

대학생의 신체상, 진로 정체감, 가족건강성이 우울에 미치는 영향

이순희¹ · 차은정²

한국교통대학교 간호학과¹, 수원대학교 간호학과²

Effects of Body Image, Career Identity, Family Health on Depression in College Students

Soon Hee Lee¹ · Eun Jeong Cha²

¹Department of Nursing, Korea National University of Transportation

²Department of Nursing, The University of Suwon

ABSTRACT

Purpose: The aim of the research was to define the effects of body image, career identity, and family health on depression in college students. **Methods:** This descriptive research was conducted from the 1st to the 16th of July, 2018. The data was collected through convenience sampling of 222 college students. To draw conclusions from the data, we used statistical analysis of Pearson's correlation coefficients and stepwise multiple regression using SPSS/WIN 21.0. **Results:** Depression showed negative correlations with body image, career identity and family health. Multiple regression revealed that the factors significantly influencing depression were body image, career identity, and gender. The total explanation of depression by these variables was 29.9%. **Conclusion:** These findings indicate that intervention strategies to prevent and manage depression in college students should include programs to help them develop positive body image and career identity, considering gender differences.

Key Words: College student, Body image, Career identity, Family health, Depression

서 론

1. 연구의 필요성

최근 정부에서는 '정신건강 종합 대책'을 마련, 발표하였는데, 이는 우리 사회에 우울, 불안, 중독 등의 정신건강 문제가 지속적으로 증가하고 있으며, 이로 인한 범죄, 자살에 대한 사회적 비용이 증가하여 국민들의 정신건강 문제의 예방과 조기 관리에 대한 필요성이 대두되었기 때문이다. 이에 따라 생애 주기별 정신건강 지원내용으로 대학생에 대해서는 교내 보건 시설, 정신건강 증진센터 및 중독 통합 관리센터 연계로 교육 및 프로그램 제공과 웹 기반 프로그램을 제공하고 대학 평가

인증 시 대학생 자살예방 교육에 대한 내용을 포함하도록 하여 대학의 정신건강관리 및 예방의 중요성을 나타내고 있다 [1]. 대학생은 청소년기에서 성인기로 전환하는 시기에 있으며 새로운 학업 환경, 대인관계, 진로결정 및 취업준비 등으로 심리적 문제에 직면하게 된다[2,3]. 이 시기에 원만한 적응을 하지 못한 경우 열등감이나 자존감 저하가 나타날 수 있으며, 이에 따라 우울을 경험하기도 한다[4]. 정신건강의 한 요소인 우울은 정상적인 기분 변화로부터 병적인 상태에 이르는 침울, 불행, 실패, 무력감, 무가치감을 자주 경험하는 증상이다 [5]. 국민 건강심사평가원 자료에 따르면, 우리나라의 우울로 진료 받은 전체 환자 수가 2013년에서 2017년까지 16.1% 증가 하였으며 이 중 대학생 연령대인 20~24세 사이 환자 수는 약

Corresponding author: Eun Jeong Cha

Department of Nursing, 17 Wauan-gil, Bongdam-eup, Hwaseong 18323, Korea
Tel: +82-31-229-8305, Fax: +82-31-229-8316, E-mail: ejcha@suwon.ac.kr

Received: Aug 10, 2018 / Revised: Oct 2, 2018 / Accepted: Oct 10, 2018

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.

67.7% 정도 증가하였다[6]. 이러한 우울 증상이 빈번해지고 치료를 받지 못하면 자살과 경제적 손실 등의 결과를 발생하기도 하지만, 초기 치료를 받으면 좋은 상태로 회복이 되는 것으로 보고되고 있다[5].

이러한 대학생들의 우울의 예방과 관리를 위해서는 관련 요인을 파악하고 개입하는 노력이 필요하다. 이 시기는 외모에 관심이 많은 시기이며 특히 우리나라 학생들은 외모, 학벌, 직업과 같은 외적 요인들에 대한 관심이 높은 편이며, 외모의 사회 유용성을 높게 지각하고 있다[7]. 이러한 외모에 대한 사회문화적 영향이 신체상에 영향을 미치는 것으로 나타났다[8]. 신체상은 개인이 자신의 외모와 신체에 대해 갖는 태도와 느낌으로 정의되는데[9], 선행연구에 의하면 부정적인 신체상을 갖고 있을수록 우울 성향이 높다고 하였다[10,11]. 또한 대학생의 신체상과 심리적 변수와의 관계에 대한 연구결과에서 매스미디어가 신체 지각에 영향을 주며, 신체 만족도가 높을수록 자아존중감이 높아지고[12], 신체 만족도가 높은 집단은 자아존중감이 높고 우울은 낮은 것으로 보고되었다[13].

