

일개 대학생의 스트레스 요인 및 우울 수준의 융복합적 관련성 분석

이현숙, 배상윤*
전주비전대학교 보건행정학과 교수

Analysis of the Convergent Relationship between Stress Factors and Depression Levels in a College Students

Hyun-Suk Lee, Sang-Yun Bae*
Professor, Dept. of Health Administration, Vision University of Jeonju

요 약 본 연구는 일개 대학생의 우울수준(CES-D: Center for Epidemiologic Studies Depression scale)과 관련된 스트레스 요인들의 융복합적 관련성을 조사하였다. 설문조사는 2018년 11월 12일부터 2018년 12월 14일까지 임의로 선정된 J지역 대학의 재학생 304명에 대하여 무기명 자기기입식 설문지를 사용하였다. 위계적 다중회귀분석 결과, 취업스트레스(CMI: Conell Medical Index)가 높은 군에서, 학업소진(MBI-SS: Maslach Burnout Inventory-Student Survey)이 높은 군에서, 불안(BAI: Beck Anxiety Inventory)이 높은 군에서 우울수준이 높았으며 이들의 설명력은 60.7%이었다. 이상의 연구결과를 볼 때, 대학생의 우울수준을 낮추기 위해서는 취업스트레스를 낮추고, 학업소진을 낮추고, 불안을 낮추는 노력이 필요하다. 이러한 결과는 대학생의 우울수준을 낮추는 학업 상담 및 지도, 취업상담, 및 심리 및 정서적 안정을 위한 다양한 중재 노력에 활용될 수 있다. 추후연구에서는 대학생의 우울수준에 영향을 미치는 융복합적 요인들에 대한 구조모형의 제시 및 분석이 필요하다.

주제어 : 융복합적 관련성, 대학생, 우울, 취업스트레스, 학업소진, 불안

Abstract This study examined the convergent relationship of stress factors related to the depression level(CES-D) of a college student. The questionnaire was used using an unregistered self-administered questionnaire for 304 students from a college located in J area from Nov. 12, 2018 to Dec. 14, 2018. The hierarchical multiple regression analysis results are as follows: The depression level of respondents turned out to be significantly higher in following groups: a group in which job seeking stress(CMI) is higher, a group in which academic burnout(MBI-SS) is higher, a group in which anxiety(BAI) are higher. The results show explanatory power of 60.7%. The results of the study indicate that the efforts, to decrease job seeking stress, to decrease academic burnout and, to decrease anxiety, are required to decrease the depression level among college students. These results can be utilized in various interventional efforts for academic counseling and guidance, job counseling, and psychological and emotional stability that lowers the depression level in college students. Following studies requires the presentation and analysis of structural models for the structural model that effects the depression levels of college students.

Key Words : Convergent relationship, College student, Depression, Job seeking stress, Academic burnout, Anxiety

*Corresponding Author : Sang-Yun Bae(sangyb@jvision.ac.kr)

Received February 7, 2019

Accepted April 20, 2019

Revised March 18, 2019

Published April 28, 2019

1. 서론

우울은 개인의 기대치와 현실의 차이로 인한 근심, 침울, 상실, 무가치감 및 무력감 등이 자신을 부정적으로 인식하게 하는 것을 가리킨다[1]. 우울은 심리 및 정서적 문제를 일으켜, 관심 및 의욕 저하와 동기 및 사고과정 등의 정신적인 기능의 부진과 일상생활을 영위하는 신체적인 활동에서도 불필요한 문제를 발생시킬 수 있으며[2,3], 정신건강 측면에서는 개인적인 문제이면서, 주변 사람 및 환경에도 부정적인 영향을 미칠 수 있는 사회적 문제로 인식되고 있다[4]. 우울은 대학생에게서 학업에 대한 집중 및 몰입을 낮추고, 졸업 후 진로에 대한 자신감 및 의욕을 상실하게 하며, 현실에 대한 불안감을 야기할 수 있어서, 대학생의 심리 및 정서적 측면의 정신건강과 청년기의 육체적인 성장, 변화 및 완결을 위한 신체적 건강에서도 중요하게 다루어져야 한다[5].

대학생 시기에는 사회가 요구하는 직무를 수용하기 위하여 전공분야의 학업부담 및 학업량의 증가를 능동적으로 수용하고, 현장중심의 실무능력을 갖추기 위한 자격 및 면허자격의 취득 필요성이 증대되고 있으며, 나날이 높아지고 있는 취업 장벽 등의 지식경쟁사회가 필연적으로 발생시키는 현실적인 압박에 둘러 싸여 있다[6,7]. 또한 대학생은 성년 초기에 요구되는 사회성의 성장을 위한 인지 및 문제해결 능력의 향상, 타인을 배려하고 협동하는 대인관계 기술의 습득, 미래 전문직업인으로서 토대를 조성해나가야 하는 전환기의 기로가 주는 다양한 심리 및 신체적인 긴장상태에 처해 있다[8].

대학생은 사회초년생이 되기 위한 전 단계에서 직장인이 되기 위한 전공학습, 복수전공학습, 전공실습, 교양학습, 직업인성, 진로선택, 사회진출 관련 분야의 봉사, 자기소개서 작성 및 면접법 습득직업박람회 및 인턴사원 등 다양한 취업 준비 및 구직활동에 참여하고 있다[8]. 하지만, 국가 간 통상마찰의 심화, 국제적인 경제 활동의 경쟁력 심화, 국내 경제 성장률 둔화 및 인구의 고령화 등으로 취업 여건이 악화되어, 취업경쟁의 증대, 고용불안 확대 및 청년실업자의 증가 등으로 인한 취업스트레스가 원인이 되는 진로문제를 겪고 있다[6]. 이렇듯 가까운 시기에 사회의 주역으로 진출하게 되는 청년기의 대학생은 선배세대가 흔하게 경험하지 못한 새로운 형태의 위기에 대응이 요구되고 있으며, 심리 및 정서적 성장통을 앓고 있다.

