

IMF시대 이후 초, 중, 고, 대학생과 부모의 스트레스 경험과 대처양식 및 사회적 지원: 토착심리학적 접근

박 영 신[†]

인하대 교육학과

김 의 철

중앙대 심리학과

김 묘 성

인하대 교육학과

이 연구의 주된 목적은 IMF시대 이후 한국 학생과 부모의 스트레스 경험과 대처양식 및 사회적 지원을 토착심리학적 접근을 통해 분석하는데 있다. 최종분석대상은 1,476명으로서, 학생 634명(초 135명, 중 118명, 고 168명, 대 213명), 부모 842명(부 421명, 모 421명)이었다. 고통스러운 스트레스 경험으로 학생은 학업과 인간관계를, 아버지는 경제적 문제를, 어머니는 가정생활 스트레스를 가장 많이 지적하였다. 가정생활 스트레스에 포함되는 대표적인 내용은 가족관계 갈등과 자녀교육 문제였다. 스트레스 대처방법으로는 학생과 부모 모두 스스로 노력하고 인내하는 자기조절 대처를 가장 많이 하고, 그 다음으로 포기/회피 대처를 많이 하였다. 스트레스 상황에서 도움을 준 사람으로, 학생은 친구를, 부모는 배우자를 중심으로 하는 가족을 가장 많이 지적하였다. 초등학생에서 대학생으로 됨에 따라 사회적 지원의 제공자로서 친구의 중요성이 점차 부각되었다. 과반수 이상의 학생과 부모가, 사회적 지원의 내용으로서 격려와 위로로 대표되는 정서적 도움이 가장 중요하다고 응답하였다. 이러한 정서적 도움은 학업, 인간관계, 가정생활, 경제문제 등 학생과 성인의 대표적인 스트레스 경험에서 일관되게 가장 중요한 것으로 나타났다. 그동안 IMF시대 이전과 IMF지원을 받은 직후에 토착심리학적 접근방법을 통해 연구한 누적된 결과들과 이 연구에서의 결과를 종합하여, 스트레스 경험, 대처양식 및 사회적 지원에 관련하여 한국 사람들이 갖고 있는 사회적 표상을 정리하였다. 이러한 한국 사람의 스트레스 관련 토착심리에 관한 논의를 토대로, 다양한 후속연구의 방향이 모색되었다.

주요어 : 한국 사람의 토착심리, 스트레스 경험, 사회적 지원, 정서적 도움, 스트레스 대처양식, 자기조절 대처, IMF시대

* 이 논문은 2002학년도 인하대학교 교내연구비 지원에 의하여 연구되었음

† 교신저자 : 박영신, 인천시 남구 용현동 인하대학교 교육학과, (402-751), e-mail) yspark@inha.ac.kr

태어나서 죽음에 이르기까지 인간의 삶은 끊임 없는 변화의 연속이라고 할 수 있을 것이다. 삶의 과정에서 개인이 계획하고 준비하여 원하는 결과를 얻기도 하지만, 때로 예측하지 못한 사건들이 발생하며, 그것을 해결하기 위해 노력을 기울여도 개인의 통제를 벗어나는 부정적인 결과들이 초래되기도 한다. 이러한 과정에서 사람들은 크고 작은 스트레스를 경험하게 된다. 삶을 변화의 역동 속에서 조망하고, 그러한 변화가 계속적인 문제발생과 문제해결의 과정이며 결과이라는 사실을 수용할 때, 스트레스로부터 완전히 자유로운 사람은 존재하기 어려운 것으로 보인다. 그러므로 인간의 심리와 행동을 이해하기 위해 그들이 경험하는 스트레스와 스트레스에 대한 대처를 이해하는 것은 매우 중요한 문제로 대두된다. 동일한 스트레스 사건에 대해서도 개인이 어떻게 대처하느냐에 따라서, 개인의 삶에 미치는 영향은 판이하게 다를 수 있으며, 삶의 질에 큰 차이가 있게 된다. 그렇기 때문에 사람들의 스트레스를 이해하고자하는 심리학적 노력이 여러 측면에서 꾸준히 이루어져 왔다고 할 수 있다.

그런데 인간의 보편적인 심리현상에 대한 법칙이나 이론이 아니라, 특별히 한국 사람의 심리와 행동에 대한 이해에 초점을 맞추어야 할 필요성이, 토착심리학(Kim, 1999)의 이론적 토대 위에서 제기되었다. 스트레스에 대한 이해의 경우도 마찬가지이다. 그래서 한국의 사회변동과 문화와 가치의식의 맥락에서 한국 사람들의 스트레스를 이해하고자하는 일련의 노력들(Kim & Park, 2000; Kim Park, & Kim, 2002)이 최근에 이루어지고 있다.

최근 한국사회에서 일어났던 사건 중에 국가적 영향력이 컸던 사건으로 국제통화기금(IMF)의 경제지원을 들 수 있다. 한국이 외환위기로 국가부도 우려라는 절박한 상황에 처하게 되면서 1997

