

스트레스 경험, 대처와 적응 결과: 토착심리학적 접근¹⁾

김의철

박영신

중앙대학교 심리학과 인하대학교 교육학과

이 연구에서는 과학적 심리학이 자연과학적 패러다임에서 문화적인 면을 다루는 심리학으로 변화해야 한다는 철학에 기초하여, 토착심리학적 접근의 기본 입장을 소개하고, 스트레스와 같은 사회적 표상의 경험적 지식에 대한 이해를 시도하고자 했다. 이러한 입장에서 한국인에게 스트레스가 되는 경험의 내용을 밝히고, 스트레스를 받았을 때의 생각과 정서, 사회적 지원 및 대처에 대한 탐색을 시도하였다. Kim과 Berry(1993)에 의해 주장된 토착심리학적 접근방법을 활용하여 질문지를 제작하였으며, 총 235명(학생, 158명, 성인, 77명)을 대상으로 실시하였다. 연구 결과, 가정생활 및 인간관계에 대한 스트레스가 가장 많으며, 이외에도 학업, 과업수행, 개인적 문제, 사회적 문제의 순서로 스트레스를 경험했다. 특히 학생은 학업에 대해, 성인은 가정생활에 대해 가장 많은 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 학생과 성인 모두 스트레스를 받았을 때, 자기조절과 상황 회피에 대한 생각을 많이 하며, 정서적으로는 불쾌감을 많이 느꼈다. 또한 스트레스 상황에서 친구의 도움을 받는 경우가 과반수 이상이며, 그 다음으로 가족 선후배의 순서로 나타나고 있었다. 스트레스와 관련된 사회적 지원으로서, 학생은 위로나 기본전환과 같은 정서적 도움을, 성인은 조언이나 대화와 같은 정보적 도움을 많이 받고, 이외에도 협조, 경제적 도움을 받는 것으로 나타났다. 스트레스 상황에서 학생과 성인 모두 자기조절을 통해 대처하는 경우가 가장 많았고, 그 다음으로 회피, 적극적 처리, 타협의 순서로 대처하는 경향이 있었다. 이러한 결과로부터 한국인의 스트레스 경험에 대한 다음과 같은 몇 가지 결론이 도출되었다. 첫째, 가장 많이 경험하는 스트레스는 인간관계와 관련되어 있다. 둘째, 스트레스 상황에서 자기조절에 대한 사고가 현저하다. 셋째, 스트레스 상황에서 친구로부터 가장 도움을 받는다. 넷째, 스트레스 상황에서 다른 사람으로부터 정서적 도움을 가장 많이 받는다. 다섯째, 스트레스 상황에서 자기조절 행동을 통해 대처하는 경우가 가장 많다.

현대 사회의 경제적인 발전은 생존과 관련된 문제의 해결에 도움을 주었으나, 새로운 문제들 즉 환경오염, 교통 문제, 폭력과 범죄 등을 가속화시켰다. 급속한 도시화와 현대화를 겪어 온 한국도 예외가 아니어서, 사회적으로 많은 문제가 야기되고, 정신적 또

는 신체적으로 건강하지 못한 사람들의 비율이 상당히 되고 있다. 정신/신체 건강의 문제는 성인 뿐만 아니라 학생들에게도 매우 심각한 것으로 나타나고 있다. 예컨대 김광일, 원호택, 김인영과 김명정(1983)이 인문계 실업계 고등학생 1,821명 중에서 190명을 무선표집하여 정신과 의사와 임상심리학자가 분석한 결과, 정신이 건강한 학생은 46%에 불과하였다. 치료할

1. 본 연구는 1996년도 중앙대학교 교내연구비 지원에 의해 이루어 졌음.

필요는 없으나 정신적으로 건강치 못한 경계선 상태가 23%, 치료를 받아야 할 정신질환 학생이 31%나 되었다.

최근 들어 점차 건강과 삶의 질에 대한 관심이 높아지고 있다. 건강을 유지하고 풍요로운 삶을 누리는 데 장애가 되는 요소 중의 하나가 과도한 스트레스의 경험이다. 물론 스트레스가 지니는 긍정적인 자극의 측면도 있으나, 현대 사회에서 스트레스는 신체적 질병, 심리적 우울과 좌절, 대인관계에서의 부적응과 같은 부정적인 결과를 유발하고 있다.

이 연구에서는 과학적 심리학이 자연과학적 패러다임에서 문화적인 면을 다루는 심리학으로 변화해야 한다는 철학에 기초하여, 토착심리학적 접근의 기본 입장을 소개하고, 스트레스와 같은 사회적 표상의 경험적 지식에 대한 이해를 시도하고자 한다. 이러한 입장에 기초하여 일상생활에서 한국인이 겪는 스트레스 경험의 내용을 밝히고, 스트레스를 받았을 때의 사고와 정서 및, 스트레스 상황에서의 사회적 지원과 대처에 대해 탐색하는 것이, 이 연구의 주된 목적이다. 각 사회의 환경적인 특성과 사회 구성원들의 독특한 가치체계에 따라, 스트레스 경험에 차이가 있다. 따라서 이 연구는 개인의 문화적이고 사회적인 면에 초점을 두었을 때, 한국인들이 갖는 독특한 스트레스 경험에 대한 체계적인 이해가 필요하다는 인식에서 출발하였다. 단순히 서구의 이론, 개념, 방법을 적용시킨 연구와는 달리, 문화 차이를 고려한 스트레스 연구의 새로운 기초를 마련하고자 한다.

토착심리학적 접근방법(Indigenous psychology approach)

미국 학자가 주를 이루는 일반심리학의 전통은 실험적이고 개인주의적이며 자연과학적 전통에 뿌리를 둔 것이다(Kim, 1995; Kim & Berry, 1993). 그러나 미국이 아닌 지역, 특히 아시아의 심리학자들은(Azuma, 1984; Ho, 1982; Hsu, 1983) 특정 문화에만 의거하고 다른 문화에 대해서는 문외한적인 심리학에 대해 비판을 했다. 심지어는 유럽 심리학자들까지도

(Graumann, 1972; Harre, Clarke, & De Carlo, 1985; Moscovici, 1972) 과학적 심리학은 자연과학적 패러다임으로부터 문화적인 면을 다루는 과학으로 변화되어야 한다고 주장하였다. 이러한 학자들은 심리학이 인간 정신의 문화적이고 사회적인 측면을 무시하므로써 심리학의 본질로부터 이탈되었음을 지적한다. 최근에 심리학자들은 심리학의 다양한 분야에서 과학적 심리학의 필연적 부분으로서 문화적이고 사회적인 면을 통합할 필요를 주장하여 왔다. 예컨대 민족심리학(ethnopsychology: Rosch & Lloyd, 1978), 민속심리학(folk psychology: Bruner, 1990), 사회기원학(ethogeny: Harre et al., 1985), 비교문화심리학(cross-cultural psychology: Berry, 1980), 토착심리학(indigenous psychology: Kim & Berry, 1993)과 같은 분야에서 그 중요성이 특히 강조되었다.

현대심리학의 창시자인 Wundt(1916)는 분석의 다른 차원에 기초를 두고 있는 두 개의 심리학이 있다고 보았다. 즉 개인적 차원의 심리학은 실험적 방법의 사용을 통해 기본정신과정에 대한 연구에 초점을 두며, 문화적 차원의 심리학은 민족심리학적 방법을 통해 고등정신과정에 대한 연구에 초점을 둔다. Wundt(1916)는 민족심리학을 통해 인간이 창조한 산물인 언어, 신화, 관습, 전통에 대한 검토를 하므로써, 인간의식의 문화적이고 역사적인 면에 대한 이해를 추구하였다. 그러나 Wundt(1916)의 이러한 접근은 미국의 심리학적인 토양에서 그 진가가 소홀히 다루어졌다. 본 연구자는 Wundt(1916)의 입장에 일치하여, 심리학이 문화적이고 역사적인 토대를 강조해야 할 필요에 대해 인식을 같이 한다.

본 연구자는 Wundt(1916)에 의해 주장된 문화를 고려한 과학의 전통을 재확인하므로써(Kim & Berry, 1993; Kim, 1995), 심리학이 추구해야 할 새로운 시각을 제안하고, 이를 기초로 심리학 발전의 새로운 지평을 열어야 할 필요를 인식한다. 나아가서 본 연구자는 이러한 문화과학적 전통에 기초하여, 한국의 역사 철학 문화적 전통을 고려한 한국 토착심리학의 발전을 추구하려 한다.

토착심리학적 접근방법은, '스트레스'와 같이 일

연구방법은 일반심리학에서의 양적이고 질적인 연구 방법과 근본적인 차이를 지닌다.

스트레스의 정의와 구성요소

스트레스 개념은 매우 오래 전부터 사용되어 왔으나, 학문적으로 연구된 역사는 비교적 짧다. 스트레스라는 단어는 14세기 이전부터 일상생활에서 사용되어 왔다. Lumsden(1981)은 스트레스라는 단어가 1303년 경에 “고난, 곤란, 역경, 고통”을 언급하는 것으로 사용되었음을 지적하였다. 그 후에 스트레스라는 단어는 계속하여 사용되었으며, “해로운 영향을 주는 저항할 수 없는 압력”(1513), “어떤 일이 강제화된 상태 또는 긴장된 상태”(1637) “물질이나 신체 기관이나 정신기능이 긴장하거나 과도한 일로 피로한 상태”(1545) “압력적인 요구”(1822) 등으로 설명되어 왔다.

스트레스에 대한 과학적인 연구는 Cannon(1939)과 Selye(1936)에 의해 최초로 시작되었다고 할 수 있다(Selye, 1982). 한편 Lumsden(1981)은 전쟁에서의 피로에 대한 Selye(1956)의 연구로부터 스트레스에 대한 과학적 연구가 활성화 되었다고 지적한다. Selye는 자신이 관찰한 현상을 묘사하기 위해 물리학에서 사용되는 용어를 활용하여, 스트레스라는 용어로 표현하였다. 그러나 “Selye는 영어를 잘하지 못하였기 때문에 ‘stress’와 ‘strain’의 차이를 잘 알지 못하여, ‘stress 증상’이라고 했으나 사실은 ‘strain 증상’을 다루었다”(Lumsden, 1981).

스트레스의 개념을 제시한 Selye(1956, 1982)는 스트레스를 일으키는 외부적인 자극이나 원인을 스트레스 유발요인(stressor)이라 명명하고, 이러한 스트레스 유발요인에 의한 유기체의 소모적인 비특이 반응을 스트레스라고 하였다. 이러한 반응은 부신피질 호르몬 분비와 같은 신체적 불균형 상태 때문에 생기며, 긍정적이거나 부정적인 스트레스 모두 이러한 반응을 일으킨다고 보았다. 이와 같이 외부자극에 대한 신체의 생물학적인 반응을 스트레스라고 본 초기의 관점이, 반응으로서의 스트레스 모델(response-based

model of stress)이다. 이외에도 자극으로서의 스트레스 모델(stimulus-based model of stress)이 있는데, 여기에서는 스트레스를 환경적인 자극으로 정의한다. 즉 어느 정도의 객관적인 물리적 심리적 위험이 존재하는 환경조건으로 본다. 따라서 일상생활에서의 생활사건이 대표적인 스트레스라고 할 수 있는 데, Holmes와 Rahe(1967)의 생활사건 척도 등이 이에 해당한다.

이와 같이 스트레스를 자극으로서, 또한 반응으로서 접근하는 입장은 이론적으로나 방법적으로 또한 경험과학적으로 잘못이 있다고 Lumsden(1981)은 지적한다. 스트레스는 문화적인 개념으로, 고통을 경험하고 표현하고 대화하는 방식으로 이해될 수 있다. 즉 스트레스란 고통받는 개인이 자기의 피로움에 대해 자기자신에게나 다른 사람에게 말하는 방식을 의미한다. 따라서 인지적 평가나 대처 및 사회적 지원과 같은 매개적인 심리기제에 대해 검토하는 것이 중요하다. 이러한 입장에서 상호작용으로서의 스트레스 모델(transactional model of stress)이 주장되었다. Lazarus는 스트레스를 자극이나 반응 그 자체가 아니라, 관계적인 현상으로 이해한다. 특정 사건이 스트레스를 주는지는 개인이 그 사건을 어떻게 평가하고, 어떠한 심리적 기제를 사용하는가에 따라 결정된다. 따라서 상호작용으로서의 스트레스 모델에서는 유기체와 환경의 상호작용을 중요시 한다. McGrath(1970)는 스트레스를 환경적 요구와 유기체의 반응능력 사이에 상당한 불균형이 있을 때 발생하는 생물적 심리적 변화라고 정의하고 유기체와 환경의 역동적 상호작용을 중요하게 인식하였다.