대학생은 청년실업이 사회적 문제로 대두되고 있는 현실에서, 전공 및 공인영어에서 좋은 성적을 성취하기 위한 노력을 게을리 할 수없는 실정이다. 대학생의 학업에 대한 압박은 과하지 않는 경우, 학습동기 및 학습의지에 대한 동기부여 등의 기능적 역할을 할 수 있지만, 심할 경우에는 긴장이나 부적응의 심리상태를 일으켜 심리적인 불안을 유발 할 수 있다[9]. 학업과 관련된 스트레스로 신체적으로 지치고, 학업에 대해 무능감과 냉담을 느끼며, 학업수행에 있어서의 문제를 경험하는 학업소진으로 이어지게 된다[9]. 취업에 대한 불확실성은 대학생에게 과도한 학업으로 인해 피로감, 좌절감, 학업에 대한 거리감, 스트레스, 정신적 소모감, 무력감 및 냉소적인 태도 등을 일으키는 상호작용을 촉매하여 신체적, 정서적 및 정신적 고갈상태를 유발할 수 있다[8].

대학생의 취업 및 학업이 발생시키는 문제는 어떤 목적이나 대상이 명확히 인식되지 않는 위협적인 상황에 직면하여 적절히 대응하지 못함으로써 발생하는 심리 및 정서적 불안에 대한 탄력적인 방어를 힘들게 할 수 있고 [10], 불안은 소외, 외로움 등의 감정을 수반하여 심각한 심리적 장애의 정도를 높이고 적절한 사회기술의 습득을 저해함으로써 무력감, 무관심, 의욕저하 등의 우울상태를 심화시켜, 정상적인 정신적 및 신체적 활동을 방해하는 개인적이고 환경적인 위험 요인으로 작용할 수 있다.

대학생은 취업여건의 변화, 청년실업 문제의 악화, 전공 및 영어 등의 학업부담의 증가와 이로 인한 미래의 불확실성과 불안감의 확대 등의 심리적으로 위협이 되고 정서적으로 불안정한 부정적인 환경에 노출되어 있으며 [6,8,9], 이는 개인의 기대치와 현실의 차이가 야기시키는 상실감, 무력감, 무가치감, 근심, 침울감, 무관심 및 무의욕 등의 정신적 문제인 우울 수준에 영향을 미칠 수 있어서, 우울 수준을 낮추기 위한 관련요인들은 탐색하는 노력이 필요한 것으로 보인다.

선행연구 결과, 대학생은 성격, 가정환경, 학업, 학교환경 및 취업불안등의 취업스트레스가 학업소진에 영향을 주어 학업에 대한 탈진, 냉담 및 무능감을 높이는 것으로 보고되었고[9], 대학생의 취업스트레스는 우울 수준의 주요 영향요인임을 제안하였으며[11,12], 여대생의 우울 수준과 취업스트레스의 관련성을 제시하였다[6,8]. 보건계열 여대생은 취업스트레스를 낮추어 우울 수준을 감소시킬 수 있다고 제안하였고[2,5], 불안과 우울의 높은 관련성을 시사하였으며[13], 대학생의 취업스트레스는 불안

및 우울과 양의 상관관계가 있는 것으로 분석하였다[10]. 여학생군의 학업스트레스 및 불안은 우울에 영향을 미친다는 점을 밝혔다[14,15]. 이와 같이 기존연구들은 취업스트레스 및 학업스트레스를 관리하여 불안을 낮추고 우울 수준을 감소시킬 수 있는 가능성이 높은 것으로 보고하고 있으며, 대학생의 우울 수준을 낮추기 위해서는 취업스트레스, 학업소진 및 불안을 관리하는 중재 및 개입 노력이 필요함을 시사하고 있다. 이와 같이 우울 문제를 다루는 기존연구는 취업스트레스, 학업소진 및 불안 등의 개개 요인들과 우울의 연관성 및 관련성을 보고하고 있으나, 이들 요인들이 대학생의 우울문제에 미치는 융복합적인 영향을 분석한 연구는 미비한 실정이다.

본 연구는 대학생의 취업스트레스, 학업소진, 불안 및 우울 수준간의 융복합적인 관련성을 파악하였다. 불확실한 취업여건과 증가하는 학업부담 및 이로 인한 불안감의 증대가 야기하는 우울 문제에 노출되어 있는 대학생의 우울 수준을 완화하는데 활용될 수 있는 기초자료를 제공하고자 하였다. 본 논문의 결과는 학업 상담 및 지도, 취업상담, 및 심리 및 정서적 안정을 위한 다양한 중재 및 개입 노력에 활용이 기대된다.

2. 연구방법

2.1 조사대상

일개 대학생의 스트레스 요인과 우울수준의 관련성을 분석하기 위한 적정 표본수의 산출은 G*Power 3.1 프로그램[16]을 이용하였다. t-test, ANOVA 및 다중회귀분석에서 유의수준 .05, 검정력 .95, 효과크기 .15로 하여 검정력을 분석하였을 때, F기각역 1.54, 최소 필요 표본수 249명으로 산출되었다. 조사대상은 부실응답 등을 고려하여 적정 표본수 보다 많은 400명으로 하였다. J지역 소재 대학을 임의로 선정하여, 무작위로 400명의 대학생을 추출하여 설문조사를 시행하였다. 338명의 설문지가 회수하였으며(84.5%), 응답이 부실한 34명의 설문지를 제외하고 304명의 자료를 분석하였다. 조사기간은 2018년 11월 12일부터 2018년 12월 14일까지였으며, 연구윤리를 지키기 위하여, 조사원이 대학을 직접 방문하여 설문조사의 취지 및 내용, 자료보호방법, 거부에 대한 권리 및 설문지 작성법 등을 설명하고 설문조사 참여에 동의한 경우에만 무기명 자기기입식 설문지를 배포하고 현장에

서 자기식(self enumeration method)으로 작성하도록 하여 즉시 회수하였다.

