

# 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발 : 제어이론적 접근<sup>(1)</sup>

전 경 구

김 교 헌

대구 대학교

충남 대학교

본 연구에서는 제어이론에 기초하여 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발을 시도하였다. 척도에서 사용할 문항의 선별은 국내외 문헌 연구와 예비조사 등을 통하여 8개 영역에 걸쳐 총 80문항으로 구성된 생활 스트레스 척도를 개발하였다. 이때 척도개발의 목적이 생활 스트레스 척도와 관련된 제한점을 극복하기 위한 것이므로, 주관적 평가를 강조하는 Lazarus의 입장과 객관적 측정을 강조하는 Dohrenwend의 입장을 포괄적으로 수용하려 시도하였으며, 생활 스트레스 문항에 대한 평정을 전통적인 경험 빈도 이외에도 사건에 대한 중요도와 통제도를 함께 포함시켰다. 연구에 참여한 대상은 서울 지역과 대전 지역에 위치한 대학생 192명(연구 1)과 263명(연구 2)이었다. 연구에 사용한 도구로는 생활 스트레스 척도와 함께 간이 정신진단 검사(SCL-90-R)를 사용하였다. 연구 결과, 본 연구에서 최종적으로 사용한 척도의 신뢰도와 타당도가 만족할 만한 수준을 보임으로써, 사용한 척도의 문항들이 대학생들이 경험하는 스트레스를 비교적 잘 반영하는 것으로 나타났다. 또한 제어이론에서 예견한 대로 생활 스트레스의 강도는 ①생활 사건이 중요할수록, 그리고 ②생활 사건을 많이 경험할수록 비례적으로 증가되었으며, 반면에 ③생활 사건에 대한 통제도가 높을수록 역비례로 나타났다. 더 나가서 생활 사건에 대한 평정에서 경험 빈도 이외에도 중요도와 통제도를 포함시킨 결과 정신 신체 병리에 대한 생활 스트레스의 예인력이 유의미하게 향상되었다. 끝으로 본 연구에서 나타난 결과를 토대로 생활 스트레스에 대한 시사점이 논의되었다.

생활 스트레스는 인간을 대상으로 하는 스트레스 연구에서 가장 핵심적 주제로 부각되어 왔다(Kessler, Price, & Wortman, 1985). 또한 생활 스트레스는 대부분의 연구에서 생활 스트레스 척도를 이용하여 측정되어 왔다. 이에 대한 단적인 예로는 Holmes와 Rahe(1967)가 SRRS를 개발한 후 10년 사이에 1,000여 편의 논문이 생활 스트레스에 관하여 발표된 바 있으며(Rahe,

1979), 아동용(예, Coddington, 1972), 청소년용(예, Swearingen & Cohen, 1985), 대학생용(Zautra et al., 1986), 그리고 성인용에 이르기까지 다양한 생활 스트레스 척도가 개발된 바 있다. 그러나 Rabkin과 Struening(1976)이 지적하였듯이, 생활 스트레스 척도를 사용한 대부분의 연구에서 생활 스트레스의 질병에 대한 설명변량이 겨우 9%정도에 지나지 않고 있다. 이러한 결과는 생활 스트레스와 질병간의 관계에 대하여 보다 정교한 이론적 개념화와 척도의 개선이 필요함

1. 본 연구는 첫번째 저자가 소속하였던 성균관 대학교 학생생활연구소 연구비의 보조로 이루어졌음.

을 암시하고 있다. 또한 Coyne과 Downey(1991)는 이에 더 나가서 생활 스트레스 척도의 유용성에 대하여 근본적인 한계가 있음을 지적하고 있다: “척도를 개선하려는 다양한 노력이 경주되어 왔으나 현재까지는 예언력을 증가시키는데 실패하였다. 스트레스와 정신병리의 연관성을 측정하는 데 있어서 척도의 한계는 근본적인 것으로 보인다”(pp. 408-409). 실제로 지금까지 개발된 대부분의 생활 스트레스 척도는 아래의 ‘역사적 배경’ 단원에서 구체적으로 지적되듯이 효용성의 한계가 있음을 살펴볼 수 있다.

한편 본 논문은 제어 이론에 기초하여 생활 스트레스에 대한 보다 정교한 개념화와 척도 구성 방법의 개선을 통하여 현재 사용되고 있는 척도보다 높은 예언력의 증가 등이 도모될 수 있다는 가정 하에 이에 대한 탐색을 시도하였다. 구체적으로 척도의 개선을 위하여는 다음과 같은 측면을 고려할 수 있을 것이다. 첫째, 잠재적 모집단에게 적절한 문항과 영역을 선택함으로써 내용타당도를 높이고, 둘째, 척도 평정 방법의 개선을 도모하여 준거 타당도를 높이고, 셋째, 생활 스트레스에 관한 적절한 이론적 틀과 개념의 정교화를 통해서 구성 타당도를 개선할 수 있을 것이다. 이곳에서는 위에서 언급한 개선점들을 제어이론적인 틀을 사용하여 시도하고자 한다. 따라서 이러한 목적을 위해서 본 논문에서는 (1)생활 스트레스에 관한 간략한 역사적 배경을 살펴보고, (2)생활 스트레스에 관한 이론적 틀을 조망한 후, (3)2개의 독립된 조사를 통해서 실증적인 탐색을 시도하고자 한다.

### 역사적 배경 : 생활스트레스 척도에 대한 비판 및 그와 관련된 논쟁들

생활 스트레스 척도는 앞에서 언급한 대로 Holmes와 Rahe(1967)의 SRRS 이후 스트레스 연구에서 가장 핵심적인 방법으로 사용되어 왔다. 한편, 심리학의 제 분야에서와 마찬가지로, Holmes와 Rahe의 척도를 비롯한 여러 생활 스트

레스 척도에 대한 비판이 제기되고 그와 관련된 논쟁이 진행되어 왔다. 생활 스트레스와 관련하여 지금까지 제기된 주요 비판점들을 제시하면 다음과 같다.

첫째로, 생활 스트레스 척도에서 사용된 생활 사건과 질병 상태간의 오염 문제다. 즉 예언 변인인 생활 스트레스와 준거 변인인 질병 상태간에 오염으로 말미암아, 설사 유의미한 관계가 나타나더라도 그에 대한 해석에 제한을 가져온다는 점이다. 예를 들어, Hudgens(1974)에 의하면, 전체 43개 사건 가운데 29개가 ‘질병 상태의 징후거나 결과’를 표현한 것이라고 비판한다. 이러한 주관적인 오염 문제를 배제해야 한다는 주장(Dohrenwend & Dohrenwend, 1974)은 오염 문제를 제거한 객관적인 척도의 개발(Dohrenwend, Krasnoff, Askenas, & Dohrenwend, 1978; Zaurta, Guaraccia, & Dohrenwend, 1986)로 나타났다. 한편 객관적 측정을 강조하는 이러한 Dohrenwend의 주장은 주관적인 평가를 강조하는 Lazarus와 일련의 논쟁을 불러일으켰다. Lazarus(DeLongis, Folkman, & Gruen, 1985)에 의하면, 동일한 사건이라 하더라도 개인이 주관적으로 어떻게 평가하느냐에 따라 그 영향과 결과가 달라진다는 것이다. 반면에 Dohrenwend & Shrout(1985)에 따르면, 앞서 언급한 대로 생활 사건을 객관적으로 측정하지 않으면 주관적인 오염(예, 우울증 환자의 경우, 실제보다 더 부정적으로 생활 스트레스를 평가·행동한다)을 피할 수 없다고 주장한다.

둘째로, 생활 스트레스 척도, 특히 SRRS에서 사용한 정적인 생활사건(positive life events)은 일반적으로 생활 스트레스 기능을 하지 않는다는 점이다. 즉, SRRS에서는 부적인 사건뿐만 아니라 정적인 사건(예, ‘뛰어난 개인적인 성취’, 28점)도 포함되어 있다. 정적인 사건을 포함시킨 이유는 비록 정적인 사건이라고 하더라도 그것이 생활상의 변화(change)를 초래하고, 그 변화에 대한 재적응(readjustment)이 필요하다는 관점에서

이다. 그러나 후속 연구들(Vinokur & Selzer, 1975; Johnson & Sarason, 1979)에 의하면, 정적인 사건의 경우는 질병과 거의 연관성이 없는 것으로 나타났다.

셋째로, 비록 생활 스트레스와 신체 및 정신 병리간에 유의한 연관성이 지속적으로 나타나고 있지만, 그 강도가 매우 미약하다는 것이다. 이 비판은 SRRS를 포함한 대부분의 생활 스트레스 척도에 해당된다. 앞에서 언급했듯이 Rabkin과 Struening(1976)에 의하면 생활 스트레스와 질병간에 상관이 .30이내며, 따라서 생활 스트레스의 질병에 대한 설명변량이 9% 이내인 점을 지적했다. 이 비판은 생활 스트레스 척도의 설명력이 대부분 건강과 관련된 문항에 의한 오염이거나, 신경증 증상의 결과거나, 또는 주관적인 편견에 기인한 것이기 때문에 생활 스트레스 척도의 효용성이 의심스럽다는 극단적인 회의적 입장(Schroeder & Costa, 1984; Coyne & Downey, 1991)까지로 이어졌으며, 그에 대한 반박(Maddi, Bartone, & Puccetti, 1987)-생활 스트레스 척도의 점수가 신체적 질병과 실제로 의미 있게 관련된다는 주장 및 결과-이 다시 제기되기도 했다.

## 생활 스트레스에 관한 이론적 고찰

### 생활 스트레스에 관한 주요 이론

생활 스트레스 척도와 관련해서 가장 큰 취약점은 대부분의 척도가 이론에 기초하지 않고 개발되고 있다는 점이다(Schroeder, & Costa, 1984). 지금까지 개발된 생활 스트레스 척도 가운데 비교적 이론적 또는 개념적 기초 위에 구성된 척도를 간략히 언급하면 다음과 같다. 우선 Holmes와 Rahe(1967)는 생활 스트레스의 핵심적 요인을 생활 스트레스 사건 후에 나타나는 재적응을 위한 변화(change)로 개념화하였다. 따라서 그들이 사용한 문항에는 긍정적인 생활 사건이라도 재적응이 기대되는 사건은 생활 스트레스 문항으로 포함되

어 있다. 그러나 후속 연구 결과, 앞에서 언급하였듯이, 부적인 생활 사건만이 생활 스트레스를 적절하게 반영하는 것으로 나타나고 있다.

