

* 이 논문은 91학년도 교육부 학술연구조성비 지원에 의한 것임

韓國 心理學會誌 : 상담과 심리치료

Korean Journal of Counseling and Psychotherapy

1992. Vol. 4, No.1. 54-63

중년 여성의 적응과 일상적 스트레스 및 정서적 경험의 관계: 심리적 자원과 사회적 자원의 영향

김 정 희

(전북대학교 심리학과)

중년 여성 259명(정상집단=203명, 환자집단=56명)을 대상으로 현재의 적응상태에 따른 스트레스 경험과 정서적 경험의 차이를 비교하고, 심리적 자원과 사회적 자원의 영향력을 비교하였다. 질문지 방법에 의하여 일상생활의 문제거리 척도, 기분 체크리스트, 자기 지각 및 사회적 지지의 지각이 측정되었다. 각 척도는 $\alpha=.76$ 에서 $\alpha=.96$ 에 이르는 높은 신뢰도 계수를 나타내었다. 결과를 살펴보면, 적응상태에 따른 두 집단은 일상적 스트레스의 양에서는 차이를 보이지 않았으나, 가장 스트레스를 받는 사건을 중심으로 볼 때 환자집단은 정상집단에 비하여 자신의 건강과 가족에 관련된 스트레스를 더 많이 보고하였다. 환자집단은 정상집단보다 부정적 기분을 더 많이, 그리고 긍정적 기분을 더 적게 느끼는 것으로 보고하여서 주관적 감정상태가 객관적 사건보다 현재의 적응에 더 큰 관련이 있음을 보여준다. 환자집단과 정상집단은 자기지각과 사회적 지지의 지각에서도 차이를 보였으나 사회적 조직망의 크기에서는 차이를 보이지 않았다. 현재의 적응상태와 심리적·사회적 자원의 스트레스와 기분에 대한 영향력을 비교한 결과, 사회적 자원이 다른 변인들보다 더 설명력이 큰 것으로 나타났다. 특히, 가족의 지지가 적응상태와 가장 큰 관계성을 가지는 것으로 나타나, 중년여성의 스트레스와 적응의 관계 연구에는 가족 관계가 포함되어야 할 필요성을 시사하고 있다.

스트레스 연구자들은 오랜 동안 개인의 적응과 스트레스의 관계성에 관심을 가져왔다. 스트레스가 우리의 건강에 영향을 준다는 것은 이미 잘 알려져 있는 사실이다. 그러나, 기존의 연구들에 의하면 스트레스와 적응 사이의 직접적 관련성은 그리 크지 않아서 스트레스를 주는 생활 사건과 질병 사이의 상관은 $r=.30$ 정도로 추정되고 있다(e.g., Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982; Kessler, Price, & Wortman, 1985). 이평숙과 임

현빈(1980)의 연구에 나타난 바를 보면, 정서적으로 건강한 사람과 정서적 장애가 있는 집단은 생활 변화 척도(LCU)상의 스트레스 값에서는 의미 있는 차이를 보였으나, 생활사건의 수에서는 차이를 보이지 않았다. 최영희(1982)의 연구에서도 입원 환자와 일반인 사이에 생활사건의 수는 의미 있는 차이가 없었다. 이는 두가지 관점에서 해석할 수 있다. 하나는 스트레스와 심리적 적응의 관계를 설명하는데 생활사건을 중심으로 보는 것

이 적합하지 않을 수도 있다는 것이며, 또 다른 하나는 정신 건강 여부를 설명하는 데는 스트레스 자체 보다는 개인의 자원이 더 중요한 역할을 할 수도 있다는 것이다(참조: 김정희 역, 1991).

스트레스 개념의 정의와 측정에 관한 문제는 계속적으로 연구자들의 관심을 끌어 왔다(김정희, 1987). 가장 흔히 사용되는 방법인 생활 사건 접근 방법은 개인이 경험하는 비교적 큰 사건들(예컨대, 결혼, 이사, 은퇴 등)로서 질병이 생길 가능성을 예언하려고 하는 것이지만 실제로는 그리 큰 효과를 나타내지 못하고 있다. 이에 관하여 Lazarus와 Cohen(1977)을 비롯한 버클리 대학의 스트레스 연구자들은 일상 생활에서 경험하는 걱정거리(daily hassles)가 긴장원으로서 가장 중요한 역할을 한다고 주장하며, 이 주장에 따라 DeLongis를 중심으로(e.g., DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman, Lazarus, 1982; Lazarus, DeLongis, Folkman, & Gruen, 1985; DeLongis, Folkman, & Lazarus, 1988) 일상 생활의 문제척도를 개발하여 이를 스트레스의 지표로 사용하고 있다.

한편, 스트레스를 외적인 사건에 대하여 가지는 부정적 감정이라고 정의할 때(김정희 역, 1988) 개인이 경험하는 정서는 주관적 스트레스를 나타내는 지표로서 중요한 가치를 가질 수 있다. Eckenrode(1984), 그리고 Stone과 Neale(1984)의 연구에서는 낮은 자존심을 가지고 있고 사회적 지지를 적게 받는 사람들이 스트레스가 있을 때 더 많은 신체적 문제와 심리적 문제(기분)를 겪는 것을 발견하였다. 이는 스트레스와 적응의 관계를 연구할 때, 이들의 관계를 매개하거나 스트레스의 부정적 효과를 완충해 줄 수 있는 심리 사회적 변인을 찾아내는 것이 중요함을 시사해 준다.

