

대학생의 낙관성, 감성지능이 우울에 미치는 영향

이하나
한중대학교 간호학과

The influencing factors of Optimism and Emotional Intelligence on Depression among undergraduate students

Ha-na Lee

Department of Nursing, Hanzhong University

요약 본 연구는 대학생의 낙관성, 감성지능 및 우울정도를 확인하고, 우울에 관련된 요인을 파악하고자 시도되었으며 서술적 조사연구로 설계되었다. 자료수집은 D시와 S시의 2개의 대학교에서 2016년 4월 8일에서 30일까지 수집되었고, 연구 참여에 동의한 166명의 대학생들이 참여하였으며, 참여자들은 자가설문지를 통해 낙관성, 감성지능 및 우울정도를 작성하였다. 수집된 자료는 SPSS WIN 22 프로그램을 이용하여 빈도와 백분율, Pearson 상관계수, 다중회귀분석을 시행하였다. 본 연구 결과, 대학생의 낙관성 평균점수는 3.67 ± 0.51 , 그 중 간호대학생의 낙관성 평균점수는 3.66 ± 0.49 , 일반대학생의 낙관성 평균점수는 3.69 ± 0.55 , 대학생의 감성지능 평균 점수는 3.56 ± 0.49 , 그 중 간호대학생의 감성지능 평균점수는 3.53 ± 0.49 , 일반대학생의 감성지능 평균점수는 3.60 ± 0.51 , 대학생의 우울 평균점수는 8.28 ± 7.48 , 그 중 간호대학생의 우울 평균점수는 10.97 ± 7.65 , 일반대학생의 우울 평균점수는 5.50 ± 5.54 로 나타났다. 한편, 본 연구의 대학생의 낙관성과 감성지능은 우울과 강한 음의 상관관계를 나타냈으며, 강한 상관관계 정도는 간호대학생이 일반대학생보다 더 높게 나타났다. 또한 낙관성과 감성지능은 우울에 영향력 있는 변수로 나타났으며, 영향력을 행사하는 정도도 간호대학생이 일반대학생보다 더 높게 나타났다. 결론적으로, 대학생은 물론 간호대학생의 우울을 관리하기 위해서는 낙관성과 감성지능을 증진시키는 프로그램이 요구됨을 확인할 수 있다.

Abstract This study quantified optimism, emotional intelligence, and depression levels, and explored potential key factors affecting the depression level in undergraduate students. We performed a survey targeting undergraduate students in two Universities at D city and S city, between April 8th and 30th of 2016. After receiving informed consent, a total of 166 university students were recruited. They were asked to fill in a self-reported questionnaire about optimism, emotional-intelligence, and depression. The data were analyzed through descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, and multiple regression analysis using IBM SPSS version 22.0. The data analysis results showed that the mean score for optimism was 3.67 ± 0.51 , 3.66 ± 0.49 , and 3.69 ± 0.55 for overall undergraduate students, undergraduate nursing students, and undergraduate non-nursing students, respectively. Moreover, the mean score of emotional intelligence was 3.56 ± 0.49 , 3.53 ± 0.49 , and 3.60 ± 0.51 , respectively. In addition, the mean score of depression was 8.28 ± 7.48 , 10.97 ± 7.65 , and 5.50 ± 5.54 , respectively. It was revealed that a strong negative correlation exists among optimism, emotional intelligence, and depression. This correlation was stronger for undergraduate nursing students than undergraduate non-nursing students. Optimism and emotional intelligence were key factors influencing depression. The degree of this influence was higher for undergraduate nursing students than undergraduate non-nursing students. In conclusion, a program that empowers optimism and emotional intelligence is necessary to manage depression for undergraduate students.

Keywords : Emotional Intelligence, Depression, Nursing student, Optimism, Undergraduate student

*Corresponding Author : Ha-Na Lee(Hanzhong Univ.)

Tel: +82-33-520-9262 email: lhn0407@nate.com

Received September 6, 2016

Revised (1st September 19, 2016, 2nd October 6, 2016, 3rd October 17, 2016)

Accepted November 10, 2016

Published November 30, 2016

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생은 청소년 후기 또는 성인 초기에 해당하며 중·고등학교 때까지는 통제적인 생활을 하다 갑작스럽게 자율성과 책임감, 의무를 부여받게 되면서 자아정체감의 혼란과 갈등상황을 경험하게 된다[1]. Greenberg 등[2]은 고등학교에서 대학교로 진학한다는 것은 극적인 생활 변화로 학점, 과목선택, 사랑과 성, 친구사귀기, 적응의 문제 등에서 갈등과 심리적 부담을 어느 시기 보다 많이 경험하며, 직업선택, 배우자 선택 등 미래에 대한 부담도 크다고 설명하고 있는데, 이러한 결과는 대학생들의 발달 위기적 특성과 부담감이 정신건강에 대한 위협으로 연결된다는 것을 나타낸다.

2009년 한 대학에서 1363명을 대상으로 설문조사한 결과 42%(572명)의 대학생들이 우울한 감정을 경험했다고 대답했으며 6%(81명)는 자살을 시도한 적이 있다고 답하였다[3].

