

대학생의 심리적 독립, 우울 정도와 우울 대응행동 간의 관계

전해옥^{1*}

¹청주대학교 간호학과

Relationship of Psychological Separation, Depression and Antidepressive Coping Behaviors in University Students

Hae Ok Jeon^{1*}

¹Department of Nursing, Cheongju University

요약 본 연구의 목적은 한국 대학생의 심리적 독립, 우울 및 우울 대응행동에 대해 파악하고, 심리적 독립과 우울 간의 관계를 파악하는 것이다. 본 연구는 충청도 소재의 4개교의 대학생 131명을 대상으로, 구조화된 설문지를 이용한 자가보고식 설문조사로 시행되었다. 연구결과, 대상자의 우울 수준은 우울하지 않음 54.2%, 경중 우울 22.9%, 중중 우울 16.8%, 심한 우울 6.1%로 나타났으며, 우울 대응행동은 인지활동지향행동 30.76%, 혼자하는행동 28.32%, 대물지향행동 25.50%, 대인관계지향행동 15.06% 순으로 나타났다. 우울수준에 따라 아버지의 심리적 독립은 기능적, 정서적, 갈등적 독립에 있어 유의한 차이를 나타내었고, 어머니의 심리적 독립은 우울수준에 따라 갈등적 독립만 유의한 차이를 나타냈다. 아버지로부터의 심리적 독립은 기능적, 태도적, 정서적, 갈등적 독립의 모든 영역에서 우울과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 어머니로부터의 심리적 독립은 갈등적 독립만 우울과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 본 연구결과를 바탕으로 대학생의 심리적 건강향상을 위한 간호중재는 아버지로부터의 심리적 독립 수준을 강화하고 어머니와의 갈등적 독립을 해결하기 위한 전략이 포함되어야 할 것이며, 보다 바람직한 우울 대응행동을 할 수 있도록, 사회적, 정서적 지지가 필요할 것으로 사료된다.

Abstract The purpose of this study was to investigate psychological separation, depression and antidepressive coping behaviors and to examine the relationship between psychological separation, and depression in Korean university students. The subjects were 131 students who were in 4 university in Chungcheong-do, Korea. The data were collected through self reported structured questionnaire using the psychological separation index, beck depression inventory and antidepressive coping behaviors instrument. The level of depression was classified into; not depressed, 54.2%; mildly depressed, 22.9%; moderately depressed, 16.8%; severely depressed, 6.1%. Among antidepressive coping behaviors, cognitive activity-oriented behaviors was the one with highest percentage(30.8%). Depression was negatively related to functional independence, attitudinal independence, emotional independence from father and conflictual independence from mother. And depression was positively related to conflictual independence from father. These results suggest that it is necessary to develop nursing intervention to strengthen psychological separation form parents and to be able to help desirable antidepressive coping behaviors for the psychological health of university students.

Key Words : Depression, Psychology, Coping Behaviors, Students

1. 서론

자아정체감 확립과 부모로부터의 심리적, 경제적 독립이라는 발달과업을 성취해야 한다. 또한 급격한 사회 환경 변화 속에서 인생의 가치관 확립, 진로선택, 취업 등 쉽지

청소년 후기에 해당하는 대학생은 성인이 되기 위해,

이 논문은 2011학년도에 청주대학교 보건의료과학연구소가 지원한 학술연구조성비(특별연구과제)에 의해 연구되었음.

*Corresponding Author : Hae Ok Jeon

Tel: +82-10-9082-0207 email: beaulip@hanmail.net

접수일 12년 02월 20일

수정일 (1차 12년 03월 29일, 2차 12년 04월 05일)

게재확정일 12년 06월 07일

않은 과제에 직면하게 된다[1].

부모로부터의 심리적 독립이란, 자녀가 부모로부터 분리되어 독립적으로 행동하려는 변화의 과정과 욕구를 말한다[2]. 즉, 의존적인 유대 및 결속관계에서 벗어나, 자율적 사고, 인지와 행동에 있어서 개별적인 자유를 획득하는 것을 의미한다[3]. 특히 대학생 시기의 부모로부터의 심리적 독립은 성인기의 애착, 진로결정 자기효능감[4], 대학생활 적응[5], 자아정체감 형성[6], 이성 관계에서의 갈등해결[7] 등에 영향을 주어, 성장과 발달에 주요한 영향을 미치며, 향후 발달을 위한 기초가 된다[8]. 뿐만 아니라 심리적 독립수준이 높을수록 학업적, 정서적, 사회적 적응의 수준이 높고, 외로움이나 우울감을 덜 호소하는 것으로 보고되고 있다[9].

대학생은 심리적, 신체적, 사회적인 측면의 급격한 변화로 인해 내부적, 외부적 혼란을 경험할 수 있으며[10], 심리적 압박과 스트레스와 관련된 정신건강 문제를 나타낼 가능성이 높다[11]. 대학생 시기는 새로운 상황에 접하는 기회가 많고, 학업성적, 진로의 결정, 학비와 용돈 등의 경제적인 압박, 외로움을 극복할 지지적 존재의 부재 등으로 심리적 건강이 취약한 상태이다[11]. 이 시기에 한 개인으로서 사회에 적응하고 독립된 개체로 존재하는 것은 매우 중요하다. 특히 부모로부터의 심리적 독립은 자아정체감 형성을 위해서도 중요하며, 그 이후의 발달과업 성취와 사회 적응, 심리적 건강에도 영향을 준다.

