한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2003. Vol. 22, No. 2, 363-383

스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과와 매개효과

최 미 례† 이 인 혜

육군사관학교 생활지도과 강원대학교 심리학과

본 연구는 스트레스와 우울간의 관계에서 자아존중감이 어떻게 기능하는지를 살펴보고자 하였다. 스트레스와 우울간의 관계에서 자아존중감의 중재효과와 매개효과를 검증하기 위해 445명의 남녀 대학생을 대상으로 질문지를 실시하였다. 연구 결과 자아존중감의 중재효과는 남성의 경우에서만 나타났고 자아존중감의 매개효과는 남녀 모두에서 확인되었다. 자아존중감의 중재효과가 지지되어 스트레스와 우울간의 관계가 자아존중감 수준에 따라 달라진다는 것을 의미하며 낮은 자아존중감이 우울 발병에 대한 취약성 요인이고 높은 자아존중감이 스트레스를 완충하는 역할을 한다는 것을 입증하였다. 또한 자아존중감의 매개효과가 지지되어 스트레스가 우울에 직접적으로 영향을 미치고 있음은 물론 스트레스가 자아존중감을 낮추고 이후에 낮은 자아존중감이 우울에 이르게 된다는 점이 입증되었다. 이러한 결과는 자아존중감이 스트레스와 우울의 관계에서 중재변인과 매개변인으로 동시에 작용하고 있으며, 남녀에 따라 자아존중감의 작용방식이 다르게 나타나고 있음을 시사한다.

주요어 : 스트레스, 우울, 자아존중감, 중재효과, 매개효과

† 교신저자(Corresponding Author) : 최 미 례 / 육군사관학교 생활지도과 / 서울시 노원구 공릉동 사서함 77호
E-mail : mire@kma.ac.kr

스트레스는 우울과 밀접한 관련이 있고 직접적으로 우울을 야기시키는 것으로 보고된다(Bolger, DeLongis, Kessler, & Schilling, 1989; Brown & Harris, 1978). 그러나 동일한 스트레스를 경험하더라도 어떤 사람은 우울해지고 어떤 사람은 우울해지지 않는다고 한다. 이에 관해 연구자들은 스트레스와 우울 사이에 여러 가지 중재요인이 있을 것으로 가정하고 중재요인들을 찾고자 하였다. 그 결과 우울과 관련된 인지로는 자아존중감 혹은 자신에 대한 부정적인 견해, 자기-도식, 인지적 왜곡, 절망감 혹은 미래에 대한 부정적 기대, 귀인 통제소재 등이 확인되었다(Coyne & Gotlib, 1983; Garber & Hilsman, 1992).

우울과 관련된 인지 중에서 특히 자아존중감과 우울간의 관계에 대한 연구가 많이 이루어지고 있다. 자아존중감(self-esteem)은 자신에 관해서 느끼는 감정 즉 자신에 대한 호의적 혹은 비호의적인 자기평가로, 이러한 자아존중감은 자기개념의 가장 중요한 요소로서 일반적으로 자아존중감은 자기개념의 한 구성요소라고 간주된다(송대현, 1993). 자아존중감은 자기평가의 긍정성(Baumeister, 1998), 능력에 대한 개인의 기대를 포함하는 자기가치에 대한 전반적인 평가(Maddux, 1991) 혹은 자신이 능력있고 성공적이고 가치있다고 믿는 정도를 의미한다고 정의된다(Coopersmith, 1967).

자아존중감은 전반적인 자아존중감과 다양한 영역-특정적인 자아존중감으로 이루어진 위계적인 형태를 지닌다(Fleming & Courtney, 1984). 자아존중감의 차원을 연구한 Shavelson, Huber, 그리고 Stanton(1976)은 자아존중감이 위계적이고 중다 국면적이어서 위계의 맨 위쪽은 일반적, 전반적 자아존중감이고 그 하부에는 정서적, 사회적, 신체적, 학문적 요소로 구성되어 있다고 제안한다. Fleming과 Watts(1980)도 자아존중감이 자기존중, 사회적 자신감, 학업능력의 세 요인으로 구성된다고 보았다. Fleming과 Courtney(1984)는 위의 세 요인에 부가하여 신체적 외모와 신체적 능력으로 구성된 신체적 요인을 포함시켰다.

이러한 자아존중감은 심리적인 영역에서 매우 중요한 역할을 하는 것으로 밝혀졌다. 많은 심리학자들은 신경증과 부적응의 기저에 자아존중감의 문제가 내재되어 있다고 생각한다. 자아존중감이 낮은 청소년들은 우울하고 불안한 정서상태를 보이고 학업성취 수준도 낮다(Rosenberg, 1965)고 한다. 자아존중감과 우울간의 관계에 대한 연구에서 낮은 자아존중감과 우울사이에 높은 상관이 있고 둘간에 서로 중첩된 부분이 많은 것으로 나타났다(Brockner & Guare, 1983; Tennen & Herzberger, 1987).

우울에 있어서 자아존중감의 역할에 관한 대부분의 연구들은 낮은 자아존중감을 우울의 한 취약성 요인으로 생각한다. 즉 낮은 자아존중감이라는 인지적 취약성을 갖고 있는 사람이 스트레스를 경험하게 되면 낮은 자아존중감이 활성화되어 낮은 자아존중감과 스트레스가 상호작용하여 우울에 영향을 줄 것이라고 예상한다.

자아존중감의 중재효과

우울의 인지적 소질-스트레스 모델(diathesis-stress model; Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989; Beck, 1967; Monroe & Simons, 1991)은 인지적 요인이 생활사건과 상호작용하여 우울을 발생시킨다고 가정하고, 인지적 요인이 중재변인으로 기능한다는 중재모델을 구성한다(Cole & Turner, 1993). 중재모델이란 종속변인에 대한 독립변인의 효과의 방향이나 강도에 영향을 미치는 중재변인을 포함하는 모델을 의미한다(Baron & Kenny, 1986). 변량분석에서는 독립변인과 상호작용하여 종속변인에 효

과를 미치는 변인을 중재변인이라고 한다. 따라서 상호작용 효과가 유의미하면 중재효과가 있다는 것을 의미한다. 우울에 대한 자아존중감의 중재효과는 우울에 미치는 스트레스의 영향을 극대화시킬 수 있는 조건으로서 낮은 자아존중감이라는 인지적 요인이 있다는 것이다. 즉 우울에 미치는 스트레스의 효과가 자아존중감 수준에 따라 달라진다는 것을 의미한다.

한편, 매개모델은 독립변인이 종속변인에 영향을 미치는데 있어서 제 3의 변인이 두 변인의 관계를 매개하는 것을 포함하는 모델을 말한다. 이는 독립변인이 종속변인에 소위 매개변인이라는 제 3 변인에 의해 중간의 단계 혹은 과정을 통하여 단지 간접적으로만 영향을 주는 것이다. 매개변인은 독립변인의 결과로서 그리고 종속변인의 원인으로서 동시적으로 생각된다. 다음과 같은 조건을 모두 만족할 때 매개변인 혹은 매개자라고 할 수 있다. 첫째, 독립변인이 가정된 매개변인을 유의미하게 설명하고(경로 '가'), 둘째, 가정된 매개변인이 종속변인을 유의미하게 설명하고(경로 '나'), 셋째, 경로 '가'와 경로 '나'가 통제되었을 때 이전에 유의미하던 독립변인과 종속변인의 관계가 유의미하지 않아야 한다(Baron & Kenny, 1986). 자아존중감의 매개효과는 스트레스가 자아존중감을 낮추고 낮은 자아존중감이 우울과 연관된다는 것으로 즉 스트레스가 자아존중감을 통해 우울에 간접적으로 영향을 준다는 것을 의미한다.

자아존중감은 스트레스와 관련되어 심리적 기능에 대한 스트레스의 효과를 중재하는 것처럼 보인다(Campbell et al., 1991; Whisman & Kwon, 1993). 높은 자아존중감을 지닌 사람은 심리적인 어려움으로부터 자신을 보호할 수 있어(Emmon & Diener, 1985) 스트레스 사건에 덜 취약하고 회복력이 있는 것으로 나타났다(Aspinwall & Taylor, 1992; Taylor & Brown, 1988). 그리고 높은 자아존중감을 지닌 사람은 보다 적극적이고 효율적인 대처를 하고 스트레스에 대한 반응으로 이를 해결하려는 높은 동기를 지닌다(Pearlin & Schooler, 1978; Taylor & Brown, 1988; Zuckerman, 1989).

