

# 대학생의 불안, 취업스트레스 및 자아존중감이 우울에 미치는 영향 -회복탄력성의 조절효과-

## Influence on College Students' Depression of Anxiety, Unemployment Stress, and Self-esteem - Moderating Effect of Resilience -

최승혜\*, 이해영\*\*

수원대학교 간호학과\*, 호서대학교 간호학과/호서대학교 기초과학연구소\*\*

Seung-Hye Choi(hera0511@suwon.ac.kr)\*, Haeyoung Lee(hylee@hoseo.edu)\*\*

### 요약

본 연구는 대학생의 우울 정도를 파악하고, 불안, 취업스트레스, 자아존중감과 우울의 상관관계 및 이들의 관계에 회복탄력성이 미치는 조절효과를 규명하기 위한 서술적 조사연구이다. 본 연구는 S대학에 재학 중인 대학생 298명을 대상으로 하였다. 수집된 자료는 t-test, ANOVA test, Pearson correlation coefficient, 조절회귀분석을 이용하여 분석하였다. 연구결과 남학생보다 여학생의 우울점수가 높고, 3학년 보다는 1,2,4학년의 우울정도가 높았으며, 가족 경제수준에 따라 우울정도의 유의한 차이가 있었다. 또한, 우울은 불안, 취업스트레스와 양의 상관관계가 있었고, 자아존중감, 회복탄력성과 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 우울에 영향을 주는 조절요인에 대한 분석결과 회복탄력성 중 자기조절능력이 자아존중감과 불안을 조절하는 효과가 있는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 바탕으로 대학생의 우울을 조절하기 위해서는 불안과 취업스트레스를 낮추고 자아존중감을 높이는 것이 중요하며, 이를 위해서는 회복탄력성 중 특히 자기조절능력을 향상시키는 전략이 효과적인 것으로 생각된다.

■ 중심어 : | 대학생 | 불안 | 취업스트레스 | 자아존중감 | 우울 | 회복탄력성 |

### Abstract

The purpose of this study is to investigate the levels of depression of the college students, and correlation of depression and anxiety, unemployment stress, self-esteem, and finally to explore the moderating effect of resilience between those variables. The participants of the survey were 298 college students. The data were analyzed with t-test, ANOVA test, Pearson correlation coefficient, and moderated multiple regression by SPSS Win 18.0. The major findings were as follow; students appear to have more depression when they are female, in 1st, 2nd, 4th grades than 3rd grade, and in a low economical status. Students' depression had a positive correlation with anxiety and unemployment stress, and had a negative correlation with self-esteem, resilience. In moderated multiple regression analysis, self-esteem and anxiety were influenced by resilience such as self-control ability. Therefore, the intervention strategies for decreasing depression of college students should include development of resilience, especially self-control ability in specific, besides control of the anxiety and unemployment stress.

■ keyword : | College Students | Anxiety | Unemployment Stress | Self-esteem | Depression | Resilience |

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

대학생은 청소년 후기 또는 성인 초기에 해당하며 중·고등학교 때까지 통제적인 생활을 하다 갑작스럽게 자율성과 책임 그리고 의무를 부여받게 되면서 자아정체감의 혼란과 갈등상황을 경험하는 것으로 알려져 있다[1]. 최근 대학생들의 자살률이 빠르게 증가하고 있는 것으로 나타났으며, 대학생의 정신건강 문제 중 가장 유병률이 높은 질환은 우울로 알려져 있다. 또한 대학생의 우울에 영향을 주는 주요 요인은 불안[1], 취업스트레스[1-3] 등인 것으로 알려져 있다. 대학생 시기에 우울은 향후 직업 선택, 사회적 관계 형성, 업무 능력 등과 연관되기 때문에 매우 중요한 문제이다[4].

대학생들에게 취업은 경제적 독립과 관련된 주요 과제이지만 과도한 취업스트레스는 개인의 정신건강을 위협하는 문제로 작용할 수 있다[5]. 실제 대학교 3, 4학년을 대상으로 조사한 연구에서 대학생들은 취업스트레스가 높을수록 자살생각이 증가한다고 하였고[1], 대학생들의 행복에 영향을 미치는 사건을 조사한 연구에서 '취업에 대한 걱정'이 가장 영향력 있는 불행요인인 것으로 나타났으며[6], 취업스트레스가 높을수록 주관적 안녕감이 낮은 것으로 보고되었다[7].

