

스트레스 평가와 대처의 정서적 경험에 대한 관계¹⁾

김 정 희
전북대 심리학과

남녀 대학생 247명을 대상으로 3회 반복 조사를 통하여 일상적 스트레스 총점, 주관적으로 보고한 스트레스의 스트레스 정도 평가, 스트레스 유형과 다섯 가지 유형의 대처 방식들이 긍정적 기분과 부정적 기분 그리고 우울, 불안 및 신체화에 어떤 관계를 갖는가를 살펴보았다. 그 결과 긍정적 기분에는 긍정화 대처($R' = .033$)만이 관계되었고, 부정적 기분에는 스트레스 총점과 스트레스 정도의 평가 및 대인 관계 스트레스가 관계되었다($R' = .338$). 우울, 불안, 신체화로 측정된 정서적 경험의 장기적 효과에 대하여는 일상적 스트레스 총점, 스트레스 정도의 평가와 타협, 기분 전환 등의 대처방식이 관계가 있는 것으로 나타났다. 우울, 불안, 신체화 각각에 대하여 일상적 스트레스 총점은 우울은 23.2%, 불안은 26.0%, 신체화는 16.8%를 설명하는 것으로 나타나 가장 큰 관계성을 보이었으며, 나머지 변인들이 함께 고려되었을 때 이 변인들이 우울은 36%, 불안은 37%, 신체화는 19.7%를 설명하였다. 다섯 가지 대처 요인들 중 과제에 집중하기는 정서적 경험에 의미있는 관계성을 보이지 않았으며, 긍정적 기분과 관계되는 긍정화만이 도움이 되는 대처로 나타났다. 대처 방식 중 타협이나 기분 전환은 우울, 불안, 신체화 등과 정적인 관계를 보이어서 이러한 대처 방식의 사용이 오히려 적용에는 도움이 되지 않는 것으로 나타났다. 끝으로 대처 방식과 적용의 문제에 관한 논의가 이루어졌다.

이미 널리 알려진 바와 같이, 스트레스에 관심을 두는 연구자들은 스트레스를 어떻게 개념화 하고 측정할 것인가(Dohrenwend & Shrout, 1985와 Lazarus, DeLongis, Folkman, & Gruen, 1985의 논쟁은 이에 관한 좋은 예이다) 그리고 스트레스와 적용의 관계에 작용하는 매개 혹은 중개 변수에는 어떤

것들이 있는가 등의 문제에 항상 부딪히게 된다.

김정희(1987)의 연구에서는 스트레스의 개념화에 관한 여러 입장들을 살펴보면, 심리적 스트레스를 측정함에 있어서는 순수한 자극원으로서 스트레스를 파악해야 한다는 입장과 환경과 사람사이의 관계론적 측면, 즉 스트레스 평

1) 이 논문은 1993년도 한국 학술진흥재단의 공모과제 연구비에 의하여 연구되었음.

가에 더 관심을 두는 입장이 서로 대립하고 있음을 지적하였다. 순수한 자극원으로 스트레스를 개념화할 때는 개인의 심리적 안녕에 미치는 스트레스의 효과를 독립적으로 알아낼 수 있다는 장점이 있는 것처럼 보인다. 그러나 Lazarus 등(1985)이 주장하듯이 순수한 환경적인 측면에서 스트레스를 측정한다는 것은 가능하지도 않거니와 바람직하지도 의심스럽다. 특히 생활 사건과 연합되는 스트레스를 측정할 때는 더욱 그러하다. 대부분의 사람들에게 스트레스를 주는 사건이라 할지라도 그들이 경험하는 스트레스의 정도는 그에 부가되는 다른 스트레스가 있는지의 여부나 생활 사건을 평가하는 방식에 따라 달라질 수 있다. 그리고 스트레스의 양적인 측면 뿐 아니라 질적인 측면도 고려하여야 한다고 할 때, 생활 변화에 의해 개인이 경험하는 스트레스의 구체적인 유형은 매우 다양할 수 있다. 결국, 어느 정도 관점의 차이는 있을지라도 생활 스트레스를 측정하고자 할 때는 관계론적인 측면에서, 즉 개인에 의해 인지적으로 평가된 스트레스를 다루는 것이 필요하다고 할 수 있다.

생활 스트레스에 관심이 있는 연구자들은 스트레스를 6개월 혹은 일년 단위로 그 기간내에 일어난 주요 생활 사건의 합으로 보는 입장에서부터(예: Holmes & Rahe, 1967; 홍강의와 정도연, 1982) 일상 생활에서 일어나는 사소한 사건을 중심으로 스트레스를 측정하려는 입장(DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman, & Lazarus, 1982; DeLongis, Folkman, & Lazarus, 1988), 그리고 이들을 종합하려는 시도를 하는 입장(Rohde, Lewinsohn, Tilson, & Seeley, 1990)까지 매우 다양하다. 이 방법들은 각기 특유의 장단점을 지니고 있으므로 어떤 접근법이 가장 좋은 것이라고 단

정적으로 이야기하기는 어렵다. 그러나 스트레스 연구에서 한가지 주의를 기울여야 할 것은 각 개념들의 차원이 같아야 한다는 점이다(김정희 역, 1991). 다시 말하자면, 장기간의 생활 변화 점수로 스트레스를 측정하였을 때는 스트레스와 관련되는 변인들은 비교적 안정적인 차원의 변인들이어야 하며, 일상 생활의 스트레스를 측정하였을 때는 그와 관련되는 변인들은 상황 관련적 맥락에서 다루어질 필요가 있다는 것이다.

최근에는 주요 생활 사건의 발생으로 보다는 일상생활에서 일어나는 작은 사건들의 미세한 효과들로서 스트레스의 작용을 설명하려는 연구들이 증가하고 있다(e.g. DeLongis et al., 1982; Suls, Wan, & Blanchard, 1994). 이들 중 특히 관심을 끄는 것은 스트레스와 기분(mood)의 관계에 관한 연구들로서(e.g. Affleck, Tennen, Urrows, & Higgins, 1994; DeLongis, Folkman, & Lazarus, 1988; Eckenrode, 1984; Marco & Suls, 1993; Stone, 1987), 이 연구들은 주로 정서적 경험으로서 그날의 기분이 부정적 사건과 관계가 있음을 밝히고 있다. 또한 사람들이 스트레스를 경험하게 되는 대부분의 일상사건들은 일반적으로 단기적인 효과를 가지며(Marco & Suls, 1993), 스트레스 사건 경험 후의 기분 변화보다는 사건의 기분 변화가 더 두드러지게 나타난다는 결과를 보고한 연구(Stone & Neale, 1984)도 있다.

DeLongis 등(1988)은 일상적인 문제거리로 측정된 스트레스가 다양한 건강 문제와 관계됨을 보고하였다. 이 연구에서는 일상적인 스트레스의 기분 장애에 대한 관계가 비교적 복잡하여서 스트레스의 기분에 대한 부정적 효과는 당일에 국한되는 것이고, 사회적 지지를 적게 받

거나 낮은 자존심을 가지고 있는 사람들은 스트레스가 있는 다음 날에 더 많은 심리적 문제와 신체적 문제를 가지게 된다는 결과를 얻었다. 이들은 사회적 자원이 적은 사람들은 스트레스가 비교적 크지 않더라도 질병과 기분장애에 취약하다고 주장하고 있다.

Lazarus(1966, Lazarus & Leunier, 1978)에 의해 비롯된 스트레스-대처 이론가들은 스트레스-적응의 과정에서 인지적 평가의 중요성을 강조한다. 그들은 개인이 스트레스로 지각될 수 있는 어떤 상황에 당면하게 되면, 그것의 의미성을 평가하게 되고(일차적 평가와 이차적 평가), 이 평가에 근거하여 대처 행동의 방향이 변하게 된다고 본다. 스트레스 상황에 대한 인지적 평가는 대처와 상호작용을 하거나 혹은 독립적으로 개인의 적응에 영향을 주게 되는 중요한 역할을 한다. 그러나 스트레스 평가 과정을 일차적 평가와 이차적 평가로 나누는데는 몇가지 문제점이 있다. Lazarus와 Folkman(김정희 역, 1991)은 이에 관하여 일차적 평가와 이차적 평가라는 용어가 두가지 점에서 문제가 있다고 제시하였다. 우선 이 용어는 자칫하면 하나가 다른 하나보다 더 중요한 것이라거나 시간상으로 앞서는 것으로 생각할 수 있다는 것이고, 또 다른 하나는 이 용어가 각 평가 유형의 내용에 관해 아무런 힌트도 주지 않는다는 것이다. 그러나 이 개념들이 갖는 문제점은 거기에 그치지 않는다. Lazarus와 그의 동료들은 일차적 평가를 상황의 스트레스성 여부에 대한 판단으로 개념화하고 사람들이 어떤 상황에 당면하게 되면 그것이 자기와 무관한지, 이롭거나 긍정적인지 혹은 스트레스가 되는지를 판단한다고 보았다. 그리고 일차적 평가는 그에 상응하는 정서를 수반하여서, 이로움/긍정의 평가는 기쁨, 유쾌함, 사랑, 만족, 해방감 등의 긍정적인

정서를 가져오고, 스트레스 평가는 불안, 분노, 죄책, 부러움, 질투, 혐오 등의 부정적인 정서를 가져온다고 보았다. 이러한 관점이 지니고 있는 문제는 Dohrenwend, Dohrenwend, Dodson과 Shrout(1984)의 주장대로 스트레스 경험 그 자체와 그 결과로 일어나는 부적응적 반응 사이에 구별을 하지 못하게 할 수도 있다. 더욱이, 상황에 대한 정서적 반응은 일차적 평가라는 개념으로 보다는 스트레스와 관련되는 심리적 안녕 상태를 나타내주는 종속 변수로 보는 것이 더 합당할 수도 있다(참조: Carver & Scheier, 1994). 그리고 스트레스 사건에 대한 평가는 가장 스트레스를 받는 사건의 스트레스 정도로서 측정하는 것이 더 바람직할 수도 있다. 이러한 관점을 반영하여 Folkman과 Lazarus(1986) 및 김정희(1987)는 지난 일주일 간에 가장 스트레스가 되었던 사건을 적게 하고 이에 관하여 스트레스가 되는 정도를 질문하는 방법으로 스트레스의 일차적 평가를 측정하였다.

