

대학생의 스트레스와 정신건강

전미순¹⁾ · 김현정²⁾ · 박연숙³⁾

백석대학교 간호학과 교수¹⁾ · 백석대학교 간호학과 교수²⁾ · 공주대학교 간호학과³⁾

Stress and Mental Health in Undergraduate Students

Misoon Jeon¹⁾ · Hyunjeong Kim²⁾ · Yeonsook Park³⁾

Professor, Dept. of Nursing, Baekseok University¹⁾
Professor, Dept. of Nursing, Baekseok University²⁾
Dept. of Nursing, Kongju National University³⁾

This study was aimed at identifying the stress and mental health of undergraduate students. For this purpose, a survey was conducted on 292 Korean undergraduate students. The data was collected through questionnaires from November, 8 ~ November 21.

The SPSS WIN 18.0 program was employed to basis statics and t-test, ANOVA were performed. The findings of the study were as follows: The stress level of undergraduate students was 2.86 out of 4. Among sub categories, level of depression was 3.06 out of 4, and that of subjective wellness was 4.46 out of 7. An analysis of difference in stress and mental health according to general characteristics showed a statistically significant difference according to grade. And it is recommended that effective programs be developed to lesson depression status.

Key words: stress, mental health, undergraduates

서론

1. 연구의 필요성

대학교는 미래의 인생을 위해 전인적인 내공을 쌓는 곳이며, 지식의 습득뿐만 아니라 자기수양, 인간관계, 인생관 탐색을 통해 좀 더 성숙한 인간으로 성장하기 위한 훈련장이지만(권석만, 2010) 최근 대학생의 정신건강에 관한 연구들은 대학생들이 지각하는 스트레스의 심각성

이 매우 높아지고 있으며 다양한 심리적 문제를 호소하는 대학생들의 숫자가 크게 증가하고 있음을 보여준다(이동훈, 강선우, 2006).

대학생들은 발달상 청소년 후기나 성년 초기에 해당하며, 과도기적인 발달과제를 지니고 있으며, 갈등과 방황, 혼란과 동요를 경험하며, 대학생활 및 전반적 생활영역에서의 적응 문제는 일반적으로 적응의 위기라고 부를 만큼 중요한 위치를 차지한다(이창호, 탁진국, 최훈석,

주요어:

Corresponding Author: Jeon, Mi Soon

충남 천안시 동남구 문암로 76 백석대학교 간호학과

Tel : 041-550-0428, Fax : 041-550-2829, E-mail : jms@bu.ac.kr

투고일: 2014. 3. 3, 심사완료일: 2014. 3. 4, 게재확정일: 2014. 3. 28.

1994, 최송미, 2001). 이렇듯 이들이 오늘날 중요한 위치에 있음에도 불구하고 대학교 신입생을 대상으로 통상적으로 이루어지고 있는 정신건강 연구 보고에 의하면, 매년 신입생의 30% 정도는 정신건강에 적신호가 켜진 상태이고, 취업포털 잡코리아가 최근 국내 4년제 대학에 재학 중인 남녀 대학생 810명을 대상으로 <대한민국 대학생 행복지수>에 관해 조사를 실시한 결과, 우리나라 대학생들이 스스로 진단한 행복점수는 56점이며, 스트레스 점수는 이보다 더 높은 70점인 것으로 조사됐다.

스트레스를 이겨내기 위해서는 부정적 스트레스에 취약하지 않도록 해야 함과 동시에 스트레스 반응성을 빨리 파악하고 해결하여 유해한 영향들이 쌓일 가능성과 충격을 감소시켜야 하며, 단기간에 스트레스로부터 회복되어야 한다. 또한 스트레스에 대한 정서반응이 신체반응을 통해 나타나므로, 행동상의 변화는 정신건강과 관련된 것이다(박해남, 1999).

선행 연구에서 스트레스요인은 보건의료이 취업, 학과 성적, 경제 순이었으며, 비 보건의료은 경제, 학과성적, 취업 순으로 나타났다. 또한 스트레스 대처를 할 때에 보건의료은 소망대처를, 비보건 계열은 정서완화 대처를 많이 활용하며 정신건강에서 강박증은 보건의료이, 공포와 적대감은 비보건 계열이 높음을 나타내므로 결론적으로 스트레스 대처방안이 적절하지 못했을 경우 정신건강에 부정적 영향을 미친다는 것이 확인되었다(유은영, 2009).

