



Original Article

가족기능 및 대인관계 문제가 대학생의 우울에 미치는 영향

이은주¹, 박미라²

¹경남대학교 간호학과 부교수, ²창신대학교 간호대학 부교수

The Impact of Family Functions and Interpersonal Problems on University Students' Depression

Eun-Joo Lee¹, Mee-Ra Park²

¹Associate Professor, Department of Nursing, Kyungnam University, Changwon, Republic of Korea

²Associate Professor, College of Nursing, Changshin University, Changwon, Republic of Korea

*Corresponding author: Meera Park (minerva32@cs.ac.kr)

Abstract

Purpose: This study aimed to identify the effect of family functions and interpersonal problems on depression among university students. **Methods:** A total of 189 undergraduate students from a university in Changwon City participated in this study. The data was collected through an online survey conducted from September 20 to 25, 2022. Data analysis was conducted using SPSS 23.0 statistical program, including descriptive statistics, t-test, Pearson's correlation coefficients, and multiple regression analysis. **Results:** Interpersonal problems had the greatest impact on college students' depression ($\beta=.59, p<.001$), followed by satisfaction with life ($\beta=-.24, p<.001$), and family functions ($\beta=-.12, p=.022$). These variables accounted for 55.1% of the variance in college students' depression. **Conclusions:** This research emphasizes that social networks, supportive family environments, and life satisfaction are key factors in preventing depression among college students. College students at risk for depression should be screened and provided with individualized interventions that address a variety of factors, including depressive symptoms, family and interpersonal relationships, and life satisfaction.

Keywords: Depression, Family, Interpersonal relations, Personal satisfaction, Students

주요어: 우울, 가족, 대인관계, 개인만족도, 학생

I. 서론

1. 연구 필요성

우울증은 슬픔, 불안, 죄책감, 무기력 등의 다양한 정서적 어려움과 함께 집중력 저하, 수면 문제 등을 동반하여 일상생활에 심각한 지장을 초래하는 정신 질환이다[1]. 코로나19 팬데믹으로 인한 장기화된 사회적 거리두기 조치는 대부분의 수업을 비대면으로 전환시키면서, 대학생들의 캠퍼스 생활 단절과 심각한 사회적 고립 문제를 야기하였다[2]. 이에 더해 취업 시장의 위축과 졸업 후의 불확실한 미래, 경제적 어려움까지 겹치며 대학생들의 우울증 발생 위험이 더욱 높아졌다[2]. 실제로 최근 5년간(2017-2021) 20대의 우울증 환자 수는 2017년 대비 2021년에 127.1%나 증가하는 등 급격한 증가세를 나타냈다[3]. 이는 코로나19 팬데믹이 대학생의 정신건강에 심각한 영향을 미치는 것을 보여준다.

대학생의 우울은 대학 생활이라는 특수한 환경과 개인적 특성이 상호작용하여 나타나는 특징으로 볼 수 있다[4]. 대학생 시기는 고등학교 시기와 달리 자율성 증가[5], 자아정체감 확립, 정서적 독립, 미래에 대한 불안[6] 등으로 다양한 스트레스를 경험하게 된다. 우울 수준이 높은 대

학생은 피로감을 더 많이 느끼며, 스마트폰 과의존과 같은 중독의 위험이 높아질 수 있다[7]. 또한 자아존중감 저하, 학습 몰입 감소[8], 대학 생활 부적응, 수면 장애[9] 등 다양한 문제로 이어질 수 있다. 이러한 우울 증상은 대학생의 학업 성취도뿐만 아니라 삶 전반에 부정적인 영향을 미칠 수 있으므로 이를 효과적으로 관리하고 지원하는 것이 필요하다.

가족 기능은 대학생의 우울에 영향을 미치는 중요한 요인 중 하나로 알려져 있다[10,11]. 가족은 개인의 첫 번째 사회화 환경이자 기본적인 지지체계로[12], 개인의 가치관, 태도, 성격 형성 등 자아정체성 형성과 사회생활 적응에 있어 핵심적인 역할을 한다[13]. 건강한 가족은 구성원 간의 유대감을 바탕으로 정서적 안정감을 제공하고, 긍정적인 자아개념을 형성을 돕는다[13]. 또한 건강증진 행위의 향상을 촉진하며[14], 결혼관에도 긍정적인 영향을 미친다[15]. 반면, 가족 내 갈등이나 경제적 어려움 등으로 가족기능을 상실한 경우 자존감 저하, 결혼과 인생에 대한 자신감 상실, 대인관계 문제[16], 그리고 우울증과 같은 심각한 정신건강 문제로 이어질 수 있다[17]. 특히, 대학생 시기는 자아정체성을 확립하고 독립적인 삶을 시작하는 중요한 시기이므로, 가족기능의 상실은 대학생에게 큰 어려움을 초래할 수 있다.

