

스트레스와 대처의 다차원적 관계 분석(I):대학생 집단

전검구

김교현

대구대학교

충남대학교

본 연구에서는 스트레스와 대처의 세분화되고 다차원적인 관계성을 탐색하였다. 특히 본 연구에서는 다양한 생활 스트레스가 불안과 두통에 미치는 부정적 영향에 대하여 세부적인 대처 방식의 매개 효과를 살펴 보았다. 보다 구체적으로 본 연구에 참여한 대상은 전국 5개 지역에 거주하는 대학생 1024명(남, 53%, 여, 47%)이었다. 연구에서 사용한 생활 스트레스 척도는 대인관계 차원과 당면과제 차원을 다루는 총 8가지 생활 스트레스를 측정하는 대학생용 생활 스트레스 척도이었다. 그리고 대처 척도는 개인적 대처, 사회적 대처 및 종교적 대처를 포함하는 모두 15가지 대처 방식을 측정하는 다차원적 대처 척도이었다. 준거 척도로는 불안과 두통을 측정하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같았다: (1) 대학생이 경험하는 8 가지의 생활 스트레스 영역 가운데 불안과 두통에 대하여 가치 문제와 친구 관계가 가장 유의한 예인 변인으로 나타났다. (2) 가치 문제와 친구 관계 스트레스가 불안에 미치는 부정적 영향에 대하여 대처 방식의 매개 효과를 살펴 본 결과, 소극적 철수, 적극적 망각, 체념, 자기 비판 및 긍정적 해석이 공통적으로 유의하게 나타났다. 한편, 사회적 지원 추구는 가치 문제(당면과제)에서는 유의하게 나타나지 않고 친구관계(대인관계)에서만 유의하게 나타남으로써 대인 관계에서 유의하게 작용하는 매개 변인임을 암시하고 있었다. (3) 친구 관계 스트레스가 불안에 미치는 영향에 대하여 대처 방식의 매개 효과를 성별로 비교한 결과, 남녀 모두 소극적 철수, 체념, 자기 비판 및 정서적 지원 추구가 유의한 대처 방식으로 나타났다. 한편, 여자들은 추가적으로 문제 해결적 지원 추구하고 적극적 망각이 유의한 대처 방식으로 나타났다. (4) 가치 문제 스트레스가 불안에 미치는 영향에 대하여 대처 방식의 매개효과를 종교별로 비교한 결과, 기독교의 경우 종교적 추구, 소극적 철수 및 적극적 망각이 유의한 대처 방식으로 나타난 반면에, 카톨릭의 경우 소극적 철수와 자기 비판, 그리고 불교의 경우 긍정적 해석이 각각 유의한 매개 변인으로 나타났다. 끝으로 본 연구의 결과에 대한 해석과 추후 연구를 위한 시사점이 논의되었다.

* "이 논문은 1993년도 한국 학술진흥재단의 자유공포 과제 연구비에 의하여 연구되었음." 본 논문자료 수집에 도움을 준 손정락 교수, 김득관 교수, 그리고 양운 교수께 감사드립니다. 또한 이 논문을 읽고 좋은 의견을 제시해 주신 한덕웅 교수님께 감사드립니다. 그러나 본 논문의 부족한 점은 필자의 몫이다.

스트레스와 대처는 실제적으로나 이론적으로 현대인에게 매우 중요한 주제이다. 우선 실제적인 측면을 살펴보면, 스트레스는 개인의 부적응에 지대한 영향을 미쳐서 현대인이 경험하는 질병의 50% 내지 80%가 스트레스로 인한 질병으로 추정되고 있다(Pelletier, 1977; Shapiro, 1978). 스트레스는 또한 조직 수준에서도 심대한 영향을 미쳐서 결근, 이직 및 생산성의 저하 등을 비롯하여 조직에 부담을 초래하고 있다. 예컨대, 미국 기업이 '관리자 스트레스'와 관련해서 지출되는 비용 가운데 측정가능한 금액만 해도 일년에 약 100억불에서 200억불 정도로 추산되고 있다(Pelletier, 1986).

이와같은 문제의 심각성 때문에 스트레스와 관련된 연구는 Cannon(1914)과 Selye(1936)에 의하여 과학적인 접근이 시작된 이래 수 많은 개념적 정립을 위한 시도나 이론이 제안되어 왔다. 그 가운데 대표적인 이론만 하더라도 Selye(1936)의 반응을 강조하는 생물학적 관점, Holmes와 Rahe(1967)의 자극을 강조하는 사회학적 관점, 및 Lazarus(& Folkman, 1984)의 상호 역동적인 관계에서 심리적 평가를 강조하는 심리학적 이론을 비롯하여 다양한 이론적 접근이 제안된 바 있다(Mason, 1975a,b).

실증적 연구의 측면에서도 스트레스와 관련된 연구가 매우 활발하게 수행되고 있다. 예컨대, 1976년에서 1985년 기간에 심리학을 비롯한 생물 행동 과학에서 발표된 스트레스와 관련된 논문이 이전 기간에 비하여 3배 정도 증가되었다(Vingerhoets & Marcelissen, 1988). 또한 1985년 발간된 Cumulated Index Medicus에서 스트레스와 관련된 논문이 1100 편 이상 보고 되고 있으며(Hinkle, 1987), 최근에 스트레스와 관련된 연구가 수 없이 보고되고 있어서 한 연구자의 힘으로는 미처 감당하지 못할 정도로 많은 논문이 출판되고 있다(Baum, 1990).

대처에 관한 연구도 최근에 이르러 급격하게 증가하고 있다(Aldwin & Revenson, 1987). 대처에 관한 관심이 급격하게 증가하는 주된 이유는 적응

에 미치는 스트레스의 부적 효과가상당 부분 대처에 의존하기 때문이다(Lazarus, 1981). 대처에 관한 이론적 정립에서도 심리학적 접근(Lazarus & Folkman, 1984; Cohen & Lazarus, 1979), 사회학적 접근(Pearlin & Schooler, 1978) 및 생태학적 접근(Moos & Billings, 1982)을 비롯하여 다양한 접근이 모색되고 있다. 아울러 대처의 기제를 실증적으로 밝혀내기 위한 기초 단계로서 다양한 대처 척도의 개발이 이루어지고 있다(Amirkhan, 1990; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Endler & Parker, 1990; Folkman & Lazarus, 1988; Frydenberg, 1994; Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath, & Monnier, 1994; McCrae, 1984; Stone & Neale, 1984).

스트레스와 대처에 관한 연구가 매우 활발하게 수행되어 왔지만, 지금까지 수행된 연구에 대한 비판 역시 계속 제시되었다. 단적인 예로, 최근에 Lazarus(1993)는 스트레스 개념이 매우 포괄적으로 사용되고 있어서 스트레스 연구가 담보 상태에 머무르고 있으므로, 앞으로는 스트레스라는 개념 대신에 보다 세부적이고 구체적인 개념인 정서를 연구하는 것이 더욱 바람직하다는 대안을 제시하고 있다. 즉, 포괄적인 개념인 스트레스 보다는 기쁨, 슬픔, 분노, 우울과 같은 구체적 정서를 연구하는 것이 바람직하며, 따라서 스트레스를 정서의 하위 개념으로서 연구하는 것이 더 적절하다고 주장하고 있다. 이러한 Lazarus의 주장은 스트레스와 대처에 관심을 갖고 있는 다른 연구자들의 불만과 맥락을 같이 하고 있다(Mason, 1975a,b).

스트레스와 대처 연구의 발전을 위하여 새로운 방향이 필요하다는 Lazarus의 지적은 매우 타당하다. 하지만, 지금까지 수행된 연구를 보완하는 또 다른 대안적 접근으로서 보다 세분화되고 다차원적인 개념을 정립하고 이를 측정할 수 있는 도구를 사용함으로써 스트레스와 대처에 관한 보다 발전된 접근을 시도할 수 있을 것이다. 한편하면, 지금까지 대부분의 연구에서는 개인이 실제로 경험하는 스트레스와 대처가 다양한 점을 고려하지 않고, 매우 단순

한 개념과 척도를 사용함으로써 이 방법의 발전을 지연시켜 왔다. 따라서 이러한 제한점을 극복하기 위하여는 단순한 개념과 척도를 사용하는 대신에 보다 세분화되고 다차원적인 개념의 정립과 척도의 개발이 필요하다.

실제로, 지금까지 제안되고 사용된 대부분의 이론과 측정 도구를 살펴 보면 매우 단순하게 접근하고 있다. 예컨대, 대부분의 스트레스 연구에서는 한 개인이 일정 기간 동안 경험했던 생활 사건의 총점 수로서 생활 스트레스를 단순하게 개념화하고 있으며(Holmes & Rahe, 1967), 대부분의 대처 연구에서도 문제-중심적 대처와 정서-중심적 대처의 구분처럼 매우 개괄적이고 단순한 개념을 사용하고 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 하지만, 이와 같은 단순한 개념적 접근은 스트레스와 대처 연구의 발전에 큰 기여를 하지 못한다. 즉, 개인이 경험하는 스트레스는 매우 다양하므로 보다 세분화되고 다차원적인 접근이 필요하다(Newcomb, Huba, & Bentler, 1981). 실제로, 생활 스트레스를 총점수로 산출하도록 단순화시킨 연구들을 개관해 보면, 질병에 대한 생활 스트레스의 변량이 .09 이하로 나타남으로써 전체 변량의 극히 일부분만을 설명하고 있을 뿐이다(Rabkin & Struening, 1976). 이와 유사한 맥락에서, 문제-중심적 대처와 정서-중심적 대처가 대부분의 상황(98% 정도)에서 함께 사용되는 것으로 보고됨으로써(Folkman & Lazarus, 1980), 이러한 구분의 효용성에 의문을 제기하고 있다.

스트레스와 대처에 관한 단순한 접근은 연구자들이 사용하는 척도에서도 그대로 반영되고 있다. 앞에서 언급한대로 최근에 개발된 척도들을 포함하여 대다수의 생활 스트레스 척도는 Holmes와 Rahe(1967)가 취하였던 방식대로 생활 스트레스의 총점수를 측정하고 있다(Johnson & Sarason, 1979; DeLongis, Folkman, & Lazarus, 1988; Kohn & Macdonald, 1992).

또한 대부분의 대처 척도를 살펴 보면 개인이 일상 생활에서 사용하는 대처 방식이 매우 다양함에

도 불구하고 10개 미만의 극히 제한된 수의 대처 방식만을 측정하고 있다(Amirkhan, 1990; Billings & Moos, 1981; Endler & Parker, 1990; Folkman & Lazarus, 1988; Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath, & Monnier, 1994; Stone & Neale, 1984).

한편, 일부 연구자들에 의하여 보다 세분화되고 다차원적인 생활 스트레스 척도 또는 대처 척도의 개발이 시도된 바 있다. 예컨대, 생활 스트레스 척도와 관련해서 보면, Dohrenwend, Krasnoff, Askenasy, 및 Dohrenwend (1978)가 개발한 PERI 척도의 경우에 성인들이 경험하는 주요 생활 스트레스 영역으로서 학교, 직장, 사랑과 결혼, 자녀, 가족, 거주, 범죄와 법적 문제, 경제, 사회 활동 및 기타 영역을 다루고 있다. 이와 유사하게 Zautra, Guarnaccia, 및 Dohrenwend(1986)가 개발한 대학 생용 생활 스트레스 척도에서는 가족, 직장, 여가, 집안일, 경제, 건강/질병, 가족 이외의 대인 관계, 범죄/범죄 활동, 교육, 종교, 교통과 관련된 생활 스트레스 영역을 구분해서 측정하고 있다. 그리고 Newcomb, Huba, 및 Bentler(1981)에서는 고등학생이 경험하는 주요 생활 스트레스로서 가족/부모, 사고/질병, 성, 자율성, 이탈, 이주, 교통, 건강과 심리적 기능을 측정하고 있다.

