

# 여대생의 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감이 우울에 미치는 융복합적 영향

이선영\*, 이정숙\*\*

공주대학교 간호학과\*, 중원대학교 간호학과\*\*

## The Convergent Effect of Stress, Social support, and Self-esteem on Depression in Female Students

Sun-young Lee\*, Jeong-sook Lee\*\*

Dept. of Nursing Kongju National University\*

Dept. of Nursing Jungwon University\*\*

요 약 본 연구는 여대생의 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감이 우울에 미치는 영향에 대해 파악하고자 하였다. 2015년 11월부터 12월까지 여대생 249명으로부터 자기기입식 설문지를 조사하였다. 연구도구는 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 우울이었다. 자료분석은 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 기술통계, t-test, ANOVA, Pearson's correlation 상관분석, 위계적 다중회귀분석을 실시하였다. 연구결과로 일반적 특성과 관련한 우울의 차이는 학년(F=7.03, p<.001), 건강상태(F=15.19, p<.001), 전공만족(F=18.02, p<.001), 동아리(t=1.98, p=.049)가 유의미한 차이를 보였다. 여대생의 우울에 영향을 미치는 요인은 스트레스( $\beta=.45$ , p<.001), 자아존중감( $\beta=-.34$ , p<.001), 사회적 지지( $\beta=-.14$ , p=.004), 전공만족( $\beta=.11$ , p=.018) 순이었다. 우울을 낮추기 위해 스트레스에 대처하도록 하고 자아존중감이나 사회적 지지를 높일 수 있는 프로그램 개발이 필요하며, 이를 통해 여대생들의 정신건강을 증진시킬 수 있을 것이다.

주제어 : 여대생, 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 우울, 융복합

**Abstract** The purpose of the study was to investigate the effect of stress, social support, and self-esteem on depression in female students. A self-reported questionnaire was completed by 249 females students from November to December 2015. The study instruments comprised stress, social support, self-esteem, and depression. The data were analyzed by descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and hierarchial multiple linear regression using SPSS/WIN 18.0 program. Depression was closely related to school year(F=7.03, p<.001), health status(F=15.19, p<.001), major satisfaction(F=18.02, p<.001), and student activity(t=1.98, p=.049). The significant factors influencing depression were stress( $\beta=.45$ , p<.001), self-esteem( $\beta=-.34$ , p<.001), social support( $\beta=-.14$ , p=.004), major satisfaction( $\beta=.11$ , p=.018). To decrease depression, it is necessary to develop a program coping with stress and increasing the self-esteem and social support. Thus, it will be able to enhance the mental health of female students.

**Key Words** : Female Students, Stress, Social support, Self-esteem, Depression, Convergence

Received 5 October 2016, Revised 1 December 2016  
Accepted 20 December 2016, Published 28 December 2016  
Corresponding Author: Jeong-sook Lee  
(Dept. of Nursing Jungwon University)  
Email: luckyjs34@naver.com

© 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

2014년 국민건강영양조사[1]에 따르면 우리나라 20대 여성의 스트레스 인지율은 36.3%로 19세 이상 전체인구 25.5%보다 높다. 20대 여성의 우울장애 유병률은 11.9%로 전체 여성 9.1%, 20대 남성 4.9%, 19세 이상 남녀 전체 6.7%보다 높다. 성인기로 접어드는 여대생의 경우, 다른 성인에 비해 스트레스와 우울을 더 많이 경험하고 있으며, 이들의 스트레스를 잘 관리하고 우울을 예방하는 대책이 필요하다.

대학생들은 성장 발달단계에서 성인 초기에 해당하는 시기로 고등학교 때까지 부모의 보호 아래에서 수동적인 생활을 하다가 대학생이 되면서 자율성이 증가하고 정서적으로 독립해야 하는 과업을 맞게 된다. 확대된 대인관계, 학업, 장래에 대한 걱정 등 달라진 환경과 상호작용하면서 필연적으로 스트레스를 경험하게 되고, 이것은 우울이나 불안 등 정신건강에도 크게 영향을 미친다[2,3,4]. 대학 시기에 경험하는 스트레스는 단순히 학업이나 진로에 대한 하나의 영역에서 발생하는 스트레스라기보다 정서적·심리적·사회적인 다차원적인 영역에서 융복합적으로 연결되어 부정적 영향을 준다[5]. 대학생의 스트레스는 정신건강과 밀접한 관련을 갖고 있어 우울과 불안에 영향을 미치는 예측변인으로, 성장해가면서 스트레스 요인이 확대되고 이로 인해 정신건강이 더 악화되는 것을 의미한다. 정신건강을 대표하는 우울과 불안이 악화되면, 긍정적 사고 대신 부정적 사고가 형성되어 대학생활 적응에 문제가 발생되고, 이것은 취업 및 사회생활에 까지도 부정적 영향을 미치게 된다[6,7]. 정신건강을 유지하기 위해 유발요인이 되는 스트레스를 잘 관리하고 긍정적인 자아존중감을 형성하는 것은 변화된 환경에 적응시켜 사회의 건강한 일원이 되도록 하므로 매우 중요하다[8]. 특히 여대생의 정신건강은 미래사회 역할수행, 개인 및 지역사회에 건강한 역할 수행에 중요한 변인으로 부각되고 있으나[6,9,10], 여학생은 남학생에 비해 스트레스에 더 예민하고 우울에 취약하므로[6,11] 이들의 정신건강을 잘 유지하고 증진하기 위한 적극적인 관심과 전략을 마련해야 할 것이다.