스트레스-대처 이론가들(예: 김정희 역, 1991; Lazarus, 1981; Lazarus & Launier, 1978)이 제시한 이론에서 이차적 평가는 대처 자원과 선택권에 대한 평가이다. 이 중에서 대처 자원은 신체적, 사회적, 심리적, 물질적 자산을 의미하며(Folkman, 1984), 이는 김정희(1987)가 지적한 바대로 스트레스와 적응 사이를 매개하는 별개의 중요한 변인들로 취급하여야 한다. 대처 자원을 제외하더라도 이차적 평가는 어떤 대처 선택안(coping option)이 가능한가를 고려하고, 그 대처 선택안이 하려고 했던 것을 달성할 가능성과 특정 전략이나 일련의 전략들을 효율적으로 적용할 수 있는 가능성을 고려하는 복잡한 과정이다. 개념의 복합적 특성과는 달리 Folkman과 Lazarus(1980,

1985)는 단일 항목으로 구성된 네가지 선택안으로 이차적 평가를 측정하고자 하였다. 이 선택안들은 i) 그 상황을 변화시키거나 어떻게 해 볼 수 있는 것인지, ii) 그냥 받아들여야 하는 것인지, iii) 행동을 취하기 전에 좀 더 정보가 필요한 것인지, 혹은 iv) 원하는 것을 보류해야만 하는 것인지로 구성되어 있다. 이 측정법은 Lazarus 등이 제시한 이차적 평가의 개념을 모두 포괄하지 못하고 있을 뿐 아니라 단일 항목 문항이 가지는 한계성 때문에 적합하게 스트레스 평가로서의 역할을 하기가 힘들다(김정희, 1987). 이에 대한 대안으로 나타난 것들이 이차적 평가라는 복합적 개념 대신에 그 구성요소들을 각기 별개의 개념으로 취급하는 방법을 사용하는 것이다. 이들 중에서 통제성 혹은 통제 가능성은 스트레스 평가의 중요한 구성 요소이면서도 대처와 함께 스트레스와 적용의 관계를 연결지어 주는 중요한 변인이라고 할 수 있다.

Folkman(1984)은 이차적 평가 개념의 일부로서 통제성에 관심을 두고 있다. 이 연구에서는 통제성을 필요한 대처 전략을 투입할 수 있는 능력으로 정의하며, 특정 국면에서의 통제 가능성에 대한 개인의 판단이나 신념이 대처 노력 및 지속성과 관계가 된다고 보았다. 이 관계는 다중적인 측면이 있는데, 스트레스 상황이 통제 가능한 것으로 평가되면 그것을 도전으로 받아들여 효과적인 문제 중심적 대처를 촉진시키고 긍정적인 적용의 결과를 가져올 수 있으며, 위협으로 평가되면 문제 중심적 대처 노력을 방해하여서 고통스러운 결과를 가져올 수도 있다.

통제 가능성과 정서적 결과에 관한 최근의

연구(Alloy & Clements, 1992)를 보면, 상황의 실질적 통제 가능성 여부와는 관계없이 통제할 수 있다는 평가 자체가 부정적인 감정을 감소시킬 수 있음을 알 수 있다. 이 연구에서 Alloy와 Clements는 145명의 남녀 대학생을 대상으로 실험에 의해서 유도된 스트레스와 생활 사건 질문지(Life Events Questionnaire)에 의해 측정된 자연 상황의 스트레스에 대하여 통제의 착각(illusion of control)²⁾이 갖는 효과를 검증하였다. 연구 결과를 보면, 피험자들이 통제의 착각을 하였을 때는 실험실에서 유도된 실패에 대하여 즉각적인 부정적 감정을 보이는 것이 감소되었고, 자연 상황에서 일어나는 부정적인 생활 사건에 의하여 낙담하는 비율이 감소되었으며, 한달 후에 일어난 부정적 사건의 증가에 대하여도 우울 증상의 증가를 보이지 않았다. 이밖에도 여러 연구들에서(e.g. Buntrock & Reddy, 1992; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986; Lefcourt, Miller, Wane, & Sherk, 1981; Watson, 1988) 스트레스 상황을 통제 가능하다고 평가한 사람들은 부정적인 정서보다 긍정적인 정서를 더 많이 나타내었다는 보고를 하고 있다.

Vataliano, DeWolfe, Maiuro, Russo와 Katon(1990)은 변화 가능성에 대한 평가에 관심을 두었다. 변화 가능성은 통제 가능성의 의미에 더하여 스트레스 상황이 변화 가능한 것인지를 평가하는 것이기 때문에 통제 가능성의 개념보다 좀 더 포괄적인 개념으로 볼 수 있다. 이들은 가족 문제, 직장 문제, 신체적 문제가 있는 27세에서 75세에 이르는 사람들을 대상으로

2) Alloy와 Abramson(1979)이 정의한 바 통제의 착각이란 실제로는 통제가 불가능한 상황에 대하여 개인이 그 결과를 통제할 수 있다고 판단하는 현상을 말한다. Rothbaum, Weisz 및 Snyder(1982)는 이를 대리적 통제 및 해석적 통제와 함께 이차적 통제라고 보았다.

스트레스 상황에서 변화 가능성 평가와 대처가 우울에 주는 영향을 연구하였다. 이들의 연구 결과를 보면, 변화 가능성에 대한 평가와 문제 중심 대처가 짝지워지면 우울이 낮아지고 변화 가능성에 대한 평가와 정서 중심 대처가 짝지워지면 우울이 높아진다는 것을 알 수 있다. 조은정과 김정희(1994)의 연구에서는 대학생 107명을 대상으로 유머, 변화 가능성에 대한 평가 및 대처의 우울에 대한 관계를 살펴본 결과, 변화 가능성의 평가는 우울을 4.2%, 대처는 2.9%를 설명하는 것으로 나타나 변화 가능성 평가가 정서적 결과에 대처보다도 더 큰 역할을 하고 있는 것을 볼 수 있다. 또한 이 연구에서는 변화 가능성과 대처가 정적인 상관을 보이어서 스트레스 상황을 변화 가능하다고 평가한 사람들이 그 상황에 대하여 문제 중심적 대처를 더 많이 사용하고 있는 것을 알 수 있었다.

평가의 개념과 함께 대처는 스트레스 연구에서 매우 중요한 위치를 차지한다. Meichenbaum과 Turk(1982)는 질병의 발생 및 그 정도를 결정하는 것은 스트레스를 일으킬 수 있는 신체적, 환경적 요구가 아니라 스트레스에 대한 대처의 성질에 따른다고 하였다. 대처에 관심을 두는 연구자들은 대처를 성격적 구성요소로 보거나(Bolger, 1990; Fleshman, 1984) 특정 스트레스에 대한 반응으로, 즉 행동적 개념으로 본다(예: 김정희 역, 1991; Aldwin & Revenson, 1987; Lazarus, 1981). 전자의 경우에는 대처의 구조적 요인에 초점을 맞추어 실제로 스트레스를 경험할 때 일어나는 대처 과정보다는 안정성이나 일관성에 더 관심을 두게 되는데 이는 기존의 성격 변인들과 구별하기 어렵다는 문제점이 있다. 이에 관하여 Carver와 Scheier(1994)는 속성적인 대처(dispositional coping) 양식이 상황적 대처에 영향을 줄 수도

있으며, 때로는 그렇지 않을 수도 있다고 하면서 상황 중심으로 대처 방식을 측정하는 경우에는 사람들마다 경험하는 스트레스가 다르기 때문에 이를 통제하기가 어렵다는 문제점을 제시한다. 결국, 두가지 방식이 다같이 장단점이 있다는 말이 된다.

우리가 알고 싶어하는 것은 개인이 어떤 대처 양식을 주로 사용하는가에 관한 문제이므로 스트레스-대처 이론가들이 하듯이 반복 측정을 통하여 대처 방식을 알아낸 후, 이를 평균한다면 그 개인의 속성을 어느 정도 파악할 수 있게 된다. 그렇게 해야 하는 까닭은 일상 생활의 미세한 스트레스에 대한 반응으로 대처를 연구하면서, 그 개인의 안정된 속성으로서의 대처를 측정하는 것이 소위 측정 차원의 차이라는 문제점을 갖게 되기 때문이다.

