

## 대학생의 정신건강과 건강위험행위의 관련성

김재희\* · 박광희†

대진대학교 간호학과\*, 가천대학교 간호대학†  
(2017년 11월 18일 접수: 2017년 12월 7일 수정: 2017년 12월 13일 채택)

### Relation of Mental Health and Health Risk Behaviors in Korean College Students

Jae-Hee Kim\* · Kwang-Hi, Park†

\*Department of Nursing, Daejin University

†School of Nursing, Gacheon University

(Received November 18, 2017; Revised December 7, 2017; Accepted December 13, 2017)

**요약** : 본 연구의 목적은 대학생의 정신건강과 건강위험행위와의 관련성을 파악하고 인지된 스트레스와 건강위험행위와의 관계에서 우울감이 매개효과를 갖는지를 확인하는 것이다. 연구대상은 2015년 지역사회 건강조사자료에서 도출한 전국의 만 19세에서 29세 사이의 대학생 8422명이다. 자료분석을 위해 복합표본 설계에 따라 라오 스콧 교차검정, 로지스틱 회귀분석, Sobel test 등이 사용되었다. 연구결과 대학생의 인지된 스트레스, 우울감, 현재흡연, 폭음 및 고위험 음주는 성, 연령, 월가구소득 등에 따라 차이를 보였다. 인지된 스트레스는 현재흡연, 폭음, 고위험음주의 영향요인이었으며 우울감은 현재흡연과 폭음의 영향요인이었다. 우울감은 인지된 스트레스와 현재흡연, 인지된 스트레스와 폭음과의 관계에서 부분매개효과를 나타냈다. 본 연구결과는 대학생의 인지된 스트레스, 우울감 등의 정신건강문제를 포함하는 포괄적 건강행위 중재전략이 필요하다는 것을 제시한다.

*주제어* : 정신건강, 건강행위, 스트레스, 우울감, 대학생

**Abstract** : This study aimed to investigate the relationship between mental health and health risk behaviors of college students and to verify that depression has mediating effects in the relation between perceived stress and health risk behaviors. Data were obtained from the 2015 Community Health Survey conducted nationally, and the subjects of this study were 8,422 college students ranging in age from 19 to 29. Rao-Scott Chi-square test, logistic regression analysis, and Sobel test were used for data analysis. The results of the study showed that perceived stress, depression, present smoking, binge drinking, and high risk drinking of college students were associated with sex, age, and monthly household income. Smoking, binge drinking and high-risk drinking were affected by perceived stress, and depression was an influence factor of current smoking and binge drinking. Depression showed

---

†Corresponding author  
(E-mail: parkkh@gachon.ac.kr)

partial mediating effect between perceived stress and current smoking and between perceived stress and binge drinking. Such results suggest that a comprehensive behavioral health intervention strategy that covers mental health care of college students is necessary.

*Keywords* : Mental health, Health behavior, stress, depression, college student

## 1. 서론

초기 성인기에는 청소년기에 완성하지 못한 자아정체성을 확립하고 다양한 인간관계를 통해 친밀감을 형성하는 등 이후 성인기를 준비해야 한다[1]. 그러나 우리나라 대학생들이 처한 환경은 당장의 학업성적과 취업이라는 목표의 달성을 위해 과도한 경쟁에 내몰리도록 하며, 이는 과도한 스트레스를 야기할 수 있다. 그리고 과도한 스트레스는 우울을 야기하여 이 시기에 성취해야 할 과제를 성취하기 어렵게 하고 대학생활의 부적응을 초래하며 나아가 정상적인 사회생활을 방해할 수 있다. [2].

경쟁적인 환경이 스트레스, 우울감 등 정신건강에 부정적 영향을 줄 수 있다는 점이 보고되고 있는 것은 선행연구들에서 확인되고 있다[2-3]. 최근의 우리나라 대학생들을 대상으로 한 연구에서 대학생의 우울이 중고등학생보다 높고 생활만족도가 정신건강에 영향을 주는 것으로 나타나고 [4], 취업스트레스가 우울감을 예측하는 변수로 나타난 바 있다[5].

한편 대학생 시기는 건강행위를 구축해야 하는 중요한 시기이며 음주와 흡연은 대학생의 건강관련 가장 중요한 위험행위이다[6-8]. 그리고 이런 건강위험행위는 다른 연령층에서와 마찬가지로 [9-10], 대학생의 정신건강과 연관성이 있는 것으로 나타나고 있다. 정신건강 지표 중 하나인 스트레스가 대학생의 음주행위와 관련이 있거나 [11-13], 우울이 음주행위와 관련있는 것으로 보고되고 있다[8,14]. 대학생 흡연행위 역시 스트레스[15-16] 또는 우울[7,12]과 관련이 있다는 것이 여러 선행연구에서 확인되고 있다.