2010년 국민건강통계[12]에 의하면, 최근 1년 동안 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도의 우울감을 경험한 비율이 20대의 경우 남자 5.8%, 여자 18.1%로 나타났으며, 20대의 자살 생각률은 남자 9.1%, 여자 20.7%인 것으로 보고되었다. 그러나 이러한 정신·심리적인 문제에 대해 상담을 받는 등 적극적으로 대처하고 있는 경우는 남자 1.3%, 여자 3.0%(만 19세 이상)에 불과한 것으로 나타났다[12]. 이는 20대의 젊은 연령층의 경우 정신건강 문제 관리에 있어 의료적, 전문적인 대처가 크게 부족한 것을 의미한다. 대학생들의 우울 경험은 발달과업의 성취를 어렵게 하고, 대학생활의 부적응을 초래하여, 졸업 후 정상적인 사회활동을 방해하며, 이러한 요인들이 자살에도 영향을 줄 수 있는 것으로 보고되고 있다[13]. 그러므로 대학생들이 우울을 극복하고 심리적 적응과 정신건강을 도모할 수 있도록 적극적으로 방안을 모색하는 것이 필요하다.

우울은 생물학적, 심리학적, 사회적 요소에 의한 복합 장애로 알려져 있다[14]. 청년기는 불안정하고 발달적인 상황적 변화들로 인해 우울증이 유발되고, 악화될 수 있다. 대학생의 우울의 요인으로, 가족이 중요한 영향을 주는 것으로 보고되고 있는데, 부모가 우울증이 있으면 아

동기나 청년기의 자녀가 우울증에 빠지기 쉽고, 부모의 이혼, 정서적 지지의 부재, 부부갈등, 가족 경제의 어려움 등의 문제가 있으면 청년기 자녀의 우울에 영향을 주는 것으로 나타났다. 그리고 청년기의 가족으로 부터의 심리적 독립 수준은 우울 및 우울 대응행동에 영향을 주는 것으로 나타났다[15]. 특히 청년기에는 다양한 내외적 변화에 대처하는데 있어, 쉽게 우울 상태에 빠지며, 정서적 갈등과 스트레스 수준이 높고, 불안과 좌절과 같은 심리적 장애에 취약한 것으로 보고되고 있다[16]. 그러므로 이 시기의 심리적 독립 및 우울은 정신건강에 있어 중요한 문제라 할 수 있다.

따라서 본 연구는 대학생을 대상으로 부모에 대한 심리적 독립 수준을 기능적 독립, 태도적 독립, 정서적 독립, 갈등적 독립의 4단계로 구분하여 살펴보고, 우울 및 우울 대응행동 양상 및 심리적 독립과 우울간의 관계를 파악하는 것으로 목적으로 수행되었으며, 이를 근거로 대학생의 정신 건강향상을 위한 간호중재의 기초자료로 활용하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 대학생을 대상으로 심리적 독립, 우울 및 우울 대응행동에 대해 파악하고, 심리적 독립과 우울 간의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관관계연구이다

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 충청도 소재의 4년제 대학교 4곳에 재학 중인 남녀 대학생이었으며, 본 연구에서 필요한 대상자 수는 상관관계분석을 기준으로 G*power program[17]에 의해 유의수준 .05, 중간정도의 효과크기(0.25)로 검정력 .80을 유지하기 위한 최소한의 표본수 84명을 기준으로 회수율과 응답률을 고려하여 총 135명을 대상으로 하였다. 수집된 총 135부 중 설문내용이 미흡한 4부를 제외한 131부를 분석에 사용하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 심리적 독립

심리적 독립을 측정하기 위해 Hoffman[2]이 개발한 Psychological Separation Inventory(PSI)을 사용하였다. PSI는 아버지와 어머니의 관계에서 야기되는 심리적 독립 수준을 측정하며, 각각 69문항씩 총 138문항으로 기능적 독립, 태도적 독립, 정서적 독립, 갈등적 독립의 4가지

하위 척도로 구성되어 있다. 기능적 독립(Functional Independence: FI)은 부모의 도움 없이 자신의 일을 시행할 줄 아는 개인적 능력을 의미하며, 26문항으로 구성되어 있고, 태도적 독립(Attitudinal Independence: AI)은 부모와 다른 독특한 스스로의 이미지와 자기 자신만의 신념, 가치, 의견 등을 가질 수 있는 능력을 의미하며, 28문항으로 구성되어 있다. 정서적 독립(Emotional Independence: EI)은 부모와 밀착된 관계에 대한 욕구로부터 자유로울 수 있는 정도를 의미하며, 34문항으로 구성되어 있고, 갈등적 독립(Conflictual Independence: CI)은 부모와의 관계에서 오는 과도한 죄의식, 불안, 후회로부터 자유로울 수 있는 정도를 의미하며, 50문항으로 구성되어 있다. 설문은 각 문항에 대해 그 내용이 자신의 생각과 어느 정도 일치하는지에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터, ‘매우 그렇다’ 5점까지 5점 척도로 구성되어 있으며, 역환산하여 각 하부영역 별로 합한 총점을 기준점수(FI=65, AI=70, EI=85, CI=125)에서 뺀 점수가 심리적 독립수준을 나타내는 점수가 되며, 점수가 높을수록 부모로부터 더 강한 심리적 독립수준을 나타내게 된다. Hoffman[2]의 PSI의 개발당시 Cronbach's α =.84-.92로 보고되었으며, 본 연구에서의 Cronbach's α =.75-.89이었다.