동일한 스트레스가 있더라도 그에 대처할 수 있는 내·외적 자원에 따라 그 결과는 매우 다를 수 있다. 감정을 내적으로 조절하거나 통제할 수 있는 내적 자원으로는 자아존중감과 회복탄력성이 있다[8]. 자아존중감은 자신을 수용하거나 존중하고, 스스로를 가치 있다고 생각하는 주관적인 신념을 의미하며[9], 회복탄력성은 자신에게 처한 역경을 극복하고 그것을 기회로 삼아 더욱 성숙한 경험으로 바꿀 수 있는 능력을 의미한다[10]. 최근, 대학생의 우울에 영향을 주는 요인 뿐 아니라 회복탄력성에 대한 관심이 증가하고 있는데 그 이유는 회복탄력성이 우울에 대한 보호작용을 하기 때문이다[4]. 회복탄력성에 대한 정의는 매우 다양하나, 역경과 적응이라는 두 가지 주요 개념으로 정리될 수 있으며[11], 역경의 극복과 긍정적인 적응에 영향을 주는 요인으로서 지속적으로 학습되고 발달할 수 있는 가변성을 특징으로 한다[12].

자아존중감과 회복탄력성은 모두 우울에 대한 보호요인으로 중요하고 두 개념은 서로 밀접하게 관련되어 있다[13]. 즉, 회복탄력성이 높을수록 자아존중감이 높아지고, 긍정적인 자아존중감은 회복탄력성을 높여 자기 통제나 긍정성에 영향을 미치고, 자기 방어를 가능하게 한다[14]. 그러나 회복탄력성과 자아존중감이 내적 보호기전으로 작용할 때, 그 영향력에는 차이가 있을 수 있다. 즉, 자아존중감이 높으면 보호인자로 작용할 수는 있으나 외부의 부정적인 영향을 완충하는데 한계가 있을 수 있다고 보고된 바 있다[15].

대학생은 사회인이 되기 전에 좌절과 시련을 받아들이고, 변화를 받아들이기 위한 특별한 능력이 요구되므로[12] 가변성이 특성인 회복탄력성을 높여 심리사회적 문제해결 능력을 기르는 것이 필요하다.

따라서 대학생의 불안, 취업스트레스, 자아존중감, 그리고 회복탄력성이 우울에 미치는 영향을 알아보고 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성의 하부 개념을 모두 포괄하고 있는 회복탄력성이 이들 변수에 어떠한 영향을 주는지에 대한 심층적인 연구를 통하여 대학생의 정신건강 관리를 위한 방안 마련의 기초 자료를 제시하고자 한다.

### 2. 연구 목적

본 연구의 목적은 대학생의 우울 정도를 파악하고, 불안, 취업스트레스, 자아존중감, 회복탄력성과 우울의 상관관계를 파악하는 것이다. 그리고, 회복탄력성이 우울에 미치는 직접적인 효과 뿐 아니라, 불안, 취업스트레스, 자아존중감을 조절하는 매개효과가 있는지 확인하는 것이 본 연구의 궁극적인 목적이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 대학생의 우울 정도를 파악하고, 불안, 취업스트레스, 자아존중감과 우울의 상관관계 및 이들의 관계에 회복탄력성이 미치는 조절효과를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

## 2. 연구 대상

본 연구는 S시 소재 S대학에 재학중인 남녀 대학생을 대상으로 하였다. 대상자 표본수는 G power 3.1.0 program을 이용하여 효과크기 0.1, 유의수준 .05, 검정력 .95일 때 277명의 표본 수가 산출된다. 설문지 응답률을 고려하여 400명의 설문지를 배포하였으며, 연구의 목적과 취지를 설명하여 이를 이해하고 연구참여에 동의한 자에 한하여 회수하였으며 최종 분석에는 298명이 포함되었다.

## 3. 연구 도구

본 연구에 사용된 도구는 구조화된 설문지로 설문지 내용은 대상자의 일반적 특성 3문항, 불안 10개 문항, 취업스트레스 15문항, 자아존중감 10문항, 우울 13개 문항, 회복탄력성 53문항을 포함한 총 104문항으로 구성되었다.

### 3.1 일반적 특성

대상자의 일반적인 특성은 성별, 학년, 경제수준이 포함되었다.

### 3.2 불안

불안은 어떤 목적이나 대상이 명확하게 인식되지 않은 위협적인 상황 혹은 이런 상황에 적절히 대응하지 못해 비롯되는 심리적 상태를 의미한다[16]. 본 연구에서는 Derogatis 등(1973)이 Hopkins Symptom Check List (HSCL)를 발전시켜 만든 90문항의 Symptom Check List (SCL)를 김광일, 원호택, 이정호와 김광윤(1978)이 한국형으로 표준화한 '간이정신진단검사'를 사용하였다[17]. 간이정신진단검사는 원래 9개의 증상차원으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 그 중 불안에 대한 항목을 이용하여 측정하였다. 도구는 Likert식 척도로 증상 정도에 따라 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 응답하도록 하였다. 총 10개의 문항으로 이루어져 최하 10점에서 최고 50점까지 측정되며, 점수가 높을수록 불안이 높은 것을 의미한다[17]. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.90이었다.

