

대학생의 생활스트레스와 우울과의 관계 : 자기효능감의 매개효과

이정숙¹, 이선영²‡

¹중원대학교 간호학과, ²공주대학교 간호학과

The Relationship between Life Stress and Depression in University Students : Mediating Effect of Self-efficacy

Jeong-Sook Lee¹, Sun-Young Lee²‡

¹*Department of Nursing Jungwon University,*

²*Department of Nursing Kongju University*

<Abstract>

Objectives : The purpose of this study was to examine the mediation effects of self-efficacy on the relationship between life stress and depression in university students to provide a basis for planning nursing interventions to improve the mental health of university students. **Methods** : Data were collected from September 1 to September 30, 2015 by giving a questionnaire to 272 university students. The instruments for this study were life stress, self-efficacy, and depression. The data were analyzed with descriptive statistics, Pearson's correlation coefficients, and multiple linear regression with the SPSS/WIN 18.0 program. **Results** : There were significant correlations among life stress, self-efficacy, and depression. Additionally, self-efficacy had a mediating effect on the relationship between life stress and depression. **Conclusions** : Based on the findings of this study, health management programs focusing on stress management and self-efficacy improvement are highly recommended to promote good mental health in university students.

Key Words : Depression, Life Stress, Self-efficacy, University Students

‡ Corresponding author : Sun-Young Lee(sylee601@kongju.ac.kr) Department of Nursing Kongju University
• Received : Sep 12, 2016 • Revised : Oct 28, 2016 • Accepted : Nov 7, 2016

I. 서론

1. 연구의 필요성

우리는 복잡하고 급격하게 변화하는 사회를 살아가며 여러 가지 스트레스에 부딪치게 된다. 스트레스는 적당한 긴장을 주며 삶에 활력을 주는 긍정적인 효과를 주기도 하지만 과도한 스트레스는 두통이나 소화불량, 심장질환 등의 신체적인 문제뿐만 아니라 불안, 우울, 자살 등 정신적 건강에도 부정적인 영향을 미치게 된다[1].

생활스트레스는 외적 혼란을 말하는 것으로 생활환경으로부터 받게 되는 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협하고, 이러한 위협에 대해 효과적으로 대처하지 못할 때 경험하는 상태를 말한다. 생활스트레스는 최근에 경험하게 되는 다중의 생활사건을 통해 발생하는 것을 의미하는데 생활사건은 친구, 가족, 교수 등과의 대인관계와 가치와 종교, 학업, 장래, 경제 등의 당면과제로 구성되어진 일상적인 영역에서의 사건들을 말한다[2]. 대학생들의 스트레스는 갑작스러운 사건들보다는 대부분 일상생활을 통해 겪게 되는 생활스트레스가 원인이 된다. 대학생은 고등학교 때까지의 부모에게 의존하던 수동적인 생활에서 벗어나 성인기로 넘어가는 과도기적 시기이다. 대학생이 되면 부모와 가족으로부터의 정서적 독립은 물론 자율적이고 독립적인 생활방식으로 전환하게 되고, 학업이나 대인관계, 진로 등에 대한 부담을 갖게 된다. 대학생으로 성장해가면서 이러한 변화된 역할과 환경에 적응해야 하고, 취업이나 미래에 대한 불확실성으로 인해 맞게 되는 생활스트레스의 요인과 강도는 더욱 확대된다. 확대된 생활스트레스는 우울, 자살사고 등 정신건강에 중대한 영향을 미치게 된다[1][3]. 대학생이 되면서 대인관계의 폭이 넓어지고, 장래에 대해 적극적으로 고민하게 되면서 생활스트레스가 가중될 것이 예측되므로 이를 효과적으로 관

리할 수 있는 방안을 모색해야 할 것이다.

정신건강은 대인관계를 원만하게 유지하고, 일상생활에서 직면하는 스트레스에 적절하게 대처해 나갈 수 있는 능력으로, 자주적으로 자기의 생활을 처리할 수 있는 상태라고 할 수 있다[4]. 대학생의 생활 스트레스는 신체적, 정신적 병리를 유발하며 정신건강을 위협하고, 그 중에서도 우울은 가장 대표적인 반응이다[3]. 대학생들은 시기적으로 불명확성에 대한 경험이 부족하여 스트레스 상황에서 다른 집단에 비해 우울을 더 많이 경험하게 되고, 이러한 스트레스는 우울과 상호작용 한다. 우울은 자신에 대한 부정적 개념과 무력감이나 죄의식 등의 정서를 가져오며 대인관계 문제를 야기하고, 극단적 경우 자살도 유발할 수 있다[5]. 대학생들의 우울을 예측하고, 더 큰 문제를 사전에 예방할 수 있도록 하는 체계를 마련해야 할 것이다.

