

# 대학생의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스의 비교

전해옥<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>청주대학교 간호학과

## Comparison of Depression and Life-stress by Values in University Students

Hae Ok Jeon<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Cheongju University

**요 약** 본 연구의 목적은 한국 대학생의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스 정도를 파악하고, 이들 변수 간의 관계를 파악하는 것이다. 본 연구는 충청도 소재의 5개의 대학교에 재학 중인 학생 212명을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 자가보고방식으로 설문조사가 시행되었다. 연구결과, 대상자의 가치관은 개인지향 가치관 64.6%, 사회지향 가치관 35.4%로 분류되었다. 가치관에 따른 우울은 유의한 차이가 없었으나, 생활스트레스는 경험빈도와 중요도 인식에 있어서 유의한 차이를 나타냈다. 개인지향 가치관을 가진 경우, 우울은 장래문제, 동성친구, 경제문제, 가족관계, 가치관문제, 학업문제와 관련된 생활스트레스의 경험빈도와 유의한 상관관계가 있었으며, 장래문제, 경제문제, 가치관문제, 학업문제에 있어서 생활스트레스의 중요도 인식과 우울이 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 사회지향 가치관을 가진 경우, 우울은 장래문제, 가치관문제의 생활스트레스 경험빈도와 유의한 상관관계가 있었으며, 가치관문제, 학업문제에 있어서 우울과 생활스트레스의 중요도 인식과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 그러므로 대학생의 우울 및 스트레스 관리를 위한 간호전략은 가치관에 따른 이러한 차이를 고려하여야 하며, 특히 개인지향 가치관을 가진 대학생의 우울 관리에 있어, 당면과제 및 가족과 친구의 대인관계로 인한 스트레스 조절에 관한 부분이 더욱 중요하게 다루어져야 할 부분으로 사료된다.

**Abstract** The purpose of this study was to investigate the relationship of depression and life-stress by values in Korean university students. Data were collected by structured questionnaires form 212 students by convenient sampling methods from August to November 2011. The type of values were classified into: personal oriented values, 64.6%; social oriented values, 35.4%. There were no significant differences in depression by values. But there were significant differences in frequency of experiences and importance of life-stress by values. Also, there were significant differences for correlation between depression and life-stress by values. These results suggest that for the university student, the nursing strategies should be developed in order to improve ability to reduce life-stress and depression considering such differences by values. Especially, it is necessary to attention in management of stress and depression for students with personal oriented values.

**Key Words** : Depression, Life-stress, Value of Life, Students

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

대학생 시기는 성인이 됨으로써 요구되는 사회·심리적 변화 및 앞으로 삶을 살아가는데 있어서 중요한 가치

관이 형성되는 시기이다[1]. 특히, 이시기의 가치관 형성에서는 가족 구조의 변화, 가정의 교육기능의 약화, 이혼율의 증가, 가정의 통제력 약화와 대중매체 등 다양한 요인들이 영향을 주는 것으로 보고되고 있다[2].

가치관이란 삶에 관한 결정을 내릴 때 작용하는 판단

\*Corresponding Author : Hae Ok Jeon

Tel: +82-10-9082-0207 email: beaulip@hanmail.net

접수일 12년 03월 07일

수정일 (1차 12년 04월 06일, 2차 12년 04월 27일)

게재확정일 12년 05월 10일

의 기준이며, 어떻게 행동할 것인가를 말해주는 표준으로, 삶의 방향을 결정하고 행동을 선택하며, 동기를 유발시키는데 영향을 주는 요인이다[3]. 그러므로 대학생 시기의 가치관의 형성은 중요한 발달과업 중의 하나라고 할 수 있다[4].

대학생은 학업문제, 대인관계, 진로 및 취업, 경제문제, 이성문제 등 다양한 요인들에 의해 스트레스를 경험하게 되는데, 특히 이 시기에는 신체적, 환경적, 사회적 변화 및 정서적 성숙에 대한 사회의 요구에 적응해야 하는 상황에 직면해 있기 때문에, 스트레스에 더욱 취약한 것으로 나타났다[5]. 평소 일상생활 중에 스트레스를 “대단히 많이” 또는 “많이” 느끼는 스트레스 인지율은 20대에서 32.1%로 다른 연령대에 비해 높게 나타났다[6]. 스트레스란, 개인이 가진 자원을 초과하여 개인의 안녕상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경 간의 특정 관계를 의미하는데, 스트레스에 대한 인식과 대처능력, 이로 인한 반응에는 개인차가 있는 것으로 보고되고 있다[7].

