

석사학위논문

대학생이 지각한 가족응집성, 적응성 및  
일상적 스트레스 대처방식에 관한 연구

지도교수 김 혜 숙

제주대학교 대학원

가정관리학과

김 면 정

2010년 02월

대학생들이 지각한 가족응집성, 적응성 및  
일상적 스트레스 대처방식에 관한 연구

지도교수 김혜숙

김면정

이 논문을 가정학 석사학위 논문으로 제출함

2010년 2월

김면정의 가정학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 \_\_\_\_\_인

위 원 \_\_\_\_\_인

위 원 \_\_\_\_\_인

제주대학교 대학원

2010년 2월

# 목 차

## 국문초록

### I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 용어의 정리	
1) 가족응집성 .....	3
2) 가족적응성 .....	3
3) 일상적 스트레스 .....	3
4) 스트레스 대처 .....	4

### II. 이론적 배경

1. 가족응집성과 적응성 .....	5
2. 일상적 스트레스 .....	8
3. 스트레스 대처방식 .....	10
4. 선행연구	
1) 가족응집성, 적응성 .....	12
2) 일상적 스트레스 대처방식 .....	14

### III. 연구방법 및 절차

1. 연구문제 .....	16
2. 측정도구	
1) 가족응집성 적응성 척도 .....	17
2) 일상적 스트레스 척도 .....	17
3) 스트레스 대처 척도 .....	18
3. 조사대상 및 자료수집	
1) 조사대상 및 자료수집 .....	19

2) 조사대상자의 일반적 특성 .....	20
4. 자료처리 .....	22

#### IV. 연구결과 및 해석

1. 가족응집성과 적응성 및 일상적 스트레스, 스트레스 대처방식의 전반적인 경향	
1) 가족응집성, 적응성의 전반적인 경향 .....	23
2) 일상적 스트레스의 전반적인 경향 .....	26
3) 스트레스 대처방식의 전반적인 경향 .....	29
2. 사회인구학적 변인에 따른 가족응집성, 적응성 및 일상적 스트레스, 스트레스 대처방식	
1) 사회인구학적 변인에 따른 가족응집성, 적응성 .....	32
2) 사회인구학적 변인에 따른 일상적 스트레스 .....	36
3) 사회인구학적 변인에 따른 스트레스 대처방식 .....	39
3. 가족응집성과 적응성에 따른 일상적 스트레스 .....	43
4. 가족응집성과 적응성에 따른 스트레스 대처 .....	44
5. 일상적 스트레스에 따른 스트레스 대처방식 .....	45

#### V. 요약 및 결론

1. 요약 .....	47
2. 결론 및 제언 .....	52

참고문헌 .....	55
------------	----

Absrtact .....	59
----------------	----

<부록> .....	62
------------	----

## 표 목 차

[표-1] 가족응집성과 적응성의 문항 구성 및 신뢰도 .....	17
[표-2] 스트레스 대처 척도의 문항 구성 및 신뢰도 .....	18
[표-3] 조사대상자의 일반적 특성 .....	20
[표-4] 가족응집성과 적응성 수준별 점수범위 및 빈도 .....	23
[표-5] 가족응집성과 적응성 영역별 전반적인 경향 .....	24
[표-6] 일상적 스트레스 수준별 점수범위 및 빈도 .....	26
[표-7] 일상적 스트레스 영역별 전반적인 경향 .....	27
[표-8] 스트레스 대처방식 수준별 점수범위 및 빈도 .....	29
[표-9] 스트레스 대처방식 영역별 전반적인 경향 .....	30
[표-10] 사회인구학적 변인에 따른 가족응집성, 적응성 .....	32
[표-11] 사회인구학적 변인에 따른 일상적 스트레스 .....	36
[표-12] 사회인구학적 변인에 따른 스트레스 대처방식 .....	39
[표-13] 가족응집성과 적응성에 따른 일상적 스트레스 .....	43
[표-14] 가족응집성과 적응성에 따른 스트레스 대처방식 .....	44
[표-15] 일상적 스트레스에 따른 스트레스 대처방식 .....	45

## <국문초록>

대학생이 지각한 가족응집성, 적응성 및 일상적 스트레스 대처방식에 관한 연구

김 면 정

제주대학교 대학원 가정관리학과  
지도교수 김혜숙

이 연구는 제주도내 대학생이 지각하는 가족응집성, 가족적응성 수준을 밝히고, 이에 따른 일상적 스트레스와 스트레스 대처 정도는 어떠한지를 알아봄으로써 가족의 응집성과 적응성에 따른 스트레스 대처방식 특성의 이해를 기초로 하여 대학생의 스트레스 대처 능력을 높이기 위한 기초 자료로 제공하고자 하는데 목적이 있다.

연구 도구는 가족응집성과 적응성을 측정하기 위해 Olson, Portner, Lavee(1985)가 개발한 FACES III를 한상분(1992)이 번안한 척도와 일상적 스트레스를 측정하기 위해서는 Delongis, Folkman 및 Lazarus(1988)가 사용한 스트레스 척도를 김정희(1995)가 번안한 것을 수정, 보완하여 사용하였다. 스트레스 대처방식을 알아보기 위해서는 Endler와 Parker(1990)가 개발한 CISS를 바탕으로 조한익(2000)이 번안한 척도를 수정, 보완하여 사용하였다.

수집된 자료는 SPSS 12.0 for windows 프로그램을 이용하여 다음과 같이 통계 분석하였다. 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위해 빈도, 평균, 표준편차, 백분율을 산출하였으며, 각 변인들의 집단간 차이를 알아보기 위하여 ANOVA, Duncan 검증을 실시하였다.

이 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 가족응집성과 적응성은 평균 보다 높게 지각하고 있어 자신의 가족에 대해 비교적 건강하게 인식하고 있다. 가족의 단합과 가족구성원으로서의 인식이나

정서적 유대감이 높고 가부장적인 가족구조에서 벗어나 역할, 관계에 있어 융통적인 것으로 나타났다.

둘째, 일상적 스트레스는 평균 보다 낮게 지각하고 있다. 그러나 최근 심각한 취업난과 경제적 어려움으로 인한 시대적 상황으로 볼 수 있다. 스트레스 중에서 내가 하는 업무, 적성에서 스트레스 수준이 높게 나타났고 그 다음이 생활비, 교육비, 여가비용 등 경제적 문제의 순으로 나타났다.

셋째, 스트레스 대처방식에 있어 적극적 대처방식이 소극적 대처방식 보다 조금 높게 지각하고 있다. 대학생들은 주로 스트레스에 직면했을 때 스스로 자신감과 용기를 가지며 문제 중심적 대처방식을 보이며 일의 우선순위를 정하고 구체적인 활동계획을 세우는 것으로 나타났다.

넷째, 사회인구학적 변인에 따라 가족응집성은 학년, 전공, 모 최종학력, 월평균 가구소득 변인에서 적응성은 모 최종학력과 월평균 가구소득에서 유의미한 차이가 나타났다. 가족응집성과 적응성 모두 모 최종학력과 월평균 가구소득이 높을수록 가족응집성과 적응성을 높게 지각하고 있다. 일상적 스트레스는 나이, 전공, 월평균 가구소득 변인에서 스트레스 대처방식은 성별, 나이, 학년, 부모 생존 여부, 가족구성원 수, 부 최종학력, 모 최종학력, 월평균 가구소득에서 유의미한 차이가 나타났다. 가족응집성, 적응성 및 일상적 스트레스 대처방식 모두 월평균 가구소득에 영향을 받고 있는 것으로 나타나 경제력과의 상관성을 보인다.

다섯째, 가족응집성과 적응성을 낮게 지각할수록 일상적 스트레스 수준이 높게 나타났다. 이는 가족에서 오는 책임감, 지나친 기대와 같은 과잉 부담으로 인해 스트레스를 더 민감하게 받아들이는 것으로 볼 수 있다.

여섯째, 가족응집성과 적응성 수준을 높게 지각할수록 적극적인 대처방식이 높게 나타났고, 가족적응성 수준을 낮게 지각할수록 소극적 대처방식이 높게 나타났다.

일곱째, 일상적 스트레스를 높게 지각할수록 소극적 대처방식이 높게 나타났다. 대학생들의 자아존중감, 스트레스의 적응 등의 개인차가 있으나 일상적 스트레스가 많을수록 긴장하거나 짜증을 부리고 남에게 화를 내는 것으로 나타났다.

이상의 결과에서 대학생들은 개인주의가 아닌 가족구성원으로 함께 한다는 의식이 자리 잡고 있으며 가족 내의 권력구조 및 역할 등이 가부장적이지 않은 것

으로 나타났다. 일상적 스트레스는 시대적 상황과 취업난으로 인해 자신의 업무 및 적성에 가장 큰 비중을 두고 있으며, 대학생들은 스트레스 대처방식에 있어 비교적 구체적인 계획과 일의 우선순위를 정하는 문제 중심적 대처방식을 높게 지각하고 있다. 이와 관련해서 부모와의 의존관계에서 벗어난 대학생들을 대상으로 가족의 기능과 관계에 대한 교육 및 스트레스 관리와 대처훈련에 대한 프로그램이 이루어져야 할 것이다.





# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

대학생들은 중·고등학교 시절에 대학입시라는 과제로 인해 그 시기에 이루어져야 할 발달과업을 유보한 채 수동적이고 의존적인 생활방식에서 벗어나 모든 것을 스스로 결정해야 하고 책임져야 하는 현저하게 변화된 생활을 경험하게 된다.

정신적으로는 고등학생의 틀을 벗어나지 못한 통제적이고 의존적인 상태에서 가정이나 사회로부터 대학생으로서의 자율적이고 능동적인 역할을 기대 받고 있다. 신체적 성숙뿐만 아니라 부모와의 의존관계에서 벗어나 독립, 성적인 성숙에 대한 적응을 하며 동조적 관계를 벗어나 교우들과 협동적인 관계를 이룩해야 한다.

우리나라 대학생들의 경우에는 입시위주의 교육으로 인해 대학생활을 시작하면서 중·고등학교 시절에는 경험하지 못했던 여러 가지 문제로 적응상의 어려움을 겪을 수 있다는 점을 고려할 때, 가족기능이나 가족관계의 역기능으로 인해 나타나는 문제는 대학생활 및 개인생활에 중요한 영향을 미친다.

가족은 남녀의 결합에 의한 부부와 자녀로 형성된 생활 공동체로 가족생활을 통하여 인간의 기본적 인성이 형성되는 인간발달의 근원적 집단인 동시에 사회 유지와 발전의 원동력이 되는 집단이다. Olson 등(1979)은 가족체계 내에서 한 개인이 경험하는 개별적 자율성 정도를 의미하는 가족응집성의 개념을 통하여 개인의 가족생활의 만족도, 정서적 건강, 그리고 가족 곤란 등에 영향을 미치는 개인의 적응 문제와 상당한 관련성을 제시하였다.

개인의 부적응 행동의 원인을 한 개인만의 내적인 문제로 보기 보다는 역기능적인 가족관계로 인해 나타나는 문제로 보고 한 가족이 응집성과 적응성이 균형을 이룰 때 가족체계의 기능이 보다 효과적이며 가족구성원도 최적의 발달을 이

를 수 있어 가족 내 상호작용의 여러 측면이 건강하나 극단적인 가족체계는 역기능적이기 쉽다(Olson, 1970). 가족체계의 응집성과 적응성 차원에서의 가족관계는 가족구성원 개인 생활상의 적응과 부적응에 영향을 미친다.

특히 오늘날과 같이 복잡하고 급변하는 사회에서 개인들은 과거에 비해 복잡하고 다양한 문제들로 인하여 스트레스를 받고 있다. 스트레스(stress)는 정신질환과 심장병, 두통, 암, 당뇨병, 간경화 등과 같은 신체질환을 일으킬 뿐만 아니라 수면장애, 성기능 부진, 정신기능 부진, 탈진 등 심각한 심리적인 문제도 유발시킨다. 또한 연쇄 반응도 일으켜 과도한 흡연, 음주, 약물남용, 폭력, 식욕장애 등과 같은 개인적인 문제는 물론 사회적 문제와 부적응 상태도 초래하게 된다(이종목, 1989).

대학생들은 변화하는 도덕관, 가치관, 학업이나 성적에 대한 부담, 졸업 후의 진로문제, 학비조달 혹은 친구와 선후배와의 관계, 가족과의 관계 등이 스트레스의 원인이 될 수 있다.

우리의 삶 자체가 스트레스를 유발하는 상황이므로 스트레스를 경험하느냐, 경험하지 않느냐가 아니라 어떤 요인으로부터 어느 정도 경험하며, 그러한 스트레스에 대하여 어떻게 대처하느냐가 중요한 문제로 대두된다. 스트레스를 경험할 때 적절하고 건전한 스트레스 대처 방식을 사용하여야 스트레스로 인한 부정적인 영향을 효과적으로 예방하고 관리하는 것이 가능하다(박재욱, 1994).

대학생들이 개인에 따라 주변 환경에서 겪게 되는 생활 사건에서 받는 스트레스에 관해서 개인이 지각하는 정도를 평가하는 일은 중요한 일이다.

이 연구에서는 대학생이 지각하는 가족응집성, 가족적응성 수준을 밝히고, 이에 따른 일상적 스트레스와 스트레스 대처 정도는 어떠한지를 알아봄으로써 가족의 응집성과 적응성에 따른 스트레스 대처방식 특성의 이해를 기초로 하여 대학생의 스트레스 대처 능력을 높이기 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

## 2. 용어의 정의

이 연구에서 사용되는 주요 용어에 대한 정의는 다음과 같다.

### 1) 가족응집성

가족응집성은 Olson, Russell과 Sprenkle(1983)에 의해 정의된 용어로 ‘가족구성원간의 친밀감, 또는 거리감, 정서적 지지와 같은 서로에 대해 갖는 정서적 유대와 한 가족 구성원이 다른 가족 구성원에게 갖고 있는 연결과 분리의 감정’이 어느 정도인가를 의미한다. 이 연구에서는 Olson 등(1993)의 FACES III 가족응집성 척도로 점수가 높을수록 가족응집성이 높은 것으로 판단한다.

### 2) 가족적응성

가족적응성은 Olson, Russell과 Sprenkle(1979, 1983)에 의해 정의된 용어로 ‘상황적, 발달적 압력에 반응하여 권력구조, 역할관계, 체계적 규칙을 변화시킬 수 있는 가족체계의 능력’이라고 정의된다. 가족구성원들에게 부여된 개인의 자율성, 가족의 변화를 허용하는 정도와 균형을 유지하려는 정도, 가족이 함께하는 정도가 어느 정도인가를 의미한다. 이 연구에서는 Olson 등(1993)의 FACES III 가족적응성 척도로 점수가 높을수록 가족적응성이 높은 것으로 판단한다.

### 3) 일상적 스트레스

스트레스(Stress)라는 용어는 라틴어의 ‘Stringer’에서 유래된 말로 ‘팽하게 죄다’라는 뜻으로 쓰이다가 17세기에는 어려움, 곤란, 역경 또는 고생으로 받아들이기 시작하였다. 18-19세기에는 압력, 긴장을 뜻하는 공학의 용어로 사용하다가 20세기에 정신질환이나 의학에 사용하게 되었다(대한심신스트레스학회,1997).

이 연구에서는 DeLongis, Folkman 및 Lazarus(1988)가 사용한 일상생활에서 발생하는 문제 상황 중심의 스트레스 척도로 점수가 높을수록 일상적 스트레스가 높은 것으로 판단한다.

#### 4) 스트레스 대처

대처(Coping)란 환경적 요구와 개인 내적 요구, 이들 사이의 갈등이 개인의 대응능력을 초과하거나 이에 부담이 될 때 이를 해결하거나 관리하는 것을 의미한다(Cohen & Lazarus, 1979). 이 연구에서는 Endler와 Parker(1990)가 개발한 The Coping Inventory Streeful Situation(CISS) 척도로 적극적 대처와 소극적 대처로 나누어 점수가 높을수록 그 대처방식을 사용하는 것으로 판단한다.

##### 4-1) 적극적 대처

적극적 대처에는 문제 중심적 대처방식과 사회적 지지 추구 대처방식이 있다.

문제 중심적 대처는 직접 문제되는 행동을 변화시키거나 환경적 조건을 변화시켜 스트레스 상황을 다루려는데 목적을 가진 적극적 대처방식으로 그 상황 자체에 대처함으로써 인하여 문제로부터 도피하거나, 그것을 변경시키거나, 해결하는 어떤 방법들을 찾고자 하는 것이다.

사회적 지지 추구 대처는 본인의 입장이나 생각을 타인에게 피력하여 지지 받거나 관찰시키려는 적극적 대처방식으로 선배, 친구, 가족, 스승 등에게 지지, 도움을 청하거나 의논하여 문제를 해결해 나가는 방식이다.

##### 4-2) 소극적 대처

소극적 대처에는 소망적 사고 대처방식과 정서 중심적 대처방식이 있다.

