

# IMF시대가 한국인의 스트레스에 미친 영향 : 토착심리학적 접근<sup>1)</sup>

김의철

박영신

중앙대학교 심리학과 인하대학교 교육학과

이 연구의 주된 목적은 IMF시대의 경제불황이 스트레스에 미친 영향을 파악하는 데 있다. 사회적 표상으로서의 스트레스를 분석하기 위해 토착심리학적 접근에 기초하여, IMF시대 한국 학생과 성인의 스트레스 경험, 대처와 사회적 지원에 대해 분석하고, 이를 IMF시대 이전의 연구 결과와 비교하였다. 표집대상은 총 878명이었으며, 학생 336명(고등학생 202명, 대학생 134명), 성인 542명(주부 273명, 직장인 269명)이었다. 분석에 사용한 질문지는 김의철과 박영신(1997)이 제작한 것과 동일하였다. 연구결과, 경제불황 이후에 한국 사람들은 재정적인 어려움으로 인해 가장 스트레스를 받았으며, 이외에 불확실한 미래, 직장생활, 가정생활, 사회풍토와 관련된 스트레스가 있었는데, 이러한 스트레스는 경제적인 위기와 밀접히 관련되었다. 스트레스를 경험하였을 때의 생각으로는 적극적 문제해결, 자기조절, 현실회피, 절약적 생활 등이 지적되었는데, 특히 대학생과 직장인이 극복방안을 강구하고 자기개발을 하는 등 적극적 문제해결에 대한 생각을 많이 하였다. 스트레스를 경험했을 때의 정서로는 성인의 경우 새로운 결심과 각오를 하는 경우가 가장 많았고, 직장인은 각오 외에도 절망에 대한 반응율이 높았으며, 대학생은 불안을 가장 많이 느꼈다. 스트레스 상황에서 자기조절적 대처를 가장 많이 하고, 그 다음으로 절약, 적극적 문제해결, 회피 대처양식의 순서로 나타났다. 스트레스 상황에서 도움을 준 사람은 없다는 반응이 거의 과반수에 해당하였으며, 그 다음으로 친구, 가족, 선배 및 직장상사의 순서로 나타났다. 스트레스 상황에서 사회적 지원의 내용으로는 정서적 도움의 반응율이 가장 높았으며, 그 다음으로 정보적 도움과 재정적 도움이었다. 이러한 결과를 선행연구와 비교해 볼 때, IMF지원 전후에 한국 사람들이 경험하는 스트레스는 큰 차이가 있었다. 즉 IMF시대 이전에는 인간관계 스트레스가 가장 많았는데, IMF시대에는 대부분의 사람들이 경제적인 문제로 인해 가장 스트레스를 받았다. 스트레스 경험 후의 정서로서 IMF시대 이전에는 불쾌감이 가장 많았다면, IMF시대에는 절약을 결심하고 능력을 키워야겠다는 강한 각오와, 한편으로는 삶의 회의와 무능력감 등 절망과 불안이 많이 나타났다. 또한 스트레스 상황에서의 사회적 지원과 관련하여 IMF시대 이전에는 과반수 이상이 친구의 도움을 받은 반면에, IMF시대에는 약 과반수가 누구로부터도 도움을 받지 않았다고 응답하였다. 이와같이 IMF지원 전후에 스트레스와 관련된 경험이 매우 다름에도 불구하고, 한국 사람들은 일관된 대처방식과 사회적 지원을 나타내었다. 스트레스 대처방식으로는 기분전환을 노력한다든가 참고 수용하는 등의 자기조절적인 대처방식을 가장 많이 사용하였다. 또한 스트레스 상황에서 주위사람 중에 친구의 도움을 가장 많이 받았으며, 정서적인 사회적 지원을 가장 많이 받았다. 스트레스를 경험했을 때 적극적 문제해결, 자기조절, 현실회피의 생각을 많이 하는 점에서 공통적이거나, IMF시대 이전에 비해 대학생과 직장인이 적극적 문제해결에 대한 생각을 많이 하였다. 이러한 일련의 연구결과로 미루어보아 IMF시대로 대표되는 경제불황이 한국 학생과 성인의 스트레스 경험에 영향을 미치고 그에 따른 정서를 유발했지만, 대처방식과 사회적 지원에서는 큰 차이가 없다고 결론내릴 수 있다.

1 본 연구는 1999년도 중앙대학교 교내연구비 지원에 의해 이루어졌음

그동안 스트레스에 관한 많은 연구들이 있어 왔지만, 서구의 이론이나 개념 및 방법을 그대로 활용한 경우가 많았다. 그러나 이러한 접근방법은 한국인의 스트레스 경험 및 대처를 정확히 이해하는데 한계가 있다.

한국인의 사회적 표상으로서 스트레스에 대한 분석을 위해, 토착심리학적 접근방법(Kim & Berry, 1993; Kim, 1999b)을 활용하는 것은 유용하다. 보편적인 법칙을 찾기 위해 추상적이고 맥락을 초월하며 주관적인 의미를 배제하는 일반심리학의 방법은 제한점이 있다. 맥락과 주관적인 의미를 배제하면 의미있는 과학적인 결과가 도출될 수 없다(Bandura, 1997, 1999; Kim, 1999a)는 사실을 많은 연구자들이 지적하고 있다. 독립변인과 종속변인간의 개인적 사회적 문화적 시간적 경계를 초월하는, 객관적이면서도 추상적이고 보편적인 관계를 발견하려는 선형적 인과모형(linear model)의 타당성은 재검토되어야 할 필요가 있다. 인간 심리와 행동의 탐구에 있어 적절한 대안적 과학적 모델의 필요성은 이미 1725년에 Vico에 의해 주장된 바 있다. Bandura(1997)도 이중 인과관계(상황-작인의 관계, 작인-결과의 관계)를 제안하고, 작인(agency)으로서 인간의 의미와 의도를 중심적인 것으로 간주한다. Kim(1999a)은 Bandura(1997)가 제안한 이중적 인과모형이 일종의 상호작용모형(transactional model)임을 지적하고, 과학에서 상호작용모형의 중요성을 강조하였다. 상호작용모형에서 인간의 행동은 두 단계로 설명될 수 있다. 첫째 단계에서는 개인이 상황이나 사건을 어떻게 지각하고 해석하는지를 설명하는 것이 중요하며, 이러한 정보는 자기보고를 통해 획득될 수 있다. 둘째 단계는 개인이 수행을 평가하는 것과 관련이 있다(김의철 박영신, 1999b). 토착심리학은 인간 심리와 행동을 설명함에 있어 상호작용모형을 전제로, 개인의 생생적인 능력을 중요시 한다. 토착심리학적 방법에서는 사람들이 의미롭게 생각하는 개념을, 그들이 일상생활에서 사용하는 표현을 통해 검토한다. 이러한 접근

은 인간 심리에 대한 이해가 자연과학적 패러다임으로부터 문화적이고 사회적인 면을 통합적으로 다루는 과학으로 변화해야 할 필요에 기초한다. 따라

서 특정 사회에서 현저하게 나타나며 의미가 있는 개념들은 연구되어야 할 가치가 있다.

김의철과 박영신(1997)은 일상생활에서 한국 사람들이 겪는 스트레스 경험의 내용을 밝히고, 스트레스를 받았을 때의 생각, 정서, 대처 및 사회적 지원에 대한 탐색의 필요성을 지적하였다. 토착심리학적 접근방법으로 이러한 문제를 연구한 결과, 한국 사람들이 가장 많이 경험하는 스트레스는 인간관계와 관련된 것이었다. 전체적으로 볼 때, 가정생활(20.0%) 및 인간관계(19.1%)에 대한 스트레스가 가장 많고, 이외에 학업, 과업수행, 개인적 문제, 사회적 문제의 순서로 스트레스를 경험하였는데, 가정생활에 포함된 내용들이 부모와 갈등이나 부부관계 등 대부분 인간관계 문제였다. 하위집단별로 볼 때 성인은 가정생활에 대해, 학생은 학업에 대해 스트레스를 경험하는 경우가 많았다. 학생과 성인 모두 스트레스를 받았을 때, 자기조절(22.1%)과 상황 회피(21.6%) 및 적극적 문제 해결(19.9%)에 대한 생각을 많이 하며, 정서적으로는 불쾌감(31.6%)과 분노(25.2%)를 많이 느꼈다. 스트레스 상황에서 학생과 성인 모두 자기조절(47.2%)을 통해 대처하는 경우가 가장 많았고, 그 다음으로 회피, 적극적 처리, 타협의 순서로 대처하는 경향이 있었다. 스트레스 상황에서 친구(54.3%)의 도움을 받는 경우가 과반수 이상이며, 그 다음으로 가족 선후배의 순서로 나타났고, 사회적 지원의 내용 면에서 볼 때, 위로나 기분전환과 같은 정서적 도움(33.8%)을 가장 많이 받았다. 이외에도 조언이나 대화와 같은 정보적 도움, 협조, 경제적 도움을 받는 것으로 나타났다.

그러나 이러한 결과는 외화유출 사태가 본격화되면서 기업들이 부도나고, 한국사회가 IMF(국제통화기금)의 지원을 받는 외환위기 상황이 시작되기 한 두 달 전에 수집된 자료에 기초한 것이다. 자료를 분석하는 도중에 한국이 갑자기 'IMF시대' 2)로 돌입하게 되면서, 경제 위기로 인한 금융불안과 경기침체는 실직자 및 노숙자의 증가 등 많은 사회적인 문제를 야

2 이 연구에서 'IMF시대'란 IMF의 지원을 받게 된 1997년 12월 3일부터 현재까지를 의미하며, 이 연구에서 'IMF시대'에 대한 결과들은 1998년 3월에서 6월 까지 수집된 자료에 기초한다.

기하였으며, 이로 인해 사람들이 경험하는 스트레스에 있어 급격한 변화가 일어나게 되었다. 이러한 급격한 사회변동 과정 속에서, 본 연구자들은 경제불황이 한국 사람들의 스트레스 경험에 미친 영향을 분석할 필요를 제안(김의철 박영신, 1997)한 바 있다.

Lazarus와 Folkman(1984)은 심리적인 스트레스를 개인의 안녕을 위협하거나 개인의 자원을 초과하는 것으로 평가되는 환경과 개인과의 특별한 관계로 정의하고, 5개의 요인, 즉 상황적 요인, 개인적 요인, 인지적 평가, 대처, 적응적 결과로 구성된 스트레스모형을 제안하였다. 이 중에서 상황적 요인은 자극적 특성과 시간적 요인이라는 두 측면을 포함한다. 자극적 특성에는 새로움, 예언불가능성, 사건의 불확실성이라는 3개의 속성이 포함된다. 또한 시간적 요인에는 긴급성(사건이 일어나기 전에 얼마나 시간이 있었는가), 기간(스트레스 사건이 얼마나 지속되었는가), 시간적 불확실성(언제 그 일이 일어날지 모르는 정도)이 포함된다. 스트레스 사건은 제때(on time)에 일어날 수도 있고, 예기치 못한 때에 급작스럽게(off time) 일어날 수도 있다. 사건이 예기치 못한 상태에서 급작스럽게 일어날수록, 더욱 위협적이고 더욱 스트레스를 유발한다. 왜냐하면 사건이 너무 일찍 일어나거나 너무 늦게 일어나면 주위의 동료들로부터 적절한 지원을 받을 기회 뿐만 아니라, 사건이 제 때에 일어났을 때 수반될 수 있는 자부심이나 만족감을 박탈 당하기 때문이다.

Lazarus와 Folkman(1984)이 스트레스모형에 포함하고 있는 환경요인에 대한 설명은, IMF시대 한국인의 스트레스 경험에 대한 심층적인 이해를 위한 토대를 제공한다. 한국인에게 있어 국가적 경제위기 상황으로의 급격한 돌입은, 처음 맞이하게 된 상황('새로움')일 뿐만 아니라, 대부분의 국민들이 거의 예측하지 못했고('예측불가능성'), 너무나도 급박하게('긴급성') 일어난 일이었다.

IMF시대 고등학생과 주부의 스트레스를 토착심리학적 방법으로 연구한 결과(여인희, 1999)에 의하면, IMF시대에 가장 많이 경험하는 스트레스는 재정적 어려움인 것으로 나타났다. 고등학생과 주부 응답자의 72% 이상이 재정적 어려움으로 인한 스트레스

를 지적하였으며, 학생들은 재정적 어려움으로서 특히 용돈부족을 들었다. 스트레스를 경험하는 상황에서 누구로부터 도움을 받았느냐는 질문에 대해, 도움을 준 사람이 아무도 없었다는 응답이 학생과 주부 각각 53.4%, 52.5%로 과반수가 넘었다. 또한 실직자와 직장인의 스트레스(김춘근, 1999)를 조사하였을 때에도, 응답자의 약 40%가 재정적 어려움으로 인해 스트레스를 가장 많이 받았다. 응답자의 20% 이상이 실직이나 실직불안으로 인한 스트레스를 받았고, 이외에도 직장분위기, 장래불안/압박감, 사회구조와 풍토 등에 대한 스트레스를 받았다. 이러한 스트레스유목에 속하는 항목들을 보면, 대부분 경제위기 상황과 밀접히 관련된 것으로 보인다. 사회적 지원의 면에서 볼 때, 실직자와 직장인 모두 스트레스 상황에서 누구의 도움도 받지 못했다는 반응이 각각 32%, 41%로 가장 많았다.

이러한 사실을 김의철과 박영신(1997)의 연구결과와 비교하여 볼 때, 경제불황이 스트레스 경험에 큰 영향을 미쳤을 뿐만 아니라, 인간관계에도 변화를 유발했을 가능성이 시사된다. 즉 누구로부터도 도움을 받지 못했다는 반응이 과반수가 넘는다는 사실로부터, 스트레스 상황에서 사회적 지원이 결여되고 있음을 알 수 있다. Dooley와 Catalano(1980)가 개관한 15개 연구 중에 14개 연구에서, 경제침체 현상이 정신적 장애와 밀접한 관련이 있음을 밝혔다. 즉 경제가 침체되고 실업이 증가할수록, 정신과 입원률과 자살률이 높아졌다 (이훈구, 1998; 부록1 참고). 이러한 일련의 연구결과들은 경제적 위기가 사람들의 스트레스나 정신건강 수준을 결정하는데 강력한 요인으로 작용함을 시사한다. 재정적인 어려움은 개인의 정신건강 상태에 부정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 가정생활에서의 인간관계에서도 문제를 유발함을 선행연구들은 지적하고 있다. 예컨대 Liem과 Liem(1988)의 연구에서 취업가정에 비해 실직 가정의 이혼율 및 별거율이 3배 반 정도나 되었다. Broman, Hamilton과 Hoffman(1990)의 연구에 의하면 실직 근로자는 가족과 갈등 및 긴장수준이 증가하고 자녀를 때리는 경향이 높았다.

