

## 청소년의 우울증에 대한 스트레스와 대처전략의 상호작용 효과\*

Interaction Effects of Stress and Coping Strategies on Adolescent Depression\*

이미리(Meery Lee)<sup>1)</sup>

### ABSTRACT

This study investigated interaction effects of stress and coping strategies on depression among middle school students. The scale created to measure coping strategies included three types of coping strategies : problem-focused, emotion-discharge, and affective-regulation. Two hundred forty-four students were selected from juniors of two middle schools in Seoul. Boys used problem-focused and affective-regulation coping strategies more than emotion-discharge coping strategies. Girls used affective-regulation coping strategies most frequently. The interaction effects of emotion-discharge coping strategies for boys and problem-focused coping strategies for girls were significant. Findings were discussed in developing coping education programs for intervention of adolescent depression.

**Key Words** : 청소년(adolescence), 상호작용효과(interaction effects), 대처전략(coping strategies), 스트레스(stress), 우울증(depression).

### I. 서 론

청소년기는 신체적, 인지적, 사회적 변화가 급격하게 일어나는 시기이면서 이러한 변화에 대처하기 위한 자원의 부족이나 대처전략의 미숙으로 인해 스트레스를 많이 경험하는 시기이다(박진아, 2001; 심희옥, 1995; 이미리, 1995, 2001;

Compas, Hinden, & Gerhardt, 1995; Petersen & Hamburg, 1986). 우리나라 청소년들은 이러한 발달적 스트레스와 함께 지나친 입시경쟁 상황에서 사회문화적으로 부가된 학업 스트레스를 누적적으로 경험하고 있어서 이로 인한 내적, 외적 부적응 증상을 서구문화권의 청소년들보다 더욱 심각하게 경험하고 있다(Lee, 2003).

\* 이 논문은 2005년도 한국체육대학교 자체 학술연구비의 지원에 의하여 연구되었음.

<sup>1)</sup> 한국체육대학교 스포츠청소년지도학전공 교수

**Corresponding Author** : Meery Lee, Major of Youth Guidance and Sport Education, Korea National Sport University, Seoul 138-763, Korea  
E-mail : MeeryL@knsu.ac.kr

청소년기 내적 부적응 증상의 대표적인 예로 우울증을 들 수 있다(백혜명, 1998; 이경주·신효식, 김효심, 1998; 이미리·김진한, 2005). 청소년기 우울증은 적극적이고 긍정적인 삶을 살아가는데 장애가 된다. 우울증은 스트레스와 관련된 부적응 반응으로서 부정적인 대인관계, 학업성적 저하, 약물남용, 자살시도 등과 같은 부적응적 행동과 밀접한 관련이 있다(강경미, 1994; 한상철·이수연, 2003; Kandel, Raveis & Davies, 1991). 또한 우울증의 발병률은 아동기에서 청소년기로 발달하면서 증가하며(임명호·조수철·백기청·이경규·김현우·홍강의, 2000; Petersen, Compas, Brooks-Gunn, Stemmler, Ey & Grant, 1993; Rutter, 1991), 청소년기에 우울증을 경험한 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 성인기에 들어서 우울증을 경험할 확률이 높다(김은정·오경자, 1992; Harrington, Fudge, Rutter, Pickles, & Hill, 1990; Windle, 1992).

본 연구에서는 청소년기 우울증에 대한 중재 방안을 제시하기 위해서 대처전략 행동에 초점을 맞추었다. 청소년기 스트레스에 대한 대처행동은 우울증을 비롯한 부적응 증상 및 행동과 밀접하게 관련되어있다. 스트레스에 대한 효율적인 대처는 부적응 문제의 발생을 예방하거나 스트레스가 부적응을 초래할 가능성을 완화시킬 수 있다(김정민, 2005; 이미리, 1995; 한상철, 2001; Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001; Lee & Larson, 1995).

대처전략(coping strategies)은 특정 스트레스를 해결하기 위해 취해진 특정 행동반응으로서 환경적, 개인적 요구들로 인한 스트레스와 이러한 요구들의 불일치로 인한 갈등을 처리하기 위하여 취해진 인지적이고 행동적인 노력을 말한다(Compas, 1987; Lazarus & Folkman, 1984). 선행연구에 의하면 대처전략은 크게 '문제중심(problem-

focused) 대처전략'과 '정서중심(emotion-focused) 대처전략'의 두 가지 유형으로 분류할 수 있다(Compas, Orosan, & Grant, 1993; Lazarus & Folkman, 1984).

문제중심 대처전략은 '문제해결(problem-solving) 대처전략'과 '정보모색(information-seeking) 대처전략'으로 분류된다(민하영·유안진, 1998; 이미리, 1995; Billings & Moos, 1984). 문제중심 대처전략은 스트레스의 원인을 제거 혹은 감소시키기 위하여 직접적인 행동을 취하는 반응을 말하고, 정보모색 대처전략은 스트레스의 원인이 무엇인지를 파악하기 위하여 정보를 수집하거나 주위 사람들에게 도움이나 자문을 구하는 행동을 말한다. 한편, 정서중심 대처전략은 '정서조절(affective-regulation) 대처전략'과 '정서분출(emotion-discharge) 대처전략'으로 분류될 수 있다(Billings & Moos, 1984). 정서조절 대처전략은 스트레스 사건에 대한 관심을 전환하기 위해서 스트레스 사건과 관련이 없는 활동을 함으로써 부정적인 정서의 경험을 피하는 행동반응을 말하며, 정서분출 대처전략은 스트레스로 인해 경험되는 부정적인 정서를 반사회적인 방법으로 표출하는 반응을 말한다.

