보건교육건강증진학회지 제34권 제1호(2017. 3) pp.77-90
Korean J Health Educ Promot, Vol.34, No.1 (2017)
https://doi.org/10.14367/kjhep.2017.34.1.77

포토보이스 조사방법을 활용한 대학생이 지각한 정신건강의 의미와 영향요인 탐색

이소원*, 김경숙**, 김보영***†
* 연세대학교 교육대학원, ** 호남대학교 간호학과, *** 경상대학교 간호대학·건강과학연구원

Exploration of the meaning and factors affecting the mental health perceived by university students utilizing photovoice methodology

Sowon Lee*, Kyungsook Kim**, Boyoung Kim***†
* *Graduate School of Education, Yonsei University*
** *Department of Nursing, Honam University*
*** *College of Nursing · Institute of Health Sciences, Gyeongsang National University*

Objectives: The purpose of this study was to explore how university students perceive the mental health, what are the factors affecting the mental health in their lives. **Methods:** The participants of this study were eight university students who haven't participated in a class of mental health, residing in G city. This study collected the data between May 9 and June 13, 2016, and adopted a photovoice methodology of participatory action research. **Results:** The mental health perceived by the participants was expressed as new things re-experiencing in a familiar daily life of themselves, and things seem the same but different from others. Through discussion, the participants found that affecting factors of the mental health they negatively perceived could work on others as positive factors. Also, the participants were in search of a strategy to individually protect the mental health barriers in ways of that could contribute to mental health of the community such as conformity to social regulations. **Conclusions:** Based on these results, this study was meaningful in that various views were derived to prepare strategies and policy alternatives to promote university students' mental health.

Key words: photovoice, mental health, university students

Ⅰ. 서론

현대사회로의 진입 후 사람들은 생리적인 욕구가 충족되고 생활이 편리해지면서 어떤 삶을 살 것인지와 같은 주제로 관심이 옮겨가게 되었다. 이러한 삶의 질과 관련된 관심은 신체적인 건강과 더불어 정신건강으로 확대되었다. 매체 등에서는 정신건강과 관련된 다양한 주제를 다루게 되었고 예전보다 좀 더 쉽게 정신건강과 관련된 정보를 접할 수 있게 되었다. 이와 관련하여 그동안 성인의 정신건강과 삶의 질의 중요성은 인식하고 있었으나 아동청소년, 노인의 정신건강에 비해 상대적으로 그 접근과 대응관리는 미흡했으며 성인기에 대한 연구는 대부분이 중년기(Kim, 2000; Kim, 2010)나 노년기(Jun & Kim, 2013; Suh, Kim, Son, & Kim, 2013)를 중심으로 연구가 진행되어 성인기 전체를 주기별로 정신건강 정도와 관련하여 변인을 파악하는 연구는 거의 진행되지 않았다(Kang et al., 2012).

Corresponding author : Boyoung Kim
College of Nursing, Gyeongsang National University, 816-15 Jinju-daero, Jinju, Gyeongnam, Korea
주소: (52727) 경남 진주시 진주대로 816번길 15 경상대학교 간호대학
Tel: +82-55-772-8248, Fax: +82-55-772-8222, E-mail: dasom7812@daum.net
※ 이 논문은 2015년도 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 기초연구사업임(2015R1D1A1A01061311)
• Received: October 31, 2016 • Revised: March 14, 2016 • Accepted: March 28, 2017

초기 성인기인 대학생은 정해진 시간표에 따른 수업참여와 보호자의 동의가 필요한 중·고등학교시기에 비해 일상생활에서부터 학교생활까지 스스로 결정하고 선택하는 자율성과 선택에 따른 책임이 증가하게 된다. 또한 정체성의 확립, 사회적 독립과 더불어 취업난에 따른 미래에 대한 불안감, 등록금과 같은 경제적 문제 등 다양한 스트레스 요인과 복잡한 심리사회적 과제가 정신건강의 위기를 초래할 수 있다. 따라서 자신의 건강한 정신건강의 유지와 더 나은 삶을 위한 의식적인 노력과 함께 각자의 생각과 목소리를 표현할 수 있는 다양한 기회가 제공되어야 한다.

정신건강과 관련된 초기 연구는 질병이나 고통이 없는 상태가 건강이라고 보는 질병 모델에 근거하여 진행되었으며 이러한 접근은 정신건강에 대하여 정신질환의 유무로 판단하기 때문에 일반 대학생들에게 이와 같은 기준을 적용하는 것은 적절하지 않다. 따라서 세계보건기구(World Health Organization, WHO)의 정의와 같이 단순히 질병의 유무가 아닌 '정신적, 심리적 안녕 상태'로 보는 것이 적합할 것이다(WHO, 2016). 최근 긍정심리학이 질병모델의 한계를 극복할 대안으로 성장모델을 제안하였고 이는 개인의 강점과 능력이 최대한 발현되는 상태로 자신의 삶에 있어서 스트레스를 적절하게 대처하고 정서적 안녕감을 높일 수 있도록 돕는다(Kim & Kwon, 2013; Yoo, Park, Kim, & Cho, 2014). 그러므로 성장모델에 따라 다양한 스트레스 요인과 복잡한 심리사회적 과제를 안고 있는 대학생들이 자신의 강점을 발견하고, 스트레스를 적절하게 대처하며 자신의 정신건강을 유지할 수 있도록 돕기 위한 대안으로 긍정적인 관점에서의 접근이 필요하다.

또한 정신건강과 관련된 대학생을 대상으로 하는 선행연구의 대부분은 양적 연구로서 정신건강에 대한 실태(Keum & Nam, 2010), 영향요인(Choi, 2012; Hyun, Kang, & Kim, 2011)등에 관한 연구는 다양하게 진행되고 있으나 정신건강에 관한 대학생들의 실제적인 생각이나 의견이 반영되는 질적 연구는 거의 찾아보기 어렵다. 현재 매체, 학교장면에서의 다양한 예방교육이나 수업과 같이 정신건강과 관련된 정보는 다양하게 제공되고 있다. 하지만 대부분이 강의식으로 전달형태를 띄며 청각정보 또는 활자화된 시각자극만을 제공하고 있으며, 사진과 같은 이미지화 된 시각정보나 자극 또는 참여자의 생각을 확인하고 반영할 수 있는 방식은 거의 제공되고 있지 않다. 따라서 단순한 정보제공의 차원에서의 정신건강이 아닌 각자의 삶에서 정신건강과 관련된 특성을 찾아보는 체험적 이해를 할 수 있는 기회가 제공되는 것이 필요하다.

이러한 의미에서 참여적 실천연구로서 질적 연구방법인 포토보이스 조사방법은 '사진'을 매개로 하여 자신의 가치관이나 생각을 표현하고 인식을 깊이 있게 연구하며 언어만으로는 표현할 수 없는 감정과 생각을 나눌 수 있는 기회를 제공한다(Lee, 2015). 즉, 포토보이스는 시각적인 이미지를 통해 삶의 경험을 의사소통하기 위한 기회를 제공한다(David, 2010).

포토보이스 혹은 포토보이스 조사방법을 사용한 국외연구를 살펴보면 암 생존자(Yi & Zebrack, 2010), 척수장애인(Newman, 2010), 흑인청소년(Robin, 2017) 등 자기목소리를 내기 어려운 소수자 연구에 주로 사용되었다. 국내에서는 지적장애인(Jun, Kim, Yu, Kim, & Shin, 2013), 다문화 중도입국 청소년(Hong, 2014)과 같은 사회적으로 소외된 집단뿐 아니라 대학생(Lee & Chang, 2013; Kim, 2014), 학교폭력 경험 청소년(Yang, 2016), 발달장애 자녀를 둔 어머니(Kim, Kim, & Jung, 2016)와 같은 다양한 집단을 대상으로 진행되거나 지역사회 건강증진 전략(Yoo, 2015) 및 사회적 기업에 대한 인식(Lee, 2015) 등 다양한 주제로서 포토보이스 조사방법을 활용한 연구가 진행되고 있다.

