

대학생의 지각된 사회적 지지가 우울 증상에 미치는 영향 : 낙관성과 자기효능감의 매개효과

The Effect of Social Support on Depressive Symptoms among College Students : The Mediating Effect of Optimism and Self-efficacy

조명현

서강대학교 심리학과

Myung Hyun Cho(mhc1978@sogang.ac.kr)

요약

본 연구는 대학생들이 경험하는 우울 증상에 사회적 지지가 보호요인으로서 기능한다는 점을 확인하면서 그 과정에 낙관성과 자기효능감이 매개변인으로서 영향을 미친다는 점을 검증해보는 데 목적이 있다. 329명의 대학생들을 대상으로 사회적 지지, 우울 증상, 낙관성, 자기효능감을 포함한 설문을 실시하였다. 분석결과, 높은 사회적 지지는 낮은 우울 증상을 예측하였고 높은 낙관성과 높은 자기효능감을 예측하였다. 또한, 높은 낙관성과 높은 자기효능감은 낮은 우울 증상을 예측하였다. 그리고 매개분석 결과, 낙관성과 자기효능감은 각각 사회적 지지와 우울 증상의 부적 관계를 매개하였다. 즉, 높은 사회적 지지를 지각하는 대학생들은 높은 낙관성과 높은 자기효능감을 경험하는데, 이는 낮은 우울 증상으로 이어지게 되는 것이다. 마지막으로, 본 연구의 시사점과 한계점과 함께 추후 연구 방향에 대한 고찰이 논의되었다.

■ 중심어 : | 우울 증상 | 사회적 지지 | 낙관성 | 자기효능감 |

Abstract

The aim of this research is to verify the mediating role of optimism and self-efficacy on the association between social support and depressive symptoms on among college students. 329 college students answered the survey questionnaires which assessed their social support, depressive symptoms, optimism, and self-efficacy. The results revealed that the higher levels of social support predicted the lower levels of depressive symptoms, the higher levels of optimism, and self-efficacy. In addition, the higher levels of optimism and self-efficacy predicted the lower levels of depressive symptoms. Lastly, the mediation analysis indicated that optimism and self-efficacy mediated the negative relationship between social support and depressive symptoms. That is, college students who highly perceived social support reported higher levels of optimism and self-efficacy, which led to lower levels of depressive symptoms. Finally, the implication and limitations of the present research were discussed and the directions for developing research were suggested.

■ keyword : | Social Support | Depressive Symptoms | Optimism | Self-efficacy |

I. 서론

초기성인기는 대인관계를 통해 친밀감과 정체성을 형성하는데 매우 중요한 시기이다[1]. 타인과의 정서적 교류를 통해 높은 사회적 지지를 지각할 때 개인은 좌절을 극복하고 새로운 문제에 도전해보는 능력이 강화된다[2]. 다시 말해 내가 어려운 일이 있을 때 주변 사람들에게 지지받을 수 있다는 느낌은 개인을 정신적으로 보다 탄력적이게 만드는 것이다. 그런데 현대사회를 살아가는 대학생들은 점차 개인주의가 높아지고 있으며[3][4], 이에 따라 정서적으로 의지할 수 있는 대인관계가 줄어들고 있다. 이는 최근 대학생들이 보고하는 우울의 증가 추세와 무관하다고 볼 수 없다[5][6].

건강보험심사평가원이 발표한 2018년 질병통계 자료에 따르면 20대의 우울 유병률은 2012년 이후 6년간 약 두 배 정도 증가하였고[5], 2016년 보건복지부에서 실시한 정신질환실태조사에서 역시 대학생의 우울 비율(9.9%)이 다른 연령대의 평균보다 두 배 이상 높았다[6]. 대학생의 정신적 어려움을 양산하는 원인은 다양하겠지만, 그중 대인관계 문제는 정신건강에 밀접한 영향을 미치는 요인으로 꾸준히 보고되고 있다[7]. 우리나라 대학생들의 상당수는 그동안 입시 준비에만 매진하여 대인관계의 폭이 제한되어왔기 때문에 대인관계를 맺고 이를 건강하게 유지하는 과정에서 많은 어려움을 경험하고 있다[8]. 특히 대학 생활을 하는 동안 친밀한 대인관계를 효율적이게 형성하지 못하여 고립감과 고독감 등을 경험하면서 대학생활 적응 자체를 힘들어하기도 한다[9]. 교류에 대한 욕구가 있더라도 이것이 충족되지 못하게 된다면 이러한 이상과 현실 사이의 간극이 개인에게 정서적 고통으로 이어지게 된다[10]. 대인관계에서 고립감이 증가하고 사회적 연결감이 약해지는 것은 무엇보다 우울과 직결되는 문제이기 때문에 [11][12] 대학생의 우울 경향은 사람들과의 관계의 질 혹은 사회적 지지를 통해 그 해결점을 찾을 필요가 있다. 특히 대학생의 우울은 단순히 정서적인 측면에서 끝나는 것이 아니라 행동적 측면에서 자살 시도 가능성까지 높이기 때문에[13][14] 이를 줄이기 위한 요인을 탐색하는 과정은 실질적인 차원에서 큰 의미가 있다.

선행 연구들에 따르면, 사회적 지지는 기본적으로 개

인을 긍정적으로 만들고 자신감을 고양시키는 역할을 한다[15][16]. 따라서 대인관계를 통한 사회적 지지를 높게 지각하는 사람들이 우울 증상을 덜 보고하는 것도 사회적 지지에 대한 지각이 개인을 보다 낙관적으로 만들고 더 나아가 자신을 능력 있는 사람으로 지각하도록 만들기 때문인 것으로 유추해볼 수 있다. 한편, 이러한 낙관성과 자기효능감은 자기에 대한 긍정적인 태도로서 유사한 부분을 공유하고 있지만, 낙관성이 닦쳐올 미래에 대한 긍정적인 생각과 기대로서[17] 인지적 측면이라면, 자기효능감은 닦쳐올 상황에 효과적으로 대처할 수 있을 것이라는 느낌으로서[18] 정서적 측면의 속성을 갖고 있다. 따라서 사회적 지지로부터 기대할 수 있는 이 두 요인의 효과를 함께 짚어보는 것은 환경적 요인으로서 사회적 지지가 개인의 정서적 결과를 이끌어내는 과정을 인지적 정서적 측면에서 종합적으로 제시할 수 있다는 점에서 중요한 의미가 있다고 하겠다.

본 연구는 다음과 같은 세 가지 측면에서 필요성과 목적을 고찰해볼 수 있다. 첫째, 사회적 지지가 우울 증상을 줄인다는 점을 대학생의 관점에서 재확인할 필요가 있다. 많은 선행연구들이 반복적으로 사회적 지지와 우울 간의 부적 관계를 보여주면서 삶의 질을 향상시키는 데 환경적인 요인으로서 관계적인 측면이 중요하다는 점을 강조하고 있다[19]. 이에 본 연구에서는 같은 맥락을 대학생의 생활환경에 적용하여 주변 사람들과의 친밀감이 정서적 보호요인으로 작용한다는 점을 확인함으로써 질 높은 대학 생활의 외적인 조건을 제시할 수 있을 것이다.

둘째, 사회적 지지가 우울 증상의 감소에 왜 도움이 되는지를 확인할 필요가 있다. 사회적 지지는 삶의 질을 높이고 긍정적인 정서를 고양시키는 데 도움을 주는데, 이는 사회적 지지 자체의 효과 때문일 수도 있지만 사회적 지지가 유도하는 인지적 정서적 효과에 의한 긍정적 결과일 수도 있다. 따라서 본 연구에서는 이러한 인지적 정서적 중요 매개변인으로서 낙관성과 자기효능감에 주목해보았다. 이를 통해 사회적 지지가 왜 우울 증상을 줄일 수 있는지를 설명할 수 있을 것이다.

