

## 한국과 일본 대학생의 스트레스와 우울에 대한 분석: 부모의 사회적 지원, 어려움극복 효능감, 스트레스 관리행동의 영향

박영신<sup>†</sup> Tsuda Akira 김의철 한기혜 김의연 Horiuchi Satoshi  
인하대학교 Kurume Uni. 인하대학교 인하대학교 Kurume Uni.  
교육학과 Psychology Dept. 경영학부 교육학과 Graduate school of Psychology

이 연구는 한국과 일본 대학생의 스트레스와 우울에 미치는 부모의 사회적 지원과 어려움극복 효능감 및 스트레스 관리행동의 영향을 분석하는데 주된 목적이 있다. 연구가설은 다음과 같다. [가설 1] 부모의 사회적 지원은 어려움극복 효능감에 직접적인 영향을 미칠 것이다. [가설 2] 어려움극복 효능감은 스트레스 관리행동과 스트레스 및 우울에 직접적인 영향을 미칠 것이다. [가설 3] 어려움극복 효능감은 부모의 사회적 지원이 스트레스와 우울에 영향을 미치는 심리적 과정에서 매개변인의 역할을 할 것이다. [가설 4] 스트레스 관리행동은 스트레스 및 우울에 직접적인 영향을 미칠 것이다. 이러한 가설에 기초하여 연구모형이 제안되었다. 분석대상은 총 469명으로, 한국 대학생 289명(남 156, 여 133)과 일본 대학생 180명(남 112, 여 68)이었다. 측정도구는 간편형 로드아일랜드 스트레스 척도(Horiuchi, Tsuda, Tanaka, Yajima & Tsuda, in press), 스트레스 관리행동 척도(Evers et al., 2006), 우울 척도(CES-D, Radloff, 1977; BDI-II, Beck, Steer & Brown, 1996), 어려움극복 효능감 척도(Bandura, 1995), 부모의 사회적 지원 척도(김의철, 박영신, 1999b)를 활용하였다. 분석결과, 가설 1, 2, 3은 한국과 일본 대학생 자료에서 모두 긍정되었다. 가설 4는 일본 대학생 자료에서는 부정되었고, 한국 대학생 자료에서는 부분적으로 부정되었다. 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 부모로부터 사회적 지원을 많이 받을수록 어려움극복 효능감이 높았다. 둘째, 어려움극복 효능감이 높을수록 스트레스 관리행동을 잘 하고, 스트레스가 낮을 뿐만 아니라, 우울 수준이 낮았다. 셋째, 어려움 극복효능감이 매개변인으로 의미 있는 작용을 하였다. 넷째, 스트레스 관리행동은 스트레스에 대해 의미 있는 영향이 없었다. 따라서 부모의 사회적 지원과 어려움극복 효능감은 스트레스와 우울에 영향을 미치는 중요한 변인으로 확인되었다.

주요어 : 스트레스, 우울, 부모의 사회적 지원, 어려움극복 효능감, 스트레스 관리행동

<sup>†</sup> 교신저자: 박영신, 인하대학교 교육학과, (402-751) 인천시 남구 용현동 253, E-mail : yspark@inha.ac.kr  
연구자가 불의의 사고로 입원하여 스트레스 상황에 처해 있는 동안, 병문안을 와서 정서적 지원을 많이 해 줌으로써 어려움을 극복하고 연구의욕을 가지도록 격려해 준 일본의 공동연구자 Tsuda 교수님, 김의연 선생, Horiuchi 선생과, 한국의 공동연구자 김의철 교수님께 마음깊이 감사한다.

“나는 내게 역경을 내려준데 대해 신에게 감사한다. 역경을 통해 나는 나 자신과 나의 일, 나의 신을 찾을 수 있었기 때문이다.”

- Hellen Keller -

출처: Anderson, P. M. (1997/2001). p.92

인간은 삶의 과정에서 정도의 차이는 있으나 누구나 크고 작은 사건들을 겪으며 그 가운데 희로애락을 경험하게 된다. 그런데 흥미로운 사실은 객관적으로 관찰할 때 상대적으로 큰 어려움에 직면한 사람이 작은 어려움에 직면한 사람보다 반드시 더 큰 스트레스나 우울한 상태를 경험하는 것은 아니라는 사실이다. 이와 마찬가지로 외부에서 볼 때는 사소한 어려움이라도, 정작 그 개인은 매우 큰 스트레스를 경험하는 경우를 흔히 발견한다.

수많은 사람들에게 희망의 메시지를 전한 헬렌 켈러의 경우를 생각해 보자. 헬렌 켈러는 눈도 보이지 않고 들리지도 않으며, 말할 수도 없는 그야말로 극단적인 신체조건 속에서도 긍정적인 마음으로 세상에 희망의 빛을 전하였다. 시각, 청각, 언어, 어느 한 가지만 장애가 발생하여도 대단한 스트레스 사건이고 보통 사람들은 절망스러울 것이다. 그러나 헬렌 켈러는 ‘장애로 인해 불편하지만 불행하지는 않다’고 하였다(Herman, 1998/2001). 즉 불편한 것과 불행한 것은 다르다. 다른 사람들이 평범하게 하는 일상생활을 같은 속도로 효율적으로 처리하지 못하기 때문에 신체적으로 불편한 것과, 마음으로 스트레스를 경험하며 우울하여 불행한 것은 질적으로 전혀 다른 세계이다.

그렇다면 어려운 여건에서도 스트레스를 적게 경험하고, 여기에서 그치는 것이 아니라 효율적으로 대처하여 보다 의미 있는 삶을 창조할 수 있는 힘은 어디에서부터 오는 것인가.

이와 반대로 사소한 어려움에도 불구하고 큰 스트레스로 받아들여 낙담하고, 의욕 저하로 더욱 절망하며 악순환에 빠지게 만드는 핵심 변인은 무엇인가에 대한 질문으로부터 이 연구는 출발한다.

인간의 심리현상으로서 스트레스 또는 우울에 대해 심리학적 연구들이 다양한 시각에서 이루어져 왔다. 예컨대 외부자극에 대한 신체의 생물학적인 반응을 스트레스라고 보는 반응으로서의 스트레스 모델(Selye, 1982), 일상생활에서 생활사건에 초점을 두는 환경적 자극으로서의 스트레스 모델(Holmes & Rahe, 1967), 스트레스를 자극과 반응 자체보다는 관계적 현상으로 이해하고, 사회적 지원이나 인지적 평가 및 대처와 같은 매개적인 심리기제에 초점을 둔 상호작용으로서의 스트레스 모델(Lazarus & Folkman, 1984) 등을 그 예로 들 수 있다. 김의철과 박영신(1997, 1999a)은 그동안 스트레스에 대한 많은 연구들이 서구의 이론이나 방법을 그대로 활용한 경우가 많았음을 지적하고, 한국인의 스트레스를 정확하게 이해하기에는 한계가 있다고 보았다. 그리고 유기체와 환경의 역동적인 상호작용(Lazarus & Folkman, 1984)에 초점을 두고, 한국인의 토착적인 스트레스 경험의 내용과 대처 및 적응결과에 대한 탐색을 시도한 바 있다. 연구 결과에 의하면, 한국인의 스트레스 경험은 인간관계와 밀접히 관련되어 있으며, 스트레스 상황에서 다른 사람으로부터 정서적 도움을 가장 많이 받고, 자기조절 행동을 통한 대처를 가장 많이 하는 것으로 밝혀졌다. 이 연구에서는 대학생의 스트레스와 우울에 대한 분석을 함에 있어, 대학생의 인간관계 변인 중에 부모와의 관계에 초점을 두고, 부모로부터의 사회적 지원이 대학생의 스트레스와 우울에 어

떠한 영향을 미치는가를 알아보고자 한다. 또한 자기에 대한 통제적 신념과 기술로서 자기 효능감이 스트레스와 우울에 어떻게 작용하는지도 함께 분석하고자 한다. 아래에서는 이와 관련된 선행연구들을 정리하고, 가설 및 연구모형을 제안하기로 한다.

#### 자기효능감이 스트레스와 우울에 미치는 영향

자기효능감은 다양한 영역에서 성취를 증진시킬 뿐만 아니라, 건강 증진을 위해서도 중요한 변인이다. 동일한 스트레스 요인에 대해 통제능력이 없는 경우는 면역체계가 적절한 기능을 하지 못함이 밝혀졌다(Bandura, 1991). Bandura(1997/2001)는 자기효능적 신념이 변화하는 환경에 능동적인 대처를 가능하게 함으로써 삶의 질 향상에 원동력이 된다는 사실을 경험과학적 연구결과의 누적을 통해 검증하였다. 건강을 유지하고 증진하는 과정에서 자기효능감이 중요한 기능을 하는 것으로 밝혀졌다. 예컨대 Wiedenfeld 등(1990)의 연구에 의하면, 스트레스 요인을 통제하는 강한 효능감의 발달에 의해 스트레스가 감소되고, 임파구나 T세포와 같은 면역체계가 증진되는 효과가 있었다. 그리고 스트레스에 적절히 대처하는 효능감의 획득은 면역기능을 일시적으로 변화시키는 것이 아니라 시간이 경과되어도 지속적으로 유지되었다.

김의철, Tsuda, 박영신, 김의연과 Horiuchi(2008)가 한국과 일본 대학생을 대상으로 연구한 결과에 의하면, 어려움극복 효능감은 스트레스에 대해 부적인 경로계수를, 스트레스 관리행동에 대해 정적인 경로계수를 나타내었다. 즉 두 나라 대학생 모두 어려움극복 효능감이 높을수록 스트레스가 매우 낮았을 뿐만 아니

라, 스트레스를 잘 관리하는 것으로 확인되었다.

한편 김의철 등(2008)은 자기효능감이 스트레스만이 아니라 우울에 대해서도 영향력 있는 변인으로 작용하는지 검증해 볼 필요가 있다고 제안하였다. 실제로 자기효능감이 우울증에 영향을 미친다는 선행연구들이 있다. Bandura(1997/2001)는 부정적이고 우울한 생각을 그만두지 못하는 인지적 비효능감이 우울증을 강화시키는 정도, 우울증 재발 여부, 우울증의 지속기간 등에 영향을 미치는 것과 관련된 다양한 연구결과들을 정리하였다. 예컨대 O'Leary, Shoor, Lorig와 Holman(1988)은 사람들이 자기 건강과 관련된 기능을 제대로 통제하기 어려울 때 낮아진 효능감은, 높은 스트레스와 우울증을 야기할 뿐만 아니라, 면역체계의 기능 저하에도 영향을 주는 것으로 밝혔다. 또한 스트레스에 대한 인지적 평가가 우울 불안 반응 및 심인성 신체 반응과 관련되어 있는 것으로 밝혀졌다(Kimura, Kobayashi & Mastuda, 2002). 그리고 질병대처 효능감이 증가할수록, 우울 수준이 낮을수록, 헤모글로빈이 적정 수준으로 유지됨을 밝힌 연구들이 있다(Ikeda, 2002; Ikeda et al., 2004). Megumi와 Shinji(2007)는 여대생을 대상으로 우울증 예방을 위한 심리교육 프로그램의 효과성을 검증하였는데, 그 결과 통제집단에 비해 우울증에 대처하는 효능감이 높아진 실험집단이 현재의 상황에 만족하는 정도가 증가하였다. 이러한 결과는 자기효능감이 높을수록 우울이 감소됨을 보여준다.

