

여대생의 스트레스와 정신건강과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과 -일부 전문대학 여대생을 중심으로-

소미현

수원여자대학교 치위생과

Mediating Effect of Social Support on the Relation between the Stress and Mental Health of Female College Students

Mi-Hyun So

Department of Dental Hygiene, Suwon Women's University

ABSTRACT

Objectives: The purpose of this study was to identify the mediated effect of social support in relationship of stress and mental health of woman college students.

Methods: Data were collected by distributing self recording type questionnaire to 336 woman students in three universities placed in Gyeonggi-do, who agreed attending to the research, and then were re-collected. The statistical methods used for data analysis were the descriptive statistics, frequency analysis, One-way ANOVA test, Pearson correlation coefficient, hierarchial regression analysis.

Results: 1. According to the research, it appeared that social support differed depending on the grade the one is in ($F=10.643$, $p<0.05$), and mental health ($F=3.446$, $p<0.05$) and social support ($F=2.444$, $p<0.05$) differed depending on the family's economical level. 2. As the result of analysis of relationship of objects' mental health, stress, and social support, it appeared that mental health and stress ($r=-0.605$, $p<0.01$), mental health and social support ($r=0.276$, $p<0.01$) have relationship to each other. 3. As the result of hierarchial regression analysis for verifying the mediated effect of social support in relationship of research objects' stress and mental health, it showed that social support partially mediate in relationship of stress and mental health.

Conclusion: The program which can intensify woman college students' social support

접수일 : 2015년 2월 3일, 수정일 : 2015년 4월 10일, 채택일 : 2015년 4월 24일

교신저자 : 소미현(441-748, 경기도 수원시 권선구 오목천동 온정로 72)

Tel: 031-290-8127 FAX: 031-290-8142 E-mail: sculri@hanmail.net

* 본 연구는 2014년도 수원여자대학교 순수연구과제 지원에 의해 수행되었음.

and decrease stress needs to be developed and provided, in order to arrange solution of promoting woman students' mental health.

Key words: Mental Health, Social Support, Stress

I. 서론

정신건강에 대해 미국의 정신위생위원회(National Committee for Mental Hygiene)는 정신적 질병에 걸리지 않은 상태뿐만 아니라 만족스러운 인간관계를 형성하고 유지해 나갈 수 있는 능력으로 모든 종류의 개인적, 사회적 적응을 포함한다고 하였다(이경희 등, 2013). 또한 다른 사람과의 건설적인 관계 형성 및 일상생활에서 직면하는 스트레스에 적절히 대처할 수 있는 마음의 상태라 하였다(조희, 1991). 즉, 정신건강이 좋은 상태란 주변 사람들과 만족스러운 인간관계를 형성하고, 생활 속에서 직면하는 여러 스트레스에 적절하게 대처해나갈 수 있는 능력을 갖추었을 때라 할 수 있겠다.

그러나 많은 대학생들에게 있어서 대학생활은 생기 넘치고 활기찬 것이지만 학문적인 부담과 새로운 대학생활의 적응으로 인해 대부분의 학생들은 스트레스가 많은 생활을 하게 된다. 2013년 국민건강영양조사에 의하면 만 19세 이상의 연령대에서 평소 일상생활 중에 스트레스를 '대단히 많이' 또는 '많이' 느끼는 스트레스 인지율은 24.4%로 보고되었다. 또한 국내 전국 대학신입생을 대상으로 대학생활 기대 및 정신건강에 대한 연구결과에 의하면(금명자와 남향자, 2010), 신입생의 약 85%가 외로움, 불안, 우울과 무기력, 분노, 자살충동 중 1가지 이상의 부정적 정서를 경험하고 있었고, 이들 부정적 정서 5가지 가운데 3가지 이상을 경험한다고 복수 응답한 학생도 약 50% 이상의 응답을 보여 대학생의 정신건강에 대한 관심이 요구된다.

