

청소년의 일상적 스트레스와 우울에 관한 연구 :
자기조절력의 완충효과를 중심으로

The Buffering Effects of Self-Mastery on the Relationship between Daily
Stress and Depression among Adolescents

호서대학교 사회복지학 전공

조교수 이 지 숙

서울신학대학교 사회복지학과

조교수 이 봉 재

세종사이버대학교 사회복지학부

조교수 오 윤 진

Department of Social Welfare, Hoseo University

Assistant Professor : Jee-Sook Lee

Department of Social Welfare, Seoul Theological University

Assistant Professor : Bong Jae Lee

Department of Social Welfare, Sejong Cyber University

Assistant Professor : Yunjin Oh

◀ 목 차 ▶

I. 서론

II. 연구 방법

III. 연구 결과

IV. 결론 및 논의

참고문헌

<Abstract>

The relationship between daily stress, depression and self-mastery, and the role of self-mastery as a moderator were studied among adolescents ($N = 186$). Findings were as follows: (1) daily stress was positively correlated with depression, whereas self-master was negatively correlated with depression; (2) items which caused most stress to participants were related to study and peer pressure; (3) self-mastery moderated and buffered the effect of stress on depression, in particular daily stress related to the areas of study and school. Adolescents with high levels of self-mastery were significantly less likely to report symptoms of depression with increasing levels of daily stress,

compared to adolescents reporting low levels of self-mastery. Granting limitations imposed by the convenience sample, the study supports the role of theoretical buffering for self-mastery in the context of stress processes, and suggests the need for developing self-mastery of adolescents by implementing empowerment models.

주제어(Key Words) : 일상적 스트레스(daily stress), 청소년 우울(adolescent depression), 자기조절력(self-mastery), 조절변수(moderating variable), 임파워먼트 모델(empowerment model)

I. 서론

일상적 스트레스는 신체 및 정신적 건강과 밀접한 관계가 있는 것으로 알려져 있다. 일반적으로 스트레스는 다양한 신체질환(예, 암, 심장질환 등) 뿐만 아니라 우울증과 같은 정신 건강에도 부정적인 영향을 미친다(Cohen & Edwards, 1989; Pearlin, Menaghan, Lieberman, & Mullan, 1981). 청소년들도 예외는 아니어서 청소년기에 발생하는 다양한 스트레스는 청소년 비행행동뿐만 아니라 우울증과 같은 청소년 문제를 야기한다(이미리, 2006; Deardorff, Gonzales, & Sandler, 2003; Kim, Sandler, & Tein, 1997).

청소년들은 학교, 가정, 교우 관계 등의 요인으로 인해 다양한 스트레스를 경험하게 된다. 특히 우리나라 청소년들은 입시와 관련된 높은 부담감으로 인해 학업스트레스가 매우 심각한 것으로 알려져 있다. 학업스트레스 이외에도 청소년들은 청소년기에 따른 발달상의 변화, 교우 관계, 자아성찰, 가족과의 관계 등을 통해 사회·심리적으로 다양한 스트레스를 경험하게 된다. 선행연구결과에 의하면 이러한 스트레스 요인들은 청소년 우울이나 자살충동 등 다양한 정신건강 문제와도 깊이 관련되어 있는 것으로 나타났다(문경숙, 2006; 이은희, 최태산, 서미정, 2000).

청소년 우울과 관련된 연구결과에 의하면 우울증 유병률은 청소년기에 6-9% 정도 증가하는 것으로 나타났으며(Dumas & Nilsen, 2003), 일반 청소년의 20% 정도가 이 시기에 우울 증상의 상승을 경험한다고 보고하고 있다(Birmaher, *et al.*, 1996). 또한 청소년기의 우울은 성인우울이나 자살충동 등과 같은 부정적인 심리사회적 결과와 높은 상관관계가 있는 것으로 나타났다(Boyd, Kostanski, Gullone, Ollendick, & Shek, 2000).

2005년 보건복지부 「국민건강·영양조사」 자료에 의하면 12-14세 청소년의 9.83% (남: 6.31%, 여: 11.64%)와 15-18세 청소년의 14.77% (남: 12.83%, 여: 17.39%)가 우울증을 경험한 것으로 보고되어 있다. 하지만 본 보고서에서 우울증 경험을 측정하기 위해 질문한 문항은 '지난 1년 동안 연속2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망감 등을 느낀 사람'이라는 한 문항으로 청소년 우울증 유병률을 보고하고 있어 척도의 타당성과 신뢰성에 문제가 있다고 할

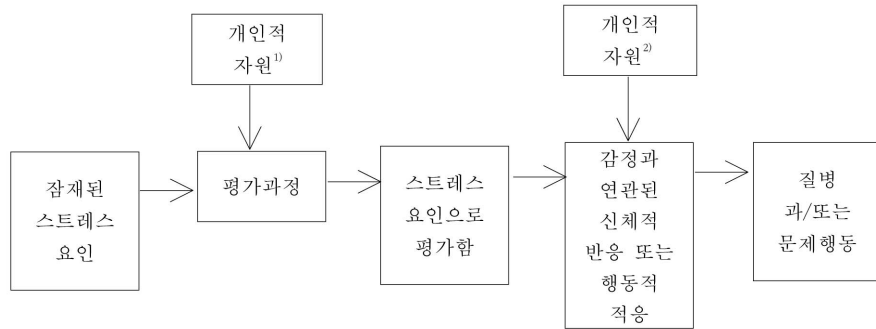
수 있다. 이와 같이 기존의 연구결과로는 한국 청소년이 겪는 우울성향을 일반화하는데 한계가 있다. 또한 청소년 우울에 영향을 미치는 변인들에 관한 연구뿐만 아니라 스트레스와 청소년의 정신건강과의 상관관계를 분석한 연구는 있으나 이러한 관계를 완충할 수 있는 보호요인에 대한 연구는 거의 부재하다. 본 연구는 청소년의 다양한 문제를 완충하는 자기조절력의 보호효과를 증명하고자 한다.

