

# 일부 대학생들의 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울수준과 그의 관련요인

이명준<sup>1</sup>, 조영채<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>충남대학교 대학원 보건학과

<sup>2</sup>충남대학교 의학전문대학원 예방의학교실 및 의학연구소

## Self-Perceived Psychosocial Stress, Anxiety and Depression Symptoms, and Its Related Factors Among College Students

Myung-Jun Lee<sup>1</sup> and Young-Chae Cho<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Public Health, Graduate School of Chungnam National University

<sup>2</sup>Department of Preventive Medicine and Public Health, Chungnam National University School of  
Medicine and Research Institute for Medical Sciences

**요 약** 본 연구는 대학생들이 경험하는 스트레스, 불안 및 우울수준을 파악하고 그에 관련된 요인을 검토하고자 실시하였다. 조사대상은 대전광역시에 소재하고 있는 대학에 재학 중인 대학생 551명으로 하였으며, 자료 수집은 2012년 4월 1일부터 6월 30일까지의 기간 동안에 표준화된 자기기입식 설문지(self-administered questionnaire)를 사용한 설문조사에 의하였다. 설문지의 내용은 독립변수로 학생들의 개인 및 가정생활특성, 학교생활 특성 및 건강관련행위 특성을 조사하였고, 종속변수는 사회심리적 스트레스수준, 불안수준 및 우울수준을 조사하였다. 연구결과, 조사대상 대학생들이 경험하고 있는 고위험 스트레스는 22.7%, 불안은 15.6%, 우울은 22.1%로 나타났으며, 이들에 관련된 요인으로는 성별, 가정의 경제상태, 가정생활의 만족도, 학교성적, 교우관계, 학교생활에 대한 만족도, 주관적인 수면의 질 및 주관적인 건강상태 등을 지적할 수 있었다. 특히, 사회심리적 스트레스에는 개인 및 가정생활 특성 변수가, 불안 및 우울에는 사회심리적 스트레스가 많은 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 따라서 대학생들의 스트레스, 불안 및 우울수준을 낮추기 위해서는 개인 및 가정생활 특성이나 학교생활 특성 외에도 사회심리적 스트레스 요인을 적절하게 통제할 수 있는 프로그램의 개발 및 운영이 필요하다고 본다.

**Abstract** The purpose of this study was to measure the level of psychosocial stress, anxiety and depression symptoms among college students, and to reveal its related factors. The survey was filled out by 551 students from Daejeon City from April 1, 2012 to July 30, 2012. The independent variables of the questionnaire were socio-demographic characteristics, family life, school life, and other variables health related while the dependent variables were psychosocial stress, anxiety and depression symptoms. As a results, 22.7% of the study subjects were in the high-risk stress group, 15.6% of study subject were in the anxiety disorder group, and 22.1% were in the mild to moderate depression group. In addition, its related factors were influenced by a variety of factors such as gender, family income, satisfaction of family life, grades, social life, satisfaction of school life, subjective sleep quality, subjective health status. Psychosocial stress was significantly influenced by socio-demographic characteristics and family life variables, while anxiety and depression symptoms were influenced more so by psychosocial stress. In order to lower the level of psychosocial stress, anxiety and depression symptoms of college students, the development of programs that monitor the psychosocial stress, socio-demographic characteristics, family life variables, and school variables is imperative.

**Key Words** : College student, Psychosocial Stress, Anxiety, Depression

\*Corresponding Author : Young-Chae Cho (Chungnam National University)

Tel: +82-11-701-6452 email: [choyc@cnu.ac.kr](mailto:choyc@cnu.ac.kr)

Received March 5, 2013

Revised April 13, 2013

Accepted June 7, 2013

## 1. 서론

대학생의 시기는 독립적인 가치관의 확립, 사회적 환경의 변화에 대한 적응, 학업문제, 진로 및 취업에 관한 선택과 책임, 대인관계, 경제적 능력의 불균형 등으로 인한 다양한 스트레스를 경험하게 되며, 이러한 문제들은 학생들에게 새로운 적응을 요구하게 되어 이로 인해 신체적으로 심리적으로 부정적 결과를 가져오게 된다.

최근 경제 불황으로 등록금 문제나 대졸자의 취업난이 그 어느 때보다 심각한 상황에서 대학생들에게 경제적인 문제, 진로 문제는 더욱 절실하고 중요한 문제가 되고 있다. 바깥 등록금을 외쳐야 하고 학업 외 경제활동 참여, 신용불량자, 취업대란, 확신할 수 없는 미래 등은 현 시대를 살아가는 우리 사회 대학생들의 현실이다[1]. 이 같은 어려운 대학생활에 효과적으로 적응하지 못한데 기인한 심신의 부조화 및 부정호소 등을 호소하는 학생들이 증가하고 있는 현 시점에서 그들의 정신적 건강상태를 측정 평가하는 일은 매우 의미 있는 일이라 생각된다. 특히 대학생들의 정신적 건강상태의 평가로 학생들이 경험하는 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울수준을 측정해 보고 그에 관련된 요인을 파악해 볼 필요성이 요구된다.

우선 스트레스란 외부자극에 대한 신체 내부의 신경적, 내분비적 및 면역적인 생리적 반응과 심리적 반응으로서 현대사회가 점점 복잡해지고 세분화됨에 따라 많은 사람에서 크게 증가하고 있는 추세이다. 스트레스는 외부의 위협적인 상황에 처한 경우, 개인 스스로 극복할 수 있는 반응능력의 수준을 넘어서거나, 각 개인들의 안정된 자원에 위협을 가함으로써 발생하게 되는 심리적·상황적 영향을 받게 됨으로써 개인의 사회 심리적 건강상태를 파악할 수 있다[2]. 스트레스가 쌓인 사람은 자아기능이 저하되고 적응능력이 제한을 받아 자연히 자아방어능력이 소실, 감소되어 평상시에 갈등이 더욱 강렬해져서 그 결과 불안, 분노, 무력감 및 수치심이 따르게 되고 공상이나 허담증이 늘어 점차로 퇴행현상을 초래한다[3].