대학생의 우울은 대인관계와 밀접하게 연관되어 있는 것으로 보고된다. 대학생들은 친구, 동료, 교수 등과의 상호작용을 통해 정체성을 확립하고 사회성을 발달시킨다[18]. 성공적인 대인관계는 자존감을 높이고 심리적 안정감을 제공하지만, 반대로 관계 형성에 실패할 경우 소속감과 수용에 대한 욕구가 좌절되어 고립감, 외로움, 수치심 그리고 우울증을 초래할 수 있다[19]. Erikson [18]의 심리사회적 발달이론에 따르면, 초기 성인기는 친밀감 형성이라는 과업을 수행해야 하는 시기이며, 대인관계의 문제는 대학생의 정신건강에 직접적인 영향을 미친다. 따라서 건강한 대인관계는 대학생의 심리적 안녕을 위한 핵심 요소라 할 수 있다.

이와 같이 대학생의 우울은 가족기능과 대인관계와 밀접한 관련성이 있음을 확인할 수 있었다. 대학생 우울과 관련된 선행연구를 검토한 결과, 불안정한 애착, 거부 민감성[20], 사회 부과적 완벽주의, 자기 용서[21], 피로, 스마트폰 과의존[6], 자아존중감, 우울, SNS 중독 성향[7] 등 다양한 개인적 특성과 우울의 관련성이 입증되었다. 그러나 대학생의 우울과 가족기능과 대인관계의 중요성을 함께 강조한 연구는 부족했다.

이에 본 연구에서는 대학생을 대상으로 가족기능, 대인관계, 우울 간의 관계를 확인하고, 대학생의 가족기능과 대인관계 문제가 우울에 미치는 영향을 규명하고자 한다. 이는 대학생 우울증 예방을 위한 가족기능과 대인관계의 중요성을 밝힘으로써, 대학생의 정신건강증진을 위한 프로그램 개발의 기초자료를 제공할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생의 가족기능 및 대인관계 문제가 우울에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 창원시에 소재한 일개 4년제 대학의 재학생으로, 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 자발적으로 동의한 189명이었다. 연구대상자 수는 G power 3.1.9.7 프로그램을 활용하여 선행연구[4]를 바탕으로 회귀분석에서 유의수준 .05, 효과크기 중간 .15, 검정력 .95, 예측변수 11개(일반적 특성 9문항, 가족기능, 대인관계 문제)로 산출한 결과 최소 178명이 요구되었다. 이에 탈락율 약 15%를 고려하여 205명을 모집하였으며, 이 중 불성실하게 응답한 16부를 제외한 189부를 최종 분석에 사용하였다.

3. 연구도구

1) 우울

우울은 Radloff [22]가 개발한 자기 보고형 우울 척도(The Center For Epidemiological Studies-Depression Scale: CES-D)를 Chon과 Rhee [23]가 번안하고, Chon 등[24]이 한국형으로 개발한 한국판 우울척도(Korean version of the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale: K-CES-D)를 사용하였다. 이 척도는 총 20개의 문항으로, 각 문항은 ‘극히 드물게(0점)’에서 ‘거의 대부분(3점)’까지 4점 Likert 척도로 측정하여 점수화하였다. 가능한 점수 범위는 0~60점이며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. Chon 등[24]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .91이었으며, 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .94이었다.

2) 가족기능

가족기능은 Olson 등[25]이 개발한 가족응집성 및 가족적응성 척도(Family Cohesion and Adaptability Evaluation ScaleIII: FACES III)를 Kim [26]이 번안하고 Leem [27]이 수정·보완한 도구를 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘항상 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 측정하여 점수화하였다. 가능한 점수 범위는 20~100점이며, 점수가 높을수록 가족기능이 높음을 의미한다. Leem [27]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .86이었으며, 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .93였다.

3) 대인관계 문제

대인관계는 Horowitz 등 [28]이 개발하고 Alden 등[29]이 재구성한 원형척도(IIPCircumplex Scale: IIP-C)를 Hong 등[30]이 단축형으로 표준화한 한국형 대인관계 문제 척도(Short form of the KIIP Circumplex scales: KIIP-SC)를 사용하였다. 이 척도는 총 40문항으로 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘항상 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 측정하여 점수화하였다. 가능한 점수 범위는 40-200점이며, 점수가 높을수록 대인관계 문제가 많음을 의미한다. Hong 등 [30]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .60-.78이었으며, 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .96이었다.

4) 일반적 특성

일반적 특성은 성별, 학년, 거주 유형, 한 달 용돈, 삶의 만족도, 학과, 종교유무, 음주빈도, 흡연빈도의 9문항을 포함한다.

