

대학생의 신체 및 정신 건강과 생활스트레스와의 관계 (치기공과, 치위생과 대학생 중심으로)

김 연 수, 유 상 희

원광보건대학교 치기공과, 원광대학교 치과대학 치과생체재료학교실

The Relationship between Physical/ Mental health and life stress of college students

(Focusing on department of dental laboratory technology and dental hygiene)

Yeoun-Soo Kim, Sang-Hui Yu

Department of Dental Laboratory Technology, Wonkwang Health Science University
Department of Dental Biomaterials, College of Dentistry, Wonkwang University

[Abstract]

Purpose: The purpose of this study was to examine the relationship of the general characteristics of health-related majors to their life expectancy scale, depression scale, health perception scale, subjective wellbeing scale, somatic symptom scale and college life stress scale. And it's also meant to analyze influential factors for their stress about college life.

Methods: The subjects in this study were the students who were in the department of dental laboratory technology and the department of dental hygiene at a college located in the region of Iksan, North Jeolla Province. Data were gathered in November and December, 2012. The life expectancy scale, depression scale, health perception scale, subjective wellbeing scale, physical symptom scale, somatic symptom scale and college life stress scale of the general characteristics were analyzed by t-test and one way analyses of variance (ANOVA) and the Duncan's multiple range test at the 95% confidence level to assess the statistical significance. And stepwise multiple regression analysis was conducted to determine what factors would affect the stress of the students about college life. The data were analyzed with the windows ver. 12.0(SPSS GmbH, Germany) statistical software program.

Results: Among the general characteristics, there were significant differences according to gender and age in all the variables that were life expectancy scale, depression scale, health perception scale, subjective wellbeing scale, physical symptom scale and college life stress scale. 61.3% of the students responded they slept for six hours or less, and the respondents who slept for six hours or less scored significantly statistically lower in health perception scale, subjective wellbeing scale and physical symptom scale. As for college life stress, the respondents who got depressed more often, whose subjective peace or happiness was lower, whose life expectancy was lower, who had worse physical symptoms, whose living standard was lower and whose academic year was lower were under heavier stress about their college lives.

* 이 논문은 2011년도 원광보건대학교의 교비 지원에 의해서 수행됨.

교신저자	성명	김 연 수	전화	010-3672-7145	E-mail	dgwest@naver.com	
	주소	전북 익산시 신용동 344-2번지 원광보건대학교 치기공과					
접수일	2013. 10. 24		수정일	2013. 12. 9		확정일	2013. 12. 23

Conclusion: As the worse physical health and worse mental health(life expectancy, depression, health perception, subjective wellbeing and physical symptoms, etc.) of the college students led to heavier stress about college life, how to promote their physical health and mental health should discreetly be considered, and every necessary measure should be taken to improve their physical and mental health.

○Key words : College life stress, Depression, Health perception, Life expectancy, Somatic symptom, Subjective wellbeing

I. 서론

현대인들은 산업화와 도시화로 인하여 물질적으로 풍요롭고 편리한 생활을 하고 있지만 격변해 가는 산업구조와 사회의 모든 생활양식에 적응하고 살아가야 하는 과정에서 스트레스를 경험하며 생활하고 있다. 스트레스는 현대인의 생활에서 불가피한 부분이 되었고, 대부분 사람들이 정도의 차이는 있으나, 살아가면서 스트레스를 피할 수 없는 것으로 적당한 스트레스는 개인의 성장과 발달에 도움을 주지만 지나친 스트레스는 신체의 항상성을 무너뜨리고 질병을 유발시키는 것으로 알려져 왔으며, 많은 질병들과 상호 관련이 있다고 여러 확인되었다(고경봉, 1998; 김선희, 1994). 이를 잘 관리 하지 않는다면 건강, 생산성, 창조성, 안녕 등에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고 있다(Smith, 1992). 또한 고혈압과 같은 심혈관계, 위, 십이지장 궤양과 당뇨병, 편두통, 만성피로, 우울 등 여러 유형의 질병 발생 요인으로 작용하는 것으로 보고되고 있다(이평숙과 한금선, 2000; 한금선, 2003). 스트레스 증상의 발현에 대한 설명으로는 환경적 자극, 부정적 사고, 신체적 반응 등이 스트레스 반응을 일으켜서 스트레스 증상이 유발되고, 이는 스트레스 상황이나 개인의 부정적인 감정을 변화시키거나 신체적 반응의 관리를 통해 조절이 가능하다고 보고 있다(Kogan et al, 1988).

