

대학생의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향
: 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절효과를 중심으로
The Influence of Daily Stress on Depression
in Undergraduates
: Focused on Moderating Effect of Intolerance of Uncertainty

송 미 경

서울여자대학교 교육심리학과 조교수

Song, Mikyoung

Seoul Women's University, Professor of Department of Educational Psychology

대학생의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향
:불확실성에 대한 인내력 부족의 조절효과를 중심으로1)

The Influence of Daily Stress on Depression
in Undergraduates

: Focused on Moderating Effect of Intolerance of Uncertainty

송 미 경²⁾

Song, Mikyoung

국 문 요 약

본 연구는 대학생들의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절효과를 검증하고자 하였다. 연구는 서울 및 강원, 충남, 경남지역 소재 4개 대학교에 재학 중인 총 349명의 대학생을 대상으로 이루어졌고 이 중 불성실한 응답을 제외하고 총 320명의 자료를 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 생활스트레스와 불확실성에 대한 인내력 부족, 우울은 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 조절효과 검증 결과, 생활스트레스가 우울에 미치는 영향에서 불확실성에 대한 인내력 부족이 조절효과가 있음이 나타났다. 즉, 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 생활스트레스가 우울에 미치는 영향이 더 큰 것으로 나타났다. 마지막으로 선행연구를 바탕으로 하여 본 연구결과를 논의하고, 연구의 의의와 한계 및 제언을 제시하였다.

주제어 : 대학생, 생활스트레스, 우울, 불확실성에 대한 인내력 부족

1) 본 연구는 2015학년도 서울여자대학교 교내학술연구비의 지원을 받았음
2) 서울여자대학교 교육심리학과 조교수

I. 서론

대학생 시기는 청소년기와 성인기의 과도기적인 상황에서 발생하는 발달과업과 이에 따라 요구되어지는 역할과 지위 등을 감당하면서 다양한 생활스트레스 상황에 처하게 된다(전경구, 김교현, 이준석, 2000; 최길순, 나현주, 2013; 김민경, 2013). 특히 인생의 목표라 해도 과언이 아닌 대학입시 경쟁을 치러냈지만 대학에서도 여전한 학업 부담과 졸업 후의 진로와 미래에 대한 불안한 현실에 직면하게 되고 특히 취업난에 따른 스펙 쌓기와 경쟁 등 다양한 사회적 요구와 맞물려 극심한 스트레스를 경험할 가능성이 크다. 또한 공부에만 집중되었던 고등학교 시기와 달리 새로운 동성 및 이성친구와의 만남이 확대되면서 다양한 인간관계를 맺게 되며 그 안에서 시행착오와 좌절을 경험하기도 한다(김선혜, 2014; 박재연, 김정기, 2014; 정동화, 2009). 선행연구를 통해 밝혀진 대학생들이 겪는 생활스트레스로는 학업과 성적, 이성 관계를 포함한 대인관계, 교수와의 관계, 가족과의 관계, 가치관 문제, 졸업 후의 진로 및 미래에 대한 불안, 경제적 문제 등으로 요약될 수 있을 것이다(공수자, 이은희; 2006; 최길순, 나현주, 2013; 전경구, 김교현, 이준석, 2000; 전신현, 2012; 박재연, 김정기, 2014).

이렇게 일상생활에서 흔히 경험하는 생활사건으로 인해 초래되는 스트레스는 개인에게 한 번에 미치는 영향력이 크진 않지만 생활 속에서 자주 발생하기 때문에 스트레스가 오랫동안 누적되면 만성적 스트레스로 악화되고 개인의 삶 전반에 큰 영향력을 미칠 수 있게 된다. 따라서 중대한 생활사건에 비해 심리적 부적응과 더 많이 관련된다고 보고되고 있다(Lazarus & Folkman, 1984; Carter, Carber, Giesla, & Cole, 2006).

특히 우울은 그 중에서도 가장 두드러지게 나타나는 스트레스에 대한 반응이며 대학생이 경험하는 대표적인 심리적 어려움 중 하나로 알려져 있다(Billings & Moos, 1982; Silver & Wortman, 1980; 노명선, 전홍진, 이해우, 이효정, 한성구, 함봉진, 2006). 대학생의 생활스트레스와 우울간의 밀접한 관계가 연구들에서 일관되게 보고되고 있으며(공수자, 이은희; 2006; 박경, 2004; 손영주, 최은영, 송영아, 2010; Liu, Nagata, Shono & Kitamura, 2009, 김덕원 2012 재인용) 많은 수의 대학생들이 생활 스트레스로 인해 우울장애를 겪고 있고, 이로 인한 적응문제로 정신과 치료와 상담을 받는 수가 계속해서 증가되고 있는 추세이다(최미경, 2003; 김미례, 2007; 보건복지부, 2011).