또한 대학생들은 이 시기에 실제적인 진로탐색과 결정을 하며 취업을 준비하는 시기이다. 그러나 우리나라 청소년들은 입시위주의 과열된 교육 문화와 환경으로 인해 진로발달이 정체된 상태로 대학에 입학하게 되고, 이후 대학생활에서 진로 정체감에 대한 혼돈과 방황 상태에 놓이게 된다[14]. 자신의 진로에 확신을 갖고 진로를 결정하기 위해서는 청년기의 주요 발달과업인 진로 정체감 확립이 선행되어야 한다[15]. 진로 정체감은 직업 영역과 연관된 자아정체감으로서, 자신의 목표와 관심, 재능에 대해 개인이 갖고 있는 확실하고 안정된 심상(picture)을 말하며[16], 즉, 진로 정체감을 확립한다는 것은 자신에 대한 이해를 바탕으로 적극적으로 진로를 탐색하고 경험하면서 미래의 진로를 개척해 나가는 것으로 이해할 수 있다[17]. 하지만 진로 정체감 혼미와 미분화, 유예 상태에서는 우울 수준이 높은 것으로 보고되며[18], Kim과 Chang의 연구에서 우울과 진로 정체감 사이에 유의미한 관계가 있는 것으로 나타나 대학생의 진로정체감이 우울에 미치는 영향을 확인해 볼 필요성이 시사된다[19].

한편, 대학생의 우울에 영향을 미치는 변인은 개인 특성을 중심으로 한 연구가 주로 이루어졌으나, 최근에는 우울에 영향을 미치는 사회 맥락, 특히 가족 관련 변인의 중요성이 강조되고 있다.

[20]. 대학생의 우울에 영향을 미치는 가족 변인으로 최근 중요성이 부각되고 있는 변인은 가족 건강성이다[20,21]. 이와 관련한 연구에서 가족을 건강하게 지각하는 대학생일수록 우

울 정도가 낮은 것으로 보고되고 있다[20]. 가족 건강성은 정서적 유대감을 잘 유지하는 가족이 기능적으로 가족 과정과 관계를 실행하여 가족 구성원이 행복하고 가족체계로서 각 가족의 생활주기나 상태 등에 맞는 적절한 기능을 원만하게 수행하는 것으로 정의된다[22]. 가족은 개인의 삶이 시작되는 곳이며 개인의 전 생애에 거쳐 영향을 끼치는 것으로 대학생이 지각한 가족의 건강성이 우울에 미치는 영향의 정도를 파악하는 것은 중요하다.

Kwak과 Kim [23]의 한국 대학생의 우울 관련요인에 대한 메타분석을 통해 확인한 선행연구에서 대학생의 우울과 관련된 요인으로는 주로 자아존중감, 자아효능감, 자기수용, 심리 안녕감, 행복감, 분노, 무망감, 불안, 회피, 스트레스, 완벽주의, 가족 관계, 부모와의 관계, 가족 학대 경험, 가족 방임 경험, 사회 지지, 인간관계 문제, 학업 문제, 진로 문제, 교수와 관계 문제, 친구관계 문제, 이성친구 문제 등이 다루어 졌다. 하지만 대학생들의 우울에 직접적인 영향을 미치며 예방에 긍정적인 요인으로 고려할 수 있는 신체상, 진로 정체감과 가족건강성이 대학생의 우울에 미치는 영향정도를 파악한 연구는 소수에 불과하다.

이에 본 연구는 대학생들의 신체상, 진로 정체감, 가족건강성과 우울과의 관계를 파악하고 우울에 영향을 미치는 요인들을 파악하여 대학생들의 우울을 예방하고 관리하는 중재 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

2. 연구목적

본 연구는 대학생의 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성과 우울과의 관계를 파악하고 우울에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 하며 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 대학생의 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성과 우울 정도를 파악한다.
- 대학생의 일반적 특성에 따른 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성과 우울의 차이를 파악한다.
- 대학생의 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성과 우울 간의 상관관계를 파악한다.
- 대학생의 우울에 영향을 주는 요인을 파악한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생의 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성과 우

울 간의 상관관계를 파악하고, 우울에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 S시, G-I도, C도, G도 재학 중인 대학생을 임의 표출하였다. G*Power 프로그램 3.1.9.2를 이용하여 표본 수를 산출하였으며, 유의수준 .05, 중간 효과 크기 .15, 검정력 .90, 일반적 특성 변수 7개와 3개의 독립변수를 합해 예측 변수 10개를 투입하여 표본 수를 계산한 결과 152명이 산출되었으며, 탈락자를 고려하여 225명을 대상으로 설문하였으며 결과는 모두 회수되었고 그 중 응답이 불성실한 3명을 제외한 222명의 자료가 분석에 이용되었다. 따라서 대상자 수는 본 연구에 충분한 것으로 사료된다.

