

전문대학생 정신건강의 영향 요인에 관한 연구

오선영*

대구과학대학교 보건교육사과

A Study on Effectiveness Factors for Mental Health : Focus on College Students

SunYoung Oh*

Department of Health Education, Taegu Science University

Abstract

Objective : The objective of this study is to analyze various factors of how mental health, self esteem, and stress affect health living conditions aimed at college students who have a low level of self-awareness.

This study can provide college students the vitality lifestyle by developing and applying customized healthy living program. Furthermore, it can benefit preventing disease and improving health condition.

Method : This study is aimed at college students in Daegu. The research subjects' distributions consist of male of 138 and female of 144, which totaled 282. The collected data was analyzed by SPSS 18.0, statistical program, 4

Results : The result of the study indicated that the main factors that affect self esteem, stress, and mental health condition are allowance and part time jobs. It shows that health characteristic doesn't have relationship with self esteem. However, stress are mental health have a close relationship with drinking, health conditions, sleeping hours, and exercise.

Conclusion : College Students should manage and lead healthy living style as a role model of family and society; as a result, healthy living style in the college becomes very important time period in the life time. Therefore, college students need to improve self esteem and reduce stress in order to benefit their mental health. College faculty members also need to put an effort on educational health programs regarding the practice of healthy life such as campaign for antismoking, moderating in drink, and exercising.

Key words : Self-esteem, Mental Health, Health Living Conditions, College Students

• 접수 : 2015년 7월 22일 • 수정접수 : 2015년 8월 6일 • 채택 : 2015년 8월 11일

*교신저자 : 오선영, 대구광역시 북구 영송로 47 대구과학대학교 과학관504호

전화 : 053-320-1189, 전자우편 : sunny7151@hanmail.net

I. 서론

최근 높아진 국민의 교육열과 입시위주의 교육으로 대학생은 정신건강 유지에 어려움을 겪고 있다. 대학생이 성취해야 할 정신적 과제에는 가정을 떠나 독립된 삶을 영위하는 일, 막연한 꿈으로부터 그 꿈을 실현해 가는 능력을 기르는 일, 성숙된 인격을 바탕으로 긍정적 자아 개념 및 건강한 정신건강을 유지하는 일 등이 있다. 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기로 올바른 정신건강과 건강생활습관의 확립은 장년 및 노년기의 건강을 위해서도 중요하다.

국내의 전문대학생은 2년제 대학 졸업자라는 사회적 편견 때문에 ‘이류’, ‘삼류’라는 의식을 가지고 있다. 그들은 열등감으로 인해 슬픔과 고통에 대한 수용성이 상대적으로 낮아 작은 좌절에도 정서적으로 취약해지고 자해행동을 하는 등 정신건강의 위협을 받고 있다. 2008년과 2009년에 전미대학상담센터가 북미와 유럽·중동-아시아-호주에 있는 363개 대학정신상담소 관계자를 대상으로 한 설문조사에 따르면 “대학생 정신건강에 적신호”, 대학생 10명 중 1명은 우울증스트레스 등의 이유로 정신건강 상담을 받은 적이 있는 것으로 나타났다.¹⁾ 응답자의 94%가 심각한 정신적 문제가 있는 대학생들의 숫자가 늘고 있어 문제라고 답해 대학가의 정신건강 이슈의 심각성이 드러나고 있다. 국내 대학생의 정신건강 문제도 증가 추세에 있는데, 우울감의 경우 2005년 29.9%에서 2007년 41.3%로, 자살충동은 2005년 22.6%에서 2007년 23.7%로 증가하였고, 이는 미국 청소년의 우울감 28.5%와 자살률 6.9%보다 높은 수준이다.²⁾

대학생은 학업, 대인관계, 취업, 경제생활 등 다양한 측면에서 스트레스를 경험하게 되는데 특히 가정의 보호에서 벗어나 스스로 시간을 관리하며 생활해야 하고, 종전과 다른 학업방식에 익숙해져야 하며, 새로운 사람들과 대인관계를 형성하는 등 새로운 환경에 적응해야 하는 스트레스 정도는 매우 높은 편이라 하였다.³⁾ ‘2010년 사회조사 결과표’에서 나타난 바와 같이 대학생의 스트레스가 일시적인 현상이 아니라 평생 지속된다는 점을 감안하면 국내의 대학생이 겪는 스트레스는 크다고 볼 수 있다.

