

외국인 유학생의 학업스트레스와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과

박천만

계명대학교 공중보건학과 교수

The Relationship Between Foreign Student Academic Stress and Depression Tendency: The Mediating Effect of Self-Esteem

Park, Chun Man

Professor, Department of Public Health, Keimyung University

ABSTRACT

Objectives: The purpose of this study was to examine the mediating effect of self-esteem on the relationship between academic stress and depression in foreign students in Korea.

Methods: The subjects of this study were 343 foreign students enrolled in universities and graduate schools in Daegu and Gyeongbuk area, and data were collected by conducting a questionnaire survey using the internet. The collected data was analyzed using SPSS 23.0 and PROCESS macro Model No 4.

Results: The results were as follows. First, academic stress of foreign students increased the level of depression statistically significantly. Second, academic stress significantly reduced the self-esteem of foreign students. Third, the self-esteem of foreign students partially mediated the effect of academic stress on depression ($p < 0.05$). In other words, it suggests that academic stress lowered self-esteem, and that the lowered self-esteem had an effect on the increase in depression.

Conclusions: These results suggest that an intervention program to reduce academic stress is needed as a countermeasure for the alleviation and prevention of depression in foreign students, and that strategies for improving self-esteem should be considered as important.

Key words: Academic stress, Depression, Foreign student, Mediating effect, Self esteem

접수일 : 2022년 05월 11일, 수정일 : 2022년 05월 20일, 채택일 : 2022년 05월 20일

교신저자 : 박천만(42601, 대구광역시 달서구 달구벌대로 1095, 계명대학교 자연과학대학 공중보건학과)

Tel: 053-580-5451, E-mail: cmpark@kmu.ac.kr

I. 서론

생의 주기 중에서 대학생 시기는 심리적 요인이 가장 영향력을 미치는 건강요인으로 알려져 있으며 (Putwain et al., 2013), 이런 심리적인 요인 중에서는 우울증으로 인한 정신건강 문제가 높은 비율을 차지하는 것으로 알려져 있다(Eisenberg et al., 2013). 대학생의 우울증 빈도가 높은 이유는 이 시기가 사회적, 심리적으로 아직 불완전한 성숙을 보이는 시기인 데 비해서 많은 도전적인 과제를 안고 있는 것과 관계가 깊다(Schieman et al., 2002). 이 시기의 대학생은 학업문제와 취업에 대한 불안감, 경제적 문제와 대인관계 문제 등으로 인해 심리적인 부담감이 크기 때문에 다양한 스트레스를 받게 된다. 이러한 스트레스는 우울과 같은 심리적인 장애를 유발할 가능성이 큰 것으로 보고되고 있다(신대건과 박은영, 2021).

외국인 유학생들의 경우에는 앞에서 기술한 국내 대학생들이 성숙, 발달과정에서 일반적으로 경험하는 스트레스에 더하여 학업을 비롯한 사회·문화적 적응문제 등으로 인해 스트레스가 가중될 가능성이 높다(이안나와 박경아, 2019). 특히 학업관련 문제들은 외국인 유학생들에게는 유학 생활을 하는 동안 지속적으로 경험해야 하는 피할 수 없는 스트레스라고 할 수 있다. 외국인 유학생의 경우 의사소통을 위한 언어능력뿐 아니라 전공수업, 발표, 과제 등 학업을 위한 고차원적인 언어 요구로 인해 스트레스를 받을 수 있으며(김령과 임선아, 2021), 낯선 환경에서 느끼는 고립감, 경쟁, 수업에 대한 이해, 사회적 관계가 유학생의 스트레스에 영향을 미치는 요인으로 나타났다(임상란과 이지안, 2017). 또한 정해진 기간 내에 학업을 성취해야 한다는 압박감과 학업성적, 학위 취득과 취업에 대한 불안 등에 의한 심리적인 압박이 우울증으로 이어질 수 있다. 이렇듯 다양한 사회심리적 문제와 스트레스는 우울, 불안과 같이 그들의 정신건강을 위협하게 된다(조용비와 이동혁,

2018). 이처럼 다수의 유학생들이 경험하는 우울이 심각하게 진행되기 이전에 우울 발생에 대한 예방적인 노력과 함께 우울에 영향을 미치는 요인을 파악하여 발달과 성숙단계에 맞는 대처방안을 마련함으로써 건강하고 성공적인 학업과정을 돕고 부정적 행동과 문제를 예방할 필요가 있다.

이안나와 강영신(2022)은 외국인 유학생의 우울에 영향을 미치는 요인에 대한 선행연구들을 메타분석을 통해, 위험요인과 보호요인으로 분류하고 가장 강력한 보호요인으로 작용하는 변수가 자아존중감이라고 보고하였다. 이 분류에 의하면, 외국인 유학생의 우울에 대한 위험요인은 성인애착유형(유약람, 2021), 생활스트레스(이희승 등, 2018), 문화적응 스트레스(이안나와 박경아, 2019; 정혜선, 2016), 지각된 차별감(이승미 등, 2021) 등이고, 보호요인은 대학생활적응(정혜선, 2015), 사회적 지지(이홍직, 2012; 진민진 등, 2011), 자아탄력성(김창기와 이진성, 2014; 김후조와 손은정, 2011), 자아존중감(유승희, 2020), 진로정체감(배은숙 등, 2020) 등이다.

