

## 여자대학생들의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 대처방식의 매개효과\*

공 수 자

조선간호대학

이 은 희<sup>†</sup>

경남대학교 심리학과

본 연구는 여자대학생들의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 대처방식이 매개역할을 하는지를 알아보고자 하였다. G광역시에 소재한 4개 대학에 재학 중인 270명의 여자대학생들을 설문조사하여, 극단치로 추정되는 8명을 제외시킨 262명의 자료를 최종분석에 사용하였다. 공변량 구조분석 결과 문제 중심적 대처방식과 정서 중심적 대처방식이 생활스트레스가 우울에 미치는 영향을 매개하는 효과가 있음이 밝혀졌다. 즉 생활스트레스 수준이 높은 여자대학생들이 문제 중심적 대처방식을 많이 사용하면 우울증상이 떨어지는 반면에, 정서 중심적 대처방식을 많이 사용하게 되면 우울증이 증가하였다. 이 연구 결과는 여자 대학생들이 생활스트레스에 직면할 때 문제 중심적 대처방식과 정서 중심적 대처방식을 다 사용하지만 생활스트레스와 관련된 부정적 효과를 감소시키기 위해서는 정서 중심적 대처방식보다 문제 중심적 대처방식이 더 효과적임을 시사한다. 또한 정서 중심적 대처방식의 과도한 사용은 그 개인에게 부가적 정서적 문제들을 야기 할 수 있어서 바람직하지 않음을 의미한다. 본 연구는 생활스트레스, 우울 및 대처방식간의 관계를 규명하였고, 스트레스 상담 개입전략에 대한 일반적 틀과 대처방식에 대한 향후 연구방향을 제공하였는데 연구의 의의가 있다.

주요어 : 생활스트레스의, 우울, 문제 중심적 대처, 정서 중심적 대처, 여자 대학생, 스트레스 상담

\* 이 논문은 2004년도 조선간호대학 학술연구비의 지원을 받아 연구되었음

† 교신저자 : 이은희, 경남대학교 심리학과, (631-701) 경남 마산시 월영동 449

E-mail : ehlee@kyungnam.ac.kr

발달 단계적으로 후기 청소년기에 속하는 대학생들은 고등학교 때까지의 타율에 의한 수동적이고 의존적인 생활방식에서 자율적이고 독립적인 생활방식으로 전환해야 하며, 초기 청소년기 속하는 중학교 청소년들이나 중기에 속하는 고등학교 청소년들보다 자아정체감 발달수준이 높아지는 시기로서(박장희, 정옥분, 2002), 부모로부터의 심리적 독립, 자아정체성 확립과 같은 기본적인 발달과업을 성취해야 한다. 이러한 심리, 사회적 생활환경의 변화에 대한 적응 및 진로선택과 장래에 대한 불안 등으로 인하여 대학생들은 심리적 부담감을 갖고 많은 스트레스를 경험하게 된다. 만성적인 스트레스에 노출되게 되면 인지적 기능의 손상, 충격과 탈방향감, 탈진, 사회적 관계의 붕괴, 심리적 문제와 장애, 신체적 문제와 질병을 야기할 수 있으며(Weiten, 1986), 다양한 정서적 증상을 일으킬 수도 있다(윤병수, 정병교, 1999).

한국 대학생들의 26.8%가, 미국 대학생 15%가 우울증에 시달리고 있는 것으로 나타났으며(최미경, 2003; 한국대학신문, 2004, 12, 7), 청소년의 사망원인 중 교통사고 다음으로 우울증이 높고(문화일보, 2003, 10, 14), 대학생들의 우울증 유병률이 유사한 연령의 직장인보다 2배 정도 높은 것으로 나타나서(Bonner & Rich, 1988; 박경, 2004에서 재인용), 대학생들의 우울증상에 관한 치료적 개입이 시급한 사회적 당면과제임을 시사하고 있다.

우울증의 원인으로는 학업의 중압감에 따른 정신적 스트레스와 경제불황에 따른 진로 및 취업불안(김정원, 신은영, 2001; 박혜정, 2002; 박영국, 2001; 이창식, 김윤정, 2004) 등이 주요하게 작용했을 것으로 보인다. 특히 여자 대학생들은 남자 대학생들에 비해서 여학생이

남학생이 비해서 스트레스에 취약하고(이경주, 1997), 동일한 수준의 스트레스 강도에서 여성이 남성보다 명백히 더 높은 수준의 정서적, 심리적 디스트레스를 경험하였다(Cronkite & Moos, 1984; Kessler & Cleary, 1980; McLeod & Kessler, 1990; Thoits, 1987; Thomas & Williams, 1991; Misra, Crist, & Burant, 2003에서 재인용). 심지어는 동일사건에 대해서 남학생에 비해서 4배나 더 스트레스를 느끼는 것으로 나타나서(Seiffge-Krenke, 1995; 이창식, 김윤정, 2004에서 재인용) 여자 대학생들이 남자 대학생들에 비해서 스트레스에 더 예민함을 시사한다.

최근 들어 여자대학생의 취업인구도 점차 증가하고 있으나, 여자대학생의 취업에 대한 사회적, 가정적 배려와 지원이 여전히 부족하여 차별, 직장생활에 필요한 개인특성의 부족, 다중 역할로 인한 갈등, 미결정 및 직업 준비 부족, 노동시장과 관습의 제약, 기대보다 낮은 직업전망, 여성 취업에 대한 고정관념과 같은 진로장벽을 경험하고 있는 것으로 나타나서(손은령, 김계현, 2002) 여자대학생들은 졸업 후 자신의 진로나 취업에 관련된 좌절감을 경험하고 부담감을 받고 있는 것으로 보인다.

우울증의 발생빈도에 있어서 성차를 보이는데, 여성이 남성에 비해서 2배 이상의 발병률을 보여서(American Psychiatry Association, 1994; Hankin et al., 1998) 남자 대학생에 비해서 여자 대학생이 우울에 취약함을 시사해주고 있다. 우울한 청소년들이 활력수준이 낮고, 피로, 수면부족, 체중증가와 식욕상실, 위장장애와 두통 등의 증상을 보이며(Mondimore, 1990; Mahon & Yarcheski, 2001에서 재인용), 대학생들의 우울과 신체건강문제들이 관련 있는 것으로 나타났다(McDermott, Hawkins, Littlefield, & Murray, 1989), 우울증을 앓는 환자의 15%가

자살로 생을 마감한다는 점을 감안할 때(통계청, 1996) 여자대학생들의 우울증의 예방 및 치료를 위한 연구는 매우 중요하다고 볼 수 있다.

동일한 스트레스에 대하여 우울증 발생의 차이를 보이는 이유에 대해서 스트레스 취약성 모델(stress-vulnerability model)에서는 스트레스가 개인이 지니고 있는 취약성 요인을 촉발시켜 우울을 야기한다고 설명하고 있으며(Abramson, Alloy, & Metalsky, 1988; Alloy, Hartlage, & Abramson, 1988; Hammen, Marks, Mayol, & deMayo, 1985; 유성은, 권정혜, 1997에서 재인용), 우울증적인 자기도식, 역기능적인 태도 및 귀인양식, 성격유형, 자기존중감 등이 주요한 취약성 요인으로 가정되어 왔다(Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Beck, 1967; Brown & Harris, 1978; 권정혜, 1996에서 재인용). 그런데 최근에는 우울증에 대한 스트레스-취약성 모델에 입각하여 스트레스에 대한 대처방식이 우울에 미치는 영향에 대한 관심이 높아지고 있다(Folkman, Lazarus, Dunkel-schetter, DeLongis, & Gruen, 1986; Holahan, & Moos, 1986; 유성은, 권정혜, 1997에서 재인용). 스트레스-취약성 모델에서는 스트레스가 발생했을 때, 개인내에 잠재해 있는 취약성 요인이 촉발되어 우울이 발생하지만 스트레스에 대한 적절한 대처방식을 지니고 있다면 적응적 상태를 유지할 수 있다고 보는 것이다. 스트레스에 대하여 개인이 부적응과 적응 차이를 보이는 것은 당면하는 스트레스에 대하여 어떻게 대처하는가? 즉 대처양식에 따른 차이로 볼 수 있다. 스트레스의 존재보다는 개인이 당면한 스트레스를 어떻게 평가하고 대처하는 지가 그 개인의 안녕에 보다 중요한데(Aldwin & Revenson, 1987), 스트레스와 대처양

식이 우울이나 심리적 증상들의 50%나 설명하여서(Aldwin, 1994) 스트레스뿐만 아니라 대처방식이 심리적 적응과 직결되어 있는 중요한 변인임을 시사하고 있다.