셋째, 대학 생활 적응 과정에서 질적인 대인관계의 중요성을 확인할 필요가 있다. 대학 생활 동안 대학생들은 과업과 진로선택, 각종 시험 준비와 대인관계 문

제에 이르기까지 크고 작은 도전들 마주하게 된다. 이 때 보다 긍정적인 사고를 가질 수 있다면 스트레스를 줄이고 보다 수월하게 적응해 나갈 수 있을 것이다. 사회적 지지의 필요성을 강조하는 다양한 연구에서 사회적 지지는 삶의 질을 높이고 긍정적인 정서를 고양시킨다는 점을 밝히고 있다. 따라서 본 연구를 통해 사회적 지지의 정서적 기능을 확인하고 그 원리를 탐구함으로써 정서적 어려움을 경험할 수 있는 대학 생활을 보다 적응적으로 만드는 데 필요한 단서를 제시할 수 있을 것이다.

이러한 필요성과 목적을 토대로 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 제기해볼 수 있다. 첫째, 대학생들이 경험하는 심리적 문제로서 우울 경향이 사회적 지지를 통해 감소할 수 있다는 점을 검증해보고자 한다. 둘째, 사회적 지지가 정서적으로 긍정적인 효과가 나타나는 데는 낙관적인 태도가 개입한다는 점을 확인해보고자 한다. 셋째, 자기효능감 역시 사회적 지지를 통해 나타나고 이것이 궁극적으로 우울감을 줄인다는 점을 검증해보고자 한다.

- 가설 1. 대학생의 지각된 사회적 지지가 높을수록 우울 증상이 낮을 것이다.
- 가설 2. 낙관성은 지각된 사회적 지지와 우울 증상 간의 부적 관계를 매개할 것이다.
- 가설 3. 자기효능감은 지각된 사회적 지지와 우울 증상 간의 부적 관계를 매개할 것이다.

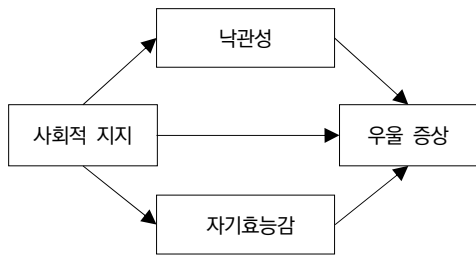


그림 1. 연구모형

II. 이론적 배경

1. 사회적 지지와 우울 증상

건강한 대인관계가 주는 가장 큰 혜택은 사회적 지지의 충족이다. 사회적 지지는 대인관계 속에서 개인이 얻을 수 있는 긍정적 자원을 의미한다[20]. 대인관계는 단순히 필요할 때 활용 가능한 사람이 주변에 있다는 인식뿐만 아니라 정서적으로 상호작용하면서 안정감을 얻을 수 있는 대상이 있다는 데서도 그 중요성과 가치를 발견할 수 있다. 인간의 기본적인 심리욕구를 설명하는 자기결정성 이론[21]에 따르면 인간에게는 자율성과 유능성, 관계성의 세 가지 기본 욕구가 있는데, 세 요인 간의 상호작용을 살펴보면 유능성은 자율성이 전제되어야 가능하지만 이러한 과정도 결국에는 관계성 속에서 확인된다는 점이 언급되고 있다. 특히 이 중 관계성은 타인과의 관계에서 내가 어떤 위치를 차지하는지를 확인하는 것이 아닌 타인과 정서적으로 상호작용하면서 얻게 되는 사회적 지지 차원에서의 의미라는 점에 주목할 필요가 있다. 인간의 기본욕구를 대표적으로 설명하는 Maslow[22]의 욕구이론에서도 애정욕구 혹은 소속감 욕구의 충족을 언급하고 있는데, 여기서도 남으로부터 얻게 되는 결핍된 사랑(D-love: Love of Deficiency)이 충족되어야 타인에게 주는 사랑(B-love: Love for being of others)도 가능하다는 점을 강조하고 있다. 즉, 자기결정성과 욕구이론에서 공통적으로 설명하는 것은 인간은 기본적으로 타인과 정서적인 교류에서의 충족감을 얻고 싶어 한다는 것이다. 그리고 이러한 욕구가 제대로 충족되지 않는 경우 불편감이 따르고 정서적으로 어려움을 겪게 되는 것이다.

사회적 지지의 결핍은 특히 우울을 양산한다. 사회적 지지는 주변으로부터 실제로 받을 수 있는 도움이나 정서적 지지와 사회적 관계의 질을 의미하므로, 대인 간 상호작용 과정을 통해 지각되며 이타성이나 상호관계주의(reciprocity), 애착(attachment) 등과 밀접하게 연관되어 있다[23]. 그렇기 때문에, 주변으로부터 심리적으로 지원받고 있다고 느끼는 것은 스트레스에 대한 완충요인으로 작용하면서 우울을 비롯한 다양한 정신적 문제로 이행되는 것을 막는 기능을 한다[24][25]. 연구에 따르면, 자신이 사회적 지지가 높다고 생각하는 대학생들은 우울을 포함한 다양한 정신적 어려움을 적게 경험하는데[26][27], 이러한 사회적 지지는 특히 객

관적으로 주변에 얼마나 사람이 있느냐보다는 개인이 주관적으로 얼마나 지지적인 느낌을 받느냐가 정신건강에 더 중요하게 작용한다[16][28]. 이는 사회적 관계를 맺는 활동을 하는 것이 고독감을 낮추고[29] 개인에게 인간으로서의 정체성을 부여하기 때문으로 볼 수 있는 것이다[30]. 따라서 이러한 결과들을 종합해보면 주변 사람들과의 상호작용이 자신에게 정서적 안정을 주는 자원으로 지각되는 경우 우울의 위험에 덜 취약할 수 있다고 볼 수 있는 것이다.

한편, 이렇게 사회적 지지가 낮은 우울을 예측하는 선행요인이 될 수 있는 것은 사람들과의 정서적 교류가 개인으로 하여금 미래에 대해 긍정적인 기대와 느낌을 갖게 하기 때문이다. 이러한 미래에 대한 긍정적인 기대는 현상적으로 크게 인지적 측면으로서 낙관성(optimism)과 정서적 측면으로서 자기효능감(self-efficacy)의 두 가지 측면에서 고찰해볼 수 있다[31-33].

2. 사회적 지지와 우울 증상의 낙관성과의 관계

먼저 낙관성(optimism)은 앞으로 닥쳐올 미래에 대해 긍정적으로 생각하고 기대하는 경향으로[17], 낙관적인 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 일상 생활에 더 잘 적응하는 특성이 있다. 연구에 따르면, 낙관성이 높은 사람들은 어려운 상황이 닥쳤을 때도 심리적 고통을 더 낮게 경험하고 긍정적인 관점을 갖고 안정적으로 상황에 적응한다[17]. 또한 낙관적인 사람들은 상황에 대한 통제감이 높고[34], 다양한 측면에서 높은 주관적 안녕감을 보고하고 있다[35]. 무엇보다 낙관적인 사람들은 우울 증상을 더 낮게 보고하고 있으며[36], 이후 병리적인 우울증으로 발전할 가능성 역시 낮추고 있다[37]. 특히 우울은 질병에 고통받는 환자 집단에서 많이 나타날 수 있는데, 낙관성은 이러한 정서적 취약집단에 계도 정서적 보호요인으로 작용하여 우울로의 발전을 예방하고 있었다[38][39]. 이렇게 낙관성이 정서적 보호요인으로 기능하는 데는 다양한 요인이 작용하겠지만, 무엇보다 스트레스 상황이 닥쳤을 때 낙관적인 관점이 해당 상황에 적절한 대처방식을 선택하도록 하기 때문으로 볼 수 있다[40]. 즉, 낙관적 관점은 개인으로 하여금 해결해야 할 크고 작은 문제들을 어떻게 다룰지

에 대해 구체적으로 생각할 수 있게 하고 이에 따라 개인은 정서적으로 쉽게 안정을 찾을 수 있는 것이다. 확장-구축이론에서도 낙관적인 상태가 개인으로 하여금 거시적 관점을 갖게 하고 창의적인 사고를 할 수 있도록 돕는다는 점을 언급하고 있는데[41], 이 때문에 낙관성이 높은 사람들은 우울할 수 있는 상황에 처하더라도 보다 담대하게 접근할 수 있는 것이다.