선행 연구들에서 정신건강과 건강위험행위와의 관련성은 서로 다르게 제시되고 있다. 가장 많이 제시되고 있는 관련성은 정신건강이 건강위험행위의 영향요인이었는데, Scott 등[10]과 Uddin 등 [9]의 성인을 대상으로 한 연구와 Carter 등[16]의 대학생들을 대상으로 한 연구에서는 스트레스가

흡연의 영향요인이었다. 우울 역시 Primack 등 [12]의 연구에서 대학생 흡연의 영향요인으로 작용하는 것으로 보고되었다. 음주에서는 스트레스와 우울이 영향요인이거나 결과변수로 연구에 따라 다르게 제시되고 있다. 유채영 등[13]과 하주영 등[14]의 연구에서 대학생의 스트레스가 음주의 영향요인이었던 반면 전은미 등[17]의 연구에서는 음주의 결과변수이었고, 김지훈 등[18]의 연구에서는 우울이 음주의 결과변수이었다.

한편 정신건강을 나타내는 스트레스와 우울간의 관련성은 스트레스를 영향요인으로 보고하고 있는 경우가 많으며[1,3,5,17], 일부 연구에서 무엇이 독립변수인지를 판단하기 어려워 상관관계 정도만 파악하였다[20-21]. Ahmed 등[22]의 연구에서는 여대생의 우울이 스트레스의 영향요인이었으며 전해옥 등[3]의 연구에서는 대학생의 취업스트레스가 우울에 영향요인이었고 전신현 [19]의 연구에서는 대학생의 생활스트레스가, 이명준 등[1]의 연구에서는 대학생의 사회심리적 스트레스가 우울수준에 대한 영향요인이었다.

이와 같이 스트레스, 우울, 건강위험행위간의 관련성에서 서로 다른 결과가 제시되고 있으며, 스트레스가 건강위험행위에 영향을 미치는 과정에서 우울감이 매개효과를 갖는지를 확인하고자 하는 연구는 찾아보기 어렵다. 한편 매개효과를 갖는 변수를 확인함으로써 상황에 따라 원인변수 한가지에 대한 접근이 유효할 것인지 아니면 원인변수와 매개변수 모두를 고려한 접근이 유효할 것인지에 대한 좀더 실질적인 접근을 모색해야 할 필요가 있을 것이다.

따라서 본 연구는 국가수준에서 체계적으로 수집되어 대표성이 있고 양적으로 충분한 대상자수라고 할수 있는 국가자료를 사용하여 정신건강과 건강위험행위간의 연관성을 확인함으로써 좀더 타당한 결과를 제시하고자 하였다. 나아가 인지된 스트레스가 건강위험행위에 영향을 미치는 과정에 우울감이 매개효과를 갖는지를 확인함으로써 좀더 실질적인 접근방안을 모색하고자 하였다. 이

로부터 도출된 결론은 정신건강 및 건강행위의 증진을 위한 접근전략에 기존과 다른 측면에서 시사점을 제시할 수 있을 것이다. 구체적 목적은 다음과 같다.

첫째, 일반적 특성에 따른 인지된 정신건강과 건강위험행위를 비교한다.

둘째, 건강위험행위에 대한 정신건강의 영향을 파악한다.

셋째, 우울감이 인지된 스트레스와 건강위험행위간의 관계에 매개효과를 갖는 지 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1. 연구모형

정신건강이 건강위험행위에 미치는 영향을 파악하고, 인지된 스트레스와 건강위험행위의 관계에서 우울감이 매개효과를 갖는지를 파악하기 위해 수행된 본 연구의 모형은 다음과 같다.

### 2.2. 연구대상자

본 연구는 질병관리본부로부터 제공받은 2015년 지역사회건강조사 결과를 분석자료로 사용하였다. 지역사회건강조사는 질병관리본부 주관 하에 전국의 만 19세 이상을 대상으로 매년 전국 보건소에서 전자설문을 통해 실시하고 있다. 조사에서는 대상자 선정을 위해 보건소별로 평균 900명을 할당 후 보건소당 1개 이상의 동·읍·면을 할당하고, 할당된 동·읍·면에서 통·반·리를 확률비례표집방법으로 선정한 후, 통·반·리에서 계통표집방법에 의해 표본가구를 선정한다. 2015년 조사는 254개 보건소에서 2015년 8월 31일부터 11월 8일에 실시되었으며, 조사내용은 흡연, 음주, 신체활동, 체중조절 등의 건강행태와 구강

건강, 정신건강, 질병이환, 의료이용, 삶의 질 등이다. 19개 영역 198개 항목으로 구성되어 있다. 본 연구의 대상은 만 19세에서 29세 사이의 대학 재학 중이거나 휴학 중에 있는 8,514명 중 응답이 부실한 경우를 제외한 8,422명이다. 상기 표본수는 Hsieh, Bloch와 Larsen(1998)이 제시한 Odds Ratio=1.5, probability=.05, Power=0.8 등의 요건을 적용하여 G\*Power 3.1.3 프로그램으로 산출하였을 때의 317명을 충족하고 있다.

