청소년의 긍정심리자본과 사회적 지지가 우울에 미치는 융복합적 효과

정은*, 정미라** 광양보건대학 간호학과*, 한영대학 간호학과**

Convergence Effects of Positive Psychological Capital and Social Support in Adolescents on Depression

Eun Jeong*, Mi-Ra Jung** Department of Nursing, Gwangyang Health Sciences University* Department of Nursing, Hanveong College University**

요 약 본 연구는 청소년의 긍정심리자본, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 자료 수집은 2017년 5월 9일부터 5월 19일까지였으며, J시에 소재한 2개 중학교에 재학 중인 청소년을 대상으로 편의 추출하였 으며, 140부를 최종 분석에 사용하였다. 자료분석은 SPSS Statistics 20.0 프로그램을 사용하여 기술통계, t-test, ANOVA, 피어슨 상관관계, 단계적 다중회귀분석을 통해 분석하였다. 분석결과 청소년의 우울은 긍정심리자본(r=-.402 p<.01), 사회적 지지(r=-.337 p<.01)와 음의 상관관계가 있었다. 단계적 다중회귀분석결과 우울에 영향을 미치는 요인은 긍정심리자본(β=-.21, p<.05)과 사회적 지지(β=-.20, p<.05)와 경제적 수준(β=-.22, p<.01)이었으며, 이들의 설명력 은 22.4%(F=14.38, p<.001)였다. 따라서 본 연구결과를 바탕으로 청소년의 우울을 예방하고 완화하기 위한 융복합적 긍정 심리자본과 사회적지지 강화프로그램 개발이 필요하다.

주제어: 우울, 긍정심리자본, 사회적 지지, 청소년, 융복합

Abstract The purpose of this study was to examine relationships among positive psychological capital and social support on depression and identify the factors that influence on depression in the adolescents. The data were collected from 140 adolescents in the two middle school located J city using self-reported questionnaires and May 9 2017 to May 19 2017. The data were analyzed by descriptive statistics, T-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient, and stepwise multiple regression with SPSS 20.0 program. Depression was found to be in a significant negative correlation with positive psychological capital and social support. The result of the stepwise multiple regression indicates the positive psychological capital, social support and economic status predict 22.4% (F=14.38, p<.001) of depression. Therefore, it is necessary to develop convergence positive psychological capital and social support strategy program for decrease and prevents depression in adolescents.

Key Words: Depression, Positive Psychological Capital, Social Support, Adolescents, Convergence

Received 28 July 2017, Revised 28 August 2017 Accepted 20 September 2017, Published 28 September 2017 Corresponding Author: Mi-Ra Jung (Department of Nursing, Hanyeong College University)

Email: kcc4977@hanmail.net

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

청소년기는 신체적, 정신적, 사회적으로 아동에서 성인으로 옮겨 가는 과도기로서 이 시기 동안 신체적, 심리적, 사회적으로 급격한 변화를 겪게 된다[1]. 우리나라 청소년의 경우 입시경쟁으로 인해 학업에 대한 과중한 스트레스와 상대평가로 인한 서열화 제도로 지속적으로 좌절감을 경험함으로써 이와 같은 대처능력을 넘는 스트레스는 청소년의 정서에 부정적인 영향을 미치며 우울이나타날 수 있다[2]. 통계청에 따르면 우리나라 청소년의 37.4%가 스트레스를 인지하고 있으며 청소년의 남학생이 20.9%, 여학생이 30.5%, 전체 25.5%가 우울감을 경험하는 것으로 나타나[3] 청소년의 정신건강이 심각한 문제로 대두되고 있음을 알 수 있다.

우울은 자신에 대한 부정적인 인식으로 근심, 침울, 실패감, 상실감, 무기력 및 무가치감을 나타내는 정서상태를 의미하며[4], 청소년 우울은 울적한 기분이나 불행하다고 느끼는 일상생활에서 보편적으로 경험할 수 있는 정서적인 문제뿐만 아니라[5] 우울의 정도가 심해지면행동장애와 반사회적 행동, 자살과 같은 이차적인 사회적 문제로 이어질 수 있다[6]. 따라서 우울을 효과적으로예방하고 중재하기 위해서는 자신에 대해 긍정적인 이해와 수용의 태도를 갖는 것이 중요하다[5].

궁정심리자본은 개인의 심리적 강점을 기반으로 목표를 달성하고 성과를 향상시킬 수 있는 궁정적인 심리상 태를 말하며, 다양한 인적, 경제, 사회적 자본에 대한 한계점을 인식하고 인간의 궁정적인 행동을 이해하고자 심리학과 경영학에서 처음 시도되었다[7]. 궁정심리자본은개인이 가진 가치를 궁정적으로 평가하는 것으로, 긍정심리자본이 잘 형성되어 있는 청소년들은 그렇지 않은청소년들보다 자신의 가치를 궁정적으로 평가하여 만족스러운 방향으로 자신을 발전시키며, 행복한 성인으로성장할 수 있다[8]. 따라서 청소년기 때 습득한 감정 혹은지식은 성인기에까지 영향을 미치기 때문에 청소년기의 궁정심리자본은 매우 중요하며[9] 이에 따라 청소년의 건강과 안녕을 증진시킬 수 있도록 궁정적인 사회적 상호작용이 필요하다[1].

