

대학생의 스트레스 대처 패턴과 심리적응적 특징

최 해 연*

한국상담대학원대학교

스트레스 사건에 대한 대처의 주요 차원들인 문제해결적 행동 및 사고, 인지적 재해석 및 수용, 사회적지지 추구 및 정서 표현, 그리고 회피가 조합되면서 어떤 군집들이 형성되는지, 그리고 이러한 대처 유형의 개인차가 심리적 적응과 어떤 관계가 있는지를 알아보았다. 310명의 참가자들은 군집분석을 통하여 4개 집단으로 분류되었다. 스트레스 상황에서 문제해결적 행동 및 사고와 인지적 재해석 및 수용이 모두 현저히 높은 '접근적 문제해결' 집단, 사회적지지추구 및 정서표현을 많이 하며 문제해결적 행동 및 사고 경향이 있는 '접근적 지지추구' 집단, 회피적 대처를 현저히 많이 사용하는 반면 문제해결적 행동과 사고는 평균 이하인 '회피적 대처' 집단, 그리고 네 가지 대처양식 모두 평균 이하로 사용하며 특히 사회적지지 추구 및 정서표현이 적은 '소극적 대처' 집단이 구분되었다. 4개 군집들은 지각된 스트레스 수준에는 유의한 차이가 없으나, 지각된 통제감은 적극적 문제해결 집단이 회피적 대처 집단보다 유의하게 높았다. 심리적 적응 면에서, 접근적 문제해결 집단은 다른 집단들에 비해 유의하게 적응적인 양상을 나타낸 반면 회피적 대처 집단은 모든 적응 지표에서 가장 부적응적인 상태를 보였다. 접근적 지지추구 집단은 평균보다 높은 안녕감과 자존감을 나타내고, 소극적 대처 집단은 평균 이하의 안녕감과 자존감을 보였다. 문제중심적 대처와 정서중심적 대처의 병용, 문제중심적 대처와 인지적 재해석의 호혜적 작용, 사회적지지 추구하고 다양한 대처양식들의 병용, 소극적 대처 집단 구분의 함의를 논의하였다.

주요어 : 스트레스, 대처, 대처 프로파일, 정서조절, 군집분석

* 교신저자: 최해연, 한국상담대학원대학교, (137-865) 서울시 서초구 효령로 366
Tel: 02-584-6851, E-mail: chy22@empal.com

우리가 살면서 접하는 크고 작은 스트레스 사건에 어떠한 방식으로 대처하는지는 우리 삶의 질과 밀접하게 연결된 주제이다. 대처란 개인의 수용 능력을 위협하는 것으로 평가되는 내적, 외적 요구들을 다루려는 모든 인지적, 행동적 노력을 말하며, 이는 일상의 골칫거리부터 생존을 위협하는 외상에 이르기까지 스트레스 사건이 적응에 미치는 영향을 매개하는 핵심기제이다(Aldwin, 1994; Folkman & Lazarus, 1980). 스트레스 사건이 심리적 적응에 미치는 영향뿐 아니라 동맥경화증, 고혈압 등 신체에 미치는 영향 역시 대처 방식이 매개한다는 결과는 다양한 연구를 통해 보고되어 왔다(Aldwin, 1994; Stanton, Danoff-Burg, & Huggins, 2002). 사람들은 서로 다른 방식으로 스트레스 사건에 대처하기 때문에, 비슷해 보이는 스트레스 사건이 어떤 이에게는 삶의 경륜을 넓히고 성숙해지는 계기가 되고, 다른 이에게는 정신적 신체적 손상을 남길 수도 있다. 따라서 우리가 스트레스 상황에서 어떤 방식으로 대처하며, 이 중 효과적인 것과 그렇지 못한 것을 가려내는 일은 연구자들에게 주요한 관심사이다. 본 연구는 대처의 방식과 효과를 이해함에 있어, 주요한 대처 양식들 사이에 어떠한 관계 패턴이 있는지를 확인하고자 한다. 즉, 개인이 사용하는 대처양식들이 어떻게 조합되는지 확인하고 각 대처 패턴이 적응과 어떻게 연결되는지를 알아봄으로써 대처과정에 대한 이해를 넓히고자 한다.

대처 양식의 구분

주어진 스트레스 상황에서 개인이 사용할 수 있는 대처 반응은 수없이 다양하다. 그럼에도 대처방식들이 구분될 수 있고, 개인이 전형적으로 사용하는 대처방식을 확인할 수

있다는 가정은, 사람들이 스트레스 상황을 다루는데 있어 제한된 수의 습관적인 방략들에 의존한다는 정신분석가들의 관찰(Freud, 1946)로 거슬러간다. 성격을 설명하는 방어기제에 대한 이론화 과정에서 Haan(1965)과 Lazarus(1966) 등의 연구자들은 대처를 방어기제(Freud, 1926/1959)로부터 분리했으며, 이후 의식적이고 의지적인 적응 노력을 의미하는 대처는 심리학에서 독립적인 연구 주제가 되었다(Parker & Endler, 1996).

스트레스에 대처하기 위해 사람들이 사용하는 행동이나 사고가 무엇인지 밝히려 했던 초기 연구자들은 대처 양식들을 구분하면서 일련의 대처 양식들이 공변한다는 것을 발견했다. 대처 양식들이 공변하는 형태와 각 대처양식들의 내용과 기능을 살펴본 연구자들은 대처의 형태와 구조를 체계적으로 밝히고자 하였다. Folkman과 Lazarus(1980)은 스트레스와 대처모델을 제안하며 문제-중심적 대처(problem-focused coping)와 정서-중심적인 대처(emotion-focused coping)로 구분하였고, 이는 이후 대처 연구들에 주요한 지침이 되었다. 문제-중심적 대처는 스트레스 사건에 대한 직접적인 반응으로, 문제 상황 자체를 바꾸려는 방략들로 구성된다. 문제해결과 관련된 계획 세우기, 문제해결을 위한 행동 취하기, 정보 얻기, 새로운 기술 배우기 등이 그 예이다. 접근적 대처(Heszen-Niejodek, 1997), 적극적 대처(Kumpfer, 1999) 등 용어는 달라도 이들은 모두 외적인 요구를 다루고 개인과 환경 사이의 갈등을 감소시키려는 시도들을 지칭한다. 이에 비해, 정서-중심적 대처는 문제로 인한 정서적 반응을 조절하려는 방략들을 포함한다. 정서를 표출하기, 문제를 받아들이기, 긍정적인 재해석, 사회적지지 추구, 반추, 이완, 소망

적 사고 등의 다양한 사고와 행동은 부정적인 감정을 포함한 내적 욕구와 갈등을 다루려는 대처 방략들이다. 그런데 정서-중심적 대처라는 용어는 광범위한 반응들을 포괄하기 때문에 그 하위 차원들을 보다 면밀하게 구분할 필요가 있다. 실제로 최근 30여년에 걸쳐 정서의 중요성이 인식되면서 심리적 스트레스가 정서의 한 부분(Lazarus, 1993)으로 간주되고 정서조절에 대한 연구들이 활발하게 이루어짐에 따라, 정서에 초점을 둔 대처 양식들의 행동과 역할이 구체적으로 밝혀지고 있다.

정서-중심적 대처에서 가장 주요하게 구분되는 차원은 ‘회피적 대처’이다. 회피적 대처는 스트레스 자극과 관련되지 않은 일을 하며 스트레스 상황을 피하는 방략들로 구성된다(Endler & Parker, 1990). 스트레스 사건과 관련하여 적극적인 인지 혹은 정서 처리를 통해 정서를 다루려는 접근-지향적인 대처 양식들과 달리, 회피-지향적인 대처는 스트레스 상황에 대한 생각을 피하거나 경험하지 않으려는 반응들이다(Billings & Moos, 1981; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Moos & Schaefer, 1993). 접근과 회피(Roth & Cohen, 1986), 통제와 회피(Havlovic & Keenan, 1995), 경계와 회피(Cohen & Lazarus, 1973), 주의와 비주의(Kahnemann, 1973), 그리고 참여와 이탈(Compas et al., 2001) 등의 다양한 개념화를 통해 회피적 대처(Aldridge, & Roesch, 2008에서 재인용)는 그것이 적응에 미치는 고유한 효과로 인해 주목을 받았다.

