

대학생의 정신건강에 미치는 영향요인

이선미
귀산초등학교 생활안전부

Factors Affecting the Mental Health of University Students

Sun-Mi Lee

Guisan Elementary School teacher's office

요약 본 연구는 대학생의 자아존중감, 대학생활 스트레스 및 취업스트레스가 정신건강에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구대상자는 대학생 312명을 대상으로 설문조사 하였다. 자료분석은 t-test, one-way 분산분석, Scheffé test, 상관분석 및 다중회귀분석을 이용하였다. 5점 Likert 척도로 측정된 정신건강, 대학생활 스트레스 및 취업스트레스의 평균치는 각각 1.69, 1.87, 2.21이었다. 4점 Likert 척도로 측정된 자아존중감의 평균치는 2.79였다. 성별과 친구 수에 따른 정신건강 정도는 통계적으로 유의한 영향을 미쳤다. 자아존중감($r=-.426, p<0.001$)은 정신건강과 통계적으로 유의한 역 상관관계를 보였으며, 대학생활 스트레스($r=.660, p<0.001$)와 취업스트레스($r=.517, p<0.001$)는 통계적으로 유의한 정 상관관계를 보였다. 다중회귀 분석을 한 결과, 대학생의 정신건강에 가장 영향을 미치는 요인은 대학생활 스트레스($\beta=.545$) 이었고, 자아존중감($\beta=-.145$), 취업스트레스($\beta=.069$) 순이었으며, 3가지 연구변인의 설명력은 45.2 %였다. 대학생의 정신건강을 개선하기 위해서는 대학생활 스트레스와 취업스트레스를 낮추고 자아존중감을 높일 수 있는 대학 내 프로그램을 모색해야 할 필요가 있다.

Abstract This descriptive study was conducted to investigate the factors affecting the mental health of university students. Data were collected from 312 university students by questionnaires and analyzed by t-test, ANOVA, Scheffe's test, correlation analysis, and multiple regression analysis. The mean scores were 1.69, 1.87 and 2.21 out of 5 on Likert scales for mental health, campus life stress and employment stress, respectively. The mean score for self-esteem was 2.27 out of 4 on a Likert scale. Gender and number of close friends affected mental health significantly. Moreover, there was a negative correlation between mental health and self-esteem($r=-.426, p<0.001$), while a positive correlation was observed between mental health and campus life stress ($r=0.660, p<0.001$), and mental health and employment stress($r=.517, p<0.001$). Multiple regression analysis showed that campus life stress ($\beta=.545$), self-esteem($\beta=-.145$), and employment stress ($\beta=0.067$) affected mental health in order, and the three research variables led to a 45.2% prediction for mental health of university students. Based on the results of this study, effective systematic plans for decreasing campus life stress and employment stress and increasing self-esteem are needed to improve the mental health of university students.

Keywords : Campus Life Stress, Employment Stress, Mental Health, Self-esteem, University Students

1. 서론

인간의 발달과정 중 대학생은 대인관계체계가 확장되면서 지속적으로 시행착오와 좌절을 경험할 가능성이 증가하며 또한 성인기로 진입하면서 새로운 가치관과 자아

1.1 연구의 필요성

*Corresponding Author : Sun-Mi Lee(Guisan Elementary School)

Tel: +82-41-854-7301 email: love96358821@naver.com

Received August 21, 2019

Revised September 6, 2018

Accepted September 7, 2018

Published September 30, 2018

정체감을 수립해야 하는 과업에 직면하는 시기이고, 캠퍼스 내에서 전공수업과 그에 따른 수많은 과제준비를 하면서 동시에 취업준비까지 해야 하기 때문에 끊임없는 경쟁과 적응에 관련된 문제점들을 해결하기 위해 정신적이고 육체적인 스트레스를 지속적으로 받고 있는 실정이다[1-2].

대학생은 심리·사회적, 정서적으로 많은 변화를 경험하는 시기로 지금까지의 경험과 성장발달을 통해 얻어진 자신에 대한 이해, 인생의 목적, 사회경제적인 활동을 준비하거나 또는 다양한 대인관계 갈등, 새로운 가정 형성 준비, 가치와 신념, 미래의 진로선택, 장애에 대한 불안, 사회 환경의 변화에 대한 적응 등의 문제로 심리적 부담이 큰 시기이기도 하다.