환경적 요인들이나 생활사건들은 자기효능감, 완벽주의 등과 같은 개인의 내적변수와 상호작용하여 스트레스를 유발하며 이는 우울을 예측하는 중요한 요인이 된다[6]. 자기효능감은 어떤 일을 성공적으로 수행해낼 수 있다고 생각하는 자신감으로, 어려운 상황을 회피하지 않고 현실에서 적극적으로 행동하고 대처할 수 있도록 긍정적 영향을 미친다[7]. 자기효능감은 자신감이 바탕이 되므로 자신에 대한 기대감이 형성되어 일상생활에서 능력있는 태도를 보일 뿐만 아니라 성취도도 높아지게 한다[5]. 또한 학교적응에 도움을 주거나 스트레스를 완충하는 역할을 하여 이를 잘 극복해 나갈 수 있도록 하는 자원이 되는 것으로 자기효능감이 낮은 경우 더 많은 스트레스와 우울을 경험한다[5][8]. 자기효능감은 자신이 통제하기 어렵다고 인식할 정도의 스트레스가 발생하더라도, 스스로의 능력으로 효과적으로 대처할 수 있다는 믿음을 갖도록 하며 높은 자기효능감이 있으면 보호요인으로 작용하여 개인이 우울을 느끼는 정도는 감소한다[9].

이처럼 자기효능감은 삶의 중요한 자원으로 모든 인간들에게 절대적으로 필요한 것이며[5], 보호요인으로 작용하여 개인이 가지는 자기효능감이 어느 정도이냐에 따라 스트레스를 느끼는 강도가 달라지고, 스트레스를 가지고 있는 대학생들의 우울의 정도 또한 달라질 수 있다. 대학생들이라는 피할 수 없는 상황 속에서 스트레스를 잘 관리하고, 우울로 이행되지 않도록 하기 위한 전략으로 자기효능감을 강화하는 것이 필요할 것이다. 이를 위해 생활스트레스와 우울의 관계에서 자기효능감이 어떤 역할을 하는지 검증하는 것은 의미있는 일이나 그에 대한 연구[6][10]는 제한적이다. 따라서 본 연구에서는 대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 자기효능감의 매개역할을 규명하고자 하였다. 또한 대학생의 생활스트레스나 우울에 대한 보다 나은 이해와 자료를 얻고, 그들의 정신건강 증진에 도움을 주기 위한 중재개발에 대한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구는 대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 자기효능감의 매개역할을 파악하고자 함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 생활스트레스, 자기효능감, 우울의 정도를 파악한다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 자기효능감, 우울의 차이를 파악한다.

셋째, 대상자의 생활스트레스, 자기효능감, 우울간의 상관관계를 파악한다.

넷째, 대상자의 생활스트레스와 우울의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 자기효능감이 매개효과를 갖는지 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구는 K지역의 대학생을 대상으로 하였다. K대학교 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board [IRB])의 승인(승인번호: KNU-IRB-2015-39) 후 모든 자료수집이 이루어졌으며 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 동의한 대상자에게 서면 동의서를 받았다. 2015년 9월 1일부터 9월 30일까지 자료를 수집하였으며 설문지는 자기기입식 방법으로 하도록 하였다. 응답에 소요되는 시간은 10분 정도였으며 총 300부가 배포되었고 그 중 답변을 모두 같이 표시하였거나 누락된 문항이 있는 설문지 28부를 제외하고 272부를 최종 분석에 이용하였다.

3. 연구도구

1) 생활스트레스

Chon & Kim[2]이 개발하고 Kang[11]이 수정, 보완하여 사용한 도구를 사용하였다. 하위영역으로 친구, 가족, 교수와의 관계를 보는 대인관계 영역과 학업, 경제, 장애, 가치관 문제등을 보는 당면과제 영역으로 구성되어 있다. 총 50문항의 5점 척도('전혀 받지 않는다' 1점에서 '매우 자주 받는다' 5점)로 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. Kang[11]의 연구에서의 Cronbach's α 는 .94였고 본 연구에서도 .94였다.