### 2.3. 연구변수

대상자의 일반적 특성을 성, 연령, 가구의 경제적 수준 등으로 파악하였다. 연령은 우리나라의 평균적인 대학생 연령을 고려하여 19~23세와 23~29세의 두 구간으로 구분하였으며, 가구의 경제적 수준은 원시자료의 기준을 그대로 반영하여 월수입이 200만원 미만, 200~400만원, 400~600만원, 600만원 이상의 네 구간으로 구분하였다.

본 연구에서 정신건강 및 건강위험행위는 우리나라 국가수준의 조사자료인 국민건강영양조사와 지역사회정신건강 등에서 제시한 기준에 따라 구분하였다. 따라서 본 연구에서 정신건강으로 설정한

인지된 스트레스와 우울감 중 인지된 스트레스는 평소 일상생활 중에 스트레스를 “대단히 많음” 또는 “많음” 느끼는 편이라고 응답한 경우를 말한다. 우울감은 최근 1년 동안 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망감 등을 느꼈다고 응답한 경우를 말한다.

건강위험행위는 특정 질병 또는 건강장애의 가능성을 증가시키는 것으로 알려진 행위들을 말하며[23], 본 연구에서는 현재흡연, 폭음 및 고위험음주로 구성하였다. 이중 현재흡연은 평생 담배

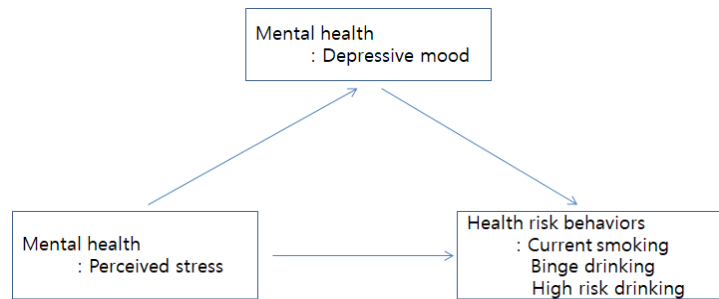


Fig. 1. Research framework.

5갑(100개비) 이상 피웠고 현재 담배를 피우는 경우이다. 폭음은 최근 1년간 한 번의 자리에서 남성은 7잔(또는 맥주 5캔 정도), 여성은 5잔(또는 맥주 3캔 정도) 이상 마신 경험이 있는 경우이고 고위험음주는 연간음주자 중 1회 평균 음주량이 7잔(여자5잔) 이상이고, 주2회 이상 음주하는 경우이다.

#### 2.4. 자료분석

지역사회건강조사의 자료는 복합표본설계에 의한 것이므로 본 연구에서는 가중치가 적용된 복합표본 분석방법을 사용하였다. 여기에서 가중치는 표본의 모집단에 대한 대표성을 높이기 위해 표본추출률, 응답률, 모집단 특성을 반영하여 구해진다. 일반적 특성에 따른 인지된 스트레스, 우울감, 현재 흡연, 폭음 및 고위험 음주를 비교하기 위해 명목변수간의 복합표본 상관성분석방법인 라오-스콧 교차검정(Rao-scott chi-square test) 방법을 사용하였다. 정신건강 중 우울감이 다른 정신건강 변수인 인지된 스트레스의 건강위험행위에 매개효과를 갖는지를 파악하기 위한 분석은 Baron 등[24]이 제시하고 국내 여러 연구에서 활용되었던 방법에 따라 3단계로 이루어졌다. 1단계에서는 독립변수인 인지된 스트레스가 매개변수인 우울감에 미치는 영향을 분석하였고 2단계에서는 독립변수인 인지된 스트레스가 종속변수인 건강위험행위에 미치는 영향을 분석하였다. 3단계에서는 독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 영향력에 대한 분석을 하였다. 매개효과가 유의하기 위해서는 1단계에서 독립변수가 매개변수에, 2단계에서 독립변수가 종속변수에 유의하게 영향을 미쳐야 하고 3단계에서 매개변수가 종속변수에 영향을 미쳐야 한다. 그리고 3단계에서 독립변수의 종속변수에 대한 영향이 2단계에서의 영향보다 작아야 한다[24]. 한편 3단계에서 독립변수와 종속변수의 관계가 유의하지 않으면 완전 매개효과, 유의하면 부분매개효과가 있는 것으로 해석한다[25]. 각 단계에서는 로지스틱회귀분석방법을 사용하였으며 마지막으로 매개효과의 유의성 검증을 위해 Sobel 검증법을 사용하였다. 로지스틱회귀분석에서는 성, 연령, 경제적 수준 등을 통제변수로 설정하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1. 일반적 특성에 따른 정신건강과 건강위험 행위

