

## 다차원적 관계의 지지와 갈등이 우울과 회복탄력성에 미치는 영향: 연령의 상호작용 효과\*

Received: July 13, 2021  
Revised: August 11, 2021  
Accepted: August 23, 2021

경선정<sup>1</sup>, 박채림<sup>1</sup>, 신희영<sup>2</sup>  
전북대학교 심리학과/ 대학원생<sup>1</sup>, 전북대학교 심리학과/ 부교수<sup>2</sup>

교신저자: 신희영  
전북대학교 심리학과,  
전주시 덕진구 백제대로 567  
사회과학대학 610호

### The Role of Relational Support and Strain on Depression and Resilience: Examining Different Relationship Sources and Age Groups

E-MAIL:  
shinhy@jbnu.ac.kr

Sunjeong Gyeong<sup>1</sup>, Chaerim Park<sup>1</sup>, Huiyoung Shin<sup>2</sup>  
Department of Psychology, Jeonbuk National University/ Graduate Student<sup>1</sup>  
Department of Psychology, Jeonbuk National University/ Associate Professor<sup>2</sup>

© Copyright 2021. The  
Korean Journal of  
Developmental Psychology.  
All Rights Reserved.



\* 이 논문은 한국연구재단 4단계 BK21사업(전북대학교 심리학과)의 지원을 받아 연구되었음 (No.4199990714213)

#### ABSTRACT

개인은 발달의 과정에서 다양한 관계를 맺고 유지하며 삶을 살아간다. 개인이 배우자, 친구, 부모, 자녀, 형제자매를 포함한 다양한 관계를 유지하며 경험하는 관계적 지지와 갈등의 양상은 각 발달 단계마다 다르게 나타나고, 그에 따른 영향력의 크기도 달라질 수 있다. 본 연구에서는 개인이 다양한 관계를 통해 경험하는 지지와 갈등이 우울과 회복탄력성에 미치는 영향을 살펴보고, 영향력이 연령에 따라 유의미한 차이를 보이는지 검증하였다. 20대부터 60대 이상 연령대와 성별로 균등 표집된 1033명(20-29세=210명, 30-39세=203명, 40-49세=204명, 50-59세=209명, 60세 이상=207명; 남성=515명, 여성=513명)의 샘플을 대상으로 배우자, 친구, 부모, 자녀, 형제자매로부터 개인이 경험하는 관계적 지지와 갈등이 우울과 회복탄력성에 미치는 영향을 살펴보았다. 위계적 중다 회귀 분석 결과, 개인은 배우자와 친구의 지지가 높을수록 그리고 배우자와의 갈등이 낮을수록 우울 수준이 낮은 것으로 나타났고, 여성이 남성보다 배우자 지지의 영향을 더 크게 받는 것으로 나타났다. 또한, 개인은 친구와 자녀의 지지가 높을수록 그리고 자녀와의 갈등이 낮을수록 회복탄력성이 높은 것으로 나타났고, 다른 연령대에 비해 30대와 40대에 특히 자녀 지지의 영향이 큰 것으로 나타났다.

주요어 : 관계적 지지, 관계적 갈등, 우울, 회복탄력성, 나이

인간의 기본 심리 욕구 중 하나는 타인과 연결되고 의미 있는 관계를 맺는 것이다(Deci & Ryan, 1985). 개인은 적어도 소수의 의미 있는 타인과 긍정적이고 지속적인 관계를 맺고 유지하려는 기본적인 심리 욕구를 가지고 있고(Baumeister & Leary, 1995), 관계와 친밀감에 대한 기본 심리 욕구가 만족될 때, 사회적인 상황에서 긍정적이고 바람직한 적응을 하게 된다(Connell & Wellborn, 1991; Deci & Ryan, 2000). 개인이 의미 있는 타인과 관계를 맺고 유지하는 과정은 평생을 걸쳐 이루어진다. 생애 주기(life cycle)에 따라 부모의 보호 아래 발달하는 아동과 청소년기에는 부모와 긴밀한 관계를 맺고 학교에서 친구에게 의존도가 높아지며, 성인 진입기(18-25세)에 들어서며 부모로부터 독립을 하면서 관계의 상대적인 중요도는 친구 및 연인으로 넘어가게 된다. 30세 이후 결혼으로 새로운 가족을 형성하고 자녀를 양육하면서 가족을 중심으로 한 관계가 유지되다가, 50세 이후 자녀가 독립을 하게 되면서 다시 배우자 및 친구들과 친밀한 관계를 유지하게 된다.

이처럼 다양한 관계를 통해 조화롭고 의미 있는 사회적 상호작용을 하는 것은 개인의 심리적 적응에 중요한 영향을 미친다. 개인은 다양한 관계를 통해 정서적인 위로를 주고받기도 하고, 서로에게 필요한 조언을 하기도 하며, 중요한 정보를 공유하는 등 다양한 방법으로 긍정적인 상호 작용을 주고받는다(House, 1981). 이처럼, 개인이 스트레스나 도전적인 상황에서 잘 대처할 수 있도록 타인과 주고받는 상호 호혜적인 지지를 관계적 지지라고 하며(Cohen, 2004), 관계적 지지가 개인의 적응에 미치는 영향은 많은 연구를 통해 보고되어왔다. 예를 들어, 의미 있는 타인으로부터 관계적인 지지를 받고 있다고 지각하는 개인은 그렇지 못한 개인에

비해 높은 심리적 안녕감과 주관적 행복감을 보고하였으며(백지은, 2010; 이자영, 최용용, 2012), 친밀감과 소속감의 경험은 개인의 심리적, 신체적 건강에도 유의미한 영향을 미쳤다(Holt-Lunstad et al., 2010; Saphire-Bernstein & Taylor, 2013). 다양한 관계를 통해 개인이 경험하고 지각하는 관계적 지지는 긍정적인 적응에 중요한 자원이 될 뿐만 아니라, 심리적으로 힘든 상황에서 개인이 버티고 이겨내게 하는 스트레스에 대한 보호 요인이 되기도 한다(Sandler et al., 1989).

그동안 관계적 지지를 살펴보는 연구들이 국내외에서 활발하게 이루어져 왔으나, 기존의 연구들은 몇 가지 한계점을 가지고 있다. 첫째, 개인의 다양한 관계는 관계적 지지라는 긍정적인 측면과 관계로부터의 갈등이라는 부정적인 측면을 동시에 가지고 있으나 이러한 두 측면을 함께 살펴본 연구는 매우 제한적이다(고명진, 김호영, 2017; 임정연 등, 2016). 둘째, 대부분의 연구들은 주로 부적응적인 변인에 초점을 맞추어 관계적 지지의 완충 효과를 검증해왔으며(김정유, 최유석, 2015; 김효정 등, 2014; 전신현, 2012), 적응적이고 긍정적인 변인에 대한 탐색은 기존 연구에서 활발하게 이루어지지 않았다. 셋째, 개인은 다양한 유형의 사회적 관계를 맺고 각각의 관계에서 다른 수준의 관계적 지지를 지각할 것이나(Bearman & Moody, 2004), 이처럼 다양한 유형의 사회적 관계는 선행 연구에서 충분히 반영되지 않았다. 넷째, 사회적 관계의 특성과 관계적 지지와 갈등이 개인의 적응에 미치는 영향은 발달 단계(즉, 연령)에 따라 차이를 보일 것이나, 대부분의 연구는 노인(강현욱, 김지태, 2009; 남기민, 정은경, 2011; 서인균, 이연실, 2014), 중년(강양희, 2016), 대학생(김종운, 김지현, 2013; 조혜진 등, 2014) 등 특정 연령 집단에 초점을 맞

추어 이루어져, 발달에 따른 차이에 대한 이해는 현재 부족한 실정이다.

이에 본 연구는 다양한 사회적 관계를 통한 관계적 지지와 갈등이 개인의 우울과 회복탄력성에 어떠한 영향을 미치는지, 그리고 그 영향은 연령에 따라 어떠한 차이를 보이는지 검증하고자 한다. 개인의 다양한 사회적 관계를 배우자, 친구, 부모, 자녀, 형제자매로 구분하여, 관계 유형별 지지와 갈등이 개인의 적응에 미치는 영향력의 크기를 비교하고 패턴을 살펴보고자 한다. 친밀한 관계는 인생 전반에 걸쳐 중요하지만 그 영향력은 신체적 건강이 저하되기 시작하는 고령자들에게 특히 중요하다는 선행 연구에 따라(Buschmann & Hollinger, 1994; Hann et al., 2002), 성인 진입기에서 노년기에 해당하는 모든 성인 및 고령자 집단을 대상으로 다양한 관계로부터의 지지와 갈등을 탐색하고 그 영향을 검증하였다. 기존의 연구가 우울, 스트레스, 자살 사고와 같은 부적응적인 변인에 주로 초점을 맞춘 것을 고려하여(김현지, 권정혜, 2012), 본 연구에서는 우울뿐만 아니라 개인의 적응에 핵심적인 역할을 하는 회복탄력성을 함께 살펴보았다. 본 연구의 결과는 다양한 사회적 관계를 통한 지지와 갈등이 우울과 회복탄력성에 어떠한 영향을 미치는지, 그리고 이러한 영향은 발달 단계에 따라 어떠한 차이를 보이는지에 대한 이해를 확장할 것이다. 성인 진입기에서 노년기에 해당하는 모든 성인 및 고령자 집단을 대상으로 한 본 연구의 결과는 다차원적 관계적 지지와 갈등, 성인기 및 노년기의 통합적인 이해를 위한 기반을 제공할 것이다.

### 관계적 지지와 갈등

관계적 지지란 개인이 타인으로부터 사랑과 관

심, 신뢰와 존중 등 사회적인 관계를 통해 얻을 수 있는 긍정적인 지원과 자원을 의미한다(Cohen & Hoberman, 1983). 많은 이론과 경험적인 연구들은 관계적 지지의 중요성을 다양한 관점을 바탕으로 강조해왔다(Ainsworth, 1979; Bowlby, 1969, 1973; Deci & Ryan, 1985, 2000). 애착 이론(Attachment Theory)은 관계적 지지의 중요성을 설명하는 가장 오래되고 유명한 이론으로, 개인은 의미 있는 타인과의 애착 관계를 바탕으로 자신과 타인에 대한 내적 표상을 형성하며, 이는 내적 작동 모델로 작용하여 사회적 관계에 대한 개인의 믿음을 구성하게 된다고 설명한다(Ainsworth et al., 1978). 민감하고 반응적인 상호작용을 바탕으로 형성된 안정적인 애착 관계는 개인이 자기 자신에 대해 높은 자아 개념과 자존감을 형성하고 타인에 대해 믿음과 신뢰를 가지게 하며, 이는 삶의 다양한 영역에서 건강한 관계를 형성하고 긍정적인 적응을 하는데 있어 중요한 자원이 된다.

자기 결정 이론(Self-determination Theory)은 타인과 조화롭고 의미 있는 관계를 형성하는 것은 개인의 기본 심리 욕구 중 하나이며(Deci & Ryan, 1985), 관계에 대한 개인의 심리 욕구가 충족될 때, 사회적 맥락 안에서 긍정적이고 적응적인 행동으로 이어지는 자기 기제(self-system process)가 활성화된다고 설명한다(Connell & Wellborn, 1991; Deci & Ryan, 2000; Grolnick & Ryan, 1992). 신뢰할만한 의미 있는 타인이 자신의 곁에 있다는 믿음과 그들로부터 지원을 받고 있다는 개인의 지각은 높은 주관적 안녕감과 행복을 포함한 심리적 건강과 긴밀한 관련성을 보이며(Chopik, 2017; Roberts et al., 2005; 남순현, 2020; 이현서, 정영숙, 2020), 높은 성취 동기(Ghaith, 2002), 신체적 건강으로(박하은 등, 2020) 이어진다고 보

고된다.