Dohrenwend(1979)는 생활 속에서 경험하는 스트레스를 크게 2가지로 구분하였다. 첫째는 전쟁이나 자연적인 재앙과 같은 극단적인 스트레스고, 둘째는 보다 일반적인 스트레스다. 후자는 다시 3가지로 나누는 바, (1)어린 시절의 외상적 경험과 같은 원격적인 스트레스와, (2)배우자의 사망과 같은 최근에 발생한 단회적인 생활 스트레스와, (3)최근에 발생한 다중 생활 사건으로 구성된 생활 스트레스다. 이와 같은 구분에 의하면 소위 생활 스트레스 척도로서 연구되는 생활 스트레스는 근접된 시점에서 경험하는 다중의 생활 사건을 의미한다. 한편 Dohrenwend와 Dohrenwend(1974)는, 앞에서 언급하였듯이, 응답자의 주관적인 심리적 상태를 나타내는 문항은 가능한 대로 배제하고 객관적으로 생활사건을 측정해야 한다고 주장하고 있다.

## 생활 스트레스에 대한 제어이론적 조망

### 제어이론의 기본 개념<sup>(2)</sup>

제어이론은 제어 시스템의 안정과 변화에 대한

- 제어이론에 관한, 특히 심리학과 관련한, 주요 문헌으로는 Wiener(1948), Miller 등(1960), Powers(1973), 그리고 Carver & Scheier(1981)를 열거할 수 있다. 제어이론의 장점으로는 (1)매우 포괄적인 이론으로서 이론간의 논쟁에 대하여 유력한 방향을 제시할 수 있으며, (2)대부분의 심리학적 이론이 정태적(static)인데 비하여 동태적(dynamic)인 변화에 대한 설명을 하고 있으며, (3)특히 인간 또는 기계의 목표지향적 행동(goal-directed behavior)에 대하여 유력한 설명을 제시하고 있어서 심리학적 분야 가운데 동기와 정서, 그리고 스트레스 등과 관련해서 의미 있는 이론적 틀을 제시하고 있는 것으로 보여진다. 본 논문에서 다룬 개념은, 비록 기본적 틀은 앞에서 언급한 문헌과 관련이 있으나, 필자가 독립적으로 발전시킨 것이다(Chon, 1987; Chon, 1989; 전경규, 1989; 전경규, 김교현, 1989; 전경규, 김교현, 1990). 침언할 것은 이곳에서 언급하는 개념과 유사한 개념이 다른 이론적 배경에 의하여 진술되고 있음을 볼 수 있다(논의 참조).

이론이다. 이 이론에 의하면 제어 시스템은 일반적으로 4개의 구성요소로 되어 있으며, 이러한 기본적인 구성 요소와 환경간의 관계가 그림 1에 묘사되어 있다(Chon, 1989).

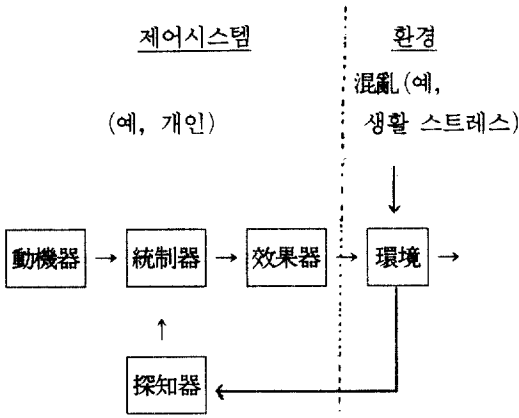


그림 1. 제어시스템과 환경간의 기본 구성요소에 대한 도해

위의 그림에서 나타난 기본적인 구성요소의 주요 기능은 다음과 같다. 탐지기는 환경으로부터 정확한 정보 획득과 관련되어 있으며, 동기기는 시스템-이곳에서는 인간-의 동기(생물학적 욕구, 심리적 소망, 사회적 규범 등)를 제공한다. 그리고 통제기는 동기기와 탐지기로부터의 정보를 비교한 후 적절한 결정을 내리는 과정과 관련되어 있으며, 효과기는 통제기로부터의 지시를 수행하여 환경에서 발생한 문제에 대한 해결책 또는 대처를 실행하는 것과 관련되어 있다(Chon & Kim, 1989).

위와 같은 제어이론적 조망은 생활 스트레스에 대하여 다음과 같은 시사점을 제공한다. 우선 생활 스트레스와 관련된 가장 기본적인 요소로는 (1) 환경으로부터 입수되는 생활 스트레스 사건에 관한 정확한 정보(탐지기), (2)그 사건이 개인에게 얼마나 중요한가에 관한 정보(동기기), (3)그 사건에 대하여 개인이 얼마나 통제가능하기에 관한 정

보(효과기), 그리고 (4)관련된 모든 정보를 취합하고 최종적인 결정 양식에 관한 정보(통제기)가 필요하다. 추가적으로 기본적인 요소와 관련해서 제어이론에서 강조되는 또 다른 정보로는 (5)탐지기 및 동기기에서 입력되는 정보간의 차이에 관한 것이다.

한편 위에서 언급된 정보들은 동일한 비중을 갖지 않는다. 즉 일반적으로는 탐지기, 동기기, 효과기에서의 정보를 통제기가 총괄하기 때문에 탐지기, 동기기, 효과기에 비하여 통제기가 상위에 위치하는 위계적 체계로 개념화된다(Chon, 1989; Kent, 1981, 그림 2 참조). 이와 같은 관점에서 보면 제어 시스템의 분석을 위해서 가장 최소한의 정보는 탐지기, 동기기, 효과기에 관한 정보로 개념화할 수 있다(전경우, 1989).

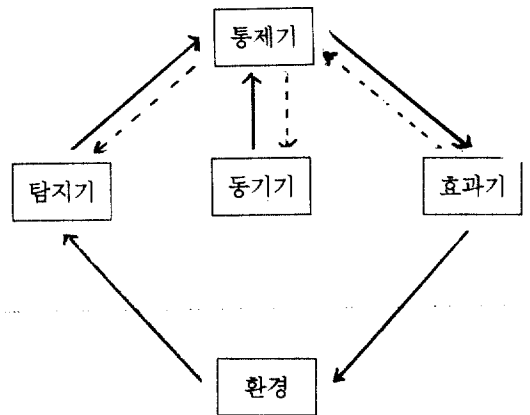


그림 2. 기본적인 구성요소간의 위계적 구조

### 생활 스트레스의 정의

제어이론적 관점에서 보면, 생활 스트레스는 다음과 같이 정의될 수 있을 것이다. 즉 생활 스트레스란 생활 환경에서의 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협하고, 이러한 위협을 충분히 대처하지 못할 때 경험하는 상태다(그림 1 참조).

위와 같은 정의는 세부적으로 다음과 같은 점을

의미한다: (1)인간이 경험하는 스트레스의 원천은 크게 내적 혼란(internal disturbances; 예, 과거 쓰라린 경험의 회상 등)과 외적 혼란(external disturbances)으로 구분할 수 있는 바, 생활 스트레스는 외적 혼란을 의미한다. (2)스트레스는 세 수준(생리-화학적, 심리-사회적, 가치-종교적 수준)에서의 항상성 유지(homeostasis)가 위협받을 때 발생한다. (3)스트레스는 위와 같은 위협에 대하여 개인적 대처(personal coping) 또는 대리적 대처(vicarious coping; 예, 사회적 지원, 신의 은혜)를 통해서 혼란을 효과적으로 해결하지 못할 때 경험한다.

### 생활 스트레스의 강도

생활 스트레스의 강도와 관련해서는, 제이론적 이론에 기초해서 볼 때, 다음과 같은 크고 작은 모델을 가정할 수 있다.

$$(1) S_I = \sum_{i=1}^N (I \times U / C)$$

여기서  $S_I$ 는 스트레스 강도에 대한 탐지기, 동기기 그리고 효과기의 영향을 의미한다. 구체적으로,  $I$ 는 생활 사건의 중요성을 의미하고,  $U$ 는 생활 사건에 대한 불확실성을 의미하고,  $C$ 는 사건에 대한 통제 가능성을 의미한다. 즉 생활 스트레스는 (1)사건이 중요할수록 그리고 (2)사건이 불확실할수록 비례적으로 증가될 것이다. 한편, (3)사건에 대한 통제가 가능할수록 스트레스 강도는 감소될 것이다. 끝으로 (4)생활 스트레스 사건의 빈도가 많을수록 비례해서 스트레스의 강도는 증가할 것이다.

위의 식으로부터 연구자의 관심과 영역에 따라서 크고 작은 모델을 도출할 수 있다. 즉 가장 최소한의 모델로는 개인 내적인 측면에서의 생활 사건의 중요성과 불확실성과 통제성을 고려할 수 있을 것이다(전경우, 1989). 그러나 위의 식에서 개인 외적 측면을 포함해서 보다 확장된 모델을 세울

수도 있을 것이다. 예컨대,  $C$ (통제성) 요인은 개인적 통제 이외에도 대리적 통제를 포함할 수 있다(Chon, 1989). 이 경우 전체적 통제성은 개인적 대처와 대리적 대처의 합으로 구성된다( $C = C_1 + C_2$ ). 또한 관련된 영역에 따라서 개인이 속한 가정 영역과 직장 영역에서의 생활 스트레스를 총화해서 개념화할 수 있을 것이다(Beehr & Bhagat, 1985).

$$(2) S_{II} = \sum_{i=1}^N P$$

여기서  $S_{II}$ 는 스트레스 강도에 대한 통제기의 영향을 의미한다.  $\sum P$ 는 일반적인 심리학적 개념으로는 문제 해결과 관련된 결정과정 내지 양식을 반영하는 성격 특질에 가깝다. 참조적으로 Miller(1978)는 시스템의 통제기에 해당하는 구성요소를 결정기(decider)로 파악하고 있다. 생활 스트레스와 관련해서는 문제가 되고 있는 사건에 대해서 얼마나 신속하게 대처하는가 또는 느리게 대처하는가? 적극적인가 혹은 소극적인가? 표현을 하는가 또는 억제적인가? 등과 같은 성격 변인을 고려할 수 있을 것이다.

$$(3) S_T = [S_I], S_{II}$$

여기서  $S_T$ 는 전체적인 스트레스 강도를 의미하며,  $S_I$ 와  $S_{II}$ 의 총화로 구성된다. 앞에서 언급한대로  $S_I$ 는 탐지기, 동기기, 효과기와 관련된 요소를 의미하고,  $S_{II}$ 는 통제기와 관련된 요소를 의미한다. 위의 식에서 [ ]의 표시는 탐지기, 동기기, 효과기에 대하여 통제기가 위계적인 구조로 기능한다는 것을 의미한다. 즉 탐지기, 동기기, 효과기의 기능을 총괄해서 통제기가 영향을 미친다는 것을 의미하고 있다.