특히 자아존중감의 역할은 Brown과 Harris(1978)의 우울의 심리사회적 모델에서 명확하게 제시되고 있다. 이 모델은 자아존중감이 생활 스트레스의 영향을 중재하는 것으로 가정하여, 생활 스트레스가 자아존중감에 의해 중재되고 절망감에 의해 매개되어 우울을 발생시킨다고 주장한다. 자아존중감의 중재효과를 검증하기 위하여 Brown, Andrew, Harris, Adler, Bridge(1986)는 직장여성을 대상으로 우울의 발병에 대한 자아존중감의 역할을 살펴보았다. 그 결과 자아존중감이 낮으면서 남편 혹은 아동과의 부정적인 상호작용이 있는 여성이 심한 스트레스 사건을 경험하면 우울에 걸릴 위험이 증가하는 것으로 나타났다.

Brown, Bifulco, Andrews(1990)는 기혼 여성을 대상으로 1년간의 종단적 연구를 한 결과 결혼변인과 자아존중감이 우울의 중요한 취약성 요인임을 밝혔다. 특히 낮은 자아존중감이라는 심리적인 변인과 자녀 및 남편과의 좋지 않은 관계와 같은 부정적인 환경적 변인이 함께 있고 심각한 사건을 경험할 때 우울의 발병율이 가장 높았음을 보고하였다. 그러나 이러한 연구들에서 스트레스와 자아존중감의 상호작용 효과가 직접적으로 분석되지는 않았다. Culp와 Beach(1993)는 결혼적응과 우울간의 관계에서 성별에 따른 자아존중감의 역할을 횡단적인 방법으로 연구하였다. 그 결과 자아존중감이 여성에게 있어 결혼 불만족과 우울간의 관계를 매개하였고, 남성의 경우는 중재역할을 한 것으로 나타났다.

자아존중감의 중재효과를 귀인양식과 관련시켜 살펴 본 연구들(Metalsky, Joiner, Hardin, &

Abramson, 1993; Robinson, Garber, & Hilsman, 1995)에서도 자아존중감이 낮은 사람이 부정적 귀인양식을 지녔을 때 실패경험시 우울이 증가하였으나 자아존중감이 높은 사람은 부정적 귀인양식을 지니고 실패를 경험하더라도 우울이 증가하지 않았다. 이러한 결과는 자아존중감이 우울에 대한 취약성 요인이라는 것과 자아존중감의 중재효과를 지지한다.

반면에 자아존중감과 부정적 생활사건(Lakey, 1988) 혹은 학업 스트레스(Roberts & Monroe, 1992) 사이의 상호작용이 우울의 종단적 변화를 예측하지 못하여 자아존중감의 중재효과를 확인하지 못한 연구들도 있다. 한편, 스트레스와 자아존중감의 상호작용 효과는 유의미하였으나 자아존중감의 중재모델이 제안하는 세부적인 가정에 적절하지 못한 연구결과도 있다. Whisman과 Kwon(1993)은 생활 스트레스와 우울정서가 자아존중감에 의해 중재되고 절망감에 의해 매개된다는 Brown 등(1978)의 이론을 3 개월간의 종단적인 절차로 연구하였다. 연구 결과 자아존중감과 스트레스의 상호작용이 우울의 종단적 변화와 유의미하게 관련되어 자아존중감의 중재가설을 지지하였다. 그러나 자아존중감과 생활 스트레스와의 상호작용을 자세히 살펴보면, Brown 등(1978)의 이론과 맞지 않는 예측하지 못한 결과가 나타났다. 즉 스트레스의 영향이 높은 자아존중감을 지닌 사람에게 더 컸고, 자아존중감의 중재효과도 기대했던 것과 반대로 낮은 생활 스트레스 조건에서 더 컸다. 이러한 결과는 생활 스트레스의 영향이 자아존중감에 의해 중재된다는 자아존중감의 중재모델과 불일치한다. 스트레스와 우울간의 관계에서 자아존중감의 중재모델은 스트레스의 영향이 자아존중감이 높은 집단보다 자아존중감이 낮은 집단에서 더 크고, 자아존중감의 중재효과도 스트레스가 낮은 조건보다는 높은 조건에서 더 클 것이라고 가정되기 때문이다.

연구문제

연구들을 살펴본 결과 자아존중감이 스트레스와 상호작용하여 우울에 영향을 준다는 자아존중감의 중재효과에 대한 연구 결과는 일관성이 없고 자아존중감의 중재효과를 직접적으로 분석한 것이 별로 없으며, 중재효과가 나타나더라도 스트레스의 영향을 중재하는 자아존중감의 역할을 적절히 검증한 것은 별로 없는 실정이다.

자아존중감을 중재변인으로 가정한 연구자들은 자아존중감을 하나의 성격변인으로 간주하여 안정적이고 변치않는 특성으로 생각하였다. 자아존중감은 전형적으로 시간과 상황에 걸쳐 사람을 특징짓는 비교적 안정된 특징으로 개념화되었다. 그러나 최근에 자아존중감이 안정적이고 불변한다는 견해에 대한 이견이 나타나고 있다. 자아존중감 수준 뿐만 아니라 상황에 따른 변동의 정도(자아존중감 안정성)에 개인차가 있다는 자아존중감의 안정성 개념이 대두되었다(Kernis et al., 1993). 자아존중감의 안정성은 시간 및 상황에 따른 자아존중감의 변동의 크기로 정의된다(Rosenberg, 1986). 불안정한 자아존중감은 시간에 따른 자기 느낌에서의 변화성을 포함하고, 변화성은 개인의 경험의 영향을 받는다.

자아존중감의 불안정성과 관련하여 자아존중감이 스트레스의 영향을 받는다는 견해도 있다. 스트레스가 자아존중감을 저하시킨다는 경험적 증거로서 부모의 이혼이나 알콜중독과 같은 스트레스 요인을 경험한 아동과 청소년은 자아존중감이 낮은 것으로 보고되었다(Roosa, Sandler, Beals, & Short, 1988; Parish & Taylor, 1979). Burt, Cohen, 그리고 Bjorck(1988)도 스트레스가 청소년의 자아존중감을 저하시킨다는 것을 발견하였다. 이들은

스트레스 사건이 직접적으로 자아존중감을 위협하거나 아동과 사회적 관계망과의 관계를 훼손시킴으로써 간접적으로 자아존중감에 손상을 줄 수 있다고 한다.

또한 성격검사에 대한 긍정적인 피드백과 과제수행에 대한 성공 피드백을 제시하는 절차를 사용하여 자아존중감 수준을 일시적으로 증가시킨 경우도 보고되었다(Greenberg et al., 1992). Greenberg 등(1992)의 연구에서 자아존중감 수준이 안정된 시기에 있는 대학생 집단에게서 상황적 조건에 따라 자아존중감이 높아질 수 있다는 것은 그 반대의 경우도 가능할 것이라는 것을 시사한다. 즉 자아존중감을 위협하는 스트레스 상황에서 자아존중감은 낮아질 수도 있다. 일반적으로 자아존중감은 개인의 안정적인 성격특성으로 간주되어 왔으나 최근 들어 여러 가지 요인에 의해 낮아지거나 높아질 수 있는 가변적인 내적 변인이라는 입장이 대두되고 있다(Sherman, 1981).

지금까지 대부분의 연구들이 우울을 발생시키는 하나의 취약성 요인으로서 안정적이고 변화하지 않는 자아존중감 수준에 초점을 두고 자아존중감의 중재효과를 관찰하였음을 알 수 있다. 이러한 연구들은 자아존중감을 하나의 독립변인으로 다루었다. 이와 대조적으로 자아존중감이 불안정하고 가변적인 속성을 지니고 있으며 자아존중감이 스트레스의 영향을 받는다는 일부 연구결과는 자아존중감이 우울에 매개변인으로 작용할 수 있음을 시사한다.