여러 연구들에서 (e.g., Folkman & Lazarus, 1980; Hammen, 1985; Kaplan, Robbins, & Martin, 1983) 스트레스와 적응의 관계를 매개하는 변인들을 찾기 위해 노력하고 있으며, 생물-유전학적 속성, 개인의 성격 특성, 사회심리적 환경 등의 상대적 효과를 검증하려고 한다. 이에 관하

여 관심을 두는 한 예로, 김정희(1987)의 연구에서는 자기 지각과 사회적 지지의 지각이 지각된 스트레스나 대처 방식보다도 우울과 더 큰 관련성을 가지고 있음을 보고하였다.

스트레스 상황에서 개인의 적응에 큰 영향을 주는 변인으로 대처 자원을 들 수 있다. 대처 자원은 매우 다양하여 이를 일일이 나열할 수는 없으나 주로 건강과 에너지(신체적 자원), 긍정적 신념(심리적 자원), 사회적 지지(환경적 자원) 등으로 나눌 수 있다(김정희 역, 1991). 그중에서도 심리적 자원으로서의 긍정적 자기감과 환경적 자원으로서의 사회적 지지는 스트레스와 적응 사이에서 매개적 혹은 완충적 작용을 하는 두가지 중요한 변인으로 간주된다. 특히 사회적 지지는 그것이 직접적 작용을 하든 완충적 작용을 하든 개인의 적응에 중요한 작용을 하는 변인으로 알려져 있다(e.g., Quittner, Glueckaut, & Jackson, 1990).

Lazarus와 Folkman(김정희 역, 1991)은 스트레스와 적응의 관계에 관한 관심을 촉진 시킨 한 요인으로서 중년기 변천과 위기에 관한 관심을 들고 있다. 중년기는 자신의 일생을 되돌아 보는 시기이며 이제까지와는 반대되는 방향으로 인생을 조망하는 시기이다(서봉연 역, 1983). 즉, 이제까지 외부세계에 관심을 두던 사람은 내부 세계에 관심을 갖기 시작하고 자기 내부 세계에 관심을 두던 사람은 외부 세계로 눈을 돌리게 되는 전환의 시기이다. 중년기를 어떻게 정의하느냐에 문제는 논란의 여지가 있을 수 있으나(참조: 윤진, 1984), 이 시기는 인생에서 매우 중요한 시점이며 그 만큼 많은 변화와 갈등을 경험하는 시기이다. 특히, 우리나라에서 중년기 여성은 그들이 처하고 있는 가정 및 사회에서의 위치 때문에, 그리고 청소년기 자녀를 둔 경우에는 세계 어느나라에서도 찾아보기 힘든 대학 입시를 위한 자녀들의 고통을 같이 경험해야 한다는 사실 때문에 누구보다도 스트레스를 많이 겪을 가능성이 크다.

최근에는 여성의 정신건강에 관한 연구 관심이 증가하고 있으며(e.g., Rodin & Ickovics, 1990; Russo, 1990), 특히, 여성의 스트레스와 중년기

위기감에 관한 연구(emf)이 대두되고 있다(e.g., 김양희, 1991; 이애순과 윤진, 1991). 여성의 정신건강에 관심을 두는 연구의 한 예로, Verbrugge (1986, 1989)에 의하면, 여성은 남성보다 사망률이 낮은 반면에 병에 걸리는 비율은 훨씬 높다. 그러나, 여러가지 위험요인을 통제한 후에는 유병률의 차이는 의미있게 줄어든다. 그는 여성의 건강이 더 나쁜 것은 주로 그들의 역할과 스트레스에 의한 것이라고 말하며, 여성은 자신의 주 역할에 대하여 불만이 많고 책임있는 일을 적게 하기 때문에 더 많은 스트레스를 경험하고, 건강이 더 나빠질 위험이 있다고 주장한다.

이러한 관점에서 볼 때, 중년여성이 경험하는 스트레스와 정서적 경험이 그들의 정신 건강 상태와 어떤 관련성을 갖는가, 또 그들이 가진 심리 사회적 자원은 중년여성의 정신건강에 어떤 작용을 하는가를 알아볼 필요가 있을 것이다. 본 연구에서는 이러한 점에 관심을 가지고 많은 스트레스를 경험할 가능성이 있는 중년여성들 중에서 정신적으로 문제가 없는 사람들과 병원의 치료를 받아야 할 정도로 적응의 문제를 가지고 있는 사람들을 비교해 볼 때 일상적 스트레스와 정서적 경험에 어떤 차이를 보이는가, 그리고 이들은 심리적 자원의 측면에서 어떤 차이를 보이는가를 살펴보고자 하였다. 이제까지의 연구 결과들을 보면, 정상집단과 환자집단은 일상적 스트레스의 양에서보다는 스트레스의 내용이나 정서적 경험에서 차이를 보일 것이 예상된다. 이들은 또한 스트레스와 적응 결과 사이의 완충 작용을 할 수 있는 자원의 측면에서 차이를 보일 것이다. 즉, 심리적 자원으로서의 자기 지각과 사회적 자원으로서의 사회적 지지에서 환자집단은 정상집단보다 더 적은 자원을 가지고 있을 것이 예상된다.

방법

1. 연구 대상

연구의 대상은 서울과 전주 지역에 거주하는 36세 - 55세의 기혼 여성으로 하였다. 정상군은 정

신과 치료를 받은 경험이 없는 중년 여성으로, 환자군은 자료 수집 기간 중(1991년 9월-1991년 12월) 정신과 외래를 방문한 신환으로서 이 연구의 연령 기준에 맞는 비정신증 환자를 대상으로 하였다. 정상집단에 포함된 대상자 214명중 정신과 치료 경험이 있는 11명을 제외하고 203명을 최종 자료에 포함시켰으며, 환자집단에는 서울의 3개 종합병원 정신과와 전주의 1개 종합병원 정신과 신환을 대상으로 하여 61명의 자료가 수집되었고, 그중 응답이 부실한 5명을 제외한 56명의 자료를 사용하였다.

