

삶의 사건에 대한 대응양식이 문제해결과 정신건강에 미치는 영향*

이 인 정**

본 연구는 성인들이 경험하는 삶의 사건의 유형별로 이들이 주로 사용하는 대응양식을 파악하고 이러한 대응양식들 중에서 어느 것이 문제해결 및 삶의 만족과 정신건강에 관련되는지 조사하였다. 삶의 사건은 건강문제, 경제적 문제, 가족문제, 직업문제로 구분되었으며 대응양식은 공격적 대응, 문제를 가볍게 간주하려는 대응, 자기통제, 사회적지지, 반성, 회피, 계획에 입각한 노력, 사건에 대한 긍정적 의미부여로 구분되었다. 지역사회에 거주하는 25세 이상의 남녀 221명을 표본으로 T 검증, 상관관계 등의 분석이 이루어졌다. 연구결과는 세 가지로 요약될 수 있다. 첫째, 여러가지 삶의 사건들에서 공통적으로 회피의 사용정도가 매우 낮은 반면에 계획에 입각한 노력, 사건에 대한 긍정적인 의미 부여, 자기통제, 반성이 많이 사용된 것으로 확인되었다. 둘째, 몇몇 삶의 사건에서 문제를 만족스럽게 해결한 집단은 그렇지 못한 집단보다 계획에 입각한 노력과 긍정적인 의미부여를 더 많이 사용한 반면 회피는 더 적게 사용하였다. 셋째, 거의 모든 삶의 사건에 걸쳐서 계획에 입각한 노력으로 더 많이 대응했을수록 삶의 만족이 증가되거나 우울이 감소하였다. 반면에 회피를 더 많이 사용했을수록 삶의 만족은 저하되었으며 우울은 증가하였다. 이러한 연구결과에 입각해서 건강문제, 경제적 문제, 가족문제, 직업문제와 같은 삶의 사건에 직면한 사람들로 하여금 계획에 입각한 노력과 사건을 긍정적으로 간주하는 대응을 사용하도록 하고 회피를 사용하지 않도록 해야 한다는 실천적 함의가 제시되었다.

I. 서론

대응양식은 개인이 다양한 영역에서 일상적인 역할을 수행하거나 특정한 사건에 직면해서 경험하는 스트레스와 그러한 스트레스의 결과로 나타날 수 있는 정신적 신체적 문제를 매개하는 중요한 심리사회적 요인으로 지적되어 왔다(Pearlin & Schooler, 1978; Folkman et al., 1980, 1985, 1986, ; Oakland & Ostell, 1996; Aldwin et al., 1996; Thompson, 1997). 대응양식이란 자신에게 부정적 영향이 초래될 사건에 직면했을 때 개인이 취하는 행동적, 인지적, 육체적 반응을 의미하며(Silver & Wortman, 1980) 더 구체적으로 개인이 소유한 자원을 능가하거나 그 이

* 이 연구는 덕성여자대학교 사회과학연구소 연구비에 의해 지원되었음

** 덕성여자대학교 인문사회과학부 교수

상으로 부담을 주는 것으로 평가되는 내적 외적 요구를 다루기 위해 사용하고 상황에 따라 변화하는 노력으로 정의되기도 한다(Lazarus & Folkman, 1984). 이러한 대응양식에 대한 정의들은 사회심리적 세계를 구축하고 스트레스의 관리와 환경에서 직면하는 문제의 해결을 위해 자원을 활용하는 데 있어서 개인의 능동적이고 적극적인 역할을 강조하고 있다고 볼 수 있다(Kessler, Price & Workman, 1989).

대응양식은 크게 평가에 초점을 맞춘 것, 문제해결에 초점을 맞춘 것, 정서적으로 자신을 위안하거나 편안하게 하고자 하는 것으로 구분할 수 있다. 평가에 초점을 두는 대응양식은 문제를 이해하거나 보는 방식을 변화시키고자 하는 것이고 문제해결에 초점을 두는 대응양식은 문제자체를 직접적으로 변화시키고자 하는 것이며 정서적 측면에 초점을 두는 것은 문제에 의하여 야기된 정서적 고통을 다스리고자 하는 것이다. 그러나 실제 연구들에서 사용된 대응양식에 대한 측정은 더 다양하다.

사회학이나 심리학에서 대응양식에 관심을 갖는 것은 삶의 사건이 개인에게 초래할 수 있는 부정적 영향이 효과적인 대응양식을 활용하는가 그렇지 않은가에 따라 달라질 수 있다는 전제와 이를 입증하는 연구결과들 때문일 것이다. 다시 말해서 똑같은 사건에 직면했다라도 효과적이지 못한 방식으로 대처한 사람은 효과적인 대응양식을 취한 사람에 비해 건강이나 삶의 만족의 수준이 더 크게 저하될 수 있다. 이것은 개인의 복지에 중요한 함의를 제시해준다. 사람이 살아가면서 누구나 여러 가지 삶의 사건에 직면할 수밖에 없는데 이러한 사건들에 대해 효과적인 대응양식을 사용하도록 하는 것은 사건을 해결하거나 사건으로 인한 부정적 영향을 극복함으로써 만족스러운 삶을 영위하게 하는 한 방법이 될 수 있기 때문이다. 빈곤, 부모의 정신질환, 가정의 해체, 전쟁 등을 경험한 아동들에 대한 한 연구에 의하면 이들 중 1/3 정도가 건전한 성인으로 성장하였는데 이러한 부정적인 사건들에 대해 방패의 역할을 하면서 건전한 성장으로 이끈 요인의 하나가 효과적인 대응양식이었다(Werner, 1995).

사회사업학에서도 대응양식은 중요한 개념인데 특히 위기개입모델(Crisis intervention model)과 생활모델(Life model)에서 중요한 개념으로 인식되었다. 생활모델에 의하면 모든 사람들이 생애를 통해 스트레스 요인(예: 직업상의 변화, 가족관계상의 문제, 질병, 대인관계 문제.....)에 직면하는데 이에 적절하게 대응하고자 하는 개인의 노력이 실패하면 무력과 역기능을 겪게 되고 그 결과 더 큰 문제로 악화된다. 위기개입모델도 외상적인 큰 사건 외에 보편적인 삶의 사건이나 전환기의 문제들은 일시적으로 심각한 고통을 유발하나 개인의 대응전략과 자원에 의해 극복되지만 그 중 소수의 사람들에서는 더 심각하고 긴급한 정신적 신체적 기능 손상으로 진전되기도 한다고 설명한다. 이 두 모델에 의해 삶의 사건에 직면한 사람들로 하여금 이에 적절하게 대응하도록 돕는 것이 스트레스 요인을 극복하여 심각한 손상으로 진전되지 않도록 하는 중요한 실천방법이라는 것을 알 수 있다.

이제까지 논한 바와 같이 삶의 사건에 대한 적절한 대응양식의 사용은 문제를 해결하거나 개인의 삶의 만족과 건강을 결정하는 데 중요한 의미를 지닌다. 본 연구는 개인이 직면하는 삶의 사건의 유형에 따라 사람들이 주로 사용하는 대응양식을 파악하고 각각의 삶의 사건에 대해서 다양한 대응양식 중 어떤 것이 문제해결의 효과가 있으며 나아가서 개인의 삶의 만족과 정신건강에 관련되는지 확인하고자 하였다. 효과적인 대응양식의 사용은 위에서 지적한 생활모델과 위기개입 모델등 몇몇 사회사업모델에서 중요한 실천원리로서 지적되었지만 삶의 사건들에 대한 대응양식의 효과를 경험적으로 입증한 연구는 우리나라의 사회복지분야에서 거의 이루어지지 않은 것 같다. 또한 사회복지분야의 연구들은 이미 심각한 문제를 가지고 있는 집단들을 대상으로 이루어지는 경우가 많은데 사회사업 프로그램이나 서비스의 활용이 일반화되지 않은 우리나라에서 삶의 사건으로 인한 스트레스가 심하더라도 전문가의 도움을 받지 않는 경우가 대부분이므로 지역사회 내에 잠재적인 클라이언트들이 존재한다고 보면 삶의 사건과 대응양식 및 결과 간의 관계에 대한 연구대상을 지역사회의 성인들로 하는 것도 의미가 있다. 요컨대 개인이 경험하는 삶의 사건과 대응양식, 그리고 이러한 요인들의 문제해결이나 삶의 만족, 정신건강 등에 대한 관련성을 확인하는 것은 사회사업학의 실천적 측면에 중요하다. 본 연구 결과 특정한 삶의 사건으로 인한 스트레스를 겪는 성인들에게 그러한 사건의 해결과 정신건강에 효과가 있는 것으로 밝혀진 대응양식을 사용하도록 함으로서 삶의 사건을 해결하고 문제의 악화를 막는데 도움이 될 수 있을 것이다.