불안이란 생체가 친숙하지 않은 환경에 적응하고자 할 때 가장 기본적인 반응양상으로 나타나며, 정상인도 위협이나 고통이 예견될 때 또는 예기치 않은 상황에 직면했을 때 불안현상을 경험하게 된다[4]. 적절한 불안 수준은 적응에 도움을 주기도 하지만 너무 민감하거나 과도하게 긴장하게 되면 이는 적응에 방해 요소로 작용하게 되며, 개인의 인격형성과 발달 및 인간관계에 장애적 요인으로 개인의 생활에 큰 영향을 주기도 한다[5].

우울증은 불안과 더불어 비특이적으로 나타나는 가장 흔한 정신질환으로써 외적 상황에 대한 자기 자신의 심리적 부적응의 하나라고 볼 수 있으며, 주위 사람들에게

많은 고통을 주게 되고 생활기능의 저하나 휴직 등 사회 생활에도 영향을 미치는 중요한 질환이다[6]. 우울의 발병률은 청소년 후기로 발달하면서 증가하며[7], 청소년기에 우울증을 경험한 사람은 그렇지 않은 삶에 비해 성인기에 들어서 우울증을 경험할 확률이 높다[8]. 최근의 조사에서 대학생들의 26.8%가 우울증을 갖고 있는 것으로 나타나 우울증이 가장 심각한 청소년 정신 병리임을 나타내고 있다[9].

그동안 국내에서 대학생을 대상으로 한 정신 심리적 건강상태에 대한 선행연구들을 보면, 스트레스[10-13], 불안[5,9,14,15] 및 우울[16-18]에 대한 여러 연구들이 있으나 대부분 개인의 인구사회학적 특성에 따른 차이를 단편적으로 분석하고 있어 방법론상의 제한점이 있다고 본다. 따라서 한 시점에서의 동일한 집단을 대상으로 이들이 경험하는 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울수준을 알아보고 이들 상호간의 관련성 및 관련 요인을 규명하는 연구가 필요한 실정이다.

본 연구는 대학생들의 가정생활 특성, 학교생활 특성 및 건강관련행위 특성에 따른 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울수준을 평가하고, 그에 관련된 요인을 규명하고자 시도하였다.

## 2. 조사 대상 및 방법

### 2.1 조사 대상

조사대상은 대전광역시 소재하고 있는 4년제 대학교 3개교를 임의로 선정하여 각 대학교마다 성별, 학년, 전공학과를 고려하여 200명씩, 합계 600명으로 하였다. 설문조사 결과 응답내용이 미비하거나 불확실한 설문 응답자 49명을 제외한 551명(회수율 91.8%)의 자료를 분석 대상으로 하였다.

### 2.2 조사 방법

조사는 2012년 4월 1일부터 6월 30일까지의 기간 동안에 표준화된 자기기입식 설문지(self-administered questionnaire)를 사용하여 설문조사 하였다. 설문조사는 조사대상 각 대학교를 사전에 훈련받은 조사원들이 직접 방문하여 강의가 없는 시간에 설문지를 배포한 후, 연구의 목적, 내용 및 기입요령을 설명하고 현지에서 조사대상 학생들이 직접 작성토록 하여 회수하였다.

설문지의 구체적인 내용으로 개인의 속성 및 가정생활 특성은 성별, 신장, 체중, 종교유무, 거주상태, 부모결혼 여부, 가정의 경제상태, 등록금조달 원, 고민거리 및 가정

생활의 만족도 등을 측정하였다. 신장과 체중은 최근 건강검진 등에 의해 측정된 값을 기록토록 하였으며, 비만도(body mass index; BMI)는 체중을 신장의 제곱근으로 나눈 Quetelet지수  $[BMI(kg/m^2)=\text{체중}(kg)/\text{신장}(m^2)]$  로 계산하였다. 비만의 구분은 세계보건기구 아시아 태평양 기준[19]에 따라 18.5 kg/m<sup>2</sup> 미만을 「저체중 군」, 18.5 kg/m<sup>2</sup> 이상 22.9 kg/m<sup>2</sup> 미만을 「정상체중 군」, 23.0 kg/m<sup>2</sup> 이상 24.9 kg/m<sup>2</sup> 이하를 「과체중 군」, 25.0 kg/m<sup>2</sup> 이상을 「비만 군」으로 분류하였다.

학교생활 특성으로는 전공학과, 학년, 학교성적, 1일 평균 공부시간, 교우관계, 학교생활에 대한 만족도 등을 측정하였다. 건강관련행위 특성으로는 흡연여부, 음주여부, 규칙적인 식사여부, 규칙적인 운동여부, 주관적인 수면의 질 및 주관적인 건강상태 등을 측정하였다.

사회심리적 스트레스는 Goldberg[20]의 일반건강측정표(General Health Questionnaire; GHQ)를 기초로 하여 우리나라의 현실적 상황에 맞게 재구성한 사회심리적 건강 측정도구(Psychosocial Well-being Index; PWI)로 개발된 18문항을 사용하였다[21]. PWI의 측정척도는 Likert의 4점 척도로 응답하도록 되어 있으며 측정척도는 긍정적인 문항에는 “항상 그렇다” 0점, “자주 그렇다” 1점, “가끔 그렇다” 2점, “그렇지 않다” 3점의 점수를 주었고, 부정적인 문항에는 역으로 “항상 그렇다” 3점, “자주 그렇다” 2가끔 그렇다” 1점, “그렇지 않다” 0점의 점수를 부여한 후 이를 합산하여 PWI를 산정하였다. 이때 총점이 8점 이하인 군을 「건강 군」, 9점에서 26점까지를 「잠재적 스트레스군」, 27점 이상을 「고위험 스트레스군」으로 구분하였다. 본 연구에서의 사회심리적 스트레스의 신뢰계수 Cronbach's  $\alpha$  값은 0.814이었다.

