

중년 기혼 여성의 생활스트레스와 우울의 관계  
-고통감내력과 반추의 매개효과-  
The Relationship Between the Married Middle-aged Women's  
Life Stress and Depression  
-The Mediating Effects of Distress Tolerance and Rumination-

김은숙, 정은정  
명지대학교 상담심리학과

Eun-Suk Kim(gksahl301@naver.com), Eun-Jung Chung(914janet@hanmail.net)

요약

본 연구는 중년 기혼 여성의 생활스트레스와 우울의 관계에서 고통감내력과 반추의 매개효과를 검증하고자, 서울과 경기도, 대전 지역의 중년 기혼 여성 328명을 대상으로 자료를 수집하였다. 자료분석에는, SPSS와 AMOS를 이용해 기술통계분석, 상관분석, 구조방정식 등을 실시하였다. 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 생활스트레스는 반추와 우울에 정적 상관, 고통감내력과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 우울은 반추와 정적 상관, 고통감내력과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 또한, 고통감내력과 반추도 유의미한 부적 상관을 보였다. 둘째, 생활스트레스와 우울의 관계에서 고통감내력과 반추가 각각 유의미한 매개효과를 나타냈다. 셋째, 생활스트레스와 우울의 관계에서 고통감내력과 반추의 이중매개효과가 유의미한 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 바탕으로 본 연구는 중년 기혼 여성의 생활스트레스, 고통감내력, 반추가 우울에 중요한 영향을 미치는 변인임을 증명하였으며, 이를 토대로 본 연구가 갖는 의의와 제한점, 후속연구에 관한 제언을 논의하였다.

■ 중심어 : | 생활스트레스 | 고통감내력 | 반추 | 우울 |

Abstract

This study collected 328 self-reporting questionnaires from the married middle-aged women residing in Seoul, Gyeonggi and Daejeon province to explore the mediating effects between distress tolerance and rumination in the relations of life stress and depression. SPSS 20.0 and AMOS 20.0 were used to analyze descriptive statistics, correlation, and structural equation. Following is the summarization of the study. First, the life stress showed a significant positive correlation with rumination and depression, and meaningful negative correlation with distress tolerance. Also, it showed negative correlation with distress tolerance and rumination. Second, each distress tolerance and rumination showed meaningful mediating effects in the relations of life stress and depression. Third, dual mediating effect of distress tolerance and rumination is showed meaningful in the relations of life stress and depression. Based on the results above, we verified that three variables, life stress, distress tolerance and rumination, affect depression significantly in married middle-aged women and discussed the significance of this result, limitations and suggestions for future studies.

■ keyword : | Life Stress | Distress Tolerance | Rumination | Depression |

## I. 서론

### 1. 연구의 목적 및 필요성

우울은 다양한 연령대에서 나타날 만큼, 현대인이라면 누구나 한번쯤은 경험해보는 심리적 장애이다. 이러한 우울은 남성보다는 여성에게 삶의 질을 결정하는 중요한 변인으로 이해되어, 그 증상 역시 확대되고 심화되는 경향을 보인다[1]. 특히 40대 이상의 중년 여성의 발생 빈도가 그보다 젊은 연령대에 비해 더 급격하게 증가하고 있으며, 50대 중년 기혼 여성의 우울증상 비율도 전체 우울환자중에서 62.4%를 차지할 만큼 높게 나타나고 있다[2][3]. 무엇보다 기혼 여성들에게 중년의 시기는 이전 생애보다 외모의 변화 및 노화, 죽음 등으로 인한 심리적 충격으로 다양한 생활스트레스를 경험할 가능성이 높아, 그 결과 우울증으로까지 이어지게 된다[4][5]. 여기에서 생활스트레스란, 일상에서 보편적으로 경험할 수 있는 모든 생활 사건으로, 개인이 환경과의 관계에서 주관적으로 느끼는 고유한 부정적 경험을 포함한다[6][7]. 지금까지 중년 기혼 여성의 스트레스와 관련된 국내 연구의 대부분은 생활스트레스로서, 중년 남성보다는 더 큰 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다[8-10]. 이처럼 중년 기혼 여성은 생애주기에서 그 어느 때보다 민감하게 생활스트레스를 경험하므로 적절하게 대처하지 못하는 경우, 우울감을 유발시킬 수 있고, 나아가 정신건강에도 손상을 입을 수 있어, 가족 내 구성원의 안정과 행복이 파괴됨은 물론 가족의 발달과업 수행에도 막대한 지장을 초래할 수 있다[7]. 이에 여러 생활스트레스로 야기되는 중년기의 우울은 가정을 비롯하여 사회적으로도 중요한 문제가 될 수 있다고 본다.

따라서 일상에서 겪는 생활스트레스를 대처하고 우울을 예방할 다각적인 방법이 모색되어야 하며, 매개변인들의 탐색을 통한 상담학적 접근이 그 한 길이 될 수 있다. 그중 생활스트레스와 우울 사이에서 긍정적 혹은 부정적 영향력을 미치는 정서조절기제 변인인 고통감내력과 반추를 주목해보고자 한다.

고통감내력은 스트레스 상황에서 정서조절이나 감수성을 높여주어 긍정적인 영향을 주는 보호요인으로, 반추는 우울을 예측하는 위험요인으로 작용한다. 이러한

위험요인은 심리상태에 부정적인 영향을 미치는 반면, 보호요인은 위험요인에 대한 부정적인 영향력을 완화시켜, 스트레스 상황에서 적응적 대처를 통해 개인 반응을 조절하거나 개선하는 긍정적 역할을 한다[11][12]. 이에 고통감내력은 긍정적인 정서조절기제로서 부정 정서를 감내하는 능력에 따라 스트레스가 우울에 미치는 영향력을 감소시키거나 완화시킬 수 있지만, 반대로 반추는 부정적인 인지적 정서조절기제로서 그 능력과는 별개로 스트레스가 우울에 미치는 영향력을 증가시킨다.

먼저, 고통감내력은 우울에 대한 긍정적 정서조절기제로서 여러 심리적 기제와 관련되어 상담 현장이나 상담연구에서 새롭게 주목을 받고 있는 변인이다[13]. 고통감내력(distress tolerance)은 정서적·신체적 고통에 당면했을 때 내적인 고통스러움을 잘 견뎌내는 능력이다[11]. 즉 용어의 정의에서 보듯 스트레스를 견뎌내는 능력이라는 의미를 담고 있어 스트레스와도 매우 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다. 고통감내력과 스트레스의 관계를 살펴보면, 청소년이 경험하는 스트레스는 고통감내력을 낮추는 부정적 영향을 미치고 있으며, 특히 고통감내력의 정서조절능력을 낮춰 인간관계에도 부정적인 영향을 미쳤다[14][15]. 인간면역결핍바이러스(HIV) 감염 환자를 대상으로 한 연구[16]에서도, 스트레스 사건을 경험하면 고통감내력이 낮아져 우울을 더 경험하는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스로 인해 부정 정서에 노출되면서 부정 정서를 수용하고 조절하는 고통감내력이 낮아지게 되고 이것은 곧 우울의 증상을 높이는 결과로 이어진다는 것이다. 따라서 상담과정에서 정서적인 고통을 감내할 수 있는 능력을 높여준다면 스트레스로 인한 우울감의 수준이 달라질 수 있음을 유추해볼 수 있다. 선행연구에서 고통감내력은 우울증과 불안장애에 부적적인 영향력을 미치며[15][17], 우울과 관련된 섭식장애나 경계선 인격 장애 및 약물사용, PTSD(외상 후 스트레스 장애) 등 다양한 정신병리와의 관계에서 우울의 유의한 보호요인으로 알려져 있다[18]. 이는 고통감내력이 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 긍정적 정서조절변인으로서 중요한 의미를 지닌다고 볼 수 있다.