사회적 지지는 타인으로부터 받는 사랑이나 인정, 정보와 물질적 원조 등 사회적 관계를 통해 얻을 수 있는 모든 형태의 긍정적 자원을 의미하는 것으로 기본적인 욕구를 충족시켜주고 청소년의 정신건강에 중요한 역할 을 한다[10,11].

그러나 사회적 지지가 결핍되면 우울발생의 직접적인 인자로 작용하게 되어 정신건강을 위협하게 하는 결과를 초래하고[12], 가족이나 또래 친구, 교사로부터의 긍정적인 지지는 학교나 가정에서 가장 가까운 사람으로부터의 안정과 믿음이라는 정서적 안정감을 바탕으로 우울을 예방할 수 있는 주요요인으로 확인되었다[13,14]. 따라서 청소년들이 가족, 친구, 교사 등 자신의 주변관계망으로부터 긍정적인 지지를 받음으로써 관계적 안정감을 느낄때, 자신의 심리적 가치에 대해서 긍정적으로 평가하고자신의 강점과 능력을 적극적으로 활용할 수 있다[15].

선행연구를 살펴보면, 청소년의 우울은 경제적 요인, 가족구성, 부모의 양육행동, 사회적 지지에 관한 연구가 주로 이루어졌다[13,14,16,17,18]. 또한 긍정심리자본의 하위영역인 희망, 자기효능감, 낙관성, 복원력은 우울에 영향을 미치는 다양한 변인으로 연구되어왔다[19,20,21,22]. 그러나 청소년을 대상으로 우울에 영향을 미치는 긍정심리자본과 사회적 지지에 대한 연구는 매우 미흡한 실정이며 청소년을 대상으로 한 긍정심리자본에 대한 연구 또한시작수준이다. 따라서 긍정심리자본의 하위요인들의 개별적인 효과성보다 긍정심리자본이라는 하나의 개념으로 통합적으로 작용했을 때, 효과성이 더 크다는 Luthans[23]의 연구결과를 토대로 청소년의 우울을 예방하기 위한 개인의 가치에 대해 긍정적으로 평가하는 긍정심리자본과 개인이 얻을 수 있는 긍정적인 자원인 사회적 지지와의관계를 규명하는 연구가 필요할 것으로 생각된다.

이에 본 연구는 궁정심리자본과 사회적 지지를 중심으로 청소년의 우울에 영향을 미치는 요인들을 규명하고 주요 변수들 간의 관련성을 분석함으로써 향후 청소년의 우울을 예방하고 완화시킬 수 있는 융복합적 중재전략을 마련하기 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 청소년의 긍정심리자본, 사회적 지지 및 우울의 관계를 파악하고 나아가 우울에 영향을 미치는 요 인을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 J시 소재한 2개 중학교에 재학 중 인 청소년을 대상으로 하였으며, 본 연구의 목적을 이해 하고 연구에 참여하고자 서면 동의한 자를 선정기준으로 하여, 총 140명을 편의 표출하였다. 본 연구에 필요한 대 상자 수는 G-power 3.1.9 program을 이용하여, 다중회귀 분석에서 유의수준(a) .05, 중간 효과크기(f²) .15, 검증력 (1-β) .90, 예측요인 6개로 필요한 표본 수를 구하였을 때, 총 123명이 필요하였다. 탈락율 10%를 고려하여 총 160부의 설문지를 배부하였으며, 응답에 불성실한 설문 지 20부를 제외한 140부를 본 연구의 최종 분석에 사용하 였으므로, 본 연구의 대상자는 적정 수준으로 판단되었다.

자료수집 기간은 2017년 5월 9일부터 2017년 5월 19일 까지였다. 먼저 학교 부서장에게 연구의 목적 및 내용을 설명한 후 설문조사에 대한 허락을 구하였다. 대상자에 게 연구의 목적 및 방법, 개인정보의 비밀보장, 자발적인 연구 참여의 동의 및 거부 권리를 설명하였고, 연구에 대 한 충분한 설명을 들은 후 연구의 목적과 내용을 이해하 고 연구 참여에 동의한다는 서면 동의서를 작성한 후, 설 문조사를 진행하였다. 설문지 작성에 소요되는 시간은 10-20분 정도였고, 완성한 설문지는 바로 회수용 봉투에 넣은 후 밀봉된 상태로 회수하였다. 설문조사를 마친 대 상자들에게 감사의 의미로 소정의 답례품을 제공하였다.