연구 모형

이 연구에서는 Lazarus와 Folkman(1984)의 이론 모형을 참고로, 한국인의 독특한 스트레스 경험의 내용과 대처 및 적응결과에 대한 탐색을 시도한다. 이를 위한 연구모형이 그림 1에 제시되어 있다. 스트레스 유발요인으로서 상황적 요인은 가정 학교 직장 사회를, 개인적 요인은 연령 및 성별을 포함한다. 스트

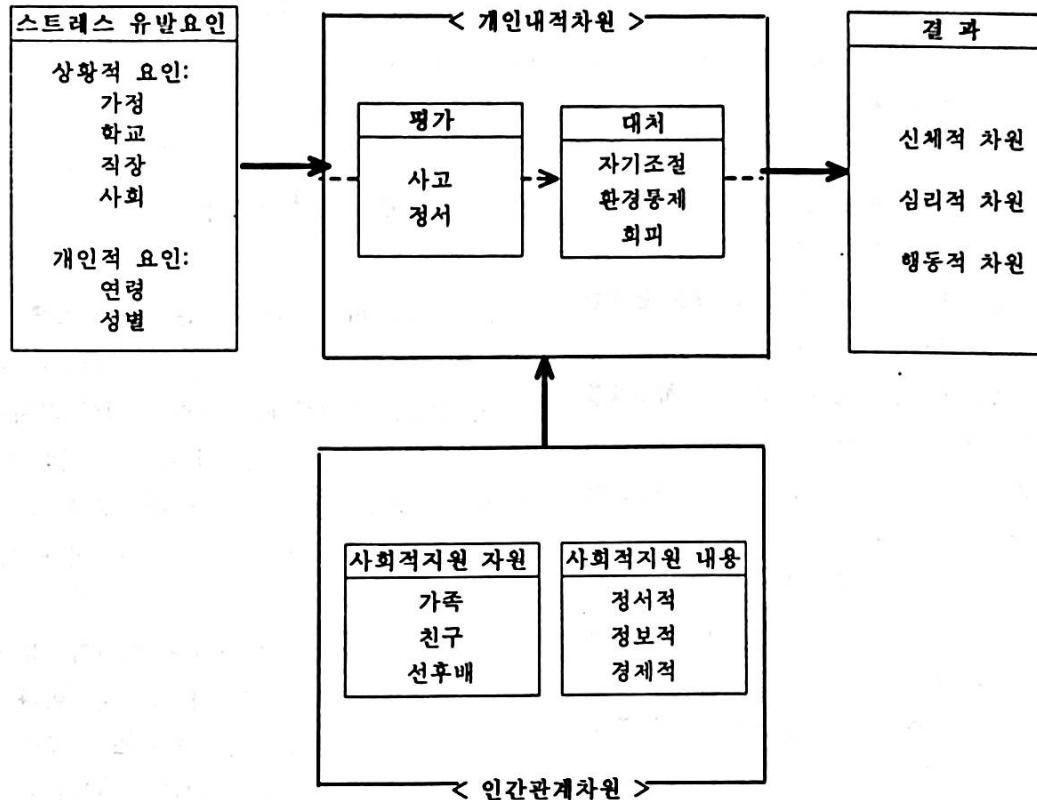


그림 1. 한국인의 스트레스 경험, 대처와 적응에 대한 탐색 모형

레스를 받았을 때 스트레스에 대한 개인 내적인 평가로서 사고와 정서가 있다. 또한 인간관계의 면에서 스트레스 해결에 도움을 주는 사람으로서 가족, 친구, 선후배 등이 있고, 이들로부터 정서적 정보적 경제적 면에서 도움을 받을 수 있다. 이러한 사회적 지원을 받으며 개인은 스트레스에 대한 대처를 하게 되는데, 대처방식은 자기조절 환경통제 회피 등이 가능하다. 이러한 대처의 결과는 신체적, 심리적, 행동적인 면에서 나타난다.

스트레스 유발요인

스트레스 유발요인은 상황적 요인과 개인적 요인의 두 측면에서 생각해 볼 수 있다. Lazarus와 Folkman(1984)은 상황적 요인과 관련된 두 측면을 자극 특성과 시간적 요인으로 지적한다. 자극 특성에는 새로움, 예측 불가능성, 사건의 불확실성이 포함되고, 시간적 요인에는 사건의 긴박성, 스트레스의 지속

시간, 사건유발의 불확실성이 포함된다.

개인적 요인도 스트레스를 이해하는 데 중요하다. 사람들은 자신의 연령, 성, 직업, 사회경제적지위에 따라 다른 스트레스를 경험한다. 고등학생은 대학입학이, 대학생은 직업선택이, 근로자는 실직이나 과도한 업무가, 주부들은 가사일과 자녀 양육 등이 주된 스트레스 요인이 될 수 있다.

학생에 대한 선행연구 결과들을 보면, 학업이 중요한 스트레스 유발요인으로 작용하고 있음을 알 수 있다. 중 고등학생을 대상으로 한 황정규(1990)의 연구에서 스트레스 정도가 높으면서 경험빈도가 많은 생활사건은, 시험에서의 실패, 학교성적의 부진, 성적 저하로 부모에게 야단맞음이었다. 즉 이들 생활사건은 모두 학교의 학업성과 관련된 것으로서 중등학생의 약 30%가 이러한 종류의 스트레스를 경험하고 있었다. 김광일 등(1983)의 연구에서는 89%의 고등학생이 적어도 한가지 이상 적응 문제를 갖고 있었으며, 그 중에서 장애와 관련된 공부문제가 가장 심각

하고, 그 밖에 부모 형제와의 갈등, 가정의 경제적 문제 등이 지적되었다. 이경희(1995)의 연구에서도 중·고등학생 모두 학업성적 문제를 가장 큰 스트레스로 받아들이고, 그 다음으로 중학생은 부모와의 관계에서, 고등학생은 이성친구와의 관계에서 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 원호택과 이민규(1987)가 고등학생을 개별 면접하여 스트레스 경험 739개를 분류한 결과, 전체 10% 이상을 차지하는 영역은 공부(27.2%), 대인관계(21.2%), 가정생활(19.2%), 학교생활(13.5%)로 나타났다. 또한 고등학생들의 자살생각이 주로 부모·이성 교사와의 대인갈등에서 유발되고, 이러한 대인갈등에 학업문제와 외모에 대한 고민이 큰 기여를 한다는 결과(박광배 신민섭, 1991)도, 학생들에게 학업 스트레스가 얼마나 중요한 비중을 차지하는지를 나타내는 것이다. 대학생의 경우, 비록 고등학생 경우보다는 다소 약하지만, 학업 스트레스가 주요한 스트레스 유발요인으로 나타나고 있다. 전경구와 김교현(1991)은 대학생용 생활스트레스 척도의 하위 변인으로서 학업문제를 포함하고 있다. 한편 최해림(1986)의 연구에서는 대학생 스트레스의 유발요인으로, 사회적 부정을 포함하는 사회적 환경과, 교통 오염 등을 포함하는 물리적 환경이 가장 중요하였고, 그 다음으로 자신, 친구·대인관계, 학교생활, 가정생활의 순서로 나타났다.

한편 성인의 스트레스 유발요인을 살펴보면 다음과 같다. 예컨대, 유완상, 백기청, 양병환, 김광일(1994)이 주부에게 가장 스트레스를 주는 생활사건을 정리해본 결과, 남편의 죽음, 자녀의 죽음, 가족의 자살기도, 이혼, 친부모의 죽음, 가장의 해고, 남편의 외도 또는 부정, 불화로 인한 부부간의 별거, 갚을 능력이 없을 정도의 큰 빚을 짐, 가장의 사업 실패 또는 1년 이상의 장기실직으로 나타났다. 이러한 10개 생활사건 중에서 갚을 능력이 없을 정도의 큰 빚을 짐을 제외한 나머지 9개 생활사건은 모두 가정에서의 인간관계와 관련된 것이다. 김정희(1992)가 중년 여성을 대상으로 중요한 스트레스를 적게 한 결과, 정상 집단은 자녀문제와 생활비가, 환자집단은 자기의 건강과 자녀 및 남편에 대한 스트레스가 가장 많이 나

타났다. 그러므로 특별히 성인 여성에게는 가정생활에서의 인간관계가 매우 스트레스가 됨을 알 수 있다.

스트레스에 대한 평가

Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스에 대한 평가에 영향을 주는 두 가지 형태의 개인적 요인으로 관여와 신념을 지적한다. 관여란 개인이 가치나 의미를 부여하는 것으로서, 개인의 사건에 대한 이해, 정서, 대처 노력을 형성하며, 결과를 평가하는 기초를 제공하므로써 스트레스에 대한 취약성이나 회복력을 결정한다.

Lazarus와 Folkman(1984)은 인지적 평가를 세 범주로 분류하였다. 일차적 평가는 자극이나 사건이 관련이 없는지, 긍정적인지, 스트레스를 주는지를 평가하는 것이다. 이러한 평가에서는 개인이 자기의 상황을 손상(상처나 피해를 입은 경우), 위협(앞으로 피해가 있을 가능성이 있는 경우), 그리고 도전(잠재적 이득이나 자기의 성장, 획득의 기회인 경우)의 상황으로 우선 평가하는 것을 의미한다. 이차적 평가에서는 일차적 평가 결과 확인된 특별한 상황에 대처할 자원이나 문제해결을 위한 통제가능성 여부를 검토한다. 재평가는 새로운 정보에 근거한 평가에서의 변화를 의미한다. 이런 세가지 형태의 평가는 상호작용을 하여 상황에 대한 전반적인 평가를 하게 한다.

Lazarus(1976)는 위험을 감지할 때 동반되는 가장 중요한 스트레스 정서를 불안으로 보았다. 물론 불안 외에도 여러 가지 스트레스 관련 정서가 있다. 경험적 연구의 예로서, 김정희(1995)는 대학생 스트레스 관련 정서를, 그날의 정서적 경험을 나타내주는 기분 지표와, 정서적 경험의 장기적 효과로서 우울과 불안 및 신체화를 중심으로 측정한 바 있다.

스트레스와 사회적 지원

스트레스에 대처하는 데 있어 사회적 지원은 중요한 역할을 한다. Lazarus와 Folkman(1984)도 사회

적 지원의 중요성을 지적하였다. 즉 스트레스에 대한 대처 자원으로 건강과 에너지(신체적 자원), 긍정적 신념(심리적 자원), 사회적 기술(대인관계적 자원), 사회적 지원(사회적 자원), 물질적 자원(경제적 자원)의 5가지를 들고 있다. 물론 이런 자원들을 갖고 있다고 해서 스트레스를 감소시킬 수 있는 것은 아니다. 왜냐하면 이런 자원을 활용하지 못하도록 하는 억제 요인이 있기 때문이다. 예컨대 내재화된 문화적 가치와 신념은 개인의 행동과 감정에 대한 억제요인이 될 수 있으며, 지나친 위협 역시 억제요인이 된다. 그러나 이러한 대처 자원은 대처의 기초가 된다.

스트레스 상황에서 가족, 친구, 동료와 같은 다양한 관계로부터 정서적인 지원과 중요한 정보를 제공 받을 때, 사람들은 외롭게 생각하지 않는다. House, Landis와 Umberson(1988)의 연구에 의하면, 결혼이나 친구관계 등 사회적인 관계는 신체적 심리적인 건강과 관계가 있으며, 사회적으로 고립된 사람들은 건강하지 않고 사망률이 높았다. 이외에도 사회적 지원이 지닌 긍정적인 효과는 여러 사회과학과 건강과학 분야의 연구에서 일관되게 나타나고 있다(Cobb, 1976; Gottlieb, 1983; Kleinman, 1980). 송종용과 원호택(1988)은 실험연구를 통해 사회적 지원의 중요성을 확인하였다. 즉 스트레스 경험 여부에 관계없이 상황에 적합한 사회적 지원을 제공하면, 성취관련 과제 수행이 증가하고 적응에 도움이 되었다.

사회적 지원의 내용에 대해 여러 측면에서 접근할 수 있다. 실제로 많이 활용되고 있는 구분으로는 실질적 지원(도구적 지원), 정보적 지원, 정서적 지원(Cohen & Wills, 1985; Jacobson, 1986)이다. 청소년들이 부모로부터 받는 사회적 지원에 대한 반응을 분류한 결과(김의철, 박영신, 예정)도 정보적 지원, 정서적 지원, 경제적 지원으로 나타나고 있다.

고등학생을 대상으로 한 원호택과 이민규(1987)의 연구나, 중·고등학생을 대상으로 한 이경희(1995)의 연구 결과를 보면, 스트레스 상황에서 친구의 도움을 가장 많이 받았으며, 부모나 교사 도움을 받는 경우는 적었다. 한편 이경희(1995)가 중 고등학생 대상으로 자기보고형식의 예비조사와 면접을 통해 스트레스

에 대한 사회적 지원의 내용을 정리한 결과를 보면, 조언과 해결방법 제시와 같은 정보적 지원 및, 격려 위안 공감 대화 등과 같은 정서적 지원이 가장 높은 빈도를 나타내었다. 중년 여성의 사회적 지원에 대한 김정희(1992)의 연구 결과는, 정상집단이 환자집단보다 가족의 지원을 훨씬 많이 받았다.

스트레스와 대처

심리역동적 이론가들(Gutman, 1964)은 자아조절 방식(ego mastery style)에, 자기가 적극적으로 해결하는 능동적(active) 방식, 다른 사람의 도움으로 문제를 해결하는 수동적(passive) 방식, 자포자기하여 운명에 맡기는 신비적(magical) 방식이 있다고 보고, 연령 증가에 따라 환경에 대한 자아조절방식이 변한다고 보았다. 특별히 자기조절과 관련하여, Kanfer(1986)는 예견되는 방해상황을 미리 표상함으로써 장차 발생할 스트레스 상황을 미리 대처하는 예견적 자기조절(anticipatory self-regulation)과, 진행 중인 행동이 방해될 때 정상적인 기능 회복을 위해 사용되는 개인의 노력으로서 교정적 자기조절(corrective self-regulation)의 개념을 구분하였다.

심리역동적 입장은 개인의 무의식적 반응에 초점을 두므로써, 상황에 대한 고려가 부족하다. 반면 Lazarus와 Folkman(1984)은 상황을 고려하여 일차적 평가와 이차적 평가의 과정을 지적했다. Lazarus와 Folkman(1984)은 대처를 '개인의 자원을 요구하거나 초과하는 것으로서 평가되는 구체적인 외적 내적 요구를 다루려는, 항상 변화하는 인지적 행동적 노력'으로 정의한다. 전경구와 김교헌(1994)은 대처란 '스트레스 상황에서 개인적 또는 대리적 자원을 활용하여, 제어시스템의 기본적 구성요소들의 제어기능을 증대시키려는 행동적 인지적 그리고 정서적 노력'으로 정의한다.

