

## 지각된 스트레스와 우울과의 관계에서 회피성 신념과 경험회피의 조절 효과

허연주 이민규<sup>†</sup>  
경상대학교 심리학과

본 연구는 지각된 스트레스와 우울간의 관계에서 회피 패턴으로 사용되는 회피성 신념과 경험회피의 조절효과를 살펴보고자 하였다. 경남에 소재한 4개의 대학교 소속인 대학생 이상의 성인 328명(남학생 131명, 여학생 197명)을 대상으로 지각된 스트레스 척도(PSS), 성격장애신념 질문지(PBQ), 수용-행동 질문지(AAO-II), 한국 우울증 척도(KDS)를 사용하여 설문조사를 실시하였으며 위계적 회귀분석 방법을 사용하여 지각된 스트레스와 우울의 관계에서 회피 패턴으로 사용되는 회피성 신념과 경험회피의 조절효과를 검증하였다. 그 결과, 지각된 스트레스는 우울, 회피성 신념, 경험회피와 정적인 상관관계를 보였고, 지각된 스트레스와 회피성 신념, 경험회피는 각각 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 지각된 스트레스는 회피성 신념, 경험회피와 상호작용하여 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 지각된 스트레스가 높을수록 우울이 높아지되 회피 패턴을 많이 사용할수록 이 관계가 더 강화된다는 것을 의미하는데, 지각된 스트레스가 높다 하더라도 회피 패턴을 적게 사용하면 우울이 감소될 수 있고 회피 패턴을 많이 사용하면 우울이 증가할 수 있다는 것을 시사하고 있다. 이 조절효과는 남성 집단에서는 유의하게 나타났지만 여성 집단에서는 유의하지 않은 것으로 나타나 회피 패턴의 영향에서 성차가 있음을 발견하였다. 연구 결과에 기초하여 논의 및 함의가 제시되었다.

주요어: 지각된 스트레스, 우울, 경험회피, 회피성 신념, 조절 효과

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding author) : 이민규, (660-701) 경상남도 진주시 진주대로 501 경상대학교 사회과학대학 심리학과, Tel: 055-751-5781, E-mail: rmk92@chol.com

우울은 정신과적 질환과 같은 병리적인 측면에만 국한되지 않고 일상적인 대화에서도 자주 사용될 정도로 흔하게 겪는 정서인 동시에 부정적 사고, 에너지의 상실, 욕구 상실, 집중력 장애, 수면 장애, 자살 등 현실적 적응을 어렵게 하는 위협한 증상이다. 이 부정적인 정서는 오랜 기간 인간과 함께 공존하면서 개인이 건강하고 행복한 인생을 누리지 못하도록 방해해 왔다. 그 결과는 개인의 능력과 의욕을 저하시켜 현실적 적응을 어렵게 만들고 흔히 자살에 이르게까지 한다는 점에서 치명적일 수 있다(권석만, 2013).

보건복지부에서 2001년부터 5년 주기로 시행되고 있는 전국 정신질환 실태 역학조사를 살펴보면 2001년과 2006년에 비해 전반적인 정신질환과 함께 우울증도 지속적으로 증가하고 있으며(보건복지부, 2011) 우리나라 15세 이상의 일반인들을 대상으로 한 연구에서 20.9%가 슬픔, 절망, 우울, 의욕상실을 나타내고 있다고 보고되고 있다(Ohayon & Hong, 2006). 특히 우울증의 성차는 다른 정신병리에 비해 명확한데 남성보다 여성의 발병률이 확연히 높게 나타난다. 남성은 평생 유병률이 5~12% 정도인 것에 반해 여성은 10~25% 정도로 확연한 차이를 보인다(Kessler, Gillis-Kight, Magee, Kendler, & Evas, 1997).

이처럼 흔하게 발견되고 ‘마음의 감기’라고 명명될 정도로 일상적이기 때문에 우울을 극복하거나 정복하기 위해 많은 연구자와 이론가들이 다양한 노력을 기울여왔다. 최근에는 우울의 직접적인 원인이라고 생각되는 외적 혹은 내적 소인들을 알아내는 것 외에 다양한 소인들의 관계나 상호작용까지도 파악하려는 시도들이 이루어지고 있다.

우울을 야기하는 여러 종류의 소인들이 있지만

스트레스가 매우 큰 역할을 한다는 것은 이미 널리 알려져 있다. 어린 시절에 겪은 스트레스 사건은 훗날의 우울 증상을 예견하는 데 중요한 역할을 하고 있음이 이미 밝혀졌고(Nolen-Hoeksema, Girgus, & Seligman, 1992) 스트레스에 대한 가장 보편적인 반응이 우울이며(Kendler, Karkowski, & prescott, 1999), 다양한 직업군과 연령대에서 스트레스 사건이 우울로 발전될 가능성을 높이는 위험요인이 될 수 있음을 시사하는 연구가 이루어져 왔다(김선영, 2012; 윤숙희, 배정미, 이소우, 안경애, 김세은, 2006; 하정희, 2007). 뿐만 아니라 심각한 스트레스 상황인 상태에 있다는 것은 1개월 이내에 우울증이 발병할 수 있는 강력한 예측요인이 되기도 한다(Kendler et al., 1999).

하지만 실제로는 부정적인 스트레스를 경험한다고 해서 모든 사람이 우울로 발전하게 되는 것은 아니다. 어떤 사람들은 스트레스로 인해 병리적인 수준의 우울증에 걸리기도 하지만 다른 사람들은 스트레스 상황이 오래 유지되었음에도 불구하고 기능적이고 적응적인 인생을 누리기도 하고 비슷한 양상의 스트레스 상황이나 유사한 수준의 스트레스 에도 개인들마다 반응하는 정도와 양상이 다르다. 이는 개인들마다 스트레스로 인한 어려움의 정도를 평가하는 수준이 차이가 나는 것일 수도 있을 것이고 스트레스와 우울 간의 관계에서 우울을 완화시키거나 악화시키는 요인이 존재한다고도 가정할 수 있을 것이다.

스트레스를 평가하는 수준이 차이가 난다는 것은 스트레스 자극에 노출되었을 때 그 스트레스 상황이 스트레스인지 아닌지, 혹은 어떤 정도의 스트레스 자극을 스트레스인지 평가하는 정도에서 차이가 난다는 점에서 ‘지각된 스트레스(perceived

stress)가 다르다.’ 라고 이야기할 수 있을 것이다. 지각된 스트레스란 ‘한 개인의 인생에서 스스로 스트레스 상태라고 평가하였을 때’ 라고 개념화할 수 있다(Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). 이것은 인지 현상학적 이론에 근거한 스트레스-대처이론(Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986)의 관점에서 말하는 비슷한 스트레스 상황을 경험한다 하더라도 그에 대한 개인의 지각, 통제능력에 대한 평가, 실제 수행된 대처행동에 따라 개인의 적응은 달라진다는 부분과 일맥상통한다고 볼 수 있다.

권석만(2013)에 의하면 우울증을 일으키는 중요한 소인은 부정적 생활 사건들이 누적되는 것이라고 하였다. 하지만 부정적인 생활사건 만으로는 우울증의 발생과 심각도를 20% 정도밖에 설명하지 못한다는 연구 결과 역시 존재한다고도 하였다. Lazarus와 Folkman(1984)은 개인적인 가치나 정서에 대한 평가 과정에서 상황에 대해 좋고, 나쁘고, 중립적이고, 긍정/부정, 도전, 손해, 손실과 같은 위협이 현재 수용할 수 있는 범위를 초과할 경우 부정적 생활 사건을 스트레스로 지각하는 것을 지각된 스트레스라고 정의하였으며, 박경(2010)은 지각된 스트레스를 개인적, 환경적 도전을 다루는데 있어서의 의미와 겪고 있는 어려움에 대한 전반적인 평가를 반영하는 결과적 상태로 의미하였다. 종합하자면 지각된 스트레스에서는 스트레스에 대한 개인의 인지적 평가가 중요하고, 외부 사건을 스트레스로 지각하고 평가한 후에 스스로에게 위협적이라는 결정이 되면 스트레스라고 결론을 내린다는 것이다(Cohen et al., 1983).