대처 연구에서 주목할 필요가 있는 또 하나의 영역은 대처 차원에 관한 문제이다. 초기에 스트레스와 대처 모델을 제시한 Lazarus와 동료들은(Lazarus, 1966; 김정희 역, 1991) 대처를 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처로 나누었다. 이 모델은 기존의 대처 = 방어라는 개념을 수정하여 대처에는 결코 좋은 대처 혹은 나쁜 대처가 없다고 주장한다. 이들은 대처를 "한 개인의 자원을 요청하는 것으로 평가되는 외적 혹은 내적 요구를 다루어가는 과정"으로 정의한다. 대처 방식을 문제 중심 대처와 정서 중심 대처의 두 범주로 나누는 것은 원리상으로는 쉽게 구분될 수 있지만, 실생활에서는 이 대처들을 함께 사용하는 경우가 많기 때문에(e.g. Folkman & Lazarus, 1980) 그들의 효과를 분리해내기 어려운 문제점이 있으며, 또한 두가지 대처 방식이 서로 상대방의 효과를 증진시키거나 방해할 수도 있다. 이외에도 여러 연구자들에 의해 이론적으로 대처 차원을 확인하려는

시도가 이루어져서 Roth와 Cohen(1986) 그리고 Suls와 Fletcher(1985)는 접근과 회피 대처로, Billings와 Moos(1982)는 평가 중심 대처, 문제 중심 대처 및 정서 중심 대처의 세 차원으로 대처를 분류하고 있다.

대처에 관심을 두는 연구들이 진행되어 가면서, 많은 연구자들이 실증적 연구를 통하여 대처를 단순히 두개 혹은 세개의 요인으로 구성된 변인으로서가 아니라, 여러 개의 구성요소를 갖는 복합적인 개념으로 보고자 하였다(참조: 김정희, 1987). 1980년대 이후로 많은 연구자들이 대처의 요인을 밝히고자 하는 연구들을 수행하였으며(e.g. Coyne, Aldwin, & Lazarus, 1981), 이는 극히 최근까지도 이어지고 있다(e.g. Rohde et al., 1990; Stanton, Danoff-Burg, Cameron, & Ellis, 1994). 이 연구들에서 요인 분석을 통하여 나타난 대처의 구성 요인들은 서로 중첩되는 부분들도 많지만 매우 다양하다. 아직까지도 통일된 구성 요인들을 찾아내지 못하고 있으므로, 각 연구자들은 나름대로 요인을 찾아내어 대처의 하위 척도로 사용하고 있는 경우가 많다. 이러한 움직임과는 별도로 전점구, 조신웅과 김교현 등(1992, 1993)은 대처를 아주 넓은 개념으로 사용하여 대처 자원, 대처 방식, 대처 기능의 삼차원으로 나누고 각 차원을 다시 3~4개로 나누는 시도를 하고 있다. 그러나, 이 입장은 기존의 스트레스-대처 이론의 맥을 따르는 사람들이 주장하는 것과는 대처라는 용어를 공유하고 있을 뿐 같은 차원의 개념이라고 하기 어렵다. 더욱이, 이들은 제어 이론에 기초하여 12개의 대처 방식을 구성할 수 있었는데, 이런 경우에 어떤 특성을 가진 사람들이 어떤 대처 방식을 사용하는가를 알아내는 데는 좋은 도구가 될 수 있지만, 이종목, 박한기와 김광운(1988)이 제

시한 바대로 스트레스-적용 과정에 개입하는 여러 단계의 변인들의 관계를 알아 보는데는 무리가 있다고 하겠다. 결국, 실제로 사람들이 매우 다양한 대처 방식을 사용한다고 하여도 대처의 매개적 작용을 알아보기 위하여는 이를 소수의 요인으로 다시 통합하는 작업이 이루어 질 수밖에 없다는 것이다(김정희, 1987).

스트레스에 관한 인지-현상학적 입장(혹은 스트레스-대처이론)을 취하는 연구자들은 초기의 상황론적 입장이나 성격 특성론적 입장과 달리 스트레스 상황에 대한 개인의 지각, 대처할 수 있다는 자신의 능력에 대한 평가 그리고 실제로 수행된 대처 행동이 개인의 적응에 중요한 역할을 한다고 강조한다(참조: 김정희, 1987). 이 말은 스트레스와 적응의 관계를 연구하려면 여러 차원이 동시에 고려되어야 한다는 의미를 갖는다. 이와 관련하여, 이종목 등(1988)은 스트레스 연구에는 적어도 네 단계가 포함되어야 한다는 점을 지적하고 있다. 즉, 환경적 요인(스트레스 유발자), 주관적 요구(개인의 지각, 인지적 평가 등), 주관적 요구에 대한 유기체의 반응(대처), 그리고 반응에 대한 결과(적용)가 포함되어야 한다는 것이다. Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo와 Katon(1990)은 적응적 결과인 고통(distress)이 잠정적으로 스트레스 경험, 그 사건에 대한 개인적 평가, 그리고 그에 대한 대처 반응의 함수라고 주장하여 이 견해를 뒷바침하고 있다.

스트레스에 관한 대부분의 연구들은 이러한 주장과는 달리 여러 단계의 변인들을 동시에 고려하기 보다는 그들 중 한 두가지에 초점을 맞추고 있다. 특히, 대처에 관하여는 많은 연구자들이 관심을 가지고 있으나(예: 김교현과 전점구, 1992; 김정희, 강혜자와 한인순, 1988; 전점구 등 1992; Aldwin & Revenson,

1987: Amirkham, 1990: Bolger, 1990: Hamilton & Fagot, 1988: Rohde et al., 1990) 스트레스 평가와 대처 및 적응 결과의 관계를 동시에 고려한 연구는 그리 많지 않다.

평가와 대처의 문제를 동시에 고려한 연구의 예로 Folkman과 Lazarus(1985)의 연구를 들 수 있다. 그들은 대학생들을 대상으로 중간고사 전·후의 정서와 대처의 관계를 알아보았다. 이 연구에서는 시험 전에는 위협과 도전 정서가 가장 많이 경험되고 시험 성적 발표 후에는 위협과 유익 정서가 가장 많이 경험됨을 발견하였다. 또한 시험에 대한 통제감은 긍정성의 강조 및 문제 중심 대처와 정적 상관을 보이었고, 소망적 사고나 거리두기, 자기 비난과는 부적 상관을 보였다.

Forsythe와 Compas(1987)는 대학생들을 대상으로 하여 주요 생활 사건과 일상적 스트레스를 조사하고 통제에 대한 평가, 문제 중심 대처 및 증상간의 적합성을 검증하였다. 이들의 연구에서는 주요 생활 사건이 스트레스 유발자일 때 평가와 대처간에 의미있는 상호작용이 나타났다. 통제 가능하다고 지각한 사건은 문제 중심 대처와 관련될 때, 통제가 불가능하다고 지각한 사건은 정서 중심 대처와 관련될 때 증상 점수들이 더 낮았으며, 일상적인 스트레스의 경우에는 적합성이 나타나지 않았다. Compas, Malcarne 및 Fondacaro(1988)의 연구에서는 10세에서 14세의 아동 130명을 대상으로 상황의 통제 가능성에 대한 지각을 연구하였다. 그 결과, 통제가 불가능하다고 평가한 문제에 문제 중심의 대처를 많이 사용하거나, 그 반대로 통제 가능하다고 지각한 문제에 문제 중심 대처를 적게 사용했을 때 행동 문제를 일으키는 비율이 더 높게 나왔다. 이러한 연구들이 시사하는 바는 스트레스와 대처를 직접 관련시키는

것보다는 스트레스 평가를 고려할 때, 대처와 적응 결과 사이에 더 분명한 짝지움을 찾아낼 수 있다는 것이다.

본 연구에서는 일상 생활에서 스트레스를 경험할 때 스트레스 평가와 대처가 개인의 정서적 경험을 구성하는 단기적 요소인 기분과 기분의 장기적인 효과로 나타날 수 있는 부정적 적응상태인 우울, 불안, 신체화 등에 어떤 관련을 맺고 있는지를 살펴보고자 한다. 정서적 경험으로서의 기분은 비교적 단기적인 현상이며, 일정한 기분이 지속적으로 계속될 때는 우울이나 불안과 같은 부적응적 현상을 야기할 수도 있다. 기존의 연구들에서는 정서적 경험의 단기적 요소로서 기분이나 장기적 효과로서 우울, 불안 등에 관하여 개별적으로 연구한 경우는 많으나, 이 변인들의 관계를 한 표집에서 동시에 관찰한 경우는 찾아보기 힘들다. 이 연구에서 다루는 스트레스 변인은 일상 생활의 걱정거리와 주관적으로 보고한 스트레스의 정도와 유형을 포함하고 있으며, 참여자들은 일주일 단위로 응답을 하게 된다. 스트레스 총점과 주관적 스트레스에 대한 스트레스 정도 평가, 스트레스 유형 및 변화 가능성에 대한 평가, 그리고 대처가 단기적인 정서적 상태인 긍정적 기분과 부정적 기분에 어떤 영향을 주는지를 알아보고, 비교적 안정적인 적응 지표로 알려진 우울과 불안 및 신체화 점수와의 관계도 알아보고자 한다. 이를 통하여 스트레스-대처 이론가들이 제시하는 스트레스 평가와 대처가 정서적 경험에 어떤 영향을 주는가를 알아볼 수 있고, 특히 단기적 정서 경험과 장기적 효과에 스트레스 평가와 대처가 어떤 식으로 서로 관계를 맺는가를 알아볼 수 있다.

방 법

1. 참여자

전주와 서울 지역에서 심리학 개론을 수강하는 남녀 대학생 1, 2 학년을 대상으로 하여 일주일 간격으로 3회 조사를 실시 하였다. 1차 조사에서는 278명, 2차 조사에서는 268명 그리고 3차 조사에서는 252명이 응답하였다. 이중 1차에서 3차까지 모두 응답한 자료만을 선정한 결과 247명이 최종 자료에 포함되었다.

