

여대생의 도움추구 행위, 자기개방성 및 자기은폐 간의 관계

박정언 · 박은아[†]
(경운대학교 · [†]부경대학교)

Relation between the Help Seeking Behaviors, Self-disclosure and Self-concealment in Female College Women

Jeong-Eon PARK · Euna PARK[†]
(Kyngwoon University · [†]Pukyong National University)

Abstract

The college students were faced with not just technical challenges that require skill acquisition but adaptive challenges that require transforming one's mindset to a more complex way of making meaning. The purpose of this study was confirmed the relations among the help-seeking behavior, self-disclosure and self-concealment of 343 female college students'. As a result of data analysis, positive help seeking attitude was higher when the level of self-concealment was lower and self-disclosure, but regarding help-seeking intention, consultation intention was shown to be higher in the case of lower self-disclosure and higher self-concealment. Therefore, female college students need to visit college consultation centers more often while attending college and it needs to provide those students with mediation so that they can use mental health consultation services easily.

Key words : Help seeking attitudes, Help seeking behavior, Help seeking intention, Self-concealment, Self-disclosure

I. 서론

1. 연구의 필요성

발달과정상 후기 청소년기와 성인초기에 속하는 대학생은 다양한 인생의 변화에 대처해야 하는 전환적 시기로서 자아정체성의 확립, 자율성과 선택에 따른 책임, 동성과 이성간의 친밀감 형성과 함께 향후 진로나 미래에 대한 구체적인 준비를 위해 노력해야 하는 시기에 속한다(Kwon Jung-Don & Kim Dong-Bae 2006). 그러나 현대사회는 과거 외환 금융위기 이후로 지속되고 있는 장기적인 경제 불황으로 인해 치열한 경쟁사회

구조를 형성하게 되었고, 노동시장 진입을 앞둔 대학생들의 취업가능성을 낮추어 이들의 불확실한 미래에 대한 스트레스를 증폭시키고 있다(Han Dong-Heon & Cho Yong-A 2015). 이로 인해 대학생의 정신건강 문제가 급증하여 대학생의 8%가 이전에 적어도 한 번은 자살시도를 한 적이 있는 것으로 나타나(Drum, Brownson, Burton Denmark, & Smith 2009) 국가적인 걱정거리가 되고 있다(Blanco et al. 2008).

근소한 차이이기는 하지만 여대생의 취업률이 남학생보다 낮고(Ministry of Education, 2012), 여대생의 졸업 후 실업비율이 2013년 3.4%로 남학

[†] Corresponding author: 051-629-5785, soundness@pknu.ac.kr

생 3.1%보다 높았다(Korean Women's Development Institute, 2013). 따라서 여학생은 대학생활 중 장애문제(Ku Ji-Hyun 2005), 가족관계나 경제적인 문제(Oh Kyoung-Hee 2009) 등으로 인해 남학생보다 더 많은 스트레스를 경험하고 있다고 볼 수 있다. 이러한 스트레스는 정신적으로 우울이나 긴장을 유발하고, 정신·신체질환을 야기하는 요인으로 작용하므로(Koh Kyung-Bong 1988) 정신건강 문제와 밀접한 관련을 가진다고 볼 수 있다.

대부분의 정신건강문제는 18세에서 24세 사이에 처음으로 발생하고(Kessler et al. 2005), 조기에 중재가 이루어진다면 장기적인 예후가 유의하게 향상될 수 있다(Kessler et al. 2001). 그러나 중요한 발달시기에 있는 대학생의 정신건강 문제를 치료하지 않는다면 사회적, 정서적, 인지적인 발달을 증진시킬 수 있는 각종 기회에 참여율이 저조해지게 되어 발달상의 위협뿐만 아니라 정신건강이 악화되거나 만성화되어 이후의 삶에도 지속적으로 부정적인 영향을 미치게 되므로(Czyz et al. 2013), 조기 중재를 통해 이들의 정신건강 향상을 위한 노력이 필요하다고 할 수 있다.

대부분의 사람들은 문제가 있을 때 이를 해결하기 위해 가족이나 친한 친구에게 조언이나 지지를 구하거나(Hinson & Swanson 1993), 상황에 대처하기 위하여 여러 가지 해결전략을 탐색하지만(Kim Dong-Min & Yang Dae-Hee 2010), 심리적으로 어려움을 겪는 모든 사람들이 도움추구 행동에 대해 긍정적인 반응을 나타내는 것은 아니다(Lopez et al. 1998).

도움추구행동은 어떤 문제나 다루기 곤란한 사건으로 인해 괴로운 경우에 지지나 조언, 도움을 얻기 위한 의사소통을 하는 것을 말한다(Hinson & Swanson 1993). Lopez 등(1998)의 연구에 따르면, 다른 사람에 대해 긍정적인 이미지를 가지는 사람이 자신의 문제를 심각하게 지각할 경우에 상담을 요청하는 경향이 더 높은 반면, 다른 사람에 대해 부정적인 이미지를 가지는 사람은 자신의 문제를 심각하게 지각할 경우에 오히려 도

움을 요청하는 경향이 낮다고 보고하였다.

그러나 다른 연구에서는 정신적인 스트레스로 도움이 필요한 대학생들이 오히려 도움서비스를 받지 않는다는 보고도 있어(Barnes et al. 2002) 스트레스와 도움추구행동 간에는 다소 일관되지 않은 결과가 도출되고 있다. 대학생의 도움추구 행동을 방해하는 요인에는 정신건강 치료에 대한 오명(Yakunina et al. 2010), 대학생활 스트레스를 정상이라고 생각하거나 도움의 필요성에 대한 인식부족(Brownson & Burton 2007), 자립 혹은 자율성에 대한 선호(Gulliver et al. 2010) 등이 보고되고 있다.