사회적 지원은 개인이 건강한 삶을 영위해 나가

는데 중요하다. House, Landis와 Umberson (1988)은 관련문헌의 정리를 통해, 결혼이나 친구관계 등 사회적인 관계는 신체적 심리적인 건강과 관계가 있으며, 사회적으로 고립된 사람들은 건강하지 않고 사망률이 높았다. 사람들은 스트레스 상황에서 가족, 친구, 동료와 같은 다양한 관계로부터 정서적 지원과 중요한 정보를 제공받을 때 외롭게 생각하지 않는 경향이 있다. Kim(1996)도 사회적 지원이 스트레스의 해결과정에서 매우 의미있는 역할을 한다고 지적하였다. 한편 한국 청소년집단을 대상으로 검증한 결과는 이러한 지적들이 타당함을 확인해 주고 있다. 김의철과 박영신(1999)이 부모로부터의 사회적 지원을 정서적 정보적 재정적 지원으로, 교사 및 친구로부터의 사회적 지원을 정서적 정보적 지원으로 하위변인을 구성하고, 다양한 가정환경 학교환경 사회환경 변인을 투입하여 중다회귀분석을 하였을 때, 청소년의 생활만족도를 예언하는 가장 중요한 변인으로 부모지원이 투입되었고, 교사지원 및 친구지원도 의미있는 예언변인으로 포함되었다. 즉 부모나 교사 및 친구로부터 사회적 지원을 많이 받을수록 중학교 청소년들의 생활만족도가 높았다. 또한 박영신 김의철 김영희 민병기(1999)가 초등학생을 대상으로 공변량구조분석을 한 결과도, 사회적 지원을 많이 받을수록 생활만족도가 높게 나타났다. 이러한 일련의 연구결과들을 종합하여 볼 때, 사회적 지원은 사람들의 정신적인 건강 수준을 결정하는 데 매우 중요한 변인임을 알 수 있다.

이 연구의 주된 목적은 IMF시대의 경제불황이 스트레스에 미치는 영향을 파악하는데 있다. 이를 위해 먼저 IMF시대 한국 학생과 성인의 스트레스에 대한 분석을 토착심리학적 접근방법(Kim, Berry, 1993;

Kim, 1999b)으로 시도하고자 한다. 나아가서 이 연구에서의 결과를 IMF시대 이전에 수행된 선행연구 결과(김의철 박영신, 1997)와 비교하므로써, 한국인의 스트레스 관련 표상의 변화와 연속성에 대해 파악하고자 한다. 이러한 분석을 위해 주로 다루고자 하는 내용은, 스트레스를 경험한 사건, 스트레스를 경험했을 때의 사고와 정서, 스트레스 상황에서의 대처와 효과, 스트레스 상황에서의 사회적 지원으로 요약된다.

## 방 법

### 대 상

이 연구를 위한 표집대상이 표 1에 제시되어 있다. 총 878명이 표집대상이었으며, 학생이 336명, 성인이 542명이다. 학생은 고등학생과 대학생이 각각 202명 134명이었으며, 성인은 주부와 직장인이 각각 273명, 269명 표집되었다. 성별로는 남자 334명, 여자 537명으로 구성되었다. 주부는 2명을 제외하고(1명-중소기업 직장인, 1명-무응답) 모두 전업주부였으며, 직장인은 모두 중소기업에 근무하는 평사원 및 중견사원(대리, 과장, 부장)들이었다.

각 집단별 평균연령은 고등학생이 17세(최저 15세-최고 19세), 대학생이 23세(최저 19세-최고 30세)였으며, 주부 40세(최저 30세-최고 63세), 직장인 33세(최저 19세-최고 52세)이었다.

교육정도는 주부의 경우 고졸이 189명(60.2%), 대졸이상이 61명(22.3%), 무응답이 23명(8.4%)로서, 고졸이 대졸이상보다 약 3배 가까이 되었다. 직장인의 경우는 고졸이 102명(37.9%), 대졸이상이 154명(57.2%), 무응답이 13명(4.8%)로서 대학교나 대학원

표 1

표집대상

| 성별    | 집단 | 학 생  |     |     | 성 인 |     |     | 총계  |
|-------|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|       |    | 고등학생 | 대학생 | 계   | 주부  | 직장인 | 계   |     |
| 남자    |    | 100  | 30  | 130 | -   | 204 | 204 | 334 |
| 여자    |    | 102  | 104 | 206 | 273 | 58  | 331 | 537 |
| 성별무응답 |    | -    | -   | -   | -   | 7   | 7   | 7   |
| 계     |    | 202  | 134 | 336 | 273 | 269 | 542 | 878 |



을 졸업한 사람이 더 많다. 주부와 직장인을 합한 성인 전체는 고졸이 53.7%, 대졸이상이 39.7%, 무응답이 .6%이다.

경제생활정도의 면에서 볼 때, 학생은 상 9명(2.7%), 중 296명(88.1%), 하 25명(7.4%), 무응답 6명(1.8%)으로 나타났으며, 성인은 상 14명(2.6%), 중 416명(76.8%), 하 88명(16.2%), 무응답 24명(4.4%)이었다. 학생과 성인 모두 중간정도의 생활수준이라고 응답한 경우가 대부분이었다.

## 도 구

본 연구를 위한 질문지는 김의철과 박영신(1997)이 제작한 문항내용과 동일하였다. 단 모든 질문의 전제가, 질문지에 응답하는 당시의 상태를 기준으로 하므로써, 극심한 경제불황을 겪는 IMF시대의 스트레스를 측정하였다. 사회적 표상으로서의 스트레스를 측정하기 위해, IMF시대에 경험한 스트레스 사건 두 가지, 그 중에서 가장 스트레스를 경험한 사건, 스트레스를 경험했을 때의 생각, 스트레스를 경험했을 때의 정서, 스트레스에 직면하였을 때의 대처, 그러한 대처방법의 효과, 스트레스 상황에서 도움을 준 사람, 그 사람으로부터 도움을 받은 내용의 8개 자유반응형식의 문항으로 구성하였다. 이외에도 표집대상에 대한 배경정보의 측정을 위해, 성별, 연령, 학교(학생) 또는 직업(성인), 학력, 경제생활수준을 측정하였다.

## 실시방법

고등학생과 대학생은 수업시간을 활용하여 수업 담당 교사나 교수가 직접 질문지를 실시하였다. 주부는 표집대상 학생들을 통해 각자의 어머니에게 질문지를 실시하였으며, 또한 전업주부들의 취미모임에서 집단으로 실시하였다. 직장인은 중소기업진흥공단 교육과정을 받기 위해 참석한 여러 중소기업에 소속된 직장인들 및 기타 기업체의 직장인들 중에서, 평사원 및 중견사원을 대상으로 실시하였다. 질문지의 실시 및 회수기간은 1998년 3월부터 6월까지 3개월 동안이었다.

## 결 과

### 스트레스를 경험한 사건

IMF시대에 가장 스트레스를 경험한 사건에 대한 분석 결과가 표 2이다. 전체적으로, '재정적 어려움'(58.9%)에 응답하는 반응율이 매우 높고, 다음으로 '불확실한 미래'(20.8%)가 반응율이 높으며, 이외에 '직장생활' '가정생활' '사회풍토'가 지적되었다. '불확실한 미래' 범주에 취업 진로문제, 본인이나 가족의 실직 불안, 장래에 대한 불안 등이 포함되고, '직장생활' 범주에는 회사가 경제적으로 어려운 상태나 직장 내의 압력 등이, 가정생활 범주에는 재정문제로 가족 간의 갈등이나 부모님이 힘들어하심 등의 항목이 포함되어, 모두 경제생활과 밀접히 관련되어 있음을 알 수 있다.

학생과 성인집단으로 분류하였을 때에도 전체 분석결과와 동일하여, 고등학생 대학생 주부 직장인 모두 재정적인 어려움으로 인한 스트레스가 가장 높은 반응율을 보인다. 학생 중에서 특별히 대학생은 '불확실한 미래'에 41.8%가 응답하므로써, 고등학생이나 성인보다 현저하게 높은 반응율을 보이고 있다. 고등학생은 '재정적 어려움'에 73.3%나 응답하여, 대학생이나 성인보다도 높은 반응율을 보이는 데, 그 중에서도 특별히 용돈부족 항목에 과반수 가깝게 응답하고 있다. 주부는 직장인보다 재정적인 어려움의 반응율이 더 높고, 직장인은 주부보다 본인의 실직불안과 같은 불확실한 미래에 대해, 또한 어려운 회사상태 등의 직장생활에서 상대적으로 더욱 스트레스를 받는다.

이러한 분석결과로 미루어보아, IMF 이후 한국인들은 재정적 어려움으로 인한 스트레스를 가장 많이 경험하였으며, 불확실한 미래나 직장생활 가정생활 사회풍토와 관련된 스트레스들도 모두 경제적인 문제와 관련되어 있음을 알 수 있다. 특별히 고등학생들은 용돈부족과 같은 문제로 인해 스트레스를 많이 받았다. 대학생들은 취업이나 진로문제 등 불확실한 미래 때문에 스트레스를 받는 경우가 다른 집단에 비해 가장 많았으며, 직장인은 주부에 비해 상대적으로

본인의 실직불안 등 미래가 불확실한 것으로 인해 스트레스를 많이 받았다.

#### 스트레스를 경험했을 때의 사고와 정서

스트레스를 경험했을 때 어떠한 생각을 했는지에 대해 분석한 결과가 표 3이다. 전체적으로 볼 때, '적극적 문제해결'이 21.0%로 가장 높은 비율을 나타내

고, 이 범주에 극복방안을 강구한다든가, 취업 창업 아르바이트 결심 등이 대표적으로 포함되었다. 그 다음으로 '자기조절' '현실회피' '절약적 생활' '절망'이 10% 이상의 비율을 보이고, 이외에도 '분노' '경제현실 인식' '가족에 대한 배려' 범주가 포함되었다. '자기조절' 범주의 대표적인 항목은 극복하려는 생각이 라든가 현실에 충실하려는 노력 등이었다.

표 2

#### 스트레스를 경험한 사건

| 사건                | 집단 | 전체 (%)     | 학          |           | 생 (%)      |            | 성          |            | 인 (%) |
|-------------------|----|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------|
|                   |    |            | 고등학생       | 대학생       | 계          | 계          | 주부         | 직장인        |       |
| 1. 재정적 어려움        |    | 514 (58.9) | 148 (73.3) | 62 (46.3) | 210 (62.5) | 187 (69.0) | 117 (44.0) | 304 (56.6) |       |
| ① 재정적 어려움         |    | 167 (19.1) | 19 ( 9.4)  | 21 (15.7) | 40 (11.9)  | 84 (31.0)  | 43 (16.2)  | 127 (23.6) |       |
| ② 용돈부족            |    | 118 (13.5) | 93 (46.0)  | 25 (18.7) | 118 (35.1) | -          | -          | -          |       |
| ③ 수입감소            |    | 92 (10.5)  | 2 ( 1.0)   | -         | 2 ( .6)    | 48 (17.7)  | 42 (15.8)  | 90 (16.8)  |       |
| ④ 물가상승            |    | 91 (10.4)  | 11 ( 5.4)  | 15 (11.2) | 26 ( 7.7)  | 46 (17.0)  | 19 ( 7.1)  | 65 (12.1)  |       |
| ⑤ 살 것/할 일을 못함     |    | 27 ( 3.1)  | 23 (11.4)  | 1 ( .7)   | 24 ( 7.1)  | -          | 3 ( 1.1)   | 3 ( .6)    |       |
| ⑥ 금리인상/대출의 어려움    |    | 19 ( 2.2)  | -          | -         | -          | 9 ( 3.3)   | 10 ( 3.8)  | 19 ( 3.5)  |       |
| 2. 불확실한 미래        |    | 182 (20.8) | 15 ( 7.4)  | 56 (41.8) | 71 (21.1)  | 46 (17.0)  | 65 (24.4)  | 111 (20.7) |       |
| ① 취업/진로           |    | 65 ( 7.4)  | 8 ( 4.0)   | 49 (36.6) | 57 (17.0)  | 5 ( 1.8)   | 3 ( 1.1)   | 8 ( 1.5)   |       |
| ② 본인의 실직불안        |    | 50 ( 5.7)  | -          | -         | -          | 9 ( 3.3)   | 41 (15.4)  | 50 ( 9.3)  |       |
| ③ 장래에 대한 불안       |    | 32 ( 3.7)  | 5 ( 2.5)   | 3 ( 2.2)  | 8 ( 2.4)   | 13 ( 4.8)  | 11 ( 4.1)  | 24 ( 4.5)  |       |
| ④ 가장의 실직불안/사업 걱정  |    | 21 ( 2.4)  | 1 ( .5)    | 2 ( 1.5)  | 3 ( .9)    | 16 ( 5.9)  | 2 ( .8)    | 18 ( 3.4)  |       |
| ⑤ 정신적 압박감         |    | 14 ( 1.6)  | 1 ( .5)    | 2 ( 1.5)  | 3 ( .9)    | 3 ( 1.1)   | 8 ( 3.0)   | 11 ( 2.0)  |       |
| 3. 직장생활           |    | 58 ( 6.6)  | -          | -         | -          | 1 ( .4)    | 57 (21.4)  | 58 (10.8)  |       |
| ① 어려운 회사상태        |    | 20 ( 2.3)  | -          | -         | -          | 1 ( .4)    | 19 ( 7.1)  | 20 ( 3.7)  |       |
| ② 직장내 압력          |    | 17 ( 1.9)  | -          | -         | -          | -          | 17 ( 6.4)  | 17 ( 3.2)  |       |
| ③ 업무증가            |    | 13 ( 1.5)  | -          | -         | -          | -          | 13 ( 4.9)  | 13 ( 2.4)  |       |
| ④ 직장분위기 침체        |    | 8 ( .9)    | -          | -         | -          | -          | 8 ( 3.0)   | 8 ( 1.5)   |       |
| 4. 가정생활           |    | 40 ( 4.6)  | 29 (14.4)  | 5 ( 3.7)  | 34 (10.1)  | 5 ( 1.8)   | 1 ( .4)    | 6 ( 1.1)   |       |
| ① 재정문제로 가족간 갈등    |    | 18 ( 2.1)  | 12 ( 5.9)  | -         | 12 ( 3.6)  | 5 ( 1.8)   | 1 ( .4)    | 6 ( 1.1)   |       |
| ② 부모님이 힘들어 하심     |    | 15 ( 1.7)  | 10 ( 5.0)  | 5 ( 3.7)  | 15 ( 4.5)  | -          | -          | -          |       |
| ③ 부모님의 잔소리(절약/공부) |    | 7 ( .8)    | 7 ( 3.5)   | -         | 7 ( 2.1)   | -          | -          | -          |       |
| 5 사회풍토            |    | 34 ( 3.9)  | 3 ( 1.5)   | 9 ( 6.7)  | 12 ( 3.6)  | 9 ( 3.3)   | 13 ( 4.9)  | 22 ( 4.1)  |       |
| ① IMF를 강조하는 사회분위기 |    | 19 ( 2.2)  | 2 ( 1.0)   | 7 ( 5.2)  | 9 ( 2.7)   | 6 ( 2.2)   | 4 ( 1.5)   | 10 ( 1.9)  |       |
| ② 사회구조에 대한 불안     |    | 10 ( 1.1)  | 1 ( .5)    | 2 ( 1.5)  | 3 ( .9)    | 2 ( .7)    | 5 ( 1.9)   | 7 ( 1.3)   |       |
| ③ 인정/인간관계 상실      |    | 5 ( .6)    | -          | -         | -          | 1 ( .4)    | 4 ( 1.5)   | 5 ( .9)    |       |
| 6. 기타             |    | 45 ( 5.2)  | 7 ( 3.5)   | 2 ( 1.5)  | 9 ( 2.7)   | 23 ( 8.5)  | 13 ( 4.9)  | 36 ( 6.7)  |       |
| ① 기타              |    | 30 ( 3.4)  | 2 ( 1.0)   | 1 ( .7)   | 3 ( .9)    | 14 ( 5.2)  | 13 ( 4.9)  | 27 ( 5.0)  |       |
| ② 가장의 실직          |    | 10 ( 1.1)  | -          | 1 ( .7)   | 1 ( .3)    | 9 ( 3.3)   | -          | 9 ( 1.7)   |       |
| ③ 공부/성적           |    | 5 ( .6)    | 5 ( 2.5)   | -         | 5 ( 1.5)   | -          | -          | -          |       |

