

생활 스트레스와 지각된 불안 통제감 및 대처양식이 대학생의 불안에 미치는 영향*

최 미 경

조 용 래[†]

한림대학교 심리학과

본 연구는 스트레스-취약성 모형에 입각하여, 생활 스트레스 및 지각된 불안통제감과 대처양식이 대학생의 불안수준에 유의미한 영향을 미칠 것이라는 가설과, 지각된 불안통제감과 대처양식이 생활 스트레스와 불안증상 간의 관계에서 중재역할을 할 것이라는 가설을 검증하기 위하여, 횡단적 및 3개월간의 단기종단적 연구패러다임을 사용하였다. 대학생 355명(횡단적 연구) 및 280명(단기종단적 연구)을 대상으로 그들의 불안수준과 심리사회적 변인을 측정하여 위계적 중다 회귀분석을 수행하였다. 그 결과, 횡단적 연구에서는 생활 스트레스와 지각된 불안 통제감이 불안증상에 독립적으로 영향을 주었다. 아울러, 대처양식과 달리, 지각된 불안 통제감은 생활 스트레스와 불안증상간의 관계에서 중재역할을 하는 것으로 밝혀졌다. 단기종단적 연구에서는 1차시기의 불안수준의 영향을 통제한 후에도 2차시기의 불안수준에 대해 생활 스트레스가 유의미하게 영향을 미쳤다. 이와 함께, 지각된 불안 통제감과 달리, 대처양식은 생활 스트레스와 2차시기의 불안수준간의 관계에서 중재역할을 하는 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과들은 스트레스-취약성 모형이 우리나라 대학생의 불안현상을 설명하는데 타당하게 적용될 수 있음을 시사해준다. 마지막으로, 본 연구의 의의 및 제한점에 관해 논의하였다.

주요어 : 스트레스-취약성 모형, 불안, 생활 스트레스, 지각된 불안 통제감, 대처양식

* 이 연구의 일부 내용은 2003년 한국심리학회 연차학술대회 및 일본 고베에서 개최된 2004년 World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies에서 발표되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 조 용 래 / 한림대학교 심리학과 / 강원도 춘천시 한림대학길 39 번지
FAX : 033-256-3424 / E-mail yrcho@hallym.ac.kr

불안증상을 주된 특징으로 하는 심리장애인 불안장애(anxiety disorders)는 매우 흔한 것으로 알려져 있다. 한 역학조사(Kessler 등, 1994)에 따르면, 전체 조사대상 중 24.9%가 어떤 유형의 불안장애든 평생 한번 이상 경험하는 것으로 밝혀졌다. 이와 함께, 불안은 여러 정서장애에서 중심적 기능을 담당하며 핵심 구성요소로 간주되고 있다(Alloy, Kelly, Mineka, & Clements, 1990; Chorpita & Barlow, 1998; Gray & McNaughton, 1996). 이러한 점을 고려하여, 본 연구에서는 스트레스-취약성 모형(stress-vulnerability model)에 입각하여 대학생의 불안증상에 대한 심리사회적 요인들의 역할을 규명해보고자 하였다. 스트레스-취약성 모형은 심리장애에 관심 있는 많은 연구자들이 그 타당성을 널리 인정하는 것으로서, 특정 심리장애에 취약한 개인이 스트레스 자극에 노출될 때 그 심리장애가 발병하거나 악화된다고 보는 입장이다(예: Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Brown, Bifulco, & Andrew, 1990; Holahan & Moos, 1981).

선행 연구들을 개관해 볼 때, 불안에 중요한 영향을 미칠 것이라고 가정되는 심리사회적 변인들에는 생활 스트레스(life stress), 지각된 불안 통제감(perceived anxiety control) 및 스트레스 사건에 대한 개인의 대처양식(coping style) 등이 있다. 이러한 변인들과 불안의 관계에 초점을 맞춘 선행 연구들을 살펴보면 다음과 같다.

생활 스트레스는 일반적으로 신체적 또는 심리적으로 긍정적인 영향보다는 부정적인 영향을 주는 것으로 알려져 있으며, 여러 심리장애의 발생과 관련이 높다(Brown, Chorpita, & Barlow, 1998). 즉, 생활 스트레스 사건은 우리에게 새로이 균형을 맞추기 위해 조정해야만 하는 일시적인 불균형 상태를 초래하게 된다. 이때 개인은 균형을 맞추기 위한 조정과정에서 노력을 기울

이게 되는데, 많은 노력을 투여해야 하는 경우 개인의 정서적 자원이 고갈되고, 그로 인해 신체적-심리적인 건강이 악화될 수 있다고 본다. 때문에, 스트레스 자극은 이러한 경로를 거쳐서 불안과 같은 심리적 문제를 촉발할 수 있는데, 특히 불안에 대한 취약성을 가진 개인은 불안을 더욱 강하게 경험하게 된다. 여러 연구자들은 스트레스 사건이 불안과 우울을 포함하는 많은 심리장애와 관련이 있으며, 불안장애가 스트레스 사건에 의해서 촉발되기 쉽다는 것을 발견하였다(Angst & Vollrath, 1991; McLean & Crowe, 2002). 그러나 선행 연구들에 의하면, 스트레스와 적응 사이의 관계는 그리 크지 않았는데, 스트레스를 가져다주는 생활 사건과 질병 사이의 상관은 .30 정도로 추정된다(김정희, 1987; Kessler, Price, & Wortman, 1985; Kobasa, Maddi, & Khan, 1982). 이런 점들을 종합적으로 고려할 때, 한 개인이 스트레스 상황에 직면하였다고 해서 반드시 신체적 질병이나 심리적 장애가 발생하지는 않는다고 할 수 있다. 따라서 생활 스트레스 경험과 심리적 부적응 간의 관계를 보다 잘 이해하기 위해서는 심리적 취약성과 같은 개인적인 특성들을 고려하는 것이 중요하다고 하겠다.

개인의 심리적 고통이나 심리장애에 있어서 지각된 통제감의 역할에 대한 관심은 꾸준히 지속되고 있다(Barlow, 1988, 1991; Rapee, Craske, Brown, & Barlow, 1996). 몇몇 연구자들은 어린 시절에 통제 불가능한 사건을 경험함으로써 형성된 심리적 취약성이 불안장애의 발달에 어떤 원인으로 작용하며, 통제력의 부족이 우울뿐 아니라 불안과 공포의 발생에 기여하는 많은 경로 중의 하나로 작용한다고 주장하였다(Chorpita & Barlow, 1998; Minor, Dess, & Overmier, 1991). 즉 어린 시절에 통제 불가능한 사건을 반복적으로 경험하게 되면, 이러한 반복된 경험이 한 개인의

지각된 통제감의 부족이라는 인지적 취약성으로 발전되어 중성적인 사건이나 통제 가능한 사건조차도 통제 불가능한 것으로 지각하는 일반화된 경향성을 증가시키게 된다. 이에 따라, 중국에는 만성적인 불안이나 이와 관련된 부정적 정서상태를 경험하기 쉽다는 것이다(Chorpita & Barlow, 1998).

그러면, 지각된 통제감의 부족이라는 심리적 취약성은 스트레스 사건과 불안 같은 부적 정서간의 관계에서 어떤 역할을 하는가? 이 질문에 대한 답을 찾기 위하여, 환경적, 인지적 및 임상적 변인들 간의 구조적 관계에 초점을 맞춘 연구들을 살펴보면, 스트레스 자극과 부적 정서간의 관계에서 심리적 취약성이 담당하는 역할은 발달단계에 따라 다르다는 점을 알 수 있다. 즉 심리적 취약성은 초기 발달단계에서는 불안을 포함한 개인의 부적 정서에 매개역할을 하는데 비해, 이후의 발달단계에서는 중재역할을 하는 것으로 밝혀졌다(Cole & Turner, 1993; Turner & Cole, 1994).