발달과정으로 보면 청년 후기에 속하는 대학생들은 학업, 자아정체감 확립, 장래에 대한 대비, 미래의 불확실성, 부모로부터의 독립 등으로 인한 많은 스트레스 속에서 생활하고 있으므로(한주리, 남궁은정, 2008) 대학생이라는 신분 그 자체는 무엇보다도 더 많은 스트레스를 가중시킬 수 있다고 생각된다. 이러한 대학생의 스트레스와 정신건강과의 관련성을 파악하여 보다 나은 대학생의 정신건강간호 수행 및 대학생 정신건강 문제에 대한 긍정적인 태도를 함양하는데 필요한 정신간호교육의 기초적인 정보를 제공하고자 한다.

따라서 본 연구의 목적은 대학생들이 가진 스트레스가

무엇인지와 이에 따른 정신건강의 수준을 파악하고 스트레스가 정신건강과 어떻게 연관되었는지를 살펴보고 대처방법에 도움을 주기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 스트레스수준과 정신건강정도를 파악한다.

둘째, 대학생의 일반적 특성에 따라 스트레스에 차이를 분석한다.

셋째, 대학생의 일반적 특성에 따라 정신건강에 차이를 분석한다.

3. 용어의 정의

1) 스트레스

스트레스란 신체에 가해진 어떤 외부자극에 대하여 개체에 부담을 주는 육체적·정신적 자극이나, 이러한 자극에 생체가 나타내는 반응을 의미하며, 본 연구에서는 전경구, 김교현 및 이준석(2000)이 개발한 대학생용 생활 스트레스 도구에 의해 측정된 점수를 말한다.

2) 정신건강

정신건강이란 갈등하지 않고 합리적인 결정을 하며, 환경적 스트레스와 내적인 압력에 대응할 능력을 만들 수 있고 수행할 수 있는 지속적인 능력을 지님으로써 갖게 되는 상대적으로 좋은 정서 상태를 말한다. 본 연구에서는 정신건강요인을 우울, 정서, 주관안녕으로 설정하였으며 Ronan 등(1994)에 의해 개발된 부정적 자기진술 설문지(Negative Affect Self-Statement Questionnaire: NASSQ) 10문항, 조명환과 차경호(1998)가 개발한 정서빈도검사 8문항, Camvell(1981)의 주관안녕 척도를 한덕웅과 표승연(2002)이 번안한 7문항을 통하여 측정된 점수를 말한다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 C시에 거주하는 대학생 300명을 대상으로 하였기 때문에 이를 객관화하고 일반화 하는 데에는 제한점이 있다.

연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 대학생들의 스트레스와 정신건강의 정도를 파악하기 위한 조사연구(Survey research)이다.

2. 연구도구

1) 우울

대학생의 정신건강 요인 중에 하나인 우울 수준을 측정하기 위해 Ronan 등(1994)에 의해 개발된 부정적 자기진술 설문지(Negative Affect Self-Statement Questionnaire: NASSQ)를 사용하였다. 이 척도는 자기보고식으로 우울에 특정한 자기진술과 불안에 특정한 자기진술, 전반적인 부정적 정서와 관련되는 자기진술을 구분하여 측정하고 있다. 각 문항의 내용을 지난주에 얼마나 자주 있었는가에 따라 1점에서 4점까지 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 39문항을 이주영, 김지혜(2002)가 번안하여 사용한 우울을 측정하는 문항 중에 요인 부하량 수준이 높은 10문항을 사용하였으며 점수가 높을수록 우울정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 10문항의 내적일치도(Cronbach α)는 .88이었다.

2) 부정 및 긍정 정서

정신건강 변수 중에 하나인 부정 정서와 긍정 정서는 조명한과 차경호(1998)의 정서빈도검사를 사용하여 측정하였다. 정서빈도검사는 지난 1개월 동안 부정 정서와 긍정 정서를 얼마나 자주 경험했는지를 7점(1 = 전혀 없었다 ~ 7 = 항상 그랬다)으로 평정하도록 구성되어 있다. 점수가 높을수록 정서정도가 긍정적인 상태임을 의미

하며 본 연구에서 Cronbach α 는 부정 정서.73, 긍정 정서 .78이었다.