II. 선행연구에 대한 고찰

삶의 사건과 그에 대한 대응양식에 관한 연구들은 다양한 차원에 걸쳐서 이루어져 왔다. 가장 일반적으로 연구되어온 내용은 삶의 사건들 또는 스트레스 요인을 영역별로 구분하고 사건에 대해 사용한 대응양식의 유형과 그 결과를 밝혀내고자 시도한 것이라고 할 수 있을 것이다 (Stevens, 1997; Aldwin et al., 1996; Folkman et al., 1986; Stone & Neale, 1984; Billings & Moos, 1981; Folkman & Lazarus, 1980; Pearlin & Schooler, 1978). 다시 말해서 여러가지 삶의 사건들을 제시하고 이러한 사건들에 대하여 일반적으로 어떻게 대처하였는가를 조사하거나 (Andrews et al., 1978) 최근에 일어난 가장 스트레스가 심한 사건을 묻은 후 그러한 사건을 다루기 위해 사용한 대응전략에 대한 정보를 제공하도록 하여 결과에 대한 영향을 파악하는 것이다 (Folkman & Lazarus, 1980). 또는 직업, 경제적 측면, 결혼생활, 자녀양육과 같은 스트레스 요인과 대응양식, 결과간의 관계를 조사한 연구도 있다 (Pearlin & Schooler, 1978). Pearlin &

Schooler는 전반적으로 스트레스를 일으키는 영역이 직업일 때보다는 결혼생활이나 자녀양육과 같은 친밀한 인간관계 내에서의 역할수행에 관련된 문제일 때 대응의 시도가 더 높은 효과를 가져오는 것으로 보고하였다. Folkman et al.(1986)은 삶의 사건의 영역을 자아개념에 대한 위협, 가족의 복지에 관련된 문제, 직업에서의 성취에 관련된 문제, 경제적인 문제, 신체적 건강에 대한 위협 등 여섯 영역으로 구분했을 때 각각 다른 영역에서 서로 다른 대응양식들이 효과를 나타냈지만 대체로 공격적인 대응과 자기통제, 사회적 지지의 추구 등이 다른 대응양식들 보다 더 많은 영역에서 효과가 있는 것으로 확인하였다.

특정한 대응양식의 사용과 건강간의 관계에 대한 연구들을 보면 계획을 세워 문제해결을 시도하는 대응양식은 건강에서 바람직한 결과를 가져오는 반면 공격적 대응은 그렇지 않은 것으로 확인되었으며 회피, 관심의 차단, 상상의 세계에서 문제해결을 시도하는 것과 같이 사건으로 인해 일어난 감정을 다스리는 데 초점을 둔 대응도 건강에서 부정적인 결과와 관련되는 경향이 있다(Oakland & Ostell, 1996). Lamborn(1996)은 노인집단에서 효과적인 대응양식의 선택과 문제해결능력은 우울증의 발생을 감소시킬 수 있다고 보고하였으며 Mastriano(1997)는 노인요양원 거주자들을 대상으로 연구한 결과 계획에 입각한 문제해결, 종교에 대한 의존이나 사건에 대한 긍정적 의미부여의 높은 사용과 회피의 낮은 사용이 노인의 높은 만족에 관련된다는 것을 확인하였다(Mastriano, 1997). 그러나 이러한 대응양식의 유형과 건강간의 관계가 어떤 상황에서나 성립하는 것은 아니며 연구결과들에 있어서도 일관성이 존재하는 것은 아니다.¹⁾

문제의 해결가능성에 대한 개인의 주관적인 평가 - 자신이 직면한 삶의 사건을 변화가능한 것으로 인식하는가 또는 그렇지 않은 것으로 인식하는가 - 에 따라 선택하는 대응양식의 차이가 존재한다는 것을 확인한 연구들도 있다(Billings & Moos, 1984; McCrae, 1984; Folkman et al., 1986). 이 연구들에 의하면 개인이 사건에 대해서 변화가능하다고 보았을 때에 합리적인 행동, 인내나 자기통제, 지지의 추구등의 대응양식을 선택한 반면 변화시킬 수 없다고 받아들였을 때에 회피나 문제로 부터 의식을 차단하는 방식으로 대응하는 경향이 있었다. 또한 변화가능한 사건이 그렇지 않은 사건보다 더 긍정적인 결과와 관련되어 있음도 확인되었다.

개인적인 특징에 따른 대응양식의 차이를 연구한 학자들은 개인의 성, 연령, 사회적 지위 등에 따라 삶의 사건에 직면했을 때 선택하는 대응양식과 그 결과가 달라질 수 있다고 보고하였다(Sigmon, et al., 1995; Anderson & Armstead, 1995; Ptacek et al., 1992; Chatters & Taylor,

1) Rogenstle et al.(1979)의 암환자와 결핵환자에 대한 연구에서는 공격적 대응이 바람직한 결과에 관련된 반면 Folkman et al.(1986)의 연구에서는 증상의 악화와 관련된 것으로 확인되었다. 또한 Collins et al. (1983)은 회피에 관하여 부정적이고 변화될 수 없는 결과를 초래하는 사건에서는 긍정적인 대응양식이라고 보았고 또다른 연구에서도 사건에 직면한 개인에게 심각한 스트레스를 유발하는 정보를 피함으로써 극단적이고 역기능적인 정서적 반응을 일으키지 않도록 한다면 긍정적인 효과를 갖는다고 인정한 반면 더 많은 연구들이 회피나 부정과 같은 대응양식을 부정적인 결과와 관련되는 것으로 보고하였다.

1989; Rosario et al., 1988). 성에 따른 대응양식의 차이를 보면 남자는 문제해결에 초점을 둔 대응양식을 사용하는 경향이 있어서 문제를 직시하고 직접적인 해결로 나아가고자 하는 반면 여자는 종교, 사회적지지, 문제에 대한 관심의 차단, 회피 등 문제로 인해 야기된 정서적 긴장을 다스리는데 초점을 둔 대응양식을 선택하는 경향이 있다. 다시 말해서 남자들이 더 적극적인 대응전략을 사용하는 반면 여자들은 더 소극적인 대응양식을 선택한다고 생각할 수 있으나 이렇게 일반화하는 데는 이러한 연구들의 표본이나 방법 등에서의 한계를 고려해야 할 것이다. 연령에 관해서는 Folkman & Lazarus(1988)가 사회적 지지를 추구하는 대응이 노인집단에서는 바람직한 정서상태와 연관되지만 젊은 연령집단에서는 그렇지 않아서 연령에 따른 대응양식과 심리적 만족간의 관계의 차이가 존재한다는 것을 발견하였으며 Solomon et al.(1990)도 연령이 높아질수록 문제해결에 초점을 둔 대응이 감소한다고 보고하였다. Pearlin & Schooler(1978)는 효과적인 대응양식을 사용하는 집단의 인구적 특징으로 경제적으로 풍요한 집단과 교육수준이 높은 집단을 제시하였다(Pearlin & Schooler, 1978). 특히 사회계층에서 하층에 있는 사람들일수록 삶의 사건은 더 빈발하나 대응양식은 빈약하고 비효과적인 것으로 보고한 연구도 있다(Anderson & Armstead, 1995).

대응양식의 측정도 여러 학자들의 관심을 받아온 측면이다. 대응양식에 대한 가장 보편적인 측정은 Lazarus & Folkman(1984)이 스트레스를 유발하는 상황에서 내적 외적 요구를 다루기 위해 사용할 수 있는 광범위한 대응을 포함하는 67개의 항목으로 구성된 척도일 것이다. 이 항목들은 계획을 세우고 문제를 해결하고자 하는 시도, 협상, 신중하고 서두르지 않는 태도, 회피, 자책, 사건에서 새로운 의미를 찾는 것 등의 8가지 요인으로 집단화할 수 있으며 궁극적으로는 문제해결에 초점을 둔 대응과 감정을 다스리는 데 초점을 둔 대응으로 양분할 수 있을 것이다. Edwards(1988)는 이러한 측정의 문제로 동일한 행동이 서로 다른 범주의 대응양식에 동시에 속할 수 있다는 점을 들고 있는데 예를 들면 다른 사람들과 문제에 대하여 의논하는 대응은 문제를 해결하고자 시도하는 것인 동시에 문제에 의해 일어난 감정을 달래고자 하는 시도로도 볼 수 있다는 것이다. Stone & Neale(1984)은 이러한 한계를 극복하기 위해 조사대상자들에게 55개 항목의 구체적인 대응행동을 제시하고 그중에서 자신이 사용한 대응양식을 선택하도록 한 후 선택한 항목의 기능을 관심차단, 직접적인 행동, 정화, 수용, 사회적지지, 긴장완화 등에서 어느 것에 해당하는지 지적하도록 하였다. 그러나 이러한 양적인 대응양식의 측정도구들은 역동적이고 항상 변화하는 대응과정을 적절하게 측정하기에는 한계가 있으므로 질적인 측정을 결합시키는 방법 등을 통하여 대응양식에 대한 측정을 향상시켜야 한다는 주장이 커지고 있다(Oakland & Ostell, 1996).