한편, 자아존중감이 중재변인으로 작용하는지 매개변인으로 작용하는지에 관해서 명확한 개념이 정립되어 있지 못하고 용어를 혼동해서 사용하여 왔다. Baron과 Kenny(1986)는 심리학 연구에서 중재변인과 매개변인이 혼동되어 사용되어 온 것을 지적하면서 중재와 매개변인간의 차이를 잘 구분하고 있다. 그 이후로 최근에는 중재효과와 매개효과를 구분하여 각각의 효과를 검증한 연구들이 활발하게 이루어지고 있다(Abel, 1996; Tram & Cole, 2000). 자아존중감의 중재효과는 자아존중감이 스트레스의 부정적인 영향을 감소시키거나 증가시키는 변인으로 작용한다는 것을 의미한다. 스트레스가 우울에 미치는 효과가 어느 조건에서 유지되는지를 알 수 있는 단지 정적(靜的)인 분류과정일 수 있다. 반면에 자아존중감의 매개효과란 스트레스가 자아존중감을 통하여 우울에 영향을 주는 발생적 기제를 나타낸다. 이러한 매개변인에 대한 접근은 어떤 효과가 어떻게 그리고 왜 나타나는지에 대한 정보를 제공한다. 자아존중감이 우울에 작용하는 방식에 대한 보다 역동적인 자료를 제시할 수 있다(Baron & Kenny, 1986). 이러한 자아존중감의 중재효과와 매개효과에 대한 연구는 우울에서 자아존중감이 작용하는 방식에 대한 정보를 제공해주어 우울의 원인과 정신병리에 대한 연구에 도움을 줄 수 있다. 더 나아가 우울의 치료에 대한 시사나 함의를 지닐 수 있으며 특히 매개효과가 나타나면 치료적 중재를 위한 중요한 시사점을 제시할 수 있다(Culp & Beach, 1993).

스트레스와 자아존중감간에 강한 부적인 상관이 있고(최미례, 김용희, 1998; Abouserie, 1994; Brown & Dutton, 1995; Campbell, Chew, & Scratchley, 1991; Ormel & Schaufeli, 1991) 자아존중감과 우울간에도 강한 부적인 관련이 있는 것으로 밝혀졌다(Baumeister, 1993; Brockner & Guare, 1983; Kanfer & Zeiss, 1983; Tennen & Herzberger, 1987). 그리고 자아존중감이 시간이나 상황에 따라 변화된다는 자아존중감의 불안정성 개념이 제시되고(Kernis et al., 1993) 있고, 자아존중감이 스트레스에 의해 영향을 받는다는 견해도 있다(Roosa et al., 1988; Parish & Taylor, 1979; Burt et al., 1988). 이것은 스

트레스가 자아존중감에 영향을 미치고 자아존중감이 우울과 관련된다는 자아존중감의 매개효과의 가능성을 시사하는 것으로 볼 수 있다.

따라서 본 연구자는 스트레스와 우울간의 관계에서 자아존중감의 중재효과와 함께 매개효과를 가정하고 검증해보려고 한다. 중재효과와 매개효과는 뚜렷한 차이가 있지만 두 효과를 동시에 살펴 본 연구들도 있다(Abel, 1996; Cole & Turner, 1993). 본 연구에서는 자아존중감의 중재효과와 매개효과를 검증하기 위해 일반적인 스트레스에 초점을 두고 횡단적인 방법으로 조사하려고 한다. 중재모델과 매개모델은 상호배타적이지 않고 통합적인 모델에 포함될 수 있다(Baron & Kenny, 1986)고 하므로 자아존중감의 중재효과 뿐만 아니라 자아존중감의 매개효과를 가정하고 자아존중감의 역할을 구체적으로 밝히고자 한다.

본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 자아존중감이 스트레스와 상호작용하여 우울에 영향을 미치는 중재효과를 보일 것이다.

예언 1. 자아존중감이 낮은 집단은 자아존중감이 높은 집단에 비해 스트레스 조건에 따라 우울 수준의 차이가 더 클 것이다.

예언 2. 스트레스가 높을 때 자아존중감이 낮은 집단은 자아존중감이 높은 집단보다 더 높은 우울 수준을 보일 것이다.

가설 2. 자아존중감이 스트레스와 우울간의 관계를 매개할 것이다.

예언 1. 스트레스가 자아존중감에 부적으로 영향을 줄 것이다.

예언 2. 자아존중감이 우울에 부적으로 영향을 줄 것이다.

방 법

연구대상

피험자는 서울의 C대학의 심리학 개론을 수강하는 1-4학년 남, 여 대학생들로 전체 443명이었다. 남자가 240명, 여자가 203명이었고 이들의 평균 연령은 21세였다.

절차

연구절차는 자아존중감 척도와 스트레스 질문지, 우울척도를 묶은 질문지를 집단적으로 실시하였다.

도구

자아존중감 질문지. 자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도(SES; Self-Esteem Scale)를 번안하여 사용하였다. 이 척도는 일반적인 자아존중감을 측정하기 위해 가장 많이 사용되는 것으로 자기와 관련된 진술문 10문항이 포함되어 있으며 5개는 긍정적 문항이고 5개는 부정적인 문항으로 구성되어 있다. Likert 방식의 4점 척도로 평정하도록 이루어져 있다. 본 연구에서 사용된 자아존중감 질문지의 내적 일관성으로 본 신뢰도 계수는 α=.85이었다.

Beck 우울 척도. 우울을 측정하기 위해 Beck Depression Inventory(BDI; Beck, 1967)를 이영호와 송종용(1991)이 번안한 것을 사용하였다. 본 연구에서 사용된 BDI의 신뢰도 계수는 α=.85이었다.

생활 스트레스 척도. 스트레스를 측정하기 위해 전겸구와 김교헌(1991)이 제작한 대학생용 생

활 스트레스 척도를 발췌하여 사용하였다. 이 척도는 대학생들이 일상생활에서 스트레스를 경험하는 부정적 생활사건으로 구성되어 있고 총 80문항이다.

본 연구자는 조옥귀(1993)가 사용한 42개 문항에 조옥귀가 제외시킨 가치관 및 종교문제를 포함하고 최미례 등의 연구(1998)를 기초로 각 문항의 경험빈도와 중요도를 고려하여 대학생 스트레스로 적절할 것으로 판단되는 문항들을 합쳐서 총 50개의 문항을 구성하였다. 각 문항에 대해 경험빈도와 중요도, 통제도를 평정하도록 되어 있으나 본 연구에서는 경험빈도만 평정하도록 하였다. 본 연구에서 사용된 스트레스 척도의 경험빈도의 신뢰도 계수는 α=.90이었다.

자료분석

스트레스와 우울간의 관계에 미치는 자아존중감의 중재효과를 검증하기 위해 회귀분석과 구조방정식 모델 접근법(Linear Structural Relations)를 사용하였고, 매개효과를 살펴보기 위해 구조방정식 모델 접근법을 사용하였다. 자료는 통계 프로그램인 SPSS 8.0과 구조방정식 모델 (structural equation modeling) 혹은 공변량 구조 모델(covariance structure modeling; Jöreskog & Sörbom, 1979) 의 컴퓨터 프로그램인 AMOS(Analysis of Moment Structures) 4.0을 이용하여 분석하였다.

모델의 적합도를 평가하기 위해 X^2값과 홍세희(2000)가 만족스러운 부합도 지수로서 제안하고 있는 기초 적합지수 (Goodness of Fit Index: GFI), 비표준 적합지수(Non-Normed Fit Index: NNFI), 비교 적합지수(Comparative Fit Index: CFI), 추정오차의 평균 (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA)을 사용하였다. GFI, NNFI, CFI는 .9 이상이면 좋은 적합도로 간주된다. 모델의 간명성을 고려하는 RMSEA 지수는 RMSEA<.05이면 좋은 부합도, RMSEA<.08이면 괜찮은 부합도, RMSEA <.10이면 보통 부합도, RMSEA>.10이면 나쁜 부합도를 나타낸다(Brown & Cudeck, 1993).