2010년 국민건강통계[6]에 의하면, 20대 한국성인의 우울증상 경험률은 남자 5.8%, 여자 18.1%이며, 대학생의 정신건강실태를 조사한 연구에서, 최근 우울했거나, 우울증이라고 할 수 있는 심적 문제를 겪은 적이 있는 비율은 23.2~51.0%[8-10]로 높은 수치를 나타내고 있다. 이러한 대학생의 우울에는 성격적 취약성과 가족력을 포함하는 개인적 특성, 스트레스, 사회적 지지, 자기에, 성별, 정신병질성향 등[11-12]이 중요한 영향을 주는 것으로 보고되고 있다. 특히 이 시기의 우울은 정서적 갈등과 스트레스에 영향을 주고, 다양한 내외적 변화에 대처하는데 있어 불안과 좌절과 같은 정서적인 문제를 일으키는 것과 관련이 있으며, 사회적 적응에도 부정적인 영향을 주어, 대학생의 자살 위험요인이 될 수 있는 것으로 나타났다[13].

선행연구에 의하면, 부적응적 완벽주의[14], 외현·내현적 자기애와 자기고양동기[15], 사회지향성과 자율지향성의 성격유형[16], 완벽주의적 성향[17]등이 대학생의 우울과 스트레스와 관련이 있는 것으로 파악되었다. 대학생의 우울 및 생활스트레스는 향후 정신, 심리적인 건강에 영향을 미치는 주요 요인으로[18] 적극적인 중재가 필요한 부분이다. 가치관은 개인의 행동 및 판단의 기준이 되며[3], 생활양식과도 밀접한 관련이 있기 때문에[1], 가치관의 정립단계에 있는 대학생의 가치관은 우울 및 스트레스와 관련이 있을 것으로 보여 진다.

따라서 본 연구에서는 사회 환경적 변화 및 정서적 성숙에 있어서 스트레스와 우울에 취약한 대학생을 대상으로 가치관에 따른 우울과 생활스트레스 정도의 차이와 이들 변수 간의 관계를 파악하여, 대학생의 우울과 생활

스트레스 관리 능력 향상을 위한 간호중재의 기초자료로 활용하고자 한다.

## 1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 대학생의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스의 차이와 이들 변수간의 관계를 파악하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 가치관, 우울과 생활스트레스 정도에 대해 파악한다.
- 2) 대상자의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스의 차이를 파악한다.
- 3) 대상자의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스 간의 관계를 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 대학생의 가치관, 우울 및 생활스트레스의 정도를 파악하고, 가치관에 따른 우울과 생활스트레스의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관관계연구이다.

### 2.2 연구대상

본 연구는 충청도 소재의 4년제 대학교 5곳에 재학 중인 남녀학생을 대상으로 하였다. 본 연구에서 필요한 대상자 수는 Bivariate normal model의 상관관계분석을 기준으로 G\*power program[19]에 의해 유의수준 .05, 중간정도의 효과크기(0.3)로 검정력 .80을 유지하기 위한 최소한의 표본수는 182명으로 회수율과 응답률을 고려하여 총 220명을 대상으로 하였다. 수집된 총 220부 중 설문내용이 미흡한 8부를 제외한 212부를 분석에 사용하였다.

### 2.3 연구도구

#### 2.3.1 가치관

가치관 측정을 위해 Kahle[20]이 개발한 LOV(List of Values) 척도를 사용하였다. LOV척도는 세상을 살아가는데 있어서, 가족이나 집단에서의 소속감, 흥미 있고 신나는 생활, 삶의 즐거움과 재미, 원만한 대인관계, 자아실현, 다른 사람으로부터의 존경, 사회적 성취, 생활의 안정, 자기존중에 대해 중요하게 생각하는 지를 응답하도록 되어 있으며, 총 9개의 항목으로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터, ‘매우 그렇다’ 7점까지의 Likert 척도로 구성되어 있다. Kahle[20]의 도구 개발당시 Cronbach's  $\alpha$ =.79로 보고되었으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ =.75이었다.

### 2.3.2 우울

우울 정도는 Beck[21]의 우울척도(Beck Depression Inventory[BID])를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 우울 증의 인지적, 정서적, 동기적, 신체적 증상 영역을 포함하는 21개 문항으로 구성되어 있으며, 증상의 정도를 표현하는 구체적인 진술문에 응답하게 함으로써 응답자들이 자신의 심리상태를 수량화 하는데서 겪는 혼란을 줄일 수 있는 장점이 있다. 자신의 상태를 4개 문항 중 하나에 표시하도록 되어 있으며, 각 문항은 0~3점으로 구성되어 있으며, 0-63점까지의 BID의 점수에 따라 우울의 정도를 분류하였다. 0-9점은 우울하지 않음(not depressed), 10-15점은 경한 우울(mildly depressed), 16-23점은 중한 우울(moderately depressed), 24-63점은 심한 우울(severely depressed)을 의미한다. Beck[21]의 BID 개발당시 Cronbach's  $\alpha$ =.90이었고, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$  =.86이었다.