대학생을 대상으로 하는 연구로 대학생의 주체적 참여를 위해 공동 연구자로서 연구를 함께 진행하는 것은 중요하다. 본 연구에서는 포토보이스 조사방법을 활용하여 '정신건강'에 대한 생각을 사진과 같은 시각적 이미지로 표현하여 주제에 대하여 이미지화된 각자의 생각을 확인할 것이다. 또한 자신 또는 타인이 제시된 주제에 대하여 어떻게 생각하는지 들여다봄으로써 기존의 지식이나 정보를 새로운 시각으로 바라볼 수 있도록 하고자 한다. 무엇보다 본 연구 주제로 삼고 있는 '정신건강'에 대하여 포토보이스 조사방법을 활용하는 것은 '정신건강'이라는 단어를 우리의 일상과 조금 더 가깝게 만들어 줄 수 있을 것이라 예상한다.

따라서 본 연구는 대학생이 지각하고 있는 정신건강의 의미를 확인하고 그들의 삶 속에서 경험하고 있는 영향요인들을 포토보이스 조사방법을 통해 알아보고 참여자의 경험이 지역사회에서 어떻게 적용될 수 있을 것인지에 대하여 확인하고자 한다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구에서는 대학생이 인식하는 정신건강의 의미와 영향요인을 효과적으로 분석하기 위하여 참여적 실천연구(Participatory Action Research, PAR)의 한 종류인 포토보이스 조사방법을 활용하여 준비, 조사, 분석 과정을 기술한 연구이다.

2. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 다음과 같은 기준을 근거로 선정하였다. G시에 소재한 H대학교 1학년 학생으로 정신건강 관련 교과목을 수강하지 않았으며, 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 참여의사가 있는 참여자를 선정하였다. 일반적으로 포토보이스 조사 연구의 경우 7-10명이 참여하는 것이 바람직하므로(Wang, 2006), 연구 참여자는 보건계열 전공 1학년 남학생 1명, 여학생 7명 총 8명이 총 6주 동안 연구에 참여하였다.

3. 포토보이스

본 연구에서는 포토보이스 조사방법을 활용하여 참여자들이 인식하는 정신건강과 그 영향요인을 살펴보고자 하였다. 포토보이스는 사람들이 특정 사진기술을 통해 발견하고, 대표하고, 지역사회를 성장시키는 과정(Wang & Burris, 1997)으로 주제는 참여자들에게 의미가 있으면서 경험과 관계있는 주제가 되어야 한다(Song, 2003). 포토보이스는 1994년에 Wang과 Burris에 의해 개발되었으며 카메라를 사용하여 자신의 삶을 기록하고 이야기 할 수 있도록 하며 사람들에 의해 만들어진 전통적인 관점으로부터 벗어나 각자의 관점에서 세상을 바라볼 수 있도록 하는 가능성을 열어준다(Lee & Choi, 2014).

포토보이스는 SHOWeD질문 기법에 따라 참여자의 일상에서 자신의 생각과 감정을 반영하는 사진을 찍고 사진 이미지에 대한 생각과 경험을 나눈다. SHOWeD의 질문은 1) 이 사진에서 뭐가 보이나요?(See) 2) 여기서 진짜로는 어떤 일이 일어나고 있나요?(Happening) 3) 우리의 삶과 어떤 관련이 있나요?(Our lives) 4) 왜 이런 문제, 강점이 존재할까요?(Why exist) 5) 우리는 무엇을 할 수 있을까요?(Do)의 다섯 가지로 구성되어 있다(Wang, 1999). 포토보이스는 일반적으로 준비 → 조사 → 분석 → 공유 → 실천의 다섯 과정으로 진행되며 위의 질문과 토의과정을 통해 참여자 각자가 갖고 있는 기존의 인식을 새롭게 전환할 수 있는 계기를 마련하고 참여자의 생각과 경험은 연구자와 공유될 수 있다. 본 연구에서는 포토보이스 조사방법을 활용하여 기존의 시각이 아닌 새로운 방향의 시선을 제시하며, 참여자들의 정신건강과 관련한 지역사회의 관심을 유도하고 변화를 도모하고자 하였다.

4. 연구 질문

본 연구의 연구 질문은 연구 참여자들이 정신건강에 대하여 어떻게 생각하고 있고 그들의 삶에서 어떤 것들이 영향을 주고 있다고 생각하는지를 알아보고자 하였다. 회기별로 다음의 질문을 제시하였으며 질문에 따른 자신의 생각을 사진으로 찍어오도록 하였다. 각 회기별 주제에 따른 질문목록은 다음과 같다.

1) ‘정신건강’이라는 단어에서 떠오르는 이미지는 무엇인가요?
2) 내 생활에서 나의 정신건강에 미치는 요인들은 무엇인가요?
3) 지역사회 정신건강에 대해 나는 어떻게 기여할 수 있을까요?

5. 자료수집

본 연구는 2016년 5월 9일부터 6월 13일까지이었으며, 포토보이스 조사방법의 일반적인 진행과정인 오리엔테이션, 포토보이스 조사, 분석 과정까지 진행되었다.

오리엔테이션을 통해 포토보이스에 대한 내용과 목적 및 진행과정을 안내하였으며 사진을 찍는 과정에서 발생될 수 있는 여러 가지 윤리적 문제점 등에 대한 사전 교육을 실시하였다. 또한, 수집된 자료는 연구목적으로만 사용되는 점과 연구 참여자의 자료는 모두 무기명으로 처리됨을 알리고 사진촬영 시 개인정보 식별이 가능한 사진(얼굴이나 이름 등 개인정보가 노출이 되는 사진)은 지양하도록 안내하였다. 이외에 연구진행에 있어 필요한 내용과 참여자들의 문의사항 등에 대하여 부가설명을 하여 연구

참여자들의 연구에 대한 이해를 높여주었다.

사진촬영은 연구 참여자들이 각자 소지한 카메라로 촬영하였으며 촬영된 사진 중 선택한 사진에 대하여 자신의 생각이나 느낌을 문서로 작성하도록 하였다. 사진에 대한 설명이 작성된 파일은 온라인 사이트에 업로드 하거나 모임 참석 시 자료를 출력 해 오도록 하였다. 제출된 자료는 연구자와 연구 참여자들이 함께 토의과정을 통해 분석되었고 각 주제별 토의과정은 2시간씩 진행되었다. 토의과정에서는 SHOWeD의 질문을 중심으로 포토보이스의 분석 방법에 따라 연구 참여자가 어떤 내용을 촬영한 것인지 설명하고 어떤 내용을 표현하고자 하였는지 설명하도록 하였다.

토의과정에 대한 모든 내용은 참여자들의 사전 동의하에 모두 녹음 및 녹화 되었으며 녹음된 내용은 모두 필사하여 분석하였다. 본 연구자들이 필사 후 자료 분석을 위하여 여러 번 읽으면서 진술내용을 파악하고자 하였다.