2.3.2 우울

우울 정도는 Beck[18]의 우울척도(Beck Depression Inventory[BID])를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 우울 증의 인지적, 정서적, 동기적, 신체적 증상 영역을 포함하는 21개 문항으로 구성되어 있으며, 증상의 정도를 표현하는 구체적인 진술문에 의해 자신의 심리상태를 4개 문항 중 하나에 표시하도록 되어 있으며, 각 문항은 0-3점으로 구성되어 있으며, 0-63점까지의 BID의 점수에 따라 우울의 정도를 분류하였다. 0-9점까지는 우울하지 않은 상태(not depressed), 10-15점까지는 경한 우울상태(mildly depressed), 16-23점까지는 중한 우울상태(moderately depressed), 24-63은 심한 우울상태(severely depressed)를 의미한다. Beck[18]의 BID 개발당시 Cronbach's α =.90이었고, 본 연구에서의 Cronbach's α =.85이었다.

2.3.3 우울 대응행동

Won[19]이 개발한 우울 대응행동 질문지를 사용하여 측정하였다. Won[19]의 우울 대응행동은 4개의 범주와 22개의 집합적 우울 대응행동으로 분류된다. 4개의 범주는 사람들과 직접적, 간접적인 방법으로 관계를 맺고 있는 행동인 “대인관계지향행동”, 정보를 처리하거나 다양한 자극을 감지해 내는 인지기능을 수반하는 행동인 “인지활동지향행동”, 어느 객체를 조작한다거나 그 객체와

연관되는 행동인 “대물지향행동”, 대체로 혼자서 지내는 행동인 “혼자하는행동”으로 구분된다.

2.4 자료수집

본 연구는 자료수집 전 연구대상자의 윤리적 보호를 위하여 한국보건교육연구원의 연구윤리심의위원회의 심의를 거쳐 승인 받은 후 시행되었으며(PIRB11-014-1), 연구대상자 본인에게 연구의 목적과 필요성, 과정에 대해 자세하게 설명하고, 연구 참여 동의를 받은 후 설문 조사를 실시하였다. 설문 조사는 본인의 의사에 따라 언제든지 철회할 수 있으며, 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것임과 개인 정보의 비밀이 보장됨이 사전에 설명되었고, 설문조사를 완료한 대상자에게는 소정의 선물이 제공되었다.

본 연구의 자료 수집 기간은 2011년 8월 10일부터 10월 20일 까지였으며, 자료 수집은 대상자가 자가보고 방식으로 구조화된 설문지에 직접 기록하는 방식으로 이루어졌으며, 수집된 총 135부 중 설문내용이 미흡한 4부를 제외한 131부를 분석에 사용하였다.

2.5 자료분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 20을 사용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 실수, 백분율, 평균, 표준편차를 이용하여 구하였다.
- 2) 대상자의 심리적 독립(기능적 독립, 태도적 독립, 정서적 독립, 갈등적 독립), 우울 및 우울 대응행동의 정도를 파악하기 위해 실수, 백분율, 평균, 표준편차, 범위를 구하였다.
- 3) 대상자의 우울수준에 따른 심리적 독립수준의 차이를 one-way ANOVA로 분석하였으며, 사후검정은 Scheffe test로 확인하였다.
- 4) 대상자의 심리적 독립과 우울간의 관계를 파악하기 위해 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상자는 평균 연령 21.3세의 대학생 131명으로, 남자 32.8%, 여자 67.2%를 차지하고 있었으며, 2학년 59.5%, 4학년 20.6%, 1학년 12.2%, 3학년 7.6%의 분포를 보였다. 전공은 의학계열이 60.3%로 가장 많았으며, 종교가 없는 경우가 51.9%였고, 동기 유형으로는 자취가

41.2%를 차지하여 가장 많았으며, 부모와 거주 33.6%, 기숙사 거주 20.6%, 기타 4.6% 순이었다. 가족 수는 4명 인 경우가 58.8%로 가장 많았으며, 출생순서는 맏이인 경우가 49.6%로 가장 높은 비율을 차지하였다. 가족의 월수입은 300~400만원 미만인 경우가 28.2%로 가장 많았고, 200만원 미만인 경우는 12.2%로 가장 낮게 나타났다[표 1].