한편, 이러한 낙관성은 환경과의 상호작용을 통해 얻어질 수 있다. 발달적인 측면에서 보면, 부모와 애착형성이 안정적으로 잘 이루어진 아이들은 낙관성이 높은 경향이 있다[42][43]. 성장과정에서 양육자를 통해 안정욕구가 채워지는 경우 세상을 인락하고 예측가능한 곳으로 인식하게 되는 반면 그렇지 않은 경우는 세상에 대해 적대감과 불신을 갖고 위축된 사고를 할 수 있게 되는 것이다[44]. 이러한 영향은 성인기에까지 이어지고 있는데, Heinonen 등[45]의 연구에 따르면 어린 시절 가족과의 관계에서 안정적으로 애착이 형성된 성인들은 자신의 삶에 대해 덜 비관적으로 바라보는 경향이 있었다. 성장 과정에서 양육자와 친밀하고 긍정적으로 상호작용하게 되면 세상에 대한 관점과 믿음이 그만큼 긍정적이고 안정적이게 되는 것이다. 그리고 이러한 삶에 대한 긍정적 시각은 양육환경뿐만 아니라 이후 주변 사람들과 지내는 과정에서도 얻게 된다. 인간의 기본동기인 애정 욕수 혹은 소속감의 욕구가 충족되어야 안정된 삶을 살 수 있듯이[22], 정서적으로 안정된 대인관계는 개인의 삶에서 긍정적인 내적 자원으로 작용한다. 따라서 주위에 있는 사람들과 피상적인 관계를 맺는 것보다 양적·질적으로 가깝고 안정된 관계를 유지하는 것이 삶에 대한 긍정적인 시각을 이끌어내면서 궁극적으로 건강한 정서를 예견할 수 있는 것이다.

3. 사회적 지지와 우울 증상의 자기효능감과의 관계

사회적 지지가 우울을 줄이는 효과는 자기효능감 측면에서도 고려해볼 수 있다. 자기효능감(self-efficacy)은 자신이 어떤 목표에 도달하거나 스트레스 상황에 효과적으로 대처할 수 있는지에 대한 주관적 인식을 일컫는다[18]. 연구에 따르면, 자기효능감이 높은 사람들은 스트레스 상황에서 스스로를 더 잘 조절하고, 높은 자존감과 높은 안녕감, 더 나은 신체적 상태, 높은 적응

능력, 질병으로부터의 더 빠른 회복 등을 보이는 경향이 있다[18][46]. 반면 자기효능감이 낮은 사람들은 자존감이 낮고 불안과 우울 수준이 높으며[38][47][48], 낮은 주관적 안녕감을 보이는 경향이 있다[49][50]. 자기효능감은 미래에 대한 긍정적인 신념을 주기 때문에 절망을 예방하고 생활 스트레스로부터 파생될 수 있는 부정적인 감정을 최소화할 수 있도록 돕는다. 특히 자신의 대처 능력에 대한 긍정적인 기대가 우울의 보호요인이 되고 있다는 점이 반복적으로 확인되고 있다. 연구에 따르면, 자기효능감이 높은 청소년들은 자신이 설정한 성취 기준에 쉽게 도달하고 스트레스 상황이 와도 더 잘 대처하게 되어 자기효능감이 낮은 집단과 비교했을 때 우울을 덜 경험하고 있었다[51]. 대학생들을 대상으로 한 연구에서도 자신의 수행 기준이 너무 높으면서 동시에 자기효능감이 낮은 경우는 우울의 선행요인이 되는데, 이는 수행에 대한 높은 기대에 부응하지 못하는 낮은 자기효능감이 우울을 유발하기 때문이다[52].

한편, 자기효능감 역시 낙관성과 마찬가지로 사회적 지지로부터 획득될 수 있는 요인이다. 대인관계는 자신에게 정체성을 부여하고 삶 속에서 한 인간으로서 자신감을 갖고 살 수 있도록 돕는 기능을 한다. 자기결정성 이론에서 언급하는 인간의 기본 욕구인 유능성(competence)은 우선적으로 자율성(autonomy)이 전제됨과 동시에 관계성(relatedness)이 충족되어야 제대로 발현이 가능하다[21]. 다시 말해, 자신이 유능하다고 느낄 수 있기 위해서는 능력이 자신의 의지대로 발휘될 수 있는 물리적인 환경과 함께 이를 확인해줄 수 있는 가까운 사람들이 있어야 하는 것이다. 실제로 가족으로부터 얻는 지지는 개인이 정서적 안정감과 수용감 등을 경험하게 하여 스트레스 사건이 닥쳐도 자기효능감과 상황에 대한 대처 전략을 높인다[53]. 학교 장면에서도 청소년들은 부모, 친구, 교사 등으로부터 경험하는 사회적 지지가 높은 경우 자기효능감을 높게 지각하면서 학교생활에 더 잘 적응하고 있었고[54][55], 대학생의 경우 역시 사회적 지지가 높은 학생들이 자신의 진로에 대해 보다 성숙한 태도를 갖고 진로를 더 빠르게 결정하는 경향이 있었다[56]. 이는 사회적 지지가 개인에게 긍정적인 정서와 함께 자신감을 부여하기 때문으로 볼 수 있다. 그리고 이러한 증진된 자기효능감으

로 인해 정서적으로 더 안정된 상태를 유지할 수 있는 것이다.

III. 연구방법

1. 연구참여자

연구의 가설을 검증하기 위해, 서울과 강원 소재 A대학교와 B대학에서 심리학 관련 수업을 수강하는 학부생 335명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문은 수업시간을 통해 이루어졌으며, 수업시간은 연구자와 관련이 없는 수업이었으므로 연구자 변인에 따른 강제성과 같은 영향은 없었다. 설문에 응답하는 것은 전적으로 자발적인 참여에 의한 것임을 공지하고 이에 동의한 인원에게 설문지 적용되었다. 또한 자료에는 성별과 연령 외의 개인정보는 수집되지 않았다. 참여자들의 연령은 만 18세부터 만 30세 사이로 평균 22.41세(SD=2.22)였고, 성별 분포는 남자 148명(45%), 여자 181명(55%)이었다. 또한 335명의 총 표본 중 불성실한 응답지 6부를 제외하고 329명(응답률 98.21%)의 자료가 분석에 적용되었다.

2. 측정도구

2.1. 사회적 지지

대학생들이 지각하는 사회적 지지 정도를 측정하기 위해 Abbey 등[57]이 개발하고 전지아[58]가 변안한 사회적 지지 척도를 유성은, 권정혜[59]가 수정한 척도를 사용하였다. 본 척도는 '주위 사람들이 나를 존중해 주었다.', '내가 너무도 많은 일을 한꺼번에 해야 했을 때 주위 사람들이 도와주었다.', '중요한 고민이나 감정 등을 털어놓고 싶었을 때 주위 사람들이 내 이야기를 들어주었다.' 등의 내용으로, 일상을 살아가면서 대인관계 자원이 자신에게 긍정적이고 지지적인 역할을 한다고 지각하는 정도를 확인하게 된다. 또한 본 척도는 5점짜리 23문항을 평균하여 계산한다. Abbey 등[57]의 연구에서의 내적합치도는 .76이었고, 본 연구에서의 내적합치도는 .80이었다.

2.2. 우울 증상

대학생의 우울 증상을 알아보기 위해 Beck 등[60]이 개발하고 이영호와 송종용[61]이 번안한 한국판 우울척도(BDI, Brief Depression Inventory)를 사용하였다. 본 척도는 21문항으로 구성된 4점짜리 척도로, 평소 일상 속에서 우울과 관련된 인지·정서·행동·생리적 증상을 얼마나 강하게 지각하는지를 물어보는 문항이다(9번 문항의 예, ① 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다. ② 나는 자살할 생각을 가끔 하지만, 실제로 하지는 않을 것이다. ③ 자살하고 싶은 생각이 자주 든다. ④ 나는 기회만 있으면 자살하겠다.). 본 척도는 21문항을 평균하였고, 이영호와 송종용[61]의 척도에서의 일반인과 우울집단 대상으로 각각 확인한 내적합치도는 일반인 .78, 우울집단 .85이었으며, 본 연구에서의 내적합치도는 .87이었다. 또한 본 척도는 DSM(Diagnostic and Statistical Manual of mental disorder)에 따라 병리적인 차원에서 우울증을 진단하는 척도가 아니며, 자기보고식 방법으로 우울의 인지·정서·행동·생리적 증상을 확인하는 척도이므로 '우울 증상'으로 용어를 통일하였다.