2.3 연구도구

본 연구의 자료는 자가응답식으로 구조화된 설문지를 이용하여 수집하였다. 설문지 내용은 일반적 특성, 긍정 심리자본, 사회적 지지와 우울에 관한 문항으로 구성하 였다. 일반적 특성 문항은 '성별, 학년, 성적, 부모의 직업, 부모의 교육정도, 가족 구성형태, 경제수준'으로 구성되 었다.

2.3.1 우울

우울은 Radloff[24]가 개발한 Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)을 Chon과 Lee[25]가 번안한 도구를 사용하였다. 본 도구는 총 20문항의 4점 척도로 각 문항별로 지난 일주일 동안 경험한 빈도에 따 라 '전혀 없었다' 0점에서 '매일 있었다' 3점으로 측정하 여 점수가 높을수록 우울정도가 높음을 의미하며, 25점 이상은 전문적인 상담과 치료가 필요한 임상적 수준의 주요 우울, 16점 이상은 경도의 우울, 16점 미만은 정상 군으로 분류하였다. Radloff[24]의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's a= .87, Chon과 Lee[25]의 연구에서는 Cronbach's a= .89이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's a= .91이었다.

2.3.2 긍정심리자본

긍정심리자본은 Luthans[23]이 개발한 Psychological Capital Questionnaire(PCQ)를 Jung[26]이 청소년을 대 상으로 번안 및 수정한 도구를 사용하였다. 본 도구는 자 기효능감 6문항, 복원력 6문항, 희망 6문항, 낙관성 6문항 의 4개 영역의 총 24문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전 혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지의 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 긍정심리자본이 높음을 의미한다. Luthans[23]의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's a= .89, Jung[26]의 연구에서는 Cronbach's a= .91이었으 며, 본 연구에서는 Cronbach's a= .95이었다.

2.3.3 사회적 지지

사회적 지지는 Dubow와 Ullman[27]이 개발하고 Han 과 Yoo[10]가 수정·보완한 도구를 사용하였다. 본 도구는 친구지지 8문항, 가족지지 8문항, 교사지지 8문항의 3개 영역의 총 24문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 그렇 지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지의 5점 Likert 척 도로 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음을 의미한다. Han과 Yoo[10]의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's a= .88 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's a= .86이었다.

2.4 자료분석

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 20.0 프로그램을 사용하여 다음과 같이 통계적 분석을 실시하였다. 첫째, 대상자의 일반적인 특성, 긍정심리자본, 사회적 지지, 우 울은 기술통계를 이용하여 분석하였다. 둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이는 t-test 혹은 one-way ANOVA를 사용하여 분석하였다. 셋째, 대상자의 긍정심 리자본과 사회적 지지, 우울의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다. 마지막으로 대상자 의 우울에 영향을 미치는 요인은 단계적 다중회귀분석을 통해 분석하였고, 연구도구의 신뢰도 분석은 Cronbach's 신뢰도 계수로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 대상자는 남학생 79명(56.4%), 여학생 61명(43.6%), 2학년 44명(31.4%), 3학년 96(68.6%)이었고, 성적이 중인 경우가 76명(54.3%), 성적이 하인 경우가 40명(28.6%), 성적이 상인 경우가 24명(17.1%)으로나타났다. 아빠의 직업은 회사원이 48명(34.3%)로 가장많았고, 엄마의 직업은 주부가 48명(34.3%)로 가장많았고, 엄마의 직업은 주부가 48명(34.3%)로 가장많았다. 부모의 교육정도는 대학교 졸업이 아빠는 82명(58.6%), 엄마는 74명(52.9%)으로 가장 많았으며, 가족구성형태는 핵가족이 115명(82.1%), 부모 없이 조부와 조모와 함께 사는 경우가 4명(2.9%)로 나타났다. 가족의 경제적 수준은 상이 10명(7.1%), 중이 109명(77.9%), 하가 21명(15.0%)순으로 나타났다

<Table 1> General Characteristics of Participants (N=140)

Characteristics M±SD	Categories	n(%)		
Gender	Male	79(56.4)		
	Female	61(43.6)		
Middle school grade	2	44(31.4)		
	3	96(68.6)		
Λ 4	High	24(17.1)		
Academic	Average	76(54.3)		
achievement	Low	40(28.6)		
Father occupation	Small business	47(33.6)		
	Public officer	34(24.3)		
	Office worker	48(34.3)		
	Housewife	2(1.4)		
	Others	9(6.4)		
Mother occupation	Small business	17(12.1)		
	Public officer	18(12.9)		
	Office worker	44(31.4)		
	Housewife	48(34.3)		
	Others	13(9.3)		
Father education	Middle school	9(6.4)		
	High school	47(33.6)		
	College	82(58.6)		
	Graduate school	2(1.4)		
Mother education	Middle school	9(6.4)		
	High school	55(39.3)		
	College	74(52.9)		
	Graduate school	2(1.4)		
Family structures	Nuclear	115(82.1)		
	Extended	11(7.9)		
	Single parent	10(7.1)		
	Grandparent	4(2.9)		
Economic status	High	10(7.1)		
	Middle	109(77.9)		
	Low	21(15.0)		

3.2 대상자의 우울, 긍정심리자본, 사회적 지지의 정도

대상자의 우울의 평균점수는 17.13±8.24점(범위 0-60) 이였으며, 25점 이상의 주요우울은 29명으로 평균점수는 29.69점, 16점 이상의 경도의 우울은 35명으로 평균점수는 18.91점, 16점 미만의 정상군은 77명으로 평균점수는 11.22점으로 나타났다<Table 2>.