연구대상인 대학생의 인지된 스트레스는 남자보다 여자에서( $p < .001$ ), 19-24세보다 25-29세에서( $p < .001$ ), 월 가구소득이 낮은 경우( $p < .001$ )에서 통계적으로 유의하게 많은 것으로 나타났다. 우울감에서는 남자보다 여자에서( $p < .001$ ), 월 가구소득이 낮은 경우( $p = .002$ )에서 유의하게 많이 경험하였다(Table 1).

현재흡연은 여학생보다 남학생에서( $p < .001$ ), 19-24세보다 25-29세에서( $p < .001$ ), 월 가구소득이 낮은 경우( $p < .001$ )에서 통계적으로 유의하게 많았다. 그리고 폭음과 고위험 음주도 여학생보다 남학생(각각  $p < .001$ ,  $p = .011$ )에서 많았으며, 고위험 음주는 월 가구소득이 낮은 경우( $p = .001$ )에서 많은 것으로 나타났다.

#### 3.2. 건강위험행위에 대한 정신건강의 영향

건강위험행위 중 현재 흡연, 폭음은 본 연구에서 정신건강으로 설정한 인지된 스트레스와 우울감 여부에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 현재 흡연의 가능성이 인지된 스트레스가 없는 경우에 비해 있는 경우에서 오즈비로 1.34배(95% CI: 1.16-1.54) 컸으며, 우울감이 없는 경우에 비해 있는 경우에서 오즈비로 2.53배(95% CI: 1.89-3.39) 크게 나타났다. 폭음 가능성 역시 인지된 스트레스가 있는 경우와 우울감이 있는 경우에서 없는 경우에서보다 각각 오즈비로 1.24배(95% CI: 1.12-1.37), 1.56배(95% CI: 1.26-1.95) 컸다. 세 번째 건강위험행위로 설정한 고위험 음주에서는 인지된 스트레스 여부에 따라 차이가 있었는데, 인지된 스트레스가 있는 경우에서 1.31배(95% CI: 1.12-1.52) 컸다(Table 2).

Table 1. Mental health and health risk behaviors by general characteristics

N=8,422

Variables	Perceived stress	Depressive mood	Current smoking	Binge drinking	High risk drinking
	Yes n=2,043 (24.5%*) N(%)	Yes n=369 (4.5%*) N(%)	Yes =1,346 (17.4%*) N(%)	Yes n=6,083 (73.6%*) N(%)	Yes n=3,855 (46.0%*) N(%)
Sex					
Male(n=4,584)	928(20.6%)	153(3.6%)	1,272(27.4%)	3,532(77.8%)	2,171(47.1%)
Female(n=3,838)	1,115(30.5%)	216(5.9%)	74(2.1%)	2,551(67.3%)	1,684(44.3%)
Rao-Scott $\chi^2(\rho)$	108.171(<.001)	23.921(<.001)	1,090.465(<.001)	128.446(<.001)	6.576(.011)
Age(yr)					
19-24(n=7,023)	1,629(23.5%)	304(4.5%)	974(15.0%)	5,059(73.6%)	3,238(46.3%)
25-29(1,399)	414(29.1%)	65(4.4%)	372(27.9%)	1,024(74.0%)	617(44.4%)
Rao-Scott $\chi^2(\rho)$	21.443(<.001)	0.720(.788)	134.029(<.001)	0.161(.688)	1.723(.189)
Monthly household income					
< 200(n=1,767)	506(29.5%)	98(5.8%)	371(22.7%)	1,283(74.4%)	854(50.3%)
200-400(n=3,061)	726(23.4%)	99(3.5%)	459(16.8%)	2,133(71.6%)	1,345(43.9%)
400-600(n=2,288)	490(22.5%)	109(4.9%)	335(15.7%)	1,701(74.8)	1,058(46.1%)
≥600(n=1,306)	321(24.6%)	63(4.3%)	181(15.3%)	966(74.9%)	598(45.2%)
Rao-Scott $\chi^2(\rho)$	9.722(<.001)	5.017(.002)	13.493(<.001)	3.285(.021)	5.799(.001)

\* Percentage of weighted population

Table 2. Relationship among mental health and health risk behaviors

Variables (ref.)	Current smoking				Binge drinking				High risk drinking			
	$\beta$	S.E.	Adjusted OR(95%CI)	p	$\beta$	S.E.	Adjusted OR(95%CI)	p	$\beta$	S.E.	Adjusted OR(95%CI)	p
Perceived stress(No)	0.289	.074	1.34 (1.16-1.54)	<.001	0.215	.052	1.24 (1.12-1.37)	<.001	0.268	.078	1.31 (1.12-1.52)	.001
Depressive mood(no)	0.930	.149	2.53 (1.89-3.39)	<.001	0.446	.112	1.56 (1.26-1.95)	<.001	0.281	.150	1.32 (0.99-1.78)	.061

