

보건계열 대학생의 우울 및 불안이 행복에 미치는 영향

김경희
영남이공대학교 반려동물보건과

The Effects of Depression and Anxiety on Happiness in College Students majoring in Health Sciences

Kyung-Hee Kim
Department of Companion Animal_health Yeungnam University College

요약 본 연구는 보건계열 대학생의 우울, 불안이 행복에 미치는 영향을 확인하고자 실시하였다. 2019년 10월 10일에서 12월 10일까지 D시에 위치한 3개 대학의 보건계열 재학생 434명에 대한 자료를 수집하고 χ^2 test, t-test를 이용하여 자료를 분석하였으며, 행복에 영향을 미치는 요인을 살펴보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 일반적 특성에 따른 우울은 현재 흡연을 하는 경우, 규칙적인 운동을 하지 않는 경우, 경제적 상태가 나쁠 경우 유의하게 높았다. 불안은 성별에 따라 남학생에 비해 여학생에서 유의하게 높았으며, 거주형태에서는 가족과 함께 거주하는 경우에 비해 자취나 기숙사생활을 하는 혼자서 독립적으로 거주하는 경우 유의하게 높았고, 경제적 상태가 나쁠 경우 유의하게 높았다. 행복은 성별에 따라 남학생에서 유의하게 높았고, 규칙적으로 운동을 실천하는 경우 유의하게 높았으며, 경제적 상태가 좋을 경우 유의하게 높았다. 보건계열 대학생의 행복에 미치는 유의한 변수는 거주형태, 음주형태, 규칙적 운동, 불안이었다. 본 연구를 통하여 보건계열 대학생의 우울, 불안, 행복 정도를 파악하고, 이에 영향을 미치는 건강관련 요인을 확인하였다. 이를 근거로 향후 보건계열 대학생의 행복 증진을 위한 프로그램 개발이 모색되어야 할 것이다.

Abstract This study was conducted to determine the impact of depression and anxiety on the happiness of public health college students. From October 10 to December 10, 2019, we collected data on 434 health science students from three universities located in D City, analyzed the data using the χ^2 test and t-test, and analyzed the factors that affect happiness. Multiple regression analysis was conducted to examine these factors. Based on the general characteristics of the students, depression was significantly higher in those who currently smoked, did not exercise regularly, and in those whose economic status was poor. Anxiety was significantly higher in female students compared to male students. In terms of residence type, anxiety levels were significantly higher in those who lived alone or independently in a dormitory compared to those who lived with family. Anxiety was also significantly higher in those with a poor economic status. Male students were significantly happier. Also, those who exercised regularly and had a good economic status exhibited significantly higher happiness levels. The significant variables affecting the happiness of public health college students were residence type, drinking behavior, regular exercise, and anxiety. Through this study, the levels of depression, anxiety, and happiness of college students in health sciences were identified, along with the health-related factors affecting them. These results can be used to develop programs to improve the happiness of the students in the future.

Keywords : Effects, Depression, Anxiety, Happiness, Students

이 논문은 2022학년도 영남이공대학교 연구조성비 지원에 의한 것임.

*Corresponding Author : Kyung-Hee Kim(Yeungnam University College)

email: sesilia014@ync.ac.kr

Received July 26, 2023

Accepted September 1, 2023

Revised August 22, 2023

Published September 30, 2023

1. 서론

모든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를 가지며, 행복을 추구할 권리를 가진다[1]. 2022년 국회미래연구원에서 발표한 ‘국민행복 FOCUS_2022년 한국인의 행복조사’의 최근 3년간 동향을 보면 2020년 6.83이 2021년 6.56으로 하락하였고, 2022년 6.53으로 소폭 하락하여 3년 연속 행복 수준이 하락하는 추세이다[2]. 한국의 행복지수가 세계 137개 나라 가운데 57위이며 경제협력개발기구(OECD: Organization for Economic Co-operation and Development) 38개국 회원국 중에는 끝에서 4번째에 해당한다는 발표가 나왔다[3]. 한국의 경제규모 순위가 2022년 기준 13위 수준인 것을 감안하면[4] 상당히 낮은 행복 순위이다. 특히 어린이와 청소년의 주관적 행복지수는 비교대상 국가들 가운데 최하위에 위치해 있는 것으로 나타났다[5]. 유엔아동기금(UNICEF: United Nations Children’s Fund, 2006)의 행복지수 영역은 물질적 행복, 보건과 안전, 교육, 가족과 친구관계, 주관적 행복, 건강관련 행위를 의미하며 그 구성요소를 보면 주관적 행복은 건강, 학교생활, 개인 행복, 건강관련 행위는 건강행위, 위험행위, 폭력경험 등을 포함한다[6]. 건강관련 행위에 영향을 주는 관련요인은 개인적인 특성과 가족기능, 사회적지지, 거주형태, 자기 효능감, 지각된 건강상태, 우울 등이 있다[7-9]. 대학생의 평균 우울 유병률은 30.6%로 나타나 전체 학생의 약 1/3에서 우울을 경험한다[10]. 계열에 따라 다른 형태의 학습 및 취업 환경에 놓여 있으므로 보건계열 학생들은 취업, 비보건 계열 학생들은 경제적 문제를 스트레스의 가장 큰 원인이라고 하였으며 스트레스와 우울과 같은 개인의 정신건강에 대한 관리가 건강증진을 위한 바람직한 습관 형성에 도움이 되며[11] 궁극적으로 행복으로 연결되어진다.

