

# 대학 행정직원의 지각된 스트레스와 우울 간의 관계에서 심리적 유연성의 조절효과

이정민\*, 장기원  
한국산업의료복지연구원 연구위원

## The Moderating Effect of Psychological Flexibility on the Relationship between Perceived Stress and Depression in University Administration Staff

Jung-Min Lee\*, Ki-Won Jang  
Researcher, Korea Foundation of Industrial Health Care and Welfare

**요약** 본 연구목적은 대학 행정직원들의 지각된 스트레스와 우울간의 관계에서 심리적 유연성의 조절효과를 검증하는 것이다. 대상자 186명에게 설문지를 시행했다. 자료는 SPSS 25.0 프로그램을 활용하여 통계 분석했다. 분석결과, 지각된 스트레스, 긍정적 지각, 심리적 유연성이 우울에 영향을 미치는 반면, 부정적 지각은 우울에 영향을 미치지 않았다. 지각된 스트레스와 우울 간의 관계에서 심리적 유연성의 조절효과가 검증되었다. 이러한 결과를 바탕으로 대학 행정직원의 스트레스가 통제 상실과 같은 부정적 지각보다는 긍정적 기능 감소와 같은 긍정적 지각과 더 밀접한 관계를 가진 것으로 논의했다. 또한, 심리적 유연성이 스트레스가 우울에 미치는 영향력을 감소시키고 우울을 예방할 수 있음을 논의했다. 대학 행정직원들의 스트레스와 우울 문제에 대한 개입 방안으로서 심리적 유연성을 향상시키는 수용전념치료를 제안했다.

**주제어** : 대학행정직원, 심리적 유연성, 지각된 스트레스, 우울, 수용전념치료

**Abstract** The purpose of this study was to verify the moderating effects of psychological flexibility on the relationship between perceived stress and depression in university administration staff. A total of 186 participants completed the questionnaire. This data was analyzed using the SPSS program. The results of the analysis showed that perceived stress, positive perception and psychological flexibility had significant effects on depression, but negative perception didn't have significant effect on depression. The results verified the moderating effects of psychological flexibility on the relationship between perceived stress and depression. We discussed that the stress of university administration staff was more closely related to positive perception such as a decrease in positive functioning than negative perception such as loss of control. We also discussed that psychological flexibility can reduce the effect of stress on depression and prevent it. We suggested acceptance commitment therapy to improve psychological flexibility as an intervention method for stress and depression issues in university administration staff.

**Key Words** : University Administration Staff, Psychological Flexibility, Perceived Stress, Depression, Acceptance Commitment Therapy

### 1. 서론

#### 1.1 연구의 배경 및 필요성

학령인구가 급감하고 정부 주도의 대학 구조개혁이

시행됨에 따라서 대학은 운영 전반 및 교육 과정에 이르는 모든 조직 환경을 변화시키고 있다[1]. 게다가 대학은 세계화, 새로운 학위 출현, 정보 통신 기술(ICT:

\*Corresponding Author : Jung-Min Lee(jmlee0521@naver.com)

Information & Communications Technology) 통합, 온라인 교육, 새로운 교수법 적용과 같이 급변하는 사회적 상황을 반영하고 경영적 이윤을 취득하기 위한 노력을 아끼지 않고 있다. 이렇듯 변화가 많은 대학 환경 속에서 근로하는 행정직원들은 새로운 적응과 함께 다양한 역할과 전문성을 요구받게 되었고 과도한 업무를 경험하게 되었다[2,3].

대학 행정직원의 새로운 상황에 대한 직면과 업무량의 증가는 스트레스를 유발하고, 이들의 스트레스는 우울로 그리고 신체질병, 자살 등의 보다 심각한 문제로 발전한다[2-4]. 업무 관련 질병의 39%가 스트레스 및 우울과 연관성을 가졌고[4], 직장에서 경험하는 스트레스가 심각한 정신장애인 주요 우울증 발병과 상당한 관계성을 가진 것으로 조사되었다[5]. 게다가 스트레스가 지속, 만성화되면 우울이 발생하는 것과 더불어 그 결과로서 업무 생산성 저하와 부적응이 야기된다[2,6]. 대학 직원 대상의 연구에서도 스트레스가 정신건강과 정서적 소진에 영향을 미치고 이러한 어려움이 부적응을 유발, 5년 이내에 직장을 떠나는 이유이기도 했다[3,4,7].

전 세계적으로 우울은 심각한 장애를 일으키는 정신건강 문제로서, 그 주요 원인이 스트레스이다[8,9]. 그러나 스트레스 자극이 심한 경우라도 개인마다 보이는 반응과 우울 경험이 다르다는 점에서 스트레스와 우울 간의 관계를 조절하는 요인에 대한 연구가 진행되기 시작했다[5,10].

스트레스는 상황적 요구가 개인의 자원 혹은 역량을 넘어서는 때 발생한다. 이는 상황적 요구를 지각하는 것과 동시에 개인이 보유한 자원과 역량을 비교, 평가, 판단하는 인지처리 과정을 거치는 것이고, 인지처리 결과에 따라서 우울과 같은 심리적 반응과 증상의 출현 여부가 결정되게 된다[11,12]. 즉, 상황에 대한 지각 및 통제 가능성인 지각된 스트레스가 우울에 영향을 미치는데, 인지처리 과정 중에 지각된 스트레스가 어떤 개입, 조절요인과 상호작용 하면 우울이 나타나기도 나타나지 않기도 하는 것이다[5,12]. 많은 경험 연구들에서 지각된 스트레스와 우울 간의 밀접한 관계가 밝혀졌고, 지각된 스트레스의 우울에 대한 영향력을 감소시키는 조절요인으로 심리적 유연성이 검증되었다[13].