자기개방은 의미 있는 다른 사람에게 자기 자신에 관한 정보를 언어를 통해 알려주는 행위 또는 과정으로(Cozby 1973), 상대방의 말이나 행동에 대한 자신의 감정을 상대방과 나누는 것을 의미하기도 한다(Chung Yun-Kyung 2004). 이는 의사소통과 인간관계 증진에 큰 영향을 미치는데, 그 이유는 자신에게 관한 일이나 느낌을 솔직하고 정확하게 털어놓고 말하는 중에 자신을 바르게 이해하고 다른 사람이 자신을 이해하는데 도움을 줄 수 있기 때문이다(Lim Myung-Hee 2003). 또한 정신건강과도 밀접한 관련성을 가져서 스트레스로 인한 악영향을 완화시켜 주는 역할을 하기도 한다(Pennebaker et al. 1989).

자기은폐는 개인이 고통스럽거나 부정적이라 지각하는 사적인 정보를 타인에게 적극적으로 감추려는 경향성으로 매우 부정적이고 은밀한 개인적 정보를 의식적으로 감추는 것을 의미하며 이는 우울, 불안 등 다양한 심리적, 신체적 증상과 관련이 있는 것으로 알려져 있다(Larson & Chastain 1990). 그러나, 자기은폐와 도움추구 행동과의 관련성에 관해서는 일관되지 않은 결과가 보고되고 있다.

이와 같이 자기개방이 타인과의 상호작용에서 나타나는 상황적, 상호작용적 요소에 대한 반응이라면 자기은폐는 비밀을 유지해야 하므로 자기개방과는 달리 인지적 자원을 사용해야 하는 적

극적인 과정이며 정서적으로 큰 부담이 될 수 있다(Wegner & Erber 1992).

따라서 본 연구는 여대생을 대상으로 이들의 도움추구행위, 자기개방성, 자기은폐 간의 관계를 알아보고, 이를 토대로 여대생들이 건강한 대학 생활을 영위할 수 있도록 도와줄 수 있는 정신건강증진프로그램의 고안을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 여대생의 도움추구행위, 자기개방성, 자기은폐간의 관계를 탐색하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자들의 인구사회학적 특성에 따른 도움추구행위, 자기개방성, 자기은폐와의 관계를 알아본다.

둘째, 대상자들의 도움추구행위와 자기개방성, 자기은폐와의 관련성을 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생의 도움추구행위와 자기개방성, 자기은폐의 정도를 파악하고 이들 변수간의 관련성을 확인하기 위해 시도된 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구는 P시와 D시의 대학에 재학 중인 여학생 중 본 연구 참여에 동의한 자를 대상으로 하였으며, 연구자가 직접 대학생들에게 자료를 배부, 응답한 설문지를 회수하였다. 설문지를 배부하기 전 연구의 목적과 내용을 설명하였고, 연구 참여자들이 응답한 내용은 연구 외의 다른 목적으로는 절대 사용되지 않는다는 점과 익명이 보장되는 것, 그리고 참여자가 원할 경우 언제든지

지 중도에 참여를 중단할 수 있음을 설명한 후 서면 동의서를 작성한 자에 한해 응답하도록 하였다.

본 연구에 적합한 표본 크기를 산출하기 위해 이분형 로지스틱 회귀분석에 필요한 Odds ratio: 1.5, $r(Y=1/X=1)$ H0: 0.5, 유의수준 0.05, 통계적 검정력 0.95의 조건을 G*Power 3.1.3 program에 입력한 결과(Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang 2009) 자료 분석에 필요한 대상자 수는 337명으로 제시되었다. 미응답율을 고려하여 구조화된 자기 기입식 질문지 400부를 배포하였고 그 중에서 359부가 회수되어 90%의 회수율을 보였다. 미응답 항목이 있어 분석에서 제외된 15부를 제외하고 최종분석에 사용된 자료는 총 343부이므로 본 연구에서 필요한 표본 수를 충족하였다.

3. 연구도구

연구에 사용된 설문지는 학년, 성별, 상담경험, 상담에 대한 관심 등의 일반적 특성에 대한 4개 문항과 도움 추구 태도 29문항, 도움 추구 의도 17문항, 자기개방성 12문항 및 자기은폐척도 10 문항 등 총 72 문항으로 구성하였다. 본 연구의 주요 변수인 도움 추구 행위, 자기개방성 및 자기은폐의 구체적인 측정항목 및 평가 방법은 다음과 같다.

1) 도움 추구 행위

(1) 도움 추구태도

도움 추구 태도를 측정하기 위해 본 연구에서는 Fischer와 Turner(1970)가 개발한 전문적 도움 추구 태도 척도(Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help Scale: ATSPPH)를 Yoo Sung-Kyung(2005)이 수정한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 29개의 문항으로 전문가에 대한 신뢰, 도움 필요성 인식, 자기문제에 대한 개방성, 낙인에 대한 내인성 등 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 측정 도구의 각 항목은 '전혀 아니다'에서 '매우 그렇다'까지의 4점 척도로 응

답하도록 되어 있고 점수가 높을수록 전문적 도움추구에 대해 긍정적인 태도를 지니고 있음을 의미한다. 본 연구에서는 평균의 중앙값을 기준으로 양분하여 평균 2.69점 미만을 도움 추구 태도가 낮은 군, 2.69 이상을 도움 추구 태도가 높은 군으로 구분하였다. Yoo Sung-Kyung(2005)의 연구에서의 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = 0.83$ 이었고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = 0.73$ 이다.