스트레스 처리 과정에서의 대처란 평형상태를 유지하기 위한 시도로서 스트레스성으로 평가되어진 내부적이고 외부적인 개인과 환경의 상호작용의 요구를 관리하기 위한 인지적이고 행동적인 노력으로서 정의될 수 있다(Lazarus & Folkman, 1991). 이러한 대처방식의 차원에 대해서는 Folkman과 Lazarus(1980)가 대처방식 체크리스트(Ways of Coping Checklist)를 개발하여 문제중심 대처와 정서중심 대처 방식의 차원으로 구분한 이래 연구자들에 따라서 다양한 차원의 대처방식 척도가 개발되었는데(Amirkhan, 1990; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Edward & Baglioni, 1993; Endler & Parker, 1990; Matheny, Aycocck, Curlette & Junker, 1993; McCrae & Costa, 1986; Perrez & Reicherts, 1992; Stone & Neal, 1985; Tobin, 1989; Hudek-Kneevy, Karduum, & Vukmirovi, 1999에서 재인용), 이 대처방식 척도들은 크게 문제 중심 대처와 과제 중심 대처 차원으로 개념화할 수 있다. 문제 중심 대처와 정서중심 대처의 분류방식이 가장 일반적인 구분으로서(Lazarus & Folkman, 1984/1991) 문제 중심 대처 방식은 자신이 직면하는 스트레스원이나 문제 그 자체를 변화시키거나 관리하는데 관련된 인지적, 문제 해결적 노력들과 정보추구 활동들 및 행동적 전략들에 중점을 두지만 정서 중심적 대처방식은 정서적 디스트레스를 감소시키거나 관리하려는 인지적, 심리내적, 행동적 노력들에 중점을 둔다(Folkman & Lazarus, 1980). 따라서 문제 중심적 대처 전략은 인지적 문제해결과 의사결정, 정보수집, 시간관리, 목표설정 같은 전

략을 포함하는 반면에 정서중심 대처 전략은 소망적 사고, 거리두기, 긴장감소, 자기격려, 자기비난 등의 전략들을 사용하여 상황의 의미를 변화시키려는 인지적 노력을 포함한다.

그런데 긍정적인 건강을 유지하기 위해서 어떤 종류의 대처전략이 보다 효과적인가에 대해서는 명확한 결론을 내리지 못하고 있다 (Aldwin & Revensin, 1987). 문제 중심 대처는 정서적 디스트레스를 감소시키고, 정서 중심적 대처는 정서적 디스트레스를 증가시키는 것을 발견한 연구 결과들(Felton & Revenson, 1984; Mitchell, Cronkite, & Moos, 1983; Aldwin, 1994에서 재인용, Mitchell & Hodson, 1983; Kahana, Kahana & Young, 1987; Pruchno & Resch, 1989에서 재인용)이 있는 반면에 문제 중심 대처는 정서적 디스트레스를 증가시키지만 정서 중심적 대처는 정서적 디스트레스를 감소시킨 것으로 나타난 연구결과들(Baum, Fleming & Singer, 1983; Marrero, 1982; Pruchno & Resch, 1989에서 재인용)이 있어서 이에 대한 확인연구가 필요하다.

스트레스-취약성 모델에서는 스트레스가 우울 등의 정신병리의 발생에 중요한 역할을 한다고 보고 있는데, 실제 많은 연구에서 스트레스와 우울간의 상관관계가 높지 않게 나타나서 (예, Billings & Moos, 1984; Kessler, Price, & Wortman, 1985; 조성은, 2004에서 재인용), 스트레스와 우울을 매개하는 변인으로서 대처행동이 중요한 역할을 하고 있음을 시사하고 있다. 또한 스트레스와 정서의 상호역동적 모델에서는 스트레스 사건들에 대한 개인의 반응은 자신의 평가, 사회적 지원의 유효성과 대처행동에 의해 매개됨을 시사하였다(Lazarus & Folkman, 1984; Peacock & Wong, 1990; Peacock, Wong, & Reker, 1993; Smith & Lazarus, 1993).

현장연구에서도 우울한 사람들이 우울하지 않은 사람들에 비해서 스트레스 사건들에 대해서 보다 위협적으로 지각하였고(Folkman & Lazarus, 1986; Kuyken, Peters, Power, & Lavender, 1998), 덜 통제가능하다고 생각하였으며(Chang & Strunk, 1999; Kuyken et al., 1998; Peacock & Wong, 1990), 더 정서 중심적 대처를 사용하는 것으로(Billings & Moos, 1984; Coyne, Aldwin, & Lazarus, 1981; Chang & Strunk, 1999; Folkman & Lazarus, 1986; Kuyken et al., 1998) 나타났다 (Honey & Morgan, 2003에서 재인용). 따라서 스트레스와 우울증상간의 관계를 대처방식이 매개하는 것으로 가정해 볼 수 있으나 실증적인 자료를 통하여 대처방식이 스트레스와 우울간에 관계를 어떻게 매개하는 지에 대한 현장연구는 매우 적은 편이다.

스트레스 대처방식에서 여성이 남성보다 정서 중심적 대처를 더 많이 사용하고(Endler & Parker, 1990; Matud, 2004), 문제 중심적 대처를 덜 사용하는 것으로(Matud, 2004) 나타났으며, 여성은 남성보다 사회적 지원을 추구하고, 자신의 감정을 방출시키는 반면에 남성은 여성보다 자신의 감정을 통제하고, 문제를 수용하며, 상황에 대해서 생각하지 않고 문제해결 노력에 착수하는 것으로 나타났다(Milkie & Thoits, 1993; Pearlin, 1989; Vanfossen, 1986; Misra, Crist, & Burant, 2003에서 재인용). 이러한 결과로 미루어 볼 때, 여자대학생들이 남자대학생들에 비해서 스트레스를 더 예민하게 지각하며, 문제 중심적 대처를 덜 사용하고, 정서 중심적 대처를 더 많이 사용하여 우울증상이 심화되는 것으로 보인다.

스트레스와 우울증상간에 대처방식이 매개한다는 것은 스트레스가 대처방식을 통하여 영향을 주는 발생적 기제를 나타내며, 이러한

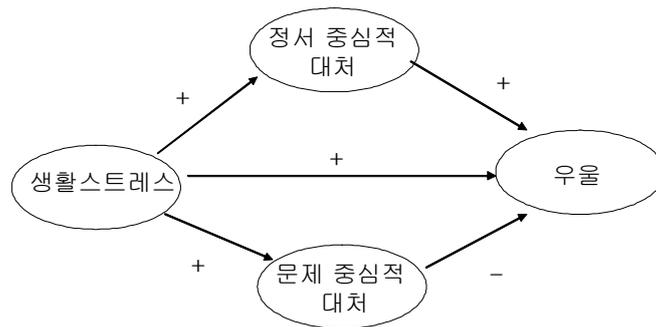


그림 1. 생활스트레스, 대처방식, 우울간의 가설적 모형

매개변인의 확인은 어떤 효과가 어떻게, 왜 나타는지에 대한 정보를 제공한다. 따라서 본 연구는 정서 중심적 대처방식과 문제 중심적 대처 방식이 생활스트레스와 우울 증상간의 관계에서 부분적으로 매개한다는 가설적 구조 모형(그림 1)을 설정하여 공변량 구조분석을 통하여 실증적 자료와 잘 부합되는지를 확인 하고, 그 결과를 스트레스와 우울에 취약한 여자대학생들의 스트레스 관리와 상담 개입전략의 수립에 유용한 시사점을 주고자 한다.