청소년기 대처전략의 효율성에 대한 선행연구들은 일반적으로 문제중심 대처전략의 사용은 부적응 행동을 감소시키거나 적응 행동의 증가에 효과적인 반면, 정서중심 대처전략의 사용은 부적응 행동의 증가나 적응 행동의 감소와 관련이 있음을 보고하고 있다. 우리나라 고3생들의 시험스트레스에 대한 문제중심 대처전략의 사용이 우울증 감소와 의미있는 관계가 있었다(이미리, 1995). 중, 고등학생들의 문제중심 대처전략의 사용은 우울증 뿐 아니라 가출충동의 감소와 의미있는 관계가 있었으나 정서중심 대처전략은 이러한 부적응 행동의 증가와 관계가 있었다(김

수주, 2002; 한상철, 2001).

문제중심 대처전략의 효율성은 외국의 연구에서도 일관성있게 보고되고 있다. 문제중심 대처전략의 사용은 청소년기의 신체적, 사회적, 심리적 적응과 긍정적인 관계를 보이거나 정서중심 대처전략의 사용은 적응과 부정적인 관계를 보였다(Ebata & Moos, 1991). 또한 문제중심 대처전략의 사용은 약물 복용이나 흡연, 자살시도와 같은 문제행동의 감소와 관련이 있었으나 정서중심 대처전략의 사용은 이러한 문제행동의 증가와 관련이 있었다(Levenson & Neuringer, 1971; Patterson & McCubbin, 1987; Tolan, Gorman-Smith, Henry, Chung & Hunt, 2002).

이와 같이 대처전략의 종류에 따라 적응 및 부적응 변인과의 관계가 긍정적이거나 부정적으로 달리 나타나고 있다. 그런데 대처전략과 적응 및 부적응간의 관계는 긍정적, 부정적인 관계의 차원과는 별도로 직접효과와 간접효과 차원에서도 달리 나타나고 있다(김수주, 2002; 이미리, 1995; 이미숙, 1996; Cohen & Wills, 1985; Cleary & Kessler, 1982). 직접효과는 대처전략이 스트레스 수준과 관계없이 부적응과 유의한 관계를 보이는 유형으로 주효과 모델(main-effect model)이라고 한다. 즉, 스트레스를 많이 받는 집단이나 적게 받는 집단이나 대처전략과 부적응 변인간의 관계 유형이 다르지 않은 모델을 말한다.

간접효과는 상호작용효과 모델(interaction-effect model) 혹은 완화효과 모델(buffering-effect model)이라고 한다. 즉, 스트레스 수준에 따라 대처전략과 부적응의 관계가 다르게 나타나는 유형인데 스트레스를 적게 받는 집단에서는 대처전략이 개인의 부적응 수준과 유의한 관계를 갖지 않지만 스트레스를 많이 받는 집단에서는 유의한 관계를 갖는 경우를 말한다. 스트레스를 많이 받는 집단의 청소년들이 효과적인 대처전략을 사용하

여 스트레스의 부정적 효과를 완화시킬 때 이를 스트레스 완화효과(buffering effects)라고 한다.

청소년기 대처전략의 적응 및 부적응 변인에 대한 직, 간접효과 여부에 대한 선행연구에 의하면 부적응 증상, 대처전략의 유형 및 연구대상에 따라서 결과가 다르게 보고되고 있다(김수주, 2002; 이미리, 1995; Billings & Moos, 1984; Srivastava & Sirgh, 1988). 따라서 본 연구에서는 남, 여 청소년들에게 있어서 어떠한 대처전략의 사용이 우울증을 감소시키는데 효과가 있으며, 이러한 대처전략의 효과가 스트레스 수준에 따라 다르게 나타나는지 아니면 스트레스 수준에 관계없이 동일하게 나타나는지 살펴봄으로써 청소년기 대처전략의 우울증에 대한 직, 간접효과 여부를 검증해보고자 한다. 이를 위해 제기된 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제 1> 청소년기 스트레스에 대한 대처전략 유형과 수준은 어떠한가? 대처전략 유형과 수준에 있어서 성차를 보이는가?

<연구문제 2> 남, 여 청소년의 우울증에 대한 스트레스와 대처전략의 효과는 어떠한가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

연구대상은 중학교 2학년생으로 서울시 소재 2개 중학교의 6개 학급에서 편의표집한 남학생 120명, 여학생 124명이다. 부모의 연령은 대부분 40대이고, 학력은 어머니의 74%, 아버지의 84%가 고졸 이상이다. 61%의 어머니가 직업을 갖고 있으며, 30% 이상이 자영업이나 사무직에 종사

〈표 1〉 연구대상의 인구학적 특징 (N=244)