2. 도구

앞에서 제시된 변인들의 관계를 알아보기 위하여 다음의 척도들이 사용되었다.

일상적 스트레스 척도: 본 연구에서는 관계론적 입장을 강조하는 Lazarus와 그의 동료들의 견해를 취하여(DeLongis et al., 1982; DeLongis et al., 1988; 김정희 역, 1991) 일상 생활에서의 문제거리를 중심으로 스트레스를 측정하였다. 본 연구에서는 이 척도의 개정판(DeLongis et al., 1988)을 우리 말로 번역하여 이를 30세에서 55세까지의 여성 109명에게 실시하여 이들 중 항목-전체 상관인 .30($p < .001$)이상인 문항을 최종 항목으로 선정하였다. 선정된 문항은 32개이며(부록 1 참조), 이 척도의 신뢰도는 $\alpha = .83$ 이었다.

자기 지각: 스트레스와 적응 사이에서 완충적 작용을 할 수 있는 심리적 자원으로는 자기 지각을 선정하였다. 자기 지각 척도는 김정희(1987)가 제작한 척도를 사용하였다. 이 척도는 성격을 나타내는 형용사 30개로 이루어진 것으로 25개의 긍정적 형용사와 5개의 부정적 형용사로 되어 있으며, 응답자는 각각의 형용사에 대하여 그것이 어느 정도나 자신을 잘 나타내고 있는지를 "전혀 그렇지 않다(0점)"에서 "확실히 그렇다(4점)"까지의 5점 척도 중 어느 한 곳에 표시하도록 되어 있다. 본 표집에서의 신뢰도는 $\alpha = .89$ 이었다.

사회적 지지: 개인이 얼마나 정서적 지지를 받고 있다고 지각하는가를 알기 위하여 사회적 지지를

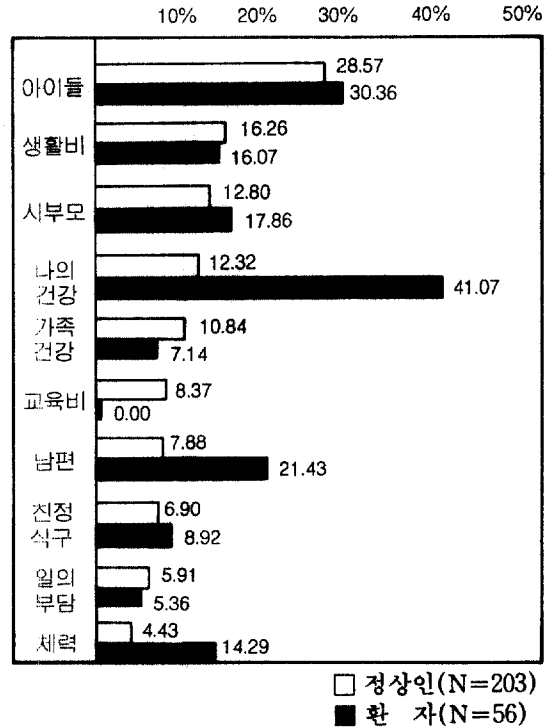
측정하였다. 본 연구에 사용된 척도는 MOS 사회적 지지 조사표(Sherbourne & Stewart, 1991)와 Delongis 등(1988)이 사용한 방법을 기초로 하여 본 연구자가 제작한 검사로서 두가지 방법으로 사회적 지지를 측정한다(부록2 참조). 그중 하나는 사회적 조직망의 크기를 알아 보고자 하는 것으로 자신의 주변에 마음을 터놓고 이야기하거나 걱정거리를 같이 의논할 수 있는 사람의 수를 적도록 한 것이며, 다른 하나는 가족, 가장 가까운 친척, 가장 가까운 친구나 이웃들이 어느 정도나 지지를 보내고 있다고 지각하는가를 14개의 항목으로 측정하는 것이다. 각 항목은 전혀 그렇지 않다(0점)에서 항상 그렇다(4점)까지의 5점 척도로 되어 있으며 응답자들이 지각하는 사회적 지지의 정도는 세가지 조건에 대한 평균 점수로 나타난다. 이 척도의 신뢰도는 $\alpha=.96$ 으로 매우 높다.

정서적 경험: 정서적 경험은 두가지 방법으로 측정하였다. 응답자가 경험하는 기분의 상태를 측정하기 위하여 Watson과 Tellegen(1985), 김계현(1991)등을 참고로 하여 형용사 36개(긍정적 형용사 18개, 부정적 형용사 18개)를 선정하여 그날의 기분을 나타낸다고 생각되는 형용사에 표하도록 하였다(부록3 참조). 이 검사의 신뢰도는 $\alpha=.76$ 이었다. 또한 각 응답자에게 “오늘 하루 동안 신체적으로(정신적으로) 어떤 느낌이 들었는가”를 질문하여 개인이 지각하는 신체적 상태와 정신적 상태를 알아보았다. 이 질문은 매우 나쁘다(1)에서 매우 좋다(10)에 이르는 10점 척도이었다.

결과

1. 집단별 일상적 스트레스 경험의 차이

정상집단과 환자집단의 일상적 스트레스의 점수를 비교한 결과 $t=-1.33(df=212)$ 으로서 두 집단간에 의미 있는 차이가 없었다. 그러나 <그림1>에 나타나듯이 두 집단이 경험하는 스트레스의 내용에는 약간의 차이가 있다. 즉, 정상집단은 아이들이 가장 중요한 스트레스원이 되는 반면에



<그림1> 가장 스트레스가 되는 두가지의 문제거리: 백분율

환자집단(21.4%)은 정상집단(7.9%)보다 남편과 관련된 스트레스를 더 많이 느끼고 있으며, 자신의 건강과 함께 자신의 체력(14.3%)도 중요한 스트레스로 지각하고 있다.

