

## 대학생의 인구사회학적 요인과 우울과의 관계

이미옥<sup>1</sup>‡, 박정연<sup>2</sup>

<sup>1</sup>진주보건대학교 치위생과, <sup>2</sup>진주보건대학교 임상병리과

### Relationship of Sociodemographic Factors to Depression in College Students

Mi-Oak Lee<sup>1</sup>‡, Jung-Yeon Park<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Dental Hygiene, Jinju Health College

<sup>2</sup>Dept. of Clinical Pathology, Jinju Health College

‡ Correspondence to: Lee MO,  
Tel: +82-55-740-1856  
Fax: +82-55-743-3010  
E-mail: forlove@hanmail.net

Received June 10, 2015

Revised June 26, 2015

Accepted July 8, 2015

**ABSTRACT** The purpose of this study was to examine the level of self-rated depression of health-related majors in an effort to determine influential factors for their school adjustment. The subjects in this study were 205 students who were in the departments of dental hygiene and clinical pathology in a college of health. The mental health of the students was evaluated by Zung's Self-Rating Depression scale of 20 items from September 1, 2013, to March 30, 2014. The general characteristics had an approximately 8.0%(R<sup>2</sup>=.080) explainability of depression. Depression was under the statistically significant negative influence of academic year(p<.05), and the form of drinking(p<.05) had a statistically significant positive impact on that. It showed that the students whose academic year was higher and who drank less suffered from less depression. Conclusion: To promote the mental health of college students, the development of educational programs that aim at teaching them to control their own stress in consideration of their sociodemographic characteristics and academic achievement is required.

**Key words** : Depression, Mental health, College students

### I. 서론

급변하는 현대사회와 과학문명의 발달은 경제성장과 더불어 우리의 삶 속에 많은 변화를 가져다주었다. 특히 청소년기에 속하는 학생들은 대학에 진학하기 위하여 인성과 적성, 자신의 꿈은 고려하지 않고, 힘든 고등학교 교육과정을 이수한 후 힘든 경쟁을 이겨내고 대학에 입학하게 된다. 학생들은 대학에 입학하여 교육적, 사회적 기회를 받지만, 대학생활에서 다양한 스트레스 및 우울과 불안을 경험한다[1]. 심리적 불안의 요소인 우울은 일상생활을 하면서 많은 경험을 할 수 있는 정신현상이다[2].

진로선택에서도 자신의 적성과는 상관없이 대부분 학생들은 취업과 성적에 초점을 두고 학과를 결정한다. 특히 직업을

고려하여 진로를 선택한 전문대학들은 인생에 뚜렷한 목표의식을 가지고 학과를 선택하는 것이 아니라 고등학교 담임선생님의 추천, 취업, 부모님의 의사 결정에 따라 선택하기 때문에, 대학 진학 후 자신의 진로선택에 대한 후회를 경험하게 된다.

대학생은 청소년에서 성인으로 가는 과도기 단계에 있으며, 통제된 일상생활에서 벗어나 자율성이 보장되고 책임을 감당해야 하기에 스트레스를 자주 경험하게 된다. 대학생들의 사회적 불안에 대한 연구는 임상적 수준의 사회불안이 보편적이며 대학생의 22%가 사회불안을 경험한 것으로 보고하였다[3]. 이러한 사회불안은 대학생의 학업성취 수준에 지장을 주며, 진로 탐색 활동과 정체감에 부정적인 영향을 주어 진로 발달을 저해하고[4], 불면증과 장애 등의 심각한 정신건강 문제

를 유발하는 것으로 보고하였다[5]. 또한, 매년 다수의 대학생이 휴학, 제적을 경험하고 있으며 상당수가 정신건강 문제와 관련성이 있는 것으로 보고하였다[6].

정신건강의 한 요소인 우울은 정상적인 기분 변화로부터 병적인 상태에 있으며, 기분이 저조한 상태, 불행, 실패, 무력감, 무가치감을 자주 경험하는 증상이다. 또한 이러한 증상이 빈번해지고 치료를 받지 못하며 자살과 경제적 손실 등의 결과를 발생하기도 하지만, 초기 치료를 받으며 좋은 상태로 회복이 되는 것으로 보고되고 있다[7]. 대학생들의 정신건강 문제 중 우울장애가 가장 유병률이 높은 질환이며, 대학생들은 성인초기에 해당하며, 건강한 대학생들은 미래의 사회적 역할을 수행함에 있어서 기초가 된다[8].