그러나 실제로 스트레스 그 자체가 우울을 예측하는 변량은 비교적 크지 않고(Kessler, Price, & Wortman, 1985), 동일한 스트레스 사건을 경험하더라도 어떤 사람의 경우는 높은 수준의 우울을 나타내지만 어떤 사람은 우울을 경험하지 않기도 한다(조현주, 2000; 두금주,

2003)는 것에 주목하여 스트레스와 우울의 관계에서 다른 변인들을 고려해야 한다는 시도가 이루어지기 시작하면서 스트레스와 우울의 관계를 매개하거나 조절하는 변인들에 관심을 가지게 되었다(김남재, 2002; 두금주, 2003; 모혜연, 2000; 김지현, 2007; 진승하, 2010). 스트레스-취약성 모델에 의하면 개인이 지닌 심리적, 사회적 자원이 상황적인 스트레스요인과 상호작용하여 우울이 발생한다고 본다. 즉, 우울에 대한 스트레스 효과는 개인이 지니고 있는 취약성 요인의 강도에 따라 달라질 수 있고, 반대로 개인의 취약성 요인은 스트레스의 정도에 따라 촉발되거나 상쇄될 수 있다고 보는 것이다(Abramson, Metalsky & Alloy, 1988; Monroe & Simons, 1991). 이러한 연구결과는 스트레스와 우울과의 관계를 보다 잘 이해하기 위해서는 스트레스를 유발하는 생활사건과 함께 우울에 대한 조절변인으로서 개인차 변인인 취약성 개념을 함께 고려할 필요가 있음을 의미하는 것으로 이에 대한 연구의 필요성을 제기하게 한다.

따라서 본 연구에서는 생활스트레스와 우울간의 관계를 조절하는 변인으로 불확실성에 대한 인내력 부족에 주목하고자 한다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 불확실한 상황을 지각하고 해석하는데 있어서 인지, 정서, 행동적 수준에서 부정적으로 반응하는 인지적 편향이라고 할 수 있다(Buhr & Dugas, 2009, 김덕원, 2012 재인용). 불확실성이란 사건의 의미를 정확히 파악하지 못하거나 그 결과를 예상할 수 없을 때 발생하는 인지상태(Mishel, 1984)로, 불확실성을 잘 받아들이지 못하는 사람은 그러한 상황을 위협적인 것으로 인식하기 때문에 사소한 것에도 쉽게 걱정하고 무언가 분명한 결정이 날 때까지 계속 걱정하게 된다(Dugas, Buhr & Ladouceur, 2004).

불확실성에 대한 인내력 부족은 불안의 발생기제로 처음 다루어졌고(Krohne, 1989) 이후 연구들에서도 범 불안장애의 핵심특징인 과도한 걱정의 발생과 유지에 중요한 역할을 하는 인지적 편향이라는 결과를 얻었다(Dugas, Gagnon, Ladouceur, & Freeston, 1988; Freeston, Rheume, Letarte, Dugas, & Ladouceur, 1994). 그러나 최근 들어 불확실성에 대한 인내력 부족이 범 불안장애만이 아니라 다른 내현화 장애들의 증상 발현 및 유지에 영향을 미치는 요인임이 밝혀지면서 이와 관련된 연구가 지속되고 있다(김슬기, 2014; 김지은, 2014; 신은경, 2012; 이승준, 2013; Boelen & Reijntjes, 2009; McEvoy & Mahoney, 2012). 또한 불안보다 우울과 더 강한 상관이 있다는 논의가 제기되고 있다 (Duppy, Ladouceur, 2008; Dugas, Schwarz & Francis, 2004)

모호한 정보를 더 위협적인 것으로 해석하고(Dugas et al., 2005; MacLeod et al., 2002), 부정적인 사건이 일어날 가능성을 과대평가하는 것이 특징인 불확실성에 대한 인내력 부족 수준이 높은 사람은 불확실한 상황에 역기능적으로 대처하게 되며 많은 스트레스를 경험하고

부정적인 정서에 취약해지게 된다(Keunyoung Yook et al., 2010). 이렇게 부정적인 정서에 취약해진 개인이 다시 불확실한 상황에 처하게 될 때, 부적절하게 대처했던 과거 기억을 기초로 부정적인 결과를 예상하기 때문에(Dupuy & Ladouceur, 2008) 자존감이 낮아지고 결과적으로 또 다시 부적응적으로 대처하게 된다(Garber et al., 2000; Tolin et al., 2003)는 것이다. 즉 불확실성에 대한 인내력이 부족한 개인은 부정적 정서에 쉽게 취약해지며 부정적 정서에 취약해진 개인은 다시 역기능적으로 대처하게 되어 악순환을 겪게 된다(김가희, 2015 재인용).

