



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2014년 2월

박사학위 논문

대학생의 자아탄력성,
자아존중감 및 사회적 지지가
정신건강증진에 미치는 영향

조선대학교 대학원

보 건 학 과

정 선 희

대학생의 자아탄력성,
자아존중감 및 사회적 지지가
정신건강증진에 미치는 영향

**Effects of College Students' Ego-Resilience, Self-Esteem
and Social Support on their Mental Health Promotion**

2014년 2월 25일

조선대학교 대학원

보 건 학 과

정 선 희

대학생의 자아탄력성,
자아존중감 및 사회적 지지가
정신건강증진에 미치는 영향

지도교수 박 종

이 논문을 보건학 박사학위신청 논문으로 제출함

2013년 10월

조선대학교 대학원

보 건 학 과

정 선 희

정선희의 박사학위 논문을 인준함

위원장 전남대학교 교수 손 석 준 (인)

위 원 조선대학교 교수 류 소 연 (인)

위 원 조선대학교 교수 김 승 곤 (인)

위 원 동신대학교 교수 안 효 자 (인)

위 원 조선대학교 교수 박 종 (인)

2013년 12월

조선대학교 대학원

목 차

| | |
|--|-----|
| 표 목차 | ii |
| ABSTRACT | iii |
| | |
| I. 서론 | 1 |
| II. 연구방법 | 3 |
| A. 연구대상 | 3 |
| B. 조사도구 | 3 |
| 1. 일반적 특성 | 4 |
| 2. 학업적 특성 | 5 |
| 3. 자아탄력성 | 5 |
| 4. 자아존중감 | 5 |
| 5. 사회적 지지 | 6 |
| 6. 정신건강증진 척도 | 6 |
| C. 분석방법 | 8 |
| III. 연구결과 | 9 |
| 1. 대상자의 일반적 특성 | 9 |
| 2. 대상자의 학업적 특성 | 11 |
| 3. 대상자의 정신건강관련 특성 | 13 |
| 4. 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강증진 차이 | 14 |
| 5. 대상자의 학업적 특성에 따른 정신건강증진 차이 | 16 |
| 6. 대상자의 자아탄력성, 자아존중감, 사회적 지지, 정신장애요인 및 정신건강 증진간의 상관관계 | 18 |
| 7. 정신건강증진에 영향을 미치는 요인 | 19 |
| IV. 고찰 | 21 |
| V. 요약 및 결론 | 25 |
| 참고문헌 | 26 |
| 부 록 | 30 |

List of Table

| | |
|---|----|
| Table 1. Composition of investigation papers in this study | 4 |
| Table 2. General characteristics of an object in this study | 10 |
| Table 3. Characteristics of one's school-work in this study | 12 |
| Table 4. Characteristics of the mental health for an object in this study | 13 |
| Table 5. Difference of the classified mental health promotion among the general characteristics | 15 |
| Table 6. Difference of the classified mental health promotion among the characteristics of school-work | 17 |
| Table 7. Correlation among ego-resilience, self-esteem, social support, mental health, mental disorder and mental health promotion of an object in this study | 18 |
| Table 8. Elements affecting the mental health promotion | 20 |

ABSTRACT

Effects of College Students' Ego-Resilience, Self-Esteem and Social Support on their Mental Health Promotion

Jung Sun Hee

Supervised by Prof. Park Jong, MD, Ph.D

Department of Health Science

Graduate School of Chosun University

Background : In Korea, college students have had many mental problems leading to final suicide. Hence, the problem of mental health for college students must be solved and promoted.

Objects : This study was conducted to gather the basic data on the promotion of mental health for the university students. We have examined into the elements of mental health promotion and have analysed several matter of ego-resilience, self-esteem and social support for college students.

Methods : We made up a question which was intended for four universities with one thousand students in Gwang-Ju districts. Responding papers with nine hundred and fifty seven persons (95.7% retrieval rate) except forty three persons lack of proper answer were analysed from Oct. 15 to 22, 2013. Statistical analysis used were the regression coefficient, t-test, ANOVA, its mutual relation and the correction of variables which shown a significance in the simple analysis. Statistical significance was $p > .05$.

Results : Mental health of college students promoted significantly in the higher level of ego-resilience($p < .001$) and self-esteem($p = .013$). However, it had no relationship between social support and the increase in the mental health($p = .206$). Students with the drinking experience during the past years($p = .034$) had the more effects of mental health promotion than the persons who did not drink. And college students in the third grade had the more effects of mental health promotion compared with the persons in the first grade($p < .001$).

Conclusions : In conclusion, the mental health of university students had a significant relationship with the ego-resilience and self-esteem. It was assumed that a regular school education program must be developed to promote the ego-resilience and self-esteem of college students.

Key-words : College students, Ego-resilience, Mental health promotion, Self-esteem, Social support

I. 서론

대학생들은 취업전쟁, 미래에 대한 불안, 사회에 대한 불만 등으로 인해 스트레스, 우울, 불안과 같은 다양한 정신건강 문제가 나타날 수 있어, 이는 사회적으로 시급하게 해결해야 할 사안으로 제시되고 있다(김상욱 등, 2011; 이은희, 2004; Cochran & Susan, 2001).

이현주(2000)에 의하면, 약 37.5%의 대학생이 정신건강상의 문제를 보이고 있다고 보고하였고, 사망원인 1위가 자살로 조사되어, 대학생에 있어 우울증이나 대인공포증과 같은 정신질환은 중요한 문제로 대두되고 있다(Wester, 2010). 그러나 이러한 정신건강 문제의 중요한 해결인 상담서비스는 아동 및 중·고등학생들에게 집중되어 있고, 상대적으로 학교와 가정의 관심에서 벗어난 대학생들은 소외되어 왔다. 이렇듯 대학생의 정신건강을 저하시키는 요인들은 갈수록 증가하는 반면, 정신건강을 유지하는데 필요한 사회적 안전망과 대책들은 부족한 실정이다(곽윤경, 2013; 이옥형, 2012; 이은희, 2004).

정신건강을 유지하고 향상시킬 수 있는 주요 요인으로는 자아탄력성(한영민, 2009), 자아존중감(이영미, 2011) 및 사회적 지지(구승신 등, 2011; 전효정, 2013) 등이 중요한 변수로 강조되고 있다. 자아탄력성은 현재 처해있는 환경 속에서 사회에 잘 적응하고 조화와 균형을 이루며 살기 위해 필요한 적응능력으로 정신건강과 밀접한 연관성을 갖는다(이은미와 박인전, 2002). 특히, 자아탄력성은 스트레스가 많은 대학생들과 성인들에게 있어서 현대생활에 잘 적응하기 위한 필수 요인으로 강조되고 있다(장경문, 2003). 자아탄력성이 높은 사람은 인간관계에서 발생하는 문제나 갈등을 해결하는 능력이 뛰어난 반면, 자아탄력성이 낮은 사람은 낮은 상황이나 스트레스 상황에서 융통성이 부족하여 적응 효율성이 떨어진다(구형모와 황순택, 2001).

자아존중감은 자신이 유능하고 중요하며, 성공적이고 가치가 있다고 생각하는 정도로 대인관계를 원만하게 유지시키고 건전한 성격발달과 정신건강에 중요한 변인이다(김희숙과 박경란, 2010). 반면, 자아존중감이 낮은 대학생은 감정 폭발이 잦고 상대의 거절과 부정적 반응에 쉽게 적대적이 되어 공격적이 되며(현미열, 2008), 내적으로 긴장되고 부정적인 정서 상태를 경험할 가능성이 높다

(Lewis & O'Neill, 2000).

한편, 사회적 지지는 질병회복과 건강증진에 도움을 줄 수 있다는 점에서 인간의 신체적, 정신적, 사회적 건강 및 안녕 등에 관련된 중요한 개념으로 대두되고 있다(Cohen & Hoberman, 1983). 특히, 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치는 동시에 정신건강과 심리적 안녕의 관계에 간접효과를 갖는 보호요인으로 작용한다고 알려져 있다(이옥형, 2012).