대학생이 경험하는 우울은 성인기까지 지속될 가능성이 높으며 심해지면 일상생활의 곤란을 야기하거나 자살로 이어질 수 있고, 사회문제로 대두되고 있는 스마트폰 중독, 인터넷 중독, 알코올 남용, 흡연과도 관련되기 때문에 이시기의 우울은 심각성과 중요성을 보여준다[4].

낙관성이란 앞으로 발생할 상황이나 결과에 대해 긍정적이거나 희망적으로 생각하는 기대, 미래에 대해 긍정적인 기대와 희망을 가지고 삶을 영위하는 태도를 의미한다[5]. 낙관성의 수준이 높으면 심리적 고통이 완화되거나 정신건강 수준이 높았으며, 낙관성 수준이 높은 개인은 스트레스 수준이 높아졌을 때 더 좋은 성과를 내는 것으로 밝혀졌다[6]. 즉, 낙관성은 스트레스에 효과적인 대처방식을 사용 하게 되어 심리적 및 신체적 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다[5].

낙관성과 우울관련 선행연구들을 보면 성인초기 스트레스와 우울과의 관계에서 낙관성의 조절효과가 나타났으며[7], 청소년의 스트레스 생활사건과 심리적 및 신체적 적응 관계에서도 낙관성의 조절효과를 확인하였다[6,8,9]. 이외에도 낙관성은 낮은 우울과 좋은 신체적 정신적 건강상태 등과 관련이 있는 것으로 나타났다[10,11].

감성지능은 인간이 가지고 있는 심리적인 성향 중 긍정적 감정 성향을 말한다[12]. 자기 자신은 물론 다른 사

람들의 감성을 정확하게 이해하고, 자신의 감성을 활용하고 조절할 줄 아는 능력으로 특징지어 지며 최근에는 스트레스로 인해 나타나는 감정을 조절하는데 중요한 역할을 하는 것으로 밝혀졌다[12]. 선행연구에서는 감성지능이 높은 사람일수록 스트레스 상황을 긍정적으로 평가하고, 바람직한 방향의 대처행동을 보인다고 하였고[13], 감성지능이 낮은 사람일수록 정서적으로 갈등을 일으키며 스트레스 지각 정도가 높고 사회생활에서도 적응이 어렵다고 하였다[14]. 대학생을 대상으로 하여 감성지능을 본 선행연구들은 아직까지 많이 부족한 실정이나, 감성지능이 높은 경우 자신의 상황에서 느끼는 스트레스, 정서적 문제 정도가 적은 것으로 나타났다[15]. 즉, 감성지능은 스트레스를 잘 조절하여 정신건강에 긍정적인 요소로 작용됨을 알 수 있다.

대학생은 우울과 같은 다양한 정신건강상의 어려움들을 겪고 있다. 또한 학과별 대학생의 정신건강 문제들은 각각의 특성이 있을 것으로 생각된다. 이에 본 연구는 대학생의 우울 관련 영향요인들과 대학생을 간호대학생과 일반대학생으로 나누어 학과 별 우울 관련 특성을 살펴본 예정이다. 그동안의 우울 관련 선행연구는 일반대학생 또는 간호대학생만을 대상으로 우울의 관련성을 살펴본 연구들이 주를 이루고 있으며[16,17], 우울에 영향을 미치는 낙관성, 감성지능과 관련된 연구는 찾아보기 어렵다.

따라서 대학생의 정신건강정도를 평가하는 우울이 어느 정도 인지를 살펴보고, 최근 대두 되고 있는 개념으로 정신건강에 긍정적인 요소로 작용하는 낙관성과 감성지능이 대학생의 우울에 어떠한 영향을 미치는지, 간호대학생과 일반대학생 별 낙관성과 감성지능이 우울에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하는 것은 매우 중요하고도 의미가 있을 것이다.

즉, 본 연구는 대학생의 낙관성, 감성지능 및 우울의 정도를 확인하고 낙관성, 감성지능 및 우울의 상관관계, 우울의 영향을 미치는 변수들을 파악하여 대학생의 정신건강증진을 위한 효과적인 우울 관리를 증진시킬 수 있는 중재개발을 위한 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

1.2 연구 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성을 확인한다.

- 대상자의 낙관성, 감성지능 및 우울 정도를 확인한다.
- 대상자의 낙관성, 감성지능 및 우울간 상관관계를 확인한다.
- 대상자의 우울에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

2. 연구 방법

2.1 연구 설계

본 연구는 대학생의 낙관성, 감성지능 및 우울의 정도와 낙관성, 감성지능 및 우울의 상관관계, 우울에 영향을 미치는 요인을 보기위한 조사 연구이다.

2.2 연구 대상

본 연구는 K도 S시와 D시에 소재하는 2개 대학교에 재학 중인 4년제 대학생을 대상으로 하였다. G*power 3.1.4 프로그램을 이용하여 산정할 때, 다중회귀(Multiple Regression) 분석을 위해 유의수준 .05, 검정력과 효과크기는 대학생의 우울을 비교한 선행연구[18]에 의해 검정력 0.95, 효과크기 0.3, Number of predictors은 우울에 영향을 미치는 변수로 감성지능과 낙관성을 설정하여 2를 기준으로 제시하였고, 그 결과 최소 표본크기는 52명으로 산출되었다. 본 연구의 대상자 수는 전체 대학생 175명에게 배포한 설문지 중에 기록이 미비한 자료 9부를 제외한 166명이며, 그 중 간호대학생 113명과 일반대학생 53명이다. 이는 각 대상자군의 최소 표본크기인 52명을 모두 충족하였다.