불안수준의 측정은 Zung[22]의 자기평가식 불안척도(Zung Self-rating Anxiety Scale; SAS)를 번안하여 타당도가 검증된 한국어판 설문지를 사용하였다[23]. SAS는 총 20개 문항으로 구성되어 있으며, 측정척도는 긍정적인 문항에는 “항상 그렇다” 1점, “자주 그렇다” 2점, “가끔 그렇다” 3점, “그렇지 않다” 4점의 점수를 주었고, 부정적인 문항에는 역으로 “항상 그렇다” 4점, “자주 그렇다” 3점, “가끔 그렇다” 2점, “그렇지 않다” 1점의 점수를 주어 총 득점 합계(20~80점)를 불안의 지표로 하였다. 평가는 39점 이하를 「정상 군」, 40~49점을 「경계성 불안 군」, 50점 이상을 「불안 군」으로 구분하였다. 본 연구에서의 불안수준의 신뢰계수 Cronbach's  $\alpha$  값은 0.768이었다.

우울수준의 측정은 Zung[24]의 자기평가식 우울척도(Zung Self-rating Depression Scale; SDS)를 번안하여 타당도가 검증된 한국어판 설문지를 사용하였다[23]. SDS

는 총 20개 항목으로 구성되어 있으며, 각 문항마다 4점 척도를 이용하여 긍정적인 문항에는 “항상 그렇다” 1점, “자주 그렇다” 2점, “가끔 그렇다” 3점, “그렇지 않다” 4점의 점수를 주었고, 부정적인 문항에는 역으로 “항상 그렇다” 4점, “자주 그렇다” 3점, “가끔 그렇다” 2점, “그렇지 않다” 1점의 점수를 주어 총 득점 합계(20~80점)를 우울의 지표로 하였다. 평가는 50점미만을 「정상 군」, 50~59점을 「경도 우울 군」, 60~69점을 「중등도 우울 군」, 70점 이상을 「중증 우울 군」으로 구분한다. 본 연구에서는 중증 우울 군이 없어서 50점 미만을 「정상 군」, 50~59점을 「경도 우울 군」, 60점 이상을 「중등도 우울 군」으로 구분하였다. 본 연구에서의 우울수준의 신뢰계수 Cronbach's  $\alpha$  값은 0.735이었다.

## 2.3 자료의 통계처리 및 분석

수집된 자료는 전산입력 후 SPSS WIN(ver 19.0) 프로그램 사용하여 통계 분석하였다. 단변량 분석에서 성별에 따른 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울수준의 분포는 Chi-square 검정을 실시하였으며, 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울수준간의 상관관계는 Pearson의 상관계수를 구하였다. 한편 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울수준을 종속변수로, 개인 및 가정생활 특성, 학교생활 특성, 건강관련행위 특성 변수들을 독립변수로 하여 각각의 종속변수에 대한 이들 독립변수들의 단계별 투입에 따른 설명력을 파악하기 위하여 위계적 다중회귀분석(hierarchical multiple regression)을 실시하였다. 모든 통계량의 유의수준은  $p < 0.05$ 로 하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 조사대상자의 사회심리적 스트레스(PWI), 불안(SAS) 및 우울(SDS) 수준

조사대상자의 성별 사회심리적 스트레스(PWI), 불안(SAS) 및 우울(SDS) 수준은 [Table 1]과 같다. 사회심리적 스트레스 수준의 분포는 건강군이 8.9%, 잠재적 스트레스군이 68.4%, 고위험 스트레스군이 22.7%를 차지하였으며, 남학생보다 여학생에서 유의하게 높았다( $p=0.002$ ), 불안수준의 분포는 정상군이 53.2%, 경계성 불안군이 31.2%, 불안군이 15.6%를 차지하였으며 남학생과 여학생 간에 유의한 차이는 없었다( $p=0.082$ ). 우울수준의 분포는 정상군이 77.9%, 경도 우울군이 21.0%, 중등도 우울군이 1.1%를 차지하였으며 남학생과 여학생 간에 유의한 차이는 없었다( $p=0.308$ ).

[Table 1] Distribution of Psychosocial Stress(PWI), Self-rating Anxiety Scale(SAS) and Self-rating Depression Scale(SDS) by sex of study subjects  
Unit : Number(%)

Variable	Male	Female	Total	p-value
Psychosocial Well-being Index(PWI)				0.002
Healthy group(≤8)	31(11.6)	18(6.3)	49(8.9)	
Latent stress group(9~26)	191(71.5)	186(65.5)	377(68.4)	
High risk stress group(26<)	45(16.9)	80(28.2)	125(22.7)	
Self-rating Anxiety Scale(SAS)				0.082
Normal range group(≤39)	154(57.7)	139(48.9)	293(53.2)	
Borderline anxiety disorder group(40~49)	72(27.0)	100(35.2)	172(31.2)	
Anxiety disorder group (50≤)	41(15.4)	45(15.8)	86(15.6)	
Self-rating Depression Scale(SDS)				0.308
Normal range group(<50)	215(80.5)	214(75.4)	429(77.9)	
Mild depression group(50~59)	50(18.7)	66(23.2)	116(21.0)	
Moderate depression group(60≤)	2(0.7)	4(1.4)	6(1.1)	
Total	267(100.0)	284(100.0)	551(100.0)	

### 3.2 조사대상자의 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울간의 상관관계

조사대상자의 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울간의 상관관계는 [Table 2]와 같다. 사회심리적 스트레스 수준은 우울수준과 유의한 양의 상관관계를 보였고( $r=0.628$ ,  $p<0.01$ ), 불안수준과도 유의한 양의 상관관계를 보였다( $r=0.725$ ,  $p<0.01$ ). 또한, 불안수준은 우울수준과 유의한 양의 상관관계를 보였다( $r=0.715$ ,  $p<0.01$ ).

[Table 2] Correlation coefficients among psychosocial stress, anxiety and depression

Variables	Psychosocial stress	Anxiety	Depression
Psychosocial stress	1.000		
Anxiety	0.628**	1.000	
Depression	0.725**	0.715**	1.000

\* :  $p<0.05$ , \*\* :  $p<0.01$

### 3.3 조사대상자의 사회심리적 스트레스(PWI) 수준에 관련된 요인

조사대상자의 사회심리적 스트레스 수준에 영향을 미치는 관련 독립변수들의 설명력을 파악하기 위하여 3개의 모델에 의한 위계적 다중회귀분석을 실시한 결과는 [Table 3]과 같다.