2) 자기효능감

본 연구에서는 자기효능감 측정을 위해 개발된 Self-efficacy Scale(SES)[12]을 Doo[6]가 사용한 도구를 사용하였다. 총 23개 문항의 5점 척도('전혀

그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점)로 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. Doo[6]의 연구에서의 Cronbach's α 는 .92였고, 본 연구에서는 .89였다.

3) 우울

본 연구에서는 Jeon et al.[13]가 사용한 Zung의 자기평가 우울반응척도(Self-Rating Depression Scale, SDS)[14]를 사용하였다. 총 20문항의 4점 척도('전혀 아니다' 1점에서 '항상 그렇다' 4점)로 50점 이상을 우울한 상태로 정의하며, 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. Jeon et al.[13]의 연구에서의 Cronbach's α 는 .84였고, 본 연구에서는 .79였다.

4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 생활스트레스, 자기효능감, 우울의 정도는 기술통계를 사용하여 빈도, 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였다. 일반적 특성과 관련한 생활스트레스, 자기효능감, 우울의 차이는 t-test와 one-way ANOVA를 이용하였고 사후검정은 Scheffe로 분석하였다. 대상자의 생활스트레스, 자기효능감, 우울 간의 관계는 Pearson's correlation coefficients를 사용하였고, 생활스트레스와 우울의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증하기 위하여 회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

성별은 남성 23명(8.5%), 여성 249명(91.5%)이었고, 학년은 1학년 69명(25.4%), 2학년 65명(23.9%), 3학년 74명(27.2%), 4학년 64명(23.5%)이었다. 종교

는 있음 123명(45.2%), 없음 149명(54.8%)이었고, 전공에 대한 만족은 만족하는 경우가 163명(59.9%)으로 과반수이상이었고, 보통은 92명(33.8%)이었다. 경제상황은 중 138명(50.7%), 하 81명(29.8%), 상 53명(19.5%) 순이었고, 건강상태는 중간 133명(48.9%), 건강함 125명(46.0%)으로 대부분 중간 이상의 건강상태를 가지고 있었다. 취업에 대한 부담감은 150명(55.1%)이 높다고 하였고, 중 96명(35.3%), 하 26명(9.6%)이었으며, 학교 성적은 중간이 186명(68.4%)으로 가장 많았다<Table 1>.

<Table 1> General characteristics of the subjects (N=272)

Variable	Division	n(%)
Gender	Male	23(8.5)
	Female	249(91.5)
School year	1	69(25.4)
	2	65(23.9)
	3	74(27.2)
	4	64(23.5)
Religion	Yes	123(45.2)
	None	149(54.8)
Major satisfaction	Dissatisfaction	17(6.3)
	Middle	92(33.8)
	Satisfaction	163(59.9)
Economic status	High	53(19.5)
	Middle	138(50.7)
	Low	81(29.8)
Healthy status	Not healthy	14(5.1)
	Middle	133(48.9)
	Healthy	125(46.0)
Employment pressure	High	150(55.1)
	Middle	96(35.3)
	Low	26(9.6)
Academic score	High	22(8.1)
	Middle	186(68.4)
	Low	64(23.5)

2. 생활스트레스, 자기효능감, 우울에 대한 정도

생활스트레스의 문항 평균점수는 2.07±0.53점, 총점 평균점수는 250점 만점에 104.00±26.43점이었다. 자기효능감의 문항 평균점수는 3.33±0.47점, 총점 평균점수는 115점 만점에 76.48±10.76점이었다.

우울의 문항 평균점수는 2.09±0.33점, 총점 평균점수는 80점 만점에 41.74±6.52점이었다<Table 2>.