2.3 연구 도구

연구도구는 일반적 특성(대상자의 성별, 연령, 학과)을 물어보는 문항과, 낙관성, 감성지능 및 우울을 물어보는 문항으로 구성된 구조화된 설문지를 사용하였다.

1) 낙관성

본 연구에서는 낙관성을 측정하기 위해 Roh[19]가 개발한 낙관성 도구를 사용하였다.

낙관성 도구는 삶에 대한 긍정적 기대 4문항, 삶에 대한 긍정적 인식과 대처 7문항, 관계에 대한 낙관성 7문항, 성취에 대한 낙관성 7문항의 하위영역으로 총 25문항으로 구성되어 있다. 측정기준은 5점 Likert척도로 1점 ‘매우 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’로 점수가

높을 수록 낙관성 수준이 높음을 의미한다.

Roh[19]의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.93$ 나타났고, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha=.92$ 로 나타났다.

2) 감성지능

본 연구에서는 감성지능을 측정하기 위해 Wong과 Law[12]가 개발한 Wong & Law Emotional Intelligence Scale(WLEIS)도구를 Hwang[20]이 변안한 도구로 사용하였다. 감성지능 도구는 자기감성이해 4문항, 타인감성이해 4문항, 감성조절 4문항, 감성활용 4문항의 하위영역으로 총 16문항으로 구성되어 있다. 측정기준은 5점 Likert척도로 1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’로 점수가 높을수록 감성지능이 높음을 의미한다. Hwang[20]의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.87$ 로 나타났고, 본 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.86$ 으로 나타났다.

3) 우울

본 연구에서는 우울을 측정하기 위하여 Beck[21]이 개발한 우울척도 (BDI: Beck Depression Inventory, Beck)를 Lee와 Song[22]이 표준화한 한국판 Beck 우울척도로 사용하였다. BDI척도는 우울의 인지적 8문항, 정서적 7문항, 생리적 6문항의 하위영역으로 총 21문항으로 구성되어 있다. 측정기준은 4점 Likert척도로 최저 0점에서 최고 63로 점수가 높을수록 우울정도가 높음을 의미한다. Lee와 Song[22]의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.84$ 이었으며, 본 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.88$ 이었다.

2.4 자료 수집 방법

본 연구는 연구자가 소속된 학교의 윤리심의위원회(IRB:2016-03-009-001)의 승인을 받은 후 자료 조사를 시작하였다. 자료수집 기간은 2016년 4월 8일부터 4월 30일까지였으며 본 연구의 목적과 취지, 연구 참여자의 권리에 대해 연구자가 직접 설명한 후 자발적으로 참여를 원하는 학생들에게 본 연구에 대한 설명이 포함된 동의서와 설문지를 나누어 주었다. 연구를 원하지 않을 경우에는 언제든지 철회할 수 있고, 그에 따른 불이익이 없으며 자료는 연구를 위해서만 사용됨을 구두와 서면을 통해 알렸다. 설문지 작성에는 약 10분-15분 정도 소요되

었으며, 이후 참여자의 사생활 보호와 개인정보 보호를 위해 개인 식별정보로 암호화하였다. 최종적으로 총 175부의 자료를 수집하였고 수집된 자료 중 부적절한 응답을 한 자료를 제외하고 총 166명의 자료를 최종분석에 사용하였다.

2.5 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS for Win. 21.0을 이용하여 분석하였으며 구체적인 방법은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로 분석하였다.
- 대상자의 낙관성, 감성지능 및 우울은 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 대상자의 낙관성, 감성지능 및 우울의 관계 정도는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.
- 대상자의 우울에 영향을 미치는 요인은 Multiple Linear Regression으로 분석하였다.
- 연구 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 로 분석하였다.

3. 연구 결과

3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상자는 대학생 166명으로 그 중 간호대학생은 113명(67.2%), 일반대학생은 53명(31.5%)이었다. 성별은 남자 70명(42.1%), 여자 96명(57.8%)으로 나타났다.

연령은 20세 이하가 107명(64.5%), 21~22세가 44명(26.5%), 23세 이상이 9명(10%)으로 나타났다.

종교는 무교 109명(65.6%), 기독교 36명(21.6%), 천주교 10명(6.0%), 불교 8명(4.8%), 기타 3명(1.8%)의 순으로 나타났다.

Table 1. General Characteristics (N=166)

Variables		All students (n=166)		Nursing students (n=113)		Other majors (n=53)	
		n	%	n	%	n	%
Gender	Male	70	42.1	36	31.8	34	58.4
	Female	96	57.8	77	68.1	19	35.8
Age	≤20	107	64.5	81	71.6	26	49.0
	21-22	44	26.5	22	19.4	22	41.5
	≥23	15	9.0	10	8.8	5	9.4

Religion	Christian	36	21.6	27	23.8	9	16.9
	Catholic	10	6.0	8	7.0	2	3.7
	Buddhist	8	4.8	7	6.1	1	1.8
	None	109	65.6	69	61.0	40	75.4
	Ect	3	1.8	2	1.7	1	1.8

3.2 낙관성, 감성지능 및 우울

대상자의 낙관성, 감성지능 및 우울 정도는 다음과 같다(Table 2). 한편, 본 연구는 전체 대학생과 간호대학생과 일반대학생으로 나누어 낙관성, 감성지능 및 우울을 분석해 보았다.