기존 연구들은 청소년 우울에 영향을 미치는 인지적 요인이나 사회적 요인들의 경로를 분석하고 그 결과를 보고하고 있다. 청소년 우울에 직·간접적으로 영향을 미치는 요인들에 대한 연구는 상대적으로 활발히 진행되고 있으나 우울증상을 완화시킬 수 있는 조절요인에 관한 연구는 부재하다. Cohen과 Edwards(1989)에 의하면 스트레스로 야기된 문제와의 관계에서 개인적 특성들이 완충요인으로 작용한다고 주장하였다. 이외에도 자기조절력(Lightsey & Christopher, 1997), 내외통제성, 사회적지지, 부모유대관계(현은민, 박혜영, 2005), 자기 효능감(이봉재, 2006) 등의 요인들이 청소년 문제에 대한 보호요인으로 작용하는 것으로 나타났다.

본 연구는 청소년기에 접하게 되는 다양한 스트레스 요인들과 청소년 우울과의 관계를 조사하고 청소년 우울에 작용하는 보호요인으로 자기조절력의 영향에 관한 관계를 분석하고자 한다. 전술했듯이 자기조절력은 문제행동에 관한 보호요인으로 나타나고 있으나 국내연구에서 자기조절력의 완충효과를 검증한 연구는 없는 것으로 나타나고 있다. 따라서 본 연구는 청소년 스트레스와 우울증상, 그리고 자기조절력간의 관계를 규명하고자 한다. 또한 청소년 스트레스와 우울증상의 관계에서 자기조절력의 완충효과를 증명하고자 한다.

1. 연구의 이론적 모델

Cohen과 Edwards(1989)는 스트레스로 인해 야기되는 다양한 문제를 완충하는 요인들로 사회적 자원과 개인적 자원 두 가지를 제시하였다. 사회적 자원으로는 사회적 지지가 대표적인 완충요인이며 개인적 자원으로는 자아존중감, 자기조절력, 자기성찰 등이 있다고 주장하였다. 아래 <그림 1>은 개인적 자원이 스트레스와 질병간의 인과관계에서 완충작용을 하는 것을 가설화한 것이다. 본 가설에 의하면 개



출처: Cohen & Edwards, 1989, p. 238.

〈그림 1〉 개인적 자원의 완충작용 가설

인적 자원은 두 시점에서 문제를 완화시키는 역할을 한다. 첫 번째 시점은 개인이 어떠한 사건을 스트레스로 인지하는 것을 개인적 자원이 막는 것이고, 두 번째 시점은 스트레스로 인지된 사건이 발생한 후 개인적 자원이 스트레스로 인한 부적응적 징후를 방지하거나 스트레스에 순응적 반응을 보이도록 돕는 것을 의미한다. 이와 같이 Cohen과 Edwards(1989)는 위에서 제시된 것과 같은 개인적 자원이 스트레스로 인해 야기된 다양한 문제와의 관계에서 서로 다른 두 시점에서 완충요인으로 작용할 수 있다고 주장하였다.

본 연구는 Cohen과 Edwards(1989)가 주장한 아래의 모델에서와 같이 청소년들이 학업, 가정, 친구, 학교와 관련된 사항들을 일상적 스트레스 요인으로 평가한 후 부적응을 막는 개인적 자원인 자기조절력이 청소년문제인 우울증에 완충요인으로 작용하는지 검증하고자 한다. 또한 본 모델에서와 같이 인식된 스트레스와 개인적 자원인 자기조절력, 문제행동의 주요변수들이 청소년표본에서 어떤 상관관계를 나타내는지 검증하고자 한다.

환언하면 스트레스로 인한 문제행동이나 질병을 완충하는 요인들 중 본 연구는 개인적 자원의 하나인 자기조절력(self-mastery)을 이용하여 청소년들이 인식한 스트레스와 우울증과의 관계를 조사하고자 한다. 자기조절력은 Pearlin *et al.*(1981)에 의해 소개된 개념으로 개인적 노력이나 성취도 또는 문제해결 능력을 통해 문제 상황을 극복하거나 버티내는 능력을 의미한다. 자기조절력에 대해 다음 장에서 자세히 설명하도록 하겠다.

2. 자기조절력 (Self-Mastery)

자기조절력에 관한 이해는 논문마다 차이가 있으며 그 사용에 있어서도 일관적이지 못한 한계를 갖고 있다. Deardorff *et al.*(2003)의 경우 자기조절력을 자신이 환경을 변화시킬 능력이 있는지를 믿는 정도라고 설명하면서 자기

조절력이 자기통제와 관련된 믿음으로 자기체계 과정(self-system process)의 하나 (예, 자기효능감, 자아존중감 등)라고 주장하였다. Pearlin *et al.*(1981) 또한 자기조절력을 자아개념(self-concept)의 하나로 설명하고 있다.