다음으로 독립적으로 구분되는 차원이 ‘사회적지지 추구’를 통한 대처이다. 사회적지지 추구는 문제-중심적 대처 또는 정서-중심적 대처라는 대분류에서 명확히 어느 한쪽에 포함되지 않고(Folkman & Lazarus, 1985), 이후 상당

수의 연구자들은 문제해결, 회피와 함께 사회적지지 추구를 별도의 차원으로 구분하고 있다(Amirkan, 1990). 정서조절 연구에서도 사회적지지 추구는 독립적인 차원으로 등장한다. 문제-지향 행동, 인지적 재구성, 친애 행동(Reilly, 1987) 주의 분산, 접근, 지지 추구(이지영, 권석만, 2009) 능동, 회피-분산, 지지 추구(윤석빈, 1999) 등, 연구자에 따라 정서를 다루려는 조절 양식의 수와 명칭에는 이견이 있으나, 문제-중심 혹은 접근적 요인, 회피적 요인에 더불어 사회적지지 추구 요인은 많은 연구에서 반복적으로 구분되었다. 이러한 하위차원들의 구분은 모든 대처 방략들을 완벽하게 포괄하지는 못하더라도 대처의 구조를 이해하는데 기반이 된다.

대처 양식의 효과성

연구자들이 대처 양식에 주목하는 중요한 이유 하나는 효과적이거나 또는 비효과적인 대처방식을 파악함에 따라, 이론적 기반을 갖춘 치료적 개입을 발전시킬 수 있기 때문일 것이다(Folkman & Moskowitz, 2004). 따라서 대처 차원을 밝히려는 노력과 함께 각 대처방식이 어떤 기능을 하는지, 보다 효과적이고 적응적인 반응과 그렇지 않은 반응은 무엇인지를 알아내려는 노력이 함께 이루어져 왔다. 대처 양식의 효과성에 대한 연구결과들은 예외도 존재하지만, 대체로 문제-중심적 대처양식이 정서-중심적 대처양식보다(Aldwin, 1994; Endler & Parker, 1990; Lazarus & Folkman, 1984), 적극적 대처양식이 회피적 대처양식보다(Forsythe & Compas, 1987; Suls & Fletcher, 1985) 효과적이며 심리적 적응과 관련된다는 결과를 보여주었다. 정서를 일으킨 사건을 곱씹거나 관련된 공상을 하는 것과 같은 정서-중심적

대처는 우울과 같은 정서와 행동 문제 뿐 아니라 신체상의 건강 문제와 관련되는 반면, 문제-중심적 대처는 좋은 학업 성적과 관련되고 적응적인 심리상태와 관련되었다(Billings & Moos, 1981; Suls & Fletcher, 1985).

그런데 앞서 언급한 바와 같이 정서-중심적 대처 양식이 광범위하기 때문에 그 효과성을 보다 신중히 살펴야 한다. 정서-중심적 대처 양식이 심리적 부적응과 관련 있다는 인식에도 불구하고, 특정한 정서-중심적 대처는 특정한 맥락에서 긍정적인 효과를 나타냈다. 자연 재해와 같이 인간의 통제력을 벗어나 좌절을 경험하는 재난 상황에서는 문제-중심적 대처보다 정서-중심적 대처가 보다 적응적인 결과를 가져오는 것으로 밝혀졌다(Folkman, 1984). 외상적 상황의 초기나 개인이 압도되는 상황에서는, 정서-중심적 대처가 일정 기간 스트레스 수준을 억제하고 보다 효과적인 문제-중심적 접근이 취해지기 전까지 개인을 보호하는 역할을 하는 것이다(Roth & Cohen, 1986). 나아가 정서조절에 대한 연구결과들은 정서를 효과적으로 조절하는 방법들과, 불쾌한 정서를 조절하지 못하고 정신장애로 발전시키는 부적응적인 조절 방법들이 구분된다는 결과를 보고하고 있다(이지영, 권석만, 2006). 인지적인 자기 통제, 사회적지지 추구는 문제-중심적 대처와 상관이 높고, 스트레스 사건의 영향을 완충하여 낮은 수준의 우울과 관련되었다(Rohde, Lewinsohn, Tilson, & Seeley, 1990). 인지적 재평가는 일관적으로 적응적이지만, 억제적 적응과의 관계가 일관적이지 않았다(Gross & John, 2003). 긍정적 재평가를 비롯하여 조망하기, 수용하기, 계획하기 등은 적응지표와 상관을 보이는 반면 반추, 자기비난, 타인비난, 과국화 등의 정서조절 방법들은 우울을 비롯

한 부적응 지표와 관련되었다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

한편 회피적인 대처 방법들은 신경증, 우울과 불안, 더 심한 통증, 신체적 증상과 관련되었다(Hudek-Knezevic, Kardum, & Maglica, 2005). 회피의 한 형태인 주의분산은 우울을 경감시키고 우울의 지속시간을 줄이고, 개인으로 하여금 불쾌한 감정에서 벗어나게 하는 기능도 하지만(김진영, 2000; 한덕웅, 박준호, 2005), 회피와 주의전환이 정서적 정보를 처리하는 것을 방해함으로써 궁극적으로는 병리적인 고통을 이끈다는 연구 결과가 보다 많이 보고되었다. 즉, 주의분산적 방법이 일시적으로 부정적 정서를 감소시키는 데 기여할 수는 있으나, 부정적인 정서를 처리하는 것을 방해하므로 장기적으로는 정서조절에 효과적이지 않을 뿐 아니라 오히려 심리적 어려움을 초래할 수 있다는 것이다(Hayes, et al., 1996; Rachman, 1980). 기분장애(Martell, Addis, & Jacobson, 2001), 불안(Barlow & Craske, 2000), 경계선적 성격장애(Linehan, 1993)와 섭식장애(Garcia-Grau, Fuste, Miro, Saldana, & Bados, 2002) 등은 환자들이 강렬하고 혐오스러운 정서 상태를 회피하려고 하는 과정에서 생기는 다양한 현상일 수 있다.

이러한 결과들은, 정서-중심적 대처가 스트레스를 완충하는지 악화시키는지의 양분법보다는, 보다 구체적인 수준에서 정서를 조절하기 위하여 어떤 대처 양식들이, 어떤 상황에서 사용되었는지를 고려할 때 그 효과를 정확히 이해할 수 있음을 시사한다.

대처 기제 이해를 위한 다변량적 접근

그렇다면 각 연구에서 나타난 대처방식이 적응에 미치는 영향은 특정 대처 양식의 주효과만으로 설명할 수 있을까, 혹은 그 고유의

효과는 일관적일까? 사회적지지추구나 주의분산 전략의 대처는 왜 연구에 따라 적응과의 관계가 차이가 나는 것일까? 일부 정서-중심적인 인지 전략들의 긍정적 효과는 어떻게 설명할 것인가? 이런 질문에 대한 답을 찾기 위해 우리가 꼭 고려해야 할 측면이 있다. 그것은 대처 양식들 간의 관계성이다.

지금까지 방어기제, 대처, 정서조절의 연구들은 대처 양식들을 명세화하고, 특정 대처 변인들이 각각 어떻게 기능하는지 밝히는 데 중점을 두어왔다. 예를 들어, 일반적으로 문제-중심적 대처에 비해 회피적 대처를 하는 것은 적응적이지 않은 경우가 많다, 통제할 수 없는 상황에서는 정서-중심적 대처가 문제-중심적 대처보다 효과적일 수 있다 등 대처 양식들을 개별적으로 조사하거나 서로 비교하는 것이다. 그러나 어떤 주어진 상황에서 특정 대처 양식만이 효과적이라거나 개인이 스트레스를 대처하는데 한 가지 유형의 양식에만 의존할 것이라는 가정은 적어도 너무 단순하다고 할 수 있다(Austenfeld, 2004; Cheng & Cheung, 2005). 사람들은 스트레스 상황에서 한 가지 유형의 전략에만 의존하기보다는 여러 전략을 동시에 사용할 가능성이 크다. 한 가지 유형의 전략만 사용하는 것에 비해 대처 전략들을 다양하게 조합하는 것이 더 효과적이라고 보고된 바 있다(Murphy, 1996). 그렇다면 사람들은 여러 대처 양식들을 어떤 식으로 조합하여 사용하는가? 동시에 사용하는 혹은 동시에 사용하지 않는 대처양식들은 무엇인가? 예를 들어 문제 해결을 위한 행동을 취하면서도 사람들을 만나 자신의 불안한 감정을 표현하고 지지를 받을 수 있다. 혹은 사람들을 만나 술을 마시며 감정적 위로를 얻고자 하지만 실제로 문제 해결에는 나서지는 않을

수도 있다. 사람들이 스트레스 상황에서 사용하는 주요한 대처 양식들을 확인하고, 그 대처 양식들 사이에 존재하는 관계 패턴을 확인한다면 이런 물음에 보다 정확한 답을 할 수 있을 것이다. 대처 양식들이 개별적으로 기능하기보다 연결되어 서로 영향을 미치거나 새로운 효과를 야기할 수 있다는 점을 간과해서는 안 될 것이다. 그리고 이런 대처 양식들이 조합되는 패턴은 개인마다 다를 것이며, 다양한 조합패턴은 서로 다른 효과를 가질 수 있을 것이다.

