

Influencing Factors on Perceived Stress among Female College Students in South Korea

Gisoo Shin^{1#}, Mi-Kyoung Cho^{2*}

¹ Red Cross College of Nursing, Chung-Ang University, 84 Heukseok-ro, Dongjak-gu, Seoul, Korea

² Department of Nursing Science, College of Medicine, Chungbuk National University, 1 Chungdae-ro, Seowon-gu, Cheongju, Korea

Abstract

The purpose of this study was to identify factors influencing the perceived stress among female college students. The cross-sectional survey data were collected from 459 female college students in three provinces in South Korea by online method from August 27 to October 26, 2017., and analyzed by a stepwise multiple regression method. The perceived stress level was found high among those with no regular exercise or experiences with sexually transmitted infections. It was negatively correlated with self-efficacy, but positively correlated with uncertainty intolerance. The mean score of perceived stress was 19.45 ± 4.79 (range: 6-40). The factors influencing the perceived stress of female college students include self-efficacy, intolerance of uncertainty, health status, and experiences with sexual transmitted infections, which explained 37.7% of the variability in the perceived stress according to the regression model ($F=70.38, p<.001$). The findings of this study suggest a need of developing interventions that prevent sexually transmitted infections, reduce intolerance of uncertainty, maintain good health, and increase self-efficacy in order to reduce the perceived stress of female college students in South Korea.

Key words: female college students, perceived stress, self-efficacy, intolerance of uncertainty, health status, sexual transmitted infections

1. 서론

1. 연구의 필요성

스트레스(Stress)는 스트링게르(Stringer)라는 라틴어에서 유래되어 물리학 분야에서 학문적으로 사용하기 시작하다가 20세기 들어서 스트레스와 인체와의 상관관계가 연구되면서 그 개념이 확장되었다(Flink, 2010).

현재 스트레스라는 개념은 개인에게 주어지는 모든 정신적, 육체적, 환경적 자극에 따른 반응으로 정의하고 있으며 인간은 누구나 생의 주기별로 다양한 스트레스 환경에 놓이게 된다(Burchfield, 1979). 생애주기에 있어 대학생은 부모의 통제를 받는 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기이자, 급변하게 변화하는 사회환경에 스스로 적응해야 하는 예비 사회인으로서 대학 생

The 1st author: Gisoo Shin, Tel. +82-2-820-5975, Fax. +82-2-824-7961, e-mail. gisoo@cau.ac.kr

* Corresponding author: Mi-Kyoung Cho, Tel. +82-43-249-1797, Fax. +82-43-266-1710, e-mail. ciamkcho@gmail.com

활 적응의 과업을 능동적인 대처하여야 한다(Kantanis, 2000). 그러나 우리나라 중고등학교 교육의 경우, 대학 수능 위주의 주입식 교육으로 교사 또는 학부모 주도 교육이라는 제한점을 가지고 있기 때문에 자율적이고 주도적인 교육을 요구하는 대학에서의 학업과정은 스트레스 요인으로 작용 될 수 있다(Song & Chae, 2014).

그뿐만 아니라 대학 생활 적응에 있어 대학생의 사회적 성취목표가 영향을 미치고 있는데 최근 청년층의 취업난이 심해지면서 장래에 대한 불확실성에 대한 불안과 스트레스로 이유 없는 우울, 의욕상실, 무기력 및 두통 등의 신체적 증상이 나타나는 것으로 보고되었다(Asia Business Daily, 2020). 불확실성(Uncertainty)은 앞으로 기대하고 예상하는 여러 가지 상황들이 어떤 형태로 실현될지 모르는 두려운 상황을 이야기하는 것으로 불확실성에 대한 인내력(Uncertainty intolerance)인 불확실성 불내성이 부족할 경우 불확실성을 위협적인 스트레스 요인으로 인식하게 된다(Tanovic, *et. al.*, 2018).

이러한 스트레스 상황을 해소하는 방식은 남녀 대학생 간에 차이를 보여주고 있는데, 여자대학생의 경우 남자대학생에 비해 폭식 등 음식으로 해소하려는 경향이 훨씬 강하였으며, 스트레스에 소극적으로 대처하고 사회적 지지추구에 더 많이 의존하는 것으로 나타나(Lee, 2018) 남성에 비해 스트레스 상황에 좀 더 취약함을 보여주고 있다. 특히, 활발한 생활동을 하는 여자대학생들의 경우는 의도하지 않은 임신, 조혼, 성매개질환감염 등으로 인하여 사회적, 신체적 또는 정신적 건강문제에 직면할 수 있기 때문에 스트레스가 중요인으로 작용할 수 있다(Khalili, *et. al.*, 2020).