**3.3. 인지된 스트레스와 건강위험행위의 관계에서 우울감의 매개효과**

[Table 3]과 [Table 4]는 인지된 스트레스가 건강위험행위에 영향을 미치는 과정에 우울감이 매개효과를 갖는지를 파악하기 위해 첫 번째와 두 번째 단계로 확인한 복합표본 로지스틱 회귀 분석 결과이다. 결과를 보면 독립변수인 인지된 스트레스는 매개변수인 우울감에 유의한 영향을

미치고 있었으며, 종속변수인 현재 흡연, 폭음 및 고위험 음주에도 유의한 영향을 미치고 있었다.

세 번째 단계는 [Table 2]에서 확인할 수 있는데 로지스틱 회귀분석 결과 매개변수인 우울감이 종속변수인 현재흡연과 폭음에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이 때의 인지된 스트레스의 현재 흡연 및 폭음에 대한 영향이 두 번째 단계에서의 영향보다 작았다. 또한 매개효과에

Table 3. Relationship among perceived stress and depressive mood

Variables(ref.)	Depressive mood			
	$\beta$	S.E.	Adjusted OR(95%CI)	p
Perceived stress(No)	1.801	.119	6.06(4.79-7.65)	<.001

Table 4. Relationship among perceived and health risk behaviors

Variables (ref.)	Current smoking				Binge drinking				High risk drinking			
	$\beta$	S.E.	Adjusted OR(95%CI)	p	$\beta$	S.E.	Adjusted OR(95%CI)	p	$\beta$	S.E.	Adjusted OR(95%CI)	p
Perceived stress(No)	0.387	.071	1.47 (1.28-1.69)	<.001	0.257	.050	1.29 (1.17-1.43)	<.001	0.298	.075	1.34 (1.16-1.56)	<.001

\* Adjusted: sex, age, economic status

Table 5. Sobel test result

Path between variables	Z	P
Perceived stress → Depressive mood → Current smoking	5.138	<.001
Perceived stress → Depressive mood → Binge drinking	4.867	<.001

대한 유의성 검증을 위해 실시한 Sobel test 결과에서도 우울감이 인지된 스트레스의 현재 흡연 ( $Z=5.13$ ,  $p<.001$ )과 폭음( $Z=4.87$ ,  $p<.001$ )에 대한 영향에서 유의한 매개효과를 갖는 것으로 나타났다[Table 5]. 매개효과는 세 번째 단계에서 독립변수와 종속변수의 관계가 유의하였으므로 부분적이었다.

한편 세 번째 단계에서 매개변수인 우울감이 종속변수인 고위험음주에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타나지 않았기 때문에, 인지된 스트레스와 고위험음주의 관계에서 우울감의 매개효과에 대한 검증은 더 이상 진행되지 않았다.

#### 4. 논의 및 결론

본 연구는 대학생의 인지된 스트레스와 우울감은 현재흡연, 폭음, 고위험음주 등에 영향요인이었으며, 우울감은 인지된 스트레스와 현재 흡연, 인지된 스트레스와 폭음과의 관계에서 부분매개효과가 있다는 것을 나타내고 있다. 이를 선행연구들과 비교를 통해 논의하면 다음과 같다.

정신건강은 인구사회학적 특성에 따라 차이를 보인다[7,26]. 본 연구에서도 대학생들의 인지된

스트레스와 우울감 등의 정신건강은 성별, 연령, 월 가구소득 등에 따라 차이를 보였는데 이는 남자보다는 여자, 생활수준이 낮은 경우 스트레스와 우울을 더 많이 경험한다고 보고한 이순희 등 [20] 및 Bayram 등[27]의 연구와 유사한 결과이다. 그러나 대학생의 연령을 19-24세와 25-29세로 구분한 본 연구에서 상대적으로 연령이 높은 경우에서 스트레스가 높게 나온 반면 이순희 등 [20] 및 Bayram 등[27]의 연구에서는 연령이 낮은 경우에서 높게 보고되어, 서로 일치하지 않았다. 박성희 등[28]의 연구에서도 대학생의 연령이 증가할수록 정신건강문제가 감소하는 것으로 나타난 것을 보면, 스트레스와 우울을 측정하는 방법의 차이와 관련이 있는 것으로 보인다. 정신건강을 본 연구에서는 단일문항에 의해 정신건강문제 여부로 평가한 반면 위에서 비교한 다른 연구에서는 Likert 방식의 도구에 의해 정신건강 수준으로 평가하였다. 한편, 스트레스 종류가 본 연구와 비교대상 연구와의 차이를 가져왔을 수 있다. 위의 연구결과를 종합해서 보았을 때 대학생의 정신건강 증진을 위한 접근에서는 성, 사회경제적 수준 등을 고려하고, 학년 또는 연령에 따른 스트레스 종류 등을 파악하여 좀더 구체적인 접근이 필요할 것으로 보인다.

