

대학생의 생활스트레스와 자살생각 간의 관계 : 정신건강의 매개효과

김윤희*, 양명숙*, 박희룡**
한남대학교 상담학과, 김천대학교 상담심리학과**

A Study on a Relationship Between University Students Life Stress and Suicidal Ideation: Mediating Effect of Mental Health

Yun-Hee Kim*, Myong-Suk Yang*, Hee-Ryong Park**

Dept. of Counseling, Hannam University*, Dept. of Counseling Psychology, Gimcheon University**

요약 본 연구는 대학생의 생활스트레스가 자살생각에 미치는 영향을 살펴보고 생활스트레스와 자살생각 사이에서 개인의 정신건강이 매개효과가 있는지 검증하고자 하였다. 따라서 자료는 대전광역시와 충남, 충북 등에 위치한 4개 대학에 재학중인 대학생 491명을 대상으로 자료를 수집하여 분석하였다. 본 연구의 주요 결과를 보면, 첫째 생활스트레스, 자살생각, 정신건강은 통계적으로 유의한 상관성이 있었다. 둘째, 생활스트레스는 자살생각에 직접적 영향을 줄 뿐만 아니라 매개변인인 정신건강을 통해 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타나, 정신건강은 생활스트레스와 자살생각 사이를 부분매개 하는 것으로 확인되었다. 이러한 연구결과는 대학생의 생활스트레스가 높을수록 개인의 정신건강은 피폐해지며, 일상적인 생활기능조차도 상실하게 되는 연속적인 현상으로 자살생각에 영향을 미칠 수 있음을 시사해 준다. 본 연구결과를 토대로 대학생의 생활스트레스가 자살생각에 미칠 수 있는 부정적 영향과 그 관계에 영향을 주는 내담자의 정신건강적인 측면에 상담자가 어떻게 개입할 것인가에 대하여 융복합적 정책 접근을 논의하고 연구의 시사점과 제한점 및 후속연구를 위한 제언을 제시하였다.

주제어 : 생활스트레스, 자살생각, 정신건강, 상담, 융복합 정책 접근

Abstract This study was intended to investigate the effect of life stress of university students on the suicidal ideation and to verify the mediating effect of personal mental health on a relationship between life stress and suicidal ideation. Therefore, this study collected data from 491 university students who are enrolled in 4 universities located in Daejeon Metropolitan City, Chungnam, and Chungbuk. According to the main findings of this research, life stress, suicidal ideation, and mental health had statistically significant correlation. Secondly, life stress not only makes direct effect on the suicidal ideation, but makes indirect effect through a mediating variable, the mental health, as well that mental health is verified to mediate a relationship between life stress and suicidal ideation. The research results suggest that mental health of university students is impoverished when life stress is higher, and can make effect on the suicidal ideation due to continual phenomenon of losing general function of life. This study investigated how counselors can intervene convergence policy approach with mental health of clients that affects the relationship between life stress and suicidal ideation of university students, and suggested implication and limitation of this study and suggestions for a follow-up study.

Key Words : Life stress, Suicidal ideation, Mental health, Counseling, Convergence Policy approach

* This paper was supported by the 2015 Hannam University research grant.

Received 22 September 2015, Revised 25 October 2015

Accepted 20 November 2015

Corresponding Author: Myong-Suk Yang(Hannam University)

Email: msyang@hnu.kr

© 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

통계청(2013)이 발표한 사망원인 통계에 의하면 2013년 자살 사망자 수는 1만 4427명, 인구 10만 명 당 자살 사망률은 28.5명으로 OECD 평균 자살 사망률(12.1명)을 압도하고 있으며[1], 순위 또한 OECD 국가들 중 단연 1위이다. 우리나라가 자살률 1위라는 사실은 경제적 성장과 지식화 세계의 급속한 발전이 동시에 인간에게 스트레스, 우울, 불안, 좌절 등의 심리적 어려움이 증가되고 있음을 보여주는 모습이기도 하다. 이 중에서도 15~24세 청소년의 사망 원인 중 자살이 1위로 나타났다. 이처럼 자살은 중요한 사회적 문제이며, 특히 대학생의 자살은 미래사회를 이끌고 갈 원동력이 될 수 있는 중요한 인적 자원에 대한 손실로 앞으로의 경쟁력 발전을 위협하는 요인이 될 수도 있다.

일반적으로 대학생 시기에는 정서적, 심리적으로 자아를 정립하고, 자기정체성을 형성하여 성인을 준비하여야 한다. 앞으로의 삶을 위하여 지식의 습득과 더불어 자기수양, 인간관계, 인생관 탐색을 통해 성숙한 인간으로 성장하여야 하는 시기이다[2]. 그러나 우리나라의 대학생들은 청소년기의 과도한 입시와 경쟁 체제 안에서 자신에 대한 정체성을 형성하기보다는 입시의 당락에 치우친 결과중심의 구조 안에서 성장한 결과 대학생 시기를 혼란과 더불어 생활하고 있다. 대학이라는 새로운 환경에 적응하기도 이전에 대학생활은 학업부담, 졸업 후의 취업, 다양해진 대인관계 등이 그들에게 스트레스를 가중시키고 있으며, 이런 과업 자체가 대학생들에게는 정신건강에 스트레스로 작용한다. 대학생활은 교수-학생 관계, 동료관계, 학업성취도, 그리고 학교만족도 등이 연결고리처럼 움직이며 형성[3]되나, 많은 학생들이 다양한 대학생활의 스트레스로 인하여 대학생활에 적응하지 못하고 심리적, 사회적으로 어려움을 겪고 있는 것을 알 수 있다[4, 5]. 대학생들의 스트레스 요인으로는 크게 이성교제, 친구관계, 교수와의 관계, 가족 갈등, 경제 문제, 가치관 문제, 장래 문제, 학업 문제 등으로 보고되고 있는데[6], 이러한 스트레스들은 개인으로 하여금 심리적 고통 및 신체적 증상 등의 부정적 모습의 결과를 나타내게 된다. 특히 청소년기에서 성인기로 전환되는 대학생 시기에는 알코올 사용, 약물 남용 및 위험 행동과 관련하여 자살생각과 행동의 위험이 증가될 수 있으며[7], 또한 많

은 주요 정신적 질환의 발생률이 비교적 높은 것으로 나타났다[8]. 또 다른 연구에서는 자살에 대한 생각을 가지고 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 실제로 자살행동을 통해 사망할 위험이 47배 높다고 설명하였다[9]. 그리고 자살생각을 오랜 기간 동안 지속해오는 것은 자살계획 및 자살시도에 위험요인으로 작용하게 된다[10].

