

## 스트레스와 우울에 대한 부모의 사회적 지원, 어려움극복효능감, 스트레스 관리행동의 영향: 초, 중, 대학생 집단을 중심으로\*

김 의 철	박 영 신 <sup>†</sup>	김 의 연	Tsuda Akira	Horiuchi Satoshi
인하대 경영학부	인하대 교육학과	Kurume Uni. Graduate sch. of psy.	Kurume Uni. Psychology Dept.	Kurume Uni. Graduate sch. of psy.

이 연구는 스트레스와 우울에 대한 부모의 사회적 지원, 어려움극복효능감, 스트레스 관리행동의 영향을 분석하는데 주된 목적이 있다. 분석대상은 총 799명(남 386명, 여 413명)으로서, 초등학생 184명, 중학생 354명, 대학생 274명이었다. 측정도구는 간편형 로드아일랜드 스트레스 척도(Horiuchi, Tsuda, Tanaka, Yajima & Tsuda, in press), 스트레스 관리행동 척도(Evers, Prochaska, Johnson, Mauriello, Padula & Prochaska, 2006), 우울 척도(BDI-II, Beck, Steer & Brown, 1996; CES-D, Radloff, 1977), 어려움극복효능감 척도(Bandura, 1995), 부모의 사회적 지원 척도(김의철, 박영신, 1999)를 활용하였다. 경로분석 및 효과분석 결과, 어려움극복효능감이 높을수록 우울과 스트레스가 현저하게 낮았고, 스트레스 관리행동을 잘 하였다. 그러나 스트레스 관리행동은 스트레스에 영향이 없었다. 그리고 부모의 사회적 지원을 많이 받을수록 자녀의 어려움극복효능감이 높았다. 따라서 스트레스와 우울에 대한 어려움극복효능감의 직접효과와 부모 사회적 지원의 간접효과가 확인되었다. 이러한 결과는 초, 중, 대학생 집단 모두에서 일관되게 나타났다. 한편, 우울 측정도구를 BDI-II로 했을 때와 CES-D로 했을 때, 스트레스 관리행동이 우울에 미치는 영향은 다르게 나타남으로써, 다양한 우울 측정도구의 구인에 대한 검토가 요구된다.

주요어 : 우울, 스트레스, 어려움극복효능감, 부모의 사회적 지원, 스트레스 관리행동

\* 이 연구는 2007년도 인하대학교 U8국제공동학술연구비에 의해 연구되었음

† 교신저자 : 박영신, 인하대학교 교육학과, (402-751) 인천광역시 남구 용현동 253  
E-mail : yspark@inha.ac.kr

스트레스나 우울이라는 단어는 심리학자들이 학술논문을 쓰면서 주로 활용하는 전문용어로 제한되기보다는, 일반인들이 생활 속에서 흔히 사용하는 일상용어이다. 일상생활에서 사람들에게 의해 통용되는 언어적 표현이라는 사실은, 보통 사람들의 마음속에 스트레스나 우울과 관련된 경험이 빈번히 발생하고 있다는 뜻이다. 즉 스트레스나 우울이라는 사회적 표상을 형성하고 일상적으로 표현한다는 것은, 그만큼 갈등이나 마음의 상처 또는 아픔 및 절망이 사람들의 삶 가운데 흔히 유발되고 있다는 뜻이기도 하다. 스트레스나 우울 등으로 표현되는 삶의 고통은, 만족이나 행복과 같은 삶의 기쁨과 더불어 동시에 인간 삶을 구성하는 본질적 모습 중의 일부이다. 따라서 누구나 일생을 살아가는 과정에서 내용과 정도의 차이는 있지만, 이러한 삶의 고통으로부터 완전히 자유로울 수는 없다.

스트레스나 우울이 심했을 때, 극단적으로는 암과 같은 신체적 질병에 걸리거나, 자살과 같은 자기파괴적 행동을 통해 삶을 마감하는 치명적인 결과를 초래할 수도 있다. 부산 태종대의 자살바위에서 또는 한강다리에서 투신자살하는 많은 사람들이, 생의 기쁨과 환희에 넘쳐 있는 것이 아니라 감당하기 어려운 극심한 스트레스나 우울 상태에 있는 것은 자명하다. 물론 어두움이 있어 빛의 존재가 명료해 지듯이, 스트레스나 우울과 같은 측면들이 모두 부정적인 현상과 결과만을 가져오는 것은 아니며, 그러한 고통은 감사와 행복을 새롭게 깨닫는 계기를 제공하기도 하고, 성숙을 위한 자극제로 기여하기도 한다. 그렇기 때문에 사람들의 일상생활에서 부정적 또는 긍정적 영향력을 미치며 실제적으로 살아 움직이는 사회적 표상으로서, 스트레스와 우울

의 심리적 메커니즘을 규명하는 것은 매우 중요하다.

이 연구에서는 이러한 스트레스와 우울이 어떠한 변인들의 영향을 받아 증가되거나 감소되는지에 관심을 갖는다. 스트레스와 우울에 영향을 미치는 변인들의 역동을 과학적으로 정확하게 검증해 낼 수 있다면, 그렇게 밝혀진 결과는 사람들의 스트레스와 우울을 감소시키는데 실제적인 기여를 할 수 있을 것이다. 인생은 끊임없는 문제의 연속이며 해결의 과정이다. 스트레스와 우울이 전혀 유발되는 그러한 환경만 일생동안 제공될 수는 없다. 중요한 것은, 인간이 살아 나가면서 예기치 않은 갖가지 스트레스와 우울을 야기하는 상황 가운데에서도, 어떠한 심리적인 기제를 작동하여, 그러한 어려운 역경을 슬기롭게 대처하느냐일 것이다. 그렇기 때문에 스트레스와 우울에 영향을 미치는 심리적인 핵심 기제를 밝혀내고, 또한 그러한 심리적 변인이 환경적으로는 어떠한 요소들에 의해 더욱 활성화될 수 있는지에 관심을 가질 필요가 있다. 이러한 시각에서 연구된 결과는 실제로 사람들이 격변의 삶에서 수많은 스트레스와 우울 상황을 극복해 나가는데 의미 있는 심리학적 정보를 제공할 수 있을 것이다. 이러한 심리학적 지식의 누적은 인간 삶의 질을 향상하는데 기여하는 생명력 있는 지식이 될 수 있을 것이다.

이러한 시각에 토대하여 이 연구에서는 스트레스와 우울에 대한 자기효능감 및 사회적 지원의 역할에 주목한다. 개인의 심리 변인으로서 자기효능감 수준은 스트레스와 우울의 정도를 결정하는데 의미 있는 영향을 미칠 것이다(권혁호, 박영신, 김의철, 2002). 그리고 이러한 자기효능감은 주위에서의 사회적 지원에

의해 향상(박영신, 김의철, 민병기, 2002)될 것이라는 가정을 갖는다. 이러한 가정의 근거가 되는 많은 선행연구들(박영신, 김의철, 2008)이 그동안 누적되어 왔다.

이 연구에서는 아동 청소년 및 청년에 이르는 대상에 초점을 두기 때문에, 사회적 지원 중에서 이들 집단에 가장 강력하고 의미 있는 부모로부터의 사회적 지원에 관심을 두고자 한다. 그리고 자기효능감 중에서도 스트레스나 우울에 밀접히 관련되는 어려움극복효능감으로 구체화된 하위변인에 초점을 두고 탐구하고자 한다. 더불어 스트레스 관리행동이 스트레스와 우울에 미치는 영향도 함께 검토하고자 한다. 따라서 이 연구의 주된 목적은 스트레스와 우울에 대한 부모의 사회적 지원과 어려움극복효능감 및 스트레스 관리행동의 영향을 검증하는데 있다.

스트레스를 유기체와 환경의 상호작용으로 보는 시각(Lazarus & Folkman, 1984)에 기초하여 볼 때, 환경 변인과 유기체 변인을 모두 고려한 역동적 모형이 중요하다. 한국인의 토착적인 스트레스 경험을 분석한 결과에 의하면, 한국 사회에서 인간관계가 스트레스의 중요한 요인이 되는 것으로 밝혀졌다(김의철, 박영신, 1997; 박영신, 김의철, 김묘성, 2002). 부모자녀 관계는 수많은 인간관계 중에 가장 기본이 되는 관계라고 할 수 있다. 이 연구에서는 환경 변인 중에 부모와 자녀의 관계에 관심을 갖고, 그러한 관계 중에서도 특히 부모가 자녀에 대해 제공하는 사회적 지원을 다루고자 한다.