우리나라 대학생들은 고등학교까지는 매우 지시적이고 보호적인 환경 속에서 대학입시 경쟁과 학과 공부에 전념하다가 대학에 입학하면서 자율적이고 개방적인 환경에 급격히 노출되어 건강과 건강 행위의 중요성을 경시하는 경향이 있어 잠재적인 건강 문제의 위험을 안고 있다.(한금선과 김근면, 2007). 또한 가중된 취업 걱정으로 인한 스트레스, 운동부족, 갑자기 늘어난 대인 관계로 선 후배 간의 잦은 술자리, 흡연, 그리고 아직 건강을 위협하는 뚜

렷한 증상이 생기지 않는 시기이므로 건강관리에 대한 불감증으로 건강증진 행위를 거의 하지 않고, 이에 따라 스트레스와 관련된 많은 증상들이 증가되는 것으로 보고되고 있다(김영희 등, 2002).

대학생들은 청소년 후기와 성인기의 과도기적 성장과정인 성인 초기 단계로서 부모에게 의존하려는 욕구와 부모의 권위와 간섭으로부터 독립하려는 욕구를 동시에 가지는 갈등을 겪으면서 성인을 준비하는 시기(신선행, 2012)로 요즘 대학생들은 외환위기와 금융위기 환경에 청소년기를 보냈고 현재에는 유럽 발 경제 위기를 겪으면서 사회와 노동시장의 급격한 변화로 인해 청년 실업률이 심각한 상황에서 이성교제나 친구관계, 교수와의 관계, 가족 갈등, 경제 문제, 가치관 문제, 장애 문제, 학업 문제 등 다양한 스트레스(전경구 등, 2000)와 대학생활의 자신의 적응능력, 대인관계 형성, 학점을 위한 경쟁, 시험에 대한 불안 등은 대학생들의 심각한 스트레스를 유발하는 요인이며, 직업 선택과 사회생활을 위한 준비 등은 대학생에게 긴장감을 유발한다(신석철, 1977).

대학생의 스트레스와 관련된 이전의 연구를 보면 대학생들이 받는 주된 스트레스는 진로 문제, 미래 문제, 대인관계, 가정 문제, 경제 문제, 학습 문제, 자기 자신에 대한 문제 등의 순으로 보고되고 있으며, 이러한 스트레스가 신체에 대한 반응을 일으키면서, 소화 장애, 두통, 공상, 불안, 우울증과 같은 신경증적 장애와 자신감 상실, 의욕 상실, 대인관계 부조화, 가족 관계에 불편을 야기 시키며, 전체 대학생의 약 10~15%가 각종 정신 질환인 심기증, 편집증, 경조증, 정신분열증 등을 경험하는 것으로 보고하고 있다(선일선, 1982). 또 다른 연구에서는 다양한 신체적, 정신적 스트레스 증상으로 나타나는데, 생리적 증상(두통, 위통과 위경련, 요통, 목과 어깨의 뻣뻣함, 피로감), 행동적 증상(울음, 건망증, 고함, 비난, 자기과시, 강

박적 껌 씹기, 강박적 섭식), 정서적 증상(걱정, 우울, 흥분, 조바심, 분노, 좌절감, 고독감, 무력감)을 증가시키는 것으로 나타났다(전검구 등, 2000). 박선현의 연구에서는 정신 건강에 영향을 미치는 요인들은 유전요인과 성격, 자아개념, 스트레스 등과 같은 심리적 요인과 그리고 종교와 물리적 환경요인 들이라고 한다(박선환 등, 2008).

따라서 본 연구에서는 치기공과, 치위생과 대학생들은 많은 교과목 실습과 임상 실습 뿐만 아니라 수업에 대한 부담으로 많은 스트레스를 경험하고 있음으로, 스트레스와 신체적, 정신적 건강이 관련성을 갖고 서로 영향을 미칠 수 있다고 판단되어 대학생들의 신체 및 정신 건강과 자신들이 주어지는 생활 스트레스와의 관계를 조사하여 신체 및 정신 건강을 증진 시킬 수 있는 정보를 제공하고 자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상 및 자료 수집

본 연구는 전북 익산지역에 위치한 W 대학의 치기공과와 치위생과에 재학 중인 학생들을 대상으로 시행하였으며, 자료 수집 기간은 2012년 11월에서 12월까지이었다. 연구목적, 자료 수집 방법과 절차에 대하여 설명한 후 구조화된 설문지를 배포하여 자기기입식으로 작성하게 하였다. 총 550부의 설문지를 배부하여 542회수하였으며, 이 중 자료처리에 부적합한 15부를 제외한 527부의 설문지를 자료 분석에 이용하였다.