대학생활스트레스와 자살생각 관련 연구들을 살펴보면, 생활스트레스는 심리적 또는 신체적 긴장상태를 지속시키며, 이러한 상황이 반복되고 연속될수록 우울, 불안, 좌절감 및 무망감 등의 심리적 고통을 가져온다[11, 12]. 또한 학생들의 스트레스가 높아질수록 자살생각이 높아지고, 자살생각과 자살계획을 증가시키는 것으로 나타났다[13, 14]. 최근 연구에 의하면 자살을 시도한 사람들이 자살을 시도하지 않은 정서적으로 우울한 사람들보다 1.5배 더 많은 스트레스를 경험한다고 한다[15]. 인지적 정서조절을 통해 생활스트레스와 자살생각의 관계를 살펴본 연구에서는, 스트레스 상황에만 초점을 두는 것이 아니라 스트레스 상황에서 사용하는 인지적 정서조절 전략의 습득을 통한 자살생각의 감소를 보고하고 있다[16]. 박명실[17]은 대학생의 자살생각이나 충동에 기여하는 위험요인으로 성적, 시험불안 및 전공 등과 관련된 학업 및 진로문제, 외로움과 우울과 관련된 무망감 문제, 이성친구와의 관계문제, 자살, 섭식과 관련된 행동문제 등의 유형으로 구분하여 대학생의 스트레스가 자살생각 및 정신건강에 미치는 영향을 살펴보았다. 이상의 국내·외 연구들을 살펴보면 스트레스와 자살생각의 관계에 영향을 미치는 우울, 자기비난, 완벽주의, 무망감, 충동성 등의 위험요인들은 같은 상황에서도 지각된 스트레스의 정도를 높이고 자살생각에 부정적 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 그리고 생활스트레스와 자살생각간의 연구들에서 생활스트레스가 자살생각에 직접적인 영향을 주는 것으로 파악되지만, 우울 및 불안 등의 정신건강적인 측면을 심하게 경험할수록 자살생각이 높아지는 것으로 나타났다[18, 19]. 또한 생활스트레스를 더 경험하고 있는 학생이 그렇지 않은 학생보다 정신건강적인 측면에서 우울과 부정 정서를 더 많이 느끼고, 긍정정서와 주관 안녕의 수준이 낮아지기도 하였다[20]. 따라서 스트레스가 높은 대학생들은 정신 및 신체건강의 어려움과 심각한 자살생각 및 자살시도 등의 부정적 사건을 경험하기도 한다는 연구결과[21, 22]를 바탕으로, 본 연구에서는

대학생활스트레스 증가로 어려움을 겪고 있는 대학생들을 대상으로 개인의 정신건강이 자살생각에 미치는 영향을 분석하고자 하였다.

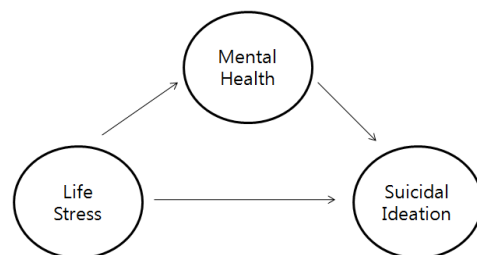
정신건강의 개념을 살펴보면, 미국정신위생위원회(The National Committee for Mental Hygiene)의 보고서에 의하면, 정신건강은 신체적 질병에 걸리지 않은 상태만을 의미하는 것이 아니라 만족스러운 인간관계와 그것을 유지해나갈 수 있는 능력을 의미하는 개념으로 정의되었다[23]. 최근에는 정신건강의 정의를 우울, 불안, 스트레스와 같은 부정적인 측면에만 초점을 맞추지 않고 삶의 만족감, 심리적 안녕, 삶의 의미[24, 25] 등 주관적 삶의 질과 같은 긍정적 측면에 대한 관심 또한 높아지고 있다. 정신건강은 개인의 삶에서 신체적 건강은 물론 정서적 안정감 등을 통하여 생활에서 여러 모습으로 나타나게 된다. 그러므로 개인의 정신건강에 문제가 발생하면 신체적, 정신적 질환은 물론 개인과 사회에 큰 영향을 미치게 되므로 건강한 정신건강의 수준을 유지하는 것은 매우 중요함을 알 수 있다. 이렇듯 개인의 정신건강 문제가 중요함에도 불구하고, 특히 사회적 요구와 변화에 직접 마주하고 있는 대학생들의 정신건강을 저하시키는 위험 요인들은 갈수록 증가하고 있는데, 정신건강을 유지하는데 필요한 사회적 서비스와 안전 대책들은 부족한 실정이다. 대학생의 정신건강과 관련된 선행연구들을 살펴보면, 스트레스가 정신건강에 영향을 미치고 있는 주요 요인임을 제시하고 있다[26, 28, 29, 30]. 청소년 및 청년기의 자살 시도에 대한 높은 위험은 정신적 장애의 존재와 관련이 있으며, 일부의 경우에는 이 기간동안 대인관계, 가족관계, 학업 문제 등의 어려움과 갈등이 스트레스로 작용하여 자살생각에 영향을 줄 수 있다[30, 31]. 공마리아와 강윤주[26]의 연구에서는 친구관계와 가치관 문제가 대학생들의 정신건강에 유의한 영향을 미치는 대학생활스트레스로 나타났으며, 두 요인 중에서도 가치관 스트레스가 친구관계보다 정신건강에 더 많은 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 권선중[27]은 최근 5년 사이에 높은 강도의 스트레스 경험이 있는 대학생 235명을 대상으로 대학생들의 스트레스 경험이 외상 후 스트레스 증상에 영향을 미치고 그 증상 중 일부인 침투적 재경험이 정신건강 문제 발생에 기여하는지를 살펴보았다. 연구결과 스트레스 경험을 많이 할수록 행동억제경향성이 증가하고, 그 결과 증가된 외상 후 증상을 경험하며 정신건강