한편 전경우·김교현(1990)에서는 아래와 같은 식을 가정했다.

$$S_I = \sum_{i=1}^N (I \times D / C)$$

여기서 가정된 개념은 위의 (1)에서 제시된 개념과 유사하다. 한 가지 차이는 D로서 이것은 개인이 바라던 상태(desired state, DS)와 현재 상태(actual state, AS)간의 차이(discrepancy)를 의미한다. 한편 (1)의 식에서 D 대신에 U를 대체한 것은 엄격한 의미에서 볼 때 D는 탐지기와 동기의 상호작용을 나타내고 있기 때문이다. 즉 D의 요소인 바라던 상태(DS)는 동기기로부터의 정보며, 현재 상태(AS)는 탐지기로부터 입수된 정보를 의미한다. 반면에 U는 탐지기가 환경으로부터 포착하는 정보의 불확실성과 관련되어 있다는 점에서 볼 때 탐지기의 고유한 기능의 효과를 살펴볼 수 있게 한다.

본 연구에서는 대학생들이 경험하는 주요 생활 스트레스를 측정하기 위한 척도를 개발하고자 하였다. 이론적으로는 제어이론적 조망에서 접근하였으며, 위에서 기술한 제어이론적 가정을 탐색하기 위해서 연구 1과 연구 2의 독립된 두 연구를 통해서 살펴보았다. 이때 스트레스 강도와 관련된 식 (1)에서 가정된 U(불확실성)은 본 연구에서는 포함하지 않았다. 왜냐하면 본 척도에서 사용한 생활 사건이 명확하다는 점과 연구에 참여한 대상이 정상집단이라는 점에서 불필요한 것으로 가정하였다.

## 연구 1

연구 1에서는 기존의 생활 스트레스 척도의 한계를 보완하기 위하여 제어이론에 토대하여 다음과 같은 탐색을 시도하였다: (1)대학생들이 주로 경험하는 생활 스트레스를 다루기 위하여 국내외 문헌과 예비조사를 통해서 8개 영역의 총 81문항으로 구성된 척도를 개발하였다. (2)생활 스트레스와 관련한 소위 객관적 측정 대 주관적 측정의 논쟁을 포괄적으로 수용하기 위하여, 생활 사건은 가능한 대로 객관적으로 기술하는 한편, 사건에 대한 개인의 중요도를 동시에 평가하게 하였다. (3) 아울러 생활 스트레스에 대한 평정치로서 빈

도나 앞에서 언급한 중요도 이외에도, 이탈도와 통제도에 대한 평정을 함께 하도록 구성하였다. 본 연구를 통해서 예견되는 결과는 정신적 또는 신체적 병리가 (1)빈도, (2)중요도, (3)이탈도와 정비례하는 반면, (4)통제도와는 반비례할 것으로 가정하였다.

## 방 법

### 문항 구성

생활 스트레스 척도에 사용한 문항들은 국내외의 문헌연구와 예비조사를 통해 얻어진 스트레스와 대처에 관한 자유반응을 참조하여 얻어졌다. 구체적으로 언급하면, 문헌 연구로는 원호택, 이명선, 김순진(1989), 최해림(1985), 그리고 김광운(1989)의 국내 문헌과 Holmes와 Rahe(1967), Dohrenwend 등(1978), Johnson과 Sarason(1979), Maddi 등(1987) 및 Zautra 등(1986)의 국외 문헌을 주로 참고하였다. 또한 예비조사를 통해서 99명의 대학생들에게 대학 생활 속에서 경험하는 스트레스와 그에 대한 대처를 개방식 질문지를 사용하여 수집·분석하였다. 이러한 과정을 통해서, 대학생들이 주로 경험하는 스트레스 영역으로서 8개 영역이 가정되었으며, 해당 문항으로서 총 81문항이 채택되었다. 구체적으로 척도에 사용된 영역은 학교의 제반생활 문제, 이성관계, 가치 및 종교문제, 친구관계, 장래 및 진로문제, 경제문제, 가족관계 그리고 학업문제이었다. 이때 선정된 생활 스트레스 문항은 (1)부적인 생활 사건으로 한정하였으며, (2)가능한 대로 객관적으로 기술하고자 시도하였다(Zautra, 1986 참조).

### 참여자

조사는 예비문항을 만들기 위해 실시된 예비조사와 문항 선정 후에 준거 변인과 함께 실시된 본 조사의 두 차례로 나누어 실시되었다. 먼저, 예비조사에 참여한 학생들은 서울의 S대학교(60명)와 대전의 C대학교 학생들(39명)이었다. 한편, 본

조사에 참여한 학생들도 서울의 S대학교(92명)와 대전의 C대학교 학생들(100명)이었는데, 이들의 학년별 및 성별 분포는 다음과 같다: 학년별; 1학년(4), 2학년(53), 3학년(80), 4학년(48), 미상(7); 성별; 남자(82), 여자(108), 미상(2). 이 결과에서 볼 수 있듯이 1학년 학생의 참여는 본 조사 대상에서 원칙적으로 배제하였다. 그 이유는 본 척도에서 다른 생활 스트레스 경험 기간이 지난 1년이므로 1학년 학생들의 경우 고등학생으로서의 경험이 포함될 수 있다는 점에서 가능한 대로 제외시켰다. 한편 예비조사와 본 조사에 참여하는 학생은 중복되지 않도록 하였다.

### 절 차

원래 본 연구는 다음과 같은 3단계의 절차를 계획하였다. 먼저 1단계에서는 관련된 문헌 연구와 개방식 질문지를 통해 예비 문항들을 선정하고, 2단계에서는 예비 척도에 대한 문항분석 과정을 통해 적절한 문항들을 선정하며, 3단계에서는 최종적인 문항으로 구성된 생활 스트레스 척도와 준거 척도를 함께 실시해서 척도의 신뢰도와 타당도를 검토하고자 했다. 그러나 실제로는 2단계와 3단계를 병합해서 동시에 실시하였다. 한편 조사는 집단으로 실시되었다.

### 조사 도구

#### 생활 스트레스 척도

본 연구에서 사용된 생활 스트레스 척도는 4가지 평정을 하도록 구성되었다. 우선 전통적인 방법대로 각 사건에 대한 경험 빈도를 평정케 하였다. 이때 각 참여자는 지난 1년(12개월) 동안에 경험한 사건을 3점 척도(전혀 경험하지 않았다면 0, 1-3회 경험했다면 1, 그리고 3회 이상 경험한 경우 2)로 표시하도록 하였다. 나머지 3가지 평정은 중요도, 이탈도 및 통제도에 대한 평정으로써 전체 스트레스 사건 가운데 지난 1년 동안에 1회 이상 경험한 사건에 한정해서 평정을 하도록 하였다. 이때 중요도는 그 사건이 얼마나 중요했는가

를, 이탈도는 그 사건이 원하던 상태로부터 어느 정도 이탈되었는가를 그리고 통제도는 그 사건에 대하여 얼마나 통제가능했는가를 평정토록 하였다. 이때 역시 각 평정은 3점 척도(0-전혀, 1-보통, 2-매우)를 사용하였다.

#### 간이 정신진단 검사(SCL-90-R)

생활 스트레스에 의한 효과를 측정할 수 있는 준거 척도로 간이 정신진단 검사(SCL-90-R; 김광일, 김재환, 원호택, 1984)가 사용되었다. 간이 정신진단 검사는 9개의 하위 척도를 나타내는 90 문항으로 구성되어 있으며, 구체적으로 신체화, 강박증, 대인민감성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증을 포함하고 있다. 척도의 신뢰도(검사-재검사 신뢰도, .73에서 .83)와 타당도는 만족할 만한 수준인 것으로 보고되고 있다. 본 연구에서 간이 정신진단 검사를 사용한 이유는 생활 스트레스에 의한 정신 병리 측면과 신체 병리 측면을 동시에 측정할 수 있다는 점과, 현재까지 국내에서 출판된 검사 가운데 일반 대학생들의 병리 수준을 비교적 잘 반영할 수 있다는 점 때문이었다.

## 결 과

#### 기초분석

얻어진 자료가 서울과 대전에 위치한 2개의 상이한 대학에 재학하는 학생들로부터 표집되었으므로, 두 집단간에 유의한 차이가 있는지를 살펴 보았다. 이를 위해 대학집단×생활 스트레스 하위척도(빈도)에 대한 F검증을 실시하였다. 그 결과, 두 집단간에는 아무런 차이가 없었다. 따라서, 추후 분석에서는 양집단을 통합한 자료를 사용하여 분석하였다. 이와 같이 통합한 자료를 사용하여 지난 1년 동안 경험한 생활 스트레스 빈도에 대한 각 하위척도별 평균과 표준편차를 산출한 결과 아래와 같았다: 학교의 제반생활문제 (M=10.7,

SD=3.0), 이성관계(M=4.4, SD=3.1), 가치관 및 종교문제(M=9.2, SD=3.2), 친구관계(M=6.7, SD=3.9), 장래 및 진로 문제(M=7.0, SD=3.4), 경제문제(M=6.1, SD=3.9), 가족관계(M=4.6, SD=3.4), 학업문제(M=7.7, SD=3.3).

**문항분석 및 내적 합치도**

척도에서 사용한 각 문항에 대한 문항-전체 상관계수, 그리고 Cronbach의  $\alpha$ 를 산출한 결과, 총 81문항 가운데 6문항이 삭제되었다. 구체적으로는 이성관계, 가치관 및 종교문제, 친구관계, 장래 및 진로 문제, 경제문제 그리고 가족관계 영역에서 1개 문항씩이 제외되었다. 이와 같이 6문항을 제외한 후 각 하위척도별로  $\alpha$ 값을 산출한 결과는 다음과 같았다: 학교의 제반생활문제(.52), 이성관계(.72), 가치관 및 종교문제(.69), 친구관계(.68), 장래 및 진로문제(.80), 경제문제(.82), 가족관계(.77), 학업문제(.74). 이 결과는 '학교의 제반생활' 영역을 제외하고는 Nunnally

(1978)가 제시한 .60이상을 넘는 것으로 나타남으로써, 본 척도가 최소한 연구용으로 가치가 있는 것으로 나타났다.

**생활 스트레스 척도와 간이 정신진단(SCL-90-R) 검사**

생활 스트레스 척도와 간이 정신진단 검사(SCL-90-R)간의 연관성을 알아보기 위해 상관계수를 산출하였으며, 그 결과가 표 1에 제시되어 있다. 이때 생활 스트레스는 빈도에 의해 산출하였다. 그 결과, 8개의 생활 스트레스 하위척도 가운데 학교의 제반생활, 가치관 및 종교, 친구관계, 장래 및 진로, 그리고 학업척도에서 간이 정신진단 검사와 전반적으로 유의한 상관을 나타내었다. 반면에 나머지 3개 하위척도(이성관계, 경제, 가족관계)에서는 유의한 상관이 나타나지 않았다.

