

## 기독교대학생의 사회적 지지가 우울에 미치는 영향에서 자율감의 매개효과

송용수 (한동대학교 심리학과 석사과정)

### 요약

본 연구는 우울이 개인 내적 변인 및 외적 변인에 영향을 받는다는 것을 바탕으로 기독교대학생의 사회적 지지와 자율감, 우울 간의 관계에 대해 탐색하였다. 구체적으로 기독교대학생의 우울에 영향을 미치는 개인 내적 변인으로 자율감을, 외적 변인으로 사회적 지지를 선정하였다. 변인들 간의 선행연구 결과를 바탕으로 사회적 지지와 우울 간의 관계를 자율감이 매개한다는 가설을 설정하였다. 경상권의 P시 소재 대학교에 재학 중인 신입생 542명의 설문조사 응답 내용을 바탕으로 구조방정식 모형을 적용하여 모형의 적합도 및 변인들의 직·간접 효과를 검증하였다. 그 결과, 사회적 지지는 자율감을 부분매개하여 우울에 직간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 사회적 지지가 우울에 직접적으로 영향을 미칠 뿐 아니라 자율감을 매개하여 간접적으로도 영향을 미치는 것을 의미한다. 이러한 연구결과를 바탕으로 대학생의 우울을 완화시키고 예방하기 위해서 사회적 지지 및 자율감에 대한 개입의 필요성을 연구의 함의로 제시하였다.

주제어: 기독교대학생, 우울, 사회적지지, 자율감

## I. 서론

대학생 2,600명을 대상으로 한 대학생활 적응 실태조사에서 응답자의 43.2%가 우울을 경험하고 있는 것으로 나타났다(뉴스1, 2018). 우울은 슬픔과 외로움, 침울함 등의 기분을 느끼는 정서 문제로서 자신에 대한 부정적인 인식과 비판에서 비롯된다(Beck, 1972). 우울의 증상이 지속될 경우 능력이나 의욕이 저하되고 이로 인해 현실적인 적응이 힘들어지게 되면서 심각한 경우 자살과 같은 폐해가 생기기 때문에(Mash & Barkley, 2003) 대학생의 우울에 대해 관심을 가질 필요가 있다. 특히, 기독교인은 우울을 죄와 연관시켜 생각하는 경향이 있다고 보고되고 있는데(한재희, 2007) 이러한 사고는 우울에 따른 책임을 자신의 탓으로 돌리면서 신앙생활에 부정적인 영향을 끼치거나 하나님에 대한 부정적인 이해를 강화시켜 결과적으로 우울을 더욱 악화시키기도 한다(김은영, 이유니, 2014). 하지만 기독교대학생의 우울과 관련된 연구는 적은 실정이므로 이상을 종합할 때, 기독교대학생의 우울을 완화시켜주고 예방하기 위한 연구가 필요하다.

한편, 우울은 크게 개인 내적 변인과 외적 변인에 의해 발생한다(Germer et al., 2005). 따라서 우울에 관한 이해의 확장과 치료적 개입을 위해서라도 개인 내·외적 변인들을 함께 고려할 필요가 있다. 본 연구에서는 우울에 영향을 미치는 개인 내적 변인으로 자율감을, 외적 변인으로 사회적지지를 각각 살펴 보았는데 이에 대한 근거는 다음과 같다.

먼저, 우울에 영향을 미치는 개인 내적 변인에는 자율감이 있을 수 있다. 자율감이란 자신의 통합된 가치에 따라 삶의 주체로서 자발적으로 행동을 선택하거나 조절하고자 하는 것을 말한다(Deci & Ryan, 2000). 자기 결정성 이론의 선행연구에 따르면 자율감, 관계감, 유능감 가운데 자율감이 가장 핵심적인 요인이며, 자율감이 보장되어야 유능감이 제대로 발휘된다고 하였다(Deci & Ryan, 2000). 또한, 자율감은 선천적으로 개인에게 내재되어 있는 성향이며, 자율감이 동기를 유발하는 과정을 통해 결과적으로 심리적 만족에 결정적인 영향을 주는 것으로 알려져 왔다.