정신건강증진은 적극적인 관점에서 행복을 포함한 긍정적 정서 상태를 함양하고 정상적인 생활 스트레스에 대처할 수 있는 능력을 향상시킴으로서, 사회적, 환경적 조건들의 변화와 함께 개인의 건강에 미치는 영향을 긍정적으로 증진시키고자 하는 활동을 말한다(WHO, 1998). 대학생은 성인기로 전환하기 위한 준비과정으로 자신의 기술과 능력을 극대화하여 독립적인 사회생활을 위한 원만한 대인관계 유지 및 현재 처해있는 상황에 적응이 필요한 시기이다(전효정, 2013). 그러나 우리나라의 대학생은 입학하는 순간부터 취업 준비로 인한 스트레스, 우울, 불안 등의 문제가 심각하여(이은희, 2004), 자아탄력성, 자아존중감, 사회적 지지와 같은 정신건강증진을 위한 다양한 대책이 필요한 시점이다. 그동안 대학생을 대상으로 한 정신건강과 관련된 선행연구는 생활스트레스와 자살(우채영 등, 2010; 최우경 등, 2012; Wilburn & Smith, 2005), 대학생활 적응(윤정완, 2013; 윤향숙 등, 2011; 최송미, 2001) 등의 연구가 이루어져 왔으나 정신건강 유지 및 증진에 관한 연구는 부족한 실정이다(최진호, 2010).

따라서 본 연구는 대학생의 자아탄력성, 자아존중감 및 사회적 지지가 정신건강증진에 미치는 영향을 알아봄으로써 향후 정신건강증진사업의 적절한 프로그램 구축과 개발에 필요한 기초자료로 제공하고자 하였다.

II. 연구방법

A. 연구대상

본 연구대상자는 G 광역시에 소재한 4개의 대학교에 재학 중인 학생들을 대상으로 편의추출 후 연구의 목적을 설명하고, 연구동의서에 서명한 학생을 대상으로 본 설문을 실시하였다. 조사기간은 2013년 10월 15일부터 10월 22일까지 대상자 1,000명 가운데 설문지의 응답이 미비한 43명을 제외한 957명(참여율 95.7%)을 본 연구의 최종 분석 대상으로 선정하였다. 조선대학교병원 임상시험심사위원회의 심의를 거쳐 최종 승인을 받았다(IRB No. 2013-08-006- 004).

B. 조사도구

본 연구에서는 대학생의 일반적 특성을 파악하기 위한 8개 문항, 학업적 특성 7개 문항, 자아탄력성 14개 문항, 자아존중감 10개 문항, 사회적 지지 27개 문항, 정신건강척도 14개 문항, 정신장애척도 13개 문항으로 총 93개 문항으로 이루어진 구조화된 설문지를 이용하였다. 설문지의 구성은 Table 1과 같다.

Table 1. Composition of investigation papers in this study

| Characters | Contents | Number of itemized lists |
|--------------------------------|--|--------------------------|
| General characteristics | Sex, pocket money a month, smoking, drinking, housing state, health condition, religion, state of one's finances | 8 |
| Characteristics of school-work | School year, department, grade, feeling of satisfaction for their department, existence of part-time job, group activity, one's associates | 7 |
| Ego-resilience | Personal relations, vitality, emotional control, inquisitiveness, optimistic view | 14 |
| Self-esteem | Positive & negative elements | 10 |
| Social support | Parental support, professional support, friend's support | 27 |
| Scale of mental health | Emotional well-being, mental well-being, social well-being | 14 |
| Scale of mental disorder | Existence of mental disorder | 13 |
| Total | | 93 |

1. 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 성별, 한달 용돈, 흡연, 음주, 주거현황, 건강상태, 종교 및 경제상태 등을 조사하였다. 한달 용돈은 20만원 미만, 20~29만원, 30~39만원, 40~49만원 및 50만원 이상으로 구분하였다. 흡연정도는 흡연량이 1개 피 이상의 경우를 대상으로 현재흡연, 과거흡연 및 비흡연 등으로 구분하여 측정하였다. 음주는 1잔 이상을 대상으로 하였고, 현재음주, 과거음주 및 비음주 등으로 구분하여 조사하였다. 주거현황 조사는 자택, 기숙사, 자취, 하숙 및 기타 등으로 구분하였다. 현재, 본인의 건강상태로는 매우 건강하지 못하다, 조금 건강하

지 못하다, 보통이다, 비교적 건강하다 및 매우 건강하다 등으로 구분하였으며, 종교는 없음, 기독교, 불교, 천주교 및 기타 종교 등으로 응답하게 하였다. 경제 상태로는 상, 중, 하 등으로 구분하여 조사하였다.

2. 학업적 특성

학업적 특성은 학년, 학과, 성적, 학과만족도, 아르바이트 유무, 동아리 활동 및 교우관계 등을 조사하였다. 학년은 1~4학년으로 구분하였으며, 학과는 인문계, 이공계, 예체능계 및 보건계 등으로 구분하였다. 성적은 2.5 미만, 2.5 이상, 3.0 이상, 3.5 이상 및 4.0 이상 등으로 조사하였다. 학과만족도는 만족하지 못한다, 보통이다 및 만족한다 등으로 구분하여 응답하게 하였다. 동아리 활동으로는 활동하지 않는다와 활동한다 등으로 조사하였다. 교우 관계는 원만하지 못하다, 보통이다 및 원만하다 등으로 구분하였다. 또한, 아르바이트 유무 조사는 하지 않는다와 한다 등으로 구분하여 설문조사 하였다.

3. 자아탄력성

자아탄력성을 측정하는 도구로는 Block과 Kremen(1996)이 개발한 자아탄력성 척도(ego-resiliency scale : ER)는 체계의 유지나 증진을 위해서 환경적 맥락이 요구하는 기능인 자기 통제 수준을 조정하는 역동적인 능력인 자아탄력성 정도를 측정한 것으로 유성경 등(2002)이 번역한 뒤 수정·보완한 것을 사용하였다. 자아탄력성의 척도는 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심 및 낙관성 등의 5가지 하위요인과 14개의 문항으로 구성되어 있고, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’까지의 리커트 4점 척도로 되어 있으며, 총 점수의 범위는 14점에서 56점이다. 즉, 점수가 높을수록 자아탄력성이 높음을 의미한다. 한영민(2009)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .74$ 이었고, 본 연구에서는 .86이었다.

4. 자아존중감

자아존중감을 측정하는 도구로는 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도(self-esteem scale)를 최은정 등(2001)이 번안한 것을 사용하였다. 이 도구는 자아존중(self-worth) 정도와 자아승인(self-acceptance) 양상을 측정하기 위해 고

안된 것으로, 이 척도는 4점 평점 척도로 각 문항에서는 ‘거의 그렇지 않다’에 1 점, ‘항상 그렇다’에 4점을 주고, 부정적 문항 3, 5, 9, 10 문항은 역환산하여 채점되며, 점수의 범위는 최저 10점에서 최고 40점까지이고 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 김창덕 등(2006)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach’s $\alpha = .74$ 이었고, 본 연구에서는 .50이었다.

5. 사회적 지지

사회적 지지를 측정하는 도구로는 Nolten(1994)의 Student social support scale을 수정하여 사용한 장석화와 진석연(2009)의 척도를 사용하였다. 이 도구는 3개의 부모지지, 교수지지 및 친구지지 등의 각 하위영역별로 각 9개 문항씩 전체 27개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 리커트 4점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’로 채점하였고, 점수가 높을수록 사회적 지지 높음을 의미한다. 구승신 등(2011)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach’s $\alpha = .94$ 이었고, 본 연구에서는 .94이었다.

