

대학생의 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독이 삶의 질에 미치는 영향

백선숙¹, 조주연^{2*}

¹국립군산대학교 간호학과, ²수원과학대학교 간호학과

The Influence of Life Stress, Depression, Smart-phone Addiction on Quality of Life among College Students

Sun-Sook Back¹, Ju-Yeon Cho^{2*}

¹Division of Nursing, Kunsan National University

²Division of Nursing, Suwon Science College

요약 본 연구는 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독이 대학생의 삶의 질에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구대상자는 G시에 소재한 일개 대학교 재학생 194명이며, 수집된 자료는 기술통계와 t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation coefficient, Multiple Regression을 실시하여 분석하였다. 본 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 연구대상자의 생활스트레스는 평균 .62±.33점, 우울 .24±.31점, 스마트폰 중독 2.59±.63점, 삶의 질 3.48±.54점으로 나타났다. 둘째, 대학생의 생활스트레스는 학년에서 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 우울은 학년, 대인관계, 음주에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 또한 대상자들의 스마트폰 중독은 성별, 스마트폰 이용시간, 외모 만족도, 운동, 음주에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 삶의 질은 성별, 스마트폰 이용시간, 외모 만족도, 대인관계, 운동 등과 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 셋째, 연구대상자의 삶의 질과 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독 간에 통계적으로 유의한 부적 상관관계가 나타났다. 넷째, 연구대상자의 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독으로 나타났다. 본 연구결과를 토대로 대학생들의 삶의 질 향상 프로그램 개발을 위한 기초자료로서 활용되기를 기대한다.

Abstract This study was conducted to investigate the effects of life stress, depression, and smart-phone addiction on quality of life as well as to verify the variables related to quality of life and the factors contributing to quality of life among undergraduate students. The data were collected from 194 subjects at K university in G city using a self-administered questionnaire. T-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and multiple regression were used to analyze the data. As a result, mean scores of life stress, depression, smart-phone addiction, and quality of life were 62±.33, 24±.3, 2.59±.63, and 3.48±.54, respectively. There was a negative correlation between life stress, depression, smart-phone addiction, and quality of life. The factors influencing quality of life were life stress, depression, and smart-phone addiction. Based on these findings, it is necessary to improve quality of life and multidisciplinary interventions in order to reduce life stress, depression, and smart-phone addiction in undergraduate students. These findings contribute to the development of a program to improve quality of life among undergraduate students.

Keywords : College student, Depression, Life Stress, Quality of Life, Smart-phone Addiction

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생은 성인 역할의 유예기로서 급격한 삶의 변화, 선택과 결정의 시기, 정체감 혼란기, 발달의 전환기에 놓여 있으며, 대학생들에게 있어 인생의 의미와 목적을 정

*Corresponding Author : Ju-Yeon Cho(Suwon Science College)

Tel: +82-10-8768-5130 email: sera0304@nate.com

Received May 10, 2017

Revised (1st July 14, 2017, 2nd July 28, 2017)

Accepted August 17, 2017

Published August 31, 2017

립하는 일은 매우 중요한 일이다[1]. 연령 측면에서는 대부분 성인에 속하나 그들의 사회적 자원 및 역할과 환경 측면에서는 다른 성인과는 구분하여야 한다[2].

대학생의 건강은 향후 개인과 사회전반에 걸쳐 큰 영향을 미칠 수 있으며[3] 스스로의 선택과 책임이 요구되는 대학생활에 잘 적응하지 못하는 학생들은 실망하고 좌절하여 결국 부정적 행동에 빠지게 되며, 이 기간 동안의 적응여부와 환경, 스트레스, 개인의 생활양식 등은 이후의 삶의 질에 영향을 미친다[4,5].

선행연구에서 삶의 질은 스트레스와의 밀접한 관계가 있으며[6] 인간이 경험하는 스트레스 중 외적혼란으로 구분되는 생활스트레스가 높을수록 삶의 질은 낮아진다고 하여 정신건강을 삶의 질의 하위요소로 포함시키고 있다[7].

대학생활에서 경험하고 있는 생활스트레스는 사회심리적 가치관 수용, 학업문제, 대인관계, 진로 및 취업, 경제문제, 이성문제 등 매우 다양하며, 우리나라 대학생들은 대인관계보다는 당면과제에 대한 생활스트레스를 경험하는 것으로 나타났다[8,9]. 그럼에도 불구하고 건강한 성인으로서 성장하여 사회에 나아가기 위해 준비과정에 놓인 대학생들의 삶의 질 수준을 확인하고 삶의 질 수준을 향상시키기 위한 관심은 부족한 편이다. 사회적 변화에 따라 대학생들의 스트레스는 증가되는 상황에서 심리적 갈등과 고민들을 회피하기 위해 스마트폰에 몰입하고[10] 청소년과는 달리 어른들의 규제로부터 자유롭게 스마트폰을 사용할 수 있어 스트레스 해소방법으로 선택되어 스마트폰 중독에 쉽게 노출될 수 있다. 대학생의 스트레스는 스마트폰 중독을 증가시키며[11] 또한 과도한 스마트폰 사용은 대학생의 정신건강에까지 영향을 미칠 수 있다.