년 11월 IMF에 구제금융을 요청했고, 1997년 12월부터 IMF 프로그램이 시작되었다. 한국이 경제주권을 상실하고 IMF의 관리를 받게 된 충격은 단순히 경제적인 면에만 작용했다기 보다, 한국 사람들의 생활과 전반적인 의식에 큰 변화를 초래하였다고 할 수 있다. 이훈구(1998)는 IMF시대와 관련된 한국사회에서의 심리학적 문제로서, 국민적 절망감, 국가 및 사회지도자에 대한 불신, 리더쉽의 필요성, 상대적 박탈감, 집단간 갈등, 가정의 붕괴, 실업자 문제를 지적한 바 있다. GNP가 \$10,000을 넘고 한국이 OECD에 가입하는 국가적 발전의 상황에서 갑자기 도래한 IMF시대는, 비록 개인적으로 경제위기를 경험하지 않았다 하더라도 국민의 한 사람으로서 한국 사람들에게 스트레스를 유발하는 사건이 되었다고 할 수 있다. IMF시대가 얼마나 충격적인 스트레스 사건으로 작용하였는가는, 일련의 연구결과(김의철, 박영신, 1999a; 박영신, 김의철, 2000)를 통해서도 알 수 있다. 그러나 한국 사회는 빠르게 회복되었다. 외환위기의 충격으로 1998년 마이너스 6.7%의 성장률을 보였던 한국 경제는 1999년에 10.9%라는 놀라운 성장률을 기록했고, 2000년에도 8.8%, 2001년에는 3.0%의 성장률(통계청, 2002)을 보였다. 정부는 2001년 8월에 IMF 차입금을 모두 상환하므로써, 3년 8개월 만에 IMF 관리체제로부터 완전히 벗어나고 대외신인도를 만회하게 되었다. 이 연구에서 주된 관심은 이와같이 급격한 한국 사회의 변동과정에서 사람들이 경험하는 스트레스 사건과 대처방식 및 사회적 지원에 어떠한 차이가 생기게 되었는지, 한편 이러한 와중에서도 변화하지 않고 일관되게 나타나고 있는 한국 사람들의 스트레스와 관련된 토착적인 심리 특성은 무엇인지에 대한 이해를 시도하는데 있다.

스트레스에 대한 많은 과학적 연구들에서 때로

는 스트레스를 환경자극으로, 때로는 생리적 반응으로, 때로는 환경자극과 사람간의 상호작용의 결과로 간주한다. Selye는 스트레스를 체계적으로 연구하였는데, 처음에 스트레스를 자극으로 보았으나 나중에 이러한 환경적 자극을 스트레스원(stressor)으로 명명하고, 반응을 스트레스라고 하였다. 이와 대조적으로 Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스를 환경사건이나 개인의 반응으로 정의하는 것이 아니라, 인지를 강조하는 상호작용적 관점을 주장했다(Brannon, & Feist, 2000). 즉 스트레스 사건 자체보다는 스트레스에 대한 개인의 해석이 더 중요하다는 시각이다. 따라서 스트레스가 개인에게 미치는 영향력의 정도는 스트레스 사건 자체에 있다기보다, 그러한 사건을 개인이 얼마나 위협적이거나 해로운 것으로 지각하고 그러한 도전을 스스로 통제하거나 대처할 수 있는가 하는 개인적 능력에 대한 평가에 있다고 할 수 있다. 그러므로 Lazarus의 이론에서는 스트레스 상황에 대처할 수 있는 개인의 능력이 매우 중요한데, 이러한 대처의 자원으로 건강과 에너지, 긍정적인 신념, 문제해결 기술, 사회적 기술, 물질적 자원이 제안 되었다.

본 연구자는 스트레스를 자극이나 반응으로 접근하는 Selye의 관점보다는 스트레스를 개인과 환경의 관계로 이해하는 Lazarus의 시각에 주목한다. 실제로 사람들의 일상생활을 관찰하여 보면, 동일한 사건이 어떤 사람에게서는 매우 위협적으로 받아들여지고 극심한 스트레스 반응을 유발할 수 있지만, 다른 사람에게서는 큰 문제가 되지 않는 사소한 일로 인식되는 경우가 허다하다. 이러한 차이를 Lazarus의 스트레스 이론과 개념체계에 따라 설명해 본다면, 상황에 대한 평가의 과정에서 사람들은 ‘일차평가’를 한 뒤에, 자기에 해롭거나 위협이 되는 상황이나 사건을 통제하거나 대처할 수 있는 자신의 능력에 대한 관점을 형성하

는 ‘이차평가’를 하게 되는데, 이차평가의 과정에서 스트레스 경험 정도가 결정된다고 할 수 있다. 물론 새로운 정보를 통해 지속적인 ‘재평가’를 통해 스트레스의 증감 정도가 변화해 나간다.

스트레스 사건을 통제할 수 있는 자기의 능력에 대한 ‘이차평가’와 관련된 Lazarus의 설명은, Bandura(1997)가 제안하고 있는 자기효능감의 개념, 즉 ‘목표를 산출하기 위해 필요한 행동을 조직화하고 실행할 수 있는 자기의 능력에 대한 신념’과도 밀접히 관련되는 것으로 보인다. Bandura(1997)의 사회인지이론에서는 스트레스 반응을 주로 혐오스러운 위협과 부담스러운 환경적 요구를 통제하는 데 대한 낮은 효능감에 의한 것으로 본다. 만일 사람이 스스로 환경적인 스트레스 요인을 효과적으로 다룰 수 있다고 믿는다면 스트레스 요인에 의해 당황하지 않는다는 것이다. 즉 사회인지이론의 입장에서 볼 때 스트레스 반응은 위협과 환경적 요구의 객관적인 속성에 의해 직접적으로 유발되기보다는, 대처효능감에 의해 결정된다. 달리 표현하면 생활사건이 자기의 대처능력을 압도한다고 지각할 때 스트레스가 유발되는 것으로 설명된다. Bandura(1997)는 자기효능감의 다차원성을 강조하고 다양한 영역을 측정하는 척도들을 제안하였는데, 그 한 예로 스트레스대처 효능감을 경험적으로 측정하는 문항들을 제작하여 이러한 효능감이 개인의 스트레스나 건강 행동에 실제로 어떠한 관련이 있는지를 경험과학적으로 검증하였다.