대처양식의 사용패턴과 효과성을 연구하는 데는 상황 요소 역시 고려돼야 할 것이다. 스트레스 사건의 특성 즉, 상황에 대한 평가는 대처 양식의 선택에 중요한 결정요인이라고 알려져 있다(Folkman & Lazarus, 1985; Carver & Scheier, 1989; Terry, 1994). 스트레스 수준(Anderson, 1977)이나 스트레스 경험의 정도(Menaghan, 1982), 지각된 통제감(Folkman & Lazarus, 1985; Carver & Scheier, 1989)은 대처에 영향을 주는 상황변인들이다. 상황에 대한 대처는 스트레스 사건에 대한 평가에 의하여 결정되는데, 특히 자신의 대처자원에 대한 평가인 이차평가는 상황을 통제할 수 있다는 평가, 즉, 지각된 통제감에 의하여 영향 받는다(Lazarus & Folkman, 1984). 자신의 행동이 원하는 결과를 가져올 수 있다는 믿음인 통제감은 목표 지향적인 행동을 중재하므로, 문제해결 행동을 동기화할 수 있는 반면 상황에 대한 통제가능성을 낮게 지각할 때는 보다 정서-중심적 대처를 사용하는 것으로 알려져 있다(Folkman & Lazarus, 1985; Carver & Scheier, 1989; Terry, 1994). 한편, 스트레스의 수준과 정서-중심적 대처 간에 정적인 관계가 있다는 주장도 제기된 바 있다(Aldwin & Revenson,

1987). 높은 수준의 스트레스로 인하여 강한 정서가 유발된 상황에서는 격앙된 정서와 긴장을 감소시키려는 정서중심적 대처가 선행될 수 있을 것이다. 따라서 대처의 형태와 효과를 이해하기 위해 스트레스 사건에 대한 통제 가능성과 스트레스 수준을 어떻게 지각했는지 확인할 필요가 있다.

본 연구에서는 선행 연구들과 기존 측정치들의 이론적 관심 대상이 되었던 다양한 대처 방략들을 포함한 대처 측정치(Carver & Scheier, 1989)를 사용하여, 기본적인 대처 양식들을 구분한 후 대처 양식들 사이의 관계 패턴을 살펴볼 것이다. 요인분석과 군집분석을 사용하여 대처 변인들이 조합되어 자연적으로 만들어지는 군집들을 확인하고 그 특성을 밝힐 것이다. 즉, 문제-중심적 대처, 회피적 대처, 사회적지지 추구 및 기타 정서-중심적 대처의 차원이 도출되는지 살펴보고, 각 차원들이 어떤 조합을 이루는지 분석할 것이다. 이어, 다변량 검증을 통해 서로 다른 대처 패턴을 가진 군집들이 스트레스 상황에 대한 평가와 심리적 적응에서 어떤 차이를 보이는 알아볼 것이다. 이어 군집별 대처 패턴에 어떤 심리적 적응 상태가 수반되는지 알아볼 것이다. 불안과 우울의 심리적 증후는 스트레스에 대한 가장 보편적인 반응으로 여겨진다(Silver & Wortman, 1980). 즉, 스트레스에 대한 대처 패턴이 효과적이라면 불안과 우울과 같은 부적 정서 경험이 낮게 나타날 것이다. 심리적 적응을 측정하는 종속변수로는 불안과 우울과 함께, 적응적인 심리적 상태를 나타내는 자존감(Rosenberg, 1965)과 안녕감(Campbell, Converse, & Rodgers, 1976)을 포함하였다. 요약하자면, 기존의 연구들이 대처양식의 단면적 분류에 초점을 두었다면, 본 연구는 분류된 대처양식의

사용패턴을 기준으로 집단을 분류하고 그들의 심리적 적응 수준을 비교할 것이다.

방 법

참가자 및 절차

서울 및 강원도 소재 3개 대학에서 심리학 과목을 수강하는 대학생 310명(남자 69, 여자 235, 미기재 6명)을 대상으로 질문지를 실시하였다. 참가자 평균 연령은 20.61세($SD=2.22$)였다. 연구 목적과 질문지 작성 방식을 안내받고 연구참가동의서를 작성한 후 설문에 응하였다. 소요시간은 30분으로 설문 참가는 수업 과제로 인정되었다.

측정도구

스트레스 사건에 대한 통제감 및 스트레스 수준 인식

연구 참가자는 현재를 포함하여 지난 한 달 동안 가장 스트레스를 받았던 사건이나 상황을 회상하여 약속하였다. 이후 ‘그 사건이 얼마나 중요한지’ ‘경험한 스트레스의 정도’ ‘주어진 사건 자체나 그 결과를 얼마나 변화시킬 수 있다고 생각하는지’의 단일 문항 질문을 통하여 경험한 스트레스 사건의 중요도, 스트레스 수준, 지각된 통제감에 대해 응답하였다.

대처 양식

Carver & Scheier(1989)가 개발한 스트레스 대처 척도(Coping Orientation to the Problems Experienced: COPE)를 번안하여 사용하였다. COPE는 스트레스에 대한 다양한 영역의 대처

양식들을 측정한다. 경험적 연구를 통하여 보고된 다양한 대처 양식들을 대표하는 13개의 하위요인을 포함하며 각 요인은 4-5문항으로 구성되어 있다. 적극적인 문제해결 행동, 문제해결을 위한 계획, 문제집중 및 다른 행동 자체, 신중 및 자신의 행동 자체, 도구적인 사회적 지지 추구의 5요인은 문제-중심적 대처를 반영하며 정서적인 사회적 지지 추구, 정서에 주의 및 표출, 수용, 행동적 유리, 인지적 유리, 부정, 알콜 및 약물에 의한 유리, 종교의존의 8개 요인은 정서-중심적 대처를 반영한다. 총 53문항으로, 리컬트 4점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 내적 합치도 계수는 .84이다. 본 연구에서 4문항으로 이루어진 하위척도의 내적합치도는 적극적인 문제해결 행동 .71, 문제해결을 위한 계획 .74, 문제집중 및 다른 행동 자체 .61, 신중 및 자신의 행동 자체 .75, 도구적인 사회적 지지 추구 .82, 정서적인 사회적 지지 추구 .75, 정서에 주의 및 표출 .75, 긍정해석 .67, 수용 .71, 행동적 유리 .76, 인지적 유리 .65, 부정 .71, 종교의존 .95로 나타났으며 알콜 및 약물에 의한 유리는 단일 문항으로 구성되었다.

Beck 우울 질문지(Beck Depression Inventory, BDI). Beck, Ward, Mendelson, Mock 및 Erbaugh (1961) 등이 우울 증상을 측정하기 위해 개발한 21문항의 자기보고검사이다. 이 검사는 각 항목마다 우울증상의 심한 정도를 기술하는 4문장 중 지난 1주 동안의 상태와 부합하는 문장을 선택하도록 되어있다. 본 연구에서는 이 영호와 송중용(1991)의 번안본을 사용하였다. 한국판 Beck 우울척도의 내적 합치도 계수는 .98이다.

Beck 불안 질문지(Beck Anxiety Inventory, BAI). Beck, Epstein, Brown, Steer(1988)가 개발한 자기보고검사이다. 21개 항목은 불안과 관련된 정서적, 신체적, 인지적 증상을 평가하여 불안증상의 강도 및 심각도를 평가한다. BAI는 특히 우울로부터 불안을 신뢰롭게 변별해주는 도구의 필요에 의해 개발되었다. 오늘을 포함해서 지난 한 주 동안 불안을 경험한 정도를 4점 척도 상에 평정한다. 권석만(1992) 번안본을 사용하였다. 본 연구에서 Beck 불안척도의 내적 합치도는 .91이다.