### 3.3 취업스트레스

취업스트레스란 취업과 관련된 문제로 신체적, 심리적 평형상태가 파괴되어 위기나 긴장감, 불안감 등을 느끼는 상태를 의미하며[18], 본 연구에서 취업 스트레스는 정의석과 노안영(2001)이 개발한 도구를 이용하여 측정하였다[19]. 도구는 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지의 응답할 수 있는 5점 Likert식 척도로 총 15개의 문항으로 구성되었다. 최하 15점에서 최고 75점까지 측정될 수 있으며, 점수가 높을수록 취업스트레스가 높음을 의미한다[19]. 도구 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.83이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ =.81이었다.

### 3.4 자아존중감

자아존중감이란 자신을 수용하거나 존중하고, 스스로를 가치 있다고 생각하는 주관적인 신념을 의미하며 [9], 본 연구에서는 Rosenberg가 개발한 'Self-Esteem Questionnaire'를 전병재(1974)가 변안한 도구를 사용하여 측정하였다[20]. 도구는 4점 Likert식 척도로 총 10개의 문항으로 구성되었다. 최하 10점에서 최고 40점까지 측정될 수 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다[20]. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ =.80이었다.

### 3.5 우울

우울은 스트레스에 대한 가장 보편적인 반응으로 [21], 취업을 준비하는 대학생들은 취업스트레스와 관련하여 우울 정서를 경험한다[22]. 본 연구에서 우울 측정도구는 Derogatis 등(1973)이 Hopkins Symptom Check List (HSCL)를 발전시켜 만든 90문항의 Symptom Check List (SCL)를 김광일, 원호택, 이정호와 김광윤(1978)이 한국형으로 표준화한 '간이정신진단검사'를 사용하였다[17]. 간이정신진단검사는 원래 9개의 증상차원으로 구성되어 있으나, 본 연구에서는 9가지 증상 중 우울에 대한 항목을 중심으로 측정하였다. 도구는 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 응답할 수 있는 5점 Likert식 척도로 총 13개의 문항으로 구성되었다. 최하 13점에서 최고 65까지 측정될 수

있으며, 점수가 높을수록 우울 정도가 높은 것을 의미한다[17]. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .92$ 였다.

### 3.6 회복탄력성

회복탄력성은 역경이나 스트레스 상황을 이겨낼 수 있는 정신적 면역력, 혹은 역경을 기회로 삼아 더욱 성숙한 경험으로 바꿀 수 있는 능력을 의미하며[10], 본 연구에서는 김주환(2011)의 도구 Korean Resilience Quotient-53 (KRQ-53)을 이용하여 측정하였다. 도구는 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성의 하부 개념을 포함하며, 총 53문항으로 이루어져 있다. 각 항목은 5점 Likert식 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'로 응답할 수 있으며, 점수의 합이 클수록 회복탄력성과 그것을 구성하는 하부 능력의 점수가 높은 것을 의미한다[10]. 본 연구에서 회복탄력성은 각각 자기조절능력(1~18번), 대인관계능력(19~36번), 긍정성(37~53번)으로 나누어 분석하였다. 본 연구에서 회복탄력성의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .93$ 이었다.

## 4. 자료 수집 방법

자료수집은 구조화된 설문지를 이용하여 2014년 4월 28일부터 5월 30일까지 약 한 달간 시행하였다. 각 학과의 학과장에게 협조를 구하고 연구자가 직접 해당과를 방문하여 학생들에게 연구의 목적과 취지를 충분히 설명한 후 연구에 동의한 학생들을 대상으로 설문지를 배부하였다. 수집된 자료의 비밀보장과 익명성에 대해 설명하고 연구 참여를 원하지 않는 경우에는 언제든지 거부하거나 중단할 수 있도록 하였다.

## 5. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN 18.0 program을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율을 이용하여 분석하였다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 우울 정도의 차이는 t-test 및 ANOVA test로 분석하였다. ANOVA test 후 유의한 차이가 있는 변수는 Scheffe test로 사후

검증하였다.

셋째, 대상자의 불안, 취업스트레스, 회복탄력성, 자아존중감, 우울과의 관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.

넷째, 대상자의 우울에 영향을 주는 요인은 독립변수가 종속변수에 영향을 미칠 때, 조절변수인 회복탄력성이 있을 때와 없을 때 종속변수와 독립변수간의 관계가 달라지는지 검증하는 방법인 조절 회귀분석(Moderated Multiple Regression)을 이용하여 분석하였다. 독립변수와 조절변수, 그리고 상호작용항 사이의 다중공선성을 피하기 위해서는 독립변수의 평균값을 구해 독립변수에서 평균을 빼주는 방법인 평균집중화 방법(Mean Centering)을 사용하였다.

