Sense of Humor Scale)를 Lee와 Cho (2006)가 번안 및 수정한 도구를 다시 Jung (2012)이 반응 유머를 의미하는 문항으로 수정한 도구를 사용하였다. 총 20문항의 5점 척도이며 점수가 높을수록 유머러스한 반응을 잘 한다고 볼 수 있다(Jung, 2012). Jung (2012)의 도구개발 당시 Cronbach'  $\alpha$ 는 .91이었고 본 연구에서의 Cronbach'  $\alpha$ 는 .90이었다.

### ● 우울(depression)

우울은 Beck (1978)이 개발한 BDI (Beck Depression Inventory)를 Rhee 등(1995)이 번안한 한국판 우울척도를 사용하였다. BDI는 우울의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증상 영역을 포함하는 총 21문항의 0점에서 3점까지의 4점 척도이다. 각 문항마다 0점에서 3점까지 점수가 부과되고 각 문항에 대한 개인의 평가를 합산한 총점의 범위는 0-63점까지이다. 총점이 0-9점이면 정상, 10-15점이면 약한 우울, 16-23점이면 중등도 우울, 24-63점이면 심한 우울을 의미한다(Rhee et al., 1995). Rhee 등(1995)의 도구 개발당시 Cronbach'  $\alpha$ 는 .85 이었고 본 연구의 Cronbach'  $\alpha$ 는 .90이었다.

## 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 20.0 프로그램을 이용하여 통계처리 하였다.

첫째, 대상자의 일반적인 특성, 지각된 스트레스, 유머스타일, 반응유머, 우울은 기술통계를 이용하여 분석하였다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스, 유머스타일, 반응유머, 우울의 차이는 ANOVA, t-test를 사용하였다. 이때 빈도가 30미만인 항목이 있는 경우 비모수 검정의 Kruskal Wallis 검정을 실시하였다. 사후 검정은 Duncan test로 분석하였다.

셋째, 지각된 스트레스, 유머스타일, 반응유머, 우울의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.

넷째, 지각된 스트레스와 우울의 관계에서 유머스타일의 매개효과를 검증하기 위해 세 단계의 독립적인 회귀분석을 실시하였다.

## 연구 결과

### 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자는 남학생이 49.0%, 여학생이 51.0%였고 2학년이 44.0%로 가장 많았고, 1학년, 3학년, 4학년 순이었다. 전공별로는 공과계열이 40.0%였고 간호학과가 38.5%, 인문사회계열이 21.5%였다. 이성친구가 있는 경우는 37.0%, 동아리 활동을 하는 경우는 38.5%였다(Table 1).

### 지각된 스트레스, 유머스타일, 반응유머, 우울

대상자들의 지각된 스트레스는 긍정적 스트레스 지각이 평균 2.1±0.70이었고, 부정적 스트레스 지각이 1.9±0.89였다. 순응적 유머스타일은 3.6±0.55였고 비순응적 유머스타일은

<Table 1> General Characteristics of Participants (N=200)

Characteristics	Categories	n(%)
Gender	Male	98(49.0)
	Female	102(51.0)
College year	First	73(36.5)
	Second	88(44.0)
	Third	26(13.0)
	Fourth	13(6.5)
Major	Nursing	77(38.5)
	Science & technology	80(40.0)
	Humanities & social	43(21.5)
Girl(Boy) friend	Yes	74(37.0)
	No	126(63.0)
Club activity	Yes	77(38.5)
	No	123(61.5)

2.7±0.48이었고 반응유머는 평균 3.8±0.52였다. 우울총점의 평균은 7.7±7.43이었다. Beck(1978)의 기준에 따른 분포는 비우울이 136명(68.0%), 경한우울증이 40명(20.0%), 중증도우울증이 16명(8.0%), 심한우울증이 8명(4.0%)으로 나타났고 Rhee 등(1995)이 제시한 절단점 남자 23점, 여자 24점 기준으로 분류하면 우울증상군은 7명(3.5%)이었다(Table 2).

<Table 2> Descriptive Statistics of Variables

Variables	Mean±SD	Range
Positive stress perception	2.1±0.70	0-4
Negative stress perception	1.9±0.89	0-4
Adaptive humor style	3.6±0.55	2.1-4.9
Maladaptive humor style	2.7±0.48	1.6-4.0
Responding humor	3.8±0.52	2.2-5.0
Depression(mean of total)	7.7±7.43	0-50

**일반적 특성에 따른 연구변수의 차이**

일반적 특성에 따른 연구변수의 차이는 Table 3과 같다. 긍정적 스트레스 지각은 남학생이 여학생보다 유의하게( $t=2.583, p=.011$ ) 높았다. 이성친구 유무에 따라 이성친구가 있는 경우 유의하게 긍정적 스트레스 지각 점수가 높았다( $t=2.172, p=.031$ ). 부정적 스트레스 지각은 여학생이 남학생보다 유의하게 높았으며( $t=-3.946, p<.001$ ), 전공에 따라 유의한 차이가 있었는데( $F=8.499, p<.001$ ), 공과계열에 비해 간호학과 인문사회 전공의 경우 부정적 스트레스 지각 점수가 더 높았다. 동아리 활동을 하지 않는 경우 유의하게 부정적 스트레스 점수가 더 높았다( $t=-2.068, p=.040$ ).