보호-위험모델(Protection-Risk Model)은 Jessor의 문제행동이론(Problem Behavior Theory)을 기반으로 보호요인과 위험요인이라는 구성개념을 도입하여 확장시킨 모델이다(Costa et al., 2007). 이 이론에서 위험요인이란 문제행동의 가능성을 증가시키는 요인으로 심리장애의 발병가능성을 높이고, 기존의 심리적 불편감을 악화시키는 요인을 의미한다. 반면에 보호요인은 위험요인을 경험할 가능성을 줄일 뿐 아니라 위험요인의 영향을 완충하는 역할도 하는 것으로 보고 있다.

한편, 자아존중감(self-esteem)이란 자신을 인정하고 존중하며, 본인 스스로 가치가 있다고 생각하는 주관적인 생각을 말하며(남궁은정 등, 2008), 스스로를 가치있고, 성공적이며, 능력있고 의미있는 존재라고 믿는 평가의 정도로 정의하고 있다(유정선, 2019). 많은 심리학자는 신경증과 부적응의 기저에 자아존중감의 문제가 내재되어 있다고 생각한다. 자아존중

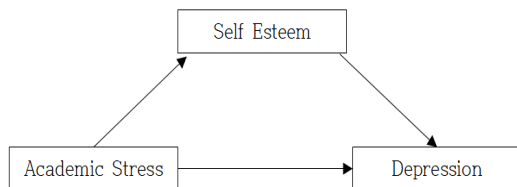
감과 우울간의 관계에 대한 연구에서 낮은 자아존중감과 우울 사이에 높은 상관성이 있고 두 요인 사이에서 중첩된 부분이 많은 것으로 나타났다(Tennen & Herzberger, 1987). 자아존중감은 스트레스의 부정적인 영향을 감소시키거나 증가시키는 변인으로 작용한다는 증재효과와 스트레스가 자아존중감을 통하여 우울에 영향을 주는 발생적 기제를 설명하는 매개효과에 대한 연구는 오래전부터 보고되어 왔으나(장혜림과 이래혁, 2021; 유승희, 2020; 김성범과 김진숙, 2011; 김미례, 2007; 최미례와 이인혜, 2003; Tram & Cole, 2000; Abel, 1996) 외국인 유학생에 적용한 연구(이안나와 강영신, 2022; 유승희, 2020)는 많지 않다.

이에 본 연구에서는 외국인 유학생을 대상으로 학업스트레스, 우울, 자아존중감과의 관련성을 확인하고 학업스트레스와 우울간의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 밝혀 이들의 건강한 유학생생활을 지원하기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 독립변수를 학업스트레스, 매개변수는 자아존중감, 종속변수는 우울로 설정하여, 독립변수인 학업스트레스가 종속변수인 우울과의 관계에서 자아존중감이 미치는 매개효과를 확인하기 위한 서술적 조사연구이다(Figure 1).



〈Figure 1〉 Conceptual framework

2. 연구대상

본 연구는 2020년 7월 20일에서 10월 19일까지 대구·경북지역 대학과 대학원에 유학 중인 외국인 유학생 가운데 한국에서의 체류기간이 6개월 이상인 사람을 대상으로 하였다. 조사는 유학생 커뮤니티를 통해 편의표본추출법을 이용하여 실시하였으며, E-mail과 SNS를 이용하여 수집된 설문지 390부 가운데 불성실한 응답 등 결격사유가 있는 47부를 제외한 343부를 최종 분석대상으로 하였다. 설문지는 번역 전문기관에 의뢰하여 한글을 영어, 중국어, 베트남어, 몽골어 등 4개 외국어로 번역하여 대상자들이 질문을 이해하는 데 어려움이 없도록 하였다. 번역된 설문지는 구글 설문지로 재작성한 후, URL 코드를 각국 유학생 대표에게 전송하여 유학생들이 인터넷으로 설문에 참여하도록 하였다. 조사는 대학교의 유학생 대표들을 통해 참여자를 소개받았으며, E-mail과 SNS를 이용하여 조사의 취지를 설명하고 동의를 받았다.

3. 연구내용 및 도구

1) 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성으로는 성별과 유학형태 및 전공, 한국 거주기간, 현재 진단 질병 유무, 주관적인 건강상태, 국적 등을 사용하였다. 유학형태는 학부, 대학원, 어학연수, 교환학생, 기타로 하고, 거주기간은 6개월 이상 ~ 11개월 이하, 12개월 이상 ~ 23개월 이하, 24개월 이상 ~ 35개월 이하, 36개월 이상으로 구분하였다. 거주형태는 기숙사, 자취, 가족과 동거, 하숙을 포함한 그 외는 기타로 구분하였다. 현재 진단받은 질병은 '있다', '없다'로 구분하였다.