표 3

스트레스를 경험했을 때의 생각

| 생각                 | 집단 | 전체 (%)     | 학         |           |           | 성         |           |           |
|--------------------|----|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                    |    |            | 고등학생      | 대학생       | 계         | 주부        | 직장인       | 인 (%)     |
| 1. 적극적 문제해결        |    | 168 (21.0) | 27 (14.2) | 43 (34.7) | 70 (22.3) | 34 (13.4) | 64 (27.4) | 98 (20.1) |
| ① 극복방안 강구/실행       |    | 57 ( 7.1)  | 3 ( 1.6)  | 15 (12.1) | 18 ( 5.7) | 21 ( 8.3) | 18 ( 7.7) | 39 ( 8.0) |
| ② 취업/창업/아르바이트 결심   |    | 56 ( 7.0)  | 14 ( 7.4) | 17 (13.7) | 31 ( 9.9) | 11 ( 4.3) | 14 ( 6.0) | 25 ( 5.1) |
| ③ 자기개발/능력배양        |    | 29 ( 3.6)  | 1 ( .5)   | 6 ( 4.8)  | 7 ( 2.2)  | 1 ( .4)   | 21 ( 9.0) | 22 ( 4.5) |
| ④ 미래에 대한 준비        |    | 13 ( 1.6)  | -         | 4 ( 3.2)  | 4 ( 1.3)  | -         | 9 ( 3.8)  | 9 ( 1.8)  |
| ⑤ 돈을 벌 계획을 세움      |    | 13 ( 1.6)  | 9 ( 4.7)  | 1 ( .8)   | 10 ( 3.2) | 1 ( .4)   | 2 ( .9)   | 3 ( .6)   |
| 2. 자기조절            |    | 145 (18.1) | 21 (11.1) | 26 (21.0) | 47 (15.0) | 50 (19.8) | 48 (20.5) | 98 (20.1) |
| ① 극복하려는 생각         |    | 45 ( 5.6)  | 11 ( 5.8) | 13 (10.5) | 24 ( 7.6) | 7 ( 2.8)  | 14 ( 6.0) | 21 ( 4.3) |
| ② 노력/현실에 충실        |    | 37 ( 4.6)  | 4 ( 2.1)  | 10 ( 8.1) | 14 ( 4.5) | 9 ( 3.6)  | 14 ( 6.0) | 23 ( 4.7) |
| ③ 반성               |    | 27 ( 3.4)  | 3 ( 1.6)  | 2 ( 1.6)  | 5 ( 1.6)  | 14 ( 5.5) | 8 ( 3.4)  | 22 ( 4.5) |
| ④ 수용/참는다           |    | 26 ( 3.2)  | 3 ( 1.6)  | 1 ( .8)   | 4 ( 1.3)  | 17 ( 6.7) | 5 ( 2.1)  | 22 ( 4.5) |
| ⑤ 자기조절             |    | 10 ( 1.2)  | -         | -         | -         | 3 ( 1.2)  | 7 ( 3.0)  | 10 ( 2.1) |
| 3. 현실 회피           |    | 125 (15.6) | 41 (21.6) | 13 (10.5) | 54 (17.2) | 35 (13.8) | 36 (15.4) | 71 (14.6) |
| ① 상황호전 막연히 소망      |    | 61 ( 7.6)  | 21 (11.1) | 4 ( 3.2)  | 25 ( 8.0) | 22 ( 8.7) | 14 ( 6.0) | 36 ( 7.4) |
| ② 상황회피             |    | 45 ( 5.6)  | 9 ( 4.7)  | 8 ( 6.5)  | 17 ( 5.4) | 7 ( 2.8)  | 21 ( 9.0) | 28 ( 5.7) |
| ③ 비현실적인 소망         |    | 19 ( 2.4)  | 11 ( 5.8) | 1 ( .8)   | 12 ( 3.8) | 6 ( 2.4)  | 1 ( .4)   | 7 ( 1.4)  |
| 4. 절약적 생활          |    | 88 (11.0)  | 22 (11.6) | 8 ( 6.5)  | 30 ( 9.6) | 41 (16.2) | 17 ( 7.3) | 58 (11.9) |
| 5. 절망              |    | 86 (10.7)  | 17 ( 8.9) | 10 ( 8.1) | 27 (8.6)  | 29 (11.5) | 30 (12.8) | 59 (12.1) |
| ① 불안               |    | 28 ( 3.5)  | 2 ( 1.1)  | 6 ( 4.8)  | 8 ( 2.5)  | 10 ( 4.0) | 10 ( 4.3) | 20 ( 4.1) |
| ② 죽고싶다/절망          |    | 18 ( 2.2)  | 4 ( 2.1)  | 1 ( .8)   | 5 ( 1.6)  | 8 ( 3.2)  | 5 ( 2.1)  | 13 ( 2.7) |
| ③ 한탄               |    | 14 ( 1.7)  | 7 ( 3.7)  | 1 ( .8)   | 8 ( 2.5)  | 3 ( 1.2)  | 3 ( 1.3)  | 6 ( 1.2)  |
| ④ 힘들다              |    | 12 ( 1.5)  | 1 ( .5)   | 1 ( .8)   | 2 ( .6)   | 5 ( 2.0)  | 5 ( 2.1)  | 10 ( 2.1) |
| ⑤ 무능력감             |    | 9 ( 1.1)   | 3 ( 1.6)  | 1 ( .8)   | 4 ( 1.3)  | 2 ( .8)   | 3 ( 1.3)  | 5 ( 1.0)  |
| ⑥ 무기력/허무감          |    | 5 ( .6)    | -         | -         | -         | 1 ( .4)   | 4 ( 1.7)  | 5 ( 1.0)  |
| 6. 분노              |    | 79 ( 9.9)  | 18 ( 9.5) | 13 (10.5) | 31 (9.9)  | 28 (11.1) | 20 ( 8.5) | 48 ( 9.9) |
| ① 지도층에 대한 불만       |    | 60 ( 7.5)  | 8 ( 4.2)  | 10 ( 8.1) | 18 ( 5.7) | 23 ( 9.1) | 19 ( 8.1) | 42 ( 8.6) |
| ② 분노               |    | 19 ( 2.4)  | 10 ( 5.3) | 3 ( 2.4)  | 13 ( 4.1) | 5 ( 2.0)  | 1 ( .4)   | 6 ( 1.2)  |
| 7. 경제현실 인식         |    | 35 ( 4.4)  | 17 ( 8.9) | 6 ( 4.8)  | 23 (7.3)  | 7 ( 2.8)  | 5 ( 2.1)  | 12 ( 2.5) |
| ① IMF/경제적 어려움 인식   |    | 27 ( 3.4)  | 12 ( 6.3) | 5 ( 4.0)  | 17 ( 5.4) | 6 ( 2.4)  | 4 ( 1.7)  | 10 ( 2.1) |
| ② 돈의 중요성 인식        |    | 8 ( 1.0)   | 5 ( 2.6)  | 1 ( .8)   | 6 ( 1.9)  | 1 ( .4)   | 1 ( .4)   | 2 ( .4)   |
| 8. 가족에 대한 배려       |    | 29 ( 3.6)  | 10 ( 5.3) | 1 ( .8)   | 11 (3.5)  | 14 ( 5.5) | 4 ( 1.7)  | 18 ( 3.7) |
| ① 가족에 대한 배려        |    | 19 ( 2.4)  | 2 ( 1.1)  | -         | 2 ( .6)   | 13 ( 5.1) | 4 ( 1.7)  | 17 ( 3.5) |
| ② 부모(가장)에게 잘하려는 결심 |    | 10 ( 1.2)  | 8 ( 4.2)  | 1 ( .8)   | 9 ( 2.9)  | 1 ( .4)   | -         | 1 ( .2)   |
| 9. 기타              |    | 46 ( 5.7)  | 17 ( 8.9) | 4 ( 3.2)  | 21 (6.7)  | 15 ( 5.9) | 10 ( 4.3) | 25 ( 5.1) |
| ① 기타               |    | 27 ( 3.4)  | 5 ( 2.6)  | 3 ( 2.4)  | 8 ( 2.5)  | 11 ( 4.3) | 8 ( 3.4)  | 19 ( 3.9) |
| ② 아무 생각없다          |    | 19 ( 2.4)  | 12 ( 6.3) | 1 ( .8)   | 13 ( 4.1) | 4 ( 1.6)  | 2 ( .9)   | 6 ( 1.2)  |

성인은 '적극적 문제해결'과 '자기조절'의 반응율이 21.0%로 동일하며, 학생에 비해 자기조절하려는 생각을 상대적으로 많이 한다. 학생집단 내에서 고등학생과 대학생은 반응 양상에서 현격한 차이가 있는데, 고등학생은 '현실회피'의 반응율이 가장 높은 반면, 대학생은 '적극적 문제해결'의 반응율이 가장 높다. 즉 고등학생들은 어려운 상황이 호전되기를 막연히 소망하는 현실회피적인 생각을 가장 많이 하나, 대학생들은 보다 적극적으로 극복방안을 강구하고 있음을 알 수 있다. 성인집단 내에서도 주부와 직장인은 스트레스를 경험했을 때의 생각에 큰 차이가 있다. 주부는 참고 수용한다든가 반성하는 등 자기조절

적인 생각을 가장 많이 하고 또한 절약적인 생활을 해야겠다는 생각을 하는 반면에, 직장인은 극복방안을 강구하고 취업이나 창업을 하는 등 보다 적극적으로 문제해결과 관련된 생각을 한다. 자기조절의 내용면에서 볼 때, 주부는 수용하고 참는 방식으로 자기조절을 하는 경우가 많고, 직장인은 극복하려는 생각과 현실에 충실하려는 노력을 통해 자기조절을 하는 경우가 많다.

표 4-1, 2는 각 스트레스사건에 따른 생각을 학생과 성인별로 정리한 결과이다. 학생의 경우, '불확실한 미래'에 대해 '적극적 문제해결'의 빈도가 특별히 높고, '사회풍토'에 대해서는 상대적으로 '분노'

표 4-1

각 스트레스 사건에 따른 생각(학생)

| 사고 \ 상황   | 재정적 어려움    | 불확실한 미래   | 직장생활 | 가정생활      | 사회풍토      |
|-----------|------------|-----------|------|-----------|-----------|
| 적극적 문제해결  | 38 (19.6)  | 26 (39.4) | -    | 5 (14.7)  | -         |
| 자기조절      | 30 (15.5)  | 10 (15.2) | -    | 4 (11.8)  | 3 (25.0)  |
| 현실 회피     | 37 (19.1)  | 9 (13.6)  | -    | 5 (14.7)  | 1 ( 8.3)  |
| 절약적 생활    | 25 (12.9)  | 3 ( 4.5)  | -    | 1 ( 2.9)  | -         |
| 절망        | 17 ( 8.8)  | 6 ( 9.1)  | -    | 3 ( 8.8)  | -         |
| 분노        | 15 ( 7.7)  | 4 ( 6.1)  | -    | 6 (17.6)  | 5 (41.7)  |
| 경제현실 인식   | 15 ( 7.7)  | 3 ( 4.5)  | -    | 4 (11.8)  | 1 ( 8.3)  |
| 가족에 대한 배려 | 7 ( 3.6)   | 1 ( 1.5)  | -    | 3 ( 8.8)  | -         |
| 기타        | 10 ( 5.2)  | 4 ( 6.1)  | -    | 3 ( 8.8)  | 2 (16.7)  |
| 계         | 194(100.0) | 66(100.0) | -    | 34(100.0) | 12(100.0) |

표 4-2

각 스트레스 사건에 따른 생각(성인)

| 사고 \ 상황   | 재정적 어려움    | 불확실한 미래    | 직장생활      | 가정생활     | 사회풍토      |
|-----------|------------|------------|-----------|----------|-----------|
| 적극적 문제해결  | 46 (16.7)  | 31 (29.8)  | 16 (30.2) | 2 (40.0) | 1 ( 5.0)  |
| 자기조절      | 52 (18.8)  | 21 (20.2)  | 13 (24.5) | 1 (20.0) | 5 (25.0)  |
| 현실 회피     | 41 (14.9)  | 11 (10.6)  | 12 (22.6) | 1 (20.0) | 4 (20.0)  |
| 절약적 생활    | 53 (19.2)  | 3 ( 2.9)   | -         | -        | -         |
| 절망        | 28 (10.1)  | 18 (17.3)  | 3 ( 5.7)  | -        | 3 (15.0)  |
| 분노        | 28 (10.1)  | 8 ( 7.7)   | 3 ( 5.7)  | 1 (20.0) | 5 (25.0)  |
| 경제현실 인식   | 7 ( 2.5)   | 2 ( 1.9)   | 2 ( 3.8)  | -        | -         |
| 가족에 대한 배려 | 6 ( 2.2)   | 8 ( 7.7)   | 1 ( 1.9)  | -        | -         |
| 기타        | 15 ( 5.4)  | 2 ( 1.9)   | 3 ( 5.7)  | -        | 2 (10.0)  |
| 계         | 276(100.0) | 104(100.0) | 53(100.0) | 5(100.0) | 20(100.0) |



하는 경향이 있다. 성인은 '불확실한 미래' 뿐만 아니라 '직장생활'에 대해 '적극적 문제해결'의 빈도가 가장 높고, '재정적 어려움'에 대해서는 '절약적 생활'의 빈도가 비교적 높다.