다음으로, 고통감내력과 상반되는 영향력으로서 스트레스가 우울에 미치는 부정적 유의요인 반추(rumination)는 부정적인 정서를 조절하는 정서조절기제들 중 하나로 과거 일을 지속하여 반복적이고, 부정적인 방식으로 생각하는 것이다[19]. 반추는 부정적 정서와 연관된 스트레스와도 밀접히 연관되어 있다. Alloy와 동료들[20]은 스트레스 사건을 경험해야 반추가 시작된다고 보았다. 개인이 스트레스를 경험하면 그로 유발되는 부정 정서에 집중하여 스트레스를 일으킨 예전 상황을 곱씹으며 지속적으로 반추를 활성화시킨다는 것이다[21][22]. 많은 연구자들이 우울의 주요 매개변인이면서 다양한 정신병리의 위험요인으로 작용하는 반추에 관심을 기울이고 있다. 관련 연구들[23][24]은 개인의 인지적 취약성으로 반추가 우울을 유지시키고 악화시키는 중요한 변인임을 강조한다. 이처럼 스트레스에 영향을 미치는 고통감내력과 반추는 서로 부적으로도 관련이 있음을 예상해볼 수 있다. 권희주[25]의 연구에서는 성인과 청소년의 고통감내력은 분노를 반추하는 데 유의한 부적 영향력을 미쳤다. 물질 사용 장애 환자들을 대상으로 한 연구[26]에서도 고통감내력이 반추의 하위요인인 몰입에 유의한 영향을 미쳐 반추를 줄인다는 결론을 내렸다. 이것을 볼 때 낮은 고통감내력을 가진 경우 그 고통에 매우 민감하여 부정적 정서를 감당하기 어려워져 그 상황에 부적응하여 반추를 활성화시키기 쉽다. 종합해보면, 정서적인 고통을 수용하는 고통감내력은 우울을 이겨내는 보호요인이 될 수 있으며, 반대로 반추는 우울을 지속시키고 증가시키는 위험요인이 될 수 있다. 따라서 이런 연구결과들을 바탕으로 고통감내력과 반추가 스트레스와 우울 사이에서 어떠한 상관관계를 지니고 영향력을 미치는지 알아보고, 특히 스트레스에 취약하며 우울이 중요한 임상적 문제로 다루지는 중년 기혼 여성들에게 이 두 변인의 관계성을 살펴보는 건 중요한 의미가 있다고 사료된다. 중년 기혼 여성의 경우 다른 연령대에 비해 자신의 역할변화에 따른 정체성 위기와 노화로 더 심각한 불안과 우울을 느끼고, 스트레스나 부정 정서가 더 높게 나타나 지나온 날들을 반복해서 생각하는 반추적 사고를 더 많이 하여, 파괴적 신념인 자괴감까지 더해져 심한 우울로 이

어질 수 있다[22][23][27]. 따라서 스트레스와 우울 사이에서 반추가 더 위험요인으로서 작용하기에 보호요인으로서의 긍정정서조절기제의 필요성을 시사한다.

현재까지는 고통감내력과 우울의 관계에서 반추가 어떠한 역할을 하는지 확인한 국내 연구는 매우 제한적이다. 더불어 중년 기혼 여성을 대상으로 고통감내력과 반추를 동시에 매개변인으로 상정하여, 스트레스와 우울 사이에 미치는 영향력을 확인한 연구 또한 찾아보기 힘들다. 이것은 고통감내력이라는 변인이 상담 현장에서 연구된 지 오래되지 않았고, 고통감내력과 관련된 변인 탐색에 더 많은 후속연구의 필요성을 시사한다. 무엇보다 우울에 부정적인 영향을 미치는 반추에 긍정적인 보호요인으로 작용하는 고통감내력은 같은 정서조절기제로서 중년 기혼 여성의 우울과 밀접한 관련이 있을 것으로 예상된다. 이에 본 연구자는 생애주기에서 가장 중요한 시기인 중년 기혼 여성을 연구대상으로 상정하여 각 매개변인들의 개별적 접근에 천착한 기존의 선행연구에서 더 나아가, 고통감내력과 반추가 생활스트레스와 우울 사이에서 어떻게 매개하여 중년 기혼 여성의 우울에 작용하는지 알아보려고 한다. 또한 이를 통해 두 매개변인이 같은 심리적 정서조절기제로서 상담목표 설정시 어느 것에 더 우위성을 두어 상담적 개입이 이루어져야 하는지 그 기초 토대를 제공하고자 한다.

## 2. 연구문제

본 연구는 중년 기혼 여성의 생활스트레스와 우울의 관계에서 고통감내력과 반추의 매개효과를 검증하기 위해 다음과 같은 연구문제를 살펴보고자 한다. 본 연구의 연구모형은 [그림 1]과 같다.

연구문제 1. 중년 기혼 여성의 생활스트레스, 고통감내력, 반추, 우울 간에 유의미한 상관관계가 있는가?

연구문제 2. 중년 기혼 여성의 생활스트레스, 고통감내력, 반추는 우울에 유의미한 영향을 미치는가?

연구문제 3. 중년 기혼 여성의 생활스트레스와 우울의 관계에서 고통감내력과 반추의 이중매개효과는 어떠한가?

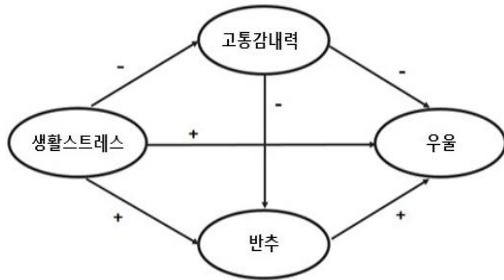


그림 1. 연구모형

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집절차

본 연구에서는 서울과 경기도, 대전에 거주하는 40~59세의 중년 기혼 여성 400명을 대상으로 설문지를 배부하였고, 이혼이나 사별, 별거 중인 상태도 기혼으로 포함하였다. 먼저, 연구자의 가까운 지인을 대상으로 표본을 50명 선정하여 사전조사를 실시하였다. 그 후 SPSS를 활용하여 신뢰성과 타당성을 검증한 후에 본 조사를 실시하였다. 설문지 내용은 인구통계학적 정보와 생활스트레스, 고통감내력, 반추, 우울과 관련된 자기보고식 설문지로서 15분 정도 소요되었다. 설문지는 연구자가 지인을 통해 받거나, 중년 기혼 여성이 많이 모인 곳을 직접 방문하여 연구의 내용을 설명하고 동의서를 받은후 설문지를 실시하였다. 연구자의 대면조사가 어려운 지역은 표준화된 설문조사 환경을 위해, 지인을 통해 연구의 목적과 함께 설문 실시절차에 대해 설명하게 하여 실시하였다. 참여대상자에게는 소정의 보상도 이루어졌다. 본 조사는 4주간 진행되었으며, 총 375부의 설문지가 회수되었다. 그중 연령대가 맞지 않거나, 무성의하게 응답한 자료(10문항 이상 반복적으로 표시되었거나 혹은 무응답인 경우)를 제외한 후 328부를 최종분석에 사용하였다.

