



A Study on the Adaptation to University Life by Depression and Stress of Students in Dept. of Optometry

Ki-Hun Ye¹ and Seon-Ahr Cho^{2,*}

¹Dept. of Optometry, Baekseok University, Professor, Cheonan 31065, Korea

²Dept. of Visual Optics, Kyungdong University, Professor, Munmak 26495, Korea

(Received June 12, 2019; Revised June 18, 2019; Accepted June 24, 2019)

Purpose: The purpose of this study was to analyze depression and stress factors associated with optometric students' adjustment to college life and to provide students with support and career guidance. **Methods:** This study compared and analyzed the degree of depression, stress, and adjustment to college life among 132 students from the optometry department. Depression was assessed using the Korean version of the Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D) scale, stress was measured using the Global Assessment of Recent Stress (GARS) scale, and college life was assessed using the Student Adjustment to College Questionnaire (SACQ). All data were statistically analyzed using SPSS 18.0; the significance level was $p < 0.05$. **Results:** The examination of the sub-variables according to depression and stress of optometric students revealed scores of 3.15 for emotional life, 2.91 for college satisfaction, and 2.79 for academic adaptation in the depressed group. Regarding the high stress index, university satisfaction was 2.67 and academic adjustment was 2.58. **Conclusions:** The optometric students were found to have low academic satisfaction and college satisfaction when they were depressed and when they experienced greater stress, emotional instability, and difficulty with academic adjustment; thus, indicating that depression and stress had an influence on college life adjustment.

Key words: Dept. of Optometry, Depression, Stress, College life adaptation

서 론

다양하고 복잡한 사회 그리고 빠르게 변화하는 사회 환경 속에서 사회의 요구에 맞추어 적응하며 살기는 매우 힘든 일이다. 이러한 상황과 환경 가운데 우리는 자연스럽게 많은 긴장과 스트레스에 노출될 수밖에 없다.

스트레스의 어원은 라틴어 *strictus* 팽창 또는 좁은 등의 뜻 그리고 *stringere* 팽팽하다 라는 뜻에서 유래되어 15세기에 물리학의 공학 용어 *pressure*과 *stain* 압력으로 시작하여 17세기에는 최초로 물리학 용어로 스트레스가 사용되었으며, 19세기 때에 비로써 체계적으로 적용되어 사용되기 시작하였다.^[1]

스트레스는 동일한 상황과 경험일지라도 이를 받아들이는 사람의 개개인의 특성에 따라 상황 대처하는 능력과 통제력 그리고 받아들이는 경향이나 방식에 따라 스트레스를 느끼는 정도는 차이는 모두 다를 수 있다. 이러한 점들은 스트레스의 원인 분석과 치료에 많은 어려움을 갖게

한다. 이로 인해 스트레스에 대한 연구는 다양한 분야에서 다양한 대상으로 활발히 진행되고 있다.^[2] 현대인들에게서 스트레스는 일 상속에서 정도의 차이는 있겠지만 누구나 겪는 것이며, 개인이 받은 스트레스로 인해 신체가 감당할 수 있는 역치 이상이 되면 잘 조절되고 있던 면역체계의 약화로 바이러스에 쉽게 노출되고 공격을 받게 되어 많은 질병의 원인이 될 수 있다. 이러한 문제로 스트레스는 만병의 근원이라고 하기도 한다.