#### 사회적 지원이 자기효능감에 미치는 영향

자기효능감은 사회적 지원에 의해 큰 영향

을 받는다. 여러 연구들에서 다루고 있는 다양한 상황에서 사회적 지원은 자기효능감을 증진시키고, 또한 상호 역동적으로 성취, 생활만족도와 삶의 질, 스트레스에 영향을 미치고 있는 것으로 밝혀져 왔다. 예컨대 학업성취를 위해 요구되는 효능감을 위해서도 부모의 사회적 지원이 중요한 것으로 확인 되었고(Kim & Park, 2006a), 청소년의 생활만족도는 부모의 사회적 지원과 청소년의 자기효능감에 의해 직접적인 영향을 받는 것으로 검증 되었다(박영신, 김의철, 민병기, 2002). 청소년만이 아니라 성인의 가정생활만족도를 증진시키기 위해서 배우자의 사회적 지원과 자기효능감이 중요 하였다(박영신, 김의철, 2008). 질병을 앓고 있는 환자들의 건강과 삶의 질 증진을 위해서도 주위사람들의 사회적 지원과 자기효능감이 의미있는 역할을 한다(김의철, 홍천수, 이정권, 박영신, 2005). 물론 스트레스 상황에서도 사회적 지원과 자기효능감은 의미 있는 관계에 있었다(김의철, 박영신, 2001).

이와 같이 누적된 결과들은 사회적 지원을 많이 받을수록 자기효능감이 증진됨을 보여준다. Holahan과 Holahan(1987)은 사회관계에서의 효능감이 낮을 때 스트레스 영향을 완충시켜 줄 수 있는 대인관계의 형성이 어렵고, 우울증을 유발할 수 있음을 지적한 바 있다. 따라서 인간관계에서의 사회적 지원은 자기효능감을 증진시킴으로써, 우울증을 유발할 수 있는 부정적인 사건들의 영향을 감소시켜준다고 할 수 있다.

최근 김의철 등(2008)의 연구에 의하면, 부모의 사회적 지원이 대학생 자녀의 어려움극복 효능감에 대해 정적인 직접효과가 있는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 한국과 일본 대학생 집단 모두에서 공통적으로 나타났다.

여기에서 어려움극복 효능감은 자기효능감의 하위 변인 중의 하나로서, 삶의 어려운 상황에서 얼마나 탄력성 있게 대처하고 이겨나갈 수 있는지에 관련된 신념과 실제적인 기술을 의미한다. 그러므로 부모의 사회적 지원은 자녀의 자기효능감에 영향을 미치는 변인으로 설명된다.

그러나 부모의 사회적 지원은 스트레스 관리행동이나 스트레스에 대해 의미 있는 직접적인 영향이 없었고, 간접효과만 있었다(김의철 등, 2008). 이는 어려움극복 효능감이 매개변인으로 작용함으로써, 비록 부모의 사회적 지원이 스트레스 관리행동이나 스트레스에 대해 직접효과가 없어도 매개변인을 통해 간접적인 영향이 있음을 의미한다. 따라서 부모가 대학생 자녀에게 사회적 지원을 많이 해 줄수록 어려움극복 효능감이 높아지고, 향상된 어려움극복 효능감은 자녀로 하여금 스트레스를 잘 관리하게 할 뿐만 아니라, 자녀의 스트레스를 감소시켜 주었다. 그러므로 부모가 사회적 지원을 해 준다고 해서 무조건 자녀가 스트레스를 잘 관리한다든가 또는 감소되는 것이 아니다. 부모의 사회적 지원이 자녀의 어려움극복 효능감을 증진시킬 때, 그렇게 증진된 어려움극복 효능감에 의해 자녀가 스트레스를 잘 관리하고 스트레스 증상도 약화될 수 있다.

이러한 결과에 토대해 볼 때, 사회적 지원이 스트레스 감소를 위한 자원임을 밝힌 선행연구(Lazarus & Folkman, 1984)의 결과는, 자기효능감을 매개변인으로 추가하면 보다 정교한 설명이 가능할 것으로 예측된다. 이는 인간이 환경과 행동 결과 사이에서 자기효능감이라는 심리적인 변인의 활성화를 통해 얼마나 주체적인 역할을 하는 존재인가를 시사한다. 이러

한 인간 이해를 위한 접근은 상호작용모형(Transactional model of science)을 통해 제안된 바 있다(Kim & Park, 2006b).

### 스트레스 관리행동과 스트레스 및 우울

사회적 지원이 외부 환경에서 주어지는 변인이라면, 자기효능감은 개인 내부의 심리 변인이다. 이러한 사회적 지원과 자기효능감 외에 스트레스나 우울에 영향을 미치는 개인 행동 변인이 있을 수 있다. 여기에서는 개인 행동 변인으로서 스트레스 관리행동<sup>1)</sup>에 관심을 갖는다. 개인이 자기의 스트레스를 어떻게 관리해 나가느냐에 따라 스트레스나 우울에 차이가 있을 수 있기 때문이다.

스트레스 관리행동의 단계에 대한 연구는 미국이나 일본뿐만 아니라 유럽 등에서 검증되어 왔다. 예컨대 Padlina, Aubert, Gehring, Martin-Diener와 Somaini(2001)이 스위스의 청소년부터 노인에 이르기까지 다양한 연령층을 대상으로 스트레스 관리행동을 분석한 결과, 성별이나 연령에 따라 차이가 없었으나, 교육 수준이 높을수록 스트레스 관리행동의 단계가 높은 수준에 있는 것으로 나타났다. 그리고

스트레스 관리행동의 가장 높은 수준인 유지 단계에 있는 사람들이 계획 전 단계 등 다른 낮은 수준의 단계에 있는 사람들보다 스트레스를 적게 경험하는 것으로 밝혀졌다.

효율적인 스트레스 관리행동(Pro-change, 2006)은 스트레스와 대처에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Horiuchi, et al., submitted). 이러한 스트레스 관리행동을 통해 스트레스를 감소시키는 것이 아니라, 비만한 체중을 조절하고 담배를 금연하는 등, Tsuda와 그의 동료들은 다양한 응용연구들을 활발하게 진행하고 있다(Tsuda, Nagatomi, Murata, Inatani & Tsuda, 2004).

그러나 스트레스 관리행동 자체만의 변화로 과연 스트레스나 우울이 장기적으로 감소될 수 있는지에 대한 질문이 있다. Hori와 Shimazu(2007)가 일본 대학생을 대상으로 스트레스 관리 프로그램(D'Zurilla, 1990)이 스트레스 문제해결능력 및 스트레스에 대한 지식과 스트레스 반응에 미치는 효과를 분석한 바 있다. 연구 결과에 의하면, 스트레스 관리 프로그램을 투입한 실험집단과 통제집단을 비교하였을 때, 사후검사에서는 두 집단 사이에 유의한 차이가 있어서 스트레스 관리 프로그램의 중재효과가 확인되었다. 그러나 추후검사에서는 스트레스 관리 프로그램의 중재효과가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스트레스 관리행동만을 강조하는 프로그램의 효과가 장기적이라기 보다는 일시적일 가능성을 시사한다. 그러므로 자기효능감의 증진을 동반하지 않는 스트레스 관리행동 자체에 대한 변화가 과연 스트레스와 우울을 장기적으로 감소시키는 효과가 있는지에 대해서는 검토가 필요하다.

1) '스트레스 관리행동' 변인은 영어로 Stage of Change Algorithm(Evers et al., 2006)을 번역한 것이며, 일본에서는 ストレスマネジメント行動の変容ステージ(스트레스 매너지먼트행동 변용스테이지)(Tsuda & Prochaska, 2006)로 표시되고 있다. 한국의 경우, 스트레스관리 행동변화단계(김의연, 홍광식, Tsuda, 박영신, 김의철, 2008), 운동 분야에서는 운동행동 변화 단계(김영호, 2002; 서남숙, 2003)로 사용된 적이 있다. 이 척도에서 스트레스 관리행동 변화의 단계가 사람들이 스트레스를 관리하는 행동을 시작할 의도와 실천한 기간을 기초로 하고 있으므로, 이 연구에서는 '스트레스 관리행동'으로 간략히 명명하기로 한다.

사회문화적 요인에 대한 고려

집단주의 문화에서는 결속력 있는 내집단이 강한 사회적 지원을 제공함으로써 개인이 질병을 이겨 나가는데 도움을 줄 수 있다 (Triandis, 1988). 한국과 같이 집단주의 문화가 강한 사회(Hofstede, 1991)에서는 스트레스 상황에서 주위 가까운 사람들로부터의 정서적 지원이 스트레스를 극복해 나가는데 가장 큰 도움이 되는 것으로 확인되었다(김의철, 박영신, 1997, 1999a).

사회문화적인 요인에 따라 사회적인 지원에서 차이가 있을 뿐만 아니라, 스트레스에 차이가 있음을 밝힌 선행연구들이 있다(김광일, 원호택, Liu, Liu & Kitanishi, 1994). Tsuda 등 (2005)이 일본과 영국 대학생을 비교하였을 때, 사회문화적인 요인들이 건강행동 및 건강과 관련된 지식에 작용하고 있음을 확인하였다.

이러한 결과들은 스트레스 및 우울과 같은 건강과 관련된 심리를 분석함에 있어 사회문화적으로 다른 국가 간 비교가 필요함을 시사한다. 김의철 등(2008)은 한국과 일본이 유교 문화권의 동아시아 국가라는 점에서 공통점이 있지만, Hofstede(1991)의 분석에 토대해 볼 때

여러 측면에서 문화적인 차이가 발견된다고 지적하였다. Hofstede(1991)의 분석에 의하면, 일본은 보다 개인주의적이고 한국은 상대적으로 집단주의적이다. 또한 일본은 극단적으로 남성성이 강한 문화라면, 한국은 여성성이 매우 강하다. 한국과 일본 모두 불확실성 회피 정도가 높지만, 일본이 더욱 불확실성을 회피하는 문화이다.

문화 차이에 대한 이러한 일련의 선행연구들은, 스트레스 지각과 관련하여 사회문화적인 요인들이 작용할 가능성을 시사한다. 그러므로 이 연구에서는 스트레스와 우울에 대한 연구모형과 가설을 구축한 뒤에, 한국만이 아니라 일본 대학생들을 대상으로 연구모형을 검증해 보고자 한다.

가설 및 연구모형

선행연구 결과들에 토대하여 다음과 같은 네 개의 가설이 제안되었다. 이러한 가설을 검증하기 위해 제안된 경로모형은 그림 1과 같다.

[가설 1] 부모의 사회적 지원은 어려움극복

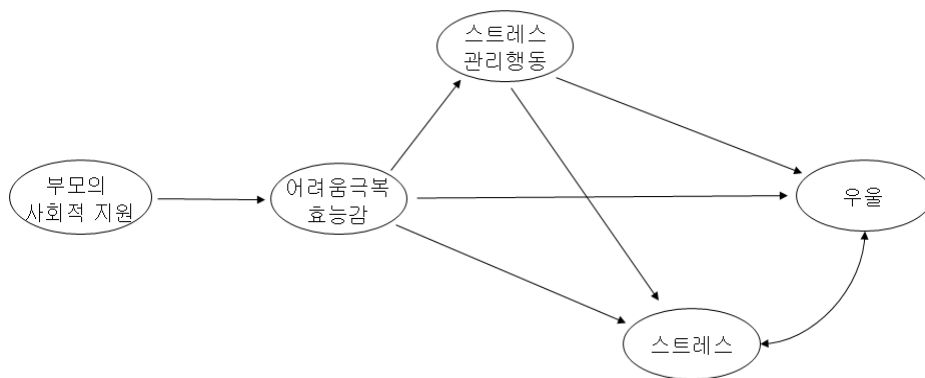


그림 1. 연구모형: 스트레스와 우울에 대한 부모 사회적 지원, 어려움극복 효능감, 스트레스 관리행동의 영향

효능감에 직접적인 영향을 미칠 것이다. 즉 부모로부터 사회적 지원을 많이 받을수록 어려움극복 효능감이 높을 것이다. 이러한 결과는 한국 대학생과 일본 대학생 집단에서 공통적으로 확인될 것이다.