변인	집단	
	남학생(n=120) f(%)	여학생(n=124) f(%)
<b>어머니 연령</b>		
30대	45(33.15)	37(26.6%)
40대	78(57.7%)	90(64.6%)
50대이상	0(0%)	8( 5.6%)
무응답	12( 8.9%)	4( 2.9%)
<b>아버지 연령</b>		
30대	13( 9.6%)	8( 5.6%)
40대	104(77%)	116(83.5%)
50대이상	8( 5.8%)	8( 5.6%)
무응답	10( 7.4%)	7( 5.0%)
<b>어머니 교육수준</b>		
중졸이하	32(23.7%)	27(19.4%)
고졸	77(57.0%)	80(57.6%)
전문대졸이상	23(17%)	27(19.4%)
무응답	3( 2.2%)	5( 3.9%)
<b>아버지 교육수준</b>		
중졸이하	19(14.1%)	16(11.5%)
고졸	83(61.5%)	68(48.9%)
전문대졸이상	33(24.4%)	47(33.8%)
무응답	0(0%)	8( 5.8%)
<b>어머니 직업</b>		
무직	48(35.6%)	59(42.4%)
단순노동직	25(18.5%)	12( 8.6%)
기술직	8( 5.8%)	10( 7.2%)
판매, 서비스직	6( 4.4%)	5( 3.6%)
자영업	33(24.4%)	26(18.7%)
사무직	9( 6.7%)	20(14.4%)
무응답	6( 4.4%)	7( 5.0%)
<b>아버지 직업</b>		
무직	3( 2.2%)	0(0%)
단순노동직	11( 8.1%)	15(10.8%)
기술직	26(19.3%)	22(15.8%)
판매, 서비스직	4( 3.0%)	4( 2.9%)
자영업	46(34.1%)	31(22.3)
사무직	37(27.4%)	50(36.0%)
경영직	2( 1.5%)	4( 2.9%)
전문직	1( 0.8)	1( 0.7%)
무응답	5( 3.7%)	12( 8.6%)
<b>부모결혼상태</b>		
두분 함께 사심	117(86.7%)	120(86.3%)
이혼	10( 7.4%)	8( 5.8%)
별거	2( 1.5%)	1( 0.7%)
사별	3( 2.2%)	4( 2.9%)
무응답	3( 2.2%)	6( 4.3%)

하고 있다. 아버지는 99%가 직업이 있으며 65%가 자영업이나 사무직에 종사하고 있다. 그리고 연구대상 청소년의 대부분(86%)이 양친 가정에서 자라고 있다.

## 2. 측정도구

### 1) 스트레스

청소년기에 자주 경험하는 일상적 스트레스(daily hassles)를 측정하기 위해 이미리(2001)의 청소년 스트레스 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 44문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 청소년기에 경험할 수 있는 일상적 스트레스를 기술하고 있다. 한 학기동안 경험한 스트레스의 정도를 Likert식 5점 평정척도로 측정하고 있다. 문항의 예를 들면, ‘학교(혹은 학원)를 오가는데 시간이 많이 걸린다’, ‘학교시설을 이용하기가 불편하다’, ‘내가 아끼는 소지품을 잃어버렸다’ 등이다. 산출 가능한 총점의 범위는 44점에서 220점이며 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높음을 의미한다.

청소년 스트레스 척도의 타당도로 구인타당도가 보고되었는데 이 척도는 생활습관, 학업, 친구관계, 부모의 압력, 가정분위기, 외모 관련 스트레스의 6개 하위 요인으로 구성되어 있으며, 이들 6개 요인은 전체 변량의 36%를 설명하였다(이미리, 2001). 신뢰도 검증을 위해 본 연구대상에서 산출한 내적합치도지수인 Cronbach  $\alpha$ 는 하위요인별로 생활습관 스트레스 .78, 학업 스트레스 .71, 친구관계 스트레스 .69, 부모의 압력 스트레스 .86, 가정분위기 스트레스 .89, 외모 스트레스 .65, 그리고 전체는 .94이었다.

### 2) 우울증

아동과 청소년의 우울증 정도를 진단하기 위

해서 Kovacs(1985)에 의해 개발된 Children's Depression Inventory(CDI)를 사용하였다. CDI는 우울증의 복합적인 증세들(우울한 정서, 신체적인 증상, 부정적인 대인관계, 주의집중 저하, 자신에 대한 부정적 평가)을 총 27문항에 걸쳐 제시하고 있으며, 각 문항은 정도의 심각성을 세 문장으로 구분해 놓았다. 세 문장 중 '지난 2주간' 경험한 자신의 증세에 적합한 수준의 문장을 한개 선택하도록 되어 있다. 각 문항마다 1~3점으로 평가되므로 전체 총점의 범위는 27~81점이며 점수가 높을수록 우울증 정도가 심한 것으로 평가된다. CDI는 우리나라 아동 및 청소년의 우울증 측정을 위해서도 신뢰도와 타당도 면에서 적합한 도구로 평가받고 있다(서수균, 신민섭, 김중술, 1998; 이미리, 1995; 조수철, 이영식, 1990; 조수철, 정영, 홍강의, 신민섭, 성영훈, 2001). 신뢰도 검증을 위해 본 연구대상에서 산출된 CDI의 Cronbach  $\alpha$ 는 .84이다.

### 3) 대처전략

대처전략을 측정하기 위해서는 척도를 개발하여 사용하였다. 대처전략 척도를 개발하기 위해 서울시 소재 2개 중학교의 3개 학급에서 남, 여 2학년생 108명을 편의표집하여 예비조사를 실시하였다. "스트레스를 경험할 때 어떻게 행동합니까? 생각나는 대로 모두 적어주세요"라는 지시문과 함께 질문에 대한 답을 개방식으로 답하게 하였다. 예비조사의 응답 내용을 기초로 45문항으로 구성된 대처전략 측정 질문지를 개발하여, 본 연구대상에게 실시하였다. 각 문항은 Likert 4점 평정척도로 평정하게 되어있다.

