

대학생의 스트레스가 우울에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로

박영례¹ · 장은희²

국립군산대학교 간호학과¹, 중앙대학교 적십자간호대학²

Impact of Stress on Depression among University Students: Testing for Moderating Effect of Social Support

Park, Young Rye¹ · Jang, Eun Hee²

¹Department of Nursing, Kunsan National University, Gunsan

²Red Cross College of Nursing, Chung-Ang University, Seoul, Korea

Purpose: The purpose of this study was to identify impact of stress on depression among university students and the moderating effect of social support in the relationship between stress and depression in university students. **Methods:** A total of 445 subjects were participated from May to July 2011. Data were collected by self-reported questionnaires and t-test, ANOVA, and stepwise multiple regression with SPSS/WIN 20.0 were used to analyze the data. **Results:** The results indicate that depression was increased by stress and decreased with social support. Social support included four type of social support behavior; emotional support, informational support, material support, and appraisal support. Multiple regression analysis showed that moderating effect of emotional support was significant when provided by friends but not by parents. **Conclusion:** These finding indicate the importance of emotional support of friends on depression in university students.

Key Words: Stress, Depression, Social support, Student

서 론

1. 연구의 필요성

대학 시기는 청소년에서 성인으로 넘어가는 중요한 과도기이며 가치관 정립과 미래에 대한 계획과 결정에 있어 중요한 시기이다. 그러나 우리나라 대학생들은 자신의 정체성을 갖지 못한 채 대학에 들어와 자신의 정체성을 찾을 수 있는 교육이나 도움을 받지 못하고, 정신적으로는 고등학생의 틀을 벗어나지 못한 통제적이고 의존적인 상태에서 가정이나 사회로는 대학생으로서의 자율적이고 능동적인 역할에 대해 기대 받고

있다(Moon & Park, 2007).

대학생들은 미래와 고용에 대한 많은 스트레스, 학업에 대한 불만족, 가정으로부터의 독립이 우울을 야기하는 요인이 된다고 하였으며(Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazwbrook, 2012), 실제로 대학생들은 성적 및 시험, 스펙 경쟁과 치솟는 등록금으로 인한 경제적 어려움, 취업난 등으로 고통을 호소하며, 이중 일부 대학생들은 스트레스를 견디지 못하고 스스로 생명을 버리는 일들이 증가하고 있다(Kang, 2012; Kim, 2011). 1990년부터 2010년 사이에 발표된 논문을 체계적으로 고찰한 연구(Ibrahim et al., 2012)에 따르면 대학생의 우울 평균 유병률은 30.6%로 전체 학생의 약 1/3에서 우울이 발

주요어: 스트레스, 우울, 사회적 지지, 대학생

Corresponding author: Jang, Eun Hee

Red Cross College of Nursing, Chung-Ang University, 221 Heukseok-dong, Dongjak-gu, Seoul 156-756, Korea.
Tel: +82-10-4256-5034, Fax: +82-2-824-7961, E-mail: cartooneh@hanmail.net

투고일: 2013년 6월 7일 / **수정일:** 2013년 8월 18일 / **게재확정일:** 2013년 10월 18일

생하는 것으로 알려지고 있어 미국 성인의 우울 유병률인 9.0%(Gonzalez et al., 2010)보다 높다. 또한 국내의 연구에서도 Chung과 Kim (2010)의 연구에서는 우울정도가 52.6%였고, Park (2008)의 연구에서는 38.0%로 보고되어 있어 대학생의 우울정도가 심각함을 알 수 있다. 이처럼 우울은 대학생의 가장 흔하면서도 중요한 건강문제 중 하나이며(Lyubomirsky, Kasri, & Zehm, 2003), 우울이 높은 대학생들은 사회적 응도가 떨어지고, 심할 경우 자살사고로 이어질 수 있다(Kim, 2011). 점차적으로 우울증을 호소하는 대학생들의 수가 증가함에도 불구하고, 다른 연령층에 비해 성년초기의 우울 문제는 상대적으로 사회적 관심이 적은 편이다(Ceyhan, Ceyhan, & Kurty, 2009). 이러한 우울은 스트레스, 사회적 지지와 높은 상관관계가 있으며 스트레스와 사회적 지지는 직·간접적으로 우울에 영향을 미치는 것으로 보고되어(Park, 2008; Seo, Choi, & Jo, 2006) 스트레스 정도를 많이 경험할수록, 사회적 지지가 부족할수록 정신적으로 심각한 부적응 상태에 직면할 수 있다.

사회적 지지는 타인들로부터 제공되는 각종 자원을 의미하는 것으로(Cohen & Hoberman, 1983), 친밀감의 형성이 주요 발달과제인 시기에 있는 대학생들은 가족의 지지는 물론, 친구, 이성, 기타 타인과의 관계를 형성하고 그 안에서 지지감을 경험하고 강화해 나가는 것이 매우 중요하다(Park, 2008). 사회적 지지는 정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지로 구분되기도 하는데, 정서적 지지는 정서적 공감이나 호의, 사랑 등의 표현으로 편안함을 주는 것, 정보적 지지는 문제해결에 도움을 주는 정보와 충고를 제공하는 것, 물질적 지지는 문제해결에 필요한 도구나 물질, 재원을 주는 것, 평가적 지지는 타인에게 비춰진 자신의 모습을 보게 하여 스스로 평가할 수 있도록 하는 것을 말한다(Jun, 2012). 사회적 지지는 두 가지 모형, 즉 주효과 모형과 완충효과 모형이 있다. 주효과 모형은 사회적 지지가 개인의 스트레스 수준과 관계없이 전반적으로 개인의 적응을 향상시킨다는 것이며, 완충효과 모형은 사회적 지지가 스트레스 상황에 잠재되어 있는 유해한 자극으로부터 개인을 보호하는 역할을 함으로써 개인의 스트레스 수준에 따라 사회적 지지의 효과가 다르다(Seo et al., 2006)는 것이다. 대학생들의 사회적 지지는 정신건강과 밀접한 관계가 있어(Seo et al., 2006) 정서적, 물질적, 정보적 지지와 같은 사회적 지지는 대학생들의 스트레스 극복에 중요한 요인이 되며, 지지가 부족할 때에는 우울 등의 문제를 겪게 된다(Hefner & Eisenberg, 2009). 이처럼 사회적 지지는 그 자체로 독립적으로 우울에 영향을 미치며, 부모와 친구, 인터넷

이나 소셜네트워크 등의 사회적 지지는 청소년들의 생활 스트레스를 조절하는데 도움이 된다(Jun, 2012; Stice, Rohde, Gau, & Ochner, 2011).

