

한국어판 일상 생활 스트레스 척도(K-DSI)의 표준화 연구*

조숙행*** · 이현수** · 송현철** · 김승현**
서광윤** · 신동균** · 고승덕***

Standardization of Korean Version of Daily Stress Inventory(K-DSI)

Sook-Haeng Joe, M.D.,**† Hyeon-Soo Lee, Ph.D.,** Hyun-Cheol Song, M.D.,**
Seung-Hyun Kim, M.D.,** Kwang-Yun Suh, M.D.,**
Dong-Kyun Sin, Ph.D.,** Seung-Duk Ko, Ph.D.***

국문 초록

연구목적 :

본 연구에서는 일상 생활에서 흔히 경험하는 사소한 스트레스 요인들을 측정하는데 민감한 척도인 일상생활 스트레스 평가 척도의 한국어판(K-DSI)을 표준화함으로써 정상인에서의 기준표를 제시하고자 하였다.

방 법 :

19세 이상의 정상인 524명을 대상으로 한국어판 일상생활 스트레스 평가 척도의 58개 문항을 일주일 동안 연속적으로 매일 작성하도록 하였다. 마지막날에 상태-특성 불안 척도(STAI)와 Beck 우울척도(BDI), 사회 재적응 평가 척도(SRRS)를 작성하도록 하였다.

인구학적 변인에 따라 K-DSI의 사건, 영향, 영향/사건 비율 점수를 비교 분석하였으며(ANOVA or t-test), 변량 분석의 사후 검증 방법으로 Scheffe's test를 사용하였다. 내적 일치도를 통해 신뢰도를 검증하고, BDI, STAI, SRRS 점수와 상관 분석을 통해 수렴 타당도를 검증하였다. K-DSI 점수들의 백분을 분포에 근거하여 기준표를 작성하였다.

결 과 :

K-DSI 점수는 남성에 비해 여성에서, 나이가 젊을수록 학력이 높을수록 높았으며, 5개의 하부 요인 범주 중 인지적 스트레스 요인들이 가장 많은 것으로 나타났다. K-DSI의 내적 일치도는 Chrombach α 값이 .99로 높게 나타났으며, BDI, STAI, SRRS 점수와 K-DSI의 일일 및 주간 사건, 영향 점수는 유의한 상관관계를 보여주었다.

*본 연구의 요지는 1999년 대한신경정신의학회 추계학술대회에서 구연되었음.

*이 논문은 1997년도 고려대학교 부설 의과대학 연구원의 연구비 지원을 받아 이루어졌음.

**고려대학교 의과대학 신경정신과학교실

Department of Neuropsychiatry, College of Medicine, Korea University, Seoul, Korea

***협성대학교 보건관리학교실

Department of Health Management, Hyup Sung University, Suwon, Korea

†Corresponding author

백분율 분포에서 75%에 해당되는 사건 점수는 17점, 영향 점수는 57점, 영향/사건 비율은 3.48~3.49점이었으며, 1주일 사건 점수는 118~124점이고, 1주일 영향 점수는 368~389점, 영향/사건 비율은 3.47~3.48점이었다. 또한 95%에 해당하는 사건 점수는 57점, 영향 점수는 151~161점, 영향/사건 비율은 4.72~4.86점이었으며, 1주일 사건 점수는 405점이고, 1주일 영향 점수는 1038~1122점, 영향/사건 비율은 4.46~4.56점이었다.

결 론 :

DSI의 신뢰도와 타당도가 만족스러운 수준을 보였고 인구학적 특성에 따라 흥미로운 결과가 나타남으로써 임상적 유용성이 검증되었다. 무엇보다도 기준을 스트레스 경험의 평가에 대한 객관적인 비교기준이 될 수 있는 기준자료를 제시하였다는데 큰 의의가 있다고 할 수 있다.

중심 단어 : 한국어판 일상생활 스트레스 평가 척도(K-DSI) · 신뢰도 · 타당도 · 사소한 스트레스 요인.

서 론

스트레스의 개념적 정의에 대한 관점은 다양한데, 하나의 자극으로 보는 개념, 반응으로 보는 개념이 있고, 또한 환경과 개인간의 상호작용으로 간주하는 개념 등이 있다.

이러한 스트레스를 평가하고 측정하는 방법 또한 복잡하고 다양한데, 현재까지의 평가 방법은 일반적으로 스트레스 요인(stressor)에 대한 측정, 스트레스 반응(예: 생리적, 인지 및 행동적 반응 등)에 대한 측정, 그리고 스트레스 반응에 대한 개인적 조정(대처 기제, 성격 유형 등)에 대한 측정으로 구분된다.^{1,2)}

스트레스 요인에 대해서, 초기에는 주요 생활 사건(major life event)에 초점을 맞추어 죽음, 질병, 이혼, 전업 등과 같이 개인의 지속적인 생활 양식(life-style)에 중대한 변화를 초래하는 사건들에 관심을 두었다.^{3,4)} 하지만 이들 연구들은 사건들의 변화를 지나치게 강조하고, 개인적 사건의 특징이나, 개인의 대처 기술과 자원을 고려하지 않았다는데 문제점을 가지고 있었다.

1980년대 들어오면서, 사소한 생활 사건(minor life event: hassles)에 대한 관심이 고조되어왔는데, 환경과의 일상적인 상호작용에서 일어나는 짜증스럽고, 좌절과 걱정을 주는 일들, 예를 들어, 굶은 날씨, 사소한 언쟁, 경제적 염려, 가정 문제, 교통 문제 등과 같이 일상 생활에서의 사소한 일들이 개인의 건강에 영향을 주는 중요한 스트레스 요인으로 작용한다고 제시되었다.^{5,6)} Lazarus⁷⁾는 이러한 해설(hassles)을 일상 생활에서 매일 경험되며, 개인의 건강에 해롭고 부정적인

영향을 주는 중요한 것들이라고 정의하였으며, DeLongis 등⁸⁾은 사소한 생활 사건이 주요 생활 사건보다 스트레스의 중요한 요인일 뿐 아니라, 질병 발생에 보다 나은 예측 인자로 작용한다고 하였다. 또한 Jones와 Brantley⁹⁾는 사소한 생활 사건이 신체적 증상에 미치는 직접적인 영향은 주요 생활 사건이 미치는 영향보다 더 크다고 제시하였고, Gilchrist¹⁰⁾는 일상 생활 스트레스(daily stress), 사소한 생활 사건이 주요 생활 사건보다 심리적 증상에 더 큰 영향을 준다고 보고하였다.

이러한 사소한 생활 사건들에 초점을 맞춘 평가 척도에는 Daily Life Experience(DLE) checklist¹¹⁾, Hassle Scale^{8,12)}, Inventory of Small Life Events¹³⁾, Daily Stress Scale¹⁴⁾, Daily Stress Inventory(DSI)¹⁵⁾ 등이 있다.

일상 생활 스트레스 평가 척도(DSI)는 시간의 경과에 따라 증상의 변동을 보이는 만성 질환에 대한 스트레스의 역할을 이해할 수 있도록 하고, 또한 사소한 생활 사건과 신체적, 심리적 증상과의 관계, 나아가 이러한 사소한 생활 사건이 질환의 발생 및 원인에 미치는 영향을 파악할 수 있도록 하며, 매일의 평가 과정을 통해 질병의 경과 및 치료 효과를 보다 객관적으로 평가할 수 있도록 한다.

지금까지 국내에서 연구된 생활 사건 척도로는 Holmes와 Rahe¹⁶⁾의 사회 재적응 평가 척도의 주요 생활 사건(major life events)을 기초로 하여 개발된 척도들과¹⁷⁻²¹⁾ 최근 일주일간의 스트레스를 평가하는 Global Assessment of Recent Stress Scale: GARS²²⁾을 변안한 스트레스 지각 검사²³⁾ 등이 있다. 또한 사소한 스트레스 요인의 평가에 예민한 척도로 Brantley 등²⁴⁾이 개

발한 일상 생활 스트레스 평가 척도(Daily Stress Inventory)를 이용한 연구에서 신뢰도와 타당도가 높음을 보고하였다^{25, 26)}.

