

원 저

보건계열 신입생의 스트레스와 우울이 대학생활적응에 미치는 영향

노은미[†]

춘해보건대학교 치위생과

The impact of stress and depression on the adaptation to college life of first-year health students

Eun-Mi Noh[†]

Department of Dental Hygiene, Choonhae College of Health Science

Abstract

This study examined the impact of stress and depression on the adaptation of first-year students in health-related majors. The research was conducted from April 1 to April 30, 2023, involving 502 first-year students from health-related fields in cities U and B. The results indicated that female students reported higher levels of stress and depression compared to male students, while male students had higher scores for adaptation to university life. Regarding living arrangements, students residing in dormitories exhibited higher stress levels. The correlation analysis between college life adaptation, stress, and depression showed a significant negative correlation between college life adaptation and stress ($r=-0.327$) as well as depression ($r=-0.356$). Depression ($\beta=-0.286$, $p<0.001$) emerged as the most significant factor affecting university life adaptation, followed by stress, living arrangement, gender, and major, with the model explaining 56.2% of the variance. There is a need for tailored support programs focused on managing stress and depression to help first-year health students adapt effectively to university life. This study provides foundational data that can contribute to developing programs supporting university adaptation and mental health.

Key Words: Health, Stress, Depression, College life adaptation

Received: November 4, 2024 **Revised:** November 22, 2024 **Accepted after revision:** November 25, 2024

[†]**Correspondence to** Eun-Mi Noh

Department of Dental Hygiene, Choonhae College of Health Science, Daehak-Gil 9, Ungchon-myeon, Ulju-gun, Ulsan 44965, Korea

Tel: +82-52-270-0295, **Fax:** +82-52-225-0239, **E-mail:** molar@ch.ac.kr

I. 서론

대학생활은 많은 학생들에게 새로운 기회와 도전의 장이지만, 동시에 다양한 정신적 스트레스를 동반하는 시기이기도 하다. 특히 보건계열 전공의 신입생들은 학업의 압박, 실습 과정에서의 불안, 그리고 새로운 대인관계 형성 등으로 인해 스트레스를 많이 받게 되는 경험을 할 가능성이 크다. 이러한 스트레스는 학생의 대학생활적응에 중대한 영향을 미치며(Ko and Jeong, 2012), 이는 학업 성취도와 전반적인 심리적 건강에 악영향을 줄 수 있다.

보건계열 전공 학생들은 이론적 지식 습득 외에도 환자 관리, 윤리적 의사결정, 팀워크 등의 과제를 수행해야 하므로 높은 학업 부담과 정서적·신체적 요구를 동시에 충족해야 한다(Lim, 2019). 이로 인해 이들의 스트레스 수준은 높아질 수 있으며, 장기적으로 심리적 건강에 부정적 영향을 미칠 수 있다(Jeon, 2021). 스트레스는 과하지 않을 경우 적절한 자극이 되어 진로 결정에 긍정적 영향을 줄 수 있지만 과도할 경우 불안, 우울 등 부정적 정서와 신체적 증상, 그리고 정신질환의 원인이 될 수 있다(Henry and Crawford, 2005).

우울증은 대학생들 사이에서 흔히 발생하며, 학업 성과 및 사회적 적응에 부정적 영향을 미칠 수 있다(Lee et al, 2024). 특히 보건계열 전공 학생들은 실습 과정에서의 정서적 부담과 환자와의 상호작용에서 오는 압박으로 인해 우울 증상이 더욱 심화될 수 있다(Lee et al, 2016). 대학생활적응 과정에서 스트레스와 우울증은 서로 상호작용하며, 학생의 전반적인 대학생활 만족도에 직접적인 연관이 있다. 스트레스가 높은 학생들은 우울증을 경험할 가능성이 크고, 이는 다시 스트레스 수준을 높이는 악순환을 초래할 수 있다(Yu, 2019).

대학생활적응은 자유롭고 자율적인 환경에서 학업적 요구 성취와 대인관계 형성 등 다양한 측면에서 능동적 대처가 필요한 중요한 발달 단계이다. 이 과정에

서 어려움을 겪는 학생들은 학업능력 저하와 사회생활 적응에 어려움을 겪을 수 있으며, 이는 성인기의 정서적 건강과 사회적 문제에도 영향을 미칠 수 있다. 보건계열 신입생들은 장차 보건 의료 현장의 인적자원으로서 직무스트레스와 의료서비스 제공 과정에서의 스트레스를 경험할 가능성이 높아, 스트레스 관리와 정서적 조절 능력 함양이 필요하다(Jeoung and Gu, 2016).