대학 시기는 청소년에서 성인으로 넘어가는 중요한 과도기로서 대학생들은 대학에 몸담고 있는

동안 자신의 진로를 결정하고 미래를 계획하며 정체성을 확립하는 등 여러 가지 인생에 대한 중요한 결정을 하는 시기이다. 하지만, 우리나라 대학생들은 자신의 정체성을 갖지 못한 채 대학에 입학하여 정신적으로 독립성이 부족하고 의존적인 상태임에도 사회적으로는 자율적이고 능동적인 인격체로 기대 받고 있고(문태영과 박승환, 2007), 이러한 과정에서 우울, 분노, 무기력 등의 정신적 증상은 물론 두통, 위통과 같은 생리적 증상 및 울음, 비탄과 같은 행동적 증상들을 경험하게 된다(이상민 등, 2009). 특히 여대생은 남학생보다 더 많은 스트레스를 받는 것으로 나타났으며(공마리아와 강운주, 2012; Visani 등, 2011), Burt와 Stein(2002)의 연구에서도 심인성 건강문제가 여학생에게서 더 많이 발생한다고 보고되고 있다. 2013년 국민건강영양조사에서도 만 19세 이상의 연령대에서 여자가 남자에 비해 우울증상경험률이 2배 높은 것으로 조사되어, 여대생을 대상으로 스트레스와 정신건강에 대한 연구가 필요하다 하겠다.

스트레스와 정신건강과의 관계에 대한 선행연구 고찰결과 정신건강은 생활스트레스와 유의미한 상관성이 있다고 나타나 스트레스 경험이 적을수록 정신건강이 좋은 결과를 보였고(서미, 2006), 대학생의 당면과제나 대인관계에서 발생하는 다양한 생활스트레스는 대학생의 정신건강에 영향을 미치는 변인이라 보고하였다(김현정과 손정락, 2007). 또한 한국과 중국 간호대생을 대상으로 한 연구(김창덕 등, 2008)에서도 학생의 스트레스 정도가 낮을수록 정신건강상태가 양호한 결과를 보였다.

다양한 원인의 스트레스는 대학생의 정신건강을 위협하는 주된 원인으로 작용할 수 있으나, 스트레

스에 동일하게 노출되더라도 스트레스에 대처할 수 있는 자아존중감, 사회적지지, 자기효능감과 같은 개인의 내적 자원에 따라서 스트레스의 영향이 달라지는 것으로 나타났다(최미례와 이인혜, 2003; 박영주 등, 2002; 김경욱과 조윤희, 2011). 이렇듯 스트레스 상황에서 사회적 지지는 스트레스를 완충시키는 매개요인으로 작용할 수 있는데, 사회적 지지의 정의와 평가방법은 연구자에 따라 그 개념과 조작적 정의가 다양하다. Cohen과 Hoberman(1983)은 사회적 지지를 한 개인이 그가 가진 대인관계로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적인 자원이라 정의하였으며, 박지원(1985)은 실제상황에서 사회망의 구성원을 통해 관심과 애정을 포함한 정서적지지, 개인 문제해결에 이용할 수 있는 정보를 제공하는 정보적지지, 금전 또는 물건을 제공하는 등의 물질적지지, 자기평가와 관계된 평가적 지지를 사회적 지지라고 정의하였다. 다시 말해, 사회적 지지란 개인이 사회적 관계망 속에서 타인으로부터 얻을 수 있는 물질적·정서적 도움으로 긍정적인 자원을 의미한다고 볼 수 있다.

개인의 사회적 지지와 정신건강과의 관련성에 대한 선행연구에서 Kerasek(1979)은 조직 내 여러 요인들에 의해서 스트레스를 발생시키는 과정에서 사회적지지가 효과적인 중재요인으로 작용하며, 본인이 속한 사회·심리적 환경들이 열악하더라도 사회적지지의 정도가 높으면 정신적 안녕상태를 유지할 수 있다고 하였다. 서미 등(2006)의 연구에서도 스트레스에 적극적으로 대처하지 못하는 사람들의 경우에 사회적 지지가 높으면 적응력이 높아지고 정신건강이 좋다고 하였으며, Cohen과 Willis(1985)는 사회적 지지는 일상생활에서 유발되는 스트레스를 조절하여 정신건강과 안녕에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 개인의 문제 상황에서의 대처능력 및 개인의 심리적 적응을 강화하는 측면에서 사회적 지지의 중요성이 강조되고 있다(박지원, 1985). 그러나 대부분의 선행 연구들이 스트레스가 정신건강에 미치는 영향을 분석한 연구들로,

사회적 지지가 스트레스 수준을 낮추는데 긍정적인 영향을 미친다는 점만 설명하고 있을 뿐, 상대적으로 사회적지지가 스트레스와 정신건강과의 관계에서 갖는 역할에 대한 연구는 매우 미흡하다.

