

## 우울 위험 대학생의 우울증상과 경험회피 경향성이 스트레스 사건의 생성에 미치는 영향: 생태순간평가 연구

지 현 경

성균관대학교  
심리학과  
석사과정

장 혜 인<sup>†</sup>

성균관대학교  
심리학과  
교수

본 연구는 우울 위험 대학생을 대상으로 우울증상과 경험회피 경향성이 일상생활에서 의존적 스트레스 사건의 발생에 미치는 영향을 생태순간평가(ecological momentary assessment; EMA)를 통해 살펴보고자 하였다. 이를 위해 이미 준임상적 수준의 우울증상(CES-D  $\geq 16$ )을 겪고 있다고 보고한 대학생 122명(여 96명, 남 26명)을 대상으로 기저선 측정단계에서 자기보고식 설문지를 통해 우울증상과 경험회피 경향성을 측정하고 이후 EMA를 통해 일주일간 스트레스 사건(의존적, 독립적, 사건 없음)을 측정하였다. 위계적 다항 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과, 기저선 우울과 경험회피 수준이 높을수록 일상생활에서 의존적 스트레스 사건을 경험할 가능성이 큰 것으로 나타났다. 이에 더하여, 통제변수로 포함한 성별의 효과도 유의하였는데 여성이 남성에 비해 일상장면에서 의존적 스트레스 사건을 겪을 위험이 큰 것으로 보고되었다. 본 연구는 EMA를 통해 회상편향을 최소화하고 생태학적 타당도를 높은 상태로 우울증상이 의존적 스트레스 사건으로 이어지는 경로를 재확인하였다는 점에서 의의를 가진다. 나아가 본 연구는 우울 취약요인인 경험회피가 의존적 스트레스의 발생에 미치는 영향을 살펴봄으로써 우울 만성화에 대한 치료적 시사점을 제시하였다는 점에서도 임상적 함의를 지닌다.

주요어 : 우울, 경험회피, 스트레스 생성모델, 생태순간평가

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 장혜인 / 성균관대학교 심리학과 교수 / 서울특별시 종로구 성균관로 25-2

E-mail: hichang@skku.edu



Copyright ©2024, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice  
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.

우울장애는 가장 높은 유병률을 나타내는 정신장애 중 하나로(Kessler et al., 2005) 슬픔, 무쾌감, 공허함, 짜증스러운 기분과 그에 수반되는 신체적, 인지적 증상을 특징으로 한다(American Psychiatric Association[APA], 2013). 주요우울장애의 평생 유병률은 해외에서는 남녀 각각 5-12%, 10-25%인 것으로 추정되며(Kessler et al., 1994) 국내에서도 남성 5.7%, 여성 9.8%로 남성보다 여성에서 두 배 이상 높은 유병률이 보고되고 있다(보건복지부 국립정신건강센터, 2021). 특히, 우울장애의 평균 발병연령은 20대 중반으로(Kessler et al., 2005) 청소년 후기 및 초기 성인기 집단에 속하는 대학생은 학업, 진로, 대인관계 등 인생의 여러 측면에서 다양한 변화를 맞닥뜨리며 심적 부담, 스트레스, 우울감을 경험할 가능성이 높다(정혜경 외, 2017). 또한, 우울장애는 대인관계(Nezlek et al., 2000), 학업 및 직무 생산성(Fröjd et al., 2008; Wang et al., 2004) 등 일상생활의 여러 영역에서 기능손상을 야기하며 이러한 문제는 진단을 충족할 정도는 아닌 준임상 집단에서도 나타나는 것으로 알려져 있다(Tang & Thomas, 2020).

우울한 사람들이 대인관계나 학업 및 직업 장면에서 경험하는 스트레스 사건은 우울의 결과일 뿐 아니라, 이후 재발에 기여하는 하나의 기제가 될 수 있다는 점에서도 중요한데(Hames et al., 2013) 그동안 스트레스와 우울의 관계를 살펴본 여러 이론들은 개인의 생물학적, 인지적 취약성이 스트레스 사건과 상호작용할 때 우울장애가 발병할 수 있다는 취약성-스트레스 모델(diathesis-stress model)에 기반을 두고 있다(Kendler & Prescott, 1999; Sabshin, 1968). 취약성-스트레스 모델은 많은 경험연구들에 의해 지지되었지만 두 요인이 서로 독립

적이라고 전제하고 우울이 유발되는 ‘맥락’을 간과하였다는 한계점을 가지고 있다(Hammen, 2003). 다시 말해, 스트레스 사건이 개인의 취약성과는 별개로 발생한 것일 수도 있지만 그 취약성에 영향을 받아 생겨난 것일 수도 있는데 그러한 개인과 환경 맥락의 관계를 고려하지 않았다는 것이다.

우울 및 우울 관련 취약요인이 일상생활의 스트레스로 이어지는 기제에 주목한 이론으로는 스트레스 생성모델(stress generation model)이 있다. Hammen (1991)은 주요우울장애 진단을 받은 성인 여성집단이 다른 집단들(양극성 장애 집단, 만성 내과질환 집단, 통제 집단)에 비하여 개인의 행동에 의해 일어날 가능성이 있는 의존적 스트레스 사건(예: 가족, 친구와의 갈등, 시험 불합격)을 더 많이 보고하였다는 경험적 증거를 제시하며 스트레스 생성모델을 제안하였다. 스트레스 생성모델에 따르면, 개인은 단순히 환경에 반응하는 개체가 아닌 그들의 일상경험들을 능동적으로 선택하고 형성해 나가는 존재이다(Hammen, 1991). 즉, 우울증상 및 우울장애는 단지 병리적 결과만이 아니라 새로운 환경 자극인 스트레스 사건을 유발하는 예측요인이 될 수 있으며 이는 이후 우울의 심화 및 만성화에 기여할 수 있다(Hammen, 2006). 스트레스 사건은 개인이 사건을 통제하는 것이 가능한지의 정도에 따라 독립적 스트레스 사건과 의존적 스트레스 사건으로 구분된다. 스트레스 생성모델에서는 개인의 심리상태나 행동에 의해 일어날 수 있는 의존적 스트레스 사건의 발생에 초점을 두며 여기에는 크게 대인관계 및 성취와 관련한 스트레스 사건이 포함된다(Liu & Alloy, 2010). 개인의 통제 밖에 있는 독립적 스트레스 사건에는 교통체증, 날씨 변화, 갑작스러운 사고

및 죽음 등이 있다(Liu & Alloy, 2010).

스트레스 생성모델이 제안된 이후 여러 경험연구에서 이를 지지하는 결과가 보고되었다. 예를 들어, 우울장애 진단을 받은 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 의존적 스트레스 사건을 더 많이 겪는 것으로 나타났으며 보고된 독립적 스트레스 사건의 수에는 유의한 차이가 없었다(Cui & Vaillant, 1997; Williamson et al., 1995). 또한, 준임상 수준의 우울증상 및 우울장애에서 회복한 사람들이 보이는 잔여 우울증상 역시 이후의 대인관계 스트레스 사건을 예측하는 것으로 보고되었다(Krackow & Rudolph, 2008; Shih & Eberhart, 2008). 그리고, 의존적 스트레스 사건은 우울증상의 심화(e.g., Goldstein et al., 2020; Kercher et al., 2009) 및 우울장애 재발(Bos et al., 2007)로 이어지며 우울이 만성화되는 과정에 기여하는 것으로 나타났다.

의존적 스트레스 사건은 우울증상들의 병리적 특성에 의해 유발되는 것으로 보인다. 구체적으로, 우울장애를 가진 사람들은 상호작용 시 고개를 아래로 숙이고(Ranelli & Miller, 1981), 눈맞춤과 제스처를 덜 사용하며(Kazdin et al., 1985), 느리고 작은 목소리로 말하고(Youngren & Lewinsohn, 1980), 먼저 대화를 시도하지 않으며(Libet & Lewinsohn, 1973), 상황에 맞지 않는 부정적인 대화 주제를 꺼내는 등(Segrin, 2000) 소외를 이끌어내는 방식으로 행동한다는 연구 결과들이 보고된 바 있다(Joiner et al., 1992). 또한, 이들은 자신이 가치 있다는 확신이나(과도한 안심추구 행동) 자신의 부정적인 자아상과 일치하는 비판을 요구하는(부정적 피드백 탐색) 행위를 지속적으로 나타낼 수 있는데(Hames et al., 2013) 이와 같은 특수한 대인관계적 행동 또한 대인관계 어려움과

소외에 기여하는 것으로 알려져 있다(Borelli & Prinstein, 2006; Joiner & Metalsky, 1995). 이에 더하여, 우울증상은 과제와 관계없는 혹은 우울과 연관된 생각에 주의 자원을 많이 할당하게 하거나(Hartlage et al., 1993) 신경전달물질인 도파민에 관여하여 개인이 가지고 있는 인지적 용량 자체를 감소시킬 수도 있는데(Roy-Byrne et al., 1986) 이는 전반적인 지적 수행, 문제 해결능력 및 처리속도의 저하로 이어져 성취 관련 문제들을 일으킬 수 있다(Hartlage et al., 1993).

그동안 우울이 기능손상 및 스트레스에 미치는 영향을 살펴본 연구는 비교적 많으나 선행문헌들은 대체로 자기보고식 척도나 면접법을 사용하여 일회성으로 스트레스 사건을 측정하였다는 점에서 한계를 갖는다(e.g., Kercher et al., 2009). 일회성 회고보고를 통한 스트레스 사건의 측정은 필연적으로 기억편향을 유발할 수밖에 없는데(Sahl et al., 2009) 이는 부정확한 응답을 유도할 뿐만 아니라 체계적인 오류를 발생시킬 수 있다(Bradburn et al., 1987). 예를 들어, 개인이 강렬하게 느낀 사건은 부호화 및 인출에 용이한 것으로 알려져 있으며 인출하기 쉬운 사건 정보 역시 회상 시점에서의 심리상태에 따라 달라질 수 있다(Shiffman et al., 2008). 이에 더하여, 연구자들은 종종 참가자들로 하여금 일정기간 동안의 스트레스 발생 빈도를 합하거나 요약해서 보고하도록 하는데 이는 다양한 휴리스틱 사용을 촉진하여 심각한 회상편향을 일으킬 수 있다(Shiffman et al., 2008). 특히 주요한 생활사건(예. 가족의 사망, 이혼, 실직)에 비해 경미한 생활사건에 대한 기억의 지속력은 짧은 것으로 알려져 있는데(Brown & Harris, 1982; Johnson, 2005) 스트레스 생성모델에서 주목하

는 대인관계 및 성취 관련 사건 중 일상적으로 경험할 수 있는 경미한 사건들도 많다는 점에서(Hammen, 1991) 스트레스 사건을 반복 추적하여 우울증상이 실질적으로 일상 전반에서 의존적 스트레스를 유발하는지 살펴볼 필요성이 있어 보인다(Hammen, 2006). 그러나, 아직까지 우울증상이 스트레스 사건에 미치는 영향을 실시간에 근접하게 살펴본 연구는 전무하다.