대학생활 중 자신의 가치관을 확립하여 자아위기 의식과 소외감을 극복함으로써 인격이 성숙한 한 개체로서 완전한 사회생활을 영위할 수 있는 성인이 된다[9]. 우울을 측정하는 도구로는 Zung[10]이 우울의 증상을 일반적 우울, 생리적 및 심리적으로 구분하는 자가 평가 우울척도(Self-Rating Depression Scale)를 고안하였으며, 이 척도를 사용한 연구는 이 등[11]은 대학 신입생의 정신건강평가를 보고하였으며, 윤[12]은 근로여성과 여대생의 정신건강평가를 보고하였다. 또한, 이 등[13]은 육체적 질병이 있는 환자를 대상으로 한 정신건강평가를 하여 보고하였으나, 전문대학생을 대상으로 한 우울수준 척도는 보고 된 바가 없었다.

이에 본 연구는 전문대학생들의 일반적 특성에 따른 우울의 차이를 분석하고 우울의 요소를 분석함으로써 대학생활의 건강한 삶을 영위할 수 있도록 교육프로그램을 개발하는데 기초 자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

## II. 연구방법

### 1. 연구 대상

본 연구는 2013년 9월1일부터 2014년 3월 30일까지 J지역 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 연구자가 직접 방문하여 설문지를 배부하고 자기 기입 후 회수하였다. 배부된 설문지 중 기재 누락 등 부실한 설문지 15부를 제외한 총 205부를 최종 분석에 사용하였다.

## 2. 연구 도구 및 방법

### 1) 연구도구

본 연구에서의 측정도구는 Zung[10]에 의해 개발된 자가 평가 우울척도 (Self-Rating Depression Scale, SDS)를 사용하였다. 이 도구는 일반적 우울, 생리적 우울, 심리적 우울로 구성되어 있으며, 각 문항을 ‘항상 그렇다’=4점, ‘자주 그렇다’=3점, ‘가끔 그렇다’=2점, ‘아니다’=1점의 Likert 4점 척도로 측정한다. 이 중 10개의 문항은 긍정적 문항, 10개의 문항은 부정적 문항으로 구성하였으며, 최하 20점에서 최고 80점까지 측정되는 척도이다. 점수 분포는 25-49점 이하 정상, 50점-59점 경증의 우울증, 60-69점 중등도의 우울증, 70점 이상 중증의 우울증으로 판정하였다. 본 연구의 Cronbach  $\alpha$  값 0.782이다.

### 3. 통계분석

본 연구의 수집된 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Science) WIN 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 분석기법으로는 연구대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도와 백분율을 산출하였으며, 일반적 특성과 우울을 살펴보기 위해 t-test(검증)와 One-way ANOVA(일원변량분석)를 실시하였다. 우울에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression)을 실시하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 연구대상의 인구사회학적 특성

총 205명 중 학년별로는 1학년이 61.5%로 2학년 38.5%보다 높은 분포를 보였다. 비만도별로는 정상이 70.2%로 대부분을 차지하였으며, 다음으로 저체중 23.4%, 비만 6.3% 순으로 나타났다. 음주별로는 월 2~4회가 43.9%로 가장 많았으며, 다음으로 월 1회 이하 34.1%, 주 2~3회 9.3%, 주 4회 이상 0.5% 순으로 나타났고, 전혀 안 마심은 12.2%로 나타났다.