대상자의 특성을 살펴보면 성별은 남자가 23.0%, 여자가 77.0%였고, 연령은 평균 22.2±3.08이었으며, 학년은 1학년 17.6%, 2학년 36.9%, 3학년이 21.6%, 4학년 23.9%였다. 종교가 없는 학생이 75.7%로 더 많았고, 학교 소재지는 경기도와 인천이 57.2%로 가장 많았고, 충청 38.3%, 서울 3.6%의 순으로 나타났다. 전공은 보건계열이 82.0%로 가장 많았으며, 공학계 5.0%, 인문사회계 4.5%, 자연계 5.8%의 순이었다. 거주 형태는 부모님과 함께 생활하는 경우가 62.2%로 가장 많았고, 자취하는 경우가 18.5%, 기숙사 거주가 17.1%였다(Table 1).

3. 연구도구

1) 신체상

신체상 도구는 Mendelson, Wheat와 Mendelson [24]이 개발하고 Lee [25]가 수정·보완한 도구를 이용하였다. 이 도구는 총 16문항으로 체중 만족 3문항, 외모 및 체중 불만족 6문항, 외모 만족 5문항, 외모 자신감 2문항으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’가 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점으로 점수가 높을수록 신체 만족도가 높음을 의미한다. Lee [25]의 연구에서 각 하부 영역별 신뢰도는 Cronbach’s α는 .80~.86이었고, 본 연구에서의 신뢰계수 Cronbach’s α는 .90으로 나타났다.

2) 진로 정체감

진로 정체감의 측정을 위해 Holland, Daiger, Power [26]가 개발한 MVS (My Vocation Situation)의 정체감 척도(Identity Scale)를 Kim과 Kim [27]이 변안한 도구를 사용하였다.

Table 1. General Characteristics of Participants (N=222)

Characteristics	Categories	n (%) or M±SD
Gender	Male	51 (23)
	Female	171 (77)
Age (year)		22.2±3.08
Grade (year)	1st	39 (17.6)
	2nd	82 (36.9)
	3rd	48 (21.6)
	4th	53 (23.9)
Religion	Have	54 (24.3)
	None	168 (75.7)
School location	Seoul	8 (3.6)
	Gyeonggi · Incheon	127 (57.2)
	Chungcheong	85 (38.3)
	Gyeongsang	2 (0.9)
Major	Science	13 (5.8)
	Engineering	11 (5.0)
	Liberal arts & social science	10 (4.5)
	Health science	182 (82.0)
	Others	6 (2.7)
Residential status	With parents	138 (62.2)
	Live off campus	41 (18.5)
	Dormitory	38 (17.1)
	Others	5 (2.2)

각 문항은 4점 Likert 척도로 총 18문항으로 구성되어 있으며 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서부터 ‘아주 그런 편이다’ 4점으로 점수가 높을수록 진로 정체감이 높은 것으로 해석한다. 전체 문항이 부정문항으로 구성되어 있어 역 환산하여 분석하였다. Kim과 Kim [27]의 연구에서 Cronbach’s α는 .89였고, 본 연구에서는 Cronbach’s α는 .94였다.

3) 가족 건강성

대학생의 가족 건강성을 측정하기 위해 Yoo [22]의 한국형 가족 건강성 척도II 도구를 사용하였다. 이 도구는 가족 탄력성 7문항, 상호 존중과 수용 5문항, 질적 유대감 4문항, 경제적 안정과 협력 3문항, 가족문화와 사회참여 3문항으로 총 22문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’가 5점으로 점수가 높을수록 가족 건강성이 높음을 의미한다. Yoo [22]의 연구에서는 Cronbach’s α는 .94였고, 본 연구에서는 Cronbach’s α는 .97이었다.

4) 우울

우울 도구는 Chon 등[28]의 통합적 한국판 CES-D (Center for Epidemiological Studies Depression Scale)를 사용하였

다. 본 도구는 우울 정서, 긍정적 정서, 대인관계, 신체적 기능 저하에 따라 달라지는 개념을 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 이 도구의 개별 문항은 ‘거의 드물다’ 0점에서 ‘대부분 그렇다’ 3점으로 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미하며, 총 20문항으로 구성되었다. 점수 분포는 최소 0점에서 최대 60점으로, 긍정적 의미의 문항인 4, 8, 12, 16번 문항은 분석을 위하여 역환산하였다. 본 도구의 개발 당시 신뢰도는 Cronbach’s α 는 .80이었고, 본 연구에서는 Cronbach’s α 는 .92로 나타났다.

