



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

대학생이 지각한 가족기능이
우울에 미치는 영향 :
자아분화의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

황 주 현

2023년 8월



대학생이 지각한 가족기능이
우울에 미치는 영향 :
자아분화의 매개효과

지도교수 최 보 영

황 주 현

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 6월

황주현의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장	<u>박 정 환</u>	
위 원	<u>김 성 봉</u>	
위 원	<u>최 보 영</u>	

제주대학교 교육대학원

2023년 6월

<국문초록>

대학생이 지각한 가족기능이 우울에 미치는 영향 :
자아분화의 매개효과

황 주 현

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 최 보 영

본 연구는 대학생이 지각한 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화의 매개효과를 검증하고자 하였다. 분석 결과를 통해 본 연구는 대학생의 우울을 낮추기 위한 매개요인의 검증과 그 방법을 모색하여 대학생의 우울에 영향을 미치는 개인 내적 보호 요인을 규명하고 우울 예방을 위한 교육 및 상담 현장에 실질적인 자료를 제시하고자 한다. 이에 따라 가족기능, 우울, 자아분화를 변인으로 상정하여 우울에 미치는 주요 변인의 영향력을 검증하고자 한다. 이에 따른 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제. 대학생이 지각한 가족기능은 우울과의 관계에서 자아분화는 매개효과가 있는가?

연구 대상자는 전국의 대학생들을 대상으로 자기보고식 온라인 설문조사를 실

시하였다. 자료수집은 2022년 12월 7일부터 12월 11일까지 약 5일간 이루어졌으며, 설문조사에 참여한 표본 총 376명 중 우울 정서 수준이 높은 대상자만을 선별적으로 보기 위해 우울 절단점을 기준으로 16점 이상인 우울 정서 수준이 높은 상태에 해당하는 241명을 본 연구의 대상자로 선정하였다. 수집된 자료는 SPSS 18.0을 활용하여 기술통계, 신뢰도 분석, 상관관계 분석, Baron과 Kenny의 3단계 회귀분석, 마지막으로 Sobel Test를 실시하여 매개효과의 통계적 유의성을 검증하였다. 주요 분석 결과를 요약하면 다음과 같다.

가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화는 완전 매개효과가 있음을 검증하였다. 즉, 개인 내적 보호 요인인 자아분화는 우울에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났지만, 가족 환경 요인인 가족기능은 우울에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 자아분화 수준이 높을수록 우울 정서 수준이 낮아진다는 것을 의미한다. 이는 가족 구성원의 역할을 재구성하고 가족 내 규칙을 재확립하는 데 어려움이 있는 대학생들의 우울을 자아분화를 통해 낮출 수 있다는 데 의의가 있다. 즉, 가족기능이 비록 낮더라도 개인 내적 보호 요인인 자아분화를 통해서 심리적 독립을 돕고 우울을 감소시킬 수 있다는 것을 확인하였다.

본 연구는 대학생들이 가족으로부터 정서적 지지를 받지 못하는 상황에서도 자신의 우울을 스스로 인지하고 극복할 수 있는 개인 내적 보호 요인을 확인했다는 점에서 연구의 의의가 있다. 나아가 자아분화가 자신의 사고와 감정을 분리하고, 자신과 타인을 구분할 수 있는 심리적 독립성을 가지기에 우울을 감소시킬 가능성이 있다는 중요한 변인임을 검증하였다. 이러한 연구는 우울 정서 수준이 높은 대학생들을 위한 개인 상담 및 집단상담 프로그램 개발에 유용한 근거 자료가 될 것으로 기대한다.

주요어: 대학생, 가족기능, 우울, 자아분화

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설.....	10
3. 연구 모형.....	11
4. 용어의 정의.....	12
가. 가족기능.....	12
나. 우울.....	12
다. 자아분화.....	13
II. 이론적 배경	14
1. 가족기능.....	14
2. 우울.....	18
3. 자아분화.....	23
4. 변인들 간의 관계.....	27
가. 가족기능과 우울의 관계	27
나. 가족기능과 자아분화의 관계.....	28
다. 자아분화와 우울의 관계.....	29
III. 연구방법	31
1. 연구대상 및 절차.....	31
2. 측정도구.....	33
가. 가족기능 척도.....	33
나. 우울 척도.....	34
다. 자아분화 척도.....	35
3. 자료처리 및 분석.....	36

IV. 연구 결과 및 해석	37
1. 인구통계학적 특성	37
2. 주요 변인의 기술통계	39
가. 가족기능, 우울, 자아분화의 기술통계	39
3. 주요 변인 간 상관관계	40
4. 가족기능과 우울의 관계에서 자아분화의 매개효과	41
V. 논의 및 제언	44
1. 결과 요약 및 논의	44
2. 연구의 의의 및 제언	47
VI. 참고문헌	50
Abstract	64
부록. 설문지	67

표 목 차

표 Ⅲ-1 가족기능 척도의 하위요인 및 신뢰도.....	33
표 Ⅲ-2 우울 척도의 하위요인 및 신뢰도.....	34
표 Ⅲ-3 자아분화 척도의 하위요인 및 신뢰도.....	35
표 IV-1 연구대상자의 인구통계학적 특성.....	37
표 IV-2 주요 변인의 기술통계.....	39
표 IV-3 가족기능, 우울, 자아분화의 상관관계.....	40
표 IV-4 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화의 매개효과.....	41
표 IV-5 자아분화의 매개효과 검증(Sobel test).....	43

그림 목 차

그림 I-1 연구 모형	11
그림 IV-1 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화의 매개모형	43

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

대학생의 시기는 청소년기를 벗어나 성인기로 진입하는 과도기적 단계로서 자신의 정체성을 확립하고 발달 과업을 수행해야 하는 성숙한 사회인으로 성장하기 위한 준비 단계라고 할 수 있다. 우리나라 대학생들은 중, 고등학교 시기에 통제적인 생활을 유지하다 갑작스럽게 자율성과 책임 및 의무를 부여받으면서 자아정체감의 혼란과 갈등을 경험하게 되는데(M-K Song, 2016), 이러한 환경은 우리나라 대학생들이 대학 입학 시점으로 새로운 환경에서 자기 탐색과 정체성을 확립하여 진로 결정을 해야 한다는 심리적 부담감으로 이어질 수 있다.

최근에는 학업 이수 기간이 늘어나고 사회진출 시기가 지연되면서 성인기 시작 시점이 불명확해지는 상황이 발생하고 있으며(김형수, 2019), 이러한 불확실한 상황은 대학생들의 불안감과 우울을 증폭시키는 요인으로 작용하고 있다. 이는 성인기로 진입하는 대학생 시기가 부모로부터 심리적 독립을 성취하는 것들을 포함하여 일련의 과업을 가지고 있지만(Erikson, 1963; Zal, 1992), 이 시기를 원만하게 보내지 못하면 열등감과 자존감 저하 등을 경험할 가능성이 있고 이때, 이를 효과적으로 조절하지 못할 때 우울 등의 정신건강 문제가 발생할 수 있으므로(Park, K. H, 2008) 직업교육 및 상담 영역에서 관심을 가지고 탐색해 봐야 하는 시기(최보영, 2013)라고 할 수 있다.

현재 우리나라 대학생들은 과도기적 특징과 코로나19로 인한 팬데믹(Pandemic) 상황까지 더해지면서 삶의 많은 부분에서 변화를 겪으며 혼란스러운 시기를 경험하고 있다(강진호, 박아름, 한승태, 2020). 한국 사회는 지난 2019년 12월 전 세계에 범유행전염병인 코로나바이러스감염증(코로나19)이 발병하였고, 이듬해 3월 세계보건기구(WHO)는 코로나19 확진자 수가 급격하게 속출하

자, 코로나19를 범유행전염병 즉, 팬데믹을 선언하게 되었다. 코로나19의 빠른 확산세는 개인의 일상과 정서에 많은 부분을 변화시키면서 급기야 ‘코로나 레드’, ‘코로나 블루’ 등의 신조어를 탄생시키게 된다(김민정, 2023). 코로나 블루는 갑작스러운 일상의 변화에 대해 사람들이 느끼는 부정적인 감정들을 의미하는데, 이러한 부정적인 감정은 뒤이어 우울증 증가의 원인이 되었다.

특히, 대학생들은 감염 예방을 위한 외출 자제와 학업 운영 변화 등으로 인해 일상생활의 변화와 심리적 위기를 경험(강진호, 박아름, 한승태, 2020)하는 것으로 밝혀졌으며, 코로나19 상황에서 사회적 거리 두기의 수준이 높을수록 코로나19로 인한 우울 수준이 높아지고 코로나19로 인한 우울 수준이 높을수록 일상적 우울 수준 또한 높아지는 것을 확인하였다(정해진 외, 2021).

인효연 외(2021)의 연구에서도 코로나19 상황에서 대학에 입학한 신입생들이 대학 생활에 대한 실망감으로 인한 우울을 경험한다고 보고하였는데, 코로나19는 대학생들의 불안함과 공포감을 증가시키고, 사회적 고립감으로 인한 우울감을 경험(Kang Bak and Han, 2020)하게 하는 부정적 요소라고 제시하였다. 현재 장기간 지속되는 코로나19 팬데믹에 정부에서는 바이러스와 함께 공존하는 방식을 선택했지만, 새로운 감염병이 추가로 발병되고 코로나19가 종식되어 가는 과정에서도 불안정한 상황이 지속되고 있으므로(김민정, 2023) 대학생들로 하여금 이에 대한 불안정한 상황을 완전히 지우기는 쉽지 않을 것으로 보인다.

코로나19로 인한 개인의 우울감 증가는 여러 선행 연구(윤태경, 홍지영, 2022; 이영란, 조지혜, 2022; 박효은 외, 2021; 양혁 외, 2020)를 통해서 확인할 수 있다. Cao 등(2020)의 일부 연구를 살펴보면 신종 전염병은 우울과 불안의 정서적 혼란을 가져올 수 있다고 하였는데, 이는 코로나19로 인한 사회적 변화가 대학생의 우울감 증가로 이어졌을 가능성이 높음을 의미한다. 대학생들의 우울감 증가가 자살로 이어지고 있다는 연구 결과에서는 대학생이 당면하는 사회는 보다 경쟁적이고 다양성과 다원성이 존재하며 빠른 속도로 변화하는 사회로서 성공에 대한 압력이 높는데, 이러한 변화에 대한 요구를 적절하게 대처하지 못하면 높은 스트레스를 경험하게 된다고 보고하였다(최우경, 2013).

이러한 대학생들의 스트레스는 긍정적인 미래를 기대할 수 없거나 보살핌과 지지적인 관계를 이룰 수 없다는 좌절감으로 인해 자살 위험에까지 노출된다고

하였는데(박명실, 2005), 이는 대학생들이 당면한 문제를 적절하게 해결하지 못하면 결국 극단적인 방법으로 자살을 선택하게 된다는 것이다(정하성, 1989). 더욱이 저출산 고령화 사회에서 경제인구 감소는 국가적 손실로 이어지며 자살이 개인과 우리 사회 전반에 미치는 악영향을 사회경제적 손실액으로 환산하면 한 해 평균 3조 857억 원에 달한다는 것을 알 수 있다(정상혁, 2005).

이렇듯 대학생의 자살은 개인의 문제를 넘어 국가적 관심을 기울여야 하는 중대한 문제이며, 자살이 우울과 밀접한 관련이 있다(김교현, 2004; 박경, 2011; 이수정 외, 2015 등)는 선행 연구를 바탕으로 우울과 관련된 유발요인과 억제요인을 탐색하여 대학생의 우울에 대한 조기 발견과 조기 치료적 개입에 실질적인 도움을 제공할 필요가 있다(안세영, 김종학, 최보영, 2015)는 기존 연구를 지지한다.

다음은 대학생의 우울 수준을 보고한 국내의 통계자료이다. 코로나19 발생 이전, 20대의 우울 수준을 보고한 건강보험심사평가원의 질병통계(2018)에 따르면 20대 우울증 환자는 2014년 4만 9,848명에서 2018년 9만 8,434명으로 97% 증가 추세를 보이고, 같은 기간 우울증 환자의 세대별 증가율은 전 연령층 중 20대가 가장 높았다. 한국대학교육협의회에서 보고한 ‘대학생의 심리적 위기 현황과 실태(오혜영, 2018)’에서도 조사 대상 대학생 약 2,600명 중 43.2%가 우울감을 겪고 있는 것으로 나타났다. 이는 대다수 대학생이 우울로 인해 어려움을 경험하고 있다는 것을 증명해 준다.

이후 코로나19로 인한 우울증 증가는 보건복지부(2021)가 발표한 코로나19 국민 정신건강 실태조사에서 확인할 수 있다. 2021년 2분기의 20대의 우울 평균 점수는 5.8 점으로 40대 5.2 점, 50대 4.4 점, 60대 이상 4.1 점에 비해 높은 수준을 보이며 우울 위험군의 비율도 24.3%로 50대나 60대보다 20대가 1.5배 이상 높은 것으로 보고했다.

이렇듯, 대한민국 국민 5명 중 1명은 ‘우울 위험자’였으며 20대와 30대에서 높은 비율로 나타났다(보건복지부, 한국트라우마스트레스학회, 2021). 그 이유는 20대의 대부분은 대학생 신분으로서 다른 연령층에 비해 비대면 수업 전환, 사회적 거리 두기로 인한 학습 효율성 저하 등 더 많은 일상 변화에 따른 심리적 고통을 경험했기 때문으로 이해할 수 있으며(Cao et al, 2020), 대학생의 과도기

적 특징과 더불어 코로나19 라는 사회적 상황이 우울 증가에 영향을 주고 있음을 알 수 있다.

최근 국내 사회과학 분야 연구에서 가장 활발하게 연구된 주제 순위는, 코로나19(1순위), 대학생(2순위), 우울(3순위)에 관한 연구(한국학술지인용색인, 2023.03.01. 검색 기준)로 확인되었다. 이러한 결과는 코로나19로 인한 대학생의 우울이 한국 사회에 지대한 영향을 미치고 있다는 것을 의미하며, 대학생들이 느끼는 부정적 정서 즉, 우울을 감소시키기 위한 연구가 지속적으로 필요하다는 것을 시사한다. 앞서 제시한 국내 통계자료를 통해 대학생의 우울은 코로나19로 더 증가하였음을 알 수 있고 가까운 미래에 또 다른 팬데믹이 도래할 수 있다는 가능성을 배제할 수 없다는 점에서 대학생의 우울을 낮추기 위한 다양한 요인을 검증하고 방법을 모색하는 연구는 매우 중요하다.

이렇듯 후기 청소년기에 해당하는 20대는 학업, 대인관계, 진로 선택과 취업에 대한 심각한 부담감을 느끼고 있으며(조성경, 최연실, 2014) 이는 불안, 우울 등을 증상으로 하는 기분 장애 및 불안장애를 유발하는 촉발 요인이 될 수 있다(하정진, 박수현, 2020). 이렇듯 대학생의 우울은 성인기까지 지속되어 대인관계나 사회생활에 적응을 어렵게 하고 정서적 문제와 행동 및 신체적 장애를 초래할 수 있음을 의미하므로(Park & Jang, 2013) 조기에 진입하여 우울을 예방하는 연구는 반드시 필요하다.

우울을 측정하는 척도들은 대부분 임상적 우울증 환자들이 경험하는 정신병리를 진단하기 위함이다. 하지만 본 연구에서 측정하고자 하는 우울은 심리적 요인에 기인하여 일반인들이 경험하는 우울 정서(전경구, 최상진, 양병창, 2001)에 초점을 맞추어서 살펴보고자 한다.

본 연구의 종속변인인 우울은 슬픔, 공허함, 짜증스러운 기분과 그에 수반되는 사고, 인지, 지각, 신체 증상으로 인해 대인관계, 학업, 일상생활 등의 광범위한 영역의 기능을 저하하는 부적응 증상을 의미하며(권석만, 2014; Beck, 1979), 일상생활에서 부정적인 사건을 경험했을 때 일시적으로 경험하는 고통에 대한 반응으로 개인의 사고 및 태도, 지각에서부터 대인관계, 사회적 활동까지 넓은 범위에 영향을 주는 부정적인 마음의 상태로 정의하였다(강보미, 2015).

또 다른 의미로 우울은 일시적인 기분 변화에서부터 병적인 상태에 이르는

무력감, 무가치감, 근심 등의 정서적 장애를 의미한다(M-K kim, 2011). 이러한 우울은 대학생들에게 학업 수행의 어려움과 학교생활 부적응뿐만 아니라 진로 미결정, 자살, 자해 행동, 물질 남용, 스마트폰 중독 등의 심각한 문제를 초래하는 주 위험 요인으로 작용하여(김은영 외, 2016), 성인 진입을 위한 주요 발달과업 성취를 방해하고 이후 삶에서도 부정적인 양상이 지속될 가능성이 높다(공수자, 이은희, 2006).

우울에 영향을 미치는 요인들의 효과 크기를 메타분석으로 살펴본 연구에서는 우울에 영향을 미치는 효과 크기의 순서는 심리 요인 군, 가족 환경 요인 군 등 순으로 나타났다(곽현주, 김현주, 2013). 이러한 결과를 토대로 본 연구에서는 우울을 낮출 수 있는 요인으로 가족 환경 요인 중 가족기능을 살펴보고 심리 요인으로는 자아분화에 주목하고자 한다.

독립변인인 가족기능은 Olson 등(1979)의 가족체계이론에 입각한 순환 모델에서 가족의 응집성과 적응성을 통해 가족 상호작용 패턴을 설명하는 개념이다. 이는 가족 구성원들이 서로에게 느끼는 정서적 결속력인 응집성과 스트레스 상황에 유연하게 반응하고 함께 협력해 나가는 적응성으로 구분하여 가족기능을 측정하고자 한다. 오늘날 급격하게 변화하는 우리 사회에서 가족 고유의 기능은 저하되고 있다(김효정, 정미애, 2010). 특히, 가족 구성원 간의 상호작용을 통하여 정서적, 신체적 욕구를 충족시키고 개인의 인격을 형성하는 것이 성장 발달에 기초가 되는데(오선영, 송순, 2012), 가족기능의 상실은 스트레스로 작용하여 우울과 같은 정신건강 문제를 유발한다(M Helsen, 2000)는 것이다. 따라서 가족기능을 높이는 것은 대학생의 우울을 이해하고 낮추는 데 주요한 변인이 될 것이다.

다음 매개변인인 자아분화는 Bowen(1976)이 체계화한 가족체계이론의 핵심 개념으로 자신의 감정과 사고를 분리할 수 있는 능력인 심리 내적 차원과 자신과 타인을 분리할 수 있는 능력인 대인관계 차원으로 구분된다. 자아분화 수준이 높은 사람은 주어진 상황에 잘 대처하며 삶에 대한 의식적인 통제가 가능하다고 하며(최연실, 김현영, 2005), 타인이나 환경으로부터 압력이 있을 때도 자신의 감정과 행동을 조절하고 적응적인 행동을 유지할 수 있다(Jung MS, 2016)고 하였다. 이러한 자아분화는 개인 내적 보호 요인으로써 대학생의 건강한 심리적 독립을 돕고 우울을 낮추는 데 결정적인 매개 역할 변인이 될 것이다.

