



간호대학생의 대학생활동스트레스와 우울과의 관계 - 사회적 지지의 매개효과 - *

유 경 희¹⁾

서 론

연구의 필요성

대학생은 성인기를 준비하고 대비하는 발달 과정에 있으며 미래사회의 주도적인 역할을 담당하기 위하여 대학생활동을 통하여 가치관과 정체성을 확립하고 자신의 진로를 결정하는 중요한 시기이다. 그러나 대학이라는 환경적 변화로 인하여 많은 혼란과 갈등을 경험하게 되며 심리, 사회적인 변화에 대한 적응 및 장래에 대한 불안으로 대학생들은 많은 심리적 부담감과 스트레스를 경험한다(Park, 2008; Park & Jang, 2013).

특히 간호대학생들은 타학과 학생들에 비해 학업이 과중하고 임상실습 시 환자간호에 대한 무거운 부담감 및 간호사국가시험에 합격해야 하는 심리적 압박 등에 의해 많은 스트레스를 겪고 있으며 이로 인해 우울과 같은 정신적인 문제를 호소하고 있다(Choi, 2018; Kim, Kwon, & Son, 2018). Park (2008)은 대학생의 우울에 대한 예측 모형을 연구한 결과, 스트레스가 대학생의 우울을 42% 설명하였으며 대학생의 우울을 발생시키는 주요 변인은 스트레스라고 보고하였다. 또한 Son, Choi와 Song (2010)도 간호대학생을 대상으로 연구한 결과 스트레스와 우울이 유의한 정적 상관관계가 있으며 스트레스가 높을수록 우울이 증가하였다고 보고하였고 그 외 Yang (2001)도 간호대학생의 정신건강문제에 있어서 스트레스에 대한 반응으로 우울이 가장 높게 나타났다고 하였다.

이러한 우울에 대하여 Battle (1978)은 정서적인 기분변화로 부터 병적인 상태에 이르기까지 근심, 침울함, 실패감, 무력감 및 무가치함을 나타내는 마음의 부정적 상태라고 정의하였으며, 많은 연구에서 우울감이 진행되면 대인관계나 일상생활에서 관심과 흥미가 상실되고 식욕이 감퇴하며 열등감과 절망감에 사로잡혀 자살 충동까지 느낀다고 하였다(Park, 2008). 또한 Lee와 Kim (2000)은 우울이 유전, 신경내분비 및 신경화학적 요인의 생물학적 요인들과 관련되어 있고, 이들 요인이 환경적인 스트레스를 포함한 여러 심리사회적인 요인들과 상호작용한 결과로 우울이 발생된다고 하였는데 이 중 스트레스는 우울과 매우 밀접하게 관련된다고 하였다. Chon, Kim과 Yi (2000)도 대학생들을 대상으로 연구한 결과 대학생활동 중 경제, 취업, 학업, 대인관계, 가치관 문제 등에서 스트레스를 경험하고 있으며 스트레스는 우울과 정적인 상관관계를 보였다고 하였다. 그 외에도 Park (2008)도 우울증은 단순히 우울한 기분을 경험하는 것뿐만 아니라 지적, 동기적, 신체적, 행동적 증상들을 동반하며 대인관계나 직업의 일상생활 영역에까지 심각한 고통을 초래할 수 있다고 하여 대학생들에게 스트레스와 우울에 대한 관리의 필수적이라고 볼 수 있다.

한편 1970년대 이후에, 건강의 위험인자와 함께 개인적으로 사회적 지지가 정신건강 수준이나 질병 발생에 어떠한 영향을 미치는가에 관심이 집중되면서 스트레스 과정에서 사회적 지지의 중요성이 강조되었는데(Cobb, 1976) 즉, 사회적 지지는 스트레스 발생을 예방하거나 스트레스를 감소시키며, 인간의 기본적인 욕구인 사회적 욕구를 충족시켜 줌으로써 건강

주요어: 스트레스, 우울, 사회적지지, 간호

* 이 논문은 2017학년도 순천향대학교 교수 연구년제에 의하여 연구하였음.

1) 순천향대학교 의과대학 간호학과 교수(교신저자 E-mail: kyunghee@sch.ac.kr)

Received: January 27, 2019 Revised: February 14, 2019 Accepted: February 14, 2019

을 증진시키며, 스트레스의 강도를 완충시키는 작용을 함으로써 건강에 좋은 영향을 미친다고 볼 수 있다(House, 1981). 이는 사회적 지지가 스트레스에 대한 효과적인 완충제로서의 기능이 있고, 그 외에도 건강 유지 및 질병의 과정에 대한 중재, 개인의 심리적 적응과 좌절 극복에 도움을 주며 문제해결을 위한 도전을 받아들이도록 강화시켜주는 기능이 있다는 점에서 중요하다(Cobb, 1976; Park, 1985).

사회적 지지의 완충제 기능에 대해서, Cobb (1976)은 사회적 지지가 스트레스와 우울 사이에 매개 역할을 하며, 스트레스에 대한 반응을 완화 또는 감소시키는 주요한 특성이 있다고 제시하였고, Park (1985)은 사회적 지지 도구를 개발하는 연구에서 사회적 지지에는 정서적 지지, 평가적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지 등의 4가지 속성이 있다고 하였으며, 대학생을 포함한 다양한 대상자들을 대상으로 연구한 결과 사회적 지지와 스트레스의 상호작용에 의해 우울이 40.6% 설명되어 사회적 지지의 우울에 대한 완충 효과가 지지되었다고 보고하였다.

