

〈Brief Report〉

남한 사회에 정착한 북한이탈주민의 생활스트레스, 지각된 사회적 지지, 대처방식과 전반적인 심리증상 간 관계

임 지 영 신 현 균[†] 김 희 경
호서대학교 산업심리학과 전남대학교 심리학과 하나원

본 연구는 남한사회에 정착한 북한이탈주민의 생활스트레스, 지각된 사회적 지지, 스트레스 대처방식 및 전반적인 심리증상 간의 관계를 알아보기 위해 실시되었다. 전국 각 지역에 정착한 북한이탈주민 202명(남 59명, 여 143명)을 대상으로 훈련받은 조사원이 개별적으로 방문하여 자료를 수집하였다. 연구 결과, 생활스트레스, 지각된 사회적 지지, 소극적 대처방식은 전반적인 심리증상과 유의미한 상관을 보인 반면, 적극적 대처방식은 유의미한 상관을 보이지 않았다. 회귀분석 결과, 사회인구학적 변인은 전반적인 심리증상에 대한 유의미한 예언변인이 아니었으며, 생활스트레스, 사회적 지지, 소극적 대처는 전반적인 심리증상을 유의미하게 설명하였다. 또한 변인들 간의 이원 및 삼원상호작용은 유의미하지 않았다. 본 연구의 의의는 북한이탈주민을 대상으로 심리건강에 영향을 주는 요인들을 탐색했다는데 그 의의가 있다고 하겠다.

주요어 : 북한이탈주민, 생활스트레스, 지각된 사회적 지지, 대처방식, 심리증상

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 신현균 / 전남대학교 심리학과 / 광주시 북구 용봉동 300
E-mail : chonnam2004@chonnam.ac.kr

북한이탈주민의 국내 입국이 지난 10여 년 동안 꾸준히 증가하면서 이들의 정신건강 및 남한사회적응과 관련된 연구들이 활발히 진행되어 왔다. 이들은 북한 거주 당시 뿐 아니라 탈북과정에서 경험한 다양한 외상적 사건으로 인해 우울, 불안, 외상 후 스트레스 장애(PTSD), 신체화 증상 등의 정신건강 문제를 보이며(박철욱, 2007; 서주연, 2006), 이러한 외상 경험은 정착지에서의 적응에 부정적인 영향을 미친다(김연희, 2006; 홍창형, 2004).

외상경험 이후의 심리적 건강상태를 이해하기 위해서는 외상 이후의 적응에 영향을 주는 변인들을 고려할 필요가 있다. 그 중 하나가 최근 생활에서 경험하는 스트레스들이다. 북한이탈주민의 경우, 남한사회에서 겪는 스트레스가 정신건강에 부정적 영향을 미치며, 그 영향력은 외상경험 보다 더 강력하다(김연희, 2006; 조영아 등, 2005). 외상 사건 이후의 적응에 영향을 주는 다른 요인들로는 사회적 지지와 대처방식을 들 수 있다. 가족, 친구, 후견인 등 비공식적인 사회적 지지망이 있거나(박윤숙, 윤인진, 2007), 사회단체 참여, 정서적 지지 등은(김미령, 2005) 북한이탈주민의 정신건강에 도움이 되는 반면, 사회적 지지망의 크기(김연희, 2006)나 도구적 지지(김미령, 2005)는 별다른 영향을 미치지 못하였다. 대처방식의 경우, 외상 이후의 적응에 도움이 되는 대처방식 유형에 대해서는 연구에 따라 차이가 난다. 적극적인 대처가 소극적 대처보다 심리적 건강에 도움이 된다는 보고(Gibbs, 1989)가 있는 반면, 특정한 대처방식이 외상 후 적응에 영향을 미치지 않는다는 보고(Haden, Scaepa, Jones, & Ollendick, 2007)도 있다. 한편, 지각된 사회적 지지나 대처방식이 심리적 건강에 미치는 영향력은 외상에 대한

주관적 평가에 따라 달라질 가능성도 있다. 오수성과 신현균의 연구(2008)에 따르면, 5·18 민주화운동에 우연히 참여한 경우에는 생활스트레스와 외상 후 스트레스 관계에서 사회적 지지가 조절효과를 보인 반면, 자신의 의지에 따라 참여했던 경우에는 소극적 대처방식이 조절효과를 보였다. 이는 외상 피해 집단의 특성에 따라 외상 사건에 대한 주관적 평가와 반응이 달라질 수 있고, 이에 따라 외상 경험 후 심리적 적응에 영향을 주는 요인들의 역할도 달라질 수 있음을 시사한다. 북한이탈주민의 경우, 이러한 영향력에 대한 평가가 이루어지지 않아 연구가 필요하다.