긍정심리자본은 3.46±.68점(범위 1-5)으로 하위영역인 자기효능감 3.42±.78점, 희망 3.47±.76점, 복원력 3.37±.46점, 낙관성 3.60±.71점이었고, 사회적 지지는 3.29±.47점(범위 1-5)점으로 하위영역인 친구지지 3.38±.52점, 가족지지 3.43±.64점, 교사지지 3.06±.59점으로 가족지지가 가장 높은 점수를 보였다< Table 2>.

<Table 2> Mean Scores for Depression, Positive Psychological Capital, Social Support (N=140)

Variables	Range	M±SD	n(%)
Depression	0-60	17.13±8.24	
normal <16		11.22±2.91	77(55)
mild depressed mood ≥ 16		18.91±3.02	35(25)
major depression ≥25		29.69±4.99	28(20)
Positive psychological capital	1-5	3.46±.68	
Slef-efficacy		$3.42 \pm .78$	
Норе		$3.47 \pm .76$	
Resilience		$3.37 \pm .46$	
Optimism		$3.60 \pm .71$	
Social support	1-5	3.29±.47	
Friend support		3.38±.52	
Family support		3.43±.64	
Teacher support		3.06±.59	

3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이는 <Table 3>와 같다. 대상자의 일반적인 특성에 따른 우울은 학년 (t=-2.53, p<.05), 성적(F=7.72, p<.01), 아빠의 교육정도 (F=2.80, p<.05), 경제적 수준(F=11.26, p<.05)에 따라 유의미한 차이가 나는 것으로 나타났다.

<Table 3> Differences of Depression by General Characteristics of Participants (N=140)

Characteristics	Categories	M±SD	t/F(p)
Gender	Male	1.86±0.53	0.51
Gender	Female	1.82±0.51	(.606)
Middle school	2	1.68±0.43	-2.53
grade	3	1.92±0.54	(.012)
Academic achievement	High	1.51±0.41	7.72
	Average	1.85±0.53	(.001)
	Low	2.02±0.48	(.001)
	Small business	1.84±0.53	
Father	Public officer	1.83±0.48	1.70
occupation	Office worker	1.79±0.54	(.154)
	Housewife	2.72±0.17	
	Others	1.98±0.45	
	Small business	1.72±0.55	
Mother	Public officer	1.96±0.62	0.91
occupation	Office worker	1.80±0.46	(.455)
	Housewife	1.83±0.48	
	Others	2.03±0.67	
	Middle school	2.10±0.36	
Father	High school	1.75±0.43	2.80
education	College	1.88±0.57	(.042)
education	Graduate school	1.10±0.07	(.042)
	Middle school	2.07±0.51	
Mother	High school	1.80±0.48	0.70
education	College	1.85±0.55	(.548)
	Graduate school	1.77±0.88	(.040.)
Family structures	Nuclear	1.80±0.49	
	Extended	1.88±0.61	2.57
	Single parent	2.24±0.63	(.057)
	Grandparent	2.10±0.55	
P	High	1.46±0.35	11.96
Economic	Middle	1.80±0.48	11.26 (<.05)
status	Low	2.26±0.57	(<.00)

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

3.4 대상자의 우울, 긍정심리자본, 사회적 지지의 상관관계

대상자의 우울, 긍정심리자본, 사회적 지지 간의 관계 를 파악하기 위해 피어슨의 상관계수를 구한 결과는 다 음과 같다<Table 4>. 우울은 긍정심리자본(r=-.402 p<01), 사회적 지지(r=-.337 p<.01)에 유의한 음(-)의 상관관계 가 있는 것으로 나타났다. 긍정심리자본은 사회적 지지 (r=.382, p<.01)에 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으 로 나타났다.

