

남·녀 대학생의 우울과 불안에 미치는 스트레스와 대처방식의 영향*

조 성 경

(상명대학교 가족복지학과 박사)

최 연 실**

(상명대학교 가족복지학과 교수)

본 연구는 대학생의 스트레스와 대처방식을 중심으로 우울과 불안에 영향을 미치는 요인들을 파악함으로써, 그들이 학교생활 및 사회생활에 잘 적응할 수 있도록 돕는 기초자료를 축적하는 데 목적이 있다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 우울에 영향을 미치는 요인으로 남학생은 가치관에 대한 스트레스를 경험할수록 우울감이 높아지는 것으로 나타났다. 여학생은 친구와의 관계에서 스트레스를 경험할수록, 가치관에 대한 스트레스를 경험할수록 우울감이 높아지는 것으로 나타났으며, 스트레스 대처방식으로 사회적 지지를 추구할수록 우울감이 낮아지는 것으로 나타났다. 둘째, 불안에 영향을 미치는 요인으로 남학생은 친구와의 관계에서 스트레스를 경험할수록, 가치관에 대한 스트레스를 경험할수록 불안이 높아지며, 스트레스 대처방식으로 사회적 지지를 추구할수록 불안이 낮아지는 것으로 나타났다. 여학생은 가족과의 관계에서 스트레스를 경험할수록, 친구와의 관계에서 스트레스를 경험할수록, 스트레스 대처방식으로 회피를 사용할수록 불안이 높아지며, 스트레스 대처방식으로 사회적 지지를 추구할수록 불안이 낮아지는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 토대로 본 연구에서는 대학생들의 생활 적응을 지원하고 나아가 정신건강을 증진할 수 있는 방안을 논의하고자 하였다.

주요어 : 대학생, 우울, 불안, 스트레스, 스트레스 대처방식

* 본 연구는 상명대학교 2013학년도 교내연구비(지원과제) 지원에 의해 이루어졌음.

** 교신저자 : 최연실, 상명대학교 가족복지학과, 서울시 종로구 홍지문 2길 20

Tel: 02-2287-5317 / E-mail: yschoi@smu.ac.kr

I. 서 론

현대사회의 복잡성으로 인해 정신건강에 대한 관심은 나날이 고조되고 있다. 이러한 정신건강을 나타내는 지표 중 가장 주목을 받는 것이 우울과 불안이라고 할 수 있는데, 이는 현대인의 많은 질병과 관련이 되고 특히 근래 이르러 한국사회의 사회적 관심사로 떠오르는 자살 문제 등과 깊은 연관이 있는 것으로 볼 수 있다.

우울은 정신건강 분야에서 전통적으로 관심을 갖고 지속적으로 연구되어온 심리적 반응이라고 할 수 있다. 연구에 따르면, 외국의 경우에는 여성의 20~25%, 남성의 10~17%가 우울증으로 고통 받고 있으며(Liu & Alloy, 2010), 우리나라에서는 2012년 현재 여성의 16.5%, 남성의 10%가 우울 증상을 경험하고 있다고 보고한 바 있다(질병관리본부, 2014). 이러한 수치들은 아직 심각한 수준은 아니지만, 무시할 수 있는 있는 수준도 결코 아닌 것이라고 할 수 있다.

우울과 함께 많은 사람들이 호소하는 정신 증상 중 하나는 불안이다. 불안이란 인간의 중요한 정서적 요인으로 누구나 경험하는 보편적이며 공통적인 정서반응으로서 위험한 자극상황이나 위협을 지각했을 때 수반되는 것이다(김용래, 1990). 일반적으로, 미래에 나타날 것 같은 걱정스러운 사건들로 마음이 편하지 않고 초초한 상황에서 불안하다는 단어를 주로 사용한다. 많은 학자들은 불안은 미래의 상실 혹은 부정적 사건의 위협의 결과라고 설명하고 있다(이기련 · 이영호, 1998: 73에서 재인용).

심각한 수준이 아니더라도 불안을 느껴본 적이 없는 사람은 없을 것이다. 더욱이 우리

는 매일매일 TV, 라디오, 인터넷포털 등에서 보도되는 각종 사건·사고나, 불확실한 미래에 대한 공포로 인해 우리사회가 더 이상 안전하지 않고 어떻게 될지도 모른다는 불안감을 가지고 살아가고 있다. 이러한 현실이 우리에게 불안을 더욱 증폭시키고 있다고 볼 수 있다.

발달 단계상 대학생은 청소년 후기와 성인 초기에 해당하는 시기로서, 인격적 성숙이나 부모와 가족으로부터의 정서적 독립, 학업, 대인관계, 진로의 선택과 장래에 대한 심리적 부담감을 느껴 우울이나 불안 등 정신적 안정이나 건강 수준에 위협을 느낄 심리적 반응도 높게 나타날 수 있다.

우울과 불안을 유발하는 인자 중 가장 크게 관심을 일으키는 것은 아마도 스트레스일 것이다. 현대사회의 급속한 변화 속에서 우리는 스트레스 없이 살아간다는 것이 불가능할 정도로 다양한 스트레스 상황에 놓여 있다. 스트레스란 우리가 적응해야만 하는 인생에서의 어떠한 변화를 말하며, 매우 건강한 사람들도 잠재적으로 스트레스를 주는 경험의 연속적인 흐름과 매일 부딪치며 살아하고 있다(Martha, Elizabeth, & Matthew, 손정락 역, 2006). 질병관리본부(2014)의 「2012 국민건강통계: 국민건강영양조사」에 따르면, 19세 이상 성인의 연령별 스트레스 인지율을 조사한 결과, 19~29세의 성인들이 인지하는 스트레스가 34.0%로 다른 연령층에 비해 가장 높은 비율을 차지하고 있다. 이러한 과중한 스트레스는 두통, 위통, 피로감, 심장병, 암 등 신체적 증상뿐만 아니라, 우울, 불안, 분노, 긴장, 좌절감, 무력감 등을 유발하여 사람들에게 심리적으로 영향을 미치게 된다는 결과가 많은 연구에서 보고되고 있으며, 극심한 스트레스는 자살로 이어져

심각한 사회적 문제로 대두되고 있다(강재희, 2006; 김덕원, 2012; 박병선, 2012; 서미, 최보영, 조한익, 2006; 안세윤, 하창순, 2008; 오경희, 2009; 이승현, 2010; 이은희, 2004; 이지민, 2010).

위에서 살펴본 바와 같이, 한국사회에서 20대의 젊은 층들이 스트레스를 인지하는 비율에서 상대적으로 높게 나타나는데, 이와 관련해서 눈여겨 보아야할 대상들이 바로 대학생일 것이다. 한국 사회에서 그들이 감당해야할 스트레스는 결코 만만한 상황이 아니다. 특히, 대학생들은 고등학교에서의 치열한 경쟁과 입시 난을 통과하여 열정을 불태우고 낭만이 가득한 대학생활을 기대하고 입학하지만, 그들이 맞닥뜨리게 되는 현실 속에서는 스트레스가 상당히 존재하게 된다. 학업, 졸업 후의 취업, 대학교육을 받으면서 높아진 삶의 기대치가 그들의 스트레스를 가중시키고 있으며(오경희, 2009), 이러한 가운데 그들은 기존의 관계와 새로운 인간관계에서의 융통적인 조율, 학업에 치여 제대로 정립하지 못했던 가치관의 재혼란 등을 겪게 된다. 실제로 대학생들이 주로 이용하는 한 포털사이트에서 1,945명을 대상으로 설문조사를 실시한 결과, 46%가 자주 또는 항상 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났는데, 그들은 스트레스 원인으로 경제문제, 취업, 인간관계, 학점, 가족문제 등을 호소하였다(김나영, 2011: 8에서 재인용). 또한 실제로 통계청에서 대학생의 스트레스 인지율을 조사한 결과 2008년 46.1%에서 2012년 69.2%로 급격히 증가하였으며, 여학생(75.7%)이 남학생(62.7%)보다 더 높게 나타났다(통계청, 2013). 특히, 시대적으로 볼 때, 현재의 대학생들이 자란 아동기와 청소년기는 IMF 경제위기로 인하여 가족 전체가 경제적·심리적으

로 어려움을 겪었던 시기로, 성장하는 과정에서 심리적 안정감을 갖기란 쉽지 않았을 것임을 추측해 볼 수 있다.

그런데, 우울과 불안 증상은 이러한 스트레스의 직접적인 존재보다는 스트레스 상황에서 이들이 사용하는 대처방식과 연관될 가능성이 크다. 스트레스 대처방식이란 스트레스 요인으로부터 피해를 최소화하기 위한 개인의 노력으로서(Pearlin & Scholer, 1978), 스트레스는 어떻게 대처하느냐에 따라 효과가 달라질 수 있다. 다시 말해, 스트레스 그 자체가 아니라 스트레스 상황에서 개인이 당면한 스트레스를 어떻게 평가하고 대처하는지에 따라 적응 여부가 결정된다고 할 수 있다(이은희, 2004).