## III. 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자는 남자 156명(52.3%), 4학년 103명(34.6%)이었다. 또한 본인이 인지하는 가족 경제수준은 228명(78.1%)이 중간 정도라고 응답하였다[표 1].

표 1. 대상자의 일반적 특성 (N=298)

변수	범주	실수 (백분율)
성별	남	156(52.3)
	여	142(47.7)
학년	1	56(18.8)
	2	51(17.1)
	3	88(29.5)
	4	103(34.6)
가족 경제수준	상	15(5.1)
	중	228(78.1)
	하	47(16.1)
	무응답	8(0.7)

### 2. 대상자의 일반적 특성에 따른 우울 차이

대상자의 우울 총점 평균 점수는  $29.10 \pm 9.58$  이었고, 평균평점은  $2.28 \pm 0.75$  이었다. 대상자의 일반적 특성에 따른 우울 정도를 비교한 결과는 다음과 같았다[표 2]. 여자가 남자 보다 우울 정도가 유의하게 높았고 ( $p < .001$ ), 3학년 보다는 1학년, 혹은 2학년, 4학년인 경우 우울정도가 유의하게 높았다. 가족 경제 수준에 따

라 우울 정도는 유의한 차이가 있었으나( $p=.018$ ), 사후 검증에서 가족 경제 수준 간 우울 정도는 유의한 차이를 보이지 않았다[표 2].

표 2. 대상자의 일반적 특성에 따른 우울 정도

변수	범주	우울		t or F	p	사후 검증
		(영역별 총점) 평균±표준편차	(평균평점) 평균±표준편차			
성별	남	25.94±9.02	1.99±0.69	-8.00	<.001	
	여	33.33±8.79	2.56±0.68			
학년	1	30.92±9.71	2.38±0.75	13.25	<.001	1)3 2)3 4)3 2)4
	2	34.38±8.55	2.64±0.66			
	3	25.57±8.19	1.97±0.63			
	4	29.36±10.01	2.26±0.77			
가족 경제 수준	상	27.33±13.28	2.10±1.02	3.38	.018	
	중	29.26±9.22	2.25±0.71			
	하	33.11±9.84	2.55±0.76			

### 3. 대상자의 불안, 취업스트레스, 회복탄력성, 자아존중감과 우울과의 상관관계

대상자의 불안, 취업스트레스, 회복탄력성, 자아존중감과 우울과의 상관관계를 분석한 결과는 다음과 같다[표 3]. 대상자의 불안과 취업스트레스는 우울과 양의 상관관계가 있었다. 대상자의 회복탄력성 중 자아조절능력, 대인관계능력, 긍정성과 우울은 모두 음의 상관관계가 있었다. 자아존중감은 우울과 음의 상관관계가 있었다.

표 3. 대상자의 불안, 취업스트레스, 회복탄력성, 자아존중감과 우울과의 상관관계

변수	불안 r(p)	취업 스트레스 r(p)	회복 탄력성 (1) r(p)	회복탄 력성 (2) r(p)	회복탄 력성 (3) r(p)	자아 존중감 r(p)	우울 r(p)
불안	1						
취업 스트레스	.38 (.001)	1					
(1)	-.89 (.001)	-.34 (.001)	1				
(2)	-.33 (.001)	-.35 (.001)	.57 (.001)	1			
(3)	-.33 (.001)	-.47 (.001)	.56 (.001)	.70 (.001)	1		
자아 존중감	-.58 (.001)	-.56 (.001)	.52 (.001)	.48 (.001)	.64 (.001)	1	
우울	.75 (.001)	.49 (.001)	-.49 (.001)	-.39 (.001)	-.51 (.001)	-.74 (.001)	1

(1) 회복탄력성 (자아조절능력); (2) 회복탄력성 (대인관계능력); (3) 회복탄력성 (긍정성)

### 4. 대상자의 우울에 영향을 주는 요인과 조절요인

우울에 영향을 주는 요인을 분석하기 위해 단변량 분석 결과 유의하게 나온 변수들을 포함하여 회귀 분석한 결과는 다음과 같다[표 4]. 우울에 미치는 회복탄력성의 조절효과를 파악하기 위하여 불안, 취업스트레스, 자아존중감과 회복탄력성의 상호작용항을 대입하였으며, 이때 다중공선성 문제를 해결하기 위하여 mean centering 방법을 사용하였다. 이 방법은 각 예측변인과 조절변인의 평균값을 감해 각 값들을 0에 근접하게 함으로써 예측변인, 조절변인, 예측변인x조절변인 간의 상관의 크기를 감소시켜서 다중공선성의 문제를 감소시킨다[3].