2. 집단별 일상적 스트레스 경험의 차이

응답자들에게 오늘 하루 동안의 기분을 표시하게 한 결과, 환자집단이 정상집단보다 부정적인 감정을 더 많이($t=4.12, df=257, p<.001$) 느끼며, 긍정적인 감정을 더 적게($t=4.99, df=257, p<.001$) 느낀다고 보고하였다(표1 참조). 반면에 신체적 건강이나 정신적 건강에 대한 느낌은 두 집단간에 차이가 없었다.

표1. 집단별 정서적 경험의 차이 : 평균(표준편차)

	정 상 환 자 t		
긍정적 감정	6.33(4.52)	2.93(4.48)	4.99**
부정적 감정	4.54(4.22)	7.38(5.66)	-4.12**
신체건강 지각	5.32(2.49)	4.90(2.47)	1.09
정신건강 지각	5.87(6.20)	4.46(2.22)	1.63

**p<.001

3. 집단별 자기 지각과 사회적 지지의 차이

정상집단과 환자집단은 심리적 자원으로로서의 자기 지각과 사회적 자원으로로서의 사회적 지지에 있어 모두 통계적으로 의미 있는 차이를 보였다. 먼저 자기 지각을 보면, 정상집단의 중년 여성들은 환자집단의 여성들보다 더 높은 자존감을 가지고 있는 것을 알 수 있다(t=2.86, df=237, p<.005). 사회적 지지를 살펴 보면 친척이나 이웃으로부터의 지지는 두 집단간에 차이가 없으나, 가족의 지지는 큰 차이를 보이고 있다(t=5.87, df=248, p<.001). 두 집단은 지지 총점에서도 차이를 보이지 않(t=3.67, df=227, p<.001) 이는 주로 가족의 지지 때문인 것으로 볼 수 있다.

표2. 집단별 자기 지각과 사회적 지지의 차이 : 평균(표준편차)

	정 상 환 자 t		
자기 지각	68.79(15.29)	61.51(18.13)	2.86*
사회적 지지			
가족의 지지	37.96(12.57)	25.88(15.36)	5.87**
친척의 지지	31.57(12.58)	29.04(15.01)	1.17
이웃의 지지	33.90(12.41)	30.26(13.80)	1.81
지지 총점	34.28(9.38)	27.84(12.85)	3.67**

* p<.005 ** p<.001

반면에, 주변에 마음을 터놓고 이야기 하거나 걱정거리를 같이 의논할 수 있는 사람의 수로 측정된 사회적 조직망의 크기에서는 정상집단이 4.1명, 환자집단이 4.3명으로 두 집단간에 차이가 나타나지 않았다.

4. 심리적 자원과 사회적 자원의 상대적 효과

일상적 스트레스의 양과 정서적 경험에 대한 심리적 자원과 사회적 자원의 상대적 효과를 알아보기 위하여 현재의 적응상태, 자기 지각 및 사회적 지지의 총점이 스트레스와 긍정적 감정 그리고 부정적 감정에 대하여 어떤 관계성을 가지고 있는가를 살펴 보았다.

현재의 적응 상태와 심리적, 사회적 자원이 종합적으로 미치는 영향력을 살펴보면 개인이 경험하는 스트레스의 양은 4%를 설명할 뿐이며, 긍정적 감정과 부정적 감정은 각기 17%와 18%를 설명하고 있다. 표3에서 알 수 있는 바와 같이 스트레스의 양은 사회적 지지에 의해서만 어느 정도 영향을 받을 뿐 현재 정신적 문제를 가지고 있는 여부나 자기 지각의 정도는 아무런 영향을 주지 못한다. 그러나 개인의 주관적 스트레스의 지표가 될 수 있는 감정 상태에서는 약간의 차이를 보인다. 긍정적 감정과 부정적 감정 모두 사회적 지지가 가장 큰 영향을 주고 있기는 하지만(p<.001), 긍정적 감정의 경우에는 현재의 적응상태보다는 자기 지각이 영향력을 가지며, 부정적 감정의 경우에는 현재의 적응상태가 영향력이 있는 반면에 자기 지각은 별다른 작용을 하지 못하는 것으로 보인다.

논의

본 연구에서는 서울과 전주 지역에 거주하는 중년여성 259명(정상집단 203명; 환자집단 56명)을 대상으로 하여 그들의 현재 적응상태에 따른 스트레스의 경험과 정서적 경험의 차이 및 그들이 가지고 있는 심리적 자원(자기 지각)과 사회적 자원(사회적 지지)의 차이를 알아 보았다. 또한 현재의 적응 상태와 개인의 자원이 중년여성들이 경험하는 스트레스의 양과 정서적 경험에 미치는 상대적 효과를 알아보았다.

연구의 결과를 살펴보면, 환자집단과 정상집단의 부인들은 그들이 일주일 동안 경험한 스트레

스의 양에서는 차이를 보이지 않았으나 그 내용면에서는 약간의 차이를 보이고 있다. 두 집단이 스트레스의 양에서 차이를 보이지 않는 것은 예상한 바대로이며, 이전의 연구에서도(e.g., 이평숙과 임현빈, 1980; 최영희, 1982) 정신과 환자와 정상인은 생활사건의 수에서 차이를 보이지 않았다. 스트레스 내용면에서 보면, 가장 스트레스로 여기어지는 두가지를 적제한 결과, 환자집단에서는 자신의 건강을 가장 중요한 스트레스로 생각하며 그 다음으로 아이들과 남편에 대한 스트레스를 꼽고 있다. 이에 반하여 정상집단에서는 아이들과 생활비가 가장 큰 비중을 차지하는 것으로 보고하였다. 환자집단에서 자신의 건강을 가장 스트레스로 여기는 것은 당연한 것이나 그들이 남편에 대한 스트레스(21.4%)가 정상집단이 보고한 것(7.9%)에 비하여 매우 높은 것은 주목할 가치가 있을 것이다. 그 밖에 정상집단에서는 8.4%가 교육비를 매우 큰 스트레스로 생각하고 있으나 환자들의 경우에는 이를 중요한 스트레스로 간주하지 않는다는 점이 특이하다고 하겠다.