정신건강의 중요한 지표로서 우울은 대학생들이 중고등학생의 우울보다 높은 수준으로 보고되고 있다[12].

대학생의 우울은 성인기까지 지속될 가능성이 높으며 생활스트레스와도 밀접한 관련성이 있어[9,12] 인터넷 중독, 알코올 남용과 흡연 등 건강하지 못한 생활습관을 고착시킬 위험까지 대두되고 있다.

그동안 국내연구에서 대학생을 대상으로 한 삶의 질에 대한 연구를 살펴보면, 생활환경과 건강형태[2], 건강행위[13], 정신건강문제[14] 등으로 매우 제한적이었으며, 대학생의 삶의 질에 미치는 영향요인에 대한 다각적인 연구는 부족한 편이다.

인간은 질병을 예방하고 건강을 증진시켜 질적인 삶을 영위하기 위해 자신의 생활양식과 건강행위를 변화시켜야 하므로[15] 다양한 심리사회적 요인들에 대한 삶의 질과의 관계를 확인하고 삶의 질 향상을 위한 건강증진 프로그램을 마련하여야 한다.

이에 본 연구는 대학생들의 삶의 질에 영향을 미치는 심리사회적 요인을 파악함으로써 대학생의 삶의 질 증진프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 대학생의 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독 및 삶의 질 간의 관련성을 확인하고 이 변수들이 삶의 질에 미치는 영향을 파악하는 것이다. 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독 및 삶의 질 정도를 파악한다.

둘째, 연구대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독 및 삶의 질의 차이를 파악한다.

셋째, 연구대상자의 삶의 질과 제 변수 간의 상관관계를 파악한다.

넷째, 연구대상자의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 대학생의 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독, 삶의 질 간의 관련성을 확인하고 이 변수들이 삶의 질에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 G시에 소재한 일개 대학교에서 연구참여에 희망한 학생에 한하여 편의 추출하였다. 연구대상자 선정에 있어서 우선, 스마트폰을 사용하는 자에 한하여 연구보조자가 연구목적과 보상을 설명하여 자발적인 연구참여를 유도하였다. 연구참여에 동의한 경우에 한하여 서면 동의를 받았다. 본 연구 대상자의 윤리적 고

려를 위하여 대상자의 익명성과 비밀이 보장되며, 이 연구는 자발적으로 참여하고 연구참여는 언제든지 중단할 수 있음을 설명하였다. 또한 수집된 자료는 연구목적으로만 사용할 것과 연구가 끝난 후 폐기할 것을 설명하였다.

표본 수를 산출하기 위하여 G*Power(3.0.10) 프로그램을 이용하였다. 회귀분석 검정을 위하여 유의수준은 .05, 검정력은 .95, 효과크기는 .15(medium)로 하였고, 변수 10개를 가정한 결과, 연구에 필요한 표본 수는 172명이었다. 자료수집 시 대상자의 탈락률을 고려하여 210명의 대상자에게 설문지를 배부하였고 그 중 응답이 부족한 16부를 제외하고 최종 194명을 본 연구 참여자로 선정하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 삶의 질

삶의 질은 WHO(세계보건기구)가 개발한 WHOQOL-100을 민성길 등[16]이 한국인에 맞게 개발한 WHOQOL-BREF 척도를 이용하였다. 이 도구는 Likert 5점 척도로서 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서부터 ‘매우 그렇다’ 5점으로 측정하였다. 문항의 구성은 전반적인 삶의 질과 일반건강에 대한 2문항, 4개의 하위영역으로 신체적 건강영역 7문항, 심리적 영역 6문항, 사회적 관계영역 3문항, 환경 영역 8문항 등으로 구성되어 총 26문항이었다. 점수가 높을수록 삶의 질이 높은 것을 의미한다. 원 도구의 Cronbach's α 는 .898 이며, 본 연구에서 도구의 Cronbach's α 는 .934 이었다.

2.3.2 생활스트레스

대학생의 생활스트레스를 측정하기 위하여 전경구와 김교현[7]이 개발한 대학생 스트레스 척도를 전경구, 김교현, 이준석[9]이 수정 보완하여 개정한 대학생용 생활스트레스 척도를 사용하였다. 원 도구는 4점 Likert 척도로서, ‘전혀 그렇지 않다’ 0점에서부터 ‘자주 그렇다’ 3점으로 측정하였다. 문항은 총 50문항으로 대학생에게 적용되는 8개 영역으로 구분되는데, 대인관계 스트레스 영역은 이성관계, 친구관계, 가족관계, 교수와의 관계 등으로 4개의 영역으로 구분되며, 당면과제 스트레스 영역은 학업문제, 경제문제, 장애문제, 가치관 문제 등 4개의 영역으로 구성되었다.

본 연구에서는 간호학과 교수 2인이 현재의 대학생 생활에 맞게 문항을 29문항으로 간소화 하여 경험빈도만을

측정하였다. 원 도구의 Cronbach's α 는 .945 이며, 본 연구에서 도구의 Cronbach's α 는 .844 이었다.