대처 과정은 사람이 실제 구체적인 맥락 내에서 생각하고 행동하는 것을 포함한다. 대처과정에는 두 가지 형태, 즉 문제중심과정과 정서중심과정이 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 문제중심적인 대처는 변

화시킬 수 있는 과정을 다룬다. 즉 대안적인 해결책을 구하고, 손실과 이익의 관점에서 대안을 계산해 보고, 그들 중 하나를 선택하는 것과 같은 일반적인 문제해결 전략을 포함한다. 이 전략들은 환경지향적일 수도, 자아지향적일 수도 있다. 정서중심적인 대처는, 해가 되는 상황을 수정하기 위해서 아무 것도 못할 때 일어난다. 또 희망과 낙관론을 유지하기 위해 사실과 그 사실이 의미한 시사점을 스스로 속이거나 부정하는 것을 포함할 수 있다. Billings와 Moos(1984)는 문제중심적대처, 정서중심적대처 외에, 평가중심적(appraisal-focused)대처를 포함한다.

한편 Thomas(1976)는 문제상황에 대한 대처방식을 자기주장성과 협동성에 기초하여 5가지로 분류하였다. 회피양식은 자기주장적이지도 협동적이지도 않은 행동양식이다. 이 양식은 갈등을 그대로 방치하겠다는 태도를 함축하며, 긴장이나 좌절에 대해 혐오하고 회피하는 태도이다. 강요양식은 자기주장적이며, 동시에 협동적이지 않은 행동양식을 의미한다. 강요양식을 활용할 경우, 본인의 목표를 성취하기 위해 노력하나, 타인에 대한 관심이나 배려가 부족하다. 순응양식이란 협동적이면서 동시에 자기주장을 하지 않는 행동을 의미한다. 이러한 순응양식의 특징은 비이기적인 행동으로 구성되며, 문제의 본질보다 갈등의 정서적인 측면에 관심을 보인다. 협력양식이란 매우 협동적이면서 동시에 자기주장을 하는 행동을 의미한다. 협력양식을 소유한 사람들의 특징을 보면, 갈등을 자연스러운 것으로 보며, 잘 처리하면 창의적인 문제해결이 가능하다고 본다. 또한 다른 사람을 신뢰하고, 비교적 솔직하다. 타협양식이란 협동과 자기주장을 중간에서 조정하는 행동양식이라고 할 수 있다.

한국 청소년의 스트레스 대처방식에 대한 연구결과들이 있다. 원호택과 이민규(1987)가 고등학생의 스트레스 대처에 대한 자유응답을 분류한 결과, 소극적인 대처가 58%로 적극적인 대처보다 많았다. 이러한 소극적 대처의 내용으로는 음악 듣기, 괴로운 일 잊기 위해 잠자기, 시간 지남을 기다리는 등 회피적인 태도가 대표적이었다. 중 고등학생을 대상으로 한 이경희(1995)의 연구에서는, 음악듣기가 가장 많고, 그

외에 혼자 생각하기, 잠자기 등 소극적인 대처가 많았다. 중 고등학생을 대상으로 한 이선숙(인쇄중)의 연구에서도, 청소년들이 문제해결을 위해 사회적 지원을 추구하는 등 적극적으로 대처하지 못하고, 막연하게 해결되지만 바라는 소극적 대처를 더 많이 하였다. 전경구와 김교현(1994)의 연구에서는 대학생의 스트레스가 불안에 미치는 영향에 대해 소극적 철수, 적극적 망각, 체념과 같은 대처방식이 의미있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편 윤진과 최정훈(1989)이 고등학생과 대학생의 대처방식을 살펴본 결과, 남학생이 여학생보다 직면지향대처(현재의 상황을 더 잘 파악하고 긍정적인 방향으로 변화시키려는 노력)와 정동지향대처(좌절상황으로 인한 정서적 손상을 줄이거나 보상하려는 노력)가 더욱 높고, 여학생은 남학생보다 의타지향대처(자신의 문제를 타인이 해결해 주기를 바라는 경향)가 더욱 높았다.

김애순과 윤진(1987)이 성인초기(25-39세)와 성인후기(50-65세) 집단의 대처방식을 비교한 결과에 의하면, 연령증가에 따라 능동적인 대처행동(외적 사건을 능동적으로 통제함으로써 성취와 독립을 추구하는 행동)이나, 수동적인 대처행동(자신을 환경에 적합하게 변화시키므로써 외부세계에 순응 또는 타협하려는 행동)에서 의미있는 차이가 없었다.

스트레스 결과

스트레스의 영향은 신체적, 심리적, 행동적인 측면으로 나누어 볼 수 있다. 스트레스에 의해 유발되는 신체적 증상으로는 혈압 증가, 호흡 곤란, 근육 긴장, 위장 장애 등이 있으며, 의학자들은 스트레스가 암과도 관련됨을 지적한다. 스트레스로 인해 나타나는 심리적 증상으로는 분노, 불안, 우울, 집중력의 저하, 의사결정의 곤란, 신경증 등이 있다. 행동에 미치는 스트레스의 영향으로는 수행 감소, 사고율 증가, 알콜중독 증가, 약물 남용, 충동적 행동 등을 들 수 있다. 예컨대 산업 장면에서 발생하는 재해의 75%가 스트레스에 의한 정서적 문제에 효과적으로 대처하지 못했기 때문이라는 지적이 있다(Hellriegel, Slocum,

& Woodman, 1992). 이외에도 대인관계와 관련하여 나타나는 증상으로는 다른 사람과 협동의 어려움, 타인과의 관계에서 급하고 민감하게 반응하기, 쉽게 화를 내고 폭력적인 행동하기 등이 있다.

스트레스에 대한 문화적 접근

스트레스와 관련하여 문화 차이를 시사하는 연구 결과들이 있다. 김광일, 원호택, Liu, Liu와 Kitanishi(1994)가 중국 일본 및 한국 대학생의 스트레스를 비교한 결과, 중국 학생의 스트레스 영역이 가장 다양하고 강도가 높았다. 한국 학생이 스트레스에 가장 적극적으로 대처하였으나, 스트레스로 인한 신체증상이 가장 심하였다. 이러한 결과로 보아 한국 학생들의 적극적인 스트레스 대처방식은 중국이나 일본 학생에 비해 효과적이지 못한 것으로 평가되었다.

스트레스 대처방식 외에, 문화에 따라 사회적 지원에 차이가 있음을 밝히는 연구들이 있다. Triandis(1988)는 집단주의적인 문화에서 결속이 강한 내집단이 질병에 저항하는 사회적 지원을 제공한다고 지적하였다. Triandis, Leung, Villareal과 Clack(1985)은 미국에서 두레중심적 경향의 개인들(allocentrics)이 더 많은 사회적인 지원을 받고 사회적 지원의 질에 대해 더욱 만족하며, 소외와 외로움을 덜 경험한다는 사실을 발견하였다. 또한 스트레스 결과적인 차원에서 볼 때, Bond(1991)는 집단주의가 강한 나라에서 암과 심장병의 발생 빈도가 낮음을 발견하였다. Lumsden(1984)은 결속력이 강한 종교적 공동체를 이루고 있는 캐나다의 Hutterite부족에서 정신질환의 발병율이 매우 낮음을 발견하였다. Lumsden은 Hutterite부족의 통합적인 구조가 개인 구성원들에게 사회적 지원과 보상, 안전을 제공한다고 지적한다. 그러나 외부와의 접촉을 피하며 격리된 상태로 남아있는 데에는 그에 따르는 사회적 대가가 있다. 개인은 집단의 이익을 위해 개인적인 이익을 희생하도록 종종 요구받는다. 그들은 또한 화목한 가족과 사회적인 관계를 유지하는데 상당한 노력을 투입한다. 이러한 면들이 어떤 사람들에게는 심리적인 스트레스를 느끼

게도 한다. 예를 들어 여자와 같이 종속적인 위치의 구성원들은 남자와 같이 지배적인 위치에 있는 사람들보다, 관계유지를 위한 대가를 감수해야 한다. 이러한 것이 일상생활에서 억압이 될 수 있다(Lumsden, 1981). 이와같은 문화차이에 대한 연구 결과는 스트레스에 대한 이해를 위해 문화에 대한 고려가 필요함을 시사한다. 한국은 집단주의(Hofstede, 1991; Kim, Triandis, Choi, Kagitcibasi, & Yoon, 1994) 사회로서, 스트레스 상황에서도 인간관계를 통한 사회적 지원이 많이 제공된다. 그러나 Lumsden이 지적한 바처럼 인간관계의 유지에 많은 대가가 요구되며, 사회 구성원들은 인간관계로 인해 스트레스를 경험하는 경우가 많다.

방 법

도구

스트레스와 같은 사회적인 표상을 분석하기 위해, Kim과 Berry(1993)에 의해 주장된 토착심리학적 접근방법을 활용하였다. 스트레스를 연구하기 위해, 두 가지 접근방법 즉 과학적 접근과 토착심리학적 접근방법을 사용할 수 있다. 전자의 방법은 이론적이고 개념적으로 도출된 도구를 개발하고 활용하는 것을 포함하며, 후자의 방법은 이론적이고 개념적인 틀의 중요성을 인식하나, 구체적인 상황에서 전체 맥락 속의 부분으로서 질문 문항을 구성한다. 이 연구에서는 연구자가 개발한 일련의 스트레스 유발요인들에 대해 반응하도록 하는 것이 아니라, 연구 참여자들이 자신에게 문제가 되고 있는 스트레스 유발요인을 지적하도록 하였다. 스스로 지정한 몇 개의 스트레스 유발요인들 중에서 가장 스트레스를 주는 요인을 선택하도록 하였으며, 이러한 스트레스 사건에 대해 계속 질문을 하였다. 연구자가 제작한 자유반응형식의 8개 문항은 다음과 같다: ①최근에 스트레스를 경험한 사

건 세가지, ②그 중에서 가장 스트레스를 경험한 사건, ③ 스트레스를 받았을 때의 생각, ④스트레스를 받았을 때의 정서, ⑤스트레스 상황에서 도움을 준 사람, ⑥도움을 받은 내용, ⑦스트레스에 직면하였을 때의 대처, ⑧그러한 대처방법을 사용하였을 때의 결과.

대상

표집대상 수가 표 1에 제시되어 있다. 분석대상은 총 235명이었고, 그 중에서 학생이 158명, 성인이 77명이었다. 고등학생 평균 연령은 16세였고(최소-15세, 최고-17세), 대학생 평균 연령은 23세였다(최소-19세, 최고-28세). 성인의 평균 연령은 37세였으며, 최소 23세 최고 67세였다.

표 1
표집대상

집단	성별			
		남	여	총계
학생	고등학생	40	44	84
	대학생	37	35	74 (무응답-2)
	계	77	79	158 (무응답-2)
성인	직장인	23	22	45
	주부	-	32	32
	계	23	54	77
총계		100	133	235 (무응답-2)

결 과

스트레스를 경험한 사건

스트레스를 경험한 사건에 대해 분석한 결과가 표 2에 제시되어 있다. 가정생활에서의 스트레스가 전체 반응율의 20%를 차지하고, 그 다음으로 인간관

계와 학업이 모두 20%에 가까운 반응율을 보인다. 그 다음으로 과업수행, 개인적 문제, 사회적 문제의 순서로 나타나고 있다.

세대별로 보면, 학생은 성적이나 시험 공부 등 학업 스트레스에 대한 반응율이 28%로서 가장 높다. 그 다음으로 친구관계와 같은 인간관계, 부모님과의 갈등과 같은 가정문제의 순서로 높은 반응율을 나타낸다. 이와 달리 성인은 부부관계와 같은 가정생활에 대해 30%가 스트레스를 받으므로 가장 반응율이 높다. 그 다음으로 다른 사람의 무시와 같은 인간관계에서 높은 스트레스를 받는다. 또한 하는 일이 잘 안 되거나 하기 싫은 일을 강요받는 것과 같은 과업 수행 관련 스트레스도 인간관계 스트레스와 비슷한 정도로 나타났다. 성별로는 남자가 인간관계나 학업 스트레스가 가장 높으며, 여자는 부모님과의 갈등, 가정

문제, 부부관계 등 가정생활 스트레스가 가장 높다.