이에 본 연구는 보건계열 신입생의 스트레스와 우울증의 상관관계를 파악하고, 이들이 대학생활적응에 어떠한 연관성이 있는지 분석하여 향후 대학생활적응을 돕기 위한 교육 프로그램 개발 및 정신 건강 관리 지원 방안을 모색하는 데 기여하고자 한다.

II. 연구대상 및 방법

1. 연구대상

이 연구의 대상자는 U시와 B시에 위치한 일개 대학교 보건계열 신입생으로, 편의 표집 방법을 사용해 모집하였다. 연구 참여자들에게 연구의 목적, 절차, 자료 활용 방법, 그리고 자발적 참여의 중요성을 충분히 설명하였으며, 참여자가 연구를 거부하거나 중단할 수 있다는 점을 명확히 안내하였다. 연구 참여 동의는 서면으로 받았으며, 모든 자료는 익명으로 처리하여 개인정보 보호를 철저히 준수하였다. 구조화된 자기기입식 설문지 530부를 배포하였고 응답이 불충분한 28부를 제외한 총 502부(회수율 95%)를 연구 자료로 활용하였다. 자료 수집은 2023년 4월 1일부터 4월 30일까지 진행되었다.

2. 연구도구

대학생들의 스트레스, 우울의 측정을 위해 Henry와 Crawford(2005)의 개발 도구를 사용하였고 스트레스 7문항, 우울 문항으로 측정하였다. 각 문항은 4

점 척도로 하였고 답변 문항에서 높은 점수일수록 스트레스와 우울이 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 신뢰도 Cronbach's α 는 스트레스 .90, 우울 .88이었고, 본 연구에서 Cronbach's α 는 스트레스 .92, 우울 .90이었다. 보건계열 신입생의 대학생활적응을 측정하기 위해 Park(2017)이 개발한 우리나라 대학생들의 사회적 현실과 문화를 반영한 대학적응척도를 사용하였고 이 도구는 34문항으로 측정하였다. 도구의 신뢰도는 Cronbach's α =.92이었다. 본연구에서는 Cronbach's α =.88이었다.

3. 통계분석방법

수집된 자료를 SPSS Window Ver 18.0 Program (IBM Co., Armonk, NY, USA)을 사용하여 분석하였다. 유의성 검정은 제1종 오류수준 0.05를 기준으로 하였으며 측정 도구에 대해 Cronbach's α 로 신뢰도를 측정하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 우울, 대학생활적응의 정도를 파악하기 위해 t-test, One way ANOVA를 분석하였으며 사후 검증을 위해 Duncan방법을 활용하였다. 스트레스와 우울, 대학생활적응의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였으며, 대학생활적응에 미치는 요인을 알아보기 위해 Multiple regression을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성은 Table 1에 요약되어 있다. 여학생은 375명(74.7%), 남학생은 127명(25.3%)으로, 여학생이 다수를 차지했다. 학과별로는 간호학과가 366명(47%)으로 가장 많았으며, 치위생과 77명(15.3%), 작업치료과 52명(9.3%), 응급구조과 49명(9.8%), 물리치료과 45명(9%), 방사선과 43

명(7.7%) 순이었다. 거주 형태는 가족과 동거하는 경우가 329명(65.5%)으로 가장 많았고, 기숙사 136명(27.1%), 자취 37명(7.4%)이었다.

2. 대상자의 특성에 따른 스트레스, 우울, 대학생활적응 차이

일반적 특성에 따라 분석한 스트레스, 우울, 대학생활적응은 Table 2와 같다. 일반적 특성에 따라 스트레스와 우울 수준, 대학생활적응에 대한 차이를 분석한 결과, 여학생이 남학생보다 스트레스와 우울 점수가 유의하게 높았으며($p<0.01$, $p<0.001$), 대학생활적응은 남학생이 여학생보다 높았으나 유의미한 차이는 없었다. 학과별로는 방사선과가 가장 높은 스트레스와 우울 점수를 보였으며, 대학생활적응은 응급구조과가 가장 높았다. 거주 형태별로는 기숙사 거주자가 가장 높은 스트레스를 경험했고, 혼자 자취하는 학생이 가장 낮았다($p<0.05$).