불안은 청소년에게 가장 흔한 정신건강 문제 중 하나이다[12]. 2020년 청소년건강행태조사 자료를 분석한 Choi와 Shin[13]의 연구 결과에 따르면 국내 청소년의 22.2%가 경미한 수준의 불안을, 11.2%가 중등도 이상의 불안을 갖고 있는 것으로 나타났다. Park과 Heol[14]의 2021년 보고서는 우리나라 10~19세까지의 상위 3개 정신질환 중 하나인 기타 불안장애 환자수가 2019년 21,154명에서 2020년 22,581명으로 증가된 것으로 보고하였다. 청소년기의 우울, 불안 등의 심리적인 건강 상태를 돌보지 않으면 그대로 성인기로 이어지며 약물중독 등 다른 정신건강문제를 야기할 수 있어[15] 이는 개인만

의 문제가 아니라 주변과 불특정 다수에게 영향을 미치는 사회적 문제로 확산될 수 있다[14]. 그러므로 청소년 정신건강문제의 잠재적, 장기적 영향을 고려하는 것은 공중보건 측면에서 매우 중요한 문제이다[16-18]. 대학생은 청소년 후기와 성인기 사이의 전환기로 새로운 환경에 적응하고[19], 다양한 영역의 책임과 역할의 변화로 인해 행복에 영향을 받고 있다[7]. 대학이라는 영역에서 자신의 생활이 형성되어가고, 학업과 인생, 직업에 관한 문제, 대인관계, 경제적 문제 등의 외적인 문제에 대해서도 영향을 받는다. 이러한 다양한 문제들이 그들의 삶의 만족감에 있어서 차이를 가지게 되고[20], 행복의 차이를 초래한다. 보건계열 대학생들은 지역사회에서 건강관련 역할 모델이 되기 때문에 더욱 중요한 대상이 된다[21]. 사회에 진출하여 보건의료영역에서 보건담당인력으로 생활하게 될 보건계열 대학생들의 높은 행복지수는 곧 지역사회의 행복지수에 귀결된다.

대학생의 우울과 불안이 행복의 예측 요인으로 보고되었으나[22,23-25], 지금까지 보건 계열대학생의 우울과 불안이 행복과의 관련성을 확인한 연구는 찾을 수가 없었다. 우울과 불안은 대학생의 빈번한 정신건강 문제이고, 두 요인간의 양의 상관관계가 있다.

이에 본 연구에서는 보건 계열대학생의 우울, 불안, 행복 간의 관계를 확인하고 나아가 지역사회 건강을 리드할 보건계열 대학생의 행복에 미치는 영향 요인을 파악하여 행복증진을 위한 프로그램의 개발 시 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 D시에 위치한 3개 대학의 보건계열 재학생을 모집단으로 하여 직접 설문 목적과 필요성을 설명하여 본 연구의 목적을 이해하고 참여를 허락한 438명에 대해 설문조사를 실시하였고, 이중 응답이 불충분한 4부를 제외한 434명을 분석대상으로 하였다. 표본 수는 G-power 3.1.3프로그램을 이용한 예상 대상자 수는 다중회귀분석에 필요한 유의수준 0.05, 검정력 90%, 효과 크기 0.15로 하였을 때 154명이 제시되어 본 연구 대상자수는 필요한 표본 수를 충족하였다. 자료수집 기간은 2019년 10월 10일부터 12월 10일까지였다.

2.2 연구 도구

본 연구는 구조화된 설문지를 이용하여 자료 수집하였고, 해당 학생이 질문의 내용을 읽고 스스로 기입하도록 하였다. 설문지는 일반적 특성, 우울, 불안과 행복 관련 문항으로 구성되었다.