소망적 사고 대처는 자신이 원하는 감정이나 사고를 내부로 투여하는 소극적 대처방식으로 당면한 문제를 기도하는 마음으로 소원, 바람, 회피, 기대, 희망, 부정, 갈망하는 해결법을 사용한다.

정서 중심적 대처는 정서적 고통은 조정하여 삶과 환경의 관계에 변화를 가져오게 하려는 노력을 의미하는 것으로 그 문제에 대한 정서적 반응을 조절 하고자 하는 소극적 대처방식으로 억압, 합리화, 투사, 부인 등이 해당된다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 가족응집성과 적응성

Olson 등(1983)은 가족응집성이란 가족 구성원들이 그들 가족과 분리되거나 연결되는 정도를 말하며 기존의 개념들을 종합하여 가족구성원들이 서로에 대해 갖는 정서적 유대물을 ‘응집성’으로 설명하였다.

가족응집성은 가족구성원간의 상호작용과정 및 그 결과를 결정짓는 가족의 1차적 기능(Galvin & Brommel, 1986)을 말한다. 가족응집성 측정 차원으로 가족원간의 정서적 유대, 가족 외부환경과 하위 체계들간의 경계, 연합이 이루어지는 대상과 정도, 가족의 공동 시간과 개인의 사적 시간의 허용정도, 가족의 공동 친구와 개인의 사적 친구의 인정, 의사결정의 유형, 가족활동과 개인의 활동보장정도, 의사결정의 유형을 제시하였다.

가족의 응집성을 진단하고 평가하는 구체적인 개념으로 다음의 5가지 하위 영역이 있다(Olson, 1985).

첫째, 정서적 결속감은 가족 구성원 서로에게 느끼는 친밀감과 가족의 단합이 중요하다고 생각하는 것이다.

둘째, 도움과 의논은 가족 구성원끼리 서로에게 도움을 청하고 자신의 일을 다른 가족과 상의하는 것이다.

셋째, 가족의 경계는 가족 외부 환경과 가족 내부 하위 체계들 간의 경계가 적절히 개방되거나 명확하게 되는 것을 의미한다,

넷째, 여가시간 및 친구의 공유는 가족과 여가시간을 보내는 것을 좋아하고 서로의 친구를 받아들이는 것이다.

다섯째, 활동의 공유와 행사 참여는 가족이 함께 움직이는 일이 있으면 꼭 참석하고, 가족이 함께 하는 다양한 활동을 하는 것이다.

응집성의 수준에 따라 정서적 유대감이 거의 없는 유리된(disengaged) 가족, 적당히 낮게 분리된(separated) 가족, 적당히 높게 연결된(connected) 가족, 정서적

유대감이 너무 강한 속박된(enmeshed) 가족으로 분류된다. 응집성 수준이 매우 낮은 유리된 가족은 지나친 개인성으로 인해 애착과 가족의 참여가 제한적이고 비협조적이므로, 대인관계 능력이 약화되는 것과 같은 부작용이 나타나므로 가족 기능이 역기능적이 된다. 응집성 수준이 너무 높은 속박된 가족은 과도한 동일시로 인한 가족원의 개인성 무시와 사적 요소의 차단, 지나친 소속감과 충성심을 요구하므로 가족기능이 역기능적이다. 그러므로 응집성 수준이 적절히 높은 가족이 독립과 연결의 균형을 이루어 가족기능이 원활하고 최적의 개인의 발전을 이루며, 상황적 스트레스와 변화에 융통성 있게 대처한다(Olson et al, 1983; Galvin & Brommel, 1986).

한편 정원식(1965)에 따르면 가족의 응결력이란 가족구성원이 가정을 생활공동체로서 일체감을 갖는 정도를 말하며 응결력과 소외의 양극을 연결하는 연속선으로 표시된다고 보고 외적으로는 가족경계선의 침투성을, 내적으로는 가족구성원간의 친밀감을 나타내는 개념으로 독립과 결합의 개념에 초점을 두고 있다.

Kantor와 Lehr(1976)은 거리조절을 가족의 주된 기능으로 보았으며 Hess와 Handel(1967)은 가족구성원들 사이의 상호작용 및 그들의 인간관계를 분석하기 위한 개념으로 분리와 연결의 차원을 제시하였다.

Minuchin(1974)은 전체로서의 가족체계를 구성하고 있는 여러 가지 하위 체계들 간의 경계의 중요성을 강조하면서 유리와 속박이라는 관점으로 제시하였다.

전귀연(1993)에 따르면 가족 치료이론가들은 가족의 응집성을 설명하기 위해 여러 가지 개념들을 발전시켰는데 응집성 차원의 극단적인 수준만을 강조하는 경향이 있으나 가족치료이론가들이 극단적인 응집성을 문제 삼은 것은 그들의 주된 관심의 대상이 되었던 가족이 정서장애자 특히 정신분열증 환자를 포함하는 가족이었기 때문이라고 하였다.

가족적응성을 기존의 안정과 변화에 대한 개념들을 종합하여 가족관계를 분석하기 위해 가족 구성원들이 상황적 과정과 발달적 과정에서 발생할 수 있는 스트레스에 반응하여 그 자체의 권력구조, 관계규칙, 그리고 역할관계를 변화시킬 수 있는 가족체계의 능력이라고 하였다. 그러나 1992년 이후 Olson은 적응성의 개념을 변화의 능력에서 변화의 양으로 다시 정의하였는데 적응성의 차원으로 가족 구성원들이 의견을 주장하는 스타일, 가족 구성원들 간의 타협하는 능력,

지도력 유형, 역할분담, 역할관계, 가족규칙의 명시성 및 융통성이 포함된다(김수연, 1998). 적응성의 수준에 따라 적응성이 지나치게 낮은 경직된(rigid) 가족, 적당히 낮은 구조적(structured) 가족, 적당히 높은 융통적인(flexible) 가족, 적응성이 지나치게 높은 혼돈된(chaotic) 가족으로 분류된다.

그러나 Olson 등(1979, 1983)이 제시하는 기능적으로 문제가 있는 가족뿐만 아니라 건강하고 기능적인 가족의 조건까지도 밝히고 있다는 점에서 가족체계영역을 보다 포괄적으로 다루고 있다고 말할 수 있다.

임상가족의 경우 적응성의 수준이 아주 높은 혼돈된 가족은 가족체계에 변화가 생기면 가족 내의 규칙, 역할, 힘의 구조 등이 혼란스럽게 조직되며, 지도력 유형이 불분명해지면서 문제해결력이 부족해지는 역할변화가 일어난다. 그리고 규칙이 쉽게 변화고 수동적이고 공격적인 규칙이 나타나게 된다. 반대로 적응성 수준이 너무 낮은 경직된 가족은 가족체계의 변화가 요구되는 상황임에도 불구하고 좀처럼 변화하지 않고 고정되어 있으며, 기존의 권위적이고 전통적인 지도력과 고정적인 규칙들이 나타난다. 이처럼 적응성도 너무 높거나 너무 낮으면 문제를 가진 역기능적인 가족이 되는 반면, 적응성 수준이 적절히 높은 가족은 가족 구성원들 간의 상호 주장적인 대화, 지도력 공유, 성공적인 역할에 대한 타협, 역할 공유, 개방적인 가족규칙을 만들어 나간다(Olson et al, 1983; Galvin & Brommel, 1986).

따라서 가족의 적응성 수준이 적당할 때 가족의 기능이 효과적으로 발휘된다고 할 수 있다. 즉 적응성 수준이 적절한, 융통적인 가족은 안정지향과정과 변화 지향적 과정 사이의 균형을 통해 유연하게 환경에 대처할 수 있는 기능적인 가족이다. 반면에 극심한 큰 변화를 겪는 혼돈된 가족은 스트레스 때문에 공통의 의미를 형성하고 관계를 발전시킬 기회를 갖지 못한다. 또한 안정만을 지향하는 경직된 가족은 변화와 성장을 억제하므로 가족기능이 역기능적이라 할 수 있다.

Buckley(1967)는 가족을 포함한 사회문화적 체계 전반에 걸친 분석을 하면서 모든 체계는 안정 지향적 속성과 변화 지향적 속성을 함께 가지고 있는데 안정 지향적 속성은 안정을 유지하기 위한 자기교정과정이며, 변화 지향적 속성은 체계를 변화, 성장시키는 자기주도과정이라 할 수 있다. 초기 가족체계이론가들은 항상성 원리를 바탕으로 가족은 내·외적 조건의 변화에 대응하여 균형을 찾기

위한 반작용을 한다는 안정 지향적 속성을 더 강조하였으나 안정 지향적 과정과 변화 지향적 과정은 가족체계의 활력과 균형을 위해서 모두 필요한 조건이며 (Wertheim, 1973), 관계란 안정과 변화를 모두 필요로 하면서 적절한 상황에서 변화할 수 있는 능력이 있어야 한다(Speer, 1970; Olson, 1983).

## 2. 일상적 스트레스

스트레스를 외부 압력에 의하여 마음이 안락한 균형 상태에서부터 벗어났을 때 우리의 신체 내부에서 일어나는 변형 상태라고 정의한 연구에서는 스트레스를 즐거운 스트레스(eustress)와 불쾌한 스트레스(distress)로 구분하였다. 우리가 일반적으로 언급하는 스트레스는 대부분 불쾌한 스트레스를 가리킨다(Selye, 1956). 즉, 즐거운 스트레스인지 불쾌한 스트레스인지에 따라 사람의 몸은 긍정적, 적극적으로 대처하거나, 아니면 부정적, 소극적으로 자극에 대응하는 것이다. 1974년에 출판된 'Stress without distress'에서 Selye는 유익한 스트레스를 의미하는 즐거운 스트레스는 의욕, 열의, 열망, 감사하는 마음, 기쁨 등의 단어들로 설명되어 지고, 불쾌한 스트레스는 분노, 원한, 분개, 좌절감 등으로 직접적인 질병의 원인이 되기도 한다고 하였다.

Quirk등(1984)은 스트레스가 부정적 가치뿐만 아니라 긍정적 가치도 있음을 논하면서, 스트레스가 부정적 가치를 지닐 때 이를 역기능 스트레스라 칭하고, 긍정적 가치를 지닐 때 이를 순기능 스트레스라 하였다. 일상적 스트레스는 생활에서 반복되어 발생하면서 개인에게 스트레스를 유발하게 하는 사소한 어려움으로 몇 개가 동시에 발생적으로 나타나 복합적인 효과가 일어난다. 개인의 적응에 미치는 영향을 살피는 연구에서 주요한 생활사건보다도 오히려 일상생활에서 오는 스트레스가 영향이 더 높은 것으로 나타났다.

Ross, Niebling 및 Heckert(1999)는 대학생들에게 주 스트레스원은 중요 생활사건보다는 사소한 일상적인 문제들임을 밝혀낸 연구에서 대학생들은 휴가나 여가 시간을 즐기는 것에서의 변화, 새롭게 책임을 맡는 것 등의 일상생활에서 일어나는 일들이 생활 사건보다 더 중요한 스트레스 사건이라고 보고하였다.



스트레스를 심리학 분야에서 본격적으로 연구하기 시작한 것은 제2차 세계대전이 끝난 직후부터로 정의에 대한 관점은 학자마다 조금씩 다른 양상을 보이고 있는데 Lazarus & Folkman(1984)는 세 가지 관점에서 정의하고 있다.

첫째는 반응으로서 스트레스를 보는 관점이다. 이 관점은 어떤 특정한 반응 또는 반응 군을 스트레스로 보거나 스트레스 개념의 변수로 보는 관점으로 평행상태의 변화, 즉 모든 자극에 대한 반응이 스트레스가 된다고 하였다. 반응으로서의 스트레스에 대한 연구는 주로 유해한 자극과 신체 생리적 기능이 변화와의 관계에 초점을 맞추고 있다. 그러나 스트레스에 대한 반응으로 신체 생리적 기능에 변화가 생긴다고 하지만 이때의 반응은 일정하지 않고 매우 복잡하며 생활의 모든 측면에서 평행 상태의 유지는 아주 심각한 경우를 제외하고는 스트레스 반응과 일상생활에서의 반응을 구별하기 어렵다(송소원, 1999).

둘째는 자극으로서 스트레스를 보는 관점이다. 이 관점은 최근까지 심리학자들이 가장 보편적으로 보는 입장으로 소음, 공기오염 등 물리적 환경 혹은 이혼, 범죄 등과 같은 심리·사회적 사건 등으로 인해 스트레스 반응을 일으키는 상황을 의미한다(김미애, 황상하, 1995). Holmes와 Rehe(1985)은 전쟁, 직업 상실 및 가까운 사람의 죽음과 같은 생활위기가 스트레스에 포함되며 이러한 스트레스 상황은 개인의 적응능력에 영향을 미치므로 생활사건에서 가장 큰 스트레스 원인으로 작용한다고 하였다. 이러한 스트레스 요인을 개체와 관계없는 객관적이고 독립적인 것이라고 말하지만 개인에 따라서는 특수한 반응을 보이기도 하므로 사회경제적 배경, 대인관계의 조짐, 사회의 기대 등과 같은 개인에 대한 주관적 의미가 전혀 고려되지 못할 수 있다(황상하, 1995).

마지막으로, 역동적 상호작용으로서 스트레스를 보는 관점이다. 이 관점은 스트레스를 개인과 환경간의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 본다. 황상하(1995)는 개인은 환경의 자극 요소와 그 반응을 직선적으로 매개할 뿐만 아니라 개인의 지각, 인지나 스트레스에 대한 대처능력 등의 특성도 환경의 중요한 일부분이 되며 동시에 환경에 영향을 주기 때문에 개인의 주관적 지각이나 평가와 독립되어 하나의 객관적인 스트레스 원인으로 작용할 수 없다는 관계론적 측면을 강조하고 있다. 즉, 환경 내의 자극 특성과 이에 관한 반응의 매개체로서 개인의 특성을 강조하고 있어 이러한 관점은 자극으로서의 스트레스 개념이나 반응으로서의 스

트레스 개념을 포함하는 보다 포괄적인 개념의 틀을 제공해 준다. 이러한 관계론적 입장을 강조하는 DeLongis, Folkman 및 Lazarus(1998)는 일상생활에서의 문제거리를 중심으로 측정된 스트레스가 다양한 건강문제와 관계됨을 보고하였다.

위의 스트레스에 관한 세 가지 관점은 모두 스트레스를 이해하는데 도움을 주고 있지만 각각 장점과 단점을 포함하고 있다. 그러므로 스트레스를 포괄적으로 이해하려면 세 가지 입장을 동시에 고려하는 것이 타당할 것이다.

Chriboga(1984)는 스트레스를 일상적인 일부터 사회 전체적으로 개인에게 영향을 미치는 3가지 수준으로 구분하였다.

첫째, 미시수준의 스트레스는 일상생활에서 느끼는 사소한 문제로 가장 보편적인 스트레스라 할 수 있으며, 이러한 일상적 스트레스가 생활사건 보다는 중년남녀의 건강에 영향을 더욱 미친다고 하였다. 두 번째, 중간수준의 스트레스는 생활사건에 따르는 스트레스로 비교적 불규칙적이며 개인에게 직접 영향을 미치는 상황이나 전환을 취급하며, 비일상적 전환이 일상적 전환에 비하여 적응에 영향을 미친다고 본다. 세 번째, 거시수준, 사회수준(macro, societal level)의 스트레스는 개인뿐 아니라 사회전체에 영향을 미치는 사회적, 역사적 사건이나 대중매체에 기인하는 것으로 대공황이나 전쟁, 경제변동이 이에 속한다(김명자, 1993).

### 3. 스트레스 대처방식

Lazarus & Folkman(1980)은 스트레스에 대처하는 방식에는 방어 혹은 자아과정의 관점, 성격 특성의 관점, 상황 지향적 관점에서 각각 개념화하고 있다. 대처를 방어 혹은 자아과정으로 파악하는 것은 전통적인 입장이다. 대처를 긴장해소와 심리적 균형 회복이 갖는 방어 과정으로 다루는 것으로 문제 해결보다는 긴장 감소에 초점을 맞추고 있다. 반면 성격적 혹은 기질적 특성으로 대처를 바라보는 입장에서는 성격 특성을 개인의 긴장 상황에서의 행동 양식으로 간주하고 있고, 상황 지향적으로 대처를 보는 입장에서는 개인이 취하는 대처 과정은 주어진 상황에 따라서 개인 내에서도 변화한다고 본다.

스트레스 사건에 대한 개인의 인지적인 평가가 스트레스와 그 대처 과정에서

주요한 역할을 하는데 스트레스 상황에 대해 개인이 취하는 대처 행동을 인지적 평가에 따라 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처로 구분한다. 문제 중심적 대처는 정보 수집, 의사결정, 문제 규정 등과 같은 방법을 통하여 자신이 직면하는 스트레스를 다루어 나가는 것을 말하고, 정서 중심적 대처는 스트레스를 일으키는 문제나 상황을 직접 통제하기보다 회피, 부정, 감정적 대응 등과 같은 방법을 통하여 스트레스 상황에서 발생하는 정서적 고통을 감소시키려는 방식을 말한다.