지금까지 대학생의 우울과 사회적 지지와 관련된 연구를 살펴보면 우울에 영향을 미치는 요인(Park, 2008)이나 스트레스 요인과 대처행동(Lee, 2004)이 있으며, 사회적 지지의 효과는 소셜네트워크의 사회적 지지(Jun, 2012)나 성별에 따른 우울과 사회적 지지의 차이(Kendler, Myers, & Prescott, 2005)를 확인한 연구들이 있다. 그러나, 사회적 지지의 대상을 부모와 친구로 분류하여 스트레스와 우울의 조절효과를 확인한 연구는 거의 찾아보기가 어려웠다. 따라서, 본 연구에서는 대학생의 스트레스와 우울의 정도를 파악하고, 스트레스가 우울에 미치는 영향을 파악하는데 있어 사회적 지지의 조절효과를 부모와 친구의 사회적 지지로 분류하여 구체적으로 확인해보고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 대학생의 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 사회적 지지의 조절효과를 파악하기 위함이다. 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 우울 및 사회적 지지를 확인한다.
- 대상자의 스트레스, 우울 및 사회적 지지의 정도를 파악한다.
- 대상자의 스트레스, 우울 및 사회적 지지의 상관관계를 확인한다.
- 대상자의 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 사회적 지지의 조절효과를 파악한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생의 스트레스와 우울의 정도를 파악하고 사회적 지지의 조절효과를 중심으로 우울에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구에서는 J도에 소재한 1개 4년제 대학에 재학 중인

학생들을 대상으로 하였다. 본 연구의 대상자 수는 G-Power 3.1.3 version을 이용하여 다중회귀분석에 필요한 표본 수를 계산하였다. 회귀분석에 필요한 독립변수 12개, 중간 효과크기 .15, 검정력 .95, 유의수준 .05로 하였을 때 표본 수는 184 명으로 산출되어 대상자 수는 충분히 확보되었다고 할 수 있다. 수집된 설문지 454부 중 응답이 불성실한 9부를 제외한 445부가 최종 자료분석에 사용되었다.

3. 연구도구

1) 스트레스

Bae, Jeong, Yoo, Huh와 Kim (1992)에 의해 개발된 한국어판 스트레스 도구인 Brief Encounter Psychosocial Instrument-Korean (BESPI-K)를 사용하였다. BESPI-K는 5문항 5점 Likert 척도로 구성되어 있고, 각 문항은 스트레스의 외적요구에 대한 생각, 내적인 요구, 기대에 대한 조화, 요구의 불확실성, 요구의 조율로 구성되어 있다. 각 문항의 점수를 합산한 뒤 5로 나누어 스트레스 정도를 측정한다. BEPSI-K량에서 평균 1.8 이하를 저 스트레스군, 2.0~2.6까지를 중등도 스트레스군, 2.8 이상은 고 스트레스군으로 분류한다(Kim et al., 1998). Bae 등(1992)의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .84$ 이고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .80$ 이었다.

2) 우울

미국정신보건연구원(National Institute of Mental Health, NIMH)에 의해 1971년에 개발된 The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)를 Cho와 Kim (1993)이 한국인의 특성에 맞게 수정·보완하여 적용한 한국어판 우울측정도구(한국판 CES-D)로 측정하였다. 이 도구는 지난 1주일 동안 경험했던 우울증상의 빈도에 따라 우울증상을 측정하는 총 20문항의 4점 척도로 구성되어 있다. 가능한 CES-D 점수범위는 0점에서 60점이며, 총점이 16점 이상이면 '가능한 우울증 증상을 보이는 군'(probable depressive symptom), 25점 이상이면 DSM-III-R의 주요 우울증에 대응하는 '명확한 우울증 증상을 가진 군'(definite depressive symptom)으로 선별한다. 각 항목은 '1주일에 거의 없음' 0점, '1~2일' 1점, '1주일에 3~4일' 2점, '1주일에 5~7일' 3점으로, 부정문항 3개는 역환산 처리하여 점수가 높을수록 우울 정도가 심함을 의미한다. Cho와 Kim (1993)의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .91$ 이고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .88$ 이었다.

3) 사회적 지지

Park (1985)에 의해 개발된 도구를 Kim (1995)이 수정·보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 사회적 지지의 유형을 4개의 하위척도인 정서적, 정보적, 물질적, 평가적 지지로 분류하였다. 총 25문항의 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며 점수범위는 25점에서 125점이다. 본 연구에서는 요인분석을 통한 문항의 압축 및 제거에 의하여 부모의 사회적 지지 13문항, 점수범위 13점에서 65점, 친구의 사회적 지지는 10문항, 점수범위 10점에서 50점으로 구성되었다. Park (1985)의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .93$, Kim (1995)의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .97$, 본 연구에서 부모의 사회적 지지는 Cronbach's $\alpha = .96$, 친구의 사회적 지지는 Cronbach's $\alpha = .96$ 이었다.