2.2.1 일반적 특성

대학생의 일반적 특성은 성별, 연령, 거주형태, 현재흡연, 음주형태, 규칙적인 운동, 적정수면, 경제수준을 조사하였다. 거주형태는 '가족과 함께 생활', '자취나 기숙사 등에서 혼자서 독립적으로 생활'로 구분하였으며, 현재흡연, 음주, 규칙적인 운동(주 3회 이상)은 '한다', '안한다'로 수면은 미국수면재단(National Sleep Foundation) [26]에서 18-64세의 권장 수면시간(sleep duration recommendations) 7-9시간을 근거로 '적정', '부적당'으로 분류하였으며, 대상자가 생각하는 경제수준은 '상', '중', '하'로 구분하여 조사하였다.

2.2.2 우울

우울은 Radloff가 개발한 Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D) 척도를 사용하였다[27]. CES-D는 일반인들이 경험하는 우울증상을 보다 용이하게 측정하기 위해 개발된 것으로 총 20문항으로 구성되어 있으며, 1주일에 이러한 우울감을 얼마나 자주 느끼는지를 0점(전혀 아니다)에서 3점(매우 그렇다)까지의 4점 척도로 점수가 높을수록 우울수준이 높은 것을 의미한다. Chun and Lee의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 0.89이었으며, 본 연구에서는 0.95이었다.

2.2.3 불안

불안은 pielberger, Gorsuch와 Lushene(1970)가 개발한 상태 특성 불안 척도를 김정택(1978)이 번안하고, 한덕용 등(1993)이 표준화한 상태-특성 불안 척도를 사용하였으며[28], 본 연구에서는 현재 경험하고 있는 불안을 측정하기 위해 상태불안 20개 문항만을 사용하였다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)까지 부정문항은 역산하여 총점을 산출하였으며, 총 상태불안 점수는 최저 20점에서 최고 80점으로, 점수가 높을수록 불안정도가 높음을 의미한다. 한덕용 등(1993)의 연구에서 전체 척도 신뢰도 Cronbach's α 는 .93이었으며, 본 연구에서는 신뢰도 Cronbach's α 는 .90이었다.

2.2.4 행복

행복이란 긍정적인 감정을 많이 느끼고 본인의 잠재력을 충족시키는 행동을 의미한다[22]. 행복지수는 김상국(2000)이 Anspaugh 와 Hamrick 그리고 Rosata(1994)의 생활양식 측정도구(lifestyle assessment inventory, LAI)를 바탕으로 우리나라의 현실에 맞게 수정한 한국인의 행복에 대한 생활양식설문지(korean wellness life style scale, KWLISS)를 사용하였다[29]. 본 연구에서는 신뢰도 Cronbach's α 는 .90이었다.

2.3 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 25.0 (IBM Corp. Armonk, NY, USA) 프로그램을 사용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로 제시하였으며, 우울, 불안과 행복은 평균과 표준편차로 제시하였다. 일반적 특성에 따른 우울, 불안과 행복은 t-검정을 이용하였고, 우울, 불안과 행복의 관련성은 Pearson 상관분석을 이용하여 알아보았다. 대상자의 일반적 특성과 우울, 불안이 행복에 미치는 영향을 파악하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 본 연구의 통계적 유의수준은 0.05로 정의하였다.

본 연구는 YNC 생명윤리심의위원회(IRB No.: 20192-4)의 승인을 받은 뒤 진행하였다. 연구대상자에게 연구에 참여함으로써 어떤 위험이나 위해요소가 따르지 않으며 연구 참여 도중 언제든지 철회가 가능함을 충분히 설명하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성과 우울, 불안 및 행복의 정도

본 연구의 대상자는 남학생 57명(12.1%), 여학생 377명(86.9%)이었으며, 평균 연령은 21.19세로 나타났다. 거주형태는 가족과 함께 생활하는 경우가 64.5%, 자취나 기숙사 등에서 혼자서 독립적으로 생활하는 경우가 35.5%이었다. 대상자의 18.7%가 현재 흡연을 하고 있고, 59.4%가 음주를 하고 있으며, 36.6%가 주 3회 이상 규칙적으로 운동을 실천하고 있었다. 7-9시간의 적정수면에 해당하는 경우가 43.3%이었으며 27.4%가 경제수준이 좋다고 응답하였다. 대상자의 우울은 14.94 ± 11.51 점, 상태불안은 44.10 ± 9.96 점, 행복은 102.68 ± 16.42 점으로 나타났다(Table 1).