(2) 도움 추구 의도

전문적 도움추구에 대한 의도를 측정하기 위해 Cash 등(1975)이 6점 리커트 척도로 개발한 상담 의도 목록(Intentions to Seek Counseling Inventory: ISCI)을 Vogel과 Wester(2003)가 4점 척도로 수정한 질문지를 Shin Yeon-Hee와 Ahn Hyun-Nie(2005)가 번안한 것을 사용하였다. 이 도구는 대인관계 문제, 약물에 대한 문제, 학업문제 등 3개의 하위요인으로 나뉘어져 있으며 총 17개의 문항으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 상담을 받고자 하는 경향이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 중앙값을 기준으로 하여 평균 2.41점 미만을 도움 추구 의도가 낮은 군, 2.41점 이상을 도움추구 의도가 높은 군으로 구분하였다. Shin Yeon-Hee와 Ahn Hyun-Nie(2005) 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = 0.89$ 이었고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = 0.89$ 로 확인되었다.

2) 자기 개방성

자기 개방성을 측정하기 위해 Kahn과 Hessling(2001)이 개발한 심리적 불편감노출척도(Distress Disclosure Index: DDI)를 Yoon Ji-Young(2007)이 번역한 것을 사용하였다. DDI는 개인이 자신의 불편감을 어는 정도 개방하는지 그 경향성을 측정하기 위해 총 12문항으로 구성되었으며 그 중 6문항은 역채점 문항이며, 5점 리커트 척도이다.

각 문항에 대해 동의하는 정도에 따라 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다) 사이에서 응답하게 되어 있고, 총점이 높을수록 불편함을

느끼는 개인적인 정보를 개방하는 경향이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 중앙값을 기준으로 하여 43점 미만을 자기개방이 낮은 군, 43점 이상을 자기개방이 높은 군으로 구분하였다.

도구 개발당시 검사-재검사 신뢰도는 Cronbach's α 가 0.92-0.95였고, Yoon Ji-Young(2007)의 연구에서는 0.88, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = 0.86$ 이었다.

3) 자기은폐 척도

Larson과 Chastain(1990)에 의해 개발된 자기은폐 척도(Self Concealment Scale; SCS)의 10문항을 Jang Jin-Yi(2001)가 번역한 것을 사용하였다. SCS는 자신에게 고통스러운 정보를 타인에게 적극적으로 숨기는 경향성을 측정하는 것으로 총 10문항으로 이루어져 있다. 자기은폐는 자기개방과 관련이 있지만 자기은폐는 적극적으로 은폐하기 위해 시도하는 것을 의미하지만 자기개방이 적극적으로 개방하는 것을 의미하지 않는다는 점에서 개념적, 경험적 차이가 있다(Larson & Chastain 1990). 자기은폐 척도는 원래 자신과 관계된 비밀의 은폐를 측정하는 제 1 요인과, 자신과 관련되지 않은 비밀의 은폐를 측정하는 제 2 요인 등 총 두 개의 하위요인으로 구성되어 있으나 하위요인 구분 없이 단일차원의 척도로 사용되어 왔으므로 본 연구에서도 단일차원으로 그 결과를 분석하였다. SCS는 1점(전혀 그렇지 않다) ~ 5점(매우 그렇다)까지 총 5점 척도로 응답하게 되어 있고 점수가 높을수록 자기은폐 경향이 큰 것으로 해석하였다. 본 연구에서는 중앙값을 기준으로 하여 28점 미만을 자기은폐가 낮은 군, 28점 이상을 자기은폐가 높은 군으로 구분하였다.

Larson과 Chastain(1990)의 연구에서 보고된 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = 0.83$, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = 0.87$ 이다.

4. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS Win 15.0 Program을 이용

하여 다음과 같이 분석하였다.

1) 대상자의 일반적 특성, 도움추구행위, 자기개방성 및 자기은폐 분석은 기술통계 방법으로 제시하였다.

2) 대상자의 일반적 특성에 따른 대상자의 도움추구행위, 자기개방성 및 자기은폐를 파악하기 위해 카이검증 및 이분형 로지스틱 회귀분석을 이용한 비차비(Odds Ratio, OR)를 산출하였다.

3) 대상자의 자기개방성 및 자기은폐가 도움추구행위에 미치는 영향을 파악하기 위해 이분형 로지스틱 회귀분석을 이용하여 OR와 95% 신뢰구간(95% Confidence Interval)을 산출하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성에 따른 도움추구 행위, 자기은폐와 자기개방성

본 연구대상자는 3학년 학생이 전체의 38.5%, 2학년과 4학년이 각 24.5%였으며, 1학년은 12.5%였다. 이들 중 상담을 받은 경험이 있거나 현재 상담을 받고 있는 대상자는 30.9%였고, 상담에 대한 호감도가 높다고 응답한 대상은 8.5%, 보통인 경우가 53.6%, 상담에 대한 호감도가 없다고 응답한 대상자는 37.9%였다(<Table 1> 참조).

교차분석을 이용한 제 특성에 따른 도움추구행위 정도를 분석한 결과 도움추구태도는 학년과 상담에 대한 호감도에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으나($p < 0.05$), 상담경험에서는 유의성이 없었고, 도움추구의도의 경우 제 특성 항목 모두에서 유의한 차이를 보이지 않았다.

도움추구행위에 영향을 주는 제 특성을 확인하기 위해 로지스틱 회귀분석을 이용한 분석 결과 도움추구태도에 영향을 주는 유의한 변수는 학년과 상담에 대한 호감도로 나타났다. 이에 대한 분석 결과를 살펴보면, 2학년의 경우 다른 학년에 비해 0.458배의 도움추구태도를 보인 반면, 도움추구의도는 타 학년에 비해 1.610배 높았다. 타

학년과 비교해볼 때 4학년의 도움추구태도는 1.739배, 도움추구의도는 1.045배였다. 상담을 받고 있거나 받은 경험이 있는 대상자는 그렇지 않은 경우에 비해 1.168배 높은 도움추구태도를 보였으나, 도움추구의도는 0.954배였다. 또 상담에 대한 호감이 높은 경우 도움추구태도는 3.589배, 도움추구의도는 1.330배로 상담에 대한 호감도가 낮은 군에 비해 도움추구태도와 의도 모두 높은 것으로 확인되었다.