6. 자료 분석

본 연구자들은 질적연구 방법론을 수강하고 질적 연구 세미나와 관련 학술대회에 참석하여 질적 연구 수행을 위한 역량을 쌓았다. 특히, 실행연구 방법론을 적용하여 질적 연구를 수행한 경험을 가지고 있어 패턴을 찾고, 그 주제의 의미를 기술하는데 전문성을 확보하였다. 본 연구에서 연구 참여자들의 사진과 사진에 대한 설명, 토의내용을 분석하기 위하여 3가지 주제(정신건강의 정의, 영향요인, 지역사회 기여)에 대한 내용을 확인하고 Braun과 Clarke(2006)의 주제 분석법 6단계에 따라 내용을 분석하였다. 1단계는 자료와 친숙해지는 단계로 총 3명의 연구자가 참여하였고, 회기별 참여자 토의에 참석한 연구자는 2명, 1명은 회기별 참여자 토의에 참석하지 않고 분석에 참여하였다. 각 회기별 참여자들의 토의내용을 전사하여 각 연구자가 의미 있는 진술이라고 생각되는 부분을 표시하며 반복하여 읽었다. 2단계는 코딩 단계로, 각 내용에 대하여 105개의 코드를 추출하였다. 3단계는 주제를 찾는 단계로 유사한 특성을 가진 코드를 묶어 추출한 주제가 수집 자료에 부합하는지, 각 주제들이 어떻게 개념화되어 서로 연관되는지 연구자간 비교를 통하여 의미가 포화될 때까지 검토과정을 거쳤다. 이 과정에서 총 26개의 하부 주제가 도출되었다. 또한, 참여자에게 본인의 인터뷰 내용을 확인시켜 자료의 포화시점을 확인하였다. 4단계는 주제를 재검토하는 단계로, 26개의 잠정적인 주제로부터 3개 범주와 10개 하위 범주를 도출하였다. 5단계는 주제를 명확히 하고 명명하는 단계로, 연구자들이 도출된 주제를 지속적으로 비교하면서 일관되게 다른 주제들과 명확히 구별되는 주제를 확인하고 참여자들이 생각하는 정신건강의 정의와 영향요인, 지역사회에 기여할 수 있는 방법이 반영되도록 명확한 정의를 생성하고 각 주제 결과를 명명하며 기술하였다. 6단계는 보고서 작성단계로 각 주제가 함축하는 진술을 그대로 인용하여 의미를 진술하였다.

7. 윤리적 고려

본 연구는 H대학교의 생명윤리심의위원회의 승인(1041223-201511-HR-099-01)을 얻어 진행하였다. 연구대상자에게 본 연구의 목적과 방법, 녹취 및 녹화에 대한 사항을 미리 안내하고 동의를 얻었으며 비밀 보장 및 수집된 정보 관리에 대하여 설명한 후 서면 동의를 얻은 후 진행하였다. 또한 사진을 찍는 과정에서 발생할 수 있는 여러 가지 문제점 등에 대한 사전 교육을 실시하고 수집된 자료는 연구목적으로만 사용되는 점과 연구 참여자의 모든 자료는 무기명으로 처리됨을 알렸다. 연구 참여 여부는 자의로 결정 하도록 하였으며 참여를 원치 않을 경우 언제든지 연구 참여 철회가 가능함과 불이익을 받지 않음을 안내하였다.

8. 윤리의 엄밀성 확보

본 연구는 Guba와 Lincoln(1989)이 제시한 기준에 따라 다음과 같이 진행하여 연구의 엄밀성을 화보하고자 하였다. 사실적 가치(true value)를 높이기 위하여 연구 참여자들과의 토의 내용을 필사한 자료를 반복적으로 읽으며 내용을 분석하였다. 적용성(applicability)을 위해 정신건강 과목을 수강하지 않은 대학생을 연구 참여자로 하여 자신의 경험을 풍부하게 표현할 수 있게 하였다. 또한 분석결과에 대하여 연구자 이외의 질적 연구를 수행한 교수의 조언을 통해 분석내용 및 결과를 점검하였으며, 연구자는 연구 참여자들이 자신의 생각을 자유롭게 표현할 수 있게 하고 편견이나 연구자의 지식이 연구 참여자에게 영향을 미치지 않도록 하여 중립성(neutrality)을 유지하고자 하였다.

특히, 참여자 남녀성비 불균형에서 오는 선입견이 자료 분석이나 연구결과에 영향을 미치지 않도록 연구과정에서 인터뷰 내용이 필사된 파일은 익명으로 처리하여 분석하였다.

Ⅲ. 연구결과

본 연구는 연구 참여자들에게 정신건강의 의미, 영향요인, 지역사회에 기여할 수 있는 방법에 대한 3가지 질문을 제시하였고 참여자들이 자신의 삶으로 표현한 결과에 대하여 각 주제별로 다음과 같이 연구결과를 범주화 하였다 (Table 1).

<Table 1> Themes and subcategories

Themes	Subcategories
Meaning of mental health	- Re-discovery in daily life - Rotten roots hidden in the soil - Completed society like puzzle pieces - Euphoria, resting of body and mind
Factors of mental health	- Comfortable relaxation - Cracks brought by insignificant - The same but different sights
My contributing role in community	- Changing skies, replacing perception and prejudice - Raising basic mental health strength through trivial practice - Becoming a fence to keep the community firm

1. 정신건강의 의미

참여자들에게 정신건강의 이미지는 일반적으로 연상하는 우울, 불안과 같은 정신질환에 대한 것이 아닌 자신의 삶 가운데에서 각자의 경험을 반영한 것이었다. 참여자들은 정신건강을 자신의 익숙한 일상 안에서 재 경험하는 새로운 것, 겉으로 보이는 모습과 다를 수 있는 것으로 느꼈다. 또한 신체적 질병이나 환경적 요인이 정신건강에 영향을 미치듯이 정신건강은 스스로 결정되거나 형성되는 것이 아닌 외부조건에 영향을 받기도 하고 개인의 정신건강이 지역사회에 영향을 주기도 한다고 보았다. 참여자들의 표현은 그 대상이 일상생활과 관련되어 있었으며, 정신건강에 대한 학문적인 지식이 없기에 그 표현방식이 세련되지 않았을 뿐 그 안에 내포된 의미는 정신건강에 관한 내용을 모두 반영하고 있었다.

1) 일상에서의 재발견

매일 다니던 길임에도 어느 날 갑자기 그 길이 새롭게 다가오거나 무심히 마셨던 물이나 음료를 마시며 이전에는 발견하지 못했던 것들을 발견하면 갑자기 새로운 자극으로 다가온다. 스트레스 상황에서 자신이 느끼는 감정의 원인을 탐색해 가는 과정, 주변 사람들의 피드백을 통해 자신의 모습을 재발견 하는 것들이 정신건강에 있어 우리가 익숙함 속에서 재발견을 찾아가는 과정으로 볼 수 있었다. 또한 참여자들은 정신건강의 의미에 대해 '나의 정신건강'이기에 잘 알고 있다고 생각하지만 막상 탐색하다 보면 스스로 잘 알지 못했거나 타인이라는 거울로 새로운 자신을 발견하게 되었다.

> "제가 자주 먹는 음료수여서 제가 잘 알고 있다고 생각해도 성분 표를 보면 이렇게 모르는 게 많은 것처럼 정신건강에도 내가 나의 상태를 잘 알고 있다고 생각해도 성분 표를 보면 이렇게 모르는 게 많은 것처럼 정신건강에도 내가 나의 상태를 잘 알고 있다고 생각하는데 정확히 살펴보면 모르는 게 많을 것 같아서 음료수 성분 표를 찍게 되었습니다."(참여자 1, Figure 1)

> "정신건강은 시원한 물이라고 생각했어요. 대개 청량함을 느낄 수 있는 게 제가 느끼기에 가장 좋은 정신건강

의 상태라고 생각했기 때문에 물을 찍었습니다. 자판기에서 물을 뽑았는데 얼음이 담긴 물이 있었는데 너무 더웠는데 그게 너무 좋다는 생각이 들어서 '아 내가 그전에는 몰랐는데 생각하기에도 가장 좋은 정신건강이 시원함과 청량함이 될 수 있겠군' 생각했어요."(참여자 5)

[Figure 1] Re-discovery in daily life: ingredient table

2) 땅 속에 숨겨진 썩은 뿌리

신체에 생긴 상처에 대해 근본적인 원인에 대한 치료가 아닌 표면적인 치료만 시행될 때 상처는 치유되지 않고 곪거나 더 악화된다. 참여자들은 정신건강을 정수기로 비유함으로써 겉으로 보이는 문제가 아닌 보이지 않는 부분도 점검해야 한다고 보았다. 가령 우울, 불안과 같은 기분장애를 겪고 있는 사람은 겉모습만으로는 그 증상의 유무나 경중을 확인하기 어려울 수 있다. 참여자들은 겉으로 보이지 않는 정신건강 상태를 잘 아는 것이 필요하며 잘 살피고 조화를 이룰 수 있도록 하는 것이 중요하다고 인식하였다.