한편, 개인은 다양한 사회적 관계를 통해 이와 같은 관계적 지지 뿐만 아니라 갈등과 충돌을 경험하게 되기도 한다. 개인의 친밀한 관계를 통한 정서적 지지는 심리적 적응과 신체적 건강으로 이어지는 반면(송현심, 성승연, 2017; Uchino, 2006), 개인이 관계 내에서 갈등과 충돌을 자주 경험할 경우 이는 스트레스와 피로감을 유발하고 기존 건강 문제를 악화시키거나 새로운 건강 문제를 유발할 수 있다(Pietromonaco et al., 2013). 일부 선행 연구는 관계로부터의 갈등이 지지에 비해 심리적 안녕감과 적응에 상대적으로 더 큰 영향을 미칠 수 있다고 강조하기도 하였다(Baumeister et al., 2001; Rook, 2001). 예컨대, 관계로부터의 지지와 갈등이 신체적 건강에 미치는 영향을 연구한 Newsom과 동료들의 연구(2003, 2005)에 따르면, 관계적 지지는 개인의 건강에 단기간 동안 긍정적 효과를 보인 반면, 관계로부터의 갈등은 3개월 또는 2년 후까지 개인의 건강에 유의미하게 부정적인 영향을 장기적으로 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 연구 결과는 관계에서의 갈등과 충돌이 미치는 부정적인 영향이 관계를 통한 지지가 미치는 긍정적인 영향보다 더 클 수 있으며, 영향을 미치는 기간도 더 길 수 있다는 가능성을 제시하여, 다양한 사회적 관계로부터의 지지로 인한 긍정적인 측면뿐 아니라 갈등과 충돌을 포함한 부정적인 측면을 함께 살펴보고, 시간의 흐름에 따른 영향력의 크기를 검증하는 것이 필요함을 강조한다. 따라서, 본 연구에서는 관계적 지지와 갈등이 개인의 심리적 적응에 미치는 영향을 함께 살펴보고, 연령에 따른 각 발달 단계에서 지지와 갈등의 영향이 어떠한 차이를 보이는지 검증하고자 한다.

## 다양한 유형의 사회적 관계

개인의 사회적 관계는 의미 있는 타인과의 반복적인 상호 작용으로 전 생애에 걸쳐 역동적으로 변화하는 특성을 지닌다(Bee & Bjorklund, 1996). 사회적 관계는 유형에 따라 세분화될 수 있는데, 배우자, 부모, 자녀, 형제자매를 포함하는 가족 관계와 친밀성과 상호성을 바탕으로 많은 시간을 공유하는 연인 및 친구 관계, 그리고 친밀하지는 않으나 지속적인 상호 작용을 하는 이웃 및 지인 관계 등으로 나뉜다.

배우자는 애정을 기반으로 법적으로 결합하여 혼인한 상태에 있는 상대를 의미한다. 배우자와의 관계는 개인으로 하여금 긍정적, 부정적인 정서를 동시에 경험하게 한다. 선행 연구 결과에 의하면 기혼 여성의 경우 배우자의 지지가 높을수록 낮은 우울과 높은 심리적인 안녕감을 보였으며(김미옥, 이미숙, 2017), 배우자의 지지는 남성과 여성 모두에게 우울 수준을 완화하는 역할을 하지만(강혜원, 한경혜, 2005), 여성이 남성에 비해 배우자 지지를 통한 긍정적인 영향이 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다(김시연, 서영석, 2010). 고령자를 대상으로 한 연구에서 배우자의 지지에 비해 갈등이 우울에 더 큰 영향을 미친다고 보고하였으며(임정연 등, 2016), 남성과 여성을 따로 분석한 경우, 여성은 배우자의 지지가 우울 수준에 유의미한 영향을 준 반면, 남성은 배우자와의 갈등이 우울 수준에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다(고명진, 김호영, 2017). 배우자의 관계에 대한 연구 결과를 종합해 보면, 배우자의 지지는 우울과 심리적 안녕감을 비롯한 개인의 적응에 중요한 영향을 미치며, 여성이 전반적으로 남성에 비해 배우자의 지지에 민감하고 영향을 많이 받는 것을 살펴볼 수 있다. 그러나,

대부분의 기존 연구들이 특정 연령대의 집단을 대상으로 이루어졌으므로 연령에 따른 배우자의 지지와 갈등의 영향과 그 차이에 대해서는 아직 이해가 부족한 수준이다.

친구 관계는 상호적이고, 자발적인 특성을 지니며, 타인으로 시작하여 의미 있고 친밀한 관계로 발전되는 전 생애 발달을 통해 개인에게 매우 중요한 영향을 미치는 관계 중 하나이다(Berndt, 2002; Shin & Ryan, 2012). 선행 연구들은 다양한 관계 중 특히 친구의 지지가 개인의 적응에 중요한 영향을 미친다고 강조한다. 성인 진입기 대학생을 대상으로 한 연구에서 친구의 지지는 생활 스트레스로 인한 우울을 줄여주는 역할을 하는 것으로 나타났으며(박재연, 김정기, 2014), 고령자의 경우 친구 관계에서 비롯되는 갈등은 주관적 삶의 질을 저해하는 것으로 보고되었다(Walen & Lachman, 2000). 또한, Christakis와 Fowler(2008)는 개인의 건강에 친구가 가장 큰 영향을 미치며, 형제와 자매, 배우자 순으로 그 영향력의 크기가 줄어든다고 보고하였고, Bearman과 Moody(2004)는 친구의 자살이 개인의 자살 생각과 시도의 위험을 증가시키지만, 친척의 자살은 자살 생각에만 영향을 미친다고 보고하였다. 이러한 선행 연구 결과들은 혈연을 바탕으로 불가피하게 형성되는 가족이나 친족 관계보다 오히려 친구 관계가 개인에게 미치는 영향이 더욱 클 수 있다고 강조한다. 그러나, 다양한 사회적 관계를 함께 살펴본 연구가 매우 제한적이고, 관계 유형별 지지를 검증한 기존 연구들도 관계의 차원을 살펴봄에 있어 배우자 및 친구, 또는 가족 및 친구 정도로 구분하여 아직 다양한 차원의 관계에 따른 관계적 지지 및 갈등의 효과에 대한 이해는 부족한 편이다. 본 연구는 다차원의 가족 및 친구 관계에서의 지지와 갈등이 개인의 심리적

적응에 미치는 영향을 확인함으로써 친구 관계의 영향이 다른 사회적 관계에 비해 가지는 상대적인 영향력의 크기에 대해 검증해보고자 한다.

부모는 개인이 태어나서 처음으로 관계를 형성하는 존재이자 이후 타인과의 관계 형성의 기반이 되고 평생에 걸쳐 중요한 영향을 미치는 존재이다(Bornstein & Cheach, 2006). 성인기로 진입하며 개인은 부모로부터 신체적으로 독립하고, 취직을 하면서 경제적으로도 독립을 하게 된다. 그러나, 부모와의 관계는 여전히 개인에게 있어 가장 중요하고 정서적으로 가까운 관계 중 하나이고, 도움과 지지를 구함에 있어서 일차적으로 고려되는 관계이다(김은정, 2015). 선행 연구들은 부모와의 관계가 대학 생활의 적응과 높은 관련성이 있으며, 성인 진입기의 대학생이 부모로부터의 높은 지지를 지각하였을 때 높은 주관적 안녕감을 보이고 낮은 우울을 보이는 것으로 나타났다(조설애, 정영숙, 2017). 또한, 성인기 이전에 부모로부터 경험한 정서적인 지지는 중년기 이후에도 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(김유정, 안정신, 2011). 반면, 부모와의 갈등은 성인 진입기의 대학생이 자아 정체감을 발전시키는 데에 있어 부정적인 영향을 주고(김은정, 2015), 심리적 안녕감을 저해하며, 우울 수준을 높일 수 있다(조설애, 정영숙, 2017).

부모가 자녀에게 중요한 영향을 미치는 것처럼, 자녀 역시 부모에게 영향을 미칠 수 있다. 자녀로부터의 지지를 살펴본 연구는 매우 제한적이지만, 중년 여성 또는 고령자를 대상으로 자녀 지지를 살펴본 선행 연구들은 생활사건 스트레스가 개인의 삶 만족도에 미치는 부적 영향을 자녀의 지지가 유의미하게 조절하는 것으로 보고하였으며(정문주, 홍영희, 2018), 고령자의 성공적인 노화에 있어 자녀의 정서적 지지가 유의미한 영향을 미치는 것으로

로 나타났다(김자숙, 한수정, 2020).

형제자매는 같은 부모 아래에 있는 순위 혹은 손 아래에 있는 혈연지간을 의미한다. 형제자매는 같은 세대 내의 가족구성원으로 가정 내에서 부족한 부모의 지지나 외부에서 부족한 친구의 지지를 보완해주는 역할을 할 수 있다(Milevsky, 2005). Lu(2007)는 20세부터 65세 이상의 1996명을 대상으로 전 생애에 걸쳐 형제자매로부터의 지지가 어떠한 특성을 보이는지 살펴보았다. 분석 결과, 개인은 형제자매로부터 도구적인 지지보다는 정서적 지지를 많이 경험하며, 나이가 들에 따라 형제자매로부터의 지지는 점점 줄어드는 것으로 나타났다. 그러나, 사회적 관계망을 바탕으로 한 선행 연구 결과들은 친구, 이웃 등의 외부에 대한 사회적 관계망은 나이가 들에 따라 점차 줄어들지만 가족을 중심으로 하는 사회적 관계망은 비교적 안정적으로 유지된다고 보고하였다(Wrzus et al., 2013). 형제자매는 개인에게 있어 가장 가까우면서도 오래도록 지속될 수 있는 가족 관계임에도 불구하고 형제자매의 관계적 지지나 갈등이 심리적 변인에 미치는 영향에 대한 연구는 매우 미비한 수준이다. 따라서, 성인 진입기부터 노년기에 이르기까지 개인의 다차원적 관계적 지지와 갈등이 심리적 적응에 미치는 영향을 검증하는 본 연구는 이러한 맥락에서 기존 연구의 한계를 보완하고 다양한 유형의 관계적 지지와 갈등에 대한 이해를 확장할 것이다.

## 우울과 회복탄력성

우울은 심리적 건강을 논할 때 가장 대표적으로 대두되는 부정적인 정서상태로 인지, 사고, 지각 등의 저하와 함께 부적응을 야기하는 마음의 상태를 의미한다(Beck, 1976). 관계적 지지가 우울에

미치는 영향을 살펴본 선행 연구들은 일관적으로 개인이 높은 관계적 지지를 지각할 때 우울 수준이 감소한다고 보고한다(서영숙, 정추영, 2020; 송지현, 성미현, 2021; 이진옥 등, 1997; 이희연, 전해성, 2011). 그러나, 국내의 경우 매우 소수의 연구만이 관계적 지지와 갈등을 함께 고려하여 우울에 미치는 영향을 살펴보았으며, 연구의 결과는 관계적 지지에 비해 관계로부터의 갈등이 우울에 더 큰 영향을 줄 수 있음을 보고했다(고명진, 김호영, 2017; 임정연 등, 2016). 대인 간 상호작용에서 긍정적인 상호작용에 비해 부정적인 상호작용이 개인의 적응에 더 유의미한 영향을 줄 수 있다고 보고한 선행연구를 고려할 때(Newsom et al., 2005), 관계적 지지와 갈등을 함께 고려하여 우울에 미치는 영향력의 크기를 검증하는 것이 필요하다고 하겠다.