질문지의 구인타당도를 검증하기 위해서 요인 분석을 실행하였다. 요인들간의 상관이 없다고 보기 어려우므로 사각회전 방식을 적용하였으며 요인의 수를 결정하기 위해서는 스크리 검사를 하

였다. 요인분석 결과 어느 한 요인에도 적절히 부하되지 않거나 혹은 모든 요인에 비슷한 부하량을 보이는 문항, 그리고 문항변별도 분석에서 변별도가 낮은 문항을 제외하고 최종적으로 총 33 문항을 선택하였다. 최종 33문항으로 구성된 대처전략척도 점수에 대한 요인분석 결과를 <표 2>에 제시하였다.

요인분석 결과 문제중심 대처전략, 정서분출 대처전략, 정서조절 대처전략의 세 요인이 추출되었다. 이들 세 요인은 전체 변량의 30%를 설명하였다. 문제중심 대처전략 요인을 구성하는 문항의 내용은 스트레스의 원인이나 해결방법을 생각하는 인지적 대처노력, 스트레스를 직접적으로 해결하려는 행동적 대처노력, 다른 사람들과 의논하고 도움을 구하는 정보모색 혹은 사회적 지지추구 대처노력을 포함하고 있다. 정서분출 대처전략은 스트레스로 인해 발생하는 부정적 정서를 공격적인 방법으로 표현함으로써 정서적 고통을 줄이려고 하는 내용의 문항들로 구성되어 있는 데, 소리를 지르거나 물건을 부수는 행동을 예로 들 수 있다. 정서조절 대처전략은 스트레스 사건과 관련이 없는 구체적 활동에 참여함으로써 스트레스로 인한 정서적 고통을 줄이려고 하는 내용의 문항들로 구성되어 있다. 목욕을 하거나, 음악을 듣거나 방청소를 하는 등을 문항의 예로 들 수 있다.

이러한 요인추출 결과는 문제중심 대처전략이 문제해결 대처전략과 정보모색 대처전략의 두개의 독립된 하위요인으로 분리되지 않았다는 점에서 선행연구 결과와 부분적으로 일치하지 않으나 문제중심 대처전략에 속하는 문항들이 정서중심 대처전략의 문항들과 구분되어 독립적 하위요인으로 추출되었고, 정서중심 대처전략이 선행연구에서 제시한대로 정서조절 대처전략과 정서분출 대처전략으로 분류되었다는 점에서

〈표 2〉 대처전략척도의 요인분석 결과

(N=244)

문항내용	문제중심	정서분출	정서조절	h <sup>2</sup>
10. 스트레스를 주는 문제 해결을 위해 노력	.75	.01	.11	.53
42. 문제중심을 위해 필요한 것을 생각	.66	-.03	-.04	.44
11. 스트레스 받을 때 긍정적인 면을 보려고 노력	.65	-.09	-.01	.42
8. 하나씩 차근차근 스트레스를 주는 문제를 해결	.64	.05	.11	.39
9. 성급하게 행동하지 않으려고 노력	.62	-.09	.16	.36
12. 같은 스트레스 상황이 반복되지 않도록 반응	.62	-.09	.04	.37
43. 문제를 통해 배울점을 찾으려고 애쓰	.61	-.09	-.06	.39
7. 스트레스 해결을 구체적 계획을 세워 실천	.57	.06	.07	.31
44. 상대방의 입장에서 문제를 해결하려고 함	.56	-.10	-.10	.36
41. 해결방법을 찾으려고 노력함	.55	-.13	-.11	.36
3. 스트레스 해결을 위해 친구들과 의논함	.54	.15	.04	.31
2. 스트레스 해결을 위해 어른들과 의논함	.52	-.04	-.00	.27
1. 스트레스의 근본적 원인에 대해 생각함	.51	.27	.14	.31
5. 비슷한 스트레스 경험자의 충고, 도움을 구함	.48	.00	-.08	.26
40. 잘 될 거라고 긍정적으로 생각함	.46	-.29	-.29	.41
45. '난 할 수 있어', '난 문제없어'라고 생각함	.41	-.09	-.21	.26
24. 큰소리를 지르거나 욕을 함	-.07	.69	-.20	.55
29. 물건을 주먹으로 치거나 벽에 머리를 박음	.05	.67	.02	.45
19. 물건을 던지거나 부숨	-.03	.66	-.00	.44
33. 아무에게나 신경질을 내고 고함을 칩	-.08	.66	-.01	.43
25. 종이를 찢거나 낙서를 함	-.07	.59	-.25	.45
30. 나를 때림	-.03	.59	.00	.35
31. 남을 때림	-.00	.56	.12	.30
15. 먹음	-.10	.04	-.61	.36
37. 목욕이나 샤워를 함	-.03	.02	-.60	.35
17. 그림을 그리거나 글을 씀	.17	.06	-.58	.44
20. TV나 비디오를 봄	-.11	-.10	-.58	.30
16. 음악을 들음	.06	.05	-.57	.37
22. 노래를 부르거나, 춤을 추거나, 악기를 연주	.15	.16	-.54	.42
23. 영화를 보리감	.00	.06	-.53	.29
21. 책, 만화책, 잡지 등을 읽음	-.00	.05	-.50	.26
38. 방을 깨끗이 치움	.08	-.06	-.48	.25
39. 이것저것 사면서 돈을 씀	-.20	.29	-.46	.32
Eigen 값	7.19	4.06	2.41	
R <sup>2</sup>	15.99	9.02	5.36	