2) 우울

대상자의 우울에 대한 측정은 미국정신보건연구

원에서 개발된 척도로 국제적으로 우울증의 1차 선별검사 도구로 사용되고 있는 CES-D(Center for Epidemiological Studies- Depression Scale)의 20 문항을 11문항으로 줄인 축약형 CES-D 11척도(한국복지패널, 2016)로 측정하였다. 이 척도는 자기평가(self-report) 선별검사방식으로, 증상의 존재 기간을 기준으로 정도를 측정하므로 역학연구에 적절하고 국가, 민족, 연령군, 남녀 간의 우울증의 유병률을 비교하는 데 널리 사용되고 있는 것으로 알려져 있다. 주요 측정 내용은 우울한 기분, 죄의식, 자신이 무가치하다고 느껴짐, 무기력감, 절망감, 정신운동의 지체, 식욕감퇴, 수면장애 등으로 구성되어 있으며, 각 문항은 Likert 4점 척도(0: 대체로 그렇지 않다, 1: 보통이다, 2: 대체로 그렇다, 3: 항상 그렇다)로 구성되어 있는데 이 중 2, 7번 문항의 경우 긍정적 감정을 측정하는 문항으로 채점 과정에서 역채점 처리하였다. 따라서 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 점수의 범위는 0~60점이며, 점수는 $11 \times$ 응답한 수준 $\times 20/11$ 로 계산하였다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .840이었다.

3) 자아존중감 척도

자아존중감 척도는 Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)을 Jon(1974)이 번역한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 10개의 문항으로 구성된 Likert 4점 척도('대체로 그렇지 않다' 1점, '보통이다' 2점, '대체로 그렇다' 3점, '항상 그렇다' 4점)로 최소 10점부터 최대 40점까지 분포하며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

도구의 신뢰도는 Jon(1974)의 연구에서 Cronbach's $\alpha=.85$ 였으며, 본 연구에서는 신뢰도 Cronbach's α 는 .712이었다.

4) 학업관련 스트레스

학업관련 스트레스는 학생들이 학업과 관련하여 겪을 수 있는 스트레스를 의미하며, 본 연구에서는

박병기와 박선미(2012)의 연구와 김미영 등(2018)의 연구를 참고하여 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완을 거쳐 완성한 설문지로 측정된 점수를 말한다. 학업관련 스트레스는 5문항으로 구성하였으며, '강의 및 실습시간이 되면 가슴이 답답하다', '교수님의 설명을 이해하지 못해 답답하다', '강의 시간에 이해하기 어려운 부분이 많아 괴롭다', '해야 할 공부량이 많아 답답하다', '공부를 해야 하지만 하기가 싫다'의 5가지 항목이며 '매우 그렇다'부터 '전혀 그렇지 않다'까지의 Likert 5점 척도로 구성하였다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .814이었다.

4. 자료분석방법

연구대상자의 보건인구학적인 특성과 건강행태 등 일반적인 현황을 파악하기 위해 빈도 및 백분율, 평균값을 산출하였고, 주요 변수 간의 관계는 상관관계분석을 하였다. 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's alpha 계수를 산출하였으며, 매개효과 분석은 Baron & Kenny(1986)의 전통적인 3단계 매개회귀분석(three-step mediated regression analysis)을 적용하였다. 즉 1단계는 학업스트레스를 독립변수로 하여 매개변수인 자아존중감에 미치는 영향을 보기 위한 회귀분석을 실시하고, 2단계는 독립변수인 학업스트레스가 종속변수인 우울에 미치는 영향에 대한 회귀분석을 실시하며, 3단계에서는 매개변수인 자아존중감을 독립변수에 포함시켜 종속변수인 우울에 미치는 영향에 대한 회귀분석을 수행하는 과정으로 매개효과를 검증하였다.

분석프로그램은 빈도분석과 상관분석, 신뢰도분석 등의 일반적인 분석은 SPSS Ver. 23을 이용하였고 매개효과 검증에는 Hayes(2018)의 PROCESS macro model 4를 이용하였고, 매개효과의 간접효과를 검증하기 위해 부트스트랩(Bootstrap)을 실시하였다.

5. 윤리적 고려

조사 과정에서 연구 윤리를 확보하기 위해, 1차 대면 설명회를 통해 국가별 유학생 대표들을 포함한 참석자에게 연구의 목적 및 내용, 자료의 수집과정, 익명성의 보장, 참여동의 및 철회 결정의 자유, 자료 보관 및 처리방법, 개인의 인적 사항에 대한 비밀보장 등에 대한 설명과 함께 응답 방법에 대하여 자세하게 안내하였다. 연구 윤리 확보를 추가 보완하고자 실제 온라인 설문에 접속했을 때 설문조사 내용과 연구 목적을 다시 한번 안내하였으며, 조사에 대한 동의를 한 후에 설문이 시작되도록 진행하였다

이 42.9%로 가장 높은 비율을 차지하였고, 베트남 31.8%, 몽골 12.5%, 우즈베키스탄 6.7% 순이었다. 거주기간은 '36개월 이상'이 37.0%로 가장 높은 비율을 보였고, '24개월 ~ 35개월' 27.1%, '12개월 ~ 23개월' 22.7%, '6개월 ~ 11개월' 13.1% 순이었다. 평균 거주기간은 28.25개월이었다.