주거형태별로는 자택이 59.5%로 절반 이상을 차지하였으며, 다음으로 기숙사 22.4%, 하숙, 자취 15.6%, 기타 2.4% 순이었다. 가족 수별로는 4명이 56.6%로 절반 이상을 차지하였으며, 다음으로 5명 이상 31.2%, 3명 11.7%, 2명 0.5% 순이었

〈Table 1〉 General characteristics of the study subjects

Characteristics	Categories	N	%
Grade	Freshman	126	61,5
	Sophomore	79	38,5
Body mass index	Underweight(<18,5)	48	23,4
	Normal(18,5≤BMI <25)	144	70,2
	Obesity(≥25)	13	6,3
Regular exercise	No	176	85,9
	Yes	29	14,1
Drinking habits	None within a year	25	12,2
	< 1 time / month	70	34,1
	2-4 times/ month	90	43,9
	>2 times/ week	20	9,8
Residential Type	own house	122	59,5
	Self boarding, Lodging	37	18,0
	Dormitory	46	22,4
Academic achievement	≤2,0	14	6,8
	2,0~2,5	22	10,7
	2,5~3,0	42	20,5
	3,0~3,5	51	24,9
	3,5~4,0	43	21,0
	4,0~4,5	33	16,1
Total		205	100,0

다. 학업성취 수준별로는 3.0~3.5점미만이 24.9%로 가장 많았으며, 다음으로 3.5~4.0점미만 21.0%, 2.5~3.0점미만 20.5%, 2.0~2.5점미만 10.7%, 2.0점 이하 6.8% 순으로 나타났다 <Table 1>.

## 2. 인구사회학적 특성별 우울의 차이

학생들의 일반적 우울에 대해 살펴본 결과는 8점 만점 중 전체 평균이 3.45로, 학생들은 일반적 우울은 낮은 것으로 나타났다.

학년별로는 1학년이 2학년보다 일반적 우울은 높았으나 유의미한 차이는 아니었다. 비만도별로는 저체중일수록 일반적 우울은 높았으나 비만도에 따른 유의미한 차이는 없었다. 운동 여부별로는 운동을 하는 학생이 그렇지 않은 학생보다 일반적 우울은 높았으나 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 음주형태별로는 음주를 자주 하는 학생일수록 일반적 우울은 높았으나 유의미한 차이는 아니었다. 주거형태별로는 기숙사에 거주하는 학생이 일반적 우울은 가장 높았고, 하숙, 자취하는 학생은 다른 학생보다 일반적 우울은 낮았으며, 주

거형태에 따라 유의미한 차이를 보였다( $F=3.80, p<.05$ ). 학업성취 수준별로는 하 수준인 학생이 일반적 우울은 가장 높았고, 중 수준인 학생은 다른 학생보다 일반적 우울은 낮았으나 성적수준에 따른 유의미한 차이는 없었다. 이상과 같이 학생들은 일반적 우울은 낮았으며, 기숙사에 거주하는 학생이 다른 학생보다 일반적 우울은 높았다.

학생들의 생리적 우울은 32점 만점 중 전체 평균이 16.27점으로, 학생들의 생리적 우울은 높지 않은 것으로 나타났다. 학년별로는 1학년이 2학년보다 생리적 우울은 높았으나 학년에 따른 유의미한 차이는 없었다. 비만도별로는 저체중일수록 생리적 우울은 높았으나 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 운동 여부별로는 운동을 하는 학생이 그렇지 않은 학생보다 생리적 우울은 높았으나 유의미한 차이는 아니었다. 음주형태별로는 음주를 주 2회 이상 하는 학생이 생리적 우울은 가장 높았고, 전혀 마시지 않는 학생은 마시는 학생보다 생리적 우울은 낮았으나 음주형태에 따른 유의미한 차이는 없었다. 주거형태별로는 기숙사에 거주하는 학생이 생리적 우울은 가장 높았고, 자택에 거주하는 학생은 다른 학생보다 생리적 우울은 낮았으나 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지

않았다. 학업성취 수준별로는 하 수준인 학생이 생리적 우울은 가장 높았고, 중 수준인 학생은 다른 학생보다 생리적 우울은 낮았으나 유의미한 차이는 아니었다. 이상과 같이 학생들은 생리적 우울은 높지 않았으며, 학년과 비만도, 운동 여부, 음주형태, 주거형태, 그리고 학업성취 수준별로는 별다른 차이를 보이지 않았다.