4. 자료수집

자료수집은 2022년 09월 20일에서 2022년 09월 25일까지 온라인 설문조사 방법으로 실시하였다. 해당 대학의 학과 게시판에 모집공고문을 부착하고 연구 참여에 관심이 있는 경우 QR 코드에 접속하도록 하였다. 온라인 설문조사의 첫 페이지에 연구의 목적, 연구 방법, 비밀보장, 익명성, 연구 도중 언제든지 연구 참여를 철회할 수 있으며 이 경우 어떠한 불이익이 없음 등을 제시하였다. 연구 참여에 자발적으로 동의한 경우 설문에 응답하도록 하였으며, 응답에 소요된 시간은 약 10-20분이었다. 연구에 참여한 대상자들에게 소정의 답례품을 제공하였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN ver. 23.0 프로그램을 이용하여, 일반적 특성, 우울, 가족기능 및 대인관계 문제 정도는 기술통계를 구하였다. 일반적 특성에 따른 우울의 차이는 t-test와 one-way ANOVA로 분석하였으며, 차이가 있는 집단은 Scheffe's test로 분석하였다. 우울, 가족기능 및 대인관계 문제 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였고, 대학생의 우울에 미치는 요인은 다중회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 일반적 특성

성별은 남성이 75명(39.7%)이었고, 여성이 114명(60.3%)이었다. 학년은 2학년 이하 60명(31.7%), 3학년 이상 129명(68.3%)이었다. 주거형태는 부모동거가 75명(40.3%)이었으며, 자취가 68명(36.6%), 기숙사 등 기타가 43명(23.1%)이었다. 한 달 용돈은 ‘괜찮은 편’이 71명(37.6%), ‘보통’ 68명(36.0%), ‘부족한 편’ 50명(26.5%)이었다. 생활 만족도는 ‘괜찮은 편’ 94명(49.7%), ‘보통’ 79명(41.8%), ‘부족한 편’ 16명(8.5%)이었다. 소속 단과대학은 보건대학이 90명(47.9%)으로 가장 많았고, 공과대학 41명(21.7%), 인문사회대학 23명(12.2%), 사범대학 14명(7.4%), 경영대학 12명(6.4%), 법과대학 8명(4.3%) 순이었다. 종교가 없는 경우가 136명(72.0%)이었고, 있는 경우가 53명(28.0%)이었다. 음주는 ‘거의 하지 않는 편’ 85명(45.0%), ‘1-2회/주’ 72명(38.1%), ‘3-4회/주’ 23명(12.2%), ‘5-6회/주’ 5명(2.6%), ‘매일’ 4명(2.1%)이었다. 흡연은 ‘거의 하지 않는 편’ 145명(76.7%), ‘5개 이하/일’ 13명(6.9%), ‘6-10개/일’ 13명(6.9%), ‘11-15개/일’ 11명(5.8%), ‘16-20개/일’ 7명(3.7%)이었다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of the Subject (N=189)

Characteristics	Categories	n(%)
Sex	Male	75(39.7)
	Female	114(60.3)
Grade	Sophomore and below	60(31.7)
	Junior and above	129(68.3)
Type of residence	With family	75(40.3)
	Alone	68(36.6)
	Others (dormitory, etc.)	43(23.1)
Monthly allowance	Sufficient	71(37.6)
	Moderate	68(36.0)
	Insufficient	50(26.5)
Satisfaction with life	Satisfied	94(49.7)
	Moderate	79(41.8)
	Dissatisfied	16(8.5)
Department	Administration	12(6.4)
	Humanities and social sciences	23(12.2)
	Law	8(4.3)
	Engineering	41(21.7)
	Education	14(7.4)
	Public health	90(47.9)
Religion	No	136(72.0)
	Yes	53(28.0)
Weekly drinking frequency (times)	None	85(45.0)
	1~2	72(38.1)
	3~4	23(12.2)
	5~6	5(2.6)
	Daily	4(2.1)
Daily smoking frequency (number of cigarette)	None	145(76.7)
	Five or less	13(6.9)
	6~10	13(6.9)
	11~15	11(5.8)
	16~20	7(3.7)

2. 가족기능, 대인관계 문제 및 우울 정도

가족기능은 평균 68.12 ± 15.13 점, 문항 평균은 3.41 ± 0.76 점(5점 만점)이었고, 대인관계 문제는 평균 84.96 ± 31.54 점, 문항 평균은 2.12 ± 0.79 점(5점 만점)이었다. 우울은 평균 17.57 ± 12.81 점이었고, 문항 평균은 0.88 ± 0.64 점(0~3점)이었다(Table 2).