이와 같은 자율감은 대학생들의 대학생활 적응 및 성장을 위해 꼭 필요한 변인이다. 하지만 국내 대학생들은 중·고등학생 시절 부모님과 주변 사람들의 선택에 의해 특정방식으로 생각하고 행동해왔는데 이 경우 자율감 수준이 낮을 수 있다(Deci et al., 1981). 그 결과, 대학생은 자율감에 대한 욕구 및 기대의 증가와 이를 위한 방법의 부재 및 획득 실패에 따른 혼란을 경험하는 시기이며 이에 따라 자아정체감의 혼란을 경험하고, 우울과 같은 심리적 부적응을 경험하기 쉽다(윤명숙, 이효선, 2012). 실제로 대학생들의 자율감과 우울에 대한 선행연구들에서는 자율감의 만족 수준이 높을수록 우울 수준을 낮추는 것으로 보고하고 있고(최서경 등, 2019) 반대로 자율감의 좌절 정도가 높을수록 우울 수준이 높은 것으로 나타났다(마은애, 손은정, 2014; Huisman et al., 2012). 따라서 대학생의 우울을 완화시켜주고 예방하기 위해서는 자율감에 대한 탐색과 개입이 필요하다.

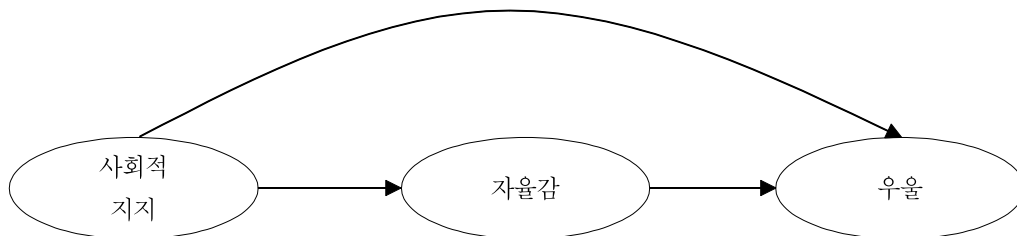
다음으로, 우울에 영향을 미치는 개인 외적 변인에는 사회적 지지가 있을 수 있다. 타인과의 상호작용을 통한 자신의 사회적 욕구를 충족시키고 싶어 하는 것은 인간의 기본욕구이다. 이러한 사회적 욕구 충족을 위해 필요한 것이 바로 사회적 지지이다. 사회적 지지란 중요한 타인으로부터 제공받는 긍정적인 자원인데(Zimet et al., 1988) 대학생은 부모, 친구, 교수와의 사회적 관계를 유지하고 이들로부터 사회적 지지를 받는다. 사회적 지지와 우울 간의 관계에 대한 선행연구들을 살펴보면, 사회적 지지 수준이 높을수록 우울 수준이 낮고(Wright et al., 2013), 우울을 완화시켜주는 것(강석화, 2012)으로 보고되

었다. 반면, 사회적 지지가 결여될수록 우울이 증가할 수 있고(박의수, 조영채, 2017; 지은미, 조영채, 2014; Sarason et al., 1991; Turner, 1981), 대인 관계에서 받는 사회적 지지의 정도에 따라 우울의 지속 양상이 달라지는 것으로 보고되었다(Cohen & Hoberman, 1983).

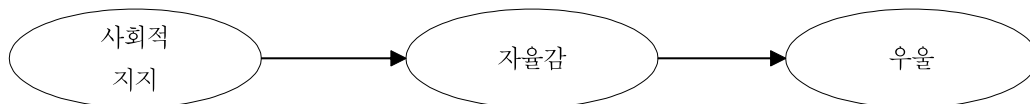
한편, 자율감과 사회적 지지 간의 선행연구들에서는 두 변인 간의 정적인 상관관계가 보고되었다(손윤실 등, 2018; Guay et al., 2006). 두 변인 간의 방향성에 대해서는 대학생 310명을 대상으로 한 손윤실 등(2018)의 연구를 참고해볼 수 있는데 이 연구에서는 사회적 지지가 자율감을 부분매개하여 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다.

이상의 내용을 종합할 때, 자율감 및 사회적 지지가 대학생의 우울에 영향을 미치는 것으로 정리할 수 있는데 이 세 변인들 간의 구조적인 관계에 대해서는 보고된 바 없다. 우울의 문제는 개인의 내적 요인뿐만 아니라 그를 둘러싸고 있는 외적 영향을 받는다는 것을 고려할 때, 우울에 영향을 미치는 자율감 및 사회적 지지의 영향력을 함께 살펴보는 것은 대학생의 우울 수준 완화 및 예방을 위한 효과적인 개입을 가능케 할 것으로 예상된다. 특히, 대학생 시기가 입시 교육으로 인해 자율감의 발달이 저해되어 있을 가능성이 높은 시기라는 것과 상호의존적 관계를 강조하는 우리나라의 문화적인 상황 및 대학생 시기가 대인관계의 폭발적인 확장을 가져온다는 것을 고려할 때, 대학생의 우울과 관련하여 자율감 및 사회적 지지의 역할이 클 것으로 예상된다.