다음은 가족기능, 우울, 자아분화에 따른 세 변인 간 선행 연구를 살펴보면 다음과 같다. 첫째 독립변인인 가족기능이 우울에 미치는 영향을 대학생 대상 연구에서는 대학생의 가족기능 중 가족 응집성이 높을수록 개인의 자기 위로 능력이 높아지고 우울이 낮아지는데 이는 개인이 가족으로부터 느끼는 정서적 유대감이 우울과 관련이 있다고 하였다(이종헌, 박기환, 2018). 즉, 대학생 개인이 느끼는 자기 가족에 대한 친밀감과 상호작용에 대해 긍정적으로 느낄수록 우울감이 낮아진다는 것을 의미한다(김태형, 2022).

이는 대학생들이 가족으로부터 독립, 직업 선택 등을 통해 자아정체감을 확립하고자 하지만 의미를 발견하지 못할 때 우울과 자살 생각에까지 영향을 미친다(김효정, 정미애, 2010)는 것을 알 수 있다. 그 외 이수연(2004)의 연구에서도 가족기능이 높을수록 청소년의 우울감이 낮게 나타났으며, 이혜순(2014)의 연구에서도 청소년의 가족기능이 낮을수록 우울 수준이 높은 것으로 나타나, 가족기능이 낮을수록 대학생의 우울이 높다(배은숙, 강혜승, 2018)는 연구를 지지하고 있다. 이처럼 가족기능은 우울과 밀접한 관련이 있으며 대학생의 우울을 이해하기 위한 주요한 가족 환경 요인임을 시사한다.

둘째 가족기능이 자아분화에 미치는 영향을 부모 세대(김경자, 2004; 오침미, 최연실, 2006)와 자녀 세대(김민경, 2003; 박유화, 2001)로 구분한 연구에서는 개인이 원가족의 가족 기능성을 높게 지각할수록 자아분화 수준이 높게 나타났다. 이는 가족기능의 하위요인인 가족 응집성과 적응성이 높을수록 개인의 감정과 사고를 분리하고 타인과 나를 구분할 수 있는 자아분화 수준이 높아진다는 것을 알 수 있다. 또 다른 연구에서도 가족기능 중 아버지의 의사소통 수준이 높을수록 자녀의 자아분화 수준이 높게 나타났으며, 어머니와의 의사소통 수준이 높을수록 자아분화 하위요인인 자녀의 정서적 단절, 가족 퇴행, 인지적 기능 대 정서적 기능, 가족 투사과정의 낮아지는 부적 상관관계를 나타냈다.

청소년을 대상으로 한 김태경(2010)의 연구에서도 세대 간 가족관계가 높을수록 자아분화 수준이 높아졌으며, 세대 간 간섭이 높을수록 자아분화 수준이 낮아진다고 제시하였다. 이러한 선행연구를 통해 대학생의 가족기능이 자아분화를 촉진한다는 것을 알 수 있으며, 가족기능의 하위요인인 응집성과 적응성은 가족기능을 설명해 주는 주요한 변인임을 확인하였다.

마지막으로 자아분화가 우울에 미치는 영향에서 가족 체계이론을 정의한 Bowen(1976)은 자아분화 수준이 낮은 사람은 높은 우울과 신체적 질병, 정서적 역기능, 사회적 위축, 비행 등으로 외현화되어 나타난다고 보고하였는데 이는 자아분화 수준이 높은 사람은 이성적 원칙에 따라 생활할 수 있고, 타인과의 관계에서 정서적 융합을 이루지 않지만, 자아분화 수준이 낮은 사람은 감정에 치우쳐서 외부 세계를 지각하는데 객관성이 결여되고 타인에 의해 움직이는 삶을 살기 때문에 우울 등의 심리적 증상을 경험할 가능성이 크다(이지민, 2010)는 것이다.

성별을 구분한 연구에서도 남·여학생 모두 자아분화 하위영역과 우울은 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타나, 자아분화가 대학생의 우울에 직접적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다(신소림, 2015). 또 다른 연구에서도 대학생의 자아분화 수준이 높을수록 우울 및 불안 수준이 낮아진다고 평가했고(김상옥, 전영자, 2013) 청소년을 대상으로 한 김희정(2012)의 연구에서도 자아분화 향상 집단상담 프로그램이 청소년의 우울을 감소시키는 데 효과가 있다고 보고하여 대학생의 우울 수준을 낮추기 위해서는 자아분화와 같은 개인 내적 보호 요인의 강화가 필요하다.

따라서 대학생들의 우울을 낮추기 위해 자아분화와 같은 개인 내적 보호 요인의 영향력을 파악하는 데에는 매개효과 검정을 사용하는 것이 적합하다고 판단되었다. 매개효과(mediating effects)는 독립변수와 결과변수 사이에서 두 변인을 연결하는 변인의 영향력을 뜻하는데(Frazier, Tix, Baron, 2004), 상담연구자들은 상담 및 심리치료 분야에서 매개효과를 검증하는 목적 및 의의를 다음과 같이 기술하고 있다. 첫째, 특정 개입(또는 처치)이 효과가 있다는 명백한 증거가 존재할 때, 무엇이 그 개입을 효과적으로 만드는지를 밝히고자 매개효과를 검증한다. 즉, 개입을 통해 발생하고 다시 성과에 영향을 미치는 기저의 변화 과정을 알고 싶을 때 매개효과를 검증한다(MacKinnon & Dwyer, 1993)는 것이다.

둘째, 매개효과를 검증하는 일이 상담 개입전략을 수립하는 데 도움을 줄 수 있다(Pederson & Vogel, 2007; Tokar, Withrow, Hall, & Moradi, 2003)고 제시하였다. 특히 예측변인이 준거변인에 미치는 영향을 매개변인이 완전매개하는 것으로 드러난다면, 이는 예측변인이 아니라 매개변인에 초점을 두고 상담 전략을 수립할 수 있음을 의미한다(서영석, 2010)는 것이다. 이에 따라 본 연구에서는

Baron과 Kenny(1986)에 의해 제안된 3단계 매개효과 검증 방법을 사용하여 독립변인과 결과변인의 관계에서 매개효과의 중요성을 설명하고자 한다. 이 방법은 사회과학 연구에서 일반적으로 활용되며, 본 연구의 모형을 가장 적합하게 설명할 수 있을 것이다.

다음은 본 연구의 변인과 관련한 선행 연구이다. 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 매개변인인 개인 내적 보호 요인에 관한 연구는 우울을 낮추는 데 개인 내적 보호 요인인 자아존중감(고현남, 2022; 김태형, 2022; 최승혜, 이혜영, 2014), 자기효능감(김정숙, 김성의, 2019; 배은숙, 강혜승, 2018; 이선영, 2018; 이혜순, 2014) 등이 영향을 미친다고 보고하였다. 둘째, 독립변인인 가족 환경 요인이 대학생의 우울에 미치는 영향에 관한 연구는 가족 환경 변인인 부모의 심리적 통제(강미현, 2021; 한아름 외, 2018), 부모자녀관계(손영미, 2020), 부모양육태도(김가연, 박주희, 2019; 백슬기, 2020) 등이 우울을 낮추는 주요 변인으로 연구되었다. 마지막으로 가족 환경 요인이 대학생의 우울에 미치는 영향에서 자아분화의 매개효과를 살펴본 연구로는 김태형, 2022; 백슬기, 2020; 심순구, 2017; 한기백, 2013 등으로 연구가 진행되었으며, 우울을 낮추는데 자아분화의 강화가 중요하다는 것을 제시하고 있다.

이렇듯 대학생 시기는 개인의 자율과 선택에 따른 책임, 타인과의 관계 교류 증가, 미래에 대한 불안과 모호함 등으로 매우 복잡한 심리적·정서적 상태를 경험하게 되고 생애 발달 주기상 가장 중요한 과업을 수행해야 할 대학생은 이러한 새로운 환경에서 우울을 경험할 가능성이 크며, 특히 이 시기에 경험한 우울은 이후 사회생활에도 악영향을 줄 수 있으므로(정경숙, 2017) 성인기 진입 전 대학생의 부정 정서와 같은 우울을 낮출 수 있는 요인 검증이 매우 중요하다.

이에 본 연구에서는 첫째, 대학생의 과도기적 특징과 불확실한 사회적 상황, 코로나19가 종식되어 가는 과정에서 대학생의 우울이 더 증가하고 있음에 초점을 두고 기존 연구의 한계점으로 제시된 연구되지 않은 전체 지역의 대학생의 가족기능, 우울, 자아분화 수준을 파악하여 대상자 수를 확대하고 일반화하는 데 기여하고자 한다. 둘째, 개인의 우울 수준을 어느 한 체계에서의 원인으로만 설명하기에는 무리가 있으므로 우울에 영향을 미치는 가족 환경 요인인 가족기능과 개인 내적 보호 요인인 자아분화의 효과성을 입증하여 가족기능과 자아분화

중 어떤 변인이 우울을 낮추는 데 더 효과가 있는지 파악하고자 한다.

이는, 대학생들이 자신의 가족으로부터 정서적 지지를 받지 못하는 상황에서도 자신의 우울을 스스로 인지하고 극복할 수 있는 개인 내적 보호 요인을 확인한다는 점에서 연구의 의의가 있다. 나아가 자아분화가 자신의 사고와 감정을 분리하고, 자신과 타인을 구분할 수 있는 심리적 독립성을 가지기에 우울을 감소시킬 가능성이 있는 중요한 변인임을 검증하여 대학생이 지각한 가족기능이 비록 낮더라도 자아분화의 강화를 통해서 우울을 낮출 수 있음을 시사한다.

우울에 관해서는 지금까지 많은 연구가 이루어졌지만, 여전히 실생활에 중요한 변인이기 때문에 기존 연구 결과에 새로운 변인을 추가하여 설명력을 높일 수 있는 연구는 지속적으로 필요하다. 따라서 본 연구는 현재 대학생들의 우울 수준을 파악하고 우울을 낮추는 주요한 변인이 개인 내적 보호 요인인 자아분화임을 확인함으로써 다양한 대상에 적용할 수 있는 자아분화 척도 개발 및 자아분화를 기반한 집단 상담 프로그램 개발에 기초자료로 제공되고, 우울 예방 프로그램 개발에도 활용되어 다양한 상담 현장에서 구체적인 훈련과 적절한 상담 개입 전략을 세우는 데 도움이 될 것이라고 기대하는 바이다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 대학생의 가족기능과 우울의 관계에서 자아분화의 매개효과를 밝히는 데 그 목적이 있다. 이에 따른 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제1. 대학생의 가족기능과 우울의 관계에서 자아분화는 매개효과를 보이는가?

가설 1-1. 대학생의 가족기능은 자아분화에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다.

가설 1-2. 대학생의 가족기능은 우울에 부(-)적인 영향을 미칠 것이다.

가설 1-3. 대학생의 가족기능이 우울에 영향을 미치는 과정에서 자아분화는 완전 매개효과를 가질 것이다.

3. 연구 모형

본 연구는 그림 I-1의 연구 모형을 통해 대학생이 지각한 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화가 매개효과를 나타내는지 분석해 보고자 하였다. 이에 따라 가족기능과 자아분화의 관계에서 우울을 매개변인으로 상정하여 다음과 같은 모형으로 선정하였다.

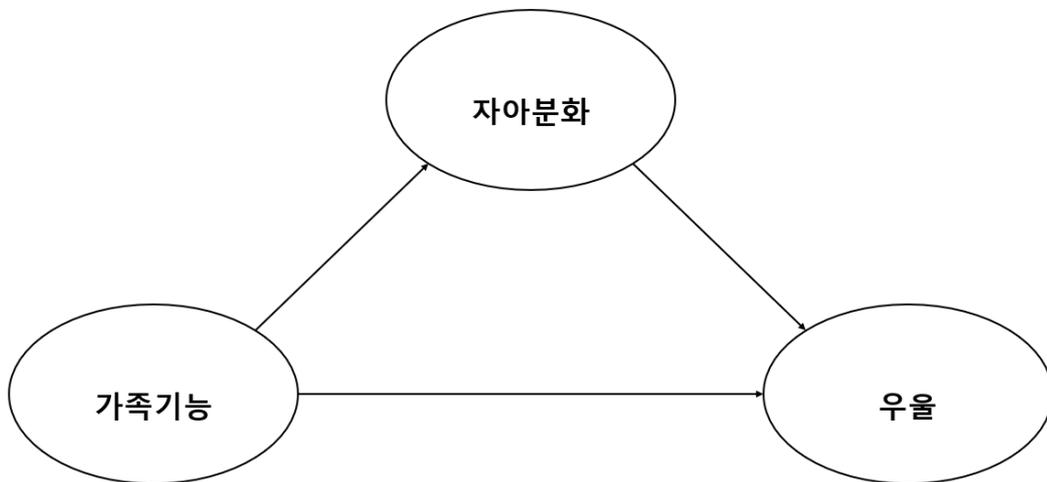


그림 I-1 연구 모형

4. 용어의 정의

가. 가족기능

가족기능(Family Function)이란, 가족 내 하위 체계 간의 경계가 분명하면서도 경직되지 않아 원만한 상호작용을 유지할 수 있는 것으로 정의하였다(최희진, 유영주, 2003). 본 연구에서는 가족기능 측정을 위해 Olson, Portner와 Lavee(1985)가 개발한 (Family Adaptability Cohesion Evaluation Scale III : FACES III)를 전귀연(1993)이 번역하고 이상길(2002)이 수정·보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 2개 하위요인 가족적응성과 가족응집성을 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 가족적응성 점수가 높다는 것은 가족 체계가 내적, 외적 변화에 유연하게 대처하는 경향이 높다는 점을 의미하며, 가족응집성 점수가 높다는 것은 가족원들 간의 정서적 유대감이 강하다는 점을 가리킨다. 점수가 높을수록 가족기능이 높음을 의미한다.

나. 우울

우울(Depression)은 일상생활에서 부정적 사건을 경험했을 때 일시적으로 경험하는 고통에 대한 반응으로 개인의 사고 및 태도, 지각에서부터 대인관계 및 사회적 활동까지 넓은 범위에 영향을 주는 부정적인 마음의 상태로 정의하였다(강보미, 2015). 본 연구에서 우울은 심리적 요인에 기인하여 일반인들이 경험하는 우울 정서(전검구, 최상진, 양병창, 2001)에 초점을 두고자 한다. 우울 측정을 위해 미국 정신보건연구원(National Institute of Mental Health: NIMH)에 의해 개발된 우울 척도(1971)를 전검구, 최상진, 양병창(2001)이 타당화한 한국판 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)를 사용하였다. 이 척도는 4개 하위요인 우울 정서, 긍정 정서, 대인관계, 신체적 저하를 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 일상생활에서 지각하는 우울 수준이 높음을 의미한다.

다. 자아분화

자아분화(Self-Differentiation)는 Bowen(1976)이 체계화한 가족체계이론의 핵심 개념으로 자신의 감정과 사고를 분리할 수 있는 능력인 개인 내적 차원과 자신과 타인을 분리할 수 있는 능력인 대인관계 차원(Kerr & Bowen, 1988)을 통해 안정감을 누리는 것으로 정의하였다. 본 연구에서는 자아분화를 측정하기 위해 Bowen(1978)의 가족 체계이론을 중심으로 개발된 자아분화 척도를 서루비등(2017)이 개발한 대학생용 자기분화 척도를 사용하였다. 이 척도는 4개 하위요인인 자기주장, 정서조절, 타인정서몰입, 정서적 거리두기를 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 자아분화 점수가 높다는 것은 자신의 감정을 이성적으로 다스릴 수 있고 타인과의 관계에서도 자신의 독립성을 유지할 수 있다는 것을 의미한다 (Bowen, 1978).

II. 이론적 배경

1. 가족기능

가족기능(family function)이란 Olson(1983)의 가족체계이론에 입각한 복합순환 모델에서 가족의 적응성 및 응집성을 통해 가족 상호작용 패턴을 설명하는 정의가 가장 많이 활용되고 있다. 제시된 복합순환 모델은 가족기능을 적응성과 응집성의 차원을 통해 가족 체계의 역동성을 설명하는 모델로써 가족적응성은 가족 체계가 당면하는 상황적·발달적 스트레스에 대응해서 변화할 수 있는 정도를 나타내는 개념이며, 가족응집성은 가족 구성원들 간의 정서적 유대를 나타내는 개념이라고 할 수 있다(Olson, 1983).

서지은, 김희정(2012)은 가족기능이 개인의 적응과 부적응은 개인 차원이 아닌 가족이라는 체계 속에서 이해되어야 하고, 개인을 이해한다는 것은 그 개인을 둘러싸고 있는 가족 체제와 기능을 고려해야 한다고 제시하였다. 즉, 개인의 증상이 개인만의 문제가 아니라, 가족 체제의 역기능적 결과로 보는 것이다. 따라서, 기능적인 가족이란 가족 내 하위적인 체계 간의 경계가 분명하면서도 경직되지 않아 원만한 상호작용을 적절히 유지할 수 있고, 가족 구성원 간의 자율성과 발전을 도모하여 친밀감과 유대감을 가지면서 명확하고 융통성 있는 가족의 규칙을 가지는 것을 의미한다. 따라서 가족 체계의 변화에 민감하며 가족원들 사이의 갈등 상황에 잘 대처하고 빠르게 안정을 되찾아 균형상태를 유지하는 힘을 가진 가족이라고 정의하였다(최희진, 유영주, 2003).

국내 연구에서는 가족의 기능성(Family functioning)과 가족의 건강성(Family strength)에 관한 연구가 활발하게 진행되어 왔다. 하지만, 두 용어가 유사한 의미로 사용되어 왔고 연구자가 원하는 용어를 선택하고 있을 뿐 개념에는 큰 차이가 없는 것으로 나타났다(최희진, 유영주, 2003). 대부분 가족 기능성은 가족치료나 상담 영역에서 많이 사용되는 용어으로써 가족의 외부 환경과의 관계보다는 내

부 환경인 가족 관계를 진단하고 파악하는 데 그 목적을 두고 있다(최희진, 유영주, 2003). 김주수(1982)는 가족의 기능을 하나의 소집단으로써 가족의 역할이 무엇인가를 의미한다고 제시하였고, 가족기능은 사회를 존속시키고 가족 구성원들의 욕구를 충족시켜주기 위하여 가족이 수행하는 활동과 서비스라고 정의하였다(오명근, 1989). 이렇듯, 가족 기능은 가족 체계의 목표나 목적과 관련된 것이며 가족 체계의 성장, 연속, 생존 유지에 필요한 것으로써 가족구조의 결과이자 가족 구성원 개인의 요구를 충족시켜주는 요소라고 할 수 있다(권영숙, 1992).

가족기능 연구의 필요성을 보고한 국내 연구에서는 가족은 가족 구성원들의 양육과 보호, 사회화의 기능을 담당하면서 정서적 발달과 인격 형성에 중요한 역할을 함으로써 인간이 성장하는 가장 일차적인 환경을 구성한다고 하였다(길애진, 1999). 따라서 가족을 떠나서 개인은 기본적인 욕구마저 충족시키기가 어려우며 한 개인을 이해하기 위해서는 그 뒤에 있는 가족을 이해하는 것이 꼭 필요하다(서지은, 김희정, 2012). 또한, 가족이 기능적인가, 역기능적인가의 문제는 가족 구성원들의 일생에 지대한 영향을 미친다고 보고한 바와 같이(이유나, 2008), 가족기능이 확보되어야만 개인의 행복한 삶을 확보할 수 있다는 것을 알 수 있다.