지각된 통제감에 관한 연구들은 주로 Rotter (1966)의 내외 통제소재 척도를 오래 전부터 사용하였다. 이 척도는 개인의 모든 삶의 영역과 관련된 사건들에 대한 일반화된 통제 기대(*generalized expectancy of control*)를 측정하기 위한 목적으로 개발되었다. Rotter는 내외 통제소재를 단일한 차원의 구성개념으로 보았으나 여러 심리측정 연구들에서는 이 척도의 내적 일치도가 그리 높지 않고 단일 요인으로 구성되어 있지 않으며 지나치게 일반화된 구성개념을 재고 있다는 비판을 제기하였다(Klockars & Varnum, 1975; Lange & Tiggeman, 1981; Rapee, Craske, Brown, & Barlow, 1996). 이러한 문제점을 인식한 연구자들은 지각된 통제감의 개념을 다차원적으로 개념화하는 것이 더 적절하다고 제안하였고, 지각된

통제감의 좀더 특수한 영역을 검증하기에 이르렀다. 이러한 노력의 일환으로 불안 관련 자극에 대한 지각된 통제감의 수준을 측정하는 불안통제 질문지(*Anxiety Control Questionnaire, ACQ*)가 최근 개발되었다(Rapee et al., 1996). 불안통제 질문지(ACQ)는 위에서 언급한 기존의 내외 통제소재(*Internal/External Locus of Control, LOC*) 척도(Rotter, 1966)의 문제점을 보완하여 지각된 통제감이 개인의 여러 삶의 영역에 따라 다를 가능성이 있다는 점에 착안하였다. ACQ로 측정되는 것은 외부적 위협과 신체적 및 정서적 반응에 대하여 개인이 갖는 지각된 통제감으로서, 여기서는 이를 지각된 불안 통제감이라 부른다. 한편 최근까지 우울증을 제외한 다른 정서장애에 있어서 지각된 통제감의 역할은 무시되어왔다. 비록 연구자들이 우울과 불안의 공존병리에 주목해왔고 그러한 장애들 간의 연관성이 지각된 통제감의 부족에 영향을 받을 가능성이 있다고 제안하였지만 불안장애의 발생과정에서 지각된 통제감의 역할을 직접 검증한 연구가 많지 않으며, 일종의 심리적 취약성으로서의 지각된 통제감이 생활 스트레스 경험과 불안간의 관계에서 어떤 역할을 하는가를 규명한 연구도 부족한 실정이다.

다음으로 살펴볼 개인 변인인 대처양식은 이전부터 스트레스와 적응과의 관계에서 중요한 역할을 하는 것으로 인식되어져 왔다. 대처에 대한 관심은 꾸준히 증가되고 있으며, 대처 연구가 스트레스와 적응이라는 맥락에서 핵심적인 주제로 부각된 것은 꽤 오래 전의 일이다(남순현, 염태호, 1998; Aldwin & Revenson, 1987). 그 이유는 스트레스가 단독으로 심각한 결과를 초래하는 것이 아니라 개인의 스트레스를 지각하고 반응하는 방법에 따라 그 영향이 달라지며(Horesh, Rolnick, Iancu, Dannon, Lepkifker, Apter, & Kotler,

1996), 특히 적응에 영향을 주는 스트레스의 부적효과의 많은 부분이 대처에 의존하기 때문이다(Lazarus, 1981). 스트레스는 내·외적 압력에 순응하고 적응하는 개인의 심리적, 생리적 및 행동적 반응이고, 대처는 개인의 적응, 건강 및 안녕을 위해 스트레스에 대응하는 과정이다(남순현, 염태호, 1998; Michael, 1994). 대처의 유형은 고통을 일으키는 문제를 다스리거나 변화시키는 방향으로 지향된 대처(문제중심 대처)와 그 문제에 대한 정서 반응을 조절하는 쪽으로 지향된 대처(정서중심 대처)로 흔히 구분된다(김정희, 1987; Folkman & Lazarus, 1985). 문제 중심적 대처는 스트레스 하에서 사람과 환경 그 자체를 바꾸어 스트레스의 직접적인 원인을 제거하고자 하는 방법이며, 정서 중심적 대처는 스트레스 상황에서 겪게 되는 정서적인 고통을 조절하여 삶과 환경에서 변화를 가져오게 하는 방법이다.

대처양식과 불안 등의 심리적 고통과의 관계를 살펴본 비교적 최근 연구들이 있다. 먼저, 여성의 월경이 스트레스 원이 되며, 만약 그러한 상황에서 부적응적인 대처양식으로 반응한다면 더욱 부정적인 기분을 경험하게 된다는 연구들이 있다(Choi & Salmon, 1995; Sigmon, Whitcomb-Smith, Rohan, & Kendrew, 2002). 이러한 부적응적인 대처와 월경 스트레스간의 관계는 불안 민감성이 높고 공황장애가 있는 여성에게서 두드러졌으며, 심각한 월경 전 증상을 보이는 여성은 좀더 회피적인 대처 전략(예: 물질남용 등)을 사용하는 것으로 밝혀졌다. 또한 교통사고를 경험한 아동의 심리적인 고통의 정도가 대처양식에 따라 달라진다고 보고한 연구도 있다(Stallard, Velleman, Langsford, & Baldwin, 2001). 이 연구에 따르면, 교통사고를 경험한 아동 중 외상 후 스트레스 장애로 진단 받은 아동이 우울 또는 다른 유형의 불안집단에 비해서 더 많은 대처전략

을 사용하였으며, 그들의 대처방식은 주로 회피-정서중심 대처와 관련이 있었다. 성인 환자집단을 대상으로 외상 후 스트레스 장애와 대처의 관계를 규명한 연구도 나와 있다(Valentiner, Foa, Riggs, & Gershunny, 1996). 이 연구에서는 성폭력과 다른 유형의 폭력을 당한 여성들을 대상으로 그들의 대처전략과 외상후 스트레스장애의 심각도를 두 유형의 폭력 피해자 집단간에 비교해 보았다. 그 결과, 성폭행 피해를 입은 여성들은 다른 유형의 폭력 피해 여성들에 비해 소원적 사고라는 대처방식을 더 많이 사용할 뿐 아니라 외상후 스트레스장애의 정도가 더 심한 것으로 밝혀졌다. 이 연구들로 보아 스트레스 상황에 대한 개인의 대처양식은 불안 등의 심리적 문제와 깊은 관련이 있다고 하겠다.