4. 자료수집 및 윤리적 고려

본 연구에서는 일 지역 대학에 재학 중인 학생들을 대상으로 대학 내 보건진료소와 휴게공간을 이용하는 학생들을 중심으로 편의추출 하여 자료수집을 실시하였다. 자료수집은 연구자 및 훈련된 연구보조원이 학생들을 직접 만나서 대상자들에게 연구참여 동의를 받은 다음 설문 작성방법을 구체적으로 설명한 후 본인들이 직접 기입하도록 하는 방식으로 진행하였다. 자료수집기간은 2011년 5월부터 7월까지이었다. 본 연구자는 참여대상자에게 먼저 연구의 목적과 취지를 설명하였고, 설문자료는 연구목적 이외에 다른 목적으로는 사용되지 않을 것이며 참여자가 원하는 경우 언제든지 연구참여를 철회할 수 있으며, 그로 인한 어떠한 불이익도 발생하지 않을 것임을 충분히 설명한 다음 자발적으로 연구참여에 동의한 자에 한하여 서면화된 동의서를 받음으로써 참여대상자에 대한 윤리적 보호를 최대한 확보하였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 20.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

대상자의 일반적 특성 및 측정 변수의 정도는 기술통계로 분석하였으며, 일반적 특성에 따른 스트레스, 우울, 사회적 지지는 t-test, ANOVA, 사후 검정은 Duncan's test 로 분석하였다. 척도의 타당도 분석을 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 요인추출방법은 주성분분석을 이용하였고, 오블리민(oblimin) 회전방법을 사용하여 분석하였다. 요인분석을 통해 묶인 문항들 간의 일관성에 대한 타당도를 파악하고자

신뢰도 분석을 하였으며, 신뢰도 분석은 Cronbach's α 계수를 구하였다. 변수들 간의 관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였고, 스트레스와 우울에 대한 사회적 지지의 조절효과는 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 변수선택법은 단계 선택법(stepwise selection)을 적용하였으며, 진입 및 제거의 기준을 진입의 F 확률은 .05로, 제거의 F 확률은 .10으로 하여 실시하였다.

회귀분석의 특정화 오류로 인해 생길 수 있는 회귀 계수의 추정치의 편차를 최소화하고자 일반적으로 인구 통계학적 변수를 통제변수로 사용한다. 이를 위해 단계선택법을 선택하면서 순위형 변수가 되는 학년, 주관적 건강상태, 학교생활 만족도를 선택하였고, 사회적 지지와 스트레스가 우울에 미치는 영향에 있어서 서로 조절효과를 보이는지 알아보고자 부모와 친구의 사회적 지지로 구분하여 정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지의 각각의 값과 스트레스의 표준화를 한 후에 곱한 값을 변수로 포함시켜 회귀분석을 실시하였다. 분석 전에 각 변수들의 정규분포와 분산의 동질성 검증을 위하여 Leven's test를 시행하였으며, 그 결과 분산의 동질성이 검증되었다($p > .05$).

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자의 일반적 특성은 남자 227명(51.0%), 여자 218명(49.0%)으로, 3학년이 129명(29.0%)으로 가장 많았다. 거주형태는 자택이 179명(40.2%)으로 많았고, 흡연 여부는 '흡연하지 않음'이 323명(72.6%), 음주 여부는 '주 1~2회 음주'가 179명(40.2%)으로 가장 많았다. 학교생활 만족도는 '만족' 218명(49.0%), '보통'이 184명(41.3%) 순이었으며, 주관적 건강상태는 '건강하다'고 느끼는 경우가 286명(64.3%)으로 가장 많았다(Table 1).

2. 척도의 타당도 검증

스트레스, 우울 및 사회적 지지의 척도에 대한 요인분석을 실시한 결과, 사회적 지지의 문항이 압축 및 제거되었다. 부모의 사회적 지지 문항 중 정서적 지지는 문항 1, 문항 10, 문항 16 (고유값 4.21, 설명력 8.0%, 신뢰도 .812), 정보적 지지는 문항 14, 문항 17, 문항 19, 문항 22, 문항 25 (고유값 4.93, 설명력 52.7%, 신뢰도 .883), 물질적 지지는 문항 3, 문항 20 (고

Table 1. General Characteristics of Subjects (N=445)

Characteristics	Categories	n (%) or M \pm SD
Gender	Male	227 (51.0)
	Female	218 (49.0)
Age (year)		21.46 \pm 2.47
Grade	Freshman	119 (26.7)
	Sophomore	85 (19.1)
	Junior	129 (29.0)
	Senior	112 (25.2)
Type of residence	Own home	179 (40.2)
	Self-boarding/lodging	146 (32.8)
	Dormitory	111 (24.9)
	Etc	9 (2.0)
Religion	None	204 (45.8)
	Others	241 (54.2)
Sleeping hours	< 6 hr	37 (8.3)
	6~< 8 hr	274 (61.6)
	\geq 8 hr	134 (30.1)
Smoking	Non-smoker	323 (72.6)
	Ex-smoker	30 (6.7)
	Present smoker	92 (20.7)
Drinking frequency	None	212 (47.6)
	1~2 times/week	179 (40.2)
	\geq 3 times/week	54 (12.1)
Exercise	None	38 (8.5)
	\geq 1 times/week	407 (91.5)
Satisfaction with school life	Satisfied	218 (49.0)
	Moderate	184 (41.3)
	Dissatisfied	43 (9.7)
Subjective health status	Healthy	286 (64.3)
	Moderate	119 (26.7)
	Unhealthy	40 (9.0)
Present disease state	Yes	43 (9.7)
	No	402 (90.3)

유값 2.93, 설명력 7.4%, 신뢰도 .648), 평가적 지지는 문항 4, 문항 5, 문항 11 (고유값 3.43, 설명력 5.2%, 신뢰도 .774)로 총 13문항이 구성되었다. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)값은 .941로 양호하였으며, Bartlett 구형성 검정치의 유의확률은 $p < .001$ 로 나타나 요인분석의 사용이 적합하였다. 친구의 사회적 지지 문항 중 정서적 지지는 문항 6, 문항 7 (고유값 2.81, 설명력 7.86, 신뢰도 .803), 정보적 지지는 문항 19, 문항 22, 문항 25 (고유값 3.72, 설명력 54.30, 신뢰도 .729), 평가적 지지는 문항 12, 문항 11 (고유값 2.95, 설명력 7.12, 신뢰도 .785), 물질적 지지는 문항 9, 문항 13, 문항 15 (고유값 3.20, 설명력 5.52, 신뢰도 .720)로 전체 10문항으로 구성되었다.