요약하면, 가정생활과 인간관계에 대한 스트레스

표 2

스트레스를 경험한 사건

스트레스사건	집단	전체 (%)	학생 (%)	성인 (%)	남자 (%)	여자 (%)
1. 가정 생활		47 (20.0)	24 (15.2)	23 (29.9)	13 (13.0)	34 (25.6)
① 부모님과 갈등		21 (8.9)	19 (12.0)	2 (2.6)	11 (11.0)	10 (7.5)
② 가정 문제		11 (4.7)	5 (3.2)	6 (7.8)	1 (1.0)	10 (7.5)
③ 부부관계		10 (4.3)	-	10 (13.0)	-	10 (7.5)
④ 자녀문제		5 (2.1)	-	5 (6.5)	1 (1.0)	4 (3.0)
2. 인간관계		45 (19.1)	30 (19.0)	15 (19.5)	22 (22.0)	21 (15.8)
① 다른 사람의 무시		14 (6.0)	7 (4.4)	7 (9.1)	9 (9.0)	5 (3.8)
② 친구관계		9 (3.8)	8 (5.1)	1 (1.3)	3 (3.0)	6 (4.5)
③ 인간관계 갈등		7 (3.0)	3 (1.9)	4 (5.2)	3 (3.0)	3 (2.3)
④ 이성친구와의 갈등		7 (3.0)	5 (3.2)	2 (2.6)	3 (3.0)	4 (3.0)
⑤ 이해 못 받음		4 (1.7)	3 (1.9)	1 (1.3)	-	3 (2.3)
⑥ 다른 사람과의 비교		4 (1.7)	4 (2.5)	-	4 (4.0)	-
3. 학업		44 (18.7)	44 (27.8)	-	21 (21.0)	23 (17.3)
① 성적		24 (10.2)	24 (15.2)	-	11 (11.0)	13 (9.8)
② 시험		14 (6.0)	14 (8.9)	-	6 (6.0)	8 (6.0)
③ 공부		6 (2.6)	6 (3.8)	-	4 (4.0)	2 (1.5)
4. 과업 수행		36 (15.3)	22 (13.9)	14 (18.2)	12 (12.0)	24 (18.0)
① 하기 싫은 일을 강요받음		13 (5.5)	8 (5.1)	5 (6.5)	4 (4.0)	9 (6.8)
② 하는 일이 잘 안됨		12 (5.2)	6 (3.8)	6 (7.8)	6 (6.0)	6 (4.5)
③ 일이 많거나 시간이 촉박함		7 (3.0)	6 (3.8)	1 (1.3)	1 (1.0)	6 (4.5)
④ 하고 싶은 일을 할 수 없음		4 (1.7)	2 (1.3)	2 (2.6)	1 (1.0)	3 (2.3)
5. 개인적 문제		21 (8.9)	14 (8.9)	7 (9.1)	7 (7.0)	14 (10.5)
① 능력의 한계를 느낌		7 (3.0)	6 (3.8)	1 (1.3)	-	7 (5.3)
② 경제적 어려움		5 (2.1)	3 (1.9)	2 (2.6)	3 (3.0)	2 (1.5)
③ 외모		3 (1.3)	1 (0.6)	2 (2.6)	2 (2.0)	1 (0.8)
④ 실수		3 (1.3)	2 (1.3)	1 (1.3)	2 (2.0)	1 (0.8)
⑤ 고독		3 (1.3)	2 (1.3)	1 (1.3)	-	3 (2.3)
6. 사회적 문제		17 (7.2)	10 (6.3)	7 (9.1)	10 (10.0)	7 (5.3)
① 교통체증		11 (4.7)	7 (4.4)	4 (5.2)	5 (5.0)	6 (4.5)
② 기타 사회적 문제		6 (2.6)	3 (1.9)	3 (3.9)	5 (5.0)	1 (0.8)
7. 기타		25 (10.6)	14 (8.9)	11 (14.3)	15 (15.0)	10 (7.5)
① 기타		21 (8.9)	10 (6.3)	11 (14.3)	12 (12.0)	9 (6.8)
② 본능 (졸음/배고픔)		2 (0.9)	2 (1.3)	-	2 (2.0)	-
③ 불성실함		2 (0.9)	2 (1.3)	-	1 (1.0)	1 (0.8)

경험 빈도가 가장 높고, 이외에도 학업 과업수행 등 에 대한 스트레스가 높다. 특히 학생은 학업에 대해,

성인은 가정생활에 대해 가장 많은 스트레스를 경험하며, 그 다음으로 학생과 성인 모두 인간관계 스트레스가 많다. 또한 여자는 가정생활 스트레스를, 남자는 인간관계 스트레스를 더 많이 경험하는 경향이 있다.

스트레스를 경험했을 때의 사고와 정서

하였는지를 정리한 것이다. 전체적으로 볼 때, 자기조절에서 가장 높은 반응을 나타내는 데, 여기에는 스스로 극복하려는 생각, 스스로 희망을 버리지 않음, 각오, 참는다는 같은 반응들이 포함되어 있다. 상황회피도 자기조절과 거의 비슷한 정도로 높은 반응을 나타내고 있다. 이외에 적극적 문제해결과, 절망, 타인 원망이 포함되어 있다. 세대별로 보면, 학생은 자

표3

스트레스를 경험했을 때의 생각

사고	집단	전체 (%)	학생 (%)	성인 (%)	남자 (%)	여자 (%)
1. 자기조절		51 (22.1)	33 (21.3)	18 (23.7)	26 (26.3)	25 (19.1)
① 스스로 극복하려는 생각		12 (5.2)	6 (3.9)	6 (7.9)	5 (5.1)	7 (5.3)
② 스스로 희망을 버리지 않음		12 (5.2)	8 (5.2)	4 (5.3)	6 (6.1)	6 (4.6)
③ 각오		9 (3.9)	5 (3.2)	4 (5.3)	4 (4.0)	5 (3.8)
④ 참는다		9 (3.9)	7 (4.5)	2 (2.6)	3 (3.0)	6 (4.6)
⑤ 기본조절		9 (3.9)	7 (4.5)	2 (2.6)	8 (8.1)	1 (.8)
2. 상황회피		50 (21.6)	34 (21.9)	16 (21.1)	21 (21.2)	29 (22.1)
① 상황 회피		37 (16.0)	27 (17.4)	10 (13.2)	13 (13.1)	24 (18.3)
② 포기		13 (5.6)	7 (4.5)	6 (7.9)	8 (8.1)	5 (3.8)
3. 적극적 문제해결		46 (19.9)	32 (20.6)	14 (18.4)	16 (16.2)	29 (22.1)
① 해결 방법 생각		29 (12.6)	17 (11.0)	12 (15.8)	10 (10.1)	18 (13.7)
② 원인에 대한 분석		14 (6.1)	12 (7.7)	2 (2.6)	6 (6.1)	8 (6.1)
③ 타인의 도움을 구함		3 (1.3)	3 (1.9)	-	-	3 (2.3)
4. 절망		40 (17.3)	26 (16.8)	14 (18.4)	12 (12.1)	28 (21.4)
① 회의적		14 (6.1)	9 (5.8)	5 (6.6)	6 (6.1)	8 (6.1)
② 자기 비판		11 (4.8)	6 (3.9)	5 (6.6)	4 (4.0)	7 (5.3)
③ 고통과 우울		8 (3.5)	4 (2.6)	4 (5.3)	1 (1.0)	7 (5.3)
④ 살기 싫다		7 (3.0)	7 (4.5)	-	1 (1.0)	6 (4.6)
5. 타인 원망		26 (11.3)	17 (11.0)	9 (11.8)	11 (11.1)	15 (11.5)
① 상대방에 대한 반감		15 (6.5)	11 (7.1)	4 (5.3)	7 (7.1)	8 (6.1)
② 원망		7 (3.0)	3 (1.9)	4 (5.3)	3 (3.0)	4 (3.1)
③ 상대방 무시		4 (1.7)	3 (1.9)	1 (1.3)	1 (1.0)	3 (2.3)
6 기타		18 (7.8)	13 (8.4)	5 (6.6)	13 (13.1)	5 (3.8)
① 기타		11 (4.8)	8 (5.2)	3 (3.9)	6 (6.1)	5 (3.8)
② 아무 생각 없다		7 (3.0)	5 (3.2)	2 (2.6)	7 (7.1)	-

표 3은 스트레스를 경험했을 때 어떠한 생각을 기초조절과 상황회피가 거의 같은 비율을 보이고, 성인

은 자기조절에 대한 반응율이 가장 높다. 성별로는 남자의 경우에 자기조절이 가장 높은 반응율을 보인다. 이와 달리 여자는 상황회피, 적극적 문제해결, 절망에서 높은 반응율을 보이고, 특히 남자보다 절망에 대한 반응율이 상대적으로 높다.

표 4는 각 스트레스 사건에 대한 생각을 세대 집단별로 정리한 것이다. 학생의 경우에 가정생활과 학업에서 스트레스가 있을 때는 상황회피에 대한 생각을 가장 많이 하며, 오히려 인간관계에서 스트레스가 있었을 때는 적극적인 문제해결을 추구한다. 이에 비해 과업수행이나 개인적 문제에서의 스트레스는 자기조절을 해야겠다는 생각을 유발한다. 성인의 경우, 가정생활에서의 스트레스는 상황회피, 적극적 문제해결,

절망과 같은 생각을 비슷하게 한다. 인간관계에서의 스트레스는 타인원망에 대한 반응율이 가장 높다. 과업수행에서는 자기조절 뿐만 아니라 상황회피에 대한 생각을 많이 하며, 개인적 문제에서 스트레스를 받을 때는 절망을 가장 많이 한다.

스트레스를 경험했을 때, 어떠한 정서를 가졌는지를 분석한 결과가 표 5이다. 전체적으로 보면, 불쾌감이 32%로 반응율이 가장 높고, 그 다음으로 분노가 25%, 무력감/우울은 17%를, 이외에도 불안, 열등감/절망의 순서로 나타나고 있다. 세대별로 볼 때 학생과 성인 모두 불쾌감에서의 반응율이 가장 높은 점에서 공통적이나, 불쾌감의 내용 면에서 학생은 짜증스러움과 같은 정서를 많이 느낀다면, 성인은 답답함과

표4

각 스트레스 사건에 따른 생각

<학생>

사고 \ 사건	가정생활	인간관계	학업	과업수행	개인적 문제	사회적 문제
자기조절	4 (16.7)	5 (17.2)	10 (22.7)	6 (27.3)	5 (35.7)	1 (10.0)
상황회피	11 (45.8)	3 (10.3)	13 (29.5)	3 (13.6)	1 (7.1)	2 (20.0)
적극적 문제해결	3 (12.5)	11 (37.9)	6 (13.6)	5 (22.7)	3 (21.4)	1 (10.0)
절망	3 (12.5)	3 (10.3)	11 (25.0)	3 (13.6)	2 (14.3)	2 (20.0)
타인 원망	3 (12.5)	3 (10.3)	1 (2.3)	3 (13.6)	2 (14.3)	3 (30.0)
기타	-	4 (13.8)	3 (6.8)	2 (9.1)	1 (7.1)	1 (10.0)
계	24(100.0)	29(100.0)	44(100.0)	22(100.0)	14(100.0)	10(100.0)

<성인>

사고 \ 사건	가정생활	인간관계	학업	과업수행	개인적 문제	사회적 문제
자기조절	3 (13.0)	1 (7.1)	-	4 (28.6)	1 (14.3)	4 (57.1)
상황회피	6 (26.1)	3 (21.4)	-	4 (28.6)	-	-
적극적 문제해결	6 (26.1)	1 (7.1)	-	2 (14.3)	2 (28.6)	1 (14.3)
절망	6 (26.1)	2 (14.3)	-	2 (14.3)	3 (42.9)	1 (14.3)
타인 원망	1 (4.3)	5 (35.7)	-	1 (7.1)	1 (14.3)	-
기타	1 (4.3)	2 (14.3)	-	1 (7.1)	-	1 (14.3)
계	23(100.0)	14(100.0)	-	14(100.0)	7(100.0)	7(100.0)

같은 정서가 가장 많다. 학생은 불쾌감 다음으로 분노, 무력감/우울 정서의 순서로 나타나는 반면에, 성인은 이와 반대로 무력감/우울, 분노의 순서로 나타나고 있다. 성별로는 남자의 경우에 분노가 가장 많고 그 다음으로 불쾌감이 나타나는 반면, 여자는 불쾌감이 가장 많고, 그 다음으로 분노와 무력감/우울이 같은 반응을 나타낸다.

때는 불쾌감이 가장 높고, 학업 스트레스는 불안감과 가장 밀접히 관련되어 있다. 성인의 경우, 학생과 마찬가지로 가정생활 인간관계 과업수행 스트레스는 불쾌감과 가장 높은 관계가 있다. 그러나 학생과 달리, 개인적 문제나 사회적 문제에서 스트레스를 받았을 때는 분노보다 무력감이나 우울을 느끼는 경우가 더 많다.

표5
스트레스를 경험했을 때의 정서

감정	집단	전체 (%)	학생 (%)	성인 (%)	남자 (%)	여자 (%)
1. 불쾌감		74 (31.6)	51 (32.3)	23 (30.3)	28 (28.0)	45 (34.1)
① 짜증		27 (11.5)	23 (14.6)	4 (5.3)	14 (14.0)	13 (9.8)
② 답답함		22 (9.4)	12 (7.6)	10 (13.2)	5 (5.0)	17 (12.9)
③ 불쾌감		14 (6.0)	10 (6.3)	4 (5.3)	8 (8.0)	5 (3.8)
④ 속상함		11 (4.7)	6 (3.8)	5 (6.6)	1 (1.0)	10 (7.6)
2. 분노		59 (25.2)	44 (27.8)	15 (19.7)	33 (33.0)	26 (19.7)
① 분노		42 (17.9)	32 (20.3)	10 (13.2)	21 (21.0)	21 (15.9)
② 공격적		10 (4.3)	7 (4.4)	3 (3.9)	9 (9.0)	1 (.8)
③ 적개심		7 (3.0)	5 (3.2)	2 (2.6)	3 (3.0)	4 (3.0)
3. 무력감/우울		40 (17.1)	21 (13.3)	19 (25.0)	13 (13.0)	26 (19.7)
① 무기력		17 (7.3)	9 (5.7)	8 (10.5)	7 (7.0)	10 (7.6)
② 우울		10 (4.3)	5 (3.2)	5 (6.6)	4 (4.0)	5 (3.8)
③ 상황회피		9 (3.8)	4 (2.5)	5 (6.6)	1 (1.0)	8 (6.1)
④ 외로움		4 (1.7)	3 (1.9)	1 (1.3)	1 (1.0)	3 (2.3)
4. 불안		26 (11.1)	19 (12.0)	7 (9.2)	13 (13.0)	13 (9.8)
① 불안		15 (6.4)	12 (7.6)	3 (3.9)	9 (9.0)	6 (4.5)
② 극심한 동요		7 (3.0)	6 (3.8)	1 (1.3)	3 (3.0)	4 (3.0)
③ 두려움		4 (1.7)	1 (.6)	3 (3.9)	1 (1.0)	3 (2.3)
5. 열등감/절망		21 (9.0)	15 (9.5)	6 (7.9)	9 (9.0)	12 (9.1)
① 열등감		9 (3.8)	7 (4.4)	2 (2.6)	4 (4.0)	5 (3.8)
② 절망		7 (3.0)	6 (3.8)	1 (1.3)	4 (4.0)	3 (2.3)
③ 죽고싶다		5 (2.1)	2 (1.3)	3 (3.9)	1 (1.0)	4 (3.0)
6. 기타		14 (6.0)	8 (5.1)	6 (7.9)	4 (4.0)	10 (7.6)
① 기타		9 (3.8)	4 (2.5)	5 (6.6)	3 (3.0)	6 (4.5)
② 신체적 증상		5 (2.1)	4 (2.5)	1 (1.3)	1 (1.0)	4 (3.0)

표 6은 각 스트레스 사건에 따른 정서를 학생과 성인집단 각각별로 정리한 결과이다. 먼저 학생의 경우에 가정생활 인간관계 과업수행 스트레스를 받았을

종합적으로 보면, 한국인은 스트레스를 경험했을 때 불쾌감을 가장 많이 느끼고, 그 다음으로 학생은 분노를, 성인은 무력감이나 우울을 느낀다. 또한 사고

의 면에서는 스스로 극복하고 참으려는 등 자기조절에 대한 생각을 가장 많이 하고, 포기과 같은 상황 회피에 대한 생각도 많이 한다.