회복탄력성 중 자기조절능력의 조절요인을 분석한 모형 1에서는 성별, 학년, 가족경제수준 만을 넣어서 분석했을 때 보다 자아존중감, 불안, 취업스트레스, 회복탄력성을 포함하여 분석하였을 때 설명력이 17.3에서 71.9%로 증가하였다. 또한 회복탄력성의 상호작용항을 대입하였을 때에는 설명력이 71.9에서 72.5%로 증가하였다. 이때 영향을 준 유의한 변수는 여성, 자아존중감, 불안, 취업스트레스, 자아존중감과 자아조절능력 상호작용, 불안과 자기조절능력 상호작용이었다. 즉, 자기조절능력은 자아존중감과 불안을 조절하는 효과가 있는 것으로 나타났다.

회복탄력성 중 대인관계능력의 조절요인을 분석한 모형 2에서는 성별, 학년, 가족경제수준 만을 넣었을 때 보다 자아존중감, 불안, 취업스트레스, 회복탄력성을 포함하였을 때 설명력이 17.3에서 71.6%로 증가하였다. 회복탄력성과의 상호작용항을 대입하였을 때에는 설명력이 71.6에서 71.8%로 증가하였으나, 이때 상호작용항은 유의한 영향을 주지 않은 것으로 나타났다.

회복탄력성 중 긍정성의 조절요인을 분석한 모형 3에서는 성별, 학년, 가족경제수준 만을 넣었을 때 보다 자아존중감, 불안, 취업스트레스, 회복탄력성을 포함하였을 때 설명력이 17.3에서 72.0%로 증가하였다. 회복탄력성과의 상호작용항을 대입하였을 때에는 설명력이 72.0에서 72.2%로 증가하였으나, 이때 상호작용항은 유의한 영향을 주지 않은 것으로 나타났다.

표 4. 우울에 영향을 주는 요인과 조절요인에 대한 회귀모형

독립 변수	종속 변수	모델 1		모델 2		모델 3	
		$\beta$	p	$\beta$	p	$\beta$	p
우울 모형 1	성별 (여성)	.329	<.001	.083	.014	.078	.020
	3학년	-.127	.024	-.033	.315	-.040	.227
	가족경제 상	-.115	.034	-.009	.775	-.014	.673
	가족경제 중	-.161	.004	-.068	.035	-.064	.051
	자아존중감 (a)			-.351	<.001	-.334	<.001
	불안 (b)			.453	<.001	.478	<.001
	취업스트레스(c)			.090	.011	.091	.011
	회복탄력성_자기조절능력 (d)			-.063	.069	-.056	.102
	a x d					.104	.027
	b x d					.114	.007
	c x d					-.034	.397
Adj. R <sup>2</sup>		.173		.719		.725	
F (p)		13.43 (<.001)		92.07 (<.001)		73.03 (<.001)	
우울 모형 2	성별 (여성)	.329	<.001	.085	.013	.075	.028
	3학년	-.127	.024	-.027	.414	-.033	.327
	가족경제 상	-.115	.034	-.011	.734	-.013	.690
	가족경제 중	-.161	.004	-.069	.035	-.064	.052
	자아존중감 (a)			-.371	<.001	-.368	<.001
	불안 (b)			.463	<.001	.468	<.001
	취업스트레스(c)			.093	.009	.099	.007
	회복탄력성_대인관계 능력(d)			-.008	.800	-.004	.896
	a x d					.051	.237
	b x d					.076	.060
	c x d					-.044	.270
Adj. R <sup>2</sup>		.173		.716		.718	
F (p)		13.43 (<.001)		90.89 (<.001)		70.69 (<.001)	
우울 모형 3	성별 (여성)	.329	<.001	.084	.013	.079	.019
	3학년	-.127	.024	-.033	.314	-.038	.253
	가족경제 상	-.115	.034	-.005	.867	-.003	.930
	가족경제 중	-.161	.004	-.066	.042	-.059	.069
	자아존중감 (a)			-.331	<.001	-.318	<.001
	불안 (b)			.465	<.001	.480	<.001
	취업스트레스(c)			.082	.022	.089	.014
	회복탄력성_긍정성 (d)			-.077	.043	-.065	.086
	a x d					.072	.117
	b x d					.062	.094
	c x d					-.026	.513
Adj. R <sup>2</sup>		.173		.720		.722	
F (p)		13.43 (<.001)		92.37 (<.001)		72.23 (<.001)	

\* dummy variable: 성별(남성=0), 학년(4학년=0), 가족경제수준(하=0)

#### IV. 논의

대학생 시기는 성공적으로 독립하여 사회적 역할을 수행하기 전 단계에 있는 집단으로 건전한 정신 건강이 중요한 시기이다. 그러나 선행연구에 따르면 대학생의

19.6%는 우울증 치료가 필요한 수준이고, 기타 41.3%의 대학생도 가벼운 우울증 증세를 보이고 있는 것으로 보고되어[23] 대학생의 우울 관리가 시급한 것으로 나타났다.