중분석에 사용되었다. 1학년이 79명(30.2%), 2학년이 172명(41.28%), 3학년이 77명(18.3%), 4학년이 27명(10.3%)이었다.

#### 측정 도구

본 연구를 위한 조사설문지의 측정변인들은 대학생 생활스트레스 척도, 대처방식 척도, 통합적 한국판 CES-D 척도들로 구성되어 있다.

#### 대학생 생활스트레스 척도

전경구, 김교헌과 이준석(2000)이 전경구와 김교헌(1991)이 개발한 대학생용 생활 스트레스를 개선한 4점 척도의 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도를 번안한 50문항을 사용하여 이은희(2004)가 확인적 요인분석을 통하여 최종적으로 선정한 “경제문제(4문항)”, “이성과의 관계(4문항)”, “교수와의 관계(4문항)”, “가족과의 관계(4문항)”, “진로 및 장래문제(4문항)”, “가치관 문제(5문항)”, “학업문제(4문항)”과 “친구와의 관계(4문항)” 38문항을 사용하였다. 각 문항은 경험빈도와 중요도에 대하여 각각 4점 척도(0-‘전혀’, 1-‘조금’, 2-‘상당히’, 3-‘자주’)에서 평정하도록 하였다. 점수가 높을수록 스트레스를 많이 경험하고 있고 중요

## 방법

#### 조사대상자 및 조사절차

본 연구는 G광역시에 소재한 4개의 대학에서 심리학 개론을 수강하는 여자대학생들을 대상으로 하여 강의시간에 설문조사를 실시하였다. 대학생 생활스트레스 척도, 대처방식 척도와 한국판 CES-D 척도에 응답한 총 275명의 자료 중 설문지에 누락된 문항이 많거나 불성실한 설문지 5부를 제외하고 270명의 자료를 가지고 사전분석을 실시하였고, 다변량 극단치로 추정되는 8부를 제외한 262명의 자료가 최

도가 높은 것을 의미한다.

이은희(2004)의 연구에서 나타난 내적일치도 계수는 경제문제( $\alpha = .88$ ), 이성과의 관계( $\alpha = .62$ ), 교수와의 관계( $\alpha = .75$ ), 가족과의 관계( $\alpha = .70$ ), 진로 및 장로문제( $\alpha = .79$ ), 가치관 문제( $\alpha = .75$ ), 학업문제( $\alpha = .62$ ), 친구와의 관계( $\alpha = .62$ )이었다. 본 연구에서 나타난 내적일치도 계수인 Cronbach  $\alpha$ 는 경제문제로 인한 생활스트레스가 .87, 이성과의 관계로 인한 생활스트레스가 .76, 교수와의 관계로 인한 생활스트레스가 .79, 가족과의 관계로 인한 생활스트레스가 .75, 진로 및 장래문제로 인한 생활스트레스가 .78, 가치관 문제로 인한 생활스트레스가 .79, 학업문제로 인한 생활스트레스가 .74, 친구와의 관계로 인한 생활스트레스가 .73이었다.

#### 대처방식 척도

Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 대처방식 척도(The Ways of Coping Checklist) 68문항 중 김정희와 이장호(1985)가 요인분석 과정을 거쳐서 수정 보완한 62문항을 사용하여 이은희(2004)가 확인적 요인분석을 통하여 최종적으로 선정한 “무엇을 해야 할지를 알기 때문에, 일이 잘 되도록 더 열심히 노력한다”, “그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있는 단서를 얻는다”, “다른 사람의 입장에서 그 문제를 생각해 보려고 노력한다”, “새로운 신념을 얻는다”, “시작 때보다 좋은 경험을 얻고 끝낸다”, “인생에 있어서 중요한 것이 무엇인가 재발견한다”, “내 감정 때문에, 다른 일들이 너무 방해받지 않도록 애쓴다”, “궁지를 가지고 곳곳이 버티어 나간다”, “그 일(또는 상황)에서 무엇인가 바람직한 것을 얻어내려고 협상하거나 타협한다”의 9문항으로 구성된

“문제 중심적 대처방식”과 “아무 일도 안 일어난 것처럼 군다”, “그 일이 사라지거나 끝나버리기를 바란다”, “기적이 일어나기를 바란다”, “이 일이 얼마나 잘못되었는지를 사람들이 눈치채지 못하도록 한다”, “다른 사람에게 분풀이를 한다”, “대체로 사람들과 어울리기를 피하고 혼자 있으려 한다”, “잠시 거기에서 물러나 있다”의 7문항으로 구성된 “정서 중심적 대처방식”을 사용하였다. 각 문항은 ‘사용안함(0점)’에서 ‘아주 많이 사용(3점)’까지의 Likert식 4점 척도로 구성되어 있어 점수가 높을수록 관련된 대처방식이 빈번히 사용됨을 의미한다.

이은희(2004)의 연구에서 나타난 내적일치도 계수인 Cronbach  $\alpha$ 는 정서 중심적 대처방식이 .72이고 문제 중심적 대처방식은 .79이었다. 본 연구에서는 정서 중심적 대처방식이 .62이고 문제 중심적 대처방식은 .78로 나타났다.

#### 한국판 CES-D 척도

CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, Radloff, 1977)를 전경구, 최상진과 양병창(2001)이 우리나라에 맞게 개발한 통합적 한국판 CES-D척도 20문항을 사용하였다. 지난 1주 동안 각 문항에 대하여 자신이 느끼고 행동한 정도를 4점 척도(0--‘극히 드물게’(1일 이하), 1--‘가끔’(1-2일), 2--‘자주’(3-4일), 3--‘거의 대부분’(5-7일))에서 평정하도록 하였다. 점수가 높을수록 우울정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 나타난 내적 일치도 계수인 Cronbach  $\alpha = .87$ 이었다.

#### 자료분석

여자 대학생의 생활스트레스, 정서 중심적

대처방식, 문제 중심적 대처 방식 간의 가설적 관계 모형을 설정하여 LISREL8(Joreskog & Sorbom, 1993)을 이용하여 공변량 구조분석을 하였다. 비실험적 자료를 분석하여 문제의 양상을 설명하고자 할 때 종래의 회귀분석과 경로분석에 비해서 많은 양의 정보를 활용하여 이론을 검증하고 개발할 수 있으며(이순목, 1990), 측정오차의 효과를 조정하고 이론적 개념들 간의 관계를 추정 가능하도록 하고(Kline, 1998; Raykov, Tomer, & Nesselroade, 1991), 변인간의 인과적 관계에 대한 추론을 가능하도록 하기 때문에(Francis, 1988) 이론검증과 인과적 모형검증을 위한 중요한 다변량분석 기법인(Raykov et al, 1991) 공변량 구조분석을 사용하였다.