2) Oakland, S. & Ostell, A. 1996, "Measuring Coping: A Review and Critique", *Human Relations*, 49(2), February, pp.137에서 재인용.

사회사업학에서는 사회사업모델 중 위기개입모델(Crisis intervention model)과 생활모델(Life model)에서 대응양식이 주요한 개념과 실천원리로 부각되었다. 위기개입모델은 원래 심각한 스트레스를 유발하는 사건에 의해서 초래된 급격한 고통을 감소시키고 그 영향이 장기화되는 것을 막기 위하여 시도된 것인데 개인이 가지고 있는 효과적인 대응양식을 지지하고 활성화시키는 것이 주요한 개입방법의 하나이다(Ell, 1997). 위기란 개인이 갑작스럽고 극심한 고통에 압도되어 불편과 위대한 상황을 감소시키기 위해 적절하게 대응할 수 없는 상태를 말하며 현대에는 범죄나 재해, 사고, 불경기 등의 증가에 따라 위기를 경험할 가능성도 커지고 있다.3) 위기에 직면해서 개인은 결코 수동적이지 않으며 스트레스 요인을 변화시키고자 시도하거나 사건에 대한 개인적인 의미나 정서적 반응을 조정하여 위기에 대응하고자 시도하는데 위기개입모델에서는 이러한 대응을 지지해주고 위기로 인한 고통과 무력감을 감소시켜줌으로서 개인의 문제해결을 돕는다. Hallmark는 위기개입의 구체적인 실천원리로서 (1)도움은 가능한 빨리 제공되어야 한다; (2)사건으로 인한 증상의 제거가 일차적 목적이다; (3)실질적으로 필요한 정보와 지지가 제공되어야 한다; (4)감정이나 걱정등의 표현을 격려해야 한다; (5)개인의 유능성을 회복시키기 위해 효과적인 대응이 지지되어야 한다 등을 제시하고 있어서 개인이 가지고 있는 효과적인 적용양식의 지지와 활성화를 중요한 실천원리의 하나로 보고 있다. 위기개입모델은 효과적인 대응양식의 교육과 훈련을 통해 위기의 해결에서 한 걸음 더 나아가 위기의 예방도 가능하다는 입장을 제시하고 있다.

생활모델은 이전에는 “생활상의 문제(problems in living)”가 평가와 개입에 대한 아이디어를 조직하는 중심적인 개념이었으나 이 개념이 개인이나 집단의 결함을 내포할 수 있다는 판단 하에 최근에는 스트레스요인(stressors) - 스트레스(stress) - 대응(coping)을 이론의 기본적 구조로 제시하고 있다(Gitterman, 1996). 개인이 스트레스요인에 직면해서 이를 자신에게 심각한 손상을 초래할 수 있는 위협으로 평가하면 이에 대응하고자 시도하는데 대응양식은 두 가지 - 개인의 감정을 조절하고자 하는 노력과 스트레스요인을 다스리기 위해 개인적 또는 환경적 자원을 사용하고자 하는 노력 - 로 집약될 수 있다. 개인적 자원은 문제해결능력, 사고나 행동의 유연성, 낙관적 태도 등을 포함하며 환경적 자원은 주로 사회적지지로 구성된다. 이 모델에 의하면 개인의 대응노력이 성공하면 문제가 해결되지만 실패하면 대응노력을 더 강화하거나 무력화되거나 신체적 정신적 역기능이 나타난다. 이러한 이론적 입장에 입각하여 생활모델의 개입은 환경에 대한 영향력의 증가나 개인과 환경간의 상호작용의 질을 향상시키는 것과 더불어 개인의 대응능력의 증가 - 자신과 상황에 대한 효과적인 평가와 문제해결행동을 통해 스트레스요인을

3) 위기개입모델은 이러한 외상적인 사건들 뿐 아니라 삶의 단계에서의 발달적 전환이나 일상적인 삶의 사건들에 의해서도 위기가 초래될 수 있다고 본다. 개인의 자기가 직면한 사건의 의미에 대한 파악과 이를 도전으로 받아들이는가 아니면 위협으로 받아들이는가 그리고 이에 대처하기 위하여 활용할 수 있는 자원에 대한 평가 등이 위기에 대한 반응을 결정하게 된다.

다루는 개인의 능력을 증가시키는 것 - 에 초점을 두고 있다.

국대 사회복지 분야에서 대응양식과 관련해서 이루어진 연구로는 사회복지사의 대처행동을 소진 및 직무만족, 이직의도의 요인들 중 하나로 지정한 연구(윤혜미, 1996, 1993)와 전문직 맞벌이 부부의 사회구조적 요인, 역할갈등, 결혼만족, 스트레스와 대응전략 선택 간의 인과관계를 검증한 연구(이명신, 1996)등이 있다. 또한 김향초(1989)는 청소년의 우울증의 원인규명 및 치료에 관련된 심리사회적 요인들 중 하나로 대처기술(coping skills)을 지적하였다. 심리학이나 사회학 분야에서는 대응양식이 스트레스에 대한 대처나 질병에 관련된 행동요인들 중 하나로 제시되었고(홍대식, 1994;김정희 외, 1988, 1985) 일반 직장인들의 직무 스트레스 관리와 예방에 관련된 변인으로도 지적되었다.(이종목, 1989) .

III. 연구내용 및 방법

1. 연구과제

본 연구를 통해 조사될 연구과제는 다음과 같다.

- 연구과제 1 : 조사 대상자들이 최근에 경험한 가장 심각한 삶의 사건의 유형은 무엇이며 그로 인해 얼마나 스트레스를 겪었는가?
- 연구과제 2 : 각 유형의 삶의 사건에 대하여 조사 대상자들이 많이 사용한 대응양식은 무엇인가?
- 연구과제 3 : 조사 대상자들이 인지한 삶의 사건의 해결가능성에 따라 사용하는 대응 양식이 달라지는가?
- 연구과제 4 : 각 삶의 사건에서 문제를 만족스럽게 해결한 집단과 그렇지 않은 집단이 사용한 대응양식에 차이가 있는가?
- 연구과제 5 : 조사 대상자들이 인지한 삶의 사건의 해결가능성의 여부에 따라 만족스러운 해결을 가져오는 대응양식이 상이한가?
- 연구과제 6 : 조사 대상자들이 경험한 삶의 사건의 심각성과 이에 대처하기 위해 사용한 대응양식은 이들의 삶의 만족이나 우울과 관계가 있는가?
- 연구과제 7 : 조사대상자들이 인지한 삶의 사건의 해결가능성의 여부에 따라 이들이 사용한 대응양식은 삶의 만족이나 우울과 관계가 있는가?

2. 표본

삶의 사건과 대응양식, 결과 간의 관계를 조사하기 위해 서울에 거주하는 25세 이상의 성인을 대상으로 임의표집하였다. 성, 연령 등의 특징에서 편중되지 않도록 하기 위하여 남자와 여

자를 일정 수 이상 포함하도록 그리고 25세-34세, 35세-44세, 45세-54세, 55세-64세, 65세 이상의 연령대에 50명씩 면접하도록 배정하였다. 변수들을 측정하기 위한 문항으로 구성된 질문지를 사용해서 조사에 대한 기본지식을 갖추고 면접에 대하여 훈련을 거친 대학생들로 이루어진 면접자들로 하여금 25세 이상의 지역사회 내에 거주하며 성별, 연령별 기준을 만족시키는 성인들을 대상으로 일대일 면접하도록 하였다. 수집된 250개 질문지 중에서 221개가 분석을 위한 표본으로 사용되었다.