2.3. 낙관성

낙관성 경향을 측정하기 위해 Scheier 등[17]이 개발한 낙관성 척도를 조명현[62]이 번안하여 사용한 척도를 사용하였다. 본 척도는 닥쳐올 미래에 대해 생각할 때 얼마나 긍정적이고 낙관적인 방향으로 기대하는가를 측정하는 것으로, '나는 일반적으로, 불확실한 상황에서 최상의 결과를 예상한다.', '뭔가 잘 안 될 것 같은 예감은 항상 맞는다(R)', '일이 내 뜻대로 되리라고는 거의 기대하지 않는다(R)', '나는 대체로 나에게 나쁜 일보다는 좋은 일이 일어날 것이라고 기대하는 편이다.' 등의 내용으로 구성되어 있다. 또한 본 척도는 5점짜리 10개 문항을 평균하여 계산하였고, Scheier 등[17]의 연구에서의 내적합치도는 .76, 본 연구에서의 내적합치도는 .70이었다.

2.4. 자기효능감

자기효능감 측정을 위해 Sherer 등[63]이 개발한 자기효능감 척도를 홍혜영[64]이 번안한 척도를 사용하였

다. 본 척도는 '나는 자신감이 있다.', '실패는 나로 하여금 더 열심히 노력하도록 만든다.', '나는 어떤 일을 할 수 있는 내 능력에 불안함을 느낄 때가 있다.(R)' 등의 문항으로, 닥친 일이나 대인관계 등에서 얼마나 잘 대처하고 쉽게 포기하지 않는지를 측정하는 5점짜리 23개 문항으로 구성되어있다. Sherer 등[63]의 연구에서는 일반적 자기효능감(17문항)과 사회적 자기효능감(6문항)의 두 요인을 구분하여 소개하였으며, 연구의 목적에 따라 세분화하여 나누어 평균하여 사용할 수도 있고 전체 평균으로 계산할 수도 있다. 본 연구에서는 전반적인 자기효능감을 확인하는 목적이므로 23개 문항을 평균하여 계산하였다. Sherer 등[63]의 연구에서 본 척도의 내적타당도는 일반적 자기효능감 .86, 사회적 자기효능감 .71이었으며, 본 연구에서 평균한 값의 내적합치도는 .88이었다.

2.5. 인구통계학적 변인

설문 참여자들의 기본 정보로서 성별과 나이에 대한 자료가 함께 수집되었다.

3. 분석방법

가설 검증을 위해 SPSS 22.0 통계프로그램을 활용하여 자료에 대한 기술통계와 상관분석과 매개분석을 실시하였다. 우선, 기술통계를 통해 연구참여자들이 각 문항에 보고한 평균과 표준편차를 확인하였고 왜도와 첨도를 통해 보고된 자료의 정규성을 검증해보았다. 또한 위계적 회귀분석을 통해 분산팽창계수와 공차한계를 확인하여 예측변인들 간의 다중공선성 여부를 확인해보았다. 매개분석은 Hayes[65]가 개발한 PROCESS Macro model 4를 통해 분석하였다. 일반적으로 매개분석에서 사용되는 위계적 회귀분석[66]의 경우 변인들 간의 관계들을 따로따로 분석하면서 변인들 간의 개별적인 관계만을 설명하며 또한 간접효과의 유의성은 설명하지 못하는 단점이 있다. 반면, PROCESS Macro의 경우 변수들을 한꺼번에 투입함과 동시에 Bootstrapping 절차를 통한 간접효과 검증을 함께 할 수 있으므로 경제적이다. 또한 정규분포가 아닌 경험적 분포를 가정하므로 검증력을 더 높일 수 있는 장점이 있다[65][67]. 따라서 본 연구에서는 PROCESS Macro를 사용하여

매개효과를 분석하였다. 분석에서는 독립변인으로 사회적 지지를, 종속변인으로 우울 증상을 투입하였으며, 매개변인으로 낙관성과 자기효능감을 각각 투입하여 사회적 지지가 개인으로 하여금 우울 증상을 덜 경험하도록 하는 데 있어 낙관성과 자기효능감이 매개역할을 하는지를 검증해보았다. 또한 이 과정에서 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 Bootstrapping 무선허출회수를 5000으로 놓고 95% 신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되는지를 확인하고 0이 포함되지 않는 경우 본 모델의 간접효과가 유의하다고 보았다.

IV. 결과

1. 변인들 간 상관 관계와 정규성 검증

변인들 간의 상관값과 평균, 표준편차, 왜도, 첨도가 표 1에 제시되어 있다. 먼저, 독립변인인 사회적 지지와 종속변인인 우울 증상 간에 유의한 부적 상관을 확인할 수 있어서 가설 1을 지지하였다($r = -.44, p < .01$). 또한 사회적 지지는 매개변인인 낙관성과 자기효능감과의 관계에서 유의한 수준으로 정적 상관을 보였고($r_{낙관성} = .49, p < .01$; $r_{자기효능감} = .54, p < .01$), 매개변인인 낙관성과 자기효능감은 모두 종속변인인 우울 증상과 유의한 수준으로 부적 상관을 보였다($r_{낙관성} = -.44, p < .01$; $r_{자기효능감} = -.41, p < .01$). 한편, 자기효능감의 경우 사회적 지지와 낙관성 간의 상관값이 다소 높았는데($r_{사회적지지} = .54, p < .01$; $r_{낙관성} = .58, p < .01$), 이러한 이유로 자기효능감 변인이 두 변인과 매우 유사한 변인으로 해석될 여지가 있다. 이에 다중공선성 문제가 있는지를 확인하기 위해 분산팽창계수와 공차한계를 확인해보았다. 우울 증상을 종속변인으로, 예측변인들인 사회적 지지, 낙관성, 자기효능감을 독립변인으로 투입하고 다중회귀분석을 실시한 결과, 분산팽창계수는 모두 10 이하로(1.51~1.73), 공차한계는 모두 0.1 이상으로(.58~.66) 나타나, 예측변인들 간 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

표 1. 변인들 간 상관관계 (N=329)

	1	2	3	4	5	6
1. 사회적지지	1					
2. 낙관성	.49**	1				
3. 자기효능감	.54**	.58**	1			
4. 우울 증상	-.44**	-.44**	-.41**	1		
5. 성별	.10	.08	-.03	.08	1	
6. 나이	.06	.06	.11*	-.05	-.31**	1
평균	3.71	3.63	3.41	1.40	1.55	22.41
표준 편차	.46	.50	.50	.32	.50	2.22
왜도	-.27	-.52	-.49	1.58	-.20	.58
첨도	.46	.55	1.03	3.30	-1.97	.33

* $p < .05$, ** $p < .01$

2. 낙관성과 자기효능감의 매개효과

2.1. 낙관성의 매개효과

사회적 지지와 우울 증상 간의 부적 관계 사이에서 낙관성이 매개하는지를 분석할 결과, 높은 사회적 지지가 낮은 우울 증상을 예측하는 데는 낙관성이 매개하는 것으로 확인되었다[표 2][그림 2]. 우선, 사회적 지지가 낙관성에 미치는 영향을 분석한 결과 두 변인 간의 정적 관계가 유의한 수준으로 나타났으며($B = .53, p < .001$), 낙관성이 우울 증상에 미치는 부적인 영향 역시 유의한 수준에서 확인되었다($B = -.19, p < .001$). 또한 사회적 지지가 우울 증상에 미치는 영향에서 매개변인인 낙관성을 통제한 직접효과 역시 유의하게 나타났다($B = -.21, p < .001$). 그리고 사회적 지지가 우울 증상에 미치는 총효과를 분석한 결과 두 변인 간에 유의한 정적인 관계 또한 확인되었다($B = -.31, p < .001$). 마지막으로, 이 모형의 간접효과가 유의한지를 검증한 결과, 신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않아 간접효과가 유의함을 확인할 수 있었다, $B = -.10, BootSE = .03, 95\%CI[-.16, -.05]$. 따라서 본 연구에서 확인해보고자 한 낙관성의 매개효과는 통계적으로 유의하였고, 이러한 결과들을 토대로 가설 2가 지지되었다.

