

대학생의 지각된 스트레스, 스트레스 대처, 완벽주의, 자아존중감이 정신건강에 미치는 영향

김혜옥*, 구윤정**, 박은아***
경남대학교 간호학과*, 경운대학교 간호학과**, 부경대학교 간호학과***

The influence on mental health of college students by their perceived stress, stress coping, perfectionism, and self esteem

Hae-Ok Kim*, Yoon-Jung Koo**, Euna Park***

Dept. of Nursing, Kyungnam University*

College of Nursing, Kyungwoon University**

Dept. of Nursing, Pukyong National University***

요약 본 연구에서는 지각된 스트레스, 스트레스 대처, 완벽주의, 자아존중감이 대학생의 정신건강에 미치는 영향에 대해 살펴봄으로써 이들의 정신건강 증진을 위한 방법을 모색하고자 하였다. K도의 3개 대학에 재학 중인 209명의 남녀 대학생을 대상으로 설문조사를 실시한 후 SPSS 18.0을 이용하여 빈도, 피어슨 상관관계, 회귀분석을 실시하였다. 대학생의 정신건강은 지각된 스트레스, 과업중심 및 정서중심 스트레스 대처, 사회적으로 부과된 완벽주의, 자아존중감과 유의한 상관관계가 있었다. 본 연구결과를 토대로 한 대학생의 정신건강 증진을 위해 대학생의 사회성을 강화하고, 신체활동증진 및 자아존중감 증진을 위한 다학제적 교육프로그램 개발이 필요하다고 판단된다.

주제어 : 대학생, 지각된 스트레스, 스트레스대처, 완벽주의, 자아존중감, 정신건강

Abstract This study was done to identify the new ways improving mental health of college students through search the influence on their mental health by their perfectionism, self esteem, perceived stress and its coping efforts. Participants consisted of 206 male and female college students who are attending in 3 universities in K province. Data was analyzed by frequencies, Pearson's correlation and multiple regression. Mental health were significant correlation with perceived stress, coping efforts on their tasks and emotional stress, perfectionism obtained from society, and self esteem. In order to improving mental health of college student, it is crucial to intensify sociality and develop multidisciplinary educational program on the basis of the results of this study.

Key Words : College student, Perceived stress, Stress coping, Perfectionism, Self esteem, Mental health

Received 12 December 2014, Revised 19 January 2015

Accepted 20 February 2015

Corresponding Author: Euna Park

(Pukyong National University)

Email: soundness@pknu.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© 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

1.1 연구의 필요성

청소년기에서 초기 성인기로의 이행단계에 있는 대학생 시기는 건강행위에 적응하고 이를 유지해야 하는 중요한 시기이다[1]. 그러나 이들은 과도한 학업량, 지속적인 성공에 대한 압력, 또래간의 경쟁, 경제적 어려움과 미래에 대한 걱정 등으로 인해 정신건강이 위협받고 있다[2,3]. Weitzman[4]의 연구에 따르면 대학생의 48%가 정신건강 악화나 우울 증상을 경험하고 있는 것으로 나타났다. CDC[5]에서는 우울진단범주에 포함되지 않는 우울증상을 보이는 성인 중 18-24세의 비율이 가장 높다고 보고하여 대학생의 정신건강에 관심을 가질 필요성이 제기되고 있다.

정신건강은 일상생활에서 직면하는 스트레스와 요구에 적절히 대처해나갈 수 있는 능력[6]을 말하며, 정신건강에 위협을 가하는 스트레스 관련 요인들은 개인의 효율적인 적응에 악영향을 미칠 수 있다[7].

국내에서도 대학생의 정신건강 문제는 해를 거듭할수록 증가하고 있으며, 특히 이 시기에 발생한 정신건강 문제는 대부분 성인기 이후까지 지속되는 경향[8]이 있기 때문에 예방과 조기관리가 필수적이라고 할 수 있다.

대학생의 정신건강과 관련된 선행연구에서는 스트레스 상황에서 건강하게 적응하는 것은 개인의 대처방식과 관련이 있으며[9], 비효율적인 대처방식을 반복 사용할 경우 정신 병리적 증상을 초래할 수 있다고 보았다[10]. 또한 건강한 스트레스 대처방식의 발달에는 자아존중감이 관여하는데 환경보다는 자신의 현재 상황을 어떻게 받아들이는지와 관련된 인식에 따라 달라질 수 있다고 보고 있다[11]. 자아존중감이 높은 사람은 반사회적인 행동에 대한 충동조절이 더 용이하여 스트레스를 건강하게 해소하는 경향이 있었다[12]. 정신건강과 성격과의 관계에서, 성격은 개인의 기질적 요인이 외부환경과의 상호작용을 통하여 형성되며, 사회나 문화, 학습 등의 영향을 받고, 시간에 따라 변하는 모습을 보인다[13]. 따라서 사람은 성장할수록 새로운 역할과 의무를 가지게 되며 경험을 통해서 새로운 성격이 형성될 수 있다. Eysenck[14]는 성격이론에서 사람의 정신건강과 관련하여 외향성, 정신증, 신경증으로 성격을 분류하였다. 외향성은 감각추구, 자기주장, 사회성과 관련되어 있어 끊임없이 자극을

