

스트레스, 사회적 지지, 역기능적 태도 및 대처방식의 우울에 대한 효과

박희석·손정락 오상우

전북대학교 심리학과 원광대학교 의과대학

이전 연구들에서 스트레스와 우울에 중재작용하는 것으로 알려진 많은 변인들이 아직 일관성있게 밝혀지지 않고 있는 바, 본 연구에서는 305명의 대학생들을 대상으로 이러한 변인들 가운데 사회적 지지, 역기능적 태도 및 대처방식 등의 변인들이 스트레스와 우울을 중재하는지 혹은 매개하는지 그 차별적인 역할을 분명히 밝혀보고자 하였다. 또한 스트레스를 과업관련 스트레스와 대인관계관련 스트레스로 나누어 스트레스 유형에 따라 스트레스를 포함하여 이들 독립변인들이 우울에 다르게 작용하는지를 알아보고자 하였다. 그 결과, 사회적 지지, 역기능적 태도 및 대처방식 모두는 스트레스와 우울에 중재작용하지 않고 매개작용 하는 것으로 나타났다. 그러나 사회적 지지와 역기능적 태도는 우울에 상호작용효과를 보여 사회적 지지와 우울에 역기능적 태도가 중재 작용하는 것으로 밝혀졌다. 한편 스트레스 유형에서 과업관련 스트레스를 겪는 사람들에게는 스트레스, 사회적 지지의 순으로, 대인관계 관련 스트레스를 겪는 사람들에게는 스트레스, 사회적 지지의 순으로 우울에 대한 설명변량이 유의미하게 높았다. 또한 스트레스 유형간 비교에서 대인관계관련 스트레스를 겪는 사람들은 과업관련 스트레스를 겪는 사람들보다 스트레스의 우울에 대한 설명력이 유의미하게 더 높게 나타났다. 이러한 결과는 우울을 보다 정확하게 예언할 수 있는 지침을 제공해 줄 뿐만 아니라, 스트레스와 우울을 보다 심도있게 접근하도록 해 줄 것으로 여겨진다. 끝으로 본 연구의 시사점과 제한점이 논의되었다.

전통적으로 스트레스와 그것의 반응에 관한 연구들은 상황변인이나 개인의 특성과 같은 인지적이고 구조적인 요소에 관심을 기울여 왔으나 (Laux & Vossel, 1982), Lazarus(1966, 1981; Lazarus & Launier, 1978)를 중심으로 하는 인지-현상학적 입장이 대두되면서 스트레스

사건과 적응의 관계를 중재(moderate)하는 평가와 대처방식의 과정적 측면이 중시되고 있다. 일반적으로 과정적 입장에서는 스트레스 경험에 따른 인지과정을 중시하므로, 개인차나 환경적 요인들은 독립된 단위로 다루어지기 보다는 인지적 평가라는 총체적 개념에 포함된다. 반면에 구조적

입장에서는 성격특성, 대처방식, 또는 심리-사회적 환경들이 스트레스와 그에 대한 적응을 매개(mediate)한다고 본다.

김정희(1987)는 인지-현상학적 입장을 따르면 특정 스트레스의 과정이나 대처행동의 기능을 밝혀주지 못한다는 문제점이 있다(Parkes, 1986)고 보고, 이러한 문제점을 극복하기 위해서는 개인이나 환경적 요인들을 독립된 단위로 취급하면서 이들 변인간의 단계와 심리적 적응에 대한 중재과정을 연구하는 것이 필요하다고 밝히고 있다. 즉 스트레스와 우울에 대한 과정론적 입장과 구조론적 입장이 통합될 필요성을 강조하고 있다.

중재자(moderator)와 매개자(mediator)의 의미는 개념적으로나 방법론적으로 분명한 차이가 있는데, 흔히 혼동되어 사용된다(Frese, 1986; Stones, 1985). Baron과 Kenny(1986)는 여러 수준에서 중재자 변인과 매개자 변인의 세부적인 속성들을 구별해 왔다. 그들에 의하면, 중재자는 독립변인과 상호작용함으로써 독립변인과 종속변인간의 관계의 방향 그리고/혹은 강도에 영향을 끼치는 질적(예, 성별, 인종, 계급) 혹은 양적(예, 성격특성, 보상의 수준)변인을 말한다. 일반적으로 중재의 효과는 종속변인에 대한 독립변인과 중재자의 유의미한 상호작용효과에 의해 나타난다. 한편 매개자는 독립변인에 의해 야기되는 것으로, 유기체내에 있는 여러가지 전달과정(예, 개인차 변인들)을 통해서 종속변인에 대한 독립변인의 효과를 변화시키는 것이다. 즉 어떤 하나의 독립변인으로 종속변인을 예언했을 때보다 다른 독립변인을 부가적으로 추가하면 설명변량이 증가되는 경우를 말한다.

스트레스의 부정적 효과에 관한 연구들은 특별히 스트레스와 우울의 관계에 많은 관심을 가지고 있는데, 스트레스에 관한 대부분의 이론들에서는 우울이 스트레스에 대한 가장 보편적인 반응이라고 여기고 있다. 스트레스와 우울간의 의미있는 관계는 여러가지 평가도구들, 연구방법들 및 피험자 집단을 이용한 많은 연구들(e.g., Billings,

Cronkiet, & Moos, 1983; Kanner, Coyne, Shaefer, & Lazarus, 1981; Sarason, Johnson, & Siegel, 1978)에서 보고되어 왔다. 그러나 스트레스가 우울을 설명하고 있는 변량은 비교적 크지 않아서(Kessler, Price, & Wortman, 1985; Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982; Smith, Boaz, & Denney, 1984), 우울에 대한 스트레스의 효과가 그들의 개인 성격에 따라 개인마다 다를 수 있다는 사실이 주목받아 왔다(Kwon & Oei, 1992). 따라서 우울간의 연결은 직접적인 것이 아니라, 어떤 인지적 변인이나 성격적 변인, 즉 개인차 변인이 이러한 관계에 영향을 끼치는 것으로 받아들여져 왔다.

스트레스와 우울의 중재과정에 대한 연구에서는 중재변인들로 부정적 자기지각(e.g., 김은정, 이정윤, 오경자, 1992; 김정희, 1987), 귀인양식(e.g., 이영호, 1980; 한덕용, 전경구, 탁진국, 이창호, 이건호, 1992), 통제소재에 대한 일반화된 기대, 역기능적 태도(e.g., 원두리, 1992; Barnett & Gotlib, 1990; Kwon & Oei, 1992; Miranda, 1992) 등의 인지적 특성, 사회적 지지(e.g., 김정희, 1987; 최승애, 1988)와 같은 심리사회적 요인 그리고 스트레스에 대한 평가와 대처방식(e.g., 김정희, 1987; Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo, & Katon, 1990) 등이 주로 다루어지고 있다.

그런데 이러한 중재변인들에 대한 몇몇 연구들(e.g., 김정희, 1987; 한덕용 등, 1992; Barnett & Gotlib, 1990)에서는 대처방식, 사회적 지지, 역기능적 태도, 사회적 효능성 등의 많은 변인들이 중재하기 보다는 우울과 스트레스를 매개하는 것으로 밝혀지고 있다. 특히 한덕용 등(1992)의 연구에서는 스트레스의 우울에 대한 작용에서 개인차 변인들 가운데 대처방식(적극적 대처와 소극적 대처), 귀인양식, 성취효능성 및 사회적 효능성 등의 변인들이 스트레스에 중재작용을 하는지의 여부를 알아보았는데, 그 결과, 성취효능성과 내외귀인만이 스트레스와 상호작용하는

중재변인으로 작용하였다. 다른 변인들은 스트레스에 부가하여 우울의 설명변량을 증가시키는 매개변인으로 나타났다.

