

# 아동의 일상적 스트레스에 따른 불안우울

## - 매개변인 탐색을 중심으로 -

김진경(서울대학교 강사)

본 연구의 목적은 아동의 일상적 스트레스 하위유형에 따른 불안우울을 조명해보고, 스트레스와 불안우울을 중재하는 매개변인을 탐색하고자 했다. 스트레스 대처전략인 분노조절능력과 스트레스 지각에 기초가 되는 부정적 자아개념을 매개변인으로 가정하여 분석하였다. 이 연구는 한국청소년패널조사(Korea Youth Panel Survey, KYPS) 자료를 활용하여 초등학교 4학년 2,844명을 연구대상으로 하였으며, 표집방법은 층화다단계집락표집(stratified multi-stage cluster sampling)으로 이뤄졌다. 구체적으로 일상적 스트레스의 하위유형은 부모관련, 학업관련, 친구관련, 외모관련, 소유관련 스트레스로, 분노조절능력은 공격성과 정서적조절감으로, 부정적 자아개념은 스스로의 일탈적 자아낙인과 주위사람들의 일탈적 자아낙인으로, 불안우울은 불안, 우울, 자살충동 문항으로 구성되었다. 자료분석은 SPSSWIN 12.0 프로그램을 이용하였으며, 평균과 표준편차, 중회귀 분석, 위계적 회귀분석을 통해 분석하였다. 본 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 스트레스와 분노조절능력이 불안우울에 미치는 상대적 영향력을 살펴본 결과, 스트레스 수준이 높을수록, 분노조절능력이 낮을수록 불안우울을 더 많이 느꼈다. 남아와 여아 모두 친구관련 스트레스가 불안우울에 가장 큰 영향을 미쳤는데, 아동후기에 이르면 부모와의 애착관계에서 친구와의 애착관계로 발달적 변화를 보이기 때문에, 친구의 영향력이 컸던 것으로 해석된다. 다음으로 스트레스 각 유형과 분노조절능력의 상호작용 효과를 살펴본 결과, 남아의 경우 학업, 친구, 외모관련 스트레스에 대해, 여아의 경우 부모관련 스트레스에 대해 분노조절능력의 중재효과가 확인되었다. 학업, 친구, 외모관련 스트레스 경험시 남아가 느끼는 불안우울 정도가 분노조절능력 수준에 따라 다르게 나타날 수 있으며, 여아는 부모로 인해 스트레스를 받는 경우에 분노조절능력이 방해요인으로 작용할 수 있음을 반영한다. 즉, 스트레스 하위유형에 대한 분노조절능력의 중재효과가 성별에 따라 차이가 나타났지만, 스트레스 상황에서 부정적 정서를 조절하고 관리하는 능력은 스트레스로 인한 정서적 부적응을 예방하거나 완화시킬 수 있음을 시사한다.

둘째, 스트레스와 부정적 자아개념이 불안우울에 미치는 상대적 영향력을 살펴본 결과, 스트레스 수준이 높을수록, 부정적 자아개념이 높을수록 불안우울을 더 많이 느꼈다. 남아와 여아 모두 부모, 학업, 친구, 외모관련 스트레스와 부정적 자아개념이 유의한 정적 영향을 미치며 부정적 자아개념의 영향력이 가장 컸던 반면, 소유관련 스트레스는 유의한 영향을 미치지 못했다. 다음으로 부정적 자아개념은 스트레스와 불안우울간의 관계에 대한 중재효과가 나타났는데, 스트레스로 인한 정서적 부적응인 불안우울 수준이 부정적 자아개념에 의해 더욱 증폭된다고 할 수 있다. 동일한 스트레스 상황에서 자아개념이 부정적인 아동은 스트레스 상황을 더욱 위협적인 것으로, 그리고 환경을 통제할 수 없다고 지각하고 불안우울을 더욱 심하게 느낄 수 있다. 본 연구결과는 스트레스로 인한 불안우울을 감소시키기 위해서는 이를 매개하는 변인들에 대한 중재가 필요함을 시사한다. 즉 부정적 정서를 해결하는 분노조절능력을 함양시키고 자신을 상대와 비교해서 상대적 박탈감을 느끼는 부정적 자아개념을 치료할 수 있는 대안마련이 시급함을 시사한다.