2.3.3 우울

대학생의 우울을 측정하기 위하여 본 연구에서는 Beck[17]의 우울척도(Beck Depression Inventory; BDI)를 표준화한 한국어판 우울척도를 사용하였다. BDI는 우울의 정서적, 인지적, 생리적 영역 등 총 21문항으로 구성되었다. 이 도구는 0점에서 3점까지로 측정되는 4점 척도이며, 점수가 높을수록 우울정도가 높음을 의미한다. 원 도구의 Cronbach's α 는 .910 이며, 본 연구에서 도구의 Cronbach's α 는 .909 이었다.

2.3.4 스마트폰 중독

스마트폰 사용 정도를 측정하기 위하여 김동일, 정여주, 이주영, 김명찬, 이윤희, 강은비, 금창민, 남지은[18]이 개발한 간략형 스마트폰 중독 자가진단 척도를 사용하였다. 스마트폰 중독 도구는 4점 Likert 척도이며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서부터 ‘매우 그렇다’ 4점으로 측정하였다. 하위요인으로는 일상생활장애 5문항, 가상세계지향성 2문항, 금단 4문항, 내성 4문항으로 구분되었으며 점수가 높을수록 스마트폰 중독 수준이 높은 것을 의미한다. 평균평점 2.6점 이하는 일반사용자이며, 2.67점 이상은 잠재적 위험군을 나타낸다. 원 도구의 Cronbach's α 는 .814이며, 본 도구의 Cronbach's α 는 .902이었다.

2.4 자료수집과 분석

2.4.1 자료수집

본 연구의 자료수집은 2015년 7월 1일부터 15일까지 G시에 소재한 일개 대학교 재학생 200명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 우선 연구대상에 적합한 참여기준을 설명한 연구참여 안내문을 공지하였고, 연구참여자로 선정된 대상자에게 연구자가 직접 면담하여 설문조사를 하였다. 설문지 작성시간은 20분 정도이었으며 설문지를 회수할 때 응답자에게 답례품을 제공하였다. 수거된 200부 중 응답내용이 누락된 6부를 제외한 총 194부를 최종 결과분석에 사용하였다.

2.4.2 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 24.0 프로그램으로 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 기술통계의 빈도분석

을 하였고, 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독 및 삶의 질의 차이는 t-test와 one-way ANOVA, Scheffe로 분석하였다. 측정 제 변수들 간의 관련성은 Pearson's correlation coefficient으로 분석하였다. 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 다중선형회귀분석(Multiple Linear Regression)으로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적인 특성

본 연구대상자의 일반적인 특성으로는 연령, 학년, 스마트폰 사용시간, 외모만족도, 대인관계, 운동, 음주를 분석하였다[Table 1]. 연구대상자의 평균 연령은 21.5세였고, 남학생이 43.8%, 여학생이 56.2%이었다. 스마트폰 사용은 5시간 이상이 35.6%로 가장 많았으며, 외모만족도는 보통 수준이라고 응답한 경우가 72.2%, 대인관계는 좋다고 응답한 경우가 51%로 가장 많았다. 운동은 30.9%가 거의 하지 않는다고 하였으며, 1주에 1~2회는 38.1%로 나타났으며, 음주는 1주에 1~2회는 53.1%로 가장 많았으며, 거의 하지 않는 경우가 30.4%, 매일 마시는 경우는 3.6%이었다.

Table 1. General characteristics of subjects (N=194)

Characteristics	Category	n(%)
Age(yr)	M±SD 21.5±1.7	
Gender	Male	85(43.8)
	Female	109(56.2)
Grade	Freshman	29(14.9)
	Sophomore	60(30.9)
	Junior	39(20.1)
	Senior	66(34.0)
Use of smart phone	<1 hours	11(5.6)
	1-2 hours	36(18.3)
	200-300	82(41.6)
	300-400	52(26.4)
	>400	16(8.1)
Satisfaction of appearance	High	33(17.1)
	Moderate	140(72.2)
	Low	21(10.8)
Interpersonal Relationship	Good	99(51.0)
	Moderate	92(47.4)
	Not good	3(1.5)
Exercise	None	60(30.9)
	1-2/week	74(38.1)
	3-4/week	42(21.6)
	Everyday	18(9.3)

Drinking	None	59(30.4)
	1-2/week	103(53.1)
	3-4/week	25.0(12.9)
	Everyday	7(3.6)

3.2 연구대상자의 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독 및 삶의 질

본 연구대상자의 생활스트레스는 평균평점은 .62±.33 점, 우울은 .24±.31 점, 스마트폰 중독은 2.59±.63 점, 삶의 질은 3.48±.54 점으로 나타났다[Table 2]. 생활스트레스 중 대인관계 생활스트레스는 .28±.47 점이었으며, 영역별 점수 중 교수와의 관계가 .50±.67 점으로 가장 높았고, 당면과제 생활스트레스는 .83±.60 점이었으며, 영역별 점수 중 학업 스트레스가 1.11±.71 점으로 가장 높은 것으로 나타났다.