이에 이 연구는 자아의식이 낮은 전문대학생의 정신건강에 영향을 미치는 요인을 도출하기 위하여 정신건

강, 스트레스, 자아존중감 등을 살펴봄으로써 대학생 정신건강 프로그램 개발과 학생생활지도 및 취업지도를 위한 관리지침을 개발하는데 적용하고자 한다.

II. 조사대상 및 방법

1. 조사대상

대구 소재 일부 전문대학교 신입생을 대상으로 하였다. 2014년 3월 24일부터 4월 23일까지 훈련된 조사가원이 직접 캠퍼스를 방문하여 연구에 대한 설명을 하고 이에 대한 참여 동의를 받은 후 설문조사를 실시하였다. 성별, 학년과 전공이 다양하게 분포하도록 고려하였다.

2. 조사방법

1) 측정도구

(1) 설문 내용

일반적 특성(성별, 연령, 학과, 용돈, 주거형태, 종교, 아르바이트)과 건강특성(흡연, 음주, 수면시간, 운동 횟수, 양치 횟수)에 관한 빈도 분석을 하였다.

(2) 자아 존중감

이 연구의 자아존중감 향상을 측정하기 위해 사용한 검사 도구는 자아존중감척도(self-esteem scale)를 최은정 등이 번안한 것을 사용하였다.⁴⁾ 이 도구는 자아존중(self-worth) 정도를 측정하기 위해 고안된 것으로 이 척도는 4점 평점 척도로 각 문항에서는 ‘거의 그렇지 않다’에 1점, ‘항상 그렇다’에 4점을 주고, 점수의 범위는 최저 10점에서 최고 40점까지이고 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

(3) 정신건강(korean mental health continuum short-form;K-MHC-SF)

단축형 정신건강 척도를 이명진 등이 번역하여 타당화한 한국형 정신건강척도를 사용하였다.⁵⁾ 정신건강 척도는 정서적 웰빙(3개 문항), 심리적 웰빙(6개 문항), 사회적 웰빙(5개 문항)을 측정하는 14개 문항으로 이루어져 있으며, 각 문항에 대해 0-5점 사이의 6개 값 중

에서 한 점수를 선택하는 리커트 5점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 정신건강 척도가 높음을 의미한다. 이 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.95$ 이었다.

(4) 스트레스

스트레스 척도는 심수진의 설문지를 수정 보완한 것을 사용하였다.⁶⁾ 총 16문항으로 5점 Likert척도이며 성취 및 대인관계 상황에서 일어날 수 있는 스트레스 문항이 각 8개로 구성되어 있다. 최저 16점에서 최고 80점으로 점수가 높을수록 스트레스를 많이 느끼고 있음을 나타낸다. 이 연구에서 신뢰도(Cronbach's α), .87이었다.

2) 분석방법

수집된 자료는 SPSS 18.0의 분석하였다. 조사대상자의 인구학적 특성은 빈도로 산출하였고 자아존중감

과 정신건강, 스트레스 및 건강생활습관에 미치는 요인을 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 계산한 다음 각 요인 간의 평균의 차를 t-검증과 F-검증으로 분석하였다. 일반적 특성과 건강특성이 자아존중감과 정신건강, 스트레스에 미치는 요인의 관련성을 보인 변수를 다중선형회귀분석을 하였다.

III. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강, 스트레스, 자아존중감

조사대상자의 일반적 특성은 남학생 138명(48.9%) 여학생 144명(51.06%)이었다. 학과는 인문계열이(47.9%) 가장 많았고 보건(20%), 이공(19%), 예체능(12.8%) 순이었다. 학생들의 주거형태 분포는 자택(77%)에서 다