순응적 유머스타일은 학년에 따른 유의한 차이가 있었는데( $F=13.298, p=.004$ ), 4학년이 1, 2학년에 비해 유의하게 높았

다. 비순응적 유머스타일은 일반적 특성 중 유의한 차이를 보이는 변수가 없었다. 반응유머는 전공에 따른 유의한 차이가 있었는데( $F=4.762, p=.010$ ), 인문사회계열 전공에 비해 간호학, 공과계열 전공이 반응유머 점수가 더 높았다.

우울은 성별에 따라 유의한 차이가 있었는데 여학생이 남학생보다 우울점수가 더 높았다( $t=-3.523, p=.001$ ). 전공에 따라 유의한 차이가 있었는데( $F=12.059, p<.001$ ), 인문사회계열 전공이 가장 높고 다음으로 간호학 전공, 공과계열 전공 순이었다. 이성친구 유무에 따라 이성친구가 없는 경우 유의하게 우울점수가 더 높았으며( $t=2.684, p=.008$ ), 동아리 활동을 하지 않는 경우 우울점수가 더 높았다( $t=-2.329, p=.021$ ).

**변수간 상관관계**

연구변수간 상관관계는 Table 4와 같다.

긍정적 스트레스 지각은 부정적 스트레스 지각( $r=-.183, p=.009$ )과 우울( $r=-.365, p<.001$ )과는 부적 상관관계가 있었으며, 순응적 유머스타일( $r=.308, p<.001$ )과 반응유머( $r=.178, p=.012$ )와는 정적 상관관계가 있었다. 부정적 스트레스 지각은 순응적 유머스타일과 부적 상관관계( $r=-.187, p=.008$ )가 있었으며, 우울과 정적상관관계( $r=.547, p<.001$ )가 있었다. 순응적 유머스타일은 비순응적 유머스타일( $r=.201, p=.004$ )과 반응유머( $r=.625, p<.001$ )와 정적 상관관계가 있었고, 우울과는 부적 상관관계( $r=-.239, p=.001$ )가 있었다. 비순응적 유머스타일은 반응유머와 정적 상관관계( $r=.199, p=.005$ )가 있었으며, 우울과 부적 상관관계( $r=-.223, p=.001$ )가 있었다. 반응유머와 우울 간에는 부적 상관관계( $r=-.196, p=.006$ )가 있었다.

**매개효과 검증**

매개효과 검증을 위해서 변수 간 통계적으로 유의한 상관관계가 존재해야 하는데 부정적 스트레스 지각, 순응적 유머스타일, 우울 간에는 모두 유의한 상관관계가 있어 매개효과 검증을 위한 조건을 충족시켰다. 하지만 부정적 스트레스 지각, 비순응적 유머스타일, 우울의 세 변수 및 부정적 스트레스 지각, 반응유머, 우울 간에는 일부 유의한 상관관계가 나타나지 않아 매개효과 검증의 조건을 충족하지 못하였다. 따라서 부정적 스트레스지각과 우울 사이의 순응적 유머스타일의 매개효과만을 검증하였다.

먼저, 변수 간 다중공선성을 진단하기 위해 분산팽창계수와 공차한계를 살펴보았는데 분산팽창계수는 모두 10이하였고 공차한계는 모두 0.1보다 크게 나타나 다중공선성의 문제는 없었다.