3. 측정

삶의 사건에 대한 측정은 Holmes & Rahe (1967)의 social readjustment scale에서 건강상의 문제, 사고, 경제적 문제, 배우자나 자녀의 문제, 부부관계의 문제, 자녀와의 갈등이나 불화, 직장에서의 문제 등 10개 항목을 선택하여 구성한 삶의 사건의 척도를 조사대상자들에게 제시하고 이 중에서 최근에 가장 심각하게 경험했던 것 하나를 선택하도록 요청하였다.⁴⁾ 그리고 그 사건으로 인해 응답자가 얼마나 스트레스를 경험했는가 하는 문제의 주관적인 심각성을 걱정안함, 약간 걱정, 심하게 걱정, 매우 심하게 걱정의 4 수준 중 하나로 측정하였다. 자료를 수집한 후 일정 수 이상의 응답자가 최근에 자신이 경험한 가장 중요한 삶의 사건으로 지적한 건강문제, 경제적 문제, 직업상의 문제, 가족문제(부부관계 및 자녀양육상의 문제 등 가족관계문제와 가족성원의 문제)를 삶의 사건의 네 가지 영역으로 분석에 사용하였다.⁵⁾ 대응양식은 Folkman et al.(1986)이 제시한 67가지 대처양식을 포괄하는 8가지 요인을 기초로 하여 8항목으로 구성된 척도를 구성하고 이를 조사대상자에게 제시하여 삶의 사건에 대처하기 위해 이 8가지 대응양식을 각각 얼마나 많이 사용했는지 응답하도록 함으로써 측정하였다. 8가지 항목은 공격적 대응, 문제에 의해 압도되지 않으려는 대응, 자기통제, 사회적지지, 자기반성, 회피, 계획에 입각한 문제해결시도, 삶의 사건에서 긍정적 의미를 찾고자 하는 것 등이다.⁶⁾ 응답자가 경험한 삶의 사건

4) Holmes & Rahe의 사회적응척도에는 많은 항목의 문제들이 포함되어 있지만 삶의 사건에 대한 조사연구들에서 삶의 사건을 측정하기 위한 척도에 이 항목들을 다 포함하여 사용하지는 않는 것으로 보인다. 본 연구에서 사용한 삶의 사건의 척도는 미시간 주에서 이루어진 욕구조사와 The National Survey of Black Americans 등에서 Holmes & Rahe의 사회적응척도를 기초로 선택하여 사용했던 10가지 항목의 삶의 사건으로 구성되어 있다.

5) 조사대상자 중에서 58명이 건강상의 문제를 최근에 경험한 가장 중요한 문제로 지적하였고 64명이 가족성원이나 가족관계상의 문제를, 39명이 직업상의 문제를, 54명이 경제적인 문제를 지적한 반면 나머지 6항목들에 대해서는 중요한 문제로 경험했다고 지적한 응답자가 매우 적었으므로 이 네 가지 항목을 주요한 삶의 사건의 유형으로 분석에서 사용하였다.

6) 각 항목마다 유사한 반응으로 간주되어 그 항목에 함께 포함시킬 수 있는 반응들을 질문지에서 열거해 주었다. 각 대응양식에 포함되는 사건에 대한 주요한 반응들이나 행동들은 다음과 같은 것들이다. (1)공격적

의 해결가능성에 대한 주관적 인식은 해결할 수 있다, 판단을 유보하고 기다려봐야 한다, 해결이 불가능해서 결과를 받아들이는 수 밖에 없다 중의 하나로 지적하도록 하였다. 사건의 만족스러운 해결의 정도는 매우 만족스럽다, 만족스럽다, 그저 그렇다, 만족스럽지 않다, 전혀 만족스럽지 않다는 1점에서 5점까지 분포하는 응답자의 반응으로서 측정되었다. 삶의 만족은 전반적으로 자신의 삶에 대해서 얼마나 만족하는가에 관해 전혀 만족하지 않는다고 부터 매우 만족한다에 이르는 1점에서 5점까지 분포하는 척도로서 측정되었다. 정신건강의 수준은 Jung's Depression Scale을 기초로 하여 선택한 9 항목으로 이루어진 우울을 재는 척도에 의해 측정되었다.⁷⁾

4. 자료분석

모든 변수와 척도에 대하여 빈도분포가 추구되었다. 척도에 대해서는 내적 신뢰도(cronbach's alpha)가 측정되었다. 삶의 사건을 재는 척도는 $\alpha=.61$, 대응양식을 측정하는 척도는 $\alpha=.74$, 우울을 측정하는 척도는 $\alpha=.82$ 이다. 연구과제 (1), (2), (3)에 대해서는 기술적 통계, 연구과제 (4), (5)에 대해서는 t검증, 그리고 연구과제 (6), (7), (8)에 대해서는 상관관계 분석이 이루어졌다.

IV. 연구결과

1. 조사대상자의 특징

응답자들의 성별 분포를 보면 남자가 38.7%, 여자가 61.3%이다. 연령별로는 25세 - 34세가

-
- 대응:원하는 결과가 나오도록 맞서 싸운다, 문제에 책임이 있는 사람에게 화를 내거나 그 사람으로 하여금 마음을 바꾸게 한다. (2)문제에 의해 압도되지 않으려는 대응(minimization):마음을 편안하게 갖고 문제를 가볍게 생각하려 한다, 운이 나쁘다고 생각한다. (3)자기통제:감정을 다스리고 일을 그르치지 않도록 신중하게 처신한다, 남들이 내 문제의 심각성을 알지 못하게 조심한다. (4)사회적 지지:누군가에게 의존한다, 도움을 청한다. (5)자기반성:나의 잘못을 반성한다, 내가 책임져야 할 부분을 사과하거나 보상한다. (6)회피:술을 마신다, 안정제를 먹는다, 자버린다, 그 사건이 일어났던 것을 믿지 않는다, 기적이 일어나기를 바란다. (7)계획에 입각한 문제해결시도:문제를 해결하기 위해 계획을 세우고 차근차근 열심히 노력한다. (8)사건에서 긍정적 의미를 찾고자 함:기도한다, 문제에 긍정적인 의미를 부여한다, 그 문제가 가져온 긍정적인 결과를 보려한다, 사건의 경험을 통해 인생의 의미를 알게 되었다고 생각한다.
- 7) 우울을 재는 척도에 포함된 항목들은 다소 일반적인 것으로 나는 풀이 죽고 우울하다, 밤에 잠이 잘 안오거나 자주 깬다, 식욕이 없다, 이유없이 피곤하다, 예전부터 하던 일들이 손에 잘 안잡힌다, 마음에 휴식이 없다, 미래에 대해 희망에 차 있다, 예전보다 화를 잘 낸다 등이다.

20.3%, 35세 - 44세가 22.1%, 45세 - 54세가 20.7%, 55세 - 64세가 20.3%, 65세 이상이 16.7%로서 각 연령대에 걸쳐 고른 분포를 보이고 있다. 교육수준에서는 국졸미만 3.2%, 국졸 8.7%, 중졸 10.0%, 고졸 35.5%, 대졸 42.7%의 분포를 보여 고졸 이상이 80% 가까이 됨으로서 비교적 높은 교육수준을 갖춘 대상자들로 표본이 이루어져 있다. 직업별로는 전문직 14.0%, 관리직 7.7%, 일반사무직 9.9%, 생산직 1.0%, 판매기술직 9.0%, 단순노무직 4.1%, 기타 12.6%이며 나머지 응답자들은 25.1%가 주부, 학생이 4.0%, 직업이 없다고 대답한 사람이 12.6%이다. 수입 수준을 보면 월수입 50만원 미만 3.7%, 50만원 - 99만원 5.0%, 100만원 - 149만원 18.8%, 150만원 - 199만원 19.3%, 200만원 - 249만원 22.9%, 250만원 이상 30.3% 로 응답자의 반이상이 200만원 이상의 수입을 가지고 있어서 응답자들의 수입수준은 높은 편이다.

2. 삶의 사건의 유형별 대응양식 사용의 정도

조사 대상자들이 최근에 가장 심각하게 경험했던 삶의 사건의 유형과 그 사건에 의해 얼마나 심한 스트레스를 겪었는지에 대한 주관적인 인식의 정도가 <표 1>에 나타나 있다.

<표 1>에 의하면 최근에 경험한 삶의 사건으로 부부관계나 자녀양육상의 문제 등을 포함하는 가족문제를 지적한 사람들이 가장 많았고(n=64) 건강상의 문제(n=58), 경제적 문제(n=54), 직업상의 문제(n=39) 순이었다. 그러나 문제로 인한 스트레스의 정도는 경제적 문제(평균점수=1.76)와 직업상의 문제(평균점수=1.69)가 더 높은 것으로 보인다. 이 두 유형의 사건을 경험한 응답자들의 반 이상이 그로 인해 스트레스가 심했다고 답했으며 경제적 문제의 경우 매우 스트레스가 심했다고 보고한 사람들이 22%이다.

<표 1> 응답자들이 경험한 삶의 사건과 그로 인한 스트레스의 정도

	스트레스 없음	약간 심함	심함	매우 심함	합계	평균점수 ⁸⁾
%	%	%	%	%(N)		
건강문제	1.7	58.6	29.3	10.3	100(58)	1.44
경제적문제	0.0	46.3	31.5	22.2	100(54)	1.76
가족문제	4.7	64.1	20.3	10.9	100(64)	1.38
직업상문제	2.6	41.0	41.0	15.4	100(39)	1.69

8) 삶의 사건으로 인한 스트레스의 정도는 스트레스 없음=0점, 스트레스 약간 심함=1점, 스트레스 심함=2점, 스트레스 매우 심함=3점의 네 수준으로 이루어져 있으며 평균점수는 응답자들이 자신이 경험한 유형의 사건에 관해 그로 인한 스트레스의 심각한 정도를 네 수준 중의 하나로 답한 것에 대한 평균을 낸 것이다.