앞에서 언급하였듯이, 본 생활 스트레스 척도는 참여자들로부터 4개의 평정치를 반응하도록 구성되었다. 이렇게 평정된 생활 스트레스 척도의 경

표 1. 생활 스트레스 하위척도와 SCL-90-R간의 상관

|      | 1                | 2   | 3                | 4                | 5                | 6                | 7                | 8                | 전체               |
|------|------------------|-----|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| SOM  | .18 <sup>a</sup> | .05 | .27 <sup>b</sup> | .18              | .26 <sup>b</sup> | .00              | .22 <sup>a</sup> | .22 <sup>a</sup> | .28 <sup>b</sup> |
| OC   | .21 <sup>a</sup> | .07 | .30 <sup>b</sup> | .36 <sup>b</sup> | .35 <sup>b</sup> | .17              | .18              | .35 <sup>b</sup> | .41 <sup>b</sup> |
| IS   | .22 <sup>a</sup> | .10 | .28 <sup>b</sup> | .40 <sup>b</sup> | .39 <sup>b</sup> | .21 <sup>a</sup> | .16              | .40 <sup>b</sup> | .44 <sup>b</sup> |
| DEP  | .21 <sup>a</sup> | .12 | .32 <sup>b</sup> | .32 <sup>b</sup> | .40 <sup>b</sup> | .12              | .16              | .31 <sup>b</sup> | .40 <sup>b</sup> |
| ANX  | .21 <sup>a</sup> | .08 | .34 <sup>b</sup> | .36 <sup>b</sup> | .37 <sup>b</sup> | .06              | .15              | .32 <sup>b</sup> | .38 <sup>b</sup> |
| HOS  | .11              | .14 | .26 <sup>b</sup> | .23 <sup>a</sup> | .29 <sup>b</sup> | .07              | .10              | .29 <sup>b</sup> | .30 <sup>b</sup> |
| PHOB | .13              | .03 | .15              | .27 <sup>b</sup> | .24 <sup>b</sup> | .10              | .10              | .24 <sup>b</sup> | .26 <sup>b</sup> |
| PAR  | .24 <sup>b</sup> | .07 | .29 <sup>b</sup> | .31 <sup>b</sup> | .34 <sup>b</sup> | .20 <sup>a</sup> | .15              | .27 <sup>b</sup> | .38 <sup>b</sup> |
| PSY  | .22 <sup>b</sup> | .12 | .39 <sup>b</sup> | .30 <sup>b</sup> | .30 <sup>b</sup> | .10              | .12              | .25 <sup>b</sup> | .36 <sup>b</sup> |
| ADD  | .13              | .06 | .29 <sup>b</sup> | .20 <sup>a</sup> | .19 <sup>a</sup> | .07              | .05              | .16              | .25 <sup>b</sup> |
| GSI  | .22 <sup>a</sup> | .10 | .34 <sup>b</sup> | .35 <sup>b</sup> | .38 <sup>b</sup> | .13              | .18              | .34 <sup>b</sup> | .41 <sup>b</sup> |

Note : <sup>a</sup> p<.05 ; <sup>b</sup> p<.01

1, 학교의 제반생활; 2, 이성관계; 3, 가치관 및 종교; 4, 친구관계; 5, 장래 및 진로; 6, 경제; 7, 가족관계; 8, 학업

SOM, 신체화; OC, 강박증; IS, 대인민감성; DEP, 우울; ANX, 불안; HOS, 적대감; PHOB, 공포불안; PAR, 편집증; PSY, 정신증; ADD, 추가문항; GSI, 전체지수



험빈도, 중요도, 이탈도, 통제도 점수와 SCL-90-R척도의 하위척도 점수와의 상관을 산출한 결과가 표2에 제시되어 있다.

표2에서 보는 대로, 단순한 빈도뿐만 아니라 중요도나 이탈도 점수가 SCL-90-R점수와 유의한 상관관계를 나타냄으로써 탐색적 가설(1), (2), (3)이 지지되었다. 한편, 탐색적 가설(4)와는 달리, 통제도 점수는 SCL-90-R과 역상관을 나타내지 않았다.

표2. 빈도, 중요도, 이탈도, 통제도 평정치와 SCL-90-R간의 상관

|     | 빈도               | 중요도              | 이탈도              | 통제도              |
|-----|------------------|------------------|------------------|------------------|
| SOM | .28 <sup>b</sup> | .34 <sup>b</sup> | .31 <sup>b</sup> | .13              |
| DEP | .44 <sup>b</sup> | .46 <sup>b</sup> | .47 <sup>b</sup> | .16              |
| ANX | .42 <sup>b</sup> | .46 <sup>b</sup> | .43 <sup>b</sup> | .27 <sup>b</sup> |
| HOS | .35 <sup>b</sup> | .39 <sup>b</sup> | .37 <sup>b</sup> | .20 <sup>a</sup> |

Note 1. SCL-90-R의 하위척도의 명칭은 표1에서의와 같음.

## 논 의

연구 1에서는 대학생용으로 적절한 생활 스트레스 척도의 개발을 시도하였는 바, 특히 지금까지 개발된 생활 스트레스 척도의 한계를 보완하기 위해 제어이론에 기초하여 새로운 평정법과 방법을 시도하였다. 구체적으로는 (1)국내외 문헌 연구와 예비조사를 통해서 대학생들이 경험하는 8개 영역의 총 81문항으로 구성된 생활 스트레스 척도를 개발하였으며, (2)생활 스트레스 연구에서 논란이 되고 있는 객관적 측정과 주관적 측정의 장점을 포괄적으로 수용하기 위하여, 척도에 사용한 생활 사건의 문항을 가능한 대로 객관적으로 기술한 반면, 주관적 측정을 위하여 생활 사건에 대한 중요도를 함께 측정함으로써 객관적 측면과 주관적 측면을 동시에 수용하였다. (3)아울러 생활 사건에

대한 단순한 경험 빈도만을 평정시키는 대신에 중요도, 이탈도 그리고 통제도에 대한 평정을 포함시켰다.

그 결과 서론에서 예견한 대로 빈도, 중요도, 이탈도 평정점수와 준거 변인인 간이 정신진단 검사 간에 유의한 정적 상관이 나타났다. 한편, 통제도의 경우, 예언과 달리, 간이 정신진단 검사와 유의한 상관이 나타나지 않았다. 이러한 결과는 추후 연구에서 통제도 평정을 보다 효과적으로 측정하기 위하여 단극적인 3점 척도로 하는 대신 양극적인 5점 척도(-2, 전혀 통제할 수 없었다; 0, 그저그렇다; 2, 매우 통제할 수 있었다)로 평정시키는 것이 필요함을 시사하고 있다.

## 연구 2

연구 2에서는 연구 1에서 나타난 결과를 토대로 보다 개선된 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발을 시도하였다. 보다 구체적으로 언급하면 다음과 같다: (1)잠재적 모집단인 한국 대학생에게 보다 적절한 문항과 영역을 포함하고자 시도하였으며; (2)연구 1에서 통제도와 준거 변인간에 역상관이 나타나지 않은 점에 유의하여 통제도에 대한 평정을 단극적인 3점 척도(0, 1, 2) 대신에 양극적인 5점 척도(-2, -1, 0, 1, 2)를 사용하였으며; (3)연구 1에서 사용한 4가지 평정에 추가하여 심각도에 관한 평정을 추가시킴으로써 이와 같은 5가지 가능한 평정 방법 가운데 생활 스트레스의 효과를 잘 반영하는 모델을 실증적으로 알아내고자 하였다. 한편 연구 1과 동일하게 생활 스트레스 문항으로서 부적인 생활 사건만으로 구성하였으며, 사건에 대한 기술은 가능한 한 객관적인 사건을 나타내도록 하였다.

## 방 법

### 참여자

참여자는 서울에 위치한 S대학교 학생 118명과 대전에 위치한 C대학교 학생 145명으로 총 263명이었다. 참여자의 성별 구성은 남학생 134명(서울 79명; 대전 55명)과 여학생 129명(서울 39명; 대전 90명)이었으며, 학년별 구성은 1학년(148명), 2학년(49명), 3학년(27명), 4학년(38명)으로 이루어졌다. 참여자의 구성에서 연구 1과 뚜렷한 차이는 1학년생이 대거 참여하였다는 사실이다. 앞에서 언급하였듯이, 연구 1에서는 되도록 1학년을 제외시켰다. 반면, 참여자의 반응이 척도에서 제시된 생활 사건에 한정해서 나타난다는 점을 고려하여 1학년 대학생인 경우에도 연구 2에서는 포함시켰다.

## 절 차

조사는 강의 시간을 이용하여 집단으로 실시되었다. 참여자들은 실험에 참여하는 대가로 실험 점수 2점을 제공받았으며, 실험은 일단의 질문지로 구성된 한 조의 소책자를 이용하여 실시되었다. 질문지의 순서는 생활 스트레스 질문지 A, 생활 스트레스 질문지 B 그리고 간이 정신진단 검사 등의 순서로 배열되어 있었다. 생활 스트레스 질문지 A에서는 스트레스 사건에 대한 심각도와 경험 빈도에 대한 평정을 하도록 하였고, 생활 스트레스 질문지 B에서는 사건에 대한 중요도, 이탈도 그리고 통제도에 대한 반응을 하도록 구성하였다. 이때 이 3가지 평정은 스트레스 질문지 A의 경험 빈도에서 지난 1년 동안 경험한 사건에 한정해서 반응하도록 지시하였다.

## 조사 도구

생활 스트레스 척도 예비 질문지. 예비조사를 위해서 사용한 질문지는 연구 1에서 사용한 척도를 수정한 것으로 9개 영역을 나타내는 총 101문항으로 구성하였다. 9개 영역은 연구 1에서 사용한 8개 영역에 덧붙여서 교수와의 관계영역을 추가로 포함하였다. 이곳에 포함된 문항은 연구 1에

서 문항-전체 상관이 낮은 문항을 삭제하고, 각 영역에 적절하다고 생각되는 새로운 문항을 추가하였다. 추가된 문항은 특히 국내에서 보고된 대학생활 적응 연구 결과를 많이 참조하여 사용하였다. 이렇게 구성된 예비 질문지를 서울에 위치한 S대학교 야간 대학생 30명에게 실시한 후 문항 분석을 통해서, 학교의 제반생활 영역 전체문항과, 나머지 영역에서도 신뢰도가 낮은 문항을 일부 제거하였다. 학교의 제반생활 영역을 제외한 이유는 연구 1과 예비조사 모두에서 준거 척도와의 상관이 낮다는 사실과 요인구조가 여러 차원으로 나타났기 때문이다. 위와 같은 과정을 통하여 연구 2에서 사용할 최종적인 질문지로서 8개 영역의 총 80문항으로 구성된 질문지가 완성되었다.