3. 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 자기효능감, 우울의 차이

일반적 특성에 따른 생활스트레스, 자기효능감, 우울의 차이를 살펴본 결과 생활스트레스는 학년(F=16.70, p<.001), 전공만족(F=15.76, p<.001), 경제상황(F=8.07, p<.001), 건강상태(F=12.86, p<.001), 취업부담(F=8.32, p<.001)에서 유의미한 차이를 나타냈다. 사후검증결과 학년이 높은 경우, 전공에 대한 만족도가 낮은 경우, 경제상황이 좋지 않은 경우, 건강상태가 좋지 않은 경우, 취업에 대한 부담이 큰 경우 생활스트레스의 정도는 높아지는 것

으로 확인되었다. 자기효능감은 성별(t=4.24, p<.001), 전공만족(F=4.52, p=.012), 건강상태(F=7.14, p=.001)에서 유의미한 차이를 나타냈다. 남학생이 여학생보다 자기효능감이 높았고, 사후검증결과 전공에 대한 만족이 중간인 경우보다 높은 경우, 건강상태가 좋지 않은 경우보다 좋은 경우 자기효능감은 높은 것으로 확인되었다. 우울은 성별(t=-2.78, p=.006), 학년(F=6.30, p<.001), 전공만족(F=12.12, p<.001), 건강상태(F=15.22, p<.001), 취업부담(F=5.66, p=.004)에서 유의미한 차이를 나타냈다. 여학생이 남학생보다 우울의 정도가 높았고, 사후검증결과 학년은 4학년이, 전공만족은 만족하는 경우보다 그렇지 않은 경우, 건강상태가 좋지 않은 경우, 취업에 대한 부담이 낮은 경우보다 높은 경우 우울의 정도는 높아지는 것으로 확인되었다<Table 3>.

<Table 2> Degree of life stress, self-efficacy and depression (N=272)

Variable	Item		Total	
	M±SD	Range	M±SD	Range
Life stress	2.07±0.53	1.00-3.41	104.00±26.43	50.00-172.00
Self-efficacy	3.33±0.47	2.13-5.00	76.48±10.76	49.00-115.00
Depression	2.09±0.33	1.40-2.95	41.74±6.52	28.00-59.00

<Table 3> Differences in life stress, self-efficacy and depression based on general characteristics (N=272)

Variable	Division	Life stress		Self-efficacy		Depression	
		M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)
Gender	Male	1.93±0.64	-1.37	3.71±0.49	4.24	38.17±7.98	-2.78
	Female	2.09±0.51	(.172)	3.29±0.45	(<.001)	42.07±6.28	(.006)
School year	1a	1.79±0.42	16.70 (<.001) (a<b<c<d)	3.42±0.45	1.83 (.141)	40.04±5.88	6.30 (<.001) (a,b,c<d)
	2b	2.03±0.54		3.26±0.47		41.03±5.53	
	3c	2.12±0.51		3.35±0.49		41.47±7.10	
	4d	2.37±0.46		3.26±0.45		44.59±6.62	
Religion	Yes	2.10±0.54	0.63	3.35±0.44	0.88	41.12±6.36	-1.42
	None	2.06±0.51	(.526)	3.30±0.49	(.380)	42.25±6.63	(.156)
Major satisfaction	Dissatisfactiona	2.46±0.47	15.76	3.31±0.59	4.52	46.47±8.70	12.12
	Middleb	2.24±0.49	(<.001)	3.21±0.46	(.012)	43.37±5.69	(<.001)
	Satisfactionc	1.94±0.51	(a>b>c)	3.39±0.45	(b<c)	40.33±6.29	(a>c, b>c)
Economic status	Higha	1.90±0.45	8.07	3.33±0.44	0.03 (.973)	40.85±5.86	0.62 (.539)
	Middleb	2.04±0.52	(<.001)	3.33±0.48			
	Low	2.25±0.53	(a<b<c)	3.32±0.48			
Healthy status	Not healthya	2.27±0.71	12.86	3.22±0.43	7.14	44.29±7.65	15.22
	Middleb	2.21±0.50	(<.001)	3.41±0.47	(.001)	43.58±6.07	(<.001)
	Healthyc	1.91±0.48	(a>b>c)	3.55±0.57	(a<c)	39.50±6.16	(a>b>c)
Employment pressure	Higha	2.19±0.51	8.32	3.30±0.47	2.57 (.078)	42.79±6.66	5.66 (.004)
	Middleb	1.96±0.50	(<.001)	3.31±0.47			
	Lowc	1.86±0.55	(a>b>c)	3.52±0.42		38.73±6.42 (a>c)	
Academic score	Higha	2.18±0.51	3.34 (.057)	3.29±0.41	0.27 (.764)	43.68±5.24	1.36 (.257)
	Middleb	2.02±0.50		3.32±0.44		41.38±6.28	
	Lowc	2.20±0.58		3.36±0.55		42.11±7.47	