스트레스가 정신건강의 위협요인이 되는 반면 사회적 지지와 자아존중감은 보호요인이 된다[9]. 높은 자아존중

감을 지닌 학생은 자신의 능력에 대한 도전과 믿음에 대한 신념이 확고하여 긍정적이고, 적극적인 대학생활을 하게 된다. 자신에 대한 만족감과 자신감을 통해 부정적 사고가 감소하게 되고 이는 정신건강을 보호해주는 역할을 하게 된다[7]. 자아존중감은 스트레스와 우울을 증재할 수 있는 요인으로, 우울완화 프로그램 시 자아존중감을 증진시키는 전략이 필요하다[12].

사회적 지지는 사회적 관계망 속에서 타인에게서 얻을 수 있는 도움으로 긍정적 자원을 의미한다. 스트레스 상황에서 사회적 지지는 스트레스를 완충시키는 역할을 하며[13], 사회적 지지가 높은 대학생들은 지지 자원을 많이 가지고 있어 학교생활에서 조화로운 관계를 유지할 수 있고, 스스로와 환경에 대한 통제가 가능하여 더 많은 행복감을 느끼며 건강하게 대학생활을 할 수 있다[7]. 대학생들의 사회적 지지는 우울에 영향을 미치는 요인임으로 발달단계상 친밀감의 형성을 주요 발달과제로 가지고 있는 대학생들에게 타인과의 관계를 형성하고, 지지감을 경험하고 강화해 나가는 것은 매우 중요하다[14].

현대사회가 점점 복잡해지고 경쟁적이 되면서 이로 인해 정신건강에 대한 관심은 나날이 고조되고 있다. 우울은 정신건강을 나타내는 가장 주목을 받는 지표로 최근 들어 우리나라의 사회적 관심사로 떠오르는 자살 문제 등과 깊은 연관이 있다[3]. 우울은 신체적 활동 감소와 더불어 정신적으로도 위축되게 하여 대인관계까지 부정적인 영향을 미칠 수 있으며 이는 대학생의 학교생활에 있어 부적응의 요인이 될 수 있다. 또한 우울을 그대로 방치하는 경우 자살과 같은 더 큰 위험상황을 초래할 수 있으므로 정신건강 문제에서 중요하게 다루어져야 한다[15].

선행연구를 통해 스트레스나 사회적 지지, 자아존중감이 여대생의 우울을 예측할 수 있는 중요한 변수로 확인되었다. 여대생들은 미래에 가정에서 중요한 건강관리자의 역할을 맡게 될 것이므로 이들의 건강문제는 더욱 중요시되어야 하며[16] 여대생들의 정신건강 증진을 위한 연구는 의미 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 여대생들의 우울에 영향을 미치는 보호요인과 위험요인을 파악하여 우울을 예방하고 조기에 개입하며 그들의 정신건강을 증진시킬 수 있도록 하는 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 한다.

## 1.2 연구목적

본 연구는 여대생의 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감이 우울에 미치는 영향에 대해 파악하고자 함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 우울의 정도를 파악한다.

둘째, 대상자의 일반적 특성과 관련한 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 우울의 차이를 파악한다.

셋째, 대상자의 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 우울 간의 상관관계를 파악한다.

넷째, 대상자의 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감이 우울에 미치는 영향을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 여대생의 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 우울의 정도를 파악하고, 우울에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구는 K대학교 기관생명윤리위원회(Institutional Review Board [IRB])의 승인(승인번호: KNU-IRB-2015-31) 후 모든 자료수집이 이루어졌다. K지역의 여대생을 대상으로 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 동의한 대상자에게 서면 동의서를 받았으며, 2015년 11월부터 12월까지 자료수집이 이루어졌다. 응답에 소요되는 시간은 20분 정도였으며 총 260부가 배포되었고 그 중 답변이 불성실한 11부를 제외하고 249부를 최종 분석에 이용하였다. 본 연구에서의 표본 수는 G-Power 3.1.9 프로그램을 이용하여 다중회귀분석을 수행하는데 필요한 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 95%, 예측변수를 9개로 하였을 경우 최소 표본수가 166명으로 확인되었으며 본 연구의 대상자 249명은 필요한 표본수를 충족하였다.

### 2.3 연구도구

#### 2.3.1 스트레스

본 도구는 Park[17]이 개발한 것을 Yoon[18]이 요인분석을 통하여 수정한 도구이다. 총 26문항의 4점 척도(‘전

혀 없었다’ 0점에서 ‘항상 느꼈다’ 3점)로 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. Yoon[18]의 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .92였고, 본 연구에서는 .93이었다.