따라서 본 연구에서는 스트레스에 민감한 여대생을 대상으로, 스트레스와 정신건강과의 관계에서 사회적지지의 매개효과를 알아보고, 여대생의 정신건강 증진방안을 마련하기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2014년 10월 01일부터 10월 31일까지 경기도에 소재한 3개 전문대학 여대생 373명을 편의표본추출하였으며 연구목적과 취지에 대해 설명하여 협조를 구하고, 응답의 비밀보장과 개인의 특성은 노출되지 않을 것을 설명한 후, 자발적으로 연구 참여에 동의하고 연구동의서에 자필 서명한 대상자에게 설문지를 배포하여 자기기입식으로 응답하게 한 후 즉시 회수하였다. 회수된 설문은 373부이었고, 이 중에서 불성실한 응답지 7부를 제외한 366명을 최종 분석대상으로 정하였다.

2. 연구도구

조사내용은 일반적 특성 6문항, 사회적 지지 10문항, 스트레스 10문항, 정신건강 측정 47문항으로 구성되었으며, 전문가 2인에게 내용의 타당도를 검증한 후, 20명의 대상자에게 예비조사를 실시하여 설문내용을 수정·보완하여 본 조사를 실시하였다.

일반적 특성으로 학생의 학년, 재수경험, 직장 근무여부, 가족과 동거여부, 가정의 경제적 수준을 조사하였다. 학생의 사회적 지지는 박지원(1985)이 개발한 척도를 이현진(2009)이 사용한 도구를 본

연구목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였으며, 정서적지지, 물질적지지, 소속감지지, 평가적지지의 내용을 포함한 10개의 문항으로 구성해 측정도구로 사용하였다. 원 도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 0.947이었으며, 본 연구에서는 0.821로 나타났다. 스트레스 측정도구는 강정식(2004)이 사용한 도구를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였으며, 학생의 일상생활, 환경·경제적인 문제 등으로 인한 스트레스를 측정할 수 있는 10개의 문항으로 구성하였다. 원 도구의 신뢰도는 0.82였으며, 본 연구에서는 0.763이었다. 정신건강은 김광일과 김재환(1984)이 표준화한 한국판 '간이정신진단검사(Symptom Checklist-90-Revised: scl-90-R)을 본 연구목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 원 도구의 신뢰도는 0.73-0.83이었으나, 본 연구에서는 0.960으로 높은 결과를 보였다. 사회적지지, 스트레스 수준, 정신건강의 측정기준은 Likert 5점 척도로 측정하여 '전혀 그렇지 않다=1점'에서 '매우 그렇다=5점'의 범위로 구성하였으며, 정신건강문항은 역코딩하여 총합의 점수가 높을수록 사회적지지, 스트레스 수준이 높고, 정신건강이 좋음을 의미한다.

3. 자료분석

SPSS(SPSS 20.0 for windows, SPSS Inc, Chicago, USA)를 이용하여 분석하였다. 여대생의 일반적 특성, 스트레스 수준, 사회적 지지, 정신건강상태를 알아보기 위해 빈도분석 및 평균과 표준편차를 구하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 사회적 지지, 정신건강 수준의 차이는 One-way ANOVA

test 후 Scheffe로 사후검정을 시행하였으며, 대상자의 스트레스, 사회적지지, 정신건강과의 관련성은 Pearson correlation coefficient를 이용하였다. 스트레스와 정신건강 사이에서 사회적 지지의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방식을 채택하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 또한, 매개변인의 유의성을 검증하기 위하여 Sobel test를 실시하였다. Sobel test는 독립변인이 매개변인을 거쳐 종속변인에 영향을 주는 매개효과 크기가 유의미한지를 비표준화계수와 표준오차를 통해 검증할 수 있는 방법으로, 매개효과를 보다 직접적으로 검증해줄 수 있는 방법이다(Sobel, 1982).

III. 연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성 및 사회적지지, 스트레스, 정신건강 정도

연구대상자의 일반적인 특성 및 사회적지지, 스트레스, 정신건강 정도를 분석한 결과는 < 표 1>과 같다. 연구대상자의 35.2%가 3학년 학생이었고, 80.6%가 재수경험이 없었으며, 54.6%는 학교만 다니며 공부를 하는 것으로 조사되었다. 가족과 함께 사는 학생이 전체의 91.3%를 보였고, 경제적인 수준은 66.4%가 중간정도 수준이라고 응답하였다. 정신건강, 스트레스, 사회적지지의 정도는 5점 만점에 평균이 각각 3.89, 3.29, 3.87로 조사되었다.