그리고 이러한 스트레스는 부정적인 감정으로 강박증, 적대감, 공포, 대인 예민증, 우울증, 불안증, 편집증, 정신증 등의 정신건강을 초래하기도 한다. 특히 최근 대표적인 정신건강으로 우울증으로 이어질 수 있다. 우울증은 스트레스와 같이 일상생활에서 누구나 경증의 정도의 차이는 있지만 보편적으로 느끼는 감정이다. 그러나 이러한 우울의 증상이 지속되거나 깊어져 발전되게 될 때 극단적으로 개인적인 문제로 자살로 이어지며, 사회적인 문제로는 살인 등을 야기 시키게 된다. 한국의 자살률은 OECD 평균

*Corresponding author: Seon-Ahr Cho, TEL: +82-33-738-1494, E-mail: csa@kduniv.ac.kr

11.5%인 것에 비교하여 24.7%로 약 2배 정도를 기록하고 있으며, 이는 OECD 국가 중 1위를 나타내고 있다.^[3] 2012년 통계자료에 의하면 청소년 사망 원인 1위가 자살로 나타났으며, 대학생의 약 25.0%가 학업, 진로, 대인관계, 건강 등의 이유로 우울증을 경험 한 것으로 조사되었다.^[4] 성장 발달 단계적으로 후기 청소년기에 속하는 대학생들에게는 우울과 스트레스를 대처 및 극복에 있어 생활 환경적 여건, 미 성숙된 심리 상태, 다소 부족한 통제력과 문제해결 방법 및 방식, 아직 정립되지 않은 인생관 및 가치관, 다양한 사회적 경험 부족 등으로 다소 힘들 수 있다. 이러한 이유가 젊은 층에서 스트레스와 우울이 높은 지표를 나타나고 있는 것으로 판단되며, 대학생활에도 많은 영향이 미칠 수 있을 것이다. 대학생활은 자신의 미래 설계와 삶의 방향을 결정하는 매우 중요한 시기이다. 정신건강에 대해 소홀하거나 이를 극복하지 않고 그대로 방치하게 되면 앞으로의 삶에 매우 심각한 결과로 이어지게 될 수 있으며, 사회적으로도 부정적인 영향을 미칠 수 있을 것이다.

본 연구는 안경광학과 학생들의 우울과 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 정도를 통해 향후 대한민국의 안보건을 책임지게 될 미래의 안경사인 안경광학과 학생들의 정신건강의 심각성 인식시키고자 하였으며, 안경광학과 학생들의 정신건강의 기초자료와 함께 이를 해결하고자 하는 노력의 필요성을 강조하고자 한다.

대상 및 방법

본 연구에서는 2017년 10월부터 12월까지 4년제 대학의 안경광학과 재학생 132명을 대상으로 우울과 스트레스 요인에 따른 대학 생활적응에 대해 조사 연구하였다.

우울증은 Radloff(1977)가 일반인들이 경험하는 우울을 측정하기 위해 기존 우울증에 대한 설문을 보완하였으며, 타당화하고 보완하여 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) 척도를 개발하였다. 한국판 CES-D는 김의^[5]연구에 의해 번안하고 개발된 것으로 우울증상은 ‘거의 드물게(1점)’, ‘가끔(2)’, ‘자주(3)’, 그리고 ‘거의 대부분(4점)’의 4점 척도로 평가하였으며, 수치가 높을수록 우울증의 증상이 큰 것으로 판단하여 평가하였다. 전체 20문항을 통해 분석하였다.

Linn 등^[6]이 개발한 스트레스 척도 GARS(Global Assessment of Recent Stress)를 사용하였으며, 지난 1주일(7일) 동안 개인의 주관적인 스트레스 정도를 학교, 대인관계 및 변화 질병, 금전적, 우발적인 사고, 일상에서의 변화, 일주일 동안의 전반적인 느낌의 총 8문항을 구성하였으며, 각 문항에 대해 0~9점까지 응답하도록 하였다. 문항에 대한 답변의 수치가 높을수록 최근 받은 스트레스가 높은 것으로

판단하여 평가하였다.

