



성인의 스트레스와 우울 간의 관계에서 자아존중감과 삶의 의미의 매개효과

박영례¹⁾ · 박선아²⁾ · 전재희³⁾

¹⁾국립군산대학교 간호학과 교수, ²⁾국립강릉원주대학교 간호학과 부교수, ³⁾국립강릉원주대학교 간호학과 조교수

The Mediating Effect of Self-esteem and Meaning of Life on the Relationship between Stress and Depression in Adults

Park, Youngrye¹⁾ · Park, Sunah²⁾ · Jeon, Jaehee³⁾

¹⁾Professor, Department of Nursing, Kunsan National University, Gunsan

²⁾Associate Professor, Department of Nursing, Gangneung-Wonju National University, Wonju

³⁾Assistant Professor, Department of Nursing, Gangneung-Wonju National University, Wonju, Korea

Purpose: The purpose of this study was to examine the mediating effects of self-esteem and meaning of life in the relationship between stress and depression in adults. **Methods:** The subjects of this study were 162 adults aged 19 to 64 who live in Jeollabuk-do and capital area. Data were collected from March to April 2018. The data were analyzed by independent t-test and one way ANOVA analysis. The mediating effects were verified by the Bootstrapping method using the PROCESS macro for SPSS. **Results:** The results showed that stress had a direct effect on self-esteem and depression, self-esteem had a direct effect on depression. Self-esteem had a mediating effect on the relationship between stress and depression. However, the meaning of life did not have any direct or mediating effects on depression. **Conclusion:** In order to reduce depression in adults, strategies for improving self-esteem are needed along with stress management. As for the effect of life meaning on depression, it is necessary to measure and apply the meaning of multidimensional life repeatedly.

Key Words: Adult; Depression; Life; Mediating; Stress

서론

1. 연구의 필요성

우울증이란 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도의 슬픔이나 절망감을 경험하는 것을 말한다(National Center for Mental Health, 2018). 2015년 국민건강영양조사에 따르면, 만 19세 이상 성인의 13%가 우울감을 경험하고 있는 것으로 나타났다으며, 2013년 대비 2.7% 증가하였다. 또한 성인 우울증의 유병률은 만성질환 1, 2위인 고혈압(27.8%, 2015년 기준), 당뇨

병(9.5%, 2015년 기준)과 비교할 때 고혈압 다음으로 높으며(National Center for Mental Health, 2018), 외국보다 높은 것으로 나타났다. 우울은 개인적으로 신체적, 정신적 안녕에 영향을 미치고 삶의 질을 저하시킬 뿐만 아니라, 자살의 위험 증가, 생산성 상실 등으로 인해 사회경제적으로 부담을 초래한다(Park & Lee, 2013). 더욱이 우리나라는 2013년 이후 자살률이 감소추세를 보이고 있으나 여전히 OECD 국가 중 가장 자살률이 높은 국가로서(National Center for Mental Health, 2018) 우울과 자살의 관련성이 높은 점을 고려할 때, 우울에 대한 적극적인 관리와 개입이 필요하다.

주요어: 성인, 우울, 삶, 매개, 스트레스

Corresponding author: Jeon, Jaehee

Department of Nursing, Gangneung-Wonju National University, 150 Namwon-ro, Heung-up, Myun, Wonju 26403, Korea.
Tel: +82-33-760-8648, Fax: +82-33-760-8641, E-mail: jhjeon@gwnu.ac.kr

Received: Oct 31, 2019 / **Revised:** Nov 22, 2019 / **Accepted:** Nov 22, 2019

우울은 대상자의 인구사회학적 특성, 건강 관련 특성, 심리적 특성 등 다양한 요인에 의해 영향을 받는 것으로 보고되고 있다(Jang & Choi, 2019; Park, Jun, & Kim, 2015). 구체적으로 우울은 성별, 연령, 결혼상태, 경제적 수준, 직업유무, 종교, 주관적 건강상태, 스트레스 등에 의해 영향을 받는 것으로 나타났다(Lee & Noh, 2019; Park et al., 2015), 이 중 스트레스는 우울의 주요 요인으로 많은 선행연구에서 제시되고 있다(Lee & Noh, 2019; Park et al., 2015). 스트레스와 우울의 관계는 부정적인 생활사건 스트레스의 지속적인 노출이 우울을 유발한다는 스트레스 노출 모델(Cole, Nolen-Hoeksema, Girgus, & Paul, 2006)에 근거하고 있다. 또한 선행연구에서는 스트레스가 대상자의 연령이나 특성에 따라 스트레스의 정도나 영역의 차이가 있을 수 있다는 가정 하에 청소년(Jeong, 2019), 노인(Park & Lee, 2013) 등의 취약계층을 중심으로 스트레스와 우울 간의 관계를 알아보는 연구가 주로 이루어져 왔다. 성인은 직업, 결혼, 양육 등의 과업을 달성하는 시기로 직장생활이나 가정생활에서 받는 스트레스가 많은데, 2018년 사회조사(Korean Social Trends, 2018)에 따르면, 19세 이상 성인이 받는 스트레스 1위는 직장 스트레스였으며, 그 다음으로 가정 스트레스인 것으로 나타났다. 또한 스트레스 정도는 연령에 따라 증가하여 성인 40대에서 스트레스가 가장 심하고 이후 65세 이상 노인에서 뚜렷이 감소하는 경향을 보이는 등 성인의 스트레스 정도가 가장 심한 것으로 나타났다(Korean Social Trends, 2018). 이렇듯 성인이 다른 집단에 비해 상대적으로 스트레스가 취약함에도 불구하고, 성인 전체를 대상으로 한 연구는 미흡한 실정이다.