스트레스에 대한 개인의 대처와 불안과의 관계에 관한 연구를 할 때 유의해야할 점이 두 가지 있다. 첫째는 대처를 어떻게 개념화하고 생활 스트레스와 심리적 부적응 간의 관계에서 어떤 역할을 하는 것으로 보느냐 하는 문제이다. 이와 관련하여, 대처에 대한 과정적 입장과 구조적 입장이 있다(Folkman & Lazarus, 1980). 대처에 대한 과정적 입장은 스트레스 경험에 따른 심리적 과정을 중시하는 관점으로서, 대처를 스트레스를 다루어 가려는 노력으로 정의한다(Lazarus & Folkman, 1984). 이 입장에서는 대처를 개인적 특성이나 환경적인 요인과 독립된 것으로 보지 않고 이 변인들과 적응간의 관계에서 대처가 매개역할을 하는 것으로 간주한다. 즉, 이 입장에서는 대처를 특정한 스트레스 자극과 밀접하게 관련되어 있는 것으로 보며, 예컨대 시험 실패나 실연과 같은 생활 스트레스를 겪는 동안 이러한 스트레스에 대처하기 위해 사용하는 대처행동과 그 영향에 관심을 기울이게 된다(김정희, 1987; Lazarus & Cohen, 1977). 이와 달리, 구조적 입장

에서는 대처를 한 개인이 어린 시절부터 성장과정을 통해 여러 시간에 걸쳐 형성되고 일정한 방식으로 작용하는 개인의 안정된 속성으로 본다. 때문에 스트레스 상황에서 개인이 취하는 대처양식은 예측이 가능한 일종의 성격특성으로서 여러 스트레스 상황에서 일관된 태도나 행동을 이끄는 것으로 가정된다(예: 이명선, 1983; Glass, 1977). 이런 예로는 A형 성격, 억압 민감화형, 대처회피형 등이 있다. 이 입장에서는 대처양식을 심리사회적 스트레스 자극과 그에 대한 적응과의 관계에서 중재역할을 하는 것으로 간주한다. 본 연구에서는 스트레스와 불안의 관계에서 각 개인변인들의 중재역할을 검증하는데 관심이 있으므로 대처양식에 대한 구조적 입장을 채택하였다.

둘째는 생활 스트레스와 심리적 부적응의 관계에서 대처양식의 역할을 규명하고자 할 때 대처양식의 어떤 점수를 사용하느냐 하는 문제이다. 대처에 관한 기존 이론에서는 적극적 대처나 문제 중심적 대처는 심리적 문제와 부적응의 관계가 있으며, 소극적 대처나 정서 중심적 대처는 심리적 문제와 정적인 관계가 있는 것으로 설명한다(김정희, 이장호, 1985; Abramson et al., 1978; Billings & Moos, 1981; Coyne et al., 1981; Coyne, 1976; Mitchell et al., 1983). 하지만, 지금까지 나와있는 여러 연구들에 따르면, 대처의 효과에 대한 결과들이 일관되지 않거나 특히 각 대처양식과 정서적 문제와의 상관관계가 기존 이론과 맞지 않는 경우가 많다. 그 이유 중의 하나는 각 대처양식별 절대점수만을 통계분석에 사용했기 때문이라는 주장이 제기되었다(Holahan & Moos, 1990, 1991; Vitaliano et al., 1987). 이 연구자들은 대처양식의 상대적 점수와 절대적 점수를 계산한 후 이 점수들이 심리적 문제와 어떤 관계를 보이는지를 비교 분석하였다. 단순히 각 대처양

식별 점수를 합하는 절대적 점수에 비해 대처양식의 상대적인 점수는 기존 이론을 더 명확하게 지지하였으며, 특히 개인의 대처양식의 역할을 더 잘 예측하였다. 따라서 생활 스트레스와 심리적 부적응의 관계에서 대처양식의 역할을 제대로 규명하기 위해서는 대처양식의 상대적 점수를 사용할 필요가 있다.

지금까지 나온 선행 연구들을 개관해보면, 생활 스트레스, 지각된 불안 통제감 및 대처양식과 불안의 관계에 관해 종합적으로 고찰한 연구는 아직 없는 것으로 보인다. 따라서 매우 빈번하게 발생하는 심리적 문제이며 정서장애에서 중요한 요인으로 간주되는 불안을 체계적으로 이해하고 효과적으로 극복하기 위해서는 불안이 발생하고 지속되며 변화하는데 기여하는 중요한 심리사회적 변인들의 역할을 구체적으로 규명할 필요가 있다. 이와 관련하여, 다음과 같은 추론이 가능하다. 우리가 흔히 경험하는 불안증상들은 그 수준과 유지기간에 있어서 개인차가 있어 보이는데, 한 개인이 평소 스트레스 사건을 어떻게 지각하고 어떻게 대처하는가에 따라서 경험하게 되는 불안의 정도가 달라질 것이다. 즉 개인이 경험한 스트레스 사건이 적고 지각된 불안 통제감이 높을수록 동일한 상황에서도 불안 증상을 더 적게 경험할 것이다. 뿐만 아니라, 스트레스 자극을 처리하기 위하여 평소 소극적 대처양식에 비해 적극적인 대처양식을 더 많이 사용하는 사람일수록 불안수준이 더 낮을 것으로 예상된다. 이러한 맥락에서, 본 연구는 스트레스 취약성 모형에 입각하여, 생활 스트레스 경험, 지각된 불안 통제감 및 대처양식이 불안수준에 유의미하게 영향을 미칠 것이라는 가설과, 지각된 불안 통제감 및 대처양식은 생활 스트레스 경험과 불안 수준간의 관계에서 중재역할을 할 것이라는 가설을 세웠다. 본 연구에서 상정하고 있는 각

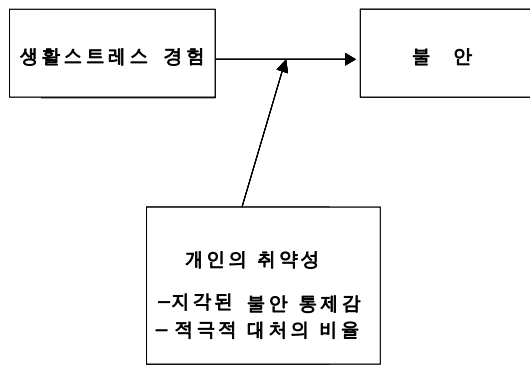


그림 1. 본 연구에서 검증하고자 하는 생활 스트레스 및 심리적 취약성 변인과 불안의 관계에 대한 가설적 모형

변인과 불안간의 관계에 대한 모형을 시각적으로 제시하면 그림 1과 같다.

본 연구의 가설들을 검증하기 위하여 횡단적 및 3개월 간의 단기종단적인 연구 설계를 통해 비임상 표본인 대학생들의 불안수준에 기여하는 심리사회적 변인들의 역할을 경험적으로 규명하고자 하였다. 아울러, 여러 선행 연구들에서 대처양식의 절대점수를 사용한 경우 대처양식의 역할과 관련된 결과가 일관되지 않았으며 절대점수 보다 상대점수의 예언적인 정확성이 더 우수하였다는 점(Holahan & Moos, 1990, 1991; Vitaliano et al., 1987)에 기초하여 본 연구에서는 [적극적 대처(적극적 대처+ 소극적 대처)]라는 공식을 통해 적극적 대처의 비율이라는 대처양식의 상대점수를 구한 후 자료 분석에 사용하였다.

방 법

연구대상

지방소재 대학교에 재학 중인 학생 중 심리학

관련 전공 및 교양과목을 수강하는 380명이 본 연구에 참가하였으며, 이 중 불성실하게 응답한 25명을 제외한 355명(남자 117명, 여자 238명)이 횡단적 연구의 최종 대상이었으며, 이들의 평균 연령은 20.18세(SD=2.06)였다. 이들 중 300명의 대학생이 1차와 2차 질문지를 모두 작성하였으나, 불성실하게 응답한 20명의 자료를 제외한 280명(남자 85명, 여자 195명)의 대학생이 단기종단적 연구의 최종 대상이었다. 이들의 평균 연령은 20.24세(SD=2.11)였다.