스트레스의 주관적 지표로서 두가지의 정서적 경험을 조사하였다. 그 결과 환자집단은 정상집단의 여성들보다 부정적 감정을 더 많이 느끼고 있으며, 정상집단은 긍정적 감정을 더 많이 느끼고 있었다. 이는 개인의 적응 상태를 연구하는데 스트레스 사건에 집중하는 것보다는 그들의 감정 상태에 초점을 맞출 필요가 있음을 시사하고 있다. DeLongis 등(1988)의 연구에 의하면, 스트레스는 당일의 감정보다는 그 다음날의 감정과 더 큰 관계를 나타내었다. 그러나 본 연구에서는 조사 당일의 감정만을 다루고 있어서 감정의 변화

가 스트레스 경험이나 정신건강에 어떤 작용을 하는가를 알기는 어렵다. 이러한 측면을 자세히 파악하려면 소규모 집단의 종단적 연구가 필요할 것이다.

개인이 자신의 건강상태에 대한 지각도 중요한 정서적 경험이 될 것으로 생각되어 두 집단의 신체적 건강의 지각과 정신적 건강의 지각을 비교하였으나, 두가지 모두에서 의미있는 차이가 없었다. 여기에서 주목할 만한 사실은 실제로 환자집단은 정상집단에 비하여 정신적으로 나쁜 상태에 있다고 지각할 가능성이 매우 높음에도 불구하고 두 집단에 차이가 나타나지 않는다는 것이다. 이를 설명할 수 있는 한가지 가능성은 두집단 모두 자신의 건강상태를 예민하게 관찰하기보다는 보통이다에 표시하였을 가능성이 높다는 것이다. 실제로 정상집단의 경우에는 61%가 5번과 6번에, 환자집단의 경우에는 59%가 5번과 6번에 표시하여 이러한 경향성을 반영하고 있다.

긍정적 자기지각과 사회적 지지는 스트레스가 있을 때 그것의 부정적 효과를 완충시켜 줄 수 있는 중요한 변인으로 알려져 있다(참조: 김정희, 1987). 본 연구에서는 적응에 문제를 가지고 있는 사람들에게 스트레스 경험 자체보다는 심리적, 사회적 자원의 부족이 더 큰 작용을 할 것으로 예상하였으며, 예상한 바대로 정상집단의 여성들과 환자집단의 여성들은 자기 지각과 사회적 지지의 측면에서 의미있는 차이를 보였다. 정신적으로 문제를 가지고 있는 중년여성들은 상대적으로 낮은 자존감을 가지고 있으며 ($t=2.86$; $df=237$; $p<.005$), 사회적지지, 그중에서도 가족의 지지를 적게 받는다고 지각하고 있다($t=5.87$; $df=248$;

표3. 스트레스와 정서적 경험에 대한 적응상태와 심리적, 사회적 자원의 효과

	스트레스		긍정적 감정		부정적 감정	
	Beta	T	Beta	T	Beta	T
사회적 지지	-.21	-2.89*	.24	3.49**	-.34	-5.31**
자기 지각	.07	.93	.19	2.82*	-.03	-.48
적응 상태	.07	.96	-.14	-2.22	.19	2.99*

* $p<.005$ ** $p<.001$

$p < .001$).

본 연구에서는 사회적 지지를 가족, 친척 및 이웃에게서 느끼는 정서적 지지와 사회적 조직망의 크기, 두가지로 측정하였다. 그리고 가족, 친척 및 이웃의 지지를 평균하여 지지의 총점으로 삼았다. 그 결과 두 집단은 가족으로부터의 지지와 지지 총점에서만 차이를 보이고 사회적 조직망의 크기나 가족 이외의 사람으로부터의 지지는 차이를 보이지 않았다. 이는 Schaefer, Coyne 및 Lazarus(1981)가 지적하듯이 지각된 지지가 사회적 조직망보다 건강을 예언하는데 더 좋은 변인이 될 수 있음을 보여주는데, 이 결과가 시사하는 바는 개인의 적응상태와 관련을 맺는 것은 사회적 지지 중에서도 가족으로부터 받는 지지가 매우 중요하다는 점이다. 이는 스트레스의 내용에서 두 집단 모두 아이들이 중요한 스트레스원이 되며, 특히 환자집단에서 남편을 중요한 스트레스원으로 생각하고 있다는 점과 비교해 볼 때 중년 여성의 스트레스와 적응의 관계를 연구하기 위하여는 가족을 중요한 변인으로 고려하여야 한다는 점을 시사해 주고 있다.

자기지각과 사회적 지지의 총점 그리고 현재의 적응상태가 응답자들이 경험하는 스트레스의 양(객관적 지표)과 주관적 감정에 어떤 영향을 줄 수 있는가를 알기 위하여 중다회귀 분석을 한 결과, 이 세 변인은 스트레스의 양을 4% 설명하며, 긍정적 감정과 부정적 감정은 각기 17%와 18%를 설명하는 것으로 나타났다. 그중에서도 사회적 지지는 세 변인과 모두 의미있는 관계성을 보이지만, 자기 지각은 긍정적 감정에 대해서만 그리고 현재의 적응상태는 부정적 감정에 대해서만 의미있는 관계를 갖는 것으로 나타나서 사회적 지지에 비하여 상대적으로 설명력이 낮다고 할 수 있다.