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성 및 사회적 지지, 스트레스, 정신건강 정도

		n=366	
	Division	n	%
학년	1학년	114	31.1
	2학년	123	33.6
	3학년	129	35.2

	Division	n	%
재수경험	있다	71	19.4
	없다	295	80.6
직장근무여부	학교만 다님	200	54.6
	아르바이트하며 학교 다님	157	42.9
	직장에 근무하며 학교다님	9	2.5
가족 동거여부	함께산다	334	91.3
	자취	31	8.5
	친척집	1	0.3
경제적 수준	상	4	1.1
	상중	29	7.9
	중	243	66.4
	중하	75	20.5
	하	15	4.1
	합계	336	100.0
	Variable	M	S.D
	정신건강	3.89	0.62
	스트레스	3.29	0.57
	사회적지지	3.87	0.54

2. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 사회적지지, 스트레스, 정신건강 정도의 차이

연구대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강, 스트레스, 사회적 지지 정도의 차이를 분석한 결과, 학년에 따라 정신건강, 스트레스에는 차이가 없었으나, 사회적 지지 정도에 차이가 있는 것으로 나

타났다($F=10.643$, $p<0.05$). 가정의 경제적 수준에 따라서는 정신건강($F=3.446$, $p<0.05$)과 사회적 지지($F=2.444$, $p<0.05$)에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 추가로 사후 분석을 한 결과 가정의 경제적 수준이 '중간'인 학생이 '중하'인 학생보다 정신건강 수준이 통계적으로 유의하게 좋게 나타났다($p<0.05$) <표 2>.

<표 2> 연구대상자의 일반적 특성에 따른 사회적 지지, 스트레스, 정신건강 정도의 차이

Division	n	정신건강			스트레스			사회적지지		
		M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p
1학년	114	185.56±27.96			32.11±5.55			40.00±5.16		
2학년	123	180.80±30.67	0.870	0.420	33.37±6.34	1.571	0.209	36.99±5.78	10.643	0.000*
3학년	129	181.69±29.31			33.09±5.20			39.24±4.85		

n=366

Division	n	정신건강			스트레스			사회적지지		
		M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p
계수 있다	71	177.33±27.63	-1.687	0.093	33.59±5.55	1.162	0.246	39.02±5.22	0.522	0.602
경험 없다	295	183.86±29.66			32.71±5.76			38.65±5.46		
직장 근무 여부										
학교만 다님	200	183.49±30.46			33.00±5.78			38.87±5.55		
아르바이트하며 학교 다님	157	181.31±27.83	0.279	0.757	32.81±5.56	0.335	0.715	38.55±5.26	0.154	0.858
직장에 근무하며 학교다님	9	185.22±32.87			31.44±7.63			38.55±5.38		
가족 동거 여부										
함께산다	334	182.87±29.55			32.72±5.77			38.70±5.50		
자취	31	179.93±27.93	0.175	0.840	34.48±5.09	1.491	0.227	39.12±4.41	0.646	0.525
친척집	1	175.00±0.00			36.00±0.00			33.00±0.00		
경제적 수준										
상	4	177.00±45.87			28.75±7.80			36.50±6.24 ^{ab}		
상중	29	180.82±33.74			33.68±5.63			40.65±4.91 ^{ab}		
중	243	186.34±26.31	3.446	0.009*	32.42±5.52	2.056	0.086	38.98±5.15 ^a	2.444	0.046*
중하	75	172.64±31.99			33.92±6.01			37.57±5.94 ^b		
하	15	176.73±39.27			34.66±6.45			37.13±6.43 ^{ab}		

* Statistically significant differences by the independent t-test & one-way ANOVA test at $\alpha=0.05$

3. 연구대상자의 정신건강, 스트레스, 사회적 지지의 상관성

연구대상자의 정신건강, 스트레스, 사회적지지의 상관분석 결과는 <표 3>와 같다. 정신건강과 스트레스($r=-0.605$, $p<0.01$), 정신건강과 사회적 지지($r=0.276$, $p<0.01$)는 서로 관련이 있는 것으로 나타났으며, 스트레스는 사회적 지지와($r=-0.187$, $p<0.01$)

관련이 있는 것으로 나타났다.

정신건강과 스트레스의 관계, 스트레스와 사회적 지지의 관계는 부(-)의 관련성이 나타났는데, 이는 사회적 지지가 높을수록 스트레스가 낮고, 스트레스가 낮을수록 정신건강이 좋음을 의미한다. 정신건강과 사회적 지지는 정(+)의 관련성이 있는 것으로 나타났으며, 이는 사회적지지가 높을수록 정신건강이 좋은 것을 의미한다.