유학형태는 학부생이 41.1%로 가장 높았고, 기타(어학연수생 등) 30.6%, 대학원생 28.3% 순이었다. 거주형태는 자취가 73.8%로 가장 높은 비율을 보였으며, 기숙사 20.1%, 가족과 동거 6.1% 순이었다. 조사대상자의 79.6%가 주관적인 건강상태가 '좋은 편'이라고 응답하였으며, '보통' 18.1%, '나쁜 편'이 2.3%였다. 대상자의 6.4%가 진단받은 질병이 있다고 응답하였다. 생활비용의 주된 마련방법은 아르바이트가 37.3%로 가장 높은 비율을 나타냈고 부모지원이 34.1%, 장학금 21.0%의 순이었다.

외국인 유학생의 우울 수준은 선행연구(조맹제와 김계희, 1993)를 참고하여 분석한 결과, 건강한 상태인 20점 이하가 61.8%, 우울한 상태로 해석되는 21점 ~ 24점이 12.8%, 심한 우울 상태인 25점 이상이 25.4%였다. 조사대상자의 우울에 대한 전체 평균은 18.21 ± 9.41 이었다.

III. 연구결과

1. 조사대상자의 인구사회학적 특성

외국인 유학생의 인구사회학적 특성을 분석한 결과는 <Table 1>과 같다.

전체 대상자 343명 가운데 성별은 여성이 53.1%, 남성이 46.9%로 여성의 비율이 높았다. 국적은 중국

<Table 1> Demographic Characteristics of Subjects

(N=343)			
variable	categories	N	%
Gender	Male	161	46.9
	Female	182	53.1
Major	Humanities & Social science	80	23.3
	Natural science/Engineering	70	20.4
	Etc	193	56.3
Education grade	Undergraduate	141	41.1
	Graduate School	97	28.3
	Language trainee, Short-term training course	105	30.6

variable	categories	N	%
Duration of stay in Korea	6~11month	45	13.1
	12~23month	78	22.7
	24~35month	93	27.1
	≥ 36month	127	37.0
Country	China	147	42.9
	Vietnam	109	31.8
	Mongolia	43	12.5
	Uzbekistan	23	6.7
	Etc	21	6.1
Diagnosed disease	Yes	22	6.4
	No	321	93.6
Subjective health status	Good	273	79.6
	so-so	62	18.1
	Bad	8	2.3

		N	%	Mean(SD)
Depression level	≤ 20	212	61.8	18.21(±9.41)
	21 ~ 24	44	12.8	
	≥ 25	87	25.4	
	Total	343	100.0	

2. 주요 변수와 우울간의 상관관계

주요 변수인 학업스트레스와 자아존중감, 우울간의 상관관계를 분석한 결과는 <Table 2>와 같다.

외국인 유학생의 우울은 자아존중감($r=-.309, p<.01$)과 유의한 음의 상관관계가 있었으며, 학업관련 스트레스($r=.448, p<.01$)와는 유의한 양의 상관관계를 보였다.

<Table 2> Correlation between key variables and depression

	1	2	3
1. Academic stress	1		
2. Self esteem	-.309**	1	
3. Depression	.448**	-.563**	1

**p<0.01

3. 학업스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감의 매개효과 분석

외국인 유학생의 학업스트레스와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위해 먼저 다중공선성 문제를 검증하였다. 공차한계(Tolerance)와 VIF(Variance Inflation Factor)를 확인한 결과 공차한계 0.879~0.962, VIF 1.039~1.137로 다중공선성에 문제가 없는 것으로 나타났다.

다음으로 Baron & Kenny(1986)가 제시한 3단계 매개회귀분석(three-step mediated regression analysis)을 실시하였다. 즉, 학업스트레스를 독립변수로, 자아존중감을 매개변수로, 우울을 종속변수로 하는 연구모형을 설정하고, 매개효과의 검정을 위하여 다음과 같은 모형 3개를 설정하였다.

모형 1에서 독립변수인 학업스트레스가 매개변수인 자아존중감에 유의미한 영향을 미치는가를 검증

하기 위한 회귀분석을 실행하였다. 그 결과 학업스트레스는 매개변수인 자아존중감에 유의한 영향을 미쳤다($\beta = -.279, p < .01$). 모형 2에서 독립변수인 학업스트레스가 종속변수인 우울에 유의한 영향을 미치는가를 확인하기 위해 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과 학업스트레스는 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 파악되었다($\beta = .431, p < .01$).