이 가장 높고, 가족이 두 번째로 높은 반응을 보이는 점에서는 공통적이나, 성인은 학생보다 상대적으로 가족에 대한 반응이 높다. 가족 중에서도 학생

표6

각 스트레스 사건에 따른 정서

<학생>

감정 \ 사건	가정생활	인간관계	학업	과업수행	개인적 문제	사회적 문제
불쾌감	9 (37.5)	11 (36.7)	10 (22.7)	10 (45.5)	3 (21.4)	4 (40.0)
분노	7 (29.2)	8 (26.7)	9 (20.5)	7 (31.8)	5 (35.7)	6 (60.0)
무력감/우울	5 (20.8)	6 (20.0)	5 (11.4)	2 (9.1)	2 (14.3)	-
불안	-	1 (3.3)	11 (25.0)	2 (9.1)	2 (14.3)	-
열등감/질망	3 (12.5)	3 (10.0)	7 (15.9)	-	1 (7.1)	-
기타	-	1 (3.3)	2 (4.5)	1 (4.5)	1 (7.1)	-
계	24(100.0)	30(100.0)	44(100.0)	22(100.0)	14(100.0)	10(100.0)

<성인>

감정 \ 사건	가정생활	인간관계	학업	과업수행	개인적 문제	사회적 문제
불쾌감	7 (30.4)	6 (42.9)	-	7 (50.0)	1 (14.3)	2 (28.6)
분노	4 (17.4)	5 (35.7)	-	3 (21.4)	-	1 (14.3)
무력감/우울	4 (17.4)	2 (14.3)	-	-	4 (57.1)	3 (42.9)
불안	3 (13.0)	-	-	1 (7.1)	1 (14.3)	-
열등감/질망	1 (4.3)	1 (7.1)	-	2 (14.3)	1 (14.3)	-
기타	4 (17.4)	-	-	1 (7.1)	-	1 (14.3)
계	23(100.0)	14(100.0)	-	14(100.0)	7(100.0)	7(100.0)

스트레스 상황에서의 사회적 지원

스트레스 상황에서의 사회적 지원의 자원에 대해 정리한 결과가 표 7에 제시되어 있다. 즉 누구로부터 도움을 받았는가에 대해, 전체적으로 보면 친구가 54%로 과반수 이상의 반응을 보이고, 두 번째로 가족이 21%이며, 그 다음으로 선후배 및 없다는 반응이 있다.

세대별로 볼 때, 학생과 성인 모두 친구의 반응을

은 부모에 대한 반응이 가장 높은 반면에, 성인은 배우자에 대한 반응이 현격하게 높다. 성별로 보면, 남자와 여자 모두 친구의 반응이 높은 점에서는 공통적이다. 그러나 남자는 선후배가, 여자는 가족이 두 번째로 높은 반응을 나타내며, 특히 여자는 남자보다 스트레스 상황에서 도움을 준 사람으로서 가족에 대한 반응이 상대적으로 높다.

표 8은 각 스트레스 사건에 대해 누가 도움을 주었는지를 집단별로 정리한 결과이다. 학생은 모든 스

표7

사회적 지원의 자원: 도움을 준 사람

자원 \ 집단	전체 (%)	학생 (%)	성인 (%)	남자 (%)	여자 (%)
1. 친구	121 (54.3)	95 (63.8)	26 (35.1)	54 (59.3)	66 (50.8)
2. 가족					
① 부모	48 (21.5)	27 (18.1)	21 (28.4)	8 (8.8)	40 (30.8)
② 형제자매	17 (7.6)	14 (9.4)	3 (4.1)	3 (3.3)	14 (10.8)
③ 배우자	14 (6.3)	11 (7.4)	3 (4.1)	2 (2.2)	12 (9.2)
④ 가족	9 (4.0)	-	9 (12.2)	2 (2.2)	7 (5.4)
⑤ 자녀	4 (1.8)	2 (1.3)	2 (2.7)	1 (1.1)	3 (2.3)
⑥ 자녀	4 (1.8)	-	4 (5.4)	-	4 (3.1)
3. 선후배	23 (10.3)	11 (7.4)	12 (16.2)	12 (13.2)	10 (7.7)
4. 없음	10 (4.5)	7 (4.7)	3 (4.1)	9 (9.9)	1 (.8)
5. 기타					
① 기타	21 (9.4)	9 (6.0)	12 (16.2)	8 (8.8)	13 (10.0)
② 선생님	6 (2.7)	2 (1.3)	4 (5.4)	3 (3.3)	3 (2.3)
③ 종교인	4 (1.8)	3 (2.0)	1 (1.4)	2 (2.2)	2 (1.5)
④ 친척	4 (1.8)	-	4 (5.4)	1 (1.1)	3 (2.3)
⑤ 전문가	4 (1.8)	3 (2.0)	1 (1.4)	1 (1.1)	3 (2.3)
⑥ 전문가	3 (1.3)	1 (.7)	2 (2.7)	1 (1.1)	2 (1.5)

트레스 사건에서 친구의 도움이 가장 많았으며, 특히 인간관계와 학업에 관련하여 친구의 도움을 많이 받는 것으로 보인다. 성인은 인간관계와 과업수행에서는 학생과 마찬가지로 친구의 반응율이 가장 높으나, 가정생활과 개인적 문제 스트레스에서는 가족의 도움이 가장 많다.

스트레스 상황에서 다른 사람으로부터 어떠한 도움을 받았는지를 정리한 결과가 표 9이다. 전체적으로 보면, 정서적 도움이 34%로 가장 높은 반응율을 보이고, 정보적 도움도 32%의 높은 반응율을 나타낸다. 그 다음으로 협조 및 경제적 도움이 나타나고 있다.

세대별로 보면, 학생의 경우에 위로나 기분전환과 같은 정서적 도움에 대한 반응율이 가장 높고, 그 다음으로 정보적 도움, 협조의 순서로 나타나고 있다. 성인은 학생과 달리 조언·대화와 같은 정보적 도움에 대한 반응율이 가장 높고, 그 다음으로 정서적 도

움, 협조의 순서로 나타나고 있다. 성별로 볼 때, 남자는 정서적 도움에 대한 반응율이 가장 높으나, 여자는 정서적 도움과 정보적 도움의 반응율이 같은 비율로 높다.

표 10은 각 스트레스 사건에 대한 사회적 지원의 내용을 학생과 성인집단별로 정리한 것이다. 학생은 가정생활 스트레스에 대해서 정서적 도움과 정보적 도움을 모두 많이 받는다. 그러나 인간관계, 학업, 개인적 문제 및 사회적 문제에 대해서는 정서적 도움을, 과업수행에 대해서는 정보적 도움을 많이 받는다. 성인의 경우는 인간관계에서만 정서적 도움을 많이 받고, 가정생활, 과업수행, 사회적 문제에서는 오히려 정보적 도움의 반응율이 가장 높다.

표 11은 도움을 준 사람들의 도움 내용을 학생과 성인집단별로 정리한 결과이다. 먼저 학생의 경우를 보면, 친구와 가족은 정서적 도움을 가장 많이 주고, 선후배는 정보적 도움을 가장 많이 주는 것으로 나타

표8

각 스트레스 사건에 대해 도움을 준 사람

<학생>

자원 \ 사건	가정생활	인간관계	학업	과업수행	개인적 문제	사회적 문제
친구	11 (50.0)	21 (72.4)	27 (67.5)	10 (47.6)	7 (50.0)	10 (100.0)
가족	6 (27.3)	4 (13.8)	7 (17.5)	5 (23.8)	4 (28.6)	-
선후배	3 (13.6)	1 (3.4)	1 (2.5)	3 (14.3)	2 (14.3)	-
없음	1 (4.5)	2 (6.9)	3 (7.5)	-	1 (7.1)	-
기타	1 (4.5)	1 (3.4)	2 (5.0)	3 (14.3)	-	-
계	22(100.0)	29(100.0)	40(100.0)	21(100.0)	14(100.0)	10(100.0)

<성인>

자원 \ 사건	가정생활	인간관계	학업	과업수행	개인적 문제	사회적 문제
친구	6 (27.3)	7 (46.7)	-	5 (35.7)	2 (28.6)	2 (40.0)
가족	9 (40.9)	4 (26.7)	-	2 (14.3)	3 (42.9)	-
선후배	-	3 (20.0)	-	4 (28.6)	1 (14.3)	1 (20.0)
없음	-	1 (6.7)	-	1 (7.1)	-	1 (20.0)
기타	7 (31.8)	-	-	2 (14.3)	1 (14.3)	1 (20.0)
계	22(100.0)	15(100.0)	-	14(100.0)	7(100.0)	5(100.0)

로부터 정서적 도움보다는 정보적 도움을 더욱 많이 받는 점에서 차이가 있다.

스트레스 상황에서의 사회적 지원과 관련된 결과를 종합적으로 정리해 보면, 한국 사람들은 친구의 도움을 가장 많이 받으며, 이외에도 가족이나 선후배의 도움을 받는 것으로 나타났다. 그러나 학생은 스트레스 상황에서 다른 사람으로부터 위로나 기분전환과 같은 정서적 도움을 많이 받는 반면에, 성인은 조언이나 대화와 같은 정보적 도움을 많이 받는 차이가 있다.

스트레스 상황에서의 대처와 효과

스트레스에 대한 대처를 정리한 결과가 표 12에 제시되어 있다. 전체적으로 볼 때, 자기조절이 47%로

거의 과반수에 가깝다. 그 다음으로 회피가 23%를 차지하며, 이외에도 적극적 처리 및 타협이 각각 10% 내외의 반응율을 나타낸다. 자기조절에는 기분조절 및 참는다는 반응이 10%이상의 높은 반응율을 보이고 이외에도 정서적 안정, 노력, 반성, 계획과 같은 반응들이 있다. 세대별로 보았을 때에도 차이가 없다. 즉 학생과 성인 모두 자기조절에서 과반수에 가까운 반응율을 나타내고 그 다음으로 회피, 적극적 처리, 타협의 순서이다. 그러나 자기조절의 내용 면에서 약간의 차이가 있는 데, 학생은 기분을 조절한다는 반응이 가장 많고 성인은 참는다는 정서적 안정을 취한다는 반응이 가장 많다. 성별로도 남녀 모두 대처방식의 범주별 순서는 전체집단의 반응결과와 동일하다. 단 여자는 남자보다 자기조절에서의 반응율이 높은 반면에, 남자는 여자보다 술/담배를 한다든가

표9

사회적 지원의 내용

내용 \ 집단	전체 (%)	학생 (%)	성인 (%)	남자 (%)	여자 (%)
1. 정서적 도움	74 (33.8)	55 (37.4)	19 (26.4)	32 (36.4)	42 (32.6)
① 위로	43 (19.6)	29 (19.7)	14 (19.4)	12 (13.6)	31 (24.0)
② 기분전환	18 (8.2)	16 (10.9)	2 (2.8)	13 (14.8)	5 (3.9)
③ 격려	13 (5.9)	10 (6.8)	3 (4.2)	7 (8.0)	6 (4.7)
2. 정보적 도움	69 (31.5)	41 (27.9)	28 (38.9)	25 (28.4)	42 (32.6)
① 조언	36 (16.4)	20 (13.6)	16 (22.2)	11 (12.5)	25 (19.4)
② 대화	20 (9.1)	11 (7.5)	9 (12.5)	8 (9.1)	11 (8.5)
③ 정보 제공	13 (5.9)	10 (6.8)	3 (4.2)	6 (6.8)	6 (4.7)
3. 협조	45 (20.5)	31 (21.1)	14 (19.4)	15 (17.0)	30 (23.3)
① 협조	17 (7.8)	12 (8.2)	5 (6.9)	10 (11.4)	7 (5.4)
② 중재	14 (6.4)	10 (6.8)	4 (5.6)	3 (3.4)	11 (8.5)
③ 경청	14 (6.4)	9 (6.1)	5 (6.9)	2 (2.3)	12 (9.3)
4. 경제적 도움	11 (5.0)	7 (4.8)	4 (5.6)	6 (6.8)	5 (3.9)
5. 기타	20 (9.1)	13 (8.8)	7 (9.7)	10 (11.4)	10 (7.8)
① 기타	16 (7.3)	13 (8.8)	3 (4.2)	9 (10.2)	7 (5.4)
② 종교적 도움	4 (1.8)	-	4 (5.6)	1 (1.1)	3 (2.3)

상황을 회피하는 반응율이 상대적으로 높다.

표 13은 각 스트레스 사건에 대한 대처를 학생과 성인 집단별로 정리한 것이다. 먼저 학생과 성인집단 모두, 가정생활, 인간관계, 학업, 과업수행, 개인적 문제, 사회적 문제와 같은 모든 스트레스 사건에서 자기조절의 반응율이 가장 높다.

스트레스 상황에서의 대처 효과가 표 14에 제시되어 있다. 전체적으로 보면 긍정적 효과가 57%로 가장 높고, 그 다음으로 부정적 효과가 22%, 효과 없음이 11%의 순서로 나타나고 있다. 이러한 경향은 세대별로나 성별로 차이가 없다. 표 15는 각 대처에 따른 효과를 정리한 것이다. 학생집단의 경우 자기조절, 회피, 적극적 처리, 타협 모두에서 긍정적 효과가 가장 높은 반응율을 나타내나, 회피는 다른 대처방식에 비해 상대적으로 부정적인 효과가 높은 편이다. 성인도 학생과 마찬가지로 자기조절, 적극적 처리, 타협의 경우에 긍정적 효과가 가장 높은 반응율을 나타

내나, 학생과는 달리 회피에 대해서는 부정적 효과의 반응율이 더욱 높다.