지각된 스트레스와 우울과의 관계를 연구한 논문들을 살펴보면 많은 연구자들이 우울증 연구에

있어서 그 원인을 스트레스 취약성 모델로 설명하고 있다(Brown, Bifulco, & Andrew, 1990; Holahan & Moos, 1991). 우울증에 취약한 개인들이 다양한 스트레스 상황에 노출이 되면 우울증이 발병하게 된다는 것이다.

Cohen과 Williamson (1991)은 스트레스가 정신 질환으로 가는 심리적 경로를 제시하면서 스트레스에 대한 개인의 지각에 의해서 결정되는 “주관적인” 스트레스 사건의 영향을 강조하였는데, 개인이 지각한 스트레스는 신체적 건강뿐만 아니라 우울 등과 같은 심리적 디스트레스와 관련이 있다고 보고하였다. 동일한 스트레스를 경험하더라도 어떤 사람은 쉽게 극복되는 반면, 어떤 사람은 임상적인 우울증으로까지 발전될 수 있음을 나타낸다(김은이, 1998). Hewitt, Flett와 Mosher(1992)가 임상환자를 대상으로 한 연구에서는 지각된 스트레스가 우울과 불안 모두와 관련이 있고 지각된 스트레스의 하위요인인 지각된 고통(perceived distress)요인과 지각된 대처(perceived coping)요인이 모두 우울을 잘 예측해준다는 점을 발견하였다. 하지만 이러한 결과에는 성차가 존재하였는데, 여성과 남성 모두 지각된 스트레스가 우울을 잘 예측하기는 하지만 여성의 경우 지각된 고통과 지각된 대처가 모두 우울을 예측하는 반면 남성은 지각된 대처 하위요인이 여성만큼 우울을 잘 예측하지는 않는 것으로 나타났다. 그 외에도 박준호와 서영석(2012)은 지각된 스트레스 척도의 타당화 연구를 통해 지각된 스트레스 척도가 우울, 불안 등 부정적인 감정과 정적 상관을 보인다는 것을, Chang(1998) 역시 지각된 스트레스가 불안과 우울 모두와 관련이 있다고 보고하였다.

두 번째로 스트레스와 우울 간의 관계에서 우

울을 완화시키거나 악화시키는 요인이 존재한다는 것은 확인된 지각된 스트레스와 우울과의 관계에 개입하는 변인들이 존재한다고 가정할 수 있다. 앞에서도 언급했듯이 동일한 스트레스에 대한 반응이 다르다면 이는 스트레스와 우울 간의 관련성을 이해하기 위해서는 스트레스와 우울과의 관계에서 매개 혹은 조절 변인으로서의 개인차 변인에 대한 이해가 필요함을 시사하는 것이다(황현숙, 이지연, 장진이, 2012). 이런 경우 지각된 스트레스를 역기능적이라고 가정하고 부정적인 정서로 발전하는 중간 과정에 영향을 미칠 가능성이 있는 변인들에 관심을 둔다.

과거에는 주로 학력, 경제상태, 건강, 직업, 결혼 생활, 사회적 지지체계 등 외적 요인과 같은 변인들에 대한 연구가 주로 이루어졌다면 최근에는 긍정적이든지 부정적이든지에 상관없이 개인이 가진 신념, 통제 소재의 변화, 혹은 상위인지, 마음 챙김 등과 같은 개인 내적인 요인에 초점을 맞춘 연구가 늘어나는 추세이다(박경, 2010; 박미진, 2007; 윤호열, 이희백, 천성문, 1997; 진승하, 2010).

특히 최근에는 우울증에 있어서 회피의 역할이 대두되면서 우울증의 치료에서 행동활성화(Behavioral Activation)모형에 근거하는 치료가 개발되었다. 행동활성화 치료의 관점에서 보면 우울한 사람들은 즉각적인 불편감을 감소시키기 위해 반추 사고의 반복, 위축, 비활성화와 같은 회피 행동을 반복하는 패턴을 보이는데 이런 회피 패턴은 일상과의 단절과 관련이 높고 현재에 참여하지 못하게 하여 긍정적인 강화로부터 멀어지게 되면서 우울증을 유지시키기 때문에 우울증의 중요한 소인들 중 하나라고 가정되어진다.

반추가 인지적으로 부정적인 감정과 사고를 억제

시키거나 자기 자각을 회피하여 혐오적인 자기-초점으로부터 도피하려는 과정이라고 개념화되어질 수 있다는 이론에 근거한다면(Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008) 이는 인지적인 회피 대처나 인지적인 관점에서 보는 비합리적인 회피성 신념과도 같은 맥락에서 이해할 수 있을 것이다.

인지적 회피란 위협적이라고 지각되는 이미지나 내적 경험으로 인해서 일어나는 생리적, 정서적 고통감을 감소시키기 위해 나타나는 것이다. 이는 우울증상과 유의한 정적 상관이 있었고(전선영, 김은정, 2013), 인지적 회피를 많이 할수록 그 다음 날 슬픈 감정이 증가할 것임을 예측할 수 있다(Dickson, Ciesla, & Reilly, 2012)

인지적으로 비합리적이고 회피적이라는 측면에서는 회피성 성격장애 신념이 성격장애 신념 중에서 회피 패턴을 가장 많이 사용한다고 볼 수 있다. 회피성 신념은 세상과 고립되어 있고 자기 통제 능력이나 좌절을 견뎌내는 능력을 발휘하지 않고 불편감을 회피하려는 특성을 반영한다(조수덕, 황순택, 박미정, 2008). 회피성 성격장애는 내면에 사람들과 관계를 맺고 싶은 욕구는 있음에도 불구하고 다른 사람에게 거부당할지도 모른다는 생각 때문에 대인관계를 적극적으로 회피하게 만드는데(Millon & Davis, 1996) 그 결과는 그들의 애정 욕구를 채우지 못하게 해서 욕구와는 다르게 빈곤한 대인관계를 형성하게 해서 외로움, 불안, 우울과 같은 부정적 정서를 경험하게 한다(Rees, Hardy, & Barkham, 1997). 이들이 가진 회피성 신념은 회피성 성격장애 성향과 높은 관련성을 보이는데 성격장애와 관련된 역기능적 신념이 높게 나타난다면 그에 대응하는 성격장애의 특성이 강하게 나타난다는 것은 아주 당연한 일

일 것이며(조수덕 등, 2008) 회피성 장애를 가진 사람들이 우울이나 불안과 같은 부정정서(Rees et al., 1997) 뿐만 아니라 약물중독과 같은 회피 패턴을 보이는 것 역시 이미 잘 알려져 있다(Beidel, Turner, & Dancu, 1985; Carrigan, & Randall, 2003). 회피성 신념에서 부정적 정서가 일어나고 그 결과로 행동적 회피를 보이는 전형적인 회피 패턴으로 성격장애라는 부적응적 결과가 명확함에도 불구하고 타인에게 거부당할 것이라는 상황을 반추하며 인지적 회피를 지속하며 더 부정적인 결과로 돌진하는 격이다.