Bandura(1997)는 환경과 개인적인 특성 및 행동, 삼자간의 관계를 상호작용의 시각에서 설명하므로써, 인간의 행동이 환경의 일방적인 영향에 따라 결정되는 것이 아니라, 환경 및 개인특성과의 상호작용을 통해 형성되어진다는 사실을 강조한다. 환경의 영향력을 피동적으로 받기만 하는 것이 아니라, 인간은 작인으로서 보다 능동적으로

환경을 선택하기도 하므로써 자신의 행동과 심리적인 특성을 능동적으로 구성해 가는 존재이다. Kim(1999)은 Bandura의 인간행동에 대한 가정과 일치하여, 인간의 행동을 이해하기 위해 인간 자신의 의미와 의도 또는 목표 등에 대한 이해가 반드시 필요함을 강조한다. 개인의 이러한 측면이 전통 실험심리학에서는 오차로 간주되어 제거되어야 할 변인으로 인식되었지만, 미래의 과학적 심리학은 인간행동에 대한 이해를 위해 오히려 개인의 의미체계와 가치에 대한 이해가 강조되어야 한다는 상호작용모형(transactional model)을 제안하였다. 이러한 시각에서 볼 때, 개인의 의미체계는 개인이 살아가고 있는 사회문화적 가치체계와 밀접히 관련되어 있다. 즉 문화는 특정 개인의 심리와 행동에 기반으로 자리 잡고 있기 때문에, 문화에 대한 이해는 중요하다. 따라서 특정 문화에서는 의미롭거나 스트레스로 인식되는 것이, 다른 문화에 속한 개인에게는 무관심하거나 스트레스 유발과 무관한 것이 될 수 있다.

‘스트레스’는 심리학 학술용어로 제한되기보다 이미 많은 사람들이 일상생활에서 사용하고 있는 일상적 용어가 되었다. 서양 사람이든 동양 사람이든 생활 속에서 스트레스를 많이 경험하고 있다. 예컨대 산업화된 대도시의 공기오염과 소음 등은 동서양을 막론하고 현대인에게 스트레스원으로 작용하고 있다. 그러나 한국 사람들이 경험하는 스트레스의 내용과 대처가 미국사람과 동일하다고 보기 어렵다. 그것은 두 집단간에 문화가 다르고, 이에 따라 사람들이 부여하는 의미와 가치가 다르기 때문에, 동일한 환경적 자극에 대해서도 동일하게 반응하지 않기 때문이다.

그렇기 때문에 심리학 분야에서 보편적으로 다루어지는 스트레스와 같은 개념과 대비하여, 특별히 한국 사람의 스트레스라고 명명하고 접근하는 것은 중요한 의미를 지닌다. 그동안 한국에서

스트레스에 관한 연구가 많이 이루어져 왔지만, 서양의 이론 틀을 그대로 활용한 경우가 많았다. 그러나 최근에 건강, 질병, 스트레스 등과 관련하여 밝혀지고 있는 일련의 연구결과들은, 스트레스와 관련하여 모든 사람들에게 적용할 수 있는 보편적인 이론보다는 한국 사람의 스트레스가 질적으로 다를 수 있고 따라서 이에 대한 체계적인 분석이 필요함을 시사한다.

전경구(1996)는 한국과 미국에서의 주요 사망원인과, 건강과 질병에 영향을 미치는 심리사회적 요인들의 비교를 통해, 건강심리학 분야에서 비교문화적 접근이 필요함을 지적하였다. 또한 한덕웅(2000)은 질병에 대한 사회적 표상이 특정 사회문화적 배경에 따라 상당한 차이가 있음을 밝혔다. 예컨대 신체적 질병의 원인지각과 결과, 건강이나 치료에 관련된 행동 등에서 한국 사람들은 독특한 표상을 갖고 있었다. 특별히 한방과 민간요법에 동의하는 반응이 높아서 건강심리학의 관점에서 대체의학의 일부로 연구해야 할 필요가 부각되었다. 한편 전경구(2000)가 정서와 건강과의 관계에 대해 문화적으로 비교한 결과는, 개인주의 문화에서 분노 억제가 심혈관계 질환의 위험요인으로 나타난 반면에, 집단주의 문화에서는 분노표출이 심혈관계 질환의 위험요인으로 나타났다. 이러한 결과는 정서와 건강간의 관계가 문화에 따라 다르게 나타날 수 있음을 보여주는 것이며, 전경구는 따라서 외국연구의 결과를 국내에 적용할 때 조심스러운 접근이 필요하다고 보았다. 이제는 건강심리학도 한국 사람의 토착 건강심리학의 관점에서 개념적 틀을 접근하고 미래 연구의 과제를 제안해야 할 필요가 있음(한덕웅, 2001)이 지적되었다.

최근 한국 사람의 고유한 심리를 스트레스나 정신건강과 관련시키고자 한 시도들이 이루어지고 있다. 예컨대 최상진과 최인재(1999)는 정(情)

의 요인을 분류하고 그 요인들 중에서 인간적 연약성과 다정다감성이 신체 및 심리적 스트레스에 모두 영향을 미치고 있음을 밝혔다. 즉 인간적으로 연약하거나 다정다감한 사람일수록 스트레스를 더 많이 경험하므로써, 정이 많은 사람일수록 상대방과의 관계에서 심리적 스트레스를 그만큼 더 크게 경험하였다. 이러한 결과는 한국의 관계주의적인 문화심리적인 특성이 스트레스에 실제로 영향을 미치고 있음을 나타내는 결과이다. 한편 최상진과 이요행(1995)은 문화심리학적 시각에서 화 감정이 일반적인 욕구좌절이나 분노 및 우울 등과 어떻게 구분되며, 화내기와 화토로가 대인관계에서 어떠한 순기능을 갖는지 분석하였다. 나아가서 한국 사람의 화병에 대해 심리학적 개념화를 시도하고, 화병과 관련된 정신의학적 연구들에 대한 문헌고찰을 하였다. 나아가서 전경구, 황의완, 김중우와 박훈기(1997)는 화병과 정서적 스트레스간의 관계에 대한 경험적 연구를 시도한 바 있다.