대학생 우울에 관한 연구는 심리요인, 가족환경요인, 사회 및 학교요인으로 분류할 수 있다. 따라서 본 연구는 대학생의 우울에 영향을 주는 요인 중 심리요인으로 불안과 자아존중감을, 가족환경요인으로 주관적 경제상태를, 사회 요인으로 취업스트레스를 관련 변수로 포함하여 조사하였으며 회복탄력성을 매개변수로 포함하여 관련 변수와의 조절 효과에 대해서도 다차원적으로 조사하였다[24].

본 연구대상자들의 우울 점수는 2.28로 나타나 선행연구 [25][26]의 2.33, 2.91과 비교했을 때 비슷하거나 낮은 수준이었다. 그러나, 대학시절은 우울에 영향을 주는 요인인 불안과 취업스트레스로부터 완전히 자유로울 수 없는 시기이고[1], 이 시기에 발생하는 정신건강 문제는 대부분 성인기에도 지속되는 것을 고려할 때 대학생의 우울은 예방과 관리가 필요하다[27].

본 연구 결과 여학생이 남학생보다 우울 수준이 높고, 학년 별, 가족 경제 수준 별로 우울 수준이 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 우울은 불안, 취업스트레스와는 양의 상관관계가 있고, 회복탄력성, 자아존중감과는 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 성별에 따라 우울 정도에 차이가 있는 것은 선행연구 결과와 일치한다 [3]. 여성이 남성보다 우울 점수가 높은 것은 여성이 남성보다 심리정서적 측면이 좀 더 취약한 것을 의미한다고 볼 수 있다.

본 연구 결과 우울 점수가 3학년에서 가장 낮고 1, 2학년이 높았던 것은 다소 의외의 결과였다. 취업 스트레스란 졸업 후의 취업과 관련된 문제로 대학생활 중에 신체적·심리적 평형상태가 파괴되고 위기, 긴장감 또는 불안을 느끼는 상태를 의미하기 때문에[28] 취업에 직면한 4학년이 될수록 취업스트레스와 우울이 높을 것으로 가정했기 때문이다. 대학생들은 청소년 후기와 성인 초기 발달상 과도기를 경험하며, 새롭게 형성되는 대학교 친구들과의 관계, 교수와의 관계 등으로 인해 높은 수준의 스트레스를 경험하고 이를 적절히 대처하

지 못하게 되면 우울한 감정을 경험하는 것으로 알려져 있다[29]. 이러한 스트레스로 인한 심리적 증상 가운데서는 우울이 가장 오랜 기간 걸쳐 지속된다는 선행보고가 있었다[30]. 1, 2 학년의 우울 점수가 상대적으로 높은 것으로 보아 신입생 시기부터 우울 정도와 그와 관련된 요인을 세밀하게 파악하는게 중요할 것이라 생각된다. 또한 우울, 불안, 취업스트레스와 관련한 학년별로 차별화된 전략이 필요할 것으로 생각된다.

회복탄력성을 자기조절능력, 대인관계, 긍정성으로 나누어 조절회귀 분석한 결과 세 가지 모형 모두에서 성별, 학년, 가족경제수준만을 포함했을 때 보다 자아존중감, 불안, 취업스트레스, 회복탄력성을 포함했을 때 우울에 대한 설명력이 크게 증가하는 것으로 나타났다. 따라서 자아존중감, 불안, 취업스트레스는 우울에 영향을 주는 요인으로 생각할 수 있다. 한편 자아존중감, 불안, 취업스트레스와 회복탄력성의 조절효과를 분석한 결과 회복탄력성 중에서 자기조절능력만 자아존중감과 불안을 조절하는 효과가 유의한 것으로 나타났다( $p=.027, p=.007$ ). 불안은 회복탄력성 중 자기조절능력과 유의한 조절효과가 있었고( $p=.007$ ), 선행연구에 따르면 회복탄력성은 심리사회적 적응에 영향을 주는 요인으로 알려져 있다[12]. 회복 탄력성은 어린시기에 형성되어 지속되는 특성이 아니라 지속적으로 학습되고 발달될 가능성이 있는 가변적인 특징으로 알려져 있으므로[12] 이를 증진시키기 위한 전략이 필요할 것으로 생각된다.

이상의 결과를 종합해볼 때 취업의 벽이 높고 미래에 대한 불안이 큰 이 시대 대학생들의 정신건강을 유지하고 우울을 관리하기 위해서는 관련 변수들에 대한 다각적인 관심이 필요하다고 할 수 있다. 즉, 대학생의 우울을 조절하기 위해서는 불안과 취업스트레스를 낮추고 자아존중감을 높이는 전략이 필요하며 이를 위해서는 회복탄력성 중 특히 자기조절능력을 향상하도록 하는 전략이 효과적일 것으로 생각된다.