#### 2.3.2 사회적 지지

본 도구는 Cohen & Hoberman(1983)의 대인관계 지지평가 척도(Interpersonal Support Evaluation List, ISEL)[19]를 Kang[2]이 사용한 도구이다. 총 45문항 5점 척도(‘전혀 그렇지 않았다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점)로 점수가 높을수록 사회적 지지 수준이 높음을 의미한다. Kang[2]의 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .93이었고 본 연구에서는 .92였다.

#### 2.3.3 자아존중감

본 도구는 Rosenberg[20]가 개발하고 Park & Park[21]이 사용한 도구이다. 총 10문항의 4점 척도(‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점)로 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. Park & Park[21]의 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .83이었고 본 연구에서는 .84였다.

#### 2.3.4 우울

본 도구는 Lee et al.[22]이 사용한 Zung의 자기평가 우울반응척도(Self-Rating Depression Scale, SDS)[23]이다. 총 20문항의 4점 척도(‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점)로 20-49점은 ‘정상’, 50-59점은 ‘경도 우울증’, 60-69점은 ‘중등도 우울증’, 70점 이상은 ‘중도 우울증’으로 구분된다. Lee et al.[22]의 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .84였고, 본 연구에서는 .78이었다.

### 2.4 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 일반적 특성, 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 우울의 정도는 기술통계를 사용하여 빈도, 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였다. 일반적 특성과 관련한 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 우울의 차이는 t-test와 one-way ANOVA를 이용하였고 사후검정은 Scheffe로 분석하였다. 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 우울 간의 관계는 Pearson’s correlation coefficients를 실시하였고 대상자의 우울에 영향을 미치는 요인은 위계적 다중회귀분석을 실시하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1 대상자의 일반적 특성

일반적 특성으로 학년은 1학년 64명(25.7%), 2학년 56명(22.5%), 3학년 66명(26.5%), 4학년 63명(25.3%)이었다. 건강상태는 건강하지 않은 경우 9명(3.6%), 보통 125명(50.2%), 건강한 경우 115명(46.2%)이었고, 전공에 대한 만족은 만족 150명(60.2%), 보통 87명(34.9%)이었다. 동아리는 활동하는 경우 158명(63.5%), 활동하지 않는 경우 91명(36.5%)이었고, 학교성적은 중간이 173명(69.5%)으로 가장 많았다<Table 1>.

<Table 1> General characteristics of the subjects (N=249)

Variable	Division	n(%)
School year	1	64(25.7)
	2	56(22.5)
	3	66(26.5)
	4	63(25.3)
Health status	Not healthy	9(3.6)
	Average	125(50.2)
	Healthy	115(46.2)
Major satisfaction	Dissatisfaction	12(4.8)
	Average	87(34.9)
	Satisfaction	150(60.2)
Student activity	Inactivity	91(36.5)
	Activity	158(63.5)
School grades	High	22(8.8)
	Average	173(69.5)
	Low	54(21.7)

#### 3.2 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 우울에 대한 정도

스트레스의 항목평균은 0.73±0.47, 총점평균은 78점

만점에 18.92±12.09점이었다. 사회적 지지의 항목평균은 3.77±0.44, 총점평균은 225점 만점에 169.49±19.93점이었다. 자아존중감의 항목평균은 2.97±0.45, 총점평균은 40점 만점에 29.74±4.47점이었다. 우울의 항목평균은 2.10±0.31, 총점평균은 80점 만점에 42.07±6.29점이었고, 정상수준이 215명(86.3%), 경도 우울수준이 34명(13.7%)이었으며 그 이상의 심각한 우울은 없는 것으로 확인되었다<Table 2>.

#### 3.3 일반적 특성과 관련한 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 우울의 차이

일반적 특성과 관련한 스트레스의 차이에서는 학년(F=13.96, p<.001), 건강상태(F=12.05, p<.001), 전공만족(F=7.15, p=.001), 동아리(t=2.58, p=.011)가 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 사후검증결과 4학년이, 건강하지 않은 경우, 전공에 대해 만족하지 않는 경우, 동아리 활동을 하지 않는 경우 스트레스의 정도는 높았다. 사회적 지지의 차이에서는 건강상태(F=7.19, p=.001)가 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 사후검증결과 건강상태가 보통인 경우보다 건강한 경우 사회적 지지가 높았다. 자아존중감의 차이에서는 건강상태(F=14.07, p<.001)와 전공만족(F=8.75, p<.001)이 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 사후검증결과 건강상태가 보통인 경우보다 건강한 경우, 전공에 대한 만족도가 클 경우 자아존중감은 높았다. 우울의 차이에서는 학년(F=7.03, p<.001), 건강상태(F=15.19, p<.001), 전공만족(F=18.02, p<.001), 동아리(t=1.98, p=.049)가 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 사후검증결과 1학년과 2학년보다 4학년이, 건강하지 않을수록, 전공에 대해 만족하지 않을수록, 동아리 활동을 하지 않는 경우 우울의 정도는 높았다<Table 3>.