Table 1. The Relationship Mental Health, Stress and Self-esteem as General Characteristics

| Characteristics | N(%) | Mental health | | Stress | | Self-esteem | |
|-------------------------|------------|---------------|----------|-------------|---------|-------------|----------|
| | | M±SD | t/F | M±SD | t/F | M±SD | t/F |
| Gender | | | | | | | |
| Male | 138(48.94) | 38.04±11.34 | .900 | 39.16±10.58 | -.691 | 29.12±4.68 | .277 |
| Female | 144(51.06) | 36.93± 9.23 | | 39.94± 8.30 | | 28.99±3.50 | |
| Age | | | | | | | |
| 18 | 95(33.69) | 38.20± 9.89 | .365 | 39.495±9.76 | 3.890 | 28.88±4.12 | 5.097** |
| 19 | 136(48.23) | 37.04±10.16 | | 40.77± 9.38 | | 28.57±4.16 | |
| 20≤ | 51(18.09) | 37.27±11.56 | | 36.47± 8.62 | | 30.67±3.63 | |
| Major(Courses) | | | | | | | |
| Humanities | 135(47.87) | 36.66±10.26 | 2.658 | 39.73± 9.68 | 8.418** | 28.81±3.56 | .363 |
| Science & Engineering | 54(19.15) | 37.50±11.96 | | 38.94±10.55 | | 29.11±5.52 | |
| Art & Physical | 36(12.77) | 35.39± 9.46 | | 33.72± 6.96 | | 29.47±3.55 | |
| Health | 57(20.21) | 40.68± 8.70 | | 43.42± 7.30 | | 29.32±4.21 | |
| Pocket money(10,000won) | | | | | | | |
| 19≥ | 92(32.62) | 35.0±11.25 | 6.309** | 40.79±10.17 | 2.020 | 29.84±4.38 | 3.986 |
| 20-29 | 79(28.01) | 36.71±10.26 | | 40.03± 9.77 | | 28.08±3.15 | |
| 30≤ | 111(39.36) | 40.01± 8.98 | | 38.21± 8.54 | | 29.10±4.38 | |
| Residential area | | | | | | | |
| Own home | 217(76.95) | 37.42±10.70 | 3.410* | 40.15±10.17 | 4.467** | 28.85±4.39 | 1.182** |
| Dormitory | 31(10.99) | 33.42± 5.66 | | 37.16± 6.56 | | 30.00±2.66 | |
| Live apart | 22(7.80) | 41.82± 8.76 | | 34.36± 3.42 | | 30.00±3.57 | |
| Self-boarding | 12(4.26) | 40.83±11.81 | | 44.67± 4.38 | | 28.50±2.07 | |
| Religion | | | | | | | |
| No | 187(66.31) | 35.79±10.53 | -4.148** | 40.00± 9.98 | 1.157 | 28.32±3.65 | -4.011** |
| Yes | 95(33.69) | 40.79± 9.05 | | 38.7± 8.38 | | 30.49±4.60 | |
| Part-time Job | | | | | | | |
| No | 154(54.61) | 37.03±10.10 | -.784 | 41.32±10.10 | 3.564** | 28.32±4.28 | -3.359** |
| Yes | 128(45.39) | 38.00±10.58 | | 37.44± 8.22 | | 29.93±3.74 | |

* p<0.05, ** p<0.01

는 학생이 많았고 종교는 무교(66.3%)인 경우가 많았다(Table 1).

정신건강에 영향을 주는 요인은 학과 중에서는 보건 계열 학생이, 용돈은 많을수록, 주거형태는 자취를 할수록 종교가 있는 경우에 정신건강이 높았다.

스트레스에 영향을 주는 요인은 연령, 학과, 주거형태 중 자택, 아르바이트를 하지 않는 경우에 유의하였다. 자아존중감에 영향을 주는 요인은 연령, 용돈, 종교, 아르바이트에 유의하였다.

이 연구의 자아존중감 점수는 3.01으로 고3 수험생의 자아존중감 점수가 2.77, 간호 대학생을 대상으로 한 2.89보다는 높았다⁷⁾. 이 연구의 조사대상자가 신입생이라 대학생활 적응에 관한 어려움보다는 중·고등 시절의 자아존중감의 영향이 큰 것으로 보인다.

대학생의 원거리 통학이나 기숙사 자취생활이 보편화 되면서 부모의 통제에서 벗어나 음주와 흡연률이 증가되어 건강에 적지 않은 영향을 끼친다는 결과⁸⁾와 일치하듯이 주거형태(부모와 동거, 자취)에서 정신건강과 스트레스의 영향을 받고 있다.