현 시대의 대학생들은 불확실성의 시대에 살고 있다. 급변하는 환경 속에서 일반적인 변화에 뒤따르는 불확실한 상황을 경험할 가능성 외에도 대학생들에게는 특별히 자율적이고 능동적인 역할을 수행하면서 불확실한 미래를 준비해야 하는 큰 발달과업이 있기 때문이다. 취업을 위해 높은 학점을 유지해야함은 물론이고, 공모전 지원 및 선발 경력, 관련 자격증, 공인어학성적 등이 있어야 하고, 이를 위해 졸업을 유예하는 현상이 오늘의 현실이다. 이들은 모두 경쟁이 치열한 현대 사회에서 살아남기 위해 불확실한 미래를 준비하고 있는 것이며 이 과정 속에서 부정적인 결과를 예상하기도 하고, 역기능적인 대처도 하게 된다. 이러한 상황 속에서 개개인이 가지고 있는 불확실성에 대한 인내력의 정도는 스트레스와 우울의 관계를 설명해 줄 수 있는 중요한 변인이 될 수 있을 것이다. 이러한 관점에서 본 연구는 대학생의 생활스트레스와 우울의 관계와 이에 영향을 미치는 불확실성에 대한 인내력 부족의 역할을 규명하고자 한다.

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 대학생의 생활스트레스, 우울, 불확실성에 대한 인내력 부족의 관계는 어떠한가
- 연구문제 2. 대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절효과는 있는가

II. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 서울 및 강원, 충남, 경남지역 소재 4개 대학에 재학 중인 349명의 대학생을

대상으로 실시되었다. 설문지는 자기보고식 문항으로 이루어졌으며 실시하기 전에 설문 연구에 사용되는 것에 동의하는지 묻고 동의에 표시한 설문지만을 분석에 사용하였다. 이 중 응답이 불성실한 29부를 제외한 총 320명의 응답을 분석에 사용하였다. 참여자의 성별은 남학생이 157명(49.1%)이었으며, 여학생이 163명(50.9%)이었다. 나이는 만 18세~28세였으며, 평균 21.18세($SD=2.20$)였다. 학년으로는 1학년이 88명(27.5%), 2학년이 68명(21.3%), 3학년이 106명(33.1%), 4학년이 58명(18.1%)이었다. 이 중 휴학경험이 있는 학생은 98명(30.6%)이었으며, 휴학경험이 없는 학생은 222명(69.4%)이었다. 휴학경험이 있는 98명 중 79명(80.6%)은 휴학경험이 1번이었으며, 18명(18.4%)는 휴학경험이 2번, 1명(1.0%)는 휴학경험이 3번이었다.

2. 측정도구

생활스트레스

생활스트레스를 측정하기 위해 본 연구에서는 이지영(2007)이 전경구, 김교헌, 이준석(2000)의 척도를 대학생 예비조사를 통해 수정 보완한 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 50 문항, 2개 차원으로 구성되어 있으며, 각각 대인관계 차원(동성친구요인 5문항, 이성친구요인 6문항, 가족관계요인 6문항, 교수관계요인 6문항) 23문항과 당면과제 차원(학업문제요인 7문항, 경제문제요인 7문항, 장래문제요인 8문항, 가치관문제요인 5문항) 27문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해서는 '전혀 받지 않는다(1점)'에서 '매우 자주 받는다(5점)'로 응답하도록 되어있으며, 점수가 높을수록 생활스트레스 수준이 높음을 의미한다. 이지영(2007)의 연구에서 *Cronbach's a*는 대인관계 차원은 .86, 당면과제 차원은 .72였다. 본 연구에서 *Cronbach's a*는 대인관계 차원 .91, 당면과제 차원 .90, 전체문항 .93이었다.

불확실성에 대한 인내력 부족

본 연구에서 불확실성에 대한 인내력 부족성향을 측정하기 위해 IUS(Intolerance of Uncertainty Scales)를 최혜경(1997)이 변안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 27개 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 대한 응답은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(4점)'로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 불확실성에 대한 인내력이 부족함을 의미한다. 최혜경(1997)의 연구에서 *Cronbach's a*는 .93으로 나타났고 본 연구에서 *Cronbach's a*는 .92이었다.

우울

본 연구에서는 우울성향을 측정하기 위해 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 개발한 통합적

한국판 CES-D를 사용하였다. 본 척도는 총 20개 문항, 4개 요인으로 구성되어 있으며, 각각 우울정서요인 8문항, 긍정적 정서요인 4문항, 대인적 실패감 6문항, 신체적 저하 2문항으로 구성되어있다. 응답은 '거의 드물게(1일 이하)(1점)'에서 '거의 대부분(5~7일)(5점)'으로 하도록 되어있으며, 긍정적 정서 문항은 역채점한 후 분석에 활용하였다. 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미한다. 전경구 등의 연구에서 *Cronbach's a*는 .91이었고 본 연구에서 *Cronbach's a*는 우울정서 .84, 긍정적정서 .79, 대인적실패감 .75, 신체적저하 .45, 전체문항 .88이었다.

3. 자료 분석

먼저 표본의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석과 기술통계분석을 실시하였고, 사용된 척도의 신뢰도를 분석하기 위해 *Cronbach's a*를 살펴보았다. 이후 각 변인들의 일반적인 특성과 변인 간 관계를 살펴보기 위해 기술통계분석과 상관분석을 실시하였다.