대처 척도와 관련해서도 일부 예외적인 척도에서 10가지 이상의 세분화된 대처 방식을 측정하고 있다. 예컨대, Carver, Scheier 및 Weintraub(1989)는 Lazarus의 이론에 기초하여 다음과 같은 13가지의 대처 방식을 측정하는 척도를 개발하였다: 적극적 대처, 계획, 경쟁적 활동의 억제, 자제, 도구적 지원 추구, 정서적 지원 추구, 긍정적 재해석 & 성장, 체념, 종교에의 의존, 정서의 집중 및 분출, 부인, 행동적 주의 전환, 정신적 절연. McCrae(1984)는 Folkman과 Lazarus(1980)가 개발한 'Ways of Coping' 질문지에 포함된 68 문항에 50 문항을 추가로 포함시킨 후, 요인 분석과 '합리적 고려'에 의하여 다음과 같은 28가지의 다양한 대처 방식을 제시하고 있다: 적대적 반응, 합리적 반응, 도움의 요청, 고집,

정서의 절연, 운명, 정서의 표현, 긍정적 사고, 주의 전환, 도피적 공상, 지적 부인, 자기-비난, 우선 순위, 사회적 비교, 진정, 대처, 자제, 역경으로 부터 장점 추출, 회피, 철수, 자기-적용, 소망적 사고, 적극적 망각, 유머, 수동성, 우유부단, 비난의 평가, 신앙. 끝으로, Frydenberg(1994)는 호주에 거주하는 청소년들이 주로 사용하는 대처 방식으로서 다음과 같은 18가지 대처 방식을 측정하는 척도를 개발한 바 있다: 사회적 지원 추구, 문제 해결에 초점, 근면과 성취, 걱정, 친밀한 친구 관계 투자, 소속감 추구, 공상적 사고, 사회적 활동, 긴장 완화, 대처의 중지, 문제 무시, 자기 비난, 자신에의 몰입, 영적 지원 추구, 긍정적 초점, 전문가 자문, 이완적 주의 전환 추구, 신체적 여가 활동.

한편, 국내에서도 스트레스와 대처에 관한 세분화되고 다차원적인 개념의 정립(전경구, 김교헌, 1991; 전경구, 1992)과 척도의 개발(전경구, 김교헌, 1990, 1991; 전경구, 김교헌, 조신웅, 노명래, 손정락, 제출중; 전경구, 조신웅, 김교헌, 1992; 전경구, 조신웅, 노명래, 손정락, 김교헌, 1993; 한덕웅, 전경구, 탁진국, 이창호, 이진효, 1993)이 시도된 바 있다. 예컨대, 전경구와 김교헌(1991)은 대학생용 생활 스트레스 척도로서 대인 관계 차원과 당면 과제 차원에 포함되는 다음과 같은 8 가지 생활 스트레스를 측정하는 척도를 개발한 바 있다: 대인관계: 친구 관계, 이성 관계, 가족 관계, 교수와의 관계; 당면과제: 학업 문제, 경제 문제, 장래 및 진로 문제, 가치 및 종교 문제. 또한 전경구, 김교헌, 조신웅, 노명래, 손정락(제출중)은 3차에 걸친 연구를 통하여 개인적 대처 자원, 사회적 대처 자원, 종교적 대처 자원에 포함되는 다음과 같은 15가지 대처 방식을 측정하는 척도를 개발한 바 있다: 개인적 대처 자원: 적극적 대처, 소극적 철수, 정서 표출, 적극적 망각, 고집, 긍정적 해석, 긍정적 비교, 동화, 체념, 정서적 진정, 자제, 자기 비판; 사회적 대처 자원, 문제해결적 지원 추구, 정서적 지원 추구; 종교적 대처 자원, 종교적 추구.

하지만, 불행하게도 지금까지 수행된 연구에서는 위에서 언급한 바 있는 세부적이고 다차원적인 척도를 사용한 국내와 국외 연구에서 조차도, 스트레스와 대처 가운데 한 측면 만을 세부적으로 다루었을 뿐 스트레스와 대처 간의 관계성에 대한 세부화되고 다차원적인 관계를 다룬 연구가 거의 없다. 따라서, 본 연구는 지금까지 수행된 스트레스와 대처 연구에서 제한점으로 나타나고 있는 단순한 접근을 보완하기 위한 목적으로 수행되었다. 구체적으로는 이전연구를 통하여 신뢰도와 타당도가 입증된 다차원적인 생활 스트레스와 다차원적 대처 척도를 사용해서 개인이 경험하는 스트레스와 대처의 세부적이고 다차원적인 관계성에 보다 접근된 이해를 구하고자 한다.

방 법

참여자 및 절차

본 연구의 참여자는 서울, 강릉, 대전, 대구, 전주에 거주하는 대학생 1024명(남, 53%; 여, 47%)이었다. 본 연구의 대상은 전경구, 김교헌, 조신웅, 노명래, 손정락(제출중)에서 보고된 연구 3의 참여자를 기초로 대구 지역 대학생 213명이 추가되었다. 즉, 전경구, 김교헌, 조신웅, 노명래, 손정락(제출중)에서는 척도 개발에 주안점을 둔 관계로 가능한 한 각지역 간의 참여자 수를 비슷한 수준으로 구성하였다. 반면에, 본 연구에서는 대구 지역 대학생을 일부 추가하였다. 척도는 집단적으로 실시하였으며, 실시 기간은 1994년 6월에서 10월 동안에 진행되었다.

연구도구

생활 스트레스 척도

본 연구에서 사용한 대학생용 생활 스트레스 척도는 기본적으로 전경구와 김교헌(1991)을 기초로 일부 문항을 수정 보완한 척도이다. 이 척도는 대학생이 경험하는 대인관계 차원과 당면과제 차원을

다루는 8개 생활 스트레스(66 문항)를 포함하고 있다. 구체적으로는 대인관계 차원으로서 이성 관계, 친구 관계, 가족 관계, 교수와의 관계를 측정하는 33문항과, 당면과제 차원으로서 학업 문제, 경제 문제, 장래 및 진로 문제, 그리고 가치 및 종교 문제를 포함하는 33문항으로 구성되어 있다. 이 척도에서는 전경구와 김교현(1991)에서 사용하던 3가지 평정을 2가지 평정으로 간편화하였다. 즉, 이전에 포함되어 있던 통제도에 대한 평정을 생략하고 단지 경험 빈도와 중요도에 대한 평정만을 하도록 구성되었다. 각 문항은 지난 1년 동안에 경험한 스트레스의 빈도에 대하여 4점 척도(0=전혀, 1=조금, 2=상당히, 3=자주)로서 평정하도록 구성하였다. 아울러, 각 문항은 스트레스에 대한 중요도를 역시 4점 척도(0=전혀, 1=조금, 2=상당히, 3=매우)로 평정하도록 구성하였다. 각 하위 척도의 내적 일치도를 산출한 결과, $\alpha=.71$ (학업 문제)에서 $\alpha=.89$ (장래 및 진로 문제)로 나타나고 있고, 요인 분석 결과 각 하위 영역별로 독립적인 요인 구조가 나타남으로써 신뢰롭고 타당한 척도임을 보여주고 있다.

대처 척도

본 연구에서 사용한 대처 척도는 기본적으로 전경구, 김교현, 조신웅, 노명래, 손정락(제출중)과 동일하다. 이 대처 척도는 개인적 대처 자원, 사회적 대처 자원, 및 종교적 대처 자원을 포함하는 모두 15가지 대처 방식을 측정하고 있다. 각 문항은 스트레스 상황에서 평소에 일반적으로 사용하는 대처 방식에 대하여 4점 척도(0=전혀 그렇지 않다, 1=조금 그렇다, 2=상당히 그렇다, 3=매우 그렇다)로써 평정하도록 구성하였다. 각 하위 척도의 내적 일치도의 범위가 $\alpha=.71$ (소극적 철수)에서 $\alpha=.95$ (종교적 추구)로 나타남으로써 만족할만한 수준의 신뢰도를 보여주고 있다. 또한 각 하위 척도별로 독립적인 요인 구조를 나타냄으로써 신뢰도가 타당도가 만족스러운 척도임을 보여주고 있다.

준거 척도

본 연구에서 사용한 준거 척도로는 정신병리를 다루기 위한 불안 척도(한국판 SCL-90-R, 김광일, 김재환, 원호택, 1984)와 신체 병리를 다루기 위한 두통 척도를 사용하였다. 김광일, 김재환, 원호택(1984)에 의하면 불안 척도의 신뢰도와 타당도가 만족스러운 수준임으로 보고하고 있다. 두통 척도는 연구자가 신체 증상을 측정하기 위하여 개발 중인 척도로서 6문항으로 구성되어 있으며 내적 일치도가 .90으로 나타났다. 두통 문항은 간이 정신진단 검사의 지시문과 동일하게 지난 7일 동안 경험한 정도를 5점 척도(전혀 없다, 약간 있다, 웬만큼 있다, 꽤 있다, 아주 심하다)로써 평정하도록 구성하였다.

결 과

인구 통계학적 분석

본 연구에 참여한 대상을 분석한 결과, 성별로는 남자 53%와 여자 47%였다. 종교별로는 무교가 전체의 반 정도(46.9%)를 차지하고 있으며, 종교를 갖고 있는 사람들 가운데는 신교 29.8%, 구교 14.6%, 불교 9.8% 등의 순서로 나타났다. 연령은 평균 22.0(연령범위는 16에서 30세)였으며, 학년별 분포는 1학년 28.3%, 2학년 21.2%, 3학년 24.8%, 및 4학년 25.2%명으로 나타났다(표1 참조).

척도의 신뢰도와 타당도

본 연구에서 사용하고 있는 척도들의 신뢰도와 타당도를 산출한 결과, 전체적으로 만족스럽게 나타났다. 그 결과가 표 2에 요약되어 있다. 표 2에서 보는 대로 각 척도에 대한 내적 일치도의 범위가 .71에서 .95로 나타났다. 이러한 결과는 Nunnally(1978)가 제시하고 있는 연구를 위한 최소한의 기준인 .60 수준이상을 나타냄으로써 본 연구에서 사용하는 척도들의 신뢰도가 만족스러운 수준임을 보여주고 있다. 한편, 요인 분석 결과 이

표 1. 인구 통계학적 특성(N=1024)

변 인	전 체		대 구		서 울		대 전		전 주		강 령	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
성별												
남 자	547	53.4	202	50	95	55.6	98	56.6	76	21.1	76	57.1
여 자	477	46.6	179	50	76	43.4	75	43.4	90	78.9	56	42.1
종교												
신 교	305	29.8	118	31.0	52	30.4	49	28.3	63	38.0	23	17.3
구 교	150	14.6	107	28.1	11	6.4	15	8.7	12	7.2	5	3.8
불 교	100	9.8	31	8.1	17	9.9	15	8.7	10	6.0	27	20.3
기 타	15	1.5	7	1.8	6	3.5	5	2.9	4	1.8	4	2.3
무 종 교	454	44.4	118	30.9	85	49.7	89	51.4	77	46.4	74	55.6
연 령	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
	22.0	8.7	23.2	11.4	22.4	2.14	20.9	8.76	20.3	6.5	21.9	7.0

곳에서 사용하는 모든 하위 척도들이 독립적인 요인 구조로 나타남으로써 만족스런 구성 타당도를 보여주고 있다.