한편, 자기효능감(Self-efficacy)이란 목표달성에 필요한 과제를 해결하기 위해 개인이 가지고 있는 인지적, 사회적, 행동적 기능들을 통합하고 적용하는 기제로 자신의 능력에 대한 개인적 신념을 의미하는 것(Bandura, 2010)으로, 대학생들의 생애주기 전환기에 필요한 주요 요인으로 제시되고 있다(Kantanis, 2000). 2019 통계로 보는 여성의 삶 보고서(Korean Statistical Information Service, 2018)에 따르면, 우리나라 여자대

학생의 문제성 음주 및 흡연이 남자대학생에 비하여 지속적으로 증가하는 추세라고 밝혔다. 이는 자취를 하거나 친구가 함께 사는 경우 등 가족의 통제가 약해지는 환경적 요인이 건강문제의 원인 중 하나로 제시되었다(Ham & Lim, 2017). 뿐만 아니라 고등학교 졸업 후 갖는 해방감으로 자기통제를 벗어난 생활습관을 갖거나 선후배와 수직적이고 서열적인 인간관계 중심의 대학조직문화의 특성으로 자기결정권을 방해하는 사고유형을 가지게 되며 이는 결국 자기효능감 형성 장애요인으로 작용할 수 있다(Moon & Han, 2013). 더욱이 Gencoglu, *et. al.*(2018)의 연구결과에 의하면, 남자대학생에 비해 여자대학생의 자기효능감 형성과 기능정도가 용서, 불안, 우울 등 스트레스 반응 위협요인으로 작용함을 알 수 있다.

그러나 최근 5년동안 우리나라 여자대학생들이 지각하고 있는 스트레스에 미치는 영향요인에 대한 선행연구는 주로 비만, 체형인식, 및 취업에 초점을 두고 있으며(Kang & Kim, 2015; Kim, 2019) 자기효능감과 불확실성 불내성 정도와의 연관성에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 이에 본 연구에서는 여자대학생들의 지각된 스트레스, 자기효능감 및 불확실성 불내성 정도를 파악하고 그들의 지각된 스트레스에 미치는 영향요인을 규명함으로써 여자대학생들의 성공적인 대학 생활을 돕기 위한 근거자료를 제공하고자 하였다.

2. 연구의 목적

본 연구는 여자대학생을 대상으로 지각된 스트레스에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해 시행되었다. 구체적 연구목적은 다음과 같다.

첫째, 여자대학생의 지각된 스트레스, 자기효능감, 불확실성 불내성을 파악한다.

둘째, 여자대학생의 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스의 차이를 파악한다.

셋째, 여자대학생의 지각된 스트레스, 자기효능감, 불확실성 불내성의 상관관계를 파악한다.

넷째, 여자대학생의 지각된 스트레스에 영향을 미

치는 요인을 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 여자대학생의 지각된 스트레스, 자기효능감 및 불확실성 불내성 정도를 파악하고 여자대학생의 일반적 특성과 자기효능감, 불확실성 불내성이 지각된 스트레스에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 횡단적 서술적 조사연구(Cross-sectional descriptive study)이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상은 경기, 경상, 전라도 소재 대학의 여자대학생으로 본 연구의 방법과 목적에 대한 설명을 듣고 연구에 참여하기로 동의한 자로 선정하였다. 연구의 대상자 선정 근거는 G*power version 3.1.9.6 프로그램을 이용하여, 작은 정도의 효과크기(f^2)=.05, 유의수준(α)=.05, 검정력($1-\beta$)=.90, 예측 변인수 12로, 양측검정으로 다중회귀분석을 위한 표본수를 계산하였을 때, 448명이었다. 자료수집기간동안 회수된 연구 참여에 동의하고 연구대상자 조건에 부합한 여자대학생 459명의 설문지를 최종분석에 사용하였다.

3. 윤리적 고려

본 연구의 대상자가 취약층인 학생임에 따라 대상자를 보호하기 위하여 자발적으로 연구에 참여하는 것을 원칙으로 하였으며 연구자의 신분과 연락처, 연구의 목적, 내용과 방법을 설문 전에 읽어보도록 설명문을 제시하였고 연구 참여를 허락한 자만이 설문을 하도록 하였다. 또한 설문조사에서 수집된 자료는 개인의 신상에 관한 비밀을 노출하지 않도록 익명으로 한다는 점과 연구목적 이외에 절대 사용하지 않으며, 대상자가 원하면 언제든지 철회할 수 있음을 알렸다.

4. 연구도구

1) 지각된 스트레스

스트레스는 개인이 건강하고 마음이 편안한 상황에

서 방해하는 사건, 상태로 정의되며(Lazarus & Folkman, 1984), 지각된 스트레스는 개인이 살아가면서 겪게 되는 상황을 스트레스로 인식하는 것으로 본 연구에서는 Cohen(1988)이 개발한 10문항의 지각된 스트레스 척도(Perceived stress scale; PSS)를 Lee(2005)가 한국어판으로 번안한 척도를 사용하였다. 각 문항은 1달 동안 지각된 스트레스가 '전혀 없었다' 0점에서 '매우 자주 있었다' 4점의 5점 Likert척도로 측정하였고, 4, 5, 7, 8번 문항은 역환산하였으며, 총점이 높을수록 지각된 스트레스가 높다는 것을 의미한다. Cohen(1988)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α =.78이었고, Lee(2005)의 한국어판 도구의 신뢰도 Cronbach's α =.83이었으며, 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α =.74이었다.