선행연구 결과들은 한국 사람의 스트레스나 정신건강과 관련된 연구에서 서양의 이론 틀에만 의존할 것이 아니라, 한국 사람의 심리에 기반을 두고 접근해야 할 필요가 있음을 시사한다. 이러한 문제의식은 한국사회가 IMF시대에 접어들기 이전에 한국 사람의 스트레스에 대한 연구(김의철, 박영신, 1997)에서도 제기되었다. 즉 한국 사람들이 어떠한 스트레스를 경험하고, 그러한 과정에서 어떻게 대처하며, 나아가서 어떠한 사람들로부터 어떠한 유형의 사회적 지원을 경험하는지에 대한 심도있는 이해가 필요하다는 시각이다. 이러한 연구목적에 의거하여 IMF로부터 지원을 받은 직후(김의철, 박영신, 1999a; 박영신, 김의철, 2000)에, IMF시대가 되기 이전에 진행되었던 연구(김의철, 박영신, 1997)와 동일한 틀에 기초한 연구가 실시되었다. IMF시대 이전과 과정에

이루어진 누적된 연구 결과를 비교하여 보면, 한국 사람들이 IMF로부터 지원을 받은 전후에 사회적인 불안정 속에서 경험한 스트레스관련 경험이 매우 다름에도 불구하고, 한국 사람들은 일관된 대처방식을 나타내었으며 유사한 사회적 지원을 받는 것으로 확인되었다. 스트레스 대처방식으로 는 기분전환을 노력한다든가 참고 수용하는 등의 자기조절적인 대처방식을 가장 많이 사용하였고, 스트레스 상황에서 주위사람 중에 친구의 도움을 많이 받았으며, 정서적인 지원을 가장 많이 받았다. 이러한 결과로 미루어, IMF시대로 대표되는 경제불황이 한국 사람의 스트레스 경험에 영향을 미치고 그에 따른 정서를 유발했지만, 대처방식과 사회적 지원에서는 큰 차이가 없었다는 결론이 가능하다.

이제 한국 사회가 IMF시대를 벗어나게 된 시점에서 사람들이 지각하는 스트레스와 관련된 사회적 표상에 어떠한 변화와 일관성이 있는지를 분석할 필요가 있다. 이 연구의 주된 목적은 토착심리학적 시각을 기초로 IMF시대 이후 한국 사람의 스트레스 경험, 대처방식 및 사회적 지원을 분석하는 것이다. 이를 위해 초, 중, 고, 대학생의 스트레스 경험과 대처방식 및 사회적 지원에 대해 살펴 보고, 부모집단의 스트레스 관련 사회적 표상에 대해서도 분석하고자 한다. 나아가서 부모와 자녀의 스트레스관련 표상을 비교하고자 한다. 처음 시도되었던 IMF시대 이전의 연구(김의철, 박영신, 1997)에서는 표집대상 수가 제한적이었고, IMF시대 직후의 연구(김의철, 박영신, 1999a)에서는 학생과 성인을 별도로 표집하였다면, 이 연구에서는 일반화된 결론을 내릴 수 있을 정도로 표집대상 수를 확대하고, 또한 학생과 그들의 부모를 짝을 이루어 표집하므로써, 각 하위집단별 스트레스 관련 표상 뿐만 아니라 부모 자녀간의 관계에 대해서도 관심을 가지고자 한다. 이

연구에서 밝혀진 분석 결과를 IMF시대 이전과 IMF지원을 받은 직후에 이루어진 연구 결과들과 비교하므로써, 한국사회의 변동과 더불어 사람들이 경험하는 스트레스 관련 표상에 대한 종합적인 이해를 시도하고자 한다.

방 법

대상

이 연구를 위한 표집대상 학교는 총 5개였는데, 인천시에 위치한 초등학교 1개교, 중학교 1개교, 고등학교 2개교(남고-1개교, 여고-1개교), 대학교 1개교였다. 초, 중, 고등학교들은 학교의 학력수준이나 가정의 경제적 수준에서 전반적으로 중간수준의 학교로 평가되는 학교들이었다. 실제로 표집대상 학생들에게 본인의 학업성적 수준을 주관적으로 기록하게 한 결과는, 상 10.4%, 중-상 35.2%, 중 36.0%, 중-하 15.3%, 하 3.2%로 나타나므로써, ‘상’이나 ‘하’에 응답하고 있는 학생들은 극히 일부에 불과하고, 대부분이 중간정도의 학업성취수준에 도달한 것으로 응답하였다. 가정의 경제적 수준에 대한 빈도분석 결과도, 상 1.3%, 중-상 21.8%, 중 61.2%, 중-하 12.9%, 하 2.8%로서, ‘상’이나 ‘하’에 해당하는 경우는 극소수였다. 학생집단은 총 800명을 표집대상으로 하였는데,

초 중 고 대학교에서 각각 200명씩 표집 계획하였다. 그리고 각 200명 속에 남자 100명, 여자 100명씩 포함할 계획이었다. 그리고 이들 표집학생들의 부모를 표집하므로써, 성인집단은 1,600명으로 표집설계 되었으며, 아버지 800명, 어머니 800명으로 각각 계획되었다.

그러나 실제로는 1,782명의 질문지만이 회수되었다. 그 중에 학생이 736명(초-181명, 중-158명, 고-184명, 대-213명)이었으며, 부모는 1,046명(부-474명, 모-572명)이었다. 이 연구에서 사용된 질문지가 양적 척도가 아니라, 자유반응형식으로 질적인 반응을 하도록 되어 있기 때문에, 응답자들이 답지를 제출하였어도 응답의 성실성이 의심되는 경우가 발견되었다. 이와같이 응답태도가 불성실한 것으로 판단되는 답지는 제외하고, 실제 분석에 사용할 수 있는 신뢰로운 응답을 한 것으로 평가되는 답지만을 선별하였다.