2.2 조사도구

조사는 일반적 특성으로 23문항, 취업스트레스 22문항, 학업소진 15문항, 불안 21문항 및 우울 20문항으로 하였다. 절단점이 없는 취업스트레스 및 학업소진은 중앙값을 기준으로 「낮은군」과 「높은군」으로 구분하여 t-test에서 우울을 비교하였다.

일반적 특성은 성별, 만 연령(세), 체질량지수(체중(kg)/신장(m)²), 종교유무, 집안의 경제사정(좋은, 어려움), 부모와의 대화정도(자주함, 거의 하지 않음), 부모의 양육태도(허용적, 엄함), 가정의 분위기(좋은, 나쁨), 가정생활만족도(만족, 불만족), 학교성적(상, 중, 하), 교수와의 관계(좋은, 나쁨), 친구와의 관계(좋은, 나쁨), 따돌림이나 폭력 경험(없음, 있음), 학교생활만족도(만족, 불만족), 음주 여부(비음주, 음주), 흡연 여부(비흡연, 흡연), 규칙적 식사 여부(함, 안함) 및 규칙적 운동시행 여부(함, 안함), 하루평균수면시간, 취미 및 여가생활(충분, 불충분), 주관적인 건강상태(좋은, 좋지 않음)를 조사하였다.

취업스트레스의 측정은 코넬대학의 스트레스측정법인 Cornell Medical Index(CMI)[17]를 수정한 취업스트레스 검사 22문항[18]을 사용하였다. 이 척도의 하위영역은 성격스트레스 6문항, 가족환경스트레스 5문항, 학업스트레스 4문항, 학교환경스트레스 4문항, 취업불안스트레스 3문항으로 구성된다. 점수의 범위는 22점에서 110점까지이며, 높은 점수 일수록 취업스트레스 정도가 높음을 의미한다. 내적신뢰도를 나타내는 Cronbach's α 값은 기존조사에서 .782에서 .876이었고[18], 본 조사는 .958이었다.

학업소진은 Schaufeli 등[19]의 Maslach Burnout Inventory-Student Survey(MBI-SS)를 토대로, 번안 및 보완하여 타당화를 검증한 학업소진 척도 15문항[20]을 사용하였다. 이 척도의 하위영역은 탈진 5문항, 냉담 4문항, 무능감 6문항으로 구성된다. 점수의 범위는 15점에서 75점까지이며, 높은 점수 일수록 학업소진이 높음을 의미한다. 내적신뢰도를 나타내는 Cronbach's α 값은 기존조사에서 .810에서 .900이었고[20], 본 조사는 .898이었다.

불안은 Beck 등[21]의 자기보고식 측정도구인 Beck Anxiety Inventory(BAI)를 한국판으로 번안하고 타당도가 입증된 불안 측정도구 21문항[22,23]을 사용하였다. 점

수의 범위는 0점에서 63점까지이며, 높은 점수일수록 불안이 높음을 의미한다. 절단점(cutoff points)은 BAI 총점이 21점 이하인 군을 「건강 군」, 22점에서 26점 까지를 「불안상태 군」, 27점에서 31점까지를 「심한 불안상태 군」, 32점 이상을 「극심한 불안상태 군」으로 구분하여 ANOVA에서 우울을 비교하였다. 내적신뢰도를 나타내는 Cronbach's α 값은 기존조사에서 .930이었고[23], 본 조사는 .936이었다.

우울은 미국의 National Institute of Mental Health(NIMH)에서 역학조사용으로 개발한 CES-D[24]의 한국판 20문항[25]을 사용하였다. 점수의 범위는 0점에서 60점까지이며, 높은 점수일수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 절단점은 CES-D 총점이 16점 미만을 「정상군」, 16점에서 24점까지를 「경도 우울군」, 25점 이상을 「우울군」으로 구분한다[25]. 내적신뢰도를 나타내는 Cronbach's α 값은 기존조사에서 .910이었고[25], 본 조사는 .916이었다.

2.3 자료처리

통계분석은 SPSS/WIN 23.0 Program을 사용하였다. 조사대상자의 일반적 특성, 취업스트레스, 학업소진 및 불안에 따른 우울의 비교는 t-test 및 ANOVA로 검증하였다. 이때 통제변수에서 연속형 값을 갖는 항목은 값의 분포 및 기존 연구[6]의 절단점을 참고하여, 만연령은 20세, 체질량지수는 저체중, 정상, 과체중 및 비만, 수면은 7시간 미만, 7시간에서 8시간 미만, 8시간 이상으로 구분하여 범주형으로 변환하였다. 우울에 영향을 미치는 각 독립변수들의 영향력을 파악하기 위하여 단변량 분석에서 유의한 차이를 보인 변수를 독립변수로, 우울을 종속변수로 하여 위계적 다중회귀분석을 실시하였다. 이때 우울에 유의한 범주형 변수들은 가변수(dummy)로 변환하여 사용하였으며, 가변수화 한 변수들은 성별, 부모와의 대화정도, 가정의 분위기, 가정생활만족도, 학교성적, 친구와의 관계, 학교생활만족도, 취미 및 여가생활, 주관적인 건강상태이었다. 모든 통계량의 유의수준은 $p < .05$ 로 하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성별 우울 수준