대학생 전체의 낙관성 평균은 3.67±0.51로 나타났으며, 그중 간호대학생의 낙관성 평균은 3.66±0.49, 일반대학생의 낙관성 평균은 3.69±0.55로 나타났다. 낙관성의 하위영역으로는 삶에 대한 긍정적 기대에서 대학생 전체는 3.73±0.64, 그중 간호대학생은 3.82±0.62, 일반대학생은 3.64±0.68, 삶에 대한 긍정적 인식과 대처에서 대학생 전체는 3.57±0.59 그중 간호대학생은 3.50±0.59, 일반대학생은 3.65±0.60, 관계에 대한 낙관성에서 대학생 전체는 3.82±0.62, 그 중, 간호대학생은 3.78±0.60, 일반대학생은 3.87±0.66, 성취에 대한 낙관성에서 대학생 전체는 3.63±0.58 그중 간호대학생은 3.59±0.55, 일반대학생은 3.67±0.64로 나타났다.

대학생 전체의 감성지능 평균은 3.56±0.49로 나타났으며, 그 중 간호대학생은 3.53±0.49, 일반대학생은 3.60±0.51로 나타났다. 감성지능의 하위영역으로는 자기 감성이해에서 대학생 전체는 3.71±0.60, 그중 간호대학생은 3.67±0.62, 일반대학생은 3.75±0.56, 타인감성이해에서 대학생 전체는 3.75±0.62, 그중 간호대학생은 3.76±0.65, 일반대학생은 3.75±0.58, 감성조절에서 대학생 전체는 3.39±0.77, 그중 간호대학생은 3.31±0.73, 일반대학생은 3.47±0.85, 감성활용에서 대학생 전체는 3.40±0.62, 그중 간호대학생은 3.40±0.60, 일반대학생은 3.41±0.68로 나타났다.

대학생 전체의 우울 평균은 8.28±7.48로 나타났으며, 그중 간호대학생은 10.97±7.65, 일반대학생은 5.59±5.54로 나타났다. 우울의 하위영역으로는 인지적 영역에서 대학생 전체는 3.08±3.41, 그중 간호대학생은 3.96±3.49, 일반대학생은 2.20±2.91, 정서적 영역에서 대학생 전체는 2.97±2.85 그중 간호대학생은 3.98±2.90, 일반대학생은 1.96±2.11, 생리적 영역에서 대학생 전체는 2.22±2.32

Table 2. Difference Major Variables

(N=166)

Variables	Range	All students (n=166) (Mean±SD)	Nursing students (n=113) (Mean±SD)	Other majors (n=53) (Mean±SD)
Optimism	1-5	3.67±0.51	3.66±0.49	3.69±0.55
Positive expectations for life	1-5	3.73±0.64	3.82±0.62	3.64±0.68
Positive perception of life and Coping	1-5	3.57±0.59	3.50±0.59	3.65±0.60
Optimism about the relationship	1-5	3.82±0.62	3.78±0.60	3.87±0.66
Optimism about the achievements	1-5	3.63±0.58	3.59±0.55	3.67±0.64
Emotional Intelligence	1-5	3.56±0.49	3.53±0.49	3.60±0.51
self-emotional appraisal	1-5	3.71±0.60	3.67±0.62	3.75±0.56
others' emotional appraisal	1-5	3.75±0.62	3.76±0.65	3.75±0.58
regulator of emotional	1-5	3.39±0.77	3.31±0.73	3.47±0.85
use of emotional	1-5	3.40±0.62	3.40±0.60	3.41±0.68
Depression	0-63	8.28±7.48	10.97±7.65	5.59±5.54
Cognitive	0-24	3.08±3.41	3.96±3.49	2.20±2.91
Emotional	0-21	2.97±2.85	3.98±2.90	1.96±2.11
Physiologically	0-18	2.22±2.32	3.02±2.48	1.43±1.46

그중 간호대학생은 3.02±2.48, 일반대학생은 1.43±1.46로 나타났다.

3.3 낙관성, 감성지능 및 우울 간 상관관계

본 연구는 낙관성, 감성지능 및 우울간의 상관관계를 제시하였다. 또한 전체 대학생을 간호대학생과 일반대학생으로 나누어 낙관성, 감성지능 및 우울의 상관관계를 보았다(Table 3). 전체 대학생을 낙관성과 감성지능에서 강한 양의 상관관계를 보였으며($r=.740, p<.001$), 낙관성과 우울($r=-.571, p<.001$), 감성지능과 우울($r=-.398, p<.001$)에서 강한 음의 상관관계를 보였다.