부정적 스트레스 지각과 우울 사이의 관계를 순응적 유머

Table 3> Differences between Variables by General Characteristics

Characteristics Categories	Positive stress perception		Negative stress perception		Adaptive humor style		Maladaptive humor style		Responding humor		Depression	
	Mean±SD	t or F, $\chi^2$ (p) (Duncan)	Mean±SD	t or F, $\chi^2$ (p) (Duncan)	Mean±SD	t or F, $\chi^2$ (p) (Duncan)	Mean±SD	t or F, $\chi^2$ (p) (Duncan)	Mean±SD	t or F, $\chi^2$ (p) (Duncan)	Mean±SD	t or F, $\chi^2$ (p) (Duncan)
Gender												
Male	2.2±0.76	2.583 (.011)	1.7±0.87	-3.946 (<.001)	3.6±0.58	0.760 (.448)	2.8±0.46	1.329 (.577)	3.8±0.54	0.695 (.488)	5.9±6.57	-3.523 (.001)
Female	2.0±0.62		2.2±0.86		3.5±0.52		2.7±0.50		3.8±0.50		9.5±7.81	
College year†												
First	2.1±0.66		2.0±0.95		3.5±0.57 <sup>b</sup>	13.298 (.004)	2.7±0.51		3.8±0.51		7.3±6.43	
Second	2.0±0.70	5.406 (.144)	2.0±0.91	3.281 (.350)	3.5±0.50 <sup>b</sup>	(a>b)	2.7±0.46	4.072 (.254)	3.7±0.51	3.328 (.350)	8.8±8.69	4.243 (.236)
Third	2.2±0.73		1.6±0.67		3.8±0.53 <sup>ab</sup>		2.8±0.47		3.9±0.54		4.9±3.89	
Fourth	2.5±0.75		2.0±0.77		3.9±0.59 <sup>a</sup>		3.0±0.46		4.0±0.53		8.5±7.34	
Nursing	2.1±0.68		2.0±0.89 <sup>a</sup>		3.6±0.57		2.8±0.49		3.9±0.49 <sup>a</sup>		7.9±7.25 <sup>b</sup>	
Major												
Science & technology	2.2±0.75	1.749 (.177)	1.7±0.82 <sup>b</sup>	8.499 (<.001)	3.6±0.56	1.871 (.157)	2.7±0.46	1.913 (.150)	3.8±0.55 <sup>a</sup>	4.762 (.010)	5.3±5.52 <sup>c</sup>	12.059 (<.001)
Humanities & social	1.9±0.61		2.3±0.88 <sup>a</sup>	(a>b)	3.4±0.48		2.6±0.49		3.6±0.47 <sup>b</sup>	(a>b)	11.8±8.99 <sup>a</sup>	(a>b>c)
Girl(Boy) friend												
Yes	2.2±0.57	-2.172 (.031)	1.9±0.83	0.884 (.378)	3.7±0.53	-1.848 (.066)	2.8±0.49	-1.778 (.077)	3.8±0.47	-0.214 (.830)	5.9±5.94	2.684 (.008)
No	2.0±0.76		2.0±0.93		3.5±0.55		2.7±0.47		3.8±0.54		8.8±8.02	
Club activity												
Yes	2.1±0.56	0.458 (.647)	1.8±0.86	-2.068 (.040)	3.6±0.56	0.835 (.405)	2.7±0.48	-1.150 (.881)	3.8±0.52	0.405 (.686)	6.3±5.59	-2.329 (.021)
No	2.1±0.78		2.0±0.90		3.5±0.54		2.7±0.48		3.8±0.52		8.6±8.29	

† : Kruskal Wallis test ( $\chi^2$ )

<Table 4> Correlation between Variables

Variables	Negative stress perception	Adaptive humor style	Maladaptive humor style	Responding humor	Depression
Positive stress perception	-.183 (.009)	.308 ( $<.001$ )	-.043 (.544)	.178 (.012)	-.365 ( $<.001$ )
Negative stress perception	-	-.187 (.008)	-.036 (.609)	-.113 (.111)	.547 ( $<.001$ )
Adaptive humor style	-	-	.201 (.004)	.625 ( $<.001$ )	-.239 (.001)
Maladaptive humor style	-	-	-	.199 (.005)	-.223 (.001)
Responding humor	-	-	-	-	-.196 (.006)

<Table 5> Mediating Effect of Adaptive Humor Style on the Relationship Between Negative Stress Perception and Depression

Step	B	SE	$\beta$	R <sup>2</sup>	t	p
1 Negative stress perception -> Adaptive humor style	-1.719	0.643	-.187	.035	-2.672	.008
2 Negative stress perception -> Depression	4.558	0.496	.547	.299	9.197	$<.001$
3 Negative stress perception, Adaptive humor style -> Depression	4.338	0.499	.521	.319	8.699	$<.001$
	-0.128	0.054	-.142		-2.368	.019
Sobel test : Z=1.774 (p=.076)						

스타일이 매개하는지 확인하기 위해 Baron과 Kenny (1986)가 제안한 세 단계의 회귀분석 절차를 통해 검증하였다(Table 5). 첫 번째 단계는 독립변수가 매개변수에 유의한 영향을 미치는 지를 검증하고 두 번째 단계에서 독립변수가 종속변수에 유의한 영향을 미치는지 검증하며, 마지막 단계에서는 독립변수와 매개변수를 동시에 투입했을 때 매개변수가 종속변수에 유의한 영향을 미치는 지 검증한다. 세 번째 단계에서 종속변수에 대한 독립변수의 영향력이 두 번째 보다 감소하여 더 이상 유의하지 않을 경우 매개변수가 완전 매개효과를 나타낸다고 하고, 독립변수의 영향력이 감소하기는 하지만 여전히 유의할 경우 부분 매개효과를 나타낸다고 할 수 있다. 이상의 선행조건이 충족되면 Sobel 검증을 하는데 이는 Baron과 Kenny (1986)가 제안한 방법에서 발생가능한 통계적 오류에 의한 오해석을 방지하고 매개효과를 보다 직접적으로 검증해 주기 위한 것인데, 매개변수가 개입되었을 때 종속변수에 대한 독립변수의 간접효과가 0과 유의하게 다른지 검증하는 것이며, 검증결과 Z 점수가 1.96보다 크거나 -1.96보다 작을 경우 매개효과가 유의하다(Preacher & Hayes, 2004).