4. 생활스트레스, 자기효능감, 우울간의 상관관계

생활스트레스는 자기효능감과 음의 상관관계($r=-.34, p<.001$)를 보였고, 우울과는 양의 상관관계($r=.45, p<.001$)를 보였다. 자기효능감은 우울과 음의 상관관계($r=-.48, p<.001$)가 있는 것으로 확인되었다<Table 4>.

5. 생활스트레스와 우울과의 관계에서 자기효능감의 매개효과

생활스트레스와 우울과의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 분석하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 잔차의 독립성 검정을 위해 Durbin-Watson 값을 구한 결과 1.96으로 잔차들 간에 상관관계가 없는 것으로 확인되었으며 공차한계는 변수들 모두 0.88로 0.1 이상으로 나타났고, 분산팽창인자 (variance inflation factor [VIF])는 모두 1.13으로

나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

1단계에서 독립변인인 생활스트레스가 매개변인인 자기효능감에 미치는 영향을 검증한 결과 표준 회귀계수 β 값은 -0.34 였으며 통계적으로 유의하였다($p<.001$). 2단계에서 독립변인인 생활스트레스가 종속변인인 우울에 미치는 영향을 검증한 결과 표준회귀계수 β 값은 0.45 였으며 통계적으로 유의하였다($p<.001$). 마지막 단계에서 매개변인인 자기효능감이 종속변인인 우울에 미치는 영향을 검증하기 위한 회귀분석 결과, 생활스트레스를 통제한 상태에서 자기효능감이 우울에 미치는 영향이 표준 회귀계수 β 값은 -0.37 로 유의하였으며($p<.001$), 독립변인인 생활스트레스의 β 값이 0.32 ($p<.001$)로 2 단계에서의 β 값(0.45)보다 작아 자기효능감의 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 모형의 설명력은 32% 였고($F=64.53, p<.001$), Sobel test를 한 결과 매개효과가 유의한 것으로 확인되었다<Table 5>.

<Table 4> Correlation among life stress, self-efficacy and depression (N=272)

Variable	Life stress r(p)	Self-efficacy r(p)	Depression r(p)
Life stress	1		
Self-efficacy	-.34(<.001)	1	
Depression	.45(<.001)	-.48(<.001)	1

<Table 5> Mediating effect of self-efficacy between life stress and depression (N=272)

Predictors	B	SE	β	t	p	Adjusted R2	F	p	Sobel test
1. LS→SE	-0.31	0.05	-0.34	-5.99	<.001	.11	35.90	<.001	
2. LS→DE	5.57	0.67	0.45	8.27	<.001	.20	68.36	<.001	
3. Model 1; SE→DE	-5.18	0.74	-0.37	-6.97	<.001	.32	64.53	<.001	Z=4.64 p<.001
Model 2; LS→DE	3.99	0.66	0.32	6.04	<.001				

LS=Life stress; SE=Self-efficacy; DE=Depression

IV. 고찰

본 연구는 대학생의 생활스트레스가 우울에 영향을 미치는 관계에서 자기효능감의 매개효과를 규명하고자 수행하였다.

대학생의 생활스트레스 정도를 측정된 결과 문항의 평균점수는 2.07점으로 나타나 대학생을 대상으로 같은 도구를 사용한 Kong & Kang[4]의 2.18점, Kang[11]의 2.48점 보다 낮은 것으로 확인되었다. 일반적 특성에 따른 차이에서 학년이 높은 경우, 전공에 대한 만족도가 낮은 경우, 경제상황이 좋지 않은 경우, 건강상태가 좋지 않은 경우, 취업에 대한 부담이 큰 경우 생활스트레스의 정도는 높아지는 것으로 확인되었다. 이는 전공에 대해 만족하는 경우, 불건강한 경우보다 건강한 경우 대학 생활스트레스는 낮아진다는 선행연구[4][15][16]와 일치하는 결과였다. 학년이 높아지거나 전공에 대한 만족도가 낮을수록 자신의 미래에 대한 불확실성이나 취업에 대한 부담감이 가중되고 이는 스트레스를 유발할 수 있을 것이다. 스트레스는 인간의 신체적, 심리적 건강에 부정적인 영향을 미치는 요인으로 사람들에게 불안이나 우울을 야기하고, 자신감 저하, 부적응 등의 문제를 유발하며 삶의 질을 저하시킨다[15]. 대학생들은 역할변화로 인한 새로운 과업의 수행, 학업이나 취업에 대한 갈등에 직면하며 당면한 생활 속의 문제들로 인해 스트레스에 부딪치고, 이로 인해 대표적으로 우울을 경험하게 된다. 대학생들의 스트레스를 이해하고, 이를 스스로가 주체가 되어 건강하게 극복할 수 있도록 방안을 제시할 수 있는 프로그램을 제공해야 할 것이다.