모델 I 은 개인 및 가정생활특성들을 독립변수로 하여 회귀모델에 투입하였다. 분석결과 성별, 가정의 경제상태, 가정생활의 만족도가 사회심리적 스트레스와 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다. 즉, 남학생보다 여학생에서, 가정의 경제상태가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서, 가정생활에 만족한다는 군보다 만족하지 못한다는

군에서 사회심리적 스트레스 수준이 높았으며, 이들은 14.4%의 설명력을 보였다. 모델II에서는 모델 I 의 투입된 변수에 학교생활특성 변수들을 추가적으로 투입하였다. 모델II에서는 모델 I 에서 유의했던 변수가 여전히 사회심리적 스트레스에 유의한 영향을 미쳤으며, 학교생활 특성 중에서는 학교성적, 교우관계 및 학교생활에 대한 만족도가 유의한 관련성이 있었다. 즉, 학교성적이 상위인 군보다 중·하위인 군에서, 교우관계가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서, 학교생활에 만족한다는 군보다 만족하지 못한다는 군에서 사회심리적 스트레스 수준이 높았으며, 모델 II에 투입된 변수들의 설명력은 23.9%이었다. 모델III에서는 모델II의 투입된 변수에 건강관련행위 특성 변수들을 추가적으로 투입하였다. 그 결과 주관적인 수면의 질과 건강상태가 유의한 변수로 선정되었다. 즉, 주관적인 수면의 질이 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서, 건강상태가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서 사회심리적 스트레스 수준이 높았으며, 모델III에 투입된 변수들로 사회심리적 스트레스 수준을 33.4% 설명할 수 있었다. 위의 모델에서 보면 개인 및 가정생활특성 변수들이 투입됨으로 해서 14.4%의 설명력을 증가시켜 다른 변수들보다 개인 및 가정생활특성 변수들이 사회심리적 스트레스 수준에 많은 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다.

### 3.4 조사대상자의 불안(SAS)수준에 관련된 요인

조사대상자의 불안수준에 영향을 미치는 관련 독립변수들의 설명력을 파악하기 위하여 4개의 모델에 의한 위계적 다중회귀분석을 실시한 결과는 [Table 4]와 같다.

모델 I 은 개인 및 가정생활특성들을 독립변수로 하여 회귀모델에 투입하였다. 분석결과 성별, 가정의 경제상태, 가정생활의 만족도가 불안수준과 유의한 관련성이 있

[Table 3] Results of hierarchial multiple regression of selected variables on psychosocial stress(PWI)

Variables	Model I		Model II		Model III	
	B	t	B	t	B	t
Sex(male/female)	2.652	3.233**	3.055	3.797**	2.851	3.567**
B M I	-0.192	-1.249	-0.188	-1.274	-0.164	-1.162
Religion(yes/no)	-0.836	-1.149	-0.621	-0.894	-0.477	-0.723
Type of living arrangement (with family/others)	-1.026	-1.455	-0.744	-1.088	-0.737	-1.137
Parental status (parents/single parent or none)	-0.486	-0.353	-0.067	-0.051	-0.035	-0.028
Perceived family income (good/bad)	3.593	4.617**	3.170	4.239**	2.420	3.398**
Bear for school fees(parents/school loan)	0.212	0.204	0.386	0.389	-0.038	-0.040
Bear for school fees(parents/scholarship)	-0.567	-0.471	-0.532	-0.454	-0.712	-0.641
Bear for school fees(parents/arbeit, others)	-1.604	-0.881	-2.089	-1.198	-2.238	-1.360
Worries (economy/school scores)	1.486	1.417	1.511	1.508	0.936	0.988
Worries (economy/friendship, relationship)	1.587	1.134	1.136	0.840	0.519	0.406
Worries (economy/employment)	1.635	1.445	1.466	1.236	0.755	0.689
Worries(economy/appearance, others)	1.113	0.591	0.586	0.325	-0.849	-0.493
Satisfaction of family life (satisfied/dissatisfied)	6.235	5.356**	5.117	4.531**	3.878	3.613**
School grade(1,2/3,4)			0.289	0.314	0.271	0.307
Majored subjects (liberal arts/science course)			-0.777	-1.041	-0.441	-0.613
School Scores(high/middle)			3.021	3.903**	2.488	3.378**
School Score(high/low)			2.950	2.138*	2.691	2.053*
Studying(hour/day)			0.112	0.486	0.063	0.287
Friendship at the school(good/bad)			4.187	3.419**	3.518	3.006**
Satisfaction of school life (satisfied/dissatisfied)			4.198	4.789**	3.079	3.667**
Smoking(smoker/none)					-0.315	-0.343
Alcohol drinking(yes/no)					0.368	0.471
Regular exercise(yes/no)					-0.243	-0.350
Eating habits(regularly/irregularly)					0.801	1.195
Subjective sleep quality(good/bad)					1.837	2.662**
Subjective health status(good/poor)					5.484	6.659**
Constant	20.071		16.646		15.877	
F	5.605**		7.210**		9.027**	
R <sup>2</sup>	0.144		0.239		0.334	
R <sup>2</sup> change	0.144**		0.096**		0.095**	

\* : p<0.05 , \*\* : p<0.01

는 것으로 나타났다. 즉, 남학생보다 여학생에서, 가정의 경제상태가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서, 가정생활에 만족한다는 군보다 만족하지 못한다는 군에서 불안수준이 높았으며, 이들은 8.9%의 설명력을 보였다. 모델II

에서는 모델 I의 투입된 변수에 학교생활특성 변수들을 추가적으로 투입하였다. 모델II에서는 모델 I에서 유의했던 변수가 여전히 불안수준에 유의한 영향을 미치고 있었으며, 학교생활특성 중에서는 학교생활에 대한 만족

[Table 4] Results of hierarchial multiple regression of selected variables on anxiety(SAS)