측정도구

스트레스성 생활사건 질문지(Stressful Life Events Questionnaire)

이 검사는 생활 스트레스 수준을 측정하기 위해 이평숙(1984)이 제작한 것을 기초로 하여 이영호(1993)가 대학생들에게 해당되는 부정적인 생활사건만으로 재구성한 척도이다. 총 50개 문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에서 사용된 질문지에서는 각 문항별로 최근 3개월 동안 경험한 생활 스트레스의 유무를 표시하도록 되어 있다. 본 연구의 횡단적 자료를 사용하여 분석한 스트레스 사건경험 질문지의 내적 일치도는 .79였다.

Beck 불안척도(Beck Anxiety Inventory, BAI)

이 척도는 불안증상의 정도를 측정하기 위해 Beck, Epstein, Brown과 Steer(1988)가 개발한 총 21개 문항의 자기 보고형 검사로서, 지난 1주일 동안 각 문항에서 기술하는 증상으로 인해 불편하게 느낀 정도를 0점에서 3점까지 Likert 척도상에 평정하도록 되어 있다. Kwon(1992)에 의해 번역된 한국판 BAI의 일부 문항을 수정한 것(조용래, 김은정, 2004)을 본 연구에서 사용하였다. 본 연

구에 참여한 대학생들의 자료를 사용하여 분석한 수정된 한국판 BAI의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .90이었고, 반분신뢰도는 .89였다

불안통제 질문지 (Anxiety Control Questionnaire, ACQ)

이 질문지는 불안관련 사상에 대한 개인의 지각된 통제감의 정도를 측정하기 위하여 Rapee 등 (1996)이 개발한 총 30개 문항으로 된 자기 보고형 검사이다. 피검사자로 하여금 각 문항 내용에 대해 자신의 평소 신념과 일치하는 정도를 6점 Likert 척도상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 조용래와 김은정(2004)이 우리나라 말로 번역한 후 신뢰도와 타당도를 입증한 한국판 ACQ를 사용하였다.

단축형 대처양식 체크리스트 (Short Form of Coping Style Checklist, SF-CSCL)

스트레스 자극에 대한 개인의 일반적인 대처양식을 측정하기 위한 척도로서, 기존의 대처양식 체크리스트(The Ways of Coping Checklist; 김정희, 이장호, 1985; Folkman & Lazarus, 1985)를 두 가지 점에서 수정한 단축형 대처양식 체크리스트(김상훈, 조용래, 표경식, 1996)가 본 연구에 사용되었다. 첫째, 총 62개 문항으로 된 한국판 대처양식 체크리스트에 대한 요인분석 결과(김정희, 1987), 문제 중심적 대처, 정서 완화적 대처, 소원적 사고 및 사회적 지지의 추구 등 4개의 요인이 추출되었는데, 본 연구에서는 각 요인별로 요인부하계수가 높은 5개의 문항들을 선정하여 총 20개 문항으로 된 단축형이 사용되었다. 둘째, 원래 가장 스트레스를 받은 사건 한 가지를 먼저 작성한 후 이 사건에 대한 대처행동의 빈도를 평정하도록 지시문에 나와 있으나, 단축형 척도의 지시문은 스트레스 자극에 대처하기

위하여 각 문항별로 개인이 평소 사용하는 대처방법의 빈도를 평정하도록 수정되었다.

본 연구에서는 선행 연구(예: 김정희, 1987)에서 처럼 문제 중심적 대처와 사회적 지지의 추구를 적극적 대처양식으로, 정서 완화적 대처와 소원적 사고를 소극적 대처양식으로 묶었다. 본 연구의 자료로 분석한 단축형 대처양식 체크리스트의 내적 일치도(Cronbach's α)는 적극적 대처양식 .78, 소극적 대처양식 .65였다. 이후의 자료 분석에서는 절대점수 보다 상대점수의 예언적인 정확성이 더 우수하였다는 점(Holahan & Moos, 1990, 1991; Vitaliano et al., 1987)에 기초하여 [적극적 대처/(적극적 대처+소극적 대처)]라는 공식을 통해 산출된 적극적 대처의 비율이라는 대처양식의 상대점수를 사용하였다.

절차

3개월 간격으로 두 차례에 걸쳐 자료 조사를 하였는데, 이를 위하여 사전에 담당과목 강사의 허락을 받은 후 연구자가 직접 강의실을 방문하여 대학생들에게 간단하게 연구목적을 설명해 주었다. 그 다음, 곧바로 질문지를 배부하여 강의실에서 직접 작성하도록 하였다. 1차 측정시기에는 스트레스성 생활사건 질문지, 불안통제 질문지, 단축형 대처양식척도와 한국판 BAI를 실시하였고, 2차 측정시기에는 스트레스성 생활사건 질문지와 한국판 BAI를 실시하였다.

결 과

1차 및 2차 측정변인들간의 상관관계

1차 및 2차시기에 측정된 각 척도들의 상호

표 1. 각 측정변인들간의 상관관계

변인	M(SD)	1	2	3	4	5	6
1 BAI 1차	10.25(8.97)	1.00					
2 생활 스트레스 1차	6.05(4.34)	.293**	1.00				
3 지각된 불안 통제감	88.27(16.27)	-.459**	.002	1.00			
4 적극적 대처의 비율	.49(.11)	-.095	-.007	.381**	1.00		
5 BAI 2차	8.73(9.00)	.571**	.208**	-.298**	-.059	1.00	
6 생활 스트레스 2차	4.82(4.38)	.304**	.601**	-.051	.014	.326**	1.00

주. BAI = Beck Anxiety Inventory. 1 차 측정시기의 $n = 355$. 2 차 측정시기의 $n = 280$.

** $p < .01$.

관계를 살펴보기 위해 상관분석을 수행하였으며, 그 결과를 표 1에 제시하였다. 1차시기에 측정된 대학생의 불안수준은 1차시기의 생활 스트레스 수준과 유의미한 정적 상관을 보였으며, 지각된 불안 통제감과 유의미한 부적 상관을 보였다. 그러나, 적극적 대처비율은 1차시기의 불안수준과 유의미한 상관을 보이지 않았으나, 지각된 불안 통제감과는 유의미한 정적 상관을 보였다.

2차시기에 측정된 불안수준은 1차 때의 불안 수준과 높은 정적 상관을 보였으며, 같은 시기에 측정된 생활 스트레스와도 유의미한 정적 상관을 보였다. 2차시기의 불안수준은 또한 지각된 불안 통제감과 유의미한 부적 상관을 보였던 반면에, 적극적 대처 비율과는 유의미한 상관을 보이지 않았다.

불안수준에 대한 생활 스트레스와 심리적 취약성의 영향: 횡단적 연구

1차시기에 측정된 대학생들의 불안수준에 대한 여러 심리사회적 변인들의 역할을 구체적으로 검증하기 위하여, 위계적 중다회귀 분석(hierarchical multiple regression analysis)을 수행하였

다. 즉 한국판 BAI를 종속변인으로 하여, 생활 스트레스를 첫 번째 예언변인으로, 지각된 불안 통제감과 적극적 대처의 비율을 두 번째 예언변인으로, 그리고 생활 스트레스와 심리적 취약성의 상호작용¹⁾을 세 번째 예언변인으로 투입하였다. 그 결과, 표 2에 나와 있듯이, 모든 심리사회적 변인들은 불안수준의 총 변량 중 31.8%를 설명하였으며, 생활 스트레스뿐만 아니라, $F(1,320) = 31.409, p < .001$, 그 다음 예언변인으로 투입된 지각된 불안 통제감과 적극적 대처의 비율이 불안수준을 추가로 설명하는 변량이 유의미한 것으로 밝혀졌다, $F(2,318) = 50.352, p < .001$. 불안수준에 대한 생활 스트레스와 두 가지 심리적 취약성의 상호작용효과는 유의미한 경향을 보였다, $F(2,316) = 2.319, p < .10$. 각 예언변인별로 불안수준에 대한 효과를 살펴보면, 생활 스트레스 및 지각된 불안 통제감의 주효과는 양자 모두 유의미하였으며, 생활 스트레스와 지각된 불안 통제감

1) 위계적 중다회귀분석으로 상호작용효과를 검증할 때 발생하기 쉬운 다중공선성(multicollinearity) 문제를 방지하기 위해 각 예언변인별로 centering을 시킨 후 상호작용항에 투입하였다(Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003).