"정수기는 깨끗해 보이지만 점검이 필요한 것처럼 정신건강도 내 생각에는 좋은 것 같은데 내 생각에는 괜찮은 거 같은데 점검해 보면 안 좋은 것이 나타나지 않을까 해서 이렇게 정수기 사진을 찍게 되었습니다."(참여자 1)

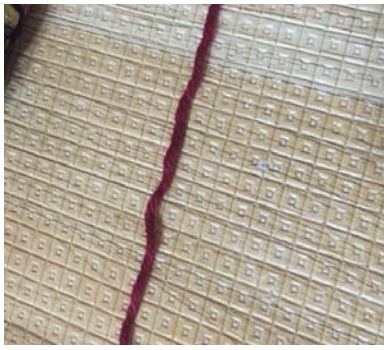
"나 자신뿐만 아니라 사람들과 같이 이 꽃들처럼 조화를 이루면서 사는 것이고, 보이는 꽃의 아름다움처럼 결국 내외적인 모습과 사회적으로 정신적으로 안정적인 삶을 살 수 있는 것은 꽃과 같다고 생각했습니다. 정신건강이 건강하지 않다는 것은 썩은 뿌리에서 피어난 꽃처럼 시들해 보이는 것과 같아요."(참여자 3)

3) 퍼즐조각처럼 완성되는 사회

작은 퍼즐 조각들을 자리에 맞게 맞추면 하나의 그림이 완성된다. 제 위치가 아닌 곳에 두거나 잃어버리면 온전한 그림을 완성하지 못하는 것처럼 참여자들은 한 사람의 정신건강이 그 사람만의 문제가 아닌 사회적인 문제가 될 수도 있다고 생각했다. 참여자들은 사회라는 큰 그림 안에서 한 개인 나아가 가족의 정신건강이 잘 관리되어야 그들이 속한 사회가 건강한 정신건강을 유지할 수 있다고 보았다.

"한 가닥 실은 개인이라고 생각했고 목도리는 사회라고 생각했어요. 목도리에서 하나의 실이 꼬이거나 풀리면 제대로 완성된 목도리가 아니듯 개인의 정신이 심리적으로나 사회적으로 갈등 없이 그 기능을 발휘해서 사회가 된다고 생각했어요."(참여자 2, Figure 2)

"저는 정신건강 하면 제일 먼저 떠올랐던 것이 가족이었던 것 같아요. 왜 떠올랐냐면 가족 분위기가 안 좋으면 내 기분에도 영향을 미치고 학교에 와서 그 기분을 친구에게 가끔 풀 때가 있거든요. 이런 상황이 종종 있고 악순환이 반복되며, 저와 비슷한 사람들이 많아지면 사회 속에 살아가는 사람들 정신건강이 좋아지지 않을 것 같아 가족사진을 찍어 왔어요."(참여자 8)



[Figure 2] Completed society like puzzle pieces: yoolen yarn

4) 쉼이 주는 행복감, 몸과 마음의 이음

참여자들은 냄새가 나는 쓰레기를 예쁜 상자와 포장지로 숨겨도 그 냄새를 숨길 수 없듯이 마음이 건강하지 않으면 신체에 영향을 주고 일상생활에서의 어려움으로도 이어진다고 보았다. 적절한 휴식을 취하지 못할 때 정서적

인 불안정감을 느끼거나 감정의 기복이 생기기 쉽다. 왕따나 학교폭력과 같은 외상사건이 정신질환 발병의 계기가 되거나 주변의 지지와 격려가 치료적 요소가 되는 것과 같이 개인의 정신건강은 개인을 둘러싼 다양한 환경에서의 영향을 받는다. 참여자들은 정신건강이 그 자체로 홀로 존재하는 것이 아니라 신체의 건강과 연결되어 있고 신체의 건강은 정신건강에도 영향을 준다고 보았다.

> "피곤한 하루를 보내고 친구들과 축구를 하면 저는 너무나 행복해요. 힘들고, 지친 일이 있을 때 주로 친구들과 축구를 합니다. 운동은 정말 중요하잖아요. 시험기간에 막 잠을 못자고, 시험 보면 힘들고, 그럴 때 축구를 하면서 땀을 흘리면 너무나 상쾌해요."(참여자 8)

> "저는 운동을 잘하지는 않지만 고등학교 때부터, 저녁을 먹은 후 걸었어요. 걸으면서 하루 일과를 정리하기도 하고 많은 계획들을 세워요. 기숙사에 있어서 조용히 있을 공간이 없는데 걷는 시간은 저만의 시간을 가질 수 있어요. 그 시간을 통해 스트레스가 있어도 견딜 수 있는 힘이었어요."(참여자 4)

2. 정신건강의 영향요인

참여자들은 삶에서 정신건강에 영향을 미치는 영향요인을 다양하게 탐색하였다. 토의과정에서 참여자들은 공통적으로 공감할 수 있는 다양한 영향요인을 발견하였다. Hackney와 Sanders(2003)의 연구에서 정신건강은 한 개인의 심리적 적응이며 정신건강 변인에 대한 분류는 우울, 불안 등의 위험 요소와 행복, 삶의 질 만족 등의 보호요인 측면이 함께 고려되어야 한다고 하였다. 이러한 관점은 정신건강을 단일 차원이 아닌, 다 차원으로 접근한 방법이다. 본 토의과정이 진행되면서 자신의 삶에 있어 안정과 쉼을 주는 보호요인으로 작용하는 것들이 타인에게는 자신과 반대로 걱정과 두려움과 같은 위험요인으로 작용할 수 있음도 발견하였다. 이를 통해 참여자들은 정신건강 영향요인이 단일 차원으로 작용하는 것이 아닌 자신의 관점이나 정신건강 수준에 따라 달라질 수 있음을 깨닫게 되었다.

1) 편안한 휴식

참여자들이 표현한 영향요인 중 보호요인으로 인식한 것들은 대체적으로 동적인 활동이 아닌 휴식을 취하거나 음악을 듣는 것과 같은 정적인 활동이 많았다. 참여자들은 자신의 정신건강에 영향을 미치는 것에 대해 신체를 이완시킬 수 있는 활동을 주로 표현하였다. 음악을 듣거나 잠을 자거나 조용히 야경을 바라보는 것은 신체적 에너지가 적게 필요한 활동들이다. 참여자들에게 보호요인은 바쁜 일상으로 지친 자신의 몸과 마음을 달래고 소모된 에너지를 충전할 수 있는 활동들로 인식하고 있었다.

> "잠이 정말 중요하잖아요. 시험기간에 막 잠을 못자고, 시험 보면 힘들고, 저는 잠자는 것이 저에게 행복감을 줍니다."(참여자 4)

> "주변에 많은 것들이 있지만 자연 특히, 좋은 자연에서 맑은 공기를 마시고 이러면 상쾌하면서 나의 마음이 치유될 수 있을 것 같은 그런 느낌 이 느낌이 저의 정신건강에 건강하게 영향을 주는 것 같습니다."(참여자 7)

> "노을이 지고 있는 아름다운 풍경을 바라보고 있으면 제 마음이 같이 아름다워지는 것 같아요. 세상에 노을이 지면 아무리 보잘 것 없는 것도 다 아름다워 지는 것을 느껴서 그런 걸 보고 있으면 그냥 마음이 깨끗하게 정화되는 걸 느껴요. 그래서 노을이 질 때 밖을 바라보고 있는 것을 좋아해요."(참여자 1)

2) 사소함이 주는 균열

'깨진 유리창의 법칙'에서 아주 작고 사소한 범죄를 묵과하는 것이 더 큰 범죄를 불러오는 것처럼 정신건강에서도 작은 스트레스를 그대로 방치했을 때 더 나쁜 상태의 정신건강을 초래하게 된다. 참여자들은 자신의 정신건강에 위협이 되는 것들로 일상생활에서 일어나는 일들 중 사소한 것들을 언급했다. 물이 가득 찬 컵에 아주 작은 물방울만으로도 물이 넘치게 되는 것과 같이 일상생활에서 아주 사소해 보이는 스트레스라 하더라도 당사자인 개인에게는 아주 크게 다가올 수 있다.