추구하는 것이고, 정신증은 공격성, 무감각, 반사회성, 충동성과 관련되어 있지만 일부 창의성과도 관련된다고 하였다. 신경증은 낮은 자존감, 우울, 부끄러움, 불안과 관련되어 있어 성격의 일부가 정신건강과 관련성을 가진다는 점을 언급하였다. 이 중 신경증과 반대개념으로 도출된 완벽주의는 Hewitt와 Flett[15]에 의해 개념화되었다. 이들에 따르면 완벽주의적인 사람은 자신의 행동에 대해 지나치게 비평적으로 평가하고, 수행기준을 높게 설정하며 완벽함을 추구하는 특징이 있으며, 자기 지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의 등 3개 하위차원을 가지는 다차원적 개념이다. 이 중 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 강할수록 자해 등의 위험행동을 많이 나타내어 임상질환과 관련되어 있는 것으로 보고되고 있다[16].

정신건강 관련한 국내 대학생 연구에서 간호대학생과 일반대학생의 정신건강 관련 요인을 살펴본 연구가 있었으나[17,18] 간호대학생에 한정되어 있거나 사상체질 중심으로 이루어진 연구로, 이들 연구는 한두 가지 변수간의 상관관계를 살펴 본 연구였다.

이에 본 연구는 대학생의 정신건강과 관련된 다양한 변수들 간의 영향력을 파악함으로써 대학생의 정신건강 향상 프로그램의 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

1.2 연구목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대학생의 지각된 스트레스, 스트레스대처, 완벽주의, 자아존중감과 정신건강 간의 상관관계를 파악한다.

둘째, 대학생의 지각된 스트레스, 스트레스대처, 완벽주의, 자아존중감이 정신건강에 미치는 영향을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구는 대학생을 대상으로 지각된 스트레스, 스트레스 대처, 완벽주의, 자아존중감이 정신건강에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구 대상

본 연구의 대상은 K도에 소재한 3개 대학교에 재학

중인 1-4학년 남녀대학생 220명을 대상으로 하였다. 대상자 선정기준은 회귀분석에서 유의수준 0.05, power 0.95를 기준으로 최소 표본수가 178명인 것을 근거로 본 연구의 표본수를 정하였다. 연구대상자 220명 중 미비한 설문지 11부를 제외하고 209부를 분석에 사용하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 지각된 스트레스 측정도구

Cohen 등[19]이 개발한 지각된 스트레스 측정도구를 사용하였다. 이는 14개 문항 5점 Likert 척도로, '거의 없다' 1점에서 '매우 자주 있다' 5점으로 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Cronbach' α = 0.74이었다.

2.3.2 스트레스 대처 측정도구

Endler와 Parker[20]가 개발한 측정도구를 박용천과 김광일[21]이 번역한 도구를 사용하였다. 스트레스 대처 방식은 과업중심, 정서중심, 회피중심의 3개 하위요인, 각 16문항을 포함하여 총 48문항으로 구성되어 있다. 이 도구는 5점 Likert 척도로, '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로, 점수가 높을수록 3가지 하위요인의 대처방식을 많이 사용한다는 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Cronbach' α = 0.87이었다.

2.3.3 완벽주의 측정도구

Hewitt와 Flett[15]가 개발한 도구를 홍혜영[22]이 번역한 다차원적 완벽주의 척도를 사용하였다. 이 도구는 자기 지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 3개 하위차원, 각 15문항을 포함하여 총 45문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로, 점수가 높을수록 3가지 하위요인의 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Cronbach' α = 0.72이었다.

2.3.4 자아존중감 측정도구

Rosenberg[23]가 개발한 측정도구를 최정아[24]가 번역한 도구를 사용하였다. 자아존중감 척도는 긍정적인 문항 5문항과 부정적인 문항 5문항으로 총 10문항으로 구성되어 있다. 이 도구는 5점 Likert 척도로, '전혀 그렇

지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로, 점수가 높을수록 자아존중감 수준이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Cronbach' α = 0.86이었다.

2.3.5 정신건강 측정도구

Derogatis[25]가 개발한 간이정신진단검사(Symptom checklist-90-R: SCL-90-R)를 김광일, 김재환, 원호택[26]가 번역한 도구를 사용하였다. 이 도구는 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포, 편집증, 정신증 등 9개 차원, 90문항으로 구성되어 있다. 정신건강은 5점 Likert 척도로, '전혀 없다' 0점에서 '매우 심하다' 4점으로, 점수가 낮을수록 정신건강이 좋다는 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Cronbach' α = 0.98이었다.