자존감

Rosenberg(1965)가 개발한 자기개념의 특정 영역에 국한되지 않는 전반적 자존감 척도(global self-esteem scale)를 사용하였다. 총 10문항이며 자신이 해당되는 정도에 따라 5점 척도 상에 평정하도록 하였다. 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 한국판 척도를 사용하였으며 내적합치도는 .89이다.

주관적 안녕감. Campbell, Converse, 그리고 Rodgers(1976)가 개발한 주관적 안녕 지표(Index of Well-Being)는 보편적 안녕을 측정하는 지표(Index of General Affect) 9문항과 삶의 만족도(Life Satisfaction)를 측정하는 척도 1문항으로 구성되어 있으며, 일상생활의 전반적인 안녕을 평정한다. 사람들의 보편적인 정서 상태를 묘사하고 있는 형용사 쌍들을 한 형용사는 1점, 상대되는 형용사는 7점에 배치한 후, 1점부터 7점까지 평소 자신의 생활 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 점수를 선택하도록 되어 있다. 한정원(1997)의 번안본을 사용하였으며 내적합치도는 .90이다.

자료 분석

여러 변인들의 다양한 조합으로 나타나는 자연발생적인 개인차를 탐색하기 위해서는 군집분석(cluster analysis)을 사용하였다. 군집분석은 공통적인 특성들을 기초로 사람들이 어떻게 동질적인 하위집단들로 자연발생적으로 구분되는지를 보여준다. 대처 양식들의 조합에 따라 몇 개의 하위 집단이 존재하는지를 밝히고, 각 군집의 특성과 적응 수준을 검토함으로써, 사람들이 스트레스에 어떤 방식으로 대처하는지를 보다 깊이 있게 이해할 수 있을 것이다. SPSS 16.0 프로그램을 사용하였고 요인분석(Factor Analysis)을 통해 기본적인 대처 양식을 구분하고, 군집분석(Cluster Analysis)과 다변량분석(Multivariate Analysis of Variance; MANOVA)을 실시하였다. 군집분석은 Hair와 Black(2000)이 제안한 2단계 과정을 따랐다. 이 방법은 위계적 군집분석인 Wards 방법과 비위계적 군집분석인 K-means 방법을 연이어 실시하는 방식으로, 위계적 군집방법만을 사용할 때 이탈 정도가 큰 사례들이 군집형성에 미치는 영향을 최소화하는 장점이 있다.

결 과

다양한 대처 방략들을 포함한 COPE의 53 문항에 대한 요인분석 결과에서는 Carver와 Scheier(1989)가 제안하였던 13개 하위요인이 구분되었다(최해연, 민경환, 2003). 대학생들은 스트레스 사건을 경험할 때 사회적 지지를 구하거나($M=7.37\sim 7.39$) 인지적 재해석 및 수용 노력을 하거나($M=7.00\sim 7.93$) 문제해결을 위한 계획($M=7.78$)을 세우는 대처방략들을 많이 사

용하였다. 반면 회피적 방략의 사용은 전반적으로 적고 행동적 유리($M=2.99$)나 적극적인 문제해결 행동(1.72)처럼 행동화하는 반응이 적었다.

보다 단순한 구조로 대처양식을 살펴보기 위하여 각 요인에 속하는 4문항들의 평균값 13개 항목에 대하여 maximum likelihood 방식으로 요인을 추출하고 promax 방식으로 요인들을 회전시켜 요인분석을 실시하였다. 그 결과 고유값 1 이상의 요인이 4개 나타났다. 요인 부하량이 .3에 미치지 못하는 ‘종교 의존’항목은 이후 분석에서 제외하였다. ‘적극적인 문제해결 행동, 문제해결을 위한 계획, 문제에 집중 및 다른 행동 자제’가 요인 1, ‘정서적인 사회적 지지추구, 도구적인 사회적 지지추구, 정서에 주의 및 표출’이 요인 2, ‘행동적 유리, 인지적 유리, 부정’이 요인 3, ‘긍정적인 재해석, 수용, 신중 및 자신의 행동 자제’가 요인 4로 나타났다. 요인 1은 문제 해결적 행동 및 사고, 요인 2는 사회적지지 추구 및 정서 표현, 요인 3은 회피, 요인 4는 인지적 재해석 및 수용으로 명명되었다. 4개 요인은 전체 변량의 47.11%를 설명하였다. 각 요인의 내적합치도는 3항목의 문제 해결적 행동 및 사고는 .60, 3항목의 사회적지지 추구 및 정서 표현은 .74, 4항목의 회피는 .61, 3항목의 인지적 재해석 및 수용은 .60으로 나타났다.

상관분석을 실시하여 네 요인 사이의 관계를 살펴보았다. 문제 중심적 대처는 사회적지지 추구 및 정서표현, 인지적 재해석 및 수용과 유의한 정적 관계를 보였다. 회피적 대처는 문제 중심적 대처, 인지적 재해석 및 수용과 유의한 부적 상관을 나타냈으며 사회적지지 추구 및 정서표현과의 관계는 유의하지 않았다. 인지적 재해석 및 수용과 사회적지지

표 1. COPE의 요인구조

| | 요인1 | 요인2 | 요인3 | 요인4 | 공통분 | M | (SD) |
|-----------------|------------|------------|------------|------------|-----|------|------|
| 적극적인 문제해결 행동 | .83 | .27 | -.40 | .35 | .69 | 1.72 | .50 |
| 문제해결을 위한 계획 | .80 | .25 | -.44 | .46 | .66 | 7.78 | 2.06 |
| 문제집중 및 다른 행동 자제 | .55 | .10 | -.09 | .23 | .34 | 5.97 | 2.04 |
| 정서적인 사회적 지지 추구 | .18 | .99 | -.06 | .27 | .99 | 7.39 | 2.78 |
| 도구적인 사회적 지지 추구 | .45 | .73 | -.06 | .45 | .62 | 7.37 | 2.62 |
| 정서 주의 및 표출 | .01 | .44 | .13 | .00 | .24 | 5.92 | 2.24 |
| 행동적 유리 | -.44 | -.05 | .73 | .00 | .59 | 2.99 | 2.12 |
| 부정 | -.10 | -.01 | .63 | -.09 | .45 | 2.91 | 2.14 |
| 인지적 유리 | -.22 | .07 | .47 | -.06 | .24 | 5.37 | 2.46 |
| 알콜-약물에 의한 유리 | -.16 | .03 | .40 | -.16 | .18 | .41 | .40 |
| 긍정적 재해석 | .44 | .28 | -.26 | .68 | .50 | 7.93 | 2.04 |
| 수용 | .21 | .15 | -.10 | .64 | .43 | 7.47 | 2.04 |
| 신중 및 자신의 행동 자제 | .29 | .10 | -.03 | .43 | .21 | 7.00 | 2.01 |
| 고유치 | 3.32 | 2.07 | 1.42 | 1.21 | | | |
| 설명량 | 13.95 | 19.55 | 8.36 | 5.25 | | | |

표 2. 요인 특성

| 대처 요인 | 기술통계 | 요인상관 | | |
|--------------------|------------|--------|-------|-------|
| | M(SD) | 1 | 2 | 3 |
| 1. 문제해결적 행동 및 사고 | 6.88(1.66) | | | |
| 2. 사회적지지 추구 및 정서표현 | 6.89(2.07) | .30** | | |
| 3. 회피적 대처 | 2.92(1.33) | -.43** | -.06 | |
| 4. 인지적 재해석 및 수용 | 7.46(1.52) | .45** | .34** | -.16* |

추구 및 정서표현 사이에는 유의한 정적 상관이 있었다. 각 대처양식의 사용 빈도 측면에서 회피적 대처는 다른 요인에 비해 유의하게 작았다($t_{(309)}=38.51, p < .001$). COPE의 고순위 요인구조 및 요인 간 상관 결과는 표 1과 표 2에 제시하였다.