### 2.3.3 생활스트레스

생활스트레스는 Chon, Kim과 Yi[22]이 개발한 개정판 대학생용 생활스트레스 척도를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 동성친구, 이성친구, 가족관계, 교수관계의 대인관계 차원의 4가지 영역과 학업문제, 경제문제, 장애문제, 가치관문제의 당면과제 차원의 4가지 영역의 총 50문항으로 구성되어 있다. 생활스트레스에 대해 경험빈도와 중요도를 각각 4점 척도로 측정하게 되어있는데, 지난 1년 동안 경험한 사건을 4점 척도(0-전혀, 1-조금, 2-상당히, 3-자주)로 측정하며, 지난 1년 동안 각 사건을 1회 이상 경험했을 경우 그 사건이 얼마나 중요했는가에 대한 중요도를 4점 척도(0-전혀, 1-조금, 2-상당히, 3-매우)로 측정하게 되어 있다. Chon 등[22]의 도구 개발당시 Cronbach's  $\alpha$ =.75~.88로 보고되었으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ =.87~.92이었다.

### 2.4 자료수집

본 연구는 자료수집 전, 연구대상자 본인에게 연구의 목적과 필요성, 과정에 대해 설명하고, 연구참여 동의서를 받은 후 설문 조사를 실시하였다. 설문 조사는 본인의 의사에 따라 언제든지 철회할 수 있으며, 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것임과 개인 정보의 비밀이 보장됨이 사전에 설명되었고, 설문조사를 완료한 대상자에게는 소정의 선물이 제공되었다.

본 연구의 자료 수집 기간은 2011년 8월 10일부터 11월 20일 까지였으며, 연구 참여에 동의한 대상자가 구조화된 설문지에 직접 기록하는 방식으로 설문조사가 이루어졌으며, 수집된 총 220부 중 설문내용이 미흡한 8부를 제외한 212부를 분석에 사용하였다.

어졌으며, 수집된 총 220부 중 설문내용이 미흡한 8부를 제외한 212부를 분석에 사용하였다.

### 2.5 자료분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 20을 사용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 가치관, 우울 및 생활스트레스의 정도를 파악하기 위해 실수, 백분율, 평균, 표준편차, 범위를 구하였고, 가치관 유형의 특징을 분석하기 위해 요인분석과 군집분석을 실시하였다.
- 2) 대상자의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스의 차이를 t-test와  $\chi^2$ -test로 분석하였다.
- 3) 대상자의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스 간의 관계를 파악하기 위해 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상자는 평균 연령 21.1세의 대학생 212명으로, 남자 31.3%, 여자 68.9%를 차지하고 있었으며, 2학년 48.1%, 4학년 17.9%, 1학년 17.9%, 3학년 16.0%의 분포를 보였다. 전공으로는 의학계열이 44.3%로 가장 많았으며, 종교가 있는 경우가 50.5%였고, 동거유형으로는 자취를 하고 있는 경우가 42.5%로 가장 많았으며, 부모와 거주 32.5%, 기숙사 거주 20.8%, 기타 4.2%순이었다. 가족수는 4명인 경우가 57.1%로 가장 많았으며, 출생순서는 맏이인 경우가 49.5%로 가장 많은 비율을 차지하였다. 가족의 월수입은 300~400만원 미만인 경우가 28.8%로 가장 많았고, 200만원 미만인 경우는 11.3%로 가장 낮게 나타났다[표 1].

### 3.2 대상자의 가치관, 우울과 생활스트레스의 정도

다양한 특성을 갖고 있는 대상자들에 대해 유사성을 기준으로 동질적인 집단으로 분류, 집단별 특성을 알아보기 위한 방법으로, 가치관 유형을 추출하기 위해 요인분석과 군집분석을 시행하였다. 대상자의 가치관 유형은 개인지향 가치관 64.6%, 사회지향 가치관 35.4%로 분류되었다. 개인지향 가치관은 세상을 살아가는데 있어서 원만한 대인관계, 자아실현, 다른 사람으로 부터의 존경을 중요하다고 생각하는 것으로, 개인 자신의 내적 욕구의 충족과 자아표현, 자아실현을 추구하는 것을 의미한다. 사

회지향 가치관은 세상을 살아가는데 있어서 생활의 안정, 사회적 성취, 자기존중을 중요하다고 생각하는 것으로, 사회나 집단에서의 소속감이나 성취에 대한 가치를 추구하는 것을 의미한다.