Baron과 Kenny (1986)가 제안한 세 단계에 따라 순응적 유머스타일이 부정적 스트레스 지각과 우울 사이를 매개하는지 검증하였는데, 첫 번째 단계에서 부정적 스트레스 지각이 순응적 유머스타일에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=-0.187, p=.008$ ). 두 번째 단계에서 부정적 스트레

스 지각이 우울에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=0.547, p<.001$ ). 세 번째 단계에서 부정적 스트레스 지각과 순응적 유머스타일을 독립변수로 동시에 투입하고 우울을 종속변수로 투입하였을 때 부정적 스트레스 지각( $\beta=0.521, p<.001$ )과 순응적 유머스타일( $\beta=-0.142, p=.019$ ) 모두 우울에 유의하게 영향을 미치는 변수로 나타났으며, 부정적 스트레스 지각의 우울에 대한 영향력이 감소하여 부분 매개효과가 유의하였다. 하지만 Preacher & Hayes (2004)가 제안한 대로 Sobel 검증을 실시한 결과 Z=1.774(p=.076)로 매개효과가 유의하지 않았다.

## 논 의

본 연구는 대학생들의 지각된 스트레스와 우울간의 관계를 유머스타일과 반응유머가 매개하는 효과가 있는지 검증하여 추후 대학생을 위한 스트레스 감소 및 우울예방 중재개발 시 유머적용 가능성을 평가하기 위해 시도되었다.

### 대상자들의 지각된 스트레스, 유머스타일, 반응유머, 우울 수준

본 연구대상자들의 긍정적 스트레스 지각과 부정적 스트레스 지각 모두 중간점수인 2점과 비슷한 수준이었으며, Park과

Seo (2010)의 연구에서는 긍정적 스트레스 지각을 역채점하여  $2.6 \pm 0.65$ 로 본 연구대상자들의 긍정적 스트레스 지각이 좀 더 높다고 할 수 있으며, 부정적 스트레스 지각은 평균  $2.0 \pm 0.76$ 로 본 연구대상자들과 비슷한 수준이었다. 한편 어선원을 대상으로 한 Park (2013)의 연구에서는 긍정적 스트레스는  $2.0 \pm 0.63$ , 부정적 스트레스는  $2.0 \pm 0.59$ 로 본 연구 대상자들과 비슷한 수준이었다.

일반적 특성에 따른 지각된 스트레스의 차이를 보면 긍정적 스트레스 지각과 부정적 스트레스 지각 모두 성별에 따른 유의한 차이가 있었는데 긍정적 스트레스 지각은 남학생이 높고, 부정적 스트레스 지각은 여학생이 더 높았다. 이는 같은 도구를 사용하여 대학생을 대상으로 지각된 스트레스를 측정한 Ko와 Lee (2013)의 연구에서 성별에 따른 유의한 차이가 없었던 것과는 달랐는데 Ko와 Lee (2013)는 긍정적 스트레스 지각과 부정적 스트레스지각을 따로 분석하지 않고 분석하였기 때문에 본 연구결과와 직접 비교하기는 곤란하였다. 다른 스트레스 측정도구를 사용한 선행연구로 Lee와 Kim (2012)의 연구에서는 여학생의 스트레스 점수가 남학생보다 유의하게 높아 본 연구결과와 일치하였으며 여학생이 남학생보다 스트레스를 부정적으로 인식하는 정도가 높다고 할 수 있겠다. 전공에 따라 긍정적 스트레스 지각은 유의한 차이가 없었지만 부정적 스트레스 지각은 공과계열에 비해 간호학과 인문사회 전공의 경우 더 높았는데 이는 공과계열의 대부분이 남학생이고 간호학과 인문사회 전공의 대부분이 여학생이므로 전공에 의한 차이라기보다는 성별에 따른 차이로 생각된다. 이성교제를 하는 경우 긍정적 스트레스 지각이 유의하게 더 높았지만 부정적 스트레스 지각이 유의하게 더 낮지는 않았다. 선행연구가 없어 비교할 수는 없었지만 이성교제가 긍정적 스트레스 지각 점수를 더 높이는 것으로 생각된다.

유머스타일을 순응적 유머스타일과 비순응적 유머스타일로 구분하여 살펴본 결과 순응적 유머스타일 평균이 비순응적 유머스타일 보다 높았으며, Lee와 Cho (2006)의 연구에서는 순응적 유머스타일이 평균  $3.4 \pm 0.45$ , 비순응적 유머스타일이 평균  $2.5 \pm 0.48$ , Jung (2012)의 연구에서는 순응적 유머스타일이  $3.54 \pm 0.50$ , 비순응적 유머스타일이  $2.43 \pm 0.52$ 로 본 연구 대상자들과 비슷한 수준이었다.