심리적 유연성이란 수용전념치료(ACT: Acceptance Commitment Therapy)의 이론 개념으로, 다양한 상황적 요구를 인식하고 사고방식과 행동을 유연하게 변경할 수 있는 인지처리 능력으로 정의된다[14-16]. 수

용전념치료에 의하면, 개인이 외부 상황에서 경험하는 불편한 자극과 생각, 감정을 회피, 억압하는 등의 심리적 경직을 보이면 부적응이 나타나고 우울증과 같은 정신건강 문제가 발생한다. 반대로, 불편한 경험일지라도 개방, 수용적이고 사고방식과 행동을 유연하게 수정하는 심리적 유연성을 보이면 상황에 적응적인 행동을 보이고 정신건강이 증진, 삶의 질이 향상된다. 실제, 심리적 유연성은 우울증과 같은 정신건강 문제의 예측요인이다, 직무 스트레스, 외상 노출, 질병 및 만성통증과 같은 개인의 다양한 어려움이 우울에 영향을 미치거나 전환되는 과정에서 중재역할을 하는 것으로 나타났다[13,17]. 또한, 이러한 다양한 고통을 가진 사람들에게 공통적으로 심리적 유연성을 향상시키는 수용전념치료를 진행한 결과, 우울의 치료 및 예방, 건강 증진에 효과가 있음이 밝혀졌다[15-16]. 지각된 스트레스와 심리적 유연성의 관계 연구에서도 동일한 상황적 요구와 어려움을 겪을지라도 개인의 심리적 유연성이 높고 낮음에 따라서 우울 증상 경험이 적어지거나 많아지는 것으로 나타났다[13]. 심리적 유연성이 지각된 스트레스의 부정적 영향을 줄이고 정신건강 위협을 조절, 보호하는 역할을 했다.

이상을 종합해 볼 때, 지각된 스트레스와 심리적 유연성은 각각 우울에 영향을 미치는 예측요인으로 작용하고, 지각된 스트레스가 우울에 영향을 미치는 과정에서 심리적 유연성이 조절요인으로 그 영향력을 감소시키는 것으로 보인다. 심리적 유연성의 조절효과를 검증하고 밝혀내면, 스트레스 및 우울의 위험을 예방하는 프로그램 개발에 도움이 될 것으로 생각된다. 덧붙여 대학 행정직원들의 스트레스 실태가 위험한데, 이들이 고용 안정성이 높고 업무량이 낮으며 스트레스가 적다고 간주되어왔다[3]. 대학 근무환경의 변화는 모든 대학 직원에게 스트레스를 야기함에도 관련 조사 및 연구가 주로 교사, 교수와 같은 교직원에만 초점이 맞춰져 있거나 직무 구분 없이 진행되어서 행정직원의 어려움을 직접 살핀 연구가 부족한 실정이다[2,3]. 대학 행정직원들이 교육, 봉사, 연구의 대학 목표를 위한 업무 수행에 어려움이 없도록 이들의 스트레스와 우울을 조사하는 연구가 더욱 필요할 것으로 생각된다.

따라서 본 연구는 대학 행정직원들의 지각된 스트레스와 우울 간의 관계에서 심리적 유연성의 조절효과를 검증하여 이들의 건강관리를 위한 기초자료 및 스트레

스 관리 프로그램을 개발할 수 있는 근거자료를 제공하고자 한다. 선행연구들과 같이, 대학 행정직원에게도 심리적 유연성의 긍정적 효과가 검증된다면, 이들의 스트레스와 우울의 관리를 위한 수용전념치료 중심의 개입이 효과적일 수 있을 것이다.

## 1.2 연구문제

본 연구는 대학 행정직원들의 지각된 스트레스와 우울간의 관계에서 심리적 유연성의 조절효과를 가정하였다. 가정에 따른 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 일반적 특성에 따른 우울의 차이를 파악한다.
- 2) 지각된 스트레스, 심리적 유연성, 우울 간의 관계를 파악한다.
- 3) 지각된 스트레스와 우울 간의 관계에서 심리적 유연성의 조절효과를 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상 및 조사

본 연구는 2021년 6월 16일부터 2021년 6월 29일 까지 서울 소재 일개 대학교에 근무하고 있는 대학 행정직원을 대상으로 자기보고식 설문을 실시하였다. 설문조사는 사전에 대학을 통하여 홍보된 연구조사를 보고 자발적으로 참여한 206명에게 수기 형태로 시행되었다. 대상자에게 설문지와 함께 연구조사 설명 및 응답의 익명성, 기밀성을 보장한 내용과 동의서를 제공하였다. 또한, 대상자의 설문 거절이나 중단에 대한 불이익이 없음을 알렸다. 연구 미동의 10명과 측정도구의 무응답 혹은 이중 응답한 10명을 제외한 총 186명의 설문 응답을 최종 분석하였다. 분석 시 대상자를 식별할 수 있는 정보는 삭제 혹은 암호화하였다.

분석에 적합한 표본 크기 여부를 G\*power 3.1 프로그램으로 확인하였다. 회귀분석에서 중간효과 크기 .15, 검정력 .95, 유의수준 .05, 예측요인인 독립변인, 조절변인, 독립변인과 조절변인의 상호작용 변인의 요인 3개를 적용했을 때, 최소 표본 수가 119명으로 나타났다. 본 연구 대상자 수는 분석에 필요한 최소 표본 수 이상을 충족한 것으로 보인다.

## 2.2 측정도구

### 2.2.1 지각된 스트레스

개인이 실제로 느끼는 스트레스를 측정하기 위해 개발된 지각된 스트레스 척도(PSS: Perceived Stress Scale)로서[18], 국립정신건강센터 정신건강 도구매뉴얼 수록 질문지를 사용하였다[19]. 총 10문항으로, 문항은 5점 척도로 평정한다. 하위요인으로 무력감 및 통제력 상실과 관련된 부정적 지각(Negative perception, 6문항), 자신감, 통제력, 조절력과 관련된 긍정적 지각(Positive perception, 4문항)이 있다[18,20]. 긍정적 지각 문항은 역 채점한다. 총 합산 점수가 높을수록 개인의 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. 원 측정도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 지각된 스트레스 .84, 부정적 지각 .88 긍정적 지각 .77 이었고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 지각된 스트레스 .78, 부정적 지각 .86 긍정적 지각 .76이었다.