표 2. 사용한 척도들의 평균, 표준 편차, 문항수, 내적 일치도

척 도	평균	표준편차	문항수	내적 일치도
생활 스트레스 변인				
전체 스트레스	60.59	25.32	66	.94
대인관계 스트레스	25.35	12.88	33	.91
이성 관계	5.48	5.13	9	.85
친구 관계	5.94	4.32	8	.84
가족 관계	6.18	4.83	8	.84
교수와의 관계	7.80	4.34	6	.82
당면과제 스트레스	35.64	14.95	33	.89
학업 문제	8.10	3.63	6	.71
경제 문제	6.20	4.56	8	.84
가치 및 종교 문제	10.49	4.78	8	.81
장래 및 진로 문제	11.03	6.88	9	.89

척 도	평균	표준편차	문항수	내적 일치도
대처변인				
개인적 대처 차원				
적극적 대처	6.76	2.16	4	.75
소극적 철수	1.88	1.59	3	.71
정서 표출	5.11	2.92	5	.82
적극적 망각	6.35	2.87	5	.78
고 집	4.81	2.79	5	.81
긍정적 해석	6.91	2.38	4	.83
긍정적 비교	5.66	2.73	5	.79
동 화	5.64	2.61	5	.79
체 념	2.17	1.98	3	.85
정서적 진정	7.94	2.26	4	.81
자 제	4.93	2.16	4	.71
자기 비판	5.96	2.45	4	.85
사회적 대처 차원				
문제해결적 자원 추구	6.74	3.18	5	.87
정서적 지원 추구	6.36	2.77	4	.85
종교적 대처 차원				
종교적 추구	4.74	4.81	5	.95
준거변인				
불안(SCL-90-R)	17.61	7.60	10	.92
두 통	11.95	5.40	6	.90

표 3. 생활 스트레스와 대처 방식간의 상관(N=822)

전체	대인 관계						당면 과제				
	전체	이성 관계	가족 관계	친구 관계	교수와 의 관계		전체	장래 및 가치 및 진로	종교	경제 문제	학업 문제
적극	-.10*	-.10*	.06	-.12**	-.17**	-.07	-.08	-.04	-.11**	-.02	-.07
소극	.25**	.20**	.04	.16**	.23**	.15**	.25**	.18**	.25**	.13**	.19**
표출	.16**	.19**	.16**	.15**	.06	.13**	.11*	.05	.11**	.07	.10*
망각	.22**	.16**	.11*	.09*	.11**	.15**	.24**	.22**	.23**	.07	.19**
진정	.01	-.04	.03	.08*	-.05	.01	.05	.07	.05	-.03	.05
자제	.15**	.10*	.04	.02	.12**	.04	.17**	.09*	.14**	.12**	.18**
고집	.02	.02*	.03	-.16**	.01	-.01	.01	-.00	.00	.04	-.01
해석	-.07	-.10*	.02	-.14**	-.01	-.01	-.03	-.01	-.08	.00	-.01
비교	.12**	.10*	.03	.07	.05	.13**	.12**	.10*	.09*	.10*	.08
동화	.14**	.08*	-.01	.08	.13**	.04	.17**	.11*	.11**	.14**	.17**
체념	.20**	.16**	.11**	.07	.18**	.08*	.21**	.14**	.20**	.14**	.15**
비판	.25**	.16**	.13**	.07	.17**	.09*	.28**	.19**	.33**	.17**	.14**
해결적	.18**	.14**	.19**	.04	.09*	.06	.18**	.14**	.14**	.09*	.15**
정서적	.27**	.25**	.24**	.12**	.18**	.14**	.25**	.18**	.26**	.14**	.18**
종교적	-.07	-.04	-.04	-.00	-.03	-.04	-.08	-.14	-.01	-.03	-.01

주: * $P < .01$, ** $P < .001$.

적극, 적극적 대처; 소극, 소극적 철수; 표출, 정서 표출; 망각, 적극적 망각; 진정, 정서적 진정; 해석, 긍정적 해석; 비교, 긍정적 비교; 비판, 자기 비판; 해결적, 문제해결적 지원 추구; 정서적, 정서적 지원 추구; 종교적, 종교적 추구.

상관 분석

생활 스트레스와 대처 간의 연관성을 탐색하기 위하여 일차적으로 생활 스트레스의 하위 영역과 대처의 하위 영역간에 상관을 산출하였으며, 그 결과가 표 3에 제시되어 있다.

표 3에서 보듯이 생활 스트레스 전체점수와 관련해서 적극적 대처($r = -.10$, $p < .01$)가 유의하게 역상관으로 나타났다. 반면에, 소극적 철수($r = .25$, $p < .001$), 정서 표출($r = .16$, $p < .001$), 적극적 망각($r = .22$, $p < .001$), 자제($r = .15$, $p < .001$), 긍정적 비교($r = .12$, $p < .001$), 동화($r = .14$, $p < .001$), 체념($r = .20$, $p < .001$), 자기 비판($r = .25$, $p < .001$), 문제 해결적 지원 추구($r = .18$, $p < .001$) 및 정서적 지원 추구($r = .27$, $p < .001$)는 스트레스 전체 점수와 유의한 정적 상관을 나타냈다. 이러한 결과는, 적극적 대처와 긍정적 해석이 효과적인 대처 방식인데 비하여 소극적 철수, 정서 표출, 적극

적 망각, 자제, 긍정적 비교, 동화, 체념, 자기 비판, 문제 해결적 지원 추구, 정서적 지원 추구 등은 비교적 과적인 대처 방식임을 암시하고 있었다.

생활 스트레스를 대인 관계 차원과 당면 과제 차원으로 구분해서 살펴 보면, 대인 관계와 관련된 스트레스에서 전반적으로 스트레스 전체와 유사한 양상으로 나타났다. 한가지 예외적인 점은, 긍정적 해석이 스트레스 전체 점수와 상관계수에서는 유의하지 않았으나, 대인 관계($r = -.10$, $p < .01$)와 관련해서는 유의한 역상관을 나타내고 있다는 점이다. 한편, 당면 과제와 관련된 스트레스에서도, 적극적 대처와의 연관성이 유의하지 않았다는 점을 제외하고는, 전반적으로 스트레스 전체와 유사한 양상으로 나타났다. 이러한 결과는 긍정적 해석이 특히 대인관계와 관련된 스트레스에 대하여 효과적인 대처 방식을 암시하고 있다.

보다 세부적인 분석을 위하여 대인관계와 관련된 스트레스를 몇가지 하위 영역으로 구분한 후, 대처 방식과의 연관성을 살펴보면 다음과 같다. 우선 수평적인 대인관계로 가정할 수 있는 친구관계와 관련해서는 적극적 대처($r=-.17, p<.001$), 자제($r=.12, p<.001$), 긍정적 해석($r=-.14, p<.001$), 동화($r=.13, p<.001$), 체념($r=.18, p<.001$) 및 문제 해결적 지원 추구($r=.09, p<.001$)가 유의한 대처 방식으로 나타났다. 반면에, 수직적인 대인 관계로 가정할 수 있는 교수와의 관계와 관련해서는 이러한 대처 방식들이 유의한 상관을 나타내지 않았다. 한편, 교수와의 관계와 관련해서는 정서 표출($r=.13, p<.001$)과 긍정적 비교($r=.13, p<.001$)가 유의하게 나타난 반면에, 친구 관계와 관련해서는 이러한 대처 방식의 연관성이 나타나지 않았다. 이러한 결과는 수평적인 대인 관계(친구 관계)에서 효과적인 대처 방식임을 암시하는 적극적 대처와 긍정적 해석이 수직적인 대인 관계(교수와의 관계)에서는 별로 효과적이지 않음을 시사하고 있다. 그리고, 자제나 동화 등이 수평적인 대인 관계에서는 비효과적인 대처 방식일수 있으나, 수직적인 대인 관계에서는 굳이 비효과적인 대처 방식이 아님을 시사하고 있다. 끝으로 교수와의 관계에서 비효과적인 대처 방식임을 암시하고 있는 정서 표출이나 긍정적 비교가 친구 관계에서는 굳이 비효과적이지 않음을 시사하고 있다.

또한 (동성) 친구 관계와 이성 (친구) 관계를 비교해 보면, 친구 관계와 관련해서는 적극적 대처($r=-.17, p<.001$)가 효과적인 대처 방식으로, 그리고 소극적 철수($r=.23, p<.001$)가 비효과적인 대처 방식임을 암시하고 있다. 반면에 이성 관계와 관련해서는 적극적 대처와 소극적 철수의 유의한 연관성이 나타나지 않았다. 이러한 결과는 동성 친구 관계에서 나타나고 있는 적극적 대처의 효과성과 소극적 철수의 비효과성이 이성 관계에서는 상황에 따라서 달라질수 있음을 암시하고 있다. 환언하면, 이성 관계에서는 상황에 따라서 적극적 대처와 소극적 철수가 각각 효과적임을 시사하고 있다(Roth &

Cohen, 1986 참조). 한편, 자제, 동화 및 긍정적 해석이 친구관계와 관련해서는 유의하게 나타난 반면에 이성관계와 관련해서는 아무런 연관성이 나타나지 않았다. 끝으로 정서적 표출이 이성 관계와 관련해서는 유의하게 나타났으나, 친구 관계와 관련해서는 아무런 연관성이 나타나지 않았다.

위에서 언급한 상관 결과를 모두 해석하기란 쉽지 않다. 다만 흥미로운 몇가지 결과를 언급하면 다음과 같다. 우선 적극적 대처와 긍정적 해석이 생활 스트레스 전체와 역상관으로 나타남으로써 효과적인 대처 방식임을 암시하고 있었다. 반면에 소극적 철수, 정서 표출, 적극적 망각, 자제, 긍정적 비교, 동화, 체념, 자기 비판, 문제 해결적 지원 추구, 정서적 지원 추구 등은 생활 스트레스 전체와 유의하게 정적 상관을 나타냄으로써 이러한 대처 방식들이 일반적으로 비효과적인 대처 방식임을 암시하고 있었다. 한편, 적극적 대처가 수평적 대인관계인 친구 관계에서는 효과적이나, 수직적 관계인 교수와의 관계에서는 효과적이지 않음을 암시하고 있다. 끝으로 동성 친구 관계에서는 적극적 대처가 효과적이며 소극적 철수가 비효과적인 대처 방식임에 비하여 이성 친구 관계에서는 상황에 따라서 효과성이 다름을 암시하고 있었다. 반면에 정서적 표출의 경우 이성 친구 관계에서는 효과적이나 동성 친구 관계에서는 효과적이지 않음을 암시하고 있었다. 하지만 연구자가 해석한대로 각 대처 방식을 사용함에 의하여 생활 스트레스의 증감이 발생하는지, 아니면 생활 스트레스 상황에서 이러한 대처 방식을 자주 사용하는 지, 혹은 제 3의 변인에 의하여 영향을 받는지에 대한 해석이 불분명하다. 따라서 보다 명확한 해석을 위하여 아래에서 회귀 분석을 살펴보고자 한다.

스트레스와 대처의 다차원적 관계 분석

스트레스와 대처의 다차원적인 관계를 보다 의미 있게 해석하기 위하여 불안과 두통을 준거 변인으로 하고, 생활 스트레스를 예언 변인, 그리고 대처

방식을 매개 변인으로 하는 일련의 회귀 분석을 실시하였다(cf. Lazarus, 1993). 이때 각 대처 방식이 유의한 매개 변인의 기능을 하는가를 알아보기 위하여 다음과 같은 3 단계에 걸친 회귀 분석을 실시하였다. 즉, 첫째 단계에서는 매개 변인(대처 방식)에 대한 예언 변인(생활 스트레스)의 효과를 분석하였다. 둘째 단계에서는 준거 변인(불안 또는 두통)에 대한 예언 변인(생활 스트레스)의 효과를 분석하였다. 그리고 마지막 단계에서는 각 준거 변인에 대한 예언 변인과 매개 변인의 효과를 함께 분석하였다(Baron & Kenny, 1986). Baron과 Kenny(1986)에 의하면 매개 변인의 효과가 입증되기 위하여는 위에서 언급한 세 단계의 회귀 분석에서 다음과 같은 결과가 나타나야 한다: 첫째 회귀 분석에서 예언 변인이 매개 변인에 유의한 효과를 나타내야 하며, 둘째 회귀 분석에서 예언 변인이 준거 변인에 대하여 유의한 효과를 나타내야 하며, 그리고 세째 회귀 분석에서 매개 변인이 준거 변인에 대하여 유의한 효과를 나타내야 한다. 이때 이러한 조건이 만족되면 예언 변인의 준거 변인에 대한 효과가 두번째 회귀 분석에 비하여 세번째 회귀 분석에서 감소될 것이다. 그리고 '완전한' 매개 변인의 효과는 매개 변인을 통제할 경우 준거 변인에 대한 예언 변인의 효과는 사라지게 될 것이다(p. 1177).