### 2. 측정도구

#### 2.1 생활스트레스 척도

중년 기혼 여성의 생활스트레스를 측정하기 위하여 Holmes와 Rahe[28]의 '최근 생활 경험표'를 바탕으로 이평숙[29]이 한국인에게 적합하도록 개발한 도구 중 20개 항목을 추출하여 생활스트레스 질문지를 구성하였다. 문항은 생활스트레스 경험의 유무에 따라 '전혀 심각하지 않았다(1점)'에서 '매우 심각했다(5점)'까지 5점 Likert식 척도로 응답할 수 있도록 구성되어 있다. 따라서 점수의 범위는 최저 20점에서 최고 100점까지이며, 점수가 높을수록 중년 여성의 생활스트레스 정도가 높음을 의미한다. 정진화[30]의 연구에서 척도의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92로 나타났다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91로 나타났다.

#### 2.2 고통감내력 척도

Simons와 Gather[11]가 개발한 정서적 고통감내력 척도(Distress Tolerance Scale, DTS)를 박성아[31]가 번안 및 타당화한 것을 사용하였다. DTS는 정서적 고통에 관한 15개 문항으로 이루어졌고, 각 문항은 '그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 5점 Likert 식 척도로 되어 있다. 박성아[31]의 한국판 DTS는 조절, 감내력과 몰두, 평가 등 총 3가지 하위요인을 사용했다. 한국판 DTS의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91이었고, 검사-재검사 신뢰도는 .77이었다. 고통감내력 척도는 15점에서 75점까지 채점되며 점수가 높을수록 고통을 감내하는 능력이 높다는 것을 의미하며, 6번 항목을 제외한 나머지 문항은 모두 역채점된다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91이었다.

#### 2.3 한국판 반추적 반응양식 척도

우울한 상태에 있을 때 이에 대한 반응양식을 측정하고자 Nolen-Hoeksema[19]가 반응양식 질문지(Ruminative Response Scale; RRS)를 개발하였다. 이 척도는 반추적 반응양식과 주의 전환적 반응양식으로 구성되는데, 이 중 우울과 관련된 반추적 반응양식만을 측정하는 22개 문항으로 구성된 것이 반추적 반응양식 척도이다. Likert식 척도로 '전혀 아니다(1점)'에서 '거의 그렇다(4점)'로 구성되어 있다. 반추 척도는 자책, 숙고, 우울반추 3가지 하위요인으로 총 22개 문항으로 구

성되어 있었으나, 3개의 하위요인에 대한 내적합치도를 산출하는 과정에서 내적합치도가 좋지 않은 3개 문항이 제외되어 19개 문항으로 구성되었다. 우리나라에서는 김소정, 김지혜와 윤세창[32]이 번안하여 신뢰도와 타당도가 검증되었다. 한국판 반추적 반응양식 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89이다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95로 나타났다.

## 2.4 우울측정 척도

우울 척도는 Beck, Ward, Mendelson과 Mock[33]이 우울증상을 측정하기 위해 개발한 BDI(Beck Depression Inventory)를 이영호와 송종용[34]이 번안한 한국판 Beck 우울 척도를 사용하였다. 척도내용은 정선희[30]의 연구에서 우울정서 11문항, 죄책감과 비난 4문항, 신체증상 6문항으로, 총 21문항으로 구성되었다. 점수범위와 관련하여 전체 BDI 점수는 0점에서 63점까지 있을 수 있으며, 점수해석은 Beck의 경우 9점 이하의 우울하지 않은 것으로, 경우우울증은 10~15점, 우울증 16~23, 중우울증 24~63점으로 분류하고 있다. 중년 기혼 여성 40~59세를 대상으로 한 송은미[35]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .96로 나타났다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .96으로 나타났다.

## 3. 분석방법

본 연구의 결과분석은 IBM SPSS Statistics 20.0과 AMOS version 20.0 프로그램을 이용하여 실시하였다.

첫째, 자료의 전반적인 기술통계량을 분석하기 위해서 빈도분석 등의 기술통계분석을 실시하였다.

둘째, 측정도구의 신뢰도를 구하기 위해 Cronbach's  $\alpha$ 값을 산출하였다.

셋째, 본 연구에 사용된 생활스트레스, 고통감내력, 반추, 우울의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률 상관분석을 실시하였고, 정상분포 가정의 충족 정도를 알아보기 위해 각 측정 변인들의 왜도와 첨도를 산출하였다.

넷째, AMOS 20.0을 이용하여 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis:CFA)을 실시하고, 측정모형의 타당성을 검증하였다.

다섯째, 본 연구모형의 타당성과 연구변인 간의 영향력을 검증하기 위하여 구조방정식모형(SEM: Structural Equation Modeling)을 실시하였다.

여섯째, 중년 기혼 여성의 생활스트레스, 고통감내력, 반추가 우울에 미치는 직접효과, 간접효과, 총효과에 대한 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩(Bootstrap)을 실시하였다.

일곱째, 팬텀변인(Phantom Variable)을 사용하여 간접 경로들의 개별매개효과와 이중매개효과와 유의성을 검증하였다.

## III. 연구결과

### 1. 주요 변인들의 기술통계치와 상관분석

#### 1.1 인구통계학적 특성

연구에서 최종분석에 포함된 인원은 328명이었으며, 연령분포를 보면 40~50세는 187명(57%), 51~59세는 141명(43%)으로 40대가 좀 더 많은 비중을 차지했다. 결혼상태에 대해서는 사별 1명(0.3%), 이혼 2명(0.6%)을 제외하고 결혼상태를 유지하는 응답자가 325명(99.1%)으로 그 비중이 높았다. 직업유무에 대해서는 직장여성이 164명(50%)이었고, 부업을 하는 경우도 60명(18.3%)으로 나타났다. 경제활동을 아예 하지 않는 전업주부도 104명(31.7%)으로 나타났다. 이는 직장여성이 전업주부보다 더욱 많아, 좀 더 경제적인 여유가 있으며 여성들의 사회활동이 더욱 활발해진 것으로 판단된다.