유머스타일을 일반적 특성에 따른 차이가 있는지 분석한 결과 순응적 유머스타일은 학년에 따라 유의한 차이가 있었고 4학년이 1,2학년에 비해 점수가 높았고, 나머지 특성은 유의한 차이를 보이는 변수가 없었다. 4학년이 1, 2학년보다 순응적 유머스타일 점수가 높은 이유는 본 연구대상 학교의 경우 4학년은 모두 간호학과로 1, 2학년에 비해 의사소통이나 정신간호학 등 타인에 대한 공감능력이나 의사소통기술을 향상시킬 수 있는 전공수업을 많이 받았기 때문에 순응적 유머

를 많이 사용하기 때문으로 유추해 볼 수 있겠다.

반응유머 평균은 Jung (2012)의 연구에서의  $3.73 \pm 0.53$ 과 비슷한 수준이었다. 반응유머는 일반적 특성 중에서 전공에 따른 유의한 차이가 있었는데 간호학 및 공과계열 전공에 비해 인문사회계열 전공이 반응유머 점수가 더 낮았다. 전공에 따른 반응유머의 차이는 비교할 만한 선행연구가 없어 비교가 불가능하였지만, 인문사회계열 전공의 경우 자극을 유머러스하다고 지각하고 반응하고 평가하며, 유머러스한 태도를 지니는 정도가 더 낫다고 할 수 있겠다.

우울총점을 Rhee 등(1995)이 제시한 우울증의 절단점을 기준으로 우울증상군은 3.5%였다. 이는 의대생을 대상으로 같은 도구로 측정한 Kim & Roh (2014)의 연구에서의 9.0%보다 낮아 의대생에 비해 일반 대학생의 우울증 유병율은 낮다고 할 수 있다. 한편 대학생들의 우울증 유병율에 대한 체계적 문헌고찰 결과(Saronkhani et al., 2013) 대학생들의 33.0% (CI 95%: 32-34)가 우울증을 가지고 있는 것으로 나타났는데 분석에 사용된 논문의 절단점은 14점에서 17점까지였다. 그러므로 본 대상자들을 Beck (1978)이 제시한 약한 우울증의 기준인 16점을 기준으로 분류하면 대상자의 32.0%가 약한 우울증 이상으로 체계적 문헌고찰에서 나타난 결과와 비슷한 수준이라고 할 수 있다.

우울은 여학생이 남학생보다 유의하게 점수가 높았는데 이는 Roh 등(2006)이 1개 대학 재학생 906명을 대상으로 한 연구에서 주요우울장애의 12개월 유병률은 남학생 4.2%, 여학생 9.5%로 성별에 따른 유의한 차이가 있었고, 평생유병율도 남학생 7.4%, 여학생 13.8%로 유의한 차이가 있어 본 연구결과와 일치하였으며 여학생이 남학생보다 우울을 더 많이 경험하는 것으로 볼 수 있겠다. 그러므로 대학생 대상의 우울예방 프로그램은 여학생을 우선적으로 대상자로 포함시킬 필요가 있다.

우울은 전공에 따라 공과계열이 가장 낮고 다음으로 간호학 전공, 인문사회계열 전공 순으로 유의한 차이가 있었는데 이는 전공에 의한 차이라기보다는 성별에 의한 차이로 생각된다. 이성친구가 있는 경우 유의하게 우울이 더 낮았는데, Kim & Roh (2014)는 의대생을 대상으로 정상군과 우울증상군으로 나누어 분석한 결과 우울증상군에서 이성친구가 없는 비율이 유의하게 더 높아 이성친구가 있는 것이 우울의 보호요인으로 작용한다고 할 수 있겠다. 동아리활동을 하는 경우 유의하게 우울이 더 낮았는데 Park 등(2013)이 대학 신입생을 대상으로 연구한 결과 동아리 활동을 하는 대학생이 유의하게 우울이 더 낮았던 결과와 일치하여 동아리활동을 하는 경우 그렇지 않은 경우에 비해 대인관계가 더 활발하기 때문에 상대적으로 우울이 더 낮은 것으로 생각된다.

## 변수간 상관관계

상관관계 분석 결과 긍정적 스트레스지각과 부정적 스트레스 지각은 유의한 부적 상관관계가 있었는데, Park과 Seo (2010)의 연구에서 부정적 스트레스 지각점수와 긍정적 스트레스 지각을 역채점한 점수의 상관관계를 분석한 결과 두 변수 간에 유의한 정적 상관관계( $r=.29$ )가 있어 본 연구결과와 일치한다고 할 수 있다. 즉 스트레스를 긍정적으로 지각할수록 스트레스를 부정적으로 지각하는 정도가 낮고, 스트레스를 부정적으로 인식할수록 스트레스를 긍정적으로 지각하는 정도가 낮다고 할 수 있겠다. 긍정적 스트레스지각은 순응적 유머스타일, 반응유머 모두와 유의한 정적 상관관계가 있었는데 비교할 만한 선행연구가 없어 비교는 불가능하였고 스트레스를 긍정적으로 지각할수록 순응적 유머를 많이 사용하고 반응유머도 높다고 할 수 있겠다. 긍정적 스트레스 지각과 우울은 부적 상관관계가 있었는데 Park과 Seo (2010)의 연구에서 긍정적 스트레스 지각을 역채점한 점수와 우울 점수 간에 유의한 정적 상관관계( $r=.34$ )가 나타나 본 연구결과와 일치하였으며 스트레스를 긍정적으로 지각할수록 우울 정도는 낮아진다고 할 수 있겠다.