스트레스와 우울과 불안간의 관계를 증명하는 연구와 스트레스 대처방식과 정신건강간의 관계를 연구는 1970년대 이후로 끊임없이 지속적으로 연구되고 있다. 대학생을 대상으로 한 스트레스와 우울에 대한 선행연구를 살펴보면, 박희석·손정락·오상우(1993)의 연구에서는 사회적 지지, 역기능적 태도, 대처방식이 우울에 매개작용을 하는 것으로 나타났다. 또한 생활스트레스, 친구문제, 가치관문제가 우울에 정적인 영향을 미치며(이기련·이영호, 1998; 이은희, 2004; 정동화, 2009), 스트레스 대처방식과 우울에 대한 연구에서는 경험을 회피할수록 우울이 높고, 사회적지지나 문제 중심대처방식을 사용할수록 우울이 낮아지는 것으로 나타났다(김혜정·백용매, 2006; 박영례·장은희, 2013; 정동화, 이은희, 2004; 공수자·이은희, 2006; 2009; 추상엽·임성문, 2006).

스트레스와 불안에 대한 연구는 2000년대에 와서 이전보다 더 연구가 진행되고 있지만 많

지는 않은 실정이다. 유병기(2010)의 연구에서는 스트레스가 높을수록, 자존감이 낮을수록, 불안수준이 높게 나타났으며, 여학생이 남학생보다 불안정도가 높게 나타났으며, 스트레스대처방식과 불안과의 관계를 본 정동화(2009)의 연구에서는 문제해결중심 대처가 대학생의 스트레스를 조절하여 불안수준을 낮추는 것으로 나타났다. 이렇게 스트레스와 우울 또는 불안에 대한 연구는 많이 진행이 되어오고 있지만, 스트레스와 대처방식을 함께 본 연구는 찾아보기 쉽지 않다.

따라서 본 연구에서는 대학생의 스트레스와 대처방식에 대해 알아보고, 그것이 정신건강의 핵심적인 요소를 구성하는 우울과 불안에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 특히, 본 연구에서는 스트레스와 대처방식에 초점을 맞추어 이러한 요소들이 대학생의 우울과 불안에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴봄으로써, 이를 토대로 대학생의 학교생활 및 사회생활 적응에 기여하고 나아가 대학생의 정신건강 증진에 기여할 수 있는 전략 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

이러한 목적을 달성하기 위한 본 연구에서의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 스트레스와 대처방식, 우울과 불안의 전반적인 경향은 어떠한가?

둘째, 대학생의 스트레스와 대처방식이 우울에 미치는 영향력은 어떠한가?

셋째, 대학생의 스트레스와 대처방식이 불안에 미치는 영향력은 어떠한가?

II. 이론적 배경

1. 우울

우울에 대한 학자들의 입장을 살펴보면, 정신분석학적 관점, 행동주의적 관점, 인지론적 관점으로 나누어 살펴볼 수 있다. 정신분석학적 관점에서, Freud(1957)는 발달 초기에 상실을 경험했을 때 성숙한 방어기제를 발달시키지 못한 사람들이 상실에 대한 분노의 감정을 억압하고 이것을 자기 내부로 향하게 하여 죄책감, 무가치감, 우울감을 경험하게 된다고 주장하였다. 행동주의 입장에서는 반응-강화의 관계가 붕괴될 때 즉, 긍정적 강화의 결핍이나 상실을 경험할 때, 전반적인 기능수준이 감소되면서 우울을 경험하게 된다고 주장하였다(Lewinsohn, 1974). 인지론적 입장에서는 자아, 세상, 미래에 대한 부정적인 시각을 우울의 본질로 보고 있는데, 우울한 사람들은 부정적인 방식으로 세상을 왜곡하여 해석하는 부정적인 인지도식을 갖고 세상을 바라보게 된다고 주장하였다(Beck, 1967). 이러한 우울은 정도에 따라 ‘우울정서’, ‘우울감’, ‘우울증상’ 또는 ‘우울장애’ 등으로 다르게 부르기도 하며(권석만, 1997), 정신장애진단 및 통계편람 제4판(Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV-TR)에서는 우울증을 기분장애의 하나로 정의한다. 여기서 우울장애는 주요우울장애, 기분부전장애, 기타우울장애로 다시 구분된다(전은영, 2011).

2. 불안

Freud는 억압하고 있던 감정, 기억, 경험들이 의식으로 드러날 때 불안을 느끼게 된다고 하였으며, 이러한 불안을 현실적 불안, 신경증적 불안, 도덕적 불안으로 나누어 설명하였다.

현실적 불안은 외부세계에서 오는 실제적 위협에 대한 현실적 반응으로 객관적 불안이다. 신경증적 불안은 지각된 위협에 대한 반응으로 개인의 외상경험이나 억압된 충동과 관련이 있다. 도덕적 불안은 초자아로부터 오는 위협을 받을 때 일어나는 반응이다(김민동, 2003: 33에서 재인용). Spielberger(1972)는 불안을 상태불안과 특성불안으로 나누어 설명하였다. 상태불안은 시간의 경과에 따라 그 강도가 변화하는 인간유기체의 정서적 상태나 조건을 말하고, 특성불안은 불안경향에 있어서 비교적 변화하지 않는 개인차를 지닌 동기나 획득성향을 말한다. 사람들이 위협적인 것을 보거나 경험하게 될 때 불안감을 느끼고 대처하는 것이 일반적이지만, 불안한 사람은 전혀 위협적이지 않은 사건들에 대해서도 불안감과 초조함을 갖게 되므로, 이로 인해 사회생활에서 어려움을 겪게 된다(권석만, 1997).

3. 스트레스

스트레스를 정의내리기 위한 관점은 세 가지로 나누어 볼 수 있다. 먼저, 스트레스를 자극으로 보는 관점으로, 이 관점에서는 개인에게 심리적 갈등이나 긴장을 주는 특정 자극을 스트레스로 본다. 이를 보통 스트레스 요인 또는 스트레스원(stressor)이라고 표현하기도 한다(Cassidy, 1999). 두 번째는 스트레스를 반응으로 보는 관점으로, 스트레스를 개인에게 심리적 갈등이나 긴장을 주는 환경에 대한 개인의 반응으로 보는 것이다(오소제, 2010; Cassidy, 1999). 마지막으로, 역동적 상호작용 관점으로서, 이것은 스트레스를 개인과 환경간의 상호작용을 포함하는 것으로 자극

또는 반응으로서의 스트레스보다 더 복잡한 관점을 포함하고 있다(Cassidy, 1999).

Holmes와 Rahe(1967)는 스트레스란 위협을 주거나 장애를 일으킬 수 있는 자극이라고 정의하였으며, Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스란 개인이 가지고 있는 능력의 한계를 넘어선 내적·외적 요구로부터 개인이 위협을 받는다고 느껴질 때 경험하는 것이라고 설명하면서 인간과 환경과의 상호 역동적인 관계에서 스트레스를 설명하려 하였다. 또한 Lazarus는 스트레스를 단순히 생활사건과 같은 자극이나 신체적 반응으로만 보기보다는 상황을 받아들이고 반응하는 개인의 심리적 과정을 강조하여, 환경과 인간의 상호 역동적 관계라는 맥락을 강조하였다(최진승·문명혜·정미란, 2001, p.31에서 재인용).

4. 스트레스 대처방식

스트레스란 인간에게 신체적·정신적 문제를 야기 시킨다. 인간이 살아가면서 스트레스를 피하면 좋겠지만, 그럴 수 없는 경우 스트레스에 대해 어떻게 대처하느냐에 따라 개인의 정신건강은 달라질 수 있다.

Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 대처에 대해 특수한 내적·외적 요구를 다스리기 위한 인지적·행동적인 노력이라고 정의하였다. 스트레스 대처에 대한 방식을 살펴보면, 직면, 거리두기, 자기통제, 사회적 지지의 추구, 책임감의 수용, 도피·회피 반응, 계획적인 문제해결, 긍정적 재평가 등의 8개 요인으로 구분된다(강재희, 2006; Folkman, 1984). Pearlin과 Scholer(1978)는 스트레스 대처방식을 상황을 변화시키고자하는 적극적인 대처, 스트레스의 의미를 변화시키려는 소극적인 대처,

그리고 정서적 고통을 통제하려는 억압으로 구분하였다. Folkman, Lazarus, Gruen, Delingis (1986)는 스트레스 취약성 모델에 입각하여 대처행동에 대해 내적·외적 요구와 갈등을 해결하고 감소시키는 인지적·행동적 노력으로 보았으며, 개인에게 잠재해 있는 취약성 요인이 촉발되어 우울이 발생하는데, 이때 스트레스에 대한 적절한 대처방식을 취한다면 상황에 잘 적응할 수 있다고 보았다. Lazarus와 Folkman(1984)은 대처방식을 문제중심적 대처와 정서중심적 대처의 두 가지 기능으로 분류하였다. 문제중심 대처방식은 자신이 직면한 스트레스원이나 문제 그 자체를 변화시키거나 관리하는데 관련된 인지적, 문제해결적 노력들과 정보추구 활동 및 행동적 전략에 중점을 두는 것을 말하며, 정서중심적 대처방식은 정서적 스트레스를 감소시키거나 관리하려는 인지적·심리내적·행동적 노력에 중점을 두는 것이다(공수자·이은희, 2006).

