한국학교·지역보건교육학회지 제 16권 3호 (2015. 12) pp. 65～78
The Journal of Korean Society for School & Community Health Education, Vol. 16 Iss. 3 (December, 2015)

대학생의 자아존중감과 스트레스에 미치는 영향 요인

정연옥*·심규범**·이명선***·남철현****†
*동원대학교, **경남정보대학교, ***이화여자대학교 보건관리학과, ****한국보건교육협의회

Factors affecting the Self-esteem and Stress of University Students

Yeon Ok Chung*·Gyu Beom Shim**·Myung Sun Lee***·Chul Hyun Nam****†
*Tong Won University
**Kyungnam College of Information & Technology
***Department of Health Education & Management, Ewha Womans University
****Korea Association of CHES

ABSTRACT

Objectives: The purpose of this study was to investigate self esteem and stress of students at their universities for the development of a program related to school life and guidance.

Methods: The survey were carried out in 5 universities located in Gyounggi Do, Gyungbuk Do, Busan city and Daegu city from 2014. October 1. to November 30. Out of a total of 500 Questionnaires answered by 500 students, 489 Questionnaires, were analyzed with SPSS version 12.0.

Results: The total mean of the self esteem point of college student's school living was 3.41±0.44 points. The total mean of the general stress point of college students was 2.67±0.52 points. Affecting factors of the self-esteem of subjects(multiple regression analysis) were important things of school living($p<0.05$), human and friendship($p<0.05$), protector's job($p<0.001$), home economic states($p<0.001$), and friendship($p<0.001$). Based on multiple regression analysis, affecting factors of the stress of subjects were important things of school living($p<0.05$), human and friendship($p<0.05$), religion($p<0.001$), protector's job($p<0.001$), friendship($p<0.001$), and arbeit job($p<0.05$).

Conclusions: The results of this study help to provide a basis for development of a strategy to improve the self-esteem and solve problems of stress for university students. Also relevant programs should be developed and provided by related authorities and universities.

접수일 : 2015년 10월 27일, 수정일 : 2015년 12월 22일, 채택일 : 2015년 12월 31일
교신저자 : 남철현(02871, 서울시 성북구 보문로 121)
Tel: 02-921-9520 Fax: 02-921-2035 E-mail: chnam777@hanmail.net

Key words: Self-esteem, Stress, College Student

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성

청소년기 후기에 속하는 대학생들은 대학에 다니는 기간 동안 자아정체성을 확립하고 성인이 되는 단계를 거치기 때문에 사회적 관계는 특히 중요하다. 청소년들이 사회활동의 범위가 일반 사회인에 비해 제한되어 있으며, 생계를 위한 도구적인 관계보다는 가족이나 친구와 같은 친밀한 관계를 중심으로 인간관계를 맺는다. 대학 신입생의 경우에 학교생활 적응에 스트레스가 영향을 미치지만, 졸업단계에 가서는 졸업 후 진로와 취업에 스트레스가 높아가지만 교우와 교수의 지지정도가 높다면 적응을 더 잘 하게 된다(김성경, 2003). 이처럼 다른 사람들과의 학교생활에서 학우들과 인간관계를 통해서 사회화 과정을 겪게 되고, 정체성을 형성하게 된다.

자아존중감은 인간의행동과 적응에 영향을 미치는 중요한 요인이 되기 때문에(Crocker 등, 1994) 대학생의 자아존중감은 인격형성에 중요한 과제가 된다. 청소년 연구에서 높은 수준의 자아존중감은 학업성취에 긍정적 영향을 주는 것으로 보고되었으며(Baumeister 등, 2005; El-Anji, 2005). 낮은 수준의 자아존중감은 음주 및 약물중독 등 과 같은 청소년 비행의 주요요인으로 작용하고 있음을 보여주고 있다(Cast와 Burke, 2002). 이처럼 자아존중감은 개인이 어떤 집단이나 관계에 소속되어지는 정도로 개념화 될 수 있고, 집단과정 안에서 자신을 확인하는 것과 연결되어 지는 것으로 이론화 될 수 있으며, 이러한 대인관계에 영향을 미치는 것 중 하나인 자아존중감은 자신을 수용하거나 존중하고, 자신을 좋아하며, 스스로를 가치 있다고 여기는 주관적인 신념을 말한다(Cast와 Burke, 2002). 한편 개인 내적 요소 중 하나인 자존감은 청소년의 정신적 건강을 대상으로 한 연구에서 공통적 주요요인으로 보고되고 있으며, 자아존중감과 스트레스는 상관관계가 높다고 보고하고 있다(한금선과 김근면, 2007; 송명희와 이은주, 2010; 최미경, 2012).

대학생은 불확실한 미래, 치열한 경쟁, 자유로운 이성교제, 기성세대와의 세대차이 등 적지 않은 변화와 갈등을 겪으며, 자아정체감을 형성하고 진로를 결정하며 내면적으로 성숙해가는 등 여러 발달과업을 수행한다. 또한 대학생은 고등학교 때의 수동적이고 의존적인생활방식과는 달리 책임감을 가지고 자율적, 독립적인 생활방식으로 전환해야 하는 시기이기도 하다. 즉 가까운 미래에 사회에 진출하여 사회인으로써 역할을 담당하는 인력으로 이러한 심리적, 사회적 변화에 대해 적응하는 과정에서 스트레스를 경험하게 된다.(이여진, 2009). 그러나 대학이라는 자율성과 성인이라는 미명하에 방치되고 있는 실정이다(임미영, 1998; 심규범 등, 2013).

적당한 스트레스는 새로운 자극을 제공하여 동기와 에너지를 부여하므로 적절하게 극복한다면 생활의 활력소가 될 수 있지만 스스로 감당하기 어렵거나, 적절히 대처하지 못할 경우에는 스트레스가 누적되어 신체적, 심리적 부적응을 겪게 되고 그로 인해 정신적 문제를 발생시켜 급기야 개인의 안녕을 위협하는 자살까지 이어지게 된다 . 스트레스는 적절히 경험하면 생활에 활력을 주고 도움을 주지만 스트레스를 받으면 가정이나 학교에서 뜻하지 않은 문제를 일으킬 수 있고 여러 심신장애나 질병을 촉진시킬 수 있다. 이러한 스트레스는 삶의 적응과정의 발단단계에 따라 스트레스의 요인, 정도(수준) 및 대처방법 등에 차이가 있기는 하지만, 모든 연령에서 경험하게 되는 일상의 일부분이 되고 있다(최향숙, 2002).