김주환(2011)은 회복탄력성을 구성하는 세 가지 요소인 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성을 강화시키는 근본 전략은 긍정성의 강화라 하였다. 긍정성을 습관화하여 강화시키면 자기조절능력과 대인관계능력도 높아

지고 결국 회복탄력성을 높일 수 있게 된다[10]. 긍정성을 강화하기 위해서는 자아에 대한 긍정적인 인식이 중요하며, 이는 자아존중감의 향상과도 맥락을 같이 한다. 대학에서 학업을 성취하고 취업을 준비하는 과정에서 자신의 강점을 제대로 파악하고 이를 개발하며, 성취와 실패를 다양하게 경험함으로써 역경이나 스트레스 상황을 이겨낼 수 있는 정신적 면역력인 회복탄력성을 강화하는 교육과정의 개발과 적용이 요구된다. 더불어 우울정도가 상대적으로 높은 여학생, 고학년을 위한 보다 세심한 고려도 필요하리라 생각된다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 우울 정도를 파악하고, 불안, 취업스트레스, 자아존중감, 회복탄력성과 우울의 상관관계 및 변수들 간의 관계에서 회복탄력성의 조절효과를 규명하기 위해 시행하였다. 연구결과 남학생보다 여학생이, 3학년보다 1, 2, 4학년이 우울정도가 높았다. 또한, 우울은 취업스트레스, 불안과 양의 상관관계가 있고, 자아존중감, 회복탄력성과는 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 대학생들의 우울에 영향을 주는 조절요인으로 회복탄력성 중 자기조절능력은 자아존중감과 불안을 조절하는 효과가 있는 것으로 확인되었다.

본 연구는 일개 대학교의 학생들을 대상으로 했기 때문에 연구결과를 일반화하는데 제한점이 있으므로 여러 지역 다양한 특성의 대학교에 확대 적용하여 분석할 필요가 있다. 그러나, 본 연구는 대학생의 우울 수준을 확인하고 이를 관리하기 위한 전략을 마련하는데 기여할 수 있을 것으로 기대한다.

대학생의 우울을 낮추기 위해서는 회복탄력성 중 자기조절능력을 향상시키는 것이 필요하다. 이를 위해서는 학생들이 자신의 강점을 발견하여 더욱 개발하고 그 과정에서 점차 자아존중감을 향상시켜 긍정적인 자아를 형성할 수 있도록 하는 것이 중요하다 하겠다.

본 연구의 제한점은 설문지 배포 전에 연구대상에 대해 명확히 정의하지 못했다는 것이다. 그 결과 설문응답한 대상자 중 취업 확정자, 대학원 진학 예정자 등

76명을 최종분석에서 제외하게 되었다. 연구대상자의 불이익을 예방하기 위해 계획 단계에서부터 연구대상을 명확히 해야 할 것이며, 향후 회복탄력성이 실제로 취업을 하는 데에도 영향을 주는지에 대한 후속 연구를 제언하는 바이다.