김정희(1987)는 스트레스 대처란 스트레스를 다루려는 노력으로 정의하면서 대처하는 노력의 방식에 따라 크게 적극적 대처와 소극적 대처로 나누었는데, 적극적 대처로는 문제중심적 대처, 사회적 지지추구가 있고, 소극적 대처로는 정서완화적 대처, 소망적 사고가 있다. 그 외에, Amirkhan(1990)은 대처방식으로 사회적 지지 추구, 적극적 문제해결, 회피로 구분하였다. 이 범주는 그동안 대처연구 영역에서 공통적으로 합의되어온 문제중심-정서중심, 회피-접근 등의 대표적 대처차원들을 모두 포괄하고 있다. 한국에서 신혜진과 김창대(2002)가 이 척도를 번역하여 한국대학생들을 대상으로 조사한 결과, 동일하게 적용되는 것을 증명하였다.

5. 스트레스와 우울 및 불안 관련 선행연구

우리나라 대학생들이 대표적으로 경험하는 스트레스는 학업, 진로 및 취업, 대인관계, 경제적 부담 등을 들 수 있다. 대학생의 스트레스와 우울에 대한 국내 관련 연구를 살펴보면, 먼저 박희석, 손정락, 오상우(1993)의 연구에서는 스트레스가 대학생들의 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 학업관련 스트레스보다 대인관계 스트레스가 우울에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 전경구, 김교현과 이준석(2000)의 대학생을 대상으로 한 연구에서는 스트레스 하위요인 중 대인관계, 학업장래, 가치관이 우울과 관련이 있는 것으로 나타났다. 김성범, 김진숙(2011)의 사관후보생을 대상으로 한 연구에서는 스트레스와 자아존중감과 우울이 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 스트레스는 직접적으로 우울에 영향을 미침과 동시에 자아존중감을 통해 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 유은주, 김순구, 정숙희(2013)의 여대생을 대상으로 한 연구에서는 대학생활 스트레스 중 학업, 장래, 경제 스트레스가 높게 나타났으며, 스트레스가 높을수록 우울이 높게 나타났다.

김나영(2009)의 연구에서는 대학생의 성별에 따라 대인불안에 차이가 있었고, 양정은(2013)의 연구에서는 여고생의 우울은 정서주의에 정적인 영향을 미치고 대인관계 불만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 장영애, 이영자(2011)의 연구에서는 부부갈등이 아동의 문제행동 즉, 불안행동, 공격행동 등에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 부부갈등이 가정환경관련 스트레스, 교사 및 학교관련 스트레스, 주변환경 스트레스에 영향을 미치는 것으로

나타났다. 스트레스와 우울 및 불안간의 관계를 알아본 연구는 대학생을 대상으로 한 연구들도 있었지만, 여성이나 장애인가족 및 노인들을 대상으로 한 연구들이 주를 이루었다.

6. 스트레스 대처방식과 우울 및 불안 관련 선행연구

스트레스 대처방식과 우울에 대한 국내 관련 연구들을 살펴보면, 김혜정, 백용매(2006)의 연구에서는 낙관성과 스트레스 대처양식이 우울에 영향을 미치는 중요한 요인으로 밝혀졌으며, 스트레스 상황에서 적극적 대처를 하지 않고 정서적인 대처를 할수록 우울이 높아지는 것으로 확인되었다. 공수자, 이은희(2006)의 여대생을 대상으로 한 연구와 최영민(1995)의 직장인을 대상으로 에서는 생활스트레스 수준이 높은 학생들이 문제중심적 대처방식을 많이 사용하면 우울증상이 떨어지는 반면, 정서중심적 대처방식을 사용할수록 우울증상이 증가하는 것으로 나타났다. 또한 스트레스대처방식 중 우리가 부정적인 대처방식으로 알고 있는 회피대응방식이 긍정적인 정서를 갖는데 영향을 준다는 연구 결과도 있다(김춘자, 2000; 정애현, 2001). 이는 Lazrus와 Folkman(1984)은 어떤 대처방식이 더 좋거나 나쁜 것이라고 보기보다는 다양한 대처방식이 정신건강에 모두 기여하고 있다고 주장을 확인할 수 있는 연구결과라고 볼 수 있다.

김나영(2009)의 연구에서는 여대생의 경우 스트레스에 대한 적극적 대처방식이 대인불안에 영향을 미치는 요인으로 작용하였으며, 남학생에게서는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 양정은(2013)의 연구에서는 불안이 대인관계만족에 영향을 미치며, 정서인식명확성

이 부분매개작용을 한다고 설명하였다. 스트레스 대처와 우울 및 불안간의 관계를 연구한 논문들은 주로 직장인이나 아동·청소년 특히, 고3 수험생들을 대상으로 한 연구들이 많았으며, 대학생을 대상으로 한 연구는 상대적으로 많지 않았다.

III. 연구방법

1. 조사대상 및 절차

본 연구에서는 서울, 경기, 충청권에 소재한 4개 대학에 재학 중인 대학생으로, 설문기간은 2012년 9월~11월 중 실시하였다. 전체 360명을 대상으로 실시하여, 부실한 응답 9부를 제외한 351명을 분석에 사용하였다.

본 연구의 조사대상자의 사회인구학적 특성을 살펴보면, 다음과 같다. 성별을 살펴보면, 남학생보다 여학생이 많다. 학년은 1학년이 절반을 차지하고 있으며, 2학년이 그 다음 비율을 차지하고 있고, 3학년과 4학년은 비교적 적고 동일한 비율을 차지한다. 이들의 연령 범위는 18세~28세에 걸쳐 있으며, 평균연령은 21.4세이다. 경제수준은 ‘중’이라고 응답한 비율이 절반을 상회하고 그 다음으로 ‘중하’, ‘중상’의 비율이 높아 대부분의 응답자가 자신을 중간층에 속하는 것으로 지각한다고 볼 수 있다. 이들의 사회인구학적 특성은 표 1에 보다 구체적으로 제시되어 있다.

2. 측정도구

1) 스트레스

본 연구에서는 대학생의 스트레스를 측정하

〈표 1〉 조사대상자의 사회인구학적 특성

N=351

구분		빈도(%)	구분		빈도(%)
성별	남	111(31.6)	연령	20세 미만	29(8.3)
	여	240(68.4)		20세~23세	266(75.9)
학년	1학년	192(54.7)		24세 이상	56(15.9)
	2학년	69(19.7)	경제수준	상	57(16.3)
	3학년	45(12.8)		중	197(56.1)
	4학년	45(12.8)		하	96(27.4)

기 위해 전경구, 김교현, 이준석(2000)이 개발한 대학생용 생활스트레스척도를 사용하였다. 이 척도는 최근 1년 동안의 스트레스 경험 빈도를 평가하는 4점 리커트 척도로서 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘조금 그렇다’, ‘상당히 그렇다’, ‘자주 그렇다’ 등으로 구성되어 있으며, 지난 1년동안 얼마나 자주 일어났는지의 경험정도를 측정하도록 하였다. 총 50문항으로, 하위영역은 대인관계(23문항), 경제(7문항), 장래(8문항), 가치관(5문항), 학업(7문항) 영역으로 나뉘며, 그 중 대인관계는 다시 가족, 친구, 교수로 분류된다. 대인관계 관련 문항은 ‘가족으로부터 역올한 비난을 받았다’, ‘부모님이 내가 하고자 하는 일을 허락하지 않았다’, ‘친구들로부터 따돌림을 당했다’, ‘마음에 맞는 친구를 사귄 수가 없다’, ‘교수의 인격에 대해 실망했다’ 등이다. 경제에 관한 문항은 ‘경제적으로 친구들과 수준 맞추기가 힘들었다’, ‘경제생활이 어려워 취미생활을 충분히 할 수 없었다’, ‘학자금 조달이 어려웠다’ 등이다. 장래에 대한 문항은 ‘사회적 편견 때문에 취업이 어렵다고 생각했다’, ‘졸업 후 취직을 못할 것 같아 걱정이다’, ‘취업준비가 계획대로 진행되지 않았다’ 등이다. 가치관 관련 문항은 ‘내가 중요하다고 생각하는 가치를 실천하지 못했

다’, ‘왜 사는지에 대한 의문 때문에 방황했다’ 등이다. 학업과 관련된 문항은 ‘공부해야 할 내용이 너무 많았다’, ‘전공공부가 적성에 맞지 않았다’ 등이다. 점수가 높을수록 각 하위영역별로 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다. 전경구, 김교현과 이준석(2000)의 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 계수는 각 하위영역별로 .72 ~ .88 이었으며, 본 연구에서의 전체 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .91, 하위영역별 신뢰도 계수는 대인관계가 .82, 경제문제가 .92, 장래문제가 .86, 가치관이 .82, 학업문제가 .84로 나타났다.