<표 2> 삶의 사건의 유형에 따른 각 대응양식의 사용정도⁹⁾

	공격적 대응	문제를 가볍게 간주	자제	사회적 지지	반성	회피	계획과 노력	긍정적 의미
건강문제(n=58)	.93	1.46	1.47	1.07	1.37	.19	1.32	1.39
경제적 문제(n=54)	1.02	1.31	1.52	1.06	1.37	.44	1.44	1.57
가족문제(n=64)	1.17	1.49	1.48	1.27	1.43	.32	1.41	1.49
직업상 문제(n=39)	1.08	1.54	1.69	1.33	1.62	.49	1.66	1.33

삶의 사건의 유형에 따라 조사 대상자들이 각 대응양식을 사용한 정도에 대한 분석결과가 <표 2>에 나타나 있다. <표 2>에 표시된 점수들은 응답자들이 최근에 가장 심각하게 경험한 삶의 사건을 다루기 위해 각각의 대응양식들을 각각 얼마나 많이 사용했는가를 네 수준 - 전혀 사용하지 않았다 = 0점, 약간 사용했다 = 1점, 많이 사용했다 = 2점, 매우 많이 사용했다 = 3점 - 중의 하나로 대답한 것에 대해 평균을 낸 것이다. 그러므로 0점에 가까울수록 응답자들이 문제에 대처하기 위해 그 대응양식을 사용하지 않았다는 것을 의미하는 반면 3점에 가까울수록 응답자들이 그 대응양식을 매우 많이 사용했다는 것을 말한다. 가장 눈에 띄는 결과는 네 가지 주요 삶의 사건에 대하여 공통적으로 회피의 대응양식을 거의 사용하지 않은 것이다. 다시 말해서 네 가지 사건에 걸쳐 회피의 대응양식 사용에 대한 평균점수가 0점에 가까워서 응답자들은 어떤 유형의 사건에 대해서도 술에 의존해서 잊어버리려 하거나 그러한 문제가 일어난 것을 믿지 않는 것과 같은 행동을 통해 그 문제로부터 회피하고자 하는 대응은 거의 선택하지 않는 것으로 보인다. 전체적으로 신중히 처신하고자 하는 자기통제의 대응을 많이 사용하는 것으로 보이며 계획을 세워서 해결하고자 하는 것, 문제를 가볍게 받아들임으로서 문제에 의해 압도되지 않으려는 대응, 자기반성, 종교에 의존하거나 사건에 긍정적 의미를 부여하고자 하는 대응을 공격적 대응이나 사회적 지지보다 많이 사용하는 것으로 나타났다. 문제의 유형별로 많이 사용하는 대응양식에서 큰 차이는 존재하지 않는 것 같으며 단지 직업문제에서 계획에 입각한 노력과 자제, 자기반성의 대응을 더 많이 사용하는 것으로 보인다. 이러한 연구결과는 Folkman et al.(1986)의 연구와 차이가 있다. 이들의 연구에서 응답자들은 자부심을 침해하는 사건이나 경제

9) 표에서 제시된 점수는 응답자들이 최근에 가장 심각하게 경험한 삶의 사건이라고 지정한 문제에서 8가지 대응양식을 각각 얼마나 많이 사용했는가를 전혀 사용하지 않음=0점, 약간 사용=1점, 많이 사용=2점, 매우 많이 사용=3점 중 하나로 대답한 것에 대해 평균을 낸 것이다. 그러므로 각각의 대응양식에서 그 사용 정도에 대한 평균점수는 0점에서 3점 사이에 분포하며 0점에 가까울수록 응답자들이 그 대응양식을 사용하지 않았다는 것을 의미하고 3점에 가까울수록 많이 사용했다는 것을 의미한다.

적인 이해관계가 얽힌 사건, 가족을 포함한 사랑하는 사람의 안녕을 위협하는 사건에 대해서는 공격적 대응을 많이 사용하고 직업문제에 관해서는 계획에 입각한 노력을 그리고 신체적인 문제에 대해서는 회피와 사회적 지지의 대응을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그러나 본 연구에서는 네 개 영역의 사건에 걸쳐 공통적으로 공격적 대응이나 사회적 지지의 사용 수준은 다른 대응방식들보다 낮은 편이고 오히려 자제의 사용정도가 높은 편이다. 이러한 연구결과의 차이는 선호하는 대응양식에 대한 문화적 차이를 반영하는 현상으로 볼 수 있을 것이다.

<표 3>에서 제시된 점수들은 조사 대상자들이 자신이 경험한 사건의 성격을 세 가지 - 해결이 가능하다, 판단을 유보하고 기다려야 한다, 해결이 불가능하다 - 중 하나로 인식했을 때 각각의 대응양식을 얼마나 많이 사용했는가를 0점(전혀 사용하지 않음)에서 3점(매우 많이 사용)사이의 네 수준 중 하나로 지정한 것에 대해 평균을 낸 것이다. 주요한 결과는 응답자들이 문제의 성격을 해결가능하다고 인식했을 때 다른 두 경우보다 계획에 입각한 노력, 공격적 대응, 사건에 대한 긍정적 의미부여, 자기반성의 대응양식을 더 많이 사용한다는 점이다. 그러므로 문제를 해결가능하다고 인식했을수록 문제를 해결하고자 계획을 세우고 차근차근 노력하는 방식으로 문제에 접근하거나 원하는 결과가 나오도록 맞서 싸우는 대응을 선택한다는 것을 알 수 있다. 문제가 해결가능한 것일 때 자기반성의 대응을 많이 사용한다는 결과는 Folkman & Lazarus(1985, 1980)의 연구와 일치하는 것으로서 이들은 문제에 대해 자신이 책임지거나 반성해야 할 부분을 받아들이는 것은 자신이 문제해결을 위해 해야 할 일에 대해 잘 파악했다는 것을 의미하므로 사람들이 흔히 계획에 입각한 노력과 함께 사용한다고 설명하였다. 반면에 해결이 불가능하다고 인식할수록 문제를 가볍게 생각하거나 문제의 원인을 운에 돌림으로써 자신을 편안하게 하고자 하는 대응을 사용하는 것을 볼 수 있다. 자신이 경험하는 문제의 해결가능성에 대해 성급하게 판단하지 말고 기다려야 한다고 인식한 사람들은 일을 그르치지 않도록 신중하게 처신하고자 하는 자기통제의 대응을 많이 사용하는 것으로 보인다.

<표 3> 삶의 사건의 해결 가능성의 인식에 따른 각 대응양식의 사용정도

	공격적 대응	문제를 가볍게 간주	자제	사회적 지지	반성	회피	계획과 노력	긍정적 의미
해결가능(n=100)	1.32	1.29	1.49	1.21	1.58	.27	1.71	1.72
판단유보(n=97)	1.05	1.48	1.69	1.15	1.41	.26	1.42	1.48
해결불가능(n=23)	.65	1.62	1.57	1.09	1.17	.59	1.01	1.50

3. 삶의 사건의 만족스러운 해결과 그렇지 못한 해결에서 대응양식의 차이

삶의 사건의 유형별로 응답자들이 특정한 대응양식을 많이 사용하는가 또는 적게 사용하는가의 차이가 문제의 만족스러운 해결의 여부에 관련되는지 분석한 결과가 <표 4>에 나와있다.¹⁰⁾ 여기서는 삶의 사건의 유형별로 그 문제를 만족스럽게 해결한 집단과 그렇지 않은 집단에 대하여 각각의 대응양식 사용정도의 평균점수가 제시되었으며 이러한 두 집단의 평균점수의 차이가 통계적으로 유의미한지 검증하였다. <표 4>에 의하면 건강문제, 경제적 문제, 가족문제의 경우 자신이 직면했던 문제가 만족스럽게 해결되었다고 보고한 집단과 그렇지 않다고 보고한 집단간에 두 가지 대응양식 - 계획에 입각한 노력과 사건에 대한 긍정적 의미부여 - 의 사용 정도에 차이가 있는 것으로 나타났다. 다시 말해서 이 세 유형의 삶의 사건에 대해서는 문제를 만족스럽게 해결한 집단에서 그렇지 못한 집단보다 이 두 가지 대응양식을 더 많이 사용하였다. 그러므로 이러한 유형의 삶의 사건들에 대해서는 계획을 세우고 노력하는 대응과 자신이 경험하는 사건에 대해 긍정적인 의미를 부여하고자하는 대응을 더 많이 사용할수록 문제에 대한 만족스러운 해결을 가져온다고 할 수 있을 것이다. 반면에 회피의 대응양식은 문제를 만족스럽게 해결한 집단에서보다 그렇지 못한 집단에서 더 많이 사용한 것으로 나타났다. 따라서 술에 의존하거나 문제가 일어났다는 것을 받아들이지 않음으로서 그 문제로부터 도피하고자 하는 대응은 삶의 사건들(건강문제, 가족문제)의 만족스럽지 못한 해결과 관련된다고 볼 수 있겠다. 직업문제에 대해서는 만족스러운 해결을 한 응답자들이 그렇지 못한 집단보다 계획에 입각한 노력과 더불어 자기의 잘못을 반성하고 책임져야 할 부분을 사과하거나 보상하고자 하는 대응을 많이 사용한 것으로 확인되었다.¹¹⁾