2. 도구

(1) 일상적 스트레스 척도

관계론적 입장을 강조하는 DeLongis와 그의 동료들의 견해에 따라서 (DeLongis et al., 1982; DeLongis et al., 1988) 일상생활에서의 문제거리를 중심으로 스트레스를 측정하였다. 본 연구에서는 생활 환경과의 거래 작용에서 일어나는 DeLongis 등(1988)이 사용한 척도를 번역하여 사용하였다. 원래의 척도는 총 45개 문항으로 되어 있으나 예비조사에서 문항 전체 상관이 .30이하인 항목들을 제외하고 본 연구에서는 36개 문항이 사용되었다(부록1 참조). 제외된 문항들의 예를 들면, 피임, 기분 전환용 약물, 애완동물, 자동차 관리, 서류 작성 등으로 주로 우리나라 대학생 상황에 부적합한 항목들이었다. 본 연구에서 사용된 표집의 신뢰도는 $\alpha = .92$ 로서 매우 높다. 응답자들은 각 항목에 대하여 그것이 오늘 하루 동안에 어느 정도 걱정거리가 되었는지를 전혀 아니다(0)에서 아주 많이 그렇다(3)까지 중에서 하나를 골라 표시하도록 하였다.

(2) 주관적 스트레스 경험(스트레스 평가)

응답자가 경험하는 가장 스트레스를 받는 사

건의 유형과 그 정도를 알기 위하여 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 가장 스트레스를 받았거나 아직도 받고 있는 사건을 개방형으로 쓰도록 하고 이것이 현재 어느 정도 스트레스가 되는가를 9점 척도에 표시하고, 그 스트레스의 유형을 대인 관계에 관한 것인가, 일과 관련된 것인가 혹은 사람과 일이 복합적으로 연결되어 있는 것인가를 표시하도록 하였다.

(3) 스트레스의 변화 가능성에 대한 평가

이차적 평가의 구성요소로서 가장 스트레스가 되었던 사건의 변화 가능성 여부를 묻는 질문이다. 이는 Vitaliano 등(1990)의 연구에서 사용된 척도로서 본 연구에서는 "이 일(사건)은 어느 정도나 당신이 변화시킬 수 있거나 통제할 수 있는 것이라고 생각합니까?"라는 9점 척도로 된 단일 항목을 사용하였다.

(4) 대처 방식

대처를 측정하는 방법에는 여러가지가 있으나 본 연구에서는 과정 중심의 대처를 측정하는데 관심이 있으므로, 김정희 등(1987: 김정희, 강혜자, 한인순, 1988)의 연구에 포함된 척도들과 Amirkhan(1990), Carver, Scheier와 Weintraub(1989), 전점구, 조신용과 김교현(1992)등의 자료를 종합하여 선발한 82문항의 척도로 대처 방식의 요인을 확인하기 위한 연구를 거쳐(김정희, 미발표) 총 46문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 이 척도를 주성분 분석 방법으로 요인 분석한 결과 모두 8개의 요인이 확인 되었으나, 요인 6에서 8까지는 신뢰도 계수가 $\alpha = .70$ 이하로 나타나서 최종 분석에서는 다섯개 요인만을 사용하였다. 이 요인들은 각기 과제에 집중하기($\alpha = .91$), 사회적 지지의 추구($\alpha = .88$), 타협($\alpha =$

.86), 긍정화(alpha = .81) 및 기분 전환(alpha = .71)으로 명명되었다(부록2 참조)

(5) 기분 체크리스트

이것은 그날의 정서적 경험을 나타내주는 지표로서 Watson과 Tellegen(1985), 그리고 김계현(1991)을 기초로하여 김정희(1992)가 개발한 것이다. 이 척도는 36개의 형용사(긍정적 형용사=18, 부정적 형용사=18)중 그날의 기분을 나타낸다고 생각되는 것에 표하도록 한 것으로 신뢰도 계수는 alpha = .76이다.

(6) 적응 상태

정서적 경험의 장기적 효과라고 할 수 있는 개인이 지각하는 자신의 적응 상태를 측정하기 위하여 SCL-90-R(김광일, 김재환과 원호택, 1984)에 포함된 9개의 척도 가운데서 우울과 불안 및 신체화의 세 하위 척도를 사용하였다. 이 척도는 오늘을 포함하여 지난 7일 동안에 경험한 증상들을 5점 척도에 체크하도록 되어 있는 것으로 각 하위 척도의 신뢰도 계수는 r = .73 에서 r = .83사이로 만족할 정도이다.

3. 절차

일상적 스트레스를 측정할 때는 시기의 선택이 매우 중요하다고 생각되어서, 본 연구에서는 대학생들에게 크게 스트레스를 줄 수 있는 학기 초나 학기말 혹은 시험기간을 피하고, 대학 1학년의 경우에 어느 정도 학교 생활에 적응할 시간이 지난 2학기 중반에 조사를 실시하였다. 스트레스가 요일에 따라 다른 효과를 가진다는 연구를 참조하여(Stone & Neale, 1984), 각 응답자들은 매주 같은 날에 질문지를 배부받아

그 자리에서 자신의 스트레스와 대처 및 기분에 관하여 응답하도록 하였다. 세번 실시한 자료들을 합산하여 평균한 후, 각 변인들간의 관계를 파악하기 위하여 이를 SPSS PC+를 사용하여 중다 분류 분석(Multiple Classification Analysis)과 단계별 중다회귀 분석(Stepwise Multiple Regression Analysis)을 하였다.

결 과

1. 인구 통계학적 배경과 스트레스 평가 및 대처의 관계

참여자의 인구 통계학적 배경을 분석한 결과는 표1과 같다. 성별 분포를 보면 여자가 169명(68.4%), 남자가 78명(31.6%)로서 약 2/3가 여학생들이었다. 연령의 평균은 19.6세(SD = 1.84)로 나타났다. 계열별로 보면 인문계 학생이 144명(58.3%)이고 자연계 학생은 103명(41.7%)으로 비교적 균등하다. 1학년이 2학년보다 월등하게 많아서, 1학년은 189명(76.5%), 2학년은 58명(23.5%)이었다³⁾. 47.8%(118명)의 학생들이 종교를 가지고 있지 않다고 응답하였으며, 종교를 가지고 있는 사람들 중에는 기독교가 91명(36.8%)으로 가장 많고, 천주교가 16명(10.5%)으로 그 다음이었으며, 나머지 불교와 기타 종교는 소수에 지나지 않았다. 참여자의 경제적 수준을 네 단계로 나누어 본 결과 가정의 월수입이 100만원-150만원 사이, 즉 중 정도의 경제적 수준을 가진 사람들이 107명(43.3%)으로 가장 많았고, 그 다음에는 100만원 미만인 사람들이 66명(26.7%), 150-200만원은 50명(20.2%),

3) 이는 심리학 개론을 수강하는 학생을 대상으로 한 결과이다.

표 1. 참여자의 인구학적 배경

성	남 녀	인원수(백분율)
		78(31.6) 169(68.4)
학년	1학년	189(76.5)
	2학년	58(23.5)
계열	자연계	103(41.7)
	인문계	144(58.3)
월수입	100만원 미만	66(26.7)
	100-150만원	107(43.3)
	150-200만원	50(20.2)
	200만원 이상	24(9.7)
종교	기독교	91(36.8)
	천주교	16(10.5)
	불교	8(3.2)
	유교 및 기타 종교	4(1.6)
	종교없음	118(47.8)
전체		247(100)

그리고 200만원 이상은 24명(9.7%)로서 전반적으로 볼 때 참여자의 경제적 수준은 비교적 중하위권에 속한다고 볼 수 있다.

각 인구 통계학적 변인별로 스트레스 평가와 대처 방식을 중다 분류 분석(Multiple Classification Analysis) 한 결과 전공 계열

스트레스 정도의 평가

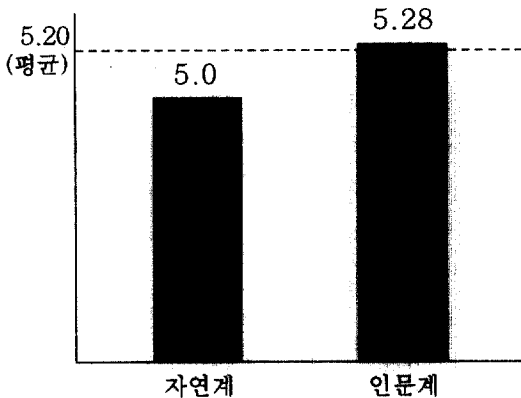


그림 1. 계열별 스트레스 정도의 평가.

변화 가능성의 평가

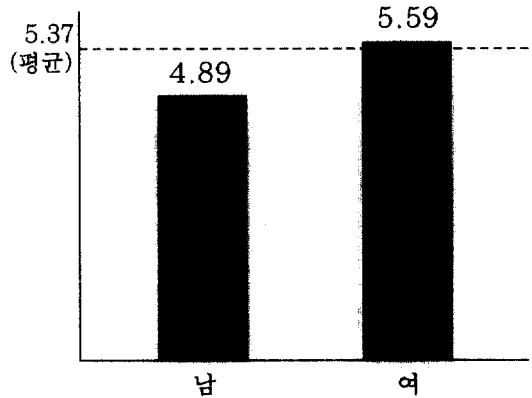


그림 2. 성별 변화 가능성의 평가

표 2. 일상적 스트레스 및 대처 방식 요인들에 대한 스트레스 평가 변인들의 중다 회귀 분석

종속변인	독립변인	Beta	R	R ²	부가적 설명량	F
요인1: 과제에 집중하기	변화 가능성평가	.350	.365	.133		37.58**
	일상적 스트레스 총점	.242	.426	.181	.048	27.04**
	대인 관계 스트레스*	-.126	.444	.197	.016	19.84**
요인2: 사회적 지지의 추구	일상적 스트레스 총점	.242	.254	.065		16.90**
	변화 가능성평가	.142	.291	.085	.020	11.27**
요인3: 타협	일상적 스트레스 총점	.336	.386	.149		42.99**
	과제 스트레스*	-.156	.412	.170	.021	24.98**
	변화 가능성평가	-.120	.429	.184	.014	18.29**
요인4: 긍정화	일상적 스트레스 총점	.265	.280	.078		20.76**
	변화 가능성평가	.175	.329	.108	.030	14.81**
요인5: 기분 전환	일상적 스트레스 총점	.288	.288	.083		22.10**

* 스트레스 유형은 명목변인이므로 자료를 dummy coding 하여 계산하였음.