한편, 우울장애 회복집단이 우울증상을 통제하고도 여전히 비우울집단에 비하여 많은 의존적 스트레스 사건을 경험한다는 선행근거가 제시되며(Daley et al., 1997; Hammen, 1991; Hammen & Brennan, 2002) 스트레스를 유발하는 보다 안정적인 개인 내 특성들이 존재할 가능성이 시사되었다(Liu, 2013). 이후 불안장애(Hankin & Abela, 2005), 부정적 추론 양식(Shahar & Priel, 2003; Shih et al., 2009), 회피적 대처(Holahan et al., 2005) 등의 우울 취약요인에 의한 의존적 스트레스 사건이 우울증상의 증가를 설명한다는 연구결과들이 보고되었다. 우울을 경험하고 있지 않을 때도 지속적으로 스트레스를 일으키는 우울 취약요인에 대한 탐색은 의존적 스트레스 사건의 발생을 줄이고 우울장애의 만성화를 예방하는 개입방안을 마련하는데 도움이 될 것으로 보인다. 이에 본 연구는 우울증상과 더불어 상황 및 내적 경험에 대한 전반적인 회피 경향성을 반영하는 경험회피(Hayes et al., 1996)가 의존적 스트레스 사건의 발생에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 경험회피는 우울장애를 포함한 여러 정신병리의 취약요인 중 하나로(Bjornsson et al., 2010) 지속적으로 회피적 반응을 나타내는 비유연적 태도는 개인이 목표에 전념하는 것을 방해하여 일상생활에서 다양한 기능손상을

야기하고(Coutinho et al., 2021) 특히 피상적 관계 형성에 기여하여 여러 대인관계 문제를 일으킬 가능성이 있다(John & Gross, 2004).

구체적으로, 경험회피는 경험의 형태나 빈도를 바꾸려는 모든 방식의 회피를 포괄하는 개념으로(Hayes et al., 1996) 원치 않는 상황, 사고, 정서, 기억, 감각 등을 피하거나 경감하려는 경향성을 의미한다(Hayes & Wilson, 1994). 경험회피는 심리적 비유연성을 반영하는데 지속적으로 경험회피에 시간과 노력, 에너지를 투입하는 것은 여러 심리기능에 악영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Hayes et al., 1999). 먼저, 경험회피에서 부정적인 자극을 피하려는 노력은 되려 해당 자극에 대한 접근성을 높여 고통스러운 사고와 정서를 증폭시키는 결과로 이어진다(Gross, 2002). 이는 제한된 인지적 자원을 소모시켜 현재 경험에 집중하는 것을 방해하고 개인이 가치 있게 여기는 목표를 향해 나아가는 것을 어렵게 만든다(Hayes et al., 2006). 예를 들어, 대학생을 대상으로 2주간 매일 경험회피와 가치 지향적 행동(예. 나는 내가 관심 있어 하는 혹은 나의 희망과 꿈을 이뤄줄 일을 하며 시간을 보냈다)을 측정한 선행연구에서 경험회피는 낮은 가치 지향적 행동과 관련되는 것으로 나타났다(Berghoff et al., 2018). 또한, 대학생 집단에서 개인의 가치를 향한 전념적 행동은 경험회피와 삶의 질(신체적, 심리적, 사회적, 환경적)의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났는데(Coutinho et al., 2021) 이는 경험회피로 인해 감소된 전념적 행동이 일상생활에서 다양한 기능손상 및 스트레스를 야기할 수 있음을 시사하는 결과이다.

이에 더하여, 자신의 생각, 감정, 감각을 표현하고 전달하는 것은 유대관계 형성에 있어

매우 중요한 부분이다(Hareli & Hess, 2012). 긍정적인 감정은 물론, 슬픔이나 두려움 등의 부정적인 감정 표현조차 대인관계 내의 문제를 해결하거나 타인의 친사회적 행동을 이끌어낼 수 있다는 이점이 있기에(Lench et al., 2016) 지속적인 회피적 태도는 감정가에 관계없이 사회적 관계 형성 및 유지에 어려움을 준다(Chervonsky & Hunt, 2017). 특히, 경험회피 경향성이 높은 사람들은 정서나 사고를 억제하고 부인하는 자신을 진실되지 않다고 여기며 자기 자신으로부터 단절되는 느낌을 받을 수 있는데(John & Gross, 2004) 이는 스스로 사회적 고립을 자처하는 등의 대인관계 문제로도 이어질 수 있다(Sheldon et al., 1997). 예를 들어, 경험회피의 구성요소 중 하나인 억제가 사회적 관계에 미치는 영향을 살펴본 메타연구에 따르면, 정서억제는 모르는 타인 사이에서의 낮은 인기, 사회적 만족감의 저하, 사회적 지지의 부족, 낮은 연인관계의 질을 예측하는 것으로 나타났으며 이러한 결과는 참가자들의 나이에 관계없이 일관적으로 보고되었다(Chervonsky & Hunt, 2017).

한편, 아직까지 경험회피가 의존적 스트레스 사건으로 이어지는 경로를 분석한 연구는 없지만 경험회피와 관련된 개념인 회피적 대처를 스트레스 생성요인으로 살펴본 선행연구들은 존재한다. 회피적 대처는 스트레스 상황에 대한 대처방식 중 하나로 대학생 집단에서는 회피적 대처만이 4주 후의 대인관계 스트레스 사건을 예측하였으며 문제중심 대처와 정서중심 대처는 스트레스 사건에 기여하지 못하는 것으로 나타났다(Barker, 2007). 또한 55-65세 참가자들을 대상으로 한 연구에서도 회피적 대처가 4년 후의 의존적 스트레스 사건으로 이어졌으며 의존적 스트레스는 기저선

우울을 통제된 후에도 10년 후 우울증상의 증가를 예측하였다(Holahan et al., 2005). 대학생 집단에서는 회피적 목표와 낮은 주관적 웰빙 간 관계를 회피적 대처와 의존적 스트레스가 순차 매개하는 경로가 유의하였다(Elliot et al., 2011). 회피적 대처와 경험회피의 관계를 살펴본 연구는 많지 않지만 경험회피는 스트레스 상황 등의 외부사건 뿐만 아니라 내적 경험에 대한 회피까지 포함한다는 점에서 회피적 대처와 구분된다(Karekla & Panayiotou, 2011). 경험회피 경향성이 높은 사람들은 환경적 자극 없이도 자신의 생각, 감정 및 과거 기억에 대하여 지속적으로 회피적인 태도를 보인다(Chawla & Ostafin, 2007). 또한, 경험회피는 다양한 회피의 양상(인지적, 정서적, 행동적, 의식적, 무의식적 회피)을 모두 반영하는 반면 회피적 대처는 이 중 한두 유형의 회피만을 포함하고 있다(Gamez et al., 2011). 즉, 경험회피는 회피적 대처보다 포괄적이고 안정적인 특성을 가진 변인으로 회피적 대처 그 자체보다는 이를 상황에 관계없이 혹은 외부사건이 부재한 상태에서도 지속적으로 사용하는 경험회피 경향성이 여러 심리기능에 손상을 일으킬 수 있을 것으로 보인다. 예를 들어, 경험회피는 억압과 일상생활 기능(부정정서, 심리적 고통, 부정적 생활사건 빈도)의 관계를 완전 매개하고(Kashdan et al., 2006) 회피적 대처 전략과 심리적 고통 및 삶의 질의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났는데(Karekla & Panayiotou, 2011) 이는 회피적 대처보다 심리적 비유연성을 반영하는 경험회피가 의존적 스트레스 사건에 기여하는 보다 안정적인 예측요인일 수 있음을 시사하는 결과이다.

지금까지 스트레스 생성모델을 살펴본 대부분의 선행연구는 일정 기간 동안 경험한

의존적 스트레스 사건을 일회성으로 측정하였는데 이는 앞서 언급하였듯 회상편향 및 기분과 일치하는 기억(mood-congruent memory) 등을 촉진하여 부정확한 응답과 체계적인 오류를 유발할 가능성이 있다(Shiffman et al., 2008). 최근 이러한 한계를 보완하기 위한 방법으로는 생태순간평가(i.e. ecological momentary assessment [EMA])가 있다. EMA는 휴대용 기기를 사용하여 일상생활에서 실시간에 가깝게 참가자의 행동과 경험을 반복 추적할 수 있는 측정방법으로(Shiffman et al., 2008), 측정시점의 행동이나 경험을 즉각적으로 반영하여 기억과 관련한 여러 편향과 오류를 줄여주고 생태학적 타당도를 높여준다는 장점을 가진다(Ebner-Priemer & Trull, 2009). 즉, 실생활에서 반복측정을 통해 얻어진 자료는 참가자의 현실 속 실제 행동양상을 파악하는데 유용한데(Shiffman & Stone, 1998) 특히 임상심리에서 연구와 치료는 참가자들이 평소 생활에서 나타내는 병리적 증상과 기능손상에 관심을 가지기 때문에 최근 우울 및 그 유관요인에 대한 EMA 연구들이 많이 진행되어 왔다. 예를 들어, 122명의 대학생 및 대학원생을 대상으로 한 EMA 연구에서는 일주일 동안 하루 4회씩 반추와 스트레스 사건, 스트레스에 대한 주관적 반응성, 그리고 우울을 측정하였는데 일주일간 나타난 스트레스 사건에 대한 반응성과 반추의 평균은 매일의 우울 수준을 예측하는 것으로 나타났다(Connolly & Alloy, 2017). 그러나, 아직까지 EMA를 이용하여 실시간에 가깝게 스트레스 생성모델을 확인한 연구는 전무한데 대인관계 및 성취 관련 사건이 일상생활에서 흔히 발생하고 이 중 회상편향에 보다 취약할 수 있는 경미한 생활사건도 많다는 점을 고려하면(Hammen, 1991,

2006) 의존적 스트레스 사건을 일상 속에서 반복 추적하여 스트레스 생성모델을 살펴볼 필요성이 있어 보인다.