10) 삶의 사건의 만족스러운 해결 정도는 전혀 만족스럽지 않다, 만족스럽지 않다, 그저 그렇다, 만족스럽다, 매우 만족스럽다의 다섯 가지 수준 중의 하나로 선택하도록 되어 있었다. 이것을 만족스럽게 해결한 집단(매우 만족스럽다, 만족스럽다)과 그렇지 않은 집단(전혀 만족스럽지 않다, 만족스럽지 않다, 그저 그렇다)으로 구분하여 두 집단 간의 각 대응양식 사용정도의 차이를 비교하였다

11) 이러한 분석결과는 Folkman et al.(1986)의 연구결과와 부분적으로 일치한다. 두 연구가 다 계획에 입각한 노력이 몇몇 문제영역에서 효과적인 대응양식이라는 결과에서는 일치하지만 본연구에서는 회피의 대응양식이 건강문제와 가족문제에서 만족스럽지 못한 해결을 한 응답자들이 많이 사용했던 대응인 반면 Folkman et al.의 연구에서는 만족스러운 해결을 한 집단에서 많이 사용해서 상반된 결과를 나타내었다. 그러나 다른 연구들에서 회피는 다양한 문제의 부정적인 해결과 더 많이 관련된 것으로 보고되었다.

<표 4> 각 삶의 사건에서 문제를 만족스럽게 해결한 집단과 그렇지 못한 집단의 각 대응양식 사용정도의 차이

	공격적 대응	문제를 가볍게 간주	자제	사회적 지지	반성	회피	계획과 노력	긍정적 의미
건강문제(n=58)	.94	1.44	1.50	1.13	1.63	.05	1.81	2.19
만족스런 해결(n=20)	.93	1.45	1.45	1.05	1.37	.25	1.13	1.08
그렇지못한 해결(n=38)								
T	.60	.53	.22	.34	1.56	2.87+	4.85**	5.21**
경제적 문제(n=54)	1.13	1.38	1.62	1.07	1.62	.44	1.69	2.00
만족스런 해결(n=21)	.93	1.05	1.49	1.00	1.29	.46	1.37	1.44
그렇지못한 해결(n=33)								
T	1.08	1.52	.51	.36	1.16	.98	2.82*	3.55*
가족문제(n=64)	1.13	1.71	1.59	1.33	1.71	.21	1.82	1.94
만족스런 해결(n=24)	1.29	1.41	1.43	1.00	1.33	.55	1.26	1.33
그렇지못한 해결(n=40)								
T	.76	1.33	.75	2.18+	2.10+	2.64*	3.36**	3.15**
직업상 문제(n=39)	1.14	1.60	1.86	1.36	1.84	.43	1.80	1.50
만족스런 해결(n=17)	1.04	1.43	1.60	1.32	1.21	.52	1.40	1.24
그렇지못한 해결(n=22)	.50	1.50	1.18	.12	2.44*	.39	2.25*	1.19

** <.01 * <.05 + <.10

문제해결 가능성에 대한 인식에 따라 응답자를 구분했을 때 문제를 만족스럽게 해결한 집단과 그렇지 않은 집단의 대응양식 사용정도에 차이가 있는가에 관한 분석결과가 <표 5>에 나와 있다. 문제의 성격을 해결가능한 것으로 인식한 경우 계획에 입각한 노력, 사건을 긍정적인 시각에서 보는 것, 자기반성의 대응은 문제를 만족스럽게 해결한 집단에서 더 많이 사용된 반면 회피는 만족스럽지 못한 해결을 한 집단에서 더 많이 사용된 것을 알 수 있다. 문제의 해결가능성에 대해 판단을 유보하고 기다려야 하는 경우에도 계획성, 긍정적 의미, 자기반성은 여전히 문제해결에 효과적인 대응양식으로 보이며 그밖에 일을 그르치지 않도록 신중하게 처신하고자 하는 자기통제의 대응양식이 문제를 만족스럽게 해결한 집단에서 그렇지 않은 집단에서보다 더 많이 사용되었다. Folkman et al.(1986)의 연구에서는 문제를 해결가능한 것으로 인식하거나 문제해결 가능성에 대한 판단을 유보해야 하는 경우에 공격적 대응도 문제를 만족스럽게 해결한 집단에서 그렇지 않은 집단보다 더 많이 사용된 것으로 나타났으나 본연구에서는 공격적 대응

삶의 사건에 대한 대응양식이 문제해결과 정신건강에 미치는 영향

은 어떠한 경우에도 만족스러운 해결과 관련되어 있지 않은 것으로 나타났다.

<표 5> 문제해결 가능성의 인식별로 본 문제를 만족스럽게 해결한 집단과 그렇지 않은 집단의 대응양식 사용정도의 차이¹²⁾

	공격적 대응	문제를 가볍게 간주	자책	사회적 지지	반성	회피	계획과 노력	긍정적 의미
해결가능(n=100)	1.14	1.56	1.58	1.26	1.59	.24	1.84	1.79
만족스런 해결(n=38)	1.07	1.35	1.28	1.03	1.21	.69	1.20	1.18
그렇지못한 해결(n=62)								
T	.45	2.01	2.02+	1.46	2.28*	3.41**	3.15**	3.40**
판단유보(n=97)	1.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
만족스런 해결(n=27)	1.00	1.45	1.47	1.04	1.30	.39	1.34	1.29
그렇지못한 해결(n=70)								
T	1.24	.20	2.36**	1.00	2.40*	.88	2.44*	3.25*
해결불가능(n=22)	1.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
만족스런 해결(n=1)	.64	1.45	1.55	1.05	1.14	.52	1.05	1.45
그렇지못한 해결(n=21)								
T	-	-	-	-	-	-	-	-

** <.01 * <.05 + <.10

4. 삶의 사건에 대한 대응양식과 삶의 만족도 및 우울 간의 관계

네 가지 삶의 사건에 관해 문제로 인한 스트레스 정도와 그 문제에 대처하기 위해 사용한 각각의 대응양식의 수준이 응답자의 삶의 만족도 및 우울에 어떻게 관련되어 있는가를 분석한 결과가 <표 6>에 제시되어 있다. 건강문제로 인한 스트레스의 수준은 삶의 만족도와 부적 관계를 지니며 우울과는 높은 정적 관계를 보인다. 다시 말해서 건강문제가 심각할수록 삶의 만족도는 낮고 우울의 정도는 높다. 건강문제에 대한 대응 가운데 계획에 입각해서 문제를 해결하고자 노

12) 자신이 경험하는 삶의 사건의 해결가능성에 관해서 해결이 불가능하다고 인식했던 응답자들의 경우 문제의 결과에 대해 문제가 만족스럽게 해결되었다고 지적한 사람이 1명밖에 되지 않아서 t검증이 불가능하였으므로 문제가 해결가능하다고 인식했던 집단과 문제의 해결가능성이 불확실해서 판단을 유보해야한다고 인식했던 집단에 대해서만 분석이 이루어졌다.

력하는 대응과 문제에 대해 긍정적인 의미를 부여하거나 종교에 의존하는 것과 같은 대응을 많이 사용할수록 삶의 만족도는 높고 우울의 수준은 낮은 것을 알 수 있다. 또한 건강문제에 대하여 술에 의존하거나 문제를 받아들이지 않으려 하는 회피를 많이 사용할수록 우울의 수준이 높은 것으로 나타나 있다. 경제적 문제로 인한 스트레스는 삶의 만족도와 유의미한 상관관계가 없으나 우울의 정도와는 상관관계가 있다. 다시 말해서 경제적 문제로 인한 스트레스가 심할수록 우울의 정도가 심하다. 경제적 문제에 대한 대응양식 중에서는 계획을 세우고 그에 따라 노력하는 대응이 삶의 만족의 증가와 관련되며 경제적 문제와 마찬가지로 문제로부터 회피하려는 대응은 우울을 증가시킨다. 가족문제로 인한 스트레스는 우울의 수준과 상관관계가 있으나 이에 대한 어떠한 대응양식도 응답자의 삶의 만족이나 우울에 관련되어 있지 않다. 직업문제로 인한 스트레스의 심각성은 삶의 만족을 저하시키며 우울의 수준을 증가시킨다. 직업문제에 대한 대응에서도 회피는 낮은 삶의 만족 및 높은 우울과 관련되며 계획에 입각한 노력은 높은 삶의 만족에 관련된다.