2. 연구 도구 및 자료 분석

설문내용은 일반적 특성 7문항(학과, 성별, 연령, 학년, 경제수준, 아르바이트 여부, 수면시간), 삶의 기대 척도 5문항, 우울척도 10문항, 건강지각척도 6문항, 주관적 안녕 척도 7문항, 신체증상 척도 15문항, 대학생 생활 스트레스 척도 50문항이었다.

삶의 기대에 대한 측정은 김정호(2007)가 만든 삶의 만족 척도(SWLS)를 가지고 5점 Likert 척도로 5문항으로 구성하였으며, Cronbach's 알파는 0.940이었다. 우울 수준을 측정하기 위해 이주영, 김지혜(2002)가 번안하여 39

문항 중 요인 부하량 수준이 높은 10문항(4점 Likert 척도)을 사용하였으며, Cronbach's 알파는 0.908이었다. 건강지각 척도는 한덕웅과 장은영(2003)이 개발한 척도(5점 Likert 척도)로 측정하였으며, Cronbach's 알파는 0.894이었다. 주관적 안녕 척도를 측정하기 위해 Campbell 등(1976)의 주관적 안녕 혹은 행복감 척도를 한덕웅과 표승연(2002)이 한국화한 척도(5점 Likert 척도)로 측정하였으며, Cronbach's 알파는 0.934이었다. 신체증상은 박순영(1999)이 개발한 스트레스 측정도구 중 신체적 스트레스 척도 15문항(5점 Likert 척도)을 사용하였고, Cronbach's 알파는 0.875이었다. 대학생의 생활 스트레스를 측정하기 위하여 전검구 등(2000)이 개발한 대학생 생활 스트레스 척도를 수정하여 8가지 요인이 포함된 50문항(5점 Likert 척도)으로 측정하였으며, Cronbach's 알파는 0.953이었다.

자료분석은 다음과 같이 시행하였다.

1. 일반적 특성은 빈도분석을 시행하였다.
2. 일반적 특성에 따른 삶의 기대, 우울, 건강지각, 주관적 안녕, 신체증상, 대학생 생활 스트레스를 알아보기 위해 t-test와 일원분산분석(one-way ANOVA)를 시행하였으며, 사후분석으로 Duncan test를 시행하였다.
3. 대학생 생활 스트레스에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 일반적 특성, 삶의 기대, 우울, 건강지각, 주관적 안녕, 신체증상을 독립변수로 하고, 대학생 생활 스트레스를 종속변수로 하여 단계별(stepwise) 다중회귀분석을 시행하였다. 본 연구의 분석에 사용한 통계프로그램은 SPSS windows ver. 12.0(SPSS GmbH, Munich, Germany)이었고, 통계적 유의성 검정을 위한 유의수준은 0.05이었다.

III. 결 과

1. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 기대 및 우울 수준

1) 조사대상자의 일반적 특성

학과는 치기공과가 236명(44.8%), 치위생과는 291명(55.2%)이었고, 성별에 있어서는 남자가 121명(23.1%), 여자가 403명(76.9%)이었고, 연령은 20-25세 미만이

363명(68.9%)로 가장 많았다. 학년에 있어서는 1학년 120명(22.9%), 2학년 246명(46.9%), 3학년 159명(30.2%)이었고, 경제수준은 '중간' 이라고 응답한 비율이 281명(53.9%)로 가장 많았다. 아르바이트는 '한다' 가 110명(21.2%), '안한다' 가 408명(78.8%)이었고, 수면시간은 '6시간 이하' 가 312명(61.3%), '6시간 이상' 이 197명(38.7%)이었다(Table 1).

2) 일반적 특성에 따른 삶의 기대 및 우울 수준
 삶의 기대 척도는 성별의 경우 남자(4.01±0.84)가 여자(3.82±0.75)보다 더 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였으며(p<0.05), 연령에서는 20세 미만(3.82±

0.77), 20~25세미만(3.85±0.79), 25세 이상(4.21±0.59)로 연령이 증가함에 따라 삶의 기대가 높게 나타나 유의미한 차이가 있었다(p<0.05).

우울 척도는 학과의 경우 치위생과 학생(1.86±0.55)이 치기공과 학생(1.65±0.54)보다 우울함을 더 자주 느끼는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였으며(p<0.05), 성별의 경우 남자가 1.59±0.59, 여자가 1.82±0.53으로 여자가 더 자주 우울함을 느끼는 것으로 나타나 유의미한 차이를 보였다(p<0.05). 연령에서는 20-25세 미만(1.80±0.57)이 25세 이상(1.61±0.48)보다 우울함을 더 자주 느끼는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다(p<0.05)(Table 1).