본 연구에서는 524명의 한국인 성인을 대상으로, 일상 생활 스트레스 평가 척도(DSI)를 이용하여, 성별, 연령, 교육 수준, 직업 분포 등의 인구학적 특성에 따라 그 결과를 비교 분석하고, 한국인에서의 정상 기준을 만들으로써, 일상 생활에서의 스트레스에 대한 객관적인 평가 척도를 제시하고자 하였다.

연구대상 및 방법

1. 연구대상

본 연구는 1997년 12월부터 1998년 12월까지, 서울, 경기지역에 사는 19세 이상의 정상 성인 700명을 대상으로 하여 자료를 수집하였다. 1주일 동안 계속해서 평가지를 작성하지 못하였거나 기록의 신뢰성이 의심되는 사례를 제외한 총 524명의 사례가 얻어졌다.

2. 연구방법

연구 대상자들에게 한국어로 번안한 한국어판 일상 생활 스트레스 평가 척도(K-DSI)²⁵⁾에 대한 자세한 설명을 한 후 DSI의 58개 문항을 일주일 동안 연속적으로 매일 작성하도록 하였다. 평가 마지막날(평가 7일째)에 상태-특성 불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory : STAI)와 Beck 우울척도(Beck Depression Inventory : BDI), 사회 재적응 평가 척도(Social Readjustment Rating Scale : SRRS)을 작성하도록 하였다.

1) 연구 도구

(1) 일상 생활 스트레스 평가 척도(DSI)

K-DSI²⁵⁾는 일상 생활에서 경험할 수 있는 58개의 흔하고 사소한 사건들의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항들은 7점 척도(예 : 스트레스를 전혀 안 받는다-1점 ; 스트레스를 극도로 받는다-7점)를 사용하였다. 총 58개의 문항은 스트레스 요인의 형태 또는 구조에 따라 다섯 개 군으로 분류되어 있다 : 대인 관계의 문제(interpersonal problems ; 12개 항목), 개인적 능력(personal competency ; 10개 항목), 인지적 스트레스 요인(cognitive stressors ; 5개 항목), 환경적인 사

소한 생활 사건(environmental hassles ; 14개 항목), 기타 스트레스 요인(varied stressors ; 17개 항목).

(2) 상태-특성 불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory)

불안 정도를 평가하기 위해서 Spielberger²⁷⁾가 만든 State-Trait Anxiety Inventory(STAI)를 김정택과 신동균²⁸⁾이 번안하여 신뢰도와 타당도를 거친 문항을 이용하였는데, STAI는 자기 보고형의 불안 측정 도구로서, 상태 불안(State Anxiety)과 특성 불안(Trait Anxiety)으로 나누어 각각 20문항씩 총 40개의 문항으로 구성되어있다. 상태 불안은 시간의 경과에 따라서 그 강도가 변화하는 주관적인 정서적 상태이며 객관적 위험과는 상관없이 어떤 환경을 위협적으로 지각하면 높아지고, 반면에 위험이 내재된 환경일지라도 그 상황을 위협적인 것으로 지각하지 않을 때에는 불안의 정도가 낮아진다. 특성 불안은 비교적 변화하지 않는 개인차를 지닌 동기가 획득된 행동성향으로 과거에 나타났던 상태 불안 강도나 미래에 그러한 상태를 겪게될 확률에 있어서 개인차를 반영하는 것이다.

(3) Beck 우울척도(Beck Depression Inventory)

연구 대상자들의 우울의 정도를 평가하기 위해 사용한 도구는 주관적인 자가 평가 척도로 Beck²⁹⁾이 고안한 Beck Depression Inventory를 한홍무 등³⁰⁾이 번안하여 표준화한 것을 이용하였다. BDI는 우울의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증상 영역을 포함하는 총 21문항으로 구성되어 있다.

(4) 사회 재적응 평가 척도(Social Readjustment Rating Scale : SRRS)

지난 1년간 발생한 생활 변화에 의해 초래된 정신 생리적 불안정이 본래의 상태로 돌아가는데 필요한 시간과 노력의 양을 정량화한 척도인 Holmes와 Rahe¹⁶⁾의 SRRS를 국내의 홍강의와 정도연¹⁹⁾이 번안, 제작한 한국판 사회 재적응 평가 척도이다.

2) 통계 분석

인구학적 변인을 분석하였으며, 일일 및 주간 DSI 점수를 사건, 영향, 영향/사건 비율 점수 각각에 대한 평균값을 산출하였다. DSI의 요인별로 점수를 내고 이를 T점수로 환산하여 비교해봄으로써 많이 경험하는

스트레스 요인을 탐색하고자 하였다. 또한 성, 연령, 교육 수준에 따른 DSI 점수를 비교 분석하여(ANOVA or t-test), 이들 변인에 따른 스트레스 경험의 차이를 알아보고자 하였다. 변량 분석의 사후 검증 방법으로는 Scheffé's test를 사용하였다. 내적 일치도를 통해 신뢰도를 검증하고자 하였고, 스트레스와 밀접한 관련이 있는 척도들과의 상관 분석을 통해 수렴 타당도를 검증하고자 하였다. 마지막으로 점수들의 분포에 근거하여 기준표를 만들었다.

연구결과

1. 인구 사회학적 특성

전체 대상은 524명이고 이 중 남자는 228명(43.5%), 여자는 296명(56.5%)이었다. 연령 대를 보면 20~29세가 205명(39.1%), 30~39세가 168명(32.1%), 40~49세가 116명(22.1%), 50세 이상 35명(6.7%)이었다. 연령 범위는 19~63세였으며 전체 평균 연령은 33.90±9.65세 이었다.

결혼 상태를 보면 미혼이 200명(38.5%), 기혼이 311명(59.9%), 기타가 13명이었다. 직업 분포는 전문직 148명(28.8%), 사무직 및 중간관리직 124명(24.2%), 학생 80(15.6%), 주부 75명(14.6%), 비숙련 서비스 및 판매직 27명(5.3%), 단순노무직 13명(2.5%) 순이었고 기타 57명이었다.

교육 수준을 보면 고졸 이하 116명(22.1%), 전문대졸 이상 408명(77.9%)으로 나타났다(Table 1).

2. DSI 평균과 표준편차

일일 사건 점수(Event score)는 14.89±16.54, 영향 점수(Impact score)는 42.26±47.80, 영향/사건 비율(I/E Ratio score)은 2.81±1.13로 나타났다. 일주일 사건 점수(Event_{wk} score), 영향 점수(Impact_{wk} score), 영향/사건 비율 점수(I/E Ratio_{wk} score)은 각각 106.92±113.48, 301.28±318.98, 2.95±0.82로 나타났다(Table 2).

3. DSI 요인별 점수

DSI 요인별 점수를 살펴본 결과 일일 사건 점수는, 대인관계 문제(interpersonal problem)가 3.07±3.60, 개인적 능력(personal competency)이 2.63±3.11, 인지적 스트레스 요인(cognitive stressors)이 1.