Table 1에서 조사대상자의 우울 수준은 0점에서 60점의 범위에서 평균 14.75 ± 10.56 이었다. 일반적 특성별 우울은 여성군, 연령이 낮은군, 부모와의 대화를 거의 하지 않는군, 가정의 분위기가 나쁜군, 가정생활만족도가 불만족군, 학교성적이 나쁜군, 친구와의 관계가 나쁜군, 학교생활만족도가 불만족군, 하루평균수면시간이 7시간 미만군, 취미 및 여가생활 불충분군, 주관적 건강상태가 나쁜군이 유의하게 높았다. 그 외, 체질량지수, 종교유무, 집안의 경제사정, 부모의 양육태도, 교수와의 관계, 따돌림이나 폭력 경험, 음주 여부, 흡연 여부, 규칙적 식사 여부, 규칙적 운동시행 여부는 우울 수준과 유의한 차이를 보이지 않았다.

Table 1. Depression level according to general characteristics

Variables	N(%)	Depression(CES-D) Mean \pm SD
Sex		
Male	68(22.4)	11.85 \pm 8.24
Female	236(77.6)	15.59 \pm 11.01
t(p-value)		-3.038(.003)
Age(ylrs)		
<21	185(60.9)	15.79 \pm 10.82
21 \leq	119(39.1)	14.14 \pm 9.98
t(p-value)		2.145(.033)
Conversations with parent		
Often	269(88.5)	14.21 \pm 10.06
Almost never	35(11.5)	18.97 \pm 13.22
t(p-value)		-2.058(.046)
Home atmosphere		
Good	288(94.7)	14.24 \pm 10.05
Bad	16(5.3)	23.94 \pm 14.98
t(p-value)		-2.557(.021)
Family life satisfaction		
Satisfied	283(93.1)	14.19 \pm 10.23
Dissatisfied	21(6.9)	22.29 \pm 12.24
t(p-value)		-3.449(.001)
School record		
Good	69(22.7)	12.77 \pm 10.73
Medium	194(63.8)	14.69 \pm 10.19
Bad	41(13.5)	18.39 \pm 11.27
F(p-value)		3.721(.025)
Relationship with the friend		
Good	294(96.7)	14.47 \pm 10.51
Bad	10(3.3)	23.00 \pm 8.99
t(p-value)		-2.534(.012)
School life satisfaction		
Satisfied	269(88.5)	13.81 \pm 9.87
Dissatisfied	35(11.5)	22.00 \pm 12.84
t(p-value)		-3.636(.001)
Sleeping time(hr)		
<7	158(52.0)	16.16 \pm 11.03
7-8	85(28.0)	12.88 \pm 9.04
8 \leq	61(20.1)	13.71 \pm 10.90
F(p-value)		3.088(.047)
Hobbies & leisure life		
Enough	166(54.6)	12.96 \pm 9.87
Not enough	138(45.4)	16.91 \pm 10.99
t(p-value)		-3.305(.001)
Subjective health status		
Good	219(72.0)	12.63 \pm 8.94
Bad	85(28.0)	20.22 \pm 12.35
t(p-value)		-5.166(<.001)
Total	304(100.0)	14.75 \pm 10.56

3.2 취업스트레스, 학업소진 및 불안에 따른 우울 수준

Table 2는 조사대상자의 취업스트레스, 학업소진 및 불안에 따른 우울 수준을 비교하였다. 우울 수준은 취업스트레스가 높은군이 유의하게 높았는데, 하위영역의 성격스트레스, 가족환경스트레스, 학업스트레스, 학교환경스트레스 및 취업불안스트레스가 높은군이 유의하게 높게 나타났다. 우울 수준은 학업소진이 높은군이 유의하게 높게 나타났으며, 하위영역의 탈진, 냉담 및 무능감이 높은군이 유의하게 높았다. 또한 우울수준은 불안이 높은군이 유의하게 높게 나타났다.

Table 2. Depression level according to job seeking stress(CMI), academic burnout(MBI-SS) and anxiety(BAI)

Variables(Total score)	N(%)	Depression(CES-D) Mean±SD
Total Job seeking stress(CMI)		
Low group [§]	152(50.0)	10.63±8.03
High group	152(50.0)	18.88±11.18
t(p-value)		-7.397(<.001)
Personality stress		
Low group	167(54.9)	10.57±7.85
High group	137(45.1)	19.85±11.20
t(p-value)		-8.192(<.001)
Home environment stress		
Low group	143(47.0)	11.43±8.37
High group	161(53.0)	17.70±11.42
t(p-value)		-5.499(<.001)
Schoolwork stress		
Low group	150(49.3)	11.35±8.76
High group	154(50.7)	18.07±11.12
t(p-value)		-5.853(<.001)
School environment stress		
Low group	152(50.0)	11.60±9.41
High group	152(50.0)	17.91±10.73
t(p-value)		-5.450(<.001)
Unstable job stress		
Low group	195(64.1)	12.00±8.68
High group	109(35.9)	19.68±11.80
t(p-value)		-5.953(<.001)
Total Academic burnout(MBI-SS)		
Low group	156(51.3)	10.76±8.56
High group	148(48.7)	18.96±10.86
t(p-value)		-7.285(<.001)
Exhaustion		
Low group	141(46.4)	11.15±8.58
High group	163(53.6)	17.87±11.13
t(p-value)		-5.938(<.001)
Cynicism		
Low group	142(46.7)	10.93±8.96
High group	162(53.3)	18.11±10.74
t(p-value)		-6.349(<.001)
Inefficacy		
Low group	152(50.0)	11.93±8.83
High group	152(50.0)	17.57±11.39
t(p-value)		-4.823(<.001)
Anxiety(BAI)		
Normal	273(89.8)	13.02±8.90
Mild anxiety	12(3.9)	27.67±9.08
Moderate anxiety	8(2.6)	25.50±14.41
Severe anxiety	11(3.6)	35.82±11.20
F(p-value)		34.283(<.001)
Total	304(100.0)	14.75±10.56

§ : Low and high group classified by the median score of each variable.

|| : Anxiety were divided into four groups, normal(<22 of BAI score), mild anxiety(22 ≤ BAI score ≤ 26), moderate anxiety(27 ≤ BAI score ≤ 31) and severe anxiety(32 ≤ of BAI score).