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)값은 .937로 양호하였으며, Bartlett 구형성 검정치의 유의확률은 $p < .001$ 로 나타나 요인분석의 사용이 적합하였다.

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 우울 및 사회적 지지

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 우울 및 사회적 지지는 Table 2와 같다. 남자와 여자는 스트레스, 우울 및 사회적 지지 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 보였으며($t = -3.07, p < .001$; $t = -4.46, p < .001$; $t = 3.50, p < .001$), 학년 별로는 사회적 지지에서만 유의하였고($F = 5.02, p = .002$), 1학

년에 비해 2, 3, 4학년의 사회적 지지 점수가 높았으며, 거주형태는 사회적 지지에서 통계적으로는 유의하였으나 사후 검정에서는 차이가 없었다($F = 2.94, p = .033$). 음주 여부에 따라서는 우울과 사회적 지지에서 통계적으로 유의하였고($F = 3.21, p = .049$; $F = 4.31, p = .014$), 음주를 하지 않는 경우가 음주를 하는 경우에 비해 우울 점수가 높았고, 주 3회 이상 음주를 하는 경우가 음주를 하지 않는 경우보다 사회적 지지 점수가 높게 나타났다. 학교만족($F = 16.44, p < .001$; $F = 29.83, p < .001$; $F = 26.33, p < .001$), 건강상태($F = 17.75, p < .001$; $F = 27.25, p < .001$; $F = 12.87, p < .001$), 현재 질병상태($t = 2.68, p = .008$; $t = 2.27, p = .028$; $t = -3.01, p = .003$)에 있어서는 스트레스, 우울 및 사회적 지지 모두 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

Table 2. Differences of Stress, Depression, and Social Support by General Characteristics (N=445)

Characteristics	Categories	Stress	t or F (p)	Depression	t or F (p)	Social support	t or F (p)
Gender	Male	2.06±0.62	-3.70 ($< .001$)	0.46±0.38	-4.46 ($< .001$)	4.29±0.49	3.50 ($< .001$)
	Female	2.28±0.67		0.64±0.46		4.13±0.46	
Grade †	Freshman ^a	2.14±0.62	0.51 (.679)	0.57±0.41	0.40 (.754)	4.07±0.45	5.02 (.002)
	Sophomore ^b	2.16±0.72		0.57±0.47		4.21±0.51	
	Junior ^c	2.14±0.60		0.53±0.40		4.29±0.47	
	Senior ^d	2.23±0.68		0.53±0.45		4.27±0.47	
Religion	None	2.13±0.58	-1.17 (.244)	0.54±0.40	-0.45 (.652)	4.24±0.47	1.06 (.290)
	Others	2.20±0.71		0.55±0.46		4.19±0.47	
Type of residence	Own home	2.14±0.67	1.04 (.376)	0.57±0.44	1.78 (.151)	4.15±0.50	2.94 (.033)
	Self-boarding/lodging	2.13±0.67		0.49±0.42		4.30±0.48	
	Dormitory	2.26±0.60		0.57±0.43		4.18±0.44	
	Etc	2.13±0.48		0.71±0.41		4.26±0.43	
Sleeping † hours	< 6hr ^a	2.38±0.52	2.60 (.075)	0.73±0.40	4.14 (.016)	4.14±0.48	0.43 (.649)
	6~ < 8hr ^b	2.13±0.63		0.55±0.44		4.22±0.46	
	≥ 8hr ^c	2.19±0.65		0.50±0.41		4.22±0.52	
Smoking	Non-smoker	2.19±0.65	0.43 (.649)	0.56±0.44	0.24 (.788)	4.19±0.48	1.52 (.220)
	Ex-smoker	2.11±0.74		0.52±0.53		4.24±0.44	
	Present smoker	2.13±0.61		0.53±0.37		4.28±0.77	
Drinking † frequency †	None ^a	2.24±0.66	2.46 (.087)	0.59±0.45	3.21 (.049)	4.14±0.47	4.31 (.014)
	1~2 times/week ^b	2.11±0.64		0.53±0.43		4.27±0.50	
	≥ 3 times/week ^c	2.09±0.63		0.43±0.33		4.30±0.43	
Exercise	None	2.40±0.92	2.14 (.104)	0.61±0.46	0.88 (.379)	4.20±0.49	-0.20 (.844)
	≥ 1 times/week	2.15±0.62		0.54±0.43		4.21±0.48	
Satisfaction with school life †	Satisfied ^a	2.01±0.58	16.44 ($< .001$)	0.42±0.35	29.83 ($< .001$)	4.36±0.43	26.33 ($< .001$)
	Moderate ^b	2.27±0.66		0.61±0.44		4.11±0.48	
	Dissatisfied ^c	2.54±0.72		0.90±0.51		3.90±0.48	
Subjective health status †	Healthy ^a	2.04±0.60	17.75 ($< .001$)	0.45±0.36	27.25 ($< .001$)	4.29±0.46	12.87 ($< .001$)
	Moderate ^b	2.33±0.65		0.67±0.43		4.11±0.45	
	Unhealthy ^c	2.57±0.76		0.89±0.60		3.96±0.54	
Present disease state	Yes	2.41±0.75	2.68 (.008)	0.73±0.58	2.27 (.028)	4.00±0.47	-3.01 (.003)
	No	2.14±0.63		0.52±0.40		4.23±0.48	

†Duncan test.

4. 대상자의 스트레스, 우울 및 사회적 지지

대상자의 스트레스, 우울 및 사회적 지지의 정도는 Table 3과 같다. 스트레스는 평균 2.17±0.65점으로 중등도 스트레스가 202명(45.4%)이었고, 중증 스트레스가 89명(20.0%)이었다. 우울은 평균 10.93±8.57점으로 16점 이상의 '가능한 우울증군'이 69명(15.5%), 25점 이상의 '명확한 우울증 증상을 가진 군'이 36명(8.1%)으로 나타났으며, 사회적 지지는 총 48.71±5.51점이었고, 부모의 사회적 지지는 평균 57.31±7.00점, 친구의 사회적 지지는 평균 40.10±5.76점으로 나타났다.