부정적 스트레스 지각은 순응적 유머스타일과 부적 상관관계가 있었는데 두 변수의 상관관계를 조사한 선행연구는 없었지만 중년여성 대상의 연구(Park, 2010)에서 유머대처와 스트레스 지각 간에 유의한 부적 상관관계( $r=-.169, p=.042$ )가 있었던 것은 본 연구결과를 지지하는 것으로 생각되며 순응적 유머스타일을 많이 사용할수록 스트레스에 대한 부정적 지각이 감소된다고 할 수 있겠다. 그러므로 부정적 스트레스 지각을 감소시키기 위한 전략으로 순응적 유머스타일 사용을 증가시키는 것은 효율적 전략이 될 수 있겠다. 부정적 스트레스 지각은 우울과 유의한 정적 상관관계가 있었는데 이는 Park과 Seo (2010)의 연구에서 두 변수 간 유의한 정적 상관관계( $r=.60$ )가 있었던 것과 일치하는 결과이며 본 연구에 포함된 모든 변수 중 우울과 가장 상관관계가 높기 때문에 추후 대학생들의 우울감소를 위한 간호중재 프로그램 개발시 부정적 스트레스 지각을 감소시키고 긍정적으로 바꾸는 전략이 포함되어야겠다.

순응적 유머스타일은 비순응적 유머스타일과 유의한 정적 상관관계가 있었는데 Lee와 Min (2009)의 연구( $r=.156$ ), Jung (2012)의 연구( $r=.25$ )에서도 결과가 일치하여 지지되었다. 또한 순응적 유머스타일과 반응유머 간에도 유의한 정적 상관관계가 있었는데 이는 Jung (2012)의 연구( $r=.53$ )와도 일치하였다. 비순응적 유머스타일과 반응유머도 정적 상관관계가 있었는데 이는 Jung (2012)의 연구에서 두 변수 간에 유의한 정적 상관관계( $r=.16$ )가 있었던 것과 일치하여 비순응적 유머스타일을

많이 사용하는 사람이 반응유머도 높다고 할 수 있으며, 순응적 유머스타일에 비해 반응유머와의 상관정도는 낮았다. 즉, 순응적 유머스타일을 많이 사용하는 사람은 비순응적 유머스타일도 많이 사용하고 반응유머 수준도 높았다.

순응적 유머스타일과 우울 간에는 유의한 부적 상관관계가 있었는데 Jung (2012)의 연구에서도 두 변수 간 유의한 부적 상관관계( $r=-.23$ )가 나타나 순응적 유머스타일을 많이 사용하는 사람은 우울이 낮다고 할 수 있으며 우울감소를 위해 순응적 유머스타일 사용을 증진시키는 것은 좋은 전략이 될 수 있을 것으로 생각된다. 비순응적 유머스타일과 우울 간에도 부적 상관관계가 있었는데 이는 청소년 대상 연구에서(Kwak, Jeong, & Cho, 2014) 비순응적 유머스타일이 우울과 유의한 정적 상관관계가 있었던 것과는 차이가 있었다. 그 이유는 본 연구대상자들의 순응적 유머스타일과 비순응적 유머스타일이 정적 상관관계가 유의하였기 때문에 비순응적 유머를 사용할수록 우울이 낮은 것인지 순응적 유머도 많이 사용하기 때문 인지는 추후 반복 연구가 필요할 것으로 생각된다.

반응유머는 우울과 부적 상관관계가 있었는데 Jung (2012)의 연구에서도 두 변수 간 유의한 상관관계( $r=-.10$ )가 있어 본 연구결과와 일치하였으며 우울감소의 방법으로 반응유머 수준을 증가시키는 것은 효율적 전략중의 하나일 것으로 생각된다.

## 매개효과 검증

부정적 스트레스 지각과 우울간의 관계를 순응적 유머스타일이 매개하는지 검증하기 위해 Baron과 Kenny (1986)가 제안한 세 단계의 회귀분석 결과 부정적 스트레스 지각의 우울에 대한 영향력은 순응적 유머스타일을 투입하였을 때 감소하였지만 여전히 유의하여 순응적 유머스타일에 의해 유의한 부분 매개효과가 있었다. 즉, 부정적 스트레스 지각과 우울 사이를 순응적 유머스타일이 부분매개 하였다. 하지만 Preacher와 Hayes (2004)가 제안한대로 Sobel 검증을 통해 Z 점수를 산출한 결과는 유의하지 않아 순응적 유머스타일이 부정적 스트레스 지각과 우울 사이를 매개하는 효과가 유의하지 않았다. 하지만 본 연구는 1개 대학만을 대상으로 하므로 일반화 하는데 한계가 있고, Baron과 Kenny (1986)가 제안한 방법에 따라 검증하면 유의한 부분 매개효과가 있다고 나타났으므로 추후 대상자를 확대한 반복 연구를 통해 재검증할 필요가 있었으며, 지각된 스트레스와 우울 사이를 매개하는 다른 요인에 대한 탐구도 필요하겠다.