> "저의 정신건강에 가장 나쁜 영향을 주는 것이 큰 것이 아니에요. 집이 이곳이 아니고 다른 지역이라 주말마다 집에 갔다가 월요일에 학교를 와요. 고속버스 터미널에서 통학 버스를 기다리다 놓칠 때, 놓치지 않으려고 빨리 뛰어가도 그 버스를 놓치잖아요. 그럼 빨리 뛰어간 보람도 없고 짜증만 나요. 이럴 때 너무 힘들어요."(참여

자 4)

"지금 과제가 너무 많고 PPT도 만들어야 하는데, 제가 잘 하는 것도 아니라 힘들어요. 대학에 올라오면서 공부 과목이 급격하게 변화하면서 자존감도 떨어지는데, 과제는 더 힘들어요. 개인 과제는 그나마 괜찮은데 팀 과제 하는 것이 많아 스트레스예요."(참여자 5)

3) 같은 듯 다른 시선

참여자들은 토의과정에서 위험요인으로만 여겨졌던 것들이 타인에게는 오히려 보호요인으로 작용하고 있다는 사실을 발견하였다. 계획대로 하는 것이 답답하고 스트레스인 사람에게 플래너(planner)는 위험요인이지만 매일 일정을 점검하고 계획하는 것이 편한 사람에게 플래너는 안정을 주는 보호요인이 될 수 있어 같은 듯 다른 시선이 존재하였다. 또한, 개인의 정신건강은 긍정적이거나 부정적인 요인들의 영향을 받아 변화하며 외부로부터의 영향에 따라 정신건강 수준도 달라질 수 있다고 느꼈다.

"무수히 많은 퍽퍽한 학습계획과 일정이 적힌 스케쥴러를 보면 보기만 해도 마음이 답답해지고 어디론가 빨리 그만두고 가버리고 싶다는 생각이 들기 때문에 정신건강에 해로울 것 같아서 위험요인이라고 생각했어요."(참여자 5, Figure 3)

"제가 중 3때부터 플래너를 써 왔어요. 학교가 끝나면 뭘 할지 적고 그걸 저녁에 다 하고 체크를 했는데 너무 행복했거든요. 저는 그래서 대학에 와서도 꼭 플래너를 써요. 빽빽하게 쓴 것들이 옆에 완성했다는 표시를 하면 좋아요."(참여자 6)

"제가 찍은 사진은 음악 이야기에요. 혼자 있을 때 이어폰 끼고, 슬픈 노래 들으면 슬퍼지고 신나는 노래 나오면 기분 좋아지고 그래요. 그런데 공부할 때 누군가 음악소리를 틀면 그 음악소리가 소음 같고 너무 듣기 싫고 급격하게 짜증이 밀려와서 저를 화를 나게 할 때도 있어요."(참여자 2)

[Figure 3] The same but different sights: daily planner

3. 지역사회에 기여할 수 있는 나의 역할

참여자들은 지역사회의 정신건강을 위해 정신건강에 대한 고정관념과 편견을 버릴 수 있도록 하는 것, 일상생활에서 변화의 계기를 마련하는 것, 지역사회 정신건강을 위한 버팀목이 되어주는 것이 필요하다고 하였다. 참여자들은 제도나 규범을 통한 큰 변화보다 한 개인으로 실천할 수 있는 다양한 방법을 모색함으로써 지역사회 일원으로 지역사회 정신건강 유지를 위해 자신이 할 수 있는 작은 실천을 고민하고 탐색하였다.

1) 다양하게 바뀌는 하늘, 인식과 편견 바꾸기

사람들은 저마다 관점을 갖고 있고 이는 세상과 타인을 바라보고 판단하는 기준이 된다. 핑크색 안경을 쓰면 세상이 온통 핑크로 보이는 것처럼 사람들의 관점은 정신건강에 있어 고정관념이나 편견으로 작용할 수 있으며 이러한 관점은 매체나 주변으로부터 학습되기도 한다. 정신장애인에 대해서 일반인은 대체적으로 '무섭다', '꺼려진다', '위험하다'와 같은 부정적인 시각을 갖고 있었다. 개인의 경험이 없음에도 누군가로부터 들은 정보에 의해 모든 정신장애인이 두려움의 대상이 되는 것이다. 참여자들은 캠페인 참여와 같은 자신들의 경험을 이야기 하며 사람들의 편견과 불편한 시각에 대해 언급하였다. 또한 이를 근거로 정신건강에 있어서도 편견이 없어지고 인식이 바뀌어야 함을 강조하고 있었다.

"정신건강이 다양하게 있잖아요. 우울증도 있고, 그런데 우울증 같은 건 안 무서운데 조금 미친거? 해코지 할까

봐 조금 무서워요. 보편적인 생각이랑 많이 다른 생각을 하는 사람들이잖아요. 그래서 무슨 짓을 할지 아무도 예측 못 하잖아요."(참여자 1)

"정신건강이라고 하면 도박이나 잘못된 성 인식 등으로 인해 정신건강에 피해를 입는 것을 생각하는데 내가 먼저 알려고 해야 다른 사람들에게 알릴 수 있고 제가 먼저 실천하고자 함이 지역사회 정신건강에 조금이나마 기여할 수 있다고 생각했어요."(참여자 3)

2) 작은 실천을 통한 정신건강 기초체력 기르기

지역사회에는 '나'와 '너'가 존재한다. 집단속에서 '나'를 바라보는 것도 중요하지만 '너'의 존재를 인식하는 것도 중요하다. 참여자들은 이웃과의 관계 속에서 우리가 지켜야 할 작은 실천들을 이야기하며 지역사회의 정신건강을 이야기하였다. 당연하지만 지켜지지 않았던 것들을 기억하고 약속을 지키고 서로를 배려하는 것이 나와 너의 정신건강을 지키는 것이 될 것이라 본 것이다. 이러한 작은 실천이 더 높은 수준의 정신건강을 만드는데 기초체력이 될 수 있을 것이다. 참여자들은 엘리베이터에서 이웃과 인사하거나 층간소음이 생기지 않게 노력하는 것과 같이 일상에서 스스로 시작할 수 있는 사소한 실천이 선행되어야 한다고 생각하였다.

"무엇이 정신건강에 기여를 할까 생각해 보았는데 아무래도 자리양보에서부터 시작한다고 생각하게 되었습니다. 당연하지만 지켜지지 않았던 것 그래서 제가 할 수 있는 배려는 노약자분들에게 자리를 양보 하는 것이라고 생각했습니다."(참여자 5, Figure 4)

"많은 사람들을 만나고 그 사람들과의 관계에서 약속을 지키는 것이 정신건강에 기여한다고 생각했습니다. 지역사회에 사는 사람들도 병원예약에 잘 맞춰 가는 것, 영화 상영시작 5분전에 가는 것, 이런 것들이 다 지역사람들과의 약속이라고 생각했습니다. 당연하게 보이지만 지켜지지 않을 때 피해를 입는 당사자들의 정신건강에 안 좋은 영향을 미칠 수도 있겠구나 생각을 해서 이 사진을 찍게 되었습니다."(참여자 6)

[Figure 4] Raising basic mental health strength through trivial practice: consideration

3) 지역사회를 단단히 지키는 울타리 되어주기

지역사회의 정신건강을 위해서는 나의 건강도 중요하지만 타인의 정신건강도 지키는 것이 필요하다. 즉, 다른 이가 건강한 정신건강을 지켜나갈 수 있도록 울타리가 되어주는 것이 중요하며 도움이 필요한 사람들의 버팀목이 되어주는 것은 지역사회 구성원으로서 지역사회가 유지되는데 힘이 되는 행동일 것이다. 참여자들은 내가 더 낫기 때문에 누군가를 돕거나 베푸는 것이 아니라 지역사회 구성원으로 내가 할 수 있는 일들을 한다는 인식을 가지고 있었다.