Table 2. Level of life stress, depression, smart phone addiction, and quality of life (N=194)

Variables	M±SD
Stressful Life stress	.62±.33
Interpersonal relationships stress	.28±.47
opposite sex	.19±.43
friend	.17±.34
family	.26±.45
faculty	.50±.67
Task-related stress	.83±.60
grade	1.11±.71
economy	.52±.59
future	.99±.57
Value	.68±.53
Depression	.24±.31
Smart phone addiction	2.59±.63
Quality of life	3.48±.54

3.3 연구대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독, 삶의 질의 차이

본 연구대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독 및 삶의 질의 차이는 [Table 3]과 같다. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스의 차이는 학년(F=2.78, p=.042)에서만 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

연구대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이는 학년(F=3.54, p=.016), 대인관계(F=3.17, p=.044), 음주(F=3.60, p=.015)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었

다. 우울수준은 4학년이 .34±.35점으로 가장 높았고, 그 다음이 3학년 .21±.31점, 1학년 .20±.25점, 2학년 .17±.28점 등의 순으로 나타났다. 음주는 매일 술을 마시는 경우가 .60±.66점으로 우울수준이 가장 높았으며, 1주에 3~4회 마시는 경우에서 .17±.36점으로 우울수준이 가장 낮았다.

연구대상자의 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독의 차이는 성별($t=3.92, p=.000$), 스마트폰 이용 시간($F=8.95, p=.000$), 외모 만족도($F=3.29, p=.039$), 운동($F=3.11, p=.028$), 음주($F=2.82, p=.040$) 등에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 여학생($2.74±.52$)이 남학생($2.39±.70$)보다 스마트폰 중독 수준이 높은 것으로 나타났다. 스마트폰 이용 시간에서는 5시간 이상 사용하는 경우($2.89±.52$)가 중독 수준이 가장 높았고, 1~2시간 사용하는 경우($2.21±.64$)가 가장 낮았다.

연구대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 질 차이는 성별($t=2.41, p=.017$), 스마트폰 사용시간($F=2.68, p=.033$), 외모 만족도($F=9.69, p=.000$), 대인관계($F=4.61, p=.011$), 운동($F=4.16, p=.007$) 등에서 통계적으로 유의한 차이가

있는 것으로 나타났다. 삶의 질은 남학생($3.59±.61$)이 여학생($3.40±.46$)보다 높은 것으로 나타났다. 스마트폰 사용시간은 1~2시간 사용하는 경우가 삶의 질($3.71±.56$)이 가장 높은 것으로 나타났고, 5시간 이상 사용하는 경우가 삶의 질($3.35±.54$)이 가장 낮은 것으로 나타났다. 외모만족도가 높은 경우($3.78±.57$)가 낮은 경우($3.17±.73$)에 비해 삶의 질 수준이 높은 것으로 나타났다. 대인관계가 좋은 경우($3.57±.50$)가 보통인 경우($3.37±.54$)보다 삶의 질이 높은 것으로 나타났다. 운동을 매일하는 군($3.84±.63$)이 다른 군($3.35±.53, 3.47±.50, 3.53±.50$) 보다 삶의 질 수준이 높았다.

3.4 연구대상자의 삶의 질과 제 변수 간의 상관관계

본 연구대상자의 삶의 질과 유의한 상관관계를 보인 변수는 생활스트레스($r=-.44, p=.000$), 우울($r=-.39, p=.000$) 및 스마트폰 중독($r=-.32, p=.000$) 모두에서 유의 상관관계가 있었다. 즉, 생활스트레스, 우울 및 스마트폰 중독 수준이 낮을수록 삶의 질은 높았다[Table 4].

Table 3. Life stress, depression, smart-phone addiction, and quality of life according to general characteristics

(N=194)