과거와 달리 근래에는 저 출산으로 인한 대학의 구조조정으로 대학정원의 감소, 가족구조의 변화,

취업난 등이 이런 어려움을 더 크게 하고 있다. 그리고 학생들은 대학에 들어옴으로 해서 지시와 타율에 의한 수동적이고 의존적인 생활 방식에서 스스로 책임지며 독자적이고 능동적인 생활 방식으로 전환하여야 한다. 이러한 환경변화가 학생들의 행동방식, 습관, 성격 등에 변화를 초래하고 지각된 사회적 기대가 불안한 경우에도 학생들이 스트레스를 경험하고 있으며, 특히 대학에서 학점취득은 대학생들이 갖는 심각한 스트레스 요인의 하나라고 볼 수 있다.

더욱이 저출산과 노령화는 국가의 모든 분야에 영향을 미치고 있으며 특히 경제가 활성화되지 못하고 위축되면서 일자리 창출이 되지 못해 대학졸업자의 취업이 부진하게 되어 실업자가 늘어나고 있는 것이 사회문제화 되고 있다. 특히 취업으로 사회진출이 어렵게 되면서 많은 대학졸업 예정자가 기준학점을 모두 확보해서 졸업을 할 수 있는데도 불구하고 의도적으로 졸업을 미루면서 학교에 머물러 있는 것 또한 학생들의 자존감과 스트레스에 영향을 주어 대학에서 문제화 되고 있다(정연옥과 남철현, 2014).

또한 최근 많은 전문대학들의 학제가 2년에서 3년으로 개편되고 학사학위 전공심화과정, 학점은행제 등의 교육과정 변화가 학교생활 적응, 학업과 실습, 취업에 대한 부담감으로 작용하고 있다. 과거와 달리 근래의 사회환경의 변화로 대학생의 자존감과 스트레스는 많은 변화가 있을 것으로 생각된다. 따라서 변화된 대학구조와 사회환경에서 향후 관련분야 전문인으로서 활동 할 학생들의 자아존중감과 스트레스 정도를 관련 가능성이 있는 여러 변수별(일반적 특성 뿐 아니라 학교생활, 학과만족도, 교우관계, 건강상태별)로 파악하여 이에 대처하는 것이 필요하다 하겠다.

2. 연구의 목적

과거와 달리 근래 대학구조의 급격한 변화시대에 재학 중인 학생들이 학교생활 적응정도에 영향을 미치는 요인으로 자아존중감 과 스트레스정도를 파악하고 그 관계를 분석함으로써 재학 중 학업과 졸업 후 진로지도에 도움이 될 수 있는 자료로 활용하고자 시도하였다. 이 연구의 구체적인 연구목적은 다음과 같다

첫째, 조사대상자들의 일반적 특성과 학교생활에 따른 자아존중감과 의 차이를 확인한다.

둘째, 조사대상자들의 일반적 특성과 학교생활별 스트레스 수준의 차이를 확인한다.

셋째, 조사대상자들의 자아존중감과 스트레스 수준 의 상관관계를 확인한다.

넷째, 조사대상자들의 일반적 특성과 학교생활에 따른 자아존중감 및 스트레스에 미치는 영향요인을 분석한다.

학생들의 학업성취도를 향상시키고, 정서적인 면을 다듬어서 전문분야에 기여할 수 있고 사회에 적절히 적응할 수 있도록 하는 것이 중요하다. 또한 이에 따라 신입생 유치와 학생들의 중도 탈락 방지 그리고 졸업생의 취업률을 높이는 프로그램 개발도 중요함으로 이에 필요한 기초자료 제공에 목적을 두었다.

Ⅱ. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

이 연구의 조사 대상은 조사편의 위주로 부산광역시, 대구광역시, 경기도, 경상북도에 소재하는 2-4년제 대학교 8개교를 선정하여 재학 중인 학생 500명을 대상으로 하였다.

조사 기간은 2014년 10월 1일부터 11월 30일까지 2개월 간이었다.

2. 조사도구와 내용과 신뢰도 검정

조사도구로 설문지를 사용하였으며, 자아존중감 10문항은 최정훈(1971), Rogenberg(1978)의 설문지를 참고하고 스트레스 16문항은 Lazarus와 Forlkman(1985), 김정희(1987), 김희수(2000)등의 선행논문에서 사용한 설문지를 참조하였다.

설문지는 5점 척도로 구성하였고 설문지의 신뢰도(Cronbach's α)검정 결과 자아존중감 10문항의 신뢰도는 0.725, 학교, 학업관련 스트레스 8 문항의 신뢰도는 0.790, 친구, 인간관련 스트레스 8 항의 신뢰도는 0.693이었다. 일반적 특성과 학교생활관련 관련특성으로 자이존중감과 스트레스 조사 설문지 26문항의 신뢰도(Cronbach α)는 전산처리결과 모든 문항의 신뢰도 α값이 0.693～0.884로써 통계적으로 기준 정상치인 0. 6 이상이었다.

과거 대학생 관련 조사연구에서 흔히 사용된 일반적 특성인 성별, 전공계열, 종교, 학년, 부모직업, 가정경제상태 등을 포함하여 아르바이트 유무, 자신의 건강상태, 학과 만족도, 대학생활에서 중요 4개 분야(학업, 대인관계, 취업준비, 이성교제)등을 독립변수로 하였다.

3. 조사방법

연구 설문자료의 수집은 이 연구자와 사전에 교육을 받은 재학 중인 대학생들을 조사요원으로 하였다. 조사편의를 위하여 임의 선택한 부산과 대구광역시, 경기도, 경상북도 4개 지역에 소재한 일반대학교과 전문대학교 중 일반대학 4개, 전문대학 4개 총 8개 대학교를 선택 방문하여 학교당국에 조사취지를 설명하고 설문조사에 대한 동의를 받은 후 학교 내 각종 모임에 참석하거나 수업 후 쉬는 시간에 학생들에게 이 조사 설문의 목적과 방법 등을 상세히 설명한 후 동의한 학생들에게 설문지를 배포하여 직접 자기기입방법으로 응답케 하고 설문지를 회수 하였다.