그러나 오늘날 급격한 사회변화 속에서 가족해체 현상이 증가하고 있으며 이는 곧 가족의 기능이 심각하게 약화하는 요인으로 작용하고 있다. 가족의 역기능은 개인의 성장과 발달에 부정적인 영향을 미칠 뿐 아니라, 사회의 안정과 유지에도 부정적인 결과를 가져올 수 있다(서지은, 김희정, 2012). 또한, 가족 간의 원만한 상호작용을 유지하는 가족 응집성이 지속될 때 내·외부에서 발생하는 다양한 스트레스에 대처할 수 있으며(Ha, J. Y, 2010), 이러한 가족 구성원들 간의 응집성을 단단하게 하는 것이 바로 가족기능이다. 이러한 가족기능은 어떤 목표나 목적을 달성하기 위해 개인과 가족 구성원들에게 맡겨진 모든 작용을 의미하고 있다(Ha, J. Y, 2010). 우리나라의 경우 1984년부터 가족기능을 주제로 한 연구들이 시작되었으며 현대 사회에서도 가족기능을 향상할 수 있는 다양한 방법을 탐색하는 것이 그 어느 때보다 절실히 요구되고 있다(서지은, 김희정, 2012).

다음은 가족기능의 중요성을 보고한 대학생들을 대상으로 한 연구이다. 대학생들은 가족으로부터의 독립과 직업선택 등으로 자아정체감을 확립하고자 하지만, 의미를 발견하지 못할 때 정체감 혼란에 빠지기 쉽고 자신에 대한 자기효능감 저

하로 자살과 우울에까지 영향을 미친다고 보고하고 있다(김효정, 정미애, 2010). 청소년기는 대인 관계가 확장되는 시기로서 또래 집단과의 관계 형성 등과 같은 발달과제에 직면하게 되는데, 이러한 청소년들에게 있어서 가족 내 불화는 개인 내적인 발달과업과 더불어 주요 스트레스 요인으로 작용하여(Guttman, J., Ben Asher C., & Lazar, A, 1999) 심리적 불안을 가중할 수 있다는 것을 의미한다.

특히, 부모의 이혼에 따른 생활 변화에 대한 적응성이 낮은 경우 이혼가정 자녀들은 비이혼가정 자녀들보다 더 공격성이 강하고, 학업 성취도가 낮으며, 약물 남용 가능성이 높은 것으로 보고 되었다(유은희, 2004). 이는 대인관계를 확장해 나가야 할 시기에 단절되고 불안정한 모습을 보일 수 있다는 것을 의미한다. 반대로 가족 간의 원만한 상호작용을 유지하는 가족기능이 강화되면 내·외부에서 발생하는 다양한 스트레스에 대처할 수 있다고 하였다(하주영, 2010). 이렇듯 가족기능의 중요성이 강조되는 것은 한 개인이 외부 환경으로부터 기대하기 힘든 기본적인 욕구와 생활에 대한 해결이 가정을 통해서 가능하기 때문이다(최보라, 2018). 특히, 정서적이고 심리적인 영역은 가족만이 담당할 수 있는 고유영역으로써 현대사회에서 가족기능은 더욱 강조되고 있다(송성자, 점문자, 2002).

다음은 가족기능 척도의 연구 동향에 대해 살펴보고자 한다. 가족 문제를 해결하기 위해 가족기능을 측정하는 도구로는 가족 기능도 지수(Family APGAR Score: FAS), 가족 환경 척도(Family Environment Scale: FES), 가족평가척도(Family Assessment Measure:FAM), 가족적응·변화 대응 척도(Family Adjustment & Adaptation Response Measure: FA & ARM), 가족평가체계모델(System Model of Family Assessment:SMFA), 가족적응성·응집성평가척도(Family Adaptability & Cohesion Evaluation Scales: FA0CES) 등이 있다. Olson 등(1979)은 가족의 적응성 및 응집성을 평가하기 위하여 FACES I을 개발한 데 이어, 1982년에 FACES II를 개발하였고, 1983년 응집력과 적응력의 상관관계를 없애기 위해 수정, 보완한 FACES III를 개발하였다.

FACES(Family Adaptation and Cohesion Evaluation Scales) I·II·III의 경우 가족 구성원들이 서로에 대해 가지고 있는 유대감과 가족 체계의 변화에 대한 가족의 적응력을 측정하고 있으며, Family APGAR의 가족 기능도 지수는 주로 간호학 분야에서 많이 사용되고 있으며, 가족의 적응도, 협력도, 성장도, 애정도,

해결도, 등을 하위요인으로 구성하고 있다(최희진, 유영주, 2003). 국내에서는 FACES III을 김윤희(1989)가 변안한 척도와 김윤희(1989)의 척도를 수정한 임현승(2004)의 척도 등이 있다. 이렇듯 가족기능 척도는 연구자가 유사하게 변안한 문항 내용이 많으며 국내에서는 전귀연, 최보가(1993)가 변안한 가족기능 척도를 다양한 대상으로 가장 많이 사용되고 있다.

본 연구에서는 Olson 등(1979)이 개발한 FACES III을 전귀연, 최보가(1993)가 변안하고, 대학생들에게 문항 내용이 적합하도록 수정·보완한 이상길(2002)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 2개 하위요인 가족적응성, 가족응집성으로 총 20문항으로 구성되어 있다. 가족적응성은 변화와 유연성과 관련한 것으로 상황적 또는 발달적 스트레스에 반응하여 역할 관계, 관계적 규칙을 변화시킬 수 있는 가족체계의 능력을 의미하고, 가족응집성은 가족 구성원들이 서로에게 느끼는 정서적 결속력을 의미한다. 가족적응성은 민주성, 융통성의 개념이 포함되며, 가족응집성은 공유도, 지지도, 결속도로 구성되어 있다.

각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘대체로 그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘대체로 그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점의 Likert 5점 척도를 사용하였다. 가족기능 점수 범위는 각각 최저 10점에서 최고 50점 사이이며, 점수가 높을수록 가족기능을 높게 지각함을 의미한다. 본 연구에서 FACES III을 이상길(2002)이 수정·보완한 척도를 선택한 이유는 가족기능 척도가 유사하게 변안된 척도 중에서도 신뢰도가 가장 높고 최신 대학생들을 대상으로 한 연구에서 활용되었다는 점, 문항 내용이 대학생들에게 적합한 점 등을 고려하여 선택하였다.

최근 대학생들의 가족기능은 코로나19로 인한 사회적 단절과 개인주의 문화가 강조되면서 점차 약화하고 있으며 개인의 기본적인 욕구인 휴식, 애정, 안정감, 자율감 등의 욕구가 충분히 충족되고 있지 못한 실정이다. 따라서 가족기능을 높이는 것은 대학생의 우울을 이해하고 낮추는 데 주요한 변인임을 시사한다.

2. 우울

우울(depression)은 실패와 상실에 대한 심리적 반응으로 가벼운 슬픔이나 우울한 기분과 지속적인 상실감이나 무력감, 나아가 자살 기도를 포함하는 정신병적 상태에 이르는 우울까지 그 범위가 매우 광범위하다. 즉, 우울은 우울한 상태의 강도, 심각도, 지속기간으로 인해 파생되는 부정적 결과이고(권석만, 2000) 우울한 기분을 주로 느끼게 되는 기분장애를 우울이라고 정의하면서, 밑으로 가라앉는 상태를 일으키다 또는, 무겁게 내리누르는 기분이라고 정의하고 있다(민성길, 1995). Beck(1967)은 우울이 기억, 인지, 지각, 판단, 대인관계 등 다양한 부분에 영향을 주는 부정적인 마음 상태로 정의하면서 생리적, 정서적, 인지적 증상을 가지는 것이라고 하였다.

먼저 생리적 증상으로는 식욕감퇴, 체중감소, 불면증, 피로감 등이 있다. 정서적 증상은 외로움, 공허함, 지속적인 슬픈 감정과 흥미와 즐거움을 느끼지 못하는 것이며, 인지적 증상은 죄의식과 무가치감을 느끼는 것과 자기 비난이나 자기 비하적 사고, 사고력 및 주의력 저하, 일상생활에서 느끼는 무력감과 미래에 대한 절망감을 느끼는 것이라고 하였다. 우울은 심리적 독감이라고 부를 정도로 매우 흔한 장애이며 삶을 매우 고통스럽게 만드는 정신장애인 동시에 개인의 능력과 의욕을 저하해 현실 적응을 어렵게 하는 주요한 요인이라고(채민, 2013) 할 수 있다.

국내 연구에서는 우울과 우울증을 다음과 같이 정의하고 있다. 우울감은 슬프고, 희망이 없으며 실망스럽거나 의기소침해하는 정서적 반응으로 상황이 개선되면 대부분 해결되지만, 우울증은 뇌의 신경전달물질인 노르에피네프린, 세로토닌, 도파민 등이 감소하여 뇌의 기분 조절 회로에 이상이 생기는 병으로서 신체 증상, 기분, 사고를 포함하여 심신을 동시에 약화하는 질환이라고 정의하였다(서국희 외, 2000).

또 다른 의미로 우울은 일상생활에서 슬프거나 활기가 없고 마음이 답답한 상태로 많은 사람이 살아가면서 경험하는 대표적인 심리적 증상 중 하나이며(황은비, 김향숙, 2016) 단순한 슬픔이나 울적한 기분 상태로부터 지속적인 무력감이나

상실감을 포함하는 정서장애에 이르기까지 인간의 광범위한 심리적 상태를 포함한다고 정의하였다(김성일, 정용철, 2001). 광금배(2008)는 우울한 기분이 지속되는 상태를 우울증이라고 제시하면서 슬픔을 비롯하여 불행감, 절망감, 좌절감, 죄책감, 공허감, 고독감 등 불쾌하고 고통스러운 정서 상태를 의미한다고 하였고, 유정순(2005)은 우울증의 핵심 정서는 슬픔이며 인간은 슬픔과 상실감으로 인해 서럽고 침체한 기분을 지속한다고 하였다.

우울의 원인을 보고한 연구에서는 한국 사회는 비교적 단기간에 경제성장을 이뤘지만, 전체 사회구성원들의 정신건강은 함께 성장하지 못하였다고 보고하면서 OECD 국가 중 가장 높은 자살 증가율을 기록한다고 하였다(정은희, 2018). 하지만, 국외 연구에서는 우울의 증가를 정신과적 사고로의 변화라고 설명하였는데, Horwitz, A. V.(2020)는 정신의학의 발달로 인해 인간의 심리적, 행동적인 문제들이 정신의학적인 틀 속에서 규정되고 설명되기 시작했다고 제시하였다. 즉, 현대 정신의학의 발달과 확산은 우울의 범주를 크게 넓혀놓았고, 이전에는 병리적으로 규정되지 않았던 증상들을 우울의 범주에 포함했다는 것이다. 이에 따라 더 많은 사람이 우울증 진단을 받는 것이라고 하였다.

우울증 증가의 또 다른 배경으로 제안된 것은 선택적 세로토닌 재흡수 억제제(SSRI)의 소비 증가가 그 예라고 할 수 있다. 우울에 대한 가장 일반적인 처방으로써 사용되는 항우울제의 증가는 의학적으로 범주화되는 우울증 환자의 숫자를 크게 올려놓았다고 제시하였다(이정연, 2022). 현대 사회에서 우울에 대한 담론은 최근 10년 동안 급속하게 확산하였고 여러 매스컴을 통해 우울을 다루고 있으므로 우울의 이해하고 예방하는 것은 이 사회의 주요한 과업이라고 할 수 있다.

다음은 대학생들의 우울 원인을 보고한 연구이다. 청소년기 후기 또는 성인기 초기의 과도기 단계에 있는 대학생의 시기는 청소년기와 같이 불완전한 심리상태를 호소한다고 보고하였는데(김명규, 2011), 이는 중·고등학교 때까지 통제적인 생활을 하다가 갑작스럽게 책임과 자율감이 부여 되는 대학 생활환경의 전환이 우울감을 느끼게 하는 원인이라고 하였다(윤미선, 이혜선, 2012). 특히 대학생들이 교내 상담센터를 찾는 가장 큰 원인이 대인관계 문제라는 연구 결과는 대학생들이 발달적 과도기를 맞아 기존의 대인관계에서 변화를 주거나 새로운 대인관계를 맺어나감에 있어 다양한 스트레스를 겪고 있다는 것을 보여준다(권석만,

2000). 따라서, 새로운 환경에서 다양한 사람들을 만나며 사회적 네트워크를 형성하고 친밀한 대인관계 양상을 발전시키게 되는 이 시기에 원만한 관계를 발달시키지 못하거나 사회적으로 고립되는 것은 우울을 예측하는 주요 요인 중 하나로 작용한다는 것을 알 수 있다(박장희, 정옥분, 2002). Bonner, Rich(1998).

대학생들은 유사한 연령대의 직장인에 비해 거의 두 배 정도로 우울증의 빈도가 높다고 보고하였는데(Schieman et al., 2002), 이는 다른 연령대에 비해 대학생의 우울 발생 빈도가 높은 이유가 아직 심리·사회적으로 미성숙한 시기이고 대학에 입학하면서 타율에 의해 수동적이고 의존적인 생활방식에서 자율적이고 독립적인 생활방식으로 전환되는 점, 갑자기 다양한 도전적 과제를 만나기 때문이라는 점을 알 수 있다. 이처럼 우울은 성인기까지 이어져서 만성적인 심리적 어려움을 초래할 수 있다는 점에서 대학생의 우울을 초기에 발견하고 예방하는 것은 매우 중요한 문제이다.

다음은 대학생들의 우울이 자살에 영향을 미친다고 보고한 국내 연구이다. 통계청(2018)의 사망 원인 통계 결과에 따르면 2017년 기준으로 대학생의 주 연령층인 20대의 사망 중 44.8%는 자살에 의한 것으로 나타났다. 자살의 다양한 원인 가운데 우울 등이 자살의 매개 요인으로 작용한다고 보고하고 있고(강승호, 문은식, 차미영, 2011; 구경미, 정현희, 2012), 김갑숙, 전영숙(2012)의 연구에서도 청소년들에게 과도한 불안과 우울은 모두 자살 생각과 연관되어 있다고 보고하였다. 이처럼 청소년기와 성인기의 과도기에 속하는 대학생들은 대학 진학 후 대인관계의 범위가 급격하게 늘어나면서 자신과 외부 환경 탐색, 직업선택, 정체감 형성 등으로 인해 정서적 어려움을 느끼고 우울을 경험할 가능성이 높은 시기라는 것을 알 수 있다(구민지, 이수진, 2022).

이렇듯 일상생활에서 느끼는 우울감이 자살에 영향을 미친다는 선행연구를 통해 우울이 아동기를 지나 청소년기에 급증하고 성인기까지 지속되는(김보연, 2004) 것으로써 성인기에 진입하기 전 조기에 예방하는 것이 바람직하다는 것이다. 또한 최근 대학생들의 우울에 가장 큰 영향을 미치는 변인으로 코로나19가 대두되고 있다(윤태경, 2022). 코로나19 상황에서 대학에 입학한 신입생들이 대학 생활에 대한 실망감과 심한 우울을 경험하는 것으로 나타나(인효연 외, 2021), 코로나19는 부정 정서인 우울과 관련이 있는 중요한 심리적 문제라는 것을 알 수

있듯이(김은하 외, 2021), 대학생의 우울 수준을 지속해 관찰하는 연구가 필요하다는 것을 시사한다.

다음은 우울 척도의 연구 동향이다. 우울의 문제를 해결하기 위해 사용되는 측정 도구로 Hamilton(1960)의 HRSD(Hamilton Rating Scale for Depression), Endicott와 Spitzer(1978)의 SADS(Schedule for Affective Disorders and Schizophrenia), Beck(1978)의 BDI(Beck Depression Inventory) 등 여러 학자에 의해 측정 도구들이 개발되었다. 하지만, 기존 우울 척도들은 주로 우울증을 앓고 있는 환자들을 대상 사용되어 왔는데, 이에 Radloff(1977)는 이러한 한계를 극복하고자 일반인들을 대상으로 측정할 수 있는 역학연구 우울 척도(CES-D: Center for Epidemiological Studies-Depression Scale)를 개발하였다.

그 외에도 Kohout 등(1993)은 기존 20문항인 CES-D를 응답자의 거부감과 부담을 낮추기 위해 11문항과 10문항으로 각각 축약한 CEES-11과 CESD-10을 개발하였고 현재 다양한 기관에서 사용하고 있음을 확인하였다(이경원, 2021). 국내에서는 Beck(1978)의 개발한 BDI 척도를 이영호, 송종용(1991)이 번안한 연구가 있으며, 우울의 정도를 상, 중, 하로 구분하였다. 그 외에도 한국판 역학연구 우울척도 개정판(K-CESD-R)의 표준화 연구에서는 정신장애의 진단 및 통계 편람 제4판(DSM-IV)'에 기술되어 있는 주요우울장애의 주요한 우울 증상을 포함한 척도가 제작되었으며(이산 외, 2016), 이는 대부분 우울장애로 진단받은 환자군을 대상으로만 사용되고 있다.

이에 본 연구에서는 Radloff(1977)의 척도를 통합한 한국판 CES-D 척도(전경구 외, 2001)를 사용하였다. 최초 Radloff(1977)의 척도를 전경구, 이민규(1992)가 한국판으로 타당도와 신뢰도를 검증하였고, 국내의 다른 CES-D를 통합한 척도를 전경구 외(2001)가 검증된 우울 척도이다. 이 척도는 4개의 하위 요인인 우울 정서, 긍정정서, 대인관계, 신체적 저하로 총 20문항으로 구성되어 있다. 우울정서는 슬프고 외로운 감정의 정도를 의미하고, 긍정정서는 희망적이며 즐겁고 행복한 감정의 정도를 의미한다. 대인관계는 타인이 자신을 부정적으로 생각하는 것 같은 느낌의 정도를 말하며, 신체적 저하는 움직이기조차 힘들고 귀찮은 기분의 정도를 의미한다.

각 문항은 일주일 동안 그러한 증상을 얼마나 느꼈는지의 빈도를 '극히 드물

게' 0점, '가끔' 1점, '자주' 2점, '거의 대부분' 3점의 Likert 4점 척도를 사용하였다. 우울 점수 범위는 최저 0점에서 최고 60점 사이이며, 점수가 높을수록 우울을 높게 지각함을 의미한다. CES-D 척도는 총합이 16점 이상인 경우 우울을 의심한다고 알려져 있다(Craig and Van Natta, 1978).

국내에서는 CES-D 척도를 절단점 16점을 기준으로 하여 우울 증상이 있는 것으로 보고하고 있다. 이진향 외(2011)의 연구에서는 16점 이상을 우울하다고 제시하였고, 손정남(2013)의 연구에서도 16점 이상을 가능 우울증이라고 정의하였다. 이어서 성경미(2016)의 연구에서도 16점 이상은 정도의 우울감이 있는 상태라고 보았고 류다혜 외(2022)의 연구에서는 16점 이상인 경우 유력 우울증이라고 정의하였다. 최근 우울 위험군만을 선별적으로 보기 위해 16점 이상만을 연구에 활용한 조유원(2018)의 연구와 같이 본 연구에서도 절단점 16점을 기준으로 16점 이하의 우울 정서 수준이 낮은 상태, 16점 이상은 우울 정서 수준이 높은 상태로 정의하였다. 본 연구에서 CES-D 척도를 선택한 이유는 기존의 우울 척도들은 주로 임상 우울증 환자들이 경험하는 정신병리를 진단하는 도구이지만, 본 연구의 척도는 일반인들이 경험하는 우울을 측정하는 도구로써 누구나 경험할 수 있는 우울 정서 수준을 파악하기 위하여 본 척도가 적합하다고 판단하였다.