6. 정신건강증진 척도

정신건강증진 척도는 정신건강모형에 입각해서 정신건강과 정신장애를 진단하기 위해 임영진 등(2010)이 개발한 자기평가식 척도로서 한국형 정신건강 척도 (Korean mental health continuum short-form : K-MHC-SF) 14개 문항, 한국형 정신장애 척도 (Korean mental disorder inventory : K-MDI) 13개 문항으로 구성하였다. 정신건강이란 개인이 자신의 정서 상태와 심리적 및 사회적 기능이라는 관점에서 자신의 삶을 지각하고 평가하는 것을 말하며, 정신장애로부터 자유로운 동시에 정신적 well-being을 경험하고 있는 사람이라고 주장하며 또한 정신장애로 이환되지 않는 사람은 정신적으로 건강한 사람이다(Keyes, 2002; 임영진 등, 2010). 정신건강을 구성하는 두 축인 정신건강과 정신장애에 대한 정보를 포괄하고 통합하여 아래와 같은 산출과정을 통해 나온 단일점수인 정신건강증진 점수를 분석 시 사용하였다.

정신건강증진점수 = [$\langle(\text{정신건강 점수})/2\rangle + \langle(100-\text{정신장애점수})/2\rangle]$

정신건강 점수 : $100 \times (\text{KMHC} - \text{SF 총점의 백분율})$

정신장애 점수 : $100 \times (\text{K} - \text{MDI 총점의 백분율})$

(1) 정신건강 척도 (Korean mental health continuum short-form : K-MHC-SF)

Keyes(2008)가 개발한 단축형 정신건강 척도를 임영진 등(2012)이 번역하여 타당화한 한국형 정신건강척도를 사용하였다. 정신건강 척도는 정서적 웰빙(3개 문항), 심리적 웰빙(6개 문항), 사회적 웰빙(5개 문항)을 측정하는 14개 문항으로 이루어져 있으며, 각 문항에 대해 0점(전혀 없음)에서 5점(매일) 사이의 6개 값 중에서, 한 점수를 선택하는 리커트 5점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 정신건강 척도가 높음을 의미한다. 임영진 등(2012)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .93$ 이었고, 본 연구에서는 .95이었다.

(2) 정신장애 척도 (Korean mental disorder inventory : K-MDI)

정신장애를 측정하기 위한 척도는 임영진 등(2010)이 한국인의 정신건강에 대한 전국표본조사를 하여 개발 및 타당화 한 도구를 사용하였다. 척도는 정신장애 유무와 정도를 묻는 총 14개 문항의 자기평가로 구성되어 있다. 13개 문항은 각 대표적인 정신장애의 유무에 대한 질문이며, 나머지 1개 문항은 앞의 정신장애 문항에서 '그렇다' 혹은 '매우 그렇다'에 응답한 경우, 사회적 기능에 어려움을 겪은 정도를 나타내도록 하였다. 정신장애에 관한 13개 문항 중 한 문항에서라도 '그렇다' 혹은 '매우 그렇다'에 응답하고, 이로 인한 사회적 기능에 어려움이 있었다고 응답한 경우 정신장애가 있다고 진단하였다. 각 문항은 리커트 5점 척도로 되어 있으며, 총점은 처음 13개 문항의 합으로 구하였다. 윤정완(2013)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .787$ 이었고, 본 연구에서는 .90이었다.

C. 분석방법

수집된 자료는 Statistical package for social sciences 20.0(SPSS Inc., Chicago, IL, USA) 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 일반적 특성은 빈도분석을 실시하였고, 자아탄력성, 자아존중감, 사회적 지지 및 정신건강 등은 평균과 표준편차를 계산하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강의 차이는 t-검정과 분산분석을 이용하였다. 제 변수들 간의 상관관계를 파악하기 위해서는 피어슨의 상관분석을 이용하였다. 단순분석에서 유의한 관련성을 보인 변수들을 보정한 상태에서 자아탄력성, 자아존중감 및 사회적 지지 등이 정신건강증진에 미치는 영향과 변수들을 모형 I, II, III 단계로 투입할 때 조절효과를 파악하기 위하여 위계적 다중 회귀분석(Hierarchical multiple regression analysis)을 실시하였다. 위계적 다중 회귀분석에서 자아탄력성, 자아존중감 및 사회적 지지 요인 간에 다중공선성이 있는지를 확인하기 위해 공차한계와 분산팽창요인(VIF) 계수를 구하였다. 모든 통계적 유의성은 $p < .05$ 로 하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

연구대상자는 총 957명 중 남자 38.9%(372명), 여자 61.1%(585명)이었다. 한달 용돈은 20만원 이상 30만원 미만인 30.0%(287명)로 가장 많았다. 대상자들의 건강 상태로는 비흡연이 70.3%(673명)로 가장 많았고, 음주는 현재음주가 69.5%(665명)로 가장 많았다. 주거현황은 자택이 48.9%(468명)로 가장 많았으며, 본인의 건강 상태는 '건강하다'가 43.8%(420명)로 가장 많았고, '보통이다'는 33.9%(324명), '건강하지 못함'은 22.3%(213명)의 순이었다. 종교는 기독교가 31.2%(299명)로 가장 많았고, 경제상태는 '중'이 77.1%(738명)로 가장 많았으며, '하'는 16.9%(162명), 그리고 '상'은 6.0%(57명)이었다(Table 2).

Table 2. General characteristics of an object in this study

| Variable | N | % |
|----------------------------------|-----|------|
| Sex | | |
| Male | 372 | 38.9 |
| Female | 585 | 61.1 |
| Pocket money a month(10,000 won) | | |
| <20 | 269 | 28.1 |
| 20-29 | 287 | 30.0 |
| 30-39 | 280 | 29.3 |
| ≥40 | 121 | 12.6 |
| Smoking | | |
| Smoking at this time | 217 | 22.7 |
| Smoking with a past | 67 | 7.0 |
| Non-smoking | 673 | 70.3 |
| Drinking | | |
| Drinking at this time | 665 | 69.5 |
| Drinking with a past | 118 | 12.3 |
| Non-drinking | 174 | 18.2 |
| Housing conditions | | |
| One's home | 468 | 48.9 |
| Dormitory | 313 | 32.7 |
| Self-boarding | 155 | 16.2 |
| Lodging(the others) | 21 | 2.2 |
| Subjective health conditions | | |
| Bad | 213 | 22.3 |
| General | 324 | 33.9 |
| Good | 420 | 43.8 |
| Religious faith | | |
| None | 486 | 50.8 |
| Christian religion | 299 | 31.2 |
| Buddhism | 84 | 8.8 |
| Roman catholicism | 69 | 7.2 |
| The others | 19 | 2.0 |
| Economic conditions | | |
| Upper | 57 | 6.0 |
| Middle | 738 | 77.1 |
| Low | 162 | 16.9 |

2. 대상자의 학업적 특성

대상자들의 학년별 구성을 보면 1학년이 41.8%(400명)로 가장 많았고, 2학년 28.9%(277명), 3학년 27.3%(261명)이었으며 4학년이 2.0%(19명)로 가장 적었다. 학과는 보건계열이 79.5%(761명)로 가장 많았고, 성적은 3.0이상 3.5미만이 32.2%(308명)로 가장 많았다. 학과만족도는 보통이다가 62.5%(598명)로 가장 많았고, 만족한다 24.8%(237명), 만족하지 못한다 12.7%(122명) 등의 순이었다. 아르바이트는 하고 있음이 72.8%(697명), 안함 27.2%(260명)였다. 또한 동아리 활동을 하고 있지 않음이 76.3%(730명)로 가장 많았으며, 활동을 하고 있음이 23.7%(227명)였다. 교우관계는 원만하다가 47.3%(453명)로 가장 높았다(Table 3).