본 연구에서 다루고 있는 스트레스와 대처에 관한 모든 관계성을 분석하기 위하여는 8가지 생활 스트레스, 15 가지 대처 방식, 2 가지 준거 변인 및 3 단계에 따른 수 많은 분석이 필요하다. 하지만, 불필요한 분석을 피하기 위하여 우선 각 준거 변인에 대한 8 가지 예언 변인의 효과를 동시적으로 회귀 분석하였다. 그 결과, 불안에 대하여 유의하게 나타난 생활 스트레스로는 가치 문제($\beta=.290, p < .001$), 친구 관계($\beta=.160, p < .001$), 경제 문제($\beta=.092, p < .01$), 학업 문제($\beta=.088, p < .05$), 가족 관계($\beta=.070, p < .05$)이었다. 한편 불안에 대하여 이성 관계, 교수와의 관계 및 장래 및 진로 문제와 관련된 생활 스트레스는 유의한 예언을 하지 못했다. 그리고 두

통에 대하여 유의하게 나타난 예언 변인으로서는 가치 문제($\beta=.217, p < .001$)와 친구 관계($\beta=.147, p < .001$)만이 포함되었다.

한편, Williams, Wiebe, 및 Smith (1991)는 앞에서 기술한 3 단계로 분석하는 대신에 5단계로 매개 변인의 효과를 분석하고 있다. 이때 본 연구에서 사용하는 3 단계 분석에 비하여 Williams, Wiebe, 및 Smith (1991)가 사용하고 있는 5 단계에서는 준거 변인에 대한 매개 변인의 효과에 대한 분석을 포함하고 있다. 따라서 이후 분석에 앞서서 불안과 두통에 대한 15 가지 대처 방식의 준거 변인에 대한 효과를 살펴 보았다. 그 결과, 불안에 대하여 유의하게 나타난 대처 방식은 다음과 같다: 적극적 대처($\beta=-.10, p < .001$), 소극적 철수($\beta=.25, p < .001$), 정서 표출($\beta=.10, p < .01$), 적극적 망각($\beta=.17, p < .001$), 자제($\beta=.09, p < .01$), 긍정적 해석($\beta=-.14, p < .001$), 긍정적 비교($\beta=.07, p < .05$), 동화($\beta=.11, p < .001$), 체념($\beta=.18, p < .001$), 자기 비판($\beta=.28, p < .001$), 문제 해결적 지원 추구($\beta=.11, p < .001$), 정서적 지원 추구($\beta=.17, p < .001$), 종교적 추구($\beta=-.14, p < .001$). 그리고 두통에 대하여 유의하게 나타난 대처 방식은 다음과 같다: 적극적 대처($\beta=-.08, p < .01$), 소극적 철수($\beta=.16, p < .001$), 정서 표출($\beta=.11, p < .001$), 적극적 망각($\beta=.15, p < .001$), 긍정적 해석($\beta=-.09, p < .01$), 체념($\beta=.08, p < .01$), 자기 비판($\beta=.14, p < .001$), 문제해결적 지원 추구($\beta=.09, p < .01$), 정서적 지원 추구($\beta=.10, p < .001$), 종교적 추구($\beta=-.08, p < .01$). 결과적으로 불안에 대하여는 고집과 정서적 진정이 유의한 효과가 나타나지 않았으며, 두통에 대하여는 자제, 고집, 긍정적 비교, 동화, 및 정서적 진정이 유의하지 않았다.

따라서 이 후 분석에서는 불안과 두통에 대하여 공통적으로 유의한 예언 변인으로 나타나고 있는 가치 문제와 친구 관계만을 분석하고자 한다. 아울러 회귀 분석에 포함되는 대처 방식은 앞에서 불안과 두통에 대하여 각각 유의하게 나타난 대처 방식만을 포함하여 분석하고자 한다. 참고적으로 이러

한 분석은 당면 과제(가치 문제)와 대인 관계(친구 관계)를 대표하는 예언 변인 간의 비교를 제공하게 될 것이다. 한편, 스트레스와 대처의 관계성에 대한 보다 세부적인 분석으로서 친구 관계 스트레스에 대한 대처 방식의 효과성을 남녀별로 비교하고자 한다. 그리고 이어서 가치 문제 스트레스에 대한 대처 방식의 효과성을 종교별로 비교하고자 한다.

친구 관계 스트레스와 가치 문제 스트레스의 비교

불안에 대한 예언:

생활 스트레스가 준거 변인에 미치는 영향에 대하여 대처 방식이 어떻게 매개하는 가를 살피기 위하여, 우선 불안을 준거 변인으로 삼고, 친구 관계 스트레스와 대처 방식을 각각 예언 변인과 매개 변인으로 포함시키는 일련의 회귀 분석을 실시하였다. 이러한 분석을 위하여 첫째 단계로서 고집과 정서적 진정을 제외한 13 가지 대처 방식에 대한 친구 관계 스트레스의 효과를 회귀 분석한 결과, 다음과 같은 대처 방식이 유의하게 나타났다. 소극적 철수($\beta=.25, p<.001$), 적극적 망각($\beta=.10, p<.001$), 긍정적 해석($\beta=-.14, p<.001$), 체념($\beta=.16, p<.001$), 자기 비판($\beta=.20, p<.001$), 문제해결적 지원 추구($\beta=.10, p<.001$), 정서적 지원 추구($\beta=.18, p<.001$). 둘째 단계로서 불안에 대한 친구 관계 스트레스의 효과를 회귀 분석한 결과 유의하게 나타났다($\beta=.39, p<.001$). 마지막 단계로서 친구 관계 스트레스와 앞에서 유의하게 나타난 대처 방식을 동시에 포함시켜 일련의 회귀 분석을 실시하였다. 예컨대, 한 회귀 방정식에서는 불안에 대한 친구 관계 스트레스와 소극적 철수의 효과를 동시에 살펴 보았다. 이와 유사한 방식으로 친구 관계 스트레스와 함께 첫 단계에서 유의하게 나타난 적극적 망각, 긍정적 해석, 체념, 자기 비판, 문제 해결적 지원 추구, 정서적 지원 추구를 불안에 대하여 각각 회귀 분석한 결과 다음과 같은 대처 방식들이 유의한 매개 변인으로 나타났다. 소극적 철수($\beta=.17, p<.001$), 적극적 망각($\beta=.14, p<.001$), 긍정적 해석($\beta=-.09, p<.001$), 체

념($\beta=.12, p<.001$), 자기 비판($\beta=.20, p<.001$), 문제 해결적 지원 추구($\beta=.08, p<.001$), 및 정서적 지원 추구($\beta=.10, p<.001$). 이러한 단계를 걸쳐서 친구 관계 스트레스와 불안 간의 관계에서 유의한 매개 변인으로 나타난 대처 방식들이 그림 1에서 묘사되어 있다. 그림에서 친구 관계 스트레스 아래 괄호 안에 적혀 있는 숫자는 불안에 대한 친구 관계 스트레스의 예언을 나타내는 유의한 값이다(2단계 회귀 분석). 아울러 생활 스트레스와 대처 방식, 그리고 대처 방식과 준거 변인을 연결하는 선에 제시된 숫자는 대처 방식에 대한 생활 스트레스의 효과를 나타내는 값(1단계 회귀 분석)과 생활 스트레스와 대처 방식을 함께 포함한 후 준거 변인에 대한 대처 방식의 효과를 나타내는 값(3단계 회귀 분석)을 각각 의미한다. 이와 동일하게 그림 2, 3, 4에서도 동일한 방식으로 기술되었다.

이번에는 가치 문제에 대한 일련의 회귀 분석을 실시하였다. 첫째 단계로서 각 대처 방식에 대한 가치 문제의 효과를 살펴 본 결과 다음과 같은 대처 방식이 유의하게 나타났다. 적극적 대처($\beta=-.11, p<.001$), 소극적 철수($\beta=.25, p<.001$), 정서 표출($\beta=.09, p<.01$), 적극적 망각($\beta=.22, p<.001$), 자제($\beta=.12, p<.001$), 긍정적 해석($\beta=-.08, p<.05$), 긍정적 비교($\beta=.09, p<.01$), 동화($\beta=.13, p<.001$), 체념($\beta=.19, p<.001$), 자기 비판($\beta=.20, p<.001$), 문제해결적 지원 추구($\beta=.08, p<.001$), 정서적 지원 추구($\beta=.10, p<.001$). 둘째 단계로서 불안에 대한 가치 문제 스트레스의 효과를 회귀 분석한 결과 역시 유의하게 나타났다($\beta=.44, p<.001$). 마지막 단계로서 앞에서 유의하게 나타난 대처 방식들과 가치 문제를 각각 포함시켜 불안에 대하여 회귀 분석을 한 결과, 소극적 철수($\beta=.15, p<.001$), 적극적 망각($\beta=.08, p<.01$), 긍정적 해석($\beta=-.11, p<.001$), 체념($\beta=.10, p<.001$), 자기 비판($\beta=.15, p<.001$)이 유의한 매개 변인으로 나타났다.

위의 결과를 전반적으로 살펴볼 때 소극적 철수, 적극적 망각, 체념, 자기 비판, 긍정적 해석이 공통

적으로 유의한 매개 변인으로 나타났다. 특히 친구 관계나 가치 문제와 관련해서 긍정적 해석이 불안에 대하여 매우 효과적인 대처 방식임을 보여주고 있다. 한편, 대인 관계 스트레스인 친구 관계와 당면 과제 스트레스인 가치 문제를 비교해 보면, 문제 해결적 지원 추구하고 정서적 지원 추구가 친구 관계 스트레스에 대하여만 유의한 매개 변인으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구에서 사용하고 있는 두가지 사회적 대처 방식이 모두 대인 관계적 생활 스트레스에 대하여만 유의한 매개 변인으로서 기능을 하고 있음을 보여주고 있다(그림 1 참조).