한편, 대상자의 제 특성에 따른 자기개방성, 자기은폐 정도를 확인하기 위해 교차분석을 시행한 결과 학년, 상담에 대한 호감도에 따라 자기은폐 정도의 차이가 있었고($p < 0.05$), 자기개방 정도는 제 특성에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 학년, 상담 경험, 상담에 대한 호감도가 자기개방성, 자기은폐에 미치는 영향 정도를 파악하기 위해 로지스틱 회귀분석을 시행한 결과 학년간의 비교에서는 2학년의 자기은폐 정도(1.940배)가 높고 자기개방성(0.686배)은 낮았다. 또 상담을 받고 있거나 상담경험이 있는 경우 그렇지 않은 군에 비해 자기은폐 정도가 높았으나(1.420배) 자기개방성에서는 큰 차이를 보이지 않았다(1.051배). 또한 상담에 대한 호감도가 높은 경우 호감도가 없는 것보다 자기은폐는 2.502배, 자기개방성은 2.286배 높은 것으로 나타났다(<Table 1> 참조).

2. 대상자의 자기개방성, 자기은폐가 도움추구 행위에 미치는 영향

대학생의 도움 추구 태도는 평균 2.70점으로 ‘개방성’, ‘낙인에 대한 내인성’, ‘신뢰’ 순으로 점수가 높았고, ‘필요성’에 대한 도움 추구 태도가 가장 낮았다. 도움 추구 의도는 6점 만점 중 평균 2.37로 이 중 학업문제에 대한 도움 추구의도가 가장 높고, 알콜/약물문제에 대한 도움추구 의도가 가장 낮았다. 또한, 대학생의 자기개방 정도는 42.38점 자기은폐는 28.31점으로 이 중 자기은폐의 경우 개인은폐는 14.79점, 일반은폐는

13.52점으로 나타났다(<Table 2> 참조).

<Table 1> General Characteristics, and Relations among the Help Seeking Behaviors, Self-Disclosure and Self-Concealment (N=343)

Characteristics	No. of Subjects (%)	Help Seeking Behaviors						Self-Disclosure			Self-Concealment		
		Help Seeking Attitudes			Help Seeking Intention			Low No. (%)	High No. (%)	OR* (P**)	Low No. (%)	High No. (%)	OR* (P**)
		Low No. (%)	High No. (%)	OR* (P**)	Low No. (%)	High No. (%)	OR* (P**)						
Total		171 (49.9)	172 (50.1)		159 (46.4)	184 (53.6)		168 (49.0)	175 (51.0)		153 (44.6)	190 (55.4)	
Grade													
1	43 (12.5)	20 (5.8)	23 (6.7)	1	23 (6.7)	20 (5.8)	1	19 (5.5)	24 (7.0)	1	20 (5.8)	23 (6.8)	1
2	84 (24.5)	55 (16.0)	29 (8.5)	0.458 (0.041)	35 (10.2)	49 (14.3)	1.610 (0.207)	45 (13.1)	39 (11.4)	0.686 (0.318)	26 (7.6)	58 (16.9)	1.940 (0.086)
3	132 (38.5)	68 (19.8)	64 (18.7)	0.818 (0.569)	57 (16.6)	75 (21.9)	1.513 (0.240)	61 (17.8)	71 (20.7)	0.921 (0.817)	66 (19.2)	66 (19.2)	0.870 (0.691)
4	84 (24.5)	28 (8.2)	56 (16.3)	1.739 (0.149)	44 (12.8)	40 (11.7)	1.045 (0.906)	43 (12.5)	41 (12.0)	0.755 (0.455)	41 (12.0)	43 (12.5)	0.912 (0.806)
$\chi^2(p)$		17.709(0.001)			3.383(0.336)			1.673(0.643)			8.556(0.036)		
Experience of counsel													
No	237 (69.1)	121 (35.3)	116 (33.8)	1	109 (31.8)	128 (37.3)	1	117 (34.1)	120 (35.0)	1	112 (32.6)	125 (36.4)	1
Yes	106 (30.9)	50 (14.6)	56 (16.3)	1.168 (0.506)	50 (14.6)	56 (16.3)	0.954 (0.840)	51 (14.9)	55 (16.0)	1.051 (0.830)	41 (12.0)	65 (19.0)	1.420 (0.140)
$\chi^2(p)$		0.929(0.628)			0.061(0.970)			0.046(0.830)			4.197(0.123)		
Favor toward the counsel													
No favor	29 (8.5)	19 (5.5)	10 (2.9)	1	15 (4.4)	14 (4.1)	1	19 (5.5)	10 (2.9)	1	17 (5.0)	12 (3.5)	1
Moderate	184 (53.6)	107 (31.2)	77 (22.4)	1.367 (0.455)	86 (25.1)	98 (28.6)	1.221 (0.618)	90 (26.2)	94 (27.4)	1.984 (0.101)	89 (25.9)	95 (27.7)	1.512 (0.307)
Lots of	130 (37.9)	45 (13.1)	85 (24.8)	3.589 (0.003)	58 (16.9)	72 (21.0)	1.330 (0.488)	59 (17.2)	71 (20.7)	2.286 (0.054)	47 (13.7)	83 (24.2)	2.502 (0.029)
$\chi^2(p)$		19.989(0.000)			0.505(0.777)			3.846(0.146)			7.119(0.028)		

* Odds Ratio

** Level of significance: 5%

<Table 2> Help Seeking Behavior, Self-Concealment and Self-disclosure (N=343)