특히 미래의 취업준비와 대학생활에서 장애를 고려한 환경적인 변화에 대한 고민거리로 과거 청소년기와는 또 다른 스트레스를 경험하고 있으며, 개인적인 문제, 이성교제 문제, 심리사회적 문제, 경제적 독립 문제를 스스로 해결해야만 하기 때문에 정신적인 건강도 위협을 받고 있다[3-5]. 나아가 이러한 스트레스는 개인으로 하여금 심리적 고충 및 신체적 증상 등의 부정적 모습의 결과로 나타나고 있으며[6], 이는 정신건강과 밀접한 관련이 있다.

정신건강은 일상생활에 잘 적응하고 가정과 사회생활에서 조화와 균형을 이루며 개인의 능력을 최대한 발휘하는 정신적인 안녕상태로, 정신적으로 건강한 사람은 의미 있는 일을 하고 삶을 즐기며, 대인관계에 만족하고 자신의 행동에 대한 책임감과 상황에 맞는 적절한 태도로 자신을 표현한다고 알려졌다[7].

대학생에 해당하는 20대 청년층의 경우 자신의 정신건강에 대한 인식도는 63.3점으로 다른 연령대보다 낮은 것으로 보고되고 있으며[2], 이 시기의 정신건강은 성공적인 과업 성취와 성인기의 가정 및 사회생활에 영향을 주므로 매우 중요한 의미를 갖는다고 할 수 있다[8-9].

자아존중감은 자신에 대해 부정적 혹은 긍정적 평가로서 자신을 존중하며 가치가 있다고 믿는 정도로 자아존중감이 높은 경우에는 적극적이고 창의적인 자세로 삶에 임하며, 자아존중감이 낮은 경우에는 확신이 부족하여 의존적이며 불안, 우울, 적대감과 같은 정신건강 문제를 나타나게 된다[10-12]. 그리고 낮은 자아존중감을 가진 사람은 높은 자아존중감을 가진 사람보다 정신건강의 심리적 징후가 8배나 높게 나타나는 것으로 보아 자아존중감은 정신건강 측면에서 매우 중요한 요소라고 할 수

있으며, 우울, 불안, 스트레스, 부정적 감정과 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있다[13-14].

대학생활에서 받고 있는 다양한 스트레스는 적개심, 우울, 불안 등의 심리적 이상증상을 유발하고 심하면 정신분열, 우울장애, 신경증 등과 같은 심리적 장애를 유발하기도 하며, 신체적으로는 두통, 위장장애, 수면장애, 무기력증을 유발시키며, 고혈압, 관상동맥 질환에 직접적인 영향을 주기도 하는 위협요인으로 분석되고 있다[15]. 특히 만성적인 스트레스에 노출되게 되면 인지적 기능의 손상, 충격과 탈방향감, 탈진, 사회적 붕괴, 심리적 장애, 신체적 문제뿐 만 아니라 자살을 유발하기도 한다[16].

청년 실업이 한국뿐만 아니라 전 세계의 심각한 사회 문제 중 하나로 대두되면서 대학생들은 만족스러운 직업을 갖기 위해 더 많은 노력을 요구하고 있어, 취업을 준비하는 과정에서 높은 취업스트레스를 겪게 된다. 고용구조의 불안정과 국가 간 무한경쟁은 취업의 기회를 제한함으로써 장애 사회생활에 대한 불안을 가중시키고 있으며, 대학생활 자체가 취업 준비과정으로 내몰리면서 대학생활에 대한 기대 및 이상과 취업이라는 현실사이에서 겪는 스트레스와 급속하게 변동하는 복잡하고 다양한 사회 속에서 변화와 갈등을 경험하면서 끊임없이 일상생활속이나 심리적인 면에서 높은 스트레스에 당면하게 된다[17].

따라서 급변하는 사회의 환경변화에 적응하고 다양한 대학생활에서 직면하는 어려운 문제점과 졸업 후 취업을 준비하는 개인적인 대학생활의 스트레스들은 신체적, 정신적으로 위협에 처하는 많은 문제점을 만들고 있는 점을 감안하면 대학생들의 스트레스에 대한 보다 체계적이고 세밀한 분석적인 연구가 절실히 요구되는 기점이라 할 수 있다.