사회적인 인간관계가 신체적이고 정신적인 건강에 얼마나 중요한 영향을 미치는가에 대해 오래전부터 과학적으로 검증된 결과들이 누적되어 왔다(House, Landis, & Umberson, 1988). 조유진과 김광웅(2002)의 연구에 의하면,

일반 아동은 가족 친구 교사로부터 사회적 지원을 받을수록, 항암치료 중인 아동은 의료인으로부터 사회적 지원을 받을수록 우울 정도가 낮았다. 이러한 결과는 주위의 의미 있는 사람들로 부터 충분한 사회적 지원을 받는다고 지각할수록 우울 정도가 낮고 정신적으로 건강한 상태에 있음을 보여준다. Lazarus와 Folkman(1984)은 사회적 지원이 스트레스 감소를 위한 자원임을 밝히고 있다. 사회적 지원은 스트레스만이 아니라 학업성취(Kim & Park, 2006; Park, 2008), 심리적 안녕감 및 생활만족도(박영신, 김의철, 2008; 박영신, 김의철, 민병기, 2002; 허지연, 손은정, 2008), 신체적 질병(김의철, 홍천수, 이정권, 박영신, 2005) 등 다양한 상황 맥락에서 큰 영향력이 있다.

또한 사회적 지원은 자기효능감에 영향을 미치는 중요한 변인으로 확인되어 왔다. 김은희와 이종한(2005)이 노인을 대상으로 연구한 결과에 의하면, 사회적 지원을 받을 때 자기효능감이 높아졌다. 김의철, Tsuda, 박영신, 김의연과 Horiuchi(2009)의 연구에서는 한국과 일본 대학생 집단 모두, 부모의 사회적 지원이 대학생 자녀의 어려움극복효능감에 직접적인 영향을 미쳤다. 그리고 증진된 어려움극복효능감은 스트레스를 감소시켰다. 이러한 일련의 연구 결과들을 종합하여 볼 때, 의미 있는 인간관계에서의 사회적 지원이 스트레스나 우울의 감소를 위한 중요한 자원(Lazarus & Folkman, 1984)인데, 이러한 심리적 과정에서 자기효능감이 중요한 기능을 하고 있음을 알 수 있다.

자기에 대한 통제의 신념과 기술로서 자기효능감이 심리적 그리고 신체적인 건강에 미치는 영향의 중요성은 Bandura(2001)에 의해 폭넓게 검증되어 왔다. Bandura(1991)는 동일

한 스트레스 상황에서도 통제능력 여부에 따라 면역체계의 기능이 달라짐을 지적하였다. Wiedefeld, O'Leary, Bandura, Brown, Levine과 Raska(1990)는 스트레스를 통제하는 강한 효능감에 의해 스트레스가 감소되고 면역체계가 증진됨을 밝힌 바 있다. 김의철 등(2009)의 연구에서 한국과 일본 대학생을 대상으로 분석하였을 때, 어려움극복효능감은 스트레스에 대해 부적인 영향을, 스트레스 관리행동에 대해서는 정적인 영향을 나타낸 바 있다. 따라서 한국 대학생이나 일본 대학생 모두 어려움 극복효능감이 높을수록 스트레스를 잘 관리하였으며 스트레스가 낮았다. 문양호와 김완일(2006)이 사관생도와 대학생의 자기효능감과 스트레스 대처방식 및 스트레스와의 관계를 분석한 결과에 의하면, 자기효능감이 높을수록 스트레스가 더 낮았다. 그리고 스트레스 대처방식보다는 자기효능감이 스트레스를 느끼는 정도에 더 많은 영향을 주는 것으로 나타났다.

한편 자기효능감이 스트레스만이 아니라 우울에 영향을 미친다는 결과들이 밝혀져 왔다. Bandura(2001)는 부정적이고 우울한 생각을 그만두지 못하는 인지적 비효능감이 우울증의 지속과 강화 및 재발에 관련되어 있음을 밝혔다. 건강관리에 대한 낮은 효능감이 높은 스트레스와 우울증을 유발(O'Leary, Shoor, Lorig & Holman, 1988)하고, 우울증 대처 효능감이 높을수록 우울이 감소된 결과(Megumi & Shinji, 2007)들이 밝혀졌다. 또한 사회적인 관계효능감이 낮을 때 우울증의 가능성이 시사되고 있다(Holahan & Holahan, 1987).

국내 연구 결과들도 다양한 변인과 우울의 관계에서 자기효능감이 매개변인 역할을 한다는 사실을 밝혔다. 김근홍과 이민규(1998)가

완벽주의 성향과 자기효능감이 우울에 미치는 영향을 분석한 결과에 의하면, 완벽주의 성향이 높더라도 자기효능감이 높은 집단은 우울감이 증가되지 않았으나, 자기효능감이 낮은 집단은 현저하게 우울을 많이 경험하였다. 또한 자기복잡성 및 자기효능감이 우울과 스트레스에 미치는 영향을 분석한 이정은과 이민규(2005)의 연구에서, 자기복잡성보다는 자기효능감 수준에 따라 우울과 스트레스 지각이 다르다는 것을 밝혔다. 즉 자기효능감이 낮을수록 현저하게 우울과 스트레스 증상이 높았다. 꾸물거림과 자기효능감 및 우울의 관계를 분석한 김광숙과 김정희(2007)의 연구 결과에 의하면, 꾸물거릴수록 자기효능감이 낮았고, 자기효능감이 낮을수록 우울 정도가 높았다. 따라서 자기효능감은 꾸물거림과 우울 사이에서 매개변인 역할을 하는 동시에, 우울에 대해 직접적인 부적 영향력이 있었다. 이와 같이 다양한 변인들과 더불어 자기효능감과 우울의 관계를 검증한 연구 결과들을 정리해 보면, 자기효능감이 낮을수록 더욱 우울한 경향이 있음을 일관되게 밝히고 있다.

자기효능감이 스트레스나 우울과 같은 부정적인 변인만이 아니라, 생활만족도나 행복 또는 삶의 질과 같은 긍정적인 측면에도 영향을 미치는 변인임이 선행연구들에서 밝혀졌다. 김의철과 박영신(2001)이 초 중 고등학생과 그들의 부모를 대상으로 분석한 결과에 의하면 학생과 성인 모두, 어려움극복효능감을 비롯한 자기효능감의 다양한 하위변인들이 생활만족도와 높은 정적 관계를 나타내었다. 김의철 등(2005)은 알레르기 비염과 천식 환자들을 면접한 결과에 기초하여 건강 회복과 질병 악화의 순환모형을 제안하였다. 이 모형에서는 발병 후 대처과정에서 주위의 사회적 지원과 더

불어 개인의 자기효능감이 신체증상 및 삶의 질에 대한 주관적 지각을 증진시키는 중요한 변인 중의 하나로 포함되었다. 또한 박영신과 김의철(2009b)이 한국 성인 남녀를 직장인과 전업주부로 구분하여 분석하였을 때, 남자 직장인 집단의 행복은 정서적 지원과 직업성취가 의미 있는 예언변인이었는데, 전업주부 집단의 행복은 자녀의 성공과 가정의 월평균 수입이 중요하였다. 반면에 여자 직장인 집단 경우는 어려움극복효능감이 행복을 예측하는 가장 중요한 변인으로 확인되었다. 이러한 일련의 결과들은 자기효능감 또는 자기효능감의 하위변인인 어려움극복효능감이 삶의 질과 행복을 증진시키는 변인임을 밝혀준다.

외부 환경 변인으로서 부모의 사회적 지원, 개인 내부의 심리 변인으로서 자기효능감 외에도, 개인 행동 변인으로서 스트레스 관리행동이 스트레스나 우울에 미치는 영향에 대해 더불어 검토하고자 한다. 현대인들의 스트레스 문제가 건강에 대한 관심과 더불어 크게 증가되면서, 스트레스 관리행동에 대한 연구들(김의연, 홍광식, Tsuda, 박영신, 김의철, 2008)이 이루어져 왔다. Padlina, Aubert, Gehring, Martin-Diener와 Somaini(2001)의 연구에 의하면, 스트레스 관리행동의 수준이 높은 사람들이 낮은 사람들보다 스트레스가 적었다. 또한 효율적인 스트레스 관리행동(Pro-change, 2006)은 스트레스를 감소시키는 것으로 확인되었다(Horiuchi, Tsuda, Kim, Hong, Park & Kim, submitted). 그러나 스트레스 관리행동 자체만의 변화로 스트레스나 우울 증상의 감소에 실제적인 효과가 있을지에 대한 질문이 있다. Hori와 Shimazu(2007)가 일본 대학생을 대상으로 스트레스 관리 프로그램 효과를 분석했을 때, 프로그램 효과가 추후검사에서 없는

것으로 밝혀진 바 있었다. 한국 대학생과 일본 대학생을 대상으로 분석한 결과(박영신, Tsuda, 김의철, 한기혜, 김의연, Horiuchi, 2009)에서도 스트레스 관리행동의 효과는 없거나 미약한 것으로 드러났다.