4. 자료처리 및 분석

회수된 설문지 500부를 부호화하여 무응답이 있는 경우와 ,응답오류가 있는 설문지를 제외한489부를 최종 분석대상으로 하여 부호화 하였고 SPSSWIN 18.0K를 이용하여 전산처리 분석하였다. 조사대상자의 일반적 특성, 자아존중감, 스트레스에 대한 변수별 영향을 파악하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하였고 빈도분석과 상관관계, t-test, ANOVA, 다중회귀분석을 실시하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 일반적 특성 및 학교생활별 조사대상자의 분포

조사대상자 총 489명을 일반적 특성별로 분포를 보면, 성별은 여학생이 54.0%로 남학생의 46.0%보다 높았고 학년별로는 1,2학년이 41.3%로 가장 높았으며, 3,4학년이 38.0%, 대학원생이 20.9%였다. 전공계열별로는 인문사회계열이 35.0 %로 가장 높았고, 체육계열 31.9%, 자연계열 17.8 %, 인문계열이 15.3%의 순이었다.

보호자 직업별로 보면, 자영업이 50.9%로 가장 높았고 회사직원이 35.0%로 다음이었으며, 공무원 및 군인이 보호자인 경우 6.1%, 전문직 6.1%, 사업장직원 및 근로자인 경우가 5.5% 순 이었다. 가정경제상태별로 보면. “중류수준”이라고 응답한 자가 80.4%로 대부분이었고 “하위”라는 응답자 가 17.8%, “상위”는 1.8%에 불과하였고 , 종교별로는 무교가 55.2%로 가장 높았고 기독교 22.7%, 불교 14.1%, 천주교 8.0% 순이었다.

학과 만족도별로는 “만족한다”는 응답이 52.1%로 과반을 넘겼고 “보통”이 33.7%, “불만족”이 14.1%였고, 교우관계가 “원만하다”는 응답자가 53.4%로 과반이 넘었고 “보통이다”가 37.0%, “원만하지 못하

다"는 9.%에 불과하였다. 대학생활에서 가장 중요한 것이 무엇인가에 대한 응답에서, 대인관계가 41.7%로 가장 높았고 학업이 37.4%로 다음이었으며, 취업준비 17.2%, 이성교제 3.7%의 순이었다. 아르바이트 유무에선 "한다"는 학생이 51.5%로 가장 높았고 "하지 않는다"는 39.3%, "하고 싶어도 자리가 없다"가 9.2%였다. 자신의 건강상태 만족도는 "만족한다"는 응답이 76.1%로 가장 높았고 "불만족"이 13.5%, "보통"이다가 10.3%였다<표 1>.

2. 일반적 특성별 조사대상자의 자아존중감 점수

조사대상자의 자아존중감 수준 평균은 5점 만점에 3.41±0.44점(100점 기준 68.1점)으로 낮았다. 일반적 특성별로 보면 성별에서는 여학생이 3.42점으로 남학생의 3.41점과 거의 비슷하였다<표 1>. 학년별로 보면 3, 4학년에서 3.36점으로 가장 높았고 1,2학년이 3.41점이었고 대학원생이 3.36점으로 가장 낮았다. 상식적으로는 대학원생의 자존감이 높을 것 같은데 낮은 이유는 깊이 있는 전공 학업도 중요하나 학위논문 작성과 졸업 후 적절한 진로문제가 쉽지 않기 때문일 것으로 생각된다. 전공계열별로는 체육계열 학생에서 3.46점으로 가장 높았고 자연계열 3.41점, 인문계열 3.40점, 예능계열 3.32점 순으로 예능계열학생에서 가장 낮았다. 즉 조사대상자의 성별, 학년별, 계열에 따른 자아존중감 수준은 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

종교별로 보면 무교에서 3.47점으로 가장 높았고 불교신자에서 3.41점, 기독교 3.31점, 천주교, 3.23점 순이었으며, 통계적으로 유의한 차이가 있었다 ($p<0.01$). 보호자 직업별로 보면, 공무원 및 군인이 보호자인 경우 3.49점으로 가장 높았으며 사업장직원 및 근로자인 경우가 3.42점으로 다음이었고 회사직원 3.36, 전문직 3.32점, 자영업 3.32점 순이었다. 보호자 직업은 $p<0.001$ 수준으로 유의한 차이가 있었다. 가정경제상태별로 자아만족도를 보면, 하류 수준이 3.56점으로 가장 높았고, 중류가 3.38점, 상류가 3.30점으로 가장 낮아 응답자의 자존감은 $p<0.01$ 수준으로 유의한 차이가 있었다.

학과만족도 수준은 "만족한다"는 학생이 3.44점으로 가장 높았고, "보통"이 3.43점 , "불만족"이 3,22점의 순이었으며 통계적으로 유의한 차이가 이었다($p<0.01$). 교우관계변수에서는 "원만하다"는 응답자에서 자아존중감이 3.48점으로 가장 높았고 "원만하지 못하다"는 응답자가 3.42점, "보통이다" 3.30점으로 통계적으로 유의한 차이가 이었다 ($p<0.001$). "대학생활에서 중요한 4개 분야"를 학업, 대인관계, 취업준비, 이성교제로 나누어 자존감 수준을 비교한 결과 학업이 "중요하다"는 학생에서 3.55점으로 가장 높았고 취업준비가 3.37점으로 다음이었고 대인관계 3.31점, 이성교제 3.30점 순이었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다.($p<0.01$). 아르바이트 유무별로 보면 "하고 싶어도 자리가 없다"는 응답자의 자아존중감이 3.51점 수준으로 가장 높았고 "하지 않는다"는 3.43점, "한다"는 3.37점으로 가장 낮았으며, 자신의 건강상태 만족도에 따라서는 "보통"이라는 응답자에서 33.67점으로 가장 높았고 "불만족이다" 3.45점, "만족한다" 3.36점 이었다.($p<0.001$). 조사대상자의 자아존중감 수준 평균은 5점 만점에 3.41±0.44점(100점 기준 68.1점)으로 낮았다.