3.2 대상자의 일반적 특성에 따른 우울, 불안 및 행복의 차이

우울은 현재 흡연($t=2.03, p<.05$)을 하는 경우, 규칙적인 운동($t=-2.14, p<.05$)을 하지 않는 경우, 경제적 상태($t=-3.57, p<.01$)가 나쁠 경우 유의하게 높았다. 불안은 성별($t=-2.95, p<.01$)에 따라 남학생에 비해 여학생에서 유의하게 높았으며, 거주형태($t=-2.54, p<.05$)는 가족과 함께 거주하는 경우에 비해 자취나 기숙사생활을

하는 혼자서 독립적으로 거주하는 경우 유의하게 높았고, 경제적 상태($t=-3.83, p<.01$)가 나쁠 경우 유의하게 높았다. 행복은 성별($t=2.85, p<.01$)에 따라 여학생에 비해 남학생에서 유의하게 높았고, 규칙적으로 운동($t=7.43, p<.01$)을 실천하는 경우 유의하게 높았으며, 경제적 상태($t=2.33, p<.05$)가 좋을 경우 유의하게 높았다(Table 2).

Table 1. The general characteristics of study subjects

(N=434)

Variables		N (%) or M±SD (Range)
Gender	Male	57 (13.1)
	Female	377 (86.9)
Age (year)		21.19±1.34 (19-28)
Living arrangement	Living with family	280 (64.5)
	Alone (Self-boarding, Dormitory, etc.)	154 (35.5)
Current smoking	Yes	81 (18.7)
	No	353 (81.3)
Drinking alcohol	Yes	258 (59.4)
	No	176 (40.6)
Regular exercise	Yes	159 (36.6)
	No	275 (63.4)
Sleep duration	Appropriate (7-9h)	188 (43.3)
	Inappropriate (6, 9)	246 (56.7)
Economic status	Good	119 (27.4)
	Bad	315 (72.6)
Depression		14.94±11.51 (0-60)
Anxiety		44.10±9.96 (20-71)
Happiness index		102.68±16.42 (34-170)

Table 2. Depression, Anxiety and Happiness index by general Characteristics

(N=434)

Variables		Depression		Anxiety		Happiness index	
		M±SD	t(p)	M±SD	t(p)	M±SD	t(p)
Gender	Male	12.25±12.87	-1.90	40.51±10.89	-2.95	109.88±21.10	2.85
	Female	11.25±5.8	(.058)	44.64±9.71	(.003)	101.59±15.33	(.006)
Living arrangement	Living with family	14.51±11.21	-1.04	43.21±10.14	-2.54	102.11±16.79	-.97
	Alone	15.71±12.01	(.300)	45.73±9.43	(.011)	103.71±15.71	(.332)
Current smoking	Yes	17.63±13.77	2.03	45.15±11.26	1.05	103.36±17.64	.41
	No	14.32±10.86	(.045)	43.86±9.64	(.295)	102.53±16.14	(.682)
Drinking alcohol	Yes	14.43±11.37	-1.10	42.36±9.79	-1.88	101.57±16.77	-1.71
	No	15.67±11.71	(.272)	45.19±10.13	(.087)	104.31±15.79	(.087)
Regular exercise	Yes	13.39±11.45	-2.14	42.87±10.34	-1.97	109.94±16.76	7.43
	No	15.83±11.46	(.033)	44.81±9.68	(.050)	98.49±14.69	($<.001$)
Sleep duration	Appropriate	14.28±11.90	-1.03	43.26±9.67	-1.55	103.43±16.11	.83
	Inappropriate	15.43±11.20	(.302)	44.75±10.15	(.122)	102.11±6.66	(.407)
Economic status	Good	13.74±11.34	-3.57	42.99±9.92	-3.83	103.80±16.72	2.33
	Bad	18.10±11.41	($<.001$)	47.03±9.50	($<.001$)	99.71±15.27	(.020)

Table 3. The correlations among Depression, Anxiety and Happiness index

(N=434)

	Depression r(p)	Anxiety r(p)	Happiness index r(p)
Depression	-	.64(<.001)	-.26(<.001)
Anxiety		-	-.39(<.001)
Happiness index			-

Table 4. The result of multiple regression for the association between Depression, Anxiety and Happiness index

(N=434)

Variables	B	S.E	t	p
Gender (ref. Male)	-.41	2.54	-.16	.871
Age	.50	.56	.90	.369
Residential type (ref. Living with family)	3.53	1.46	2.42	.016
Current smoking (ref. No)	1.43	2.01	.71	.478
Drinking alcohol (ref. No)	-4.84	.42	-3.41	.001
Regular exercise (ref. No)	10.74	1.48	7.27	<.001
Sleep duration (ref. Inappropriate)	-.44	1.40	-.32	.750
Economic status (ref. Lower)	1.38	1.55	.89	.376
Depression	.01	.08	.10	.920
Anxiety	-.63	.09	-6.90	<.001

F=16.11 (p<.001), R²=.276

3.3 우울, 불안과 행복의 상관관계

우울과 불안(r=.64, p<.01)은 유의한 양의 상관관계를 보였다. 우울과 행복(r=.26, p<.01), 불안과 행복(r=-.39, p<.01)은 유의한 상관관계를 보였다(Table 3).