종합적으로 보면, 한국인은 스트레스에 대처하기 위해 자기조절하는 경향이 현저하게 높으며, 이외에도 회피하는 경향이 제법 높고, 적극적으로 처리하거나 타협하는 경우도 있다. 이러한 경향성은 학생이나 성인, 남자나 여자 모두 동일하게 나타나며, 남자는 여자보다 상대적으로 술이나 담배 등을 하므로써 스트레스 상황을 회피하는 경향이 높다. 각각의 대처에 따른 효과에 대해 학생과 성인 모두 자기조절이나 적극적 처리를 했을 때, 긍정적인 효과가 높은 것으로 지각한다. 특별히 성인의 경우는 스트레스에 대해 회피하였을 때, 부정적인 결과가 있는 것으로 인식한다.

논의 및 결론

표10

각 스트레스 사건에 대한 사회적 지원 내용

<학생>

내용 \ 사건	가정생활	인간관계	학업	과업수행	개인적 문제	사회적 문제
정서적 도움	8 (36.4)	10 (35.7)	14 (35.9)	5 (23.8)	8 (57.1)	5 (50.0)
정보적 도움	8 (36.4)	8 (28.6)	10 (25.6)	9 (42.9)	3 (21.4)	-
협조	3 (13.6)	8 (28.6)	7 (17.9)	6 (28.6)	1 (7.1)	4 (40.0)
경제적 도움	-	1 (3.6)	1 (2.6)	-	1 (7.1)	1 (10.0)
기타	3 (13.6)	1 (3.6)	7 (17.9)	1 (4.8)	1 (7.1)	-
계	22(100.0)	28(100.0)	39(100.0)	21(100.0)	14(100.0)	10(100.0)

<성인>

내용 \ 사건	가정생활	인간관계	학업	과업수행	개인적 문제	사회적 문제
정서적 도움	6 (27.3)	6 (40.0)	-	2 (14.3)	1 (16.7)	1 (25.0)
정보적 도움	8 (36.4)	4 (26.7)	-	6 (42.9)	1 (16.7)	3 (75.0)
협조	5 (22.7)	4 (26.7)	-	3 (21.4)	2 (33.3)	-
경제적 도움	2 (9.1)	-	-	1 (7.1)	1 (16.7)	-
기타	1 (4.5)	1 (6.7)	-	2 (14.3)	1 (16.7)	-
계	22(100.0)	15(100.0)	-	14(100.0)	6(100.0)	4(100.0)

이 연구에서는 토착심리학적 접근을 통해 한국인이 지각하는 스트레스 경험의 내용을 밝히고, 스트레스를 받았을 때의 사고와 정서 및, 스트레스 상황에서 사회적 지원과 대처에 대해 탐색하고자 하였다. 연구 참여자들의 자유반응 내용에 대한 질적인 분석을 통해, 한국인의 스트레스 경험에 대한 다음과 같은 결론이 가능하다.

첫째, 가장 많이 경험하는 스트레스는 인간관계와 관련되어 있다.

이러한 결론은 이 연구에서 스트레스를 가장 많이 경험하는 사건의 범주가 가정생활과 인간관계로 나타난 사실(표2 참고)에 기초한다. 가정생활 스트레스의 주된 내용을 보면, 부모-자식관계 부부관계와 같은 인간관계로 인한 스트레스로 구성되어 있다. 가정에서 인간관계로 인한 스트레스는 학생보다 성인

이, 남자보다 여자가 더 높다. 인간관계 스트레스에는 다른 사람의 무시가 가장 많은 반응율을 보이고, 동성 및 이성친구관계의 갈등 등이 포함되어 있다. 특히 성인과 여자가 가정생활 스트레스가 많다는 결과는, 주부를 대상으로 한 유완상 등(1994)의 연구나, 정상 및 환자집단 중년 여성을 대상으로 한 김정희(1992)의 연구 결과와 일치한다. 그러므로 성인 여성의 경우에 부모와의 갈등이나 부부관계 및 자녀문제와 관련된 가정생활이 매우 스트레스가 되므로, 성인 여성의 스트레스를 이해하는 데 가족관계는 중요한 요인임을 알 수 있다.

스트레스 경험에 대한 이 연구결과는, 한국인의 성공의식에 대한 김의철과 박영신(1998, 예정)의 결과와 밀접히 관련되고 있다. 1,157명을 대상으로 분석한 결과, 한국 학생은 학업성취를, 성인은 직업적 성취 및 성공적인 가정생활을 가장 자랑스럽게 생각하였

표11

도움을 준 사람들의 사회적 지원 내용

<학생>

내용 \ 사람	친구	가족	선후배	없음
정서적 도움	41 (43.2)	10 (37.0)	3 (27.3)	-
정보적 도움	21 (22.1)	9 (33.3)	6 (54.5)	-
협조	24 (25.3)	4 (14.8)	2 (18.2)	-
경제적 도움	5 (5.3)	-	-	-
기타	4 (4.2)	4 (14.8)	-	5 (100.0)
계	95(100.0)	27(100.0)	11(100.0)	5(100.0)

<성인>

내용 \ 사람	친구	가족	선후배	없음
정서적 도움	6 (23.1)	8 (40.0)	3 (25.0)	-
정보적 도움	11 (42.3)	6 (30.0)	6 (50.0)	-
협조	6 (23.1)	4 (20.0)	3 (25.0)	-
경제적 도움	2 (7.7)	2 (10.0)	-	-
기타	1 (3.8)	-	-	2 (100.0)
계	26(100.0)	20(100.0)	12(100.0)	2(100.0)

다. 이외에도 친구관계 및 인간관계에서의 성공에 대해 자부심을 가졌다. 한국인들이 자랑스럽게 생각하는 성공경험 중의 하나가 성공적인 인간관계이고, 자랑스럽게 생각하는 이유는 의미있는 인간관계를 형성했기 때문인 것으로 확인되었다.

이와 같이 한국인의 성공 경험이나 스트레스 경험을 통해 나타난 인간관계의 중요성에 대한 인식은, 한국 사회가 인간관계를 중요하게 생각하는 집단주의 문화에 속해 있다는 사실과 관련되는 것으로 보인다. Hofstede(1991)가 세계 50개국과 3개 지역에 대한 개인주의 지수를 구한 결과, 한국은 43위로서 매우 집단주의적인 것으로 나타났다. 여기에서 집단주의의 사회란 개인의 이익보다 집단의 이익을 우선하는 사회를 의미한다. 즉 '우리'집단(내집단)은 개인의 정체 형성에 주된 근원이 되며, 개인은 강하게 단결된 내집

단에 충성하고 내집단은 개인을 보호하므로써, 개인과 내집단간에 실제적이고 심리적인 의존관계가 형성된다. 한국 사회는 집단주의적인 경향이 강하므로써, 한국인들은 의미있는 인간관계 즉 내집단의 형성에 대해 중요한 의미를 부여하고 있는 것으로 보인다. 이와 같이 인간관계에 대한 의미부여는, 한국인의 스트레스 경험이나 성공 경험에 직접적으로 영향을 미치는 중요한 요인으로 작용한다는 해석이 가능하다.

둘째, 스트레스 상황에서 자기조절에 대한 사고가 현저하다.

이러한 결론은 스트레스를 받았을 때 스스로 극복하려는 생각이나 참기와 같은 자기조절을 하는 경우가 가장 많다는 결과(표 3 참고)에 기초한 것이다.

표12

스트레스 상황에서의 대처

대처	집단	전체 (%)	학생 (%)	성인 (%)	남자 (%)	여자 (%)
1. 자기조절		111 (47.2)	76 (48.1)	35 (45.5)	41 (41.0)	70 (52.6)
① 기분조절		35 (15.1)	28 (17.7)	7 (9.3)	14 (14.0)	21 (16.0)
② 참는다		24 (10.3)	13 (8.2)	11 (14.7)	10 (10.0)	14 (10.7)
③ 정서적 안정		20 (8.6)	10 (6.3)	10 (13.3)	7 (7.0)	13 (9.9)
④ 노력		18 (7.7)	15 (9.5)	3 (4.0)	6 (6.0)	12 (9.2)
⑤ 반성		8 (3.4)	5 (3.2)	3 (4.0)	2 (2.0)	6 (4.6)
⑥ 계획		6 (2.6)	5 (3.2)	1 (1.3)	2 (2.0)	4 (3.1)
2. 회피		54 (23.0)	41 (25.9)	13 (16.9)	34 (34.0)	19 (14.3)
① 별다른 대처를 하지 않음		21 (9.0)	16 (10.1)	5 (6.7)	10 (10.0)	10 (7.6)
② 포기		12 (5.2)	10 (6.3)	2 (2.7)	5 (5.0)	7 (5.3)
③ 상황 회피		8 (3.4)	5 (3.2)	3 (4.0)	7 (7.0)	1 (.8)
④ 술/담배		7 (3.0)	5 (3.2)	2 (2.7)	7 (7.0)	-
⑤ 잔다		6 (2.6)	5 (3.2)	1 (1.3)	5 (5.0)	1 (.8)
3. 적극적 처리		24 (10.3)	16 (10.1)	8 (10.7)	8 (8.0)	15 (11.5)
4. 타협		20 (8.6)	12 (7.6)	8 (10.7)	8 (8.0)	12 (9.2)
① 대화와 설득		12 (5.2)	6 (3.8)	6 (8.0)	7 (7.0)	5 (3.8)
② 주위 협조를 구함		8 (3.4)	6 (3.8)	2 (2.7)	1 (1.0)	7 (5.3)
5. 기타		24 (10.3)	13 (8.2)	11 (14.7)	9 (9.0)	15 (11.5)
① 기타		10 (4.3)	4 (2.5)	6 (8.0)	4 (4.0)	6 (4.6)
② 반항 복수		7 (3.0)	3 (1.9)	4 (5.3)	3 (3.0)	4 (3.1)
③ 화풀이		7 (3.0)	6 (3.8)	1 (1.3)	2 (2.0)	5 (3.8)

이러한 자기조절 경향성은 김의철과 박영신(인쇄중)의 연구에서도 확인되었다. 응답자의 40% 이상이 자기가 성공할 수 있었던 가장 중요한 원인으로 자기조절을 지적하므로써, 한국인은 어떤 일에서의 성공이 자기를 잘 조절하는 것과 직결된다고 생각하고 있음을 알 수 있다. 즉 열심히 노력하고 강한 의지력과 신념을 가지고 인내하는 것을, 성공의 가장 중요한 요인으로 간주한다. 학업이나 직업 뿐만 아니라 인간관계에서의 성공을 위해서도 자기조절이 중요한 것으로 확인되었다.

한국인들의 현저한 자기조절 경향성은, 높은 노력귀인 현상과도 무관하지 않은 것으로 보인다. 박영신

과 김의철(1997)의 연구 결과, 초등학생에서 대학생에 이르기까지 모든 학교수준별 집단에서 능력, 노력, 운명, 운, 내집단지지, 외집단영향의 6개 변인 중에 노력귀인이 가장 높은 값을 보였다. 또한 17-24세의 남녀 청소년을 대상으로 한국 사회에서 성공하기 위해 가장 중요한 요인을 질문한 결과, '개인의 노력'에 대해 가장 많이(56.1%) 응답한 결과(한국 갤럽 조사연구소, 1984)와도 일치한다. 뿐만 아니라 한국 성인을 대상으로 분석한 결과(Park & Kim, in press)에서도, 교사 직장인 교사집단 모두에서 노력귀인이 가장 높았다. 또한 박영신(1996)의 연구에서 대학 성적 우수장학생은 학사경고자보다 학업에서의 성공을 노

표13

각 스트레스 사건에 대한 대처

<학생>

대처 \ 사건	가정생활	인간관계	학업	과업수행	개인적 문제	사회적 문제
자기조절	11 (45.8)	13 (43.3)	26 (59.1)	11 (50.0)	6 (42.9)	3 (30.0)
회피	9 (37.5)	9 (30.0)	9 (20.5)	4 (18.2)	2 (14.3)	3 (30.0)
적극적 처리	1 (4.2)	2 (6.7)	5 (11.4)	5 (22.7)	3 (21.4)	-
타협	2 (8.3)	3 (10.0)	3 (6.8)	1 (4.5)	1 (7.1)	-
기타	1 (4.2)	3 (10.0)	1 (2.3)	1 (4.5)	2 (14.3)	4 (40.0)
계	24(100.0)	30(100.0)	44(100.0)	22(100.0)	14(100.0)	10(100.0)

<성인>

대처 \ 사건	가정생활	인간관계	학업	과업수행	개인적 문제	사회적 문제
자기조절	10 (43.5)	7 (50.0)	-	8 (61.5)	2 (28.6)	5 (71.4)
회피	3 (13.0)	4 (28.6)	-	3 (23.1)	1 (14.3)	-
적극적 처리	2 (8.7)	1 (7.1)	-	1 (7.7)	-	1 (14.3)
타협	3 (13.0)	-	-	1 (7.7)	2 (28.6)	-
기타	5 (21.7)	2 (14.3)	-	-	2 (28.6)	1 (14.3)
계	23(100.0)	14(100.0)	-	13(100.0)	7(100.0)	7(100.0)

력에 귀인하는 경향이 훨씬 높았다.

자기통제를 통한 노력의 중요성에 대한 인식은 유교적 전통에서 그 뿌리를 찾아볼 수 있다. 성실하게 일하고 자기를 통제하는 것은 유교문화권의 사회에서 중요하게 인식되는 가치이다. Yu와 Yang(1994)은 유교문화 중심의 동아시아 국가들이 경제적으로 성취할 수 있었던 것은 열심히 일하는 신념이 형성되어 있기 때문인 것을 지적한다.

