

대학생이 지각하는 스트레스와 우울 및 자아존중감*

이 순 희** · 김 신 정***

I. 서 론

1. 연구의 필요성

오늘날 현대인들은 매우 복잡하고 급변하는 사회 속에서 예기치 못한 온갖 자극을 받고 살아간다. 대학 시기는 청소년에서 성인으로 넘어가는 중요한 과도기로, 대학생들은 대학시절동안 자신의 진로를 결정하고 정체성을 확립하는 등 여러 가지 발달과정을 수행하게 된다(Park & Seo, 2006). Chung (2008)도 대학생은 신체적, 심리적으로 성인들과는 구별되는 미성숙의 상태이며 사춘기와 성인기의 중간단계에서 사회 환경의 변화에 따라 요구되는 경쟁과 압력을 극복하고 적응하면서 성인으로 성숙, 발달해가야 하는 과업을 안고 있다고 하였다. 그러나 현 시점에서 교육의 현실은 지나치게 통제되고 수동적인 입시 위주의 중·고등학교 교육으로 인해 청년전기의 발달과업인 부모로부터의 독립, 동료집단과 어울리기, 신체적 구조나 생리적 변화에 대한 적응들을 지체시켜 왔으며 대학에 와서는 자기탐색, 직업 선택, 가치관의 수용 등 새로운 과제에

직면하면서 적응상의 문제, 고민, 불안, 우울 등을 경험하게 되었다. 또한 그러한 급격한 변화를 자신의 힘으로 조절할 수 없으므로 인해 대학생들은 청소년이나 성인들과는 또 다른 스트레스와 우울을 경험하기도 한다. 따라서 적지 않은 대학생들이 대학생활에서 불안이나 우울과 같은 정신증상이나 스트레스의 증가를 경험한다는 보고가 있다(Andrews & Wilding, 2004; Lee, 2004). 이에 대해 Yoo와 Kim (2010)은 대학생의 스트레스는 부정적 정서와 관련이 있으며 이는 물질남용이나 음주문제도 야기할 수 있음을 제시하였다.

Choi와 Oh (1998)는 자아형성이라는 과제를 안고 생활하는 대학생은 의미 있는 대상의 상실, 자기경험의 왜곡을 통해 우울증에 걸릴 확률이 높다고 제시하면서 대학생 4명 중 한명은 경미한 우울증에 걸려있고 높은 우울증은 자기 효능감과 자존감에 영향을 주어 여러 과제들을 조절할 수 없는 사건이나 두려운 일로 여겨 부정적인 자기 확신을 가진다고 하였다. 또한 Lee (2011)는 이러 한 정서는 자신을 회의적이고 무가치한 인물로 보게 되는 경험을 하게 된다고 지적하였다. 즉, 우울한 상태에서는 부정적이고 비관적인 생각이

* 이 논문은 2012년도 한국교통대학교 교내학술연구비의 지원을 받아 수행한 연구임

** 한국교통대학교 간호학과 교수

*** 한림대학교 간호학부 교수(교신저자 E-mail: ksj@hallym.ac.kr)

투고일: 2012년 7월 26일 심사회의일: 2012년 8월 19일 게재확정일: 2012년 12월 21일

• Address reprint requests to: Kim, Shin-Jeong

Department of Nursing, Hallym University

1 OkChun-Dong, ChunChon, Korea

Tel: 82-33-248-2721 Fax: 82-33-248-2734 E-mail: ksj@hallym.ac.kr

증폭되어 자신을 무능하고 무가치한 존재로 여기는 자기비하적인 생각을 하게 되어 자존감이 저하되며 이러한 감정이 계속될 경우, 죽음과 자살에 대한 생각까지 이어지는 경우도 있다. Sim (1996)은 미국에서 우울 성향은 대학교에서 주목받는 정신병으로 간주되고 있다면서, 미국 대학생의 17-23%가 우울증을 경험하고 있으며 대학생 집단이 같은 또래의 대학생이 아닌 집단보다 50% 이상 더 많이 자살을 한다고 보고하였다. Lee (2004)는 우리나라 대학생들이 경험하고 있는 우울증상은 비교적 심각한 것으로 평가 하였는데, 대학생의 우울증은 중·고등학교 청소년의 우울증보다 심하여 대학생들이 심각할 정도의 정서적 부적응 상태에 있음을 강조 하였다.

자아존중감은 자신을 가치 있는 사람으로 판단하는 정도로, 개인의 삶을 바람직하게 이끌어가는 내적인 힘이라 할 수 있다. 일반적으로 자아존중감은 대학생활과 적응에 중요한 예측요인으로 언급되며(Gang, 2010) 자아존중감이 높을수록 적응력도 높고 자신에 대해 긍정적으로 평가하여 가정이나 사회, 개인적인 문제에 대해 원만히 적응한다고 보고되고 있다. Do, Oh와 Park (2006)도 대학생이 건강한 인격으로 성숙하기 위해 원수해야 하는 과업으로 자아존중감 향상이 중요하다고 제시하였다. 이는 학교에 원만히 적응하고 대인 관계에서의 성취를 통해 자신에 대한 자아존중감을 지니게 되기 때문이다. Lee (2008)도 자존감을 정신 건강에 영향을 미치는 중요한 특성으로 간주하면서 높은 자존감은 청소년의 우울을 낮추는 보호 요인으로 작용한다고 말하고 있다.