회복탄력성은 어려움과 역경에 직면했을 때 이에 좌절하지 않고 다시 일어날 수 있는 능력을 의미하며(Masten & Reed, 2002), 부적응적인 상황에서 발생하는 심리적 소진을 예방하고(Skovholt, 2001), 우울에 대한 보호 요인으로 작용한다고 보고된다(Bauer et al., 2016). 본래 회복탄력성은 주로 질병에 대한 치료, 가난, 여성의 범죄 피해, 군인의 외상과 관련하여 연구가 이루어져 왔으나, 최근에는 개인이 스스로 상황을 극복하고 적응하는 기제와 관련하여 연구가 이루어지고 있다(Wermelinger et al., 2016). 특히, 성공적 노화의 관점에서 회복탄력성은 심리적 건강을 촉진하고(Smith & Hollinger-Smith, 2015), 우울을 포함한 부정적 정서로부터 보호하는 역할을 하며(Bauer et al., 2016), 고령자들이 신체적 및 심리적 건강을 유지하고 성공적인 노화를 경험할 수 있도록 돕는다고 강조된다(Jeste et al., 2013). 그러나, 회복탄력성

과 관계적 지지를 살펴본 기존의 연구들은 대부분 다른 변인 간의 관련성을 살펴보는 데 있어 관계적 지지 또는 회복탄력성을 매개 변인으로 활용하였을 뿐, 회복탄력성과 관계적 지지의 직접적인 관련성을 살펴본 연구는 매우 드물다. 예컨대, 성인 진입기 대학생을 대상으로 회복탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 연구와(김혜정 등, 2015), 유방암을 겪고 있는 환자들을 대상으로 회복탄력성이 삶의 질에 미치는 영향을 살펴본 연구에서 관계적 지지는 그 관계를 매개하는 것으로 나타났다(Zhang et al., 2017). 신뢰할 수 있고 친밀하며 중요한 의미가 있는 타인으로부터의 관계적인 지지가 개인이 힘들고 절망적인 상황에서 버티고 이겨내게 하는 중요한 자원이 된다는 점을 고려할 때(Sandler et al., 1989; Sippel et al., 2015), 관계적 지지는 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미치고 관계로부터의 갈등은 회복탄력성에 부정적인 영향을 미칠 것으로 예상해 볼 수 있다. 따라서, 본 논문에서는 개인의 심리적 건강을 대표하는 변인 중 하나인 우울과 회복탄력성에 대해 관계적 지지와 갈등이 미치는 영향을 검증하고자 한다.

### 전 생애 발달에서의 사회적 관계

일반적으로 개인은 청소년기와 성인 진입기에 가장 넓은 사회적 관계망을 경험하고, 성인기에는 안정적인 사회적 관계망을 경험하며, 노년기에 이를수록 줄어든 사회적 관계망을 경험하게 된다(Kryla-Lighthall & Mather, 2009; Wrzus et al., 2013). 또한, 가족과의 사회적 관계망은 성인기 내내 안정적으로 유지되는 반면, 친구와의 사회적 관계망은 성인 초기에서 중반기로 갈수록 서서히 줄어드는 모습을 보인다(Wrzus et al., 2013). 이처

럼 사회적 연결망의 크기가 변화하는 것은 개인이 각 발달 단계에 따른 인생의 주요 사건들을 경험하고, 발달 단계에서 요구되는 과업과 역할을 수행함에 따라 사회적 관계의 특성이 달라지기 때문이다. 따라서, 다양한 유형의 사회적 관계로부터의 지지와 갈등을 탐색함에 있어, 개인이 속한 발달 단계를 고려하는 것이 필요하다(Schulz & Rau, 1985).

성인 진입기(18-25세)의 개인은 대학교에 입학하면서 부모로부터 독립하여 새로운 환경에 적응하는데 있어(김지영, 이숙희, 1999; 김영두, 김갑숙, 2017), 친구 및 또래의 지지에 매우 중요한 영향을 받는다(김혜정 등, 2015; 손보영, 윤수란, 2018). 개인이 결혼을 하여 가족을 형성하고 자녀를 양육하는 성인기와 중년기(30-50대)에는, 개인이 수행해야 하는 역할이 많아짐에 따라 다양한 역할 사이에서 충돌을 경험하기도 하고, 이에 따른 우울을 경험하게 되기도 한다(Lachman, 2004). 특히, 우리나라의 경우, 여성은 다양한 생활 스트레스를 경험하고 이로 인한 우울을 느끼게 되는데, 이러한 상황에서 유의미한 타인으로부터의 지지는 중요한 보호 요인이 되는 것으로 보고된다(서영숙, 정추영, 2020; 이희연, 전해성, 2011). 중년 남성의 경우에도 사회적 관계로부터의 지지는 우울과 삶의 만족도에 중요한 영향을 미치는 것으로 보고되며(강양희, 2016; 송지현, 성미현, 2021), 고령자에게도 중요한 타인으로부터의 정서적인 지지는 인지적, 신체적 기능을 촉진하고(Cohen, 1988; Seeman et al., 2001; Uchino, 2004), 삶의 만족도와 정서적 건강에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다(Gow et al., 2007; Moore et al., 2015). 고령자에게 가족이나 친구로부터의 관계적 지지는 삶에 적극적으로 임하는 태도(life engagement)로 이어지게 하며(Tang et al., 2017; 박경순 등, 2015),

인지적 상실을 둔화시킴으로써 우울을 완화하는 것으로 보고된다(정수진, 최승원, 2017). 즉, 고령자에게 있어 관계적 지지는 신체적, 인지적 능력의 노화를 둔화시킬 뿐 아니라, 적극적으로 사회에 연결되어 있다는 소속감을 가지게 하여 삶에 대한 적극성을 함양하도록 한다고 볼 수 있다.

개인은 전 생애에 걸쳐 여러 발달 단계에 따라 자신의 나이가 속한 단계에서 요구되는 과업을 성공적으로 성취함으로써 적응적으로 발달하게 된다(Erikson, 1994; Neugarten, 1979). 개인이 삶의 각 단계에서 여러 인생 사건을 경험하고 적응하는데 있어 다양한 유형의 사회적 관계로부터의 지지는 매우 중요한 역할을 할 것이다. 그러나, 다양한 유형의 사회적 관계로부터의 지지가 개인의 긍정적, 부정적 심리적 적응에 미치는 영향에 대한 연구는 충분히 이루어지지 않았으며, 이러한 영향이 개인의 연령에 따라 어떠한 차이를 보이는데 대한 이해도 부족한 편이다. 따라서, 본 연구는 성인 진입기부터 노인에 해당하는 전 연령대의 성인을 대상으로 다양한 유형의 사회적 관계로부터의 지지와 갈등이 개인의 우울과 회복탄력성에 미치는 영향과 이러한 영향에 대한 연령의 상호작용을 검증하고자 한다. 이를 위해 배우자, 친구, 부모, 형제자매 하위 유형 별로 관계 내에서의 지지와 갈등이 개인의 우울과 회복탄력성에 어떠한 영향을 미치는지, 그리고 그 영향은 연령에 따라 어떠한 차이를 보이는지 살펴보고자 한다. 구체적으로 살펴본 연구 문제는 다음과 같다.

**연구 문제 1.** 관계 유형별(배우자, 친구, 부모, 자녀, 형제자매) 관계적 지지와 갈등은 개인의 우울과 회복탄력성에 어떠한 영향을 미치는가?

**연구 문제 2.** 관계 유형별(배우자, 친구, 부모,

자녀, 형제자매) 관계적 지지와 갈등이 개인의 우울 및 회복탄력성에 미치는 영향은 연령에 따라 어떠한 차이를 보이는가?

## 방 법

### 연구 대상

온라인 패널 사이트를 통해 설문 조사에 자발적으로 참여하고자 하는 성인을 대상으로 연령대와 성별로 균등 표집하여 데이터를 수집하였다. 참여자는 총 1033명으로, 20-29세 210명, 30-39세 203명, 40-49세 204명, 50-59세 209명, 60세 이상 207명이었으며, 남성은 515명, 여성은 513명이었다. 표 1에 표본의 인구통계학적 특성에 대해 자세히 제시하였다. 기관생명윤리위원회에 연구계획을 승인받은 후(JBNU No. 2020-12-016-001) 자료 수집을 진행하였으며, 참여자들은 설문을 시작하기에 앞서 본 연구에 대해 안내하는 설명을 제시 받고, 도중에 설문에 참여를 원하지 않는 경우 패널 사이트의 설문지 페이지에서 자유롭게 나갈 수 있도록 하였다. 설문을 마친 후 참여에 대한 답례로 패널 사이트에서 정한 기준에 따른 사례를 제공하였고, 비밀 보장을 위해 응답 내용은 모두 코드로 변환하였다.

### 측정 도구

#### 관계적 지지와 갈등

관계적 지지와 갈등은 Chopik(2017)이 개발한 척도를 번안 타당화하여 사용하였다. 번역 과정은 영어 및 한국어에 모두 능숙하고 심리학 박사 학위

표 1. 표본의 인구통계학적 특성 (N = 1033)

항목		20대	30대	40대	50대	60대	합계
연령	빈도	210	203	204	209	207	1033
	평균(단위: 세)	25.32	34.51	43.97	53.20	63.27	-
성별	남	100	100	104	105	106	515
	여	110	103	100	104	101	518
학력	고등학교 졸업 이하	89	21	37	47	61	255
	대학교 졸업	116	161	149	133	120	679
	대학원 이상 졸업	5	21	18	29	26	99
소득	1천만원 미만	38	24	33	56	52	203
	1천만원~2천만원 미만	26	11	15	14	25	91
	2천만원~3천만원 미만	47	30	24	27	28	156
	3천만원~4천만원 미만	44	45	34	21	38	182
	4천만원 이상	55	93	98	91	64	401
혼인여부	유	9	87	145	171	172	584
	무	201	116	59	38	35	449
자녀여부	유	5	54	142	183	195	579
	무	205	149	62	26	12	454

주, 혼인상태 '무'에는 미혼, 이혼, 사별이 포함됨.

를 받은 연구원들에 의해 이루어졌으며, 이중 번역 과정을 거쳐 번안하여 사용하였다. 관계적 지지와 갈등의 두 하위 요인으로 구성되며, 관계적 지지를 측정하기 위한 문항은 “\_\_\_는 당신의 감정을 얼마나 잘 이해해주나요?”, “당신에게 문제가 생겼을 때 도움을 받기 위해 \_\_\_에게 얼마만큼 의지합니까?”, “\_\_\_에게 당신의 걱정거리를 얼마나 자주 털어놓을 수 있습니까?”를 포함하였다. 관계적 갈등을 측정하기 위한 문항은 “\_\_\_는 당신에게 얼마나 자주 무리한 요구를 합니까?”, “\_\_\_는 당신을 얼마나 자주 비난합니까?”, “\_\_\_는 당신을 얼마나 자주 화가 나게 합니까?”를 포함하였다. 모든 문항은 5

점 척도(예: 전혀 아니다(1) ~ 매우 그렇다(5))로 평가되었다. Chopik(2017)의 연구에서 내적 일치도는 지지 .82 ~ .86, 갈등 .76 ~ .86로 나타났으며, 본 연구에서는 지지 .82 ~ .89, 갈등 .83 ~ .89로 나타났다.

#### 우울

일반인의 우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발하고 전경구 등(2001)이 번안 통합한 척도를 사용하였다. 본 척도는 우울 정서(8문항), 긍정 정서(4문항), 대인 관계(4문항), 신체적 저하(4 문항)의 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 우울 정서

를 측정하기 위한 문항은 ‘평소에는 아무렇지도 않은 일들이 귀찮게 느껴졌다’, ‘가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없었다’의 문항을 포함하였다. 긍정적 정서를 측정하기 위한 문항은 ‘다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다’, ‘미래에 대하여 희망적으로 느꼈다’의 문항을 포함하였다. 대인 관계를 측정하기 위한 문항은 ‘내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다’, ‘세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다’를 포함하였고, 신체적 저하를 측정하기 위한 문항은 ‘두려움을 느꼈다’, ‘잠을 설쳤다’의 문항을 포함하였다. 각 문항은 지난 한 주 동안의 자신의 느낌과 행동에 대해 보고하는 것으로 4점 척도(예: 극히 드물게(0점) ~ 거의 대부분(3점))로 평가되었고, 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미한다. 전경구 등(2001)의 연구에서 내적 합치도는 .91로 나타났으며, 본 연구에서는 .94로 나타났다.