하지만 앞에서 언급한 이런 회피의 일차적 목적은 개인이 원하지 않은 내적 사건, 즉 감정을 피하기 위한 것으로 결국 정서적 회피 기능을 수행하게 되는 것이다(Cribb, Mouds, & Carter, 2006). 이런 측면에서 인지적으로든, 행동적으로든, 혹은 정서적으로든 가장 광범위하게 회피를 개념화하는 것은 경험회피라고 말할 수도 있을 것이다.

경험회피(experiential avoidance)란 개인에게 발생하는 특정한 신체적 감각, 정서, 사고, 기억, 상상 등 내적 경험을 회피하거나 제거하려는 시도들이며, 이런 시도들로 인해서 발생하는 고통이 있음에도 불구하고 경험회피를 지속적으로 유지하려는 것을 의미한다(Hayes, Wilson, Gifford, Follett, & Strosahl, 1996). 전자가 회피성에 대한 개념이라면(황현숙 등, 2012) 후자는 생각에서부터 행동에 이르는 포괄적인 개념이라고 정리할 수 있다. 하지만 이런 내적 반응은 인위적으로 통제할 수 있는 것도 아니고(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) 오히려 내적 경험을 있는 그대로 수용하지 않고 회피하게 되면 역설적인 효과를 일으켜 문제가 생길 수 있다. 첫 번째 역효과로는

경험회피가 일시적인 불편감 감소에는 효과적이거나 장시간 융통성 없이 적용되면 통제하려는 감정이나 생각, 신체반응을 오히려 증가시켜 우울 등의 정신건강을 더욱 심화시키고 다양한 심리적 증상과 부적응적 행동을 지속시킬 수 있다는 것이다(Hayes, 2004). 두 번째 역효과는 건강한 행동변화에는 불편감이 따르는 것이 자연스러운 현상인데 이 불편감을 회피하게 되면 건강한 행동변화가 일어나지 못하게 해서 오히려 삶을 왜곡시킬 수 있다. 마지막으로 세 번째 역효과는 과도한 경험회피는 정신병리와 연결되어 있다는 것이다.(Hayes et al, 1996). 즉 내적 반응을 온전히 수용하지 않고 성숙한 변화를 일으키는 경험을 회피하게 되면 오히려 심리적으로 부정적 결과를 일으켜서 정신병리와 같이 건강하지 못한 상태를 증가시키게 된다는 것이다.

최근에는 외상 후 스트레스 장애나 범불안 장애와 같은 정신장애에서 경험회피의 역할을 규명하기도 하고(Moria, 2007; Santanello & Gardner, 2007) 긍정심리학의 주제인 행복감이나 삶의 만족도에서 경험회피가 하는 역할을 연구하기도 한다(Chamberlain & Haaga, 2001a, 2001b). 최근에는 수용-전념 치료에서 경험회피가 중요한 요인으로 대두되고 경험회피에 대한 관심이 높아지면서 마음챙김 명상이 우울, 스트레스, 몰입, 그리고 부정적 신체상 감소에 미치는 영향(이봉건, 2008; 장현갑, 김정모, 배재홍, 2007; 최윤선, 손정락, 2006) 등 다양한 분야에서 많은 연구가 이루어지고 있다.

그 외에도 전선영과 김은정(2013)은 반추의 하위유형 중에서 몰두가 경험회피의 형태로 우울증상에 역기능적으로 작용한다는 것을 발견하였고 대학생의 수치심과 우울과의 관계에서 경험회피

가 미치는 영향을 연구한 김소영(2013)은 경험회피 성향이 낮은 대학생은 수치심이 높더라도 부정적 정서를 유발하는 경험 그 자체를 수용하고 받아들여므로 우울감을 덜 느끼게 되는 반면 경험회피 성향이 높은 대학생은 수치심이 높게 되면 사적 경험을 과도하게 평가하거나 지나친 통제노력을 기울이기 때문에 오히려 우울감을 더 많이 느낀다고 보고하였다.

뿐만 아니라 강박장애에서 경험회피를 치료적 목표로 하면 강박증상이 완화될 수 있고 대인관계문제를 포함한 생활스트레스를 높게 경험할수록 사적 사건을 수용하지 않고 회피하려는 경험회피가 증가하여 우울을 증가시키며, 경험회피가 중등학교 교사들의 직무스트레스에 대한 부적응적인 대처임을 반복 검증하였다(정혜진, 2014; 황현숙 등, 2012).

요즘 가장 관심을 많이 받고 있는 외상 후 스트레스와 관련된 논문에서도 경험회피의 역할이 두각을 나타내고 있다. Kashdan과 Kane(2011)은 외상을 경험한 사람들이 고통스럽거나 원치 않는 단서에 직면했을 때, 이것을 알아차리고 인식하는 것이 외상 후 성장을 발전시키는 데 중요하다고 보고하였는데 박모란(2013)은 낮은 수준의 경험회피를 보고한 외상 경험자가 PTSD증상을 통제하였음에도 불구하고 외상 후 성장을 더 많이 발전시킨다는 연구를 통해 내적 수용의 중요성을 다시 한 번 증명하였다. 이토록 다양한 분야에서 경험회피의 역할이 증명되고 있긴 하지만 지각된 스트레스와 우울과의 관계에서 회피 패턴의 영향에 대해 연구된 적이 없다. 따라서 지각된 스트레스에 대한 회피 패턴 및 우울의 관련성을 살펴보는 연구는 의미가 있을 것이다.

본 연구의 목적은 실제적인(actual) 스트레스 사건보다 개인이 주관적으로 인식하는 스트레스가 부정적 정서를 야기한다는 이론과 일반적이고 개인 내적 회피 패턴이 부적응적 행동을 지속시킬 수 있다는 이론적 근거들을 바탕으로 하여 지각된 스트레스가 우울에 미치는 영향에 있어서 회피성 신념, 경험회피의 조절효과를 알아보려는 것이다. 이전 연구를 살펴보면 인지적 회피, 정서적 회피, 행동적 회피와 우울(전선영, 김은정, 2013)의 관계를 살펴보는 논문이 있으나 지각된 스트레스와 회피성 신념, 경험회피의 관련성을 본 연구는 없다. 특히 성격장애는 시간이 흘러도 별로 변하지 않고 지속되기 때문에(권석만, 2013) 한 번 발병하면 치료에 시간이 많이 걸리고 다른 병리적 상태에 노출된 위험이 높아질 수 있다. 회피성 성격장애는 부정적 신념이나 인지적 왜곡을 수정할 수 있는 기회를 갖지 못한 채 회피적 행동을 지속하므로(권석만, 2013) 회피성 신념을 역할을 밝히는 것으로도 예방적 개입을 위한 정보를 제공할 수 있을 것이다. 또한 회피성 신념은 인지적 회피의 하나일 뿐만 아니라 회피성 성격장애 성향 변별이 가능하다는 것이 다른 인지적 회피와 차별화되므로 지각된 스트레스와 우울과의 관계에서 어떤 역할을 하는지 개별적으로 알아보려 하였다.

종합하면 지각된 스트레스가 높을 경우에 회피 패턴을 사용할수록 우울을 더 많이 경험할 수 있다는 것을 실증적인 자료를 통해 검증하고자 하였다. 만약 지각된 스트레스와 우울의 관계에서 회피 패턴이 조절변인으로서의 역할을 하는 것으로 나타나면 스트레스로 인한 부적응을 보이는 내담자에 대한 개입의 방안 마련에 추가적인 자료를 제공해 줄 것이다. 또한 우울증이 성차가 비

교적 명확하게 드러나는 정신병리라는 것은 확인된 사실이지만 실제 임상장면에서는 대부분 인지행동치료와 약물치료가 사용되는 것이 현실이므로 본 연구에서 지각된 스트레스와 우울의 관계에서 회피 패턴의 역할이 성별에 따른 차이가 있는지가 확인이 된다면 내적 경험을 수용하는 개입에도 성별에 따라 차이를 두어야 함이 확인될 수 있을 것이다. 이로 인해 치료 개입을 위한 세부적인 정보를 얻을 수 있을 것으로 기대한다.