표 1은 이 연구에서의 최종 분석대상을 정리한 결과이다. 총 1,476명이 분석대상이었으며, 학생이 634명, 부와 모가 842명이었다. 학생의 경우는 초등학생 135명, 중학생 118명, 고등학생 168명, 대학생 213명으로 각각 구성되었으며, 성인은 표집대상 학생의 아버지와 어머니로서, 각각 421명씩으로 구성되었다. 부모집단의 연령은, 아버지 평균이 43세이고, 분포는 34세에서 60세로 나타났다. 또한 어머니 평균연령은 40세로서 아버지보다 약 3세 미만이었는데, 28세에서 49세의 분

표 1. 분석대상

구분	전체	학생					성인		
		초	중	고	대	계	부	모	계
남	651	63	44	77	46	230	421	-	421
녀	825	72	74	91	167	404	-	421	421
계	1476	135	118	168	213	634	421	421	842

포를 보였다. 학력별로 보면, 초등학교 졸업(부 4.0%, 모 4.0%), 중학교 졸업(부 8.1%, 모 18.1%), 고등학교 졸업(부 59.9%, 모 63.7%), 대학교 졸업(24.2%, 13.3%), 대학원 졸업(부 3.8%, 모 1.0%)으로 나타나므로써, 고등학교 졸업자가 가장 많았다. 아버지 집단은 대학교 졸업자가, 어머니 집단은 중학교 졸업자가 두 번째로 많았다. 직업유무별로는 아버지집단에서 무직이 10.5%이고 나머지 89.5%는 직업이 있었으며, 어머니집단에서 전업주부가 61.1%이고 직업이 있는 경우는 38.9%이었다.

도구

본 연구를 위해 사용된 측정도구는 김의철과 박영신(1997)의 연구에서 사용된 것과 동일하였다. 가장 먼저 각 응답자가 지금까지 살아오면서 가장 크게 경험한 어려움이나 스트레스를 받은 경험을 기록하도록 하였다. 그리고 그러한 스트레스를 경험하였을 때 어떻게 대처하였는지, 그러한 스트레스를 경험했을 때 누구로부터 가장 도움을 받았는지, 그 사람으로부터 어떠한 도움을 받았는지에 대한 내용이 포함되었다. 즉 스트레스 경험의 내용, 스트레스 대처방법, 스트레스 상황에서의 사회적 지원 제공자, 및 사회적 지원의 내용이라고 할 수 있다. 이러한 네 가지의 내용에 대해 각 응답자가 솔직한 자기의 생각을 직접 기록하도록 질문지가 구성되었다. 이러한 질적 분석을 위한 측정을 시도한 이유는, 보통 사람들이 갖고 있는 스트레스와 관련된 사회적 표상을 정리하기 위한 것이었다.

실시방법

질문지는 2000년 11월부터 2001년 2월까지 실

시되었다). 연구자가 직접 초, 중, 고, 대학생을 대상으로 수업시간에 질문지를 실시하였으며, 본 연구의 중요성을 강조하고 성실한 응답을 부탁하였다. 각 학생들의 부와 모를 짝지은 자료를 얻기 위해, 세 쌍의 질문지에 동일한 번호를 기록하였다. 학생들에게 부와 모의 질문지도 나누어 주어 각자 집에서 실시하고 담임교사에게 제출하도록 하였다. 표집대상 학생 및 부와 모에게 모두 선물을 전달하였으며, 질문지 회수에 적극적인 협조를 부탁하였다.

결 과

이 연구의 분석한 결과를 크게 세가지 측면으로 정리하여 아래에 제시하였다. 첫째는 청소년 집단인 학생의 스트레스와 관련된 내용이다. 즉 초, 중, 고, 대학생의 스트레스 경험과 대처방식 및 사회적 지원의 문제를 중심으로 다루었다. 둘째로는 성인 집단인 부모의 스트레스 경험과 대처방식 및 사회적 지원에 대해 분석하였다. 마지막으로 부모와 자녀의 스트레스관련 사회적 표상

1) 한국은 1997년 12월 4일 IMF로부터 차관을 받으면서 공식적으로 IMF 프로그램이 시작되었다. IMF의 차관은 1999년 5월까지 지원되었으며, 한국은 1999년 9월에 고금리의 보완준비금융 상환을 완료하고, 2001년 8월 23일에는 대기성 차관 잔액을 모두 상환하므로써, IMF 관리체제로부터 완전히 벗어났다. 외환위기의 충격 이후 1998년 마이너스 6.7%의 성장률에서, 1999년에 10.9%, 2000년에 8.8%로 성장률이 높아졌다. 1997년에 89억 달러에 불과하던 외환보유액은 2000년에 962억 달러로 늘어났고, 1997년 82억 달러 적자를 기록했던 경상수지도 2000년에는 110억 달러의 흑자를 거두었다. 이러한 객관적인 지표들로 미루어 보아, 비록 IMF로부터의 차입금을 모두 상환한 시기는 2001년 여름이지만, 한국 경제가 실제적으로 회복된 시기는 그 이전인 2000년 부터라고 할 수 있다.

을 상호 비교하였다. 이러한 비교도 스트레스를 경험한 사건, 스트레스 대처방법, 스트레스 상황에서 도움을 준 사람 및 도움을 받은 내용의 측면에서 검토하였다.

초, 중, 고, 대학생의 스트레스 경험과 대처

초, 중, 고, 대학생들이 경험한 스트레스 사건에 대한 반응을 정리한 결과가 표 2에 제시되어 있다. 전체적으로 보면, '학업' 범주가 43.8%로 가장 높은 반응율을 나타내고, 그 다음으로 '인간관계'(16.1%)와 '가정생활'(13.6%)에 대한 반응율이 10.0% 이상을 나타내었다. 즉 약 과반수에 가까운 학생들이 학업이나 진학과 같은 문제로 스트레스를 받고 있으며, 그 다음으로 학생들이 스트레스 받는 문제는 가정생활이나 인간관계와 관련되어 있었다. '인간관계' 범주에서는 '친구관계'

스트레스(8.6%)가 대표적이고, 이보다 포괄적으로 '기타 인간관계'(7.4%)라고 표현한 경우도 많았다. '가정생활'에서 경험하는 스트레스는 주로 '가족관계'(8.8%) 또는 '부모관계'(4.7%)로 지적되었다. 10.0% 미만으로 나타난 범주로는 '과업수행', '건강', '직업/진로', '경제적 문제' 등으로 나타났다.

학생의 각 하위집단별로 스트레스 경험에서 현저한 차이가 있었다. 학생집단 내에서 초(47.4%) 중(55.1%) 고등학생(55.4%)은 '학업' 범주에 거의 과반수 전후의 높은 반응율을 나타내는 반면에, 대학생은 오히려 '인간관계'(28.6%)에 대한 반응율이 가장 높고, 그 다음으로 '학업'(26.3%)에 대한 반응율이 높았다.