에 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 이명준과 조영채[28]의 연구에서는 사회심리적 스트레스가 불안과 우울에 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 이처럼 스트레스는 대학생의 정신건강에 매우 중요한 영향을 미치는 것으로 검증되었다. 또한, 청소년기와 초기 성인기 동안 스트레스 생활 사건에 많이 노출될수록 정신건강의 문제를 일으키는 위험요인이 될 수 있으며, 대학생들의 우울, 절망 등의 부정적 정서는 신체적으로 질병을 유발하기도 하며 자살행동에 영향을 줄 수 있음을 설명하였다[31, 32].

이상에서 살펴본 바를 요약하면, 대학 시기에 경험하는 생활스트레스는 단순히 학업 또는 진로에 대한 하나의 영역적 스트레스로 작용하기 보다는, 복합적인 연결고리처럼 정서적·심리적·사회적으로 부정적 영향을 보이며 자살생각을 높이는 결과를 가져온다. 그러나 여기서 개인의 정신건강의 정도에 따라 자살생각이라는 부정적 결과는 감소할 수도, 심화될 수도 있다고 가정할 수 있다. 즉, 대학생의 생활스트레스가 자살생각에 미치는 영향을 매개하는 변인으로 개인의 정신건강 정도가 작용할 수 있다는 것이다. 이러한 매개변인으로서 자신의 삶에 대한 만족, 심리적 안녕, 일상생활 기능의 수행을 할 수 있다면 대학 생활의 스트레스가 높더라도 삶을 포기하고 싶은 자살생각까지 심화되지 않을 수 있다고 가정할 수 있다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 대학생의 생활스트레스가 개인의 정신건강의 정도를 매개로 자살생각에 미치는 영향을 살펴보는 데 있으며 구체적인 목적과 연구모형은 다음과 같다.



[Fig. 1] research model

첫째, 대학생의 생활스트레스, 정신건강, 자살생각과의 상관관계를 파악한다.

둘째, 대학생이 경험하는 생활스트레스와 자살생각 간의 관계에서 정신건강 수준의 매개효과를 검증한다.

3. 연구방법

3.1 연구대상 및 절차

본 연구의 수행을 위해 지역, 성별, 학교의 특성을 고려하여 대전광역시를 중심으로 충남, 충북 소재 4년제 4개 대학에서 2014년 6월부터 11월까지 남녀 대학생 548명에게 설문지를 배부한 후 회수하였다. 그 중 응답을 하지 않았거나 불성실한 57부를 제외하고 491부를 최종 분석에 사용하였고 설문응답 시간은 15분~25분정도가 소요되었다. 자료 수집은 연구대상들의 강의 교과목 교수자에게 연구의 목적과 내용에 대하여 설명 한 후, 설문지 안내문과 함께 협조요청을 하여 진행하였다. 설문지에는 연구의 내용과 목적, 연구자료의 활용과 폐기에 대한 안내, 연구참여의 익명성과 언제든지 철회가 가능함을 기록하였다.

3.2 연구도구 및 분석방법

3.2.1 대학생 생활스트레스 척도

본 연구에서는 대학생의 생활스트레스 정도를 측정하기 위해서 김교현, 전경구, 이준석[6]의 개정판 대학생용 생활스트레스 척도를 사용하였다. 이 척도는 대학생이 최근 1년 이내에 경험한 8가지 영역의 스트레스(친구관계, 이성관계, 교수관계, 가족관계, 경제문제, 진로문제, 학업문제, 가치관문제)를 측정하는 총50문항으로 구성되어 있으며, Likert 4점 척도(전혀 그렇지 않다~매우 자주 그렇다)로 평정하며 점수가 높을수록 생활스트레스가 높음을 의미한다. 전경구, 김교현, 이준석(2000)의 연구에서 하위척도의 Cronbach α 범위는 .75(학업 스트레스)~.88(이성스트레스)이었으며, 본 연구에서의 생활스트레스 척도의 전체 Cronbach α 는 .92로 나타났으며, 하위요인은 .69~.89(진로 .80, 이성 .79, 경제 .89, 가족 .84, 친구 .69, 교수 .84, 가치관 .82, 학업 .81) 순으로 나타났다.

3.2.2 정신건강질문지(BHQ-14)

정신건강질문지는 현재 미국 존스홉킨스대학 학생상담서비스센터에서 운영중인 대학생 자살 예방을 위한 자살트래킹 시스템의 측정도구로 사용되고 있는 BHQ-14(Behavior Health Questionnaire-14)를 박명실 [17]이 번안하여 사용한 것으로, BHQ-14는 자살위험이 높은 대학생을 선별하는 도구로 사용되어지고 있다. BHQ-14에서 얻어진 전체점수는 조사대상자의 전반적인 정신건강 상태를 파악하는 지수로 고려되어지며, 전체 정신건강상태 점수는 3개의 영역점수, 즉 주관적 웰빙(문항 1-2), 증상(문항 3-10), 생활기능화(문항 11-14) 점수의 합산 점수이다. 이외에 BHQ-14는 일부 문항들의 조합을 통해 우울과 불안을 측정한다. 모두 14개 문항으로 구성되어 있는 BHQ-14는 각 문항에 대해 5점 척도로 측정되며, 점수 범위는 14~70점으로 점수가 낮을수록 정신건강 수준도 낮은 것으로 해석된다. 전체 문항 중 일부 문항의 조합으로 측정하는 우울과 불안영역의 해석에 있어서도 각 문항 점수의 합산이 높을수록 정신건강 수준이 높은 것으로 해석된다. 즉, 우울이나 불안 점수가 높을수록 우울과 불안수준은 낮은 것이며, 우울이나 불안 점수가 낮을수록 우울이나 불안수준은 높은 것으로 해석된다. 박명실(2005)의 연구에서 이 검사의 전체 신뢰도(Cronbach alpha)는 .84였으며, 5개의 하위 영역의 신뢰도는 .57~.86(주관적 웰빙 .57, 증상 .86, 생활기능화 .67, 우울 .63, 불안 .77)이다. 본 연구에서의 정신건강질문지의 전체 Cronbach α 는 .63으로 나타났고 하위요인은 .73~.89(주관적 웰빙 .73, 증상 .89, 생활기능화 .82, 우울 .77, 불안 .76) 순으로 나타났다.