모형3에서는 독립변수인 학업스트레스와 종속변수인 우울과의 관계에서 매개변수인 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위한 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 매개변수인 자아존중감($\beta = -.461, p < .001$)이 우울에 미치는 영향은 유의하면서 독립변수인 학업스트레스에도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나($\beta = .302, p < .01$) 부분매개하는 것으로 확인되었다.

〈Table 3〉은 모형1, 모형2, 모형3에 대하여 PROCESS를 이용하여 분석한 결과를 정리한 것이다.

〈Table 3〉 3 Stage Mediating Effect analysis

	Model 1 (dependent variable : self esteem)				Model 2 (dependent variable : depression)				Model 3 (dependent variable : depression)			
	B	SE	β	t	B	SE	β	t	B	SE	β	t
(constant)	29.969	2.008		14.926	19.029	1.976		9.631	33.586	2.217		15.152
Academic stress	-.296	.055	-.279	-5.373	.481	.054	.431	8.871	.338	.049	.302	6.854
Self esteem									-.486	.047	-.461	-10.419
R ²		.121				.232				.419		
F-value		11.617				25.484				48.588		
p-value		<.001				<.001				<.001		

자아존중감의 매개효과에 대한 유의성을 추가적으로 검증하기 위해 헤이즈 (Hayes, 2018)가 제안한 Bootstrapping 방식으로 간접효과를 검증한 것을 〈Table 4〉에 제시하였다. 도출된 결과값은 .144로 95%의 신뢰구간에서 .085(하한값) ~ .211(상한값)로 나타나 0을 포함하지 않았으므로 학업스트레스와

우울과의 관계에서 자아존중감은 매개역할을 하는 것으로 확인되었다. 즉, 학업스트레스→자아존중감→우울의 간접효과($p < .001$)는 유의한 것으로 나타났다. 학업스트레스가 우울에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 자아존중감은 매개역할을 하는 것으로 파악되었다.

〈Table 4〉 Bootstrapping Results on Mediating Effects of Self Esteem

	Effect	SE	t	p
Total Effect(Direct Effect + Indirect Effect)	.481	.054	8.871	<.001
Direct Effect(Academic Stress → Depression)	.338	.049	6.854	<.001
Mediation Path	Indirect Effect	Boot SE	95% CI	
			LLCI	ULCI
Academic stress → Self Esteem → Depression	.144	.032	.085	.211

IV. 고찰

본 연구는 국내 외국인 유학생을 대상으로 학업스트레스와 우울간의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 알아보는 조사연구이다. 조사대상자의 우울에 대한 분석 결과, 유학생들의 전체 평균 우울점수는 60점 만점에 18.21점이었으며, '우울상태'로 해석되는 21점 ~ 24점에 해당하는 유학생은 12.8%였고, 25점 이상의 '심한 우울' 상태에 있는 유학생은 25.4%로 나타났다. 이는 동일한 척도를 사용한 외국인 유학생 15.73점(이안나와 박경아, 2019), 미국 내 유학 중인 한인 대학생 17.67점(이순희, 2012), 국내 중국인 유학생 17.36점(정혜선, 2016)보다 비슷하거나 약간 높은 수준이었다.

주요 변수인 학업스트레스, 자아존중감, 우울간의 상관관계를 분석한 결과, 학업관련 스트레스는 우울과 강한 양(+)의 상관관계를 보였고 자아존중감은 음(-)의 상관관계를 보였다. 즉, 학업관련 스트레스 높을수록 우울 정도가 높게 나타나며, 자아존중감이 높으면 우울이 낮아지는 관계를 보여주는 결과이다.

이러한 경향성을 바탕으로 학업스트레스와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과에 대한 분석을 수행하였다. 매개효과를 검증하기 위해 먼저 다중공선성 문제가 없음을 확인한 후 Baron & Kenny (1986)가 제시한 3단계 매개회귀분석을 실시하였다. 즉, 학업스트레스를 독립변수로, 자아존중감을 매개

변수로, 우울을 종속변수로 하는 연구모형을 설정하고 단계별로 검증을 실시한 결과 1단계에서 학업스트레스가 자아존중감에 유의한 부적(-) 영향을 미치고 있음을 확인하였다. 2단계에서 학업스트레스가 우울에 유의한 양(+)의 영향을 미치는 것으로 파악되었으며, 3단계에서 자아존중감이 우울에 부적 영향을 미치고 있는 것이 확인되었으므로 학업스트레스와 우울간의 관계를 자아존중감이 매개하고 있음을 보여주었다.