표 2. 1차 측정시기의 불안수준에 대한 위계적 중다회귀 분석 결과 요약

예언변인	R ²	ΔR ²	F	df	β	sr	t
1 단계: 1차시기의 생활 스트레스	.089	.089	31.409 ^{***}	1,320	.299	.299	5.604 ^{***}
2 단계: 심리적 취약성	.308	.219	50.352 ^{***}	2,318			
- 지각된 불안 통제감					-.495	-.458	-9.814 ^{***}
- 적극적 대처의 비율					.088	.082	1.757
3 단계: 생활 스트레스와의 상호작용	.318	.010	2.319 [*]	2,316			
- 스트레스×지각된 불안 통제감					-.107	-.096	-2.604 [*]
- 스트레스×적극적 대처의 비율					.074	.067	1.441

† p < .10, * p < .05, ** p < .01, *** p < .001.

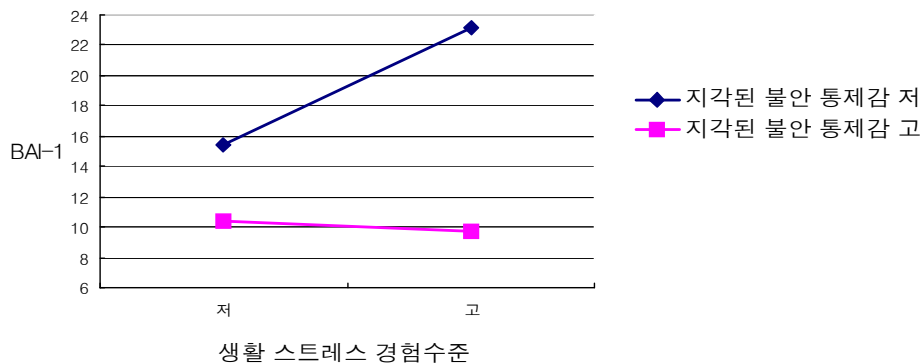


그림 2. 횡단적 연구에서 생활 스트레스와 지각된 불안 통제감의 상호작용 효과 분석

의 상호작용효과 역시 불안수준에 유의미하게 기여하였다.

불안수준에 대한 생활 스트레스와 지각된 불안 통제감의 상호작용효과의 성질을 구체적으로 살펴보기 위하여, 원점수 회귀방정식 2)에서 다른

변인들을 일정하게 유지한 채 생활 스트레스와 지각된 불안 통제감 변인을 곱한 점수를 그 회귀방정식에 투입하였다. 이 두 변인들의 점수는, 표 1에 나와 있는 각 변인별 평균과 표준편차를 토대로, 해당 변인의 평균점수로부터 1 표준편차만큼 위에 있는 점수와 1 표준편차만큼 아래에 있는 점수를 각각 사용하였다 (Cohen et al., 2003). 이렇게 해서 나온 결과는 그림 2에 제시되어 있다. 그림 2에서 보듯이, 생활 스트레스 경험 수준이 낮을 때 지각된 불안 통제감의 정도에 따른 불안수준의 차이에 비해 생활 스트레스 경험

2) 위계적 중다회귀분석을 수행하여 나온 각 변인별 비표준화된 회귀계수와 상수를 토대로 다음과 같은 방정식을 구성하였다. $y = 28.264 + .635 \times \text{생활 스트레스} + (-.286) \times \text{지각된 불안 통제감} + 7.887 \times \text{적극적 대처비율} + (-.013) \times \text{생활 스트레스} \times \text{지각된 불안 통제감} + 1.528 \times \text{생활 스트레스} \times \text{적극적 대처비율}$.

수준이 높을 때 지각된 불안 통제감 정도에 따른 불안수준의 차이가 더 컸다. 이는 생활 스트레스와 동일한 시기에 측정된 불안증상간의 관계에 미치는 지각된 불안 통제감의 영향력이 생활 스트레스가 높은 상황에서 더 컸음을 나타낸다.

3개월 후의 불안수준에 대한 생활 스트레스 경험과 취약성의 영향: 단기종단적 연구

2차 측정시기에 평가된 불안정도에 1차시기에 측정되었던 불안의 수준이 미치는 영향을 통제하기 위해 1차 불안수준을 첫 번째 예언변인으로 회귀분석에 투입하였고, 다음에는 생활 스트레스수준을, 그 다음에는 지각된 불안 통제감과 적극적 대처의 비율을, 그리고 마지막에는 생활 스트레스와 각 취약성변인의 2원 상호작용을 투입하였다. 위계적 중다회귀분석 결과, 여러 예언변인들은 모두 합쳐서 2차시기에 측정된 불안수준의 총 변량 중 41.4%를 설명하였다. 표 3에 제시되어 있듯이, 1차시기의 불안수준뿐만 아니라 $F(1,244) = 140.084, p < .001$, 그 다음에 예언변인

으로 투입된 생활 스트레스 [$F(1,243) = 11.696, p < .001$], 그리고 생활 스트레스와 각 취약성변인의 2원 상호작용 [$F(1,239) = 3.882, p < .05$] 모두 2차시기의 불안수준을 추가로 설명하는 변량이 유의미한 것으로 밝혀졌다. 상호작용효과의 경우, 특히 생활 스트레스와 적극적 대처의 비율간의 상호작용이 2차시기의 불안수준에 미치는 효과가 유의미하게 기여하였다.

2차시기의 불안수준에 대한 생활 스트레스와 적극적 대처 비율간의 상호작용효과의 성질을 구체적으로 살펴보기 위하여, 원점수 회귀방정식³⁾에서 다른 변인들을 일정하게 유지한 채 생활 스트레스와 적극적 대처 비율 변인을 곱한 점수를 그 회귀방정식에 투입하였다. 이 두 변인들의 점수는, 표 1에 나와 있는 각 변인별 평균과 표준편차를 토대로, 해당 변인의 평균점수로부터 1 표준편차만큼 위에 있는 점수와 1 표준편차만큼 아래에 있는 점수를 각각 사용하였다 (Cohen et al., 2003). 그 결과는 그림 3에 제시되어 있다. 그림 3에서 보듯이, 생활 스트레스 경험 수준이 낮을 때 적극적 대처 비율에 따른 불안수준의 차이에 비해 생활 스트레스 경험 수준

표 3. 2차시기의 불안수준에 대한 위계적 중다회귀 분석 결과 요약

예언변인	R^2	ΔR^2	F	df	β	sr	t
1 단계: 1차시기의 불안	.365	.365	140.084 ^{***}	1,244	.604	.604	11.836 ^{***}
2 단계: 생활 스트레스	.394	.029	11.696 ^{***}	1,243	.179	.171	3.420 ^{***}
3 단계: 심리적 취약성	.394	.001	.118	2,241			
- 지각된 불안 통제감					-.008	-.006	-.124
- 적극적 대처의 비율					-.021	-.019	-.389
4 단계: 생활 스트레스와의 상호작용	.414	.019	3.882 [*]	2,239			
- 스트레스×지각된 불안 통제감					-.011	-.010	-.202
- 스트레스×적극적 대처의 비율					-.136	-.126	-2.545 [*]