그동안 대학생의 정신건강에 관한 연구는 대부분 스트레스, 자살생각, 강박증 등과 관련된 연구가 대부분이었으며, 특히 현실적으로 취업이 어려워 다양한 심리적 정신적 부작용을 일으키는 취업스트레스와 정신적 건강과 함께 관련지어 살펴본 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 자아존중감, 대학생활 스트레스, 취업스트레스가 정신건강에 미치는 영향을 규명하여 대학생들의 정신건강증진행위 실천을 위한 보건교육자료 개발 및 정신건강증진 중재프로그램을 개발하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구의 목적

본 연구는 대학생들의 자아존중감, 대학생활 스트레스, 취업스트레스가 정신건강에 미치는 영향요인을 연구하여 건강하고 체계적인 대학생활에 필요한 정신건강증진행위 실천을 위한 보건교육자료 개발 및 정신건강증진 중재프로그램을 개발하는데 기초자료를 제공하고자 수행되었으며 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대학의 일반적 특성에 따른 자아존중감, 대학생활 스트레스, 취업스트레스 및 정신건강 정도의 차이를 파악한다.

둘째, 대학생의 자아존중감, 대학생활 스트레스 및 취업스트레스와 정신건강 간의 상관관계를 파악한다.

셋째, 대학생의 자아존중감, 대학생활 스트레스 및 취업스트레스가 우울에 미치는 영향을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 대학생의 정신건강과 자아존중감, 대학생활 스트레스, 취업스트레스의 상관관계를 파악하고, 이에 영향을 미치는 요인들을 규명하기 위한 서술적 조사 연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 A도의 2개 사군에 소재한 2개 대학생과 B광역시의 1개 대학생을 대상으로 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하기를 동의하는 경우에 한하여 임의표집 하였다. 표본 수는 G*Power 3.1.3 프로그램을 이용하여 적정 표본수를 산출한 결과 다중 회귀분석에 필요한 독립변수 4개, 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 95%로 하였을 때 최소 129명이 요구되었다. 회수 과정에서 미완성 작성이나 잘못 표기한 23명을 제외한 312명을 최종 대상으로 선정하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg[18]가 개발하고 Jeon[4]이 한국 대학생을 대상으로 타당화 하여 번안한 측정도구를 사용하였다. 이 도구는 긍정적 문항 5문항과 부정적 문

항 5문항으로 구성되어 있으며 부정적 문항은 역 환산하여 계산하였다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높음을 의미한다. Jeon[4]의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.85$ 이었으며 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=.874$ 이었다.

2.3.2 대학생활 스트레스

대학생활 스트레스를 측정하기 위하여 Jeon, Kim과 Lee[19]가 개발한 대학생용 생활스트레스 척도(Life Stress Scale: LSS)를 사용하였는데 이 도구는 대학생들이 생활에서 경험하는 스트레스의 경험빈도를 측정하는 것이다. 본 도구는 각 사건에 대해 지난 1년 동안 얼마나 자주 일어났는가를 측정하는 것으로 대인관계 스트레스 4개 영역(이성과의 관계, 친구와의 관계, 가족과의 관계, 교수와의 관계)과 당면과제 스트레스 4개 영역(학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관의 문제)으로 모두 50개의 생활스트레스 문항으로 이루어져 있다. 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 대학생활 스트레스가 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.91$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.954$ 이었다.

2.3.3 취업스트레스

대학생의 취업스트레스는 코넬대학의 스트레스 측정법(Cornell Medical Index: CMI)을 참고하여 Hwang[20]이 개발한 취업스트레스 측정도구를 바탕으로 Kim[21]이 요인분석을 통해 만든 취업스트레스 척도를 사용하였다. 성격 스트레스, 학업 스트레스, 가족환경 스트레스, 학교환경 스트레스, 취업준비 스트레스, 외적조건 및 기대 스트레스의 6개 하위요인으로 구성된 총 40문항으로 이루어진 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 취업스트레스가 높은 것을 의미한다. Kim[21]의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.932$ 이었으며 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=.957$ 이었다.

2.3.4 정신건강

정신건강 측정도구는 Drogatis(1973)가 Hopkins Check List를 발전시켜 만든 Symptom Check List-90(SCL-90)을 Kim[22] 등이 우리 실정에 맞게 제작한 간이정신진단검사(SCL-90)를 Lee[23]가 대학 신입생을 대상으로 수정하여 제작한 47문항을 사용하였다. 5점 Likert 척도

로 점수가 높을수록 정신건강이 나쁜 것을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.77$ 이었으며 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=.968$ 이었다.

2.4 자료수집

본 연구의 자료 수집 기간은 2017년 5월 22일부터 2017년 6월 16일까지 이루어 졌다. 연구대상자의 보호를 위하여 C시 소재 기관생명윤리위원회의 심사를 거쳐 승인된 내용에 준하는 자료를 수집하였다(승인번호: KNU_IRB_2017-22).