다음으로 개인에 따른 문제 해결적 행동 및 사고, 사회적지지 추구 및 정서 표현, 회피, 인지적 재해석 및 수용의 네 가지 대처 양식을 사용하는 패턴을 확인하기 위하여 군집 분석을 실시하였다. 네 가지 대처 양식의 표준점수를 투입하여 위계적 군집분석(Wards

표 3. 최종 군집별 중심점

| | 군집 1 | 군집 2 | 군집 3 | 군집 4 |
|------------------|------|------|------|-------|
| 문제해결적 행동 및 사고 | .16 | -.29 | 1.08 | -.65 |
| 인지적 재해석 및 수용 | -.63 | .01 | 1.26 | -.45 |
| 사회적지지 추구 및 정서 표현 | .42 | .25 | .42 | -1.34 |
| 회피 | -.69 | .87 | -.70 | -.14 |
| 군집크기 | 74명 | 115명 | 58명 | 63명 |

표준화된 점수입($M=0, SD=1$)

Method, Squared Euclidean distances)을 실시하고 군집화 일정표(Agglomeration Schedule) 계수의 변화를 검토하였을 때 4개 군집이 가장 적절하였다. 이는 군집-내 변량을 최소화하면서 군집-간 구분을 최대화시키는 해법이다. 3-5개 군집 모두 의미 있는 파형을 보였지만 해석 가능성 측면에서도 4개 군집 해법이 적합하였다. 군집 수를 정한 후, 처음 생성된 군집들의 평균점수를 초기 중심점으로 투입하여 K-means 군집분석을 실시하여 사례들의 소속 군집을 정하였다. 표 3에 제시한 바와 같이 군집 1은 74명(23.9%), 군집 2는 115명(61%), 군집 3은 58명(18.7%), 군집 4는 63명(20.3%)으

로 구성되어 군집 2가 다른 군집들에 비해 유의하게 집단의 크기가 컸다.

군집별로 특성을 이해하고 군집명을 정하고 자 군집별로 대처양식들이 조합된 형태를 검토하였다. 군집 1은 사회적 지지추구 및 정서 표현이 많고 문제해결적 행동 및 사고는 평균보다 약간 높으며, 자신의 경험을 회피하려 하지 않는데 재해석이나 수용과 같은 인지처리 경향은 평균보다 낮다. 이에 이 군집을 ‘접근적 지지추구’ 집단으로 명명하였다. 군집 2는 회피적 대처의 사용이 평균에서 거의 1표준편차 상회할 만큼 많다. 동반하여 사회적 지지 추구 및 정서표현 경향이 평균보다 약간

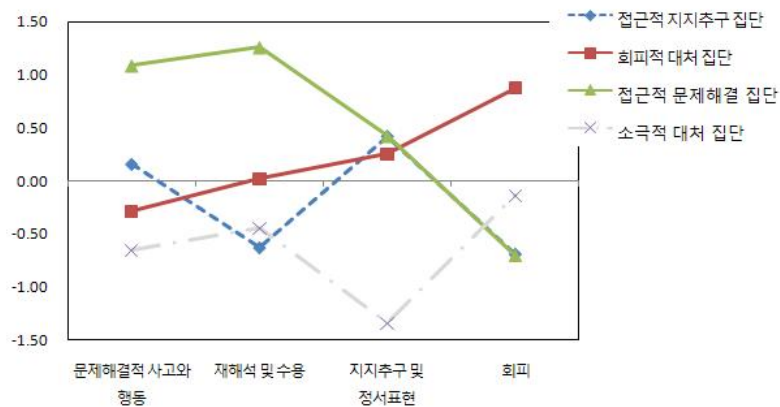


그림 1. 군집 프로파일

높으며 문제해결적 행동 및 사고는 평균 이하로 나타난다. 회피적 대처 사용이 두드러지므로 이를 ‘회피적 대처’ 집단으로 명명하였다. 군집 3은 문제해결적 행동 및 사고와 인지적 재해석 및 수용이 두드러지게 높으며 사회적지지 추구 및 정서표현은 평균보다 높고 회피적 대처는 별로 사용하지 않는 집단이다. 이에 이를 ‘접근적 문제해결’ 집단으로 명명하였다. 군집 4는 네 가지 대처양식을 모두 평균 이하로 사용하며 특히 사회적지지 추구 및 정서표현이 두드러지게 적다. 이들을 ‘소극적 대처’ 집단으로 명명하였다. 군집들의 형태와 속성은 표 3과 그림 1에 제시하였다.

대처양식들의 조합으로 추출된 4개 군집이 스트레스 사건의 평가와 심리적 적응 면에서 어떤 차이를 보이는지 확인하기 위하여 MANOVA를 실시하였다. 네 군집이 스트레스 사건 평가에 차이가 있는지 살펴보기 위하여, 네 군집을 독립변인으로 하고 스트레스 사건 평가 변인(스트레스 수준, 지각된 통제감)을 종속변인으로 두었다. Box의 공분산행렬상의 동일성 가정을 충족하며, 하위 군집에 따라 스트레스 사건 평가에 차이는 유의하지 않았다, $F(6,608) = 2.10$, Wilks Lamda = .96, $p > .05$,

부분 $\eta^2 = .02$. 다만 지각된 통제감에서는 적극적인 문제해결 집단과 회피적 대처 집단 간의 차이가 유의하였다, $F(3,305) = 3.01$, $p < .05$. 군집별 스트레스 사건에 대한 통제감과 스트레스 수준의 기술통계치 및 ANOVA 결과를 표 4에 제시하였다.

심리증상과 적응지표로 조합된 심리적 적응 면에서는 유의한 집단차가 나타났다. Box의 공분산행렬의 동일성 가정이 충족되지 않아, $F(30,165830) = 1.92$, $p < .05$, Pillai's Trace 값을 보았을 때, 하위군집별 심리적 적응 정도에 유의한 차이가 있었다, Pillai's Trace = .135, $F(12,900) = 3.54$, $p < .001$, 부분 $\eta^2 = .045$. 후속된 분산분석(ANOVA) 및 Scheffé 사후검증 결과, 우울과 불안에서는 회피적 대처 집단과 접근적 문제해결 집단의 점수 차이가 유의하였다. 안녕감과 자존감에서도 접근적 문제해결 집단은 다른 집단들에 비해 유의하게 적응적인 양상을 나타냈다. 자존감에서는 접근적 문제해결 집단과 접근적 지지추구 집단이 유의하게 높은 점수를 나타내는 반면, 회피적 대처 집단이 다른 집단들에 비해 유의하게 낮은 점수를 나타냈다. 군집별 심리적 적응 수준의 기술통계치 및 ANOVA 결과를 표 5에 제시하

표 4. 군집별 스트레스 사건에 대한 평가

| | 접근적 지지추구 집단 n=74 | 회피적 대처 집단 n=115 | 접근적 문제해결 집단 n=58 | 소극적 대처 집단 n=63 | F(3, 305) | 사후 검증 |
|---------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------|----------|
| 스트레스 수준 | .15±1.05 | -.03±.87 | -.01±1.10 | -.08±1.07 | .73 | - |
| 지각된 통제감 | .07±1.02 | -.20±.87 | .26±1.10 | .04±1.05 | 3.01* | 2<3 |

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

사후검정은 Scheffé 방법을 사용하여 유의한 결과만 부등호로 제시하였음($p < .05$).

1=접근적-지지추구 집단, 2=회피적 대처 집단, 3=접근적-문제해결 집단, 4=소극적 대처 집단

표 5. 군집별 심리적 적응 수준

| | 접근적 지지추구 집단 n=74 | 회피적 대처 집단 n=115 | 접근적 문제해결 집단 n=58 | 소극적 대처 집단 n=63 | F(3, 305) | 사후 검증 |
|-----|---------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------|------------|
| 우울 | -.03±1.88 | .22±1.04 | -.40±.90 | .00±1.05 | 5.07* | 3<2 |
| 불안 | -.07±1.01 | .28±1.05 | -.38±.79 | -.14±.92 | 6.50** | 3<2 |
| 안녕감 | .06±1.03 | -.19±.86 | .55±1.03 | -.22±1.01 | 8.66* | 4,2,1<3 |
| 자존감 | .14±1.20 | -.28±0.83 | .45±0.89 | -.05±0.98 | 7.65** | 2<(4),<1,3 |

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

심리증상과 적응지표의 z점수, 사후검정은 Scheffé방법을 사용하여 유의한 결과만 부등호로 제시하였음 ($p < .05$).

1=접근적-지지추구 집단, 2=회피적 대처 집단, 3=접근적-문제해결 집단, 4=소극적 대처 집단

였다.