종합하면, 스트레스 생성모델에 따르면 우울은 일상생활에서 경험하는 의존적 스트레스 사건의 발생에 영향을 미치며(Hammen, 1991, 2006), 우울 취약요인인 경험회피 역시 유사한 역할을 하는 것으로 보인다(Chervonsky & Hunt, 2017; Coutinho et al., 2021). 그러나, 스트레스 생성모델에 기반한 대부분의 선행연구는 일상 장면에서 빈번하게 발생하는 대인관계 및 성취 관련 스트레스 사건을 일회성 회고 보고방식으로 측정했다는 한계가 있으며(e.g., Kercher et al., 2009), 이는 개인이 생활 속에서 실질적으로 의존적 스트레스 사건을 경험하는 정도를 파악하기 어렵게 만들 것으로 보인다. 또한, 아직까지 스트레스 생성모델 내에서 경험회피의 영향을 살펴본 연구는 없는데 회피적 대처 그 자체보다는 상황에 관계없이 그리고 외부자극이 부재한 상황에서도 회피전략을 고수하는 경험회피 경향성이 의존적 스트레스를 예측하는 안정적인 요인일 수 있다(Karekla & Panayiotou, 2011; Kashdan et al., 2006). 그리고 우울삼화를 겪고 있지 않을 때도 스트레스를 유발하는 우울 취약요인에 대한 개입은 의존적 스트레스 사건의 발생을 줄이고 우울 만성화를 방지하는데 도움이 될 것으로 보인다. 이에 본 연구는 우울 발병이 본격화되는 초기 성인기에 해당하며, 이미 준임상적 수준의 우울을 겪고 있다고 보고한 대학생 집단을 대상으로 EMA를 통해 우울증상이 의존적 스트레스 사건의 발생에 미치는 영향을 재확인하고, 경험회피 경향성이 우울증상을 통제하고도 의존적 스트레스 사건에 기여하는지 살펴보고자 한다. 선행연구에 기반한 본 연구의 연구가설

은 다음과 같다.

**연구가설 1.** 우울 수준이 높을수록 일상생활에서 의존적 스트레스 사건을 더 많이 보고할 것이다.

**연구가설 2.** 경험회피 수준이 높을수록 일상생활에서 의존적 스트레스 사건을 더 많이 보고할 것이다.

## 방 법

### 연구대상 및 연구절차

본 연구는 준임상적 수준의 우울증상을 보이는 우울 위험 대학생 122명(여성 96명, 남성 26명; 연령 평균 = 21.43세,  $SD = 2.16$ )을 대상으로 하였다. 서울시 4년제 대학에서 오프라인 및 온라인 홍보문을 통해 참가자를 모집하였으며 연구참가자는 연구기간 내 졸업이 예정되어 있지 않은 재학생으로 제한하였다. 연구참가를 희망하는 학생들은 오프라인으로 실험실에 방문하거나 온라인 화상미팅(Zoom)에 참가하여 전체 연구절차에 대한 설명을 듣고 이에 동의한 경우 이후 연구에 참여하도록 안내를 받았다. 연구는 연구참가 조건을 충족하는지를 확인하기 위한 스크리닝 및 기저선 측정단계와 그 후 1주일 동안 진행되는 EMA 단계로 구성된다. 참가자들은 먼저 한국판 역학연구우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D)와(전경구 외, 2001) 한국판 다차원적 경험회피 척도(Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire, K-MEAQ)에(이주연, 유성은, 2017) 응답하였으며, CES-D에서 ‘잠재적인’ 우울집단 절단점으로 제안(Cho & Kim, 1998)된 16점 이상을 받은 참가자는

우울 위험 집단으로 선별되어 이후 진행되는 EMA 자료수집에 대한 안내를 받았다. 스트레스 사건 측정을 위한 EMA는 스크리닝 및 기저선 평가로부터 1주일, 총 7일간 이루어졌으며 하루에 5번씩 총 35회의 자료수집 시점을 포함하였다. EMA 응답 링크는 오전 10시부터 오후 10시 사이에 최소 90분의 간격을 두고 문자 발송프로그램을 통해 연구참가자의 스마트폰으로 무작위로 전송되었다. 참가자들은 매 시점 응답 링크를 수신한 후 60분 이내에 응답을 완료하도록 안내를 받았으며 문자 발송 30분 이내에 응답을 완료하지 않은 경우 설문참여를 독려하기 위한 문자메시지가 전송되었다. 문자 발송 60분이 넘어 늦게 응답된 개별 자료와 자료수집 시점 35회 중 총 응답이 50% 이하(18회)인 참가자들의 자료는 분석에서 제외되었다. 스크리닝 및 기저선 측정과 EMA 단계에 참여한 학생들은 각각 일정 액수의 금전적 보상을 지급받았다. 본 연구는 성균관대학교 기관윤리심의위원회의 승인을 받아 진행되었다(IRB 2022-04-018).

### 측정도구

#### 스크리닝 및 기저선 측정도구

**한국판 역학연구우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D).** 참가자들의 우울증상을 측정하기 위해 Radloff (1977)가 개발하고 전경구 외 (2001)가 변안한 한국판 역학연구우울척도(CES-D)를 사용하였다. CES-D는 비임상군의 우울증상을 측정하기 위해 개발된 총 20문항의 자기보고식 척도로 우울 정서(7문항), 긍정적 정서(4문항), 신체 및 행동둔화(7문항), 대인관계(2문항)의 4요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 3점 리커트 척도(0

= 극히 드물게, 3점 = 거의 대부분)로 평정되며, 이 중 4문항을 역채점 하여 총점(0-60점)을 산출한다. 점수가 높을수록 우울 수준이 심각함을 나타내며 16점 이상은 '잠재적인' 우울 집단으로 분류된다(Cho & Kim, 1998). 선행연구에서 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91로 보고되었고(전경우 외, 2001), 본 연구에서는 .88로 나타났다.

**한국판 다차원적 경험회피 척도  
(Multidimensional Experiential Avoidance  
Questionnaire, K-MEAQ).**

경험회피는 Gamez et al. (2011)가 개발하고 이주연, 유성은 (2017)이 단축형으로 개발 및 타당화한 자기보고식 척도인 한국어판 다차원적 경험회피 척도(Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire, K-MEAQ)를 사용하여 측정하였다. 다양한 상황에서의 전반적인 회피 경향성을 다차원적으로 개념화한 K-MEAQ는 총 24문항으로 구성되며, 고통 혐오(4문항), 고통감내력 저하(4문항), 억압 및 부인(4문항), 지연행동(4문항), 회피행동(4문항), 주의분산 및 억제(4문항)의 6요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점('전혀 동의하지 않음')부터 6점('전적으로 동의함')의 6점 리커트 척도로 평정되며, 점수범위는 24점에서 144점으로 점수가 높을수록 경험회피 수준이 높음을 나타낸다. 선행연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .82로 나타났고(이주연, 유성은, 2017), 본 연구에서는 .85로 보고되었다.

**EMA 측정도구  
스트레스 사건.**

스트레스 사건은 Conolly와 Alloy (2018)가 제시한 방법을 사용하여 측정하였다. 참가자

들은 하루에 5회씩 지난 EMA 측정 시점 이후 스트레스 사건이 발생하였는지에 대해 '예/아니오'로 응답하고 스트레스 사건이 있었을 경우 경험한 사건 내용에 대하여 서술식으로 기술하였다. 스트레스 사건이 없었다고 보고한 경우에는 긍정적/중립적 생활사건에 대하여 주관식으로 간략하게 기술하도록 하였다. 참가자들이 서술식으로 작성한 스트레스 사건의 독립성 여부는 Sahl (2009)가 제안한 부정적 생활사건 체크리스트(총 20개의 의존적 스트레스 사건과 총 7개의 독립적 스트레스 사건으로 구성)를 바탕으로 분류하였다. 제시된 의존적 스트레스 사건 목록에는 '누군가에게 관심을 보였으나 거절당함', '친구, 연인, 가족과의 갈등', '중요한 시험에서 떨어짐', '무언가 수행해야 했으나 다른 활동에 너무 많은 시간을 낭비함' 등이 있고, 독립적 스트레스 사건 목록에는 '질병, 부상, 사고 혹은 죽음', '재정적 어려움', '대중교통 관련 문제' 등이 있다. 본 연구진을 제외한 임상심리 석사과정생 2인이 코딩 작업에 참여하여 연구참가자가 서술한 스트레스 사건이 의존적("1")인지 독립적("2")인지를 코딩하였다. 스트레스 사건이 없었다고 보고한 시점의 응답은 3으로 코딩되었다. 체크리스트에 완전히 부합하지 않거나 포함되지 않은 스트레스 사건은 스트레스 생성모델에서 독립성 여부를 평가하는 가장 중요한 기준인 '개인의 심리상태나 행동에 의해 일어날 가능성이 있는 사건인가'를 고려하여 분류되었다(Brown & Harris, 1978; Hammen, 1991). 예를 들어, '용돈을 한꺼번에 다 써버려서 겪는 자금난' 및 '폭식으로 인한 소화불량'은 체크리스트 상에서는 독립적 스트레스 사건에 포함되지만 개인의 기여가 서술식 응답에 명시되어 있으므로 1로 코딩 되었다. 또한, 너무

간결하게 기술되어 사건의 독립성 여부를 판단하기 어려운 경우(예: ‘아르바이트’, ‘학업’, ‘회의’, ‘스트레스’)와 스트레스 사건 없이 정서상태만 서술한 경우(예: ‘우울함’, ‘불안함’, ‘무기력함’)는 분석에서 제외되었다. 코딩을 진행한 2인의 평정자 간 일치도는 92.8%로 보고 되었으며 의견에 불일치를 보였던 11개의 스트레스 사건은 평정자 간 상의 후 합의를 통해 결정되었다.