Table 2. Degree of Family Functions, Interpersonal Problem, and Depression (N=189)

Variable	Min	Max	M±SD	Item M±SD
Family functions	25.00	99.00	68.12 ± 15.13	3.41 ± 0.76
Interpersonal problem	40.00	192.00	84.96 ± 31.54	2.12 ± 0.79
Depression	0.00	58.00	17.57 ± 12.81	0.88 ± 0.64

3. 일반적 특성에 따른 우울의 차이

우울은 한 달 용돈($F=7.24$, $p<.001$)과 생활 만족도($F=25.11$, $p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 사후 분석결과, 한 달 용돈은 '부족한 편'이 '괜찮은 편'과 '보통'에 비해, 생활 만족도는 '불만족'이 '만족'과 '보통'에 비해 우울이 유의하게 더 높았다(Table 3).

Table 3. Differences in Depression according to General Characteristics (N=189)

Characteristics	Category	Depression		
		M±SD	t/F (p)	Scheffé
Sex	Male	14.24 ± 11.80	-2.96 (.450)	
	Female	19.76 ± 13.01		
Grade	Sophomore and below	17.77 ± 12.79	0.14(.887)	
	Junior and above	17.48 ± 12.86		
Type of residence	With family	18.59 ± 12.82		
	Alone	18.04 ± 13.41		
	Others (dormitory, etc.)	15.86 ± 11.94		
Monthly allowance	Sufficient ^a	14.62 ± 9.05	7.24 (<.001)	c>a,b
	Moderate ^b	16.57 ± 12.28		
	Insufficient ^c	23.12 ± 15.77		
Satisfaction with life	Satisfied ^a	13.74 ± 10.62	25.11 (<.001)	c>a,b
	Moderate ^b	18.51 ± 11.61		
	Dissatisfied ^c	35.44 ± 14.78		
Department	Administration	20.25 ± 14.75	0.52 (.760)	
	Humanities and social sciences	18.61 ± 11.81		
	Law	19.00 ± 8.16		
	Engineering	15.90 ± 12.62		
	Education	20.86 ± 19.49		
	Public health	16.90 ± 12.05		
		17.04 ± 11.67		
Religion	No	17.04 ± 11.67	-0.92 (.359)	
	Yes	18.94 ± 15.38		
Weekly drinking frequency (times)	None	18.41 ± 13.64	1.25 (.292)	
	1~2	16.35 ± 11.15		
	3~4	15.96 ± 12.61		
	5~6	28.40 ± 19.09		
	Daily	17.50 ± 14.27		
Daily smoking frequency (cigarettes)	None	17.43 ± 12.98	0.97 (.424)	
	Five or less	21.85 ± 11.96		
	6-10	19.23 ± 15.87		
	11~15	16.91 ± 9.49		
	16~20	10.43 ± 6.80		

4. 가족기능, 대인관계 문제 및 우울 간의 상관관계

우울은 대인관계 문제와 유의한 양의 상관관계가 있었고($r=.69, p<.001$), 가족기능과 유의한 음의 상관관계가 있었다($r=-.23, p<.001$). 가족기능은 대인관계 문제와 유의한 음의 상관관계($r=-.18, p=.012$)가 있었다(Table 4).

Table 4. Correlation between Family Function, Interpersonal Problem, and Depression (N=189)

Variable	Family functions	Interpersonal problem	Depression
		$r(p)$	
Family functions	1	-.18* (.012)	-.23** ($<.001$)
Interpersonal problem		1	.69** ($<.001$)
Depression			1

5. 대학생의 우울에 영향을 미치는 요인

대학생의 우울에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 일반적 특성 중 우울과 유의한 차이를 보인 한 달 용돈과 생활 만족도를, 우울과 유의한 상관관계를 보인 대인관계 문제와 가족기능을 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시하였다. 한 달 용돈과 생활 만족도는 명목변수이므로, 더미변수 처리하였다. 독립변수 간 공차 한계는 .88-.94로 0.1 이상이었으며, 분산팽창인자(Variance Inflation Factor, VIF)는 1.06-1.14로 10 미만이므로 다중공선성의 문제가 없었다. 잔차의 독립성 검정을 위한 Durbin-Watson 값은 2.05로 2에 가까워 자기상관이 없음을 확인하였다.

회귀분석 결과, 대학생의 우울에 영향을 미치는 요인은 대인관계 문제($\beta=.59, p<.001$), 생활 만족도($\beta=-.24, p<.001$), 가족기능($\beta=-.12, p=.022$) 순으로 나타났다. 대학생의 우울 회귀모형은 통계적으로 유의하였고($F=58.72, p<.001$), 설명력은 55.1%였다(Table 5).