스트레스를 경험했을 때 사람들은, 대체로 적극적인 문제해결에 대한 생각을 하거나 자기조절을 하고 현실회피적인 생각을 많이 한다. 그러나 집단에 따라 상당한 차이가 있다. 대학생들은 극복방안을 강구하는 등 적극적 문제해결을 생각하는 경우가 가장 많은 반면에, 고등학생들은 경제적으로 어려운 상황이 호전될 것으로 막연히 소망하는 등 현실회피적인 생각을 상대적으로 가장 많이 하고 있다. 성인 중에서 직장인은 자기를 개발하고 능력을 배양하는 등 문제해결을 위해 보다 적극적으로 노력하려는 생각을 많이 하고, 그 다음으로 자기조절적인 생각을 하는 반면에, 주부들은 자기조절적인 생각을 하는 경우가 가장 많고, 그 다음으로 절약적인 생활을 해야겠다는 생각을 많이 한다. 스트레스 사건 중에서는 특별히 불확실한 미래에 대해 스트레스를 받았을 때, 학생과 성인 모두 적극적인 문제해결에 대한 생각을 많이 한다.

표 5는 스트레스를 경험했을 때의 정서를 정리한 결과이다. 전반적으로 '각오'가 20% 이상을, '절망' '불안' '경제현실인식' '분노'가 10% 이상을 나타내며, 이외에도 '불쾌감' '소망'과 같은 정서들이 나타나고 있다. '각오' 범주에는 절약결심, 다짐, 능력배양과 같은 항목들이, '절망'범주에는 허무함, 초라함, 한탄, 우울 등의 항목들이 포함되어 있다.

스트레스를 경험했을 때의 정서도 스트레스를 경험했을 때의 생각과 마찬가지로, 각 집단별로 많은 차이가 있다. 직장인과 주부는 '각오'에 대한 반응이 가장 많고, 그 다음으로 직장인은 '절망'이, 주부는 '불안'이 높은 빈도를 보인다. 이와 전혀 다르게 고등학생들은 '경제현실에 대한 인식' '각오'의 반응율이 가장 높고, 대학생은 '불안'(23.3%) 및 '절망'에 대한 반응율이 가장 높다.

각 스트레스 사건에 따른 정서를 정리한 결과, 표 6-1, 2에 제시한 바와 같이 학생과 성인은 현저한 차이를 나타내고 있다. 학생은 '재정적 어려움'에 대해

'경제현실 인식'을, '불확실한 미래'에 대해 '불안'한 정서를 느끼는 경우가 가장 많다. 반면에 성인은 '재정적 어려움'이나 '불확실한 미래' 및 '직장생활' 스트레스에 대해 '각오'의 빈도가 가장 높다. 따라서 성인이 학생보다 경제적인 문제로 인한 다양한 스트레스 사건들에 대해 결심과 각오를 하는 정서를 더욱 많이 느낀다.

이상의 결과를 종합하여 볼 때, IMF시대에 한국 사람들은 거의 대부분 경제적인 문제와 관련된 스트레스를 경험(표 2 참고)하는 점에서는 공통적이거나, 이러한 스트레스를 경험하였을 때의 생각과 정서는 집단에 따라 상당히 다름을 알 수 있다. 고등학생은 상황 호전에 대한 막연한 소망 등 현실회피적인 생각을 많이 하나 대학생과 직장인은 적극적인 문제해결에 대한 생각을, 주부는 수용하고 참거나 절약적인 생각을 많이 함을 알 수 있다. 따라서 대학생과 직장인은 주부에 비해 보다 적극적인 생각을 한다. 정서적인 면에서 볼 때, IMF시대 이후의 경제적인 스트레스에 대해 고등학생들은 경제현실을 인식하게 된 반면, 대학생이 가장 불안하게 생각하며, 직장인들이 허무함과 삶의 회의 무능력감 등 절망적인 생각을 가장 많이 하고 있음을 알 수 있다. 또한 학생에 비해 주부나 직장인과 같은 성인들은 결심하고 각오를 하는 경우가 많다.

#### 스트레스 상황에서의 대처와 효과

스트레스 상황에서의 대처를 정리한 결과가 표 7이다. 전체적으로 볼 때, '자기조절'(29.7%)이 가장 높은 반응율을 보이고, 그 다음으로 '절약' '적극적 문제해결' '회피'의 순서로 나타나고 있다. '자기조절'에는 기분전환 노력이라든가 현실에 충실하려는 노력등이 대표적인 항목으로 포함되고, '적극적 문제해결' 범주에는 대화 적극적 처리 공부 및 자기개발 등이 포함되었다.

학생과 성인집단별로 스트레스 대처에 차이가 있는데, 학생은 '회피'가, 성인은 '자기조절'이 가장 많다.

표 5

스트레스를 경험했을 때의 정서

| 정서                | 집단 | 전체 (%)     | 학         |           |           | 성         | 성         |            | 인 (%) |
|-------------------|----|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-------|
|                   |    |            | 고등학생      | 대학생       | 계         |           | 주부        | 직장인        |       |
| 1. 각오             |    | 177 (21.5) | 34 (17.6) | 12 ( 9.3) | 46 (14.3) | 67 (26.2) | 64 (26.1) | 131 (26.1) |       |
| ① 절약결심            |    | 55 ( 6.7)  | 15 ( 7.8) | 1 ( .8)   | 16 ( 5.0) | 24 ( 9.4) | 15 ( 6.1) | 39 ( 7.8)  |       |
| ② 각오 다짐           |    | 39 ( 4.7)  | 10 ( 5.2) | 4 ( 3.1)  | 14 ( 4.3) | 14 ( 5.5) | 11 ( 4.5) | 25 ( 5.0)  |       |
| ③ 반성              |    | 31 ( 3.8)  | 5 ( 2.6)  | 2 ( 1.6)  | 7 ( 2.2)  | 17 ( 6.6) | 7 ( 2.9)  | 24 ( 4.8)  |       |
| ④ 능력배양            |    | 23 ( 2.8)  | -         | -         | -         | 1 ( .4)   | 22 ( 9.0) | 23 ( 4.6)  |       |
| ⑤ 부모님께 죄송함        |    | 8 ( 1.0)   | 4 ( 2.1)  | 3 ( 2.3)  | 7 ( 2.2)  | 1 ( .4)   | -         | 1 ( .2)    |       |
| ⑥ 취업/창업 결심        |    | 8 ( 1.0)   | -         | -         | -         | 5 ( 2.0)  | 3 ( 1.2)  | 8 ( 1.6)   |       |
| ⑦ 고민/계획           |    | 8 ( 1.0)   | -         | 2 ( 1.6)  | 2 ( .6)   | -         | 6 ( 2.4)  | 6 ( 1.2)   |       |
| ⑧ 가족의 소중함 재인식     |    | 5 ( .6)    | -         | -         | -         | 5 ( 2.0)  | -         | 5 ( 1.0)   |       |
| 2. 절망             |    | 150 (18.2) | 22 (11.4) | 26 (20.2) | 48 (14.9) | 40 (15.6) | 62 (25.3) | 102 (20.4) |       |
| ① 허무/살의 회의        |    | 41 ( 5.0)  | 4 ( 2.1)  | 2 ( 1.6)  | 6 ( 1.9)  | 16 ( 6.3) | 19 ( 7.8) | 35 ( 7.0)  |       |
| ② 초라함/무능력감        |    | 39 ( 4.7)  | 6 ( 3.1)  | 9 ( 7.0)  | 15 ( 4.7) | 5 ( 2.0)  | 19 ( 7.8) | 24 ( 4.8)  |       |
| ③ 한탄              |    | 25 ( 3.0)  | 7 ( 3.6)  | 6 ( 4.7)  | 13 ( 4.0) | 4 ( 1.6)  | 8 ( 3.3)  | 12 ( 2.4)  |       |
| ④ 무기력/우울          |    | 19 ( 2.3)  | 3 ( 1.6)  | 4 ( 3.1)  | 7 ( 2.2)  | 9 ( 3.5)  | 3 ( 1.2)  | 12 ( 2.4)  |       |
| ⑤ 절망/죽고싶다         |    | 17 ( 2.1)  | 2 ( 1.0)  | 5 ( 3.9)  | 7 ( 2.2)  | 6 ( 2.3)  | 4 ( 1.6)  | 10 ( 2.0)  |       |
| ⑥ 절망으로 인한 상황회피    |    | 9 ( 1.1)   | -         | -         | -         | -         | 9 ( 3.7)  | 9 ( 1.8)   |       |
| 3. 불안             |    | 126 (15.3) | 18 ( 9.3) | 30 (23.3) | 48 (14.9) | 49 (19.1) | 29 (11.8) | 78 (15.6)  |       |
| ① 불안/위기감          |    | 71 ( 8.6)  | 8 ( 4.1)  | 14 (10.9) | 22 ( 6.8) | 29 (11.3) | 20 ( 8.2) | 49 ( 9.8)  |       |
| ② 답답함/막막함         |    | 42 ( 5.1)  | 9 ( 4.7)  | 13 (10.1) | 22 ( 6.8) | 11 ( 4.3) | 9 ( 3.7)  | 20 ( 4.0)  |       |
| ③ 걱정              |    | 13 ( 1.6)  | 1 ( .5)   | 3 ( 2.3)  | 4 ( 1.2)  | 9 ( 3.5)  | -         | 9 ( 1.8)   |       |
| 4. 경제 현실 인식       |    | 98 (11.9)  | 36 (18.7) | 16 (12.4) | 52 (16.1) | 21 ( 8.2) | 25 (10.2) | 46 ( 9.2)  |       |
| ① 사회경제의 어려움 인식    |    | 34 ( 4.1)  | 7 ( 3.6)  | 8 ( 6.2)  | 15 ( 4.7) | 10 ( 3.9) | 9 ( 3.7)  | 19 ( 3.8)  |       |
| ② IMF상황 인식        |    | 26 ( 3.2)  | 12 ( 6.2) | 2 ( 1.6)  | 14 ( 4.3) | 4 ( 1.6)  | 8 ( 3.3)  | 12 ( 2.4)  |       |
| ③ 가정경제의 어려움 인식    |    | 20 ( 2.4)  | 7 ( 3.6)  | 4 ( 3.1)  | 11 ( 3.4) | 2 ( .8)   | 7 ( 2.9)  | 9 ( 1.8)   |       |
| ④ 돈의 가치 인식        |    | 11 ( 1.3)  | 4 ( 2.1)  | 2 ( 1.6)  | 6 ( 1.9)  | 4 ( 1.6)  | 1 ( .4)   | 5 ( 1.0)   |       |
| ⑤ 물가상승 인식         |    | 7 ( .9)    | 6 ( 3.1)  | -         | 6 ( 1.9)  | 1 ( .4)   | -         | 1 ( .2)    |       |
| 5. 분노             |    | 92 (11.2)  | 26 (13.5) | 17 (13.2) | 43 (13.4) | 20 ( 7.8) | 29 (11.8) | 49 ( 9.8)  |       |
| ① 지도층에 대한 분노      |    | 47 ( 5.7)  | 6 ( 3.1)  | 8 ( 6.2)  | 14 ( 4.3) | 19 ( 7.4) | 14 ( 5.7) | 33 ( 6.6)  |       |
| ② 분노              |    | 28 ( 3.4)  | 16 ( 8.3) | 9 ( 7.0)  | 25 ( 7.8) | 1 ( .4)   | 2 ( .8)   | 3 ( .6)    |       |
| ③ 회사에 대한 불만       |    | 8 ( 1.0)   | -         | -         | -         | -         | 8 ( 3.3)  | 8 ( 1.6)   |       |
| ④ 배신감/비정함         |    | 5 ( .6)    | -         | -         | -         | -         | 5 ( 2.0)  | 5 ( 1.0)   |       |
| ⑤ 반항심             |    | 4 ( .5)    | 4 ( 2.1)  | -         | 4 ( 1.2)  | -         | -         | -          |       |
| 6. 불쾌감            |    | 70 ( 8.5)  | 24 (12.4) | 14 (10.9) | 38 (11.8) | 20 ( 7.8) | 12 ( 4.9) | 32 ( 6.4)  |       |
| ① 짜증              |    | 43 ( 5.2)  | 21 (10.9) | 11 ( 8.5) | 32 ( 9.9) | 9 ( 3.5)  | 2 ( .8)   | 11 ( 2.2)  |       |
| ② 괴로움/힘들다         |    | 27 ( 3.3)  | 3 ( 1.6)  | 3 ( 2.3)  | 6 ( 1.9)  | 11 ( 4.3) | 10 ( 4.1) | 21 ( 4.2)  |       |
| 7. 소망             |    | 66 ( 8.0)  | 25 (13.0) | 7 ( 5.4)  | 32 ( 9.9) | 18 ( 7.0) | 16 ( 6.5) | 34 ( 6.8)  |       |
| ① 상황호전 소망         |    | 57 ( 6.9)  | 16 ( 8.3) | 7 ( 5.4)  | 23 ( 7.1) | 18 ( 7.0) | 16 ( 6.5) | 34 ( 6.8)  |       |
| ② 돈 벌기를 소망함       |    | 9 ( 1.1)   | 9 ( 4.7)  | -         | 9 ( 2.8)  | -         | -         | -          |       |
| 8. 기타             |    | 44 ( 5.3)  | 8 ( 4.1)  | 7 ( 5.4)  | 15 ( 4.7) | 21 ( 8.2) | 8 ( 3.3)  | 29 ( 5.8)  |       |
| ① 기타              |    | 27 ( 3.3)  | 6 ( 3.1)  | 5 ( 3.9)  | 11 ( 3.4) | 9 ( 3.5)  | 7 ( 2.9)  | 16 ( 3.2)  |       |
| ② 빈부차이 실감         |    | 8 ( 1.0)   | 2 ( 1.0)  | -         | 2 ( .6)   | 6 ( 2.3)  | -         | 6 ( 1.2)   |       |
| ③ 타인의 힘든 상황 공감/걱정 |    | 5 ( .6)    | -         | 1 ( .8)   | 1 ( .3)   | 4 ( 1.6)  | -         | 4 ( .8)    |       |
| ④ 과거에 대한 향수       |    | 4 ( .5)    | -         | 1 ( .8)   | 1 ( .3)   | 2 ( .8)   | 1 ( .4)   | 3 ( .6)    |       |