**[가설 2]** 어려움극복 효능감은 스트레스 관리행동과 스트레스 및 우울에 직접적인 영향을 미칠 것이다. 즉 어려움극복 효능감이 높을수록 스트레스 관리행동을 잘 하고, 스트레스가 낮을 뿐만 아니라, 우울도 낮을 것이다. 이러한 결과는 한국 대학생과 일본 대학생 집단에서 공통적으로 확인될 것이다.

**[가설 3]** 어려움극복 효능감은 부모의 사회적 지원이 스트레스와 우울에 영향을 미치는 심리적 과정에서 매개변인의 역할을 할 것이다. 즉 어려움극복 효능감을 매개로 하여, 부모의 사회적 지원은 스트레스 관리행동과 스트레스 및 우울에 대해 간접효과를 가질 것이다. 따라서 부모가 사회적 지원을 많이 해 줄수록 어려움극복 효능감이 증가하고, 향상된 어려움극복 효능감은 스트레스 관리행동을 보다 효율적으로 할 수 있게 하며, 스트레스와 우울을 감소시킬 것이다. 이러한 결과는 한국 대학생과 일본 대학생 집단에서 공통적으로 확인될 것이다.

**[가설 4]** 스트레스 관리행동은 스트레스 및 우울에 직접적인 영향을 미칠 것이다. 즉 스트레스 관리행동을 잘 할수록 스트레스와 우울이 감소할 것이다. 이러한 결과는 한국 대학생과 일본 대학생 집단에서 공통적으로 확인될 것이다.

## 방 법

### 분석대상

이 연구를 위해 한국과 일본에서 중상위권의 평판도가 있는 4년제 대학교를 각각 표집 대상으로 하였다. 한국 대학생 300명, 일본 대학생은 205명으로 총 505명이 표집되었다. 표집대상 중에서 스트레스 관리행동 변인에 응답하지 않은 불성실한 응답자가 일본 대학생 중에서 11명이었으므로, 이들을 제외하였을 때 일본 대학생은 194명이었다.

스트레스 관리행동 변인 중에서 6번 답지 즉 ‘현재, 나는 스트레스가 전혀 없습니다’에 응답한 응답자들을 선별하였다. 이들은 스트레스가 전혀 없어서 아무런 스트레스 관리행동도 취하지 않는다고 반응한 경우이기 때문이다. 6번에 응답한 경우는 한국 대학생이 11명, 일본 대학생이 14명이었다. 이들을 이 연구를 위한 분석대상에서 제외하였다. 이러한 과정을 거쳐 최종 확정된 분석대상이 표 1에 제시되어 있다. 총 469명으로서, 한국 대학생이 289명, 일본 대학생이 180명이었다.

한국 대학생의 연령 평균은 21.72세였으며(중앙치 21세, 최빈치 20세), 연령 분포는 18세에서 29세였다. 일본 대학생의 연령 평균은 19.55세였으며(중앙치 19세, 최빈치 18세), 연령 분포는 18세에서 34세였다. 그러므로 분석대상 한국 대학생들이 일본 대학생들보다 평균적으로 약 2세 정도 더 많았다. 그러나 모

표 1. 최종 분석대상

	일본	한국	계
남	112	156	268
녀	68	133	201
계	180	289	469

두 청년기의 대학생들로서 연령에 큰 차이는 없다고 할 수 있다.

**측정도구**

이 연구를 위한 질문지는 다섯 개의 변인과 배경정보로 구성되었다. 측정변인은 부모의 사회적 지원, 어려움극복 효능감, 스트레스 관리 행동, 스트레스 및 우울로 구성되었다. 배경정보로는 성별과 연령을 포함하였다. 측정변인의 신뢰도가 표 2에 제시되어 있다. 스트레스 관리 행동은 1개 문항으로 구성되어 있기 때문에 Cronbach  $\alpha$ 를 구할 수 없으므로 이 변인만 재검사 신뢰도를 구하였다. 나머지 변인들은 모두 Cronbach  $\alpha$ 를 구하였다(- 표시 참고). 그리고 우울을 한국에서는 두 개의 척도(CES-D, BDI-II)로 측정하였으나, 일본에서는 CES-D만 측정하였기 때문에 일본 자료로는 BDI-II의 신뢰도를 구하지 못하였다(# 표시 참고).

이러한 측정 변인들에 대한 설명 및 한국어와 일어로 제작된 과정은 다음과 같다.

**부모의 사회적 지원 척도**

부모의 사회적 지원은 김의철과 박영신

(1999b)이 제작한 척도를 활용하였다. 부모가 자녀에 대해 제공하는 정서적 지원(문항 예: 힘들고 어려울 때 위로해 주신다)과 경제적 지원(문항 예: 경제적 걱정 없이 생활하게 해주신다)을 측정문항으로 포함하였다. 답지는 7점 척도로서, 값이 높을수록 부모로부터 사회적 지원을 많이 받는 것으로 해석된다.

이 연구에서는 평소 부모의 사회적 지원에 대해 측정하였는데, 부와 모의 사회적 지원에 차이가 있는 가능성을 배제할 수 없다. 김의철과 박영신(1999b)이 부의 사회적 지원과 모의 사회적 지원을 별도로 측정하여 분석하였을 때, 두 변인이 높은 정적 관계에 있을 뿐만 아니라 다른 여러 변인들간의 패턴이 같은 것으로 확인되었다. 그러므로 김의철과 박영신(1999b) 이후의 대부분 연구에서 부와 모의 사회적 지원이 별도로 측정되기 보다는 부모의 사회적 지원으로 통합되어 함께 측정되었다. 이러한 선행연구들에 기초하여 볼 때, 이 연구에서 부와 모의 사회적 지원을 별도로 측정하지 않고, 부모의 사회적 지원을 통합하여 측정하는 것에 무리가 없다고 할 수 있다.

한국어 질문지를 일어로 번역하고, 번역된 질문지를 다시 한국어로 역 번역을 하는 과정

표 2. 측정변인의 신뢰도

변인	Cronbach $\alpha$		재검사 신뢰도	
	일본	한국	일본	한국
부모의 사회적 지원	.92	.92	-	-
어려움극복 효능감	.81	.90	-	-
스트레스 관리행동	-	-	.72	.79
스트레스	.80	.81	-	-
우울 (CES-D)	.85	.92	-	-
우울 (BDI-II)	#	.87	#	-



을 거쳤다. 이렇게 역 번역된 한국어 질문지를 연구자들이 모두 검토하고, 측정내용에 차이가 전혀 없음을 확인하였다. 총 12문항으로 구성되었는데, 표 2에 제시한 바와 같이 *Cronbach a* 계수는 한국과 일본 모두 .92로 매우 양호하였다.

#### 어려움극복 효능감 척도

어려움극복 효능감은 Bandura(1995)가 제작한 자기효능감 질문지 중에서 어려움극복 효능감(Resiliency of self-efficacy) 척도를 활용하였다(문항 예: 어려운 문제에 부딪혔을 때, 당신은 좌절하지 않고 얼마나 잘 버틸 수 있습니까?). 총 7개 문항 중에, 이 연구에서는 5개 문항을 사용하였다. 답지는 7점 척도로서, 값이 높을수록 어려움극복 효능감이 높은 것으로 설명된다.

영어 질문지를 일어로 번역하였으며, 이러한 번역과정에서 기존에 번역되어 사용되고 있는 한국어 질문지를 참고하였다. 일어로 번역된 질문지를 다시 한국어로 역 번역을 하였다. 역 번역된 문항 표현이 양호하고 원래 영어 및 한국어 질문지의 문항과 동일한 내용을 측정하는 것임이 확인되었다. 신뢰도는 표 2에 제시한 바와 같이 *Cronbach a* =.90(한국), .81(일본)로서, 한국 대학생의 신뢰도가 더 높지만, 일본 대학생 경우에도 양호하였다.

#### 스트레스 척도

스트레스(문항 예: 이런저런 일로 정신적으로 피곤하다)는 Fava, Ruggiero와 Grimley(1998)가 개발한 로드아일랜드 스트레스와 대처검사(RISCI; Rhode Island Stress and coping Inventory)에서 측정하는 2개의 하위변인 즉 스트레스 증상과 스트레스 대처 중에서, 스트레스 증상

변인만을 측정하였다. 원래 RISCI에서 스트레스 증상 변인은 총 7개 문항으로 측정되나, 이 연구에서는 일본에서 인터넷을 통해 스트레스 관리행동 프로그램 투입을 위해 사용하는 간편검사 5개 문항을 사용하여 분석하였다. 일본에서는 최근에 요인분석을 통해 요인부하량이 낮게 확인된 1개 문항을 제외하고 더욱 간편화된 4개 문항을 개발하고 있다(Horiuchi, Tsuda, Tanaka, Yajima & Tsuda, in press). 이 검사의 답지는 5점 척도로서, 값이 높을수록 스트레스가 더 높음을 의미한다.

영어로 된 스트레스 질문지를 한국어로 번역하였으며, 번역과정에서 기존에 번역되어 있는 일어 질문지를 참고하였다. 한국어 번역을 일어로 역번역하여 번역 내용에 차이가 없음을 확인하였다. 신뢰도는 표 2에 제시한 바와 같이 *Cronbach a*가 한국 .81, 일본 .80으로서 비교적 양호하였다.

#### 스트레스 관리행동 척도

스트레스 관리행동은 Evers 등(2006)이 제작한 도구를 사용하였다. 여기에서 스트레스 관리행동이란 ‘하루에 약 20분 이상 규칙적으로 스트레스를 관리하는데 도움이 되는 건강한 활동을 하는 것(예: 긴장 풀기, 신체 운동하기, 누군가와 편안하고 즐겁게 대화를 나누기, 사회적 활동에 참가하기 등)’을 의미한다. 측정 문항은 일상생활 중에서 이와 같이 효과적인 스트레스 관리행동을 얼마나 잘 실천하고 있는가를 질문하고 그에 적절한 답지를 1개 고르도록 되어 있다: 답지 1(아니오: 나는 6개월 이내에는 효과적인 스트레스 관리행동을 시작할 의도가 없습니다), 답지 2(아니오: 나는 6개월 이내에 효과적인 스트레스 관리행동을 시작할 의도가 있습니다), 답지 3(아니오: 나는

30일 이내에 효과적인 스트레스 관리행동을 시작할 의도가 있습니다), 답지 4(예: 나는 효과적인 스트레스 관리행동을 실천하고 있습니다만, 시작한지 6개월 이내입니다), 답지 5(예: 나는 효과적인 스트레스 관리행동을 실천한지 6개월 이상 되었습니다), 답지 6(현재, 나는 스트레스가 전혀 없습니다).