그러나 이 연구에서 스트레스를 경험했을 때의 생각을 분석한 결과는 높은 자기조절 경향성을 갖는데 비해, 환경을 통제하려는 사고는 거의 없다. 타인의 도움을 구함이 환경통제와 관련된다고 볼 수 있는데, 반응율은 1.3%에 불과하다. 이러한 환경통제 개념의 결여는 한국인의 자기효능감에 대한 연구(박영신, 1997)에서도 밝혀졌다. 1,698명의 고등학생을 대상으로

로 분석했을 때 자기조절 효능감이 특별히 높았으나, 주위사람의 참여를 유도하는 효능감은 매우 낮았다. 청소년 뿐만 아니라 어머니의 경우도 지역사회 지원을 유도하는 효능감이 가장 낮았다. 또한 교사도 생활지도나 학습지도와 같이 개인적인 역량이 필요한 부분에서 효능감이 가장 높았으며, 이에 비해 환경통제와 관련된 지역사회의 참여를 유도하는 효능감은 가장 낮았다.

셋째, 스트레스 상황에서 친구로부터 가장 도움을 받는다는 사실은

학생 뿐만 아니라 성인도 스트레스 상황에서 친구로부터 가장 도움을 받는 것으로 나타났다(표7 참고). 친구로부터 도움을 받는다는 응답율이 과반수가 넘는다는 사실로 미루어보아, 한국인에게 친구는 스

표14

스트레스 상황에서의 대처 효과

효과 \ 집단	전체 (%)	학생 (%)	성인 (%)	남자 (%)	여자 (%)
1. 긍정적 효과	132 (57.1)	93 (59.2)	39 (52.7)	47 (47.0)	84 (65.1)
① 매우 효과적	61 (26.4)	45 (28.7)	16 (21.6)	22 (22.0)	39 (30.2)
② 약간 효과적	35 (15.1)	29 (18.5)	6 (8.1)	11 (11.0)	23 (17.8)
③ 일시적 효과	19 (8.2)	7 (4.5)	12 (16.2)	6 (6.0)	13 (10.1)
④ 마음의 평온	17 (7.4)	12 (7.6)	5 (6.8)	8 (8.0)	9 (7.0)
2. 부정적 효과	50 (21.6)	34 (21.7)	16 (21.6)	27 (27.0)	23 (17.8)
① 나쁜 결과를 초래	39 (16.9)	28 (17.8)	11 (14.9)	19 (19.0)	20 (15.5)
② 악화됨	11 (4.8)	6 (3.8)	5 (6.8)	8 (8.0)	3 (2.3)
3. 효과 없음	25 (10.8)	20 (12.7)	5 (6.8)	15 (15.0)	9 (7.0)
4. 기타	24 (10.4)	10 (6.4)	14 (18.9)	11 (11.0)	13 (10.1)
① 기타	14 (6.1)	5 (3.2)	9 (12.2)	8 (8.0)	6 (4.7)
② 경우에 따라 다름	10 (4.3)	5 (3.2)	5 (6.8)	3 (3.0)	7 (5.4)

표15.

각 대처에 따른 효과

<학생>

효과 \ 대처	자기조절	회피	적극적 처리	타협
긍정적 효과	48 (63.2)	19 (46.3)	12 (80.0)	10 (83.3)
부정적 효과	16 (21.1)	10 (24.4)	1 (6.7)	1 (8.3)
효과 없음	8 (10.5)	9 (22.0)	1 (6.7)	-
기타	4 (5.3)	3 (7.3)	1 (6.7)	1 (8.3)
계	76(100.0)	41(100.0)	15(100.0)	12(100.0)

<성인>

효과 \ 대처	자기조절	회피	적극적 처리	타협
긍정적 효과	20 (57.1)	3 (25.0)	6 (75.0)	6 (75.0)
부정적 효과	5 (14.3)	5 (41.7)	1 (12.5)	2 (25.0)
효과 없음	3 (8.6)	1 (8.3)	-	-
기타	7 (20.0)	3 (25.0)	1 (12.5)	-
계	35(100.0)	12(100.0)	8(100.0)	8(100.0)

트레스 상황에서 매우 의미있는 타인임을 알 수 있다. 청소년을 대상으로 한 원호택과 이민규(1987), 이

경희(1996)의 연구에서도, 스트레스 상황에서 친구의 도움을 가장 많이 받았으며, 부모나 교사의 도움을 받는 경우는 적었다. 친구 다음으로는 가족의 도움을 많이 받는 것으로 이 연구에서 확인되었으며, 특히 남자보다 여자가 가족의 도움을 많이 받는다. 정상 중년 여성이 환자집단보다 가족으로부터 지원을 많이 받는다(김정희, 1992)는 사실은 성인집단, 중년 여성의 스트레스와 적응에 관련하여 가족관계가 중요하다는 사실을 뒷받침한다.

이와 같이 스트레스 상황에서 친구의 도움을 가장 많이 받고 그 다음으로 부모의 도움을 받는 반면, 본인의 성공을 위한 다른 사람의 도움에 대한 지각(김의철, 박영신, 인쇄중)은 다르게 나타나고 있다. 즉 성공을 위해서는 친구보다 부모의 도움을 가장 많고 그 다음으로 학생은 친구를, 성인은 배우자 등 기타 가족의 도움이 중요한 것으로 인식한다. 그러므로 친구와 부모는 매우 의미있는 타인이나, 스트레스 상황 인지 아니면 성취 상황인지에 따라 그들로부터 받는 도움의 정도가 다른 것으로 시사된다.

넷째, 스트레스 상황에서 다른 사람으로부터 정서적 도움을 가장 많이 받는다.

이 연구 결과, 스트레스 상황에서 다른 사람으로부터 정서적 도움을 가장 많이 받고, 그 다음으로 정보적 도움 및 협조를 많이 받는 것으로 나타났다. 세대별로 보면 학생은 정서적 도움을, 성인은 정보적 도움을 가장 많이 받는 차이가 있다(표 9 참고). 특히 인간관계와 관련된 스트레스에서, 다른 사람의 위로나 격려 등 정서적 지원이 도움이 된 것으로 나타났다. 학생을 대상으로 한 이경희(1995)의 연구에서도, 정보적 지원과 정서적 지원이 중요한 것으로 나타난 바 있다.

한편 성공 상황에서의 사회적 지원에 대해 분석한 결과(김의철, 박영신, 인쇄중)를 보면, 스트레스 상황에서의 사회적 지원 내용과 동일하다. 즉 한국인은 성공하기 위해 다른 사람으로부터 격려와 칭찬과 같은 정서적 지원을 받는 것을 가장 중요하게 생각하며, 다음으로 조언이나 가르침과 같은 정보적인 지원을 받는 것을 중요하게 인식한다.

이러한 결과들로 미루어보아, 학생이나 성인 모두 위로나 격려와 같은 정서적 지원을 중요한 사회적 지원으로 인식하고 있음을 알 수 있다. 이러한 정서적 지원에 대한 선호 경향성은 스트레스 상황 뿐만 아니라 성취상황에서도 동일하게 나타난다.

다섯째, 스트레스 상황에서 자기조절 행동을 통해 대처하는 경우가 가장 많다.

스트레스 상황에 대한 대처방식으로는, 기분을 조절한다든가 참거나 정서적 안정을 취하며 노력하는 등 자기조절을 가장 많이 한다(표 12 참고). 대처방식에 대한 연구결과는 스트레스 상황에서의 사고(표 3 참고)에 대한 결과와 일치한다. 이러한 사실로 미루어보아, 스트레스 상황에서 스스로 극복하고 참는 등 자기조절을 해야겠다는 생각은, 스트레스 상황에서의 대처행동으로서 자기조절 방식을 채택하는 것과 밀접한 관련을 갖고 있는 것으로 보인다.

여러 연구들에서 학생들이 소극적이거나 회피적인 대처를 많이 한다는 결과(원호택, 이민규, 1987; 이경희, 1995; 이선숙, 1998)가 밝혀진 바 있으나, 이 연구 결과에 의하면, 회피하는 경향도 제법되지만 그것보다는 자기를 조절하는 경향이 훨씬 높음을 알 수 있다. 한편 김애순과 윤진(1987)의 연구 결과는 성인 초기로부터 성인후기로 연령이 증가함에 따라, 자신을 환경에 적합하게 변화시키는 수동적인 대처행동에서 차이가 없었으나, 이 연구에서는 학생보다 성인이 더욱 높은 자기조절을 나타낸다. 이는 김애순과 윤진(1987)의 연구에서 성인내의 발달을 다루고 있다면, 이 연구는 학생과 성인으로 분류한 것에 기인한 차이일 가능성도 있다.

미래에 성취하고자 하는 일을 다른 사람이 방해할 때, 학생과 성인 모두 의지로 행동한다든가 굳은 마음가짐으로 노력하는 등 강한 자기조절의 태도를 보인 결과(김의철 박영신, 인쇄중) 또한 한국인의 강한 자기조절 경향성을 나타낸다. 그러나 자기조절의 개념을 구체적으로 살펴보면, 공통점이 있으나 약간의 차이가 나타나고 있다. 이 연구에서 스트레스 상황에서 대처로서 자기조절은 기분조절, 참기, 정서적 안정, 노력과 같은 의미를 함축한다. 이와 달리 미래

성취 방해에 대한 대처로서의 자기조절은 의지로 행동, 노력, 굳은 마음가짐과 같은 의미들로 구성되어 있다.

이외에도 이 연구에서 두드러지게 나타나고 있는 사실들이 있다. 한국 학생은 성적이나 시험 등 학업에 대해, 성인은 가정생활에 대해 가장 많은 스트레스를 경험한다(표 2 참고)는 점이다. 학생이 학업 스트레스를 많이 받는다는 결과는, 중 고등학생을 대상으로 한 대부분의 선행연구들(황정규, 1990; 이경희, 1995; 원호택 이민규, 1987; 박광배, 신민섭, 1991)과 일치하고 있다. 단 대학생을 대상으로 한 최해림(1986)의 결과는 이 연구와 달리, 사회적 물리적 환경에 대한 스트레스가 가장 많았다. 이는 사회적으로 혼란하고 정치나 사회 문제에 대한 학생운동이 많은 1980년대의 사회상황이, 그 당시의 대학생들에게 많은 영향을 미쳤을 가능성이 있다.

또한 스트레스 상황에서 사람들은 자기조절 경향과 더불어 상황회피에 대한 생각도 많이 하고 있다(표 3 참고). 또한 정서적으로는 불쾌감을 가장 많이 느끼며, 그 다음으로 학생은 분노를, 성인은 무력감이나 우울을 많이 느낀다(표 5 참고). 가정생활이나 인간관계 과업수행과 관련된 각 스트레스 상황에서, 학생과 성인 모두 불쾌감을 가장 많이 느꼈으며, 특별히 학생의 경우 학업 스트레스에 대해 불안이 높다. Lazarus(1976)는 위협을 감지할 때 동반되는 가장 중요한 스트레스 정서를 불안으로 보았으나, 이 연구의 표집대상들은 불안보다 불쾌감이나 분노를 가장 많이 경험하고 이외에도 무력감이나 우울을 인식하는 정도가 많다. 김정희(1995)는 대학생 스트레스 관련 정서를, 그날의 정서적 경험을 나타내주는 기분 지표와, 정서적 경험의 장기적 효과로서 우울과 불안 및 신체화를 중심으로 측정한 바 있다. 그러나 이 연구의 결과로 미루어 볼 때, 학생의 스트레스 관련 정서로서 불쾌감이나 분노를 다루어야 할 필요가 시사된다.

연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제안

이 연구에서 토착심리학적 접근을 통해 나타난 결과는, 스트레스 경험과 관련된 한국인의 고유한 심리적 특징을 탐색하는 기초 자료로서 가치가 있다. 그러나 이 연구의 결과를 한국인의 스트레스 경험과 관련하여 일반화하기에는 무리가 있다. 후속연구에서는 표집대상이 한국인으로서 대표성을 갖도록, 체계적인 방식으로 표집하고, 표집수를 보완할 필요가 있다. 이평숙(1984)이 성인 1,075명을 대상으로 스트레스를 일으키는 생활사건 98개 항목에 대한 스트레스량을 측정하여 요인분석한 결과, 경제 및 직업요인의 부하량이 가장 높았으나, 이 연구에서는 가정생활에서 가장 스트레스가 많고 그 다음이 인간관계이다. 이평숙은 다양한 직업을 포괄적으로 다룬 반면, 이 연구에서의 성인은 사무직 직장인과 주부에 한정된 점에서 결과의 차이가 있을 가능성도 배제할 수 없다. 또한 전경구와 김교현(1994)의 연구에서 대학생의 생활스트레스 중에 가치문제와 친구관계가 불안과 두통을 가장 잘 예언하였다. 이 연구에서 학생의 친구관계는 중요한 스트레스 사건으로 나타났으나, 가치 문제는 나타나지 않고 있으며, 오히려 학업이 가장 중요한 문제로 부각되고 있다. 이는 이 연구가 대학생 뿐만 아니라 고등학생을 대상으로 하는 데서 기인하는 결과인 것으로 보인다. 그러므로 후속연구에서는 학생을 고등학생과 대학생으로 구분하여 분석할 필요가 시사된다.

이 연구를 위한 자료의 수집은 한국이 'IMF시대'가 되기 전에 수집되었다. 최근 한국사회는 경제적으로 매우 어려운 시기에 처하여 사회적으로 많은 문제가 야기되고 있으며, 이로 인해 사람들이 스트레스를 경험하는 내용이나 대처 및 결과 등에 있어 급격한 변화가 일어난 것이 사실이다. 따라서 후속연구에서는 한국 사회의 급격한 변화를 경험한 최근 한국인의 스트레스와 관련된 특징에 대해, 이 연구에서와 동일한 개념적 틀과 분석기법을 활용하여 분석을 시도할 계획이다. 특별히 대처와 관련하여, 이 연구에서는 개인의 대처에 대해서만 다루고 있는 데, 자기 자신 외에도 가정, 학교, 기업, 정부 차원의 대처에 대해 보다 섬세하게 분석하고자 한다. 이러한 분석을 통해

한국인의 개인적 차원에서의 대처 뿐만 아니라, 집단적인 대처방식의 다양한 특징에 대해서도 규명하고자 한다.

