

성인 진입기 확고한 정체성과 우울 증상의 부적 관계: 미래 사고 독자성과 무망감의 연속 매개효과*

문 현 박 선 응[†]
텍사스대학교 고려대학교

확고하게 형성된 정체성과 우울 증상 사이의 부적 관계는 여러 선행 연구를 통해서 반복적으로 관찰됐다. 본 연구는 두 변인 간 관계를 설명하는 요인으로서 개인이 미래를 받아들이고 준비하는 방식을 제안하며, 구체적으로 확고한 정체성 수준이 높을수록 미래 사고에 반영된 독자성이 높고, 이것이 낮은 무망감을 예측함으로써 낮은 수준의 우울 증상으로 이어질 것으로 예상했다. 성인 진입기 대학생들의 우울 증상에 진로 준비와 무망감이 결정적인 영향을 미친다는 점을 고려해, 대학생을 대상으로 연구를 진행했다. 가설을 검증하기 위해 총 141명의 국내 4년제 대학교 재학생을 대상으로 온라인 설문을 진행했다. 참가자들은 온라인 설문을 통해 확고한 정체성, 무망감, 우울을 측정하는 척도에 응답했으며, 자신이 상상하는 미래의 모습과 그를 위해 어떤 준비를 현재 하고 있는지에 대한 서사문을 작성했다. 서사문은 이후 독립적인 코더들에 의해 독자성을 기준으로 평정됐다. 분석 결과, 연구 가설이 지지되어 확고한 정체성과 우울 증상의 부적 관계에 대한 높은 미래 사고의 독자성과 낮은 무망감의 연속 매개효과가 유의하게 나타났다. 이는 선행 연구와 합치되는 결과임과 동시에, 확고한 정체성의 형성이 대학생들의 핵심 과제인 진로 문제를 해결함을 넘어 그들의 정신건강에도 기여하는 핵심 요인일 가능성을 시사한다.

주요어 : 확고한 정체성, 미래 사고, 독자성, 무망감, 우울 증상, 성인 진입기, 대학생

* 본 원고는 연구보고(brief report)로 투고되었습니다.

† 교신저자: 박선응, 고려대학교 심리학부, (02841) 서울특별시 성북구 안암로 145, E-mail: sunwpark@korea.ac.kr



© 2025, Korean Social and Personality Psychological Association.
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

자기정체성(self-identity; 이하 정체성)은 삶에 방향성과 의미를 부여하는 내면화된 목표, 가치, 신념 등에 근거해 형성된 명확한 자기정의를 의미한다(Moon et al., 2025). 확고하게 형성된 정체성은 자존감, 회복탄력성 등의 요인과 정적으로 관련되며 정신건강에 긍정적 영향을 미치는 요인으로 밝혀져 왔다(Bogaerts et al., 2023). 같은 맥락에서, 확고한 정체성과 우울 증상 간의 부적 관계 또한 꾸준한 지지를 받았으나(Bogaerts et al., 2018, 2023), 두 변인 간 관계를 설명하는 매커니즘은 거의 연구되지 않았다. 본 연구는 확고한 정체성이 명확한 삶의 방향성과 목표를 향해 나아갈 추진력과 관련되는 점을 고려해, 확고한 정체성과 우울 증상 간의 부적 관계를 설명하는 요인으로 개인이 미래를 받아들이는 방식을 제안하고자 했다. 구체적으로, 본 연구는 확고한 정체성 수준이 높을수록 미래를 구체적으로 설계하고 주체적으로 준비하며(높은 미래 사고 독자성), 이것이 낮은 무망감을 예측함으로써 낮은 수준의 우울 증상으로 이어짐을 검증하고자 했다.

성인 진입기 대학생의 정체성 형성과 우울

성인 진입기(emerging adulthood)는 법적으로는 성인이지만 경제적, 심리적으로는 독립성을 충분히 갖추지 못한 과도기적 시기로, 정체성 형성의 핵심 시기로 주목받았다. 대학생 시기는 교내외 활동을 통해 다양한 대안에 대한 활발한 탐색이 이뤄진다는 점에서 성인 진입기의 특성을 잘 반영하며, 특히 입시에 대한 전념으로 정체성 탐색의 기회가 제한되는 청소년기의 특징을 고려할 때, 한국 사회에서는 정체성 형성의 주요 과업들이 대학생 시기에 이뤄진다고 볼 수 있다(Y. Park et al., 2024). 청소년기에 정체성 형성의 기회를 얻지 못한 채 성인 진입기에 접어들다는 것은 본격적인 정체성 탐색의 기회를 의미하기도 하지만, 동시에 급격한 상황 변화에 정신건강이 취약해질 위험을 의미하기도 한다

(이혜란, 2022). 2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사 결과 보고서에 따르면 20대 응답자의 50%가 수일간 지속되는 우울감을 겪었다고 보고했으며, 2021년 전국 대학생 정신건강 실태조사에 따르면 응답자의 29.9%가 우울감을 경험했다고 보고했다(김희진, 주은선, 2024; 보건복지부 국립정신건강센터, 2024). 더불어 대학생의 우울을 설명하는 심리적 위험 요인 중 무망감이 가장 큰 효과크기를 보였다는 메타 분석을 고려할 때(곽현주, 김현주, 2013), 대학생의 무망감과 우울 증상에 영향을 미치는 요인을 규명하는 것은 그들의 안녕 증진을 위한 필수 과제이다.