박영신 등(2009)은 선행연구 결과들에 토대하여 부모의 사회적 지원, 어려움극복효능감 및 스트레스 관리행동이, 스트레스와 우울에 미치는 영향을 분석하는 연구모형을 제안하고, 경로분석을 통해 이를 검증하였다. 분석 결과에 의하면, 부모로부터 사회적 지원을 많이 받을수록 어려움극복효능감이 높았다. 이러한 어려움극복효능감이 높을수록 스트레스 관리행동을 잘 하고, 스트레스가 낮을 뿐만 아니라, 우울 수준이 낮았다. 스트레스 관리행동은 스트레스에 대해 의미 있는 영향이 없었다. 따라서 부모의 사회적 지원과 어려움극복효능감은 스트레스와 우울에 영향을 미치는 중요한 변인으로 확인되었다.

이 연구에서는 박영신 등(2009)이 제안했던 경로모형(그림 1 참고)을 재검토하고자 한다. 박영신 등(2009)의 연구에서 부모의 사회적 지원이나 어려움극복효능감의 우울 및 스트레스에 대한 경로선이 유의미한 것으로 확인됨으로써, 경로모형의 큰 틀이 검증되었지만, 몇 가지 후속연구의 과제들이 제안된 바 있다. 이 연구에서 관심을 갖는 점은 크게 세 가지이다.

첫째로, 박영신 등(2009)이 후속연구를 위해 제안한 내용 중에 이 연구에서 관심을 갖는 점은 다음과 같다. 우울을 CES-D로 측정하느냐 또는 BDI-II로 측정하느냐에 따라, 스트레스 관리행동이 우울에 대한 영향에서 한국 대학생 자료를 분석했을 때 결과에 차이가 나타났기 때문에, 그것이 표집과 관련된 오차인지,

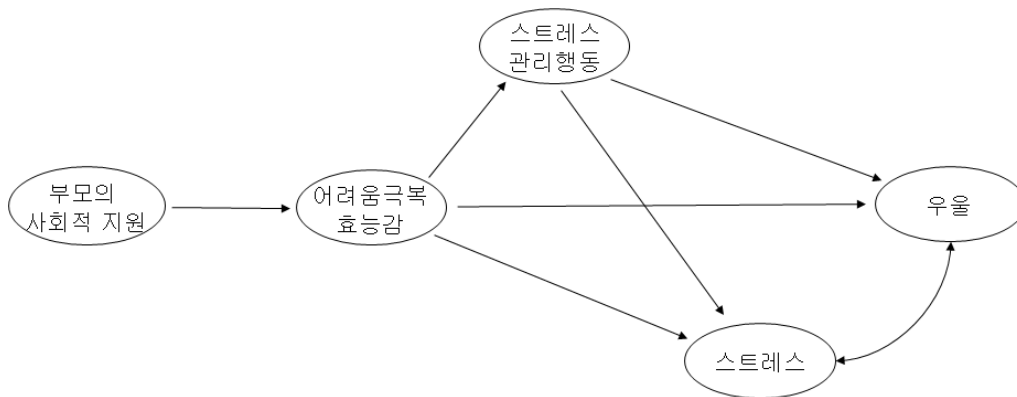


그림 1. 연구모형: 스트레스와 우울에 대한 부모 사회적 지원, 어려움극복효능감, 스트레스 관리행동의 영향

아니면 우울을 측정하는 각각의 도구들이 갖는 구인의 차이인지가 1회의 연구 결과만으로 결론을 짓기에는 한계가 있었다. 그렇기 때문에 박영신 등(2009)의 연구와 별도의 대학생 표집을 대상으로 하여 이러한 결과에 대한 확인이 필요하다. 다른 대학생 표집에서도 동일한 결과가 나타난다면 표집의 오차가 아니라 우울 측정도구 구인의 차이일 가능성이 높다.

두 번째로, 박영신 등(2009)의 연구에서 경로모형을 검증한 결과, 스트레스 관리행동은 스트레스에 영향력이 없었다. 이러한 결과는 한국 대학생이나 일본 대학생을 대상으로 했을 때 모두 일관되게 나타났다. 효율적인 스트레스 관리행동이 스트레스를 감소시킨다는 선행연구 결과들(Padlina et. al., 2001; Horiuchi et. al., submitted)이 있기 때문에, 박영신 등(2009)의 연구에서 밝혀진 스트레스 관리행동과 관련된 결과가 다른 대학생 표집에서 일관되게 밝혀지는지 재확인할 필요가 있다.

세 번째로, 박영신 등(2009)의 연구에서는 대학생만을 표집대상으로 다루고 있는데, 대학생과 같은 청년 집단만이 아니라 초등학생과 같은 아동 집단 및 중학생과 같은 청소년

집단에서도 동일한 패턴이 나타나는지, 분석대상을 확대하여 경로모형을 검증해 보고자 하였다. 만약 아동이나 청소년 집단과 같은 다양한 표집에서도 일관된 결과를 검증할 수 있다면, 부모의 사회적 지원, 어려움극복효능감, 스트레스 관리행동이 스트레스 및 우울에 미치는 영향과 관련된 일반화된 논의를 확대해 가는 것이 가능할 것이다.

## 방 법

### 분석대상

이 연구를 위해 아동 집단으로서 초등학생은 2개 초등학교에서 5, 6학년을 표집하였다. 청소년 집단으로서 중학생은 남녀학교 각각 1개교씩 총 2개 중학교에서 3학년을 표집하였다. 청년 집단으로서 대학생은 2개 학교에서 전 학년을 표집대상으로 하였다. 표집대상은 초등학생 214명, 중학생 388명, 대학생 274명이었다. 이 중에서 스트레스 관리행동 변인에 대해 6번(‘현재, 나는 스트레스가 전혀 없습니

다)에 응답하였거나, 아예 응답을 하지 않은 경우는 분석에서 제외되었다. 스트레스가 없어 스트레스 관리행동을 취하지 않는 경우는 스트레스의 관리행동 수준을 측정하는 1-5번 응답지와는 질적으로 다른 내용이기 때문이다.

최종 분석대상이 표 1에 제시되어 있다. 총 799명으로서, 초등학생 184명, 중학생 354명, 대학생 261명으로 구성되었다. 성별로는 남자 386명, 여자 413명으로서, 비교적 고르게 성비가 분포하였다.

표 1. 최종 분석대상

	초등학생	중학생	대학생	계
남	94	163	129	386
녀	90	191	132	413
계	184	354	261	799

분석대상의 연령 평균은 초등학생 11.71세였으며(중앙치 12세, 최빈치 12세), 연령 분포는 10~13세였다. 중학생의 연령 평균은 14.81세였으며(중앙치 15세, 최빈치 15세), 연령 분포는 13~16세였다. 대학생들은 평균 22.55세(중앙치 22세, 최빈치 22세)이었고, 18~30세의 연령분포를 보였다. 그러므로 10대 초반, 10대 중반, 20대 초반의 세 집단으로 구성되었다.

학업성취도에 대한 주관적인 지각을 측정한 결과, 초등학생 경우에 약간 잘함과 보통이 각각 35.9%와 32.6%로 30% 이상의 높은 비율을 보였다. 중학생은 보통이 46.6%로 두 명 중에서 1명 정도에 해당이 되었고, 그 다음으로 약간 못함(25.1%)이 약간 잘함(15.5%)보다 높은 비율을 나타내었다. 대학생들은 중간이 57.5%로 반이 넘었으며, 그 다음으로 상집단이 34.1%의 비중을 차지하였다.

### 측정도구

이 연구에서는 박영신 등(2009)의 연구에서 편집 및 제작하여 사용한 질문지를 그대로 사용하였다. 다섯 개의 변인과 배경정보로 구성되었는데, 측정변인은 부모의 사회적 지원, 어려움극복효능감, 스트레스 관리행동, 스트레스 및 우울이었다. 배경정보는 성별, 연령, 학업성취도, 사회계층이 포함되었다.

부모의 사회적 지원은 김의철과 박영신(1999)이 제작한 척도였다. 부모가 자녀에 대해 제공하는 정서적 지원과 경제적 지원이 포함되었으며, 답지는 7점 척도였다. 총 12문항으로 구성되었는데, 박영신 등(2009)의 연구에서 신뢰도는 매우 양호하였다( $\alpha = .92$ ).