생활 스트레스 척도 본 질문지. 연구 2에서 사용한 척도를 연구 1에서 사용한 척도와 주요한 점을 비교하면 다음과 같다: (1) 교수와의 관계가 새로운 영역으로 추가되었으며 총 80문항으로 구성되었다; (2) 각 문항별로 5개의 반응-경험빈도, 심각도, 중요도, 이탈도, 통제도-을 하도록 구성함으로써 심각도에 대한 평정을 추가하였다. 여기서 심각도는 그 사건이 얼마나 심각하게 영향을 미쳤는가를 측정하였다; (3) 통제도는 보다 세분화된 반응을 얻기 위해서 3점 척도 대신에 5점 척도를 사용하였다. 한편 본 척도에서도 연구 1에서 사용한 척도와 동일하게, (1)부적인 생활 사건만으로 문항을 구성하였으며, (2)사건에 대한 기술은 가능한 대로 객관적인 사건을 나타내도록 하였다.

간이 정신진단 검사. 간이 정신진단 검사(김광일, 김재환, 원호택, 1984)에 대하여는 연구 1에서 언급한 바 있다. 한편 본 연구에서는 일반 대학생에게 보다 적절하다고 생각되는 다음과 같은 4개의 하위 척도만을 발췌하여 사용하였다: 불안, 우울, 신체화, 적개심.

## 결 과

본 연구의 목적에 따라서 결과 분석은 다음과 같

은 세 부분으로 나누어서 보고하고자 한다. 우선 (1)새롭게 수정, 개선한 생활 스트레스 척도의 신뢰도와 타당도를 살펴보고, (2)생활 스트레스 척도와 준거 척도인 간이 정신진단 검사간의 상관을 살펴본 후, 끝으로 (3)척도에서 사용한 평정치의 적절성에 대한 분석을 하고자 한다.

### 생활 스트레스 척도의 신뢰도 : 내적 일치도

본 연구에서 사용한 생활 스트레스 척도의 신뢰도를 알아보기 위해서 Cronbach  $\alpha$ 를 산출하였다. 그 결과, 척도에 포함된 각 영역의 Cronbach  $\alpha$ 가 .66에서부터 .81로 나타났다. 이때 내적 일치도는 심각도와 경험빈도 2가지를 별도로 산출하였으며, 편의상 심각도에 관한 내적 일치도는 괄호 안에 제시하였다: 친구관계 .66(.77); 경제문제 .81(.84); 진로 및 장래 문제 .81(.83); 가족관계 .81(.84); 학업문제 .72(.77); 교수와의 관계 .73(.79); 이성관계 .71(.84); 가치관 및 종교문제 .73(.76). 이 결과는 본 연구에서 사용한 각 하위 척도가 모두 만족할 만한 수준임을 보여주고 있다.

### 생활 스트레스 척도의 타당도 : 요인 분석<sup>(3)</sup>

척도의 요인구조가 본 연구자들이 개념적으로 가정한 하위 영역들과 얼마나 일치하는지를 밝히기 위해 다음과 같은 방식으로 요인분석을 했다. 먼저, 8개의 하위 영역을 크게 “대인 관계”와 “당면 과제”의 두 차원으로 묶었다. “대인 관계” 차원에는 ‘친구 관계’, ‘이성 관계’, ‘가족 관계’ 및 ‘교수와의 관계’ 등이 포함되며, 이 영역들은 모두 중요한 대인 관계와 관련된 생활 사건들로 구성되어 있다. 한편, “당면 과제”에 소속되는 하위 영역들은 ‘학업 문제’, ‘장래 및 진로 문제’, ‘경제 문제’ 그리고 ‘가치관 및 종교 문제’ 등이며, 이 영역들

은 공통적으로 대학생들이 당면하고 해결해야 할 과제와 관련된 문항으로 구성되어 있다. 이에 따라서 각기 40문항으로 구성되는 “대인 관계”와 “당면 과제” 차원을 대상으로, 생활 사건의 경험 빈도에 대한 평정치를 사용하여 2개의 독립적인 요인 분석을 했다: (1)추출 요인의 수를 미리 지정하지 않고 요인분석을 했으며, (2)또 다른 분석에서는 본 척도를 구성할 때 상정했던 각 차원별 하위 영역 수인 4를 지정하여 분석했다. 이렇게 두 차원별로 각기 두 번씩의 분석이 이루어져 모두 4번의 분석이 이루어졌다. 모든 분석에서 요인의 추출방법은 주성분(principal component)법을 사용했으며, 축 회전 방법은 Varimax법을 썼다. 추출 요인 수를 미리 지정하지 않은 경우의 요인 추출 기준은 고유가 1.0 이상으로 잡았다.

우선 요인 수를 사전에 지정하지 않고 요인분석을 한 결과 다음과 같았다: (1)“대인 관계” 영역에서는 12개(설명 변량 59.6%), “당면 과제” 영역에서는 11개(설명 변량 59.0%)의 요인이 추출되었다: (2)“대인 관계” 영역의 경우, 추출된 12개 요인 중 제7요인까지가 연구에서 상정한 4개의 영역의 부차적인 하위 영역으로 구성되어 있음을 보이고 있었다. 즉 가족 관계는 제1요인, 이성 관계는 제2 및 4요인, 친구 관계는 제3요인 그리고 교수와의 관계는 제 5, 6 및 7요인으로 묶였다: (3)“당면 과제” 영역의 경우, 11개 요인 중 제10요인까지가 연구에서 상정한 4개 영역에 부차적으로 구성되어 있음을 보이고 있었다. 즉 경제 문제는 제1 및 7요인, 장래 및 진로 문제는 제 2, 3 및 9요인, 가치관 및 종교 문제는 제 4, 5 및 10요인 그리고 학업 문제는 제6 및 8요인으로 묶였다: (4)위의 분석에서 2개 이상의 하위 구조로 구성된 영역을 이성 관계를 예를 들어서 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.(제2요인, 이성과의 관계 약화): ‘이성 친구와 심하게 싸웠다’, ‘이성 친구와의 사이가 매우 악화되었다.’ ‘이성 친구와 헤어졌다’; (제4요인, 이성과의 관계): ‘내가 좋아하는 여성이 나의 마음을 몰라 주었다’, ‘이성과의 관계

3. 요인 분석결과에 대한 자세한 정보나 기타 문의 사항은 첫번째 필자에게로 다음과 같은 주소로 연락 바람. 주소: 대구시 남구 대명3동 대구대학교 심리치료학과

에서 어느 정도 깊이 가야 할지 고민했다’, ‘이성과의 성문제 때문에 고민했다’, ‘이성친구가 나 외에 다른 사람에게 관심이 있음을 알았다’, ‘원하지 않는 이성 친구가 접근해 왔다’. 이 결과는, 비록 연구에서 상정한 요인보다는 요인의 수가 많게 나타났으나, 그 요인들이 연구에서 상정했던 구성개념으로 유의미하게 묶을 수 있음을 보여주고 있다.

한편 추출 요인 수를 4개로 지정해서 요인분석을 한 결과는 다음과 같았다: (1)“대인 관계” 차원에서는 연구에서 상정했던 것과 같은 4개의 독립적인 요인 구조로 나타났으며, 이 4요인에 의해서 설명되는 변량은 33.8%로 나타났다; (2)“당면과제” 차원에서도 역시 연구에서 상정했던 것과 동일한 4개의 독립적인 요인 구조로 나타났으며, 이때의 설명 변량은 37.1%였다. 이와 같은 요인 분석 결과를 총체적으로 살펴볼 때, 본 연구에서 사용된 대학생용 생활스트레스 척도는 연구에서 상정한 영역들로 구성되어 있음을 보여주고 있다. 요약하면, 본 연구에서 사용한 척도의 신뢰도와 타당도가 모두 만족할 만한 수준으로 나타났다. 따라서 추후 분석에서는 문항의 삭제 없이 원래 사용한 80문항을 그대로 사용해서 분석하고자 한다.

### 생활 스트레스 척도와 간이 정신진단 검사

연구 2에서도 생활 스트레스 척도와 간이 정신진단 검사와의 연관성을 알아보기 위해 각 하위척도별로 상관계수를 산출하였으며, 그 결과가 표 3

에 제시되어 있다. 이때 생활 스트레스는 경험 빈도에 의해 산출하였다. 그 결과, 생활 스트레스 척도와 간이 정신진단 척도 사이에 전반적으로 유의한 상관을 나타냈으며, 유의도 수준이 대부분  $p = .001$  수준이었다. 단 예외적으로 경제문제 영역은 간이 정신진단 검사의 4개의 하위척도 가운데 적개심 척도에서만 유의한 결과를 나타냈다. 이 결과는 연구 1인 경우 3개 하위 영역(이성관계, 경제문제, 가족관계)에서 간이 정신진단 검사와의 유의한 상관이 나타나지 않았던 것에 비교해볼 때 척도가 개선되었음을 보여주고 있다.

### 생활 스트레스 척도 평정법에 대한 제어이론적 모델 검증

앞에서 언급한 대로 연구 2에서 사용한 생활 스트레스 척도는 각 문항에 대하여 5가지 평정으로 측정하였다. 이렇게 한 문항마다 다양한 측면에서의 평정치를 구한 것은 제어이론에서 가정하고 있는 구성요소들에 대한 탐색을 하기 위한 것이었다. 측정된 5가지 평정치 가운데 어떠한 평정치가 이 본 연구에서 사용한 준거변인에 대하여 유의한 예언 변인인가를 알아내기 위해서 일련의 회귀분석을 실시하였다. 구체적으로는 후발적 단계적 회귀분석(backward stepwise regression)을 사용하였으며, 결과는 표 4에 제시되어 있다.