[표 1] 대상자의 일반적 특성

[Table 1] General Characteristics of the Subjects

특성/구분	n(%) or M±SD
연령	21.27±1.45
성별	
남자	43(32.8)
여자	88(67.2)
학년	
1학년	16(12.2)
2학년	78(59.5)
3학년	10(7.6)
4학년	27(20.6)
전공	
인문계열	27(20.6)
자연계열	18(13.7)
의학계열	79(60.3)
기타	7(5.3)
종교	
있음	63(48.1)
없음	68(51.9)
동거유형	
자취	54(41.2)
부모와 거주	44(33.6)
기숙사	27(20.6)
기타	6(4.6)
가족 수	
≤3명	14(10.7)
4명	77(58.8)
5명	33(25.2)
6명	7(5.3)
출생순서	
맏이	65(49.6)
중간	18(13.7)
막내	39(29.8)
독남(독녀)	9(6.9)
가족 월수입(만원)	
< 200	16(12.2)
200~<300	30(22.9)
300~<400	37(28.2)
400~<500	17(13.0)
≥500	31(23.7)

3.2 대상자의 심리적 독립, 우울과 우울 대응 행동

대상자의 아버지의 심리적 독립수준을 살펴보면, 기능적 독립수준은 19.65(SD=9.47), 태도적 독립수준은 26.13(SD=9.48), 정서적 독립수준은 31.63(SD=11.80), 갈등적 독립수준은 38.48(SD=13.15)로 나타났다. 대상자의 어머니의 심리적 독립수준을 살펴보면, 기능적 독립수준은 24.64(SD=7.78), 태도적 독립수준은 29.69(SD=7.19), 정서적 독립수준은 39.50(SD=8.91), 갈등적 독립수준은 37.72(SD=14.05)로 나타났다[표 2].

대상자의 우울 수준은 평균 10.38(SD=7.08)로 우울하지 않음 54.2%, 경증 우울 22.9%, 중증 우울 16.8%, 심한 우울 6.1%로 나타났다[표 2].

우울 대응행동은 대인관계지향행동, 인지활동지향행동, 대물지향행동, 혼자하는행동으로 크게 4가지 범주로 구분되는데, 본 연구의 대상자의 경우, 가장 많은 비율을 차지하는 우울 대응행동은 음악듣기, 영화나 TV보기, 생각하기 등의 인지활동지향행동(30.76%)이었으며, 혼자하는 행동 28.32%, 대물지향행동 25.50%, 대인관계지향행동 15.06% 순이었다. 대인관계지향행동 중 친구와 대화를 하는 경우가 11.24%로 가장 많았으며, 인지활동지향행동 중 음악듣기가 10.04%로 가장 많았다. 대물지향행동 중 먹기 9.64%, 쇼핑하기와 그 외의 것들이 9.64%로 가장 많았으며, 혼자하는행동 중에는 잠자기가 14.26%로 가장 많은 비율을 차지하고 있었다[표 3].

[표 2] 대상자의 심리적 독립과 우울 수준

[Table 2] Psychological Separation and Depression of the Subjects

변수/구분	가능한 범위	M±SD/n(%)
심리적 독립		
아버지	기능적 독립	-65 ~ 39
	태도적 독립	-120 ~ 42
	정서적 독립	-85 ~ 51
	갈등적 독립	-125 ~ 75
어머니	기능적 독립	-65 ~ 39
	태도적 독립	-120 ~ 42
	정서적 독립	-85 ~ 51
	갈등적 독립	-125 ~ 75
우울	0-63	10.38±7.08
정상(0-9)		71(54.2)
경증 우울(10-15)		30(22.9)
중증 우울(16-23)		22(16.8)
심한 우울(24-63)		8(6.1)

[표 3] 대상자의 우울 대응행동
[Table 3] Antidepressive Coping Behaviors of the Subjects

범주	집합적 우울대응 행동	n(%)
대인관계지향행동 (n=75, 15.06%)	친구와 대화	56(11.24)
	가족과 대화	8(1.61)
	다른 사람과 관련 행동	11(2.21)
	편지쓰기	0(0.00)
인지활동지향행동 (n=155, 30.76%)	음악듣기	50(10.04)
	영화나 TV 보기	39(7.83)
	생각(사색)하기	29(5.82)
	공상하기	0(0.00)
	책읽기	9(1.81)
	글쓰기	5(1.00)
	낙서하기	2(0.04)
	노래부르기	14(2.81)
	기도하기	7(1.41)
	대물지향행동 (n=127, 25.50%)	먹기
술과 담배		18(3.61)
운동하기		13(2.61)
쇼핑하기와 그 외의 것들		48(9.64)
혼자하는행동 (n=141, 28.32%)	(혼자서)걷기	16(3.21)
	(혼자서)여행하기	8(1.61)
	잠자기	71(14.26)
	울기와 혼란 상태에 빠짐	33(6.63)
	혼자 있기	13(2.61)
합계		498(100)

[표 4] 우울수준에 따른 심리적 독립의 차이
[Table 4] Difference of Psychological Separation by Depression Level