확고한 정체성은 앞으로 나아가기 위한 추진력 및 확실성을 제공함으로써 새로운 변화를 주도해야 하는 성인 진입기 정신건강의 근간이 된다(Luyckx et al., 2013). 일례로 Luyckx 등(2013)의 연구에 따르면, 자신의 정체성에 대한 확신을 반영하는 정체성 전념과 우울 증상의 부적 관계는 청소년기보다 성인 진입기부터 20대 후반까지 갈수록 더 강하게 나타났다. 더불어 대학생 시기가 진로 탐색이 이뤄지는 결정적 시기로 졸업 후 진로에 대한 구체적인 계획을 마련하는 시기라는 점, 진로 문제가 대학생 우울에 영향을 미치는 결정적인 사회 및 학교 환경요인으로 꼽혔다는 점(곽현주, 김현주, 2013) 등을 종합적으로 고려할 때, 확고한 정체성이 미래 사고 독자성과 무망감을 매개로 우울 증상을 예측하는 관계를 검증하는 것은 대학생들의 상황에 필요하며, 그들의 정신건강에 도움이 되는 통찰을 주는 중요한 연구 주제이다.

확고한 정체성과 우울 증상의 부적 관계에서 미래 사고 독자성과 무망감의 매개효과

확고한 정체성(consolidated identity)은 정체성이 성공적으로 형성된 상태로, 확고한 정체성 수준이 높은 사람들은 자신이 누구이며 자신에게 중요한 가치가 무엇인지에 대한 확신이 있다(Kaufman et al., 2015). 선행 연구는 횡단적 분석

및 종단적 분석을 통해 확고한 정체성 수준이 높은 사람들이 낮은 수준의 우울 증상을 경험함을 꾸준히 밝혀 왔다(Bogaerts et al., 2018, 2023; Kaufman et al., 2015). 이와 같은 확고한 정체성과 우울 증상의 부적 관계는 대학생 표본을 대상으로 한 국내 연구에서도 지지된 바 있다(박선웅 등, 2023; 윤가영 등, 2022).

미래 사고(future thinking)는 미래에 발생할 수 있는 가능한 상황에 대한 생각들로 정의되며, 이는 의사 결정이나 계획 등 미래에 대한 준비 행위를 포괄한다(D'Armenteau et al., 2010). 독자성(agency)은 독립적인 개인으로서의 탁월성을 말하며, 삶에 주체적으로 변화를 만들고 그를 추진력 있게 이끌어 나가는 능력을 포함한다(McLean et al., 2020; S. W. Park et al., 2023). 이는 개인의 성격, 가치, 행동 등을 설명하는 전반적인 내적 경향성으로 연구되기도 했으나, 특정 주제에 대한 해석 방식을 설명하는 도구로서 활용되기도 했다(김윤영 등, 2016). 따라서 독자성과 미래 사고의 개념을 종합할 때, 미래 사고 독자성은 개인의 미래 사고에 반영된 독자성의 정도로서 개인이 자신의 미래에 대해 구체적으로 설계하고 적극적으로 준비하며 자신의 노력이 원하는 미래의 실현에 기여할 것이라고 확신을 가진 정도로 정의할 수 있다. 이는 미래의 상황을 구체적이거나 긍정적으로 상상하는 것을 넘어, 개인이 현재를 미래로 확장해가며 미래 사고를 동기와 의미 중심으로 구성하는 과정을 반영한다.

Nurmi(1991)에 따르면, 정체성 형성의 전제가 되는 탐색과 전념의 과정은 미래 사고를 촉진한다. 구체적으로, 다양한 대안 중 자신에게 잘 맞는 선택지를 고민하는 탐색(exploration)은 풍부한 정보를 기반으로 미래를 효과적으로 계획하도록 돕고, 특정 대안에 대한 확신을 형성하는 전념(commitment)은 미래 지향적 동기의 기반이 된다. 선행 연구는 정체성이 확고히 형성될수록 미래를 보다 구체적으로 사고하고 체계적으로 준비하는 경향이 높다는 점을 밝히며, 미래 사

고에 대한 확고한 정체성의 영향을 경험적으로 지지했다(Laghi et al., 2013). 이와 같은 미래 사고에 대한 확고한 정체성의 영향과 앞서 정의한 미래 사고 독자성의 개념을 고려할 때, 확고한 정체성 수준이 높을수록 미래 사고 독자성이 높게 나타날 것을 예상할 수 있다.