학생들의 심리적 우울은 40점 만점 중 전체 평균이 21.57점으로, 학생들의 심리적 우울은 높지 않은 것으로 나타났다. 학년별로는 1학년이 2학년보다 심리적 우울은 높았으며, 학년에 따라 유의미한 차이를 보였다( $t=2.84, p<.01$ ). 비만도별로는 비만일수록 심리적 우울은 높았으나 유의미한 차이는 아니었다. 운동 여부별로는 운동을 하지 않는 학생이 운동을 하는 학생보다 심리적 우울은 높았으나 운동 여부에 따른 유의미한 차이는 없었다. 음주형태별로는 음주를 주 2회 이상 하는 학생이 심리적 우울은 가장 높았고, 전혀 마시지 않는 학생은 마시는 학생보다 심리적 우울은 낮았으나 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 주거형태별로는 기숙사에 거주하는 학생이 심리적 우울은 가장 높았고, 하숙, 자취하는 학생은 다른

학생보다 심리적 우울은 낮았으나 유의미한 차이는 아니었다. 학업성취 수준별로는 성적수준이 낮은 학생일수록 심리적 우울은 높았으나 성적수준에 따른 유의미한 차이는 없었다.

학생들의 전반적인 우울은 80점 만점 중 전체 평균이 41.30점으로, 학생들의 우울은 높지 않은 것으로 나타났다. 학년별로는 1학년이 2학년보다 우울은 높았으며, 학년에 따라 유의미한 차이를 보였다( $t=2.80, p<.01$ ). 비만도별로는 저체중일수록 우울은 높았으나 비만도에 따른 유의미한 차이는 없었다. 운동 여부별로는 운동을 하지 않는 학생이 하는 학생보다 우울은 높았으나 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 음주형태별로는 음주를 주 2회 이상 하는 학생이 우울은 가장 높았고, 전혀 마시지 않는 학생은 마시는 학생보다 우울은 낮았으나 유의미한 차이는 아니었다. 주거형태별로는 기숙사에 거주하는 학생이 우울은 가장 높았고, 자택에 거주하는 학생은 다른 학생보다 우울은 낮았으나 주거형태에 따른 유의미한 차이는 없었다. 학업성취 수준별로는 성적수준이 낮은 학생일수록 우울은 높았으나 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지 않았다<Table 2>.

<Table 2> Depression in accordance by general characteristics

Characteristics		Generally Depression		Physiological Depression		Psychological Depression		Depression	
		Mean±SD	F(P)	Mean±SD	F(P)	Mean±SD	F(P)	Mean±SD	F(P)
Grade	Freshman	3,56±0,92	1,80	16,51±2,73	1,56	22,22±4,03	2,84**	42,29±6,04	2,80**
	Sophomore	3,29±1,18	(0,074)	15,89±2,95	(0,121)	20,53±4,33	(0,0005)	39,71±7,00	(0,006)
Body mass index	Under weight	3,52±0,94	0,40	16,58±2,95	2,17	21,56±4,70	2,52	41,67±6,92	2,95
	Normal	3,45±1,04	(0,668)	16,31±2,77	(0,117)	21,80±4,06	(0,083)	41,56±6,34	(0,054)
	Obesity	3,23±1,24		14,77±2,71		19,08±3,45		37,08±6,26	
Regular exercise	No	3,43±1,00	-0,75	16,24±2,72	-0,36	21,76±4,16	1,55	41,43±6,27	0,72
	Yes	3,59±1,21	(0,456)	16,44±3,47	(0,720)	20,44±4,48	(0,122)	40,48±8,06	(0,470)
Drinking habits	None within a year	3,08±1,04		15,64±2,71		20,28±3,92		39,00±6,39	
	<1time/ month	3,41±0,97	1,62	16,26±2,72	1,31	21,70±3,95	1,59	41,37±5,91	2,17
	2-4times/ month	3,54±1,05	(0,186)	16,23±2,96	(0,272)	21,51±4,56	(0,194)	41,29±7,06	(0,093)
	>2times/ week	3,65±1,09		17,30±2,62		23,00±3,66		43,95±5,74	
Residential Type	own house	3,38a±1,05	3,80*	16,02±2,89	1,56	21,52±4,08	0,20	40,93±6,64	1,12
	Self boarding, Lodging	3,24a±0,98	(0,024)	16,38±2,98	(0,212)	21,32±4,60	(0,818)	40,95±6,47	(0,330)
	Dormitory	3,80b±0,96		16,87±2,46		21,89±4,34		42,57±6,30	
Academic achievement	≥3,5	3,42±1,12	0,31	16,27±3,07	2,11	20,48±4,11	2,76	40,18±6,93	2,80
	3,0-3,4	3,40±0,94	(0,734)	15,87±2,72	(0,124)	21,29±4,11	(0,066)	40,56±6,29	(0,063)
	2,99≤	3,53±1,10		16,76±2,81		22,37±4,30		42,65±6,52	
Total		3,45±1,03		16,27±2,83		21,57±4,22		41,30±6,54	