이상을 바탕으로 본 연구에서는 사회적 지지와 우울 간의 관계를 자율감이 매개할 것으로 가정했다. 본 연구의 연구모형 및 경쟁모형은 그림1, 그림2와 같고, 연구가설은 다음과 같다. 첫째, 대학생의 우울은 사회적 지지 및 자율감과 부적 상관을 보일 것이고, 사회적 지지와 자율감은 정적인 상관을 보일 것이다. 둘째, 대학생의 사회적 지지는 자율감을 매개하여 우울에 영향을 미칠 것이다.



[그림 1] 연구모형(부분매개모형)



[그림 2] 경쟁모형(완전매개모형)

## II. 방 법

### 1. 연구 대상

본 연구는 H 대학교 2018년도 신입생들을 대상으로 자기보고식 설문조사의 방식으로 설문하였다. 설문을 시작하기에 앞서 연구 참여자의 권리 및 주의사항을 구두로 설명하였고, 설문지 첫 페이지에 연구 참여자의 동의를 받은 후 실시하였다. 총 672부의 설문지 가운데 불성실하게 응답하거나 종교가 기독교가 아니라고 응답한 130부를 제외하고 최종적으로 542부를 분석에 사용하였다. 본 연구 대상자 542명 중 남학생은 258명(47.7%), 여학생은 283명(52.2%), 결측 1명(0.2%)으로 여학생의 비율이 조금 더 높았지만 그 차이가 크지는 않았다.

### 2. 측정도구

#### (1) 지각된 사회적 지지

본 연구에서는 사회적 지지를 측정하기 위해 Cutrona와 Russell(1987)이 개발한 사회적 지지 척도(Social Provision Scale, 이하 SPS)를 유영란(2005)이 번안한 척도를 사용하였다. SPS는 애착(4문항), 사회적 소속감(4문항), 가치 재인정(4문항), 도움에 대한 믿음(4문항), 조언(4문항), 돌봄의 기회(6문항)의 6가지 하위요인으로 구성되어 있고, 역채점 문항은 12문항이며, 총 문항수는 24문항이다. ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(4점)의 Likert 척도로 평정하고, 점수가 높을수록 지각된 사회적 지지가 높음을 의미한다. 유영란(2005)의 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 전체 문항에서 .92로 나타났으며, 하위요인별로는 애착 .63, 사회적 소속감 .58, 가치 재인정 .72, 도움에 대한 믿음 .79, 조언 .80, 돌봄의 기회 .36로 나타났다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 전체 문항에서 .93으로 나타났으며, 하위요인별로는 애착 .78, 사회적 소속감 .60, 가치 재인정 .74, 도움에 대한 믿음 .82, 조언 .83, 돌봄의 기회 .68로 나타났다. 하위요인 중 사회적 소속감과 돌봄의 기회의 내적 합치도 값이 각각 .60과 .68로 다소 낮게 나타났지만 구조방정식 모델 검증 시 내적 합치도가 .6에서 .7사이일 때 받아들일 수 있는(acceptable) 것으로 보기 때문에 삭제하지 않고 분석에 사용했다(Hair et al., 2006).

#### (2) 자율감

본 연구에서는 자율감을 측정하기 위해 이명희와 김아영(2008)이 개발한 한국형 기본심리욕구 척도 가운데 자율감을 측정하는 일부분을 사용하였다. 자율감은 6문항이고, 역채점 문항은 4문항이다. ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(6점)의 Likert 척도로 평정하고, 점수가 높을수록 자율감이 높음을 의미한다. 이명희(2008)의 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .70으로 나타났고, 본 연구에서는 .84로 나타났다.

#### (3) 우울

연구대상자의 우울 정도를 측정하기 위해 Goldberg가 개발한 정신건강척도(General Health Questionnaire, GHQ)를 신선인(2001)이 한국판으로 표준화한 한국판 일반정신건강척도(KGHQ-20) 가운

데 우울을 측정하는 일부분을 사용하였다. KGHQ-20은 응답자의 지난 2~3주 동안의 심리상태를 조사하여 기존의 응답자가 가지고 있던 평소 심리상태와 비교함으로써 변화된 현재 상태를 파악하도록 고안된 도구이다. 총 5문항이고, 역채점 문항은 3문항이다. ‘매우 아니다(0점)’부터 ‘매우 그렇다’(3점)의 Likert 척도로 평정하고, 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. 김재영과 정숙희(2016)의 연구에서의 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .88로 나타났고, 본 연구에서는 .66으로 나타났다. 내적 합치도 값이 .67로 다소 낮게 나타났지만 Hair 등(2006)의 연구를 토대로 삭제하지 않고 분석에 사용했다.