변수/구분	아버지 심리적 독립				어머니 심리적 독립			
	기능적 독립	태도적 독립	정서적 독립	갈등적 독립	기능적 독립	태도적 독립	정서적 독립	갈등적 독립
	M±SD				M±SD			
우울								
정상 ^a	20.50±9.25	27.14±9.84	33.08±10.77	35.55±12.24	24.96±8.37	30.52±7.81	39.50±8.67	34.32±13.27
경증우울 ^b	21.03±10.41	27.20±9.51	32.63±13.19	41.60±13.40	24.70±6.78	29.63±6.90	39.70±9.98	41.37±13.82
중증우울 ^c	18.05±7.95	23.82±8.57	30.05±11.35	43.77±13.69	23.68±6.18	28.09±6.30	40.00±8.97	39.81±14.74
심한우울 ^d	11.38±8.26	19.50±4.99	19.38±10.70	38.25±13.76	24.25±10.55	27.00±3.16	37.37±8.00	48.50±11.84
F(p)	2.76 (.045)	2.19 (.092)	3.65 (.014)	3.07 (.030)	0.16 (.926)	1.05 (.372)	0.18 (.912)	4.06 (.009)
Scheffe test	a>c, b>d							

3.3 대상자의 우울수준에 따른 심리적 독립의 차이

대상자의 우울수준에 따른 아버지에 대한 심리적 독립을 살펴보면, 우울수준에 따라 기능적 독립($F=2.76, p=.045$), 정서적 독립($F=3.65, p=.014$)과 갈등적 독립($F=3.07, p=.030$)에 있어 유의한 차이를 나타냈다. 사후검정 결과 정서적 독립 수준에 있어, 우울 수준이 정상에 해당하는 경우가 중증 우울인 경우에 비해 정서적 독립 수준이 높았고, 경증 우울에 해당하는 경우, 심한 우울에 해당하는 경우 보다 정서적 독립 수준이 높은 것으로 나타났다.

대상자의 우울수준에 따른 어머니에 대한 심리적 독립은 우울수준에 따라 갈등적 독립($F=4.06, p=.009$)만 유의한 차이를 나타냈는데, 사후 검정결과 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다[표 4].

3.4 대상자의 심리적 독립과 우울간의 관계

대상자의 심리적 독립과 우울간의 관계를 살펴보면, 아버지로 부터의 심리적 독립인 기능적 독립($r=-.20, p=.020$), 태도적 독립($r=-.21, p=.014$), 정서적 독립($r=-.24, p=.020$), 갈등적 독립($r=-.21, p=.015$)은 모두 우울과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 어머니로 부터의 심리적 독립에서는 갈등적 독립($r=-.28, p=.001$)만 우울과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다[표 5].

[표 5] 대상자의 심리적 독립과 우울 간의 관계
[Table 5] Correlations between Psychological Separation and Depression

변수								
	1	2	3	4	5	6	7	8
	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)
1 FFI								
2 FAI	.57 ($<.001$)							
3 FEI	.85 ($<.001$)	.54 ($<.001$)						
4 FCI	-.13 (.133)	-.15 (.088)	-.22 (.011)					
5 MFI	.60 ($<.001$)	.39 ($<.001$)	-.04 (.681)	.49 ($<.001$)				
6 MAI	.39 ($<.001$)	.73 ($<.001$)	.39 ($<.001$)	-.24 (.005)	.43 ($<.001$)			
7 MEI	.41 ($<.001$)	.34 ($<.001$)	.57 ($<.001$)	-.12 (.180)	.66 ($<.001$)	.36 ($<.001$)		
8 MCI	.10 (.274)	.05 (.596)	.01 (.989)	.52 ($<.001$)	.09 (.313)	-.09 (.331)	-.10 (.241)	
9 Depression	-.20 (.020)	-.21 (.014)	-.24 (.006)	.21 (.015)	-.06 (.526)	-.17 (.059)	-.06 (.533)	.28 (.001)

FFI: Father Functional Independence, FAI: Father Attitudinal Independence, FEI: Father Emotional Independence, FCI: Father Conflictual Independence, MFI: Mother Functional Independence, MAI: Mother Attitudinal Independence, MEI: Mother Emotional Independence, MCI: Mother Conflictual Independence

4. 논의

대학생은 청소년에서 성인으로 넘어가는 시기로, 이 시기의 부모로부터의 심리적 독립 및 우울은 정신건강에 중요한 영향을 미치는 요인이다. 따라서 본 연구는 대학생의 심리적 독립, 우울 및 우울 대응행동의 정도 및 관계를 파악하여, 대학생의 정신건강향상을 위한 간호중재 개발의 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

Lee[20]등의 연구에 의하면 심리적 독립은 청년기의 주된 발달 과업인 자아정체감 형성을 위해 우선적으로 필요하며, 이에 대한 가족의 역할은 심리·사회적 발달의 근간이 되는 중요한 요인임을 보고하였다. 본 연구에서 아버지의 심리적 독립수준은 어머니의 독립수준에 비해 모든 하위 항목에 있어 낮은 것으로 나타났다. 또한 Lee와 Choi[24]의 연구에서 청소년의 심리적 독립 수준과 비교한 결과, 아버지로부터의 심리적 독립에서는 정서적 독립 수준만 높게 나타났고, 어머니로부터의 심리적 독립은 태도적 독립과 정서적 독립 수준이 높은 것으로 나타났다. 이는 청소년에 비해 대학생이 부모와 다른 자신만의 신념, 가치, 의견 등을 가지고 있으며, 부모로부터 밀착된 관계에 대한 욕구로부터 자유로운 것으로 파악된다. 그러나 Ryu, Yoo, Song, Choi와 Chung[25]의 연구결과와

비교해 볼 때, 부모와의 기능적인 의존성과 심리적인 갈등 측면의 독립에 있어서는 오히려 청소년 보다 낮은 수준으로 파악되었다. 이를 근거로 대학생의 기능적, 갈등적 측면의 심리적 독립을 강화하기 위한 특성화된 중재가 요구되며, 이를 해결하기 위해서는 부모 뿐 아니라, 이에 영향을 주는 요인 파악 및 지지체계 마련이 필요할 것으로 사료된다.