표 6-1

각 스트레스 사건에 따른 정서(학생)

| 정서      | 상황 | 재정적 어려움    | 불확실한 미래   | 직장생활 | 가정생활      | 사회풍토      |
|---------|----|------------|-----------|------|-----------|-----------|
| 반성/각오   |    | 31 (15.3)  | 6 ( 8.8)  | -    | 5 (15.6)  | 2 (16.7)  |
| 절망      |    | 30 (14.9)  | 10 (14.7) | -    | 5 (15.6)  | 1 ( 8.3)  |
| 불안      |    | 20 ( 9.9)  | 21 (30.9) | -    | 3 ( 9.4)  | 3 (25.0)  |
| 경제현실 인식 |    | 41 (20.3)  | 7 (10.3)  | -    | 2 ( 6.3)  | 1 ( 8.3)  |
| 분노      |    | 24 (11.9)  | 8 (11.8)  | -    | 9 (28.1)  | 1 ( 8.3)  |
| 불쾌감     |    | 28 (13.9)  | 4 ( 5.9)  | -    | 2 ( 6.3)  | 4 (33.3)  |
| 소망      |    | 21 (10.4)  | 5 ( 7.4)  | -    | 6 (18.8)  | -         |
| 기타      |    | 7 ( 3.5)   | 7 (10.3)  | -    | -         | -         |
| 계       |    | 202(100.0) | 68(100.0) | -    | 32(100.0) | 12(100.0) |

표 6-2

각 스트레스 사건에 따른 정서(성인)

| 정서      | 상황 | 재정적 어려움     | 불확실한 미래     | 직장생활       | 가정생활      | 사회풍토       |
|---------|----|-------------|-------------|------------|-----------|------------|
| 반성/각오   |    | 77 (26.8)   | 32 (31.1)   | 13 (22.8)  | 1 (20.0)  | 3 (15.8)   |
| 절망      |    | 50 (17.4)   | 29 (28.2)   | 10 (17.5)  | 1 (20.0)  | 4 (21.1)   |
| 불안      |    | 41 (14.3)   | 23 (22.3)   | 8 (14.0)   | -         | 2 (10.5)   |
| 경제현실 인식 |    | 28 ( 9.8)   | 3 ( 2.9)    | 10 (17.5)  | 1 (20.0)  | 1 ( 5.3)   |
| 분노      |    | 27 ( 9.4)   | 4 ( 3.9)    | 9 (15.8)   | 1 (20.0)  | 6 (31.6)   |
| 불쾌감     |    | 20 ( 7.0)   | 6 ( 5.8)    | 3 ( 5.3)   | -         | 1 ( 5.3)   |
| 소망      |    | 25 ( 8.7)   | 2 ( 1.9)    | 2 ( 3.5)   | -         | 1 ( 5.3)   |
| 기타      |    | 19 ( 6.6)   | 4 ( 3.9)    | 2 ( 3.5)   | 1 (20.0)  | 1 ( 5.3)   |
| 계       |    | 287 (100.0) | 103 (100.0) | 57 (100.0) | 5 (100.0) | 19 (100.0) |

하위집단별로도 상당한 차이가 있는데, 고등학생은 대처하지 않고 피한다는 '회피' 반응이 가장 많은 반면, 대학생은 '절약'하고 현실에 충실하려는 노력 등 '자기조절'을 많이 한다. 주부는 '절약'하는 방식의 대처를 가장 많이 하고, 직장인은 현실에 충실하고 기분 전환 노력을 하는 등 '자기조절'(40.1%)식의 대처를 가장 많이 하며 그 다음으로 '적극적 문제해결'을 많이 한다.

표 8-1, 2는 각 스트레스 사건에 대한 대처를 학생과 성인집단별로 정리한 결과이다. 학생의 경우 '재정적 어려움'에 대해서는 '절약'을, '불확실한 미래'에 대해서는 '적극적 문제해결'식 대처를 가장 많이 한다. 성인의 경우는 '재정적 어려움'에 대해 '절약'을, '불확실한 미래'와 '직장생활' 스트레스에 대해서는 '자기조절'적 대처를 가장 많이 하고 있다.

각 대처방식의 실제적인 효과를 학생과 성인집단별로 분석하였다. 표 9-1, 2에 나타난 바와 같이 학생

과 성인의 반응형태는 일치하고 있다. '자기조절'과 '절약' 및 '적극적 문제해결'은 모두 '약간 효과적'이라는 반응이 가장 많고, '회피'는 '효과없음'의 반응이 가장 많다.

표 7, 표 8-1, 2, 표 9-1, 2의 결과를 요약해 보면, 스트레스 상황에서 전반적으로는 자기조절적인 대처를 가장 많이 하고 그 다음으로 절약, 적극적 문제해결, 회피 등의 대처방식을 활용한다. 그러나 각 집단별로 차이가 있는데, 직장인이 현실에 충실하려는 노력 등 가장 자기조절적인 대처를 많이 하나, 주부는 절약을 가장 많이 한다. 대학생은 자기조절적 대처와 절약의 방식을 모두 많이 활용하는데, 고등학생은 회피적인 대처를 가장 많이 한다. 각 스트레스 사건에 대한 대처를 보면 학생과 성인 모두 재정적 어려움에 대해서는 절약을 가장 많이 하나, 불확실한 미래로 인한 스트레스에 대해 학생은

표 7

## 스트레스 상황에서의 대처

| 대처               | 집단 | 전체 (%)     | 학 생 (%)   |           |           | 성 인 (%)   |           |            |
|------------------|----|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                  |    |            | 고등학생      | 대학생       | 계         | 주부        | 직장인       | 계          |
| 1. 자기조절          |    | 222 (29.7) | 43 (23.5) | 34 (29.1) | 77 (25.7) | 62 (25.7) | 83 (40.1) | 145 (32.4) |
| ① 기분전환 노력        |    | 61 ( 8.2)  | 18 ( 9.8) | 4 ( 3.4)  | 22 ( 7.3) | 17 ( 7.1) | 22 (10.6) | 39 ( 8.7)  |
| ② 노력 현실에 충실      |    | 52 ( 7.0)  | 5 ( 2.7)  | 12 (10.3) | 17 ( 5.7) | 4 ( 1.7)  | 31 (15.0) | 35 ( 7.8)  |
| ③ 참는다/수용         |    | 37 ( 4.9)  | 10 ( 5.5) | 6 ( 5.1)  | 16 ( 5.3) | 6 ( 2.5)  | 15 ( 7.2) | 21 ( 4.7)  |
| ④ 자기조절           |    | 36 ( 4.8)  | 7 ( 3.8)  | 4 ( 3.4)  | 11 ( 3.7) | 13 ( 5.4) | 12 ( 5.8) | 25 ( 5.6)  |
| ⑤ 긍정적으로 생각하려고 노력 |    | 22 ( 2.9)  | 3 ( 1.6)  | 6 ( 5.1)  | 9 ( 3.0)  | 11 ( 4.6) | 2 ( 1.0)  | 13 ( 2.9)  |
| ⑥ 위안             |    | 14 ( 1.9)  | -         | 2 ( 1.7)  | 2 ( .7)   | 11 ( 4.6) | 1 ( .5)   | 12 ( 2.7)  |
| 2. 절약            |    | 205 (27.4) | 43 (23.5) | 35 (29.9) | 78 (26.0) | 89 (36.9) | 38 (18.4) | 127 (28.3) |
| ① 절약             |    | 172 (23.0) | 38 (20.8) | 31 (26.5) | 69 (23.0) | 69 (28.6) | 34 (16.4) | 103 (23.0) |
| ② 건전한 소비생활       |    | 33 ( 4.4)  | 5 ( 2.7)  | 4 ( 3.4)  | 9 ( 3.0)  | 20 ( 8.3) | 4 ( 1.9)  | 24 ( 5.4)  |
| 3. 적극적 문제해결      |    | 141 (18.9) | 23 (12.6) | 25 (21.4) | 48 (16.0) | 43 (17.8) | 50 (24.2) | 93 (20.8)  |
| ① 대화             |    | 32 ( 4.3)  | 1 ( .5)   | 5 ( 4.3)  | 6 ( 2.0)  | 16 ( 6.6) | 10 ( 4.8) | 26 ( 5.8)  |
| ② 적극적 처리         |    | 31 ( 4.1)  | 2 ( 1.1)  | 3 ( 2.6)  | 5 ( 1.7)  | 7 ( 2.9)  | 19 ( 9.2) | 26 ( 5.8)  |
| ③ 공부/자기계발        |    | 23 ( 3.1)  | 3 ( 1.6)  | 7 ( 6.0)  | 10 ( 3.3) | 2 ( .8)   | 11 ( 5.3) | 13 ( 2.9)  |
| ④ 대안/해결책 찾기      |    | 18 ( 2.4)  | 10 ( 5.5) | 2 ( 1.7)  | 12 ( 4.0) | 3 ( 1.2)  | 3 ( 1.4)  | 6 ( 1.3)   |
| ⑤ 구체적인 계획 수립     |    | 14 ( 1.9)  | 2 ( 1.1)  | 1 ( .9)   | 3 ( 1.0)  | 8 ( 3.3)  | 3 ( 1.4)  | 11 ( 2.5)  |
| ⑥ 타인의 협조 구함      |    | 9 ( 1.2)   | 5 ( 2.7)  | -         | 5 ( 1.7)  | 4 ( 1.7)  | -         | 4 ( .9)    |
| ⑦ 구직활동           |    | 8 ( 1.1)   | -         | 4 ( 3.4)  | 4 ( 1.3)  | 2 ( .8)   | 2 ( 1.0)  | 4 ( .9)    |
| ⑧ 정보획득           |    | 6 ( .8)    | -         | 3 ( 2.6)  | 3 ( 1.0)  | 1 ( .4)   | 2 ( 1.0)  | 3 ( .7)    |
| 4. 회피            |    | 131 (17.5) | 63 (34.4) | 19 (16.2) | 82 (27.3) | 20 ( 8.3) | 29 (14.0) | 49 (10.9)  |
| ① 대처하지 않고 피함     |    | 83 (11.1)  | 36 (19.7) | 13 (11.1) | 49 (16.3) | 15 ( 6.2) | 19 ( 9.2) | 34 ( 7.6)  |
| ② 잔다             |    | 15 ( 2.0)  | 12 ( 6.6) | 2 ( 1.7)  | 14 ( 4.7) | -         | 1 ( .5)   | 1 ( .2)    |
| ③ 상황회피           |    | 14 ( 1.9)  | 2 ( 1.1)  | 4 ( 3.4)  | 6 ( 2.0)  | 2 ( .8)   | 6 ( 2.9)  | 8 ( 1.8)   |
| ④ 놀기/오락          |    | 12 ( 1.6)  | 9 ( 4.9)  | -         | 9 ( 3.0)  | 3 ( 1.2)  | 3 ( 1.4)  | 3 ( .7)    |
| ⑤ 음주/흡연          |    | 7 ( .9)    | 4 ( 2.2)  | -         | 4 ( 1.3)  | -         | -         | 3 ( .7)    |
| 5. 기타            |    | 49 ( 6.6)  | 11 ( 6.0) | 4 ( 3.4)  | 15 ( 5.0) | 27 (11.2) | 7 ( 3.4)  | 34 ( 7.6)  |
| ① 종교에 의존         |    | 19 ( 2.5)  | 1 ( .5)   | -         | 1 ( .3)   | 16 ( 6.6) | 2 ( 1.0)  | 18 ( 4.0)  |
| ② 기타             |    | 14 ( 1.9)  | 5 ( 2.7)  | 2 ( 1.7)  | 7 ( 2.3)  | 4 ( 1.7)  | 3 ( 1.4)  | 7 ( 1.6)   |
| ③ 가족에게 잘해줌       |    | 10 ( 1.3)  | 2 ( 1.1)  | -         | 2 ( .7)   | 6 ( 2.5)  | 2 ( 1.0)  | 8 ( 1.8)   |
| ④ 화풀이            |    | 6 ( .8)    | 3 ( 1.6)  | 2 ( 1.7)  | 5 ( 1.7)  | 1 ( .4)   | -         | 1 ( .2)    |

표 8-1

각 스트레스 사건에 대한 대처(학생)

| 대처 \ 상황  | 재정적 어려움    | 불확실한 미래   | 직장생활 | 가정생활      | 사회풍토      |
|----------|------------|-----------|------|-----------|-----------|
| 자기조절     | 42 (22.3)  | 15 (23.8) | -    | 11 (36.7) | 4 (36.4)  |
| 절약       | 61 (32.4)  | 8 (12.7)  | -    | 6 (20.0)  | 2 (18.2)  |
| 적극적 문제해결 | 24 (12.8)  | 21 (33.3) | -    | 1 ( 3.3)  | 1 ( 9.1)  |
| 회피       | 51 (27.1)  | 17 (27.0) | -    | 10 (33.3) | 4 (36.4)  |
| 기타       | 10 ( 5.3)  | 2 ( 3.2)  | -    | 2 ( 6.7)  | -         |
| 계        | 188(100.0) | 63(100.0) | -    | 30(100.0) | 11(100.0) |

표 8-2

각 스트레스 사건에 대한 대처(성인)

| 대처 \ 상황  | 재정적 어려움    | 불확실한 미래   | 직장생활      | 가정생활     | 사회풍토      |
|----------|------------|-----------|-----------|----------|-----------|
| 자기조절     | 75 (28.6)  | 38 (43.7) | 19 (38.8) | -        | 5 (26.3)  |
| 절약       | 102 (38.9) | 9 (10.3)  | 6 (12.2)  | -        | 3 (15.8)  |
| 적극적 문제해결 | 43 (16.4)  | 21 (24.1) | 16 (32.7) | 2 (50.0) | 6 (31.6)  |
| 회피       | 24 ( 9.2)  | 14 (16.1) | 5 (10.2)  | 1 (25.0) | 2 (10.5)  |
| 기타       | 18 ( 6.9)  | 5 ( 5.7)  | 3 ( 6.1)  | 1 (25.0) | 3 (15.8)  |
| 계        | 262(100.0) | 87(100.0) | 49(100.0) | 4(100.0) | 19(100.0) |

표 9-1

각 대처에 따른 효과(학생)

| 효과 \ 대처 | 자기조절      | 절 약       | 적극적 문제해결  | 회 피       |
|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 매우 효과적임 | 8 (11.0)  | 3 ( 4.0)  | 5 (10.4)  | 6 ( 8.2)  |
| 약간 효과적임 | 43 (58.9) | 54 (72.0) | 32 (66.7) | 20 (27.4) |
| 효과 없음   | 20 (27.4) | 17 (22.7) | 10 (20.8) | 43 (58.9) |
| 오히려 악화됨 | 2 ( 2.7)  | 1 ( 1.3)  | 1 ( 2.1)  | 4 ( 5.5)  |
| 계       | 73(100.0) | 75(100.0) | 48(100.0) | 73(100.0) |

표 9-2

각 대처에 따른 효과(성인)

| 효과 \ 대처 | 자기조절       | 절 약        | 적극적 문제해결  | 회 피       |
|---------|------------|------------|-----------|-----------|
| 매우 효과적임 | 25 (17.9)  | 15 (12.0)  | 13 (14.3) | -         |
| 약간 효과적임 | 98 (70.0)  | 88 (70.4)  | 64 (70.3) | 18 (45.0) |
| 효과 없음   | 16 (11.4)  | 22 (17.6)  | 11 (12.1) | 19 (47.5) |
| 오히려 악화됨 | 1 ( .7)    | -          | 3 ( 3.3)  | 3 ( 7.5)  |
| 계       | 140(100.0) | 125(100.0) | 91(100.0) | 40(100.0) |



적극적 문제해결을 가장 많이 하는 반면, 성인은 자기조절을 많이 하는 차이가 있다. 각 대처방식의 효과 지각에 있어서는 학생과 성인이 일치하고 있는데, 자기조절이나 절약 및 적극적인 문제해결 방식은 어느 정도 효과가 있으나, 회피는 효과가 없다.