<Table 4> Correlation between Depression, Positive Psychological Capital, Social Support (N=140)

Variables	Depression	Social Support	
-	r(p)	r(p)	r(<i>p</i>)
Depression	1		
Positive Psychological Capital	402(<.01)	1	
Social Support	337(<.01)	.382(<.01)	1

3.5 우울에 미치는 영향요인

본 연구에서는 우울에 영향을 미치는 요인을 알아보 기 위해 단계적 다중회귀분석을 사용하였고, 우울과 관 련이 있는 긍정심리자본과 사회적 지지와 일반적 특성인 경제적 수준, 학년, 성적, 아빠의 교육정도를 독립변인으 로 투입하였다. 다중공선성 확인 결과 공차한계는 0.69-0.85로 0.1보다 큰 것으로 나타났으며, 분산팽창인자 (VIF)는 1.17-1.44의 범위로 10을 넘지 않아 다중공선성 문제를 배제할 수 있었다. 잔차의 독립성 검정을 위해 Durbin-Watson 값을 구한 결과 1.83으로 2에 가까워 자 기 상관의 문제는 없었다. 분석결과 경제수준(β=-.22, p<.01), 긍정심리자본(β=-.21, p<.05), 사회적지지(β=-.20, p<.05)는 우울에 유의미한 영향을 미치는 변인으로 나타났으며, 총 설명력은 22.4%였다(F=14.38, p<.001)<Table 5>.

<Table 5> Influencing Factors on Depression (N=140)

Variables	В	SE	β	t	р
(Constant)	2.64	.42		6.15	<.001
Economic status	25	.09	22	2.67	.008
Positive psychological Capital	16	.69	21	-2.40	.017
Social support	22	.89	20	-2.55	.012
Adjusted R^2 = .224 (F=14.38, p <.001)					

4. 논의

본 연구는 청소년의 우울, 긍정심리자본, 사회적 지지

의 관계를 확인하고, 각 변수들이 우울에 미치는 영향을 파악하여 청소년의 우울을 예방시킬 수 있는 중재전략을 마런하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구결과 대상자의 우울은 60점 만점에 평균 17.13 점이었고 16점을 기준으로 16점 이상은 우울이 있다고 판단할 때 우울은 전체 45%를 차지하였다. 본 연구와 같은 도구로 청소년의 우울을 측정한 Lee와 Oak[28]은 평균 16.95점으로 전체 49.9%를 차지하여 본 연구결과를 지지하였다. 최근 우리나라 청소년의 25.5%가 우울을 경험함으로써[3], 청소년의 정신건강이 심각한 문제로 대두되고 있다. 우울은 발달단계에 있는 청소년의 성장과 발달을 저해시키고[29], 성인이 된 후에도 재발될 확률이높은 것으로 나타나[30], 청소년의 정신적인 건강의 지표인 우울의 심각성을 알고 관심을 가져야 할 필요가 있다.

본 연구 대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이는 학교성적이 낮고 학년이 올라갈수록 우울 점수가 높은 것으로 나타나 선행연구 결과와 일치하는 것으로 나타났다[16,17]. 즉, 중학교 3학년 학생들이 2학년 학생들보다우울이 높은 것은 학년이 올라갈수록 입시경쟁으로 인한학업에 대한 과중한 스트레스로 인해 우울이 더 높아지는 것으로 우리나라 입시위주의 교육현실을 반영하는 결과라고 생각된다.

본 연구결과 긍정심리자본 정도는 평균평점 5점 중 3.46점으로 조금 높은 것으로 나타났다. 선행연구 결과 청소년을 대상으로 한 Lee[31]은 3.38점으로 나타나 본 연구결과와 유사한 것으로 나타났다. 긍정심리자본이 높 으면 정신적 건강과 신체적 건강뿐만 아니라 직업이나 학업에서도 높은 성과를 달성하기 때문에[32] 긍정심리 자본을 증진시킬 필요가 있을 것으로 생각된다. 긍정심 리자본은 원하는 목표를 위해 인내하고 이를 달성할 수 있다는 희망, 도전적 과업을 성공적으로 수행하기 위한 자기효능감, 문제나 역경과 같은 위기에 직면했을 때 본 래의 상태로 돌아오거나 이를 뛰어넘는 복원력, 현재와 미래의 성공에 대한 낙관성으로 구성된다[33]. 본 연구결 과 긍정심리자본의 하위영역에서 낙관성 3.60점, 희망 3.47점, 자기효능감 3.42점, 복원력 3.37점으로 나타났고, 그 중에서 낙관성이 가장 높은 결과로 나타났다. 낙관성 이 높은 사람은 역경에 처했을 때 우울과 같은 부정적인 정서를 경험하지만 긍정적인 정서를 잘 활용하여 어려운 문제를 해결해 나갈 수 있어[34] 본 연구결과를 지지한

다. 또한 낙관성은 다른 성격적 기질처럼 유전적 영향을 받긴 하지만 다양한 생활경험이나 학습된 훈련등을 통해 변화될 수 있으며 환경적 영향을 많이 받게 되는 청소년 의 경험은 낙관성 발달에 중요한 영향을 미치므로 이 시 기의 부모와 학교의 역할이 매우 중요하다[31]. 따라서 긍정심리자본을 증진시키기 위해서는 청소년을 둘러싼 다양한 환경에서의 관심과 접근이 필요할 것으로 생각된다.