2) 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식은 Amirkhan(1990)의 스트레스대처전략평가지(Coping Strategy Indicator: CSI)를 신혜진과 김창대(2002)가 한국과 미국 대학생을 대상으로 연구하고 번안, 개발한 한국판 스트레스대처전략검사를 사용하였다. 이 척도는 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘조금 그렇다’, ‘상당히 그렇다’, ‘자주 그렇다’ 등의 4점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 스트레스 사건과 관련하여 어떤 행동을 어느 정도 했는지의 빈도를 측정하도록 하였다. 총 33문항으로 구성되어 있으며, 적극적 문제해결(11문항), 사회적

지지 추구(11문항), 회피(11문항) 등의 하위영역으로 나뉜다. 적극적 문제해결은 ‘문제해결을 위해 주변상황을 다시 정리한다’, ‘문제해결을 위한 목표나 계획을 세운다’ 등 본인 스스로 해결을 위한 노력을 하는 것을 의미한다. 사회적 지지 추구는 ‘가까운 사람들에게 감정을 털어 놓는다’, ‘기분이 나아지도록 타인(주변사람 또는 전문가)를 찾아 간다’ ‘도움 또는 조언을 구한다’ 등 주변사람들에게 이야기 하거나 문제해결을 위해 타인에게 도움을 요청하는 것을 의미한다. 회피는 ‘평상시 보다 텔레비전을 많이 본다’, ‘평상시 보다 혼자 있는 시간을 늘린다’, ‘사람들을 피한다’ 등 문제를 해결하려는 의도나 노력 없이 방치하거나 외면하는 것을 의미한다. 적극적 문제해결과 사회적 지지 추구 이 두 가지 해결방식은 궁극적으로 문제해결을 시도하기 위한 노력이라는 측면에서 긍정적인 해결방식으로 볼 수 있을 것이다. 점수가 높을수록 각 하위영역별로 그 스트레스 대처방식의 정도가 높은 것을 의미한다. 신혜진과 김창대(2002)가 사용한 척도의 전체 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .84로 나타났으며, 각 하위요인에서는 사회적 지지추구가 .90, 문제해결중심 대처가 .88, 회피중심대처가 .67로 나타났다. 본 연구에서 이 척도의 전체 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .87로 나타났으며, 하위영역별 신뢰도계수는 적극적 문제해결이 .91, 사회적 지지추구가 .89, 회피가 .74로 나타났다.

3) 우울과 불안

대학생들의 정신건강 중 우울과 불안 정도를 알아보기 위해, 이훈구(1986)가 대학 신입생들을 대상으로 제작한 47개의 문항 중 우울관련 문항과 불안관련 문항을 선택하여

사용하였다. 이 문항들은 원래 김광일, 김재환(1984)이 표준화한 간이정신검사(Symptom Checklist-90- Revision)를 이훈구(1986)가 다시 요인분석한 것이다. 이 문항들은 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘조금 그렇다’, ‘보통이다’, ‘상당히 그렇다’, ‘자주 그렇다’ 등의 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 우울 척도는 기분이나 감정의 저조 등 매사에 흥미가 없고 의욕이 없어 희망이 없는 상태와 관련된 질문으로 ‘기분이 울적하다’, ‘외롭다’, ‘허무하다’ 등 총 4문항으로 구성되어 있고, 불안은 신경과민, 긴장, 두려움 등과 관련된 질문으로 ‘심장(가슴)이 마구 뛰다’, ‘긴장이 된다’, ‘신경이 예민하거나 마음이 불안하다’ 등 총 5문항으로 구성되어 있다. 우울과 불안 척도의 점수가 높을수록 우울과 불안이 각각 높은 것을 의미한다. 이훈구(1986)의 연구에서는 원 척도의 신뢰도 Cronbach's α 계수는 우울척도가 .90, 불안척도가 .92였으며, 본 연구에서 우울척도의 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .84, 불안척도는 .83으로 나타났다.

IV. 결과 및 해석

1. 대학생의 스트레스와 대처방식, 우울, 불안의 전반적인 경향

조사대상자인 대학생의 스트레스와 대처방식, 우울, 불안의 전반적인 경향을 살펴본 결과를 제시하면 다음과 같다. 먼저 스트레스 전체는 평균 1.68점으로 나타났다. 하위영역별로 평균을 살펴보면, ‘장래’에 대한 스트레스가 2.19점, ‘학업’에 대한 스트레스가 2.13점, ‘가치관’에 대한 스트레스가 1.90점, ‘경제’관

〈표 2〉 스트레스와 대처방식, 우울과 불안의 전반적인 경향

구분		남학생 평균(표준편차)	여학생 평균(표준편차)	전체 평균(표준편차)	점수범위
스트레스	가족	1.24(.39)	1.29(.44)	1.25(.42)	1 - 4
	대인관계				
	친구	1.21(.30)	1.21(.32)	1.21(.31)	
	교수	1.45(.53)	1.60(.58)	1.56(.57)	
	경제	1.74(.76)	1.67(.71)	1.70(.73)	
	장래	2.12(.62)	2.21(.70)	2.19(.68)	
	가치관	1.77(.67)	1.95(.69)	1.90(.69)	
	학업	2.05(.67)	2.17(.67)	2.13(.68)	
	전체	1.64(.33)	1.70(.35)	1.68(.34)	
스트레스 대처방식	적극적 문제해결	2.45(.59)	2.60(.59)	2.52(.56)	1 - 4
	사회적 지지 추구	2.61(.60)	2.47(.53)	2.56(.90)	
	회피	1.92(.47)	1.94(.45)	1.93(.46)	
우울		2.86(.96)	3.08(.91)	3.02(.93)	1 - 5
불안		2.10(.83)	2.43(.83)	2.33(.85)	

런 스트레스가 1.70점 순으로 나타났다. 가족 관계, 친구관계, 교수관계 등 대인관계 스트레스는 각각 1.25점, 1.21점, 1.56점으로 다른 스트레스에 비해 비교적 낮은 것으로 나타났다.

스트레스 대처방식에서는 하위영역인 적극적 문제해결, 사회적 지지 추구하고 회피가 성격이 다르므로 하위영역별 평균 점수를 살펴 보았다. ‘사회적 지지 추구’가 2.56점, ‘적극적 문제해결’이 2.52점, ‘회피’가 1.93점 순으로 나타났다. 사회적 지지 추구하고 적극적 문제해결에 비해 회피는 상대적으로 낮은 편임을 알 수 있다.

정신건강 영역에서 우울은 3.02점으로 중간 이상의 점수로 나타났으며, 불안은 2.33점으로 중간 이하의 낮은 점수로 나타났다. 구체적인 내용은 표 2와 같다.

2. 대학생의 스트레스와 대처방식이 우울에 미치는 영향력

조사대상자인 대학생의 스트레스와 대처방식이 우울에 미치는 영향력을 알아보기 위해 먼저 변수들간의 상관관계를 살펴보고, 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 다음과 같다. 우선, 각 분석에서 회귀식에 포함된 독립변수들 간의 다중공선성을 검토한 결과 분산팽창지수(VIF: Variance Inflation Factor)값은 남학생의 경우 1.2 ~ 4.2 사이에 분포하고 있고, 여학생의 경우 1.0 ~ 3.8 사이에 분포하고 있어 모두 10 이하로 다중공선성에 문제가 없는 것으로 나타났다.

모델 1에서는 배경변수로서 대학생의 사회인구학적 변인을, 모델 2에서는 스트레스를

〈표 3〉 변수 간 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 성별	1															
2 사회인구학적 변인	.04	1														
3 나이	-.17*	.80**	1													
4 경제수준	.00	.05	.02	1												
5 가족관계	.05	-.04	-.04	-.14*	1											
6 친구관계	.00	.10	-.00	.06	.30**	1										
7 교수관계	.13*	.14*	.06	-.03	.09	.19**	1									
8 스트레스	-.03	.03	.00	-.34**	.34**	.13*	.14**	1								
9 정서	.06	.15*	.10	.07	.14*	.22**	.21**	.14*	1							
10 가치관	.13*	.04	.04	-.07	.30**	.38**	.36**	.22**	.40**	1						
11 취업	.09	-.10	-.14*	-.01	.61**	.28**	.26**	.29**	.36**	.47**	1					
12 문제해결충성	-.10	.05	.13*	.17**	-.06	.04	.05	-.01	.01	-.04	.05	.05	1			
13 사회적지지 추구	.14*	-.02	-.07	-.02	-.02	.06	.07	.05	.07	.03	.18*	.38**	.1			
14 외향	.00	.05	.04	.05	.12*	.35**	.21**	.15*	.34**	.50**	.29**	-.01	.07	1		
15 우울	.11*	.03	.01	-.03	.23**	.33**	.13*	.10	.25**	.51**	.20**	-.11*	-.09	.32**	1	
16 불안	.20**	-.01	-.04	-.04	.27**	.35**	.18*	.12*	.22**	.43**	.21**	-.13*	-.14*	.33**	.64**	1

기편수: 성별 남·여

각 하위영역별로 투입하였으며, 모델 3에서는 스트레스 대처방식을 추가하여 결과를 산출하였다.