5. 대상자의 스트레스, 우울 및 사회적 지지의 상관관계

스트레스는 우울과 순상관관계를 보였고($r = .68, p < .001$), 부모와 친구의 사회적 지지는 역상관관계를 보였고($r = -.23, p < .001$; $r = -.29, p < .001$). 우울은 부모와 친구의 사회적 지지 모두 역상관관계를 보였고($r = -.27, p < .001$; $r = -.28, p < .001$), 부모의 사회적 지지와 친구의 사회적 지지는 순상관관계를 보였고($r = .48, p < .001$)(Table 4).

6. 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 사회적 지지의 조절효과

대상자의 일반적 특성과 사회적 지지가 우울에 미치는 영향을 알아보기 위하여 단계선택방법에 의한 다중회귀분석으로 F통계량을 통한 진입 기준은 0.05 그리고 제거 기준은 0.10으로 하였다. 이에 대한 다중회귀분석은 부모와 친구로 나누어 실시하였다(Table 5). 가장 먼저 독립변수들 간의 다중공선성은 분산팽창인자(Variance Inflation Factor, VIF)로 살펴본 것으로, 부모의 사회적 지지의 경우 VIF는 1.000~1.221로 모두 10 미만으로 나타나 다중공선성이 없는 것으로 나타났다. 또한, 친구의 사회적 지지의 경우에도 VIF는 1.004~1.175로 다중공선성이 없는 것으로 나타났다.

단계선택법에 따른 다중회귀분석 결과 부모의 4가지 사회적 지지 중에서 정서적 지지만이 회귀 모델에 포함되었으며, 학교 생활에 대한 만족, 조절변수인 스트레스와 정서적 지지의 곱한 값은 유의하였으나($t = -2.90, p = .004$), 정서적 지지가 우울에 미치는 영향이 유의하지 않아($t = -0.62, p = .535$) 조절효과가 없는 것으로 나타났다. 모형의 설명력은 53.0%($F = 123.22$,

Table 3. Descriptive Statistics of Variables

(N=445)

Variables	n (%)	Range	M±SD	Cronbach's α
Stress	445 (100)	1.0~5.0	2.17±0.65	.80
Low	154 (34.6)	1.0~1.8		
Moderate	202 (45.4)	2.0~2.6		
High	89 (20.0)	2.8~5.0		
Depression	445 (100)	0~48.0	10.93±8.57	.88
Low	340 (76.4)	0~15.0		
Likely	69 (15.5)	16.0~24.0		
Definitely	36 (8.1)	25.0~48.0		
Social support	445 (100)	32.0~57.5	48.71±5.51	.93
Parents	445 (100)	28.0~65.0	57.31±7.00	.92
Friends	445 (100)	20.5~50.0	40.10±5.76	.91

Table 4. Correlation among Stress, Depression, and Social Support

(N=445)

Variables	Stress	Depression	Social support	
			Social support of parents	Social support of friends
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Stress	1			
Depression	.68 (<.001)	1		
Social support			1	
Social support of parents	-.23 (<.001)	-.27 (<.001)		
Social support of friends	-.29 (<.001)	-.28 (<.001)	.48 (<.001)	1

Table 5. Moderating Effect of Social Support between Stress and Depression

(N=445)

Variables	Social support of parents				Social support of friends			
	B	β	t	p	B	β	t	p
(Constant)	-0.58		-4.94	< .001	-0.54		-4.62	< .001
Satisfaction with school life	0.22	0.18	5.09	< .001	0.20	0.16	4.59	< .001
Emotional support	-0.02	-0.02	-0.62	.536	-0.09	-0.10	-2.76	.006
Stress	0.64	0.63	17.81	< .001	0.61	0.60	16.95	< .001
Stress × Emotional support	-0.09	-0.11	-2.90	.004	-0.13	-0.14	-4.15	< .001
Adjusted R ² =.53, F=123.22, p<.001				Adjusted R ² =.54, F=127.57, p<.001				

p<.001)이었다.

친구의 경우에도 단계선택법에 따른 다중회귀분석 결과 4 가지 사회적 지지 중에서 정서적 지지만이 회귀 모델에 포함 되었으며, 학교생활에 대한 만족, 정서적 지지, 스트레스, 정서적 지지와 스트레스의 조절효과가 모두 유의한 결과를 나타 냈다. 정서적 지지와 조절변수는 부적 효과를 보였고, 스트레 스는 우울에 대해 정적 효과를 보였다. 즉, 친구의 정서적 지지는 우울을 감소시키며, 우울과 스트레스 모두 정서적 지지가 증가하면서 감소하는 효과를 보인다. 모형의 설명력은 54.0 %(F=127.57, p<.001)이었다.

논 의

본 연구는 대학생의 스트레스와 우울, 사회적 지지의 정도 를 확인하고, 스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지의 조 절효과를 파악하기 위해 시도되었다.

일반적 특성에 따른 스트레스, 우울 및 사회적 지지의 차이 를 살펴보면, 남학생과 여학생 간에 모두 유의한 차이를 보였 으며, 스트레스와 우울은 여학생이 높은 점수를 보인 반면, 사 회적 지지는 남학생이 더 높은 점수를 보였다. 이는 생활 스트 레스, 우울, 사회적 지지 모두 여학생이 남학생보다 높은 것으 로 나타난 Kang (2012)의 연구와는 다소 차이가 있었는데 이 는 측정도구의 차이와 본 연구에서는 요인분석을 통하여 사회 적 지지 측정도구의 문항을 삭제하여 사용한 결과의 차이로 보여지므로 추후 동일한 도구를 사용하여 반복 연구를 통해 그 결과를 확인해 볼 필요가 있다고 생각된다. Ibrahim 등 (2012)은 여자들의 우울이 더 위험하지만, 남자들은 우울에 대한 지지를 받으려고 하지 않는 성향이 있어 놓치기 쉬우므 로 남자들의 우울에도 주의를 기울여야 한다고 지적하였다. 또한 남학생과 여학생간의 사회적 지지의 정도와 요구도, 사