추가적으로 성별에 따라 대처방식에 차이가 있는지 비교하였다. 요인분석 전 13개 항목에서 남녀의 평균값을 비교해 보았을 때, 문제 집중 및 다른 행동 자제(남= 6.41, 여= 5.80, $t = 2.09$, $p < .05$), 알콜이나 약물에 의한 유리(남= .58, 여= .35, $t = 1.96$, $p < .05$)의 대처는 남성들이 더 많이 나타났고, 정서적인 사회적 지지추구(남= 6.66, 여= 7.67, $t = -2.50$, $p < .05$)와 정서 주의 및 표출(남= 5.22, 여= 6.15, $t = -3.00$, $p < .05$), 종교의존(남= 3.62, 여= 5.40, $t = -3.36$, $p < .001$)은 여성들이 남성들보다 더 많이 사용하였다. 요인분석 후 대처양식을 사용하는데 있어 성차는 4 요인 중 사회적 지지 추구 및 정서표현에서만 유의하였다(남= 22.46, 여= 25.63, $t = -3.07$, $p < .05$). 참가자 중 남성의 수가 적어 남성과 여성의 군집분석 결과를 직접적으로 비교할 수 없었다. 각 군집에 속한 참가자들의 성비를 비교할 때, 전체 참가자중 남성의 비율이 23%임을 기준으로

할 때, 접근적 지지추구 집단에서는 남성이 19%, 회피적 대처집단에서는 20%, 접근적 문제해결 집단에서는 26%, 소극적 대처 집단에서는 30%의 비중을 나타냈다.

논 의

지금까지의 방어기제, 대처, 정서조절의 연구들은 대처 양식들을 구분하고, 개별적인 대처 양식들이 어떻게 기능하는지를 밝히는 데 초점을 두어왔다. 그런데 사람들은 스트레스 상황에서 한 가지 양식에만 의존하기보다는 여러 양식을 동시에 사용할 가능성이 크다. 그럼에도 일상생활에서 사용되는 대처양식들 간에 어떤 관계성이 있는지를 검증한 연구들은 많지 않아, 대처 양식들 사이의 상호 관련성에 대한 지식은 제한적이다. 이에 본 연구에서는 사람들이 스트레스 상황에서 사용하는 주요한 대처 양식들을 확인하고, 그 대처 양

식들 사이에 존재하는 관계 패턴을 확인하였다. 그리고 대처 양식 간의 조합으로 이루어진 대처 패턴이 대학생들의 적응과 어떻게 연결되는지 분석하였다.

군집분석 결과 사람들은 스트레스를 경험할 때 사용하는 대처패턴에 따라 네 집단으로 구분되었다. 스트레스 상황에서 문제해결적 행동 및 사고와 인지적 재해석 및 수용을 현저히 많이 하면서 회피적 대처는 적은 ‘접근적 문제해결’ 집단, 사회적 지지추구 및 정서표현을 하면서 문제해결적 행동 및 사고 경향도 평균보다 높은 ‘접근적 지지추구’ 집단, 회피적 대처를 현저히 많이 하는 반면 문제해결적 행동 및 사고는 평균 이하인 ‘회피적 대처’ 집단, 그리고 네 가지 대처양식을 모두 평균 이하로 사용하며 특히 사회적지지 추구 및 정서표현이 적은 ‘소극적 대처’ 집단이 구분되었다. 스트레스 수준에서는 네 집단 간 유의한 차이가 없었고, 지각된 통제감에서는 적극적 문제해결 집단이 회피적 대처 집단에 비해 유의하게 높은 점수를 나타냈다. 이는 스트레스 상황의 통제 가능성에 대한 평가가 대처 양식의 선택과 중요한 관련성을 가진다는 점 (Folkman & Lazarus, 1985; Carver & Scheier, 1989)을 재확인하는 결과이다. 스트레스 상황을 바꿀 수 있다고 생각하기 때문에 문제해결적인 접근을 취하는 것인지, 특질적으로 문제해결적인 접근을 취하기 때문에 스트레스 상황을 통제할 수 있다고 보는 것인지 그 인과성은 명확하지 않으나, 스트레스 수준에 차이가 없을 때에도 지각된 통제감이 회피적 또는 문제해결적 대처 선택과 관련이 있음을 확인할 수 있다.

심리적 적응 면에서는 접근적 문제해결 집단과 회피적 대처 집단의 차이가 현저하게 나

타났다. 접근적 문제해결 집단은 다른 집단들에 비해 유의하게 적응적인 상태를 보고한 반면 회피적 대처 집단은 모든 적응 지표에서 가장 부적응적인 상태를 나타냈다. 또한, 적응 지표들을 기준으로 볼 때 접근적 지지추구 집단은 평균보다 높은 안녕감과 자존감을 나타내는 반면 소극적 대처 집단은 평균 이하의 안녕감과 자존감을 나타내서, 소극적 대처 집단의 심리적 적응 상태가 보다 취약함을 알 수 있다.

이러한 결과는 사람들이 스트레스 상황에 대처하는 방식과 그 효과에 대해 몇 가지 측면을 조명한다. 첫째, 문제중심적 대처와 정서중심적 대처가 함께 사용된다는 점이다. 정서중심적 대처는 재해석, 수용, 또는 정서적인 사회적지지 추구 등 다양한 형태를 갖는다. 즉, 스트레스 상황에서 가용한 반응이 문제중심적 혹은 정서중심적 대처의 양자택일이 아니며, 문제와 정서를 동시에 다루며 여러 대처 양식이 함께 사용되고 있다는 것이다. Lazarus와 Folkman(1980)이 스트레스와 대처모델에서 문제중심적 대처와 정서중심적인 대처를 구분한 이래, 이러한 구분 체계는 대처 연구에서 하나의 가이드라인이 되었다. 그런데 대처 양식 자체가 적응적이거나 비적응적인 것은 아니며 대처노력과 대처결과가 독립적으로 연구되어야 함을 지적하였음에도(Lazarus & Folkman, 1984), 일반에는 문제중심적 대처가 기능적이며 정서중심적 대처는 역기능적이라고 보는 이분법적 인식이 여전히 존재한다. 그러나 스트레스 상황은 해결해야 하는 외부의 문제와 조절해야 하는 내면의 정서반응이 공존하는 장이다. 즉, 문제해결을 위한 대처와 정서조절을 위한 대처가 동시에 작동할 가능성이 높은 것이다. 접근적 문제해결집단과 접

근적 지지추구 집단은 문제해결이라는 상황적 요구에 대처한다는 점에서 공통적이나, 정서적인 내적 요구를 다루는 방식에서는 차이가 있는 집단들로 이해할 수 있을 것이다. 긍정적인 재해석이나 수용은 문제를 다른 각도에서 보게 함으로써 심리적 고통을 감소시킬 뿐만 아니라 대안적인 해결책을 산출할 수 있게 하며, 자신의 감정을 표현하고 사회적 지지를 얻으려는 의식적 노력은 사건이 심리적인 기능에 미치는 부정적인 영향을 완화하며 문제해결과 관련된 정보와 지원을 얻어 스트레스 상황을 효과적으로 해결할 가능성을 높이는 역할을 할 수 있다(Billing & Moos, 1981; Pearlin & Schooler, 1978). 즉, 재해석 및 수용, 사회적 지지추구 및 정서표현 등의 대처반응들은 정서적 요구를 조절하는 동시에 문제해결을 위한 내적 환경을 조성하는 역할을 할 가능성이 있다. 이러한 해석은 이 두 군집이 상대적으로 건강한 심리적 지표를 보이고 있다는 결과와 연결된다. 두 군집이 모두 적응적인 심리상태를 보이는 것은 문제해결적 대처양식을 사용하기 때문이라고 해석할 수도 있으나, 한편으로는 문제해결이 원활하도록 정서 처리 과정을 촉진하는 다른 대처 양식의 효과일 수 있다. 여기서 주목할 또 다른 결과는, 스트레스 상황에서 문제해결적 행동 및 사고에 의존하는 사람들이 인지적 재해석 및 수용 역시 많이 사용한다는 것이다. 이러한 사람들은 회피적 대처를 적게 한다. 역으로 회피적 대처를 하는 사람들은 문제해결적 행동 및 사고가 적다. 정서적 경험을 회피하려는 노력은 불안과 우울과 같은 정서 장애에서 중요한 역할을 하며(Hayes et al., 1996; Forsyth, Parker, & Finlay, 2003), 같은 맥락에서 정서적 체험을 수용하고 정서적 의미를 이해하는 것은 정서적

변화의 핵심으로 이해되고 있다(Greenberg, 2002). 정서적 경험의 의미를 창조하고 수용하는 행위는, 자신의 정서적 경험을 회피하기보다는, 스트레스로 인한 부정적 정서 상태를 변화시키거나 문제해결을 촉진하는 방식으로 정서를 조절하거나 활용하는 능력과 관련 있을 것이다.