#### 회복탄력성

회복탄력성은 긍정심리자본을 측정하기 위해 Luthans et al(2007)가 개발한 긍정심리자본 척도를 번안타당화한 한국판 긍정심리자본척도(임태홍, 2014)를 사용하였다. 긍정심리자본은 낙관주의, 자기효능감, 희망, 회복탄력성을 포함하는데 본 논문에서는 회복탄력성 문항을 사용하였다. 총 3개의 문항으로 ‘나는 어려운 일을 겪더라도 빨리 회복하는 편이다’, ‘나는 스트레스를 받은 후에도 회복하는데 오랜 시간이 걸리지 않는다’, ‘나는 대체적으로 힘든 일을 별다른 어려움 없이 잘 견뎌낸다’의 문항을 포함하였다. 각 문항은 5점 척도(예: 전혀 아니다(1점) ~ 매우 그렇다(5점))로 측정되었다. 임태홍(2014)의 연구에서 내적 합치도는 .72로 나타났으며, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

#### 자료 분석

분석을 위하여 SPSS 25.0을 사용하였다. 먼저, 상관 분석과 기술 통계치를 확인하여 주요 변인들 간의 관련성을 살펴본 후, 위계적 회귀 분석을 통해 관계 유형별 지지와 갈등이 우울과 회복탄력성에 미치는 영향을 분석하였다. 인구학적 변인이 미치는 영향을 탐색하고 통제하기 위해, 성별, 재정 상태, 교육 수준을 개인 변인으로 추가하고 우울과 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하였다. 심리적 변인과 연령 간의 관계를 정확히 살펴보기 위해서는 연령이 증가함에 따라 해당 변인이 일정하게 증가 또는 감소하는 선형적인 패턴 뿐 아니라 일정 연령까지 해당 변인의 수준이 증가하다가 특정 연령부터 감소하는 비선형적 패턴을 함께 살펴보는 것이 필요하다는 선행연구의 제언에 따라(Baird et al., 2010), 연령과 연령<sup>2</sup>(연령의 제곱값) 효과를 함께 추가하여 발달에 따른 심리적 변인의 패턴을 검증하였다. 즉, 분석의 1단계에서는 성별, 연령, 연령<sup>2</sup>, 교육 수준, 재정 상태를 예측 변인으로 사용하여 종속변인인 우울과 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하였고, 2단계에서는 배우자, 친구, 부모, 자녀, 형제자매 등 관계 유형별 지지와 갈등을 추가 예측 변인으로 투입하여 우울과 회복탄력성에 대한 주 효과를 검증하였다. 3단계에서는 관계 유형별 지지와 갈등과 성별, 연령, 연령<sup>2</sup>의 상호 작용항을 투입하여 조절 효과를 검증하였다. 분석 과정에서 모든 연속 변수는 다중 공선성을 방지하기 위해 중앙화(mean centering)하였으며, Aiken과 West (1991)의 제언에 따라 모형에 대한 설명도( $R^2$ )가 유의미한 증가를 보이고 상호 작용항이 유의미한 결과를 보일 경우에만 모형에 포함하고 결과를 해석하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 상관분석

다양한 유형의 관계적 지지와 갈등과 우울, 회복탄력성 간의 상관, 평균 및 표준 편차를 표 2에 제시하였다. 상관 분석 결과, 다양한 사회적 관계로부터의 지지와 갈등은 우울의 수준과 모두 유의미한 관련성을 보인 반면, 회복탄력성은 다양한 사회적 관계로부터의 지지와 부모의 갈등과 유의미한 관련성을 보였다. 구체적으로 살펴보면, 우울은 배우자지지( $r=-.31, p<.01$ ), 친구지지( $r=-.09, p<.01$ ), 부모지지( $r=-.17, p<.01$ ), 자녀지지( $r=-.11, p<.01$ ), 형제자매지지( $r=-.11, p<.01$ )와 부적상관을 보이는 것으로 나타났고, 배우자 갈등( $r=.34, p<.01$ ), 친구

갈등( $r=.24, p<.01$ ), 부모 갈등( $r=.34, p<.01$ ), 자녀 갈등( $r=.27, p<.01$ ), 형제자매 갈등( $r=.29, p<.01$ )과 정적 상관을 보였다. 회복탄력성은 배우자 지지( $r=.19, p<.01$ ), 친구 지지( $r=.17, p<.01$ ), 부모 지지( $r=.18, p<.01$ ), 자녀 지지( $r=.21, p<.01$ ), 형제자매 지지( $r=.22, p<.01$ )와 정적 상관을, 부모와의 갈등( $r=-.09, p<.01$ )과 부적 상관을 보였다.

주요 변인의 성별에 따른 차이를 알아보기 위해  $t$ -검증을 실시한 결과(표 3), 남성은 여성에 비해 높은 배우자 지지( $t=2.06, p<.05$ )와 부모지지( $t=4.33, p<.01$ ), 낮은 자녀 지지( $t=-4.59, p<.01$ )를 지각하는 것으로 나타났다. 또한, 남성은 여성에 비해 높은 친구갈등( $t=5.39, p<.01$ )을 지각하고, 낮은 우울 수준( $t=-2.50, p<.05$ )과 높은 회복탄력성( $t=3.59, p<.01$ )을 보이는 것으로 나타났다.

표 2. 관계적 지지와 갈등, 우울, 회복탄력성 간 상관관계 및 기술통계

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 배우자 지지	-											
2. 친구 지지	.24**	-										
3. 부모 지지	.33**	.42**	-									
4. 자녀 지지	.31**	.35**	.39**	-								
5. 형제자매 지지	.27**	.43**	.54**	.44**	-							
6. 배우자 갈등	-.37**	.12**	.02	.11**	.07	-						
7. 친구 갈등	.05	.15**	.11**	.20**	.13**	.45**	-					
8. 부모 갈등	.01	.84**	-.11**	.18**	.03	.38**	.57**	-				
9. 자녀 갈등	-.01	.13**	.11**	.07	.12**	.46**	.58**	.56**	-			
10. 형제자매 갈등	-.11	.15**	.02	.17**	.04	.39**	.58**	.65**	.56**	-		
11. 우울	-.31**	-.09**	-.17**	-.11**	-.11**	.34**	.24**	.34**	.27**	.29**	-	
12. 회복탄력성	.19**	.17**	.18**	.21**	.22**	-.00	.05	-.09**	-.05	-.05	-.51**	-
<i>M</i>	3.56	3.15	3.01	2.85	2.80	2.36	1.81	1.91	1.99	1.81	0.85	3.16
( <i>SD</i> )	(.95)	(0.86)	(1.02)	(.93)	(1.03)	(.92)	(.85)	(.96)	(.87)	(.87)	(.58)	(.96)

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

표 3. 성별에 따른 평균, 표준 편차 및 차이 검증 결과

	관계 유형	남자 M(SD)	여자 M(SD)	t
관계적 지지	배우자	3.64(0.83)	3.48(1.06)	2.06*
	친구	3.14(0.84)	3.15(0.86)	-0.14
	자녀	2.67(0.90)	3.02(0.92)	-4.59**
	형제자매	2.80(0.94)	2.81(1.10)	-0.10
	부모	3.16(0.97)	2.88(1.06)	4.33**
관계적 갈등	배우자	2.34(0.88)	2.37(0.92)	-0.32
	친구	1.96(0.91)	1.68(0.77)	5.39**
	자녀	1.97(0.86)	2.01(0.88)	-0.62
	형제자매	1.86(0.88)	1.78(0.85)	1.45
	부모	1.91(0.98)	1.92(0.95)	-0.26
심리적 적응	우울	0.80(0.55)	0.89(0.50)	-2.50*
	회복탄력성	3.26(0.85)	3.05(1.04)	3.59**

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

주요 연구 변인의 연령 집단에 따른 차이를 알아보기 위해  $F$ -검증을 실시한 결과(표 4), 관계적 지지는 모든 관계 유형에서 연령 집단 간 유의미한

차이가 나타났고, 관계적 갈등은 친구 갈등을 제외한 모든 관계 유형에서 유의미한 차이가 나타났다. 심리적 변인의 경우 회복탄력성은 연령 집단 간 유

표 4. 나이에 따른 평균, 표준 편차 및 차이 검증 결과

		20대 <sup>a</sup>	30대 <sup>b</sup>	40대 <sup>c</sup>	50대 <sup>d</sup>	60대 <sup>e</sup>	F(p)	post hoc
관계적 지지	배우자	3.93(0.52)	3.92(0.84)	3.54(0.98)	3.38(0.98)	3.54(0.93)	5.08***	b > d
	친구	3.53(0.81)	3.32(0.84)	3.05(0.79)	2.85(0.87)	2.98(0.82)	22.89***	a > c,d,e / b > c,d,e
	자녀	3.33(1.35)	2.94(0.99)	2.76(0.86)	2.66(0.90)	3.04(0.93)	4.95***	e > d
	형제자매	3.06(1.10)	3.02(1.04)	2.74(0.97)	2.59(0.91)	2.64(1.02)	8.78***	a > c,d,e / b > d,e
	부모	3.49(0.96)	3.23(0.93)	2.93(0.96)	2.77(0.96)	2.67(1.06)	24.65***	a > b,c,d,e / b > c,d,e
관계적 갈등	배우자	2.11(0.85)	2.03(0.89)	2.41(0.96)	2.45(0.90)	2.39(0.91)	3.49**	d > b
	친구	1.85(0.86)	1.84(0.92)	1.84(0.86)	1.84(0.85)	1.71(0.76)	1.04	-
	자녀	1.87(0.96)	2.06(0.96)	2.19(0.92)	2.06(0.88)	1.77(0.75)	5.65***	c, d > e
	형제자매	1.95(0.92)	1.86(0.91)	1.83(0.92)	1.78(0.84)	1.68(0.74)	2.79*	a > e
종속 변인	부모	2.00(0.99)	2.04(1.01)	1.92(0.92)	1.88(0.92)	1.74(0.93)	2.96*	b > a
	우울	0.92(0.61)	0.89(0.57)	0.87(0.56)	0.86(0.58)	0.70(0.54)	4.68***	a, b > e
	회복탄력성	3.11(1.03)	3.06(0.96)	3.13(0.94)	3.19(0.85)	3.30(0.98)	1.91	-

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

의미한 차이가 없었으나, 우울은 연령에 따라 유의미한 차이가 나타났다. 구체적인 연령 집단 간 비교를 위해 Scheffe와 Games-Howell 사후 분석을 실시하였다. 관계적 지지의 경우, 배우자 지지는 30대가 50대보다 높고, 친구 지지는 20대와 30대에서 서로를 제외하고 다른 모든 집단보다 높았으며, 자녀 지지는 60대가 50대보다 높은 것으로 나타났다. 형제자매 지지는 20대가 40대, 50대, 60대보다 높고, 30대가 50대, 60대보다 높은 것으로 나타났다. 부모지지는 20대가 모든 타 연령 집단보다 높았으며, 30대가 20대를 제외한 타 연령 집단보다 높았다. 관계적 갈등의 경우, 배우자 갈등은 50대가 30대보다 높은 것으로 나타났고, 자녀 갈등은 40대와 50대가 60대보다 높은 것으로 나타났다. 형제자매 갈등은 20대가 60대보다 높았으며, 부모 갈등은 30대가 20대보다 높은 것으로 나타났다. 마지막으로, 우울 수준은 60대보다 20대와 30대가 높은 것으로 나타났다.