이와같이 스트레스와 우울에 대해 중재하는 것으로 알려진 많은 개인차 변인들이 아직도 일관성 있게 밝혀지지 않고 있는 것은 앞으로의 연구들에서 스트레스와 우울간의 변인들에 대한 과정론적 입장과 구조론적 입장을 통합하면서 이를 통해, 이들 변인들이 중재적으로 작용하는지 혹은 매개적으로 작용하는지를 분명하게 밝혀야 할 필요성을 시사하고 있다.

따라서 본 연구에서는 이러한 변인들 가운데, 역기능적 태도, 사회적 지지 및 대처방식이 스트레스와 우울을 중재하는지 혹은 매개하는지 그 차별적인 역할을 분명히 밝혀보고, 또한 이들 변인들간에도 어떤 작용을 통해서 우울에 영향을 끼치는지도 알아보고자 한다. 이에 덧붙여 스트레스를 유형별로 나누어 스트레스 유형에 따라 이들 변인들이 우울에 대한 설명력이 어느 정도인지, 또한 그 설명력이 스트레스 유형간에 차이가 있는지에 대해서도 알아보고자 한다. 먼저 이들 변인들과 우울에 대한 관계를 세부적으로 살펴 보기로 한다.

1. 스트레스와 사회적 지지, 그리고 우울의 관계

스트레스와 우울의 관계에 작용하는 사회적 지지에 관심을 갖는 연구들은 부정적 자기인지와 함께 사회적 지지를 받지 못한다고 지각하는 사람들이 우울하게 될 가능성이 높다는 연구 결과를 얻고 있다(e.g., Aneshendel & Stones, 1982; Gore, 1978; Holahan & Moos, 1981, 1985; Kaplan, Robbins, & Martin, 1983; Mitchell, Cronkite, & Moos, 1983; Turner, 1981). 즉 어떤 입장은 사회적 지지를 스트레스 사건의 충격을 완화시켜 주는 중재변인으로 보는 입장으로, 사회적 지지가 높은 사람이 스트레스 사건에 노출되었을 때 우울에 걸릴 가능성을 낮춘

다는 것이다. 또 다른 입장은 사회적 지지가 스트레스와 무관하게 적용에 직접적인 영향을 준다고 보고있다. 전자는 사회적 지지의 완충효과 가설이고 후자는 주효과 가설이라고 불리운다.

지금까지 완충효과 가설을 지지하는 연구들(e.g., 김정희, 1987; Cohen, Mermelstein, Karmark, & Hoberman, 1985; Gore, 1987)도 있고 주효과 가설을 지지하는 연구들(e.g., 송종용, 원호택, 1988; Barnett & Gotlib, 1990; Billings & Moos, 1985; Lin, Simeone, Ensel, & Kuo, 1979; Monroe, Bromet, Connell, & Steiner, 1985; Thoits, 1985)도 있지만, 어떤 가설이 더 타당한지의 여부는 아직도 분명히 밝혀지지 않고 있다. 즉, 김정희(1987)의 연구에서도 사회적 지지가 가치관 관련 스트레스에서만 중재작용을 할 뿐, 전반적 스트레스 수준에서는 중재작용을 보이지 않고 오히려 매개작용 하는 것으로 나타나 분명한 완충효과 가설이 입증되었다고 볼 수 없다. 또한 Barnett과 Gotlib(1988, 1990)의 연구에서도 여성 피험자들의 경우, 사회적 지지가 스트레스와 우울에 중재작용하지 않고, 오히려 사회적 지지가 역기능적 태도와 상호작용하여 우울에 작용하는 것으로 나타났다. 이렇게 사회적 지지의 스트레스와의 중재작용은 아직도 일관되지 못하고 있다.

따라서 사회적 지지가 우울에 작용하는 것은 분명하지만 스트레스와 중재작용하는지의 여부는 아직도 많은 연구들에서 검증해 보아야 할 문제로 남아있다.

2. 스트레스와 역기능적 태도, 그리고 우울의 관계

역기능적 태도란 자신의 행동과 자기가치를 평가하는 데에서 엄격하고 완벽주의적 기준을 사용하고 타인의 승인에, 지나치게 의존하는 신념과 태도들이다(Beck, Rush, Shaw 및 Emery (1979)). 역기능적 태도를 가진 사람이 부적 생활 사건들에 직면했을 때 우울이 유의하게 높아져 우

울의 발생에 영향을 끼치는데, 이러한 역기능적 태도는 우울에 대한 인지적 취약성 역할을 할 뿐만 아니라 스트레스와 상호작용하여 우울에 영향을 주는 중재변인으로 알려져 왔다(Kwon & Oei, 1992).

역기능적 태도와 스트레스 사건의 상호작용과 우울과의 관계를 알아본 경험적 연구들(e.g., Eavas & Rush, 1984; Kuiper, Olinger & Martin, 1988; Olinger, Kuiper, & Shaw, 1987; Wise & Barnes, 1986)에 의하면 역기능적 태도점수가 낮은 경우에는 부정적 생활사건의 증가가 우울수준에 경미한 증가만을 가져온 반면 역기능적 태도가 높은 경우에는 부정적 생활사건과 우울의 관계가 높은 것으로 나타났다. 이는 역기능적 태도가 부정적 생활사건들과 상호작용함으로써 우울을 초래하는 중재역할을 한다고 밝혀왔다. 또한 원두리(1992)의 연구에서도 우울점수를 통제한 후 역기능적 태도가 높은 사람들이 역기능적 태도가 낮은 사람들보다 같은 부정적 스트레스를 경험한 뒤 우울이 더 증가한다는 것은 스트레스와 역기능적 태도가 상호작용하는 중재작용을 한다는 사실을 지지하고 있다.

그런데 Barnett과 Gotlib의 횡단적 연구(1988)와 종단적 연구(1990)에서는 여성피험자들과 남성피험자들을 대상으로 스트레스와 우울에 역기능적 태도, 사회적 지지가 중재변인으로 작용하는지를 알아보았다. 그 결과, 남성들의 경우에는 스트레스와 사회적 지지가 상호작용하고, 여성들의 경우에는 역기능적 태도와 사회적 지지만 상호작용하여 우울에 중재작용하는 것으로 나타났다. 그러나 스트레스와 역기능적 태도는 두 집단에서 모두 우울에 중재작용하지 않는 것으로 밝혀졌다. 한편, 최근에 역기능적 태도와 대처에 관한 연구(박희석, 오상우, 1993)에서는 역기능적 태도와 적극적 대처가 상호작용하여 역기능적 태도와 우울에 적극적 대처가 중재작용하는 변인으로 밝혀졌다.

따라서 역기능적 태도가 스트레스와 우울에 중재작용하는지 혹은 매개작용을 하는지의 여부는

아직도 분명한 결론을 내리기가 어렵다.

3. 스트레스와 대처방식, 그리고 우울과의 관계

스트레스에 관한 연구분야에서 스트레스와 대처방식의 관계는 중요한 비중을 차지하고 있다(e.g., 김정희, 1991; Lazarus, 1981; Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus & Launier, 1978). 이는 대처행동이 적응에 영향을 주는 중간변인으로서 중요한 중재적 역할을 하기 때문으로 본다. Lazarus와 Folkman(1984)은 대처방식을 과정으로서, 즉 한 개인의 자원을 청구하거나 초과하는 것으로 평가되는 외적 혹은 내적 요구를 다루어 가는 과정으로서 스트레스를 다루어 가는 노력이라 정의하였다. 즉 대처는 인지평가와 함께 스트레스와 적응에 중재변인으로 여겨지고 있다.