3.3 우울 수준에 영향을 미치는 요인

Table 3에서는 조사대상자의 우울 수준에 영향을 미치는 독립변수들의 설명력을 파악하기 위하여 4개의 모델에 대한 위계적 다중회귀분석을 실시하였다. 모델 I은 일반적 특성을 회귀모델에 투입한 결과 여성이, 친구와의 관계가 나쁜군이, 학교생활만족도가 낮은군이, 수면시간이 짧은군이, 취미 및 여가생활이 불충분한군이, 주관적 건강상태가 나쁜군이 우울 수준이 높았으며, 설명력은 23.4%로 나타났다. 모델 II에는 모델 I에 투입된 변수에 취업스트레스를 투입한 결과, 취업스트레스의 하위영역인 성격스트레스 및 가족환경스트레스가 높은군이 우울 수준이 높았으며, 모델 II에 투입된 변수들로 40.2%의 설명력을 보였다. 모델 III에는 모델 II에 투입된 변수에 학업소진을 투입한 결과 학업소진의 하위영역인 탈진 및 무능감이 높은군이 우울 수준이 높았으며, 모델 III에 투입된 변수들로 투입된 변수들로 우울 수준을 44.8% 설명할 수 있었다. 모델 IV에는 모델 III에 투입된 변수에 불안을 투입한 결과 불안이 높은군이 우울이 높았으며, 모델 IV에 투입된 변수들로 우울 수준을 60.7% 설명할 수 있었다. 위의 모델에서 보면 취업스트레스가 추가되어 16.8%, 불안이 추가되어 16.0%, 학업소진이 추가되어 4.5%의 설명력을 증가시켜 우울 수준에 취업스트레스, 불안, 학업소진의 순으로 높은 관련성이 있음을 나타내고 있다. 회귀모형을 검토한 결과, 변량확대요인(Variance Inflation Factor. VIF)이 10 이상이면 다중공선성이 있는 것으로 간주하나 이 연구에서 VIF는 1.103~4.574로 다중공선성은 문제가 없는 것으로 나타났다. Durbin-Watson은 2.045를 나타내어 잔차의 상호독립성을 유지하였다.

4. 고찰

일개 대학생의 우울 점수는 0점에서 60점의 범위에서 평균 14.75±10.56이었으며, 기존연구의 12.63±10.75[14]보다 높은 수준으로 이는 대학생의 취업스트레스 및 이에 따른 학업압박이 우울 수준을 가중하는 것으로 판단되었다. 이러한 점은 대학생의 우울 수준이 시급히 관리되어야 할 문제임을 시사하였다. 일반적 특성에서 대학생의 우울수준은 체질량지수, 종교유무, 집안의 경제사정, 부모의 양육태도, 전공학과, 교수와의 관계, 따돌림이나 폭력 경험, 음주 여부, 흡연 여부, 규칙적 식사 여부, 규칙

Table 3. Hierarchical multiple regression of selected variables on depression level(CES-D)

Variables	Model I		Model II		Model III		Model IV	
	B	t	B	t	B	t	B	t
Sex [§]	3.140	2.351*	2.407	1.977*	1.788	1.507	1.386	1.382
Age(lyrs)	-.081	-.358	-.114	-.549	-.049	-.244	.036	.210
Conversations with parent [§]	2.196	1.187	2.263	1.368	1.874	1.169	.964	.710
Home atmosphere [§]	3.657	1.190	4.456	1.607	3.275	1.215	1.965	.862
Family life satisfaction [§]	2.705	1.007	3.803	1.566	3.536	1.504	1.908	.958
School record [§]	2.114	1.571	.933	.762	-.086	-.071	.507	.494
Relationship with the friend [§]	7.882	2.474*	6.384	2.117*	6.017	2.058*	6.132	2.483*
School life satisfaction [§]	5.078	2.813**	2.469	1.504	1.255	.781	1.463	1.078
Sleeping time(hr)	-.912	-2.173*	-.773	-2.060*	-.677	-1.851	-.509	-1.647
Hobbies & leisure life [§]	2.437	2.117*	1.504	1.437	1.530	1.508	.939	1.093
Subjective health status [§]	5.124	4.018**	4.580	4.001**	3.995	3.574**	1.570	1.616
Job Seeking Stress			1.187	5.608**	1.000	4.619**	.569	3.042**
Personality stress								
Home environment stress			-.398	-1.991*	-.248	-1.260	-.450	-2.687**
Schoolwork stress			.308	1.334	.149	.658	.253	1.320
School environment stress			-.322	-1.187	-.220	-.836	-.213	-.956
Unstable job stress			-.055	-.124	-.168	-.388	.161	.437
Academic Burnout					.276	2.073*	.189	1.679
Exhaustion								
Cynicism					.100	.613	.177	1.277
Inefficacy					.389	3.496**	.262	2.765**
Anxiety							.529	10.723**
Constant	14.294		7.986		-1.978		-2.779	
F	8.119		12.070		12.114		21.876	
R ²	.234		.402		.448		.607	
R ² change	.234		.168		.045		.160	
Adjusted R ²	.205		.369		.411		.579	

VIF min=1.103, max=4.574 Durbin Watson=2.045

§ : Dummy Variable, * : $p < .05$, ** : $p < .01$.