본 연구에서 우울의 정도는 80점 만점에 41.74점으로 기준 점수인 50점 보다 낮아 심각하지는 않은 것으로 나타났으며, 일반대학생을 대상으로 연구한 Jeon et al.[13]의 42.67점보다 낮고, Han et al.[19]의 연구에서의 의대생 52.4점, 공대생 46.3점

보다 낮았다. 일반적 특성에 따른 차이에서 여학생이 남학생보다 우울의 정도가 높았고, 4학년이, 전공에 대해 만족하는 경우보다 그렇지 않은 경우, 건강상태가 좋지 않은 경우, 취업에 대한 부담이 낮은 경우보다 높은 경우 우울의 정도는 높아지는 것으로 확인되었다. 성별이나 건강상태에 따른 차이는 선행연구[20][21]와 일치하는 결과였고, 학년에는 3-4학년보다 2학년이 더 우울[20]하다는 선행연구와 일치하지 않았다. 저학년보다 4학년은 졸업을 앞둔 상태에서 취업에 대한 부담이 크고, 이는 우울하게 하는 요인이 될 수 있을 것으로 생각된다. 전공에 대한 만족이 낮은 경우 대학생활에 대한 적응이나 흥미가 줄어들고, 이는 스트레스 증가나 자기효능감 감소와 더불어 우울을 증가하게 할 수 있을 것이다. 경제상황에 따른 우울의 차이는 통계적으로 유의미하지 않았으나 생활스트레스에서는 유의미한 차이를 보였다. 경제상황이 열악한 경우 스트레스를 가중시키고 이는 우울을 유발하는 요인이 되므로 현재 상황을 긍정적으로 받아들이고 극복할 수 있도록 도와줄 수 있는 지지자원을 연결해주어야 할 것이다. 우울은 불안, 강박적 사고, 수면장애 등을 유발한다[1]. 자신에 대한 부정적 인식을 갖게 하고, 무력감, 대인관계 문제 등을 초래하며 흥미상실, 비관적 사고 등으로 자살의 위험요인이 된다[11]. 경쟁적 사회에서 취업스트레스로 인한 우울증으로 20대 청년들이 병원을 찾는 경우도 증가하고 있다[22]. 최근 들어 10대와 20대의 우울 발생률이 높아지고 있으므로[5] 대학생들의 우울에 대해 관심을 가져야 한다. 대학생들이 경험하는 우울의 문제를 더 이상 개인의 문제로 생각하기보다 사회적 문제로 보고 접근해야 할 것이다. 우울 예방프로그램, 고위험군 조기발견 및 관리 등을 위한 시스템을 구축하고 관련기관이 협력하여 실효성 있는 프로그램을 운영해야 할 것이다.