한편 대처방식과 우울과의 관계에 관한 연구들을 보면 아직 일관된 결론은 없다. Coyne, Aldwin, & Lazarus(1981)의 연구에서는 문제-중심 대처, 성장지향, 위협의 최소화, 자기비난 등에서는 우울한 사람과 우울하지 않는 사람의 차이가 없었으나, 소망적 사고, 도움의 추구, 정서적 대처 등은 우울한 사람들이 우울하지 않는 사람들보다 더 많이 사용하였다. 그러나 김정희(1987)의 연구에서는 적극적 대처(문제-중심 대처, 사회적 지지 추구)와 소극적 대처(정서-중심 대처, 소망적 사고)가 모두 우울에 통계적으로 의미있는 관계성을 가지고 있으나 그 작용 방향은 서로 다른 것으로 나타났다. 즉 대처방식은 우울을 설명하는 선행변인으로 작용을 하지만 스트레스나 사회적 지지와 같은 인지세트와 함께 고려되지 않은 그 효과는 크지 않았다. 즉 과정 변인인 대처방식은 구조적 변인인 인지세트보다 우울에 대한 설명력이 낮았다.

그의 연구에서도 대처가 인지세트 및 지각된 스트레스와 우울사이의 중간 중재자가 될 것으로 가정하였다. 그러나 연구 결과에서 대처는 인지세트처럼 우울을 설명하는 선행변인으로 작용을 하지만 인지세트나 우울사이의 중재적 작용은 하지 않

는 것으로 나타났다. 오히려 다른 스트레스나 사회적 지지와 함께 고려될 때 설명력이 더 증가되는 것으로 보아 중재작용보다는 매개 작용을 하고 있는 것으로 여겨진다.

따라서 대처방식이 스트레스나 다른 변인들, 즉 사회적 지지와 역기능적 태도 등과 같은 다른 변인들과 과정적 변인으로 작용하는지 구조적 변인으로 작용하는지 명확하게 밝혀져야 할 것으로 여겨진다.

4. 스트레스 유형에 따른 대처방식의 우울에 대한 효과

일반적으로 관계론적 입장을 취하는 스트레스 연구자들은 가장 스트레스적인 사건의 유형에 관심을 갖거나, 일상생활의 문제에 관한 척도로서 전반적인 스트레스를 측정하고자 한다. 전반적 스트레스를 자존심 관련, 학업-과제 관련, 가정-경제 및 가치관 관련 문제로 나누어 우울과의 관계를 보았을 때가 스트레스 총점으로 우울을 예언할 때보다 더 큰 설명력을 가지는 것으로 나타났다(Folkman & Lazarus, 1986).

김정희(1987)에 의하면, Hammen, Marks, Mayol 및 Demayo(1985)의 논리에 따라 스트레스의 유형을 과업관련 유형과 대인관계관련 유형으로 나누어 분석한 결과, 가장 스트레스적인 사건으로 측정된 스트레스의 두 유형은 대처방식과 모두 의미있는 관계성을 가지고 있으나 우울에는 큰 영향력이 없는 것으로 나타났다. 즉 과업관련 스트레스를 가진 사람은 대인관계관련 스트레스를 가진 사람보다 적극적 대처를 더 많이 사용하고, 대인관계관련 스트레스를 가진 사람은 과업관련 스트레스를 가진 사람보다 소극적 대처를 더 많이 사용하였다. 여기서 스트레스유형 자체는 우울에 영향을 주지 않더라도 대인관계관련 스트레스를 가진 사람이 과업관련 스트레스를 가진 사람보다 적극적 대처는 적게, 소극적 대처는 많이 사용할 가능성이 많으므로 더 우울해질 가능성도 높다는 사실을 시사하고 있다. 이 연구는 스트레스 유형

에 따라 대처와 우울과의 관계를 밝혀 보았지만 다른 변인들과 우울과의 관계에 대해서는 밝히지 않았다. 따라서 앞으로의 연구에서는 스트레스 유형에 따라 다른 인지변인들이 우울과 어떤 관계를 갖게 되는지에 대해서 알아볼 필요가 있을 것 같다.

따라서 본 연구에서는 대처뿐만 아니라 스트레스, 사회적 지지, 역기능적 태도 등의 변인들도 덧붙여 스트레스 유형에 따라 이들 변인들이 우울과 어느 정도의 관계를 가지며, 스트레스 유형간에 차이가 있는지 그 여부를 알아보고자 한다. 아울러 이들 변인들이 스트레스 유형에 따라 우울을 어느정도 설명하는지 단계적 회귀분석을 통해 밝혀보고자 한다.

요약하면, Lazarus는 인지-현상학적 관점과 Beck의 우울에 대한 취약성 모델의 관점에서 스트레스와 우울의 중재변인으로 작용하는 것으로 알려진 사회적 지지, 대처방식 및 역기능적 태도 등의 변인들이 아직 일관성있게 검증되지 못하고 있다. 이렇게 스트레스와 다른 개인차 변인들이 어떻게 작용하여 우울에 영향을 끼치는지를 밝혀 보는 것은 부적응을 보다 잘 예언할 수 있게 해 줄 것이다. 또한 스트레스 유형에 따라 스트레스를 포함한 다른 개인차 변인들이 우울에 다르게 작용하는지를 밝혀보는 것은 우울을 보다 세밀하게 접근할 수 있는 지침을 제공해 줄 것으로 본다.

방 법

피험자

본 연구의 피험자는 J대학교 심리학 개론을 수강하는 대학생 305명(남자 153명, 여자 152명)으로 피험자의 평균 연령은 20.9세이고 연령범위는 17세에서 26세였다.

도 구

1) 스트레스 척도

본 연구에서 사용한 스트레스의 수준은 원호택

과 김순화(1985)가 제작한 생활에 관한 질문지를 사용하였다. 이 척도는 대학생들이 경험하는 일상 생활에서의 스트레스를 일지 형식으로 수집하여 65문항으로 구성된 질문지이다. 본 연구에서 측정된 내적 신뢰도 계수는 $\alpha = .95$ 이었다.

2) 스트레스 유형(가장 스트레스를 주는 사건)

이는 김정희(1987)가 사용한 것으로, 현재 겪고 있는 가장 두드러진 스트레스의 유형을 측정하기 위하여 오늘을 포함하여 지난 1주일 동안 경험한 스트레스의 내용을 적게 하였다. 각 개인이 보고한 가장 스트레스를 주는 사건의 내용을 내용 분석하여, 이를 과업관련 스트레스와 대인관계관련 스트레스로 분류하고 여기에 해당되지 않는 것은 기타로 분류하였다. 스트레스 유형에 대한 내용분석은 심리학을 전공하는 대학원생과 본 연구자가 담당하였는데, 내용분석에 대한 평정자간 신뢰도 계수 $\gamma = .96$ 이었다.

3) 사회적 지지에 대한 지각

사회적 지지에 대한 검사는 Cohen과 Hoberman(1983)이 개발한 대인관계 지지평가 척도(Interpersonal Support Evaluation List)를 김정희(1987)가 번안하여 우리 문화권에 맞게 수정한 척도를 사용하였다. 김정희(1987)가 실시한 내적 신뢰도 계수는 $\alpha = .75$ 였으나 본 연구에서 실시한 내적 신뢰도 계수는 $\alpha = .82$ 이었다.

4) 역기능적 태도 척도

역기능적 태도 척도(Dysfunctional Attitude Scale)는 Weissman과 Beck(1979)이 우울에 대한 인지적 취약성을 측정할 일반적인 신념과 가정들이다. 본 연구에서 사용한 역기능적 척도는 원두리(1992)가 번안한 것으로 검사-재검사 신뢰도 계수는 $\gamma = .81$, 내적 신뢰도 계수는 $\alpha = .86$ 이었으며 본 연구에서 실시한 신뢰도 계수는 $\alpha = .84$ 이었다.