따라서 현재 대학생을 대상으로 이들의 스트레스와 우울을 감소시키고 자아존중감을 향상시키기 위한 적극적인 노력이 요구되며 그러한 방법의 일환으로 이와 관련된 프로그램의 개발과 실시가 절실히 요청된다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 이에 선행하여 우선적으로 대학생의 스트레스와 우울, 자아존중감을 파악하고 이들의 관련성을 파악하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 대학생이 지각하는 스트레스, 우울과 자아존중감을 파악함으로써 대학생의 성공적인

발달과업 성취를 돕기 위한 간호중재의 기초자료를 제공하고자 함이다. 이에 따른 구 체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자가 지각하는 스트레스와 우울, 자아존중감 정도를 파악 한다
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따라 지각하는 스트레스와 우울, 자아존중감 정도의 차이를 파악한다.
- 3) 대상자가 지각하는 스트레스와 우울, 자아존중감 정도의 상관관계를 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 대학생이 지각하는 스트레스와 우울, 자아존중감 정도를 파악하고 스트레스, 우울, 자아존중감 간의 관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상

본 연구의 대상은 강원도 C시와 충청북도 C시에 소재한 4년제 대학에 재학 중인 남, 녀 대학생을 대상으로 편의표집 하였다. 대상자는 연구 목적을 이해하고 의사소통에 장애가 없으며 본 연구에 자발적으로 참여하기를 동의한 자로 하였다. 연구의 표본 크기는 G power program 3.1을 이용하여 유의수준 .05, 검정력 95%, 효과크기를 0.7을 기준으로 하였을 때 최소 표본수가 99명인 것을 근거로, 충분한 대상자가 확보된 것으로 판단할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 불충분한 응답자를 제외한 총 462명을 대상으로 하였다.

3. 연구 도구

1) 스트레스

스트레스는 Ko (1988)의 한국판 A Global Assessment of Recent Stress Scale (GARS)를 사용하였다. 본 도구는 8문항의 10점 척도로 구성되어 있으며 스트레스가 전혀 없는 경우 0점, 극도로 심한 경우 9점으로 평가하여 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. 개발당시 검사-재검사 신뢰도는

$r = .69-.92$ 이었으며, 같은 도구를 사용한 Ha(2010)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .82$ 였고, 본 연구에서의 신뢰계수 Cronbach's $\alpha = .81$ 로 나타났다.

2) 우울

우울 정도는 Chon, Choi와 Yang (2001)의 통합적 한국판 CES-D를 이용하여 측정하였다. 이 도구는 우울정서, 긍정적 정서, 대인관계, 신체적 기능저하에 따라 총 20문항으로 구성되어 있으며 각 문항에 대한 응답은 0-3점의 4점 척도로 '극히 드물다'가 0점, '대부분 그렇다'를 3점으로 측정하고 점수가 높을수록 우울 정도가 심한 것으로 평가한다. 본 도구의 개발당시 신뢰계수 Cronbach's $\alpha = .80$ 이었고 본 연구에서의 신뢰계수 Cronbach's $\alpha = .90$ 으로 나타났다.

3) 자아존중감

자아존중감 정도는 Rosenberg (1965)이 개발하고 Jeon (1974)이 사용한 자아존중감 측정도구(Self Esteem Scale, SES) 10문항으로 측정하였다. 모든 문항은 Likert 4점 척도로 구성되어 있으며 '거의 그렇지 않다' 1점, '항상 그렇다' 4점으로 부정적인 문항은 역환산 하였으며 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것으로 평가한다. Rosenberg (1965)가 개발 당시 본 도구의 신뢰계수 Cronbach's $\alpha = .85$ 이었고, 본 연구에서의 신뢰계수 Cronbach's $\alpha = .85$ 로 나타났다.

4. 자료 수집 기간 및 방법

본 연구의 자료수집 기간은 2012년 2월 1일부터 2012년 6월 12일까지이었다. 연구자는 대상자에 게 연구의 목적과 방법을 설명하고 연구참여의 장, 단점을 설명한 후 허락을 받고 이에 대한 서면 동의를 받았다. 연구자료는 연구목적 이외에는 사용되지 않음을 알려주고 자발적으로 연구 참여 동의와 거부를 선택하게 하였으며, 연구 진행 과정에서 원하지 않으면 언제든지 참여를 취소 할수 있는 중도포기에 대해서도 설명해 주었다. 대상자에게는 자가 보고식 질문지를 배포하여 스스로 응답케 하여 회수하는 방법을 사용한 후 익명으로 처리하였고 대상자들이 질문지를 완성하는데

는 평균 10-15분 이내가 소요 되었다.

5. 자료 분석 방법

본 연구를 통해 수집된 자료의 분석은 SPSS WIN 17.0 프로그램을 이용하였는데 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로, 대상자가 지각하는 스트레스와 우울, 자아존중감 정도는 평균과 표준편차로 분석하였으며 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스와 우울, 자아존중감 정도의 차이는 t-test, ANOVA로, 사후 검정은 Scheffe' test를 이용하여 분석하였다. 대상자가 지각하는 스트레스와 우울, 자아존중감 정도의 관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자는 총 462명으로, 대상자의 성별은 여학생이 54.5%(252명)로 남학생의 45.5%(210명)보다 약간 많았으며 연령은 18-28세의 범위로 평균 21.27 (± 2.08)세로 나타났다. 대상자는 모두 미혼상태로 생활수준은 대부분(82.0%)이 "중"이라고 응답하였다. 대상자는 2학년이 36.8%(170명)으로 가장 많았으며 그 다음으로는 3학년이 31.4%(145명), 1학년이 19.7%(91명), 4학년이 12.1%(56명)의 순이었다. 종교는 종교가 없는 경우가 52.4%(242명)였고 종교를 가지고 있는 경우가 47.6%(220명)이었다. 거주형태는 부모님과 함께 거주하는 경우가 35.9%(166명)으로 가장 많았으며 자취가 34%(157명), 기숙사가 30.1%(139명)로 나타났다. 동아리 활동은 가입한 동아리가 없는 경우가 62.1%(287명)이었으며, 동아리에 가입한 경우가 37.9%(175명)로 나타났다. 동아리 외에 규칙적으로 참여하는 모임이 있는지의 여부에 대해서는 없다는 경우가 76.6%(354명)로 있다는 경우 23.4%(108명)보다 훨씬 많았다. 규칙적 모임이 있는 경우 모임 횟수는 1주에 1-7회의 범위로 평균 1.74(± 1.24)회로 나타났다. 음주빈도는 1-2회/개월이 49.6%(229명)으로 가장 많았으며 3-4회/개월이 24.2%(112명)으로 나타났다. 대상자의 음주시작 연