회적 지지에 대한 인식 및 차이에 대한 지속적인 연구를 통해 성별에 따른 중재 프로그램 개발에 활용할 필요가 있을 것이라 생각된다. 수면 시간에 따라서는 6시간 미만인 학생이 8시 간 이상인 학생보다 우울정도가 높게 나타났다. Kim, Song과 Yeon (2009)의 연구에서도 수면 시간이 적을수록 우울정도가 높게 나타나 본 연구와 일치하였는데, 이는 수면 시간이 줄 어들수록 신체적 피로감이 증가되는 것과 관련이 있으며, 적 절한 수면을 위해 개인별 생활습관의 조절 및 관리가 필요하 다고 여겨진다. 음주여부에 따라서는 음주를 하지 않는 학생 이 주 1회 이상 음주를 하는 학생에 비해서 우울 점수가 높게 나타났다. 이는 Ha (2010)의 연구에서 대학생의 음주문제는 스트레스가 높을수록, 우울정도가 심할수록 음주문제가 높게 나타나 우울정서가 알코올 사용량을 증가시키며 이로 인해 음 주문제를 유발한다고 한 결과와는 차이가 있었다. 그러나, 본 연구에서 대학생이 느끼는 사회적 지지가 음주를 하지 않는 학생보다 음주를 하는 경우 더 높게 나타났다는 점을 살펴볼 때, 대학생의 음주는 단순히 알코올 섭취량에 관심을 두기보 다 친구 및 선·후배 등 타인과의 어울림이나 관계형성을 위한 하나의 방법이며, 그러한 시간을 통해 정신적으로나 사회적이 로 안정을 찾고자 하는 노력을 하는 것으로 여겨진다. 최근 한 연구에 의하면 국내 대학생의 음주율이 남학생 96.2%, 여학 생 95.2%로 모두 음주율이 높게 나타나(Jung & Lee, 2007) 바람직한 음주문화 형성을 위한 노력이 필요할 것이며, 심각 하게 과음을 하는 학생들과 사교적 음주를 하는 학생들과의 차이점과 관련하여 대학생의 음주와 스트레스, 우울과의 연관 성에 대한 심도 있는 연구가 필요할 것이라 사료된다. 학교생활 에 만족할수록, 본인이 자각하는 건강상태가 건강할수록, 현재 질병이 없을수록 스트레스와 우울은 낮았으며, 사회적 지지는 높게 나타났다. Park과 Cho (2011)의 연구에서 사회 적 지지는 전반적인 대학생활 만족도에 유의한 영향을 미치는

요인이 되며, Jun, Ham과 Lee (2010)는 남자대학생을 대상으로 한 연구에서 본인의 상태를 건강하다고 인식하고 있는 그룹에서 스트레스 수준이 더 낮게 나타나 본 연구결과와 유사하였다. 또한, 대상자는 다르나, 간호대학생을 대상으로 한 Park과 Jang (2010)의 연구에서 우울정도는 주관적 건강상태, 대인관계, 전공만족도, 전공자신감이 높을수록 우울정도가 낮은 것으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다. 따라서, 대학 측에서는 학생지원을 위한 전략 중 하나로 대학생들의 학교생활만족도를 향상시키기 위해 사회적 지지체계의 확립과 건강관리 및 질병 관리를 위한 효율적인 시스템을 갖추고 이와 함께 간호보건 전문인력과의 연계를 통해 학생 개개인을 위한 맞춤형 건강관리 지원체계를 확립해 나가야 할 것이다.

스트레스와 우울 및 사회적 지지의 정도를 분석한 결과 45.4%에서 중등도의 스트레스를, 20.0%에서 중증의 스트레스를 보여 과반수 이상이 중상의 스트레스를 보였다. 이는 대학생을 대상으로 한 연구에서 중정도 스트레스, 혹은 중하의 스트레스를 나타낸 선행연구(Chung & Kim, 2010; Han, 2005; Wichianson, Bughi, Unger, Spruijt-Metz, & Nguyen-Rodriguez, 2009)보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 급속히 변화하는 우리 사회 현상과 대학 문화와 무관하지 않은 것으로 여겨지며 점차적으로 학점과 스펙, 취업 등과 관련하여 대학생들의 스트레스가 점점 더 심해질 것으로 예상된다. 따라서 각 대학에서는 학생 개인의 특성과 학과의 특성을 고려하여 적절한 스트레스관리 프로그램을 개발하여 지속적으로 운영해야 할 것으로 본다.

우울은 평균 10.93점이었으며, 16점 이상의 '가능한 우울증 증상'을 나타내는 학생들이 23.6%였다. 선행연구와 비교했을 때, 일개 대학생 153명을 대상으로 한 Lee (2004)의 연구에서는 우울 평균 15.98점, '가능한 우울증 증상'을 보이는 학생들이 44.1%로 본 연구보다 높게 나타났다. 그러나 Lee (2004)의 연구에서 스트레스 점수는 1.87점으로 본 연구에서의 2.14점 보다 낮음에도 불구하고 우울 점수가 높은 점으로 미루어 보아 스트레스에 대한 대처능력, 사회적 지지 등의 여러 가지 영향요인이 있을 수 있다. 또한, 두 연구 모두 일개 대학만을 대상으로 한 연구들이므로 대학 및 지역별 차이를 고려해야 할 것이며, 추후 여러 대학을 대상으로 한 포괄적이고, 다각적인 측면에서의 연구가 필요할 것이다. 한편, '명확한 우울증 증상을 가진 군'이 8.1%로 나타났으나, 본 연구에서 이미 우울증을 진단받고 치료중인 학생들에 대한 구분이나 제외 기준이 없었으므로 정확한 진단을 통하여 이러한 학생들을 선별하여 적절한 관리가 이루어질 수 있도록 다각적인 노력이

요구된다고 하겠다. 다른 도구를 사용한 Park (2008)의 연구에서는 총점 16점 이상의 중증 우울 및 심한 우울상태가 17.0%로 본 연구보다 낮게 나타났다. 이처럼 지역별, 대학별로 도구에 따라 연구결과에 다소 차이가 있으므로 추후 지역과 학교의 분포를 고려하여 동일한 도구를 사용한 반복 연구를 통하여 대학생들의 우울정도를 지속적으로 확인하고 비교함으로써 그 추이를 예측하고 대처해나갈 필요가 있겠다.