여기에서 답지 1에서부터 답지 5까지는 스트레스 상황에서 스스로 관리행동을 얼마나 잘 실천해 나가고 있는가의 정도를 측정한다. 그러나 답지 6은 스트레스를 잘 관리하는 정도와 무관하고 스트레스가 없다는 질적으로 다른 답지이다. 그러므로 이 연구에서 답지 6에 응답한 경우(한국-11명, 일본-14명)는 분석에서 제외하였다. 따라서 스트레스 관리행동에서 선택한 답지의 값이 클수록 스트레스 관리행동을 잘 하고 있다는 해석이 가능하다.

영어로 제작되어 있는 스트레스 관리행동을 한국어 질문지로 번역하였으며, 기존에 일어로 번역되어 사용되고 있는 질문지를 참고하였다. 번역된 한국어 질문지를 영어 및 일어로 재번역했을 때 동일한 의미를 나타내는지 확인하였다. 스트레스 관리행동은 단일 문항으로 측정하기 때문에 Cronbach  $\alpha$  신뢰도를 구할 수 없었다. 검사를 실시하고 2주일 간격으로 재검사를 실시하였으며, 재검사 신뢰도는 표 2에 제시한 바와 같이 한국 대학생이 .79, 일본 대학생이 .72이었다.

#### 우울 척도

우울은 일본 대학생을 대상으로는 CES-D만을, 한국 대학생을 대상으로는 CES-D와 BDI-II 두 가지를 실시하였다. CES-D는 Radloff(1977)가 제작한 우울 척도(CES-D scale, 문항 예: 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다)였다. 총 20

개 문항 중에, 4개의 역산문항이 있었다. 답지는 4점 척도로서, 극히 드물게(1일 이하), 가끔(1-2일), 자주(3-4일), 거의 대부분(5-7일)으로 구성되었다. 따라서 값이 높을수록 우울 수준이 높은 것으로 설명된다.

CES-D의 한국어 질문지는 전경구, 최상진과 양병창(2001)이 번역한 통합적 한국판 CES-D를 활용하였다. 전경구 등(2001)이 대학생을 대상으로 분석한 결과는 양호한 것으로 확인된 바 있다(Cronbach  $\alpha = .91$ ). 일어 질문지는 島悟, 鹿野達男, 北村俊則와 浅井昌弘(1985)가 영어 질문지를 기초로 번역한 것을 사용하였다. 이 연구에서 사용된 한국어와 일어 CES-D의 신뢰도는 표 2에 제시된 바와 같이 Cronbach  $\alpha = .92$ (한국), .85(일본)로 나타났다.

BDI-II는 김명식, 이임순과 이창선(2007)이 BDI-II를 번역하여 한국판 BDI-II의 신뢰도와 타당도를 검증한 것을 이 연구에서 그대로 사용하였다. BDI-II는 Beck, Steer와 Brown(1996)이 기존에 사용되어 오던 BDI(Beck depression inventory: Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1961)와 Beck이 1971년에 동일한 내용을 쉬운 어휘의 표현으로 수정하고, 최근 2주 동안의 증상을 질문한 BDI-IA(Amended)를 개정한 것이다. DSM-III-R와 DSM-IV가 나오면서 이에 기초하여 우울증의 주요한 준거에 보다 충실할 필요가 제기되었기 때문이다.

BDI-II에서는 21개의 문항 내용(문항 예: 즐거움의 상실, 자살에 대한 생각이나 소망, 초조, 관심의 결여, 무가치함, 에너지 상실, 식욕의 변화, 집중의 어려움, 피로와 피곤 등) 각각에 대해 우울한 정도를 표시한 답지 중에서 1개씩 선택하도록 하였다. 답지의 숫자가 클수록 우울 수준이 높은 것으로 해석된다. 김명식 등(2007)의 타당화 연구에서 한국 여대생

대상으로 분석한 결과 Cronbach  $\alpha = .80$ 이었고, 이 연구에서 한국의 남녀 대학생을 대상으로 신뢰도를 구한 결과는 Cronbach  $\alpha = .87$ 로서 대체로 양호하였다.

#### 실시 절차

2008년 5월-7월 사이에 한국과 일본에서 질문지가 실시되었다. 한국에서는 5월 중순에 1차 질문지를 실시하고 2주 뒤에 2차 질문지를 실시하였다. 일본에서도 동일하게 1차 질문지를 실시하고 2주 뒤에 2차 질문지를 실시하였으나, 실시시기는 6월과 7월 사이였다. 일본의 대학교는 한국보다 1달 늦게 여름방학이 시작되는 관계로 7월에 질문지 실시가 가능하였다.

1차 질문지에 배경정보, 스트레스 관리행동, 우울(BDI), 스트레스, 어려움극복 효능감 척도가 포함되었다. 2차 질문지에는 배경정보와 1차 질문지에서와 동일한 스트레스 관리행동 척도가 포함되었다. 또한 1차 질문지에 포함되지 않았던 우울(CES-D) 및 부모의 사회적 지원 척도가 포함되었다. 배경정보에 학번을 쓰게 함으로써, 동일 대상이 응답한 1차 질문지와 2차 질문지를 서로 짝 지을 수 있었다.

대학교에서 수업에 참석한 학생들을 대상으로 담당 교수의 협조를 받아 강의시작 전에 질문지를 배부하였다. 질문지를 시작하기 전에, 한국과 일본 대학생의 스트레스에 대한 조사의 목적을 설명하고, 중요한 질문지이므로 솔직하게 응답해 줄 것을 부탁하였다. 한 문항도 빠짐없이 성실한 응답에 대한 협조를 구하면서, 모든 응답자들에게 성의 있는 선물을 제공하였다.

질문지를 1회 실시하는데 약 20분 정도 소요되었다. 따라서 1차와 2차 질문지 실시에

걸린 총 소요 시간은 약 40분 내외이었다.

## 결 과

#### 측정변인의 관계 분석

먼저 이 연구에 포함된 변인들 간의 상관관계를 검토하였다. 일본 대학생을 대상으로 부모의 사회적 지원, 어려움극복 효능감, 스트레스 관리행동, 스트레스와 우울(CES-D)의 상관관계를 분석한 결과가 표 3에 제시되어 있다.

스트레스는 어려움극복효능감과 부적 관계에 있었다. 그러므로 높은 어려움극복 효능감은 스트레스의 완화와 관련되어 있음을 알 수 있다. 스트레스가 부모의 사회적 지원이나 스트레스 관리행동과도 부적 관계에 있었으나 상관의 강도가 약하여 유의하지 않았다.

우울(CES-D)은 어려움극복 효능감과 높은 부적 관계를 보였다. 그러므로 높은 어려움극복 효능감은 우울의 완화와 관련되어 있었다. 우울(CES-D)은 스트레스 관리행동과도 부적인 관계에 있었으나, 어려움극복 효능감과의 상관 정도보다는 낮았다. 우울(CES-D)은 부모의 사회적 지원과도 관계의 방향이 부적이었으나, 상관의 강도가 낮아 유의하지 않았다.

우울(CES-D)과 스트레스는 매우 높은 정적 관계에 있었다. 이는 스트레스를 많이 경험할수록 우울을 경험하는 경우가 많음을 보여준다.

한편 부모의 사회적 지원과 어려움극복 효능감은 높은 정적 관계를 나타내었다. 그러므로 부모의 높은 사회적 지원은 자녀의 어려움극복 효능감을 증진하는데 기여하고 있음을 시사한다. 부모의 사회적 지원이 스트레스 관

표 3. 측정변인의 상호상관: 일본 대학생

	①	②	③	④	⑤
① 부모의 사회적 지원	1.00				
② 어려움극복효능감	.29***	1.00			
③ 스트레스 관리행동	.14	.24***	1.00		
④ 스트레스	-.12	-.25***	-.15	1.00	
⑤ 우울 (CES-D)	-.11	-.35***	-.20**	.54***	1.00

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

리행동과는 상관의 방향이 정적이었으나, 유의하지 않았다.

어려움극복 효능감은 스트레스 관리행동과 높은 정적 상관관계를 보였다. 즉 어려움극복 효능감이 높은 사람이 스트레스 관리행동도 더 잘한다는 설명이 가능하다.

한국 대학생을 분석한 결과는 표 4에 제시되어있다. 표 4를 보면 스트레스는 어려움극복효능감과 높은 부적 관계에 있었다. 그러므로 어려움극복 효능감이 높을수록 스트레스를 경험하는 정도가 낮다고 할 수 있다. 스트레스는 부모의 사회적 지원과도 부적 관계에 있었으나, 어려움극복 효능감보다 상관의 강도가 낮았다. 한편 스트레스는 스트레스 관리행

동과 거의 무상관을 나타내었다.

우울(CES-D)은 어려움극복 효능감과 매우 높은 부적 관계를 보였으며, 부모의 사회적 지원 및 스트레스 관리행동과도 부적 관계에 있었다. 그러므로 높은 어려움극복 효능감은 우울을 현저하게 완화시키고 있다고 할 수 있다. 그리고 부모의 사회적 지원을 많이 받을수록, 스트레스를 잘 관리할수록 우울(CES-D)의 정도가 약하였다.

일본 대학생의 경우는 우울을 CES-D만으로 측정하였지만, 한국 대학생 경우는 CES-D만이 아니라 BDI-II로도 측정하였다. 표 4에 BDI-II로 측정한 우울과 다른 변인들 간의 상관관계가 추가되어 있다. 상관의 방향과 전반적인

표 4. 측정변인의 상호상관: 한국 대학생

	①	②	③	④	⑤	⑥
① 부모의 사회적 지원	1.00					
② 어려움극복효능감	.20***	1.00				
③ 스트레스 관리행동	.14*	.20***	1.00			
④ 스트레스	-.15**	-.30***	-.09	1.00		
⑤ 우울 (CES-D)	-.35***	-.42***	-.24***	.48***	1.00	
⑥ 우울 (BDI-II)	-.27***	-.46***	-.16**	.52***	.63***	1.00

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

패턴은 CES-D로 우울을 측정한 것과 크게 다르지 않았다. 즉 우울(BDI-II)은 어려움극복 효능감과 매우 높은 부적 관계를 보였으며, 스트레스와는 높은 정적 관계에 있었다. 스트레스 관리행동이 우울(BDI-II)과 부적 관계였으나, 우울(CES-D)보다는 상관의 강도가 훨씬 약하였다.

부모의 사회적 지원과 어려움극복 효능감은 정적 관계에 있었다. 부모의 사회적 지원이 스트레스 관리행동과는 상관의 방향이 정적이었으나, 상관의 강도가 매우 낮아 큰 의미가 없었다.

어려움극복 효능감은 스트레스 관리행동과 정적 상관관계를 보였다. 그러므로 어려움극복 효능감이 높으면 스트레스 관리행동도 잘 할 가능성이 시사된다.

가설 및 연구모형의 검증

가설 검증을 위해 그림 1에 제시한 연구모형을 일본과 한국의 대학생 각각을 대상으로 경로분석하였다. 일본 대학생을 대상으로 경로 분석한 결과가 그림 2에 제시되어 있다. 경로모형의 적합도는 GFI=.997로서 매우 양호

한 모형인 것으로 확인되었다.

그림 2를 보면, 부모의 사회적 지원은 어려움극복 효능감에 대해 정적인 경로계수를 나타내었다. 그러므로 부모의 사회적 지원을 많이 받을수록 어려움극복 효능감이 높았다. 그러므로 가설 1은 일본 대학생의 자료를 경로 분석 하였을 때 긍정되었다.