다음으로 불확실성에 대한 인내력 부족이 갖는 조절효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이는 조절효과 검증을 위해 독립변인과 조절변인을 투입한 이후 상호작용항을 투입하며, 상호작용항을 투입함으로써 증가하는 설명량과 유의성을 검증하여 조절효과의 유무를 판단한다. 독립변인과 조절변인, 상호작용항 간의 다중공성성을 예방하기 위해 각 변수를 표준화 점수로 환산하여 분석을 실시하였다. 이후 조절효과의 효과크기를 살펴보기 위해 Cohen(1988)의 f^2 값을 확인하였으며, 이는 R^2 을 활용하여 상호작용항을 포함한 모델이 보이는 통계적 차이를 평가하는 방법이다. f^2 값이 .02부터 .15까지는 작은-중간(smail to medium), .15부터 .35까지는 중간-큰(medium to large), .35이상일 경우에는 큰(large) 효과크기로 판단한다. 끝으로 독립변인과 조절변인의 평균을 중심으로 $\pm 1SD$ 지점을 직선으로 이어 그래프를 작성하였으며, 조절변인이 각각 $+1SD$ 와 $-1SD$ 조건에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향의 유의성을 검증하기 위해 Hayes와 Matthes(2009)의 방식에 따라 단순회귀선의 유의성 검증을 실시하였다. 그리고 성별에 따른 변인별 점수 차이의 유의성을 살펴보기 위해 상관분석과 t-test를 실시하였다. 본 연구의 통계분석에는 SPSS Statistics 21과 SPSS Macro를 사용하였다.

III. 연구 결과

1. 변인 간 관계성

조절효과 검증에 앞서, 변인과 하위요인들 간의 평균, 표준편차, 상관을 살펴보았으며, 이를 <표 1>에 제시하였다. 생활스트레스는 불확실성에 대한 인내력 부족, 우울과 정적상관이 있는 것으로 나타났으며, 불확실성에 대한 인내력 부족 또한 우울과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

<표 1> 변인과 하위요인들 간의 상관계수 및 평균, 표준편차(N=320)

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 생활스트레스	-								
2. 대인관계 차원	.84***	-							
3. 당면과제 차원	.90***	.52***	-						
4. 불확실성	.42***	.36***	.37***	-					
5. 우울	.52***	.47***	.44***	.43***	-				
6. 우울정서	.45***	.41***	.38***	.37***	.92***	-			
7. 긍정적정서	.33***	.25***	.32***	.19**	.60***	.36***	-		
8. 대인적 실패감	.50***	.46***	.41***	.48***	.82***	.67***	.31***	-	
9. 신체적 저하	.21***	.23***	.15**	.19**	.64***	.57***	.20**	.42***	-
<i>M</i>	2.30	1.82	2.70	2.24	1.84	1.75	2.53	1.53	1.72
<i>SD</i>	.50	.57	.58	.45	.44	.55	.63	.46	.69

주1. 긍정적 정서는 역채점함.

주2. ** $P < .01$, *** $P < .001$

성별에 따른 차이

<표 2>는 성별에 따른 변인과 하위요인들 간의 상관계수 및 평균, 표준편차를 분석한 결과이다. 남학생과 여학생 모두 생활스트레스가 불확실성에 대한 인내력 부족, 우울과 정적상관이 있는 것으로 나타났으며, 불확실성에 대한 인내력 부족 또한 우울과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

<표 2> 변인과 하위요인들 간의 상관계수 및 평균, 표준편차

변 인		1	2	3	4	5	6	7	8	9	여학생	
											<i>M</i>	<i>SD</i>
1. 생활스트레스			.85***	.90***	.43***	.50***	.43***	.36***	.46***	.15*	2.34	0.51
2. 대인관계 차원	.83***		.54***	.35***	.44***	.39***	.25**	.44***	.20*		1.83	0.57
3. 당면과제 차원	.89***	.49***		.40***	.43***	.37***	.37***	.37***	.08		2.77	0.58
4. 불확실성	.39***	.37***	.32***		.44***	.35***	.22*	.51***	.19*		2.28	0.44
5. 우울	.53***	.49***	.43***	.40***		.93***	.60***	.79***	.60***		1.88	0.44
6. 우울정서	.46***	.44***	.37***	.38***	.91***		.39***	.64***	.56***		1.83	0.57
7. 긍정적정서	.29***	.25**	.26**	.14	.60***	.32***		.29***	.13		2.59	0.62
8. 대인적 실패감	.54***	.49***	.45***	.45***	.86***	.73***	.33***		.33***		1.53	0.46
9. 신체적 저하	.27**	.26**	.21**	.19*	.69***	.59***	.26**	.52***			1.75	0.69
남학생	<i>M</i>	2.26	1.80	2.64	2.19	1.79	1.67	2.47	1.54	1.68		
	<i>SD</i>	0.49	0.56	0.58	0.45	0.43	0.52	0.65	0.46	0.68		

주1. 긍정적 정서는 역채점함.