본 연구 대상자의 자기효능감 점수는 115점 만

점에 76.48점으로, 일반 대학생을 대상으로 연구한 Doo[6]의 77.60점, 간호 대학생을 대상으로 한 Yun & Kim[17]의 80.03점 보다 낮았다. 일반적 특성에 따른 차이에서는 남학생이 여학생보다 자기효능감이 높아 선행연구[17][18]를 지지하는 결과를 보였다. 자기효능감이 높은 경우 우울의 정도는 낮아지므로[8] 이는 우울의 차이에서 남학생이 여학생보다 우울의 정도가 낮은 것과 맥락을 같이하는 결과이다. 전공에 대한 만족이 중간인 경우보다 높은 경우, 건강상태가 좋지 않은 경우보다 좋은 경우 자기효능감은 높은 것으로 확인되었으며 이는 선행연구[17][18]와 일치하는 결과였다. 전공만족과 건강상태는 생활스트레스에서 뿐만이 아니라 자기효능감에서도 유의미한 차이를 보였으므로, 학생들의 전공에 대한 만족을 높이기 위한 상담이나 동아리 활동 등의 프로그램을 제공하고, 건강을 유지할 수 있도록 관리하는 것은 스트레스 감소와 동시에 자기효능감 증진에 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다. 자기효능감이란 생활 속에서 어떤 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념을 의미하는 것으로, 그러한 믿음이 실제 능력 있는 모습으로 보여지게 하거나 성취도가 높아지도록 한다[5]. 또한 주어진 상황에 대처하기 위해 자신이 갖고 있는 다양한 자원을 동원할 수 있는 스스로의 능력에 대한 신념으로, 부정적인 생각보다 긍정적인 생각을 하게 되고, 인지뿐만 아니라 우울이나 불안과 같은 정서에도 영향을 주며 [6], 자기효능감이 높으면 스트레스와 우울의 정도가 낮아진다[8]. 이는 자기효능감이 낮은 경우 스트레스에 더 취약함을 설명해주는 것이다. 자기효능감은 자신에 대한 긍정적인 생각과 태도를 갖게 하므로 이를 강화할 수 있도록 도와주어야 할 것이다. 이를 통해 학생들이 자신감 있는 학교생활을 할 수 있을 것이고, 원만한 대인관계를 유지하며, 안정된 정서를 유지할 수 있을 것이다.

생활스트레스, 자기효능감, 우울 간의 상관관계

를 확인한 결과, 서로 유의미한 결과를 보였다. 생활스트레스의 정도가 높을수록 우울의 정도는 높았고, 자기효능감의 정도가 높을수록 생활스트레스와 우울의 정도는 낮아지는 것으로 나타났다. 이것은 대학생의 생활스트레스가 우울을 유발하고, 자기효능감은 스트레스나 우울을 낮추는 역할을 한다는 선행연구[3][9]와 일치하는 결과이다.

대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증한 결과 부분 매개효과가 있는 것으로 확인되었다. 즉, 본 연구에서 대상자의 생활스트레스가 우울에 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라 자기효능감을 통해 간접적으로도 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이 결과는 자기효능감은 스트레스와 우울과 밀접한 관련이 있는 내재적 변인으로, 스트레스를 매개하여 우울에 영향을 미치는 매개변인이라고 보고한 선행연구[6][10]를 지지한다. 이는 스트레스나 우울을 감소시키기 위한 중재를 적용할 경우, 그 두 변인에 대한 중재 뿐만이 아니라 더불어 자기효능감에 초점을 맞추어 이를 강화시킬 수 있는 전략도 함께 적용할 필요성이 있음을 설명해주는 것이다.

결론적으로, 대학생은 개인의 일생에서도 중요한 시기를 겪어내야 하는 사람들이고, 예비사회인으로써 국가적 차원에서 중요한 자원이다. 대학생이 자기효능감을 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발하여 스트레스에 적극적으로 대처하고, 정신건강 유지에 도움을 줄 수 있어야 하겠다. 상담을 통해 자신을 긍정적으로 받아들이도록 지지해줄 수 있을 것이고, 집단프로그램이나 학생지도, 동아리 활동 시 자신의 과업을 성공적으로 수행하는 경험을 통해 자기효능감이 향상될 수 있도록 도와주어야 할 것이다.

본 연구는 일부 지역의 대학생을 대상으로 하였으므로 연구결과를 전체 대학생에게 일반화하는데 제한점이 있다.

V. 결론

본 연구는 대학생의 생활스트레스와 우울과의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 규명함으로써, 대학생의 정신건강 증진을 위한 중재 개발에 필요한 근거자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 생활스트레스, 자기효능감, 우울 간에 유의미한 상관관계를 보였고, 생활스트레스와 우울 사이에서 자기효능감이 부분 매개효과가 존재하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과를 토대로 향후 대학생의 정신건강 증진을 위하여 자기효능감 향상에 초점을 두는 프로그램 개발이 필요할 것으로 사료된다.