2.4 자료 수집 방법 및 절차

자료수집기간은 2013년 9월 1일부터 11월 30일까지로 연구자가 임의 표출법으로 선정한 대학교에 재학 중인 학생을 대상으로 하였다. 먼저 연구의 목적 및 필요성을 설명하고 응답을 원치 않는 경우 언제라도 철회할 수 있고, 자료는 익명으로 처리됨을 알려주었으며 서면으로 참여 동의를 구한 뒤 자료를 수집하였다.

2.5 자료 분석 방법

자료 분석은 IBM SPSS WIN 18.0 Program을 이용하여 분석하였다.

첫째, 대상자의 일반적 특성 및 지각된 스트레스, 스트레스 대처방식, 완벽주의, 자아존중감, 정신건강은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 이용하였다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강은 independent t-test, ANOVA로 분석하였다.

셋째, 대상자의 정신건강과 지각된 스트레스, 스트레스 대처방식, 완벽주의, 자아존중감 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.

넷째, 대상자의 정신건강에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석을 이용하여 분석하였다.

회귀분석의 가정을 검정한 결과 모든 조건을 충족하는 것으로 나타났다. Durbin-Watson 검정 값은 1.99로 각 독립변수 간의 자기상관이 없었다. 변수에 대한 공차한계는 0.37-0.81로 0.1이상이었고, VIF값은 1.04-1.35로 10보다 작아 다중공선성의 문제는 없었다. 마지막으로

잔차 분석결과 간이정신진단검사 점수에 대한 회귀표준화 잔차의 정규P-P 도표에서 선형성이 확인되었고, 산점도도 잔차의 분포가 0을 중심으로 고르게 퍼져있어 오차항의 정규성과 등분산성이 확인되었다.

3. 연구 결과

3.1 대상자의 일반적 특성

응답자의 인구통계학적 특성에 대해 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 학년은 2학년(46.4%)이 가장 많았으며, 그 다음으로 1학년(30.6%), 3학년(13.4%), 4학년(9.6%)의 순으로 나타났다. 성별은 여성이 70.3%, 남성이 29.7%로, 남성보다 여성 응답자가 더 많은 것으로 나타났다. 종교는 무교(58.4%)가 가장 많았으며, 그 다음으로 기독교(16.3%), 불교(12.0%), 천주교(7.7%)의 순으로 나타났다. 경제상태는 중(82.3%), 하(11.5%), 상(6.2%)의 순으로 나타났다<Table 1>.

<Table 1> Descriptive Characteristics of the Sample (N=209)

Characteristics	Categories	n	%
Grade	Grade1	64	30.6
	Grade2	97	46.4
	Grade3	28	13.4
	Grade4	20	9.6
Gender	Male	62	29.7
	Female	147	70.3
Religion	Protestantism	34	16.3
	Buddihism	25	12.0
	Catholicism	16	7.7
	No religion	122	58.4
	etc	12	5.7
Economic condition	High	13	6.2
	Middle	172	82.3
	Low	24	11.5

3.2 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강

대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강의 차이를 살펴본 결과 학년, 성별, 종교 및 경제상태에 따른 정신건강은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다<Table 2>.

<Table 2> Mental Health according to Characteristics of sample (N=209)

Characteristics	Categories	Mental Health	p
		M±SD	
Grade	Grade1	.66(.54)	.551
	Grade2	.73(.54)	
	Grade3	.72(.72)	
	Grade4	.54(.39)	
Gender	Male	.60(.55)	.140
	Female	.73(.55)	
Religion	Protestantism	.71(.68)	.723
	Buddihism	.61(.58)	
	Catholicism	.69(.50)	
	No religion	.72(.53)	
	etc	.51(.47)	
Economic condition	High	.79(.61)	.141
	Middle	.66(.52)	
	Low	.89(.71)	

3.3 요인 간 상관관계

요인 간 상관관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 분석 결과 지각된 스트레스(.566)는 간이정신진단검사 점수와 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다($p < .01$). 따라서 지각된 스트레스가 증가할수록 간이정신진단검사 점수가 증가하는 경향이 있다고 볼 수 있다.

스트레스 대처의 하위요인을 살펴보면 과업중심 대처(-.195)는 간이정신진단검사 점수와 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다($p < .05$). 따라서 과업중심 대처가 증가할수록 간이정신진단검사 점수가 감소하는 경향이 있다고 볼 수 있다. 정서중심 대처(.363)는 간이정신진단검사 점수 점수와 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다($p < .05$). 따라서 정서중심 대처가 증가할수록 간이정신진단검사 점수가 증가하는 경향이 있다고 볼 수 있다. 회피중심 대처는 간이정신진단검사 점수와의 상관이 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($p > .05$).