비록 순응적 유머스타일의 부정적 스트레스 지각과 우울을 매개하는 효과가 유의하지는 않았지만 부정적 스트레스 지각과 우울 모두와 부적 상관관계에 있었기 때문에 대학생들의 부정적 스트레스 지각과 우울을 감소시키기 위한 효과적 전



략으로 순응적 유머스타일 사용이 적극 권장된다. 아울러 반응유머의 향상도 효율적 전략 중 하나가 될 것으로 생각된다. 향후 대학생 우울예방을 위한 간호중재 프로그램 개발 시 여학생을 우선 대상으로 하여 부정적 스트레스 지각을 감소시키고 긍정적으로 바꾸는 방안도 함께 고려되어야겠다.

## 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 지각된 스트레스와 우울 사이를 유머스타일과 반응유머가 매개하는 효과가 있는지 검증하여 대학생의 우울예방을 위한 간호중재개발의 기초자료로 활용하기 위해 시도되었다.

본 연구대상자들의 스트레스 지각 정도는 중간정도였으며 여학생이 남학생보다 스트레스를 부정적으로 인식하는 정도가 높았다. 연구대상자 중 우울증상군은 3.5%였으며 여학생이 남학생보다 우울 수준이 높아 대학생의 스트레스 감소 및 우울 예방 프로그램 수행시 여학생을 우선 대상으로 포함시킬 필요가 있을 것으로 생각된다. 순응적 유머스타일, 비순응적 유머스타일, 반응유머는 모두 우울과 유의한 부적 상관관계가 있어 유머를 많이 사용하고 반응하는 사람일수록 우울 수준이 더 낮았다. 순응적 유머스타일, 비순응적 유머스타일, 반응유머 중에서 부정적 스트레스 지각과 우울과 모두 유의한 상관관계가 있는 변수는 순응적 유머스타일 뿐이었으므로 순응적 유머스타일이 부정적 스트레스 지각과 우울 사이를 매개하는 효과에 대해서 검증하였다. 그 결과 순응적 유머스타일의 부정적 스트레스지각과 우울 사이의 매개효과는 유의하지 않았다. 하지만 사용유머와 반응유머 모두 우울과 유의한 부적 상관관계가 있으므로 우울예방의 한 방안으로 유머를 활용할 것을 권장하며 일상적인 대학생활에서도 학생들에게 순응적 유머사용과 반응유머를 증진하도록 교육할 필요가 있다고 생각된다. 부정적 스트레스 지각은 우울과 정적 상관관계가 높기 때문에 대학생들의 부정적 스트레스 지각을 감소시키고 긍정적으로 변화시키기 위한 중재도 필요하리라 생각된다. 또한 추후 대상자를 확대하여 반복연구를 통해 지각된 스트레스와 우울 사이를 유머가 매개하는지 재검증해 볼 필요가 있겠고 두 변수를 매개하는 다른 변수에 대한 연구도 추가로 필요하겠다.

## References

American College Health Association (2013). *National college health assessment spring 2013 reference group executive summary*. Retrieved June 20, 2014, from American College Health Association Website: [http://www.acha-ncha.org/reports\\_](http://www.acha-ncha.org/reports_)

ACHA-NCHA11.html

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.

Beck, A. T. (1978). *The beck depression inventory*. Philadelphia: Center for cognitive therapy.

Bokarius, A., Ha, K., Poland, R., Bokarius V., Rapaport, M. H., Ishak, W. W. (2011). Attitude toward humor in patients experiencing depressive symptoms. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 8(9), 20-23.

Choi, Y. J. (2012). Stress, suicidal ideation, and protective factors in college students. *Studies on Korean Youth*, 23(3), 77-104.

Cohen, S., Karmarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24, 385-396.

Jung, J. H. (2012). *Does humor moderate the damage of psychological well-being and depression caused by negative life events?* Unpublished master's thesis, Deagu University, Gyeongbuk.

Kim, K. H., & Lee, M. H. (1999). Effect of humor intervention program on anxiety, depression and coping of humor in hemodialysis patients. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, 2(1), 95-108.

Kim, B. M., & Roh, H. R. (2014). Depressive symptoms in medical students: prevalence and related factors. *Korean Journal of Medical Education*, 26(1), 53-58.

Ko, H. J., Lee, M. G. (2013). The effects of flow on stress and well-being in Korean college students: The moderating effect of flow and the mediating effect of coping strategies. *Korean Journal of Stress Research*, 21(4), 283-291.

Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17, 135-168.