2. 조사대상자의 건강특성에 따른 정신건강, 스트레스, 자아 존중감

조사대상자의 건강특성에 따른 정신건강에 영향을 주는 요인은 과거에 음주를 한 학생, 학생 본인이 건강하다고 생각하는 학생, 8시간 이상 수면을 하는 학생, 1주일에 운동을 3회 이상 하는 학생, 양치를 하루에 3번 이상 하는 학생일수록 정신건강이 높았다(Table 2).

Table 2. The Relationship Mental Health, Stress and Self-esteem as Health Characteristics

| characteristics | N | Mental health | | Stress | | Self-esteem | |
|---------------------|-----|---------------|---------|-------------|---------|-------------|--------|
| | | M±SD | t/F | M±SD | t/F | M±SD | t/F |
| Smoking | | | | | | | |
| Current | 67 | 36.46±10.77 | .574 | 35.06± 8.36 | 10.85** | 30.58±4.42 | 6.31** |
| Past | 29 | 36.79± 7.10 | | 42.07±12.76 | | 28.69±4.60 | |
| No | 186 | 37.94±10.58 | | 40.79± 8.77 | | 28.56±3.80 | |
| Alcohol drinking | | | | | | | |
| Current | 192 | 37.21±10.13 | 4.19* | 39.71± 9.48 | 4.77** | 29.14±4.14 | 3.15* |
| Past | 27 | 42.67± 8.80 | | 34.63± 8.37 | | 30.48±4.44 | |
| No | 63 | 36.03±10.93 | | 41.22± 9.34 | | 28.17±3.74 | |
| Self-rated health | | | | | | | |
| Bad | 49 | 31.12±11.38 | 20.44** | 43.31± 9.95 | 5.68** | 27.73±4.35 | 6.48** |
| Fair | 87 | 35.60± 8.35 | | 39.83± 9.72 | | 28.45±3.46 | |
| Good | 146 | 40.72± 9.77 | | 38.14± 8.85 | | 29.86±4.24 | |
| Sleep(hours) | | | | | | | |
| 6≥ | 78 | 34.90±12.34 | 4.02* | 41.42±10.05 | 4.22* | 28.94±4.05 | .096 |
| 7 | 118 | 37.80±10.25 | | 37.70± 9.12 | | 29.18±3.98 | |
| 8≤ | 86 | 39.36± 7.69 | | 40.42± 9.07 | | 28.99±4.39 | |
| Exercise(Time/week) | | | | | | | |
| 1 | 56 | 36.14±11.31 | 9.95** | 37.38±10.35 | 7.3** | 28.79±4.03 | 4.71** |
| 2 | 59 | 41.08± 9.11 | | 36.93± 6.42 | | 29.24±2.97 | |
| 3≤ | 59 | 41.22±11.07 | | 38.44±10.92 | | 30.64±5.63 | |
| No | 108 | 34.14± 8.67 | | 42.74± 8.75 | | 28.22±3.47 | |
| Brushing(Time/day) | | | | | | | |
| 1 | 11 | 29.00±14.62 | 16.72** | 41.18±16.98 | 2.06 | 27.64±7.43 | 7.52** |
| 2 | 154 | 35.23± 8.64 | | 40.47± 8.95 | | 28.32±3.75 | |
| 3≤ | 117 | 41.21±10.64 | | 38.21± 9.16 | | 30.15±3.95 | |

* p < 0.05, ** p < 0.01

스트레스의 요인은 과거에 흡연을 한 학생, 비음주 학생, 본인이 자각하기에 불건강하다고 느끼는 학생, 6 시간 이하로 수면을 하는 학생, 운동을 전혀 하지 않는 학생들이 스트레스가 높았다.

대학생 스트레스 대처방식 연구에서 흡연여부와 음주정도와의 관련성을 분석한 결과 비흡연자의 38%, 흡연자의 74%가 소주 1병 이상을 마신다고 응답해 흡연자의 주량이 비흡연자의 주량보다 많았다는 연구결과⁹⁾에서 보듯이 이 연구의 조사대상자들도 흡연을 하는 경우 스트레스가 높았고 신입생이라 음주의 기회가 적어 비음주인 경우에 스트레스가 높았지만 음주의 기회가 많은 대학생활에서 스트레스해소 요인이 될 것이다.