3.2.3 Reynold의 자살생각척도

(SIQ: Suicidal Ideation Questionnaire)

자살생각 질문지는 자살생각을 측정하는 자기보고식 척도로 Reynold[33]가 제작하고, 신민섭[34]이 번안한 것을 사용하였다. 총 30개의 문항으로, 각 문항에 대해 7점 척도(전혀 생각한 적이 없다~거의 매일 생각한다)로 평가하며, 점수 범위는 30~120점으로 높은 점수일수록 자살생각이 높은 것으로 해석된다.Reynolds(1987)는 자살생각 척도의 Cronbach α 를 .97로 보고하였으며, 신민섭 [35]의 연구에서는 .96, 본 연구에서의 자살생각척도의 Cronbach α 는 .95로 나타났다.

3.2.4 분석방법

수집된 자료는 부호화 과정과 오류 검토 작업 진행 후 SPSS 20.0 package를 이용하여 분석하였으며, 설문지의 내적일치도를 확인하기 위하여 신뢰도 계수(Cronbach's α 값)를 산출하였다. 본 연구의 분석절차는 첫째, 인구학적 특성에 따른 자살생각의 차이를 살펴보기 위하여 t-test와 일원분산분석을 실시하였다. 둘째, 주요 변인들의 기술통계치 및 각 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 적률상관 값을 산출하였다. 셋째, 정신건강이 대학생의 생활스트레스와 자살생각 간의 관계를 매개하는지를 검증하기 위해 Baron과 Kenny[35]가 제시한 3단계 매개 회귀분석 기법에 따른 매개효과 검증 절차를 따랐다. Baron과 Kenny의 매개효과 검증은 세 단계의 회귀분석으로 이루어지며 절차는 다음과 같다. 1단계는 독립변수가 매개변수에 미치는 유의한 영향관계를 검증한다. 2단계는 독립변수가 종속변수에 미치는 유의한 영향관계를 검증한다. 3단계에서는 독립변수와 매개변수가 동시에 종속변수에 미치는 유의한 영향관계를 검증한다. 이 단계마다 매개효과가 있는 것으로 판단하기 위해서는 다음의 조건이 만족되어야 한다. 첫째, 1단계에서 독립변수가 매개변수에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 둘째, 2단계에서 독립변수가 종속변수에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 셋째, 3단계에서 매개변수가 종속변수에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 그리고 마지막으로 매개효과 판단을 위해 3단계의 종속변수에 대한 독립변수의 영향(β)이 2단계에서 도출된 독립변수의 영향(β)보다 작아지면 매개효과가 있다고 할 수 있다. 매개효과는 완전매개와 부분매개로 구분되는데 3단계에서 매개변수를 추가했을 때 종속변수에 대해서는 영향력이 유의하면서 종속변수에 대한 독립변수의 영향력이 유의하지 않으면 이것을 완전매개라 하며, 이 때 독립변수는 매개변수에 대해 아무런 영향이 없는 것과 같다. 반면에 종속변수에 대한 매개변수의 영향력이 유의미하면서 종속변수에 대한 독립변수의 영향력도 유의한 경우를 부분매개라 한다.

4. 결과

4.1 인구사회학적 특성에 따른 자살생각의 차이

본 연구에 참여한 대상자는 총 491명이었으며, 남자

155명(31.6%), 여자 336명(68.4%)으로 여학생의 비율이 높았다. 연구대상자들의 학년은 1학년 189명(38.5%), 2학년(34.2%), 3학년 95명(19.3%), 4학년 39명(7.9%)이었으며, 연령은 17세~19세 18명(3.7%), 20세~24세 440명(89.6%), 25세 이상 33명(6.7%)이었다. 현재 자택에서 거주하고 있는 학생은 201명(40.9%), 그 이외의 290명(59.1%)은 기숙사, 자취, 하숙 등 가족과 거주하지 않는 것으로 나타났으며, 혼자 거주하고 있는 학생이 108명(22%), 가족 포함 2인 이상 함께 거주하고 있는 학생이 383명(78%)이었다. 현재 대학생활만족도는 만족 147명(29.9%), 보통 254명(51.7%), 불만족 90명(18.3%) 순이었다. 또한 인구사회학적 특성에 따른 자살생각의 차이를 살펴보기 위하여 t-test와 일원분산분석을 실시한 결과, 가족과 떨어져서 지내는 것이 가족과 함께 지내는 것보다 자살생각이 높은 것으로 나타났다($t=-1.94, p<.001$). 또한 대학생활만족도에 따른 자살생각에도 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=12.37, p<.001$). 그러나 성별($t=-1.81$), 학년($F=1.40$), 연령($F=0.13$), 거주형태($t=0.53$)에 따른 자살생각의 차이는 유의미하지 않았다.