변수들 간의 상관관계를 분석해본 결과, 대학생의 우울은 스트레스와는 순상관관계를 보였으며, 부모의 사회적 지지와 친구의 사회적 지지와는 역상관관계를 보였다. 이는 대학생들의 우울을 야기하는 여러 상황 속에서 혼자서 문제를 해결하기 보다는 부모나 친구의 친밀감과 지지가 필요하다는 것을 의미하는 것으로 추측되므로, 개인별 맞춤형 상담을 통해 부모와 친구의 지지정도를 파악하여 효율적인 중재를 제공할 수 있도록 해야 할 것이다. 스트레스는 부모와 친구의 사회적 지지와 역상관관계를 나타냈는데, 이는 선행연구결과(Jun, 2012; Lee, 2004; Park, 2008)와 일치하였다. 이러한 결과를 토대로 볼 때 스트레스와 우울은 밀접한 관계가 있으므로 대학생들의 스트레스 관리를 위한 중재를 지속적으로 적용한다면 그들의 우울 또한 감소시킬 수 있을 것으로 여겨진다. 또한 한국과 일본 대학생의 스트레스 증상과 관리행동을 비교한 Kim, Tsuda, Park, Kim과 Horiuchi (2009)의 연구에서도 우리나라 대학생들의 경우 부모로부터 사회적 지지를 많이 받는다고 지각할수록 그들의 우울 증상과 스트레스 증상의 수준이 더 낮다고 보고하여 본 연구와 유사한 맥락을 나타냈다.

스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 사회적 지지의 조절효과를 살펴본 결과, 사회적 지지의 4가지 요인 중 정서적 지지의 조절변수만이 최종 회귀 모델에 포함되었다. 부모의 경우, 학교생활 만족도와 스트레스는 유의하였으나, 정서적 지지가 유의하지 않게 나타나 부모의 정서적 지지는 조절효과가 전체적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 대학생의 경우 졸업 후 취업과 관련된 문제들에 직면함으로 인해 학교생활에서의 만족도가 우울과 관련된 가장 큰 요인이 되며, 중, 고등학교 시절의 통제로부터 벗어나 부모로부터의 독립을 이루고자 하는 발달과정으로 인해 부모의 정서적 지지가 현실적인 스트레스로 인한 대학생의 우울에 도움이 되지 않는다고 볼 수 있다. 그러나 Kendler 등(2005)은 사회적 지지가 우울에 미치는 영향이 남녀 간의 차이가 있다고 하였으므로 추후 사회적 지지의 4가지 요인에 대한 남, 여의 차이를 확인해서 비교분석해 볼 필요도 있을 것이다. 반면, 친구의 경우 모든 변수가 유의하게 나타나 친구의 정서적 지지가 조절효과가 있는

것으로 나타났다. 정서적 지지란 정서적 공감이나 호의, 사랑 등의 표현으로 편안함을 주는 것을 의미하는 것(Jun, 2012)으로, 대학생들은 물질이나 정보 등의 지지보다 현재의 스트레스 상황을 들어주고, 같이 공감해주는 것이 필요하며, 부모보다 같은 또래로부터의 공감형성이 더 중요한 부분으로 작용하는 경향이 있다. 한편 본 연구에서 부모의 사회적 지지가 평균 57.31점으로 친구의 사회적 지지 평균 40.10점보다 높게 나타난 점을 고려해 볼 때, 아직까지 대학생들은 부모로부터 더 많은 사회적 지지를 받고 있기는 하지만, 스트레스와 우울과의 관계에서는 친구의 지지가 더 많은 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다. 또한 Lee (2004)의 연구에서도 대학생들의 우울증상이 친구문제에 의한 생활 스트레스와 밀접한 관련이 있다고 보고하여 대학생들에게 있어 친구관계는 매우 중요한 의미를 갖는다고 볼 수 있다. 그러므로 대학생의 우울을 감소시키기 위한 노력의 일환으로 친구들과의 적절한 유대관계를 형성하도록 권장하고, 일부 대학에서 운영하고 있는 선·후배간의 멘토·멘티 프로그램을 적극 활용하는 것과 함께 졸업 후 사회생활을 하고 있는 선배와의 만남 등을 통한 프로그램을 활성화 하는 것도 매우 유익할 것으로 생각된다. 또한 최근 학생들이 자주 이용하는 페이스북이나 트위터 등의 소셜 네트워크를 통해 바람직한 정서적 지지를 제공할 수 있는 시스템을 형성하는 것도 좋은 방법이 될 수 있을 것으로 사료된다. 또한 추후 연구에서는 대학생의 성격유형에 따른 우울도와 스트레스, 사회적 지지와의 관계를 파악해보는 것도 유용할 것으로 판단된다.

이상에서와 같이 대학생들의 스트레스와 우울정도가 높으며 친구의 사회적 지지가 유의한 조절효과가 있음을 확인하였다. 따라서 대학생들의 스트레스와 우울 감소를 위한 중재가 필요함을 알 수 있으며, 아울러 또래 집단의 정서적 지지를 고려한 중재 방안을 마련한다면 그 효과를 극대화할 수 있을 것으로 예상된다.

그러나 본 연구는 일개 대학의 학생들을 대상으로 하였으므로 연구결과를 일반화하는 데 있어 신중을 기해야 한다. 그러므로 추후 지역과 학교의 분포를 고려한 반복 연구를 통해 본 연구결과와 비교분석해 볼 필요가 있겠다.

결론 및 제언

본 연구는 대학생의 스트레스와 우울의 관계에서 부모와 친구의 사회적 지지의 조절효과를 파악하기 위해 시도되었다.