령은 8-23세의 범위로 평균 17.86±2.41세로 나타났으며, 1일 음주량은 3컵 이하가 38.1%(176명)이었고 4컵 이상이 42.0%(194명)이었다. 대상자의 흡연에 있어서는 피운 경험이 없다는 경우가 71.4%(330명)로 가장 많았으며 현재 피우고 있다는 경우가 18.6%(86명)이었고 과거 피웠다가 현재는 금연하는 경우가 10.0%(46명)로 나타났다. 흡연을 할 경우 하루 흡연량은 10개피 이하인 경우가 13%(60명)이었고, 11개피 이상인 경우가 8.2%(38명)이었다. 1일 인터넷 사용시간은 1시간에서 2시간사이가 49.4%(228명)로 가장 많았고, 다음이 2시간 이상으로 31.2%(144명)였으며 1시간 이하가 18.6%(86명)로 나타났다.

2. 대상자가 지각하는 스트레스와 우울 및 자아 존중감 정도

대상자가 지각하는 스트레스와 우울 및 자아존중감 정도는 다음과 같다.

대상자가 지각하는 스트레스는 총점 72점 만점에 평균 33.36±11.43으로 나타났는데, 평균 평점으로는 9점 만점에 평균 4.17±1.43점이었다. 이를 문항별로 살펴보면, 대상자가 지각하는 스트레스 정도에 있어서는 '일, 직업, 학교와 관련된 스트레스' 정도가 6.0±1.84점으로 가장 높게 나타났으며 그 다음으로는 '지난 일주일간 전반적으로 느끼는 스트레스'가 5.47±2.04점, '금전적인 문제로 인한 스트레스'가 5.27±1.04점의 순으로 보통 정도 이상으로 높게 나타났다(Table 1).

대상자가 지각하는 우울은 총점 60점 만점에 평균

18.39±9.40점으로 나타났으며 이를 평균평점으로 환산하면 3점 만점에 .92±.47점에 해당된다. 대상자가 지각하는 우울을 항목별로 살펴보면, '다른 사람들보다 능력이 있다고 느꼈다'가 1.76±.84점으로 가장 높게 나타났으며 그 다음으로는 '미래에 대해서 희망적으로 느꼈다'가 1.74±.84점, '생활이 즐거웠다'가 1.59±.84점의 순으로 나타났다(Table 2).

대상자가 지각하는 자아존중감 정도는 총점 40점 만점에 28.90±4.78점으로, 평균 평점으로는 4점 만점에 2.89±.48점으로 나타났다. 이를 문항별로 살펴보면, 대상자가 지각하는 자존감 정도는 '나는 나 자신을 좀 더 존중할 수 있으면 좋겠다'가 2.01±.73점으로 가장 높게 나타났으며 그 다음으로는 '나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다'가 2.81±.79점, '나는 나 자신에 대하여 대체로 만족한다'가 2.82±.73점의 순으로 나타났다(Table 3).

즉, 대상자가 지각하는 스트레스는 보통이 4점에 해당되므로, 보통 정도보다 높았고 우울은 1주일을 기준으로 가끔(1-2일)의 정도로, 자아존중감은 보통 정도로 나타났음을 알 수 있다.

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스와 우울, 자아존중감 정도의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스와 우울 정도 및 자아존중감 정도의 차이는 다음과 같다(Table 4).

대상자가 지각하는 스트레스 정도는 대상자의 성별 ($t=2.03, p=.043$), 생활수준($F=3.55, p=.029$)에

Table 1. The Degree of Perceived Stress of the Subjects

N=462

No	Item	Range	M	SD
1	Stress related work, job, school	0-9	6.00	1.84
2	Stress in interpersonal relationship	0-9	3.96	2.02
3	Stress related to interpersonal change (dying, birth, marriage, divorce etc)	0-9	2.90	2.45
4	Stress owing to (self or other's) disease or injury	0-9	3.14	2.32
5	Stress related to money matters	0-9	5.27	2.23
6	Stress related accidents not usual (crime, natural disaster, house moving etc)	0-9	2.70	2.28
7	Stress related to daily life changes or no-changes	0-9	3.91	2.26
8	Stress felt during last weeks	0-9	5.47	2.04
Total		0-9	4.17	1.43
Sum		0-72	33.36	11.43

Table 2. The Degree of Perceived Depression of the Subjects

N=462

No.	Item	Range	M	SD
1	I feel troublesome which was no matters at usual times	0-3	1.08	.74
2	I don't like to eat: I have no appetite	0-3	.58	.70
3	I can't leave emptiness although my family members or friends help me	0-3	.80	.82
4	I feel I am competent like others	0-3	1.76	.84
5	i can't pay attention whatever I doing	0-3	1.12	.81
6	I depressed	0-3	1.00	.86
7	I feel difficulty everything	0-3	.98	.89
8	I am full of hope about future*	0-3	1.74	.84
9	I think that my life is failure	0-3	.49	.71
10	I feel fear	0-3	.69	.78
11	I slept badly: I fail to go sleep	0-3	.75	.87
12	I feel happy*	0-3	1.50	.88
13	I speak few words than usual times	0-3	.72	.79
14	I feel loneliness just like alone in the world	0-3	.67	.79
15	People treat me cold	0-3	.51	.68
16	Life is joyful*	0-3	1.59	.84
17	I burst into tears suddenly	0-3	.48	.77
18	I feel sad	0-3	.69	.81
19	People don't like me	0-3	.42	.65
20	I have no energy to start anything	0-3	.82	.87
Total		0-3	.92	.47
Sum		0-60	18.39	9.40