공변량 모형들의 부합도를 측정하는 단일지수에 대한 견해가 학자마다 다르기 때문에 대부분의 연구자들은 전반적인 부합지수에 관한 다중지표를 제시하기를 권고하고 있다(Bollen, 1989; Marsh, Balla, & McDonald, 1988; Tanaka, 1993).  $\chi^2$ 값의 부합도가 표본의 크기에 심하게 영향을 받기 때문에 자료의 부합도를 검증하기 위하여 GFI(Goodness of Fit Index, Joreskog & Sorbom, 1981; Tanaka & Huba, 1985, 1989), NNFI(Non-Normed-Fit Index, Marsh et al, 1988), CFI(Comparative-Fit-Index, Bentler, 1990), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation(Steiger, 1990),  $\chi^2$ ,  $\chi^2$ 에 대한  $p$ 값, 표준화 잔차의 비율 등 다른 다중 통계치들이 사용되어졌다. 그런데  $\chi^2$ 는 표집의 크기가 커지면 모형에 자료가 잘 부합될 때에도 부합되지 않는다는 결과를 산출할 가능성이 높아져 부가적으로  $\chi^2/df$ 지수를 사용하였다. 따라서 본 연구에서는 부합도 지수들에 대한 절대적인 기준은 없지만  $\chi^2/df$ 가 2이하인 바람직하지만(Bryne, 1989) 3이하인

경우까지(Kline, 1998) 자료가 잘 부합된다고 보았으며, 지수들이 .90을 초과하는 것이 바람직하다는(Maruyama, 1998) 일반적인 기준과 RMSEA 지수는 .05이하가 바람직하지만 .08이하까지는 수용가능하다(Browne & Cudeck, 1993)는 기준에서 전반적인 부합도를 검증하였다.

또한 자료를 분석하기 전에 다변량 극단치를 SAS의 R-student, Cook's Distance, Dffits, Dfbetas 통계량을 통하여 검증하였다. 그 결과 8명의 자료를 제외시켰다. 공변량 구조모형의 자료에서 편포도(skewness) > |3.0|, 첨도(kurtosis) > |10.0|인 경우 정규분포를 심하게 벗어난 것으로 여겨진다(Kline, 1998). 그런데 일변량 정규분포의 가정을 검증한 결과 본 연구의 모든 척도들이 첨도와 편포도가 1을 넘지 않았으며, 우울을 준거변인으로 한 다변량 정규분포를 검증한 결과 편포도 = .33, 첨도 = -.00으로서 다변량 정규분포를 벗어나지 않은 것으로 여겨져서 최대가능법(Maximum Likelihood Estimation)을 사용하였다. 또한 결측치가 하나라도 있으면 분석에서 제외하는 listwise(casewise) 제거법을 이용하여 공변량행렬을 사용하였다.

본 연구에서의 설정 모형은 생활스트레스가 문제 중심적 대처방식을 매개로 삼아서 여자대학생의 우울 증상을 간접적으로 감소시키기도 하고 직접 우울증상을 유발하기도 하며, 정서 중심적 대처방식을 매개로 삼아서 우울 증상을 간접적으로 유발하기도 하고 직접 우울증상을 유발하기도 하는 부분매개모형이다.

생활스트레스의 측정변수들은 경제문제, 이성과의 관계, 교수와의 관계, 가족과의 관계, 진로 및 장애문제, 가치관 문제, 학업문제와 친구와의 관계의 각 문항들을 합한 값을 각 하위 측정변수들로 이용하였다. 정서 중심적

대처방식, 문제 중심적 대처방식과 우울은 각 측정치들을 요인부하량이 가장 높은 문항과 가장 낮은 문항을 합하고 그 다음 높은 문항과 낮은 문항을 합하여 최종적으로 각 변수당 요인부하량이 비슷한 2개의 측정변수들을 구성하여 분석에 이용하였다(Bruch, Berko & Haase, 1998; Russel, Kahn, & Altmaier, 1998). 측정변수로서 개별적 문항들을 사용하게 되면 공변량 구조분석에 주로 사용되는 최대가능법의 기본가정인 다변량 정규분포 가정을 위반할 가능성이 높아지고(Russel et al, 1998), 표집이 모수추정수의 5배 이상이 되어야만 최대가능법에서 안정된 추정치를 구할 수 있어서(Bentler & Chou, 1988), 최종적으로 생활스트레스는 8개의 하위요인들로 구성된 8개의 척도 문항들로 구성하였으며, 문제 중심적 대처방

식, 정서 중심적 대처방식, 우울은 각 하위요인별로 문항들을 요인분석하여 요인부하량이 비슷하도록 반분하였다. 그리고 반분한 문항들을 합산해서 하위척도 문항들을 구성하여 결과적으로 각 하위요인 당 2개씩의 하위척도들을 생성하였다.

## 결 과

측정변수들의 평균과 표준편차 및 상관계수가 표 1에 제시되어 있다. 표 1에 제시되었듯이 응답 여자 대학생들은 가치관 문제, 학업 문제, 장래 및 진로 문제 순으로 생활스트레스를 많이 경험하고 있었으며, 문제 중심적 대처방식을 정서 중심적 대처방식보다 더 많

표 1. 측정변수들의 평균, 표준편차, 상관계수 (listwise deletion, N = 218)

측정변수	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. 가치관 문제	—													
2. 친구 문제	.52**	—												
3. 이성과의 관계	.37***	.39***	—											
4. 교수와의 관계	.38***	.35***	.15*	—										
5. 학업 문제	.46***	.45***	.31***	.37***	—									
6. 가족과의 관계	.40***	.49***	.38***	.23***	.35***	—								
7. 경제 문제	.45***	.43***	.31**	.27***	.47***	.31***	—							
8. 장래/진로문제	.54***	.47***	.43***	.30***	.61***	.34***	.47***	—						
9. 정서 대처 1	.23***	.09	.17*	.18*	.20**	.21**	.20**	.14*	—					
10. 정서 대처 2	.30***	.25**	.22***	.13*	.24***	.23***	.18**	.23***	.38***	—				
11. 문제 대처 1	.17*	.15*	.04	.05	.19**	.06	.12	.18**	.03	.09	—			
12. 문제 대처 2	.14*	.09	.04	.06	.11	-.03	.09	.10	.12	.11	.67***	—		
13. 우울 1	.29***	.14*	.24***	.25**	.22**	.13*	.14*	.22**	.16*	.20**	-.15*	-.14*	—	
14. 우울 2	.41***	.26**	.24***	.27***	.25***	.16*	.21**	.25***	.20**	.8***	-.07	.10	.73***	—
M	2.98	1.61	1.58	2.42	2.95	1.84	2.05	2.92	1.33	.96	1.52	1.54	.93	.79
SD	1.21	1.06	1.14	1.19	1.27	1.19	1.38	1.37	.74	.52	.58	.55	.45	.44

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

표 2. 연구변인들의 상관계수 (listwise deletion, N=256)

변인	1	2	3	4
1. 생활 스트레스	—	.39***	.18**	.38***
2. 정서 중심적 대처		—	.38***	.35***
3. 문제 중심적 대처			—	-.13*
4. 우울				—

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

이 사용하고 있는 것으로 나타났다. 또한 생활스트레스 하위 변인들이 정서 중심 대처방식 및 우울증과 유의미한 관련성을 보이고 있다.

연구변인들 간의 상관분석결과가 표 2에 제시되어 있다. 표 2에 제시되어 있듯이 우울증상은 생활스트레스와 정서 중심적 대처방식과는 정적인 상관을 있는 반면에 문제 중심적 대처방식과는 부적의 상관이 있는 것으로 나타났다. 따라서 여자대학생들은 생활스트레스

를 많이 지각할수록 문제 중심적 대처방식과 정서 중심적 대처방식을 더 사용하게 되고 우울증이 증가되는데, 정서 중심적 대처방식은 우울증의 증가와 문제 중심적 대처방식은 우울증의 감소와 관련되는 것으로 보인다.

모형검증

본 연구에서 설정한 가설적 구조경로 모형에 대한 부합도와 표준화된 추정치가 그림 2에 제시되어 있다. 본 연구의 설정모형이 매우 잘 부합되는 것으로 나타났다,  $\chi^2(72, N = 218) = 93.54, p = .045$ ; GFI = .942; NNFI = .966; CFI = .973; RMSEA = .037. 그리고 Q-plot의 기울기가 1보다 크고 2.56보다 더 큰 표준화된 잔차의 수가 5%이내로서(91개중 3개) 매우 잘 부합되는 것으로 나타났다.

설정모형에 제시된 5가지의 가설적 관계 모두가 유의한 것으로 나타났다.