어려움극복효능감은 Bandura(1995)가 제작한 척도(Resiliency of self-efficacy)를 활용하였다. 총 7개 문항 중에, 이 연구에서는 5개 문항을 사용하였으며, 답지는 7점 척도이었다. 박영신 등(2009)의 연구에서 한국 대학생을 대상으로 한 신뢰도는 양호하였다( $\alpha = .90$ ).

스트레스는 로드아일랜드 스트레스와 대처검사(RISCI; Fava, Ruggiero & Grimley, 1998)에서 측정하는 2개의 하위변인 중에서, 스트레스 증상 변인만을 측정하였다. 원래 RISCI에서 스트레스 증상 변인은 총 7개 문항으로 측정되나, 이 연구에서는 간편검사 5개 문항을 사용하였으며, 답지는 5점 척도였다. 박영신 등(2009)이 한국 대학생을 대상으로 검토한 결과, 신뢰도는 양호한 편이었다( $\alpha = .81$ ).

스트레스 관리행동은 Evers 등(2006)이 제작한 도구로서, ‘하루에 약 20분 이상 규칙적으로 스트레스를 관리하는데 도움이 되는 건강한 활동을 하는 것’을 의미한다. 일상생활 중에서 효과적인 스트레스 관리행동을 얼마나

잘 하고 있는가를 질문하고 그에 적절한 답을 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). 답지 1에서 답지 5까지는 스트레스 상황에서 스스로 관리행동을 얼마나 잘 실천해 나가고 있는가의 정도를 측정하지만, 답지 6은 스트레스 관리 정도와 무관하게 스트레스가 없다는 질적으로 다른 답지이기 때문에, 답지 6에 응답한 경우는 분석에서 제외되었다. 2주일 간격의 재검사 신뢰도를 구한 결과(박영신 등, 2009)는  $\alpha = .79$ 로 나타났다.

우울은 두 척도로 측정되었다. CES-D는 Radloff(1977)가 제작한 우울 척도로서 전경구, 최상진과 양병창(2001)이 번역한 통합적 한국판 CES-D를 활용하였다. 전경구 등(2001)이 대학생들을 대상으로 분석한 결과( $\alpha = .91$ ) 및 박영신 등(2009)의 연구( $\alpha = .92$ )에서 모두 양호한 것으로 확인되었다.

한편 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. 김명식, 이임순과 이창선(2007)이

BDI-II를 번역하여 한국판 BDI-II의 신뢰도와 타당도를 여대생 대상으로 검증하였을 때  $\alpha = .80$  이었으며, 박영신 등(2009)의 연구에서 한국의 남녀 대학생들을 대상으로 신뢰도는  $\alpha = .87$ 이었다.

표 2. 측정변인의 신뢰도

변인	Cronbach $\alpha$		
	초	중	대
부모의 사회적 지원	.94	.92	.92
어려움극복효능감	.89	.89	.92
스트레스	.88	.84	.85
우울 (CES-D)	.87	.85	.86
우울 (BDI-II)	.92	.91	.90

표 2는 측정변인의 신뢰도를 이 연구의 분석대상인 초등학생, 중학생, 대학생 집단별로 구한 결과이다. 부모의 사회적 지원은  $\alpha = .92 \sim .94$ 로 매우 높은 신뢰도를 나타내었으며, 어려움극복효능감은  $\alpha = .89 \sim .92$ , 스트레스는  $\alpha = .84 \sim .88$ 로 양호하였다. 우울의 경우, CES-D는  $\alpha = .85 \sim .87$ , BDI-II는  $\alpha = .90 \sim .92$ 로서 높은 신뢰도가 확인되었다. 그러므로 이 연구에서 사용된 측정도구는 전반적으로 양호함을 알 수 있다.

#### 실시 절차

질문지는 2008년 12월~2009년 3월 사이에 실시되었다. 질문지 실시시간은 개인차가 있었지만 약 40분 내외가 소요되었다. 최대한 성의있는 응답을 부탁하기 위해 모든 응답자들에게 선물을 제공하였다. 초, 중, 대학생 모두 수업시간을 활용하여 담임교사나 담당교수



의 지도 아래 질문지가 실시되었다. 질문지 응답의 중요성을 충분히 설명하였으며, 성실히 답변해 줄 것을 부탁하였다.

스트레스, 우울 및 관련 변인들간의 관계

스트레스, 우울 및 관련 변인들간의 관계를 상관분석하였다. 초, 중, 대학생 집단 각각을 대상으로 분석한 결과가 표 3에 제시되어 있다.

먼저 초등학생 자료를 보면, 스트레스는 부모의 사회적 지원 및 어려움극복효능감과 부

### 결 과

표 3. 측정변인의 상관관계

초등학생 집단	①	②	③	④	⑤	⑥
① 부모의 사회적 지원	1.00					
② 어려움극복효능감	.28***	1.00				
③ 스트레스 관리행동	.10	.26***	1.00			
④ 스트레스	-.30***	-.35***	-.07	1.00		
⑤ 우울 (CES-D)	-.53***	-.39***	-.17*	.50***	1.00	
⑥ 우울 (BDI-II)	-.37***	-.55***	-.29***	.55***	.59***	1.00
중학생 집단	①	②	③	④	⑤	⑥
① 부모의 사회적 지원	1.00					
② 어려움극복효능감	.25***	1.00				
③ 스트레스 관리행동	.13*	.22***	1.00			
④ 스트레스	-.20***	-.44***	-.06	1.00		
⑤ 우울 (CES-D)	-.40***	-.51***	-.12*	.57***	1.00	
⑥ 우울 (BDI-II)	-.29***	-.54***	-.15**	.66***	.73***	1.00
대학생 집단	①	②	③	④	⑤	⑥
① 부모의 사회적 지원	1.00					
② 어려움극복효능감	.20***	1.00				
③ 스트레스 관리행동	.12*	.16*	1.00			
④ 스트레스	-.22***	-.27***	-.15***	1.00		
⑤ 우울 (CES-D)	-.27***	-.41***	-.20***	.49***	1.00	
⑥ 우울 (BDI-II)	-.26***	-.48***	-.14*	.51***	.72***	1.00

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

적 관계에 있었으나( $r=-.30, -.35$ ), 우울과는 매우 높은 정적 상관계수를 나타내었다( $r=.50 \sim .55$ ). 스트레스 관리행동은 어려움극복효능감과 높은 정적 관계를, 우울과는 부적 관계( $r=-.17 \sim -.29$ )를 보였다. 우울은 부모의 사회적 지원이나 어려움극복효능감과 높은 부적 상관이 있었다( $r=-.37 \sim -.55$ ).

중학생 자료를 분석한 결과도 초등학교 자료에서와 마찬가지로, 스트레스는 부모의 사회적 지원이나 어려움극복효능감과 부적 관계를( $r=-.20, -.44$ ), 우울과는 매우 높은 정적 상관관계를( $r=.57 \sim .66$ ) 보였다. 스트레스 관리행동은 부모의 사회적 지원 및 어려움극복효능감과 낮은 정적 관계를, 우울과는 낮은 부적 관계를 나타내었다. 우울은 부모의 사회적 지원이나 어려움극복효능감과 높은 부적 관계를 보였다( $r=-.29 \sim -.54$ ).

대학생 자료에서도 일관되게, 스트레스는 부모의 사회적 지원이나 어려움극복효능감과 부적 관계를( $r=-.22 \sim -.27$ ), 우울과는 높은 정적 관계를 보였다( $r=.49 \sim .51$ ). 스트레스 관리행동은 부모의 사회적 지원이나 어려움극복효능과는 낮은 정적 관계를, 스트레스 및 우울과는 낮은 부적 관계를 보였다. 한편 우울은 부모의 사회적 지원 및 어려움극복효능감과 부적 관계를 나타내었다( $r=-.26 \sim -.48$ ).

이러한 결과를 종합해 보면, 부모로부터 사회적 지원을 충분히 받을수록, 그리고 본인의 어려움극복효능감이 높을수록 스트레스와 우울의 정도가 현저히 낮고, 스트레스 관리행동을 효율적으로 하는 경향이 있었다. 그리고 스트레스가 높을수록 우울의 정도도 강하였다. 우울과 관련된 결과들은 CES-D 및 BDI-II로 측정했을 때 상관의 강도에서 약간의 차이가 있었으나, 상관의 방향이나 상관의 정도에서

거의 유사한 경향을 보였다. 그리고 초등학교, 중학생, 대학생 모두, 전반적인 이러한 반응 패턴에서 거의 흡사하였다.