건강과 관련된 폐경여부에 있어서도 폐경을 아직 경험하지 않은 사람이 211명(64.3%)으로 가장 많았으며, 폐경을 경험한 사람은 117명(35.7%) 순으로 나타났다. 또한 가정의 경제적 상태를 묻는 응답에서는 200만원 미만이 16명(4.9%), 200~300만원 미만이 30명(9.1%), 300~400만원 미만이 72명(22%)로 나타났으며, 400만원 이상으로 응답한 사람이 210명(64%)으로 나왔다. 이는 남편의 수입을 포함한 경제상태로 선행연구[30]의 결과와 유사한 점으로 볼 때 중년기가 경제적인 면에서 다른 시기보다 높고 안정적임을 알 수 있다. 연구 참여자의 인구통계학적 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 인구통계학적 특성

(N=328)

구분	빈도	퍼센트 (%)	
나이	40~45	102	31.1
	46~50	85	25.9
	51~55	93	28.4
	56~59	48	14.6
결혼 상태	기혼	325	99.1
	사별	1	0.3
	이혼	2	0.6
직업 유무	있음	164	50.0
	부업	60	18.3
	없음	104	31.7
월경 상태	규칙적임	148	45.1
	불규칙적임	63	19.2
	폐경0~5년	96	29.3
	폐경6~10년	21	6.4
경제 상태	200만원 미만	16	4.9
	200~300만원 미만	30	9.1
	300~400만원 미만	72	22.0
	400만원 이상	210	64.0
합계	328	100	

1.2 주요 변인 간의 상관분석 및 기술통계분석

본 연구에서 변인 간의 상관관계를 분석하기 위해 중년 기혼 여성의 생활스트레스, 고통감내력, 반추, 우울의 기술통계량과 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 각 변인들의 상관관계, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 [표 2]에 제시하였다.

표 2. 연구 변인의 상관분석 및 기술통계분석 결과

변인	1	2	3	4
1. 생활스트레스	1.00			
2. 고통감내력	-.44**	1.00		
3. 반추	.61**	-.64**	1.00	
4. 우울	.50**	-.54**	.55**	1
평균(M)	2.51	3.27	1.95	1.47
표준편차(S.D)	.61	.68	.55	.65
왜도(skewness)	.22	-.05	.70	.02
첨도(kurtosis)	-.19	-.32	.25	.41

\*\*p<.01

변인들 간의 상관관계를 분석한 결과 독립변인인 생활스트레스는 종속변인인 우울과 유의미한 정적 상관(r=.50, p<.01)을 보였고, 매개변인인 고통감내력과 유의미한 부적 상관(r=-.44, p<.01), 반추와는 유의미한 정적 상관(r=.61, p<.01)을 보였다. 고통감내력은 반추

(r=-.61, p<.01), 우울(r=-.54, p<.01)과 유의미한 부적 상관을 보였고, 반추와 우울 간에는 유의미한 정적 상관(r=.55, p<.01)을 보였다. 그리고 개별 변인들의 왜도가 2보다 작고, 첨도는 7보다 작게 나타나 정규성 기준 조건이 충족되었음을 알 수 있다.

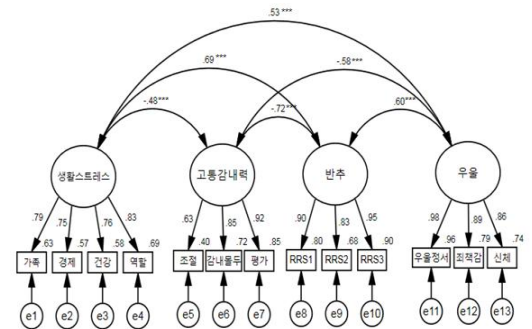
2. 중년 기혼 여성의 생활스트레스와 우울의 관계에서 고통감내력과 반추의 매개효과 검증

2.1 측정모형 검증(Measurement Model)

본 연구에서는 생활스트레스, 고통감내력, 반추, 우울의 잠재변인과 해당 측정변수들과의 관계를 검증하기 위해 수집된 자료를 대상으로 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis:CFA)을 실시하였다.

먼저 측정모형이 표본자료에 얼마나 적합한지 알아보기 위해 확인적 요인분석을 통해 잠재변수와 측정변수 간의 관계를 살펴보았다. 만약, 잠재변수에서 측정변수로 가는 표준화된 요인부하량이 .5~.95이면 측정변수가 잠재변수를 잘 설명하였다고 본다[36].

본 연구의 측정모형의 표준화된 요인부하량의 값을 살펴보면, 중년 기혼 여성이 경험하는 생활스트레스는 .75~.83, 고통감내력은 .63~.92, 반추는 .83~.95, 우울은 .86~.98로 모두 유의한 수준(p<.001)으로 나타나 측정변수들이 잠재변수의 구성개념으로 타당하게 설명하고 있음을 보여준다. 측정모형의 확인적 요인분석 결과는 [그림 2]에 제시하였다.



\*\*\*p<.001

주, 숫자는 표준화계수

그림 2. 확인적 요인분석 결과

구조방정식모형의 적합도 평가시  $\chi^2$ 값과 상대적 적합도 지수인 TLI(Tucker-LesisIndex)와 CFI(Comparative Fit Index), 그리고 절대적 적합도 지수인 RMSEA(Root Mean Square Error Approximation)를 함께 고려하여 평가하였다.

확인적 요인분석 결과, 측정모형의 적합도 지수는  $\chi^2=161.405(p<.001)$ ,  $df=59$ , CFI=.969, TLI=.959, 90% 신뢰구간에서 RMSEA=.073으로 나타나 적절한 것으로 판단되었다. 측정모형의 적합도 지수는 [표 3]에 제시하였다.

표 3. 측정모형의 적합도 지수

$\chi^2$	df	p	TLI	CFI	RMSEA (90%신뢰구간)
161.405	59	.000	.959	.969	.073 (0.060~0.086)

### 2.2 구조모형 검증

본 연구에서는 중년 기혼 여성이 지각한 생활스트레스가 우울로 가는 직접 경로와 고통감내력과 반추를 통해서 가는 부분 매개 경로, 그리고 생활스트레스가 고통감내력과 반추를 거쳐 우울로 가는 이중매개 경로를 구조방정식모형으로 분석하였다. 그 결과 구조방정식모형의 적합도 지수는 측정모형과 같은 동치모형으로, 그 적합도 지수의 값이 동일하여 적절한 것으로 확인되었다. 구조모형의 적합도 지수는 [표 4]에 제시하였다.

표 4. 구조모형의 적합도 지수

$\chi^2$	df	p	TLI	CFI	RMSEA (90%신뢰구간)
161.405	59	.000	.959	.969	.073 (0.060~0.086)

### 2.3 구조모형의 경로 검증

구조모형의 경로 검증은 비표준화계수(B)와 t값(C.R)을 통하여 매개경로의 모수에 대한 추정치를 분석하여 가설을 검증하고 표준화된 계수( $\beta$ )를 통해 모형의 효과성을 분석할 수 있다.