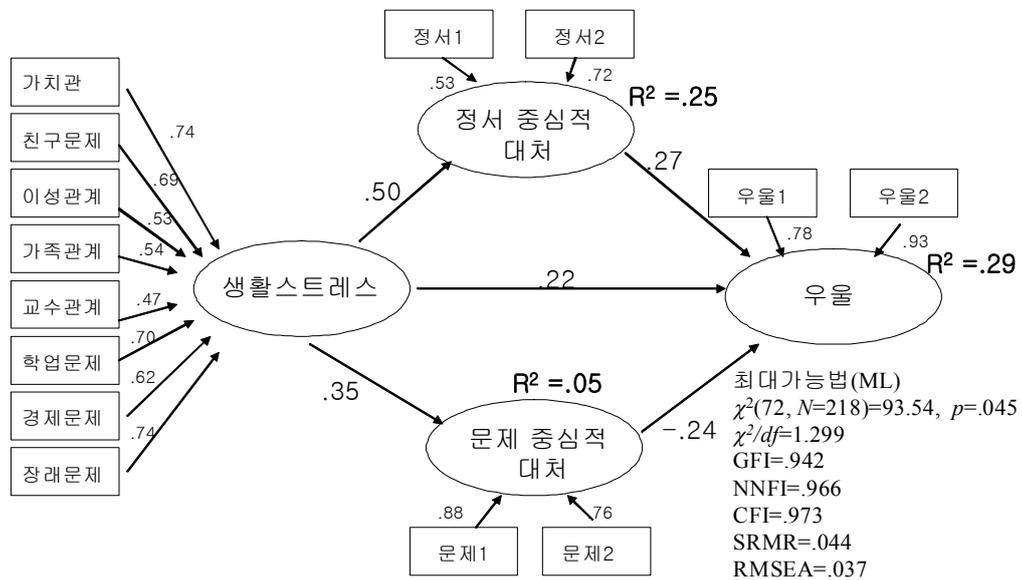


그림 2. 생활스트레스, 대처방식, 우울간의 표준화된 구조모형

여자 대학생들의 생활스트레스는 우울에 정적으로 영향을 미칠뿐만 아니라 ( $\beta = .22, t = 3.36, p < .01$ ), 정서 중심적 대처방식과( $\beta = .50, t = 3.83, p < .01$ ), 문제 중심적 대처방식에도 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .35, t = 2.71, p < .01$ ). 그리고 이들의 정서 중심적 대처방식이 우울에 정적인 영향을( $\beta = .27, t = 2.34, p < .05$ ), 문제 중심적 대처방식이 우울에 부적의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = -.24, t = 2.74, p < .01$ ).

본 연구의 가설적 구조모형이 정서 중심적 대처방식의 25%, 문제 중심적 대처의 5%, 우울증상의 29%를 설명하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구에서 설정하지 않은 다른 변인들에 의해서 보다 더 많은 영향을 받음을 시사한다. 그러나 문제 중심적 대처를 제외한 정서 중심적 대처와 우울 증상이 본 연구의 가설적 구조모형을 통하여 어느 정도 예측될 수 있음을 보여주고 있다.

모형비교

본 연구의 설정모형(생활스트레스가 대처방식을 통해서 간접적으로 우울에 영향을 미칠뿐만 아니라 직접 우울을 유발한다는 부분매개모형)과 완전매개모형(생활스트레스가 우울에 직접 영향을 미치지 않고 대처방식을 통해

서만 간접적으로 우울에 영향을 미친다는 모형)에 대한 부합도가 표 3에 제시되어 있다. 본 연구의 설정모형이 완전매개 모형에 비해서 부합도가 높은 것으로 나타났다( $\chi^2 (1, N = 218) = 9.80, p < .01$ ). 따라서 본 연구의 설정모형이 경합모형에 비해서 더 좋은 모형임을 알 수 있다. 그러므로 생활스트레스가 대처방식(정서 중심적, 문제 중심적)을 통해서만 간접적으로 우울을 유발하는 대처방식의 완전매개모형 보다는 직접적으로 우울을 유발하기도 하고 대처방식을 통하여 간접적으로도 우울을 유발하는 대처방식의 부분매개모형이 더 좋은 모형임을 알 수 있다.

생활스트레스가 우울에 미치는 효과

각 변인의 직접효과는 총효과 중에서 모형에서 다른 변인들의 영향을 받지 않는 독자적인 부분이며, 각 변인의 간접효과는 총효과 중에서 모형에서 다른 변인들에 의해서 매개되는 부분이다.

본 설정모형 내에서 생활스트레스는 직접적으로 우울을 증가시킬 뿐만 아니라, 정서 중심적 대처와 문제 중심적 대처를 통하여 우울에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 생활스트레스는 문제 중심적 대처를 통하여 간접적으로 우울을 감소시키지만(.35×

표 3. 설정모형과 경합모형의 부합도 (listwise deletion, N = 218)

모형	$\chi^2$	df	p	GFI	NNFI	CFI	RMSEA
설정모형(부분매개모형)	93.54	72	.044	.942	.966	.973	.037
경합모형(완전매개모형)	103.34	73	.011	.936	.955	.964	.044
$\chi^2$ 차이	9.80	1	<.01				

주. GFI = goodness-of-fit index; NNFI = non-normed fit index; CFI = comparative fit index; RMSEA = root-mean-square error of approximation.

-.24=-.08) 정서 중심적 대처를 통하여 간접적으로 우울을 증가시키는 것으로 나타났다 ( $.50 \times .27 = .13$ ). 결국 본 설정모형 내에서 문제 중심적 대처방식은 생활스트레스와 우울간의 관계에서 매개역할을 하며 우울증상을 감소시키지만 그 영향력이 미미하고, 정서 중심적 대처방식은 생활스트레스와 우울간의 관계에서 매개역할을 하며 우울증상을 증가시켜서, 결과적으로 본 모형에서는 대처방식의 매개역할에 의해서 우울증상이 증가되는 것으로 여겨진다.

## 논 의

본 연구에서는 여자 대학생들의 대처방식이 생활스트레스와 우울사이에서 매개역할을 하는지를 확인하려는 것이었다. 즉 생활스트레스와 우울간의 관계에서 대처방식이 어떤 작용기제로 작동하는지를 알아보고자 하였다. 이러한 목적으로 생활스트레스가 직접적으로 우울을 유발할 뿐만 아니라 정서 중심적 대처방식을 통하여 간접적으로 우울을 증가시키고, 문제 중심적 대처방식을 통하여 우울을 감소시키는 가설적 모형을 설정하여 공변량 구조분석을 통하여 검증하였다. 그 결과 생활스트레스가 우울을 직접적으로 유발하고 정서 중심적 대처방식과 문제 중심적 대처방식이 생활스트레스와 우울간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 본 연구를 통하여 확인된 주요결과와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 생활스트레스가 우울증을 유발하는 요인임이 밝혀졌다.