3) 주관안녕

대학생들의 정신건강 요인 중에 하나인 주관안녕 혹은 행복감을 측정하기 위해Camvell(1981)의 주관안녕 척도를 한덕웅과 표승연(2002)이 한국화한 척도를 사용하였다. 본 도구는 7점 척도로서 점수가 높을수록 주관안녕 정도가 높음을 의미하며 본 연구에서의 Cronbach α 는 .92로 매우 높았다.

4) 스트레스

참여자인 대학생의 생활 스트레스를 측정하기 위하여 전경구, 김교현, 및 이준석(2000)이 개발한 대학생용 생활 스트레스 척도를 사용하였다. 4점 척도로 참여자가 지난 1년, 즉 12개월 동안 경험한 사건을 '전혀', '조금', '상당히', '자주'로 평정하도록 고안되어 있으며 점수가 낮을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 각 요인의 Cronbach α 는 .81이었다.

3. 연구대상 및 자료수집

자료 수집은 2012년 10월 8일부터 10월 21일까지 이었다. 자료 수집은 C시에 거주하는 대학생들에게 연구목적, 자료 수집 방법과 절차에 대하여 설명한 후 구조화된 설문지를 배포하여 자기기입식으로 작성하게 하였다. 총 300부의 설문지를 배부하였으며 불충분한 자료 8부를 제외한 292부를 자료 분석에 사용하였다.

4. 자료 분석방법

수집된 모든 자료는 SPSS 18.0 for Windows 프로그램으로 통계처리를 하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로 산출하였다.
- 2) 스트레스와 정신건강은 평균과 표준편차를 산출하였다.

3) 일반적 특성에 대한 스트레스와 정신건강은 t-test와 ANOVA로 분석하였으며 사후검정은 Scheffe test를 실시하였다.

연구결과

1. 일반적 특성

본 연구의 대상자들의 일반적 특성을 표 1과 같다.

대상자 중에 82명(28.1%)이 남성이고 210명(71.9%)이 여성이었다. 여성이 71.9%이었으며 학년은 1학년이 46.9%, 3학년 30.5%, 2학년 19.5%순이었다. 전공은 인문계열이 33.9%로 가장 높았고 다음은 자연계열 27.1%, 보건계열 21.6%순이었다. 종교는 기독교가 44.2%, 무교 36.6%순이었다.

표 1. 일반적 특성

(N=292)

		빈도	퍼센트(%)
성	남	82	28.1
	여	210	71.9
학년	1학년	137	46.9
	2학년	57	19.5
	3학년	89	30.5
	4학년	9	3.1
전공	인문계열	99	33.9
	자연계열	79	27.1
	보건계열	63	21.6
	예체능계열	41	14.0
	기타	10	3.4
종교	기독교	129	44.2
	천주교	27	9.2
	불교	25	8.6
	기타	4	1.4
	무교	107	36.6

2. 스트레스와 정신건강

대학생들의 스트레스 정도는 4점 만점에 평균 2.86점으로 나타났으며 정신건강 정도는 우울 정도는 4점 만점에

3.06점이고 주관안녕상태는 7점 만점에 4.46점, 정서는 정서 4.64점으로 나타났다(표 2).

표 2. 스트레스와 정신건강

	평균(M)	표준편차(SD)
스트레스	2.86	.44
정신건강		
우울	3.06	.54
정서	4.64	.87
주관안녕	4.46	1.03

3. 일반적 특성에 따른 스트레스와 정신건강

대학생들의 일반적 특성에 따른 스트레스와 정신건강 정도를 분석한 결과는 표 3과 같다. 스트레스는 통계적으로 유의하지 않았으며 정신건강영역 중 우울만이 학년과 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 ($F=6.801$, $p<.001$) 1학년, 2학년이 3학년보다 우울 정도가 더 높은 것으로 나타났다.

논 의

대학생들의 일반적 특성과 스트레스와 정신건강 정도를 분석한 결과 학년별 전체 스트레스 정도는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 2학년이 학교생활과 자신에게 가장 많은 스트레스를 받고 있다는 최혜림의 연구(1986) 결과와 졸업을 앞둔 4학년이 대학생활에서 진로문제와 관련하여 스트레스를 받고 있는 것으로 나타난 김미정(1996)의 연구결과와도 일치하지 않았다.