이 외에 일부 선행 연구 중에는 자기조절력을 Bandura (1997)가 소개한 자기효능감(self-efficacy)의 일부분으로 설명하고 있다. 이들은 자기조절력이 문제를 객관화하거나 문제해결 능력과 관련된 실질적 효능감의 일부분이라고 주장하였다(Hobfall, Jackson, Hobfall, Pierce, & Young, 2002). 다시 말하면 자기조절력은 자기효능감의 한 부분으로 자신의 능력에 대한 자각이나 믿음을 의미한다고 설명하였다.

또한 일부 연구는 자기조절력을 내외통제력에서 내적통제력이라고 설명하고 있다(Lofquist, 1999). 이상과 같이 자기조절력에 대한 이해에는 연구마다 서로 이견이 나타나지만 개인이 상황을 통제할 수 있다고 믿는 자기 통제력을 측정한다는 것과 Pearlin *et al.*(1981)이 개발한 자기조절력척도를 사용한다는 면에 있어서 일괄된 공통성을 갖고 있다.

선행 연구결과에 의하면 여성에 비해 남성이 높은 자기조절력을 소유하고 있으며 낮은 자기조절력은 낮은 자아존중감과 신체적 건강문제와도 관련이 있는 것으로 조사되었다(Fine & Kurdek, 1992; Pearlin & Schooler, 1978). 또한 자기조절력은 스트레스나 우울증과 부적관계를 갖고 있는 것으로 나타났다. 자기조절력이 높을수록 스트레스나 우울증이 낮게 나타나는 것으로 조사되었다(Hobfall, *et al.*, 2002; Lightsey & Christopher, 1997; Simoni, Huang, Goodry, & Montoya, 2005).

Fine과 Kurdek(1992)은 자기조절력과 청소년의 자존감, 건강문제, 마약사용의 관계를 규명하면서 자기조절력이 청소년

1) 개인적 자원이 특정사건을 스트레스로 평가하는 것을 방지함
 2) 개인적 자원이 재평가하도록 돕거나, 부적응을 막거나, 또는 순응적 반응을 하도록 도움

년 스트레스와 청소년문제와의 관계에서 완충요인으로 작용할 수 있다고 주장하였다. Cummings, Davies와 Simpson (1994) 또한 낮은 자기조절력을 갖은 청소년들은 스트레스를 겪으면 정서나 행동면에서 문제를 야기할 수 있다고 주장하였다. 하지만 국내에서 자기조절력에 관한 연구는 많지 않으며 더욱 스트레스와 청소년 우울증과의 관계에서 완충요인으로 작용하는지에 대한 연구는 거의 부재하다. 이와 유사한 요인인 자기 자기효능감의 경우 우울증 사이에 완충요인(moderator)으로 작용하는 것으로 나타났다(이봉재, 2006). 따라서 본 연구는 청소년의 일상적 스트레스, 우울증, 자기조절력간의 상호관계 및 자기조절력의 완충효과를 고찰하고자 하며 이에 대한 연구문제를 제시하면 다음과 같다.

연구문제 1. 청소년의 일상적 스트레스는 자기조절력 및 청소년 우울과 어떤 상관 관계가 있는가?

연구문제 1-1. 일상적 스트레스척도의 요인분석 결과에 따른 일상적 스트레스와 주요연구 변수와의 상관관계는 어떠한가?

연구문제 1-2. 일상적 스트레스 각각의 하위 영역과 청소년 우울과는 어떤 상관관계가 있는가?

연구문제 2. 청소년의 일상적 스트레스와 우울 사이에서 자기조절력은 완충요인으로 작용하는가?

연구문제 2-1. 자기조절력은 청소년 우울과 일상적 스트레스의 어떤 하위 영역에서 유의미한 완충효과를 나타내는가?

II. 연구 방법

1. 연구대상

표본의 표집은 아산시에 소재한 고등학교 중 설문을 승낙한 남녀 고등학교 1개교씩을 대상으로 편의추출방법을 사용하였다. 조사에 응해준 각 학교에서 학년 당 한 학급을 무작위 추출하여 설문조사를 실시하였다. 총 197명의 학생이 조사에 참여하였으나 응답이 충실하지 않은 11명을 제외한 186명이 연구 분석에 이용되었다. 조사 대상자 중 47%는 남학생, 53%는 여학생이었으며, 학년별 분포는 1학년 30%, 2학년 23%, 3학년 47%인 것으로 조사되었다. 응답자들의 평균 연령은 17.1세인 것으로 나타났고, 남학생의 평균연령은 17.9세, 여학생의 평균연령은 16.3세 인 것으로 조사되었다.

2. 연구척도

본 연구를 위해 배포된 설문지는 ① 일상적 스트레스 척도, ② 우울척도(CES-D), ③ 자기조절력척도(self-mastery scale), ④ 인구 통계학적 질문으로 구성되어 있다.

1) 일상적 스트레스 척도

유안진과 한미현(1995)에 의해 개발된 일상적 스트레스 척도는 청소년과 아동 등을 대상으로 많이 사용되고 있다. 총 27문항으로 구성되어 있으며 스트레스 영역을 4가지 하위영역(가정환경 영역, 친구영역, 학업영역, 교사/학교 영역)으로 구분하고 있다. 또한 4점 척도로 스트레스를 '전혀 받지 않는다'는 1점, '많이 받는다'는 4점을 부여하며, 총점이 높을수록 스트레스를 많이 경험하는 것을 의미한다. "나는 우리 가족이 화목한 편이 못되어서 속상하다", 또는 "나는 대학에 못 들어가면 안 된다는 생각에 벌써부터 걱정이 앞선다" 등의 항목으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 요인부하량과 요인구성에 문제가 있는 2문항(27번, 16번 문항)을 제외한 총 25문항을 이용하였다. 25문항의 신뢰도(Cronbach's alpha)는 0.93으로 나타났다.