대학생 및 간호대학생을 대상으로 다양한 건강 개념들을 같이 사용하여 스트레스와 우울을 다룬 최근 10년간 이루어진 많은 연구들에서 스트레스와 우울은 유의한 상관관계가 있었다고 일치된 보고를 하였으며(Cha & Lee, 2014; Cho, 2009; Choi, 2018; Hong, 2012; Kim et al., 2018; Kim & Park, 2012; Park & Jang, 2010; Park & Jang, 2013; Shin, Yi, & Won, 2013; Son et al., 2010; Lim, Kwon, Jeong, & Han, 2010), 이러한 스트레스로 인한 우울을 감소시키기 위하여 사회적 지지의 매개 효과를 검증한 연구로서 간호대학생을 대상으로 한 연구는 찾아보기 어려웠고, 취업모와 임상간호사 및 대학생들을 대상으로 한 연구들에서 사회적 지지는 우울과 스트레스 사이에 유의한 매개효과가 있었다(Kim, 2011; Kim, 2018; Lee, 2014; Park, 2008). 그러나 Park과 Jang (2013)은 대학생들에게서 스트레스와 우울 사이의 사회적 지지 조절 효과가 부분적으로만 지지되었다고 보고하여, 향후 다양한 부류의 사람들을 대상으로 하여 사회적 지지의 스트레스와 우울 사이의 매개 효과에 대한 일관성 있는 연구 결과를 확보하는 것이 필요하다.

간호대학생들은 미래의 건강전문가로서 국민의 건강 유지와 증진에 기여하는 재원이며, 학생 자신이 스스로 신체적, 정신적인 건강을 잘 유지하고 관리하는 것이 매우 중요하다. 그러므로 본 연구는 스트레스를 경험하는 간호대학생들에게 스트레스를 적절하고 효과적인 방법으로 대처하고 관리하여 궁극적으로 우울을 예방하고 건강하고 활기 찬 대학생활을 할 수 있도록 이끌어주는 간호중재 프로그램에 기초자료를 제공하고자 시도하게 되었다.

연구 목적

본 연구는 간호대학생이 경험하는 대학생활스트레스, 사회적 지지 및 우울 간의 관계를 확인하고, 대학생활스트레스와 우울 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 규명하는 데 있다.

구체적인 목적은 다음과 같다.

- 연구대상자의 대학생활스트레스, 사회적 지지 및 우울 수준을 파악한다.
- 연구대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이를 분석한다.
- 연구대상자의 대학생활스트레스와 사회적 지지 및 우울 간의 상관관계를 파악한다.
- 연구대상자의 대학생활스트레스와 우울 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 확인한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 간호대학생들의 대학생활스트레스와 사회적 지지 및 우울 간의 상관관계를 알아보고 사회적 지지의 이들 변수 간의 매개효과를 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

연구 대상자

연구 대상자의 수는 Cohen의 검정력 분석을 근거로 G*Power 프로그램 3.1.10을 이용하여 산출하였다. 다중회귀분석에 대하여 effect size 0.15, 유의수준(α)= .05, 검정력($1-\beta$)은 0.90, 독립변수 2개를 기준으로 하였을 때 요구되는 최소 표본의 수는 88명이었으며 본 연구에서는 201명을 최종 연구 대상으로 분석하였다.

연구 도구

● 대학생활스트레스

대학생활스트레스란 대학생활 환경에서의 혼란이 개인의 향상성 유지를 위협하고 이러한 위협에 충분히 대처하지 못할 때 경험하는 것이며(Chon & Kim, 1991), 본 연구에서는 대학생활스트레스를 측정하기 위하여 Chon 등(2000)이 개발한 대학생의 생활스트레스 척도를 Kim (2012)이 수정 보완하여 사용한 것을 사용하였다. 이 도구는 27문항, 1-5점 척도로서 도구의 하위영역은 장래 및 취업 8문항, 경제 7문항, 가치관 5문항, 학업 7문항 등 4개 영역으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 대학생활스트레스가 높음을 의미하며, Kim (2012)의

연구에서는 Cronbach's α 가 .91, 본 연구에서는 .94였다.

● 사회적 지지

사회적 지지는 사회 구성원을 통하여 실제 상황에서 정서적, 평가적, 정보적, 물질적 지지를 제공받을 수 있다고 생각하는 정도이며(Park, 1985), 본 연구에서는 Park (1985)이 개발한 척도를 개인이 가족, 친척, 친구 및 주위 사람들로부터 지각한 사회적 지지로 평가한 Lee (2017)의 도구를 사용하였다. 이 도구는 25문항, 1-5점 척도로서 도구의 하위영역은 4개 영역으로 되어 있는데 정서적지지 7문항, 평가적지지 6문항, 정보적지지 6문항, 물질적지지 6문항 등이다. 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음을 의미하며, Lee (2017)의 연구에서 Cronbach's α 가 .96, 본 연구에서는 .97이었다.

● 우울

우울은 미국정신의학 학회(American Psychiatric Association)의 정신질환진단과 통계-제5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder [DSM-5], 2013)에 따르면, 슬픈 기분이 들고, 매사에 의욕이 없고, 무가치감, 공허감, 절망감, 죄책감, 좌절감, 고독감 등을 느끼며 모든 일상 활동에서 흥미나 즐거움이 저하된 상태를 의미하며, 본 연구에서는 Radloff (1977)가 개발하고 Cho와 Kim (1993)이 번안한 한국판 우울 측정도구인 CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) 도구를 사용하였다. CES-D는 총 20문항으로 각 문항은 0-3점의 4점 척도이며, 도구의 총점은 0점-60점으로 점수가 높을수록 우울이 높은 것을 의미하며, 도구의 신뢰도는 이 도구를 대학생에게 사용한 Kyoung (2018)의 연구에서 Cronbach's α 가 .87, 본 연구에서는 .92였다.