<표 3> 연구대상자의 정신건강, 스트레스, 사회적 지지의 상관성

Variable	정신건강	스트레스	사회적지지
정신건강	1		
스트레스	-0.605**	1	
사회적지지	0.276**	-0.187**	1

** Statistically significant differences by the pearson correlation coefficient at $\alpha=0.01$

n=366

4. 연구대상자의 스트레스와 정신건강과의 관계에서 사회적지지의 매개효과 검증

연구대상자의 스트레스와 정신건강과의 관계에서 사회적지지의 매개효과를 검증하기 위해, 1단계로 독립변인인 스트레스가 매개변인인 사회적지지에 미치는 영향을 살펴보았다. 그결과, <표 4>에 제시된 바와 같이 스트레스는 사회적 지지의 유의미한 예측변인임을 확인하였고 1단계를 충족하였다. 2단계로 독립변인인 스트레스가 종속변인인 정신건강에 미치는 영향을 분석한 결과, 스트레스 정도가 높을수록 정신건강 정도는 낮아지는 부적 영향이 유의미하게 예측되어($\beta=-0.605$, $p<0.001$) 매개효과의 2단계를 충족하였다. 3단계로 독립변인인 스트레스의 매개변인인 사회적 지지를 추가하여

투입하였을 때, 종속변인인 정신건강에 대한 영향력을 검증한 결과, 매개변인인 사회적지지가 종속변인인 정신건강에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나($\beta=0.168$, $p<0.001$) 3단계를 충족하였고 설명력 또한 상승하는 것으로 나타났다($R^2=0.393$, adjusted $R^2=0.390$). 이때, 독립변인인 스트레스가 정신건강에 미치는 영향력이 2단계보다 줄어들었으나, 여전히 유의미한 수준이었다($\beta=-0.605$, $p<0.001$) $\beta=-0.573$, $p<0.001$). 즉, 스트레스와 정신건강과의 관계는 사회적지지가 부분 매개한다고 볼 수 있다. 매개효과가 통계적 유의성을 가지는지에 대하여 Sobel test를 통하여 검증한 결과, 스트레스와 정신건강과의 관계에서 사회적지지의 매개효과가 통계적으로 유의미 하였다($Z=4.044$, $p<0.001$).

<표 4> 연구대상자의 스트레스와 정신건강과의 관계에서 사회적지지의 매개효과 검증

종속변인	구분	독립변인	B	표준오차	β	t값	F	n=366	
								R^2	Adj. R^2
사회적지지 (매개변인)	1단계	스트레스 (예측변인)	44.552	0.049	-0.187	-3.641***	13.255***	0.035	0.032
		정신건강 (준거변인)	-3.100	0.214	-0.605	-14.488***	209.912***	0.366	0.364
정신건강 (준거변인)	3단계	스트레스 (예측변인)	-2.938	0.213	-0.573	-13.770***	117.578***	0.393	0.390
		사회적지지 (매개변인)	0.914	0.226	0.168	4.047***			

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

IV. 논의

대학생이 삶의 질을 높여 행복한 삶을 영위할 수 있도록 하기 위해 대학생의 정신건강 증진을 위한 사회적 관심이 요구되고 있다. 대학생 시기는 입학 후 집을 떠나게 되는 등의 생활 및 환경변화를 겪으면서 사회적지지의 구조적인 변화를 경험

하게 되고, 이로 인한 부적응 문제와 진로 및 취업으로 인한 스트레스를 경험하게 되는 시기(박영주 등, 2002), 스트레스와 사회적 지지는 이들에게 중요한 개념이라 볼 수 있다. 따라서, 본 연구는 스트레스에 민감한 여대생을 대상으로, 스트레스와 정신건강과의 관계에서 사회적지지의 매개효과를 알아보기 위한 목적으로 조사를 실시하여 다음과

같은 결과를 얻었다.

연구대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강, 스트레스, 사회적 지지 정도의 차이를 분석한 결과, 학년에 따라 정신건강, 스트레스에는 차이가 없었으나, 사회적 지지 정도에 차이가 있는 것으로 나타났다($F=10.643, p<0.05$). 박효정 등(2008)의 연구에서는 여대생 1학년과 4학년간 스트레스에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 우리나라 대학생들은 학년이 올라갈수록 진로문제로 인한 스트레스 정도가 높아진다고 하였다. 그러나 최은영 등(2007)의 연구에서는 학년간 스트레스 차이는 없는 것으로 나타났다. 본 연구에서도 학년별 스트레스의 차이는 없는 것으로 나타났는데, 주 연구의 대상자가 3년제 전문대학의 학생들로, 특성상 3학년 졸업 후 진로가 거의 정해져있기 때문일 것으로 생각된다. 추후 전공별 학년간 스트레스에 대한 추가 연구를 통해 재검증이 요구된다.