이러한 결과는 생활스트레스가 우울증을 유발하는 것으로 나타난 연구들(김남재, 2002;

박경, 2004; 이은희, 2004; 최미례, 이인혜, 2003)과 일치한다. 특히 본 연구에서 여자 대학생들은 생활스트레스 중 가치관, 학업, 장래 및 진로문제로 인한 스트레스를 가장 많이 경험하고 있는 것으로 나타났으며, 이러한 결과는 기존의 대학생들이 학업 및 진로관련 스트레스를 주로 받고 있는 것으로 나타난 연구결과들(구재선, 2000; 전영자, 김세진, 1999), 대학생들이 가장 많이 호소하고 가장 상담받고 싶은 문제가 학업 및 진로문제로 나타난 연구결과들(박현순, 1999; 박외숙, 1995; 송현중, 1996)과 일치한다. 특히 본 연구에서 여자대학생들이 장래 및 진로 문제로 인한 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타났는데, 이는 이들이 대학생활을 시작하면서부터 취업으로 인한 부담감을 심하게 받고 있지만 여자대학생의 취업에 대한 사회적, 가정적 배려와 지원 부족을 실감하고, 실제 취업준비를 하면서 진로장벽을 경험하면서 겪는 스트레스로 여겨진다. 대학생활은 많은 대학생들에게는 개인적 성장과 능력의 증강기이지만, 그렇지 않은 대학생들에게는 대학생활 적응을 위하여 자신에게 요구되는 것들이 자신의 대처자원을 초과한다는 것을 체감하게 되어서 대학생활이 개인적 성장의 기회라기보다는 스트레스원으로 작용하여 결국은 적응곤란으로 상담을 받게 된다(Leong & Bonz, 1997). 따라서 생활스트레스가 여자 대학생들의 우울증을 유발하는 요인이며, 이들이 경험하는 생활스트레스 중 학업 및 진로관련 문제가 주된 것으로 나타난 본 연구결과는 대학생활에서 적응하지 못하고 정서적 문제로 상담을 받으러 온 여자 대학생 내담자들에 대한 상담적 개입시에 부적응적 정서를 다루는 심리상담 외에 부적응적 정서의 원인이 된 학업상담 및 진로상담까지를 고

려하는 것이 바람직함을 시사한다.

또한 이들은 가치관 문제로 인한 생활스트레스도 가장 많이 받고 있는 것으로 나타났으며 이러한 결과는 가치관 문제로 인한 생활스트레스가 우울 증상을 유의하게 관련된 것으로 나타난 연구결과들(이은희 2005; 전점구 등, 2000)과 일치한다. 대학생들은 중·고등학교 때와는 독립적이고 능동적인 생활환경으로의 대전환 및 적응문제에 직면하게 되고 그 동안 지체된 발달과업을 성취해야 되는 압력을 경험하게 된다. 따라서 이들은 대학생활에서 정체감 및 가치관의 확립, 확대된 대인관계 스트레스를 경험하게 되고 이러한 새로운 스트레스에 적응하여야 한다. 따라서 대학생들을 대상으로 하여 상담을 실시할 때에는 가치관 확립과 성숙한 대인관계를 촉진시키는 상담전략을 염두에 두고 진행하여야 할 것으로 여겨진다.

둘째, 대처방식이 생활스트레스와 우울증 사이에서 매개역할을 하는 것이 확인되었다.

이러한 결과는 개인내에 잠재해 있는 취약성 요인이 촉발되어 우울이 발생하지만 스트레스에 대한 적절한 대처방식을 지니고 있다면 적응적 상태를 유지할 수 있다고 주장하는 스트레스 취약성 모델(Abramson, Alloy, & Metalsky, 1988; Alloy, Hartlage, & Abramson, 1988; Hammen, Marks, Mayol, & deMayo, 1985; 유성은, 권정혜, 1997에서 재인용)과 스트레스 사건들에 대한 개인의 반응이 대처행동에 의해서 매개한다고 주장한 상호역동적 모델(Lazarus & Folkman, 1984; Peacock & Wong, 1990; Peacock, Wong, & Reker, 1993; Lazarus, 1991, 1999; Smith & Lazarus, 1993; Honey & Morgan, 2003에서 재인용)의 주장과 맥을 같이 한다. 즉 여자대학생들의 많은 생활스트레스를 경험

하게 되면 대처방식을 많이 사용하게 되고 결과적으로 우울증이 증가되는 것으로 나타난 본 연구결과는 대처방식이 우울증 발생의 취약요인으로서 작용하는 과정적 역할을 함을 시사한다. 본 연구에서의 대처방식의 매개효과 확인은 여자 대학생들의 우울증 치료전략 수립시에 대처방식에 초점을 맞추어 개입하는 것이 효과적임을 의미한다.

셋째, 정서 중심 대처는 우울증을 증가시키나, 문제 중심 대처는 우울증을 감소시키는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 문제 중심적 대처는 정서적 디스트레스를 감소시키고, 정서 중심적 대처는 정서적 디스트레스를 증가시키는 것을 발견한 연구 결과들(Felton & Revenson, 1984; Mitchell et al, 1983; Aldwin, 1994 재인용, Mitchell & Hodson, 1983; Kahana et al, 1987; Pruchno & Resch, 1989에서 재인용)과 일치한다. 결국 높은 우울증상을 호소하는 여자 대학생들에 있어서 어떤 대처방식을 주로 사용하는가가 적응과 부적응을 결정짓는 중요한 요인임을 시사한다. 그러나 Conway와 Terry (1992)는 통제가능하다고 평가된 상황에서 문제 중심적 대처방식의 사용은 보다 적응적이 되고, 정서 중심적 대처방식의 사용은 보다 부적응이 될 것이라는 부합도 가설을 주장한 바 있다. 상황에 대한 통제가능성에 대한 평가는 객관적인 통제보다는 통제에 대한 지각이 중요한데(Endler, Speer, Johnson, & Flett, 2000), 여자 대학생들은 생활스트레스를 본인이 통제가 가능하다고 지각하고 있어서 이러한 결과가 나온 것으로 여겨진다. 추후 연구에서는 주관적인 통제감에 대한 지각까지를 포함하는 연구를 수행하여 상황의 통제가능성에 따른 문제 중심적 대처방식과 정서 중심적 대처 방식의

적응성을 확인할 필요가 있다.

넷째, 정서 중심적 대처방식은 스트레스와 우울간의 관계에서 매개변인으로 작용하여 우울증을 증가시키고, 문제 중심적 대처방식은 매개변인으로 작용하여 우울증을 떨어뜨리는 것으로 나타난 본 연구결과는 우울증을 떨어뜨리기 위해서는 문제 중심 대처방식을 사용하도록 내담자를 교육 훈련시키는 것이 바람직함을 시사한다.

정서 중심적 대처방식은 스트레스와 질병의 관계의 가장 강력한 매개자로서 작용하여 단기적으로는 스트레스와 관련된 질병을 악화시키고(Roger, 1995), 장기적으로는 심리적 적응을 방해하고 우울과 같은 디스트레스 증상을 증가시킨다는(Rhode, Lewinsohn, Tilson, & Seeley, 1990; Bryant & Harvey, 1995; Holohan, Moos, Holohan, & Brennbab, 1995) 연구결과들(Ireland, Boustead, & Ireland, 2005에서 재인용)과 일치한다. 또한 이 결과는 개인이 나날이 문제가 되는 상황들과 정서적 효과들을 보다 잘 조절할 수 있도록 함으로써 스트레스를 감소시키고, 최소화시키고 예방하는 중요 대처전략이 문제 해결기술임을 밝힌 D'Zurilla와 Sheedy(1991)의 연구결과와 일치한다. Sowa(1992)도 스트레스 사건에 대해서 내담자가 중요하고 통제가능하다고 지각할 때에는 상담자는 상담과정 동안에 내담자가 계획을 세우도록 하거나 목표를 설정하도록 하여 스트레스를 감소시킬 수 있으며, 스트레스 사건에 대해서 내담자가 중요하지만 통제할 수 없다고 지각할 때에는 상담자는 상담과정 동안에 내담자가 이들 스트레스 사건들에 대한 인식이 변하도록 격려하여 스트레스를 감소시킬 수 있다고 주장하였다. 결국 스트레스 상황을 구별하고 평가하는 인지적 전략이 효과적인 대처전략의 핵심부분임

을 시사한다. 따라서 여자 대학생을 대상으로 한 스트레스 상담에서 내담자가 경험하고 있는 스트레스와 연결된 부적절한 대처방식의 사용 유무를 확인하는 것이 가장 우선적임을 의미한다. 즉 내담자가 경험하는 부적응적 정서와 연관된 대처방식을 확인하여 만약 포기하기, 다른 사람에게 표출하기(공격성), 자기탐닉, 자기비난 등의 비생산적인 정서 중심적 대처방식 위주로 대처하고 있음을 발견하면 체계적 문제해결 전략 사용, 도움 청하기, 효과적인 시간관리, 자기통제력 향상 등의 건설적인 문제 중심적 대처방식(Weiten & Lloyd, 2002/2004)으로 대처하도록 치료적 개입을 실시하여 부적응적 정서를 적응적 정서로 변화시킬 수 있을 것으로 여겨진다.