#### 스트레스 상황에서의 사회적 지원

스트레스 상황에서 사회적 지원은 도움을 준 사람과 그들로부터 받은 도움의 내용 면에서 분석하였다. 스트레스 상황에서 도움을 준 사람에 대한 분석 결과, 표 10에 제시한 바처럼 전체적으로 '없음'(47.7%)이 가장 높은 반응을 나타내고, 다음으로 '친구' '가족' '선배/직장상사'의 순서이다.

고등학생과 대학생 모두 전체적인 반응 순서와 동일하나, 고등학생은 대학생보다 '친구'에 대한 반응율이 약간 더 높고, 대학생은 고등학생보다 상대적

으로 '가족'에 대한 반응율이 더 높다. 성인집단을 합한 결과는 전체에서와 동일한 반응순서를 나타내나, 하위집단별로 약간의 차이가 있다. 주부와 직장인 모두 '없음'의 반응율이 45% 이상으로 가장 높은 점에서 일치하나, 주부는 그 다음으로 '가족' '친구'의 순서로 나타나고 있는 반면에, 성인은 '친구' '선배/직장상사' '가족'의 순서이다. 그러므로 성인 중에서 주부는 직장인보다 가족의 도움을, 직장인은 주부보다 친구나 직장상사의 도움을 더 많이 받는다.

표 11은 각 스트레스 사건에서 도움을 준 사람을 학생과 성인집단으로 구분하여 정리한 결과이다. 학생과 성인 모두 '재정적 어려움'이나 '불확실한 미래' 등 모든 범주에 대해 '없음'의 반응율이 가장 높으며, 성인의 경우 '직장생활' 스트레스에 대해 '직장상사'의 도움을 많이 받는다.

스트레스 상황에서 사회적 지원의 내용을 분석한 결과(표 12 참고), 전체적으로 '정서적 도움'이 37.3%

표 10

스트레스 상황에서 도움을 준 사람

| 지원             | 집단 | 전체 (%)     | 학 생 (%)   |           |            | 성 인 (%)    |           |            |
|----------------|----|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|------------|
|                |    |            | 고등학생      | 대학생       | 계          | 주부         | 직장인       | 계          |
| 1. 없음          |    | 319 (47.7) | 86 (53.4) | 44 (41.1) | 130 (48.5) | 111 (48.5) | 78 (45.3) | 189 (47.1) |
| ① 없음           |    | 298 (44.5) | 84 (52.2) | 41 (38.3) | 125 (46.6) | 101 (44.1) | 72 (41.9) | 173 (43.1) |
| ② 스스로 해결       |    | 21 (3.1)   | 2 (1.2)   | 3 (2.8)   | 5 (1.9)    | 10 (4.4)   | 6 (3.5)   | 16 (4.0)   |
| 2. 친구          |    | 162 (24.2) | 51 (31.7) | 29 (27.1) | 80 (29.9)  | 39 (17.0)  | 43 (25.0) | 82 (20.4)  |
| ① 친구           |    | 135 (20.2) | 51 (31.7) | 28 (26.2) | 79 (29.5)  | 38 (16.6)  | 18 (10.5) | 56 (14.0)  |
| ② 동료           |    | 27 (4.0)   | -         | 1 (.9)    | 1 (.4)     | 1 (.4)     | 25 (14.5) | 26 (6.5)   |
| 3. 가족          |    | 99 (14.8)  | 14 (8.7)  | 22 (20.6) | 36 (13.4)  | 46 (20.1)  | 17 (9.9)  | 63 (15.7)  |
| ① 부모           |    | 42 (6.3)   | 11 (6.8)  | 18 (16.8) | 29 (10.8)  | 10 (4.4)   | 3 (1.7)   | 13 (3.2)   |
| ② 배우자          |    | 26 (3.9)   | -         | -         | -          | 19 (8.3)   | 7 (4.1)   | 26 (6.5)   |
| ③ 가족           |    | 16 (2.4)   | -         | 3 (2.8)   | 3 (1.1)    | 9 (3.9)    | 4 (2.3)   | 13 (3.2)   |
| ④ 형제자매         |    | 15 (2.2)   | 3 (1.9)   | 1 (.9)    | 4 (1.5)    | 8 (3.5)    | 3 (1.7)   | 11 (2.7)   |
| 4. 선배/직장상사     |    | 30 (4.5)   | -         | 6 (5.6)   | 6 (2.2)    | 2 (.9)     | 22 (12.8) | 24 (6.0)   |
| ① 선배           |    | 16 (2.4)   | -         | 6 (5.6)   | 6 (2.2)    | 2 (.9)     | 8 (4.7)   | 10 (2.5)   |
| ② 직장상사         |    | 14 (2.1)   | -         | -         | -          | -          | 14 (8.1)  | 14 (3.5)   |
| 5. 기타          |    | 59 (8.8)   | 10 (6.2)  | 6 (5.6)   | 16 (6.0)   | 31 (13.5)  | 12 (7.0)  | 43 (10.7)  |
| ① 기타           |    | 19 (2.8)   | 3 (1.9)   | 1 (.9)    | 4 (1.5)    | 10 (4.4)   | 5 (2.9)   | 15 (3.7)   |
| ② 주변사람들        |    | 10 (1.5)   | 1 (.6)    | 1 (.9)    | 2 (.7)     | 7 (3.1)    | 1 (.6)    | 8 (2.0)    |
| ③ 이웃주민         |    | 9 (1.3)    | -         | -         | -          | 8 (3.5)    | 1 (.6)    | 9 (2.2)    |
| ④ 선생님          |    | 8 (1.2)    | 4 (2.5)   | 3 (2.8)   | 7 (2.6)    | 1 (.4)     | -         | 1 (.2)     |
| ⑤ 친척           |    | 8 (1.2)    | 2 (1.2)   | -         | 2 (.7)     | 4 (1.7)    | 2 (1.2)   | 6 (1.5)    |
| ⑥ 공공기관 (교육/행사) |    | 5 (.7)     | -         | 1 (.9)    | 1 (.4)     | 1 (.4)     | 3 (1.7)   | 4 (1.0)    |

표 11

스트레스 상황에서 사회적 지원의 내용

| 내용        | 집단 | 전체 (%)     | 학 생 (%)   |           |           | 성 인 (%)   |           |            |
|-----------|----|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|           |    |            | 고등학생      | 대학생       | 계         | 주부        | 직장인       | 계          |
| 1. 정서적 도움 |    | 187 (37.3) | 36 (30.8) | 38 (48.1) | 74 (37.8) | 70 (40.7) | 43 (32.1) | 113 (36.9) |
| ① 진실한 대화  |    | 65 (12.9)  | 14 (12.0) | 17 (21.5) | 31 (15.8) | 26 (15.1) | 8 ( 6.0)  | 34 (11.1)  |
| ② 정신적 위안  |    | 59 (11.8)  | 8 ( 6.8)  | 9 (11.4)  | 17 ( 8.7) | 25 (14.5) | 17 (12.7) | 42 (13.7)  |
| ③ 위로      |    | 34 ( 6.8)  | 5 ( 4.3)  | 6 ( 7.6)  | 11 ( 5.6) | 17 ( 9.9) | 6 ( 4.5)  | 23 ( 7.5)  |
| ④ 격려      |    | 22 ( 4.4)  | 2 ( 1.7)  | 6 ( 7.6)  | 8 ( 4.1)  | 2 ( 1.2)  | 12 ( 9.0) | 14 ( 4.6)  |
| ⑤ 기분전환    |    | 7 ( 1.4)   | 7 ( 6.0)  | -         | 7 ( 3.6)  | -         | -         | -          |
| 2. 없음     |    | 154 (30.7) | 42 (35.9) | 15 (19.0) | 57 (29.1) | 55 (32.0) | 42 (31.3) | 97 (31.7)  |
| 3. 정보적 도움 |    | 78 (15.5)  | 9 ( 7.7)  | 13 (16.5) | 22 (11.2) | 20 (11.6) | 36 (26.9) | 56 (18.3)  |
| ① 조언      |    | 46 ( 9.2)  | 9 ( 7.7)  | 8 (10.1)  | 17 ( 8.7) | 11 ( 6.4) | 18 (13.4) | 29 ( 9.5)  |
| ② 정보제공    |    | 21 ( 4.2)  | -         | 5 ( 6.3)  | 5 ( 2.6)  | 7 ( 4.1)  | 9 ( 6.7)  | 16 ( 5.2)  |
| ③ 교육/지도   |    | 7 ( 1.4)   | -         | -         | -         | 1 ( .6)   | 6 ( 4.5)  | 7 ( 2.3)   |
| ④ 구적알선    |    | 4 ( .8)    | -         | -         | -         | 1 ( .6)   | 3 ( 2.2)  | 4 ( 1.3)   |
| 4. 재정적 도움 |    | 71 (14.1)  | 26 (22.2) | 12 (15.2) | 38 (19.4) | 25 (14.5) | 8 ( 6.0)  | 33 (10.8)  |
| ① 재정적 도움  |    | 57 (11.4)  | 21 (17.9) | 11 (13.9) | 32 (16.3) | 18 (10.5) | 7 ( 5.2)  | 25 ( 8.2)  |
| ② 물질적 도움  |    | 14 ( 2.8)  | 5 ( 4.3)  | 1 ( 1.3)  | 6 ( 3.1)  | 7 ( 4.1)  | 1 ( .7)   | 8 ( 2.6)   |
| 5. 기타     |    | 12 ( 2.4)  | 4 ( 3.4)  | 1 ( 1.3)  | 5 ( 2.6)  | 2 ( 1.2)  | 5 ( 3.7)  | 7 ( 2.3)   |

표 12-1

각 스트레스 사건에서 도움을 준 사람(학생)

| 사람      | 상황 | 재정적 어려움    | 불확실한 미래   | 직장생활 | 가정생활      | 사회풍토      |
|---------|----|------------|-----------|------|-----------|-----------|
| 없음      |    | 78 (48.4)  | 27 (45.0) | -    | 18 (60.0) | 4 (40.0)  |
| 친구      |    | 51 (31.7)  | 16 (26.7) | -    | 9 (30.0)  | 1 (10.0)  |
| 가족      |    | 25 (15.5)  | 6 (10.0)  | -    | 1 ( 3.3)  | 4 (40.0)  |
| 선배/직장상사 |    | 1 ( .6)    | 5 ( 8.3)  | -    | -         | -         |
| 기타      |    | 6 ( 3.7)   | 6 (10.0)  | -    | 2 ( 6.7)  | 1 (10.0)  |
| 계       |    | 161(100.0) | 60(100.0) | -    | 30(100.0) | 10(100.0) |

표 12-2

각 스트레스 사건에서 도움을 준 사람(성인)

| 사람      | 상황 | 재정적 어려움    | 불확실한 미래   | 직장생활      | 가정생활      | 사회풍토      |
|---------|----|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 없음      |    | 121 (50.6) | 39 (47.0) | 15 (38.5) | -         | 6 (33.3)  |
| 친구      |    | 43 (18.0)  | 21 (25.3) | 8 (20.5)  | 1 (100.0) | 3 (16.7)  |
| 가족      |    | 40 (16.7)  | 11 (13.3) | 3 ( 7.7)  | -         | 5 (27.8)  |
| 선배/직장상사 |    | 7 ( 2.9)   | 6 ( 7.2)  | 10 (25.6) | -         | 1 ( 5.6)  |
| 기타      |    | 28 (11.7)  | 6 ( 7.2)  | 3 ( 7.7)  | -         | 3 (16.7)  |
| 계       |    | 239(100.0) | 83(100.0) | 39(100.0) | 1 (100.0) | 18(100.0) |

로 가장 많고, 그 다음으로 '없음' '정보적 도움' '재정적 도움'의 순서로 나타났다. '정서적 도움'에는 진심한 대화, 정신적 위안, 위로, 격려와 같은 항목들이, '정보적 도움'에는 조언 정보제공 교육/지도와 같은 항목들이 포함되었다.

학생집단 내에서 차이가 있는데, 고등학생은 '없음'(35.9%)이 가장 높은 반응율을 보이는 반면에, 대학생은 '정서적 도움'이 48.8%로 가장 높다. 성인은 주부와 직장인 모두 전체적인 반응경향과 일치하나, 주부는 직장인보다 상대적으로 정서적 도움을, 직장인은 주부보다 상대적으로 정보적 도움을 더 많이 받는 경향이 있다.

표 13-1, 2는 각 스트레스 사건에 대한 사회적 지원의 내용을 학생과 성인집단별로 정리한 것이다. 학생의 경우 '재정적 어려움'과 '불확실한 미래'에 대해 '정서적 도움'의 반응율이 높고, 성인의 경우 '재정적 어려움'에 대해서는 '없음'이 '불확실한 미래'에 대해서는 '정서적 도움'의 반응율이 가장 높고, '직장생활'에 대해서는 '정서적 도움'과 '정보적 도움'의 반응율이

동일하다. 따라서 학생과 성인 모두 미래가 불확실한 것으로 인한 스트레스에 대해 정서적인 도움을 가장 많이 받는 것으로 나타났으며, 재정적 어려움에 대해서는 아무런 도움도 받지 않는 경우가 많았다. 직장생활에 대한 스트레스는 정서적 도움과 함께 정보적 도움도 많이 받는다.

표 14-1, 2는 도움을 준 사람들의 사회적 지원의 내용을 정리한 결과이다. 학생은 '친구'로부터 받은 사회적 지원으로서 '정서적 도움'의 반응율이 67.1%로 매우 높고, 그 다음으로 재정적 도움의 반응율이 높다. 반면에 '가족'으로부터는 '재정적 도움'의 반응율이 가장 높고 그 다음으로 '정서적 도움'의 반응율이 높게 나타나고 있다. 한편 성인은 '친구'로부터 '정서적 도움'이 61.3%로 가장 높은 반응율을 보이고, 그 다음으로 '정보적 도움'으로 나타나고 있으며, '가족'으로부터는 '정서적 도움'(55.7%)을 가장 많이 받고, 그 다음으로 '재정적인 도움'을 많이 받는 것으로 나타났다. '직장상사'로부터는 '정보적 도움'을 비교적 많이 받았다.