자료 수집 방법 및 연구의 윤리적 고려

본 연구는 A시와 C시에 소재하는 간호대학에 재학 중인 학생들을 대상으로 2018년 9월 5일부터 12월 5일까지 자료수집하였다. 학생들에게는 연구의 목적에 대한 설명과 아울러 본 연구에의 참여는 수업과 무관하며, 연구대상자에게 익명과 비밀보장을 약속하였다. 또한 설문에의 응답을 계속 진행하기를 원치 않을 경우에는 언제라도 중단할 수 있음을 설명하고 연구 참여에 대한 서면 동의서를 받았다. 그 외에도 연구 참여 동의서에는 설문에 관한 의문 사항이나 문제 발생 시 연락할 수 있도록 연구자의 연락처를 제공하였다. 설문에 응답한 대상자들의 응답 시간은 총 10분 정도 걸렸다.

자료 분석 방법

본 연구의 자료 분석을 위하여 SPSS WIN 25.0 프로그램을 이용하였다. 연구대상자의 특성은 빈도와 백분율, 대학생활스트레스와 사회적 지지 및 우울의 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다. 또한 대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이 검정은 t 검정과 ANOVA, 연구 변수들 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.

또한 대상자의 대학생활스트레스와 우울 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과는 다중회귀분석방법을 활용한 Baron과 Kenny (1986)의 3단계 매개효과 검증절차를 이용하여 분석하였다. 매개효과에 대한 통계적 유의성 검정은 Sobel test를 실시하였다. Baron과 Kenny (1986)의 3단계 매개효과 검증 절차는 1단계 독립변수에 대한 매개변수의 회귀분석, 2단계 독립변수에 대한 종속변수의 회귀분석, 3단계 독립변수와 매개변수 모두에 대한 종속변수의 회귀분석을 실시하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성으로 성별은 대부분 여학생이며 남학생은 27명(13.4%)이었으며, 학년 분포는 3학년이 67명(33.3%)으로 제일 많았고, 2학년(28.9%), 1학년(27.9%), 4학년(10.0%) 등의 순이었다. 경제상태는 대상자의 42.3%가 '중'으로 가장 많았으며, '중상'(30.3%), '중하'(21.4%) 등의 순이었다. 거주형태는 자취가 99명(49.3%)으로 가장 많았으며, 기숙사(34.3%), 부모와 같이 사는 경우(16.4%) 등의 순이었다. 종교는 무교가 117명(58.2%)으로 가장 많았으며, 기독교(27.4%), 가톨릭교(9.5%) 등의 순이었다. 주중 운동 빈도는 전혀 하지 않는다(51.7%)가 가장 많았으며, 주중 1회(21.9%), 2-3회(21.4%) 등의 순이었다(Table 1).

대상자의 대학생활스트레스와 사회적 지지 및 우울 정도

대상자의 대학생활스트레스와 사회적 지지 및 우울 정도는 Table 2와 같았다.

대학생활스트레스 정도는 각 문항의 점수가 1-5까지의 범위 중 전체 문항평균은 2.56이었다. 하위영역의 문항평균은 학업스트레스가 3.18로 가장 높았고, 가치관 스트레스 2.61, 장래 및 취업 스트레스 2.35, 경제 스트레스 2.16 등의 순이었다.

사회적 지지 정도는 1-5까지의 문항 점수범위 중 전체 문항평균은 4.12였으며, 하위영역의 문항평균은 정서적지지가 4.19로 가장 높았고, 물질적지지 4.11, 평가적지지 4.10, 정보적지지 4.08 등의 순이었다.

또한 대상자의 우울 문항평균은 각 문항 점수범위(0-3점) 중 0.61이었고, 전체 도구(20문항)의 평균(표준편차)은 12.28 (10.28)이었다.

대상자의 일반적 특성에 따른 우울 정도의 차이 검정

본 연구 대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이 검정은 Table 1과 같았다.

우울은 대상자의 일반적 특성인 성별에 따라 유의한 차이가 없었으며($t=-0.53, p=.593$), 학년에 따라서 유의한 차이가

없었다($F=2.04, p=.109$). 그의 대상자의 경제상태($F=0.52, p=.715$), 거주형태($F=0.80, p=.449$), 종교($F=0.10, p=.955$) 및 운동습관(빈도/주)($F=1.06, p=.367$) 등에 따라서 우울 정도에 유의한 차이가 없었다.

연구 변수들 간의 상관관계

본 연구 대상자들의 대학생활스트레스와 사회적 지지 및 우울 간의 상관관계는 Table 3과 같았다. 먼저 대상자들의 대학생활스트레스는 우울과 유의한 정적 상관관계를 보였으며

Table 1. Depression according to Participants' Characteristics (N=201)