Table 1. Demographic data(N=524)

Variable	N(%)
SEX	
Male	228 (43.5)
Female	296 (56.5)
Age group	
19 - 29	205 (39.1)
30 - 39	168 (32.1)
40 - 49	116 (22.1)
50 -	35 (6.7)
Education	
12years or less	116 (22.1)
13years or more	408 (77.9)
Marital stage	
Single	200 (38.5)
Married	311 (59.9)
Divorced	6 (1.2)
Widowed	2 (0.4)
Non response	5
Occupation	
Enterpriser, manager	11 (2.1)
Specialist	148 (28.8)
Officer	124 (24.2)
Skilled labor	10 (1.9)
Unskilled labor	6 (1.2)
Technician	13 (2.5)
Service or sales	27 (5.3)
College student	80 (15.6)
Housewife	75 (14.6)
Unemployed	8 (1.6)
Others	11 (2.1)
Non response	11
Total	524

81±1.63, 환경적인 사소한 생활 사건(environmental hassles)이 3.47±4.13, 기타 스트레스 요인(varied stressors)이 3.93±5.09였고, 영향 점수는 각각 8.63±10.88, 7.60±9.62, 5.46±5.52, 9.81±12.81, 10.80±14.56이었다. 상대적인 점수의 크기를 비교하기 위해 T점수로 변환하였을 때, 사건 점수는 각각 47, 48, 67, 45, 42로 인지적 스트레스 요인(cognitive stressors)의 사건 점수가 가장 높았고 개인적 능력(personal competency)의 사건 점수가 두 번째로 높았다. 영향 점수는 각각 47, 49, 67, 45, 42로 사건 점수와 마찬가지로의 순위를 보였다(Table 3).

4. 남녀별 DSI 점수

일일 점수이든 일주일 점수이든 사건 점수에서 유의한 차이를 보였다. 즉, 일일 점수에서는 남자는 12.62±13.56, 여자는 16.65±18.35를 보였고 일주일 점수에서는 남자 91.03±95.53, 여자 119.21±124.39로 여성들이 스트레스 사건의 빈도가 훨씬 높았다(일일 $t = -2.80$, $p < .01$, 일주일 $t = -2.93$, $p < .001$). 다른 항목에서는 유의한 차이를 보이지 않았다(Table 4).

5. 교육수준별 DSI점수

교육수준을 크게 고졸 이하와 전문대졸 이상으로 분

류하여 보았을 때 사건 점수에서 일일평균은 전문대졸 이상 15.91±17.40, 고졸 이하 11.30±12.53으로 나타났다. 일주일평균에서는 전문대졸 이상 114.56±118.63, 고졸 이하 80.15±88.55로 나타나 전문대졸 이상에서 고졸 이하보다 스트레스 사건점수가 유의하게 높았다(일일 평균 $t = -3.19$, $p < .01$, 일주일 평균 $t = -3.40$, $p < .001$). 영향 점수에서는 일주일 평균에서 전문대졸 이상 316.96±326.79, 고졸 이하 246.26±284.42로 영향 점수 역시 전문대졸 이상에서 유의하게 더 높은 것으로 나타났다($t = -2.11$, $p < .05$)(Table 5).

Table 2. Descriptive statistics for normal sample(N=524)

Score	Mean	SD	Range
Event	14.89	16.54	0 - 58
Impact	42.26	47.80	0 - 306
I/E Ratio	2.81	1.13	0 - 6.25
Event _{wk}	106.92	113.48	2 - 406
Impact _{wk}	301.28	318.98	5 - 2091
I/E Ratio _{wk}	2.95	0.82	0 - 5.31

Event : daily event score
 Event_{wk} : weekly event score
 Impact : daily impact score
 Impact_{wk} : weekly impact score
 I/E Ratio : daily I/E ratio score
 I/E Ratio_{wk} : weekly I/E ratio score

Table 3. DSI categories

<daily>

Categories	Event		Impact		I/E Ratio	
	Mean(SD)	T-score	Mean(SD)	T-score	Mean(SD)	T-score
Interpersonal problem(12)	3.07(3.60)	47	8.63(10.88)	47	2.18(1.58)	46
Personal competency(10)	2.63(3.11)	48	7.60(9.62)	49	2.06(1.69)	48
Cognitive stressors(5)	1.81(1.63)	67	5.46(5.52)	67	2.27(1.69)	68
Environmental hassles(14)	3.47(4.13)	45	9.81(12.18)	45	2.35(1.55)	45
Varied stressors(17)	3.93(5.09)	42	10.80(14.56)	42	2.25(1.54)	43

<weekly>

Categories	Event _{wk}		Impact _{wk}		I/E Ratio _{wk}	
	Mean(SD)	T-score	Mean(SD)	T-score	Mean(SD)	T-score
Interpersonal problem(12)	21.50(23.67)	46	60.69(67.30)	46	2.93(1.00)	47
Personal competency(10)	19.03(20.26)	49	54.22(60.17)	49	2.80(1.03)	49
Cognitive stressors(5)	12.97(9.74)	67	38.99(30.61)	67	2.99(1.03)	67
Environmental hassles(14)	25.20(27.78)	46	70.02(77.55)	46	2.88(0.91)	45
Varied stressors(17)	28.27(34.06)	42	77.51(93.97)	42	2.84(0.97)	42

Event : daily event score Event_{wk} : weekly event score Impact : daily impact score
 Impact_{wk} : weekly impact score I/E Ratio : daily I/E ratio score I/E Ratio_{wk} : weekly I/E ratio score

Table 4. DSI by sex

Score	Male(N=228)	Female(N=296)	t-test
	Mean(SD)	Mean(SD)	
Event	12.62(13.56)	16.65(18.35)	-2.80**
Impact	38.42(45.65)	45.22(49.27)	-1.62
I/E Ratio	2.81(1.08)	2.80(1.17)	0.05
Event _{wk}	91.03(95.53)	119.21(124.39)	-2.93***
Impact _{wk}	275.81(310.97)	320.96(324.20)	-1.61
I/E Ratio _{wk}	2.98(0.79)	2.92(0.86)	0.74

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

Event : daily event score
 Event_{wk} : weekly event score
 Impact : daily impact score
 Impact_{wk} : weekly impact score
 I/E Ratio : daily I/E ratio score
 I/E Ratio_{wk} : weekly I/E ratio score

6. 연령대별 DSI 점수

연령을 20~29세, 30~39세, 40~49세, 50~59세로 나누어 보았을 때 집단 별 유의미한 평균의 차이가 있었다. 우선 일일평균을 보았을 때 사건 점수에서는

Table 5. DSI by education

Score	12years or less (N=116)	13years or more (N=408)	t-test
	Mean(SD)	Mean(SD)	
Event	11.30(12.53)	15.91(17.40)	-3.19**
Impact	35.60(43.56)	44.15(48.82)	-1.70
I/E Ratio	2.67(1.21)	2.84(1.11)	-1.48
Event _{wk}	80.15(88.55)	114.56(118.63)	-3.40***
Impact _{wk}	246.26(284.42)	316.96(326.79)	-2.11*
I/E Ratio _{wk}	2.97(0.72)	2.94(0.85)	0.42

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

Event : daily event score

Event_{wk} : weekly event score

Impact : daily impact score

Impact_{wk} : weekly impact score

I/E Ratio : daily I/E ratio score

I/E Ratio_{wk} : weekly I/E ratio score

20~29세, 30~39세 연령층들이 40세 이상의 연령층에 비해 유의하게 높은 점수를 보였다(F=8.05, p<.001). 영향 점수에서는 20~29세 연령층이 40세 이상의 연령층에 비해 유의하게 높은 점수를 보였다(F=5.61, p<.001). 영향/사건 비율에서는 20~29세 연령층이 30~39세 연령층에 비해 유의하게 높은 점수를 보였다(F=4.05, p<.01). 일주일평균을 보면 사건 점수에서는 20~29세, 30~39세 연령층들이 40대 이상의 연령층에 비해 유의하게 높은 점수를 보였다(F=9.54, p>.001) 영향 점수에서도 20~29세 연령층이 40대 이상의 연령층보다 유의하게 높은 점수를 보였다(F=6.93, p<.001). 영향/사건 비율에서는 20~29세 연령층이 30~39세 연령층에 비해 유의하게 높은 점수를 보였다(F=4.02, p<.01)(Table 6).