### 3. 자료 분석

본 연구에서는 사회적 지지와 우울 간의 관계에서 자율감이 매개할 것으로 가정하고 이를 검증하기 위해 SPSS 21.0 및 AMOS 20.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 연구대상의 인구학적 특성에 대한 기술 통계 값과 척도의 신뢰도 검증을 위한 내적 합치도 계수(Cronbach’s  $\alpha$ )를 확인하였다. 둘째, 자율감과 우울을 측정하는 척도에 대한 문항꾸러미를 제작하여 연구 변인에 대한 관측변수로 사용하였다. 문항꾸러미를 제작할 경우 비정규성이 줄어들어 개별문항에 따른 결과의 왜곡을 줄일 수 있다. 또한, 모형 결과 해석이 용이하고, 추정할 모수가 감소하여 측정오차가 줄어들며, 모형의 적합도가 향상된다(서영석, 2010; Bandalos & Finney, 2001). 본 연구에서는 문항꾸러미를 생성하기 위해 먼저 척도 문항에 대해 요인 수를 1개로 고정한 후 최대우도법(Maximum Likelihood)을 적용한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이후 도출된 요인부하량 값에 따라 문항에 순위를 매겨 꾸러미 간의 평균 요인부하량이 비슷해지도록 문항들을 할당하였다(Russell et al., 1998). 셋째, 자료가 정규분포 가정을 만족시키는지 확인하기 위해 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 확인하였다. 넷째, 사회적지지, 자율감, 우울 간의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 상관계수를 확인하였다. 다섯째, 연구모형을 검증하기 위해 Anderson과 Gerbing(1988)이 제안한 2단계 접근방식에 따라 분석하였다. 먼저, 관측변수들이 잠재변수를 적절하게 구성하고 있는지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 다음으로, 구조모형의 적합도를 확인하기 위하여  $\chi^2$ , CFI, TLI, RMSEA 값을 확인하였다. 구체적으로 CFI와 TLI가 .90이상이면 모형이 적합한 것으로 해석하였고, RMSEA가 .05이하이면 매우 좋은 모델, .08이하이면 양호, 그리고 .1이하로 나타나면 보통으로 해석한다(Browne & Cudeck, 1993). 마지막으로 매개효과의 유의수준을 확인하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다.

## III. 결 과

### 1. 기술통계와 상관분석

기술 통계 및 상관분석을 실시하기 전에 자료가 정상분포 가정을 만족하는지 확인하고자 평균과 표준편차, 왜도, 첨도를 확인하여 표 1에 제시하였다. 분석 결과, 측정변인들의 왜도의 절대값이 3이하와 첨도의 절대값이 7이하로 나타나 정규분포 가정을 만족하였다(DeCarlo, 1997).

사회적지지, 자율감, 우울 간의 상관관계를 확인하기 위해 실시한 Pearson 상관분석의 결과는 표 1과 같다. 사회적 지지는 우울에 부적상관( $r = -.49, p < .01$ )을 보였고, 자율감은 우울에 부적상관( $r = -.43, p < .01$ )이었으며 사회적 지지는 자율감에 정적상관( $r = .52, p < .01$ )을 보였다.

[표 1] 측정변인 간 상관관계와 기술통계 분석 (N=542)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1													
2	.88**	1												
3	.84**	.67**	1											
4	.79**	.62**	.60**	1										
5	.89**	.76**	.70**	.61**	1									
6	.88**	.76**	.69**	.59**	.87**	1								
7	.76**	.60**	.60**	.58**	.56**	.55**	1							
8	.52**	.44**	.40**	.51**	.46**	.41**	.39**	1						
9	.44**	.36**	.35**	.46**	.40**	.35**	.32**	.89**	1					
10	.41**	.36**	.34**	.42**	.34**	.31**	.32**	.89**	.70**	1				
11	.52**	.46**	.39**	.49**	.49**	.43**	.39**	.87**	.69**	.65**	1			
12	-.49**	-.47**	-.45**	-.43**	-.43**	-.39**	-.28**	-.43**	-.36**	-.36**	-.43**	1		
13	-.37**	-.37**	-.34**	-.36**	-.32**	-.28**	-.20**	-.38**	-.32**	-.32**	-.37**	.91**	1	
14	-.45**	-.41**	-.41**	-.34**	-.41**	-.41**	-.29**	-.31**	-.26**	-.24**	-.31**	.64**	.27**	1
평균	8012	1329	1311	1285	1413	1402	1269	2826	9.78	8.77	9.69	1054	6.91	3.62
표준편차	9.47	2.06	1.78	1.81	1.84	1.90	1.80	4.96	1.78	1.97	1.81	2.69	2.15	1.13
왜도	-.27	-.56	-.13	.06	-.67	-.56	-.50	-.72	-.93	-.42	-.87	.09	.16	.25
첨도	-.72	.02	-.64	-.36	-.32	-.40	.56	.54	.91	-.05	.50	-.12	-.33	-.54