대학생활적응 척도는 Baker와 Siryk(1984)가 제작한 것을 현진원(1992)과 박범혁(2006)에 의해 번안된 것으로 SACQ(Student Adjustment to College Questionnaire)를 사용하였다.^[7] 심리적 상태에 대한 정서적응(16문항), 대학에 대한 전반적인 만족도 및 학업의 목표에 대한 대학환경적응(11문항), 그리고 학업의 목표와 요구에 대한 학업적응(24문항)으로 전체 대학생활적응의 문항은 총 51문항으로 구성되어 있다. 5개 하위척도의 점수를 합하여 총 대학생활적응 수치를 산출하였으며, 점수가 높을수록 적응을 잘하는 것으로 평가하였다. 설문 작성은 구조화된 온라인 설문을 통해 학생 스스로 기입하는 자기평가 기입법으로 하였으며, SPSS 18.0 통계프로그램을 통해 자료를 분석하였다. 또한 유의수준은 $p < 0.05$ 를 기준으로 하였다.

결과 및 고찰

1. 연구 대상자의 일반적 특성

전체 대상자는 132명으로 남학생 58명(43.9%)과 여학생 74명(56.1%)이었으며, 학년은 1학년 33명(25.0%), 2학년 31명(23.5%), 3학년 37명(28.0%), 4학년 31명(23.5%)이었다.

2. 우울증과 스트레스에 대학생활적응

1) 우울증과 스트레스 그리고 대학생활 적응의 상관성

우울과 스트레스에 따른 대학 생활적응에 대한 설문응답한 대상자를 우울증, 스트레스, 대학생활적응도, 우울증과 스트레스가 각각 대학생활에 미치는 영향으로 분류한 결과 정신 건강 중 우울증이 가장 높게 나타난 학생군은 대학 만족 면에서 만족하지 못하는 것으로 나타났으며 스트레스를 많이 받는다고 응답한 학생군의 경우, 정서적인 면에서 안정을 느끼지 못하는 것으로 나타났다. 또한 정서적과 대학적응에서 낮은 점수로 나타난 학생군의 경우, 학업 적응 면에서 낮은 점수가 나타났다. 우울과 스트레스 그리고 대학생활 적응에 대한 상관 분석을 Table 1에 나타내었다.

2) 우울증

우리나라의 경우, 사회 구조의 변화, 분주한 현대인의 삶 등 문화의 여러 요인들이 격동의 시기를 거치며 1980년, 평생 우울증 유병률이 전체 인구의 3.4%이었던 것이 2001년에는 4.3%, 2006년에는 5.6%^[8] 그리고 2011년 6.7%로 증가추세에 있어^[9] 우울증 예방과 치료에 보다 많은 관심이 요구되고 있다. 특히 초기 성인기이나 대학생의 우울증은 양극성이거나 비전형적 장애가 동반될 확률이 높고 약물남용의 동반 등 다른 양상이 우울증과 존재하며

Table 1. Correlation analysis of depression, stress, and adjustment to college life

	Depression	Stress	Emotional	College satisfaction	Academic adaptation
	-				
Stress	.185**	-			
Emotional	-.114**	-.244**	-		
College satisfaction	-.211**	-.155**	.161**	-	
Academic adaptation	-.170**	-.143**	.132**	.208**	-

Table 2. Degree of depression

Variable	Frequency (%)
Very rarely (less than a day)	1332 (50.5)
Sometimes (1 to 2 days)	679 (25.7)
Frequently (3 to 4 days)	371 (14.1)
Almost (5 to 7 days)	258 (9.8)
Likert scale	1.83
P	0.00

높은 자살률과 함께 기능저하가 심함을 보여 상담 등 적극적인 개입이 필요한 질환이다.^[10]

우울정도의 변수를 조사한 결과, 우울 정도에서 빈도수가 ‘거의 대부분’과 ‘자주’가 23.9%로 나타나 안경광학과에서 간과하기 어려운 수의 학생들이 우울증을 자주 느끼는 것으로 나타났다. 또한 ‘가끔’이라고 답한 학생은 25.7%로 나타났다. 남녀학생의 우울증의 정도는 통계적으로도 유의한 차이를 나타내었다. 리커트 척도는 1.83로 나타났다. 우울 정도의 결과를 Table 2에 나타내었다.