Table 3. Characteristics of one's school-work in this study

| Variable | N | % |
|--|-----|------|
| School year | | |
| 1st | 400 | 41.8 |
| 2nd | 277 | 28.9 |
| 3rd | 261 | 27.3 |
| 4th | 19 | 2.0 |
| Department | | |
| Academic group | 40 | 4.2 |
| Science and engineering technology | 138 | 14.4 |
| Arts & athletic group | 6 | 0.6 |
| Public health | 761 | 79.5 |
| The others | 12 | 1.3 |
| Record | | |
| below 2.5 | 74 | 7.7 |
| Over 2.5 | 180 | 18.8 |
| Over 3.0 | 308 | 32.2 |
| Over 3.5 | 281 | 29.4 |
| Over 4.0 | 114 | 11.9 |
| Satisfaction degree for their department | | |
| Bad | 122 | 12.7 |
| General | 598 | 62.5 |
| Good | 237 | 24.8 |
| Side-job | | |
| Yes | 697 | 72.8 |
| No | 260 | 27.2 |
| Group activity | | |
| No | 730 | 76.3 |
| Yes | 227 | 23.7 |
| One's associates | | |
| Bad | 53 | 5.5 |
| General | 451 | 47.1 |
| Good | 453 | 47.3 |

3. 대상자의 정신건강관련 특성

대상자의 정신건강관련 특성은 자아탄력성은 41.00 ± 5.84 점, 자아존중감은 27.47 ± 3.23 점, 사회적 지지는 82.53 ± 10.71 점이었고, 정신건강은 38.05 ± 14.14 점, 정신건강장애는 39.83 ± 10.79 점, 정신건강증진은 38.88 ± 13.34 점이었다(Table 4).

Table 4. Characteristics of the mental health for an object in this study

| Variable | Mean \pm SD |
|-------------------------|-------------------|
| Ego-resilience | 41.00 \pm 5.84 |
| Self-esteem | 27.47 \pm 3.23 |
| Social support | 82.53 \pm 10.71 |
| Mental health | 38.05 \pm 14.14 |
| Mental disorder | 39.83 \pm 10.79 |
| Mental health promotion | 38.88 \pm 13.34 |

4. 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강증진 차이

연구대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강증진 차이를 알아보기 위해 독립표본 t-검정과 분산분석을 실시한 결과, 일반적 특성 가운데 정신건강증진 점수와 유의한 차이를 보인 변수를 살펴보면 한 달 용돈($p<.001$), 음주여부($p=.036$) 및 경제상태($p=.032$) 등이 있었으며, 성별, 주거현황, 흡연, 건강상태 및 종교 활동 등은 정신건강증진에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다(Table 5).

Table 5. Difference of the classified mental health promotion among the general characteristics

(N=957)

| Variable | Characters | Mean±SD | <i>p</i> -value |
|--------------------------------------|-----------------------|-------------|-----------------|
| Sex | Male | 38.15±11.93 | .162 |
| | Female | 39.35±14.15 | |
| Pocket money a month (10,000 won) | <20 | 37.76±12.71 | <.001 |
| | 20-29 | 36.80±12.77 | |
| | 30-39 | 41.16±14.51 | |
| | ≥40 | 41.05±12.18 | |
| Housing conditions | One's home | 37.95±12.19 | .119 |
| | Dormitory | 39.26±13.28 | |
| | Self-boarding | 40.80±16.01 | |
| | Lodging(The others) | 39.90±16.04 | |
| Smoking | Smoking at this time | 40.01±12.56 | .342 |
| | Smoking with a past | 37.94±12.09 | |
| | Non-smoking | 38.62±13.69 | |
| Drinking | Drinking at this time | 38.79±12.60 | .036 |
| | Drinking with a past | 41.53±16.73 | |
| | Non-drinking | 37.46±13.32 | |
| Health conditions | Bad | 39.58±13.07 | .220 |
| | General | 37.84±14.60 | |
| | Good | 39.33±12.41 | |
| Religious faith | None | 38.23±12.74 | .093 |
| | Christian religion | 38.87±13.78 | |
| | Buddhism | 40.71±14.78 | |
| | Roman catholicism | 39.38±14.17 | |
| | The others | 45.81±9.14 | |
| Economic conditions | Upper | 42.63±11.53 | .032 |
| | Middle | 38.95±13.36 | |
| | Low | 37.27±13.60 | |

5. 대상자의 학업적 특성에 따른 정신건강증진 차이

연구대상자의 학업적 특성에 따른 정신건강증진 차이를 알아보기 위해 독립표본 t-test와 ANOVA 분석을 실시한 결과, 학업적 특성 가운데 정신건강증진 점수와 유의한 차이를 보인 변수를 살펴보면 학년($p<.001$), 성적($p=.070$), 학과만족도($p<.001$), 교우관계($p<.001$) 및 아르바이트 유무($p=.057$) 등이었다. 반면, 학과 및 동아리활동 여부는 정신건강증진에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다 (Table 6).

Table 6. Difference of the classified mental health promotion among the characteristics of school-work

(N=957)

| Variable | Characters | Mean±SD | p-value |
|--|------------------------------------|-------------|---------|
| School year | 1st | 36.43±11.33 | <.001 |
| | 2nd | 36.90±11.47 | |
| | 3rd | 44.84±16.28 | |
| | 4th | 37.66±6.87 | |
| Department | Academic group | 38.03±15.58 | .985 |
| | Science and engineering technology | 38.86±11.84 | |
| | Arts and athletic group | 37.56±11.05 | |
| | Public health | 38.92±13.56 | |
| | The others | 40.30±9.53 | |
| Records | Below 2.5 | 36.78±15.52 | .070 |
| | 2.5-2.9 | 37.03±12.55 | |
| | 3.0-3.4 | 38.95±13.82 | |
| | 3.5-3.9 | 39.86±13.24 | |
| | Over 4.0 | 40.59±11.52 | |
| Satisfaction degree for their department | Bad | 37.61±13.87 | <.001 |
| | General | 37.92±12.61 | |
| | Good | 41.96±14.38 | |
| Group activity | No | 38.59±13.80 | .216 |
| | Yes | 39.84±11.69 | |
| One's associates | Bad | 36.32±13.17 | <.001 |
| | General | 36.97±12.11 | |
| | Good | 41.08±14.18 | |
| Side-job | Yes | 39.38±13.57 | .057 |
| | No | 37.54±12.63 | |

6. 대상자의 자아탄력성, 자아존중감, 사회적 지지, 정신장애 요인 및 정신건강증진간의 상관관계

대상자들의 자아탄력성, 자아존중감, 사회적 지지, 정신장애 요인 및 정신건강증진간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시한 결과, 독립변수인 자아탄력성($r=.304, p<.001$)과 자아존중감($r=.176, p<.001$)은 정신건강증진과 정적 상관관계를 보였으며, 사회적 지지는 평균 82.53 ± 10.71 점으로서 정신건강증진과 정적인 상관관계를 보였다($r=.221, p<.001$). 정신건강 역시 평균 38.05 ± 14.14 점으로 정신건강증진과 정적인 상관관계를 보였다($r=.639, p<.001$). 반면, 정신장애는 평균 39.83 ± 10.79 점 이었으며, 정신건강증진과 부적의 상관관계를 보였다($r=-0.663, p<.001$)(Table 7).

Table 7. Correlation among ego-resilience, self-esteem, social support, mental health, mental disorder and mental health promotion of an object in this study

| Characters | Social support | Self-esteem | Ego-resilience | Mental health | Elements of mental health disorder | Records of mental health |
|-------------------------|----------------|-------------|----------------|---------------|------------------------------------|--------------------------|
| Social support | 1 | | | | | |
| Self-esteem | .335** | 1 | | | | |
| Ego-resilience | .431** | .328** | 1 | | | |
| Mental health | .463** | .199** | .507** | 1 | | |
| Mental health disorder | .167** | -.032 | .103** | .152** | 1 | |
| Mental health promotion | .221** | .176** | .304** | .639** | -.663** | 1 |

** : $p < 0.01$

7. 정신건강증진에 영향을 미치는 요인

정신건강증진에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 사회적 지지, 자아존중감과 자아탄력성 등을 단계적으로 투입하여 일반적 특성을 통제된 상태에서 정신건강증진에 미치는 영향을 알아본 결과는 다음과 같다. 자아탄력성, 자아존중감과 사회적 지지 요인 간에 다중공선성은 확인되지 않았다(공차한계 < 0, 1, 분산팽창요인 < 10). 사회적 지지만 고려한 1단계 분석결과 사회적 지지는 정신건강증진과 통계적으로 유의한 관련이 있었고, 자아존중감이 추가된 2단계 결과 사회적 지지와 자아존중감은 정신건강증진과 통계적으로 유의한 관련이 있었다. 사회적 지지, 자아존중감과 자아탄력성을 모두 고려한 3단계의 경우 자아탄력성과 자아존중감은 정신건강증진과 유의한 관련이 있었으나, 사회적 지지의 통계적 유의성은 소실되었다. 즉, 자아탄력성과 자아존중감이 높을수록 대상자의 정신건강증진수준은 통계적으로 유의하게 증가하였다. 그이외의 정신건강증진과 관련이 있는 특성은 학년(1학년에 비해 3학년)과 음주상태(비음주에 비해 과거음주인 경우) 등이었다. 변수의 추가에 따른 모형의 설명력은 1단계 13.8%, 2단계 15.3%, 3단계 18.2%이었다(Table 8).