2) 자기효능감

자기효능감이란 어떤 결과를 얻고자 하는 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있는 자신감을 의미한다 (Vealey, 1986). 본 연구에서 자기효능감은 Sherer, et. al.(1982)이 개발한 도구를 한국대학생을 대상으로 Hong(1995)이 타당화한 도구를 사용하였다. 자기효능감 도구는 일반적 자기효능감 17문항, 사회적 자기효능감 6문항으로 총 23문항 2개의 하위영역으로 구성되어 있다. 각 문항은 '매우 그렇다' 5점, '전혀 그렇지 않다' 1점의 Likert 5점 척도를 사용하였으며, 평균점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. Hong(1995)이 개발할 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's α =.86이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach α =.88이었다.

3) 불확실성 불내성

불확실성 불내성은 불확실한 상황에 대한 지각, 해석 및 반응에 있어서 부정적인 방향으로의 인지적인 편향을 의미한다(Dugas, et. al., 2004). 본 연구에서 불확실성 불내성은 Carleton, et. al.(2007)이 개발한 12문항의 단축형 IUS(shortened version of the IUS, IUS-12)를 Noh(2016)가 한국어판으로 타당화한 도구를 사용하였고, 2개의 하위요인인 미래불안(Prospective anxiety)

7문항과 제약불안(Inhibitory anxiety) 5문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘매우 그렇다’ 5점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점의 Likert 5점 척도를 사용하였으며, 점수가 높을수록 불확실성 불내성이 높은 것을 의미한다. Carleton, et. al.(2007)이 개발 당시 도구의 신뢰도 Cronbach’s $\alpha = .91$ 이었고, Noh(2016)의 한국어판 도구의 신뢰도는 Cronbach’s $\alpha = .89$ 이었으며, 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach $\alpha = .87$ 이었다.

5. 자료수집방법

본 연구의 자료수집기간은 2017년 8월 27일부터 2017년 10월 26일까지이며, 자료수집은 연구자가 해당 학교를 방문하여 학생지원센터장에게 연구의 목적과 진행방법을 설명한 후 협조와 동의를 구하였고, 연구대상자들에게 온라인으로 연구동의, 연구대상자의 권리와 비밀보장 및 연구목적에 대한 설명을 한 후 자발적으로 연구 참여에 동의한 대상자에 한하여 설문지를 작성하도록 하였다.

6. 자료분석

수집된 자료는 PASW Statistics 25.0(Chicago, IL, USA) 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 특성은 빈도 및 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다. 본 연구의 주요 변수인 지각된 스트레스, 자기효능감, 불확실성 불내성은 평균과 표준편차, 최소, 최대값으로 분석하였고, 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스의 차이는 independent t-test와 one way ANOVA로 분석하였다. 지각된 스트레스, 자기효능감, 불확실성 불내성 간 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다. 여자대학생의 지각된 스트레스에 미치는 영향은 단계적 다중회귀분석(Stepwise method)을 실시하였다. 각 통계량의 유의 수준은 $p < .05$ 에서 채택하였다.

III. 연구결과

1. 여자대학생의 일반적 특성

연령은 평균 21.67±3.42세, 20세 이상 25세 미만인

Table 1. Characteristics of the female college students (N=459)

Characteristics	N	%	M±SD	
Age	<20	98	21.3	21.67±3.42
	20-24	296	64.5	
	≥25	65	14.2	
Region	Gyeonggi-do	161	35.1	
	Gyeongsang-do	190	41.4	
	Jeolla-do	108	23.5	
Diet	No	102	22.2	
	Yes	357	77.8	
Health status	Bad	37	8.0	
	Moderate	138	30.1	
	Good	284	61.9	
Drinking	No	151	32.9	
	Yes	308	67.1	
Smoking	No	417	90.8	
	Yes	42	9.2	
Exercise	No	178	38.8	
	Yes	281	61.2	
HPV vaccination	No	257	56.0	
	Yes	202	44.0	
Sexual experience	No	244	53.2	
	Yes	215	46.8	
Sexually transmitted infections	No	341	74.3	
	Yes	118	25.7	

296명(64.5%), 경상도가 190명(41.4%), 다이어트를 하는 경우가 357명(77.8%), 건강상태가 좋다고 응답한 여자대학생이 284명(61.9%), 현재 음주를 하는 여자대학생이 308명(67.1%), 비흡연자가 417명(90.8%)으로 가장 많았다. 30분 이상 운동을 하는 경우가 281명(61.2%), 사람유두종바이러스(Human papillomavirus, HPV) 예방접종을 받지 않은 학생이 257명(56.0%)이었으며, 성경험이 있는 학생이 215명(46.8%)이었고, 매독, 임질, 클라미디아, 연성하감, 성기단순포진, 침구콘딜롬, 사람유두종바이러스 감염증 등의 성매개질환감염에 걸렸던 경험이 있는 학생이 118명(25.7%)이었다(<Table 1>).