### 관계 유형별 지지와 갈등이 우울과 회복탄력성에 미치는 영향

#### 우울

우울에 대한 회귀 분석 모형(표 5)은 통계적으로 유의미하였다( $F(20,479) = 10.37, p < .001, R^2 = .30$ ). 모형 1에서 연령<sup>2</sup>는 우울을 부적적으로 예측하였는데( $\beta = -.26, p < .001$ ), 이는 우울에 대한 연령의 영향이 U자형의 패턴을 보이는 것을 의미하며, 우울 수준은 35살까지는 상승하는 모습을 보이다가 그 이후에는 감소하는 패턴을 보였다. 교육 수준에 따른 우울의 정도를 살펴보면, 고등학교 졸업 이하에 해당하는 개인일수록 우울 수준이 높은 것으로 나타났다( $\beta = .13, p < .05$ ). 재정 상태와 관련하여서는, 소득 1천만원~2천만원( $\beta = .12, p < .01$ )과 2천만원~3천만원( $\beta = .16, p < .01$ )에 해당하는 개인이 상대적으로 우울 수준이 높은 것으로 나타났다. 모형 2에서 관계 유형별 관계적 지지와 갈등 변인을 추가로 투입한 결과, 배우자 지지( $\beta = -.17, p < .01$ )와

표 5. 우울에 대한 최종 회귀모형

변인	모형 1			모형 2			모형 3		
	<i>b</i> ( <i>SE</i> )	$\beta$	<i>t</i> ( <i>p</i> )	<i>b</i> ( <i>SE</i> )	$\beta$	<i>t</i> ( <i>p</i> )	<i>b</i> ( <i>SE</i> )	$\beta$	<i>t</i> ( <i>p</i> )
상수	.74(.08)		9.87***	.79(.15)		5.44	.56(.18)		3.11**
성별	.01(.05)	.01	0.05	.03(.05)	.03	.64	.03(.05)	.03	0.72
연령	.01(.01)	.05	0.64	-.01(.01)	-.07	-1.05	-.01(.01)	-.07	-1.13
연령 <sup>2</sup>	-.01(.01)	-.26	-3.66***	-.01(.01)	-.10	-1.55	-.01(.01)	-.09	-1.44
고등학교 졸업 이하 <sup>a</sup>	.18(.09)	.13	1.97*	.11(.08)	.08	1.36	.12(.08)	.09	1.53
대학교 졸업 <sup>b</sup>	.05(.07)	.05	0.71	.01(.07)	.01	.19	.03(.07)	.02	.39
소득 1천만원 이하 <sup>c</sup>	.03(.04)	.02	0.42	.03(.06)	.03	.58	.03(.06)	.02	.55
소득 1천만원~2천만원 <sup>d</sup>	.26(.10)	.12	2.62**	.20(.09)	.09	2.23*	.21(.09)	.10	2.32*
소득 2천만원~3천만원 <sup>e</sup>	.28(.08)	.16	3.40**	.26(.07)	.15	3.59***	.26(.07)	.15	3.58***
소득 3천만원~4천만원 <sup>f</sup>	.12(.07)	.08	1.76*	.17(.06)	.11	2.73**	.17(.06)	.11	2.67**

표 5. 우울에 대한 최종 회귀모형

(계속)

변인	모형 1			모형 2			모형 3		
	b(SE)	$\beta$	t(p)	b(SE)	$\beta$	t(p)	b(SE)	$\beta$	t(p)
배우자 지지				-.09(.03)	-.17	-3.42**	-.03(.04)	-.05	-.70
친구 지지				-.07(.03)	-.10	-2.20*	-.07(.03)	-.10	-2.20*
부모 지지				-.01(.03)	-.02	-.45	-.01(.03)	-.02	-.46
자녀 지지				-.04(.03)	-.07	-1.39	-.05(.03)	-.09	-1.79*
형제자매 지지				-.01(.03)	-.01	-.27	-.01(.03)	-.01	-.10
배우자 갈등				.09(.03)	.16	3.03**	.09(.03)	.16	3.09**
친구 갈등				.06(.04)	.10	1.66*	.07(.04)	.11	1.96*
부모 갈등				.03(.03)	.04	.75	.02(.03)	.04	.64
자녀 갈등				.05(.03)	.08	1.40	.04(.03)	.07	1.32
형제자매 갈등				.10(.04)	.16	2.60*	.10(.04)	.15	2.54*
성별 X 배우자 지지							-.10(.05)	-.14	-2.25*
F(p)		4.87***			10.56***			10.37***	
R <sup>2</sup> (adj. R <sup>2</sup> )		.08(.07)			.30(.27)			.30(.27)	

주. 남성=0, 여성=1로 코딩하였음. 준거집단은 남성(515명), 소득 4천만원 이상(401명), 대학원 이상(99명), 여성=518명, a=255명, b=679명, c=203명, d=91명, e=156명, f=182명 \* p < .10. \*p < .05. \*\*p < .01. \*\*\*p < .001.

친구 지지( $\beta = -.10, p < .05$ )가 높을수록 우울 수준은 감소하는 것으로 나타났다. 반면, 배우자의 갈등( $\beta = .16, p < .01$ )과 형제자매와의 갈등( $\beta = .16, p < .05$ )이 높을수록 우울 수준은 증가하는 것으로 나타났다. 모형 3에서는 관계 유형별 지지와 갈등과 성별, 연령, 연령<sup>2</sup>와의 상호 작용항을 추가로 투입하였다. 그 결과, 성별과 배우자 지지의 상호작용이 유의미한 것으로 나타났으며( $\beta = -.14, p < .01$ ), 상호 작용항의 추가투입으로 모형에 대한 설명도가 유의미하게 증가하였다( $\Delta R^2 = .01, p < .05$ ). Aiken과 West(1991)의 제안에 따라, 남성과 여성의 회귀선을 구하여 살펴본 결과, 배우자 지지와 우울의 부적 관계는 여성에게만 유의미한 것으로 나타났으며(그림 1), 남성의 경우에는 배우자의 지지가 우울에 유의미한 영향을 주지 않는 것으로 나타났다.

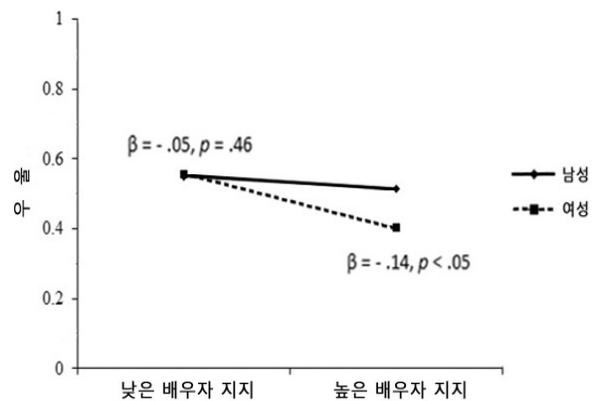


그림 1. 우울과 배우자 지지 관계에서 성별의 조절효과

회복탄력성

회복탄력성에 대한 최종 회귀분석 모형(표 6)은 통계적으로 유의미하였다( $F(21, 478) = 4.79, p < .001, R^2 = .17$ ). 모형 1에서 고등학교 졸업 이하에 해당

표 6. 회복탄력성에 대한 최종 회귀모형

변인	모형 1			모형 2			모형 3		
	<i>b</i> ( <i>SE</i> )	$\beta$	<i>t</i> ( <i>p</i> )	<i>b</i> ( <i>SE</i> )	$\beta$	<i>t</i> ( <i>p</i> )	<i>b</i> ( <i>SE</i> )	$\beta$	<i>t</i> ( <i>p</i> )
상수	3.45(.13)		27.36***	2.33(.27)		8.76	2.20(.29)		7.62***
성별	-.07(.08)	-.04	-.83	-.11(.09)	-.06	-1.28	-.07(.09)	-.04	-0.80
연령	.01(.01)	.05	.63	.01(.01)	.12	1.63	.02(.01)	.17	2.31*
연령 <sup>2</sup>	.01(.01)	.08	1.06	-.01(.01)	-.03	-.39	-.01(.01)	-.06	-0.79
고등학교 졸업 이하 <sup>a</sup>	-.38(.15)	-.17	-2.57*	-.35(.15)	-.16	-2.40*	-.35(.15)	-.16	-2.43*
대학교 졸업 <sup>b</sup>	-.16(.13)	-.08	-1.24	-.16(.12)	-.08	-1.27	-.14(.12)	-.07	-1.12
소득 1천만원 이하 <sup>c</sup>	-.08(.11)	-.03	-.71	-.06(.10)	-.03	-.60	-.08(.10)	-.04	-0.78
소득 1천만원~2천만원 <sup>d</sup>	-.37(.17)	-.10	-2.18*	-.25(.16)	-.07	-1.55	-.24(.16)	-.07	-1.47
소득 2천만원~3천만원 <sup>e</sup>	-.42(.14)	-.14	-3.03**	-.41(.13)	-.14	-3.09**	-.39(.13)	-.13	-2.96**
소득 3천만원~4천만원 <sup>f</sup>	.01(.12)	.01	.10	-.03(.11)	-.01	-.24	-.04(.11)	-.01	-0.32
배우자 지지				.07(.05)	.08	1.52	.08(.05)	.08	1.54
친구 지지				.14(.05)	.13	2.63**	.13(.05)	.12	2.48*
부모 지지				.01(.05)	.01	.04	.01(.05)	.01	0.22
자녀 지지				.14(.05)	.14	2.52*	.17(.07)	.18	2.56*
형제자매 지지				.06(.05)	.07	1.18	.06(.05)	.07	1.22
배우자 갈등				.05(.05)	.05	.87	.04(.05)	.04	0.75
친구 갈등				.01(.07)	.01	.19	.04(.07)	.004	0.06
부모 갈등				.02(.06)	.02	.28	.03(.06)	.03	0.46
자녀 갈등				-.14(.06)	-.13	-2.20*	-.13(.06)	-.13	-2.07*
형제자매 갈등				.02(.07)	.01	.22	.01(.07)	.001	0.02
연령 X 자녀 지지							-.02(.01)	-.27	-3.24**
연령 <sup>2</sup> X 자녀 지지							.01(.01)	.19	2.01*
<i>F</i> ( <i>p</i> )		3.52***			4.63***			4.79***	
<i>R</i> <sup>2</sup> (adj. <i>R</i> <sup>2</sup> )		.06(.04)			.16(.12)			.17(.14)	

주. 남성=0, 여성=1로 코딩하였음. 준거집단은 남성(515명), 소득 4천만원 이상(401명), 대학원 이상(99명). 여성=518명, a=255명, b=679명, c=203명, d=91명, e=156명, f=182명. \**p* < .05. \*\**p* < .01. \*\*\**p* < .001.