Table 1. The life expectancy and depression scale in the general characteristics

Variables	Total		Life expectancy scale (M±SD)	p	Depression scale (M±SD)	p	
	N	%					
Department	Dental laboratory technology	236	44.8	3.93±0.83	0.062	1.65±0.54	0.000**
	Dental hygiene	291	55.2				
Sex	Male	121	23.1	4.01±0.84	0.022*	1.59±0.59	0.000**
	Female	403	76.9				
Age	less than 20 years	132	25.0	3.82±0.77	0.030*	1.70±0.51	0.048*
	20-25 years	363	68.9	3.85±0.79		1.80±0.57	
	more than 25 years	32	6.1	4.21±0.59		1.61±0.48	
Grade	Freshman	120	22.9	3.84±0.83	0.660	1.71±0.53	0.244
	Sophomore	246	46.9	3.84±0.73		1.76±0.53	
	Junior	159	30.2	3.91±0.79		1.82±0.61	
Economic level	Low	202	38.7	3.81±0.75	0.336	1.74±0.55	0.527
	Medium	281	53.9	3.91±0.74		1.79±0.57	
	High	38	7.3	3.89±0.97		1.71±0.54	
Part-time	Yes	110	21.2	3.91±0.76	0.477	1.78±0.61	0.728
	No	408	78.8	3.85±0.78		1.76±0.54	
Sleep time	less than 6 hours	312	61.3	3.85±0.79	0.400	1.79±0.54	0.195
	more than 6 hours	197	38.7	3.91±0.72		1.73±0.58	

*The same lowercase letters were not significantly different by t-test and one way analyses of variance(ANOVA). *p<0.05, **p<0.01

2. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 건강지각 및 주관적 안녕 수준

건강지각은 학과, 성별, 연령, 수면시간에 따라 통계적

으로 유의미한 차이가 나타났다(p<0.05). 학과에서는 치기공과(3.38±0.78)가 치위생과(3.01±0.63)보다 더 건강하다고 느끼는 것으로 나타나 유의미한 차이를 보였

며($p < 0.05$), 성별의 경우 남자가 3.58 ± 0.82 , 여자가 3.05 ± 0.64 로 남자가 더 건강하다고 느끼는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < 0.05$). 연령에서는 20세 미만(3.12 ± 0.68), 20~25세 미만(3.16 ± 0.73), 25세 이상(3.50 ± 0.76)로 연령이 증가함에 따라 더 건강하다고 느끼는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였고($p < 0.05$), 수면시간에서는 '6시간 이하'가 3.14 ± 0.72 , '6시간 이상' 3.26 ± 0.73 으로 '6시간 이상'이 더 건강하다고 느끼는 것으로 나타나 유의미한 차이를 보였다($p < 0.05$).

주관적 안녕은 학과의 경우 치기공과 3.28 ± 0.77 , 치위생과 3.11 ± 0.69 로 치기공과 학생들이 더 높게 나타나 유

의미한 차이를 보였으며($p < 0.05$), 성별의 경우 남자가 3.35 ± 0.81 , 여자가 3.14 ± 0.70 로 남자가 더 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($p < 0.05$). 연령에서는 '25세 이상'이 3.54 ± 0.68 로 가장 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였고($p < 0.05$), 경제수준은 '하'가 3.04 ± 0.75 로 가장 낮게 나타나 다른 군과 유의미한 차이를 보였다($p < 0.05$). 아르바이트에서는 '한다' (3.01)가 '안한다' (3.22)보다 더 낮게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였으며($p < 0.05$), 수면시간에서는 '6시간 이하'가 3.11 ± 0.74 , '6시간 이상' 3.29 ± 0.72 로 '6시간 이상'이 더 높게 나타나 유의미한 차이를 보였다($p < 0.05$)(Table 2).

Table 2. The health perception and subjective wellbeing scale in the general characteristics

Variables		Health perception scale (M±SD)	p	Subjective wellbeing scale (M±SD)	p
Department	Dental laboratory technology	3.38±0.78	0.000**	3.28±0.77	0.009**
	Dental hygiene	3.01±0.63		3.11±0.69	
Sex	Male	3.58±0.82	0.000**	3.35±0.81	0.008**
	Female	3.05±0.64		3.14±0.70	
Age	less than 20 years	3.12±0.68	0.028*	3.27±0.70	0.003**
	20-25 years	3.16±0.73		3.13±0.73	
	more than 25 years	3.50±0.76		3.54±0.68	
Grade	Freshman	3.22±0.68	0.695	3.27±0.68	0.321
	Sophomore	3.15±0.74		3.17±0.76	
	Junior	3.17±0.74		3.14±0.71	
Economic level	Low	3.15±0.69	0.052	3.04±0.75	0.002**
	Medium	3.16±0.73		3.26±0.67	
	High	3.45±0.83		3.34±0.89	
Part-time	Yes	3.16±0.76	0.735	3.01±0.71	0.008**
	No	3.19±0.72		3.22±0.71	
Sleep time	less than 6 hours	3.14±0.72	0.005**	3.11±0.74	0.005**
	more than 6 hours	3.26±0.73		3.29±0.72	