완벽주의의 하위요인을 살펴보면 사회적으로 부과된 완벽주의(.304)가 간이정신진단검사 점수와 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다($p < .05$). 따라서 사회적으로 부과된 완벽주의가 증가할수록 간이정신진단검사 점수가 증가하는 경향이 있다고 볼 수 있다. 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의는 간이정신진단검사 점수와의

〈Table 3〉 Correlations of Variables

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Perceived stress	1							
2. Problem focused coping	-.307**	1						
3. Emotion focused coping	.461**	.340**	1					
4. Avoidance focused coping	-.083	.504**	.412**	1				
5. Self oriented perfectionism	-.161*	.635**	.175*	.344**	1			
6. Other oriented perfectionism	.114	.104	.209**	.024	.337**	1		
7. Socially prescribed perfectionism	.361**	.084	.361**	.095	.301**	.235**	1	
8. Self esteem	-.597**	.344**	-.261**	.199**	.263**	-.019	-.241**	1
9. SCL-90-R	.566**	-.195**	.363**	-.118	-.055	.125	.304**	-.454**

*p<.05 **<.01

〈Table 4〉 The Influence of Perceived Stress, Stress Coping, Perfectionism, Self Esteem on Mental Health

Variables	B	SE	β	t	p
Constant	2.65	.392		6.77	<.001
Perceived stress	.459	.064	.450	7.142	<.001
Problem focused coping	-.120	.081	-.137	-1.484	.139
Emotion focused coping	.230	.079	.244	2.890	.004
Avoidance focused coping	-.123	.062	-.139	-1.996	.047
Self oriented perfectionism	.074	.059	.104	1.251	.212
Other oriented perfectionism	.003	.061	.003	.048	.962
Socially prescribed perfectionism	.064	.069	.062	.932	.352
Self esteem	.006	.081	.004	.071	.943
Gender(Female)	.111	.070	.091	1.589	.114
Economic Condition(High)	.043	.129	.019	.335	.738
Economic Condition(Low)	.112	.099	.063	1.129	.260

adj R²=386, F=19.441 (p<0.001)

상관이 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다 (p>.05).

자아존중감(-.454)은 간이정신진단검사 점수와 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다(p<.05). 따라서 자아존중감이 증가할수록 간이정신진단검사 점수가 감소하는 경향이 있다고 볼 수 있다<Table 3>.

3.4 지각된 스트레스, 스트레스 대처, 완벽주의, 자아존중감이 정신건강에 미치는 영향

지각된 스트레스, 스트레스 대처, 완벽주의, 자아존중감이 간이정신진단검사 점수에 미치는 영향에 대해 알아

보기 위하여 지각된 스트레스, 스트레스 대처, 완벽주의, 자아존중감을 독립변수로, 성별과 경제상태를 더미변수로, 간이정신진단검사 점수를 종속변인으로 하여 더미회귀분석을 실시하였다.

분석 결과 지각된 스트레스(B=.459)가 간이정신진단검사 점수에 미치는 정적인 영향력이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(p<.001). 따라서 지각된 스트레스가 증가할수록 간이정신진단검사 점수가 증가한다고 볼 수 있다.

스트레스 대처 하위 요인을 살펴보면 과업중심 대처는 간이정신진단검사 점수에 미치는 영향력은 통계적으

로 유의하지 않은 것으로 나타났다($p>.05$). 정서중심 대처($B=.230$)가 간이정신진단검사 점수에 미치는 정적인 영향력이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($p<.05$). 따라서 정서중심 대처가 증가할수록 간이정신진단검사 점수가 증가한다고 볼 수 있다. 회피중심 대처($B=-.123$)가 간이정신진단검사 점수에 미치는 부적적인 영향력이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($p<.05$). 따라서 회피중심 대처가 증가할수록 간이정신진단검사 점수가 감소한다고 볼 수 있다.

완벽주의의 세 하위요인은 모두 간이정신진단검사 점수에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($p>.05$).

자아존중감은 간이정신진단검사 점수에 미치는 영향력은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($p>.05$).

또한 성별과 경제상태도 간이정신진단검사 점수에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하지 않았다($p>.05$). <Table 4>.