표 13-1

각 스트레스 사건에 대한 사회적 지원의 내용(학생)

| 내용 \ 상황 | 재정적 어려움    | 불확실한 미래   | 직장생활 | 가정생활      | 사회풍토     |
|---------|------------|-----------|------|-----------|----------|
| 정서적 도움  | 42 (34.1)  | 17 (41.5) | -    | 10 (47.6) | 3 (50.0) |
| 없음      | 38 (30.9)  | 8 (19.5)  | -    | 9 (42.9)  | 1 (16.7) |
| 정보적 도움  | 8 ( 6.5)   | 11 (26.8) | -    | -         | 1 (16.7) |
| 재정적 도움  | 34 (27.6)  | 3 ( 7.3)  | -    | 1 ( 4.8)  | -        |
| 기타      | 1 ( .8)    | 2 ( 4.9)  | -    | 1 ( 4.8)  | 1 (16.7) |
| 계       | 123(100.0) | 41(100.0) | -    | 21(100.0) | 6(100.0) |

표 13-2

각 스트레스 사건에 대한 사회적 지원의 내용(성인)

| 내용 \ 상황 | 재정적 어려움    | 불확실한 미래   | 직장생활      | 가정생활      | 사회풍토      |
|---------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 정서적 도움  | 63 (33.2)  | 26 (44.8) | 9 (31.0)  | -         | 8 (57.1)  |
| 없음      | 71 (37.4)  | 15 (25.9) | 7 (24.1)  | -         | 2 (14.3)  |
| 정보적 도움  | 26 (13.7)  | 14 (24.1) | 9 (31.0)  | 1 (100.0) | 3 (21.4)  |
| 재정적 도움  | 28 (14.7)  | 2 ( 3.4)  | 1 ( 3.4)  | -         | -         |
| 기타      | 2 ( 1.1)   | 1 ( 1.7)  | 3 (10.3)  | -         | 1 ( 7.1)  |
| 계       | 190(100.0) | 58(100.0) | 29(100.0) | 1 (100.0) | 14(100.0) |

표 14-1

도움을 준 사람들의 사회적 지원의 내용(학생)

| 내용 \ 사람 | 없음         | 친구        | 가족        | 선배/직장상사  |
|---------|------------|-----------|-----------|----------|
| 정서적 도움  | -          | 53 (67.1) | 14 (38.9) | 2 (33.3) |
| 없음      | 56 (100.0) | -         | -         | -        |
| 정보적 도움  | -          | 7 ( 8.9)  | 6 (16.7)  | 3 (50.0) |
| 재정적 도움  | -          | 18 (22.8) | 15 (41.7) | -        |
| 기타      | -          | 1 ( 1.3)  | 1 ( 2.8)  | 1 (16.7) |
| 계       | 56 (100.0) | 79(100.0) | 36(100.0) | 6(100.0) |

표 14-2

도움을 준 사람들의 사회적 지원의 내용(성인)

| 내용 \ 사람 | 없음         | 친구        | 가족        | 선배/직장상사   |
|---------|------------|-----------|-----------|-----------|
| 정서적 도움  | -          | 49 (61.3) | 34 (55.7) | 6 (26.1)  |
| 없음      | 96 (100.0) | -         | -         | -         |
| 정보적 도움  | -          | 18 (22.5) | 11 (18.0) | 15 (65.2) |
| 재정적 도움  | -          | 7 ( 8.8)  | 16 (26.2) | 2 ( 8.7)  |
| 기타      | -          | 6 ( 7.5)  | -         | -         |
| 계       | 96 (100.0) | 80(100.0) | 61(100.0) | 23(100.0) |

스트레스 상황에서의 사회적 지원에 대한 분석 결과를 종합해 보면, IMF시대 학생과 성인의 약 과 반수에 해당하는 경우가 누구로부터도 도움을 받지 못한 것으로 나타났다. 그 다음으로 친구로부터 도움을 받은 경우가 많고, 가족, 선배/직장상사의 순서로 나타났다. 친구로부터의 도움은 고등학생이 대학생보다, 직장인이 주부보다 많이 받았으며, 가족으로부터의 도움은 이와 반대로 대학생이 고등학생보다, 주부가 직장인보다 더 많이 받았다. 직장인 경우는 직장상사로부터 받는 도움이 가족에게서 받는 도움보다 더 많았다. 다양한 스트레스 사건에서 학생과 성인 모두, 다른 사람이 도움을 주지 않았다는 반응이 가장 많았다.

사회적 지원의 내용 면에서 볼 때, 진실한 대화나 정신적 위안과 같은 정서적 도움을 가장 많이 받았으며, 그 외에 정보적 도움이나 재정적 도움을 받은 것으로 나타났다. 성인집단 내에서 주부는 직장인보다 정서적 도움을, 직장인은 주부보다 정보적 도움을 더 많은 받는 경향이 있다. 미래가 불확실한 것으로 인해 스트레스를 받을 때 학생과 성인 모두 정서적 도움을 많이 받았으며, 성인의 경우 직장생활로 인한

스트레스는 정서적 도움 못지 않게 정보적 도움을 많이 받고 있다.

각 사람들로 부터의 사회적 지원의 내용을 분석한 결과, 학생과 성인은 약간의 차이가 있었다. 학생은 친구로부터 정서적 도움을 가장 많이 받았으며, 가족에게 정서적 도움도 받았지만 정보적 도움을 더욱 받았다. 그러나 성인은 친구나 가족으로부터 모두 정서적 도움을 가장 많이 받았다.

### 논의 및 결론

GNP \$10,000의 윤택한 경제생활에서 \$6,000로 국민경제가 어려워지고 IMF의 경제적 지원을 받게 된 한국의 상황은, 한국인들의 심리와 행동 및 생활양식에 큰 영향을 미치는 사건이 되었다. 아래에서는 IMF지원을 받기 전에 한국 사람들의 스트레스 경험에 대한 분석 결과(김의철, 박영신, 1997)와 본 연구에서의 결과를 비교하므로써, IMF시대의 경제불황이 한국 사람의 스트레스에 미친 영향을 심층적으로 분석하고자 한다. 이러한 분석결과를 기초로, 급격한 사

회변동에 따라 한국인의 심리와 행동 및 인간관계 면에서 변화한 내용과 변화하지 않은 부분, 즉 변화와 연속성에 대한 이해를 스트레스 경험에 초점을 두고 살펴보기로 한다.

#### 경제불황 전후 한국인의 스트레스에 대한 결과 비교

IMF시대 이전과 IMF시대 한국 사람들의 스트레스 표상에 대한 연구결과를 비교해 볼 때, 다음과 같은 몇가지 점이 현저하게 나타나고 있다.

첫째, IMF시대 이전에는 한국사람들이 가장 스트레스를 받는 사건이 부모자녀관계 부부관계 친구관계 이성관계 등 인간관계와 관련된 문제들이었다. 반면에 이 연구에서 IMF시대의 스트레스를 분석한 결과는, 재정적인 어려움으로 인해 직접적으로 스트레스를 가장 많이 경험할 뿐만 아니라, 이러한 경제위기와 관련하여 취업이나 진로의 불확실 실직불안과 같이 미래가 불확실한 것에서 받는 스트레스와, 가정 및 직장에서의 경제적인 어려움과 관련된 스트레스가 대부분이다. IMF시대 이전에는 가장 스트레스를 받는 사건으로 경제적인 어려움을 지적한 경우가 전체의 2.1%에 불과했던 것에 비하면, IMF시대에는 거의 대부분이 직접 간접적으로 경제적인 문제와 관련된 스트레스를 받고 있음을 알 수 있다. 이러한 재정적 어려움 때문에 겪는 스트레스는, 고등학생 대학생 주부 직장인집단 모두에서 현저하게 높다.

둘째, 스트레스를 경험했을 때 사람들이 대표적으로 하는 생각은 적극적 문제해결, 자기조절, 현실회피의 세가지로 크게 분류된다. 물론 IMF시대 이전에는 자기조절에 대한 반응율이 가장 높고, 그 다음으로 상황회피, 적극적 문제해결의 순서로서, IMF시대의 결과와 반응순서에서 약간의 차이가 있다. 즉 IMF시대 이전에는 스스로 극복하려는 생각을 하고 희망을 버리지 않으며 참는 등 자기조절과 관련된 생각을 많이 하였지만, IMF시대에는 스트레스 상황에서 극복방안을 강구하고 자기개발과 능력배양을 하는 등 보다 적극적인 문제해결에 관련된 생각을 상대적으로 많이 하였다. 문제해결에 대한 적극적인 생각은 대학

생과 직장인에게서 현저하게 나타나며, 고등학생들은 상황이 호전되기를 막연히 소망하는 현실회피적인 생각을 가장 많이 한다. 적극적인 문제해결은 특히 미래가 불확실하여 스트레스를 받을 때 많이 나타난다. IMF시대 이전과 IMF시대를 비교하거나 하위집단별로 비교해 볼 때, 스트레스 상황에서 사람들의 생각에 대한 반응의 순서에서는 약간의 차이는 있지만, 전반적으로 생각하는 내용들은 일치한다.

셋째, 스트레스를 경험했을 때의 정서는 경제불황 전후에 차이가 있다. 즉 IMF시대 이전에는 스트레스 경험 후의 주된 정서가 불쾌감과 분노로 나타났으며, IMF시대에는 각오와 절망에 대한 응답이 가장 많았다. IMF시대에 성인은 학생에 비해 절약을 결심하고 능력을 배양하는 등 강한 각오를 하며, 동시에 직장인은 삶의 회의와 무능력감 등의 절망도 많이 느끼는 것으로 나타났다. 한편 대학생은 다른 집단에 비해 위기감 답답함 막막함과 같은 불안감을 가장 많이 경험하였다. 대학생의 이러한 불안감은 진로나 취업 등 미래가 불확실한 것으로 인한 스트레스에 밀접히 관련되어 있다.

넷째, 스트레스 상황에서 한국 사람들의 대표적인 대처방식은 자기조절을 통해 이루어진다. 여기에서 자기조절이란 기분전환을 노력한다든가, 현실에 충실하려는 노력을 한다든가, 참고 수용하기, 및 정서적 안정 등의 내용을 포함한다. IMF시대 이전의 분석에서 거의 과반수가 자기조절식 대처방식을 사용하였으며, 그 다음으로 회피, 적극적 처리, 타협의 순서로 나타났다. 이 연구에서도 스트레스 상황에서 자기조절적 대처를 가장 많이 하였으며, 그 다음으로 절약, 적극적 문제해결, 회피의 순서로 나타났다. 그러므로 IMF시대에 절약을 하는 대처방식이 추가된 외에는 IMF시대 이전과 거의 유사하다.

다섯째, 스트레스 상황에서 사회적 지원을 해 준 사람은 경제불황 전후에 차이가 있다. IMF시대 이전에는 스트레스 상황에서 과반수 이상이 친구의 도움을 받고, 그 다음으로 가족 선후배의 도움을 받았다. 반면에 이 연구의 결과에 의하면 도움을 준 사람이 없다는 반응이 거의 과반수에 가까우며, 그 다음으로



친구, 가족, 선배 및 직장상사의 순서로 나왔다. 인간관계의 문제로 스트레스를 받을 때는 친구가 매우 도움이 되었으나, 경제적인 문제로 스트레스를 받을 때는 누구로부터도 도움을 받지 못하는 경우가 많다. 도움을 준 사람 중에서는 친구가 가장 높은 비율을 보이므로써, 어떠한 스트레스 상황이든 주위사람 중에서 친구가 도움이 되는 경우가 가장 많았다. 즉 IMF시대 이전이나 IMF시대 모두, 가족보다 친구로부터 스트레스 상황에서 사회적 지원을 더 많이 받는 경향이 일관되게 나타나고 있다.

여섯째, 사회적 지원의 내용으로는 정서적 도움이 가장 많았다. 즉 IMF시대 이전의 분석에서 사람들은 스트레스 상황에서 정서적 지원을 가장 많이 받았으며, 그 다음으로 정보적 도움과 협조 및 경제적 도움을 받았다. 이 연구의 결과에서도 정서적 도움을 가장 많이 받고, 그 다음으로 도움을 받지 않음, 정보적 도움, 재정적 도움의 순서로 나타났다. IMF시대 이전보다는 IMF시대에 정서적 도움의 반응율은 조금 더 높아졌고, 정보적 도움의 반응율은 낮아졌다. 두 연구에서의 결과를 비교할 때, 정서적 지원의 중요성이 다시 한번 확인되었다.

#### 변화에 대한 이해 : 경제불황으로 인한 사회변화와 스트레스 경험

IMF지원 이전과 이후의 비교를 통해, 급격한 사회변동에 따른 한국 사람들의 스트레스 표상에서의 변화와 관련하여 다음과 같은 몇가지 점에 주목하게 된다. 일련의 결과들로 미루어 사회환경의 변화가 사람들의 스트레스 표상의 변화에 큰 영향을 미쳤다는 결론이 가능하다.

가장 현저한 특징으로는, IMF시대 이전과 IMF시대 한국 사람들의 스트레스 경험이 질적으로 달라졌다는 점이다. IMF시대 이전에는 주로 인간관계와 관련된 스트레스가 가장 많고 재정적 어려움으로 인한 스트레스는 극소수에 불과하였는데, IMF시대에는 재정적 어려움으로 인해 스트레스를 경험한 사람들이 과반수가 넘을 뿐만 아니라, 그 외의 스트레스 사건들도 경제적인 위기와 밀접히 관련되었다. 5개월 내

지 8개월 사이에 나타난 이러한 큰 차이를 볼 때, 국가적인 외환위기 상황이 한국 사람들의 스트레스 표상에 많은 영향을 미쳤음을 알 수 있다. 재정적 어려움을 직접 경험한 집단은 말할 것도 없고, 막연한 불안과 압력으로 거의 모든 사람들이 경제적인 문제로 인한 스트레스를 강하게 경험하였다. 이는 최근 한국에서 이루어진 연구 결과들(김춘근, 1999; 여인희, 1999; Kim, Park, & Kim, 1998)과도 일치한다. IMF의 지원이라는 국가적 경제위기 현상을 한국 사람들 대부분이 예측하지 못했고 긴급하게 일어난 사건이란 점에서 Lazarus와 Folkman(1984)이 지적한 스트레스 유발요인으로서 상황적 요인의 특성을 반영하고 있다. 경제불황이라는 사회환경의 변화 뿐만 아니라, 지역차로서의 사회환경이 청소년의 스트레스와 생활만족도에 미치는 영향도, 여러 연구(김의철, 박영신, 1999a; 김의철, 박영신, 곽금주, 1999; 박영신, 김의철, 김영희, 민병기, 1999)에서 밝혀진 바 있다.