Table 5. Factors Affecting the Depression of University Students (N=189)

Variables	B	SE	β	t	p	T	VIF
(Constant)	16.21	4.66		3.49	.001		
Monthly allowance*	-2.66	1.47	-.09	-1.81	.072	.93	1.08
Satisfaction with life*	-11.17	2.38	-.24	-4.70	$<.001$	.89	1.13
Interpersonal problem	0.24	0.02	.59	11.26	$<.001$	.88	1.14
Family functions	-0.10	0.04	-.12	-2.31	.022	.94	1.06

$R^2=.561$, Adjusted $R^2=.551$, $F=58.72, p<.001$

*Dummy: Monthly allowance(1=sufficient, 0=moderate and unsufficient), Satisfaction with life(1=satisfied, 0=moderate and dissatisfied)

T=Tolerance, VIF=Variance Inflation Factor

IV. 논의

본 연구는 대학생의 가족기능과 대인관계 문제가 우울에 미치는 영향을 확인하기 위해 시도되었다. 본 연구의 결과에 따라 다음과 같이 논의하고자 한다.

일반적 특성에 따른 우울의 차이에서 우울은 한 달 용돈과 생활 만족도와 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 한 달 용돈은 ‘부족한 편’이 ‘괜찮은 편’과 ‘보통’보다 우울이 더 높게 나타났으며, 생활 만족도가 ‘불만족’이 ‘만족’과 ‘보통’보다 우울이 더 높았다. 이러한 결과는 용돈이 불충분한 경우 우울 증상을 더 많이 경험하며, 우울군이 우울하지 않은 군보다 삶의 만족도가 더 낮은 것으로 나타난 선행연구[31]의 결과와 맥을 같이 한다. 경제적 어려움이나 재정적 불안정은 개인의 자존감을 저하시키고 미래에 대한 불안감을 증가시켜 우울 증상을 악화시킬 수 있다[32]. 또한 생활 만족도가 낮은 경우 긍정적인 사고, 문제해결능력, 회복력 등 긍정적인 심리자원이 부족하기 때문에 우울에 더 취약하다[33]. 즉, 경제적

안정과 삶의 만족도 향상은 우울증 완화에 기여하는 것으로 해석할 수 있다. 따라서 대학생의 경제적 부담을 줄이기 위해 장학금이나 재정 지원 프로그램을 강화하고, 생활 만족도를 높일 수 있는 다양한 프로그램과 활동을 제공해야 한다.

가족기능, 대인관계 문제 및 우울 간의 상관관계에서, 우울은 대인관계 문제와 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 우울이 높아질수록 대인관계 만족도가 낮아지는 것으로 나타난 선행연구[34]의 결과를 지지한다. 우울한 사람들은 자신을 비하하고 부정적인 측면에 집중하는 경향이 높으므로, 타인과의 관계에서도 갈등을 유발하며, 상호작용을 어렵게 한다[1]. 또한 우울은 가족기능에 유의한 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, Kang과 Choi [10]의 연구에서도 대학생이 인지한 가족건강성은 우울과 유의한 부정적 상관관계가 있었다. 가족을 건강하게 인식할 경우 자기효능감과 심리적 독립감이 높아지게 되어 우울이 낮아질 수 있다[10]. 한편, 가족기능은 대인관계 문제와 유의한 음의 상관관계를 보여, 가족 내 갈등이나 역할 변화는 대학생의 대인관계 문제로 이어질 수 있음을 시사한다. 대인관계의 초기 경험이 주로 가족 내에서 형성되기 때문에 가족관계의 질은 개인의 대인관계 능력에도 큰 영향을 미치게 된다[34].

본 연구에서 대학생의 우울에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 대인관계 문제로 확인되었다. 코로나 19환경에서 대학생들은 비대면 온라인 수업으로 인하여 대인관계에 대한 스트레스가 높았기 때문에[5] 대인관계 문제가 대학생의 우울에 가장 영향을 크게 미쳤을 것이라 생각된다. 이러한 결과는 선행연구[35]에서 대인관계 문제가 우울에 정적인 영향을 미치며, 대인관계 문제가 많을수록 우울 수준이 높아진다는 결과와 일치한다. 대인관계에서 둔감, 간섭, 적대감, 방해 등의 부정적인 경험이 누적될수록 우울 증상이 심화될 가능성이 높아진다[36]. 특히 이러한 부정적인 경험은 고립감, 자기비난, 무기력과 같은 부정적인 정서를 유발하여 우울 상태를 더욱 악화시키는 악순환을 만들어낸다[32]. Oh와 Kang의 연구[20]에서는 불안정 애착을 가진 대학생의 경우 대인관계에 대한 거부민감성이 높고, 대인 존재감이 낮으며, 이로 인해 우울이 발생할 수 있다고 하였다. 이 연구는 대인관계적 변인에 대한 개입이 우울을 감소시키는 효과적인 방법이 될 수 있음을 제안하였다[20]. 이러한 결과들에서 대학생의 우울이 단순히 개인적인 문제가 아니라 대인관계라는 사회적 맥락에서 발생하는 복합적인 문제임을 알 수 있다. 따라서, 대학생의 우울을 효과적으로 관리하기 위해 의사소통, 갈등해결, 공감능력 등을 포함한 대인관계 교육 프로그램을 개발하고 동아리 및 커뮤니티 활동을 통해 건강한 대인관계를 형성하도록 지원해야 할 것이다.