이렇듯 앞서 제시한 다양한 선행 연구를 통해 대학생의 우울은 코로나19로 인하여 더 증가하였음을 알 수 있고 가까운 미래에 또 다른 팬데믹이 도래할 수 있다는 가능성을 배제할 수 없다는 점에서 대학생의 우울을 낮추기 위한 다양한 요인을 검증하고 방법을 모색하는 연구는 매우 중요하다는 것을 시사한다.

3. 자아분화

자아분화(differentiation of self)는 Bowen(1976)이 체계화한 가족체계이론의 핵심 개념으로 개인이 이성과 감정을 분리할 수 있는 능력인 심리 내적 차원과 자신과 타인을 분리할 수 있는 능력인 대인관계 차원을 포함한다(Kerr & Bowen, 1988). 심리 내적 차원의 자아분화는 자신의 감성과 사고를 분리하는 능력으로써 자신의 감정과 사고 사이에서 균형을 이루며 자제력이 있고 객관적이지만, 분화되지 못한 사람은 자율성이 부족하여 확고한 신념과 확신을 고수하지 못하고 이성적 사고가 아닌 감정에 바탕을 두고 의사결정을 한다고 하였다(김유숙, 2010). 대인관계 차원의 자아분화는 자신과 타인을 분리할 수 있는 능력으로써 가족과 그 외의 관계에서 자아를 견고하게 유지할 수 있는 능력이 있으며 자신의 자아를 타인의 정서에 융합하지 않고 편안한 관계를 유지할 수 있는 능력이 있음을 의미한다(Kerr & Bowen, 1988).

따라서 자아분화 수준이 높은 사람은 감정을 충분히 느끼면서도 이성적 원칙에 따라 생활할 수 있고, 타인의 존재를 인정하면서도 자신의 삶을 살 수 있으므로 대인관계가 원만하고 융통성이 있다(이영희 외, 2013). 즉, 자아분화는 미분화된 가족자아군(family ego mass)에서 자신을 분리, 독립시켜 정체감을 형성하고, 충동적인 사고와 행동에서 벗어나는 과정이다(Nichols & Schwartz, 1991). Bowen(1982)은 개인의 자아분화 수준은 가족 상호작용의 결과이며, 개인에게 나타나는 부적응적 행동과 증상들은 모두 자아가 분화되지 못한 것이라고 제시하였다.

국내 연구에서 자아분화의 개념을 이해하기 위해서는 개별성과 연합성의 개념을 살펴볼 필요가 있다. 개별성은 자신의 의지에 따라 독립적이고 자주적인 실체로 존재하고자 하는 욕구이며, 연합성은 타인의 의지에 의존적이며 타인과 밀접한 공동체로서 인정과 소속감을 얻고자 하는 욕구이다. 이 두 가지의 욕구는 균형과 평형이 중요하다고 하였는데(강주현, 2017), 이지홍(2015)의 연구에서도 개인은 하나의 유기체로서 개별성과 연합성이라는 두 가지 욕구를 동시에 가지면서 그 둘 사이의 상충하는 성질로 인해 갈등을 겪는다고 하였다. 즉, 개인이 적

절한 기능을 하기 위해서는 개별성과 연합성의 두 욕구를 조절하고 관리하여 서로 균형을 이루어야 하는데, 이는 자아가 분화되어야만 가능하다는 것을 의미한다.

따라서 개인은 가족과 정서적으로 단절하는 것이 아니라 부모와의 밀착된 관계로부터 독립하여 개별성을 이루는 동시에 타인과의 관계에서 성숙한 친밀감을 형성하는 연합성을 향상하는 것이 중요하다고 보고(강주현, 2017), 타인에게 지나친 감정으로 밀착하여 관계를 유지하기보다 적절하고 유연한 경계선 사이에서 독립성을 지닌 균형 잡힌 관계를 유지하는 것이 필요하다(조연주, 2011). 대학생용 자기분화 척도 개발 및 타당화 연구에서도 자아분화는 진정한 자기의 모습으로 살아가는 정서적 균형 능력으로써 개인이 타인과 친밀한 관계를 유지하면서도 정서적 균형을 유지하는 능력이라고 정의하고 있다(서루비, 2014).

자아분화의 강화가 중요하다고 보고한 국내 연구에서는 대부분 성인기 이전을 대상으로 한 연구가 많이 진행되었다. 청소년을 대상으로 한 연구는 한신애, 민하영, 2011; 추요승, 홍혜영, 2015; 신성철, 서보준, 2019; 등이 있으며, 대학생을 대상으로 한 연구는 배옥현, 홍상욱, 2008; 윤지현, 홍혜영, 2016; 이현진, 김장희, 2021 등이 있다. 대부분 청소년은 부모에 대한 의존성과 독립성의 이중감정을 느낀다고 보고하였는데 부모 또한, 궁극적으로는 자녀의 독립을 원하지만, 다른 한편으로는 자녀가 부모에게 계속 의존하기를 바라는 양가감정을 가지고 있는 경우가 많다고 하였다(손영란, 이영주, 2020). 따라서 부모와 자녀 간의 의존과 독립 사이의 이중성은 가정 내에서 갈등 상황을 초래할 수 있는 요인 중 하나라는 것이다.

특히, 20대 초반 청년들은 자율성과 통제성 사이에서 갈등을 경험하며 독립적인 존재로 성장하는 과정에서 심리적 위기를 경험하게 된다고 보고하였다. 이러한 상황에서 청년들의 발달과 적응에 대한 이해가 필수적이며, 분화되지 않은 가족 자아에서 자신을 분리 독립해 정체감을 형성하고 자기 충동적, 정서적 사고와 행동에서 자유를 획득해야 한다(손영란, 이영주, 2020). 현재 자아분화가 낮은 경우 이를 보완할 방안에 관한 연구가 충분히 이루어지지 않다고 보고하면서, 자아분화와 관련된 요인의 구조적 관계를 밝혀 심리적 안녕감을 지원할 수 있는 근거 마련이 필요하다고 제시하였다(이현진, 김장희, 2021).

다음은 대학생들의 자아분화 수준을 보고한 국내 연구이다. 대학생들의 자아분화 수준이 높을수록 대인관계에서 문제와 갈등이 적고(윤선미, 2010), 대학 생활에서의 적응 수준도 높은 것으로 나타났다(윤향숙 외, 2011). 이은희(2011)의 연구에서도 높은 수준의 자아분화를 형성한 사람일수록 문제상황에서 해결 중심적인 대처방안을 적극적으로 사용하며 타인에게 의존하지 않고 스스로 결정하고자 하는 의지와 능력이 나타날 가능성이 높다고 하였다(이유리, 홍정순, 2016).

반대로 자아분화가 잘 이루어지지 못한 사람은 자아를 확고하게 발달시키지 못해 거짓 자아가 발달하여 일관된 신념이 없이 타인과 융해되는 경향이 있으며(강진령, 2008), 감정에 치우쳐서 외부 세계에 지각하는데 객관성이 결여되고 타인에 의해 움직이는 삶을 살기 때문에 우울 등의 심리적 증상을 경험할 가능성이 크다는 것이다(이지민, 2010). 이 외에도 낮은 자아분화 수준을 가진 사람이 신체적 질병과 대인관계 문제, 대학 생활 부적응을 더 많이 경험하는 것으로 나타나(길혜진, 2017), 자아분화는 개인이 건강한 삶을 영위하도록 하는 중요한 기능이자 이루어야 할 발달과정의 목표라고(이희선, 2019) 할 수 있다.

자아분화 척도의 연구 동향을 살펴보면 다음과 같다. 자아분화 수준을 측정하기 위해 사용되는 측정도구는 Bowen의 가족체계이론을 바탕으로 개발된 제석봉(1989)의 척도를 가장 많이 사용하고 있다. 제석봉(1989) 척도의 하위 요인으로는 인지정서 대 정서 기능, 자아통합, 가족투사, 정서적 단절, 가족퇴행으로 구성되어 있으며 총 36문항이다. 그러나 제석봉(1989)의 척도는 자아분화와 가족분화의 개념을 분리하지 않았다는 문제점이 지적되어(정혜정, 조은경, 2007), 연구자가 자아분화의 개념에 따라 선택적으로 사용될 필요성이 있다.

국내에서 개발된 또 다른 자아분화 척도는 정혜정, 조은경(2007)의 한국형 자아분화 척도가 있다. 이는 심리 내적 차원과 대인 관계적 차원으로 하위요인이 구성되어 있으며, 가족 중심적 집단주의문화를 반영하여 개발된 척도이며(이영희 외, 2013), 기혼자를 대상으로 개발되었다(서루비, 2017). 이후 서루비(2017)의 대학생용 자기분화 척도는 현재 대학생들이 공감할 수 있는 적합한 문항들로 개발되었으며 경험적인 측면을 반영함으로써 기존의 한계점을 보완한 척도라고 할 수 있다.

본 연구에서는 Bowen(1978)의 가족 체제이론을 중심으로 정혜정, 조은경

(2007)의 한국형 자아분화 척도를 정혜정, 나보영(2008)이 수정하여 서루비(2017)가 개발한 대학생용 자기분화 척도를 사용하였다. 이 척도는 4개 하위요인 자기주장, 정서조절, 타인정서몰입, 정서적 거리두기로 총 36문항으로 구성되어 있다. 자기주장은 자기 생각과 감정을 분명히 알고 신념을 유지하여 주장할 수 있는 상태를 의미하고, 정서조절은 자신의 마음에 일어나는 감정을 이성으로 적절히 다루지 못해 감정적으로 표현하는 경향을 의미하며, 타인정서몰입은 타인과의 친밀함을 원하며 타인의 정서적 요구에 전적으로 동의하고 지나치게 영향을 받아 개성이 상실된 상태를 의미한다. 마지막으로 정서적 거리두기는 타인과 너무 밀착되면 자기를 상실할지도 모른다는 두려움으로 거리를 두는 상태를 측정한다(서루비 외, 2017).

각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점, '아주 그렇다' 5점의 Likert 5점 척도를 사용하였다. 자아분화 점수 범위는 점수가 높을수록 자아분화 수준이 높게 지각함을 의미한다. 본 연구에서 서루비 외(2017)의 척도를 선택한 이유는 해당 척도가 부모와 또래 간의 관계뿐만 아니라 다양한 대인관계를 모두 포함하고 있기 때문이다. 대학생들은 보통 부모와의 분화가 끝난 시기이며, 이 시기에는 다양한 타인과의 관계에서의 분화가 더 중요하다. 따라서, 서루비(2017)의 척도가 본 연구의 대상자에 적합한 도구로 판단되어 선택하였다.

이렇듯 대학생의 자아분화는 건강한 삶을 영위하는데 주요한 예측 변인으로써 우울 수준과 관련성이 높은 것으로 보고 되고 있고(이지민, 2010), 우울 수준을 낮출 수 있는 매개 요인으로써, 자아분화 수준을 높이는 것은 대학생의 우울을 이해하고 낮추는데 주요한 연구가 될 것이다.

4. 변인들 간의 관계

가. 가족기능과 우울의 관계

우울은 슬픔, 공허함, 짜증스러운 기분과 그에 수반되는 사고, 인지, 지각, 신체 증상으로 인해 대인관계, 학업, 일상생활 등의 광범위한 영역의 기능을 저하하는 부적응 증상을 의미하며(Beck, 1979), 이는 상실과 실패를 의미하는 부정적인 생활사건에 의해 촉발된다(Mazure, 1998).

국내 우울에 영향을 미치는 요인들의 메타분석을 통해 살펴본 연구에서는 우울에 영향을 미치는 효과 크기의 순서는 심리 요인 군, 가족 환경요인 군 등 순으로 나타나(곽현주, 김현주, 2013), 가족기능은 대학생의 정신건강에 영향을 미치는 주요한 요인 중 하나이며, 가족은 개인의 가치나, 태도에 영향을 미치는 중요한 집단으로서 개인의 성격 특성 등에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(이종현, 박기환, 2018).

구체적으로 가족기능이 우울에 영향을 미치는 국내 선행 연구를 살펴보면, 김태형(2022)의 연구에서는 가족기능과 우울의 관계는 부(-)적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나, 대학생 개인이 느끼는 가족에 대한 친밀감, 상호작용에 대해 긍정적으로 느낄수록 우울이 낮아진다고 보고하였다. 이는 가족기능의 상실이 스트레스로 작용하여 우울과 같은 정신건강 문제를 유발한다는 것을 알 수 있다(Helsen, M et al., 2000).

청소년을 대상으로 한 연구에서는 가족기능 중 정서적 반응성이 증가하면 우울 위험이 낮은 것으로 나타났으며(이혜순, 2014), 우울을 중재할 때 가족기능을 포함하는 것이 대학생의 건강증진행위를 향상하는데 효율적이라고 제시하였다(배은숙 외, 2020). 대학생을 대상으로 한 연구에서도 가족기능이 낮을수록 대학생의 우울함이 높은 것으로 나타나, 가족기능은 우울에 대해 통계적으로 유의하게 영향을 미치는 변수이다(배은숙, 강혜승, 2018).

그 외 연구로 가족기능에 영향을 미치는 요인에 관한 메타분석에서도 가족기능에 우울이 영향을 주는 요인이라고 밝혀냈으며(서지은, 김희정, 2012), 이종현,

박기환(2018)의 연구에서도 가족기능 중 하위요인인 가족의 응집성이 우울에 직접적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이수연(2004)의 연구에서도 가족기능이 높다고 인식할수록 청소년의 우울감을 낮추는 변인으로 작용한다는 점에서 가족기능은 우울에 직접적인 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다.

나. 가족기능과 자아분화의 관계

자아분화는 개인의 정신내적 측면에서 자신의 인지와 정서를 분리할 수 있는 능력을 말하며, 대인 관계적 측면에서는 자신과 다른 사람을 분리해 사고하고 행동할 수 있는 능력을 의미한다. 이는 자아분화가 개인의 성장을 위한 목표로써 분화되지 않은 가족 자아 덩어리(family ego mass)에서 자신을 분리, 독립시켜 나가는 과정이라고 하였다(김갑숙, 전영숙, 2009).

자기분화 수준이 높은 사람은 갈등 상황에서도 합리적으로 사고하고 감정에 휩싸이지 않아 효율적으로 대처할 수 있고, 감정을 충분히 느끼면서도 이성적으로 판단할 수 있지만, 자아분화 수준이 낮은 사람은 자신의 확고한 신념을 갖지 못하고 타인의 감정에 쉽게 영향을 받으며, 갈등 상황에서 감정적으로 반응하고, 합리적으로 사고하기보다 감정에 의한 의사결정을 하게 된다고 하였다(정혜정, 조은경, 2007; Bowen, 1976).

구체적으로 가족기능이 자아분화에 영향을 미치는 국내 선행 연구를 살펴보면, 가족기능은 자아분화를 촉진하며(Kerr & Bowen, 1988), 가족기능이 높은 가정의 청소년은 자아분화 수준이 높아 갈등 상황을 합리적으로 해결하고 스트레스에 효율적으로 대처한다(김정엽, 조현숙, 2008). 또한, 가족기능 상위집단이 하위집단보다 자아분화의 하위요인인 인지정서기능을 높게, 자아통합을 높게, 가족투사가 높게, 가족회귀가 높게 나타났다. 이는 가족기능 수준이 높을수록 자아분화 수준도 높다는 것을 알 수 있다(박유화, 2001).

가족기능 중 하위요인과 자아분화의 연구를 살펴보면, 자아분화 전체 점수에 유의미한 영향을 미치는 가족응집성의 하위 요인으로 도움과 의논, 정서적 결속감, 여가 및 친구의 공유인 것으로 나타났으며(배현주, 2004), 박순아, 박근우

(2017)의 연구에서도 가족기능이 높을수록 자아분화 수준이 높다고 보고하였다.

그 외 연구로 세대 간 융합이 심할수록 핵가족의 건강한 기능수준이 더 낮다는 연구와(정혜정, 조은경, 2007), 청소년이 지각한 세대 간 친밀감과 세대 간 삼각관계, 세대 간 융합-개별화, 가족관계가 높을수록 자아분화 수준이 높고, 세대 간 간섭이 높을수록 자아분화 수준이 낮다(김태경, 2010)는 선행 연구가 있다. 이와 같은 연구들은 가족기능이 자아분화의 하위영역에 긴밀한 영향력을 미치며(오청미, 최연실, 2006), 가족기능은 자아분화에 직접적인 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다.

다. 자아분화와 우울의 관계

자아분화는 개인의 건강한 성장과 원만한 사회관계 형성을 위해서 중요한 능력과 과정이라고 제시하면서, 자아분화 수준이 낮은 사람은 높은 우울과 신체적 질병, 정서적 역기능, 사회적 위축, 비행 등으로 외현화되어 나타난다고 하였다(Bowen, 1976). 이유리, 홍정순(2016)의 연구에서도 자아분화가 낮은 사람은 독립된 자아가 발달하지 않아 자신의 일관된 신념으로 주체적인 행동을 하거나 결정을 내리는 데 어려움을 느끼고, 감정에 치우쳐 반응하기 때문에 불안, 우울, 등과 같은 심리 내적 부적응에 취약하다고 보고하였다(Kerr & Bowen, 1988).

구체적으로 자아분화가 우울에 영향을 미치는 국내 선행 연구를 살펴보면, 자아분화는 우울에 유의미한 부적 상관이 있다고 보고하였다. 즉, 높은 수준의 자아분화는 우울을 감소시키는 요인으로 작용하지만, 낮은 수준의 자아분화는 우울을 경험할 가능성이 크다고 제시하였다(이희선, 2020).

대학생을 대상으로 한 연구에서는 대학생의 자아분화 수준이 우울에 미치는 직·간접적인 효과가 있다고 제시하였는데, 대학생 자아분화의 하위요인 중 가족투사, 가족퇴행, 자아통합은 자아존중감을 통해서 우울에 간접적인 영향을 미친다고 보고하였고, 자아분화의 하위요인인 인지-정서적 기능은 우울에 직접적인 영향을 미치는 중요한 변수라고 밝히면서(김상옥, 전영자, 2013), 하위요인에 대한 중요성을 제시하였다.

그 외 연구로 자아분화는 우울을 부적으로 예측하여 간접적으로 영향을 미친다는 심순구, 홍정순, (2018)의 연구가 있으며, 청소년을 대상으로 한 연구에서는 고등학생이 자아분화 수준을 낮게 지각할 때 우울 수준이 높다고 보고하였다. 또한, 고등학교에 재학 중인 대상으로 집단 간 사전·사후 비교설계 연구에서는 자아분화 향상 집단상담 프로그램이 청소년의 우울을 감소시키는 데 긍정적인 효과가 있는 것으로 검증되어(김희정, 2012), 자아분화 집단상담 프로그램이 우울 수준을 감소시키는 데 직접적인 효과가 있다는 것을 알 수 있다.