하는 개인은 낮은 회복탄력성을 보이는 것으로 나타났다. 모형 2에서 유전형별 관계적 지지와 갈등 변인을 추가로 투입한 결과, 친구 지지( $\beta = .13, p < .01$ )와 자녀 지지( $\beta = .14, p < .01$ )에 해당하는 개인은 상대적으로 낮은 회복탄

력성을 보이는 것으로 나타났다. 모형 2에서 유전형별 관계적 지지와 갈등 변인을 추가로 투입한 결과, 친구 지지( $\beta = .13, p < .01$ )와 자녀 지지( $\beta = .14, p < .01$ )는 회복탄력성을 정적으로 예측하고, 자녀와

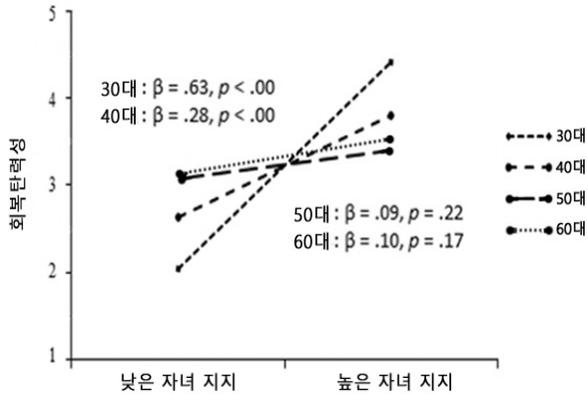


그림 2. 회복탄력성과 자녀 지지 관계에서 연령의 조절효과

의 갈등은 회복탄력성을 부적적으로 예측하였다( $\beta = -.13, p < .05$ ). 모형 3에서 관계 유형별 지지와 갈등과 성별, 연령, 연령<sup>2</sup>와의 상호작용항을 추가로 투입한 결과, 연령( $\beta = -.27, p < .01$ )과 연령<sup>2</sup>( $\beta = .19, p < .05$ )가 회복탄력성과 유의미한 상호작용을 보이는 것으로 나타났다. 각각의 연령대에서 자녀로부터의 지지가 회복탄력성에 미치는 영향을 그래프를 통해 살펴본 결과, 30대와 40대에서만 자녀의 지지가 회복탄력성에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(그림 2). 또한, Aiken과 West(1991)의 제

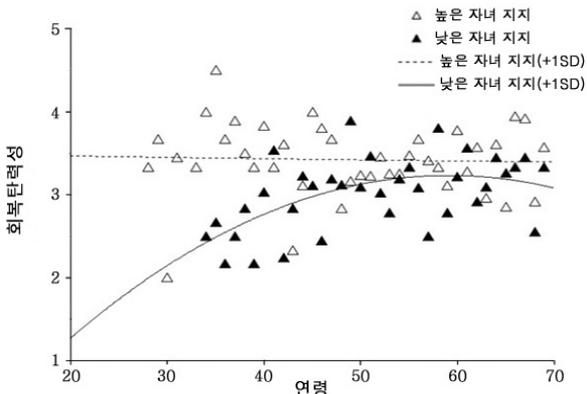


그림 3. 자녀 지지 수준에 따른 회복탄력성의 연령에 대한 비선형적 관계

안에 따라, 자녀 지지의 평균에서  $\pm 1SD$ 에 해당하는 점에서 회귀선을 구하여 살펴본 결과, 자녀 지지가 높은 개인은 연령에 상관없이 일정하게 높은 수준의 회복탄력성을 보인 반면, 자녀 지지가 낮은 개인의 경우 50-60대에 가장 높은 수준의 회복탄력성을 보이는 것으로 나타났다(그림 3).

## 논 의

개인은 전 생애에 걸쳐 다양한 유형의 의미 있는 타인과 도움과 지지를 주고받기도 하고, 갈등과 충돌을 경험하기도 하며 관계를 맺고 발전시켜 나간다(Bee & Bjorklund, 1996). 다양한 사회적 관계를 통해 주고받는 정서적인 위로와 조언, 조화롭고 의미 있는 상호작용은 개인의 긍정적인 적응을 촉진하고 부정적인 심리 문제를 완화해주는 등 개인의 적응과 발달에 중요한 영향을 미친다. 본 연구는 개인이 맺고 유지하는 다양한 유형의 관계들을 배우자, 친구, 부모, 자녀, 형제자매를 포함하여 다차원적으로 살펴봄으로써, 다양한 사회적 관계를 통해 개인이 경험하고 지각하는 관계적 지지와 갈등이 우울과 회복탄력성에 미치는 영향을 살펴보았다.

분석 결과, 우울과 회복탄력성에 있어 친구의 지지는 유일하게 일관적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나, 개인의 심리적 적응에 친구가 매우 중요한 역할을 한다는 점을 강조하였다. 이는 친구 관계가 전 생애 발달 과정에서 개인에게 매우 중요한 영향을 미치는 관계 중 하나이며(Berndt, 2002; Shin & Ryan, 2012), 다양한 유형의 관계 중에서 특히 친구의 지지가 개인의 적응에 중요한 영향을 미친다고 보고하는 선행연구와 일치하는 결과이다.

Christakis와 Fowler(2008)는 개인의 건강에 있어 친구가 가장 큰 영향을 미치며, 형제자매, 배우자 순으로 그 영향력의 크기가 줄어든다고 보고하였는데, 본 연구에서는 우울의 수준을 줄여주는 데 있어 친구와 배우자의 지지가 중요한 역할을 하고, 회복탄력성을 높이는 데 있어 친구와 자녀의 지지가 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. Chopik(2017)은 개인이 친구 관계를 중요하게 생각하고 관계에 가치를 부여할수록 높은 주관적 건강과 삶의 질 및 행복을 보고하며, 이러한 패턴은 노년기의 개인에게서 더욱 두드러진다고 설명하였다. 우울과 회복탄력성에 있어 친구의 지지가 일관적으로 중요한 영향을 미치는 것으로 나타난 본 연구의 결과와 개인의 주관적인 건강과 행복에 친구관계 중요도와 가치가 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 선행 연구 결과들은 개인의 삶에 있어 친구 관계가 가지는 함의를 다시금 강조한다. 본 연구에서 고려한 다양한 사회적 관계 중 친구 관계는 유일하게 가족 외 관계에 해당하며 개인의 선택과 노력에 따라 그 관계의 크기와 질을 조절할 수 있음을 고려할 때, 개인이 건강한 친구 관계를 형성하고 유지하려는 노력 여하에 따라 심리적 건강의 수준은 달라질 수 있을 것이라 생각해볼 수 있다.

개인의 회복탄력성에 있어 친구의 지지, 자녀의 지지 및 자녀로부터의 갈등이 비슷한 수준의 영향을 미치는 데 반해, 개인의 우울 수준의 경우 친구와 배우자의 지지에 비해 배우자로부터의 갈등이 특히 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 배우자는 많은 시간과 공간을 공유할 뿐만 아니라, 개인의 가치 태도, 행동 양식, 긍정적 또는 부정적 정서에 중요한 영향을 미치는 존재라는 점을 고려하면(김미옥, 이미숙, 2017), 배우자와의 갈등이 개인의 우울 수준에 가장 큰 영향을 미친다는 본 연

구 결과는 충분히 이해가 가능하다. 배우자로부터의 지지와 갈등을 모두 포함하여 살펴보았을 때, 배우자의 지지에 비해 배우자로부터의 갈등이 우울 수준에 더욱 결정적인 역할을 한다는 본 연구의 결과는 관계로부터의 갈등이 지지에 비해 심리적 안녕감과 적응에 상대적으로 더 큰 영향을 미칠 수 있다고 강조한 일부 선행 연구들의 근거를 지지하는 것으로(Baumeister et al., 2001), 관계적 지지에 비해 관계로부터의 갈등이 개인의 심리적 건강에 더욱 중요한 영향을 미칠 수 있음을 강조한다. 이와 같은 연구 결과는 사회적 관계가 개인의 심리적 적응에 미치는 영향을 이해하는데 있어, 관계적 지지를 중심으로 탐색하는 것은 한계가 있을 수 있으며, 관계로부터의 갈등과 충돌을 함께 고려하고, 다양한 유형의 관계를 탐색할 때 사회적 관계와 개인의 적응을 보다 완벽하게 이해할 수 있다는 점을 강조한다.

개인의 우울 수준에 배우자와의 지지와 갈등 및 친구의 지지가 미치는 영향을 고려한 이후에도 형제자매의 갈등이 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다양한 사회적 관계를 함께 살펴본 연구가 매우 제한적이고, 다양한 유형의 관계적 지지와 우울의 관련성을 살펴본 기존 연구가 배우자와 친구, 또는 가족과 친구 정도로 구분하여 살펴본 수준이어서(Schuster et al., 1990; 임정연 등, 2016), 다양한 유형의 사회적 관계로부터의 지지와 갈등이 개인의 우울 수준에 미치는 영향에 대한 이해는 부족한 편이다. 본 연구에서는 가족을 부모, 자녀, 형제자매로 더욱 세분화하여 살펴봄으로써 가족 구성원 중에서도 형제자매와의 갈등이 우울에 상대적으로 더욱 중요한 영향을 미칠 수 있음을 보여주었다는 면에서 의미가 있다. Milevsky(2005)는 형제자매와의 관계가 가족 내에서 같은 세대를 공

유하기 때문에 친구 관계와 비슷한 역할을 할 수 있으며 부모의 지지가 부족할 경우 이를 보완하는 역할을 할 수 있다고 설명하였다. 본 연구의 분석 결과, 친구와의 관계를 고려한 이후에도 형제자매와의 관계가 개인의 우울 수준을 추가 설명하는 것으로 나타나, 형제자매로부터의 지지와 갈등은 친구의 지지 및 갈등과 다른 특성을 가질 수 있으며, 따라서 형제자매가 개인의 심리적 적응에 미치는 영향에도 관심을 가질 필요가 있음을 강조한다.

배우자의 지지가 개인의 우울 수준에 미치는 영향은 남성에 비해 여성에게 더욱 큰 것으로 나타났다. 이는 배우자의 지지가 기혼 남성에 비해 기혼 여성의 우울 및 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 준다고 보고하는 선행 연구와 일치하는 결과이다(고명진, 김호영, 2017; 김미옥, 이미숙, 2017). 일반적으로 여성은 남성보다 높은 공감 능력을 보이고, 자신에 대해 솔직히 표현하고 공유하며, 다양한 표현 방식을 사용하여 상대방에게 반응하는 특성을 보인다(Greenglass, 1982). 또한, 스트레스와 도전적인 상황에서 남성은 독립적으로 문제를 해결하려는 모습을 보이는 반면, 여성은 타인에게 도움을 추구하는 모습을 보이고 타인의 지지에 민감하게 반응하는 모습을 보이기도 한다(Koydemir-Ozden, 2010). 여성이 남성에 비해 상대적으로 높은 정서적인 지지를 제공하고 받으며, 기대하는 특성을 보이므로(Klauer & Winkeler, 2002), 배우자의 지지는 여성에게 더욱 중요한 의미와 영향력을 가지는 것을 알 수 있다. 또한, 이러한 결과를 현대 사회에서 여성의 다양한 역할 및 스트레스와 관련하여 생각해볼 수 있다. 한국 사회에서 성인 및 중년기에 속한 많은 기혼 여성들은 가정 내에서의 가사와 자녀 양육, 직장에서의 일을 포함한 가중된 노동을 책임지는 경우가 많다. 가사와 자녀 양육이

여성의 책임이라고 간주했던 과거와 달리, 현대 사회에서는 이를 부부의 공동 책임으로 여기는 신념이 확산되고 있지만, 여전히 많은 부분을 여성이 감당해야 하는 현실에서 배우자로부터 직접적인 도움이나 간접적인 정서적인 지지는 기혼 여성에게 중요한 의미를 가질 수 있다. 배우자의 지지에 대한 분석 결과를 종합해보면, 개인의 우울 수준에 있어 배우자의 지지와 갈등이 미치는 영향은 연령보다 성별에 따라 차이가 있음을 알 수 있다.

개인의 회복탄력성에 친구의 지지 외에 가장 중요한 영향을 미치는 것은 자녀의 지지와 갈등인 것으로 나타났다. 자녀의 지지가 높을수록 개인은 높은 회복탄력성을 보인 반면, 자녀와의 갈등이 많을수록 개인은 낮은 회복탄력성을 보였다. 또한, 자녀와의 관계가 개인의 회복탄력성에 미치는 영향은 연령에 따라 차이를 보였으며, 특히 30-40대에 가장 큰 것으로 나타났다. 자녀로부터의 지지는 다른 사회적 관계와는 달리 직접적인 도움과 조언을 제공하기보다 심리적인 지지와 만족감을 제공하는 면이 더 크다고 볼 수 있다(정문주, 홍영희, 2018). 따라서, 자녀로부터의 지지는 자녀의 연령에 따라 그 모습이 다를 것이라 예상해 볼 수 있는데, 대부분 자녀의 아동기를 경험하는 30-40대에는 자녀의 성장과 발달을 지켜보기 때문에, 그 과정에서 만족감과 심리적인 지지를 지각할 것이고 이는 개인의 회복탄력성에 중요한 영향을 미칠 것이라 생각해볼 수 있다. 또한, 개인이 높은 자녀지지를 지각하는 경우 연령과 상관없이 높은 회복탄력성을 보였으나, 개인이 낮은 자녀지지를 지각하는 경우 50-60대에 가장 높은 회복탄력성을 보이는 것으로 나타났다. 50-60대의 성인은 보통 자녀가 성인이 되어 독립한 경우가 많기 때문에 자녀 양육으로부터의 부담에서 해방되어 개인이 가진 심

리적인 자원을 자녀 외의 다른 상황에 쏟을 수 있고 이로 인하여 스트레스 상황에 더 잘 대처하는 모습을 보일 것이라 생각해 볼 수 있다. 더불어, 나이가 들고 경험이 쌓이면서 다양한 상황에 보다 의연하게 대처할 수 있게 되는 발달 과정에 따른 결과로도 해석해볼 수 있다.