무망감(hopelessness)은 미래는 부정적이며 그런 미래를 바꿀 수 없다는 인지적 판단에 동반되는 정서 경험이다(Requero et al., 2020). 정체성 형성의 결과로 나타나는 명확한 삶의 목적과 적극적인 태도는 낮은 무망감과 관련된다(Phillips & Pittman, 2007). 미래 사고 독자성은 확고한 정체성이 낮은 무망감으로 이어지는 과정을 설명할 수 있다. 미래를 생각하고, 긍정적으로 기대하고, 계획적으로 준비하는 태도는 건강한 미래를 위한 심리적인 기반을 마련함으로써 무망감과 우울을 포함한 부적 정서 경험을 예방한다(Zheng et al., 2019). 또 선행 연구는 미래 지향적인 태도의 발달이 청소년들에게서 빠른 무망감의 감소와 관련됨을 밝혔다(Mac Giollaibhui et al., 2018). 따라서 확고한 정체성 수준이 높을수록 무망감이 낮을 수 있으며, 이 관계에서 높은 미래 사고 독자성이 매개효과를 가짐을 예상할 수 있다.

무망감은 또한 우울 증상에 선행하는 요인으로 연구되어 왔다. 우울의 무망감 이론에 따르면 부정적인 사건은 무망감을 유발함으로써 우울로 이어진다(Abramson et al., 1989). 확고한 정체성과 미래 사고 독자성은 무망감의 선행 요인으로서 낮은 수준의 우울 증상을 예측할 수 있다. 즉, 확고한 정체성은 미래 사고 독자성의 근간이 되는 삶의 목적과 그를 향해 나아갈 동기를 제공하며(Nurmi, 1991), 미래 사고 독자성으로 설명되는 목표를 구체화하고 그를 실제로 만들기 위한 주체적인 준비는 건강한 심리적 자원의 확보를 도와 무망감과 우울 증상의 경험을 예방한다(Zheng et al., 2019). 따라서, 미래를 계획하는 방식이 확고한 정체성과 우울 증상의 관계를 매개할 수 있다. 구체적으로, 확고한 정체성 수

준이 높을수록 미래 사고 독자성이 높고, 이것이 낮은 무망감과 낮은 수준의 우울 증상으로 이어지는 연속 매개효과를 예상해 볼 수 있다.

연구개요

본 연구는 확고한 정체성이 미래 사고 독자성과 무망감을 매개로 우울 증상으로 이어지는지 검증했다. 본 연구에서 정의한 미래 사고 독자성은 개인이 선택한 추상적인 하나의 미래 시점을 중심으로 그것을 현재와 연결하는 방식을 살핍으로써 삶의 의미나 목적을 포함한 맥락적 미래 사고의 구성을 포착한다. 따라서 이는 기존의 연구에서 현재의 즐거움을 희생하고 만족을 지연하는 전반적인 경향성을 나타내는 미래 지향적 사고와는 다른 특성이라고 보았기 때문에, 기존의 척도들(예: 짐바르도 시간관 척도; 타진국 등, 2016)을 사용하는 것은 적합하지 않다고 판단했다. 따라서 대안으로 참가자가 미래에 대한 생각과 그를 위한 현재의 준비를 적은 서사문을 독자성을 기준으로 평정함으로써 미래 사고의 독자성을 측정했다. 본 연구의 가설은 확고한 정체성 수준이 높을수록 참가자가 미래에 대해 적은 서사문에 나타난 독자성이 높고 그것이 낮은 무망감을 예측하며, 낮은 수준의 우울 증상과 관련된다는 것이다.

방 법

연구 참여자 및 절차

중간 수준 이상의 효과 크기를 확보하기 위해 G*power 3.1.9.7(Faul et al., 2020)로 분석을 진행한 결과, 본 연구에 필요한 최소 표본 수는 119명으로 나타났다(양방검증, $\alpha = .05$, power = .95, $f^2 = .15$). 이를 근거로, 국내 4년제 대학교에 재학 중인 대학생 141명을 온라인 대학생 커뮤니티를 통해 모집했다. 참가자의 평균 연령은

22.44세(표준편차 2.35)였으며, 성별은 여성 96명, 남성 43명, 성별을 밝히고 싶지 않다고 응답한 2명으로 구성됐다. 참가자는 온라인 공고문에 기재된 이메일로 참여 의사를 밝혔으며, 해당 이메일에 대한 답신으로 설문 참여 링크를 받았다. 참가자는 개별적으로 자기보고식 척도 및 인구통계학적 정보 수집 문항에 응답했으며, 설문 참여에 대한 보상으로 1만원 상당의 모바일 문화상품권을 받았다. 모든 참가자는 설문에 앞서 연구에 대한 안내를 읽고 참여에 동의했다. 본 연구는 저자들이 소속된 기관의 기관생명윤리위원회(IRB)로부터 승인을 받았다. 본 연구의 사전등록, 데이터, 코드 등은 다음 사이트에서 찾아볼 수 있다: <https://osf.io/7w94y/>