7. SRRS 점수 별 DSI점수

최근 1년 간 경험했던 스트레스 정도를 측정하는 SRRS 점수에 따라 사소한 스트레스 요인(minor stressor)을 경험하는 빈도나 영향이 다른지를 알아보고

Table 6. DSI by age group

Score	- 29(A)(N=205)	30 - 39(B)(N=168)	40 - 49(C)(N=116)	50 - (D)(N=35)	F	Post Hoc test ¹
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)		
Event	17.14(17.04)	17.04(19.07)	9.82(10.89)	8.23(9.68)	8.05***	A,B>C,D
Impact	50.77(50.35)	42.52(47.33)	32.11(43.85)	24.80(36.34)	5.61***	A>C,D
I/E Ratio	3.01(1.13)	2.63(1.10)	2.71(1.21)	2.75(0.80)	4.05**	A>B
Event _{wk}	122.03(114.46)	124.91(132.70)	69.40(73.53)	57.00(67.19)	9.54***	A,B>C,D
Impact _{wk}	357.68(327.59)	316.28(331.80)	217.72(276.38)	176.31(249.30)	6.93***	A>C,D
I/E Ratio _{wk}	3.09(0.82)	2.80(0.90)	2.92(0.74)	2.91(0.58)	4.02**	A>B

¹Scheffe test, p<.05

Event : daily event score

Impact_{wk} : weekly impact score

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

Event_{wk} : weekly event score

I/E Ratio : daily I/E ratio score

Impact : daily impact score

I/E Ratio_{wk} : weekly I/E ratio score

Table 7. DSI by SRRS

Score	A(N=280)	B(N=230)	C(N=14)	F	Post Hoc test ¹
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)		
Event	13.32(16.12)	16.38(16.66)	21.93(19.93)	3.50*	A<C
Impact	38.30(47.55)	46.15(47.86)	57.64(46.60)	2.46	NS
I/E Ratio	2.73(1.21)	2.89(1.03)	2.85(1.09)	1.17	NS
Event _{wk}	96.16(112.30)	117.07(112.43)	154.71(134.11)	3.45*	A<C
Impact _{wk}	274.33(327.01)	325.59(302.18)	438.79(379.43)	2.99	NS
I/E Ratio _{wk}	2.91(0.82)	2.99(0.83)	3.02(0.79)	0.66	NS

¹Scheffe test, p<.05

A : SRRS<100, B : 100≤SRRS<300, C : SRRS≥300

Event : daily event score

Impact_{wk} : weekly impact score

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

Event_{wk} : weekly event score

I/E Ratio : daily I/E ratio score

Impact : daily impact score

I/E Ratio_{wk} : weekly I/E ratio score

자 SRRS 점수를 100점 미만(A : n=280), 100~300점 사이(B : n=230), 300점 이상(C : n=14)의 세 집단으로 나누었다. 일일 사건 점수에서는 C집단이 A집

단에 비해 유의미하게 높은 점수를 보였다($F=3.50, p<.05$). 일일 영향 점수에서도 동일한 결과를 보였다($F=3.45, p<.5$)(Table 7).

Table 8. Internal consistency and Item-Total Correlations

Item	Item-total correlation	Item	Item-total correlation
1	.750141	31	.850621
2	.731778	32	.877934
3	.544625	33	.863112
4	.849435	34	.754146
5	.831223	35	.807394
6	.828217	36	.762891
7	.734068	37	.728984
8	.867761	38	.837388
9	.806048	39	.821570
10	.830138	40	.606846
11	.834923	41	.890696
12	.843665	42	.886214
13	.838212	43	.869675
14	.866941	44	.861479
15	.833975	45	.875164
16	.736002	46	.885493
17	.806218	47	.728176
18	.847501	48	.842157
19	.714304	49	.772401
20	.810465	50	.807740
21	.803114	51	.828770
22	.833860	52	.829409
23	.774606	53	.587785
24	.608163	54	.848114
25	.791270	55	.853506
26	.639447	56	.749344
27	.619830	57	.669809
28	.788265	58	.891543
29	.852573		
30	.813400		

Internal consistency(total) : Reliability coefficient for Impact : Cronbach $\alpha=.99$

Internal consistency(category)

1. Interpersonal Problem : Reliability coefficient for Impact : Cronbach $\alpha=.95$
2. Personal Competency : Reliability coefficient for Impact : Cronbach $\alpha=.96$
3. Cognitive Stressors : Reliability coefficient for Impact : Cronbach $\alpha=.85$
4. Environmental Hassles : Reliability coefficient for Impact : Cronbach $\alpha=.98$
5. Varied Stressors : Reliability coefficient for Impact : Cronbach $\alpha=.97$

8. DSI 신뢰도 검증

전체 신뢰도 계수는 .99를 보였다. 요인별 신뢰도 계수를 보면 대인관계 문제(interpersonal problem)는 .95, 개인적 능력(personal competency)은 .96, 인지적 스트레스 요인(cognitive stressors)은 .85, 환경적 인 사소한 생활 사건(environmental hassles)은 .98, 기타 스트레스 요인(varied stressors)이 .97이었다 (Table 8).

9. DSI 타당도 검증

우울 척도(BDI), 상태 불안 척도(State anxiety), 특성 불안 척도(Trait anxiety), 사회 재적응 평가 척도(SRRS)와의 상관관계를 본 결과 일일평균 사건 점수, 영향 점수에서 모든 척도와 유의한 상관($p<.05$)을 보였다(사건 점수 : 각각 .18, .12, .18, .13, 영향 점수 : 각각 .20, .10, .19, .11). 일주일 평균에서도 사건 점수와 영향 점수 모두 네 가지 척도와 유의한 상관을 보였다(사건 점수 : 각각 .22, .14, .20, .14 영향 점수 : 각각 .25, .13, .23, .13)(Table 9).

10. 규준표

524명의 정상 피검자의 점수 분포에 근거하여 규준표를 작성하였다. 규준 값은 백분위 점수로(percentile score) 하였다(Table 10). 각 피험자의 사건, 영향, 영향/사건 비율 점수가 위치한 칸을 찾아보면 좌, 우 극단에 그 점수에 해당하는 백분위 점수가 있다. 이 백분위 점수에 근거하여 스트레스의 빈도나 강도의 정

Table 9. Correlation with BDI, state anxiety, trait anxiety and SRRS

Score	BDI	SA	TA	SRRS
Event	.18***	.12**	.18***	.13**
Impact	.20***	.10*	.19***	.11**
Event _{wk}	.22***	.14**	.20***	.14**
Impact _{wk}	.25***	.13**	.23***	.13**

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

Event : daily event score
 Event_{wk} : weekly event score
 Impact : daily impact score
 Impact_{wk} : weekly impact score
 I/E Ratio : daily I/E ratio score
 I/E Ratio_{wk} : weekly I/E ratio score

Table 10. Normative data for adults(percentile)