"내가 사는 곳의 이웃에는 많은 다양한 사람들과 지역사회를 위해 힘쓰시는 사람들이 많이 살고 있을 것이다. '지역사회' 라는 것을 이렇게 '이웃 사람들' 이라는 좁은 의미로도 생각해요. 그래서 엘리베이터에서 만나면 인사도 하고, 집 안에서 뛰는 것과 큰 소리 내는 것을 자제하여 이웃 간의 정신 건강에 피해를 주지 않도록 노력하는 것이 내가 할 수 있는 일이라고 생각했어요."(참여자 7)

"지역사회에 장기기증 인식을 널리 알리는 것에 참여를 유도함으로써 이러한 과정을 통해 지역사회 전체가 인식이 변화됨으로서 궁극적으로는 지역사회 전체의 정신건강에 기여하게 됩니다. 저는 장기기증 캠페인에 참여했는데, 장기기증에 대한 인식을 확산시키는 것 뿐 만 아니라 정신건강에 해가 되는 도박, 잘못된 성 인식을 내가 먼저 잘 알고 있어야 그것을 사람들에게 알릴 수가 있다는 것을 알게 되었습니다. 그래서 이러한 문제인식을 내가 먼저 깨닫고 그것을 봉사활동 등으로 알릴 수 있습니다. 이것이 우리나라의 지역사회의 정신건강에 조금이나마 기여할 수 있는 활동인 것 같습니다."(참여자 2, Figure 5)

[Figure 5] Becoming a fence to keep the community firm: organ donation campaign

Ⅳ. 논의

본 연구는 대학생이 지각하는 정신건강의 의미와 영향요인을 알아보고자 하였다. 정신건강을 자신의 삶과 더 밀착시켜 인식할 수 있도록 참여자들이 생각하는 정신건강, 영향요인, 지역사회의 정신건강을 위한 자신의 역할을 참여적 실천연구의 한 방법인 포토보이스 조사방법을 활용하여 연구를 수행하였다.

본 연구에서 참여자들은 정신건강을 '일상에서의 재발견', '땅 속에 숨겨진 썩은 뿌리', '퍼즐조각처럼 완성되는 사회', '쉼이 주는 행복감, 몸과 마음의 이음' 등으로 표현하였다. 참여자들은 정신건강 및 질환과 관련한 명칭에 대한 지식이 없을 뿐 정신건강이 자신들에게 어떤 의미인지 또한 마음이 건강하지 못할 때 어떤 모습인지를 정확히 인지하고 있었으며 그들만의 언어로 정신건강에 관한 정의를 도출해 내었다.

국내외 선행연구에서는 정신건강을 우울이나 불안과 같은 정신 병리를 측정기준으로 삼는 연구(Moon, Chung, & Kim, 2012)와 여러 특성과 정신건강과의 관계를 밝히는 연구(Lee, 2011; Park & Lee, 2014)가 대부분이며 과제와 기대 수행에 대한 생활기능이나 환경, 관계에 대한 만족감에 대한 부분을 다루거나 정신건강에 대한 인식을 다루는 연구는 많지 않았다. 반면, 연구자가 제시한 '내가 생각하는 정신건강의 의미'라는 질문은 참여자 개인이 정신건강을 어떻게 인식하고 있는지 자신의 삶과 경험을 중심이 되어 사진으로 표현하였다. 본 연구는 기존의 정신질환이나 병리와 연결 짓는 '좁은 의미'에서의 정신건강에서 자신의 삶의 특성을 포함한 '넓은 의미'의 정신건강으로 의식을 확장시켰다는 점에서 차별성이 있다고 하겠다.

정신건강에 영향을 주는 영향요인에 대한 질문에 참여자들은 '편안한 휴식', '사소함이 주는 균열', '같은 듯 다른 시선'과 같은 것으로 표현하였다. 참여자들은 자신의 일상생활에서 정신건강에 영향을 주는 사건을 찾아 표현하였다. 어떤 참여자는 꾸준히 자신이 해야 할 일이나 목표를 기록하는 것이 누군가에게는 답답함과 압박으로 작용하며 옭아매는 족쇄 같을 수 있다고 느꼈다. 계획을 세우고 실행하는 것에 익숙지 않거나 성격적인 특성이 여유로운 사람은 분단위로 계획을 세워 실행하는 상황에서 스트레스를 느낄 수 있기 때문이다. 반대로 다른 참여자는 스스로 계획을 세우고 실행하여 자신이 이룬 성과를 확인하는 과정에서 만족감을 느끼고 또 다른 새로운 일을 추진하는 힘이 된다고 하였다.

참여자들은 같은 사진에 대해서 어떤 참가자는 보호요인으로, 다른 참가자는 위험요인으로 평가하는 것을 경험하면서 자신의 정신건강에 영향을 미치는 것이 하나의 요인만으로 작용하는 것이 아니라는 것을 새로이 발견하였다. 본 연구는 학술적인 의미로서의 정신건강이 아닌 자신의 삶을 구성하고 영향을 미치는 요소로서의 정신건강을 바라보고 그것이 자신의 생활에 어떤 영향을 미치는지 인식하고 찾아보았다는 점에서 그 의미를 찾을 수 있겠다.

정신건강 영향요인과 관련된 선행연구(Im, 2010; Lee & Son, 2011; Park & Lee, 2013)에서는 일상생활에서 정신건강에 영향을 주는 요인을 보호요인과 위험요인으로 구분하여 기술하는 연구를 진행하였다. 정신건강은 그것이 건강하도록 돕는 보호요인과 위협하는 위험요인의 영향을 받으며, 위험요인은 부정적인 영향을 미치는 것으로 우울, 불안, 스트레스와 같은 것이 있을 수 있고, 보호요인은 정신건강과 관련된 문제를 줄이거나 이겨낼 수 있도록 돕는 부모-자녀관계, 자존감, 정서조절과 같은 것이 포함된다(Lee & Park, 2016). 보호요인과 위험요인을 측정하는 양적 연구에서는 각각 다른 척도를 사용하여 대상자의 정신건강 영향요인을 측정한다. 그러나 본 연구의 참여자들은 스케쥴러에 대한 관점 차이와 같이 정신건강에 영향을 미치는 요인이 보호요인과 위험요인으로 양분되어 있는 것이 아니라 자신의 관점과 시각에 따라 다를 수 있음을 언급하고 있다. 즉, 포토보이스 조사방법을 통해 자신의 삶에

서 다양한 요인이 스스로에게 보호요인이 될 수도, 위험요인이 될 수도 있다는 시각을 발견한 것이다. 더불어 참여자들은 논의과정에서 동일한 사진에 대한 상반된 시선을 통해 막연하게만 상상했던 정신건강이 개인과 타인에게 신체적, 심리적으로 어떻게 표현되고 인식되는지 생각하게 된 계기가 되었다고 판단된다.

정신건강에 대하여 자신이 어떻게 지역사회에 도움이 될 수 있을지에 대한 질문에 대하여 참여자들은 자신의 삶에서 쉽게 실행할 수 있는 일들을 이야기 하였다. 참여자들은 버스에서 자리를 양보하거나 영화관 5분 전에 도착하기, 예약시간 지키기와 같이 일상생활 안에서 자신이 지역사회 일원으로 지켜야 할 사회규범을 이야기 하였다. 또한 캠페인과 매체에서의 정신건강에 대한 기사를 언급하며 개인의 인식변화를 이야기 하였으며 지역사회를 유지하는 안전망에 대해서도 이야기 하였다. 이는 지역사회 정신건강에 있어 기본이 되는 것을 지키는 것이 지역사회의 안정을 도모하는 것이며 정신건강을 지킬 수 있는 것이라 인식한 것으로 보인다. 참여자들은 서로가 스트레스를 받지 않는 상태가 바람직한 상황으로 인식하고 이를 위하여 타인과의 관계에서 서로가 스트레스가 되지 않도록 배려, 관심, 편견 없애기와 같은 사회규범을 지키는 것이 지역사회 정신건강을 유지하는 방법으로 인식한 것으로 분석된다. 다만 대학생인 참여자들이 인식하는 지역사회의 범위가 자신과 친구, 가족과 같은 작은 사회 안에 머무르고 있어 관점이 크게 확장되지는 못한 것은 제한점으로 해석할 수 있을 것이다.