### 자료 분석

본 연구는 Mplus 8.7을 사용하여 자료분석을 진행하였다. 먼저, 연구변인의 기술통계치와 상관관계를 살펴보았다. 다음으로, 우울증상과 경험회피 경향성이 일상생활에서 의존적 스트레스 사건의 발생에 미치는 영향을 알아보기 위해 기저선 우울증상과 경험회피를 독립변인으로 설정하고 범주코딩된 스트레스 사건 유형(의존적, 독립적, 사건 없음)을 종속변인으로 두어 위계적 다항 로지스틱 회귀분석(hierarchical multinomial logistic regression)을 실시하였다. 총 3632건의 스트레스 사건에 대한 개인 내 수준(level1)의 EMA 측정치는 122명의 참가자들에 대한 개인 간 수준(level2) 변수로 평균화하여 분석에 포함하였다. 위계적 다항

로지스틱 회귀분석 시 ‘스트레스 사건 없음’을 참조집단으로 설정하여 스트레스 사건이 없을 때와 비교하였을 때 의존적 스트레스 사건이 발생할 가능성에 기저선 우울증상이 미치는 영향을 살펴보고 이후 우울증상을 통제하고 기저선 경험회피의 영향을 분석하였다. 모든 분석에서 성별을 통제변수로 포함하였다. 우울증상, 경험회피, 성별의 효과크기는 승산비(odds ratio {OR})를 통해 확인하였다(Cohen, 1998).

## 결 과

### 기술통계 및 상관분석

EMA 총 응답 횟수는 3632건으로 참가자들은 1인당 평균 29.8회의 응답을 하였다. 전체 EMA 응답 중 ‘의존적 스트레스 사건’은 587건(16.2%), ‘독립적 스트레스 사건’은 560건(15.4%), ‘스트레스 사건 없음’은 2485건(68.4%) 보고되었다. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석 결과는 표 1에 제시하였다. 참가자들의 기저선 우울증상 점수는 평균 30.73( $SD = 10.38$ )이고 기저선 경험회피 점수는 평균 85.25( $SD = 16.01$ )이었다. 상관분석 결과, 기저선 우울

표 1. 기술통계 및 상관분석

	평균	표준편차	범위	1	2	3	4
1. 성별(여성)	-	-	-	-			
2. 스트레스 사건 유형	-	-	-	-.06**	-		
3. 우울증상	30.73	10.38	2-52	-.16**	-.08**	-	
4. 경험회피	85.25	16.01	43-123	-.08**	-.11**	.36**	-

주.  $N = 122$ , \*\* $p < .01$ .

증상과 기저선 경험회피는 유의한 정적상관을 나타냈다( $r = .36, p < .01$ ).

우울증상이 의존적 스트레스 사건의 발생에 미치는 영향

기저선 우울증상을 예측변수로, 성별을 통제변수로 포함하고 스트레스 사건 유형을 종속변수로 설정하여 다항 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과, 기저선 우울증상은 참조집단인 ‘스트레스 사건 없음’과 비교하였을 때 의존적 스트레스 사건의 발생을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다(표 2). 구체적으로, 기저선 우울증상이 1단위 증가할 때 의존적 스트레스 사건을 보고할 확률이 1.78배 높아지는 것으로 보고되었다. 이는, 우울 수준이 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비하여 일상생활

에서 개인의 심리적 상태나 행동에 의한 스트레스 사건을 더 많이 경험한다는 것을 의미한다. 성별의 효과 또한 유의하였는데 남성에 비하여 여성이 의존적 스트레스 사건을 보고할 확률이 1.51배 더 높은 것으로 나타났다.

경험회피가 의존적 스트레스 사건의 발생에 미치는 영향

다음으로, 경험회피가 의존적 스트레스 사건의 발생에 미치는 영향을 살펴보기 위해 기저선 우울증상과 성별을 통제한 상태로 기저선 경험회피를 예측변수로 투입하고 스트레스 사건 유형을 종속변수로 설정하여 다항 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 기저선 경험회피는 기저선 우울증상을 통제하고도 일상 속 의존적 스트레스 사건의 발생을 유의

표 2. 우울증상이 의존적 스트레스 사건 발생에 미치는 영향

독립변수	종속변수(의존적 스트레스 사건 vs 스트레스 사건 없음[참조집단])			
	B	SD	OR	95% CI
성별(여성)	0.41**	0.12	1.51	[1.23, 1.93]
우울증상	0.58**	0.11	1.78	[1.44, 2.22]

주.  $N = 122$ ,  $B =$  비표준화 회귀계수,  $SD =$  표준편차,  $OR =$  승산비,  $CI =$  신뢰구간.  
\*\*  $p < .01$ .

표 3. 경험회피가 의존적 스트레스 사건 발생에 미치는 영향

독립변수	종속변수(의존적 스트레스 사건 vs 스트레스 사건 없음[참조집단])			
	B	SD	OR	95% CI
성별(여성)	0.45**	0.13	1.56	[1.21, 2.05]
우울증상	0.35*	0.13	1.42	[1.10, 1.82]
경험회피	0.34**	0.08	1.41	[1.19, 1.64]

주.  $N = 122$ ,  $B =$  비표준화 회귀계수,  $SD =$  표준편차,  $OR =$  승산비,  $CI =$  신뢰구간.  
\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ .

하게 예측하였다(표 3). 구체적으로, 기저선 경험회피가 1단위 증가할 때 의존적 스트레스 사건을 보고할 가능성은 1.41배 높아지는 것으로 나타났다. 성별의 효과도 여전히 유의하였는데 남성에 비하여 여성이 의존적 스트레스 사건을 경험할 확률이 1.56배 높은 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구는 우울 위험 대학생을 대상으로 우울증상과 경험회피 경향성이 일상생활에서 의존적 스트레스 사건의 발생에 미치는 영향을 살펴보았다. 특히 일상 속 심리경험과 사건을 실시간에 근접하게 반복 추적하는 방법인 EMA 설계를 활용하여 대부분 일회성 자료수집을 수행했던 선행연구의 한계를 극복하고자 하였다. 또한, 우울증상과 더불어 경험회피가 의존적 스트레스에 미치는 영향을 확인함으로써 우울 만성화에 대한 치료적 시사점을 제시하고자 하였다. 모든 모형에서 성별을 통제변수로 포함하였다. 본 연구의 주요 결과와 논의는 다음과 같다.

첫째로, 기저선 우울증상은 의존적 스트레스 사건의 발생을 유의하게 예측하였다. 즉, 우울 수준이 높은 사람일수록 일상생활에서 개인의 심리적 상태나 행동에 의해 일어날 수 있는 스트레스 사건을 경험할 가능성이 큰 것으로 나타났다. 이는 우울장애의 스트레스 생성모형(Hammen, 1991)을 지지하는 결과로, 본 연구는 의존적 스트레스 사건을 일상장면에서 실시간에 가깝게 반복 추적하여 우울이 스트레스 사건에 미치는 영향을 재확인하였다. 앞서 언급하였듯, 우울 수준이 높은 사람들은

전반적으로 대인관계에서 소극적이고 철수된 행동을 보인다(Libet & Lewinsohn, 1973; Ranelli & Miller, 1981; Youngren & Lewinsohn, 1980). 또한, 우울한 사람들은 부정적 피드백 탐색 행위나 과도한 안심추구 행동 등의 특수한 대인관계 패턴을 나타낼 수 있는데(Hames et al., 2013) 선행연구에 따르면, 과도한 안심추구 행동과 부정적 피드백 탐색 행위는 단독으로 대인관계 소외를 예측하지는 못하였으며 우울증상과 상호작용할 때만 대인관계 문제를 유발하는 것으로 나타났다(Joiner et al., 1992; Joiner & Metalsky, 1995). 이는 사회적 맥락에서 부적응적이라고 여겨지는 일부 행동이 바로 대인관계 갈등이나 소외로 이어지기보다는 이들이 우울의 여러 병리적 특성들과 함께 나타날 때 대인관계 스트레스를 일으킬 수 있음을 시사하는 결과이다. 나아가, 우울 수준이 높은 사람들은 의식적 처리과정을 방해하는 부정적 자동적 사고로 인해 여러 수행 및 성취 관련 문제를 경험할 가능성이 있는데(Hartlage et al., 1993) 이는 직장인 집단에서 준임상 수준의 우울증상이 대인관계 및 직무 스트레스의 효과를 통제하고도 직무수행 저하를 설명하였으며(Martin et al., 1996) 여러 조건(알레르기, 관절염, 요통, 두통, 고혈압, 천식, 주요우울장애) 중 주요우울장애 진단 여부만이 직무에 대한 집중도와 생산성 저하를 유의하게 예측하였다는(Wang et al., 2004) 선행연구 결과와 맥을 같이 한다.

둘째로, 기저선 경험회피는 기저선 우울증상을 통제하고도 의존적 스트레스 사건의 발생을 유의하게 설명하였다. 즉, 상황 및 내적 경험에 대한 전반적인 회피 수준이 높은 사람일수록 일상장면에서 개인의 특성이나 행동에 의해 일어날 수 있는 스트레스 사건을 경험할

가능성이 큰 것으로 나타났다. 본 연구는 경험회피가 의존적 스트레스로 이어지는 경로를 확인한 최초의 연구로 전략-상황 적합성 가설(strategy-situation fit)에 따르면, 특정 대처전략이나 정서조절전략이 그 자체로 부적응적인 것은 아니며 이를 상황에 맞지 않게 혹은 목표와 관계없이 지속적으로 사용하는 비유연적 태도가 여러 심리적 문제를 야기할 수 있다(Aldao et al., 2015; Bonanno & Burton, 2013). 예를 들어, 흔히 적응적이라고 알려진 정서조절 전략(인지적 재평가, 수용)과 우울, 불안, 알코올 사용 간의 부적관계는 회피적 정서조절 전략(상황회피, 상황수정, 주의분산, 표현억제)의 사용 수준이 높을 때만 유의하였는데 이는 다양한 정서조절전략을 보유하고 있는 사람이 적재적소에 필요한 전략을 가용할 가능성이 높음을 시사하는 결과이다(Aldao et al., 2014). 또한, 다른 선행연구에서도 특정한 대처전략만을 사용하는 집단에 비하여 상황에 따라 전략을 유연하게 적용할 수 있는 집단(통제 가능한 상황에서는 문제중심 대처, 통제 불가능한 상황에서는 정서중심 대처 사용)이 더 적응적인 기능 수준을 나타낸다는 결과가 보고된 바 있다(Cheng, 2001, Park et al., 2004). 반면, 경험회피 경향성이 높은 사람들은 외부 상황에 관계없이 그리고 자신의 내적 경험에 대해서도 회피적 대처 및 정서중심 대처전략을 많이 사용하는 것으로 나타났다(Kashdan et al., 2006). 다른 대처전략의 적용이 필요한 상황에도 계속해서 회피적 반응을 고수할 경우 의미 있는 목표에 전념하는 것이 어려워져 일상장면에서 여러 기능손상을 경험할 수 있으며(Coutinho et al., 2021) 특히 정서표현에 대한 회피적 태도는 친밀한 관계 형성 및 유지를 방해하여 대인관계 문제를 일으킬 가능성이

있다(John & Gross, 2004). 즉, 회피적 대처 그 자체보다는 이를 목표에 맞지 않게 그리고 외부 자극이 부재한 상황에서도 지속적으로 유지하는 경험회피 경향성이 의존적 스트레스 사건을 예측하는 안정적인 요인일 수 있다.