** p < .001

에 따라 스트레스 정도의 평가에 차이가 있었고 (F = 5.29 (df = 8, 237), p < .05), 변화 가능성의 평가에서 남녀간의 차이를 보이었다 (F = 5.31 (df = 8, 237), p < .05). 그리고, 대처 방식의 다섯 요인들은 인구 통계학적 변인에 따른 차이를 보이지 않았다. 그림 1에 나타난 바와 같이 인문계 학생들이 자연계 학생들보다 당면한 스트레스 사건의 정도를 더 강하게 지각하고 있다.

그림 2에 제시되어 있는 성별 변화 가능성의 평가를 보면 여학생들이 남학생들보다 더 많은 변화 가능성의 평가를 하고 있다.

2. 스트레스 평가와 대처의 관계

표 2에는 다섯가지 대처 요인에 대하여 일상적 스트레스 총점과 스트레스 정도 평가, 스트레스의 유형, 변화 가능성에 대한 평가 등의 스

트레스 평가 변인들이 어떤 관계를 가지고 있는가를 알아보기 위한 단계적 중다회귀 분석의 결과가 제시되어 있다.

첫번째 요인인 과제에 집중하기에 대하여는 변화 가능성 평가(beta = .350)가 가장 큰 관계를 가지며, 그 다음으로 일상적 스트레스 총점(beta = .242)과 대인 관계 스트레스(beta = -.126)의 순으로 관계가 있었다. 대인 관계 스트레스는 과제에 집중하기와 반대 방향으로 작용하는 것으로 나타났다. 이 세 변인들의 요인 1에 대한 관계를 보면 전체적으로 19.7%의 설명력을 가지고 있으며 그 중에 변화 가능성 평가는 13.3%(F = 37.58 (df = 1, 245), p < .001), 일상적 스트레스 총점이 첨가되었을 때는 4.8%가 증가되어서 18.1%(F = 27.04 (df = 2, 244), p < .001), 그리고 대인 관계 스트레스는 거기에 1.6%(F = 19.84

(df = 3, 243), $p < .001$)의 부가적 설명력을 더해 주고 있다.

요인 2(사회적 지지의 추구)에는 일상적 스트레스 총점(beta = .242)과 변화 가능성의 평가(beta = .142)만이 관계되는 것으로 나타났다. 이 변인들은 일상적 스트레스 총점이 6.5%($F=16.90$ (df = 1, 245), $p < .001$), 변화 가능성 평가가 2%($F = 11.27$ (df = 2, 244), $p < .001$)로서 두 변인의 설명력의 합은 8.5%가 된다.

세번째 요인인 타협에는 일상적 스트레스 총점(beta = .336), 과제 스트레스(beta = -.156), 그리고 변화 가능성의 평가(beta = .120)의 세 변인이 관계되는 것으로 나타났다. 과제 스트레스는 타협 대처와 반대 방향으로 작용한다. 이들의 요인 3에 대한 설명력을 보면 일상적 스트레스 총점은 14.9%($F = 42.99$ (df = 1, 245), $p < .001$), 과제 스트레스가 첨가되면 2.1%($F = 24.98$ (df = 2, 244), $p < .001$)가 증가하여 17%, 그리고 변화 가능성 평가는 1.4%($F = 18.29$ (df = 3, 243), $p < .001$) 설명력을 더하여서 전체적으로 스트레스 총점과 스트레스 평가가 타협 대처를 설명하는 양은 18.4%이다.

네번째 요인인 긍정화는 일상적 스트레스 총점(beta = .265)과 변화 가능성의 평가(beta = .175)가 관계되는 것으로 나타났다. 일상적 스트레스 총점은 긍정화를 7.8%($F = 20.76$ (df = 1, 245), $p < .001$) 설명하고, 변화 가능성 평가는 3%($F = 14.81$ (df = 2, 244), $p < .001$)를 설명하여 전체적으로 이 두 변인이 긍정화를 설명하는 양은 10.8%이다.

다섯번째 요인인 기분 전환은 일상적 스트레스 총점(beta = .288)과만 관계가 되었다. 일상적 스트레스 총점은 기분 전환 대처를 8.3%($F = 22.10$ (df = 1, 245), $p < .001$) 설명하고 있다.

3. 스트레스 평가와 대처 방식의 정서적 경험에 대한 관계

본 연구에서 정서적 경험은 긍정적인 기분과 부정적인 기분 그리고 적응 지표로서의 우울, 불안 및 신체화로 측정되었다. 먼저 긍정적 기분과 부정적 기분에 대한 일상적 스트레스 총점, 스트레스 평가 변인들과 대처 방식의 다섯 요인의 관계를 알아본 결과가 표 3에 제시되어 있다.

긍정적 기분에 대하여는 긍정화 대처(beta = .181)만이 관계가 있는 것으로 나타났다.

표 3. 긍정적 기분과 부정적 기분에 대한 일상적 스트레스, 스트레스 평가와 대처 방식의 단계적 중다 회귀 분석

종속변인	독립변인	Beta	R	R'	부가적 설명량	F
긍정적 기분	대처: 긍정화	.181	.181	.033		8.34**
부정적	기분 일상적 스트레스 총점	.249	.317	.101		27.42**
	스트레스 정도 평가	.188	.365	.133	.032	18.74**
	대인 관계 스트레스	.133	.388	.150	.017	27.42**

** $p < .001$

긍정화 대처는 긍정적 기분을 3.3%($F = 8.34$ ($df = 1, 245$), $p < .001$) 설명하고 있다. 이와 대조적으로 부정적 기분은 일상적 스트레스 총점($\beta = .249$), 스트레스 정도의 평가($\beta = .133$) 등의 스트레스 변인들과 관계가 있으며, 대처 변인들은 부정적 기분과 의미있는 관계를 보이지 않았다. 부정적 기분에 대한 스트레스 총점 및 스트레스 평가 변인의 총 설명력은 15%로서 일상적 스트레스 총점이 10.1%($F = 27.42$ ($df = 1, 245$), $p < .001$), 스트레스 정도의 평가는 3.2%($F = 18.74$ ($df = 2, 244$), $p < .001$) 그리고 대인 관계 스트레스가 1.7%($F = 14.32$ ($df = 3, 243$), $p < .001$)를 차지하였다.

다음으로 우울, 불안 및 신체화에 대한 일상

적 스트레스, 스트레스 평가와 대처 방식의 관계를 알아본 결과가 표 4에 제시되어 있다. 우울에 대하여는 일상적 스트레스 총점($\beta = .299$), 기분 전환 대처($\beta = .220$), 타협 대처($\beta = .218$) 그리고 스트레스 정도의 평가($\beta = .146$)가 의미있는 관계를 보이었다. 이 네 변인이 우울을 설명하는 정도는 36%이었다. 각 변인들의 설명량을 살펴보면, 일상적 스트레스 총점이 23.2%($F = 73.95$ ($df = 1, 245$), $p < .001$)로 가장 많고, 기분 전환 대처가 7.2%($F = 53.17$ ($df = 2, 244$), $p < .001$), 타협 대처 3.6%($F = 41.65$ ($df = 3, 243$), $p < .001$) 그리고 스트레스 정도의 평가는 2%($F = 33.97$ ($df = 4, 242$), $p < .001$)이었다.

표 4. 우울, 불안 및 신체화에 대한 일상적 스트레스, 스트레스 평가와 대처 방식의 단계적 중다 회귀 분석

종속변인	독립변인	Beta	R	R ²	부가적 설명량	F
우울	일상적 스트레스 측정	.299	.482	.232		73.95**
	대처: 기분 전환	.220	.551	.304	.072	53.17**
	대처: 타협	.218	.583	.340	.036	41.65**
	스트레스 정도 평가	.146	.600	.360	.020	33.97**
불안	일상적 스트레스 총점	.332	.510	.260		86.10**
	대처: 타협	.247	.573	.328	.068	59.67**
	스트레스 정도 평가	.190	.601	.361	.033	45.74**
	대처: 기분 전환	.124	.611	.374	.013	36.07**
신체화	일상적 스트레스 총점	.338	.409	.168		49.31**
	대처: 타협	.186	.444	.197	.029	29.91**

** $p < .001$

불안에 대한 일상적 스트레스, 스트레스 평가와 대처 방식 요인들의 관계에서도 일상적 스트레스 총점(beta = .232)이 가장 큰 작용을 하고 있으며, 그 다음으로는 타협적 대처(beta = .247), 스트레스 정도의 평가(beta = .190), 기분 전환 대처(beta = .124)의 순서로 관계가 있었다. 이들의 설명량을 보면 일상적 스트레스 총점이 26%($F = 86.10$ ($df = 1, 245$), $p < .001$), 타협적 대처가 6.8%($F = 59.67$ ($df = 2, 244$), $p < .001$), 스트레스 정도의 평가는 3.3%($F = 45.74$ ($df = 3, 243$), $p < .001$), 기분 전환 대처는 1.3%($F = 36.07$ ($df = 4, 242$), $p < .001$)로 나타났다.