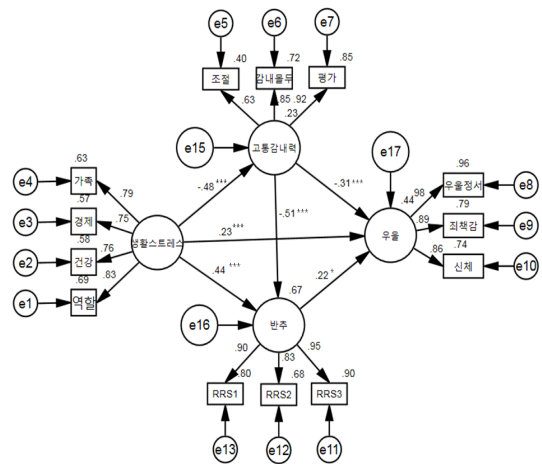
표준화된 계수로 모형의 효과성을 분석한 결과, 모든

직접 경로는 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴 보면 생활스트레스는 고통감내력과  $-.48(p<.001)$ 로 유의미한 부적 경로를 보였고, 우울과는  $.23(p<.001)$ , 반추와는  $.44(p<.001)$ 로 유의미한 정적 경로를 보였다. 고통감내력은 반추와  $-.51(p<.001)$ , 우울과는  $-.31(p<.001)$ 로 유의미한 부적 경로를 보였다. 반추는 우울과  $.22(p<.05)$ 로 유의미한 정적 경로를 보였다. 전체 구조모형과 검증결과는 [표 5]와 [그림 3]에 제시하였다.

표 5. 구조모형의 경로계수

경로	B	$\beta$	S.E	t
생활스트레스→고통감내력	-.45	-.48	.06	-7.07***
생활스트레스→반추	.42	.44	.05	8.68***
고통감내력→반추	-.53	-.51	.06	-8.68***
생활스트레스→우울	.28	.23	.08	3.31***
고통감내력→우울	-.28	-.31	.10	-4.15***
반추→우울	.28	.22	.11	2.48*

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



\*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$   
주, 숫자는 표준화계수

그림 3. 구조모형 검증

### 2.4 구조모형의 매개효과 검증

최종모형에서 생활스트레스, 고통감내력, 반추가 우울에 어떤 영향을 미치는지 확인하기 위하여 직접효과, 간접효과, 총효과를 검증하였다. 또한 매개 효과를 검증하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하여 매

개효과의 통계적 유의미성을 확인하였다. 본 연구에서는 부트스트랩 검증을 위해 원자료(N=328명)에서 무선 표집으로 추출한 1,000개의 부트스트랩 표본을 모수 추정에 사용하였다. 그 결과는 [표 6]과 같다.

표 6. 구조모형의 직접효과, 간접효과, 총효과 및 유의성 검증

경로	직접 효과	간접 효과	총효과	
			(95% 신뢰구간)	
생활 스트레스 → 고통감내력	-.48** (-.60 ~ -.35)	-	-.48** (-.60 ~ -.35)	
고통감내력 → 반추	-.51** (-.61 ~ -.41)	-	-.51** (-.61 ~ -.41)	
반추 → 우울	.22** (.03 ~ .41)	-	.22** (.03 ~ .41)	
생활 스트레스 → 고통감내력 → 반추	.44** (.33 ~ .54)	.25** (.18 ~ .32)	.69** (.59 ~ .76)	
생활 스트레스 → 고통감내력 → 반추 → 우울	.23** (.08 ~ .37)	.30** (.19 ~ .43)	.53** (.44 ~ .62)	
고통감내력 → 반추 → 우울	-.31** (-.46 ~ -.18)	-.11** (-.21 ~ -.02)	-.42** (-.53 ~ -.31)	

\*\*p<.01  
주, 숫자는 표준화계수

### 2.5 구조모형의 이중매개효과 검증

앞서 구조모형에 대한 분석을 통해 생활스트레스가 고통감내력과 반추를 통해 우울에 미치는 간접 경로가 통계적으로 유의미하다는 것이 검증되었다. 그러나 이것은 전체에 대한 간접효과만 도출된 것이고 고통감내력과 반추에 대한 각각의 매개변인이 지닌 개별 간접효과나 고통감내력과 반추로 가는 다중매개효과까지 확인할 수 없다. 따라서 본 연구에서는 팬텀변수를 사용한 부트스트래핑 방법으로 생활스트레스가 우울로 가는 경로에서 개별매개효과와 이중매개효과를 검증하였다. 그 결과는 [표 7]과 같다.

표 7. 팬텀변수를 생성하여 개별매개효과 및 이중매개효과의 유의성 검증

경로	estimate	95% 신뢰구간	
		lower	upper
생활 스트레스 → 고통감내력 → 우울	.18**	.10	.31
생활 스트레스 → 반추 → 우울	.12*	.02	.23
생활스트레스→고통감내력 →반추→우울	.07*	.01	.13

\*\*p<.01  
주, 숫자는 비표준화계수

결과를 살펴보면, 생활스트레스가 고통감내력을 거쳐 우울로 가는 경로가 .18(.10~.31)로 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 고통감내력의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 또한 생활스트레스가 반추를 거쳐 우울로 가는 경로가 .12(.02~.23)로 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않았으므로 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 마지막으로 생활스트레스가 고통감내력과 반추를 거쳐 우울로 가는 경로는 .07(.01~.13)로 나타났기에 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않았으므로 이중매개효과가 있는 것으로 검증되었다.

## IV. 결론 및 논의

본 연구는 중년 기혼 여성의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 모형을 정립하고, 중년 여성의 정신건강 증진을 위한 기초자료를 제공하고자 하였다. 본 연구결과의 분석에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 변인들 간의 상관관계를 알아본 결과, 모두 유의미한 상관을 보였다. 먼저 생활스트레스는 고통감내력과 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 이는 고통감내력이 생활스트레스 상황에 직면할 경우 정서적인 고통을 감내하는 능력이 낮아져 우울, 불안 등 다양한 정신병리 발생의 가능성을 높이게 된다는 부적 상관을 보고한 선행연구[17][18]를 지지한다. 이와 같은 결과는 높은 고통감내력은 중년 기혼 여성이 경험하는 생



활스트레스를 완화시켜줄 수 있는 반면, 고통감내력이 낮은 경우 빈번한 스트레스 상황에서 정서적으로 매우 힘들고 조절이 어려워 회피와 같은 비효율적인 대처방법을 취하게 되고 그로 인해 불안 및 우울 등의 심리적 장애나 정신병리 문제로까지 이어질 수 있음을 시사한다. 고통감내력은 우울과 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 이는 고통감내력이 우울 및 불안, 각성 등과 유의미한 부적 상관을 보인 선행연구[37][38]를 뒷받침하는 결과이다. 다음으로 고통감내력은 반추와도 유의미한 부적 상관을 보였다. 이는 낮은 고통감내력이 반추를 증가시킨다는 선행연구[25][39]와 일치하는 결과이다. 이것은 고통감내력이 낮은 경우 반추를 증가시키지만, 고통감내력이 높은 경우는 반추를 줄일 수 있음을 의미한다. 즉, 고통감내력 수준에 따라 반추의 경향이 달라진다는 것이다.