### 2.2.2 우울

우울증을 측정하기 위해 개발된 우울 질문지(PHQ-9: Patient Health Questionnaire-9)로서[21], 국립정신건강센터 정신건강 도구매뉴얼 수록 질문지를 사용하였다[19]. 총 9문항으로, 문항은 4점 척도로 평정한다. 총 합산 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미하고, 0-4점 정상, 5-9점 경도, 10-14 점 중등도, 15-19점 중증, 20-27점 심각함으로 평가한다. 원 측정도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 .86, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 .84이었다.

### 2.2.3 심리적 유연성

심리적 유연성을 측정하기 위해 개발된 수용행동질문지-II(AAQ-II: Acceptance and Action Questionnaire-II)로서[15], 한국에서 번안하고 신뢰도와 타당도를 검증한 도구를 사용하였다[22]. 개인의 심리적 유연성 정도를 측정하는 총 8문항으로, 문항은 7점 척도로 평정한다. 총 합산 점수가 높을수록 심리적 유연성이 낮고 심리적 경직성 및 경험 회피 정도가 높은 것을 의미한다. 원 측정도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 .85이었고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 .75이었다.

## 2.3 통계분석

SPSS statistics 25.0 프로그램을 활용하여 수집한 자료를 통계 분석하였다. 대상자의 일반적 특성인 인구

통계학적 특성과 측정도구에 대한 기술통계를 시행했다. 일반적 특성에 따른 우울의 차이를 알아보기 위한 independent t-test, one-way ANOVA를 시행했고, one-way ANOVA 분석결과에서 집단 간 차이가 나타난 경우 Scheffe's 사후검정을 시행했다. 주요 변인 간의 관계성을 알아보기 위한 Pearson's 상관분석을 시행했다. 관련 유의 수준은  $p < 0.05$ 을 유의한 것으로 설정했다. 지각된 스트레스와 우울 간의 관계에서 심리적 유연성의 조절효과를 검증하기 위해서 3단계 위계적 회귀분석을 시행했다[23]. 회귀분석 시, 종속변인인 우울에 영향을 미칠 것으로 추측되는 일반적 특성은 통제 변인으로 적용하여 분석하였다.

조절효과 검증을 위한 구체적인 분석 과정은 다음과 같다. 우선 독립변인인 지각된 스트레스와 그 하위요인, 조절변인인 심리적 유연성이 모두 종속변인인 우울에 영향을 미치는지 회귀분석을 통해 확인했다. 이는 종속변인에 영향을 미치는 독립변인 혹은 조절변인만을 3단계 위계적 회귀분석에 적용하기 때문이다. 위계적 회귀분석 1단계에서 독립변인을 투입한다. 2단계에서 1단계 독립변인과 함께 조절변인을 추가로 투입한다. 3단계에서 2단계 변인들과 함께 해당 독립변인과 조절변인의 상호작용 변인을 추가로 투입한다. 조절효과는 상호작용 효과로서, 2단계와 3단계 간의  $R^2$  변화량 유의성으로 분석한다. 또한, 이 과정에서 독립변인과 조절변인, 그 상호작용 변인의 다중공선성 문제를 예방하기 위해서 평균 중심화(centering)한 값을 사용하였고, 상호작용이 유의하게 나타난 변인들로 two-way ANOVA 그래프를 도출하여 주효과 및 상호작용 효과를 추가 분석하였다[24].

### 3. 연구결과

#### 3.1 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 다음과 같다. 성별은 남성(79명, 42.48%)보다 여성(107명, 57.53%)이 다소 많았다. 연령은 20대(49명, 26.35%)와 30대(47명, 25.27%)가 많았고, 40대, 50대, 60세 이상의 연령대는 각각 30명(15%) 내외 수준으로 나타났다. 결혼여부는 미혼자(92명, 50.83%)와 기혼자(89명, 49.18%)의 비율이 흡사했다. 결혼여부에서 이혼, 별거, 사별 등과 같은 기타 상태가 5명 있었고, 분석에 적용할 수 없어서

제외되었다. 교육수준은 대학 졸업자(105명, 56.46%)가 가장 많았다. 고용형태는 기간제 계약직(88명, 47.32%)가 가장 많았고, 다음으로 정규직 혹은 무기 계약직(63명, 33.80%), 파견직(35명, 18.82%)으로 나타났다. 이러한 결과 및 각 범주별 상세 분석 결과를 Table 1에 제시하였다.

#### 3.2 일반적 특성에 따른 우울의 차이

성별을 제외한 일반적 특성에 따라서 우울 수준의 유의한 차이가 나타났다. 연령에서 30대가 60대 이상과 비교하여 우울 수준( $F=3.30, p=0.02$ )이 더 높았다. 결혼여부에서 미혼은 기혼에 비교하여 우울 수준( $t=2.23, p=0.03$ )이 더 높았다. 교육수준에서 대학 졸업은 고등학교 졸업 이하보다 우울 수준( $F=6.34, p<0.001$ )이 더 높았다. 고용형태에서 기간제 계약직은 파견직보다 우울 수준( $F=3.39, p=0.04$ )이 더 높았다. 이러한 결과 및 각 범주별 상세 분석 결과를 Table 1에 제시하였다.