<표 1>은 일상적 스트레스척도에 대한 요인 분석결과를 제시한 것이다. 유안진과 한미현(1994)이 제시한 것과 같이 본 연구에서도 친구영역(요인1), 가정환경영역(요인4)은 항목이 일치되게 구성되었으나 학업영역(요인3) 중 한 항목(16번 항목)과 교사/학교영역(요인2) 중 한 항목(27번 항목)이 요인5로 구성되었다. 따라서 본 연구에서는 요인5에 구성된 16번과 27번 항목을 제외한 25항목만이 분석에 이용되었다. 요인1부터 요인4까지는 전체 분산의 약 61%를 설명하는 것으로 나타났으며 각 영역의 신뢰도(Cronbach's alpha)는 0.82이상인 (범위: 0.82-0.88) 것으로 조사되었다.

2) 자기조절력척도 (Pearlin's self-mastery scale)

Pearlin *et al.* (1981)이 개발한 척도를 정순돌(2003)이 번역한 7개 문항의 자기조절력척도($\alpha = 0.75$)가 청소년 자기조절력을 측정하기 위해 사용되었다. 본 척도는 자기조절력 변수를 측정하는 데 있어 가장 많이 사용되고 있다. 자기조절력척도는 자신의 운명이 자신에게 달려있다는 것과 자신이 환경에 효과적으로 영향을 줄 수 있다고 느끼는지를 조사하는 문항들로 구성되어 있다. 예를 들어, "의지대로 할 수 있는 일이 거의 없다", "마음먹은 일은 무엇이든 할 수 있다" 등이 있으며 4점 척도 (0 = 정말 그렇다, 3 = 전혀 그렇지 않다)로 구성되어 있다. 이 중 2항목은 높은 점수가 자기조절력이 높게 나타나도록 역코딩 하였다. 선행연구에서 본 척도는 응답값의 합계가 분석에 이용되었기 때문에 본 연구에서도 응답값의 합을 사용하였다.

3) 우울척도(CES-D)

청소년의 우울정도를 측정하기 위해 the Center for Epidemiological Studies Depression Scale(CES-D:

〈표 1〉 일상적 스트레스 문항들을 varimax rotation한 요인부하량

문항내용	요인				
	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5
친구들과 마음껏 어울리지 못해 불만임	.80	.10	.19	.09	.14
친구들이 나를 무시하는 것 같아 속상함	.77	.33	.10	.23	.03
친구들과 이야기가 잘 통하지 않아 불만임	.72	.33	.01	.27	.03
친구들이 나를 따돌리는 것 같아 속상함	.69	.26	-.07	.27	.31
친구들이 나를 놀려 화가 남	.66	.37	.12	.14	-.23
마음에 맞는 친구가 없어 속상함	.61	.14	.05	.31	.00
좋아하는 친구가 나보다 다른 아이를 좋아해서 속상함	.60	.16	.11	.10	.31
선생님의 수업방식이 마음에 안듦	.20	.74	.17	.12	-.18
선생님이 다른 아이들 앞에서 창피를 주곤 해 불만임	.20	.70	.17	.26	.25
숙제가 많아 부담스러움	.42	.70	.06	.17	.17
학교생활에 적응하기 힘들	.38	.69	.22	.19	.12
선생님이 몇몇 학생만을 편애하는 것 같아 불만임	.03	.59	.52	.09	.12
학교에서 나보다 힘센 친구들이 괴롭혀 속상함	.47	.57	.07	.16	.09
앞으로 해야 할 공부를 생각하면 걱정됨	.07	.09	.79	.20	-.12
장차 어떤 일을 할 수 있을지 고민	.02	.17	.75	.14	.17
학업성적 때문에 신경이 많이 쓰임	.17	.02	.71	.30	-.03
대학에 못 들어가면 안 된다는 생각에 벌써부터 걱정임	-.09	.22	.70	.05	.36
열심히 노력해도 성적이 잘 오르지 않음	.41	.15	.62	.14	-.10
우리집이 가난해서 속상함	.36	.01	.34	.75	-.09
우리 가족이 화목한 편이 못되어서 속상함	.14	.23	.29	.71	.17
우리집 분위기가 마음에 안듦	.13	.42	.09	.69	.25
필요한 물건들을 제대로 살 수 없어 속상함	.26	.06	.39	.60	-.18
우리집 어른들이 자주 다투어서 속상함	.26	.43	-.00	.59	.37
우리 가족이 나에게 관심을 보이지 않아 불만임	.44	.17	.25	.54	.18
집이 좁아서 속상함	.41	.28	.21	.47	-.01
교실이나 화장실 등 학교시설을 이용하는데 불편을 느낌	.35	.40	.04	.12	.51
다니고 있는 학원이나 과외활동이 많이 힘들	.48	-.03	.33	.24	.48
요인분산도(% Variance Explained)	19.41	14.71	13.41	13.06	5.22
신뢰도(Cronbach's alpha)	.88	.88	.82	.86	.48

Radloff, 1992)의 번역본이 사용되었다. 총 20개 문항으로 구성된 본 척도는($\alpha = 0.91$) 지난 1주를 기준으로 우울 항목에 응답하도록 구성되어 있다(예, “평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴진다” 또는 “세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다”). 4점 척도 (0 = 극히 드물게; 1일 이하, 3 = 대부분 그랬다; 5-7일)를 사용하며 총점은 0-60까지 분포된다. 선행연구에 의하면 CES-D 총점이 16점 이상일 경우 우울증의 가능성을 제기하고 있다(Gershon, Weissman, Guroff, & Prusoff, 1986).