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

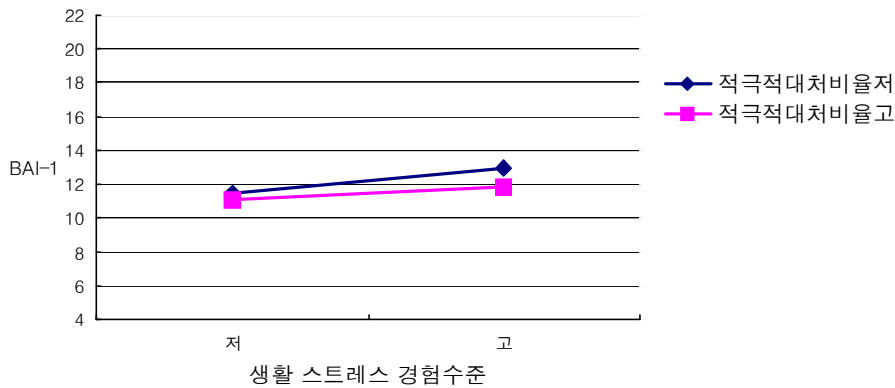


그림 3. 단기종단적 연구에서 생활스트레스 수준과 적극적 대처 비율의 상호작용효과 분석

이 높을 때 적극적 대처 비율에 따른 불안수준의 차이가 더 컸다. 이는 생활 스트레스가 불안수준에 영향을 미치는 과정에서 생활 스트레스의 빈도가 낮을 때에 비해 높을 때에 이후 시기의 불안수준에 대한 적극적 대처비율의 효과가 더 컸음을 나타낸다.

논 의

본 연구에서는 스트레스-취약성 모형에 기초하여 불안의 발생이나 유지과정에 중요하게 기여할 것으로 가정되는 여러 심리사회적 변인들의 역할을 살펴보고자 하였다. 이 모형에 따르면 본 연구에서 다룬 지각된 불안 통제감과 대처양

식(적극적 대처의 비율)은 불안에 대한 일종의 심리적 취약성변인으로 기능하며, 생활 스트레스는 그러한 취약성을 촉발시키는 역할을 함으로써 불안이 발생되거나 지속되는데 기여하는 것으로 여겨진다. 이러한 맥락에서, 본 연구는 생활 스트레스, 지각된 불안 통제감 및 대처양식이 불안수준에 유의미하게 영향을 미칠 것이라는 가설과, 지각된 불안 통제감 및 대처양식은 생활 스트레스 경험과 불안수준간의 관계에서 중재역할을 할 것이라는 가설을 검증하고자 하였다. 이를 위하여, 비임상표본인 대학생들을 대상으로 횡단적 및 3개월간의 단기 종단적인 연구 패러다임을 사용하였다.

먼저, 횡단적 연구 패러다임을 사용하여 대학생들의 생활 스트레스 경험수준과 1차시기에 측정된 불안수준의 관계에서 여러 심리사회적 변인들의 역할을 구체적으로 검증해보았다. 각 예언변인들의 불안수준에 대한 효과를 살펴보면, 생활 스트레스 경험이 불안수준에 유의미하게 기여하였다. 이러한 결과는 개인이 경험한 생활 스트레스가 불안이나 우울을 포함한 많은 심리장애의 발생과 관련이 있다는 많은 선행 연구의

- 3) 위계적 중다회귀분석을 수행하여 나온 각 변인별 비표준화된 회귀계수와 상수를 토대로 다음과 같은 방정식을 구성하였다. $y = 3.388 + .477 \times 1차 시기 불안 + .377 \times 2차 시기 생활 스트레스 + (-.006) \times 지각된 불안 통제감 + (-2.764) \times 적극적 대처 비율 + (-.001) \times 2차 시기 생활 스트레스 \times 지각된 불안 통제감 + (-.295) \times 2차 시기 생활 스트레스 \times 적극적 대처 비율$.

결과들(Angst & Vollrath, 1991; Brown, Chorpita & Barlow, 1998; Brown & Bifulco, 1985; McLean & Crowe, 2002)과 일치한다. 또한, 생활 스트레스 수준의 효과를 통제한 후에도, 지각된 불안 통제감은 불안수준에 유의미하게 기여하였는데, 이는 지각된 통제감의 부족이 우울뿐 아니라 불안과 공포의 발생에 기여하는 많은 경로 중의 하나로 작용한다는 견해(Chorpita & Barlow, 1998; Minor, Dess, & Overmier, 1991)를 지지해 준다. 개인의 생활 스트레스 경험의 수준과 지각된 불안 통제감의 정도가 각각 불안에 미치는 영향을 구체적으로 살펴보면, 생활 스트레스 경험 수준이 낮고 지각된 불안 통제감이 높을수록 개인이 경험하는 불안증상이 더 적었다는 것을 알 수 있다.

더 나아가, 불안수준에 대한 생활 스트레스 경험과 지각된 불안 통제감 사이의 상호작용 효과가 유의미하였으며, 특히 지각된 불안 통제감의 정도에 따른 불안 수준의 차이는 생활 스트레스 경험이 적은 상황보다 많은 상황에서 더 큰 것으로 밝혀졌다. 이 결과는 생활 스트레스와 불안 간의 관계에서 지각된 불안 통제감이 중재역할을 할 것이라는 본 연구의 가설을 지지한다. 이러한 사실은 후기 발달단계에서는 취약성이 스트레스 자극과 부적 정서간의 관계에서 중재효과를 보인다는 선행연구 결과들(Cole & Turner, 1993; Turner & Cole, 1994)과 일치하며, 본 연구의 이론적 토대가 된 스트레스취약성 모형(Brown, Bifulco, & Andrew, 1990; Holahan & Moos, 1991)을 경험적으로 뒷받침해 준다고 하겠다.

이러한 결과를 토대로 단기종단적 연구패러다임을 사용하여 불안수준에 대한 생활 스트레스 경험과 심리적 취약성변인의 영향을 더 살펴보았다. 분석 결과, 3개월 전에 측정된 불안수준의 효과를 통제한 후에도 3개월 이후의 불안수준에 대해 생활 스트레스 경험 수준이 유의미하게 기

여하였다. 또한 생활 스트레스 경험과 적극적 대처 비율간의 상호작용이 유의미하게 기여한 것으로 밝혀졌다. 특히, 스트레스 자극을 처리하기 위하여 평소 소극적인 대처양식보다는 적극적인 대처양식을 사용하는 비율이 더 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 생활 스트레스가 많은 상황에서 이후에 경험하는 불안증상의 수준이 더 낮은 것으로 나왔다. 이 결과는 적극적 대처가 심리적 안정과 정적인 관계를 보이고, 정서 중심적 대처는 과다하게 사용될 때 부적응적인 결과를 가져온다고 보고한 선행연구의 결과들(김정희, 1987; Valentiner, Foa, Riggs, & Gershunsky, 1996)과도 잘 연결된다. 본 연구의 단기종단적 패러다임을 사용하여 나온 결과들은 생활 스트레스와 불안의 관계에서 대처양식이 중재역할을 할 것이라는 본 연구의 가설을 지지하며, 우리나라 대학생의 불안 현상을 설명하는데 스트레스-취약성 모형(Brown, Bifulco, & Andrew, 1990; Holahan & Moos, 1991)이 타당하게 적용될 수 있음을 시사해준다.