자료 수집을 위하여 본 연구자는 대학교를 방문하여 단과대학의 학장과 학과장에게 연구의 목적을 설명하여 허락을 받고, 연구대상자에게 연구의 목적을 설명한 후 설문지에 기입된 개인정보는 비밀이 보장되고, 설문결과 는 연구 이외에 다른 목적으로 사용되지 않는다는 것을 설명하였다. 연구 참여결정은 자발적 의사로 하였고, 연구 참여 의사를 밝힌 대상자들에게 서면 동의서와 설문지를 작성하도록 하였으며, 응답에 소요된 시간은 약 30~40분 정도였다.

2.5 자료분석

자료분석은 SPSS/WIN 23.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 각 변수의 정도는 평균과 표준편차를 구하였다. 일반적 특성간의 건강증진행위의 차이는 t-test, one-way ANOVA로 분석하였으며, 사후검정은 Scheffé test를 사용하였다. 대상자의 자아존중감, 대학생활 스트레스, 취업스트레스, 정신건강의 상관관계를 분석하기 위해 Pearson's correlation coefficient를 이용하였으며, 대상자의 정신건강에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 다중 회귀분석(multiple regression analysis)방법을 이용하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적 특성

본 연구대상자인 대학생의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 남학생은 164명(52.6%), 여학생은 148명(47.4%)이었으며 학년별 분포는 1학년 38명(12.2%), 2학년 105명(33.7%), 3학년 70명(22.4%), 4학년 99명(31.7%)이었

다. 집안의 월 평균소득액은 2,000,000원 이하 50명(16.0%), 2,000,001원~3,000,000원 84명(56.9%), 3,000,001원~5,000,000원 88명(28.2%), 5,000,001원 이상 90명(28.8%)이었다.

종교는 기독교 63명(20.2%), 가톨릭 21명(6.7%), 불교 23명(7.4%), 기타 종교 16명(5.1%), 무교 189명(60.6%)이었으며, 교직경력은 5년 미만인 76명(26.9%), 5~10년 사이가 66명(23.3%), 10~20년 사이가 72명(25.4%), 마음을 더놓고 이야기 하거나 걱정거리를 의논 할 친구의 수가 없다 12명(3.8%), 1~2명 74명(23.7%), 3~4명 118명(37.8%), 5명 이상 108명(34.6%)이었다.

Table 1. General Characteristics of Subjects

		(N=312)
Characteristics	Category	n(%)
Gender	Male	164(52.6)
	Female	148(47.4)
Grade	Freshman	38(12.2)
	Sophomore	105(33.7)
	Junior	70(22.4)
	Senior	99(31.7)
Average Monthly Income(Won)	≤2,000,000	50(16.0)
	2,000,001~3,000,000	84(26.9)
	3,000,001~5,000,000	88(28.2)
	≥5,000,001	90(28.8)
Religion	Christian	63(20.2)
	Catholic	21(6.7)
	Buddhism	23(7.4)
	Others	16(5.1)
	None	189(60.6)
Number of Close Friend	None	12(3.8)
	1~2	74(23.7)
	3~4	118(37.8)
	≥ 5	108(34.6)

3.2 연구대상자의 정신건강과 연구 변인정도

대학생의 정신건강에 미치는 영향요인인 자아존중감, 대학생활 스트레스, 취업스트레스의 측정값은 Table 2와 같이 정신건강정도는 평균 1.69±0.63였으며 자아존중감에 대한 정도는 평균 2.79±0.47, 대학생활스트레스는 평균 1.87±0.57, 그리고 취업스트레스 경우는 2.21±0.69이었다.

Table 2. Degree of Mental Health and Research Variable (N=312)

Variables	Mean ± S.D.	Range
Mental Health	1.69 ± .63	1~5
Self-esteem	2.79 ± .47	1~4
Campus Life Stress	1.87 ± .57	1~5
Employment Stress	2.21 ± .69	1~5

3.3 연구대상자의 일반적 특성에 따른

정신건강의 차이

연구대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강의 차이를 비교한 결과는 Table 3과 같다.

성별에 따른 정신건강정도는 통계적으로 유의한 차이를 보였으며($t=-2.077, p<0.05$), 여학생(1.77 ± 0.60)이 남학생(1.62 ± 0.64)보다 높게 나타났다.