대학생의 운동부족 현상은 잘못된 생활습관과 흡연 음주 등 여가시간의 대부분을 오락적이고 휴식적인 것이 원인이라는 연구와¹⁰⁾ 이 연구 조사결과 운동을 전혀 하지 않는 학생이 스트레스가 높다고 일치하였다. 알코올이 스트레스로 인한 긴장감을 감소시키므로 사람들은 이 효과를 얻기 위해 음주를 한다고 하였고 사회학 습 관점에 의하면 스트레스에 대한 적절한 대처 방식이 부족하고 알코올이 부정적 정서를 감소시켜 긍정적인

정서를 향상시킬 것이라고 믿고 있는 사람들이 스트레스를 유발하는 자극에 대한 반응으로 음주를 더 많이 한다고 한다¹¹⁾는 결과와 일치하였다.

3. 조사대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강, 스트레스, 자아존중감 회귀분석

정신건강에 영향을 미치는 일반적 특성은 기숙사에 거주하는 학생이 정신건강이 낮았고 종교가 있는 학생이 정신건강이 높았다. 한 달 용돈 30만원 이상인 학생이 정신건강이 높았고 아르바이트가 있는 학생이 정신건강이 높았다(Table 3). 한국장학재단이 조사한 '2012년도 국가장학금 신청자에 대한 가구소득 분포'를 보면 전문대학생의 경제적 위치가 1-3분위에 속해있어 상당히 낮은 경제수준임을 알 수 있듯이 연구결과에서 용돈과 아르바이트가 정신건강에 영향을 주는 요인이 되었다.

스트레스에 영향을 미치는 일반적 특성은 예체능계 학과에 비해 보건계열 학생과 인문계 학생들이 스트레스가 높았으며 주거형태에서는 하숙하는 학생에 비해 자취하는 학생의 경우가 스트레스가 낮았다. 아르바이

Table 3. Regression Analysis Mental Health, Stress and Self-esteem as Independent Variables(General characteristics)

| Independent variables | Self-esteem | | | Stress | | | Mental health | | |
|----------------------------------|-------------|-------|---------|--------|------|--------|---------------|------|---------|
| | B | β | t | B | β | t | B | β | t |
| (Constant) | 23.18 | | 6.69*** | 49.75 | | 6.45** | 51.78 | | 5.82** |
| Gender(Male) | .29 | .036 | .55 | -.7 | -.04 | -.58 | -.38 | -.06 | -.96 |
| Age | .41 | .158 | 2.64*** | -.79 | -.13 | -2.32* | -1.06 | -.05 | -.77 |
| Major(Art&physical) | | | | | | | | | |
| Humanities | -.21 | -.025 | -.258 | 6.11 | .32 | 3.45** | .93 | .05 | .46 |
| Science & Engineering | 1.16 | .111 | 1.28 | 2.93 | .12 | 1.46 | .51 | .02 | .22 |
| Health | .3 | .029 | .33 | 9.76 | .41 | 4.94** | 2.21 | .09 | .97 |
| Pocket money(20-29) | | | | | | | | | |
| 19≥ | 1.86 | .213 | 3.1** | 1.86 | .09 | 1.39 | -.77 | -.04 | -.5 |
| 30≤ | 1.30 | .155 | 2.13* | -2.72 | -.14 | -2.0* | 4.5 | .21 | 2.87** |
| Residential area(Boarding house) | | | | | | | | | |
| Own home | -1.26 | -.129 | -1.03 | -2.59 | -.12 | -.95 | -3.91 | -.16 | -1.25 |
| Dormitory | .33 | .025 | .23 | -5.73 | -.19 | -1.8 | -7.53 | -.23 | -2.05* |
| Self-boarding | -.45 | -.029 | -.3 | -7.33 | -.21 | -2.22* | -3.09 | -.08 | -.81 |
| Religion(Yes) | -2.01 | -.231 | -3.85** | 1.32 | .07 | 1.14 | -4.98 | -.23 | -3.73** |
| Part-time Job(Yes) | -1.98 | -.240 | -3.87** | 4.97 | .26 | 4.37** | -2.99 | -.15 | -2.28* |
| F | 4.965 | | | 6.886 | | | 3.719 | | |
| R ² | .181 | | | .235 | | | .142 | | |
| ̄R ² | .145 | | | .201 | | | .104 | | |

* p < 0.05, ** p < 0.01

트가 없는 학생이 스트레스가 높았고 한 달 용돈 20-30만원 미만의 경우에 스트레스가 낮았다. 연령이 높을수록 스트레스가 낮았다.