스트레스 과정 모델(Pearlin, Lieberman, Menaghan, & Mullan, 1981)에 따르면 스트레스로 인한 심리적 문제는 스트레스의 단일요인에 의해 영향을 받기 보다는 사람들 각각의 다양한 내·외적 요인과의 과정을 통해 영향을 받는다고 보고 있다. 이러한 내·외적 요인이 매개요인에 해당하며, 주로 자아존중감, 자아통제감, 사회적 지지 등이 포함된다. 이 중 자아존중감은 일부 선행연구(Kim, H., 2014)에서 스트레스와 우울 간의 관계를 매개하는 주요요인으로 보고되고 있다. 즉 자아존중감은 개인의 안정된 성격변인으로 보는 관점보다는 상황에 따라 변동될 수 있는 가변적인 변인으로서 부정적인 스트레스 경험이 자아존중감을 저하시키면서 우울을 유발한다고 보고 있다. 그러나 이러한 스트레스-자아존중감-우울 관계 연구들이 주로 청소년(Kim, H., 2014)을 대상으로 이루어져 스트레스의 정도와 노출이 많은 일반 성인의 경우에도 스트레스 상황이 자아존중감을 통해 우울에 영향을 미치는지 확인이 필요하다.

한편, 성인에서 삶의 의미는 중요한 개념이다. 삶의 의미와 정신건강과의 관계에 관한 메타분석 연구에 따르면(Yoo, Park, Kim, & Cho, 2014), 청소년, 대학생, 노년기, 성인기 중 성인기의 삶의 의미가 정신건강과 가장 큰 관련이 있는 것으로 나타났다. 즉 삶의 의미가 높을수록 행복감 등의 긍정적인 심리적 안녕감이 높고, 삶의 의미가 낮을수록 불안이나 우울 등의 부정적 정서와 관련이 있었다. 이러한 결과는 성인 우울을 예방하기 위해 삶의 의미를 높여주는 것이 중요함을 시사하고 있다. 또한 삶의 의미와 관련된 소수의 연구(Kwon & Cho, 2019; Lee & Noh, 2019)에서 삶의 의미는 스트레스와 정신건강과의 관계에서 매개역할을 하며, 자아존중감이 삶의 의미에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이와 같이 삶의 의미는 우울에 직접 또는 간접적인 영향을 미치는 중요한 변수인 것으로 보이나, 성인의 경우 스트레스에 대해 삶의 의미가 매개를 하여 우울에 영향을 미치는지에 대한 연구는 찾기 어려웠다. 따라서 성인의 스트레스와 우울과의 사이에서 삶의 의미의 매개효과를 검증하는 것은 의미가 있을 것이다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 성인의 스트레스가 우울에 영향을 미치는 과정에서 자아존중감과 삶의 의미의 매개효과를 검증함으로써, 성인 우울의 중재방안을 제공하는데 있다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 성인의 스트레스가 자아존중감, 삶의 의미를 매개로 우울에 미치는 영향을 알아보기 위한 서술적 상관관계 조사 연구이다. 선행연구를 바탕으로 한 본 연구의 가설적 모형은 Figure 1과 같다. 즉 a1, a2, a3, b1, b2, c1 경로는 각 변수 간의 직접효과를 보여주는 것이다. A는 스트레스에서 우울 간의 사이에서 자아존중감의 매개효과를 위한 경로이며, B는 삶의 의미의 매개효과를 위한 경로이다. 또한 C는 스트레스와 우울 간의 사이에서 자아존중감과 삶의 의미의 연속 매개효과를 위한 경로이다.

2. 연구대상

본 연구대상자는 전라도와 수도권 지역에 거주하는 만 19세

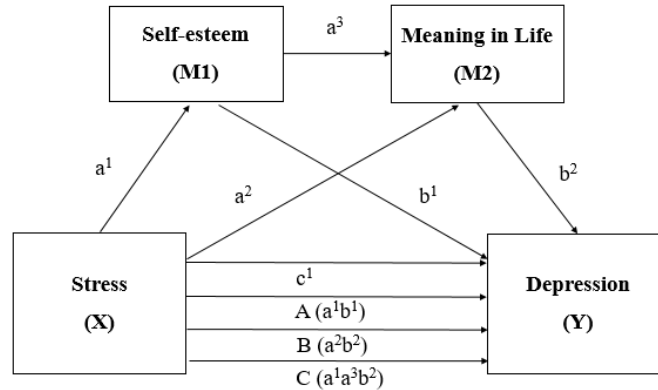


Figure 1. Path diagram of the serial mediating effects of self-esteem and meaning in life on the relationship between stress and depression.

이상 64세 이하의 성인으로 의사소통이 가능하며 자발적으로 연구참여에 동의한 자를 대상으로 편의추출 하였다. 대상자 수는 G*Power 3.1.6 프로그램을 이용하였으며 다중회귀분석을 위한 중간효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95, 예측변인 3개로 하여 119명으로 산출되었다. 탈락률을 고려하여 총 166명에게 설문조사를 실시하였으며, 이 중 응답이 미비한 총 4부를 제외하고 162부의 자료를 분석에 사용하였다.

3. 연구도구

1) 삶의 의미

삶의 의미를 측정하기 위해 본 연구에서는 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler (2006)이 개발하고, 국내에서 Won, Kim과 Kwon (2005)이 타당도를 검증한 삶의 의미 척도를 사용하였다. 삶의 의미 척도는 총 10문항으로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘보통이다’ 4점, ‘언제나 그렇다’ 7점의 1-7점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 삶의 의미를 긍정적으로 인식하고 있음을 의미한다. 도구의 신뢰도 Cronbach’s α 는 개발당시 Steger 등(2006)의 연구에서 .82~.88이었고, Won 등(2005)의 연구에서는 .88이었으며, 본 연구에서는 .90이었다.