본 연구결과 사회적 지지는 평균평점 5점 중 3.29점으로 같은 도구로 청소년의 사회적 지지를 측정한 Choi[13]의 평균평점 5점 중 3.51점보다 낮은 것으로 나타났으나하위영역 중 가족지지가 가장 높은 것으로 나타나 선행연구결과와 일치하는 것으로 나타났다. 주위사람들로부터의 정서적 지지는 타인으로부터 인정을 받으며 자신이가치있고 필요한 존재임을 느끼는데[35], 그 중에서 가족으로부터 지지는 아동에게 사회적 지지를 제공해 주는주요한 사람으로서 청소년의 정신건강증진을 위해서는부모의 정서적, 정보적, 경제적 지지가 우선적으로 강화될 필요가 있다[14].

본 연구결과 청소년의 우울에 영향을 미치는 변수는 경제적 수준, 긍정심리자본, 사회적 지지였으며, 그 중 경 제적 수준은 청소년의 우울에 가장 큰 영향을 미치는 변 수로 나타났다. 선행연구에서도 경제적 수준은 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 경제적 수준을 낮게 인식할수록 우울이 높아지는 것으로 나타났다[13,17,18]. 청소년의 경우 발달특성으로 인해 우울에 더 취약한 모 습을 보이며 개인의 이상의 실현이나 욕구 충족에 있어 경제적 요소가 중요한 위치를 차지하고 있는 현대사회의 특징이 청소년들의 정신건강에도 영향을 줄 수 있어 본 연구결과와 같은 맥락을 하고 있다. Jeon[18]은 경제적으 로 취약한 상황은 우울과 같은 정신적 건강에 더욱 부정 적인 영향을 미칠 수 있으므로 긍정적인 내적자원의 개 입이 필요하며 부정적인 영향력은 긍정심리자본의 하위 영역인 희망을 통해 완충효과를 기대할 수 있다고 하였 다. 따라서 우울을 예방하고 완화하기 위해서는 사회적 인 차원의 지원과 더불어 지속적인 애정과 관심이 필요 하며 긍정적인 내적 자원의 개입이 필요할 것으로 생각

긍정심리자본과 사회적 지지는 우울에 영향을 미치는 변수로 나타났다. 선행연구에서도 긍정심리자본의 하위 영역인 희망, 자기효능감, 복원력, 낙관성이 우울을 낮추 는데 영향을 미치는 것[19,20,21,22]으로 나타나 본 연구 결과와 유사한 것으로 나타났다. 그러나 청소년을 대상 으로 긍정심리자본 단일개념에 대한 연구가 부족하여 희 망, 자기효능감, 복원력, 낙관성의 개별 변수들이 우울에 영향을 미치는 선행연구와 비교를 하였으므로 추후 연구 에서는 긍정심리자본의 하위요인들의 개별적인 효과성 보다는 긍정심리자본이라는 하나의 개념으로 통합적으 로 작용했을 때, 효과성이 더 크다는 Luthans[23]의 연구 결과를 토대로 반복연구를 통해 이들의 관계를 더 살펴 볼 필요가 있을 것으로 생각된다. 긍정심리자본이 잘 형 성되어 있는 청소년들은 그렇지 않은 청소년들보다 자신 의 가치를 긍정적으로 평가하여 만족스러운 방향으로 자 신을 발전시키고, 행복한 성인으로 성장할 수 있기 때문 에[8], 희망, 자기효능감, 복원력, 낙관성이 포함된 긍정심 리자본을 증진시키는 프로그램을 통해 우울을 예방할 수 있을 것으로 기대된다.

또한 선행연구에서도 사회적 지지는 우울을 감소시키는데 영향을 미치는 것으로 나타났다[13,36]. 이러한 결과는 우울과 같은 정신건강 문제에 있어서 친구나 가족과 같은 주위사람들의 정서적 지지와 같은 사회심리적 요소는 정신건강 문제의 발생에 강력한 완충효과를 나타내는 것을 시사한다[13]. 따라서 청소년들이 가족, 친구, 교사등 자신의 주변관계망으로부터 긍정적 지지를 받음으로써 관계적 안정감을 느낄 때 자신의 심리적 가치에 대해 긍정적으로 평가하고 자신의 강점과 능력을 적극적으로활용할 수 있기 때문에[15], 사회적 지지를 증진시켜 우울을 예방하고 완화하기 위해서는 사회적인 관계망을 강화할 필요가 있을 것으로 생각된다.

본 연구는 긍정심리자본과 사회적 지지와 경제적 수준이 우울에 영향을 미치는 중요한 변수로 확인되었고, 또한 청소년의 우울에 영향을 미치는 변수로 거의 시도되지 않은 긍정심리자본이 투입되어 그 의의가 크다. 청소년들이 건강한 사회구성원으로서 성장을 하기 위해서는 우울에 긍정적인 심리상태인 긍정심리자본과 긍정적인 사회적 지지와 경제적 수준이 영향을 미치므로 우울을 예방하고 완화하기 위한 전략으로 가정과 학교에서는 정서적인 지지와 긍정심리자본을 증진시키는 교수학습방법과 상담이 필요하고 사회적인 차원에서는 경제적인지원이 필요하며 이러한 내용을 포함하는 우울을 예방하고 완화하기 위한 융복합적 중재 프로그램 개발이 필요

할 것으로 생각된다.