주2. ***p*<.01, ****p*<.001

<표 3>은 성별에 따른 변인별 점수 차이를 검증한 결과이다. 성별에 따른 생활스트레스, 불확실성에 대한 인내력 부족, 우울 모두 여학생의 평균이 남학생의 평균보다 높은 것으로 나타났다. 이는 유의수준 .05 수준에서 유의미하지 않았다.

<표 3> 성별에 따른 변인별 점수 차이

Variable		No	Mean	SD	P-value
생활스트레스	남학생	157	2.26	.49	.15
	여학생	163	2.34	.51	
불확실성에 대한 인내력 부족	남학생	157	2.19	.45	.07
	여학생	163	2.28	.44	
우울	남학생	157	1.79	.43	.06
	여학생	163	1.88	.44	

2. 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절효과

생활스트레스가 우울에 미치는 영향을 불확실성에 대한 인내력 부족이 조절하는지 검증하기 위해 먼저 독립변인인 생활스트레스와 조절변인인 불확실성에 대한 인내력 부족을 1단계에서 예측변인으로 투입하였고, 2단계에서 두 변인의 곱항인 상호작용항을 투입하였다.

표4는 위계적 회귀분석을 통한 조절효과 분석 결과이다. 생활스트레스와 불확실성에 대한 인내력 부족은 우울 분산의 31.9%를 설명하였으며($F=74.292, p<.001$), 두 변인의 상호작용항은 1.4%를 추가로 설명하는 것으로 나타났으며, 이는 통계적으로 유의미하였다($\Delta F=6.470, p=.011$). Cohen(1988)의 f^2 값은 .021로, 작은 효과크기가 있는 것으로 나타났다.

상호작용항이 유의미함에 따라 $\pm 1SD$ 를 기준으로 회귀선을 그래프로 작성하였다(<그림 1>). 각 회귀선의 유의성을 확인하기 위해 Hayes와 Mattes(2009)의 Modprobe Macro를 이용하여 단순회귀선의 유의성 검증을 실시하였다. 표5에서와 같이 불확실성에 대한 인내력 부족 수준에 따른 모든 회귀선이 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며, 불확실성에 대한 인내력 부족이 높을수록 생활스트레스가 우울에 미치는 영향이 더 큰 것으로 나타났다.

<표 4> 분노, 소외, 행동활성화, 알코올 중독, 인터넷 중독 간의 상관분석 결과($N=433$)

		우울					
		β	t	R^2	ΔR^2	F	ΔF
1	생활스트레스(A)	.409	8.027***				
	불확실성에 대한 인내력 부족(B)	.254	4.986***	.319	.319	74.292***	
2	생활스트레스(A)	.388	7.580***				
	불확실성에 대한 인내력 부족(B)	.251	4.967***	.333	.014	52.539***	6.470*
	A x B	.119	2.544*				

주1. * $p<.05$, *** $p<.001$

IV. 논의

본 연구는 대학생을 대상으로 생활스트레스가 우울에 미치는 영향을 살펴보고 두 변인간의

관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절효과를 검증하고자 하였다. 본 연구의 주요 연구결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 생활스트레스, 불확실성에 대한 인내력 부족, 우울의 관계를 분석한 결과, 생활스트레스는 불확실성에 대한 인내력 부족, 우울과 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 불확실성에 대한 인내력 부족 또한 우울과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생의 생활스트레스와 우울 간 밀접한 관련성을 확인한 많은 연구결과들과 일치한다 (Billings & Moos, 1982; Silver & Wortman, 1980; Liu, Nagata, Shono & Kitamura, 2009, 김덕원 2012 재인용; 노명선, 전홍진, 이해우, 이효정, 한성구, 함봉진, 2006; 공수자, 이은희, 2006; 박경, 2004; 손영주, 최은영, 송영아, 2010). 또한, 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울을 예측하는 유용한 변인으로 이해될 수 있다는 것을 말해준다(김선혜, 2014; 이승준, 2013; 신은경, 2012).

둘째, 성별에 따른 변인과 하위요인들 간의 상관계수 및 평균, 표준편차를 분석한 결과, 남학생과 여학생 모두에서 생활스트레스가 불확실성에 대한 인내력 부족, 우울과 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 불확실성에 대한 인내력 부족 또한 우울과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 그러나 성별에 따른 변인별 점수 차이를 검증한 결과는 생활스트레스, 불확실성에 대한 인내력 부족, 우울 모두 여학생의 평균이 남학생의 평균보다 높은 것으로 나타났으나, 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 이는 불확실성에 대한 인내력 부족 수준이 성별에 상관없이 생활스트레스가 우울을 낮추는데 도움이 될 수 있는 효과적인 변인이 될 수 있음을 예측하게 하는 결과라고 볼 수 있을 것이다. 따라서 대학생의 우울과 스트레스 관련한 상담적 개입에서 불확실성에 대한 인내력 부족 수준 또한 고려할 필요가 있으며 이러한 평가결과는 대학생의 정신건강과 적응과 관련해 중요한 의미를 가질 것이라고 기대할 수 있을 것이다.