## 방 법

### 참여자

본 연구는 경남지역에 소재한 4개의 대학교의 대학생과 대학원생 이상의 성인을 대상으로 465부의 설문지를 배부하였고, 이 가운데 430부가 회수되었다. 배포된 설문지 중 설문문항에 대해 한 문항이라도 응답을 누락하였거나 불성실하게 대답한 사례를 제외하여 최종적인 328명의 자료만을 가지고 분석을 수행하였다. 참가한 대상자들의 인구통계학적 분포를 보면, 참여자의 전체 평균 연령은 21.79세( $SD:2.816$ )세였고, 남성이 131명(39.9%), 여성이 197명(60.1%)이었다. 학년별로는 1학년 34명(10.4%), 2학년 113명(34.5%), 3학년 134명(40.9%), 4학년 25명(7.6%), 대학원 17명(5.2%), 기타 5명(1.5%)였다.

### 측정 도구

**지각된 스트레스 척도(PSS).** 대학생의 지각된 스트레스를 측정하기 위해 Cohen, Kamarck과

Mermelstein(1983)이 개발한 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale: PSS)를 박준호와 서영석(2010)이 번안하여 2차에 걸친 연구를 통해 타당화 작업을 실시한 한국판 지각된 스트레스 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로 부정적 지각과 긍정적 지각이라는 2개의 하위척도로 구성되어 있고 각 문항은 ‘전혀 없었다(0점)’에서 ‘매우 자주 있었다(4점)’의 5점 Likert 척도로 평정된다. 타당화 연구에서의 Cronbach alpha는 부정적 지각이 .77, 긍정적 지각이 .74로 나타났으며 본 연구에서 전체 Cronbach’s alpha는 .72였다.

**성격장애 신념 질문지(PBQ).** 성격장애의 역기능적 신념을 측정하기 위해 A. T. Beck과 J. S. Beck이 1991년에 제작한 성격장애 신념 질문지(Personality Belief Questionnaire: PBQ)를 조수덕 등(2008)이 번안하여 타당화 연구를 한 한국판 성격장애 신념 질문지를 사용하였다. 본 연구에서는 9개의 성격장애 신념 중에서 회피 패턴과 가장 관련이 높은 회피성 장애 신념을 측정하는 회피성 신념을 사용하였다. 이 척도의 112문항 중 회피성 신념은 14문항이며 각 문항은 ‘전혀 아니다(0점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’의 5점 Likert 척도로 평정된다. 성격장애 신념 점수가 높을수록 역기능적 신념이 강하고 성격장애 성향도 높은 것으로 나타난다. 전체 척도의 Cronbach’s alpha는 .92로 높게 나타났으며 회피성 척도의 Cronbach’s alpha는 .71로 적절한 수준의 내적합치도를 보였다. 본 연구에서 나타난 회피성 척도의 Cronbach’s alpha는 .70이었다.

**수용-행동 척도(AAQ-II).** 경험회피를 측정하

기 위해 2008년 당시 Bond 등(2011)이 제작하여 출판중이던 질문지를 허재홍, 최명식, 진현정 (2009)이 번역한 수용-행동 질문지-II(Acceptance and Action Questionnaire-II: AAQ-II)를 사용하였다. 이 척도는 심리적 유연성과 경험회피를 측정하는 도구로 1요인 구조로 이루어져 있다. 문항의 합산 점수가 높을수록 내적 경험을 회피하고 통제하려는 경향이 크다는 것을 의미한다. 원척도는 10문항이었으나 국내 타당화 연구의 요인분석 결과 1번과 10번을 제외하였고 본 연구에서도 8문항을 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 아니다(0점)’에서 ‘항상 그렇다(6점)’의 7점 Likert 척도로 평정하였다. 타당화 연구에서 이 척도의 Cronbach’s alpha는 .85이며 검사-재검사 신뢰도는 .84였다. 본 연구에서 전체 Cronbach’s alpha는 .82였다.

**한국 우울증 척도(KDS).** 우울을 측정하기 위해 이민수와 이민규(2003)가 타당화한 한국 우울증 척도(Korea Depression Scale: KDS)를 사용하였다. 이 척도는 미래에 대한 부정적인 생각, 자기에 대한 부정적인 생각, 걱정 및 초조, 우울한 기분, 신체화 증상, 의욕상실의 6개 하위요인으로 구성되어 있고 각 하위요인은 5문항으로 총 30문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(0점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’의 5점 Likert 척도로 평정되었다. 이민수와 이민규(2003)의 타당화 연구에서 전체 척도의 Cronbach’s alpha는 .95이고 본 연구에서의 전체 Cronbach’s alpha는 .94였다.

### 절차

우울에 대한 지각된 스트레스의 효과에 회피성

신념과 경험회피가 미치는 영향을 알아보기 위해 조절모형을 설계하고 위계적 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석에 앞서 네 변수를 대상으로 상관분석을 실시하였다. 분석을 위해 1단계에 지각된 스트레스가 우울에 미치는 영향을, 2단계에 회피성 신념과 경험회피를 각각 독립변인에 추가하였고 3단계에서는 지각된 스트레스와 회피성 신념의 상호작용항 혹은, 지각된 스트레스와 경험회피의 상호작용항을 추가하는 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이때 지각된 스트레스, 회피성 신념, 경험회피와 각 상호작용항은 센터링하였다.

만약 1단계와 2단계의 설명량이 유의하고 3단계 상호작용항의 추가가 통계적으로 유의하다면 조절변인이 독립변인과 종속변인의 관계를 통계적으로 유의하게 조절한다고 해석한다.

### 결과

지각된 스트레스와 회피성 신념, 경험회피, 우울 사이의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하고 그 결과를 표 1에 제시하였다.

표 1. 지각된 스트레스, 회피성 신념, 경험회피, 우울간의 Pearson 상관계수

	지각된 스트레스	회피성 신념	경험 회피	우울
지각된 스트레스	1			
회피성 신념	.38***	1		
경험 회피	.14**	.15**	1	
우울	.62***	.48***	.24***	1

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

상관분석 결과, 지각된 스트레스는 우울과 강한 정적상관이 있었고( $r=.62, p<.001$ ), 회피성 신념( $r=.38, p<.001$ )과 경험회피( $r=.14, p<.01$ )와도 정적상관이 있었다. 조절변인인 회피성 신념( $r=.48, p<.001$ )과 경험회피( $r=.24, p<.001$ ) 역시 우울과 정적상관을 보였다.