표 4에서 나타나고 있듯이, 준거 변인에 대하여 빈도, 중요도 및 통제도가 주요한 예언 변인으로 나타나고 있다. 이 가운데 통제도는, 서론에서 가

표3. 생활 스트레스 영역과 간이 정신진단 검사 하위척도간의 상관

|     | 대                | 인                | 관                | 계                | 당                | 면                | 과                | 제                |
|-----|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|     | 이성               | 친구               | 가족               | 교수               | 가치·종교            | 학업               | 장래·진로            | 경제               |
| 신체화 | .23 <sup>b</sup> | .24 <sup>b</sup> | .21 <sup>b</sup> | .21 <sup>b</sup> | .22 <sup>b</sup> | .14 <sup>b</sup> | .19 <sup>b</sup> | .08              |
| 우울  | .29 <sup>b</sup> | .34 <sup>b</sup> | .25 <sup>b</sup> | .27 <sup>b</sup> | .40 <sup>b</sup> | .30 <sup>b</sup> | .31 <sup>b</sup> | .09              |
| 불안  | .29 <sup>b</sup> | .36 <sup>b</sup> | .30 <sup>b</sup> | .25 <sup>b</sup> | .41 <sup>b</sup> | .25 <sup>b</sup> | .34 <sup>b</sup> | .11              |
| 적개심 | .28 <sup>b</sup> | .29 <sup>b</sup> | .23 <sup>b</sup> | .22 <sup>b</sup> | .27 <sup>b</sup> | .26 <sup>b</sup> | .22 <sup>b</sup> | .14 <sup>a</sup> |

Note: <sup>a</sup>  $p < .05$ ; <sup>b</sup>  $p < .001$

표4. 스트레스 평정치들의 후발적 단계적 회귀분석 결과 요약

| 변인             | b     | B     | SEB  | t                  |
|----------------|-------|-------|------|--------------------|
| (1) 불안         |       |       |      |                    |
| 경험빈도           | .116  | .317  | .030 | 3.83 <sup>c</sup>  |
| 중요도            | .057  | .175  | .027 | 2.12 <sup>a</sup>  |
| R <sup>2</sup> | .22   |       |      |                    |
| (2) 우울         |       |       |      |                    |
| 통제도            | -.056 | -.124 | .024 | -2.26 <sup>a</sup> |
| 경험빈도           | .131  | .276  | .039 | 3.39 <sup>c</sup>  |
| 중요도            | .091  | .216  | .034 | 2.66 <sup>b</sup>  |
| R <sup>2</sup> | .25   |       |      |                    |
| (3) 적개심        |       |       |      |                    |
| 통제도            | -.032 | -.174 | .010 | -3.04 <sup>b</sup> |
| 경험빈도           | .049  | .256  | .014 | 3.50 <sup>c</sup>  |
| R <sup>2</sup> | .16   |       |      |                    |
| (4) 신체화        |       |       |      |                    |
| 경험빈도           | .202  | .258  | .059 | 3.44 <sup>c</sup>  |
| R <sup>2</sup> | .09   |       |      |                    |

Note. <sup>a</sup> p<.05 ; <sup>b</sup> p<.01 ; <sup>c</sup> p<.001

정하고 있듯이, 생활 스트레스의 영향을 완충시키는 요인임을 보여주고 있다. 반면에 심각도와 이탈도는 어느 준거 변인에 대하여도 유의한 예언을 하지 못하였다. 이 결과는 본 척도에서 사용한 5가지 평정 양식 가운데 빈도, 중요도 그리고 통제도에 대한 평정치만으로도 준거 변인들에 대한 충분한 예언을 할 수 있음을 보여주고 있다. 또한 이 결과는 빈도에 관한 평정치 이외에 중요도와 통제

도를 추가적으로 회귀방정식에 포함시킨 경우 설명 변량이 25% 정도까지 증가됨을 보여주고 있다.

참조적으로 연구 2에서 나타난 결과와 연구 1에서 나타난 결과를 토대로, 생활 스트레스 척도의 경험 빈도, 중요도, 통제도 평정치와 간이 정신진단 검사의 하위척도 간의 상관을 표로 제시하면 표 5와 같다. 표 5에서 보는 대로 연구 1의 결과와 연구 2의 결과 가운데 가장 뚜렷한 차이는 연구 1에서는 통제도와 준거 변인 사이에 정적인 상관이 일부 하위척도에서 나타난 반면, 연구 2에서는 통제도와 준거변인 사이에 부적 상관이 나타나고 있다는 점이다. 연구 2에서 나타난 결과는 서론에서 언급한 제어이론적 예언과 일치하는 결과다.

## 전체 논의

본 연구에서는 제어 이론에 기초하여 대학생들에게 적절한 생활 스트레스 척도의 개발을 시도하였다. 이 목적을 위하여 다음과 같은 구체적 주제를 갖고 접근하였다. 첫째, 대학생들에게 중요한 생활 스트레스의 영역과 문항은 어떤 것들인가? 둘째, 생활 스트레스에 대한 보다 정교한 개념적, 이론적 접근은 가능한가? 아울러 생활 스트레스와 관련된 논쟁에 대한 해결점은 가능한가? 셋째, 보다 신뢰롭고 타당한 척도를 개발할 수 있는가?

표5. 경험빈도, 중요도, 통제도 평정치와 SCL-90-R간의상관(연구1, 연구2 요약)

|     | 연구1              |                  |                  | 연구2              |                  |                   |
|-----|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|
|     | 빈도               | 중요도              | 통제도              | 빈도               | 중요도              | 통제도               |
| 신체화 | .28 <sup>c</sup> | .34 <sup>c</sup> | .13              | .35 <sup>c</sup> | .32 <sup>c</sup> | -.10              |
| 우울  | .44 <sup>c</sup> | .46 <sup>c</sup> | .16              | .47 <sup>c</sup> | .46 <sup>c</sup> | -.19 <sup>c</sup> |
| 불안  | .42 <sup>c</sup> | .46 <sup>c</sup> | .27 <sup>c</sup> | .46 <sup>c</sup> | .43 <sup>c</sup> | -.11 <sup>a</sup> |
| 적개심 | .35 <sup>c</sup> | .39 <sup>c</sup> | .20 <sup>b</sup> | .39 <sup>c</sup> | .37 <sup>c</sup> | -.22 <sup>c</sup> |

Note. <sup>a</sup> p<.05 ; <sup>b</sup> p<.01 ; <sup>c</sup> p<.001

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. (1) 대학생들에게 스트레스가 되는 주요 영역은 8개 영역으로서 대인관계 차원에서는 이성관계, 친구관계, 가족관계, 교수와의 관계 영역들이며 대학생들이 경험하는 당면과제 차원에서는 가치관 및 종교, 장래 및 진로, 학업, 경제 영역으로 나타났다. (2) 정신·신체 병리에 미치는 생활 스트레스의 효과는 ① 생활 사건이 중요할수록, 그리고 ② 생활 사건이 빈번할수록 비례해서 나타났으며, 반면에 ③ 사건에 대한 통제 가능성이 높을수록 완화되었다. 통제가능성의 완충효과는 연구 1에서는 나타나지 않았으나, 평정방식을 보다 세분화한 연구 2에서는 예견한대로 나타났다. (3) 생활 스트레스 연구에서 가장 핵심적인 논쟁의 하나이었던 객관적 측정과 주관적 측정에 대한 포괄적 수용이 가능한 것으로 나타났다. 즉 객관적 측정을 강조하기 위해서 가능한대로 생활 스트레스 문항을 객관적으로 기술하였으며, 반면에 주관적인 측정을 고려하기 위하여 각 문항에 대한 개인적인 중요도를 평정시킴으로써 객관적 측정과 주관적 측정의 장점을 살릴 수 있었다. (4) 연구에서 사용한 생활 스트레스 척도의 신뢰도와 타당도가 만족할만하게 나타났다. 먼저 신뢰도와 관련해서는 각 하위 척도별 Cronbach  $\alpha$ 가 경험 빈도로 산출했을 경우 .66으로부터 .81로 나타났다: 친구관계(.66), 경제문제(.81), 진로 및 장래 전망문제(.81), 가족관계(.81), 학업문제(.72), 교수와의 관계(.73), 이성관계(.71), 가치관 및 종교문제(.73)로 나타났다. 또한 요인 분석 결과 연구자가 가정 한 영역들과 유사하게 요인구조가 나타남으로써 척도에 대한 구성타당도가 만족스럽게 나타났다. 아울러 생활 스트레스 문항에 대하여 경험 빈도 이외에도 중요도와 통제도를 추가로 고려한 결과 준거 변인에 대한 예언력이 9%에서 25%까지 유의하게 증가되었다.

위에서 나타난 결과는 다음과 같은 시사점을 제공한다. 첫째, 본 연구에서 나타난 생활 스트레스 영역은 국내에서 발표된 대학생들 대상으로 하는

생활 스트레스 연구와 다음과 같은 영역에서 유사하게 나타나고 있음을 살펴볼 수 있다. 원호택 등(1989), 인간관계(친구), 인간관계(이성), 인간관계(가정), 사고 방식과 가치; 장현갑 등(1991), 진로, 가치관, 교우관계, 학과공부, 학습태도, 가족관계, 가정경제, 부모와의 관계; 최해림(1985), 학교 생활, 가정 생활, 친구/대인. 한편 본 연구와 위의 언급된 연구간에는 일치하지 않는 영역도 존재함을 살펴볼 수 있다. 이러한 차이는 부분적으로 위의 연구들이 기본적으로 Lazarus의 이론적 틀에 기초하고 있어서 본 연구의 이론적 틀과 다르다는 점과, 결과적으로 문항의 기술에서도 본 척도와 다르게 진술된 점(예, 불면증에 시달려서) 등에 기인하는 것으로 볼 수 있으며, 추후 연구를 통하여 한국 대학생들의 생활 스트레스를 보다 적절하게 나타내는 영역과 문항의 개발을 위한 지속적인 노력이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서 나타난 결과를 통해볼 때 생활 스트레스 사건을 평정할 때 경험빈도, 중요도, 통제도에 대한 평정을 함께 사용하는 것이 바람직한 것으로서 보여진다. 필자가 이해하기로는 현재까지 개발된 생활 스트레스 척도는 주로 경험 빈도만을 측정하였다. 최근에 개발된 가운데는 이에 덧붙여서 충격도(Johnson & Sarason, 1979; Swearingen & Cohen, 1985)나 통제도(Dohrenwend, Krasnoff, Askenasy, & Dohrenwend, 1978; Swearingen & Cohen, 1985)등을 포함해서 사용하기도 한다. 그러나 충격도는 생활 사건의 정적-부적 차원과 비슷한 개념으로서 본 연구에서는 이전 연구에 기초하여 이미 부적 생활 사건으로 국한한 바 있다. 한편 지금까지 통제도를 사용한 척도에서는 객관적인 측정치를 사용함으로써 주관적인 통제성에 대한 정보를 얻을 수가 없다. 결과적으로 필자가 이해하는 한 본 연구에서처럼 경험 빈도 이외에 중요도와 통제도에 대한 평정을 함께 고려한 척도는 처음 시도 되는 것으로서 추후 연구를 통해서 그에 대한 효용성이 더욱 밝혀져야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서 사용한 척도는 제어이론에 기초하여 객관적 입장과 주관적 입장의 장점을 살려 구성하도록 시도하였으며, 추후 연구에서도 생활 스트레스에 대한 객관적 측정과 주관적 측정을 함께 고려하는 것이 바람직한 것으로 보여진다. 객관적 측정과 주관적 측정의 겸용의 필요성은 논쟁의 당사자들이었던 Lazarus와 Dohrenwend의 최근 연구방향과 주장에서 엿볼 수 있다. 즉 Lazarus와 그의 동료들이 수정 보완한 최근 Hassles Scale(DeLongis, Folkman, & Lazarus, 1988)을 살펴 보면, 가능하도록 주관적 오염을 줄이고자 노력을 볼 수 있다. 한편 Dohrenwend(& Shrout, 1985)도 환경적인 변인과 개인적인 변인을 함께 연구하는 것이 필요하다는 것에는 동의함으로써 본 연구에서 실시한 방법과 일치함을 보여주고 있다.