#### 모형에 대한 경로분석과 효과분석: 초등학교 집단

모형에 대한 검증을 위해 경로분석과 효과 분석을 하였다. 초등학교 집단을 대상으로 모형 검증을 한 결과가 그림 2에 제시되어 있다. 그림 1의 연구모형을 검증하는 과정에서 우울 변인을 CES-D와 BDI-II로 각각 검증한 결과가 제시되어 있다. 각각의 경로모형 적합도를 검토한 결과, GFI=.92, .97로 확인되었다.

그림 2에서 먼저 CES-D를 우울 측정변인으로 분석한 경우를 보면, 부모의 사회적 지원이 어려움극복효능감으로, 어려움극복효능감에서 스트레스 관리행동으로 연결되는 경로계수는 각각 정적인 값을 보이고, 어려움극복효능감에서 스트레스 및 우울로 연결되는 경로는 각각 부적의 경로계수를 보였다. 그러나 스트레스 관리행동에서 스트레스 및 우울로 연결되는 경로는  $p<.05$  수준에서 유의하지 않은 것으로 나타났다.

한편 우울을 BDI-II로 측정된 경우의 경로모형을 보면, 부모의 사회적 지원에서 어려움극복효능감으로, 어려움극복효능감에서 스트레스 관리행동으로 연결되는 정적인 값의 경로계수 및, 어려움극복효능감에서 스트레스로 연결되는 부적 경로계수는 우울을 CES-D로 측정된 경우와 동일하였다. 그러나 어려움극복효능감에서 우울(BDI-II)로 연결되는 경로계수가  $P=-.51$ 로 훨씬 높은 값을 보이고, 또한 스트레스 관리행동에서 우울로 연결되는 경로계수도 유의도 수준이 높지는 않으나 유의한 경

로 확인되었다( $p < .05$ ).

이러한 결과를 정리하여 보면, 초등학생 집단 경우에 부모의 사회적 지원이 높을수록 어려움극복효능감이 높다. 또한 어려움극복효능감이 높을수록 초등학생의 스트레스 관리행동이 긍정적일 뿐만 아니라, 스트레스는 낮고, 우울의 정도도 낮음을 알 수 있다. 그런데 우울을 CES-D로 측정할 경우는 스트레스 관리행동이 우울에 미치는 영향이 없는 것으로 나타났다, 우울을 BDI-II로 측정할 경우는 스트레

스 관리행동을 긍정적으로 할수록 우울한 경향이 미약하게 있는 것으로 나타났다.

그림 2의 검증모형을 기초로 효과분석한 결과가 표 4에 제시되어 있다. 부모의 사회적 지원이 어려움극복효능감에 미치는 직접효과는 .28로 정적인 값을 나타내고, 스트레스 관리행동에 대해서는 미약한 정적 간접효과, 스트레스와 우울에 대해서는 미약한 부적 간접효과가 있었다. 어려움극복효능감은 우울에 대한 전체효과가 부적으로 가장 컸으며(CES-D:

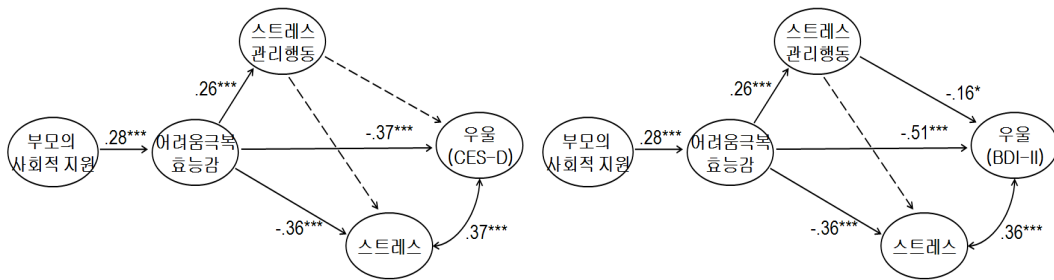


그림 2. 검증모형: 초등학생 집단

표 4. 효과분석: 초등학생 집단

경로	우울을 CES-D로 측정한 경우			우울을 BDI-II로 측정한 경우		
	직접 효과	간접 효과	전체 효과	직접 효과	간접 효과	전체 효과
부모의 사회적 지원 -> 어려움극복효능감	.28***	-	.28***	.28***	-	.28***
스트레스 관리행동	-	.07**	.07**	-	.07**	.07**
스트레스	-	-.10**	-.10**	-	-.10**	-.10**
우울	-	-.11**	-.11**	-	-.16***	-.16***
어려움극복효능감 -> 스트레스 관리행동	.26***	-	.26***	.26***	-	.26***
스트레스	-.36***	.01	-.35***	-.36***	.01	-.35***
우울	-.37***	-.02	-.39***	-.51***	-.04*	-.55***
스트레스 관리행동 -> 스트레스	.02	-	.02	.02	-	.02
우울	-.08	-	-.08	-.16*	-	-.16*

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

-.39, BDI-II: -.55), 스트레스에 대해서도 -.35로 부적으로 높은 전체효과를, 스트레스 관리행동에 대해서는 정적인 전체효과를 나타내었다. 스트레스 관리행동은 스트레스에 대해 유의한 효과가 없었고, 단 우울에 대해 CES-D로 측정된 경우에는 의미 있는 효과가 없었으나 BDI-II로 측정된 경우는 약한 부적인 효과가 있었다.

이러한 결과를 정리해 볼 때, 어려움극복효능감이 우울에 대해 미치는 직접적인 효과가 가장 강력하게 나타나고, 그 다음으로 스트레스에 대한 효과가 크다고 할 수 있다. 또한 어려움극복효능감이 높은 초등학교생일수록 스트레스 관리행동도 잘 하였다. 그런데 이러한 어려움극복효능감은 부모의 사회적 지원으로부터 큰 영향을 받았다. 우울을 CES-D로 측정된 경우와 BDI-II로 측정된 모형에서 다른 효과계수들은 동일하였으나, 어려움극복효능감이 우울에 미치는 효과에서 BDI-II는 직접효과가 매우 크고 간접효과도 의미가 있어 결과적으로 전체효과가 CES-D로 측정된 경우보다 훨씬 큰 값을 나타내었다. 그리고 스트레스 관리행동에서 우울로 연결되는 경로에서의 직접효과가 유의함으로써 전체효과가 더 높은 경향을 보였다.

#### 모형에 대한 경로분석과 효과분석: 중학생 집단

중학생 집단의 스트레스와 우울 모형을 검증한 결과가 그림 3에 제시되어 있다. 우울 변인을 CES-D와 BDI-II로 검증하였을 때의 모형적합도는 각각 GFI=.96, .98이었다. 모형의 우울 측정변인으로 CES-D가 포함된 경우에, 부모의 사회적 지원에서 어려움극복효능감으로 연결되는 경로계수와, 어려움극복효능감에

서 스트레스 관리행동으로 연결되는 경로계수는 모두 정적으로 나타났다. 그리고 어려움극복효능감에서 스트레스 및 우울로 연결되는 경로는 매우 높은 부적인 경로계수를 보였다. 그러나 스트레스 관리행동에서 스트레스 및 우울로 연결되는 경로계수는 유의하지 않았다.

그림 3에서 우울 변인을 BDI-II로 측정된 경우를 보면, 부모의 사회적 지원에서 어려움극복효능감으로, 어려움극복효능감에서 스트레스 관리행동으로, 어려움극복효능감에서 스트레스로 연결되는 경로계수는 우울을 CES-D로 측정하였을 때와 동일한 값을 보였다. 또한 스트레스 관리행동에서 스트레스로, 스트레스 관리행동에서 우울로 연결되는 경로계수 모두 유의하지 않음으로써, 우울을 CES-D로 측정된 모형에서와 동일한 결과를 보였다. 단 어려움극복효능감에서 우울(BDI-II)로 연결되는 경로계수가 약간 달랐으나  $P=-.51\sim-.53$ 으로 거의 비슷한 수준이었다.

그러므로 중학생 집단을 대상으로 경로분석한 결과를 요약하면, 부모의 사회적 지원이 높을수록 어려움극복효능감이 높으며, 어려움극복효능감이 높을수록 스트레스 관리행동이 긍정적이고, 스트레스는 낮으며, 우울도 낮았는데, 특별히 우울에 대한 영향력이 강력하였다. 스트레스 관리행동은 스트레스나 우울에 대해 의미 있는 영향이 없었다. 이러한 결과는 우울을 CES-D나 BDI-II로 측정된 경우 모두 일관되게 나타났다.