참여적 실천연구로서 포토보이스 조사방법은 단순히 사진을 찍고 이야기하는 개인의 활동에 그치는 것이 아니라 개인이 실천할 수 있는 방법을 탐색하게 함으로써 지역사회 기여를 위한 실제적인 방법을 탐색하도록 한다. 본 연구에서도 단순히 참여자들이 어떻게 정신건강을 인식하고 있는지에 그치지 않고 그들이 스스로 지역사회에 공헌할 수 있는 방법을 생각하고 표현하도록 하였다. 참여자들은 지역사회 캠페인 경험 등을 언급하며 인식의 변화를 이야기 하였으나 실제 방안에서는 개인의 참여 필요성 또는 자신의 경험 한계 내의 좁은 수준의 지역 사회 안에만 머무르는 경향을 볼 수 있었다. 가령, 현재 정신보건법의의 적용을 받는 정신장애인은 장애인복지법 적용을 받지 못하는 등의 정책적 함의를 담고 있는 내용이나 '나'와 '너' 가 아닌 '우리'의 개념으로 바라보는 지역사회 정신건강과 같은 거시적인 안목의 의미는 포함되어 있지 않았다. 다만 대학생인 참여자들이 스스로 탐색해보고 확인한 정신건강과 영향요인에 대한 의미와 표현은 일반인들이 '정신건강'이라는 단어가 좀 더 자신의 삶과 가깝게 느낄 수 있게 해 줄 것으로 예상할 수 있겠다.

반면, 연구 참여자의 성비 불균형과 그들의 전공이 다양하지 않은 점은 본 연구 결과에 숨은 의미 혹은 연구의 전반을 이해하는데 영향을 줄 수 있다. 특정한 주제에 대한 참여자들의 인식과 의견은 자신이 인식한 환경과 경험에 따라 다르게 해석될 수 있기 때문이다. 이러한 이유로 결과의 분석적 일반화는 어려울 수 있으나 이러한 변수가 연구결과에 영향을 미쳤을지 추가적으로 연구해 볼 가치가 있을 것이다. 본 연구는 이러한 연구 한계에도 불구하고 연구 참여자간 대화를 통한 상호작용으로 정신건강을 관점에 따라 다르게 볼 수 있음을 인식하였고, 타인에게는 다르게 인식될 수 있음을 발견하였다. 더불어 지역사회 일원으로서 실천 가능한 것을 스스로 탐색함으로써 자신의 역할의 중요성도 인식하였다. 결과적으로 정신건강에 영향을 미치는 요인을 참여자들이 직면할 수밖에 없는 정신질환과 고통, 그리고 자살과 관련된 부정적 시각에서 벗어나 성장과 발달이라는 긍정적 시각을 갖게 되었다. 또한 '하늘'과 같이 맑은 '하늘'도 있지만 흐린 '하늘'도 있을 수 있는 것처럼 자신의 정신건강이 환경의 영향을 받을 수 있으며 한 방향으로 고정되어 있는 것이 아니라 자신이 바라보는 시각에 따라 다를 수 있음을 깨닫게 되었다.

본 연구에서는 정신건강에 대하여 참여자의 삶을 기반으로 하여 체험적 이해를 할 수 있는 기회를 제공하고 자신의 삶에서 정신건강의 의미와 영향요인을 확인하였다. 정신건강과 관련된 주제에 대한 생각을 참여자들의 주변 일상에서 찾아 시각화하는 과정을 통해 좀 더 친숙하고 가까이에 있는 개념으로 인식할 수 있게 되었다. 또한 시각적 자료를 통한 삶의 탐색을 진행함으로써 참여자가 자신에게 맞는 정신건강 유지 방법을 탐색할 수 있는 기회를 제공하였다고 사료된다. 이러한 점에서 본 연구 결과는 정신건강요소를 자신의 삶과 일상에서 찾음으로써 기존의 정신건강에 대해 갖고 있는 부정적인 인식을 개선할 수 있는 방안 마련 등이 필요하다. 특히, 정신건강이 점차 삶의 기본적인 조건이 되고 있어 현재까지의 지식전달과

해결방안에 집중되어 있는 자살예방교육 및 정신건강 증진 프로그램 등에 있어서의 변화가 필요하다 하겠다. 마지막으로, 대학생을 대상으로 하는 정기적인 조사를 통해 정신건강을 증진할 수 있는 다양한 정책을 개발하고, 수행하는데 필요한 기초자료로 활용되어야 할 것이다.

본 연구 결과에 기초한 제언은 첫째, 정신건강의 의미와 그 요인에 대하여 각자가 정의내리고 생각해 볼 수 있도록 하는 교육과정 또는 프로그램 개발과 실시가 필요하다. 지식적 의미에서의 일방적인 교육이 아닌 참여자 자신이 삶 속에서 정신건강을 건강하게 지킬 수 있는 요인을 직접 탐색 할 수 있도록 해야 한다. 신체건강과 같이 일상생활에서 유지하는 것에 대한 중요성을 부각시키고 정신건강이 낯선 단어가 아닌 친숙하고 자신과 관계있는 것으로 인식할 수 있도록 도울 것이다. 둘째, 개인이 고민해 보았던 지역사회 기여방법을 구체화하고 실현할 수 있는 동아리, 캠페인 등 참여의 기회를 확대할 수 있도록 기회를 제공할 것을 제안한다. 현재 중·고등학교에서 진행하고 있는 또래상담반과 같이 정신건강을 위한 다양한 활동 커뮤니티를 만들어 운영하는 것도 하나의 방법이 될 것이다.

다만 본 연구는 한 지역 대학의 대학생들로 8명의 소수 학생이 연구에 참여했다는 점과 자의적 참여자를 대상으로 했기에 남녀 참여 비율이 불균형하며, 그들의 전공이 보건계열 단일전공으로 전공이 다양하지 않다는 점에서 연구의 한계가 있다. 또한 포토보이스 조사방법의 과정 중 하나인 사진에 대한 전시회와 같이 포토보이스 결과에 대한 공유, 각자의 의견에 대한 실천과정은 진행하지 못하였다. 후속연구로 좀 더 다양한 환경에서 연구를 진행하거나 정신건강 교과목을 듣고 나서 참여자가 인식하는 정신건강의 개념 및 영향요인의 변화와 관련한 연구를 진행하여 결과를 비교해 보는 것도 의미가 있으리라 생각한다. 또한 전시회 등의 활동을 통한 지역사회 및 유사집단의 정신건강에 대한 인식 변화와 관련한 연구를 진행하는 것도 의미가 있으리라 생각한다.

Ⅴ. 결론

본 연구는 대학생이 지각한 정신건강의 의미와 영향요인을 통해 그들이 지역사회에 어떠한 방식으로 기여할 수 있을지 포토보이스 조사방법을 통해 탐색하고자 하였다. 정신건강관련 교과목을 수강하지 않은 보건계열 대학생 8명을 대상으로 지역사회 일원이자 하나의 개체인 대학생이 정신건강에 대하여 스스로 개념화 하고 자신을 둘러싼 환경에서 영향요인을 찾으며 지역사회 인식 변화를 위한 자신의 역할을 탐색하도록 하였다.