%ile	Event	Impact	I/E Ratio	Event _{wk}	Impact _{wk}	I/E Ratio _{wk}	%ile
99	58	219-306	5.63-6.25	406	1445-2091	5.04-5.31	99
98		201-218	5.42-5.62		1350-1444	4.86-5.03	98
97		184-200	5.18-5.41		1161-1349	4.65-4.85	97
96		162-183	4.87-5.17		1123-1160	4.57-4.64	96
95		151-161	4.72-4.86		1038-1122	4.46-4.56	95
94		136-150	4.50-4.71	405	917-1037	4.33-4.45	94
93		124-135	4.41-4.49		883-916	4.24-4.32	93
92	57	116-123	4.38-4.40	387-404	857-882	4.17-4.23	92
91	47-56	112-115	4.28-4.37	348-386	830-856	4.08-4.16	91
90	45-46	106-111	4.25-4.27	308-347	788-829	4.00-4.07	90
89	41-44	105	4.22-4.24	288-307	717-787	3.96-3.99	89
88	39-40	94-101	4.13-4.21	260-287	650-716	3.93-3.95	88
87	37-38	91-93	4.00-4.12	249-259	616-649	3.91-3.92	87
86	35	84-90	3.95-3.99	242-248	584-615	3.88-3.90	86
85	33-34	79-83	3.89-3.94	235-241	559-583	3.82-3.87	85
84	29-32	76-78	3.83-3.88	209-234	531-558	3.75-3.81	84
83	25-28	74-75	3.80-3.82	188-208	514-530	3.71-3.74	83
82	24	73	3.77-3.79	174-187	493-513	3.68-3.70	82
81	22-23	70-72	3.72-3.76	164-173	471-492	3.66-3.67	81
80		66-69	3.66-3.71	156-163	444-470	3.62-3.65	80
79	20-21	64-65	3.64-3.65	145-155	430-443	3.55-3.61	79
78		61-63	3.60-3.63	135-144	412-429	3.54	78
77	19	60	3.55-3.59	132-134	404-411	3.51-3.53	77
76	18	58-59	3.50-3.54	125-131	390-403	3.49-3.50	76
75	17	57	3.48-3.49	118-124	367-389	3.47-3.48	75
74		53-56	3.45-3.47	113-117	359-366	3.43-3.46	74
73	16	51-52	3.40-3.44	108-112	346-358	3.40-3.42	73
72			3.36-3.39	107	333-345	3.39	72
71	15	49-50	3.28-3.35	104-106	318-332	3.36-3.38	71
70	14	45-48	3.23-3.27	102-103	310-317	3.32-3.35	70
69		44	3.20-3.22	98-101	304-309	3.29-3.31	69
68	13	43	3.18-3.19	95-97	297-303	3.27-3.28	68
67		42	3.15-3.17	93-94	289-296	3.22-3.26	67
66	12	40-41	3.12-3.14	92	283-288	3.21	66
65		38-39	3.11	91	272-282	3.20	65
64			3.06-3.10	89-90	266-271	3.16-3.19	64
63	11	37	3.00-3.05	87-88	261-265	3.13-3.15	63
62		36		82-86	254-260	3.11-3.12	62
61		35		80-81	248-253	3.08-3.10	61
60		33-34		76-79	244-247	3.06-3.07	60
59		31-32		75	240-243	3.04-3.05	59
58	10	30		74	235-239	3.01-3.03	58
57		29	2.96-2.99	71-73	222-234	2.99-3.00	57
56		28	2.90-2.95	68-69	219-221	2.96-2.98	56
55	9		2.86-2.89	67	214-218	2.94-2.95	55
54		27	2.85	66	204-213	2.92-2.93	54
53		26	2.83-2.84	65	195-203	2.90-2.91	53
52		25	2.80-2.82	62-64	192-194	2.89	52
51		24	2.76-2.79	61	187-191	2.87-2.88	51
50	8		2.75	60	179-186	2.86	50
49		23		59	174-178	2.85	49

Table 10. Continued

%ile	Event	Impact	I/E Ratio	Event _{wk}	Impact _{wk}	I/E Ratio _{wk}	%ile
48		22	2.74	57-58	171-173	2.83-2.84	48
47			2.69-2.73		165-170	2.81-2.82	47
46		21	2.66-2.68	56	159-164	2.79-2.80	46
45	7	20	2.65	54-55	157-158	2.77-2.78	45
44			2.62-2.64	53	152-156	2.74-2.76	44
43			2.60-2.61	52	148-151	2.72-2.73	43
42		19	2.52-2.59	51	145-147	2.71	42
41			2.50-2.51	49-50	144	2.70	41
40			2.49	48	140-143	2.67-2.69	40
39	6	18	2.48	47	139	2.66	39
38			2.45-2.47		136-138	2.64-2.65	38
37		17	2.41-2.44	46	134-135	2.63	37
36			2.40	44-45	130-133	2.61-2.62	36
35		16	2.37-2.39	43	127-129	2.60	35
34	5		2.33-2.36	42	126	2.59	34
33		15			121-125	2.57-2.58	33
32		14		41	119-120	2.56	32
31					115-118	2.55	31
30		13	2.25-2.32	40	114	2.54	30
29				38-39	110-113	2.52-2.53	29
28		12	2.22-2.24		106-109	2.50-2.51	28
27			2.20-2.21	37	103-105	2.47-2.49	27
26	4			35-36	100-102	2.44-2.46	26
25		11	2.15-2.19		95-99	2.43	25
24			2.12-2.14	34	93-94	2.41-2.42	24
23			2.08-2.11	33	92	2.39-2.40	23
22		10	2.00-2.07	32	86-91	2.37-2.38	22
21		9		31	82-85	2.36	21
20				30	80-81	2.31-2.35	20
19	3			29	78-79	2.30	19
18				28	75-77	2.26-2.29	18
17		8		27	73-74	2.24-2.25	17
16		7			69-72	2.22-2.23	16
15				25-26	67-68	2.20-2.21	15
14				23-24	63-66	2.15-2.19	14
13			1.88-1.99		61-62	2.10-2.14	13
12		6	1.81-1.87	22	60	2.05-2.09	12
11	2		1.74-1.80	21	54-59	2.02-2.04	11
10			1.63-1.73		52-53	2.00-2.01	10
9		5	1.46-1.62	20	51	1.92-1.99	9
8		4	1.36-1.45	19	46-50	1.85-1.91	8
7	1		1.27-1.35	17-18	45	1.76-1.84	7
6		2-3	1.20-1.26	15-16	43-44	1.71-1.75	6
5			1.01-1.19	14	39-40	1.64-1.70	5
4	0	0	0	12-13	33-38	1.52-1.63	4
3				11	28-32	1.38-1.51	3
2				10	25-37	1.32-1.37	2
1				5-9	9-24	1.11-1.31	1
<1				4	5-8	0-1.10	<1

Event : daily event score
Impact_{wk} : weekly impact score

Event_{wk} : weekly event score
I/E Ratio : daily I/E ratio score

Impact : daily impact score
I/E Ratio_{wk} : weekly I/E ratio score

도를 판단할 수 있다. 75%에 해당되는 사건 점수는 17점, 영향 점수는 57점, 영향/사건 비율 점수는 3.48~3.49점이었으며, 1주일 사건 점수는 118~124점이고, 1주일 영향 점수는 368~389점, 영향/사건 비율 점수는 3.47~3.48점이었다. 90%에 해당하는 사건 점수는 45~46점, 영향 점수는 106~111점, 영향/사건 비율 점수는 4.25~4.27점이었으며, 1주일 사건 점수는 308~347점이고, 1주일 영향 점수는 830~856점, 영향/사건 비율 점수는 4.00~4.07점이었다. 또한 95%에 해당하는 사건 점수는 57점, 영향 점수는 151~161점, 영향/사건 비율 점수는 4.72~4.86점이었으며, 1주일 사건 점수는 405점이고, 1주일 영향 점수는 1038~1122점, 영향/사건 비율 점수는 4.46~4.56점이었다.

고 찰

인간은 누구나 매일 사소한 생활 사건(hassles)을 경험하고 산다. 이러한 사소한 생활 사건이 인간의 신체적 정신적 건강에 영향을 미치는 정도는 그 사건의 빈도와 심한 정도에 좌우된다. 이러한 사소한 생활 사건에 초점을 맞춘 여러 가지 평가 척도들이 개발되어왔다. 하지만 대부분의 사소한 생활 사건 척도들은 그 방법이 후향적이기 때문에 기억에 의한 정확성의 문제들을 가지고 있었다.