Table 1. General characteristics (N=502)

Characteristics	Division	N(%)
Gender	Male	127 (25.3)
	Female	375 (74.7)
Department	Department of Nursing	366 (47)
	Department of Dental Hygiene	77 (15.3)
	Department of Physical Therapy	45 (9)
	Department of Radiological Science	43 (7.7)
	Department of Emergency Medical Services	49 (9.8)
	Department of Occupational Therapy	52 (9.3)
	Department of Health Management Science	45 (9)
Type of residence	Dormitory	136 (27.1)
	Living with Family	329 (65.5)
	Living Alone	37 (7.4)

Table 2. Difference in stress, depression, and college life adaptation accordance to characteristics (N=502)

Characteristics	Division	N	Stress	Depression	College life adaptation Mean±SD
Gender	Male	127	1.76±.53	1.73±.555	3.01±.5531
	Female	375	1.91±.551	1.94±.603	2.97±.541
	p-value		.006	.001	.466
Department	Department of Nursing	366	1.90±.550	1.94±.597	3.00±.533 ^{ab}
	Department of Dental Hygiene	77	1.93±.562	1.91±.620	2.93±.466 ^{ab}
	Department of Physical Therapy	45	1.71±.529	1.72±.590	2.85±.631 ^a
	Department of Radiological Science	43	1.98±.497	1.96±.516	2.95±.435 ^{ab}
	Department of Emergency Medical Services	49	1.79±.578	1.73±.552	3.12±.605 ^b
	Department of Occupational Therapy	52	1.82±.541	1.81±.645	2.99±.624 ^{ab}
	p-value		.243	.133	.064
Type of residence	Dormitory	136	1.98±.570 ^b	1.96±.621	3.00±.554
	Living with Family	329	1.85±.547 ^{ab}	1.87±.600	2.99±.533
	Living Alone	37	1.75±.439 ^a	1.78±.459	2.91±.602
	p-value		.023	.156	.664

^{a,b}Duncan.**Table 3.** Correlations among stress and depression and college life adaptation

Characteristic	Stress	Depression	College life adaptation
Stress	1		
Depression	.855**	1	
College life adjustment	-.327**	-.356**	1

** $p < 0.01$ by pearson's correlation analysis.

3. 보건계열 대학생의 스트레스, 우울과 대학생생활적응과의 상관관계

Table 3은 보건계열 신입생의 대학생생활적응과 스트레스, 우울 간의 관계를 연구하고자 피어슨 상관관계를 실시하였다. 대학생생활적응과 스트레스($r = -0.327$), 우울($r = -0.356$)간에는 유의미한 음의 상관관계가 있었으며, 스트레스와 우울 간에는 강한 양의 상관관계($r = 0.855$)가 확인되었다($p < 0.01$).

4. 대학생생활적응에 영향을 미치는 요인

보건계열 신입생의 대학생생활적응에 영향을 미치는 요인을 검증하기 위해 각 하위요인을 독립변수로 하여 다중회귀분석을 하였고 결과는 Table 4와 같다. 대학생생활적응에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 우울($\beta = -0.286$, $p < 0.001$)로 나타났고, 그 외 스트레스($\beta = -0.094$), 주거 형태($\beta = -0.071$), 성별($\beta = 0.019$), 학과($\beta = -0.017$) 순으로 영향을 미쳤다. 설명력은 56.2%이며 모형의 타당성은 통계적으로 유의미했다($F = 15.400$, $p < 0.001$).

IV. 고찰

본 연구는 보건계열 신입생들이 겪는 스트레스와 우울이 대학생생활적응에 미치는 영향을 분석하여 이들의 정신 건강 지원을 위한 기초 자료를 제공하는 것을 목적으로 했다. 연구 결과, 스트레스와 우울은 보건계열 신입생의 대학생생활적응에 부정적인 영향을 미치는 중요한 요인으로 나타났으며, 특히 우울이 대학생

Table 4. Factors affecting college life adaptation

Variable	B	SE	β	t	p-value
Constant	3.755	.160		23.434	0.000
Gender	.023	.056	.019	.417	.677
Department	-.005	.014	-.017	-.379	.705
Type of residence	-.070	.042	-.071	-1.682	.093
Stress	-.093	.080	-.094	-1.168	.243
Depression	-.261	.074	-.286	-3.535	.000***

Adjusted R²=0.562 F=15.400 ($p<0.001$)*** $p<0.001$.

활적응에 가장 큰 영향을 미쳤다. 이는 대학생의 심리적 건강이 학업 성취와 전반적인 생활 만족도에 중대한 영향을 미친다는 선행 연구 결과와 일치한다(Choi and Kim, 2020; Lee et al, 2024).