북한이탈주민은 선행 연구들(Haden et al., 2007; 오수성, 신현균, 2008)에서의 연구대상자들과 외상 경험자라는 측면에서는 유사하지만, 외상 사건의 구체적 내용이나 외상 사건 이후의 생활경험 및 문제해결방식 등이 다르고 이에 따라 외상 후의 심리적 적응에서도 차이가 날 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 북한이탈주민들이 겪고 있는 생활스트레스가 전반적인 심리증상에 영향을 미칠 것으로 가정하였고, 그 관계에서 사회적 지지와 대처방식이 조절작용을 할 것으로 가정하였다. 또한 지역사회에 거주하는 북한이탈주민의 우울감이나 사회적 지지 수준에 남녀 차이가 없었다는 선행연구들(김미령, 2005; 조영아 등, 2005; 조영아, 김연희, 유시은, 2009)을 바탕으로 생활스트레스, 사회적 지지, 대처방식 및 전반적인 심리증상에 남녀 차이가 없을 것으로 가정하였다. 본 연구를 통해 남한에 정착한 북한이탈주민의 생활스트레스, 사회적 지지, 대처방식 및 심리증상 간의 관계를 규명한다면 예방적 또는 치료적 개입을 위한 정책 및 프로그램 구성에 도움을 줄 것으로 기대된다.

연구방법

연구대상

본 연구의 대상은 지역사회(서울, 경기, 인천, 충청, 전라, 부산)에 정착한 북한이탈주민 202명(남 59명, 여 143명)이었다. 이들의 평균 연령은 남자 35.8세(SD=11.1), 여자 35.5세(SD=9.0)였고, 20대 62명(30.7%, 남 22명, 여 40명), 30대 73명(36.1%, 남 15명, 여 58명), 40대 67명(33.2%, 남 22명, 여 45명)이었다. 학력은 고졸(63.3%, 남 31명, 여 93명), 대졸(16.3%, 남 15명, 여 17명), 전문학교(10.7%, 남 6명, 여 15명)순이었다. 결혼상태는 기혼(46.8%, 남 27명, 여 62명)과 미혼(33.7%, 남 23명, 여 41명)이 대부분이었고, 이혼(남 1명, 여 12명)과 사별(남 2명, 여 11명)이 각각 6.8%였다. 가족과의 동거상태는 가족과 함께 거주하는 경우가 62%(남 35명, 여 84명), 혼자 거주하는 경우가 38%(남 20명, 여 53명)이었다.

연구도구

북한이탈주민용 간이심리상태검사

북한이탈주민의 전반적인 심리증상을 측정하기 위해 신현균, 임지영, 그리고 김희경(2009)이 개발한 북한이탈주민용 간이심리상태검사를 사용하였다. 7개의 하위척도(외상 후 스트레스, 불안, 우울, 신체화, 대인예민, 분노, 정신증)와 2개의 보충척도(가족문제, 음주문제)로 구성되어 있으며, 총 84문항이다. 3점 척도로 평정하며, 내적일관성 신뢰도(Cronbach's α)는 하위척도별로 .68~.88이며, 본 연구에서는 전체척도는 .96, 하위척도별로 .70~.92였다.

생활스트레스 질문지

연구 대상자의 생활스트레스 정도를 측정하기 위해 이민규(1993)가 제작한 지각된 스트레스 질문지를 오수성, 신현균, 조용범(2006)이 수정, 보완한 척도를 사용하였다. 경제, 직업, 질병, 종교 및 대인관계(가족, 친구, 이웃, 사회활동) 등으로 인한 스트레스와 관련된 10개 문항으로 구성되어 있다. 각 영역에서 지난 1개월간 어려움이 심한 정도를 7점 척도로 평정한다. 내적일관성 신뢰도는 .79였다.

스트레스 대처방식 척도

Folkman과 Lazarus(1985)의 대처방식척도를 김정희(1987)가 번안한 것의 단축형(오수성 등, 2006)을 사용하였다. 적극적 대처방식(문제 중심적 대처, 사회적 지지 추구)과 소극적 대처방식(정서 완화적 대처, 소원적 사고)으로 이루어져 있다. 총 20문항이며, 스트레스 완화를 위해 각 방법을 사용하는 정도를 4점 척도로 평정한다. 내적일관성 신뢰도는 적극적 대처방식 .83, 소극적 대처방식 .71이었다.