Characteristics	Categories	n (%)	Mean±SD	t or F (p)
Gender	Male	27 (13.4)	11.29±11.84	-0.53 (.593)
	Female	174 (86.6)	12.43±10.04	
Grade	1st	56 (27.9)	11.05± 8.57	2.04 (.109)
	2nd	58 (28.9)	12.48±10.68	
	3rd	67 (33.3)	14.26±11.63	
	4th	20 (10.0)	8.50±7.30	
Economic state	Low	6 (3.0)	13.33±10.72	0.52 (.715)
	Below	43 (21.4)	13.93±11.98	
	Average	85 (42.3)	11.78±9.20	
	Over	61 (30.3)	12.06±10.51	
	High	6 (3.0)	8.66±10.57	
Residence type	Live with parents	33 (16.4)	14.12±10.13	0.80 (.449)
	Self-cooking	99 (49.3)	12.31±10.85	
	Dormitory	69 (34.3)	11.36±9.50	
Religion	Christian	55 (27.4)	12.23±9.86	0.10 (.955)
	Buddhist	10 (5.0)	11.70±9.06	
	Catholic	19 (9.5)	13.52±11.07	
	None	117 (58.2)	12.15±10.54	
Exercise frequency (/week)	0	104 (51.7)	13.04±11.30	1.06 (.367)
	1	44 (21.9)	12.54±9.57	
	2~3	43 (21.4)	11.27±8.50	
	≥4	10 (5.0)	7.50±8.55	

Table 2. Degrees and Reliability of Stress, Social support and Depression (N=201)

Instrument	Subscales	Number of Items	Mean±SD	Min	Max	Cronbach' α
Stress for College Life		27	2.56±0.69	1.00	4.74	.94
	Future & Employment	8	2.35±0.79	1.00	5.00	.85
	Economic	7	2.16±0.90	1.00	4.57	.91
	Values	5	2.61±0.94	1.00	5.00	.83
	Academic	7	3.18±0.81	1.00	5.00	.85
Social support		25	4.12±0.59	2.40	5.00	.97
	Emotional support	7	4.19±0.64	1.71	4.80	.93
	Appraisal support	6	4.10±0.62	2.33	5.00	.89
	Informational support	6	4.08±0.64	2.50	5.00	.90
	Material support	6	4.11±0.66	2.17	5.00	.89
Depression		20	0.61±0.51	0.00	2.35	.92

($r=.60, p<.001$), 사회적 지지와는 유의한 부적 상관관계를 보였다($r=-.55, p<.001$). 또한 대상자들의 사회적 지지는 우울과 유의한 부적 상관관계를 보였다($r=-.46, p<.001$).

한편 대학생활스트레스와 사회적 지지의 각 하위영역들과 우울 간에도 모두 유의한 상관관계를 보였다.

대학생활스트레스와 우울 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과

간호대학생의 대학생활스트레스와 우울 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 검증하기 위하여, 다중회귀분석방법을 활용한 Baron과 Kenny (1986)의 3단계 매개효과 검증 절차를 이용하여 분석하였고, 매개효과에 대한 통계적 유의성 검정은 Sobel test를 실시하였는데, 그 결과는 Table 4와 같았다. Baron과 Kenny (1986)의 3단계 매개효과 검증 절차는 1단계 독립변수에 대한 매개변수의 회귀분석, 2단계 독립변수에 대한 종속변수의 회귀분석, 3단계 독립변수와 매개변수 모두에 대한 종속변수의 회귀분석을 실시하였다.

본 연구에서 회귀모형 분석의 적절성 여부를 검토하기 위하여 변수들의 다중공선성 및 자기상관성을 분석하였는데, 다중공선성의 확인을 위한 공차한계는 .696으로 0.1이상하였고, 분산팽창지수(Variance Inflation Factor, VIF)는 1.436으로 10미만이어서 독립변수 간의 다중공선성에 문제가 없었다. 또한 Durbin-Watson 지수는 2.176으로서, 0~4의 값을 가지며 2에 가까울수록 독립변수 간에 자기상관성의 문제가 없이 독립성이 인정된다는 기준을 충족하여 회귀모형이 적합하였다.

Baron과 Kenny (1986)의 3단계 매개효과 검증 절차의 1단계 회귀분석에서 독립변수인 대학생활스트레스가 매개변수인

사회적 지지에 유의한 영향을 미쳤으며($\beta=-.55, p<.001$), 설명력은 30%였다. 그리고 2단계 회귀분석에서 독립변수인 대학생활스트레스는 종속변수인 우울에 유의한 영향을 미쳤으며($\beta=.60, p<.001$), 설명력은 36%였다. 3단계 회귀분석에서 매개변수인 사회적 지지는 종속변수인 우울에 유의한 영향을 미쳤다($\beta=-.18, p=.007$). 즉, 3단계에서 독립변수인 대학생활스트레스는 종속변수인 우울에 미치는 영향인 β 값이 .51($p<.001$)로서 2단계에서의 β 값인 .60($p<.001$)보다 감소되어 사회적 지지는 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다.

그림 1은 Table 4의 결과를 그림으로 나타낸 것으로, 사회적 지지를 고려하지 않았을 때 독립변수인 대학생활스트레스는 종속변수인 우울에 유의한 영향을 주었으며($\beta=.60, p<.001$), 이 효과는 매개변수인 사회적 지지를 고려하였을 때 상대적으로 감소하였다($\beta=.51, p<.001$). 이는 사회적 지지의 매개효과로 인하여 대학생활스트레스의 우울에 대한 효과가 감소되었음을 보여준다.

매개효과 계수에 대한 통계적 유의성 검정을 위해 Sobel test를 실시한 결과, 계수 값(Z)은 2.59로 통계적으로 유의하였다($p=.007$).