측정 도구

확고한 정체성

확고한 정체성은 Kaufman 등(2015)이 개발한 자기개념과 정체성 척도(Self-Concept and Identity Measure)를 박선웅 등(2023)이 번역하고 개발한 단축형 12문항 중, 확고한 정체성에 해당하는 4문항을 사용해 측정했다($\alpha = .80$). 참여자들은 각 문항이 자신을 얼마나 잘 묘사하는지에 대해 7점 척도(1점 = 전혀 그렇지 않다, 7점 = 매우 그렇다)로 응답했다. 구체적으로 ‘나는 내가 무엇을 믿고 무엇에 가치를 두는지 알고 있다’, ‘나는 내가 누구인지 알고 있다’, ‘나는 항상 무엇이 나에게 중요한지에 대해 잘 이해하고 있다’, ‘나는 기본적으로 항상 내가 그래왔던 것과 같은 사람이다’의 문항이 사용됐다.

무망감

무망감은 Beck 등(1974)이 개발한 Beck 무망감 척도(Beck Hopelessness Scale)를 신민섭 등(1990)이 한국어로 번안한 척도로 측정했다($\alpha = .95$). 참가자는 각 문항이 평소의 생각과 느낌을 나타내는 정도를 7점 척도(1점 = 전혀 그렇지 않다, 7점 = 매우 그렇다)로 응답했다. 척도는 총 20문

항으로 구성되었으며, 예시 문항으로는 '나의 미래는 어두울 것 같다', '내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다' 등이 있다.

우울 증상

우울 증상은 Eaton 등(2004)이 개발한 역학연구 우울 척도 개정판(Center for Epidemiological Studies Depression Scale - Revised)을 이산 등(2016)이 한국어로 번안 및 타당화한 척도를 사용해 측정했다($\alpha = .93$). 참가자들은 지난 한 주 동안 문항에 묘사된 증상을 얼마나 자주 경험했는지 묻는 20문항에 대해 4점 척도(1점 = 1일 미만, 2점 = 1~2일, 3점 = 3~4일, 4점 = 5~7일)로 응답했다. 예시 문항으로는 '상당히 우울했다', '마음이 슬펐다', '일상 활동에 대한 흥미를 잃었다' 등이 있다.

미래 사고 독자성

미래 사고 독자성은 참가자들이 자신의 미래에 대한 생각을 적은 서사문을 McLean 등(2020)이 개발한 독자성 코딩 매뉴얼을 기준으로 평정함으로써 측정했다. 구체적으로, 모든 참가자는 아래와 같은 지시문을 제시받았다.

다음은 당신의 미래에 대한 생각을 묻는 질문입니다. 다음의 두 내용을 포함해 하나의 글을 작성해 주시기 바랍니다. 1) 미래의 당신은 어떤 사람입니까? 미래의 당신은 어떤 삶을 살아가고 있습니까? 당신이 생각하는 당신의 미래의 모습에 대해 서술해 주시기 바랍니다. 구체적으로 미래의 당신은 무슨 일을 하며 어떤 가치관을 가지고 있는지 서술해 주시기 바랍니다. (미래의 시점은 특별히 정해져 있지 않으며, 직관적으로 떠오르는 시점을 기준으로 서술해 주시기 바랍니다.) 2) 현재의 당신은 미래를 위해 어떤 준비를 하고 있습니까? 현재의 경험, 생각, 감정, 가치관 등이 당신의 미래에 어떤 영향을 미치는지 서술해 주시기 바랍니다.

지시문과 함께 최대 600개의 단어를 적을 수 있는 빈칸이 제시됐다. 참가자가 작성한 서사문은 최소 103개, 최대 536개의 단어로 구성되었으며, 단어 수의 평균은 183.65로 나타났다. 주저자와 두 명의 훈련된 연구 보조원이 McLean 등(2020)이 개발한 독자성 코딩 매뉴얼을 읽고 교육 및 실습을 통해 코딩 방법을 익힌 후, 각자 독립적으로 서사문을 읽고 독자성 수준을 1점부터 5점으로 평정했다. 구체적으로, 1점은 현재에 미래를 위한 노력을 하고 있지 않으며, 현재가 미래에 영향을 미칠 가능성에 대해 고민하지 않거나 부정적이고, 미래에 대한 청사진이 부재한 경우 부여했다. 5점의 경우 현재에 미래를 위한 구체적인 노력을 하고 있으며, 그의 영향으로 미래에 대한 명확한 청사진이 존재하고, 현재의 노력이 원하는 미래를 만들 수 있다는 확신이 있는 경우 부여했다. 최종 점수는 세 명의 연구자가 평정한 점수의 평균으로 결정되었으며, 급내상관계수(2, k)로 계산된 평정자 간 신뢰도는 .95로 나타났다. 보다 구체적인 코딩 방법에 대한 설명과 각 점수 별 예시는 다음의 링크를 통해 확인할 수 있다: <https://osf.io/7w94y/>