Lazarus & Folkman(1984)은 대처행동을 개인이 직접 문제되는 행동을 변화시키거나 환경적인 조건을 변화시키려는 '문제 중심적 대처행동'과 스트레스 원인을 회피하거나 정서적 고통을 조정하여 대처하려는 '정서 중심적 대처행동'으로 나누었다. 김정희(1987)는 Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 대처방식을 기초로 문제 중심적 대처, 사회적 지지추구 대처, 소망적 사고 대처, 정서 중심적 대처로 나누었다. Billings(1981)은 대처행동을 평가 중심적 대처, 문제 중심적 대처, 정서 중심적 대처로 각각 구분하였다.

이처럼 학자마다 스트레스 대처 방식 유형이 조금씩 다른데 기존의 선행연구들을 종합할 때 스트레스에 대한 대처 방식을 크게 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처로 분류할 수 있다. 문제 중심적 대처는 심리적 안정과 정적인 관계를 보이고, 정서 중심적 대처는 과다하게 사용될 때 덜 적응적인 결과를 가져온다고 하였다. 또한 문제 중심적 대처와 사회 지지적 대처를 포함한 적극적 대처가 낙관성과 정적인 상관성이 있는 반면, 부인과 회피하고자 하는 소극적 대처는 비관성과 정적인 상관성이 있다고 보고하였다(Carver & Scheier, 1985).

#### 4. 선행연구

##### 1) 가족응집성, 적응성

대학생의 가족응집성을 사회인구학적 변인과 관련하여 살펴본 연구들은 다음과 같다.

성별에 따른 가족응집성의 차이를 살펴본 연구로서 가족체계와 대학생활적응을 연구한 김효원(2004)은 가족응집성과 성별은 관련이 없다고 보고하고 있으나, 어머니와 청소년자녀의 가족응집성에 관한 여러 연구들(김경신, 박은주, 1995, 이상길, 2004)에서는 딸이거나 여학생일 경우에 더 높게 지각하고 있다고 보고하였다.

학년에 따른 가족응집성의 차이는 가족응집성이 학년에 따라 유의미한 차이가 있다고 한 연구(김수아, 2003)가 있는 반면, 김효원(2004)은 가족체계유형과 대학생활적응에서 학년에 따라 가족응집성은 유의미한 차이가 없다고 밝히고 있다.

박은주(1995)의 연구에서 가족응집성과 종교는 관련이 없으며, 이상길(2004)의 연구에서 소득 또는 가정의 생활수준에 따른 가족응집성의 차이를 본 연구에서는 생활수준이 높을수록 가족응집성을 높게 지각하고 있음이 나타났다.

이상길(2004)의 연구에서 어머니의 취업유무에 따른 가족응집성의 차이는 어머니가 취업한 경우보다 취업하지 않은 어머니의 고교생 집단이 가족응집성이 높으며, 아버지의 학력과 어머니의 학력이 높을수록 가족응집성을 높게 지각한다고 보고하였다.

대학생들의 가족적응성을 사회인구학적 변인과 관련하여 살펴본 연구들은 다음과 같다.

김효원(2004)은 가족체계와 대학생활적응에 대한 연구에서 가족적응성과 성별은 관련이 없다고 보고하였으나, 박소영(1995)의 연구에서는 남학생이 여학생보다 가족적응성이 높은 것으로 나타났다.

학년에 따른 가족적응성의 차이를 살펴보면 가족체계유형과 대학 생활적응을 연구한 김효원(2004)은 학년은 가족적응성과 유의미한 차이가 없다고 했으나, 김수아(2003)의 연구에서는 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

종교에 따른 가족적응성의 차이를 살펴본 연구로서 어머니와 청소년자녀의 가

족적응성 연구(박은주, 김경신, 1995)에서는 종교가 있는 어머니의 가족적응성이 더 높게 지각된 것으로 나타났으나 같은 연구에서 월 소득은 가족적응성과 무관한 것으로 나타났다.

어머니의 취업유무에 따른 가족적응성의 차이에 관해서는 어머니가 취업한 경우보다 취업하지 않은 어머니의 고교생집단이 가족적응성을 더 높게 지각하였다(이상길, 2004).

이상의 선행연구들에서 사회인구학적 변인에 따른 가족응집성과 가족적응성은 서로 다른 결과들을 보이고 있어 본 연구에서도 선행연구들에서 사용하였던 사회인구학적 변인들을 사용하여 차이를 알아보고자 한다.

가족응집성 및 적응성은 기능적인 가족과 역기능적인 가족을 구분 짓는 중추적인 개념이 되며, 정상가족과 임상가족 모두에게 사용할 수 있는 것임이 입증되었다(박초아, 배은경, 1986).

최근 정상 가족을 대상으로 한 연구에서 가족응집성과 적응성의 점수가 높을수록 가족기능이 효과적이라는 선형적 분석이 지지를 받고 있다. Olson과 Muxen, Wilson(1983)이 실시한 일반 청소년 가족을 대상으로 한 연구결과에서 가족응집성이 높을수록 가족의 문제가 적은 경향이 있음을 나타내고 있다. 또한 Lavee(1985)는 가족응집성과 적응성이 정서적 건강, 가족생활의 만족도 그리고 가족 곤란 등에 의해 측정된 결과와 직접적으로 정적인 상관성이 있음을 밝혀냈다.

최희량(1998)은 가족응집성과 적응성 수준이 높은 가족일수록 대인관계는 긍정적이라는 결과를 나타냈는데, 즉 이는 임상가족이 아닌 정상가족을 대상으로 한 연구에서 응집성 및 적응성 점수가 높을수록 가족의 기능이 효과적이라는 결과를 나타내는 것으로 가족응집성 및 적응성의 점수가 높은 가족인 경우 대인관계상의 문제 성향이 낮게 나타난다고 볼 수 있다.

한혜준(1994)은 대학생들은 진로, 취업문제와 교우관계 같은 문제를 대처해나가는 데, 가족의 지지나 도움을 필요로 하며 가족원간에 친밀감이 강한 학생은 대학생활적응이 용이한 것으로 나타났다.

## 2) 일상적 스트레스 대처방식

스트레스에 대처하는 방법은 학자들의 견해에 따라 달라지고 있는데 이들의 분류방식을 고찰하면 다음과 같다.

Bell(1977)은 스트레스 상황에서 사용되는 적응방법을 크게 두 가지로 분류하여 첫째, 보다 현실적이고 건설적인 방법으로 장기간 동안 효과적으로 스트레스를 해소하는 장기 적응방법이고 둘째, 일시적으로 스트레스를 감소시키는 비현실적이고 파괴적인 방법을 단기 적응방법이라고 하였다.

Gutman(1964, 1967)은 대처방식 유형을 투사법을 통하여 환경을 조절하고 통제해 나가는 자아통제방식(Ego-Mastery Style)으로 동적 대처방식(active mastery type), 수동적 대처방식(passive mastery type), 비현실적 대처방식(magical mastery type)으로 구분하였다. 능동적 대처방식이란 자아 기능이 강하게 작용하여 외적 환경을 스스로 능동적으로 통제함으로써 외부 세계에 순응 또는 타협하려는 행동을 의미한다. 수동적 대처방식은 자기 자신을 환경에 적합하게 변화시키므로써 타협하려는 행동을 말하며, 비현실적 대처방식은 문제해결을 위한 적극적인 시도나 노력을 하기보다는 모든 것을 신비나 우연에 내맡기려는 행동으로 투사와 같은 퇴행적인 방어 기제를 사용하는 경우를 의미한다.

유재봉과 최승희(1989)는 스트레스에 대한 대처행동의 유형을 자아방어기제에 대한 대처방법과 직접적 대처방법, 그리고 자신의 신체 및 정신활동을 통한 스트레스 감소방법으로 구분하였다. 자아방어기제에 의한 대처방법에는 억압, 부정, 투사, 승화, 동일시, 치환, 반동형성이 있고 직접적 방법에는 스트레스에 대한 직면적 방법과 스트레스를 수용하는 방법, 스트레스에서 철수하는 방법 등이 있다. 자신의 신체 및 정신활동을 통한 감소방법에는 명상, 신체 건강 활동을 위한 활동, 근육이완훈련 등이 있다.

Ursin(1980)에 의하면 스트레스에 대처하는 방법은 개인에 따라 다르며 연구자에 따라서 적극적인 대처(active coping)와 소극적인 대처(passive coping), 그리고 문제 지향적 대처(problem coping)와 정서 지향적 대처(emotion focused coping)로 분류하였다.

현재까지 선행연구를 토대로 대학생들이 일상생활에서 경험하고 있는 스트레스

유형으로 ①부모와의 문제(부모의 무관심, 과잉기대, 형제 자매간 비교 등), ②가족문제(부모나 가족의 질병이나 사망, 경제적 어려움), ③성적문제 및 학업문제(진로불안, 잡념 등), ④학교생활 문제(선후배 갈등, 동급생 간에 갈등), ⑤이성친구와의 문제(이성친구가 없어서, 짝사랑, 배신 등), ⑥본인의 신체적 및 용모 문제(용모에 대한 열등감, 질병이나 사고 등), ⑦심리·성격문제(생각과 행동의 불일치, 이상과 현실의 차 등), ⑧사회 환경문제(정치상황, 교통 혼잡, 소음 등) 등으로 분류하여 나누어 볼 수 있다.

대학생들의 스트레스 대처방식에 관한 기존연구를 살펴보면 윤유경(1990)에 의하면 아동기에서 청소년기까지의 스트레스 대응책은 변화하지만 성인기에서 노년기까지는 변화가 없다고 하였다.

이경희(1995)는 대학생들이 스트레스를 해결하기 위하여 문제해결, 반성하기 등 비교적 적극적이고 실천적인 방법으로 심리·성격문제 해결에 있어서 혼자 생각하기 등 소극적인 방법을 주로 사용하였으며 그 외에 긍정적으로 생각하기와 문제해결 방법을 사용한다고 하였다.

Pearlin과 Schooler(1987)는 대처행동의 유형을 긴장 경험을 일으키는 상황을 소거하거나 조절하는 상황 조절적 행동, 긴장경험의 발생시 그로인한 스트레스가 생기기 이전에 미리 그 긴장경험의 의미를 통제하는 의미의 통제적 행동, 스트레스가 일어난 뒤 정서적 결과를 감당할 수 있는 한계 안으로 통제하는 방어적 행동으로 분류하여 스트레스 요인으로부터 피해를 최소화하기 위해 개인이 행하는 노력으로 스트레스는 어떻게 대처하느냐에 따라 오히려 촉진 요인이 된다고 한다.

정은선(1996)의 연구에서 대학생이 느끼는 스트레스의 남녀 간 차이를 살펴보면, 여학생이 남학생 보다 더 많은 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 남성에게 비해 여성이 역할 스트레스나 성역할 관련 갈등을 더 많이 받는 것으로 알려져 있는데 특히 역할 스트레스는 가정과 직무라는 두 가지 임무에서 오는 역할 과부하가 여성의 스트레스를 더 높인다는 것이다. 그 밖에 성별에 따른 스트레스 요인 차이를 보면 남학생들은 가정 및 부모 요인에서, 여학생들은 학업생활 요인에서 더 높은 스트레스를 경험한다고 하였다.

### Ⅲ. 연구방법 및 절차

#### 1. 연구문제

이 연구에서는 제주지역 4개 대학의 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하여 대학생이 지각하는 가족응집성, 적응성 및 일상적 스트레스 대처방식을 살펴보고자 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 대학생이 지각한 가족응집성, 적응성 및 일상적 스트레스, 스트레스 대처방식의 전반적인 경향은 어떠한가?

- 1-1. 대학생의 가족응집성과 적응성의 전반적인 경향은 어떠한가?
- 1-2. 대학생의 일상적 스트레스의 전반적인 경향은 어떠한가?
- 1-3. 대학생의 스트레스 대처방식의 전반적인 경향은 어떠한가?

연구문제 2. 대학생이 지각한 가족응집성, 적응성 및 일상적 스트레스, 스트레스 대처방식은 사회인구학적 변인에 따라 차이가 있는가?

- 2-1. 대학생의 가족응집성과 적응성은 사회인구학적 변인에 따라 차이가 있는가?
- 2-2. 대학생의 일상적 스트레스는 사회인구학적 변인에 따라 차이가 있는가?
- 2-3. 대학생의 스트레스 대처방식은 사회인구학적 변인에 따라 차이가 있는가?

연구문제 3. 대학생이 지각한 일상적 스트레스는 가족응집성과 적응성에 따라 차이가 있는가?

연구문제 4. 대학생이 지각한 스트레스 대처방식은 가족응집성과 적응성에 따라 차이가 있는가?

연구문제 5. 대학생이 지각한 스트레스 대처방식은 일상적 스트레스에 따라 차이가 있는가?



## 2. 측정도구

### 1) 가족응집성과 적응성 척도 (Family Adaptability and Evaluation Scale III)

가족응집성 및 적응성의 평가척도는 한상분(1992)이 Olson, Portner, Lavee(1985)가 개발한 FACES III를 변안한 것을 사용하였다.

1985년에 20문항으로 표준화된 FACESIII(Family Adaptability and Evaluation Scale III)는 가족의 응집성과 적응성의 정도를 평가하기 위해 가족원 개인이 반응할 수 있도록 개발한 자기보고식 측정도구로 만 12세 이상이면 누구나 할 수 있도록 되어 있다. 이를 유사문항과 반복되는 문항을 수정, 보완하여 12문항으로 사용하였다.

응답방식은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서부터 ‘항상 그렇다’(5점)까지의 5점 Likert 척도로 전체 점수의 범위는 최저 12점부터 최고 60점까지가 되며 점수가 높을수록 응집성과 적응성이 높다고 해석할 수 있다. 이 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 응집성은 .851, 적응성은 .788 이었다.

각 하위영역별 문항 구성과 신뢰도는 [표-1]과 같다.

[표-1] 가족응집성과 적응성의 문항 구성 및 신뢰도

영역	문항번호	신뢰도
가족응집성	1, 3, 4, 6, 7, 8	.851
가족적응성	2, 5, 9, 10, 11, 12	.788

### 2) 일상적 스트레스 척도 (Daily Hassles Scale)

일상적 스트레스 평가척도는 김정희(1995)가 변안한 DeLongis, Folkman 및 Lazarus(1988)의 일상생활에서 발생하는 문제 상황 중심에 스트레스 측정 도구를 유사문항과 반복되는 문항을 수정, 보완하여 19문항으로 사용하였다.

응답방식은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서부터 ‘항상 그렇다’(5점)까지의 5점 Likert척도로, 응답자들은 각 항목에 대해 최근 일주일 동안 어느 정도로 걱정을 하였는지 답하였으며 전체 점수의 범위는 최저 19점에서 최고 95점까지로 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 이 연구에서의 일상적 스트레스의 전체 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .878로 나타났다.

### 3) 스트레스 대처 척도 (The Coping Inventory Streeful Situation)

스트레스 대처 평가척도는 조한익(2000)이 변안한 Endler와 Parker(1990)의 The Coping Inventory Streeful Situation(CISS)을 사용하였다. 이를 유사문항과 반복되는 문항을 수정, 보완하여 17문항으로 사용하였다.

응답방식은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서부터 ‘항상 그렇다’(5점)까지의 5점 Likert척도로, 전체 점수의 범위는 최저 17점에서 최고 85점까지로 적극적 대처와 소극적 대처로 나뉜다. 적극적인 대처로는 문제의 본질을 파악하려고 노력하거나 효율적으로 대처함으로써 스트레스 상황에서 벗어나려는 것과 타인에게 위로를 받거나 조언을 구하는 것이다. 소극적인 대처로는 스스로에게 용기와 위로를 주거나 스트레스 상황에서 당황하거나 불안해하는 것이다. 이 연구에서 스트레스 대처방식의 전체 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .687로 나타났다.

각 하위영역별 문항 구성과 신뢰도는 [표-2]와 같다.

[표-2] 스트레스 대처 척도의 문항 구성 및 신뢰도

영역	문항번호	신뢰도
적극적 대처	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	.632
소극적 대처	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	.601

### 3. 조사대상 및 자료수집

#### 1) 조사대상 및 자료수집

이 연구는 제주지역 4개 대학의 대학생을 대상으로 설문지 조사를 실시하였다. 2009년 6월 22일부터 7월 3일까지 30명을 대상으로 2회에 걸쳐 예비조사를 실시하였고 이를 바탕으로 문항의 신뢰도를 검토, 분석하여 부적절하다고 생각되는 문항을 수정, 보완하여 7월 20일부터 31일까지 11일간 본 조사를 실시하였다. 설문지는 총 500부를 배부하여 475부가 회수 되었으며 그 중 응답내용을 신뢰할 수 없거나 부실 기재된 것을 제외하고 410개의 설문지를 이용하여 통계 처리하였다.