지각된 사회적 지지척도

UCLA 사회적 지지 질문지를 권정혜(1996)가 번안한 척도를 사용하였다. 긍정적 측면(정보적/물질적/정서적지지)과 사회적 관계에서의 부정적 측면으로 구성되어 있다. 총 20 문항에 대해 최근 1개월 동안 주위로부터 지지 받은 정도를 5점 척도로 평정한다. 본 연구에서는 오수성 등(2006)의 연구와 마찬가지로 하위척도들 간 상관성이 매우 높아 3가지 긍정적 측면들의 점수를 합하고 부정적 지지 측면의 점수를 감하여 사회적 지지 총점을 산출하였다. 내적일관성 신뢰도는 .86이었다.

자료수집 및 분석

지역사회에 정착하고 있는 북한이탈주민을 조사원으로 선정하여 검사목적 및 실시방법에 대해 교육한 후 조사하도록 하였다. 조사원과 응답자 모두에게 소정의 보상을 제공하였고, 설문조사 후 응답자 중 무선표본을 추출하여 전화를 통해 확인하였다.

자료 분석은 먼저, 생활스트레스, 사회적 지지, 스트레스 대처방식, 전반적인 심리증상 간의 상관분석을 실시하였다. 그 다음, 생활스트레스, 사회적 지지, 대처방식이 전반적인 심리증상에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 사회인구학적변인(성별, 학력, 결혼상태, 가족동거상태 및 연령)을 통제변인으로 투입하였고, 2단계에서는 전반적인 심리증상과 유의미한 상관을 보인 생활스트레스, 사회적 지지, 소극적 대처방식을, 3단계에서는 이원상호작용을, 4단계에서는 삼원상호작용을 투입하였다.

결 과

생활스트레스, 지각된 사회적 지지, 대처방식 및 전반적인 심리증상 간 상관관계

상관관계분석결과는 표 1에 제시하였다. 전반적인 심리증상은 생활스트레스와 .67, 소극적 대처방식과 .39의 상관을 보여, 생활스트레스가 많을수록, 소극적 대처를 많이 할수록 심리건강에 문제가 많았다. 또한 전반적인 심리증상은 사회적 지지와 -.27의 역상관을 보여 지각된 사회적 지지가 적을수록 심리적 어려움이 많았다. 한편, 전반적인 심리증상과 적극적인 대처방식의 상관은 유의미하지 않았다.

생활스트레스, 지각된 사회적 지지, 소극적 대처방식에 따른 전반적인 심리증상

위계적 중다회귀분석결과는 표 2에 제시하였다. 전반적인 심리증상에 대한 사회인구학적 변인의 설명력은 총 변량의 3.4%를 차지했지만, 통계적으로 유의하지는 않았다. 2단계에서 생활스트레스, 사회적 지지 및 소극적 대처방식이 모두 유의미한 예언변인으로 포함되어 총 변량의 48.9%를 설명하였다. 이원 및 삼원상호작용을 첨가한 3단계($\Delta R^2 = .002, p = n.s.$)와 4단계($\Delta R^2 = .005, p = n.s.$)에서는 설명량의 증가분이 유의하지 않았다.

표 1. 생활스트레스, 사회적 지지, 적극적 대처, 소극적 대처 및 전반적인 심리증상 간의 상관관계

	생활스트레스	사회적 지지	적극적 대처	소극적 대처
사회적 지지	-.16*			
적극적 대처	.21**	.42***		
소극적 대처	.43**	.20**	.68**	
전반적인 심리증상	.67*	-.27**	.08	.39**

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

표 2. 전반적인 심리증상에 대한 생활스트레스, 사회적 지지, 소극적 대처 및 상호작용의 중다회귀분석

예언변인	β	t	R^2	ΔR^2	ΔF	F
성별	.008	.108	.034	.034	1.147	1.147
학력	-.012	-.149				
결혼상태	.016	.193				
가족동거상태	.060	.726				
연령	.181	2.234*				
생활스트레스(A)	.542	8.473***	.523	.489	54.993***	22.048***
사회적 지지(B)	-.271	-4.539***				
소극적 대처 (C)	.178	2.793**				
AxB	-.096	-.700	.525	.002	.201	15.851***
AxC	.001	.005				
BxC	.009	.048				
AxBxC	-.458	-1.280	.530	.005	1.638	14.725***

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

논 의

본 연구는 남한에 정착한 북한이탈주민의 생활스트레스, 지각된 사회적 지지 및 대처방식과 전반적인 심리증상 간의 관계를 알아보기 위해 수행되었다. 연구 결과, 전반적인 심리증상과 생활스트레스, 지각된 사회적 지지 및 소극적 대처방식이 유의미한 상관을 보인 반면, 적극적 대처방식은 유의미한 상관을 보이지 않았다. 이는 5·18 피해자들을 대상으로 한 오수성과 신현균(2008)의 연구와 일치하는 결과이다. 특히 생활스트레스는 전반적인 심리증상과 가장 큰 상관을 보임으로써 일상 생활에서 경험하는 스트레스들이 외상 후 적응에 영향을 준다거나(Fairbank et al., 1993), 북한이탈주민들이 남한 내에서 겪는 스트레스가 정신건강에 부정적인 영향을 미친다는(엄태완,