Brantley 등²⁰⁾이 개발한 일상 생활 스트레스 평가 척도(Daily Stress Inventory, DSI)는 24시간 동안의 스트레스를 측정할 수 있을 뿐 아니라, 수일 또는 수주 동안 연속적으로도 측정할 수 있다. 이러한 전향적인 매일 평가는 과거의 사건들에 대한 기억의 왜곡 등의 문제점들을 극소화하고, 증상들의 변화와 스트레스간의 상호 관계를 보다 정확히 파악할 수 있는 장점을 가지고 있다. DSI는 개인이 경험하는 스트레스를 주는 사건의 빈도인 사건 점수(event score), 매일의 부담스러운 사건에 대한 개인적 평가에 해당되는 영향 점수(impact score), 그리고 사건과 관련된 평균 스트레스의 양, 즉 스트레스 사건에 대한 개인의 취약성을 나타내는 영향/사건 비율 점수(impact/event ratio score)와 같은 객관적인 평가치를 제공하고 있다. 또한 DSI는 대인관계로부터 비롯되는 스트레스, 개인적 능력과 관련된 스트레스, 인지적 특성과 관련된 스트레스, 환경적 요인에 의한 스트레스 등의 개인이 경험하는 스트

레스 요인을 구분할 수 있기 때문에 스트레스에 대한 구체적인 요인을 파악할 수 있게 되어 스트레스의 치료 계획 수립에 도움을 줄 수 있다.

본 연구에서는 요인별 분석 결과, 인지적 스트레스 요인을 가장 많이 경험하는 것으로 나타났다. 이에 해당하는 내용은 신경이 거슬리는 일을 당했다, 장래에 대해 걱정하였다, 좋지 않은 소식을 들었다, 다른 사람의 문제에 대해 걱정하였다, 마무리짓지 못한 일에 대해 생각하였다의 다섯 항목으로 이루어져 있다. 본 연구의 대상이 대부분 젊은 연령층의(39세 이하, 71.2%) 직장인으로 이루어져 있어, 사회적 활동이 가장 활발한 연령으로, 직장과 일을 통한 대인관계의 기회가 많고, 업무와 과제를 수행하는데 있어 부담을 가지고 있으며, 장래에 대한 생각이 많기 때문이라는 해석이 가능하다.

남녀별 비교에서는 여성들이 남성들에 비해 스트레스의 사건 점수가 더 많은 것으로 나타났다. 또한 영향 점수에서도 통계적 유의성은 없지만 여성들에서 더 높은 경향을 보여주었다. 이러한 결과는 우리나라 여성들이 남성들보다 더 많은 스트레스 요인들을 가지고 있으며, 여성에 대한 사회적 편견, 가부장적 제도, 남자중심의 경제, 경제적 무력감, 의존성 등이 관여한 것으로 생각해볼 수 있다. Ge 등³¹⁾은 여성들이 남성들에 비해 보다 많은 스트레스 사건에 노출되어있고, 또한 남성들보다 더 고통을 받으며, 이는 여성들에서 자신의 스트레스를 평가하는 인지기능이 덜 이기적이라는 가능성을 제시한다고 보고하였다. 이러한 주장은 Dweck³²⁾이, 여성들은 자신의 성공이 행운, 또는 타인의 도움에 의한 것이라고 생각하며, 실패를 전반적이고 지속적인 것으로 생각하기 때문에 주관적인 고통이 더 크다고 제시한 것과 같은 맥락이라 하겠다. 또한 Nolen-Hoeksema와 Morrow³³⁾는 여성들이 고통과 슬픔을 반추하는 경향이 있으며, 이러한 반추 경향이 고통을 증가시키며, 다른 대처 자원의 동원을 방해한다고 제시하였다.

교육수준별 비교에서는 전문대졸 이상이 고졸 이하보다 스트레스의 사건점수에서 통계적으로 유의하게 높았으며, 영향점수 및 영향/사건 비율에서도 통계적으로 유의하지는 않았으나, 전문대졸 이상이 높은 결과를 보여주었다. 그 이유는 교육수준이 높을수록 사회 활동이 더 많고 다양하며, 따라서 보다 복잡한 업무, 책임 등, 스트레스에의 노출도 더 많고, 환경과의 상호작용에 의한 사건 발생 빈도가 더 많을 수 있기 때문이라고

해석할 수 있다.

연령대별 비교에서는 40대 이상의 연령층보다 젊은 사람들이 스트레스의 사건 점수, 영향 점수, 영향/사건 비율 모두에서 유의하게 더 높았으며, 영향/사건 비율에서는 20대 연령층이 30대의 연령층보다 유의하게 높은 결과를 보여주어 젊은 연령일수록 스트레스 사건이나, 영향, 취약성 모두에서 더 높은 양상을 나타내고 있다. 이는 본 연구의 대상이 대부분 직장인임을 감안할 때, 경험이 부족하고, 조직 사회에서의 수직적 상하관계의 하부를 구성하기 때문에, 업무 수행이 더 많고, 사회적 대인관계도 더 많아 다양한 생활 사건에 노출될 확률이 많으며, 그러한 스트레스 요인들에 대한 취약성 또한 높을 것으로 생각할 수 있다.

사회 재적응 평가 척도(SRRS) 점수에 따른 비교에서는 SRRS 점수가 높을수록 DSI 점수도 더 높은 양상이 나타났다. Rowllison과 Felner³⁰⁾는 주요 생활 사건과 사소한 생활 사건이 높은 상관관계를 갖는다고 보고하였으며, 부정적인 주요 생활 사건이 사소한 생활 사건을 증가시키고, 반대로 사소한 생활 사건이 주요 생활 사건을 증가시킨다고 제시하였는데, 본 연구에서는 이들의 주장과 일치하는 결과를 보여주었다. 이는 주요 생활 사건이 개인의 생활 양식과 대처 능력의 변화를 일으키고, 이는 사소한 생활 사건의 빈도와 그에 대한 취약성을 증가시키는 것으로 생각할 수 있으며, 또한 반대로 사소한 생활 사건이 주요 생활 사건의 매개 역할을 하는 것으로 설명할 수도 있다.

또한 BDI와 STAI의 점수도 DSI 점수와 유의한 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 사소한 생활 사건이 우울증상과 불안증상에 영향을 미침을 보여주며, 이 척도의 높은 수렴 타당도를 보여주는 것이라 하겠다. DeLongis 등³⁵⁾은 사소한 생활 사건들이 다양한 신체적, 심리적 증상들에 영향을 미친다고 제시하였으며, Gilchrist³⁶⁾는 주요 생활 사건과 사소한 생활 사건 모두가 심리적 증상들에 영향을 주며, 사소한 생활 사건만으로도 심리적 증상들을 일으키는데 관여한다고 보고하였다. 또한 해슬과 건강과의 관계에 대한 국내의 한 연구³⁷⁾에서는 해슬이 신체 증상보다 우울 증상에 더 큰 영향을 미친다고 제시하였다. 이봉현 등³⁸⁾은 우울 장애 및 불안 장애 환자에서 사소한 생활 사건에 대한 취약성이 정상인에 비해 높다고 보고하였다.