전체 대학생 중 간호대학생의 경우는 낙관성과 감성지능에서 강한 양의 상관관계를 보였고($r=.765, p<.001$), 낙관성과 우울 ($r=-.675, p<.001$), 감성지능과 우울 ($r=-.631, p<.001$)에서 강한 음의 상관관계를 보였다. 일반대학생의 경우도 낙관성과 감성지능에서 양의 상관관

계를 보였고($r=.671, p<.001$), 낙관성과 우울 ($r=-.584, p<.001$), 감성지능과 우울($r=-.324, p<.001$)에서 음의 상관관계를 보였다. 한편 낙관성, 감성지능 및 우울의 상관관계는 간호대학생에서 가장 강한 상관관계를 보였다.

3.4 우울에 영향을 미치는 요인

본 연구는 우울에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 낙관성, 감성지능을 독립변수로 하여 회귀분석을 실시하였다. 또한 전체 대학생을 간호대학생과 일반대학생으로 나누어 우울에 영향을 미치는 요인을 제시하였다.

독립변수에 대한 회귀분석의 가정을 검증하기 위하여 다중공선성과 잔차, 특이값을 진단하였다. 독립변수들 간의 다중공선성의 문제를 확인한 결과 분산팽창인자(VIF)는 대학생 전체의 경우는 2.210, 그 중 간호대학생은 2.869, 일반대학생은 2.368로 기준치 10을 넘지 않아 다중공선성의 문제는 없었다. 잔차의 독립성 여부를 확

Table 3. Correlation among Pooled Variables

(N=166)

	All students(n=166)		Nursing students(n=113)		Other majors(n=53)	
	Optimism	Emotional Intelligence	Optimism	Emotional Intelligence	Optimism	Emotional Intelligence
Emotional Intelligence	.740** ($<.001$)		.765** ($<.001$)		.671** ($<.001$)	
Depression	-.571** ($<.001$)	-.398** ($<.001$)	-.675** ($<.001$)	-.631** ($<.001$)	-.584** ($<.001$)	-.324** ($<.001$)

Table 4. Factors Affecting Nursing Depression between (N=166)

All students(n=166)					Nursing students(n=113)					Other majors(n=53)				
Influence factor	B	β	t	VIF	Influence factor	B	β	t	VIF	Influence factor	B	β	t	VIF
Optimism	-4.424	-.610	-3.385**	2.210	Optimism	-10.343	-.661	-6.191**	2.869	Optimism	-4.815	-.492	-2.654*	2.368
Emotional Intelligence	-3.012	-.326	-3.398*	2.210	Emotional Intelligence	-9.263	-.432	-4.412*	2.869	Emotional Intelligence	-3.156	-.325	-2.522*	2.368
R2=.327, p<.001					R2=.693, p<.001					R2=.432, p<.001				

*p<.05, **p<.01, VIF: Variation Inflation Factor

인하기 위해 Durvin-watson 검증을 진단하였다. 잔차분석결과 Durvin-watson 검증치가 대학생 전체의 경우 1.815, 간호대학생은 2.083, 일반대학생은 2.138로 2에 가까워 잔차의 독립성이 충족된 것으로 나타났다. 따라서 회귀식의 가정이 모두 충족되어 회귀분석결과는 신뢰할 수 있는 것으로 판단되었다. 분석결과 대학생 전체의 경우 낙관성, 감성지능이 우울을 설명하는 설명변량은 약32.7%(F=59.24, p<.001)로 나타났다. 또한 전체 대학생 중 간호대학생의 경우 낙관성, 감성지능이 우울을 설명하는 설명변량은 약 69.0%(F=23.52, p<.001), 일반대학생의 경우 낙관성, 감성지능이 우울을 설명하는 설명변량은 약 43.2%(F=22.32, p<.001)로 낙관성, 감성지능이 우울의 영향을 미친다고 설명하는 설명변량은 간호대학생이 일반대학생보다 높게 나타났다(Table 4).

4. 논의

본 연구는 대학생의 낙관성, 감성지능 및 우울 정도를 확인한 후 변수들 간의 상관관계 및 우울에 영향을 미치는 변수를 분석하였다. 또한 전체 대학생을 간호대학생과 일반대학생으로 나누어 본 연구를 진행하였다.

본 연구는 대학생의 낙관성, 감성지능 및 우울 정도가 어떠한지를 살펴보고, 우울에 의미 있는 변수들에 대한 중재방안을 모색할 수 있는 기초자료를 제공하는 측면에서 의의를 찾을 수 있을 것이다.

대학생의 낙관성 평균 점수는 3.67±0.51로 나타났으며, 그 중 간호대학생은 3.66±0.49, 일반대학생은 3.69±0.55로 나타났다. 이러한 결과는 Lee[23]의 연구에서 일반대학생의 낙관성 평균 점수가 3.67±0.52로 나타난 결과와, Park, Choi와 Kim[24]의 연구에서 일반대학생의 낙관성

평균 점수가 3.67±0.63로 나타난 결과와 유사하였다.

본 연구는 전체 대학생을 간호대학생, 일반대학생으로 나누어 낙관성을 살펴보았는데, 이 때, 주목할만한 점은 낙관성의 하부요인인 삶에 대한 긍정적 기대를 간호대학생은 가장 높게, 일반대학생은 가장 낮게 인식했다는 점이다. 이는 Lee[23]의 연구에서 일반대학생은 삶에 대한 긍정적 기대를 가장 낮게 인식한다고 나타난 결과와 유사하였다.