끝으로, 본 연구가 지니고 있는 몇가지 문제점을 제시하고자 한다.

본 연구는 중년여성의 스트레스를 연구하기 위한 작은 시도로 볼 수 있다. 따라서 연구에 포함된 대상자는 자녀를 가지고 있는 기혼부인으로 한정하였다. 그러므로 이들이 중년여성을 대표하는 집

단이라고 하기는 어렵다. 또한 현재의 적응상태에 따른 스트레스 경험과 그들이 지닌 자원의 차이를 알기 위하여 정신과 치료를 받은 경험이 없는 정상집단과 정신과 외래에서 치료를 받고 있는 중년여성을 비교하였다. 그러나 정상집단에 포함된 여성들이 실제로 건강하다고 말할 수 있는 객관적 증거가 없으므로 이들의 정상성은 추론에 의한 것일 뿐이다. 더욱이, 환자집단의 경우에는 자료수집 기간 동안 4개 종합병원의 정신과를 처음으로 방문한 환자중에서 정신증이 아닌 사람을 대상으로 하였으므로 표집에 편파가 있을 수 있다. 이는 정신과 환자들이 매우 이질적인 특성을 지닌 사람들이기 쉬우므로 표집의 동질성을 추구하기 위한 것이었으나 실제로는 그 때문에 비교적 장기간의 자료수집 기간(4개월)에도 불구하고 소규모의 자료만이 수집되었을 뿐이다.

스트레스 연구에서 항상 문제가 되는 것은 스트레스 개념화의 문제이다(김정희, 1987). 본 연구에서는 DeLongis 등(1982, 1988)의 입장을 받아들여 일상적 격정거리로 스트레스를 측정하였다. 이들의 주장은 큰 사건보다는 일상생활의 작은 사건들이 적응에 더 큰 영향을 줄 수 있다는 것인데, 본 연구에서는 정상집단과 환자집단에서 차이를 보이지 않음으로써 이 방법이 생활사건으로 적응을 예언하려고 하는 것보다 더 좋은 것인가를 알기가 어렵다. 이에 관하여는 추후에 연구가 필요할 것으로 생각된다.

참고 문헌

- 김계현 (1991). 카운슬링의 실제. 성원사
- 김양희 (1991). 기혼여성의 취업, 성역할 의식, 스트레스. 1991년도 한국심리학회 연차학술대회 발표초록.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처 방식의 우울에 대한 작용: 대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 박사학위 논문.
- 김정희 역 (1988). 스트레스에 대처하는 방법. 성원사
- 김정희 역 (1991). 스트레스와 평가 그리고 대처. 대광문화사

- 서봉연 역 (1983). *발달의 이론*. 중앙정성출판사.
- 윤진 (1984). 인생의 단계와 그 연령기준. 1984년도 한국심리학회 연차학술대회 발표초록
- 이애순·윤진 (1991). 중년기 위기감 척도 제작에 관한 연구. 1991년도 한국심리학회 연차학술대회 발표초록.
- 이평숙·임현빈 (1980). 스트레스 사건과 적응행동이 정신건강에 미치는 영향에 대한 연구. *간호학회지*, 10권 1호, 57-68.
- 최영희 (1982). 입원환자와 일반인의 스트레스 생활사건과 대처방법에 대한 비교 연구. *간호학회지*, 12권 2호, 91-103.
- Capsi, A, Bolger, N., & Eckenrode, J. (1987). Linking person and context in the daily stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 184-195.
- DeLongis, A., Coyne, J.C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1, 119-136.
- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). The impact of daily stress on health and mood : Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 907-918.
- Eckenrode, J. (1984). Impact of chronic and acute stressors on daily reports of mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107-113.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1986). Stress process and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107-113.
- Hammen, C.L. (1985). Predicting depression : A cognitive-behavioral perspective. In P.C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy*. (vol.4), pp.30-71, Orlando : Academic Press Inc.
- Kaplan, H.B., Robbins, C., & Martin, S.S. (1983). Antecedents of psychological distress in young adults : Self-rejection, deprivation of social support, and life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 1, 93-115.
- Kessler R.C., Price, R.H., & Wortman, C.B. (1985). Social factors in psychopathology : Stress, social support, and coping process. *Annual Review of Psychology*, 36, 531-572.
- Kobasa, S.C. Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health : A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-172.
- Lazarus, R.S., & Cohen, J.B. (1977). Environmental stress. In I. Altman & J.F. Wohlwill(Eds.), *Human behavior and the environment : Current theory and research* (pp.89-127). New York : Plenum.
- Lazarus, R.S. DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, (1985). Stress and adaptational outcomes. *American Psychologist*, 40, 770-779.
- Quittner, A.L., Glueckauf, T.L., & Jackson, D.N. (1990). Chronic parenting stress : Moderating versus mediating effects of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1266-1278.
- Rodin, J., & Ickovica, J.R. (1990). Review and research agenda as we approach the 21st century. *American Psychologist*, 45, 1018-1034.
- Russo, N. F. (1990). Forgoing research priorities for women's mental health. *American Psychologist*, 45, 368-373.
- Schaefer, C., Coyne, J.C., & Lazarus, R.S. (1982). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 381-406.
- Sherbourne, C.D. & Stewart, A.L. (1991). The MOS social support survey. *Social Science Medicine*, 32, 705-714.
- Stone, A.A., & Neale, J.M. (1984). The effects of severe daily events on mood. *Journal of Social and Personality*, 46, 137-144.
- Verbrugge, L.M. (1986). Role burdens and physical health of women and men. *Women and Health*, 11, 47-77.