4) 인구 통계학적 질문

본 연구의 주요변수들을 위한 질문 이외에 응답자의 연령, 성별, 학년을 질문하였으며 연령과 성별은 연구변수들과 관계가 있는지 조사되었다. 또한 부모의 직업, 가족월수입, 종교 등의 일반적 질문이 포함되었다.

3. 자료분석방법

응답자의 일반적인 특성을 알아보기 위해 인구통계학적 질문에 대한 빈도분석을 실시하였고 내적일관성계수를 사용하여 주요척도의 신뢰성 여부를 검증하였다. 일상적 스트레스척도의 경우 요인 분석을 통해 본 척도의 타당성을 분석하였다. 일상적 스트레스척도(유안진, 한미현, 1994)는 아동을 대상으로 일상적 스트레스를 측정하기 위해 개발되었다. 또한 전술했듯이 본 연구에서는 일상적 스트레스 하위영역과 우울사이에서 자기조절력의 완충효과를 검증하고자한다. 따라서 일상적 스트레스척도의 영역이 본 연구대상자에게도 적합한지를 검증하고 척도의 하위영역 타당성을 통계적으로 검증하기 위해 요인분석을 실시하였다. 또한 주요 연구변수들 사이의 상관관계를 분석하였으며, 청소년 응답자들이 지각하는 일상적 스트레스와 그들의 자기조절력 사이의 상호작용이 우울증에 미치는 영향을 검증하기 위해 다중조절회

〈표 2〉 주요변수의 기술통계 결과

		평균	표준편차	왜도	첨도
일상적 스트레스 척도	가정영역	3.80	3.72	1.01	1.00
	친구영역	2.52	3.29	1.39	1.26
	학업영역	5.52	3.71	0.06	-1.03
	교사/학교영역	2.84	3.30	1.33	1.65
자기조절력 척도*		12.78	4.41	-0.08	-0.37
우울 척도*		13.96	11.46	-1.18	0.40

* 합계값

귀분석을 실시하였다. 주요변수의 왜도, 첨도, 정규분포도 등을 조사하였고 정규분포에 문제가 있는 스트레스 척도와 우울척도는 제곱근을 이용하여 분포정도를 정규분포내로 변환(transformed)시켰다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 표본응답자의 특성

청소년 응답자들의 경우 스트레스가 가장 높은 항목으로 '나는 내가 장차 어떤 일을 할 수 있을지 고민이다'(평균 = 1.65)로 나타났으며, 그 다음 스트레스가 높은 항목으로 '나는 앞으로 해야 할 공부를 생각하면 걱정이 앞선다'(평균 = 1.32), '나는 학업성적 때문에 신경이 많이 쓰인다'(평균 = 1.31)의 순으로 나타났다. 본 결과에서 보이는 것처럼 청소년 응답자의 경우 학업과 관련된 항목에서 가장 높은 스트레스를 받는 것을 알 수 있다. 아래 〈표 2〉는 일상적 스트레스의 하위영역별 평균점수를 나타낸 것으로 응답 청소년들은 학업영역에서 가장 높은 스트레스를 받는 것으로 나타났으며 다음은 가정, 교사/학교, 친구영역 순인 것으로 조사되었다.

청소년 우울과 관련하여 전체 응답자의 32%(47명)가 CES-D 총점 16점 이상인 것으로 나타났다. 또한 전체 응답자의 CES-D 합계 평균점수는 13.96로 나타나 전체 응답자들의 우울성향 평균이 상당히 높은 것을 보여주고 있다. 전술했듯이 CES-D 총점이 16점 이상인 경우 우울증의 경향이

〈표 3〉 주요변수간의 상관관계

	연령	성별	일상적 스트레스	자기 조절력	우울
연령	1				
성별 ¹	-.76**	1			
일상적 스트레스	-.09	.12	1		
자기조절력	-.04	.11	-.17*	1	
우울	-.05	.12	.54**	-.38**	1

¹성별: 1 = 남성, 2 = 여성

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

나타난다고 제기되고 있다(Gershon *et al.*, 1986). 자기조절력척도의 경우 응답값 합의 평균이 12.78인 것으로 나타났다.

2. 주요 변수간의 상관관계 분석

인구학적 변수 중 연령과 성별은 주요연구변수와 통계적으로 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 〈표 3〉에서처럼 응답자의 일상적 스트레스가 높은 학생인 경우 우울성향이 높은 것으로 ($r = .53, p < .01$) 나타났으며 자기조절력은 낮은 것으로 ($r = -.17, p = .02$) 조사되었다. 또한 자기조절력이 높은 응답자는 낮은 우울성향을 ($r = -.38, p < .01$) 나타내는 것으로 나타났다.