Characteristics	Categories	Life Stress		Depression		Smart-phone Addition		Quality of Life	
		M(SD)	F(T)/p	M(SD)	F(T)/p	M(SD)	F(T)/p	M(SD)	F(T)/p
Gender	Male	.58(.36)	-1.24	.20(.33)	-1.40	2.39(.70)	-3.92	3.59(.61)	2.41
	Female	.64(.31)	(.217)	.27(.29)	(.163)	2.74(.52)	(.000)	3.40(.46)	(.017)
Grade	Freshman	.57(.26)		.20(.25)a		2.45(.67)		3.45(.40)	
	Sophomore	.55(.32)	2.78	.17(.28)b	3.54	2.53(.64)	1.38	3.59(.54)	2.05
	Junior	.60(.38)	(.042)	.21(.31)c	(.016)	2.59(.69)	(.250)	3.53(.60)	(.108)
	Senior	.70(.33)		.34(.35)d	d>b	2.70(.55)		3.37(.53)	
Use of Smart-phone	< 1 hour	.68(.52)		.09(.14)		2.52(.66)		3.53(.38)a	
	1~2 hours	.52(.31)		.22(.24)		2.21(.64)		3.71(.56)b	2.68
	2~3 hours	.63(.37)	.93	.29(.35)	.93	2.44(.60)	8.59	3.51(.58)c	(.033)
	3~4 hours	.61(.30)	(.445)	.21(.24)	(.447)	2.56(.62)	(.000)	3.48(.44)d	b>e
	> 5 hours	.65(.31)		.25(.36)		2.89(.52)		3.35(.54)e	
Satisfaction of appearances	High	.60(.30)	.130	.23(.26)	1.127	2.34(.62)	3.29	3.78(.57)a	9.69
	moderate	.61(.31)	(.878)	.23(.30)	(.326)	2.63(.61)	(.039)	3.46(.46)b	(.000)
	Low	.65(.40)		.34(.43)		2.68(.73)		3.17(.73)c	a>b,c
Interpersonal Relationship	good	.58(.31)	1.93	.20(.27)	3.17	2.60(.63)	.879	3.57(.50)a	4.61
	moderate	.64(.35)	(.148)	.27(.34)	(.044)	2.59(.62)	(.417)	3.37(.54)b	(.011)
	not good	.92(.37)		.57(.50)		2.11(1.00)		3.91(.88)c	a>b
	never	.62(.32)		.29(.35)		2.71(.51)		3.35(.53)a	
Exercise	1~2	.66(.37)	.99	.24(.33)	1.60	2.65(.62)	3.11	3.47(.50)b	4.16
	3~4	.57(.30)	(.398)	.21(.26)	(.190)	2.40(.67)	(.028)	3.53(.50)c	(.007)
	everyday	.53(.31)		.12(.16)		2.36(.81)		3.84(.63)d	d>a
	never	.62(.30)		.23(.27)a		2.52(.55)		3.45(.47)	
Drinking	1~2	.62(.33)	.27	.23(.28)b	3.60	2.58(.63)	2.82	3.46(.86)	1.40
	3~4	.58(.37)	(.844)	.17(.36)c	(.015)	2.89(.69)	(.040)	3.68(.53)	(.243)
	everyday	.62(.51)		.60(.66)d	d>a,b,c	2.28(.77)		3.34(1.14)	

Table 4. Correlation among variables

(N=194)

Variables	Quality of Life r(p)
Life Stress	-.44(.000)
Depression	-.39(.000)
Smart-phone Addition	-.32(.000)

4. 논의

본 연구는 대학생의 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독 및 삶의 질 수준을 확인하고 이 변수들이 삶의 질에 미치는 영향을 확인함으로써 대학생의 삶의 질증진 프로그램 개발하는데 필요한 기초자료를 제공하고자 수행하였다.

본 연구대상자의 생활스트레스는 4점 만점에 평균은 .62±.33점으로 낮은 수준으로 나타났으며, 대인관계보다는 당면과제로 인해 더 많은 생활스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 하위영역을 살펴보면 학업에 대한 스트레스가 가장 높았으며, 그 다음으로 장래에 대한 스트레스로 나타나 간호대학생을 대상으로 한 송영숙[8]이 보고한 결과와 일치하였다. 또한 일반적 특성에 따른 생활스트레스의 차이에서 학년에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타나 이는 박영례와 장은희[19]의 연구에서 성별의 차이를 보고한 결과와는 상이한 결과이다. 본 연구에서 4학년의 생활스트레스가 가장 높은 것으로 나타난 결과는 이은희[12]의 연구에서 대학생의 생활스트레스 중 학업문제와 진로문제에 의한 생활스트레스를 가장 많이 호소하고 있다고 보고한 결과를 지지한 결과로서 취업에 직면한 4학년 대상의 스트레스 관리가 필요함을 강조한 결과로 해석된다.

본 연구대상자의 우울정도는 평균 .24±.31점으로 나타났으며 대학생의 우울수준은 신미경, 이혜련, 원종순[20]이 간호대학생을 대상으로 한 연구에서 대상자의 우울 수준의 평균 .40으로 보고한 수준과 유사한 것으로 나타났다. 반면에 백선숙, 하은호, 류연나, 송미승[21]의 대학생 대상으로 한 연구에서 우울은 1.36점 보다는 낮은 것으로 나타났다. 일반적 특성에 따른 우울수준의 차이는 본 연구에서는 학년에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으나 박광희[22]는 대학생의 우울을 확인한 연구에서 여학생이 남학생보다 우울 수준이 높은 것으로 나타나 학년의 차이보다 성별의 차이를 강조하여 본 연구 결과와는 차이가 있었다. 본 연구에서 우울의 차이는 4학년이 가장 높았고, 대인관계가 어려울수록, 매일 술을 마시는 경우에서 우울수준이 높은 것으로 나타나 이는 백선숙, 하은호, 류연나, 송미승[21]의 연구에서 학년이 낮을수록 우울 정도가 높은 것으로 나타난 결과와도 상이한 결과로 나타났다. 이와 같은 결과는 졸업을 앞둔 4학년은 생활스트레스 뿐만 아니라 우울에 취약한 대상

3.5 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독이 삶의 질에 미치는 영향

본 연구대상자의 삶의 질에 미치는 영향요인을 확인하기 위하여 삶의 질을 종속변수로 하고, 생활 스트레스, 우울 및 스마트폰 중독을 독립변수로 하여 다중 선형회귀분석을 실시하였다.