본 연구는 사회적 관계가 개인의 심리적 적응에 미치는 영향을 살펴본 기존 선행 연구들의 한계점을 극복하고 다차원적 관계의 지지와 갈등이 개인의 우울과 회복탄력성에 미치는 영향을 성인기 전반에 걸쳐 살펴보았다. 구체적으로, 기존 연구들이 사회적 관계의 영향을 살펴봄에 있어 관계적 지지의 긍정적인 측면에 주로 초점을 두었기에, 본 연구에서는 관계적 지지라는 긍정적인 측면과 관계에서의 갈등이라는 부정적인 측면을 동시에 고려하여 살펴보았다. 또한, 많은 선행 연구들이 주로 부적응적인 변인을 중심으로 관계적 지지의 완충 효과에 초점을 맞추었으므로(김정유, 최유석, 2015; 김효정 등, 2014; 전신현, 2012), 본 연구에서는 적응적이고 긍정적인 변인을 함께 살펴보았다. 개인이 다양한 유형의 사회적 관계를 맺고 각각의 관계에서 다른 수준의 관계적 지지와 갈등을 지각한다는 선행 연구의 근거와(Bearman & Moody, 2004), 관계적 지지와 갈등이 개인의 적응에 미치는 영향이 연령에 따라 차이를 보일 것이라는 예상을 바탕으로, 본 연구는 다양한 사회적 관계를 통한 관계적 지지와 갈등이 개인의 우울과 회복탄력성에 어떠한 영향을 미치는지, 그리고 그 영향은 연령에 따라 어떠한 패턴의 차이를 보이는지 검증하였다. 성인 진입기부터 노인기에 해당하는 전 연령대의 성인을 대상으로 배우자, 친구, 부모, 자녀, 형제자매를 포함한 다양한 유형의 사회적 관계로부터의 지지와 갈등이 개인의 우울과 회복탄력성에

미치는 영향을 살펴본 본 연구의 결과는 다양한 사회적 관계를 통한 지지와 갈등이 우울과 회복탄력성에 미치는 영향과 발달 단계에 따른 차이에 대한 이해를 확장하였다는 의의가 있다.

그러나, 본 연구는 또한 다음과 같은 몇 가지 제한점을 가지며 이러한 부분들은 후속 연구에서 반영되어야 할 것이다. 첫째, 본 연구는 개인의 관계적 지지와 갈등, 우울과 회복탄력성을 측정하는데 있어 모두 자기 보고 척도에 의존했다는 한계가 있다. 개인이 지각하는 관계의 특성과 심리적 적응을 이해하는 데 있어 자기 보고는 상대적으로 중요하고 정확한 정보를 제공할 수 있다. 그러나, 모든 연구 변인을 자기 보고 척도에 기반할 경우, 효과가 과대 추정될 가능성이 있다. 최근에는 fMRI를 비롯한 생리심리학적 정보를 이용하여 개인이 의미 있는 타인으로부터 정서적인 지지나 갈등을 경험할 때 일어나는 뇌의 혈류 변화를 살펴보는 연구가 진행되고 있는데(Crone & Konijn, 2018), 이처럼 다양한 사회적 관계로부터의 지지와 갈등의 영향을 살펴보는 다각적인 접근이 필요할 것이다. 둘째, 본 연구는 온라인 패널 사이트를 활용하여 특정 지역에 한정되지 않고 편향되지 않은 데이터 수집을 할 수 있었으나, 온라인 데이터 수집이라는 방법의 한계로 인해 고령자의 경우 69세 이상의 초 고령자의 자료는 포함하지 못하였다. 고령자 연구 결과에 따르면, 고령자 중에서도 노인기 전기(65-74세)와 후기(75세 이상)에 따라 관계적 지지와 그 영향은 다른 것으로 나타났다(김미령, 2006; 임정연 등, 2016). 따라서, 추후 연구에서는 대면 표집, 인터뷰 등을 활용하여 75세 이상의 고령자의 자료를 포함하고 연령에 따른 관계적 지지와 갈등의 특성 및 그 영향을 살펴보는 것이 필요할 것이다. 셋째, 본 연구는 다차원적 관계의 지지와 갈등을 살펴봄에

있어 연인의 관계는 포함하지 못하였다. 연인 관계는 애정 관계를 기반으로 때로는 친구 관계보다 더 내밀할 수 있으나 아직 결혼으로는 발전되지 않은 관계이다. 관계의 친밀도 및 의존도의 관점에서 개인에게 때로는 가족과 친구보다 더 중요할 수 있는 관계이므로, 기혼보다 미혼의 비율이 높은 성인 진입기 및 성인 초기에 해당하는 개인의 적응을 이해하기 위해서는 연인 관계를 함께 고려하는 것이 필요할 것이다.

본 연구는 개인이 삶의 각 단계에서 여러 가지 인생 사건을 경험하고 적응하는데 있어 다양한 유형의 사회적 관계로부터의 지지와 갈등이 개인의 심리적 적응에 미치는 영향을 살펴보았다. 연구 결과는 친구로부터의 지지가 개인의 우울 수준을 낮추고 회복탄력성을 높이는데 중요한 역할을 한다는 점을 강조하였으며, 우울의 경우 배우자의 지지와 갈등이, 회복탄력성의 경우 자녀의 지지와 갈등이 중요한 영향을 미친다는 점을 보여주었다. 이러한 영향의 크기는 개인의 연령과 성별에 따라 차이를 보이는 것으로 나타났는데, 이는 사회적 관계로부터의 지지와 갈등이 개인의 심리적 적응에 미치는 영향에 대한 이해를 확장하기 위해 보다 다양한 개인 변인의 탐색(예: 관계에 대한 개인의 가치 및 중요도, 사회적 연결망의 크기와 밀도, 관계의 질 등)이 필요함을 시사한다.

## Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

## 참고문헌

- 강양희 (2016). 중년남성의 가족지지 및 사회적 지지가 삶의 만족도에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 16(2), 344-353.
- 강현옥, 김지태 (2009). 노인의 지각된 사회적 지지와 자기효능감이 건강증진행위에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(3), 57-68.
- 강혜원, 한경혜 (2005). 부정적 가족 생활사건, 배우자 지지와 정신건강-성별차이를 중심으로. **대한가정학회지**, 43(8), 55-68.
- 고명진, 김호영 (2017). 배우자 지지와 갈등이 노년기 우울에 미치는 영향과 그 성차. **노인정신의학**, 21(1), 8-16.
- 김미령 (2006). 전기, 후기 여성노인의 삶의 질 및 영향요인 비교연구. **한국사회복지학**, 58(2), 197-222.
- 김미옥, 이미숙 (2017). 중년기 여성의 대인애착, 내현적 자기애 및 배우자 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. **생활과학연구논집**, 36(1), 57-84.
- 김시연, 서영석 (2010). 스트레스, 배우자지지, 결혼만족 간 관계: 자기효과 및 상대방효과 검증. **한국심리학회지: 여성**, 15(2), 189-213.
- 김영두, 김갑숙 (2017). 미술치료 전공 대학생의 생활스트레스와 대학생활 적응의 관계: 자아탄력성과 사회적 지지의 매개효과. **미술치료연구**, 24(1), 25-42.
- 김유정, 안정신 (2011). 중년기 성인의 심리적 복지감에 대한 성인기 이전 생활사건과 사회적 지지의 영향. **한국노년학**, 31(3), 445-461.
- 김은정 (2015). 부모 자녀 관계를 통해서 본 20대 청년층의 성인기 이행 과정 연구. **가족과 문화**,

- 27(1), 69-116.
- 김자숙, 한수정 (2020). 노인의 성공적 노화에 대한 영향요인: 자녀의 지지를 중심으로. **인문사회** 21, 11(5), 343-358.
- 김정유, 최유석 (2015). 사회적 지지가 중소도시 노인의 우울에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 15(4), 208-219.
- 김종운, 김지현 (2013). 대학생의 부모애착과 사회적 지지가 대학생활적응에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 13(9), 248-259.
- 김지영, 이숙희 (1999). 대학생들의 사회적지지 지각과 정신건강에 관한 연구 - 보건계열 대학생을 중심으로. **中央醫學** 64(1), 56-64.
- 김현지, 권정혜 (2012). 노인의 삶의 의미와 자살생각 간의 관계: 지각된 사회적 지지와 회피적 대처양식의 매개효과. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 31(2), 589-606.
- 김효정, 이승연, 노경란 (2014). 대학생의 애착, 분리-개별화와 불안의 관계: 사회적 지지의 완충효과를 중심으로. **한국심리학회지: 여성**, 19(4), 339-359.
- 김혜정, 남초원, 이수경 (2015). 귀국 대학생과 일반 대학생의 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과. **상담학연구**, 16(3), 433-449.
- 남기민, 정은경 (2011). 여성독거노인들이 인지한 사회활동과 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향: 우울과 죽음불안의 매개효과를 중심으로. **노인복지연구**, 52(2), 325-348.
- 남순현 (2020). 사회적 지지가 이주여성의 행복과 적응에 미치는 영향: 감사, 마음의 빛과 보답의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 25(1), 25-48.
- 박경순, 박영란, 염유식 (2015). 사회참여가 농촌노인의 건강 관련 삶의 질에 미치는 영향. **정신건강과 사회복지**, 43(2), 200-227.
- 박재연, 김정기 (2014). 대학생의 생활스트레스가 자살과 우울에 미치는 영향: 가족의 지지와 친구의 지지의 매개효과를 중심으로. **청소년학연구**, 21(1), 167-189.
- 박하은, 장은하, 홍석호 (2020). 독거노인의 대인관계 만족도와 사회적지지가 주관적 건강상태에 미치는 영향. **사회과학연구**, 36(2), 1-19.
- 백지은 (2010). 남성노인과 여성노인의 사회적 지지 경험이 심리적 건강에 미치는 영향. **한국심리학회지: 여성**, 15(3), 425-445.
- 서영숙, 정추영 (2020). 중년여성의 생활 스트레스가 우울에 미치는 영향: 사회적 지지와 삶의 의미의 매개효과 중심으로. **한국산학기술학회논문지**, 21(1), 641-648.
- 서인균, 이연실 (2014). 사회적 지지와 지역사회환경이 노인의 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구-독거노인과 비독거노인 비교연구. **한국자치행정학보**, 28(2), 371-399.
- 손보영, 윤수란 (2018). 사회적 지지가 대학생의 삶의 만족에 미치는 영향: 자아탄력성과 정신건강의 매개효과를 중심으로. **인간이해**, 39(2), 149-166.
- 송지현, 성미현 (2021). 중년 남성의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향-자아존중감, 사회적 지지의 매개효과. **디지털융복합연구**, 19(3), 235-244.
- 송현심, 성승연 (2017). 대학생과 중년성인의 의미 추구가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 희망, 의미발견의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 29(3), 843-870.
- 이지영, 최웅용 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심