3.4 대상자의 행복에 영향을 미치는 요인

행복에 영향을 미치는 관련 요인을 파악하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며(F=16.11, p<.001), 회귀모형의 설명력은 약 27.6%(수정된 R제곱은 25.9%)이다. 또한 Dubin-Watson 값은 2.03으로 2에 가까워 오차항 간의 자기상관성이 없었으며, 분산팽창지수(VIF: variance inflation factor)도 모두 10 미만으로 작게 나타났고 고유값은 7.935로 0에 가깝지 않고 상태지수는 1.0으로 30보다 작으므로 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단되었다. 분석 결과, 거주형태($\beta=3.53$, p<.05), 음주행태($\beta=-4.84$, p<.01), 규칙적 운동($\beta=10.74$, p<.01), 불안($\beta=-.63$, p<.01)이 통계적으로 유의한 관련성을 보였다. 가족과 함께 거주하는 것보다 혼자서 독립적으로 생활하는 경우 행복지수가 유의하게 높았으며, 음주를 하는 것보다 하지 않을수록, 규칙적인 운동을 할수록, 불안하지

않을수록 행복은 유의하게 높았다(Table 4).

4. 고찰

본 연구는 보건계열 대학생의 우울, 불안이 행복에 미치는 영향을 확인하여 보건계열 대학생의 행복증진 방안 마련을 위한 프로그램의 개발 시 기초자료를 제공하고자 실시하였으며 그 결과는 아래와 같다.

본 연구 결과 보건계열 대학생의 우울정도는 14.94±11.51점, 불안은 44.10±9.96점, 행복은 102.68±16.42점으로 나타났다.

우울정도는 14.94점으로 최저 0점과 최고 60점의 구간 사이에서 비교적 낮은 점수를 보였고, [23]의 연구의 우울점수 15.81보다 1.1점 낮게 나타났고, [24]의 연구의 우울점수 16.26보다 1.32점 낮게 나타나는 결과를 보여 지속적인 추적연구가 필요하다. 불안은 44.10±9.96점으로 최저 20점과 최고 80점 구간 사이에서 평균을 조금 상회하는 점수를 나타내어 현재 보건계열 대학생의 불안도 다른 전공의 대학생과 마찬가지로 여러 가지 상황에 대해 불안을 다수 갖고 있음을 알 수 있다. 행

복수준은 102.68 ± 16.42 점으로 최저 34점과 최고 170점 구간 사이에서 평균을 조금 상회하는 점수로 보여 보건계열 대학생의 행복수준은 비교적 낮거나 보통인 것으로 생각되며 추후 비보건계열 대학생의 행복수준과 비교 연구가 필요하다. 일반적 특성에 따른 우울, 불안 및 행복의 차이에서는 우울은 현재 휴연($t=2.03, p<.05$)을 하는 경우, 규칙적인 운동($t=-2.14, p<.05$)을 하지 않는 경우, 경제적 상태($t=-3.57, p<.01$)가 나쁠 경우 유의하게 높았다. 우울이 성별에 따라 통계학적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 [30]의 결과와 일치하며, 남학생보다 여학생의 우울 증상이 높게 나타난 [31,32]의 결과와는 차이를 보인다. 경제 상태, 운동습관에 따라서 우울 정도가 통계학적으로 유의한 차이가 없는 [33]의 연구결과와 일치한다. 불안은 성별($t=-2.95, p<.01$)에 따라 남학생에 비해 여학생에서 유의하게 높았으며, 거주형태($t=-2.54, p<.05$)에서는 가족과 함께 거주하는 경우에 비해 자취나 기숙사생활을 하는 혼자서 독립적으로 거주하는 경우 유의하게 높았고, 경제적 상태($t=-3.83, p<.01$)가 나쁠 경우 유의하게 높았다. 성별에 따라 남학생에 비해 여학생이 통계학적으로 높은 유의한 결과는 대학생 집단에서 불안증상 차원과 아동기 외상 종류의 관련성을 연구한 [25]의 연구 결과와 유사하며, 이 연구에서는 여성이 불안점수 및 정서적 학대 점수가 높으며 공포, 불안장애가 더 많다는 사실을 설명한다. 건강관련 특성에 따라 우울과 불안을 살펴본 본 연구와 간호대학생을 대상으로 전공만족도, 대학생활적응도, 학업성취도, 대인관계만족도 등에 유의하여 불만족할수록 우울과 사회 불안도가 높았던 [22]의 연구와는 직접적인 비교는 될 수 없지만 대학생의 처한 환경에서 오는 불안감은 우울 증으로 이어지고 결국 낮은 행복감으로 귀결되는 유사한 결과로 보여 진다. 또한 여학생이 남학생보다 우울, 불안 정도가 높게 나오는 결과는 선행연구[23,24]와 일치한다. 불안이 거주형태($t=-2.54, p<.05$)에서 가족과 함께 거주하는 경우에 비해 자취나 기숙사생활을 하는 혼자서 독립적으로 거주하는 경우 유의하게 높은 결과는 대학생 시기가 성인기로 가는 중간의 가교 시점이기에 신체적으로나 정신적으로 미성숙한 모습의 자연스러운 결과이며, 경제적 상태($t=-3.83, p<.01$)가 나쁠 경우 유의하게 높은 결과는 경제적 독립을 해야 하는 시기로 전공과 무관하게 대학생들이 느끼는 불안함으로 논의될 수 있다. 행복은 성별($t=2.85, p<.01$)에 따라 여학생에 비해 남학생에서 유의하게 높았고, 규칙적으로 운동($t=7.43, p<.01$)을 실천하는 경우 유의하게 높았으며, 경제적 상태($t=2.33,$