<Table 2> Degree of stress, social support, self-esteem, and depression (N=249)

Variable	Division	Item		Total	
		n(%) or M±SD	Range	M±SD	Range
Stress		0.73±0.47	0.00-2.12	18.92±12.09	0.00-55.00
Social support		3.77±0.44	2.09-4.69	169.49±19.93	94.00-211.00
Self-esteem		2.97±0.45	1.40-3.90	29.74±4.47	14.00-39.00
Depression	20-49	215(86.3)			
	50-59	34(13.7)			
	Average	2.10±0.31	1.45-2.95	42.07±6.29	29.00-59.00

<Table 3> Differences of stress, social support, self-esteem, and depression by general characteristics

(N=249)

Variable	Division	Stress	Social support	Self-esteem	Depression
		M±SD	M±SD	M±SD	M±SD
School year	1 <sup>a</sup>	0.60±0.40	3.77±0.42	30.20±3.75	40.14±5.27
	2 <sup>b</sup>	0.53±0.41	3.76±0.48	30.18±3.94	41.14±5.36
	3 <sup>c</sup>	0.76±0.44	3.85±0.38	29.93±5.10	42.06±7.02
	4 <sup>d</sup>	0.99±0.48	3.69±0.49	28.67±4.78	44.86±6.33
F(p)		13.96(<.001) (a,b,c<d)	1.41(.241)	1.68(.172)	7.03(<.001) (a,b<d)
Health status	Not healthy <sup>a</sup>	1.09±0.73	3.80±0.51	30.67±4.72	45.00±8.85
	Average <sup>b</sup>	0.83±0.46	3.66±0.44	28.32±4.47	43.91±5.91
	Healthy <sup>c</sup>	0.59±0.40	3.88±0.42	31.21±3.96	39.83±5.74
F(p)		12.05(<.001) (a>b>c)	7.19(.001) (b<c)	14.07(<.001) (b<c)	15.19(<.001) (a>b>c)
Major satisfaction	Dissatisfaction <sup>a</sup>	1.15±0.47	3.72±0.42	25.50±6.29	49.92±7.01
	Average <sup>b</sup>	0.78±0.52	3.70±0.48	29.09±4.63	43.53±5.64
	Satisfaction <sup>c</sup>	0.67±0.41	3.81±0.42	30.45±3.96	40.59±5.95
F(p)		7.15(.001) (a>b>c)	2.10(.125)	8.75(<.001) (a<b<c)	18.02(<.001) (a>b>c)
Student activity	Inactivity	0.83±0.47	3.74±0.44	29.63±4.55	43.10±6.77
	Activity	0.67±0.45	3.78±0.45	29.80±4.43	41.47±5.92
t (p)		2.58(.011)	-0.68(.495)	-0.30(.763)	1.98(.049)
School grades	High	0.86±0.49	3.67±0.41	28.45±4.45	43.68±5.24
	Average	0.70±0.44	3.80±0.43	30.07±4.10	41.54±6.08
	Low	0.77±0.52	3.70±0.49	29.20±5.44	43.09±7.14
F(p)		1.46(.235)	1.66(.192)	1.78(.170)	2.06(.129)

### 3.4 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감, 우울 간의 상관관계

스트레스는 사회적 지지( $r=-.30, p<.001$ ), 자아존중감( $r=-.41, p<.001$ )과 음의 상관관계를, 우울( $r=.66, p<.001$ )과는 양의 상관관계를 보였다. 사회적 지지는 자아존중감( $r=.50, p<.001$ ) 양의 상관관계를, 우울( $r=-.45, p<.001$ )과 음의 상관관계를 보였다. 자아존중감은 우울( $r=-.62, p<.001$ )과 음의 상관관계를 보였다<Table 4>.

<Table 4> Correlation among stress, social support, self-esteem, and depression (N=249)

Variable	Stress r(p)	Social support r(p)	Self-esteem r(p)
Stress	1		
Social support	-.30(<.001)	1	
Self-esteem	-.41(<.001)	.50(<.001)	1
Depression	.66(<.001)	-.45(<.001)	-.62(<.001)

### 3.5 여대생의 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감이 우울에 미치는 영향

여대생의 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감이 우울

에 미치는 영향을 확인하기 위하여 1단계에서 일반적 특성과 유의미한 차이를 보인 학년(4학년 1, 기타 0), 건강상태(불건강 1, 기타 0), 전공만족(불만족 1, 기타 0), 동아리(비활동 1, 활동 0)를 더미변수로 전환하여, 2단계에서 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감을 독립변인으로 하여 위계적 다중회귀분석을 실시하였다.

모델 1에서 회귀식은 유의미하였고( $F=8.73, p<.001$ ) 설명력은 11%였으며, 학년과 전공만족이 우울에 영향을 미치는 요인으로 확인되었다. 모델 2에서도 회귀식은 유의미하였고( $F=52.90, p<.001$ ) 설명력은 1단계에서 48%를 추가하여 59%였으며, 전공만족, 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감이 우울에 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 변수들 간의 상대적 영향력을 평가하면 스트레스( $\beta=.45, p<.001$ )가 가장 큰 영향력을 보이는 변수로 나타났고 자아존중감( $\beta=-.34, p<.001$ ), 사회적 지지( $\beta=-.14, p=.004$ ), 전공만족( $\beta=.11, p=.018$ ) 순이었다. 즉, 스트레스가 많을수록, 자아존중감이 낮을수록, 사회적 지지가 낮을수록, 전공에 대한 불만족이 클수록 우울의 정도는 높아지는 것으로 확인되었다<Table 5>.

