청소년기 일상적 정서 경험의 우울증 수준에 따른 차이

: 대인맥락 변화를 중심으로

이 미 리 (한국체육대학교 청소년지도학과 교수)

청소년기 우울증은 대표적인 증세인 우울한 정서를 비롯하여 의욕상실, 주의 집중력 감퇴, 부정적인 대인 행동, 자살충동, 식욕 및 체중의 변화, 불면증 등의 복합적인 증상을 수반한다. 본 연구에서는 우울증의 대표적인 증상인 우울한 정서의 의미가 무엇인지 그리고 우울한 정서가 일상생활에서 대인맥락의 변화에 따라 어떻게 경험되는지를 미시적인 관점에서 분석하였다. 연구의 결과는 청소년기 우울증의 현상학적 이해에 도움이 될 것으로 본다.

연구대상은 중학교 2학년생 89명이었으며(남45, 여44) 우울증 수준을 측정하기 위해서는 아동용우울측정도구(Children's Depression Inventory), 일상생활에서 경험하는 정서를 측정하기 위해 경험표집방법(Experience Sampling Method)을 사용하였다. 대인맥락은 1)혼자있는 경우, 2)가족과 함께 있는 경우, 3)교실에서 급우 전체와 함께 있는 경우, 4)친구들 일부와 함께 있는 경우의 4가지를 포함하였다. 이러한 대인맥락에서의 정서경험을 개인당 하루에 6회씩 총 일주일간 모두 42회를 측정하여 전체 연구대상의 정서적 경험을 3521회 측정하였다. 측정된 정서의 종류는 행복, 슬픔, 죄의식, 재미, 통제감, 근심, 화, 사랑, 편안함, 서두름의 10개 정서이다. 대인맥락의 변화에 따른 정서경험의 우울증 상, 하 집단간 차이를 살펴보기 위해 CDI 점수 분포에서 상위 33%와 하위 33%를 선택하여 연구대상 89명중에서 59명의 자료를 분석하였다.

연구의 결과를 크게 두가지로 요약하면 다음과 같다. 첫째, 우울증이 낮은 집단이 높은 집단에 비해서 일상생활 중 더 행복하였고, 더 재미를 느꼈고, 통제감과 편안함을 더 많이 느꼈다. 그러나 우울증이 높은 집단은 낮은 집단에 비해 더 많이 근심하였고 화가 나 있었으며 더 서두르고 있었다. 둘째, 대인맥락의 변화에 따른 정서 경험의 다양성이 우울증 상, 하집단 간에 차이를 보였는데 우울증 하집단의 경우 슬픔과 서두름의 정서를 제외하고 다른 모든 정서가 대인맥락의 변화에 따른 차이를 보였다. 즉 '일부 친구와 함께 있을 때'가 다른 세 경우에 비해 더욱 긍정적이거나 덜 부정적이었다. 반면에 우울증 상집단은 흥미롭게도 행복, 재미, 통제감, 사랑, 편안함 등의 긍정적인 정서 수준에 있어서만 대인맥락의 변화에 따른 차이를 보이고 부정적인 정서 수준은 대인맥락이 변해도 다르지 않았다. 4개의 대인맥락 중에서 '일부 친구들과 함께 있을 때'가 '학급 전체와 함께 있을 때'보다 의미있게 높았다. 연구의 결과는 우울증의 대표적인 증상인 우울정서는 긍정적인 정서를 적게 느끼고 부정적인 정서를 많이 느끼는 형태로 그리고 부정적인 정서 상태는 혼자 있든, 함께 있는 사람이 달라지든 지속적인 형태로 경험됨을 보여준다.