- Verbrugge, L.M. (1989). The twain meet : Empirical explanations of sex differences in health and mortality. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 282-304.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.

Abstract

The Relation between Daily Stress and Emotional Experience on the Adjustment of Middle-Aged Women : Impacts of Psychological and Social Resources.

Kim, Chunghee

Dept. of Psychology

Chonbuk National Univ.

This study examined the relation between daily stress and the emotional experience of 259 middle-aged women by two levels of adjustment status(normal=203, psychiatric outpatients =56), and the impact of psychological and social resources on stress and mood. To measure these variables, Daily Hassesles Scale, Mood Adjective Checklist, Self-perception Scale and Social Support Scale were used by questionnaire method. The reliability of each scale ranged from $\alpha=.76$ to $\alpha=.96$. The result showed that, although the differences of amount of stress were not significant between groups, the patient group reported more stresses which were related to their own health and family than the well-adjusted group. The psychiatric patient group had more negative and fewer positive moods than the well-adjusted group. The normal group had more psychological and social resources than psychiatric outpatients. Family support was more influential on daily stress and mood than any other resource. It was suggested that relations among family members need to be considered in studying relations between stress and adjustment of middle-aged women.

<부록1>

생활문제척도

아래에 나와 있는 항목들은 우리가 일상 생활에서 경험하는 여러가지 사항들로서, 이들은 매일 매일의 생활에서 걱정거리가 될 수 있는 것들입니다. 여기에서 걱정거리란 당신을 짜증나게 하거나 괴롭히는 일들을 말합니다.

아래의 각 항목을 잘 읽으신 후 그것이 **오늘을 포함하여 지난 1주일동안**에 어느정도나 걱정거리가 되었는지를 생각해 보십시오. 그리고 각 항목마다 그 사항이 얼마나 걱정거리가 되었는지를 0에서 3까지의 숫자에 보기와 같이 표시해 주시기 바랍니다.

보기	약간 그렇다	상당히 그렇다	아주많이 그렇다	전혀아니다/ 해당없음
전혀걱정거리가 안되었거나 해당사항이 없다면 ----->	1	2	3	①
약간 걱정거리가 되었다면 ---->	①	2	3	0
상당히 걱정거리가 되었다면 -->	1	②	3	0
아주많이 걱정거리가 되었다면 -->	1	2	③	0

가. 각 문항마다 그것이 **오늘을 포함하여 지난 1주일동안** 당신에게 얼마나 걱정거리가 되었는지를 골라 해당되는 번호에 0표하여 주십시오.

	약간	상당히	아주많이	전혀아니다/ 해당없음
1. 아이(들)	1	2	3	0
2. 시부모(혹은 시댁 식구)	1	2	3	0
3. 친정부모(혹은 친정 식구)	1	2	3	0
4. 남편	1	2	3	0
5. 가족과 보내는 시간	1	2	3	0
6. 가족의 건강	1	2	3	0
7. 성문제	1	2	3	0
8. 친밀감 나누기	1	2	3	0
9. 가족에 대한 의무	1	2	3	0
10. 친구	1	2	3	0
11. 내가 하는 일의 성질	1	2	3	0
12. 내가 하는 일이 주는 부담	1	2	3	0
13. 생활비(예, 음식, 옷, 주거, 세금, 보험에 필요한 돈)	1	2	3	0
14. 교육비	1	2	3	0
15. 비상금	1	2	3	0

16. 여가비용(예, 여흥비, 휴가비, 오락비)	1	2	3	0
17. 흡연	1	2	3	0
18. 신체적 용모	1	2	3	0
19. 의료적 도움(병원, 약국 등)	1	2	3	0
20. 나의 건강	1	2	3	0
21. 체력	1	2	3	0
22. 이웃(이웃사람, 주변 환경)	1	2	3	0
23. 비축(가스, 물, 석유나 연탄)	1	2	3	0
24. 집안일(식사 준비, 청소, 빨래 등)	1	2	3	0
25. 집안 관리(집수리, 화초관리 등)	1	2	3	0
26. 자동차 관리	1	2	3	0
27. 서류작성(예, 은행청구서, 동회나 구청에서 서류 꾸미기)	1	2	3	0
28. 집안에서 여가선용(예, TV, 음악, 독서 등)	1	2	3	0
29. 자유시간	1	2	3	0
30. 집 밖에서의 여가선용(예, 영화, 스포츠, 외식, 산책 등)	1	2	3	0
31. 가입단체나 모임	1	2	3	0
32. 월경(주기)의 문제	1	2	3	0
33. 기타(자세히 쓰시오)				

나. 이제 당신이 답하신 각 항목을 다시 한번 확인해 보십시오. 그리고 아주 많이 그렇다고 표시한 것들 중에서 오늘을 포함하여 지난 1주일 동안 가장 크게 걱정거리가 되었던 것을 두가지 순서대로 아래에 써주십시오.

A. 가장 큰 걱정거리가 되었던 것의 번호 : _____

B. 두번째로 큰 걱정거리가 되었던 것의 번호 : _____

<부록2>

대인 관계 설문지

가. 아래에는 당신이 평소에 가까이 지내는 사람들과 어떻게 지내는지를 알아보고자 하는 항목들이 몇 개 있습니다. 각 항목들을 자세히 읽으시고 한 문항도 빠짐없이 응답해 주시기 바랍니다. 아래에 제시된 각 사람들(예, 가족)에 대하여 당신이 어떻게 생각하고 있는지 각 항목의 해당되는 번호에 0표 하여 주시기 바랍니다.