Variables	Model I		Model II		Model III		Model IV	
	B	t	B	t	B	t	B	t
Sex(male/female)	2.122	2.351*	2.356	2.604*	2.214	2.323*	2.340	2.422*
B M I	-0.054	-0.321	-0.031	-0.183	-0.008	-0.049	0.099	0.707
Religion(yes/no)	-0.700	-0.874	-0.540	-0.681	-0.415	-0.527	-0.101	-0.54
Type of living arrangement (with family/others)	-1.102	-1.420	-0.921	-1.177	-0.936	-1.210	-0.451	-0.698
Parental status (parents /single parent or none)	-0.632	-0.416	-0.111	-0.074	-0.086	-0.058	-0.063	-0.051
Perceived family income (good/bad)	3.001	3.505**	2.666	3.118**	2.122	2.499*	2.532	2.742*
Bear for school fees (parents/school loan)	0.153	0.134	0.140	0.123	-0.201	-0.179	-0.176	-0.187
Bear for school fees (parents/scholarship)	-1.529	-1.155	-1.690	-1.261	-1.838	-1.389	-1.370	-1.239
Bear for school fees (parents/arbeit, others)	2.455	1.225	2.032	1.019	1.930	0.984	1.401	1.072
Worries (economy/school scores)	0.753	0.653	0.820	0.715	0.388	0.344	-0.227	-0.240
Worries (economy/friendship ,relationship)	0.677	0.440	0.483	0.313	0.033	0.022	-0.308	-0.242
Worries(economy/employment)	1.250	1.003	0.685	0.505	0.144	0.108	-0.365	-0.326
Worries(economy/appearance, others)	1.332	0.643	1.076	0.522	0.016	0.008	0.574	0.335
Satisfaction of family life (satisfied/dissatisfied)	5.234	4.086**	4.295	3.326**	3.401	2.657**	2.852	2.787*
School grade(1,2/3,4)			1.010	0.959	1.057	1.005	0.879	1.000
Majored subjects (liberal arts/science course)			0.019	0.022	0.323	0.376	0.613	0.854
School Scores(high/middle)			0.250	0.283	-0.118	-0.134	-0.753	-0.364
School Scores(high/low)			2.026	1.284	1.873	1.199	0.105	0.080
Studying(hour/day)			0.312	1.182	0.284	1.081	0.242	1.106
Friendship at the school (good/bad)			2.461	1.757	2.007	1.438	-0.306	-0.260
Satisfaction of school life (satisfied/dissatisfied)			3.255	3.247**	2.440	2.438*	2.417	2.492*
Smoking(smoker/none)					-0.022	-0.020	0.185	0.202
Alcohol drinking(yes/no)					0.374	0.401	0.132	0.169
Regular exercise(yes/no)					-0.413	-0.499	-0.254	-0.367
Eating habits(regularly/irregularly)					0.856	1.070	0.329	0.492
Subjective sleep quality(good/bad)					1.386	1.685	0.179	0.259
Subjective health status(good/poor)					3.738	3.807**	2.134	2.157*
Psychosocial stress(PWI)							6.657	15.064**
Constant	37.985		35.488		34.644		24.209	
F	3.245**		3.290**		3.629**		12.594**	
R <sup>2</sup>	0.089		0.126		0.168		0.421	
R <sup>2</sup> change	0.089**		0.037**		0.042**		0.253**	

\* : p<0.05 , \*\* : p<0.01

도가 유의한 관련성이 있었다. 즉, 학교생활에 만족한다는 군보다 만족하지 못한다는 군에서 불안수준이 높았으며, 모델 II 에 투입된 변수들의 설명력은 12.6%이었다. 모델III에서는 모델II의 투입된 변수에 건강관련행위 특성 변수들을 추가적으로 투입하였다. 그 결과 주관적인 건강상태가 유의한 변수로 선정되었다. 즉, 주관적인 건

강상태가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서 불안수준이 높았으며, 모델III에 투입된 변수들의 설명력은 16.8%이었다. 모델IV에서는 모델III의 투입된 변수에 사회심리적 스트레스를 추가적으로 투입하였다. 그 결과 사회심리적 스트레스가 높을수록 불안수준이 높았으며 모델IV에 투입된 변수들의 설명력은 42.1%이었다. 위의 모델에서 보

[Table 5] Results of hierarchial multiple regression of selected variables on depression(SDS)

Variables	Model I		Model II		Model III		Model IV		Model V	
	B	t	B	t	B	t	B	t	B	t
Sex(male/female)	4.173	5.096**	4.366	5.408**	4.011	4.741**	2.079	3.157**	1.942	3.385**
B M I	-0.019	-0.125	-0.022	-0.145	0.008	0.056	0.119	1.040	0.079	0.794
Religion(yes/no)	-1.078	-1.483	-0.896	-1.266	-0.816	-1.168	-0.493	-0.917	-0.452	-0.965
Type of living arrangement (with family/others)	-1.083	-1.537	-1.014	-1.453	-1.099	-1.601	-0.599	-1.135	-0.418	-0.907
Parental status (parents/single parent or none)	-0.658	-0.478	-0.116	-0.086	-0.059	-0.045	-0.036	-0.035	-0.010	-0.012
Perceived family income(good/bad)	3.299	4.246**	3.040	3.984**	2.455	3.256**	1.814	1.390*	2.601	1.176*
Bear for school fees(parents/school loan)	-0.764	-0.737	-0.828	-0.818	-1.174	-1.178	-1.148	-1.499	-1.078	-1.614
Bear for school fees (parents/scholarship)	-0.185	-0.154	-0.215	-0.180	-0.288	-0.245	0.194	0.215	0.745	0.945
Bear for school fees (parents/arbeit, others)	1.115	0.613	0.396	0.222	0.321	0.184	1.838	1.370	0.470	0.401
Worries(economy/school scores)	1.082	1.034	1.100	1.076	0.668	0.667	0.034	0.044	0.125	0.186
Worries (economy/friendship, relationship)	0.846	0.605	0.556	0.403	0.071	0.053	-0.281	-0.270	-0.157	-0.173
Worries(economy/employment)	0.482	0.427	0.981	0.810	0.451	0.379	-0.074	-0.081	0.073	0.091
Worries (economy/appearance, others)	-0.015	-0.008	0.000	0.000	-0.975	-0.535	-0.400	-0.285	-0.630	-0.516
Satisfaction of family life (satisfied/dissatisfied)	5.318	4.575**	4.337	3.763**	3.496	3.077**	2.867	2.980*	2.524	2.680*
School grade(1,2,3,4)			-0.335	-0.357	-0.334	-0.358	-0.517	-0.721	-0.871	-1.391
Majored subjects (liberal arts/science course)			0.789	1.036	1.012	1.327	1.311	0.236	0.064	1.082
School Scores(high/middle)			1.962	2.484*	1.514	2.942*	-1.173	-2.285*	1.533	2.003*
School Scores(high/low)			2.662	1.891	2.378	1.714	0.554	0.518	0.512	0.549
Studying (hour/day)			0.175	0.744	0.167	0.716	0.124	0.693	0.027	0.171
Friendship at the school (good/bad)			3.543	2.836**	3.076	2.483*	2.691	2.720*	2.814	2.973*
Satisfaction of school life (satisfied/dissatisfied)			3.440	3.846**	2.667	3.001**	2.580	2.838*	2.412	1.683*
Smoking(smokem/none)					0.351	0.360	0.564	0.754	0.490	0.752
Alcohol drinking(yes/no)					0.256	0.309	0.006	0.010	-0.047	-0.084
Regular exercise(yes/no)					0.074	0.100	0.238	0.421	0.340	0.691
Eating habit(regularly/irregularly)					1.247	1.756	0.703	1.287	0.571	1.198
Subjective sleep quality (good/bad)					1.477	2.022*	1.232	2.410*	1.160	2.324*
Subjective health status (good/poor)					3.310	3.797**	1.407	2.584*	1.461	2.758*
Psychosocial stress(PWI)							6.678	19.012**	6.414	11.106**
Anxiety(SAS)									6.402	12.879**
Constant	39.455		36.114		34.676		23.914		14.177	
F	5.798**		6.076**		6.170**		22.139**		33.568**	
R <sup>2</sup>	0.148		0.210		0.256		0.561		0.647	
R <sup>2</sup> change	0.148**		0.062**		0.046**		0.305**		0.106**	

