

일부 대학생들의 자아존중감 및 사회적 지지와 우울과의 관련성

지은미¹, 조영채^{2*}

¹해천대학교 의료정보과, ²충남대학교 의학전문대학원 예방의학교실

The Association of Self-esteem and Social support with Depressive symptoms in College Students

Eun-Mi Ji¹ and Young-Chae Cho^{2*}

¹Department of Medical Information, Hyecheon University, ²Department of Preventive Medicine and Public Health, Chungnam National University School of Medicine

요약 본 연구는 대학생들의 개인적 특성, 가정생활, 학교생활 및 건강관련행위 특성에 따른 자아존중감, 사회적지지 및 우울수준을 파악하고, 특히 자아 존중감 및 사회적지지와 우울과의 관련성을 규명하고자 실시하였다. 조사대상은 대전·충청 지역에 소재하고 있는 4년제 대학에 재학 중인 남녀 대학생 471명으로 하였으며, 자료 수집은 2013년 4월 23일부터 약 2주에 걸쳐 표준화된 자기기입식 설문지를 사용하여 수집하였다. 연구결과, 조사대상자들의 자아존중감과 사회적지지에 따른 우울 수준은 자아존중감이 낮을수록($p=0.000$), 사회적지지가 낮을수록($p=0.000$) 우울수준이 유의하게 높았다. 조사대상자들의 자아존중감과 사회적지지는 우울수준과 유의한 음의 상관관계를 보였으며, 사회적 지지와 자아존중감은 유의한 양의 상관관계를 보였다. 위계적 다중회귀분석 결과, 조사대상자들의 우울수준에 영향을 미치는 요인으로는 성별, 연령, 체형에 대한 스트레스 유무, 주관적인 경제 상태, 공부시간, 자아존중감 및 사회적지지가 유의한 요인으로 지적되었으며 이들의 설명력은 23.8%이었다. 위와 같은 결과는 조사대상 대학생들의 우울수준은 자아존중감 및 사회적 지지와 유의한 관련성이 있음을 시사하고 있으며, 특히 우울수준은 사회적지지에 의해 더 큰 영향을 받고 있음을 알 수 있다.

Abstract The purpose of this study was to estimate self-esteem, social support and depressive symptoms among college students, as well as to reveal its related factors. The self-administered questionnaire was filled out by 471 students from university located in Daejeon city and Chungnam during two weeks from April 23, 2013. As a results, lower the self-esteem is, the depression level comes out to be higher. Also weaker social support is the factor to give rise to depression. Self-esteem and social support showed negative correlation with depression. Social support showed positive correlation with self-esteem. According to hierarchical multiple regression analysis, following factors influence depression level with explanatory powers of 23.8%: sex, age, stress for body shape, perceived economical status, studying time, self-esteem, and social support. In the conclusion, this result imply that depression level of college students is closely related to self-esteem and social support. Especially, social support showed higher correlation with depression.

Key Words : College student, Self-esteem, Social support, Depressive symptom.

1. 서 론

인간 발달단계상 청년후기와 성년기에 속하는 대학생은 부모로부터의 통제를 벗어나 정서적·심리적으로 독립

하여 학교생활에 적응하고 학업을 성취하여 행복한 성년기를 준비하는 변화와 희망의 시기이다. 그러나 일부 대학생들은 학자금 대출로 인해 졸업 전에 이미 은행의 채무자가 되고, 청년층 노동시장의 둔화로 고용시장이 한정

*Corresponding Author : Young-Chae Cho(Chungnam National Univ.)

Tel: +82-11-701-6452 email: choyc@cnu.ac.kr

Received January 14, 2014

Revised February 4, 2014

Accepted May 8, 2014

됨에 따라 외국어 성적, 자격증 취득, 해외 봉사활동 등 더욱 치열한 스펙경쟁에 놓여있다. 특히 우리나라는 대학생에 해당되는 20-24세의 사망원인으로 1위가 자살에 의한 사망이며[1], 20-29세에서 자살에 대한 충동이 있다고 응답한 비율이 2008년 6.4%에서 2010년 7.5%, 2012년 9.3%로 계속 증가하고 있다[2]. 이와 같이 우리나라 대학생들이 처한 상황과 사망원인 통계 및 사회조사보고는 대학생들의 정신건강에 대한 관심이 필요하다는 것을 시사하고 있으며, 다수의 대학생들이 우울을 경험하고 있다는 연구사례[3-6]로부터 대학생의 우울수준과 자아존중감 및 사회적지지에 대한 관련성을 연구할 필요가 있다.

세계 인구의 약 10~20%가 경험하고 있다[7]고 보고된 우울(depression)은 자살을 예측하는 요인이며[8,9], 대학생의 정신병적 장애를 초래하는 요인 중 하나이다[10].

자아존중감(self esteem)은 자신에 대한 주관적인 평가로서 자신에 대해 긍정적으로 지각하고 있는 정도를 의미한다. 낮은 자아존중감과 우울증 간에는 깊은 관련성이 있으며, 우울에 영향을 미치는 요인 중 하나가 자아존중감[11-13]이라는 사실을 감안할 때 여러 가지 어려운 상황에 직면해 있는 대학생들의 자아존중감의 정도를 파악하는 것이 필요하다.

모든 사람이 가지고 있는 애정, 인정, 소속 및 안정의 욕구는 사회적 상호작용을 통해서만 만족될 수 있으며 이것을 사회적 지지라고 한다[14]. 사회적지지는 타인으로부터 제공되는 모든 긍정적인 자원이며[15], 지지를 인정하고 물질적인 도움을 제공하는 대인관계이다[16]. 사회적지지 또한 자아존중감과 마찬가지로 대학생의 우울에 영향을 주는 요인[17-19]이므로 대학생들의 사회적 지지를 연구하는 것도 필요하다.