표 5는 그림 3의 검증모형을 효과분석한 결과이다. 표 5에서 우울을 CES-D로 측정된 결과는, 어려움극복효능감이 우울에 미치는 전체효과가 -.51로 가장 강력하고, 이외에도 스트레스에 대해 -.44를 나타내었다. 그 다음으로는 부모의 사회적 지원이 어려움극복효능감

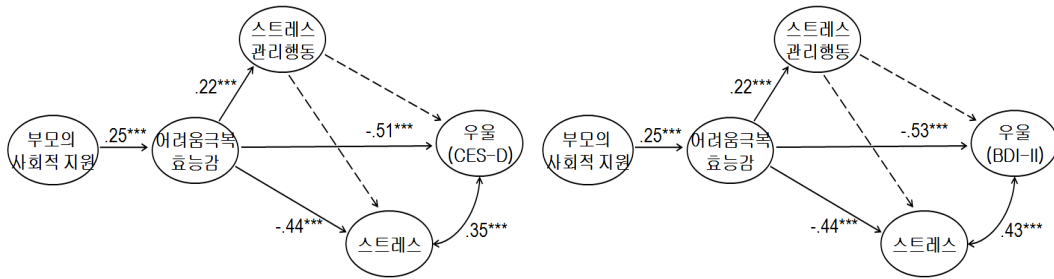


그림 3. 검증모형: 중학생 집단

표 5. 효과분석: 중학생 집단

경로	우울을 CES-D로 측정된 경우			우울을 BDI-II로 측정된 경우		
	직접 효과	간접 효과	전체 효과	직접 효과	간접 효과	전체 효과
	부모의 사회적 지원 -> 어려움극복효능감	.25***	-	.25***	.25***	-
스트레스 관리행동	-	.05**	.05**	-	.05**	.05**
스트레스	-	-.11***	-.11***	-	-.11***	-.11***
우울	-	-.13***	-.13***	-	-.13***	-.13***
어려움극복효능감 -> 스트레스 관리행동	.22***	-	.22***	.22***	-	.22***
스트레스	-.44***	.01	-.44***	-.44***	.01	-.44***
우울	-.51***	-.00	-.51***	-.53***	-.01	-.54***
스트레스 관리행동 -> 스트레스	.04	-	.04	.04	-	.04
우울	-.01	-	-.01	-.04	-	-.04

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

에 대해 .25를, 어려움극복효능감이 스트레스 관리행동에 대해 .22의 정적인 효과를 보였다. 이외에도 부모의 사회적 지원은 우울이나 스트레스에 대해 약한 부적인 효과가 있었다. 스트레스 관리행동은 스트레스나 우울에 대한 전체효과가 모두 유의하지 않았다.

우울을 BDI-II로 측정된 경우에, 어려움극복효능감에서 우울로 연결되는 경로의 전체효과가 -.03 증가하고, 스트레스 관리행동에서 우울로 연결되는 경로의 전체효과가 -.03 각각

증가하였으나, 결과에 의미 있는 차이를 유발하지 않았다. 다른 경로들의 효과계수들은 모두 동일하였다.

모형에 대한 경로분석과 효과분석: 대학생 집단

대학생 자료를 토대로 연구모형을 검증한 결과가 그림 4에 제시되어 있다. 우울 변인을 CES-D로 측정하였을 때나 BDI-II로 측정하였을 때의 모형적합도는 GFI=.98로 동일하였다.



많이 받을수록 어려움극복효능감이 높았으며, 어려움극복효능감이 높을수록 스트레스 관리행동이 긍정적이었다. 높은 어려움극복효능감은 우울 및 스트레스를 감소시키는데, 특히 우울의 감소에 더 큰 영향이 있었다. 스트레스 관리행동은 스트레스에 대해 의미 있는 영향이 없는 것으로 확인되었다 그리고 우울을 CES-D로 측정하였을 때는 스트레스 관리행동이 우울에 미치는 부적인 영향이 있었으나, 우울을 BDI-II로 측정하였을 때는 스트레스 관리행동이 우울에 미치는 의미 있는 영향이 없었다.

대학생을 대상으로 경로분석한 결과에 토대하여 효과분석한 것이 표 6에 제시되어 있다. 우울을 CES-D로 측정하였을 때와 BDI-II로 측정하였을 때, 부모의 사회적 지원에서 우울로 연결되는 경로와, 어려움극복효능감에서 우울로 연결되는 경로는 효과계수의 값에 약간의 차이가 있었으나 유의도에서는 변동이 없었다. 그러나 스트레스 관리행동에서 우울로 연결되는 경로에서 CES-D 경우는 전체효과가  $-0.14$ 로  $p < .05$  수준에서 유의하나, BDI-II 경우는 전체효과가 유의하지 않은 차이가 있었다. 이외의 효과계수 값들은 모두 동일하였다.

전체적으로 볼 때, 어려움극복효능감의 우울에 대한 전체효과가 가장 크고, 어려움극복효능감의 스트레스에 대한 전체효과가 두 번째로 큰 것으로 나타났다. 그 다음으로 부모의 사회적 지원이 어려움극복효능감에 대한 전체효과가 큰 값을 보였다.

## 논 의

스트레스와 우울이 사회적 지원과 어려움극

복효능감 및 스트레스 관리행동에 의해 어떠한 영향을 받는가에 대한 관점에서 이 연구가 출발되었다. 박영신 등(2009)은 한국과 일본 대학생을 대상으로 이러한 변인들의 관계를 검증하는 연구모형을 제안하고 검증한 바 있다. 이 연구에서는 박영신 등(2009)의 연구모형에 기초하여, 청년기 대학생만이 아니라 표집의 범위를 아동기와 청소년기로 확대하여 한국의 초, 중, 대학생 집단의 스트레스와 우울 현상에 대한 분석을 시도하였다. 또한 박영신 등(2009)의 연구에서 후속연구 과제로 제안되었던, 우울 측정도구의 차이에 따른 스트레스 관리행동의 우울에 대한 영향의 차이를 검토해 보고자 하였다. 이 연구에서의 분석 결과들로부터 다음과 같은 몇 가지 결론 및 관련된 논의가 가능하다.

첫째, 스트레스와 우울이 형성되는 심리적 역동의 과정에서 어려움극복효능감의 중요성이 확인되었다. 어려움극복효능감이 높으면 우울 증상이 현저하게 감소되는데, 그것은 우울을 측정하는 도구가 CES-D 또는 BDI-II로 달랐을 때에도 공통적으로 확인되었다. 뿐만 아니라 높은 어려움극복효능감은 스트레스 증상을 감소하는 데에도 매우 강한 직접효과를 나타내었다. 이러한 결과는 아동기, 청소년기, 청년기의 다른 발달단계에 속하는 초, 중, 대학생 집단 모두에서 공통적으로 확인되었다.

이 연구에서 밝혀진 바와 같이 강한 어려움극복효능감이 우울 증상을 현저하게 감소시킬 수 있고, 마찬가지로 스트레스 감소에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 사실은 다양한 관련변인들과 더불어 다양한 분석대상을 다룬 선행연구들에서 누적적으로 확인되어 왔다(권혁호, 박영신, 김의철, 2002; 김의철 등, 2009; 문양호, 김완일, 2006; Bandura, 1991; Wiedenfeld

et al. 1990). 박영신 등(2009)의 연구에서 한국과 일본 대학생을 대상으로 분석하였을 때에도, 두 집단에서 공통적으로 어려움극복효능감은 우울과 스트레스를 직접적으로 감소시키는 핵심변인으로 밝혀졌다. 이외에도 자기효능감이 높을수록 우울 증상이 낮음을 검증한 연구 결과들이 많이 있다(김광숙, 김정희, 2007; 김근홍, 이민규, 1998; 이정은, 이민규, 2005). 또한 어려움극복효능감은 스트레스나 우울의 감소만이 아니라 삶의 질과 행복을 긍정적으로 향상함으로써, 건강한 삶의 기초가 되는 변인으로 간주되어 왔다(김의철 등, 2005; 박영신, 김의철, 2009a).

삶에서 끊임없이 발생하는 문제들에 직면하여 갈등 속에서 스트레스를 받거나 우울에 빠지게 되기보다, 그러한 스트레스 사건에 직면해서도 어려움을 극복해 나가는 효능감을 발휘하여 스트레스의 정도를 감소시키고 우울 상황에 휘말려 들어가지 않을 수 있는 자기판리가 중요하다. 그렇다면 어떻게 어려움극복효능감 수준을 높여 나갈 수 있는가가 중요한 후속 질문으로 부각된다.