## 2) 조사대상자의 일반적 특성

이 연구 조사대상자들의 일반적인 특성은 [표-3]과 같다.

[표-3] 조사대상자의 일반적 특성

(N=410)

사회 인구학적 변인		빈도(명)	백분율(%)
성별	남	199	48.5
	여	211	51.5
나이	20세이하	22	5.4
	21세	125	30.5
	22세	53	12.9
	23세	65	15.9
	24세	77	18.8
	25세이상	68	16.6
학년	1학년	91	22.2
	2학년	121	29.5
	3학년	117	28.5
	4학년	81	19.8
전공	인문사회계	136	33.2
	이공계	135	32.9
	예체능계	139	33.9
종교	불교	144	35.1
	기독교	44	10.7
	천주교	45	11.0
	기타	177	43.2
부모 생존여부	한부모 생존	39	9.5
	양친 모두 생존	371	90.5
부 연령	49세이하	116	28.3
	50-59세	276	67.3
	60세이상	18	4.4
모 연령	49세이하	201	49.0
	50-59세	192	46.8
	60세이상	17	4.1
가족구성원 수	3명이하	51	12.4
	4명	176	42.9
	5명	128	31.2
	6명이상	55	13.4
부 최종학력	중졸이하	62	15.1
	고졸	197	48.0
	대졸이상	151	36.8
모 최종학력	중졸이하	84	20.5
	고졸	245	59.8
	대졸이상	81	19.8
가족구성	부모+형제자매	272	66.3
	기타	138	33.7
월평균 가구소득	200만원미만	113	27.6
	200-300만원미만	143	34.9
	300만원이상	154	37.6

\* 1) 가족구성 : 기타(조부모+부모+형제자매, 부+형제자매, 모+형제자매, 조부모+형제자매, 형제자매)

조사대상자 대학생은 전체 410명으로 남학생 199명(48.5%), 여학생 211명(51.5%)으로 비교적 비슷한 비율로 표집 되었다.

나이는 20세이하 22명(5.4%), 21세 125명(30.5%), 22세 53명(12.9%), 23세 65명(15.9%), 24세 77명(18.8%), 25세이상 68명(16.6%)으로 나타났다.

학년은 1학년 91명(22.2%), 2학년 121명(29.5%), 3학년 117명(28.5%), 4학년 81명(19.8%)으로 비슷한 비율로 나타나고 있으나 2학년 비율이 비교적 높았다.

전공은 인문사회계 136명(33.2%), 이공계 135명(32.9%), 예체능계 139명(33.9%)으로 나타났다.

종교는 불교 144명(35.1%), 기독교 44명(10.7%), 천주교 45명(11.0%), 기타 177명(43.2%)이다.

부모 생존여부에 따르면 양친 모두 생존하는 경우가 371명(90.5%)로 대부분을 차지하고 있으며 한부모만 생존하는 경우가 39명(9.5%)로 나타났다.

부모의 연령을 살펴보면 부의 연령은 50-59세 276명(67.3%)로 가장 비율이 높고, 49세이하 116명(28.3%), 60세이상 18명(4.4%)로 나타나고 있으며, 모의 연령은 49세이하 201명(49.0%)로 가장 비율이 높고 50-59세 192명(46.8%), 60세이상 17명(4.1%)으로 나타났다.

가족구성원 수를 살펴보면 4명 176명(42.9%), 5명 128명(31.2%), 6명이상 55명(13.4%), 3명이하 51명(12.4%) 순으로 나타났다.

부모의 최종학력을 살펴보면 부 최종학력은 고졸 197명(48.0%), 대졸이상 151명(36.8%), 중졸이하 84명(20.5%) 순이었다. 모 최종학력은 고졸 245명(59.8%), 중졸이하 84명(20.5%), 대졸이상 81명(19.8%) 순으로 나타났다.

가족구성은 부모+형제자매 272명(66.3%)이며, 기타가 138명(33.7%)으로 나타났다.

월평균 가구소득은 300만원이상 154명(37.6%), 200-300만원미만 143명(34.9%), 200만원미만 113명(27.6%)으로 나타났다.

#### 4. 자료처리

이 연구에서 수집된 모든 자료의 통계적 분석처리는 SPSS 12.0 for windows 프로그램을 이용하여 다음과 같이 통계 분석하였다.

첫째, 척도의 신뢰도 분석을 위하여 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다.

둘째, 조사대상자의 일반적 특성과 대학생이 지각한 가족응집성, 적응성 및 일상적 스트레스, 스트레스 대처방식의 일반적 경향을 알아보기 위하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 구하였다.

셋째, 대학생의 가족응집성, 적응성 및 일상적 스트레스, 스트레스 대처방식이 사회인구학적 특성에 따른 차이를 알기 위해 t-test, ANOVA분석과 Duncan's test를 실시하였다.

넷째, 대학생이 지각한 가족응집성과 적응성, 일상적 스트레스 및 스트레스 대처방식에 따라 차이가 있는지 알기 위해 ANOVA분석과 Duncan's test를 실시하였다.

## IV. 연구결과 및 해석

### 1. 가족응집성과 적응성 및 일상적 스트레스, 스트레스 대처방식의 전반적인 경향

#### 1) 가족응집성, 적응성의 전반적 경향

##### (1) 가족응집성, 적응성 수준 분류

조사대상 대학생의 가족응집성과 적응성 정도를 분류한 결과는 [표-4]와 같다.

[표-4] 가족응집성과 적응성 수준별 점수범위 및 빈도

(N=410)

변인	범위	N (%)
가족응집성	6 ~13점 (하)	34 (8.3)
	14 ~22점 (중)	219 (53.4)
	23 ~30점 (상)	157 (38.3)
	계 M (SD)	20.73 (5.08)
가족적응성	6 ~13점 (하)	39 (9.5)
	14 ~22점 (중)	272 (66.3)
	23 ~30점 (상)	99 (24.1)
	계 M (SD)	19.33 (4.55)
전체 M (SD)		20.03 (4.81)

가족응집성과 적응성 총점의 범위는 각각 6점에서 30점까지이다. 분류는 6점 ~ 13점, 14점 ~22점, 23점 ~30점으로 집단을 나누었다[표-4]. 전체평균은 20.03점으로 중간 값을 상회하는 수준이다. 각 연구마다 가족응집성과 적응성 수준의 분류 기준 점수와 빈도는 약간의 차이를 보이나 한상분(1992)의 FACESIII 연구결과에서는 대학생들의 가족응집성 수준은 약간 낮고 적응성 수준은 높은 결과를 보여주었다. 대학생의 적절한 응집성과 적응성은 가족에 대한 소속감이나 애착의 정도가 개인의 자율성과 균형을 이루면서 효율적인 가족기능을 수행하고 개인의 정서적 발달을 촉진시킬 수 있다.

## (2) 가족응집성과 적응성의 영역별 전반적인 경향

조사대상 대학생의 가족응집성과 적응성을 영역별로 분석한 결과는 다음과 같다[표- 5].

[표-5] 가족응집성과 적응성 영역별 전반적인 경향

(N=410)

구분	문항번호	문항내용	M	SD
가족응집성	1	우리가족은 서로 도움을 청하며 의지한다.	3.61	1.04
	3	가족원들은 서로 간에 매우 친밀하게 느낀다.	3.74	1.13
	4	가족행사가 있으면 모두가 참여한다. (예: 명절, 제사등)	3.82	1.20
	6	우리 가족은 가족원이 함께 할 수 있는 활동을 좋아한다. (예 : 취미, 오락, 여가활동 등)	2.58	1.11
	7	우리 가족은 가족의 일치단결을 중요시 한다.	3.19	1.11
	8	가족원의 단합은 매우 중요하다.	3.80	1.11
	<b>계</b>			<b>3.46</b>
가족적응성	2	우리 가족은 문제 해결 시 한 가지 방법이 아닌 여러 가지 방법을 쓴다.	3.17	.96
	5	우리 집에서는 집안일을 모두 돌아가며 맡는다. (예: 설거지, 방청소 등)	2.98	1.14
	9	가족원 각자 하는 일에 개방적인 입장을 보인다.	3.45	1.10
	10	우리 가족은 특정한 사람만이 아니라 식구 누구라도 주도적인 역할을 할 수 있다.	3.28	1.16
	11	우리 집에서는 경우에 따라 규칙이 바뀌기도 한다.	3.07	1.06
	12	우리 집에서는 문제 해결 시 자녀들의 제안을 받아들인다.	3.39	1.08
<b>계</b>			<b>3.22</b>	<b>1.08</b>
<b>총계</b>			<b>3.34</b>	<b>1.10</b>



이 연구 조사대상자의 가족응집성 점수는 5점 만점에서 평균 3.46점이며, 가족 적응성 점수는 5점 만점에 평균 3.22점으로 나타났다.

가족응집성 정도를 각 문항별로 살펴보면, 6문항 가운데 “가족행사가 있으면 모두가 참여한다”가 평균 3.82점으로 가장 높은 점수를 보였다. 그 다음이 “가족원의 단합은 매우 중요하다” 평균 3.80점, “가족원들은 서로 간에 매우 친밀하게 느낀다” 평균 3.74점, “우리 가족은 서로 도움을 청하며 의지한다” 평균 3.61점, “우리 가족은 가족의 일치단결을 매우 중요시 한다” 평균 3.19점이며, “우리 가족은 가족원이 함께 할 수 있는 활동을 좋아한다” 평균 2.58점으로 제일 낮은 응집성 점수를 보였다.

가족적응성 정도를 각 문항별로 살펴보면, 6문항 가운데 “가족원 각자 하는 일에 개방적인 입장을 보인다”가 평균 3.45점으로 가장 높은 점수를 보였으며, 그 다음이 “우리 집에서는 문제 해결 시 자녀들의 제안을 받아들인다” 평균 3.39점, “우리 가족은 특정한 사람만이 아니라 식구 누구라도 주도적인 역할을 할 수 있다” 평균 3.28점, “우리 가족은 문제 해결 시 한 가지 방법이 아닌 여러 가지 방법을 쓴다” 평균 3.17점, “우리 집에서는 경우에 따라 규칙이 바뀌기도 한다” 평균 3.07점이며, “우리 집에서는 집안일을 모두 돌아가며 맡는다” 평균 2.98점으로 제일 낮은 적응성 점수를 보였다.

가족응집성에서 가족원의 단합을 매우 중요시 하며 명절이나 제사 등 가족행사가 있으면 모두 참여한다에 ‘간혹 그렇다’ 이상에 응답한 대학생은 336명(82%)으로 가장 높게 지각하고 있다. 가족원의 친밀감과 도움을 청하는 정도도 청소년을 대상으로 한 국내의 다른 연구들(전귀연, 1998; 김소영, 1996)과 비교해 볼 때 비슷한 결과를 보여주었다. 가족적응성에서 가족 내의 의사를 결정하는 과정에서 자녀들의 참여와 제안을 받아 들인다에 ‘간혹 그렇다’ 이상에 응답한 대학생은 321명(78.3%)로 문제 해결 방식이 다양하고, 가족원이 각자 하는 일에 개방적인 수준을 높게 지각하고 있다. 이와 함께 역할의 확립과 분담이 명확하며 역할의 자연스런 변화나 가족규칙 변화를 인정하는 정도가 높게 나타났다.

## 2) 일상적 스트레스의 전반적인 경향

### (1) 일상적 스트레스 수준 분류

조사대상 대학생의 일상적 스트레스 정도를 분류한 결과는 [표-6]과 같다.

[표-6] 일상적 스트레스 수준별 점수범위 및 빈도

(N=410)

변인	범위	빈도 (%)
일상적 스트레스	19 ~44점 (하)	170 (41.5)
	45 ~69점 (중)	232 (56.6)
	70 ~95점 (상)	8 (2.0)
전체 M (SD)		46.79 (11.09)

일상적 스트레스 총점의 범위는 19점에서 95점까지이다. 분류는 19점 ~44점, 45점 ~69점, 70점 ~95점으로 집단을 나누었다[표-6]. 각 연구마다 일상적 스트레스의 분류 기준 점수와 빈도는 약간의 차이를 보이나 김지선(2008)의 연구에서 전체 평균은 65.35점으로 일상적 스트레스 수준이 높은 결과를 보여주었다.

이 연구 대학생들은 전체평균은 46.79점으로 중간값 보다 낮은 수준이나 스트레스를 생활의 모든 측면에서 스트레스 반응과 일상생활에서의 반응을 구별하기 어렵고 동일한 스트레스 반응이라고 할지라도 서로 다른 자극에 의하여 유발될 가능성이 있어 스트레스를 받는 상황과 구체적인 원인에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다.

(2) 일상적 스트레스의 영역별 전반적인 경향

조사대상 대학생의 일상적 스트레스를 영역별로 분석한 결과는 다음과 같다[표-7].

[표-7] 일상적 스트레스 영역별 전반적인 경향

(N=410)

변인	문항내용	M	SD
일상적 스트레스	가족관계에서 오는 스트레스	2.63	1.04
	가족과 함께 보내는 시간에서 오는 스트레스	2.07	1.00
	가족의 복지나 건강에서 오는 스트레스	2.40	1.03
	가정과 관련된 의무에서 오는 스트레스	2.47	1.07
	대인관계(친구, 선배, 교수 등)로 인한 스트레스	2.70	1.06
	생활비(옷, 주거, 식사 등) 문제로 인한 스트레스	2.92	1.10
	교육비(학비, 학원비 등) 문제로 인한 스트레스	2.64	1.13
	여가비용(휴가비, 오락비 등) 문제로 인한 스트레스	2.69	1.08
	신체적 외모로 인한 스트레스	2.64	1.11
	내가 하는 일(업무, 적성 등)에 관련된 스트레스	3.24	1.11
	친교(애정표현)에 대한 스트레스	2.35	.93
	성문제와 관련된 스트레스	1.85	.82
	자유시간과 관련된 스트레스	2.45	1.09
	집안일(청소, 빨래 등)과 관련된 스트레스	2.33	1.03
	사회적 참여와 관련된 스트레스	2.49	.99
	집안에서의 여가(TV, 독서 등)와 관련된 스트레스	1.93	.88
	정치적, 사회적 문제로 인한 스트레스	2.07	.99
	나의 건강과 체력에 관련된 스트레스	2.62	1.11
	환경(소음, 교통 등)과 관련된 스트레스	2.30	1.15
	총계		2.46

조사대상자의 일상적 스트레스 점수는 5점 만점에서 평균은 2.46점, 표준편차는 1.03이다.

일상적 스트레스 정도를 각 문항별로 살펴보면, 19문항 가운데 “내가 하는 일(업무, 적성 등)에 관련된 스트레스”가 평균은 3.24점으로 가장 높은 점수를 보였다. 그 다음이 “생활비(옷, 주거, 식사 등) 문제로 인한 스트레스” 평균 2.92점, “대인관계(친구, 선배, 교수 등)로 인한 스트레스” 평균 2.70점, “여가비용(휴가비, 오락비 등) 문제로 인한 스트레스” 평균 2.69점, “교육비(학비, 학원비 등) 문제로 인한 스트레스”와 “신체적 외모로 인한 스트레스” 평균 2.64점으로 동일하게 나타났다, “가족관계에서 오는 스트레스” 평균 2.63점, “나의 건강과 체력에 관련된 스트레스” 평균 2.62점, “사회적 참여와 관련된 스트레스” 평균 2.49점, “가정과 관련된 의무에서 오는 스트레스” 평균 2.47점, “자유시간과 관련된 스트레스” 평균 2.45점이다. “가족의 복지나 건강에서 오는 스트레스” 평균 2.40점이며, “친교(애정표현)에 대한 스트레스” 평균 2.35점, “집안 일(청소, 빨래 등)과 관련된 스트레스” 평균 2.33점, “환경(소음, 교통 등)과 관련된 스트레스” 평균 2.30점, “가족과 함께 보내는 시간에서 오는 스트레스”와 “정치적, 사회적 문제로 인한 스트레스”는 동일하게 평균 2.07점이며, 집안에서의 여가(TV, 독서 등)과 관련된 스트레스” 평균 1.93점이다. “성문제와 관련된 스트레스” 평균 1.85점으로 가장 낮게 나타났다.

내가 하는 업무, 적성 등과 관련된 상황에서 ‘간혹 그렇다’ 이상에서 스트레스를 경험한다고 응답한 대학생들은 311명(75.9%)로 가장 높게 지각하고 있다. 그 다음으로 경제적인 문제로 옷, 주거, 식사비와 같은 생활비와 여가비용에 대한 스트레스 수준을 높게 지각하고 있다. 전경구 외(2000) 연구에서는 대학생용 생활 스트레스 척도 90문항과 간이 정신진단 검사(SCL-90-R), 한국판 CES-D 및 신체증상 척도를 사용하여 생활 스트레스 요인을 조사한 결과 경제문제, 이성과의 관계, 가족과의 관계, 장래문제, 가치관 문제, 학업 문제, 친구와의 문제를 생활 스트레스 요인으로 지각하고 있는 것으로 나타났다. 이와 함께 생활 스트레스 척도와 정신 병리(우울)와의 상관을 산출한 결과 전반적으로 유의하게 나타났다.