4. 자료수집방법

본 연구의 자료수집은 2018년 7월 1일부터 7월 16일까지 실시하였다. 자료수집방법은 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구참여에 동의한 222명의 대학생에게 구글 드라이브를 통해 온라인 설문지를 배포하여 자가 응답 후 회수하는 방식을 이용하였다. 구체적인 절차로는 연구보조원 5명에게 연구에 대해 사전 설명을 하고 훈련을 시킨 후 연구진과 연구보조원들이 나누어서 학생들에게 설명을 하였으며 연구참여를 허락한 학생에게 이메일이나 SNS를 이용하여 온라인 설문지를 보내 주었고, 온라인상에서 동의한다고 서명한 경우에만 응답할 수 있도록 설문지를 구성하였다. 연구 진행 중 언제든지 본인이 원치 않을 경우에는 철회가 가능하며 연구과정에서 알게 된 내용의 비밀 보장과 연구목적 이외에는 사용되지 않음을 설명하고 이러한 내용을 동의서에 포함시켰다. 또한 연구참여 시 얻게 되는 유의성과 불이익에 대한 설명과 익명성 보장 등의 윤리적 문제에 대해 설명하였다. 대상자들이 설문지 응답에 소요되는 평균 시간은 대략 15~20분이었으며, 연구보조원에게

는 소정의 답례품을 제공하였다.

5. 자료분석방법

본 연구의 수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 통계 프로그램을 사용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로, 대상자의 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성, 우울 정도는 평균과 표준편차로 분석하였으며, 일반적 특성에 따른 우울 정도의 차이는 t-test와 분산분석(ANOVA)으로, 본 연구 변수들 간의 상관관계는 Pearson’s 상관계수(correlation coefficients)를 이용하여 분석하였다. 대상자의 우울에 영향을 미치는 요인은 입력 방식 다중 회귀분석(stepwise multiple regression analysis)을 이용하여 분석하였다.

연구결과

1. 대상자의 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성, 우울 정도

대상자의 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성, 우울 정도를 측정된 결과는 Table 2와 같다.

대상자의 신체상은 5점 만점에 평균 3.04 ± 0.65 점, 진로 정체감 정도는 4점 만점에 평균 2.71 ± 0.62 점으로 나타났으며, 가족 건강성 정도는 5점 만점에 평균 3.54 ± 0.77 점, 우울은 3점 만점에 평균 0.77 ± 0.48 점으로 나타났다. 신체상의 하위 영역에서는 외모와 체중 불만족이 평균 3.59 ± 0.78 점으로 가장 높게 나타났으며, 가족 건강성의 하위 영역으로는 상호 존중과 수용이 평균 3.80 ± 0.85 점으로 가장 높게 나타났다.

Table 2. Descriptive of Body Image, Career Identity, Family Health, and Depression

(N=222)

Variables	Range	M±SD	Min	Max
Body Image	1~5	3.04±0.65	1.25	4.94
Weight satisfaction	1~5	2.48±1.11	1	5
Appearance & weight dissatisfaction	1~5	3.59±0.78	1.17	5
Appearance satisfaction	1~5	2.84±0.78	1	4.8
Appearance confidence	1~5	2.73±0.93	1	5
Career Identity	1~4	2.71±0.62	1.17	4
Family Health	1~5	3.54±0.77	1.36	5
Family resilience	1~5	3.64±0.86	1	5
Mutual respect & acceptance	1~5	3.80±0.85	1	5
Quality bond	1~5	3.33±0.99	1	5
Economic stability & cooperation	1~5	3.63±0.79	1.67	5
Family culture & social participation	1~5	3.06±0.89	1	5
Depression	0~3	0.77±0.48	0	2.25

Table 3. The Differences of Body Image, Career Identity, Family Health, and Depression according to Subjects's General Characteristics (N=222)