간호대학생의 경우, 대다수의 학생들은 졸업 후 바로 취업이 되는 것에 비해, 일반대학생은 졸업 후 바로 취업이 어려운 경우가 많아 진로와 취업에 대한 불안감으로 나타난 결과로 보인다. 즉, 일반대학생은 자신의 미래에 대한 긍정적인 기대가 낮음을 알 수 있으며, 학교 및 가정에서는 일반대학생들에게 자신의 미래를 긍정적으로 바라보고, 긍정적인 성과를 얻을 수 있도록 상담 및 취업 관련 지원을 마련해 줘야 할 것이다.

한편, 요즘의 간호계는 성공적인 대인관계 형성 및 환자와 다른 의료팀과의 협력을 위해 감성지능의 중요성을 강조하고 있다[14]. 이에 본 연구도 대학생의 감성지능을 살펴보았다.

대학생의 감성지능 평균 점수는 3.56±0.49로 나타났으며, 그 중 간호대학생의 감성지능 평균 점수는 3.53±0.49, 일반대학생의 감성지능 평균 점수는 3.60±0.51로 나타났다. 이러한 결과는 Lee와 Gu[25]의 연구에서 3년제 간호대학생의 감성지능 평균 점수가 3.39로 나타난 결과보다는 좀 더 높은 결과였다. 본 연구의 경우 4년제 대학의 대학생을 대상으로 조사하여 Lee와 Gu[25]의 연구와 차이가 있을 것으로 판단되나, 단지 학제만으로 설명하기에는 제한점이 있으므로, 추후 감성지능을 다룬 반복 연구를 통해 좀 더 많은 근거를 확보할 필요가 있을 것이다.

감성지능의 하위영역을 살펴보면, 본 연구의 대학생들은 타인감성이해와 자기감성이해의 점수는 대체로 높았으나, 감성활용이나 감성조절의 점수는 비교적 낮게 나타남을 알 수 있었다. 이는 대학생들이 자신과 타인의 감성은 비교적 잘 이해하나, 자신의 감정을 조직하고 활용하거나, 충동적인 감정을 조절하는 능력은 부족함을 반영하는 결과로 생각된다. 따라서 대학생들에게는 자신의 감정을 통제하거나, 활용하도록 훈련하는 교육프로그램이 적극적으로 이루어져야 할 것이다.

한편, 본 연구의 대학생을 간호대학생과 일반대학생 별로 나누어 감성지능의 하위영역을 살펴보았는데, 이때 간호대학생들은 타인감성이해에 가장 높은 점수를 보였다. 이러한 결과는 Lee와 Gu[25]의 연구에서 간호대학생의 감성지능 하위영역 중 타인감성이해가 가장 높게 나타난 연구 결과와 일치한다. 타인감성이해는 다른 사람의 감정을 인식하고 이해하는 능력을 의미하는데, 간호대학생의 경우 보건의사소통, 인간행동의 이해와 같은 인문사회 교과목을 배우게 되면서, 타인의 행동으로부터 그들의 감정을 파악하거나 타인의 미묘한 감정을 관찰하는 데에 민감해져 나타난 결과로 사료된다.

대학생의 우울 점수 평균은 8.28 ± 7.48 로, 그 중 간호대학생은 10.97 ± 7.65 , 일반대학생은 5.59 ± 5.54 로 나타났다. 간호대학생이 일반대학생보다 우울 정도가 더 높은 것으로 나타났다. 또한 우울의 하위영역인 인지적, 정서적, 생리적 영역 모두에서도 일반대학생에 비해 간호대학생의 우울점수가 더 높았다. 이러한 결과는 간호대학생이 일반대학생에 비해 우울 정도가 높게 나타났던 Cha와 Lee[18], Por, Bariball, Fitzpatrick와 Roberts[26]의 연구들과 유사한 결과이다.

Beck[21]의 우울척도는 0-9점까지를 우울하지 않은 상태, 10-15점까지를 경한 우울이 있는 상태로 분류하였으며, 우울 분할점을 10점으로 본다. 본 연구의 간호대학생 우울점수는 Beck[21]의 우울척도의 우울 분할점 10점보다 높게 나타나 경미한 정도의 우울이 있는 것으로 보이며, 일반대학생의 우울점수는 Beck[21]의 우울척도의 기준으로 우울하지 않은 상태임을 알 수 있었다. 이러한 결과는 간호대학생의 우울정도를 측정하여 경미한 정도의 우울이 있는 것으로 나타난 Yu, Song과 Kim[27]의 연구와 유사하였다. 간호대학생은 경한 우울정도로, 우울 정도가 심각한 정신건강 문제로 나타나지는 않았다. 그러나 학업으로 인한 스트레스, 임상실습을 통한 실

무현장의 조기 노출, 간호사 국가고시 준비 등의 여러 요소들이 우울의 심각성을 가속화시킬 수 있으므로[27] 경한 우울에서부터 주의 깊은 예방 및 관리 전략의 모색이 필요함을 시사한다.