### 3) 스트레스 대처방식의 전반적인 경향

#### (1) 스트레스 대처방식의 수준별 점수범위 및 빈도

조사대상 대학생의 스트레스 대처방식의 정도를 분류한 결과는 [표-8]과 같다.

[표-8] 스트레스 대처방식 수준별 점수범위 및 빈도 (N=410)

변인	범위	N (%)
적극적 대처	10 ~23점 (하)	7 (1.7)
	24 ~36점 (중)	338 (82.4)
	37 ~50점 (상)	65 (15.9)
계 M (SD)		33.19 (4.75)
소극적 대처	7 ~15점 (하)	30 (7.3)
	16 ~25점 (중)	317 (77.3)
	26 ~35점 (상)	63 (15.4)
계 M (SD)		21.67 (3.72)
총계 M (SD)		54.87 (6.41)

스트레스 대처방식의 총점의 범위는 각 하위영역별로 적극적 대처방식은 10점 ~23점, 24점 ~36점, 37점 ~50점으로 분류하였다. 소극적 대처방식은 7점 ~15점, 16점 ~25점, 26점 ~35점으로 나누었다[표-8]. 스트레스에 대한 적극적 대처방식은 평균 33.19점이며, 소극적 대처방식은 평균은 21.67점으로 적극적 대처방식에 점수가 높게 나타났다.

대부분의 사람들은 통제 가능하다고 생각되는 경우 적극적 행동으로 대처하게 되며 그렇지 않은 경우에는 도피, 부정과 같은 수동적 행동을 하게 된다. 김영미 (1990)에 의하면 국내 대학생들의 스트레스 대처방식은 스트레스에 대해 회피나 체념, 일시적인 감정 해결과 같은 정서 중심적인 방식보다는 구체적인 방법을 모색하는 문제 중심적 대처를 하는 것으로 나타났다.

(2) 스트레스 대처방식의 영역별 전반적인 경향

조사대상 대학생들의 스트레스 대처방식을 영역별로 분석한 결과는 다음과 같다[표-9].

[표-9] 스트레스 대처방식 영역별 전반적인 경향

(N=410)

변인	구분	문항번호	문항내용	M	SD	
적극적 대처	문제 중심적	1	그 문제를 해결하기 위해 구체적인 활동 계획을 세운다.	3.11	0.97	
		2	시간을 좀 더 효율적으로 사용할 수 있도록 계획한다.	3.33	0.88	
		3	일의 우선순위를 정한다.	3.71	0.90	
		4	즉시 문제 해결적인 행동을 취한다.	3.23	0.95	
		5	자신을 돌아보고 반성하는 시간을 갖는다.	3.31	0.96	
		6	문제 해결 시 전 문제의 원인을 분석한다.	3.28	0.91	
	<b>계</b>				<b>3.32</b>	<b>0.92</b>
	사회적 지지 추구	7	나 혼자 문제해결을 하기 보다는 다른 사람에게 도움을 청한다.	3.05	0.99	
		8	가족들이 보여주는 격려와 성원에서 용기를 얻는다.	3.43	1.08	
		9	친구에게 전화를 걸거나 만난다.	3.62	1.02	
10		마음이 괴롭더라도 내 감정을 표현하지 않고 혼자서 해결한다.	3.12	1.14		
<b>계</b>				<b>3.30</b>	<b>1.05</b>	
<b>전체 계</b>				<b>3.31</b>	<b>0.98</b>	
소극적 대처	소망적 사고	11	내가 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상한다.	3.47	1.00	
		12	그 일이 사라지거나 끝나기를 바란다.	3.44	0.93	
		13	스스로 나에게 자신감과 용기를 준다.	3.74	0.91	
	<b>계</b>				<b>3.55</b>	<b>0.94</b>
	정서 중심적	14	그 문제로 인해 압도되고 자신을 원망한다.	2.55	1.04	
		15	매우 긴장한다.	2.84	1.10	
		16	짜증을 부리고 남에게 화를 낸다.	2.74	1.06	
		17	문제를 해결하지 못할 것 같아 불안해 진다.	2.91	1.06	
	<b>계</b>				<b>2.76</b>	<b>1.06</b>
	<b>전체 계</b>				<b>3.10</b>	<b>1.01</b>
<b>총계</b>				<b>3.20</b>	<b>0.99</b>	

스트레스 대처방식 점수는 5점 만점에서 적극적 대처의 전체 평균은 3.31점, 표준편차는 .98이고, 소극적 대처의 전체 평균은 3.10점, 표준편차는 1.01로 스트레스 대처방식 총 평균은 3.20점, 표준편차는 0.99이다.

스트레스 대처방식의 정도를 각 문항별로 살펴보면, 17문항 가운데 소망적 사고 대처인 문항으로 “스스로 나에게 자신감과 용기를 준다” 평균 3.74점으로 가장 높게 나타났다. 그 다음이 “일의 우선순위를 정한다” 평균 3.71점, “친구에게 전화를 걸거나 만난다” 평균 3.62점, “내가 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상한다” 평균 3.47점, “그 일이 사라지거나 끝나기를 바란다” 평균 3.44점, “가족들이 보여주는 격려와 성원에서 용기를 얻는다” 평균 3.43점, “시간을 좀 더 효율적으로 사용할 수 있도록 계획한다” 평균 3.33점, “자신을 돌아보고 반성하는 시간을 갖는다” 평균 3.31점, “문제 해결 시 전 문제의 원인을 분석한다” 평균 3.28점, “즉시 문제 해결적인 행동을 취한다” 평균 3.23점, “마음이 괴롭더라도 내 감정을 표현하지 않고 혼자서 해결한다” 평균 3.12점, “그 문제를 해결하기 위해 구체적인 활동 계획을 세운다” 평균 3.11점, “나 혼자 문제해결을 하기 보다는 다른 사람에게 도움을 청한다” 평균 3.05점, “문제를 해결하지 못할 것 같아 불안해 진다” 평균 2.91점, “매우 긴장한다” 평균 2.84점, “짜증을 부리고 남에게 화를 낸다” 평균 2.74점, “그 문제로 인해 압도되고 자신을 원망한다” 평균 2.55점 순이다.

소망적 사고 대처에서 스스로 자신감과 용기를 준다에 ‘간혹 그렇다’ 이상에 응답한 대학생들은 375명(91.5%)으로 가장 높게 지각하고 있는데 조한익(2000), 김경희(1994)의 연구에 의하면 자아존중감이 낮을수록 소극적 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그 다음으로 스트레스 상황 시에 문제의 우선순위를 정하고, 시간을 좀 더 효율적으로 사용할 수 있도록 계획하는 문제 중심적 대처방식 수준을 높게 지각하고 있다.

## 2. 사회인구학적 변인에 따른 가족응집성, 적응성 및 일상적 스트레스, 스트레스 대처방식

### 1) 사회인구학적 변인에 따른 가족응집성, 적응성

대학생의 성별, 나이, 학년, 전공, 종교, 부모 생존여부, 부 연령, 모 연령, 가족구성원 수, 부 최종학력, 모 최종학력, 가족구성, 월평균 가구소득에 따라 가족응집성과 적응성의 차이가 있는가를 알아보기 위하여, t-test와 ANOVA분석을 하였다. 그 결과를 [표-10]에 제시하였다.

[표-10] 사회인구학적 변인에 따른 가족응집성, 적응성 (N=410)

사회인구학적	변인	가족응집성		가족적응성	
		M (SD)	DMR	M (SD)	DMR
성별	남	3.45 (.83)		3.22 (.76)	
	여	3.45 (.85)		3.22 (.75)	
	t 값	-.079		.065	
나이	20세이하	3.39 (1.08)		3.09 (.91)	
	21세	3.45 (.75)		3.16 (.63)	
	22세	3.52 (.88)		3.29 (.87)	
	23세	3.33 (.82)		3.22 (.75)	
	24세	3.49 (.92)		3.20 (.82)	
	25세이상	3.49 (.84)		3.34 (.76)	
	F 값	.452		.755	
학년	1학년	3.50 (.80)	ab	3.19 (.73)	
	2학년	3.35 (.90)	a	3.15 (.79)	
	3학년	3.61 (.87)	b	3.36 (.72)	
	4학년	3.32 (.73)	a	3.15 (.77)	
	F 값	2.801*		1.970	
	전공	인문사회계	3.50 (.89)	ab	3.28 (.78)
이공계		3.55 (.81)	b	3.28 (.79)	
예체능계		3.31 (.82)	a	3.09 (.68)	
F 값		3.159*		2.790	



사회인구학적	변인	가족응집성		가족적응성	
		M (SD)	DMR	M (SD)	DMR
종교	불교	3.51 (.92)		3.21 (.82)	
	기독교	3.64 (.97)		3.42 (.75)	
	천주교	3.45 (.85)		3.18 (.89)	
	기타	3.36 (.73)		3.19 (.65)	
	F 값	1.633		1.147	
부모 생존여부	한부모 생존	3.55 (.85)		3.43 (.91)	
	양친 모두 생존	3.44 (.84)		3.20 (.73)	
	t 값	.806		1.847	
부 연령	49세이하	3.39 (.79)		3.15 (.75)	
	50-59세	3.49 (.87)		3.25 (.76)	
	60세이상	3.19 (.59)		3.21 (.70)	
	F 값	1.502		.633	
모 연령	49세이하	3.43 (.80)		3.12 (.80)	
	50-59세	3.48 (.90)		3.33 (.70)	
	60세이상	3.33 (.65)		3.16 (.66)	
	F 값	.385		3.842	
가족 구성원 수	3명이하	3.53 (.94)		3.40 (.94)	
	4명	3.37 (.84)		3.22 (.76)	
	5명	3.54 (.77)		3.17 (.66)	
	6명이상	3.41 (.93)		3.17 (.76)	
	F 값	1.179		1.210	
부 최종학력	중졸이하	3.33 (.80)		3.09 (.72)	
	고졸	3.43 (.85)		3.20 (.77)	
	대졸이상	3.53 (.85)		3.29 (.74)	
	F 값	1.362		1.574	
모 최종학력	중졸이하	3.24 (.83)	a	3.00 (.68)	a
	고졸	3.48 (.81)	b	3.22 (.76)	b
	대졸이상	3.58 (.93)	b	3.43 (.76)	c
	F 값	3.791*		6.804***	
가족구성	부모+형제자매	3.44 (.83)		3.20 (.73)	
	기타	3.47 (.87)		3.26 (.80)	
	t 값	-.384		-.838	
월평균 가구소득	200만원미만	3.27 (.84)	a	3.04 (.73)	a
	200-300만원미만	3.38 (.84)	a	3.16 (.78)	a
	300만원이상	3.65 (.81)	b	3.40 (.71)	b
	F 값	7.441***		8.112***	

\* 1) \*p<.05, \*\*\*p<.001

2) DMR : Duncan's Multiple Range Test

3) 가족구성 : 기타(조부모+부모+형제자매, 부+형제자매, 모+형제자매, 조부모+형제자매, 형제자매)

가족응집성은 사회인구학적 변인 중에서 학년, 전공, 모 최종학력, 월평균 가구소득 변인에서 유의미한 차이를 나타냈고 가족적응성은 모 최종학력, 월평균 가구소득 변인에서 유의미한 차이가 나타났다.

학년에 따른 대학생들의 가족응집성 F값은 2.801로  $p < .05$ 수준에서 유의미한 차이가 나타났으나, 가족적응성 F값은 1.970으로 유의미한 차이가 나타나지 않는다. 가족응집성은 3학년 평균 3.61점으로 가장 높았고, 1학년 평균 3.50점, 2학년 평균 3.35점, 4학년 평균 3.32점으로 집단별로 살펴보면 2, 4학년에 비해 3학년의 가족응집성 수준이 높게 나타났다. 김수아(2003)의 연구에서도 학년에 따른 가족응집성에서는 유의미한 차이를 보였으나 가족적응성에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 학년에 따른 가족응집성, 적응성의 평균을 살펴보면 학년이 올라갈수록 가족응집성과 적응성의 평균이 높게 나타났다.

전공에 따른 대학생들의 가족응집성 F값은 3.159로  $p < .05$ 수준에서 유의미한 차이가 나타났으나, 가족적응성은 F값이 2.790으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 가족응집성은 이공계 평균 3.55점으로 가장 높았고, 인문사회계 평균 3.50점, 예체능계 평균 3.31점 순으로 나타났다. 집단별로 살펴보면, 예체능계에 비해 이공계 대학생의 가족응집성 수준이 높게 나타났다. 가족적응성은 인문사회계와 이공계 평균 3.28점, 예체능계 평균 3.09점 순으로 나타났다.

모 최종학력에 따른 대학생들의 가족응집성 F값은 3.791로  $p < .05$  수준에서 가족적응성은 F값 6.804로  $p < .001$  수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 가족응집성은 대졸이상 평균은 3.58점으로 가장 높았고, 고졸 평균 3.48점, 중졸이하 평균 3.24점 순으로 나타났다. 집단별로 살펴보면 중졸이하 보다 고졸과 대졸이상의 가족응집성 수준이 높게 나타났다. 가족적응성은 대졸이상 평균이 3.43점으로 가장 높았고, 고졸 평균 3.22점, 중졸이하 평균 3.00점 순으로 나타났다. 집단별로 살펴보면 세 집단 간의 차이를 보이며 학력이 높아짐에 따라 가족적응성 수준이 높게 나타났다. 이상길(2004)의 연구에서도 모의 최종학력이 중졸이하인 경우 고졸이상의 집단보다 유의하게 가족응집성이 낮은 것을 알 수 있다.

월평균 가구소득에 따른 대학생들의 가족응집성 F값은 7.441로, 가족적응성은 F값은 8.112로  $p < .001$  수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 가족응집성은 300만원 이상 평균 3.65점으로 가장 높았고, 200-300만원미만 평균 3.38점, 200만원미만

평균 3.27점 순으로 나타났다. 집단별로 살펴보면 200만원과 200-300만원미만에 비해 300만원이상 가족응집성 수준이 높게 나타났으며 가족적응성은 300만원이상 평균 3.40점으로 가장 높았고 200-300만원미만이 평균 3.16점, 200만원미만이 평균 3.04점 순으로 나타났다. 집단별로 살펴보면 가족응집성과 동일하게 200만원과 200-300만원미만에 비해 300만원이상 가족적응성 수준이 높게 나타났다.



## 2) 사회인구학적 변인에 따른 일상적 스트레스

대학생의 성별, 나이, 학년, 전공, 종교, 부모 생존여부, 부 연령, 모 연령, 가족 구성원 수, 부 최종학력, 모 최종학력, 가족구성, 월평균 가구소득에 따라 일상적 스트레스의 차이가 있는가를 알아보기 위하여, t-test와 ANOVA분석을 하였다. 그 결과를 [표-11]에 제시하였다.

[표-11] 사회인구학적 변인에 따른 일상적 스트레스

(N=410)

사회인구학적	변인	일상적 스트레스	
		M (SD)	DMR
성별	남	2.42 (.62)	
	여	2.49 (.54)	
	t 값		-1.179
나이	20세이하	2.57 (.67)	b
	21세	2.54 (.55)	ab
	22세	2.47 (.62)	ab
	23세	2.31 (.61)	a
	24세	2.50 (.56)	ab
	25세이상	2.36 (.54)	ab
	F 값		1.946**
학년	1학년	2.50 (.68)	
	2학년	2.44 (.55)	
	3학년	2.40 (.49)	
	4학년	2.53 (.61)	
	F 값		.950
전공	인문사회계	2.39 (.55)	a
	이공계	2.43 (.59)	ab
	예체능계	2.56 (.58)	b
	F 값		3.158*
종교	불교	2.41 (.56)	ab
	기독교	2.32 (.61)	a
	천주교	2.60 (.58)	b
	기타	2.50 (.58)	ab
	F 값		2.328*
부모 생존여부	한부모 생존	2.29 (.68)	
	양친 모두 생존	2.48 (.57)	
	t 값		-1.885

사회인구학적	변인	일상적 스트레스	
		M (SD)	DMR
부 연령	49세이하	2.54 (.55)	
	50-59세	2.42 (.60)	
	60세이상	2.54 (.43)	
	F 값		1.979
모 연령	49세이하	2.49 (.59)	
	50-59세	2.42 (.59)	
	60세이상	2.45 (.40)	
	F 값		.682
가족구성원 수	3명이하	2.42 (.67)	
	4명	2.44 (.58)	
	5명	2.45 (.55)	
	6명이상	2.56 (.55)	
	F 값		.737
부 최종학력	중졸이하	2.52 (.52)	
	고졸	2.44 (.58)	
	대졸이상	2.46 (.60)	
	F 값		.549
모 최종학력	중졸이상	2.51 (.660)	
	고졸	2.47 (.53)	
	대졸이상	2.36 (.63)	
	F 값		1.544
가족구성	부모+형제자매	2.48 (.57)	
	기타	2.42 (.60)	
	t 값		.867
월평균 가구소득	200만원미만	2.57 (.57)	b
	200-300만원미만	2.45 (.59)	ab
	300만원이상	2.38 (.56)	a
	F 값		3.596*

\* 1) \*p<.05 , \*\*p<.01

2) DMR : Duncan's Multiple Range Test

3) 가족구성 : 기타(조부모+부모+형제자매, 부+형제자매, 모+형제자매, 조부모+형제자매, 형제자매)

일상적 스트레스는 사회인구학적 변인 중에서 나이, 전공, 종교, 월평균 가구소득 변인에서 유의미한 차이가 나타났다. 성별, 학년, 부모의 생존여부, 부 연령, 모 연령, 가족구성원 수, 부 최종학력, 모 최종학력, 가족구성 변인에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

나이에 따른 일상적 스트레스 수준은 F값 1.946으로  $p < .01$  수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 20세이하에서 평균 2.57점으로 가장 높았고, 21세 평균 2.54점, 24세 평균 2.50점, 22세 평균 2.47점, 25세이상 평균 2.36점 순으로 나타났다. 집단별로 살펴보면 23세 대학생에 비해 20세이하 대학생의 일상적 스트레스 수준이 높게 나타났다.