어려움극복 효능감은 우울(CES-D)에 대해  $P=-.32$ 로서 매우 높은 부적인 경로계수를 보였고, 스트레스에 대해서는 부적인 경로계수를 보였다. 그러나 어려움극복 효능감은 스트레스 관리행동에 대해서는 정적인 경로계수를 나타내었다. 따라서 어려움극복 효능감이 높으면 우울 수준이 낮고 스트레스 경험도 적게 하며, 스트레스 관리행동은 더욱 잘 하고 있음을 알 수 있다. 그러므로 가설 2는 일본 대학생의 자료를 경로분석 하였을 때 긍정되었다.

스트레스 관리행동이 스트레스 및 우울(CES-D)에 미치는 각각의 경로계수들은 모두 유의하지 않았다( $p < .05$ ). 이는 스트레스 관리행동이 스트레스나 우울에 영향을 미치지 않음을 의미한다. 그러므로 가설 4는 일본 대학생의 자료를 경로분석 하였을 때 부정되었다.

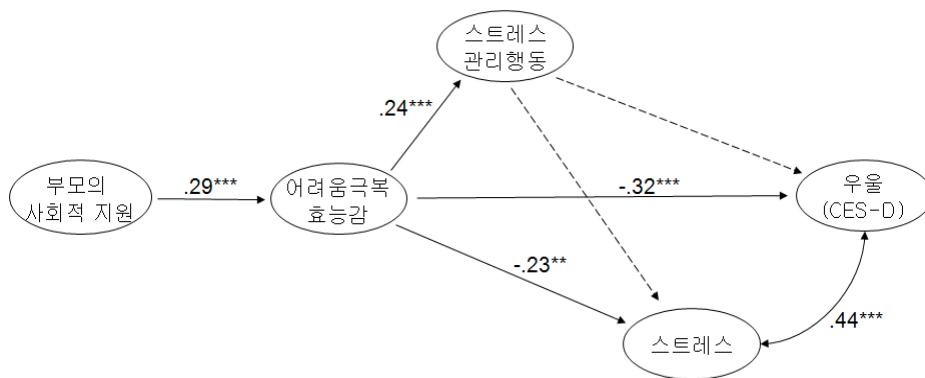


그림 2. 검증모형 1: 일본 대학생

표 5. 효과분석 1: 일본 대학생

경로	직접효과	간접효과	전체효과
부모의 사회적 지원 -> 어려움극복효능감	.29***	-	.29***
스트레스 관리행동	-	.07**	.07**
스트레스	-	-.07**	-.07**
우울	-	-.10**	-.10**
어려움극복효능감 -> 스트레스 관리행동	.24***	-	.24***
스트레스	-.23**	-.02	-.25***
우울	-.32***	-.03	-.35***
스트레스 관리행동 -> 스트레스	-.09	-	-.09
우울	-.12	-	-.12

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

그림 2를 기초로 하여 스트레스와 우울에 대한 부모의 사회적 지원, 어려움극복 효능감, 스트레스 관리행동의 영향을 효과 분석한 결과가 표 5에 제시되어 있다. 부모의 사회적 지원은 어려움극복 효능감에 대해 높은 정적인 전체효과를 나타내었다. 따라서 부모가 사회적 지원을 많이 해 줄수록 자녀의 어려움극복 효능감이 높다는 설명이 가능하다. 이는 그림 2의 경로분석 결과와 마찬가지로, 효과 분석 결과를 통해서도 가설 1이 긍정되었음을 보여준다.

표 5를 보면 어려움극복 효능감이 스트레스 관리행동, 스트레스 및 우울(CES-D)에 대해 모두 높은 전체효과를 나타내었다. 그런데 스트레스 관리행동에 대해서는 정적인 값을, 스트레스나 우울(CES-D)에 대해서는 부적인 값을 보였다. 그러므로 어려움극복 효능감이 높을수록 스트레스 관리행동을 잘 하고, 스트레스 및 우울은 적게 경험하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 그림 2의 경로분석 결과와 마찬가지로, 효과분석 결과를 통해서도 가설 2

가 긍정되었음을 보여준다.

표 5를 보면 부모의 사회적 지원이 스트레스 관리행동이나 스트레스 및 우울(CES-D)에 대한 간접효과가 비록 효과의 강도는 크지 않았지만 모두  $p < .01$  수준에서 의미 있는 것으로 나타났다. 여기에서 간접효과는 어려움극복 효능감을 통한 간접효과를 의미한다. 따라서 이 연구의 가설 3이 일본 대학생을 대상으로 긍정되었다.

스트레스 관리행동은 스트레스나 우울(CES-D)에 대해  $p < .05$  수준에서 전체효과가 없었다. 그러므로 스트레스 관리행동은 스트레스나 우울에 대해 의미 있는 영향력이 없다고 할 수 있다. 그러므로 이 연구의 가설 4는 일본 대학생 자료에 토대해 볼 때 부정되었다.

한국 대학생을 대상으로 스트레스와 우울에 대한 부모의 사회적 지원, 어려움극복 효능감 및 스트레스 관리 행동의 영향을 분석한 결과가 그림 3에 제시되어 있다. 그림 3의 모형 적합도는  $GFI = .965$ 로서 .90을 훨씬 넘었다. 따라서 그림 3은 모형적합도가 있다고 할 수 있다.



대해서는  $p < .05$  수준에서 유의미하지 않았다. 이러한 결과는 스트레스 관리행동을 잘 할수록 우울 수준이 낮으나, 스트레스에는 영향력이 없음을 의미한다. 그러므로 일본 대학생의 자료에서는 가설 4가 부정되었으나, 한국 대학생의 자료로 경로분석을 하였을 때는 부분적으로 부정되었다.

그림 3에서 밝혀진 경로계수들에 대한 효과 분석 결과가 표 6에 제시되어 있다. 표 6을 보면 표 5에서와 마찬가지로, 부모의 사회적 지원이 어려움극복 효능감에 대해 정적인 전체효과를 나타내었다. 그러므로 높은 부모가 사회적 지원은 자녀의 어려움극복 효능감을 증진시키고 있음을 알 수 있다. 그러므로 그림 3의 경로분석에서와 같이 효과분석에서도 가설 1이 긍정되었음을 보여준다.

표 6에서 어려움극복 효능감은 스트레스 관리행동, 스트레스 및 우울(CES-D)에 대해 매우 높은 전체효과가 있었다. 스트레스 관리행동에 대해 정적인 값, 스트레스나 우울(CES-D)에 대해 부적인 값을 보임으로써, 높은 어려움극복 효능감은 긍정적인 스트레스 관리행동과, 낮은 스트레스 및 우울에 영향을 미쳤다. 따라서 그림 3의 경로분석 결과와 일치하여 한국 대학생을 대상으로 한 효과분석 결과도 가설 2를 긍정하였다.

또한 부모의 사회적 지원이 스트레스 관리행동, 스트레스, 우울(CES-D)에 대해 간접효과가 있었다. 그러므로 부모의 사회적 지원은 어려움극복 효능감을 매개변인으로 하여 스트레스 관리행동이나 스트레스 및 우울(CES-D)에 영향을 미친다는 사실이 확인되었다. 이러한 결과는 일본 대학생 결과와 일치하여 한국 대학생을 대상으로 하였을 때에도 가설 3이 긍정되었음을 나타낸다.

스트레스 관리행동은 스트레스에 대해  $p < .05$  수준에서 전체효과가 없었다. 그러나 우울(CES-D)에 대해서는 부적인 방향에서의 전체효과가 있었다. 그러므로 스트레스 관리행동을 잘 하는 것이 스트레스와는 무관하지만, 우울의 감소에는 영향을 미친다는 해석이 가능하다. 이 연구의 가설 4가 일본 대학생 자료에서는 부정(그림 2, 표 5 참고)되었지만, 한국 대학생을 대상으로 한 분석에서는 그림 3의 경로분석의 결과와 일치하여 부분적으로 부정되었다.

그림 4는 그림 3과 동일한 경로모형을 한국 대학생 자료로 분석한 것인데, 단지 우울만 CES-D가 아닌 BDI-II로 바꾼 것이다. 그림 4의 모형 적합도는  $GFI = .980$ 으로서 양호한 모형적합도를 나타내었다.

그림 4의 경로분석 결과는 그림 2 및 그림 3에서와 같이 부모의 사회적 지원이 어려움극복 효능감에 정적인 경로계수를 나타내었다. 즉 부모로부터의 높은 사회적 지원은 어려움극복 효능감을 증진시킴으로써, 가설 1이 일본과 한국 대학생의 자료에서 모두 긍정되었다.

어려움극복 효능감은 우울(BDI-II)에 대해  $P = -.44$ 의 매우 높은 부적인 경로계수를 보였고, 스트레스에 대해서도  $P = -.30$ 의 높은 부적 경로계수를 나타내었다. 그러나 어려움극복 효능감의 스트레스 관리행동에 대한 경로계수는 정적인 값이었다. 이는 높은 어려움극복 효능감이 낮은 우울 수준과 적은 스트레스 경험 및 효과적인 스트레스 관리행동으로 연결됨을 의미한다. 그러므로 일본과 한국의 대학생 자료 모두에서 가설 2가 긍정되었다.

스트레스 관리행동은 스트레스만이 아니라 우울(BDI-II)에 대해서도 아무런 영향력이 없었





로 하고, 스트레스와 우울이 현저하게 낮아짐으로써, 가설 2가 긍정되었다.

표 7에서 부모의 사회적 지원은 스트레스 관리행동과 스트레스 및 우울(BDI-II)에 대해 간접효과가 있었다. 이는 부모의 사회적 지원이 어려움극복 효능감을 매개변인으로 하여 스트레스 관리행동이나 스트레스 및 우울(BDI-II)에 영향을 미치고 있음을 보여준다. 우울을 CES-D로 측정하여 분석한 표 6에서와 일치하며, 가설 3이 긍정됨을 의미한다.

스트레스 관리행동은 스트레스와 우울에 대해  $p < .05$  수준에서 전체효과가 없었다. 그러므로 스트레스 관리행동을 잘 하는 것이 스트레스나 우울의 감소에는 의미 있는 영향이 없는 것으로 확인되었다. 이는 한국 대학생을 대상으로 우울을 CES-D로 측정하여 효과분석(표 6 참고)한 결과와는 불일치하지만, 일본 대학생을 대상으로 우울을 CES-D로 측정하여 효과분석(표 5 참고)한 결과와는 일치한다. 가설 4는 한국 대학생을 대상으로 우울을 BDI-II로 측정하여 효과분석 하였을 때, 경로분석(그림 4 참고)에서와 마찬가지로 부정되었다.

## 논 의

이 연구에서는 스트레스와 우울에 미치는 부모의 사회적 지원과 어려움극복 효능감 및 스트레스 관리행동의 영향을 분석하고자 하였다. 한국과 일본의 대학생을 대상으로 각각 경로분석을 한 결과, 거의 유사한 패턴을 나타내었다. 경로분석 및 효과분석 결과에 토대하여 다음과 같은 몇 가지 측면에서의 논의 및 결론이 가능하다.