[표 1] 대상자의 일반적 특성  
[Table 1] General Characteristics of the Subjects

특성/구분	n(%) or M±SD
연령	21.13±1.47
성별	
남자	66(31.1)
여자	146(68.9)
학년	
1학년	38(17.9)
2학년	102(48.1)
3학년	34(16.0)
4학년	38(17.9)
전공	
인문계열	57(26.9)
자연계열	42(19.8)
의학계열	94(44.3)
기타	19(9.0)
종교	
있음	107(50.5)
없음	105(49.5)
동거유형	
자취	90(42.5)
부모와 거주	69(32.5)
기숙사	44(20.8)
기타	9(4.2)
가족 수	
≤3명	22(10.4)
4명	121(57.1)
5명	58(27.4)
6명	11(5.2)
출생순서	
말이	105(49.5)
중간	27(12.7)
막내	66(31.1)
독남(독녀)	14(6.6)
가족 월수입(만원)	
< 200	24(11.3)
200~<300	50(23.6)
300~<400	61(28.8)
400~<500	27(12.7)
≥500	50(23.6)

대상자의 우울 수준은 평균 10.40점(SD=7.10)으로 우울하지 않음 54.2%, 경중 우울 23.6%, 중중 우울 15.6%, 심한 우울 6.6%로 나타났다.

대상자의 생활스트레스의 경험빈도는 장래문제 9.76점(SD=4.67), 이성친구 2.49점(SD=2.73), 동성친구 1.64점(SD=2.18), 경제문제 5.61점(SD=4.65), 가족관계 3.02

점(SD=3.27), 교수관계 3.06점(SD=3.25), 가치관문제 5.36점(SD=3.47), 학업문제 10.69점(SD=4.67)으로 나타났다. 대상자가 경험하는 생활스트레스의 중요도는 장래문제 13.41점(SD=5.30), 이성친구 4.51점(SD=4.40), 동성친구 3.95점(SD=4.44), 경제문제 8.15점(SD=5.60), 가족관계 4.75점(SD=4.14), 교수관계 4.65점(SD=4.14), 가치관문제 6.44점(SD=3.28), 학업문제 12.93점(SD=5.16)으로 나타났다.

[표 2] 대상자의 가치관, 우울과 생활스트레스의 정도  
[Table 2] Values, Depression and Life-stress of the Subjects

변수/구분	가능한 범위	M±SD/ n(%)
가치관		
개인지향가치		137(64.6)
사회지향가치		75(35.4)
우울	0-63	10.40±7.10
우울하지 않음(0-9)		115(54.2)
경중 우울(10-15)		50(23.6)
중중 우울(16-23)		33(15.6)
심한 우울(24-63)		14(6.6)
생활스트레스		
장래문제	0-24	9.76±4.67
이성친구	0-18	2.49±2.73
동성친구	0-15	1.64±2.18
경험빈도		
경제문제	0-21	5.61±4.65
가족관계	0-18	3.02±3.27
교수관계	0-18	3.06±3.25
가치관문제	0-15	5.36±3.47
학업문제	0-21	10.69±4.67
장래문제	0-24	13.41±5.30
이성친구	0-18	4.51±4.40
동성친구	0-15	3.95±4.44
중요도		
경제문제	0-21	8.15±5.60
가족관계	0-18	4.75±4.14
교수관계	0-18	4.65±4.14
가치관문제	0-15	6.44±3.28
학업문제	0-21	12.93±5.16

### 3.3 대상자의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스의 차이

대상자의 가치관에 따른 우울은 우울수준( $t=-1.45$ ,  $p=.148$ )과 우울 단계( $\chi^2=6.04$ ,  $p=.110$ )에 따라 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 대상자의 가치관에 따른 생활스트레스 정도는 경제문제에서만 경험빈도( $t=2.23$ ,  $p=.027$ )와 중요도( $t=2.13$ ,  $p=.035$ )에 있어서 유의한 차이를 나타내었다[표3].

[표 3] 대상자의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스의 차이  
 [Table 3] Differences of Depression and Life-stress by Values

변수/구분	가치관		t or $\chi^2$	p
	개인지향가치	사회지향가치		
	(n=137)	(n=75)		
	n(%) or M±SE			
우울	9.88±7.02	11.36±7.19	-1.45	.148
정상	82(55.9)	33(44.0)	6.04	.110
경증 우울	27(19.7)	23(30.7)		
중증 우울	21(15.3)	12(16.0)		
심한 우울	7(5.1)	7(9.3)		
생활스트레스				
장래문제	10.19±4.55	8.99±4.80	1.80	.073
이성친구	2.52±2.86	2.42±2.49	0.24	.809
동성친구	1.76±2.43	1.44±1.61	1.14	.257
경험				
경제문제	6.10±4.95	4.72±3.93	2.23	.027
빈도				
가족관계	2.82±3.42	3.40±2.98	-1.21	.228
교수관계	3.04±3.05	3.11±3.60	-0.14	.887
가치관문제	5.10±3.22	5.85±3.86	-1.52	.129
학업문제	10.62±4.26	10.80±5.35	-0.26	.795
장래문제	13.43±5.39	13.39±5.20	0.06	.957
이성친구	4.69±4.70	4.18±3.80	0.80	.427
중				
동성친구	4.22±4.73	3.47±3.83	1.16	.248
요				
경제문제	8.75±5.85	7.05±4.95	2.13	.035
가족관계	4.78±4.50	4.68±3.39	0.17	.865
도				
교수관계	4.47±4.09	4.99±4.25	-0.87	.388
가치관문제	6.47±3.34	6.37±3.18	0.21	.837
학업문제	13.15±5.46	12.53±4.57	0.83	.409