스트레스에 대한 지속적인 노출이나 심한 생활스트레스가 그 개인의 대처자원을 초과하게 되어 우울증을 유발한다. 그런데 개인의 정서적 변화가 교감신경을 활성화시키고, HPA (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal) axis를 변화시켜서 면역체계에 영향을 미쳐 결국 우울증을 유발하기 때문에, 심리치료적 개입을 통하여 스트레스에 대한 개인의 대처능력을 증가시키고 부적 정서를 감소시키면 면역체계를 변화시켜서 우울증상을 떨어뜨릴 것으로 본 Olff(2001)의 주장처럼 내담자의 스트레스 대처방식에 대한 개입이 스트레스 상담의 핵심요소임을 알 수 있다.

보호관찰소에서 보호처분을 받은 비행청소년들을 대상으로 하여 해결중심 집단상담을 실시하여 문제중심 대처방식을 증가시킨 것으로 나타난 고미자, 유숙자 및 김양곤(2003)의 연구결과, 초, 중, 고등학교 학생들을 대상으로 해결중심 집단상담을 실시하여 불안과 우울 등의 부정적인 정서에 대해 보다 더 적절

하게 대처한 것으로 나타난 La Fountain과 Garner(1996; 고미자 등, 2003에서 재인용)의 연구결과에서 나타난 것처럼, 여자 대학생들을 대상으로 한 스트레스 관리 프로그램에서 문제 해결기술(Egan, 1986), 정보수집, 시간관리, 목표설정 등과 같은 기법을 활용하여 스트레스원이나 문제 자체를 변화시키거나 관리하는 적극적 전략을 활용하는 것이 바람직함을 시사한다.

논의를 바탕으로 여자 대학생들의 생활스트레스는 우울증을 유발하는데, 어떤 대처방식을 쓰는가에 따라서 우울증이 증가될 수 있고, 우울증이 감소될 수 있다고 결론을 내릴 수 있다. 특히 본 연구의 가장 큰 의의는 스트레스와 우울간의 관계에 대한 기존의 선행연구 결과들에서 더 나아가, 그러한 관계에 대처방식이 매개변인으로서 작용함을 확인하였다는 점에 있다. 그리고 여자 대학생들의 경험하는 생활스트레스가 대처방식을 통하여 우울증에 영향을 미치는 심리적 경로를 실증적으로 확인하여 스트레스 상담 개입전략을 제시하였는데 그 실용적 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 향후 연구방향은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 일반 여자 대학생들만을 조사 대상으로 하였기 때문에 본 연구결과를 우울증이 높은 여자대학생들과 일반 남자 대학생들에게 까지 일반화시키기 위해서는, 이들을 대상으로 한 반복연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 스트레스와 우울증의 매개요인으로서 대처방식을 가정하였지만, 본 연구에서 다루지 못한 다른 요인들(예, 자존감, 사회적 지원, 귀인양식 등)이 더 중요하게 작용할 수도 있다. 따라서 본 연구에서 다루지 못한 다른 매개요인들에 대한 연구가 이루어

져야 한다.

셋째, 본 연구에서 사용된 정서 중심적 대처방식은 비생산적인 정서 중심적 대처방식으로 간혀있는 정서를 해소하기, 적대감의 관리와 타인을 용서하기, 명상, 이완요법의 사용 등을 통한 건설적인 정서 중심적 대처방식(Weiten & Lloyd, 2002/2004)과는 다른 부적응적인 정서적 대처방식을 의미한다. 발산적인 정서 대처는 우울, 불안의 부적응 지표와 관련되고 조절적 정서행동은 적응지표에 관련된 것으로 나타난 연구결과(최해연, 민경환, 2003)가 시사하는 바와 같이 후속연구에서는 기능이 다른 건설적인 정서 중심적 대처방식까지를 포함한 정서적 대처방식과 적응간의 관계를 확인할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 횡단적 연구이므로 생활스트레스, 대처방식, 우울 증상 간의 인과적 관계를 명확히 결론짓기는 어렵다. 횡단적 자료를 통하여 매개모형이 가정하는 인과관계에 대하여 추론하는 것은 매우 제한적일 수밖에 없어서(Cole & Maxwell, 2003) 종단적 연구를 통한 확인이 요청된다.

## 참고문헌

- 고미자, 유숙자, 김양곤 (2003). 해결중심 집단 상담이 비행청소년의 스트레스 반응과 대처방식에 미치는 효과. *대한간호학회지*, 33(3), 440-450.
- 구재선 (2000). 스트레스와 생활만족도에 영향을 미치는 요인들: 자기효능감과 대처방식을 중심으로. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 권정혜 (1996). 임신중 우울에 대한 스트레스-

- 취약성 모델 검증. 한국심리학회지: 임상, 15(1), 33-43.
- 김남재 (2002). 생활 스트레스와 우울 증상의 관계에서 자동적 사고의 역할. 한국심리학회지: 건강, 7(2), 181-195.
- 김정원, 신은영 (2001). 청소년의 스트레스 대처방식과 성격과의 관계. 경희대학교 교육문제 연구소 논문집, 17, 55-69.
- 김정희, 이장호 (1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. 행동과학연구, 7, 127-138, 고려대학교 행동과학연구소.
- 문화일보 (2003, 10, 14). 청소년 자살환자 87% 정신과적 문제.
- 박경 (2004). 부정적 생활스트레스와 우울과의 관계: 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 265-283.
- 박선미 (2003). 대학생들의 전공과 취업의 연계성에 대한 의식조사. 통계처리 상담 사례집. 영남대학교 통계연구소
- 박영국 (2001). 기독교청년의 스트레스 대처방식 및 대처능력에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 박외숙 (1995). 울산대학교 학생들의 문제유형별 심각성 정도와 교내 상담실 방문을 통한 상담요청의지. 학생생활연구보, 12, 51-69. 울산대학교 학생생활교육원.
- 박장희, 정옥분 (2002). 복합순환모델에 의한 가족체계유형과 청년기 자아정체감 발달과의 관계. 대한가정학회지, 40(10), 49-63.
- 박현순 (1999). 10년간 대학생들의 상담 호소 문제 변화 추세. 학생연구, 33(1), 9-18, 서울대학교 학생생활연구소.
- 박혜정 (2002). 대학생의 생활스트레스 요인과 대처방식. 순천대학교 대학원 석사학위 논문.
- 윤병수, 정봉교 (1999). 영대생의 스트레스 요인, 수준, 및 증상에 대한 조사연구. 학생연구, 30(1), 27-57, 영남대학교 학생생활연구소.
- 이경주 (1997). 청소년의 스트레스와 사회적지지 및 행동문제. 전남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이순목 (1990). 공변량구조분석. 서울: 성원사
- 이은희 (2004). 대학생들의 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 9(1), 25-52.
- 이창식, 김운정 (2004). 스트레스에 대한 대처 전략의 중재효과: 남녀대학생의 차이를 중심으로. 한국청소년연구, 15(2), 183-213.
- 손은령, 김계현 (2002). 여자대학생이 지각한 진로장벽 요인에 관한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(1), 121-139.
- 송현중 (1996). 내담자의 호소에 나타난 대학생들의 문제분석. 학생생활연구, 8, 43-63. 여수수산대학교 학생생활연구소.
- 유성은, 권정혜 (1997). 완벽주의적 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 16(2), 67-84.
- 전검구, 김교헌 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발: 제어이론적 접근. 한국심리학회지: 임상, 10, 137-158.
- 전검구, 김교헌, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국