두통에 대한 예언:

두통에 대한 생활 스트레스와 대처 방식의 관계를 살펴 보았다. 우선 친구 관계 스트레스와 관련해서 살펴 보기 위하여, 첫째 단계로서 고집, 긍정적 비교, 체념, 자제 및 정서적 진정을 제외한 10 가지 대처 방식에 대한 친구 관계 스트레스의 효과를 회귀 분석하였다. 그 결과 다음과 같은 대처 방식에서 유의하게 나타났다. 적극적 대처($\beta = -.16, p < .001$), 소극적 철수($\beta = .25, p < .001$), 적극적 망각($\beta = .10, p < .001$), 긍정적 해석($\beta = -.14, p < .001$), 체념($\beta = .16, p < .001$), 자기 비판($\beta = .20, p < .001$), 문제해결적 지

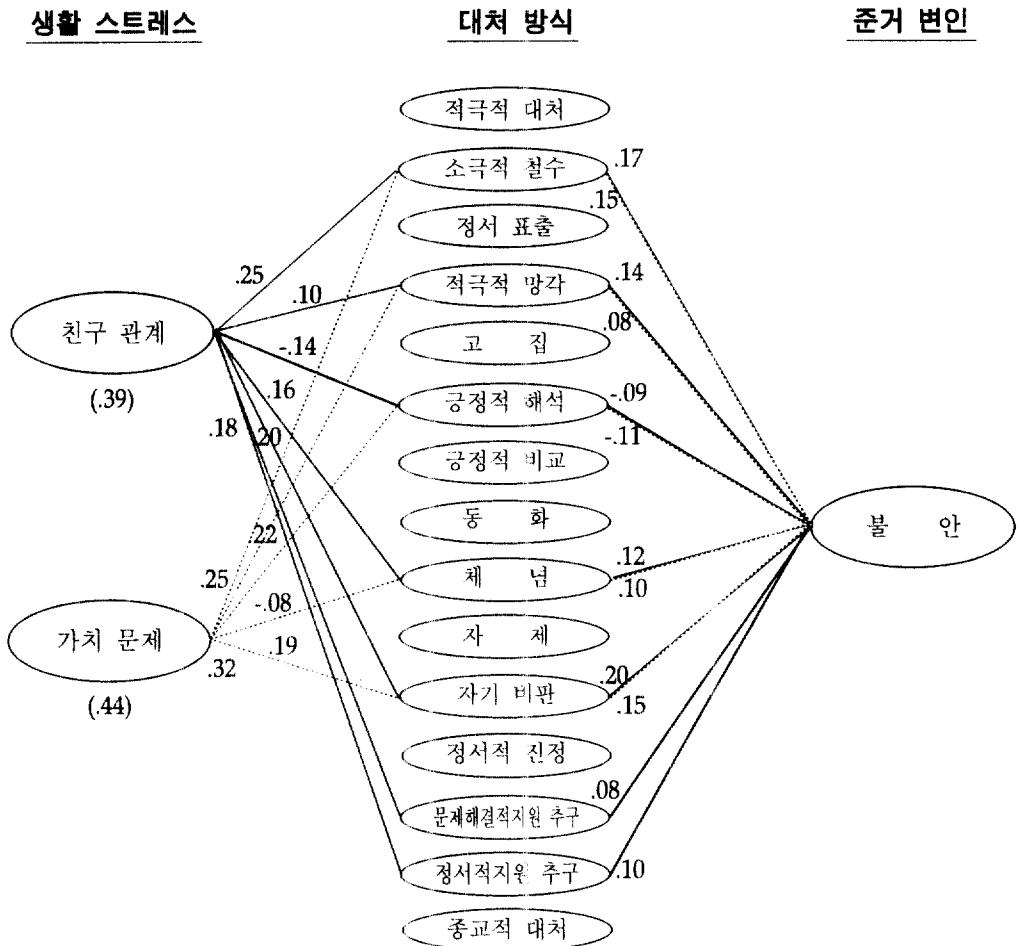


그림 1. 불안에 대한 친구관계 스트레스와 가치문제 스트레스의 효과를 매개하는 대처방식 비교

원 추구($\beta=.10$, $p < .01$). 둘째 단계의 분석으로서 두통에 대한 친구 관계 스트레스의 효과를 회귀 분석한 결과 유의하게 나타났다($\beta=.29$, $p < .001$). 따라서 마지막 단계로서 두통을 준거 변인으로 삼고 친구 관계 스트레스와 앞에서 유의하게 나타난 대처 방식을 동시에 포함시키는 일련의 회귀 분석을 각각 실시하였다. 그 결과 다음과 같은 대처 방식이 유의한 매개 변인으로 나타났다. 소극적 철수($\beta=.10$, $p < .001$), 적극적 망각($\beta=.13$, $p < .001$), 자기 비판($\beta=.08$, $p < .01$), 문제해결적 지원 추구($\beta=.07$, $p < .05$).

이번에는 가치 문제 스트레스와 관련해서 일련의 회귀 분석을 실시하였다. 첫째 단계로 15 가지 대처 방식에 대한 가치 문제 스트레스의 효과를 회귀 분석한 결과 다음과 같은 대처 방식에서 유의하게 나타났다. 적극적 대처($\beta= -.11$, $p < .001$), 소극적 철수($\beta=.25$, $p < .001$), 정서 표출($\beta=.09$, $p < .01$), 적극적 망각($\beta=.22$, $p < .001$), 긍정적 해석($\beta= -.08$, $p < .05$), 체념($\beta=.19$, $p < .001$), 자기 비판($\beta=.32$, $p < .001$), 문제해결적 지원 추구($\beta=.15$, $p < .001$), 정서적 지원 추구($\beta=.26$, $p < .001$). 둘째 단계의 분석으로서 두통에 대한 가치 문제 스트레스의 효과를 회귀 분석한 결과 유의하게 나타났다($\beta=.34$, $p < .001$). 따라서 마지막 단계로서 두통에 대하여 가치 문제 스트레스와 앞에서 유의하게 나타난 대처 방식을 동시에 포함시켜 각각 회귀 분석하였다. 그 결과, 다음과 같은 대처 방식이 유의한 매개 변인으로 나타났다. 소극적 철수($\beta=.07$, $p < .05$), 정서 표출($\beta=.08$, $p < .01$), 적극적 망각($\beta=.07$, $p < .05$), 긍정적 해석($\beta= -.06$, $p < .05$).

이 결과를 불안을 준거 변인으로 분석한 앞서의 결과와 비교하면 다음과 같다. 불안에서와 마찬가지로 두통을 준거 변인으로 분석한 결과에서도 소극적 철수와 적극적 망각이 공통적으로 유의한 매개 변인으로 나타났다. 아울러, 긍정적 해석이 비록 가치 문제 스트레스와 관련해서만 유의하게 나타났으나, 두통과 역방향으로 나타나고 있어서 매우 효과적인 대처 방식임을 암시하고 있었다. 그리고 문제해결적 지원 추구는 역시 친구 관계 스트레스에

대하여만 유의하게 나타남으로써 사회적 지원 추구가 대인 관계와 관련한 생활스트레스와의 관계성에서 유의한 매개 변인임을 암시하고 있었다.

친구 관계 스트레스와 불안을 매개하는 대처 방식의 성별 비교

이곳에서는 스트레스와 대처의 관계성에 대한 세부적인 분석으로서 친구 관계 스트레스와 대처 방식에 대한 성별 비교를 시도하였다. 이 때 앞에서 불안과 관련해서 보다 세분화된 결과가 나타났으므로, 이곳에서는 불안을 준거 변인으로 하는 회귀 분석만을 실시하였다. 먼저 남자 집단을 대상으로, 13 가지 대처 방식에 대한 친구 관계 스트레스의 효과를 분석한 결과 다음과 같은 대처 방식이 유의하게 나타났다. 적극적 대처($\beta= -.17$, $p < .001$), 소극적 철수($\beta=.23$, $p < .001$), 자제($\beta=.09$, $p < .05$), 긍정적 해석($\beta= -.19$, $p < .001$), 동화($\beta=.14$, $p < .001$), 체념($\beta=.13$, $p < .01$), 자기 비판($\beta=.16$, $p < .001$), 정서적 지원 추구($\beta=.11$, $p < .01$). 둘째 단계의 분석으로서 불안에 대한 친구 관계 스트레스의 효과를 회귀 분석한 결과 유의하게 나타났다($\beta=.42$, $p < .001$). 마지막 단계로서 불안에 대하여 친구 관계 스트레스와 앞에서 유의하게 나타난 대처 방식을 동시에 포함시켜 각각 회귀 분석한 결과, 소극적 철수($\beta=.16$, $p < .001$), 체념($\beta=.14$, $p < .001$), 자기 비판($\beta=.15$, $p < .001$) 및 정서적 지원 추구($\beta=.09$, $p < .05$)가 유의한 매개 변인으로 나타났다.

동일한 방식으로 여자 집단을 대상으로 회귀 분석을 실시하였다. 첫 단계로서 13 가지 대처 방식에 대한 친구 관계 스트레스의 효과를 살펴 본 결과, 다음과 같은 대처 방식들이 유의하게 나타났다. 적극적 대처($\beta= -.14$, $p < .01$), 소극적 철수($\beta=.26$, $p < .001$), 적극적 망각($\beta=.14$, $p < .01$), 자제($\beta=.14$, $p < .01$), 동화($\beta=.22$, $p < .001$), 체념($\beta=.21$, $p < .001$), 자기 비판($\beta=.23$, $p < .001$), 문제해결적 지원 추구($\beta=.17$, $p < .001$). 둘째 단계의 분석으로서 불안에 대한 친구관계 스트레스의 효과를 회귀 분석한 결과 유

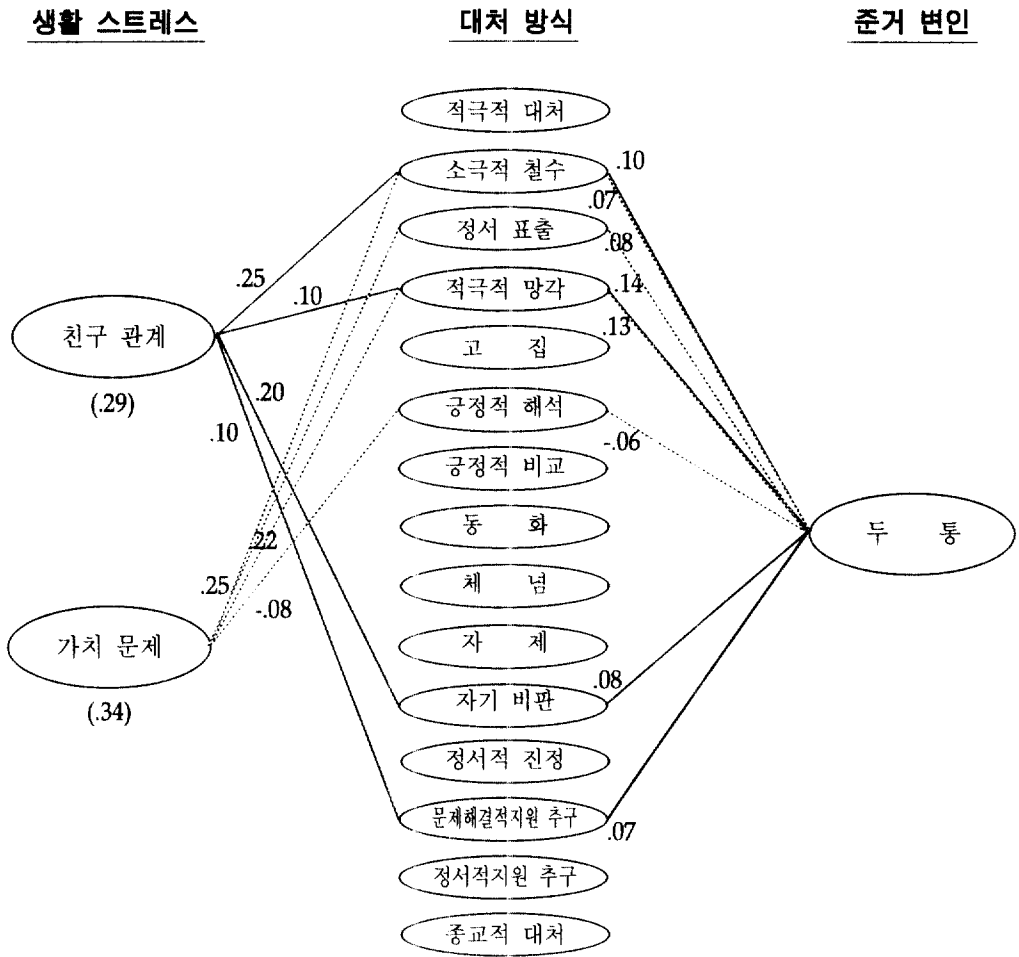


그림 2. 두통에 대한 친구관계 스트레스와 가치문제 스트레스의 효과를 매개하는 대처방식 비교

의하게 나타났다($\beta=.37, p < .001$). 따라서 마지막 단계로서 불안을 준거 변인으로 삼고 친구 관계 스트레스와 앞에서 유의하게 나타난 대처 방식을 동시에 포함시켜 각각 회귀 분석한 결과, 소극적 철수($\beta=.17, p < .001$), 적극적 망각($\beta=.15, p < .001$), 체념($\beta=.10, p < .05$), 자기 비판($\beta=.25, p < .001$), 문제해결적 지원 추구($\beta=.09, p < .05$), 정서적 지원 추구($\beta=.10, p < .05$)가 유의한 매개 변인으로 나타났다(그림 2 참조).