둘째, 어려움극복효능감은 부모의 사회적 지원에 의해 직접적인 영향을 받는다는 사실이 확인되었다. 어려움극복효능감을 증진시킬 수 있는 다양한 방안들이 있을 수 있다. 이 연구에서는 그 중에서도 아동, 청소년, 청년기에 부모의 사회적 지원이 어려움극복효능감에 미치는 직접적인 영향을 검증해 보고자 하였다. 분석 결과는 초, 중, 대학생 집단 모두에서 부모의 사회적 지원이 어려움극복효능감을 증진시키는 것으로 밝혀짐으로써, 아동기에서 청소년기를 거쳐 청년기에 이르기까지 부모의 사회적 지원은 어려움극복효능감을 높이는 중요한 변인이라는 결론이 가능하다.

부모의 사회적 지원이 어려움극복효능감을 증진시킨다는 증거는 많은 선행연구들에서도 밝혀져 왔다(Park, 2008). 사회계층이 다른 지역의 초 중 고 대학생을 대상으로 한국 청소년의 행복 심리 형성과정에 대해 분석한 박영신과 김의철(2009a)의 연구 결과에 의하면, 부모의 정서적 지원은 청소년의 어려움극복효능감을 매개변인으로 하여 청소년의 행복에 영향력을 미쳤다. 그러므로 부모의 지원이 청소년의 어려움극복효능감 증진에 의미 있는 기여를 하는 것으로 밝혀졌다.

이 연구의 결과는 선행연구(House, Landis, & Umberson, 1988)에서 밝혀진 인간관계와 건강의 관계를 더욱 정교화하여, 자기효능감이 인간관계와 건강의 역동 내에서 매개변인으로 어떠한 심리적 메커니즘을 일으키는지를 추가적으로 밝혔다는 의의가 있다. 즉 부모의 사회적 지원이 어려움극복효능감을 증진시키고, 나아가서 어려움극복효능감은 스트레스나 우울을 현저하게 감소하는 중요한 변인으로 작용하고 있음을 밝혔기 때문이다.

이러한 일련의 결과들은 아동기에서 청년기에 이르기까지 부모의 사회적 지원이 건강한 삶을 위해 핵심적인 변인인가를 보여준다. 그런데 과연 아동기와 청년기에만 부모의 사회적 지원이 영향력 있는 변인인가를 질문해 보게 된다. 성인이 되면 부모로부터 독립하여 개별적 인격체로서 평등한 소통을 하게 되어 어린 시절의 직접적인 영향력의 정도가 현저히 줄어드는 것은 사실이다. 그러나 서양사회와 같이 개인의 독립성과 자율성이 중요한 문화에서는 부모로부터의 정신적 독립이 성숙한 인격체로서 도달해야 할 과제라면, 관계주의 가치가 중요한 한국 사회에서 부모와의 유대는 성인이 되어서도 자기를 정의하는 중심



요소 중의 하나로 작용하고(박영신, 김의철, 2004), 부모의 기대와 기준이 오히려 자기를 비추어보는 거울과 같이 끊임없는 성장의 동력으로 작용할 수도 있다. 그렇다면 청년기까지만이 아니라 한국인들은 성인이 되어서도 부모로부터의 사회적 지원이 어려움극복효능감을 증진시키는 매우 의미 있는 변인으로 지속적으로 작용할 수 있다는 예측이 가능하다. 자녀가 성인이 되었을 때 그들의 부모는 이 세상에 살아있지 않을 수도 있지만, 부모는 자녀들의 마음속에 영원히 살아있는 영적 존재로서 어떠한 어려움 앞에서든 어려움극복효능감을 불러일으키는 발전기 역할을 지속적으로 해 나갈 수 있고, 과거에 부모로부터 받은 사회적 지원은 성인이 된 자녀들의 마음속에 어려움을 극복할 수 있도록 끊임없는 동력을 제공할 수도 있다. 아동기에서 청년기까지 발달과정에서 부모로부터 사회적 지원이 어려움극복효능감에 어떠한 영향을 미치는가에 대한 규명만이 아니라, 한국의 성인들이 과거 부모로부터 받은 사회적 지원이 부모가 돌아가시고 난 뒤에도 어려움극복효능감을 증진시키는 핵심변인으로 어떻게 지속적으로 작용되고 있는지를 연구해 보는 것은, 서양과 다른 한국인 자기인식의 독특성과 토착적 부모자녀관계의 역동을 밝혀내는 하나의 가능한 접근방법이 될 수 있을 것이다.

또한 다양한 발달단계별로 부모만이 아니라 주위의 의미 있는 타인들로부터의 사회적 지원이 어려움극복효능감에 어떠한 영향을 미치는지에 대해서도 확대된 연구가 필요하다. 노인들 경우에도 주위사람들로부터의 사회적 지원이 자기효능감을 증진하는데 결정적으로 중요하다라는 결과(김은희, 이중환, 2005)가 밝혀진 바 있다.

그리고 사회적 지원의 영향력에 대해서도 여러 변인들과의 관계 맥락 속에서 확대 연구할 필요가 있다. 사회적 지원이 자기효능감만이 아니라 우울(조유진, 김광웅, 2002)이나 스트레스, 심리적 안녕감(허지연, 손은정, 2008)이나 삶의 질 등 다양한 변인들에 의미 있는 영향력이 있는 것으로 확인되고 있다.

셋째, 연구문제를 분석하는데 활용하는 측정도구의 선택에 신중함이 요구된다. 이 연구에서 우울 증상을 측정하기 위해 CES-D와 BDI-II를 각각 사용하여 동일한 연구모형을 검증하였다. 박영신 등(2009)의 연구에서 한국대학생을 대상으로 분석한 결과, 우울을 어떤 도구로 측정하느냐에 따라 스트레스 관리행동이 우울에 미치는 영향에 차이가 있었기 때문에, 후속연구에서 확인할 필요가 제안된 바 있다. 이 연구에서 박영신 등(2009)과 다른 대학생 표집을 분석대상으로 하였음에도 불구하고, 박영신 등(2009)의 연구에서와 동일한 결과가 도출되었다. 즉 스트레스 관리행동이 우울(CES-D)에 대해 미약하나마 부적으로 의미 있는 영향을 미치고, 우울(BDI-II)에 대해서는 무의미한 경로를 나타내었다. 그러나 이 연구에서 초등학생 집단을 대상으로 분석하였을 때에는 그 반대로 스트레스 관리행동이 우울(CES-D)에 대해서는 의미없는 경로를 나타내었고, 우울(BDI-II)에 대해서는 미약하나마 부적으로 의미 있는 영향이 있었다. 중학생 집단에서는 두 측정도구를 사용했을 때 모두 의미 없는 경로를 보였다. 이것이 표집대상의 심리 발달적 특성의 차이 때문인지, 또는 표집오차 때문인지, 정확한 원인을 결론내릴 수는 없다.

그러나 CES-D나 BDI-II가 모두 우울을 측정하는 도구라 하더라도 각각의 척도가 측정하는 구인이 다를 수 있는 가능성이 있고, 이

러한 구인의 차이가 다른 결론을 이끌어낼 가능성이 있다는 사실이 부각되었다. 그렇기 때문에 앞으로 연구에서 어떠한 결론을 도출하든 그 연구에서 다루는 변인을 측정하는 도구의 구인에 대한 신중한 검토가 필요하다. 또한 연구 결과의 해석을 과대하게 일반화하기보다는 측정도구의 구인 속성에 제한된 결론 해석이 요구된다.

넷째, 스트레스 관리행동이 스트레스나 우울에 미치는 영향력은 어려움극복효능감에 비해 상대적으로 미미하다. 위에서 지적한 바와 같이 이 연구에서 우울의 측정도구를 CES-D로 또는 BDI-II로 하느냐에 따라, 초 중 대학생이나 하는 분석대상 집단과 상호작용하면서 스트레스 관리행동이 우울에 의미 있는 영향을 미치기는 하였다. 그러나 그 영향력의 정도는 검증모형의 변인들간 역동을 전체적으로 검토해 볼 때, 상대적으로 가장 약한 영향력이었다는 사실을 상기할 필요가 있다. 이는 개인이 스트레스 관리행동을 어떠한 수준에서 하느냐보다는 개인의 어려움극복효능감이 훨씬 강력한 예언변인으로 작용함을 확인해 준다.

이 연구의 결과와, 스트레스 관리 프로그램이 추후검사에서 스트레스 감소에 대한 실제적인 효과가 없었다는 결과(Hori & Shimazu, 2007)를 종합하여 볼 때, 스트레스 관리행동이 스트레스의 감소에 실제적인 효과가 있다고 하기는 어렵다. 그러므로 개인의 스트레스를 관리하고 우울 증상을 완화시키기 위해 스트레스 관리행동의 구체적인 기술을 훈련하는데 초점을 두기보다는, 어려움극복효능감을 증진시키는 방안을 모색하여 효능감 증진 프로그램을 투입하는 것이 보다 효율적인 스트레스 및 우울 증상 완화의 핵심 전략이 될 것으로

판단된다.