*: reverse item

Table 3. The Degree of Perceived Self Esteem of the Subjects

N=462

No.	Item	Range	M	SD
1	I think I am worthy like others	1-4	3.09	.68
2	I think I have good character	1-4	3.06	.62
3	I think I am fail*	1-4	3.29	.71
4	I can't do well like others*	1-4	3.03	.70
5	I have nothing particular to boast*	1-4	2.84	.77
6	I have positive attitude about myself	1-4	2.94	.73
7	I satisfied with myself on the whole	1-4	2.82	.73
8	I want to respect my self more*	1-4	2.01	.73
9	Sometimes, I feel myself useless*	1-4	3.03	.87
10	Sometimes, I think I am a not good person*	1-4	2.81	.79
Total		1-4	2.89	.48
Sum		1-40	28.90	4.78

*: reverse item

따라 유의한 차이가 있었다. 즉 대상자가 지각하는 스트레스 정도는 남자보다 여자가 높아 유의한 차이가 있었으며($t=2.03, p=.043$), 사후분석 결과 생활수준이 '하'라고 응답한 경우가 '상'이라고 응답한 경우보다 스트레스 정도가 더 높게 나타났다($F=3.55, p=.029$).

대상자가 지각하는 우울 정도는 대상자의 성별($t=3.35, p=.001$), 연령($t=2.15, p=.032$), 생활수준($F=3.38, p=.035$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 즉, 대상자가 지각하는 우울 정도는 남자보다 여자가 높아 유의한 차이가 있었으며($t=3.35, p=.001$), 21세 이상보다 20세 이하가 높아 유의한 차이가 있었

Table 4. The Differences of Stress, Depression, and Self Esteem according to Subjects's General Characteristics N=462

Characteristics	Classification	n(%)	Stress	Depression	Self esteem
			M(SD)	M(SD)	M(SD)
Gender	Male	210(45.5)	4.02(1.49)	.84(.47)	2.98(.53)
	Female	252(54.5)	4.29(1.37)	.99(.46)	2.82(.42)
			t=-2.03, p=.043	t=-3.35, p=.001	t=3.64, p<.001
Age	≤20	221(47.8)	4.27(1.35)	.97(.47)	2.83(.44)
	≥21	241(52.2)	4.08(1.49)	.87(.47)	2.95(.51)
			t=1.45, p=.147	t=2.15, p=.032	t=-2.81, p=.005
Level of living	High	18(3.9)	4.02(1.65)a	.83(.47)a	3.08(.53)
	Middle	379(82.0)	4.10(1.41)a,b	.90(.45)a,b	2.90(.42)
	Low	65(14.1)	4.60(1.45)b a<b	1.06(.54)b a<b	2.80(.55)
			F=3.55, p=.029	F=3.38, p=.035	F=2.59, p=.076
Grade	1st	91(19.7)	4.08(1.43)	.96(.49)	2.80(.46)
	2nd	170(36.8)	4.23(1.38)	.92(.44)	2.91(.42)
	3th	145(31.4)	4.21(1.50)	.89(.47)	2.90(.50)
	4th	56(12.1)	4.05(1.36)	.94(.48)	2.92(.57)
			F=.373, p=.772	F=.457, p=.713	F=1.223, p=.301
Religion	Have	220(47.6)	4.11(1.45)	.88(.47)	2.92(.48)
	None	242(52.4)	4.23(1.42)	.95(.47)	2.86(.47)
			t=-.93, p=.356	t=-1.70, p=.091	t=1.43, p=.153
Type of residence	Dormitory	139(30.1)	4.39(1.37)	.95(.47)	2.91(.47)
	One's won	166(35.9)	4.11(1.36)	.94(.49)	2.86(.48)
	Boarding, Bring oneself	157(34.0)	4.04(1.53)	.87(.44)	2.90(.49)
			F=2.58, p=.077	F=1.10, p=.333	F=.40, p=.668
Participation of group activity	Yes	175(37.9)	4.20(1.40)	.92(.45)	2.92(.48)
	No	287(62.1)	4.15(1.45)	.92(.48)	2.87(.48)
			t=.37, p=.710	t=-.02, p=.988	t=1.10, p=.270
Participation of regular meeting	Yes	108(23.4)	4.14(1.45)	.89(.48)	3.02(.47)
	No	354(76.6)	4.18(1.43)	.93(.47)	2.85(.48)
			t=-.24, p=.814	t=-.81, p=.416	t=3.14, p=.002
Frequency of alcohol drinking	1-2times/m	229(49.6)	4.29(1.32)	.96(.47)	2.82(.45)a
	3-4times/m	112(24.2)	3.99(1.43)	.88(.47)	2.93(.47)a,b
	≥1-2times/w	115(24.9)	4.15(1.61)	.90(.46)	2.99(.52)b a<b
			F=1.70, p=.185	F=1.16, p=.314	t=5.59, p=.004
Starting year of alcohol drinking	≤18 years	224(48.5)	4.23(1.37)	.92(.46)	2.94(.49)
	≥19 years	234(50.6)	4.14(1.48)	.93(.48)	2.83(.46)
			t=.68, p=.500	t=-.20, p=.845	t=2.43, p=.016
Alcohol drinking amount (one day)	≤3 cups	176(38.1)	4.26(1.42)	.95(.48)	2.88(.46)
	≥4 cups	194(42.0)	4.09(1.52)	.90(.47)	2.92(.50)
			t=1.07, p=.286	t=1.16, p=.249	t=-.82, p=.416
Experience of smoking	No	330(71.4)	4.18(1.38)	.93(.46)	2.86(.46)
	Stopped smoking(past: smoking)	46(10.0)	4.51(1.39)	.96(.45)	2.89(.47)
	Now smoking	86(18.6)	3.95(1.61)	.84(.51)	2.99(.55)
			F=2.37, p=.095	F=1.41, p=.246	F=2.47, p=.086