*The same lowercase letters were not significantly different by t-test and one way analyses of variance(ANOVA). * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

3. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 신체증상 및 대 학생할 스트레스 수준

신체증상은 학과에서 치기공과 1.82 ± 0.51 , 치위생과

2.11 ± 0.60 으로 치위생과 학생들이 더 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < 0.05$). 성별의 경우 남자가 1.67 ± 0.47 , 여자가 2.07 ± 0.58 로 여자가 더 높게

나타나 유의미한 차이를 보였으며($p < 0.05$), 학년은 1학년 1.81 ± 0.47 , 2학년 1.99 ± 0.59 , 3학년 2.08 ± 0.60 으로 학년이 증가할수록 더 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < 0.05$). 수면시간에서는 '6시간 이하'가 2.02 ± 0.58 , '6시간 이상' 1.90 ± 0.56 로 '6시간 이하'가 더 높게 나타나 유의미한 차이를 보였다($p < 0.05$).

일반적 특성에 따른 대학생활 스트레스 척도는 학과에서 치기공과 2.18 ± 0.57 , 치위생과 2.38 ± 0.55 로 치위생과 학생들의 스트레스가 더 높게 나타나 유의미한 차이를

보였으며($p < 0.05$), 성별의 경우 남자가 2.15 ± 0.55 , 여자가 2.33 ± 0.57 로 여자가 남자보다 더 스트레스를 받는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < 0.05$). 연령에서는 '25세 이상' (2.01 ± 0.53)이 가장 낮게 나타나 다른 군과 유의미한 차이를 보였으며($p < 0.05$), 경제수준은 '하'가 2.38 ± 0.54 로 가장 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다($p < 0.05$)(Table 3).

Table 3. The somatic symptom and college life stress scale in the general characteristics

Variables		Somatic symptom scale (M±SD)	p	College life stress scale (M±SD)	p
Department	Dental laboratory technology	1.82±0.51	0.000**	2.18±0.57	0.000**
	Dental hygiene	2.11±0.60		2.38±0.55	
Sex	Male	1.67±0.47	0.000**	2.15±0.55	0.002**
	Female	2.07±0.58		2.33±0.57	
Age	less than 20 years	1.86±0.51	0.058	2.28±0.59	0.019*
	20-25 years	2.03±0.60		2.31±0.56	
	more than 25 years	1.93±0.56		2.01±0.53	
Grade	Freshman	1.81±0.47	0.001**	2.30±0.55	0.932
	Sophomore	1.99±0.59		2.28±0.59	
	Junior	2.08±0.60		2.30±0.54	
Economic level	Low	1.94±0.55	0.205	2.38±0.54	0.015*
	Medium	1.99±0.57		2.23±0.55	
	High	2.13±0.74		2.32±0.61	
Part-time	Yes	2.05±0.65	0.204	2.28±0.56	0.544
	No	1.97±0.56		2.32±0.57	
Sleep time	less than 6 hours	2.02±0.58	0.036*	1.82±0.51	0.331
	more than 6 hours	1.90±0.56		2.26±0.57	

*The same lowercase letters were not significantly different by t-test and one way analyses of variance(ANOVA). * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

4. 신체 및 정신 건강과 대학생활 스트레스와의 관련성

신체 및 정신 건강과 대학생활 스트레스와의 관련성을 비교하고자 상관분석을 시행한 결과(Table 4), 삶의 기대는 우울, 신체증상, 대학생활 스트레스와 음의 상관관계가 있고, 건강지각 및 주관적 안녕과는 양의 상관관계가 있었다($p < 0.001$). 우울은 건강지각 및 주관적 안녕과는

음의 상관관계가 있었고, 신체증상 및 대학생활 스트레스와는 양의 상관관계가 있었다($p < 0.001$). 건강지각은 주관적 안녕과 양의 상관관계가 있었고, 신체증상 및 대학생활 스트레스와는 음의 상관관계가 있었다($p < 0.001$). 주관적 안녕은 신체증상 및 대학생활 스트레스와는 음의 상관관계가 있었다($p < 0.001$). 신체증상은 대학생활 스트레스

와 양의 상관관계가 있었다($p < 0.001$).