적 운동시행 여부는 차이가 없었으나, 성별, 연령, 부모와의 대화, 가정의 분위기, 가정생활만족도, 학교성적, 친구와의 관계, 학교생활만족도, 하루평균수면시간, 취미 및 여가생활, 주관적 건강상태에서는 유의한 차이를 보였다. 남대생보다는 여대생의 우울 수준이 높다는 결과[10,11]는 본 조사에서도 유사하였다. 연령이 낮은군의 우울 수준이 높다는 본 조사의 결과는 연령과 우울의 유의한 차이가 없었던 기존조사[11]와는 차이가 있었다. 성별과 연령에 있어서 우울 수준의 차이를 볼 때, 연령이 낮은 여대생의 우울 수준을 낮추기 위한 개입의 필요성이 있는 것으로 판단되었다. 부모와의 대화를 거의 하지 않는군, 가정의 분위기가 나쁜군, 가정생활만족도가 불만족군, 학교생활만족도가 불만족군의 우울 수준이 높다는 결과는 기존조사의 보고[2,11]를 유사하게 확인하였다. 이는 대학생의 우울 수준을 낮추기 위해서는 소속 대학의 전문적인 증재와 가족의 개입이 병행되어야 할 것으로 판단되었다. 학교성적이 낮은군의 우울수준이 높다는 기존조사의 결과[2,11]는 본 조사에서도 유사하게 나타나, 성적

관리가 우울 수준을 낮추기 위한 중요 요인으로 다루어질 필요가 있는 것으로 보였다. 하루평균수면시간이 7시간 미만군, 취미 및 여가생활 불충분군, 주관적 건강상태가 나쁜군이 우울 수준이 유의하게 높게 나타났는데, 이는 기존연구의 보고[2,11]와 유사하였다. 취미, 여가생활, 수면 및 건강은 대학생의 우울 수준에 밀접한 관련성이 나타나, 대학생의 우울을 완화하기 위한 상담에서 생활의 여유와 건강관리에 집중해 볼 필요가 있는 것으로 판단되었다. 그 외 대학생의 우울 수준과 유의한 차이를 보였던 기존 연구[2,11]의 학년, 음주, 흡연, 운동, 집안의 경제사정 등은 본 조사에서는 우울 수준에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 대학생의 가족관계, 가정생활, 친구관계, 성적, 학교생활, 수면시간, 생활의 여유 및 건강 요인의 관리를 통하여 우울 수준을 완화하는 상담의 자료의 개발과 중재 노력이 시급한 것으로 판단되었다.

취업스트레스가 높은군의 우울수준이 높다는 기존연구의 보고[2,5,6,8,11,12]와 본 조사는 유사하였고, 이는 개인이 대학생의 취업경쟁 및 고용불안 등의 문제에 민감

하게 반응하여 걱정, 초조, 불안, 신경과민, 가족환경, 학교환경 및 취업불안의 취업스트레스가 기대와 현실의 괴리를 심화하고 자신의 부정적 면을 부각시켜 우울 수준을 높이는 것으로 판단되었다. 학업소진과 우울수준의 관련성[14,15]은 본 조사의 분석에서도 확인하였고, 과도한 학업부담으로 신체적으로 지치고, 학업에 대해 무능감과 냉담을 느끼며, 학업수행에 있어서의 문제를 경험하고 긴장이나 부적응의 심리상태가 일으키는 학업소진이 우울 문제를 연계하는 것으로 사료되었다. 불안과 우울의 높은 관련성[10,13]은 본 조사의 결과에서도 유사하게 확인하였다. 불확실한 상황에 적절하게 대응하지 못하여 발생하는 심리 및 정서적 불안은 우울 수준과 연계되는 것으로 보였다. 취업여건, 학업부담 스트레스가 이끄는 불안이 높아지는 대학생의 집단 특성이 취업스트레스 및 학업소진을 높이고 불안을 연계하여 우울 수준을 높이는 것으로 사료되었다.

대학생의 우울 수준에 영향을 미치는 독립변수들의 설명력을 파악하기 위하여 4개의 모델에 대한 위계적 다중회귀분석을 실시한 결과, 모델 I의 일반적 특성에서는 여성의, 친구와의 관계가 나쁜군의, 학교생활만족도가 낮은군의, 수면시간이 짧은군의, 취미 및 여가생활이 불충분한군의, 주관적 건강상태를 나쁘다고 생각하는군의 우울 수준이 유의하게 높았으며, 모델 II의 취업스트레스 특성에서는 취업스트레스의 하위영역인 성격스트레스 및 가족환경스트레스가 높은군의 우울 수준이 유의하게 높았으며, 모델 III의 학업소진 특성에서는 학업소진의 하위영역인 탈진 및 무능감이 높은군의 우울 수준이 유의하게 높았으며, 모델 IV의 불안 특성에서는 불안이 높은군의 우울 수준이 유의하게 높았으며, 이들 전체 변수의 설명력은 60.7%이었다. 특히 위 모델에서는 취업스트레스가 추가되어 16.8%, 불안이 추가되어 16%, 학업소진이 추가되어 4.5%의 설명력을 증가시켜 학업소진보다 취업스트레스 및 불안이 우울 수준과 관련성이 다소 높게 나타나 대학생의 우울 수준은 취업스트레스, 불안, 학업소진의 순으로 높은 관련성이 나타났다. 취업스트레스가 높은군의[2,5,11,12], 학업소진이 높은군의[14,15], 불안이 높은군의[10,13], 우울 수준이 높다는 기존조사의 개별 요인들에 대한 분석은 본 조사에서도 유사하게 확인되었다. 이러한 결과는 본 연구의 조사대상인 대학생의 우울 수준에 대한 관심과 완화를 위한 노력을 위해서는 취업스트레스, 불안, 학업소진의 관리가 선행될 필요가 있는