[표 4] 대상자의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스 간의 관계  
 [Table 4] Correlations between Depression and Life-stress by Values

변수/구분	가치관		변수/구분	가치관		
	개인지향 가치관	사회지향 가치관		개인지향 가치관	사회지향 가치관	
	우울r(p)	우울r(p)		우울r(p)	우울r(p)	
생활스트레스						
장래문제	.38(<.001)	.33(.003)	장래문제	.30(<.001)	.05(.661)	
이성친구	.12(.168)	.11(.348)	이성친구	-.03(.757)	-.01(.943)	
동성친구	.20(.018)	.20(.094)	동성친구	.11(.230)	-.14(.243)	
경험			중요도			
경제문제	.35(<.001)	.22(.058)		경제문제	.28(.001)	.06(.601)
빈도				가족관계	.16(.071)	-.03(.793)
가족관계	.19(.027)	.03(.777)		교수관계	-.04(.658)	-.02(.860)
교수관계	-.09(.277)	.10(.382)		가치관문제	.43(<.001)	.23(.043)
가치관문제	.52(<.001)	.43(<.001)	학업문제	.28(.001)	.27(.020)	
학업문제	.28(.001)	.05(.655)				

### 3.4 대상자의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스 간의 관계

대상자의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스의 관계를 살펴보면, 개인지향 가치관을 가진 대상자의 우울은 장래문제( $r=.38, p<.001$ ), 동성친구( $r=.20, p=.018$ ), 경제문제( $r=.35, p<.001$ ), 가족관계( $r=.19, p=.027$ ), 가치관문제( $r=.52, p<.001$ ), 학업문제( $r=.28, p=.001$ )에 있어서 생

활스트레스의 경험빈도와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 장래문제( $r=.30, p<.001$ ), 경제문제( $r=.28, p=.001$ ), 가치관문제( $r=.43, p<.001$ ), 학업문제( $r=.28, p=.001$ )에 있어서 우울과 생활스트레스의 중요도 간의 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 사회지향 가치관을 가진 대상자의 우울은 장래문제( $r=.38, p<.001$ ), 가치관문제( $r=.43, p<.001$ )에 있어서 생활스트레스의 경험

빈도와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 가치관문제( $r=.23, p=.043$ ), 학업문제( $r=.27, p=.020$ )에 있어서 우울과 생활스트레스의 중요도와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다[표4].

#### 4. 논의

대학생 시기의 가치관, 우울 및 생활스트레스는 정신 건강에 중요한 영향을 미치는 요인으로, 본 연구는 대학생의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스의 정도 및 관계를 파악하여, 대학생의 정신건강 향상을 위한 간호중재 개발의 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구에서 대학생의 가치관 유형은 개인지향 가치관이 64.6%, 사회지향 가치관이 35.4%로 개인지향 가치관을 가진 대학생의 비율이 높은 것으로 나타났다. 개인지향 가치관은 세상을 살아가는데 있어서 개인 자신의 내적 욕구의 충족, 자아실현, 타인으로부터의 존경이 중요하다고 생각하는 것을 의미한다[20].

이러한 가치관은 현대사회에 만연한 개인주의적인 사고방식과도 연결되는 개념으로 경쟁사회의 취업전쟁, 성적위주의 대학생활 등의 영향과 관련지어 사회지향 가치관 보다 개인지향 가치관의 비율이 높은 것으로 사료된다.