본 연구대상자의 삶의 질에 유의한 설명력을 갖는 요인은 생활스트레스($\beta=-.284, p=.000$), 우울($\beta=-.282, p=.000$), 스마트폰 중독($\beta=-.211, p=.001$) 등으로, 대학생의 삶의 질에 대한 이들 요인의 설명력은 총 30.1%로 나타났다. 이중 가장 주요한 영향을 미치는 요인은 우울로 나타났다[Table 5].

다중 공선성의 문제를 확인하기 위해 독립변인 간의 공차한계(Tolerance Limit)와 분산팽창인자 (Variance Inflation Factors, VIF)의 범위를 확인한 결과 공차한계는 모두 0.1 이상으로 확인되었고, 분산팽창인자의 범위는 기준치 10 이하로 나타나 다중 공선성에는 문제가 없는 것으로 확인되었다. 또한 잔차의 독립성 검증을 위하여 Durbin-Watson 값을 구하였으며, 그 결과 Durbin-Watson 값은 1.734로 기준 값인 2에 근접하여 잔차 들 간에 상관관계가 없는 것으로 판단되어 회귀모형이 적합하다고 해석된다.

Table 5. Predictors of quality of life

(N=194)

Variables	Quality of Life				
	B	S.E.	β	t(p)	F(p)
Constants	4.35	.139		31.16 (.000)	8.859 (.000)
Life Stress	-.46	.108	-.284	-4.23 (.000)	
Depression	-.49	.110	-.282	-4.39 (.000)	
Smart-phone Addition	-.18	.054	-.211	-3.32 (.000)	

으로서 의미를 가지므로 학년별 정신건강 수준을 확인하고 이에 대한 정신건강관리가 필요함을 의미 한다.

본 연구대상자의 스마트폰 중독 수준은 2.59 ± 63 점으로 나타났으며, 일반적 특성에 따른 차이는 성별, 스마트폰 이용 시간, 외모 만족도, 운동, 음주 등에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 스마트폰 중독 수준은 성별 차이가 나타났으며 이는 황경혜, 유양숙, 조옥희[23]의 연구에서 여학생이 남학생보다 스마트폰 중독수준이 높은 것으로 나타난 결과와 일치하였다. 여학생이 남학생보다 스마트폰 중독에 더 취약하다는 결과는 선행연구에서 일관되게 보고되고 있다. 이는 여성이 남성에 비해 상대적으로 타인과의 관계를 중요시하는 경향이 강하기 때문이며 휴대폰을 통한 감정공유에 치중하는 경향으로 설명되고 있다. 본 연구에서 스마트폰 중독 수준의 차이는 5시간 이상 사용하는 경우, 외모만족도가 낮을수록, 운동을 안 할수록 스마트폰 중독정도가 높은 것으로 나타났다. 대학생들에게 있어 스마트폰 사용은 대인관계와 교류의 수단이 되며 이는 조선희와 전경숙[24]의 연구에서 스마트폰을 통해 다른 사람들과 교류하는 시간이 많을수록 대인관계 시간은 적고 고립된 생활을 하기 때문에 스마트폰 중독 경향성이 높을수록 대인관계 점수가 낮은 것으로 보고한 결과를 뒷받침하고 있다. 따라서 대학생의 스마트폰 중독예방을 위해 성별차이를 고려하여 특히 여학생 대상으로 한 스마트폰 사용 수준을 확인하고 스마트폰 중독 예방교육이 필요하다.

본 연구대상자의 삶의 질은 5점 만점에 3.48점으로 나타나 이는 대학생을 대상으로 한 선행연구[2,14,25]에서 보고한 3.17~3.19 보다 높은 수준으로 중간이상 수준의 삶의 질 수준인 것으로 나타났다.

일반적 특성에 따른 삶의 질을 살펴보면, 남학생이 여학생보다 더 높은 것으로 나타나 성별에 따른 삶의 질 차이를 보고한 최선하 등[2]의 연구결과와 일치하였다. 이영미[13]의 연구에서 대학생의 삶의 질 연구에서 저학년은 새로운 학교생활의 적응문제에 의해 삶의 질이 낮으며, 고학년은 진로선택이나 취업과 관련된 심리적 불안감이 삶의 질에 부정적으로 영향을 미치기 때문으로 학년별 삶의 질 관리를 강조하였지만 본 연구에서는 나타나지 않았다. 추후 학년별 삶의 질 차이에 대한 추후 연구가 필요할 것으로 사료된다. 또한 스마트폰 사용시간이 적을수록, 외모만족도가 높을수록, 대인관계가 좋을수록, 운동을 매일 할수록 등이 삶의 질이 높은 것으로

나타났다. 이는 건강증진행위와 생활습관이 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 보고한 선행연구와 맥을 같이한 결과이다[2,13,14]. 따라서 대학생의 삶의 질 증진 프로그램 개발을 위해 성별을 고려한 차별화가 필요하며, 대학에서 취업역량 개발 중심으로 치우친 교과과정에서 건강한 생활습관을 형성하고 건강증진 행위를 독려할 수 있는 비교과과정 프로그램을 개발하고 실제 적용가능한 교육환경을 마련하는 것이 필요하겠다.