2. 지각된 스트레스, 자기효능감, 불확실성 불내성

본 연구에 참여한 여자대학생의 지각된 스트레스의 평균 평점은 19.45±4.79(최소-최대: 16-40)점이었고, 자기효능감의 평균 평점은 75.34±10.07(최소-최대: 44-107)이었으며, 불확실성 불내성의 평균 평점은

Table 2. Descriptive statistics of the variables (N=459)

Variables	M±SD	Min~Max	Scale conversion score	
			M±SD	Min~Max
Perceived stress	19.45±4.79	16~40	1.94±0.48	0.6~4.0
Self-efficacy	75.34±10.07	44~107	3.27±0.44	1.9~4.7
Intolerance of uncertainty	38.54±6.76	18~60	3.22±0.56	1.5~5.0

38.54±6.76(최소-최대: 18-60)점이었다(<Table 2>).

3. 대상자특성에 따른 지각된 스트레스의 차이

여자대학생의 특성에 따른 지각된 스트레스는 운동을 하지 않는 경우가 운동을 하는 경우보다 높았고(t=2.11, p=.035), 성매개질환감염이 있는 경우가 없는 경우보다 점수가 높았다(t=-2.61, p=.009)(<Table 3>).

Table 3. Differences in the perceived stress by characteristics of the female college students (N=459)

Characteristics		Perceived stress		
		M±SD	t or F	p
Age	<20	19.28±4.99	0.28	.759
	20-24	19.51±4.38		
	≥25	19.43±6.15		
Region	Gyeonggi-do	29.40±5.41	0.16	.850
	Gyeongsang-do	29.36±4.33		
	Jeolla-do	29.68±4.60		
Diet	No	18.85±3.83	-1.66	.099
	Yes	19.62±5.02		
Health status	Bad	21.70±5.71	0.28	.759
	Moderate	20.54±4.43		
	Good	18.62±4.64		
Drinking	No	19.23±5.15	-0.70	.484
	Yes	19.56±4.60		
Smoking	No	19.39±4.81	-0.78	.434
	Yes	20.00±4.54		
Exercise	No	20.04±4.42	2.11	.035
	Yes	19.07±4.98		
HPV vaccination	No	19.47±4.83	0.09	.927
	Yes	19.43±4.74		
Sexual experience	No	19.45±4.65	-0.01	.992
	Yes	19.45±4.95		
Sexually transmitted infections	No	19.11±4.57	-2.61	.009
	Yes	20.43±5.27		

4. 지각된 스트레스, 자기효능감, 불확실성 불내성 간의 상관관계

지각된 스트레스는 자기효능감과 음의 상관관계를 보였고(r=-.50, p<.001), 불확실성 불내성과는 양의 상관관계를 보였고(r=.05, p<.001), 자기효능감과 불확실성 불내성은 유의한 음의 상관관계를 보였다(r=-.29, p<.001)(<Table 4>).

Table 4. Correlations of the variables (N=459)

Variables	Perceived stress	Self-efficacy	Intolerance of uncertainty
Perceived stress	1		
Self-efficacy	-.50 (<.001)	1	
Intolerance of uncertainty	.05 (<.001)	-.29 (<.001)	1

5. 지각된 스트레스에 미치는 영향요인

여자대학생의 지각된 스트레스에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 일반적 특성 중 범주형 변수인 지역, 다이어트, 음주, 흡연, 운동, 예방접종, 성경험, 성매개질환감염 여부, 건강상태는 더미 변수로 처리하여 투입하였고, 연령, 자기효능감과 불확실성 불내성은 연속 변수로 투입하여 다중회귀분석을 시행하였으며, 지각된 스트레스에 대한 회귀모형을 구축하였다. 모형 구축시 단계적(Stepwise) 방법을 이용하였고 유의확률 .10을 기준으로 변수를 제거하였으며, 유의확률 .05를 기준으로 변수를 선택하였다. 여자대학생의 지각된 스트레스에 대한 회귀모형은 분산팽창지수(VIF)가 1.02-1.14로 10이하이었고, 공차(Tolerance)가 0.88-0.98로 0.1이상을 만족하여 다중공선성의 문제가 없었으며, 회귀분석의 가정을 만족하였다(F=70.38, p<.001). 건강상태에 대한 주관적 인식이 좋을수록, 자기효능감이 높을수록 여자대학생의 지각된 스트레스는 낮았고, 성매개질환감염에 걸린 경험이 있을 때, 불확실성 불내성이 높을수록 여자대학생의 지각된 스트레스는 높았다. 여자대학생의 지각된 스트레스에 건강상태, 자기효능감, 성매개질환감염에 걸린 경험, 불확실성 불내성이 유의한 영향 요인이었으며, 이 4개 변수로 구축된 회귀모형의 지각된 스트레스에 대한 설명력은