Table 4. Relationship between physical/ mental health and life stress

	Life expectancy	Depression	Health perception	Subjective wellbeing	Somatic symptom	College life stress
Depression	1					
Life expectancy	-0.280**	1				
Health perception	0.248**	-0.285**	1			
Subjective wellbeing	0.412**	-0.462**	0.335**	1		
Somatic symptom	-0.147**	0.495**	-0.369**	-0.305**	1	
College life stress	-0.346**	0.476**	-0.242**	-0.490**	0.351**	1

** : $p < 0.001$

5. 대학생활 스트레스에 영향을 미친 요인

대학생활 스트레스에 영향을 미친 요인에 대한 다중회귀분석결과, 대학생활 스트레스에 영향을 가장 큰 영향을 미친 요인은 우울이었으며, 신체증상, 주관적 안녕, 삶의 기대, 학년, 경제수준 순으로 영향력이 있었다. 우울함을

자주 느낄수록, 주관적 안녕 혹은 행복감이 낮을수록, 삶의 기대가 낮을수록, 신체 증상이 좋지 않을수록, 경제수준이 낮을수록, 학년이 낮을수록 대학생활 스트레스는 높게 나타났으며, 모형의 설명력은 37.0%이었다(Table 5).

Table 5. Regression analysis of the influential factors for the college life stress

Variable	B	β	t	p
depression scale	0.273	0.050	5.435	0.000**
subjective wellbeing scale	-0.195	0.038	-5.116	0.000**
life expectancy scale	-0.100	0.033	-3.041	0.003**
physical symptom scale	0.162	0.045	3.580	0.000**
Economic level	-0.065	0.027	-2.370	0.018*
Grade	-0.069	0.031	-2.209	0.028*

Adjusted R² = 0.370

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

IV. 고찰

본 연구에서는 일반적 특성에 따른 삶의 기대 척도, 우울 척도, 건강지각 척도, 주관적 안녕 척도, 신체증상 척도 및 대학생활 스트레스 척도를 파악하고, 대학생활의 스트레스에 영향을 미치는 요인을 분석하여 의미 있는 결과를 얻었다.

일반적 특성 중에서 성별과 연령은 삶의 기대 척도, 우

울 척도, 건강지각 척도, 주관적 안녕 척도, 신체증상 척도 및 대학생활 스트레스 척도에서 모두 유의미한 차이를 보였다. 즉, 성별과 연령에 따라 신체적, 정신적 건강에 차이가 있음을 알 수 있었다. 남자의 경우 여자보다, 연령이 증가할수록 삶의 기대는 높게 나타났고, 우울함을 덜 느꼈으며, 자신의 건강이 건강하다고 인식하고 있었고, 주관적 안녕 혹은 행복감이 높게 나타났으며, 신체적 증상이 좋다고 인식하고 있었고, 대학생활 스트레스는 낮게

나타났다. 구지현(2005)은 대학생생활에서 여성이 장래문제 등 더 많은 스트레스를 경험하고 있으며, 오경희(2009)은 남성보다 여성이 가족관계, 장래 문제 등 더 많은 스트레스를 경험하고 있었다. Hammen(2003)은 여대생이 개인적인 성취에 대한 욕구와 동기가 높고 이에 대한 스트레스 또한 높은 시기라고 보고하여, 여성이 우울함을 더 느끼고, 주관적 안녕 혹은 행복감을 낮게 보이며 신체적 증상이 좋지 않다고 인식한 본 연구와 유사한 결과를 보였다. 여전히 남아있는 남성우선의 사회적 분위기로 여성 취업의 문이 좁기 때문에 여대생들은 남학생들보다 취업에 대한 고민과 스트레스가 더 많았으며, 또한 취업과 결혼을 함께 고민해야하기 때문에 신체적, 정신적 스트레스를 더 경험하고 있는 것으로 생각된다. 연령의 경우, 연령이 증가할수록 다양한 경험과 활동, 늘어나는 대인관계를 통한 스트레스 해소 등을 통해 스트레스를 극복하는 방법을 터득해나감으로서 자신의 스트레스 정도를 조절해 나가기 때문에 연령이 증가할수록 신체적, 정신적 스트레스가 감소하는 것으로 사료된다.