본 연구에서 삶의 질과 제 변수들과의 상관관계에서 부적 상관관계를 보여 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독 수준이 낮을수록 삶의 질 수준은 높은 것을 의미하며 이는 전효정[14]의 연구에서 부정적 정서와 스트레스, 정신건강문제가 낮을수록 삶의 질이 높게 나타난 결과에 비추어 대학생의 삶의 질 향상을 위해 생활 스트레스 요인을 확인하고 우울과 스마트폰 중독 등을 포함한 적극적인 정신건강 관리의 필요성을 강조한 결과로 사료된다.

삶의 질에 영향을 미치는 요인으로는 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독 등으로 나타났다. 이들 변수들은 삶의 질의 30.1%를 설명하였으며, 이들 요인 중 가장 주요 영향요인은 우울인 것으로 나타났다. 이는 박영례와 장은희[19]연구에서 대학생의 가장 중요한 건강문제는 우울이라고 보고한 결과를 강조한 결과이다. 또한 전효정[14]의 연구에서도 긍정적 정서와 정신건강이 삶의 질의 유의한 경로라고 보고한 결과를 뒷받침한 결과이다. 이상과 같은 결과는 대학생의 삶의 질 증진을 위해 정신건강 관리가 우선해야 함을 강조한 결과로 해석된다.

따라서 대학생의 삶의 질 향상을 위해 학년별 정신건강 수준을 파악하고 정신건강 증진을 위한 간호중재 개입이 필요하다.

5. 결론

본 연구는 대학생들의 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독, 삶의 질 수준을 파악하고 이들의 상관관계를 확인하고 삶의 질에 미치는 요인을 확인하여 삶의 질 증진 프로그램 개발을 위한 기초자료로서 활용하고자 시도하였다.

본 연구결과, 연구대상자의 삶의 질과 제 변수들 간의 상관관계는 통계적으로 유의한 부적 상관관계가 나타났

다. 또한 삶의 질에 미치는 요인으로는 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독 등으로 나타났으며, 이들 변수는 삶의 질의 30.1%를 설명하는 것으로 나타났다.

대학교육에서 대학생들이 보다 나은 삶의 질을 유지할 수 있도록 대학생의 삶의 질을 관리하는 것은 대학생 활을 마치고 사회에 나아가 건강한 성인으로서 사회에 기여할 수 있는 인재를 양성하는 대학교육목적에 부합하는 것으로서 의미가 있다. 삶의 질 관리는 학생 개인의 문제라기 보다는 대학교육 과정에서 다루어져야 한다. 따라서 본 연구는 대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 정신사회적 요인을 확인하였다는 점에서 그 의미가 있다.

반면에 본 연구는 일개 대학교를 대상으로 하였기에 대표성의 한계점이 있으므로 연구결과를 해석하는데 제한이 따른다. 따라서 표본을 확대하고 다양한 요인을 고려한 대학생을 대상으로 한 삶의 질에 관한 추가 연구를 제안한다.

본 연구결과를 토대로 대학생들의 삶의 질에 보다 관심을 갖고 삶의 질 증진 프로그램 개발을 위한 기초자료로서 활용되기를 기대한다.