연구결과, 대학생들의 과반수 이상에서 중등도 이상의 스

트레스를 경험하는 것으로 나타났으며, 우울증상을 나타내는 학생들은 전체의 23.6%로 나타나 심각한 수준임을 확인하였다. 사회적 지지 정도는 부모의 사회적 지지가 친구의 사회적 지지보다 높게 나타났지만, 대학생들의 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 조절효과를 확인한 결과, 부모의 사회적 지지는 조절효과가 나타나지 않은 반면, 친구의 사회적 지지가 유의한 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서, 대학생의 우울을 감소시키기 위하여 친구들과의 적절한 유대관계 형성과 여러 가지 네트워크를 통한 시스템을 형성하는 것이 필요할 것이다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언하는 바이다.

첫째, 대학생들의 스트레스와 우울을 감소시키기 위한 적극적인 방안이 요구되며, 그 노력의 일환으로 친구의 사회적 지지를 고려한 학생들의 개인 및 집단 상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증해 볼 필요가 있겠다.

둘째, 간호 전문인력을 활용하여 학생들의 지속적인 관리를 위한 전문적인 상담과 건강관리가 이루어질 수 있는 제도적 장치가 필요하다.

REFERENCES

- Bae, J. M., Jeong, E. K., Yoo, T. W., Huh, B. Y., & Kim, C. H. (1992). A quick measurement of stress in outpatient clinic setting. *Journal of Korean Academy Family Medicine, 13*, 809-819.
- Ceyhan, A., Ceyhan, E., & Kurty, Y. (2009). Investigation of university students' depression. *Eurasian Journal of Educational Research, 35*, 75-90.
- Cho, M. J., & Kim, K. H. (1993). Diagnostic validity of the CES-D (Korean version) in the assessment of DSM-III-R major depression. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association, 32*, 381-399.
- Chung, S. K., & Kim, C. G. (2010). Influences of depression, stress, and self-efficacy on the addiction of cell phone use among university students. *Journal of Korean Academy Adult Nursing, 22*, 41-50.
- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology, 13*, 99-125.
- Gonzalez, O., Berry, J., Mcknighty-Eliy, I., Strine, T., Edwards, V., Lu, H., et al. (2010). Current depression among adults-United States, 2006 and 2008. *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR), 59*, 1229-1235.
- Ha, J. Y. (2010). Drinking problems, stress, depression and self-esteem of university students. *Journal of Korean Academy Adult Nursing, 22*, 182-189.

- Han, K. S. (2005). Self efficacy, health promoting behaviors, and symptoms of stress among university students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35, 585-592.
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79, 491-499.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazwbrock, C. (2012). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, Epub 2012 Dec 20. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Jun, E. M., Ham, O. K., & Lee, Y. A. (2010). Relationship between perceived stress, and health behavior and biological factors among male college students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 12, 1951-1963.
- Jun, S. H. (2012). Testing the buffering effect of social network service's social support in the relationship between daily stress and depression in college students: A study in gender difference. *Studies on Korean Youth*, 23(4), 5-25.
- Jung, H. M., & Lee, J. W. (2007). Factors affecting problem drinking among university students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 9, 85-97.
- Kang, S. H. (2012). *A study on the factors influencing the suicide ideation of university student: Moderating effects of social support and mediating effect of depression*. Unpublished doctoral dissertation, Cheongju University, Cheongju.
- Kendler, K. S., Myers, J., & Prescott, C. A. (2005). Sex difference in the relationship between social support and risk for major depression: A longitudinal study of opposite-sex twin pairs. *American Journal of Psychiatry*, 162, 250-256.
- Kim, J. K., Song, H. S., & Yeon, M. Y. (2009). The preliminary study of sleep patterns, circadian typology and depression level in Korean college students. *The Korean Journal of Health Psychology*, 14, 617-632.
- Kim, K. N., Park, J. Y., Shin, T. S., Jun, K. J., Choi, E. Y., Kim, H. J., et al. (1998). Degree of stress and stress-related factors by the Korean version of the BEPSI. *Korean Journal of Family Medicine*, 19, 559-570.
- Kim, M. K. (2011). Relationship on depression and suicide ideation of university students: the mediating effect of negative emotion and social adaptation. *Studies on Korean Youth*, 18, 101-129.
- Kim, U. C., Tsuda, A., Park, Y. S., Kim, E. Y., & Horiuchi, S. (2009). Comparative analysis of stress symptoms and management among Korean and Japanese university students: With a specific focus on the influence of social support networks and self-efficacy. *The Korean Journal of the Human Development*, 16, 139-164.
- Kim, Y. S. (1995). *Study on relationship between life satisfaction and perceived social support among adults with mental disorders*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Lee, E. H. (2004). Life stress and depressive symptoms among college students: Testing for moderating effects of coping style with structural equations. *Korean Journal of Health Psychology*, 9, 25-52.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 309-330.
- Moon, T. Y., & Park, S. H. (2007). A study on the relationship of demographic characteristic to stressor and stress-coping behavior among university students. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 30, 913-925.
- Park, H. J., & Jang, I. S. (2010). Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 16 (1), 14-23.
- Park, J. A., & Cho, M. H. (2011). Analysis of the relationship among social support, sport participation and school life satisfaction. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 35 (1), 17-28.
- Park, J. W. (1985). *A study to development a scale of social support*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.
- Park, K. H. (2008). Development of structural equation model to estimate university students' depression. *Journal of Korean Academy Nursing*, 38, 779-788.
- Seo, M., Choi, B. Y., & Jo, H. I. (2006). The effect of life stress, stress coping and social support on mental health. *Journal of Korean Counseling*, 7, 271-288.
- Stice, E., Rohde, P., Gau, J., & Ochner, C. (2011). Relation of depression to perceived social support: Results from a randomized adolescent depression prevention trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 361-366.
- Wichianson, J. R., Bughi, S. A., Unger, J. B., Spruijt-Metz, D., & Nguyen-Rodriguez, S. T. (2009). Perceived stress, coping and night-eating in college students. *Stress and Health*, 25, 235-240.