\* ANOVA test, abThe same characters are not significant by Duncan test

\* p<.05 \*\* p<.01

### 3. 학년에 따른 우울 문항간의 차이

연구대상자 학년에 따른 우울 문항간에 통계적으로 유의한

차이를 나타낸 변수는 감정변동( $p<0.05$ ), 변비( $p<0.05$ ), 정신운동지연( $p<0.05$ ), 혼동( $p<0.01$ ), 공허감( $p<0.01$ ), 불만( $p<0.001$ )에서 학년에 따라 유의한 차이를 보였다<Table 3>.

<Table 3> Mean and standard deviation scores of Zung's self-rating depression scale by grade

Items	Freshman M±SD	Sophomore M±SD	t	p
Depressed affect	1,87±0,57	1,76±0,60	1,261	0,209
Diurnal variation	3,62±0,60	3,43±0,67	2,030*	0,044
Crying spells	1,69±0,58	1,53±0,71	1,659	0,099
Sleep disturbance	1,87±0,75	1,81±0,78	0,500	0,617
Decreased appetite	1,94±0,81	1,89±0,87	0,485	0,628
Decreased libido	2,33±0,78	2,34±0,97	-0,065	0,948
Weight loss	1,37±0,70	1,51±0,78	-1,343	0,181
Constipation	1,67±0,89	1,41±0,77	2,281*	0,024
Tachycardia	1,43±0,65	1,38±0,66	0,518	0,605
Fatigue	2,29±0,85	2,13±0,86	1,288	0,199
Confusion	3,28±0,77	2,92±0,88	3,002**	0,003
Psychomotor retardation	2,79±0,78	2,57±0,71	2,065*	0,040
Psychomotor agitation	1,31±0,60	1,25±0,49	0,700	0,485
Hopelessness	2,14±0,79	2,18±0,88	0,287	0,774
Irritability	1,33±0,56	1,38±0,70	-0,610	0,543
Indecisiveness	2,71±0,87	2,59±0,76	0,999	0,319
Personal devaluation	2,29±0,73	2,10±0,84	1,652	0,100
Emptiness	2,40±0,77	2,03±0,78	3,338**	0,001
Suicidal rumination	1,10±0,30	1,05±0,22	1,427	0,155
Dissatisfaction	2,87±0,82	2,46±0,76	3,612***	0,000

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

### 4. 인구사회학적 특성에 따른 우울 수준 차이

본 연구의 대상자들의 우울 정도가 경한 우울의 학생이 44.4%로 가장 많았으며, 정상 38.0%, 중등도 우울 16.1%, 중증 우울 1.5% 순으로 나타났다. 학년별로는 1학년이 2학년보다 우울 정도가 경한 우울정도가 많았고, 2학년은 1학년보다 정상에 많았으며, 학년에 따라 유의미한 차이가 나타났다( $\chi^2=8.65, p<0.05$ ). 비만도는 정상인 학생이 다른 학생보다 우울

정도가 경한 우울상태가 많았다. 또한 규칙적인 운동에 대한 항목에서는 규칙적인 운동을 하지 않는 학생이 경한 우울함이 많았다. 음주형태는 주 2회 이상 마시는 학생이 다른 학생보다 경한 우울을 많이 경험하였으며, 주거형태는 기숙사에 거주하는 학생이 다른 학생보다 경한 우울함이 많았다. 학업 성취 수준에서는 성적수준이 높은 학생일수록 우울 정도가 정상이 많았고, 성적수준이 낮은 학생일수록 경한 우울함이 많았다<Table 4>.