건강위험행위 역시 인구사회학적 특성에 따라 차이를 보여 여자보다 남자가, 소득이 높은 층보다 낮은 층에서 더 많이 건강위험행위를 하는 것으로 보고되고 있다[23,29]. 대학생 역시 이와 다르지 않아서 여자보다 남자가, 소득이 낮은 층에서 흡연 또는 음주를 더 많이 하는 것으로 나타나고 있다[13,30]. 그러나 연령에서는 어느 생애 주기를 대상으로 하느냐에 따라 다른데 젊은 층에서는 연령이 증가할수록 흡연[31]과 음주[32] 행위를 많이 하는 나타나고 있다. 본 연구에서 남학생, 연령이 높은 층, 월가구소득이 낮은 층에서 현재흡연, 폭음, 고위험음주 등이 높게 나타나는 것은 선행연구와 일치하는 결과라 하겠다. 건강위험행위 중재를 위한 접근 시 대상자의 특성이 고려되어야 할 필요가 있다.

본 연구에서 인지된 스트레스가 있는 경우에 현재흡연, 폭음 및 위험음주의 행위가 높았고, 우울감이 있는 경우에서 현재흡연, 폭음의 행위가 높게 나타난 것은 정신건강이 좋지 않은 경우에 건강위험행위의 가능성이 높다는 선행연구들의 연구결과와 일치되는 것이다. Primack 등[12]의 연구와 Carters 등[16]의 연구에서는 대학생의 흡연에 스트레스와 우울이 영향요인이었으며, 유채영 등[13]의 연구와 하주영[14]의 연구에서는 대학생의 음주에 스트레스와 우울이 영향요인이었다.

정신건강과 건강위험행위와의 관계에서 서로 다른 정신건강 변수가 어떻게 영향을 미치는지를 규명하고자 실시한 매개효과 분석 결과, 정신건강 변수 중 하나인 우울감이 다른 정신건강 변수인 인지된 스트레스와 건강위험행위과의 관계에서 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 즉 인지된 스트레스는 우울감으로 연계되고 다시 현재흡연 및 폭음 행위의 유발로 연계될 수 있음을 의미하는 결과라 하겠다. 그러나 완전매개효과가 아닌 부분매개효과를 갖는 것으로 나타난 것은, 우울감이 없이도 인지된 스트레스가 현재흡연 및 폭음 행위에 영향을 미치고 있음을 의미한다. 즉, 인지된 스트레스에 대한 접근만으로도 건강위험행위를 줄이려는 접근이 효과가 있을 것임을 내포하는 것이다. 한편 행위에 대해 매개효과를 갖는 정신건강 변수를 확인하기 위한 연구는 찾기 어려운데, Carter 연구에서는 스트레스와 흡연행위 간에 자존감이 매개효과를 갖는 것으로 보고한 바 있다.

건강위험행위는 유병율과 사망률에 영향을 주

게 되어 개인뿐 아니라 국가에 부담을 준다. 대학생의 흡연과 폭음은 대학시절에 국한되는 일시적인 현상이 아니라 적극적인 개입이 필요한 만성적인 문제의 시작할 수 있으며[33], 고등학생 시기보다 덜 규제를 받게 되어 건강위험행위의 가능성도 증가하게 된다[6]. 따라서 대학생 대상의 건강위험행위 중재가 절실하나 정책 뿐 아니라 연구에서도 대학생은 소외되어 있다. 좀 더 적극적인 개입을 국가차원에서 시도할 필요가 있다.

본 연구에서 건강위험행위에 대한 정신건강의 영향이 확인된 바에 따라 대학생들의 건강위험행위를 줄이도록 하는 데 있어서 행위 자체에만 초점을 맞추기보다는 정신건강까지 포함하는 포괄적인 접근이 강구되어야 할 것이다. 한편 본 연구결과는 정신건강을 중재 내용의 하나로 포함시킬지 아니면 대상자의 기본 정보로 활용할 지를 결정할 때 방향제시를 해 줄 수 있을 것이다. 후자는 스트레스와 우울감, 두 가지 모두가 있는 대상자와 둘 중 한 가지만이 있는 대상자를 구분하는 것을 의미한다. 중재 내용으로 포함시키고자 하는 경우는 정신건강 중 스트레스만 포함시키거나 스트레스와 우울감 두가지 모두를 포함시키는 것이다.