각된 스트레스와 경험회피, 회피성 신념, 우울 간에 유의한 상관이 있으므로 지각된 스트레스를 독립변인으로 하고 회피성 신념과 경험회피를 조절변인, 우울을 종속변인으로 하는 회귀분석을 실시하였다. 표 2에 제시된 바와 같이, 지각된 스트레스는 우울을 37.9% 설명하였고( $F_{(1,326)}=198.74, p<.001$ ) 그 영향력이 통계적으로 유의하였다( $\beta=.62, p<.001$ ). 또한 지각된 스트레스와 회피성 신

**지각된 스트레스와 회피 패턴의 조절효과.** 지

표 2. 지각된 스트레스와 우울에서 회피성신념과 경험회피의 조절효과

변인	우울				
	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$	$\Delta F$
1 지각된 스트레스	.62***	.379	.379	198.74***	198.74***
2 지각된 스트레스 회피성신념	.51*** .29***	.452	.073	134.09***	43.52***
3 지각된 스트레스 회피성신념 지각된 스트레스 * 회피성신념	.49*** .28*** .13**	.467	.015	94.78***	9.31**
1 지각된 스트레스	.62***	.379	.379	198.74***	198.74***
2 지각된 스트레스 경험회피	.34*** .49***	.541	.163	191.83***	115.27***
3 지각된 스트레스 경험회피 지각된 스트레스 * 경험회피	.32*** .47*** .10*	.550	.008	131.76***	5.87*

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

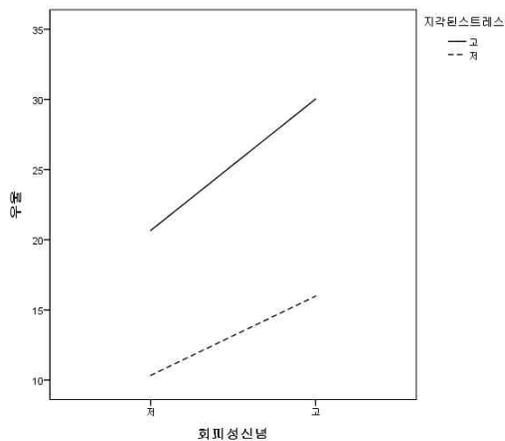


그림 1. 지각된 스트레스와 회피성신념의 상호작용

념의 상호작용효과가 유의하게 나타나 지각된 스트레스와 우울 간의 관계에서 회피성 신념의 조절적 역할이 확인되었다( $F_{(1,324)}=9.31, p<.01$ ). 지각된 스트레스와 우울 간의 관계에서 경험회피가 조절적 역할을 한다고 해석할 수 있다. 구체적인 상호작용효과를 확인하기 위해 지각된 스트레스와 회피성 신념 점수의 평균을 기준으로 고저집단으로 구분하여 각 집단의 우울을 그림 1을 제시하였다.

또한 표 2에 지각된 스트레스를 독립변인으로 하고 경험회피를 조절변인, 우울을 종속변인으로 하는 회귀분석을 실시한 결과를 함께 제시하였다. 회귀분석 결과, 지각된 스트레스와 경험회피의 상호작용효과가 유의하게 나타나 지각된 스트레스와 우울간의 관계에서 경험회피의 조절적 역할이 확인되었다( $F_{(1,324)}=5.87, p<.05$ ). 그림 2에 스트레스와 경험회피의 상호작용 효과를 제시하였다.

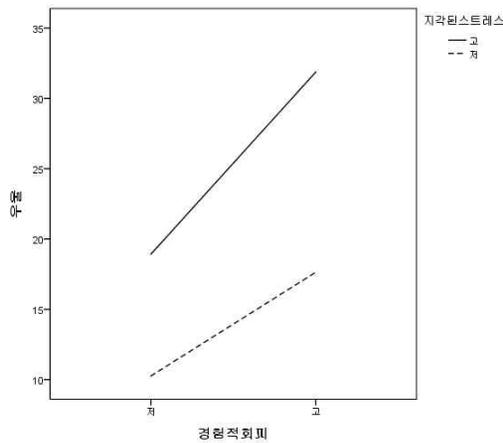


그림 2 지각된 스트레스와 경험적회피의 상호작용

표 3 남학생의 지각된 스트레스와 우울에서 회피성신념 경험회피의 조절효과

변인	우울				
	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$	$\Delta F$
1 지각된 스트레스	.58***	.327	.332	64.11***	64.11***
2 지각된 스트레스 회피성신념	.48*** .28***	.392	.070	42.98***	14.94***
3 지각된 스트레스 회피성신념 지각된 스트레스 * 회피성신념	.47*** .30*** .18**	.421	.032	32.45***	7.21**
1 지각된 스트레스	.58***	.327	.332	64.11***	64.11***
2 지각된 스트레스 경험회피	.35*** .42***	.446	.123	53.33***	28.76***
3 지각된 스트레스 경험회피 지각된 스트레스 * 경험회피	.36*** .41*** .16*	.469	.027	39.29***	6.56*

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

**성별에 인한 조절변인의 효과.** 앞서 회귀분석을 통해 지각된 스트레스와 우울 간의 역할을 한다는 것을 확인하였다. 이에 성별에 따른 조절변인의 효과를 알아보기 위해 각 남성과 여성을 대상으로 회귀분석을 실시하였다.

먼저 남성이 지각하는 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 회피성 신념과 경험회피의 조절적 역

할을 검증하기 위해 회귀분석을 실시한 결과(표 3), 지각된 스트레스와 회피성 신념의 상호작용 설명량이 유의하게 증가하였고( $F_{(1,127)}=7.21, p<.01$ ), 지각된 스트레스와 경험회피의 상호작용효과 투입으로 인한 설명량 증가도 통계적으로 유의한 수준으로 나타났다( $F_{(1,127)}=6.56, p<.05$ ).

남성의 우울에 대한 지각된 스트레스와 회피성

표 4. 여학생의 지각된 스트레스와 우울에서 회피성신념 경험회피의 조절효과

변인	우울				
	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$	$\Delta F$
1 지각된 스트레스	.63***	.393	.393	124.32***	126.32***
2 지각된 스트레스 회피성신념	.50*** .31***	.476	.083	88.00***	30.55***
3 지각된 스트레스 회피성신념 지각된 스트레스 * 회피성신념	.49*** .29*** .10	.484	.008	60.36***	3.14
1 지각된 스트레스	.63***	.393	.393	124.32***	126.32***
2 지각된 스트레스 경험회피	.32*** .53***	.581	.188	134.37***	86.83***
3 지각된 스트레스 경험회피 지각된 스트레스 * 경험회피	.31*** .51*** .07	.585	.004	90.64***	1.91

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

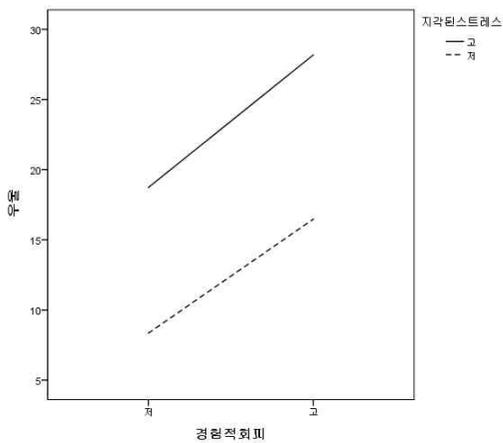


그림 3. 남성의 지각된 스트레스와 경험회피 상호작용

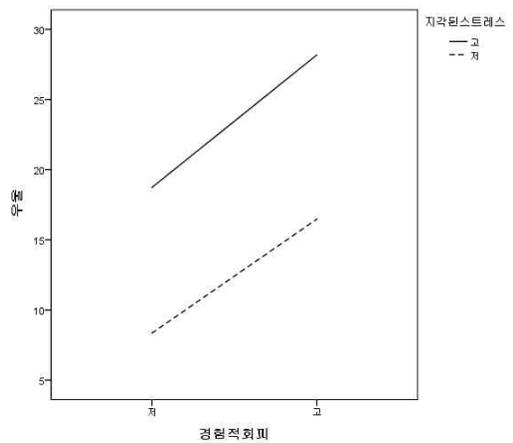


그림 4. 남성의 지각된 스트레스와 경험회피 상호작용

신념의 상호작용 효과를 그림 3에, 남성의 지각된 스트레스와 경험회피의 상호작용효과를 그림 4에 제시하였다.