본 연구결과에서 가족과의 동거여부에 따른 정신건강에는 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 가족과의 동거여부는 가족과의 친밀감을 강화하고, 강화된 친밀감을 통해 형성된 가족의 지지는 개인의 정신건강에 중요한 영향을 미치리라 생각된다. 이강이와 송남호(1996)의 연구결과에서도 여대생이 지각한 가족지지정도과 정신건강 수준간에 관련성이 있는 것으로 나타나, 가족으로부터 받게 되는 지지가 높을수록 정신건강이 좋은 것으로 나타났다. 따라서 단순한 동거여부보다는 가족과의 소통과 정서적인 교감을 통해 가족지지를 강화하는 것이 무엇보다 중요하다고 생각된다.

한편, 박효정 등(2008)의 연구에서는 연구대상자의 평균용돈 38만원을 기준으로 용돈이 많을수록 사회적 지지가 더 높게 나타났다. 용돈의 많고 적음을 학생의 경제적인 여유로 간주했을 때, 본 연구에서 가정의 경제수준이 “중하”에서 “중”으로 갈수록 사회적 지지가 높은 결과와 비슷한 결과라 볼 수 있다. 이는 학생의 경제적인 여유가 자신감을 증진시키고 주변인들과의 대인관계를 넓혀 사회적

지지를 높이는데 영향을 미쳤을 것이라 생각된다.

정신건강, 스트레스, 사회적 지지의 상관관계를 분석한 결과, 정신건강과 스트레스는 부의 관련성이 나타나 스트레스가 낮을수록 정신건강이 좋은 결과를 보였다. 박효정 등(2008)의 연구에서도 여대생의 스트레스와 정신건강과는 유의미한 상관성을 보여 스트레스가 클수록 정신건강은 좋지 않은 결과를 보였다. 또한 공마리아와 강운주(2012)의 연구에서도 대학생의 대학생활 스트레스가 정신건강에 영향을 미쳐, 스트레스가 높을수록 정신건강도 좋지 않다는 연구결과와 일치하는 것을 볼 수 있으며, Segrin 등(2007)의 연구에서 스트레스가 정신건강과 관련이 있다고 보고한 결과와도 일관된다. 따라서 건강한 대학생활을 영위하기 위하여 대학 차원에서 다양한 지원 프로그램이 마련되어 운영됨으로써 학생들이 효과적으로 스트레스를 해소해 정신건강을 증진시킬 수 있는 방안마련이 필요하다 생각된다.

사회적 지지는 물질적 지원, 소속감, 친밀감과 같은 인간의 본질적인 욕구충족을 가능하게 함으로서 신체적, 정신적, 사회적 건강상태에 직접적인 영향을 미칠 수 있다. 또한 개인 및 지역사회 수준의 대처자원들은 건강에 직접적인 영향을 미칠 수 있으며, 스트레스가 건강에 미치는 부정적인 영향을 감소시켜 줄 수도 있다. 즉, 스트레스에 노출되는 빈도와 건강행동은 사회적 지지에 의해 달라질 수도 있으며, 이는 다시 건강에 영향을 주게 된다(보건교육학, 2012). 본 연구결과에서 사회적지지와 스트레스는 부의 관련성을 보여 사회적지지가 높을수록 스트레스가 낮았다. 이러한 결과는 Cohen과 Willis(1985)가 개인이 스트레스에 처한 상황에서 사회적지지가 스트레스를 완화시켜준다는 주장을 지지해주는 결과이며, 신윤정(2014)의 연구결과에서 사회적 지지와 생활 스트레스는 부적 상관관계를 보인 것과 일치한 결과이다. 또한 정신건강과 사회적 지지는 정의 관련성이 있는 것으로 나타나 사회적지지가 높을수록 정신건강이 좋은 결과를

보였는데, 서미 등(2006)의 연구에서 정신건강과 사회적 지지간 상관성 분석결과 정의 관련성을 보이며 사회적 지지를 많이 받는 대학생이 정신건강이 좋은 것으로 나타난 결과와 일치했다. 이는, 여대생의 스트레스를 감소시키기 위해서는 사회적 지지에 대한 지각을 높이는데 주안점을 두어야 함을 시사하고 있다. 따라서, 스트레스를 대처 방안 마련 시 사회적 지지 및 자원들을 적극적으로 활용할 수 있는 방안을 포함하는 것이 효과적일 것으로 생각된다.