주1. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

주2. 1=사회적지지(이하 SS) 2=SS\_애착 3=SS\_사회적 소속감 4=SS\_가치 재인정 5=SS\_도움에 대한 믿음 6=SS\_조언 7=SS\_돌봄의 기회 8=자율감 전체 9=자율감1 10=자율감2 11=자율감3 12=우울 전체 13=우울1 14=우울2

## 2. 측정모형 검증

본 연구에서는 측정변인들이 잠재변인에 해당하는 사회적지지, 자율감, 우울을 제대로 측정하는지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하여 검증하였다. 측정모형의 적합도 결과는 표2에 제시하였다. 모형의 적합도를 살펴보면  $\chi^2$  ( $df = 41, N = 542$ ) = 251.150,  $p < .01$ ; CFI = .943; TLI = .923; RMSEA = .097(90% CI = .086 - .109)로 나타났다. 본 연구에서 CFI와 TLI 값이 모두 .9 이상이고 RMSEA 값이 .1보다 낮게 나타났기 때문에 최종적으로 측정모형이 적합한 수준인 것으로 판단하였다. 또한, 표준화 계수를 토대로 요인부하량을 살펴봤는데 사회적 지지가 .66-.91, 자율감은 .80-.84, 우울은 .50-.55로 나타났다. 이는 요인부하량이 .5 이상이고 .95 이하이면서  $p < .001$  수준에서 유의하였기 때문에 측정모형이 자료에 적합하다는 것을 보여준다(우종필, 2012).

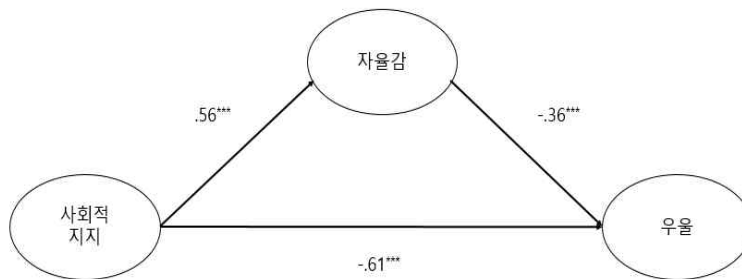
[표 2] 측정모형 적합도

모형	$\chi^2$	df	CFI	TLI	RMSEA (.097)	
					L090	HI90
측정 모형	251.150	41	.943	.923	.086	.109

### 3. 구조모형 검증

본 연구에서는 사회적 지지와 우울의 관계에서 자율감의 매개효과를 검증하기 전에 연구모형(부분매개)과 경쟁모형(완전매개)을 비교하여 최종모형을 선정하였다.

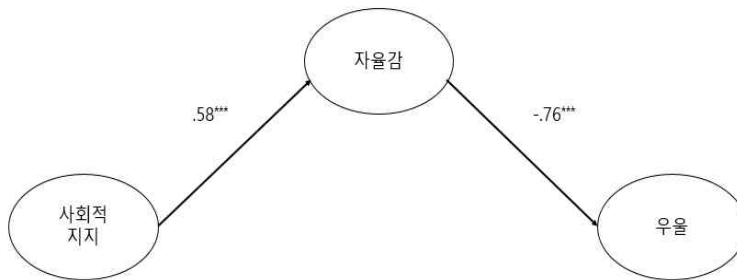
그림 3은 사회적 지지와 우울의 관계에서 자율감이 부분매개 하는 모형이고 그림 4는 사회적 지지와 우울의 관계에서 자율감이 완전매개 하는 모형이다. 표 3은 연구모형(부분매개)과 경쟁모형(완전매개)의 적합도 결과를 나타낸다.



[그림 3] 연구모형(부분매개모형)

계수들은 표준화 계수임.

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



[그림 4] 경쟁모형(완전매개모형)

계수들은 표준화 계수임.