Characteristics	Categories	Body image		Career identity		Family health		Depression	
		M±SD	t or F (p) Scheffé	M±SD	t or F (p) Scheffé	M±SD	t or F (p) Scheffé	M±SD	t or F (p) Scheffé
Gender	Male	3.20±0.68	2.04	2.91±0.62	2.59	3.49±0.73	-0.56	0.58±0.34	-3.93
	Female	2.99±0.64	(.043)	2.66±0.62	(.010)	3.56±0.79	(.575)	0.82±0.50	(<.001)
Grade (year)	1st ^a	3.11±0.69	0.43	2.87±0.63	3.65	3.48±0.82	0.88	0.65±0.38	1.66
	2nd ^b	3.01±0.65	(.735)	2.74±0.57	(.013)	3.58±0.65	(.451)	0.75±0.38	(.176)
	3rd ^c	2.98±0.52		2.47±0.60	a > b,	3.41±0.74		0.77±0.51	
	4th ^d	3.09±0.74		2.77±0.67	d > c	3.64±0.93		0.87±0.61	
Religion	Have	3.00±0.68	0.48	2.75±0.65	1.63	3.69±0.74	-0.44	0.87±0.52	1.87
	None	3.05±0.64	(.632)	2.70±0.62	(.105)	3.49±0.78	(.664)	0.73±0.46	(.063)
School location	Seoul	2.82±0.42	1.15	2.27±0.39	1.52	3.16±0.88	1.52	0.88±0.38	0.30
	Gyeonggi	2.99±0.69	(.328)	2.73±0.66	(.210)	3.50±0.83	(.209)	0.77±0.49	(.828)
	Chungcheong	3.14±0.61		2.74±0.58		3.61±0.66		0.75±0.46	
	Others	2.88±0.35		2.47±0.43		4.23±0.90		0.95±0.49	
Major	Science ^a	2.75±0.49	2.20	2.57±0.68	1.02	3.40±0.80	2.69	0.68±0.29	0.98
	Engineering ^b	3.18±0.38	(.070)	2.46±0.47	(.397)	3.93±0.56	(.032)	0.70±0.28	(.421)
	Liberal arts & social science ^c	3.52±0.75		2.52±0.65		3.54±1.11	b > d, c > e	0.72±0.25	
	Health science ^d	3.03±0.65		2.75±0.62		3.55±0.74		0.81±0.36	
	Others ^e	3.05±0.92		2.82±0.93		2.71±0.62		0.91±0.30	
Residential status	With parents	3.03±0.63	1.47	2.71±0.65	0.31	3.56±0.80	0.22	0.77±0.48	0.63
	Live off campus	3.16±0.66	(.222)	2.78±0.55	(.819)	3.49±0.77	(.880)	0.71±0.49	(.599)
	Dormitory	3.02±0.67		2.67±0.61		3.51±0.68		0.80±0.43	
	Others	2.54±0.87		2.56±0.85		3.74±0.82		1.00±0.62	

2. 대상자의 일반적 특성에 따른 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성, 우울 차이

일반적 특성에 따른 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성, 우울의 차이를 분석한 결과는 Table 3과 같다. 대학생의 신체상은 성별($t=2.04, p=.043$)과 유의한 차이가 있었고, 진로 정체감은 성별($t=2.59, p=.010$), 학년($F=3.65, p=.013$)과 유의한 차이가 있었으며, 여성보다 남성이, 3학년이나 2, 4학년 보다 1학년이 높게 나타났다. 가족 건강성은 전공($F=2.69, p=.032$)과 유의한 차이가 있었으며, 공학계가 인문사회계나 보건계보다 높게 나타났다. 우울은 성별($t=-3.93, p<.001$)과 유의한 차이가 있었으며 남성보다 여성이 우울 정도가 높은 것으로 나타났다.

3. 대학생의 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성과 우울 간의 상관관계

대학생들의 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성과 우울 간의 상관관계는 Table 4와 같다. 우울은 신체상($r=-.407, p<.001$),

진로 정체감($r=-.466, p<.001$), 가족 건강성($r=-.249, p<.001$)과 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 신체상이 긍정적이고, 진로 정체감이 높고, 가족 건강성이 높을수록 우울 정도가 낮음을 의미한다. 또한 대상자들의 신체상은 진로 정체감($r=.317, p<.001$), 가족 건강성($r=.392, p<.001$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 진로 정체감과 가족 건강성($r=.173, p=.010$)도 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

4. 우울에 영향을 미치는 요인

대학생의 우울에 영향을 미치는 요인들을 파악하기 위해 통계적으로 유의한 차이를 나타내었던 일반적 특성 중 성별과 신체상, 가족 건강성, 진로 정체감을 독립변수로 선정하여 다중회귀분석을 하였으며, 일반적 특성 중 성별 변수는 가변수(dummy variable) 처리를 하였다. 회귀분석 시행 전 독립변수 간의 다중공선성(multicollinearity)의 진단을 위한 공차한계는 0.77~0.89로 나타나 0.1 이상이었고, 분산 팽창지수

Table 4. Correlations between Body Image, Career Identity, Family Health, and Depression

(N=222)

Variable	Body image	Career identity	Family health	Depression
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Body image	1			
Career identity	.317 (<.001)	1		
Family health	.392 (<.001)	.173 (.010)	1	
Depression	-.407 (<.001)	-.466 (<.001)	-.249 (<.001)	1

Table 5. Influencing Factors of Depression

(N=222)