결 과

자아존중감의 중재효과

우울은 스트레스와 정적 상관을 보였으며 자아존중감과 부적 상관을 보였다. 그리고 자아존중감과 스트레스는 부적 상관을 보였다. 성별에 따라 점수 차이가 있는지를 살펴보면(표 1 참조), 스트레스의 경험빈도에서 남녀간에 차이가 없었고, $F(1, 441)=1.46$, *ns*., 자아존중감에 있어서도 남녀간에 유의미한 차이가 없었다, $F(1, 441)=0.03$, *ns*. 그러나 우울을 측정한 BDI에서는 여자(M= 10.42, SD=6.30)가 남자(M=8.18, SD=5.88) 보다 더

표 1. 스트레스, 자아존중감, 우울간의 상관과 평균 및 표준편차

	스트레스	자존감	우울	평균	표준편차
스트레스	-	-.380**	.543**	28.61(30.26)	13.94(13.03)
자존감	-.386**	-	-.526**	30.01(29.85)	4.17(4.02)
우울	.553**	-.576**	-	8.18(10.42)	5.88(6.30)

** p< .01, 대각선 위는 남자, 대각선 아래와 ( )안은 여자자료

표 2. 우울에 대한 스트레스와 자아존중감, 상호작용 항의 회귀분석(남자)

	R^2	$\triangle R^2$	$df1$	$df2$	F
스트레스(A)	.295	.295	1	238	99.77**
자아존중감 (B)	.415	.119	1	237	48.29**
A*B	.431	.016	1	236	6.58*

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

우울한 것으로 나타났다, $F(1, 441)=13.51$, $p<.01$. 성별에 따라 우울에서 유의미한 차이가 있고 중재효과에서 다른 결과를 보이고 있어 남녀자료를 구분하여 분석하였다.

자아존중감이 스트레스와 상호작용하여 우울에 영향을 미친다는 자아존중감의 중재효과를 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 이 방법은 중재적 중다 회귀분석(moderated multiple regression)이라고 불리운다(Aiken & West, 1991)). 절차는 스트레스를 먼저 투입하고 그 다음에 자아존중감을 투입하였으며 그 후에 스트레스와 자아존중감의 상호작용 항을 투입하였다.

남자의 자료에 대한 회귀분석 결과를 살펴보면(표 2 참조) 스트레스와 자아존중감이 우울을 유의미하게 예측하고 스트레스와 자아존중감의 상호작용도 우울을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스트레스가 높을 때 우울하고 자아존중감이 낮을 때 우울하며, 스트레스와 우울의 관계가 자아존중감 수준에 따라 다르다는 것을 의미한다. 즉 자아존중감이 중재효과로 작용하고 있음을 시사한다. 그러나 여자의 경우 스트레스와 자아존중감이 우울을 유의미하게 예측하나 스트레스와 자아존중감의 상호작용은 우울을 유의미하게 예측하지 못하는 것으로 나타나 중재효과를 지지하지 못하였다(표 3 참조).

상호작용 효과가 유의미한 남자 자료의 경우 자아존중감과 스트레스의 중앙값을 기준으로 각각 두 집단으로 나누어 회귀선을 구하여 우울 수준을 살펴보면(그림 1 참조) 자아존중감이 낮은 남자가 자아존중감이 높은 남자보다 스트레스에 의해 영향을 더 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 그리고 스트레스가 높은 상황에서 자아존중감이 낮은 남자가 높은 남자보다 더 우울하여 스트레스가 높은 상황에서 자아존중감이 중재역할을 하고 있음을 보여준다. 따라서 가설 1은 지지되었고, 스트레스의 영향이 낮은 자아존중감을 지닌 사람에게서 더 클 것이라는 예언 1과 자아존중감의 중재효과가 스트레스가 높은 조건에서

표 3. 우울에 대한 스트레스와 자아존중감, 상호작용 항의 회귀분석(여자)

	R^2	$\triangle R^2$	$df1$	$df2$	F
스트레스(A)	.306	.306	1	203	89.41**
자아존중감(B)	.460	.154	1	202	57.81**
A*B	.461	.001	1	201	.25

** $p < .01$

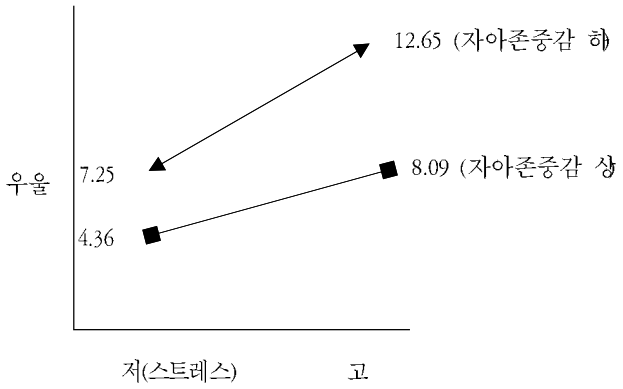


그림 1 . 스트레스와 자아존중감의 상호작용(남자)

작용하여 자아존중감이 낮은 집단이 높은 집단보다 더 우울할 것이라는 예언 2도 지지되었다.

남자 자료에서 나타난 자아존중감의 중재효과의 정도를 자세히 살펴보기 위해 자아존중감의 중앙값을 기준으로 두 집단으로 나누어서 스트레스와 우울간의 상관을 구하였다. 낮은 자아존중감 집단은 스트레스와 우울간에 r= .536(p< .01)의 상관을 보이고, 높은 자아존중감 집단은 r= .422(p< .01)의 상관을 보여 자아존중감이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 스트레스와 우울간에 더 높은 관련성이 있음을 보여 주었다. 그러나 두 집단간 스트레스와 우울간의 상관이 큰 차이가 없어 스트레스와 우울간의 관계의 정도가 자아존중감 수준에 따라 유의미한 차이가 있는지를 검증하기 위해 부가적으로 구조방정식 모델 접근법으로 분석하였다.

구조방정식 모델 접근법

자아존중감이 스트레스와 상호작용하여 우울에 영향을 미친다는 것을 의미하는 자아존중감의 중재효과는 구조방정식 모델 접근법에서 자아존중감이 높고 낮은 집단간에 스트레스와 우울의 관계에 다른 모델이 성립하는지를 살펴봄으로써 검증될 수 있다. 본 자료에 구조방정식 모델을 적용하기 위해 요인분석 결과에 따라 각 하위 척도의 점수를 측정변인으로 사용하였다.

스트레스는 대인관계 스트레스와 성취관련 스트레스의 두 요인으로 구성되어 있어 이 두 요인을 스트레스의 측정변인으로 간주하였다. BDI는 이영호와 송종용(1991), 한홍무 등(1986)의 BDI의 요인분석 자료를 기초로 본 연구 자료를 요인분석한 결과 4개의 요인이 나타났다. 요인 1은 우울의 정서적 측면, 요인 2는 죄책감과 자기 비난, 요인 3은 신체증상 I, 요인 4는 신체증상 II로 명명되었다. 따라서 BDI는 이 4개의 하위척도를 측정변인으로 하였다. 자아존중감은 요인분석 결과 긍정적 문항과 부정적 문항의 두 요인으로 나타나 자아존중감에 대한 부정적 문항이 긍정적 문항과는 다르게 받아들여지고 있음을 알 수 있었으며 이 두 요인을 측정변인으로 사용하였다. 본 연구의 중재효과와 매개효과의 검증에 사용된 8개 측정변인의 상관과 평균 및 표준편차는 표 4에 제시되었다.

모든 잠재변인간의 양방향적 관계를 가정한 측정모델을 구성하고 전체 측정모델의 자료에 대한

표 4. 측정변인의 상관과 평균 및 표준편차

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 성취사건								
2. 대인사건	.556							
3. 자존감 I	-.195	-.229						
4. 자존감 II	-.378	-.391	.626					
5. 우울정서	.429	.456	-.442	-.557				
6. 죄책감	.371	.415	-.308	-.449	.537			
7. 신체증상 I	.195	.201	-.092	-.172	.309	.173		
8. 신체증상 II	.210	.301	-.158	-.179	.412	.269	.265	
평균	16.71	10.91	15.79	14.16	5.94	1.68	.89	.67
표준편차	8.31	6.17	2.30	2.25	4.30	1.50	1.14	.94

부합도를 검증한 결과 $\chi^2(17, N=443)=50.463$, $p=.00$, GFI=.972, NNFI=.948, CFI=.968, RMSEA=.066으로 전반적인 부합도가 적절하였다. 그리고 모든 측정변인의 신뢰도가 .01수준에서 유의미하여 측정변인들이 잠재변인을 신뢰롭게 측정해주는 것으로 나타났다(그림 2 참조).