Table 4. Continued

Characteristics	Classification	n(%)	Stress	Depression	Self esteem
			M(SD)	M(SD)	M(SD)
Amount of smoking (one day)	≤10 cigarette	60(13.0)	4.10(1.57)	.82(.48)	3.01(.51)
	≥11 cigarette	38(8.2)	3.95(1.69)	.93(.55)	2.96(.59)
			t=.46, p=.650	t=-1.02, p=.312	t=.37, p=.711
Hours of internet activity (one day)	< 1 hour	86(18.6)	4.10(1.57)	.88(.49)	2.87(.60)
	1- 2 hours	228(49.4)	4.11(1.44)	.88(.46)	2.93(.44)
	>2 hours	144(31.2)	4.30(1.34)	.99(.48)	2.85(.47)
			F=.85, p=.428	F=2.36, p=.096	F=1.61, p=.202

Table 5. The Relationship between Perceived Stress, Depression, and Self esteem N=462

Variable	Stress	Depression	Self esteem
	r(p)	r(p)	r(p)
Stress		.556 (<.001)	-.423 (<.001)
Depression			-.667(<.001)
Self esteem			

다(t=2.15, p=.032). 또한 사후분석 결과 생활수준이 '하'라고 응답한 경우가 '상'이라고 응답한 경우보다 우울 정도가 더 높게 나타났다(F=3.38, p=.035).

대상자가 지각하는 자아존중감 정도는 대상자의 성별(t=3.64, p<.001), 연령(t=2.81, p=.005), 규칙적 모임에의 참여여부(t=3.14, p=.002), 음주빈도(F=5.59, p=.004), 음주시작 연령(t=2.43, p=.016)에 따라서는 유의한 차이가 있었다. 즉, 대상자가 지각하는 자아존중감 정도는 여자보다 남자가 높아 유의한 차이가 있었으며(t=3.64, p<.001), 20세 이하보다 21세 이상이 높아 유의한 차이가 있었다(t=2.81, p=.005). 또한 규칙적 모임에 참여하는 경우가 그렇지 않은 경우보다 높아 유의한 차이가 있었으며(t=3.14, p=.002), 사후분석 결과 음주빈도가 1-2회 이상/주인 경우가 1-2회/개월이라고 답한 경우보다 자존감 정도가 더 높게 나타났다(F=5.59, p=.004). 음주시작 연령에 있어서는 18세 이하에서 음주를 시작한 경우가 19세 이상에서 음주를 시작한 경우보다 자아존중감 정도가 높아 유의한 차이가 있었다(t=2.43, p=.016).

4. 대상자가 지각하는 스트레스와 우울, 및 자아존중감 정도와의 관계

대상자 지각하는 스트레스 정도는 우울 정도와 유의

한 상관관계가 있었으며(r=.556, p<.001) 자아존중감 정도와는 유의한 역상관관계가 있는 것으로 나타났다(r=-.423, p<.001). 또한 대상자가 지각하는 우울 정도도 자아존중감 정도와 유의한 역상관관계가 있는 것으로 나타났다(r=-.667, p<.001). 즉, 대상자가 지각하는 스트레스 정도가 높을수록 우울 정도도 높게 나타났으며 대상자가 지각하는 스트레스 정도가 높을수록 자아존중감 정도는 낮게 나타나 유의한 상관관계가 있었다. 또한 대상자가 지각하는 우울 정도가 높을수록 자아존중감 정도는 낮게 나타났다.

IV. 논 의

본 연구는 대학생들이 지각하는 스트레스와 우울 자아존중감의 정도를 파악하고 이들 간의 관계를 확인하고자 연구결과를 토대로 고찰하였다.

본 연구에서 나타난 대상자의 스트레스 정도는 총점 72점 만점에 평균 33.36±11.43점으로 나타났는데, 평균 평점으로는 9점 만점에 평균 4.17±1.43점으로 나타났고 세부문항을 살펴보면 '일, 직업, 학교와 관련된 스트레스' 정도가 6.0±1.84점으로 가장 높게 나타났다. Chi (2008)의 연구결과에서도 대학생들의 스트레스는 5점 척도 기준으로 살펴볼 때 평균 1.75점으로 스트레스가 조금 있는 정도로 나타났으며 동일한 측정 도구를 사용하여 대학생을 대상으로 스트레스를 연구

한 Ha (2010)의 연구결과에서는 28.54으로 나와 본 연구보다 낮게 나타났다. 이는 Ha (2010)의 연구대상자는 1학년이 32.9%로 가장 많은 것에 비해 본 연구의 대상자 분포는 2학년, 3학년 학생수가 36.8%, 31.4%로서 가장 많아 학년이 높아질수록 취업에 대한 부담과 스트레스가 많아지는 것과 관련이 있는 것으로 여겨진다. 본 연구 대상자의 우울은 총점 60점 만점에 평균 18.39±9.40점으로 나타났는데, 이를 평균평점으로 환산하면 3점 만점에 .92±.47점에 해당된다. 이는 Ha (2010)의 연구결과 15.25점보다 높고, 우울군 분류 시 사용되는 분할 기준점 16점보다 높은 점수로 일반 대학생들의 우울 정도가 높은 상태를 반영해 주고 있다. 대상자가 지각하는 우울은 '다른 사람들보다 능력이 있다고 느꼈다'가 1.76±.84점으로 가장 높게 나타났으며 그 다음으로는 '미래에 대해서 희망적으로 느꼈다'가 1.74±.84점, '생활이 즐거웠다'가 1.59±.84점의 순으로 나타났다. 이는 미래에 대한 포부와 희망을 갖고 즐겁게 생활하여야 할 대학생들이 타인과의 경쟁 등에서 힘든 경험을 하면서 우울을 경험하는 것으로 분석할 수 있다. 대학생활의 성공적 적응은 미래의 사회적 역할 수행을 용이하게 할 뿐 아니라 행복한 결혼생활을 예측하는 중요한 요인(Kim, 2009)임을 생각할 때 대학생들의 우울을 감소시킬 수 있는 다양한 노력이 필요하다고 생각된다. 이를 위한 방안으로는 대학생들의 지도를 담당하고 있는 교수와의 정기적인 상담을 통하여 미래에 대한 비전을 가질 수 있도록 격려하고 교우관계가 지나친 경쟁관계보다는 원만한 협동관계가 될 수 있도록 하는 것이 중요하며, 다양한 대학 문화를 즐길 수 있는 프로그램 개발이 요구된다고 생각된다.