본 연구는 낙관성, 감성지능 및 우울의 상관관계를 살펴보았다. 그 결과 낙관성과 우울, 감성지능과 우울은 음의 상관관계가, 낙관성과 감성지능은 양의 상관관계가 유의미하게 있는 것으로 나타났다.

특히, 낙관성, 감성지능 및 우울의 상관관계를 살펴볼 때 의미가 있다고 본 것은, 간호대학생이 일반대학생에 비해 낙관성, 감성지능 및 우울 간에 강한 상관관계를 나타낸 부분이었다. 이는 긍정적이거나 희망적으로 생각하는 낙관성을 높이기 위한 훈련[5], 자기 자신과 다른 사람들의 감정을 정확하게 이해하고, 자신의 감정을 활용 조절하는데 중요한 역할을 하는 감성지능을 높이기 위한 훈련이[12] 간호대학생의 우울을 관리하는데 구체적이며 효율적인 방법임을 제시하는 결과이다.

다중회귀분석에서도 대학생 우울의 영향력 있는 예측 변수로 낙관성과 감성지능이 검증되었다. 특히, 간호대학생의 경우, 낙관성과 감성지능이 우울에 영향을 미친다고 설명하는 설명변량은 일반대학생보다 높게 나타났는데, 이 또한 간호대학생의 우울을 감소시키는데 낙관성과 감성지능이 효과적인 선행변수임을 알 수 있게 해준다.

본 연구는 낙관성, 감성지능을 증진시키는 프로그램이 우울을 관리하는데 효과적임을 보여준다. 특히, 간호대학생에게는 낙관성, 감성지능과 같은 인지에 긍정적인 영향을 주어 우울을 관리하는 인지요법 우울관리 프로그램이 큰 효과를 거둘 수 있을 것으로 생각된다.

한편, 대학생을 대상으로 한 낙관성, 감성지능 및 우울과 관련된 선행연구는 감성지능과 자아탄력성을 본 연구, 감성지능과 스트레스 대처방식을 본 연구, 낙관성과 심리적 안녕감을 본 연구들이 있으나[15,23,28], 아직까지는 많이 부족한 실정이다. 따라서 실증적인 자료 구축을 위해 대학생의 낙관성, 감성지능 및 우울과 관련된 연구가 추후 많이 이뤄져야 할 것이다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 K도 D시와 C시 소재 4년제 대학에 재학중

인 대학생을 대상으로 낙관성, 감성지능 및 우울을 확인 하였으며, 전체 대학생을 간호대학생, 일반대학생으로 나누어 낙관성, 감성지능 및 우울을 확인해 보았다. 본 연구 결과 대학생의 우울 평균 점수는 8.28 ± 7.48 로 나타났다. 전체 대학생을 간호대학생과 일반대학생으로 나누었을 때, 간호대학생이 일반대학생보다 우울 점수가 더 높은 것으로 나타났다. 또한 우울의 하위영역인 인지적, 정서적, 생리적 영역 모두에서도 간호대학생이 일반대학생보다 더 높게 나타났다.

한편, 본 연구의 대학생들은 낙관성과 우울, 감성지능과 우울은 음의 상관관계가, 낙관성과 감성지능은 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 특히, 본 연구의 간호대학생은 일반대학생보다 낙관성, 감성지능 및 우울간에 강한 상관관계를 보였고, 우울의 예측변수로 낙관성과 감성지능을 설명하는 설명변량도 더 높게 나타났다. 따라서 대학생들은 물론 간호대학생의 우울을 감소시키기 위해 낙관성과 감성지능을 증진시킬 수 있는 프로그램이 좋을 효과를 나타낼 것으로 기대한다. 본 연구는 두 개 학교의 대학생만을 대상으로 수행되었기에 연구결과를 일반화시키기에 제한점이 있을 것으로 생각된다. 이에 추후 연구에서는 다양한 학군의 학생들을 대상으로 연구가 이루어져야 할 것이며, 대학생의 우울을 감소시키기 위한 지속적인 탐구가 필요할 것으로 사료된다.