따라서 학생들이 경험하는 가장 고통스러운 스트레스는 학업 스트레스라고 할 수 있으며, 그 다음으로 인간관계 문제가 스트레스를 많이 유발하는데, 이러한 인간관계 스트레스는 가족관계와

표 2. 스트레스를 경험한 사건: 학생집단

스트레스 \ 집단	초(%)	중(%)	고(%)	대(%)	계(%)
1. 학업	64 (47.4)	65 (55.1)	93 (55.4)	56 (26.3)	278 (43.8)
① 학업	59 (43.7)	64 (54.2)	85 (50.6)	28 (13.1)	236 (37.2)
② 진학	5 (3.7)	1 (.8)	8 (4.8)	28 (13.1)	42 (6.6)
2. 인간관계	14 (10.4)	9 (7.6)	18 (10.7)	61 (28.6)	102 (16.1)
① 친구관계	9 (6.7)	7 (5.9)	10 (6.0)	29 (13.6)	55 (8.6)
② 기타인간관계	5 (3.7)	2 (1.7)	8 (4.8)	32 (15.0)	47 (7.4)
3. 가정생활	16 (11.9)	20 (16.9)	24 (14.3)	26 (12.2)	86 (13.6)
① 가족관계	8 (5.9)	12 (10.2)	18 (10.7)	18 (8.4)	56 (8.8)
② 부모관계	8 (5.9)	8 (6.8)	6 (3.6)	8 (3.8)	30 (4.7)
4. 과업수행	20 (14.8)	12 (10.2)	4 (2.4)	7 (3.3)	43 (6.8)
5. 건강	8 (5.9)	5 (4.2)	7 (4.2)	10 (4.7)	30 (4.7)
6. 직업/진로	1 (.7)	1 (.8)	5 (3.0)	22 (10.3)	29 (4.6)
7. 경제적 문제	1 (.7)	2 (1.7)	5 (3.0)	18 (8.5)	26 (4.1)
8. 기타	11 (8.1)	4 (3.4)	12 (7.1)	13 (6.1)	40 (6.3)
계	135 (100)	118 (100)	168 (100)	213 (100)	634 (100)

친구관계로 인한 스트레스였다. 학교수준에 따라 스트레스 경험에서 질적인 차이를 보였다. 초 중등학생은 과반수 이상이 학업 스트레스를 매우 강하게 받고 있는 반면에, 대학생도 물론 학업 스트레스를 받기는 하지만 인간관계와 관련된 스트레스를 더 많이 받는 차이가 있었다. 그러므로 청소년 후기로 접어듬에 따라 친구관계와 같은 인간관계 스트레스가 현저히 증가됨을 알 수 있다.

표 3은 학생집단을 대상으로 스트레스 상황에서 어떠한 대처를 하는지를 분석한 결과이다. 전체적으로 보면 ‘자기조절’(34.1%)이 가장 높은 반

응율을 보이고, 그 다음으로 ‘포기/회피’(24.9%)의 반응율이 높았으며, ‘여가생활’(13.9%) 및 ‘긍정적 생각’(12.8%)도 10% 이상의 반응율을 나타내었다. ‘자기조절’ 범주에 포함된 대표적인 유목은 ‘적극적 대처노력’ ‘노력과 의지’로 나타나므로써, 스트레스를 스스로 해결하려는 의지력을 갖고 적극적인 노력을 하는 경우가 가장 많음을 알 수 있다.

학교수준별로 보면, 고등학생과 대학생은 전체 반응경향과 일치하였다. 그러나 중학생은 ‘포기/회피’에 대한 반응율이 가장 높고 그 다음으로 ‘자기조절’의 순서로 나타나므로써, 다른 집단에

표 3. 스트레스 대처방법: 학생집단

대처방법 \ 집단	초(%)	중(%)	고(%)	대(%)	계(%)
1. 자기조절	56 (41.5)	35 (29.7)	56 (33.3)	69 (32.4)	216 (34.1)
① 적극적 대처노력	34 (25.2)	16 (13.6)	36 (21.4)	20 (9.4)	106 (16.7)
② 노력/의지	14 (10.3)	13 (11.0)	15 (8.9)	34 (15.9)	76 (11.9)
③ 인내	8 (5.9)	6 (5.1)	5 (3.0)	15 (7.0)	34 (5.4)
2. 포기/회피	22 (16.3)	40 (33.9)	40 (23.8)	56 (26.3)	158 (24.9)
① 포기	10 (7.4)	8 (6.8)	24 (14.3)	24 (11.3)	66 (10.4)
② 무기력	2 (1.5)	20 (16.9)	2 (1.2)	9 (4.2)	33 (5.2)
③ 무시/회피	4 (3.0)	6 (5.0)	7 (4.2)	8 (3.7)	25 (3.9)
④ 시간흐름에 맡김	2 (1.5)	2 (1.7)	5 (3.0)	8 (3.8)	17 (2.7)
⑤ 수면	4 (3.0)	4 (3.4)	2 (1.2)	7 (3.3)	17 (2.7)
3. 여가생활	28 (20.7)	14 (11.9)	26 (15.5)	19 (8.9)	87 (13.9)
① 취미생활/게임	12 (8.9)	6 (5.1)	16 (9.5)	10 (4.7)	44 (7.0)
② 음악 /휴식	10 (7.4)	6 (5.1)	8 (4.8)	6 (2.8)	30 (4.8)
④ 운동	6 (4.4)	2 (1.7)	2 (1.2)	3 (1.4)	13 (2.1)
4. 긍정적 생각	8 (5.9)	19 (16.1)	16 (9.5)	38 (17.8)	81 (12.8)
① 긍정적 생각	8 (5.9)	18 (15.3)	11 (6.5)	25 (11.7)	62 (9.8)
② 생각정리	-	1 (.8)	5 (3.0)	13 (6.1)	19 (3.0)
5. 적극적 문제해결	6 (4.4)	5 (4.2)	15 (8.9)	19 (8.9)	45 (7.1)
6. 주위사람 도움	5 (3 .7)	1 (.8)	6 (3.6)	5 (2.3)	17 (2.7)
7. 종교에 의지	1 (.7)	2 (1.7)	5 (3.0)	6 (2.8)	14 (2.2)
8. 기타	9 (6.7)	2 (1.7)	4 (2.4)	1 (. 5)	16 (2.5)
계	135 (100)	118 (100)	168 (100)	213 (100)	634 (100)