본 연구는 사기 제한점에도 불구하고 국가 차원에서 체계적 총화표출에 의한 체계적 대상자 선정이 이루어진 자료를 활용하여 연구결과의 일반화 가능성이 어느 정도 확보되었다는 점에서 의의를 가진다. 또한 정신건강의 건강위험행위에 대한 영향을 원인변수 한 측면에서만 보지 않고 매개변수라는 다른 측면에서 파악함으로써 건강위험행위 감소를 위한 접근에 좀더 실질적인 연구결과 활용을 도모하였다는 데 의의가 있다.

첫째, 변수간의 연관성에 대해 좀 더 타당한 근거를 제시함으로써 문제해결의 실질적인 함의를 도출하고자 할 경우 연구대상자의 양적 확대 및 대표성 뿐 아니라 연구도구의 질적 측면의 타당성이 담보되어야 할 것이다. 본 연구는 국가 차원에서 체계적으로 조사가 이루어진 전국 자료를 활용함으로써 양적 측면의 타당성은 확보되었다. 그러나 스트레스와 우울감을 일련의 문항으로 구성된 도구가 아니라 단일 문항으로 파악하였다. 추후 연구에서는 도구를 사용하여 정신건강문제의 여부가 아니라 그 수준을 측정할 필요가 있다.

둘째, 스트레스 종류를 구분하여 대학생들이

어떤 스트레스를 더 많이 경험하고 어떤 스트레스가 우울감 및 건강위험행위의 원인적 요소가 되는지 파악함으로써 좀 더 구체적인 함의를 이끌어낼 수 있을 것이다.

둘째, 정신건강을 포함하는 대학생 건강위험행위 중재전략 개발을 위한 연구를 제안한다. 전략에서는 대학생의 인구사회학적 특성을 고려한 내용이 포함되어야 할 것이다.

### References

1. M. J. Lee, Y. C. Cho. "Self-Perceived Psychosocial Stress, Anxiety and Depression Symptoms, and Its Related Factors Among College Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.14, No.6, pp.2828-2838, (2013).
2. H. O. Jeon. "The Influence of Job-seeking Stress, Adult Attachment and Self-assertiveness, on Depression among Korean College Students", *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.14, No.7, pp.312-323, (2014).
3. Y. K. Lee, K. H. Kang. "The Analysis About Employment Stress and Career Decision Efficacy of Undergraduates -In Focus of Engineering and Social Science Colleges", *Journal of Engineering Education Research*, Vol.14, No.2, pp.60-67, (2011).
4. J. U. Kim. "Study of Factors Affecting Juvenile's Mental Health: Comparing Middle, High, University Students", *Journal of Society for Humanities Studies in East Asia*, Vol.31, pp.493-534, (2015).
5. W. S. Yun. "The Impact of College Students' Job-Seeking Stress on Depression and Suicidal Ideation: Based on Agnew's General Strain Theory", *Journal of Korean Public Police and Security Studies*, Vol.13, No.1, pp.95-118, (2016).
6. K. I. Fromme, W. R. Corbin, M. I. Kruse. "Behavioral Risks during the Transition from High School to College", *Developmental Psychology*, Vo.44, No.5, pp.1497-504, (2008).
7. S. Roberts, C. Glod, R. Kim, J. Houchell. "Relationships between Aggression, Depression, and Alcohol, Tobacco: Implications for Healthcare Providers in Student Health", *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, Vol.22, pp.369-375, (2010).
8. Y. I. Ye, P. G. Wanga, G. C. Qu, S. Yuan, P. Phongsavan, Q. Q. He. "Associations between Multiple Health Risk Behaviors and Mental Health among Chinese College Students", *Psychology, Health & Medicine*, Vol.21, No.3, pp.377-385, (2016).
9. M. K. Uddin, M. T. Islam, M. Asaduzzaman. "Perceived Stress and Self-Esteem as Significant Predictors of Cigarette Smoking Behavior of Bangladeshi Male Adults", *Journal of Behavioural Sciences*. Vol.22, No.2, pp.26-38, (2012).
10. D. Scott, B. Happell, S. Strange, C. Platania-Phung. "Investigating Self-reported Health Behaviors in Australian Adults with Mental Illness", *Behavioral Medicine*, Vol.39, No.3, PP.60-65, (2013).
11. J. S. Bodenlos, M. Noonan, S. Y. Wells. "Mindfulness and Alcohol Problems in College Students: the Mediating Effects of Stress", *Journal of American College Health*, Vol.61, No.6, pp.371-378, (2013).
12. B. A. Primack, S. R. Land, J. Fan, K. H. Kim, D. Rosen. "Associations of Mental Health Problems With Waterpipe Tobacco and Cigarette Smoking Among College Students", *Substance Use & Misuse*, Vol.48, pp.211-219, (2013).
13. C. Y. Yoo, J. K. Lee. "Cultural Influences on Binge Drinking among Korean American College Students", *Journal of Institute for Social Sciences*, Vol.25, No.3, pp.411-435, (2014).
14. J. U. Ha. "Drinking Problems, Stress, Depression and Self-esteem of University Students", *Korean Journal of Adult*