고민을 터놓고 이야기 할 친구 수에 따른 정신건강정도는 통계적으로 유의한 차이를 보였으며($F=5.490, p<0.001$), Scheffé test를 통한 사후검증 결과, 친구 수가 없거나 1~2명인 경우가 5명 이상인 경우보다 훨씬 높게 나타내었다. 그 외 학년별, 월 평균소득액과 종교별 요인에 따른 정신건강의 차이는 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다.

3.4 연구대상자의 정신건강과 관련 변수

간의 상관관계

대학생의 정신건강과 관련 변수 간의 상관관계는 Table 4와 같다.

자아존중감($r=-.426, p<0.001$)은 정신건강과 통계적으로 유의한 역 상관관계를 보여 자아존중감이 높을수록 정신건강정도는 낮게 나타났다. 대학생활 스트레스($r=.660, p<0.001$)와 취업스트레스($r=.517, p<0.001$)는 통계적으로 유의한 정 상관관계를 보여 대학생활 스트레스가 높을수록, 취업스트레스가 높을수록 정신건강정도가 높게 나타났다.

Table 3. Difference of Mental Health by General Characteristics

(N=312)

Characteristics	Category	Mean ± S.D.	t or F	p	Scheffé test
Gender	Male	1.62 ± .64	-2.077	.039*	
	Female	1.77 ± .60			
Grade	Freshman	1.76 ± .65	2.023	.111	
	Sophomore	1.57 ± .58			
	Junior	1.71 ± .65			
	Senior	1.77 ± .64			
Average Monthly Income(Won)	≤2,000,000	1.83 ± .64	2.591	.053	
	2,000,001 ~ 3,000,000	1.68 ± .63			
	3,000,001 ~ 5,000,000	1.75 ± .59			
	≥5,000,001	1.56 ± .59			
Religion	Christian	1.65 ± .64	2.133	.077	
	Catholic	1.74 ± .67			
	Buddhism	1.41 ± .51			
	Others	1.98 ± .68			
	None	1.71 ± .62			
Number of Close Friend	None ^a	2.05 ± .69	5.490	.001**	a,b>d
	1 ~ 2 ^b	1.87 ± .72			
	3 ~ 4 ^c	1.66 ± .55			
	≥ 5 ^d	1.55 ± .63			

Table 4. Correlation between Mental Health and Research Variable

(N=312)

Variables	Mental Health	Self-esteem	Life Stress	Employment Stress
	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)
Mental Health	1.00			
Self-esteem	-.426 ($<.001$)	1.00		
Campus Life Stress	.660 ($<.001$)	-.457 ($<.001$)	1.00	
Employment Stress	.517 ($<.001$)	-.451 ($<.001$)	.702 ($<.001$)	1.00

Table 5. Influencing Factors in Mental Health of Subjects

(N=312)

Variables	B	S.E.	β	t	p
Constant	1.058	.276		3.829	<.001
Self-esteem	-.223	.074	-.145	-3.011	<.001
Campus Life Stress	.597	.066	.545	9.010	<.001
Employment Stress	.062	.055	.069	1.145	.253

Adjusted R²=.452, F=86.455, p<.001

3.5 연구대상자의 정신건강에 영향을

미치는 요인

대학생의 정신건강에 미치는 영향요인을 알아보기 위하여 자아존중감, 대학생활 스트레스, 취업스트레스 상호간의 다중회귀분석을 한 결과는 Table 5와 같다.

다중회귀분석을 실시하기 전에 회귀분석에 대한 기본 가정을 검토한 결과, Durbin-Watson 통계량은 2.01로 0과 4에 가깝지 않아 자기상관성은 문제가 없고 다중공선성은 변수들 간의 상관관계가 0.80 이상인 변수가 없어 예측변수들 간의 독립성도 확인되었다.

공차한계는 0.49~0.76으로 0.04 이하인 변수가 없었고, 분자팽창인자(Variance Inflation Factor)도 1.32~2.08로 10.0을 넘기는 것이 없어 오차 항들 간에 자기상관에 문제가 없음을 확인할 수 있어 모든 연구변수 간에 다중공선성의 문제를 배제할 수 있었다.

다중회귀분석을 한 결과, 유의한 설명력을 보인 변수는 자아존중감과 생활스트레스로 나타났으며, 취업스트레스를 포함한 대학생의 정신건강에 영향을 미치는 요인들의 설명력은 45.2%인 것으로 나타났다. 대학생의 정신건강에 가장 영향을 미치는 요인은 대학생활 스트레스($\beta=.545$)이었고, 자아존중감($\beta=-.145$), 취업스트레스($\beta=.069$) 순이었다.