이러한 결과는 선행연구(이안나와 강영신, 2022; 유승희, 2020)의 결과를 지지하는 것으로 학업스트레스가 우울에 직접적으로 영향을 주고 있음은 물론 자아존중감과의 부적관계를 통해 우울에 간접적으로 영향을 미치고 있음을 의미한다. 즉, 학업과정에서 경험하는 스트레스는 위험요인으로 작용하여 유학생들의 자아존중감을 저하시키고, 저하된 자아존중감이 우울의 심화를 초래할 수 있다. 학업스트레스가 자아존중감의 저하를 매개하는 경로에 있다는 사실은 자아존중감이 주위 환경의 영향을 받아 변할 수 있음을 시사한다. 유학생들이 한국의 대학문화에 미적응한 상황이거나 어학 수준이 약한 상태에서 요구되는 과제나 역할에 본인의 대처 능력이 미치지 못한다고 느끼거나 장기간 부정적인 인간관계에 놓이게 되는 경우 자아존중감이 저하될 수 있다. 이때 저하된 자아존중감이 회복되지 않고 장기간 지속된다면 이 또한 위험요인으로 작용하여 우울을 증가시키

는 방향으로 작용할 수 있다.

학업스트레스가 직접적으로 우울에 영향을 미치는 위험요인으로 작용하기도 하지만 또 다른 경로를 통해 스트레스 사건이 자아존중감의 저하를 가져오는 위험요인으로도 작용하고 영향을 받은 자아존중감은 결국 우울을 증가시키는 위험요인으로 작용하게 된다는, 우울에 대한 과정적 접근은 우울 치료를 위한 개입의 가능성을 제시하는 것이다(Baron & Kenny, 1986). 자아존중감의 매개경로의 확인은 스트레스사건이 있다고 하더라도 자아존중감이 낮아지지 않는다면 우울로 이어지지 않을 수 있음을 의미한다(최미례와 이인혜, 2003), 즉, 자아존중감이 위상에 따라 스트레스가 위험요인으로 작용하지 못하게 할 수 있으며 자아존중감이 우울에 대한 위험요인이 되지 않을 가능성도 있다. 오히려 자아존중감의 강화가 가능하다면 우울에 대한 보호요인으로 작용할 여지도 있다. 따라서, 우울의 예방과 극복을 위한 대응 전략에는 자아존중감에 초점을 두어 개입을 하는 것이 매우 중요하다는 사실을 알 수 있다. 외국인 유학생들에게 학업스트레스는 학업수행 과정에서 피할 수 없는 사건이므로 이를 어떻게 지각하고 대처하느냐가 매우 중요하다. 또한 자아존중감을 높게 유지하고 있다면 스트레스를 지각하고 통제하며 대처하는 정도는 달라지게 된다.

매개효과에 대한 검증은 학업스트레스가 우울에 미치는 효과를 자아존중감이 부분적으로 설명할 수 있는지를 검증하는 것이므로, 자아존중감이 우울에 미치는 스트레스의 효과를 변화시킬 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 Tram & Cole(2000)의 연구결과와 일치한다. 높은 스트레스는 자아존중감을 낮추고 결국은 낮은 자아존중감이 우울에 이르게 된다는 우울의 발생과정을 밝히고 있다. 본 연구결과는 우울의 발생 경로에서 스트레스가 우울의 먼 원인이고 낮은 자아존중감은 우울에 대한 근접적인 원인이라는 우울의 인지이론이 가정하는 인과적 경로(Abramson et al., 1988)를 지지하고 있다. 그리고

매개효과는 우울의 치료에 대한 함의성을 지녀 우울 치료시 치료적인 개입전략에 대한 중요한 자료를 제공한다. 즉, 매개요인인 자아존중감에 초점을 맞추어 개입하는 것이 효과적임을 시사하는 것이다. 선행연구에 의하면 우울에 영향을 주는 위험요인을 감소시키기 보다는 우울에 부정적인 영향을 주는 변수를 강화시키는 보호요인적 전략이 효과적이라는 보고(양효선과 김영혜, 2011)와, 위험요인을 감소시키는 전략이나 보호요인을 강화시키는 전략 한 가지만으로는 문제를 해결하기 어려우며, 두 가지 전략이 함께 병행될 때 시너지 효과가 극대화됨으로써 문제를 예방할 수 있게 된다는 보고(정익중과 김세원, 2011)는 유학생들의 학업스트레스와 우울 대응전략에 대한 가치있는 시사점을 제시하고 있다. 대학 당국과 지역사회는 유학생들의 성공적인 학업을 보장하기 위해서 학업스트레스를 예방 및 경감하기 위한 프로그램 마련하는 한편 학생들의 자아존중감 향상을 통한 우울 대처능력을 확보할 수 있도록 하는 구체적인 개입프로그램 개발이 요구된다.

V. 결론

본 연구는 외국인 유학생들의 학업스트레스와 우울간의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 살펴보고자 하였다. 분석결과는 다음과 같다. 첫째, 외국인 유학생이 경험하는 학업스트레스는 우울을 통계적으로 유의하게 증가시켰다($p < 0.05$). 둘째, 학업스트레스는 외국인 유학생의 자아존중감을 유의하게 감소시켰다($p < 0.05$). 셋째, 외국인 유학생의 자아존중감이 학업스트레스가 우울에 미치는 영향을 부분적으로 매개하였다($p < 0.05$). 이것은 학업스트레스가 우울에 직접적으로 영향을 주고 있음은 물론 자아존중감과 부적관계를 통해 우울에 간접적으로 영향을 미치고 있음을 나타낸다.