## 스트레스 관리행동의 제한점에 대한 검토

이 연구의 결과에 의하면 스트레스 관리행동만으로는 스트레스가 감소되지 않고 우울을 감소시키는데도 한계가 있었다. 그러므로 스트레스 관리행동만을 통해 스트레스와 우울의 완화를 기대하기 보다는, 스트레스 관리행동 외에 스트레스나 우울에 보다 의미 있게 영향을 미치는 변인들을 모색하여, 그러한 변인들을 스트레스 관리 프로그램 속에 정교하게 추가해 나갈 필요가 시사된다. 달리 말하면 스트레스 관리행동에만 의존한 스트레스 관리 프로그램이 갖는 한계를 고려해 볼 필요가 있다는 뜻이다.

이와 같은 제안은 스트레스 관리행동이 스트레스에 의미 있는 영향을 미치지 않는 결과에 근거한다. 이러한 결과는 한국 대학생(그림 3, 4; 표 6, 7 참고)이나 일본 대학생(그림 2; 표 5 참고)을 대상으로 경로분석을 하였을 때 모두 동일하였다.

한편 스트레스 관리행동이 우울에 미치는 영향에 대해서는 스트레스의 경우처럼 설명이 간단하지 않다. 이 연구에서 일본 대학생을 대상으로 분석하였을 때는 스트레스 관리행동이 우울에 대해 의미 있는 영향을 나타내지 않았다. 이러한 결과는 경로분석(그림 2 참고)이나 효과분석(표 5 참고)에서 모두 마찬가지로 확인되었다. 그러나 한국 대학생을 대상으로 한 분석결과는 일본 대학생의 분석 결과보다 조금 복잡하다. 즉 한국 대학생의 우울을 일본 대학생과 마찬가지로 CES-D로 측정하였을 때는, 스트레스 관리행동이 우울에 대해 부적 영향을 미쳤다(그림 3; 표 6 참고). 그러나 한국 대학생의 우울을 CES-D가 아니라 BDI-II로 측정하여 경로모형을 분석하였을 때

는, 스트레스 관리행동의 우울에 대한 영향이 일본 대학생의 결과와 마찬가지로 유의미하지 않았다(그림 4; 표 7 참고). 그러므로 한국 대학생 경우는 우울의 측정도구가 CES-D인지 또는 BDI-II인지에 따라 스트레스 관리행동이 우울에 미치는 영향력에 차이가 있음으로써, 일관된 결과를 보이지 않는다.

한국 대학생의 경우에 우울을 CES-D로 측정하였을 때 스트레스 관리행동이 우울에 대해 의미 있는 영향이 있었지만, 경로계수의 값이 다른 경로계수들보다 상대적으로 가장 낮은 값이었다는 사실을 참작할 필요가 있다(그림 3 참고). 이는 연구모형에 포함된 다른 변인들에 비해 스트레스 관리행동이 우울에 미치는 영향력의 정도는 상대적으로 약하다는 의미로 받아들여진다.

이러한 사실들을 종합하여 볼 때, 스트레스 관리행동을 잘 하느냐 여부가 직접적으로 스트레스에 영향을 미치지 않음을 알 수 있다. 한편 우울에 대해서는 스트레스 관리행동의 직접적인 영향력이 없거나, 있다고 해도 상대적으로 약한 영향이다. 그러나 아직 결론을 내리기는 어렵고, 앞으로 새로운 자료의 표집을 통해 추가 분석이 필요하다.

한편 이 연구에서 사용된 스트레스 관리행동의 재검사 신뢰도가 크게 높지 않고(한국: .79, 일본: .72), 1개 문항으로 측정하는 데서 오는 측정학적인 한계를 간과할 수는 없다. 그러므로 스트레스 관리행동이 스트레스나 우울을 감소시키지 못하는 이 연구에서의 결과가, 스트레스 관리행동 척도의 양호도 문제에서 나타난 것일 가능성을 완전히 배제할 수는 없다. 그러므로 스트레스 관리행동이 스트레스나 우울에 미치는 영향에 대해서는 앞으로 연구결과가 충분히 누적될 때까지 신중하게

해석해야 할 것이다.

그럼에도 불구하고 스트레스 관리행동에만 초점을 둔 스트레스 관리 프로그램은 한계가 있어 보인다. 이러한 가능성을 지지하는 연구 결과가 있다. 일본 대학생을 대상으로 스트레스 관리 프로그램의 효과를 분석하였을 때, 비록 사후검사에서 프로그램의 중재효과가 확인되었지만, 추후검사에서는 프로그램 효과가 없었다(Hori & Shimazu, 2007). 이러한 결과는 스트레스 관리행동이 스트레스의 감소에 실제적인 효과가 있을 것이라고 하기는 어려움을 보여준다.

스트레스와 우울에 영향을 미치는 핵심변인으로서 어려움극복 효능감

그렇다면 스트레스와 우울을 완화시키는데 스트레스 관리행동보다 큰 영향을 줄 수 있는 핵심변인은 무엇인가? 이 연구의 분석결과는 어려움극복 효능감의 중요성을 제시한다. 즉 이 연구에서 어려움극복 효능감은 우울에 대해 매우 높은 경로계수를 나타내었을 뿐만 아니라, 스트레스에 대해서도 마찬가지로 결과(그림 2, 3, 4 참고)를 보였다. 그리고 이러한 결과는 한국과 일본 대학생 집단 모두에서 동일하였다. 뿐만 아니라 어려움극복 효능감은 스트레스와 우울에 대한 전체효과가 크게 나타났다(표 5, 6, 7 참고). 이러한 결과는 어려움극복 효능감이 높을수록 스트레스와 우울이 낮음을 확인해 준다.

반면에 앞에서 논의한 바와 같이, 스트레스 관리행동은 한국 대학생의 경우에 우울에 대해 부적 경로계수를 보였으나, 스트레스에 대해서는 영향력이 없었다. 일본 대학생의 경우에는 스트레스 관리행동이 우울뿐만 아니라

스트레스에 대해서도 의미 있는 영향력이 없었다. 이러한 결과로 미루어보아, 스트레스 관리행동이 대학생의 스트레스나 우울에 미치는 영향이 어려움극복 효능감보다 상대적으로 매우 낮음을 알 수 있다. 이는 어려움극복 효능감이 대학생의 우울과 스트레스 감소에 얼마나 중요한 역할을 하고 있는가를 보여준다.

자기효능감이 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미친다는 사실은 여러 선행연구들에서 확인되어 왔다(권혁호, 박영신, 김의철, 2002; Bandura, 1991; Wiedenfeld et al. 1990). 특별히 김의철 등(2008)의 연구 결과는 어려움극복 효능감이 스트레스에 대해 직접적인 영향을 미치고 있음을 밝혔다. 나아가서 이 연구에서는 어려움극복 효능감이 스트레스만이 아니라 우울에 대해서도 매우 의미 있는 직접적인 영향을 미치고 있음을 확인하였다는 데에 의의가 있다.

이러한 자기효능감이 스트레스나 우울과 같이 부정적인 정서만이 아니라, 생활만족도(김의철, 박영신, 2001)나 행복(박현미, 박영신, 김의철, 2007) 또는 삶의 질(김의철 등, 2005)과 같은 변인들에 유기적으로 관련되어 중요한 영향을 미치고 있음은 선행연구들을 통해 확인되어 왔다. 그러므로 어려움극복 효능감은 소극적인 차원에서 스트레스나 우울을 감소하기 위해서만이 아니라, 보다 적극적인 차원에서 생활만족도나 행복 및 삶의 질을 긍정적으로 향상하기 위해서도 매우 중요한 작용을 한다는 사실이다. 따라서 자기효능감은 건강한 삶을 위한 핵심변인이라는 결론이 가능하다.

#### 부모 사회적 지원의 간접적 영향

사회적 지원이 스트레스나 우울을 감소시키

고(김의철, 박영신, 2001; Holahan & Holahan, 1987; Lazarus & Folkman, 1984) 건강을 증진시킨다(House, Landis & Umberson, 1988)는 결과가 많은 선행연구들에서 확인되어 왔다. 특별히 한국인의 토착심리를 분석한 결과는 부모의 사회적 지원이 자녀의 스트레스 감소에 도움이 되는 것으로 밝혔다(박영신, 김의철, 2004; 박영신, 김의철, 김묘성, 2002). 이러한 선행연구 결과들과 일치하여, 이 연구에서도 부모의 사회적 지원은 대학생의 스트레스와 우울에 영향을 미쳤다.

사회적 지원이 스트레스의 감소를 위한 자원임을 밝힌 선행연구들(Lazarus & Folkman, 1984)의 결과에, 자기효능감을 매개변인으로 추가하면 보다 정교한 해석이 가능해질 것으로 본다. 이 연구에서 부모의 사회적 지원이 스트레스나 우울에 대해 미치는 영향은 직접적인 영향이 아니라 어려움극복 효능감을 매개변인으로 한 간접효과이었다. 이러한 해석은 한국 대학생(그림 3, 4; 표 6, 7 참고)만이 아니라 일본 대학생(그림 2, 표 5 참고)을 대상으로 분석하였을 때 공통적으로 적용된다. 김의철 등(2008)의 연구에서도 부모의 사회적 지원은 어려움극복 효능감을 매개변인으로 하여 스트레스에 간접적인 영향을 미치는 것으로 확인된 바 있다. 이 연구에서는 스트레스에 대한 부모 사회적 지원의 간접적인 영향과 더불어, 우울에 대해서도 부모의 사회적 지원이 어려움극복 효능감을 매개변인으로 하여 간접적인 영향을 미친다는 사실을 밝힌 점에서 의의가 있다.

한편 부모의 사회적 지원이 자녀의 스트레스와 우울에 대해서만이 아니라, 자녀의 생활만족도(박영신, 김의철, 김영희, 민병기, 1999)와 삶의 질(Park, 2008)에 대해 의미 있는 영향

을 미친다는 결과들이 있다. 그리고 초등학생(박영신 등, 2000)이나 중 고등학생(Min, Park & Kim, 2002) 만이 아니라 대학생(Kwon, Park & Kim, 2000; Kwon, Kim & Park, 2007)을 대상으로 연구하였을 때에도 여전히 부모의 사회적 지원은 의미 있는 영향력이 있었다. 그러므로 부모의 사회적 지원은 자녀가 비록 청년 후기의 대학생이 되어도 여전히 의미 있는 영향을 미치고 있다는 설명이 가능하다.

#### 후속연구에 대한 시사점

이 연구에서의 결과들에 토대하여 후속연구를 위한 시사점을 생각해 보기로 한다. 네 측면에서 정리한 내용이 아래 제시되어 있다.

첫째, 스트레스 관리행동이 우울에 미치는 영향에 대한 재검토가 필요하다.

한국이나 일본 대학생 집단에서 모두 부모의 사회적 지원과 어려움극복 효능감이 스트레스 및 우울에 의미 있는 영향을 미치는 점에서는 일치하는 패턴을 보였다. 그러므로 부모의 사회적 지원이나 어려움극복 효능감이 스트레스나 우울에 영향을 미치는 심리적 역동은 한국 청년만이 아니라 일본 청년들에게서도 동일하게 검증되었다. 그리고 스트레스 관리행동이 스트레스에 대해 영향력이 없다는 점도 일치하게 나타났다.

그러나 스트레스 관리행동이 우울에 미치는 영향에서는 일관된 결과를 보이지 않고 있다. 이 연구에서 일본 대학생의 우울을 CES-D로 측정하였을 때나 한국 대학생의 우울을 BDI-II로 측정하였을 때 모두, 스트레스 관리행동이 우울에 미치는 의미 있는 영향이 없었다는 사실은 일치하고 있다. 그러나 일본 대학생의 우울은 CES-D로만 측정되었고, 한국 대학생의

우울은 CES-D 뿐만 아니라 BDI-II로도 측정되었기 때문에, 일본 대학생의 우울을 BDI-II로 측정할 자료가 없어 이 연구의 모형을 일본 대학생에게도 BDI-II로 검증하지 못한 점은 연구의 한계로 남는다.