표 2. 낙관성의 매개효과

	B	SE	t	LLCI	ULCI
사회적 지지 → 낙관성	.53	.05	10.23***	.43	.63
낙관성 → 우울 증상	-.19	.04	-5.49***	-.26	-.12
(직접효과)					
사회적 지지 → 우울 증상	-.21	.04	-5.38***	-.28	-.13
(총효과)					
사회적 지지 → 우울 증상	-.31	.03	-8.90***	-.38	-.24

*** p < .001

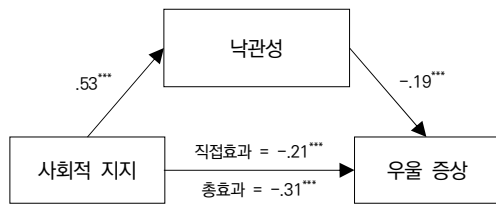


그림 2. 낙관성의 매개효과

2.2. 자기효능감의 매개효과

또한 사회적 지지와 우울 증상 간의 관계 간에 자기효능감의 매개효과를 분석한 결과, 낙관성에서와 마찬가지로 자기효능감의 매개효과 역시 확인할 수 있었다(표 3, 그림 3 참조). 구체적으로, 사회적 지지와 자기효능감 간의 관계에서 유의한 수준으로 정적인 상관관계가 확인되었고(B=.58, p<.001), 자기효능감과 우울 증상의 관계에서 역시 유의한 수준으로 부적인 상관관계가 확인되었다(B=-.16, p<.001). 또한 매개변인인 자기효능감을 통제할 상태에서, 높은 사회적 지지가 낮은 우울 증상을 예측하는 부적 관계의 직접효과가 유의한 수준에서 확인되었다(B=-.22, p<.001). 그리고 사회적 지지가 우울 증상에 미치는 총효과를 확인한 결과, 두 변인 사이의 부적인 관계 역시 유의한 수준으로 확인되었다(B=-.31, p<.001). 마지막으로, 간접효과의 유의성을 검증한 결과, 95% 신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않았으므로 본 모형의 간접효과 역시 유의한 것으로 나타났다. B=-.09, BootSE=.03, 95%CI[-.15, -.04]. 따라서 이 결과들을 통해 가설 3 역시 지지되었다.

표 3. 자기효능감의 매개효과

	B	SE	t	LLCI	ULCI
사회적 지지 → 자기효능감	.58	.05	11.55***	.48	.68
자기효능감 → 우울 증상	-.16	.04	-4.27***	-.23	-.09
(직접효과)					
사회적 지지 → 우울 증상	-.22	.04	-5.39***	-.30	-.14
(총효과)					
사회적 지지 → 우울 증상	-.31	.03	-8.90***	-.38	-.24

*** p < .001

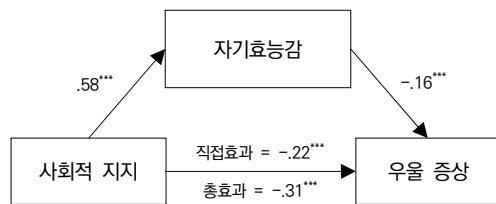


그림 3. 자기효능감의 매개효과

V. 논의

본 연구에서는 대학생들이 지각하는 사회적 지지가 대학생 우울 증상의 예방요인으로 작용할 수 있다는 점을 확인하면서 그 매개요인으로 낙관성과 자기효능감의 효과를 검증해보았다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

먼저, 사회적 지지와 우울 증상 간의 관계를 검증한 결과, 대학생의 지각된 사회적 지지 수준이 높을수록 우울 경향이 더 낮았다. 즉, 평소 주변 사람들로 부터 긍정적인 영향을 받고 대인관계 상에서 정서적으로 안정감을 느끼는 사람들은 그렇지 않은 사람들과 비교했을 때 우울한 경향이 더 낮은 것이다. 이 결과는 일반적으로 사회적 지지를 높게 지각하는 대학생들이 우울을 비롯한 다양한 정신적 어려움을 덜 경험할 수 있다는 기존의 연구들[26][27]을 지지하는 결과라고 볼 수 있으며, 이를 동기적 측면에서 보면 인간이 기본적으로 갖고 있는 관계성 욕구[21]와 소속감의 욕구[22]가 채워져야 정서적으로 안정될 수 있다는 점을 지지하는 결과라고도 볼 수 있다.

또한 이러한 사회적 지지와 우울 증상 간의 부적 관

계를 낙관성이 매개하였다. 즉, 대인관계에서 오는 사회적 지지가 대학생들이 경험하는 우울을 낮추는 기능을 하는 것은 사회적 지지를 통해 낙관적인 태도를 높일 수 있기 때문으로 볼 수 있는 것이다. 최근 대학생들에게서 우울이 많이 발견되지만, 이는 지속적으로 사람들과 교류하면서 자신과 미래에 대해 긍정적인 관점을 갖게 되면서 줄어들 수 있는 것이다. 또한 이 결과는 낙관적인 사고가 더 낮은 우울 증상뿐 아니라 병리적인 우울증으로의 발전 가능성을 감소시킨다는 기존의 연구들[36][37]과 맥을 같이 하면서 그 중요 요인으로 사회적 지지의 역할을 제시한 결과라고도 볼 수 있다.

그리고 사회적 지지와 우울 증상 간의 부적 관계를 자기효능감 역시 매개하였다. 일반적으로 사회적 지지는 상황에 대한 대처를 향상시키고[53] 자기효능감을 높이며[54][55], 특히 정서적으로 우울을 덜 경험하게 하는 기능을 한다[26][27]. 본 연구의 결과는 이러한 기존의 연구 흐름을 지지하면서, 사회적 지지가 자기효능감을 증진시켜 이러한 결과가 우울을 덜 경험하도록 한다는 구체적인 경로를 검증한 결과라고 할 수 있다. 또한 다른 각도에서 이 결과는 자기효능감이 일상 속에서 우울의 보호요인으로 작용한다는 반복적인 연구 결과들[38][47]을 뒷받침하면서 이러한 자기효능감을 높일 수 있는 환경적 요인으로 사회적 지지의 효과를 확인한 결과라고도 볼 수 있다.

이러한 결과들을 바탕으로, 다음과 같은 연구의 시사점을 생각해볼 수 있다. 첫째, 개인의 정신 건강이 사람들과의 상호작용을 통해 증진될 수 있다는 점을 확인할 수 있었다. 사회적 상황에서 철회되는 행동이 때로는 에너지를 보존하고 자기반성의 시간을 부여한다는 측면에서 심리적인 적응에 도움이 될 때도 있지만[68], 주변 사람들과 정서적으로 소통하는 과정에서 얻게 되는 공감과 지지는 개인을 보다 탄력적으로 만든다. 대학생들은 대학 생활 동안 다양한 과업에서부터 대인관계 문제까지 크고 작은 도전을 마주하게 되는데, 이때 친구나 동료, 교수로부터 얻는 사회적 지지는 스스로를 정신적으로 덜 소진되게 만들고 더 건강하게 만들 수 있는 환경적 자원이 될 수 있는 것이다. 이러한 점에 미루어 보면, 본 연구의 결과는 대인관계의 질적인 측면에서의 중요성을 제시한 결과라고 볼 수 있다. 즉, 단순하

게 물리적이고 피상적으로 사람들과 있는 것이 중요한 것이 아니라 그들과 정서적으로 상호작용하며 이를 통해 긍정적인 에너지를 얻는 것이 중요한 것이다. 따라서 보다 행복한 대학생활을 위해 필요한 노력이 무엇인가를 고민하는 과정에서 정서조절이나 스트레스 대처와 같은 상태중심적인 차원에서 벗어나 주변 사람들과의 관계와 소통의 차원으로 관점을 넓혀 생각할 필요가 있는 것이다.