전공에 따른 일상적 스트레스 수준은 F값 3.158로  $p < .05$  수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 예체능계 평균 2.56점으로 가장 높게 나타났고, 그 다음이 이공계 평균 2.43점, 인문사회계 2.39점 순이다. 집단별로 살펴보면 인문사회계 대학생들보다 예체능계 대학생의 일상적 스트레스 수준이 높게 나타났다. 이춘희(2007), 지경구(2008)의 연구에서도 본 연구와 동일하게 예체능계 대학생들의 일상적 스트레스 지각수준이 높게 나타났다.

종교에 따른 일상적 스트레스 수준은 F값 2.328로  $p < .05$  수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 천주교가 평균 2.60점으로 가장 높았으며, 그 다음이 기타로 평균 2.50점, 불교가 평균 2.41점, 기독교가 평균 2.32점 순으로 나타났다. 집단별로 살펴보면 기독교에 비해 천주교의 일상적 스트레스 지각수준이 높았다.

월평균 가구소득에 따른 일상적 스트레스 수준은 F값이 3.596으로  $p < .05$ 수준에서 유의미한 차이가 나타났는데, 200만원미만 평균 2.57점, 200-300만원미만 평균 2.45점, 300만원이상 평균 2.38점으로 나타났다. 집단별로 살펴보면 월평균 가구소득이 적을수록 일상적 스트레스 수준이 높아지며 200만원미만 집단과 300만원이상 집단 간의 차이가 나타났다. 지경구(2008)의 연구에서도 월평균 가구소득에 따른 일상적 스트레스 수준에 유의미한 차이를 보이며 가구소득이 ‘중’, ‘하’ 인 집단이 느끼는 스트레스 수준이 ‘상’인 집단이 느끼는 스트레스 수준보다 높게 나타났다.

### 3) 사회인구학적 변인에 따른 스트레스 대처방식

대학생의 성별, 나이, 학년, 전공, 종교, 부모 생존여부, 부 연령, 모 연령, 가족 구성원 수, 부 최종학력, 모 최종학력, 가족구성, 월평균 가구소득에 따른 스트레스 대처방식의 차이가 있는가를 알아보기 위하여 t-test와 ANOVA분석을 하였다. 그 결과를 [표-12]에 제시하였다.

[표-12] 사회인구학적 변인에 따른 스트레스 대처방식

(N=410)

사회인구학적	변인	스트레스 대처			
		적극적 대처		소극적 대처	
		M (SD)	DMR	M (SD)	DMR
성별	남	2.15 (.42)		2.01 (.50)	
	여	2.12 (.36)		2.14 (.42)	
	t 값	.712		-2.759**	
나이	20세이하	2.13 (.35)		2.09 (.68)	ab
	21세	2.07 (.31)		2.11 (.44)	ab
	22세	2.24 (.43)		2.22 (.42)	b
	23세	2.16 (.41)		1.95 (.44)	a
	24세	2.12 (.37)		2.12 (.46)	ab
	25세이상	2.17 (.48)		1.97 (.45)	a
	F 값	1.706		3.070**	
학년	1학년	2.08 (.38)	a	2.07 (.58)	
	2학년	2.09 (.34)	a	2.11 (.46)	
	3학년	2.25 (.45)	b	2.06 (.40)	
	4학년	2.11 (.35)	a	2.04 (.41)	
	F 값	4.813**		.371	
전공	인문사회계	2.19 (.40)		2.08 (.38)	
	이공계	2.12 (.39)		2.03 (.52)	
	예체능계	2.10 (.38)		2.12 (.48)	
	F 값	2.278		1.128	

사회인구학적	변인	스트레스 대처			
		적극적 대처		소극적 대처	
		M (SD)	DMR	M (SD)	DMR
부모 생존 여부	한부모 생존	1.97 (.36)		2.00 (.39)	
	양친 모두 생존	2.15 (.39)		2.08 (.47)	
	t 값	-2.801**		-1.125	
부 연령	49세이하	2.09 (.37)		2.03 (.52)	
	50-59세	2.15 (.40)		2.10 (.44)	
	60세이상	2.16 (.38)		1.94 (.41)	
	F 값	1.131		1.814	
모 연령	49세이하	2.14 (.38)		2.12 (.47)	
	50-59세	2.14 (.41)		2.05 (.46)	
	60세이상	2.05 (.24)		1.88 (.33)	
	F 값	.411		2.761	
가족 구성원수	3명이하	2.05 (.36)	a	2.09 (.45)	
	4명	2.22 (.44)	b	2.07 (.49)	
	5명	2.07 (.33)	a	2.04 (.43)	
	6명이상	2.10 (.31)	ab	2.10 (.31)	
	F 값	5.176**		.826	
부 최종 학력	중졸이하	2.08 (.32)	a	1.98 (.28)	
	고졸	2.08 (.36)	a	2.09 (.48)	
	대졸이상	2.23 (.44)	b	2.10 (.50)	
	F 값	7.433***		1.589	
모 최종 학력	중졸이하	2.04 (.34)	a	2.09 (.45)	
	고졸	2.14 (.39)	ab	2.06 (.48)	
	대졸이상	2.22 (.41)	b	2.09 (.43)	
	F 값	4.151**		.170	
가족 구성	부모+형제자매	2.15 (.38)		2.10 (.49)	
	기타	2.11 (.41)		2.03 (.42)	
	t 값	.932		1.360	
월 평균 가구 소득	200만원미만	2.03 (.35)	a	2.01 (.48)	
	200-300만원미만	2.14 (.39)	b	2.06 (.47)	
	300만원이상	2.21 (.41)	b	2.14 (.44)	
	F 값	6.900***		2.482	

\* 1) \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

2) DMR : Duncan's Multiple Range Test

3) 가족구성 : 기타(조부모+부모+형제자매, 부+형제자매, 모+형제자매, 조부모+형제자매, 형제자매)



스트레스 대처방식은 사회인구학적 변인 중에서 성별, 나이, 학년, 부모 생존 여부, 가족 구성원 수, 부 최종학력, 모 최종학력, 월평균 가구소득에서 유의미한 차이가 나타났다. 전공, 부 연령, 모 연령, 가족구성 변인에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

성별에 따른 스트레스 대처방식 중에서 소극적 대처의 t값은 -2.759로  $p < .01$ 수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 남자는 평균 2.01점, 여자는 평균 2.14점으로 남자에 비해 여자 대학생이 소극적 대처방식을 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다.

나이에 따른 스트레스 대처방식 중에서 소극적 대처의 F값이 3.070으로  $p < .01$ 수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 집단별로 살펴보면 22세 평균 2.22점, 24세 평균 2.12점, 21세 평균 2.11점, 20세이하 평균 2.09점, 25세이상 평균 1.97점 순이며, 23세와 25세이상 집단에 비해 22세 대학생들이 소극적 대처방식을 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다.

학년에 따른 스트레스 대처방식 중에서 적극적 대처의 F값이 4.813으로  $p < .01$ 수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 3학년 평균 2.25점, 4학년 평균 2.11점, 2학년 평균 2.09점, 1학년 평균 2.08점 순으로 나타났고, 집단별로 살펴보면 1, 2, 4학년에 비해 3학년 대학생들이 적극적 대처방식을 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다. 학년에 따른 스트레스 요인과 대처와의 관계에서 적극적인 문제 해결을 위한 스트레스 대처방식의 수준이 높다는 조장원(2001)의 연구결과와 일치한다.

부모 생존여부에 따른 스트레스 대처방식 중에서 적극적 대처의 t값이 -2.801로  $p < .01$ 수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 양친 모두 생존 평균은 2.15점, 한부모 생존 평균은 1.97점으로 양친 모두 생존하는 경우에 적극적 대처방식의 수준이 높게 나타났다.

가족 구성원 수에 따른 스트레스 대처방식 중에서 적극적 대처의 F값이 5.176으로  $p < .01$ 수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 4명 평균은 2.22점, 6명이상 평균은 2.10점, 5명 평균은 2.07점, 3명이하 평균은 2.05점 순으로 나타났고, 집단별로 살펴보면 3명이하와 5명 집단 간의 차이를 보였다.

부 최종학력에 따른 스트레스 대처방식 중에서 적극적 대처의 F값이 7.433으로

$p < .001$  수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 중졸이하와 고졸 평균은 2.08점, 대졸이상 평균은 2.23점으로 중졸이하와 고졸에 비해 부 최종학력이 대졸이상일 경우 적극적 대처방식의 수준이 높게 나타났다,

모 최종학력에 따른 스트레스 대처방식 중에서 적극적 대처의 F값이 4.151로  $p < .01$ 수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 중졸이하 평균은 2.04점, 고졸 평균은 2.14점, 대졸이상 평균은 2.22점으로 중졸이하와 대졸이상 집단간의 차이가 나타났다.

월평균 가구소득에 따른 스트레스 대처방식 중에서 적극적 대처의 F값이 6.900으로  $p < .001$ 수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 200만원미만 평균은 2.03점, 200-300만원미만 평균은 2.14점, 300만원이상 평균은 2.21점으로 200만원미만 집단에 비해 200-300만원미만과 300만원이상 집단에서 적극적 대처방식의 수준이 높게 나타났다.

### 3. 가족응집성과 적응성에 따른 일상적 스트레스

대학생의 가족응집성과 적응성 수준에 따라 일상적 스트레스의 차이가 있는가를 살펴본 결과를 [표-13]에 제시하였다.

[표-13] 가족응집성과 적응성에 따른 일상적 스트레스 (N=410)

변인	구분	일상적 스트레스	
		M (SD)	DMR
가족응집성	하	2.48 (.57)	
	중	2.12 (.64)	
	상	2.12 (.99)	
	F 값	16.548***	
가족적응성	하	2.30 (.54)	
	중	1.94 (.60)	
	상	2.12 (.99)	
	F 값	17.408***	

\* 1) \*\*\*p<.001

2) DMR : Duncan's Multiple Range Test

3) 가족응집성, 가족적응성 : 하(6 ~13점), 중(14 ~22점), 상(23 ~30점)

가족응집성과 적응성에 따른 일상적 스트레스는 모두 유의미한 차이가 나타났다.

가족응집성에 따른 일상적 스트레스의 F값은 16.548로 p<.001 수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 하 집단(6 ~13점)에서 평균 2.48점으로 가장 높게 나타났으며, 중 집단(14 ~22점)과 상 집단(23 ~30점)에서 모두 평균 2.12점으로 나타났다.

가족적응성에 따른 일상적 스트레스의 F값은 17.408로 p<.001 수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 하 집단(6 ~13점) 2.30점으로 가장 높게 나타났으며, 그 다음이 상 집단 (23 ~30점) 2.12점, 중 집단(14 ~22점)에서 평균 1.94점으로 순으로 나타났다.

#### 4. 가족응집성과 적응성에 따른 스트레스 대처방식

대학생의 가족응집성과 적응성에 따른 스트레스 대처방식의 차이가 있는가를 살펴본 결과는 [표-14]에 제시하였다.

[표-14] 가족응집성과 적응성에 따른 스트레스 대처방식

(N=410)

변인	구분	스트레스 대처방식			
		적극적 대처		소극적 대처	
		M (SD)	DMR	M (SD)	DMR
가족 응집성	하	2.08 (.28)		2.14 (.55)	
	중	2.10 (.38)		2.06 (.50)	
	상	2.21 (.42)		2.08 (.39)	
	F 값	3.922*		.503	
가족 적응성	하	1.97 (.36)	a	2.20 (.61)	b
	중	2.09 (.33)	a	2.02 (.43)	a
	상	2.34 (.47)	b	2.17 (.47)	ab
	F 값	20.334***		4.936**	

\* 1) \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

2) DMR : Duncan's Multiple Range Test

3) 가족응집성, 가족적응성 : 하(6 ~13점), 중(14 ~22점), 상(23 ~30점)

가족응집성에 따른 스트레스 대처방식에서는 적극적 대처방식이 가족적응성에 따른 스트레스 대처방식에는 적극적 대처와 소극적 대처방식 모두 유의미한 차이가 나타났다.

적극적 대처방식에서 가족응집성 하 집단(6 ~13점)에서는 평균 2.08점, 중 집단(14 ~22점)에서는 평균 2.10점, 상 집단(23 ~30점)에서는 평균 2.21점 순으로 나타났다고 집단 간의 차이는 나타나지 않았다.

적극적 대처방식에서 가족적응성 하 집단(6 ~13점)에서는 평균 1.97점, 중 집단(14 ~22점)에서는 평균 2.09점, 상 집단(23 ~30점)에서는 평균 2.34점 순으로 가

족적응성 하, 중 집단 보다 상 집단일 경우 적극적 대처방식 수준이 높게 나타났다. 소극적 대처방식에서는 가족적응성 중 집단(14 ~22점)에서는 평균 2.02점, 상 집단(23 ~30점)에서는 평균 2.17점, 하 집단((6 ~13점)에서는 평균 2.20점 순으로 중 집단에 비해 하 집단에서 소극적 대처방식 수준이 높게 나타났다.

가족원들 간의 적절한 경계가 있으며 가족원으로서의 소속감이 분명한 기능적인 가족일 경우 경계가 모호한 가족보다 적극적이고 객관적으로 상황을 판단하고 문제를 해결하고자 하는 기능적인 스트레스 대처방식을 많이 사용하고 있다.

이와 함께 위기 상황에 적절하게 가족의 구조와 규칙 등을 변화시키고 반응하는 기능적 집단이 스트레스를 긍정적으로 바라보고 적극적으로 해결해 보려는 노력을 추구하고 있음을 알 수 있다.

#### 5. 일상적 스트레스에 따른 스트레스 대처방식

대학생의 일상적 스트레스 수준에 따른 스트레스 대처방법의 차이가 있는가를 살펴본 결과를 [표-15]에 제시하였다.

[표-15] 일상적 스트레스에 따른 스트레스 대처방식

(N=410)

변인	구분	스트레스 대처방식			
		적극적 대처		소극적 대처	
		M (SD)	DMR	M (SD)	DMR
일상적 스트레스	하	2.20 (.44)		1.95 (.41)	a
	중	2.09 (.34)		2.15 (.47)	a
	상	2.12 (.64)		2.75 (.46)	b
	F 값	3.242*		18.425***	

\* 1) \*p<.05, \*\*\*p<.001

2) DMR : Duncan's Multiple Range Test

3) 일상적 스트레스 : 하(19 ~44점), 중(45 ~69점), 상(70 ~95점)

일상적 스트레스는 적극적 대처와 소극적 대처 모두 유의미한 차이가 나타났다. 적극적 대처방식에서 일상적 스트레스 중 집단(45 ~69점)에서 평균 2.09점, 상 집단(70 ~95점)에서는 평균 2.12점, 하 집단(19 ~44점)에서는 평균 2.20점 순으로 세 집단 간의 차이는 나타나지 않으나 유의미한 차이를 보였다.

소극적 대처방식에서 일상적 스트레스 하 집단(19 ~44점)에서는 평균 1.95점, 중 집단(45 ~69점)에서는 평균 2.15점, 상 집단(70 ~95점)에서는 평균 2.75점 순으로 하 집단과 중 집단에 비해 상 집단에서 소극적 대처방식 수준을 높게 지각하고 있다.