끝으로, 신체화에 대하여는 일상적 스트레스 총점(beta = .338)과 타협적 대처(beta = .186)가 관계되는 것을 알 수 있다. 일상적 스트레스 총점이 신체화를 설명하는 정도는 16.8%($F = 49.31$ ($df = 1, 245$), $p < .001$)이었고 타협적 대처는 2.9%($F = 29.91$ ($df = 2, 244$), $p < .001$)로서 이 두 변인이 신체화를 설명하는 정도는 19.7%이었다.

논 의

스트레스 평가와 대처의 정서적 경험에 대한 관계를 알아보기 위하여 심리학 개론을 수강하는 남녀대학생 247명을 대상으로 하여 3회 반복 조사를 실시하였다. 정서적 경험은 두 가지 차원의 척도를 사용하여 측정하였다. 단기적 경험으로는 그 날에 경험하는 긍정적 기분과 부정적 기분을 보고하도록 하였고, 정서적 경험의 장기적 효과를 나타낸다고 할 수 있는 우울, 불안 및 신체화를 적용 지표로서 측정하였다. 스트레스 평가 변인으로는 오늘을 포함하여 지난

일주일 간에 경험한 가장 스트레스를 주는 사건에 대한 스트레스 정도의 평가와 그 스트레스의 유형 및 변화 가능성에 대한 평가가 포함되었다. 스트레스-대처 이론가들의 파라다임에 따르면 스트레스 정도의 평가는 일차적 평가에 해당하고 변화 가능성에 대한 평가는 이차적 평가의 개념에 포함시킬 수 있는 것이다.

대처 방식은 여러 연구자들이 매우 다양하게 개념화하고 있으며, 많은 연구자들이 요인 분석을 통하여 대처의 차원을 확인하려는 작업을 하고 있기는 하지만(예: 김정희, 1987; 전경구 등, 1993; Aldwin & Revenson, 1987; Carver et al., 1989; Rohde et al., 1990), 연구들마다 조금씩 다른 방식으로 요인이 구성되기 때문에 아직까지 합의된 대처 방식의 요인을 찾아내지 못하고 있는 셈이다. 따라서 본 연구에서는 김정희 등(1988)이 수집한 자료를 바탕으로 하여 새롭게 요인 분석을 한 결과를 사용하였다. 본 연구에서 나타난 요인들은 김정희(1987)의 연구에서나 다른 연구들에서 구성된 요인들과는 약간의 차이를 보였으며, 8개의 요인 중 5개의 요인이 $\alpha = .70$ 이상의 신뢰도를 가진 것으로 나타났다. 그 요인들은 각각이 과제에 집중하기, 사회적 지지의 추구, 타협, 긍정화 및 기분 전환으로 명명되었다.

일상적 스트레스 총점과 스트레스 평가 변인들의 대처에 대한 관계를 알아본 결과, 일상적 스트레스 총점은 다섯가지 대처 방식 모두와 관계가 있는 것으로 나타났으며, 변화 가능성의 평가는 기분 전환을 제외한 네가지 대처 방식과 관계가 있었다. 이 결과는 현재 당면하고 있는 가장 스트레스를 받고 있는 사건에 대한 스트레스 평가는 대처 방식과 의미있는 관련이 없으며, 전반적으로 많은 양의 스트레스를 경험하는 사람이 그리고 스트레스에 대하여 변화 가능성

이 크다고 평가하는 사람들이 여러 가지 대처 방식을 더 많이 사용한다는 것을 의미한다고 하겠다. 과제에 집중하기 대처에는 변화 가능성의 평가(beta = .350)가 스트레스 총점(beta = .242)보다 더 설명력이 큰 것으로 나타났으며, 대인 관계 스트레스가 부적으로 (beta = -.126) 관계되는 모습을 보였다. 이 결과는 스트레스의 변화 가능성이 많다고 지각할 때 과제에 집중하는 대처를 더 많이 사용한다는 말로서, Lazarus와 Folkman(1984)의 이론적 틀에 따르면 문제 중심적 대처와 이차적 평가의 관계를 보여주는 것이 된다. 또 하나 관심을 끄는 것은 대인 관계 스트레스가 과제에 집중하기 대처와는 부적인 관계를 보인다는 것이다. 이로써 사람들은 대인 관계 스트레스를 경험할 때 과제에 집중하는 대처는 더 적게 사용하는 경향이 있음을 알 수 있다. 그리고 과제 관련 스트레스는 타협의 대처와 부적인 관계를 보이어서 (beta = -.156), 사람들은 일과 관련된 스트레스가 있을 때는 타협하는 대처 방식을 의미있게 덜 사용하는 것으로 나타났다. 그 밖의 다른 대처 방식에 대하여는 스트레스 유형이 의미있는 관계성을 가지고 있지 않았다.

정서적 경험 지표들의 일상적 스트레스 총점, 스트레스 평가 및 대처 방식과의 관계는 매우 다양하게 나타났다.

먼저, 긍정적 기분의 경우에는 긍정화(positive reframing) 대처만이 관계가 있었고(beta = .181), 스트레스 총점이나 스트레스 평가 변인들과 다른 대처 방식들은 의미있는 관계를 보이지 않았다. 부정적 기분은 이와는 조금 다른 모습을 보이어서, 일상적 스트레스 총점(beta = .249), 스트레스 정도의 평가(beta = .188), 대인 관계 스트레스(beta = .133)의 순으로 관계되는 것으로 나타났다. 이

결과로 긍정적 기분과 부정적 기분에 영향을 주는 조건들이 차이가 있음을 알 수 있는데, 특히 스트레스가 많다고 지각하는 사람이나 대인 관계 스트레스가 있다고 지각하는 사람들은 부정적 기분을 가지게 되며, 이때 대처 방식은 아무런 의미있는 작용을 하지 못하는 것을 알 수 있다. 그리고 긍정적 기분에는 스트레스의 양이나 유형, 혹은 변화 가능성은 의미있는 영향을 주지 못하며, 스트레스에 대하여 긍정적 해석을 하는 대처만이 영향을 줄 수 있음을 알 수 있다. 그러나 긍정화가 긍정적 기분에 미치는 영향력은 3.3% 정도로 그리 크다고 할 수 없다. 반면에, 부정적 기분에 미치는 스트레스 양과 유형의 영향력은 15%로서 비교적 많은 설명력을 갖는다고 할 수 있다. 이 결과는 Marco와 Suls(1993)가 보고한 특성적인 부정적 기분과 현재의 스트레스가 부정적 기분에 가장 큰 영향력을 가진다는 것과 맥락을 같이하는 것이라고 볼 수 있다. 스트레스의 양이나 평가 등이 부정적 기분에는 큰 영향을 주지만 긍정적 기분에는 아무런 영향을 주지 못한다는 점과 대처 방식 중에 어떤 방법도 부정적 기분과는 관계가 없다는 점에 주목할 만하다. 반면에, 긍정화를 사용하는 것이 긍정적 기분을 가져오는데 중요한 역할을 하고 있는 점도 주목할 만하다.

우울, 불안, 신체화는 적용의 지표로서 또 장기적으로 유지되는 정서적 경험으로서 중요한 위치를 차지한다. 이 세 변인들에 대한 일상적 스트레스 초점, 스트레스 평가(스트레스 정도, 스트레스 유형, 변화 가능성) 및 대처 방식들의 관계를 살펴 본 결과, 가장 두드러지게 눈에 띄는 것은 일상적 스트레스 총점의 영향이었다. 일상적 스트레스 총점은 우울을 23.2%($F = 73.95$ ($df = 1, 245$), $p < .001$), 불안을 26.0%($F = 86.10$ ($df = 1, 245$), $p <$

.001), 신체화를 16.8%($F = 49.31$ ($df = 1, 245$), $p < .001$) 설명하고 있어서 이 세 변인 모두에 가장 큰 영향력을 가지고 있음이 밝혀졌다. 대처 방식 중에는 타협과 기분 전환이 우울(기분 전환: $\beta = .220$; 타협: $\beta = .218$)과 불안(타협: $\beta = .247$, 기분 전환: $\beta = .124$)에 영향을 주고 있으며, 신체화에는 타협 대처($\beta = .186$)가 관계되는 것으로 결과가 나왔다. 이 대처 방식들은 모두 우울, 불안, 신체화 등의 적응 지표들과 정적인 관계를 보이어서 스트레스를 효과적으로 다루어 나가는 데는 도움이 되지 않는 것을 알 수 있다.

이러한 결과가 시사하는 바는 우리가 상식적으로 생각하고 있는 것과는 대처가 다른 의미를 갖는다는 것이다. 이는 이미 스트레스-대처 이론가들이 정의한 바(참조: 김정희, 1987) 있으며, Carver와 Scheier(1994)나 전점구 등(1993)의 연구에서도 밝혀진 바이다. Carver와 Scheier(1994)는 대처는 이로운 효과를 주기도 하고 부정적 효과를 주기도 한다고 하면서 자기 비난, 소망적 사고, 도피, 스트레스의 존재를 부인함, 거리두기 등의 회피적 대처는 스트레스의 부정적 효과를 감소시키는데 도움이 되지 못하며, 과제에 집중하기와 긍정화 등은 이득을 주기는 하지만 부정적 영향을 주는 대처보다 드물다고 하였다. 전점구 등(1993)의 연구에서는 우울과 불안에 대하여 효과적인 대처 방식은 고집과 긍정적 해석(긍정화)이었고, 자기 비판, 주의 전환(기분 전환) 및 약물 의존은 비효과적인 대처 방식으로 밝혀졌다. 본 연구에서는 긍정화를 제외하고는 대처 방식들이 비효

과적이거나 통계적으로 의미있는 관계를 보이지 않고 있어서 Aldwin과 Revenson(1987)이 주장하듯 대처가 진정으로 긍정적 효과를 가져 오는지를 검토할 필요성을 제시한다.