이상의 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언한다. 첫째, 본 연구는 중소도시 중학교에 재학 중인 2학년과 3학년을 대상으로 하였으므로 본 연구결과를 일반화하는데 한계가 있어 다양한 지역의 청소년을 대상으로 하는 후속연구를 제언한다. 둘째, 본 연구에서는 우울에 영향을 미치는 요인으로 거의 시도되지 않은 긍정심리자본을 투입하여 효과를 확인하였으므로 청소년의 우울을 예방하고 완화하기 위한 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하기위한 연구를 제언한다. 셋째, 본 연구는 다변요인으로 우울에 영향을 미치는 긍정심리자본, 사회적 지지의 주요 변수를 사용한 구조모형 분석을 제언한다.

5. 결론

본 연구는 청소년의 우울, 긍정심리자본, 사회적 지지 와의 관계를 파악하고 이들의 우울에 영향을 미치는 요 인을 확인하여 청소년의 우울을 예방하고 완화하기 위한 융복합적 중재프로그램 개발의 기초를 제공하기 위한 서 술적 조사연구이다.

연구결과 청소년의 우울은 긍정심리자본, 사회적 지지와 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 우울에 영향을 미치는 요인으로는 긍정심리자본, 사회적 지지, 경제적 수준으로 이들의 설명력은 22.4%였다. 따라서 청소년의 우울을 예방하고 완화하기 위한 긍정심리자본과 사회적 지지를 향상시킬 수 있는 중재프로그램 개발이 필요할 것으로 생각된다.

REFERENCES

- [1] M. Y. Kim, I. S. Kwon, S. Y. Kim, E. K. Kim, E. Y. Kim et al, "Pediatric health nursing", Paju: Soomoonsa. 2015.
- [2] E. M. Lim, S. S. Chung, "The changes of youths' stress and depression and the long-term effects of stress on the depression." Journal of Youth Studies, Vol. 16, No. 3, pp. 99-121, 2009.
- [3] Statistics Korea, "Korea youth risk behavior web-based survey", http://kosis.kr (December 27, 2016)

- [4] A. T. Beck, "Cognitive therapy and the emotional disorders", New York, NY: International Universities Press. 1976.
- [5] J. S. Lee, H. S. Lee, "Relationships of individual and family variables with adolescents' depression." Journal of Korean Home Economics Education Association, Vol. 24, No. 4, pp. 77–89, 2012.
- [6] J. Y. Kim, D. E. Lee, Y. K. Chung, "The moderating effects of volunteer participation between stressors and depression in youths." Studies on Korean Youth, Vol. 24, No. 3, pp. 99–126, 2013.
- [7] F. Luthans, "Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths." The Academy of Management Executive, Vol. 16, No. 1, pp. 57–75, 2002.
- [8] A. R. Choi, S. Lee, "The effects of temperament, social support and emotion regulation on the positive psychological capital of middle school students." Korean Journal of Child Studies, Vol. 37, No. 2, pp. 57–77, 2016.
 - http://dx.doi.org/10.5723/kjcs.2016.37.2.57
- [9] G. S. Lee, "A study on positive psychological capital of adolescent." Master's thesis, Dongguk National University, 2015.
- [10] M. H. Han, A. J. Yoo, "The relation of stress and perceived social support to problem behavior." Korean Journal of Child Studies, Vol. 17, No. 1, pp. 173–188, 1996.
- [11] S. Y. Lee, J. S. Lee, "The convergent effect of stress, social support, and self-esteem on depression in female students." Journal of Digital Convergence, Vol. 14, No. 12, pp. 335–344, 2016. http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2016.14.12.335
- [12] G. Andrews, C. Tennant, D. M. Hewson, G. E. Vaillant, "Life event stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment." Journal of Nervous and Mental Disease, Vol. 166, No. 5, pp. 307–316, 1978.
- [13] M. K. Choi, "Depression, stress coping behavior, social support, and self-esteem of middle school students in Gangwondo." The Journal of Korean

