가족건강과 대학생 우울과의 관계 연구

Relationship Between College Student Depression and Family Health

정 혜 명
김포대학교 보건행정과

Hye-myoung, Choung
A Department of Public Health Administration
Kimpo University

요약

이 연구는 가족건강이 자청소년들에게 어떤 미치는 영향을 알아보고자 특히 대학생 자녀의 눈으로 바라보는 부모세대인 장년기의 건강과 관련하여 대학생 자신이 느끼는 우울 및 심리적 독립과 자기효능감에 실패를 가져올 수 있는 정신건강 문제를 해결하기 위한 프로그램 개발 및 교육 자료로 활용하고자 한다.

가족건강, 우울, 심리적 독립

I. 서론

1. 연구 배경 및 목적

후기 청소년인 대학생들은 부모로부터 정신적 및 경제적으로 완정한 독립을 이루고 있지는 않다. 그러한 시기에 후기 청소년들은 대학생활, 주거, 진로, 취업, 이성교제 등에서 부모로부터 완전히 독립되어 있지 않으므로 부모로부터 영향을 받지 않을 수 없다. 또한 그들은 우리나라 중·고등학교의 특성상 본인들이 원하는 방향으로 진로를 선택하지 못하고 성적에 맞추어 진학한 상황이므로 이로 인한 스트레스 또한 적지 않으며 대학생들이 이러한 스트레스를 잘 극복하지 못하면 심신 발달의 저해, 인지적 우울, 무가치감, 대인기피, 자살 등과 같은 반응이 유발되기도 하며[1], 요즘처럼 그렇지 않아도 스마트폰에 머리를 박고 있는 시대에는 더욱더 정신적인 문제가 중요시 대두되고 있다. 이러한 후기 청소년들의 가정을 살펴보면 그들의 부모들은 대부분이 갱년기를 맞이하고 있고 갱년기를 맞이하고 있는 중년 여성들은 갱년기 증상을 한마디로 "통증"이라고 말할 정도로 여러 가지 신체적, 정신적 증상을 호소하고 있는 실정이다[2]. 따라서 본 연구는 가정적으로는 갱년기를 맞은 부모와 함께 생활해야 하고 학교에서는 진로, 취업 등의 스트레스를 가진 후기 청소년들의 정신건강 및 건전한 성인으로의 준비를 위하여 그들이 눈으로 바라보는 부모들의 갱년기 우울을 이해하고 자신들의 정신적인 문제를 슬기롭게 극복 할 수 있는 방향을 제시하고자 한다.

2. 가족건강 및 대학생 우울

중년 여성의 갱년기 증상이 우울에 미치는 영향에 관한 연구를 보면 중년 여성들의 신체적 변화는 난소의 기능이 저하 되면서 갱년기 증상이 나타나고 비만, 심맥관계 질환, 골다공증이 생기면서 사고나 성인병, 환경으로 인한 스트레스의 영향을 심하게 받게 되어 체력의 저하로부터 신체장애에 이르기까지 다양한 면이 있다[3]. 이로 인하여 가족 구성원들에게는 긍정적인 영향보다는 부정적인 영향을 미치게 된다.

대학생 우울에 관한 국내 연구를 보면 대학생은 학업성적, 진로결정, 경제적인 자립 등과 같은 다양한 변화 및 심리적 부담으로 인하여 불안정한 상황에 놓이게 되어 이에 따른 우울이 유발 될 수 있으며 이러한 문제의 심각성은 대학생들이 경험하는 우울감 및 정서적 부적응은 중·고등학생이 겪는 것보다 높다고 나타난 연구[4]가 있으며 우울과 연관된 요인을 밝히고자 시행된 선행연구에서는 인구학적 변인, 가족변인, 개인의 내적 특성 등 심리적 독립, 자기효능감, 생활스트레스 경험 등에 관한 보고가 있다[5].

따라서 본 연구에서는 가족 구성원 중에서 가장 중심이 되는 어머니의 건강과 관련한 연계성을 알아보고 가능한한 효율적으로 중재할 필요성이 있다.

Ⅱ. 본론

1. 연구설계 및 방법

본 연구는 대학생이 본인의 전공 선택, 취업 등 당면한 문제에 따른 우울성과 본인의 이러한 문제에 도움을 줄 수 있는 가족 특히 갱년기를 맞이한 부모님의 건강사이

에 어떠한 관련이 있는지를 알아보고자 다음을 연구 문제로 설정하였다.
가족의 건강이 본인의 스트레스 대처에 어떠한 영향을 미치는가?
가족의 건강이 본인의 우울에 어떠한 영향을 미치는가?
본인의 스트레스 및 우울에 가족으로부터 어떠한 도움이 필요한가?