4. 논의

본 연구는 대학생의 지각된 스트레스, 스트레스 대처, 완벽주의, 자아존중감, 정신건강 간의 관련성을 파악하여 대학생의 정신건강 향상을 위한 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

본 연구의 주요결과들을 차례로 살펴보면 첫째, 대학생의 지각된 스트레스가 높을수록 정신건강이 악화되는 것으로 나타났다. 대학생의 정신건강을 연구한 VanKim과 Nelson[27]에 따르면 스트레스 지각은 개인의 사회성이나 신체활동량에 따라 영향을 받게 되는데, 사회성이 낮을수록, 신체활동량이 적을수록 스트레스를 높게 지각하여 정신건강을 악화시킨다고 보았다. 우리나라는 입시 위주의 교과과정 편성으로 고등학교 시절부터 체육이나 신체활동에 대해서는 거의 시간을 할애하지 않으며, 이는 대학생 시기에도 별반 다르지 않은 상황에 있다. 이러한 측면에서 볼 때 대학생의 정신건강 향상을 위해 신체적 움직임이 포함된 활동프로그램과 성격의 일부인 사회성을 높일 수 있는 프로그램을 개발할 필요가 있을 것으로 여겨진다. Vazquez 등[28]의 연구에 따르면 정신건강 확인을 위한 SCL-90-R 도구는 전체적인 심각도(GSI)

점수가 낮을수록 정신건강이 좋음을 의미하는데, 이들의 연구에서 여대생들은 GSI 점수가 0.65로 일반여성들의 GSI 점수 0.57보다 더 높아 정신건강이 좋지 않은 것으로 나타났다. 본 연구 대상자의 GSI 점수는 1.69로 나타나 Vazquez 등[28]의 연구결과보다 훨씬 높은 것으로 나타났는데, 이는 한국과 스페인이라는 지역적인 차이 및 대학생들이 처해있는 사회·문화적인 차이에서 기인하는 것으로 생각된다. 2014년 1월 한국사회의 청년실업률은 8.7%로 2010년 이후 가장 높은 수치를 기록하고 있어 [29], 대학생들은 취업과 같은 장래문제에 대한 고민이 커졌으며, 이는 취업을 앞둔 3, 4학년 학생만의 문제가 아니라 신입생 때부터 자신의 미래에 대한 스트레스를 계속 경험하고 있음을 반영한다[30].

둘째, 스트레스 대처유형은 정신건강과 유의한 관련성이 있었다. Endler와 Parker[31]에 따르면 스트레스에 대한 대처기전은 과업중심 대처, 정서중심 대처, 회피중심 대처로 분류할 수 있으며, 과업중심 대처는 업무를 중심에 두고 상황을 조정하거나 대안적인 해결책을 만드는 전략이고, 정서중심 대처는 사람을 중심에 두고 스트레스원에 의해 유발된 감정을 조절하기 위해 노력하는 전략이며, 회피중심 대처는 문제 중심적이지도 정서 중심적이지도 않은 유형으로, 자기 자신을 스트레스 상황으로부터 분리하여 거리를 두고자 하는 전략으로 보았다. 이러한 분류 중 과업중심 대처는 심리적 기능을 높여 스트레스 상황에 더 잘 적응하도록 도와주고[32], 건강을 증진하도록 도와준다[33]. 그러나 정서중심 대처와 회피중심 대처는 심리적 부적응[32], 건강악화[33]와 관련된다고 보고되고 있다. 본 연구의 대학생들은 스트레스 대처 유형 중 정서중심 대처가 증가할수록 정신건강이 악화되며, 회피중심 대처가 증가할수록 정신건강이 좋아지는 것으로 나타나 Higgins와 Endler[32], Endler와 Parker[33]의 연구결과와 차이가 있었다. 또한 김별님[34]의 연구에서 정서 및 회피중심 대처가 증가할수록 학업소진이 높아진다고 한 결과와 오은화[35]의 연구에서 정서중심 대처를 많이 할수록 심리적 소진이 높아진다고 한 결과와도 차이가 있었다. 이러한 결과는 정신건강이 취약한 대상자들은 생활스트레스 조차도 통제하기 힘든 것으로 인식하여 과업중심 대처를 잘 하지 않는다는 선행연구[36] 결과와 본 연구 대상자들의 정신건강이 다른 문화권의 대학생보다 현저히 좋지 않았던 점(GSI 1.69

vs 0.65)과 관련이 있는 것으로 보이므로 대학생의 정신 건강을 향상시키기 위한 사회적·국가적 차원의 전략이 개발될 필요가 있다고 생각한다.

셋째, 완벽주의를 자기 지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의로 구분하여 살펴 볼 때 영향력을 설명할 수는 없었지만 높은 사회적으로 부과된 완벽주의 점수와 정신건강 악화는 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회적으로 부과된 완벽주의가 청소년의 우울이나 절망감과 같은 정신건강 악화요인이 될 뿐만이 아니라 자살행동의 강력한 예측인자가 된다는 선행연구결과[16,37]를 볼 때 관심을 가질 필요가 있다. 청소년의 자해행동과 관련하여 완벽주의와 생활 스트레스 간의 상호작용을 조사한 O'Connor 등[38]이 완벽주의의 세 하위요인 중 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 강할수록 우울이 높고, 자해행동을 많이 나타낸다고 한 점, 그리고 Hewitt과 Flett[15]이 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 지나치게 되면 무력감과 절망감을 느끼게 되며, "Psychache"(unbearable psychological pain)[39]을 가져오는 등 다양한 정신건강 문제와 관련이 있다고 한 점 등도 본 연구결과와 맥락을 같이 하고 있다. 반면, 완벽주의의 세 하부 영역 점수가 높은 사람이 타인과의 의사소통 능력도 뛰어나며, 이것은 완벽주의 성향을 가진 사람은 기본적으로 자신의 결점이나 실수, 실패를 수용하지 못하기 때문에 다른 사람과의 의사소통에서도 실수 없이 완벽하게 하려는 경향이 있기 때문이라는 연구도 있다[40].