국내 연구에서 우울을 억제하는 것과 관련된 메타분석에서는 우울을 억제할 때 가정환경 촉진 변인군과, 개인 심리 하위변인인 자아분화가 효과적이라고 보고하였다(김세경, 천성문, 2015). 이는 자신의 사고와 정서를 분리하고, 자신과 타인을 분리할 수 있는 내적 힘이 우울을 낮추는데, 자아분화가 효과적임을 시사하며, 자아분화는 개인의 건강한 삶을 영위하는 데 중요한 기능이자 이루어야 할 발달과정의 목표라는 것이다. 이와 같은 연구를 통해 자아분화는 우울에 직접적인 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 전국의 4년제 대학생 376명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 자료수집 방법은 전국 대학생을 대상으로 조사를 진행함에 따라 온라인 연구 기관인 M사를 통해 진행하였다. 온라인 연구 기관 M사는 전국 1,575,272명(2022년 5월 기준)의 온라인 조사 패널과 모바일 조사 패널 1,115,644(2022년 5월 기준)를 보유하고 있는 국내 최대 온라인 연구 기관이다. 가입 감사 조사와 본인 인증을 통해 온라인상에서 익명성을 보완하여 조사패널 관리 정책을 시행하고 있으며, 불성실 응답자 관리와 빅 데이터 기반의 타겟 샘플링으로 조사의 체계적인 검증을 통해 조사 품질을 확보하고 있다.

예를 들면, 응답자가 최초 가입할 때 응답자 정보를 기록하게 되는데 온라인 설문에 진실하게 응답했는지 확인하기 위해 응답자 정보와 비교하는 응답자 1차 검증을 하고 있다. 또한, 문항을 불성실하게 응답하거나 성의 없이 응답할 때 경고를 받게 되며 3번의 경고를 받을 경우, 패널 아웃 제도를 적용함으로써 신뢰도 있는 설문조사 결과를 제공하고 있다. 설문조사의 정확성에 대한 온·오프라인 비교연구에서는 온라인 설문조사 방법과 오프라인 설문조사 방법에 통계적인 차이가 존재하지 않는다(배성민, 2013)고 하였으며, 오히려 온라인 설문조사의 경우 응답자가 질문에 더 정확하게 답변하는 것으로 나타나 온라인 설문조사를 통해 수집된 자료는 신뢰할 수 있다고 볼 수 있다.

본 연구의 설문은 2022년 12월 7일부터 12월 11일까지 약 5일간 4년제 대학생을 대상으로 실시되었다. 배포된 총 376부의 설문지 중 376부가 회수되었으며 응답이 빠진 설문과 고정반응을 보이거나 응답시간이 초관한 문항은 없었다. 본 연구에서는 대학생의 우울을 낮추는 데 직접적인 영향을 주는 변인을 검증하는 것이 목적이며, 이를 위해 우울 점수가 0점에서 16점 미만인 우울 정서 수준이 낮

은 135명을 제외하고 우울 정서 수준이 16점 이상인 우울 정서 수준이 높은 241명을 본 연구의 분석 자료로 사용하였다.

절단점의 기준은 CES-D 척도를 사용한 국내 선행 연구에서 확인할 수 있다. 대부분의 연구에서는 절단점 16점을 기준으로 하여 우울한 것으로 정의하는데, 이진향 외(2011)의 연구에서는 16점 이상을 우울하다고 제시하였고, 손정남(2013)의 연구에서도 16점 이상을 가능 우울증이라고 정의하였다. 이어서 성경미(2016)의 연구에서도 16점 이상은 경도의 우울감이 있는 상태라고 보았고, 류다혜 외(2022)의 연구에서도 16점 이상인 경우 유력 우울증이라고 정의하였다.

이에 따라 본 연구에서는 심리적 요인에 기인하여 일반인들이 경험하는 우울 정서(전경구, 최상진, 양병창, 2001)에 초점을 두고 절단점 16점을 기준으로 16점 이하의 우울 정서 수준이 낮은 상태, 16점 이상은 우울 정서 수준이 높은 상태로 정의하였다. 장성만 등(2007) 연구에서는 우울 초기에 의욕 상실, 피로감, 수면장애 등이 나타나며, 우울한 정도가 심해질수록 정신운동 지체, 초조, 자살사고, 죄책감, 무가치감이 더욱 심화할 수 있다고 하였다. Kim(2000)도 무가치감, 죄책감 등의 인지 증상이 우울 발생에 중요한 요인이라고 제시하였다.

이처럼, 선행 연구에서 우울의 정상군과 위험군의 차이가 입증된 것을 토대(장성만, 2007; Kim(2000)로 본 연구에서는 자아분화와 같은 개인 내적 보호 요인이 자신의 사고와 감정을 분리하고 통제할 수 있는 인지적 기능을 포함하고 있으므로(제석봉, 1989) 자아분화의 검증은 우울이 낮은 대상자보다, 우울 정서 수준이 높은 대상자를 대상으로 연구하는 것이 적합하다고 판단하였다. 이에 조유원(2018)의 연구와 같이 우울 정서 수준이 높은 대상자들의 자아분화 매개 효과성을 검증하고자 한다.

2. 측정도구

가. 가족기능 척도

본 연구에서는 대학생의 가족기능 측정을 위해 Olson, Portner와 Lavee(1985)가 개발한 FACES III(Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales III)를 전귀연(1993)이 번역하고 이상길(2002)이 수정·보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 2개 하위요인 가족적응성, 가족응집성으로 총 20문항으로 구성되어 있다. 가족적응성은 변화와 유연성에 관련한 것으로 상황적 또는 발달적 스트레스에 반응하여 역할관계, 관계적 규칙을 변화시킬 수 있는 가족체계의 능력을 의미하고, 가족응집성은 가족 구성원들이 서로에게 느끼는 정서적 결속력을 의미한다. 가족적응성은 민주성, 융통성의 개념이 포함되며, 가족응집성은 공유도, 지지도, 결속도로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘대체로 그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘대체로 그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점의 Likert 5점 척도를 사용하였다. 이상길(2002)이 수정·보완한 척도에서 신뢰도 .86, 최신훈(2021)이 사용한 척도에서는 .91로 비교적 높은 신뢰도를 보인다.

본 연구에서는 제시된 표 III-1과 같이 하위영역별 신뢰도는 가족적응성 .81, 가족응집성 .92로 전체적인 신뢰도 계수는 .92로 나타났다.

표 III-1 가족기능 척도의 하위요인 및 신뢰도 (N=241)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
가족적응성	1, 2, 3, 4, 5	10	.81
	6, 7, 8, 9, 10		
가족응집성	11, 12, 13, 14, 15	10	.92
	16, 17, 18, 19, 20		
전체		20	.92

나. 우울 척도

본 연구에서는 대학생의 우울 측정을 위해 미국 정신 보건연구원(National Institute of Mental Health: NIMH)에 의해 개발된 우울 척도(1971)를 전검구, 최상진, 양병창(2001)이 타당화한 한국판 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)를 사용하였다. 이 척도는 4개 하위요인 우울 정서, 긍정정서, 대인관계, 신체적 저하로 총 20문항으로 구성되어 있다. 우울정서는 슬프고 외로운 감정의 정도, 긍정정서는 희망적이며 즐겁고 행복한 감정의 정도, 대인관계는 타인이 나를 부정적으로 생각하는 것 같은 느낌의 정도, 신체적 저하는 움직이기조차 힘들고 귀찮은 기분의 정도를 의미한다. 각 문항은 일주일 동안 그러한 증상을 얼마나 느꼈는지의 빈도를 ‘극히 드물게’ 0점, ‘가끔’ 1점, ‘자주’ 2점, ‘거의 대부분’ 3점의 Likert 4점 척도를 사용하였다. 전검구, 최상진, 양병창(2001)이 타당화한 한국판 우울 척도에서는 신뢰도는 .91이며, 최진 연구인 조립나(2021)가 사용한 척도에서도 .91로 비교적 높은 신뢰도를 보인다.

본 연구에서는 제시된 표 III-2와 같이 하위영역별 신뢰도는 우울 정서 .87, 긍정 정서 .76, 대인관계 .78, 신체적 저하 .79로 전체적인 신뢰도 계수는 .89로 나타났다.

표 III-2 우울 척도의 하위요인 및 신뢰도 (N=241)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
우울 정서	3, 6, 9, 10, 14, 17, 18	7	.87
긍정 정서	4*, 8*, 12*, 16*	4	.76
대인 관계	15, 19	2	.78
신체적 저하	1, 2, 5, 7, 11, 13, 20	7	.79
	전체	20	.89

*는 역채점 문항

다. 자아분화 척도

본 연구에서는 대학생의 자아분화 측정을 위해 Bowen(1978)의 가족 체제이론을 중심으로 정혜정, 조은경(2007)의 한국형 자아분화 척도를 정혜정, 나보영(2008)이 수정하여 서루비 외(2017)가 개발한 대학생용 자기분화 척도를 사용하였다. 이 척도는 4개 하위요인 자기주장, 정서조절, 타인정서몰입, 정서적 거리두기로 총 36문항으로 구성되어 있다. 자기주장은 자기 생각과 감정을 분명히 알고 신념을 유지하여 주장할 수 있는 상태를 의미하고, 정서조절은 자신의 마음에 일어나는 감정을 이성으로 적절히 다루지 못해 감정적으로 표현하는 경향을 의미하며, 타인정서몰입은 타인과의 친밀함을 원하며 타인의 정서적 요구에 전적으로 동의하고 지나치게 영향을 받아 개성이 상실된 상태를 의미한다. 마지막으로 정서적 거리두기는 타인과 너무 밀착되면 자기를 상실할지도 모른다는 두려움으로 거리를 두는 상태를 측정한다(서루비 외, 2017). 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점, '아주 그렇다' 5점의 Likert 5점 척도를 사용하였다. 서루비 등(2017)이 개발한 대학생용 자기분화 척도에서는 신뢰도는 .91이며, 최신 연구인 최영신(2022)이 사용한 척도에서는 .87로 비교적 높은 신뢰도를 보인다.

본 연구에서는 제시된 표 III-3과 같이 하위영역별 신뢰도는 자기주장 .81, 정서조절 .83, 타인정서몰입 .80, 정서적 거리두기 .71로 전체적인 신뢰도 계수는 .84로 나타났다.

표 III-2 자아분화 척도의 하위요인 및 신뢰도 (N=241)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
자기주장	1, 8, 11, 15*, 19, 22, 27 28*, 30, 32, 33, 35 36	13	.81
정서조절	2*, 5*, 9*, 12*, 16*, 20* 23*, 24*, 29*, 31	10	.83
타인정서몰입	3*, 6*, 13*, 17*, 25*, 34*	6	.80
정서적 거리두기	4*, 7*, 10*, 14*, 18*, 21*, 26*	7	.71
전체		36	.84

*는 역채점 문항

3. 자료처리 및 분석

본 연구에서 수집된 자료는 통계분석 프로그램인 SPSS 18.0을 활용하여 다음과 같은 방법으로 진행하였다.

첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 연구에서 사용된 측정 도구의 신뢰도를 평가하기 위해 각 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였으며, 자료의 특성을 파악하기 위해 평균, 표준편차, 왜도, 첨도와 같은 기술통계량을 산출하였다.

셋째, 대학생들의 가족기능, 우울, 자아분화 간 상관관계를 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

넷째, 대학생들의 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화가 매개하는지 증명하기 위해 Baron과 Kenny가 제안한 3단계 검증 절차에 따라 중다회귀분석을 실시하였다.

마지막으로, 매개효과의 통계적 유의성 검증을 위해 Sobel test를 실시하였다.

IV. 연구 결과 및 해석

1. 인구통계학적 특성

표 IV-1 연구대상자의 인구통계학적 특성 (N=241)

	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남	94	39.0%
	여	147	61.0%
연령	만 19세	31	12.4%
	만 20~24세	186	79.7%
	만 25~29세	24	7.9%
학년	1학년	43	17.8%
	2학년	70	29.0%
	3학년	57	23.7%
	4학년 이상	71	29.5%
재학 형태	재학	198	82.2%
	휴학	43	17.8%
대학 소재지	수도권+강원	137	56.9%
	충청권	23	9.5%
	영남권	51	21.2%
	호남권+제주	30	12.4%

연구대상자의 인구통계학적 특성을 성별, 연령, 거주지역, 직업, 대학 형태, 재학 형태, 학년별로 빈도분석(frequency analysis)을 통한 연구대상자의 일반적 특성을 살펴보면 표 IV-1과 같다. 연구 대상은 대학생 241명으로 성별은 여자 147명(61.0%), 남자 94명(39.0%)으로 조사되었다. 연령은 만 20~24세 186명(79.7%)으로 가장 많았으며 만 19세 31명(12.4%), 만 25~29세 24명(7.9%) 순으로 나타났다. 학년은 4학년 이상 71명(29.5%)으로 가장 많았으며, 2학년 70명(29.0%), 3학년 57명(23.7%), 1학년 43명(17.8%)으로 나타났다. 재학 형태는 재학 198명(82.2%)으로 가장 많았으며 휴학 43명(17.8%) 순으로 나타났다. 대학의 소재지는 수도권+강원 137명(56.9%)으로 가장 많았으며 영남권 51명(21.2%), 호남권+제주 30명(12.4%), 충청권 23명(9.5%)으로 전국적으로 설문조사가 진행되었다.

2. 주요 변인의 기술통계

가. 가족기능, 우울, 자아분화의 기술통계

본 연구의 변인인 가족기능, 우울, 자아분화의 평균(M), 표준편차(SD), 왜도(skewness), 첨도(Kurtosis)를 파악하기 위해 기술통계분석(descriptive statistics analysis)을 실시하였다. 왜도와 첨도는 West, Finch와 Curran(1995) 제시한 것으로 각각 절댓값 2와 4를 넘지 않았는지 분석하였으며, 표 IV-2에 제시하였다.

본 연구에서 가족기능의 평균은 70.10(SD=12.81)으로 나타났으며, 왜도와 첨도는 절댓값이 1을 넘지 않아 기준치 미만으로 나타났다. 우울의 평균은 25.93(SD=8.52)으로 나타났으며, 왜도는 2를 넘지 않고 첨도는 1을 넘지 않아 기준치 미만으로 나타났다. 자아분화의 평균은 105.36(SD=13.92)로 나타났으며, 왜도와 첨도는 절댓값이 1을 넘지 않았다. 가족기능, 우울, 자아분화의 왜도와 첨도는 왜도 절댓값이 2를 넘지 않았으며, 첨도는 1을 넘지 않아, 변인들의 분포가 정규성에 위배되지 않았음을 확인할 수 있다.

표 IV-2 주요 변인의 기술통계

(N=241)

주요 변인	평균(M)	표준편차(SD)	왜도(Ssk)	첨도(Sku)
가족기능	70.10	12.81	-.470	.657
우울	25.93	8.52	1.095	.671
자아분화	105.36	13.92	.039	.308

3. 주요 변인 간 상관관계

본 연구에서 측정된 변인인 가족기능, 우울, 자아분화의 관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며 결과는 다음의 표 IV-3와 같다.

표 IV-3 가족기능, 우울, 자아분화의 상관관계 (N=241)

변인	1	2	3
1. 가족기능	1		
2. 우울	-.129*	1	
3. 자아분화	.151**	-.489**	1

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

본 연구에서 가족기능, 우울, 자아분화는 통계적으로 유의미한 상관을 나타냈다. 먼저, 가족기능과 우울의 상관분석 결과를 살펴보면, 가족기능은 우울에 유의미한 부(-)적 상관($r = -.129$, $p < .05$)를 보였으며, 이는 가족기능이 높을수록 우울이 낮아진다는 것을 의미한다. 둘째, 가족기능과 자아분화의 상관분석 결과를 살펴보면, 가족기능은 자아분화에 유의미한 정(+)적 상관($r = .151$, $p < .01$)를 보이므로 가족기능이 높을수록 자아분화도 높아진다는 것을 의미한다. 마지막으로 자아분화와 우울의 상관분석 결과를 살펴보면, 자아분화는 우울에 유의미한 부(-)적 상관($r = -.489$, $p < .01$)로 나타나 자아분화가 높을수록 우울이 낮아진다는 것을 확인할 수 있다.

이러한 상관분석 결과를 통해 본 연구의 최종 단계인 매개모형 분석에서 대학생의 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화가 매개하는지 분석하는 것은 적합하다고 볼 수 있다.

4. 가족기능과 우울의 관계에서 자아분화의 매개효과

본 연구는 대학생이 지각한 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화의 매개효과를 검증하기 위하여 표 IV-4와 같이 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 3단계 검증 절차에 따라 분석을 수행하였다. 검증을 위해서는 다음의 4가지 조건을 충족해야 한다. 첫째, 독립변인과 매개변인인 사이에는 유의미한 관계에 있어야 한다. 둘째, 독립변인과 종속변인 간에도 유의미한 관계가 있어야 한다. 셋째, 매개변인과 종속변인 사이에도 유의미한 관계가 있어야 한다. 마지막으로 매개변인을 통제한 후, 독립변인이 종속변인에 미치는 영향이 줄어들 때 그 변수를 매개변인으로 고려할 수 있다. 이때, 독립변인의 설명력이 유의한 경우를 부분 매개, 유의하지 않은 경우를 완전 매개효과가 있다고 판단한다. 마지막으로 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화의 매개효과 검증을 위한 추가분석으로 간접효과 유의성 검증을 위한 Sobel test를 실시하였다.

표 IV-4 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화의 매개효과 (N=241)

단계	모형	B	β	t	R ²	F
1 (독립→매개)	가족기능 → 자아분화	.164	.151	2.357*	.023	5.555*
2 (독립→종속)	가족기능 → 우울	-.086	-.129	-2.005*	.017	4.020*
3 (독립,매개 →종속)	가족기능 → 우울 자아분화 → 우울	-.037 -.294	-.056 -.481	-.984 -8.427***	.243	38.108***

* $p < .05$, *** $p < .001$

가족기능과 우울의 관계에서 자아분화가 매개변수 역할을 하는지 살펴본 결과는 그림 IV-1과 같다. 매개효과를 검증하기에 앞서 다중회귀분석의 가정이 위배되지 않았는지 확인한 결과, 공차(TOL)는 0.977로 0.1 이상이고, 분산팽창계수(VIF)는 1.023인 10 미만으로 나타나 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다.

1단계는 독립변인이 가정된 매개변인을 유의미하게 예언하는지 알아보는 과정으로 대학생들의 가족기능이 우울에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 대학생의 가족기능은 자아분화에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였으므로($\beta=.151, p<.05$), 이는 독립변인이 매개변인을 설명하는 변인으로 작용한다는 가정을 충족시킨다. 2단계는 독립변인이 종속변인을 유의미하게 예언하는지 확인하는 과정으로, 대학생의 가족기능이 우울에 미치는 영향을 알아보기 위해 단순회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 대학생의 가족기능은 우울에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였기 때문에($\beta=-.129, p<.05$) 회귀모형이 적합하다는 것을 확인할 수 있으며, 대학생의 가족기능이 우울을 유의미하게 예언한다는 가정을 만족한다고 볼 수 있다. 3단계는 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인을 예언하는지를 알아보는 과정으로, 대학생의 가족기능과 자아분화가 함께 독립변인으로 투입하여 우울에 미치는 영향을 살펴보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 대학생의 자아분화를 통제된 상태에서 대학생의 가족기능이 우울에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않았고($\beta=-.056, p>.05$), 매개변인인 대학생의 자아분화가 우울에 미치는 영향력은 유의미한 것으로 확인되었다($\beta=-.481, p<.001$). 이때, 대학생의 가족기능이 우울에 미치는 영향이 2단계에서는 유의미하게 나타났지만, 3단계에서는 대학생의 가족기능이 우울에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 자아분화가 가족기능과 우울의 관계를 완전 매개하는 것으로 확인되었다.