5) 대처방식 척도

대처방식척도는 Folkman과 Lazarus(1985)가

개발한 68개 문항으로 이루어진 개정된 대처방식 척도를 토대로 하여, 김정희와 이장호(1985)가 요인분석 과정을 거쳐서 만든 62개 문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 그들에 의하면, 이 척도의 내적 신뢰도 계수는 $\alpha = .87-.95$ 로 매우 신뢰로웠는데, 요인분석한 결과 문제-중심 대처, 정서-중심 대처, 소망적 사고, 사회적 지지 추구 등 4개의 요인을 얻었다. 본 연구에서는 김정희(1987)의 연구에서 처럼 문제-중심 대처와 사회적 지지 추구는 적극적 대처로, 정서-중심 대처와 소망적 사고는 소극적 대처로 구분하여 사용하였다.

6) 우울척도

우울척도는 Beck의 우울증 척도(Beck Depression Inventory)의 수정판(Beck, 1978)을 김명권(1984)이 번안한 것으로, 이는 우울증상의 인지적, 정서적, 동기적, 생리적 영역을 측정하는 자기 보고식 질문지로 21개 문항으로 구성되어 있다. 김명권(1984)이 실시한 반분 신뢰도 계수는 $\gamma = .71$ 이었고, 김정희와 이장호(1985)가 실시한 검사-재검사 신뢰도 계수는 $\gamma = .80$ 이었으며, 본 연구에서 실시한 내적 신뢰도 계수는 $\alpha = .82$ 이었다.

절차와 분석

J대학교 심리학개론을 수강하는 학생들을 대상으로 설문조사하였다. 전체 320명을 대상으로 실시하였으나 한 문항이라도 응답하지 않은 15명을 제외한 305명을 대상으로 분석하였다. 분석과정은 먼저 각 변인간의 상관을 구하고, 단계적 회귀분석을 통해 어떤 변인이 우울에 중요한 영향을 끼치는지를 알아본다. 그 다음 스트레스, 사회적 지지, 역기능적 태도 및 대처의 우울에 대한 설명과 함께 이들 변인들의 상호작용이 우울을 유의미하게 설명하는지를 알아봄으로써 각 변인들의 증재 혹은 매개의 역할을 파악하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 또한 스트레스 유형에 따른 독립변인들의 우울에 대한 효과를 알아보기 위하

여 스트레스유형을 과업관련 스트레스, 대인관계 관련 스트레스, 그리고 다른 유형의 스트레스는 기타로 분류하였다. 여기서 기타로 분류된 피험자들을 제외한 과업관련 스트레스와 대인관계관련 스트레스에 따른 독립변인들의 우울에 대한 효과를 알아보고, 아울러 이들 독립변인들과 우울과의 상관성이 스트레스 유형에 따라 어떠한 차이가 있는지를 측정해 보았다.

결 과

스트레스, 역기능적 태도, 사회적 지지 및 대처방식의 평균과 표준편차, 그리고 이들 변인들간의 상관행렬의 결과는 표 1과 같다.

표 1에서 보는 바와 같이, 각 변인들간의 상관을 보면, 스트레스는 역기능적 태도, 소극적 대처 및 우울과는 정적으로, 사회적 지지와는 부적으로 유의미한 관계를 보였다. 그리고 역기능적 태도는 소극적 대처와 우울과는 정적으로, 사회적 지지와는 부적으로 유의미한 상관성이 나타났다. 또한 사회적 지지는 적극적 대처와는 정적으로, 우울과는 부적으로 유의미한 상관을 보였다. 마지막으로 소극적 대처는 적극적 대처와 정적상관을 보였다.

다음은 스트레스, 사회적 지지, 역기능적 태도,

적극적 대처 및 소극적 대처가 우울을 어느 정도 설명하는지를 알아보기 위하여 단계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 표 2에 제시된 바와 같다.

표 2의 결과에 따르면, 우울에 영향력이 가장 큰 것은 스트레스로, 그 설명력은 32.86% 정도로 비교적 높은 것으로 밝혀졌다. 그 다음으로 사회적 지지, 역기능적 태도 순으로 우울에 영향을 주지만, 적극적 대처와 소극적 대처는 우울에 대한 영향력이 미비하였다. 우울에 대한 설명력은 스트레스를 투입하였을 때보다 스트레스에 사회적 지지를 부가하였을 때 약 8% 정도 증가하였다. 여기에 다른 변인을 부가하여도 그 설명력이 그다지 증가하지 않았지만, 소극적 대처와 적극적 대처 모두를 포함시켰을 때는 우울에 대한 설명력이 42.18%로 매우 높게 나타났다.

표 2. 각 척도들의 우울에 대한 단계적 회귀분석

독립변인	누가 R ²	F	ΔR ²	F 증가분
STR	.3286	148.31**	.3286	148.31**
SOS	.4042	102.45**	.0756	38.31**
DAS	.4176	71.96**	.0134	6.94*
COP	.4186	53.99**	.0009	.49
COA	.4218	43.62**	.0032	1.66

** p<.001 * p<.01

표 1. 각 변인들의 평균과 표준편차 및 변인들간의 상관행렬표

	M	SD	STR	DAS	SOS	COA	COP
STR	60.77	29.64					
DAS	143.07	20.06	.44**				
SOS	35.85	6.12	-.43**	-.28**			
COA	37.83	12.56	.01	-.03	.29**		
COP	41.17	14.49	.25**	.20**	.08	.57**	
DEP	11.02	6.30	.57**	.38**	-.49**	-.11	.13

** p<.001 * p<.01

STR : 스트레스 DAS : 역기능적 태도

SOS : 사회적 지지 COA : 적극적 대처

COP : 소극적 대처 DEP : 우울

표 3. 중다상관자승과 그 차이들에 대한 유의도 검증

		독립변인		R ²	ΔR ²	F증가분
(1)	STR	SOS	DAS	.4176	.0134 ^a	6.94*
(2)	STR	SOS		.4042		
(3)	STR	DAS		.3497	.0679 ^b	31.53**
(4)	SOS	DAS		.3106	.1070 ^c	43.81**
(5)	STR	SOS	STR × SOS	.4049	.0007 ^d	.38
(6)	STR	DAS	STR × DAS	.3504	.0007 ^e	.33
(7)	SOS	DAS	SOS × DAS	.3267	.0161 ^f	7.19*

모든 R²은 p<.001 수준에서 유의함.

모든 회귀분석에서 종속변인은 우울점수 (BDI).

a: (1)과 (2)의 차이(DAS) b: (1)과 (3)의 차이(SOS)

c: (1)과 (4)의 차이(STR) d: (2)와 (5)의 차이(STR×SOS)

e: (3)과 (6)의 차이(STR×DAS) f: (7)과 (4)의 차이(SOS×DAS)

** p<.001 * P<.01

우울에 대한 스트레스, 사회적 지지 및 역기능적 태도의 직접효과와 이들 변인들간의 상호작용 효과를 알아보기 위하여 7개조의 독립변인들을 종속변인에 대해 위계적 회귀분석한 결과는 표 3과 같다.

표 3의 결과에 따르면, 우울에 대한 스트레스, 역기능적 태도, 사회적 지지의 직접효과는 모두 유의미하였다. 즉, 가장 영향력이 큰 것은 역시 스트레스였고 [F(1, 303)=43.81, p<.001], 다음은 사회적 지지[F(1, 303)=31.53, p<.001], 역기능적 태도[F(1, 303)=6.94, p<.01]순이었다. 또한 우울에 대한 변인들간의 상호작용에서, 스트레스와 사회적 지지, 스트레스와 역기능적 태도는 통계적으로 유의미하지 않아 이들 변인들은 스트레스와 우울의 중재변인이 아닌 것으로 밝혀졌다. 즉, 사회적 지지와 역기능적 태도가 스트레스와 우울을 중재하는 것이 아니라 표 2에 제시된 바와같이 스트레스가 부가하여 우울의 설명력을 증가시켜주는 매개적 작용을 하고 있다. 그런데 사회적 지지와 역기능적 태도는 상호작용 효과가 유의미하게 나타나[F(1, 303)=7.19, p<.01] 역

기능적 태도와 우울간에 사회적 지지가 중재적으로 작용하는 중재변인으로 밝혀졌다. 다음은 우울에 대한 대처방식(적극적 대처와 소극적 대처)의 직접효과를 알아보고 이러한 대처와 스트레스, 사회적 지지 및 역기능적 태도 각각의 상호작용효과를 알아보기 위하여 9개조의 독립변인들을 종속변인에 대해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 표 4에 제시된 바와 같다.