<표 1> 일반적 특성별 자아존존감 점수

단위: 평균±표준편차

구분		인원수(명)	빈도(%)	자아존중감	t or F
계		489	100.0	3.41±0.44	
성별	남자	225	46.0	3.41±0.46	-0.233
	여자	264	54.0	3.42±0.42	
학년	1-2	201	41.1	3.41±0.38	1.194
	3-4	186	38.0	3.44±0.53	
	대학원생	102	20.9	3.35±0.35	
전공계열	자연계열	87	17.8	3.41±0.35	1.752
	사회계열	171	35.0	3.40±0.34	
	체육	156	31.9	3.46±0.58	
	예능	75	15.3	3.32±0.34	
보호자 직업	자영업	249	50.9	3.41±0.45	7.094***
	사무직	171	35.0	3.36±0.61	
	생산직	27	5.5	3.42±0.11	
	전문직	30	6.1	3.32±0.09	
	기타	12	2.5	3.25±0.30	
가정경제상태	상	9	1.8	3.30±0.45	6.570**
	중	393	80.4	3.38±0.45	
	하	87	17.8	3.56±0.35	
종교	기독교	111	22.7	3.31±0.41	6.110***
	불교	68	14.1	3.41±0.35	
	천주교	39	8.0	3.23±0.58	
	무교	270	55.2	3.47±0.34	
학과 만족도	만족	255	52.1	3.44±0.50	7.482**
	보통	165	33.7	3.43±0.38	
	불만족	69	14.1	3.22±0.21	
교우관계	원만하다	261	53.4	3.48±0.44	9.620***
	보통이다	181	37.0	3.30±0.34	
	원만하지 못하다	47	9.6	3.42±0.61	
대학생활에서 중요한 4분야	학업	183	37.4	3.55±0.43	10.966***
	대인관계	204	41.7	3.31±0.46	
	취업준비	84	17.2	3.37±0.35	
	이성교제	18	3.7	3.30±0.00	
아르바이트	한다	252	51.5	3.37±0.38	2.020
	하지 않는다	192	39.3	3.43±0.51	
	하고 싶어도 자리가 없다	45	9.2	3.51±0.35	
자신의 건강상태 만족도	만족	372	76.1	3.36±0.42	11.719***
	보통	51	10.4	33.67±0.53	
	불만족	66	13.5	3.45±0.36	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

3. 일반적 특성 및 학교생활별 조사대상자의 스트레스 수준

조사대상대학생의 총 스트레스 수준 평균은 5점 만점에 2.67±0.52점(100점 기준 52.4점)이었다<표 2>. 친구, 인간관련 스트레스가 2.96점으로 학교, 학업관련 스트레스 2.39점 보다 높았다. 이는 대학생활에서 선후배 및 친구와의 교제와 이성교제 그리고 교수와의 관계 등 인간관계에 스트레스가 학교 및 학업관계 보다 높다는 것은 사회에서 뿐 아니라 학교생활에서도 인간관계가 중요하다는 것을 의미한다고 볼 수 있다.

총 스트레스 수준은 일반적 특성별로 보면, 가장 높은 스트레스 수준은 가정경제상태가 상위수준 학생에서 3.15점이었고 다음은 건강상태의 불만족이 3.04점이었고, 아르바이트 없는 경우 2.98점, 교우관계 2.95점, 학과 불만족 2.93점의 순이었다. 성별로 보면 여학생이 2.70점으로 남학생의 2.65점보다 0.5점 높아 거의 비슷하여 유의성은 없었고 학년별로 보면, 1, 2학년에서 2.75점으로 스트레스가 가장 높았고 대학원생이 2.70점이며, 3,4학년이 2.58점으로 가장 낮았으며 통계학적으로 유의한 차이가 없었다. 전공계열별로는 자연계열 학생에서 2.75점으로 가장 높았고 예능계열 2.63점, 인문사회계열 2.70점, 체육계열 2.56점 순으로 체육계열에서 가장 낮았으며 통계학적으로 유의한 차이가 있었다($p<0.05$).

보호자 직업별로 보면, 회사직원에서 2.74점으로 가장 높았고 자영업과 전문직이 양자 공히 2.69점이었으며, 공무원, 군인과 사업장 직원 및 근로자 2.63점으로 가장 낮았고 통계학적으로 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). 가정경제상태별로 스트레스 정도를 보면 상위수준에서 3.15점으로 가장 높았고 하류 2.63점, 중류 2.59점 순위였으며($p<0.001$) 수준으로 유의한 차이가 있다. 일반적으로 생각하기는 경제상태가 어려우면 스트레스가 클 것 같은데 그 반대 현상을 보이는 것은 경제상태가 낮은 경우는 아예 욕심 부리지 않고 현실을 인정하고 체념하는 경우가 많을 것 같고 경제수준이 높은 경우는 현실 여건에 만족하지 못하고 더 이상을 바라는 마음이 있기 때문이라고 생각된다. 종교별로 보면 기독교 신자에서 2.51점으로 가장 높았고 다음이 무교에서 2.42점, 불교신자에서 2.32점, 천주교신자가 2.13점 순이었으며, 이는 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<0.001$).

학과만족도별로 스트레스 수준을 보면. “불만족한다”는 학생군에서 2.93점으로 가장 높았고 “만족한다”는 군에서 2.47점으로 가장 낮은 수준이었다($p<0.001$). 교우관계별 스트레스 수준을 보면 보통이다가 2.95점으로 가장 높았고 “원만하지 못하다”는 응답자가 2.58점으로 다음이었고 “원만하다”에서 2.50점으로 가장 낮았다($p<0.001$). 대학생활에서 중요한4개 분야별”에 대한 스트레스 수준을 보면 이성교제에서 2.93점으로 스트레스가 가장 높았고 다음이 취업준비 2.81점, 대인관계 2.65,점, 학업의 2.52점 순이었다($p<0.01$). 이성교제에 스트레스가 높다는 것은 어쩌면 당연하다 하겠다. 남자친구 아닌 여자를 사귄다는 것은 여러 가지로 신경을 많이 써야 하기 때문이다. 아르바이트유무별로 스트레스 수준을 보면, “하고 싶어도 자리가 없다”는 응답자에서 2.98점으로 스트레스가 가장 높았다. 다음은 “아르바이트를 한다”는 응답자가 2.65점이었고 “하지 않는다”는 응답자에서 2.63점으로 가장 낮았다. 자리가 없다는 것에 마음을 초조하게 함으로 스트레스가 높은 것은 당연하다 하겠다.