위의 결과에 의하면, 친구 관계 스트레스에서 남녀 모두 공통적으로 활용하는 대처 방식으로 소극적 철수, 체념, 자기 비판, 정서적 지원 추구가 나타났다. 한편, 여학생들의 경우 이에 덧붙여서 적극적 망각과 문제 해결적 지원 추구가 불안의 예언에 유의하게 기여하는 것으로 나타났다.

가치 문제 스트레스와 불안을 매개하는 대처 방식의 종교별 비교

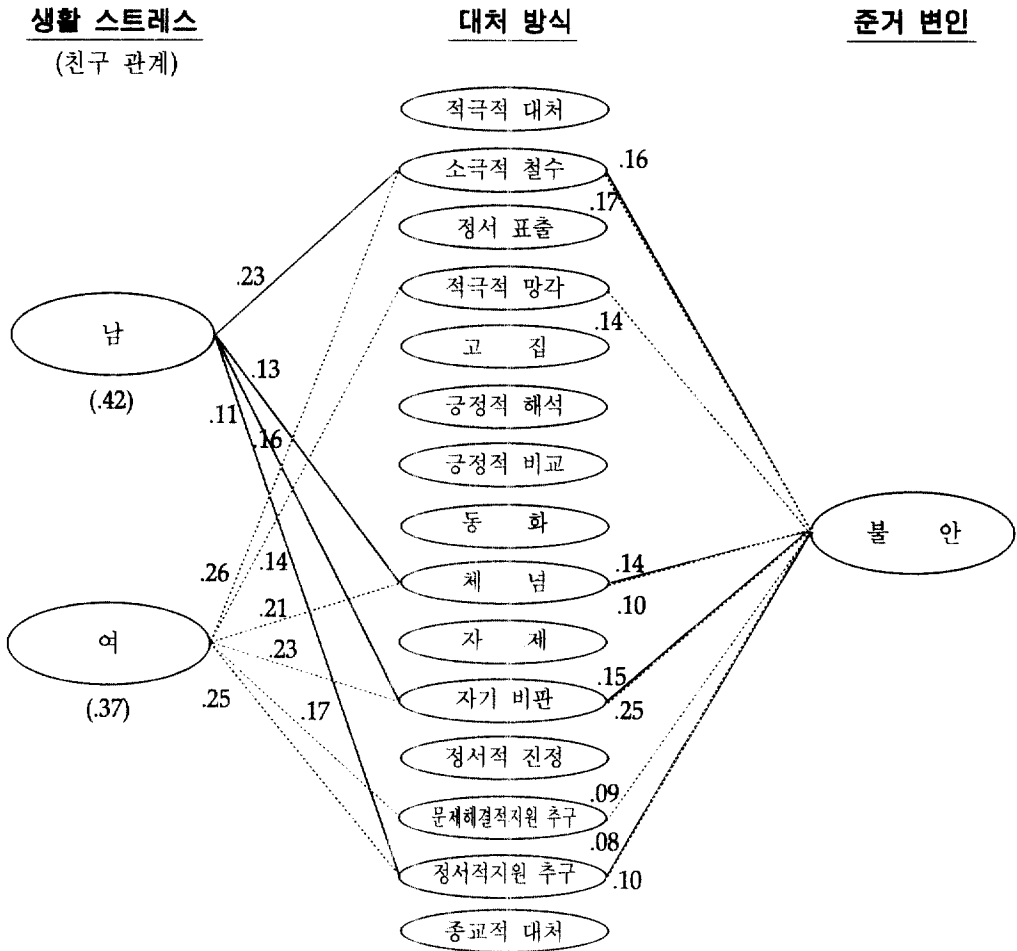


그림 3. 불안에 대한 친구관계 스트레스의 효과를 매개하는 대처방식의 성별 비교

이곳에서는 불안에 미치는 가치 문제 스트레스의 영향에 대하여 대처 방식의 매개 효과를 보다 세부적으로 살펴 보기 위하여 종교별 비교를 시도하였다.

먼저 기독교 집단을 대상으로 회귀 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째 단계로서 13 가지 대처 방식에 대한 가치 문제 스트레스의 효과를 각각 살펴 본 결과, 다음과 같은 대처 방식이 유의하게 나타났다. 적극적 대처($\beta = -.13, p < .05$), 소극적 철수($\beta = .27, p < .001$), 적극적 망각($\beta = .20, p < .01$), 긍정적 비교($\beta =$

$.18, p < .01$), 동화($\beta = .18, p < .01$), 체념($\beta = .17, p < .01$), 자기 비판($\beta = .33, p < .001$), 문제해결적 지원 추구($\beta = .13, p < .05$), 종교적 추구($\beta = -.12, p < .05$). 둘째 단계의 분석으로서 불안에 대한 가치 문제 스트레스의 효과를 회귀 분석한 결과 유의하게 나타났다($\beta = .44, p < .001$). 따라서 마지막 단계로서 불안에 대하여 가치 문제 스트레스와 앞에서 유의하게 나타난 대처 방식을 동시에 포함시켜 각각 회귀 분석한 결과, 소극적 철수($\beta = .12, p < .05$), 적극적 망각($\beta = .12, p < .05$), 종교적 추구($\beta = -.25, p < .001$)가 유

의한 매개 변인으로 나타났다.

다음으로 카톨릭 집단을 대상으로 회귀 분석하였다. 첫째 단계로서 13 가지 대처 방식에 대한 가치 문제 스트레스의 효과를 각각 살펴 본 결과, 소극적 철수($\beta=.21, p < .01$), 적극적 망각($\beta=.22, p < .01$), 체념($\beta=.21, p < .01$), 자기 비판($\beta=.31, p < .001$), 문제 해결적 지원 추구($\beta=.17, p < .05$), 정서적 지원추구($\beta=.38, p < .001$)가 유의한 대처 방식으로 나타났다. 둘째 단계의 분석으로서 불안에 대한 가치 문제 스트레스의 효과를 회귀 분석한 결과 유의하게 나타났다($\beta=.52, p < .001$). 따라서 마지막 단계로서 불안

을 준거 변인으로 삼고 가치 문제 스트레스와 앞에서 유의하게 나타난 대처 방식을 동시에 포함시켜 각각 회귀 분석한 결과, 소극적 철수($\beta=.21, p < .01$)와 자기 비판($\beta=.18, p < .05$)이 유의한 매개 변인으로 나타났다.

끝으로 불교 집단을 대상으로 회귀 분석을 실시하였다. 첫째 단계로서 13 가지 대처 방식에 대한 가치 문제 스트레스의 효과를 각각 살펴 본 결과, 다음과 같은 대처 방식이 유의하게 나타났다. 적극적 대처($\beta= -.22, p < .05$), 소극적 철수($\beta=.27, p < .01$), 적극적 망각($\beta=.28, p < .01$), 긍정적 해석($\beta= -$

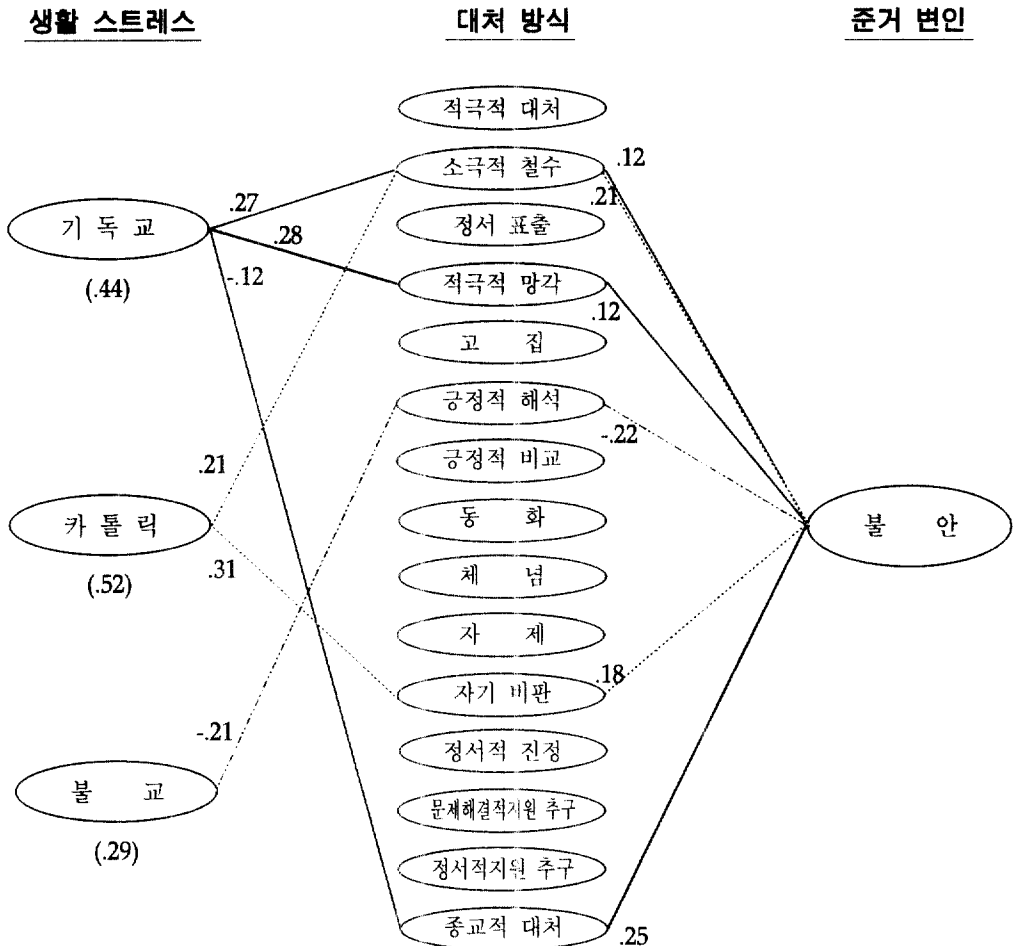


그림 4. 불안에 대한 가치문제 스트레스의 효과를 매개하는 대처방식의 종교별 비교

21, $p < .05$), 동화($\beta = .20$, $p < .05$), 자기 비판($\beta = .37$, $p < .001$), 문제해결적 지원 추구($\beta = .25$, $p < .05$), 정서적 지원($\beta = .33$, $p < .001$). 둘째 단계의 분석으로서 불안에 대한 가치 문제 스트레스의 효과를 회귀 분석한 결과 유의하게 나타났다($\beta = .29$, $p < .001$). 마지막 단계로서 불안을 준거 변인으로 하고 가치 문제 스트레스 긍정적 해석($\beta = -.23$, $p < .05$)과 자기 비판($\beta = .28$, $p < .01$)이 유의하게 나타났다. 하지만 불안에 미치는 가치 문제 스트레스의 효과가 이미 $\beta = .29$ 이므로 자기 비판($\beta = .28$)은 유의한 매개 변인으로서 간주하기 어렵다.

위의 결과에 의하면, 가치 문제 스트레스와 관련해서 기독교의 경우 소극적 철수, 적극적 망각, 및 종교적 추구가 유의한 대처 방식으로 나타났다. 이 가운데 종교적 추구의 경우 가치 문제와 관련된 스트레스가 불안에 미치는 영향과 반대 방향으로 나타남으로써 매우 효과적인 대처 방식임을 암시하고 있었다. 한편 카톨릭의 경우 기독교에서처럼 소극적 철수가 유의한 매개 변인으로 나타났으며, 아울러 자기 비판 역시 유의한 대처 방식으로 나타났다. 끝으로 불교의 경우 긍정적 해석이 유의한 대처 방식으로 나타났다. 이때 긍정적 해석이 역시 불안과 역방향으로 나타나고 있어서 매우 효과적인 대처 방식임을 암시하고 있다.