셋째, 생활스트레스와 우울의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족이 조절변인의 역할을 하였다. 이는 불확실성에 대한 인내력 부족 수준이 높을수록 생활스트레스가 우울에 미치는 영향이 더 큰 것을 의미하는 것으로, 불확실성에 대한 인내력 부족 수준에 대한 개입의 중요성을 시사하고 있다. 생활스트레스로 인해 발생된 우울을 불확실성에 대한 인내력 부족 수준으로 조절할 수 있다면 생활스트레스가 있더라도 우울 수준을 낮출 수 있고 그로 인한 심리적 부적응을 감소시킬 수 있을 것이다. 즉, 불확실성에 대한 인내력 부족의 수준에 따라 우울의 상태와 증상에 영향을 줄 수 있고 이는 우울에 대한 치료 프로그램 개발에 중요한 역할을 할 수 있을 것임을 예상하게 하는 것이다.

사실, 불확실성이란 것은 다르게 이야기하면 중립적인 경험이라 할 수 있다(Mishel, 1988).

또한 우리의 삶에서 스트레스를 직접 통제하기는 매우 어렵고 심지어 비현실적인 일이기
에 불확실한 상황에 대하여 개인이 어떻게 지각하고 어떻게 대처하는지가 그 개인의 적응
적 삶에 중요한 역할을 한다(조한익, 정미영, 2009). 그러나 불확실성에 대한 인내력이 부족
한 사람은 부정적인 사건의 발생가능성을 예상하고 이에 압도되어 모호한 정보들을 위협적
인 것으로 받아들여, 그 상황에서의 수행을 어려워하며 실제 문제해결능력이 있음에도 불구
하고 자신감이 부족한 경향이 있다(Dugas, Freeston, & Ladouceur, 1997; Carleton, Norton,
& Asmundson, 2007).

이처럼 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 불확실한 상황을 위협적이라고 지각
하게 될 경우에는 상황에 대한 자신감이 더 낮아질 뿐만 아니라 자아가 위협을 받게 되어
이로 인해 부정적인 정서를 경험(이민진, 2011)하게 된다. 따라서 생활 스트레스 속에서 불
확실한 상황에 직면했을 때 그 상황에서 느껴지는 자신의 감정을 이해하고 구별할 수 있게
하는 개입은 개인으로 하여금 상황을 과도하게 위협적으로 지각하게 하는 대신 문제 상황
에 대한 이해도를 높일 수 있게 하고 이에 따른 적응적인 반응을 가능하게 할 것이다. 이렇
게 될 때 생활스트레스로 인해 우울을 호소하는 대학생들에게 불확실성에 대한 인내력 부
족의 수준을 고려하여 치료적 개입과 예방에 도움을 줄 수 있을 것이다. 불확실성에 대한
인내력 부족은 메타인지 신념을 통제했을 때에도 지속적으로 우울과 유의하게 관련되며(de
Jong-Meyer, Beck, & Riede, 2009; 김선희, 2014 재인용), 불확실성에 대한 인내력 부족이
우울에 정적인 영향을 미치는 과정에서 정서조절 전략이 효과가 있다(이승준, 2013)는 연구
결과를 볼 때, 불확실성에 대한 인내력 부족 수준이 높아 우울에 이르게 되는 대학생의 경
우 불확실성에 대한 인내력 부족의 인지적 경향성을 직접적으로 다루는 개입과 적응적인
정서조절전략에 대한 훈련을 포함시킨 개입의 효과성도 유의할 것으로 예상할 수 있다.

또한, 불확실성에 대한 인내력 부족과 관련된 요인으로 선행연구에서 주목한 정서인식
명확성(신수진, 홍혜영, 2014)과 자기개념 명확성(Campbell, Assanand & Paula, 2003; 신수
진, 홍혜영, 2014), 수용(오영아, 정남운, 2011), 인지통제(김지은, 2013) 등과 같은 관련 변인
을 고려하여 내담자가 자신의 감정과 자신에 대해 정확하게 인식하고 이해하며, 이를 수용
할 수 있는 훈련프로그램을 개발, 시행함으로써 생활스트레스로 인한 우울을 호소하는 대학
생들의 건강한 삶을 위한 보다 효과적인 개입을 할 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속연구의 방향을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 생활스트레스와 우울의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절효
과를 검증함으로써 생활스트레스와 우울에 대한 새로운 이해의 가능성을 확장하였다. 후속 연
구에서는 연구 참여자 집단을 구성하여 불확실성에 대한 인내력 부족 수준을 낮출 수 있는

프로그램을 통한 직접적인 조절효과를 검증해 보는 것도 의의가 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 대학생들의 성별에 따른 각 변인별 차이만을 검증하였다. 그러나 생활스트레스와 우울간의 관계, 불확실성에 대한 인내력 부족 등의 변인에서 남녀차가 있다는 선행연구결과(전신현, 2012; 신수진, 홍혜영, 2014)들이 있으므로 후속 연구에서는 남녀 대학생을 비교 탐색하여 조절효과를 검증해 보는 등의 접근을 하는 것도 의의가 있을 것이다.