자료 분석

모든 자료 분석에는 SPSS 29을 이용했다. 기초 분석으로 주요 변인에 대한 기술통계분석 및 이원상관분석을 진행했다. 연구 가설을 검증하기 SPSS PROCESS macro(Model 6; Hayes, 2013)를 이용해 연속 매개분석을 진행했다. 독립변인으로는 확고한 정체성을, 매개변인으로는 미래 사고 독자성과 무망감을, 종속변인으로는 우울 증상을 포함했다. 총 5,000번의 부트스트래핑(bootstrapping)을 적용했으며, 95% 신뢰구간(confidence interval; CI)이 0을 포함하지 않을 때 간접효과가 유의한 것으로 간주했다.

결 과

주요 변인들의 기술통계분석 및 이원상관분석 결과를 표 1에 제시했다. 확고한 정체성은 미래 사고 독자성과는 정적 상관을, 무망감과 우울 증상과는 부적 상관을 보였다. 미래 사고 독자성은 무망감과 우울 증상 모두와 유의한 부적 상관을 보였다. 무망감과 우울 증상은 유의한 정적 상관을 보였다.

연구 가설을 확인하기 위해 진행한 매개 분석의 결과를 그림 1에 제시했다. 분석 결과, 확고한 정체성이 두 매개변인을 통해 우울 증상을 예측하는 전체 간접효과가 유의해, $B = -0.16$, $SE = 0.03$, 95% CI [-0.23, -0.10], 두 매개변인을 포함한 모형이 수용 가능한 것으로 나타났다. 세부적으로 살펴본 결과, 확고한 정체성이 미래 사고 독자성을 매개로 우울 증상을 예측하는 간접효과는 유의하지 않았다, $B = -0.01$, $SE = 0.03$, 95% CI [-0.06, 0.04]. 반면 확고한 정체성이

무망감을 매개로 우울 증상을 예측하는 간접효과는 유의했다, $B = -0.08$, $SE = 0.02$, 95% CI [-0.14, -0.04]. 마지막으로, 확고한 정체성이 미래 사고 독자성을 예측하고, 미래 사고 독자성이 무망감을 예측하며, 무망감이 우울 증상을 예측하는 연속 매개효과는 유의했다, $B = -0.07$, $SE = 0.02$, 95% CI [-0.11, -0.03]. 따라서 확고한 정체성이 미래 사고 독자성과 무망감을 매개로 우울 증상을 예측한다는 연속 매개효과에 대한 본 연구의 가설이 지지되었다.

논 의

본 연구는 확고한 정체성 수준이 높을수록 미래 사고 독자성이 높으며, 이것이 낮은 무망감을 통해 낮은 수준의 우울 증상을 예측하는 연속 매개효과를 검증했다. 미래 사고 독자성은 참가자가 미래에 대해 적은 서사문을 독자성으

표 1. 주요 변인들의 기술통계분석 및 이원상관분석 결과

변인	1	2	3	4	평균	표준편차
1. 확고한 정체성	-				5.05	1.00
2. 미래 사고 독자성	.50**	-			3.99	1.24
3. 무망감	-.58**	-.68**	-		2.98	1.03
4. 우울 증상	-.47**	-.46**	.63**	-	1.61	0.52

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

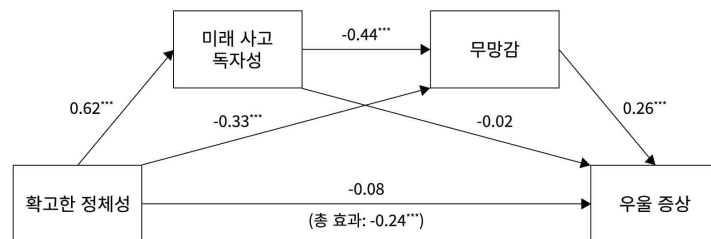


그림 1. 확고한 정체성과 우울 증상 간의 관계에서 미래 사고 독자성과 무망감의 연속 매개효과
*** $p < .001$.

로 코딩함으로써 측정했다. 연구 결과, 핵심 가설이 지지되어 확고한 정체성과 우울 증상의 부적 관계에 대한 높은 미래 사고 독자성과 낮은 무망감의 연속 매개효과가 유의하게 나타났다. 이는 자신에 대한 명확한 이해와 확신이 미래를 구체적으로 설계하고 준비하도록 이끌고, 그것이 긍정적인 미래에 대한 기대와 통제감에 따른 정서 경험을 유도함으로써 우울 증상을 예방할 수 있음을 시사한다.