Variable		Mean (SD)	Min	Max
Help Seeking Attitudes	Confidence in mental health practitioner	2.64(0.31)	1.67	3.56
	Recognition of need for psychotherapeutic help	2.62(0.31)	1.63	4.00
	Interpersonal openness	2.80(0.40)	1.86	5.71
	Stigma tolerance	2.79(0.45)	1.60	4.00
	Total	2.70(0.25)	1.97	3.55
Help Seeking Intention	Problem of interpersonal relation	2.38(0.54)	1.00	3.64
	Problem of study	2.50(0.59)	1.00	4.00
	Alcohol/drugs	2.10(0.93)	1.00	4.00
	Total	2.37(0.50)	1.00	3.59
Self Concealment		28.31(7.12)	12.00	48.00
Self Disclosure		42.38(6.66)	20.00	60.00

<Table 3> Influence of the Self-Concealment and Self-Disclosure on Help Seeking Behavior (N=343)

		Self-Disclosure			Self-Concealment		
		OR*	p**	95.0% C.I.	OR*	p**	95.0% C.I.
Help Seeking Behavior	Confidence in mental health practitioner	1.226	0.369	0.786-1.911	0.652	0.062	0.417-1.021
	Help Seeking Attitudes						
	Recognition of need for psychotherapeutic help	0.888	0.603	0.568-1.388	0.572	0.015	0.364-0.897
	Interpersonal openness	2.499	0.000	1.537-4.064	0.262	0.000	0.157-0.438
	Stigma tolerance	1.165	0.505	0.743-1.828	0.431	0.000	0.273-0.681
	Total	1.673	0.027	1.060-2.641	0.311	0.000	0.196-0.492
	Help Seeking Intention						
	Problem of interpersonal relation	1.462	0.097	0.933-2.291	1.991	0.003	1.268-3.126
	Problem of study	0.966	0.881	0.612-1.523	2.119	0.001	1.344-3.343
	Alcohol/drugs	1.297	0.261	0.824-2.040	1.573	0.050	0.999-2.478
	Total	1.551	0.059	0.983-2.446	2.443	0.000	1.546-3.860

- The variable is divided two groups on the basis of average of the variables

- * Odds Ratio, Logistic regression analyses by entered method(Dependent variable is the help seeking behavior, independent variable is the self-disclosure and self-concealment)

- ** Level of significance: 5%

자기개방성과 자기은폐 정도에 따른 도움추구 행위 정도를 확인하기 위해 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과 자기개방성이 높을수록(OR=1.673, p<0.05), 자기은폐 정도가 낮을수록(OR=0.311, p<0.001) 도움추구태도가 높은 것으로 나타났다. 도움추구태도의 하위영역별 분석 결과를 살펴보면, 자기개방성이 높은 경우 자기문제에 대한 개방성(OR=2.499, p<0.001)이 높고, 자기은폐가 강

할수록 도움 필요성 인식(OR=0.572, p<0.05), 자기문제에 대한 개방성(OR=0.262, p<0.001) 및 낙인에 대한 내인성(OR=0.431, p<0.001)이 낮았다. 또한 자기은폐가(OR=2.443, p<0.001)가 강할수록 도움추구의도가 높았는데, 특히 도움추구의도의 하위영역 중 대인관계문제(OR=1.991, p<0.01)영역과 학업문제(OR=2.119, p<0.01)영역에서의 도움추구의도가 높은 것으로 나타났다(<Table 3> 참조).

IV. 논 의

본 연구는 여대생의 도움추구행위, 자기개방성, 자기은폐간의 관계를 파악하여 이들의 정신건강 문제 예방을 위한 중재방안을 마련하기 위한 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다.

본 연구에서 학년에 따른 전문적 도움추구행위 중 도움추구 태도는 1학년을 제외하고 학년이 증가할수록 전문적 도움추구에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있었고, 도움추구 의도는 1학년을 제외하고 학년이 낮아질수록 상담을 받고자 하는 경향성이 높은 것으로 나타났다. 이는 1학년을 예외로 하고 학년이 높아질수록 전문적 도움추구에 대해 긍정적인 태도를 갖지만, 도움추구 의도는 낮아진다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 도움추구 태도가 도움추구행위의 한 요인이 될 수는 있으나 그와 동일하게 취급될 수 없다는 것을 의미한다(Lee Sun-Hae 2007). 또한 본 연구에 사용된 도구가 서구사회에서는 신뢰도와 타당도가 높아 널리 사용되는 것이지만 한국인에게 적용했을 때 절반 정도의 문항에서 신뢰도가 기준치 이하로 나타나는 등 민감하지 못한 결과를 나타낸 것(Yoo Sung-Kyung 2005)에 주목할 필요가 있다. 1학년이 도움추구행위에서 예외성을 나타낸 이유에 대해서는 명확히 밝힐 수 없었으므로 추후연구에서는 대상자의 수와 범위의 확대를 통해 재확인해 볼 필요가 있겠다. 또한 자기개방성과 자기은폐에서 자기개방성은 1학년이 가장 높고 2학년이 가장 낮았으며, 자기은폐는 2학년이 가장 높고 3학년이 가장 낮았다. 즉 2학년은 자기개방성은 가장 낮고, 자기은폐가 가장 높은 대상자이다. 이와 관련하여 수치심 개념으로 설명할 수 있는데, 수치심의 하위요인 가운데 자신에 대한 부적절감과 공허감, 도움추구에 대한 낙인이 강할수록 자신의 약점이 타인에게 드러나는 것에 두려움을 느끼는 것으로 보인다(Lee Sun-Hae 2007). 특히 2학년에서 이러한 특성을 나타낸 것

은 본 연구의 대상자가 여대생이라는 측면에서 간호대학생의 참여가 70% 정도로 많았는데 간호대학생들에게 있어서 2학년은 힘든 기초의학 및 전공공부가 본격적으로 시작되고 잦은 재시로 인해 스트레스가 많기 때문에(Kim Hee-Sook et al. 2006) 자신의 취약점을 드러내는 것을 부적절하고 두려운 것으로 인식한 것과 관련이 있을 것으로 생각된다.