그동안 국내에서 대학생의 정신건강 및 이와 관련된 요인에 관한 연구는 자아존중감[20,21], 사회적지지[12,22,23], 우울[3,5], 스트레스[24] 등이 있으나 자살을 예측하는 우울, 우울에 가장 큰 영향을 미치는 자아존중감 그리고 스트레스를 완충하여 정신건강을 증진시키는 사회적지지와와의 관련성을 연구한 사례는 그 대상이 주부 및 중년여성[25,26], 노인[27], 중·고등학생[28,29] 및 아동[30] 등으로 대학생을 대상으로 한 연구는 미흡한 실정이다. 따라서 대학생을 대상으로 우울수준과 이들의 관련성을 규명하는 연구가 필요하다.

본 연구는 조사대상 대학생들의 개인적 특성, 가정생활, 학교생활 및 건강관련행위 특성에 따른 자아존중감,

사회적지지 및 우울수준을 파악하고, 이들의 자아 존중감 및 사회적지지와 우울과의 관련성을 규명하고자 하였다.

2. 조사 대상 및 방법

2.1 조사 대상

본 연구의 조사대상은 대전광역시와 충청지역에 소재하고 있는 4년제 대학교 5개교를 임의로 선정하여 조사대상 학생의 성별, 학년 및 전공학과를 고려하여 1개교당 100명씩 합계 500명을 대상으로 하였다. 조사는 2013년 4월 23일부터 2013년 5월 7일까지 진행하였으며 설문조사 결과 응답내용이 미비하거나 불확실한 설문 응답자 29명을 제외한 471명(회수율 94.2%)의 자료를 분석대상으로 하였다.

2.2 조사 방법

조사는 자기기입식 설문지(self-administered questionnaire)를 사용하여 수집하였다. 설문조사는 조사대상 각 대학교를 사전에 훈련받은 조사원들이 직접 방문하여 강의가 없는 시간에 설문지를 배포한 후, 연구의 목적, 내용 및 기입요령을 설명하고 현지에서 조사대상 학생들이 직접 작성토록 하여 회수하였다. 설문지의 내용은 학생들의 개인특성(8항목), 가정생활 특성(7항목), 학교생활 특성(7항목), 건강관련행위 특성(6항목), 자아존중감(10항목), 사회적지지(24항목) 및 우울수준(20항목)으로 구성하였다.

조사대상자들의 개인 특성을 나타내는 변수로는 성별, 연령, 체질량지수(BMI), 종교유무, 고민거리, 용돈, 체형에 대한 주관적인 인식 및 체형에 대한 스트레스유무를 측정하였다. 체질량 지수(body mass index; BMI)는 최근 건강검진 등에 의해 측정된 신장과 체중의 측정값으로 체중을 신장의 제곱근으로 나눈 Quetelet 지수 $[BMI(kg/m^2)=체중(kg)/신장(m^2)]$ 로 계산하였다. BMI의 구분은 세계보건기구 아시아 태평양 기준[31]에 따라 18.5 kg/m² 미만을 「저체중군」, 18.5 kg/m² 이상 22.9 kg/m² 미만을 「정상체중군」, 23.0 kg/m² 이상 24.9 kg/m² 이하를 「과체중군」, 25.0 kg/m² 이상을 「비만군」으로 분류하였다.

가정생활 특성을 나타내는 변수로는 거주상태, 부모결혼 여부, 가정의 경제 상태, 등록금 조달원, 가정생활 만

족도, 가족 수, 형제자매 유무를 측정하였다. 학교생활 특성을 나타내는 변수로는 전공계열, 학년, 학교성적, 공부 시간, 교우관계, 학교생활 만족도, 전공분야에 대한 적성 여부를 측정하였다. 건강관련행위 특성을 나타내는 변수로는 음주상태, 흡연상태, 운동습관, 식습관, 주관적인 수면의 질, 주관적인 건강상태를 측정하였다. 운동습관은 1주일에 3회 이상, 회 당 30분 이상의 운동을 하는 사람을 「운동군」으로, 그렇지 않은 사람은 「비운동군」으로 구분하였다.

자아존중감(self-esteem)의 평가는 Rosenberg [32]에 의해 개발되어 타당성과 신뢰성이 보고된 자아존중감척도 10항목을 사용하였다. 점수는 자신에게 긍정적 평가 항목에 대해서 「매우 그렇게 생각한다」, 「그렇게 생각한다」고 답한 경우에 1점을 부여하고, 「그렇게 생각하지 않는다」, 「매우 그렇게 생각하지 않는다」고 답한 경우에는 0점을 주었다. 한편 자기에게 부정적인 평가 항목에 대해서는 「매우 그렇게 생각하지 않는다」, 「그렇게 생각하지 않는다」고 답한 경우 1점을 주고, 「매우 그렇게 생각한다」, 「그렇게 생각한다」고 답한 경우에는 0점을 주었다. 득점이 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 나타낸다. 본 연구에서는 자아존중감의 값을 4분위수(quartile)의 네 집단(Q1, Q2, Q3 및 Q4)으로 구분하여 분석에 사용하였으며, 설문지 내적 신뢰도를 의미하는 Cronbach's α 값은 0.759이었다.

사회적지지(social support)의 평가는 Social Provision Scale(SPS)을 사용하였다[33]. SPS는 총 24개 항목으로 구성되어 있으며, 각 항목마다 4점 척도를 이용하여 긍정적인 문항에는 「매우 그렇지 않다」 1점, 「그렇지 않다」 2점, 「그렇다」 3점, 「매우 그렇다」 4점의 점수를 주었고, 부정적인 문항에는 역으로 「매우 그렇지 않다」 4점, 「그렇지 않다」 3점, 「그렇다」 2점, 「매우 그렇다」 1점의 점수를 주어 총 득점 합계 96점을 만점으로 하고 있으며, 득점이 높을수록 사회적 지지가 높다는 것을 나타낸다. 본 연구에서는 사회적지지의 값을 4분위수(quartile)의 네 집단(Q1, Q2, Q3 및 Q4)으로 구분하여 분석에 사용하였으며, 설문지 내적 신뢰도를 의미하는 Cronbach's α 값은 0.920이었다.