자아존중감은 총점 40점 만점에 28.90±4.78점으로, 평균 평점으로는 4점 만점에 2.89±.48점으로 나타났다. 이는 대학생을 대상으로 한 Ha (2010)의 연구결과 30.07보다 낮으며, 혈액투석환자를 대상으로 한 Chun 등 (2000)의 연구결과 25.02점보다는 높게 나타나 대학생들이 특정질환을 앓고 있는 대상자보다는 자아존중감이 높음을 알 수 있다. 그러나 많은 연구에서 자아존중감이 낮은 사람은 높은 사람보다 우울하고 불안한 정서 상태를 보이며 대인관계가 좋지 않고 학습성취도가 낮다고 보고하고 있으므로(Choi &

Lee, 2003) 대학생들이 좀 더 높은 자아존중감 성취를 위해서는 긍정적인 자기인식을 통한 자기이해와 학습 성취 능력을 높이기 위한 노력이 필요하다고 생각된다.

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스와 우울 정도 및 자아존중감 정도의 차이를 살펴본 결과 대상자가 지각하는 스트레스 정도는 남자보다 여자가 높게 나타나 유의한 차이가 있었으며($t=2.03, p=.043$), 생활수준이 '하'라고 응답한 경우가 '상'이라고 응답한 경우보다 스트레스 정도가 더 높게 나타났다($F=3.55, p=.029$). 이는 Park과 Seo (2006)의 연구결과에서 대학생들의 스트레스가 남자보다 여자가 높게 나타나 것과 일치한 결과이다. 또한 생활수준이 '하'일 경우 스트레스가 높게 나온 결과는 Lee (2004)의 연구에서 생활스트레스를 주는 변인으로 학업문제, 장래 및 진로 문제, 가치관 문제, 경제적 문제로 나타난 것과 유사하다.

대상자가 지각하는 우울 정도는 남자보다 여자가 높아 성별에 따라 유의한 차이가 있었고($t=3.35, p=.001$), 21세 이상보다 20세 이하가 높아 연령에 따라 유의한 차이가 있었으며($t=2.15, p=.032$), 생활수준이 '하'라고 응답한 경우가 가장 높고 그 다음으로는 '중', '하'의 순으로 나타나 생활수준에 따라서도 유의한 차이가 있었다($F=3.38, p=.035$). 이는 생활수준에 따라 유의한 차이를 보여준 Hong, Kim, Lee와 Hwang (2003)의 연구와 같은 결과이며 생활수준이 낮을수록 우울증에 더 취약하고 신체질환을 많이 앓으며 사회적 소외를 겪는다고 보고한 Cho (2009)의 연구 결과와 유사하다. 또한 본 연구결과는 여성이 남성보다 더 우울한 것으로 나타난 Choi와 Lee (2003)의 연구결과와도 일치한다. 실제 우울 유병률도 남성에 비해 여성이 두배 정도 높은 것으로 보고되고 있으며 이렇게 성별에 차이가 있는 원인으로 여러 가설들이 언급되고 있으나 그 중 우울 정서에 대한 남녀 반응양식의 차이가 우울 지속기간에 영향을 준다는 주장이 설득력을 주고 있다(Nolen-Hoeksema, 1991). 여성들은 우울할 때 우울증상에 집중하고 그 원인과 결과를 계속 생각하는 반추적이고 정서 중심적인 반응을 보이는 반면 남성들은 우울할 때 기분을 전환하려는 시도를 더 많이 하는 것을 뜻한다(Choi & Lee, 2003). 따라서 성별에 따라 우울한 기분을 완화시켜줄 수 있고 기분

전환에 도움을 줄 수 있는 차별화된 접근이 필요하다고 생각된다.

대상자가 지각하는 자아존중감 정도는 대상자의 성별($t=3.64, p<.001$), 연령($t=2.81, p=.005$), 규칙적 모임에의 참여여부($t=3.14, p=.002$), 음주빈도($F=5.59, p=.004$), 음주시작 연령($t=2.43, p=.016$)에 따라서 유의한 차이가 있었다. Culp와 Beach (1993)의 연구에 따르면 자아존중감이 높은 남성은 여성에 비해 스트레스 경험 후 적절한 대처방법을 통해 기분을 잘 조절할 수 있다고 보고하고 있으므로 자아존중감이 높은 집단에게 스트레스 극복을 위한 프로그램을 적용할 경우 효과가 클 것으로 생각된다.

연구 변수들의 상관관계를 살펴본 결과 대상자 지각하는 스트레스 정도는 우울 정도와 유의한 상관관계가 있었으며($r=.556, p<.001$) 자아존중감 정도와는 유의한 역상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=-.423, p<.001$). 즉, 스트레스 정도가 높을수록 우울 정도는 높게 나타났으며 대상자가 지각하는 스트레스 정도가 높을수록 자아존중감 정도는 낮음을 알 수 있다. 이러한 결과는 Choi와 Lee (2003)의 연구결과와 Ha (2010)의 연구결과에서도 스트레스와 우울 간의 유의한 정적 상관관계를 보이고 있고, 스트레스와 자아존중감에 강한 부적관계를 보이고 있어 본 연구결과와 일치하고 있다. 또한 간호 대학생을 대상으로 연구한 Cho (2009)의 연구결과에서도 스트레스가 높을수록 우울 정도가 높은 것으로 나타나 본 연구결과를 지지해 주고 있으며, Park과 Kim (2000)의 연구결과 여대생의 스트레스는 우울과 높은 순상관 관계가 있다고 나와 본 연구결과와 일치한다.