본 연구에서 대상자의 우울 수준은 평균 10.40점( $SD=7.10$ )으로 같은 도구로 측정한 김영운 등[11]의 연구에서의 대학생의 우울 수준인 9.22점( $SD=6.26$ )점보다 높은 수준이며, 경증 우울 23.6%, 중증 우울 15.6%, 심한 우울 6.6%로 우울 경향이 있는 대상자가 45.8%인 것으로 조사되어 있다. 실제로 대학생들은 취업과 미래에 대한 불안함, 스트레스로 인해 정신건강이 위협받고 있으나, 치료를 위해 병원을 찾는 경우는 10%도 되지 않는 것으로 보고되어[6], 보다 적극적으로 이에 대처할 수 있도록 의료적, 심리적인 지원이 필요함을 알 수 있다. Kim[13]의 연구에 의하면, 대학생의 우울은 부정적 정서와 사회적 적응과 관련이 있고, 이러한 우울은 자살 생각에도 영향을 주어 자살 위험요인이 될 수 있는 것으로 나타났다. 대학생들의 우울수준에 대해 관심을 가지고 모니터링을 할 필요가 있으며, 우울 수준에 따라 지속적이고 적극적으로 치료 및 관리를 받을 수 있는 지지체계가 마련되어야 할 것으로 사료된다. 감정 조절이 미숙하여 충동적으로 행동하기 쉬운 대학생의 우울과 스트레스 관리를 위해서는 직접적인 원인 및 문제의 해결을 위한 적극적인 노력이 무엇보다 절실하다.

Lee와 Kang[23]의 연구에 의하면 대학생들은 학업성적, 인생과 진로의 결정, 경제적인 자립과 관련한 심리적

부담 등 다양한 원인으로 인해 심리적 건강이 취약한 상태이며, 불안정하고 발달적인 변화들이 우울을 유발시키는 것으로 보고되고 있다. 대학생의 스트레스 대처 능력을 강화할 수 있는 훈련과 스트레스를 줄여줄 수 있는 치료적 중재가 필요함을 알 수 있다.

본 연구에서 대학생의 가치관에 따른 우울은 유의한 차이가 없었으나, 생활스트레스는 경험빈도와 중요도에 있어서 유의한 차이를 나타냈다. 개인지향 가치관을 가진 대학생은 사회지향 가치관을 가진 경우에 비해, 장래문제, 경제문제, 가치관문제, 학업문제와 같은 당면과제 생활스트레스와 가족, 친구와의 대인관계 생활스트레스에 있어서, 생활스트레스가 높을수록 우울 수준도 높은 것으로 나타났다. 이에 개인지향 가치관을 가진 대학생의 우울 관리 전략은 당면과제 및 가족과 친구의 대인관계로 인한 스트레스 조절에 있어, 사회지향 가치관을 가진 대학생에 비해 더욱 중요하게 다루어져야 할 것으로 사료된다.

Compas 등[18]은 스트레스에 적절히 대처하는 것은 현재나 미래의 적응이나 심리적 질병에 잠재적으로 중요한 중재이며 조절변인이라고 언급하였다. 본 연구결과 나타난 대학생의 스트레스요인들은 Kim[24]의 연구에서 언급한 대학생들의 주요 생활스트레스 요인인 학업문제, 대인문제, 대인관계, 가족관계, 친구관계, 경제문제, 진로문제, 가치관문제 등과 유사하다고 할 수 있다. 이러한 대학생의 스트레스는 다양한 신체, 정신적 스트레스 증상으로 발현되는데, Kim과 Lee[25], Choi와 Cho[26]의 연구에 의하면, 스트레스는 두통, 위통, 위경련, 요통, 혈압상승 등의 생리적 증상, 울음, 건망증, 강박적 행동, 공격성 등의 행동적 증상, 근심, 걱정, 우울, 좌절감, 고독감, 불안 등의 정서적 증상과 관련이 있다고 보고하였다. 이처럼 정신적, 신체적 건강은 스트레스에 노출됨으로써 가장 크게 영향을 받는 기능적인 측면들이지만, 스트레스에 대처하는 방법에 의해 조절가능하다고 사료된다.

Han과 Namgung[27]은 발달과정 상 청소년 후기에 속하는 대학생들은 학업, 자아정체감 확립, 장래에 대한 대비, 미래의 불확실성, 부모로부터의 심리적, 경제적 독립 등으로 인한 많은 스트레스 속에서 생활하고 있다고 하였으며, Kim[13]은 이시기에 다양한 내외적 변화에 대처하는데 있어 불안과 좌절과 같은 정서적 행동을 하며, 심리적 장애를 보이는 경우도 많다고 하였다. 그렇지만 이러한 경우 대처방법에 따라 그 결과는 상이하게 다를 수 있다고 판단된다. Jung[28]의 연구에서, 문제해결 중심 대처는 생활 스트레스의 영향을 조절하여 불안수준을 낮추는 효과가 있으며, 이에 비해 회피중심 대처는 생활스트레스의 영향을 조절하는 과정에서 불안 및 우울을 증가

시키는 것으로 나타났다. 그리고 Shin과 Son[29]의 연구에서는 마음 챙김 명상에 기반한 인지치료프로그램이 대학생의 우울 및 충동성에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났고, Sim, An과 Kim[30]의 연구에서는 적응적인 인지적 정서조절 전략이 대학생의 스트레스와 우울조절에 도움이 되는 것으로 보고하였다.