잔차의 독립성 검정을 위해 Durbin-Watson 값을 구

<Table 5> Effect of stress, social support, and self-esteem on depression in female students

(N=249)

Variable	Model 1					Model 2				
	B	SE	$\beta$	t	p	B	SE	$\beta$	t	p
Constant	40.94	0.49		84.01	<.001	59.13	2.70		21.92	<.001
School year	3.14	0.94	0.22	3.34	.001	0.35	0.66	0.02	0.53	.599
Health status	0.33	2.09	0.01	0.16	.874	0.28	1.43	0.01	0.19	.847
Major satisfaction	7.10	1.85	0.24	3.84	<.001	3.06	1.29	0.11	2.38	.018
Student activity	-0.05	0.85	-0.01	-0.05	.957	0.14	0.58	0.01	0.25	.804
Stress						6.02	0.64	0.45	9.35	<.001
Social support						-1.97	0.67	-0.14	-2.93	.004
Self-esteem						-0.48	0.07	-0.34	-6.78	<.001
Adjusted R <sup>2</sup> =0.11, F=8.73, p<.001						Adjusted R <sup>2</sup> =0.59, F=52.90, p<.001				

한 결과 1.95로 잔차들 간에 상관관계가 없는 것으로 확인되었으며, 공차한계는 0.64-0.90, 분산팽창인자는 1.11-1.56으로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다.

#### 4. 논의

본 연구는 여대생의 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감이 우울에 미치는 영향을 규명하고자 수행하였다.

스트레스의 평균은 0.73점으로 선행연구[18]에서의 여대생의 스트레스 점수 0.71점과 비슷한 결과였다. 일반적 특성과 관련한 차이에서는 학년, 건강상태, 전공만족, 동아리가 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 다른 학년보다 4학년이 스트레스가 높았는데 이는 여대생의 스트레스가 저학년보다 고학년이 높다는 선행연구[24]와 유사한 결과였다. 졸업 후 취업, 장래 등에 대한 걱정이 다른 학년에 비해 졸업반인 4학년이 더 많아 스트레스가 가중되는 것으로 생각된다. 현재 가지고 있는 고민을 잘 들어주고 파악하며 이를 개선할 수 있도록 적극적인 상담이 필요하겠다. 건강한 경우 스트레스가 낮은 것은 스스로 건강하다고 인식하는 경우 스트레스가 낮아진다는 선행연구[25]와 맥락을 같이하는 결과였다. 전공에 대해 만족하는 경우 스트레스의 정도가 낮은 것은 선행연구[8,26]와 일치하는 결과였고, 동아리 활동을 하는 경우 스트레스의 정도가 낮았다. 건강한 경우나 전공에 대한 만족감은 학교생활을 능동적이고 활기차게 하는 데 도움을 주고, 동아리 활동을 하는 경우 사회적 지지자원을 확보하게 되어 대학생활에서의 스트레스를 분출하는 역할을 할 수 있을 것이다. 여대생들의 전공과 관련한 동아리를 개설하고 활동할 수 있도록 한다면 전공만족은 물론 동

아리 활동을 통한 스트레스 감소에 도움을 줄 수 있을 것이다.

사회적 지지의 평균은 3.77점으로 본 연구와 같은 도구를 사용하여 여대생을 대상으로 한 Kang[2]의 3.80점보다 낮았고, 여자 간호대학생을 대상으로 한 Lee & Kim[27]의 2.86점보다 높은 결과였다. 일반적 특성과 관련한 차이에서는 건강상태가 보통인 경우보다 건강한 경우 사회적 지지가 높았는데, 이는 사회적 지지가 스트레스 완화와 정신건강을 증진을 돕고 좌절을 극복하게 하여 문제 해결의 도전을 받아들이는 능력을 강화시켜준다[2]는 것을 뒷받침하는 결과이다. 사회적 지지는 물질, 정보, 평가, 정서 등 다양한 영역에서의 지지를 포함하므로[2] 또래모임이나 상담을 통해 여대생이 가지고 있는 사회적 지지가 되는 자원을 확인하고, 열악한 영역의 자원이 확인되는 경우 이를 보완할 수 있는 방법을 모색해야 할 것이다.

자아존중감의 평균은 40점 만점에 29.74점으로 여자 간호대학생을 대상으로 한 선행연구[12,21,26]의 25.26점, 27.25점, 29.69점보다 높아 자아존중감의 정도가 높은 수준인 것으로 확인되었다. 일반적 특성과 관련한 차이에서는 건강상태가 보통인 경우보다 건강한 경우, 전공에 대한 만족도가 클 경우 자아존중감이 높았는데 이는 대학생들은 학교생활에서 자신이 만족하는 전공이나 타인과의 교류를 통해 자아존중감이 향상되거나 저하될 수 있다는 선행연구[8,26]와 맥락을 같이하는 결과였다. 자아존중감은 자신의 가치와 능력에 대해 스스로를 평가하는 것으로 타인에 대한 태도나 자기행동양식을 결정하게 한다. 긍정적인 자아존중감은 능동적으로 현실과 이상을 잘 조화시켜 가면서 환경에 적응하도록 도와주는 중요한 요인이다[21]. 자아존중감을 증진시킬 수 있는 집단프로

그럼이나 선후배 간 멘토링, 정기적 상담 등을 운영하여 학교생활에서 타인과의 긍정적 교류를 통해 자신을 존중하고, 수용할 수 있도록 도와주어야 할 것이다.