표 4. 대표적 스트레스 사건별 대처방법: 학생집단

대처방법 \ 사건	학업	인간관계	가정생활
자기조절	113 (40.6)	34 (33.3)	18 (22.0)
포기/회피	60 (21.6)	22 (21.6)	30 (36.6)
긍정적 생각	28 (10.1)	18 (17.6)	11 (13.4)
여가생활	42 (15.1)	10 (9.8)	12 (14.6)
적극적 문제해결	16 (5.8)	14 (13.7)	5 (6.1)
기타	19 (6.8)	4 (4.0)	6 (7.3)
계	278 (100)	102 (100)	82 (100)

비해 ‘포기/회피’의 반응율이 더 높았다. 한편 초·중·고등학교의 경우는 고등학교생이나 대학생과 마찬가지로 ‘자기조절’의 방식을 가장 많이 사용하였지만, 그 다음으로 ‘여가생활’에 대한 반응율이 높고, 세 번째로 ‘포기/회피’에 대한 반응율이 높았다. 이러한 여가생활을 통한 스트레스 대처의 구체적인 방법으로는, 예컨대 오락게임과 같은 취미생활을 하는 경우가 가장 많고 이외에도 음악을 들으며 휴식하고 운동을 하는 것 등이 포함되었다.

그러므로 학생들은 스트레스 상황에서 강한 의지를 갖고 노력하는 방식의 자기조절 대처를 가장 많이 사용하고, 이와 대조적으로 포기하거나 회피하는 방식도 많이 채택하였으며, 어린 초등학생의 경우는 오락게임과 같은 여가생활을 통해서 스트레스에 대처하는 경향이 다른 청소년 집단에 비해 상대적으로 많았다.

표 4는 학생집단을 대상으로 대표적 스트레스 사건별 대처방법에 대해 정리한 결과이다. 표 2에 제시한 스트레스 사건 중에서 가장 대표적인 것으로 나타난 ‘학업’, ‘인간관계’, ‘가정생활’의 세 범주에 대한 대처방법들을 분석하였다. ‘학업’과 ‘인간관계’에 관련된 스트레스에 대해서는 ‘자기조절’ 대처의 반응율이 가장 높았다. 그러나 ‘가정생활’과 관련된 스트레스에 대해서는 ‘포기/회

피’의 반응율이 가장 높고 그 다음으로 ‘자기조절’ 대처가 높았다.

그러므로 학업이나 친구관계로 스트레스를 경험하는 경우에는 인내심을 갖고 적극적인 대처를 위한 노력을 하지만, 부모나 기타 가족들과의 관계에서 스트레스를 받을 때에는 그러한 적극적인 대처를 위해 노력하기보다는, 시간의 흐름에 맡기는 등 포기하고 회피하고 또한 무기력한 상태로 지내는 경우가 더욱 많았다.

초, 중, 고, 대학생의 스트레스에 대한 사회적 지원

스트레스 상황에서 사회적 지원의 제공자에 관련된 내용을 분석한 결과가 표 5와 표 6에, 사회적 지원의 구체적인 내용을 분석한 결과가 표 7과 표 8에 제시되어 있다.

표 5는 스트레스 상황에서 도움을 준 사람에 대한 반응을 정리한 결과이다. 전체적으로 보면, ‘친구’(41.6%)가 거의 과반수에 가깝게 높은 반응율을 나타내고, 그 다음으로 ‘가족’, ‘없음’의 순서로 나타났다. 이와같이 친구의 반응율이 가장 높은 반면에, ‘선생님’에 대한 반응율은 5.0%에도 못 미치는 매우 낮은 반응율을 나타내었다.

학교수준별 결과를 비교해 볼 때, 초등학생의 경우는 ‘친구’보다도 ‘가족’에 대한 반응율이 더

표 5. 스트레스 상황에서 도움을 준 사람: 학생집단

도움준 사람 \ 집단	초(%)	중(%)	고(%)	대(%)	계(%)
1. 친구	43 (31.9)	40 (33.9)	72 (42.9)	109 (51.2)	264 (41.6)
2. 가족	56 (41.5)	37 (31.4)	38 (22.6)	45 (21.2)	176 (27.8)
① 부모	43 (31.9)	30 (25.4)	20 (11.9)	28 (13.1)	121 (19.1)
② 형제자매	8 (6.0)	4 (3.4)	10 (6.0)	7 (3.3)	29 (4.6)
③ 가족	5 (3.7)	3 (2.5)	8 (4.8)	10 (4.7)	26 (4.1)
3. 없음	29 (21.5)	37 (31.4)	38 (22.6)	46 (21.6)	150 (23.7)
① 없음	29 (21.5)	36 (30.5)	37 (22.0)	45 (21.1)	147 (23.2)
② 나 자신	-	1 (.8)	1 (.6)	1 (.5)	3 (.5)
4. 기타	7 (5.1)	4 (3.4)	20 (11.9)	13 (6.1)	44 (6.9)
① 선생님	6 (4.4)	3 (2.5)	9 (5.4)	7 (3.3)	25 (3.9)
② 기타	1 (.7)	1 (.8)	11 (6.6)	6 (2.8)	19 (3.0)
계	135 (100)	118 (100)	168 (100)	213 (100)	634 (100)