논 의

본 연구는 간호대학생의 대학생활스트레스와 사회적 지지 및 우울 정도를 파악하고, 사회적 지지의 대학생활스트레스와 우울 간의 매개 효과를 확인하여 간호대학생의 대학생활스트레스와 우울 관리를 위한 간호중재 프로그램 개발에 기초자료를 제시하고자 시도되었으며, 2개 도시 대학에서만 자료수집이 진행되었기 때문에 본 연구결과를 일반화하는 데에 제

Table 3. Correlations among Variables

(N=201)

Variables	Sub-scales	Stress for college life				Depression	
		Total	Future & Employment	Economic	Values	Academic	
		r (p)					
	Total	-.55 ($<.001$)					-.46 ($<.001$)
	Emotional support	-.52 ($<.001$)	-.50 ($<.001$)	-.36 ($<.001$)	-.55 ($<.001$)	-.30 ($<.001$)	-.45 ($<.001$)
Social support	Appraisal support	-.55 ($<.001$)	-.52 ($<.001$)	-.33 ($<.001$)	-.59 ($<.001$)	-.35 ($<.001$)	-.48 ($<.001$)
	Informational support	-.45 ($<.001$)	-.40 ($<.001$)	-.32 ($<.001$)	-.45 ($<.001$)	-.31 ($<.001$)	-.37 ($<.001$)
	Material support	-.48 ($<.001$)	-.45 ($<.001$)	-.35 ($<.001$)	-.48 ($<.001$)	-.29 ($<.001$)	-.37 ($<.001$)
Depression		.60 ($<.001$)	.59 ($<.001$)	.27 ($<.001$)	.60 ($<.001$)	.53 ($<.001$)	

Table 4. Mediating Effect of Social Support between Stress and Depression

Steps	Variables	Social support						Depression						Sobel test					
		B	SE	β	t	p		B	SE	β	t	p	R ²	Adjusted R ²	F	p	Z	p	
1. Stress →Social support	(Constant)	133.70	3.39		39.41	<.001						.30	.30	86.72	<.001				
	Stress	-.44	.04	-.55	-9.31	<.001													
2. Stress →Depression	(Constant)						-11.03	2.22		-4.95	<.001	.37	.36	117.44	<.001	2.59	.009		
	Stress						.33	.03	.60	10.83	<.001								
3. Stress, Social support →Depression	(Constant)						5.55	6.50		0.85	.390	.39	.38	64.25	<.001				
	Social support						-.12	.04	-.18	-2.70	.007								
	Stress						.28	.03	.51	7.69	<.001								

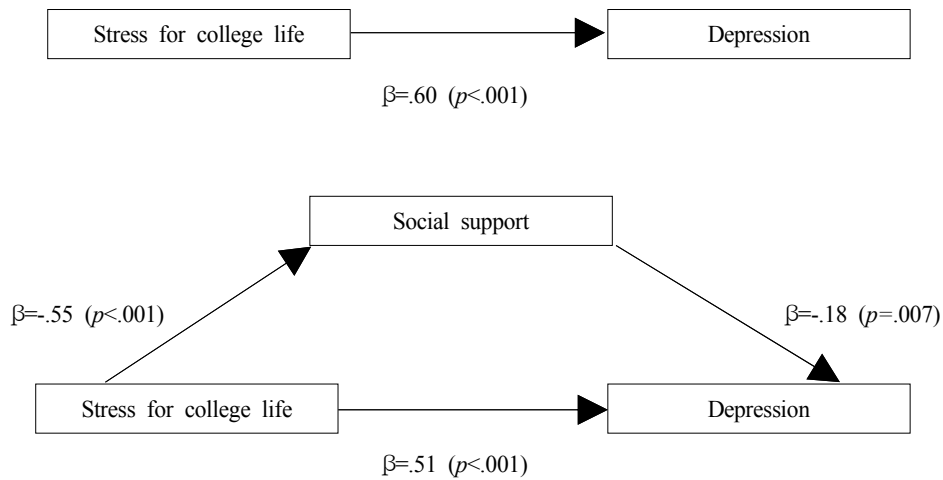


Figure 1. A mediator effect of social support in the association between stress for college life and depression.

한점이 있으며, 향후 연구에서는 여러 다양한 지역의 간호대학생을 포함하여 반복 연구로 확인해볼 필요가 있다.

본 연구대상자의 대학생활스트레스, 우울 및 사회적 지지 정도를 선행 연구결과와 비교하기 위해서, 본 연구에서 사용한 도구와 다른 도구이거나, 비록 같은 도구라 할지라도 각 문항의 만점 척도가 다른 경우에는, 도구 만점이 각기 다르므로 도구 전체 만점에 대해 평균값이 차지하는 비율(%)로 비교하였다.

먼저 본 연구에서 간호대학생의 대학생활스트레스 정도는 2.56(1-5점)으로 도구의 51.2%를 차지한 결과는 3년제를 포함한 4년제 간호대학생을 대상으로 한 연구들 즉, Kim 등(2018)에서 대학생활스트레스가 도구 만점의 58%를 차지한 결과와 그 외 Son 등(2010) 51.6%, Lim 등(2010) 48.7%, Park과 Jang (2010) 56.4%, Cha와 Lee (2014) 46.2% 등의 연구 결과들과 비슷하였는데 이들 연구들에서는 대학생활스트레스가 도구 만점의 46.2-58%를 차지하여 중 정도의 스트레스를 느끼고 있었다. 그러나 Choi (2018)의 연구에서 대학생활스트레스가 도구 만점의 42%를 차지한 결과와 그 외 Kim과 Park (2012) 30%, Park과 Jang (2013) 43.4%, Shin 등(2013) 31.6% 등의 결과에서는 도구 만점의 30.0-43.4%를 차지하여 본 연구의 결과보다 낮았고, Hong (2012)의 연구에서 도구 만점의 59%를 차지한 것은 본 연구보다 대학생활스트레스 정도가 높았다. 이러한 연구들은 모두 3년제 혹은 4년제 간호대학생을 대상으로 하였으나 대학생활스트레스 평균이 도구 만점의 30.0-59%의 범위로 다양하였는데 이는 3년제나 4년제의 대학 학제 보다는 소속 대학의 교과과정 운영 등 다양한 변수들이 작용한 것으로 생각되어 좀 더 깊이 있는 자료 분석이 필요하다고 생각된다. 또한 본 연구에서 학업 스트레스가 가장 높게 나왔