Variables	Depression				
	B	SE	β	t	p
(Constant)	2.133	.183		11.641	<.001
Body image	-0.175	.047	-.240	-3.739	<.001
Career identity	-0.268	.046	-.352	-5.853	<.001
Family health	-0.060	.038	-.098	-1.592	.113
Gender	0.139	.065	.123	2.127	.035
Adj. R ² =.299 F=24.58, p<.001, Durbin-watson=1.828					

(variation inflation factor, VIF)도 1.05~1.29로 10보다 작아 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단되었다. 또한 종속변수의 자기 상관을 검토하기 위해 Durbin-Watson 값을 구한 결과 1.828로 오차의 자기 상관의 문제가 없는 것으로 나타났다. 그 결과 회귀모형이 통계학적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(F=24.58, $p < .001$). 대상자의 우울에 영향을 미치는 변수로는 신체상($\beta = -.240$, $p < .001$), 진로 정체감($\beta = -.352$, $p < .001$), 성별($\beta = .123$, $p = .035$)로 나타났으며 이 변수는 대상자의 우울에 대해 29.9%의 설명력을 나타냈다(Table 5).

논 의

성인 전환기에 있는 대학생들은 사회의 일원으로 자립하기 위한 준비과정에서 우울 유병률이 지속적으로 증가하는 추세에 있다[6]. 이에 본 연구는 실질적 영향요인으로 고려되고 있는 대학생들의 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성이 우울에 미치는 영향 정도를 파악하여 대학생들의 우울을 예방하고 관리하는 중재 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구에서 일반적 특성과 제 변수와의 관계 중 성별이 대학생의 신체상, 진로 정체감, 우울과 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. Jeon과 Kim [12]의 연구에서 대학생의 신체상은 성별로 유의한 차이가 있으며 남학생들이 여학생에 비해 신체

상 만족도가 높은 것으로 나타나 본 연구의 결과와 일치하였다. 이는 외모에 대한 사회문화적 태도가 성별에 따라 차이가 있다는 연구결과[8]에 따라 사회적 가치기준이 남성들보다 여성들에게 더 중요한 평가 기준으로 작용하여 여성들의 신체상에 대한 만족도가 남성에 비해 낮을 것으로 보인다. 진로 정체감도 성별로 유의한 차이가 있었으며 여정보다 남성이 높게 나타났다. 이는 대학생을 대상으로 연구한 Kim 등[17]의 결과에서는 성별로 진로 정체감의 차이가 없는 것으로 나타났으나 성별 차이가 있다고 밝힌 Marcia [29]의 이론을 지지하고 있어 이에 대한 후속 연구가 필요할 것으로 보인다. 우울은 성별과 유의한 차이가 있었으며 남성보다 여성이 우울 정도가 높은 것으로 나타났다. 이는 기존 연구의 결과와 일치하는 결과이다 [12]. 진로 정체감은 학년과 유의한 차이가 있었으나 기존연구 [12]와는 달리 1학년이 가장 높고 3학년 때 가장 낮은 것으로 나타나 진로정체감을 확립해 가야할 재학시절에 진로정체감의 혼란을 겪고 있는지에 대한 추가적 파악을 위해 후속연구가 필요할 것으로 사료된다.

우울은 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성과 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. Park과 Son [10]의 연구결과에서도 신체상 만족도와 우울 간에는 부적 상관관계가 있었다. 즉 신체 불만족이 높은 사람은 우울 경향이 높고, 신체 불만족은 강한 열등감과 자아개념의 악화 등으로 정신적 고통, 불

안, 우울증 등의 정신질환과도 관련된다고 보고되어[13] 이러한 결과와 일치하는 것으로 볼 수 있다. 또한 기존 연구에서 우울은 진로 정체감과 부적 상관관계[17]가 있었으며, 가족을 건강하게 지각하는 대학생일수록 우울 정도가 낮은 것으로 나타나[20] 우울과 가족 건강성 간의 부적 상관관계의 결과를 지지하는 것으로 나타났다. 또한 신체상은 진로정체감, 가족 건강성과 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며 이는 긍정적인 신체상의 형성은 확고한 직업 정체감을 형성하는데 도움을 줄 것으로 보이며, 가족 건강성이 높을수록 대학생이 긍정적인 신체상을 형성할 것으로 사료되어 이에 대한 후속연구가 필요하다. 진로정체감과 가족 건강성도 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났는데 이는 선행연구의 부재로 직접 비교는 어려우나 진로 결정 자기효능감과 가족기능이 양적 상관관계[30]가 있었다는 결과와 맥락을 같이한다고 볼 수 있다. 이는 진로 정체감을 형성하는 데 있어 가족 건강성이 높을 경우 가족과의 원활한 소통과 가족으로부터의 정서적 지지를 받아 안정적으로 진로 정체감을 형성할 수 있을 것으로 보인다.