Table 8. Elements affecting the mental health promotion

| Independent variable | Model I | | Model II | | Model III | |
|--|--------------|------|--------------|------|--------------|------|
| | B(SE) | p | B(SE) | p | B(SE) | p |
| School year / 1st | | | | | | |
| 2nd | 0.71(1.00) | .479 | 0.88(1.00) | .377 | 0.59(0.98) | .546 |
| 3rd | 7.03(1.04) | .000 | 6.84(1.04) | .000 | 6.63(1.02) | .000 |
| 4th | 0.38(3.05) | .902 | 0.64(3.03) | .833 | 0.59(2.98) | .844 |
| Pocket money/(<100,000 won) | | | | | | |
| ≥ 200,000 won | -2.01(1.44) | .164 | -1.58(1.43) | .272 | -1.23(1.41) | .384 |
| ≥ 300,000 won | 1.03(1.13) | .359 | 1.01(1.12) | .365 | 0.92(1.10) | .403 |
| ≥ 400,000 won | 0.40(1.47) | .786 | 0.10(1.46) | .945 | -0.05(1.43) | .969 |
| Records/(<2.5) | | | | | | |
| ≥ 2.5 | -1.21(1.76) | .492 | -1.99(1.76) | .257 | -1.65(1.73) | .342 |
| ≥ 3.0 | 0.55(1.69) | .743 | 0.32(1.68) | .846 | 0.56(1.65) | .733 |
| ≥ 3.5 | -0.06(1.70) | .970 | -0.22(1.68) | .895 | -0.21(1.66) | .899 |
| ≥ 4.0 | -0.54(1.95) | .781 | -0.94(1.94) | .628 | -1.42(1.91) | .457 |
| Satisfaction degree of their department / (low) | | | | | | |
| General | 0.21(1.32) | .871 | 0.15(1.31) | .906 | -0.10(1.29) | .938 |
| High | 3.02(1.49) | .043 | 3.08(1.48) | .038 | 2.46(1.46) | .092 |
| One's associates / (low) | | | | | | |
| General | -0.04(1.89) | .984 | -0.64(1.88) | .734 | -0.11(1.85) | .952 |
| Good | 1.49(1.94) | .443 | 1.25(1.93) | .517 | 0.84(1.90) | .659 |
| Economic condition/(bad) | | | | | | |
| General | -0.25(1.16) | .829 | -0.12(1.15) | .918 | 0.34(1.14) | .763 |
| Good | 1.80(2.05) | .381 | 1.89(2.04) | .354 | 1.89(2.00) | .346 |
| Drinking condition/(no) | | | | | | |
| Drinking with a past | 3.77(1.52) | .013 | 3.88(1.51) | .010 | 3.15(1.49) | .034 |
| Drinking at this time | 0.95(1.09) | .386 | 0.80(1.08) | .461 | 0.26(1.07) | .807 |
| Side job/(yes) | | | | | | |
| No | -1.16(0.93) | .211 | -1.68(0.93) | .072 | -1.50(0.92) | .102 |
| Social support | 0.18(0.04) | .000 | 0.13(0.05) | .005 | 0.06(0.05) | .206 |
| Self-esteem | | | 0.54(0.14) | .000 | 0.34(0.14) | .013 |
| Ego-resilience | | | | | 0.47(0.08) | .000 |
| F | 7.520 | | 8.015 | | 9.471 | |
| R² | .138 | | .153 | | .182 | |
| Adjusted R² | .120 | | .134 | | .163 | |
| Change of R² | .014 | | .030 | | | |

IV. 고찰

대학생의 정신건강은 자율적이고 책임감 있는 생활태도와 사고방식, 학업 및 대인관계 등에 많은 영향을 미치며, 사회생활의 심각한 결과 초래 등의 중요한 사회문제와 연관되어 있다(Nagurney, 2007; Warwick et al., 2008). 국내 대학생의 30% 이상이 정신건강의 문제를 안고 있으며, 대학생의 사망원인 1위가 자살일 정도로 대학생의 정신건강은 중요한 사회적 문제가 되었다(이현주, 2000). 특히 삶의 질 향상과 행복한 삶에 필요한 대학생의 정신건강 유지 및 증진에 대한 연구와 사회적 지원이 심각하게 부족한 실정이다

이런 측면에서 본 연구는 G광역시 4개 대학교에 재학 중인 957명을 대상으로 자아탄력성, 자아존중감 및 사회적 지지 등이 정신건강증진에 미치는 영향을 파악하기 위해 실시한 단면연구이다. 본 연구대상자인 대학생들의 관련 변수 중에서 독립적으로 유의한 변수를 파악하기 위하여 위계적 다중 회귀분석을 실시한 결과를 보면 다음과 같다.

최종적으로 학년, 음주여부, 자아탄력성 및 자아존중감 등이 정신건강증진에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 학년에서는 3학년이 1학년에 비해 정신건강증진이 높음을 알 수 있었다($p < .001$). 천숙희(2012)는 일상적 스트레스와 사회적 지지 등과 비교해 현재 상태에 대한 속박감이 정신건강문제에 미치는 영향력이 학년에 있어서 매우 크다고 하였다. 이는 신입생의 경우 새로운 학교생활에 대한 적응을 위해 심리적 불안감이 반영된 결과로 학년이 증가할수록 사회적 경험이 증가하고 학교에 대한 적응으로 안정감을 느끼게 되기 때문에 정신건강증진이 개선되는 것으로 보인다. 또한 본 연구에서 정신건강증진과 음주여부에 있어서 비음주군에 비해 '과거음주'를 한 적이 있는 군이 유의한 관련이 있었다($p = .034$). 하지만 이영미(2011)의 연구에 의하면 알코올 사용 장애와 정신건강은 상관관계를 보이지 않았다. 이는 본 연구의 설문문항 선정 시 음주에 대한 기준을 명확히 제시하지 않고, 대상자의 주관적인 음주경험을 판단으로 측정하였기 때문이며, 음주와

정신건강증진과의 영향을 규명하기 위해서는 추후 세분화한 척도를 이용한 연구가 필요할 것으로 생각된다.

또한 본 연구에서 자아탄력성은 정신건강증진과 정적 상관관계를 보였고($r=.304$, $p<.001$), 위계적 다중 회귀분석 결과 자아탄력성이 정신건강증진에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.204$, $p=.000$). 즉, 자아탄력성이 높을수록 정신건강 역시 증진되었다. 이와 관련한 연구를 보면 종합병원 종사자를 대상으로 실시한 연구에서 김애숙(2011)은 정신건강과 자아탄력성 간의 관련성을 조사한 결과, 성별, 연령 및 직종 등에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 보고하였다. 한영민(2009)은 자아탄력적인 대학생이라도 다른 특성을 가진 각 집단으로 분류됨을 확인하였고, 이렇게 분류된 집단 내에서 감정 통제나 낙관성보다 대인관계, 활력성 및 호기심 등이 높을 때 정신건강에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였다. 이는 대학생들이 자신을 수용하고 긍정적으로 받아들이며, 자신의 삶을 주도적으로 이끌어가고 주체성을 가지며 미래에 대한 목표를 뚜렷하게 세우는 것은 대학생들의 자아탄력성을 향상시키는 원인이 되며, 대학생들의 정신건강을 증진시키는데 많은 영향을 미친다고 생각되어진다. 따라서 개개인의 특성을 살피고 개인의 성격을 고려하여 정신건강 증진에 도움이 될 수 있는 자아탄력성에 대한 새로운 연구와 사회적 관심, 그리고 자아탄력성 개선 및 증진하는 중재 프로그램 개발이 앞으로 더 많이 필요하다고 생각된다.