건강지각 척도, 주관적 안녕 척도, 신체증상 척도는 수면시간에서 유의한 차이를 보였다. 수면시간이 6시간 이상인 경우 더 건강하다고 느꼈으며, 주관적 안녕 혹은 행복감이 높게 나타났고, 신체적 증상이 좋다고 인식하고 있었다. 김명희(1999)는 수면이 자아효능감, 주관적 건강상태, 자아존중감과 높은 상관성이 있는 것으로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 보이고 있다. 본 연구의 결과를 보면 수면시간이 6시간 이하라는 응답이 61.3%로 나타나 대부분의 학생들이 수면시간이 많지 않은 것을 알 수 있다. 요즘의 대학생들은 미래를 위해 스펙을 쌓거나, 등록금 마련을 위해 아르바이트를 하거나, 과목별 과제물로 인해 수면시간이 부족한 상태이며, 이로 인해 건강지각이나 주관적 안녕, 신체증상 등에 영향을 미치고 있는 것으로 사료된다. 학과 수업 외에 자신에게 주어진 시간들을 잘 활용하여 수면시간을 충분히 확보한다면, 수면부족으로 인한 자신의 건강 상태나 신체적인 증상들이 개선될 수 있을 것으로 생각된다.

신체 및 정신적 건강상태와 대학생활 스트레스는 모두 상관관계가 있었으며, 대학생활 스트레스에 가장 큰 영향을 주는 요인은 우울이었다. 우울함을 자주 느낄수록, 주

관적 안녕 혹은 행복감이 낮을수록, 삶의 기대가 낮을수록, 신체 증상이 좋지 않을수록, 경제수준이 낮을수록, 학년이 낮을수록 대학생활 스트레스는 높게 나타났다. 최의선과 오미나(1997)는 건강상태, 우울, 진로나 직업에 대한 인식 등이 대학생의 스트레스 수준에 직접적인 영향을 주는 요인이라고 보고하고 있고, 오경희(2009)는 우울함, 주관적 안녕, 행복감, 삶의 기대, 신체 증상이 대학생활 스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 동일한 결과를 보이고 있다. 그렇기 때문에 대학에서는 학생의 지식수준을 향상시키는 데에만 집중하는 것이 아니라 신체적, 정신적 건강관리에도 관심을 기울이고, 이를 위한 포괄적 건강증진 프로그램의 개발과 활용이 적극적으로 이루어져야한다고 사료된다. 학과 내에 교수와 학생사이에 멘토링(mentoring) 제도를 도입하여 조언과 도움을 줄 수 있는 시스템을 구축하고, 긍정적인 사고와 발전적인 미래를 제시해주는 것도 대학생활의 스트레스를 줄이는데 도움이 될 것이라 생각된다. 학년이 낮을수록 대학생활 스트레스가 높게 나타나는 것은 낮선 대학생활에 적응하는 기간 동안 겪게 되는 일시적인 현상일 수 있으므로, 동아리활동, 학과내의 학술활동, 고학년과 저학년학생의 관계형성을 통해 학과와 대학생활에 빨리 적응할 수 있게 도움을 주는 것도 스트레스 극복에 긍정적인 작용을 할 것이라 사료된다.

본 연구는 일부 대학에서 보건계열 중 두 개 학과 학생을 대상으로 선정하여 분석한 결과이므로 전체 대학생을 대표하는 결과로 일반화시키는 데는 한계가 있으므로, 추후 연구를 통해 좀 더 다양한 지역의 대학생들을 대상으로 정확한 해석과 일반화를 위한 분석이 필요할 것으로 본다. 그러나 본 연구는 대학생활 스트레스에 영향을 미치는 요인들을 분석함으로써 이들의 관련성을 찾아내고, 이를 극복할 수 있는 대안을 제시했다는 것에 의미가 있었다고 생각된다.

V. 결 론

1. 일반적 특성 중에서 성별과 연령에 따라 삶의 기대 척도, 우울 척도, 건강지각 척도, 주관적 안녕 척도, 신체증

상 척도 및 대학생활 스트레스 척도는 모두 유의미한 차이를 보였으며, 남자가 여자보다, 연령이 증가할수록 모든 척도가 높게 나타났다. 수면시간에 있어서는 수면시간이 6시간 이하인 경우 건강지각 척도, 주관적 안녕 척도, 신체증상 척도가 낮은 것으로 나타나 이들 간에 유의미한 차이가 있었다.

2. 신체 및 정신 건강과 대학생활 스트레스와의 관련성을 분석하기 위해 상관분석을 시행한 결과, 삶의 기대, 우울, 건강지각, 주관적 안녕, 신체증상, 대학생활 스트레스는 모두 유의미한 상관관계가 있었다.