우울수준의 평가는 미국의 National Institute of Mental Health(NIMH)에서 역학조사용으로 개발한 The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)을 사용하였다[34]. CES-D는 총 20개 항

목으로 구성되어 있으며, 각 항목마다 3점 척도를 이용하여 부정적인 문항에는 「그렇지 않다」 0점, 「가끔 그렇다」 1점, 「자주 그렇다」 2점, 「항상 그렇다」 3점의 점수를 주었고, 긍정적인 문항에는 역으로 「그렇지 않다」 3점, 「가끔 그렇다」 2점, 「자주 그렇다」 1점, 「항상 그렇다」 0점의 점수를 주어 총 득점 합계 60점을 만점으로 하고 있으며, 16점 이상의 경우를 우울상태로 판정하고 있으나 본 연구에서의 각 독립변수별 우울수준의 비교는 평균점수로 비교하였다. 본 연구에서의 설문지 내적 신뢰도를 의미하는 Cronbach's α 값은 0.802이었다.

2.3 자료의 통계처리 및 분석

수집된 자료는 전산입력 후 SPSS WIN(ver 18.0) 프로그램을 사용하여 통계 분석하였다. 개인 특성, 가정생활 특성, 학교생활 특성, 건강관련행위 특성 등 단변량에 따른 자아존중감, 사회적지지 및 우울수준 평균점수는 t-test와 ANOVA로 검정하였다. 자아존중감, 사회적지지 및 우울수준간의 상관관계는 Pearson의 상관계수를 구하여 파악하였으며, 우울수준에 영향을 미치는 관련 독립변인들의 설명력을 파악하기 위해 위계적 다중회귀분석(hierarchical multiple regression)을 실시하였다. 모든 통계량의 유의수준은 $p < 0.05$ 로 하였다.

3. 연구결과

3.1 개인특성별 자아존중감, 사회적지지 및 우울수준

조사대상자들의 개인적 특성별 자아존중감, 사회적지지 및 우울수준은 Table 1과 같다. 자아존중감은 체형에 대한 주관적인 인식이 표준이거나 마른편이라는 군보다 뚱뚱한편이라는 군에서 유의하게 낮았으며($p=0.006$), 체형에 대한 스트레스가 없다는 군보다 있다는 군에서 유의하게 낮았다($p=0.000$). 사회적 지지는 연령이 낮을수록 유의하게 낮았으며($p=0.038$), 체형에 대한 스트레스가 없다는 군보다 있다는 군에서 유의하게 낮았다($p=0.001$). 우울수준은 남학생보다 여학생에서($p=0.000$), 연령이 낮을수록($p=0.000$). BMI가 낮을수록($p=0.029$), 체형에 대한 스트레스가 없다는 군보다 있다는 군에서($p=0.000$) 유의하게 높았다.

[Table 1] Mean scores of self-esteem, social support and depressive symptoms according to sociodemographic characteristics

Variables	N(%)	Self-esteem	Social support	Depressive symptoms
		Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD
Sex				
Male	277(58.8)	8.19±2.17	75.34±9.57	21.18±7.41
Female	194(41.2)	7.94±2.04	74.56±7.40	25.06±6.09
p-value		0.205	0.316	0.000
Age(year)				
≤20	185(39.3)	7.94±2.20	73.80±8.58	24.31±6.61
21-22	151(32.0)	8.04±2.02	75.41±9.26	22.97±6.58
23<	135(28.7)	8.36±2.11	76.17±8.34	20.47±7.15
p-value		0.191	0.038	0.000
BMI				
Underweight	67(14.2)	8.18±1.97	74.60±8.15	24.54±6.20
Normal	313(66.5)	8.08±2.07	75.28±8.70	22.82±7.27
Overweight	60(12.7)	8.32±2.16	75.87±9.50	22.54±6.98
Obesity	31(6.6)	7.61±0.98	71.61±8.55	20.73±7.24
p-value		0.498	0.126	0.029
Religion				
Yes	154(32.7)	8.25±2.05	74.83±8.74	22.63±7.20
No	317(67.3)	8.01±2.15	75.11±8.76	22.85±7.14
p-value		0.241	0.746	0.749
Worries				
Economy	51(10.8)	7.47±2.36	73.12±9.64	24.92±6.87
School records	99(21.0)	7.84±2.29	73.48±8.16	23.37±7.13
Friendship/Relationship	44(9.3)	8.09±2.37	75.70±9.06	23.57±6.76
Employment	250(53.1)	8.31±1.98	76.00±8.74	21.96±7.21
Appearance/others	27(5.7)	8.19±1.64	74.07±7.66	22.89±7.15
p-value		0.076	0.056	0.058
Pocket money				
< 200,000	52(11.0)	7.93±1.87	75.56±9.21	22.58±6.90
200,000-300,000	118(25.1)	8.11±2.10	74.33±8.45	23.56±7.26
300,000<	301(63.9)	8.09±2.15	75.20±8.79	22.51±7.15
p-value		0.537	0.592	0.394
Subjective perceived body type				
Thin	99(21.0)	8.04±2.26	74.60±8.77	23.21±6.89
Standard	209(44.4)	8.41±1.86	75.94±8.50	22.10±7.34
Obesity	163(34.6)	7.71±2.29	74.09±8.75	23.40±7.03
p-value		0.006	0.110	0.175
Stress for body shape				
None	239(50.7)	8.67±1.64	76.36±9.04	20.99±7.16
Stressful	232(49.3)	7.49±2.38	73.64±8.23	24.63±6.68
p-value		0.000	0.001	0.000
Total	471(100.0)	8.09±2.12	75.02±8.75	22.78±7.15