측정모델이 적절하였으므로 자아존중감의 중재효과를 검증하기 위해 스트레스에서 우울로 가는 이론모델을 설정하여 자아존중감이 높은 남자와 자아존중감이 낮은 남자간에 스트레스에서 우울로의 경로가 유의미한 차이가 있는지를 분석하였다. 이를 위해 자아존중감 점수의 중앙값을 기준으로 자아존중감이 높은 집단과 낮은 집단으로 나누고, 두 집단이 스트레스에서 우울로 가는 경로를 포함하여 모든 경로가 같다고 가정하고 경로들을 동일하게 고정한 모델(동일모델)과 모든 경로가 동일하고 스트레스에서 우울로의 경로만 차이가 있다고 가정한 모델(차이모델)을 자아존중

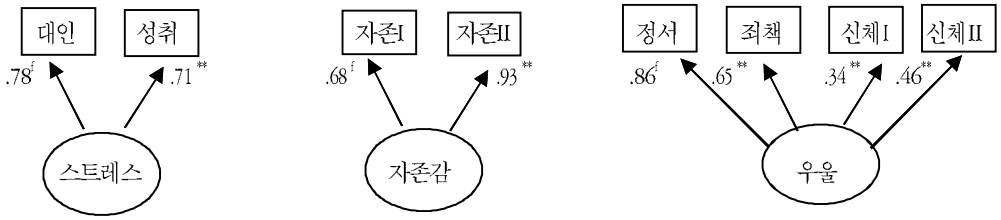
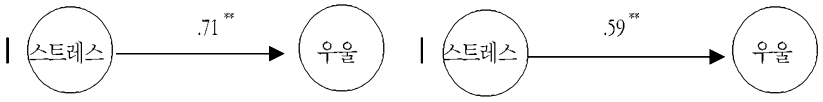


그림 2. 측정모델

대인:대인관계 사건, 성취:성취사건, 자존I:자아존중감 긍정, 자존II:자아존중감 부정, 정서:우울정서, 죄책:죄책감과 자기비난, 신체I:신체증상I, 신체II:신체증상II. 잠재변인 간의 양방향적 화살표 생략. 위첨자f는 고정시킨 특징수. **$p<.01$

표 5. 중재효과 검증을 위한 모델 비교(남자)

모델	*df*	X^2	GFI	NNFI	CFI	RMSEA
동일모델	21	42.591(p=.004)	.943	.893	.925	.066
차이모델	20	37.432(p=.010)	.946	.910	.940	.061



<낮은 자아존중감 집단> <높은 자아존중감 집단>

그림 3. 자아존중감의 중재효과(남자) $^{**}p$<.01

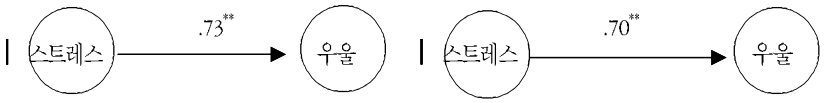
감이 높은 집단과 낮은 집단을 동시에 분석하는 중다집단 동시분석(simultaneous analysis of multi-groups)을 통해 분석한 후 X^2 차이검증(Bentler & Bonett, 1980)에 의해 두 모델을 비교하였다.

그 결과 남자 자료의 경우 동일모델에 비해 차이모델이 자유도가 1이 감소하면서 ΔX^2=5.159(p<.05)으로 부합도가 유의미하게 증가하여 동일모델보다는 차이모델이 더 적절한 모델로 평가되었다. 즉 자아존중감 수준에 따라 스트레스에서 우울로 가는 경로가 차이가 있음을 나타낸다. 자아존중감이 낮은 남자는 스트레스와 우울간의 경로가 .71(p<.01)이고 자아존중감이 높은 남자는 .59(p<.01)로 자아존중감 수준에 따라 스트레스와 우울간의 관계가 달라지고 있음을 나타내어(그림 3 참조) 자아존중감의 중재효과를 지지하였다. 이는 또한 자아존중감이 낮은 사람이 자아존중감이 높은 사람에 비해 스트레스와 우울간의 관계가 더 강력할 것이라는 자아존중감의 중재모델이 제안하고 있는 세부적인 가정을 적절히 입증하였다. 따라서 회귀분석과 구조방정식 모델 접근법을 통한 분석결과 가설 1과 예언 1, 2가 지지되었다.

한편, 여자의 경우도 남자의 경우와 동일하게 스트레스에서 우울로 가는 이론모델을 구성하여 자아존중감 수준에 따라 경로의 유의미한 차이가 있는지를 검증하였다. 그 결과 차이모델이 동일모델에 비해 자유도가 1이 감소하면서 ΔX^2=3.59, *ns*.로 부합도가 유의미하게 증가하고 있지 않아 간명한 모델인 동일모델이 적절한 것으로 판단되었다. 즉 자아존중감이 낮은 여자는 스트레스와 우울간의 경로가 .73(p<.01)이고 자아존중감이 높은 여자는 .70(p<.01)으로 자아존중감 수준에 따라 스트레스와 우울간의 관계가 달라지지 않고 있어(그림 4 참조) 자아존중감의 중재효과를

표 6. 중재효과 검증을 위한 모델 비교(여자)

모델	*df*	X^2	GFI	NNFI	CFI	RMSEA
동일모델	21	24.203(p=.283)	.961	.979	.986	.028
차이모델	20	20.614(p=.420)	.966	.996	.997	.012



<낮은 자아존중감 집단>　　<높은 자아존중감 집단>

그림 4. 자아존중감의 중재효과(여자)　$^{**}p<.01$

지지하지 못하였고 이는 회귀분석의 결과와 동일하였다.

자아존중감의 매개효과

구조방정식 모델 접근법은 측정오차의 문제를 해결할 수 있어 측정오차를 분리한 편파되지 않은 매개변인의 효과 측정치를 제공할 수 있다(Baron & Kenny, 1986). 이에 구조방정식 모델 접근법을 활용하여 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위해 측정모델을 구성하였다. 중재효과의 검증에서와 같이 스트레스라는 이론변인은 대인관계 사건과 성취 사건의 2 개의 측정변인으로 구성되었고 우울은 우울 정서, 죄책감과 자기 비난, 신체증상 I, 신체증상 II의 4 개의 측정변인으로 구성되었다. 자아존중감은 요인분석 결과 나타난 자아존중감 긍정과 자아존중감 부정의 두 요인으로 구성되었다. 앞에서 살펴본 것처럼 전체 측정모델에 대한 부합도가 적절하였으므로 스트레스가 자아존중감으로 가는 경로, 자아존중감이 우울로 가는 경로 및 스트레스가 우울로 가는 경로를 포함한 이론모델을 설정하였다.

구조방정식 모델에 따른 분석 결과 남자의 경우 $\chi^2(17,\ N=240)=50.90,\ p=.00$으로 유의미하여 연구자가 가정한 매개모델이 자료에 적합하지 않은 것으로 나타났다. 그러나 χ^2값은 표본 크기에 민감하여 모델과 자료와의 근소한 차이에 대해서도 심각한 차이라고 할 수 있기 때문에 χ^2결과만을 가지고 성급한 판단을 내려서는 안되고 다른 적합도 지수를 살펴보고 최종 결정을 해야 한다(이순묵, 1990). 매개모델의 적합도 지수를 살펴보면, GFI=.94, NNFI=.90, CFI=.94, RMSEA=.09로 전반적인 부합도가 적절하였다. 경로계수를 살펴보면(그림 5 참조) 스트레스에서 자아존중감으로 가는 경로($\beta=-.52,\ p<.01$), 자아존중감에서 우울로 가는 경로($\beta=-.45,\ p<.01$)가 유의미하여 스트레스와 우울간의 관계에서 자아존중감의 매개효과가 입증되었다. 그러나 스트레스에서 우울로 가는 경로($\beta=.45,\ p<.01$)도 유의미하여 자아존중감이 스트레스와 우울간의 관계를 완전히 매개하지 못하고 자아존중감의 부분적인 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

여자의 경우 $\chi^2(17,\ N=203)=26.29,\ p=.07$, GFI=.97, NNFI=.97, CFI=.98, RMSEA=.05로 전반적인 부합도가 적절하였다. 경로계수를 살펴보면(그림 5 참조) 스트레스에서 자아존중감으로 가는 경로($\beta=-.56,\ p<.01$), 자아존중감에서 우울로 가는 경로($\beta=-.42,\ p<.01$)가 유의미하여 스트레스와 우울간의 관계에서 자아존중감의 매개효과가 입증되었다. 그러나 스트레스에서 우울로 가는 경로($\beta=.55,\ p<.01$)도 유의미하여 자아존중감의 부분적인 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 스트레스가 자아존중감을 통해 우울에 간접적으로 영향을 준다는 자아존중감의 매개효과에 대한 가설 2는 지지되었다.