넷째, 본 연구는 제어이론에 기초하여 생활 스트레스와 관련된 개념을 도출하고 그에 대한 실증적 탐색을 도모하였다. 흥미롭게도 제어이론에 기초하여 진행된 일련의 개념화나 실증적 연구(Chon, 1987; Chon, 1989; 전경구, 김교현, 1989; 전경구, 김교현, 1990)와 유사한 주장이, 비록 생활 스트레스 연구에는 영향을 미치고 있지 않지만, 존재함을 보게 된다. 즉 Beehr와 Bhagat(1985)는 산업 스트레스와 관련해서 스트레스를 목표의 중요도, 목표 획득의 불확실성, 그리고 불확실성의 지속기간의 총화로 가정하고 있다:  $S = \Sigma(I \times U \times D)$ . 또한 Paterson과 Neufeld(1989)는 스트레스의 심각도를 다음과 같이 개념화하고 있다:  $Severity = (Goal\ importnace \times Intensity\ of\ deprivation)$ . 즉 이 식에 의하면 스트레스의 심각도는 목표의 중요성과 결핍의 강도 그리고 목표의 수에 의해서 결정된다고 가정하고 있다. 이곳에서는 이 두 이론과의 자세한 논급은 약하도록 하겠다. 다만 본 연구에서 기초한 개념이 다른 이론과 전혀 동떨어진 개념이 아님을 보여주고 있으며, 추후 연구에서는 이러한 유사한 이론들과의 유사점과 차이점 등을 비교하여 스트

레스에 대한 보다 개선된 개념화와 이론 그리고 실증적 결과를 도출할 필요가 있겠다.

한편 본 연구는 다음과 같은 몇 가지 제한점을 갖고 있다. 첫째, 본 연구에서는 생활 스트레스 척도와 준거 척도인 간이정신 진단검사를 동시에 측정하였기 때문에 얻어진 결과가 기억이나 동기 등에 의한 왜곡을 반영할 수 있다. 추후에는 전향적 연구를 통해서 생활 스트레스가 후속적으로 정신·신체 병리에 미치는 효과를 살펴볼 필요가 있겠다.

둘째, 준거변인으로 사용된 척도가 간이 정신 진단 검사에 국한되었다는 점이다. 추후에는 다른 준거검사를 사용함으로써 교차 타당도를 높여야 하겠다. 실제로 필자는 간이 정신진단 검사 이외에도 신체 병리를 측정하는 척도의 개발을 예비적으로 진행중에 있으며, 다른 연구자들에 의해서도 이에 대한 결실이 있을 것으로 기대한다.

셋째, 연구에 참여한 학생이 서울과 대전에 위치한 주간 대학생에 국한되었다는 점에서 볼 때, 본 연구에서 나타난 결과가 한국 대학생 전체의 실상을 반영한다고 일반화하기 어렵다. 이와 관련해서 한 가지 흥미로운 점은 방법에서 언급하였듯이 연구 2의 예비조사를 위해서 서울에 위치하는 S대학교 야간 대학생에게 적용한 바, 이 표집에서는 경제문제가 가장 중요한 생활 스트레스 영역의 하나로서 나타났다는 점이다. 추후 연구에서는 표집을 다양하게 함으로써 생활 스트레스 척도의 효용성을 높일 필요가 있겠다.

넷째, 본 연구에서는 제어이론에서 가정하는 가장 기본적인 구성요소로서 경험빈도, 중요도 그리고 통제도에 대하여 살펴보았다. 그러나 추후 연구에서 생활 스트레스의 신체적 병리 또는 정신적 병리에 대한 효과를 이해하기 위해서는 본 논문에서 다른 변인 이외에도 다른 관련된 요인들을 포함하는 보다 포괄적인 모델에 대한 탐색이 필요하겠다. 예컨대, 통제도와 관련해서는 개인적 통제 이외에도 대리적 통제를 포함해서 연구를 수행할 수 있을 것이다(Chon, 1989). 실제로 연구에 의하면

스트레스에 대한 대리적 통제로서 사회적 대처 (Chon, 1989; Cohen & Wills, 1985)나 종교적 대처(Chon, 1989; Park, Cohen, & Herb, 1990)에 의해서 스트레스의 효과가 완화될 수 있음이 보고되고 있다. 요약하면, 본 연구에서 나타난 결과들은 비록 제한적이기는 하나 제어이론의 효용성을 암시하고 있으며, 한편 추후 연구에서는 보다 다양한 변인과 대상을 포함하고 전향적인 방법 등의 시도가 필요함을 시사하고 있다.

## 참 고 문 헌

- 김광운(1989). 전남대학생의 스트레스 요인분석. *학생생활 연구*, 21, 75-89. 전남대학교 학생 생활 연구소.
- 김광일·김재환·원호택(1984). 간이 정신진단 검사 실시요강. 중앙적성출판부.
- 장현갑·윤병수·박순권·장경희(1991). 영남대학교 학생의 스트레스 요인 연구. *학생연구*, 22, 87-98. 영남대학교 학생생활연구소.
- 전경구(1989). 인간 정서에 관한 제어이론적 조망. *한국심리학회 '89연차대회 학술발표논문 초록*, 45-52.
- 전경구·김교현(1989). 스트레스와 대처, 그리고 정신병리. *한국심리학회 '89 연차대회 학술발표논문 초록*, 120-129.
- 전경구·김교현(1990). 대학생용 생활 스트레스 척도 예비연구. *한국심리학회 '90 연차대회 학술발표논문 초록*, 415-420.
- 원호택·이명선·김순진(1989). 서울대생의 스트레스 실태조사. *학생연구*, 24, 80-92. 서울대학교 학생생활연구소.
- 최해림(1985). 한국대학생의 스트레스 현황과 인지행동적 상담의 효과. *이화여자대학교 박사 학위논문*.
- Beehr, T.A., & Bhagat, R.S.(1985). Introduction to human stress and cognition in organizations. In T.A. Beehr & R.S. Bhagat(Eds.) *Human stress and cognition in organizations*. New York: Wiley.
- Chon, K.K.(1987). Toward an improved understanding of human emotions: A control theory approach. *Unpublished manuscript*, University of Massachusetts.
- Chon, K.K.(1989). The role of coping resources in moderating the relation between life stress and depression: A control theory approach. *Unpublished Manuscript*, Doctoral Dissertation.
- Cohen, S., Wills, T.A.(1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Coyne, J.C., & Downey, G.(1991). Social factors and psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 42, 401-425.
- 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, 486-495.
- Dohrenwend, B.P.(1979). Stressful life events and psychopathology: Some issues of theory and method. In J.E. Barrett(Ed.), *Stress and mental disorder*. New York: Raven.
- Dohrenwend, B.P., & Shrout, P.E.(1985). "Hassles" in the conceptualization and measurement of life stress variables. *American Psychologist*, 40, 780-785.



- Dohrenwend, B.S., & Dohrenwend, B.P. (1974). *Stressful life events: Their nature and effects*. New York: Wiley.
- Dohrenwend, B.S., Krasnoff, L., Askenasy, A.R., & Dohrenwend, B.P. (1978). Exemplification of a method for scaling life events: The PERI Life Events Scale. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 205-229.
- Holmes, T.H. (1979). Development and application of a quantitative measure of life change magnitude. In J.E. Barrett (Ed.), *Stress and mental disorder*. New York: Raven.
- Holmes, T.H., & Masuda, M. (1974). Life change and illness susceptibility. In B.S. Dohrenwend, & B.P. Dohrenwend (Eds.), *Stressful life events: Their nature and effects*. New York: Wiley.
- Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Hudgens, R.W. (1974). Personal catastrophe and depression: A consideration of the subject with respect to medically ill adolescents, and a requiem for retrospective life-event studies. In B.S. Dohrenwend & B.P. Dohrenwend (Eds.) *Stressful life events: Their nature and effects*. New York: Wiley.
- Johnson, J.H., & Sarason, I.G. (1979). Recent developments in research on life stress. In V. Hamilton & D.M. Warburton (Eds.), *Human stress and cognition: An information processing approach*. New York: Wiley.
- Kent, E.W. (1981). *The brains of men and machines*. New York: McGraw Hill.
- Miller, G.A., Galanter, E., & Pribram, K.H. (1960). *Plans and the structure of behavior*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Miller, J.G. (1978). *Living systems*. New York: McGraw-Hill.
- Kessler, R.C., Price, R.H., & Wortman, C.B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 36, 531-572.
- Lazarus, R.S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40, 770-779.
- Maddi, S.R., Bartone, P.T., & Puccetti, M. (1987). Stressful events are indeed a factor in physical illness: Reply to Schroeder and Costa (1984). *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 833-843.
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Park, C., Cohen, L.H., & Herb, L. (1990). Intrinsic religiousness and religious coping as life stress moderators for Catholics versus Protestants. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 562-574.
- Peterson, R.J., & Neufeld, R.W.J. (1989). The stress response and parameters of stressful situations. In R.W.J. Neufeld (Ed.), *Advances in the investigation of psychological stress*. New York: Wiley.
- Powers, W.T. (1973). *Behavior: The control of perception*. Chicago: Aldine.

- Rabkin, J.G., & Struening, E.L. (1976). Life events, stress and illness. *Science*, 194, 1013-1020.
- Schroeder, D.H., & Costa, P.T. (1984). Influence of life event stress on physical illness: Substantive effects or methodological flaws? *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 853-863.
- Thoits, P.A. (1985). Social support and psychological well-being: Theoretical possibilities. In I.G. Sarason & B.R. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research, and applications*. Dordrecht: Martinus Nijhoff.
- Vinokur, A., & Selzer, M.L. (1975). Desirable versus undesirable life events: Their relationship to stress and mental distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 329-337.
- Wiener, N. (1948). *Cybernetics: Control and communication in the animal and the machine*. Cambridge, Mass: M.I.T. Press.
- Zautra, A.J., Guarnaccia, C.A., & Dohrenwend, B.P. (1986). Measuring small life events. *American Journal of Community Psychology*, 14, 629-655.