이러한 결과는 가족기능이 높아지면 자아분화 수준이 높아지기 때문에 대학생들의 우울 정서 수준이 낮아진다는 것을 의미한다.

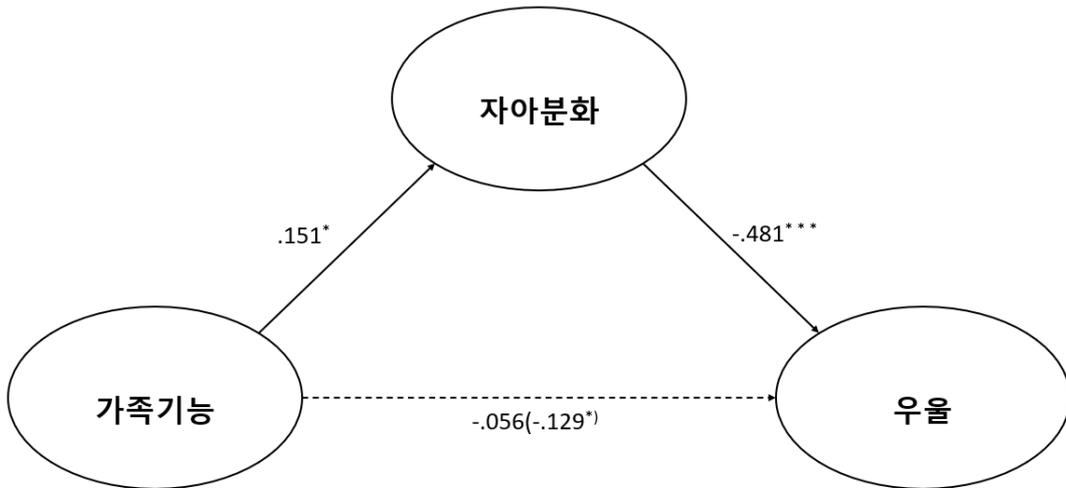


그림 IV-1. 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화의 매개모형

매개효과의 유의성을 평가하기 위해 Sobel test를 실시하였으며 결과는 표 IV-5와 같다. Sobel(1982)이 제안한 Z공식에 따라 산출된 Z값이 임계치인 ± 1.96 과 비교하여 $p < .05$ 수준에서 임계치보다 큰 경우 매개효과가 유의하다는 것을 의미한다.

표 IV-5. 자아분화의 매개효과 검증(Sobel test)

변수의 경로 단계				매개효과 (Z-value)	
가족기능	→	자아분화	→	우울	-2.261(.02)

* $p < .05$

Sobel test 결과, 대학생의 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화의 완전매개효과는 $Z = -2.261$, $p < .05$ 로 나타나 통계적으로 유의한 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

V. 논의 및 제언

1. 결과 요약 및 논의

이 연구는 대학생의 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화의 매개효과를 분석하는 데 목적이 있다. 이를 위해 대학생의 가족기능, 자아분화, 우울 간에 상관관계를 확인하고 매개효과를 살펴보았다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 가족기능과 자아분화, 우울 간에 상관관계를 살펴본 결과, 각 변인 간에 모두 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 먼저 가족기능과 우울 간에 유의미한 부적 상관이 나타났는데, 이는 가족기능과 우울이 부적 상관이 있다는 기존 선행 연구(김태형, 2022; 배은숙 외, 2020; 이종현, 박기환, 2018; 이혜순, 2014; 서지은, 김희정, 2012; 이수연, 2004; Helsen, M et al., 2000)와 일치하는 결과이다. 다음 가족기능과 자아분화 간에는 유의미한 정적 상관을 보였는데, 이는 가족기능과 자아분화가 정적 상관이 있다는 기존 선행 연구(김태경, 2010; 김정엽, 조현숙, 2008; 정혜정, 조은경, 2007; 오청미, 최연실, 2006; 배현주, 2004; 박유화, 2001; Kerr & Bowen, 1988)와 일치한다. 마지막으로 자아분화와 우울 간에도 유의미한 부적 상관이 나타났으며, 이는 자아분화와 우울이 부적 상관이 있다는 기존 선행 연구(이희선, 2020; 심순구, 홍정순, 2018; 김세경, 천성문, 2015; 김상옥, 전영자, 2013; 김희정, 2012)와도 일치하는 결과이다.

이는 기존의 상관연구와 본 연구 결과가 맥락을 같이 한다는 것을 의미한다. 즉, 가족기능과 자아분화를 낮게 지각하는 대학생들은 우울 정서에 더 취약한 경향을 보이며, 이에 따라 부정적인 경험을 회피하려는 경향이 나타날 수 있다. 이러한 경향은 대인관계에서도 타인과의 분화를 이루지 못해 심리적 어려움을 경험하는 것과 관련이 있으며, 이러한 요인들로 인해 대학생들은 자신의 우울을 지속할 가능성이 더 높아질 수 있음을 의미한다.

둘째, 대학생의 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화는 매개효과가 있

는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 대학생들의 가족기능과 자아분화는 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 대학생들이 가족기능을 높게 지각할수록 자아분화 수준이 높아질 수 있음을 의미한다. 즉 가족의 정서적 지지와 안정적인 환경 속에서 자신의 사고와 감정을 분리하고, 자신과 타인을 구분할 수 있으며, 심리적 독립을 통해 건강한 삶을 영위할 수 있음을 의미한다. 이는 가족기능이 자아분화에 정(+)적인 영향을 미친다는 선행연구(김태경, 2010; 김정엽, 조현숙, 2008; 정혜정, 조은경, 2007; 오청미, 최연실, 2006; 배현주, 2004; 박유화, 2001; Kerr & Bowen, 1988)와도 일치하는 결과이다.

셋째, 대학생의 가족기능과 우울은 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 대학생들이 자기 가족 집단 내에서 느끼는 정서적 유대감과 자율성의 수준이 높을수록 우울에 대한 민감도가 낮아지는 것을 의미한다. 즉, 자기 가족으로부터 정서적 지지를 받지 못하는 대학생들은 우울에 더 취약할 수 있다는 것이다. 이러한 결과는 대학생들의 가족기능 중 가족 응집성이 높을수록 개인의 자기위로 능력이 높아지고 우울이 낮아지는데, 이는 개인이 가족으로부터 느끼는 정서적 유대감이 우울과 관련이 있다(이종현, 박기환, 2018)는 기존 연구와 대학생 개인이 느끼는 자기 가족에 대한 친밀감과 상호작용에 대해 긍정적으로 느낄수록 우울감이 낮아진다(김태형, 2022)는 기존 연구와 일치하는 바이다. 이는 가족기능이 우울에 부(-)인 영향을 미친다는 선행연구(김태형, 2022; 배은숙 외, 2020; 서지은, 김희정, 2012; 이수연, 2004; 이종현, 박기환, 2018; 이혜순, 2014; Helsen, M et al., 2000)의 결과와도 일치하는 것이다.

넷째, 대학생의 가족기능과 우울과의 관계에서 자아분화는 완전 매개효과를 가지는 것으로 확인되었다. 이러한 연구 결과는 코로나19 팬데믹 상황과 대학생들의 발달 특성을 고려해 볼 수 있다. 대학생들은 코로나19로 인한 사회적 거리 두기 정책과 온라인(비대면) 강의 전환으로 인해 사회와 단절된 삶과 고립감으로 우울을 더 유지했을 가능성이 높다는 것을 의미한다. 즉, 대학생들이 코로나19로 인한 우울감 등의 부정적 정서를 더 많이 보인다(양혜진, 2020)는 연구 결과와도 일치한다. 이러한 환경적 요인은 가족 간의 대화 단절과 공유된 생활 경험이 감소하는 데 영향을 주어 결과적으로 가족 간의 정서적 유대감 등을 쌓을 경험이 부족해지면서 가족 구성원들에게 미치는 가족의 영향력이 감소했다고 볼 수 있

다.

대학생들의 발달 특성을 고려해 보면, 개인의 사고와 관점이 확립되는 시기로 가족의 의견보다는 개인의 선택과 자율성이 더 높아지면서 자아분화와 같은 매개효과가 더욱 크게 나타난 것으로 분석된다. 이러한 결과는 대학생들의 가족기능이 높아질수록 자아분화 수준이 높아지기 때문에 우울 정서 수준을 감소시킬 수 있다는 것을 의미한다.

이처럼 본 연구는 가족기능이 우울에 미치는 영향에서 자아분화의 매개효과가 있음을 검증하였다. 이러한 결과는 가족 환경 요인인 가족기능이 우울에 영향을 미치는 것보다, 개인 내적 보호 요인인 자아분화가 투입되었을 때 우울에 미치는 직접적인 영향이 더 크다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 가족으로부터 정서적 지지를 받지 못하는 대학생들의 우울 수준을 낮추는 데 도움이 될 것이며, 대학생이 지각한 가족기능이 비록 낮더라도 자아분화의 강화를 통해서 우울을 낮출 수 있다는 본 연구의 목적과 일치하는 결과이다.

연구 결과를 종합적으로 고려하여 우울 정서 수준을 낮추기 위한 구체적인 방안을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 가족기능을 높이기 위한 방안으로는 한국상담학회 정성란, 김성희(2015)의 가족기능 증진 프로그램을 고려해 볼 수 있다. 가족기능에 관한 관심이 점차 높아지면서 상담을 통해 가족기능이 증진될 방안들에 관한 연구가 이루어져 왔다(안영숙, 1999; 이영호 등, 2000). 김성희(2015)의 프로그램은 가족기능 척도 FACES II를 바탕으로 가족 내 하위 체계 간의 경계가 분명하면서도 경직되지 않아 원만한 상호작용을 유지할 수 있다(최희진, 유영주, 2003)는 가족구조, 가족의 역기능적 대화 형태를 분석하고 실천하는 가족의사소통, 가족 간 격리와 밀착 정도를 분석하고 실천하는 가족 애정성으로 구분하여 프로그램을 구성하였고, 실질적으로 가족기능을 높이는 데 그 효과를 입증하였다.

그 외에도 오영미(2014)가 대학생을 대상으로 가족기능에 미치는 영향을 파악하기 위해 가족기능 프로그램을 활용하여 실험연구를 진행하였고 그 효과를 검증한 바 있다. 따라서 대학교 학생상담센터나 지자체 심리상담 핫라인을 통해 자율적으로 가족기능 척도 검사를 하고, 가족기능 점수가 낮은 대상들에게 프로그램을 홍보하여 자발적으로 참가를 신청한 사람들을 대상으로 프로그램을 시행

(정성란, 김성희, 2006)한다면, 우울을 예방하는 데 도움이 될 것이다. 또한, 이러한 프로그램이 현재의 사회적 상황 등을 반영하여 새롭게 개발된다면, 보다 효과적으로 활용할 수 있을 것으로 기대한다.

둘째, 자아분화를 높이기 위한 방안으로는 한국산학기술학회 김정애(2008)의 자아분화 향상을 위한 의미요법 프로그램을 고려해 볼 수 있다. Bowen(1978)의 이론에 따라 개발된 이 의미요법은 정서적 체계와 지적체계가 충분히 분화된 상태로 보통 자아분화 수준을 긍정적인 수준으로 보았다. 즉, 두 체계가 불안으로 인해 증가하게 되어도 서로 부정적인 영향을 미치지 않고 독립적으로 의사를 결정하고 정해진 위치에서 기능을 충분히 수행하는 것으로써 내담자 스스로가 현재 처한 정확한 입장을 깨닫고 자신의 삼각관계를 이해하는 것만으로도 치료적 효과를 얻을 수 있다고 하였다(김정애, 2008).

그 외에도 김희정(2012)이 청소년을 대상으로 자아분화 집단상담 프로그램이 우울과 불안에 미치는 영향을 파악하고자 집단상담 프로그램을 시행하여 그 효과를 검증한 바 있다. 이러한 연구를 바탕으로 대학교 학생상담센터에서는 우울 정서 수준이 높은 대학생의 자아분화 수준을 높이기 위해 단기 집단프로그램을 구성하고 시행한다면 대학생들의 우울을 낮추는 데 도움이 될 것으로 기대한다.

2. 연구의 의의 및 제언

본 연구의 결과가 갖는 시사점은 다음과 같다.

첫째, 가족기능과 우울의 관계에서 자아분화가 완전 매개효과가 있음을 검증하였다. 이는 가족기능이 우울에 직접적인 영향을 미치는 것 보다, 자아분화가 투입되었을 때 그 영향이 더 크다는 것을 의미한다. 즉, 자아분화가 투입되면 가족기능이 우울에 미치는 직접적인 영향이 감소하는 것을 의미하는데, 이러한 결과는 본 연구의 목적으로 제시한 대학생이 지각한 가족기능이 비록 낮더라도 자아분화를 강화함으로써 우울을 낮출 수 있다는 것을 시사한다. 대학생은 개인의 사고와 관점, 대인관계가 확장되는 시기로 가족의 의견보다는 개인의 선택과 자율

성이 중요해진다. 따라서, 가족 간의 정서적 단절로 우울을 경험하더라도 자아분의 강화를 통해 우울을 낮출 수 있는 변인을 확인했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 대학생들이 가족으로부터 정서적 지지를 받지 못하는 상황에서도 자신의 우울을 스스로 인지하고 극복할 수 있는 개인 내적 보호 요인을 확인했다는 점에서 연구의 의의가 있다. 나아가 자아분화가 자신의 사고와 감정을 분리하고, 자신과 타인을 구분할 수 있는 심리적 독립성을 가지기에 우울을 감소시킬 가능성이 있다는 중요한 변인임을 확인했다는 점에서 의의가 있다. 이는 자아분화 수준이 높은 사람이 주어진 상황을 적절하게 대응하며 삶에 대한 의식적인 통제가 가능하다는(최연실, 김현영, 2005) 선행 연구를 지지하는 바이며, 자아분화 수준을 높이는 것은 자신의 심리적인 상태를 관찰하고 개선할 수 있는 능력을 키워 우울을 완화할 수 있다는 점에서 의의가 있다. 따라서, 가족기능이 우울에 미치는 영향력은 개인 내적 보호 요인인 매개변인 설정에 따라 달라질 수 있음을 시사한다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 대학생들의 가족기능, 자아분화, 우울과의 관계를 분석하였으나, 성별, 학년, 지역 등에 따른 집단 간 차이의 유의성을 검정하지 않았다. 따라서 다집단 분석을 통해 성별, 학년, 지역 등을 고려한 분석이 필요할 것이다. 이는 대학생들의 가족기능, 자아분화, 우울의 관계를 더욱 종합적으로 이해하고, 집단 간 차이가 있는지 분석하여 본 연구의 결과를 지지할 수 있는 중요한 연구가 될 것으로 기대한다.

둘째, 본 연구는 코로나19 대유행 시기와 종식되는 과정에서 대학생들의 우울 수준을 파악하고자 하였지만, 사용된 자료수집의 수는 우울 수준을 파악하고 일반화하는 데 한계가 있다. 따라서, 추후에는 코로나19 이후의 시점에서 시간적 변화를 반영할 수 있는(우울 수준의 변화) 후속 연구를 수행하고, 더 많은 표본수를 확보하여 대학생들의 평균 우울 수준과 이에 영향을 미치는 다양한 변인들과의 관계를 더욱 정확하게 분석할 필요가 있을 것이다. 이를 통해 대학생들의 정신건강을 보고하고 개선하는 데 도움이 될 것으로 기대한다.

마지막으로 본 연구는 자아분화가 우울 수준을 낮추는 데 완전 매개효과가 있음을 확인하였지만, 우울 절단점 16점 이상인 우울 정서 수준이 높은 대상자 241

명만을 분석하여 충분한 표본 수를 확보하지 못하였다. 따라서 추후 연구에서는 우울 집단만을 대상으로 자아분화 집단 상담 프로그램의 효과를 집단 간 사전·사후 비교설계를 통해 검증하여, 자아분화가 우울에 직접적인 영향을 미치는지에 대한 추가적인 연구가 필요할 것이다. 김희정(2012)이 청소년(고등학생)을 대상으로 한 연구에서도 자아분화 향상 집단상담 프로그램이 청소년의 우울을 감소시키는 효과를 확인하였지만, 현재 대학생들의 특성과 사회적·환경적 요인 등을 고려한 최신 프로그램의 개발이 필요하다. 이러한 연구는 상담 현장에서 적극적으로 활용되어 대학생의 우울 수준을 감소시키는 데 도움이 될 것이며 이는 본 연구 결과를 보다 신뢰성 있게 지지할 수 있는 의미 있는 후속 연구가 될 것으로 기대한다.