(Lazarus & Folkman, 1984) 본 연구에서 개발된 대처전략 척도의 구인타당도는 적합한 수준으로 판단된다. 신뢰도 검증을 위해 산출된 Cronbach  $\alpha$ 는 하위요인별로 문제중심 대처전략 .82, 정서분출 대처전략 .78, 정서조절 대처전략 .78, 그리고 전체는 .82로 산출되었다.

### 3. 자료분석

청소년을 대상으로 한 선행연구에 의하면 스트레스, 우울증, 대처전략의 수준과 이들 변인 간의 관계 유형에 있어서 남, 여 차이를 보임으로(이미리, 1995, 2001; Patterson & McCubbin,

1987; Tolan et al., 2002) 모든 분석은 남 여 따로 실행하였다. 먼저, 연구문제 1에 대한 분석을 위해서는 대처전략 하위요인별 총점을 문항수로 나눈 문항평균점수를 산출하여 대처전략 하위요인별 점수의 차이를 살펴보기 위해 남, 여별로 상관표본에 의한 t검증(paired t-test)을 하였으며, 각 하위요인별 대처전략 점수에 있어서의 성차를 분석하기 위해 독립표본에 의한 t검증(independent t-test)을 하였다. 연구문제 2에 대해서는 스트레스 수준과 대처전략 수준을 독립변인, 우울증을 종속변인으로 하여 2×2 이원변량분석(2way ANOVA)을 실시하였다. 이원변량분석은 성별과 대처전략 유형별로 실시하였다. 스트레스 수준과 대처전략 수준은 각각 상하 두 집단으로 분류하였으며 집단을 분류하기 위해서는 중앙치를 사용하였다.

### III. 결과 및 해석

#### 1. 청소년기 대처전략의 특징

연구대상 남, 여 중학생들의 대처전략 점수 간 차이를 살펴보기 위해 상관표본에 의한 t검증을 실시한 결과와 대처전략 점수별 성차를 살펴보기 위해 독립표본에 의한 t검증을 실시한 결과를 <표 3>에 제시하였다. <표 3>에 의하면 남학생들은 스트레스에 직면하여 문제중심 대처전략과 정서조절 대처전략을 정서분출 대처전략보다 많이 사용하고 있으며, 여학생은 남학생과 달리 정서조절 대처전략을 가장 많이 사용하고 다음은 문제중심 대처전략, 그리고 그 다음은 정서분출 대처전략 순으로 사용하였다. 한편, 각 대처전략 점수별 성차를 살펴보면 여학생이 남학생보다 모든 유형의 대처전략 수준이 높았다.

<표 3> 청소년 대처전략 점수의 성별에 따른 평균차 검증 (N=244)

변인	집단		independent		t
	남학생(n=120)	여학생(n=124)	$\bar{X}$	SD	
문제중심	2.08	.51	2.27	.59	-2.68**
정서분출	1.55	.55	1.72	.58	-2.52*
정서조절	1.99	.60	2.42	.56	-5.97***
paired t					
문제중심-정서분출	8.52***		7.45***		
정서분출-정서조절	-7.8***		-11.21***		
문제중심-정서조절	1.96		-2.30*		

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

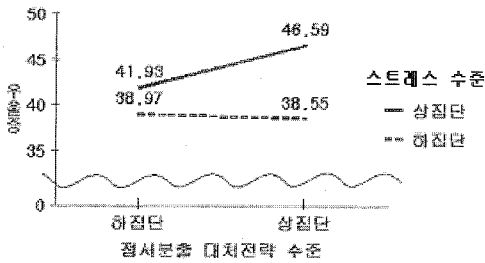
#### 2. 청소년기 우울증에 대한 스트레스와 대처전략의 효과

청소년기 우울증에 대한 스트레스와 대처전략의 효과를 검증하기 위해 스트레스 수준과 대처

<표 4> 남학생의 우울증에 대한 스트레스와 대처전략의 효과

변량원	자승합	자유도	평균자승합	F
스트레스(2)	1020.75	1	1020.75	28.16***
문제중심(2)	9.79	1	9.79	.27
스트레스×문제중심	4.50	1	4.50	.12
오차	4313.00	119	36.24	
전체	5385.92	122		
스트레스(2)	937.63	1	937.63	27.47***
정서분출(2)	140.28	1	140.28	4.11*
스트레스×정서분출	200.66	1	200.66	5.88*
오차	4198.41	123	34.13	
전체	5620.90	126		
스트레스(2)	1145.63	1	1145.63	31.34***
정서조절(2)	6.58	1	6.58	.18
스트레스×정서조절	7.55	1	7.55	.21
오차	4533.29	124	36.56	
전체	5693.5	127		

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



(그림 1) 남학생의 우울증에 대한 스트레스와 정서분출 대처전략의 상호작용 효과

전략 수준을 독립변인, 우울증을 종속변인으로 하여 남녀별 그리고 대처전략 유형별로 이원변량분석을 시행하였다. 남학생에 대한 분석 결과는 <표 4>에 제시하였다.