는데 이는 간호대학생들을 대상으로 연구한 결과 대학생활스트레스의 하위 영역들 중에서 학업 스트레스가 제일 높았고 보고한 연구들(Choi, 2018; Kim & Park, 2012; Son et al., 2010)의 결과와 일치하였으며, 간호대학생들이 타학과 학생들에 비해 과도한 과제와 학업이 과중하고 간호사국가시험에 대한 심리적 압박을 많이 받고 있어 학업 관련 스트레스를 완화시킬 수 있는 다각도의 방안 마련이 필요하다고 생각된다.

본 연구에서 간호대학생의 우울 정도는 0.61(0-3점)로 도구 만점의 20.3%를 차지하여 우울 정도가 중하의 범위로 낮았는데, 이는 3년제와 4년제 간호대학생을 대상으로 한 연구들에서 Choi (2018)의 연구에서는 27.3%를 차지하였고, Kim 등 (2018) 26%, Son 등(2010) 29.6%, Kim과 Park (2012) 36.6%, Park과 Jang (2010) 32%, Cha와 Lee (2014) 30.3% 등으로, 이 연구들에서 우울 문항평균이 도구 만점의 26.0-36.6%를 차지한 결과들보다 본 연구 결과가 낮았고, Shin 등(2013) 13.3%, Park과 Jang (2013) 18% 등의 결과들보다는 본 연구가 높았다. 이러한 결과들을 통하여 3년제와 4년제 간호대학생의 대학생활스트레스가 높은 경우에 우울도 비교적 같이 높은 경향으로 나타난 것을 알 수 있었으며, 본 연구의 결과와 다른 연구에서의 우울 비교를 각 도구 만점에 대해 차지하는 퍼센트를 계산하여 일관성 있게 비교하였으나, 비슷한 연구 대상자에서도 우울 평균에 차이가 있게 나온 점에 대해서는 연구에서 사용한 우울 도구가 서로 다른 점도 고려할 필요가 있다고 생각되며 우울을 측정하는 다양한 도구들에 대한 내용 일치성을 확인하는 연구도 필요하다고 생각된다.

그리고 본 연구에서 간호대학생의 사회적 지지 정도가 4.12(1-5점)로서 도구 만점의 82.4%로 높게 나온 결과는 Park (2008)의 연구에서 전국 대학생을 대상으로 연구한 결과 사회

적 지지 평균이 2.26(0-3점 척도)으로 도구의 75.3%를 차지한 결과와 비슷하였는데, 간호대학생들이 제공받는 사회적 지지의 정도와 하위 속성들 및 이에 영향하는 변수들을 분석하여 스트레스를 많이 받는 간호대학생들을 위한 우울 예방 전략을 마련하는 것이 필요하다.

본 연구 대상자의 일반적 특성에 따라서는 우울 정도에 유의한 차이가 없었는데, 이러한 결과는 간호대학생을 대상으로 연구한 결과들 중 성별과 학년 및 종교 등에 따라 우울에 유의한 차이가 없었던 연구들인 Cho (2009), Choi (2018), Son 등(2010), Park과 Jang (2010) 등의 연구 결과와 일치하였고, 그 외 경제상태에 대해서는 Son 등(2010), Cho (2009), Hong (2012), Park과 Jang (2013) 등의 결과와, 거주형태에 대해서는 Choi (2018), Park과 Jang (2013) 등의 결과와, 운동습관(빈도/주)에서는 Choi (2018), Son 등(2010) 및 Park과 Jang (2013) 등의 연구 결과에서 우울 정도에 유의한 차이가 없었던 것과 일치하였다. 그러나 경제상태 및 운동습관 등이 연구에서 단지 유, 무로만 구분된 경우는 세부적인 구분에 따른 우울 정도를 비교하기 어렵게 하기 때문에 되도록 일반적 특성의 변수들의 구분은 연구들에서 일관성 있게 다루어 주는 것이 필요하다.

본 연구 대상자들의 대학생활스트레스와 사회적 지지 및 우울 간에는 모두 유의한 상관관계를 보였는데, 이는 간호대학생을 대상으로 하여 대학생활스트레스와 우울을 다룬 연구들에서 모두 본 연구와 일치된 결과들을 보여주어, 간호대학생들이 경험하는 대학생활스트레스가 우울 증상으로 발전하지 않도록 사회적 지지의 다양한 기능이 구체적으로 학생들에게 적용되도록 대학의 행, 재정적인 제도적 개선이 시급하다고 볼 수 있다.