〈Table 4〉 Depression category by general characteristics

Characteristics		Normal range	Mild depression	Moderate depression	Severe depression	Total	$\chi^2$ (df)	p
Grade	Freshman	38 (30,2)	63 (50,0)	23 (18,3)	2 (1,6)	126 (61,5)	8,65* (3)	0,034
	Sophomore	40 (50,6)	28 (35,4)	10 (12,7)	1 (1,3)	79 (38,5)		
Body mass index	Under weight	17 (35,4)	20 (41,7)	10 (20,8)	1 (2,2)	48 (23,4)	10,08 (6)	0,121
	Normal	51 (35,4)	69 (47,9)	22 (15,3)	2 (1,4)	144 (70,2)		
	Obesity	10 (76,9)	2 (15,4)	1 (7,7)	-	13 (6,3)		
Regular exercise	No	65 (36,9)	81 (46,0)	28 (15,9)	2 (1,1)	176 (85,9)	2,09 (3)	0,554
	Yes	13 (44,8)	10 (34,5)	5 (17,2)	1 (3,4)	29 (14,1)		
Drinking habits	None within a year	16 (52,0)	10 (40,0)	2 (8,0)	-	25 (12,0)	10,84 (9)	0,287
	< 1 time / month	25 (35,7)	33 (47,1)	12 (17,1)	-	70 (34,1)		
	2-4 times/ month	37 (41,1)	36 (40,0)	15 (16,7)	2 (2,2)	90 (43,9)		
	>2 times/ week	3 (15,0)	12 (60,0)	4 (20,0)	1 (5,0)	20 (9,8)		
Residential Type	own house	48 (39,3)	53 (43,4)	19 (15,6)	2 (1,6)	122 (59,5)	3,62 (6)	0,727
	Self boarding, Lodging	17 (45,9)	14 (37,8)	6 (16,2)	-	37 (18,0)		
	Dormitory	13 (28,3)	24 (52,2)	8 (17,4)	1 (2,2)	46 (22,4)		
Academic achievement	≥3.5	15 (45,5)	12 (36,4)	6 (18,2)	-	33 (16,1)	8,52 (6)	0,202
	3.0-3.4	39 (41,5)	43 (45,7)	12 (12,8)	-	94 (45,9)		
	2.99≤	24 (30,8)	36 (46,2)	15 (19,2)	3 (3,8)	78 (38,0)		
Total		78 (38,0)	91 (44,4)	33 (16,1)	3 (1,5)	205 (100,0)		

\* p<.05

5. 인구사회학적 특성이 우울에 미치는 영향

본 연구의 인구사회학적 특성에 대한 우울은 약 8.0%(R<sup>2</sup>=.080)의 설명력을 지니며, 우울에는 학년(p<.05)이 통계적으로 부(-)의 유의미한 영향을 미쳤고, 음주형태(p<.05)는 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 학년이 높을수록, 음주를 하지 않을수록 우울함이 낮음을 알 수 있다<Table 5>.

〈Table 5〉 Influential Factors for Depression by Multiple Regression Analysis

Variables	b	$\beta$	t	p
Grade	-2,300	-0,172	-2,357*	0,019
Body mass index	-0,957	-0,076	-1,081	0,281
Regular exercise	-0,283	-0,015	-0,217	0,829
Drinking habits	1,163	0,150	2,111*	0,036
Residential Type	-1,130	-0,085	-1,220	0,224
Academic achievement	-0,356	-0,079	-1,080	0,282
constant		46,575	19,209***	0,000
R2		0,080		
F		2,882*		
(p)		(0,010)		

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

#### IV. 고찰

본 연구는 대학생들의 바람직한 대학생활과 삶의 질 개선을 통한 학업성취 수준 향상, 휴학 및 중도탈락률을 방지에 이바지하고자 전문 대학생 205명을 대상으로 인구사회학적 특성, 건강관련행태, 우울을 중심으로 정신건강에 미치는 영향을 파악하였다.