Table 1. The Difference of depression by Demographic Characteristics (N=186)

Categories	N	%	Depression		
			M±SD	t/F(p)	
Gender	Male	79	42.48	5.36±4.71	-0.16 (0.88)
	Female	107	57.53	5.46±4.49	
Age group	20-29	49	26.35	5.82±4.66	3.30 (0.02) a>b
	30-39	47	25.27	6.60±4.65a	
	40-49	31	16.67	5.75±3.86	
	50-59	32	17.21	4.91±5.23	
	60≤	27	14.52	2.86±3.27b	
Marriage	no	92	50.83	6.21±4.83	2.23 (0.03)
	yes	89	49.18	4.70±4.26	
Education level	≤ High school	46	24.74	3.55±4.17a	6.34 (0.00) a<b
	College	105	56.46	6.33±4.59b	
	Graduate school≤	35	18.82	5.15±4.38	
employment type	Standard	63	33.80	5.61±4.70	3.39 (0.04) a>b
	Non-Standard	88	47.32	5.98±4.65a	
	Dispatch	35	18.82	3.66±3.76b	

#### 3.3 지각된 스트레스, 심리적 유연성, 우울 간의 상관관계, 평균 및 표준편차

각 주요 요인의 평균(M) 및 표준편차(SD), 요인 간 상관관계는 다음과 같다. 지각된 스트레스는  $M=26.84, SD=5.23$ 으로 나타났고, 지각된 스트레스의 하위요인

인 부정적 지각은 M=14.70, SD=4.10, 긍정적 지각은 M=12.15, SD=2.69로 나타났다. 심리적 유연성은 M=18.77, SD=7.01로 나타났고, 우울은 M=5.41, SD=4.57로 나타났다.

지각된 스트레스( $r = 0.72, p < 0.01$ ) 및 그 하위요인인 부정적 지각( $r = 0.69, p < 0.01$ )과 긍정적 지각( $r = 0.34, p < 0.01$ )은 각각 우울과 유의한 정적 상관을 나타냈다. 심리적 유연성( $r = 0.61, p < 0.01$ )은 우울과 유의한 정적 상관을 나타냈다. 이러한 결과 및 각 범주별 상세 분석 결과를 Table 2에 제시하였다.

**Table 2. Mean, Standard deviation, and Correlations of variables(negative perception, positive perception, perceived stress, psychological flexibility, depression) (N=186)**

	1	2	3	4	5
1.Negative perception(p)	1				
2.Positive perception(p)	.15 (.04)	1			
3.Perceived Stress(p)	.68 (.00)	.63 (.00)	1		
4.Psychological Flexibility(p)	.60 (.00)	.36 (.00)	.65 (.00)	1	
5.Depression (p)	.69 (.00)	.34 (.00)	.72 (.00)	.61 (.00)	1
M	14.70	12.15	26.84	18.77	5.41
SD	4.10	2.69	5.23	7.01	4.57

**Table 3. The effect of perceived stress and psychological flexibility on depression (N=186)**

	B	SE	$\beta$	t	p	VIF
Negative perception	0.54	0.77	0.06	0.71	0.48	2.78
Positive perception	0.27	0.13	0.16	2.04	0.04	2.39
Perceived Stress	0.68	0.09	0.77	7.23	0.00	4.55
	adj.R <sup>2</sup> =0.53, F=70.81 (p=0.00)					
	Durbin-watson = 1.89					
Psychological Flexibility	0.40	0.04	0.61	10.38	0.00	1.00
	adj.R <sup>2</sup> =0.37, F=107.70 (p=0.00)					
	Durbin-watson = 1.97					

\* Adjust variable: Age group, Marriage, Education level, Employment type

**3.4 지각된 스트레스와 심리적 유연성이 우울에 미치는 영향**

지각된 스트레스( $\beta=0.77, p < 0.01$ )와 그 하위요인인 긍정적 지각( $\beta=0.16, p=0.04$ )은 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 심리적 유연성( $\beta=0.61,$

$p < 0.01$ )은 우울에 유의한 영향을 보였다. 지각된 스트레스 하위요인인 부정적 지각( $\beta=0.06, p=0.48$ )은 우울에 유의한 영향을 보이지 않았다. 이에 따라서, 부정적 지각은 이후 조절효과 분석을 위한 요인에서 제외하였다. 이러한 결과 및 각 범주별 상세 분석 결과를 Table 3에 제시하였다.

**3.5 지각된 스트레스와 우울 간의 관계에서 심리적 유연성의 조절효과**

1단계에서 지각된 스트레스( $\beta=0.52, p < 0.01$ )는 우울에 유의한 영향을 보였다. 2단계에서 지각된 스트레스( $\beta=0.42, p < 0.01$ )와 심리적 유연성( $\beta=0.30, p < 0.01$ )은 우울에 유의한 영향을 보였다. 3단계에서 지각된 스트레스( $\beta=0.25, p=0.01$ )는 우울에 유의한 영향을 보인 반면, 심리적 유연성( $\beta=0.13, p=0.13$ )은 우울에 유의한 영향을 보이지 않았다. 또한, 지각된 스트레스와 심리적 유연성의 상호작용( $\beta=0.32, p < 0.01$ )은 우울에 유의한 영향을 보였고, R<sup>2</sup>변화량( $\Delta R^2=0.02, p=0.009$ )도 유의했다. 이러한 결과 및 각 범주별 상세 분석 결과를 Table 4에 제시하였다.

**Table 4. The moderating effect of psychological flexibility on the relationship between perceived stress and depression (N=186)**

	Input	B	SE	$\beta$	t	p	VIF
1	A	4.75	0.58	0.52	8.24	0.00	1.02
		adj.R <sup>2</sup> =0.30, F=20.60 (p=0.000)					
		$\Delta R^2=0.32 (p=0.000)$					
2	A	3.86	0.58	0.42	6.72	0.00	1.14
	B	2.73	0.57	0.30	4.74	0.00	1.13
		adj.R <sup>2</sup> =0.38, F=22.98 (p=0.000)					
	$\Delta R^2=0.08 (p=0.000)$						
3	A	2.28	0.82	0.25	2.76	0.01	2.42
	B	1.22	0.80	0.13	1.53	0.13	2.28
	A×B	2.98	1.13	0.32	2.64	0.01	4.27
		adj.R <sup>2</sup> =0.40, F=20.96 (p=0.000)					
	$\Delta R^2=0.02 (p=0.009)$						

\* A=Perceived Stress, B=Psychological Flexibility

\* Adjust variable: Age group, Marriage, Education level, Employment type

지각된 스트레스와 심리적 유연성을 각각 평균을 중심으로 높고 낮은 집단으로 나누어 우울의 변화 값을 그래프로 살펴보았다. 그래프 주효과 기술통계 분석결과, 지각된 스트레스 수준이 높아짐에 따라서 우울 수준이