본 연구 결과는 확고한 정체성 형성의 긍정적 영향을 지지한 선행 연구들과 일관된다(Bogaerts et al., 2018, 2023). 또한 확고한 정체성이 미래를 바라보는 방식과 관련될 수 있다는 논의는 있었으며(Phillips & Pittman, 2007), 그것이 우울 증상에 영향을 미칠 가능성도 제기되었으나(Zheng et al., 2019), 실제로 정체성과 우울 증상의 관계에서 미래를 바라보는 방식의 매개효과를 검증한 경험적 연구는 없었다. 본 연구는 정체성 형성이 정신건강에 기여하는 과정이 미래를 받아들이고 준비하는 방식임을 경험적으로 뒷받침했다는 점에서 의미가 있다. 더불어 그림 1에서 제시된 바와 같이, 확고한 정체성과 미래 사고 독자성은 모두 무망감을 통해 우울 증상을 예측하므로, 무망감은 전체 연속 매개 과정의 핵심적 매개 요인으로 기능한다. 따라서 본 연구는 기존의 우울의 무망감 이론(Abramson et al., 1989)을 확장해, 정체성 형성이 이 경로의 발달적 선행 요인일 수 있음을 새롭게 제안했다는 점에서 의미가 있다.

본 연구 결과는 정체성 형성과 발달에 대한 기존의 이론과도 합치되는 결론을 제시한다. Luyckx 등(2006)의 이중순환모형에 따르면 정체성 발달은 여러 대안을 탐색하고 초기 전념을 형성하는 첫 번째 순환과 이후 한 대안을 집중적으로 탐구하고 자신과의 적합성에 확신을 갖는 두 번째 순환으로 이어진다. 두 번째 순환의 결과로 여겨지는 전념 동일시(identification with commitment)는 개념적으로 명확하고 일관된 자기이해를 강조하는 확고한 정체성보다 진보된

상태에 속하며, 미래 계획에 대한 자신감으로 측정된다(Moon et al., 2025). 따라서 본 연구에서 나타난 확고한 정체성과 미래 사고의 독자성 간의 정적 관계는 이중순환모형이 제시한 정체성 발달의 결과와도 일관되며, 정체성 형성이 개인으로 하여금 미래에 대해 구체적으로 사고하고 주체적으로 준비할 수 있도록 돕는다는 추가적인 근거를 제공한다.

본 연구의 결과는 성인 진입기를 넘어서는 일반화되지 않을 수 있다. 예를 들어, 사회정서 선택 이론(socioemotional selectivity theory; Carstensen, 2021)에 따르면, 생애 남아 있는 시간이 길다고 지각할수록(주로 청년기) 미래를 준비하는 탐색적인 목표가 중시되는 반면, 생애 남아 있는 시간이 짧다고 지각할수록(주로 노년기) 현재에 중점을 두고 긍정 정서를 누리려는 목표가 중시된다. 따라서 본 연구에서 성인 진입기의 대학생들을 대상으로 연구를 진행했기 때문에 미래 사고 독자성이 무망감과 우울을 예방하는 핵심 변인이었으나 노년기에는 같은 결과가 일반화되지 않을 수 있으며, 오히려 현재의 단기적 행복 추구하고 관련된 변인이 더 중요하게 나타날 수 있다. 후속 연구는 다양한 연령의 표집을 통해 연령 별로 우울을 예방하는 핵심 변인에 차이가 있는지 직접적으로 탐구해 볼 수 있다.

한편, 본 연구 결과를 해석함에 있어서는 몇 가지 주의가 필요하다. 첫째로, 본 연구는 횡단 데이터를 사용했기 때문에 매개효과를 검증했음에도 이것이 상관을 의미할 뿐 인과를 의미하지 않음에 주의해야 한다. 본 연구는 확고한 정체성의 형성을 개인이 미래를 받아들이는 방식과 낮은 수준의 우울 증상을 경험하는 데 선행하는 요인으로 전제했으나, 그와 반대의 방향성이나 양방향의 관계가 가능할 수 있다. 예를 들어, 선행 연구는 우울감이 높을수록 미래 사고의 구체성이 떨어지며(Gamble et al., 2019), 높은 수준의 우울 증상을 경험하는 것이 종단적으로 이후의 정체성 혼란을 초래함을 밝힌 바 있다(Ratner et al., 2019). 후속 연구는 종단적 자료 수집을 통해

변인 간 선후 관계와 잠재적 양방향성에 대해 보다 심층적으로 탐구할 수 있다. 더불어 표 1에 나타난 각 변인의 평균을 살펴볼 때 본 연구의 표본은 전반적으로 우울 증상 수준이 낮은 것으로 볼 수 있다. 따라서 전반적으로 유사한 특성의 표본이 모집되어 결과가 편향되었을 가능성이 있으므로, 후속 연구는 보다 다양한 표본의 확보를 통해 본 연구 결과가 일반화될 수 있는지 검토할 필요가 있다.