다섯째, 추후에 고등학생 집단을 대상으로도 이러한 연구모형을 검토해 볼 필요가 남아 있다. 이 연구에서는 아동기의 초등학생, 청소년기의 중학생, 청년기의 대학생이라는 세 집단을 분석대상으로 하였다. 그러나 중등교육의 대상으로서 중학생만이 아니라 고등학생에 대해서도 연구모형을 검증하여 일관된 결과들을 얻을 수 있다면, 더욱 일반화된 결론을 내릴 수 있을 것으로 본다.

여섯째, 일본 자료들을 표집 할 수 있다면 이 연구에서 밝혀진 결과들을 일본 자료들을 통해서도 확인해 본다면 매우 흥미로운 것이다. 박영신 등(2009)의 연구에서 한국 대학생과 일본 대학생의 스트레스와 우울심리의 기본적 메커니즘이 어려움극복효능감과 부모의 사회적 지원 및 스트레스 관리행동 변인의 맥락 속에서 매우 유사하였지만, 그러한 일본 대학생의 결과가 일본의 아동기나 청소년기의 초 중학생을 대상으로도 동일하게 밝혀지는지는 궁금한 점으로 남는다.

이 연구에서는 박영신 등(2009)의 연구에서 검증한 바와 일치하여, 부모의 사회적 지원이 어려움극복효능감을 증진시키고, 증진된 어려움극복효능감이 스트레스나 우울을 감소한다는 기본적인 심리적인 역동을, 다양한 발달단계의 분석대상을 통해서도 재확인할 수 있었다는데 연구의 의의가 있다. 이러한 누적된 경험과학적 결과들은 인간의 삶 속에서 피할 수 없이 만나게 되는 다양한 문제 상황에서도 스트레스와 우울 증상을 경감시킬 수 있는 지혜를 제공한다. 아동에서 청년으로 성장하는 생의 중요한 시기에 부모의 사회적 지원이 자녀의 어려움극복효능감을 증진시킴으로써, 간접적으로 스트레스나 우울을 감소시킬 수 있

다는 사실은, 자녀의 삶에서 부모 역할의 중요성을 밝히고 있다. 스트레스 사건이 없을 때 스트레스나 우울 증상이 없는 것은 당연하나, 스트레스 상황 속에서도 강한 어려움극복 효능감으로 스트레스나 우울 증상을 완화 또는 극복해 나갈 수 있다는 것은 창의적 문제 해결력을 보여주는 인간의 멋스러움이기도 하고, 삶의 묘미이기도 하다. 상처 없는 조개는 조개일 뿐이지만 상처받은 조개가 진주되어 아름다운 진주 빛을 발하듯이, 어려움극복효능감은 수많은 상처를 진주로 승화시켜 나가는 과정으로 이르는 하나의 열쇠와도 같고, 그러한 열쇠는 부모의 사회적 지원이라는 온기로 가득 찬 따스한 자물통에 의해 완성될 수 있다.

### 참고문헌

- 권혁호, 박영신, 김의철 (2002). 사회적 지원, 자기효능감과 스트레스의 관계. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, pp.149-154. 10월 19일. 대구: 영남대학교 국제관 파인룸.
- 김광숙, 김정희 (2007). 꾸물거림과 성격의 5요인, 자기효능감, 자기존중감 및 우울의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(4), 933-947.
- 김근홍, 이민규 (1998). 완벽주의 성형과 자기효능감이 우울과 과제수행에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 17(1), 211-222.
- 김명식, 이임순, 이창선 (2007). 한국판 BDI-II의 타당화 연구 I: 여대생을 대상으로. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 997-1014.
- 김은희, 이종한 (2005). 노인의 사회적 지지와 자기효능감이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, pp.156-157. 8월 25-27일. 지리산 한화 리조트.
- 김의연, 홍광식, Tsuda, A., 박영신, 김의철 (2008). 범이론종합모델(TTM)을 이용한 스트레스관리 행동변화의 시도. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, pp.20-21. 8월 20-22일. 서울: 육군사관학교.
- 김의철, 박영신 (1997). 스트레스 경험, 대처와 적응결과: 토착심리학적 접근. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 96-126.
- 김의철, 박영신 (1999). 한국 청소년의 심리, 행동특성의 형성: 가정, 학교, 친구, 사회 영향을 중심으로, 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, A., 박영신, 김의연, Horiuchi, S. (2009). 한국과 일본 대학생의 스트레스 증상과 관리행동의 비교: 사회적 지원과 자기효능감을 중심으로. 인간발달연구, 16(1), 139-164.
- 문양호, 김완일 (2006). 사관생도와 대학생의 스트레스 분석 및 자기효능감, 스트레스 대처방식, 그리고 지각된 스트레스의 관계성 연구. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 485-501.

- 박영신, 김의철 (2004). 한국인의 부모자녀관계: 자기개념과 가족역할 인식의 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 (2009a). 한국 청소년의 행복: 심리적, 관계적, 경제적 자원과 학업성취의 영향. 한국심리학회지: 사회문제, 15(3), 399-429.
- 박영신, 김의철 (2009b). 한국 성인 남녀가 행복에 이르는 길: 직업 성취, 자녀 성공, 정서적 지원과 자기효능감의 영향. 한국심리학회지: 여성, 14(3), 467-495.
- 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, 민병기 (2002). 부모의 사회적 지원, 청소년의 자기효능감과 생활만족도: 변화에 대한 종단자료 분석과 생활만족도 형성에 대한 구조적 관계 분석. 교육심리연구, 16(2), 63-92.
- 박영신, Tsuda, A., 김의철, 한기혜, 김의연, Horiuchi, S. (2009). 한국과 일본 대학생의 스트레스와 우울에 대한 분석: 부모의 사회적 지원, 어려움극복효능감, 스트레스 관리행동의 영향. 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 1-28.
- 이정은, 이민규 (2005). 자기복잡성과 자기효능감이 우울과 지각된 스트레스에 미치는 영향. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, pp.422-423. 8월 25-27일. 지리산 한화 리조트.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 조유진, 김광웅 (2002). 암환아와 일반아의 사회적 지지 지각과 불안, 우울 및 자아존중감과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(1), 73-89.
- 허지연, 손은정 (2008). 청년기와 중년기 집단에서의 삶의 의미와 심리적 안녕감 간의 관계: 자기효능감과 지각된 사회적 지지를 매개변인으로. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, pp.340-341. 8월 20-22일. 서울: 육군사관학교.
- 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.

- 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.
- Holahan, C. K., & Holahan, C. J. (1987). Self-efficacy, social support, and depression in aging: A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology, 42*, 65-68.
- 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., 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.
- Kim, U., & Park, Y. S. (2006). Indigenous psychological analysis of academic achievement in Korea: The influence of self-efficacy, parents and culture. *International Journal of Psychology, 41*(4), 287-292.
- 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.
- 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.

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.

논문투고일 : 2010. 05. 10

1차 심사일 : 2010. 05. 10

게재확정일 : 2010. 05. 19

## **The influence of parental social support and resiliency of efficacy on stress, depression, and stress management behavior: Comparative analysis of elementary school, middle school and university students**

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

This study examines the influence of parental social support and resiliency of efficacy on stress, depression and stress management behavior. A total of 799 participants (male=386, female=413), consisting of 184 elementary school, 354 middle school, 274 university students completed a questionnaire that included Rhode Island Stress Scale (Horiuchi, Tsuda, Tanaka, Yajima & Tsuda, in press), Stress Management Behavior Scale (Evers, Prochaska, Johnson, Mauriello, Padula & Prochaska, 2006), Becks' Depression Inventory (BDI-II, Beck, Steer & Brown, 1996; CES-D, Radloff, 1977), Resiliency of Efficacy (Bandura, 1995), and Parental Social Support (Kim & Park, 1999). The results of path analysis are as follows. First, resiliency of Efficacy had a direct and negative effect on stress and depression and direct positive effect on stress management. Second, stress management behavior did not have any influence on stress. Third, parental social support had a direct and positive effect on resiliency of efficacy. This pattern of results were found for elementary school, middle school and university students. When depression was measured by CES-D Scale (Center for Epidemiological Study of Depression) parental social support and resiliency of efficacy had a different parental of influence on stress, depression and stress management behavior, pointing out the importance of conducting comparative analysis of various measures of depression.

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