References

- [1] K. I. Shin, J. J. Lee, S. O. Choi, S. N. Kim, "Meaning in Life of College students:Q Methodological Approach", *Korean Journal of Youth Studies*, vol. 12, no. 2, pp. 269-294, 2005.
- [2] S. H. Choi, Y. M. Ahn, M. Y. Im, "Relationship between Living Environment, Health Behavior and Quality of Life by Gender in University Students", *Journal of The Korean Society of Living Environmental System*, vol. 23, no. 1, pp. 57-71, 2016. DOI: <https://doi.org/10.21086/ksles.2016.02.23.1.57>
- [3] N. S. Park, "Development of comprehensive health promotion policies of university students", *Journal of Health Education and Promotion*, vol. 25, no. 5, pp. 17-34, 2011.
- [4] W. Chang, Y. Park, U. Kim, "Interpersonal relationship, self-efficacy and quality of life among university students and their parents", *Journal of Future Oriental Youth Society*, vol. 4, no. 2, pp. 1-17, 2007.
- [5] N. Kim, "The relationship among stress, resilience, and quality of life in college students", *Journal of Adolescent Welfare*, vol. 13, no. 4, pp. 1-19, 2011.
- [6] M. M. Clark, B. A. Warren, P. T. Hagen, B. D. Johnson, S. M. Jenkins, K. D. Olsen, "Stress level, health behavior, and quality of life in employee joining a wellness center", *American Journal of Health Promotion*, vol. 26, no. 1, pp. 21-25, 2011. DOI: <https://doi.org/10.4278/ajhp.090821-QUAN-272>
- [7] K. K. Chon, K. H. Kim, "Development of the life stress scale for college students: A control theory approach", *Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 10, no. 1, pp. 137-158, 1991.
- [8] Y. S. Song, "Stressful Life Events and Quality of Life in Nursing Students", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 18, no. 1, pp. 71-80, 2012. DOI: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.1.071>
- [9] K. K. Chon, K. H. Kim, J. S. Yi, "Development of the revised life stress scale for college students", *The Korean Journal of Health Psychology*, vol. 5, no. 2, pp. 316-335, 2000.
- [10] H. S. Jeon, S. O. Jang, "A study on the Influence of Depression and Stress on Smartphone addiction among University Students: Focused on Moderating Effect of Gender", *Korean Journal of Youth Studies*, vol. 21, no. 8, pp. 103-129, 2014.
- [11] M. Y. Sim, D. N. Lee, E. H. Kim, "A study on the Influential Relations between Stress and Smartphone Addiction among College Students: With a Focus on the Mediating Effects of Depression and Self-Efficacy", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 17, no. 5, pp. 227-236, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.5.227>
- [12] E. H. Lee, "Life stress and depressive symptoms among college students", *Korean Journal of Health Psychology*, vol. 9, no. 1, pp. 25-48, 2004.
- [13] Y. M. Lee, "Quality of Life and Its Related Factors among University Students", *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, vol. 24, no. 2, pp. 77-91, 2007.
- [14] H. J. Chon, "Multiple mediating effects between attachment and life quality among freshmen in University: Stress, affect, social support, mental health", *Korean Journal of Human Ecology*, vol. 22, no. 2, pp. 257-266, 2013. DOI: <https://doi.org/10.5934/kjhe.2013.22.2.257>
- [15] B. S. Lee, M. Y. Kim, M. H. Kim, S. K. Kim, "Health belief and performance of health behaviors of some university students in Korea", *Journal of Korean Academy of Nursing*, vol. 30, no. 1, pp. 213-224, 2000. DOI: <https://doi.org/10.4040/jkan.2000.30.1.213>
- [16] S. K. Min, C. I. Lee, K. I. Kim, S. Y. Suh, D. K. Kim, "Development of Korean Version of WHO Quality of Life Scale Abbreviated Version(WHOQOL-BREF)", *The Korean Neuropsychiatric Association*, 39(3), 571-579, 2000.
- [17] A. T. Beck, "Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects", New York: Harper & Row, 1967.
- [18] D. I. Kim, Y. J. Chung, J. Y. Lee, M. C. Kim, Y. H. Lee, E. B. Kang, C. M. Keum, J. E. K. Nam, "Development of Smartphone Addiction Proneness Scale for Adult: Self-report", *Korea Journal of Counseling*, vol. 13, no. 2, pp. 629-644, 2012. DOI: <https://doi.org/10.15703/kjc.13.2.201204.629>
- [19] Y. R. Park, E. H. Jang, "Impact of Stress on Depression among University Students: Testing for Moderating Effect of Social Support", *The Korean Journal of Adult Nursing*, vol. 25, no. 5, pp. 549-558, 2013.

DOI: <https://doi.org/10.7475/kjan.2013.25.5.549>

- [20] M. K. Shin, H. R. Yi, J. S. Won, "Influence of Life Stress and Depression on Suicidal Ideation among College Nursing Students", *The Journal of Fundamentals of Nursing*, vol. 20, no. 4, pp. 419-428, 2013.
DOI: <https://doi.org/10.7739/jkafn.2013.20.4.419>
- [21] S. S. Baek, E. H. Ha, E. N. Ryo, M. S. Song, "Effects of Life Stress and Depression in Undergraduates on Suicidal Ideation", *Journal of Korean Academy of Nursing*, vol. 18, no. 4, pp. 157-163, 2012.
DOI: <https://doi.org/10.4094/jkachn.2012.18.4.157>
- [22] K. H. Park, "Development of a Structural Equation Model to estimate University Students' Depression", *Journal of Korean Academy of Nursing*, vol. 36, no. 6, pp. 779-788, 2008.
DOI: <https://doi.org/10.4040/jkan.2008.38.6.779>
- [23] K. H. Hwang, Y. S. Yoo, O. H. Cho, "Smartphone Overuse and Upper Extremity Pain, Anxiety, Depression, and Interpersonal Relationships among College Students", *Journal of The Korea Contents Association*, vol. 12, no. 10, pp. 365-375, 2012.
DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.10.365>
- [24] S. H. Cho, G. S. Jeon, "Correlates of Problematic Mobile Phone Use among Korean College Students", *The Korean journal of stress research*, vol. 24, no. 1, pp. 13-22, 2016.
- [25] M. S. Lee, K. S. Kim, M. K. Cho, J. W. Ahn, S. O. Kim, "Study of Stress, Health Promotion Behavior, and Quality of Life of Nursing Students in Clinical Practice and Factors associated with Their Quality of Life", *Journal of Muscle Joint Health*, vol. 21, no. 2, pp. 125-134, 2014.
DOI: <https://doi.org/10.5953/JMJH.2014.21.2.125>

조 주 연(Ju-Yeon Cho)

[정회원]



- 1995년 8월 : 중앙대학교 대학간호학과(간호학석사)
- 2001년 8월 : 중앙대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2005년 3월 ~ 현재 : 수원과학대학교 간호학과 교수

<관심분야>

여성건강간호, 다문화 간호

백 선 숙(Sun-Sook Baek)

[정회원]



- 1990년 8월 : 중앙대학교 대학간호학과(간호학석사)
- 2006년 8월 : 중앙대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 국립군산대학교 간호학과 교수

<관심분야>

여성건강간호, 독거노인, 다문화 건강