3.2 가정생활 특성별 자아존중감, 사회적지지 및 우울수준

조사대상자들의 가정생활 특성별 자아존중감, 사회적지지 및 우울수준은 Table 2와 같다. 자아존중감은 부모가 있는 군보다 편부모 또는 없는 군에서(p=0.045), 주관적인 경제상태가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서(p=0.006), 가정생활에 만족한다는 군보다 만족하지 않다는 군에서(p=0.001), 가족의 수가 적을수록

(p=0.000) 유의하게 낮았다. 사회적 지지는 가정생활에 만족한다는 군보다 만족하지 않다는 군에서(p=0.001), 가족의 수가 적을수록(p=0.003) 유의하게 낮았다. 우울수준은 주관적인 경제상태가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서(p=0.040), 가정생활에 만족한다는 군보다 만족하지 않다는 군에서(p=0.027), 가족의 수가 적을수록(p=0.000) 유의하게 높았다.

[Table 2] Mean score of self-esteem, social support and depressive symptoms according to family life variables

Variables	N(%)	Self-esteem	Social support	Depressive symptoms
		Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD
Type of living arrangement				
With family	199(42.3)	8.02±2.18	74.94±9.04	23.13±7.49
Others	272(57.7)	8.15±2.08	75.07±8.54	22.53±6.90
p-value		0.505	0.875	0.372
Parental status				
Two parents	440(93.4)	8.14±2.10	75.05±8.60	22.74±7.06
Single parent/none	31(6.6)	7.35±2.18	74.58±10.87	23.35±8.48
p-value		0.045	0.815	0.645
Perceived family economic status				
Good	377(80.0)	8.24±2.05	75.27±8.62	22.44±7.28
Bad	94(20.0)	7.51±2.29	74.00±9.21	24.14±6.50
p-value		0.006	0.207	0.040
Person responsible for school fees				
Parents	295(62.6)	8.15±2.12	75.28±9.03	22.25±7.20
Student loan	47(10.0)	8.13±2.20	75.09±9.11	22.77±7.86
Scholarship	104(22.1)	7.94±2.14	74.88±7.80	24.31±6.32
Arbeit/others	25(5.3)	7.96±1.99	72.36±8.75	22.68±8.03
p-value		0.840	0.458	0.096
Satisfaction of family life				
Satisfied	448(95.1)	8.16±2.09	75.32±8.64	22.62±7.16
Dissatisfied	23(4.9)	6.70±2.34	69.09±8.77	26.00±6.40
p-value		0.001	0.001	0.027
Family size				
≤3	53(11.3)	7.02±2.41	73.13±9.78	25.17±6.70
4	300(63.7)	7.85±2.34	73.25±8.29	24.17±6.80
5≤	118(25.0)	8.38±1.90	76.05±8.59	21.81±7.15
p-value		0.000	0.003	0.000
Sibling				
Yes	449(95.3)	8.13±2.11	75.05±8.68	22.72±7.16
No	22(4.7)	7.36±2.30	74.32±10.23	24.00±7.14
p-value		0.09	0.70	0.42
Total	471(100.0)	8.09±2.12	75.02±8.75	22.78±7.15

3.3 학교생활 특성별 자아존중감, 사회적지지 및 우울수준

학교생활특성별 자아존중감, 사회적지지 및 우울수준은 Table 3과 같다. 자아존중감은 성적이 낮을수록(p=0.000), 교우관계가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서(p=0.000), 학교생활에 만족한다는 군보다 만족하지 않다는 군에서(p=0.000), 전공분야에 대한 적성이 맞다는 군보다 맞지 않다는 군에서(p=0.000) 유의하게 낮았다. 사회적 지지는 전공이 문과계열인 군보다 이과계열인 군

에서(p=0.029), 학교성적이 낮을수록(p=0.036), 교우관계가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서(p=0.000), 학교생활에 만족한다는 군보다 만족하지 않다는 군에서(p=0.000), 전공에 대한 적성이 맞다는 군보다 맞지 않다는 군에서(p=0.000) 유의하게 낮았다. 우울수준은 1일 공부시간이 짧을수록(p=0.008), 교우관계가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서(p=0.002), 학교생활에 만족한다는 군보다 만족하지 않다는 군에서(p=0.000), 전공분야에 대한 적성이 맞다는 군보다 맞지 않다는 군에서(p=0.000)

[Table 3] Mean score of self-esteem, social support and depressive symptoms according to school life variables