VI. 참고문헌

- 강명숙, 김정섭(2014). 초등학교 교사를 위한 셀프 리더십 프로그램이 교사효능감 및 직무만족도에 미치는 영향. **직업교육연구**, 33(1), 29-51.
- 강보미(2015). **기독교대학생의 우울 및 자아탄력성과 대학생활적응의 관계연구**. 숭실대학교 석사 학위 청구 논문.
- 강승호, 문은식, 차미영(2011). 생활사건 스트레스, 사회적지지, 우울과 자살생각의 관계: 남고생과 여고생의 비교. **교육심리연구**, 25(2), 277-293.
- 강진령(2008). **상담심리 용어사전**. 양서원
- 강진호, 박아름, 한승태(2020). 코로나-19 로 인한 대학생들의 라이프 스타일 변화 경험에 대한 현상학적 연구. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 14(5), 289-297.
- 건강보험심사평가원(2018) .“질병통계.” 2019년 2월 25일, **보건의료빅데이터개방시스템 홈페이지** : <https://opendata.hira.or.kr/home.do>에서 검색
- 공수자, 이은희(2006). 여자대학생들의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 대처방식의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 11(1), 21-40.
- 곽금배(2006). **중년기여성우울경향을 감소시키기 위한 인지치료 프로그램 개발**. 한남대학교 석사학위논문.
- 곽현주, 김현주(2013). 한국 대학생의 우울 관련요인에 대한 메타분석. **청소년학연구**, 20(7), 75-98.
- 구경미, 정현희(2012). 청소년의 스트레스, 자동적 사고, 우울과 자살생각 간의 구조적 관계와 성별에 따른 경로 차이 분석. **상담학연구**, 13(3), 1295-1314.
- 권석만(2000). **우울증**. 서울:학지사.
- 권영숙(1992). 가족기능에 관한 문헌연구. **중앙의학**, 57(3), 201-208.
- 길애진(1999). **한국 청소년과 재미교포 청소년이 지각한 부모 자녀간 의사 소통과 가족응집성 및 적응성간의 관계**. 석사학위 논문, 서울대학교.
- 길혜진(2017). **대학생의 부모화 경험이 우울과 불안에 미치는 영향** : 내재적

- 자기애와 자아분화의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김갑숙, 전영숙(2012). 청소년의 우울, 불안과 충동성이 자살생각에 미치는 영향. **한국생활과학회지**, 21(5), 903-913.
- 김갑숙, 전영숙(2009). 청소년의 부모-자녀의사소통과 자아분화가 불안에 미치는 영향. **한국가족복지학**, 14(4), 79-94.
- 김경욱(2015). **대학생의 가족기능과 자아분화가 대학생활적응에 미치는 영향**. 국내석사학위논문 울산대학교 대학원
- 김교현(2004). 한국 청소년의 우울과 자살. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 10, 55-68.
- 김명규(2011). 대학생의 가족학대경험, 우울, 회복탄력성 및 자살생각과의 관계. **가족관계학회지**, 16(3), 109-127.
- 김민경(2003). **가족체계유형과 자아분화 및 진로결정간의 관계**. 홍익대 석사학위논문.
- 김민정(2023). **코로나19 스트레스가 대학생 정서상태에 미치는 영향: 스트레스 마인드셋의 매개효과**. 국내석사학위논문 신한대학교 대학원, 2023. 경기도
- 김보연(2004). 한국청소년의 우울과 자살. **한국심리학회지: 사회문제**, 10, 55-68.
- 김상욱, 전영자(2013). 대학생의 자아분화, 자아존중감과 정신건강간의 관계: 우울, 불안을 중심으로. **한국생활과학회지**, 22(4), 539-558.
- 김성일, 정용철(2001). 청소년의 우울성향과 가정환경과의 관계. **한국청소년 연구**, 12(1), 5-27.
- 김세경, 천성문(2015). 자기통제력과 관련된 변인에 대한 메타분석: 가정환경 변인군과 개인심리 변인군을 중심으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 27(1), 85-107.
- 김영미(2020). **대학생의 부모화가 우울에 미치는 영향에서 부적응적 완벽주의의 매개효과**. (Doctoral dissertation, 제주대학교 교육대학원).
- 김유숙(2010). **가족치료 이론과 실제**. 서울:학지사.
- 김윤희(1989). **부부관계, 부모-자녀 의사소통, 가족기능과 청소년자녀의 비행과의 상관연구**. 숙명여자대학교, 대학원 박사학위논문.

- 김은영, 김정기, 최승애, 남태현(2016). 대학(원) 생들이 경험하는 우울과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. **청소년학연구**, 23(6), 97-118.
- 김은하, 박소영, 이지, 박현(2021). 한국인을 대상으로한 코로나 19(COVID-19) 스트레스 척도 개발 및 타당화. **한국상담학회 상담학연구**, 21(1), 141-163.
- 김정애(2008). 자아분화 향상을 위한 의미요법의 적용. **한국산학기술학회 논문지**, 9(3), 846-851.
- 김정엽, 조현숙. (2008). 고등학생의 자아분화 정도 및 가족기능과스트레스 수준에 대한 연구. **아동간호학회지 제**, 14(1).
- 김주수(1982). **가족관계학**. 진명출판사.
- 김태경(2010). **중학생이 지각한 가족관계와 자아분화의 관계**. 상명대학교복지상담 대학원 석사학위논문.
- 김태현, 김경자(2004). 기혼 남녀의 원가족 경험과 자아분화가 가족체계기능에 미치는 영향. **가족과 문화**, 16, 3-35.
- 김태형(2022). 대학생의 가족기능이 우울에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과. **한국산학기술학회 논문지**, 23(1), 258-266.
- 김형수(2019). 대학생의 자아분화와 마인드셋 및 회복탄력성과의 관계. **예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지**, 9(12), 1059-1070.
- 김형진(2013). **대학생의 자아분화와 우울증상의 관계 : 자기효능감과 적응적인 인지적 정서조절의 매개효과**. 국내석사학위논문 가톨릭대학교 대학원, 경기도
- 김효정, 정미애(2010). 대학생의 가족기능과 자기효능감이 자살생각에 미치는 영향. **한국간호교육학회지**, 16(1), 43-50.
- 김희정(2012). **자아분화 향상 집단상담 프로그램이 청소년의 우울과 불안에 미치는 영향**. 국내석사학위논문 상지대학교 평화안보·상담심리대학원, 2012. 강원도
- 나보영, 정혜정(2008). 대학생이 지각한 부모애착과 자기분화 및 친밀한 관계에 대한 두려움. **가정과삶의질연구**, 26(2), 155-168.

- 류다혜, 김학령, 이청우, 이준용, 정영진, 김화선(2022). 20세 이상 성인에서 COVID-19 관련 우울에 영향을 미치는 요인: 한국복지패널 2019? 2020 년 조사를 바탕으로. **Korean Journal of Family Practice**, 12(5), 354-360.
- 민성길(1995). **최신정신의학**. 서울: 일조각.
- 박경(2011). 수용, 외상 후 성장, 우울과 자살사고의 관계. **스트레스 研究**, 19(4), 281-292.
- 박명실(2005). **대학생 자살위험 집단유형의 분류, 평가 및 집단 상담치료 적용**. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 박순아, 박근우(2017). 가족의 기능과 스마트폰 중독과의 관계에서 자아분화의 매개효과. **한국산학기술학회 논문지**, 18(4), 325-333.
- 박유화(2001). **대학생의 가족응집성 및 자아분화 수준과 대학생활적응도의 관계 연구**. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박장희, 정옥분(2002). 복합순환모델에 의한 가족체계유형과 청년기 자아정체감발달과의 관계. **대한가정학회지**, 40(10), 49-63.
- 박효은, 정난희, 조항(2021). 코로나 19 상황에서의 대학생의 불안과 우울에 대한 조사연구. **연구방법논총**, 6(3), 255-278.
- 배성민(2013). **설문조사의 정확성에 대한 온·오프라인 비교**. 원광대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 배옥현, 홍상욱(2008). 대학생의 자아분화 정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향에 관한 연구. **한국생활과학회지**, 17(1), 27-34.
- 배은숙, 강혜승(2018). 대학생의 진로결정 자기효능감, 가족기능 및 취업스트레스가 우울에 미치는 영향. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 12(4), 181-192.
- 배은숙, 강혜승, 이소영(2020). 라이프케어증진을 위한 대학생의 우울과 건강증진행위의 관계에서 가족기능의 매개효과. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 14(3), 333-342.
- 배현주(2004). **대학생이 지각한 가족응집성, 자아분화 및 행복감의 관계 연구**. 국내석사학위논문 경남대학교 교육대학원, 2004. 경상남도
- 보건복지부(2021). **코로나19 국민 정신 건강 설문 조사: 2021년 2분기**

- 보건복지부(2021). 한국트라우마스트레스학회(2021.12.26), “2021년 국민 정신건강실태조사 결과 발표”. <http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301ls.jsp>
- 서국희, 김장규, 연병길, 박수경, 유근영, 양병국, 김용식, 조맹제(2000). 노년기 치매와 우울증의 유병률 및 위험인자. **신경정신의학**, 39(5), 809.
- 서루비, 문정희, 천성문(2017). 대학생용 자기분화 척도 개발 및 타당화. **교육치료연구**, 9(3), 477-496.
- 서루비(2014). **대학생용 자기분화 척도 개발 및 타당화**. 경성대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 서영석(2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(4), 1147-1168.
- 서지은, 김희정(2012). 가족기능에 영향을 미치는 요인에 관한 메타분석. **한국가족치료학회지**, 20(3), 457-486.
- 선영, 송순(2012). 청소년의 자아정체감, 가족기능 및 세대간 결속감이 학교생활 적응에 미치는 영향. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 6(1), 125-138.
- 성경미(2016). 청소년 우울 측정을 위한 CES-D 와 RADS-2-K 도구의 비교. **한국학교보건학회지 제**, 29(2).
- 손영란, 이윤주(2020). 가계도 분석을 통한 졸업반 여자 대학생의 자아분화 과정 생애사 연구. **상담학연구 사례 및 실제**, 5(1), 1-28.
- 손정남(2013). 지역사회 거주 노인의 우울증상에 영향을 미치는 요인. **정신간호학회지 제**, 22(2).
- 송성자, 점문자(2002). 보호처분을 받은 비행청소년에 대한 해결중심 집단프로그램의 효과성 연구. **한국사회복지학**, 48, 302-332.
- 신성철, 서보준(2019). 청소년의 자아분화가 또래관계, 학교생활적응, 스트레스대처행동에 미치는 영향. **인문사회** 21, 10(6), 277-292.
- 신소림(2015). **대학생의 자아분화가 우울에 미치는 영향**. 국내석사학위논문 수원대학교, 경기도.
- 심순구, 홍정순(2018). 대학생이 지각한 부, 모의 심리적 통제와 우울과의 관계에서 자아분화의 매개효과. **열린부모교육연구**, 10(1), 163-182.

- 안세영, 김종학, 최보영(2015). 대학생 자살생각 관련변인에 대한 메타분석. **한국심리학회지: 학교**, 12(3), 385-405.
- 안영숙(1999). **Olson의 복합순환모델을 바탕으로 한 집단상담이 심리적 독립 및 가족기능에 미치는 효과 -대학생을 중심으로-**. 석사학위논문, 부산대학교.
- 양혁, 이경주, 고혜연, 이상민(2020). 대학생의 스트레스와 우울 및 자살 실행 가능성의 관계: 공황증상 동반에 따른 다집단 분석. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 32(2), 873-896.
- 양혜진(2020). 코로나-19상황에서 대학신입생들의 자아탄력성 정도에 따른 우울감과 심리적 정서의 차이, **문화기술의 융합**, 6(3):75-81.
- 오명근, 이종수(1989). **사회학**. 서울: 대영사.
- 오영미(2014). **가족기능 프로그램이 대학생의 가족기능에 미치는 효과**. 국내석사학위논문 경북대학교 대학원, 2014. 대구
- 오청미, 최연실(2006). 기혼 남녀의 자아분화 수준이 가족기능에 미치는 영향 -Bowen 이론과 McMaster 모델을 중심으로. **한국가족관계학회지**, 11(2), 199-223.
- 오혜영(2018). 대학생의 심리적 위기 현황과 실태. 『**한국대학교육협의회 제57회 대학교육정책포럼집**』. 서울: 이화여자대학교 이삼봉홀.
- 유은희(2004). 이혼가정 적응 자녀의 상담적 요소와 접근적 선택: 상담사례 분석을 중심으로. **2004 한국상담학회 연차대회 논문자료집**. 115-123.
- 유정순(2005). **인지재구조화 집단상담 프로그램이 우울 경향이 있는 기혼여성의 우울, 스트레스, 역기능적 태도에 미치는 효과**. 계명대학교 석사학위논문.
- 윤미선, 이혜선(2012). 대학생의 우울, 취업준비스트레스, 자살생각의 관계: 문제음주의 조절효과. **한국청소년연구**, 19(3), 109-137.
- 윤선미(2010). **자아분화수준이 대학생의 대인관계와 역기능적 진로사고에 미치는 영향**. 전주대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 윤지현, 홍혜영(2016). 대학생의 아버지 애착이 진로태도성숙에 미치는 영향: 자아분화와 성취동기의 매개효과. **상담학연구**, 17(4), 205-223.

- 윤태경(2022). **대학생의 코로나 스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향**. 국내 석사학위논문 전주대학교 일반대학원, 2022. 전라북도
- 윤태경, 홍지영(2022). 대학생의 코로나 스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향. **재활심리연구**, 29(4), 57-72.
- 윤향숙, 황윤미, 김덕범, 장성화(2011). 대학생의 자아분화, 스트레스 대처방식, 정신건강이 대학생활적응에 미치는 영향. **한국교육논단**, 10(2), 1-25.
- 이경원(2021). 문항반응이론을 이용한 CESD-11 우울 척도의 타당화 검증. **정신건강과 사회복지**, 49(2), 5-26.
- 이산, 오승택, 류소연, 전진용, 이건설, 이은, 박진영, 이상욱, 최원정(2016). 한국판 역학연구 우울척도 개정판(K-CESD-R)의 표준화 연구. **정신신체의학**, 24(1), 83-93.
- 이상길(2002). 어머니와의 촉진적 의사소통이 여고생이 지각한 가족응집성, 가족적응성, 어머니 취업여부 만족도에 미치는 영향-서울지역 일반계 여고생을 중심으로. **대한가정학회지**, 40(9), 127-141.
- 이소영(2021). **대학생의 실제-이상 자기불일치와 인터넷 중독의 관계**. 국내석사학위논문 한양대학교 상담심리대학원
- 이수연(2004). 가족 기능과 사회적 지지가 이혼가정 청소년의 우울에 미치는 영향. **학생생활연구** 9.1 (2004): 15-25.
- 이수정, 문성미, 이지미, 연구진(2015). 우울과 자살성의 관계: 자살 허용적 태도와 지인 자살 경험의 조절효과를 중심으로. **상담학연구**, 16(4), 23-43.
- 이영란, 조지혜(2022). 코로나 19 스트레스와 우울이 대학생의 대학생활적응에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 22(20), 249-263.
- 이영호, 송중용(1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 10(1), 98-113.
- 이영호, 심주철, 이상경, 서영수, 김용관, 김규수, 김영훈(2000). 정신분열병 환자 가족을 위한 한 정신교육적 가족치료 모형의 효과. **신경정신의학**, 39, 479-494.
- 이영희, 이주연, 정혜정(2013). 대학생이 지각한 가족기능과 자아분화 및 진로태도성숙도와의 관계. **한국가족관계학회지**, 18(1), 3-22.

- 이유나(2008). **일개 도시주민의 가족기능과 건강통제위의 상관관계 연구**. 서울대학교 석사학위논문.
- 이유리, 홍정순(2016). 성인초기 개인의 자아분화 수준과 사회적 문제해결능력의 관계에서 사회적 지지의 조절효과. **발달지원연구**, 5(2), 151-165.
- 이은희(2011). 대학생의 자아분화 수준과 심리적 부적응: 자기 통제력과 문제해결 방식의 역할. **청소년학연구**, 18(12), 157-180.
- 이정연(2022). 우울의 시대: 우울의 의료화와 ‘우울증’의 자전적 서사 담론의 의미. **현상과인식**, 46(1), 125-152.
- 이종현, 박기환(2018). 가족응집성과 폭식행동의 관계에서 자기위로능력과 우울의 매개효과. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 37(4), 503-514.
- 이지민(2010). 가족건강성, 자아분화, 대인관계와 대학생 우울 간의 관계구조. **한국상담학회지**, 11(3), 1271-1287.
- 이지홍(2015). **자아분화수준이 관계중독에 미치는 영향: 기본심리욕구 매개효과**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이진향, 박기수, 김록범, 김봉조, 전진호(2011). 개인수준의 사회적 자본이 우울증에 미치는 영향. **농촌의학. 지역보건**, 36(2), 73-86.
- 이현진, 김장희(2021). 대학생의 자기분화와 심리적 안녕감의 관계에서 학습동기와 대학생활적응의 매개효과. **열린교육연구**, 29(1), 217-237.
- 이혜순(2014). 청소년의 체질량지수, 가족기능 및 자기효능감이 우울에 미치는 영향. **스트레스 研究**, 22(4), 191-200.
- 이희선(2020). **대학생이 지각한 헬리콥터 부모역할과 우울의 관계에서 자아분화의 매개효과**. 국내석사학위논문 송실대학교 대학원, 2020. 서울
- 인효연, 이정신, 김수정(2021). 코로나 19 상황에서 신입생들의 대학생활경험. **청소년학연구**, 28(8), 141-173.
- 임현승, 오상은(2004). 중학생의 자기효능과 가족기능 및 건강증진행위와의 관계. **한국간호과학회 학술대회 2004.5 (2004)**: 137-137.
- 장성만, 손지훈, 이준영, 최지환, 조성진, 전홍진, 함봉진, 이동현, 조맹제. (2007). 한국인의 우울증 진단기준의 특성. **신경정신의학**, 46(5), 447-452.
- 전겸구, 최상진, 양병창(2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 권**

- 강, 6(1), 59-76.
- 전겸구, 권기덕, 김상기(1999). 한국판 CES-D 개정연구: I. **사회과학연구**, 6(1), 429-451.
- 전겸구, 이민규(1992). 한국판 CES-D 개발 연구 1. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 11(1), 65-76.
- 전겸구, 최상진, 양병창(2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 59-76.
- 전귀연, 최보가(1993). 청소년이 지각한 가족응집성, 가족적응성 및 가족체계유형이 부모-청소년기 자녀관계에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 31(3), 157-173.
- 정경숙(2017). 여대생의 대인불안과 대인관계. **한국산하기술학회**, 18(1), 475-482.
- 정상혁(2005). 우리나라 자살의 사회·경제적 비용부담에 관한 연구. **국립서울병원 국립정신보건교육연구센터**, 11, 1-128.
- 정성란, 김성희(2006). 가족 상담: 가족기능증진 프로그램의 효과. **상담학연구**, 7(1), 165-182.
- 정은희(2018). 한국사회 우울과 소득의 종단적 상호관계: 사회 원인가설과 선택가설 검증을 중심으로. **정신건강과 사회복지**, 46(2), 150-178.
- 정하성(1989). **청소년 그들은 누구인가**. 서울: 백산출판사
- 정혜진, 유혜선, 이지연, 김민서, 박주현, 차현정(2021). 20대 대학생의 사회적 거리두기 준수가 코로나 우울과 스마트폰 중독에 미치는 영향. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 286-286.
- 정혜정, 조은경(2007). 한국형 자기분화 척도 개발과 타당성에 관한 연구. **가족과 가족치료**, 15(1), 19-46.
- 정혜정, 조은경(2007). 한국형자아분화척도개발과 타당성에 관한 연구. **한국가족치료학회지**, 17(5), 19-48.
- 제석봉(1989). **자아분화와 역기능적 행동과의 관계: Bowen의 가족치료이론을 중심으로**. 부산대학교 박사학위논문.
- 조경민(2022). **성인초기 성인애착과 대인관계문제의 관계에서 자기자비와 자기분화의 순차적 매개효과**. 국내석사학위논문 가톨릭대학교 대학원,

2022. 경기도

- 조립나(2021). **대학생 우울에 영향을 미치는 요인 및 치료프로그램 비교 연구**.
국내박사학위논문 우석대학교 일반대학원, 2021. 전라북도
- 조성경, 최연실(2014). 남·녀 대학생의 우울과 불안에 미치는 스트레스와 대처방
식의 영향. **한국가족치료학회지**, 22(1), 53-74.
- 조연주(2011). **청소년의 자아분화와 대인관계문제의 연관성**. 이화여자대학교 교
육대학원 석사학위논문.
- 조유원(2018). **재평가 사용, 업데이팅, 재평가 효과성과 우울의 관계**. 국내석사
학위논문 성균관대학교, 2018. 서울
- 채민(2013). 재활음악치료 프로그램이 학교부적응 초등학생의 우울에 미치는 효
과. **한국재활음악치료학회지**, 1(1), 29-45.
- 최보라(2018). **암 환자 가족돌봄자의 희망과 외상 후 성장과의 관계 : 가족기
능의 매개효과를 중심으로**. 국내석사학위논문 상명대학교 복지상담대학
원, 2018. 서울
- 최보영(2013). 대학생의 성별에 따른 내·외적 직업가치가 진로결정자기효능감에
미치는 영향. **Korea Journal**, 21(1), 1-17.
- 최연실, 김현영(2005). 청소년의 자아분화가 스트레스 대처에 미치는 영향. **사회
과학연구**, 21, 1-17.
- 최영신(2022). **자기분화가 대학생활적응에 미치는 영향**. 국내석사학위논문 동아
대학교 사회복지대학원, 2022. 부산
- 최우경(2013). **대학생 생활스트레스, 부적응적 인지적 정서조절, 좌절된 대인
관계욕구 및 자살생각의 구조적 관계**. 경북대학교 대학
- 최희진, 유영주(2003). 한국형 가족기능도 척도 개발 연구. **가정과삶의질연구**,
21(3), 15-28.
- 추효승, 홍혜영(2015). 중학생의 자아분화와 내외통제소재가 친구 간 갈등해결전
략에 미치는 영향. **통합치료연구**, 7, 33-62.
- 통계청 (2018). **2017년 사망원인통계**.
- 하정진, 박수현(2020). 행동 억제 기질과 가족 내 표출 정서가 우울 및 불안에 미
치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과. **한국심리학회지: 임상심리 연구**

와 실제, 6(4), 283-307.