둘째, 사회적 지지가 만들어내는 구체적인 효과에 대해 확인할 수 있었다. 사회적 지지는 대인관계를 통해 지각되는 물리적·정서적 자원으로서 궁극적으로는 정서적인 측면에서의 긍정적인 효과를 기대하게 된다. 실제로 주변 사람들과 교류하는 과정을 통해서 정서적인 어려움이 나아질 수 있는데[69], 이러한 효과는 좋지 않은 기분이나 불안한 상황이 불러오는 스트레스나 부정적 반응을 줄이는 데 도움이 되고 있다[70]. 그런데 이러한 사회적 지지는 안정감을 통해 정서에 직접적으로 영향을 미칠 수도 있지만, 자신의 상태와 상황에 대한 이해, 미래에 대한 기대와 같은 인지적인 요소의 변화를 통해서 간접적으로 영향을 줄 수도 있는 것이다. 이에 본 연구에서는 주변 사람들로부터 지각되는 지지의 정도가 개인을 낙관적인 시각을 갖게 하고 자신의 대처능력에 대해서도 '할 수 있고 해낼 수 있다'는 신념을 유도한다는 점을 보여주면서, 이것이 부정적 정서에 대한 예방요인으로 기능한다는 점을 보여주었다. 따라서 본 연구는 개인의 정서 경험이 인지적인 관점에 따라 달라질 수 있다는 기존 이론과 흐름을 같이 하면서[71], 특히 사람들을 통해 느끼게 되는 사회적 지지가 관점을 변화시킬 수 있다는 사실을 보여주었다는 점에서 그 의미를 찾을 수 있다.

셋째, 본 연구의 결과는 대학생뿐만 아니라 전연령에 걸쳐 일반화할 수 있다. 개인주의적 행동 양상은 대학생들에게뿐만 아니라 이 시대를 사는 많은 사람들에게 일반적인 현상으로 자리잡고 있다. 점차 증가하고 있는 대인관계의 단절은 고립감을 높이고 사회적 연결성에 대한 지각을 감소시켜 지속적으로 우울을 양산한다[72]. 중장년층의 경우 직장 장면에서 경험하는 크고 작은 상황들과 스트레스로 인해 우울을 호소하는 경우가 많으며[73][74], 이는 본 연구에 적용해볼 때 가족과 동

료들을 통해 정서적 물리적 지지를 받음으로써 완화될 수 있을 것이다. 또한 노년의 경우 사람들과의 접촉과 교류는 심리적 안녕감에 매우 중요한데, 가족들이나 친구들, 주변 사람들과 자주 교류하고 적극적으로 상호작용하는 노인들은 높은 삶의 만족을 느끼면서 외로움과 고독감에 의한 우울을 덜 경험하기도 한다[75][76]. 이러한 점들로 미루어 보면 사회적 지지가 보여주는 낙관성과 자기효능감을 통한 정서적 효과가 비단 초기성인기에만 국한되지 않고 전생애에 걸쳐 인간의 높은 삶의 질의 기반이 될 수 있다는 점을 생각해볼 수 있을 것이다.

한편, 본 연구에서 고려할 수 있는 이러한 시사점에도 불구하고 몇 가지 제한점을 통해 추후 연구 방향을 모색해 볼 수 있을 것이다. 첫째, 본 연구는 매개효과를 보이는 변인들 간 관계의 방향성을 충분히 설명하는 데 한계가 있다. 이것은 상관에 의한 회귀계수를 통한 매개분석의 일반적인 한계점이기도 한데, 본 결과에서 역시 해석의 각도가 달라질 수 있다. 예를 들어, 사회적 지지와 자기효능감의 상관값을 보면, 두 변인 간의 상관관이 유의하게 나온다($r=.54, p<.01$). 이는 두 변인이 관련되어 있기 때문에 함께 움직인다는 것을 뜻한다. 이를 인과적 측면에서 바라보면 두 가지 해석이 가능한데, 하나는 사회적 지지를 많이 받는 사람이 자기효능감이 높다는 것이고, 다른 하나는 자기효능감이 높은 사람이 사회적 지지를 많이 받는다는 것이다. 두 방향 모두 해석이 가능하다. 전자의 경우 주변 사람들로 부터 정서적으로 지지를 많이 받는다는 것이 개인에게 정신적인 힘으로 작용하기 때문에 이를 바탕으로 자신에 대한 긍정적인 사고가 가능하고 이는 새로운 일을 할 때도 내적인 에너지로 작용할 수 있다는 것이다. 후자의 경우는 자기효능감이 높은 사람은 그만큼 사람들에게 자신 있는 모습을 보일 수 있고 내적으로도 덜 불안하기 때문에 관계적인 측면에서도 사람들이 긍정적인 태도로 다가올 수 있게끔 만들 수 있다는 것이다. 이러한 상관 결과의 한계는 낙관성에서 역시 마찬가지이다. 따라서 이후 이 내용에 대한 연구를 보다 체계적으로 진행해보기 위해서는 실험 조작을 통해 연구참여자들이 하위변인 특성이 유도될 수 있도록 할 필요가 있다. 예를 들어, 참여자들에게 직접적인 사회적 지지를

높게 혹은 낮게 경험하도록 한 후 그 결과로서 자기효능감, 낙관성, 우울 등이 높아지는지를 확인하는 등의 과정을 거쳐서 연구를 진행한다면 사회적 지지가 다른 변인의 원인이 된다는 인과관계를 보다 명확하게 설명할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구의 결과를 좀 더 설득력 있게 뒷받침하기 위해서는 절차적 측면에서 보다 정교한 차원의 검증이 병행될 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 결과를 일반화시키기 위해서는 연구 참여자를 대학생에 국한하지 않고 다양한 연령대와 직업군 등을 적용하여 통합적으로 확인해볼 필요가 있다. 물론 본 연구를 통해 사회적 지지가 우울을 감소시키는 주요 요인으로서 자기효능감과 낙관성의 기능을 확인하였고, 이는 사회적 상호작용을 하는 인간 본연의 특성을 나타낸 결과로도 볼 수 있다. 그러나 대학생을 중심으로 한 연구의 경우 대학생들의 생활에는 학업이나 동아리 활동, 학과 활동, 대학생으로서의 고민 등과 같이 비대학생들(즉, 다양한 연령대나 직업군 등)과는 또 다른 형태의 생활 요인들이 개입되어있기 때문에 사회적 지지를 통해 기대하는 바가 다를 수 있고, 대학생들과 비대학생들이 갖게 되는 자기효능감 역시 그 형태가 다를 가능성이 있다. 따라서 본 결과를 충실하게 뒷받침할 수 있는 추후 연구를 진행할 때는 다양한 연령층과 직업군 등으로 나누어 전체적인 양상이 본 연구 결과와도 같은 맥락에서 나타나는지를 확인함과 동시에 세대에 따라 직업에 따라 혹은 가능한 다른 범주에 따라 다른 모습이 있는지 등을 구체적으로 분석하여 통합할 필요가 있다.