Variables	N(%)	Self-esteem	Social support	Depression symptoms
		Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD
Majored subjects				
Liberal arts	230(48.8)	8.17±2.06	75.92±8.61	22.46±7.04
Science course	241(51.2)	8.01±2.18	74.16±8.80	23.09±7.27
p-value		0.409	0.029	0.343
School grade				
Freshman	88(18.7)	7.80±2.36	73.30±9.98	24.26±7.36
Sophomore	117(24.8)	8.24±1.94	74.89±8.10	22.85±6.43
Junior	124(26.3)	8.24±1.88	75.82±8.77	22.13±7.06
Senior	142(30.2)	8.02±2.29	75.49±8.77	22.38±7.60
p-value		0.383	0.179	0.154
School scores				
High	113(24.0)	8.60±1.61	75.73±8.53	21.89±6.79
Middle	304(64.5)	8.07±2.14	75.26±8.45	22.80±7.32
Low	54(11.5)	7.11±2.59	72.19±10.34	24.56±6.73
p-value		0.000	0.036	0.078
Studying (hour/day)				
<1	68(14.4)	8.28±1.87	74.44±8.68	23.98±6.65
1-2	186(39.5)	8.11±2.05	75.01±7.92	22.68±6.32
2<	217(46.1)	8.02±2.25	75.21±9.45	21.78±7.67
p-value		0.670	0.818	0.008
Friendship at the school				
Good	411(87.3)	8.29±1.93	75.87±8.20	22.39±6.99
Bad	60(12.7)	6.70±2.75	69.18±10.16	25.43±7.72
p-value		0.000	0.000	0.002
Satisfaction of school life				
Satisfied	346(73.5)	8.44±1.75	76.09±8.50	21.81±6.82
Dissatisfied	125(26.5)	7.13±2.69	72.05±8.76	25.48±7.40
p-value		0.000	0.000	0.000
Aptitude for a major field				
Satisfied	229(48.6)	8.66±1.69	76.52±8.60	20.81±6.81
Dissatisfied	242(51.4)	7.55±2.34	73.60±8.66	24.65±6.97
p-value		0.000	0.000	0.000
Total	471(100.0)	8.09±2.12	75.02±8.75	22.78±7.15

유의하게 높았다.

3.4 건강관련행위 특성별 자아존중감, 사회적 지지 및 우울수준

건강관련행위 특성별 자아존중감, 사회적지지 및 우울수준은 Table 4와 같다. 자아존중감은 건강상태가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서유의하게 낮았다(p=0.000).

사회적 지지는 음주군보다 비음주군에서 유의하게 낮았다(p=0.009). 우울수준은 규칙적으로 운동을 한다는 군보다 하지 않는다는 군에서(p=0.000), 식사를 규칙적으로 한다는 군보다 하지 않는다는 군에서(p=0.008), 주관적인 수면의 질이 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서(p=0.040), 주관적인 건강상태가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서(p=0.000) 유의하게 높았다.

[Table 4] Mean score of self-esteem, social support and depressive symptoms according to health related variables

Variables	N(%)	Self-esteem	Social support	Depressive symptoms
		Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD
Smoking				
Yes	77(16.3)	8.21±2.20	75.84±8.74	22.40±7.06
No	394(83.7)	8.07±2.11	74.86±9.91	23.74±6.62
p-value		0.599	0.366	0.612
Alcohol drinking				
Yes	377(80.0)	8.19±2.01	75.55±8.36	22.54±7.27
No	94(20.0)	7.68±2.50	72.90±10.03	23.12±6.52
p-value		0.067	0.009	0.145
Regular exercise				
Regularly	155(33.0)	8.26±2.02	75.94±8.95	20.72±7.42
Irregularly	316(67.0)	8.01±2.16	74.57±8.62	23.79±6.81
p-value		0.215	0.109	0.000
Eating habits				
Regularly	234(49.7)	8.09±2.10	75.29±9.43	21.90±7.43
Irregularly	237(50.3)	8.09±2.14	74.76±8.03	23.65±6.77
p-value		0.987	0.511	0.008
Subjective sleep quality				
Good	247(52.4)	8.23±1.93	75.11±8.58	22.14±6.92
Bad	224(47.6)	7.94±2.30	74.92±8.95	23.49±7.35
p-value		0.137	0.806	0.040
Subjective health status				
Good	350(74.3)	8.41±1.89	75.41±8.54	21.46±6.74
Poor	121(25.7)	7.17±2.46	73.88±9.25	26.61±6.97
p-value		0.000	0.098	0.000
Total	471(100)	8.09±2.12	75.02±8.75	22.78±7.15

3.5 자아존중감 및 사회적지지 수준별 우울수준

조사대상자들의 자아존중감 및 사회적지지 수준별 우울수준은 Table 5와 같다. 자아존중감과 사회적지지 지 점수를 4분위수(Q1, Q2, Q3 및 Q4 집단)로 구분하여 우울수준을 비교한 결과, 자아존중감이 낮을수록 우울수준이 유의하게 높았다(p=0.000). 또한 사회적지가 낮을수록 우울수준이 유의하게 높았다(p=0.000).

3.6 자아존중감, 사회적지지 및 우울수준 간의 상관관계

조사대상자들의 자아존중감, 사회적지지 및 우울수준 간의 상관관계는 Table 6과 같다. 자아존중감과 우울수준은 유의한 음의 상관관계(r=-0.539, p<0.001)를 보였으며, 사회적 지지와 우울수준도 유의한 음의 상관관계

(r=-0.523, p<0.001)를 보였다. 한편, 사회적 지지와 자아존중감은 유의한 양의 상관관계(r=0.452, p<0.01)를 보였다.

3.7 우울수준에 영향을 미치는 요인

조사대상자들의 우울수준에 영향을 미치는 독립변수들의 설명력을 파악하기 위하여 5개의 모델에 의한 위계적 다중회귀분석을 실시하였다[Table 7]. 다중회귀분석은 종속변수와 독립변수들이 모두 간격변수 이상일 때 사용하는 통계적 방법이므로 성별, 체형에 대한 스트레스 유무, 주관적인 경제상태 등의 범주형 변수는 가변수로 변환하여 투입하였다. 모델 I은 개인 및 가정생활 특성 변수를 독립변수로 하여 회귀모델에 투입하였다. 분석결과 성별, 연령, 체형에 대한 스트레스 유무 및 주관적인 경제상태가 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났으며 이들의 설명력은 7.0% 이었다. 모델 II는 모델 I에 투입

[Table 5] Mean score of depressive symptoms according to self-esteem levels and social support levels