두 번째 흥미로운 점은 사회적지지 추구 및 정서표현이 다양한 대처양식들과 병용된다는 점이다. 사회적 지지추구나 정서표현은 개인에 따라 문제 해결적 대처들과 같이 사용되기도 하고, 회피적 대처와 같이 나타나기도 한다. 이는 상관분석만으로는 잘 드러나지 않았던 측면이다. 개인은 사회적 상호작용 속에서 문제 해결을 위한 정보를 얻거나, 문제와 관련된 자신의 생각을 조절할 수도 있고, 심리적 신체적 스트레스를 회복할 수도 있다. 반대로 문제 자체나 관련된 정서 경험을 회피하는데 사회적 상호작용을 이용할 수도 있다. 즉, 특정 문제와 관련하여 사람들과의 상호작용 속에서 정보나 지지를 얻을 수도 있지만, 사람들과의 상호작용을 하면서 문제로부터 주의를 분산시킬 수 있는 것이다. 이는 선행연구에서 사회적지지 추구가 문제중심적 대처 또는 정서중심적 대처의 어느 한 범주에 포함되지 않고 적응에 미치는 효과도 일관적이지 않았던(Folkman & Lazarus, 1985) 이유를 일부 설명한다. 사회적지지 추구의 효과는 부분적으로 같이 사용되는 대처 양식의 영향을 받을 가능성이 있다. 즉, 사회적 상호작용 속에서 정서를 표현하고 지지를 구하는 반응의 효과는 그 행동이 문제해결을 지향하는지 문제로부터 회피를 지향하는지와 같이, 내재된 동기에서 촉발된 다른 대처 행동의 영향을 받을 수 있는 것이다.

셋째, 소극적 대처집단을 구분한 것도 의미 있는 발견으로 볼 수 있다. 지금까지 연구들은 바람직하건 바람직하지 않건 스트레스 상황에서 사람들이 많이 사용하는 대처양식들에 초점이 맞추어졌다. 즉, 스트레스 상황에서 주로 문제해결에 집중하는가, 과도하게 회피하려 하는가, 또는 여자는 남자보다 정서표현에 의존하는가 등 스트레스 상황에서 상대적으로 많이 사용되는 대처행동에 초점을 둔 것이다. 본 연구에서는 이와 달리 보통 사람들이 흔히 사용하는 주요 대처 반응들을 현저히 적게 보이는 집단을 독립적으로 구분하였고 그들의 특성과 적응이 보다 깊이 연구되어야 할 필요성을 제기한다. 사회적지지추구와 정서표현이 현저히 낮은 사람들은 다른 인지적, 행동적 대처 노력도 많지 않다. 군집 간 스트레스 수준의 차이가 유의하지 않았기 때문에, 소극적인 대처를 하는 사람들이 스트레스 수준이 낮아 대처할 필요가 없다는 해석은 배제된다. 그보다는 소극적 대처를 하는 일군의 사람들은, 스트레스에도 불구하고 적극적인 대처 반응을 하지 않으며 특히 자신의 내면을 타인과 나누지 않는다고 볼 수 있다. 사회적지지 중에서도 정서적 지지는, 스트레스를 겪은 당사자가 기운 내도록 타인이 격려하는 직접적인 노력인데, 이는 소진된 자아의 집행 기능을 재충전시키는 역할을 타인이 촉진해주는 것으로 설명되기도 한다(Baumeister & Leary, 1995). 정서적인 사회적지지는 자아 기능의 회복뿐 아니라 사회적 유대를 매개로 심리적 기능에 영향을 미치는 등 스트레스에 대한 완충효과를 가지는 것으로 알려져 있다(Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkey, & Thisted, 2006; Cohen & Syme, 1985). 스트레스 상황에서 사회적 지지를 구하려는 시도를 하지 않은 것이 문제해

결을 위한 행동이나 인지 반응이 촉진되지 않는 것과 관계될 가능성이 있다. 소극적 대처 집단은 우울과 불안과 같은 심리증상을 호소하지는 않지만 안녕감이나 자존감이 저하되어 있다. 이들이 어떤 이유로 대처반응을 미약하게 보이는지, 이러한 반응양식이 얼마나 안정적이고 일관적인지, 이러한 대처패턴은 어떤 결과를 초래하는지 지속적인 관심과 연구가 필요한 부분이다. 소극적 대처 양식뿐 아니라, 본 연구에서 제안한 대처패턴들이 어느 정도 안정적이고 일관적인지, 그리고 어떤 기능을 하는지는 추후 연구를 통해 지속적으로 밝혀갈 부분일 것이다. 특히 본 연구에서 사용한 요인분석이나 군집분석은 연구대상자에 따라 다른 결과를 나타낼 수 있으므로 다양한 연구자들에 의해 확인되고 심화될 필요성이 있다.

후속 연구에서는 성비에 대한 고려, 연구참가자 다양성 확보, 상황적 변인의 정확한 측정 등 본 연구에서 충분히 구체화하지 못했던 측면들을 보완할 필요가 있다. 우선 스트레스에 대처하는 방식에 성차가 있는가는 주요한 연구문제 중 하나이다. 이에 대한 선행 연구 결과에서, 여성들은 보다 정서지향적인 행동들과 사회적 지지추구로 대처하는 경향이 강하고, 남성들은 문제 직면적인 대처행동이나 오히려 문제를 회피하거나 부정하는 대처 방식을 보다 강하게 나타냈다(Billings & Moos, 1981; Folkman & Lazarus, 1980; Pearlin & Schooler, 1978; Stone & Neale, 1984). 스트레스 대처에서 어떤 성차가 있는지를 확인한 메타분석 결과(Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002), 전반적으로 여성들이 대처반응을 보다 많이 나타내며, 여성들은 정서적인 지지를 구하거나, 문제에 대하여 반추(rumination)하거나, 긍정적인 자기말을 하는 등, 남성들에 비해 언어적

표현을 사용하는 대처방략들을 사용하는 경향이 일관적으로 높게 나타났다. 본 연구에서도 여성들은 스트레스 상황에서 자신의 정서를 표현하거나 다른 사람으로부터 지지를 받으려는 빈도가 남성에 비해 유의하게 높았다. 보다 자세히 대처행동을 나누면 남성들이 문제 상황에서 집중하고 다른 행동을 자제하거나 술을 먹는 행동을 여성보다 유의하게 많이 보고하였다. 군집분석을 하였을 때도 접근적 지지 추구 패턴의 집단에서는 남성의 성비가 다소 낮고, 전반적인 대처 행동이 적은 소극적 대처 집단에서는 남성의 성비가 높았다. 이는 선행연구와 일관적인 결과로, 여성이 정서적 표현이나 사회적지지 추구를 더 많이 하고 남성은 덜 표현적이고 문제에 집중하거나 오히려 회피할 수 있다는 점을 나타낸다. 그러나 본 연구에서는 남성의 비율이 23%로 성비가 균형을 이루지 않고 남성의 숫자가 대처패턴의 모델비교를 할 만큼 충분하지 않았다. 따라서 보고된 대처패턴은 여성들의 특성을 나타낼 가능성이 있다. 이에 후속 연구에서는 성비를 균형 있게 나타내거나 남성참가자들에 중점을 두어 본 연구 결과가 일반화 될 수 있는지 확인할 필요가 있다. 또한 성차는 여성이나 남성이라는 생물학적 차이의 반영이기보다는 사회에서 담당하고 있는 역할(Rosario, Shinn, Morch, & Huckabee, 1988)에 의해 나타난다고 보기도 한다. 사회적 역할은 성 뿐 아니라 연령이나 직업, 넓게는 문화적 특성 등 다양한 인구통계학적 요소에 의해 영향을 받을 수 있는 바, 이러한 대처패턴의 개인차가 집단 특성과 관계없이 일관적인 것인지, 상황의 특성이나 개인이 사회에서 담당하는 역할이 반영되는 것인지에 대한 지속적인 검증 노력이 필요할 것이다. 이는 각자가 처한 문화적

맥락에서 스트레스에 대처하는 행동의 구체적인 형태가 결정될 수 있음을 고려하는 것이다.