우울의 평균은 80점 만점에 42.07점이었고, 정상수준이 86.3%이고 경도 우울수준인 경우가 13.7%였으며 그 이상의 심각한 우울은 없는 것으로 확인되었다. 이는 여대생을 대상으로 본 연구와 같은 도구를 사용한 선행연구[22]의 평균 42.90점, 경도 우울수준 14.1%와 비슷한 결과였고, 다른 도구를 사용하여 여대생을 대상으로 한 선행연구[12,28]의 결과에서 경한 우울이 29.7%, 19.2%를 보인 것과는 차이가 있었다. 이는 도구의 차이이거나 혹은 다른 일반적 특성에 따른 결과인지 추후 확대해서 연구해볼 필요가 있을 것이다. 또한 본 연구의 대상자들은 사회적 지지나 자아존중감의 정도가 선행연구보다 높은 수준으로 나타났으므로, 이와 맥락을 같이하여 부적 상관관계를 보인 우울의 수준은 심각하지 않은 것으로 생각된다.

일반적 특성과 관련한 우울의 차이에서는 학년, 건강상태, 전공만족, 동아리가 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 1학년과 2학년보다 4학년이 우울의 점수가 약간 높았고, 3학년과는 유의미한 차이가 없었는데 이는 선행연구[29]와 같은 결과였다. 4학년은 졸업을 앞두고 있어 저학년의 경우보다 미래에 대한 불확실성으로 인한 걱정, 취업에 대한 스트레스와 불안 등이 가중되고 이것이 우울을 초래하는 것으로 생각된다. 건강상태가 좋지 않을수록 우울의 점수는 더 높았는데 이는 주관적 건강상태가 나쁠수록 우울수준이 높아진다는 선행연구[12,30]를 지지하는 결과였다. 자신이 건강하다고 느낄수록 자신감을 가지게 되므로 평상시 건강관리를 통해 우울을 예방하려는 노력이 필요하겠다. 전공에 대한 만족도가 높을수록 우울수준이 낮았는데 이는 선행연구[2,29,31]와 같은 결과였으며, 동아리 활동을 하는 경우 우울의 정도는 낮았다. 전공에 대해 만족하면 학교생활에 더 잘 적응하게 되며, 동아리 활동을 하는 경우 스스로에 대한 만족감이 증가하고 대인관계를 통한 긍정적 지지자원이 증가함으로 인해 정서적 측면에서 우울이 낮아질 수 있을 것이다. 전공만족을 높이기 위해 선후배 멘토링 프로그램을 개발하여 운영하거나, 전공과 관련된 동아리 활동을 통해 전공에 대한 만족은 물론 대인관계에서의 긍정적 경험을 확대하는 것은 우울 감소에 도움을 줄 수 있을 것이다.

우울은 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감과 서로 유의미한 상관관계를 보였고, 우울에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 회귀분석 결과 스트레스, 자아존중감, 사회적 지지, 전공만족 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여대생 446명을 대상으로 한 선행연구[32]에서 스트레스는 우울과 높은 상관관계를 가지며 우울이 증가할 때 스트레스도 증가한다고 하였다. 이처럼 여대생의 스트레스는 우울을 증가시키며[6,11,12,30], 스트레스는 우울의 가장 강력한 설명요인이 된다[12,33]. 자아존중감은 동일한 상황에서도 정신건강에 대처할 수 있게 하는 보호요인으로 작용하는 개인의 내적 자원이며[9,13] 자아존중감이 낮을수록 우울은 증가한다[12,15,30,34]. 사회적 지지는 인간의 사회적 욕구충족을 위해 필요한 것이며, 긴장된 환경 속에서 스트레스와 우울을 완화시킴으로써 적응을 증진시키는 중요한 사회적, 심리적 변인이다[2]. 사회적 지지는 정신건강에 영향을 주어 여학생은 스트레스를 느낄수록 우울이 높아지며, 사회적 지지를 추구할수록 우울감은 낮아진다[3,13,35]. 여대생의 우울을 감소시키는 전략으로 스트레스 관리가 중요하며, 자신을 긍정적으로 평가하고 긍정적인 자아를 형성해나갈 수 있도록 자아존중감과 사회적 지지를 증진시키는 방안을 마련해야 할 것이다[12,15,30,36].

결론적으로 여대생의 스트레스, 자아존중감, 사회적 지지는 우울에 영향을 미치는 요인으로 확인되었다. 여대생의 스트레스를 조기에 파악하고, 스스로 효과적으로 대처하도록 하는 프로그램 개발이 필요하며, 자아존중감이나 사회적 지지를 높일 수 있도록 개개인에게 필요한 자원을 연결해주어야 할 것이다. 더불어 우울을 낮출 수 있는 시스템적 전략을 개발하고 추진하여 여대생들의 정신건강을 증진시킬 수 있도록 노력해야 할 것이다.