<표 4>에 의하면, 남학생의 우울증은 스트레스 수준에 따라 유의한 차이를 보였고 대처전략 중에서는 정서분출 대처전략의 수준에 따라 유의한 차이를 보였다. 특히 정서분출 대처전략과 스트레스 수준의 상호작용 효과가 유의하였는데 상호작용 효과의 내용을 <그림 1>에 제시하였다.

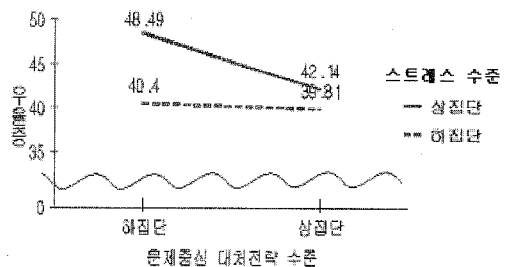
<그림 1>에 의하면 스트레스 수준이 낮은 남학생 집단에서는 정서분출 대처전략 수준 상, 하 집단에 따라 우울증 수준의 차이가 없으나, 스트레스 수준이 높은 집단에서는 정서분출 대처전략 수준 상, 하 집단 간 우울증 수준에 있어서 차이를 보였다. 즉, 스트레스를 많이 경험하는 남학생들의 경우에 있어서 정서분출 대처전략을 많이 사용하는 집단의 우울증 수준이 높았다.

여학생에 대한 분석결과는 <표 5>에 제시하였다. <표 5>에 의하면 남학생과 마찬가지로 여학생의 우울증 수준은 스트레스 수준에 따라 유의한 차이를 보였다. 그러나 남학생과 달리 대처전략 중에서는 문제중심 대처전략 수준에 따라 우울증 수준이 유의한 차이를 보였다. 문제중심 대처전략의 우울증에 대한 효과는 주효과 뿐 아니라 스트레스 수준과의 상호작용 효과도 유의

<표 5> 여학생의 우울증에 대한 스트레스와 대처전략의 효과

변량원	자승합	자유도	평균자승합	F
스트레스	792.26	1	792.26	14.11***
문제중심	351.95	1	351.95	6.27*
스트레스×문제중심	242.59	1	242.59	4.32*
오차	6796.51	121	56.17	
전체	8588.77	124		
스트레스	813.56	1	813.56	13.38***
정서분출	119.28	1	119.28	1.96
스트레스×정서분출	13.96	1	13.96	.23
오차	7660.62	126	60.80	
전체	8944.78	129		
스트레스	1214.76	1	1214.76	19.89***
정서조절	1.73	1	1.73	.03
스트레스×정서조절	12.17	1	12.17	.20
오차	7633.11	125	61.07	
전체	8869.04	128		

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



(그림 2) 여학생의 우울증에 대한 스트레스와 문제중심 대처전략의 상호작용 효과

하였다. 상호작용 효과의 내용은 <그림 2>에 제시하였다.

<그림 2>에 의하면 문제중심 대처전략 사용 수준의 우울증에 대한 효과는 스트레스를 많이 경험하는 집단에서 유의하게 나타남을 알 수 있다. 즉, 스트레스를 적게 경험하는 여학생 집단에서는 문제중심 대처전략의 우울증에 대한 효



과가 유의하지 않으나 스트레스를 많이 경험하는 집단의 경우에는 문제중심 대처전략을 많이 사용하는 여학생들이 상대적으로 적게 사용하는 여학생들 보다 우울증 수준이 낮았다.

#### IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 청소년들이 스트레스에 직면하여 어떠한 대처전략을 얼마나 사용하는지 그리고 남, 여 차이를 보이는지 살펴보았으며 우울증에 대한 스트레스와 대처전략의 효과는 어떠한지 분석하였다. 연구문제 순으로 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 청소년들의 스트레스에 대한 대처전략 사용 경향을 살펴보면 남학생은 스트레스에 직면하여 문제중심 대처전략과 정서조절 대처전략을 정서분출 대처전략 보다 자주 사용하였다. 여학생은 정서조절 대처전략을 가장 많이 사용하였고 다음은 문제중심 대처전략, 그리고 그 다음은 정서분출 대처전략 순으로 사용하였다. 그러나 모든 유형의 대처전략 수준은 여학생이 남학생보다 높았다. 다시말해 남, 여학생 모두 스트레스에 직면하여 긍정적인 대처전략을 부정적 대처전략에 비해 상대적으로 많이 사용하는 경향을 보이지만, 여학생이 남학생보다 스트레스에 직면했을 때 정서지향적인 대처전략을 문제지향적 대처전략보다 상대적으로 더 많이 사용하는 경향을 보이며 더 많은 대처노력을 하고 있었다.