Pealin 등(1995)은 사회적 지지가 스트레스에 영향을 미치는 요인이며, 사회적 지지가 스트레스와 정신건강과의 관계에서 매개역할을 함으로써 간접적인 영향을 미친다고 하였으며(김나미와 김신섭, 2013에서 재인용), Kristensen(1991)도 사회적 지지가 스트레스의 부정적인 원인과 결과를 약화시키는데 효과가 있다고 보고하였다. 정신건강과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 위계적 회귀분석을 통해 검증한 본 연구결과에서도, 스트레스와 정신건강과의 관계는 사회적 지지가 부분 매개하였으며 통계적으로 유의미한 결과를 보였다($\beta = -0.605$, $p < 0.001$ → $\beta = -0.573$, $p < 0.001$). 더불어 매개효과가 통계적 유의성을 가지는지에 대하여 Sobel test를 통하여 검증한 결과, 스트레스와 정신건강과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과가 통계적으로 유의미 하였다($Z = 4.044$, $p < 0.001$). 이는 대학생의 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 주는 효과에서 사회적 지지가 간접효과가 있다고 보고한 김나미와 김신섭(2013)의 연구결과와 일치한다.

이상의 연구결과를 토대로 여대생의 스트레스와 정신건강과의 관계에서 사회적 지지가 부분 매개효과가 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 여대생들의 사회적 지지를 강화하는 것이 스트레스 감소에 영향을 미쳐 이들의 정신건강 증진에 도움이 될 수 있음을 알 수 있었기에, 대학생들이 스트레스를 효과적으로 대처하고 해소할 수 있는 교육 프로그램 개발·운영과 다양한 방안 모색이 필요하다 하겠다.

본 연구의 제한점으로 조사대상자가 일부 전문대학에 국한된 여대생으로 한정되어, 연구결과를 우리나라 전체 여대생을 대표하는 결과라고는 볼 수 없다. 또한 매개효과에 혼란을 일으킬 수 있는 사회경제적 요인 등의 혼란변수를 완전히 통제하지 못한 점이 본 연구의 제한점으로 이에 대한 추후 연구가 필요하다고 생각된다.

V. 결론

본 연구는 여대생의 정신건강 증진방안을 마련하는데 기초자료를 제공하고자 스트레스에 민감한 여대생을 대상으로, 스트레스와 정신건강과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 알아보기 위해 실시하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강, 스트레스, 사회적 지지 정도의 차이를 분석한 결과, 학년에 따라 사회적 지지 정도에 차이가 있는 것으로 나타났으며($F = 10.643$, $p < 0.05$), 가정의 경제적 수준에 따라서는 정신건강($F = 3.446$, $p < 0.05$)과 사회적 지지($F = 2.444$, $p < 0.05$)에 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 연구대상자의 정신건강, 스트레스, 사회적 지지의 상관분석 결과 정신건강과 스트레스($r = -0.605$, $p < 0.01$), 정신건강과 사회적 지지($r = 0.276$, $p < 0.01$)은 서로 관련이 있는 것으로 나타나, 스트레스가 낮을수록 정신건강이 높고 사회적 지지가 높을수록 정신건강이 좋은 것으로 분석되었다.

셋째, 연구대상자의 스트레스와 정신건강과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 검증하기 위한 위계적 회귀분석결과 스트레스와 정신건강과의 관계에서 사회적 지지가 부분 매개하는 결과를 보였다.

이상의 결과로 여대생의 사회적 지지와 스트레스는 정신건강과 상관관계가 있었으며, 사회적 지지는 스트레스와 정신건강과의 관계에서 부분 매개효과가 있었다. 따라서 여대생의 사회적 지지를

높일 수 있는 전략이 필요하다. 또한 대인관계의 긍정적인 경험을 돕고 이를 통해 사회적 지지를 강화하여 스트레스를 감소시킬 수 있는 프로그램이 개발·제공되어 여대생의 정신건강을 증진시킬 수 있는 방안 마련이 필요하다고 하겠다.