마지막으로 본 연구에서 사회적 지지는 대학생활스트레스와 우울 사이에서 유의한 매개효과를 보였는데, 이는 Park과 Jang (2013)의 연구에서 대학생을 대상으로 연구했을 때 사회적 지지가 스트레스와 우울 간에 부분적으로 조절 효과가 있었다고 보고한 내용과 비슷하였다. 그 외에도 본 연구와 대상자는 다르지만 Lee (2014)의 연구에서 취업모를 대상으로 양육스트레스와 우울 사이에 사회적 지지가 매개효과가 있었고, Kim (2011)은 임상간호사를 대상으로 연구한 결과 간호사의 직무스트레스와 우울 사이에 사회적 지지가 유의한 매개효과를 보여주었다고 보고한 내용과도 일치하였다. 이러한 사회적 지지의 스트레스와 우울 간의 유의한 매개 효과는 최근의 사회적인 이슈 측면에서도 중요한 시사점을 안겨주는 데, 간호대학생 뿐만 아니라 다양한 환경에 있는 사람들이 스트레스를 많이 받으며 살아가고 있고 그 결과로 우울 증상이 발현되어 자살 충동이나 자살 사고로 이어지는 현실을 볼 때, 특히 스트레스가 많은 환경에 접하고 있는 간호대학생들이

안정적으로 우울로부터 예방되기 위하여 사회적 지지의 개념이 중요하게 부각되고 적용되어야 할 필요가 있다.

이와 같은 맥락에서 Park (1985)은 사회적 지지 도구를 개발하는 연구에서 사회적 지지에는 존경, 애정, 신뢰, 관심, 경청의 행위와 관련된 정서적 지지와, 자신의 행위를 인정해주거나 부정하는 자기평가와 관련된 정보를 사회망 구성원을 통해 어느 정도 제공받을 수 있다고 지각하는지에 대한 평가적 지지, 개인이 문제에 대처하는데 이용할 수 있는 정보를 제공하는 행위의 정보적 지지, 일을 대신 해주거나 돈, 물건을 제공하는 등 필요시 직접적으로 돕는 행위와 관련된 물질적 지지 등의 4가지 하부 속성이 있다고 제시한 바 있다. 또한 Park (1985)은 대학생을 포함하여 다양한 연령층의 사람들을 대상으로 사회적 지지의 우울에 대한 완충 효과를 분석하여 사회적 지지와 스트레스의 상호작용에 의해 우울이 40.6% 설명됨에 따라 사회적 지지의 우울에 대한 완충 효과가 지지되었다고 보고하였는데, 앞으로도 이러한 연구들이 간호대학생들을 대상으로 활발하게 이루어져서 사회적 지지의 하부개념들이 각각 우울 감소에 어떻게 기여하는 지에 대한 추후 연구가 필요하다. 사회적 지지의 하부개념에 따른 실질적인 지원을 위해서는 부모로부터 인정받고 도움 받는 상호작용, 교수 및 친구 및 동료들로부터의 정보적 도움, 인정받고 친밀하고 심리적인 안정감을 얻고 자기 자신에 대해 올바르게 평가할 수 있도록 지지와 격려를 받고, 대학 내 다양한 장학금 제도를 마련하여 모든 학생들이 골고루 장학금 수혜를 받도록 물질적 지지 등을 고려해 볼 수 있다.

이와 같은 내용을 종합해볼 때, 대학 내 간호대학생들이 경험하는 많은 스트레스가 우울로 발전되는 것을 예방할 수 있는 사회적 지지 체계 시스템이 구축되어 사회적 지지가 학생들에게 다양한 방면으로 제공될 수 있도록 환경을 조성해 줌으로써 학생들이 안정되고 밝은 대학생활을 할 수 있도록 마련해주는 것이 필요하다.

결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 대학생활스트레스와 사회적 지지 및 우울 정도를 파악하고, 사회적 지지의 대학생활스트레스와 우울 간의 매개 효과를 확인하여 간호대학생의 대학생활스트레스와 우울 관리를 위한 간호중재 프로그램 개발에 기초자료를 제시하고자 시도되었다.

본 연구에서 간호대학생들의 대학생활스트레스와 우울 정도는 도구 만점의 중간 이하의 정도였으며, 사회적 지지 정도는 도구 만점의 80% 이상으로 높았고 간호대학생들의 대학생활스트레스와 우울 및 사회적 지지 간에는 유의한 상관관계가 있었다.

Sobel test를 통하여 분석한 결과, 사회적 지지는 간호대학생의 대학생활스트레스와 우울 사이에 유의한 매개 효과를 가졌는데 즉, 대학생활스트레스가 단독으로 우울에 미치는 효과는 $\beta=0.60$ ($p<0.001$)였고 사회적 지지와 대학생활스트레스가 모두 독립변수로서 우울에 영향을 미치는 경우에는 사회적 지지가 우울에 미치는 영향이 $\beta=-0.18$ ($p=0.007$)로 유의하였으며 이때 대학생활스트레스가 우울에 주는 영향이 $\beta=0.51$ ($p<0.001$)로 감소되었다.

따라서 간호대학생들의 대학생활스트레스로 인한 우울을 감소시키거나 예방하기 위해서는 사회적 지지의 개념이 중요하다고 볼 수 있으며, 사회적 지지의 하부영역인 정서적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지 및 물질적 지지 등을 학생들이 실제 생활에서 최대한 지지받을 수 있도록 적용 가능한 방안 마련이 필요하다.

또한 추후 연구에서는 여러 다양한 지역에 있는 간호대학생들을 대상으로 하여 사회적 지지의 하부 영역이 구체적으로 우울에 미치는 효과를 검증하는 연구가 필요하다.