## **Development of the Life Stress Scale for College Students : A control theory approach**

Chon, Kyum Koo

Kim, Kyo Heon

Taegu University

Chung Nam National University

An attempt, based on a control theory, was made to develop a life stress scale for college students. Items used in the scale were selected from a variety of sources, including references on life stress in both English and Korean. In addition, some items were selected from a preliminary survey on life stress and coping, using an open questionnaire. In devising the scale, special attention was made to incorporate elements of both the objective approach (Dohrenwend & ShROUT, 1985) and the subjective approach (Lazarus et al., 1985). More specifically, scale items were objectively described (Zautra et al., 1986) reflecting the objective approach, while scale items were also rated on the importance of the events reflecting the subjective approach. Furthermore, ratings on controllability over life stress were also made, based on a control theoretical perspective. Participants were 192 (Study 1) and 263 (Study 2) college students. Scales used in the studies were the life stress scale developed here and the Korean version of SCL-90-R (1984). Results revealed that (1) reliability and validity of the life stress scale were shown to be satisfactory, suggesting the utility of the present life stress scale, and that (2) as predicted from a control theory perspective, the impact of life stress on SCL-90-R was proportional to ① the importance of life events and ② the frequency of life events, while inversely proportional to ③ controllability of life events. Furthermore, when combined the multiple ratings on frequency, importance and controllability, the effects of life stress on psychological and physical distress were significantly increased in terms of explanatory power. Finally, implications for future study are discussed in the light of the present results.

## 부록 : 생활 스트레스 척도 견본

본 질문지는 여러분들이 일상생활 속에서 겪는 어려움이 어떤 것인가를 알아보기 위한 것입니다. 이러한 질문지에는 옳고 그른 답이 없습니다. 다만 여러분의 솔직한 응답이 필요합니다. 이 자료는 오로지 연구 목적으로만 사용될 것이며, 개인의 비밀은 보장됩니다. 따라서 평소에 느끼고 경험한 것을 사실 그대로 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다. 감사합니다.

아래에는 우리가 일상생활에서 흔히 겪을 수도 있었던 여러 가지 사건들이 적혀 있습니다. 각 항목들을 자세히 읽어 보신 후, 그 사건이 지난 1년(12개월) 동안 당신에게 얼마나 자주 일어났었는지, 그 사건이 그 당시 당신에게 얼마나 중요했었는지 그리고 그 당시 그 사건을 얼마나 통제 가능했었는지를 평가해 주십시오.

먼저 각 사건의 경험 빈도를 표시하십시오. 그 다음 각 사건에 대한 경험 빈도에서 보통 이상(1 또는 2)인 경우에 한해서, 중요도와 통제도를 평가해 표시해 주시기 바랍니다.

경험 빈도는 당신이 지난 1년 동안 그 사건을 얼마나 자주 경험했었는지를 뜻합니다. 만약, 당신이 그 사건을 전혀 경험하지 않았다면 0에, 1회 정도 경험했다면 1에, 그리고 2회 이상 경험했다면 2에 표시해 주십시오.

중요도는 경험하신 사건이 그 당시 당신에게 얼마나 중요했나를 의미합니다. 만약 그 사건이 당신에게 전혀 중요치 않았을 경우에는 0에, 보통정도 중요했을 경우에는 1에, 그리고 매우 중요했을 경우에는 2에 표시해 주십시오.

통제도는 경험하신 사건을 그 당시에 당신이 얼마나 통제가했나를 뜻합니다. 만약, 전혀 통제할 수 없었던 경우라면 -2에, 그저 그렇다면 0에, 그리고 완전히 통제가했다면 2에 표시해 주십시오.

각 사건을 평정할 때 사건을 회상하시면서 지금 실제로 경험하시는 것처럼 느끼시면서 성의껏 응답해 주시기 바랍니다.

생활 사건의 예

예) 나의 자전거가 고장을 일으켰다.

|                                |    |           |     |     |
|--------------------------------|----|-----------|-----|-----|
| * 경험빈도 : 그 사건을 얼마나 자주 경험했습니까?  | 전혀 | 보통        | 자주  |     |
|                                | 0  | 1         | 2   |     |
| * 중요도 : 그 사건이 당신에게 얼마나 중요했습니까? | 전혀 | 보통        | 매우  |     |
|                                | 0  | 1         | 2   |     |
| * 통제도 : 그 사건을 얼마나 통제할 수 있었습니까? | 전혀 | 그저<br>그렇다 | 완전히 |     |
|                                | -2 | -1        | 0   | 1 2 |

| 중요도 |    |    | 이탈도 |    |    | 통제도 |           |     |
|-----|----|----|-----|----|----|-----|-----------|-----|
| 전혀  | 보통 | 매우 | 전혀  | 보통 | 매우 | 전혀  | 그저<br>그렇다 | 완전히 |

1. 친구로부터 비난을 받았다.

0 1 2    0 1 2    -2 -1 0 1 2

2. 친구와 말다툼을 했다.

이하 동일한 평정법을 사용함

3. 친구에게 자신의 속마음을 분명하게 전달하지 못했다.
4. 학교 친구들과 잘 어울려 지낼 수 없었다.
5. 학교 안에 싫은 사람이 있어 피해야 했다.
6. 학자금 조달이 어려웠다.
7. 경제적으로 부족해서 대학생살이 위축되었다.
8. 집안의 경제사정이 악화되었다.
9. 사입고 싶은 옷을 살 돈이 없었다.
10. 생활비(예, 하숙비·자취비)가 많이 올라서 불편을 겪었다.
11. 졸업 후 진로를 결정하지 못해 방황했다.
12. 전공과 졸업 후 활동하려는 분야가 틀려서 고민했다.
13. 대학을 졸업하더라도 가족들의 기대만큼 성취하지 못할 것 같은 생각이 들었다.
14. 전공과목 공부 때문에 취업대비에 필요한 공부시간이 부족했다.
15. 사회적 불안정 때문에(예, 정치·경제 등) 직장 얻기가 어렵지 않을까 생각했다.
16. 부모님들이 심하게 다투었다.
17. 부모님들이 내가 하고자 하는 일을 허락하지 않았다.
18. 부모와 의견충돌이 있어서 싸웠다.
19. 형제나 자매와 심하게 싸웠다.
20. 부모님으로부터 불합리한 생활방식(예, 이른 귀가시간 엄수)을 강요받았다.
21. 공부해야 할 과제의 분량이 너무 많았다.
22. 중요한 시험을 잘못 보았다.
23. 전공공부가 너무 어려웠다.
24. 불공평한 성적을 받았다.
25. 교과외 활동 때문에 학과 공부를 충실하게 하지 못했다.
26. 교수로부터 생활에 필요한 지혜와 안목을 얻을 수 없었다.
27. 교수의 불성실한 강의 때문에 학습 의욕이 저하되었다.
28. 교수의 인격에 대해 실망했다.
29. 교수가 말하는 것과 행동하는 것이 달랐다.
30. 교수의 강의를 산만해서 요점을 파악하기가 어려웠다.
31. 내가 좋아하는 이성이 나의 마음을 몰라 주었다.
32. 이성친구와 심하게 싸웠다.
33. 이성친구와의 사이가 매우 악화되었다.
34. 이성과의 관계에서 어느 정도 깊이 가야 할지 고민했다.
35. 이성과 교제할 기회나 시간이 없었다.
36. 이상과 현실간의 격차 때문에 갈등을 경험했다.
37. 확고한 인생관이 없어서 방황했다.
38. 종교 또는 신과 관련된 회의에 빠졌다.
39. 돌이킬 수 없는 과오 때문에 양심의 가책을 느꼈다.
40. 나의 가치관이 올바른 것인지에 대해 회의에 빠졌다.
41. 내가 중요하다고 생각하는 가치를 실천하지 못했다.

42. 종교적으로 지켜야 할 계명을 지키지 못했다.
43. 왜 사는지에 대한 의문 때문에 방황했다.
44. 전통적인 가치관과의 갈등을 겪었다.
45. 개인적 양심과 사회적 규범간에 차이가 있어서 갈등에 빠졌다.
46. 이성과의 성문제 때문에 고민했다.
47. 이성친구가 나 외에 다른 사람에게 관심이 있음을 알았다.
48. 원하지 않는 이성친구가 접근해 왔다.
49. 이성친구와 헤어졌다.
50. 이성에 대해 환멸을 느꼈다.
51. 교수가 학생의 인격을 무시했다.
52. 교수와 개인적으로 만나게 되었을 때 불편했다.
53. 모르는 것이 있을 때 상의할 교수가 없어서 답답했다.
54. 교수가 다른 학생을 편애하는 것을 보았다.
55. 교수들 사이에서 이쪽저쪽 눈치를 보아야 했다.
56. 노력한 만큼 성적이 나오지 않았다.
57. 전공공부가 적성에 맞지 않았다.
58. 계획대로 공부를 하지 못했다.
59. 듣기 싫은 강의를 억지로 들어야 했다.
60. 원하는 강의를 자유롭게 선택할 수가 없었다.
61. 가족으로부터 억울한 비난을 받았다.
62. 집안 식구가 나에게 불필요하게 간섭했다.
63. 부모와의 갈등이 심화되었다.
64. 나 때문에 부모가 너무 큰 희생을 하고 계셔서 마음에 걸렸다.
65. 가족들끼리 대화가 단절됨을 경험했다.
66. 취업을 위한 준비가 계획대로 진행되지 않았다.
67. 취업이나 진로에 필요한 적성을 알 수가 없어서 고민했다.
68. 진로와 취직에 필요한 정보를 얻기 힘들었다.
69. 졸업 후 취직을 못할 것 같아 걱정했다.
70. 사회적 편견(여자·지방대학 등) 때문에 취업이 어렵다고 생각했다.
71. 부직이 필요하나 구할 수 없었다.
72. 용돈이 부족해서 행동에 제약을 많이 받았다.
73. 경제적으로 친구들과 수준 맞추기가 힘들었다.
74. 빌린 돈이나 외상값을 갚지 못해 고생했다.
75. 경제생활이 어려워져 취미생활을 충분히 할 수 없었다.
76. 약속시간에 친구가 나타나지 않았다.
77. 선의의 행동이 친구로부터 오해를 받았다.
78. 친구들과로부터 따돌림을 당했다.
79. 마음에 맞는 친구를 사귄 수가 없었다.
80. 사람들과 사귀는 법을 몰라서 어려움을 겪었다.