한편, 본 연구는 우울증상과 경험회피 경향성이 의존적 스트레스 사건에 미치는 영향을 독립적으로 살펴보았지만 두 스트레스 생성요인 사이에 선후관계가 존재할 수도 있다. 먼저, 우울이 경험회피를 매개하여 의존적 스트레스에 기여할 가능성이 있다. 경험회피는 우울장애를 포함한 여러 정신병리의 취약요인으로 감정은 대개 금방 나타났다 사라지는 일시적인 특성을 가지고 있지만 생각과 정서를 지속적으로 피하려는 노력은 부정정서와 무가치함 및 절망에 대한 사고를 유지시켜 우울한 기분으로 고착화될 수 있다(Bjornsson et al., 2010; Campbell-Sills et al., 2006). 예를 들어, 경험회피와 정서장애(주요우울장애, 기분부전장애, 범불안장애, 사회불안장애, 공황장애, 광장 공포증)의 관계를 살펴본 2년간의 종단연구에 따르면(Spinhoven et al., 2014), 경험회피의 증가는 정서장애의 유발 및 심화로 이어지고 경험회피의 감소는 정서장애의 완화 및 회복을 설명하는 것으로 나타났다. 이는 경험회피가 우울장애를 포함한 여러 정서장애의 발달과정에 선행하는 변인임을 시사하는 결과로 경험회피에 의해 유발된 우울의 여러 병리적 특성들이 의존적 스트레스 사건에 기여할 수 있을 것으로 보인다. 또한, 경험회피 역시 우울을 매개하여 의존적 스트레스 사건으로 이어질 가능성이 있는데 우울장애 임상군은 경험회피 수준이 높고(Kashdan et al., 2009) 특히 정서가에 관계없이 부정정서 및 긍정정서를 모두 억제하는 경향성을 나타내는 것으로 보고된 바 있

다(Beblo et al., 2012). 이러한 회피적 태도는 빈번한 우울 경험으로 유발된 정서에 대한 두려움 및 부정적인 태도(Campbell-Sills et al., 2006) 혹은 긍정 정서경험에 대한 부적절감(Nelis et al., 2015) 등에 의한 것일 수 있는데 이와 같이 우울로 인해 증가된 경험회피 경향성 또한 의존적 스트레스 사건에 기여할 수 있을 것으로 보인다. 위 선행근거를 바탕으로 추가분석을 진행한 결과, 기저선 우울은 기저선 경험회피와 의존적 스트레스 사건 간 관계를 부분 매개하고( $B = .07, 95\% \text{ CI} = [.02, .15]$ ), 기저선 경험회피 역시 기저선 우울과 의존적 스트레스 간 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다( $B = .17, 95\% \text{ CI} = [.07, .32]$ ). 그러나, 본 연구에서 경험회피와 우울은 같은 시점에 측정되었기 때문에 두 변인 간 선후관계를 확인하는 데는 어려움이 있었다. 그에 따라, 추후 연구에서는 최소 세 시점에서 우울, 경험회피, 의존적 스트레스 사건을 측정하여 변인들의 시간적 관계를 명확히 파악할 필요성이 있다.

셋째로, 통제변수로 포함한 성별의 주효과도 유의하였는데 여성이 남성에 비해 일상생활에서 의존적 스트레스 사건을 경험할 가능성이 더 높은 것으로 나타났다. 이는 대인관계 지향성에서의 성차 때문일 수 있는데 일반적으로 여성은 남성보다 대인관계 내에서 친밀감과 소속감을 중요시하며 문제를 함께 해결하고자 하는 관계 지향적 목표를 가지는 경향이 있다(Cooper & Ayers-Lopez, 1985; Davila et al., 1995). 안정적이고 조화로운 관계를 유지하려는 노력은 정서적 지지 및 사회적 유대감을 제공하지만 동시에 갈등이나 소외 등의 대인관계 스트레스 사건에 노출될 가능성을 높일 수 있다(Rudolph & Hammen, 1999). 선행연구에

따르면, 청소년기는 여러 스트레스 상황을 마주하기 시작하는 시기로 남녀 청소년 모두 가족, 또래, 학업 및 기타 여러 영역에서 의존적 스트레스 사건을 경험하였지만(Larson & Ham, 1993) 여자 청소년은 남자 청소년에 비해 대인관계 스트레스 사건을 특히 많이 보고한 것으로 나타났다(Rudolph & Hammen, 1999; Rudolph et al., 2000). 반면, 남성은 상대적으로 목표 달성과 더불어 독립성과 경쟁에 대한 관심이 더 높은 경향이 있는데(Shih et al., 2006) 일부 연구에서는 남자 청소년이 여자 청소년에 비해 학업 스트레스 등의 비대인관계적 사건을 더 많이 경험한다는 결과가 보고된 바 있다(Sund et al., 2003). 이에 더하여, 여성의 경우 남성에 비해 대인관계 스트레스 사건에 대한 주관적 반응성도 큰 것으로 나타났다(Shih et al., 2006). 이는 대인관계 사건이 우울로 이어지는 기제가 특히 여성집단에서 일관적으로 지지되었다는 선행연구 결과와 맥을 같이하며(e.g., Rudolph et al., 2009) 남성집단에서는 상대적으로 여성에 비해 성취 관련 사건에 대한 반응성이 크다는 연구 결과가 일부 보고된 바 있다(Larson & Asmussen, 1991). 그러나, 대인관계 스트레스에서의 성차에 비해 비대인관계적 스트레스의 성차에 대한 연구 결과는 아직 혼재되어 있는 상황이며 성차가 유의하지 않았던 선행연구도 존재한다(e.g., Potthoff et al., 1995). 정리하면, 본 연구에서 나타난 스트레스 생성모델에서의 성차는 여성 집단에서 대인관계 스트레스 사건이 더 빈번하게 나타났기 때문일 수 있으며 추후 연구에서는 의존적 스트레스 사건의 분류를 보다 세분화하여 성별에 따라 경험하는 스트레스 사건의 종류와 민감성에 차이가 있는지 확인해 볼 필요가 있을 것이다.

본 연구는 우울 위험 대학생 집단에서 EMA를 통해 스트레스 생성모델을 확인하고 우울 장애의 만성화를 예방하기 위한 치료적 시사점을 제시하였다는 점에서 다음과 같은 의의를 가진다. 첫째로, 본 연구는 EMA 설계를 활용하여 기존에 스트레스 생성문헌이 가지고 있던 여러 한계를 극복하였다는 점에서 학문적 의의를 지닌다. 먼저, 본 연구는 일상 속에서 실시간에 근접하게 스트레스 사건을 측정하여 기억편향 및 여러 휴리스틱의 사용을 최소화하고(Shiffman et al., 2008) 생태학적 타당도를 확보하여 연구결과의 일반화 가능성을 높이는데 기여하였다(Ebner-Priemer & Trull, 2009). 지금까지 대부분의 선행연구는 스트레스 사건을 일회성 회고 보고방식으로 측정하였으며(e.g., Kercher et al., 2009) EMA를 이용한 소수의 스트레스 생성문헌 중 가장 측정시점이 짧았던 연구 역시 일기법을 통해 하루에 한 번 스트레스 사건을 요약하여 보고하도록 하였다(Eberhart & Hammen, 2010; Sahl et al., 2009). 그러나, 앞서 언급하였듯 일상적으로 경험하는 대인관계 및 성취 관련 사건의 경우 회고보고로 인한 기억편향에 보다 취약할 가능성이 있다(Brown & Harris, 1982; Johnson, 2005). 이러한 선행연구의 한계를 고려하여 본 연구는 EMA를 통해 일주일간 하루 5회씩 총 35번에 걸쳐 스트레스 사건을 매우 촘촘하게 반복 추적하였으며 이를 참가자 별로 평균화하여 우울 위험 대학생이 평소 생활하는 환경에서 의존적 스트레스 사건을 경험하는 전반적인 정도를 파악할 수 있었다. 이에 더하여, 스트레스 생성모델은 우울 및 우울 취약요인이 의존적 스트레스 발생에 선행한다는 변인간 선후관계를 내포하고 있는 이론인데 여러 선행연구에서 스트레스 생성요인을 의존적 스

트레스와 동일한 시점에 측정하여 변인들 간 시간적 관계를 명확히 확인하지 못하였다(Hammen et al., 2004). 반면, 본 연구는 기저선 단계에서 측정한 우울과 경험회피가 이후 일주일간 EMA로 추적한 의존적 스트레스 사건에 미치는 영향을 살펴봄으로써 스트레스 생성모델을 엄밀하게 확인하였다는 의의를 지닌다.

한편, EMA는 시간에 따른 개인 내 행동과 경험의 변화 양상을 파악하기에도 유용한 측정방법으로(Shiffman et al., 2008) 본 연구는 스트레스 사건과 더불어 우울증상과 경험회피도 EMA를 통해 일주일간 추적하였다. 그러나 다층분석을 실시한 결과, 개인 내 수준에서는 우울 및 경험회피가 의존적 스트레스 사건의 발생을 설명하지 못하는 것으로 나타났다. EMA 측정은 90-180분 간격으로 이루어졌는데 개인 내 수준에서 스트레스 생성모델이 확인된 가장 짧은 시점이 하루 간격이라는 점을 고려하면(Eberhart & Hammen, 2010; Sahl et al., 2009) 개인의 특성에 의해 스트레스 사건이 일어나기까지 2-3시간가량은 너무 짧은 시점이었을 수 있다. 또한, 일기법을 통해 하루 간격으로 스트레스 생성모델을 살펴본 소수의 연구결과 역시 혼재되어 있는 상황이다. 예를 들어, 한 선행연구에서 오전에 측정한 적대감이 높을수록 하루 동안 경험한 의존적 스트레스 사건빈도는 증가한 반면, 오전에 측정한 슬픔은 하루 간 발생한 의존적 스트레스 사건을 예측하지 못하였다(Sahl et al., 2009). 이는 취약요인의 특성 및 변화 양상에 따라 스트레스 사건을 일으키는 시점에 차이가 있기 때문일 수 있다(Liu & Alloy, 2010). 그에 따라, 추후 연구에서는 스트레스 생성요인과 스트레스 사건을 보다 오랜 기간에 걸쳐 촘촘히 추적한

후 어떠한 현상이 발생하기까지의 시간을 연구하는 ‘생존분석’ (Klein et al., 2016) 등의 방법을 통해 우울 및 우울 취약요인의 변화 패턴과 의존적 스트레스가 발생하는 시점 간 관계를 연구해볼 필요가 있다.