스트레스와 우울이 대학생활적응에 부정적인 영향을 미친다는 것은 이미 일반적으로 알려진 사실이다. 그러나 본 연구는 보건계열 신입생이라는 특정 집단을 대상으로 학업 부담, 거주 형태, 성별 차이와 같은 요인이 스트레스와 우울에 미치는 영향을 세부적으로 분석하고자 하였다. 보건계열 전공 학생들은 전공의 특성상 실습을 포함한 학업 부담, 환자와의 상호작용에서 발생하는 정서적 요구에 직면하게 되며(Lim et al, 2020), 이는 신입생들의 스트레스와 우울을 가중시킬 수 있다(Yang and Cho, 2019). 실습 중의 정서적 불안과 불확실성은 신입생들이 대학생활에서의 적응을 방해하며, 이는 장기적으로 학업 성취도와 직업 만족도에도 부정적 영향을 미칠 수 있다(Henry and Crawford, 2005). 특히 임상 실습 과정에서 신입생들은 환자의 건강을 책임져야 한다는 부담감으로 인해 큰 심리적 압박을 경험하며, 이로 인해 스트레스와 우울 증상이 심화될 가능성이 크다(Kim et al, 2015).

이번 연구 결과에서 여학생의 스트레스와 우울 점수가 남학생보다 높게 나타난 것은 사회적 역할 기대와 성적 부담이 여학생에게 더 크게 작용하기 때문으로 해석할 수 있다(Yu, 2019). 이는 여학생의 심리적 불안을 줄이기 위해 대학 차원에서 성별에 따른 맞춤형

형 심리 지원 프로그램의 필요성을 시사한다. 그리고 기숙사 거주 학생이 자취 학생보다 높은 스트레스를 경험한 결과는 기존 연구(Lee et al, 2016)와도 유사하며, 이는 기숙사에서는 타인과의 공동생활이 필수적이기 때문에 개인 공간의 부족과 공동생활에서 발생할 수 있는 갈등이 스트레스의 주요 원인으로 작용할 수 있다. 기숙사는 생활 제약이 많고, 일부 학생들은 자유로운 시간 관리나 개인적인 프라이버시가 부족하여 스트레스를 더 많이 경험한다. 이는 기존 연구에서 기숙사 환경이 대학생들의 스트레스와 관련이 있다는 사실과 일치한다(Yang and Cho, 2019). 기숙사에서 의 갈등은 자율적 생활 관리 능력이 부족한 신입생들에게 더 큰 영향을 미칠 수 있다. 이러한 점에서 기숙사 거주 학생들을 대상으로 갈등 관리와 자율 생활 기술을 강화하는 프로그램의 도입이 필요하다.

보건계열 학생들이 겪는 학업 스트레스와 우울은 사회적 지원 부족, 고도의 학습 요구와 직접적인 관련이 있다는 선행 연구 결과와도 일치한다(Jeong, 2020). 보건계열 학생들이 스트레스와 우울을 효과적으로 관리할 수 있도록, 대학은 전공 특성에 맞는 심리 교육과 대처 전략을 강화해야 할 필요가 있다. 이러한 방안으로 스트레스 관리 교육과 우울 증상 인식을 높이는 프로그램이 필요하며, 이는 학생들이 자가 대처 능력을 향상시키고 심리적 안정을 유지하는 데 도움이 될 수 있다.

아울러, 스트레스와 우울은 학생들이 미래 보건 전

문자로 성장하기 위해 갖춰야 할 정서적 유연성 및 문제 해결 능력에도 영향을 미칠 수 있다. 보건의료 학생의 스트레스는 임상 실습 외에도 윤리적 의사결정과 팀워크와 같은 사회적 요구에서도 발생하는데(Cho and Lee, 2019) 이로 인해 적응력이 낮아질 경우 학생들은 자칫 탈진이나 학업 중도 포기 등의 위험에 노출될 수 있다(Kim and Park, 2021). 대학 차원에서 이들의 학업 초기 단계에서 학생들의 스트레스와 우울 수준을 정기적으로 평가하여, 위험군에 속한 학생들에게 빠르게 개입할 수 있는 정신 건강 모니터링 시스템 구축을 마련해야 한다.

본 연구는 보건의료 신입생들이 경험하는 스트레스와 우울의 발현 요인을 특정하고, 대학생활적응과의 관계를 실증적으로 제시함으로써 대학의 지원 프로그램 개발에 기초 자료를 제공했다는 점에서 의의가 있다. 그러나 특정 지역의 일부 대학 신입생을 대상으로 하였다는 점에서 연구 결과의 일반화에는 한계가 있다.