자아존중감의 매개경로의 확인은 스트레스사건이

있다고 하더라도 자아존중감이 낮아지지 않는다면 우울로 이어지지 않을 수 있음을 의미한다. 자아존중감이 위상에 따라 스트레스가 위험요인으로 작용하지 못하게 할 수 있으며 자아존중감이 우울에 대한 위험요인이 되지 않을 가능성도 있다. 오히려 자아존중감의 강화를 통해 우울에 대한 보호요인으로 작용할 여지도 있다. 따라서, 우울의 예방과 극복을 위한 대응 전략에는 자아존중감에 초점을 두어 개입하는 것이 매우 중요하다는 것을 시사한다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 연구대상이 대구경북 지역 대학과 대학원에 재학 중인 외국인 유학생으로 한정되어 있어 전체 외국인 유학생에게 일반화하기에는 한계점이 있다. 둘째, 우울에 영향을 미치는 다양한 요인 중 본 연구에서는 위험요인으로 학업스트레스, 보호요인으로 자아존중감을 중심으로 분석하였다. 선행연구에 따르면 보호요인에는 자아존중감 외에도 심리적 안녕감, 자아효능감, 가족관계, 사회적 지지가, 위험요인으로는 회피, 불안, 문화적응 스트레스, 완벽주의 등이 보고되고 있다. 추후에는 다양한 관련요인으로 폭을 넓혀 연구할 필요가 있다. 그럼에도 불구하고, 본 연구는 대구경북지역의 대학과 대학원에 재학 중인 유학생을 대상으로 그들의 학업관련 스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 분명하게 확인함으로써 우울 발생과정에 대한 이해와 우울 예방 및 극복하기 위한 대응방안을 마련하는 데에 필요한 시사점을 얻을 수 있었다는 점에서 의의가 있다고 생각한다.

참고문헌

1. 김령, 임선아. (2021). 중국인 유학생의 학업스트레스, 외로움, 언어능력, 자기효능감과 학업중단의 도의 구조적 관계. *학습자중심교과교육연구*, 21(5), 705-717.
2. 김미례. (2007). 기혼여성의 생활스트레스와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과 및 조절효과 검증. *한국심리학회지:건강*, 12(4), 761-777.
3. 김미영, 이유아, 송연주. (2018). 베트남 유학생들의 대학생활적응 어려움과 극복과정에 관한 연구. *교육문화연구*, 24(1), 481-503.
4. 김성범, 김진숙. (2011). 사관후보생의 스트레스와 우울 및 자아존중감의 관계. *상담학연구*, 12(6), 1915-1933.
5. 김창기, 이진성. (2014). 재한 중국인 유학생의 문화적응 스트레스가 정신건강에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과를 중심으로. *한국콘텐츠학회*, 14(12), 230-242.
6. 김후조, 손은정. (2011). 중국 유학생의 문화적응 스트레스, 자아탄력성 및 낙관성이 우울에 미치는 영향. *청소년시설환경*, 9(3), 3-12.
7. 남궁은정, 한주리, 허경호. (2008). 대학생의 갈등효능감, 자아존중감 및 완벽주의에 따른 커뮤니케이션 능력과 대화 만족도의 차이. *청소년학연구*, 15(1), 357-380.
8. 박병기, 박선미. (2012). 학업스트레스 척도의 개발 및 타당화. *한국교육심리학회*, 20(2), 563-585.
9. 배은숙, 강혜승, 이소영. (2020). 국내 베트남 여학연수생의 생활만족도, 진로정체감과 우울의 관계에서 문화적응 스트레스의 매개효과. *지역사회간호학회지*, 31(1), 76-85.
10. 신대근, 박은영. (2021). 대학생의 진로스트레스가 우울에 미치는 영향: 대학생활부적응과 그것의 조절된 매개효과. *한국자료분석학회*, 23(6), 2751-2770.
11. 양효선, 김영혜. (2011). 청소년의 수줍음과 우울의 관계에서 자아탄력성의 효과검증. *한국청소년학회*, 18(10), 187-206.
12. 유승희. (2020). 다문화가정 청소년의 자아존중감과 자아탄력성이 우울에 미치는 영향에 관한 연구 - 문화적응 스트레스의 매개효과를 중심으로 -. *디아스포라연구*, 14(1), 155-192.
13. 유약람. (2021). 재한 중국유학생 성인애착이 우