셋째, 사회적 지지가 우울 증상을 완화하는 매개요인으로서 낙관성과 자기효능감 이외에 제 3의 변인의 가능성을 고려해볼 수 있다. 개인의 정서와 관련된 사회적 지지의 긍정적인 효과는 낙관성과 자기효능감 외에도 다양하다. 사회적 지지를 높게 지각할수록 스트레스와 심리적 소진이 낮고[77][78], 주관적 안녕감이 높으며[79][80], 또한 생활만족도가 높다[81]. 이러한 다양한 요인들은 많은 경우 정서적 취약요인인 우울과 부적 관계에 있으며, 따라서 이러한 요인들을 매개요인으로 가정하여 그 효과를 관찰해보면 사회적 지지가 우울 증상에 미치는 부적 영향을 보다 충실히 보강하여 설명할 수 있을 것이다. 또한 정서적인 요인뿐만 아니라 인지

적·행동적 요인을 통해서도 매개효과를 예측해볼 수 있는데, 이를테면 사회적 지지가 높아짐에 따라 행동적인 측면에서 적극성을 보여 이것이 우울할 수 있는 여건을 줄일 수 있다든지 혹은 높은 사회적 지지에 대한 지각이 인지적으로 자기개념을 보다 사회에 필요한 사람으로 확장시킴으로써 이로 하여금 덜 우울할 수 있게 된다든지 하는 경우를 생각해볼 수 있다. 사회적 지지의 긍정적 파생 효과는 이처럼 다양하게 검증되어왔고 또한 예측도 가능하므로, 다양한 각도에서 사회적 지지와 우울 간의 부적 관계에 접근한다면 대인관계의 질적 상호작용의 중요성을 뒷받침하는 설득력 높은 이론적 틀을 구축해낼 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- [1] E. H. Erikson, *Childhood and Society*, Norton & Norton. 1950.
- [2] J. Bowlby, "The Bowlby-Ainsworth attachment theory," *Behavioral and Brain Sciences*, Vol.2, No.4, pp.637-638, 1979.
- [3] 류승아, "정신장애인의 경쟁고용에 대한 대학생들의 태도: 한국과 미국의 비교 연구," *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 제23권, 제4호, pp.1-25, 2009.
- [4] 박현경, 이영희, "집단상담 참가자의 개인주의-집단주의의 성향, 상담자 역할기대 및 치료적 요인 연구," *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제16권, 제4호, pp.571-596, 2004.
- [5] 건강보험심사평가원, *2018년 건강보험통계연보*, 2018.
- [6] 보건복지부, *2016 정신질환실태조사*, 2017.
- [7] 서울대학교 대학생활문화연구원, "2005학년도 대학생 활문화원 활동현황," *학생연구*, 제40권, pp.133-142, 2006.
- [8] 박은희, 최은실, "성인애착과 대학생활적응의 관계에서 자아존중감과 대인관계능력의 매개효과," *한국심리학회지: 발달*, 제28권, 제1호, pp.57-79, 2015.
- [9] 김중운, 양민정, "대학생의 애착과 자기효능감이 대인관계문제에 미치는 영향," *학습자중심교과교육연구*, 제14권, 제2호, pp.283-299, 2014.
- [10] E. T. Higgins, R. Klein, and T. Strauman, "Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety," *Social Cognition*, Vol.3, No.1, pp.51-76, 1985.
- [11] 박경순, 박영란, 손덕순, "사회적 연결감과 우울의 관계: 도시노인과 농촌노인의 비교," *한국콘텐츠학회논문지*, 제20권, 제2호, pp.667-677, 2020.
- [12] S. Armstrong and J. Oomen-Early, "Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes," *Journal of American College Health*, Vol.57, No.5, pp.521-526, 2009.
- [13] 윤명숙, 이효선, "대학생의 우울, 취업스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 문제음주의 조절효과," *청소년학연구*, 제19권, 제3호, pp.109-137, 2012.
- [14] S. J. Garlow, J. Rosenberg, J. D. Moore, A. P. Haas, B. Koestner, H. Hendin, and C. B. Nemeroff, "Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: results from the American Foundation for Suicide Prevention College Screening Project at Emory University," *Depression and anxiety*, Vol.25, No.6, pp.482-488, 2008.
- [15] 오병진, 최상원, "태권도 수련생들의 사회적 지지가 스포츠 자신감과 정신건강에 미치는 영향," *한국스포츠학회지*, 제16권, 제3호, pp.707-715, 2018.
- [16] S. Cohen and T. A. Wills, "Stress, social support and buffering hypothesis," *Psychological Bullutin*, Vol.98, No.2, pp.310-357, 1985.
- [17] M. F. Scheier, C. S. Carver, and 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.
- [18] A. Bandura, *Self-efficacy: the exercise of control*, Freeman & Co., 1997.
- [19] M. M. Alsubaie, H. J. Stain, L. A. Webster, and R. Wadman, "The role of sources of social support on depression and quality of life for university students," *International Journal of Adolescence and Youth*, Vol.24, No.4,

- pp.484-496, 2019.
- [20] S. Cohen and H. M. Hoberman, "Positive events and social supports as buffers of life change stress 1," *Journal of applied social psychology*, Vol.13, No.2, pp.99-125, 1983.
- [21] R. M. Ryan and E. L. Deci, "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being," *American psychologist*, Vol.55, No.1, pp.68-78, 2000.
- [22] A. H. Maslow, "A theory of human motivation," *Psychological Review*, Vol.50, No.4, pp.370-396, 1943.
- [23] R. Schwarzer, N. Knoll, and N. Rieckmann, "Social support," *Health psychology*, Vol.158, p.181, 2004.
- [24] 구승신, 정옥희, 장성화, "청소년의 자아정체감, 사회적 지지와 정신건강과의 관계," *한국콘텐츠학회논문지*, 제11권, 제9호, pp.225-237, 2011.
- [25] 엄태완, "빈곤층의 경제적 스트레스와 우울 관계에서 자기효능감과 사회적 지지의 효과," *정신건강과 사회복지*, 제28권, 제4호, pp.36-66, 2008.
- [26] S. D. Brown, Y. Brady, R. W. Lent, J. Wolfert, and S. Hall, "Perceived social support among college students: Three studies of the psychometric characteristics and counseling use of the social support inventory," *Journal of Counseling Psychology*, Vol.34, No.3, pp.337-354, 1987.
- [27] J. Hefner and D. Eisenberg, "Social support and mental health among college students," *American Journal of Orthopsychiatry*, Vol.79, No.4, pp.491-499, 2009.
- [28] R. G. Wright, A. L. Botticello, and C. S. Aneshensel, "Socioeconomic context, social support, and adolescent mental health: A multilevel investigation," *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.35, No.1, pp.115-126, 2005.
- [29] 박상훈, 손명희, "노인의 여가활동 유형과 고독감," *관광레저연구*, 제26권, 제2호, pp.373-389, 2014.
- [30] L. M. Haggard and D. W. Williams, "Self-identity benefits of leisure," *Benefits of leisure*, pp.103-120, 1991.
- [31] A. Bandura, *Social foundations of thought and action*, A social cognitive theory, Prentice-Hall, 1986.
- [32] E. C. Karademas, "Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism," *Personality and individual differences*, Vol.40, No.6, pp.1281-1290, 2006.
- [33] M. F. Scheier and C. S. Carver, "Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies," *Health Psychology*, Vol.4, No.3, pp.219-247, 1985.
- [34] L. G. Aspinwall and S. E. Taylor, "Individual differences, coping, and psychological adjustment: A longitudinal study of college adjustment and performance," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.63, No.6, pp.989-1003, 1992.
- [35] E. Diener, S. Oishi, and R. E. Lucas, "Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life," *Annual Review of Psychology*, Vol.54, No.1, pp.403-425, 2003.
- [36] C. S. Carver and M. F. Scheier, "Unresolved issues regarding the meaning and measurement of explanatory style," *Psychological Inquiry*, Vol.2, No.1, pp.21-24, 1991.
- [37] C. S. Carver and J. G. Gaines, "Optimism, pessimism, and postpartum depression," *Cognitive therapy and Research*, Vol.11, No.4, pp.449-462, 1987.
- [38] Z. M. Shnek, J. Irvine, D. Stewart, and S. Abbey, "Psychological factors and depressive symptoms in ischemic heart disease," *Health psychology*, Vol.20, No.2, pp.141-145, 2001.
- [39] K. S. Vickers and N. D. Vogeltanz, "Dispositional optimism as a predictor of depressive symptoms over time," *Personality and Individual Differences*, Vol.28, No.2, pp.259-272, 2000.
- [40] 김주희, *낙관주의와 스트레스 대처방식 간의 관계*, 중앙대학교, 석사학위논문, 1995.
- [41] B. L. Fredrickson, "What good are positive