References

- [1] M. S. Yoon, H. S. Lee, "Relationship between depression, job preparing stress and suicidal ideation among college students", *Journal of Korea Youth Research Association*, vol. 19, no. 3, pp. 109-137, 2012.
- [2] M. T. Greenberg, J. Siegel, C. Leitch, "The nature and importance of attachment relationships to parents and peers during adolescence", *Journal of youth and Adolescence*, vol. 12, no. 5, pp. 373-386, 1983.
- [3] Joongangilbo "University student depression patients in their twenties", 2009.
- [4] S. J. Cho, H. J. Jeon, J. K. Kim, T. W. Suh, S. U. Kim, B. H. Hahm, "Prevalence of suicide behavior and risk factors of suicide attempts in junior and high school adolescents", *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, vol. 41, pp. 1142-1155, 2002.
- [5] M. F. Scheier, C. S. Carver, M. W. Bridges, "Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test", *Journal of personality and Social Psychology*, vol. 67, pp. 1063-1078, 1994.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- [6] J. Lai, "Dispositional optimism buffers the impact of daily hassles on mental health in Chinese adolescents", *Personality and Individual Differences*, vol. 47, pp. 247-249, 2009.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.007>
- [7] E. C. Chang, "Optimism-pessimism and stress appraisal: Testing a cognitive interactive model of psychological adjustment in adult" *Cognitive and Research*, vol. 26, no. 5, pp. 675-690, 2002.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1020313427884>
- [8] E. C. Chang, "Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being?: A preliminary investigation", *Personality and Individual Differences*, vol. 26, pp. 1109-1120, 1998.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/s0191-8869\(98\)00028-2](http://dx.doi.org/10.1016/s0191-8869(98)00028-2)
- [9] E. C. Chang, L. J. Sanna, "Experience of life hassles and psychological adjustment among adolescents: Does it make a difference if one is optimistic or pessimistic?", *Personality and Individual Differences*, vol. 34, pp. 867-879, 2003.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00077-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00077-6)
- [10] B. Goodin, S. Bier, L. McGuire, "Dispositional optimism buffers the negative influence of catastrophizing on pain response", *The Journal of Pain*, vol. 10, S68, 2009.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpain.2009.01.236>
- [11] M. Hanssen, L. M. G. Vancleef, M. L. Peters, "Dispositional optimism protects against a negative health threatening interpretation bias", *European Journal of Pain*, vol. 13, S285, 2009.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/s1090-3801\(09\)60954-x](http://dx.doi.org/10.1016/s1090-3801(09)60954-x)
- [12] C. S. Wong, K. S. Law, "The effects of leader and follow emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study". *The Leadership Quarterly*, vol. 13, no. 3, pp. 243-274, 2002.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](http://dx.doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)
- [13] P. N. Lopes, M. A. Brackett, J. B. Nezleck, A. Schutz, I. Sellin, P. Salovey, "Emotional intelligence and social interaction", *Personality and Social Psychological*, vol. 30, pp. 1018-1034, 2004.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0146167204264762>
- [14] J. D. Mayer, D. R. Caruso, P. Salovey, "Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence" *Intelligence*, vol. 27, no. 4, pp. 267-298, 2000.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
- [15] E. J. Shin, "Emotional Intelligence, Ego Resilience, Stress in Clinical Practice of Nursing Students", Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu, 2011.
- [16] H. J. Park, I. S. Jang, "Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing education*, vol. 16, no. 1, pp. 14-23, 2010.
- [17] Y. J. Son, E. Y. Choi, Y. A. Song, "The relationship between stress and depression in nursing college students", *The Korean journal of stress research*, vol. 18, no. 4, pp. 345-351, 2010.
- [18] S. K. Cha, E. M. Lee, "Comparison of Stress,

Depression and Suicidal Ideation between Nursing Students and Students of Other Majors”, *Journal of Korean Academy Society Nursing Education*, vol. 20, no. 4, pp. 650-658, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.650>

- [19] Y. C. Roh, S. H. Yoo, “Development and Validation of The Korean Optimism Scale”, *Journal of Korean Counseling Association*, vol. 15, no. 5, pp. 2175-2202, 2012.
- [20] P. J. Hwang, “A Study on the Influence of An Employee’s Emotional Intelligence on Organizational Effectiveness”, Unpublished master’s thesis, Sogang University, Seoul, 2007.
- [21] A. T. Beck, Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. New York, NY:Harper & Row, 1967.
- [22] Y. H. Lee, J. Y. Song, “A study of the reliability and the validity of the BDI, SDS, and MMPI-D scales”, *Korean journal of Clinical Psychology*, vol. 10, pp. 98-113, 1991.
- [23] J. W. Lee, “The Relationship among Daily Stress, Optimism and Psychological Well-Being of College Students”, Unpublished master’s thesis, Kyungpook National University, Daegu, 2012.
- [24] I. J. Park, W. S. Choi, A. H. Kim, “The Effects of Undergraduate’s Optimism and Family-control on Their Awareness of Caregiving for the Elderly”, *Journal of Korean Association of Human Ecology*, vol. 17, no. 41, pp. 13-26, 2008.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5934/KJHE.2008.17.1.013>
- [25] O. S. Lee, M. O. Gu, “The Relationship between Emotional intelligence and Communication skill, Clinical competence & Clinical practice stress in Nursing Students”, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 14, no. 6 pp. 2749-2759, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.6.2749>
- [26] J. Por, L. Barriball, J. Fitzpatrick, J. Roberts, “Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students”, *Nurse Education Today*, vol. 31, no. 8, pp. 855-860, 2011.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2010.12.023>
- [27] S. J. Yu, M. R. Song, E. M. Kim, “Factors Influencing Depression among Nursing Students”, *Journal of Korean Academi Society Nursing Education*, vol. 20, no. 1, pp. 71-80, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.1.71>
- [28] J. E. Song, H. J. Chae, “Differences in Stress and Stress Coping Strategies according to Emotional Intelligence in Nursing Students”, *Journal of Korean Academy Society Nursing Education*, vol. 20, no. 4, pp. 502-512, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.502>

이 하 나(Ha-na Lee)

[종신회원]



- 2013년 8월 : 강원대학교 간호대학 (간호학석사)
- 2016년 8월 : 강원대학교 간호대학 (간호학박사)
- 2015년 9월 ~ 현재 : 한중대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

아동, 정신간호학