자아존중감에 영향을 미치는 일반적 특성은 종교가 있는 학생이 자아존중감이 높았고, 아르바이트가 있는 학생 자아존중감이 높았으며, 한 달 용돈 20~30만원 미만의 경우에 비해 20만원 미만의 경우와 30만원 이상의 경우의 학생이 자아존중감이 유의하게 높았다. 연령이 높을수록 자아존중감이 높았다.

4. 조사대상자의 건강특성에 따른 정신건강, 스트레스, 자아존중감 회귀분석

정신건강에 영향을 미치는 건강특성은 하루 3번 양치하는 경우, 하루 2번 양치하는 경우, 음주를 하지 않는 경우, 운동을 하지 않는 경우, 6시간 수면하는 경

우, 7시간 이상 수면하는 경우 건강상태가 건강하다고 생각하는 경우 순으로 정신건강이 높았다(Table 4).

스트레스에 영향을 미치는 건강특성은 흡연에서 현재 흡연, 수면에서 6시간 수면하는 경우, 운동을 전혀 하지 않는 경우와 주 3회 이상 운동하는 경우, 건강상태에서는 건강한 경우에 스트레스가 높았다.

자아존중감에 영향을 미치는 건강특성은 양치질에서 하루 3번 이상 양치하는 학생이 자아존중감이 높았고, 흡연에서는 현재 흡연하는 학생이 자아존중감이 높으며 건강상태에서는 건강한 경우 높았다.

운동실태 조사결과 운동일수는 1~2일에서 30%로 가장 높았고, 1일 운동시간은 30분미만이 65.3%로 나타나, 운동부족 현상이 심각함을 알 수 있었다.¹²⁾ 규칙적인 신체활동은 신체적, 심리적, 사회적 건강을 증진시킬 뿐만 아니라 질병을 예방하는데 중요한 건강행동이라는 인식이 폭넓게 지지되고 있음에도, 전 세계적인

Table 4. Regression Analysis Mental health, Stress and Self-esteem as Independent Variables(Health characteristics)

| Independent variables | Self-esteem | | | Stress | | | Mental health | | |
|------------------------|-------------|------|---------|--------|------|---------|---------------|-------|---------|
| | B | β | t | B | β | t | B | β | t |
| (Constant) | 26.97 | | 16.25** | 43.75 | | 11.83** | 27.52 | | 7.29** |
| Smoking(Past) | | | | | | | | | |
| Current | 1.79 | .18 | 2.03* | -7.81 | -.35 | -3.99** | -1.4 | -.058 | -.7 |
| No | -.77 | -.09 | -.93 | -1.27 | -.06 | -.69 | 1.17 | .054 | .62 |
| Alcohol drinking(Past) | | | | | | | | | |
| Current | -.83 | -.1 | -1.04 | 3.22 | .16 | 1.81 | -3.34 | -.151 | -1.83 |
| No | -1.22 | -.12 | -1.30 | 3.57 | .16 | 1.71 | -5.25 | -.213 | -2.46* |
| Self-rated Health(Bad) | | | | | | | | | |
| Fair | -.165 | -.02 | -.21 | -.40 | -.02 | -.23 | -.93 | -.042 | -.52 |
| Good | 1.48 | .18 | 2.16* | -4.08 | -.22 | -2.67* | 4.82 | .234 | 3.09** |
| Sleep(6 hours ≥) | | | | | | | | | |
| 6hours | 1.21 | .15 | 1.93 | -5.53 | -.29 | -3.96** | 4.89 | .234 | 3.43** |
| 7hours ≤ | .28 | .03 | .45 | -2.18 | -.11 | -1.58 | 4.87 | .218 | 3.46** |
| Exercise(1 time/week) | | | | | | | | | |
| 2time/week | -.31 | -.03 | -.41 | 2.33 | .10 | 1.39 | 1.92 | .076 | 1.12 |
| 3time/week ≤ | .81 | .08 | 1.08 | 3.73 | .16 | 2.22 | 2.99 | .118 | 1.74 |
| 전혀 안함 | -.42 | -.05 | -.62 | 5.39 | .28 | 3.55** | -5.12 | -.242 | -3.29** |
| Brushing(1 time/day) | | | | | | | | | |
| 2time/day | .77 | .09 | .61 | -1.04 | -.06 | -.37 | 6.12 | .296 | 2.15 |
| 3time/day ≤ | 3.23 | .39 | 2.57* | -4.91 | -.26 | -1.75 | 11.59 | .554 | 4.05** |
| F | 5.095 | | | 6.845 | | | 10.572 | | |
| R ² | .198 | | | .249 | | | .339 | | |
| ̄R ² | .159 | | | .213 | | | .307 | | |