4. 논의

본 연구는 대학생의 자아존중감, 대학생활 스트레스 및 취업스트레스가 정신건강에 미치는 영향요인을 분석하기 위하여 시도되었다.

연구결과, 성별에 따른 정신건강정도는 여학생이 남학생보다 높게 나타났으며 통계적으로도 유의한 차이를 나타냈다. 이러한 결과는 Jeon과 Oh[7]의 결과와 같았으며 대학생활에서 여학생들이 남학생보다 좀 더 섬세하고 대인관계나 이성관계에 더욱더 과민하게 대처하는데 기

인된 결과라고 생각된다. 특히 학점관리나 취업경쟁에 대해 남학생보다 상대적으로 심한 스트레스를 받아 우울, 긴장을 유발하고 이성 및 결혼에 대한 불안감 등이 부가되어 나타난 결과로 생각된다[11, 24].

고민을 터놓고 이야기 할 친구 수에 따른 정신건강정도도 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 친구 수가 많을수록 정신건강정도가 낮게 나타났으며 이러한 결과는 Jee 등[25]의 연구결과에서도 친구 수에 따라 정신건강의 정도는 통계적으로 유의한 차이를 보여 본 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

일반적 특성 중 학년별, 월 평균소득액과 종교별 요인에 따른 정신건강정도의 차이는 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았으며, 이는 Yu[26] 등의 결과와 같았다. 일부 연구결과[27]에서는 평균소득액이 정신건강정도에 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으나 이는 연구대상자와 연구도구 등 연구조건이 다르기 때문인 것으로 생각된다.

연구변수에 대한 대학생의 정신건강에 미치는 영향을 검증한 결과, 자아존중감은 정신건강과 통계적으로 유의한 역 상관관계를 보였으며, 생활스트레스와 취업스트레스는 통계적으로 유의한 정 상관관계를 보였다.

자아존중감과 정신건강의 관련성은 통계적으로 유의한 역 상관관계를 보여, 기존의 연구[27]와 일치하는 것으로 나타났다. 이는 자아존중감이 높은 경우에는 미래에 대한 확신과 자기발전을 확대해 나갈 수 있는 긍정적 태도를 지니게 되어 건강한 심리적 행동과 적응으로 인한 것으로 생각된다.

대학생활 스트레스와 정신건강의 관련성은 통계적으로 유의한 정 상관관계를 보여 Kim, Yang 및 Park[28], Jhang과 Ko[29]의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다. 대학생활 스트레스를 경험하고 있는 대학생들은 우울, 불안 등의 부정적 정서뿐만 아니라 자신의 삶과 활동에서도 만족을 느끼지 못하며, 일상적인 삶에서의 기능 들인 과업수행, 인간관계, 사회적 활동 및 여가활동 등에

서 실패를 경험하게 됨으로써 점점 슬픔, 두려움, 무기력 등의 부정 정서를 경험하게 되는 악순환의 경험에 놓이게 된다. 이러한 문제를 해결하기 위해서는 스트레스를 효과적으로 관리하는데 도움이 될 수 있는 정신건강 관련 교양과목 개설 및 집단상담 운영 등 대학 내의 다양한 지원프로그램의 개발을 통해 참여 할 수 있는 기회를 제공해 주는 것도 방안이 될 것으로 생각된다.

취업스트레스도 정신건강과 통계적으로 유의한 정 상관관계를 보여 취업스트레스가 높을수록 정신건강정도가 높게 나타났으며, Lee와 Jo[30], Kong과 Kang[11]의 연구결과와 일치하였다. 이러한 결과는 대학생들의 취업스트레스가 정신건강과 밀접한 관계가 놓여 있음을 알 수 있으며, 취업률이 집중되어 있는 현재의 취업방식을 고수하기보다는 취업스트레스를 완화할 수 있는 건설적인 방향으로 운영해 나가야 할 것이다. 또한 대학에 입학하는 시점을 시작으로 학생에 대한 지도교수의 세심한 면담과 체계적인 취업지도가 병행되어야 하며, 대학평가에 따른 실적위주의 취업지도는 지양되어야 할 것이다. 더불어 취업상담센터를 통하여 취업과정으로 인해 경험하는 취업스트레스를 조기에 파악하여 대학생들의 취업스트레스를 효과적으로 대처해 나갈 수 있도록 해야 할 것이다.