2) 자아존중감

본 연구에서는 Rosenberg (1965)가 개발한 자아존중감 척도를 Jeon (1974)이 변안한 도구를 사용하였다. 본 도구는 총 10 문항으로 이 중 긍정문항 5개, 부정문항 5개로 구성되어 있다. 측정은 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘그렇지 않다’, ‘그렇다’, ‘매우 그렇다’의 총 4점 척도이며 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 도구의 신뢰도 Cronbach’s α 는 개발당시 .85이었으며, 본 연구에서는 .83이었다.

3) 우울

우울은 Radloff (1977)의 CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 국내에서 성인을 대상으로 Chon (1992)이 타당도와 신뢰도를 확인한 통합적 한국판 CES-D를 이용하여 측정하였다. 본 도구는 총 20문항으로 ‘극히 드물게(1주일 동안 1일 이하)’ 0점, ‘가끔(1주일 동안 1~2일)’ 1점, ‘자주(1주일 동안 3~4일)’ 2점, ‘거의 대부분(1주일 동안 5~7일)’ 3점이며 최저 0점에서 최고 60점의 범위를 가진다. 점수가 높을수록 우울한 상태를 의미하며 도구의 신뢰도 Cronbach’s α 는 Chon (1992)의 연구에서 .91이었으며, 본 연구에서는 .89였다.

4) 스트레스

스트레스는 Bae, Jeong, Yoo, Huh과 Kim (1992)에 의해 개발된 한국어판 스트레스 측정도구인 BESPI-K (Brief Encounter Psychosocial Instrument-Korean)를 사용하였다. 본 도구는 5문항으로 ‘전혀 없다’ 1점에서 ‘언제나 항상’ 5점 척도로 구성되어 있고, 각 문항은 스트레스의 외적요구에 대한 생각, 내적인 요구, 기대에 대한 조화, 요구의 불확실성, 요구의 조율로 이루어졌다. 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다. 도구의 신뢰도 Cronbach’s α 는 개발당시 .88이었으며, 본 연구에서는 .83이었다.

4. 자료수집

자료수집은 2018년 3월 29일부터 4월 20일까지 이루어졌다. 설문조사는 사전교육을 받은 보조연구원들이 대상자들이 밀집된 거리나 마트 등에서 설문조사 참여에 자발적으로 동의한 성인을 대상으로 이루어졌다. 보조연구원은 설문조사 전

에 대상자들에게 연구목적, 설문내용, 진행절차, 설문작성 소요시간, 자발적 참여와 철회 가능 여부, 연구자료 처리 방법과 용도, 비밀 보장 등에 대해 설명한 후, 연구동의서에 대상자의 서명을 받은 후 설문조사를 시행하였다. 설문지는 대상자가 직접 기입하도록 하였으며, 설문시간은 평균 20분 정도 소요되었다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 25 프로그램을 이용하여 대상자의 인구학적 특성, 스트레스, 자아존중감, 삶의 의미 및 우울의 정도를 실수, 백분율, 평균, 표준편차로 분석하였다. 대상자의 인구학적 특성에 따른 우울의 차이는 independent t-test, one way ANOVA로 확인하였고, Scheffé 사후 검정을 실시하였다. 스트레스, 삶의 의미, 자아존중감, 우울 간의 관계는 Pearson's correlations coefficient로 분석하였다. 주요 변수들의 정규성 검정은 Kolmogorov-Smirnov, 왜도 및 첨도로 분석하였다.

매개효과 검증은 Hayes (2013)에 의해 개발된 The PROCESS macro for SPSS를 이용하여 회귀분석을 실시하였다. 이 프로그램은 최소자승법(Ordinary Least Squares, OLS)이나 최대우도법(Maximum Likelihood Estimation, MLE)을 통해 직접효과와 간접효과를 한 번에 분석할 수 있는 장점이 있다. 또한 The PROCESS macro는 자료의 정규성 가정이 충족되지 않는 경우에 사용할 수 있는 비모수분석방법이다. 본 연구에서 주요변수들의 Kolmogorov-Smirnov 정규성 검정 결과 모두 유의수준 0.05보다 작은 것으로 나타나 정규성 가정을 충족하지 않았다. 따라서 Hayes (2013)에 의해 제시된 76개의 경로모델 중 독립변수와 종속변수 관계에서 2개의 매개변수 효과를 동시에 검증하는 모델 6을 적용하여 분석하였다.

매개효과의 통계적인 유의성은 Bootstrapping 방법을 이용하였다. Bootstrapping은 정규분포를 가정하지 않기 때문에 작은 표본 수에도 효과적으로 검증할 수 있으며, 동시에 2개 이상의 매개변수 검증이 가능하다(Hayes, 2013). Bootstrapping은 모집단으로 추출된 표본을 가상의 모집단으로 설정하여, 이로부터 반복적으로 표본을 추출하여 분석하는 통계기법으로서, 이를 위해 본 연구에서는 10,000번의 bootstrap 표본으로 percentile 95% 신뢰구간(confidence interval, Boot lower limit-Boot upper limit)을 구하였으며, 양 신뢰구간의 '0' 포함여부를 확인하였다.