<표 6> 삶의 사건의 유형별로 본 스트레스의 정도, 그에 대한 대응과 삶의 만족도, 우울 간의 상관관계

	문제로 인한 스트레스	공격적 대응	문제를 가볍게 간주	자체	사회적 지지	반성	회피	계획과 노력	긍정적 의미
건강문제(n=58)									
삶의 만족도	-.38**	.30	.04	-.07	.11	.02	-.05	.24*	.26*
우울	.60**	-.15	.04	.10	.06	.05	.30*	-.37**	-.25*
경제적 문제(n=54)									
삶의 만족도	-.07	.11	-.10	.14	-.09	.22	-.15	.25*	.11
우울	.28*	.15	-.02	.21	-.04	.21	.34*	-.03	-.04
가족문제(n=64)									
삶의 만족도	-.05	.15	-.10	.01	-.03	-.10	.05	.05	-.03
우울	.24*	-.08	.02	.10	.01	.12	.09	.15	-.13
직업문제									
삶의 만족도	-.23+	-.14	-.20	.31+	-.10	-.03	-.28*	.27*	.05
우울	.42**	.06	.23	-.37*	.14	-.10	.38*	-.24	-.17

** <.01 * <.05 + <.10

공통적으로 네 영역의 삶의 사건들에서 각각의 사건으로 인한 스트레스가 심할수록 우울의 정도가 높다는 것이 확인되었다. 그 중에서도 건강문제가 우울과 가장 높은 상관관계를 보이고

삶의 사건에 대한 대응양식이 문제해결과 정신건강에 미치는 영향

직업문제, 경제적 문제, 가족문제 순으로 상관관계는 낮아진다. 그러므로 본 연구에서 삶의 만족이나 우울에 가장 많은 영향을 미치는 삶의 사건은 건강문제이다. 삶의 사건에 대한 각각의 대응양식 사용의 수준과 삶의 만족도 및 우울간의 상관관계를 분석한 결과를 요약하면 가족문제를 제외한 모든 삶의 사건들에 대하여 계획에 입각한 문제해결노력을 많이 할수록 삶의 만족이 높아지거나 우울의 수준이 낮아지는 효과가 있는 반면 문제로부터 회피하고자 하는 시도는 우울과 높은 관련성을 나타내서 이 두 가지 대응이 응답자들의 삶의 만족이나 우울에 영향을 미치는 가장 중요한 대응양식이라고 할 수 있겠다.¹³⁾

<표 7> 문제해결 가능성에 대한 인식에 따른 대응양식과 삶의 만족도, 우울간의 상관관계

	공격적 대응	문제를 가볍게 간주	자제	사회적 지지	반성	회피	계획과 노력	긍정적 의미
해결가능(n=100)								
삶의 만족도	.09	-.15	.05	-.08	.01	-.17	.29*	.21+
우울	-.01	-.01	.07	.07	.20+	.42**	-.14	.19+
판단유보(n=97)								
삶의 만족도	.08	-.05	-.15	.04	.06	.00	.14	.27*
우울	.04	-.23*	-.01	.14	.18	.26*	.03	-.10
해결불가능(n=22)								
삶의 만족도	-.25*	-.17	-.15	.08	.03	.00	.15	.02
우울	-.07	-.07	.12	-.18	-.19	.03	-.20	-.15

** <.01 * <.05 + <.10

문제해결 가능성에 대한 인식별로 본 대응양식과 삶의 만족, 우울간의 관계를 분석한 결과가 <표 7>에 제시되었다. <표 7>에 의하면 문제를 해결가능한 것으로 인식했을 경우 계획에 입각하여 문제를 해결하고자 하는 대응을 많이 사용했을수록 삶의 만족도가 증가하는 반면 술에 의존하거나 문제를 잊어버리고자 하는 회피의 대응양식을 많이 사용했을수록 우울의 정도가 높다는 것을 알 수 있다. 문제의 해결가능성이 불확실해서 판단을 유보하고 기다려야 할 경우에도 문제를 회피하고자 하는 대응은 우울의 증가와 관련되지만 문제를 가볍게 간주함으로써 그에 의해 압도되지 않으려는 대응과 문제를 긍정적으로 보고자 하는 대응은 우울의 감소나 삶의

13) Aldwin & Revenson(1987)이 수행한 대응전략의 심리적 문제에 대한 영향의 연구에서도 회피(escapism), 공상 또는 환상(fantasizing)은 심리적 문제를 초래하는 요인인 반면에 문제해결에 도구적 기능을 하는 대응은 문제로 인한 스트레스를 감소시키는 효과가 있음이 입증되었다. 그밖에 대부분의 연구에서 여러 문제 영역에 걸쳐서 합리적인 문제해결행동, 긍정적 사고, 인내 등이 성숙하고 정신건강 상의 문제를 유발하지 않는 대응으로 보고되어 왔다.

만족도의 증가와 관련되었다. 문제가 해결불가능하다고 인식했을 경우 공격적인 대응양식을 사용하는 것은 삶의 만족도의 감소와 관련되는 것으로 나타났다. 이러한 분석결과는 Oakland & Ostell(1996)이 문제해결에 초점을 둔 대응양식(계획에 입각한 노력)은 문제가 해결가능하다고 판단될 경우에 더 흔히 사용되고 정신적 신체적 건강에 대해서 긍정적인 영향을 가져오지만 자신의 감정을 달래는데 초점을 둔 대응양식(회피, 거리를 둠, 공상....)은 문제가 해결불가능하다고 인식할 경우에 더 많이 사용되고 건강에 대해서 부정적인 영향을 미친다고 주장한 내용과 상당히 부합하는 것이다.

V. 결론

본 연구는 성인들이 경험하는 삶의 사건의 유형별로 이들이 주로 사용하는 대응양식을 파악하고 각 삶의 사건에 대해서 사용된 다양한 대응양식 중 어떤 것이 문제해결과 개인의 삶의 만족이나 우울에 관련되는지 조사하였다. 여기서는 주요 분석결과를 요약하고 이를 토대로 함의를 논하고자 한다.¹⁴⁾

첫째, 삶의 사건의 유형에 따른 대응양식의 사용을 보면 네 가지 삶의 사건들에서 공통적으로 회피의 사용수준이 매우 낮은 반면에 계획에 입각한 노력, 사건에 대해 긍정적인 의미를 부여하는 것, 자제, 반성, 문제에 의해 압도되지 않으려는 대응을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 삶의 사건의 유형에 따른 대응양식 사용의 두드러진 차이는 없는 것 같으며 단지 직업문제에 관해서는 다른 문제에 대해서보다 계획에 입각한 노력을 많이 사용하는 것으로 보인다. 외국의 연구들에 의하면 특정한 유형의 삶의 사건들(예:경제적 문제, 자부심이나 자아개념을 침해하는 문제)에서 공격적 대응이나 사회적 지지가 많이 사용되는 것으로 보고되었는데 본 연구에서 이 두 가지 대응은 모든 문제들에 대해 다른 대응양식들보다 적게 사용되고 있는 것으로 확인되었다. 문제의 해결가능성에 대한 주관적인 인식에 따른 대응양식 사용의 차이를 보면 문제의 성격을 해결가능한 것으로 파악했을 경우에 문제의 해결가능성에 대한 판단을 유보해야 하거나 문제의 해결이 불가능하다고 판단했을 때보다 계획에 입각한 노력과 공격적 대응, 문제에 긍정적인 의미를 부여하는 대응양식을 많이 사용하는 것으로 보인다.

둘째, 삶의 사건의 유형별로 문제를 만족스럽게 해결한 집단과 그렇지 못한 집단의 대응양식의 차이를 비교했을 때 공통적으로 전자가 후자보다 계획에 입각한 노력과 문제에 대한 긍정적

14) 본 연구는 표본의 수가 크지 않고 단순 무작위 표집을 사용하지 않았으며 대응양식의 측정에서도 복잡하고 광범위한 대응행동을 다 포괄하도록 수많은 항목들을 포함하지 않았기 때문에 연구결과를 일반화하는데 한계가 있다.