다음으로 생활 만족도가 대학생의 우울에 유의한 영향요인으로 나타났다. 이러한 결과는 Kwon 등[37]의 연구에서 대학생 생활 만족도가 대학생 우울의 주요 영향요인으로 밝혀진 것과 맥을 같이 한다. Lopes와 Nihei [38]의 연구에서도 생활 만족도가 학생들의 정신건강을 보호하는 요인으로 작용하며, 삶의 질이 우울증의 예측요인임이 밝혀졌다. 대학생은 의존과 독립 사이의 균형, 자율성과 선택에 따른 책임, 성공에 대한 압박감 등 여러가지 심리적·사회적 문제에 직면하게 된다. 여러 발달과업을 동시에 수행하는 과정에서 청소년기에 기대했던 자유로운 학업환경이나 활발한 사회생활과 달리 치열한 경쟁 속에서 학업에 대한 부담, 대인관계의 어려움, 대학생활 부적응 등을 경험할 수 있다[6,9]. 이러한 기대와 현실의 괴리감은 생활 만족도를 저하시키고, 결과적으로 우울을 유발할 수 있다. 따라서 대학생의 생활 만족도와 관련된 다양한 요인을 확인하여 이를 중재하며, 학업 부담이나 스트레스를 관리하기 위한 정신건강 지원을 강화해야 할 것이다. 또한 학내에서 실시되는 다양한 활동은 우울을 감소시키고, 생활 만족도를 높이는 데 효과적이므로[11], 스포츠, 취미, 문화활동 등에 참여할 기회와 제정적 지원을 통해 보다 긍정적인 대학생활을 유지하도록 도와야 할 것이다.

마지막으로 가족기능이 우울의 유의한 영향요인으로 나타났다. 가족기능이 원활할수록 개인의 우울 수준이 낮아짐을 의미하며, 이는 선행연구[39]에서 좋은 가족기능이 대학생의 우울을 예측하는 부정적 요인이었다는 결과와 일맥상통한다. 가족기능 장애는 우울증의 잠재적 위험요인이 될 수 있으며, 반대로 좋은 가족기능은 개인의 대처행동에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다[39]. 즉, 가족 구성원의 지지와 격려는 스트레스 상황에 직면했을 때 개인이 긍정적인 대처행동을 취하게 하여 스트레스를 효과적으로 관리하고, 결과적으로 우울을 완화하는 데 기여한다. 또한 가족을 건강하게 인식하는 경우 자기효능감과 심리적 독립감이 높기 때문에, 대학생의 우울이 낮아질 수 있다[10]. Kim [40]의 연구에 따르면, 코로나19 상황에서 사회적 관계의 단절로부터 발생한 부정적 감정을 가족과의 관계를 통해 완화할 수 있었다고 보고하며, 가족기능이 우울에 긍정적 영향요인임을 설명하였다. 이러한 결과들은 가족기능이 개인의 정신건강에 중요한 보호작용이 있음을 시사한다. 따라서 가족기능의 강화가 정신건강의 개선에 중요한 전략이 될 수 있으므로, 대학과 지역사회가 협력하여 가족상담, 부모교육, 가족 간 의사소통 기술 향상 등을 포함한 가족중심의 정신건강 프로그램을 제공해야 할 것이다. 또한 사회적 거리두기 상황에서 가족 간의 관계를 유지하고 지지할 수 있는 방법을 안내하고 지원해야 한다.

본 연구는 대인관계 문제, 생활 만족도, 가족기능이 대학생의 우울에 유의한 영향력이 있음을 확인했다는 점에서 의의가 있다. 즉, 대인관계 문제가 심각할수록, 생활 만족도가 낮을수록, 그리고 가족 기능이 원활하지 못할수록 우울이 더욱 악화되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 원활한 대인관계 형성, 전반적인 생활 만족도 향상, 건강한 가족기능 유지가 대학생의 우울증 예방에 중요한 역할을 한다는 것을 시사한다.

그러나 본 연구는 일개 대학의 학생만을 대상으로 했기 때문에 연구결과의 대표성이 부족하며, 일반화하기 어렵다. 또한 변수 간의 인과관계를 명확히 확인할 수 없어 대학생 우울에 대한 여러 변인 간의 복잡한 상호작용을 충분히 파악할 수 없는 한계를 가진다.