<Table 1> Suicidal Ideation by General Characteristics (N=491)

Characteristics	Categories	N(%)	M	SD	t/F
Gender	Male	155(31.6)	1.35	0.56	-1.81
	Female	336(68.4)	1.45	0.55	
Grade	First	189(38.5)	1.42	0.63	1.40
	Second	168(34.2)	1.48	0.57	
	Third	95(19.3)	1.35	0.42	
	Fourth	39(7.9)	1.36	0.37	
Age	17~19	18(3.7)	1.46	0.96	0.13
	20~24	440(89.6)	1.42	0.53	
	25~27	33(6.7)	1.39	0.55	
Living	Family	201(40.9)	1.36	0.40	-1.94***
	Etc	290(59.1)	1.46	0.64	
Dweller	Alone	108(22.0)	1.45	0.58	0.53
	2 or more	383(78.0)	1.41	0.55	
College Life Satisfaction	Satisfied	147(29.9)	1.33	0.44	12.37***
	Moderate	254(51.7)	1.39	0.50	
	Dissatisfied	90(18.3)	1.67	0.77	

***p<.001

4.2 생활스트레스 및 정신건강과 자살생각 간의 관계 검증

본 연구를 위한 기본요건인 자료의 정규분포성과 특성을 살펴보기 위해 측정 변인들의 평균과 흩어진 정도

인 표준편차 및 각 변인들 간의 상관관계를 확인하였다 (표 2). 또한 각 변인들 간 상관관계를 살펴본 결과 생활 스트레스는 자살생각($r=.467, p<.01$)과는 보통 수준의 정적상관, 정신건강($r=-.617, p<.01$)과는 보통 수준의 부적상관을 나타냈다. 또한 정신건강과 자살생각의 상관($r=-.549, p<.01$)도 보통 수준의 부적상관을 나타냈다.

<Table 2> The correlation between the measured variables (N=491)

Measured variables	1.	2.	3.
1. Life Stress	1		
2. Mental Health	-.617**	1	
3. Suicidal Ideation	.467**	-.549**	1

**p<.01

4.3 생활스트레스와 정신건강이 자살생각에 미치는 영향

대학생의 생활스트레스와 정신건강의 수준이 그들의 자살생각에 어떠한 영향을 미치는지 다중회귀분석을 통해 분석한 결과 표 3과 같다. 생활스트레스($\beta=.207, p<.001$)와 정신건강($\beta=-4.22, p<.001$)은 유의수준 .001에서 자살생각에 영향을 미치고 있음을 유의하게 설명하고 있는 것으로 나타났다. 생활스트레스와 정신건강은 자살생각의 총 변화량 중 32.8%를 설명하고 있으며, 개인의 정신건강이 생활스트레스보다 더 자살생각에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

<Table 3> Multiple regression analysis of the variables affecting suicidal ideation (N=491)

Measured variables	B	SE	β	t	R	F	R ²
Life Stress	.358	.082	.207	4.382			
Mental Health	-.385	.043	-4.22	-8.952	.573	119.130***	.328

***p<.001

<Table 4> Mediating verification of Mental Health

(N = 491)

step	independent variable	dependent variable	B	SE	β	t	R ²	F
1	Life Stress	→ Mental Health	-1.169***	.068	-.617	-17.315***	.379	299.808***
2	Life Stress	→ Suicidal Ideation	.808***	.069	.467	11.666***	.216	136.104***
3	Life Stress	→ Suicidal Ideation	.358***	.082	.207	4.382***	.325	119.130***
	Mental Health	→ Suicidal Ideation	-.385***	.043	-.422	-8.952***		

***p<.001

4.4 정신건강이 생활스트레스와 자살생각 간의 관계에서 매개효과 검증

정신건강이 대학생의 생활스트레스와 자살생각 간의 관계를 매개하는지를 검증하기 위해 단순회귀분석 및 다중회귀분석을 실시하였으며, 모든 절차에서 표준화계수와 수정된 R²가 사용되었다. 결과는 표 4와 같으며, 단계별 분석 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1단계에서 생활스트레스가 정신건강에 유의한 영향($\beta=-.617, p<.001$)을 미쳤다. 2단계에서 생활스트레스는 자살생각을 유의하게 예측하는 변수($\beta=.467, p<.001$)였고, 3단계에서 독립변수인 생활스트레스와 매개변수인 정신건강이 동시에 자살생각에 유의미한 영향을 미치는지를 검증한 결과 생활스트레스와 자살생각은 각각($\beta=.207, \beta=-.422, p<.001$) 자살생각에 영향을 미쳤다. 정신건강이 매개효과가 있기 위해서는 2단계에서보다 3단계에서 독립변수인 생활스트레스가 종속변수인 자살생각에 미치는 효과가 적어져야 하는데, 3단계에서 유의하게 감소(.467에서 .207로 감소)하여 정신건강은 생활스트레스와 자살생각의 관계를 부분적으로 매개하고 있음을 알 수 있다. 이러한 매개효과의 유의성 검증을 위해 Sobel-test 결과($Z=7.94$) Z값이 +1.96이상, -1.96 이하의 범위에 존재하므로 매개효과가 유의하다고 할 수 있다. 또한 정신건강의 하위요인인 주관적 웰빙, 증상, 생활기능화, 우울, 불안 모두 생활스트레스와 자살생각의 관계를 부분적으로 매개하였다. 이러한 결과는 생활스트레스가 자살생각에 직접 영향을 주는 것 외에도 삶에 대한 만족과 활동적인 상태에서의 주관적 웰빙, 자신의 최근의 생활에서 슬픔, 두려움, 무기력, 의사결정의 어려움 등의 증상과 일상적인 삶에서의 기능들인 과업수행, 인간관계, 사회적 관계, 여가활동 등의 생활기능화의 수행 정도가 자살생각에 유의한 간접적인 영향을 미치고 있음을 보여준다. 그리고 하위요인 문항 중 일부 문항의 조합으로 알 수 있는 우울과 불안 또한 생활스트레스와 자살생각의 관계를 부분적으로 매개하였다.