후속 연구에서는 한국과 일본의 문화적 차이(Hofstede, 1991) 때문인지를 보다 명료히 하기 위해, 일본 대학생을 대상으로 우울의 측정을 BDI-II로 하여, 이 연구의 모형을 재검증해 볼 필요가 있다. 또한 한국 대학생을 대상으로 한 결과도 과연 우울을 측정하는 도구에 따른 차이인지, 아니면 다른 오차가 작용을 하였는지에 대한 보다 면밀한 검토가 필요하다. 현재로서는 스트레스 관리행동이 우울에 미치는 영향에 대해 확실한 설명을 하기가 어렵고, 보다 명확한 결론을 위해서는 후속연구를 필요로 한다.

그러므로 우울 측정도구에 대한 검토가 필요하다. 이 연구에서 우울(CES-D)의 신뢰도는 한국 대학생이 .92, 일본 대학생이 .85이었고, 우울(BDI-II)의 신뢰도는 한국 대학생이 .87로서, 양호한 신뢰도를 나타내었다. 그러나 각각을 우울 변인의 측정도구로 하여 경로분석을 하였을 때 다르게 나온 결과(그림 3, 그림 4 참고)가, 측정도구의 타당도와 관련된 문제일 가능성도 완전히 배제할 수는 없다. 그러므로 우울을 보다 타당하게 측정할 수 있는 도구에 대한 모색이 지속적으로 이루어질 필요가 있다.

스트레스 관리행동이 우울에 미치는 영향에 있어 집단별로 일관성이 떨어진 이 연구의 결과는 이 연구에서 사용한 스트레스 관리행동 척도의 문제일 가능성도 배제할 수는 없다. 스트레스 관리행동의 재검사 신뢰도를 구한 결과, 한국 대학생은 .79, 일본 대학생은 .72로 나타나서 사용하는데 무리는 없다고 할 수 있

지만, 신뢰도가 그렇게 높은 것은 아니고, 무엇보다 1개 문항으로 측정하고 있다는 측정학적인 한계가 있다. 일본(Horiuchi et al., in press)에서는 이 척도의 양호도에 대한 검토와 이론적인 검증을 통해 임상적으로 널리 활용되고 있다. 그러나 앞으로 꾸준한 연구를 통해 스트레스 관리행동 척도의 양호도에 대한 검토가 필요할 것으로 본다.

둘째, 대학생들에게 중요한 사회적 지원의 제공자들을 고려해 볼 필요가 있다. 즉 친구의 사회적 지원이 스트레스나 우울에 미치는 영향의 심리적인 역동을 검토하는 것이 필요하다.

사회적 지원이 스트레스와 우울을 감소시키는 것은 이 연구에서 밝혀졌으나, 누구로부터의 사회적 지원이냐는 측면에서는 제한적인 해석을 할 수 밖에 없다. 이 연구에서는 부모로부터의 사회적 지원만을 다루고 있기 때문이다. 그러나 대학생 연령의 청년기에는 친구관계의 비중이 매우 커지고, 따라서 친구로부터의 사회적 지원이 중요할 것으로 보인다. 그러므로 부모 외에 의미 있는 타인, 예컨대 친구로부터의 사회적 지원도 스트레스와 우울을 감소시키는지에 대한 검증이 누적될 때, 사회적 지원이 스트레스와 우울에 미치는 영향과 관련하여 폭넓은 검토가 가능할 것으로 본다.

나아가서 부모 및 친구 사회적 지원의 상대적인 영향력을 비교하는 것도 흥미로운 분석이 될 것이다. 친구의 사회적 지원이 스트레스와 우울을 감소시키는 정도가 부모의 사회적 지원과 비교하여 상대적으로 어떠한 차이가 있는지를 검토해 볼 필요가 있다. 아동기에는 부모의 영향이 크지만 청소년기 이후로 친구의 영향이 점차 증가하므로, 후속연구에

서는 사회적 지원의 제공자에 대한 정교화된 연구모형을 구상해 볼 필요가 있다.

셋째, 이 연구에서 제안한 모형을 남녀 집단별로도 검증해 볼 필요가 있을 것이다. 이 연구에서는 사회문화적 요인에 관심을 갖고, 스트레스와 우울에 대한 부모 사회적 지원, 어려움극복 효능감, 스트레스 관리행동의 영향을 한국과 일본 대학생의 자료에 토대하여 검증하였다. 이 연구와 관련 모형들을 성별로도 검토해 보면, 더욱 일반화된 결과를 얻을 수 있을 것이다.

넷째, 이 연구의 모형을 발전시켜, 예컨대 행복과 같은 인간의 긍정적인 심리들을 동시에 분석할 수 있다면 사람들의 마음현상을 더욱 정확하게 이해하는데 도움이 될 것으로 기대된다.

사회적 지원과 자기효능감이 스트레스나 우울과 같은 고통스러운 일들에 대해서만이 아니라 생활만족도나 주관적 안녕감과 같은 행복한 일들에 대해서 동시에 어떻게 작용하며, 상대적인 영향이 어떻게 되는지를 검토해 볼 필요가 있다. 이 연구에서는 사회적 지원과 스트레스 및 우울의 작용 사이에서 어려움극복 효능감이 심리적 매개변인으로 작용하는 것을 밝혔다. 이와 같이 자기효능감이 스트레스와 우울을 감소시키는 매개변인의 역할을 한다는 사실은 국내외의 연구들의 결과와 일치한다(권혁호 등, 2002; Bandura, 1997/2001). 한편 자기효능감이 사회적 지원과 생활만족도 및 직무만족도의 사이에서 심리적 매개변인으로 작용한다는 사실도 밝혀진 바 있다(박영신, 김의철, 민병기, 2002; Hur, Kim & Park, 2008). 이러한 가설에 대한 검증은 초등학생과 같은 아동(박영신 등, 1999)만이 아니라 대학생(Chang, Park & Kim, 2008) 및 성인(박영신, 김

의철, 2008) 집단에서도 폭넓게 검증되어 왔다.

이와 같은 선행연구들은 자기효능감이 스트레스나 우울을 감소하는 것을 검증하든지, 또는 자기효능감이 생활만족도나 직무만족도를 증가시키는지 여부를 각각의 맥락 속에서 검증하였다. 만약 스트레스나 우울, 생활만족도나 주관적 안녕감 등의 변인들을 하나의 연구 모형에 투입한다면, 자기효능감의 매개변인으로서 역할은 어떠한 변화를 보일 것인가 하는 궁금함이 있다. 자기효능감이 스트레스나 우울을 감소하는 영향력이 상대적으로 더 클 것인가, 아니면 자기효능감이 생활만족도를 증가시키는 영향력이 상대적으로 더 클 것인가에 대한 검토는 자기효능감의 매개변인으로서 역할에 대한 설명을 좀 더 정교하게 할 수 있을 것이다.

이 연구에서는 스트레스 및 우울과 같은 인간의 고통스러운 마음의 한 부분만을 다루었다. 그러나 사람들의 실제 생활에서 큰 고통이나 절망으로만 가득 차 있든지, 온통 행복과 희망으로만 가득 차 있는 극단적인 상황이 흔치 않다. 그보다는 삶의 여러 사건들 속에서 이 두 면이 조합되어, 상대적인 비율에 따라 좀 더 즐거운 마음이 되거나 또는 마음이 힘들어지는 것이다. 그것은 삶의 사건들이 하나씩 순차적으로 발생하는 것이 아니라, 동시다발적으로 발생하면서 복합적으로 상호역동을 일으키기 때문이다. 희로애락을 주는 여러 사건들이 중복되면서, 각각의 사건들이 갖는 중요도와 영향력에 따라 각 사건이 마음현상에 미치는 영향의 정도가 달라진다. 씨실과 날실이 얽혀 들어가며 조합되어 새로운 형태의 디자인이 만들어지듯이, 끊임없이 새로이 발생하는 삶의 사건들을 경험함으로써 마음은 새로운 세계를 창조해 나간다. 복잡한 마음

현상들에 대한 정확한 이해를 위해서는, 스트레스나 우울과 같은 고통스러운 마음의 측면만이 아니라, 생활만족도나 주관적 안녕감과 같은 행복한 마음의 측면들을 동시에 다룸으로써, 마음의 자연스러운 현상에 보다 근접하는 형태로 연구모형을 디자인해 볼 필요가 있을 것이다.

## 참고문헌

권혁호, 박영신, 김의철 (2002). 사회적 지원, 자기효능감과 스트레스의 관계. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, pp. 149-154. 10월 19일. 대구: 영남대학교 국제관 파인룸.

김광일, 원호택, Liu, X., Liu, P., Kitanishi, K. (1994). Transcultural study of students' stress in China, Japan, and Korea. 한양대학교 정신건강연구소, 정신건강연구, 33(6), 1321-1328.

김명식, 이임순, 이창선 (2007). 한국판 BDI-II의 타당화 연구 I: 여대생을 대상으로. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 997-1014.

김영호 (2002). 청소년 운동행동의 변화단계, 의사결정균형, 자기효능감: 단계적 변화론 모형의 적용. 한국스포츠심리학회지, 13(3), 1-19.

김의연, 홍광식, Tsuda, A., 박영신, 김의철 (2008). 범이론종합모델(TTM)을 이용한 스트레스관리 행동변화의 시도. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, pp.20-21. 8월 22일. 서울: 육군사관학교.