### 참고 문헌

- [1] 윤명숙, 이효선, “대학생의 우울, 취업스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 문제음주의 조절효과”, 청소년학연구, 제19권, 제3호, pp.109-137, 2012.
- [2] 심지은, 안하얀, 김지혜, “대학생의 취업 스트레스와 우울 간의 관계: 적응적인 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증”, 인간이해, 제32권, 제1호, pp.103-118.
- [3] 김민경, “대학생의 우울과 자살생각의 관계-부정적 정서와 사회적응의 매개효과를 중심으로”, 한국청소년학회, 제18권, 제12호, pp.101-129, 2011.
- [4] J. S. Lee and B. S. Jeong, “Having mentors and campus social networks moderates the impact of worries and video gaming on depressive symptoms: a moderated mediation analysis,” BMC public Health, Vol.14, No.426, pp.1-12, 2014.
- [5] 조혜정, “대학생의 취업스트레스가 행복감에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과”, 한국청소년연구, 제24권, 제1호, pp.157-184, 2013.
- [6] 김범준, “대학생의 행복에 영향을 미치는 행복/불행 관련 사건들에 관한 연구”, 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제25권, 제1호, pp.115-135, 2011.
- [7] 서경현, “대학생의 스트레스, 문제중심 대처 및 상/하향 비교 대처와 주관적 웰빙간의 관계”, 청소년학연구, 제18권, 제8호, pp.217-236, 2011.
- [8] 여지영, 박태영, “청소년의 자살생각에 관한 연구: 회복탄력성과 자아존중감에 대한 매개효과를 중심으로”, 청소년학연구, 제20권, 제8호, pp.121-145, 2013.
- [9] M. Rosenberg, *Society and the adolescent self-image: Revised edition*, Middletown, CT: Wesleyan University Press, 1989.
- [10] 김주환, *회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀*, 위즈덤하우스, 2011.
- [11] S. S. Luthar and D. Cicchetti, “The construct of resilience: Implications for interventions and socialpolicies,” *Development and Psychopathology*, Vol.12, No.4, pp.857-885, 2000.
- [12] 김경희, 주현주, “아동의 회복탄력성이 사회적 문제해결능력, 심리사회적 적응에 미치는 영향”, 한국아동권리학회, 제17권, 제3호, pp.437-457, 2013.
- [13] 김민경, “대학생의 가족스트레스, 부정적 정서와 자살생각과의 관계: 자아탄력성의 매개효과를 중심으로”, 청소년문화포럼, 제29권, pp.34-57, 2012.
- [14] 서혜석, *청소년의 자살생각에 영향을 미치는 요인에 관한 연구*, 대구대학교 박사학위논문, 2006.
- [15] 김소영, 홍세희, “초기청소년 자살생각의 변화유형분류와 예측”, 한국청소년연구, 제23권, 제1호, pp.251-275, 2012.
- [16] 박선희, 박현주, “대학생의 진로스트레스와 대처방식이 진로결정수준에 미치는 영향”, 한국심리학회지, 제6권, 제1호, pp.67-81, 2009.
- [17] 김광일, 원호택, 이정호, 김광윤, “간이정신진단검사 (SCL-90-R)의 한국판 표준화 연구 I: 정상인의 반응특성”, 신경정신의학, 제17권, pp.449-458, 1978.
- [18] 황성혜, 박종구, “대학생 취업난의 스트레스 완화에 미치는 자연경관의 효과: 사바나 이론을 중심으로”, 관광연구, 제24권, 제3호, pp.85-101, 2009.
- [19] 정의석, 노안영, “대학생의 취업 스트레스와 우울증, 자아존중감 및 신체건강과의 관계 연구”, 전남대학교 학생생활연구, 제33권, pp.85-101, 2001.
- [20] 전병재, “자아개념 측정가능성에 관한 연구”, 연세논총, 제11권, 제1호, pp.107-130, 1974.



- [21] L. R. Derogatis, *Self-report measures of stress*. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, New York: Free Press, 1982.
- [22] 박미진, 김진희, 정민선, “취업준비 대학생의 스트레스에 대한 질적 연구”, *상담학연구*, 제10권, 제1호, pp.417-435, 2009.
- [23] 김옥, “Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)을 활용한 대학생의 우울감 및 영향요인 연구”, *한국사회복지교육협의회*, 제20권, pp.203-229, 2012.
- [24] 곽현주, 김현주. “연구논문: 한국 대학생의 우울 관련요인에 대한 메타분석”, *한국청소년학회*, 제20권, 제7호, pp.75-98, 2013.
- [25] 박미정, 최지혜, 이은영, 박미영, “대학생활 특성이 대학 신입생의 우울, 불안 및 신체증상에 미치는 영향”, *한국콘텐츠학회논문지*, 제14권, 제1호, pp.346-355, 2014.
- [26] 김지현, *대학생의 사회적 지지와 정신건강이 대학생활적응에 미치는 영향*, 배재대학교 교육대학원석사학위논문, 2012.
- [27] H. Ringeisen, C. E. Casanueva, M. Urato, and L. F. Stambaugh, “Mental health service use during the transition to adulthood for adolescents reported to the child welfare system,” *Psychiatric Services*, Vol.60, No.8, pp.1084-1091, 2009.
- [28] 황성원, *대학생의 취업스트레스에 관한 연구*, 동아대학교 석사학위논문, 1998.
- [29] 박재연, 김정기, “대학생의 생활스트레스가 자살과 우울에 미치는 영향: 가족의 지지와 친구의 지지의 매개효과를 중심으로”, *청소년학연구*, 제21권, 제1호, pp.167-189, 2014.
- [30] A. Hammarstrom and U. Janler, “Nervous and depressive symptoms in a longitudinal study of youth unemployment-selection or exposure?,” *Journals of Adolescence*, Vol.20, No.3, pp.293-305, 1997.

저 자 소 개

최 승 혜(Seung-Hye Choi)

정회원

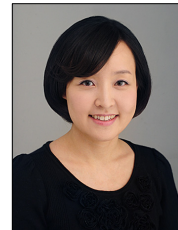


- 2006년 2월 : 서울대학교 간호학과(석사)
- 2012년 8월 : 서울대학교 간호학과(박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 수원대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 대사증후군, 영양, 간호교육 방법

이 해 영(Haeyoung Lee)

정회원



- 2006년 2월 : 서울대학교 간호학과(석사)
- 2013년 2월 : 서울대학교 간호학과(박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 호서대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 간호관리, 교육방법, 중환자