먼저, 남학생의 경우 우울에 영향을 미치는 사회인구학적 변인을 살펴본 모델 1에서는 학년, 나이, 경제수준 모두 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

모델 2에서는 스트레스 요인을 추가하여 분석을 실시한 결과, 대인관계 중 친구와의 관계($\beta=.20, p<.05$), 가치관($\beta=.58, p<.01$)이 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 성별, 학년, 나이, 경제수준 등 배경변수와 스트레스 중 가족관계와 교수와의 관계, 그리고 경제,

장래, 학업 요인은 대학생의 우울에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 설명력은 34%로 나타났다.

모델 3에서는 스트레스 대처방식을 추가하여 분석을 실시한 결과, 스트레스 요인에서 가치관($\beta=.52, p<.01$)이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 학년, 나이, 경제수준 등의 배경변수와 가족과의 관계, 친구와의 관계, 교수와의 관계, 경제, 장래, 학업 등의 스트레스, 그리고 스트레스 대처방식의 적극적 문제해결, 사회적 지지추구, 회피는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 설명력은 34%에서 35%로 1% 증가하였다.

〈표 4〉 대학생의 스트레스와 대처방식이 우울에 미치는 영향력

변수	남학생						여학생					
	모델 1		모델 2		모델 3		모델 1		모델 2		모델 3	
	B	β	B	β	B	β	B	β	B	β	B	β
사회인구학적 변인												
학년	.02 (.02)		-.03 (-.03)		-.05 (-.06)		.05 (.07)		.12 (.14)		.11 (.13)	
연령	.00 (.00)		.01 (.03)		.02 (.05)		-.04 (-.07)		-.06 (-.11)		-.05 (-.10)	
경제수준	-.06 (-.04)		.04 (.03)		.03 (.02)		-.07 (-.06)		-.13 (-.11)		-.14 (-.12)	
스트레스												
가족과의 관계			.10 (.04)		.14 (.06)				.13 (.06)		.12 (.05)	
친구와의 관계			.63 (.20)*		.53 (.17)				.44 (.16)*		.43 (.15)*	
교수와의 관계			-.22 (-.12)		-.25 (-.14)				-.09 (-.06)		-.08 (-.05)	
경제			-.02 (-.02)		-.05 (-.04)				-.13 (-.10)		-.14 (-.11)	
장래			-.12 (-.08)		-.13 (-.08)				.10 (.07)		.10 (.07)	
가치관			.84 (.58)***		.75 (.52)***				.43 (.33)***		.40 (.30)***	
학업			-.01 (-.01)		-.03 (-.02)				.15 (.11)		.19 (.14)	
스트레스 대처방식												
적극적 문제해결					-.02 (-.01)						-.04 (-.02)	
사회적 지지 추구					-.08 (-.05)						-.26 (-.17)**	
회피					.35 (.17)						.10 (.05)	
R^2	.00		.40		.42		.00		.27		.30	
Adjusted R^2	-.02		.34		.35		-.00		.24		.26	
F	.09		6.77***		5.51***		.48		8.69***		7.77***	

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

가변수: 성별 남:0 여:1

전반적으로 살펴볼 때, 남학생의 우울에 가장 큰 영향력을 미치는 것은 스트레스에서 가치관으로 나타났다. 요컨대, 남학생들의 우울은 가치관으로 인하여 스트레스를 느낄수록 우울이 높아지는 것으로 볼 수 있다.

다음으로, 여학생의 경우 우울에 영향을 미치는 사회인구학적 변인을 살펴본 모델 1에서는 학년, 나이, 경제수준 모두 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

모델 2에서는 스트레스를 추가하여 분석을 실시한 결과, 스트레스에서 친구와의 관계($\beta=.16, p<.05$)와 가치관($\beta=.33, p<.01$)이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 학년, 나이, 경제수준 등의 배경변수와 가족과의 관계, 교수와의 관계, 경제, 장래, 학업 요인은 여학생의 우울에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 설명력은 24%로 나타났다.

모델 3에서는 스트레스 대처방식을 추가하여 분석을 실시한 결과, 스트레스에서 친구와의 관계($\beta=.15, p<.05$), 가치관($\beta=.30, p<.01$), 사회적 지지추구($\beta=-.17, p<.05$)가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 학년, 나이, 경제수준 등의 배경변수와 가족과의 관계, 교수와의 관계, 경제, 장래, 가치관, 학업 등의 스트레스, 그리고 스트레스 대처방식에서 적극적 문제해결과 회피는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

전반적으로 살펴볼 때, 여학생의 우울에 영향을 미치는 것은 스트레스에서 친구와의 관계, 가치관으로 나타났으며, 스트레스 대처방식에서 사회적 지지추구로 나타났다. 요컨대, 여학생의 우울은 친구관계와 가치관으로 인하여 스트레스를 느낄수록 우울이 높아지며, 사회적 지지추구를 많이 할수록 우울이 낮아지는 것을 볼 수 있다.

3. 대학생의 스트레스와 대처방식이 불안에 미치는 영향력

조사대상자인 대학생의 스트레스와 대처방식이 불안에 미치는 영향력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

먼저, 회귀식에 포함된 독립변수들 간의 다중공산성을 검토한 결과 분산팽창지수(VIF: Variance Inflation Factor)값은 남학생의 경우 1.0 ~ 4.1 사이에 분포하고 있고, 여학생의 경우 1.0 ~ 3.8 사이에 분포하고 있어 모두 10 이하로 다중공산성에 문제가 없는 것으로 나타났다.

모델 1에서는 배경변수로서 대학생의 사회인구학적 변인을, 모델 2에서는 스트레스를 각 하위영역별로 투입하였으며, 모델 3에서는 스트레스 대처방식을 추가하여 결과를 산출하였다.

먼저, 남학생의 불안에 영향을 미치는 사회인구학적 변인을 살펴본 모델 1에서는 학년, 나이, 경제수준 모두 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

모델 2에서는 스트레스를 추가하여 분석을 실시한 결과, 스트레스에서 친구와의 관계($\beta=.25, p<.01$), 가치관($\beta=.40, p<.001$)이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회인구학적 변인 중 학년, 나이, 경제수준, 스트레스 중 가족과의 관계, 교수와의 관계, 경제, 장래, 학업은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 설명력은 25%로 나타났다.

모델 3에서는 스트레스 해결방식을 추가하여 분석을 실시한 결과 친구와의 관계($\beta=.26, p<.01$), 가치관($\beta=.27, p<.05$), 사회적 지지추구($\beta=-.25, p<.01$)가 영향을 미치는 것으로 나

〈표 5〉 대학생의 스트레스와 대처방식이 불안에 미치는 영향력

변수	남학생			여학생		
	모델 1	모델 2	모델 3	모델 1	모델 2	모델 3
	B β	B β	B β	B β	B β	B β
사회인구학적 변인						
학년	.02 (.02)	-.03 (-.04)	-.08 (-.09)	-.07 (-.09)	-.04 (-.06)	-.03 (-.05)
연령	-.06 (-.17)	-.04 (-.13)	-.03 (-.09)	.06 (.11)	.04 (.08)	.02 (.05)
경제수준	-.17 (-.14)	-.07 (-.06)	-.07 (-.06)	-.02 (-.02)	-.04 (-.04)	-.09 (-.08)
스트레스						
가족과의 관계		-.02 (-.01)	-.08 (-.04)		.37 (.19)**	.36 (.19)**
친구와의 관계		.69 (.25)**	.71 (.26)**		.49 (.19)**	.43 (.16)**
교수와의 관계		-.02 (-.01)	-.02 (-.01)		.05 (.03)	.06 (.04)
경제		-.01 (-.00)	-.02 (-.02)		-.07 (-.05)	-.09 (-.08)
장래		-.06 (-.04)	-.06 (-.05)		.10 (.09)	.08 (.07)
가치관		.50 (.40)***	.34 (.27)*		.25 (.21)***	.15 (.13)
학업		-.02 (-.01)	.05 (.04)		-.05 (-.04)	-.01 (-.00)
스트레스 대처방식						
적극적 문제해결			-.09 (-.06)			.05 (.03)
사회적 지지 추구			-.35 (-.25)**			-.28 (-.20)**
회피			.24 (.14)			.38 (.20)**
R^2	.04	.32	.39	.00	.22	.28
Adjusted R^2	.02	.25	.31	.00	.18	.24
F	1.75	4.75***	4.90***	.36	6.53***	6.82***

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

가변수: 성별 남:0 여:1

타났다. 사회인구학적변인 중 학년, 나이, 경제수준과, 스트레스 중 가족과의 관계, 교수와의 관계, 경제, 장래, 학업, 그리고 스트레스 대처방식 중 적극적 문제해결과 회피는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 설명력은 25%에서 31%로 6% 증가하였다.