\* : p<0.05 , \*\* : p<0.01

면 사회심리적 스트레스 변수가 투입됨으로 해서 25.3%의 설명력을 증가시켜 다른 변수들보다 사회심리적 스트레스가 불안수준에 많은 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다.

### 3.5 조사대상자의 우울(SDS)수준에 관련된 요인

조사대상자의 우울수준에 영향을 미치는 관련 독립변수들의 설명력을 파악하기 위하여 5개의 모델에 의한 계적 다중회귀분석을 실시한 결과는 [Table 5]와 같다.

모델 I은 개인 및 가정생활 특성들을 독립변수로 하여 회귀모델에 투입한 결과로 성별, 가정의 경제상태 및 가정생활의 만족도가 우울수준과 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다. 즉, 남학생보다 여학생에서, 가정의 경제상태가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서, 가정생활에 만족한다는 군보다 만족하지 못한다는 군에서 우울수준이 높았으며, 모델 I에 투입된 변수들의 설명력은 14.8%이었다. 모델II에서는 모델 I의 투입된 변수에 학교생활 특성 변수들을 추가적으로 투입하였다. 모델II에서는 모델 I에서 유의했던 변수가 여전히 우울수준에 유의한 영향을 미쳤으며, 학교생활특성 중에서는 학교성적, 교우관계 및 학교생활에 대한 만족도가 유의한 관련성이 있었다. 즉, 학교성적이 상위인 군보다 중·하위인 군에서, 교우관계가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서, 학교생활에 만족한다는 군보다 만족하지 못한다는 군에서 우울수준이 높았으며, 모델 II에 투입된 변수들의 설명력은 21.0%이었다. 모델III에서는 모델II의 투입된 변수에 건강관련 행위특성 변수들을 추가적으로 투입하였다. 그 결과 주관적인 수면의 질과 건강상태가 유의한 변수로 선정되었다. 즉, 주관적인 수면의 질이 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서, 건강상태가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서 우울수준이 높았으며, 모델III에 투입된 변수들로 우울수준을 25.6% 설명할 수 있었다. 모델IV에서는 모델III의 투입된 변수에 사회심리적 스트레스를 추가적으로 투입하였다. 그 결과 사회심리적 스트레스가 높을수록 우울수준이 높았으며, 모델IV에 투입된 변수들의 설명력은 56.1%이었다. 모델V에서는 모델IV의 투입된 변수에 불안을 추가적으로 투입하였다. 그 결과 불안수준이 높을수록 우울수준이 높았으며, 모델V에 투입된 변수들의 설명력은 64.7%이었다. 위의 모델에서 보면 사회심리적 스트레스 변수가 투입됨으로 해서 30.5%의 설명력을 증가시켜 다른 변수들보다 사회심리적 스트레스가 우울수준에 많은 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다.

#### 4. 고찰

본 연구는 대학생들이 인식하는 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울수준이 어느 정도인지 파악해 보고, 개인의 속성 및 가정생활 특성, 학교생활 특성 및 건강관련행위 특성 등의 제 요인들과의 관련성을 알아보려 시도하였다. 본 연구에서 사용된 사회심리적 스트레스(PWI), 불안(SAS) 및 우울(SDS)수준의 측정도구는 타당도와 신뢰도가 검증된 도구를 사용하였으며 본 연구에서도 높은 신뢰도 값을 보여 연구결과의 신뢰성에서는 문제가 없을

것으로 생각된다.

연구결과, 조사대상 대학생들의 사회심리적 스트레스 수준의 분포는 건강군이 8.9%, 잠재적 스트레스군이 68.4%, 고위험 스트레스군이 22.7%를 차지하였다. 이 같은 결과는 대학생을 대상으로 한 연구에서 Lee[25]는 스트레스가 낮은군 48.6%, 스트레스가 높은군 51.4%로 보고하고 있고, 고등학생을 대상으로 한 연구에서 Lee[26]는 건강군 5.5%, 잠재적 스트레스군 66.6%, 고위험 스트레스군 27.8%로 보고하고 있고, Lee[27]는 건강군 3.1%, 잠재적 스트레스군 64.7%, 고위험스트레스군 32.2%로 보고하고 있어 고등학생들에서의 고위험스트레스 군의 분포는 본 연구의 대학생들 보다 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 직장인을 대상으로 한 연구[28]에서는 건강군 5%, 잠재적 스트레스군 73%, 고위험 스트레스군 22%로 보고하고 있어 직장인들의 고위험스트레스군의 분포는 본 연구결과와 유사함을 알 수 있다.