특히, 본 연구에서의 부모로부터의 기능적 독립 수준인 22.14점(부모평균)은 대학생을 대상으로 한 Song, Yoo와 Yun[26]의 기능적 독립 수준인 42.87점(부모평균)과 비교해 볼 때 많은 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 부모의 도움 없이 자신의 일을 시행할 줄 아는 개인적 능력이 낮음을 의미하는 것이다. 대학생은 학생이면서, 한 사회의 일원으로서 독립적인 역할수행을 준비하는 시기로, 이에 대한 훈련과 사회적 지지가 필요하며, 부모로부터 기능적 독립 수준을 강화할 수 있는 전략이 가정과 학교, 그리고 사회 환경적 측면에서 필요하다.

본 연구에서 경증 우울 22.9%, 중증 우울 16.8%, 심한 우울 6.1%로, 중증 우울 이상의 증상을 호소하는 대상자는 22.9%를 차지하는 것으로 나타났다. 2011년 대학생의 정신건강상태 조사에 의하면[21], 최근 우울했거나, 우울증이라고 할 수 있는 심적 문제를 겪은 적이 있는 대학생

은 51%로 과반수를 넘는 것으로 조사되었다. 2010년 국민건강통계[12]에 의하면 대학생들은 취업과 미래에 대한 불안함, 스트레스로 인해 정신건강이 위협받고 있으나, 이로 인해 병원을 찾는 경우는 10%도 되지 않는 것으로 나타나, 우울에 대처하는 대학생의 자세는 매우 소극적임을 알 수 있다. Kim[16]의 연구에 의하면, 대학생의 우울은 부정적 정서와 사회적 적응과 관련이 있고, 이러한 우울은 자살 생각에도 영향을 주어 자살 위험요인이 될 수 있는 것으로 나타났다. 우울은 정신건강을 위해서도 반드시 관리되어야 하며, 신체적, 심리적, 사회적 측면에서 우울이 미치는 영향력을 고려해 볼 때, 대학생들의 우울에 대한 예방과 대처 전략이 요구되며, 특히 중증 정도 이상의 우울을 앓고 있는 대상자가 적극적이면서 지속적으로 치료 및 관리를 받을 수 있는 의료 환경, 자원 및 지지체계가 마련되어야 할 것이다.

Lee와 Kang[11]의 연구에 의하면 대학생들은 학업성적, 인생과 진로의 결정, 경제적인 자립과 관련한 심리적 부담 등 다양한 원인으로 인해 심리적 건강이 취약한 상태이며, 불안정한 상황과 발달적인 변화들이 우울을 유발시킬 수 있는 것으로 보고하였다. 대학생은 청소년과 성인의 과도기로 우울증이 무기력함, 신경과민 등의 일반적인 양상이 아닌 반사회적인 행동적인 문제로 나타나 진단이 잘못되거나 구별이 되지 않을 수 있으며, 어른이 되기 위해 당연히 겪게 되는 일시적인 우울감 정도로 쉽게 치부되는 경향이 있다[22]. 이에 대학생의 우울에 대해 세심한 관심을 가지고, 우울 수준을 고려한 간호중재의 적용으로 정신건강향상을 위한 치료적 환경조성이 필요할 것으로 사료되며, 대학생의 우울의 영향을 주는 주요 위험요인을 파악하여, 우울에 대해 예방적인 관리를 하는 것이 중요함을 알 수 있다.

본 연구 대상자의 우울대응행동 중 가장 많은 비율을 차지하는 것은 음악듣기, 영화나 TV보기, 생각하기 등의 인지활동지향행동(30.76%)이었으며, 혼자하는행동 28.32%, 대물지향행동 25.50%, 대인관계지향행동 15.06% 순이었다. 우울대응행동 중 전체 대상자 수의 25%이상 반응하는 행동들을 우울에 대응하는 합리적인 행동으로 보는데, 본 연구에서는 전체 대상자 수의 25%인 32명 이상이 반응한 합리적인 행동을 순서대로 살펴보면, 잠자기(71명), 음악듣기(50명), 먹기(48명), 쇼핑하기와 그 외의 것들(48명), 영화나 TV 보기(39명), 울기와 혼란에 빠짐(33명) 순으로 나타났다. 이러한 연구결과는 Park[22]의 연구에서 청소년의 우울대응행동과 비슷한 결과이다.

Lee와 Myung[23]의 연구에 의하면 우울 수준이 높은 청소년의 경우 대인관계지향행동을 통해 가장 많은 도움을 받는 것으로 나타났다. 우울 대응행동이란 우울할 때

그것을 견뎌내기 위해 어떤 행동을 하며[19], 우울은 적절한 우울 대응행동을 함으로써 어느 정도 해소될 수 있으며, 도움이 될 수 있다고 보고하였다. 그러므로 효과적으로 우울 수준을 조절할 수 있도록, 선호하는 우울 대응행동을 지지해 줄 수 있는 환경을 마련하는 것이 도움이 될 것이다. 또한 이러한 행동을 하는 대학생에 대해 단순한 행동으로 받아들이기 보다는 이를 우울과 관련된 증상으로서 관련지어 볼 수 있어야 할 것이다.