한편, 생활스트레스는 우울과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 스트레스는 생활의 일부이지만 적절하게 대처하지 못할 경우 더 큰 갈등과 우울감을 가져온다는 선행연구 [8][35]와 맥을 같이한다. 이것은 중년 여성의 경우 광범위한 영역에서 일상 스트레스를 경험하기 때문에 정신건강과 아주 밀접해 있어 생활스트레스에 대한 부정 정서를 어떻게 대처하느냐에 따라 향후 우울감을 줄이는 데 중요하게 작용함을 시사한다. 또한 생활스트레스는 반추와 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 이는 스트레스가 우울이나 사회불안을 일으키는 과정에서 반추의 매개효과를 살펴본 결과, 유의미한 정적 상관을 보인 김지혜[22]의 연구와 맥을 같이한다. 또한 스트레스 수준이 높은 사람들의 경우 회피하기 위해서 사고를 억제하며 위협적인 자극들에 대해, 부정적으로 해석을 하여 부정적인 정서가 유발되면, 반추와 같은 부적응적인 인지기제들을 사용한다는 선행연구[41]와도 일치하는 결과이다. 중년 기혼 여성의 경우 다양한 생활스트레스 상황에 노출되어 있다. 따라서 부정 정서를 높게 지각할 경우, 이를 조절하기 위해 회피적으로 반응하며 더욱 부정적인 사고를 활성화시켜 수동적이고 부정적인 사건에 집중하여 반복적으로 사고하는 반추가 더 유발될 수 있음을 시사한다. 마지막으로 반추는 우울과 유의미한 정적 상관을 나타냈다.

이는 우울을 증가시키는 부정적인 정서상태에 대해 계속해서 주의집중의 반응양식을 취하는 반추가 우울을 지속시키고 우울장애의 예측과 그 증상을 더욱 악화시킨다는 선행연구[23]와 일치하는 결과이다.

둘째, 생활스트레스와 우울을 매개하는 변인으로서의 고통감내력과 반추의 매개효과를 보기 위하여 구조방정식모형을 사용해 분석을 실시한 결과, 생활스트레스는 우울에 정적인 영향을 미쳤다. 또한 생활스트레스가 고통감내력을 매개로 하여 우울로 가는 경로가 유의미하였으며, 생활스트레스가 반추를 매개로 하여 우울로 가는 경로 역시 유의미하였다. 각 변인들 간의 영향을 구체적으로 살펴보면, 중년 여성의 생활스트레스는 우울에 정적으로 영향을 미쳤다. 스트레스와 우울의 관계를 본 기존 선행연구들은 스트레스가 우울을 증대시키고, 그중에서도 일상에서 경험한 생활스트레스는 중대한 생활사건 스트레스보다 개인에게 우울이나 불안과 같은 심리적 증상들을 더욱 촉발하고 향후 적응력까지 예측하는 데 중요한 역할을 한다고 하였다[8][40][42]. 중년 여성의 우울에 생활스트레스가 아주 중요한 촉발요인임을 확인한 본 연구의 결과를 지지한다.

다음으로 생활스트레스는 고통감내력을 매개로 하여 우울을 유발한다는 결과를 나타냈다. 이는 고통감내력이 낮은 사람들은 자신의 고통을 잘 감내하지 못해 부적절한 방법으로 고통스러운 정서를 조절하거나, 이를 직면하지 못하여 탈중심화가 어렵고, 문제에 회피적인 대처방식을 통해 직간접적으로 우울을 경험할 가능성이 더 높다는 선행연구[15][16]와 맥락을 같이한다. 즉, 낮은 고통감내력을 지닌 사람은 자신의 상황을 지나치게 비판적으로 바라보면서 자기비판을 많이 하게 되어, 자신에 대한 부정적인 평가가 결국엔 고통을 일으키게 된다[43]. 하지만 양혜미[44]의 연구에서 고통감내력이 어떤 문제에 당면했을 때 그에 대한 해결능력보다 밀접한 관련성이 있다고 한 점을 볼 때, 중년 기혼 여성에게 상담 장면에서 부정 정서로 인한 고통을 회피하지 않고, 자신의 정서를 조절하고, 그 문제를 그대로 수용하고 평가하는 과정을 통해 높은 고통감내력을 지니게 한다면, 스트레스로 인한 부정 정서에 대한 문제해결능력이 보다 높아지고, 좀 더 적극적인 대처방식을 취함으

로써 우울의 예방 및 감소에도 도움을 줄 수 있을 것이다. 따라서 고통감내력은 중년 기혼 여성의 생활스트레스와 우울의 관계에서 긍정적인 영향을 주는 변인으로서 작용이 가능함을 유추해볼 수 있다.

마지막으로 반추가 스트레스와 우울의 관계에서 유의미한 매개효과가 있는 것으로 확인되었다. 즉 생활스트레스가 우울을 증가시켜주는 직접적인 영향도 있지만, 중년 여성이 경험하는 다양한 생활스트레스는 부정 정서에 휩싸여 부정적 생각을 반복하는 경향이 더 높아지면서 우울을 더 증폭시키는 결과를 낳는다는 것이다. 이러한 결과는 스트레스와 반추, 우울 사이의 매개모형에서 반추의 부분매개효과를 검증한 선행연구[21]와 일치한다. 이 외에도 반추는 문제해결력에 대한 낮은 자신감과 스트레스를 지속시키고 더불어 인지적 경직성도 증가시켜 우울과 같은 부적응적인 정서를 유발한다는 선행연구[26]와도 같은 맥락이라 볼 수 있겠다.

셋째, 생활스트레스와 우울의 관계에서 고통감내력과 반추는 이중매개효과가 있는 것으로 확인되었다. 고통감내력이 낮은 개인은 부정적 정서를 감내하는 능력이 부족하여, 스트레스로 인한 부정 정서에 노출될 경우 그 상황대로 경험하거나, 소화하지 못한 채 그 부정 정서에 압도당할 수 있다. 그 결과 적절히 대처하지 못한 후회로 지속적으로 곱씹는 반추를 할 가능성이 크고, 우울 증상으로 이어질 수 있다[45]. 이것은 중년 기혼 여성의 생활스트레스 경험은 고통감내력이 낮은 경우 부정적 정서를 감당해내는, 즉 고통을 견뎌내는 능력이 더 낮아지기에 반추적 사고가 증가하여 우울을 심화시킬 수 있지만, 정서적 고통을 감당해내는 능력이 높을 경우 스트레스를 경험해도 부정 정서에 휩싸이지 않게 되어 반추를 줄여주기에 우울의 완화로까지 이어질 수 있음을 시사한다.