Variables	N(%)	Depressive symptoms	p-value
		Mean±SD	
Self-esteem			0.000
Low(Q1)	92(19.5)	29.04±5.55	
Middle(Q2)	116(24.6)	24.32±5.58	
High(Q3)	114(24.2)	20.79±6.90	
Very high(Q4)	149(31.6)	19.24±6.42	
Social support			0.000
Low(Q1)	136(28.9)	26.93±5.76	
Middle(Q2)	111(23.6)	23.62±5.73	
High(Q3)	111(23.6)	22.09±6.11	
Very high(Q4)	113(24.0)	17.64±7.55	
Total	471(100.0)	22.78±7.15	

Q1, Q2, Q3, Q4 means 1st quartile, 2nd quartile, 3rd quartile and 4th quartile

[Table 6] Pearson correlation coefficients among self-esteem, social support and depressive symptoms

Variables	Depressive symptoms	Self-esteem
Self-esteem	-.539**	
Social support	-.523**	.452**

** : p<0.01

된 변수에 학교생활특성 변수를 투입하였다. 그 결과 공부시간이 우울수준과 관련성이 있는 것으로 나타났으며 모델 II의 설명력은 10% 이었다. 모델 III는 모델 II에 투입된 변수에 건강관련행위특성 변수를 투입하였다. 그 결과 공부시간이 우울수준과 관련성이 있는 것으로 나타났으며 모델 II의 설명력은 10% 이었다. 모델 III는 모델 II에 투입된 변수에 건강관련행위특성 변수를 투입하였다. 그 결과 유의한 관련성이 있는 새로운 변수는 없었으며 모델 III의 설명력은 모델 II와 변함없이 10.0% 이었다. 모델 IV는 모델 III에 투입된 변수에 자아존중감 변수를 투입하였으며 그 결과 자아존중감이 우울수준과 관련성이 있는 것으로 나타났다. 즉 자아존중감이 낮을수록 우울수준이 증가하였으며 모델 IV의 설명력은 13.0% 이었다. 모델 V는 모델 IV에 투입된 변수에 사회적지지 변수를 투입하였다. 그 결과 사회적지지가 우울수준과 관련성이 있는 것으로 나타났다. 즉 사회적지지가 낮을수

록 우울수준이 증가하였으며 모델 V의 설명력은 23.8% 이었다. 위와 같은 결과를 보면, 위계적 다중 회귀 모델로부터 자아존중감과 사회적지지가 추가됨에 따라 우울수준이 각각 3.0%, 10.8%의 설명력이 증가되었음을 알 수 있었다. 이는 자아존중감 및 사회적지지가 우울수준과 높은 관련성이 있음을 시사한다.

4. 고찰

본 연구는 대학생들의 개인적 특성, 가정생활, 학교생활 및 건강관련행위 특성에 따른 자아존중감, 사회적지지 및 우울수준을 파악하고, 자아 존중감 및 사회적지지와 우울과의 관련성을 규명하고자 실시하였다. 본 연구에서 사용된 자아존중감, 사회적 지지(SPS) 및 우울(CES-D) 수준의 측정도구는 타당도와 신뢰도가 검증된 도구이며 본 연구에서도 높은 신뢰도를 보여 연구결과와 신뢰성에 문제가 없을 것으로 판단된다.

본 연구에서 조사대상자들의 자아존중감과 사회적지지에 따른 우울수준은 자아존중감이 낮을수록, 사회적지지가 낮을수록 우울수준이 유의하게 높았으며 아동을 대상으로 한 Yuh 등[30], 청소년을 대상으로 한 Kim[29], 성인을 대상으로 한 Park[35]의 선행연구에서도 유사한 결과를 보이고 있다.

본 연구에서 조사대상자들의 자아존중감, 사회적지지 및 우울수준 간의 상관관계를 보면, 자아존중감과 사회적지지는 우울수준과 유의한 음의 상관관계를 보였으며, 사회적 지지와 자아존중감은 유의한 양의 상관관계를 보였으며 아동을 대상으로 한 Yuh 등[30], 청소년을 대상으로 한 Min[28], Kim[29] 및 Lim[36], 성인을 대상으로 한 Park[35], 노인을 대상으로 한 Jang 등[37] 및 Hwang 등[38]의 선행연구에서도 유사한 결과를 보이고 있다.

본 연구에서 위계적 다중회귀분석 결과, 조사대상자들의 우울수준에 영향을 미치는 요인으로는 성별, 연령, 체형에 대한 스트레스 유무, 주관적인 경제 상태, 공부시간, 자아존중감 및 사회적지지가 유의한 요인으로 지적되었으며 이들의 설명력은 23.8%이었다. 특히 자아존중감과 사회적지지 3.0%, 10.8%의 설명력이 증가하여 사회적 지지가 우울수준과 높은 관련성이 있음을 보였다. 대학생을 대상으로 한 선행연구 Sim[12], Choi 등[17], Han 등[18]에서도 사회적 지지가 낮을수록 우울수준이 높으며,

[Table 7] Hierarchical multiple regression of selected variables on depressive symptoms