3) 스트레스

청소년 시절의 통제적인 의존적 생활을 벗어나 대학교에 진학하게 되면 미성년에서 성년으로 넘어가는 과도기 이면서 동시에 성인생활을 준비하기 위해 자아정체감 확립과 능동적인 사회 적응력이 필요한 시기로, 졸업 후 사회에 진출할 준비도 해야 하는 부담을 가진다. 이러한 다양한 이유로 대학생은 스트레스를 경험하게 된다. 이와 관련하여 대학생 46%가 만성 스트레스에 시달리고 이 중 36.5%는 자주 스트레스를 느끼는 것으로 나타났다.^[11] 스트레스를 세분화해서 7~9를 상, 4~6 중, 0~3 하로 나누었을 때, 상에 속하는 학생이 9.7%, 중은 30.2%, 하는 60.2%로 나타나 안경광학과 학생 중 약 열 명 중 한 명은 스트레스를 느끼는 것으로 나타났다. 또한 스트레스 하위 변수 중, 학교에 대한 압박감이 리커트 척도 4.33으로 경제적 문제가 4.17, 대인 관계 갈등이 3.29로 나타나 학교, 경제적 문제, 대인 관계 등의 분야에서 스트레스를 높게 받고

Table 3. Overall stress rate

Variable	Frequency (%)
0	0 (0.0)
1	333 (28.0)
2	254 (21.4)
3	128 (10.8)
4	148 (12.5)
5	120 (10.1)
6	90 (7.6)
7	60 (5.1)
8	26 (2.2)
9	29 (2.4)
Likert scale	3.24
P	0.00

있는 것으로 나타났다. 또한 상 그룹의 학생의 16.7%가 경제적 문제에 가장 스트레스를 받고 있음을 알 수 있었다. 이는 통계적으로도 유의한 차이를 나타내었다(0.00). 스트레스의 결과를 Table 3과 Table 4에 나타내었다.

4) 성별에 따른 우울증과 스트레스

최근 보건복지부의 조사에 따르면 우리나라 청년의 4명 중 1명은 우울증과 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다.^[12] 정도의 우울증까지 포함하면 우울증과 스트레스로 시달리는 청년은 30%에 이른다. 또한 통계청의 조사 결과, 청소년 및 청년 중 6%는 지난 1년 동안, 한 번 이상 ‘자살 하고 싶다’는 충동을 느낀 적이 있다고 하였으며, 가정 불화, 진학문제, 성적 및 경제적 어려움 등이 주요이유로 밝혀졌다.^[13-14] 생물학적인 차이에서 성의 차이는 출발하게 된다. 그러나 그 이후에는 가족, 사회, 경제 및 정치 체제 등에 의해 점진적으로 확장되며 본인의 행동과 자아에 대한 심리적 정체감과 판단을 형성하게 된다. 성별에 따라 우울증은 예^[15] 등의 연구에 의하면 여학생 36.2%, 남학생 16.8%로 나타나 여학생이 우울증을 많이 느끼는 것으로 나타났으며 통계적으로도 유의한 차이를 나타내었다. 성

Table 4. Stress ratio

Units: (%)