최근 들어 정서적 고통감내력을 증진시키는 방법으로 심리치료 분야에서 마음챙김 명상(mindfulness meditation)에 주목할 필요가 있다고 하였다. 마음챙김 명상은 불안이나 고통을 유발할 수 있는 경험들을 현재에 비판단적으로 주의를 기울이며 지금 있는 그대로를 바라보게 함으로써, 그러한 경험은 일시적이고 시간이 지나면서 사라지는 현상임을 분명히 인식하게 하여 더

높은 수준의 감내로 나아가게 한다[46-48]. 이것을 여러 다양한 생활스트레스로 인한 정서적인 고통스러움을 감내하는 수준이 낮은 중년 기혼 여성에게 적용해본다면, 마음챙김 훈련과 같은 상담 프로그램을 통해 좀 더 높은 수준의 고통감내력으로 향상시켜줄 수 있으리라 기대할 수 있다. 따라서 상담 장면에서 낮은 고통감내력으로 인한 반추가 동시에 유발되어 우울감을 겪는 중년의 기혼 여성들에게 고통감내력에 대한 상담적 개입이 먼저 이뤄진다면, 높은 고통감내력은 고통에 대한 수용과 조절능력을 갖게 하여 부정적인 사건에 주의를 집중하며 머무르는 반추를 줄이고, 반추로 인해 증폭되는 우울의 예방에도 긍정적 변인으로 기여하여, 보다 건강하고 적응적인 삶을 영위하는 데 도움을 줄 수 있을 거라 사료된다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 중년 기혼 여성의 생활스트레스가 고통감내력과 반추를 통해 우울에 영향을 미치는 이중매개효과를 검증하였다. 이것은 고통감내력과 반추의 각각의 매개 및 조절효과를 검증한 연구들은 있으나, 인과관계를 밝혀낸 연구는 매우 제한적이다. 따라서 고통감내력이 반추에 유의미한 부적 영향을 미치는 인과성을 밝힘으로써, 우울의 완화에 정서 조절 능력의 함양이 중요함을 시사하며, 1차적인 정서 조절기제로서 고통감내력을 증진시키는 상담적 개입이나 프로그램이 중년 기혼 여성의 우울의 치료적 접근에 기초 토대를 마련해줄 수 있을 것이라 본다. 둘째, 본 연구는 일반 중년 기혼 여성만으로 연구대상 범위를 확대해 실시한 첫 번째 연구라는 데 의의가 있다. 최근 들어 임상 및 상담분야에서 여러 연구들이 진행되고 있지만 중년 기혼 여성과 관련된 연구는 국내에서 아직까지는 찾아볼 수 없었기에, 우울의 근원적 예방이나 치료에 대한 이론적 배경을 제공하였다는 데 의의가 있을 것으로 본다.

본 연구의 결과를 활용해 후속연구와 관련하여 다음과 같은 제언을 한다. 첫째, 본 연구는 서울과 경기, 대전 지역의 40~59세의 중년 기혼 여성을 대상으로 설문을 실시하였다. 가구의 경제수입이 400만원 이상으로 응답한 비율이 높은 것을 볼 때, 이 결과를 일반화하기에는 한계가 있어 좀 더 광범위한 표본으로 연구될 필

요가 있다. 둘째, 본 연구는 중년 기혼 여성의 정서적 고통감 내력만을 측정하였다. 추후 연구에서는 중년 기혼 여성의 정서적 고통감내력뿐만 아니라, 신체적·인지적 실험 과제를 추가하여 행동적인 고통감내력까지 포함하여, 본 연구의 결과를 재검증할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 이중매개로, 고통감내력과 반추의 순서로 그 인과관계를 살펴보았다. 하지만 국외 연구에서 반추의 하위요인이 고통감내력에 영향을 미치고 있는 점을 감안할 때 반추에서 고통감내력으로 가는 경쟁모형을 세워 두 모형을 서로 비교해봄으로써 스트레스와 우울 사이에서 고통감내력과 반추의 인과성을 좀 더 명확히 밝혀볼 필요가 있다.

#### 참 고 문 헌

- [1] 김남순, “여성의 우울 양상과 관리방향,” 보건지 이슈 앤 포커스, 제279권, 2015.
- [2] 허제은, *중년 기혼 여성의 우울 구조모형*, 고신대학교 대학원, 박사학위논문, 2015.
- [3] 이동훈, 함경애, 김지윤, 김민경, 정성원, 김정범, “성별에 따른 주요 우울증 DSM-IV 증상 연구—한국 정신 장애 진단 선별 질문지(Korean Psychiatric Diagnostic Screening Question naire;K-PDSQ)를 중심으로,” 한국재활심리학회, 제20권, 제3호, pp.501-522, 2013.
- [4] 박선애, 김정석, “김훈의 <화장>과 <언니의 폐경>에 나타난 중년의 신체 변화와 가족관계의 변화 양상: 중년의 위기감과 노년의 삶 전망을 중심으로,” 가족과 문화, 제25권, 제4호, pp.120-151, 2013.
- [5] 변외진, 김춘경, “중년 여성의 사회 인구학적 변인, 자아분화, 내면체계가 자아정체감에 미치는 영향,” 대한가정학회지, 제44권, 제12호, pp.155-165, 2006.
- [6] 함명화, *군인가족 중년 여성의 생활스트레스와 중년기증상 일반가족 중년 여성과의 비교를 중심으로*, 연세대학교 대학원, 석사학위논문, 2007.
- [7] 박수민, *중년 여성의 사회적 지지, 생활스트레스 및 자아존중감이 우울에 미치는 영향* 동아대학교 대학원, 석사학위논문, 2009.
- [8] 김민희, *중년기 생활스트레스, 사회적지지가 우울에 미치는 영향* 국제신학대학교 대학원, 석사학위논문, 2014.
- [9] 신혜섭, “중년기 위기와 가족스트레스,” 생활과학 연구, 제11권, pp.84-90, 2006.
- [10] 강 인, *중년기 가족스트레스와 가족대처방안에 관한 연구*, 이화여자대학교 대학원, 박사학위논문, 1989.
- [11] J. Simons and R. Gather, “The Distress Tolerance Scale: development and validation of a self-report measure,” *Motivation and Emotion*, Vol.29, No.2, pp.83-102, 2005.
- [12] M. Rutter, “Psychosocial resilience and protective mechanisms,” *American Journal of Orthopsychiatry*, Vol.57, No.3, pp.316-331, 1987.
- [13] M. J. Zvolensky, A. Bernstein, and A. A. Vujanovic, *Distress Tolerance*, New York: Guilford Press, 2011.
- [14] 이경은, *청소년의 일상적 스트레스와 대인관계 문제의 관계: 인지적 정서 조절전략의 매개효과*, 대전대학교 일반대학원, 석사학위논문, 2017.
- [15] 정구경, *청소년의 스트레스와 자해 및 우울의 관계에서 고통감내력의 매개효과* 서울사이버대학 상담심리대학원, 석사학위논문, 2016.
- [16] C. O’Cleirigh, G. Ironson, and J. A. Smits, “Does distress tolerance moderate the impact of major life events on psychosocial variables and behaviors important in the management of IV?,” *Behavior therapy*, Vol.38, No.3, pp.314-323, 2007.
- [17] 정지현, 권석만, “고통감내력과 심리적 건강의 관계: 탈중심화와 회피적 대처의 매개효과,” *한국심리학회지: 임상*, 제32권, 제3호, pp.627-647, 2013.
- [18] 오새롬, *아동, 청소년기 외상경험과 경계선 성격 성향 간의 관계에서 부정적 정서강도와 고통감내력의 역할* 충북대학교 대학원, 석사학위논문, 2015.
- [19] S. Nolen-Hoeksema, “Response to depression