Kwak, S. J., Jeong, Y., & Cho, Y. M. (2014). Use of dysfunctional humor and its relation to hostility, depression and self-concept in adolescence. *Studies on Korean Youth*, 21(2), 223-252.

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor styles questionnaire. *Journal of Research in*

- Personality*, 37(1), 48-75.
- Marziali E., McDonald L. & Donahue P. (2008). The role of coping humor in the physical and mental health of older adults. *Aging & Mental Health*, 12(6), 713-718.
- McGhee, P. E. (1979). *Humor: It's origin and development*. San Francisco: Freeman.
- Lee, J. S., Cho, A. (2006). The effects of youth's humor sense and style on stress countermeasure and health. *Studies on Korean Youth*, 13(6), 79-100.
- Lee, J. S., Min, H. K. (2009). Effects of the coping with humor and humor style of the undergraduate students on the psychological well-being. *Korean Journal of 21 Century Society Welfare*, 6(1), 51-63.
- Lee, S. H., & Kim, S. J. (2012). The degree of perceived stress, depression and self Esteem of university students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 26(3), 453-464.
- OECD(2014). OECD health statistics 2014. Retrieved June 20, 2014, from OECD Website: <http://www.oecd.org/health/>
- Park, H. S. (2013). *The effect of self-esteem, stress and social support on seafarers' quality of life*. Unpublished master's thesis, Jeju national University, Jeju.
- Park, J., & Seo, Y. S. (2010). Validation of the perceived stress scale (PSS) on sample of Korean university students. *Korean Journal of Psychology*, 29(3), 611-629.
- Park, J. Y., & Kim, J. K. (2012). The effects of life stress on university student's suicide and depression: focusing on the mediating pathway of family. *Studies on Korean Youth*, 21(1), 167-189.
- Park, M. J., Choi, J. H., Lee, E. Y., Park, M. Y. (2013). Effects of college life characteristics on depression, anxiety, and somatic symptoms among freshmen. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(1), 346-355.
- Park, M. S. (2010). The Relationship between sense of humor, coping with humor, perceived stress and self-esteem in the middle-aged women. *Korean Journal of Adult Nursing*, 22(4), 418-429.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891.
- Rhee, M. K., Lee, Y. H., Jung, H. Y., Choi, J. H., Kim, S. H., Kim, Y. K., et al. (1995). A standardization study of Beck Depression Inventory II-Korean version(K-BDI) : Validity. *Korean Journal of Psychopathology*, 4(1), 96-104.
- Roh, M. S., Jeon, I. J., Lee, H. W., Lee, H. J., Han, S. K., & Hahm, B. J. (2006). Depressive disorders among the college students : Prevalence, risk factors, suicidal behaviors and dysfunctions. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 45(5), 432-437.
- Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y., Sarokhani, M. T., Manesh, R. E., & Sayehmiri, K. (2013). Prevalence of depression among university students: A systematic review and meta-analysis study. *Depression Research and Treatment*, 1-7.
- Shin, B. J., Kim, H. S., Lee, M. H. (2010). Effect of humorous video tape on depression and stress response in patients undergoing hemodialysis. *Journal of East-West Nursing Research*, 16(1), 35-43.
- Statistics Korea(2014). *Suicide rate*. Retrieved June 20, 2014, from Statistics Korea Website: [http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx\\_cd=2992](http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=2992)
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 13-23.

# The Mediating Effect of Humor on the Relationship between Perceived Stress and Depression in College Students

Hong, Eunyoung<sup>1)</sup>

1) Assistant Professor, Department of Nursing, Koje college

**Purpose:** This study examines the relationships among perceived stress, humor style, responding humor and depression among college students and the mediating effect of humor between perceived stress and depression. **Method:** During the period May 6-16, 2013, a convenience sample of 200 subjects was obtained from college K in city G. Data analysis was performed by Pearson's correlation coefficients and regression analysis. **Results:** The average BDI score was 7.7. There were 40 (20.0%), 16 (8.0%), 8 (4.0%), and 11 (9.0%) students with mild, moderate, and severe depression, respectively. The group with depressive symptoms constituted 3.5% of students. There was a significant positive correlation between negative stress perception and depression. Conversely, there was a significant negative correlation between adaptive humor style and negative stress perception. Ultimately, there were significant negative correlations between positive stress perception, adaptive humor style, maladaptive humor style, responding humor and depression. To test the mediating effect of adaptive humor style in the relationship between negative stress perception and depression, a Sobel test was performed and Z-score of 1.7736 ( $p=.076$ ) obtained. **Conclusion:** Though the mediating effect of an adaptive humor style on the relationship between perceived stress and depression was not significant, considering the negative correlation with depression, strategies to increase an adaptive humor style and responding humor is recommended to prevent depression in college students.

**Key words :** Stress, Depression, Humor, College student

- Address reprint requests to : Hong, Eunyoung  
Department of Nursing, Koje college  
91 Majeon 1 gil, Geoje 656-701, Korea  
Tel: 82-55-680-1578 Fax: 82-55-681-3993 E-mail: heyenet@hanmail.net