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

[표 3] 연구모형(부분매개모형)과 경쟁모형(완전매개모형) 적합도 비교

모형	$\chi^2$	df	CFI	TLI	RMSEA (90%CI)
연구 모형(부분)	251.150	41	.943	.923	.097 (.086 - .109)
경쟁 모형(완전)	315.237	42	.926	.903	.110 (.099 - .121)

연구모형(부분매개)의 적합도를 살펴보면 CFI와 TLI은 .9 이상으로 좋은 적합도를 보였고, RMSEA 역시 .1 이하로 보통 수준을 나타내었다((41, N = 542) = 251.150,  $p < .001$ ; CFI = .943; TLI = .923; RMSEA = .097(90% CI = .086 - .109). 반면, 경쟁모형(완전매개)의 CFI와 TLI가 .9이상으로 나타났지만 RMSEA가 .1 이상으로 나타나 나쁜 적합도를 보였다((42, N = 42) = 313.85,  $p < .001$ ; CFI = .926; TLI = .903; RMSEA = .110(90% CI = .099 - .121).

연구모형과 경쟁모형을 비교하기 위해  $\chi^2$ 차이검정을 실시한 결과 통계적으로 유의하였다( $\Delta\chi^2(1, n=542) = 64.08, p < .01$ ). 이에 연구모형(부분매개)과 경쟁모형(완전매개)의 적합도를 살펴본 결과, 경쟁모형(완전매개)의 RMSEA 지수가 나쁜 것으로 나타난 반면, 연구모형(부분매개)의 적합도가 좋은 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는  $\chi^2$ 차이검정 결과와 적합도 지수 비교 결과를 바탕으로 연구모형인 부분매개모형을 최종모델로 채택하였다. 최종모형의 각 경로계수의 유의성은 표 4에 제시하였다.

[표 4] 최종모형의 이론 변인 및 측정변인의 경로계수 (N=542)

측정 변인 간 경로계수	B(비표준화)	S.E	$\beta$	t
사회적 지지 → 우울	-.55	.079	-.61	-7.000***
사회적 지지 → 자율감	.71	.065	.56	10.801***
자율감 → 우울	-.26	.055	-.36	-4.646***

\*\*\* $p < .001$

#### 4. 매개효과 검증

사회적 지지와 우울의 관계에서 자율감의 매개효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해서 Bootstrapping 절차를 사용하였다(Shrout & Bolger, 2002). 매개경로의 95% 신뢰구간에서 -.50~-.32의 범위로 나타나 0을 포함하지 않았기 때문에 자율감의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 표 5에서 나타난 것처럼 최종모형의 모든 경로계수는 유의하였으며, 사회적 지지가 우울에 미치는 간접효과는 -.41로 나타났다. 이와 같은 결과를 통해 사회적 지지가 자율감을 거쳐 간접적으로 우울에 영향을 미침을 알 수 있다.



[표 5] 최종모형 경로계수의 효과분해

경로	직접효과	간접효과	총효과
사회적 지지 → 우울	-.60**	-.20** (-.31 ~ -.09)	-.80**
사회적 지지 → 자율감	.55**		.55**
자율감 → 우울	-.36**		-.36**

주. 계수들은 표준화 계수임.

\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

#### IV. 논의

본 연구는 기독교대학생들을 대상으로 사회적 지지와 우울의 관계에서 자율감의 매개효과가 있는지를 검증하였다. 이를 확인하기 위하여 변인들 간의 구조모형을 설정하고 모형의 적합도 및 변인들 간의 직·간접효과를 살펴보았다. 본 연구의 결과와 의의는 다음과 같다.

우선, 본 연구의 결과는 사회적 지지와 우울 간의 관계에서 자율감이 부분매개 하는 것으로 나타났다. 즉, 사회적 지지는 우울에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라 자율감을 통해 간접적으로도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 두 가지 측면에서 이해할 필요가 있다. 먼저, 본 연구에서는 사회적 지지가 직접적으로 우울을 낮춘다는 것을 확인하였다. 이는 사회적 지지와 우울 간의 관계에 대한 선행연구들(강석화, 2012; Wright et al., 2013)과 맥락이 같다. 이와 같은 연구결과는 사회적 지지의 특성을 통해 설명이 가능하다. 사회적 지지는 개인의 긍정적인 자원(Cohen & Hoberman, 1983)일 뿐 아니라 내면의 힘을 제공해주는 원천(Vinokur & Van Ryn, 1993)이기도 하다. 이러한 사회적 지지는 개인이 문제에 직면했을 때 문제의 영향력을 줄여줄 뿐 아니라 문제해결을 위한 완충역할을 해주기도 한다. 이는 기존 스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지가 매개역할을 하여 우울을 감소시킨다는 선행연구들(김중운, 지연옥, 2016; 김동임, 조인주, 2017)을 통해서도 드러난 바 있다. 다음으로, 본 연구에서는 사회적 지지가 자율감을 매개하여 간접적으로 우울을 낮춘다는 것을 발견하였다. 이는 자율성과 우울에 관한 선행연구들(마은애, 손은정, 2014; 최서경 등, 2019; Huismann et al., 2012)과 일치하는 결과이다.