셋째, 스트레스와 불확실성에 대한 인내력 부족 수준, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울 관련한 모형에 관한 연구가 필요하다. 불확실성에 대한 인내력 부족에 대한 연구는 불안의 발생기제로 발전하였지만 최근 들어 불안보다는 우울과 더 강한 상관이 있다는 논의가 제기되고 있다(Miranda, Fontes, & Marrooqiin, 2008; Duppy, Ladouceur, 2008; Dugas, Schwarz & Francis, 2004; Norton et al., 2005). 그러나 많은 선행연구들은 임상집단을 대상으로 실시되었고 특히 스트레스와 불확실성에 대한 인내력 부족과 관련하여서는 연구결과가 많지 않다. 따라서 좀 더 확장된 논의를 위해 후속 연구에서는 대학생들의 생활스트레스와 불확실성에 대한 인내력 부족, 우울의 유형, 하위척도 등을 다양하게 설정하여 우울의 발달과 유지, 변화를 설명하는 모형을 탐색해보는 연구가 필요할 것이다.

마지막으로 본 연구는 자기보고식 질문지를 통해 수집된 자료에 근거하기 때문에 응답자의 성실성이나 응답 환경, 긍정적인 반향으로 반응하는 경향성 등에 영향을 받을 수 있다는 점을 감안하여 연구결과의 해석에 신중을 기하는 것이 필요할 것이다. 후속 연구에서는 연구의 객관성과 타당성을 높이기 위하여 자기보고 외에 실험을 통한 행동관찰이나 면접 등의 다양한 측정방법을 활용한 연구가 필요할 것으로 생각된다.

■ 참고 문헌

- 공수자, 이은희 (2006). 여자대학생들의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 대처방식의 매개 효과. 한국심리학회지 여성, 11(1), 21-40.
- 김가희 (2015). 불확실성에 대한 인내력부족이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과를 중심으로. 건양대학교 석사학위논문.
- 김남재 (2002). 생활스트레스와 우울 증상의 관계에서 자동적 사고의 역할. 한국심리학회지, 건강, 7(2), 181-195.
- 김덕원 (2012). 대학생의 생활스트레스와 우울 및 자아존중감 안정성의 관계. 충북대학교 석사학위논문.
- 김미례 (2007). 기혼여성의 생활스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감의 매개효과 및 조절효과 검증. 한국심리학회지, 건강, 12(4), 761-777.
- 김민경 (2013). 대학생의 취업스트레스 및 문제음주가 자살생각에 미치는 영향: 회복탄력성의 조절효과. 청소년시설환경, 11(2), 29-36.
- 김선혜 (2014). 스트레스와 반추가 우울에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절된 매개효과 검증. 아주대학교 석사학위논문.
- 김슬기 (2014). 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 부모의 과보호가 불안에 미치는 영향: 과도한 재확인 추구의 매개효과. 한국심리학회지, 건강, 19(4), 997-1017.
- 김지은 (2013). 불확실성에 대한 인내력 부족과 인지통제가 불안과 우울에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 김지현 (2007). 스트레스와 우울간의 관계 : 문제해결력과 역기능적 태도의 중재효과와 매개효과. 건양대학교 석사학위논문.
- 노명선, 전홍진, 이해우, 이효정, 한성구, 함봉진 (2006). 대학생들의 우울장애에 관한 연구; 유병률, 위험요인, 자살행동 및 기능장애. 신경정신의학, 25(5), 432-437.
- 두금주 (2003). 스트레스와 우울간의 관계 : 자기효능감과 완벽주의의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 모혜연 (2000). 청소년기 스트레스 요인과 완벽주의 성향이 우울에 미치는 영향. 서강대학교 석사학위논문.
- 박 경 (2004). 부정적 생활스트레스와 우울과의 관계 : 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개효과. 한국심리학회지, 건강, 9(2), 265-283.