$p<.05$)가 좋을 경우 유의하게 높았다. 성별에 따라 남학생이 여학생에 비해 높게 나타난 결과는 [34]의 연구결과와 일치하며, 본 연구의 규칙적인 운동을 할수록 행복 정도가 높은 결과와 [34]의 건강상태가 좋을수록 행복 정도가 높은 것은 유사한 결과이다. [34]의 연구에서 경제 상태는 행복 정도에 미치는 영향이 유의하지 않아 본 연구와는 차이를 보이거나 가족의 월수입에 따라 행복의 정도에 유의한 결과를 나타내는 [25]과는 유사한 결과를 보인다.

본 연구에서 우울, 불안, 행복의 상관관계를 분석한 결과 우울과 불안($r=.64, p<.01$)은 유의한 양의 상관관계를 보였다. 우울과 행복($r=-.26, p<.01$), 불안과 행복($r=-.39, p<.01$)은 유의한 음의 상관관계를 보였다.

행복에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 거주형태($\beta=3.53, p<.05$), 음주행태($\beta=-4.84, p<.01$), 규칙적 운동($\beta=10.74, p<.01$), 불안($\beta=-.63, p<.01$)이 통계적으로 유의한 관련성을 보였다. 가족과 함께 거주하는 것보다 혼자서 독립적으로 생활하는 경우 행복지수가 유의하게 높았으며, 음주를 하는 것보다 하지 않을수록, 규칙적인 운동을 할수록, 불안하지 않을수록 행복은 유의하게 높았다. 앞서 본 연구의 결과에서 불안은 거주상태에 따라 유의한 차이를 보여 가족과 함께 거주하는 것보다 혼자서 독립적으로 생활하는 경우 불안 정도가 높았던 데 반해 행복에 영향을 미치는 요인의 회귀분석 결과 독립적 생활이 오히려 행복지수가 유의하게 높은 것으로 나타나는 다소 상이한 결과를 나타내었다.

본 연구는 COVID-19의 사회적 상황이 고려되지 않았고, 일부 지역의 보건계열대학생을 대상으로 하였다라는 점에서 본 연구결과를 일반화하는 데는 제한점이 있다. 하지만, 보건계열대학생의 우울, 불안, 행복의 수준을 파악하였고, 행복에 미치는 영향요인을 확인하여 유의미한 정보를 제공하였다는 데 의의가 있다.

5. 결론

본 연구는 보건계열 대학생의 우울, 불안이 행복에 미치는 영향을 확인하여 보건계열 대학생의 행복증진방안 마련의 기초자료를 제공하고자 실시하였다. 기술통계치인 평균으로 나타난 우울점수는 14.94, 불안은 44.10, 행복은 102.68이며, 행복 정도는 평균을 조금 상회하여 보건계열 대학생의 행복수준은 비교적 낮거나 보통인 것으로 나타났다.