그러므로 대학생들이 우울과 스트레스를 관리를 위해서는 가치관의 유형에 따른 차이를 반영하고, 우울과 스트레스를 유발하는 문제를 치료적 접근에서 파악하고, 적극적으로 대처할 수 있는 인지적 간호중재 개발이 대학생의 정신건강 향상을 위해 필요할 것으로 사료된다. 그리고 개인지향 가치관을 가진 대학생의 우울 관리 전략은 당면과제 및 가족과 친구의 대인관계로 인한 스트레스 조절에 있어, 사회지향 가치관을 가진 대학생에 비해 더욱 세심한 관심이 필요하며, 보다 적극적인 사회적, 정서적 지지가 필요할 것으로 사료된다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구에서 대학생의 가치관에 따른 우울과 생활스트레스에 대해 파악한 결과, 대상자의 가치관 유형은 개인지향 가치관 64.6%, 사회지향 가치관 35.4%로 분류되었다. 대상자의 우울 수준은 우울하지 않음 54.2%, 경증 우울 23.6%, 중증 우울 15.6%, 심한 우울 6.6%로 나타났으며, 가치관에 따른 우울은 유의한 차이가 없었으나, 생활스트레스는 경험빈도와 중요도에 있어서 유의한 차이를 나타냈다. 개인지향 가치관을 가진 대학생은 사회지향 가치관을 가진 경우에 비해, 장래문제, 경제문제, 가치관문제, 학업문제와 같은 당면과제 생활스트레스와 가족, 친구와의 대인관계의 생활스트레스에 있어서, 생활스트레스가 높을수록 우울 수준도 높은 것으로 나타났다. 그러므로 대학생의 우울 및 스트레스 관리를 위한 간호전략은 이러한 가치관에 따른 차이를 고려하여 적용하여야 하며, 개인지향 가치관을 가진 대학생의 우울 관리 전략은 당면과제 및 가족과 친구의 대인관계로 인한 스트레스 조절에 있어, 사회지향 가치관을 가진 대학생에 비해 더욱 세심한 관심이 필요하며, 개인성향 가치관을 가진 대학생의 경우 스트레스와 우울 관리에 있어서 보다 적극적인 사회적, 정서적 지지가 필요할 것으로 사료된다.

본 연구결과에 근거하여 추후연구에서는 대학생의 우울과 스트레스에 영향을 주는 다양한 위험요인에 대한 탐색을 통해, 대학생의 상담 및 학교생활 적응력 강화를 위해 활용하여야 할 것이다. 그리고 대학생의 심리적 위기 상황에서 스트레스 관리에 효과적으로 대처할 수 있

도록 능력을 강화하고, 스트레스를 줄여줄 수 있는 참여 프로그램을 개발할 필요가 있다. 후속연구에서는 보다 다양한 영역의 가치관 및 라이프스타일에 대한 파악을 근거로, 맞춤형 정신건강향상 프로그램의 개발 및 위험요인 관리가 필요할 것으로 사료된다.

## References

- [1] Y. M. Kim, C. S. Lee, "Effects of university students' value on their lifestyle", *Studies on Korean Youth* Vol.15, No.5, pp.133-156, 2008.
- [2] S. C. Han, Y. H. Kim, "The survey of adolescent's valuability: A life view, a family view, a education view and a vocation view", *Collection of Treatises for Pedagogy*, Vol.24, No.1, pp.55-79, 2003.
- [3] G. H. An, H. S. Lee, "Consumer behavior: Strategic approach to marketing", Paju: Bobmunsa, 1995.
- [4] Y. S. Kim, "Family Counseling", Seoul: Hakjisa, 2002.
- [5] O. H. Bae, S. O. Hong, "The study of the effect of self-differentiation degree on stress level and stress coping strategies in college students", *Korean Journal Living Science*, Vol.17, No.1, pp.27-34, 2008.
- [6] Ministry of Health & Welfare & Korea Centers for Disease Control and Prevention, "Korea health statistics 2010: Korea National Health and Nutrition Examination Survey", 2011.
- [7] R. S. Lazarus, S. Folkman, "Stress appraisal and coping", New York, NY: Springer, 1984.
- [8] K. H. Park, Y. S. Hah, "Depression, self efficacy, life satisfaction and coping behaviors of university students", *The Korean Journal of Stress Research*, Vol.15, pp.17-25, 2007.
- [9] M. K. Choi, "Symptoms, depression, and coping behaviors of university students", *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.33, pp.433-439, 2003.
- [10] Spec Weekly, "Survey of Mental Health", 2011.
- [11] Y. Y. Kim, E. J. Lee, B. J. Kim, "The relation among narcissistic personality, depression, and psychopathy: Focus on gender differences", *The Korean Journal of Woman Psychology*, Vol.16, No.1, pp.97-113, 2011
- [12] K. Park, "Development of a structural equation model to estimate university students' depression", *Journal of Korean Academy Nursing*, Vol.38, No.6, pp.779-788, 2008.
- [13] M. K. Kim "Relationship on depression and suicide ideation of university students-the mediating effects of