* p < 0.05, ** p < 0.01

로 아직도 많은 젊은이들이 규칙적으로 신체활동을 하지 않고 있다는 연구¹³⁾와 일치하였다. 대학생을 대상으로 운동이 정신건강과 삶의 질에 미치는 효과를 알아보기 위한 결과¹⁴⁾에 따르면, 대상자들은 우울증과 스트레스는 호전되고, 삶의 질에 대한 지각은 운동 시작 이전보다 향상되었다고 하였다. 미국에 거주하는 과체중 및 비만 성인들을 대상으로 신체활동 수준과 건강관련 삶의 질에 관한 연구를 실시한 결과에 따르면, 신체활동 권장 수준을 준수한 과체중 및 비만 여성들은 신체활동을 하지 않는 비활동 성인과 비교 하였을 때 건강관련 삶의 질이 더 높다고 하였다.¹⁵⁾ 보건복지부 조사(2014)에 의하면 고등학교 남학생 7명 중 1명, 특히 고3 남학생 4명 중 1명이 여전히 흡연을 하고 있고 남학생 5명 중 1명(14년 20.5%), 여학생 10명 중 1명(14년 12.6%)이 한 달 내에 술을 마신 경험이 있었다. 대학 신입생들은 중·고등학교 시절의 연장선상에서 흡연을 스트레스 해소로 보고 있었다.

5. 조사대상자의 정신건강, 스트레스, 자아존중감에 대한 회귀분석

자아존중감이 높을수록 정신건강도 높아지고 스트레스가 높을수록 정신건강은 낮아졌다(Table 5).

1995년 정신보건법 제정을 통해 지역사회 재활서비스 증대와 정신질환자의 권익보호를 위해 다각적인 노력을 하였으나 보건복지부가 발표한 2011년도 정신질환 실태역학조사에 의하면 정신질환 평생 유병율은 27.6%, 1년 유병율은 16.0%에 달하고 있는 것으로 나타나¹⁸⁾ 정신건강증진을 위한 다각적인 노력이 요구됨을 알 수 있다.

Table 5. Regression Analysis of Mental Health, Stress and Self-esteem as Independent Variables (Stress, Self-esteem)

| Independent variables | Mental health | | | |
|-----------------------|---------------|---------|--------|------|
| | B | β | t | p |
| (Constant) | 31,295 | | 5.234 | .000 |
| Stress | -.302 | -.277 | -4.638 | .000 |
| Self-esteem | .623 | .249 | 4.163 | .000 |
| F | 34.796 | | | |
| R ² | .200 | | | |
| \bar{R}^2 | .194 | | | |

* p < 0.05, ** p < 0.01

IV. 결론

이 연구는 대구의 일부전문대학교 신입생 282명을 대상으로 정신건강에 영향을 미치는 요인을 알아보고자 자기기입식 설문으로 조사를 실시하였다. 대학생의 일반적 특성과 건강특성에 따른 정신건강, 스트레스, 자아존중감에 미치는 영향을 알아보고 대학생 정신건강 프로그램 개발과 학생생활지도 및 취업지도를 위한 관리지침을 개발하는데 활용하고자 하였다.

첫째, 정신건강에 영향을 주는 일반적 특성은 거주형태, 종교, 용돈, 아르바이트이었다. 스트레스는 학과, 거주형태, 아르바이트, 용돈이 요인이었고, 자아존중감은 종교, 아르바이트, 용돈이 요인이었다.

둘째, 정신건강에 영향을 주는 건강특성은 양치 횟수, 비음주, 운동을 하지 않는 경우, 6시간 수면 하는 경우에 정신건강이 낮았다. 스트레스는 흡연하는 경우, 6시간 수면, 주3회 운동에서 높았다. 자아존중감은 양치횟수, 흡연에서 낮았다.