Variable	Sense of pressure at school	Interpersonal conflict	Interpersonal relationship change	Disease or injury	Economic problem	Accidental accident	Daily life
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1	15 (11.4)	26 (19.7)	63 (47.7)	58 (43.9)	19 (14.4)	63 (47.7)	40 (30.3)
2	17 (12.9)	34 (25.8)	36 (27.3)	32 (24.2)	20 (15.2)	35 (26.5)	32 (24.2)
3	16 (12.1)	17 (12.9)	9 (6.8)	11 (8.3)	17 (12.9)	13 (9.8)	16 (12.1)
4	22 (16.7)	20 (15.2)	1 (0.8)	13 (9.8)	19 (14.4)	11 (8.3)	24 (18.2)
5	23 (17.4)	18 (13.6)	10 (7.6)	7 (5.3)	19 (14.4)	5 (3.8)	6 (4.5)
6	19 (14.4)	5 (3.8)	7 (5.3)	3 (2.3)	16 (12.1)	0 (0.0)	10 (7.6)
7	9 (6.8)	8 (6.1)	2 (1.5)	5 (3.8)	11 (8.3)	3 (2.3)	1 (0.8)
8	5 (3.8)	3 (2.3)	3 (2.3)	1 (0.8)	3 (2.3)	1 (0.8)	2 (1.5)
9	6 (4.5)	1 (0.8)	1 (0.8)	2 (1.5)	8 (6.1)	1 (0.8)	1 (0.8)
Likert scale	4.33	3.29	2.31	2.43	4.17	2.11	2.80
P				0.00			

Table 5. Depression and stress by gender

Variable	Male	Female	P
Depression	1.88	2.80	0.00
Stress	3.43	5.03	0.00

별에 따라 경험하는 스트레스 수준과 역경에 대처하는 방식에 있어서 차이가 존재하며, 청소년기에는 남학생의 탄력성이 여학생보다 높은 것으로 보고하고 있고 있다.^[16-18] 성별에 따른 우울증과 스트레스 지수를 리커트 척도를 비교 분석한 결과 먼저 우울증에서는 남학생 1.88, 여학생 2.80으로 나타났다. 또한 스트레스는 남학생 3.43, 여학생 5.03으로 나타나 여학생의 우울증과 스트레스 지수가 높은 것으로 나타났다. 성별에 따른 우울증과 스트레스를 Table 5에 나타내었다.

5) 대학생활 적응도

대학생의 대학생활적응문제는 유치소년기의 의존성에서 벗어나 주체적인 성인으로서의 역할을 담당해야 하는 성장 과도기에 겪는 가장 대표적인 적응위기라고 볼 수 있다.^[19] 대학에 진학하면 청소년기에는 경험하지 못하였던 독립성이나 학업의 자율성이라는 특성이 있는데 이로 인해 대학생활에 대한 부적응이 더 나타나고 있다. 예를 들면 학업 관련 과업 수행에 부담을 느끼거나 좌절감을 느낄 때, 학업을 쉽게 포기하는 부적응까지 초래할 가능성 또한 높다. 대학생활 적응도의 변수를 조사한 결과 각각의 리커트 척도를 성별로 비교 분석하면 정서적 정신건강 상위인 ‘매우 그렇다’와 ‘그렇다’라고 답한 학생은 8.9%와 20.6%으로 나타났다. 그리고 또한 ‘전혀 그렇지 않다’라고

Table 6. Adjustment to university life

Variable	Emotional	College satisfaction	Academic adaptation
Strongly agree	187 (8.9)	116 (6.8)	248 (7.5)
Agree	435 (20.6)	284 (16.6)	698 (21.2)
Neither agree nor disagree	609 (28.8)	614 (35.8)	1373 (41.6)
Disagree	485 (23.0)	427 (24.9)	714 (21.6)
Strongly disagree	395 (18.7)	275 (16.0)	267 (8.1)
Likert scale	3.22	3.27	3.02
P	0.00	0.00	0.00

답한 학생은 18.7%로 나타났다. 그리고 대학만족도면에서 학생들 40.9%가 만족하지 못하는 것으로 나타났다. 또한 학업적응도에서 29.7%의 학생이 적응을 잘하지 못한다고 답변하였다. 리커트 척도를 살펴보면 정서적 3.22, 대학만족 3.27 학업 적응 3.02로 나타나 리커트 척도는 대학만족이 제일 높은 것으로 나타났다. 학생들의 대학생활적응도는 통계적으로도 유의한 차이를 나타내었다. 대학생활 적응도 결과를 Table 6에 나타내었다.