Table 5. Influencing factors on the perceived stress among female college students (N=459)

Variables	B	SE	t	p
Intercept	25.38	1.97	12.91	<.001
Health status(ref.=bad)				
Good	-1.49	0.37	-4.08	<.001
Sexually transmitted infections(ref.=no)				
Yes	0.93	0.36	2.59	.010
Self-efficacy	-0.19	0.02	-10.26	<.001
Intolerance of uncertainty	0.23	0.03	8.57	<.001
F (p)	70.38 (<.001)			
Adj. R ²	0.377			
Tolerance	0.88~0.98			
VIF	1.02~1.14			
Durbin-Watson	1.93			

37.7%이었다(<Table 5>).

IV. 논 의

본 연구는 여자대학생들을 대상으로 지각된 스트레스, 자기효능감 및 불확실성 불내성 정도를 살펴보고 그들의 지각된 스트레스에 미치는 영향요인을 검증하였다.

본 연구에서 여자대학생들의 지각된 스트레스에 미치는 영향요인을 살펴본 결과, 자기효능감이 영향요인으로 제시되었다. 이러한 결과는 선행연구들(Burger & Samuel, 2017; Herman, *et. al.* 2018)과 마찬가지로, 참여자들의 지각된 스트레스에 있어 자기효능감이 의미 있는 주요기능을 한다는 것을 알 수 있다. 사회인지이론(Social-cognitive theory)에 따르면, 사람들은 특정사건을 경험하면서 주변의 반응에 따라 경험에 대한 부정적인 감정을 느끼게 되고 이를 부정적인 스트레스 요인으로 간주하게 된다. 이러한 때 자기효능감은 개인의 부정적인 감정을 조절할 수 있으며 뿐만 아니라 새로운 상황에 직면했을 때 대처방법을 인식하도록 돕는 매개역할을 한다는 것이다(Sebastian, 2013). 따라서 여자대학생들의 자기효능감 강화는 스트레스를 해소할 수 있는 방안으로 다시 한번 검증되

었으며 여자대학생들의 스트레스 수준 격차를 고려한 자기효능감 향상 훈련이 모색되어야 할 것이다.

또한 본 연구대상자의 지각된 스트레스에 미치는 영향요인으로는 불확실성 불내성이었다. 현재까지 우리나라 대학생들을 대상으로 불확실성 불내성과 지각된 스트레스와의 상관관계를 밝힌 연구는 전무한 상황이지만, 외국 대학생들을 대상으로 한 연구결과들(Demirtas & Yildiz, 2019; Nekić & Mamić, 2019)에서는 불안, 우울, 좌절 등의 정신적 스트레스가 불확실성 불내성과 연계되어 있음을 밝히고 있다. 본 연구결과에서도 지각된 스트레스와 불확실성 불내성의 양적인 상관관계를 보여주었는데, 불확실성 불내성이 높은 여자대학생의 경우 일상에서의 불확실하고 모호한 상황을 그대로 받아들이지 못하고 이를 위협적인 요인으로 인식하기 때문인 것으로 보여진다. 최근 심리치료에서는 스트레스나 불안의 저변에 깔려있는 근본적인 원인을 불확실성 불내성으로 설명하고 불확실성에 대한 내성을 키워주는 것을 중요한 목표로 설정하고 있다(Park & Park, 2019). 특히, 불확실성 불내성과의 섭식장애, 공황장애, 광장공포증, 우울증 등의 정신적 문제와의 관련성과 여성에게서 더 유의미한 결과(McEvoy, *et. al.*, 2019)를 제시하고 있어 여자대학생들의 불확실성 불내성에 대한 연구의 외연을 넓혀나가야 한다.

뿐만 아니라 본 연구대상자의 일반적 특성 중 건강상태가 지각된 스트레스 영향요인으로 나타났다. 이는 주관적으로 건강하다고 인식하는 경우 스트레스는 낮아지는 것으로 제시한 우리나라 여자대학생의 우울에 미치는 영향요인을 조사한 선행연구 결과(Lee & Lee, 2016)와 맥락을 같이하는 결과였다. 본 연구대상자의 주관적 건강인식정도는 과반수 이상이 좋음으로 인식하고 있었는데 이러한 결과는 통계청에서 제시한 여성의 삶 통계결과(Korean Statistical Information Service, 2018)에 있어 19세~29세의 연령층에서의 주관적 건강인지율이 가장 높았다는 결과를 뒷받침하고 있다. 그러나 우리나라 여성의 주관적 건강인지율은 남성에 비해 낮으며 20대 이후 연령이 증가하면서 점차적으

로 감소한다는 결과를 고려해볼 때, 20대 이후 여성의 주관적 건강인식 감소요인에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다. 더욱이 여자대학생들이 주관적으로 인식하는 건강상태와 실제 건강상태와의 차이를 규명할 필요가 있으며 주관적 건강인식에 대한 올바른 개념도 수립되어야 할 것이다.