한국인의 고유한 심리적 특징을 파악하기 위한 질적 분석 결과에 기초하여, 양적 측정을 위한 질문지를 개발할 필요가 있다. 그동안 한국에서 이루어진 스트레스 연구들(전경구 김교현, 1991; 전경구 김교현 조신웅 노명래 손정락, 1994)에서도 한국인의 특성을 고려한 스트레스 척도의 개발이 시도되어 왔다. 한편 박애선과 이영희(1992)는 Folkman과 Lazarus(1985)의 스트레스 대처방식척도를 번안하여 기혼여성의 대처방식을 문제해결, 정서적 완화추구, 조력추구, 문제회피, 소망적 사고의 5개 요인으로 접근하였으며, 김정희(1995)는 대학생의 대처양식에 대해 요인분석하여, 과제에 집중하기, 사회적 지지의 추구, 타협, 긍정화, 기분전환의 5개를 제시한 바 있다. 이 연구에서의 결과에 의하면, 자기조절적인 대처방식이 매우 중요하게 나타나고 있다. 따라서 후속연구에서는 자기조절적 대처에 대한 체계적인 검토를 기초로 하여, 양적 측정을 위한 질문지의 변인으로 포함할 필요가 시사된다.

새롭게 개발된 측정도구를 활용하여, 한국인의 스트레스와 관련된 다양한 변인들과의 관계를 후속연구에서 재분석해 보는 것이 필요하다. 이 연구에서 스트레스에 대한 대처 결과를 질문하였을 때 응답자들이 효과여부만을 대답하였다. 후속연구에서 양적 질문지를 개발하여 스트레스에 대한 분석을 할 때, 개인의 신체적 차원에서 신체증상, 심리적 차원에서 정서와 사고, 행동적 차원에서 대인관계 및 적응 등에 대해 보다 구체적으로 다루고자 한다. 나아가서 소극적 개념으로서의 적응 뿐만 아니라 보다 적극적인 개념으로서의 성공적인 수행과, 스트레스, 대처, 사회적 지원의 관계에 대해서도 살펴볼 필요가 있다. 예컨대 학생의 학업성취와 성인의 직업성취 및 생활만족도 등의 변인과 스트레스의 관계에 대한 연구가 필요하다.

참고 문헌

- 김광일, 원호택, 김인영, 김명정(1983). 고등학교 재학생의 정신건강 실태조사(I): 개인 집중 조사에 의한 소견. *정신건강연구*, 1, 1-40. 한양대학교 정신건강연구소.
- 김광일, 원호택, Liu, X., Liu, P., Kitanishi, K. (1994). Transcultural study of students' stress in China, Japan, and Korea. *정신건강연구*, 33(6), 1321-1328. 한양대학교 정신건강연구소.
- 김애순, 윤진(1987). 성인기의 연령증가와 상황평가에 따른 대처행동 양식의 차이. *한국심리학회지*, 6(1), 1-9.
- 김의철, 박영신(인쇄중). 성취, 동기와 귀인의 관계: 세대와 문화 차이의 비교. 한국학술진흥재단 1996 자유공모과제 연구보고서.
- 김의철, 박영신(인쇄중). 한국인의 성공의식과 귀인양식. *교육심리연구*, 12(1).
- 김의철, 박영신(예정). 한국 청소년문화의 형성요인 탐색과 비교문화적 분석. 한국학술진흥재단 1997 자유공모과제 연구보고서.
- 김정희(1992). 중년 여성의 적응과 일상적 스트레스 및 정서적 경험의 관계: 심리적 자원과 사회적 자원의 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 4(1), 54-63.
- 김정희(1995). 스트레스 평가와 대처의 정서적 경험에 대한 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 7(1), 4-69.
- 박광배, 신민섭(1991). 고등학생의 지각된 스트레스와 자살생각. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 298-314.
- 박애선, 이영희(1992). 기혼여성의 성역할 특성과 스트레스 지각이 스트레스 대처방식에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 4(1), 69-79.
- 박영신(1996). 대학생의 학업성패경험과 성패귀인의 관계. *교육학연구*, 34(1), 89-111.
- 박영신(1997). 청소년 자기효능감과 통제부위신념의

- 형성요인. 안귀덕 황정규 김의철 박영신. 한국 청소년문화: 심리-사회적 형성요인. 연구논총 97-8. 한국정신문화연구원.
- 박영신, 김의철(1997). 한국 학생의 귀인양식: 초 중 고 대학생의 비교. 교육심리연구, 11(2), 71-98.
- 송종용, 원호택(1988). 스트레스 상황에서 사회적 지지가 성취과제의 수행과 불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 7(1), 21-30.
- 원호택, 이민규(1987). 고등학교 재학생들의 스트레스. 한국심리학회지: 임상, 6(1), 22-32.
- 유완상, 백기청, 양병환, 김광일(1994). 서울시 가정 주부의 생활사건 스트레스척도 제작에 관한 예비연구. 정신건강연구, 13, 212-224. 한양대학교 정신건강연구소.
- 유완상, 백기청, 양병환, 김광일(1994). 서울시 가정 주부의 생활사건 스트레스척도 제작. 정신건강연구, 13, 225-243. 한양대학교 정신건강연구소.
- 윤진, 최정훈(1989). 청년기의 정신건강 문제와 그 대처 행동양식: 고교 및 대학생에 대한 기초연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 2(1), 16-35.
- 이경희(1995). 청소년의 스트레스에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이선숙(인쇄중). 청소년의 심리사회성숙도와 스트레스의 관계연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이평숙(1984). 생활사건과 관련된 스트레스량 측정에 관한 방법론적 연구. 연세대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 전경구, 김교현(1991). 대학생용 생활스트레스 척도의 개발: 제어이론적 접근. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 137-158.
- 전경구, 김교현(1994). 스트레스 대처의 다차원적 관계분석(I): 대학생집단. 한국심리학회지: 임상, 13(1), 136-158.
- 전경구, 김교현, 조신웅, 노명래, 손정락(1994). 다차원적 대처 척도의 개발. 한국심리학회지: 임상, 13(1), 114-135.
- 최해림(1986). 한국 대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과. 이화여대 대학원 박사학위 청구논문.
- 한국갤럽조사연구소(1984). 한국 청소년의 의식구조. 한국인의 여론 시리즈 5.
- 황정규(1990). 한국 학생의 스트레스 측정과 형성. 사대논총, 41, 25-63. 서울대학교 사범대학.
- Azuma, H. (1984). Psychology in a non-Western country. *International Journal of Psychology*, 19, 145-155.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise in control* New York: W. H. Freeman.
- Berry, J. W. (1980). Introduction to methodology. In H. C. Triandis, & J. W. Berry (Eds), *Handbook of CrossCultural Psychology*, Vol. 2. Boston: Allyn & Bacon.
- 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.
- Bond, M. H. (1991). Chinese values and health: A cultural-level examination. *Psychology and Health: An International Journal*, 5, 137-152.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Budd, M. (1989). *Wittgenstein's philosophy of psychology*. London: Routledge.
- Cannon, W. B. (1939). *The wisdom of the body*. New York: Norton.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Cohen, S. & Wils, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotions and coping. *Journal of Personality*

- and *Social Psychology*, 48, 150-170.
- Freud, S. (1966). *The psychopathology of everyday life*. New York: Penguin.
- Gibson, J. J. (1985). Conclusion from a century of research on sense perception. In S. Koch, & D. E. Leary (Eds.), *A century of psychology as science*, (pp. 224-230). New York: McGraw Hill.
- Gottlieb, B. H. (1983). Social support as a factor for integrative research in psychology. *American Psychologist*, 38, 278-287.
- Graumann, C. F. (1972). The state of psychology, I. *International Journal of Psychology*, 7, 123-134.
- Gutmann, D. L. (1964). An exploration of ego configurations in middle and later life. In B. L. Neugarten (Ed.), *Personality in Middle and Later Life*. New York: Atherton.
- Harre, R., Clarke, D., & De Carlo, N. (1985). *Motives and mechanisms: An introduction to the psychology of action*. London: Methuen.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Hellriegel, D., Slocum, J. W., & Woodman, R. W. (1992). *Organizational behavior*, 6th edition. St. Paul, MN: West Publishing Company.
- Ho, D. Y. F. (1982). Asian concepts in behavioral science. *Psychologia*, 25, 228-235.
- Hofstede, G. (1991). *Cultures and organizations: Software of the mind*. London: McGraw-Hill.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 9, 213-312.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545.
- Hsu, F. L. K. (1983). *Rugged individualism reconsidered*. Knoxville: University of Tennessee Press.
- Jacobson, D. E. (1986). Types and timing of social support. *Journal of Health and Social Behavior*, 27, 250-264.
- Jung, C. (1964). *Man and his symbols*. Garden City, NY: Doubleday.
- Kanfer, F. H. (1986). *Self-regulation and behavior*. Paper presented at the Ringberg Symposium on Volition and Action, Schloss Ringberg, West Germany.
- Kim, U. (1995). Psychology, science, and culture: Cross-cultural analysis of national psychologies. *International Journal of Psychology*, 30, 663-679.
- Kim, U., & Berry, J. W. (1993). *Indigenous psychologies: Experience and research in cultural context*. Newbury Park, CA: Sage.
- Kim, U., & Triandis, H. C., Choi, S. C., Kagitcibasi, C., & Yoon, G. (1994). *Individualism and collectivism: Theory, method, and applications*. Newbury Park, CA: Sage.
- Kleinman, A. (1980). *Patients and healers in context of culture*. Berkeley: University of California Press.
- Koch, S. (1985). The nature and limits of knowledge: Lessons of a century qua "science." In S. Koch, & D. E. Leary (Eds.), *A century of psychology as science* (pp. 75-99). New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment and human effectiveness*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer-Verlag.
- Lumsden, D. P. (1981). Is the concept of 'stress' of any use, anymore? In D. Randall (Ed.), *Contributions to primary prevention in mental health*. Toronto: CMHA.

- Lumsden, D. P. (1984). On assessing and ameliorating the "costs" of social life. In D. P. Lumsden (Ed.), *Community mental health in action*. Ottawa: Canadian Public Health Association.
- McGrath, J. E. (1970). *Social and Psychological factors in stress*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Moscovici, S. (1972). Society and theory in social psychology. In J. Israel and H. Tajfel (Eds.), *The context of social psychology*. London: Academic.
- Park, Y. S., Kim, U. (in press). *The educational challenge of Korea in the global era: The role of family, school, and government*. Keynote address presented at the International Conference on Restructuring the Knowledge Base of Education in Asia, February. Hong Kong Institute of Educational Research, The Chinese University of Hong Kong.
- Rosch, E., & Lloyd, B. B. (1978) (Eds.). *Cognition and categorization*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138, 32.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept. L. Goldberger, S. Brentz. (Ed.). *Handbook of stress*, (pp. 7-20). New York: The Free Press.
- Thomas, K. W. (1976). Conflict and conflict management. In M.D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology*. Chicago: Rand McNally.
- Triandis, H. C. (1988). Collectivism and individualism: A reconceptualization of a basic concept in cross-cultural psychology. In G. K. Verma & C. Bagley (Eds.). *Personality, attitudes, and cognitions* (pp. 60-95). London: MacMillan.
- Triandis, H. C., Leung, K., Villareal, M. V. & Clack, F. L. (1985). Allocentric versus idiocentric tendencies: Convergent and discriminant validation. *Journal of Research in Personality*, 19, 395-415.
- Wundt, W. (1916). *Elements of folk psychology: Outlines of a psychological history of the development of mankind* [Translated by E. L. Schaub]. London: George Allen & Unwin.
- Yu, A. B., & Yang, K. S. (1994). The nature of achievement motivation in collectivistic societies. In U. Kim, H. C. Triandis, C. Kagitcibasi, S. C. Choi, & G. Yoon (Eds.), *Individualism and collectivism: Theory, method, and applications*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Stress, Appraisal, Coping, and Adaptational Outcome: An Indigenous Analysis

Kim, Uichol

Park, Young-Shin

Chung-Ang University

Inha University

This study examined the concept of stress as perceived by Korean students and adults adopting the indigenous psychologies approach. The goal of the indigenous psychologies approach is to develop appropriate theories and methodologies that are sensitive to, and meaningful in, a particular cultural and social context. From this perspective, rather than the participant responding to the research instrument generated by the researcher, the participants themselves generate the type of events that are stressful to them, how they appraise and cope with such situations, type of social support received, and the effectiveness of their coping strategy. A total of 235 participants (158 students, and 77 adults) completed an open-ended questionnaire. These responses were categorized, coded and analyzed qualitatively. The overall results indicated that for the adult sample, family conflict was reported to be the most stressful, followed by interpersonal conflict. For the student sample, academic achievement was reported to be the most stressful, followed by interpersonal conflict. Participants reacted emotionally to these stressful situation and adopted passive coping style by attempting to avoid the situation or by self-regulation. In terms of social support, they received the most help from their friends, followed by family members. The type of social support they received was mostly emotional social support. Although active coping style led to better adaptational outcome, the vast majority adopted a passive coping style. The overall pattern indicated a bias towards the emotional aspects rather than cognitive aspects of the stressful situation and by adopting emotional-focused coping style rather than problem-solving approach. In particular, self-regulation of negative emotions to, and avoidance of, stressful situation was the dominant response pattern. Implications of these results for understanding the lay version of stress and the further development of indigenous psychologies approach are discussed.