논 의

본 연구에서는 대부분의 스트레스와 대처 연구에서 나타나고 있는 단순한 접근법의 제한점을 보완하기 위하여 세분화되고 다차원적인 스트레스와 대처 척도를 사용하여 스트레스, 대처 및 준거 변인 간에 다차원적인 관계성을 탐색하였다. 이 목적을 수행하기 위하여 전국 5개 지역에 걸쳐 있는 대학생 집단 1024명을 대상으로 연구를 수행하였다. 이렇게 얻어진 자료를 통하여 생활 스트레스가 준거 변인에 미치는 영향을 매개하는 대처 방식의 효과를 살펴 보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제시한

회귀 분석 방법을 주로 사용하여 분석하였다. 그 결과, (1) 대학생들이 경험하는 8 가지의 주요 생활 스트레스 가운데 친구 관계 스트레스와 가치 문제 스트레스가 불안과 두통에 대하여 가장 유의한 예인을 하고 있었다. (2) 불안에 대한 친구 관계 스트레스와 가치 문제 스트레스의 부적 효과를 매개하는 대처 방식을 살펴 본 결과, 소극적 철수, 적극적 망각, 긍정적 해석, 체념, 자기 비판이 공통적으로 유의한 매개 변인으로 나타났다. 특히 긍정적 해석은 불안과 역방향으로 나타남으로써 매우 효과적인 대처 방식임을 암시하고 있었다. 한편, 문제해결적 지원 추구하고 정서적 지원 추구가 친구 관계 스트레스에서만 추가적으로 유의한 매개 변인으로 나타남으로써 사회적 지원 추구가 특히 대인관계에서 유의한 매개 변인이 됨을 시사하였다. (3) 두통에 대한 친구 관계 스트레스에 대한 유의한 매개 변인으로서 소극적 철수, 적극적 망각, 자기 비판 및 문제해결적 지원 추구가 나타났으며, 가치 문제 스트레스에 대한 유의한 대처 방식으로 소극적 철수, 정서 표출, 적극적 망각 및 긍정적 해석으로 나타났다. 특히 긍정적 해석이 두통과 역방향으로 나타남으로써 매우 효과적인 대처 방식임을 암시하고 있었다. (4) 불안에 대한 친구 관계 스트레스의 효과를 매개하는 대처 방식의 성별 비교를 해 본 결과, 남자의 경우에는 소극적 철수, 체념, 자기 비판 및 정서적 지원 추구가 유의한 매개 변인으로 나타났다. 반면에, 여자의 경우에는 소극적 철수, 적극적 망각, 체념, 자기 비판, 문제해결적 지원 추구, 정서적 지원 추구가 유의한 매개 변인으로 나타났다. (5) 불안에 대한 가치 문제 스트레스의 효과를 매개하는 대처 방식의 종교별 비교를 해 본 결과, 기독교의 경우 소극적 철수, 적극적 망각 및 종교적 추구가 유의한 매개 변인으로 나타났다. 한편, 카톨릭의 경우 소극적 철수와 자기 비판이 유의한 매개 변인으로 나타났으며, 그리고 불교에서는 긍정적 해석이 유의한 매개 변인으로 나타났다. 이때 기독교에서의 종교적 추구하고 불교에서의 긍정적 해석은 불안과 각각 역방향

으로 나타남으로써 매우 효과적인 대처 방식임을 암시하고 있다.

연구자가 이해하는 한 본 연구에서 시도한 바처럼 다차원적인 생활 스트레스와 다차원구와 직접 비교하는 것은 어렵다. 다만 본 연구에서 나타난 결과의 일부를 이전 연구와 비교하면 다음과 같다. 본 연구의 참여자가 경험하고 있는 불안과 두통에 대하여 가장 유의하게 기여하는 생활 스트레스는 가치 문제와 관련된 생활 스트레스로 나타났다. 이러한 결과는 전경구와 김교현(1991)의 연구 결과와 일치하고 있다. 즉, 전경구와 김교현(1991)에 의하면, 8가지 생활 스트레스와 불안 간의 상관을 산출한 결과, 가치와 관련된 생활 스트레스가 8가지 생활 스트레스 가운데 가장 높은 상관을 나타냈다($r = .41$).

개인이 사용하는 대처 방식은 상황-특성적이면서 동시에 안정된 성향을 보이고 있다(Lazarus, 1993). 즉, 개인은 스트레스의 속성에 따라서 특정한 대처 방식을 선호하는 경향이 있음과 동시에 다양한 상황에서 일관되게 사용하는 대처 방식이 있는 것으로 보인다(Frydenberg & Lewis, 1994). 예컨대, Lazarus(1993)에 의하면, 긍정적 재해석은 비교적 안정되게 사용되는 반면에, 사회적 지원 추구는 비교적 상황 특성적임을 보고하고 있다. 한편, 본 연구에서는 긍정적 해석, 소극적 철수, 적극적 망각 및 자기 비판이 다양한 상황에서 유의한 대처 방식으로 나타난 반면에, 사회적 지원 추구는 친구 관계 스트레스와 관련해서는 유의한 매개 변인으로 나타났으나 가치 문제 스트레스와 관련해서는 나타나지 않음으로써 상황 특성적인 특성을 암시하고 있다. 이러한 결과는 대처 연구에서 특성적 성격 요인을 강조하던 전통적인 입장과 상황 특성적 변이를 강조하는 최근의 입장 가운데 어느 하나만을 강조하는 대신에 일관성과 상황 특성적 속성을 포괄적으로 접근하는 것이 더 적절함을 암시하고 있다.

선행 연구에 의하면 여자가 남자에 비하여 정서-중심적 대처 방식을 보다 많이 사용하고 있다

(Stone & Neale, 1984). 한편, 본 연구의 결과는 이러한 경향과 부분적으로 일치하고 있다. 즉, 본 연구의 결과를 전통적인 구분법으로서의 문제-중심적 대처 대 정서-중심적 대처로 분석해 보면, 정서-중심적 대처의 하나로 간주할 수 있는 적극적 망각이 여자에서만 유의하게 나타났다. 반면에 정서-중심적 대처의 또 다른 대처 방식으로 간주할 수 있는 체념에서는 남녀 모두에서 유의하게 나타났다. 뿐만 아니라 선행 연구에 의하면 여자가 남자에 비하여 사회적 지원 추구를 더 많이 의존하는 것으로 나타나고 있다(Endler & Parker, 1990; Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath, & Monnier, 1994). 하지만 본 연구 결과에 의하면 사회적 지원 추구 가운데 정서적 지원 추구에서는 남녀 간에 차이가 없고, 단지 문제해결적 지원 추구에서만 남녀 간에 다르게 나타났다. 이러한 결과들은 이전 연구에 비하여 세부적이고 다차원적인 척도를 사용함에 의하여 보다 풍부한 정보가 얻어질 수 있음을 보여주고 있다.

기독교인들에게서 종교적 추구가 불안에 대한 유의한 매개 변인으로 나타난 것은 부분적으로 본 연구에서 사용한 대처 척도의 문항이 기독교 신자들에게 익숙한 대처 방식(예, "나는 평소보다 더욱 기도를 한다.")으로 구성된 데 기인하는 것으로 보여진다. 하지만 나머지 문항들(예, "나는 종교를 통하여 인생에서 살아가야 할 올바른 판단을 얻고자 노력한다.")의 내용을 고려해 보면, 기독교인들이 다른 종교인에 비하여, 최소한 카톨릭에 비하여, 교회 생활이나 성경의 말씀을 개인적으로 내재화하는 경향이 높다는 사실(Eliade, 1987; Park, Cohen, & Herb, 1990에서 재인용)을 암시하고 있다. 한편, 기독교와 카톨릭에서 모두 소극적 철수가 유의하게 나타난 점은, 불교에 비하여 적극적인 점이 강조되는 교리에 상응하여, 소극적 철수가 비효과적인 대처 방식으로 해석되고 있음을 암시하고 있다. 그리고 불교인들이 긍정적 해석에서 유의하게 나타난 결과는, 앞에서 살펴 본대로 기독교와 카톨릭에서 소극적 철수가 유의한 매개 변인으로 나타난 것과

비교해 볼 때, 기독교가 보다 행동-지향적(action-oriented) 종교임에 비하여 불교가 보다 마음-지향적(mind-oriented) 종교임을 반영하는 것으로 해석할 수 있을 것이다.

한편, 본 연구에서 나타난 결과는 부분적으로 최근에 국내에서 벌어진 사회적 맥락에서 설명될 수 있을 것이다. 즉, 자기 비판이 카톨릭에서 유의한 대처 방식으로 나타나고 있는 현상은 최근에 카톨릭에서 추진한 바 있는 '내 탓이오' 운동으로 인한 영향으로 부분적으로 설명할 수 있을 것이다. 아울러 유사한 맥락에서 긍정적 해석이 불교에서 유의한 대처 방식으로 나타난 결과는 최근에 일부 불교에서 추진한 바 있는 '남의 말 좋게 하기' 운동의 영향이 있는 것으로 해석할 수 있을 것이다. 물론 이러한 해석의 타당성은 보다 심도깊은 추후 연구를 통하여 밝혀져야 할 것이다.

본 연구에서 나타난 대처 방식의 효과성을 이전 연구와 함께 살펴 보면 다음과 같다. 긍정적 해석은 이전 연구에서도 효과적인 대처 방식임을 암시하고 있다(전경구, 김교현, 조신웅, 노명래, 손정락, 제출중; 문신자, 1994; Carver, Pozo, Harris, Noriega, Scheier, Robinson, Ketcham, Moffat, & Clark, 1993). 아울러, 일부 연구(Park, Cohen, & Herb, 1990)에서 종교적 추구가 효과적인 대처 방식임을 보여주고 있다. 반면에, 소극적 철수(전경구, 김교현, 조신웅, 노명래, 손정락, 제출중; Aldwin & Revenson, 1987; Billings & Moos, 1984; Lazarus & Folkman, 1984), 적극적 망각(전경구, 김교현, 조신웅, 노명래, 손정락, 제출중; 문신자, 1994), 자기 비판(전경구, 김교현, 조신웅, 노명래, 손정락, 제출중)과 같은 대처 방식은 비효과적인 대처 방식임을 암시하고 있다. 한편, 적극적 대처의 경우 선행 연구에서 효과적인 대처 방식으로 암시되고 있으나(김교현, 전경구, 1992; 한덕웅, 전경구, 탁진국, 이창호, 이건호, 1993; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Lazarus & Folkman, 1984) 본 연구에서는 효과성이 나타나지 않았다. 이러한 차이는 부분적으로 대

부분의 다른 연구에서 스트레스와 준거 변인 또는 대처 방식과 준거 변인 만을 다룬데 비하여, 본 연구에서는 스트레스-대처 방식-준거 변인을 함께 다룸으로써 나타난 결과일 가능성이 있다. 또한, Carver와 그의 동료들의 연구에서는 '수용'이 효과적인 대처 방식으로 나타나고 있는 반면에, 본 연구에서는 그들이 사용한 수용과 비슷한 대처 방식으로 간주할 수 있는 '체념'이 비효과적인 대처 방식임을 암시하고 있다. 이러한 차이가 연구에서 사용한 척도 문항의 차이인지 아니면 다른 이유에서 연유하는 지에 대하여는 추후 연구에서 밝혀져야 할 것이다. 참고적으로 본 연구에서 다른 대처 방식과 다른 연구에서 다루고 있는 대처 방식의 문항이 동일하지 않다는 점에서 본 연구의 결과와 다른 연구의 결과를 직접 비교할 수 없으며, 대신에 연구 결과 간의 경향성을 비교하는 것이 더 적절한 해석이 될 것이다.