마찬가지로 본 연구대상자의 지각된 스트레스에 성매개질환감염이 영향요인으로 나타났는데, 본 연구대상자들 중 1/4정도 여자대학생들이 매독, 임질, 클라미디아, 연성하감, 성기단순포진, 침균콘딜롬, 사람유두종바이러스 감염증 등의 성매개질환감염에 걸렸던 경험이 있는 것으로 나타났으며, 성매개질환감염에 노출된 경우는 지각된 스트레스 정도가 높음을 알 수 있었다. 여자대학생을 대상으로 이성교제 시 의사소통 유형을 조사한 선행연구결과(Jeon, 2017)에 의하면, 우리나라뿐만 아니라 외국의 여자대학생들도 상대방의 관계를 지속시키기 위하여 본인보다는 상대방의 기분이나 입장을 배려하려는 경향이 큰 것으로 나타났다. 또한 교제관계 강화를 원하지 않으면서도 상대방의 요구에 응함으로 원치 않는 임신이나 테이트 폭력 등에 노출되는 것으로 보고 하고 있다. 또한 미혼여성의 성적 자기주장 영향요인을 조사한 선행연구결과(Kim, 2018)에서 미혼여성의 경우 수동적인 성역할 고정관념이 높고 성적경험이 있는 여성의 경우 성적 자기주장이 낮은 것으로 나타났는데 이러한 성역할 고정관념과 성적자기주장은 자기효능감과 직결됨을 설명하고 있다. 더욱이 2020년 보도자료(Helath Chosun, 2020)에 따르면, 1030세대에서 성 접촉이 건강을 위협하는 주요 원인으로 지목되고 있으며 이 중 20대의 성매개질환감염이 급증하는 것으로 나타났다. 그러므로 이에 대한 위기의식을 가지고 여자대학생들을 위한 성지식에 대한 교육 및 성에 대한 자기주장훈련의 활성화가 이루어져야 할 것이다.

본 연구는 우리나라 3개 지역의 여자대학생을 대상으로 지각된 스트레스에 미치는 영향요인을 규명한 것으로 연구결과를 일반화하는데 제한점을 가지고 있

다. 이러한 본 연구의 제한점에도 불구하고, 본 연구결과는 여자대학생들의 스트레스와 관련된 여러 변인들의 인과적 관계를 구축하였다는 데 그 의의가 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 경기, 경상도, 전라도 소재의 여자대학생들을 대상으로 그들의 지각된 스트레스에 미치는 영향요인은 자기효능감, 불확실성 불내성, 주관적 건강상태 및 성매개질환감염의 노출이었다. 본 연구결과를 토대로 이상의 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 우리나라 전국지역 소재 여자대학생을 대상으로 표본수를 확대하여 본 연구결과를 반복 검증하는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서 도출된 지각된 스트레스 영향요인을 고려한 위기 중재 프로그램의 개발이 이루어져야 할 것이다.

감사의 글

이 논문은 2017년도 정부(미래창조과학부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(No.2017R1A2B4009560).

References

- Asia Business Daily. 2020. 10. 5. Can I Get a Job This Year? 'Corona 19 Aftermath, Tears of Job Seekers'. <https://www.asiae.co.kr/article/2020051511380853562>
- Bandura, Albert. 2010. Self-efficacy. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. Hoboken: Wiley Online Library. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0836>
- Burchfield, Susan R. 1979. The Stress Response: A New Perspective. *Psychosomatic Medicine*. 41(8): 661-672.
- Burger, Kaspar and Robin Samuel. 2017. The Role of Perceived Stress and Self-efficacy in Young People's Life Satisfaction:

- A Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*. 46(1): 78-90. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0608-x>
- Carleton, R. Nicholas, M. A. Peter J. Norton, Gordon J. G. Asmundson. 2007. Fearing the Unknown: A Short Version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*. 21(1): 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Cohen, Sheldon. 1988. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. In S. Spacapan and S. Oskamp. eds. *The Claremont Symposium on Applied Social Psychology. The Social Psychology of Health*. New York: Sage Publications, Inc.
- Demirtas, Ayse Sibel and Banu Yildiz. 2019. Hopelessness and Perceived Stress: The Mediating Role of Cognitive Flexibility and Intolerance of Uncertainty. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*. 32(3): 259-267. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00035>
- Fink, George. 2010. Stress: Definition and History. *Stress Science: Neuroendocrinology*. Amsterdam: Elsevier, Inc.
- Gençoğlu, Cem, E. Şahin, and N. Topkaya. 2018. General Self-efficacy and Forgiveness of Self, Others, and Situations as Predictors of Depression, Anxiety, and Stress in University Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 18(3): 605-626. <https://doi.org/10.12738/estp.2018.3.0128>
- Ham, Mi-Young and So-Hee Lim. 2017. Effects of Obesity Stress Health Belief on Weight Control Behavior among Nursing Students. *Journal of the Korea Academic-Industrial Cooperation Society*. 18(11): 459-468. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.11.459>
- Health Chosun News. 2020. 10. 5. 'Another Pain' Sexual Disease in Twenties... Contraception. Inspection Is Essential. http://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2020012701352
- Herman, Keith C., Jal'et Hickmon-Rosa, and Wendy M. Reinke. 2018. Empirically Derived Profiles of Teacher Stress, Burnout, Self-efficacy, and Coping and Associated Student Outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*. 20(2): 90-100. <https://doi.org/10.1177/1098300717732066>
- Hong, Hye Young. 1995. The Relationships of Perfectionism, Self-efficacy, and Depression. Master's Thesis. Ewha Womans University.
- Jeon, Son Gi. and Young Joo Park. 2017. Sexual Communication Types of College Women in Romantic Relationships. *Journal of Women's Health Care*. 6(4): 121-144. <https://doi.org/10.4172/2167-0420-C1-006>
- Kang, Yang-Hee and Kyung-Hee Kim. 2015. Body Weight Control Behavior and Obesity Stress of College Women. *The Journal of the Korea Contents Association*. 15(2): 292-300. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.02.292>
- Kantanis, Tanya. 2000. The Role of Social Transition in Students' Adjustment to the First-year of University. *Journal of Institutional Research*. 9(1): 100-110.
- Khalili, Malahat, Ali Mirzazadeh, Maryam Chegeni, Leili Abedi, Leila Rajaei, Gelayol Ardalan, AliAkbar Haghdoost, Naser Nasiri, and Hamid Sharifi. 2020. Prevalence of High-risk Sexual Behavior among Iranian Young People: A Systematic Review and Meta-analysis. *Children and Youth Services Review*. 119(12): 105526. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105526>
- Kim, Hee Yeon. 2019. The Effects of Body Image and Self-efficacy on Obesity Stress: Focusing on Female College Students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convert with Art, Humanities, and Sociology*. 9(12): 565-574. <https://doi.org/10.35873/ajmahs.2019.9.12.051>
- Kim, Hyo-Jung. 2018. Factors Influencing Sexual Assertiveness of Unmarried Women. *Journal of the Korea Academia-industrial Cooperation Society*. 19(10): 467-474. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.10.467>
- Korean Statistical Information Service. 2018. Total Fertility Rate. http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1B81A17&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=A21&seqNo=&lang_mode=ko&language=kor&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=MT_ZTITLE
- Lazarus, Richard S. and Susan Folkman. 1984. *Stress: Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, Joung Eun. 2005. The Effects of Self-complexity and Self-efficacy on Depression and Perceived Stress. Master's Thesis. Ajou University.
- Lee, Sang-Hee. 2018. The Relationship between Coping Style for Stress and Emotional Eating Behavior by Gender Difference. *Journal of the Korean Society of Food Culture*. 33(1): 11-17. <https://doi.org/10.7318/KJFC/2018.33.1.11>
- Lee, Sun-Young and Jeong-Sook Lee. 2016. The Convergent Effect