- emotions?," Review of General Psychology, Vol.2, No.3, pp.300-319, 1998.
- [42] 고정희, 부모애착, 낙관주의, 부정적 기분 조절 기대치와 공격성과의 관계, 인천대학교, 석사학위논문, 2007.
- [43] 조윤경, 모애착과 학교적응의 관계: 낙관성을 매개변인으로, 경인교육대학교, 석사학위논문, 2011.
- [44] J. Bowlby, *Attachment and Loss: Volume II: Separation, Anxiety and Anger*, London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis, pp.1-429, 1973.
- [45] K. Heinonen, K. Räikkönen, L. Keltikangas-Järvinen, and T. Strandberg, "Adult attachment dimensions and recollections of childhood family context: Associations with dispositional optimism and pessimism," *European Journal of Personality*, Vol.18, No.3, pp.193-207, 2004.
- [46] M. I. Bisschop, D. M. Kriegsman, A. T. Beekman, and D. J. Deeg, "Chronic diseases and depression: the modifying role of psychosocial resources," *Social science & medicine*, Vol.59, No.4, pp.721-733, 2004.
- [47] S. Faure and H. Loxton, "Anxiety, depression and self-efficacy levels of women undergoing first trimester abortion," *South African Journal of Psychology*, Vol.33, No.1, pp.28-38, 2003.
- [48] T. B. Kashdan and J. E. Roberts, "Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation," *Cognitive Therapy and Research*, Vol.28, No.1, pp.119-141, 2004.
- [49] J. Barlow, C. Wright, and L. Cullen, "A job-seeking self-efficacy scale for people with physical disabilities: Preliminary development and psychometric testing," *British Journal of Guidance and Counselling*, Vol.30, No.1, pp.37-53, 2002.
- [50] A. Bandura, G. V. Caprara, C. Barbaranelli, M. Gerbino, and C. Pastorelli, "Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning," *Child development*, Vol.74, No.3, pp.769-782, 2003.
- [51] A. H. McFarlane, A. Bellissimo, and G. R. Norman, "The role of family and peers in social self-efficacy: Links to depression in adolescence," *American Journal of Orthopsychiatry*, Vol.65, No.3, pp.402-410, 1995.
- [52] R. Kanfer and A. M. Zeiss, "Depression, interpersonal standard setting, and judgments of self-efficacy," *Journal of abnormal psychology*, Vol.92, No.3, pp.319-329, 1983.
- [53] M. Jr. Barrera, "Social support in the adjustment of pregnant adolescents. Assessment issues," *Social networks and social support*, pp.69-96, 1981.
- [54] 신혜정, 청소년의 학교 급별(초,중,고)에 따른 사회적 지지, 자기효능감 및 적응과의 관계, 건국대학교, 석사학위논문, 2005.
- [55] 허행식, 중학생이 지각한 사회적 지지와 자기효능감과의 관계, 우석대학교, 석사학위논문, 2005.
- [56] 한수현, 사회적 지지와 진로태도성숙 및 진로미결정과의 관계, 홍익대학교, 석사학위논문, 2003.
- [57] A. Abbey, D. J. Abramis, and R. D. Caplan, "Effects of different sources of social support and social conflict on emotional well-being," *Basic and applied social psychology*, Vol.6, No.2, pp.111-12, 1985.
- [58] 전지아, 산후 스트레스와 사회적 관계망이 산후 우울에 미치는 영향, 고려대학교, 석사학위논문, 1990.
- [59] 유성은, 권정혜, "완벽주의적 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향," *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.16, No.2, pp.67-84, 1997.
- [60] A. T. Beck, C. H. Ward, M. Mendelson, J. Mock, and J. Erbaugh, "An inventory for measuring depression," *Archives of general psychiatry*, Vol.4, No.6, pp.561-571, 1961.
- [61] 이영호, 송중용, "BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구," *Korean Journal of Clinical Psychology*, 제10권, 제1호, pp.98-113, 1991.
- [62] 조명현, *접근동기와 회피동기에 따른 자기중심성 집단 성격적, 적응적 특성*, 서울대학교, 석사학위논문, 2009.
- [63] M. Sherer, J. E. Maddux, B. Mercandante, S.

- Prentice-Dunn, B. Jacobs, and R. W. Rogers, "The self-efficacy scale: Construction and validation. Psychological reports," Vol.51, No.2, pp.663-671, 1982.
- [64] 홍혜영, *완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계 연구*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 1995.
- [65] A. D. Hayes, *An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*, Guilford, 2013.
- [66] R. M. Baron and D. A. Kenny, "The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.51, No.6, pp.1173-1182, 1986.
- [67] 조영일, 김지현, 한우리, 조유정, "임상 연구에서 조절효과 및 매개효과의 비교 및 통합: 개념 정의 및 통계 모형," *Korean Journal of Clinical Psychology*, 제34권, 제4호, pp.1113-1131, 2015.
- [68] M. R. Cunningham, "What do you do when you're happy or blue? Mood, expectancies, and behavioral interest," *Motivation and emotion*, Vol.12, No.4, pp.309-331, 1988.
- [69] J. Zaki and W. C. Williams, "Interpersonal emotion regulation," *Emotion*, Vol.13, No.5, pp.803-810, 2013.
- [70] S. G. Hofmann, "Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders," *Cognitive therapy and research*, Vol.38, No.5, pp.483-492, 2014.
- [71] R. S. Lazarus, "Emotions and adaptation: Conceptual and empirical relations," In W. J. Arnold (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*, 16 (pp.175-270), Lincoln: University of Nebraska Press, 1968.
- [72] 박미진, "사회적 연결성이 노인의 우울에 미치는 영향: 지역사회 애착의 조절효과를 중심으로," *노인복지 연구*, 제73권, 제3호, pp.55-81, 2018.
- [73] 김혜성, "직무스트레스와 생활사건 스트레스가 직장인 우울에 미치는 영향," *정신건강과 사회복지*, 제32권, pp.346-373, 2009.
- [74] 박주연, 전상원, 김은진, 신동원, 오강섭, 신영철, 임세원, "한국 직장인의 자살생각과 관련된 우울 및 불안증상의 특성," *대한불안학회지*, 제13권, 제2호, pp.148-155, 2017.
- [75] 김동배, 김상범, 신수민, "무배우자 노인의 사회참여가 우울에 미치는 영향," *한국노년학*, 제32권, 제1호, pp.289-303, 2012.
- [76] 신창환, "삶의 특성이 노인우울에 미치는 영향에 관한 연구: 삶의 만족도의 매개효과를 중심으로," *한국노년학*, 제30호, 제2호, pp.453-469, 2010.
- [77] 박미화, "장애대학생의 가족지지와 대학생활 적응과의 관계에서 자기효능감의 매개효과," *지체중복건강장애연구*, 제58권, 제4호, pp.147-168, 2015.
- [78] 이영만, "초등학교 여교사의 자아탄력성 및 사회적 지지와 심리적 소진의 관계," *초등교육연구*, 제25권, 제1호, pp.191-214, 2012.
- [79] 강수희, 장석진, "아동이 지각한 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계에서 성격장점의 매개효과-지역아동센터를 중심으로," *상당학연구*, 제14권, 제4호, pp.2395-2416, 2013.
- [80] 박영희, 노은미, "노인의 사회적 지지가 노년의 주관적 행복감에 미치는 영향," *노인의료복지연구*, 제7권, 제1호, pp.37-48, 2015.
- [81] 박성희, 이지현, "노인의 무력감, 사회적 지지와 생활만족도와의 관계," *지역사회간호학회지*, 제17권, 제1호, pp.65-73, 2006.

저 자 소 개

조 명 현(Myung Hyun Cho)

정회원



- 2018년 8월 : 서강대학교 심리학과 (심리학박사)
- 2017년 9월 ~ 현재 : 서강대학교 심리학과 강사

<관심분야> : 정서와 정서조절, 대학생활 적응, 노년기 정서