References

- American Psychiatric Association DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (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.
- Battle, J. (1978). The relationship between self-esteem and depression. *Psychological Report*, 42, 745-746.
- Cha, S. K., & Lee, E. M. (2014). Comparison of stress, depression and suicidal ideation between nursing students and students of other majors. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 20(4), 651-659. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.65>
- Cho, H. S. (2009). Relationship of stress, depression and suicidal tendencies in nursing students. *The Journal of Parents and Children*, 12(1), 3-14.
- Cho, M. J., & Kim, K. H. (1993). Diagnostic validity of the CES-D(Korean version) in the assessment of DSM-III-R major depression. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 32(3), 381-399.
- Choi, S. K. (2018). Convergence relationship between life stress and depression in nursing college students. *Journal of Digital Convergence*, 16(5), 257-266.
- Chon, K. K., & Kim, K. H. (1991). Development of the life stress scale for college students: A control theory approach. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 10(1), 137-158.
- Chon, K. K., Kim, K. H., & Yi, J. S. (2000). Development of the revised life stress scale for college students. *Korean Journal of Health Psychology*, 5(2), 316-335.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Hong, J. Y. (2012). Life stress, depression and self-esteem of nursing college students. *Journal of the Korean Society for Multicultural Health*, 2(2), 35-42.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Co.
- Kim, J. H. (2012). *The mediating effects of self-control and health promoting lifestyle in the relationship between life stress and adjustment to college life among college students* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul.
- Kim, S. B. (2018). The mediating effects of social support in the correlation between school-life stress and depression: Focused on the EBD college students residing in the dormitory. *Journal of Special Education & Rehabilitation Science*, 57(3), 19-36.
- Kim, S. M., & Park, J. M. (2012). The relationship between life stress and depression in nursing college students. *Journal of the Korean Society for Multicultural Health*, 2(1), 17-24.
- Kim, T. K. (2011). *The effect of job stress for depression in clinical nurses-Focusing on the mediating effects of coping strategies and social support-* (Unpublished master's thesis). The Chungju University, Chungju.
- Kim, Y. K., Kwon, S. H., & Son, H. G. (2018). The influence of perceived stress, depression, and positive psychological capital on quality of life among nursing students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 20(3), 1579-1593.
- Kyoung, J. H. (2018). *The effects of positive psychology intervention on stress, depression, subjective well-being and flourish among college students* (Unpublished master's thesis). The Ewha Womans University, Seoul.
- Lee, H. J. (2017). *The influence of self-efficacy, social support and stress coping on college adjustment among male nursing students* (Unpublished master's thesis). Honam University, Gwangju.
- Lee, J. K., & Kim, Y. S. (2000). *Medical Psychology*. Seoul: Illogak.

- Lee, S. A. (2014). *Effects of parental stress on depression of working mothers: Focusing on the mediating effects of self-esteem and social support* (Unpublished master's thesis). The Seoul National University, Seoul.
- Lim, S. Y., Kwon, K. M., Jeong, Y. K., & Han, K. S. (2010). Comparison to stress, depression and self-efficacy between nursing student and the other major university women student. *The Journal of Stress, 18*(2), 119-124.
- Park, H. J., & Jang, I. S. (2010). Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education, 16*(1), 14-23.
- Park, J. W. (1985). A study to development a scale of social support (Unpublished doctoral dissertation). Yonsei University, Seoul.
- Park, K. H. (2008). *Construction of depression model for the university student* (Unpublished doctoral dissertation). The Seoul National University, Seoul.
- Park, Y. R., & Jang, E. H. (2013). Impact of stress on depression among university students: Testing for moderating effect of social support. *Korean Journal of Adult Nursing, 25*(5), 549-558. <http://dx.doi.org/10.7475/kjan.2013.25.5.549>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.
- Shin, M. K., Yi, H. Y., & Won, J. S. (2013). Influence of life stress and depression on suicidal ideation among college nursing students. *The Journal of Korean Academic Fundamental Nursing, 20*(4), 419-428. <http://dx.doi.org/10.7739/jkafn.2013.20.4.419>
- Son, Y. J., Choi, E. Y., & Song, Y. A. (2010). The Relationship between stress and depression in nursing college students. *The Journal of Stress, 18*(4), 345-351.
- Yang, S. H. (2001). A study on the relationship between self-concept and the mental health of nursing students in junior college in some area. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 10*(3), 376-390.

A Mediator Effect of Social Support in the Association between Stress for College Life and Depression among Nursing Students*

Yoo, Kyung Hee¹⁾

1) Professor, School of Nursing, College of Medicine, Soonchunhyang University

Purpose: This study was conducted to determine the mediator effect of social support in the association between stress for college life and depression among nursing students. **Methods:** The participants of the study were 201 university students in A and C cities. Self-report questionnaires were used to measure the variables. In the data analysis, the SPSSWIN 25.0 program was utilized for descriptive statistics, Pearson's correlation, Sobel test and multiple regression analysis. **Results:** Mean scores of stress for college life, depression and social support were 2.56, 4.12 and 0.61, respectively. Stress for college life and depression showed a significant positive correlation ($r=.60, p<.001$), while depression and social support showed a significant negative correlation ($r=-.46, p<.001$). Lastly, stress for college life and social support showed a significant negative correlation ($r=-.55, p<.001$). The analysis of the mediator effect of social support in the association between stress for college life and depression showed that social support had a significant mediator effect. **Conclusion:** Among nursing students, social support may be a mediator in the association between stress for college life and depression. Therefore, strategies for nursing intervention to improve social support should be developed for nursing students

Keywords: Stress, Depression, Social support, Nursing

* This paper was supported by the Soonchunhyang University.

• Address reprint requests to : Yoo, Kyung Hee
Soonchunhyang University
31, Soonchunhyang 6-gil, Dongnam-gu, Cheonan-si, Chungcheongnam-do, 31151, Korea.
Tel: 82-41-570-2492 Fax: 82-41-570-2498 E-mail: kyunghee@sch.ac.kr