표 4의 결과에 의하면, 적극적 대처는 우울에 직접 영향을 끼치는 직접효과가 유의미하지만[F(1, 303)=5.98, p<.05], 소극적 대처는 유의미하지 않은 것으로 밝혀졌다. 또한 과정적 변인으로서 대처가 다른 변인들에 중재하여 우울에 작용하는지를 알아본 결과, 적극적 대처와 다른 변인들간의 우울에 대한 상호작용효과는 모두 유의미하지 않았다. 그러나 역기능적 태도와 적극적 대처의 상호작용효과는 통계적으로는 유의미하지 않았지만 어느 정도의 경향성은 보였다[F(1, 303)=3.62, p<.057].

표 4. 종다상관자승과 그 차이들에 대한 유의도 검증

		독립변인		R ²	ΔR ²	F증가분
(1)	STR	SOS	COA	.3624	.0127 ^a	5.98*
(2)	STR	DAS	COP	.3507	.0010 ^b	.46
(3)	STR	DAS		.3497		
(4)	STR	COA		.3425		
(5)	STR	COA	STR × COA	.3465	.0040 ^c	1.89
(6)	SOS	COA		.2465		
(7)	SOS	COA	SOS × COA	.2470	.0005 ^d	.19
(8)	DAS	COA		.1575		
(9)	DAS	COA	SOS × COA	.1675	.0100 ^e	3.62

모든 R²은 p < .001 수준에서 유의함.

모든 회귀분석에서 종속변인은 우울점수(BDI).

a: (1)과 (3)의 차이(COA) b: (2)와 (3)의 차이(COP)

c: (4)와 (5)의 차이(STR×COA) d: (6)와 (7)의 차이(SOS×COA)

e: (8)과 (9)의 차이(DAS×COA)

표 5. 스트레스 유형에 따른 각 변인들의 우울에 대한 단계적 회귀분석

유형	독립변인	누가R ²	F	ΔR ²	F증가분
과스	SOS	.2337	33.86**	.2337	33.86**
업트 관례 런스 (N=113)	STR	.3201	25.89**	.0863	13.96**
	COA	.3319	18.05**	.0119	1.94
	DAS	.3425	14.07**	.0106	1.73
	COP	.3447	11.26**	.0022	.36
대런 인스 관트 계례 관스 (N=130)	STR	.4157	91.07**	.4157	91.07**
	SOS	.4360	49.09**	.0203	4.57*
	DAS	.4454	33.27**	.0093	2.12
	COP	.4455	25.10**	.0001	0.02
	COA	.4456	19.92**	.0001	0.01

** p < .001 * p < .05

그리고 과업관련 스트레스와 대인관계관련 스트레스라는 두가지 스트레스 유형에 따라 각 독립변인들의 우울에 대한 설명력이 어느 정도인지를 알아 보기 위하여 단계적 회귀분석을 실시하였는데 그 결과는 표 5과 같다. 여기서 과업관련 스트레스를 보고한 피험자는 113명, 대인관계관련 스트

레스를 보고한 사람은 130명이었다.

표 5의 결과에 따르면, 과업관련 스트레스 유형에서 우울에 대한 설명력이 가장 높은 것은 사회적 지지로 약 23.37%를 차지하였고, 여기에 스트레스가 부가되었을 때는 8.63%가 증가한 32.01% 정도 우울에 대한 설명력을 보였다. 다음은 적극

적 대처, 역기능적 태도, 소극적 대처 순이었으나 이들의 효과는 거의 없었다. 그러나 이들 전체 변인들이 우울에 대한 설명력은 34.47%를 차지하였다.

그리고 대인관련 스트레스 유형에서 우울에 대한 설명력이 가장 높은 것은 스트레스로 41.57%였다. 스트레스에 사회적 지지가 부가되었을 때 2.03%가 증가한 43.6%정도 우울을 설명하는 것으로 밝혀졌다. 다음은 역기능적 태도, 소극적 대처, 적극적 대처순이었으나 이들의 효과는 거의 미미한 것이었다. 이들 전체 변인들의 우울에 대한 설명력은 44.56%로 과업관련 스트레스 유형과 비교해 볼 때 상당히 높은 것으로 보인다.

한편, 스트레스 유형에 따라 가장 설명력이 높은 변인은 다르게 나타났다. 즉 과업관련 스트레스를 겪는 사람들은 사회적 지지가 낮으면 낮을수록 우울에 걸리기 쉬운 반면, 대인관계관련 스트레스를 겪는 사람들은 스트레스가 높을수록 우울에 걸릴 가능성이 높다는 것이다. 또한 전체변인의 우울에 대한 설명력에서도 두 스트레스 유형간에 약 10%정도의 차이가 있는 것으로 밝혀졌다.

다음은 각각의 독립변인들의 우울과의 상관을 측정하여 두 스트레스 유형간에 어느 정도의 차이가 있는지를 Fisher Z검증을 통해 비교해 보고자 하였다. 그 결과는 표 6에 제시된 바와 같다.

표 6. 스트레스 유형별 집단에서 각 변인들과 우울과의 상관

독립변인	과업관련 스트레스	대인관계관련 스트레스	Fisher Z
STR	.4678***	.6448***	-1.98*
DAS	.2869**	.4238***	-1.19
SOS	-.4835***	-.4686***	.15
COA	-.1969*	-.1080	.72
COP	.0305	.1441	-.92

*** p<.001 ** p<.01 * p<.05

표 6의 결과에 따르면, 과업관련 스트레스의 경우에는 스트레스, 역기능적 태도, 사회적 지지 및 적극적 대처가, 대인관계관련 스트레스의 경우에는 스트레스, 역기능적 태도 및 사회적 지지가 우울과 유의미한 상관을 보였다. 그리고 스트레스 유형간 비교에서, 과업관련 스트레스 유형에서 스트레스와 우울의 상관이 .47인 반면, 대인관계관련 스트레스 유형에서는 .64로 나타나 유의미한 차이를 보였다[Z=-1.98, p<.05]. 즉, 대인관계관련 스트레스를 겪는 사람들이 과업관련 스트레스를 겪는 사람들보다 스트레스를 겪을수록 우울해질 가능성이 유의미하게 더 높다는 것이다. 그 외 다른 변인들은 두 집단간의 유의미한 차이를 보이지 않는다.

논 의

스트레스와 우울의 관계에서, Lazarus는 인지-현상학적 관점에서 인지평가와 대처를 중재변인으로 보았고, Beck은 취약성모델의 관점에서 역기능적 태도를 중재변인으로 보아왔다. 스트레스와 우울의 중재변인으로 알려진 이러한 사회적 지지, 역기능적 태도 및 대처방식 등은 아직도 일관성있게 검증되지 못하고 있는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 이를 검증해 보고자 하였다. 그리고 스트레스 유형, 즉 과업관련 스트레스 유형과 대인관계관련 스트레스 유형에 따라 스트레스, 사회적 지지, 역기능적 태도 및 대처방식 등이 우울에 어떻게 작용하는지, 그리고 이러한 변인들의 우울에 대한 작용이 스트레스 유형간에 차이가 있는지를 알아보려고 하였다.