6) 우울증과 대학생활 적응도

청소년을 비롯한 성장기의 우울증은 학업 성취와 사회적 기능을 약화시키고, 알코올 중독과 담배 의존도와 약물복용 증가를 높이며,^[20] 성인기에 우울증이 발현될 가능성이 높다. 또한 세계보건기구는 2030년경 모든 연령층의 질환 1위로 우울증을 예측하였고, 우울증을 질병부담이

Table 7. Depression and adjustment to college life

Variable	Emotional	College satisfaction	Academic adaptation
Very rarely (less than a day)	3.42	3.54	3.17
Sometimes (1 to 2 days)	3.04	3.12	2.84
Frequently (3 to 4 days)	2.99	3.01	2.67
Almost (5 to 7 days)	3.15	2.91	2.79
Total	3.22	3.27	3.02
P	0.00	0.00	0.00

가장 큰 질환으로 꼽았다. 대학생의 우울은 변화에 대처하는데 있어 불안과 좌절 같은 정서적 문제를 일으킬 수 있고 사회적응에 부정적 영향을 줄 수 있다.^[21] 이런 여러 가지 선행 연구 결과에서 나타나듯이 우울증은 대학생활 적응도에 좋지 않은 영향을 줄 수 있음을 알 수 있다. 리커트 척도로 나타난 정서적 정신건강 면에서 좋은 그룹인 ‘극히 드물게’와 ‘가끔’이라고 답한 학생은 3.42와 3.04로 ‘자주’와 ‘거의 대부분’은 2.99와 3.15로 나타났다. 그리고 대학 만족에서는 ‘극히 드물게’가 3.54로 ‘거의 대부분’은 2.91로 나타났다. 특히 우울증에서 ‘거의 대부분’에 해당하는 학생의 경우 정서적 3.15, 대학 만족 2.91, 학업 적응 2.79로 나타나 대학생활 적응도에서 낮은 점수로 나타났다. 우울증과 대학생활 적응도의 결과를 Table 7에 나타내었다.

7) 스트레스와 대학생활 적응도

대학생은 자아정체감, 학업, 미래에 대한 불확실성, 미래의 준비, 부모로부터의 독립 등 많은 스트레스를 안고 살아가게 된다. 또한 대학생활 만족도는 대학생의 현재의 삶뿐만 아니라 미래의 삶에도 영향을 미치는 중요한 요소로, 스트레스가 대학생활 적응에 미치는 부정적 영향을 줄일 수 있는 요인들을 연구하는 것은 매우 중요하다. 스트레스 지수와 대학생활 적응도를 살펴보면 정서적으로 스트레스 지수가 높은 등급에 속하는 7~9의 그룹의 경우 리커트 척도의 평균이 2.33으로 나타났으며 대학만족은 2.67, 적응은 2.58로 나타나 스트레스가 높을수록 정서적으로 불안정하며 학업적응 면에서 어려움을 겪는 것으로 나타났다. 스트레스와 대학생활 적응도의 결과를 Table 8에 나타내었다.

결 론

본 연구는 안경광학과 학생들의 대학 생활적응에 우울과 스트레스 요인을 분석하여 학생 생활지도 및 진로지도

Table 8. Stress and adjustment to college life

Variable	Emotional	College satisfaction	Academic adaptation
1	3.69	3.28	3.11
2	3.22	3.07	2.97
3	3.25	3.03	3.00
4	3.35	3.10	2.89
5	3.15	2.85	2.79
6	3.18	2.95	2.92
7	2.65	2.82	2.55
8	2.35	2.65	2.81
9	2.00	2.55	2.38
Total	3.22	3.27	3.02
P	0.00	0.00	0.00