한국의 대학생들은 정체성 형성의 기회를 누리지 못한 채 성인기를 맞이하며 그 상황에서 바로 구체적으로 진로를 준비해야 하는 압박에 놓인다. 이는 대학생들의 정신건강을 위협하는 환경적 요인으로, 실제로 무망감과 진로 준비의 압박은 대학생 우울의 주요 위험 요인으로 확인되었다(곽현주, 김현주, 2013). 따라서 본 연구에서 관찰된 확고한 정체성, 미래 사고 독자성, 무망감, 우울 증상 간의 연속 매개 관계는 정체성 형성이 진로 준비라는 대학생 시기 핵심 과업의 해결을 돕는 것을 넘어 그를 통해 정신건강의 위협을 예방하는 결정적인 요인임을 시사한다. 확고한 정체성의 형성은 대학생의 삶 전반에서 매우 중요한 과제이기 때문에, 후속 연구는 이를 촉진하는 개입 전략을 개발하고 그 효과를 검증할 필요가 있다.

저자소개

문현은 텍사스대학교에서 박사과정 학생으로 재학 중이며, 주관적 노화와 맥락적 요인의 상호작용이 중·노년기 건강과 웰빙에 미치는 영향을 연구한다.

박선웅은 박선웅은 고려대학교 심리학부 교수로 재직하고 있으며, 정체성과 물질주의 관련된 주제를 연구하고 있다. 대표 저서로 <정체성의 심리학>과 <자기다움 리더십>이 있다.

참고문헌

- 곽현주, 김현주 (2013). 한국 대학생의 우울 관련 요인에 대한 메타분석. *청소년학연구*, 20(7), 75-98.
- 김윤영, 이예은, 주민주, 박유빈, 박선웅 (2016). 독자성과 융화성: 인간 실존의 근원적인 두 차원. *한국심리학회지: 일반*, 35(2), 283-308.
- 김희진, 주은선 (2024). 대학생의 포커싱적 태도가 사회정서역량과 스트레스 대처방식에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회 논문지*, 24(12), 644-656.
- 박선웅, 김혜민, 이준배, 문현 (2023). 한국어판 자기개념과 정체성 척도 단축형 개발. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 37(2), 237-258.
- 보건복지부 국립정신건강센터 (2024). 2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사 결과 보고서.
- 신민섭, 박광배, 오경자, 김중술 (1990). 고등학생의 자살 성향에 관한 연구: 우울-절망-자살 간의 구조적 관계에 대한 분석. *한국심리학회지: 임상*, 9(1), 1-19.
- 윤가영, 이준배, 박선웅 (2022). 지각된 부모의 학업성취압력과 정신건강 간의 관계에서 정체성 발달의 매개효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 28(4), 529-553.
- 이산, 오승택, 류소연, 전진용, 이진석, 이은, 박진영, 이상욱, 최원정 (2020). 한국판 역학연구 우울척도 개정판(K-CESD-R)의 표준화 연구. *정신신체의학*, 24(1), 83-93.
- 이혜란 (2022). 대학생의 자살예방을 위한 정책 제안. *인문사회과학연구*, 30(4), 517-542.
- 탁진국, 장성배, 김수연, 이병걸, 남동엽 (2016). 짐바르도 시간관 척도 타당화: 직장인을 대상으로. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 29(3), 367-383.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372.

- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*(6), 861-865.
- Bogaerts, A., Claes, L., Raymaekers, K., Buelens, T., Bastiaens, T., & Luyckx, K. (2023). Trajectories of adaptive and disturbed identity dimensions in adolescence: Developmental associations with self-esteem, resilience, symptoms of depression, and borderline personality disorder features. *Frontiers in Psychiatry, 14*, Article 1125812.
- Bogaerts, A., Claes, L., Verschueren, M., Bastiaens, T., Kaufman, E. A., Smits, D., & Luyckx, K. (2018). The Dutch Self-Concept and Identity Measure (SCIM): Factor structure and associations with identity dimensions and psychopathology. *Personality and Individual Differences, 123*, 56-64.
- Carstensen, L. L. (2021). Socioemotional selectivity theory: The role of perceived endings in human motivation. *The Gerontologist, 61*(8), 1188-1196.
- D'Armenteau, A., Ortoleva, C., Jumentier, S., & Van der Linden, M. (2010). Component processes underlying future thinking. *Memory & Cognition, 38*, 809-819.
- Eaton, W. W., Smith, C., Ybarra, M., Muntaner, C., & Tien, A. (2004). Center for Epidemiological Studies Depression Scale: Review and revision (CESD and CESD-R). In M. E. Marush (Ed.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment: Volume 3* (Instruments for adults) (pp. 363-377). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2020). G*Power Version 3.1.9.7 [Computer software]. Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf.
- Gamble, B., Moreau, D., Tippet, L. J., & Addis, D. R. (2019). Specificity of future thinking in depression: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 14*(5), 816-834.
- Kaufman, E. A., Cundiff, J. M., & Crowell, S. E. (2015). The development, factor structure, and validation of the Self-concept and Identity Measure (SCIM): A self-report assessment of clinical identity disturbance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 37*(1), 122-133.
- Laghi, F., Baiocco, R., Liga, F., Guarino, A., & Baumgartner, E. (2013). Identity status differences among Italian adolescents: Associations with time perspective. *Children and Youth Services Review, 25*(3), 482-487.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., & Beyers, W. (2006). Unpacking commitment and exploration: Preliminary validation of an integrative model of late adolescent identity formation. *Journal of Adolescence, 29*(3), 361-378.
- Luyckx, K., Klimstra, T. A., Duriez, B., Van Petegem, S., & Beyers, W. (2013). Personal identity processes from adolescence through the late 20s: Age trends, functionality, and depressive symptoms. *Social Development, 22*(4), 701-721.
- Mac Giollaibhui, N., Nielsen, J., Seidman, S., Olin, T. M., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2018). The development of future orientation is associated with faster decline in hopelessness during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 47*(10), 2129-2142.
- McLean, K. C., Syed, M., Pasupathi, M., Adler, J. M., Dunlop, W. L., Drustup, D., Fivush, R., Graci, M. E., Lilgendahl, J. P., Lodi-Smith, J., McAdams, D. P., & McCoy, T. P. (2020). The empirical structure of narrative identity: The initial big three. *Journal of Personality and Social Psychology, 119*(4), 920-944.
- Moon, H., Kim, H., & Park, S. W. (2025). Self-identity mitigates the negative impact of

- upward social comparison on self-evaluation by reducing self-threat. *Identity*. Advance online publication.
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1-59.
- Park, S. W., Kim, S., Moon, H., & Cha, H. (2023). Incremental validity of narrative identity in predicting psychological well-being: A replication and extension in Korean adults. *Narrative Inquiry*, 33, 176-191.
- Park, Y., Bae, K., & Park, S. W. (2024). Longitudinal relations between identity development and psychological adjustment among South Korean young adults during the COVID-19 pandemic. *Identity*. Advance online publication.
- Phillips, T. M., & Pittman, J. R. (2007). Adolescent psychological well-being by identity style. *Journal of Adolescence*, 30(6), 1021-1034.
- Ratner, K., Mendle, J., Burrow, A. L., & Thoemmes, F. (2019). Depression and derailment: A cyclical model of mental illness and perceived identity change. *Clinical Psychological Science*, 7(4), 735-753.
- Requero, B., Briñol, P., & Petty, R. E. (2020). The impact of hope and hopelessness on evaluation: A meta-cognitive approach. *European Journal of Social Psychology*, 51(2), 222-238.
- 1 차원고접수 : 2025. 07. 07.
수정원고접수 : 2025. 08. 27.
최종게재결정 : 2025. 08. 28.

Consolidated Identity and Depressive Symptoms in Emerging Adulthood: The Serial Mediation Effect of Future-Thinking Agency and Hopelessness

Hyun Moon

University of Texas at Austin

Sun W. Park

Korea University

The negative relationship between consolidated identity and depressive symptoms has been repeatedly observed in previous studies. This study aimed to examine the factors that may explain this link by focusing on how individuals engage with their future. Specifically, it was hypothesized that higher levels of consolidated identity would be associated with greater agency reflected in future thinking, which would, in turn, predict lower hopelessness and subsequently lower levels of depressive symptoms. Given that career preparation and hopelessness are known to be key predictors of depressive symptoms among college students, who are regarded as representative of emerging adulthood, this study focused on a college student sample. A total of 141 students enrolled in a four-year university in South Korea participated in an online survey. Participants completed measures of consolidated identity, hopelessness, and depressive symptoms, and wrote a narrative describing their envisioned future and the steps they were currently taking to prepare for it. The narratives were later rated by independent coders based on the degree of agency reflected in the future thinking. The results supported the hypothesis, revealing a significant serial mediation effect of greater future-thinking agency and lower hopelessness in the negative association between consolidated identity and depressive symptoms. These findings are consistent with previous research and suggest that consolidated identity may not only facilitate the resolution of key developmental tasks among college students (i.e., career preparation) but also serve as a protective factor for their mental health.

Key words : consolidated identity, future thinking, agency, hopelessness, depressive symptoms, emerging adulthood, college students