일반적 특성에 따른 우울, 불안, 행복의 차이에서는 우울은 현재 흡연($t=2.03, p<.05$)을 하는 경우, 규칙적인 운동($t=-2.14, p<.05$)을 하지 않는 경우, 경제적 상태($t=-3.57, p<.01$)가 나쁠 경우 유의하게 높았다. 불안은 성별($t=-2.95, p<.01$)에 따라 남학생에 비해 여학생에서 유의하게 높았으며, 거주형태($t=-2.54, p<.05$)에서는 가족과 함께 거주하는 경우에 비해 자취나 기숙사생활을 하는 혼자서 독립적으로 거주하는 경우 유의하게 높았고, 경제적 상태($t=-3.83, p<.01$)가 나쁠 경우 유의하게 높았다. 행복은 성별($t=2.85, p<.01$)에 따라 여학생에 비해 남학생에서 유의하게 높았고, 규칙적으로 운동($t=7.43, p<.01$)을 실천하는 경우 유의하게 높았으며, 경제적 상태($t=2.33, p<.05$)가 좋을 경우 유의하게 높았다. 보건계열 대학생은 졸업 후 지역사회의 건강관련 역할모델로 생활하여야 할 책무가 있으므로 건강관련 변수를 일반적인 특성으로 하여 행복에 미치는 영향을 살펴본 결과 거주형태($\beta=3.53, p<.05$), 음주형태($\beta=-4.84, p<.01$), 규칙적 운동($\beta=10.74, p<.01$), 불안($\beta=-.63, p<.01$) 등의 요인이 유의한 변수로 확인되었다. 본 연구를 통하여 보건계열 대학생의 행복정도를 파악하고, 이에 영향을 미치는 건강관련 요인을 확인하였다. 이를 근거로 보건계열 대학생의 행복증진방안 마련을 위한 프로그램 개발이 모색되어야 할 것이다.

References

- [1] Article 10 of the Constitution.
- [2] 2022 Korean Happiness Survey, National Assembly Futures Institute, National Happiness Focus No. 412.28, 2022.
- [3] World Happiness Report 2023, United Nations Sustainable Development Solutions Network.
- [4] Bank of Korea OECD, "Nominal GDP of Korea in 2022", 2023.
- [5] "Are you young in Korea_Adolescent Happiness Index Study and International Comparison", Korean Sociology, 44(2), pp. 121-154, 2010.
- [6] D. Y. Park, M. J. Kim, "The effects of family function, health perception, and self-efficacy on health promoting behaviors of nursing college students", *J Korea Contents Assoc*, 17(6), pp. 561-570, 2017. (Korean). DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.06.561>
- [7] S. S. Ahn, C. S. Kim, S. H. Choi, "Influencing of depression, anxiety, and stress-coping aspect upon smoking desire of undergraduates, according to their lifestyles. Korean", *J Health Service Manage*, 6(1), pp. 205-218, 2012. (Korean). DOI: <https://doi.org/10.12811/kshsm.2012.6.1.205>
- [8] H. S. Moon, K. G. Oh, "A Validation Study of the Korean Version of the Social Anxiety Scale for Children and Adolescents", *Korean Psychological Journal, Clinical*, 21(2), pp. 429-443, 2002.
- [9] N. J. Kim, "Interpersonal anxiety and social self-discordance", *Korean Psychological Journal: Clinical*, 19(3), pp. 473-483, 2000.
- [10] M. J. Cho, "Factors related to happiness among nursing students", *Journal Korean Academic Social Nursing Education*, 22(2), pp. 182-190, 2016. DOI: <https://doi.org/10.5977/ikasne.2016.22.2.182>
- [11] E. Y. You, H. Y. Choi, I. S. Park, "The Effects of the College Life Stress on the Mental Health of Health University College Students", *Health and Welfare academic journal*, 22(1), pp.115-130, 2020. DOI: <https://doi.org/10.23948/kshw.2020.03.22.1.115>
- [12] Çelikkaleli Ö, Demir S, "Anxiety in high school adolescents by gender: Friend attachment, ineffective coping with stress, and gender in predicting anxiety", *Educational Process: International Journal*. 11(3), pp. 32-47, 2022. DOI: <https://doi.org/10.22521/edupij.2022.11.3.2>
- [13] H. S. Choi, M. A. Shin, "Physical activity and anxiety of adolescents during the COVID-19 pandemic in South Korea", *Journal of Industrial Convergence*, 20(10), pp 95-101, 2022. DOI: <https://doi.org/10.22678/JIC.2022.20.10.095>
- [14] J. W. Park, M. S. Heo, "Status of mental health, support system, and improvement direction of children and adolescents", [Internet]. National Assembly Research Service, Seoul, 2021, [cited 2023 April 24]. Available from: <https://www.nars.go.kr/report/view.do?cmsCode=CMO043&brdSeq=34664>
- [15] Essau CA, Lewinsohn PM, Olaya B, Seeley JR. Anxiety disorders in adolescents and psychosocial outcomes at age 30. *Journal of Affective Disorders*. 2014;163:125-132. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.12.033>
- [16] Courtney D, Watson P, Battaglia M, Mulsant BH, Szatmari P. COVID-19 impacts on child and youth anxiety and depression: Challenges and opportunities. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2020;65(10):688-691. DOI: <https://doi.org/10.1177/070674372093>
- [17] Golberstein E, Wen H, Miller BF. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and mental health for children and adolescents. *JAMA Pediatrics*. 2020;174(9):819-820. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.14>
- [18] E. H. Jung, "The Mediating Role of Smartphone Usage Time in the Relation between Stress and Anxiety among Adolescents during the COVID-19 Pandemic", *Stress Research Academic Journal*, 31(2), pp. 65-72, 2023