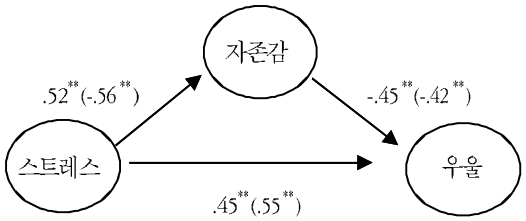


그림 5. 자아존중감의 매개효과: 남자(여자) ** p<.01

또한 스트레스와 우울간의 관계에서 자아존중감의 매개모델이 적절한지를 살펴보기 위해 매개모델과 스트레스와 자아존중감이 각 각 우울에 영향을 미친다는 단순효과 모델을 비교하였다. 매개효과에서 남녀가 동일한 결과를 보이고 있어 남녀를 합한 전체 집단의 자료를 대상으로 매개모델을 살펴본 결과 $\chi^2(17, N=443)=50.46$, $p=.00$, GFI=.97, NNFI=.95, CFI=.97, RMSEA=.07 으로 매개모델이 자료에 적합한 것으로 판단되었다. 스트레스에서 자아존중감으로 가는 경로(β=-.54, $p<.01$), 자아존중감에서 우울로 가는 경로(β=-.41, $p<.01$), 스트레스에서 우울로 가는 경로(β=.50, $p<.01$)가 유의미하여 자아존중감의 부분적인 매개효과를 보여 주었다.

한편, 자아존중감과 스트레스의 관계를 가정하지 않고 스트레스가 우울에 영향을 미치고 자아존중감이 우울에 영향을 미친다는 단순효과 모델을 살펴본 결과, $\chi^2(18, N=443)=138.43$, $p=.00$, GFI=.94, AGFI=.87, NNFI=.82, CFI=.89, RMSEA=.12로 앞의 매개모델에 비해 적합도가 좋지 않았다. 따라서 단순효과 모델보다는 매개모델이 자료에 더 적절한 것으로 판단되었다.

논 의

본 연구는 스트레스와 우울간의 관계에서 자아존중감의 중재효과와 매개효과를 살펴보았다. 연구 결과, 남자의 경우 자아존중감의 중재효과를 의미하는 스트레스와 자아존중감의 상호작용 효과가 유의미하여 자아존중감 수준에 따라 스트레스와 우울간의 관계가 달라 자아존중감이 낮은 사람이 높은 사람보다 스트레스와 우울간의 관계가 더 높았다. 그리고 자아존중감이 낮은 사람이 높은 사람보다 스트레스에 의해 영향을 더 많이 받고 있는 것으로 나타났고, 특히 스트레스가 높은 상황에서 자아존중감이 낮은 사람이 높은 사람보다 더 많이 우울하여 자아존중감이 스트레스가 높은 상황에서 중재역할을 하고 있음을 시사한다. 이러한 중재효과는 스트레스와 우울간의 관계가 자아존중감 수준에 따라 달라진다는 것을 의미하는 것으로 남자의 경우 자아존중감이 낮은 사람이 높은 사람에 비해 스트레스에 직면시 우울해질 가능성이 더 높다는 것을 입증한다. 따라서 낮은 자아존중감이 우울에 취약하게 하는 인지적 소질로 작용한다는 견해를 지지하며, 결혼만족과 관련된 스트레스와 자아존중감이 상호작용하여 우울을 예측한 연구(Culp et al., 1993)와 스트레스가 인지와 상호작용하여 우울을 예측하는 것으로 나타난 선행 연구들(Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989; Hammen & Goodman-Brown, 1990; Hammen et al., 1985; Hewitt & Flett, 1993; Metalsky et al., 1993)과 일치하는 결과이다.

중재효과의 검증은 자아존중감 변인이 스트레

스와 우울간의 관계에서 중요한 인지로서 작용하고 있음을 밝혀주어 우울의 인지이론을 지지하였다. 또한 자아존중감이 우울에 취약한 인지적 소질로 스트레스에 직면시 낮은 자아존중감을 지닌 사람은 높은 자아존중감을 지닌 사람보다 더 우울할 가능성이 많다는 소질 - 스트레스 모델의 가정을 지지하였다. 그리고 스트레스가 자아존중감과 상호작용하여 우울에 영향을 미친다는 상호작용 효과를 부분적으로 입증하여 Brown과 Harris (1978)의 우울의 심리사회적 모델에 대한 자아존중감의 중재효과를 지지하였다. 자아존중감의 중재효과는 낮은 자아존중감이 우울에 걸리기 쉬운 취약성이라는 관점뿐만 아니라 높은 자아존중감이 스트레스의 효과를 완충할 수 있는 즉 우울로부터 보호될 수 있는 탄력성(resilience)을 지닌다는 측면을 부각시키고 있다.

여자의 경우에서는 자아존중감의 중재효과가 입증되지 않고 있어 가설 1의 자아존중감의 중재효과는 남자의 경우만 지지되었다. 자아존중감의 중재효과가 남자에게서는 지지되었으나 여자에게서는 지지되지 못한 이러한 결과는 Culp와 Beach (1993)의 연구 결과와 유사하다. 남자의 경우는 스트레스가 높은 상황에서 자아존중감이 중재역할을 하였으나 여자의 경우는 스트레스가 높은 상황에서 자아존중감이 우울을 완충시키는 중재역할을 하지 못하고 스트레스에 취약한 양상을 보이고 있는 것으로 나타났다. 이러한 양상은 남녀의 우울에 대한 취약성의 차이에 근거하는 것으로 여겨지는 바, 자아존중감이 높은 남성은 스트레스 경험 후에 적절한 대처방법이나 기분전환 책략을 통해 자신의 기분을 잘 조절할 수 있으나 여자의 경우는 스트레스에 의해 영향을 많이 받고 자신의 기분을 적절히 조절할 수 없으며 우울에 취약한 경향이 있다는 연구결과(Nolen-Hoeksema, 1991)와 일치한다. 그러나 자아존종감이 남녀에 따라 다르게 기능한다는 점은 본 연구에서 의도되지 않았던 것으로 추후에 이에 대한 자세한 연구가 필요하다.

한편, 자아존중감의 매개효과는 남자와 여자 모두에서 지지되었다. 스트레스가 자아존중감에 유의미한 부적 영향을 미치고 자아존중감이 우울에 부적인 영향을 미치고 있어 스트레스와 우울간의 관계를 자아존중감 변인이 매개하고 있음을 보여준다. 이것은 스트레스가 우울에 직접적으로 영향을 주고 있음은 물론 자아존중감과의 부적 관계를 통해 우울에 간접적으로 영향을 미치고 있음을 의미한다. 즉 자아존중감이 스트레스의 영향을 받아 스트레스가 자아존중감을 낮추고 낮은 자아존중감이 우울을 증가시키는 경로가 있음을 시사한다. 이제까지 자아존중감의 중재역할에만 초점을 두어 연구가 이루어졌으나 매개효과가 지지됨으로써 우울발생적 과정에 대한 자아존중감의 중요성을 입증할 수 있을 뿐만 아니라 우울과정에 대한 경로를 확인할 수 있었다. 또한 이러한 매개효과는 치료에 대한 의미를 지니고 있어 Baron과 Kenny(1986)는 매개변인이 환경적 개입을 제시할 수 있다고 주장하였다. 스트레스가 직접적으로 우울에 영향을 미치기도 하지만 또 다른 경로로 스트레스 사건이 자아존중감 저하를 가져오고 이는 결국 우울에 이르게 된다는 우울에 대한 과정적인 접근은 우울치료를 위한 개입의 가능성을 제시한다. 자아존중감의 매개경로의 확인은 스트레스 사건이 있다고 하더라도 자아존중감이 낮아지지 않는다면 우울로 관련되지는 않을 수 있음을 의미한다. 따라서 자아존중감에 초점을 두어 개입을 하는 것이 매우 중요할 것이다. 스트레스는 인간이 인생을 살아가면서 피할 수 없는 사건이고 이를 어떻게 지각하고 대처하는냐가 매우 중요하므로 자아존중감을 높게 유지하고 있다면 스트레스를 지각하고 통제하며 대처

하는 정도는 달라질 것으로 여겨진다.