또한, 자아존중감($r=.176$, $p<.001$)이 정신건강증진과 정적 상관관계를 보였다. 본 연구와 동일한 측정도구를 사용한 이해순(2011), 이영미(2011) 및 김상옥 등(2011)의 연구 결과를 보면 자아존중감과 정신건강 간에는 정적 상관관계가 있는 것으로 보고되었으며 이는 본 연구 결과와 일치하였다. 즉, 자아존중감이 낮을수록 정신건강에 문제가 많다고 하였던 Lewis et al(2000)의 연구 결과와 일치하였다. 이는 자신이 능력이 있고 가치가 있다는 생각을 갖도록 격려하며, 긍정적인 자아존중감을 갖도록 지지해 주는 것이 정신건강증진에 중요하기 때문인 것으로 생각된다(Nagurney, 2007; Warwick et al., 2008). 따라서 향후, 우리나라에서 대학생들의 정신건강을 증진시킬 수 있도록 개인의 역량을 충분히 발휘할 수 있는 환경

을 조성하여 자신이 사회에 가치 있는 존재임을 인지시킬 수 있도록 방안을 마련해야 할 것이다. 더불어 신체 및 정신건강을 증진시킬 수 있는 대학 내 상담체계를 확립하여 자아존중감이 낮은 대학생에게 자아존중감을 향상시키는 다양한 교육프로그램이 필요하다고 생각된다.

본 연구결과 사회적 지지(부모지지, 교수지지, 친구지지)와 정신건강증진과의 관계는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 구승신 등(2011)은 일부지역 청소년 347명을 대상으로 사회적 지지와 정신건강과의 관계를 알아본 결과, 부모 지지에서 유의한 차이가 나타난 반면, 교사지지와 친구지지에서는 차이가 없는 것으로 보고하였다. 중·고등학생 시기는 타율에 의한 수동적이고 의존적인 생활 방식에 따르는데 반해, 자율적이고 독립적인 생활방식을 요구하는 대학생 시기는 부모, 교수 및 친구 등과 같은 사회적 지지로 부터 심리적인 독립을 성취해가는 과정의 발전단계를 겪기 때문에 나타난 결과로 생각된다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 본 연구에 참여한 대상자가 G 광역시 모 4개 대학교의 대학생에서 편의추출 하였으므로 모든 대학생에게 일반화시키는 데에는 한계가 있다. 둘째, 본 연구는 단면조사로서 자아탄력성, 자아존중감 및 정신건강 증진간에 선후관계를 명확히 규명할 수 없었다. 따라서 선후관계를 증명하기 위해서는 전향적 연구 등 인과관계의 설명이 가능한 연구방법을 적용한 연구가 진행되어야 할 것이다. 셋째, 사회적 지지와 정신건강과의 관계를 보기위해 타 연구자(김지현, 2011)는 지지원을 부모, 교사 및 친구 등과 같이 세분화하여 분석하였으나 본 연구에서는 전체집단으로 하여 분석을 진행하여 사회적 지지와 정신건강증진과의 유의한 차이를 볼 수 없었다. 따라서 추후 연구에서는 사회적 지지원을 세분화한 연구가 진행되어야 할 것이다.

그러나 본 연구는 이러한 제한점에도 불구하고 경제활동 전단계인 대학생을 대상으로 정신건강증진에 영향을 미치는 요인인 학년, 한 달 용돈, 성적, 학과만족도, 교우관계, 경제상태, 아르바이트 및 음주유무 등을 통제된 상태에서 정신건강증진 관련요인으로 자아탄력성, 자아존중감, 학년 및 과거음주군 등을 실증적으로 규명하였다는데 연구의 의의가 있다고 생각한다. 향후 대학생의 정신건강증

진을 이해하는데 있어 개인의 문제가 아닌 국가 차원에서 심각성을 인식하고 해결 할 필요가 있다고 생각하며, 대학생의 정신건강증진 프로그램 개발 시 이런 변수들을 포함하는 충분한 중재개발과 적용이 있어야 될 것으로 생각된다.

V. 요약 및 결론

다양한 정신건강 문제를 가지고 있는 대학생의 자아탄력성, 자아존중감 및 사회적 지지 등이 정신건강증진에 미치는 영향을 파악하기 위하여 편의 추출된 G광역시 소재 4개 대학교 학생 957명을 대상으로 2013년 10월 15일부터 22일까지 자기기입식 설문조사를 실시하였다. t-검정, 분산분석, 상관분석 그리고 위계적 다중 회귀분석 등을 실시하여 분석한 결과는 다음과 같다.

대학생의 정신건강증진은 자아탄력성($p=.000$)과 자아존중감($p=.013$)이 높을수록 유의하게 증가하였으며, 사회적 지지는 유의한 관련이 없었다($p=.206$).

음주력에 있어서는 과거음주군이 비음주군에 비해 유의하게 높았으며($p=.034$), 학년에 따라서는 3학년이 1학년에 비해 유의하게 높았다($p=.000$).

결론적으로 대학생의 정신건강증진은 자아탄력성 및 자아존중감과 유의한 관련이 있어 대학생의 정신건강증진을 위해서는 자아탄력성과 자아존중감을 높일 수 있는 다양한 방안이 개발되고 시행되어야 할 것으로 판단한다.

참 고 문 헌

- 곽윤경. 2013. 간호대학생의 자존감, 자아탄력성, 사회적지지가 대학생활적응에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지 14(5):2178-2186.
- 구승신, 정옥희, 장성화. 2011. 청소년의 자아정체감, 사회적지지와 정신건강과의 관계. 한국콘텐츠학회논문지 11(9):225-237.
- 구형모, 황순택. 2001. CCQ 자아탄력척도와 자아통제척도의 타당도 연구. 한국심리학회지 20(2):345-358.
- 김상옥, 전영자. 2011. 대학생의 자아분화, 자아존중감과 정신건강간의 관계 - 우울, 불안을 중심으로. 한국생활과학회지 22(4):539-558.
- 김애숙. 2011. 병원 종사자의 직무스트레스, 감정노동 및 자아 탄력성과 정신건강과의 관계. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김희숙, 박경란. 2010. MBTI 활용 대인관계향상 프로그램이 직장인의 자존감, 대인관계 및 정신건강에 미치는 효과. 정신간호학회지 19(3):261-270.
- 김창덕, 오경옥, 김태숙. 2006. 한국과 중국 간호대학생의 정신건강, 스트레스, 대응 방법 및 자아존중감에 대한 비교연구. 정신간호학회지 17(1):75-84.
- 우채영, 박아청, 정현희. 2010. 성별 및 학교 급별에 따른 청소년의 인간관계 스트레스 우울과 자살생각간의 구조적 관계. 교육심리연구 24(1):19-38.
- 유성경, 심혜원. 2002. 적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색. 교육심리학회지 16(4):189-206.
- 윤정완. 2013. 인문계 고등학생의 자아강도, 스트레스 대처방식 그리고 정신건강이 학교생활적응에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤향숙, 황윤미, 김덕범, 장성화. 2011. 대학생의 자아분화 스트레스 대처방식, 정신건강이 대학생활적응에 미치는 영향. 아시아태평양교육학회 10(2):1-25.
- 임영진, 고용건, 신희천, 조용래. 2010. 특별 심포지엄: 한국인의 행복 및 정신건강 지수. 한국심리학회 10(0):233-257.