자신의 건강상태 만족도별로 보면 “불만족하다“는 자에서 3.03점으로 스트레스 수준이 가장 높았고 다음이 “만족한다”는 자에서 2.98점, “보통”이라는 자에서 2.76점으로 가장 낮았다 ($p<0.001$). 건강상태가 나쁘면 스트레스수준이 높은 것은 당연하다고 볼 수 있어 건강관리가 중요하다. 따라서 자기건강관리(self care)를 잘 할 수 있도록 하는 보건교육이 중요하다. 학교와 사회에서 그리고 가정에서 자기건강관리를 철저히 할 수 있도록 해야 한다.

한편, 스트레스 내용을 학업 등 학교관련 스트레스와 친구 등 인간관계로 나누어 분석해 보면, 전

체적으로 친구와 인간관계 스트레스가 2.96점으로 학업 등 학교관련 스트레스의 2.39점 보다 높았다. 각 특성별로 세분하여 보면 <표 2>에서 보는 바와 같이, 학업 등 학교관련 스트레스에서 통계학적으로 유의성이 있는 변수는 학년별($p<0.01$), 전공계열별($p<0.05$), 보호자 직업별($p<0.001$), 가정경제상태별($p<0.001$), 종교별($p<0.001$), 학과만족도별($p<0.001$). 교우관계별($p<0.001$), 대학생활에서 가장 중요한 것($p<0.001$), 아르바이트유무별($p<0.01$), 자신의 건강상태 만족도별($p<0.001$)에서 통계학적으로 유의성이 있었다.

특기할 점은 학업 등 학교관련 스트레스와 친구 등 인간관계 스트레스에서 성별 즉 남녀 간 스트레스는 유의한 차이가 없었으나 1-2학년과 3년 이상 간에서는 학업, 학교관련 스트레스에서는 통계학적으로 유의성이 있었으나 인간관계에서는 유의성이 없었다. 이는 인간관계는 학년과 관계없이 유지될 수 있으나 학업에서는 3년 이후 졸업이 가까워 취업과 연관되어 .스트레스에 유의한 차이가 있다고 보겠다.

친구 등 인간관계에서 유의성 있는 변수는 전공계열별($p<0.05$), 보호자 직업별($p<0.001$), 가정경제상태별($p<0.001$), 종교별($p<0.001$), 학과만족도별($p<0.001$), 교우관계별($p<0.001$), 대학생활에서 가장 중요한 것($p<0.001$), 아르바이트유무별($p<0.01$), 건강상태 만족도별($p<0.001$)에서 유의성이 있었다.

<표 2> 일반적 특성별 스트레스 수준, 학교·학업관련스트레스, 친구·인간관계 스트레스 점수

단위: 평균±표준편차

구분	인원수 (명)	총 스트레스수준	학교.학업관련 스트레스	친구,인간관계 스트레스
계	489	2.67±0.52	2.39±0.66	2.96±0.48
성별				
남	225	2.65±0.44	2.34±0.51	2.96±0.46
여	264	2.70±0.41	2.44±0.52	2.96±0.49
		t=-1.457	t=-1.637	t=0.065
학년				
1-2	201	2.75±0.43	2.49±0.53	3.01±0.43
3-4	186	2.55±0.53	2.26±0.80	2.90±0.58
대학원생	102	2.70±0.33	2.44±0.59	2.96±0.33
		F=2.728	F=5.943**	F=2.825
전공계열				
자연계열	87	2.75±0.34	2.50±0.53	3.01±0.39
사회계열	171	2.70±0.31	2.46±0.59	2.95±0.36
체육	156	2.56±0.57	2.23±0.80	2.89±0.65
예능	75	2.63±0.30	2.47±0.61	2.97±0.33
		F=3.400*	F=4.636*	F=3.700*
보호자직업				
공무원 및 군인	30	2.65±0.24	2.43±0.33	2.87±0.24
자영업	219	2.69±0.65	2.46±0.65	2.93±0.51
회사직원	171	2.74±0.53	2.52±0.63	2.96±0.47
사업장 직원 및 근로자	27	2.65±0.62	2.29±0.67	2.94±0.39
전문직	30	2.69±0.61	2.30±0.53	3.08±0.36
기타	12	2.63±0.45	2.21±0.29	3.05±0.53
		F=3.560**	F=16.859***	F=3.752**

구분	인원수 (명)	총 스트레스수준	학교.학업관련 스트레스	친구,인간관계 스트레스
가정경제상태				
상	9	3.15±0.61	3.25±0.37	3.12±0.18
중	393	2.59±0.33	2.32±0.62	2.87±0.45
하	87	2.63±0.76	2.63±0.76	2.63±0.76
		F=15.708***	F=16.033***	F=40.708***
종교				
불교	69	2.72±0.59	2.63±0.76	2.88±0.67
기독교	111	2.81±0.36	2.75±0.71	2.91±0.32
천주교	39	2.43±0.49	2.17±0.65	2.54±0.52
무교	270	2.42±0.36	2.31±0.56	3.06±0.43
		F=13.652**	F=15.854***	F=15.443***
학과만족도				
만족	255	2.48±0.45	2.19±0.67	2.76±0.44
보통	165	2.87±0.76	2.51±0.52	3.24±0.39
불만족	69	2.93±0.62	2.85±0.63	3.02±0.45
		F=33047***	F=34.049***	F=62.252***
교우관계				
원만하다	261	2.50±0.32	2.12±0.59	2.88±0.49
보통이다	181	295±0.37	2.79±0.48	3.11±0.35
원만하지 못하다	47	258±0.36	2.34±0.88	2.83±0.65
		F=12.782***	F=67.772***	F=14.529***
대학생활에서 중요한 4분야				
학업	183	2.52±0.42	2.12±0.62	2.93±0.54
대인관계	204	2.65±0.45	2.56±0.73	2.91±0.44
취업준비	84	2.81±0.66	2.53±0.42	3.08±0.42
이성교제	18	2.93±0.12	2.62±0.02	3.25±0.02
		F=31.029***	F=17.277***	F=4.435**
아르바이트 유무				
한다	252	2.65±0.61	2.40±0.69	2.91±0.44
하지 않는다	192	2.63±0.65	2.32±0.66	2.95±0.52
하고 싶어도 자리가 없다	45	2.98±0.35	2.67±0.36	3.29±0.36
		F=4.637**	F=4.836**	F=11.864***
자신의 건강상태만족도				
만족	372	2.98±0.42	2.32±0.62	2.89±0.45
보통	51	2.76±0.36	2.33±0.45	3.19±0.61
불만족	66	3.18±0.62	3.19±0.83	3.19±0.38
		F=25.218***	F=22.229***	F=17.124***