따라서 향후 연구에서는 다양한 지역과 전공 학생을 포함하여 스트레스와 우울의 발현 요인을 심층적으로 분석하고, 보건의료 신입생을 대상으로 한 맞춤형 스트레스 완화 및 우울 예방 프로그램의 효과성을 검증해야 할 것이다.

V. 결론

본 연구는 U시와 B시에 위치한 보건의료 신입생 502명을 대상으로 스트레스와 우울이 대학생활적응에 미치는 관련 요인들을 알아보고 변인 간의 관계를 확인하여 신입생의 대학생활적응 강화와 보건의료 학생들의 특수한 학습 환경을 고려한 대학 내 지원프로그램 개발과 정신 건강 관리 체계 마련을 위한 기초자료를 제공하고자 실시하였으며 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 스트레스와 우울은 여학생이 남학생보다 유의하게 높은 점수를 나타냈고($p<.001$), 학과별 스트레스, 우울, 대학생활적응은 유의미한 차이가 없었다. 거주

형태에 따른 스트레스는 기숙사에 있는 경우가 높은 점수를 보였고 혼자 자취하는 경우 낮은 점수를 보여 유의한 결과를 나타냈다($p<.05$).

2. 보건의료 신입생의 대학생활적응은 스트레스($r=-0.327$), 우울($r=-0.356$)과 유의한 음(-)의 상관관계를 보였고, 스트레스와 우울($r=0.855$)과 정(+)의 상관관계를 나타냈다.

3. 보건의료 신입생의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 우울($\beta=-0.286$), 스트레스($\beta=-0.094$), 주거형태($\beta=-0.071$), 성별($\beta=0.019$), 학과($-\beta=0.017$) 순으로 영향을 미쳤다.

VI. 감사의 글

본 논문은 2023년도 춘해보건대학교 교내 학술연구비 지원에 의하여 수행된 것임.

VII. 참고문헌

- Cho BR, Lee JM. Effects of undergraduate students' stress, social support, and resilience on college life adjustment. *J Digit Converg* 2019;17(4):1-11.
- Choi YS, Kim MY. The effects of life stress and stress coping among nursing college students on health promotion behavior. *J Korea Acad Ind Coop Soc* 2020;21(7):109-19.
- Henry JD, Crawford JR. The short-form version of the depression anxiety stress scales (DASS-21): construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *Br J Clin Psychol* 2005;44(Pt 2):227-39.
- Jeon MS. Relationship between academic stress, sleep quality and depression in nursing college students. *J Converg Inf Technol* 2021;11(9):58-64.
- Jeong JN. The effect of social support and mental health on resilience of health science college students. *J Digit*

- Converg 2020;18(9):403-11.
- Jeong JY, Gu MO. The influence of stress response, physical activity and sleep hygiene on sleep quality of shift work nurses. J Korea Acad Ind Coop Soc 2016;17(6):546-59.
- Kim SH, Park JE. The effect of academic stress of college students on dropout intention: mediating effects of academic procrastination behavior. J Converg Inf Technol 2021;11(2):138-45.
- Kim SY, Lim SY, Choi HM. The relationship among stress in clinical practice, depression and self-esteem in nursing college students. J Converg Cult Technol 2015;1(4):59-64.
- Ko MS, Jeong JN. The mediating effects of health promoting lifestyle in the relationship between life stress and adaptation to college life of health department college students. Korean J Health Servic Manag 2012;6(4):131-42.
- Lee OS, Hong MJ, Gu HJ. The correlation between school-life stress, depression and college adjustment residing in the dormitory. J Korea Acad Ind Coop Soc 2016;17(9):483-92.
- Lee SH, Lee GY, Jeong JY, Min HW, Go YG. Positive mental health types and psychosocial adaptation among college students: a longitudinal study. J Hum Underst Couns 2024;45(1):75-98.
- Lim JR, Han YK, Kim HH. Relationship between academic stress, university life adaptation and health promotion behaviors in health college students. J Korea Acad Ind Coop Soc 2020;21(1):308-16.
- Lim KM. Self-esteem and social support as predictors of adjustment to college students. J Agric Ext Commun Dev 2019;26(3):127-41.
- Park SY. Development and validation of the college life adjustment instrument for nursing students [dissertation]. Cheonan: Donkook University; 2017.
- Yang JI, Cho IJ. The moderating effects of ego-identity and social support on the relation between life-stress and depression in college freshmen. J Hum Soc Sci 21 2019;10(1):717-30.
- Yu KH. A mediator effect of social support in the association between stress for college life and depression among nursing students. J Korean Acad Soc Nurs Educ 2019;25(1):125-35.