V. 결론

본 연구결과, 대학생의 우울에 영향을 미치는 요인은 대인관계 문제, 생활 만족도, 가족기능으로 나타났다. 대학생의 우울을 효과적으로 관리하기 위해 대인관계 교육과 지원을 강화하고, 학업, 진로, 자기개발 및 재정적 지원 등 다양한 방안을 제공하여 생활 만족도를 높여야 할 것이다. 또한 가족 간의 개방적이고 효과적인 의사소통을 장려하고, 가족 구성원으로부터 정서적 안정과 지지를 받을 수 있도록 가족기능을 강화해야 할 것이다.

향후 연구에서는 여러 대학의 학생들을 무작위로 추출하고, 학년, 학과, 성별 등 다양한 변수를 고려하여 연구 대상의 다양성을 확보함으로써 연구결과의 일반화 가능성을 높일 수 있을 것이다. 또한 코로나19 팬데믹 이후 위드코로나(With Corona) 시대의 대학생 우울을 분석하고, 사회적 관계 및 활동 향상에 따른 시간적 변화를 반영한 후속 연구가 이루어진다면 관련된 변인과의 관계를 보다 정확하게 분석할 수 있을 것이다.

Conflict of interest

The authors declared no conflicts of interest.

Funding

None.

Authors contribution

Conceptualization: Lee EJ; Data collection, Formal analysis: All authors; Writing-original draft: All authors; Writing-Review & editing: All authors.

References

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Mental health conditions: Depression and anxiety [Internet]. CDC; 2023 [cited 2024 July 23]. Available from: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/depression-anxiety.html>
- Kim HS. The longitudinal mediation effects of self-esteem in the influence of academic stress to adolescents' depression. *Korean Journal of Youth Studies*. 2014;21(3):409-437.
- Health Insurance Review and Assessment Service (HIRAS). Analysis of the status of treatment for depression and anxiety disorders in the last 5 years (2017-2021) [Internet]. HIRAS; 2022 [cited 2024 July 11]. Available from: <https://www.hira.or.kr/bbsDummy.do?pgmid=HIRAA020041000100&brdScnBltno=4&brdBltno=10627&pageIndex=1>
- Moon JE. A convergence study on factors affecting physical-health status of college students. *Journal of the Korea Convergence Society*. 2018;9(1):31-39. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.1.031>
- Kim JI. The effect of college life stress and self-efficacy on well-being of nursing students during the COVID-19 pandemic. *The Journal of the Korean Society of School Health*. 2024;34(3):200-207. <https://doi.org/10.15434/kssh.2021.34.3.200>
- Kim MJ. Influence of depression on fatigue among university students: Mediating effects of smartphone overdependence. *Journal of Industrial Convergence*. 2024;22(3):111-120. <https://doi.org/10.22678/JIC.2024.22.3.111>
- Kim EJ, Kim NR. Analysis of the relationship between self-esteem, depression, SNS addiction tendency and learning flow in college students. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2023;23(24):111-123. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.24.111>
- Hyun HS, Kim YY. Mediating effect of interpersonal satisfaction between depression and college adjustment among undergraduate students. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2023;23(16):125-135. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.16.125>