본 연구에서의 조사대상 대학생들의 불안수준의 분포는 정상군이 53.2%, 경계성 불안군이 31.2%, 불안군이 15.6%를 차지하였다. You[5]는 대학생의 불안수준을 조사한 결과 정상군이 83.4%, 경계성 불안군은 7.0%, 불안군은 4.0%를 차지하고 있었으며, 고등학생을 대상으로 한 Song[23]의 연구에서는 정상군 40.9%, 경계성 불안군 40.3%, 불안군 18.8%로 보고하였고, Kwag[4]은 정상군 40.2%, 경계성 불안군 40.7%, 불안군 19.1%로 보고하여 대학생을 대상으로 한 본 연구보다 불안을 경험하는 비율이 더 높은 것을 알 수 있다.

본 연구에서의 조사대상 대학생들의 우울수준의 분포는 정상군이 77.9%, 경도 우울 군이 21.0%, 중등도 우울군이 1.1%를 차지하였다. 대학생을 대상으로 한 연구에서 Kim[17]은 정상군 67.2%, 경도 우울군 19.6%, 중등도 우울군 11.2%, 중증 우울군을 2%로 보고하고 있고, Hong[18]은 정상군 55.7%, 경도 우울군 29.3%, 중등도 우울군 10.9%, 중증 우울군을 4.0%로 보고하고 있어 본 연구 결과와 유사함을 알 수 있다.

본 연구에서의 조사대상 대학생들의 사회심리적 스트레스 수준에 관련된 요인으로는 성별, 가정의 경제상태, 가정생활의 만족도, 학교성적, 교우관계, 학교생활에 대한 만족도, 주관적인 수면의 질 및 주관적인 건강상태가 유의한 변수로 선정되었으며 이들의 설명력은 33.4%이었다. 특히 개인 및 가정생활특성 변수들이 투입됨으로 해서 14.4%의 설명력을 증가시켜 사회심리적 스트레스 수준에 많은 영향을 미치고 있었다. Wie[29]는 중·고등학생들의 스트레스에 관련된 요인으로 성별, 학교성적, 신체증상호소 성향 및 학교생활만족도를 지적하고 있고, 대학생을 대상으로 한 여러 연구에서도 대학생들이 경험



하는 스트레스 요인으로 학업, 진로[28], 학업, 인간관계 [30,31], 학업, 건강[32], 진로, 취업 및 대인관계 기술[33] 등으로 보고하고 있어 본 연구 결과와 유사한 결과임을 시사한다.

본 연구에서의 조사대상 대학생들의 불안수준에 관련된 요인으로는 성별, 가정의 경제상태, 가정생활의 만족도, 학교생활에 대한 만족도, 주관적인 건강상태 및 사회심리적 스트레스가 유의한 변수로 선정되었으며, 이들의 설명력은 42.1%이었다. 특히 사회심리적 스트레스가 투입됨으로 해서 25.3%의 설명력을 증가시켜 불안수준에 많은 영향을 미치고 있었다. Kwag[4]은 고등학생들의 불안수준에 관련된 요인으로 성별, 가정의 경제상태, 가정생활의 만족도, 학교생활에 대한 만족도, 주관적인 건강상태 및 사회심리적 스트레스를 지적하였고, Choi 등[9]은 대학생의 생활 스트레스 경험 수준이 낮을수록 개인이 경험하는 불안증상이 더 적었다고 보고하고 있다. You[5]는 불안의 성별을 비교한 결과에서 여학생이 남학생보다 더 불안정도가 높은 것으로 나타났으며, 자신이 경험하는 스트레스와 가정생활 스트레스가 불안에 유의하게 영향을 미치는 것으로 보고하고 있어 본 연구를 뒷받침해주고 있다.

본 연구에서의 조사대상 대학생들의 우울수준에 관련된 요인으로는 성별, 가정의 경제상태, 가정생활의 만족도, 학교성적, 교우관계, 학교생활에 대한 만족도, 주관적인 수면의 질, 주관적인 건강상태, 사회심리적 스트레스 및 불안이 유의한 변수로 선정되었으며 이들의 설명력은 64.7%이었다. 특히 사회심리적 스트레스 변수가 투입됨으로 해서 30.5%의 설명력을 증가시켜 우울수준에 많은 영향을 미치고 있었다. 이 같은 결과는 다른 조사에서도 유사함을 찾아볼 수 있는데, 대학생을 대상으로 한 연구에서 Kim[17]은 친구관계, 경제문제, 친구지지 등이 우울에 영향을 미치는 요인으로 보고하고 있고, Hong[18]은 교우관계만족도, 학업문제가 우울에 직접적인 영향을 미친다고 보고하고 있다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 연구가 대전 지역의 대학생들을 대상으로 하였기 때문에 본 연구 결과를 모든 대학생에게 일반화 시키는 데는 한계가 있다. 둘째, 본 연구는 학생들의 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울과 그에 관련된 위험요인들을 동시에 측정한 단면연구로서 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울에 영향을 미치는 제 변수들에 대한 관련성은 발견되었지만 인과관계를 밝히지는 못하였다. 셋째, 본 연구에서 사용한 측정도구들은 표준화된 도구이지만, 응답자의 주관적인 자기기입법에 의존하여 측정, 수집되었기 때문에 응답편의(response bias)가 개재할 위험성을 배제할 수 없다. 이 같은 제한점에

불구하고 본 연구의 의의는 대학생들의 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울에 관련된 요인을 동일시점에서 분석하여 개인의 속성 및 가정생활특성, 학교생활 특성, 건강관련행위 특성의 여러 요인들이 관련되어 있음을 밝혀낸 것이다. 또한, 학생들이 경험하는 사회심리적 스트레스는 불안 및 우울에 크게 영향을 미치는 역할 인자임을 밝혀낸 것이다.

이상과 같은 연구결과를 토대로 볼 때 대학생들의 스트레스, 불안 및 우울은 개인의 가정생활 및 학교생활, 건강상태 등 여러 요인들이 관여하고 있으므로 향후 이러한 관련요인을 반영하여 스스로 대처할 수 있는 방안을 제시하고 관리 프로그램을 개발하여 이의 효과성을 검증하는 추후관리가 필요하다고 생각된다.