대상자의 우울에 영향을 미치는 변수로는 신체상과 진로 정체감, 성별로 이는 대학생의 우울에 대해 29.9%의 설명력을 나타냈다. 대학생의 우울에 본 연구와 동일한 영향요인을 살펴본 연구는 없었으나 기존 연구에서 대학생의 신체상 만족도와 자아존중감이 우울을 28.6% 설명하였고[11], Park의 연구에서는 개인적 취약성, 스트레스, 사회적 지지, 대처가 우울의 52.1%를 설명하는 것으로 나타났다[4]. Bae와 Kang [30]의 연구에서는 성별, 가족 소득, 취업 준비 만족도, 흡연, 진로 결정 자기효능감이 우울의 27%를 설명하였으며, 가족기능을 추가하였을 경우 설명력이 7% 향상되어 34%를 설명하였다. 하지만 본 연구에서는 우울과 가족 건강과는 음의 상관관계가 있었으나 영향요인으로 나타나지는 않았는데 Lee [20]의 연구에서 가족 건강성은 우울에 직·간접적인 영향을 미치는 중요한 요인으로 밝히고 있어 이에 대한 반복연구가 필요함을 시사한다.

이상의 논의를 바탕으로 본 연구에서는 대학생의 우울에 영향을 미치는 실질적인 요인으로 신체상과 진로 정체감의 영향 정도를 밝힘으로써 대학생의 우울 예방 및 중재 프로그램 개발에 기초자료를 제공함에 본 연구의 의의가 있다.

결론

본 연구는 대학생들의 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성과 우울과의 관계를 파악하고 우울에 영향을 미치는 요인들을 파악하여 대학생들의 우울을 예방하고 관리하는 중재 프로그램

개발에 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 본 연구결과를 바탕으로 신체상, 진로 정체감, 가족 건강성은 우울과 부적 상관관계를 보여 각 변인들을 향상시키는 것은 우울을 낮출 수 있는 전략으로 고려될 수 있다. 또한 대학생들의 긍정적 신체상 만들기, 진로 정체감 확립을 위한 프로그램을 우울 예방과 관리를 위한 중재 프로그램 개발에 포함시켜야 할 것으로 사료된다. 아울러 신체상, 진로정체감, 우울은 성별로 유의한 차이가 있으므로 우울의 예방 및 관리 프로그램 개발과 운영에 성별을 고려한 접근이 효과적일 것으로 보인다.

그러나 본 연구에는 몇 가지 제한점이 있다. 첫째, 본 연구는 임의표본 추출한 것으로 전체 대학생으로 일반화하기에는 한계를 지니고 있다. 둘째 대학생들의 우울에 영향을 미치는 다양한 요인들을 설명하기에는 한계점을 갖고 있다. 따라서 이어지는 후속 연구에서는 연구대상자를 전국의 대학생으로 확대하고 다양한 전공자를 포함시킬 필요가 있으며, 대학생 우울을 예방하고 관리하는 중재 프로그램 개발에 실제적 적용을 위한 보호요인으로 낙관성, 감성지능, 자아탄력성 등의 영향요인을 추가하여 통합적으로 분석해 보길 제언한다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflict of interest.

REFERENCES

1. Ministry of Health and Welfare. Comprehensive mental health measures press release [Internet]. Sejong-si: Ministry of Health and Welfare; 2016 [cited 2018 July 30]. Available from: http://www.mohw.go.kr/front_new/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&page=3&CONT_SEQ=330163&SEARCHKEY=DEPT_NM&SEARCHVALUE.
2. Wong JP, Cheung EP, Chan KK, Ma KK, Tnag SW. Web-based survey of depression, anxiety and stress in first-year tertiary education students in Hong Kong. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2006;40:777-782. <http://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01883.x>
3. Oh HY, Kim SE. Development and validation of the mental health scale for college student. *Korea Journal of Counseling*. 2016;17(6):333-356. <http://doi.org/10.15703/kjc.17.6.201612.333>
4. Park KH. Development of a structural equation model to estimate university students' depression. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2008;38(6):779-788. <http://doi.org/10.4040/jkan.2008.38.6.779>
5. Robert MP, Kaplan HI, Sadock BJ. *Comprehensive textbook of psychiatry*. 5th ed. Baltimore: Williams and Wilkins Co; 1989.