증가하고, 심리적 유연성 수준이 높은 집단이 낮은 집단과 비교해 우울 수준이 더 증가하였다(본 연구의 심리적 유연성 측정도구는 수준이 높을수록 실제 심리적 유연성이 낮고 심리적 경직성이 높다는 의미이다). 특히, 지각된 스트레스 수준이 낮은 경우, 심리적 유연성(실제로는 심리적 경직성) 수준이 높은 집단(평균=3.49)과 낮은 집단(평균=2.48)간의 우울 수준의 차가 크지 않았다. 그러나 지각된 스트레스가 높은 경우, 심리적 유연성(실제로는 심리적 경직성) 수준이 높은 집단(평균=8.86)은 낮은 집단(평균=4.70)에 비해 우울 수준의 차가 급격히 증가했고 더 심각한 수준이었다. 즉, 지각된 스트레스가 우울에 영향을 미치는 과정에서 심리적 유연성이 상호작용하고 조절효과를 보임을 알 수 있었다. 그래프는 Fig.1에 제시하였다.

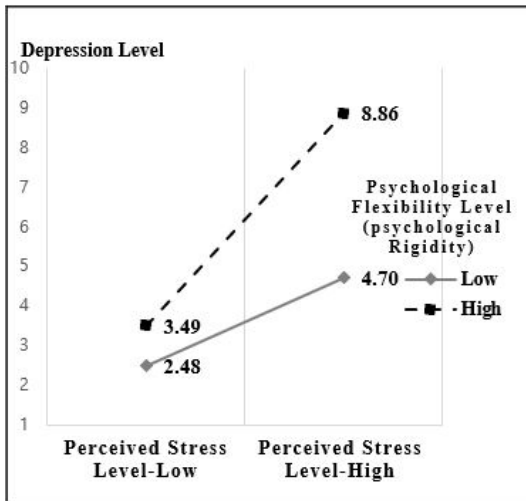


Fig. 1. The moderating effect of psychological flexibility on the relationship between perceived stress and depression

### 3.6 긍정적 지각과 우울 간의 관계에서 심리적 유연성의 조절효과

1단계에서 지각된 스트레스의 하위요인인 긍정적 지각( $\beta=0.39, p<0.01$ )은 우울에 유의한 영향을 보였다. 2단계에서 긍정적 지각( $\beta=0.28, p<0.01$ )와 심리적 유연성( $\beta=0.35, p<0.01$ )은 우울에 유의한 영향을 보였다. 3단계에서 긍정적 지각( $\beta=0.07, p=0.44$ )와 심리적 유연성( $\beta=0.13, p=0.18$ )은 우울에 유의한 영향을 보이지 않았다. 그러나 긍정적 지각과 심리적 유연성의 상호작용

( $\beta=0.39, p<0.01$ )은 우울에 유의한 영향을 보였고,  $R^2$ 변화량도 유의했다( $\Delta R^2=0.04, p<0.000$ ). 이러한 결과 및 각 범주별 상세 분석 결과를 Table 5에 제시하였다.

Table 5. The moderating effect of psychological flexibility on the relationship between positive perception and depression (N=186)

Input	B	SE	$\beta$	t	p	VIF	
1	A	3.56	0.63	0.39	5.70	0.00	1.01
	adj.R <sup>2</sup> =0.18, F=11.21 (p=0.000)						
	$\Delta R^2=0.20$ (p=0.000)						
2	A	2.60	0.61	0.28	4.26	0.00	1.11
	B	3.20	0.61	0.35	5.26	0.00	1.10
	adj.R <sup>2</sup> =0.29, F=15.86 (p=0.000)						
3	$\Delta R^2=0.11$ (p=0.000)						
	A	0.67	0.87	0.07	0.77	0.44	2.35
	B	1.19	0.88	0.13	1.36	0.18	2.44
	A×B	3.69	1.20	0.39	3.08	0.00	4.32
adj.R <sup>2</sup> =0.35, F=15.44 (p=0.000)							
$\Delta R^2=0.04$ (p=0.000)							

\* A=Positive perception, B=Psychological Flexibility

\* Adjust variable: Age group, Marriage, Education level, Employment type

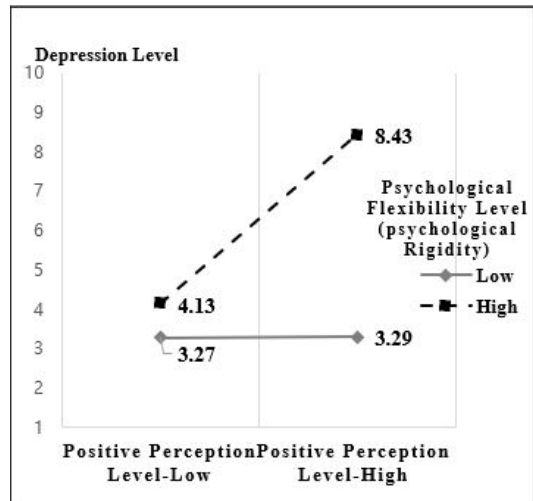


Fig. 2. The moderating effect of psychological flexibility on the relationship between positive perception and depression

지각된 스트레스의 하위요인인 긍정적 지각과 심리적 유연성을 각각 평균을 중심으로 높고 낮은 집단으로 나누어 우울의 변화 값을 그래프로 살펴보았다. 그래프 주효과 기울기 분석결과, 긍정적 지각 수준이 높던(평균 3.29) 낮던(평균 3.27) 우울 수준에 차이가 나타나

지 않았다. 심리적 유연성 수준은 높은 집단이 낮은 집단과 비교해 우울 수준이 더 증가했으나, 긍정적 지각 수준에 따라 상당히 다른 양상을 보였다(본 연구의 심리적 유연성 측정도구는 수준이 높을수록 실제 심리적 유연성이 낮고 심리적 경직성이 높다는 의미이다). 긍정적 지각 수준이 낮은 경우, 심리적 유연성(실제로는 심리적 경직성) 수준이 높은 집단(평균=4.13)과 낮은 집단(평균=3.27)간의 우울 수준의 차가 크지 않았다. 그러나 긍정적 지각이 높은 경우, 심리적 유연성(실제로는 심리적 경직성) 수준이 높은 집단(평균=8.43)은 낮은 집단(평균=3.29)보다 우울 수준의 차가 크고 더 심각한 수준이었다. 즉, 긍정적 지각과 심리적 유연성이 상호작용하여 우울에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 그래프는 Fig.2에 제시하였다.