매개효과의 검증은 스트레스가 우울에 미치는 효과를 자아존중감이 부분적으로 설명할 수 있다는 것으로 자아존중감이 우울에 미치는 스트레스의 효과를 변화시킬 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 초기 청소년을 대상으로 생활사건과 우울증상간의 관계에서 자기가 지각한 능력의 매개효과를 종단적으로 검증한 Tram과 Cole(2000)의 연구 결과와 일치한다. 매개효과에 대한 설명으로 Cole 등(Cole, 1991; Cole & Turner, 1993; Tram & Cole, 2000)은 아동기와 청소년기에서는 귀인양식, 인지적 오류, 자기가 지각한 능력 같은 인지적 양식이 아직은 성인처럼 안정적이지 않고 형성 중에 있기 때문이라고 가정하고 있다. 이러한 인지적 양식은 아동기의 부정적인 생활사건, 스트레스, 특정한 병리적 피드백으로부터 생성된다고 보여진다. 따라서 부정적인 생활사건이 인지적 양식을 형성하게 하고 이를 통해 결국 우울해진다고 여겨진다. 매개효과 역시 스트레스와 우울간의 관계에서 인지가 중요한 역할을 한다는 것을 입증하고 있으며, 높은 스트레스는 자아존중감을 낮추고 결국은 낮은 자아존중감이 우울에 이르게 된다는 우울의 발생 과정을 밝히고 있다. 우울의 발생 경로에서 스트레스가 우울의 먼 원인이고 낮은 자아존중감은 우울에 대한 근접적인 원인이라는 우울의 인지이론이 가정하는 인과적 경로(Abramson, Alloy, & Seligman, 1988)를 지지하고 있다. 그리고 매개효과는 우울의 치료에 대한 함의성을 지녀 우울 치료시 치료적인 개입전략에 대한 중요한 자료를 제공한다. 즉 매개요인인 자아존중감에 초점을 맞추어 개입하는 것이 효과적임을 시사한다.

자아존중감의 중재효과는 남자의 경우에만 나타나 부분적으로 지지되고 매개효과는 남녀 모두에서 나타나 전부 지지된 이러한 결과는 스트레스와 우울간의 관계에서 자아존중감이 중요한 변인으로 작용하고 있음을 시사한다. 스트레스가 자아존중감 수준에 따라 우울에 다르게 영향을 주고 있음을 알 수 있고(자아존중감의 중재효과) 자아존중감이 스트레스와 우울간의 관계를 매개하고 있음을 알 수 있었다(자아존중감의 매개효과). 자아존중감이 스트레스와 우울의 관계에서 중재변인과 매개변인으로 동시에 작용할 수 있음을 의미한다. 자아존중감이 우울 발생에 대한 취약성 요인이라는 중재변인은 물론 과정적, 매개적 역할을 하는 매개변인으로 동시에 고려될 수 있음을 시사한다. 특히 많은 스트레스를 경험하게 되면 자아존중감이 저하되고 결국 우울하게 된다는 매개효과의 입증은 우울의 발생에 대한 과정적 접근일 수 있으며 이는 또한 우울 치료에도 많은 함의점을 내포할 수 있다.

본 연구에서 여성이 남성보다 더 우울한 것으로 나타났다. 이런 결과는 이전의 연구 결과와 일치하는 것으로, Nolen-Hoeksema(1987)는 여성이 평균적으로 남성에 비해 2배 정도 우울할 가능성이 있다고 보고하였다. 남녀의 우울 유병율의 차이에 대한 설명으로 많은 가설들이 제기되었으나 최근에는 우울 정서에 대한 남녀의 반응양식의 차이가 우울의 지속에 영향을 준다고 제안되었다(Nolen-Hoeksema, 1991). 여성들은 우울할 때 우울증상에 집중하고 그 원인과 결과를 계속 생각하는 반추적이고 정서중심적인 반응을 더 많이 하는데 반해 남자들은 우울할 때 기분을 전환하려는 시도를 더 많이 하여 이러한 반응양식의 차이가 남성에 비해 여성의 우울증상을 더욱 악화시키고 우울기간을 연장시킨다고 한다. 아마도 남성은 기분전환 혹은 다른 수단을 통해 부적 기분 유도에 저항하는 반면에 여성은 부적 기분 유도에 잘 방어하지 못하는 것 같다(Parrot & Sabini, 1990). 이처럼 반응양식의 차이를 지지하는 몇 몇

증거가 있지만 아직까지 우울의 남녀 차이에 대한 설명들은 경험적인 지지가 부족한 상태로 앞으로도 더 많은 연구들이 이루어져야 하겠다. 본 연구에서도 남자의 경우는 스트레스가 높은 상황에서 자아존중감이 중재역할을 하였으나 여자의 경우는 자아존중감이 우울을 완충시키는 중재역할을 하지 못하고 스트레스에 취약한 양상을 보이고 있는 것으로 나타났다. 남녀가 우울에 대한 취약성에서 차이가 있는 것으로 보여지는 바 앞으로 이에 대한 부가적인 연구가 필요하다.

본 연구의 제한점을 살펴보면 첫째, 연구방법에서 질문지 조사방법을 사용하여 질문지 연구에서 나타날 수 있는 반응의 신뢰성 문제가 해결되지 않았다는 점이다. 피험자가 사회적 선희도에 따라 반응하거나 솔직하지 않게 반응하는 것, 그리고 부주의하게 반응하였을 가능성을 내포하고 있다. 특히 우울의 경우 실제 면접을 통해 그 정도를 확인하거나 다른 우울 진단검사를 동시에 사용하여 교차 확인할 필요가 있다.

둘째, 본 연구가 모델검증을 목적으로 한 것이 아니어서 자아존중감이나 우울을 한 가지 측정치만 사용하여 측정하였으나 이를 구조방정식 모델 접근법으로 분석할 때 제한이 있을 수 있다. 구조방정식 접근법은 이론변인을 적절히 측정하기 위해 여러 개의 측정변인을 측정하는 것이 바람직하기 때문이다.

셋째, 본 연구가 중재효과와 매개효과를 동시에 관찰하기 위해 횡단적인 절차를 사용하여 스트레스, 자아존중감, 우울간의 동시적인 관계만을 살펴볼 수 있을 뿐 정확한 인과관계를 설정하기는 어렵다는 단점이 있다. 매개효과를 살펴보기 위해서는 횡단적인 연구도 많이 이루어지고 있지만 실제로 스트레스가 발생한 후에 어느 정도 시간이 지나 자아존중감에 영향을 미치고 또한 낮아진 자아존중감이 우울에 영향을 미치기 위해서는 어느 정도의 시간이 지나야 한다는 것을 기본적으로 가정하고 있다. 이런 관점에서 보면 매개효과를 보다 확실하게 입증하기 위해서는 종단적인 연구가 필요하다고 생각된다.

넷째, 본 연구에서는 스트레스, 자아존중감, 우울간의 관계를 살펴보았으나 이 세 변인은 매우 높게 상관되어 있어 변인간의 인과관계가 모호하고 통계적인 분석에도 여러 가지 제한이 따를 수 있다. 현재로서는 구조방정식 모델 접근법이 변인간의 관계 및 인과관계를 파악할 수 있는 최적의 분석방법으로 알려져 있으나 횡단적 절차를 통해 얻어진 자료에서 인과관계를 살펴보기에는 제약이 있다. 따라서 변인간의 상호관련성을 통제한 상태에서 변인간의 관계를 살펴보아야 한다. 이를 위해서는 실험적 방법이나 자연상황에서의 장기 종단적인 연구가 필요하다.

참고문헌

송대현 (1993). 심리학에서 본 자존심. 성원사

이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지:임상, 10, 98-113.

전겸구, 김교헌 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발: 제어이론적 접근. 한국임상심리학회지: 임상, 10, 137-158.

조옥귀 (1993). 우울취약성과 우울수준, 성격차원 및 부정적 생활스트레스와의 관계. 중앙대학교 대학원 박사학위 청구논문.