- and their effect on the duration of depressive episodes," *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.100, No.4, pp.569-582, 1991.
- [20] L. B. Alloy, L. Y. Abramson, M. E. Hogan, W. G. Whitehouse, D. T. Rose, M. S. Robinson, R. S. Kim, and J. B. Lapkin, "The Temple-Wisconsin cognitive vulnerability to depression (CVD) project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive vulnerability to depression," *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.109, No.3, pp.403-418, 2000.
- [21] 김선혜, *스트레스와 반추가 우울에 미치는 영향 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절된 매개효과 검증*, 아주대학교 대학원, 석사학위논문, 2014.
- [22] 김지혜, *스트레스가 우울 및 사회불안을 일으키는 과정에서 역기능적 태도와 반추의 매개효과* 대구대학교 대학원, 석사학위논문, 2008.
- [23] 이은지, *반추와 사고억제가 우울에 미치는 영향 신경증의 조절효과*, 연세대학교 대학원, 석사학위논문, 2015.
- [24] J. M. Smith and L. B. Alloy, "A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct," *Clinical Psychology Review*, Vol.29, pp.116-128, 2009.
- [25] 권희주, *고통감내력, 분노반추와 역기능적 분노의 관계에서 청소년과 성인집단 비교서울여자대학교 특수치료전문대학원, 석사학위논문*, 2014.
- [26] J. F. Magidson, A. R. Linstead, C. J. Seitz-Brown, K. E. Anderson, B. Lindberg, A. Wilson, and S. B. Daughters, "Rumination mediates the relationship between distress tolerance and depressive symptoms among substance users," *Cognitive therapy and research*, Vol.37, No.3, pp.456-465, 2013.
- [27] 김은미, *중년 여성의 외현적 자기에·내현적 자기에와 우울의 관계 반추 반응양식의 매개효과*, 고려대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2016.
- [28] T. H. Holmes and R. H. Rahe, "The Social Readjustment Rating Scale," *Journal of psychosomatic research*, Vol.11, pp.213-218, 1967.
- [29] 이평숙, "중년 여성의 분노, 지각된 스트레스와 정신건강 상태와의 관계," *한국간호학회지*, 제33권, 제6호, pp.856-864, 2003.
- [30] 정신화, *중년 여성의 생활스트레스와 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구* 경희대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [31] 박성아, *경계선 성격장애 성향자의 정서에 대한 두려움과 고통감내력* 서울대학교 대학원, 석사학위논문, 2010.
- [32] 김소정, 김지혜, 윤세창, "한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)의 타당화 연구," *한국심리학회지: 임상*, 제29권, pp.1-19, 2010.
- [33] A. T. Beck, C. H. Ward, M. Mendelson, J. Mock, and J. Erbaugh, "An inventory for measuring depression," *Archives of General Psychiatry*, Vol.4, pp.561-571, 1961.
- [34] 이영호, 송종용, "BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구," *한국심리학회지: 임상*, 제10권, 제1호, pp.98-113, 1991.
- [35] 송은미, *중년 기혼 여성의 일상생활 스트레스와 우울, 불안과의 관계에서 자아정체감의 조절효과 검증*, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [36] 우종필, *우종필 교수의 구조방정식모델 개념과 이해*, 서울: 한나래 아카데미, 2012.
- [37] 이찬미, *정서인식명확성, 정서강도, 고통감내력과 정서장애 공병 증상 및 심각도와의 관계* 충북대학교 대학원, 석사학위논문, 2016.
- [38] 광복선, *장애자녀 양육자의 양육스트레스와 우울, 심리적 안녕감의 관계: 고통감내력의 조절효과*, 광운대학교 상담복지정책대학원, 석사학위논문, 2014.
- [39] 안요안나, *청소년이 지각한 부모의 과잉간섭과 역기능적 분노표현 방식과의 관계* 고통감내력과 분노반추를 매개변인으로 인천대학교 대학원, 석사학위논문, 2016.

- [40] 유연화, 이신혜, 조용래, “자기자비, 생활스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계,” 인지행동치료, 제10권, 제2호, pp.43-59, 2010.
- [41] A. Ehlers, J. Bisson, D. M. Clark, M. Creamer, S. Pilling, D. Richards, and W. Yule, “Do all psychological treatments really work the same in posttraumatic stress disorder?,” *Clinical Psychology Review*, Vol.30, No.2 pp.269-276, 2010.
- [42] 박영미, 신창식, “갱년기 여성의 생활스트레스가 생활만족도와 우울에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제15권, 제5호, pp.254-264. 2015.
- [43] S. C. Hayes, K. D. Strosahl, and K. G. Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*, NewYork: Guilford Press, 1999.
- [44] 양혜미, *대학생의 사회 지향성, 고통감내력과 폭식행동의 관계* 충북대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [45] 정지현, *고통감내력과 정신건강의 관계: 주관적 행동적 고통감내력이 우울 및 불안에 미치는 영향* 서울대학교 대학원, 심리학 박사학위논문, 2015.
- [46] 장하연, 조용래, “타인의 인정에 대한 과도한 요구 신념과 정서적 고통감내력이 사회적 수행불안에 미치는 영향,” 인지 행동 치료, 제12권, 제3호, pp.299-313, 2012.
- [47] J. Kabat-Zinn, *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain, and illness*, New York: Dell Publishing, 1990.
- [48] S. L. Shapiro, L. E. Carlson, J. A. Astin, and B. Freedman “Mechanisms of mindfulness,” *Journal of Clinical Psychology*, Vol.62, No.3, pp.373-386, 2006.

저 자 소 개

김 은 숙(Eun-Suk Kim)

정회원



- 2017년 8월 : 명지대학교 대학원 상담심리학(석사)
  - 2018년 3월 ~ 현재 : 양천구교육 복지센터 상담 및 집단상담
  - 2018년 3월 ~ 현재 : 마포청소년상담복지센터 집단상담
  - 2017년 9월 ~ 현재 : 부천건강가정지원센터 상담사
- <관심분야> : 아동·청소년상담, 부부 및 가족상담

정 은 정(Eun-Jung Chung)

정회원



- 1991년 : 이화여자대학교 대학원 교육심리학(석사)
  - 2004년 : 이화여자대학교 대학원 심리학과(문학박사)
  - 현재 : 명지대학교 사회교육대학원 상담심리학과 교수
- <관심분야> : 아동정신병리, 불안장애, 학습 및 진로상담