- Society for School Health Education, Vol. 13, No. 3, pp. 43–56, 2012.
- [14] S. K. Choi, K. O. Park, "Associations between interpersonal dispositions, social support, and depression among high school students." The Journal of the Korean Society of School Health, Vol. 28, No. 2, pp. 120–126, 2015.
 - http://dx.doi.org/10.15434/kssh.2015.28.2.120
- [15] A. R. Choi, "The effect of temperament and social support on school adjustment of adolescents: Mediating effects of positive psychological capital." Ph.D. thesis, Chonnam National University, 2017.
- [16] G. S. Jeon, S. Y. Park, S. H. Cho, "Gender differences in correlates of depression and suicidal ideation among korean adolescents." The Korean Journal of Health Service Management, Vol. 6, No. 4, pp. 295–308, 2012.
- [17] S. S. So, M. K. Song, C. S. Kim, "The effects of perceived parenting behavior and school adjustment on the depression of early adolescent." Korean Journal of Youth Studies, Vol. 17, No. 3, pp. 1–23, 2010.
- [18] B. J. Jeon, "Effects of stressors on the depression of users of individual rehabilitation system: Focusing on the moderating effects of hope." Journal of Digital Convergence, Vol. 13, No. 7, pp. 393–402, 2015.
 - http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2015.13.7.393
- [19] M. Y. Hyun, J. E. Lee, S. N. Park, "A study on the adolescents' hope and mental health." Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, Vol. 12, No. 2, pp. 116–123, 2003.
- [20] S. N. Seo, S. G. Lee, S. H. Lim, "The effect of positive parenting style, self-efficacy, stress, and depression on school adjustment of adolescents." The Journal of Digital Policy & Management, Vol. 10, No. 8, pp. 327–333, 2012.
- [21] M. J. Jung, H. J. Lee, "The mediating effects of resilience in the relationship of perfectionism and depression of adolescents." The Korea Journal of Youth Counseling, Vol. 23, No. 2, pp. 87–104, 2015.
- [22] H. J. Lee, "Study on the moderating effects of

- cognitive strategies, optimism, and social support in a relationship between stress and depression among teenagers." Ph.D. thesis, Gachon National University, 2016.
- [23] F. Luthans, B. J. Avolio, J. B. Avey, S. M. Norman, "Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction." Personnel Psychology, Vol. 60, No. 3, pp. 541–572, 2007.
- [24] L. Radloff, "The CES-D scale: A new self-report depression scale for research in the general population." Applied Psychological Measurement, Vol. 1, No. 3, pp. 385-401, 1977.

http://dx.doi.org/10.1177/014662167700100306

- [25] K. K. Chon, M. K. Lee, "Preliminary development of korean version of CES-D." Korean Journal of Clinical Psychology, Vol. 11, No. 1, pp. 65-76, 1992.
- [26] E. Y. Jung, "The effect of psychological capital on career barriers and career maturity of high school girls." Master's thesis, Myongji National University, 2013.
- [27] E. F. Dubow, D. G. Ulman, "Assessing social support in elementary school children: The survey of children's social support." Journal of Clinical Child Psychology, Vol. 18, No. 1, pp. 52-64, 1989.
- [28] H. S. Lee, J. W. Oak, "Effects of impulsive behavior, self esteem, and depression on school adjustment of adolescents." The Journal of the Korea Contents Association, Vol. 12, No. 1, pp. 438-446, 2012.

http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.01.438

- [29] H. I. Kwon, "An empirical review of depression prevention programs for children and adolescents." Korean Association of Cognitive Behavior Therapy, Vol. 12, No. 1, pp. 24-41, 2012.
- [30] Y. Yamaguchi, "Collaborative interview for junior high school students with depression from medical side and educational side: From the standpoint of clinical psychologists in medical field." Kyushu University Psychological Research, Vol. 11, pp. 71-77, 2010.
- [31] J. Y. Lee, "Study on the positive psychological

- capital of adolescent." Master's thesis, Jeju National University, 2017.
- [32] M. E. P. Seligman, "Learned optimism: How to change your mind and your life", New York: Vintage Books, 1998.
- [33] F. Luthans, C. M. Yousse-Morganf, B. J. Avolio, "Psychological capital and beyond", New York: Oxford University Press, 2015.
- [34] M. F. Scheier, C. S. Carver, M. W. Bridges, "Distinguishing optimism from neuroticism and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem: A reevaluation of the life orientation test." Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 67, No. 6, pp. 1063-1078, 1994.
- [35] M. K. Choi, "Influential factors on mental health of high school students in seoul." Journal of Korean Society for Health Education and Promotion, Vol. 22, No. 4, pp. 155-166, 2005.
- [36] M. S. Jeon, H. O. Kim, "The effects of self-efficacy and social support on depression in elementary school children." Journal of Korean Academy of Community Health Nursing, Vol. 22, No. 3. pp. 272-280. 2011.

정 은(Jeong Eun)



- ·2017년 3월 ~ 현재 : 광양보건대학 간호학과 조교수
- ·2014년 2월: 경상대학교 간호학석사 · 2016년 8월 : 경상대학교 간호학박사
- ·관심분야: 정보역량, 교수학습 · E-Mail: jwon8045@hanmail.net
- 정 미 라(Jung Mi Ra)



- 2014년 3월 ~ 현재 : 여수한영대학 간호학과 조교수
- · 2013년 8월 : 우석대학교 간호학석사 · 2016년 8월 : 경상대학교 간호학박사
- · 관심분야 : ICT, 웰니스
- · E-Mail: kcc4977@hanmail.net