전반적으로 살펴볼 때, 남학생의 우울보다는 불안에 영향을 유의하게 영향을 미치는 변인이 더 많은 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 남학생의 불안에 영향력을 미치는 것은 스트레스에서는 친구와의 관계, 가치관 순으로 나타났으며, 스트레스 대처방식에서의 사회적 지지 추구가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 요컨대, 남학생들의 불안은 사

회적 지지를 추구할수록 불안이 낮아지며, 친구와의 관계에서 스트레스를 받을수록, 가치관으로 인한 스트레스를 겪을수록 불안이 높아지는 것으로 볼 수 있다.

다음으로, 여학생의 불안에 영향을 미치는 사회인구학적 변인을 살펴본 모델 1에서는 학년, 연령, 경제수준 모두 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

모델 2에서는 스트레스를 추가하여 분석을 실시한 결과, 가족과의 관계($\beta = .19$, $p < .01$), 친구와의 관계($\beta = .19$, $p < .01$), 가치관($\beta = .21$, $p < .01$)이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 학년, 나이, 경제수준, 스트레스에서 교수와의 관계, 경제, 장래, 학업은 영향을 미치지 않는

것으로 나타났다. 설명력은 18%로 나타났다.

모델 3에서는 스트레스 해결방식을 추가하여 분석을 실시한 결과 스트레스에서 가족과의 관계($\beta=.19, p<.01$), 친구와의 관계($\beta=.16, p<.01$)가 스트레스 대처방식에서 사회적 지지 추구($\beta=-.20, p<.05$)와 회피($\beta=.20, p<.01$)가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회인구학적변인의 학년, 나이, 경제수준과 스트레스 중 교수와의 관계, 경제, 장래, 가치관, 학업, 그리고 스트레스대처방식 중 적극적 문제해결은 불안에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

전반적으로 살펴볼 때, 여학생의 우울보다는 불안에 영향을 유의하게 영향을 미치는 변인이 더 많은 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 여학생의 불안에 영향력을 미치는 것은 스트레스에서는 가족과의 관계, 친구와의 관계로 나타났으며, 스트레스 대처방식에서의 사회적 지지 추구하고 회피가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 요컨대, 여학생들의 불안은 가족과의 관계에서 스트레스를 받을수록, 친구와의 관계에서 스트레스를 받을수록, 스트레스를 회피하려 할수록 불안이 높아지며, 사회적 지지를 추구할수록 불안이 낮아지는 것으로 볼 수 있다.

V. 논 의

본 연구는 대학생의 스트레스와 대처방식에 초점을 맞추어 이들 변수들이 우울과 불안에 어떠한 영향을 미치는지를 파악하여, 이를 통해 대학생의 학교생활 및 사회생활 적응에 기여할 수 있는 심리적 지원 방안과 대학생의 정신건강을 증진시키기 위한 전략 모색에 필요한 기초자료를 축적하고자 하였다.

본 연구의 결과를 토대로 결론과 논의를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 전반적인 스트레스나 불안 수준은 별로 높지 않으나, 우울 수준은 약간 높은 편이다. 또한 그들의 스트레스 대처방식 중 적극적 문제해결이나 사회적 지지 추구 수준은 약간 높은 편이지만, 대조적으로 회피 수준은 별로 높지 않은 편이다.

대학생의 스트레스를 구체적으로 살펴보면, 본 연구에서의 스트레스 정도는 하위영역별로 모두 김덕원(2012)의 연구와 비슷한 수준이었으나, 박병선(2012), 이승현(2010), 이인혜(1999)의 연구에서보다 낮은 수준을 보였다. 스트레스의 하위영역과 관련하여 주목할 점은 장래와 학업에 대한 스트레스 평균이 다른 스트레스 평균에 비해 상대적으로 높은 편이라는 것이다. 이는 조사대상인 대학생의 특성을 반영하는 것으로 볼 수 있는데, 근래 대학에서 중요한 관심사로 떠오르는 취업이나 졸업 후의 진로 모색과 그들이 처해 있는 현실 상황에서 가장 우선적인 문제인 학업 수행과 관련해서 압박감이나 부담감을 느끼고 있기 때문인 것으로 보인다.

스트레스 대처방식을 살펴보면, 사회적 지지 추구나 적극적 문제해결은 어느 정도 사용하고 있지만, 이에 비해 회피는 비교적 덜 사용하는 편이다. 이러한 경향은 선행연구인 이승현(2010), 이인혜(1999)의 연구 결과와도 일치하는 것으로서, 대학생들이 본인이 겪는 스트레스를 감당하고 대처하기 위해 주변사람들에게 도움을 요청하거나 능동적으로 해결하려는 노력을 기울이는 등 긍정적 대처방식을 주로 사용하는 것으로 볼 수 있다.

우울과 불안 수준을 살펴보면, 불안은 중간 이하의 수준이나 우울 수준은 중간 이상을 상

회한다. 그러나 본 연구에서의 대학생의 우울과 불안의 수치는 선행연구들(김상옥, 2009; 박병선, 2012; 정동화, 2009; 하상희, 2008)에 비해 높게 나타나고 있다. 특히, 주목할 점은 대학생의 우울 수준이 약간 높게 나타난다는 점이다. 대학생들의 대학생활 적응이나 사회생활 준비를 고려해 볼 때, 이러한 대학생들의 상황은 주변의 사람들이 관심을 가지고 지켜보면서 심리·정서적 지원을 제공해야 할 필요성을 제기하고 있으며, 대학이나 사회적인 차원에서도 이러한 우울감을 완화시키기 위한 다양한 개입 프로그램 개발이나 제공 등 등 실질적인 방안이 필요함을 환기시킨다. 근래 사회적 이슈로 부각되고 있는 우울증으로 인한 자살 문제와 연관시켜 볼 때도 대학생들이 겪는 이러한 우울의 문제는 경각심을 가질 필요가 있을 것이다.

둘째, 대학생의 우울에 영향을 미치는 스트레스 요인을 살펴보면, 남학생의 경우, 가치관에 대한 스트레스를 겪을수록 우울감이 높아진다. 그리고 여학생의 경우, 친구와의 관계에서 스트레스를 겪을수록, 가치관에 대한 스트레스를 겪을수록 우울감이 높아지며, 스트레스 대처방식으로 사회적 지지를 추구할수록 우울이 낮아진다.

가치관이나 자아정체성의 정립은 청소년기부터 시작하여 청년기까지 이어지는 발달과제라고 할 수 있을 것이다. 그런데, 우리나라의 현실에서는 청소년기에는 ‘대학입시’라는 목표를 강조하면서 학업에 전력을 기울이고 매진하게 되어, 가치관 확립이나 자기정체성의 규명 노력은 뒷전이 될 수밖에 없다. 이러한 상태에서 대학에 입학하면 자기정체성 혼미를 경험하고 삶의 기준이 모호하여 혼란을 겪을 가능성이 높아진다. 본 연구에서 가치관과 연

관된 스트레스가 대학생의 우울에 가장 큰 영향력을 미친다는 결과는 바로 이러한 상황을 반영하는 것이라고 보인다. 대학생의 정신 건강 증진을 위해서도 가치관의 정립이 우선적으로 필요하다는 것을 시사 받을 수 있다.

사회적 지지 추구는 지속적으로 스트레스에 대처하는 긍정적인 방안으로 인식되어 왔다(서미, 최보영, 조한익, 2006; Cassidy, 2002; Lazarus & Forkman, 1984). 본 연구에서는 사회적 지지 추구가 여학생의 우울감을 완화시킬 수 있는 유의미한 스트레스 대처방식으로 입증되었다. 이는 대학생이 되면서 인간관계가 확장이 되고 생활영역이 확대 되면서 사회적 지지가 이전보다 상대적으로 더 활성화된 바에 기인했을 가능성이 있다. 발달적 측면에서 볼 때 대학생들의 삶의 영역이 보다 넓어지면서 사회적 지지를 주고받을 가능성도 증가하고 이에 따라 사회적 지지 추구가 대학생의 우울에 영향력을 미치는 중요 변수로 작용했으리라고 보인다.

친구와의 관계 또한 남학생보다 여학생에게 유의미한 변수로 나타났다. 친구관계는 사회성을 키워나가는 유아기 때부터 청소년기 동안 그리고 성인이 된 후에도 사회를 살아가는 데 매우 중요한 부분이며 필요한 관계이다. 하지만 친구와의 관계에 의존성이 커지는 청소년기를 거쳐 성인이 되어가는 시점에 처해 있는 대학생들에게 있어서는 경험이나 고민을 함께 나눌 수 있는 또래관계가 원만하지 않다면 이것이 이들을 우울하게 만드는 하나의 원인으로 작용할 소지가 특히 더 클 것으로 보인다.