셋째, 정신건강에 자아존중감과 스트레스가 영향을 주었다. 이처럼 과체중 또는, 비만임에도 불구하고 건강관련 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것은 신체활동의 역할이 강조 된다고 할 수 있다.

대학생의 정신 및 신체건강은 대학생활 적응 뿐 만 아니라 더 나아가 졸업 후 성공적인 사회진출을 결정하는 중요한 요인이다. 대학생이 다음세대에 부모가 되어 가정과 사회의 올바른 건강생활 습관을 관리하고 이끌어야함을 고려할 때 대학생 시기의 정신건강은 매우 중요하다.

이에 이 연구에서는 전문대학 신입생의 정신건강에 영향을 주는 자아존중감과 상관관계에서 자아존중감이 높아질수록 정신건강도 높아지고 스트레스가 높아질수록 정신건강이 낮아졌다. 초기 성인기에 있는 대학생의 자아 상태는 아직 어린 자아의 발달이 충분하지 못하기 때문에 정신 건강관리에 있어 성숙한 자아 개발을 위한 프로그램 개발과 성공적인 대학생활을 위한 전략 모색 및 방안 마련의 기초자료 활용에 도움이 되고자 한다. 따라서 대학생들의 금연·절주·구강보건교육 및 운동을 위한 보건교육프로그램이 필요하다.

정신적으로 건강한 사람은 주어진 상황과 욕구, 갈등 등을 적극적으로 낙관적으로 개선해 갈 수 있으며, 다양한 문제 상황에 잘 대처할 수 있듯이 정신건강의 요

인을 파악해 건강한 대학생활과 사회생활을 위한 밑거름이 되기를 바란다.

참고문헌

1. 중앙일보 뉴욕 홈페이지(http://www.koreadaily.com/news/read.asp?art_id=1031640). 2014.3.15.
2. 이혜순. 청소년의 자아분화 수준 및 가족기능이 정신건강에 미치는 영향. 아동간호학회지, 2010;16(4):297-303.
3. 정새롬. 여대생의 대학생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향. 한국심리학회. 2014;294.
4. 최은정, 김금순. 대입 수험생의 스트레스반응양상과 자아존중감과 관계에 관한 연구. 한국간호교육학회지. 2001;7(1):157-169.
5. 이명진. 우울증을 동반한 만성질환자의 자가평가건강수준. 인제대학교 대학원 박사학위논문. 2011.
6. 심수진. 자기표현과 스트레스 대처방식이 스트레스 지각정도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문. 1995.
7. 한금선, 박은숙, 송준아, 김근면, 진중희, 강현철. 대학생의 대인관계 애착유형, 정서조절, 스트레스 증상간의 관계. 정신간호 학회지. 2007;16(2):198-204.
8. 김복란. 춘천지역 대학생의 여양지식, 식습관, 건강관련 생활습관 및 건강상태에 관한연구. 한국식품영양과학회지. 2006;35(9):1215-1223.
9. 문원희 · 정길수 · 김미자. 대학생의 정신건강수준과 스트레스, 대처능력 및 대처방식. 보건교육 · 건강증진학회지, 2012;29(3):103-114.
10. 이학권. 대학생들의 신체활동 변화단계에 따른 자아존중감과 신체적 정신적 건강관련 삶의 질에 차이 검증. 한국체육과학회지. 2013;22(6):605-614.
11. Janowsky, S. F, Meszaros, J, & Verheul, K. Core heritable personality characteristics and relapse in alcoholics. Alcoholism, 2001;25(5):94-98.
12. 이옥선. 척수장애인이 인지하는 사회적 지지와 재활 동기간의 관계, 가톨릭대학교 사회복지 대학원 석사학위논문. 2000.
13. 김영호. 청소년 운동행동의 변화단계, 의사결정균형, 자기효능감, 단계적 변화론 모형의 적용, 한국체육학회지, 2002;43(6):365-372.
14. Chow, N. P., Singh, A, Mawji, A. Architecture of a Reconfigurable and Reusable Web-Based Environment. Proceedings of the international conference on internet computing, 2004;1:42-45.
15. Neil Nedley, M.D. How to Reliably Combat Disease and Achieve Optimal Health through Nutrition and Life style. 2004.