- 임영진, 고용건, 신희천, 조용래. 2012. 정신적 웰빙 척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. 한국심리학회지 31(2):261-278.
- 이영미. 2011. 대학생의 알코올 사용장애, 가족응집력, 자아존중감이 정신건강에 미치는 영향. 한국학교보건학회지 24(2):155-163.
- 이옥형. 2012. 대학생의 생활스트레스 자아탄력성 및 사회적지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 사회적지지를 매개로 하여. 한국청소년학회 19(1):29-57.
- 이은미, 박인전. 2002. 부모-자녀 유대관계와 아동의 자아탄력성과의 관계. 한국가족복지학회지 7(1):3-24.
- 이은희. 2004. 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. 한국건강심리학회지 9(1):25-52.
- 이현주. 2000. 진로미결정과 정신건강과의 관계분석. 교육심리연구 14(1):113-140.
- 이혜순. 2011. 청소년의 자아분화수준, 자아존중감 및 정신건강 간의 관계. 정신간호학회지 20(2):199-207.
- 장경문. 2003. 자아탄력성과 스트레스대처방식 및 심리적 성장환경의 관계. 한국청소년학회 10(4):143-161.
- 장석화, 진석언. 2009. 기독교 청소년과 일반 청소년의 휴대전화 중독, 사회적 지지 및 정신건강비교. 한국기독교상담학회지 17(0):179-202.
- 전효정. 2013. 대학생의 애착과 삶의 질의 다중 매개변인: 스트레스, 정서, 사회적 지지, 정신건강문제. 한국생활과학회지 22(2):257-266.
- 천숙희. 2012. 성별에 따른 대학생의 일상적 스트레스, 사회적 지지, 속박감 및 정신건강의 관계. 여성건강간호학회지 18(3):223-235.
- 최송미. 2001. 한·중 대학생의 대학생활적응과 정신건강에 대한 비교연구. 학생생활연구 6(0):117-132.
- 최우경, 김진숙. 2012. 대학생의 생활스트레스와 자살생각과의 관계: 인지적 정서조절의 조절효과와 매개 효과. 상담학연구 13(1):255-272.
- 최은정, 김금순. 2001. 대입 수험생의 스트레스 반응양상과 자아존중감과의 관계

- 에 관한 연구. 한국간호교육학회지 7(1):157-169.
- 최진호. 2010. 사진치료가 대학생의 자기효능감과 삶의 만족도 및 정신건강에 미치는 효과. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 한영민. 2009. 대학생의 자아탄력성과 정신건강의 관계. 인간이해 30(1):97-110.
- 현미열. 2008. 가정폭력 행위자를 위한 통합모델 집단프로그램의 효과 연구. 대한간호학회지 38(3):420-427.
- Block J, Kremen AM. 1996. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal Personality and Social Psychology* 70(2):349-361.
- Cochran, Susan D. 2001. Emerging issues in research on lesbians' and gay men's mental health: Does sexual orientation really matter?. *American Psychologist* 56(11):931-947.
- Cohen, S, Hoberman HM. 1983. Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal Applied Social Psychology* 13(2):99-125.
- Keyes CLM. 2002. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal Health and Social Behavior* 43(2):207-222.
- Keyes CLM. 2008. Evaluation of the mental health continuum-short form(MHC-SF) in setswana-speaking aficans. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 15(3):181-192.
- Lewis BA, O'Neill KH. 2000. Alcohol expectancies and social deficits relating problem drinking among college students. *Addictive Behaviors* 25(2):295-299.
- Nagurney AJ. 2007. The effects of relationship stress and unmitigated communion on physical and mental health outcomes. *Stress and Health* 23(4):267-272.
- Nolten PW. 1994. Conceptualization and measurement of social support: The

- development of the student social support scale. Doctoral Dissertation:
University of Wisconsin-Madison *pp* 1-2.
- Rosenberg M. 1965. Society and the adolescent self-image. Princeton NJ:
Princeton University Press *pp* 326.
- Warwick I.C, Maxwell J, Statham. 2008. Supporting mental health and
emotional well-being among younger students in further education.
Journal Further and Higher Education 32:1-13.
- Wester GJ. Keyes CLM. 2010. Mental illness and mental health: The two
continua model across the lifespan. Journal Adult Development
17(2):110-119.
- Willburn VR, Smith DE. (2005). Stress, self-esteem, and suicidal ideation
inlare, Adolescence 40(157):33-46.
- WHO. 1998. Health promotion glossary, Geneva: World Health Organization
pp 1-2.

[부록]

설문지

안녕하십니까?

바쁘신 가운데 귀중한 시간을 내어 설문에 응해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

저는 조선대학교 일반대학원에 재학 중인 연구자로 학위논문을 준비하고 있습니다. 본 설문지는 대학생의 자아탄력성, 자아존중감 및 사회적 지지가 정신건강증진에 미치는 영향을 파악하기 위한 연구로 귀하의 소중한 의견을 연구 자료로 사용하기 위해 만들어졌습니다.

귀하께서 응답하신 내용은 익명으로 통계 처리되어 오직 순수한 학문적 목적을 위한 자료로만 사용될 것이며 절대 개인에 관한 어떠한 인적 사항이나 정보도 유출 하지 않을 것을 약속드리오니 평소 느끼신 대로 솔직하고 빠짐없이 질문에 응답해 주시면 감사하겠습니다.

문항이 많아 다소 힘드시거나 귀찮게 느껴질 수 있으나 결과의 정확도를 위하여 한 문항도 빠짐없는 선생님의 성의 있는 답변을 부탁드립니다.

바쁘신 업무 중에도 귀중한 시간을 내어 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2013년 10월

조선대학교 일반대학원 보건학과

연구자 : 정 선 희

jsh2952@hanmail.net

★ 본인은 본 조사에 자발적인 의사로 참여함을 동의합니다.

예 아니요

다음은 귀하의 일반적 특성에 관한 질문입니다.

본인에게 해당되는 번호에 표시(✓)하여 주십시오.

1. 성별 : ①남 ②여
2. 연령 : 만 _____세
3. 학년 : ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
4. 학과 : ① 인문계 ② 이공계 ③ 예체능계 ④보건계
5. 한달 용돈 : ① 20만원 미만 ② 20-29만원 ③ 30-39만원
④ 40만원-49만원 ⑤ 50만원 이상
6. 성적 : ① 2.5미만 ② 2.5이상 ③ 3.0이상 ④ 3.5이상 ⑤ 4.0이상
7. 학과 만족도 : ① 만족하지 못한다 ② 보통이다 ③만족한다
8. 흡연(1개 피 이상) : ① 현재흡연 ② 과거흡연 ③ 비흡연
9. 음주(1잔 이상) : ① 현재음주 ② 과거음주 ③ 비음주
10. 주거현황 : ① 자택 ② 기숙사 ③ 자취 ④ 하숙 ⑤ 기타____
11. 현재 본인의 건강상태 :
① 매우 건강하지 못하다 ② 조금 건강하지 못하다 ③ 보통이다
④ 비교적 건강하다 ⑤ 매우 건강하다
12. 동아리 활동 : ① 활동하지 않는다. ② 활동한다.
13. 교우관계 : ① 원만하지 못하다 ② 보통이다 ③ 원만하다
14. 종교 : ① 없음 ② 기독교 ③ 불교 ④ 천주교 ⑤ 기타종교
15. 아르바이트 유무 : ① 하지 않는다. ② 한다.
16. 경제상태 : ①상 ② 중 ③ 하

다음은 사회적지지에 대한 사항입니다.