먼저, 스트레스, 사회적 지지, 역기능적 태도 및 대처방식 등이 우울을 어느 정도 설명하는지를 살펴보았다. 그 결과, 우울에 대한 설명변량이 가장 큰 것은 스트레스로 32.86%를 차지하였으며, 여기에 사회적 지지가 포함되었을 때는 40.42%로 7.56%가 증가하였다. 또한 역기능적 태도가 부가되었을 때는 1.34% 증가한 41.76%를 보였다.

스트레스, 사회적 지지 및 역기능적 태도를 고려하여 우울을 예언할 가능성은 거의 42% 정도로 높게 나타났다. 그러나 적극적 대처와 소극적 대처의 변인을 포함시켰을 때는 별다른 증가는 보이지 않았다.

본 연구에서 우울에 대한 스트레스의 설명력은 거의 33%로, 한덕용 등(1992)과 거의 비슷하게 비교적 높게 나타났다. 그런데 단일 사건의 효과를 검증한 스트레스 연구들(e.g., Kessler et al., 1985; Kobasa et al., 1982; Smith et al., 1984)은 스트레스와 정신병리 사이를 매개하는 변인이 고려될 필요가 있다고 하여 스트레스 효과 그 자체가 그리 크지 않은 것으로 보고하고 있다. 또한 김정희(1987)는 스트레스의 설명력이 높게 나타날 수 있는 이유로 첫째, 현재 개인에게 경험되는 스트레스를 총체적으로 다룰 때, 둘째, 관계론적 관점에서 스트레스를 다룰 때 정신병리와 혼합이 일어나기 때문으로 보고 스트레스의 순수 독립변인으로서의 효과를 알기는 어렵다고 지적하였다.

한편, 스트레스를 측정하는데 있어 Lazarus는 인지적 평가의 중요성을 강조하기 때문에 스트레스의 평가에서 주관적인 측면을 강조하고 있으나(Lazarus, DeLongis, Folkman & Gruen, 1985), Dohrenwend와 Shrout(1985)는 주관적인 평가가 준거변인(우울)과의 오염이 가능하기 때문에 오히려 객관적인 측정을 강조하여 경험했던 생활사건의 양을 보고하도록 하였다. 따라서 본 연구에서의 스트레스 효과가 비교적 크게 나타난 것이 스트레스 척도에 우울이 혼합되어 있기 때문인지, 아니면 Dohrenwend와 Shrout의 주장대로 객관적 측정을 했기 때문인지는 아직 분명히 밝힐 수는 없을 것 같다.

그리고 스트레스, 사회적 지지, 역기능적 태도 및 대처방식 등의 직접효과와 이들 변인간의 중재효과와 매개효과를 살펴보았다. 그 결과, 우울에 대한 스트레스, 사회적 지지, 역기능적 태도 및 적극적 대처의 직접효과는 모두 유의하였으나

소극적 대처의 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 우울에 가장 영향력이 큰 변인은 스트레스, 사회적 지지, 역기능적 태도 및 적극적 대처 순이었다. 이러한 결과로 알 수 있는 것은 스트레스와 역기능적 태도가 높을수록 우울에 빠질 가능성이 높고, 사회적 지지와 적극적 대처가 낮을수록 우울할 가능성이 높다는 것이다.

한편, 스트레스와 사회적 지지, 스트레스와 역기능적 태도, 스트레스와 적극적 대처 등의 우울에 대한 상호작용효과는 모두 유의하지 않았다. 이는 사회적 지지, 역기능적 태도 및 적극적 대처 모두가 스트레스와 우울에 중재작용하는 중재변인이 아니라는 사실을 입증해 주고 있다. 이들 변인들이 모두 우울에 대하여 통계적으로 유의미한 직접 효과를 보이고, 스트레스와 부가하여 우울에 대한 설명변량을 유의미하게 증가시키기 때문에 오히려 매개작용하는 매개변인으로 여겨진다.

스트레스와 사회적 지지에 관한 연구들(Cutrona, 1984; Phifer & Murrell, 1986)에서는 비록 사회적 지지가 전형적으로 스트레스와 정서적인 고통간의 완충적 역할을 하는 것으로 개념화 되어 왔다 할지라도 낮은 사회적 지지가 우울발생적인 스트레스 원천의 함수일 수 있다는 분명한 증거가 있다고 밝히고 있다. 본 연구의 결과에서도 사회적 지지가 스트레스의 충격을 완화시키는 것이 아니라 낮은 사회적 지지 그 자체가 우울의 원인일 수 있다는 주효과모형을 지지하고 있다.

스트레스와 역기능적 태도의 상호작용에 관한 횡단적 연구들(Olinger et al., 1987; Wise & Barnes, 1986)에서는 그 중재작용이 유의하게 밝혀졌으나, Barnett과 Gotlib(1990)은 역기능적 태도가 피험자의 우울증상에 의해 영향을 받을 수 있다는 가능성을 통제하고 이를 다시 검증하기 위해 종단적 연구를 실시하였다. 그러나 결과는 본 연구의 결과와 마찬가지로 역기능적 태도와 스트레스의 상호작용이 유의하지 않은 것으로 나타났다. Barnett과 Gotlib(1990)에 의하면, 비록 역기능적 태도가 사람들에게 활성화될 수 있고, 이

것이 초기에 어떤 신체위화감(dysphoria)을 초래한다 하더라도, 사람들은 자신들의 기분을 전환시켜 그들이 겪는 고통의 심도나 그 기간을 줄일 수 있다는 것이다. 따라서 역기능적 태도는 스트레스의 충격을 완화시키는 것이 아니라 높은 역기능적 태도 그 자체가 우울의 소인일 수 있으며 스트레스와 우울은 매개하는 것으로 보인다. 그리고 스트레스와 적응의 관계를 증대하는 대처방식은 과정적 입장의 증대작용이 아닌 구조적 입장의 매개작용을 하는 것으로 밝혀졌다. 소극적 대처의 우울에 대한 효과는 유의미하지 않았지만 적극적 대처는 우울에 유의미한 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 따라서 적극적 대처를 많이 사용하면 스트레스와 증대작용하지 않고 직접 우울에 영향을 끼치는 것으로 여겨진다. 아울러, 사회적 지지와 적극적 대처, 역기능적 태도와 적극적 대처의 상호작용효과도 유의미하지 않아 대처가 다른 변인들과도 증대적 작용을 하지 않는 것으로 보였다. 우울에 대한 역기능적 태도와 대처의 상호작용효과를 살펴본 연구(박희석, 오상우, 1993)에서는 역기능적 태도에 적극적 대처가 증대작용하는 것으로 밝혀졌는데 반해, 본 연구에서 그 경향성[F(1, 303)=3.62, p<.057]만을 보이고 있어 아직 분명한 결론을 내리기가 어렵다.

그런데 사회적 지지와 역기능적 태도는 상호작용하여 우울에 영향을 끼치는 것으로 밝혀져 Barnett과 Gotlib(1990)의 연구와 마찬가지로 사회적 지지와 우울에 역기능적 태도가 증대작용하는 것으로 나타났다. Kuiper와 Olinger(1986; Olinger et al., 1987)의 가설에 의하면, 우울에 취약한 사람들은 특정한 자기-가치 연관성을 갖는데, 이러한 연관성이 충족되지 못할 때 증상이 나타난다는 것이다. 즉 우울한 사람들은 타인들과의 의존적인 관계를 통해서 그들의 불안정한 자존심을 유지하게 되는데 그들과의 관계가 중단되거나 유지할 수 없을 때 우울증상이 나타난다는 것이다. 따라서 본 연구 결과의 사회적 지지와 역기능적 태도의 유의미한 상호작용이 내포하고 있는 의

미는 낮은 사회적 지지의 지각이 역기능적 태도를 가진 사람들의 자기-가치 연관성을 위협할 수 있고, 이로 인하여 우울반응이 야기된다는 것이다.