6. 윤리적 고려

본 연구의 대상자 동의서에 설문이 강제성을 띠지 않고 대상자의 동의하에 진행하며 원하지 않으면 언제든지 참여 중단이 가능하다는 점을 기술하였고, 조사를 통해 수집된 모든 개인정보와 응답내용은 비밀을 보장할 것이며 익명으로 전산처리되며 연구목적 이외에 다른 목적으로는 사용되지 않는다는 내용을 포함하였다. 대상자는 설명문을 읽고 자발적으로 동의한 경우 직접 서명하였으며, 연구대상자의 익명성을 위하여 각각의 설문지에 고유번호를 부여하여 자료를 분석하였다.

연구결과

1. 대상자의 인구사회학적 특성

대상자의 연령은 평균 49.49 ± 10.70 세이었으며, 성별은 여성이 57.4%(93명)로 많았다. 배우자가 있는 경우는 71.0%(115명)이었으며, 11.1%(18명)가 혼자 거주하고 있는 것으로 나타났다. 종교는 유교가 56.2%(91명)이었고, 교육수준은 71.0%(115명)가 대학 졸업 이상이었으며, 88.9%(144명)가 직업을 가지고 있었다. 음주여부는 48.8%(144명)가 '전혀 안함', '1~2회/주'는 39.5%(64명)이었으며, 흡연은 83.3%(175명)가 현재 흡연을 하지 않는 것으로 나타났다. 운동정도는 일주일에 1~2회로 응답한 대상자가 42%(68명)로 가장 많았고 질병을 가지고 있는 경우는 73.5%(119명)이었다. 대상자의 인구학적 특성에 따른 우울은 배우자유무($t=2.18, p=.031$)에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(Table 1).

2. 대상자의 스트레스, 자아존중감, 삶의 의미와 우울 정도

대상자의 스트레스 정도는 평균 1.94 ± 0.64 점(5점 만점), 자아존중감 정도는 2.95 ± 0.39 점(4점 만점), 삶의 의미는 5.35 ± 1.04 점(7점 만점), 우울은 13.28 ± 8.45 점(60점 만점)으로 나타났다(Table 1).

3. 대상자의 스트레스, 자아존중감, 삶의 의미, 우울 간의 상관관계

대상자의 스트레스는 자아존중감($r=-.35, p<.001$), 삶의 의미($r=-.25, p=.002$)와 음의 상관관계가 있었으며, 자아존중감

Table 1. Differences in Depression according to Demographic Characteristics and Level of Study Variables (N=162)

Characteristics	Categories	n (%)	M±SD	t or F (p)
Age (year)	< 30	19 (11.7)	16.95±9.38	2.07 (.130)
	30~< 45	62 (38.3)	12.68±7.70	
	45~< 65	81 (50.0)	12.88±8.67	
	Total		43.49±10.70	
Gender	Men	69 (42.6)	12.61±7.35	-0.87 (.387)
	Women	93 (57.4)	13.77±9.19	
Spouse	Yes	115 (71.0)	12.37±8.11	2.18 (.031)
	No	47 (29.0)	15.51±8.92	
Living with	Alone	18 (11.1)	15.39±9.41	-1.13 (.262)
	Others	144 (88.9)	13.01±8.32	
Religion	Yes	91 (56.2)	13.22±8.74	0.10 (.920)
	No	71 (43.8)	13.36±8.05	
Education	≤ High school	47 (29.0)	14.23±8.89	0.92 (.359)
	≥ College	115 (71.0)	12.89±8.27	
Employed	Yes	144 (88.9)	12.76±8.13	1.75 (.082)
	No	18 (11.1)	16.56±9.34	
Alcohol consumption (per a week)	No drinking	79 (48.8)	12.10±8.14	2.22 (.088)
	1~2	64 (39.5)	14.42±9.05	
	3~4	14 (8.6)	12.01±6.89	
	≥ 5	5 (3.1)	20.40±4.61	
Smoking	Never smoker	112 (69.0)	13.04±8.78	0.21 (.088)
	Former smoker	23 (14.3)	14.30±8.30	
	Current smoker	15 (16.7)	13.36±7.38	
Exercise (per a week)	No	55 (34.0)	14.31±7.56	2.25 (.109)
	1~2	68 (42.0)	13.85±9.60	
	≥ 3	39 (24.0)	10.82±7.09	
History of disease	Yes	119 (73.5)	14.74±8.90	-1.33 (.185)
	No	43 (26.5)	12.75±8.25	
Stress (1~5)			1.94±0.64	
Self-esteem (1~4)			2.95±0.39	
Meaning in life (1~7)			5.35±1.04	
Depression (0~60)			13.28±8.45	

은 삶의 의미와 양의 상관관계가 있었다($r=.29, p<.001$). 대상자의 우울은 스트레스($r=.67, p<.001$)와 양의 상관관계가 있었으며, 자아존중감($r=-.55, p<.001$)과 삶의 의미($r=-.31, p<.001$)와는 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다(Table 2).

4. 스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감과 삶의 의미의 매개효과

대상자의 스트레스가 자아존중감과 삶의 의미를 통해 우울에 미치는 직·간접효과를 알아보기 위해 연속다중매개모형을 검증한 결과는 다음과 같다. 매개효과 분석 전 일반적 특성 중 배우자 유무는 종속변수인 우울 정도 차이가 통계적으로 유의

하게 나타나 통제변수로 처리하였다. The PROCESS macro 분석을 위해 독립변수들 간의 다중공선성을 확인하였으며, 분석결과 상관계수 절대값이 .25~.67으로 0.8 이상이고, 공차한계 .84~.86로 0.1 이상, 분산팽창지수 1.12~1.20로 10 이하 기준을 충족하고 있어 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. 가설 모형의 총 설명력은 49%로 나타났으며 통계적으로 유의하였다($F=37.84, p<.001$).