이 문제를 해결하기 위하여 대학생들 및 그의 부모들을 대상으로 설문조사 방법을 이용하여 조사 및 분석하여 가족건강과 스트레스 및 우울과의 관계 정도를 규명하고 대처방안을 찾도록 하고자 한다.

2. 연구내용 및 진행

본 연구에 활용하는 가족건강에 관한 척도는 가족 건강 중에서 특히 갱년기 여성의 신체적 변화, 정신적 변화, 호르몬의 변화에 관한 도구[2]를 사용하였고 내용은 다음의 표1과 같다.

표 1. 갱년기 여성이 경험하는 신체적, 정신적, 호르몬의 변화

범주	개념
신체적 변화	열감, 식은땀, 온몸이 쑤심, 생리통 어지럼증, 당뇨 및 혈압. 부종, 두통, 심장 두근거림, 피부 건조, 손발저림 및 화끈거림, 윗배 및 복부팽만, 뼈에서 소리가 나고 근육이 약해짐,
정신적 변화	잠이 오지 않음. 수면제 복용, 기억력 저하, 술의 도움
호르몬의 변화	진통제로 견딤, 갱년기 증상의 무지로 인한 고통 경험, 호르몬 치료를 하지 않고 견딤, 처방받은 호르몬 약의 부작용을 경험함, 호르몬 복용 시 6개월 마다 검사로 인한 불안감, 겪을 만하므로 호르몬 치료 안함, 폐경으로 인한 골다공증을 호르몬 치료로 효과를 보았음, 건강보조식품 복용, 한약복용

또한 본 연구의 또 다른 축인 대학생의 스트레스 대처 및 우울 성향에 관한 척도 중 스트레스 척도는 우리 실정에 맞게 개발한 문제해결, 조력추구, 정서적 완화, 문제회피, 소망적 사고의 5개 하위척도로 구성된 총 39문항의 도구[5] 중 본 연구에 해당되는 부분인 문제해결과 조력추구 부분을 활용하였으며 그 내용은 표 2와 같으며 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'를 1점, '아주 많이 그렇다' 4점으로 하여 조사하였으며 우울 척도는 우울 정서, 긍정적 정서, 신체적 저하, 대인관계 등 4개 영역으로 총 20문항으로[5] 대상자들이 지난 1주일 동안의 경험을 바탕으로 '극히 드물게' 1점, '거의 대부분' 4점으로 하여 조사하였으며 그 내용은 표3과 같다.

표 2. 스트레스에 관한 설문내용

범주	문항수	내용
조력추구	6	누군가와 의론하거나 다른 사람의 동정 및 이해를 얻는 등 조언을 구함 등
정서적완화	13	변화 또는 성숙되고자 노력하는 것 등
문제회피	12	자신의 감정을 알리지 않으려고 하는 것 등
소망적사고	8	문제의 좋은 면만을 보려하는 것 등

표 3. 우울에 관한 설문내용

범주	문항수	내용
우울정서	7	슬픔, 두려움 등
긍정적정서	4	희망, 행복, 노력 등
신체적저하	7	불면, 식욕부진 등
대인관계	2	다른 사람들의 시선 등

3. 연구분석

위에서 조사한 내용을 바탕으로 대학생들의 스트레스 및 우울정서와 가족 특히 엄마의 갱년기 증상과의 연관관계를 알아보고 이를 분석한다.

Ⅲ. 결론

위에서 분석한 자료들로 대학생들의 스트레스 및 우울의 해결에 가족들의 영향에 따라 문제별 해결방법을 모색해 보고 가족과 대학생들의 현안문제를 해결하여 심리적 독립을 하여 정신건강을 유지할 수 있는 방안을 제시하고 이를 교육에 활용하는 방법 등을 논의해 본다.

■ 참 고 문 헌 ■

[1] 김은주, 최경원, "대학생의 취업불안과 우울이 자살생각에 미치는 영향", 가정간호학회지, 19(2), pp.105-111, 2012.
[2] 염정애, "중년 여성의 갱년기 경험 연구", 서울기독대학교 대학원 사회복지학과 박사학위논문, 2014.
[3] 한미정, "중년 여성의 자아정체감, 갱년기 증상이 우울에 미치는 영향", 고신대학교 대학원 간호학과 석사학위논문, 2013.
[4] 이은희, "대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울", 한국심리학회지: 건강, 9(1), pp24-48, 2004.
[5] 한영민, "대학생의 가족건강선성, 자아탄력성과 우울의 관계에서 적극적 스트레스 대처의 매개효과", 홍익대학교 대학원 교육학과 상담심리전공 박사학위 논문, 2014.