이러한 결과는 청소년들이 스트레스에 직면하여 적극적인 대처보다 회피적인 대처를 더 많이 한다는 선행연구 결과와 부분적으로 일치한다(김정원·신은영, 2001). 즉 여학생은 적극적 대처인 문제중심 대처전략 보다 회피적 대처인 정서조절 대처전략을 더 자주 사용하였고 남학생

은 정서조절 대처전략을 문제중심 대처전략 만큼 자주 사용하였다. 따라서 이러한 선행연구 결과에 대해 본 연구에서는 특히 여학생의 경우에 더욱 그러함을 보여주었다. 또한 본 연구대상 여학생의 모든 대처전략 점수가 남학생보다 높게 나타난 결과는 여학생이 남학생보다 스트레스에 대해 다양한 대처전략을 더 자주 사용하는 경향을 보고한 선행연구 결과들과(신현숙·구본용, 2001; Frydenberg & Lewis, 1993) 일치한다.

둘째, 청소년기 우울증에 대한 대처전략의 효과는 스트레스를 많이 경험하는 집단에서 의미 있게 나타났다. 즉 대처전략의 우울증에 대한 효과가 스트레스 수준에 따라 달리 나타나는 상호작용 효과를 보였다. 남학생들의 경우 스트레스를 많이 경험하는 집단에서만 정서분출 대처전략의 사용이 우울증 증가에 유의한 효과를 보였고, 여학생들의 경우는 역시 스트레스를 많이 경험하는 집단에서만 문제중심 대처전략의 사용이 우울증 감소에 유의한 효과를 보였다. 그러나 남, 여학생 모두 스트레스를 적게 경험하는 집단에서는 어떠한 대처전략의 사용도 그들의 우울증 수준에 대해 유의한 효과를 나타내지 않았다.

이러한 결과는 대처전략과 부적응 간의 관계 모델 중에서 간접효과 모델을 지지하는 결과이다. 즉 청소년기 우울증에 대해 대처전략의 효과가 스트레스를 많이 받는 집단에서만 유의하고 스트레스가 적은 집단에서는 유의하지 않다는 점에서 그러하다. 청소년들의 우울증에 대한 대처전략의 효과는 스트레스의 우울증에 대한 효과를 강화하거나 약화하는 방식으로 나타남을 말한다. 남학생의 우울증에 대한 정서분출 대처전략 사용의 효과는 스트레스의 우울증 증가에 대한 효과를 강화하는 방향으로 작용하여 이를 스트레스 악화효과(agravating effects)라고 말할 수 있겠다. 반면에 여학생의 우울증에 대한 문제

중심 대처전략 사용의 효과는 선행연구들에서 제시한 완화효과(bufferring effects)로 나타났다. 이러한 결과는 청소년들의 우울증을 중재하기 위해 문제중심 대처전략을 사용하고 정서분출 대처전략을 사용하지 않도록 교육하는 프로그램의 효과는 스트레스를 많이 경험하는 청소년들에게 특히 효과적임을 시사한다.

또한 남학생들에게는 스트레스에 직면하여 정서분출 대처전략을 사용하지 않도록 교육하고 여학생들에게는 문제중심 대처전략을 사용하도록 교육하는 프로그램이 더욱 효과적일 것으로 기대된다. 정서분출 대처전략을 사용하지 않도록 지도하기 위한 방안으로 정서분출 대처전략을 대처할 수 있는 효과적인 대처전략을 사용하도록 교육할 필요가 있다. 선행연구에 의하면 정서중심 대처전략은 부적응의 증가와 관련이 있는데 특히 다른 대처전략을 사용하지 않고 정서중심 대처전략만을 집중적으로 사용하는 경우에 더욱 그러하였다(Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001). 이러한 연구결과를 고려한다면 청소년의 우울증 문제를 예방하기 위해서 스트레스에 직면하여 정서분출 대처전략만을 집중적으로 사용하지 않고 문제중심 대처전략을 비롯하여 정서조절 대처전략 등 긍정적 대처전략들을 함께 융통성있게 사용할 수 있도록 다양한 대처전략을 교육할 필요가 있겠다.

대처전략의 효과는 스트레스의 종류와 스트레스의 강도, 스트레스의 발생 시기 뿐 아니라 대처전략을 사용하는 사람들의 인구학적 특성, 예를들어 성별, 연령, 주거환경 등에 따라서도 다르게 나타나며, 대처전략의 복합적 사용 정도나 대처전략의 사용 수준에 따라서도 다르게 나타난다(Tolan et al., 2002). 그러므로 추후연구에서는 이러한 조건들로 세분화하여 대처전략의 효율성을 구체적으로 점검해 볼 필요가 있겠다.