본 연구에서 적극적 대처의 비율로 측정된 대처양식의 중재역할은 앞서 살펴본 지각된 불안 통제감의 효과와는 다른 양상을 보였다. 즉 생활 스트레스와 불안수준과의 관계에서 지각된 불안 통제감은 동일한 시기에 측정된 불안수준에 대해 독립되게 기여했을 뿐 아니라 유의미한 중재역할을 보였던 반면에, 이후시기에 측정된 불안수준에 대해서는 주효과든 상호작용효과든 어느 것도 유의미하지 못했다. 이런 결과는, 본 연구의 단기종단적 자료 분석에서 1차시기의 불안수준의 영향을 먼저 통제했다는 점을 고려할 때, 아마도 지각된 불안 통제감의 효과가 이와 동시에 측정된 불안수준의 영향과 상당부분 중복되기 때문에 기인되었을 가능성이 높은 것으로 생각된다. 이와 달리 대처양식은 동시에 측정된 불

안수준에 대해서는 어떤 효과도 유의미하지 않았으나, 이후시기에 측정된 불안수준에 대해서는 유의미한 중재역할을 하는 것으로 밝혀졌다. 이러한 점은 생활 스트레스 상황에서 평소 소극적 대처양식에 비해 적극적 대처양식을 더 많이 사용하는 사람들의 경우 이러한 개인적 특성이 그 당시의 불안수준보다는 이후의 불안수준을 낮추는데 기여함을 시사해 준다.

본 연구는 이론적 및 치료적 측면에서 몇 가지 의의가 있다. 이론적 측면에서 볼 때, 본 연구의 결과는 횡단적 연구 외에 단기 종단적인 연구 패러다임으로 스트레스취약성 모형을 우리나라 대학생의 불안 현상에 적용하여 그 이론적 타당성을 경험적으로 입증했다는 점에서 그 의의가 크다. 특히, 본 연구에서 지각된 불안 통제감이라는 좀더 구체적이고 특수한 구성개념을 사용하여 동시에 측정된 생활 스트레스와 불안과의 관계에서 그 중재역할을 확인하였다는 점과, 국내의 선행 연구들과는 달리 대처양식의 상대적인 점수를 사용함으로써 대처양식의 중재효과, 특히 생활 스트레스와 불안의 변화정도 간의 관계에서 중재역할을 경험적으로 규명하였다는 점은 주목할만하다고 하겠다.

치료적 측면에서 볼 때, 본 연구의 결과는 대학생들의 불안증상을 완화시키는데 있어 효과적인 것으로 밝혀진 대처양식, 특히 소극적 대처에 비해 적극적인 대처를 더 많이 사용할 수 있도록 교육하고 격려해주는 방법과, 그러한 효과적인 대처양식을 습득(학습)하거나 실습하도록 도와주는 스트레스 대처훈련이 불안 감소에 중요함을 시사해준다. 이와 함께, 그들의 불안 유발 자극에 대한 지각된 통제감의 정도를 높이는 데 기여할 가능성이 높은 인지 및 행동치료적 기법, 예컨대, 소크라테스식 문답법과 행동실험을 사용한 인지재구성 및 노출기법의 이론적 타당성을

지지하는 증거로 해석된다.

본 연구에는 몇 가지 제한점과 추후 연구를 통해 보완해야 할 점들이 있다. 첫째, 본 연구에 참가한 대상이 지방 소재의 한 대학교에 재학 중인 학생 집단에만 국한되어 있다는 점에서 연구 결과를 일반화하는데 주의를 요한다. 이런 점을 고려해볼 때, 생활 스트레스 및 여러 심리사회적 변인과 불안의 관계에 관해 더 분명한 결론을 내리기 위해서는 추후 연구에서 그 대상들을 확대해야 할 필요가 있다. 특히 지역사회에서 표집된 집단이나 임상 환자집단을 대상으로 연구를 했을 때에도 본 연구에서와 동일한 결과가 나오는지를 검증해 볼 필요성이 있다. 둘째, 본 연구에 참가한 연구 대상의 성비에 있어서 여자 대학생의 수가 남자 대학생 수보다 많았으며, 특히 단기종단적 연구에 참가한 남학생의 수가 상대적으로 적었기 때문에 본 연구의 결과가 성별에 상관없이 동일한지 또는 성별에 따라 다른지를 검증하지 못했다. 서론에서 살펴보았듯이, 남자들이 여자들에 비해 적극적 대처를 사용하는 비율이 더 높다는 연구결과 (Chorpita & Barlow, 1998; Pracek, Smith, & Dodge, 1994)를 고려해볼 때, 추후 연구에서는 성별 변인의 효과도 중요하게 다루어져야 할 것으로 생각한다. 셋째, 본 연구에서는 스트레스에 대한 취약성 요인으로서 지각된 불안 통제감과 대처양식, 즉 개인의 심리적인 변인만을 고려하였다. 이것은 한 개인의 내적 취약성 또는 자원으로 간주된다. 하지만 외적 자원으로서 개인이 제공받고 있는 사회적 지지 변인도 고려할 필요가 있다. 사회적 지지 (social support)에 관한 선행 연구들(김정희 1987; 송중용, 원호택, 1988; 최승애, 1988; Holahan & Moos, 1981; Turner, 1981; Gore, 1978)은 사회적 지지와 신체 및 심리적 증상의 관계에 대한 관심으로부터 시작되었다. 이에 따르면, 사회적 지

지를 많이 받는다고 지각하는 개인은 자신이 타인의 보살핌 속에 있다고 생각하게 되며 스트레스를 잘 이겨낼 수 있다고 지각하는 반면 사회적인 지지를 받지 못한다고 지각하는 사람들은 자신이 스트레스를 잘 이겨낼 수 없다고 지각하므로 심리적인 문제를 보일 가능성이 더 높다. 때문에 개인의 자원 또는 취약성의 한 변인으로서 사회적 지지와 같은 변인도 고려한 후속 연구가 필요하다고 사료된다. 마지막으로, 본 연구는 스트레스-취약성 모형에 기초하여 생활 스트레스 경험과 불안간의 관계에서 지각된 불안 통제감과 대처양식의 중재역할만을 살펴보았다. 추후 연구에서는 심리사회적 변인들의 중재역할 뿐만 아니라 매개역할까지도 함께 통합적으로 검증할 필요가 있겠다.

참고문헌

- 김상훈, 조용래, 표경식 (1996). 대학생의 흡연유형 및 흡연과 심리사회적 요인의 관계에 관한 연구. *정신신체의학*, 4, 182-197.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용 - 대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로 -. 서울대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 김정희 (1991). 스트레스와 평가 그리고 대처. 서울: 대광문화사.
- 김정희, 이장호 (1985). 스트레스와 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. *고려대학교 행동과학 연구소: 행동과학연구*, 7, 127-138
- 남순현, 염태호 (1998). 외상후 스트레스 장애 환자의 성격 요인과 대처방식과의 관계 - 교통사고 환자를 대상으로 -. *한국심리학회지: 임상*, 17, 171-184.
- 송종용, 원호택 (1988). 스트레스 상황에서 사회적 지지가 성취과제의 수행과 불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 7, 21-30.
- 이명선 (1983). R-S 척도상에 나타난 방어 양상과 자극의 정서성이 지각에 미치는 효과와의 관계. 서울대학교 석사학위 논문.
- 이영호 (1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량구조모형을 통한 분석. 서울대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 이평숙 (1984). 생활사건과 관련된 스트레스양 측정에 관한 방법론적 연구. 연세대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 조용래, 김은정 (2004). 한국판 불안통제 질문지의 심리측정적 속성. *한국심리학회지: 임상*, 23, 503-519.
- 최승애 (1988). 내-외 통제특성에 따른 사회적지지 유형의 스트레스 완충효과. 서울대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. P. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 47-74.
- Aldwin, C., & Revenson, T. (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., Kelly, K. A., Mineka, S., & Clements, C. M. (1990). Comorbidity of anxiety and depressive disorders: A helplessness-hopelessness perspective. In J. D. Maser & C. R. Cloninger (Eds.), *Comorbidity of mood and anxiety disorders* (pp. 499-543). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Angst, J., Vollrath, M., Merikangas, K. R., & Ernst,