이러한 상황을 감안할 때, 대학생의 우울감 완화와 관련된 상담이나 교육 프로그램을 개발하고 진행할 때, 가치관의 문제를 심층적으

로 다루고, 스트레스 대처방식 중에서는 사회적 지지 추구를 효율적으로 시도하는 방안을 포함시키고, 친구와의 관계에서 겪는 스트레스를 효과적으로 처리하는 기법 훈련 등을 시도할 필요가 있을 것이다.

셋째, 대학생의 불안에는 사회인구학적 변인 중에는 성별, 스트레스 요인 중에서는 가족과의 관계, 친구와의 관계, 대처방식 중에서는 사회적 지지 추구, 회피가 영향을 미친다. 즉, 여학생이 남학생보다 더, 가족이나 친구와의 관계 스트레스를 받을수록, 가치관과 연관된 스트레스를 겪을수록, 사회적 지지 추구를 하지 못할수록, 그리고 회피를 많이 할수록 대학생의 불안이 높아진다. 이를 영향력의 크기로 보면, 대학생의 불안에는 사회적 지지 추구가 가장 큰 영향력을 미치고, 그 다음에는 친구와의 관계 스트레스와 회피적인 대처방식, 가치관과 연관된 스트레스, 성별, 마지막으로 가족과의 관계 스트레스 순으로 영향을 미친다.

사회적 지지 추구는 대학생의 우울뿐만 아니라 불안에도 유의한 영향을 미치며, 본 연구에서는 가장 영향력이 큰 변수로 나타났다. 이는 대학생들에게 있어, 불안 수준을 낮추고 심리적 안정감을 유지하고자 할 때, 주변사람들이나 사회적인 네트워크의 지원을 받는 것이 가장 효과적일 수 있음을 의미한다. 우울에서 설명한 바와 같이, 대학생들의 인간관계나 생활영역이 확장되었기 때문에 이러한 사회적 지지가 그 이전 시기보다 더 원활해짐으로 해서 이러한 도움을 통해 대학생들이 불안을 낮출 가능성이 커진 것으로 볼 수 있을 것이다.

친구와의 관계 스트레스나 가치관과 연관된 스트레스는 우울과 더불어 대학생의 불안에도

영향을 미친다. 우울에서도 설명한 바 있지만, 대학생들에게 있어 또래관계가 원활하지 못함에서 오는 스트레스나 가치관의 정립 문제로 인한 혼란 등은 이 시기의 발달적 특성을 고려해 볼 때 불안감과 연관될 가능성이 크다고 할 것이다. 이러한 스트레스 요인들은 대학생의 정신건강 증진 방안을 논의할 때 강조해서 짚어져야 하며 비중 있게 다루어야 할 내용이 될 것이다.

회피적인 대처방식, 성별, 가족과의 관계 스트레스는 우울과는 달리 불안에서만 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회피적인 대처방식은 전통적으로 스트레스에 대처하는 부정적인 방식으로 인식되어 왔으며(Allwin & Revenson, 1987; Forkman, 1984; Pearlin & Scholer, 1978), 문제를 해결하려는 의도나 노력 없이 방치하거나 외면하는 것이기 때문에 불안감을 가중시킬 가능성이 있다.

성별이 불안에 영향을 미치고 여학생이 남학생보다 불안을 느낄 가능성이 높은 것은 한마디로 단언하기 매우 어렵다고 할 것이다. 다만 조심스럽게 하나의 가설적인 설명을 제시하자면, 여성들이 남성보다 감정적으로 더 예민하게 반응할 수 있기 때문에 현실적으로 불안을 지각할 가능성도 그만큼 커지는 것으로 볼 수 있을 것이다. 선행연구 중 김상옥(2010)의 연구에서는 본 연구 결과와 같이 성별이 불안에 영향을 미치고 여학생이 남학생보다 더 불안한 것으로 나타났으나, 정동화(2009)의 연구에서는 성별이 불안에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나, 일관된 결과를 보이고 있지는 않은 실정임을 알 수 있다.

가족과의 관계 스트레스는 청년기에 진입한 대학생들에게서도 그들의 불안과 연관된 원인으로 작용한다. 그 이전 시기에 비해 심리적

독립성이 상대적으로 많이 구축되는 시기임에도 불구하고, 한국 사회에서 청년 시기의 대학생들은 심리적 안정감의 확립에 있어 여전히 가족의 영향력을 받고 있음을 알 수 있다. 비록 영향력의 크기는 다른 변수들에 비해 크지는 않지만, 가족과의 관계에서 오는 스트레스는 대학생의 불안을 증가시킨다. 이러한 현상은 서구에서는 대학생이 되면 부모로부터 심리적·물리적 분리를 많이 하는 것에 비해 한국 사회에서는 대학생 시기나 그 이후의 성인기에서도 부모와 동거하는 비율이 높고 가족과의 연계나 의존이 높게 유지되는 것(최연실, 2012)에 기인한다고 볼 수도 있다.

위에서 살펴본 측면들을 감안할 때, 대학생의 불안감을 저하시킬 수 있는 전략을 모색하거나 상담 및 교육 프로그램을 강구할 때, 우선적으로는 스트레스 대처방식 중 사회적 지지 추구를 강조하고, 친구와의 관계를 다루어줄 필요가 있으며, 회피적으로 스트레스에 대처하지 않도록 유의시키는 것이 바람직할 것이다. 아울러, 가치관 정립과 연관된 스트레스도 포함시킬 필요가 있으며, 여학생들에게 특히 더 관심을 기울이고, 가족과의 관계 스트레스도 효과적으로 접근하는 것이 도움이 될 것이다.

본 연구의 제한점과 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 표집대상은 여학생에 편중되어 있고, 또한 대학 1학년생의 비율이 절반을 넘기 때문에 일반화의 한계를 지니고 있다. 본 연구의 결과에서 우울이나 불안에 스트레스 요인 중 가치관 관련 스트레스나 친구와의 관계 스트레스가 주로 영향을 미치고 이에 비해 학업이나 장래에 대한 스트레스의 영향력이 미미한 것은 바로 이러한 표집의 한계와 연관되어 있을 가능성이 있다. 즉 대학 고학

년이라면 취업 등의 부담으로 인해 장래나 학업 관련 스트레스가 영향을 미칠 가능성이 있지만 대학 저학년, 특히 신입생의 경우에는 상대적으로 이러한 문제 인식의 체감도가 떨어지고 가치관 문제와 같은 삶의 근본적인 방향 설정이나 친구관계와 같은 대인관계 문제에 더 집중할 가능성이 있다고 보인다. 따라서 후속 연구에서는 이러한 한계를 보완하여 성비와 학년을 골고루 고려한 표집이 이루어져야 하리라고 본다.

둘째, 본 연구에서는 사용한 주요변수들의 척도는 본 연구의 대상과 일치하는 대학생들을 대상으로 개발한 척도들이었기 때문에 요인분석을 별도로 실시하지 않았다. 전반적으로 척도들의 하위영역들이 명확히 구분되고 대학생들을 대상으로 한 선행연구들을 통해 수차례 신뢰도와 타당도 검증이 이루어졌기 때문에 사용에 있어 크게 무리는 없으나, 후속연구에서 하위영역별로 접근할 때는 분석의 정확성을 제고하기 위해서 요인분석을 시도하는 것이 보다 바람직할 것으로 여겨진다.

셋째, 본 연구에서는 주로 스트레스와 대처방식에 초점을 두고 이들 변수들이 우울과 불안에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴보았지만, 대학생의 정신건강을 반영하는 우울과 불안을 설명하는 변수들을 더 많이 발굴하기 위한 노력이 필요하다. 선행연구 검토를 통해 보다 다양한 사회인구학적 특성과 관련된 변수들과 심리·정서적 변수들을 도입하고 보다 정교한 연구들과 고급 통계방법을 시도하여 이들 변수들의 구조적인 관계를 살펴보는 연구가 이루어진다면, 대학생들의 정신건강을 증진시키는 데 관련되는 심리적 기제의 규명이나 지원 전략 모색에 도움을 받을 수 있을 것이다.

본 연구는 몇 가지 한계점에도 불구하고,

대학생이 경험하는 스트레스 요인과 대처방식을 집중적으로 조명하여 대학생 시기의 특수한 몇 가지 스트레스 요인과 대처방식이 우울이나 불안에 영향 미침을 경험적으로 입증하는 자료 구축에 일조하였다고 본다. 이러한 자료 구축이 대학생의 학교 및 사회생활 적응 지원과 궁극적으로는 정신건강 증진 노력에 활용되기를 기대하는 바이다.