귀하의 생각과 일치하는 곳에 (✓)표를 해 주십시오.

| 문 항 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|--------|--|-----------------|-----------|-----|-----------|
| 1 | 나의 부모님은 나에게 관심을 가지신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 나의 부모님은 내가 결정을 못 내리고 망설일 때 결정을 내릴 수 있도록 격려해주고 용기를 주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 나의 부모님은 내가 사랑과 돌봄을 받고 있다고 느끼게 해주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 나의 부모님은 내가 어려운 상황에 처했을 때 그 일을 현명하게 해결할 수 있는 방법을 제시해 주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 나의 부모님은 내가 중요한 선택을 할 때 합리적인 결정을 내릴 수 있도록 조언해 주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 나의 부모님은 내가 필요로 하는 돈이나 물건을 최선을 다해 마련해 주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 나의 부모님은 내가 하고 싶어 하는 일을 할 수 있도록 도와주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 나의 부모님은 내가 부모님에게 필요하고 가치 있는 존재임을 인정해 주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 나의 부모님은 내가 잘한 일에 대해 칭찬을 해주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 나의 교수님은 내가 학교생활을 잘 할 수 있도록 격려 해 주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | 나의 교수님은 나에게 어려움이 있는지 주의 깊게 살피신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 나의 교수님은 나를 인격적으로 존중해 주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 13 | 나의 교수님은 어떤 일에 대해 그것을 어떻게 하는지 가르쳐 주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 나의 교수님은 내가 문제를 해결할 수 있도록 정보를 제공해 주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 나의 교수님은 나의 일에 대가를 바라지 않고 최선을 다해 도와주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 나의 교수님은 나의 목표와 관심 분야에 대해 함께 얘기하는 시간을 마련하신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | 나의 교수님은 내가 한 행동의 옳고 그름을 객관적으로 칭찬해 주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 나의 교수님은 내가 열심히 노력했거나 잘 했을 때 나를 칭찬해 주신다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 나의 친구들은 내가 기분이 나쁠 때 나의 기분을 이해해주고 기분을 전환시켜주려고 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | 나의 친구들은 나의 일에 관심을 갖고 걱정해준다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | 다른 사람들이 나를 외면할 때도 나의 친구들은 나의 곁에 있어준다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | 나의 친구들은 내가 도움이 필요할 때 그들의 생각이나 의견을 말해준다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | 나의 친구들은 내가 혼란스러워 하는 것에 대해 차근차근 설명해준다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | 나의 친구들은 내가 아플 때 나의 일을 대신해준다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | 나의 친구들은 자신의 것을 나와 함께 사용한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | 나의 친구들은 나의 의견을 존중해주고 긍정적으로 받아들여 준다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | 나의 친구들은 내가 어떤 일을 잘 했을 때 기분 좋은 말을 해 준다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

다음은 자아존중감에 대한 사항입니다.

귀하의 생각과 일치하는 곳에 (✓)표를 해 주십시오.

| 문 항 | 거의 그렇지 않다 | 대체로 그렇지 않다 | 대체로 그렇다 | 항상 그렇다 |
|---|-----------------|------------------|------------|-----------|
| 1. 나는 적어도 내가 다른 사람과 같은 정도로는 가치 있는 사람이라고 생각한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 나는 좋은 성품을 많이 가졌다고 생각한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 대체적으로 나는 실패한 사람이라는 느낌을 갖기 쉽다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 대부분의 다른 사람들과 같은 정도로 나는 일을 잘 할 수 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 나는 자랑할 것이 별로 없다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 대체로 나는 내 자신에 대해 만족한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 나는 내 자신을 좀더 존경할 수 있으면 좋겠다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 나는 가끔 쓸모없는 사람이라고 생각한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 나는 때때로 좋지 않은 사람이라고 생각한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

다음은 자아탄력성에 대한 사항입니다.

귀하의 생각과 일치하는 곳에 (✓)표를 해 주십시오.

| 문항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|---|-----------------|-----------|-----|-----------|
| 1. 나는 내 친구나 동료에게 너그럽다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 나는 갑자기 놀림을 당해도 금방 괜 찮아지고, 그것을 잘 이겨 낸다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 나는 새롭고, 평소에 잘 해보지 않았 던 일을 해보는 것을 좋아 한다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 나는 사람들에게 좋은 인상을 주는 편이다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 나는 전에 맛보지 못했던 새로운 음 식을 먹어보는 것을 즐긴다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 나는 매우 에너지가 넘치는 사람인 것 같다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 나는 늘 가던 장소에 갈 때 다른 여 러 길로 가는 것을 좋아 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 나는 대부분의 사람들보다 호기심이 많다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 나는 내가 만나는 대부분의 사람들 이 좋다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 나는 보통 행동하기 전에 생각을 많 이 한다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 나는 새롭고 다른 종류의 일을 하는 것을 좋아 한다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 나는 매일 생활은 흥미로운 일로 가 득하다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. 나는 나 자신이 꽤 '강한 성격을 가 진 사람'이라고 자신 있게 말할 것이 다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 나는 다른 사람에게 화가나도 상당 히 빨리 괜찮아진다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

다음은 정신건강에 대한 사항입니다.

1. 귀하의 생각과 일치하는 곳에 (√)표를 해 주십시오.(지난 한 달 동안)

| 문 항 | 정신건강 요인 | 전혀 없음 | 월 1~2회 | 약 주 1회 | 약 주 2~3회 | 거의 매일 | 매 일 |
|--------|---|----------|-----------|-----------|-------------|----------|--------|
| 1 | 행복감을 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 삶에 흥미를 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 만족감을 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 나는 사회에 공헌할 만한 능 력을 지니고 있다고 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 공동체(사회 집단이나 이웃 같은)에 소속되어 있다고 느 꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 우리 사회가 나와 같은 사람 들에게 더 살기 좋은 곳이 되 어가고 있다고 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 사람들은 기본적으로 선하다 고 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 우리 사회가 돌아가는 방식이 이해할 만하다고 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 나는 내 성격의 대부분을 좋 아하고 있다고 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해 내고 있다 고 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 다른 사람들과 따뜻하고 신뢰 로운 관계를 맺고 있다고 느 꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | 나를 성장시키고 더 나은 사 람이 되도록 자극을 주는 경 험들을 했다고 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | 나만의 아이디어와 의견을 생 각하거나 표현하는데 자신이 있다고 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 내 삶이 방향감이나 의미를 갖고 있다고 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2. 다음 질문은 평소 얼마나 그렇게 느꼈는지에 관한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, 그 문항이 본인을 얼마나 잘 나타내는지 그 정도를 1~5사이의 숫자에 (✓)표를 해주십시오.

| 문항 | 정신장애 요인 | 전혀 아니다 | 아니다 | 중간이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|--|--------|-----|------|-----|--------|
| 1 | 나는 의학적으로 원인을 알기 어려운 신체적 불편감이나 증상이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 음식 먹는 것을 마음대로 조절하기 어렵다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 남들이 듣지 못하는 사람의 목소리를 듣는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 남들이 보기에 이상하다고 여길만한 생각을 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 나는 자신이나 시간, 주위 환경이 매우 낯설게 느껴지거나 중요한 과거 경험을 전혀 기억하지 못해 고통 받은 경험이 자주 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 나는 적절한 수면을 취하기 어려워 고통스럽다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 나는 자신이나 타인에게 해를 끼칠 수 있는 행동(도박, 도박 등)을 하려는 충동과 욕구를 통제하기 어렵다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 술을 먹어서는 안 되지만 억제할 수 없다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 우울감과 슬픔을 자주 느낀다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 나는 불안이나 긴장감을 자주 느낀다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 나는 율화병으로 고통 받고 있다고 느낀다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2-1 다음 두 문항의 기간을 고려하여 응답해 주십시오.

| 문항 | 정신장애 요인 | 전혀 아니다 | 아니다 | 중간 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---|-----------|-----|----------|-----|-----------|
| 1 | 나는 최근 한 달 이내에 수면제, 신경 안정제, 혹은 항정신병 약물 등의 정신과 약물을 복용한 적이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 나는 지난 6개월 동안 부적절한 대상에게 강렬한 성적 욕망을 느낀 적이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3. 만일 귀하가 앞에서 제시된 2와 2-1 문항들 중 심리적 또는 신체적 증상이나 행동적 문제 (예: 술 문제) 중 적어도 하나라도 경험한다고 응답하셨으면, 이러한 문제들로 인해서 귀하는 생활하는데 얼마나 큰 어려움을 겪었나요?

- ① 전혀 어렵지 않았다. ② 약간 어려웠다. ③ 많이 어려웠다.
 ④ 매우 많이 어려웠다.