#### 4. 결론 및 논의

스트레스를 경험하는 개인은 어떻게 스트레스를 지각하는가에 따라서 우울과 같은 부적응적인 반응을 발생키기도 하고 경험하는 스트레스를 잘 해결하기도 한다[10-12]. 개인은 인지전략을 사용하여 스트레스 사건의 통제여부를 지각하는데, 그 인지전략을 결정하는 주요한 심리특성이 심리적 유연성이다[14]. 본 연구는 이러한 인간의 인지처리 특징을 기반으로 대학 행정직원들의 스트레스와 우울을 조사하고 이들이 더 적응적이고 건강한 삶을 누리기 위한 개입 방안을 파악하고자 하였다. 이에 따라 본 연구는 대학 행정직원들의 지각된 스트레스와 우울 간의 관계에서 심리적 유연성의 조절효과를 검증하였다. 연구결과에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 대학 행정직원의 일반적 특성에 따른 우울 수준 차이가 나타났다. 각 일반적 특성의 범주 중에서 우울 수준이 가장 높은 집단은 30대 연령, 미혼자, 대학졸업자, 기간제 계약직으로 나타났다. 성별에 따른 우울 차이는 보이지 않았다. 본 연구결과를 명확히 비교할 수 있는 선행연구를 찾을 수 없었다. 그러나 비교 참고할만한 해외 대학 행정직원의 정신건강 연구를 보면, 여성, 35-44세 연령, 미혼자, 대학원 졸업자가 다른 범주보다 우울증 보고율이 높았다[8]. 연령, 결혼여부는 선행연구와 본 연구 결과가 흡사한 것으로 생각되고, 학력의 경우 국내·외 근무환경, 측정도구, 대상자 수 차이 등이 영향을 미쳤을 가능성이 있다[8]. 성별의 경

우, 대학 행정직원의 스트레스를 조사한 다른 연구에서 차이가 발견되지 않아서 연구마다 결과가 상이한 것으로 보인다[25]. 또한, 대학 행정직원의 고용형태 및 근로조건이 스트레스, 정신적 긴장과 같은 정신건강과 관계가 깊다는 조사가 있었다[26]. 본 연구결과인 기간제 계약직 근로자의 우울 수준이 더 높은 것과 동일 맥락으로 생각된다. 대학 행정직원의 인구통계학적 특성과 스트레스, 정신건강 간에 대한 실태조사가 부족한 것으로 보인다. 향후 관련 확인 연구가 더 필요하겠다. 또한, 타 지역 대학을 포함한 다기관 조사를 진행할 필요성도 있겠다.

둘째, 지각된 스트레스와 심리적 유연성이 각각 우울에 영향을 미치는 관계성을 보였다. 구체적으로 상관분석 결과에서 지각된 스트레스가 높으면 그리고 심리적 유연성이 낮으면 우울을 경험할 경향성이 높았다. 또한, 지각된 스트레스의 하위요인인 부정적 지각과 긍정적 지각 각각의 수준이 높으면 우울을 경험할 경향성이 높았다. 회귀분석 결과에서는 지각된 스트레스, 긍정적 지각, 심리적 유연성 각각이 예측변인으로서 우울에 유의한 영향을 미쳤으나, 부정적 지각은 우울에 영향을 미치지 않았다. 지각된 스트레스, 긍정적 지각, 심리적 유연성이 우울을 잘 예측하는 점은 선행연구와 동일한 결과이다[5,13]. 그러나 부정적 지각이 우울에 영향을 미치지 않은 점은 선행연구와 다른 결과이다.

지각된 스트레스 척도의 하위요인인 부정적 지각과 긍정적 지각은 모두 개인의 정신건강에 영향을 미칠 실제적인 스트레스 수준을 측정하나 그 역할이 다르다. 선행연구에 의하면[27], 부정적 지각은 긍정적 지각보다 상황에 통제 및 예측 불가능하고 압도당하는 부정적 정서와 더 밀접한 관계성을 가졌다. 긍정적 지각은 자신감, 만족감 등의 긍정적 정서와 유의한 관계성을 보였지만, 부정적 지각은 긍정적 정서들과 관계성이 유의하지 않았다. 이를 본 연구결과에 대입해 보면, 대학 행정직원이 상황에 대한 통제력 상실보다는 자신감, 만족감, 자기조절력과 같은 본래의 긍정적 기능의 상실, 긍정성을 잃어가는 상태가 우울에 더 큰 영향을 미치는 것으로 해석된다. 이에 따라서 대학 행정직원의 스트레스와 우울에 대한 개입에서 개인의 긍정적 기능과 긍정성을 향상시키는 방안이 효과적일 것으로 보인다. 그리고 그 방안으로서 삶의 만족과 긍정성에 직접적인 영향을 미치는 심리적 유연성을 적용할 수 있겠다[15,16].

셋째, 지각된 스트레스와 우울간의 관계 그리고 지각된 스트레스의 하위요인인 긍정적 지각과 우울간의 관계에서 심리적 유연성의 조절효과가 나타났다. 지각된 스트레스가 우울에 영향을 미치지만 심리적 유연성이 지각된 스트레스가 우울에 미치는 영향력을 감소시킬 수 있었다. 특히, Fig. 2를 보면, 긍정적 지각이 높던 낮은 우울 수준은 비슷했지만, 긍정적 지각이 높은 상태에서 심리적 유연성이 상호작용하면 우울이 큰 폭으로 증가 혹은 감소하는 양상이 관찰되었다. 즉, 지각된 스트레스가 높은 수준, 그 중에서도 긍정적 기능과 긍정성의 상실을 강하게 느끼는 상태에서 심리적 유연성이 낮으면 우울이 발생할 가능성이 증가하고 심리적 유연성이 높으면 우울이 발생할 가능성이 낮아지는 것이다. 이에 따라서, 우울을 예방하기 위해서 그 원인인 지각된 스트레스의 감소가 필요하지만, 지각된 스트레스가 나타나고 우울에 영향을 미치는 경우에는 심리적 유연성을 향상시키는 것이 우울의 심각성을 완화시킬 것으로 생각된다.