정서적 경험에 대한 스트레스 총점, 스트레스 평가와 대처 방식의 관계에서 특이한 점은 변화 가능성에 대한 평가가 의미있는 관계성이 없는 것으로 결과가 나왔다는 것이다. 이전의 연구들(e.g. Buntrock & Reddy, 1992; Folkman et al, 1986; Watson, 1988)에서는 스트레스 상황을 통제가능하다고 평가한 사람들은 부정적 정서보다 긍정적 정서를 더 많이 나타낸다고 보고 하였으며, 조은정과 김정희(1994)의 연구에서는 변화 가능성의 평가가 대처보다도 우울에 대한 설명력이 더 높아서 변화 가능성의 평가는 4.2% 대처는 2.9%의 변량을 설명하는 것으로 나타났다. Vitaliano 등(1990)은 변화 가능성과 대처의 상호작용이 우울에 영향을 준다는 결과를 얻었으므로, 본 연구에서도 변화 가능성 평가와 다섯 개의 대처 방식 요인 간의 상호작용 효과가 있는가를 알아본 결과⁴⁾, 긍정적 기분에는 아무런 효과도 없는 것으로 나타나고 부정적 기분에는 변화 가능성 평가와 사회적 지지의 추구 요인 간에 상호작용 효과가 있는 것으로 나타났다($\beta = -1.21$, $t = -2.01$, $p < .001$).

이와 같이 이전의 연구들과 다른 결과를 나타낸 이유는 측정 방법의 차이에서 찾아 볼 수 있다. 본 연구에서는 통제 가능성과 변화 가능성을 같이 질문하면서 9점 척도에 응답하게 하였는데, 이전의 연구들에서는 변화 가능성 자체를 예, 아니오 중에서 선택하게 하는 방법을 사

4) 스트레스 총점, 스트레스 정도 평가, 스트레스 유형, 변화 가능성의 평가 및 다섯 개의 대처 방식 요인과 함께 변화 가능성 평가와 각 대처 방식 간의 상호작용을 함께 투입하여 중다 회귀 분석을 하였다

용하였다. Vitaliano 등(1990)은 변화 가능성 측정치가 민감성과 범위의 문제를 가지고 있음에도 불구하고 의미있는 결과를 가져올 수 있었다는 점에서 충분한 안전 타당도를 가지고 있는 것으로 생각된다고 하였다. 이런 점에 비추어 본다면, 변화 가능성 측정을 오히려 단순한 예, 아니오 선택지를 주었을 때 좀 더 의미있는 결과가 나올 수 있을 것인지 추후에 연구가 필요한 과제라고 하겠다.

본 연구에서는 이종목 등(1988)의 주장에 따라서 스트레스와 적응 사이에 작용하는 여러 단계의 변인들을 함께 고려하기 위하여 스트레스, 스트레스에 대한 평가와 대처 변인들의 구분과 적응 지표에 대한 관계를 알아보았다.

전체적으로 볼 때, 스트레스 총점이 가장 영향력이 높고 대처와 스트레스 정도 평가가 사회적 지지의 추후와 상호작용할 때 부정적 기분에만 영향을 주는 것으로 나타나 관계가 미약함을 보였다. 일반적으로, 이전의 연구들에서도 (예: 김정희, 1987; DeLongis et al; 1988) 사회적 지지를 비롯한 매개적 변인들이 대처보다는 스트레스의 부정적 결과를 더 많이 설명하는 결과를 나타내고 있어서 앞으로의 연구에서는 스트레스 평가와 대처 뿐 아니라 대처 자원에 관한 변인들도 함께 고려하는 연구가 필요할 것으로 보인다.

끝으로, 본 연구의 제한점으로는 비교적 동일한 조건을 가진 표집을 대상으로 같은 시점에서 반복 측정을 함으로써 스트레스의 변산을 줄이려고 노력을 하였지만, 실제로 그들이 조사기간 동안에 중요한 생활상의 변화를 겪었는지의 여부는 확인하지 못하였다는 점을 들 수 있다. 다만, 실제로 내용 분석을 하지는 않았으나 주관적으로 보고한 가장 스트레스를 받는 사건의 내용으로 중요한 생활 변화를 제시한 경우는 거

의 없었으므로 이들이 조사기간 동안에 기분이나 적응 지표에 영향을 줄만한 중요한 생활 변화는 없었다고 잠정적으로 말할 수 있다. 앞으로의 연구에서는 일상적 스트레스와 주요 생활 사건이 같이 고려되었을 때, 이들의 상대적 효과를 검증해 볼 필요가 있을 것이다.

또 다른 제한점으로는, 각 변인들간의 관계에 관심을 둔 결과 참여자 내 변산을 고려하지 못하였다는 점이다. 본 연구의 분석 방식은 Epstein(1983)과 김정희(1987)의 방법에 따라 세 번의 결과를 평균 내는 방식을 택하였다. Affleck 등(1994)은 개인 내 분석을 할 때 자료를 합산하는 것이 문제점이 있기는 하지만 개인당 관찰 회수가 적을 때는 이 방법이 유일한 선택안이라고 말하고 있다. 본 연구에서는 관찰 회수의 부족을 대규모 표집으로 메꾸려는 시도를 하였으나 추후의 연구에서는 소규모 표집을 대상으로 하여 여러 시점의 자료를 수집하는 노력이 필요할 것으로 보인다.

참 고 문 헌

- 김계현 (1991). **카운슬링의 실제**. 성원사
- 김광일, 김재환, 원호택 (1984). 간이 정신진단 검사
- 김교현, 전경구 (1992). 대학생의 스트레스와 대처 경험 분석. **한국 심리학회 '92연차대회 학술논문 초록**, 413-423.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김정희 (1992). 중년 여성의 적응과 일상적 스트레스 및 정서적 경험의 관계: 심리적 자원과 사회적 자원의 영향. **한국심리학회지:**

- 상담과 심리치료**, 4, 54-63.
- 김정희 (미발표). 대처 방식의 구성요인에 관한 연구: 과정 중심적 접근.
- 김정희, 강해자, 한인순 (1988). 스트레스 대처 방식 척도 제작을 위한 예비적 연구. **송대현 교수 회갑 논문집**, 53-63.
- 이종목, 박한기, 김광운 (1988). 스트레스의 개념 및 접근 방법: 개인-환경 적합 모델을 중심으로. **송대현 교수 회갑기념 논문집**, 37-51.
- 전경구, 조신용, 김교현 (1992). 다차원적 대처 척도의 개발 연구 I: 제어 이론적 접근. **한국 심리학회 연차대회 학술발표 논문 초록**, 425-435.
- 전경구, 조신용, 김교현 (1993). 다차원적 대처 척도의 개발 연구 II: 이론적 토대 및 실증적 결과. **장동환교수퇴임기념논문집**, 241-281.
- 조은정, 김정희 (1994). 우울에 대한 유머, 스트레스의 변화 가능성 평가 및 대처의 영향. **대학 상담 연구**, 5, 1-21.
- 홍강의, 정도연(1982). 사회재적용 평가 척도 제작. **신경 정신의학**, 21, 123-136.
- Affleck, G., Tennen, H., Urrows, S., & Higgins, P. (1994). Person and contextual features of daily stress reactivity: Individual differences in relations of undesirable daily events with mood disturbance and chronic pain intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 329-340.
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1979). Judgement of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser? *Journal of Experimental Psychology: General*, 108, 441-485.
- Alloy, L. B., & Clements, C. M. (1992). Illusion of control: Invulnerability to negative affect and depressive symptoms after laboratory and natural stressors. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 234-245.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1982). Psychosocial theory and research on depression: An integrative framework and review. *Clinical Psychology Review*, 2, 213-237.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 525-537.
- Buntrock, C. N., & Reddy, D. M. (1992). Coping dispositions and the stress appraisal process: The impact of defensiveness on emotional response to threat. *Personality and Individual Differences*, 13(11), 1223-1231.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 405-411.
- Coyne, J. C., Aldwin, C., & Lazarus, R. S. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 439-447.
- 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*, 54, 486-496.
- Dohrenwend, B. S., Dohrenwend, B. P., Dobson, M., & ShROUT, P. E. (1984). Symptoms, hassles, social supports, and life events: The problem of confounded measures. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 222-230.
- Dohrenwend, B. P., & ShROUT, P. E. (1985). "Hassles" in the conceptualization and measurement of life stress variables. *American Psychologist*, 40, 780-785.
- Eckenrode, J. (1984). Impact of chronic and acute stressors on daily reports of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 907-918.
- Fleshman, J. A. (1984). Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 150-170.
- Epstein, S. (1983). Aggregation and beyond: Same basic issues on the prediction of behavior. *Journal of Personality*, 51, 360-392.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping process: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress process and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 107-113.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcome. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 992-1003.
- Forsythe, C. J., & Compas, B. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful event and coping. *Cognitive Behavior Therapy, 11*, 473-485.
- Hamilton, S., & Fagot, B. I. (1988). Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 819-823.
- Holmes, T. H., & Rohe, R. H. (1967). The social adjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*, 213-218.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1981). The stress and coping paradigm. In C. E. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman & P. Maxim (Eds.), *Models for clinical psychology* (pp.177-214). New York: S. P. Medical & Scientific Books.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes. *American Psychologist, 40*, 770-779.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. (김정희 역, 스트레스와 평가 그리고 대처. 서울: 대광 문화사, 1991).
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspective in interactional psychology* (pp.237-328). New York: Plenum.
- Lefcourt, H. M., Miller, R. S., Ware, E. E., & Sherk, D. (1981). Locus of control as a modifier of the relationship between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*(2), 357-369.
- Marco, C. A., & Suls, J. (1993). Daily stress and the trajectory of mood: Spillover, response assimilation, contrast, and chronic negative affectivity. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 1053-1063.
- McLean, P. (1976). Depression as a specific response to stress. In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 3, pp.297-323). Washington, DC: Hemisphere.
- Meichenbaum, D., & Turk, D. (1982). *Stress, coping and diseases: A cognitive behavioral perspective*. In