- Nursing*, Vol.22, No.2, pp.182-189, (2010)
15. Y. Okasaka, N. Morita, Y. Nakatani, K. Fujisawa. "Correlation between Addictive Behaviors and Mental Health in University Students", *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, Vol.62, No.1, pp.84-92, (2008).
  16. M. A. Carters, D. G. Byrne. "The role of Stress and Area-specific Self-esteem in Adolescent Smoking", *Australian Journal of Psychology*, Vol.65, pp.180-187, (2013).
  17. E. M. Jun, O. K. Ham, Y. A. Lee. "Relationship between Perceived Stress, and Health Behavior and Biological Factors among Male College Students", *Journal of the Korean Data Analysis Society*, Vol.12, No.4, pp.564-577, (2010).
  18. J. H. Kim, W. M. Kang, S. Y. Mun. "The Effects of Problem Drinking on Life Satisfaction Mediated by Depression among the Middle-Aged: Focusing on Gender", *Korean Journal of Family Welfare*, Vol.18, No.3, pp.185-203, (2013).
  19. S. H. Jun. "Testing the Buffering Effects of Social Network Service's Social Support in the Relationship between Daily Stress and Depression in College Students: A Study in Gender Difference", *Studies on Korean Youth*, Vol.23, No.4, pp.5-25, (2012).
  20. S. H. Lee, S. J. Kim. "The Degree of Perceived Stress, Depression and Self Esteem of University Students", *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol.26, No.3, pp.453-464, (2012).
  21. F. Younes, G. Halawi, H. Jabbour, N. Osta, L. Karam, A. Hajj, L. Khabbaz. "Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study", *PLoS*, doi: 10.1371/journal.pone.0161126, (2016).
  22. Z. Ahmed, S. H. Julius. "The Relationship between Depression, Anxiety and Stress among Women College Students", *Indian Journal of Health and Wellbeing*, Vol.6, No.12, pp.1232-1234, (2015).
  23. K. Boričić, S. Simić, J. Erić. "Demographic and Socio-economic Factors Associated with Multiple Health Risk Behaviours among Adolescents in Serbia: a Cross Sectional Study", *BMC Public Health*, doi: 10.1186/s12889-015-1509-8, (2015).
  24. R. M. Baron, D. A. Kenny. "The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.51, pp.1173-1182. (1986).
  25. S. I. Park, S. Kim. "Mediating Effect of Self-efficacy in the Relationship between Anger and Functional Health of Homeless Men", *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.44, No.4, pp.361-370, (2014).
  26. K. Peltzer, S. Pengpid. "Depressive Symptoms and Social Demographic, Stress and Health Risk Behaviour among University Students in 26 Low-, Middle- and High-income Countries", *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, Vol.19, pp.260-266, (2015).
  27. N. Bayram, N. Bilgel. "The Prevalence and Socio-demographic Correlations of Depression, Anxiety and Stress among a Group of University Students", 2008. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, Vol.43, No.8, pp.667-672, (2008).
  28. S. H. Park, E. K. Byun. "Factors influencing the mental health in college nursing students", *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol.16, No.12, pp.8284-8291, (2015).
  29. G. S. Jeon, H. Y. Lee. "Associated Factors of Binge Drinking and Problem Drinking among Korean Men and Women", *Korean Journal of Health Education and Promotion*, Vol.27, No.1, pp.91-103, (2010).
  30. J. S. Jang, M. S. Hong. "A Comparative Study on the Dietary Habits, Life Habits,

- Physical Symptoms and Body Composition of University Students by Gender Differences in Incheon City”, *Korean Journal of Food And Nutrition*, Vol.26, No.4 pp.928-935, (2013).
31. H. O. Lee, J. Y. Song. “Relationship of the State of Smoking to Smoking Beliefs among College Students”, *Journal of Dental Hygiene Science*, Vol.13, No.4, pp.369-377, (2013).
32. J. Ma, M. Yoo. “Affecting Factors on Problematic Drinking of College Students”, *Journal of Health Informatics and Statistics*, Vol.42, No.1, pp.77-88, (2017).
33. H. Wechsler, J. E. Lee, T. F. Nelson, M. Kuo. “Underage College Students’ Drinking Behavior, Access to Alcohol, and the Influence of Deterrence Policies”, *Journal of American College Health*, Vol.50, No.5, pp.223-236, (2000).