인 의미부여를 더 많이 사용한 것으로 확인되었다. 반면에 회피는 건강문제와 가족문제에서 만족스럽지 못한 해결을 한 집단에서 만족스럽게 해결한 집단보다 더 많이 사용된 것으로 나타나 회피가 바람직하지 못한 대응양식이라는 기존연구들의 결과가 지지되었다. 또한 문제를 해결가능한 것으로 판단했을 경우와 해결가능성에 대해 판단을 유보한 경우에 계획에 입각한 노력과 문제에 대한 긍정적 의미부여, 자기반성의 대응이 만족스럽게 문제를 해결한 집단에서 그렇지 않은 집단보다 더 많이 사용되었다. 한 마디로 삶의 사건들에 대하여 계획에 입각한 노력과 사건에 대해 긍정적인 의미를 부여하고자 하는 대응은 문제해결에 효과적이지만 회피로 대응하는 것은 비효과적이라고 할 수 있다.

셋째, 삶의 사건의 유형별로 대응양식과 삶의 만족, 우울의 상관관계를 보면 가족문제를 제외한 모든 영역에서 계획에 입각한 노력으로 대응할수록 삶의 만족이 증가되거나 우울이 감소하는 반면 회피로 대응할수록 삶의 만족이 저하되고 우울이 증가하는 것으로 나타났다. 문제를 해결가능하다고 보았을 경우와 판단을 유보해야 할 경우에 계획에 입각한 노력과 긍정적 의미 부여를 많이 사용할수록 그리고 회피를 적게 사용할수록 우울의 수준이 낮아진다는 것도 확인되었다.

본 연구의 결과 특정한 영역의 삶의 사건에서만 문제해결이나 정신건강에 효과가 있는 대응양식들과 더불어 여러 영역들에 걸쳐서 공통적으로 문제해결이나 삶의 만족의 증가 및 우울의 감소와 관련되는 대응양식들이 확인되었다. 문제를 해결하기 위해 계획을 세우고 노력하는 대응과 자신이 직면한 사건을 긍정적인 시각으로 바라보는 대응은 거의 모든 유형의 삶의 사건에서 문제해결과 삶의 만족의 향상 및 우울의 감소와 관련되었다. 반면에 문제로부터 회피하려는 대응은 일관성있게 문제의 만족스럽지 못한 해결, 삶의 만족의 저하나 우울의 증가와 연관되었다. 이러한 연구결과는 사회사업실천에서 폭넓은 함의를 지닌다고 할 수 있다. 다시 말해서 본 연구에서 다루어졌던 유형의 삶의 사건들에 직면한 성인들에게 계획에 입각해서 문제를 해결하고자 하는 노력과 자신이 경험하는 사건에 대해 긍정적인 의미를 부여하는 대응양식을 습득하고 사용하도록 함으로써 문제해결이나 정신건강의 향상과 같은 바람직한 결과를 가져올 것으로 기대할 수 있을 것이다. 또한 이러한 유형의 삶의 사건들에 대해서 회피로 대응하는 경향이 있는 사람들은 문제의 악화나 정신건강의 저하와 같은 어려움을 겪을 것으로 예측할 수 있으므로 이러한 대응양식을 버리고 위에서 지적한 바람직한 두 가지 대응양식을 습득하도록 하여야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 김정희, 이장호. 1985. "스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계". 행동과학연구. 제7권. 고대 행동과학연구소. pp. 127-138.
- 김향초. 1989. "심리사회적 요인을 중심으로 한 청소년의 우울증 연구". 한국사회복지학. 통권 제13호. pp. 116-136.
- 윤혜미. 1996. "사회복지사의 직무만족과 이직의도 예측에 있어서 직무스트레스, 개인적 특성과 대처행동의 역할". 한국사회복지학. 통권 제 28호. pp. 251-280.
- 윤혜미. 1993. "소진: 그 다면적 이해와 대응방안". 한국사회복지학. 통권 제22호. pp. 118-141.
- 이명신. 1996. "전문직 맞벌이 부부의 역할갈등과 대응전략: 남녀간 공변량 구조모형 비교". 한국사회복지학. 통권 제 30호. pp. 112-138.
- 이종목. 1989. 직무스트레스의 원인, 결과 및 대책. 성원사.
- 홍대식. 1994. 사회심리학. 양영각.
- Aldwin, C. M., K. J. Sutton, G. Chiara & A. Spiro. 1996. "Age Differences in Stress, Coping, And Appraisal: Findings from the Normative Aging Study." *The Journal of Gerontology, Series B*. 51(4). July. pp. 179-189.
- Aldwin, C. M. & T. A. Revenson. 1987. "Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping Mental Health." *Journal of Personality and Social Psychology*. 53. pp. 337-348.
- Billings, A. G. & R. H. Moos. 1984. "Coping, Stress and Social Resources Among Adults with Unipolar Depression." *Journal of Personality and Social Psychology*. 46. pp. 877-891.
- Chatters, L. M. & R. J. Taylor. 1989. "Life Problems and Coping Strategies of Older Black Adults." *Social Work*. July. pp. 313-319.
- Folkman, S., R. S. Lazarus, C. Dunkel-Schetter, A. DeLongis & R. J. Gruen. 1986. "Dynamics of a Stress Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes." *Journal of Personality and Social Psychology*. 50(5). pp. 992-1003.
- Folkman, S. & L. S. Lazarus. 1988. Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54. pp. 466-475.
- Gutierrez, L. M. 1988. "Coping with Stressful Life Events: An Empowerment Perspective." Working Paper. School of Social Work. The University of Michigan.
- Kessler, R. C. 1997. "The Effects of Stressful Life Events on Depression." *Journal of Annual*

- Review of Psychology*. 48. pp. 191-215.
- Kessler, R. C., R. H. Price & C. B. Wortman. "Social Factors in Psychopathology: Stress, Social Support, and Coping Processes." *Annual Review of Psychology*. 36. pp. 531-572.
- Lamborn, R. 1997. *Coping Strategies and Development of Depressive Symptomatology in Community Residing Elderly*. Ph.D. Dissertation. Central Michigan University.
- McCrae, R. R. 1984. "Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat and Challenge." *Journal of Personality and Social Psychology*. 46. pp. 919-928.
- Menaghan, E. G. & E. S. Merves. 1984. "Coping with Occupational Problems: The Limits of Individual Efforts." *Journal of Health and Social Behavior*. 25. pp. 406-423.
- Oakland, S. & A. Ostell. 1996. "Measuring Coping: A Review and Critique." *Human Relations*. 49(2). February. pp. 133-156.
- Pearlin, L. I. & C. Schooler. 1978. "The Structure of Coping." *Journal of Health and Social Behavior*. 19. March. pp. 2-21.
- Sigmon, S. T., A. L. Stanton & C. R. Snyder. 1995. "Gender Differences in Coping: A Further Test of Socialization and Role Constraint Theories." *Sex Roles: A Journal of Research*. 33(9-10). Nov. pp. 565-588.
- Stone, A. A. & J. M. Neale. 1984. "New Measures of Daily Coping: Development and Preliminary Results." *Journal of Personality and Social Psychology*. 46. pp. 892-906.
- Thomson, N. F. 1997. "Coping with Job Loss: An Attribution Model." *The Journal of Psychology*. 131(1). January. pp. 73-81
- Wheaton, B. 1983. "Stress, Personal Coping Resources, and Psychiatric Symptoms: An Investigation of Interactive Models." *Journal of Health and Social behavior*. 24. pp. 208-229.
- Wynne, R. J. & D. L. Groves. "Life Span Approach to Understanding Coping Styles of the Elderly." *Education*. 115(3). Spring. pp. 448-457.

Abstract

The Effect of Coping Strategies on the Outcome of Stressful Life Events and Mental Health

Lee, In Jeong

This study explored three issues in regard to the relationship among stressful life events, coping, successful outcomes, life satisfaction and depression. The first issue was about the differences in the level of use among eight coping strategies according to the type of stressful life events. The second issue dealt with the differences between those who achieved successful outcomes and those who did not in the use of coping strategies. The third issue was if the different use of coping strategies was related to the level of life satisfaction and depression.

Stressful life events were divided into problems of four areas such as health, finance, family relations including well-being of family members, and work. Coping was assessed by eight factors.

The survey data collected from 221 community residing adults was used for analyses.

Findings suggested that the level of the use of escape-avoidance was very low while the level of the use of planful problem solving, seeking positive meaning, self control, and accepting responsibility was high for all stressful life events. It was also found that in some stressful life events those who achieved successful outcomes used more planful problem solving, more seeking positive meaning and less escape-avoidance than those who did not achieve successful outcomes. Finally, for almost all of the stressful life events, the use of more planful problem solving was related to either higher level of life-satisfaction or lower level of depression while the use of more escape-avoidance was related to lower level of life-satisfaction and higher level of depression. According to the results, implication for social work intervention was discussed.

삶의 사건에 대한 대응양식이 문제해결과 정신건강에 미치는 영향

Tel : 02-901-8282

Fax : 02-901-8160

E-mail : ijlee@center.duksung.ac.kr