- p. 913-919.
6. Health Insurance Review and Assessment Service. c2009-14 Disease Statistics Information [Internet]. Wonju: Health Insurance Review and Assessment Service; 2017 [cited 2018 July 30]. Available from: <http://opendata.hira.or.kr/op/opc/olap3thDsInfo.do>
 7. Gim WS, Kwon JH, Ryu YJ. Social instrumentality of appearance: scale development and validation. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2010;15(3):549-568. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2010.15.3.011>
 8. Park EJ, Chung MS. Sociocultural influences of appearance and body image on appearance enhancement behavior. *Journal of Korean Society of Clothing and Textiles*. <http://doi.org/10.5850/jksct.2012.36.5.549>
 9. Cash TF. The psychology of physical appearance: aesthetics, attributes, and images. In Cash TF, Pruzinsky T. eds. *Body images: development, deviance, and change*. NY: Guilford Press; 1990. p. 51-79.
 10. Pak SJ, Son CN. The effects of cognitive behavior therapy on body image esteem, self-esteem, and depression of college women with negative body image. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2002;7(3):335-351.
 11. Nho JH, Kim YE, Jeong DS, Jeong JY, Kim HS, Do SH, et al. Mediating effects of self-esteem in the relationship between body image and depression of female university students. *Journal of the Korean Society of School Health*. 2014;27(3):196-202. <http://doi.org/10.15434/kssh.2014.27.3.196>
 12. Jeon HW, Kim SA. An empirical analysis on the media influence, body image and self-esteem: focusing on university students. *Korean Journal of Local Government & Administration Studies*. 2013;27(4):289-305. <http://doi.org/10.18398/kjlgas.2013.27.4.289>
 13. Lee BH. The effects of mass media on body image, self esteem and depression. *Korean Journal of Broadcasting and Telecommunication Studies*. 2009;23(3):166-204.
 14. Jeong MR. Relationship between self-identity, meaning of life, and career maturity in adolescents. *Student Life Studies*. 2004; 28:64-93.
 15. Erikson EH. *Identity: youth and crisis*. NY: W. W. Norton Company; 1968.
 16. Holland JL, Gottfredson DC, Power PG. Some diagnostic scales for research in decision making and personality: identity, information, and barriers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980;39:1191-1200. <http://doi.org/10.1037/h0077731>
 17. Kim MJ, Kwon YJ, Kim J. The mediated effect of depression in a relation between university students' meaning in life and career identity. *The Journal of Cultural Exchange*. 2018;7(2):109-129.
 18. Oh BY, Lee SH. The difference in career attitude maturity, self-esteem, depression and college adjustment between vocational identity status: focused on the vocational identity status assessment (VISA). *The Journal of Career Education Research*. 2013; 26(1):47-67.
 19. Kim BY, Chang EB. Influence of social withdrawal on career identity: testing the moderated mediating effect of peer attachment and accomplishment value through depressive symptoms. *Korean Journal of Youth Studies*. 2015;22(7):31-52.
 20. Lee JM. Structural relationships among family strength, self-differentiation, interpersonal relationships, and depression of university students. *Korea Journal of Counseling*. 2010;11(3): 1271-1287. <http://doi.org/10.15703/kjc.11.3.201009.1271>
 21. Bae KE, Kim EH. Relationship of family strengths, family function, ego-identity and depression in adolescence. *Child Health Nursing Research*. 2007;13(3):357-366.
 22. Yoo YJ, Lee IS, Kim SK, Choi HJ. Development of Korea family strengths scale (KFSS- II). *Journal of Korean Home Management*. 2013;31(4):113-129. <http://doi.org/10.7466/jkhma.2013.31.4.113>
 23. Kwak HJ, Kim HJ. A meta-analysis of related factors depression of Korea university student. *Korean Journal of Youth Studies*. 2013;20(7):75-98.
 24. Mendelson BK, Wheat DR, Mendelson MJ. *Manual for the body-esteem scale for adolescents and adults*. Unpublished manuscript. Montreal Quebec Canada: Center for Research in Human Development; 1988.
 25. Lee WR. The Influence of body image on performed dance anxiety of dance majoring student. *The Korean Journal of Dance Research*. 2012;12(1):85-92.
 26. Holland JL, Gottfredson DC, Power PG. Some diagnostic scales for research in decision making and personality: identity, information, and barriers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980;39(6):1191-1200. <http://doi.org/10.1037/h0077731>
 27. Kim BW, Kim KH. Career Decision level and career preparation behavior of the college students. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 1997;9(1):311-333.
 28. Chon KK, Choi SC, Yang BC. Integrated adaptation of CES-D in Korea. *Korea Journal of Health Psychology*. 2011;6(1):59-76.
 29. Marcia JE. Identity in adolescence. In: Adelson, editor. *Handbook of Adolescent Psychology*. New York: Wiley; 1980.
 30. Bae ES, Kang HS. Influence of career decision-making self efficacy, family function, and job-seeking stress on depression of university students. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*. 2018;12(4):181-192.