기존의 선행연구를 종합할 때 적극적 대처방식은 심리적 안정과 정적인 관계를 보이고, 소극적 대처방식은 부인과 회피하고자 하는 비관성과 정적인 상관이 있다고 보고하였다(Carver & Scheier, 1985). 이처럼 일상적 스트레스 수준을 높게 지각할수록 감정적 반응, 자기편견, 다른 사람을 탓함으로써 스트레스 상황을 피하려는 경향이 있음을 알 수 있다.

## V. 요약 및 결론

### 1. 요약

이 연구는 대학생이 지각하는 가족응집성, 가족적응성 수준과 일상적 스트레스와 스트레스 대처방식은 어떠한가를 알아보고자 하는 목적을 가지고 시도되었다. 이에 대학생들이 지각한 가족응집성과 적응성 및 일상적 스트레스와 스트레스 대처방식에 관한 구체적인 요소들을 파악하고자 하였다.

구체적으로 이 연구에서 알아보고자 하는 사항은 다음과 같다.

첫째, 대학생의 가족응집성, 적응성과 일상적 스트레스 및 스트레스 대처방식의 전반적인 경향을 파악하고, 둘째, 사회인구학적 변인에 따른 대학생의 가족응집성, 적응성과 일상적 스트레스 및 스트레스 대처방식의 차이를 알아보고, 셋째, 대학생이 지각한 일상적 스트레스는 가족응집성과 적응성의 차이가 있는지 고찰하고, 넷째, 대학생이 지각한 스트레스 대처방식은 가족응집성과 적응성의 차이가 있는지, 마지막으로 대학생이 지각한 스트레스 대처방식은 일상적 스트레스에 따라 차이가 있는지 파악하고자 하였다.

사회인구학적 변인으로 성별, 나이, 학년, 전공, 종교, 부모 생존여부, 부 연령, 모 연령, 가족구성원 수, 부 최종학력, 모 최종학력, 가족구성, 월평균 가구소득의 13개 변인을 포함하였으며, 가족응집성과 적응성은 각각 6개의 문항으로 구성되었다. 일상적 스트레스는 19개의 문항, 스트레스 대처방식은 적극적 대처방식 10문항과 소극적 대처방식 7문항으로 구성되었다.

연구의 수행은 대학생 410명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위해 빈도, 평균, 표준편차, 백분율을 산출하였으며, 각 변인들의 집단간 차이를 알아보기 위하여 ANOVA, Duncan 검증을 실시하였다. 모든 자료의 통계적 분석처리는 SPSS 12.0 for windows 프로그램을 이용하여 분석하였다.

이 연구의 결과를 연구문제별로 요약하면 다음과 같다.

### 1) 대학생이 지각한 가족응집성, 적응성과 일상적 스트레스 및 스트레스 대처 방식의 전반적인 경향

첫째, 대학생이 지각한 가족응집성과 적응성 수준을 살펴보았다.

대학생이 지각한 가족응집성은 30점 만점에 평균 20.73점으로 다소 높은 수준인 것으로 나타났다. 집단의 빈도수가 많은 순으로 보면 14 ~ 22점이 53.4%로 가장 많았고, 그 다음이 23점 ~ 30점으로 38.3%, 6점 ~ 13점이 8.3%의 순으로 나타났고, 6문항 가운데 “가족행사가 있으면 모두가 참여한다”가 평균 3.82점으로 가장 높은 점수를 보였다.

대학생이 지각한 가족적응성은 30점 만점에 평균 19.33점으로 약간 높은 수준을 나타냈다. 집단의 빈도수가 많은 순으로 보면 14점 ~ 22점이 66.3%로 가장 많았고, 그 다음이 23점 ~ 30점으로 24.1%, 6점 ~ 13점이 9.5%의 순으로 나타났고, 6문항 가운데 “가족원 각자 하는 일에 개방적인 입장을 보인다”가 평균 3.45점으로 가장 높은 점수를 보였다.

둘째, 대학생이 지각한 일상적 스트레스의 전반적인 경향은 5점 만점에 평균 2.46점으로 중간점수 보다 약간 낮은 것으로 나타났다. 집단의 빈도수가 많은 순으로 보면 45점 ~ 69점이 56.6%로 가장 많았고, 그 다음이 19점 ~ 44점으로 41.5%, 70점 ~ 95점이 2.0%의 순으로 나타났고, 19문항 가운데 “내가 하는 일(업무, 적성 등)에 관련된 스트레스”가 평균 3.24점으로 가장 높은 점수를 보였다.

셋째, 대학생이 지각한 스트레스 대처방식의 전반적인 경향은 5점 만점에 적극적 대처방식은 평균 3.31점, 소극적 대처방식은 평균 3.10점으로 중간점수 보다 다소 높은 것으로 나타났다. 집단의 빈도수가 많은 순으로 보면 문제 중심적 대처방식에서 14점 ~ 22점이 71.0%로 가장 많았고, 그 다음이 사회적 지지 추구 대처방식에서 10점 ~ 14점이 70.2%, 소망적 대처방식에서 7점 ~ 11점이 65.4%의 순으로 나타났고, 17문항 가운데 소망적 대처방식 문항으로 “스스로 나에게 자신감과 용기를 준다”가 평균 3.74점으로 가장 높은 점수를 보였다.



## 2) 사회인구학적 변인에 따른 대학생의 가족응집성, 적응성과 일상적 스트레스 및 스트레스 대처방식

첫째, 사회인구학적 변인에 따른 대학생의 가족응집성은 13개 변인 중에서 학년, 전공, 모 최종학력, 월평균 가구소득 변인에서 유의미한 차이가 나타났다. 학년에 따라 가족응집성 수준을 보면 2, 4학년에 비해 3학년의 가족응집성 수준이 높게 나타났으며, 전공에 따라 예체능계에 비해 인문사회계와 이공계의 가족응집성 수준이 높게 나타났다. 모 최종학력에 따라 중졸이하, 고졸, 대졸이상 집단간의 차이를 보이며 모 최종학력이 높을수록 가족응집성 수준이 높게 나타났다. 월평균 가구소득에 따라 200만원과 200-300만원미만 집단에 비해 300만원이상 집단이 가족응집성 수준이 높게 나타났다. 그러나 성별, 나이, 종교, 부모 생존여부, 부 연령, 모 연령, 가족구성원 수, 부 최종학력, 가족구성은 가족응집성과 집단에 따른 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 인문사회계와 이공계 전공의 3학년의 학년일수록 그리고 모 최종학력이 높을수록 월평균 가구소득이 높을수록 가족응집성 수준을 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다.

사회인구학적 변인에 따른 대학생의 가족적응성은 13개 변인 중에서 모 최종학력, 월평균 가구소득 변인에서 유의미한 차이가 나타났다. 모 최종학력에 따라 중졸이하, 고졸, 대졸이상 집단 간의 차이는 없으나 학력이 높아짐에 따라 가족적응성 수준이 높게 나타났다. 월평균 가구소득에 따라 200만원과 200-300만원미만 집단에 비해 300만원이상 집단이 가족적응성 수준이 높게 나타났다. 그러나 성별, 나이, 학년, 전공, 종교, 부모 생존여부, 부 연령, 모 연령, 가족구성원 수, 부 최종학력, 가족구성에 따라서는 가족적응성에 있어 집단간의 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 대학생들은 모 최종학력과 월평균 가구소득이 높을수록 가족적응성 수준을 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다.

둘째, 사회인구학적 변인에 따른 대학생의 일상적 스트레스는 13개 변인 중에서 나이, 전공, 종교, 월평균 가구소득 변인에서 유의미한 차이가 나타났다.

나이에 따라 일상적 스트레스 수준을 보면 20세이하 평균 2.57점이며, 23세가 평균 2.31점으로 집단 간의 차이가 나타났으며, 전공에 따라 인문사회계와 예체능계 집단 간의 차이를 보이며 예체능계 대학생들의 일상적 스트레스 수준이 높게

나타났다. 종교에 따라 천주교와 기독교 집단 간의 차이를 보이며 천주교 변인에 대학생들의 일상적 스트레스 수준이 높게 나타났다. 월평균 가구소득에 따라 200만원미만 집단과 300만원이상 집단 간의 차이를 보이며 월평균 가구소득이 적을수록 일상적 스트레스 수준이 높게 나타났다.

셋째, 사회인구학적 변인에 따른 대학생의 스트레스 대처방식은 13개 변인 중에서 성별, 나이, 학년, 부모 생존여부, 가족구성원 수, 부 최종학력, 모 최종학력, 월평균 가구소득 변인에서 유의미한 차이가 나타났다. 성별에 따른 소극적 대처는 여자 대학생이 높게 나타났고, 나이에 따른 소극적 대처방식을 살펴보면 23세와 25세이상에 비해 22세 대학생이 높게 지각하고 있다. 학년에 따른 적극적 대처방식을 보면 1, 2, 4학년에 비해 3학년이 양친 모두 생존하는 경우에 적극적 대처방식을 높게 지각하고 있다. 가족구성원 수를 살펴보면 5명에 비해 4명일 경우에 부 최종학력과 모 최종학력이 높을수록 적극적 대처방식을 높게 지각하고 있다. 월평균 가구소득에 따른 대처방식은 소득이 높을수록 적극적 대처방식을 높게 지각하고 있다.

### 3) 가족응집성과 적응성에 따른 일상적 스트레스

가족응집성과 적응성의 수준을 하 집단(6 ~13점), 중 집단(14 ~22점), 상 집단(23 ~30점) 세 집단으로 분류하여 대학생의 일상적 스트레스의 차이를 살펴본 결과, 가족응집성과 적응성 모두 유의미한 차이가 나타났다. 가족응집성은 하 집단(6 ~13점)에서는 평균 2.48점, 적응성은 하 집단(6 ~13점)에서 평균 2.30점으로 가족응집성과 적응성의 수준을 낮게 지각할수록 일상적 스트레스 수준은 높게 나타났다.

#### 4) 가족응집성과 적응성에 따른 스트레스 대처방식

가족응집성과 적응성의 수준을 하 집단(6 ~13점), 중 집단(14 ~22점), 상 집단(23 ~30점) 세 집단으로 분류하여 대학생의 스트레스 대처방식의 차이를 살펴본 결과, 가족응집성에 따라 적극적 대처방식은 하 집단(6 ~13점)에서는 평균 2.0점, 중 집단(14 ~22점)에서는 평균 2.10점, 상 집단(23 ~30점)에서는 평균 2.21점으로 유의미한 차이를 보이며 응집성 수준이 높을수록 적극적 대처방식을 높게 지각하고 있다.

가족적응성에 따라 적극적 대처와 소극적 대처방식 모두 유의미한 차이가 나타났다. 적극적 대처방식은 하 집단(6 ~13점)에서는 평균 1.97점, 중 집단(14 ~22점)에서는 평균 2.09점, 상 집단(23 ~30점)에서는 평균 2.34점 순으로 적응성 수준이 높을수록 적극적 대처방식을 높게 지각하고 있다. 소극적 대처방식은 중 집단(14 ~22점)에서 평균 2.02점, 상 집단(23 ~30점)에서 평균 2.17점, 하 집단(6 ~13점)에서 평균 2.20점 순으로 나타났고, 중 집단과 하 집단 간의 차이를 보이며 적응성 수준이 낮을수록 소극적 대처방식을 높게 지각하고 있다.

#### 5) 일상적 스트레스에 따른 스트레스 대처방식

일상적 스트레스 수준을 하 집단(19 ~44점), 중 집단(45 ~69점), 상 집단(70 ~95점) 세 집단으로 분류하여 스트레스 대처방식의 차이를 살펴본 결과, 적극적 대처방식은 일상적 스트레스가 하 집단(19 ~44점)에서 평균 2.20점, 중 집단(45 ~69점)에서 평균 2.09점, 상 집단(70 ~95점)에서 평균 2.12점으로 유의미한 차이가 나타났다.

소극적 대처방식은 일상적 스트레스가 하 집단(19 ~44점)에서 평균 1.95점, 중 집단(45 ~69점)에서 평균 2.15점, 상 집단(70 ~95점)에서 평균 2.75점 순으로 일상적 스트레스를 높게 지각할수록 소극적 대처방식 수준이 높게 나타났다.

## 2. 결론 및 제언

이 연구는 대학생이 지각하는 가족응집성, 적응성 및 일상적 스트레스 대처방식의 전반적인 경향과 사회인구학적 변인에 따른 차이와 가족응집성, 적응성 및 일상적 스트레스, 스트레스 대처방식의 차이를 살펴보았다.

이 연구의 결과를 토대로 몇 가지 결론 및 제언을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 가족응집성과 적응성의 수준은 중간 값보다 전반적으로 높아 신체적, 정신적으로 이미 성인이 되고 부모로부터 독립적인 시기의 대학생들이라도 자신의 가족에 대해 비교적 건강하게 인식하고 있다.

둘째, 대학생이 높게 지각하고 있는 가족응집성의 하위영역은 가족의 행사가 있으면 모두 참여하고 단합을 중요하게 생각하고 있다. 서로 친밀하게 느끼며 가족 구성원으로서의 인식이나 정서적 유대감이 높아 개인주의가 아닌 가족 공동체 의식이 여전히 자리 잡고 있는 것을 알 수 있다. 가족적응성의 하위영역은 가족의 하는 일을 인정해주고 문제 해결 시 형제들의 의견도 존중되고 또한, 가족의 통제나 훈육을 융통적으로 지각하고 있다. 이는 대학생들이 가부장적인 가족구조로부터 벗어나 가족 내의 권력구조나 역할, 관계 규칙 등이 보다 융통적이 되길 바라는 것으로 해석될 수 있다.

셋째, 대학생들의 일상적 스트레스는 중간 수준 보다 비교적 낮은 수준으로 지각하며, 내가 하는 일(업무, 적성 등)에 관련된 스트레스를 가장 높게 지각하며 그 다음이 경제적인 문제, 학교생활에서 오는 대인관계 등에서 높게 나타났다. 이는 최근 심각한 취업난으로 인해 대학생들에게 졸업 후 취업이 가장 큰 스트레스 요인으로 자리 잡게 된 시대적 상황이라 볼 수 있다.

넷째, 대학생들은 적극적 대처방식 수준이 소극적 대처방식 보다 조금 높게 나타났다. 문제 중심적 대처방식과 사회적 지지추구 대처방식을 높게 지각하며, 그 다음이 소망적 사고 대처방식으로 나타났다. 스트레스 대처방식에 있어서는 응답자들은 주로 스트레스에 직면했을 때 스스로 자신감과 용기를 주며 문제의 우선순위를 정하며 구체적인 활동계획을 세우는 것으로 나타났다.

다섯째, 이 연구에서 조사된 13개의 사회인구학적 변인 가운데 가족응집성과 적응성의 학년, 전공, 모 최종학력, 월평균 가구소득이 주요변수로 나타났다. 학년의 경우 2, 4학년에 비해 3학년 대학생의 가족응집성 수준을 높게 지각하며, 예체능계 대학생들 보다 이공계 대학생이 모의 최종학력이 높을수록 가족응집성과 적응성 수준이 높게 나타났다. 이와 함께 월평균 가구소득이 많을수록 가족응집성과 적응성 수준이 높게 나타났다. 다시 말해서 어머니의 학력과 경제적인 수준이 중요하다는 사실을 시사해준다. 일상적 스트레스는 13개 사회인구학적 변인 가운데 나이, 전공, 종교, 월평균 가구소득은 주요변수로 나타났다. 나이는 20세 이하의 대학생이 인문사회계에 비해 예체능계 대학생들이 일상적 스트레스 수준을 높게 지각하고 있다. 종교의 경우 기독교에 비해 천주교가 월평균 가구소득은 적을수록 일상적 스트레스 수준을 높게 지각하고 있다. 스트레스 대처방식은 성별, 나이, 학년, 전공, 종교, 부모 생존여부, 부 연령, 모 연령, 가족구성원 수, 부 최종학력, 모 최종학력, 가족구성, 월평균 가구소득이 주요변수로 나타났다.

여섯째, 가족응집성과 적응성에 따른 일상적 스트레스를 살펴본 결과 가족응집성과 적응성을 낮게 지각할수록 일상적 스트레스의 수준이 높게 나타났다. 가족관계와 스트레스의 관련 연구들을 살펴보면, 가족에서 오는 과도한 책임감, 자신 또는 주위 사람들의 지나친 기대와 같은 과잉 부담 때문에 스트레스를 더 민감하게 받아들일 수 있다.

일곱째, 가족 구성원들이 그들 가족과 분리되거나 연결되는 정도를 높게 지각할수록 적극적 대처방식을 보이며, 스트레스 상황에서 그 자체의 권력구조, 관계규칙, 그리고 역할관계를 변화시킬 수 있는 가족체계의 능력을 높게 지각할수록 적극적 대처방식을 보이며 낮게 지각할수록 소극적 대처방식을 나타냈다.