- of Stress, Social Support, and Self-Esteem on Depression in Female Students. *Journal of Digital Convergence*. 14(12): 335-344. <https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.12.335>
- McEvoy, Peter M., Matthew P. Hyett, Sarah Shihata, Jordan E. Price, Strachan Laura. 2019. The Impact of Methodological and Measurement Factors on Transdiagnostic Associations with Intolerance of Uncertainty: A Meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 73(7): 101778. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101778>
- Moon, Chan Ki and Gyu Seog Han. 2013. Social Psychology of Hierarchical Interactions: Politeness and Hierarchical Relational Stress. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*. 27(4): 1-28.
- Nekić, Marina and Severina Mamić. 2019. Intolerance of Uncertainty and Mindfulness as Determinants of Anxiety and Depression in Female Students. *Behavioral Sciences*. 9(12): 135. <https://doi.org/10.3390/bs9120135>
- Sebastian, Vlăsceanu. 2013. A Theoretical Approach to Stress and Self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 78(9): 556-561. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.350>
- Sherer, Mark, James E. Moddoh, Blaise Mercandante, Steven Prentice-Dunn, Beth Jacobs, and Ronald W. Rogers. 1982. The Self-efficacy Scale: Construction and Validation. *Psychological Reports*. 51(2): 663-671. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- Song, Ju Eun and Hyun Ju Chae. 2104. Differences in Stress and Stress Coping Strategies according to Emotional Intelligence in Nursing Students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 20(4): 502-512. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.502>
- Stephens, Janna D., Andrew Althouse, Alai Tan, and Bernadette Mazurek Melnyk. 2017. The Role of Race and Gender in Nutrition Habits and Self-efficacy: Results from the Young Adult Weight Loss Study. *Journal of Obesity*. 1-6. <https://doi.org/10.1155/2017/5980698>
- Tanovic, Ema, Dylan G. Gee, and Jutta Joormann. 2018. Intolerance of Uncertainty: Neural and Psychophysiological Correlates of the Perception of Uncertainty as Threatening. *Clinical Psychology Review*. 60: 87-99. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.01.001>
- Korean References Translated from the English*
- 강양희, 김경희. 2015. 여대생의 체중조절행위와 비만스트레스. *한국콘텐츠학회논문지*. 15(2): 292-300. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.02.292>
- 김효정. 2018. 미혼여성의 성적 자기주장 영향요인. *한국산학기술학회지*. 19(10): 467-474. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.10.467>
- 김희연. 2019. 신체상과 자기효능감이 비만스트레스에 미치는 영향: 여대생 중심으로. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*. 9(12): 565-574. <https://doi.org/10.35873/ajmahs.2019.9.12.051>
- 문찬기, 한규석. 2013. 서열적 교류의 사회심리: 공손성과 서열 관계 스트레스. *한국심리학회지*. 27(4): 1-28.
- 송주은, 채현주. 2014. 간호대학생의 감성지능 수준에 따른 스트레스 정도 및 스트레스 대처방식의 차이. *한국간호교육학회지*. 20(4): 502-512. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.502>
- 이상희. 2018. 성별에 따른 대학생의 스트레스 대처방식과 정서적 섭취의 관계연구. *한국식생활문화학회지*. 33(1): 11-17. <https://doi.org/10.7318/KJFC/2018.33.1.11>
- 이선영, 이정숙. 2016. 여대생의 스트레스, 사회적지지, 자아존중감이 우울에 미치는 융복합적 영향. *디지털융복합연구*. 14(12): 335-344. <https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.12.335>
- 이정은. 2005. 자기복잡성과 자기효능감이 우울과 지각된 스트레스에 미치는 영향. *석사학위논문*. 아주대학교.
- 전송이. 이성 교제시 여대생의 성 의사소통 유형. *주관성연구*. 38: 121-144.
- 함미영, 임소희. 2017. 간호대학생의 비만스트레스와 건강신념이 체중조절행위에 미치는 영향. *한국산학기술학회논문지*. 18(11): 459-468. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.11.459>
- 헬스조선뉴스. 2020년 10월 5일자. 20대의 '또 다른 아픔' 성질환. http://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2020012701352
- 홍혜영. 1995. 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. *석사학위논문*. 이화여자대학교.

Received: Nov. 17, 2020 / Revised: Dec. 1, 2020 / Accepted: Dec. 1, 2020

여자대학생의 지각된 스트레스에 영향을 미치는 요인

국문초록 이 연구의 목적은 여자대학생의 지각된 스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 기초조사 연구이다. 이 연구는 횡단적 서술적 조사로 3개 도서지역의 여자대학생 459명을 대상으로 2017년 8월 27일부터 10월 26일까지 온라인 설문방법으로 자료를 수집하였다. 지각된 스트레스에 영향을 미치는 요인은 단계적 다중회귀분석방법으로 분석하였다. 여자대학생의 특성에 따른 지각된 스트레스는 운동을 하지 않는 경우에, 성매개질환감염 경험이 있는 경우에 높았다. 지각된 스트레스는 자기 효능감과 음의 상관관계를, 불확실성 불내성과는 양의 상관관계를 보였다. 지각된 스트레스의 평균 점수는 17.45 ± 4.79 (범위:6-40)이었다. 여자대학생의 지각된 스트레스에 영향을 미치는 요인은 자기 효능감, 불확실성 불내성, 건강상태, 성매개질환감염이었고, 이 4가지 변수는 지각된 스트레스 회귀 모델에서 37.7 %의 설명력을 나타냈다($F = 70.38, p < .001$). 이 연구의 결과를 토대로 여자대학생의 지각된 스트레스를 감소시키기 위해서는 성매개질환감염을 예방하고, 건강상태를 좋게 유지하도록 하고, 불확실성 불내성은 감소시키고 자기효능감을 향상시키는 중재를 개발할 필요가 있다.

주제어 : 여자대학생, 지각된 스트레스, 자기효능감, 불확실성 불내성, 건강상태, 성매개질환감염

Profiles **Gisoo Shin** : She currently teaches women's health nursing at Chung-Ang University. Her researches focus on nursing interventions using the developed web or mobile applications and immune responses. The studies were funded by numerous prominent institutions, including National Research Foundation of Korea and Korea Centers for Disease Control and Prevention (gisoo@cau.ac.kr).

Mi-Kyoung Cho : She received her Ph.D. from Seoul National University in 2008. She is a nursing professor of Chungbuk National University, and teaching Adult Nursing and Clinical Practicum. Her research interests are chronic disease, self care, symptom cluster, alcohol problem, and education etc.(ciamkcho@gmail.com).