이상의 결과를 통해서 볼 때, 스트레스와 우울의 증대 변인으로 알려진 사회적 지지, 역기능적 태도 및 대처방식 모두는 증대작용하지 않고 매개작용하는 것으로 밝혀준다. 이전에는 이러한 변인들이 주로 과정적 관점에서 논의되어 왔으나 본 연구 결과에 근거해서 볼 때 이는 오히려 구조적 관점에서 보아야 타당하다는 사실을 입증하였다. 구조적 관점에서 볼 때, 우리는 스트레스를 고려하지 않고도 이들 변인들을 통해서 우울을 유의미하게 설명할 수 있을 것이다.

다음은 스트레스 유형을 과업관련 스트레스 유형과 대인관계관련 스트레스 유형에 따라 두 집단으로 나누어 각 독립변인들이 우울에 어떻게 작용하고 있는지, 그리고 이들 집단에서 각 독립변인들과 우울과의 상관을 측정하여 두 집단간의 차이를 살펴보았다.

그 결과, 과업관련 스트레스를 겪고 있는 집단에서 우울에 대한 설명력이 가장 높은 것은 사회적 지지로 약 23.4%를 차지하였고, 스트레스가 부가되었을 때는 32%정도, 적극적 대처, 역기능적 태도, 소극적 대처 모두가 포함되었을 때는 34.5%의 설명력을 보였다. 그런데 대인관계관련 스트레스를 겪고 있는 집단에서 우울에 대한 설명력이 가장 높은 것은 스트레스로 41.6%를 차지하였고, 사회적 지지가 부가되었을 때는 43.6%, 역기능적 태도, 소극적 대처, 적극적 대처까지 포함시켰을 때는 44.6%로 우울을 설명하는 것으로 보였다. 전체적으로 이들 독립변인들의 우울에 대한 설명력이 과업관련 스트레스에 비해 대인관계관련 스트레스를 겪는 집단이 약 10%정도나 더 높은 것으로 나타났다. 이는 대인관계관련 스트레스를 겪는 사람은 과업관련 스트레스를 겪는 사람들보다 이들 변인들을 고려할 때 우울의 설명력이 더 높다는 것을 의미하고 있다.

과업관련 스트레스에서는 설명력이 가장 큰 것

이 사회적 지지인데 반해, 대인관계관련 스트레스에서는 스트레스가 가장 설명력이 큰 것으로 보아 과업관련 스트레스를 겪는 사람들은 사회적 지지가 낮으면 낮을수록 우울에 빠질 가능성이 높은 반면, 대인관계관련 스트레스를 겪는 사람들은 스트레스가 높을수록 우울에 빠질 가능성이 높은 것으로 보인다. 과업관련 스트레스 집단보다 대인관계관련 스트레스 집단에서 스트레스 그 자체가 우울에 더 영향력이 크게 작용하고 있는 이유는 다음과 같을 것으로 본다. 즉 본 연구의 피험자들이 대학 4학년생이 제외된, 일부 3학년생과 대부분 1,2학년생들이므로, 이들이 겪는 대인관계에서의 갈등은 취업이나 학업과 관련된 갈등보다 더 크게 작용하여 스트레스의 부하량이 더 클 것으로 생각된다.

또한, 김정희(1987)의 연구에서는 과업관련 스트레스 상황이나 대인관계관련 스트레스 상황에서 적극적 대처를 많이 하면 덜 우울하고 소극적 대처를 많이 하면 더 우울하다고 밝히고 있다. 그러나 본 연구 결과는 과업관련 스트레스 상황에서 적극적 대처를 많이 할수록 덜 우울하다는 결과만 지지되었다. 또한 이들 집단들간에 각 변인들의 우울과의 상관울 비교해 본 결과, 과업관련 스트레스를 겪는 사람들보다 대인관계관련 스트레스를 겪는 사람들이 스트레스와 우울의 상관이 유의미하게 더 높은 것으로 나타나 대인관계관련 스트레스를 겪을수록 우울에 빠질 가능성이 더 높은 것으로 보인다. 그러나 사회적 지지, 역기능적 태도 및 대처에서는 두 집단간에 유의미한 차이가 없는 것으로 밝혀졌다. 다만, 스트레스 유형에 따라 우울에 대한 독립변인들의 전체 설명력에서는 분명 차이가 있지만 스트레스외에 다른 변인들간의 분명한 차이는 보이지 않고 있다.

따라서 어떤 스트레스의 유형을 겪고 있느냐에 따라 스트레스, 사회적 지지, 역기능적 태도 및 대처의 우울에 대한 영향이 다소 차이가 있는 것 같다. 특히 대인관계관련 스트레스를 겪고 있는 사람들에게는 타인들과의 관계에서 일어나는 스트

레스에 초점을 맞추어 이를 직접적으로 극복하는 대응책이 제공되어야 할 뿐만 아니라, 주변사람들과의 밀접한 관계를 맺도록 하여 심리적 자원을 잘 활용할 수 있도록 해야 할 것으로 보인다. 과업관련 스트레스를 겪는 사람들의 경우, 대인관계관련 스트레스를 겪는 사람들보다 높지는 않지만 사회적 지지와 스트레스가 다른 변인들보다 우울에 대한 유의미한 설명력을 보여주기 때문에 이들에게도 스트레스를 적극적으로 대처하도록 하고 심리적 자원을 잘 활용하도록 해 주어야 할 것으로 여겨진다.

본 연구의 몇 가지 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 모든 변인들을 동시에 측정된 횡단적 연구이므로 우울측정치가 독립변인들에 작용할 수 있는 영향력을 통제했다고는 할 수 없을 것 같다. 따라서 이러한 문제점을 극복하기 위해서는 사전에 우울을 통제할 수 있는 종단적 연구를 실시해야 할 것으로 본다. 둘째, 표집된 피험자들이 대학생들이기 때문에 연구결과를 임상집단에 적용시키기에는 어느 정도 한계가 있을 것으로 보인다. 이러한 결과를 임상집단에 적용시키기 위해서는 임상표본을 대상으로 하거나 보다 다양한 생활 경험을 갖고 있는 사람들을 대상으로 반복해 볼 필요가 있을 것이다. 셋째, 본 연구에서는 표본집단을 남성과 여성으로 구분하지 않고 연구하였으나 성차에 관한 연구가 아직 분명히 밝혀지지 않은 실정이므로 후속 연구에서는, 성차에 대해 알아봄으로써 연구의 범위를 확대시킬 필요가 있을 것이다. 넷째, 본 연구에서는 사회적 지지, 역기능적 태도 및 대처방식 등을 다룸으로써 스트레스와 적응간에 작용하는 다른 변인들의 효과는 밝힐 수 없었다. 다른 중재 혹은 매개변인들도 다루어 스트레스와 적응간에 여러가지 변인들의 작용을 분명히 밝혀볼 필요가 있을 것 같다.