하주영(2010). 자아존중감, 가족기능 및 사회적 지지가 대학생의 스트레스에 미치는 영향. *기본간호학회지*, 17(2), 259-266.

한국학술지인용색인(2022). *사회과학 분야 인기 키워드 1, 2, 3순위 검색 결과*. <https://www.kci.go.kr/kciportal/main.kci>에서 2023년 3월 01일 인출.

한신애, 민하영(2011). 중학교 청소년의 부모간 갈등과 자아분화간 관계에서 특질 불안이 미치는 매개 효과. *한국보육지원학회지*, 7, 125-141.

황은비, 김향숙(2016). 군 생활 스트레스와 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략과 삶의 의미의 조절효과. *청소년학연구*, 23(12), 403-429.

Beck, A. T., & Alford, B. A. (1967). *Depression: causes and treatment* University of Pennsylvania Press. Philadelphia, PA.

Beck, A. T. (1978). *Depression Inventory*. Philadelphia: Center for cognitive therapy.

Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin

Beck, A. T., & Alford, B. A. (1967). *Depression: causes and treatment* University of Pennsylvania Press. Philadelphia, PA.

Bonner, C. D. (1998). *The federalization of crime: Too much of a good thing*. U. Rich. L. Rev., 32, 905.

Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family therapy: Theory and practice*, 4(1), 2-90.

Bowen, M. (1978). *On the differentiation of self: Family therapy in clinical practice*. New York: Aronson.

Bowen, M.(1982). *Family therapy in clinical practice*. New York : Jason Aronson.

Cao, W., Fang Z., Hou, G., Han, M., Xu, Dong, J., & Zheng, J. (2020), "The psychological impact of the COVID-19 epidemic on university students un China". *Psychiatry research*, pp. 287.

Craig, T. J., and Van Natta, P. A. (1978). Current medication use and symptoms of depression in a general population. *The American Journal*

of *Psychiatry*, 135(9), 1036-1039. DOI :
<https://doi.org/10.1176/ajp.135.9.1036>

- Endicott, J., and Spitzer, R. L. (1978). A diagnostic interview: the schedule for affective disorders and schizophrenia. *Archives of General Psychiatry*, 35(7), 837-844. DOI : 10.1001/archpsyc.1978.01770310043002
- Guttman, J., Ben Asher, C., & Lazar, A. (1999). Withdrawal threshold in interpersonal conflict among adolescents of divorced parents. *Educational Psychology*, 19(2), 181-190.
- Ha, J. Y. (2010). Impact of self-esteem, family function and social support on stress in undergraduate students. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 17(2), 259-266.
- Hamilton, M. (1960). A rating scale for depression. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 12, 56-62.
- Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 29(3), 319-335.
- Horwitz, A. V. (2020). *Creating mental illness*. University of Chicago Press.
- Jung MS. The mediating effects of adaptive cognitive-emotion regulation strategies and positive affect on the relationship between acquired disabilities resilience, family resilience, and post-traumatic growth. *Journal of Rehabilitation Psychology*. 2016;23(2):349-366.
- Kerr ME, Bowen M, Family evaluation: *The role of the family as an emotional unit that governs individual behavior and development*. Markham, Ontario: Penguin Books, 1988.
- Kerr,M.E.,& Bowen,M.(1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Kim, J. Y., Choi, S. M., Seo, G. H., Cho, S. J., Kim, J. K., Cho, M. J. (2000). Trans-cultural difference in expressing depressive symptoms in Koreans-Factor structure of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D). *Korean J Psychopathol*, 9(1), 78-87.

- Kohout, F. J., Berkman, L. F., Evans, D. A., & Cornoni-Huntley, J. (1993). Two shorter forms of the CES-D depression symptoms index. *Journal of aging and health, 5*(2), 179-193.
- depression symptoms index. *Journal of Aging and Health, 5*(2), 179-193.
DOI : <https://doi.org/10.1177/089826439300500202>
- M Helsen, W Vollebergh, W Meeus, Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth Adolescents. Vol. 29*, No. 3, pp. 319-335, 2000.
- MacKinnon, D. P., & Dwyer, J. H. (1993). *Estimating mediated effects in prevention studies*. Evaluation Review, 17, 144-158.
- Mazure, C. M. (1998). Life stressors as risk factors in depression. *Clinical Psychology: Science and Practice, 5*(3), 291.
- M-K kim, Relationship on Depression and Suicide Ideation of University Students - the Mediating Effects of Negative Emotion and Social Adaptation, *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 18, No. 12, pp. 101-129, 2011.
- M-K Song, The Influence of Daily Stress on Depression in Undergraduates: Focused on Moderating Effect of Intolerance of Uncertainty, *Journal Archive Forum for youth culture, Vol. 47*, pp. 31-48, 2016.
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (1991). *Family therapy: Concept and methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Olson, D. H. (1985). *FACES III; Family adaptability and cohesion evaluation scale*. *Family social science*.
- Olson, D. H., Russell, C. S., & Sprenkle, D. H. (1983). *Circumplex model of marital and family systems: VI. Theoretical update*. Family process, 22(1), 69-83.
- Olson, D. H., Sprenkle, D. H., & Russell, C. S. (1979). *Circumplex Model of marital and family system 1 : Cohesion and adaptability dimension, family type clinical applications*. Family Social Science, University of

Minnesota.

- Olson, D. H., Sprenkle, D. H., Russell, C. S. (1979). *Circumplex model of marital and family systems: I. Cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications*. *Family process*, 18(1), 3-28.
- Park, K. H. (2008). Development of a structural equation model to estimate university students' depression. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38(6), 779-788.
- Pederson, E. L., & Vogel, D. L. (2007). Male gender role conflict and willingness to seek counseling: Testing a mediation model on college-aged men. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 373-384.
- Radloff, L. S. (1977). *The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population*. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401. DOI : <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Schieman, S., Van Gundy, K., & Taylor, J. (2002). The relationship between age and depressive symptoms: A test of competing explanatory and suppression influences. *Journal of aging and health*, 14(2), 260-285.
- Tokar, D. M., Withrow, J. R., Hall, R. H., & Moradi, B. (2003). Psychological separation, attachment security, vocational self-concept crystallization, and career indecision: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 3-19.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). *Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies*.
- Y-R Park, and E-H Jang, Impact of Stress on Depression among University Students: Testing for Moderating Effect of Social Support, *Korean Journal of Adult Nursing*, Vol. 25, No. 5, pp. 549-558, 2013.

<Abstract>

The Effects of Family Function Perceived by College Students on Depression: The Mediating Effects of Self-Differentiation.

Hwang Ju Hyun

Major in Counseling Psychology Graduate School of
Education Jeju National University

Supervised by Professor Choi Bo Young

This study aimed to investigate the mediating effect of self-differentiation on the relationship between family functioning and depression among college students. Based on the analysis results, this study aimed to identify the internal protective factors that affect depression in college students and to explore the mediating factors and methods to reduce depression. The study also aimed to provide practical data for depression prevention in educational and counseling settings. Accordingly, the present study aims to examine the influential factors on depression by considering family functioning, depression, and self-differentiation as variables. The research questions are as follows.

Research Question: Does self-differentiation mediate the relationship between family functioning and depression among college students?

The study participants were college students nationwide who completed a self-report online survey. Data collection was conducted for approximately five days from December 7 to December 11, 2022. To selectively study participants who were in a depressive state, this study selected 241 participants who scored 16 or higher on the depression scale out of the total sample of 376 participants who completed the survey. These 241 participants were selected as the study's target population. The collected data were analyzed using SPSS 18.0 program to conduct descriptive statistics, reliability analysis, correlation analysis, Baron and Kenny's three-step regression analysis, and Sobel Test to verify the statistical significance of the mediating effect. The main results of the analysis are summarized as follows.

Self-differentiation has been confirmed to have a complete mediating effect on the relationship between family functioning and depression. These findings indicate that self-differentiation, which is an individual's internal protective factor, has a statistically significant impact on depression, while family functioning, which is a family environmental factor, was not found to have a statistically significant impact on depression. In other words, the higher the level of self-differentiation, the lower the level of depressive emotions. This finding has significance in that it suggests that self-differentiation can help reduce depression among college students who have difficulty restructuring their family members' roles and re-establishing family rules. Therefore, even if family functioning is low, it has been confirmed that psychological independence can be facilitated and depression can be reduced through self-differentiation, which is an individual's internal protective factor.

These findings suggest the significance of using self-differentiation to alleviate depression in university students who have difficulties in redefining their family roles and reestablishing family rules. In other words, even if family functioning is low, psychological independence can be promoted through self-differentiation as a personal protective factor, which can lead to a reduction in depression.

Therefore, this study has significance in that it identified personal internal protective factors that allow college students to recognize and overcome their own depression even in situations where they do not receive emotional support from their families. Furthermore, it has been confirmed that self-differentiation, which can separate one's thoughts and emotions and distinguish oneself from others, is an important variable that can reduce depression among college students. This research is expected to be useful evidence for the development of individual counseling and group counseling programs for university students who are in a depressed state.

Keywords : College student, family function, depression, differentiation of self

부록. 설문지

안녕하십니까?

바쁘신 가운데 귀중한 시간을 허락해 주셔서 깊이 감사드립니다.

본 설문지는 대학생의 우울에 영향을 미치는 변인을 알아보기 위한 것입니다.

설문조사는 약 20 정도의 시간이 소요되며, 각 문항을 잘 읽고 모든 문항에 응답해 주시기를 바랍니다. 설문조사 문항은 정확한 정답을 요구하는 것이 아니므로 평소 자신의 느낌과 생각, 행동에 따라 솔직하게 응답하시면 됩니다.

본 조사는 통계법 제33조에 의거하여 비밀이 보장되며, 연구목적 이외에는 사용되지 않습니다.

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

연구자 : 황 주 현

지도교수 : 최 보 영

E-Mail: wngus1107@naver.com

다음은 기본적인 인적사항에 관한 질문입니다. 해당하는 번호에 표시해 주십시오.

1. 성별 : ① 남 ② 여
2. 연령 : ① 만 19세 ② 만 20~24세 ③ 만 25~29세
3. 학년 : ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
4. 재학형태 : ① 재학 ② 휴학
5. 대학소재지 : ① 수도권·강원 ② 충청권 ③ 영남권 ④ 호남권·제주

I. 가족기능 척도

다음의 문항을 읽고 평소에 갖고 있는 생각과 일치한다고 생각되는 곳에 √ 표시를 해주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	우리 가족은 특정한 사람만이 아니라 식구 누구라도 주도적인 역할(리더 역할)을 할 수 있다.	1	2	3	4	5
2	우리 집에서는 가족 내에서 가족을 이끌어 가는 사람을 분명하게 구분하기 어렵다.	1	2	3	4	5
3	우리 가족은 자녀(들)도 가족의 일을 결정할 때 참여할 수 있다.	1	2	3	4	5
4	우리 집에서는 어떤 문제를 해결할 때 자녀(들)의 생각을 받아들인다.	1	2	3	4	5
5	우리 집에서는 부모님의 자녀교육 문제에 대해 자녀(들)도 부모님께 이야기 할 수 있다.	1	2	3	4	5
6	우리 집에서는 자녀(들)이 왜 벌을 받아야 하는지를 먼저 부모님과 함께 이야기 한다.	1	2	3	4	5
7	우리 가족은 문제를 해결할 때 한 가지 방법이 아닌 여러 가지 방법을 고려한다.	1	2	3	4	5
8	우리 집에서는 경우에 따라 규율(규칙)이 바뀌기도 한다.	1	2	3	4	5
9	우리 집에서는 집안 일을 한 사람이 혼자서 맡아하지 않고 식구 모두가 함께 나누어 한다.	1	2	3	4	5
10	우리 집에서는 집안 일에 대한 부담이 분명하게 정해져 있지 않다.	1	2	3	4	5
11	우리 가족은 서로 매우 친밀하게 느낀다.	1	2	3	4	5
12	우리 가족은 가족의 단합이 매우 잘 되고 화목을 중요하게 생각한다.	1	2	3	4	5
13	우리 가족은 필요할 때는 서로에게 도움을 청한다.	1	2	3	4	5
14	우리 가족은 각 개인의 일을 결정할 때에 집안 식구들과 상의한다.	1	2	3	4	5
15	우리 가족은 우리 가족들끼리 함께 하는 일을 좋아한다.	1	2	3	4	5
16	우리 가족은 가족이 아닌 다른 사람보다는 가족끼리 더 친밀하게 느낀다.	1	2	3	4	5
17	우리가족은 각자(각 구성원)의 친구들을 서로 인정해 준다.	1	2	3	4	5
18	우리 가족은 여가 시간을 함께 보내기를 좋아한다.	1	2	3	4	5

19	우리 집에서는 가족 행사가 있으면 가족이 모두 참여한다.	1	2	3	4	5
20	우리 가족은 가족 모두가 함께 할 수 있는 일을 쉽게 생각해 낸다.	1	2	3	4	5

II. 우울 척도

다음의 문항을 읽고 지난 일주일 동안 자기 생각, 느낌 혹은 행동을 가장 잘 나타내는 곳에 √ 표시를 해주십시오.

번호	나는 지난 일주일 동안	극히 드물게 (1일 이하)	가끔 (1-2일)	자주 (3-4일)	거의 대부분 (5-7일)
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2	먹고 싶지 않았다; 입맛이 없었다.	0	1	2	3
3	가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	0	1	2	3
4	다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	0	1	2	3
5	무슨 일을 하든, 정신을 집중하기가 어려웠다.	0	1	2	3
6	우울했다.	0	1	2	3
7	하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8	미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	0	1	2	3
9	내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10	두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11	잠을 설쳤다; 잠을 잘 이루지 못했다.	0	1	2	3
12	행복했다.	0	1	2	3
13	평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다.	0	1	2	3
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
16	생활이 즐거웠다.	0	1	2	3
17	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18	슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20	도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	0	1	2	3

Ⅲ. 자아분화 척도

다음은 자신이나 다른 사람과의 관계에 대한 당신의 생각이나 느낌을 묻는 문항입니다. 자신의 생각이나 행동, 느낌에 가장 가깝다고 판단되는 번호에 √ 표시를 해주십시오.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다				아주 그렇다
1	나는 나의 감정을 솔직하게 표현하고, 그것을 후회하지 않는다.	1	2	3	4	5
2	나는 지나치게 감정적인 편이다.	1	2	3	4	5
3	나는 다른 사람의 부탁을 잘 거절하지 못한다.	1	2	3	4	5
4	나는 사람들과 어느 정도 일정한 거리를 두는 것이 편하다.	1	2	3	4	5
5	화가 나면 상대가 원하지 않는 행동을 일부러 할 때가 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 다른 사람의 기분이 좋지 않아 보일 때 나 때문에 그런 것은 아닌지 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5
7	자꾸 부모님과 다투기보다는 차라리 안 보는 것이 편하다.	1	2	3	4	5
8	나는 내가 원하는 것을 선택하고 그것에 대해 후회하지 않는다.	1	2	3	4	5
9	나는 흥분하면 말이 지나치게 거칠어 지곤 한다.	1	2	3	4	5
10	관계가 친밀해지면 신경 쓸 일이 많아지기 때문에 차라리 혼자 살고 싶다는 생각을 종종 한다.	1	2	3	4	5
11	나는 내가 원하는 것을 다른 사람들에게 분명하게 표현할 수 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 다른 사람들과 의견이 맞지 않으면 화가 난다.	1	2	3	4	5
13	나는 다른 사람의 부탁 때문에 정작 내 할 일을 놓칠 때가 있다.	1	2	3	4	5
14	나는 다른 사람들에게 의존하고 싶지 않아 도움을 잘 요청하지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
15	나는 자신감이 부족하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
16	나는 사소한 일에도 화를 잘 낸다.	1	2	3	4	5
17	나는 내 기분보다는 다른 사람의 기분에 맞추는 편이다.	1	2	3	4	5
18	나는 부모님이나 가족들과 별로 대화를 나누고 싶지 않다.	1	2	3	4	5
19	나는 대다수 사람들의 의견과 다르더라도 자신 있게 나의 소신을 지킨다.	1	2	3	4	5

20	나는 감정적으로 반응을 한 후 후회 할 때가 자주 있다.	1	2	3	4	5
21	나는 사람들과 함께 일하는 것보다 혼자 하는 것이 마음이 더 편하다.	1	2	3	4	5
22	나는 친해지고 싶은 사람이 있으면 먼저 다가가는 편이다.	1	2	3	4	5
23	나는 화가 나면 행동이 절제가 잘 되지 않는다.	1	2	3	4	5
24	나는 때때로 감정에 너무 치우쳐서 합리적인 판단이 어려울 때가 있다.	1	2	3	4	5
25	상대방에게 너무 맞춰 주려다 보니 내가 없는 것처럼 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5
26	나의 고민을 다른 사람들에게 이야기 하면 그 사람에게 부담을 준 것 같아 마음이 무겁다.	1	2	3	4	5
27	나는 단체 활동을 할 때 나의 의견을 잘 제시하는 편이다.	1	2	3	4	5
28	나는 우유부단하여 결정을 잘 내리지 못한다.	1	2	3	4	5
29	나는 평소 다른 사람들에게 불평이나 투정을 많이 한다.	1	2	3	4	5
30	나는 주변 사람들로 부터 주관이 뚜렷하다는 이야기를 자주 듣는다.	1	2	3	4	5
31	나는 내 감정을 잘 다스리는 편이다.	1	2	3	4	5
32	나는 내가 옳다고 생각하면 다른 사람의 말에 흔들리지 않는다.	1	2	3	4	5
33	나는 내가 하고 싶은 것과 해야 할 일을 분명하게 알고 있다.	1	2	3	4	5
34	나는 부정적인 감정을 표현하면 상대가 상처받을 것 같아 주로 참는 편이다.	1	2	3	4	5
35	나는 다른 사람의 반응에 주눅 들지 않고 늘 당당한 편이다.	1	2	3	4	5
36	나는 내가 무엇을 좋아하는지를 알고 목표를 세워서 스스로 움직인다.	1	2	3	4	5

설문에 끝까지 응답해 주셔서 대단히 감사합니다.