- C. (1990). Comorbidity of anxiety and depression in Zurich Cohort Study of Young Adults. In J. D. Maser & C. R. Cloninger (Eds.), *Comorbidity of mood and anxiety disorders* (pp. 123-137). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Barlow, D. H., Chorpita, B. F., & Turovsky, J. (1996). Fear, panic, anxiety and the disorders of emotion. In D. A. Hope (Eds.), *Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on anxiety, panic, and fear, vol. 43, 251-328*, Lincoln: University of Nebraska Press
- Bellings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine, 4*, 139-157.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. & Steer, R. A. (1988). An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 893-897.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). Structural relationships among dimensions of the DSM-IV anxiety and mood disorders and dimensions of negative affect, positive affect, autonomic arousal. *Journal of Abnormal Psychology, 107*, 179-192.
- Brown, G. W., Bifulco, A., & Andrew, B. (1990). Self-esteem and depression III. Aetiological issues. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 25*, 235-243.
- Choi, P. Y. L., & Salmon, P. (1995). How do women cope with menstrual cycle changes? *British Journal of Clinical Psychology, 34*, 139-151.
- Chorpita, B. F. & Barlow, D. H. (1998). The Development of Anxiety: The Role of control in the early environment, *Psychological Bulletin, 124*, 3-21
- Cole, D. A., & Turner, J. E. (1993). Models of cognitive mediation and moderation in child depression. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 271-281.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Mahwah NJ: Erlbaum.
- Cole, D., A., & Turner, J., E. (1993). Models of cognitive mediation and moderation in child depression. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 271-281.
- Coyne, J. C. (1976). Depression and the response of others. *Journal of Abnormal Psychology, 85*, 186-193.
- Coyne, J. C., Metalsky, G. I., & Lavelle, T. L. (1980). Learned helplessness as experimenter-induced failure and its alleviation with attentional redeployment. *Journal Abnormal Psychology, 89*, 350-357.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). 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. (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.
- Gore, S. (1978). The effect of social support in moderating the health consequences and empirical findings, *Current Direction, 4*, 61-65.

- Gray, J. A., & McNaughton, N. (1996). The neuropsychology of anxiety: A reprise. In D. A. Hope (Eds.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on anxiety, panic, and fear* (Vol. 43, pp. 61-134). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1981). Social support and psychological distress: A longitudinal analysis. *Journal of Abnormal Psychology, 90*, 365-367.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H., Holahan, C. K., & Brennan, P. L. (1997). Social context, coping strategies, and depressive symptom: An expanded model with cardiac patients. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 918-928.
- Horesh, N., Rolnick, T., Iancu, I., Dannon, P., Lepkifker, E., Apter, A., & Kotler, M. (1996). Coping styles and suicide risk. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 93*, 489-493.
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen, H., & Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the united states. *Archives of General Psychiatry, 51*, 8-19.
- 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.
- Klockers, A. J., & Varnum, S. W. (1975). A test of the dimensionality assumptions of Rotter's internal-external scale. *Journal of Personality Assessment, 39*, 397-404. 531-572.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Khan, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*, 168-172.
- Lange, R. V., & Tiggeman, M. (1981). Dimensionality and reliability of the Rotter I-E locus of control scale. *Journal of Personality Assessment, 45*, 398-406.
- Lazarus, R. S. (1981). The stress and coping paradigm. In C. Eisendorfer, D. Cohen, A. Kleinman, & P. Maxim (Eds.), *Model for clinical psychology*. New York: Spectrum Publication.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- 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.
- McLaren, S., & Crowe, S. F. (2002). The contribution of perceived control of stressful life event and thought suppression to the symptoms of obsessive-compulsive disorder in both non-clinical and clinical samples. *Journal of Anxiety Disorders, 429*, 1-15.
- Michael, M. (1994). *Stress*. F. Hoffmann-La Roche Ltd. Roche.
- Minor, T. R., Dess, N. K., & Overmier, J. B. (1991). Inverting the traditional view of "learned helplessness." In M. R. Denny(Ed.), *Fear, avoidance and phobias* (pp. 88-133). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Mitchell, R. E., Cronkite, R. C., & Moos, R. H. (1983). Stress, coping and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology, 92*, 443-448.

- Pracek, J. T., Smith, R., & Dodge, K. (1994). Gender differences in coping with stress: when stressor and appraisals do not differ. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 20, 421-430.
- Rapee, R. M., Craske, M. G., & Barlow, D. H. (1996). Measurement of perceived control over anxiety related events. *Behavior Therapy*, 27, 279-293.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal vs external control reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.
- Sigmon, S. T., Whitcomb-Smith, S. R., Rohan, K. J., Kendrew J. J. (2002). The role of anxiety level, coping style and cycle phase in menstrual distress. *Journal of Anxiety Disorders*, 448, 1-15.
- Stallard, P., Velleman, J., Lansford, & Baldwin, S. (2001). Coping and psychological distress in children involved in road traffic accident. *British Journal of Clinical Psychology*, 40, 197-208.
- Turner, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological wellbeing. *Journal of Health and Clinical Psychology*, 40, 197-208.
- Turner, J. E., & Cole, D. A. (1994). Developmental differences in cognitive diathesis for child depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 22, 15-32.
- Valtiner, D. P., Foa, E. B., Riggs, D. S., & Gershuny, B. S. (1996). Coping strategies and posttraumatic stress disorder in female victims of sexual and nonsexual assault. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 455-458.
- Vitaliano, P. P., Maiuro, R. D., & Russo, J. (1987). Raw versus relative scores in the assessment of coping strategies. *Journal of Behavioral Medicine*, 10, 1-19.
- Vitaliano, P. P., Russo, J., Roland D. Maiuro, Anderson, K. & Jones, M. (1987). Coping as an index of illness behavior in panic disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 78-84.

원고접수일 : 2004. 12. 2

게재결정일 : 2005. 3. 4

The effects of life stress, perceived anxiety control, and coping style on anxiety symptoms in college students

Mikyung Choi

Yongrae Cho

Department of Psychology, Hallym University

Based on the stress-vulnerability model, we hypothesized that life stress, perceived anxiety control, and coping style would significantly affect anxiety symptoms in college students, and that perceived anxiety control and coping style would play a moderating role in the relationship between life stress and anxiety symptoms. To examine these hypotheses, cross-sectional and short-term longitudinal studies were conducted with 335 and 280 college students, respectively. The results of the cross-sectional study revealed that life stress and perceived anxiety control independently affected anxiety symptoms. In addition, perceived anxiety control was found to play a moderating role in the relationship between life stress and anxiety symptoms, whereas coping style was not. Next, the results of the short-term longitudinal study revealed that after controlling for anxiety symptoms at Time 1, life stress significantly affected anxiety symptoms at Time 2. Coping style was shown to play a moderating role in the relationship between life stress and anxiety symptoms at Time 2, whereas perceived anxiety control was not. These findings provide general support for the proper theoretical application of the stress-vulnerability model to anxiety symptoms of non-clinical college students. Finally, the implications and limitations of this study were discussed.

Keywords : stress-vulnerability model, anxiety, life stress, perceived anxiety control, coping style