전공에 따른 스트레스 정도를 분석한 결과 예체능 계열에서 스트레스 정도가 가장 높게 나왔는데, 이는 예체능 계열 학생들은 다른 계열 학생들에 비하여 모든 영역에서 스트레스가 낮은 것으로 나타난 최혜림(1986)의 결과와 차이를 보인다. 이는 예체능계열 학생들의 스트레스 정도가 제일 적다는 최혜림(1986)의 선행연구와는 달리고 동안 실기수업에는 그리 많은 비중을 두지 않았던 시기가 지나고 무에서 유를 창조하는 창작의 정신적인 스

표 3. 일반적 특성에 따른 스트레스와 정신건강정도

특성	구분	스트레스			정신건강								
					우울			정서			주관안녕		
		M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p
성	남	2.90±.47	.926	.356	3.13±.60	1.365	.173	4.75±1.07	1.399	.163	4.55±1.28	.090	.364
	여	2.85±.42			3.03±.51			4.60±.77			4.43±.91		
학년	1학년	2.89±.51	2.277	.080	3.15±.53	6.801	.000	4.72±.96	1.740	.159	4.49±1.12	.679	.566
	2학년	2.94±.41			3.18±.49			4.72±.93			4.57±1.09		
	3학년	2.86±.30			2.88±.45			4.49±.65			4.37±.80		
	4학년	2.64±.41			2.74±.58			4.36±.77			4.22±1.16		
전공	인문계열	2.86±.46	.498	.737	3.11±.53	1.059	.307	4.72±.89	.447	.774	4.53±.96	2.2028	.091
	자연계열	2.90±.38			3.10±.56			4.62±.86			4.40±1.00		
	보건계열	2.88±.41			2.97±.51			4.62±.79			4.65±.85		
	예체능계열	2.79±.53			3.02±.56			4.51±.99			4.10±1.32		
	기타	2.80±.45			2.91±.66			4.64±.70			4.60±1.33		
종교	기독교	2.87±.46	.854	.492	3.04±.55	.737	.567	4.59±.82	1.761	.147	4.41±1.03	.738	.567
	천주교	2.86±.38			3.20±.53			4.55±.87			4.38±.85		
	불교	2.84±.35			3.08±.44			4.58±.77			4.53±.94		
	기타	2.48±.93			2.80±.76			3.81±1.40			3.86±1.99		
	무교	2.88±.41			3.05±.55			4.77±.92			4.56±1.05		

트레스가 늘어나고 있음을 알 수 있다. 또한 정책기자마다 다정다감(2012)에서는 “미술학과 졸업생들은 대부분 미술 강사나 전문예술인 등으로 활동하는데, 그마저도 채용이 많지 않은 탓에 소득이 일정하지 않은 학생들이 많습니다” 라는 국립군산대학교 김정수교수의 말을 인용하여 예체능계열 취업의 어려움을 시사 한 바 있다. 이러한 현상들이 예체능계열 학생들에게 모두 스트레스요인으로 작용하고 있는 것이라고 생각한다.

종교에 따른 스트레스 정도를 분석한 결과, 종교간 유의한 결과는 나타나지 않아 종교에 따른 스트레스수준에 차이는 없는 것으로 볼 수 있다. 본 연구에서는 종교와 타 종교 간에는 스트레스 정도에 차이가 있을 것으로 예측하였고, 더욱이 종교가 있는 사람과 종교가 없는 사람의 스트레스 정도에는 높은 차이가 있을 것으로 추측하였지만 결과는 유의한 차이를 보이지 않았다. 장세진 등(1997)과 구지현(2005)의 연구결과를 볼 때, 대학생들의 충족감과 의미감은 종교의 여부와 유의한 관계가 없는 것으로 나타난 것이 본 논문의 결과와 일치하였다. 이는

스트레스를 구체적으로 조절해 줄 종교의 역할에 대하여 재점검하고 검토해 보아야 할 과제라고 생각 된다.

대상자의 전반적인 정신건강을 분석한 결과, 정신건강 영역 중 우울이 학년과 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며(F=6.801, p<.001) 1학년, 2학년이 3학년보다 우울정도가 더 높은 것으로 나타났다.

결론 및 제언

본 연구에서는 대학생들의 일반적 특성과 가족관계, 장래문제, 친구관계, 가치관, 학업 문제에 따른 스트레스 정도를 파악하고, 스트레스와 주관안녕, 부정정서와 긍정정서, 우울이 어떤 관계가 있는지를 분석하여 국민보건에 중요한 정보를 파악하고자 하였다.