에 좀 더 차별화된 도움을 주고자하였다. 안경광학과 학생들 23.9%(Table 2)가 우울증의 정신건강에 문제가 있는 것으로 나타났으며 남녀학생의 우울증의 정도는 리커트 척도는 1.83로 나타나 통계적으로도 유의한 차이를 나타내었다. 또한 스트레스를 받는 학생들의 경우, 학교적응, 경제적 문제, 대인 관계 등의 분야에서 스트레스를 높게 받고 있는 것으로 나타났으며 스트레스를 많이 받는 학생 중 16.7%(Table 4)가 경제적 문제에 가장 스트레스를 받고 있음을 알 수 있었다. 그리고 대학생활 적응도에서는 하위 변수 중 학업 적응에 가장 힘들어 하는 것으로 나타났다. 또한 우울증과 대학생활적응의 상관관계를 살펴본 결과 우울증을 거의 대부분 느낀다고 답한 학생의 경우 리커트 척도가 정서적 3.15, 대학 만족 2.91, 학업 적응 2.79로 나타나 대학생활 적응의 하위 변수 중 학업 적응 면에서 가장 어려워하는 것으로 나타났다. 스트레스와 대학생활적응의 관계에서는 스트레스 지수가 높은 등급의 대학만족은 2.67, 적응은 2.58로 나타나 스트레스가 높을수록 정서적으로 불안정하며 학업적응 면에서 어려움을 겪는 것으로 나타났다. 이에 우울과 스트레스가 대학생활 적응에 미치는 요인을 분석하여 학업의 학생 생활지도 및 진로지도를 하면 도움이 되리라 사료된다.

REFERENCES

- [1] Kim SO. A study on the influence of school adjustment over school stresses and self-regulatory ability of adolescents. MS Thesis. Jeju National University, Jeju. 2012;1-61.
- [2] Kang KM. Depression in children: an overview and the developmental perspectives on children in depression. Korean

- J Child & Adol Psychiatr. 1994;5(1):3-11.
- [3] Kim SA. Depression recognition abilities of male undergraduate students. MS Thesis. Chungang University, Seoul. 2009;1-4.
- [4] Kim SJ, Ye KH, Hong KH. Study of the academic stress of students in the Dept. of Optometry. Korean J Vis Sci. 2016;18(1):65-75.
- [5] Kim HJ. The relationship between differentiation of self and depressive symptoms in college students: the mediating effect of self efficacy and adaptive cognitive emotion regulation. MS Thesis. Catholic University of Korea, Seoul. 2013;30-32.
- [6] Won EK, Choi HY, Kim SI, Kim EJ, Ryoo JH. Social factors of depressive symptoms in an urban community population. J Korean Neuropsychiatr Assoc. 2011;50(6):434-440.
- [7] Kim JH. The influence of university students' social support and mental health on their school life adaptation. MS Thesis. Paichai University, Daejeon. 2012;19-22.
- [8] Cho MJ, Chang SM, Lee YM, Bae A, Ahn JH, Son J et al. Prevalence of DSM-IV major mental disorders among Korean adults: A 2006 National Epidemiologic Survey (KECA-R). Asian J Psychiatr. 2010;3(1):26-30.
- [9] Ahn J. Depression, suicide, and Korean society. J Korean Med Assoc. 2012;55(4):320-321.
- [10] Aalto-Setälä T, Marttunen M, Tuulio-Henriksson A, Poikolainen K, Lönnqvist J. One-month prevalence of depression and other DSM-IV disorders among young adults. Psychol Med. 2001;31(5):791-801.
- [11] Kim N. A study on relationships among stress, social support, and life satisfaction of University students. MS Thesis. Konkuk University, Seoul. 2011;8-10.
- [12] KOSIS(Korean Statistical Information Service). Youth Health Behavior Online Survey: Depression Experience Rate, 2019. [http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=117&tblId=DT_117_12_Y068&vw_cd=&l.2017\(30 January 2018\)](http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=117&tblId=DT_117_12_Y068&vw_cd=&l.2017(30 January 2018)).
- [13] Jang SH. An analysis on mental health conditions (suicide,depression,stress) of children and adolescents and a study on improvement plans. The Journal of Child Education. 2014;23(4):95-110.
- [14] KOSIS(Korean Statistical Information Service). Social Survey Result: Impulse and Reason for Suicide(Population over 13 years old), 2018. [http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1SSHE130R&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=D215_2008&seqNo=&lang_mode=ko&language=kor&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=MT_ZTITLE\(30 January 2018\)](http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1SSHE130R&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=D215_2008&seqNo=&lang_mode=ko&language=kor&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=MT_ZTITLE(30 January 2018)).
- [15] Ye KH, Cho SA. Study on mental health of students of the department of optometry at a university by gender. Korean J Vis Sci. 2018;20(4):483-495.
- [16] Jung JY, Lim JH. Effects of temperament, family strength and social support on ego-resilience of adolescents. Journal of Korean Home Economics Education Association. 2011;23(1):37-51.
- [17] Leadbeater BJ, Blatt SJ, Quinlan DM. Gender-linked vulnerabilities to depressive symptoms, stress, and problem behaviors in adolescents. J Res Adolescence. 1995;5(1):1-29.
- [18] Nolen-Hoeksema S, Girgus JS. The emergence of gender differences in depression during adolescence. Psychol Bull. 1994;115(3):424-443.
- [19] Lee KA, Shin HL, Yoo N, Lee K. The development and validation of the college adjustment inventory-short form. Korea Journal of Counseling. 2008;9(2):739-754.
- [20] Asarnow JS, Ben-Meir S. Children with schizophrenia spectrum and depressive disorders: a comparative study of premorbid adjustment, onset pattern and severity of impairment. J Child Psychol Psychiatry. 1998;29(4):477-488.
- [21] Ha TH, Baek HK. A study on the development and effectiveness of mind healing program for university students based on reality therapy. Journal of Digital Convergence. 2012;10(11):433-439.