김의철, 박영신 (1997). 스트레스 경험, 대처와 적응결과: 토착심리학적 접근. 한국심리학

- 회지: 건강, 2(1), 96-126.
- 김의철, 박영신 (1999a). IMF시대가 한국인의 스트레스에 미친 영향: 토착심리학적 접근. 한국심리학회지: 건강, 4(1), 57-79.
- 김의철, 박영신 (1999b). 한국 청소년의 심리, 행동특성의 형성: 가정, 학교, 친구, 사회 영향을 중심으로, 한국교육심리학회, 교육심리연구, 13(1), 99-142.
- 김의철, 박영신 (2001). IMF시대 한국 학생과 성인의 스트레스와 대처양식 및 생활만족도에 대한 연구: 사회적 지원과 자기효능감과의 관계를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 77-105.
- 김의철, 홍천수, 이정권, 박영신 (2005). 건강과 삶의 질에 영향을 주는 요인에 대한 분석: 자기효능감, 사회적 지원 및 질병관리를 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 11(2), 143-181.
- 김의철, Tsuda, 박영신, 김의연, Horiuchi (2008). 한국과 일본 대학생의 스트레스 증상과 관리행동의 비교: 사회적 지원과 자기효능감을 중심으로. 심사중.
- 박영신, 김의철 (2004). 한국의 청소년 문화와 부모자녀관계: 토착심리 탐구. 서울: 교육과학사.
- 박영신, 김의철 (2008). 배우자의 사회적 지원, 자녀에 대한 신뢰 및 자기효능감이 성인의 가정생활만족도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회문제, 14(4), 71-101.
- 박영신, 김의철, 김묘성 (2002). IMF시대 이후 초, 중, 고, 대학생과 부모의 스트레스 경험과 대처양식 및 사회적 지원: 토착심리학적 분석. 한국심리학회지: 사회문제, 8(2), 105-135.
- 박영신, 김의철, 김영희, 민병기 (1999). 초등학교의 생활만족도 형성요인에 대한 구조적 관계 분석: 사회적 지원과 자기효능감을 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 5(1), 57-76.
- 박영신, 김의철, 민병기 (2002). 부모의 사회적 지원, 청소년의 자기효능감과 생활만족도 변화에 대한 종단자료 분석과 생활만족도 형성에 대한 구조적 관계 분석. 한국교육심리학회, 교육심리연구, 16(2), 63-92.
- 박영신, 김의철, 정갑순, 이상미, 권혁호, 양계민 (2000). 초 중 고등학생의 생활만족도 차이와 형성 및 영향. 한국건강심리학회, 한국심리학회지: 건강, 5(1), 94-118.
- 박현미, 박영신, 김의철 (2007). 학교유형과 학업성취가 정서적 지원, 자기효능감, 신뢰 및 행복에 미치는 영향. 미래를 여는 청소년학회, 미래청소년학회지, 4(1), 1-18.
- 서남숙 (2003). 변화단계별 운동프로그램이 뇌졸중 환자의 신체적 기능과 심리적 상태에 미치는 효과. 대한간호학회지, 33(7), 954-964.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- Anderson, P. M. (2001). 성공한 리더들의 특별한 말, 말, 말. [*Great quotes from great leaders*]. (남경태 역) 서울: 위즈덤 하우스. Career Press Inc. (원전은 1997에 출판).
- Bandura, A. (1991). Self-efficacy mechanism in physiological activation and health-promoting behavior. In J. Madden, IV (Ed.). *Neurobiology of learning, emotion and affect*, (pp. 229-270). New York: Raven.
- Bandura, A. (1995). Manual for the construction of self-efficacy scales. Unpublished manuscript,



- Dept. of Psychology, Stanford University, USA.
- Bandura, A. (2001). 자기효능감과 삶의 질: 교육 건강 운동 조직에서의 성취 [*Self-efficacy: The exercise of control*]. (박영신과 김의철 역). 서울: 교육과학사. (원전은 1997에 출판).
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). Beck depression inventory (2nd Manual). San Anconio, TX: The Psychological Corporation.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archive of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Chang, W. G., Park, Y. S., & Kim, U. (2008). The influence of parent-child relationship and self-efficacy on quality of life among university students and their parents. Paper presented at the XXIX International Congress of Psychology, p.308. July 20-25, International Congress Centrum Berlin, Germany.
- D’Zurilla, T. J. (1990). Problem-solving training for effective stress management and prevention. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 4, 327-354.
- Evers, K. E., Prochaska, J. O., Johnson, J. L., Mauriello, L. M., Padula, J. A., & Prochaska, J. M. (2006). A randomized clinical trial of a population- and transtheoretical model-based stress - Management Intervention. *Health Psychology*, 25(4), 521-529.
- Fava, J. L., Ruggiero, L., & Grimley, D. M.(1998). The development and structural confirmation of the Rhode Island Stress and Coping Inventory. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 601-611.
- Herman, D. (2001). 헬렌 켈러-A life [*Helen Keller-A life*]. (이수영 역). 서울: 미다스 북스. (원전은 1998에 출판).
- Hofstede, G. (1991). *Cultures and organizations: Software of the mind*. London: McGraw-Hill.
- Holahan, C. K., & Holahan, C. J. (1987). Self-efficacy, social support, and depression in aging:A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology*, 42, 65-68.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 9, 213-312.
- Hori, M., & Shimazu, A. (2007). A stress management program for university students. *Japanese Journal of Psychology*, 78(3), 284-289.
- Horiuchi, S., Tsuda, A., Kim, E., Hong, K. S. Park, Y. S., & Kim, U (submitted). Relationships between stage of change for stress management behavior and perceived stress and coping.
- Horiuchi, S., Tsuda, A., Tanaka, Y., Okamura, H., Yajima, J., Tsuda, S. (in press). Stage of change distribution of stress management behavior in Japanese university students. *Japanese Journal of Health Promotion*.
- Horiuchi, S., Tsuda, A., Tanaka, Y., Yajima, J., & Tsuda, S. (in press). Development of the Japanese version of the Rhode Island Stress and Coping Inventory: Examination of reliability and validity. *Behavioral Science Research*.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545.

- Hur, H. S., Kim, U., & Park, Y. S. (2008). The influence of self-efficacy and social support on occupational achievement and job satisfaction: Longitudinal analysis of middle school teachers enrolled in teacher training programs. Paper presented at the XXIX International Congress of Psychology, p. 787. July 20-25, International Congress Centrum Berlin, Germany.
- Ikeda, K., (2002). Association between blood glucose control and self-efficacy as well as anxiety/depression in patients with type II diabetes mellitus. *Niigata Medical Journal*, 116(1), 41-47.
- Ikeda, K., Suzuki, T., Saito, N., Koike, T., Saito, K., & Muramatsu, Y. (2004). Association between blood glucose control and self-efficacy as well as anxiety/depression. *Japanese Society of Psychosomatic Internal Medicine*, 8(4), 243-246.
- Kim, U., & Park, Y. S. (2006a). Indigenous psychological analysis of academic achievement in Korea: The influence of self-efficacy, parents and culture. *International Journal of Psychology*, 41(4), 287-292.
- Kim, U., & Park, Y. S. (2006b). The scientific foundation of indigenous and cultural psychology: Transactional model of science. In U. Kim, K. S. Yang., & K. K. Hwang (Eds.), *Indigenous and cultural psychology: Understanding people in context*. 24-48. New York: Springer.
- Kimura, A., Kobayashi, M., & Mastuda, O. (2002). A study on the stress processes for university students: Focus on the cognitive appraisal and individual factor. *Bulletin of Integrated Research Center for Educational Practice*, 27, 27-40.
- Kwon, Y. E., Park, Y. S., & Kim, U. (2000). Factors influencing academic achievement, stress and life-satisfaction among Korean college students: With specific focus on self-efficacy and social support. Paper presented at the 15th International Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology. p. 97. July 16-21. Polish Academy of Science, Pultusk, Poland.
- Kwon, Y. J., Kim, U., & Park, Y. S. (2007). Factors influencing happiness among Korean university students and their parents: With specific focus on social support and self-efficacy. Paper presented at the 7th Biennial Conference of the Asian Association of Social Psychology. p.191. July 25-28, Magellan Sutura Harbour, Kota Kinabalu City, Malaysia.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer-Verlag.
- Megumi, O., & Shinji, S. (2007). Psycho-educational program for preventing depression in female college students: A cognitive behavioral approach to promoting self-efficacy. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 55(1), 106-119.
- Min, B. K., Park, Y. S., & Kim, U. (2002). Longitudinal study of adolescents life satisfaction: An analysis of social support and self-efficacy. Paper presented at the 25th International Congress of Applied Psychology. p.84. July, 7-12, Singapore.

- O'Leary, A., Shoor, S., Lorig, K., Holman, H. R. (1988). A cognitive-behavioral treatment for rheumatoid arthritis. *Health Psychology, 7*, 527-544.
- Padlina, O., Aubert, L., Gehring, T. M., Martin-Diener, E., & Somaini, B. (2001). Stages of change for perceived stress in a Swiss population sample: An explorative study. *Soz.-Präventivmed, 46*, 396-403.
- Park, Y. S. (2008). Parent-child relationship, academic achievement and quality of life: The role of self-regulation, social support, and efficacy beliefs in Korea. Invited keynote address at the XXIX International Congress of Psychology, p.168. July 20-25, International Congress Centrum Berlin, Germany.
- Pro-change (2006). *Roadway to healthy living: A guide for effective stress management*. Pro-change life style management manual, Pro-change behavior systems, Inc.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385-401.
- Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept. L. Goldberger., & S. Brentz. (Ed.). *Handbook of stress*, (pp.7-20). New York: The Free Press.
- Triandis, H. C. (1988). Collectivism and individualism: A reconceptualization of a basic concept in cross-cultural psychology. In G. K. Verma., & C. Bagley (Eds.). *Personality, attitudes, and cognitions* (pp. 60-95). London: MacMillan.
- Tsuda, A., Nagatomi, K., Murata, S., Inatani, F., & Tsuda, S. (2004). Toward the establishment of stress management research. *Japanese Journal of Stress Science, 18(4)*, 163-176.
- Tsuda, A., Nagatomi, K., Tanaka, Y., Okamura, H., Yajima, J., & Tsuda, S. (2005). Health behaviors and health risk awareness in Japanese and English students. *Japanese Journal of Health Psychology, 18(2)*, 1-15.
- Tsuda, A., & Prochaska, J. O. (Ed.). (2006). *新しいストレスマネジメントの実際. 現代のエスプリ 469*, 至文堂.
- Wiedenfeld, S. A., O'Leary, A., Bandura, A., Brown, S., Levine, S., & Raska, K. (1990). Impact of perceived self-efficacy in coping with stressors on components of the immune system. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 1082-1094.
- 島悟, 鹿野達男, 北村俊則, 浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について. *精神医学, 27*, 717 - 723.
- 논문투고일 : 2009. 01. 07  
1차 심사일 : 2009. 01. 09  
게재확정일 : 2009. 02. 10

## **Factors influencing stress and depression among Korean and Japanese students: With specific focus on parental social support, resiliency of efficacy and stress management behavior**

<b>Youngshin Park</b>	<b>Akira Tsuda</b>	<b>Uichol Kim</b>	<b>Keehye Han</b>	<b>Euiyeon Kim</b>	<b>Satoshi Horiuchi</b>
Inha Uni. Department of Education	Kurume Uni. Department of Psychology	Inha Uni. College of Business Administration	Inha Uni. Department of Education	Kurume Uni. Graduate school of Psychology	

This study examines factors influencing stress and depression among Korean and Japanese university students and the role that parental social support, resiliency of efficacy and stress management behavior play. Four hypotheses are presented. First, parental social support will have a direct influence on resiliency of efficacy. Second, resiliency of efficacy will have a direct influence on stress management behavior and stress and depression symptoms. Third, resiliency of efficacy will have a mediating influence between parental social support and stress and depression symptoms. Fourth, stress management behavior will have a direct influence on stress and depression symptoms. A total 469 participants, consisting of 289 Korean university students (male=156, female=133) and 180 Japanese university students (male=112, female=68) completed a questionnaire that included Rhode Island Stress Inventory-Short Version (Horiuchi, Tsuda, Tanaka, Yajima & Tsuda, in press), Stress Management Behavior (Evers et al., 2006), CES-D (Radloff, 1977), BDI-II (Beck, Steer & Brown, 1996), Resiliency of Efficacy (Bandura, 1995) and Parental Social Support (Kim & Park, 1999). The results supported the first three hypotheses for both samples. Hypothesis 4 was not supported for the Japanese sample and it was partially supported for the Korean sample. The results indicate that parental social support had a direct and positive influence on resiliency of efficacy. Second, resiliency of efficacy had a direct and positive influence on stress management behavior and stress and depression symptoms. Third, resiliency of efficacy had a mediating influence between parental social support and stress and depression symptoms. Fourth, stress management behavior did not have a direct influence on stress symptoms. Overall, parental social support had a direct positive influence on resiliency of self-efficacy, which in turn had a direct negative influence on stress and depression symptoms.

*Key words* : stress, depression, parental social support, resiliency of efficacy, stress management behavior