- 심리학회지: 건강, 5(2), 316-355.
- 전검구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 전영자, 김세진 (1999). 대학생 스트레스와 대처방식에 관한 연구. 학생생활연구, 3, 157-178. 인하대학교 학생생활연구소.
- 조성은 (2004). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위 논문
- 최미경 (2003). 대학생의 자각증상과 우울 및 스트레스 대처행동의 관계. 대한간호학회지, 33(3), 433-439.
- 최미례, 이인혜 (2003). 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과와 매개효과. 한국심리학회지: 임상, 22(2), 363-383.
- 최해연, 민경환 (2003). 정서이해와 정서표현에 의한 대처 척도 보완과 정서-중심적 대처 하위 차원의 기능성 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 17(3), 105-118.
- 통계청 (1996). 장애인구추계. 서울: 통계청.
- 한국대학신문 (2004, 12, 7). 미국 대학생 15% 우울증 시달려
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development*. New York: Guilford Press.
- 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.
- American Psychiatry Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed; DSM-IV). Washington, DC: Author.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 107, 238-246.
- Bentler, P. M., & Chou, C. (1998). Practical issues in structural modeling. In J. S. Long (Ed.), *Common problems/proper solutions: Avoiding error in quantitative research* (pp. 161-192). Newbury Park, CA: Sage.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: Wiley.
- Browne, 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.
- Bryne, B. (1989). *A primer of LISREL: Basic applications and programming for confirmatory factor analytic models*. New York: Springer-Verlag.
- Bruch, M. A., Berko, E. H., & Haase, R. F. (1998). Shyness, masculine ideology, physical attractiveness, and emotional inexpressiveness: Testing a mediational model of men's interpersonal competence. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 84-97.
- Cole, D. A., & Maxwell, S. E. (2003). Testing mediational models with longitudinal data: questions and tips in the use of structural equation modeling. *Journal of Abnormal Psychology*, 112(4), 558-577.
- Conway, V. J., & Terry, D. J. (1992). Appraised controllability as a moderator of the effectiveness of different coping strategies: A test of the goodness of fit hypothesis. *Australian Journal of Psychology*, 44(1), 1-7.
- D'Zurilla, T. J., & Sheedy, C. F. (1991). Relation

- between social problem-solving ability and subsequent level of psychological stress in college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 841-846.
- Egan, G. (1986). *The skilled helper*. Montecary, CA: Brooks/Cole.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Endler, N. S., Speer, R. L., Johnson, J. M., & Flett, G. L. (2000). Controllability, coping, efficacy, and distress. *European Journal of Personality*, 14, 245-264.
- Francis, D. J. (1988). An introduction to structural equation models. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 10, 623-639.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 229-244.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Hankin, B. L., Abramson, L. Y., Moffitt, T. E., McGee, R., Silva, P. A., & Angell, K. E. (1998). Development of depression from preadolescent to young adulthood: Emerging gender differences in a 10 year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 128-140.
- Honey, K. L., & Morgan, M. (2003). A stress-coping transactional model of low mood following childbirth. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 21, 129-143.
- Hudek-Knezevic, J., Kardum, I., & Vukmirovic, Z. (1999). The structure of coping styles: A comparative study of Croatian sample. *European Journal of Personality*, 13, 149-161.
- Ireland, J. L., Boustead, R., & Ireland, C. A. (2005). Coping style and psychological health among adolescent prisoners: A study of young and juvenile offenders. *Journal of Adolescence*, 28, 411-423.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1981). *LISREL V: Analysis of linear structural relationships by the method of maximum likelihood*. Chicago: National Educational Resources.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8 user's reference guide*. Chicago: Scientific Software.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). *스트레스와 평가 그리고 대처* [Stress, appraisal and coping]. (김정희 역). 서울: 대광문화사. (원전은 1984년에 출판)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). Coping and emotion. In A. Monat & R. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (pp. 207-227). New York: Columbia University Press.
- Leong, F. T. L., & Bonz, M. H. (1997). Coping styles as predictors of college adjustment among freshmen. *Counseling Psychology Quarterly*, 10, 211-220.
- Mahon, N. E., & Yarcheski, A. (2001). Outcomes of depression in early adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 23, 360-375.

- Marsh, H. W., Balla, J. R., & McDonald, R. P. (1988). Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychological Bulletin*, 103, 391-411.
- Maruyama, G. M. (1998). *Basics of structural equation modeling*. Thousand Oaks: Sage Publication.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401-1415.
- McDermott, R. J., Hawkins, W. E., Littlefield, E. A., & Murray, S. (1989). Health behavior correlates of depression among university students. *Journal of American College Health*, 38, 115-119.
- Misra, R., Crist, M., & Burant, C. J. (2003). Relationships among life stress, social support, academic stressors, and reactions to stressors of international students in the United States. *International Journal of Stress Management*, 10, 137-157.
- Olf, M. (2001). Stress, depression and immunity: The role of defense and coping styles. *Advances in Mind-Body Medicine*, 17, 118.
- Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1990). The stress appraisal measure (SAM): A multidimensional approach to cognitive appraisal. *Stress Medicine*, 6, 227-236.
- Peacock, E. J., & Wong, P. T. P., & Reker, G. T. (1993). Relations between appraisal and coping schemas: Support for the congruence model. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 25, 64-80.
- Pruchno, R. A., & Resch, N. L. (1989). Mental health of caregiving spouses: Coping as mediator, moderator, or main effects? *Psychology and Aging*, 4, 454-463.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Raykov, T., Tomer, A., & Nesselroade, J. R. (1991). Reporting structural equation modeling results in Psychology and Aging: Some proposed guidelines. *Psychology and Aging*, 6, 499-503.
- Russell, D. W., Kahn, H., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 18-29.
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes and the emotions. *Cognition and Emotion*, 7, 233-269.
- Sowa, C. J. (1992). Understanding clients' perceptions of stress. *Journal of Counseling & Development*, 71, 179-183.
- Steiger, J. H. (1990). Structural model evaluation and modification: An interval estimation approach. *Multivariate Behavioral Research*, 25, 173-180.
- Tanaka, J. S. (1993). Multifaceted conceptions of fit structural equation models. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 10-39). Newbury Park, CA: Sage.
- Tanaka, J. S., & Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structural models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 42, 233-239.

- Tanaka, J. S., & Huba, G. J. (1989). A general coefficient of determination for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of mathematical and Statistical Psychology*, 42, 233-239.
- Weiten, W. (1986). *Psychology applied to modern life* (2nd ed). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Weiten, W., & Lloyd, M. A. (2004). 생활과 심리학 [*Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century*] (김정희, 강혜자, 이상빈, 박세영, 권혁철 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2002년에 출판)
- 1 차원고접수: 2006. 2. 7.  
심사통과접수: 2006. 3. 3.  
최종원고접수: 2006. 3. 10.

K C I

## Mediation Effect of Coping Between Life Stress and Depression in Female College Students

Suja Gong

Chosun Nursing College

Eunhee Lee

Kyungnam University

The goal of this study was to examine the mediation role of coping in the relationship between life stress and depression in college students. Data were obtained from a sample of 270 female college students at four universities in a metropolitan area. All eight multivariate outliers were deleted leaving 262 cases for analysis. The results, based on structural equation model, showed that problem-focused coping style and emotion-focused coping style mediated the effect of life stress on depression. Female college students who had a higher level of life stress had a higher frequency of problem focused coping style, and had a lower level of depression. But those who had a higher level of life stress had a higher frequency of emotion-focused coping style, and had a higher level of depression. The results of this study suggest that female college students frequently used both types of coping style when responding to life stress, and problem-focused coping style is more effective than emotion-focused coping style in reducing the deleterious effects associated with life stress in female college students. Furthermore, the use of emotion-focused coping style may lead to additional emotional problem for individuals in the future. The present study reveals the relationships between life stress, depression, and coping style, provides a general framework to develop stress counseling intervention strategies and guides future research on the coping style

*key words* : life stress, depression, emotion-focused coping style, problem-focused coping style, stress counseling