본 연구결과를 바탕으로 한 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 기독교대학생의 우울에 대한 개인 내·외적인 접근을 통해 종합적으로 조망했다는 의의가 있다. 우울은 크게 개인 내적인 변인 및 외적인 변인에 의해 영향을 받는데 본 연구결과가 나타내는 바, 개인 외적인 변인인 사회적 지지가 개인 내적인 변인인 자율감을 부분적으로 매개하여 우울에 영향을 미치는 것은 기독교대학생의 우울과 관련한 치료적 개입 시, 개인 내·외적인 부분을 모두 고려할 필요가 있음을 나타내준다. 개인 내·외적 변인들을 함께 고려해야 한다는 접근은 다양한 분야에서 적용되고 강조되는 관점이다. 박현숙, 정선영(2013)은 청소년의 중독 문제 예방을 위해서 개인적인 요소뿐 아니라 개인을 둘러싼 환경적인 요소도 함께 고려해야 한다고 주장했으며, 다수의 연구들에서는 개인 요소와 환경 요소가 함께 고려될 때 긍정적인 결과도 도출된다고 밝히고 있다(Chen, 2004; Haugaard, 2001). 둘째, 동안 사회적 지지가 우울과 관련하여 완충

역할을 해준다는 것은 밝혀졌지만 어떠한 과정을 통해 그러한 역할을 하는지에 대해서는 연구가 부족하였는데 본 연구결과를 통해 사회적 지지가 자율감을 높여 우울을 감소시킨다는 것을 새롭게 발견할 수 있었다. 이는 사회적 지지가 개인 내적인 힘과 역량을 고취시킬 때 구체적으로 어떤 변인을 향상시켜주는지에 대한 우리의 이해를 확장시켜준다. 더 나아가 신성만(2017)의 동기균형이론에서 자율감과 소속감은 최초의 심리욕구이고, 이 두 욕구 간에는 끊임없는 불균형과 다시 균형을 되찾고자 하는 확장이 반복된다고 밝힌 바 있다. 즉, 소속감의 한 형태일 수 있는 사회적 지지와 자율감의 관계는 한 쪽이 확장되면 둘 사이의 불균형이 발생되고, 이러한 불균형을 다시 균형 있게 하기 위해 다른 한 쪽이 확장되는 속성을 지니고 있는 것이다. 따라서 본 연구결과는 사회적 지지의 획득이 자율감의 필연적인 확장을 초래하고 획득된 자율감이 우울을 감소시키는 것으로 이해해볼 수 있다.

본 연구의 한계 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구결과를 전국의 기독교대학생들에게 적용하는 데에는 한계가 있을 수 있다. 본 연구는 경상권에 위치한 대학 한 곳에서만 진행되었고, 전 학년이 아닌 신입생들을 대상으로만 진행되었다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 학교의 모든 학년들을 대상으로 한 연구를 진행할 필요가 있겠다. 둘째, 본 연구에서는 사회적 지지와 자율감, 우울 간의 관계를 살펴보았다. 하지만 선행연구들에서는 자율감의 좌절이 사회부과적 완벽주의와 같은 부정적인 사고를 유발시켜 우울을 야기할 수 있다고 밝혀진 바 있다(마은애, 손은정, 2014). 따라서 후속 연구에서는 사회부과적 완벽주의 같은 변인들을 추가하여 우울에 미치는 영향을 탐색할 필요가 있겠다.

## 참고문헌

- 강석화 (2012). **대학생의 자살생각에 영향을 미치는 요인에 대한 연구**. 박사학위논문. 청주교육대학원.
- 김동업, 조인주 (2017). 대학생의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향-스트레스 대처, 마음챙김, 사회적 지지의 매개효과를 중심으로. **청소년시설환경**, 15(4), 241-251.
- 김은영, 이유니 (2014). 우울증의 행동활성화 치료에 대한 기독교상담적 적용. **햇볼트리니티 저널**, 17, 127-148.
- 김재영, 정숙희 (2016). 기독교 대학생의 우울과 내적 학습 동기의 관계에서 신앙성숙도의 매개효과. **한국기독교상담학회지**, 27(4), 31-60.
- 김중운, 지연옥 (2016). 대학생의 취업스트레스와 우울, 자살사고의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 16, 1313-1334.
- 뉴스 1 (2018. 05. 01). **대학생 43%가 '우울증상'경험...지원시스템 마련 시급**. <http://news1.kr/articles/?3305552>
- 마은애, 손은정 (2014). 어머니의 심리적 통제가 대학생의 우울에 미치는 영향: 자율성 욕구 좌절과 사회부과적 완벽주의의 매개효과. **상담학연구**, 15(5), 2035-2051.
- 박의수, 조영채 (2017). 대학생의 사회적지지, 심리적 행동특성 및 스트레스가 우울수준에 미치는 영향. **한국산학기술학회 논문지**, 18(6), 209-218.