일상생활 스트레스 척도를 통해 스트레스의 정도를

평가하는데 있어서 일정한 절단점이 있다고 할 수는 없지만, 표준표에 의거 평균으로 부터의 1 표준편차에 해당하는 75~90%에 해당하는 점수를 경도 내지 중등도로, 90~95%에 해당하는 점수를 심한 정도로, 그리고 2 표준편차에 해당하는 95% 이상에 해당하는 점수를 매우 심한 정도로 분류하는 것을 제시할 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구에서 사용한 일상 생활 스트레스 평가척도의 신뢰도와 타당도는 만족스러운 결과 보였다. 전체 신뢰도는 $\alpha=.99$ 로 매우 높은 내적 일치도를 보이며, 요인별 신뢰도는 대인관계 문제, 개인적 능력, 인지적 스트레스 요인, 환경적인 사소한 생활 사건에서 각각, .95, .98, .85, .98로 높았다. 111명의 대학생을 대상으로 한 이전의 연구²⁶⁾에서도 전체 신뢰도가 .98로 유사하게 높은 신뢰도를 보고하였으며, 김재진 등²⁶⁾은 대학생 82명과 직장인 38명을 대상으로 한 연구에서, 사건 점수와 영향 점수의 내적 일치도가 각각 .98과 .97로 높은 신뢰도를 보인다고 제시하였다. 하지만 본 연구에서는 다양한 직업과 연령을 가진 524명을 대상을 이용하여 얻은 것으로 그 의의가 있다고 생각된다.

본 연구의 제한점으로는 연구 대상의 교육 수준이 전문대졸 이상이 고졸 이하보다 상당히 높은 분포를 보이고 있다는 점과, 50세 이상의 연령층이 적게 포함된 점, 전문직의 분포가 너무 높은 점 등을 들 수 있겠다. 향후 보다 다양한 직업과 학력, 연령층을 포함한 광범위한 연구가 필요할 것이다. 또한 직업에 따른 일상 생활 스트레스 평가에 대하여 연구되어야 할 것이다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 논문의 가장 큰 가치는 일상 생활 스트레스 평가 척도의 한국인에서의 기준을 제시한 것이다. 개인의 스트레스 사건의 빈도와 영향을 동일한 비교 기준에 의거하여 판단하고 해석할 수 있을 것으로 판단된다. 임상 환자들의 상태를 정상 기준과 비교하여 정확한 상태를 평가하고 효율적인 치료를 모색하는데 도움이 될 것으로 보인다.

결 론

DSI의 신뢰도와 타당도가 만족스러운 수준을 보였고 인구학적 특성에 따라 흥미로운 결과가 나타남으로써 임상적 유용성이 검증되었다. 무엇보다도 스트레스를 유발할 수 있는 사소한 생활 사건의 빈도와 영향을 평

가하는 객관적인 비교 기준이 될 수 있는 표준 자료를 제시하였다는데 큰 의의가 있다고 할 수 있다.

REFERENCES

- 1) Cohen S, Kessler RC, Gordon LU(1995) : Measuring Stress : A Guide for Health and Social scientists. New York, Oxford University Press Inc, pp3-4
- 2) Goldberg L, Breznitz S(1993) : Handbook of Stress : Theoretical and Clinical Aspects. New York, The Free Press, pp21-299
- 3) Dohrenwend BS, Dohrenwend BP(1974) : Stressful life events : Their Nature and Effects, John Wiley, New York, pp45-72
- 4) Rabkin JG, Struening EL(1976) : Life events, stress, and illness. Science 194 : 1013-1020
- 5) Kanner AD, Coyne JC, Schaefer C, Lazarus RS (1981) : Comparison of two modes of stress measurement : Daily hassles and uplifts versus major life events. J Behav Med 4 : 1-39
- 6) Weinberger M, Hiner SL, Tierney WM(1987) : In support of hassles as a measure of stress in predicting health outcomes. J Behav Med 10 : 19-31
- 7) Lazarus RS(1984) : Puzzles in the study of daily hassles. J Behav Med 7 : 375-389
- 8) DeLongis A, Coyne JC, Dakof G, Folkman S, Lazarus RS(1982) : The relationship of hassles, uplifts, and major life events to health status. Health Psychology 1 : 119-136
- 9) Jones GN & Brantley PJ(1988, August) : The relationship between daily stress and physical symptoms. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Atlanta, GA
- 10) Gilchrist JC(1989) : The relation between major life events, minor events, and psychological distress(Doctoral Dissertation). Louisiana State Univ. Dissertation Abstracts International 49, 4537B
- 11) Stone AA, Neale JM(1982) : Development of a methodology for assessing daily experience. In. Advances in environmental psychology : Environmental and health. vol. 4, Ed by Baum A & Singer JE, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum, pp49-83
- 12) Kanner AD, Coyne JC, Schaefer C, Lazarus RS (1981) : Comparison of two modes of stress measurement : Daily hassles and uplifts versus major life events. J Bahav Med 4 : 1-39
- 13) Zautra AJ, Guarnaccia CA, Dohrenwend BP(1986) : Measuring small life events. Am J Comm Psychology 14 : 629-655
- 14) Bolger N, DeLongis A, Kessler RC, Schilling EA (1989) : Effects of daily stress on negative mood. J Person and Soc Psychology 57 : 808-818
- 15) Brantley PJ, Jones GN(1989) : The daily stress inventory : Professional Manual. Odessa, FL, Psychological Assessment Resources, pp1-27
- 16) Holmes TH, Rahe RH(1967) : The social readjustment rating scale. J Psychosom Res 11 : 213
- 17) 고병학, 송옥선, 신윤모(1981) : 한국인의 생활사건에 관한 예비적 연구. 신경정신의학 20 : 62-78
- 18) 최태진, 강병조(1981) : 한국에서의 사회재적응평가 척도에 관한 예비적연구. 신경정신의학 20 : 131-146
- 19) 홍강의, 정도연(1982) : 사회재적응평가척도 제작 : 방법론적 연구. 신경정신의학 21 : 123-136
- 20) 이평숙(1984) : 생활사건과 관련된 스트레스양 측정에 관한 방법론적 연구(박사학위). 연세대학교 대학원
- 21) 유완상, 백기청, 양병환, 김광일(1994) : 서울시 가정주부의 생활사건 스트레스척도 제작. 정신건강연구 13 : 225-243
- 22) Linn MW(1985) : A global assessment of recent stress(GARS) scale. Int J Psych Medicine 15 : 47-59
- 23) 고경봉(1988) : 정신신체장애 환자들의 스트레스 지각. 신경정신의학 27 : 514-524
- 24) Brantley PJ, Waggoner CD, Jones GN, Rappaport NB(1987) : A daily stress inventory : Development, reliability, and validity. J Behav Med 10 : 61-74
- 25) 조숙행, 이현수, 곽동일, 남민(1997) : 한국어판 매일 스트레스 평가서 개발을 위한 예비연구. 정신신체의학 4 : 97-107
- 26) 김재진, 신철진, 정인원(1998) : 한국어판 일상적 스트레스 평가서의 신뢰도 및 타당도. 신경정신의학 37(2) : 295-305
- 27) Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE(1970) : Manual for the State-Trait Anxiety Inventory, Consulting Psychologist Press, Palo Alto, California
- 28) 김정택, 신동균(1987) : STAI의 한국 표준화에 관한 연구. 최신의학 21 : 69-75
- 29) Beck AT(1961) : An Inventory for measuring Depression. Arch Gen Psychiatry 4 : 561-571
- 30) 한홍무, 염태호, 신영유, 김교현, 윤도준, 정재근(1986) : BDI의 한국판 표준화 연구. 신경정신의학 25 : 487-500
- 31) Ge X, Lorenz FO, Conger RD, Elder Jr GH, Si-

- mons RL(1994) : Trajectories of stressful life events and depressive symptoms during adolescence. *Devel Psychology* 30(4) : 467-483
- 32) Dweck CS(1975) : The role of expectation and attributions in the alleviation of learned helplessness. *J Person and Soc Psychology* 31 : 674-685
- 33) Nolen-Hoeksema S, Morrow J(1990) : The effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed moods. *Cognition and Emotion* 7(6) : 561-570
- 34) Rowlison RT, Felner RD(1988) : Major life events, hassles, and adaption in adolescence : Confounding in the conceptualization and measurement of life stress and adjustment revisited. *J Person Soc Psychology* 55 : 432-444
- 35) Delongis A, Folkman S, Lazarus RS(1988) : The impact of daily stress on health and mood : Psychological and social resources as mediators. *J Person and Soc Psychology* 54(3) : 486-495
- 36) Gilchrist JC(1989) : The relationship between major life events, minor events, and psychological distress(Doctor dissertation, Louisiana State University, 1988). *Dissertation Abstracts Internatioal* 49, 4537B
- 37) 이효행(1994) : 해수, 대처유형 및 건강간의 관계(석사 학위). 중앙대학교 대학원
- 38) 이봉현, 조숙행, 락동일(1996) : 정신과 환자군에서 사소한 스트레스 요인의 평가. *신경정신의학* 35 : 969-981

Standardization of Korean Version of Daily Stress Inventory(K-DSI)

Sook-Haeng Joe, M.D., Hyeon-Soo Lee, Ph.D., Hyun-Cheol Song, M.D.,
Seung-Hyun Kim, M.D., Kwang-Yun Suh, M.D.,
Dong-Kyun Sin, Ph.D., Seung-Duk Ko, Ph.D.