연구 대상자는 전국의 대학생 292명으로, 자료 수집은 2012년 10월 8일 부터 10월 21일 까지이었다. 자료 수집은 전국의 대학생들에게 연구목적, 자료수집방법과 절차에 대하여 설명한 후 구조화된 설문지를 배포하여 자

기기입식으로 작성하게 하였다.

수집된 모든 자료의 분석을 위해서는 SPSS 18.0 for Window 프로그램으로 통계처리를 하였다. 본 연구에서 사용한 통계분석 방법은 t-test, ANOVA를 사용하였다

첫째, 대학생들의 스트레스 정도는 4점 만점에 평균 2.86점으로 나타났으며 정신건강정도는 우울정도는 4점 만점에 3.06점이고 주관안녕상태는 7점 만점에 4.46점, 정서는 4.64점으로 나타났다.

둘째, 대학생의 일반적 특성에 따라 스트레스와 정신건강의 차이를 분석한 결과 정신건강 중 우울만 학년과 ($F=6.801, p<.001$) 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

본 연구의 결과를 기초로 다음과 같은 제언을 한다.

첫째, 대학생들은 학년과 관련 없이 전반적으로 우울 정도가 높아 만성적으로 우울을 경험하거나 중년까지 계속되면 정신질환을 가지게 될 가능성도 배제할 수 없으므로 우울 정도를 감소시키기 위한 효율적인 관리 프로그램의 개발이 필요하다.

둘째, 대상자의 스트레스와 정신건강에 대한 연구결과를 일반화하기 위하여 본 연구의 대상을 확대하여 반복 연구가 있기를 기대한다.

셋째, 국민건강을 위해 대학생들이 스트레스에 적절히 대처할 수 있는 효과적이고 체계적인 중재방안이 개발되어 적용할 필요가 있다.

참고문헌

- 구지현 (2005). *대학생의 영적 안녕과 정신건강*. 삼육대학교 대학원 석사학위논문
- 김미정 외 7명(1996). 대학생의 학교생활에 경험하는 스트레스 현황(일부 서울시내 대학생을 중심으로). *이화간호학회지*, 29.
- 김보혜, 안운정, 정민영, 차지영, 최경원, 김지현, 김수지, 이자형 (2004). 대학생의 성별, 학년별, 전공별 스트레스에 관한 연구. *이화간호학회지*, (38), 76-89
- 김현숙, 엄미란 (2005). 간호대학생의 정신간호 교육정도에 따른 자아상태와 정신질환에 대한 태도연구. *정신간호학회지*, 14(3), 276-284.

- 박혜남 (1999). 스트레스와 정신건강. *한국인사관리학회지*, 1-39.
- 오경희 (2009). *대학생의 생활스트레스와 신체 및 정신건강간의 관계*. 삼육대학교 대학원 석사학위논문.
- 유은영 (2009). 보건계열과 비보건계열 대학생들의 스트레스 대처방안과 정신건강과의 관계. *한국콘텐츠학회논문지*, 9 (12), 718-729.
- 이동훈, 강선우 (2006). 대학생의 학업 및 개인생활 스트레스 유형: 대학상담센터의 스트레스 개입프로그램 개발을 중심으로. *상담학연구*, 7(4), 1071-1091.
- 이창호, 탁진국, 최훈석 (1994). 대학생들 경험에 따른 정신 건강의 변화: 불안에서의 변화를 중심으로. *한국심리학회지 연차학술발표대회논문집*, 561-567.
- 장세진, 차봉석 (1997). 직업적 특성과 사회 심리적 스트레스 간의 관련성. *예방의학회지*, 30, 129-144.
- 최해림 (1986). *한국대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과*. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 최송미 (2001). 한·중 대학생의 대학생활적응과 정신건강에 대한 비교연구 : 한국, 중국 조선족, 중국 한족 대학생을 중심으로. *학생생활연구*, 6, 117-132.
- 한주리, 남궁은정 (2008). 커뮤니케이션 능력 및 의사소통의 양과 질에 따른 대학생의 스트레스와 스트레스 대처의 차이. *아동학회지*, 29(1), 325-337.
- 황춘희 (2012). 대학생의 스트레스에 관한 연구. *한국고령친화건강정책학회지*, 4(1), 73-82.
- 회윤희 (2003). *스트레스, 통제소재 및 사회비교 경향성이 우울 정도에 미치는 영향*. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- Hammen, C. (2003). Interpersonal stress and depression in women, *Journal of Affective Disorder*, 74, 49-57.
- www.jobkorea.co.kr