본 연구는 일부 지역의 여대생을 대상으로 하였으므로 연구결과를 전체 여대생에게 일반화하는데 제한점이 있다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 여대생의 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감이 우울에 미치는 영향을 규명하여, 그에 대한 이해를 높이고 여대생들의 정신건강 증진을 위한 프로그램 계획

에 필요한 근거자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 우울에 영향을 미치는 요인이 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감으로 확인되었으므로 스트레스를 줄이고 사회적 지지나 자아존중감을 높일 수 있는 프로그램을 개발해야 할 것이다. 여대생의 우울이 남학생이나 다른 연령대보다 높으므로 이를 개인의 문제로만 보지 않고 국가 차원의 인재 손실로 생각해야 할 것이다. 우울한 대상자를 조기에 발견할 수 있도록 가정, 학교, 지역사회 등이 협력해야 하고, 발견 시 빠르게 대처할 수 있도록 시스템을 구축해야 할 것이다. 추후 여대생의 우울을 낮출 수 있는 프로그램을 개발하여 적용한 후 이의 효과성을 평가하는 연구가 필요할 것이며, 대상을 확대하여 여대생의 우울을 예측하는 요인을 규명하는 후속 연구도 필요할 것이다.

## REFERENCES

- [1] Ministry of Health and Welfare Korea Centers for Disease Control and Prevention, "2014 National health statistics 1", Ministry of Health and Welfare, pp. 30-106, 2015.
- [2] Suk-Hwa, Kang, "A Study on the Factors influencing the Suicide Ideation of University Students-Moderating Effects of Social Support and Mediating Effects of Depression-." Ph.D. dissertation, p.4-97, Cheongju University, 2012.
- [3] S. K. Cho, Y. S. Choi, "Effects of Stress and Coping Style on Depression and Anxiety of Male and Female University Students." Korean Journal of Family Therapy, Vol. 22, No. 1, pp. 53-74, 2014.
- [4] D. Said, K. Kypri, J. Bowman. "Risk factors for mental disorder among university students in Australia: findings from a web-based cross-sectional survey." Social Psychiatry Psychiatric Epidemiol, Vol. 48, pp. 935-944, 2012.
- [5] Y. H. Kim, M. S. Yang, H. R. Park, "A Study on a Relationship Between University Students Life Stress and Suicidal Ideation: Mediating Effect of Mental Health." Journal of Digital Convergence, Vol. 13, No. 11, pp. 291-301, 2015.
- DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2015.13.11.291>
- [6] Y. U. Lee, N. J. Kim, "An Structural Analysis of the Effect of Life Stress and Eating Disorders on the Mental Health of Female University Students." Journal of Adolescent Welfare, Vol. 16, No. 4, pp. 81-101, 2014.
- [7] S. J. Han, S. H. Lee, "A Study on Structural Relations among the Social Support, Self-Esteem, and College Life Adjustment of College Students Participating in Convergence Leisure Sports Activities." Journal of Digital Convergence, Vol. 13, No. 8, pp. 515-523, 2015.
- DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2015.13.08.515>
- [8] H. Y. Jung, J. O. Kwon, "A Study on the Stress, Self-Esteem, and Mental-Health in Nursing Students." The Korean Journal of Health Service Management, Vol. 7, No. 4, pp. 191-204, 2013.
- [9] P. A. Bovier, E. Chamot, T. V. Pemegerl, "Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults." Quality of Life Research, Vol. 13, pp. 161-170, 2004.
- [10] J. Ciarrochi, F. P. Deane, S. Anderson, "Emotional intelligence moderate the relationship between stress and mental health." Personality and Individual Differences, Vol. 32, pp. 197-209, 2002.
- [11] S. J. Gong, E. H. Lee, "Mediation effect of coping between life stress and depression in female college students." The Korean Journal of Woman Psychology, Vol. 11, No. 1, pp. 21-40, 2006.
- [12] K. S. Lee, C. K. Koh, J. H. Kim, H. M. Son, M. R. Song, S. J. Yu, K. S. Cho, "Factors Affecting Depression of Korean Female University Students." Journal of Muscle Joint Health, Vol. 20 No. 2, pp. 112-121, 2013.
- [13] M. H. So, "Mediating Effect of Social Support on the Relation between the Stress and Mental Health of Female College Students." The Journal of Korean Society for School & Community Health Education, Vol. 16, No. 1, pp. 15-25, 2015.
- [14] K. H. Park, "Development of a Structural Equation Model to estimate University Students' Depression."