본 연구에서 대상자의 심리적 독립과 우울간의 관계를 살펴보면, 아버지로 부터의 심리적 독립인 기능적 독립, 태도적 독립, 정서적 독립, 갈등적 독립은 모두 우울과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 어머니로 부터의 심리적 독립에서는 갈등적 독립만 우울과 유의한 상관 관계가 있는 것으로 나타났다. 부모로부터의 심리적 독립은 청년기 동안 성취해야할 중요한 발달과업 중 하나로 중요한 부분이다. 본 연구에서 아버지로 부터의 기능적, 태도적, 정서적, 갈등적 독립은 모두 우울과 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다. 대학생의 우울 관리를 위해서도 아버지와 심리적 독립을 지지해 줄 수 있는 방안이 필요할 것이며, 이를 위해 아버지와 자녀가 함께 하는 노력이 필요할 것으로 사료된다.

갈등적 독립은 부모와의 관계에서 오는 과도한 죄의식, 불안, 후회로부터 자유로울 수 있는 정도를 의미하는데, Kim과 Choi[7]의 연구에 의하면, 이러한 갈등적 독립은 부모의 바람직한 양육행동(감독, 합리적 설명, 애정)과 정적 상관관계가 있으며, 바람직하지 못한 양육행동(비일관성, 과잉기대, 과잉간섭, 학대, 방치)과는 부적 상관관계가 있는 것으로 나타나, 심리적 독립에 있어 부모의 양육 태도가 중요한 영향을 미치는 요인임을 보고하였다. 이에 대학생의 심리적 독립 강화를 위해서는 이들의 부모를 함께 참여시켜 올바른 양육행동에 대한 교육과 부모와 자녀의 정신, 심리적 문제해결을 위한 프로그램 적용이 도움이 될 것으로 사료된다. 이를 통해 부모들이 자녀를 방치하지 않고, 지나치게 간섭하지 않으며, 애정을 가지고 합리적으로 설명하는 양육행동을 하는 것이 자신의 자녀들이 심리적 독립을 촉진하는데 도움이 된다는 사실을 교육할 필요가 있다[7].

이상의 논의를 종합하여 볼 때, 청소년의 우울 예방 및 치료를 위한 간호중재는 이와 관련 있는 부모로부터의 심리적 독립 수준을 강화를 통해 도움을 받을 수 있을 것으로 사료되며, 대학생의 우울 및 정신건강 향상을 위해, 의료·복지 차원의 사회적지지 전략 마련과 학교, 가정, 사회적 정책적 지원이 우울의 치료적 간호중재와 함께 제공되어야 할 것이다.

5. 결론 및 제언

본 연구에서 대학생의 심리적 독립, 우울 및 우울대응 행동에 대해 파악한 결과, 대상자의 우울 수준은 우울하지 않음 54.2%, 경증 우울 22.9%, 중증 우울 16.8%, 심한 우울 6.1%로 나타났으며, 우울 대응행동은 인지활동지향 행동 30.76%, 혼자하는 행동 28.32%, 대물지향행동 25.50%, 대인관계지향행동 15.06% 순으로 나타났다. 우울수준에 따라 아버지의 심리적 독립은 기능적 독립, 정서적 독립과 갈등적 독립에 있어 유의한 차이를 나타냈다. 어머니의 심리적 독립은 우울수준에 따라 갈등적 독립에서만 유의한 차이를 나타냈다. 그리고 아버지로 부터의 심리적 독립인 기능적 독립, 태도적 독립, 정서적 독립, 갈등적 독립은 모두 우울과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 어머니로 부터의 심리적 독립에서는 갈등적 독립만 우울과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

본 연구결과에 근거하여 대학생의 심리적 건강향상을 위한 간호중재는 아버지로 부터의 심리적 독립 수준을 강화하고 어머니와의 갈등적 독립을 해결하기 위한 전략이 포함되어야 할 것이며, 보다 바람직한 우울 대응행동을 할 수 있도록, 사회적, 정서적 지지가 필요할 것으로 사료된다.

본 연구결과에 근거하여 대학생의 심리적 독립에 영향을 주는 다양한 요인들에 대한 탐색을 통해, 대학생의 우울 관련 상담과 학교생활 적응력 강화를 위해 활용하여야 할 것이다. 그리고 보다 바람직한 우울 대응행동을 통해 우울에 효과적으로 대처할 수 있도록 치료적 지지를 제공해야 할 것이다. 대학생의 경우 우울 수준이 심각함에도 불구하고, 간과하게 될 위험이 있으므로 이를 예방하기 위해 이들의 우울 수준과 행동 특성 파악에 대한 지속적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

References

[1] Y. M. Kim, C. S. Lee, "Effects of university students' value on their lifestyle", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.15, No.5, pp.133-156, 2008.