다중회귀 분석을 통한 연구결과, 대학생의 정신건강에 가장 영향을 미치는 요인은 대학생활 스트레스였고, 자아존중감, 취업스트레스 순이었으며 요인들의 설명력은 45.2%인 것으로 나타났다. 대학생의 정신건강을 개선하기 위해서는 다른 요인들 보다 우선적으로 대학생활 스트레스(대학생활에의 적응, 자신에 대한 이해, 경제적 부담, 전공수업, 사회적 가치관의 수용 문제, 직업전망, 작업적응 등)를 줄일 수 있도록 개인적 해결방안과 사회적 해결방안으로 구분하여 찾을 필요가 있다고 생각된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 자아존중감, 대학생활 스트레스 및 취업스트레스가 정신건강에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 시도되었다.

자아존중감이 높을수록 정신건강정도가 낮게 나타나 유의한 역 상관관계를 나타냈으며, 대학생활 스트레스와 취업스트레스가 높을수록 정신건강정도가 높게 나타나

유의한 정 상관관계를 나타냈다. 다중회귀 분석을 통한 연구결과, 대학생의 정신건강에 가장 영향을 미치는 요인은 대학생활 스트레스였고, 자아존중감, 취업스트레스 순이었다. 대학생의 정신건강을 개선하기 위해서는 대학생활 스트레스를 낮출 수 있는 대학 내 프로그램을 모색해야 할 필요가 있다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 대학생들의 정신건강에 가장 영향을 미치는 대학생활 스트레스 감소를 위한 대학 내 교육프로그램의 개발과 상담지도 대책을 마련해야 할 것이다.

둘째, 대학생들의 정신건강에 영향을 미칠 수 있는 변수들을 지속적으로 파악하여 추가적인 연구를 통해 대학생의 정신건강에 미치는 영향을 예방하기 위한 기초자료를 제공해야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 일부 대학생들을 대상으로 제한적인 요인을 중심으로 실시한 연구결과이므로 좀 더 다양한 요인과 연구대상을 확대한 연구가 시도되어야 할 것이다.

References

- [1] R. C. Kessler, P. Berglund, O. Demler, R. Jin, K. R. Merikangas, E. E. Walters, "Lifetime Prevalence and Age of onset Distributions of DSM-IV Disorder in the National Comorbidity Survey Replication", *Archives of General Psychiatry*, Vol.62, No.6, pp.593-602, 2007. DOI: <https://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- [2] Statistics Korea. Survey of Economically Active Population, Retrieved from <http://kostat.go.kr>, 2014.
- [3] R. G. Fania, J. H. Frank, van Dijk, K. S. Judith, "The Impact of Common Mental Disorders on the Work Functional of Nurses and Allied Health Professional", *International Journal of Nursing Studies*, Vol.47, pp.1047-1061, 2010.
- [4] B. J. Jeon, "Self-Esteem: A Test of its Measurability", *Yonsei Journal*, Vol.11, No.1, pp.107-130, 1974.
- [5] Statistics Korea, Online Publications-Social Research Report: KN0912, Statistics Korea, 2014.
- [6] K. G. Chon, K. H. Kim, J. Yi, "Development of the Revised Life Stress Scale for College Students", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.5, No.2, pp.316-335, 2000.
- [7] M. K. Jeon, K. O. Oh, "Prediction Structure Model of Mental Health of University Students", *Journal of Digital Convergence*, Vol.15, No.2, pp.251-262, 2017. DOI: <https://dx.doi.org/10.14400/JDC.2017.15.2.251>
- [8] I. H. Kim, "Mental Health of Adolescents in a Community", *Journal of agricultural medicine and community health*, Vol.34, No.2, pp.234-243, 2009. DOI: <https://dx.doi.org/10.5393/JAMCH.2009.34.2.234>