## 참 고 문 헌

- 강경미(1994). 소아기 우울증 : 소아기 우울증의 개관과 발달학적 측면. **소아청소년정신의학**, 5(1), 3-11.
- 김수주(2002). 중·고등학생의 학교 스트레스가 문제 행동에 미치는 영향에 관한 연구 : 스트레스 대처 방식의 완충효과를 중심으로. 연세대학교대학원 석사학위논문.
- 김은정·오경자(1992). 발달적 관점에서 본 아동 및 청소년기 우울증상. **소아청소년정신의학**, 3(1), 117-128.
- 김정민(2005). 또래집단 괴롭힘 스트레스에 대한 피해 아동의 대처전략 유형들과 그에 따른 외로움의 완화효과. **아동학회지**, 26(2), 193-207.
- 민하영·유안진(1998). 일상적 생활스트레스에 대한 아동의 대처행동 척도 개발. **대한가정학회지**, 36(7), 83-96.
- 박진아(2001). 학령기 아동의 스트레스 대처행동과 행동문제간의관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 백례명(1998). 폭력에 관한 이해 : 학교폭력(집단화된 선배폭력)에 관한 한국문화적 해석. **중앙대사회개발논총**, 18, 309-332.
- 서수균·신민섭·김중술(1998). 아동 및 청소년 환자군의 Rorschach 검사, Schizophrenia, depression, coping deficit index의 진단적 유용성에 관한 연구. **소아청소년의학**, 9(2), 190-197.
- 신현숙·구본용(2001). 청소년의 스트레스 대처방식과 적응과의 관계. **청소년상담연구**, 9(1), 189-225.
- 심희옥(1995). 청소년의 스트레스와 사회적 지원 및 부적응. **아동학회지**, 16(1), 89-98.
- 이경주·신효식·김효심(1998). 청소년이 지각한 사회지지, 일상적 스트레스와 부적응관계 분석을 위한 연구. **한국가정관리학회지**, 16(4), 29-39.
- 이미리(1995). 고3 청소년의 시험스트레스에 대한 대처 전략과 우울증 수준과의 관계 : 복합적 스트레스와의 관계를 중심으로. **대한가정학회지**, 33(5), 89-98.
- 이미리(2001). 초기 청소년의 스트레스와 폭력행동과

- 의 관계에 대한 일상생활활동 경험의 증재효과. **아동학회지**, 22(4), 167-188.
- 이미리 · 김진한(2005). 일상생활에서 나타나는 청소년기 우울증의 정서적 증상; 대인맥락변화를 중심으로. **대한가정학회지**, 43(5), 81-91.
- 이미숙(1996). 사회적 지원의 심리적 효과 : 주효과와 완충효과의 검증을 위한 이론적 모델과 방법론. **한국사회학**, 30, 449-472.
- 임명호 · 조수철 · 백기청 · 이경규 · 김현우 · 홍강의 (2000). 입원한 기분장애 소아 청소년의 임상 특성. **소아청소년의학**, 11(2), 209-220.
- 조수철 · 이영식(1990). 한국형 소아 우울 척도의 개발. **신경정신의학**, 29(4), 943-956.
- 조수철 · 정 영 · 홍강의 · 신민섭 · 성영훈(2001). 시험 불안과 우울, 특성불안 및 상태불안과의 상호 관계에 관한 연구. **소아청소년정신의학**, 12(2), 225-236.
- 한상철(2001). 사회적 지원과 스트레스 대처전략이 청소년의 우울 및 가출충동에 미치는 영향. **한국심리학회지 : 사회문제**, 7(1), 1-21.
- 한상철 · 이수연(2003). 가출청소년의 우울 및 자살행동에 대한 상담학적 개입 전략에 관한 연구. **청소년상담연구**, 11(1), 152-165.
- 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.
- Cleary, P. D., & Kessler, R. C. (1982). The estimation and interpretation of modifier effects. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 159-169.
- Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence : problem, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87-127.
- Compas, B. E., Hinden, B. R., & Gerhardt, C. A. (1995). Adolescent development : pathways and processes of risk and resilience. *Annual Review of psychology*, 46, 265-293.
- Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and Coping : implication for psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence*, 16, 331-349.
- Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12, 33-54.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others age, gender, ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 15, 253-266.
- Harrington, R., Fudge, G., Rutter, M., Pickles, H., & Hill, J. (1990). Adult outcome of childhood and adolescent depression : psychiatric status. *Archives of General Psychiatry*, 47, 1112-1117.
- Kandel, D. B., Raveis, V. H., & Davies, M. (1991). Suicidal ideation in adolescence : depression, substance use, and other risk factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 289-299.
- Kovacs, M. (1985). The children's depression inventory. *Psychopharmacology Bulletin*, 21, 995-998.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. NY : Springer.
- Lee, M. (2003). Korean adolescents' "Examination Hell" and their use of free time. *New Directions for Child and Adolescent Development*. 99, Spring, 9-22.
- Lee, M., & Larson, R. (1995). Effectiveness if coping in adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 19, 851-869.
- Levenson, M., & Neuringer, C. (1971). Problem-solving

- behavior in suicidal adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 37, 433-436.
- Patterson, J. M., & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behavior : conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10, 163-196.
- Petersen, A. C., Compas, B. E., Brooks-Gunn, J., Stemmler, M., Ey, S., & Grant, K. E. (1993). Depression in adolescence. *American Psychologist*, 48, 155-168.
- Petersen, A. C., & Hamburg, B. A. (1986). Adolescence : A developmental approach to problems and psychopathology. *Behavior Therapy*, 17, 480-499.
- Rutter. (1991). Age change in depression disorders : some developmental considerations. In J. Garber & K. A. Dodge.(Eds.). *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*(pp.273-300). Cambridge : Cambridge University Press.
- Srivastava, A. K., & Sirgh, H. S. (1988). Modifying effects of coping strategies on the relation if organizational role stress and mental health. *Psychological Report*, 62, 1007-1009.
- Tolan, P. H., Gorman-Smith, D., Henry, D., Chung, K., & Hunt, M. (2002). The relation of patterns of coping of Inner-city youth to psychopathology Symptoms. *Journal of Research on Adolescence*, 12(4), 423-449.
- Windle, M. (1992). A longitudinal study of stress buffering for adolescent problem behaviors. *Developmental psychology*, 28, 522-530.

---

2006년 6월 30일 투고 : 2006년 9월 9일 채택