- 울에 미치는 영향에서 문화적응 스트레스의 매개 효과[석사학위논문]. 전북: 우석대학교 대학원.
14. 유정선. (2019). 대학생의 자아존중감과 전공만족, 진로결정 자기효능감 변인 간의 구조적 관계-항공서비스 전공 대학생을 중심으로-. *한국항공경영학회지*, 17(2), 3-27.
 15. 이순희. (2012). 미국에 거주하는 한인 유학생의 문화적 스트레스, 우울증 및 음주 문제. *대한지역사회보건의간호학회*, 23(4), 366-375.
 16. 이승미, 박소라, 최보영. (2021). 남아시아 유학생의 지각된 차별감이 삶의 질에 미치는 영향: 우울의 매개효과. *교육치료연구*, 13(1), 21-39.
 17. 이안나, 강영신. (2022). 국내 외국인 유학생의 우울 영향요인에 관한 메타분석. *다문화교육연구*, 13(1), 65-86.
 18. 이안나, 박경아. (2019). 국내 외국인 유학생의 문화적응 스트레스와 우울의 관계에서 이중문화역량의 조절효과. *다문화교육연구*, 12(1), 1-19.
 19. 이현정. (2015). 건강생활실천 행위가 성인의 우울 여부에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 이화여자대학교 대학원.
 20. 이흥지. (2012). 재한 중국인 유학생의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 인구사회학적 특성, 한국어 능력, 문화적응 스트레스, 사회적 지지 요인을 중심으로. *한국웰니스학회지*, 7(3), 129-143.
 21. 이희승, 양웨이웨이, 곽춘려. (2018). 유학생의 스트레스가 대학생활만족에 미치는 영향에 관한 연구: 사회적 지지의 조절효과. *관광경영연구*, 22(4), 655-690.
 22. 임상란, 이지안. (2017). 중국인 유학생의 생활스트레스 및 문화적응스트레스가 학업만족도에 미치는 영향 -미용전공 대학생을 대상으로-. *한국산학기술학회*, 18(12), 189-199.
 23. 장혜림, 이레혁. (2021). 다문화 청소년의 문화적응 스트레스가 우울에 미치는 영향- 사회적 위축을 통한 가족 지지의 조절된 매개효과를 중심으로 -. *한국아동복지학*, 70(1), 1-29.
 24. 정익중, 김세원. (2011). 아동·청소년 발달의 위험요인 및 보호요인 잠재적 유형 간 관계. *한국청소년연구*, 22(3), 197-230.
 25. 정혜선. (2015). 재한 중국인 유학생의 우울 영향요인. *예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지*, 3(1), 107-120.
 26. 정혜선. (2016). 중국인 유학생의 우울 영향요인. *한국콘텐츠학회*, 16(7), 63-72.
 27. 조맹제, 김계희. (1993). 주요 우울증환자 예비평가에서 CES-D의 진단적 타당성 연구. *신경정신의학*, 32, 381-399.
 28. 조용비, 이동혁. (2018). 중국인 유학생의 문화적응스트레스가 우울에 미치는 영향: 자아방어기제의 조절역할. *상담학연구*, 19(3), 141-158.
 29. 진민진, 배성만, 현명호. (2011). 중국인 유학생의 지각된 차별감, 대처양식, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 16(4), 783-797.
 30. 최미래, 이인혜. (2003). 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과와 매개효과. *한국심리학회지: 임상*, 22(2), 363-383.
 31. 한국복지패널. (2016). 한국복지패널 설문지. [2020년 06월 18일 인용]. <https://www.kowep.s.re.kr:442/data/data/list.do>
 32. Abel MH. (1996). Self-esteem: Moderator-mediator between perceived stress and expectancy of success? *Psychological Reports*, 79, 635-641.
 33. Abramson LY, Metalsky GI, Alloy LB. (1988). Hopeless depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
 34. Baron RM, Kenny DA. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations.

- Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173-1182.
35. Costa FM, Jessor R, Turbin MS. (2007). College Student involvement in cigarette smoking: The role of psychosocial and behavioral protection and risk. *Nicotine & Tobacco Research*, 9(2), 213-224.
 36. Eisenberg D, Hunt J, Speer N. (2013). Mental Health in American colleges and universities. National Library of Medicine, 201(1), 60-67.
 37. Hayes, AF. (2018). Partial, conditional, and moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40.
 38. Jon BJ.(1974). Self-Esteem: A Test of Its Measurability. *Yonseinonchong*, 11(1), 107-130.
 39. Putwain D, Sander P, Larkin D. (2013). Academic self-efficacy in study-related skills and behaviours: Relations with learning-related emotions and academic success. *British Journal of Educational Psychology*, 83(4), 633-650.
 40. Schieman S, Gundy KTV, Taylor J. (2002). The relationships between age and depressive symptoms: a test of competing explanatory and suppression influences. *Journal of Aging and Health*, 14(2), 260-285.
 41. Tennen H, Herzberger S. (1987). Depression, self-esteem, and the absence of self-protective attributional biases. *Journal of personality and social psychology*, 52, 72-80.
 42. Tram JM, Cole DA. (2000). Self-perceived competence and the relation between life events and depressive symptoms in adolescence: Mediator or moderator? *Journal of Abnormal Psychology*, 109(4), 753-760.