또한, EMA 역시 기본적으로는 자기보고 측정도구이기 때문에 스트레스 사건 측정 시 개인의 주관에 반영될 여지가 있으며(Liu & Alloy, 2010) 특히 우울에 취약한 사람들의 경우 내부 귀인을 많이 한다는 점에서 의존적 스트레스 사건에 대한 과잉보고가 나타날 가능성이 있다(Krackow & Rudolph, 2008). 그에 따라, 스트레스 생성문헌에서는 사건에 대한 여러 맥락정보를 수집할 수 있는 면접법의 사용을 최적의 기준으로 삼고 있다(Liu, 2013). 본 연구는 참가자들로 하여금 주관식으로 사건 정보를 기술하도록 하여 체크리스트 사용 시 배제될 수 있는 맥락정보를 부분적으로 파악하고자 하였지만 근본적으로 참가자의 자기 보고 응답만을 가지고 스트레스 사건을 평가하였다는 점에서 한계를 갖는다. 그에 따라, 후속연구에서는 EMA를 통해 스트레스 사건을 실시간에 가깝게 추적한 후 면접법(e.g., Life Events and Difficulties Schedule; Brown & Harris, 1978; UCLA Life Stress Interview; Hammen & Brennan, 2001)을 통해 사건의 발생 여부 및 개인의 기여도에 대한 정보를 파악하거나 주변 지인들로부터 사건에 대한 추가적인 단서를 수집하는 등의 다양한 평가방식을 통해 스트레스 사건을 보다 객관적으로 평가할 필요성이 있다. 그럼에도, 본 연구는 주관식 응답을 통해 사건 맥락을 일부 수집하고 구체적인 체크리스트(Sahl, 2009)를 기반으로 독립적 사건과 의존적 사건을 구분하여 스트레스 생성 모델을 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째로, 본 연구에서 지지된 스트레스 생성 모델은 우울장애의 심화 및 재발을 설명하는 하나의 기제가 될 수 있다는 점에서 임상적 함의를 가진다. 예를 들어, 외래치료를 받고 있는 우울장애 관해집단을 대상으로 비언어적 의사소통, 의존적 스트레스, 우울을 추적한 2년간의 종단연구에 따르면, 대화장면에 부합하지 않는 비언어적 행동은 대인관계 스트레스 사건을 유발하고 대인관계 사건은 이후 우울장애 재발에 이르는 기간을 단축하는 것으로 나타났다(Bos et al., 2007). 특히, 우울장애 재발률이 우울삽화를 한 번 겪었을 경우 50%, 두 번 겪었을 경우 80%에 달하며(APA, 2000) 온전한 회복이 이루어지지 않고 준임상 수준의 우울증상이 유지되는 경우도 많다는 점을 고려할 때(Judd et al., 2000), 스트레스 생성요인을 파악하고 이에 개입하는 것이 우울의 만성화를 예방하는데 효과적일 수 있다. 본 연구는 우울증상을 통제된 상태로 경험회피가 의존적 스트레스 사건에 미치는 영향을 확인하였는데 전반적인 회피 경향성에 의한 대인관계 및 성취 관련 사건이 이후 우울장애가 만성화되는 과정으로 이어질 수 있다는 점에서 경험회피에 대한 개입은 중요한 치료표적이 될 수 있을 것으로 보인다.

실제로, 문제해결치료(problem-solving therapy [PST])에서는 스트레스 상황을 보다 효과적으로 다룰 수 있는 대처전략을 배우고 적용하는 것에 초점을 두는데(D’Zurilla & Goldfried, 1971) 문제해결기술에 대한 개입은 특히 대인관계 영역에서의 문제해결능력 개선과 더불어 우울증상의 완화를 예측하는 것으로 나타났다(Klein et al., 2011). 지속적으로 회피적 대처를 사용하는 사람들의 경우, 문제중심 대처 등의 접근 지향적 대처기술을 습득하고 이를 적절

한 상황에 유연하게 적용하는 방법을 배우는 것이 의존적 스트레스 사건의 발생을 줄이고 사건의 만성화를 방지하는데 효과적일 수 있다(Liu, 2013). 또한, 수용전념치료(acceptance and commitment therapy [ACT])는 부정적인 내적 상태를 회피하기보다는 현재의 생각과 감정을 있는 그대로 받아들이고 개인이 가치를 두는 목표를 향해 나아가는 것에 중점을 두는데(Hayes et al., 2012) 수용과 가치에 기반한 개입은 대인관계와 학업적, 직업적 수행 장면에서 일상기능을 회복하는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고된 바 있다(Wersebe et al., 2017).

본 연구의 한계점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 이미 준임상적 수준의 우울증상을 보이는 우울 위험 대학생을 선별하여 연구를 진행하였으나 이들이 진단을 받은 환자군은 아니라는 점에서 후속 연구에서는 임상집단에서도 연구 결과가 동일하게 나타나는지 확인해볼 필요가 있다. 또한, 본 연구는 서울시 소재 대학생을 대상으로 하였기 때문에 연구 결과를 모든 국내 대학생 및 다른 연령집단에 일반화하는 데는 어려움이 있다. 그러나, 본 연구는 우울장애 발병이 초기 성인기에 본격화된다는 점(Kessler et al., 2005)과 준임상 수준의 우울증상도 일상생활의 여러 영역에서 기능손상을 야기한다는 점(Tang & Thomas, 2020)을 고려하여 우울 위험 대학생 집단을 대상으로 스트레스 생성모델을 살펴보았다는 점에서 의의를 가진다.

둘째, 본 연구를 포함한 대부분의 스트레스 생성문헌은 아직까지 개별 취약요인의 탐색에 초점을 두고 있는데 의존적 스트레스 사건에 기여하는 취약요인들 사이에도 선후관계가 존재할 수 있다. 예를 들어, 부정적인 추론방식

은 아동기 정서적 학대와 의존적 스트레스 사건 간 관계를 매개하였으며(Liu et al., 2013) 본 연구에서는 경험회피와 우울증상이 서로를 매개하여 의존적 스트레스 사건을 예측할 가능성에 대해 언급한 바 있다. 그에 따라, 추후 연구에서는 여러 스트레스 생성요인 간 선후관계를 살펴볼 필요성이 있으며 스트레스 생성모델에 대한 통합적 이해는 우울장애가 만성화되는 기제를 보다 명확히 이해하고 효과적인 개입방안을 마련하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 우울증상과 경험회피에 의해 유발된 의존적 스트레스 사건이 이후 우울을 예측하는 경로는 확인하지 못했다는 점에서 한계를 지닌다. 의존적 스트레스가 이후 우울로 이어지는 기제를 살펴본 선행연구 역시 비임상군을 대상으로 우울증상의 증가를 살펴본 경우가 대부분이며(e.g., Goldstein et al., 2020) 우울장애 관해집단에서 의존적 스트레스가 우울장애의 재발을 예측하는 경로를 검증한 연구는 하나에 불과하다(Bos et al., 2007). 이에 후속연구에서는 우울장애 임상군과 회복집단을 대상으로 우울 및 우울 취약요인에 의한 의존적 스트레스 사건이 우울장애의 심화 및 재발로 이어지는 기제를 더 탐색해볼 필요성이 있다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구는 우울 위험 대학생을 대상으로 기저선 우울 및 경험회피 경향성이 실생활의 의존적 스트레스 사건의 발생에 미치는 영향을 EMA를 통해 확인하였다는 점에서 의의를 지닌다. 스트레스 생성모델은 우울장애의 만성화를 설명하는 하나의 기제가 될 수 있다는 점에서 임상적 함의를 가지는데 본 연구에서 우울 취약요인인 경험회피가 의존적 스트레스 사건을 유의하게

예측하였다는 결과를 고려할 때, 경험회피에 대한 선제적 개입이 우울의 심화 및 재발을 방지하는데 효과적일 수 있을 것으로 보인다.

### 참고문헌

보건복지부 국립정신건강센터 (2021). 2021년 정신건강실태조사 [보고서]. 국립정신건강센터, 1-108.  
[https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10411010100&bid=0019&tag=&act=view&list\\_no=369858](https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10411010100&bid=0019&tag=&act=view&list_no=369858).

이주연, 유성은 (2017). 한국판 다차원적 경험회피 척도 (K-MEAQ)의 타당화 및 단축형 (K-MEAQ-24) 개발. *인지행동치료*, 17(2), 181-208.  
<https://www.earticle.net/>.

진겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.

정혜경, 노승혜, 조현주 (2017). 마음챙김 자비 프로그램(MLCP)이 우울 경향 대학생의 우울, 반추, 마음챙김, 자기자비 및 사회적 유대감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(2), 271-287.  
<https://www.riss.kr/index.do>.

Aldao, A., Jazaieri, H., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2014). Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: Interactive effects during CBT for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(4), 382-389.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.03.005>.

Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy*

*and Research*, 39(3), 263-278.  
<https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>.

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Text Revision: DSM-IV-TR*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.  
<https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0271>.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.  
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.

Asmussen, L., & Larson, R. (1991). The quality of family time among young adolescents in single-parent and married-parent families. *Journal of Marriage and the Family*, 53(4), 1021-1030. <https://doi.org/10.2307/353005>.

Barker, D. B. (2007). Antecedents of stressful experiences: Depressive symptoms, self-esteem, gender, and coping. *International Journal of Stress Management*, 14(4), 333-349.  
<https://doi.org/10.1037/1072-5245.14.4.333>.