인구사회학적 특성의 결과 학생들은 주 2회 이상 음주 9.8%, 저체중 23.4%, 규칙적 운동을 하지 않는 학생 85.9%, 학업성취 수준이 높은 학생 16.1%였다. 우울수준의 각 문항 간에 대한 내적 일관성을 나타내 주는 신뢰도 계수는 Cronbach  $\alpha$  값 0.78로 비교적 양호하였다. 이는 이[14]의 연구에서 알파 값은 0.84이며, Knight 와 Manning[15]의 연구에서 알파 값은 0.79이며 이러한 결과는 Zung[10]의 자가 평가 우울척도가 신뢰도 있는 척도라 할 수 있다는 것을 알 수 있었다. 따라서 한국형 자가 평가 우울척도를 사용하여 우울 항목별 높은 점수를 분석한 후 우울 장애 가능성이 있는 대학생을 판별하여 객관적인 자료에 의해 체계적인 학생면담을 시행하여야 할 것으로 생각한다.

본 연구에서 대학생의 전체 우울 점수의 평균값은 41.30점으로 나타났으며, 우울 문항별에서도 높은 점수를 평가한 문항으로 감정변동, 혼동, 불만, 정신운동지연, 우유부단, 성욕감소 등이었다. 이는 이[14]의 한국형 자가 평가 우울척도의 개발 연구에서 우울점수 평균은 40.60점, 이과 정[11]의 신입생을 대상으로 조사한 결과 우울 점수 평균은 남학생 41.29점, 여학생은 45.67점으로 보고된 바 있어 본 연구결과와 유사한 우울 점수의 평균을 나타내었다.

인구사회학적 특성과 건강관련행태에 대한 우울은 1학년 3.56점, 저체중 3.52점, 규칙적 운동을 하는 학생 3.59점, 주 2회 이상 음주하는 학생 3.65점, 학업성취 수준이 하 수준 학생 3.53점, 기숙사에 거주 학생 3.80점으로 우울수준이 높았다. 따라서 학업성취 수준이 낮을수록, 기숙사에 거주하는 학생, 규칙적인 운동을 하지 않는 학생, 주 2회 이상 음주를 하는 학생, 1학년 학생일수록 우울함이 높음을 알 수 있다[19]. 이는 김과 장[16]의 연구에서도 음주 형태가 증가하며 우울증이 높게 나타났다고 보고 된 바 본 연구와 일치하였다. 또한 Roh 등[17]은 학업성적이 낮을수록 우울성향이 높게 조사되었으며, 대학생들의 정신건강이 학업이나 대인관계 등 다양한 반응으로 초래 할 수 있다는 것과 일치한다. 조과 서[18]의 연구

에서도 학업성취도가 낮을수록 정신건강 위협에 노출될 위험이 크다고 보고된바, 학업성취 수준도 정신건강상태에 유의한 영향을 미치는 것임을 알 수 있다. 즉, 우울한 학생일수록 음주를 많이 하며, 학업성취 수준이 낮음을 알 수 있다.

본 연구의 한계점으로는 연구대상의 선정과정에서 다양한 성별, 비만도 분포 등을 표집 대상으로 하지 못하였기 때문에, 전체를 대변 할 수 없다는 점과 사용한 측정도구의 특성상 주관적 응답에 의한 바이어스가 일부 개제되었을 가능성이 있다. 따라서 우울과 인구사회학적 요인 등의 관계를 규명하기 위해서 다양한 지역 대학생들을 대상으로 확대 연구가 필요가 있으며, 요인들 간에 선행요인을 파악하기 위한 추가연구가 필요한 것으로 사료된다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 대학생들의 자가 평가 우울 항목과 인구사회학적 특성과 우울 수준을 평가하였다는 점에 의의를 줄 수 있다.

#### V. 결론 및 제언

본 연구는 대학생 205명을 대상으로 일반적 특성, 건강관련행태를 중심으로 우울함에 영향을 미치는 요인을 파악하여 대학생들의 우울 정도를 감소시킬 수 있는 건강교육프로그램을 개발하는데 기초 자료를 제공하고자 시행하였다.