참고문헌

김명권(1984). 생활사건과 우울 및 인지에 관한

- 일 연구. 고려대학교 석사학위 논문.
- 김은정, 이정윤, 오경자(1992). 자기지각, 사회적 지지 및 대처행동이 대학생들의 적응에 미치는 영향. 한국심리학회 연차대회 학술발표논문 초록.
- 김정희 역(1991). 스트레스와 평가 그리고 대처. 대광문화사.
- 김정희(1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 박사학위 논문.
- 김정희, 이장호(1985). 스트레스 대처 방식의 구성요인 및 우울과의 관계. 고려대학교 행동과학 연구소: 행동과학 연구, 7, 127-138.
- 박희석, 오상우(1993). 역기능적 태도와 대처의 우울과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 12(1), 128-139
- 송중용, 원호택(1988). 스트레스 상황에서 사회적 지지가 성취과제의 수행과 불안에 미치는 영향. 임상학회지, 7, 21-30.
- 원두리(1992). 역기능적 태도와 스트레스 사건이 우울감 증가에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 논문.
- 원호택, 김순화(1985). 대학생의 스트레스 요인에 관한 일 연구. 서울대학교 학생생활연구소: 학생연구, 12, 43-51.
- 이영호(1980). 학습된 무력감에 있어서 비유관적 성공-실패 경험이 과제수행과 우울에 미치는 영향, 서울대학교 석사학위 논문.
- 최승애(1988). 내-외통제 특성에 따른 사회적 지지 유형의 스트레스 완충효과. 서울대학교 석사학위논문.
- 한덕웅, 전경구, 탁진국, 이창호, 이건효(1992). 대학생들의 생활 부적응에 관한 연구-불안, 우울 및 신체형 장애를 중심으로. 한국심리학회 연차대회 학술발표논문 초록.
- Aneshandel, C.S., & Stone, J.D.(1982). Stress and depression: A test of the buffering model of social support. *Archives of General Psychiatry*, 39, 1392-1396.
- Barnett, P.A., & Gotlib, I.H.(1988). Dysfunctional attitudes and psychosocial stress: The differential prediction of subsequent depression and general psychological distress. *Motivation and Emotion*, 12, 251-270.
- Barnett, P.A., & Gotlib, I.H.(1990). Cognitive vulnerability to depressive symptoms among men and women. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 47-61.
- Baron, R.M., & Kenny, D.A.(1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Beck, A.T., & Rush, A.J., Shaw, B. F., & Emery, G.(1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Billings, A.G., Cronkite, R.C., & Moss, R.H.(1983). Social-environmental factors in unipolar depression: Comparisons of depressed patients and nondepressed controls. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 119-133.
- Billings, A.G., Moos, R.H.(1985). Life stressors and social resources affect posttreatment outcomes among depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 140-153.
- Cohen, S., & Hoberman, H.(1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of*

- Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Cohen, S., Mermelstein, R., Karmark, T., & Hoberman, H. (1985). Measuring the functional components of social support. In I.G. Sarason & B.R. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, Research, and Applications* (pp. 51-72). The Hague, The Netherlands: Martinus Nijhof.
- Coyne, J.C., Aldwin, C., & Lazarus, R. S. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 439-447.
- Cutrona, C.E. (1984). Causal attributions and perinatal depression. *Journal of Psychology*, 93, 378-390.
- Dohrenwend, B.P., & Shrout, P.E. (1985). "Hassles" in the conceptualization and measurement of life stress variables. *American Psychologist*, 40, 780-785.
- Eaves, G., & Rush, A.J. (1984). Cognitive patterns in symptomatic and remitted unipolar major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 31-40.
- 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.
- Frese, M. (1986). Coping as a moderator and mediator between stress at work and psychosomatic complaints. In M. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress* (pp. 183-206). New York: Plenum Press.
- Gore, S. (1978). The effect of social support in moderating the health consequence of unemployment. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 157-165.
- Hammen, C., Marks, T., Mayol, A., DeMayo, R. (1985). Depressive self-schemas, life stress, and vulnerability to depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 308-319.
- Holahan, C.J., & Moos, R.H. (1981). Social support and psychological distress: A longitudinal analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 365-370.
- Holahan, C.J., & Moos, R.H. (1985). Life stress and health: Personality, coping and family support in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 739-747.
- Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C., & Lazarus, R.S. (1981). Comparisons of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Kaplan, H.B., Robbins, C., & Martin, S. S. (1983). Antecedents of Psychological distress in young adults: Self-rejection, deprivation of social, and life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 1, 93-115.
- Kessler, R.C., Price, R.H., & Wortman, C.B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping process. *Annual Review of Psychology*, 36, 531-572.

- Kovasa, S.C., Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-172.
- Kuiper, N.A., & Olinger, L.J. (1986). Dysfunctional attitudes and a self-worth contingency model of depression. In P. C. Kendall (Eds.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (Vol. 5, pp. 115-142). New York: Academic Press.
- Kuiper, N.A., & Olinger, L.J., & Martin, R.A. (1988). Dysfunctional attitudes, stress, and negative emotions. *Cognitive Therapy and Research*, 12, 533-547.
- Kwon, S.M., & Oei, T.P.S. (1992). Differential causal roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 309-328.
- Laux, L., & Vossel, G. (1982). Paradigms in stress research: Laboratory versus field and traits versus process. In L. Goldberger & Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 203-221). New York: The Free Press.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. (1981). The stress and coping paradigm. In C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman, & P. Maxim (Eds.) *Models for clinical psychology* (pp. 177-244). New York: Spectrum.
- Lazarus, R.S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptional outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40, 770-779.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. In W.D. Gentry (Eds.), *The handbook of behavioral medicine* (pp. 282-325). New York: Guilford.
- Lazarus, R.S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L.A. Pervin & Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology* (pp. 237-328). New York: Olenum.
- Lin, N., Simeons, R.S., Ensel, W.M., & Kuo, W. (1979). Social support, stressful life events and illness: A model and an empirical test. *Journal of Health and Social Behavior*, 29, 108-119.
- Miranda, J. (1992). Dysfunctional thinking is activated by stressful life events. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 473-483.
- Mitchell, R.E., Cronkite, R.C., & Moss, R.H. (1983). Stress, coping and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 443-448.
- Monroe, S.M., Bromet, E.J., Connell, M.M., & Steiner, S.C. (1986). Social support, life events, and depressive symptoms: A 1-year prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 424-431.
- Olinger, L.J., Kuiper, N.A., & Shaw, B. F. (1987). Dysfunctional attitude and stressful life event: An interactive model of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 25-40.
- Parkes, K.R. (1986). Coping in stressful

- episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1277-1292.
- Phifer, J.F., & Murrell, S.A. (1986). Etiologic factors in the onset of depressive symptoms in older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 95, 282-291.
- Sarason, I.G., Johnson, J.H., & Siegel, J.M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 932-936
- Smith, T.M., Boaz, T.L., & Denney, D.R. (1984). Endorsement of irrational beliefs as a moderator of the effects of stressful life events. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 363-370.
- Stones, A.A. (1985). Assessment of coping efficiency: A comment. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 117-155.
- Thoits, P.A. (1985). Social supports and psychological well-being: Theoretical possibilities. In I.G. Sarason & E.P. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, Research, and Applications* (pp. 51-72). The Hague. The Netherlands: Martinus Nijhof.
- Turner, R.J. (1981). Social support as a contingency in psychological wellbeing. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 357-367.
- 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*, 59, 582-592.
- Weissman, A.N., & Beck, A.T. (1978). *Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A Preliminary investigation*. Paper presented at the meeting of the American Educational Research Association, Toronto, Canada.
- Wise, E.H., & Barnes, D.R. (1986). The relationship among life events, dysfunctional attitudes, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 327-344.

The Effects of Stress, Social Support, Dysfunctional Attitude and Coping style upon Depression

Hee-Seok Park Chongnak Son San-Woo Oh

Chonbuk National University Wonkwang University

Since many variables found as moderators for stress and depression in previous studies have been inconsistent, this study was to see whether social support, dysfunctional attitude, and coping style among moderators moderate or mediate for stress and depression. In addition, classified were work-related stress and interpersonal-related stress, this study was to see how independent variables including stress influence depression according to stress types. Subjects were 305 college students. The result was that social supports, dysfunctional attitude, and coping style were not found as moderators but mediators for stress and depression. However, interaction effect of social support and dysfunctional attitude was so significant that dysfunction attitude moderated for social support and depression. On the other hand, for people with work-related stress depression explained significantly by social support and stress in sequence, and for people with interpersonal-related stress depression explained significantly by stress and social support in sequence. Stress by people with interpersonal-related stress explained more significantly depression than stress by people with work-related stress. This result can provide more precise predictors depression, and also can approach more profoundly the relationship between stress and depression. Implications and limitations of this study were also discussed