것으로 판단되었다. 본 조사의 결과에서 우울과 관련성을 보인 요인인 취업스트레스, 학업소진 및 불안의 관리 는 대학생의 우울문제에서 예방인자가 될 수 있는 것으로 사료되었다. 대학생의 우울 수준을 낮추기 위해서는 취업스트레스에서 취업에 대한 걱정, 불안 및 민감도를 완화하도록 개입하고, 가족이나 가정의 어려움을 중재하는 상담이 필요한 것으로 판단되었다. 학업소진에서는 학업스트레스 및 심신의 고갈 상태를 해소할 수 있고, 학업에 대한 긍정적 태도, 흥미 및 성취에 대한 자신감 등을 높이도록 도와줄 수 있는 심리적 지원과 상담관리를 통하여 대학생의 우울 수준을 낮춰 볼 수 있는 것으로 보였다. 또한 위험하지 않거나 원인이 분명하지 않은 상황에서도 긴장하고 위험이 임박한 것 같이 불편해 하는 불안을 초기에 파악하고 지속적으로 관리하는 대학의 지원 체계와 전문가에 의한 개입을 중재하는 노력이 대학생의 우울 수준을 낮출 수 있음을 보이고 있다.

본 연구는 일부 대학생을 대상으로 한 소규모 표본의 횡단면적 조사이므로 이 결과를 전체 대학생에게 확대 해석하는 데는 한계가 있다. 또한 본 연구에서 사용된 취업스트레스, 학업소진 불안 및 우울 수준 등의 측정은 응답자의 주관적인 자기기입식방법에 의존하여 측정하였기 때문에 응답편의(response bias)가 개재될 위험성을 배제할 수가 없다. 그러니 본 연구는 대학생의 우울 수준과 관련된 개별 요인들을 융복합하여 취업스트레스, 학업소진 및 불안과 우울 수준간의 관련성을 파악하였다는 점에서 의의가 있다고 본다. 추후 연구에서는 절단점이 없는 척도를 범주화할 때, ROC(Receiver Operation Characteristic) 곡선이나 양성 및 음성 예측도를 고려하는 방법으로 결과의 정확도를 높이는 분석이 필요하다. 우울문제에 대한 인구학적 특성에서도 전공별, 학년별, 종교의 유무 등등 다양한 추가요인에 대한 분석이 필요하다. 또한 최근 우울 수준과 관련성을 보이는 스마트폰 중독[26,27] 등의 추가요인 및 대학생의 우울 수준에 영향을 미치는 요인간의 상호관계와 상대적인 중요도를 설명하는 구조방정식을 이용한 분석이 필요하다.

5. 결론

본 연구에서는 대학생의 취업스트레스, 학업소진 및 불안과 우울 수준의 관련성을 검토하였다. 2018년 11월

12일부터 2018년 12월 14일까지 임의로 선정된 J지역 소재 대학에서 무작위 추출된 대학생 304명에 대한 설문조사를 분석하였다.

대학생의 우울 수준은 여성군, 연령이 낮은군, 부모와의 대화를 거의 하지 않는군, 가정의 분위기가 나쁜군, 가정생활만족도가 불만족군, 학교성적이 나쁜군, 친구와의 관계가 나쁜군, 학교생활만족도가 불만족군, 하루평균수면시간이 7시간 미만군, 취미 및 여가생활 불충분군, 주관적 건강상태가 나쁜군이 유의하게 높았다. 위계적 다중회귀분석에서 대학생은 취업스트레스가 높은군, 학업소진이 높은군, 불안이 높은군의 우울 수준이 높았으며, 이들 전체 변수의 설명력은 60.7%로 나타났다. 따라서 우울 수준에 영향을 미치는 취업스트레스, 학업소진 및 불안의 융복합적인 요인에 대한 자원의 지원 및 개입 방안을 마련하여 대학생의 우울을 낮추는 학업 상담 및 지도, 취업상담, 및 심리 및 정서적 안정을 위한 다양한 중재 노력에 활용할 필요가 있다.