상담경험과 관련하여 여대생의 1/3이 상담서비스를 받은 경험이 있는 것으로 나타나 Yoo Sung-Kyung 과 Yoo Jung-lee(2000)의 연구에서 상담서비스를 이용한 적이 있다고 한 사람의 비율과 Kim Dong-Bae 와 Ahn In-Kyung(2007)의 상담기관을 이용한 적 있는 사람의 비율보다 2배 이상 높은 것으로 나타났다. 이는 본 대상자들이 대학교에 재학 중인 학생들이므로 입학 후 심리검사 실시 및 해석 상담에 참여한 경험을 상담서비스를 이용한 것으로 보고하였기 때문인 것으로 생각된다. 우리나라 정신질환의 평생 유병율이 27.6%에 이르는 점(Ministry of Health & Welfare 2011)을 감안할 때 인간 성장발달 단계별로 일회성 상담서비스가 아니라 대상자들이 꾸준히 이용할 수 있는 접근성을 높인 상담프로그램 개발이 필요할 것으로 여겨진다. 상담경험과 자기은폐와의 관계에서 상담을 받은 경험이 있는 사람은 자기은폐 점수가 높은 것으로 나타났다. 자기은폐는 자신의 문제나 비밀을 털어놓지 않으며, 다른 사람에게 자신이 노출되는 것을 피하는 것을 말한다(Masuda et al. 2011). 다시 말해 자기은폐 성향이 높은 사람은 우울(Larson & Chastain 1990)이나 불안(Kahn & Hessling 2001), 심리적 스트레스(Masuda et al. 2009)가 높은 사람들이므로 일회성의 상담서비스에서 자신의 문제를 노출하는 것에 부담감을 가지고 있었을 가능성을 고려해 볼 필요가 있겠다. 또한 자기은폐가 높은 사람은 기분조절이나 적응에 문제를 가지는 등 부정적인 심리적 결과를 초래할 가능성이 있으므로 (Wismeijer et al. 2009) 이들의 자기은폐를 낮추주

기 위한 프로그램을 개발할 필요가 있을 것으로 생각된다.

일반적 특성 중 상담에 대해 호감을 가진 사람은 자기은폐가 높은 것으로 나타났다. Masuda et al.(2011)에 따르면 자기은폐가 높은 사람은 심리적 유연성이 저하되어 스트레스 상황에서 어려움을 겪을 수 있다고 하였다. 심리적 유연성은 가치 있는 결과나 목적을 위해 현실을 파악하고 자신의 행동을 변화시키는 것으로(Hayes et al. 2006), 자기은폐가 높은 사람이 심리적 유연성을 가지게 되면 보다 적극적으로 해결방안을 찾을 수 있다(Masuda et al. 2011). 이러한 점에서 심리적 유연성과 도움추구행동, 자기노출, 자기은폐와의 관련성을 확인해 볼 필요가 있겠다.

본 연구대상자의 도움추구 태도 정도는 대학생의 우울에 대한 Kwak Hyun-Sun(2012)의 연구와 유사한 것으로 나타났다. 도움추구 의도는 대학생을 대상으로 한 Park Sun-Joo(2010)의 연구결과와 유사하였다. 이러한 결과는 우리나라 대학생이 나타내는 도움추구 행동의 수준이 거의 비슷한 수준임을 나타내는 것이다. 동일한 도구를 이용한 것은 아니지만 동양과 서양의 문화가 융합되어 있는 터키의 대학생의 도움추구 행동에 대한 연구(Seyfi et al. 2013)에서는 중상위 이상의 수준에서 도움추구행동을 하는 것으로 나타나 본 연구에서 확인된 것 보다 더 높은 수준의 도움추구 행동을 보이는 것으로 확인되었다. 다양한 문화권에서 온 학생들이 혼합되어 있는 미국 대학생의 77%에서 어떠한 형태로든 도움추구 행위를 하고 있는 것으로 나타났다(Eisenberg et al. 2011). 이는 문화권에 따라 도움추구 행동이 달라지며, 우리나라 대학생의 도움추구행동은 서양에 비해 적극적이지 않음을 알 수 있다. 따라서 우리나라 대학생의 도움추구 행동을 증진시키기 위한 다각적인 전략을 마련할 필요가 있겠다.

도움추구행위와 자기개방, 자기은폐와의 관련성을 살펴보면, 도움추구 행위 중 도움추구 태도는 자기문제에 대한 개방성, 전문가에 대한 신뢰,

낙인에 대한 내인성, 도움의 필요성 인식 등 자기개방성이 높을수록 높게 나타났다. 선행연구에 따르면(Akutsu et al. 1996; Shin, Jinah-Kim 1999) 동양인은 타민족보다 정신건강서비스를 이용하는 비율이 낮고 서비스를 찾는다 해도 자발적으로 찾을 확률이 상대적으로 낮으며 문제가 심각해질 때까지 전문적인 도움을 구하지 않는 경우도 많다고 하였다. 이러한 특성은 정신보건서비스 이용에 대한 정보 부족(Ho & Chung 1996) 혹은 동양의 문화적 특성 상 정신과 방문에 대한 사회적 낙인 큰 것(Takeuchi et al. 1988)과 관련이 있을 수 있으므로 이들 대상자들의 도움추구행위와 관련된 낙인을 확인해 볼 필요가 있겠다.

도움추구 행위 중 도움추구 의도를 살펴보면, 학업문제, 대인관계문제, 알코올문제 등을 가지고 있을 때 자기은폐가 높은 것으로 나타났다. 이는 한국인은 심리·정신적 문제에 봉착했을 때 누구와도 상의하지 않고 자기조절을 통해 혼자 해결하려는 경향이 있는 것(Kim Ui-Chol & Park Young-Shin 1997)과 관련이 있을 것으로 생각된다. 또한 사적인 정보를 드러내야 하는 상담과정은 자기은폐 성향이 높은 사람에게는 더 큰 부담감으로 작용하는 것(Jang Jin-Yi 2001)과도 관련이 있을 것으로 여겨진다.