REFERENCES

1. E.J. Park(2014), The influence of perceived life stress of university students on mental health : Resilience as a mediator, Jeonju University, pp.6-8.
2. K.K. Chon, K.H. Kim(1991), Development of the life stress scale for college students : A control theory approach, The Korean Journal of Clinical Psychology, Vol.10(1);137-158.
3. S.H. Jun(2012), Testing the buffering effects of social network service's social support in the relationship between daily stress and depression in college students : A study in gender difference, Studies on Korean Youth, Vol.23(4);5-25.
4. M. Kong, Y.J. Kang(2012), A study on the influence of college life stresses on the mental health of college students, Journal of Rehabilitation Psychology, Vol.19(1);1-22.
5. H.M. Park(2013), The effect of college students' self-efficacy, stress, and depression in regards to personal relationship, Unpublished of Dissertation, Kwandong University, pp.2-34.
6. K.J. Doo(2002), The relation between stress and depression: The mediating effect of self-efficacy and perfectionism, A-Jou University, pp.4-31.
7. E.J. Yoo, S.K. Kim, S.H. Joung(2013), A study on stress of college life and self-efficacy on depression among students from beauty-related colleges, The Journal of Digital Policy & Management, Vol.11(9);279-287.
8. A.R. Ghaderi, B. Rangaiah(2011), Influence of self-efficacy on depression, anxiety and stress among indian and iranian students, J. Psychosoc. Res., Vol.6(2);231-240.
9. J.E. Lee, E.Y. Kim(2015), The relationship between negative perceived stress and depression in college students: Focusing on the mediation effect of self-efficacy, Korean Journal of Youth Studies, Vol.22(11);1-20.
10. P.K. Maciejewski, H.G. Prigerson, C.M. Mazure(2000), Self-efficacy as a mediator between stressful life events depressive symptoms, British Journal of Psychiatry, Vol.176;373-378.
11. S.H. Kang(2012), A study on the factors influencing the suicide ideation of university students -Moderating effects of social support and mediating effects of depression-, Unpublished of Dissertation, Cheongju University, pp.47-53.
12. M. Sherer, J.E. Maddux(1982), The self-efficacy scale: Construction and validation, Psychological Reports, Vol.51;663-671.
13. S.N. Jeon, J.E. Park, S.W. Hwang, S.H. Kim(2012), The influence of university student's perception on their external image and self-perfectionism on depression, The Korean Journal of Health Service Management, Vol.6(1);53-63.
14. W.W.K. Zung(1965), A self-rating depression scale, Arch Gen Psychiatry, Vol.12(1);63-70.

15. Y.G. Park, I.S. Kang(2012), University students' of campus life stress, self-esteem and health promotion behavior, The Korean Journal of Health Service Management, Vol.6(4);177-189.
16. H.Y. Jung, J.O. Kwon(2013), A Study on the Stress, Self-Esteem, and Mental-Health in Nursing Students. The Korean Journal of Health Service Management, Vol.7(4);191-204.
17. S.Y. Yun, M.S. Kim(2014), A study on the relevance among Self efficacy, Major satisfaction, Nursing ethics values in Nursing Students before Clinical Practice, Journal of Digital Convergence, Vol.12(2);363-372.
18. K.H. Park, Y.S. Hah(2007), Depression, Self-efficacy, Life Satisfaction and Coping Behaviors of University Students. The Korean Journal of Stress Research, Vol.15(1);17-25.
19. S.S. Han, S.Y. Lee, W.S. Choi, S.J. Kim, S.B. Park, S.Y. Lee(2009), Depression and its influencing factors among Korean medical and engineering students in urban areas using Zung self-rating depression scale, Korean Journal of Family Medicine, Vol.30;539-548.
20. S.S. Baek, E.H. Ha, E.N. Ryo, M.S. Song(2012), Effects of Life Stress and Depression in Undergraduates on Suicidal Ideation, J Korean Acad Child Health Nurs, Vol.18(4);157-163.
21. K.S. Lee, C.K. Koh, J.H. Kim, H.M. Son, M.R. Song, S.J. Yu, K.S. Cho(2013), Factors Affecting Depression of Korean Female University Students, J Muscle Joint Health, Vol.20(2);112-121.
22. <http://news.mk.co.kr/newsRead.php?year=2015&no=937092>