3. 일상적 스트레스척도 하위영역과 우울과의 관계

앞에서 제시된 일상적 스트레스 척도의 하위영역들 중 우울에 대한 유의미한 설명력을 보이는 영역을 조사하기 위해 회귀분석을 이용하였다. 〈표 4〉에 나타난 것처럼 일상적 스트레스 영역 중 친구영역($\beta = .40, p < .001$)과 학업영역($\beta = .26, p = .003$)만이 유의미한 설명력을 보이는 것으로 나타났다. 이는 다양한 스트레스 영역 중 친구와 학업과 관련한 스트레스가 청소년 우울을 설명하는 중요한 변수임을 통계적으로 증명한 것이다.

4. 자기조절력 완충효과

일상적 스트레스와 자기조절력이 청소년 우울에 미치는 영향은 아래 〈표 5〉 모델 1에서 나타나는 것과 같고, 일상적 스트레스와 우울과의 관계에서 자기조절력의 완충효과를 분석한 것은 모델 2에서 나타나는 것과 같다.

〈표 4〉 우울에 대한 하위영역별 영향

하위영역	B	Beta	t	p	VIF
가정영역	-.03	-.01	-.07	.94	2.52
친구영역	1.34	.40	4.12	<.001	1.93
학업영역	.46	.26	3.00	.00	1.56
교사/학교영역	.22	.07	.79	.43	1.73

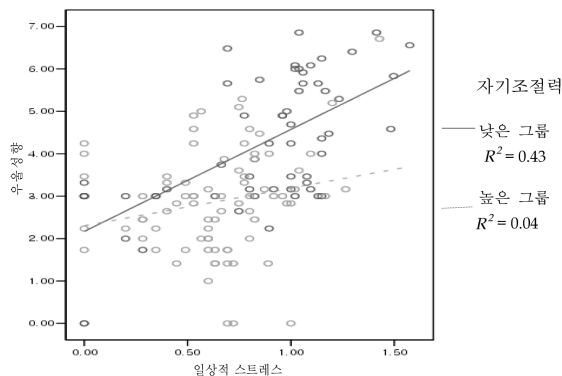
〈표 5〉 우울에 대한 일상적 스트레스와 자기조절력의 상호작용 결과

Model	변수	B	Beta	F	R ²
1	스트레스	1.97	.48***	.40.7***	.37
	자기조절력	-.12	-.33***		
2	스트레스×자기조절력	-.23	-.71***	.34.79***	.44

*** $p < .001$.

일상적 스트레스와 자기조절력은 청소년 우울 분산 (variance)의 37% ($R = .61, p < .001$)를 설명하는 것으로 나타났다. 스트레스($\beta = .48, p < .001$)와 자기조절력($\beta = -.33, p < .001$) 모두 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이는 이 두 요인이 각각 청소년 우울의 중요한 예측변수임을 통계적으로 증명하는 것이다. 또한 스트레스가 높은 청소년은 우울 성향을 나타낸 반면에 높은 자기조절력을 가진 청소년은 낮은 우울성향을 나타내는 것으로 조사되었다.

또한 자기조절력이 높은 응답자들은 일상적 스트레스로 인한 우울성향을 거의 일으키지 않는 것으로 나타났다. 일상적 스트레스와 자기조절력 수준의 우울에 대한 상호작용 결과는 $\beta = -.71, p < .001$ 로 나타났다. 이는 스트레스와 우울의 관계에서 자기조절력이 조절변수(moderator)로 작용함을 증명하는 것이라 하겠다. 표본응답자들이 있어서 자기조절력의 완충효과를 확인하기 위해 자기조절력의 수준이 높은 집단과 낮은 집단으로 나누어 이를 다시 일상적 스트레스와 우울 사이의 관계에 놓고 회귀분석을 실시한 결과는 〈그림 2〉와 같다. 자기조절력이 높은 청소년은 일상적 스트레스에 대한 우울정도가 낮은 것($R^2 = .04$)으로 나타난 반면, 자기조절력이 낮은 청소년은 주어진 스트레스에 높게 반응($R^2 = .43$)하는 것으로 나타났다. 이는 자기조절력이 일상적 스트레스로 인한 우울증을 완충하는 것을 통계적으로 증명한 것이라고 할 수 있다.



〈그림 2〉 일상적 스트레스와 자기조절력의 청소년 우울에 대한 상호작용효과

5. 자기조절력의 완충효과에 관한 이차분석

Cohen 과 Edwards(1989)는 스트레스의 유형에 따라 완충작용을 나타내는 변수가 다를 수 있다고 주장하였다. 이 가설과 관련하여 본 연구는 자기조절력이 일상적 스트레스의 하위영역 중에서 어떠한 스트레스 영역과 우울과의 관계에서 자기조절력이 완충요인으로 작용하는지를 추가 분석하였다. 아래 〈표 6〉에 나타난 것과 같이 자기조절력은 가정영역($\beta = -.23, p = .08$)과 친구영역($\beta = .04, p = .93$) 스트레스와 청소년 우울과의 관계에서 완충요인으로 작용하지 않는 것으로 나타났다. 가정영역 스트레스 경우 자기조절력의 조절변수 영향을 유의수준 0.05에서는 증명되지 않으나 이 관계 또한 근소하게 유의미하다고 할 수 있다. 하지만 학업영역($\beta = -.085, p < .001$)과 교사/학교영역($\beta = -.31, p = .02$)에서는 자기조절력이 청소년 우울과의 관계에서 조절변수로 작용하는 것으로 나타났다. 환언하면 자기통제력이 있는 청소년의 경우 학업영역과 교사/학교영역에서 스트레스가 발생해도 우울성향을 적게 보인다는 것을 통계적으로 설명한 것이다.