조절효과 분석을 위한 1-3단계 위계적 회귀분석에서 3단계는 지각된 스트레스 혹은 긍정적 지각과 심리적 유연성의 상호작용 요인이 투입된다. 3단계에서 우울에 대한 상호작용 요인의 영향력이 커서 다른 요인들의 영향력 감소가 나타났다. Table 4와 Table 5의 3단계계를 보면, 지각된 스트레스는 우울에 영향을 미치지 않지만 긍정적 지각은 우울에 영향을 미치지 않았다. 이러한 차이의 원인으로 지각된 스트레스가 부정적 지각과 긍정적 지각의 합인 점을 고려해 볼 수 있겠다. 부정적 지각이 우울과 밀접한 관계성을 가지고 심리적 어려움을 더 잘 설명, 예측한다는 점에서 향후 재확인 연구가 필요해 보인다[18,27].

이상을 종합해 볼 때, 대학 행정직원의 스트레스 및 정신건강 위험 완화에 개인의 긍정적 기능과 긍정성을 증진시키는 심리적 유연성 향상이 효과적인 것으로 판단된다. 심리적 유연성은 현재 고통을 유발하는 스트레스 자극에 압도되지 않고 자신이 선택한 삶의 가치와 방향에 부합하는 의미 있는 사고와 행동을 하도록 돕는다[14,28]. 이는 심리적 건강의 근본 측면으로서 동일한 상황적 압력과 스트레스에서도 우울증을 겪을 가능성을 낮출 수 있다[28]. 또한, 개인 삶의 중요한 생활 영역, 역할 간의 균형을 유지하게 하고 긍정성을 유지시키며 전반적인 삶의 질이 향상되게 한다[29]. 따라서 수

용전념치료와 같은 개입 방안으로 심리적 유연성을 향상시키면 스트레스에 적응, 회복하고 우울을 치료 혹은 예방하며 직장을 포함한 삶의 전반적인 만족에 직접적이고 긍정적인 영향을 얻게 될 것으로 기대된다[29]. 이를 위해서 대학 행정직원들을 위한 수용전념치료 기반의 스트레스 감소 프로그램, 정신건강 인지 및 위험 예방 교육, 개인 심리 상담 및 집단 상담과 같은 지원이 필요할 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구방향, 의의는 다음과 같다. 우선, 본 연구는 자료수집의 어려움으로 인하여 대상자를 비확률 표집하고 횡단조사를 시행했다. 대학 행정직원의 더 자세한 인구통계학적 특성 및 가외변인을 충분히 반영하지 못했다. 이에 따른, 일반화와 인과 추론에 한계가 있다. 통계적 검증력을 보완한 후속 연구가 진행될 필요가 있다. 그리고 논의한 바와 같이, 본 연구에서는 선행연구와 다른 맥락의 결과들이 도출되었다. 이에 대한 재확인 연구가 필요하겠다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 상대적으로 연구가 부족한 대학 행정직원들의 스트레스와 우울이라는 정신건강을 조사하고 이러한 문제를 감소, 예방 가능하게 하는 심리적 유연성이라는 개입 방안을 검증한 의의가 있다. 본 연구는 인지처리 관점에서 지각된 스트레스와 심리적 유연성의 상호작용 효과를 밝힌 것뿐 아니라, 지각된 스트레스의 하위요인을 분석하여 우울에 영향을 미치는 대상자만의 스트레스 특성을 밝혀냈다. 이는 문제의 세부적인 이해와 접근을 가능하게 하고 조절요인을 적용, 개입할 구체적인 방법론을 제공한 것이기에 더 효과적인 개입을 가능하게 할 것이다.

대학 행정직원들은 대학의 주요 기능인 교육 및 연구 활동에 관한 생산성과 효율성을 보장하는 행정업무를 수행하고 있다. 이들의 스트레스를 이해하지 않고 개입하지 않는다면, 대학 조직 및 사회, 미래 세대까지도 모두 부정적 영향을 받을 수 있다. 본 연구가 이들의 어려움을 알리고 더 적응적이고 건강하게 생활하도록 도운 계기가 된 것으로 생각한다. 문헌에서 전 세계 대학의 변화양상과 행정 직원의 입장 및 스트레스가 흡사하다는 의견이 있는 바[2,3], 본 연구 결과가 대학 행정직원의 스트레스와 정신건강에 개입할 지원 방안책의 근거 자료로 활용되기를 바란다. 추후에는 대학 행정직원의 스트레스와 정신건강에 수용전념치료 기반의 심리적 유연성 향상이 미치는 효과 검증 연구가 진행되기



를 제언한다.