자아존중감에 대한 스트레스의 직접효과는 통계적으로 유의하였으며($a^1: B=-0.15, SE=0.05, t=-3.13, p=.002$), 삶의 의미에 대한 스트레스($a^2: B=-0.12, SE=0.12, t=-0.98, p=.329$), 자아존중감($a^3: B=0.29, SE=0.21, t=1.40, p=.164$)의 직접효과는 유의하지 않았다. 우울에 대한 자아존중감($b^1: B=-7.09,$

SE=1.27, $t=-5.59, p<.001$), 스트레스(c' : $B=6.75, SE=0.76, t=8.87, p<.001$)의 직접효과는 통계적으로 유의하였으나, 삶의 의미(b^2 : $B=-0.28, SE=0.49, t=-0.57, p=.570$)는 유의하지 않았다.

대상자의 스트레스와 우울 간의 관계에서 자아존중감과 삶의 의미의 매개효과를 bootstrapping으로 검증한 결과, 자아존중감은 매개효과가 유의하였고(a^1b^1 : $B=1.04, 95\% CI=.27$ to 1.85), 삶의 의미는 유의하지 않았다(a^2b^2 : $B=0.03, 95\% CI=-.14$ to $.27$). 또한 대상자의 스트레스와 우울 간의 관계에서 자아존중감과 삶의 의미의 연속매개효과도 통계적으로 유의하지 않았다($a^1a^3b^2$: $B=0.01, 95\% CI=-.03$ to $.13$)(Table 3). 본 연구 결과를 토대로 한 연구의 최종 결과모형은 Figure 2와 같다.

논 의

본 연구는 청년기부터 중년기에 해당되는 성인의 스트레스와 우울 간의 관계에서 자아존중감과 삶의 의미의 매개효과를 규명하기 위하여 시도되었다.

본 연구에서 성인의 우울 평균점수는 60점 만점에 13.28 ± 8.45 점으로 동일한 도구를 사용한 다른 연구의 이혼 노년기 성인 10.7점, 기혼 노년기 성인 7.0점(Jang & Choi, 2019) 보다는

높았다. 생애 주기별로 비교한 연구에서는 장년기 10.21점, 중년기 12.43점으로(Park & Son, 2009), 본 연구의 청년기 16.95점, 장년기 12.68점, 중년기 12.88점과 다르게 분포하였다. 이와 같이 우울 정도에 대한 결과는 연구마다 상이한 결과를 보이거나 대체적으로 성인의 우울 정도는 장년기, 중년기에 비해 노년기로 갈수록 증가하는 경향이 있다(Jang & Choi, 2019). 본 연구에서는 활발한 사회생활을 하는 시기의 성인기를 대상으로 우울 정도를 확인하고자 하였고, 사회적, 가정적 책임감을 더 많이 지닌다고 알려진 중년기에 비해 청년기의 우울 정도가 수치상으로 높게 나왔으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 최근 우리나라의 청년기 성인은 취업준비에 따른 어려움, 결혼 또는 불확실한 미래에 대한 고민 등으로 어려움을 겪고 있는데(Jeong, 2019), 이와 같은 사회적 이슈에 따른 부분이 청년기 성인의 우울점수에 영향을 미친 것으로 보인다. 많은 연구에서 성인의 우울은 스트레스와 상관관계가 있었고(Park & Son, 2009; Park et al., 2015), 근골격계 증상, 자율신경계 증상 등 다양한 신체증상과 연관이 있었다(Azar, Ball, Salmon, & Cleland, 2008). 또한, 불규칙한 일상생활과 알코올, 흡연과 같은 복합적인 건강위험행동에도 영향을 미쳐, 신체적인 건강을 위협하는 경우도 있었다(Park et al., 2015). 심지어는 우울 정도가 극대

Table 2. Correlations between Stress, Self-esteem, Meaning in Life, and Depression among Adults (N=162)

Variables	Stress	Self-esteem	Meaning in life	Depression
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Stress	1			
Self-esteem	-.35 (<.001)	1		
Meaning in life	-.25 (.002)	.29 (<.001)	1	
Depression	.67 (<.001)	-.55 (<.001)	-.31 (<.001)	1

Table 3. Serial Mediation Analysis of the Effects of Self-esteem and Meaning in Life on the Relationship between Stress and Depression (N=162, bootstrap samples=10,000)

Effect	Path	Path	B [†]	SE	t (p)	95% CI [‡]	
						LL	UL
Direct	Stress→Self-esteem	a ¹	-0.15	0.05	-3.13 (.002)		
	Stress→Meaning in life	a ²	-0.12	0.12	-0.98 (.329)		
	Self-esteem→Meaning in life	a ³	0.29	0.21	1.40 (.164)		
	Self-esteem→Depression	b ¹	-7.09	1.27	-5.59 (<.001)		
	Meaning in life→Depression	b ²	-0.28	0.49	-0.57 (.570)		
	Stress→Depression	c ¹	6.75	0.76	8.87 (<.001)		
Indirect	Stress→Self-esteem→Depression	A (a ¹ b ¹)	1.04	0.40		0.27	1.85
	Stress→Meaning in life→Depression	B (a ² b ²)	0.03	0.09		-0.14	0.27
	Stress→Self-esteem→Meaning in life→Depression	C (a ¹ a ³ b ²)	0.01	0.04		-0.03	0.13

Depression: Total effects model: $R^2=.49, F=37.84, p<.001$

LL=Lower limit; UL=Upper limit; SE=Standard error; [†]Unstandardized coefficients; [‡]Percentile 95% confidence interval.