참고문헌

1. 강정식. 원예치료가 여대생의 정신건강과 스트레스에 미치는 영향[석사학위논문]. 안성: 한경대학교 산업대학원, 2004.
2. 김창덕, 오경옥, 김태숙. 한국과 중국 간호대학생의 정신건강, 스트레스 및 대응방법 비교 연구. 정신간호학회지 2008;17(1):75-84.
3. 김나미, 김신섭. 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 회복 탄력성의 매개효과. 상담학연구 2013;14(2):1125-1144.
4. 김경옥, 조윤희. 대학신입생의 진로스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기 효능감의 매개 및 조절효과. 청소년학연구 2011;18(4):197-218.
5. 김광일, 김재환. 간이정신진단검사(SCL-90-R)의 한국판 표준화연구 III. 한양대학교 정신건강연구소 정신건강연구 1984;2:297-311.
6. 김혜경 외 11명. 보건교육학, 제2판. 서울: 한미의학, 2012. pp, 84-89.
7. 김현정, 손정락. 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과. 한국심리학회지 2007;26(2):183-205.
8. 공마리아, 강윤주. 대학생의 대학생활 스트레스가 정신건강에 미치는 영향: 재할심리연구 2012;19(1):1-22.
9. 금명자, 남향자. 전국 대학신입생의 대학생활 기대 및 정신건강. 서강대학교 학교생활상담연구소 2010;31(1):105-127.
10. 문태영, 박승환. 대학생들의 인구통계학적 특성에 따른 스트레스요인과 대처행동에 관한연구. 한국사회체육학회 2007;30:913-925.
11. 박효정, 김미영, 정덕유. 여대생의 스트레스, 사회적지지 및 자기효능감에 정신건강에 미치는 영향. 기본간호학회지 2008;15(4):513-521.
12. 박영주 외 9명. 한국 대학생의 사회적지지, 스트레스 생활사건 및 건강행위. 대한간호학회지 2002;32(6):792-802.
13. 박지원. 사회적 지지척도 개발을 위한 연구[박사학위논문]. 서울: 연세대학교 대학원, 1985.
14. 보건복지부. 2013 국민건강영양조사, 2014.
15. 서미, 최보영, 조한익. 생활스트레스, 스트레스 대처방식, 사회적 지지가 대학생의 정신건강에 미치는 영향. 상담학연구 2006;7(2):271-288.
16. 신윤정. 대학생들의 사회적 지지와 생활 스트레스 간 관계에서 정서조절능력의 매개효과. 청소년학연구 2014;21(8):243-263.
17. 이현진. 대학생이 지각한 사회적 지지와 진로태도성숙 및 진로준비행동과의 관계[석사학위논문]. 서울: 이화여자대학교 대학원, 2009.
18. 이상민, 남숙경, 이미경. 정신건강서비스의 경제적 가치: 대학상담활동을 중심으로. 한국심리학회 2009;28(2):363-384.
19. 이강이, 송남호. 여대생이 지각한 가족지지와 정신건강과의 관계. 학생생활연구(대전대) 1996;5:57-71.
20. 이윤정, 손정락. 스트레스 관리 프로그램이 폭식 경향이 있는 대학생의 스트레스, 대처방식의 조절효과 검증. 한국심리학회지 2010;15(3):409-425.
21. 이경희 외 23명. 정신건강간호학. 서울: 퍼시픽북스, 2013. pp, 17-24.
22. 조희. 일반인들의 정신건강과 자기노출에 관한 연구. 적십자 논문집 1991;13:115-150.
23. 최은영, 김혜숙, 박영미. 여대생의 스트레스와 대처방식이 건강관련 행동에 미치는 영향. 한국학교보건학회지 2007;20(1):103-111.
24. 최미례, 이인혜. 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과와 매개효과. 한국심리학회지 2003;22(2):363-383.
25. Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator

- variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology* 1986;51(6):1173-1182.
26. Burt K, Stein K. Epidemiology of depression throughout the female lifestyle. *The Journal of Clinical Psychiatry* 2002;63:9-15.
27. Cohen S, hoberman H. Positive events and social supports and buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology* 1983;13:99-125.
28. Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychology Bulletin* 1985;98:310-357.
29. Kerasek RA. Job demands, Jobdecision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly* 1979;24:285-308.
30. Kristensen TS. Sickness absence and work strain among Danish slaughterhouse workers: An analysis of absence from work regarded as coping behavior. *Social Science and Medicine* 1991;32:15-27.
31. Segrin C, Hanzal A, Donnerstein C, Taylor M, Domschke TJ. Social skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. *Anxiety Stress Coping* 2007;20:321-329.
32. Sobel, ME. Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology*, San Francisco: Jossey-Bass, 1982. pp. 290-312.
33. Visani D, Albieri E, Offidani E, Ottolini F, Tomba E, Ruini C. Gender differences in psychological well-being and distress during adolescence. In I. Bardar(Eds.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach*, 2011. pp, 65-70.