다음으로 두드러지는 변화는, 스트레스 상황에서의 사회적 지원과 관련된 점이다. IMF시대 이전에는 과반수 이상이 친구의 도움을 받고 누구로부터도 도움을 받지 않은 경우가 4.5%에 불과하였는데, IMF시대에는 과반수에 가까운 사람이 누구로부터도 도움을 받지 않았다고 응답하였다. 이와같은 사회적 지원의 결핍은 사람들의 정신건강 상태에 부정적 영향을 미칠 뿐만 아니라, 인간관계에서도 문제를 유발할 가능성이 있다. Dooley와 Catalano(1980)는 경기침체 현상이 정신적 장애에 미치는 영향을 지적한 바 있다. 이 연구의 결과로 미루어 볼 때, 경기침체와 정신장애의 정적 상관관계가 사회적 지원의 결여와도 무관하지 않을 것으로 보인다. 인간관계의 면에서 볼 때, 실직한 가정은 이혼율이 높고(Liem & Liem, 1988), 긴장 수준이 높으며 자녀에 대한 폭력도 많다(Broman, Hamilton & Hoffman, 1990)는 연구 결과들이 있다. 한편 사회적 지원이 개인의 건강한 삶을 영위해 나가는데 중요하다는 사실은 서양의 연구들에서 뿐만 아니라(House, Landis, & Umberson, 1988), 한국 청소년을 대상으로 분석한 결과(김의철, 박영신, 1999a; 박영신, 김의철, 김영희, 민병기, 1999)에서도 확인되

었다. 결론적으로 사회적 지원은 사람들의 정신적인 건강수준을 결정하는 데 매우 중요한 변인임을 알 수 있다. 그럼에도 불구하고 과반수 이상의 응답자들이 IMF시대에 자기가 경험하는 스트레스에 대해 누구로부터도 도움을 받지 못하고 있다고 응답한 사실은, 정신적으로 많은 문제를 유발할 가능성을 시사하고 있다.

마지막으로, IMF시대 이전에는 스트레스 경험 후에 불쾌감을 가장 많이 느끼고, 이외에도 분노, 무력감과 우울, 불안, 열등감과 절망이 지적되었다. 반면에 IMF시대에는 절약을 결심하고 능력을 키워야겠다는 강한 각오가 가장 많이 나타나고, 다른 한편으로는 삶의 회의와 무능력감 등 절망적인 정서도 많이 나타났다. IMF시대에 사람들이 스트레스를 받았을 때 느끼는 대표적인 정서는, 각오와 절망이라는 이질적인 반응으로 구성되어 있다. IMF시대 이전에는 각오와 같은 정서가 나타나지 않았으며, 절망도 매우 낮은 비율을 보였다는 차이가 있다.

#### 변화하지 않는 측면 : 한국인의 스트레스 대처양식과 사회적 지원

이상에서 살펴본 바와 같이 IMF지원 전후 한국 사람들의 스트레스 경험이 매우 다름에도 불구하고, 한국 사람들은 일관된 대처방식과 사회적 지원을 나타내었다. 즉 인간관계로 인한 스트레스이든 경제적 어려움으로 인한 스트레스이든, 기분전환을 노력한다든가 참고 수용하는 등의 자기조절적인 대처방식을 가장 많이 사용하였다. 그러므로 자기조절은 한국 사람들에게 매우 중요한 스트레스 대처양식이라는 결론이 가능하다. 한국 사람들은 스트레스 상황 뿐만 아니라 성취 상황에서도 자기조절의 중요성을 매우 강하게 인식하고 있다. 토착심리학적 접근방법을 통해 한국 사람들의 성공의식(김의철, 박영신, 1998)과 실패의식 및 미래성취의식(박영신, 김의철, 1999)에 대해 분석한 결과가 이를 뒷받침해 준다. 이러한 연구 결과에 의하면 자랑스럽게 생각하는 성공이 가능했던 가장 중요한 이유로서 자기조절에 대한 반응이 과반수가 넘었다. 가장 고통스럽게 생각하는 실패의 가장

중요한 이유에 대해서도 노력부족, 의지력 부족, 준비부족, 게으름, 인내력 부족과 같은 자기조절의 결여가 가장 많이 지적되었다. 뿐만 아니라 미래에 원하는 성취를 위해 가장 중요한 요인으로서 응답자의 과반수 이상이 꾸준한 노력, 강한 의지력, 열심히 공부하기, 인내, 자기통제, 신념과 같은 자기조절의 중요성을 강조하였다.

사회적 지원의 내용 면에서 볼 때, 한국 사람들은 스트레스 상황에서 정서적 지원을 가장 많이 받는다. 이러한 결과는 IMF시대 이전이나 IMF시대 분석 결과와 동일하다. 여기에서 정서적 도움이란 격려, 이해, 인정, 정신적 위로, 관심, 진실한 대화 등을 하위 내용으로 포함하고 있다. 한국 사람들은 스트레스 상황에서 뿐만 아니라, 성취관련 상황에서도 정보적 지원이나 재정적 지원보다 주위사람들의 정서적 지원을 가장 중요한 것으로 인식한다. 성공(김의철, 박영신, 1998) 실패 및 미래성취(박영신, 김의철, 1999a) 상황 모두에서 정서적 지원이 다른 사람으로부터 받은 또는 앞으로 받아야 할 가장 중요한 지원임이 밝혀졌다. 한편 청소년을 대상으로 연구한 결과도(김의철, 박영신, 1999a) 부모 교사 친구의 정서적 지원이 청소년의 학업성적, 건전한 여가활동과 정적 관계를 갖는 것으로 확인되었다. 이러한 결과들을 종합하여 볼 때, 한국 사람들에게 있어 주위의 의미있는 사람으로부터의 정서적 도움은 매우 중요함을 알 수 있다.

비록 IMF시대에 다른 사람으로부터 도움을 받지 않았다는 사람이 가장 많았지만, 도움을 받은 중에서는 친구로부터 도움을 받았다는 반응이 가장 많았다. 즉 스트레스 상황에서 누구보다 친구의 도움이 가장 중요하다는 사실은, IMF시대 이전의 분석결과와도 일치하는 것이다. 이러한 결과는 성취에 대한 사람들의 인식과는 다른 면이 있다. 즉 한국 사람들은 부모가 자기의 성공(김의철, 박영신, 1998)에 도움을 주었다고 생각하는 경우가 가장 많았고, 실패나 미래성취(박영신, 김의철, 1999)에 대해서도 마찬가지였다. 그런데 스트레스 상황에서의 사회적 지원에 대해서는 부모보다 친구가 훨씬 중요한 비중을 나타낸다는 차이가 있다. 이러한 경향은 학생 뿐만 아니라 성인에

게서도 일관되게 나타나고 있다. 친구 지원의 중요성은 청소년을 대상으로 한 학원폭력 연구들에서도 확인되고 있다. 예컨대 친구로부터 소외받는 청소년들은 폭력 가해행동을 더 많이 하였을 뿐만 아니라 폭력피해도 더 많이 받았으며, 이러한 정적인 상관은 초 중 고등학생들에게서 일관되게 나타났다 (Park & Kim, 1999). 그러므로 친구로부터의 사회적 지원은 스트레스와 같은 심리적 기능 뿐만 아니라 폭력가해 및 피해와 같은 행동적 특성까지 밀접히 관련되어 있음을 알 수 있다.

스트레스를 경험하였 때 사람들은 IMF지원 이전이나 이후 모두, 자기조절이나 상황회피 및 적극적 문제해결에 대한 생각을 주로 한다는 점에서 일치한다. 그러나 이 세가지의 대표적인 사고내용 중에서 IMF시대 이전에는 스스로 극복한다든가 참고 기분을 조절하는 등 자기조절에 대한 생각을 많이 한 반면에, IMF시대에는 사람들이 극복방안을 강구하고 취업이나 창업 아르바이트 등을 결심한다든가 자기개발 및 능력 배양에 힘쓰는 등 보다 적극적이고 구체적인 해결방안에 대한 생각을 상대적으로 많이 한다는 약간의 차이가 있다.

이 연구에서는 IMF시대 이전에 이루어진 한국인의 스트레스 경험과 대처에 대한 연구결과와의 비교를 위하여, 표집대상을 동일하게 고등학생 및 대학생으로 구성된 학생집단과, 주부 및 직장인으로 구성된 성인집단으로 하였다. 경제불황이 사람들의 스트레스에 미치는 영향을 연구하기 위해서는 동일한 표집대상을 사전 사후검사하고 통제집단과의 비교를 통해 분석하는 것이 연구설계 면에서 보다 바람직하다. 그러나 경제불황을 예측하지 못했기 때문에 현실적으로 엄격한 표집설계가 불가능하였다. 동일한 대상에 대해 사전 사후 자료를 수집하지 못한 점은 본 연구의 제한점이다. 그러나 표집의 구성을 유사하게 하여, 사회적 변화가 사람들의 심리적 특성 변화에 미치는 영향을 분석을 시도하였다는 점에서 이 연구의 의의가 있다.

외환위기로 인한 국가적인 경제위기 상황이 사람들에게 미친 영향을 보다 포괄적으로 분석하기 위해

서는, 여러 표집대상 집단 중에서도 특히 IMF시대에 실직한 사람들에 대한 분석을 포함할 필요가 있다. 실직자는 IMF시대의 문제를 가장 직접적으로 경험한 집단으로서, 극단적인 경제위기 상황에서 경험한 스트레스와 관련된 내용은 보다 다양한 정보를 제공할 수 있다. 사례연구 결과에 의하면, 실직에 따른 생활스트레스는 경제적인 면에서만 아니라, 가족관계 대인관계 등에서 변화가 큰 것으로(김재갑, 김은미, 이선이, 최우영, 1998) 나타나고 있다. 후속연구에서는 IMF시대 실직자와 직장인의 스트레스 경험, 대처 및 사회적 지원에 대한 분석을 할 계획이다. 이러한 다양한 표집대상에 대한 토착심리학적 분석 결과를 기초로, 한국인의 사회적 표상으로 스트레스에 대한 종합적인 탐색을 시도하고자 한다.

## 참 고 문 헌

- 김의철, 박영신(1997). 스트레스 경험, 대처와 적응 결과: 토착심리학적 접근. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 96-126.
- 김의철, 박영신(1998). 한국인의 성공의식과 귀인양식: 토착심리학적 접근. 한국교육심리학회, 교육심리연구, 12(2), 51-84.
- 김의철, 박영신(1999a). 한국 청소년의 심리, 행동특성의 형성: 가정, 학교, 친구, 사회 영향을 중심으로. 한국교육심리학회, 교육심리연구, 13(1), 99-142.
- 김의철, 박영신(1999b). 서장. 김의철 박영신 양계민 역. 자기효능감과 인간행동: 이론적 기초와 발달적 분석. 문화심리학총서 2. 서울: 교육과학사.
- 김의철, 박영신, 박금주(1999). 한국 청소년의 생활만족도와 스트레스 형성요인: 도시와 농촌 청소년을 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 5(1), 111-121.
- 김재갑, 김은미, 이선이, 최우영(1998). 불황기의 실업 스트레스 변화과정: 사례연구. 한국심리학회, 경제불황의 심리적 영향. 1998년도 한국심리학회 춘계심포지움 학술발표집.
- 김춘근(1999). IMF시대 직장인과 실업자의 스트레스

- 조사연구. 인하대 교육대학원 석사학위논문.
- 박영신, 김의철(1999). 실패와 미래성취에 대한 인식: 토착심리학적 접근. 한국교육학회, *교육학 연구*, 37(4).
- 박영신, 김의철, 김영희, 민병기(1999). 초등학생의 생활만족도 형성요인에 대한 구조적 관계 분석: 사회적 지원과 자기효능감을 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 5(1), 57-76.
- 여인희(1999). IMF시대 스트레스와 대처방법 및 사회적 지원에 대한 연구: 고등학생과 주부집단을 중심으로. 인하대 교육대학원 석사학위논문.
- 이훈구(1998). IMF시대의 한국 사회의 문제점과 그 대책. 한국심리학회. 경제불황의 심리적 영향. 1998년도 한국심리학회 춘계심포지움 학술발표집.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 21-42.
- Broman, C. L., Hamilton, V. L., & Hoffman, W. S. (1990). Unemployment and its effects of families: Evidence from a plant closing study. *American Journal of Community Psychology*, 18, 643-659.
- Dooley, D., & Catalano, R. (1980). Economic change as a cause of behavioral disorder. *Psychological Bulletin*, 87, 450-468.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545.
- Kim, U. (1996). Illness behavior pattern of Korean Nationals, Korean-Canadians, Korean-Americans, and Korean-Japanese. 제 30차 정신건강연구소 학술세미나: 질병행동과 정신건강. 한양대학교 정신건강연구소.
- Kim, U. (1999a). After the crisis in social psychology: Development of the transactional model of science. *Asian Journal of Social Psychology*, 1, 1-19.
- Kim, U. (1999b, August). *Indigenous, cultural, and cross-cultural psychology: Theoretical, conceptual, and epistemological analysis*. Paper presented at the 3rd conference of Asian Association of Social Psychology in Taipei, Taiwan.
- Kim, U., & Berry, J. W. (1993). *Indigenous psychologies: Experience and research in cultural context*. Newbury Park, CA: Sage.
- Kim U., Park, Y. S., & Kim, U. (1998, October). *The impact of economic crisis on Korean housewives and high school students: Indigenous analysis of stress, appraisal, coping*. Paper presented at the 1998 International Symposium on Stress and Quality of Life, Taegu, Korea.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer-Verlag.
- Liem, R., & Liem, J. H. (1988). Psychological effects of unemployment on worker and their families. *Journal of Social Issues*, 44(4), 87-106.
- Park, Y. S., & Kim, U. (1999, August). *Understanding and preventing school violence in Korea: The role of family, school, peer group, and society*. Paper presented at the 3rd Conference of the Asian Association of Social Psychology, Taipei, Taiwan.

## The Experience of Stress during the Economic Crisis in Korea: An Indigenous Analysis

Kim, Uichol      Park, Young-Shin

Department of Psychology      Department of Education  
Chung-Ang University      Inha University

By using the indigenous psychologies approach, this study examines the stress experience of Korean students and adults during an economic crisis in Korea (i.e., 1998, the period in which Korea received economic assistance from the International Monetary Fund). This study also compares the results of a previous study conducted in 1997 by the present authors before the onset of the economic crisis. By using the same questionnaire as in 1997, participants were asked to write, in an open-ended response format, (1) what they consider to be the most stressful, (2) their cognitive and emotional reactions, (3) from whom they received social support, (4) the type of social support received, (5) the type of coping strategy used, and (6) the effectiveness of their coping strategy. The questionnaire was distributed to a total of 878 students and adults: a total of 202 high school students, 134 university students, 273 housewives, and 269 salaried employees. As expected, economic difficulties were listed as the most stressful producing, followed by future uncertainty, job conditions, and family life. In terms of coping strategies, participants were most likely to use self-regulation, saving money, active coping strategies, and avoidance. Around half of the participants reported that they did not receive any social support. Within the sample that received social support, they were most likely to receive support from friends, followed by family members, and colleagues. In terms of type of social support, emotional support was mentioned most frequently. The present results, when compared to the 1997 results, indicate that although the nature of the stressful life-events has changed, the coping strategy and the type of social support received have not changed significantly.