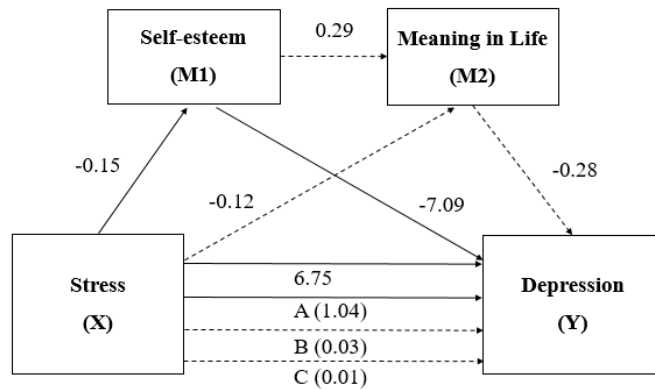


Figure 2. Final path diagram of the mediating effects of self-esteem and meaning in life on the relationship between stress and depression.

화될수록 자살의 위험성이 증가하는 것으로 나타났다(Park & Lee, 2013). 따라서 성인의 발달과업에 따른 우울 정도를 확인하고 이를 해결할 수 있는 전략적인 접근과 관리가 필요할 것으로 보인다.

본 연구에서 성인의 스트레스 평균점수는 5점 만점에 1.94 ± 0.64 점으로 중년성인을 대상으로 한 연구의 2.68점(Park & Lee, 2013)보다는 낮았고 생애 주기별로 비교한 장년기 1.95점, 중년기 1.97점, 노년기 2.09점(Park & Son, 2009)과 비슷한 수준이었다. 또한 우울과 스트레스 점수 간에는 양의 상관관계를 보여 기존의 연구결과를 뒷받침 해주는 것으로 나타났다. 스트레스는 흔한 성인의 정신건강 문제 중 하나로 자율신경계와 호르몬 분비에 영향을 미쳐 성호르몬 등의 분비 감소와 관련이 있다고 밝혀졌고(Cole et al., 2006), 자율신경계 반응 경로에 따라 심박동 변이 등의 신체반응을 일으키고 있다(Emmanuel, Mason, & Kamm, 2001). 또한, 성인의 스트레스는 흡연, 고위험음주 등 건강위험행동과 쉽게 연결이 되고(Park et al., 2015), 이러한 상태가 반복적이고 지속됨에 따라 신체의 다양한 면역반응이 감소되며, 수면장애, 근골격계 질환, 만성질환, 심혈관계 질환 등의 발생 및 악화에 영향을 미칠 수 있다(Jiménez et al., 2011). 특히, 다양한 연구에서 스트레스는 우울에 영향을 미치는 것으로 나타나(Park & Lee, 2013; Park et al., 2015), 스트레스가 높은 성인을 대상으로 우울 정도를 감소시킬 수 있는 방안을 찾기 위해 스트레스와 우울 사이를 조절해 줄 수 있는 매개요인을 탐색하는 것은 의미가 있다 할 것이다.

성인의 우울과 다른 변수들과의 상관관계를 살펴본 결과 스트레스와의 관련성에 대해서는 앞서 살펴본 바와 같이 관련성이 확인되었고, 자아존중감과 삶의 의미 또한 관련성이 확인되었다. 자아존중감과 삶의 의미는 스트레스와 우울 사이의 매개

요인을 위한 변수로, 먼저 본 연구에서 자아존중감 정도는 4점 만점에 2.95점이었다. 동일한 도구를 사용하여 성인 주기별로 자아존중감을 비교한 다른 연구에서 성인의 자아존중감 정도는 2.98~3.03 (Kim, Moon, & Chang, 2015) 정도로 본 연구와 비슷하거나, 청년 2.94점, 중년 3.14점, 노년 2.9점 정도로(Lee, 2008) 다소 차이가 있었다. 생애주기별로 성인의 자아존중감의 차이가 있음을 보고한 연구에 따르면, 각 시기에 접하는 중요한 환경과 타인이 각각 다르므로 차이가 있는 것으로 보고 있다(Kim et al., 2015). 보편적으로 중년기의 자아존중감 점수가 가장 높았고, 상대적으로 청년기와 노년기의 자아존중감 점수가 낮음을 보고하였는데(Jeong, 2012; Kim et al., 2015), 본 연구의 경우 노년기를 제외한 성인을 대상으로 하였으므로 2.95점은 다른 연구에 비해 낮은 정도로 사료된다.

한편, 본 연구에서 삶의 의미 정도는 7점 만점에 5.35점이었다. 같은 도구로 중년 성인을 대상으로 한 연구에서는 5.04점으로(Kim & Park, 2017) 본 연구보다 다소 낮았다. 삶의 의미는 사람들의 삶의 중요성을 이해하고 목적을 인식하는 것으로, 삶의 가치와 활기를 불어 넣는다(Steger et al., 2006). 또한, 성인의 불안정한 삶에 안정성을 부여해주며(Kim & Park, 2017; Kwon & Cho, 2019), 역경이나 불행에 직면 시 고통에 의미를 부여하여 대처하도록 도와준다(Steger et al., 2006). 이에 삶의 의미는 특히 성인의 안녕감과 우울에 주요한 영향을 미치는 요인으로(Yoo et al., 2014), 성인의 우울 정도를 감소하기 위해 삶의 의미의 역할을 탐색하고 활용할 필요가 있다.