[2] J. A. Hoffman, "Psychological separation of late adolescents from their parents", *Journal of Counseling Psychology*, Vol.31, pp.170-178, 1984.

[3] S. Y. Na, M. H. Ahn, "Parental emotional bond and adult attachment: The mediating role of ego-resiliency and psychological separation", *Korean Psychological Association Woman*, Vol.16, No. 3, pp.331-355, 2011.

[4] Y. K. Kim, M. C. Kang, A. R. Cho, Y. H. Lee, "The moderating effect of psychological separation and indecisiveness on the relations among attachment, career decision-making self-efficacy and career indecision", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.23, No.4, pp.995-1016, 2011.

[5] J. N. Kim, "Psychological separation from parents and college life adjustment: The role of social skills", Unpublished master's thesis, Kyungnam university, Masan, 2008.

[6] U. J. Kim, S. M. Cheon, "The effect of conflictual independence from parents and parental attachment on the college students' career decision status: Mediated by ego-identity status", *The Korean Journal of East West Mind Science*, Vol.4, No.1, pp.147-162, 2001.

[7] S. Y. Kim, N. Y. Choi, "The effects of psychological separation from parents on conflict solving strategies for dating relationship and relationship satisfaction among male and female university students", *Journal of the Korean Home Economics Association*, Vol.49, No.9, pp.35-45, 2011.

[8] J. I. Lee, S. Y. Park, "Psychological independence of adolescents: influences of mother's attachment experience, psychological control behavior, and adolescents' attachment", *Korean Association of Child Studies*, Vol.29, No.3, pp.175-189, 2008.

[9] J. Y. Shin, "Relation of psychological separation from parents, family cohesion and adjustment to college", Unpublished master's thesis, Yonsei university, Seoul, 2000.

[10] K. H. Jo, H. J. Lee, "Relationship between self-efficacy, depression, level of satisfaction and death attitude of college student", *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.38, No.2, pp.229-237, 2008.

[11] Y. K. Lee, K. H. Kang, "The analysis about employment stress and career decision efficacy of undergraduate-in focus of engineering and social science colleges", *Journal of Engineering Education Research*, Vol.14, No.2, pp.60-67, 2011.

[12] Ministry of Health & Welfare & Korea Centers for Disease Control and Prevention, "Korea health statistics 2010: Korea National Health and Nutrition Examination Survey", 2011.

[13] S. H. Kang, "A study on the influencing the suicide ideation of university students: Moderating effects of social support and mediation effects of depression", Unpublished doctor dissertation, Cheongju university, Cheongju, 2012.

- [14] C. K. Germer, "Mindfulness and psychotherapy", Seoul: Muwoosu, 2009.
- [15] N. R. Marmostein, R. L. Shiner, "The family environments of depressed adolescents", Paper presented at the meeting of the Society for Research on Adolescence, Boston, 1996.
- [16] M. K. Kim "Relationship on depression and suicide ideation of university students-the mediating effects of negative emotion and social adaptation", Youth Studies Research, Vol.18, No.12, pp.101-129, 2011.
- [17] F. Faul, E. Erdfelder, A. G. Lang, A. Buchner, "G*POWER 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences", Behavior Research Methods, Vol.39, pp.175-191. 2007.
- [18] A. T. Beck, "Depression: Causes and treatment", Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967.
- [19] H. Won, "An exploratory study of college student's antidepressive coping behavior", Unpublished doctor dissertation, Michigan university, Michigan, 1980.
- [20] M. A. Lee, M. S. Choi, S. Y. Choi, "The structural relationship among family function, ego-identity, psychological independence and career decision-making level in high school students", The Korean Journal of Educational Psychology, Vol.25, No.4, pp.739-761, 2011.
- [21] Spec Weekly, "Survey of Mental Health", 2011.
- [22] J. M. Park, "A study on adolescents' level of depression and antidepressive coping behaviors", Unpublished master's thesis, Hanyang university, Seoul, 2007.
- [23] J. S. Lee, S. Y. Myung, "A study on adolescents' anti-depressive coping behaviors according to their depression level, Behavior Research and Therapy", Journal of Youth Studies, Vol.15, No.6, pp.39-63, 2008.
- [24] H. Y. Lee, T. J. Choi, "The relationship between parenting behavior and psychological separation of late adolescents", Studies on Korean Youth, Vol.16, No.2, pp.93-123, 2005.
- [25] N. A. Ryu, S. H. Yoo, H. A. Song, J. H. Choi, A. R. Chung, "Relationship between perceived family strength and psychological separation of high school students", Studies on Korean Youth, Vol.18, No.10, pp.65-87, 2011.
- [26] H. A. Song, S. H. Yoo, K. M. Yun, "The relationship of psychological separation and career decision-making autonomy to university students' career exploration behavior", Studies on Korean Youth, Vol.17, No.11, pp.264-289, 2010.

전 해 옥(Hae Ok Jeon)

[정회원]



- 2002년 2월 : 이화여자대학교 간호학과(간호학사)
- 2007년 2월 : 이화여자대학교 간호학과(간호학석사)
- 2010년 8월 : 이화여자대학교 간호학과(간호학박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 청주대학교 간호학과 전임강사

<관심분야>

만성질환, 교육 콘텐츠개발, 인터넷 기반 코칭프로그램