2004) 선행보고들을 확인하였다. 적극적 대처방식은 전반적인 심리증상과 유의미한 상관을 보이지 않은 반면, 소극적 대처방식은 유의미한 상관을 보였는데, Haden 등(2007)의 연구와 오수성과 신현균(2008)의 연구에서도 적극적 대처보다는 소극적 대처가 PTSD나 심리건강과 더 큰 관련성을 보였다. Haden 등(2007)이 지적한 바와 같이 대처방식의 작동기제에서 개인차가 있을 수 있으므로 대처방식의 역할에 대한 후속 연구가 필요할 것으로 생각된다. 사회적 지지의 경우, 전반적인 심리증상과 유의미한 역상관을 보여 사회적 지지가 심리적 적응에 긍정적인 영향을 미침을 시사하였고, 이는 선행 연구보고(Fairbank et al., 1993; 김미령, 2005; 박윤숙 등, 2007; 오수성, 신현균, 2008)와 일치하는 결과이다.

회귀분석 결과, 사회인구학적 변인이 유의

미한 예언변인이 아닌 것으로 나타났는데, 이는 성별, 북한에서의 학력, 현재 결혼상태 등이 심리건강에 영향을 미치지 않는다는 선행 연구(김미령, 2005; 조영아 등 2005; 조영아 등, 2009)와 일치하는 결과이다. 한편, 연령은 전반적인 심리증상에 영향을 미치는 것으로 나타났다는데, 이런 결과는 연령 증가에 따라 우울감이 증가한다거나(김미령, 2005; 조영아 등, 2005) 변화가 없다는(김연희, 2006) 선행 연구 결과들을 함께 고려해볼 때, 조영아 등(2009)이 지적한 바와 같이 남한 거주 기간에 따라 연령별 정신건강의 차이가 있는 지에 대한 추가적인 연구가 필요할 것으로 보인다. 또한 가족동거상태가 심리증상의 유의미한 예언변인이 아닌 것으로 나타나 가족과 동거하는 탈북주민이 그렇지 않은 경우보다 우울감이 낮다는 연구들(김연희 2006; 조영아 등, 2009)과 차이가 난다. 이런 결과는 남한사회 적응과정에서 탈북 여성과 탈북 남성의 의식변화 속도가 달라 부부관계에 어려움을 초래할 가능성이 있다거나(전우택 등, 2006), 북한이탈부모들이 남한사회에서 부모-자녀 관계에 어려움을 겪는다는 연구(김미정, 정계숙, 2007)를 고려할 때, 단순히 가족의 동거여부보다는 가족관계의 질이 중요함을 시사하는 것으로 생각된다.

또한 생활스트레스, 지각된 사회적 지지 및 소극적 대처방식은 전반적인 심리증상을 유의미하게 설명하는 것으로 나타난 반면, 변인들 간의 이원 및 삼원 상호작용은 통계적으로 유의미하지 않았다. 본 연구에서 생활스트레스, 사회적 지지 및 소극적 대처 간에 유의미한 이원 및 삼원상호작용이 없었던 점은 남한사회에 정착한 북한이탈주민의 심리건강에 미치는 생활스트레스의 주효과가 너무 커서 대처 방식이나 사회적 지지의 조절 효과가 나타나

지 않았을 가능성을 시사하는 것으로 생각된다. 즉, 북한이탈주민들의 생활스트레스가 심리건강에 지대한 영향을 미치고 있으므로, 대부분 이로 인해 적응상 어려움을 겪는 것으로 보인다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 남한 거주기간의 구분없이 20대~40대 연령층만을 대상으로 했으나 후속연구에서는 청소년층까지 확대하여 남한 거주기간에 따른 연령대별 심리건강의 차이를 비교할 필요가 있을 것이다. 둘째, 본 연구는 북한 이탈주민의 생활스트레스 정도를 측정하는 데 있어 10개 항목의 단편적인 내용만을 포함하였으나 후속연구에서는 보다 다양한 내용의 생활스트레스들을 포함하고 범주화함으로써 어떤 유형의 생활스트레스가 심리건강에 더 큰 영향을 미치는지를 분석할 필요가 있을 것이다. 본 연구가 갖는 의의는 북한이탈주민의 심리건강에 영향을 주는 요인들을 탐색했다는 데 있으며, 연구결과를 바탕으로 이들에게 적합한 지원과 적응력 향상 프로그램을 개발, 보급하기 위한 노력이 필요하다고 하겠다.