- Journal of Korean Academy of Nursing, Vol. 38, No. 6, pp. 779-788, 2008.
- [15] S. Y. Bae, S. H. Kim, "Analysis of Convergent Influence of Positive Emotion, Negative Emotion and Job Seeking Stress on Depression among College Women of Health Affiliated Educations." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 3, pp. 269-278, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2016.14.03.269>
- [16] D. J. Jung, "Influence of Weight control behavior, Body image, Self-esteem, Health promotion behavior and Mental health promotion behavior in University Female Students by BMI(Body Mass Index)." *Exercise science*, Vol. 15, No. 4, pp. 365-376, 2006.
- [17] S. Y. Park, "Gwangju city seogu health news", *Gwangju city seogu health Center*, Vol. 11, No. 84, 1999.
- [18] Sung-Ho Yoon, "The effect of exercise participation on the happiness index, stress and depression of university student". Unpublished Master's thesis, p.34-48, Chungbuk National University. 2014.
- [19] H. Cohen, Hoberman. M, "Positive event and social support as buffers of life change stress." *Journal of Applied Social Psychology*, Vol. 13, pp. 99-125, 1983.
- [20] M. Rosenberg, "Society and the adolescents self-image", Princeton, NJ: Princeton: Princeton University Press, p.347, 1965.
- [21] B. S. Park, H. Cho, B. J. Park, "Relationship of Critical Thinking Disposition, Self-esteem and Job-seeking Stress of Nursing Students." *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 16, No. 2 pp. 1109-1117, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.2.1109>
- [22] K. H. Lee, Y. K. Ko, K. H. Kang, H. K. Lee, J. K. Kang, Y. R. Hur, "Mental Health and Coping Strategies among Medical Students." *Korean Journal of Medical Education*, Vol. 24, No. 1, pp. 55-63, 2012.
- [23] W. W. K. Zung, "A self-rating depression scale." *Arch Gen Psychiatry*, Vol. 12, No. 1, pp. 63-70, 1965.
- [24] M. K. Kang, I. K. Kim. "Drinking Motivation, Daily Stress, and Problem Drinking Behavior of Female University Students." *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 15, No. 8 pp. 5053-5061, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.8.5053>
- [25] D. S. Ko, S. Y. Ryn, D. I. Jung, M. J. Kim, Y. N. Kim, J. Park, "Differences between Depression and Life Stress in Exercise behavior change stage of Some Female College Students." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 11, No. 5, pp. 395-404. 2013.
- [26] Y. G. Bak, I. S. Kang, "University students' of campus life stress, self-esteem and health promotion behavior." *The Korean Journal of Health Service Management*, Vol. 6, No. 4, pp. 177-189, 2012.
- [27] E. K. Lee, O. H. Kim, "Comparison among nursing professional values, self-esteem and social support by gender of nursing students." *Journal of the Korean Data Analysis Society*, Vol. 15, No. 4, pp. 2135-2148, 2013.
- [28] K. M. Yang, " The Effect of Self-Esteem and Depression on Smartphone Addiction among University Students." *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 7, No. 1, pp. 113-123, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.15207/JKCS.2016.7.1.113>
- [29] H. O. Jeon, "The Influence of Job-seeking Stress, Adult Attachment and Self-assertiveness, on Depression among Korean College Students." *Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 14 No. 7, pp. 312-323, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.07.312>
- [30] S. H. Kim, S. Y. Bae, "Analysis of Convergent Factors Related to Depression among Some College Women of Health Affiliated Educations." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 13, No. 10, pp. 367-376, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2015.13.10.367>
- [31] H. Y. Jung, " The Convergence Influence of Life Stress, Depression and Ego Resiliency on College Life Adaptation in Nursing Students." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 7, pp. 259-268, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2015.13.07.259>
- [32] Z. Ahmed, S. H. Julius, "The relationship between depression, anxiety and stress among women college students." *Indian Journal of Health and Wellbeing*, Vol. 6, No. 12, pp. 1232-1234, 2015.

- [33] H. J. Park, M. Y. Kim, D. Y. Jung, "The Effect of Stress, Social Support and Self-Efficacy on the Mental Health of Female Undergraduate Students." Journal of the Korean Academy Fundamentals of Nursing, Vol. 15, No. 4, pp. 513-521, 2008.
- [34] J. W. Lee, K. H. Kang, " Study about the relationship between self-esteem, depression and stress of students according to school system." Journal of the Korea Convergence Society, Vol. 5, No. 4, pp. 69-74, 2014.
- [35] D. Sarokhani, A. Delpisheh, Y. Veisani, M. T. Sarokhani, R. E. Manesh, K. Sayehmiri, "Prevalence of Depression among University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis Study." Depression Research and Treatment, Vol. 2013, pp. 1-7, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1155/2013/373857>
- [36] E. J. Yoo, S. K. Kim, S .H. Joung, "A study on stress of college life and self-efficacy on depression among students from beauty-related colleges." Journal of Digital Convergence, Vol. 11, No. 9, pp. 279-287, 2013.

이 선 영(Lee, Sun Young)



- 1984년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2004년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학박사)
- 1976년 4월 ~ 현재 : 공주대학교 간호학과 교수
- 관심분야 : 노인, 정신
- E-Mail : [sylee601@kongju.ac.kr](mailto:sylee601@kongju.ac.kr)

이 정 숙(Lee, Jeong Sook)



- 2010년 2월 : 공주대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2013년 8월 : 공주대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2014년 4월 ~ 현재 : 중원대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 정신건강, 중독
- E-Mail : [jslee@jwu.ac.kr](mailto:jslee@jwu.ac.kr)