9. Lee WJ. A study on the relationship between regular sleep habits and the delayed sleep phase of health science college students and the quality of sleep, excessive daytime sleepiness, depression, and stress. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2023;23(7):326-337. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2023.23.07.326>
10. Kang BJ, Choi YS. The effect of family health on the depression of university students: Mediating psychological independence and self-efficacy. *The Korean Journal of the Human Development*. 2016;23(3):71-90. <http://dx.doi.org/10.15284/kjhd.2016.23.3.71>
11. Choi SK. The effects of self-esteem and quality of life of nursing students on depression. *Journal of the Korea Society of Computer and Information*. 2020;25(10):143-150. <http://doi.org/10.9708/jksci.2020.25.10.143>
12. Han KS. *Psychiatric mental health nursing*. 6th ed. Seoul: Soomoonsa; 2020. 474 p.
13. Song S, Oh SY. The effect of self-esteem, problem behavior and mother-child communication to adolescent's school adjustment. *Journal of Korea Entertainment Industry Association*. 2014;8(1):93-103.
14. Ryu EJ, Park MK. The influence of family function and self-efficacy on the health promotion behavior of university students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2017;23(2):156-164. <http://doi.org/10.5977/jkasne.2017.23.2.156>
15. Baek KS, Kim HS. The effects of university students' self-esteem, gender-role attitudes and family functioning on perceptions of marriage. *Korean Journal of Family Welfare*. 2013;18(3):205-223. <http://doi.org/10.13049/jofw.2013.18.3.205>
16. Kim OJ. A qualitative study on the experience of family processes of college students with divorced parents. *Korean Journal of Youth Studies*. 2017;24(3):105-129. <http://doi.org/10.21509/KJYS.2017.03.24.3.105>
17. Yoo JS, Chung HH. A meta-analysis of the correlation effects between parental problem drinking and psychosocial adjustment in children. *Studies on Korean Youth*. 2021;32(3):129-155. <http://doi.org/10.14816/sky.2021.32.3.129>
18. Erikson EH. Reflections on Dr. Borg's life cycle. *Daedalus*. 1976;105(2):1-28. <https://www.jstor.org/stable/20024398>
19. Vrshek-Schallhorn S, Stroud CB, Mineka S, Hammen C, Zinbarg RE, Wolitzky-Taylor K, et al. Chronic and episodic interpersonal stress as statistically unique predictors of depression in two samples of emerging adults. *Journal of Abnormal Psychology*. 2015;124(4):918-932. <https://doi.org/10.1037/abn0000088>
20. Oh JH, Kang YS. The effects of college students insecure attachment on depression: The multi-parallel mediating effects of rejection sensitivity and mattering. *Journal of Institute for Social Sciences*. 2024;35(2):175-197. <http://dx.doi.org/10.16881/jss.2024.04.35.2.175>
21. Jeong HS. The relationship between socially prescribed perfectionism and depression in university students: Mediating effects of self-forgiveness. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2024;24(6):297-310. <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.6.297>
22. Radloff LS. The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*. 1977;1(3):385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
23. Chon KK, Rhee MK. Preliminary development of Korean version of CES-D. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 1992;11(1):65-76. <https://accesson.kr/kjcp/assets/pdf/26458/journal-11-1-65.pdf>
24. Chon KK, Cho SC, Yang BC. Integrated adaptation of CES-D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology*. 2001;6(1):59-76. UCI:I410-ECN-0102-2009-180-005713363
25. Olson DH, Portner J, Levee Y. *FACE III: Family Adaptability & Cohesion Evaluation Scales*, Family Social Science. St. Paul: University of Minnesota; 1985.
26. Kim YH. Interrelationship between the juvenile delinquency and the couple relationship, parent-adolescent communication, and family functioning [dissertation]. [Seoul]: Sookmyung Women's University; 1990. 111 p.
27. Leem HS. Relationship among self-efficacy, family function, and health promoting behaviors of middle school students [master's thesis]. [Gwangju]: Chonnam National University; 2004. 44 p.
28. Horowitz LM, Rosenberg SE, Baer BA, Ureño G, Vilaseñor VS. Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988;56(6):885-892.
29. Alden LE, Wiggins JS, Pincus AL. Construction of circumplex scales for the Inventory of interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*. 1990;55(3&4):521-536.
30. Hong SH, Cho YR, Kwon JH, Park EY, Kim YH, Jin YK. Short form of the Korean Inventory of Interpersonal Problems Circumplex scales (KIIP-SC) *Korean Journal of Clinical Psychology*. 2002;21(4):923-940. UCI:G704-000007.2002.21.4.012
31. Seo EH, Kim SG, Kim SH, Kim JH, Park JH, Yoon HJ. Life satisfaction and happiness associated with depressive symptoms among university students: A cross-sectional study in Korea. *Annals of General Psychiatry*. 2018;17:1-9. <http://doi.org/10.1186/s12991-018-0223-1>
32. Rose-Clarke K, Hassan E, Prakash BK, Magar J, Devakumar D, Luitel NP, et al. A cross-cultural interpersonal model of adolescent depression: A qualitative study in rural Nepal. *Social Science & Medicine*. 2021;270:1-10. <http://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113623>

33. Fredrickson BL. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Review of General Psychology*. 2001;5(2):219-265. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
34. Kim SH, Lim JM. Effects of body image satisfaction and depression on interpersonal relationships satisfaction among college student's. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2023;23(16):83-91. <http://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.16.83>
35. Jeong SR. Mediating effects of stress on the relationship between interpersonal problems and depression in college students. *The Korea Journal of Youth Counseling*. 2020;28(1):221-242. <http://doi.org/10.35151/kyci.2020.28.1.010>
36. Choi JW, Lim JH. The influence of negative social exchanges on the depressive symptoms of university students: Forgiveness as a moderator. *Studies on Korean Youth*. 2018;29(1):33-59. <http://doi.org/10.14816/sky.2018.29.1.33>
37. Kwon SH, Son HG, Kim KM. Factors Affecting Depression among Nursing Students. *Journal of The Korean Data Analysis Society*. 2017;19(3):1685-1697. <http://doi.org/10.37727/jkdas.2017.19.3.1685>
38. Lopes AR, Nihei OK. Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *PLoS One*. 2021;16(10):e0258493. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>. eCollection 2021.
39. Chen B, Wang W, Yang S. The impact of family functioning on depression in college students: A moderated mediation model. *Journal of Affective Disorders*. 2023;340:448-455. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.047>
40. Kim TH. The effect of family functioning on depression of university students: Mediating effect of self-esteem. *Journal of the Korea Academia Industrial cooperation Society*. 2022;23(1):258-266. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2022.23.1.258>