〈표 6〉 우울에 대한 하위 영역별 스트레스와 자기조절력의 상호작용 결과

스트레스 하위영역	B	Beta	F	R ²
가정영역×자기조절력	-.06	-.23	21.04***	.32
친구영역×자기조절력	.00	.04	22.46***	.33
학업영역×자기조절력	-.11	-.85***	31.28***	.41
교사/학교영역×자기조절력	-.08	-.31	18.57***	.29

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

IV. 결론 및 논의

본 연구결과에 의하면 청소년 응답자들은 학업과 친구와 관련된 영역에서 가장 높은 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 가정환경 영역, 친구영역, 학업영역, 교사/학교 영역 중 학업영역에서 유난히 높은 스트레스를 받는 것으로 나타났고 이는 선행 연구결과와 유사하며(문경숙, 2006; 이은희, 최태산, 서미정, 2000) 우리나라 교육현실을 반영한 것이라고 할 수 있다.

이와 함께 청소년들이 겪는 스트레스는 우울과 높은 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 주목해야할 것은 청소년 응답자들의 우울성향이 평균적으로 매우 높은 것으로 나타난 것이다. 전술했듯이 CES-D 점수가 16점 이상인 경우 임상적으로 우울증을 의심할 수 있다면(Gershon et al., 1986) 응답자들의 평균점수 14.7, 또한 16점 이상 응답자 36%는 우려의

수준이라고 할 수 있다. 따라서 이에 대한 전문적이고 체계적인 접근이 절실히 필요하다.

일상적 스트레스척도는 청소년의 스트레스 유형과 정도를 측정하기에 적합한 척도인 것으로 나타났으며 앞으로의 연구에서 하위영역 및 문항에 관한 심리측정(psychometric) 테스트가 요구된다. 본 연구결과 중 흥미로운 것은 다양한 일상적 스트레스 영역들이 우울분산을 설명하기 위해 서로 경쟁하여 학업과 친구영역이 통계적으로 유의미하게 나타난 것이다. 따라서 청소년 우울성향을 감소시키기 위해 청소년들이 겪는 다양한 스트레스 중 학업과 교우관계에 관해서 집중적인 개입이 필요하겠다.

자기조절력의 경우 일상적 스트레스와 청소년 우울증과 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났으며 또한 일상적 스트레스와 청소년 우울증과의 관계에서 조절요인으로 작용하는 것으로 본 연구결과 증명되었다. 이와 같은 결과는 자기조절력이 청소년의 문제행동에 대한 보호요인(protective factor)으로 작용함을 보여준 것이다. 스트레스 영역별로는 자기조절력이 친구영역에서는 유의미한 보호요인으로 나타내지 않았다. 하지만 가정영역에서는 한계적인 유의미성($p = 0.08$)을 나타냈고 학업과 교사/학교영역에서는 중요한 보호요인으로 작용하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기조절력의 경우 청소년이 겪는 거의 모든 일상적 스트레스에서 완충효과를 나타낸다고 설명할 수 있다.

청소년들의 자기조절력을 향상시키기 위해 청소년들이 자신의 노력으로 내·외부환경을 변화시킬 수 있다는 믿음을 갖도록 교육하고 이를 배양할 수 있도록 돕는 프로그램이 절실히 필요하다. 왜냐하면, 어떤 특정한 역할에서 형성된 자기조절력은 힘겨운 상황의 역할로 전이될 수 있는 심리적인 대처 자원이기 때문이다(Skaff & Pearlin, 1992). 청소년들의 자기조절력의 강화하기 위해 이용되는 대표적인 접근 방법은 임파워먼트(empowerment)모델이다(홍봉선, 남미애, 2007). 청소년들이 갖고 있는 강점과 재능, 자원 등을 이용하여 문제나 환경에 대한 내적 통제력을 강화시키도록 돕고 이를 강화시키기 위해 주력하여야 할 것이다. 이는 강점 이론에서 강조하듯이, 청소년들의 결핍된 심리자원을 보충하려는 노력보다는 그들이 가지고 있는 내적 심리 자원들을 찾아줌으로써 그들이 겪는 스트레스를 대처해 나가게 해줄 수 있을 것이다. 본 연구의 결과는 강점이론에 근거한 청소년 심리자원 개발 프로그램의 필요성을 제고해야 할 근거를 제시했다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 본 연구는 편의표본추출법을 이용하였기 때문에 연구 결과를 일반화하는 데 주의가 필요하다. 응답 청소년들은 아산시의 고등학교생들이기 때문에 여타지역의 청소년들을 대표하지 못했다는 한계를 가

지고 있으며 표본추출에서 남학생들의 연령이 여학생들의 연령보다 유의미하게 높다는 표본한계를 갖고 있다. 또한 횡단적 연구로 인한 인과관계 도출에 문제가 있을 수 있다. 하지만 연령이 본 연구의 주요변수와 상관관계가 없는 것으로 나타났기 때문에 가설검증에 영향을 미치지 않는 것으로 생각된다. 또한 기존연구나 사회과학이론은 스트레스가 청소년 우울증의 원인이 된다고 주장하고 있고 그에 대한 충분한 증거를 제시하고 있기 때문에 본 연구의 인과관계 가설에 문제가 있다고 볼 수 없다. 그렇지만 본 연구의 주요 변수들 사이의 인과관계를 좀 더 명확하게 분석하기 위해서는 주요변수들에 대한 종단적 연구와 같은 후속연구가 따라야 할 것이다. 본 연구는 일상적 스트레스에 의한 청소년 우울성향의 보호요인으로 자기조절력이 작용하는 것을 통계적으로 증명하였는데 의의가 있다. 또한 다양한 청소년 문제에 있어 문제를 일으키는 위험요인에 대한 연구는 많이 진행되어지고 있으나 문제를 완화시키고 보호하는 요인들에 대한 연구는 거의 찾아보기 어려운 실정이다. 따라서 청소년 문제에 대한 완화요인에 대한 지속적인 연구가 필요함을 시사한다.