완벽주의를 완벽주의 추구와 완벽주의적 걱정으로 이분법적으로 구분하여 살펴 본 Stoeber와 Otto[41]에 따르면 완벽주의 추구 성향을 가진 사람은 자신에 대한 기준이 높고, 완벽해지려는 자발적인 노력을 많이 하여 학점도 높고 성취동기도 높은 경향이 있어 심리적 적응을 잘하게 된다고 하였다. 완벽주의적 걱정 성향을 가진 사람은 개인의 기대와 결과가 불일치하는 것에 대해 부정적인 감정을 가지고 있어 실수에 대해 걱정하며, 사회적으로 완벽해야 한다는 생각이 강하다. 이들은 스트레스 상황에서 사회적 지지를 낮게 인식하여 쉽게 좌절하고 자기비하 성향도 강해 우울과 같은 부적응을 초래할 수도 있다고 보았다. 이와 같은 결과를 통해 볼 때 완벽주의는 업무 유능성을 높이고 리더십을 발휘하게 하는 등의 긍정적인 측면과 함께 강박증이나 대인관계 문제 등을 일

켜져 정신건강에 부정적인 영향을 주는 부정적인 측면도 동시에 가지는 다차원적인 개념으로 보이므로 이에 대한 추가적인 연구가 필요할 것으로 생각된다.

넷째, 본 연구에서 자아존중감과 정신건강 사이의 영향력을 설명할 수는 없었지만 관련성을 가지는 것으로 나타났다. 서민재 등[42]은 자아존중감이 낮으면 공격성 수준이 높아지고, 신체적 증상과 우울을 많이 경험하는 것으로 보고하여 자아존중감과 정신건강 사이의 직접적인 관련성을 언급하였다. 자아존중감은 개인의 행동과 적응을 결정하는 핵심적 요인으로 인간의 성장과 발달에 중요한 역할을 하며[43], 생의 의미 또는 삶의 의미와 유의한 상관관계가 있다[44]는 측면을 고려할 때 대학생들의 자아존중감 증진을 위한 다각적인 노력이 필요하다고 볼 수 있다.

이상의 연구결과를 종합해보면, 대학생의 스트레스 지각을 줄이기 위해서는 성격적 특성의 일부인 사회성을 강화하고 신체활동 증진프로그램을 활성화할 필요가 있으며, 스트레스 대처능력을 키우며, 자아존중감을 증진시키기 위한 노력이 절실하다는 것을 확인할 수 있다.

대학생의 정신건강 향상을 통한 적응증진을 위해서는 학생 개인의 노력과 교육기관의 노력이 유기적일 필요가 있다. 먼저 대학생 개인은 스트레스가 우울이나 자해행동, 학업적 수행능력 저하, 대인관계 단절과 같은 부정적 결과의 원인[45,46]이 된다는 것을 알고 이를 해소하기 위해 노력해야 한다. 학교에서는 교육과정 중에 대학생의 정신건강 평가와 지지 체계를 구축하고, 팍 짜여진 교과과정 때문에 포기하게 되는 학생들의 개인시간을 허용해 줄 수 있도록 해야 한다[28]. 또한 교육자는 대학 내 정신건강 서비스 센터의 프로그램을 알고 이를 학생들에게 안내하는 역할을 담당해야 하겠다.

5. 결론 및 제언

대학생 시기는 미래에 대한 걱정과 과도한 학업량, 또래간의 경쟁 등으로 인해 많은 스트레스가 존재하는 시기이고 이로 인해 정신건강이 저하되기 쉬운 시기이다. 이러한 정신건강의 악화는 개인의 적응에도 악영향을 미치므로, 대학생을 대상으로 정신건강에 영향을 미치는 요인과의 관련성을 확인하고자 본 연구를 수행하였다.

대학생의 정신건강은 지각된 스트레스가 높을수록, 정서중심 스트레스 대처 성향이 강할수록, 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 강할수록, 자아존중감이 낮을수록 정신건강 정도가 낮은 것으로 나타났다.

추후 대학생의 정신건강 향상을 통한 적응증진을 위해 대학생의 사회성을 강화하고, 신체활동이나 자아존중감 증진을 위한 교과과정 내 프로그램이 필요하다고 생각한다.