- 박현숙, 정선영 (2013). 청소년의 중독예방을 위한 중독예방 핵심역량모형 구축. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 43(6), 714-725.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증 : 개념적 거분 및 자료 분석시 고려 사항. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 1147-1168.
- 손윤실, 김우리, 김정섭 (2018). 전문대학생이 지각한 사회적 지지와 심리적 안녕감 간의 관계에서 기본심리욕구의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 18, 591-608.
- 신성만 (2017). 중독행동의 이해를 위한 동기균형이론. *한국심리학회지: 중독*, 2(1), 1-12.
- 신선인 (2001). 한국판 일반정신건강척도 (KGHQ) 의 개발에 관한 연구 I-KGHQ-20 과 KGHQ-30 을 중심으로. *한국사회복지학*, 46, 210-235.
- 우종필 (2012). *구조방정식모델 개념과 이해*. 서울: 한나래출판사.
- 유영란 (2005). *성인 애착과 전문적 도움 추구 의도 : 심리적 불편감, 지각된 사회적 지지, 자기은폐의 매개역할*. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 윤명숙, 이호선 (2012). 대학생의 우울, 취업스트레스가 자살생각에 미치는 영향. *청소년학연구*, 19(3), 109-137.
- 이명희, 김아영 (2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(4), 157-174.
- 지은미, 조영채 (2014). 일부 대학생의 자아존중감 및 사회적 지지와 우울과의 관련성. *한국산학기술학회 논문지*, 15(5), 2996-3006.
- 최서경, 탁진선, 양수진 (2019). 대학생의 자율성 욕구와 우울의 관계에서 그릿 (Grit) 과 자아탄력성의 매개효과. *청소년학연구*, 26(3), 245-265.
- 한재희 (2007). 기독교인의 우울증 극복을 위한 통합적 접근. *한국기독교상담학회지*, 11, 289-310.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Bandalos, D. L. & Finney, S. J. (2001). *Item parceling issues in structural equation modeling*. In: *New developments and techniques in structural equation modeling*. London: Psychology Press.
- Barkley, R. A., & Mash, E. J. (2003). *Child psychopathology*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T. (1972). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Browne, M. W., & Cudeck R. (1993). *Alternative ways of assessing model fit*. In K. A. Bollen & J. S. Long (Ed), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Chen, A. C. C. (2004). *What do we know about adolescent risky sexual behavior: A multi-level environmental approach*. Doctoral dissertation, University of Washington.
- Cohen, S., & Hoberman. H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.

- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships, 1*(1), 37-67.
- DeCarlo, L. T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological Methods, 2*(3), 292-307.
- Deci, E. L., Nezlek, J., & Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology, 40*(1), 1-10.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 319-338.
- Guay, F., Ratelle, C. F., Senécal, C., Larose, S., & Deschênes, A. (2006). Distinguishing developmental from chronic career indecision: Self-efficacy, autonomy, and social support. *Journal of Career Assessment, 14*(2), 235-251.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Haugaard, J. J. (2001). *Problematic behaviors during adolescence*. McGraw-Hill Humanities Social.
- Huisman, D. J., Sheldon, J. P., Yashar, B. M., Amburgey, K., Dowling, J. J., & Petty, E. M. (2012). Quality of life and autonomy in emerging adults with early-onset neuromuscular disorders. *Journal of Genetic Counseling, 21*(5), 713-725.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology, 45*(1), 18-29.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I. G., Waltz, J. A., & Poppe, L. (1991). Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 273 - 287
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7*(4), 422-445.
- Turner, R. J. (1981) Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 22*(4), 357-367.
- Vinokur, A. D., & Van Ryn, M. (1993). Social support and undermining in close relationships: their independent effects on the mental health of unemployed persons. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(2), 350-359.
- Wright, K. B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N. A., Bernard, D. R., & King, S.

- (2013). Communication competence, social support, and depression among college students: A model of Facebook and face-to-face support network influence. *Journal of Health Communication, 18*(1), 41-57.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30-41.