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

4. 조사대상자의 자아존중감과 스트레스의 상관관계

대학생들의 자아존중감과 학교, 수업스트레스 및 친구, 인간관계 스트레스와의 상관관계를 보면 자아존중감과는 학교, 수업스트레스((r=-0.364)와

친구, 인간관계스트레스(r=-0.234)와는 부의 관계가 있고 학교관련스트레스는 친구인간관련 스트레스(r=-0.463)와는 정의 상관관계가 있음을 알 수 있었다<표 3>

<표 3> 관련변수의 상관관계

	자아존중감	학교관련 스트레스	친구·인간관련 스트레스
자아존중감	1.000		
학교수업·취업스트레스	-0.364***	1.000	
친구·인간관계 스트레스	-0.234***	0.469***	1.000

5. 조사대상자의 자아존중감에 영향을 미치는 요인

조사대상자의 자아존중감에 대한 영향을 미치는 요인을 회귀 분석한 결과는 보호자직업 ($p<0.001$), 가정경제상태 ($p<0.001$), 교우관계 ($p<0.001$), 대학생활에서 가장 중요한 것($p<0.01$)으로서 통계적으로 유의성이 있었다. 자아존중감에 변수가 기여하는 정도는 보호자직업(Beta=-0.332), 가정경제상태(Beta=-0.272), 교우관계(Beta=0.330), 대학생활에서 가장 중요한 것(Beta=-0.121), 친구, 인간관계 스트레스(Beta=-0.111)였으며, 자아존중감 설명력(R^2)은 25.7%였다<표 4>.

<표 4> 자아존중감에 영향을 미치는 요인(다중회귀분석)

변수	B	SE B	Beta	Sig T
성별	-0.053	0.039	-0.061	0.175
학년	-0.047	0.044	-0.044	0.283
전공계열	-0.009	0.040	-0.010	0.823
보호자직업	-0.290	0.049	-0.332	0.000
가정경제상태	-0.300	0.054	-0.272	0.000
종교	-0.004	0.046	-0.005	0.826
학과만족도	0.036	0.033	0.059	0.276
교우관계	0.288	0.047	0.330	0.000
대학생활에서 가장 중요한 분야	-0.107	0.042	-0.121	0.011
아르바이트 유무	-0.019	0.043	-0.022	0.663
학교관련스트레스	-0.016	0.036	-0.024	0.659
친구·인간관계스트레스	-0.101	0.051	-0.111	0.049
Constant	3.923	0.219		0.000
R^2	0.257			
F	9.448			
Significance	0.000			

비고: 성별(남자:1,여자:0), 학년(대학원생:1, 나머지:0), 전공계열(사회계열:1, 나머지:0), 보호자직업(공무원 및 군인=1,나머지=0), 가정경제상태(중:1, 나머지:0), 종교(종교있음:1,나머지:0), 교우관계(원만하다:1, 나머지:0), 대학생활에서 가장 중요한 것(대인관계=1, 나머지=0), 현재아르바이트 유무(한다=1, 나머지=0)

6. 조사대상자의 스트레스에 영향을 미치는 요인

조사대상자의 스트레스에 대한 영향을 미치는 요인을 회귀 분석한 결과는 보호자직업 ($p<0.01$), 종교 ($p<0.001$), 교우관계 ($p<0.001$), 대학생활에서 가장 중요한 분야($p<0.01$)로서 통계적으로 유의성이 있었다. 조사대상자의 스트레스에 변수가 기여하는 정도는 보호자직업(Beta=0.095), 가정경제상태(Beta=-0.020), 종교(Beta= 0.208), 교우관계(Beta= 0.330), 대학생활에서 가장 중요한 분야(학업, 대인관계, 취업, 이성교제)(Beta=-0.121), 그리고 아르바이트 유무(Beta=-0.022)이었으며, 스트레스에 대한 설명력은(R^2)는 46.7%였다<표 5>.

<표 5> 스트레스에 영향을 미치는 요인(다중회귀분석)

변수	B	SE B	Beta	Sig T
성별	-0.044	0.051	-0.033	0.381
학년	0.066	0.057	0.040	0.249
전공계열	0.101	0.052	0.072	0.055
보호자직업	0.128	0.065	0.095	0.049
가정경제상태	-0.034	0.072	-0.020	0.640
종교	0.279	0.058	0.208	0.000
학과만족도	-0.015	0.043	-0.017	0.719
교우관계	-0.439	0.060	-0.328	0.000
대학생활에서 가장 중요한 분야	0.225	0.054	0.167	0.000
아르바이트 유무	0.144	0.056	0.108	0.010
친구·인간관계스트레스	0.674	0.059	0.483	0.000
자아존중감	-0.027	0.060	-0.017	0.659
Constant	0.326	0.370		0.379
R^2	0.467			
F	24.006			
Significance	0.000			

비고: 성별(남자:1,여자:0), 학년(대학원생:1, 나머지:0), 전공계열(사회계열:1, 나머지:0), 보호자직업(공무원 및 군인=1,나머지=0), 가정경제상태(중:1, 나머지:0), 종교(종교있음:1,나머지:0), 나머지:0), 나머지:0), 교우관계(원만하다:1, 나머지:0), 대학생활에서 가장 중요한 것(대인관계=1, 나머지=0), 현재아르바이트 유무(한다=1, 나머지=0)

Ⅴ. 논의

이 연구는 일부 대학생들의 자아존중감과 스트레스 수준과 이와 관련된 일반적 특성 및 학교생활 관련 영향요인을 파악하여 앞으로의 학생지도와 진로지도에 도움을 되고자 실시하였다.