여성의 경우에는 지각된 스트레스와 회피성 신념의 상호작용효과는 통계적인 경향성을 보였다 ( $F_{(1,193)}=3.14, n.s.$ ). 그 결과는 표 4에, 구체적인 여학생의 지각된 스트레스와 회피성 신념의 상호작용 효과를 확인하기 위해 그림5를 제시하였다.

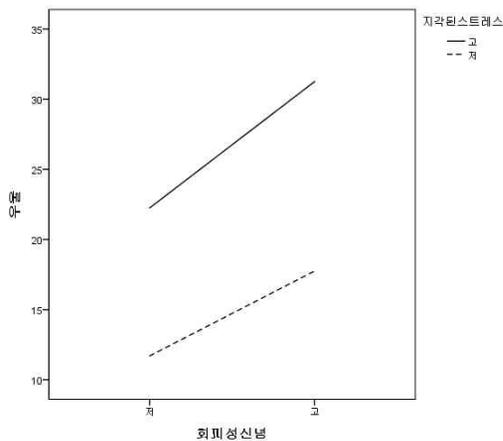


그림 5. 여성의 지각된 스트레스와 회피성신념 상호작용

반면 경험회피의 조절효과의 경우, 표 4에서와 같이 우울에 미치는 지각된 스트레스의 설명량 ( $F_{(1,195)}=126.32, p<.001$ )과 경험회피 투입으로 인한 설명량 증가는 통계적으로 유의하였으나 ( $F_{(1,194)}=86.83, p<.001$ ), 지각된 스트레스와 경험회피의 상호작용효과 설명량의 증가값은 통계적으로 유의하지 않았다 ( $F_{(1,193)}=1.91, n.s.$ ).

## 논 의

본 연구는 대학생 이상의 성인을 대상으로 지각된 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 회피 패턴으로 작용하는 회피성 신념과 경험회피의 조절효과를 살펴보았다. 즉 회피성 신념과 경험회피에 따라 지각된 스트레스가 우울에 이르는 정도에 차이가 있을 것이라 가정하였다. 본 연구를 통해 나타난 결과와 시사점을 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 지각된 스트레스, 회피성 신념, 경험회피, 그리고 우울은 모두 정적 상관을 보이고 있다. 지각된 스트레스가 높은 사람은 회피 패턴을 보일 가능성뿐만 아니라 우울할 가능성도 높다는 의미라고 볼 수 있다. 회귀분석 결과 지각된 스트레스는 우울을 37.9% 설명하였고 스트레스가 1만큼 증가하면 우울이 .615만큼 증가한다는 결과가 나타났다. 즉 지각된 스트레스가 우울에 영향을 주고 지각된 스트레스의 높으면 높을수록 우울도 증가한다고 볼 수 있다는 것이다. 뿐만 아니라 이러한 결과는 회피성 신념이나 경험회피를 많이 할수록 우울하다(김소영, 2013; 이봉건, 2008; 장현갑, 김정모, 배재홍, 2007; 전선영, 김은정, 2013; 최윤선, 손정락, 2006; Rees et al., 1997)는 선행연구와 그 맥을 같이 한다. 즉 개인의 지각된 스트레스에 직면하면 심리적 고통감을 피하기 위해 회피 패턴을 사용하게 되고 이러한 상황은 우울감을 일으키게 되는데 지각된 스트레스가 심하면 심할수록 우울감 역시 악화되는 결과를 일으킨다. 객관적으로 판단하였을 때 스트레스가 높지 않다고 평가된다 하더라도 개인이 받아들이는 스트레스의 정도가 얼마나 중요한지를 드러내는 결과로 개인차에 대

한 세밀한 주의가 필요함을 알 수 있다.

한 조사기관에 의하면 수도권 주민 중에서 스트레스를 조금이라도 느끼는 사람들은 91.9%이고 ‘견디기 힘든 수준의 스트레스’를 느끼는 사람들은 7.1%인데 그 중에 20대가 11.7%로 가장 높게 나타났다. 우리나라의 사회구조상 치열한 경쟁과 미래에 대한 불안 등으로 인한 스트레스가 전 인생을 관통하고 있다. 특히 20대 이후부터는 학력과 일자리 미스매치로 인한 취업난, 감당하기 어려운 결혼비용과 결혼 유지 비용, 사회적 체면 때문에 유지해야 하는 여러 가지 원인으로 스트레스로 인한 사회적 비용은 수도권에만 37.5조에 육박하고 있다. ‘심한 스트레스 반응 및 적응장애’로 인해 건강보험 진료를 받은 환자가 2007년 이후 5년 새 18.2%까지 상승하였다(경기개발연구원, 2012). 스트레스 대처 방법에 대한 교육이나 상담을 강화하는 것뿐만 아니라 스스로 스트레스에 대한 인식을 바꾸는 연습을 하는 것만으로도 상당한 수준의 사회적 비용을 감소시킬 수 있는 것이다.

둘째, 지각된 스트레스와 우울과의 관계에서 회피성 신념과 경험회피가 조절변인의 역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 지각된 스트레스와 회피 패턴(회피성 신념, 경험회피)이 상호작용하여 우울에 영향을 주는 것으로, 지각된 스트레스가 우울 수준을 높이는데 회피 패턴이 이러한 부정적 영향을 조절하는 역할을 하는 것으로 짐작해볼 수 있다.

본 연구에서는 회피 패턴을 회피성 신념과 경험회피 2가지로 살펴보았는데 그 이유는 인지적 회피에 더 가깝다고 가정되는 회피성 신념과 인지적 회피에서부터 행동적 회피까지 더 광범위한 개념을 포함하는 경험회피에서 차이가 있는지를

알아보기 위해서였다. 회피성 성격장애 성향을 증가시키는 회피성 신념은 타인과의 관계에서 거절 당할지도 모른다는 두려움을 수용하지 못해 다른 사람과의 관계 자체를 피하는 만드는데(Millon & Davis, 1996) 회피 패턴이며 경험회피는 회피성의 개념에서부터 원치 않는 상태에서 벗어나기 위한 적극적인 행동적인 개념까지(황현숙 등, 2012)를 포괄하는 회피 패턴이다. 본 연구의 결과에 의하면 인지적인 개념의 회피성 신념과 포괄적인 개념의 경험회피 모두에서 유의하게 조절효과가 나타났다. 이는 지각된 스트레스 수준이 높을수록 우울 역시 높아질 가능성이 높지만 그 관계는 회피 패턴으로 인해서 달라질 수 있다는 것을 의미한다. 지각된 스트레스의 수준이 높을수록 우울이 높아지고 회피 패턴을 많이 사용하면 할수록 둘의 관계는 더욱 공고해져서 회피성 신념이 높을수록 지각된 스트레스와 상호작용하여 우울이 더 높아진다. 즉 지각된 스트레스가 높은 개인은 우울이 높은 것이 당연하지만 지각된 스트레스가 높다 하더라도 회피 패턴을 적게 사용하면 우울 역시 낮아지고 지각된 스트레스가 높은 개인이 회피 패턴까지도 많이 사용하면 우울은 더 상승하게 된다는 것이다. 뿐만 아니라 회피 패턴을 많이 사용하는 개인들도 회피 패턴을 적게 사용하는 개인들에 비해 지각된 스트레스와 우울간의 관계가 강하게 나타난다고 말할 수 있다. 즉, 회피 패턴을 많이 사용하는 사람일수록 적게 사용하는 사람에 비해 지각된 스트레스가 높으면 우울도 더 심하게 보고된다는 것이다. 결국 인지적인 회피인지 경험회피인지 상관없이 회피 패턴을 사용한다는 것 자체가 의미가 있는 것이므로, 회피 패턴에 대해 적절하게 대처하면 지각된 스트레스

수준이 높다 하더라도 우울을 낮추게 할 수 있는 완충역할을 할 수 있다. 중요한 것은 회피 패턴을 사용하는 습관 자체를 바꿔야 한다는 것이다.