- 리적 안녕감에 미치는 영향-인지적 정서조절을 매개로 하여. **상담학연구**, **13**(3), 1481-1499.
- 이진옥, 김임, 이선미, 은헌정, 김동인 (1997). 중년기 우울증 여성의 생활사건, 대처방식, 사회적 지지 및 가족관계. **J Korean Neuropsychiatr Assoc**, **36**(4), 620-629.
- 이현서, 정영숙 (2020). 노년기 사회적 지지제공 및 지지받기와 주관적 안녕감의 관계: 기본 심리 욕구의 매개효과. **한국심리학회지: 발달**, **33**(3), 43-64.
- 이희연, 전해성 (2011). 중년기여성의 삶의 기대, 마음챙김, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, **11**(7), 275-284.
- 임정연, 김호영, 염유식 (2016). 관계유형별 사회적 지지와 갈등이 노인의 우울과 자살사고에 미치는 영향: 전기·후기 노년기를 구분하여. **Korean Journal of Clinical Psychology**, **35**(3), 645-657.
- 임태홍 (2014). 한국판 긍정심리자본척도 (K-PPC) 타당화 검증. **코칭능력개발지**, **16**(3), 157-166.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 건강**, **6**(1), 59-76.
- 전신현 (2012). 대학생들의 생활스트레스와 우울의 관계에서 소셜네트워크의 사회적 지지의 완충 효과와 성별 차이. **한국청소년연구**, **23**(4), 5-25.
- 정문주, 홍영희 (2018). 기혼자녀를 둔 중년기 전업 주부의 생활사건 스트레스와 삶의 만족도와의 관계에서 배우자지지와 자녀지지의 조절효과. **한국심리학회지: 여성**, **23**(3), 313-334.
- 정수진, 최승원 (2017). 노년기 인지적 상실과 우울과의 관계에서 공동체 활동 지속성의 조절효과: 강화도 지역 노인들을 대상으로. **한국심리학회지: 건강**, **22**(2), 355-374.
- 조설애, 정영숙 (2017). 대학생이 지각한 자신의 부모의 의미와 부모와의 관계 만족, 행복 및 적응과의 관계. **한국심리학회지: 발달**, **30**(1), 117-138.
- 조혜진, 박하나, 강민경, 이수진 (2014). 대학교 2학년생들에게 관심이 필요하다: 대학생들의 자아 존중감과 사회적 지지의 관계에 대한 연구. **한국심리학회 학술대회 자료집**, **2014**(1), 436-436.
- Aiken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, *34* (10), 932-937.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social Indicators Research*, *99*(2), 183-203.
- Bauer, H., Emeny, R. T., Baumert, J., & Ladwig, K. H. (2016). Resilience moderates the association between chronic pain and depressive symptoms in the elderly. *European Journal of Pain*, *20*(8), 1253-1265.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The

- need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.
- Bearman, P. S., & Moody, J. (2004). Suicide and friendships among American adolescents. *American Journal of Public Health*, 94(1), 89-95.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bee, H. L., & Bjorklund, B. R. (1996). *The journey of adulthood* (4th ed.). Prentice Hall.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7-10.
- Bornstein, M. H., & Cheah, C. S. (2006). The place of "culture and parenting" in the ecological contextual perspective on developmental science. In K. H. Rubin, & O. B. Chung (Eds.), *Parenting beliefs, behaviors, and parent-child relations: A cross-cultural perspective* (pp. 3-33). Psychology Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss v. 3* (Vol. 1). Random House.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger*. In *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger* (pp. 1-429). The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Buschmann, M., & Hollinger, L. (1994). Influence of social support and control on depression in the elderly. *Clinical Gerontologist*, 14(4), 13-28.
- Chopik, W. J. (2017). Associations among relational values, support, health, and well being across the adult lifespan. *Personal Relationships*, 24(2), 408-422.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7(3), 269-297.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676-684.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.
- Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). Competence, autonomy and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In M. R. Gunnar & L. A. Sroufe (Eds.), *The Minnesota symposium on child psychology* (Vol. 22., pp. 43-77). Lawrence Erlbaum Associates.
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications*,

- 9(1), 1-10.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- Donnellan, W. J., Bennett, K. M., & Soulsby, L. K. (2017). Family close but friends closer: Exploring social support and resilience in older spousal dementia carers. *Aging & Mental Health, 21*(11), 1222-1228.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & Company.
- Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Estimating peer effects on health in social networks: a response to Cohen-Cole and Fletcher; Trogdon, Nonnemaker, Pais. *Journal of Health Economics, 27*(5), 1400-1405.
- Ghaith, G. M. (2002). The relationship between cooperative learning, perception of social support, and academic achievement. *System, 30*(3), 263-273.
- Gow, A. J., Pattie, A., Whiteman, M. C., Whalley, L. J., & Deary, I. J. (2007). Social support and successful aging. *Journal of Individual Differences, 28*(3), 103-115.
- Greenglass, E. R. (1982). *A world of difference: Gender roles in perspective*. Wiley.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1992). Parental resources and the developing child in school. In M. E. Procidano & C. B. Fisher (Eds.), *Contemporary families: A handbook for school professionals* (pp. 275-291). Teachers College Press.
- Hann, D., Baker, F., Denniston, M., Gesme, D., Reding, D., Flynn, T., Kennedy, J., & Kieltyka, R. L. (2002). The influence of social support on depressive symptoms in cancer patients: age and gender differences. *Journal of Psychosomatic Research, 52*(5), 279-283.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine, 7*(7), e1000316.
- House, J. S. (1981). *Work stress, and social support*. Addison-Wesley.
- Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson, W. K., Vahia, I. V., Glorioso, D. K., Martin, A. S., Palmer, B. W., Rock, D., Golshan, S., Kraemer, H. C., & Depp, C. A. (2013). Association between older age and more successful aging: critical role of resilience and depression. *American Journal of Psychiatry, 170*(2), 188-196.
- Klauer, T., & Winkler, M. (2002). Gender, mental health status, and social support during a stressful event. In G. Weidner,

- M. Kopp, & M. Kristenson (Eds.), *Heart disease: Environment, stress, and gender [NATO Science Series, Series I: Life and Behavioural Sciences, Vol. 327]* (pp. 223-236). IOS Press.
- Koydemir-Özden, S. (2010). Self-aspects, perceived social support, gender, and willingness to seek psychological help. *International Journal of Mental Health, 39*(3), 44-60.
- Kryla-Lighthall, N., & Mather, M. (2009). The role of cognitive control in older adults' emotional well-being. In V. L. Bengtson, D. Gans, N. M. Pulney, & M. Silverstein (Eds.), *Handbook of theories of aging* (p. 323-344). Springer Publishing Company.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology, 55*, 305-331.
- Lu, P. C. (2007). Sibling relationships in adulthood and old age: a case study of Taiwan. *Current Sociology, 55*(4), 621-637.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge* (Vol. 198). Oxford University Press.
- Neugarten, B. L. (1979). Time, age, and the life cycle. *The American Journal of Psychiatry, 136*(7), 887 - 894.
- Newsom, J. T., Nishishiba, M., Morgan, D. L., & Rook, K. S. (2003). The relative importance of three domains of positive and negative social exchanges: a longitudinal model with comparable measures. *Psychology and Aging, 18*(4), 746-754.
- Newsom, J. T., Rook, K. S., Nishishiba, M., Sorkin, D. H., & Mahan, T. L. (2005). Understanding the relative importance of positive and negative social exchanges: examining specific domains and appraisals. *The Journals of Gerontology: Series B, 60*(6), 304-312.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In A. S. Masten, J. J. Cutuli, J. E. Herbers, & M-G. J. Reed (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 74-88). Oxford University Press.
- Milevsky, A. (2005). Compensatory patterns of sibling support in emerging adulthood: variations in loneliness, self-esteem, depression and life satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(6), 743-755.
- Moore, R. C., Eyler, L. T., Mausbach, B. T., Zlatar, Z. Z., Thompson, W. K., Peavy, G., Frazeli, P. L., & Jeste, D. V. (2015). Complex interplay between health and successful aging: role of perceived stress, resilience, and social support. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 23*(6), 622 - 632.
- Pietromonaco, P. R., Uchino, B., & Dunkel Schetter, C. (2013). Close relationship processes and health: implications of

- attachment theory for health and disease. *Health Psychology, 32*(5), 499-513.
- 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.
- Roberts, B. W., Wood, D., & Smith, J. L. (2005). Evaluating five factor theory and social investment perspectives on personality trait development. *Journal of Research in Personality, 39*(1), 166-184.
- Rook, K. S. (2001). Emotional health and positive versus negative social exchanges: a daily diary analysis. *Applied Developmental Science, 5*(2), 86-97.
- Sandler, I. N., Miller, P., Short, J., & Wolchik, S. A. (1989). Social support as a protective factor for children in stress. In D. Belle (Eds.), *Children's social networks and social supports* (pp. 277-307). John Wiley & Sons.
- Saphire-Bernstein, S., & Taylor, S. E. (2013). Close relationships and happiness. In I. Boniwell, S. A. David, & A. C. Ayers (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 821-833). Oxford University Press.
- Schulz, R., & Rau, M. T. (1985). Social support through the life course. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 129-149). Academic Press.
- Schuster, T. L., Kessler, R. C., & Aseltine, R. H. (1990). Supportive interactions, negative interactions, and depressed mood. *American Journal of Community Psychology, 18*(3), 423-438.
- Seeman, T. E., Lusignolo, T. M., Albert, M., & Berkman, L. (2001). Social relationships, social support, and patterns of cognitive aging in healthy, high-functioning older adults: MacArthur studies of successful aging. *Health Psychology, 20*(4), 243 - 255.
- Shin, H., & Ryan, A. M. (2012). How do young adolescents cope with social problems?: An examination of social goals, coping and social adjustment. *Journal of Early Adolescence, 32*(6), 850-874.
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual?. *Ecology and Society, 20*(4), 136-145.
- Skovholt, T. M. (2001) *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for therapists, counselors, teachers, and health professionals* (1st ed.). Allyn & Bacon.
- Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health, 19*(3), 192-200.
- Tang, F., Chi, I., & Dong, X. (2017). The relationship of social engagement and

- social support with sense of community. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*, 72(suppl\_1), S102-S107.
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of our relationships*. Yale University Press.
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387.
- Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: costs and benefits for men and women in Adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 5-30.
- Wermelinger Ávila, M. P., Lucchetti, A. L. G., & Lucchetti, G. (2016). Association between depression and resilience in older adults: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(3), 237-246.
- Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J., & Neyer, F. J. (2013). Social network changes and life events across the life span: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 139(1), 53-80.
- Zhang, H., Zhao, Q., Cao, P., & Ren, G. (2017). Resilience and quality of life: exploring the mediator role of social support in patients with breast cancer. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 23, 5969-5979.

## The Role of Relational Support and Strain on Depression and Resilience: Examining Different Relationship Sources and Age Groups

Sunjeong Gyeong<sup>1</sup>

Chaerim Park<sup>1</sup>

Huiyoung Shin<sup>2</sup>

Department of Psychology, Jeonbuk National University/ Graduate Student<sup>1</sup>

Department of Psychology, Jeonbuk National University/ Associate Professor<sup>2</sup>

Individuals interact in different types of social relationships across their lifespan. Engaging in close and intimate relationships with a spouse, friends, parents, children, and siblings is associated with adaptive or maladaptive functioning. The present study examined the associations between relational support and strain, depression, and resilience across the lifespan, and whether the effects of relational support and strain from different relationship sources on depression and resilience vary by age group. Relational support and strain from different relationship sources (i.e., a spouse, friends, parents, children, and siblings) were assessed in a sample of 1033 participants (20-29 years=210, 30-39 years=203, 40-49 years=204, 50-59 years=209, 60 years or older=207; female=207, male=513) and used to predict depression and resilience. The results of hierarchical regression analysis indicated that relational support from a spouse and friends negatively predicted depression, while relational strain from a spouse positively predicted depression. In addition, relational support from friends and children positively predicted resilience, while relational strain from children negatively predicted resilience. The results also found evidence of moderating effects, such that the positive effects of spousal support on depression were stronger in females than males, and the positive effects of children's support on resilience were stronger for those in their 30s and 40s compared to other age groups.

*Keywords* : Relational Support, Relational Strain, Depression, Resilience, Age