Beblo, T., Fernando, S., Klocke, S., Gripenstroh, J., Aschenbrenner, S., & Driessen, M. (2012). Increased suppression of negative and positive emotions in major depression. *Journal of Affective Disorders*, 141(2-3), 474-479.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.019>.

Beevers, C. G. (2005). Cognitive vulnerability to depression: A dual process model. *Clinical Psychology Review*, 25(7), 975-1002.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.03.003>.

Berghoff, C. R., Ritzert, T. R., & Forsyth, J. P.

- (2018). Value-guided action: Within-day and lagged relations of experiential avoidance, mindful awareness, and cognitive fusion in a non-clinical sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 10, 19-23.  
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.07.005>.
- Bjornsson, A., Carey, G., Hauser, M., Karris, A., Kaufmann, V., Sheets, E., & Craighead, W. E. (2010). The effects of experiential avoidance and rumination on depression among college students. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(4), 389-401.  
<https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.4.389>.
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612.  
<https://doi.org/10.1177/1745691613504116>.
- Borelli, J. L., & Prinstein, M. J. (2006). Reciprocal, longitudinal associations among adolescents' negative feedback-seeking, depressive symptoms, and peer relations. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(2), 154-164.  
<https://doi.org/10.1007/s10802-005-9010-y>.
- Bos, E. H., Bouhuys, A. L., Geerts, E., van Os, T. W., & Ormel, J. (2007). Stressful life events as a link between problems in nonverbal communication and recurrence of depression. *Journal of Affective Disorders*, 97(1-3), 161-169.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.06.011>.
- Bottonari, K. A., Roberts, J. E., Kelly, M. A., Kashdan, T. B., & Ciesla, J. A. (2007). A prospective investigation of the impact of attachment style on stress generation among clinically depressed individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 45(1), 179-188.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.01.003>.
- Bradburn, N. M., Rips, L. J., & Shevell, S. K. (1987). Answering autobiographical questions: The impact of memory and inference on surveys. *Science*, 236(4798), 157-161.  
<https://doi.org/10.1126/science.3563494>.
- Brown, G. W., & Harris, T. (1978). Social origins of depression: a reply. *Psychological Medicine*, 8(4), 577-588.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291700018791>.
- Brown, G. W., & Harris, T. O. (1982). Fall-off in the reporting of life events. *Social Psychiatry*, 17(1), 23-28.  
<https://doi.org/10.1007/BF00583889>.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251-1263.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.001>.
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871-890.  
<https://doi.org/10.1002/jclp.20400>.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: a multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.814>.
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and

- interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion*, 17(4), 669-683.  
<https://doi.org/10.1037/emo0000270>.
- Cho, M. J., & Kim, K. H. (1998). Use of the center for epidemiologic studies depression (CES-D) scale in Korea. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 186(5), 304-310.  
<https://doi.org/10.1097/00005053-199805000-00007>.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.  
<https://doi.org/10.4324/9780203771587>.
- Connolly, S. L., & Alloy, L. B. (2017). Rumination interacts with life stress to predict depressive symptoms: An ecological momentary assessment study. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 86-95.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.07.006>.
- Connolly, S. L., & Alloy, L. B. (2018). Negative event recall as a vulnerability for depression: Relationship between momentary stress-reactive rumination and memory for daily life stress. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 32-47.  
<https://doi.org/10.1177/2167702617729487>.
- Cooper, C. R., & Ayers-Lopez, S. (1985). Family and peer systems in early adolescence: New models of the role of relationships in development. *The Journal of Early Adolescence*, 5(1), 9-21.  
<https://doi.org/10.1177/0272431685051002>.
- Coutinho, M., Trindade, I. A., & Ferreira, C. (2021). Experiential avoidance committed action and quality of life: Differences between college students with and without chronic illness. *Journal of Health Psychology*, 26(7), 1035-1045.  
<https://doi.org/10.1177/1359105319860167>.
- Cui, X. J., & Vaillant, G. E. (1997). Does depression generate negative life events?. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 185(3), 145-150.  
<https://doi.org/10.1097/00005053-199703000-00003>.
- D'zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126.  
<https://doi.org/10.1037/h0031360>.
- Daley, S. E., Hammen, C., Burge, D., Davila, J., Paley, B., Lindberg, N., & Herzberg, D. S. (1997). Predictors of the generation of episodic stress: a longitudinal study of late adolescent women. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(2), 251-259.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.2.251>.
- Davila, J., Hammen, C., Burge, D., Paley, B., & Daley, S. E. (1995). Poor interpersonal problem solving as a mechanism of stress generation in depression among adolescent women. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(4), 592-600.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.104.4.592>.
- Eberhart, N. K., Auerbach, R. P., Bigda-Peyton, J., & Abela, J. R. (2011). Maladaptive schemas and depression: Tests of stress generation and diathesis-stress models. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(1), 75-104.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.1.75>.
- Eberhart, N. K., & Hammen, C. L. (2010). Interpersonal style, stress, and depression: An exami-

- nation of transactional and diathesis-stress models. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 23-38.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.23>.
- Ebner-Priemer, U. W., & Trull, T. J. (2009). Ecological momentary assessment of mood disorders and mood dysregulation. *Psychological Assessment*, 21(4), 463-475.  
<https://doi.org/10.1037/a0017075>.
- Elliot, A. J., Thrash, T. M., & Murayama, K. (2011). A longitudinal analysis of self regulation and well being: Avoidance personal goals, avoidance coping, stress generation, and subjective well being. *Journal of Personality*, 79(3), 643-674.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00694.x>.
- Fröjd, S. A., Nissinen, E. S., Pelkonen, M. U., Marttunen, M. J., Koivisto, A. M., & Kaltiala-Heino, R. (2008). Depression and school performance in middle adolescent boys and girls. *Journal of Adolescence*, 31(4), 485-498.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.08.006>.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692-713.  
<https://doi.org/10.1037/a0023242>.
- Goldstein, B. L., Perlman, G., Eaton, N. R., Kotov, R., & Klein, D. N. (2020). Testing explanatory models of the interplay between depression, neuroticism, and stressful life events: a dynamic trait-stress generation approach. *Psychological Medicine*, 50(16), 2780-2789.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291719002927>.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.  
<https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>.
- Hames, J. L., Hagan, C. R., & Joiner, T. E. (2013). Interpersonal processes in depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 355-377.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185553>.
- Hammen, C. (1991). Generation of stress in the course of unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 555-561.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.555>.
- Hammen, C. (2003). Interpersonal stress and depression in women. *Journal of Affective Disorders*, 74(1), 49-57.  
[https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00430-5](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00430-5).
- Hammen, C. (2006). Stress generation in depression: Reflections on origins, research, and future directions. *Journal of Clinical Psychology*, 62(9), 1065-1082.  
<https://doi.org/10.1002/jclp.20293>.
- Hammen, C., & Brennan, P. A. (2001). Depressed adolescents of depressed and nondepressed mothers: tests of an interpersonal impairment hypothesis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(2), 284-294.  
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.69.2.284>.
- Hammen, C., & Brennan, P. A. (2002). Interpersonal dysfunction in depressed women: Impairments independent of depressive

- symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 72(2), 145-156.  
[https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(01\)00455-4](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(01)00455-4).
- Hammen, C., Shih, J. H., & Brennan, P. A. (2004). Intergenerational transmission of depression: test of an interpersonal stress model in a community sample. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(3), 511-522.  
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.3.511>.
- Hankin, B. L., & Abela, J. R. (2005). *Development of Psychopathology: A vulnerability-stress perspective*. Sage Publications.  
<https://doi.org/10.4135/9781452231655>.
- Hareli, S., & Hess, U. (2012). The social signal value of emotions. *Cognition & Emotion*, 26(3), 385-389.  
<https://doi.org/10.1080/02699931.2012.665029>.
- Hartlage, S., Alloy, L. B., Vázquez, C., & Dykman, B. (1993). Automatic and effortful processing in depression. *Psychological Bulletin*, 113(2), 247-278.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.2.247>.
- 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.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.  
<https://doi.org/10.1177/0011000012460836>.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (Vol. 6). New York: Guilford press.  
[https://scholar.google.co.kr/scholar?hl=ko&as\\_sdt=0%2C5&q=Acceptance+and+commitment+therapy+&btnG=](https://scholar.google.co.kr/scholar?hl=ko&as_sdt=0%2C5&q=Acceptance+and+commitment+therapy+&btnG=).
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17(2), 289-303.  
<https://doi.org/10.1007/BF03392677>.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.  
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658-666.  
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>.
- Johnson, S. L. (2005). Life events in bipolar disorder: Towards more specific models. *Clinical Psychology Review*, 25(8), 1008-1027.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.06.004>.
- Joiner, T. E., Alfano, M. S., & Metalsky, G. I.

- (1992). When depression breeds contempt: reassurance seeking, self-esteem, and rejection of depressed college students by their roommates. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(1), 165-173.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.1.165>.
- Joiner, T. E., & Metalsky, G. I. (1995). A prospective test of an integrative interpersonal theory of depression: A naturalistic study of college roommates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 778-788.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.778>.
- Judd, L. L., Paulus, M. J., Schettler, P. J., Akiskal, H. S., Endicott, J., Leon, A. C., ... & Keller, M. B. (2000). Does incomplete recovery from first lifetime major depressive episode herald a chronic course of illness?. *American Journal of Psychiatry*, 157(9), 1501-1504.  
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.9.1501>.
- Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs?. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 163-170.  
<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.10.002>.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>.
- Kashdan, T. B., Morina, N., & Priebe, S. (2009). Post-traumatic stress disorder, social anxiety disorder, and depression in survivors of the Kosovo War: Experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 185-196.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.06.006>.
- Kazdin, A. E., Moser, J., Colbus, D., & Bell, R. (1985). Depressive symptoms among physically abused and psychiatrically disturbed children. *Journal of Abnormal Psychology*, 94(3), 298-307.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.94.3.298>.
- Kendler, K. S., & Prescott, C. A. (1999). A population-based twin study of lifetime major depression in men and women. *Archives of General Psychiatry*, 56(1), 39-44.  
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.56.1.39>.
- Kercher, A. J., Rapee, R. M., & Schniering, C. A. (2009). Neuroticism, life events and negative thoughts in the development of depression in adolescent girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(7), 903-915.  
<https://doi.org/10.1007/s10802-009-9325-1>.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617-627.  
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.617>.
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen H. U., & Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 51(1), 8-19.