5. 논의

본 연구에서는 대학생들의 삶의 만족과 심리사회적으로 부적응 문제를 발생시키는 자살생각에 초점을 두고 이에 영향을 미치는 변인들을 살펴봄으로써, 대학생들의 적응을 돕는데 유용한 자료를 제시하고자 하였다. 이를 위하여 491명의 대학생을 대상으로 대학생활 스트레스와 자살생각의 관계에서 정신건강의 매개효과를 검증하였으며, 본 연구의 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 인구사회학적 특성에 따른 자살생각의 차이를 비교한 결과 거주형태와 대학생생활만족의 정도에 따라 자살생각에 유의미한 차이가 나타났다. 가족과 함께 거주하고 있는 학생들은 가족들과의 관계안에서 지지를 받으며 심리적 안정성을 경험할 수 있기에 자살생각의 위험성을 낮출 수 있을 것이다. 이러한 결과는 자살생각의 보호요인으로 가족유대감이 중요한 요인으로 영향을 미친다는 유계숙, 손현결[36]의 연구, 그리고 자살을 선택하지 않는 이유 중 가족과 친구들에 대한 걱정, 지지해주는 사람이 있음을 설명한 연구[37]와도 일치한다. 또한 대학생활에 대한 적응도가 높아 만족할 때, 자살생각의 위험성이 낮아짐을 알 수 있다. 그러므로 대학생들이 자살생각을 야기하는 여러 문제에 적극적으로 대처할 수 있도록 가족 및 주변의 지지체계를 구축하고 자신의 삶의 의미와 방향성을 찾아 대학생활에 적응할 수 있도록 상담 및 교육이 필요함을 시사한다.

둘째, 대학생의 생활스트레스와 정신건강, 자살생각 간의 관계를 검증해 본 결과 생활스트레스와 정신건강, 자살생각의 상관이 통계적으로 유의하게 나타났다. 먼저 생활스트레스는 정신건강과 보통 수준의 부적상관이 있는 것으로 나타났으며, 정신건강은 생활스트레스의 하위요인들과도 유의미한 부적상관이 나타났다. 특히 가치관 스트레스는 정신건강 및 자살생각과 가장 높은 상관을 보였는데, 이는 친구관계와 가치관 문제가 대학생들의 정신건강에 유의한 영향을 미치며, 두 요인 중에서도 가치관 스트레스가 친구관계보다 정신건강에 더 많은 영향을 미친다는 연구결과[26]와 일치한다. 또한 생활스트레스가 높을수록 우울 정도가 높다는 연구결과[38]와 일치하는 부분으로 생활스트레스가 높은 대학생들은 현재의 생활에 대한 만족도가 높지 않으며, 일상적인 생활 기능들을 수행하지 못하고 있다는 것을 알 수 있다. 스트레스

가 높은 학생들은 심리적 증상들을 호소하며 미래에 대한 무기력과 두려움을 호소하고 있는 것으로 나타나 생활스트레스가 현재의 삶에도 영향을 미치지만 미래의 삶에 대한 기대에도 부정적 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 생활스트레스와 자살생각 역시 유의한 정적상관을 보였으며, 생활스트레스의 각 하위요인 중 이성관계 스트레스를 제외한 하위요인 모두 자살생각과 유의미한 정적상관을 보였다. 이러한 본 연구의 결과는 대학생의 높은 생활스트레스는 자살생각을 일으키게 하는 위험요인임을 밝힌 선행연구 결과[13, 14, 15, 16]와 일치한다. 생활스트레스의 하위요인 중 가치관스트레스 요인이 자살생각과 가장 높은 상관을 보였다. 이는 개인의 삶에 대한 태도의 기준이 되는 가치관이 혼란을 겪으면서 삶의 불만족과 의미를 찾지 못한 채, 정서적인 우울, 불안 등의 모습으로 나타나며 자살생각에 이르게 하는 주요 하위요인임을 나타내주는 결과이다. 마지막으로 정신건강과 자살생각의 상관을 분석한 결과 두 변인은 유의미한 정적상관이 있었으며, 특히 정신건강의 하위요인 중 두려움, 긴장감, 의사결정의 어려움 등의 증상적 측면과 정서적인 우울, 불안이 자살생각과 가장 높은 부적상관이 있었다.

셋째, 대학생의 생활스트레스와 자살생각의 관계에서 정신건강의 매개효과를 확인한 결과 생활스트레스는 자살생각에 직접적인 영향을 미침과 동시에 정신건강을 매개로 자살생각에 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있었다. 이는 선행연구자들[11, 12, 39, 40, 41]이 주장하듯이 대학생활스트레스는 심리적 또는 신체적 긴장상태를 지속시키며, 이러한 상황이 반복되고 연속될수록 우울, 불안, 좌절감 및 무망감 등의 정서적 고통과 함께 일상생활의 기능적 측면인 과제 수행, 친밀한 인간관계 및 사회적 관계에서 어려움을 겪는 등의 영향을 미치는 것을 시사한다. 뿐만 아니라 정서적 고통과 일상적 생활에서의 어려움은 자신의 삶에 대한 만족감과 의미를 갖지 못하게 되면서 자살생각이 가중됨을 의미한다. 이것은 자살생각과 관련하여 우울, 불안 등의 정서적인 개인 심리적 요인이 영향을 미치는 주요 변인이기는 하지만, 일상생활의 기능적 측면 또한 자살생각에 중요한 변인임을 시사한다. 대학생 상담에서 정신건강 수준 향상을 위한 상담적 개입은 대학생의 자살위험성을 낮추는데 도움이 될 것이다. 대학생은 학업 수행, 진로 고민, 대인관계 등의 대학생활

의 스트레스를 겪을 수 있다. 이러한 어려움을 겪는 학생들과의 상담에서 자신의 삶의 의미와 확고한 인생관 및 자신의 가치 등을 찾을 수 있도록 상담의 초점을 맞추고 일상적인 삶에서의 기능들인 과업수행, 인간관계, 사회적 관계, 여가활동 등을 해나갈 수 있도록 도와준다면 자살생각에 이르지 않도록 하는 데 효과적일 것이다.

넷째, 대학생의 생활스트레스와 자살생각의 관계에서 정신건강의 하위요인의 매개효과를 살펴본 결과, 생활스트레스가 자살생각에 직접 영향을 주는 것 외에도 정신건강의 하위요인인 주관적 웰빙, 증상, 생활기능화, 우울, 불안 모두 자살생각에 유의한 매개효과를 나타내었다. 이러한 결과는 대학생의 생활스트레스가 자살생각에 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 개인의 삶에서 신체적 건강은 물론 정서적 안정감을 통한 만족스러운 인간관계와 유지해나갈 수 있는 능력을 의미하는 정신건강이 자살생각에 간접적인 영향을 미친다는 것을 보여준다.