Variables	Model I		Model II		Model III		Model IV		Model V	
	B	t	B	t	B	t	B	t	B	t
Sex(male/female)	0.103	2.714**	0.099	2.644**	0.090	2.335*	0.094	2.301*	0.090	2.149*
Age(year)	-0.022	-2.606**	-0.015	-2.536*	-0.016	-2.382*	-0.012	-2.129*	-0.009	-1.980*
BMI(kg/m ²)	0.003	0.513	0.003	0.562	0.002	0.384	0.002	0.334	-0.001	-0.129
Stress for body shape(none/stressful)	0.086	2.599*	0.070	2.316*	0.063	2.160*	0.034	2.085*	0.026	1.921*
Perceived family economic status (good/poor)	-0.084	-2.709*	-0.076	-2.512*	-0.069	-2.230*	-0.056	-2.026*	-0.066	-1.903*
Satisfaction of family life(satisfied/dissatisfied)	-0.001	-0.009	0.009	0.127	0.010	0.137	-0.021	-0.291	-0.080	-1.180
Family size	0.015	0.823	0.015	0.819	0.015	0.793	0.015	0.796	0.010	0.588
Study hour			-0.039	-3.220**	-0.038	-3.071**	-0.041	-2.840**	-0.037	-2.219**
Friendship at the school(good/bad)			0.058	1.182	0.053	1.058	0.015	0.305	-0.039	-0.826
Satisfaction of school life(satisfied/dissatisfied)			0.016	0.434	0.014	0.367	-0.013	-0.333	-0.029	-0.823
Aptitude for a major field(satisfied/dissatisfied)			0.068	2.454*	0.061	2.251*	0.043	2.089*	0.036	1.986*
Regular exercise (regularly/ irregularly)					0.025	0.707	0.028	0.830	0.019	0.587
Eating habits (regularly/ irregularly)					0.023	0.701	0.030	0.938	0.023	0.760
Subjective sleep quality(good/poor)					-0.013	-0.371	-0.007	-0.220	-0.001	-0.044
Subjective health status(good/poor)					0.052	1.312	0.022	0.565	0.040	1.082
Self-esteem(total mean score)							-0.034	-4.144**	-0.037	-3.434*
Social support(total mean score)									-0.015	-8.061**
Constant	1.067		0.957		0.970		1.199		2.178	
F	6.035**		5.744**		4.463**		5.406**		9.628**	
R ² change	0.070		0.037		0.007		0.032		0.105**	
R ²	0.070		0.100		0.100		0.130		0.238	

*: p<0.05 , **: p<0.01

사회적 지지가 우울 수준에 영향을 미치는 중요한 요인 중 하나라고 보고하고 있어 본 연구결과와 유사한 결과를 보였다.

본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있다. 첫째, 본 연구는 대전 및 충청지역에 위치한 일부 대학생을 표집대상으로 연구되었기 때문에 이 결과를 모든 대학생에게 일반화 시키는 데는 한계가 있다. 둘째, 본 연구는 자기보고식 질문지를 사용하여 이루어진 것으로 응답편의가 개재할 위험성을 배제하기 어렵다. 이러한 한계를 보완하기 위해 설문, 면접 및 관찰을 통한 질적 연구가 이루어질 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 대학생들의 자아존

중감, 사회적 지지 및 우울수준과 그에 관련된 위험요인들을 동시에 조사한 단면연구로서 인과관계를 명확하게 밝히기에는 한계가 있으므로 추후 연구에서는 종단적 연구를 실시할 필요가 있다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 점에서 의의를 찾을 수 있다. 첫째, 대학생들의 자아존중감, 사회적 지지 및 우울수준에 관련된 요인을 분석하여 개인, 가정생활, 학교생활, 건강 관련 행위 등의 여러 요인들이 관련되어 있음을 밝혀낸 것이다. 둘째, 학생들의 자아존중감과 사회적 지지가 우울에 영향을 미치는 주요한 요인임을 밝혀낸 것이다. 따라서 본 연구의 결과는 앞으로 대학생들의 정신건강의

증진을 위해 가정 및 학교에서 자아존중감과 사회적 지지를 높여줄 수 있는 연구의 기초자료로 사용될 수 있을 것으로 기대한다.

Reference

- [1] Korea National Statistical Office. Korean Statistical Information Service. [cited 2009 October 31]. Available form: URL:<http://www.koss.kr>.
- [2] National Statistical Office. Korea Statistical Yearbook. The 55th Edition, Daejeon: National Statistical Office; 2008
- [3] Yoon MS, Lee HS. The Relationship between Depression, Job Preparing Stress and Suicidal Ideation Among College Students: Moderating Effect of Problem Drinking, Korea Youth Research Association, 19(3): 109-137, 2012.
- [4] Lee JH, Park KS, Kim RB, Chun JH. The Influence of Individual-Level Social Capital on Depression, J Agric Med Community Health, 36(2): 73-86, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.5393/JAMCH.2011.36.2.073>
- [5] Kim KH, Kim OS. Depression and Drinking Pattern among College Students, Journal of Korean Academy of Nursing 12(1): 43-53, 2000.
- [6] Lee MH, Nam HS, Sohn SJ, Rhee JA, Kim BW. Assessment of Depression and Relates in College Freshman Students, Journal of Korean Public Health Association, 1999; 20(2): 71-84, 1999.
- [7] Riolo SA, Nguyen TA, Greden JF, King CA. Prevalence of depression by race/ethnicity: Finding from the national health and nutrition examination survey III. American Journal of Public Health 2005; 95(6): 998-1000
DOI: <http://dx.doi.org/10.2105/AJPH.2004.047225>
- [8] Vrendenburg K, O'Brien E, Krames L, Depression in college students: Personality and experiential factors. Journal of Counseling Psychology, 1988; 35: 410-425
- [9] Yoon MS, Choi JM. The Influence of Parent Attachment on Psychological Well-Being in Early Adolescence: Moderate Effect of Self-Esteem, Korean Association of Youth Welfare, 13(2): 55-78, 2011.
- [10] Beck AT, Young JE. College Blues, Psychology Today, 1978; 9: 80-92
- [11] Kim NE. Factors affecting depression of college freshmen, Mental Health and Social Work, 40(4): 5-26, 2012.
- [12] Sim HO. Attributional style and mediators, self-esteem and social support influencing on university students' depression, Journal of the Korean Home Economics Association, 34:63-74, 1996.
- [13] Kim GS, Jeon YS, Lee CW. The Influence of Attachment, Differentiation and Self-Esteem on Adolescent Depressions, Journal of Korean Family Therapy, 17(1):209-224, 2009.
- [14] Thoits PA. Conceptual, Methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress, Journal of Health and Social Behavior, 1982; 23: 45-159
DOI: <http://dx.doi.org/10.2307/2136511>
- [15] Cohen S, Hoberman H. Positive Events and Social Support as Buffer of Life Change Stress. Journal of Applied Social Psychology, 1983; 13(2): 99-125
DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x>
- [16] Dimond M, Jones SL. Social Support: A Review and Theoretical Integration. In P. L. Chin(Ed.), Advance in Nursing Theory, 1983; 235-247. Rockville, Md.: Aspen.
- [17] Choi BA, Go EY, Lee SY, Seo YS. Maladaptive Perfectionism, Hopelessness, Depression, Psychache, and Suicidal Ideation, Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 23(3): 693-716, 2011.
- [18] Han JY, Park K. The mediating Effects of Shame and Cognitive Coping Strategies Between Maladaptive Perfectionism and Depression, Korea Youth Research Association, 18(9): 169-188, 2011.
- [19] Kang SH, Moon ES, Cha MY. The Structural Relationships among Life Even Stress, Social Support, Depression, and Suicidal Ideation: A Comparison of Boy and Girl High School Students. The Korean Journal of Educational Psychology, 25(2):277-293, 2011.
- [20] Kim HJ. The effects of Sociocultural Attitude Toward Appearance, Appearance Satisfaction, Body-Image, and Self-Esteem on Interpersonal Relationship Ability of Nursing Students, Journal of Korean Academy of Nursing, 18(1): 62-70, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.1.062>
- [19] Cha NH, Seo EJ. The Relationship between Anger Expression and Self-esteem in Nursing College Students, J Korean Acad Community Health Nurs, 23(4): 451-459, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.12799/jkachn.2012.23.4.451>
- [22] Lee OH, The Influence of Life Stress, Ego-Resilience and Social Support on Psychological