안경광학과 학생들의 우울과 스트레스에 따른 대학생활 적응에 관한 연구

예기훈¹, 조선아^{2,*}

¹백석대학교 안경광학과, 교수, 천안 31065

²경동대학교 안경광학과, 교수, 문막 26495

투고일(2019년 6월 12일), 수정일(2019년 6월 18일), 게재확정일(2019년 6월 24일)

목적: 본 연구는 안경광학과 학생들의 대학 생활적응에 우울과 스트레스 요인을 분석하여 학생 생활지도 및 진로 지도에 좀 더 차별화된 도움을 주고자한다. **방법:** 안경광학과 학생 132명을 대상으로 우울증, 스트레스, 그리고 대학생활 적응의 정도를 비교 분석하였다. 우울증은 한국판 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) 척도, 스트레스는 GARS(Global Assessment of Recent Stress)척도, 그리고 대학생활적응도는 SACQ(Student Adjustment to College Questionnaire)척도를 사용하였다. 모든 통계는 SPSS 18.0을 사용하여 유의수준은 $p < 0.05$ 로 통계 처리하였다. **결과:** 안경광학과 학생들의 우울과 스트레스에 따른 하위 변수를 조사한 결과 우울증이 심한 그룹에서 정서적 3.15, 대학 만족 2.91, 학업 적응 2.79로 나타났다. 또한 스트레스 지수가 높은 등급에서 대학만족은 2.67, 학업적응은 2.58로 나타났다. **결론:** 우울증이 심하면 특히 학업 적응과 대학 만족도가 낮게 나타났으며 스트레스가 높을수록 정서적으로 불안정하며 학업적응 면에서 어려움을 겪는 것으로 나타나 우울증과 스트레스가 대학 생활적응에 영향을 끼치는 것으로 나타났다.

주제어: 안경광학과, 우울증, 스트레스, 대학생활 적응