이에, 성인의 스트레스와 우울간의 관계에서 자아존중감과 삶의 의미의 매개효과를 확인해 본 결과 자아존중감은 우울을 감소시키는 직접효과와 매개효과가 있었고, 삶의 의미는 직접 및 매개효과가 없음이 확인되었다. 자아존중감과 우울의 관계

를 살펴본 다양한 연구에 따르면 자아존중감 변화에 영향을 미치는 주요 변수 중 하나가 우울이었고(Kim et al., 2015), 우울과 자아존중감 변화는 부적 상관관계를 가진다고 보고하고 있다(Kim, Y., 2014). 하지만, 자아존중감이 성인의 스트레스와 우울과의 관계에서 매개효과를 가지고 있는지 확인한 연구는 찾기 어려웠다. 따라서 본 연구를 통해 자아존중감이 성인의 스트레스로 인한 우울 감소를 위한 매개효과로 영향을 미친다는 연구결과는 흥미롭다. 그러므로 복잡한 현대 사회를 사는 성인이 당연히 경험할 수 있는 스트레스가 우울 정도를 가속시키지 않기 위해 개인 스스로 또는 가족과 함께 성인의 자아존중감을 향상할 수 있는 전략이 필요하다. 본 연구에서 스트레스는 자아존중감 저하에 직접효과를 가져오는 것으로 나타나 자아존중감 향상을 위해 우선적으로 스트레스 관리가 필요하다. 또한, 자아존중감은 개인이 처해있는 환경 변화, 역량 등 다양한 요인에 의해 높아지거나 낮아질 수 있는 가변적인 내적 요인이므로(Azar et al., 2008), 취업 등과 같은 환경 요인으로 가장 큰 영향을 받는 청년기 성인과 사회적 책임이 가중되는 중년기 성인의 경우 낮은 자아존중감 향상을 위해 정서적, 사회적 지지가 필요하다(Jeong, 2012). 장년기 성인 또한 배우자와 자녀 등의 사회적 지지가 낮은 자아존중감 향상에 필수적인 요소로 작용하므로(Lee, 2008), 직장이나 가정 내에서 서로 배려하고 격려해줄 수 있는 적극적인 노력이 이루어져야 할 것이다.

한편, 삶의 의미는 그간 많은 연구에서 우울에 영향을 미치는 주요한 변수임이 확인되었고, 일부 연구에서는 주관적 연령과 우울 사이에서 매개효과로서의 영향력도 밝혀졌다(Lee & Noh, 2019). 하지만, 삶의 의미는 우울에 대해 직접효과가 없었고, 스트레스와 우울사이 관계에서 매개효과도 없었다는 본 연구결과는 주목할 만하다. 삶의 의미는 부정적인 것을 완화할 뿐 아니라 오히려 긍정적인 것을 강화하는데 더욱 강력한 힘이 있다(Steger et al., 2006). 이렇듯 삶의 의미는 다차원적인 면을 가지고 있는데, 오랜 기간 동안 삶의 의미를 측정하는 도구는 다양하게 개발되어 왔으나 그 문항들은 삶의 의미를 얼마나 추구하는지 혹은 얼마나 경험하는지의 정도를 측정할 뿐 각 개인이 생각하는 삶의 의미가 무엇인지에 대해 알려주지 못한다(Park & Kwon, 2012). 따라서 성인의 삶의 의미가 우울에 대해 직접효과와 매개효과를 하지 못한 부분에 대해 다차원적인 삶의 의미 측정이 충분히 되지 못할 가능성을 염두하고 다양한 측정도구를 사용하여 반복적으로 확인해 볼 필요가 있다.

본 연구의 제한점은 일 지역에 거주하는 성인을 대상으로 편의추출 하였으므로 결과를 일반화하기에는 어려움이 있다는 것이다. 그럼에도 불구하고 노인세대를 부양하고 자식을 책임

져야 하며 곧 다가올 노년기를 맞는 청년, 장년, 중년기 성인들의 다양한 스트레스 환경에서 우울을 감소하기 위한 중재방안으로 자아존중감 향상이 중요한 전략이 될 수 있음을 확인하였으므로 의미가 있다고 본다. 본 연구결과를 토대로 이 시대 성인의 우울을 관리할 수 있도록 자아존중감 향상을 위한 구체적 프로그램이나 사회적 지지 전략이 다양하게 개발되고 적용되기를 기대한다.

결론

본 연구에서는 청년기, 장년기, 중년기 성인의 스트레스와 우울과의 관계에서 자아존중감과 삶의 의미의 매개효과를 확인하고자 하였다. 연구결과 스트레스는 자아존중감과 우울에, 자아존중감은 우울에 직접효과를 주는 것으로 확인되었고, 자아존중감은 스트레스와 우울과의 관계에서 매개효과를 주는 것으로 확인되었다. 하지만 삶의 의미는 우울에 대해 직접효과, 매개효과 모두 영향을 미치지 못하였다. 따라서, 성인의 우울 감소를 위하여 스트레스 관리와 함께 자아존중감 향상 전략이 필요하다. 또한, 삶의 의미가 우울에 미치는 영향에 대해서는 다차원적인 삶의 의미를 탐색하고 적용하여 반복 측정해 볼 필요가 있다.

본 연구결과를 토대로 향후 성인의 스트레스와 우울과의 관계에서 매개 또는 조절을 할 수 있는 다양한 요인을 탐색하고자 하는 시도가 필요할 것이다.