스트레스 연구에서 여전히 중요하게 고려해야 할 것이 상황 변인이다. 본 연구에서도 이 점을 간과하지 않기 위하여 개인이 주관적으로 지각한 스트레스 수준과 지각된 통제감 수준을 변인으로 포함하였다. 그러나 본 연구에서는 이를 단일 문항으로만 측정하였기 때문에 측정의 정교성은 떨어진다. 스트레스 사건에 대한 질적 분석이나 스트레스 사건의 통제 수준을 조작한 실험 설계 등, 보다 엄밀한 상황적 요소의 측정이 이루어진다면 개인의 대처양식 선택에 미치는 상황의 영향을 보다 정확하고 구체적으로 이해해 갈 수 있을 것이다.

본 연구는 군집분석을 사용하여 개인이 사용하는 대처양식들을 보다 종합적으로 검토하였다. 이는 한 사람이 사용하는 대처양식들과 그 기능을 보다 통합적으로 이해하려는 시도이다. 이러한 결과는 개인의 고유한 반응 패턴을 이해하고 개인차에 근거하여 심리학적 개입을 하는데 기반이 될 것이다. 또한 개인이 부지불식중에 의존하고 있는 대처양식을 파악하고 그 영향을 피드백 함으로써, 자신의 정서적 경험과 반응을 보다 효과적으로 조절하고 활용할 수 있도록 돕기 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부 초점적 반응양식-반추적 반응양식 대 반성적 반응양식. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. 서울대학교

- 석사학위 청구논문.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 98-113.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 이지영, 권석만 (2009). 정서장애와 정서조절방략의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 28(1), 245-261.
- 이훈진, 원호택 (1995). 자기개념과 편집증적 경향. *심리과학*, 4(2), 15-29.
- 한정원 (1997). 정서표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 최해연, 민경환 (2003). 정서이해와 정서표현에 의한 대처 척도 보완과 정서-중심적 대처 하위 차원의 기능성 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 3, 105-118.
- Anderson, C. R. (1977). Locus of Control, Coping Behaviors and Performance in a Stress Setting: A Longitudinal Study, *Journal of Applied Psychology*, 62, 446-451.
- Aldridge, A. & Roesch, S. (2008). Coping with daily stressors: Modeling intra ethnic variation in Mexican American adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 30, 340-356.
- 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.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, Coping, and Development*. New York: Guilford Press.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074.
- Austenfeld, J. L. (2004). Coping through emotional approach: A new look at emotion, coping, and health-related outcomes. *Journal of Personality*, 72, 1335-1362.
- Barlow, D. H. & Craske, M. G. (2000). *Mastery of your anxiety and panic: Client workbook for anxiety and panic* (3rd ed.). San Antonio, TX: Graywind Publications.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 12, 57-62.
- Billings, 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.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms. Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140-151.
- Campbell, A. & Converse, P. & Rodgers, W. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfaction*. New York: Russell Sage Foundation.
- Carver, C. & Scheier, M. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*,

- 56(2), 267-283.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cheng, C., & Cheung, M. W. L. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility: Differentiation and integration. *Journal of Personality*, 73, 859-886.
- Cohen, F., & Lazarus, R. S. (1973). Active coping processes, coping dispositions, and recovery from surgery. *Psychosomatic Medicine*, 35, 375-389.
- Cohen, S. & Syme, S. L. (Eds.). (1985). *Social support and health*. Orlando, FL: Academic Press.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). The multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. & Lazarus, R. (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(1), 150-170.
- Forsythe, C. J. & Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: testing the goodness of fit hypothesis'. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 473-485.
- Forsyth, J. P., Parker, J. D., & Finlay, C. G. (2003). Anxiety sensitivity, controllability, and experiential avoidance and their relation to drug of choice and addiction severity in a residential sample of substance-abusing veterans. *Addictive Behaviors*, 28(5), 851-870.
- Freud, S. (1926/1959). *Inhibitions, symptoms, and anxiety*. In J. Strachey (Ed. & Trans.) *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 20, pp.75-175). London: Hogarth Press.
- Freud, A. (1946). *The psychoanalytic treatment of children*. London: Imago Publishing Co., Ltd.
- Garcia-Grau, E., Fuste, A, Miro, A., Saldana, C., & Bados, A. (2002). Coping style and disturbed eating attitudes in adolescent girls. *European Eating Disorders Review*, 12, 116-120.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy. Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*.

- 74(4), 224-237.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Haan, N (1965). Coping and defense mechanism related to personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*, 373-378.
- Hair, J. F., & Black, W. C. (2000). *Cluster analysis*. In L. G. Grim & P. R. Yarnold(Eds), Reading and understanding more multivariate statistics(pp.147-205). Washington, DC : American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Havlovic, S. J., & Keenan, J. P. (1995). *Coping with work stress: The influence of individual differences*. In R. Crandall & P. L. Perrewe (Eds.), Occupational stress: A handbook. Washington: Taylor & Francis.
- Heszen-Niejodek, I. (1997). Coping style and its role in coping with stressful encounters. *European Psychologist*, 2(4), 342-351.
- Hudek-Knežević, J., Kardum, I. i Kalebić Maglica, B. (2005). The sources of stress and coping styles as mediators and moderators of the relationship between personality traits and physical symptoms. *Review of Psychology*, 12, 91-101.
- Kahnemann, D. (1973). *Attention and effort*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Kumpfer, L. K. (1999). *Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework*. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), Resilience and development: Positive life adaptations (pp.179-224). New York: Academic/Plenum Press.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). 스트레스와 평가 그리고 대처(이정희 역). 대광문화사.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York : The Guilford Press.
- Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. New York: Norton.
- Menaghan, E. (1982). Measuring coping effectiveness: a panel analysis of marital problems and coping efforts. *Journal of Health and social Behavior*, 23, 220-234.
- Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1993). *Coping resources and processes: Current concepts and measures*. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects (pp.234-257). New York: The Free Press.
- Murphy, L. R. (1996). Stress management in work settings: A critical review of the health effects. *American Journal of Health Promotion*, 11, 112-135.
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1996). *Coping and defense: An historical overview*. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), Handbook of coping: Theory, research, applications, (pp.3-

- 23). New York: John Wiley & Sons.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-2 1.
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behavior Research and Therapy*, 18, 51-60.
- Reilly, F. Kent. (1987) *The Ecological Origins of Olmec Symbols of Rulership*. Master's thesis, University of Texas at Austin.
- Rohde, P., Lewinsohn, P. M., Tilson, M., & Seeley, J. R. (1990). Dimensionality of coping and its relation to depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 499-511.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Roth, S. & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.
- Rosario, M., Shinn, M., Morch, H., & Huckabee, C. B. (1988). Gender differences in coping and social supports: Testing socialization and role constraint theories. *Journal of Community Psychology*, 16, 55-69.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1980). *Coping with undesirable life events*. In J. Garber & M.E.P. Seligman(Ed.). *Human Helplessness: Theory and Applications*. New York: Academic Press.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., & Huggins, M. E. (2002). The first year after breast cancer diagnosis: Hope and coping strategies as predictors of adjustment. *Psycho-Oncology*, 11, 93-102.
- Stone, A. A. & Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 892-906.
- Suls, J. & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and non-avoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology*, 4, 249-288.
- Terry, D. (1994) Determinants of Coping: The Role of Stable and Situational Factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 895-910.
- Tamres, L. K., Janicki D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2-3.

1 차원고접수 : 2012. 9. 30.

수정원고접수 : 2012. 11. 19.

최종게재결정 : 2012. 11. 21.

Stress coping pattern and psychological Adjustment in College Student

Hae-Youn Choi

Korea Counseling Graduate University

This study examined individual differences in stress coping patterns composed by basic coping dimensions: Problem-solving action and thought(P), Cognitive reappraisal and acceptance(C), Seeking social support and emotion expression(S), and Avoidance(A), and implication in psychological adjustment. The combination of the four coping variables drawn from 310 college students formed four clusters. The ‘Approaching-problem solving’ group with high P and C, ‘Approaching-seeking support’ group with high S and P, ‘Avoidance coping’ group with salient A and below average P, and ‘Passive coping’ group with below average coping profile in all dimensions. Group difference in Stress level was not significant, and Approaching-problem solving group perceived higher control on stress situation compared to Avoidance coping group. In comparison, Approaching-problem solving group was most adaptive and Avoidance coping group was least adaptive in all psychological health index. Approaching-seeking support group show high subjective wellbeing and self esteem, and Passive coping group show low subjective wellbeing and self esteem. Combined use of problem focused coping strategies and emotion focused coping strategies, interaction of problem focused coping and cognitive reappraisal and acceptance, synchronous use of social support, and implication of Passive coping group was discussed.

Key words : Stress, Coping, Coping pattern, Emotion regulation, Cluster analysis