- [9] J. H. Kang, "A Study on the Relationships among Perceived Parental Child-nearing Attitudes, Self-esteem, Decision-making Styles, Stress-coping, Strategies, and Mental Health by College Students", Unpublished Master's Thesis, Kon-Kuk University, Seoul, 2005.
- [10] E. Y. Choi, S. K. Shin, "A Study on the Trails of MBTI Type by the Sasang Constitution", *Korean Journal of Aesthetic Society*, Vol.5, No.2, pp.1-14, 2007.
- [11] M. Kong, Y. J. Kang, "A Study on the Influence of College Life Stresses on the Mental Health of College Students", *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, Vol.19, No.1, pp.1-22, 2012.
- [12] M. S. Yoon, H. S. Lee, "The Relationship between Depression, Job Preparing Stress and Suicidal Ideation Among College Students: Moderating Effect of Problem Drinking", *Journal of Korea Youth Research Association*, Vol.19, No.3, pp.109-137, 2012.
- [13] E. J. Kim, "A Correlational Study of the Self-esteem and the Professional Self-concept of Students of College of Nursing", *The New Medical Journal*, Vol.40, No.11, pp.68-74, 1997.
- [14] S. H. Yang, "A Study on the Relationship between Self-concept and Mental Health of Nursing Students in Junior College in Some Area", *Journal of Korean Academic Psychiatric Health Nursing*, Vol.10, No.3, pp.376-390, 2001.
- [15] J. J. Halon, G. E. Pickett, "Public health: Administration and Practice, 9th Ed.", p. 459, Mosby, 1990.
- [16] E. C. Chang, "Predicting suicide ideation in an adolescent population: Examining the role of social problem solving as a moderator and a mediator", *Personality and Individual Differences*, Vol.32, No.7, pp.1279-1291, 2002.
DOI: [https://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00118-0](https://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00118-0)
- [17] E. Y. Yu, "Relationships between Stress-Coping Schemes and Mental Health for Health Department and Non-Health Department College Students", *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.9, No.12, pp.718-729, 2009.
DOI: <https://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2009.9.12.718>
- [18] N. Rosenberg, "Society and the Adolescent Self-image", Princeton University Press, 1965.
- [19] K. G. Chon, K. H. Kim, J. Yi, "Development of the Revised Life Stress Scale for College Students", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.5, No.2, pp.316-335, 2000.
- [20] S. W. Hwang, "A Study on Employment Stress of University Students", Unpublished Master's Thesis, Dong-A University, Pusan, 1998.
- [21] N. H. Kim, "On University Students' Employment Stress Characterized in their Responses to PITR", Unpublished Master's Thesis, Yeung-Nam University, Gyeongsan, 2007.
- [22] G. K. Kim, H. T. Won, "SCL-90-L", Junggang Publisher, 1984.
- [23] H. K. Lee, "Psychological Maturation of High School Graduates", Yonsei University Humanities Research Institute, pp.145-164, 1986.
- [24] S. O. Kim, Y. J. Jeon, "A Study on Relationship among University Students' Self-differentiation, Self-esteem, and Mental Health: Focused on Depression and Anxiety", *Korean Journal of Human Ecology*, Vol.22, No.4, pp.539-558, 2013.
- [25] Y. J. Jee, Y. B. Lee, A. R. Lee, J. W. Jeon, "Factors Influencing Mental Health among Nursing Students", *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.14, No.8, pp.3866-3875, 2013.
DOI: <https://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.8.3866>
- [26] E. Y. Yu, "Relationships between Stress-Coping Schemes and Mental Health for Health Department and Non-Health Department College Students", *Journal of the Korea Contents Association*, Vol.9, No.12, pp.718-729, 2009.
DOI: <https://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2009.9.12.718>
- [27] E. Y. Yu, C. K. Yoon, Y. J. Yang, "The Relationship between Self-esteem and Mental Health of College Student in Some Regions", *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.13, No.1, pp.274-283, 2012.
DOI: <https://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2012.13.1.274>
- [28] J. H. Jhang, J. Ko, "Adolescents' Stress and Mental Health: Hope as a Moderator", *Korean Journal of Youth Counselling*, Vol.18, No.2, pp.101-116, 2010.
- [29] Y. H. Kim, M. S. Yang, H. R. Park, "A Study on a Relationship between University Students Life Stress and Suicidal Ideation: Moderating Effects of Mental Health", *Journal of Digital Convergence*, Vol.13, No.11, pp.291-301, 2015.
DOI: <https://dx.doi.org/10.14400/JDC.2015.13.11.291>
- [30] I. S. Lee, J. Y. Cho, "Employment Stress, Physical Health, and Mental Health among College Students", *Journal of The Korean Data Analysis Society*, Vol.13, No.2, pp.745-758, 2011.

이 선 미(Sun-Mi Lee)

[정회원]



- 2009년 2월 : 공주대학교 대학원 교육학과 (교육학석사)
- 2014년 8월 : 공주대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2015년 7월 ~ 2016년 12월 : 교육부 학생건강정책과 교육연구사
- 2017년 1월 ~ 현재 : 귀산초등학교 생활안전부

<관심분야>

정신간호학, 지역사회간호학