이 조사결과의 대학생의 자아존중감 수준(5점 만점에 3.41점)은 하주영(2010)의 40점 만점에 30.8점(5점 만점으로 환산 경우 3.81점), Song(2004)의 수준 40점 만점에 30.5점(5점 만점으로 환산 경우 3.84점)과 Lee와 Chung(2005)의 수준 40점 만점에 30.75점((5점 만점으로 환산 경우 3.75점)보다 높았다. 그리고 이 조사에서 일반적 특성 등 변수별로 자아존중감과 유의한 의미가 있는 변수는 보호자 직업

(p<0.001), 가정경제상태 (p<0.01), 종교 (p<0.01), 학과만족도 (p<0.01), 교우관계(p<0.001), 대학생활에서 가장 중요한 것(p<0.001), 자신의 건강상태 만족도(p<0.001)였다. 이 연구조사의 결과를 타 연구조사와 비교하여 보면, 성별의 경우 호남지역 대학생의 자아존중감 수준 조사(유은영,2009)의 전체 평균 남자 60.34점, 여자 60.38점과 비슷한 양상을 보여 성별에 따른 자아존중감 수준은 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

학년에 따른 학생의 자아존중감 수준은 5점 만점에 3,4 학년이 3.44점으로 1,2학년이 3.41점보다 높았으나 유의성은 없었고 종교별로 보면 유종교자의 평균 3.31점보다 무교 자가 유의하게 높아서 유은영(2009)의 연구와 일치하였다. 박민아(2005)도 대학생의 자아존중감 수준과 종교성에 대한 연구에서 자아존중감수준이 높을수록 종교성이 높은 것으로 보고하였다.

그리고 이 연구에서 교우관계가 원만하면 자아존중감 수준(3.48점)도 유의하게 높았으나 교우관계가 “보통”이라는 학생에서 3.30점으로 “원만하지 못하다”는 학생의 3.42점 보다 낮았다. 이는 자아존중감수준이 교우관계가 “매우 원만함”에서 62.34점, 교우관계가 “매우 원만하지 못함”에서 61.86점, “보통” 59.27점으로 보통인 경우가 가장 낮았고 유의성이 있는 것으로 발표된 유은영(2009)연구와 일치하였다. 이는 교우관계에서 의사표현이 명확하거나 긍정적인 조사대상자는 자신에 대한 자아존중감이 높음을 의미하고 일반적이고 보편적인 성향의 조사대상자의 자아존중감은 개성이 강한 대상자보다 낮다고 볼 수 있다. 즉 대학생의 자존감은 대학생활에서 학년차이, 종교 유무와 교우관계에 있어서는 7~10년이 지나도 통계적으로 큰 변화가 없음을 알 수 있었다. 자아존중감수준이 높은 학생은 대인관계에서 지배성이 강하고 우호적인 태도를 가지며 통제적이고 유보적으로 감정을 표현하는 것으로 이 연구결과와 비슷한 양상을 보인 연구(이정연, 2007)도 있어 10년이 지났으나 대학생의 자아존중감에는 큰 변화가 없음을 알 수 있었다.

자아존중감에 영향을 미치는 요인을 회귀 분석한 결과는 보호자 직업(p<0.001), 가정경제상태(p<0.001), 교우관계(p<0.001), 대학생활에서 가장 중요한 것(p<0.05), 친구, 인간관계 스트레스변수에서 p<0.001로 유의성이 있었는데 이는 경제적 문제와 관련이 있는 부모직업, 그리고 대학생활에서 인간관계인 교우관계가 중요하다는 것을 의미한다.

일반적 특성에 따른 스트레스 수준은 총 스트레스와 이를 학교. 학업 스트레스와 친구, 인간관계 스트레스 수준으로 나누어 분석하였다. 조사대상자의 총 스트레스 수준 평균은 5점 만점에 2.67점(100점 기준 52.4점)이었으며, 친구, 인간관련 스트레스가 2.96점으로 학교, 학업관련 스트레스 2.39점 보다 높아 대학 공부보다 친구와 인간관계에서 스트레스를 더 많이 받고 있었다. 따라서 대학당국이나 학생회차원에서 교우관계가 포함된 인간관계(human relationship)에 대한 프로그램 개발이 필요하다고 생각된다. 그리고 변수별로 스트레스 수준을 보면, 특히 자기 건강상태 불만족에서 3.18점으로 가장 높았다. 이는 건강에 대한 지식, 태도, 실천(KAP) 부족으로 자기건강관리(self care)를 소홀히 한 결과로 생각되어 학교보건과 건강증진에 대한 교육의 중요성을 일 깨워주는 결과라고 보겠다. 실제로 대학생들은 자신의 건강보다 외면적인 신체적 이미지에 더 관심을 갖기 때문에 대학생에 알맞은 적절한 보건교육 프로그램이 개발되어야 한다고 한 대학생의 보건에 대한 태도 연구보고(심규범과 정연옥 ,2013)도 있다. 예체능계열 학생보다 자연, 인문사회계열 학생에서 스트레스 점수가 높아 이들 학생들에 대해서는 학교 학업도 중요하지만 인성교육에 더욱 관심을 가지고 적절한 교육 프로그램 개발이 필요하다.

성별의 경우 여학생이 남학생보다 스트레스 수준이 높았으나 유의한 차이는 아니었다. 이는 이여진(2009)의 연구와 일치하였다. 그리고 종교별, 학과 계열별, 가정경제상태, 보호자직업변수에서 통

계적으로 유의성이 있었는데 이는 Kwon(2009), Han and Namgung(2008), Lee(2008), Na(2008)의 연구조사와 거의 비슷한 양상을 보였다. 이는 7, 8년 전의 학교 관련 연구에서 일반적인 특성으로 상용된 변수들로 나름대로 의미가 있다고 생각된다. 그러나 근래에 이르러 중요한 변수로 부각된 학과 만족도, 교우관계, 대학생활에서 가장중요하다고 생각되는 분야(학업, 대인관계, 취업준비, 이성교제)와 아르바이트 유무, 자신의 건강상태 만족도등을 변수로 한 연구는 드물다. 이 연구에서 이들 변수를 적용하여 조사한 결과 스트레스수준이 모두 유의하게 높았는데 이는 학생자신은 물론 가정과 학교당국이 삼위일체가 되어 풀어가야 할 중요한 과제라고 생각된다. 부모의 경제 상태와 직결되는 아르바이트문제는 사회전반에 걸친 경제구조와 학교당국의 협조 하에 대학생들의 아르바이트시장을 개척할 필요가 있다. 그리고 인간관계(이성교제를 포함한 교우관계 포함), 학업, 졸업 후 취업문제 등에 대한 정보교류와 특강, 관련 동아리 활동 등의 활성화도 요구된다.