본 연구는 다음과 같은 제한점이 있으므로 후속 연구를 통하여 보완할 필요가 있겠다. 우선, 본 연구에서 나타난 결과가 다른 집단(예, 성인 집단)에서도 유사한 경향이 나타나는가에 대한 탐색이 필요하다. 그런데, 이러한 탐색을 위한 전제는 신뢰롭고 타당하게 측정할 척도의 개발이다. 전경구, 김교현, 조신웅, 노명래, 손정락(제출중)에 의하면, 다차원적 대처 척도에 관한 한 대학생과 성인 간에 큰 차이가 없었다. 그러나, 연구자가 이해하는 한, 신뢰롭고 타당한 성인용 생활 스트레스 척도가 없다. 따라서 추후 다른 집단을 위한 세분화된 분석을 위하여는 각 집단에 적절한 생활 스트레스 척도의 개발이 필요 하겠다.

두번째로, 본 연구에서 사용한 준거 변인은 불안과 두통에 국한되었다. 따라서 추후 연구에서는 보다 다양한 준거 변인을 사용함으로써 스트레스, 대처, 부적응 간의 관계성에 대한 보다 포괄적인 분석이 시도되어야 하겠다.

끝으로, 추후 연구에서는 본 연구에서 사용한 방법 이외에도 다른 대안적 방법을 사용할 수 있겠다.

우선 스트레스, 대처, 및 준거 변인 간의 보다 의미 있는 인과 관계를 이해하기 위하여는 회귀적 연구 대신에 전향적 연구를 실시할 필요가 있겠다. 또한 본 연구에서는 대처 방식을 매개 변인(mediator)으로 간주하고 분석해 보았다. 하지만 추후 연구에서는 중재 변인(moderator)으로서의 가능성을 아울러 탐색해 볼 필요가 있겠다. 또한 본 연구에서는 매개 변인의 효과를 살펴 보기 위하여 3 단계에 걸친 회귀 분석을 실시하였으나, Williams, Wiebe, 및 Smith (1992)은 5 단계에 걸친 회귀 분석을 실시하고 있다. 이러한 두 방법의 핵심적인 차이는 Williams, Wiebe, 및 Smith (1991)에서는 '완전한' 매개 효과를 탐색하고 있는 것으로 보여진다. 반면에 본 연구에서는 Baron과 Kenny (1986)에 근거하여 매개 효과가 만족되는 조건으로서 준거 변인에 대한 예언 변인의 효과가 두번째 회귀 분석에 비교하여 세번째 회귀 분석에서 '감소'되는 경우를 기준으로 삼았다(p. 1177). 따라서 추후 분석에서는 이러한 방법의 장단점을 고려하여 사용할 필요가 있겠다. 끝으로 본 연구에서는 대처 방식의 매개 효과를 알아보기 위해서 원칙적으로 단순 회귀 분석을 실시하였다. 그 이유는 스트레스에 대한 대처의 효과성은 한가지 대처 방식에 의하여도 가능하다고 보았기 때문이다(Lazarus, 1981; Lazarus & Launier, 1978). 하지만, 특정한 대처 방식에 의존하기 보다는 다양한 대처 방식을 사용하는 것이 효과적인 대처로 나타나고 있는 결과(Pearlin & Schooler, 1978)를 고려할 때, 추후 연구에서는 다중 회귀 분석을 실시할 필요가 있겠다.

현대 사회에서 스트레스와 대처는 매우 중요한 주제로 되어 있다. 이에 상응하여 이 주제와 관련된 수많은 연구가 수행된 바 있다. 하지만 불행하게도 현재까지 수행된 스트레스와 대처 연구를 살펴 보면 개인이 실제로 경험하고 사용하는 복잡성에 비하여 너무 단순한 개념과 척도를 사용하였다. 따라서, 개인이 실제로 경험하고, 해석하고, 행동하는 스트레스와 대처에 대한 보다 명확한 이해를 위하여

는 본 연구에서 시도한 바와 같이 보다 다차원적이고 세부적인 개념과 측정 도구를 사용해서 분석해야 할 것이다. 그리고 이렇게 세분화되고 다차원적인 접근은 스트레스와 대처 분야의 지식 축적과 이해에 도움과 빛을 제공할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김교현, 전경구(1992). 대학생의 스트레스와 대처 경험 분석. 한국 심리학회 '92 연차대회 학술발표 논문 초록, 413-423.
- 김광일, 김재환, 원호택(1984). 간이 정신 진단 검사 실시 요강. 서울: 중앙적성 출판부.
- 문신자(1994). 특수학교 교사와 일반학교 교사의 스트레스와 대처 방식의 비교 연구. 대대학교 재활과학 대학원 석사 학위 논문.
- 전경구, 김교현(1989). 스트레스, 대처, 및 정신 병리. 한국 심리학회 '89 연차학술대회 발표논문 초록, 120-129.
- 전경구, 김교현(1990). 대학생용 생활 스트레스 척도 예비연구. 한국 심리학회 '90 연차학술대회 발표논문 초록, 415-420.
- 전경구, 김교현(1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발: 제어 이론적 접근. 한국 심리학회지: 임상, 10, 137-158.
- 전경구(1992). 대처 기제 이해를 위한 포괄적 시론: 제어 이론적 조망. 한국 심리학회지: 임상, 11, 176-195.
- 전경구, 조신웅, 김교현(1992). 다차원적 대처 척도의 개발 연구 I: 제어 이론적 접근. 한국 심리학회 '92 연차대회 학술발표 논문초록, 425-435.
- 전경구, 조신웅, 노명래, 손정락, 김교현(1993). 다차원적 대처 척도의 개발 연구 II: 이론적 토대 및 실증적 연구. 장동환 교수 정년퇴임 기념 논문집. 서울: 기념 논문 간행위원회. 241-281.
- 전경구, 김교현, 조신웅, 노명래, 손정락, 김교현(인쇄중). 다차원적 대처 척도의 개발. 한국 심리

- 학회지: 임상, 13.
- 한덕웅, 전경구, 탁진국, 이창호, 이진호 (1993). 생활 부적응에 영향을 미치는 생활 사건과 개인차 변인. *학생지도 연구*, 10, 1-35.
- Aldwin, C.M., & Revenson, T.A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Amirkhan, J.H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074.
- Baron, R.M., & Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychology*, 9, 653-675.
- Billings, A.G., & Moos, R.H. (1981). The role of coping responses in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Billings, A.G., & Moos, R.H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.
- Cannon, W.B. (1914). The interrelations of emotions as suggested by recent physiological researchers. *American Journal of Psychology*, 25, 256-282.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Carver, C.S., Pozo, C., Harris, S.D., Noriega, V., Scheier, M.F., Robinson, D.S., Ketcham, A.S., Moffat, F.L., & Clark, K.C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of woman with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375-390.
- Chon, K.K. (1989). The role of coping resources in moderating the relation between life stress and depression: A control theory approach. Unpublished Manuscript, Doctoral Dissertation.
- Cohen, F., & Lazarus, R.S. (1979). Coping with the stresses of illness. In G.C. Stone, F. Cohen, & N.E. Adler (Eds.), *Health psychology: A handbook*. San Francisco: Jossey-Bass.
- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 486-495.
- Dohrenwend, B.S., Krasnoff, L., Askenasy, A.R., & Dohrenwend, B.P. (1978). Exemplification of a method for scaling life events: The PERI Life Events Scale. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 205-229.
- Endler, N.S., & Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto,

- CA: Consulting Psychologists Press.
- Frydenberg, E. (1994, July). Coping and its correlates: What the adolescent coping scale tells us. Paper presented at the 23rd International Conference of Applied Psychology. Spain: Madrid.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies used by adolescents. *Australian Psychologist*, 29, 45-48.
- Hinkle, L.E., Jr. (1987). Stress and disease: The concept after 50 years. *Social Science and Medicine*, 6, 561-566.
- Hobfoll, S.E., Dunahoo, C.L., Ben-Porath, Y., & Monnier, J. (1994). Gender and coping: The dual-axis model of coping. *American Journal of Community Psychology*, 22, 49-82.
- Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Johnson, J.H. & Sarason, I.G. (1979). Recent developments in research on life stress. In V. Hamilton & D.M. Warburton (Eds.), *Human stress and cognition: An information processing approach*. New York: Wiley.
- Kohn, P.M., & Macdonald, J.E. (1992). The survey of recent life experiences: A decontaminated hassles scale for adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 221-236.
- Lazarus, R.S. (1981). The stress and coping paradigm. In C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman, & P. Maxim (Eds.), *Models for clinical psychopathology*. New York: Spectrum Publications.
- Lazarus, R.S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L.A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology*. New York: Plenum.
- McCrae, R.R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 919-928.
- Mason, J.W. (1975a). A historical view of the stress field (I). *Journal of Human stress*, 1, 6-12.
- Mason, J.W. (1975b). A historical view of the stress field (II). *Journal of Human stress*, 1, 22-36.
- Moos, R.H., & Billings, A. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: The Free Press.
- Newcomb, M.D., Huba, G.J. & Bentler, P.M. (1981). A multidimensional assessment of stressful life events among adolescents: Derivation and correlates. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 400-415.
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Park, C., Cohen, L.H., & Herb, L. (1990). Intrinsic religiousness and religious seeking as life stress moderators for Catholics

- versus Protestants. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 562-574.
- Pearlin, L.I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Pelletier, K.R. (1977). Mind as healer, mind as slayer. *Psychology Today*, February, 35-83.
- Pelletier, K.R. (1986). Healthy people in healthy places: Health promotion programs in the workplace. In M.F. Cataldo & T.J. Coates (Eds.), *Health and industry: A behavioral medicine perspective*. New York: Wiley.
- Rabkin, J.G., & Struening, E.L. (1976). Life events, stress and illness. *Science*, 194, 1013-1020.
- Roth, S., & Cohen, L.J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 7, 813-819.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32.
- Shapiro, A.K.(1978). Placebo effects in medical and psychological therapies. In S.L. Garfield, & A.E. Gergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis*. New York: Wiley.
- Stone, A.A., & Neale, J.M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 892-906.
- Vingerhoets, A.J.J., & Marcelissen, F.H.G. (1988). Stress research: Its present status and issues for future developments. *Social Science and Medicine*, 26, 279-291.
- Williams, P.C., Wiebe, D.J., & Smith, T.W. (1992). Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 237-255.
- Zautra, A.J., Guarnaccia, C.A., & Dohrenwend, B.P. (1986). Measuring small life events. *American Journal of Community Psychology*, 14, 629-655.

An Analysis of Multidimensional Relations between Stress and Coping: College Students

Kyum Koo Chon and Kyo Heon Kim

Taegu University ChungNam National University

The present study explored the multidimensional relations between stress and coping. Especially, the present study examined the mediational effect of the multidimensional coping styles against the negative effects of various life stress on anxiety or headaches. The participants were 1024 college students (male, 53%; female, 47%) located in five areas in Korea. The scales used in this study were multidimensional scales of stress and coping. More specifically, life stress scale was (lover, friend, family, faculty), and task-related life stress (future, value, economy, grade). Coping scale consisted of three dimensions of personal, social, and religious coping resources covering 15 subscales. Criterion measures were anxiety for psychopathology, and headaches for physical pathology. The present study revealed the following results among others: (1) friend-related life stress and value-related life stress were the best predictors on anxiety and headaches. (2) In regard to the effect of friend-related life stress and value-related life stress on anxiety, passive withdrawal, active forgetting, fatalism, self-criticism were found to be significant mediators. Especially, positive interpretation appeared to be a very effective coping style. In addition, a significant mediating effect of social support seeking was only found for friend-related stress which is a kind of relationship-related life stress. (3) Within the context of the relation between friend-related stress and anxiety, passive withdrawal, acceptance, self-criticism, and emotional support seeking were found to be significant mediators for both male and female participants. For females, however, problem-solving support seeking and active forgetting were also found to be significant mediators. (4) With respect to the role of religion in the relation between value-related stress and anxiety, passive withdrawal, active forgetting, and religious seeking were found to be significant mediators for Christians. In a similar manner, passive withdrawal and self-criticism were significant mediators for Catholics, while positive interpretation was a significant mediator for Buddhists. Finally, limitations of the present study were discussed, and implications for future study were suggested.