REFERENCES

- [1] S. H. Kim & S. Y. Bae. (2018). A study on the convergent factors related to depression among some administrative staff in general hospital, *Journal of Digital Convergence*, 16(6), 251-258.
DOI : 10.14400/JDC.2018.16.6.251
- [2] S. H. Kim & S. Y. Bae. (2015). Analysis of convergent factors related to depression among some college women of health affiliated educations, *Journal of Digital Convergence*, 13(10), 367-375.
DOI : 10.14400/JDC.2015.13.10.367
- [3] S. Y. Bae & S. H. Kim. (2018). Analysis of convergent influence of organizational commitment questionnaire, type A behavior pattern and depression on job burnout among hospital administrative staff, *Journal of Digital Convergence*, 16(3), 345-351.
DOI : 10.14400/JDC.2018.16.3.345
- [4] S. Y. Bae & S. H. Kim. (2018). Analysis of convergent influence of self-esteem, fatigue and psychosocial stress on depression among general hospital administrative staff, *Journal of Digital Convergence*, 16(9), 301-307.
DOI : 10.14400/JDC.2018.16.9.301
- [5] S. Y. Bae & S. H. Kim. (2016). 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*, 14(3), 269-278.
DOI : 10.14400/JDC.2016.14.3.269
- [6] S. H. Kim & S. Y. Bae. (2016). Analysis of convergent influence of job seeking stress, hopelessness and depression on childbirth perception among some college women, *Journal of Digital Convergence*, 14(9), 389-397.
DOI : 10.14400/JDC.2016.14.9.389
- [7] H. S. Lee & S. Y. Bae. (2017). Influence of stress, self factor and emotional factor on smartphone addiction level among college students, *The Journal of the Korea Contents Association*, 17(5), 326-336.
DOI : 10.5392/JKCA.2017.17.05.326
- [8] S. Y. Bae & S. H. Kim. (2016). Analysis of convergent influence of self esteem, depression, hopelessness, locus of control and type a behavior pattern on job seeking stress among some college women, *Journal of Digital Convergence*, 14(12), 323-333.
DOI : 10.14400/JDC.2016.14.12.323
- [9] S. M. Hong, S. H. Kim & S. Y. Bae. (2017). An analysis on structure equation model of convergent influence on academic burnout of health major students in studying for TOEIC. *Journal of Digital Convergence*, 15(7), 329-342.
DOI : 10.14400/JDC.2017.15.7.329
- [10] S. H. Choi & H. Y. Lee. (2014). Influence on college students' depression of anxiety, unemployment stress, and self-esteem - Moderating effect of resilience, *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(10), 619-627.
DOI : 10.5392/JKCA.2014.14.10.619
- [11] E. S. Bae & H. S. Kang. (2018). Influence of career decision-making self efficacy, family function, and job-seeking stress on depression of university students, *Journal of KOEN*, 12(4), 181-192.
DOI : 10.21184/jkeia.2018.6.12.4.181
- [12] M. J. Park & H. N. Yoo. (2018). Major satisfaction as a mediator of between job-seeking stress and depression in university students: Comparing in social sciences and humanities with in natural sciences and engineering, *J Korean Soc Sch Health*, 31(1), 29-38.
DOI : 10.15434/kssh.2018.31.1.29
- [13] C. M. Lee. (2018). Development of an multi-dimensional affect scale for distinguishing between depression and anxiety, *Journal of the Korea Convergence Society*, 9(10), 393-406.
DOI : 10.15207/JKCS.2018.9.10.393
- [14] H. Y. Lee & Y. C. Cho. (2018). Validation of casual

- model for the effect of academic stress, anxiety, interpersonal dependency and hopelessness on depression in female high school students, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 19(1), 208-217.
DOI : 10.5762/KAIS.2018.19.1.208
- [15] Y. J. Yun & M. S. Lee. (2018). The influences of family health, academic stress, and peer relationships on adolescents' depression, *Journal of Korean Home Management Association*, 36(1), 87-101.
DOI : 10.7466/JKHMA.2018.36.1.87
- [16] F. Faul, E. Erdfelder, A. Lang & A. Buchner. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences, *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
DOI : 10.3758/BF03193146
- [17] M. Shepherd, B. Cooper, A. C. Brown & G. W. Kalton. (1966). *Psychiatric illness in general practice*. London: Oxford University Press.
DOI : 10.1192/bjp.113.499.688
- [18] H. J. Kim & Y. R. Kang. (2008). The relationship between job seeking stress and career maturity of dance majoring students. *Korean J of Dance Education*, 8(2), 57-84.
UCI G901:A-0004130625
- [19] W. B. Schaufeli, I. M. Martinez, A. M. Pinto, M. Salanova & A. B. Bakker, Burnout and engagement in university students: A cross-national study, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
DOI : 10.1177/0022022102033005003
- [20] H. Shin, A. Puig, J. Lee, J. H. Lee & S. M. Lee. (2011). Cultural validation of the maslach burnout inventory for korean students, *Asia Pacific Education Review*, 12(4), 633-639.
UCI : G901:A-0003483744
- [21] A. T. Beck, N. Epstein, G. Brown & R. A. Steer. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties, *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 893-897.
DOI : 10.1037/0022-006X.56.6.893
- [22] S. M. Kwon. (1992). *Differential roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression: an integrated cognitive model of depression*, Doctoral Dissertation, University of Queensland, Australia.
- [23] S. M. Kwon. (2003). *Modern abnormal psychology*. Seoul : Hakjisa.
UCI : G901:A-0006460234
- [24] M. M. Weissman & B. Z. Locke. (1975). Comparison of a self-report symptom rating scale(CES-D) with standardized depression rating scales in psychiatric populations. *Am J Epidemiol*, 102(5), 430-431.
DOI : 10.1093/oxfordjournals.aje.a112183
- [25] M. J. Cho & K. H. Kim. (1993). Diagnostic validity of the CES-D(Korean Version) in the assessment of DSM-III-R major depression. *J Korean Neuropsychiatr Assoc* 32(3), 381-399.
UCI : G901:A-0000932112
- [26] K. M. Yang. (2016). The effect of self-esteem and depression on smartphone addiction among university students, *Journal of the Korea Convergence Society*, 7(1), 113-123.
DOI : 10.15207/JKCS.2016.7.1.113
- [27] K. S. Paek. (2017). A convergence study the association between addictive smart phone use, dry eye syndrome, upper extremity pain and depression among college students, *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(1), 61-69.
DOI : 10.15207/JKCS.2017.8.1.061

이 현 숙(Lee, Hyun-Suk) [정회원]



- 1995년 8월 : 원광대학교 대학원 (보건행정학석사)
- 2012년 2월 : 원광대학교 대학원 (보건행정학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 전주비전대학교 보건행정학과 교수

- 관심분야 : 보건행정, 의무기록
- E-Mail : taihun02@naver.com

배 상 윤(Bae, Sang-Yun) [정회원]



- 2007년 2월 : 충남대학교 보건대학원(보건학석사)
- 2014년 2월 : 충남대학교 대학원 (보건학박사)
- 1996년 9월 ~ 현재 : 전주비전대학교 보건행정학과 교수

- 관심분야 : 보건학, 보건교육
- E-Mail : sangyb@jvision.ac.kr