경험회피는 심리적 수용 수준이 낮은 상태를 의미한다. Hayes(1994)가 말하는 심리적 수용이란 심리적 사건을 방어하지 않고 있는 그대로 경험하는 것이기 때문에 회피 패턴을 바꾸는 가장 좋은 방법은 심리적 수용을 치료에 접목시키는 것이라고 할 수 있다.

수용을 강조하는 치료법은 이미 현장에서 사용되고 있다(Hayes et al., 1999). 행동치료의 제 3동향 내에서 활발하게 전개되고 있는 치료 형태인 수용-전념 치료(Acceptance Commitment Therapy)가 그 대표적인 예이다. 수용 전념 치료는 생각이나 정서와 같은 사적 경험의 내용을 직접적으로 변화시키기보다는 수용과 알아차림을 통해 이를 자각하도록 하여 자동 조종 양식에서 탈중심화 하도록 한다. 현재 경험에 대한 개방적이고 수용적인 태도를 중요시하는 마음챙김에 기초한 인지치료 역시 비슷한 개념이라고 할 수 있다(Bishop, et al., 2004). 이들은 우울한 내담자들이 기분이나 생각에 대한 판단을 하지 않고 자신들의 기분과 생각을 알아차리도록 가르친다(Nolen-Hoeksema et al., 2008). 이미 마음챙김이나 수용-전념 치료가 우울, 스트레스, 몰입, 부정적 신체상 감소(이봉건, 2008; 장현갑 등, 2007; 최윤선, 손정락, 2006; Remel, Goldin, Carmona, & McQuaid, 2004; Teasdale et al., 2000; Watkins et al., 2007) 등 많은 부적응의 치료에 적합하다는 증거들이 많다. 이런 여러 가지 예들은 치료에서 심리적 수용의 접목이 충분히 효율적이라는 것을 알 수 있게 한다.

셋째, 지각된 스트레스와 우울과의 관계에서 회피 패턴의 조절효과에서 성차가 있는 것으로 나타났다. 지각된 스트레스에서 우울로 가는 회귀 분석에서는 남성과 여성 모두에서 유의한 것으로 드러났다. 남성에서는 조절변인으로 작용하는 회피성 신념과 경험회피가 모두 유의하게 조절변인의 역할을 하는 것으로 나타났지만, 여성의 경우에는 경험회피가 지각된 스트레스와 통계적으로 유의한 수준으로 상호작용하지 못한 것으로 나타났다. 하지만 유의한 여성의 경우에서도 지각된 스트레스와 회피성 신념의 상호작용 효과는 통계적으로 유의한 상태이므로 회피성 신념의 조절 효과가 있는 것으로 드러났다. 이는 남성의 경우보다 여성의 경우 반추와 같이 인지적인 회피 패턴에 더 집중한다고 짐작할 수 있다. 기존의 연구 중 부정적 정서성과 우울 및 불안의 관계에서 여성은 인지적 재평가를 많이 할수록 우울과 불안이 낮아진다는 결과가 나타났지만 남성은 인지적 재평가와 우울 및 불안이 유의한 관련을 맺고 있지 않은 것으로 나타났다는 결과와 유사하다(예미숙, 오경자, 2010). 또한 여성이 남성보다 반추나 회피 대처들을 더 많이 사용하기 때문일 수도 있다(전선영, 김은정, 2013). 그렇기 때문에 여성의 경우 남성보다 인지적인 수용을 접목한 치료에 더 잘 반응할 수 있다고 유추할 수 있고 인지적 수용 역시 중요하다는 것을 재확인하였다. 즉 성별이라는 차이를 고려하지 않았을 때는 회피성 신념과 경험회피 모두 부적응적이기 때문에 인지적·경험적 수용이 적응적인 전략일 수 있지만 본 연구의 결과는 성차에 따라 더 초점을 맞추어야 할 전략이 있음을 암시하고 있다. 남성의 경우 개입의 초점을 경험을 수용하는 쪽에 두는 것을 고려

하는 것이 바람직할 것이다.

본 연구를 통해 인지적 수용과 심리적 수용의 중요성을 다시 한 번 재확인한 동시에 성별의 차이에 따라 실제적인 상담 및 개입 방안 마련에 기초 자료로 활용되어질 것을 기대한다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 연구대상자들을 대학생 이상의 일반인으로 하였으므로 연구 결과를 임상적 집단에 일반화 하는 데는 제한점이 있다. 이러한 점에서 향후 연구에서는 임상집단을 대상으로 한 연구가 시도되어야 할 것이다.

둘째, 측정 변인들을 동시에 측정한 횡단적 연구이다. 지각된 스트레스와 우울 증상의 관계를 회피성 신념과 경험회피가 조절하는 것으로 드러났지만 실제로 지각된 스트레스와 회피 패턴 간의 인과관계를 증명하기는 어렵다. 횡단적 연구이므로 시간적 경과에 따른 관련 변인의 효과를 검증하기 위한 연구 설계도 고려되어야 할 것이다. 또한 우울의 완충 역할을 하는 심리적 수용이 사용되어지는 과정에 대해 구체적으로 검증되어야 실제적인 치료나 개입에 활용할 수 있는 여지가 많아질 것이라고 여겨진다.

셋째, 본 연구는 자기보고 질문지를 통해 변인들 간의 관련성을 알아보았다. 응답의 신뢰도 문제와 같이 자기 보고식 질문지의 제한점들이 본 연구에 다 포함될 수 있으므로 추후 연구에서는 이를 보완할 수 있는 실험 연구나 심층면접과 같은 질적 연구가 이루어져야 할 것이다.

넷째, 성별에 따른 차이로 인해 조절 변인이 우울이 미치는 영향을 발견하긴 했지만 구체적으로 각 성별에 따른 어떤 요인들이 이러한 변화를 일으켰는지에 대한 정보는 얻을 수 없다. 향후 연구

에서는 지각된 스트레스와 우울 간의 관계를 매개하거나 조절하는 변인으로서 좀 더 구체적인 인지적, 정서적, 행동적 회피를 발견하는 연구를 통해 더 다양한 개입차를 반영할 수 있는 개입방법과 치료방법 개발에 효율적으로 적용할 수 있는 도구를 찾아야 할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 경기개발연구원 (2012). 스트레스 사회 한국: 원인과 진단. 이슈 & 진단, 59, 1-4.
- 권석만 (2013). 현대이상심리학. 서울: 학지사
- 김선영, 윤희영 (2013). 은퇴 남성의 은퇴스트레스, 성격 강점, 결혼불만족이 은퇴 후 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회문제, 19(4), 553-576.
- 김소영 (2013). 대학생의 수치심과 경험회피 및 우울의 관계. 경북대학교 대학원 석사학위 청구 논문.
- 박경 (2010). 지각된 스트레스와 우울과의 관계에서 상위인지와 마음챙김의 중재효과. 한국심리학회: 건강, 15(4), 617-634.
- 박미진 (2007). 여성노인의 스트레스와 우울의 관계에서 강점과 사회적 지지의 완충효과. 한국심리학회: 여성, 12(2), 197-211.
- 박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. 한국심리학회지: 일반, 29(3), 611-629.
- 보건복지부 (2011). 정신질환 실태 역학조사 보고서.
- 윤숙희, 배정미, 이소우, 안경애, 김세은 (2006). 직장인의 직무스트레스와 우울, 음주 및 흡연 행태. 한국보건사회학회: 보건과 사회과학, 19, 31-40.
- 윤호열, 이희백, 천성문 (1997). 스트레스 관리훈련과 통제소재가 지각된 스트레스 및 우울에 미치는 영향. 한국심리학회: 상담 및 심리치료, 9(1), 367-407.
- 이민규, 이민수 (2003). 한국우울증척도의 개발. 대한신경정신의학회지, 42(3), 492-506.