본 연구에서는 대학생의 음주문화를 변화할 수 있는 교육, 학업성취 수준을 높이기 위한 동기유발 프로그램과 기숙사에 주거하는 학생들을 대상으로 하는 방과 후 취미활동에 대한 강화 교육이 요구되었다. 또한, 규칙적인 운동을 독려할 수 있는 체육 장소 제공이 필요함을 알 수 있었다. 따라서 인구사회학적 특성이나 사회 심리적인 요인을 적절하게 통제할 수 있는 인성교육프로그램의 개발과 지속적인 교육프로그램을 제공함으로써 대학생들의 정신건강 수준을 개선할 필요가 있다.

#### 참고 문헌

1. Andrew B, Wilding JM: The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology* 95(4):509-521, 2012.

2. Freedman AM, Kaplan HI, Sadock BJ: Diagnosis and psychiatric symptoms of psychiatric disorders, 2nd Ed. Williams and Wilkins Co, Baltimore 811-812, 1975.
3. Strahan EY: The effects of social anxiety and social skill on academic performance. *Personality and individual differences* 34(2):347-366, 2003.
4. Lee HJ: Differences in career openness, career exploration, and career identity by sex and level of social anxiety. *Journal of educational research* 46(1):79-99, 2008.
5. Buckner JD, Eggleston AM, Schmidt AM: Social anxiety and problematic alcohol consumption: The mediating role of drinking motives and situations. *Behavior Therapy* 37(4): 381-391, 2006.
6. Westefeld JS, Homaifar B, Spotts J, Furr S, Range L, Werth JL: Perceptions concerning college students suicide: data from four universities. *Suicide Life Threat Behavior* 35(6):640-645, 2005.
7. Robert MP, Kaplan HI, Sadock BJ: Comprehensive textbook of psychiatry, 5th Ed, Williams and Wilkins Co, Baltimore 1(2):913-919, 1989.
8. Kim SO: A study of relationships among college students' self-differentiation, self-esteem and mental health: Focused on depression and anxiety. Unpublished master's thesis, Inje University, Busan, 2010.
9. Erikson EH: *Childhood and Society*, 2nd Ed, W.W.Norton 482-483, 1982.
10. Zung WWK: A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry* 12: 63-70 1965.
11. Lee JB, Suh HS, Cheung SD: A Study on Depression in College Freshmen. *Yeungnam University Journal of Medicine* 13(1):151-160, 1986.
12. Yun KW: Evaluation on the Mental Health Status of Female Industrial Workers and Female College Students by Anxiety and Depression Scale. *Ewha medical Journal* 12(2):127-135, 1989.
13. Lee KU, Cho SM, Park JI: Cognitive Dysfunction and Improvement after Antidepressant Treatment in Patients with Non-Psychotic Major Depressive Disorder in Mild to Moderate Severity : A Prospective Study. *Journal of psychopharmacology* 19(5):283-292, 2008.
14. Lee JH: Development of the Korean form of Zung's Self-Rating Depression Scale. *Yeungnam University Journal of Medicine* 12(2):292-305, 1995.
15. Knight RG, Waal-Manning HJ, Spears GF: Some Norms and Reliability Data for the State-Trait Anxiety Inventory and, Zung Self-Rating Depression Scale. *Journal of Clinical Psychol* 22:245-249, 1994.
16. Kim TK, Jung IS: Depressive Symptom and Its Associates in College Freshmen and Seniors - Focus on Spiritual Well-being and Faith Maturity. *Journal of Korean Academy of School Health* 24(1):71-80, 2011.
17. Roh MS, Jeon HJ, Lee HW, Lee HJ, Han SK, Hahm BJ: Depression disorders among the colleges students: Prevalence, Risk factors, suicidal behaviors and dysfunctions. *Journal Korean Neuropsychiatr* 45(5):432-437, 2006.
18. Cho ES, Seo JM: Factors influencing children's mental health state. *Journal of Korean Academy Psychiatric and Mental health nursing* 19(1):57-66, 2010.
19. Lee HS: Relation on the self differentiation, self-esteem and mental health in adolescents. *Journal of Korean Academy Psychiatric and Mental Health Nursing* 20(2):199-207, 2011.