## REFERENCES

- [1] S. B. Lim. (2016). Developing Web-based University Administration Performance Evaluation System and Index to Strengthen Organizational Capability of Administrative Staffs. *The Journal of Educational Administration*, 34(3), 77-105.
- [2] P. Bowen, R. Rose & A. Pilkington. (2016) Perceived Stress amongst University Academics. *American International Journal of Contemporary Research*, 6(1), 22-28.
- [3] A. Díaz-Corchuelo, E. Cordón-Pozo & R. Herrera. (2015). Percepción de estrés en personal universitario: Perceived stress in university administration and service staff. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(2), 207-215. DOI : 10.15332/s1794-9998.2015.0002.03 .
- [4] J. M. Hogan, J. G. Carlson, & J. Dua. (2002). Stressors and stress reactions among university personnel. *International Journal of Stress Management*, 9, 289-310. DOI : 10.1023/A:1019982316327
- [5] K. Park. (2010). The Moderating Effect of Metacognition and Mindfulness on the relation between Perceived Stress and Depression. *Korean journal of health psychology*, 15(4), 617-634. DOI : 10.17315/kjhp.2010.15.4.003
- [6] L. Schwabe & O. T. Wolfe. (2010). Learning under stress impairs memory formation. *Neurobiology of Learning and Memory*, 93(2), 183-188. DOI : 10.1016/j.nlm.2009.09.009
- [7] N. Dhanpat. (2016). Emotional labor in Academe. Challenges faced. *Problems and Perspectives in Management*, 14(3), 575-582.
- [8] Y. Yeshaw & A. Mossie. (2017). Depression, anxiety, stress, and their associated factors among Jimma University staff, Jimma, Southwest Ethiopia, 2016: a cross-sectional study. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 13, 2803-2812. DOI : 10.2147/NDT.S150444
- [9] S. Nolen-Hoeksema, J. S. Girgus & M E. P. Seligman. (1992). Predictors and consequences of childhood depressive symptom: a 5-years longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 405-422. DOI : 10.1037/0021-843X.101.3.405
- [10] A. J. Crum, P. Salovey & S. Anchor. (2013). Rethinking Stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716-733. DOI : 10.1037/a0031201
- [11] Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and coping*. New York: Springer.
- [12] S. Cohen, D. Janicki-Deverts, & G. E. Miller. (2007). Psychological stress and disease. *Journal of the American Medical Association*, 298(14), 1684-1687. DOI : 10.1001/jama.298.14.1685
- [13] C. Huang, J. Xie, T. Owusua, Z. Chen, J. Wang, C. Qin & Q. He. (2021). Is psychological flexibility a mediator between perceived stress and general anxiety or depression among suspected patients of the 2019 coronavirus disease (COVID-19)? *Personality and Individual Differences*, 183, 1-6. DOI : 10.1016/j.paid.2021.111132
- [14] S. C. Hayes. (2005). *Get Out of Your Mind & Into Your Life: The New Acceptance & Commitment Therapy*. Auckland: New Harbinger Publications, 1-190.
- [15] F. W. Bond, S. C. Hayes, R. A. Baer, K. M. Carpenter, N. Guenole, H. K. Orcutt, T. Waltz & R. D. Zettle. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological In flexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. DOI : 10.1016/j.beth.2011.03.007
- [16] M. Fledderus, E. T. Bohlmeijer, Fi. Smit & G. J. Westerhof. (2010). Mental Health Promotion as a New Goal in Public Mental Health Care: A Randomized Controlled Trial of an Intervention Enhancing Psychological Flexibility. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2372-2378. DOI : 10.2105/AJPH.2010.196196
- [17] I. Hussey & D. Barnes-Holmes. (2012). The implicit relational assessment procedure as a measure of implicit depression and the role of psychological flexibility. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 573-582. DOI : 10.1016/j.cbpra.2012.03.002
- [18] S. Cohen & G. Williamson. (1988). *Perceived Stress in a Probability Sample of the United States*. The Social Psychology of Health. Newbury Park, CA: Sage

[19] National Center for Mental Health. (2020). *Standard Guidelines for Mental Health Screening Tools and Use*. Seoul : National Center for Mental Health.

[20] C. Mimura & P. Griffiths. (2008). A Japanese version of the Perceived Stress Scale: cross-cultural translation and equivalence assessment. *BMC psychiatry*, 8(85), 1-7.

[21] K. Kroenke, R. L. Spitzer & J. B. W. Williams. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*. 16(9), 606-613.  
DOI : 10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x

[22] J. H. Heo, M. S. Choi & H. J. Jin (2009). Study on the Reliability and Validity of Korean Translated Acceptance-Action Questionnaire-II. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 21(4), 861-878.

[23] R. M. Baron & D. A. Kenny. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

[24] D. Iacobucci, M. J. Schneider, D. L. Popovich & G. A. Bakamitsos. (2016). Mean centering helps alleviate “micro” but not “macro” multicollinearity. *Behavior Research Methods*, 48, 1308-1317.  
DOI : 10.3758/s13428-015-0624-x

[25] J. M. T. Moreno, C. S. Bordas, M. O. L. Lopez, C. V. Peracho, A. C. L. Lopez, E. E. Miguel & L. B. Vazquez. (2010). Descriptive study of stress and satisfaction at work in the Saragossa university services and administration staff. *International Journal of Mental Health Systems*, 4(7). 1-7.  
DOI: 10.1186/1752-4458-4-7

[26] A. H. Winefield, N. Gillespie, C. Stough, J. Dua, J. Hapuarachchi & C. Boyd. (2003). Occupational Stress in Australian University Staff: Results from a National Survey. *International Journal of Stress Management*, 10(1), 51-63.

[27] J. H. Park & Y. S. Seo (2010). Validation of the Perceived Stress Scale (PSS) on Samples of Korean University Students. *Korean Journal of Psychology: General*, 29(3), 611-629.

[28] T. B. Kashdan & J. Rottenberg (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.  
DOI : 10.1016/j.cpr.2010.03.001

[29] J. J. Lucas & K. A. Moore (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health promotion international*, 35(2), 312-320.  
DOI : 10.1093/heapro/daz036

이정민(Jung-Min Lee)

[정회원]



- 2010년 2월 : 덕성여자대학교 일반대학원 임상건강심리학과(문학석사)
- 2018년 2월 ~ 현재 : 재단법인 한국산업의료복지연구원 연구위원

- 관심분야 : 임상심리, 건강심리, 정신건강, 인지행동치료, 감정노동
- E-Mail : jmlee0521@naver.com

장기원(Ki-Won Jang)

[정회원]



- 2008년 2월 : 중앙대학교 일반대학원 임상심리학과(문학석사)
- 2019년 11월 ~ 현재 : 재단법인 한국산업의료복지연구원 연구위원
- 관심분야 : 임상심리, 정신건강, 행동분석, 중독
- E-Mail : psychang@hanmail.net