References

- [1] J. J. Arnett, *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. NY: Oxford University Press, 2004.
- [2] J. Hunt, D. Eisenberg, *Mental health problems and help-seeking behavior among college students*. *Journal of Adolescent Health*, Vol. 46, No. 1, pp. 3-10, 2010.
- [3] D. L. Tosevski, M. P. Milovancevic, S. D. Gajic, *Personality and psychopathology of university students*. *Current Opinion in Psychiatry*, Vol. 23, No. 1, pp. 48-52, 2010.
- [4] E. R. Weitzman, *Poor mental health, depression, and associations with alcohol consumption, harm, and abuse in a national sample of young adults in college*. *Journal of Nervous and Mental Disease*, Vol. 192, No. 4, pp. 269-277, 2004.
- [5] Center for Disease Control and Prevention, *Current depression among adults-United States, 2006 and 2008*. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, Vol. 59, No. 38, pp. 1229-1235, 2010.
- [6] 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*. *Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, Vol. 19, No. 1, pp. 1-22, 2012.
- [7] J. S. R. Mahmond, R. Staten, L. A. Hall, T. A. Lennie, *The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles*. *Issues in Mental Health Nursing*, Vol. 33, No. 3, pp. 149-156, 2012.
- [8] H. Ringeisen, C. E. Casanueva, M. Urato, L. F. Stambaugh, *Mental health service use during the transition to adulthood for adolescents reported to the child welfare system*. *Psychiatric Services*, Vol. 60, No. 8, pp. 1084-1091, 2009.
- [9] S. H. Spence, J. Sheffield, C. Donovan, *Problem-solving orientation and attributional style: moderators of the impact of negative life events on the development of depressive symptoms in adolescence?*. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, Vol. 31, No. 2, pp. 219-229, 2002.
- [10] S. B. Daughters, E. K. Reynolds, L. MacPherson, C. W. Kahler, C. K. Danielson, M. Zvolensky, C. W. Lejuez, *Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: The moderating role of gender and ethnicity*. *Behavior Research and Therapy*, Vol. 47, No. 3, pp. 198-205, 2009.
- [11] S. P. Mullen, N. P. Gothe, E. McAuley, *Evaluation of the factor structure of the Rosenberg self esteem scale in older adults*. *Personality and Individual Differences*, Vol. 54, No. 2, pp. 153-157, 2013.
- [12] C. Corte, R. A. Zucker, *Self-concept disturbances: Cognitive vulnerability for early drinking and early drunkenness in adolescents at high risk for alcohol problems*. *Addictive Behaviors*, Vol. 33, No. 10, pp. 1282-1290, 2008.
- [13] J. W. Kim, D. H. Han, Y. S. Lee, K. J. Min, J. Y. Park, K. Lee, *The effect of depression, anxiety, self-esteem, temperament, and character on life satisfaction in college students*. *Journal of Neuropsychiatric Association*, Vol. 52, pp. 150-156, 2013.
- [14] H. Eysenck, *Personality patterns in various groups of businessmen*. *Occupational Psychology*, Vol. 41, pp. 249-259, 1967.
- [15] P. L. Hewitt, G. L. Flett, *Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 60, No. 3,