Well-Being among College Students, Korea Youth Research Association, 19(1): 29-57, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5934/KJHE.2012.21.6.1223>

[23] Lee JS, Lee SY, Rho JO, The Effect of Body Weight Status, Perception of Body Shape and Satisfaction of Body Shape on Obesity Stress, Self-esteem among Male and Female Middle School Students, Korean Journal of Human Ecology, 21(6): 1223-1234, 2012.

[24] Ha JY. Impact of Self-esteem, Family Function and Social Support on Stress in Undergraduate Students, J Korean Acad Fundam Nurs, 17(2): 259-266, 2010.

[25] Lee SJ. A Study on Effect of Self-Esteem, Stress and Social Support on Depression of Housewives, Graduate School of Wonkwang University, Master's Thesis, 2012.

[26] Kim JY, Kim JG. Psycho-social predicting factors Model of Postpartum Depression, The Korean Journal of Health Psychology, 13(1): 111-140, 2008.

[27] Cho GH, Affects of Self-Esteem, Melancholy, and Social Support on the Thinking of Suicide of the Elderly, Graduate School of Keimyung University, Master's Thesis, 2011.

[28] Min JY. Effects of Perceived Competence and Social Support on Depression of Adolescents: Mediation Effects of Self-Esteem, Graduate School of Anyang University, Doctor's Theses, 2010.

[29] Kim Ma. The Effects of Perceived Social Support and Self-esteem on Depression of Adolescents, Graduate School of Education, YeungNam University, Master's Thesis, 2007.

[30] Yuh JI, Chung MJ. The Relationship between Perceived Social Support and Children's Depressive Symptoms: Examining the Mediating Role of Self-Worth in Path Analysis, Journal of the Korean Home Economics Association, 47(10): 29-37, 2009.

[31] WHO. The Asia-Pacific Perspective: Redefining Obesity and Its Treatment. Sydney, Australia, Health Communications Australia Pty Ltd, 2000

[32] Rosenberg M. Society and the adolescent self image. Princeton, N.J. Princeton University press., 1965

[33] Cutrona CE, Russe DW, The Provision of Social Relationships and adaptation to stress. In W. H. Jones, D. Perlman(Eds), Advances in personal relationship, Greenwich, CI: JAI Press, 1987; 1: 37-67

[34] Radloff LS. The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. Applied Psychological Measurement, 1977;

1(3): 385-401

DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/014662167700100306>

[35] Park SM. The Effect of Middle-Aged Women's Social Support, Life Stresses and Self-Esteem on Depression. Graduate School of Dong-A University, Master's Thesis, 2009.

[36] Lim JS, Jang SY, Jang HJ, Jeong JY, Kang KH. A Study on stress and TMD factor of university student. Journal of the Korea Convergence Society, 2(4):39-45, 2011.

[37] Jang MH, Won JS. Association of Anger and Anger Expression, Social Support, Self-Esteem, and Depression in Elderly, J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs, 18(3): 259-268, 2009.

[38] Hwang HJ, Lee MS, Hong JY. Related factors with the depression in the rural people. Journal of the Korea Convergence Society, 2(1):21-29, 2011.

지 은 미(Eun-Mi Ji)

[정회원]



- 1980년 2월 : 숭실대학교 전자계산학과(전자계산학 석사)
- 1991년 2월 : 충북대학교 전자계산학과(전자계산학 박사)
- 1995년 3월 ~ 현재 : 혜천대학교 의료정보과 부교수

<관심분야>

의료정보, 보건정보관리, 건강관리

조 영 채(Young-Chae Cho)

[정회원]



- 1980년 2월 : 서울대학교 보건대학원 (보건학석사)
- 1991년 2월 : 충남대학교 대학원 (수의학박사)
- 1990년 2월 ~ 현재 : 충남대학교 의학전문대학원 예방의학교실 교수

<관심분야>

환경 및 산업보건, 건강관리