이 연구의 제한점은 조사대상 선정이 일부지역 대학교에 제한되어 전국적인 대학교를 표본으로 일반화 하기는 무리가 있다. 앞으로 전국적인 표본으로 대학교를 선택하고 관련변수를 폭 넓게 적용하여 더욱 깊고 발전적인 연구가 필요하다고 생각한다.

Ⅵ. 결론

일부대학에 재학 중인 대학생들이 학교생활 적응정도에 영향을 미치는 요인으로 자아존중감 과 스트레스 그리고 학교생활만족도와 그 관계를 파악함으로써 졸업 후 진로지도에 필요한 자료로 활용할 수 있도록 하는데 목적을 둔 이 조사연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 자아존중감 수준 평균은 5점 만점에 3.41±0.44점(100점 기준 68.1점)이었으며, 종교별, 보호자 직업별, 가정경제상태별, 학과만족도 수준별, 교우관계별, 대학생활에서 가장 중요한 분야별, 아르바이트 유무별, 자신의 건강상태 만족도별로 유의한 차이가 있었다.

둘째, 조사대상자의 총 스트레스 수준 평균은 5점 만점에 2.67±0.52 점 이었고 친구 등 인간관계 스트레스가 2.96점으로 학업 등 학교관련 스트레스 2.39점 보다 통계학적으로 유의미하게 높았다. 자신의 건강상태 만족도별, 가정경제상태별, 전공계열별, 보호자 직업별, 종교별, 학과만족도별, 교우관계별, 대학생활에서 중요한 4개 분야별, 아르바이트유무별에서 통계적으로 유의한 차이가 있었고. 특히 자신의 건강상태로 인한 스트레스수준이 가장 높았다.

셋째 ,대학생들의 자아존중감과 스트레스와의 상관관계를 보면 자아존중감과 스트레스와는 부의 관계가 있었다.

그러므로 대학당국과 학생회조직은 가능한 한 학생들의 자아존중감을 높이고 스트레스를 줄이는 방향으로 학사행정과 학교환경을 만들어 가야한다. 즉 학업도 중요하나 건강을 위한 보건교육과 교우관계 등 인성교육에 더욱 관심을 가지고 이에 적절한 프로그램 개발이 필요하다. 그리고 저학년부터 건강, 학업, 취업, 대인관계, 이성교제, 아르바이트 자리 등에 관한 적절한 프로그램을 개발, 실천하고 학과만족도를 높이는 효율적인 스트레스 해소 관리에도 노력해야 할 것이다.

참고문헌

1. 김성경. 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. 한국청소년학회. 2003;10(2):215-237.
2. 김정. 우울과 스트레스의 대처방안[박사학위논문]. 서울: 서울대학교 대학원, 1997.
3. 김희수. 고등학생의 자기 효능감과 스트레스 대처방식과의 관계연구[석사학위논문]. 강원: 강원대 교육대학원, 2000.

4. 박민아. 대학생의 자아존중감 및 사회적 지지와 스트레스 대방식과의 관계[석사학위논문]. 대구: 대구가톨릭대학교 대학원, 2002.
5. 심규범. 정연옥, 남철현, 대학생들의 보건에 대한 태도가 건강증진행위에 미치는 영향. 한국보건한의학회. 2013;4(2):24-48.
6. 유은영. 보건계열 대학생의 자아존중감과 스트레스 대처 방안. 한국콘텐츠학회. 2009; 9(6):225-236.
7. 송명희, 이은주: 대학생의 비합리적 신념과 우울: 목표안정성과 자존감의 매개역할. 한국심리학회지 2010;22(3):553-573.
8. 이정연. 대학생 자존감의 성의식과 대인관계간의 상관관계[석사학위논문]. 강원: 강원대학교, 2007.
9. 이여진. 남녀대학생의 스트레스 및 대처방식과 자아존중감이 자살생각에 미치는 영향[석사학위논문]. 부산: 동아대학교 대학원, 2015.
10. 임미영. 대학생의 건강증진행위 예측모형구축[박사학위논문]. 서울: 연세대학교 대학원, 1998.
11. 정연옥. 남철현. 대학생의 학교생활 만족도 수준과 관련요인 조사연구. 한국보건복지학회 2014;5(2):27-48.
12. 최미경. 강원도 일 지역 중학생의 우울과 스트레스 대처행동. 사회적지지. 자존감의 관계. 한국학교보건교육학회지 2012;13(3):43-56.
13. 최정훈, 지각 심리학, 을유문화사, 1971.
14. 최향숙, 자아존중감과 스트레스 경험 수준 및 대처양식과의 관계분석[석사학위논문]. 경기: 수원대학교 대학원, 2002.
15. 하주영, 자아존중감이 가족기능, 사회적지지가 스트레스에 미치는 영향. 기본간호학회지 2010; 17(2):511-538.
16. 한금선, 김근면, 간호대학생과 일반 여자대학생의 자존감, 건강증진 행위, 가족적응도 및 스트레스 증상 비교. 정신간호학회지 2007;16(1):78-84.
17. Cast AD, Burke PJ. A theory of self-esteem. *Social Forces* 2002;80(3):1041-1068.
18. Belle D. Children social networks and social supports New York: Willey. 1989:277-307.
19. Howard T, William PD. Obesity and student performance at school. *The Journal of School Health* 2005;75(8):291-295.
20. Crocker JR, Luthanen B, Broadnax S. Collective self-esteem and psychological well being among White, Black, and Asian college student. *Personality and Social Psychology Bulletin* 1994:20(5):503-513.
21. Rosenberg M, Pearlin LI. Social class and self-Esteem among children and adults. *American Journal of Sociology* 1978;84:53-55.
22. Sandler N, Wolchik SA. Social support as a protective factor for children in 2005;75(8)
23. Barrow R. The Philosophy of Schooling. Brighton: Wheatsheaf. 1981.
24. Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD. Exploding the self-esteem myth. *Scientific American* 2005;.292(1):.84-91.
25. Lazarus RS, Forlkman S. If it changes it must be a process: Study of emotion and copin during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social .Psychology* 1988;48:150-170.