A. 나의 가족(남편과 자녀)은	전혀그렇지 않다	약간 그렇다	보통 이다	상당히 그렇다	항상 그렇다
1. 좋은 일이 생기면 나와 함께 그것을 나누려 한다.	0	1	2	3	4
2. 내가 필요로 할 때 힘이 되어준다.	0	1	2	3	4
3. 내가 진정으로 믿고 의지할 수 있다.	0	1	2	3	4
4. 내가 고민거리가 있을 때 같이 의논할 수 있다.	0	1	2	3	4
5. 내가 아플 때 염려를 해준다.	0	1	2	3	4
6. 나를 위해 주려고 한다.	0	1	2	3	4
7. 나를 좋아하고 있다는 표현을 한다.	0	1	2	3	4
8. 나에게 나쁜 일이 일어나면 같이 걱정을 해준다.	0	1	2	3	4
9. 내 기분이 좋지 않을 때 위로를 해준다.	0	1	2	3	4
10. 내가 하는 일의 가치를 인정해 준다.	0	1	2	3	4
11. 내가 어떤 이야기를 할 때는 그 말을 잘 들어 준다.	0	1	2	3	4
12. 나와 함께 즐거운 일을 하거나 같이 지내려고 한다.	0	1	2	3	4
13. 내가 하고 싶은 이야기를 마음놓고 할 수 있다.	0	1	2	3	4
14. 내가 집안일을 할 수 없을 때 기꺼이 도와 준다.	0	1	2	3	4

B. 나와 가장 가까운 친척 _____ 은(는)	전혀그렇지 않다	약간 그렇다	보통 이다	상당히 그렇다	항상 그렇다
1. 좋은 일이 생기면 나와 함께 그것을 나누려 한다.	0	1	2	3	4
2. 내가 필요로 할 때 힘이 되어준다.	0	1	2	3	4
3. 내가 진정으로 믿고 의지할 수 있다.	0	1	2	3	4
4. 내가 고민거리가 있을 때 같이 의논할 수 있다.	0	1	2	3	4
5. 내가 아플 때 염려를 해준다.	0	1	2	3	4
6. 나를 위해 주려고 한다.	0	1	2	3	4
7. 나를 좋아하고 있다는 표현을 한다.	0	1	2	3	4
8. 나에게 나쁜 일이 일어나면 같이 걱정을 해준다.	0	1	2	3	4

9. 내 기분이 좋지 않을 때 위로를 해준다.	0	1	2	3	4
10. 내가 하는 일의 가치를 인정해 준다.	0	1	2	3	4
11. 내가 어떤 이야기를 할 때는 그 말을 잘 들어 준다.	0	1	2	3	4
12. 나와 함께 즐거운 일을 하거나 같이 지내려고 한다.	0	1	2	3	4
13. 내가 하고 싶은 이야기를 마음놓고 할 수 있다.	0	1	2	3	4
14. 내가 집안일을 할 수 없을 때 기꺼이 도와 준다.	0	1	2	3	4

C. 나와 가장 친한 친구 혹은 이웃사람 _____은(는)	전혀 그렇지	약간	보통	상당히	항상
	않다	그렇다	이다	그렇다	그렇다
1. 좋은 일이 생기면 나와 함께 그것을 나누려 한다.	0	1	2	3	4
2. 내가 필요로 할 때 힘이 되어준다.	0	1	2	3	4
3. 내가 진정으로 믿고 의지할 수 있다.	0	1	2	3	4
4. 내가 고민거리가 있을 때 같이 의논할 수 있다.	0	1	2	3	4
5. 내가 아플 때 염려를 해준다.	0	1	2	3	4
6. 나를 위해 주려고 한다.	0	1	2	3	4
7. 나를 좋아하고 있다는 표현을 한다.	0	1	2	3	4
8. 나에게 나쁜 일이 일어나면 같이 걱정을 해준다.	0	1	2	3	4
9. 내 기분이 좋지 않을 때 위로를 해준다.	0	1	2	3	4
10. 내가 하는 일의 가치를 인정해 준다.	0	1	2	3	4
11. 내가 어떤 이야기를 할 때는 그 말을 잘 들어 준다.	0	1	2	3	4
12. 나와 함께 즐거운 일을 하거나 같이 지내려고 한다.	0	1	2	3	4
13. 내가 하고 싶은 이야기를 마음놓고 할 수 있다.	0	1	2	3	4
14. 내가 집안일을 할 수 없을 때 기꺼이 도와 준다.	0	1	2	3	4

나. 당신의 주변에는 당신이 자신의 마음을 터놓고 이야기하거나 당신의 걱정거리를 같이 의논할 수 있는 사람이 몇 사람이나 있습니까? _____명

〈부록3〉

M A C L

아래에는 여러가지 기분을 나타내는 단어들 있습니다. 이 단어들중에서 오늘 당신이 경험하고 있는 기분을 나타내는 단어에 0표하여 주십시오. 이들 중에는 서로 비슷한 단어도 있습니다. 그렇지만 당신이 경험한 기분을 나타낸다고 생각되는 단어에 모두 0표를 하십시오. 오래 생각하지 말고 기능하면 맨 처음에 떠오르는 그대로 표시해 주십시오.

기쁘다 ()	창피하다 ()	신난다 ()
지쳤다 ()	행복하다 ()	한심하다 ()
흐뭇하다 ()	화가난다 ()	시원하다 ()
귀찮다 ()	편안하다 ()	짜증난다 ()
만족스럽다 ()	답답하다 ()	유쾌하다 ()
속상하다 ()	산뜻하다 ()	서운하다 ()
괜찮다 ()	불쾌하다 ()	평화롭다 ()
느긋하다 ()	약오르다 ()	기운이 난다()
지겹다 ()	다정하다 ()	슬프다 ()
처량하다 ()	안타깝다 ()	희망적이다 ()
든든하다 ()	막막하다 ()	차분하다 ()
걱정스럽다 ()	뿌듯하다 ()	두렵다 ()