Department of Neuropsychiatry, College of Medicine, Korea University, Seoul, Korea

Objectives : This study was to provide normative data of Korean version of DSI(K-DSI), a sensitive measure of relatively minor stressors that could be administered daily.

Methods : K-DSI was administered in 524 adults, age of 19 or over, daily for 1 week. On the seventh day, Becks Depression Inventory(BDI), State-Trait Anxiety Inventory(STAI), and Social Readjustment Rating Scale(SRRS) were also given to test the convergent validity. Analyses(ANOVA or t-test) were conducted to examine the potential effects of demographic variables on K-DSI score. Internal consistency for reliability and Pearson's correlation coefficient with BDI, STAI, SRRS for convergent validity were computed. Percentile scores were calculated for daily and weekly K-DSI Event, Impact and I/E Ratio scores.

Results : K-DSI scores in women were higher than those in men. According to age and educational level, the younger and the higher educational level the normative groups were, the higher were K-DSI scores. Among the 5 categories of the inventory, the category of cognitive stressors was highest. Internal consistency of K-DSI(Cronbach's α) was .99. Daily and Weekly events and impacts scores were significantly correlated with the scores of State-Trait Anxiety Inventory, Social Readjustment Rating Scale, and Beck Depression Inventory. 75 percentile scores of the daily/weekly Events, Impacts, and I/E ratio were 17/118 - 124, 57/368 - 389 and 3.48 - 3.49/3.47 - 3.48 respectively. And 95 percentile scores of daily/weekly Events, Impacts, and I/E ratio were 57/151 - 161, 405/1038 - 1122, and 4.72 - 4.86/4.46 - 4.56 respectively.

Conclusion : Reliability and validity of K-DSI were tested satisfactorily. Authors presented the normative data of K-DSI for Koreans. K-DSI could be a useful measure in clinical settings or researches to assess the minor stressors frequently experienced in everyday life.

KEY WORDS : Korean version of Daily Stress Inventory(K-DSI) · Reliability · Validity · Minor stressors.

□ 부 록 □

한국어판 일상 생활 스트레스 척도(K-DSI)

이 설문지는 당신이 어떤 스트레스를 얼마나 받고 있는지를 알아보고자 하는 것입니다. 본 평가서는 일상생활에서 흔히 경험되며, 스트레스가 될 수 있는 사건들을 기술한 문항들로 구성되어 있습니다.

당신의 스트레스를 정확히 평가하기 위해서는 연속적으로 일주일간 매일 평가해야 합니다. 매일 잠 들기 전에 하루(24시간)동안 일어났던 사건들에 대해 생각해 보십시오. 그리고 설문지에 포함된 각 문항을 잘 읽어보신 후, 해당되는 사건이 있었다면 그 항목에 대한 스트레스 정도를 아래의 예와 같이 해당되는 점수로 표시해 주십시오. 만약 당일에 해당되는 사건이 없었다면 그 항목은 빈칸으로 비워두십시오.

스트레스를 전혀 안 받았으면-----1	스트레스를 많이 받았으면-----5
스트레스를 아주 약간 받았으면-----2	스트레스를 굉장히 많이 받았으면-----6
스트레스를 약간 받았으면-----3	스트레스를 극도로 받았으면-----7
스트레스를 중간 정도 받았으면-----4	

1. 누군가가 대화에 끼어들어 대화가 중단되었다.
2. 다른 사람 때문에 일이 제대로 안되었다.
3. 자녀들과 문제가 있었다.
4. 무시당했다.
5. 억지로 사교활동이나 모임에 참가하였다.
6. 다른 사람이 약속을 어겼다.
7. 기다리던 사람한테서 연락이 없었다.
8. 누군가 허락 없이 물건을 빌려갔다.
9. 배우자 또는 애인과 다투었다.
10. 다른 사람과 다투었다(배우자나 애인 외에).
11. 윗사람과 대립이 있었다.
12. 난처해하거나 당황했었다.
13. 해야할 일을 영성하게 처리하였다.
14. 여러 사람들 앞에서 발표하거나 어떤 일을 수행하였다.
15. 익숙하지 않은 일을 하였다.
16. 해야할 일을 마무리지을 수 없었다.
17. 출근이나 약속시간에 늦었다.
18. 운동/게임에서 제대로 실력발휘가 안되었다.
19. 오늘의 모든 계획을 끝낼수 없었다.
20. 매사가 엉망이었다.
21. 어떤 것을 이해하지 못했다.
22. 바람직하지 않은 습관을 중단하였다(과식, 흡연, 손톱 물어뜯기 등)
23. 신경이 거슬리는 일을 당했다(누군가 노크를 안하고 방에 들어오는 등)
24. 장래에 대해 생각하였다.

25. 좋지 않은 소식을 들었다.
26. 다른 사람의 문제에 대해 걱정하였다
27. 마무리짓지 못한 일에 대해 생각하였다.
28. 일하는 중에 방해받았다.
29. 원하지 않는 신체적 접촉을 경험하였다(봄비는 곳에 있었거나, 떠밀리는 등)
30. 쉬고 있거나 생각하는 중에 방해받았다.
31. 기분을 상하게 하는 TV프로, 영화, 책 등을 보았다.
32. 재산상의 손실을 입었다.
33. 사소한 사고가 있었다(예 ; 물건을 깨뜨리거나, 옷이 찢어지는 등).
34. 금전적인 문제가 있었다.
35. 자동차에 문제가 있었다.
36. 날씨가 나빴다.
37. 교통체증이 있었다.
38. 예상하지 못했던 돈을 썼다(예 ; 벌금, 교통위반 딱지 등)
39. 필요 이상 오래 기다린 적이 있었다.
40. 잠을 제대로 못 잤다.
41. 무서운 것을 보거나 두려운 상황에 처했다.
42. 다된 일을 누군가 망쳐놓았다.
43. 남들로부터 비판을 받거나, 심한 말을 들었다.
44. 무례한 종업원, 판매사원 때문에 시달렸다.
45. 오해를 받았다.
46. 누군가 당신차레를 새치기하였다.
47. 질병(혹은 임신)에 대해 걱정하였다.
48. 물건을 제자리에 두지 않아 애를 먹었다.
49. 마감시간에 맞추기 위해 서둘렀다.
50. 무엇인가 깜빡 잊어버렸다.
51. 찾는 물건이 상점에 없었다.
52. 누군가와 경쟁하였다.
53. 몸이 아팠다(혹은 불편했다).
54. 누군가가 뻔히 쳐다보았다.
55. 먹을 것이나 일상용품이 다 떨어졌다.
56. 하고 싶지 않은 일을 하였다.
57. 외모에 신경이 쓰였다.
58. 위협으로부터 간신히 벗어나는 경험을 했다.