REFERENCES

- Azar, D., Ball, K., Salmon, J., & Cleland, V. (2008). The association between physical activity and depressive symptoms in young women: A review. *Mental Health and Physical Activity, 1*(2), 82-88.
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2008.09.004>
- Bae, J. M., Jeong, E. K., Yoo, T. W., Huh, B. Y., & Kim, C. H. (1992). A quick measurement of stress in outpatient clinic setting. *Journal of the Korean Academy of Family Medicine, 13*(10), 809-820.
- Chon, K. K. (1992). Preliminary development of Korean version of CES-D. *Korean Journal Clinical Psychology, 11*, 65-76.
- Cole, D. A., Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J., & Paul, G. (2006). Stress exposure and stress generation in child and adolescent depression: A latent trait-state-error approach to longitudinal analyses. *Journal of Abnormal Psychology, 115*(1), 40.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.115.1.40>
- Emmanuel, A. V., Mason, H. J., & Kamm, M. A. (2001). Relation-

- ship between psychological state and level of activity of extrinsic gut innervation in patients with a functional gut disorder. *Gut*, 49(2), 209-213.
<https://doi.org/10.1136/gut.49.2.209>
- Hayes, A. F. (2013). *Methodology in the social sciences. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford Press; 419-456.
- Jang, E. K., & Choi, H. J. (2019). Divorce and physical health among older individuals - self-esteem and depressive symptoms as mediators and gender as a moderated mediator. *Journal of Korean Home Management Association*, 37(3), 55-72.
<https://doi.org/10.7466/jkhma.2019.37.3.55>
- Jeon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Nonchong*, 11(1), 107-130.
- Jeong, I. (2012). A study on self-esteem and influencing factors of adults by life cycle: Comparison of young, middle-aged and elderly. *Korean Journal of Crisis Management*, 8(6), 231-247.
- Jeong, J. (2019). A meta-analysis of self-compassion related to depression and academic stress in adolescents. *Forum For Youth Culture*, 57, 123-143.
<https://doi.org/10.17854/ffyc.2019.01.57.123>
- Jiménez-García, R., Esteban-Hernández, J., Hernández-Barrera, V., Jimenez-Trujillo, I., López-de-Andrés, A., & Garrido, P. C. (2011). Clustering of unhealthy lifestyle behaviors is associated with nonadherence to clinical preventive recommendations among adults with diabetes. *Journal of Diabetes and its Complications*, 25(2), 107-113.
<https://doi.org/10.1016/j.jdiacomp.2010.04.002>
- Kim, H. M., Moon, H. J., & Chang, H. L. (2015). Self-esteem changes among the adults across the lifespan: Examining the predictors of the change. *Korean Journal of Social Welfare*, 67(1), 83-107. <https://doi.org/10.20970/kasw.2015.67.1.004>
- Kim, H. S. (2014). The longitudinal mediation effects of self-esteem in the influence of academic stress to adolescents' depression. *Korean Journal of Youth Studies*, 21(3), 409-437.
- Kim, S. H., & Park, S. H. (2017). The relationship study on age difference between the search for meaning in life, the presence of meaning in life and satisfaction with life: The relationship between meaning level in life and satisfaction with life and the moderating effect of the search for meaning among 10's, 20's and 40's. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 31(1), 61-78.
<https://doi.org/10.21193/kjspp.2017.31.1.004>
- Kim, Y. A. (2014). Depression symptoms experience among adults in Korea, 2012. *Public Health Weekly Report*, 7(7), 819-820.
- Korean Social Trends. (2018, November 6). *Statistics Korea*. Retrieved October 22, 2019, from http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/6/3/index.board?bmode=read&bSeq=&aSeq=371501&pageNo=1&rowNum=10&navCount=10&currPg=&searchInfo=&Target=title&sTxt=
- Kwon, H. K., & Cho, Y. R. (2019). Effects of gratitude intervention on job-seeking stress and mental health variables and meaning in life as its mediator. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 38(2), 182-198.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.2.005>
- Lee, E. B., & Noh, S. R. (2019). The influence of subjective age on subjective well-being and depression in middle-aged and the elderly: The mediating effect of meaning in life. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 39(2), 363-388.
<https://doi.org/10.31888/jkgs.2019.39.2.363>
- Lee, E. Y. (2008). *A study on how social support influence self-esteem of retired old man*. Unpublished master's thesis, Sungkyunkwan University, Seoul.
- National Center for Mental Health. (2018, December). *National mental health statistics_pilot study* (Issue Brief No. 4). Seoul.
- Park, E., Jun, J., & Kim, N. (2015). The association of multiple risky health behaviors with self-reported poor health, stress, and depressive symptom. *Health and Social Welfare Review*, 35(1), 136-157. <https://doi.org/10.15709/hswr.2015.35.1.136>
- Park, H., & Lee, H. (2013). Influencing predictors of suicidal ideation in the Korean middle age. *Korean Journal of Stress Research*, 21(4), 323-329.
- Park, S. Y., & Kwon, S. M. (2012). A theoretical review with clinical implications for the meaning in life. *Korean Journal of Psychology: General*, 31(3), 741-768.
- Park, Y., & Son, Y. (2009). Relationship of satisfaction with appearance, self-esteem, depression, and stress to health related quality of life in women across the lifespan. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 16(3), 353.
- Pearlin, L., Lieberman, M. A., Menaghan, E. G., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337-356. <https://doi.org/10.2307/2136676>
- Rodloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
<https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
<https://doi.org/10.1093/sf/44.2.255>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Won, D. R., Kim, K. H., & Kwon, S. J. (2005). Validation of the Korean version of meaning in life questionnaire. *The Korean Journal of Health Psychology*, 10(2), 211-225.
- Yoo, S. K., Park, E. S., Kim, S. J., & Cho, H. J. (2014). Meta-analytic review on the relationship between meaning in life and mental health (mainly of domestic studies between 1996-2013). *Korean Journal of Psychology*, 33, 441-468.