이상의 결과를 토대로 볼 때, 여대생의 도움추구 행위 중 도움추구 태도는 자기개방성이 높고 자기은폐가 낮을수록 높았고, 도움추구 의도는 자기은폐가 높을수록 더 높게 나타난다는 것이 확인되었다. 또한 1학년을 제외하고 학년이 높아질수록 전문적 도움추구에 대해 긍정적인 태도를 갖지만, 상담의도는 낮아지는 것으로 나타났다. 1학년에서 이러한 예외성이 나타난 이유에 대한 추후 연구가 필요할 것으로 생각된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 여대생의 도움추구행위와 자기개방,

자기은폐와의 관련성을 파악하여 이들의 대학생 활 및 향후 사회생활에서의 적응을 돕기 위한 프로그램 개발을 위한 기초자료를 마련하기 위하여 시도되었다.

연구 결과 여대생은 1학년에서는 예외성이 나타나기는 하였지만 학년이 증가할수록 도움추구 행위가 높아지는 반면 상담 의도는 학년이 낮아질수록 높은 것을 알 수 있었다. 또한 도움추구 행위 중 도움추구 태도는 자기은폐가 낮고 자기 개방성이 높을수록 긍정적이었고, 도움추구 의도는 자기개방성이 낮고 자기은폐성이 높을수록 높아지는 것으로 나타났다.

사회가 많이 변화되었다고는 하지만 한국의 여대생들은 다른 문화권의 대학생에 비해 어떤 문제 상황에서 도움추구 행동에 대해 긍정적이지 않은 경향성을 나타내고 있음을 확인할 수 있었다. 다만 학년에 따른 차이에서 1학년이 예외성을 나타낸 점에 대해서는 추후 연구를 통해 확인할 필요가 있다.

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 한다. 첫째, 학년에 따른 도움추구 행위에 차이가 발생한 원인을 파악하기 위한 보다 광범위한 연구가 필요하다. 둘째, 여대생의 도움추구 행위에 영향을 미치는 개인적 변인 중 수치심이나 낙인과의 관련성을 확인하는 연구가 필요하다. 셋째, 지속적으로 이용할 수 있는 상담프로그램의 여대생이 대학생활 중 필요 시 대학상담센터를 더 자주 방문하고 정신상담 서비스를 이용할 수 있도록 중재프로그램의 개발이 필요하다.

References

Akutsu, P. D. · Snowden, L. R. & Organista, K. C.(1996). Referral patterns in ethnic-specific and mainstream programs for ethnic minorities and whites. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 56~64.

Barnes, L. S. · Ikeda, R. M. & Kresnow, M. J.(2002). Help seeking behavior prior to nearly

lethal suicide attempts. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 32(s1), 68~75.

Blanco, C. · Okuda, M. · Wright, C. · Hasin, D. S. · Grant, B. F. · Liu, S. M. & Olfson, M.(2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1429~1437.

Cash, T. F. · Begley, P. J. · McCown, D. A. & Weise, B. C.(1975). When counselors are heard but not seen: initial impact of physical attractiveness. *Journal of Counseling Psychology*, 22(4), 273~279.

Chung, Yun-Kyung(2004). The influence of marital conflict on intimacy with the opposite sex of early adult : moderating effects of psychological separation and self-disclosure. Master's thesis, Yonsei University.

Cozby, P. C.(1973). Self-disclosure: a literature review. *Psychological bulletin*, 79(2), 73~91.

Czyz, E. K. · Horwitz, A. G. · Eisenberg, D. · Kramer, A. & King, C. A.(2013). Self-reported barriers to professional help seeking among college students at elevated risk for suicide. *Journal of American College Health*, 61(7), 398~406.

Drum, D. J. · Brownson, C. · Burton Denmark, A. & Smith, S. E.(2009). New data on the nature of suicidal crises in college students: shifting the paradigm. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(3), 213~222.

Eisenberg, D. · Hunt, J. · Speer, N. & Zivin, K.(2011). Mental health service utilization among college students in the united states. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 199(5), 301~308.

Faul, F. · Erdfelder, E. · Buchner, A. & Lang, A. G.(2009). Statistical power analyses using g* power 3.1: tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149~1160.

Fischer, E. H. & Turner, J. I.(1970). Orientations to seeking professional help: development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1p1), 79~90.

Gulliver, A. · Griffiths, K. M. & Christensen, H.(2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a

- systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1), 113.
- Han, Dong-Heon & Cho, Young-A(2015). Moderating effects of career optimism in the relationship between job seeking stress and suicide probability among undergraduates. *Korean Journal of Counseling*, 16(1), 111~128.
- Hayes, S. C. · Luoma, J. B. · Bond, F. W. · Masuda, A. & Lillis, J.(2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1~25.
- Hinson, J. A. & Swanson, J. L.(1993). Willingness to Seek help as a function of self-disclosure and problem severity. *Journal of Counseling and Development*, 71(4), 465~470.
- Ho, T. & Chung, S.(1996). Help-seeking behaviours among child psychiatric clinic attenders in Hong Kong. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 31(5), 292~298.
- Jang, Jin-Yi(2001). The relationships between self-concealment and emotional expressiveness, perceived social support and help-seeking attitudes. Master's thesis, Ewha Womans University.
- Kahn, J. H. & Hessling, R. M.(2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(1), 41~65.
- Kessler, R. C. · Avenevoli, S. & Merikangas, K. R. (2001). Mood disorders in children and adolescents: an epidemiologic perspective. *Biological Psychiatry*, 49(12), 1002~1014.
- Kessler, R. C. · Berglund, P. · Borges, G. · Nock, M. & Wang, P. S.(2005). Trends in suicide ideation, plans, gestures, and attempts in the united states, 1990-1992 to 2001-2003. *Journal of the American Medical Association*, 293(20), 2487~2495.
- Kim, Dong-Bae & Ahn, In-Kyung(2007). A study on the difference of recognition between the public and mental health specialists' of Korea about needs for positive mental health and solution methods. *Mental Health & Social Work*, 25(4), 5~40.
- Kim, Dong-Min & Yang, Dae-Hee(2010). The relationship of self-concealment and professional help seeking behavior. *Korean Education Inquiry*, 28(2), 95~108.
- Kim, Hee-Sook · Park, Wan-Ju & Ha, Tae-Hi(2006). The influencing factors of interpersonal relationship in nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 12(2), 229~237.
- Kim, Ui-Chol & Park, Young-Shin(1997). The experience of stress during the economic crisis in Korea: an indigenous analysis. *Korean Journal of Health Psychology*, 4(1), 57~79.
- Koh, Kyung-Bong(1988). The prevalence of psychosomatic disorders and stress perception in medical inpatients. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 27, 525~534.
- Korean Women's Development Institute(2013). Gender cognition statistics information system. https://gsis.kwdi.re.kr/gsis/kr/reportView.html?sessionid=B3BEC6CEC5880859084668301A201109?from=list&board_seq=4265
- Ku, Ji-Hyun(2005). Spiritual well-being and mental health among college students. Master's thesis, Sahmyook University.
- Kwak, Hyun-Sun(2012). Mediating effects of attachment and suppression of emotional expression in relations between depression and helping seeking attitude among college students. Master's thesis, Kyonggi University.
- Kwon, Jung-Don & Kim, Dong-Bae(2006). Humans behavior and social environment. Seoul: Hakjisa.
- Larson, D. G. & Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4), 439~455.
- Lee, Sun-Hae(2007). Factors affecting help-seeking behavior of Koreans with mental health problems. *Mental Health & Social Work*, 27, 122~151.
- Lim, Myung-Hee(2003). How to affect self-openness and mother-child interaction for group art therapy. Master's thesis, Yeungnam University.
- Lopez, F. G. · Melendez, M. C. · Sauer, E. M. · Berger, E. & Wyssmann, J.(1998). Internal working models, self-reported problems, and help-seeking attitudes among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 79~83.
- Masuda, A. · Anderson, P. L. & Sheehan, S. T.(2009). Mindfulness and mental health among African American college students. *Complementary Health Practice Review*, 14, 115~127.
- Masuda, A. · Anderson, P. L. · Wendell, J. W. ·

- Chou, Y. Y. · Price, M. & Feinstein, A. B.(2011). Psychological flexibility mediates the relations between self-concealment and negative psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 243~247.
- Masuda, A. · Boone, M. S. & Timko, C. A.(2011). The role of psychological flexibility in the relationship between self-concealment and disordered eating symptoms. *Eating Behaviors*, 12(2), 131~135.
- Ministry of Education(2012). The 2012 statistical yearbook of education. Retrieved from December 01 2015, <http://kess.chedi.re.kr/index>
- Ministry of Health & Welfare(2011). The 2011 epidemiological survey of mental disorders in Korea. Retrieved from December 06 2012, http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=1441#quick_02
- Oh, Kyoung-Hee(2009). The relationship between life stress and physical/mental health among college students. Master's thesis, Sahmyook University.
- Park, Sun-Joo(2010). The mediating roles of anticipated risks, anticipated benefits, and self-disclosure on the intentions to seek counseling: an attachment avoidance perspective. Master's thesis, Ewha Womans University.
- Pennebaker, J. W. · Barger, S. D. & Tiebout, J.(1989). Disclosure of traumas and health among holocaust survivors. *Psychosomatic Medicine*, 51(5), 577~589.
- Seyfi, F. · Poudel, K. C. · Yasuoka, J. · Otsuka, K. & Jimba, M.(2013). Intention to seek professional psychological help among college students in Turkey: influence of help-seeking attitudes. *BMC Research Notes*, 6(1), 519.
- Shin, Jinah-Kim(1999). Help-seeking behaviors by Korean immigrants for their depression. Doctoral dissertation, Columbia University.
- Shin, Yeon-Hee & Ahn, Hyun-Nie(2005). The relative importance of approach factors and avoidance factors in predicting professional help seeking behavior. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 17(1), 177~195.
- Takeuchi, D. T. · Leaf, P. J. & Kuo, H. S.(1988). Ethnic differences in the perception of barriers to help-seeking. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 23(4), 273~280.
- Vogel, D. L. & Wester, S. R.(2003). To seek help or not to seek help: the risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 351~361.
- Wegner, D. M. & Erber, R.(1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 903~912.
- Wismeijer, A. A. · Van Assen, M. A. · Sijtsma, K. & Vingerhoets, A. J.(2009). Is the negative association between self-concealment and subjective well-being mediated by mood awareness? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(6), 728~748.
- Yakunina, E. S. · Rogers, J. R. · Waehler, C. A. & Werth, J. L.(2010). College Students' intentions to seek help for suicidal ideation: accounting for the help negation effect. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 40(5), 438~450.
- Yoo, Sung-Kyung(2005). Korean college students' attitudes toward counseling, psychotherapy, and psychiatric help. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 17(3), 617~632.
- Yoo, Sung-Kyung & Yoo, Jung-Iee(2000). Individualism - collectivism and tolerance of stigma associated with help - seeking. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 12(1), 19~32.
- Yoon, Ji-Young(2007). The mediating effects of stigma, self concealment, self disclosure and attitudes toward counseling. Master thesis, Ewha Womans University.

-
- Received : 15 October, 2015
 - Revised : 01 December, 2015
 - Accepted : 14 December, 2015