- [19] S. U. Park, H. Y. Kim, "A study on relation between social support, health promotion behavior, life satisfaction, and exercise adherence in university students", *Korea J Sports Sci*, 25(2), pp. 55-67, 2016.
- [20] B. N. Baek, "Comparative analysis of eating behavior and food intake frequency according to degree of depression in college students", Master's thesis at Chung-Ang University Graduate School of Education. 2003
- [21] K. H. Kim, "Development and Application of STP Flipped Learning Model for Basic Knowledge and Problem Solving Ability of College Students in Health Care Administration", *Journal of Medical Administration*, 5(2), pp. 15-36, 2018
- [22] M. R. Son, S. H. Kim, "The Effects of Depression and Social Anxiety on Happiness in Nursing Students", *Korea Digital Policy Society, Digital Convergence Research*, 18(7), pp. 247-253, 2020
- [23] S. J. Choi, "The relationship between self-concealment and depression of college students: the mediating role of interpersonal burden", Master's thesis, Graduate school of Public Health Kyungpook National University, Dissertation. 2016.
- [24] S. R. Sohn, "The moderating effect of self-encouragement on the relationship between life stress and depression in college students", Master's Thesis Department of Psychology, Graduate School, Chonnam National University, 2018.
- [25] K. H. Park, W. J. Myung, T. H. Ha, "Specific Relationships Between Anxiety Symptom Dimensions and Types of Childhood Trauma and Mediating Effects of Resilience in a Sample of College Students", *Korean Journal of Anxiety Medicine*, 18(2), pp. 48-55, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.24986/anxmod.2022.18.2.002>
- [26] Centers for Disease Control and Prevention (CDC), "How Much Sleep Do I Need?" [Internet], Available from. 2018.
http://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html
- [27] G. G. Jeon, S. J. Choi, B. C. Yang, "Integrated Korean version of CES-D development", *Journal of the Korean Psychological Association: Health*, 6(1), pp. 59-76. 2001.
- [28] D. W. Han, C. H. Lee, J. G. Tak, "Standardization of the Spielberger state-trait anxiety test", *Korean Psychology Conference Materials*, 1993(1), pp. 505-512. 1993.
- [29] S. K. Kim, "Development of Lifestyle Assessment Inventory for Wellness of Korean Adults", *Korean journal of physical education*, 39(4), pp. 963-982, 2000
- [30] Y. K. Oh, "SNS Addiction Tendency and Loneliness, Depression, Interpersonal Relationships, and Social Support relationship", Korea Counseling Graduate School Master's thesis. 2012.
- [31] J. H. Jeon, "Relationship between SNS addiction tendency and depression in college students: Focusing on the moderating effect of self-acceptance", Master's Thesis Soongsil University Graduate School: Department of Social Welfare 2023.
- [32] K. H. Yoo, "A Mediator Effect of Social Support in the Association between Stress for College Life and Depression among Nursing Students", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 25(1), pp. 125-135, 2019.
- [33] O. S. Lee, S. H. Jang, "The relationship between the meaning of life and happiness in college students", Master's Thesis Pusan Catholic University Graduate School, Department of Nursing and Adult Nursing, 2017
- [34] H. S. Park, "The Relationship between Happiness and Yangaeng among University Students in the Republic of Korea", *Journal of East-West Nursing Research*, 18(1), pp. 31-39, 2012.

김 경 희(Kyung Hee Kim)

[정회원]



- 2000년 8월 : 경북대학교 보건대학원 보건학과 (보건학석사)
- 2015년 8월 : 경북대학교 대학원 보건학과 (보건학박사)
- 2014년 3월 ~ 2021년 2월 : 영남이공대학교 보건의료행정과 교수

• 2022년 3월 ~ 현재 : 영남이공대학교 반려동물보건과 교수

<관심분야>

보건학, 반려동물학