- negative emotion and social adaptation”, Youth Studies Research, Vol.18, No.12, pp.101-129, 2011.
- [14] B. O. Choi, E. Y. Koh, S. Y. Rhie, E. J. Lee, Y. S. Seo, “Maladaptive perfectionism, hopelessness, depression, psychache, and suicidal ideation”, The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, Vol.23, No.3, pp.693-716, 2011.
- [15] J. W. Lee, E. Y. Jang, “Longitudinal effects of self-enhancement motive, implicit and explicit narcissism on depressive mood”, The Korean Journal of Clinical Psychology, Vol.30, No.2, pp.441-458, 2011.
- [16] J. H. Kim, H. K. Shin, “Attentional bias regarding interpersonal relationships and achievement-relevant stimuli in college students with sociotropy and autonomy as a predisposition to depression”, The Korean Journal of Clinical Psychology, Vol.30, No.1, pp.285-304, 2011.
- [17] S. M. Lee, N. M. Yang, “The effect of perfectionism on academic procrastination-focusing on stress and academic self-efficacy as a mediator”, The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, Vol.23, No.3, pp.717-738, 2011.
- [18] B. E. Compas, J. K. Connor-Smith, H. Saltzman, A. H. Thomsen, M. E. Wadsworth, “Coping with stress during children and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research”, Psychological Bulletin. Vol.127, No.1, pp.87-127, 2001.
- [19] F. Faul, E. Erdfelder, A. G. Lang, A. Buchner, “G\*POWER 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences”, Behavior Research Methods, Vol.39, pp.175-191, 2007.
- [20] L. R. Kahle, “Social values and social change: Adaptation to life in America”, New York: Praeger, 1983.
- [21] A. T. Beck, “Depression: Causes and treatment”, Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967.
- [22] K. K. Chon, K. H. Kim, J. S. Yi, “Development of the revised life stress scale for college students”, The Korean Journal of Health Psychology, Vol.5, No.2, pp.316-335, 2000.
- [23] Y. K. Lee, K. H. Kang, “The analysis about employment stress and career decision efficacy of undergraduate-in focus of engineering and social science colleges”, Journal of Engineering Education Research, Vol.14, No.2, pp.60-67, 2011.
- [24] Y. Kim, “A study on life stress and coping style of college students”, Unpublished master's thesis, Daegu university, Daegu, 2003.
- [25] C. H. Kim, M. K. Lee, “The effect of personality style and interpersonal problem solving ability on life stress, depression”, The Korean Journal of Health Psychology, Vol.11, No.1, pp.163-175, 2006.
- [26] M. K. Choi, Y. R. Cho, “The effects of life stress, perceived anxiety control, and coping style on anxiety symptoms in college students”, The Korean Journal of Clinical Psychology, Vol.24, No.2, pp.281-298, 2005.
- [27] J. L. Han, E. J. Namgung, “The difference of college students' perceived stress and stress coping style according to the communication competence, communication amount and depth”, Korean Journal of Child Studies, Vol.29, No.1, pp.324-337, 2008.
- [28] D. Jung, “The effects of stress coping on life stress and it's related anxiety and depression in university students”, The Journal of Research in Education, Vol.33, pp.221-244, 2009.
- [29] J. Y. Shin, C. N. Son, “The effects of the mindfulness-based cognitive therapy(MBCT) program on depression, impulsivity, and problem drinking behavior of the college students with problem drinking”, The Korean Journal of Health Psychology, Vol.16, No.2, pp.279-295, 2011.
- [30] J. E. Shim, H. Y. An, J. H. Kim, “The relationship between job-seeking stress and depression in college students: The mediating roles of cognitive emotion regulation strategies”, Journal of Human Understanding and Counseling, Vol.32, No.1, pp.103-118, 2011.

전 해 옥(Hae Ok Jeon)

[정회원]



- 2002년 2월 : 이화여자대학교 간호학과(간호학사)
- 2007년 2월 : 이화여자대학교 간호학과(간호학석사)
- 2010년 8월 : 이화여자대학교 간호학과(간호학박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 청주대학교 간호학과 전임강사

<관심분야>

만성질환, 교육 콘텐츠개발, 인터넷 기반 코칭프로그램