Oh, Gang과 Lee (2012)의 연구에서도 스트레스와 우울은 유의한 상관관계가 있는 것으로 보고되고 있다. 이러한 결과를 볼 때 대학생의 우울과 같은 정서적 관리를 위해서는 스트레스에 대한 긍정적인 대처방안 마련이 중요하다고 사료된다. 본 연구결과 우울과 자아존중감의 관계는 유의한 역상관 관계를 보여($r=-.667, p<.001$), 대상자가 지각하는 우울 정도가 높을수록 자아존중감 정도는 낮게 나타났다. 이는 Choi와 Lee (2003)의 연구에서 자아존중감이 우울 발생에 취약한 요인이며, 낮은 자아존중감이 우울을 야기한다는 결과와 일치하고 있다. 자아존중감과 우울에

대한 선행연구에서 Kweon (2008)은 자아존중감이 우울에 부적관계이면서 직접적인 영향을 갖는다고 하여 본 연구결과와 일치하고 있고, 대학생을 대상으로 한 Suh, Chung과 Koo (2005)의 연구에서도 자아존중감과 우울은 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. Lee, Choi와 Seo (2000)는 고등학생을 대상으로 한 연구에서 남녀 고등학생 모두 자아존중감이 다른 변인들에 비해 우울에 대한 예측력이 높다고 보고하였다. 이러한 연구결과를 바탕으로 자아존중감과 스트레스, 우울 사이의 관계를 정리해 보면 스트레스가 높을 때나 자아존중감이 낮을 때 우울하며, 스트레스와 우울의 관계가 자아존중감의 수준에 따라 차이가 있음을 알 수 있다. 이는 낮은 자아존중감이 우울을 유발할 수 있으며 높은 자아존중감이 스트레스를 완화시킬 수 있음을 뜻한다. 자아존중감은 개인이 자기 자신에게 내리는 평가로, 개인의 행동과 적응을 결정하는 핵심적 요인으로 작용하며 인간발달에 중요한 역할을 하게 된다. 따라서 많은 임상적 이론가들은 자아존중감을 정신건강의 결정적 지수로 간주하고 있다(Kim, 2009). 따라서 본 연구결과는 대학생들의 스트레스 완화와 우울 예방을 위해 자아존중감 향상을 위한 방법 모색이 절실히 필요함을 시사하고 있다.

V. 결 론

본 연구는 대학생들이 지각하는 스트레스와 우울 자아존중감의 정도를 파악하고 이들 간의 관계를 확인하기 위한 서술적 조사연구로서 바람직한 대학생활을 위한 프로그램 개발의 기초자료를 제공하기 위해 462명의 대학생을 대상으로 시도되었다.

대상자가 지각하는 스트레스는 72점 만점에 평균 33.36점으로 보통 정도보다 높았고 우울은 총점 60점 만점에 평균 18.39±9.40점으로 우울군 분류 시 사용되는 분할 기준점 16점보다 높은 점수로 나타났으며 1주일을 기준으로 가끔(1-2일)의 정도로, 자아존중감은 총점 40점 만점에 28.90±4.78점으로 보통 정도로 나타났음을 알 수 있다. 대상자 지각하는 스트레스 정도는 우울 정도와 유의한 상관관계가 있고 자아존중감 정도와는 유의한 역상관 관계가 있는 것으로 나타났으며 우울과 자아존중감의 관계는 유의한 역상관 관계가 있

는 것으로 나타났다. 이는 자아존중감을 높이고 우울과 스트레스를 감소시키는 것이 필요함을 시사하고 있다.

대학생 시기는 고등학교까지와는 전혀 다른 교육환경에서 요구되는 새로운 학습 및 생활방식 등이 큰 부담감으로 작용하고, 학업과 진로 및 취업, 인간관계, 경제관계 등의 다양한 스트레스를 경험한다(Chung, 2008). 이러한 스트레스에 대한 긍정적 대처에 실패한 경우 신체적 증상 뿐 아니라 우울과 같은 정서적 문제를 야기할 수 있으므로 누구나 경험하게 되는 스트레스를 어떻게 받아들이고 대처해야 하는지는 매우 중요하다. 스트레스와 자아존중감이 유의한 역상관 관계가 있다고 나온 본 연구결과를 토대로, 성공적인 대학생활을 위해서는 자아존중감을 향상 시킬 수 있는 프로그램이 개발이 필요하다. 이외 예도 긍정적이면서 효율적인 스트레스 대처방안 개발이 절실히 요구된다. 또한 자아존중감을 중재변인으로 우울을 관리할 수 있는 추후 연구를 통해 대학생들에게 스트레스를 낮출 수 있는 다양한 프로그램을 개발하고 이를 효율적으로 운영하는 것이 필요하다고 생각된다.