## Reference

- [1] Kim MK. Relationship of depression and ideation of university students (the effects of negative emotion and social adaptation). Korean Journal of Youth Studies, 18(12):101-129, 2011.
- [2] Lee JH. The validity evaluation about the mental health of human resource development service and measured stress variables. Korea Productivity Center, 137-141, 1993.
- [3] Lee JG. The third Pacific Rim College of Psychiatrists Scientific Meeting. Korean Academy of Psychiatry, 174-190, 1984.
- [4] Kwag EJ. A study about depression and anxiety in high school students in urban area. Graduate School of Public Health, Chungnam National University, Master's thesis, 2003.
- [5] You BG. An effect of stress, self-esteem on college students' anxiety. Korean Journal of Counseling & Psychotherapy, 1(1):33-34, 2010.
- [6] Eisenberg L. A research framework for evaluating the promotion of mental health and prevention of mental illness. Public Health Report, 96:3-19, 1981.
- [7] Lim MH, Jo SC, Back GC, Lee GG, Kim HW, Hong KE. The clinical characteristics of hospitalized affective disorder in children. Korean Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 11(2):209-220, 2000.
- [8] Kim EJ, Oh GJ. Children and adolescents with depressive symptoms viewed from development perspective. Korean academy of child & adolescent psychiatry, 3(1)117-128, 1992.
- [9] Choi MK. The relation between subjective symptoms,

- depression and coping skills in college students. Journal of Korean Academy of Nursing, 33(3):433-439, 2003.
- [10] Kim SK. Stress in freshman adjusting to college. Korean Journal of Youth Studies, 10(2):215-237, 2003.
- [11] Lee SJ, You JH. The mediation effect of self-efficacy between academic and career stress and adjustment to college. Korean Educational Psychology Research, 22(3):589-607, 2008.
- [12] Suh KH, Oh KH. The moderate effect of stress on life expectancy, health, and satisfaction on life stress among college students. The Korean Journal of Clinical Psychology, 14(3):633-648, 2009.
- [13] Kim SH. The relationship of student's career-related stress and adjustment to college (the moderating effect of ego-resilience and mediating effect of career attitude maturity), Graduate School of Chonbuk National University, Master's thesis, 2011.
- [14] Song KS. The effect of university students anxiety and ego-identity on career decision. Graduate School of Kunkuk University, Master's thesis, 2003.
- [15] Joo MJ, Kim JN. The effects of anxiety and career self-efficacy of college students on preparation for the future. The Korean Journal of Humanities, 27:157-174, 2011.
- [16] Park SO, Kwon JI. Irrational beliefs and depressed youth. Journal of Student Life Research, 3:73-87, 2000.
- [17] Kim SJ. A study of factors affecting depression in college students. Graduate School of Social Wellbeing, Baptist Theological University, Master's thesis, 2004.
- [18] Hong JY. How the university students' stress affects their depression. Graduate School of Yeungnam University, Master's thesis, 2005.
- [19] WHO. The Asia-Pacific Perspective: Redefining Obesity and Its Treatment Sydney, Australia, Health Communications Australia Pty Ltd, 2000
- [20] Goldberg D. Manual of the General Health Questionnaire. Nfer-Nelson, 1978.
- [21] Chang SJ. Health Statistics data collection and standardization research of measured stress. 92-143, 2000.
- [22] Zung WWK. A rating instrument for anxiety disorders. Psychosomatics, 12:371-379, 1971.
- [23] Song IS. Influence of life style on mental and physical health status of middle and high school students. Graduate School of Chungnam National University, Doctor's thesis, 2002.
- [24] Zung WWK. A self-rating depression scale. Arch Gen Psychiatry, 12: 63-70, 1965.
- DOI: <http://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01720310065008>
- [25] Lee HJ. The effects of snacks and drinking on the stress level of college students. Graduate School of Education, Sangji University, Master's thesis, 2010.
- [26] Lee HJ. Relationship between stress, self esteem, and self control of high school students in an urban city. Graduate School of Public Health, Chungnam National University, Master's thesis, 2006.
- [27] Lee JY. The evaluation of subjective symptoms depending on the routine daily life on the stress and fatigue of most high-school students. Graduate School of Public Health, Chungnam National University, Master's thesis, 2003.
- [28] Chang SJ, Koh SB, Kang MG, et al. Epidemiology of psychosocial distress in Korean employees. Korean J Prev Med, 38(1):25-37, 2005.
- [29] Wie H. A study on the factors affecting the stress on adolescents. Journal of Korean Academy Psychiatric Mental Health Nursing, 14(2):129-138, 2005.
- [30] Gu JS. The factors that influence the stress and life satisfaction: focus on self-efficacy and solutions. Graduate School of Jungang University, Master's thesis, 2000.
- [31] Joo JP, Min BI, Park SG. Stress and solutions for most college students. Korean Stress Research, 9(2):41-49, 2001.
- [32] Lee HS. The checklist production research of diagnosing and solving problems of college students. The Journal of Student Life Research, Ewha Woman University, 25:42-103, 1989.
- [33] Yoon BS, Jung BG. A study about causes of stress, level and symptoms of Yeungnam University students. The Yeungnam University Student Life Research Center, Journal of Student Research, 30(1):27-57, 1999.

**이 명 준(Myung-Jun Lee)**

[정회원]



- 2013년 2월 : 충남대학교 보건대학원 (보건학석사)
- 2013년 3월 : 충남대학교 대학원 (보건학박사과정)
- 2006년 10월~현재 : 녹십자(주) 마케팅부 교육상담간호사

<관심분야>  
성인간호, 건강관리, 보건교육

조 영 채(Young-Chae Cho)

[정회원]



- 1980년 2월 : 서울대학교 보건대학원 (보건학석사)
- 1991년 2월 : 충남대학교 대학원 (수의학박사)
- 1990년 2월 ~ 현재 : 충남대학교 의학전문대학원 예방의학교실 교수

<관심분야>

환경 및 산업보건, 건강관리