참고문헌

- 권정혜 (1996). 임신 중 우울에 대한 스트레스 취약성 모델 검증. 한국심리학회지:임상, 15(1), 33-43.
- 김미정, 정계숙 (2007). 유아기 자녀를 둔 새터민 부모의 양육 이야기. 아동학회지, 28(1), 71-88.
- 김미령 (2005). 탈북자의 적응스트레스와 사회적 지지가 우울성향에 미치는 영향. 한국

- 사회복지학, 57(1), 193-217.
- 김연희 (2006). 북한이탈주민의 정신보건에 관한 연구. 서울대학교 박사학위 논문.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 적응: 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 박윤숙, 윤인진(2007). 탈북 청소년의 사회적 지지특성과 남한 사회 적응과의 관계. 한국사회학, 156, 571-579.
- 박철옥 (2007). 북한이탈주민의 대인관계적 외상 경험, 용서, 경험 회피와 외상 후 스트레스 증상간의 관계. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 서주연 (2006). 북한이탈주민의 외상후스트레스 장애(PTSD)와 남한 사회 적응에 관한 탐색적 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 신현균, 임지영, 김희경 (2009). 북한이탈주민 심리상태 측정도구 개발. 통일부.
- 엄태완 (2004). 북한이탈주민의 우울과 사회적 문제 해결 능력 및 사회적 지지와의 관계. 정신보건과 사회사업, 18, 5-32.
- 오수성, 신현균 (2008). 5·18 피해자들의 생활 스트레스, 대처방식, 지각된 사회적 지지와 외상 후 스트레스, 심리건강 간 관계. 한국심리학회지: 임상, 27(3), 595-611.
- 오수성, 신현균, 조용범 (2006). 5·18 피해자들의 만성 외상후 스트레스와 정신건강. 한국심리학회지: 일반, 25(2), 59-75.
- 이민규 (1993). 음주행동과 관련된 심리사회적 요인. 한국심리학회지, 12(1), 65-179.
- 전우택, 유시은, 조영아, 홍창형, 엄진섭, 서승원 (2006). 남한 내 북한이탈주민들의 3년간 사회의식 변화 및 생활 만족도에 대한 추적연구. 신경정신의학, 45(3), 252-268.
- 조영아, 김연희, 유시은 (2009). 남한 내 7년 이상 거주한 북한이탈주민의 정신건강 예측요인. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(1), 329-348.
- 조영아, 전우택, 유정자, 엄진섭 (2005). 북한이탈주민의 우울 예측 요인: 3년 추적연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(2), 467-484.
- 홍창형 (2004). 북한이탈부모의 외상 후 스트레스 장애에 대한 3년 추적연구. 연세대학교 석사학위논문.
- Fairbank, J. A., Schlenger, W.E., Caddell, J. M., & Woods, M. G. (1993). Post-traumatic stress disorder. In P. B. Sutker & H. E. Adams (Eds). *Comprehensive Handbook of Psychopathology*. New York: Plenum Press.
- Gibbs, M. S. (1989). Factors in the victim that mediate between disaster and psychopathology: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 2(4), 489-514.
- Haden, S. C., Scarpa, A., Jones, R. T., & Ollendick, T. H. (2007). Posttraumatic stress disorder symptoms and injury: the moderating role of perceived social support and coping for young adults. *Personality and Individual Differences*, 42, 1187-1198.
- 원고접수일 : 2010. 2. 3.
수정원고접수일 : 2010. 4. 1.
게재결정일 : 2010. 4. 21.

〈Brief Report〉

The Relationships between Life Stress and Psychological Symptoms: Effects of Perceived Social Support and Coping Style

Jeeyoung Lim

Hoseo University

Hyun-kyun Shin

Chonnam University

Hee Kyung Kim

Hanawon Ministry of Unification

This study investigated the relationships between life stress and psychological symptoms, the moderating effects of perceived social support and coping style among North Korean refugees. Participants were 202 North Korean refugees(59 males, 143 females). The results indicated that the relationships between psychological symptoms and life stress, perceived social support, and passive coping were significant, whereas those between psychological symptoms and active coping were not. Multiple regression analyses showed that life stress, perceived social support, and passive coping predicted participants' psychological symptoms. The interaction effects between the variables were not significant. In the discussion, we address the meanings and implications of these findings.

Key words : North Korean refugees, life stress, perceived social support, coping style, psychological Symptoms