이처럼 생활스트레스를 경험하고 있는 대학생들은 우울, 불안 등의 부정 정서뿐만 아니라 자신의 삶과 활동에서도 만족을 느끼지 못하며, 일상적인 삶에서의 기능들인 과업수행, 인간관계, 사회적 활동 및 여가활동 등에서 실패를 경험하게 됨으로써 점점 슬픔, 두려움, 무기력 등의 부정 정서를 경험하게 되는 악순환의 경험에 놓이게 된다. 이 악순환의 경험은 결국 개인이 취하는 자기 파괴적인 행동에 이르는 자살생각을 불러일으키게 된다. 따라서 본 연구의 결과를 통하여 상담자는 대학생생활스트레스를 경험하고 있는 내담자를 상담할 경우, 내담자의 정신건강 수준을 통해 자살생각의 위험 정도를 예측해야 할 것이며, 이러한 자살생각의 위험 정도에 따라 적극적으로 개입할 수 있는 방안을 계획하고 마련할 수 있어야 할 것이다. 대학에서는 자살예방에 대한 정기적 교육과 함께 대학생의 자살생각에 영향을 미치는 위험요인에 대한 스크리닝 작업을 체계화할 필요가 있다. 그리고 대학생들이 자신의 스트레스를 효과적으로 관리하는데 도움이 될 수 있는 정신건강 관련 교양과목 개설 및 집단상담 운영 등의 대학 내의 다양한 지원프로그램의 개발을 통해 참여할 수 있도록 할 수 있을 것이다. 대학생의 자살은 위기상황이지만 이에 대한 예방 또한 가능하다. 자살을 생각하는 대학생들에 대한 이해와 자살행동이 일어나지 않도록 예방대책으로 정신건강을 향상시킬 수 있는 상담 및 교육이 이루어져야 할 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점을 제시하고 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 대전, 충남, 충북 일부지역의 대학생들을 대상으로 임의 표집함으로써 연구결과의 일반화에 한계를 지니고 있다. 추후에는 표집을 전국 대학생을 대상으로 확대하여 확률적 표집에 근거한 연구가 이루어질 필요가 있다. 둘째, 대학생의 생활스트레스와 자살생각의 관계에서 정신건강과 그 하위요인의 매개효과를 확인하였으나, 후속 연구에서는 정서적, 일상생활적인 측면의 정신건강의 하위요인과 더불어 자살생각에 영향을 미치는 인지적 요인들의 매개효과를 검증하여 보다 면밀한 정보를 제공한다면 상담 장면에서 정서, 기능, 인지 등의 효과적인 개입방법을 검토해 볼 수 있으며, 또 상담자가 어떤 개입을 활용할 수 있을지에 대한 시사점을 얻을 수 있을 것으로 기대한다.

ACKNOWLEDGMENTS

This paper was supported by the 2015 Hannam University research grant.

REFERENCE

- [1] KOSIS, Korea National Statistical Office Homepage, <http://index.go.kr>.
- [2] S. M. Kwon, Psychology of human relationships. Hakjisa, 2012.
- [3] H. S. Kim, A study on participation in dance and adaptation to university life. The Korean Journal of Dance, Vol. 36, pp. 5-19, 2003.
- [4] K. H. Koo, The roles of college students' life stress and ego-resilience on adjustment in college life. Master's thesis, Pusan National University, Busan, 2008.
- [5] O. H. Lee, The influence of life stress, ego-resilience and social support on psychological well-being among college students. Korean Journal of Youth Studies, Vol. 19, No. 1, pp. 29-57, 2012.
- [6] K. H. Kim, K. K. Chon, J. S. Yi, Development of the revised life stress scale for college students. Korean

- Journal of Health Psychology, Vol. 5, No. 2, pp. 316-335, 2000.
- [7] Arnett, J., Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, Vol. 55, pp. 469-480, 2000.
- [8] Kessler, R., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. & Walters, E., Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, Vol. 62, pp. 593-602, 2005.
- [9] Harris, E. C., Barraclough, B., Suicide as an outcome for mental disorders. A meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, Vol. 170, No. 3, pp. 205-228, 1997.
- [10] Runeson, B. S., Beskow, J. & Waern, M., The suicidal process in suicides among young people. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, Vol. 93, No. 1, pp. 35-42, 1996.
- [11] M. S. Kim, The study of the effect of perceived stress and depression on the school adjustment of korean adolescents. *Korean Association of Psychotherapy*, Vol. 1, No. 2, pp. 53-67, 2009.
- [12] Cohn, A. M., Hagman, B. T., Graff, F. S. & Noel, N. E., Modeling the severity of drinking consequences in first-year college women: An item response theory analysis of the rutgers alcohol problem index. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, Vol. 72, pp. 981-990, 2011.
- [13] Y. S. Hong, Prevalence of adolescent suicidal behaviors and effects of risk factors. *Korea Clinical Social Work Research*, Vol. 1, No. 1, pp. 191-209, 2004.
- [14] M. R. Im, Relationship between suicidal ideation and stress, despair, and social support in adolescence. Master's thesis, Chungang University, Seoul, 2010.
- [15] Wang, M. C., Lightsey, O. R., Pietruszka, T., Uruk, A. C. & Wells, A. G., Purpose in life and reasons for living as mediators of the relationship between stress, coping, and suicidal behavior. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 2, No. 3, pp. 195-204, 2007.
- [16] W. K. Choe, J. S. Kim, The relation between stress and suicide ideation among college students: The moderating and mediating effects of cognitive emotion regulation. *Korea Journal of Counseling*, Vol. 13, No. 1, pp. 255-272, 2012.
- [17] M. S. Park, Classification and evaluation of suicidal risk group, and application of group counseling for college students. Ph. D. dissertation, Chungang University, Seoul, 2005.
- [18] Y. S. Hong, S. Y. Jeon, The effects of life stress and depression for adolescent suicidal ideation. *Mental Health & Social Work*, Vol. 19, pp. 125-149, 2005.
- [19] E. H. Gwon, A study on the factors influencing the suicide ideation of juveniles: focused on psychosocial factors. Ph. D. dissertation, Wonkwang University, 2009.
- [20] K. H. Oh, The relationship between life stress and physical/mental health among college students. Master's thesis, Sahmyook University, 2009.
- [21] Hahn, V. C., Binnewies, C., Sonnentag, S. & Mojza, E. J., Learning how to recover from job stress: Effects of a recovery training program on recovery, recovery-related self-control, and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 16, No. 2, pp. 202-216, 2011.
- [22] Pouliot, L., & De Leo, D., Critical issues in psychological autopsy studies. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, Vol. 36, pp. 491-510, 2006.
- [23] S. O. Kim, Y. J. Jeon, A study on relationships among university students' self-differentiation, self-esteem and mental health: Focused on depression and anxiety. *Korean Association of Human Ecology*, Vol. 22, No. 4, pp. 539-558, 2013.
- [24] Y. M. Ahn, A Study on the relationship among Meaning of Life, Self-Esteem and Mental Health of the Elderly. *The Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Vol. 12, No. 4, pp. 576-585, 2003.
- [25] S. E. Cha, Effect of marriage and parenthood on