- <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1994.03950010008002>.
- Klein, D. N., Leon, A. C., Li, C., D’Zurilla, T. J., Black, S. R., Vivian, D., Dowling, F., Arnow, B. A., Manber, R., Markowitz, J. C., & Kocsis, J. H. (2011). Social problem solving and depressive symptoms over time: a randomized clinical trial of cognitive-behavioral analysis system of psychotherapy, brief supportive psychotherapy, and pharmacotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79*(3), 342-352. <https://doi.org/10.1037/a0023208>.
- Klein, J. P., Van Houwelingen, H. C., Ibrahim, J. G., & Scheike, T. H. (Eds.). (2016). *Handbook of survival analysis*. CRC Press. <https://doi.org/10.1201/b16248>.
- Krackow, E., & Rudolph, K. D. (2008). Life stress and the accuracy of cognitive appraisals in depressed youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 37*(2), 376-385. <https://doi.org/10.1080/15374410801955797>.
- Larson, R., & Ham, M. (1993). Stress and “storm and stress” in early adolescence: The relationship of negative events with dysphoric affect. *Developmental Psychology, 29*(1), 130-140. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.1.130>.
- Lench, H. C., Tibbett, T. P., & Bench, S. W. (2016). Exploring the toolkit of emotion: What do sadness and anger do for us?. *Social and Personality Psychology Compass, 10*(1), 11-25. <https://doi.org/10.1111/spc3.12229>.
- Libet, J. M., & Lewinsohn, P. M. (1973). Concept of social skill with special reference to the behavior of depressed persons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 40*(2), 304-312. <https://doi.org/10.1037/h0034530>.
- Liu, R. T. (2013). Stress generation: Future directions and clinical implications. *Clinical Psychology Review, 33*(3), 406-416. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.01.005>.
- Liu, R. T., & Alloy, L. B. (2010). Stress generation in depression: A systematic review of the empirical literature and recommendations for future study. *Clinical Psychology Review, 30*(5), 582-593. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.010>.
- Liu, R. T., Choi, J. Y., Boland, E. M., Mastin, B. M., & Alloy, L. B. (2013). Childhood abuse and stress generation: The mediational effect of depressogenic cognitive styles. *Psychiatry Research, 206*(2-3), 217-222. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.12.001>.
- Luyten, P., Kempke, S., Van Wambeke, P., Claes, S., Blatt, S. J., & Van Houdenhove, B. (2011). Self-critical perfectionism, stress generation, and stress sensitivity in patients with chronic fatigue syndrome: relationship with severity of depression. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes, 74*(1), 21-30. <https://doi.org/10.1521/psyc.2011.74.1.21>.
- Martin, J. K., Blum, T. C., Beach, S. R. H., & Roman, P. M. (1996). Subclinical depression and performance at work. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 31*(1), 3-9. <https://doi.org/10.1007/BF00789116>.
- Nelis, S., Holmes, E. A., & Raes, F. (2015). Response styles to positive affect and depression: Concurrent and prospective

- associations in a community sample. *Cognitive Therapy and Research*, 39(4), 480-491.  
<https://doi.org/10.1007/s10608-015-9671-y>.
- Nezlek, J. B., Hampton, C. P., & Shean, G. D. (2000). Clinical depression and day-to-day social interaction in a community sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(1), 11-19.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.1.11>.
- Nezlek, J. B., Imbrie, M., & Shean, G. D. (1994). Depression and everyday social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1101-1111.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1101>.
- Park, C. L., Armeli, S., & Tennen, H. (2004). Appraisal-coping goodness of fit: A daily internet study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(5), 558-569.  
<https://doi.org/10.1177/0146167203262855>.
- Potthoff, J. G., Holahan, C. J., & Joiner, T. E. (1995). Reassurance seeking, stress generation, and depressive symptoms: an integrative model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 664-670.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.664>.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.  
<https://doi.org/10.1177/014662167700100306>.
- Ranelli, C. J., & Miller, R. E. (1981). Behavioral predictors of amitriptyline response in depression. *The American Journal of Psychiatry*, 138(1), 30-34.  
<https://doi.org/10.1176/ajp.138.1.30>.
- Roy-Byrne, P. P., Weingartner, H., Bierer, L. M., Thompson, K., & Post, R. M. (1986). Effortful and automatic cognitive processes in depression. *Archives of General Psychiatry*, 43(3), 265-267.  
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1986.01800030083008>.
- Rudolph, K. D., Flynn, M., Abaied, J. L., Groot, A., & Thompson, R. (2009). Why is past depression the best predictor of future depression? Stress generation as a mechanism of depression continuity in girls. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(4), 473-485.  
<https://doi.org/10.1080/15374410902976296>.
- Rudolph, K. D., & Hammen, C. (1999). Age and gender as determinants of stress exposure, generation, and reactions in youngsters: A transactional perspective. *Child Development*, 70(3), 660-677.  
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00048>.
- Rudolph, K. D., Hammen, C., Burge, D., Lindberg, N., Herzberg, D., & Daley, S. E. (2000). Toward an interpersonal life-stress model of depression: The developmental context of stress generation. *Development and Psychopathology*, 12(2), 215-234.  
<https://doi.org/10.1017/S0954579400002066>.
- Sabshin, M. (1968). Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects. *Archives of General Psychiatry*, 19(6), 766-767.  
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1968.01740120126024>.
- Sahl, J. C., Cohen, L. H., & Dasch, K. B. (2009). Hostility, interpersonal competence, and daily dependent stress: A daily model of stress

- generation. *Cognitive Therapy and Research*, 33(2), 199-210.  
<http://dx.doi.org/10.1007/s10608-009-9266-6>.
- Segrin, C. (2000). Social skills deficits associated with depression. *Clinical Psychology Review*, 20(3), 379-403.  
[https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(98\)00104-4](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(98)00104-4).
- Shahar, G., & Priel, B. (2003). Active vulnerability, adolescent distress, and the mediating/suppressing role of life events. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 199-218.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00185-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00185-X).
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380-1393.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1380>.
- Shiffman, S., & Stone, A. A. (1998). Introduction to the special section: Ecological momentary assessment in health psychology. *Health Psychology*, 17(1), 3-5.  
<https://doi.org/10.1037/h0092706>.
- Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 1-32.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091415>.
- Shih, J. H., Abela, J. R., & Starrs, C. (2009). Cognitive and interpersonal predictors of stress generation in children of affectively ill parents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(2), 195-208.  
<https://doi.org/10.1007/s10802-008-9267-z>.
- Shih, J. H., & Eberhart, N. K. (2008). Understanding the impact of prior depression on stress generation: Examining the roles of current depressive symptoms and interpersonal behaviours. *British Journal of Psychology*, 99(3), 413-426.  
<https://doi.org/10.1348/000712607X243341>.
- Shih, J. H., Eberhart, N. K., Hammen, C. L., & Brennan, P. A. (2006). Differential exposure and reactivity to interpersonal stress predict sex differences in adolescent depression. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(1), 103-115.  
[https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3501\\_9](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3501_9).
- Spinhoven, P., Drost, J., de Rooij, M., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. (2014). A longitudinal study of experiential avoidance in emotional disorders. *Behavior Therapy*, 45(6), 840-850.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.07.001>.
- Sund, A. M., Larsson, B., & Wichstrøm, L. (2003). Psychosocial correlates of depressive symptoms among 12-14 year old Norwegian adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(4), 588-597.  
<https://doi.org/10.1111/1469-7610.00147>.
- Tang, A. L., & Thomas, S. J. (2020). Relationships between depressive symptoms, other psychological symptoms, and quality of life. *Psychiatry Research*, 289, Article e113049.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113049>.
- Wang, P. S., Beck, A. L., Berglund, P., McKenas, D. K., Pronk, N. P., Simon, G. E., & Kessler,

- R. C. (2004). Effects of major depression on moment-in-time work performance. *American Journal of Psychiatry*, 161(10), 1885-1891.  
<https://doi.org/10.1176/ajp.161.10.1885>.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hoyer, J., Wittchen, H. U., & Gloster, A. T. (2017). Changes of valued behaviors and functioning during an Acceptance and Commitment Therapy Intervention. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 63-70.  
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.11.005>.
- Williamson, D. E., Birmaher, B., Anderson, B. P., Al-Shabbout, M., & Ryan, N. D. (1995). Stressful life events in depressed adolescents: The role of dependent events during the depressive episode. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(5), 591-598.  
<https://doi.org/10.1097/00004583-199505000-00011>.
- Youngren, M. A., & Lewinsohn, P. M. (1980). The functional relation between depression and problematic interpersonal behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 89(3), 333-341.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.89.3.333>.

원고접수일 : 2023. 12. 27.

수정원고접수일 : 2024. 02. 22.

게재확정일 : 2024. 02. 27.

## Effect of Depressive Symptoms and Experiential Avoidance on the Generation of Stress Events in Risk Groups for Depression: An Ecological Momentary Assessment Study

Hyun Kyung Ji<sup>1)</sup>

Hyein Chang<sup>2)†</sup>

<sup>1)</sup>Department of Psychology, Sungkyunkwan University, Graduate Student

<sup>2)</sup>Department of Psychology, Sungkyunkwan University, Professor

This study examined how depressive symptoms and experience avoidance affect the generation of dependent stress events in the daily life of young adults with subclinical levels of depression using ecological momentary assessment (EMA). Participants were 122 college students (96 women and 26 men) who were screened for their risk for depression ( $CES-D \geq 16$ ) during the initial screening. They completed a series of self-report inventories assessing depressive symptoms and experiential avoidance at baseline. Subsequently, they were instructed to respond to EMA assessing stress events (i.e., dependent, independent, no stress) for 7 days consecutively. Results indicated that baseline depressive symptoms and experiential avoidance significantly increased the likelihood of experiencing daily dependent stress events. Moreover, the effect of sex included as a control variable was also significant. This is because women were more likely to experience dependent stress events in daily contexts. This study expanded the literature by examining the stress generation model through EMA in risk groups for depression and suggests experiential avoidance as a potential target for intervention.

*Key words* : depression, experiential avoidance, stress generation model, ecological momentary assessment

---

† Corresponding Author : Hyein Chang / Department of Psychology, Sungkyunkwan University, Professor / (03063)  
Sungkyunkwan-ro 25-2, Jongno-gu, Seoul / E-mail : hichang@skku.edu