최미례, 김용희 (1998). 자기존중감, 사회적지지 및 스트레스가 우울에 미치는 영향. 성격 및 개인차 연구, 7, 45-54.

한홍무, 염태호, 신영우, 김교헌, 윤도준, 정근재 (1986). Beck depression inventory 의 한국판

표준화 연구. 신경정신의학, 25, 487-500.

홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지:임상, 19, 161-177.

Abel, M. H. (1996). Self-esteem: Moderator-mediator between perceived stress and expectancy of success? *Psychological Reports, 79*, 635-641.

Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology, 14,* 323-330.

Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopeless depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review, 96*, 358-372.

Aiken, I. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression testing and interpreting interaction*. Newbury Park. CA: Sage.

Aspinwall, I. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 989-1003.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.

Baumeister, R. F. (1993). Understanding the inner nature of low self-esteem: Uncertain, fragile, protective, and conflicted. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The Puzzle of low self-regard* (pp. 201-218). New York: Plenum Press.

Baumeister, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Linzey (Eds.), *The handbook of social psychology 4th* (pp. 680-740). New York: Oxford University Press.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects.* New York: Harper & Row.

Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin, 88*, 588-606.

Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., Schilling, E. A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 57,* 808-818.

Brockner, J., & Guare, J. (1983). Improving the performance of low self-esteem individual: An attributional approach. *Academy of Management Journal, 26*, 642-656.

Brown, G. W., Andrew, B., Harris, T., Adler, Z., & Bridge, L. (1986). Social support, Self-esteem, and depression. *Psychological Medicine*, *16,* 813-831.

Brown, G. W., Bifulco, A., & Andrew, B. (1990). Self-esteem and depression: III. Aetiological issues. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 25*, 235-243.

Brown, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen, & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.

Brown, J. D., & Dutton, K. A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 712-722.

Brown, G. W., & Harris, T. (1978). *Social origins of depression: A study of psychiatric disorder in women.* New York: Free Press.

Burt, C. E., Cohen, L. H., & Bjorck, J. P. (1988). Perceived family environments as moderator of young adolescents' life stress adjustment. *American Journal of Community Psychology, 16,* 101-122.

Campbell, J. D., Chew, B., & Scratchley, L. S. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: The effects of self-esteem and self-complexity. *Journal of Personality, 59*, 473-505.

Cole, D. A. (1991). Preliminary support for a competency-based model of depression in children. *Journal of Abnormal Psychology, 100,* 181-190.

Cole, D. A., & Turner, H. E. (1993). Models of cognitive mediation and moderation in child depression. *Journal of Abnormal Psychology, 102,* 271-281.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman & Co.

Coyne, J. C., & Gotlib, I. H. (1983). The role of cognition in depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin, 94*, 472-505.

Culp, L. N., & Beach, S. R. H. (1993). Marital discord, dysphoria, and thoughts of divorce: Examining the moderating role of self-esteem. *Paper presented to the 27th Annual Convention of the Association for Advancement of Behavior Therapy,* Atlanta, Ga.

Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 11,* 89-97.

Fleming, J. S., & Courtney, B. E. (1984). The dimensionality of self-esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of Personalty and Social Psychology, 46*, 404-421.

Fleming, J. S., & Watts, W. A. (1980). The dimensionality of self-esteem: Some results for a college sample. *Journal of Personality and Social Psychology, 39,* 921-929.

Garber, J., & Hilsman, R. (1992). Cognitions, stress, and depression in children and adolescents. In D. P. Cantwell (Ed.), *Child and adolescent clinics of North America: Vol. 1. Mood Disorders* (pp. 129-167). Philadelphia: W. B. Saunders.

Greenberg, J., & Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L., & Pinel, E. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology, 63,* 913-922.

Hammen, C., Goodman-Brown, T. (1990). Self-schemas and vulnerability to specific life stress in children at risk for depression. *Cognitive Therapy and Research, 14,* 215-227.

Hammen, C., Marks, T., Mayol, A., & deMayo, R. (1985). Depressive self-schemas, life stress, and vulnerability to depression. *Journal of Abnormal Psychology, 94,* 308-319.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 102,* 58-65.

Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1979). *Advances in factor analysis and structural equation models*. Cambridge, MA: Abt Books.

Kanfer, R., & Zeiss, A. M. (1983). Depression,

interpersonal standard setting, and judgements of self-efficacy. *Journal of Abnormal Psychology, 92,* 319-329.

Kernis, M. H., Cornell, D. P., Sun, C. R., Berry, A., & Harlow, T. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: Importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 65,* 1190-1204.

Lakey, B. (1988). Self-esteem, control beliefs, and cognitive problem-solving skill as risk factors in the development of subsquent dysphoria. *Cognitive Therapy and Research, 12*, 409-420.

Maddux, J. E. (1991). Self-efficacy. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology* (pp. 57-78). New York: Pergamon.

Metalsky, G. I., Joiner, T. E., Hardin, T. S., & Abramson, L. Y. (1993). Depressive reactions to failure in a naturalistic setting: A test of hopeless and self-esteem theories of depression. *Journal of Abnormal Psychology, 102,* 101-109.

Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin, 110*, 406-425.

Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex difference in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin, 101*, 259-282.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100,* 569-582.

Omel, J., & Schaufeli, W. B. (1991). Stability and change in psychological distress and their relationship with self-esteem and locus of control: A dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology, 60,* 288-299.

Parrot, W. G., & Sabini, J. (1990). Mood and memory under natural conditions: Evidence for mood incongruent recall. *Journal of Personalty and Social Psychology, 59*, 321-336.

Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior, 19,* 2-21.

Roberts, J. E., & Monroe, S. M. (1992). Vulnerable self-esteem and depressive symptoms: Prospective findings comparing three alternative conceptualizations. *Journal of Personality and Social Psychology, 62,* 804-812.

Robinson, N. S., Garber, J., & Hilsman, R. (1995). Cognition and stress: Direct and moderating effects on depressive versus externalizing symptoms during the junior high school transition. *Journal of Abnormal Psychology, 104,* 453-463.

Roosa, M. W., Sandler, I. N., Beals, J., & Short, J. L. (1988). Risk status of adolescent problem-drinking parents. *American Journal of Community Psychology, 16*, 225-239.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Shavelson, R. J., Huber, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretation. *Review of Educational Research, 46,* 407-441.

Sherman, E. (1981). *Counseling and aging: An integrative approach*. New York: Free Press.

Taylor, S. F., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on

mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193-210.

Tennen, H. & Herzberger, S. (1987). Depression, self-esteem, and the absence of self-protective attributional biases. *Journal of Personality and Social Psychology, 52,* 72-80.

Tram, J. M., & Cole, D. A. (2000). Self-perceived competence and the relation between life events and depressive symptoms in adolescence: Mediator or moderator? *Journal of Abnormal Psychology, 109,* 753-760.

Whisman, M.A., & Kwon, P. (1993). Life stress and dysphoria: The role of self esteem and hopelessness. *Journal of Personality and Social Psychology, 65,* 1054-1060.

Zuckerman, D. M. (1989). Stress, self-esteem, and mental health: How does gender make a difference? *Sex Roles, 20*, 429-444.

원 고 접 수 일 : 2002. 9. 26
수정원고접수일 : 2003. 3. 6
게 재 확 정 일 : 2003. 4. 7

한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2003. Vol. 22, No. 2, 363-383

The Moderating and Mediating Effects of Self-Esteem on the Relationship between Stress and Depression

Mi-Rye Choi
Korea Military Academy

In-He Lee
Department of Psychology, Kangwon University

This study aims to investigate the effects of self-esteem on the relationship between stress and depression. 445 college students were participated to examine the moderating and mediating effects of self-esteem. Results showed that the moderating effect of self-esteem was found in males and the mediating effect was supported in both the male and the female groups. The moderating effect of self-esteem means that the strength of the relationship between stress and depression differs with the level of self-esteem. And low self-esteem acts as a vulnerable factor in the onset of depression whereas high self-esteem as a buffering factor of the effects of stress. Also, the mediating effects of self-esteem means that not only life stress influences on depression directly but also life stress lowers self-esteem that leads to depression subsequently. These results suggest that the moderating and mediating effects of self-esteem occurs simultaneously but the self-esteem affects the male and female groups in a different way.

Keywords : stress, depression, self-esteem, moderating effect, mediating effect