- physical and mental health: focused on gender difference. Ph. D. dissertation, Seoul National University, 2005.
- [26] M. Kong, Y. J. Kang, A study on the influence of college life stresses on the mental health of college students—focus on the college of Pyongtaek city. *Journal of Rehabilitation Psychology*, Vol. 19, No. 1, pp. 1-22, 2012.
- [27] S. J. Gwon, Effects of stress and intrusive reexperience on mental health problems: Mediating effects of behavioral inhibition tendency. *Campus Life Research*, Vol. 19, No. 1, pp. 1-17, 2013.
- [28] M. J. Lee, Y. C. Jo, Self-perceived psychosocial stress, anxiety and depression symptoms, and its related factors among college students. *Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol. 14, No. 6, pp. 2828-2838, 2013.
- [29] Goldston, D., Daniel, S., Erkanli, A., Reboussin, B., Mayfield, A. & Frazier, P., Psychiatric disorders as contemporaneous risk factors for suicide attempts among adolescents and young adults: Developmental changes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 77, pp. 281-290, 2009.
- [30] Daniel, S. & Goldston, D., Interventions for suicidal youth: A review of the literature and developmental considerations. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, Vol. 39, pp. 252-268, 2009.
- [31] Fergusson, D. M., Woodward, L. J., & Horwood, L. J., Risk factors and life processes associated with the onset of suicidal behavior during adolescence and early adulthood. *Psychological Medicine*, Vol. 30, pp. 23-39, 2000.
- [32] Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., Morgon Pigg Ju, R., Miller, M. D. & Dodd, V. J., Associations between physical activity and reduced rates of hopelessness, depression, and suicidal behavior among college students. *Journal of American College Health*, Vol. 57, No. 4, pp. 427-435, 2008.
- [33] Reynolds, W. M, *Suicide Ideation Questionnaire*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resource, 1987.
- [34] M. S. Shin, (An)empirical study of the mechanism of suicide: Validation of the scale for escape from the self. Ph. D. dissertation, Yonsei University, 1992.
- [35] Baron, R. M. & Kenny, D. A., The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 51, pp. 1173-1182, 1986.
- [36] S. Y. Yoo, H. G. Son, Effects of risk & protective factors on suicidal ideation in undergraduate students: Focusing on the interpersonal needs & reasons for living. *Journal of Family Relations*, Vol. 20, No. 2, pp. 75-100, 2015.
- [37] H. S. Lee, S. Y. Kim, I. Park, Y. J. Kang, J. Y. Lee & J. H. Kwon, The reasons of suicide-related ideation and behavior and the reasons for not choosing suicide among college students. *The Korea Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 24, No. 3, pp. 703-728, 2012.
- [38] Y. H. Choi, The effects of stress, locus of control and social comparison orientation on level of depression. Master's thesis, Catholic University, 2003.
- [39] S. H. Kang, D. S. Ra, A study on the mediating effects of depression between senior student University Life Stress and Suicidal Ideation. *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 20, No. 4, pp. 49-71, 2013.
- [40] I. K. Seo, Y. S. Lee, To Verify a Mediation Effect of Depression Between University Student job-seeking stress and considering suicide: Comparing between a female group and male group. *The Korean Association of Youth Welfare*, Vol. 16, No. 3, pp. 25-53, 2014.
- [41] S. R. Kim, E. J. Rhee, S. H. Cho, S. C. Lee & S. M. Lee, Psychological factors influencing on suicide attempt: Effects of stress, self-esteem, and depression. *Korea Journal of Counseling*, Vol. 15, No. 3, pp. 1049-1065, 2014.

김 윤 희(Kim, Yun Hee)



- 2002년 2월 : 한국고원대학교 교육학과 상담심리전공 (교육학석사)
- 2011년 8월 : 한남대학교 상담학과 (박사수료)
- 2011년 8월 ~ 현재 : 한남대학교 사회문화행정복지대학원 상담심리학과 외래교수
- 관심분야 : 집단상담, 정신건강
- E-Mail : helper201205@gmail.com

양 명 숙(Yang, Myong Suk)



- 1990년 12월 : 독일 뒤셀도르프 하인리히 하이네 대학교 심리학과(철학박사)
- 1992년 3월 ~ 현재 : 한남대학교 상담학과 교수
- 관심분야 : 집단 및 가족상담, 발달
- E-Mail : msyang@hnu.kr

박 희 룡(Park, Hee Ryong)



- 2009년 8월 : 한남대학교 사회문화대학원 (상담학석사)
- 2015년 2월 : 한남대학교 대학원 상담학과 (상담학박사)
- 1997년 3월 ~ 현재 : 김천대학교 상담심리학과 교수
- 관심분야 : 상담, 심리치료
- E-Mail : phrcont99@hanmail.net