■ 참고문헌

- 문경숙(2006). 학업스트레스가 청소년의 자살충동에 미치는 영향: 부모와 친구에 대한 애착의 매개효과. **아동학회지**, 27(5), 143-157
- 유안진, 한미현(1995). 한국아동의 일상적 스트레스 척도의 개발. **대한가정학회지**, 33(4), 49-64.
- 이미리(2006). 청소년의 우울증에 대한 스트레스와 대처전략의 상호작용 효과. **아동학회지**, 27(5), 67-78.
- 이봉재(2006). 자기효능감 및 경제적 어려움이 우울증에 미치는 영향에 관한 연구. **임상사회사업연구**, 3(1), 159-172.
- 이은희, 최태산, 서미정(2000). 남녀 청소년들의 우울에 미치는 학교스트레스, 자아존중감, 부모-자녀 의사소통 및 부모의 내재적 지원의 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 12(2), 69-84.
- 정순돌(2003). 저소득 노인의 가족동거여부와 삶의 만족도. **한국가족복지학**, 11, 59-72.
- 현은민, 박혜영(2005). 시설보호아동·청소년의 자아탄력성과 사회적 적응에 관한 연구. **한국가정관리학회지**, 23(1), 19-29.
- 홍봉선, 남미애(2007). **청소년복지론**. 서울: 공동체.
- Bandura, A.(1997). *Self-efficacy: The exercise of control*.

- New York: Freeman.
- Birmaher B., Ryan N. D., Williamson D. E., Brent D. A., Kaufman J., Dahl R. E., et al.(1996). Childhood and Adolescent Depression: A Review of the Past 10 Years, Part I. *Journal of the American Academy Of Child and Adolescent Psychiatry*, 35(11), 1427-1439.
- Boyd, D. P., Kostanski, M., Gullone, E., Ollendick, T. H., & Shek, D. T.(2000). Prevalence of Anxiety and Depression in Australian Adolescents: Comparisons with Worldwide Data. *The Journal of Generic Psychology*, 161(4), 479-492.
- Cohen, S., & Edwards, J. R.(1989). Personality characteristics as moderators of the relationship between stress and disorder. In R. W. J. Neufeld(Ed.), *Advanced in the investigation of psychological stress*(pp. 235-283). New York: Wiley.
- Cummings, E. M., Davies, P. T., & Simpson, K. S.(1994). Marital conflict and gender and children's appraisals and coping efficacy as mediators of child adjustment. *Journal of Family Psychology*, 8, 141-149.
- Deardorff, J., Gonzales, N. A., & Sandler, I. N.(2003). Control Belief as a Mediator of the Relation Between Stress and Depressive Symptoms Among Inner-City Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31(2), 205-217.
- Dumas, J. E., & Nilsen, W. J.(2003). *Abnormal Child and Adolescent Psychology*. Boston: Allyn & Bacon
- Fine, M A., & Kurdek, L. A.(1992). The Adjustment of Adolescents in Stepfather and Stepmother Families. *Journal of Marriage & Family*, 54(4), 725-736.
- Gershon, E. S., Weissman, M. M., Guroff, J. J., & Prusoff, B. A.(1986). Validation of criteria for major depression through controlled family study. *Journal of Affective Disorders*, 11(2), 125-131.
- Hobfall, S. E., Jackson, A., Hobfall, I., Pierce, C. A., & Young, S.(2002). The Impact of Communal-Mastery Versus Self-Mastery on Emotional Outcomes During Stressful Conditions: A Prospective Study of Native American Women. *American Journal of Community Psychology*, 30(6), 853-871.
- Kim, L., S., Samdler, I. N., & Tein, J.(1997). Locus of Control as a Stress Moderator and Mediator in Children of Divorce. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 25(2), 145-155.
- Lightsey, O. R., & Christopher, J. C.(1999). Stress Buffers and Dysphoria in a Non-Western Population. *Journal of Counseling & Development*, 75, 451-459.
- Lofquist, A.(1999). The Effects of Marital Conflict, Parenting Processes, and Adolescents Self-Mastery on Adolescent Outcomes. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T.(1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337-356.
- Radloff, L. S.(1992). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Simoni, J. M., Huang, B., Goodry, E. J., & Montoya, H. D.(2005). Social Support and Depressive Symptomatology Among HIV-Positive Women: The Mediating Role of Self-Esteem and Mastery. *Women & Health*, 42(4), 1-15.
- Skaff, M., & Pearlin, L.(1992). Caregiving: Role engulfment and the loss of self. *The Gerontologist*, 32, 648-655.

접 수 일 : 2008년 8월 29일

심사시작일 : 2008년 9월 3일

게재확정일 : 2008년 11월 10일