- pp. 456-470, 1991.
- [16] H. M. Roxborough, P. L. Hewitt, J. Kaldas, G. L. Flett, C. Caelian, S. Sherry, D. Sherry, Interpersonal components of perfectionism and suicide in youth: a test of the perfectionism social disconnection model. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, Vol. 42, No. 2, pp. 217-233, 2012.
- [17] Y. Jee, Y. Lee, A. R. Lee, J. W. Jeon, Factors influencing mental health among nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol. 14, No. 8, pp. 3866-3875, 2013.
- [18] M. H. Kim, Factors affecting mental health among college students: sassang constitution and ego state centered approach. *Journal of Korea Community Health Nursing Academic Society*, Vol. 27, No. 3, pp. 564-577, 2013.
- [19] S. Cohen, G. M. Williamson, Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oscamp (Eds.). *The social psychology of health*(pp. 31-67). Newbury Park, Cal: Sage Publications.
- [20] N. S. Endler, J. D. Parker, Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues. *Stress Medicine*, Vol. 6, No. 3, pp. 243-248, 1990.
- [21] Y. C. Park, K. I. Kim, S. Noh, Validity evaluation of stress coping inventory in high school students in Korea. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, Vol. 39, No. 1, pp. 55-64, 2000.
- [22] H. Y. Hong, The relationships of perfectionism, self-efficacy and depression. Ewha Womans University, A master's thesis, 1995.
- [23] M. Rosenberg, *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
- [24] J. A. Choi, Influence of self awareness and self esteem on the attitude of consultation. Yeonsei University, A master's thesis, 1996.
- [25] L. R. Derogatis, SCL-90-R, administration, scoring & procedures manual-I for the revised version. Johns Hopkins School of Medicine, Baltimore, MD, 1977.
- [26] K. I. Kim, J. W. Kim, H. T. Won, *Procedure of SCL-90-R*. Seoul: Jungangjooksung Publishing, 1984.
- [27] N. A. VanKim, T. F. Nelson, Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and Socializing among college students. *American Journal of Health Promotion*, Vol. 28, No. 1, pp. 7-15, 2013.
- [28] F. L. Vazquez, P. Otero, O. Diaz, Psychological distress and related factors in female college students. *Journal of American College Health*, Vol. 60, No. 3, pp. 219-225, 2012.
- [29] Statics Korea. Survey of economically active population. Retrieved from <http://kostat.go.kr>, 2014.
- [30] K. W. Kim, Y. H. Cho, Mediation and moderation effects of self-efficacy between career stress and college adjustment among freshmen. *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 18, No. 4, pp. 197-218, 2011.
- [31] N. S. Endler, J. D. Parker, *Coping inventory for stressful situations(CISS): Manual*. Toronto: Multi-Health Systems, 1999.
- [32] J. E. Higgins, N. S. Endler, Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European Journal of Personality*, Vol. 9, No. 4, pp. 253-270, 1995.
- [33] N. S. Endler, J. D. Parker, Assessment of multidimensional coping: Task, emotional, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, Vol. 6, No. 1, pp. 50-60, 1994.
- [34] B. N. Kim, The effects of parental achievement pressure, achievement motivation and stress management on academic burnout. Catholic University of Daegu, A master's thesis, 2012.
- [35] E. Oh, Influence of the stress coping strategies on counselors burnout. Hankuk University of Foreign Studies, A master's thesis, 2010.
- [36] M. Pruessner, S. N. Lyer, K. Faridi., R. Joobar, A. K. Malla, Stress and protective factors in individuals at ultra-high risk for psychosis, first episode psychosis and healthy controls. *Schizophrenia*

Research, Vol. 129, No. 1, pp. 29-35, 2011.

[37] O. Freudenstein, A. Valevski, A. Apter, A. Zohar, G. Shoval, E. Nahshoni, et al., Perfectionism, narcissism, and depression in suicidal and non suicidal adolescent inpatients, *Comprehensive Psychiatry*, Vol. 53, pp. 746-752, 2012.

[38] R. C. O'Connor, S. Rasmussen, S. Hawton, Predicting depression, anxiety, and self-harm in adolescents: the role of perfectionism and acute life stress. *Behavior Research and Therapy*, Vol. 48, No. 1, pp. 52-59, 2010.

[39] R. Flamenbaum, R. R. Holden, Psychache as a mediator in the relationship between perfectionism and suicidality. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 54, No. 1, pp. 51-61, 2007.

[40] E. J. NamGung, J. L. Han, G. H. Hur, The examination of the difference of communication competence and conversational satisfaction produced by conflict-efficacy, self-esteem, and perfectionism among korean university students. *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 15, No. 1, pp. 357-380, 2008.

[41] J. Stoeber, K. Otto, Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges, *Personality and Social Psychology Review*, Vol. 10, pp. 295-319, 2006.

[42] M. Seo, K. Park, The relations of psychological well-being, self esteem, somatization, depression and displaced aggression. *The Korean Journal of Psychology*, Vol. 18, No. 1, pp.163-181, 2013.

[43] S. R. Hong, Effects of self esteem and self efficacy on altruism in university students. *Journal of Adolescent Welfare*, Vol. 14, No. 4, pp. 71-92, 2012.

[44] G. H. Kim, K. H. Kim, Effects of a self esteem promotion program on self esteem and meaning of life among female freshmen. *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, Vol. 18, No. 4, pp. 431-438, 2009.

[45] L. N. Dyrbye, M. R. Thomas, T. D. Shanafelt, Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U. S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*,

Vol. 81, No. 4, pp. 354-373, 2006.

[46] P. Verger, J. Combes, V. Kovess-Masfety, M. Choquet, V. Guagliardo, F. Rouillon, P. Peretti-Wattel, Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol. 44, pp. 643-650, 2009.

김혜옥(Kim, Hae Ok)



- 2003년 2월 : 계명대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 경남대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 간호인력 관리, 질 관리, 노인 간호
- E-Mail : hol503@hanmail.net

구윤정(Koo, Yoon Jung)



- 2008년 2월 : 계명대학교 간호학과 (박사수료)
- 2010년 ~ 현재 : 경운대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 환자, 수면
- E-Mail : yjkoo@ikw.ac.kr

박은아(Park, Euna)



- 2005년 2월 : 계명대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2012년 9월 ~ 현재 : 부경대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 정신건강, 아동, 성역할 정체감
- E-Mail : soundness@pknu.ac.kr