- 박재연, 김정기 (2014). 대학생의 생활스트레스가 자살과 우울에 미치는 영향: 가족의 지지와 친구의 지지의 매개효과를 중심으로. 청소년학연구, 21(1), 167-189.
- 보건복지부 (2011). 2011년도 정신질환실태 역학조사. 보건복지부 학술연구 용역사업 보고서.
- 손영주, 최은영, 송영아 (2010). 간호대학생이 대학생활 중 겪게 되는 스트레스와 우울과의 관련성. 스트레스연구, 18(4), 345-351.
- 신수진, 홍혜영 (2014). 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계: 정서인식명확성과 자기개념명확성의 조절효과. 미래청소년학회지, 11(4), 95-116.
- 신은경 (2012). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울, 불안에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 오영아, 정남운 (2011). 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계: 경험적 회피의 매개효과 검증. 한국심리학회지, 상담 및 심리치료, 23(3), 671-691.
- 이민진 (2011). 자기가치확인과 능동적 정서조절의 심리적 안녕감 증진효과: 불확실성 비내성자들을 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이승준 (2013). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 정서조절방략의 조절효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 이지영 (2007). 대학생 자살생각에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구. 공주대학교 석사학위논문.
- 전경구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활스트레스 척도개발 연구. 한국심리학회지, 건강, 5(2), 316-335.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지, 건강, 6(1), 59-76.
- 정동화 (2009). 대학생의 생활스트레스와 그에 따른 불안 및 우울에 대한 스트레스 대처의 효과. 교육문제연구, 33, 221-244.
- 전신현 (2012). 대학생들의 생활스트레스와 우울의 관계에서 소셜네트워크의 사회적 지지의 완충효과와 성별 차이. 한국청소년연구, 67, 5-25.
- 조현주 (2000). 우울에 취약한 성격특성과 인지-행동적 요인에 관한 연구. 성균관대학교 박사학위논문.
- 조한익, 정미영 (2009). 불확실성에 대한 인내력 부족이 삶의 만족도에 미치는 영향. 청소년상담연구, 17(1), 1-14.

- 진승하 (2010). 스트레스와 우울의 관계에서 희망의 조절효과 검증. 아주대학교 석사학위논문.
- 최길순, 나현주 (2013). 대학생의 생활스트레스와 우울 및 신체증상의 관계. 보건기초의학지, 6(2), 309-332.
- 최미경 (2003). 대학생의 자각증상과 우울 및 스트레스 대처행동의 관계. 대한간호학회지, 33(3), 433-439.
- 최혜경 (1997). 만성적 근심이 문제해결에 미치는 역기능적 효과. 중앙대학교 박사학위논문.
- 추상엽, 임성문 (2010). 대학생의 생활스트레스와 우울간의 관계: 경험회피의 매개효과와 문제중심대처의 조절효과. 청소년학연구, 17(2), 309-332.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. L., & Alloy, L. B. (1988). Hopeless depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372.
- Billings, A., & Moor, R. (1982). Social support and functioning among community and clinical groups: A panel model. *Journal of Behavioral Medicine*, 5(3), 295-311.
- Boelen, P. A., & Reijntes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135.
- Campbell, J. D., Assanand, S., & Paula, A. (2003). The Structure of the Self-Concept and Its Relation to Psychological Adjustment. *Journal of Personality*, 71(1), 115-140.
- Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117.
- Carter, J. S., Carber, J., Giesla, J. A., & Cole, D. A. (2006). Modeling relations between hassles and internalizing and externalizing symptoms in adolescents: A four-year prospective study. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(3), 428-442.
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance. In Heimber, R. G., Turk, C., & Mennin, D. S.(Eds.). (2004). Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice. 143-164. New York, US: Guilford Press.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 593-606.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour research and therapy*,

36(2), 215-226.

- Dugas, M. J., Schwarz, A., & Francis, K. (2004). Intolerance of Uncertainty, Worry, and Depression. *Cognitive Therapy and Research, 28*, 835-842.
- Duppy, J., & Ladouceur, R. (2008). Cognitive processes of generalized anxiety disorder in comorbid generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 22*, 505-514.
- Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual differences, 17(6)*, 791-802.
- Kessler, R., Price, R., & Wortman, C. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology, 36(1)*, 531-572.
- Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy, 11(4)*, 235-248.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and coping*: New York: Springer.
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy, 43(3)*, 533-545.
- Mishel, M. H. (1984). Perceived uncertainty and stress in illness. *Research in Nursing & Health, 7(3)*, 163-172.
- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin, 110(3)*, 406-425.
- Silver, R., & Wortman, C. (1980). Coping with undesirable life events. Human helplessness: *Theory and applications, 279*, 375.

The Influence of Daily Stress on Depression in Undergraduates : Focused on Moderating Effect of Intolerance of Uncertainty

Song, Mikyoung ³⁾

Abstract

This study aims to verify moderated effects of Intolerance of uncertainty in the relationships between daily stress and depression among undergraduate students 320 undergraduates in Seoul, Kangwon, Chungbuk and Gyeongnam were chosen for this study. The results of this study were as follows; First, the degree of daily stress showed significant positive correlation with depression, intolerance of uncertainty. In gender comparison, female students had more daily stress, depression, intolerance of uncertainty compared to male. Second, the intolerance of uncertainty had a moderating effect in the relationship between the daily stress and depression. In other words, a higher intolerance of uncertainty; and daily stress had greater influences on depression. Finally, based on the result of this study, it discussed about the meaning and limits of this study and suggested future directions.

Key words : undergraduates, daily stress, depression, intolerance of uncertainty

2016. 05. 31 투고
2016. 06. 14 심사완료
2016. 06. 20 게재확정

3) Seoul Women's University, Professor of Department of Educational Psychology