Reference

- Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95, 509-521.
- Culp, L. M., & Beach, S. R. (1993). *Marital discord, dysphoria and thoughts of divorce: examining the moderating role of self-esteem*. Paper presented to the 27th Annual Convention of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Atlanta, USA.
- Chi, K. K. (2008). *A comparative study on the ways of coping with stress of University students*. Unpublished master's thesis, KonKuk University, Seoul.
- Cho, H. S. (2009). Relationship of stress, depression and suicidal tendencies in nursing students. *Korean Parent Child Health Journal*, 12(1), 3-14.
- Choi, M. R., & Lee, I. H. (2003). The moderation and mediating effects of self-esteem on the relationship between stress and depression. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 22(2), 363-383.
- Choi, W. S., & Oh, M. N. (1998). *The study of university students' depression and stress*. Yeongnam District Developmental Research Center, Daegu.
- Chon, K. K., Choi, S. C., & Yang, B. C. (2001). Integrated adaptation of CES-D in Korea. *Korea Journal of Health Psychology*, 6(1), 59-76.
- Chun, C. J., Jung, Y. M., Chon, H. M., Kim, J. S., Paek, O. H., & Kim, J. H., et al. (2000). A study on self-esteem, health promoting behavior and the quality of life of the patients undergoing hemodialysis. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 12(1), 134-146.
- Chung, H. J. (2008). Relationships of family-of-origin functioning with self-differentiation and psychological well-being among college Students. *Korean Living Science Association*, 17(6), 1135-1149.
- Do, G. B., Oh, H. S., & Park, M. H. (2006). Effects of reality therapy group program on college-students' self-esteem and human-relation's improvement. *Journal of Public Welfare*, 16(2), 101-120.
- Gang, M. H. (2010). Relationship between eating behavior and self-esteem of college nursing students. *Journal of Korean Academy of Public Health Nursing*, 24(1), 126-134.
- Ha, J. Y. (2010). Drinking problems, stress, depression and self-esteem of university students. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 22(2), 182-189.
- Hong, S. C., Kim, M. D., Lee, C. I., & Hwang, S. W. (2003). Prevalence of depression and

- depressive symptoms among college students on Jujun island in Korea. *Cheju Journal of Medicine*, 1(1), 35-46.
- Jeon, B. J. (1974). Self-esteem : A test of its measurability. *Journal of Yonsei Medicine*, 11, 107-129.
- Kim, S. O. (2009). *A study on relationships among college students' self-differentiation, self-esteem and mental health : focused on depression and anxiety*. Unpublished master's thesis, Inje University, Busan.
- Ko, K. B. (1988). Stress perception of patients with psychosomatic disorders. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 27(3), 514-522.
- Kweon, S. Y. (2008). Causal relations among perceived depression, self-esteem, and social support of adolescents. *Tamna University Middle School Student's Education Analysis*, 56(2), 93-118.
- 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(1), 25-52.
- Lee, E. H., Choi, T. S., & Seo, M. J. (2000). Effects of stress related to school, self-esteem, parent-children communication and parents' internal support of adolescent depression. *The Korean Journal of Counselling and Psychotherapy*, 12(2), 69-84.
- Lee, H. I. (2008). Correlations among self-esteem, depression and academic achievement in nursing college students. *Journal of Korean Academy of Public Health Nursing*, 22(1), 97-107.
- Lee, K. H. (2011). *The analysis of effects of university students' depression and on self-efficiency the trends of personal relationship*. Unpublished doctoral dissertation, Hanseo University, Chungnam.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Oh, K. O., Gang, M. H., & Lee, S. H. (2012). Perceived occupational stress and depression of school nurses. *Journal of Korean Academy of Public Health Nursing*, 26(1), 60-71.
- Park, H. N., & Kim, M. J. (2000). Health promoting lifestyle, stress, and depression of the college female students. *Journal of Korean Academy of Public Health Nursing*, 14(2), 318-331.
- Park, J. W., & Seo, S. K. (2006). A study on the stress of a college students. *Daegu Health College Dissertation*, 26, 131- 149.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton. New Jersey: Princeton University Press.
- Silver, P. E., & Wortman, S. M. (1980). The appraisal of body-cathexis and the self. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 17, 343-347.
- Sim, H. O. (1996). Attributional style and mediators, self-esteem and social support influencing on university students' depression. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 34(4), 63-74.
- Suh, K. H., Chung, S. J., & Koo, J. H. (2005). Spiritual well-being, life stress, depression, and self-esteem among college students. *The Korean Journal of Counselling and Psychotherapy*, 17(4), 1077-1095.
- Yoo, C. Y., & Kim, H. M. (2010). Examining the relationship between daily stress and problem drinking among college students. *Journal of Institute for Social Sciences*, 21(4), 137-163.

The Degree of Perceived Stress, Depression and Self Esteem of University Students*

Lee, Soon-Hee (Department of Nursing, Korea National University of Transportation)

Kim, Shin-Jeong (Department of Nursing, Hallym University)

Purpose: The purpose of this study was to provide the basic data for university students to develop program for achieving successful developmental task. **Method:** The subjects involved this study were 462 1-4th grade university students located at Kangwon-Do & Chungchung-Do. Data were measured using Global assessment of recent stress scale, CES-D and Self-esteem scale. Data were analyzed using SPSS WIN 17.0 program that included mean, standard deviation, ANOVA, Sheffe test and Pearson correlation coefficients. **Results:** 1) The mean score of the degree of perceived stress was $4.17(\pm 1.43)$, depression was $.92(\pm .47)$, and self esteem was $2.89(\pm .48)$. 2) There were significant differences in the degree of stress according to gender($t=2.03, p=.043$), level of living($F=3.55, p=.029$). Likewise, there were significant differences in the degree of depression according to gender($t=3.35, p=.001$), age($t=2.15, p=.032$), level of living($F=3.38, p=.035$) and in the degree of self-esteem there were significant difference according to gender($t=3.64, p<.001$), age($t=2.81, p=.005$), participation of regular meeting or not($t=3.14, p=.002$), frequency of alcohol drinking($F=5.59, p=.004$), onset age of alcohol drinking($t=2.43, p=.016$). 4) There was a significant relationship between stress and depression($r=.556, p<.001$), self-esteem ($r=-.423, p<.001$). Also, there was a significant relationship between depression and self esteem($r=-.667, p<.001$). **Conclusions:** Nursing interventions and educational programs which can help the students to accomplish the developmental tasks required.

Key words : Stress, Depression, Self-Esteem

* "The research was supported by a grant from the Academic Research Program of Korea National University of Transportation in 2012"