- 이봉건 (2008). 한국판 마음챙김명상(K-MBSR)이 대학생의 우울증상, 마음챙김수준, 몰입수준에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 27(1), 333-345.
- 이훈진 (2009). 수용(Acceptance)이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향. *인지행동치료*, 9(1), 1-23.
- 장현갑, 김정모, 배재홍 (2007) 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 833-850.
- 전선영, 김은정 (2013). 대학생의 반추 하위유형들(몰두와 반성)과 우울 증상 간의 관계: 회피의 매개 효과. *인지행동치료*, 13(2), 285-306.
- 정혜진 (2014). 대학생의 대인관계문제가 우울에 미치는 영향: 경험회피와 정서표현 양가성의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구 논문.
- 조수덕, 황순택, 박미정 (2008). 성격 신념 질문지의 신뢰도와 타당도. *한국심리학회지: 임상*, 27(4), 925-946.
- 진승하, 신희천 (2010). 스트레스와 우울의 관계에서 희망의 조절효과: 희망의 2요인 모델을 중심으로. *상담학연구*, 11(4), 1519-1535.
- 최운선, 손정락 (2006). 부정적인 신체상을 가진 여대생을 위한 마음챙김 명상 프로그램과 인지행동 프로그램의 효과 비교. *한국심리학회지*, 22(4), 224-225.
- 하정희 (2007). 아동, 청소년상담 : 스트레스 지각과 부정정서와의 관계-완벽주의와 인지적 평가의 매개 효과. *상담학연구*, 8(4), 1573-1592.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 861-878.
- 황현숙, 이지연, 장진이 (2012). 중등학교 교사의 직무스트레스와 우울의 관계에서 경험회피의 매개효과. *경북대학교 중등교육연구원: 중등교육연구*, 60(2), 495-515.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Dancu, C. V. (1985). Physiological, cognitive, and behavioral aspects of social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 23, 109-117.
- Bergdahl, J., & Bergdahl, M. (2002). Perceived stress in adults: Prevalence and association of depression, anxiety and medication in a Swedish population. *Stress and Health*, 18, 235-241.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science Practice*, 11(3), 230-241.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire. II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Brown, G. W., Bifulco, A., & Andrew, B. (1990). Self-esteem and depression. III. Aetiological issues. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 25, 235-243.
- Carrigan, M. H., & Randall, C. L. (2003). Self-medication in social phobia: A review of the alcohol literature. *Addictive Behaviors*, 28, 269-284.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001a). Unconditional Self-Acceptance and Responses to Negative Feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 177-189.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001b). Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163-176.
- Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being?: A preliminary investigation. *Personality and Individual*

- Differences*, 25, 233-240.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1991). Stress and infectious disease in humans. *Psychological Bulletin*, 109, 5-24.
- Cribb, G., Mouds, M., & Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behavior Change*, 23, 165-176.
- Dickson, K. S., Ciesla, J. A., & Reilly, L. C., (2012). Rumination, worry, cognitive avoidance, and behavioral avoidance: examination of temporal effects. *Behavior Therapy*, 43(3), 629-640.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter. Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jackson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp.13-32). Reno, N. V.: Context Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, rational frame therapy, and third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follett, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hewitt, B. L., Flett, G. L., & Mosher, S. W.(1992). The perceived stress scale: Factor structure and reation to depression symptom in a psychiatric sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(3), 247-257.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1991). Life stressors, personal and social resources, and depression: A 4-year structural model. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 31-38.
- Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 50, 84-89.
- Kendler, K., Karkowski, L. M., & Prescottt, C. A. (1999). Casual relationship between stressful life events and the onset of major depression. *American Journal of Psychiatry*, 156, 837-841.
- Kessler, R. C., Gillis-Kight, J., Magee, W. J., Kendler, K. S., & Evas, L. J. (1997). *Childhood adversity and adult psychopathology. In Gotlib & B. Wheaton (Eds.), Stress and adversity over the life courses: Trajectories and turning points* (pp. 29-49). New York: Cambroge University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. NY: Springer.
- Millon, T., & Davis, R. D. (1996). *Disorders of personality: DSM-IV and beyond*. New York: John Wiley & Sons.
- Moria, N. (2007). The role of experiential avoidance in psychological functioning after war-related stress in Kosovar civilians, *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(8), 697-700.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. P. (1992). Predictors and consequences of childhood depressive symptom: a 5-years longitudinal study. *Journal of Abnormal*

- Psychology*, 101, 405-422.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.
- Ohayon, M. M., & Hong, S. C. (2006). Prevalence of major depressive disorder in the general population of South Korea. *Journal of Psychiatry Research*, 40, 30-36.
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive process and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 433-455.
- Rees, A., Hardy, G., & Barkham, M. (1997). Covariance in the measurement of depressive/anxiety and three Cluster C personality disorders (avoidant, dependent, obsessive-compulsive). *Journal of Affective Disorder*, 45, 143-153.
- Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 319-332.
- Teasdale, . D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V., Soulsby, J., & Lou, M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- Watkins, E. R., Scott, J., Wingrove, J., Rimes, K. A., Bathurst, N., Steiner, H., & Eugene, M. (2007). Rumination-focused cognitive behaviour therapy of residual depression: A case series. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2144-2154.

원고접수일: 2014년 12월 7일

논문심사일: 2014년 12월 23일

게재결정일: 2015년 2월 28일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2015. Vol. 20, No. 1, 193 - 211

---

# Moderating Effects of Avoidant Personality Belief and Experiential Avoidance on the Relation between Perceived Stress and Depression

YeunJoo Hur

MinKyu Rhee

Department of Psychology Gyeongsang National University

The purpose of this study was to examine the moderating effect of avoidant personality belief and experiential avoidance on the relation between perceived stress and depression. Self-report data were collected from 328 university students (131 male and 197 female) located in the GyeongNam area. The following questionnaires were utilized: Perceived Stress Scale(PSS), Personality Belief Questionnaire(PBQ), Acceptance and Action Questionnaire-II(AAQ-II), and Korea Depression Scale(KDS). Hierarchical analysis was applied to verify the moderating effect of avoidant personality belief and experiential avoidance on the relation between perceived stress and depression. The study results were as follows. Perceived stress was positively correlated with avoidant patterns (avoidant personality belief, experiential avoidance) and depression. Perceived stress, avoidant personality belief and experiential avoidance significantly predicted the level of depression. Avoidant personality belief and experiential avoidance moderated the relation between perceived stress and depression among adults, implying that the level of avoidant personality belief and experiential avoidance plays an important role as a protective factor in reducing depression in adults with perceived stresses. However, there was a difference in moderating effects between genders. The moderating effect of avoidant personality belief works for both genders but experiential avoidance had no effect in the female group. The findings and implications were discussed.

*Keywords:* perceived stress, depression, experiential avoidance, avoidant personality belief, moderating effect