3. 대학생활 스트레스는 우울함을 자주 느낄수록, 주관적 안녕 혹은 행복감이 낮을수록, 삶의 기대가 낮을수록, 신체 증상이 좋지 않을수록, 경제수준이 낮을수록, 학년이 낮을수록 대학생활 스트레스는 높게 나타났으며, 모형의 설명력은 37.0%이었다.

대학생들의 신체 및 정신건강은 대학생활 스트레스와 관련성이 있으며, 신체건강과 정신건강이 부정적일수록 대학생활 스트레스에 영향을 미칠 수 있으므로 대학 내에서 신체건강과 정신건강을 증진시킬 수 있는 프로그램 개발 등의 방안모색과 이를 위한 지원이 필요할 것으로 본다.

REFERENCES

- Campbell A, Convers PE, Rodgers WL. The quality of American life. New york: Russell Sage Foundation, 1976.
- Choi YS, Oh MN. The effects of trait-anxiety on college students' depression. The Journal of the Humanities, 19(1), 261-276, 1997.
- Chon KK, Kim KH, Lee JS. Development of the revised life stress scale for college students. Korean journal of health psychology, 5(2), 316-335, 2000.
- Hahn DW, Jang EY. Effects of social comparison motive and forced social comparison upon subjective well-being and health perception. Korean journal of health psychology, 8(3), 619-644, 2003.
- Hahn DW, Pyo SY. Predictions of subjective well-being, health perception and physical illness from emotional experiences in everyday life. Korean journal of health psychology, 7(3), 403-427, 2002.
- Hammen C. Interpersonal stress and depression in women. Journal of Affective Disorder, 74(1), 49-57, 2003.
- Han KS. Perceived Stress, Mood State, and Symptoms of Stress of the Patient with Chronic Illness. Journal of Korean Academy of Nursing, 33(1), 87-94, 2003.
- Han KS, Kim GM. Comparison to Self Esteem, Family Adaptation, Health Promoting Behaviors, and Symptoms of Stress between Nursing and Other Major University Women Student. J Korean Acad Psych Mental Health Nurs, 16(1), 78-84, 2007.
- Kim JH. The relationship between life satisfaction/life satisfaction expectancy and stress/well-being: An application of motivational states theory. Korean journal of health psychology, 12(2), 325-345, 2007.
- Kim MH. Analysis of the impact factor on health promoting behavior of college students. Management and administration, and social welfare on Master's Thesis. The Graduate School of Daejeon University, 1999.
- Kim SH. The Relation between Stress and Disease, Immunity and Nutrition. Foods and Nutrition Proceedings, 5, 3-12, 1994.
- Kim YH, Jung MS, Lee JY. Study on health promoting behavior determinant of nursing students. J Korean Comm Health Nurs Acad

- Soc, 16(2), 285-303, 2002.
- Kogan NH, Gaber A, Egan K. Hypertension self-regulation: Predictors of success in diastolic blood pressure reduction. *Res Nurs Health*, 11(2), 105-115, 1988.
- Koh KB. The Prevalence of Psychosomatic Disorders and Stress Perception in Medical Inpatients. *J Korean Neuropsychiatr Ass*, 27(3), 525-534, 1998.
- Ku JH. A study of spiritual well-being and mental health in college students. Department of Health Science on Master's Thesis, The Graduate School of Sahmyook University, 2005.
- Lee JY, Kim JH. A validation study of Korean Negative Affect Self-Statement Questionnaire (NASSQ) = Negative self-statements of depression and anxiety in youth. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 21(4), 871-889, 2002.
- Lee PS, Han KS. Symptoms of Stress in Essential Hypertension. *J Korean Acad Psych Mental Health Nurs*, 9(3), 292-302, 2000.
- Oh KH. The relationship between life stress and physical/mental health among college students. Department of Health Science on Master's Thesis, The Graduate School of Sahmyook University, 2009.
- Park SH, Lee JH, Jung MG, Kim HS. *Mental health*. 1st, Yangseowon, 2008.
- Park SY. *Gwangju city seogu Health News*. Gwangju city, 11(84), 1999.
- Shin SC. A chiefly on the comparative study of symptoms between depressive and anxiety neurotic outpatients = A study of the Self-Rating Depression Scale(SDS) in psychiatric wut-clinic patient (Part II). *Chungnam medical journal*, 4, 84-89, 1977.
- Shin SH. A study on employment stress and self-esteem of health college students. *Journal of Dental Hygiene Science*, 12(3), 217-225, 2012.
- Smith TW. Hostility and health current status of a psychosomatic hypothesis. *Health Psychology*, 11(3), 139-150, 1992.
- Sun IS. Relationship between anxiety and Changes of life history. The Graduate School of Korea University on Master's Thesis, 1982.