여덟째, 일상적 스트레스가 스트레스 대처방식에 미치는 차이를 살펴보면 일상적 스트레스를 높게 지각할수록 소극적 대처방식을 높게 지각하고 있다. 삶은 한 개인의 정서나 기분에 영향을 줄 수 있는 사건들의 연속이지만 모든 사람들이 동일한 반응을 하는 것은 아니다. 스트레스와 이에 대한 대처방식으로써 심리적 적응 간에 여러 요인들이 매개 또는 중재하고 있는데, 많은 연구들은 자아존중감, 지각된 사회적 지지 정도, 대처양식 등이 스트레스와 적응 간의 개인차를 설명해 주는 변인으로 나타났다.

이상의 연구결과를 토대로 하여 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 이 연구에서는 제주도내 대학생을 대상으로 하여 조사하였기 때문에 연구 결과를 일반화하는데 무리가 따를 수 있다. 따라서 각 변인 간의 중재나 매개효과와 관련된 후속 연구들이 필요하다.

둘째, 양적 연구 외에 질적 연구가 이루어져야 한다. 본 연구는 설문 조사라는 방법의 특성상 양적인 조사만을 수행할 수 있었다. 대학생들에게 있어 이러한 독립 변수들 간의 차이가 어떠한 원인으로 생겨났는지를 알아보기 위하여 질적 연구가 이루어져야 할 필요가 있다.

셋째, 스트레스라는 것은 복합적 외부환경의 결과물이므로 학문 간에 다양한 연구가 필요하다. 스트레스를 단지 몇 개의 문항이나 요인으로만 분석한다는 것은 무리가 따르게 된다. 의학적, 교육학적, 물리학적 등 다양한 학문 간의 연구를 통해 질을 높여야 할 것이다.

넷째, 지속적인 연구가 필요하다. 본 연구는 단편적인 순간이라는 한계에 의해 현재 상태의 대학생 가족응집성, 적응성 및 일상적 스트레스 대처방식과의 관계에 관해서 알아볼 수 있었다. 대학생 시기에 지각하는 가족응집성, 적응성 및 일상적 스트레스 대처방식들이 사회에 나간 후에 어떤 영향을 끼치는가에 관한 지속적인 연구가 필요하다.

다섯째, 일상적 스트레스 수준이 높을수록 정서 중심적 대처방식을 높게 지각하고 있으므로 정서관련 스트레스 대처훈련 프로그램이 개발되어야 한다. 좀 더 적극적이고 다양화 할 수 있도록 성별, 학년, 종교, 전공 등에 따라 특성에 맞는 심화된 프로그램이 필요하다.

## 참 고 문 헌

### <단행본>

- 김혜숙, 박선환, 박숙희, 신은영, 이주희, 정미경 공저(2001). 정신건강론. 양서원.
- 김용태(2000). 가족치료이론. 학지사
- 김유숙(1998). 가족치료 이론과 실제. 학지사.
- 박경란, 이경숙, 전귀연(2001). 현대 가족학 ; 가족에 대한 이해, 가족을 위한 실천. 학지사
- 배수진(2000). 최신 스트레스 관리. 학문사
- 유영주 외 2명(2000). 가족관계학. 교문사
- 유영주, 김경신, 김순옥(1996). 가족관계학. 교문사
- 유영주 외 6인(2000). 현대결혼과 가족 ; 건강 가족적 접근. 신광출판사
- 유영주 외(2004). 새로운 가족학. 신정
- 이윤식(1999). 스트레스와 욕구 불만. 학문사
- 이인혜(1999). 현대인의 정신 건강. 대왕사
- 이화여대(1997). 가족치료총론. 동인
- 장희숙(1999). 청년심리학. 학지사
- 조은숙(2000). 현대인의 정신 건강. 법문사

### <국내논문>

- 김수아(2003). 대학생이 지각한 가족체계유형에 따른 자아분화 정도 및 의사결정의 관계. 전주대학교 국제상담대학원 석사학위논문.
- 김수진(1997). 대학생의 가족체계 유형 및 가족 만족도와 심리적 독립과의 관계. 숙명여대 대학원 교육심리전공 석사학위논문.
- 김신희(2007). 대학생들의 부모화 정도가 부모-자녀관계의 질에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.

- 김영미(1990). **대학생의 스트레스 현황과 성격특성과의 관계**. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정은(2006). **가족건강성이 대학생의 자아분화에 미치는 영향**. 성신여자대학교 대학원 가족문화소비자학과 석사학위논문.
- 김지성(2008). **대학생이 지각하는 부모화 경험이 일상적 스트레스 및 스트레스 대처 방식에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원 아동복지학과 석사학위논문.
- 김희연(2006). **심리도식, 가족 응집성-적응성, 스트레스 취약성과 자살생각의 관련성**. 성신여자대학교 대학원 심리학과 석사학위논문.
- 박유화(2001). **대학생의 가족응집성 및 자아분화 수준과 대학생활적응도의 관계 연구**. 서울여자대학교 대학원 교육심리전공 석사학위논문.
- 박현진(1999). **대학생이 지각한 가족 응집성, 가족적응성, 가족체계 유형과 대학생활 적응에 관한 연구**. 부산대학교대학원 석사학위청구논문.
- 박현희(1997). **자아존중감과 스트레스 경험수준 및 스트레스 대처양식과의 관계 연구**. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박혜정(2002). **대학생의 생활 스트레스 요인과 대처방식**. 순천대학교 대학원 교육학과 석사학위논문.
- 배은경(1986). **가족치료의 체계론적 접근에 관한 비교 연구**. 연세대학교 석사학위논문.
- 서은희(2002). **대학생의 인지양식과 전공선택 및 학업적응도에 관한 연구**. 연세대학교 석사학위 논문.
- 신영규(1994). **가족체계유형과 대학생의 자아분화의 관계**. 부산대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 신지영(2000). **부모와의 갈등적 독립 및 가족응집력과 대학생활적응과의 관계**. 연세대학교 대학원 심리학과 석사학위논문.
- 양혜선(2004). **애착유형과 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 미치는 효과**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이민수(2000). **‘가족응집력과 자아분화가 공감과 스트레스 대처에 미치는 영향’**. 한양대학교 대학원 석사학위논문.



- 이춘희(2007). **대학생의 스트레스 요인과 대처방식**. 대구한의대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 전귀연(1993). **청소년이 지각한 가족응집성, 가족적응성 및 가족체계유형이 청소년의 적응에 미치는 영향**. 경북대학교 가정학과 가정관리전공 박사학위논문.
- 정영자(2006). **대학생들이 지각한 가족응집성, 가족적응성과 자아존중감 간의 관계**. 인제대학교 대학원 가족소비자학과 석사학위논문.
- 정은선(1996). **대학생의 스트레스 요인과 상담 기대 연구**. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 정은희(1993). **부모로부터 독립과 대학생활적응과의 상관연구**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 조수진(2000). **대학생의 부모에 대한 애착정도와 대학생활적응과의 관계**. 동아대학교 대학원 교육학과 석사학위논문.
- 조은수(2007). **대학생이 지각한 원가족 건강성이 결혼관 및 가족가치관에 미치는 영향**. 대구대학교 대학원 가정복지학과 석사학위논문.
- 조은영(2004). **부모화된 자녀의 심리적 특성 및 가족 내 영향력 연구**. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 지경구(2008). **대학생들의 스트레스 대처방식에 대한 비교연구**. 건국대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 한미선(1987). **한국대학생의 심리적 독립과 적응과의 관계**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 한정아(2005). **대학생의 자아분화와 스트레스 대처방식: 부정적 기분조절 기대치를 매개변인으로**. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 한혜준(1994). **분리개별화와 가족응집력이 대학생활적응에 미치는 영향**. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 황상하(1994). **대학생이 스트레스 및 대처양식과 대학생활적응과의 관계**. 연세대학교 교육대학원 상담교육 전공 석사학위논문.

<외국문헌>

- DeFrain, J.(2002). Global Perspective On Strong Families. Building Family Strengths International Conference Proceeding Book, June 12 ~14.
- Patterson, Charlotte J.(2000). "Family Relationships of Lesbians and Gay Men". Journal of Marriage and Family: Vol. 62. NO. 4, pp. 1052 ~1069
- Baker, R. W., & Siryk, B.(1984). Measurity adjustment to college. Journal of Counseling Psychology, 31, 179 ~189
- Vivien Ray. Rovin Gregory(2001). "School experiences of the children of lesbian and gay parents". 「Australian Institute of Family Studies」, Winter. p.28
- Lavee, Y. & Olson, D. H.(1991). Family types and response to stress, Journal of Marriage and the Family, 53(3), 786 ~798

# **Study that Family Coherence, Adaptability and the way Handling Stress which University Students Realized.**

**Kim, Myun-Jung**

**Department of Home Economics of Postgraduate School of Jeju National University**

**Thesis advising professor, Kim, Hye-Sook**

I investigated university students in Jeju and find out realization of family coherence and adaptability that they have. It is based on understanding trait the way they handle stress from these things and it is purpose on providing them basic data to deal with it effectively.

I used FACES III developed by Olson, Portner, Lavee(1985) to look into family coherence and adaptability, and to check scale of stress by Han, sang bun and to measure daily stress I used Delongis, Folkman and Lazarus(1988)which developed by Kim jung hee.

I analysed these collected material by using SPSS 12.0 for windows program.

I calculate the gender of the respondents' frequency, average, standard deviation and percentage to find out their general trait and inspect ANOVA, Duncan to find out difference among groups of variables.

This is what I summarized.

First, they realize about family coherence and adaptability above the average, second, stress from daily life they get is below the average, but it is based on employment war and economy difficulty, they get more stress from their work and aptitude for their job.

Third, they realize more highly about handling stress better than passive handing.

Fourth, according to social population, family coherence show difference among grade, major, mother's education and family monthly income and adaptability show difference between mother's education and family monthly income.

When the higher education and family income, the higher they realize both family coherence and adaptability.

Daily stresses are from age, major, family monthly income, wealth and both parents education and handing stress differences of gender, age, grade, whether their parents live or not, both parents' education and family monthly income.

Fifth, the less realize family coherence and adaptability, the high they get stress. this is because they have responsibility, burden like a highly expect, so they get stress sensitively.

Sixth, the more realize family coherence and adaptability, the higher progressive handing the problems

The less realize family coherence and adaptability, the higher passive handing the problems.

Seventh, the more they get stress highly from daily life, it is high passively how to control their stress.

University students realized that they are one of the family member not a individualism and the power structure in family is not patriarchal.

Daily stress is a large potion of importance because of situation of

employment war and their work and aptitude and they aware highly of progressive deal with their stress to prioritize specific plan and work for handling their stress.

That's why we should make a program about their family relationship and how to handle their stress for university students who don't depend on their parents anymore.



## 설문지

안녕하십니까?

이 설문지는 대학생이 지각하는 원가족의 건강성과 스트레스에 관한 연구를 위한 것입니다. 이 조사에는 옳고 그른 답이 없으니, 여러분이 느끼고 생각하는 그대로 솔직하게 답변하여 주시기를 부탁드립니다.

여러분의 설문자료는 **통계법 제33조 비밀의 보호**의 규정에 따라 응답이 절대 보장되며 연구 이외에 다른 목적으로는 사용되지 않을 것을 약속드립니다. 귀하의 귀중한 시간을 내주시고, 적극적으로 참여해주셔서 진심으로 감사드립니다.

제주대학교 일반대학원 가정관리학과 김면정

1. 귀하의 성별은 무엇입니까? ① 남 ② 여
2. 귀하의 나이는 몇 세입니까?    세
3. 귀하는 현재 몇 학년입니까? (휴학생은 최종 이수학년에 표기)  
① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
4. 귀하의 전공은 ?  
① 인문·사회계 ② 이공계 ③ 예·체능계
5. 종교  
① 불교 ② 기독교 ③ 천주교 ④ 기타(    )
6. 부모의 생존여부는 어떻습니까?  
① 부친만 계신다  
② 모친만 계신다  
③ 양친모두 계신다  
④ 양친모두 안 계신다  
⑤ 기타 (            )

7. 부모님의 연령은 ? 부 (     ) 모 (     )

- ① 40세 미만
- ② 40 - 49세
- ③ 50 - 59세
- ④ 60세 이상

8. 귀하의 가족원 수 (     )명

9. 부모님의 교육정도 ? 부 (     ) 모 (     )

- ① 초졸 이하
- ② 중졸
- ③ 고졸
- ④ 대졸 (전문대졸 포함)
- ⑤ 대학원이상

10. 지금 나와 함께 살고 있는 가족은?

- ① 부모
- ② 부모 + 형제자매
- ③ 조부모(외조부모) + 부모 + 형제자매
- ④ 부 + 형제자매
- ⑤ 모 + 형제자매
- ⑥ 조부모(외조부모) + 형제자매
- ⑦ 형제자매
- ⑧ 기타 (             )

11. 가정의 월수입은 어느 정도입니까?

- ① 100만원 미만
- ② 100 - 200 만원 미만
- ③ 200 - 300만원 미만
- ④ 300 - 400만원 미만
- ⑤ 400만원 이상

12. 아래의 질문은 가족의 건강성과 관련된 질문입니다. 내용을 읽어 보시고 해당란에 V 표시 해주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통이 다	자주 그렇다	항상 그렇다
1) 우리가족은 서로 도움을 청하며 의지한다.					
2) 우리가족은 문제 해결시 한가지 방법이 아닌 여러 가지 방법을 쓴다.					
3) 가족원들은 서로 간에 매우 친밀하게 느낀다.					
4) 가족행사가 있으면 모두가 참여한다.(예: 명절, 제사등)					
5) 우리집에서는 집안일을 모두 돌아가며 맡는다.(예:설거지,방청소등)					
6) 우리가족은 가족원이 함께 할 수 있는 활동을 좋아한다.(예: 취미,오락,여가활동등)					
7) 우리가족은 가족의 일치단결을 중요시 한다.					
8) 가족원의 단합은 매우 중요하다.					
9) 가족원 각자 하는 일에 개방적인 입장을 보인다.					
10) 우리가족은 특정한 사람만이 아니라 식구 누구라도 주도적인 역할을 할 수 있다.					
11) 우리집에서는 경우에 따라 규칙이 바뀌기도 한다,					
12) 우리집에서는 문제 해결시 자녀들의 제안을 받아들인다.					



13. 아래의 질문은 우리가 일상생활에서 경험하는 걱정거리로 다음의 각 항목들을 읽은 후, 해당란에 V표시 해주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보 통 이 다	자주 그렇 다	항상 그렇 다
1. 가족관계에서 오는 스트레스					
2. 가족과 함께 보내는 시간에서 오는 스트레스					
3. 가족의 복지나 건강에서 오는 스트레스					
4. 가정과 관련된 의무에서 오는 스트레스					
5. 대인관계(친구,선배,교수등)로 인한 스트레스					
6. 생활비(옷, 주거, 식사등) 문제로 인한 스트레 스					
7. 교육비(학비, 학원비등) 문제로 인한 스트레스					
8. 여가비용(휴가비, 오락비등) 문제로 인한 스트 레스					
9. 신체적 외모로 인한 스트레스					
10. 내가 하는 일(업무,적성등)에 관련된 스트레스					
11. 친교(애정표현)에 대한 스트레스					
12. 성문제 관련된 스트레스					
13. 자유시간과 관련된 스트레스					
14. 집안일(청소, 빨래등)과 관련된 스트레스					
15. 사회적 참여와 관련된 스트레스					
16. 집안에서의 여가(TV,독서등)와 관련된 스트레 스					
17. 정치적, 사회적 문제로 인한 스트레스					
18. 나의 건강과 체력에 관련된 스트레스					
19. 환경(소음,교통등)과 관련된 스트레스					

14. 스트레스를 받은 사건을 생각하시면서 이 일을 대처하기 위하여 어떤 방법을 사용했는지를 해당란에 V표시 해주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	고 배 이 다	자 주 그 려 다	항 상 그 려 다
1) 그 문제를 해결하기 위해 구체적인 활동 계획을 세운다.					
2) 시간을 좀 더 효율적으로 사용할 수 있도록 계획한다.					
3) 일의 우선순위를 정한다.					
4) 즉시 문제 해결적인 행동을 취한다.					
5) 자신을 돌아보고 반성하는 시간을 갖는다.					
6) 문제 해결 시 전 문제의 원인을 분석한다.					
7) 나 혼자 문제해결을 하기 보다는 다른 사람에게 도움을 청한다.					
8) 가족들이 보여주는 격려와 성원에서 용기를 얻는다.					
9) 친구에게 전화를 걸거나 만난다.					
10) 마음이 괴롭더라도 내 감정을 표현하지 않고 혼자서 해결한다.					
11) 내가 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상한다.					
12) 그 일이 사라지거나 끝나기를 바란다.					
13) 스스로 나에게 자신감과 용기를 준다.					
14) 그 문제로 인해 압도되고 자신을 원망한다.					
15) 매우 긴장한다.					
16) 짜증을 부리고 남에게 화를 낸다.					
17) 문제를 해결하지 못할 것 같아 불안해 진다.					

♥감 사 합 니 다 ♥