- W. J. Newfeld(Eds.), *Psychological stress and psychopathology*(pp. 289-305). New York: McGraw-Hill.
- Monroe, S. M. (1983). Major and minor life events as predictors of psychological distress: Further issues and findings. *Journal of Behavioral Medicine*. 6. 189-205.
- Rohed, P., Lewinsohn, P. M., Tilson, M., & Seeley, J. R. (1990). Dimensionality of coping and its relation to depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 499-511.
- Roth, S., & Cohen, L. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5-37.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., & Ellis, A. P. (1994). Coping through emotional approach :Problems of conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 137-144.
- Stone, A. A. (1987). Event content in a daily survey is differentially associated with concurrent mood. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52, 56-58.
- Stone, A. A., & Neale, J. M. (1984). The effects of "severe" daily events on mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 137-144.
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology*, 4, 249-288.
- Suls, J., Wan, C. K., & Blanchard, E. B. (1994). A Multilevel data-analytic approach for evaluation of relationships between dailiy life stressors and symptomatology. *Health Psychology* 13,103-113.
- Vitaliano, P. P., DeWolfe, D. J., Maiuro, R. D., Russo, J., & Katon, W. (1990). Appraised changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression : A test of the hypothesis of fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 582-592.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1020-1030.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.

Relationship of the Daily Hassles, Stress Appraisal and Coping Strategies with Emotional Experiences

Chung-Hee Kim

Chunbuk National University.

Positive and negative moods, depression, anxiety and somatization were regressed on the total score of daily hassles, the appraisal of stressfulness, the types of stresses, and five kinds of coping strategies.

Two-hundred and forty-seven college students served as subjects three times repeatedly. It was found that positive mood was meaningfully explained only by the positive reframing strategy ($R^2 = .033$) and negative mood by the total score of daily hassles, the appraisal of stressfulness and interpersonal stresses ($R^2 = .338$). Enduring effects of emotional experiences by the total score of daily hassles, the appraisal of stressfulness and the coping strategies such as compromise and distraction. The total score of daily hassles, the most powerful explanatory variable, explained 23.2% of depression, 26.0% of anxiety and 16.8% of somatization, respectively; taken all the other variable into account, 36% of depressions, 37% anxiety and 19.7% of somatization were explained. Among the five coping strategies, task-focused coping did not meaningfully explain emotional experiences: Only positive reframing related with positive mood was proved to be helpful. Compromise and distraction were positively related with depression, anxiety and somatization so that these strategies were not proved to helpful for adjustment. Coping strategies and adjustment problems were discussed.

〈부록1〉

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. 그리고 그것 때문에 안절부절하거나 화가 나게 되는 경우도 있는 일들입니다.

아래의 각 항목을 잘 읽으신 후 그것이 오늘 하루(지난 24시간)동안에 어느정도나 걱정거리가 되었는지를 생각해 보십시오. 그리고 각 항목마다 그 사항이 얼마나 걱정거리가 되는지를 0에서 3까지의 숫자에 보기와 같이 표시해 주기 바랍니다.

〈보기〉	전혀아니다/ 해당없음	약간 그렇다	상당히 그렇다	아주많이 그렇다
전혀 걱정거리가 안되었거나 해당사항이 없다면	0	1	2	3
약간 걱정거리가 되었다면	0	1	2	3
상당히 걱정거리가 되었다면	0	1	2	3
아주많이 걱정거리가 되었다면	0	1	2	3

각 문항마다 그것이 오늘하루(지난 24시간)동안에 당신에게 얼마나 걱정거리가 되었는지를 골라 해당되는 번호에 0표하여 주십시오.

	전혀아니다/ 해당없음	약간 그렇다	상당히 그렇다	아주많이 그렇다
1. 부모	0	1	2	3
2. 형제자매	0	1	2	3
3. 일가친척	0	1	2	3
4. 가족과 보내는 시간	0	1	2	3
5. 가족의 건강이나 복지	0	1	2	3
6. 성문제	0	1	2	3
7. 친교(애정표현)	0	1	2	3
8. 가정과 관련된 의무	0	1	2	3
9. 친구(들)	0	1	2	3

	전혀아니다/ 해당없음	약간 그렇다	상당히 그렇다	아주많이 그렇다
10. 선배나 교수	0	1	2	3
11. 내가 하는 일의 종류	0	1	2	3
12. 내가 하는 일의 양	0	1	2	3
13. 일의 마감시간이나 목표	0	1	2	3
14. 생활비(예: 음식, 옷, 주거, 보건비등)	0	1	2	3
15. 교육비	0	1	2	3
16. 비상금	0	1	2	3
17. 여가비용(예: 여흥비, 휴가비, 오락비등)	0	1	2	3
18. 운동	0	1	2	3
19. 신체적 용모	0	1	2	3
20. 의료적 도움(병원, 약국 등)	0	1	2	3
21. 나의 건강	0	1	2	3
22. 체력	0	1	2	3
23. 이웃	0	1	2	3
24. 보도된 사건(뉴스)	0	1	2	3
25. 환경(예: 교통, 공기, 소음)	0	1	2	3
26. 정치적 혹은 사회적 문제	0	1	2	3
27. 비축(가스, 물, 석유나 연탄)	0	1	2	3
28. 식사준비	0	1	2	3
29. 집안일(청소, 빨래 등)	0	1	2	3
30. 집안에서의 여가(예: TV, 음악, 독서 등)	0	1	2	3
31. 집안관리(집수리, 화초관리 등)	0	1	2	3
32. 자유시간	0	1	2	3
33. 집밖에서의 여가(영화, 스포츠, 외식 등)	0	1	2	3
34. 식사(집에서)	0	1	2	3
35. 가입단체나 모임	0	1	2	3
36. 사회적 참여	0	1	2	3

〈부록2〉

대처방식 체크리스트의 구성요인 : 문항내용과 요인 부하량

요인1 (e=10.85) alpha= .91

- 문제의 해결책을 찾으려고 적극적으로 노력한다(.91)
- 일을 해결하기 위해서 최선을 다한다(.74)
- 앞으로 할 일에 관해 구체적인 계획을 세운다(.70)
- 문제 해결을 위하여 내가 해야 할 일을 하나씩 해 나간다(.69)
- 시간을 효율적으로 활용하려고 애쓴다(.69)
- 가장 효과적인 대책이 무엇인지 찾아 이를 실행한다(.69)
- 시간을 효율적으로 활용하기 위한 노력을 한다(.67)
- 새로운 대안이나 목표를 찾는다(.67)
- 굳은 결심을 하고 극복하고자 한다(.65)
- 문제 자체를 분석해 보거나 조사해 본다(.61)
- 규칙적으로 성실하게 해나가려고 애쓴다(.57)

요인2 (e=4.19) alpha= .88

- 다른 사람들과 정보를 교환한다(.78)
- 그 일을 잘 알고 있는 사람에게 정보를 구한다(.77)
- 다른 사람들의 도움을 받아들인다(.73)
- 조언을 청해 듣는다(.73)
- 그 일에 대하여 누군가에게 적극적인 도움을 청한다(.72)
- 친구 혹은 선배와 대화하거나 상의한다(.66)
- 그 일에 관한 정보를 얻는다(.63)
- 주변에 있는 사람들과 이야기한다(.57)

요인3 (e=3.14) alpha= .86

- 상대방의 기분을 맞추어 준다(.79)
- 상대방을 이해하려고 한다(.72)
- 내 자신을 버리고 상대방의 입장에 맞추려고 노력한다(.72)
- 상대방의 이해를 구하려고 노력한다(.68)
- 갈등상대와 화해하거나 타협한다(.66)
- 상대방과 친해지기 위해서 내가 먼저 적극적으로 행동한다(.62)
- 남을 도와주거나 호의를 베푼다(.61)

요인4 (e=2.22) alpha= .81

- 가능하면 모든 일을 기분 좋게 받아들이려고 마음먹는다(.72)
- 긍정적이고 낙관적인 방향으로 생각한다(.68)
- 긍정적인 미래를 생각한다(.64)
- 마음을 편안하게 갖는다(.62)
- 그 상황을 나에게 유리하게 해석한다(.61)

요인5 (e=1.65) alpha= .71

- 일기를 쓴다(.72)
- (시,수필 등)글을 쓴다(.72)
- 산책이나 여행을 한다(.71)
- 명상(이완)이나 참선을 한다(.59)