참고문헌

- 강재희 (2006). 대학생이 지각한 부모의 양육 태도, 자아존중감, 의사결정유형, 스트레스 대처방식 및 정신건강 간의 관계분석. 석사학위논문, 건국대학교.
- 공수자, 이은희 (2006). 여자대학생들의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 대처방식의 매개효과. 한국심리학회지: 여성, 11(1), 21-40.
- 권석만 (1997). 불안장애의 정신병리 평가. 한국정신병리진단분류학회지: 정신병리학, 6(1), 37-51.
- 김광일, 김재환 (1984). 정신과외래환자의 「간이정신진단검사」: (SCL-90-R)의 진단별 특성. 정신건강연구, 1, 150-168.
- 김나영 (2009). 대학생의 거부민감성이 대인불안에 미치는 영향에 대한 스트레스 대처방식의 중재효과. 석사학위논문, 숙명여자대학교.
- 김나영 (2011). 대학생 스트레스, 사회적지지, 대학생활 만족도의 관계에 관한 연구. 건국대학교 석사학위논문.
- 김덕원 (2012). 대학생의 생활스트레스와 우울 및 자아존중감 안정성의 관계. 석사학위논문, 경북대학교.
- 김민동 (2003). 애착유형과 자기개념, 우울 및 불안과의 관련성: 일반 청소년 집단과 재소중인 비행청소년 집단과의 비교. 석사학위논문, 성신여자대학교.
- 김상옥 (2010). 대학생의 자아분화, 자아존중감과 정신건강간의 관계: 우울, 불안을 중심으로. 석사학위논문, 인제대학교.
- 김성범, 김진숙 (2011). 사관후보생의 스트레스와 우울 및 자아존중감의 관계. 상담학연구, 12(6), 1915-1933.
- 김용래 (1990). 고민, 불안, 학업성적 관계분석. 석사학위논문, 홍익대학교.
- 김재환, 김광일 (1984). 간이신경진단검사(SCL-90-R)의 한국판 표집화 연구 III. 정신건강연구, 2, 278-311.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 박사학위논문, 서울대학교.
- 김춘자 (2000). 청소년의 인생태도와 스트레스 대처방식이 적응행동 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 석사학위논문, 한양대학교.
- 김혜정, 백용매 (2006). 낙관성과 스트레스 대처양식이 대학생의 우울과 생활만족도에 미치는 영향. 상담학연구, 7(3), 683-699.
- 박병선 (2012). 자살성에 영향을 미치는 스트레스와 우울의 상호적 관계에 대한 경로분석. 보건사회연구, 32(3), 485-521.
- 박영래, 장은희 (2013). 대학생의 스트레스가 우울에 미치는 영향. 성인간호학회지, 25(5), 549-558.
- 서미, 최보영, 조한익 (2006). 생활스트레스, 스트레스 대처방식, 사회적 지지가 대학생의 정신건강에 미치는 영향. 상담학연구,

- 7(2), 271-288.
- 신혜진, 김창대 (2002). 스트레스대처전략검사의 타당화 연구. 상담과 심리치료, 14(4), 919-935.
- 안세윤, 하창순 (2008). 대학생의 자기통제력과 스트레스 지각 및 대처와의 관계: 지방의 한 대학생들을 중심으로. 상담학연구, 9(2), 391-403.
- 양정은 (2013). 여고생의 우울·불안과 대인관계만족에 대한 정서인식명확성의 매개효과. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 오경희 (2009). 대학생의 생활 스트레스와 신체 및 정신건강 간의 관계. 석사학위논문, 삼육대학교 보건복지대학원.
- 오소제 (2010). 사범계 대학생의 취업스트레스와 진로성숙에 관한 연구. 석사학위논문, 원광대학교.
- 유병기 (2010). 대학생의 스트레스, 자아존중감이 불안에 미치는 영향. 한국상담심리치료학회지, 1(1), 33-43.
- 유은주, 김순구, 정숙희 (2013). 미용관련 대학생들의 대학생활스트레스, 자기효능감이 우울에 미치는 영향. 디지털정책연구, 11(9), 279-287.
- 이기련, 이영호 (1998). 정동성과 스트레스 유형이 우울과 불안의 공통 증상과 특정 증상에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 17(2), 69-86.
- 이승현 (2010). 남녀 대학생의 대인관계 스트레스, 대처전략, 분노표현양식간의 관계. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. 한국심리학회지, 9(1), 25-52.
- 이인혜 (1999). 스트레스 및 대처가 신체 각에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 4(1), 80-93.
- 이지민 (2010). 가족건강성, 자아분화, 대인관계와 대학생 우울 간의 관계구조. 상담학연구, 11(3), 1271-1287.
- 이훈구 (1986). 한국 고교생의 심리적 성숙에 관한 연구: Y대학 신입생에 관한 조사분석. 인문과학, 56, 145-210.
- 장석진 (1999). 여대생의 식사행동에 따른 스트레스 대처방식과 정신건강에 관한 연구. 석사학위논문, 연세대학교.
- 장영애, 이영자(2012). 어머니의 양육행동, 양육스트레스 및 부부갈등이 유아의 공격성에 미치는 영향. 한국가족치료학회지, 20(3), 357-373.
- 전경구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도개발 연구. 한국심리학회지: 건강, 5(2), 316-335.
- 전은영 (2011). 우울장애와 불안장애 환자군의 MMPI-2 특성비교. 석사학위논문, 건국대학교.
- 정동화 (2009). 대학생의 생활스트레스와 그에 따른 불안 및 우울에 대한 스트레스 대처효과. 교육문제연구, 33, 221-244.
- 정애현 (2001). 초등학교 아동의 스트레스 유형과 대처방식 및 우울과의 관계. 석사학위논문, 공주대학교.
- 질병관리본부 (2014). 2012년 국민건강통계: 국민건강영양조사.
- 최연실 (2012). '일방적 기생'인가? '상호적 의존'인가?: 미혼 및 기혼 성인기 자녀의 부모 동거 연구를 위한 시각과 해석틀의 탐색. 가족: 먼 희망, 가까운 불안. 2012년 한국가족학회 추계학술대회 자료집.

- 최영민 (1995) 지각된 스트레스와 스트레스 대처방식이 직장인의 우울과 불안에 미치는 영향과 기독교신앙의 스트레스 완충 역할에 관한 연구. 박사학위논문, 인제대학교.
- 최진승, 문명혜, 정미란 (2001). 대학생의 학년 및 성별에 따른 스트레스와 불안 연구. *동아교육논총*, 27, 27-60.
- 추상염, 임성문 (2010). 대학생의 생활스트레스와 우울간의 관계: 경험회피의 매개효과와 문제중심대처의 조절효과. *청소년학연구*, 17(2), 309-332.
- 통계청 (2013). 한국의 사회동향 2013.
- 하상희 (2008). 부모와 자녀 세대의 원가족 건강성이 대학생 자녀의 우울에 미치는 영향. *한국가족치료학회지*, 16(2), 115-132.
- Allldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Manual for Coping Strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1075.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Cassidy, T. (2002). *스트레스와 인지, 그리고 건강[Stress, cognition and health*. London: Routledge.]. (정현희 역) 서울: 시그마프레스(원전은 1999년에 출판).
- Forkman, S. (1984). Personal control stress and coping process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Freud, S. (1957). On narcissism: An introduction. J. Strachey(ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. 19(pp.73-102). London: Hogarth Press.
- Holmes, D. S., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 11, 213-218.
- Lazarus, R. S. & Forkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lewinsohn, P. M. (1974). A behavioral approach to depression. In R. J. Friedman & M. M. Katz (Eds.), *The psychology of depression: Contemporary theory and research*. Washington DC: Winston-Wiley.
- Liu, R. T., & Alloy, L. B. (2010). Stress generation in depression: A systematic review of the empirical literature and recommendations for future study. *Clinical Psychology Review*, 30, 582-593.
- Martha, D., Elizabeth, R. E., & Matthew, M. (2006). 긴장이완과 스트레스 감소 워크북 [The relaxation & stress reduction workbook]. (손정락 역). 서울: 하나의학사(원전은 2000년에 출판).
- Pearlin, L. I., & Scholer, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state in Spielberger(ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research*(pp.23-49). New York: Academic Press.

☐ 논문접수일 : 2014년 01월 30일
☐ 심사시작일 : 2014년 02월 10일
☐ 게재확정일 : 2014년 03월 15일

Effects of Stress and Coping Style on Depression and Anxiety of Male and Female University Students

Sung-Kyoung Cho

Youn-Shil Choi

(Dept. of Family Welfare, Sangmyung University)

The purpose of this study is, by grasping factors that influence depression and anxiety of university students, focusing on stress and coping style, to accumulate baseline data to help them adjust themselves to school and social life. The study results are as follows. First, for factors that influence depression, it turned out that male students have a higher level of depression as they experience more stress related to values. And it turned out that female students have a higher level of depression as they experience more stress in the relationship with friends and related to values, and their level of depression decreases as they seek social support for a stress coping style. Second, for factors that influence anxiety, it turned out that male students have a higher level of anxiety as they experience more stress in the relationship with friends and related to values, and their level of anxiety decreases as they seek social support for a stress coping style. And it turned out that female students have a higher level of anxiety as they experience more stress in the relationship with their families and friends, and use avoidance for stress coping style, and their level of anxiety decreases as they seek social support for a stress coping style. Based on these results, this study tried to discuss measures that can support university students to adjust themselves to school and social life and improve their mental health.

Keywords : university students, depression, anxiety, stress, coping style