참여자들은 정신건강을 '일상에서의 재발견', '땅 속의 썩은 뿌리', '퍼즐조각처럼 완성되는 사회', '쉼이 주는 행복감, 몸과 마음의 이음'으로 표현하였다. 또한 정신건강에 영향을 주는 요인을 탐색하는 과정에서 참여자들은 토의를 통해 자신이 부정적으로 인지했던 영향요인이 타인에게는 긍정적인 요인으로 작용할 수 있음을 발견하였다. 즉, 정신건강의 영향요인이 보호요인과 위험요인으로 이분화 되어 독립적으로 존재하는 것이 아닌 각자의 관점에 따라 다를 수 있음을 경험하였다. 또한 지역사회 정신건강에 기여하는 방법으로 사회규범 준수와 같이 개인이 타인의 정신건강 울타리를 지키는 방안을 스스로 탐색하였다. 참여자들은 정신건강에 대한 의미와 영향요인을 시각화함으로써 정신건강에 대한 자신의 생각을 확인할 수 있었고 일상생활에서 정신건강에 영향을 주는 요인과 집단속에서 한 개인으로서 집단의 정신건강에 각자가 공헌할 수 있는 방법에 대하여 참여자 스스로 적극적으로 탐색하게 되었다. 따라서 대학생들의 정신건강을 위하여 자신의 삶을 탐색하고 고정관념이나 편견을 배제한 정신건강의 의미를 찾아가는 프로그램 개발 및 교육이 이루어져야 할 것이다.

References

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77-101.

Choi, Y. J. (2012). Effects of suicidal ideation in college students who report a history of childhood abuse. *Journal of Adolescent Welfare, 14*(2), 307-333.

Cordova, D. Jr. (2010). *Accepting and embracing my disability: Describing the life experiences of Latinas/os with physical disabilities who have abused substances.* Unpublished doctoral dissertation, Michigan State University, Michigan, USA.

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation.* Newbury Park, CA: SAGE Publications.

Hong, H. M. R. (2014). Community change perceived by participants in the integrated program for early children development with low-income families using photo-voice method: Centered on the case of 'seesaw and swing'. *Korean Journal of Social Welfare*, *66*(4), 233-255.

Hyun, M. S., Kang, H. S., & Kim, H. L. (2011). Parents drinking behavior and factors related to mental health of their university student offspring. *Journal of Korean Academic Psychiatric Mental Health Nursing, 20*(4), 355-364.

Im, H. (2010). The impact factors on mental health among marriage migrant women. *Mental Health & Social Work, 34,* 189-221.

Jun, H. J., & Kim, M. Y. (2013). Childhood socioeconomic risk factors and depression in oldage: A latent class analysis. *Journal of Korean Gerontological Society*, *33*(2), 439-460.

Jun, J. S., Kim, K. M., Yu, D. C., Kim, D. K., & Shin, Y. R. (2013). Social inclusion of people with intellectual disabilities using photovoice method. *Journal of Intellectual Disabilities*, *15*(2), 305-330.

Kang, M. K., Kim, M. S., Gang, M. H., Oh, K. O., Kwon, J. S., & Lee, S. H. (2012). Factors affecting the mental health related quality of life in adults across the lifespan. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing, 15*(2), 73-82.

Keum, M. J., & Nam, H. J. (2010). College freshmen's expectation about college life and their mental health status. *Journal of Human Understanding and Counseling*, *31*(1), 105-127.

Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health investigation axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *73*(3), 539-548.

Kim, C. K. (2010). A qualitative study on depression experiences of middle aged depressed women. *Korean Journal of Counseling*, *11*(4), 1783-1806.

Kim, I. H. (2000). A review on the exercise therapy for the elderly as nursing intervention. *Korean Journal of Research in Gerontology*, *9,* 37-49.

Kim, J. Y., & Kwon, S. M. (2013). The influence of character strengths on mental health. *The Korean Journal of Clinical Psychology, 32*(4), 783-802.

Kim. K. H., Kim. M. O., & Jung. M. A.(2016). The Child Rearing and Inner Growth Experiences of Mothers of Children with Developmental Disabilities: A photovoice study. *Korean Journal of Family Social Work, 54*, 263-296.

Kim, K. O. (2014). Student perceptions of meanings, barriers, and improvement planes for physical activity through courses in a mid-sized s university. *The Korean Journal of Physical Education*, *53*(3), 107-125.

Lee, E, H., & Son, J. M. (2011). A student on the influential factors on the mental health of the junior highschool student who experience school violence: Application of the resiliency model. *Journal of Adolescent Wealfare*, *13*(2), 149-171.

Lee, H. J. (2015). University students' perceptions on social enterprise using photovoice methodology. *Crisisonomy*, *11*(4), 243-268.

Lee, H. S. (2011). Relation of the self differentiation, self esteem and mental health in adolescent. *Journal of Korean Academic Psychiatric Mental Health Nursing, 20*(2), 199-207.

Lee, J. H., & Park, H. A. (2016). Survey study of current status of and need for mental health education enhancing protective factors in the elementary schools. *Journal of Korean Academic Community Health Nurses, 27*(1), 9-20.

Lee, S. J., & Choi, S. S. (2014). Study of alcoholics' life by utilizing photovoice. *Social Science Research Review, 30*(3), 43-71.

Lee, W. J., & Chang, S. H. (2013). The perception of aging and self-description: Through research based photo voice. *Global Social Welfare Review, 3*(2), 25-47.

Moon, W. H., Chung, K. S., & Kim, M. J. (2012). Mental health, stress, coping ability, and coping strategies among college students. *Korean Journal of Health Education and Promotion, 29*(3), 103-114.

Newman, S. D. (2010). Evidence-based advocacy: Using photovoice to identify barriers and facilitators to community participation after spinal cord injury. *Rehabilitation Nursing*, *35,* 47-59.

Park, S. K., & Lee, C. K. (2014). An empirical study on the relationship between non-regular worker's job stress, problem drinking, and mental health. *Crisisnomy*, *10*(12), 57-76.

Park, W. H., & Lee, S. J. (2013). The effects of experience of criminal victimization, protctive factos, and risk factors on the seriousness of juvenile delinquency. *Asian Forum for Correlation, 7*(2), 89-128.

Robin, A. E. A. (2017). Asthma disparity photovoice the discourses of black adolescent and public health policymakers. *Health Promotion Practice.* DOI:10.1177/1524839917691039.

Song, H. S. (2003). Critical literacy education of freire and geography education. *Korean Association of Geographic and Environmental Education*, *11*(3), 47-64.

Suh, K. H., Kim, T. M., Son, S., & Kim, H. K. (2013). The roles of self-disclosure and downward social comparison in stresses and mental health/suicidal ideation in the elderly. *The Korean journal of health psychology, 18*(2), 379-402.

Wang, C., & Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health Education and Behavior*, *24(*3), 369-387.

Wang, C. C. (1999). Photovoice: A particiratory action research strategy applied to women's health. *Journal of Women's Health, 8*(2), *185-192*.

Wang, C. C. (2006). Youth participation in photovoice as a strategy for community change. *Journal of Community Practice, 14*(1-2), 147-161.

WHO (2016). *Mental health: Strengthening our response.* Retrieved

March 3, 2017, from http://retrieved from http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/

Yang, H. J. (2016). Approaches to the meaning of and prevention programs for school violence through the participation of the youth: Using photovoice methodology. *Korean Journal of Psychodrama, 19*(2), 57-71.

Yi, J. H., & Zebrack, B. (2010). Self-portraits of families with young adult cancer survivors: Using photovoice. *Journal of Psychosocial Oncology, 28*(3), 219-243.

Yoo, S. K., Park, E. S., Kim, S. J., & Cho, H. J. (2014). Meta-analytic review on the relationship between meaning in life and mental health (mainly of domestic studies between 1996-2013). *Korean Journal of Psychology: General*, *33*(2), 441-465.

Yoo, S. H. (2015). Photovoice as a research method and a strategy for community health promotion. *Korean Journal of Health Education and Promotion, 32*(1), 77-87.

Ministry of Health & Welfare. (2011). *The epidemiological survey of mental disorders in Korea.* Retrieved March 3, 2017, from http://www.mw.go.kr

Statistics Korea. (2016). *2015 cause of death statistics.* Retrieved March 3, 2017, from http://kostat.go.kr