표 6. 대표적 스트레스 사건별 도움을 준 사람: 학생집단

도움준 사람 \ 사건	학업	인간관계	가정생활
친구	103 (37.1)	60 (58.8)	36 (43.9)
가족	89 (32.0)	16 (15.7)	19 (23.2)
없음	62 (22.3)	20 (19.6)	22 (26.8)
기타	24 (8.6)	6 (5.9)	5 (6.1)
계	278 (100)	102 (100)	82 (100)

표 7. 스트레스 상황에서 도움 받은 내용: 학생집단

도움 내용 \ 집단	초(%)	중(%)	고(%)	대(%)	계(%)
1. 정서적 도움	70 (51.9)	63 (53.4)	98 (58.3)	135 (63.4)	366 (57.7)
① 격려/위로	44 (32.6)	43 (36.4)	45 (26.8)	96 (45.1)	228 (36.0)
② 상담/대화	21 (15.6)	15 (12.7)	33 (19.6)	16 (7.5)	85 (13.4)
③ 정신적 도움/공감	5 (3.7)	5 (4.2)	20 (11.9)	23 (10.8)	53 (8.4)
2. 없음	27 (20.0)	34 (28.8)	36 (21.4)	20 (9.4)	117 (18.5)
3. 정보적 도움	13 (9.6)	17 (14.4)	23 (13.7)	37 (17.4)	90 (14.2)
4. 재정적 도움	25 (18.5)	4 (3.4)	11 (6.5)	14 (6.6)	54 (8.5)
① 직접적 문제해결	10 (7.4)	2 (1.7)	9 (5.4)	7 (3.3)	28 (4.4)
② 재정적 도움	15 (11.1)	2 (1.7)	2 (1.2)	7 (3.3)	26 (4.1)
5. 기타	-	-	-	7 (3.3)	7 (1.1)
계	135 (100)	118 (100)	168 (100)	213(100)	634(100)

표 8. 대표적 스트레스 사건별 도움 받은 내용: 학생집단

도움 내용 \ 사건	학업	인간관계	가정생활
정서적 도움	166 (59.7)	57 (55.9)	45 (54.9)
없음	62 (22.3)	17 (16.7)	27 (32.9)
정보적 도움	42 (15.1)	25 (24.5)	9 (11.0)
기타	8 (2.9)	3 (3.0)	1 (1.2)
계	278 (100)	102 (100)	82 (100)

높으므로써, 전체적인 반응경향과 다르게 나타났다. 그러나 중학생 이후부터는 ‘가족’보다 ‘친구’에 대한 반응율이 더 높아지고, 고등학생에서는 그 차이가 현격히 증가하였으며, 대학생에서는 ‘친구’에 대한 반응율(51.2%)이 ‘가족’에 대한 반응율의 두 배가 훨씬 넘었다. ‘선생님’에 대한 반응율은 모든 학교수준별 집단에서 5.0% 내외의 낮은 비율을 보였다.

이러한 결과를 종합하여 볼 때, 청소년들이 경험하는 스트레스 상황에서 가장 도움을 준 사람으로 친구의 중요성이 확인되었다. 가족보다 친구가 중요하게 되는 경향은 중학생 이후부터 나타나기 시작하며, 고등학생에서 대학생으로 됨에 따라 현저하게 증가하여 대학생이 되면 과반수 이상이 친구의 도움을 받는 것을 알 수 있다. 스트레스 상황에서 친구나 가족로부터의 사회적 지원에 비해 교사의 도움은 매우 미약한 것으로 드러났다.

표 2에 나타난 바와 같이 학생들이 경험하는 스트레스 사건은 다양하다. 따라서 이러한 대표적 스트레스 사건별로 도움을 준 사람에 대한 분석을 시도하였다. 그 결과가 표 6에 제시되어 있다.

학생들이 가장 많이 스트레스를 경험하는 ‘학업’문제나 ‘인간관계’ 및 ‘가정생활’과 관련된 스트레스에서 모두, 친구로부터 도움을 받는 경우가 가장 많은 점이 공통적으로 나타났다. 한편

‘학업’ 스트레스에 관한 ‘친구’에 대한 반응율과 거의 비슷하게 ‘가족’에 대한 반응율이 높았지만, ‘인간관계’와 ‘가정생활’ 스트레스에서는 ‘친구’의 도움이 ‘가족’의 도움보다 훨씬 높은 반응율을 나타내었다.

그러므로 표 5에서 밝혀진 바와 같이 청소년으로 성장해 감에 따라 스트레스 상황에서 가족보다는 친구의 도움을 훨씬 많이 받게 되는데, 이러한 전반적인 경향이 대표적인 스트레스 사건인 학업이나 인간관계 및 가정생활과 관련된 스트레스에서도 일관되게 나타나는 것으로 정리(표 6 참조)된다. 특히 인간관계와 관련된 스트레스가 있을 때 청소년들은 친구로부터 도움이 되는 사회적 지원을 받는 경향이 강하다.

학생들이 경험하는 스트레스 상황에서 사회적 지원의 구체적인 내용이 무엇인지에 대해 분석한 결과가 표 7이다. 전체적으로 보면, 학생들이 스트레스를 경험하였을 때 다른 사람에게서 받은 도움 중에, ‘정서적 도움’(57.7%)이 과반수가 넘는 높은 반응율을 나타내었으며, ‘없음’과 ‘정보적 도움’이 10.0% 이상의 반응율을 보였다. 그 다음으로 ‘재정적 도움’이 지적되었으나, 10.0% 미만의 상대적으로 낮은 반응율을 보였다. ‘정서적 도움’ 범주에 포함된 하위 항목들을 보면, ‘격려/위로’가 매우 높은 비중을 차지하고, 이 외에 ‘상담/대화’ 및 ‘정신적 도움/공감’이 포함되었다.

학교수준별로 볼 때 초 중 고 대학생 집단에서 ‘정서적 지원’의 반응율이 51.9%에서 63.4%의 값을 보이므로 모두 과반수 이상의 높은 반응율을 나타내었다. ‘정보적 지원’의 경우에 초등학생보다는 중등학생이, 중등학생보다는 대학생이 약간씩 증가하는 반응율을 보이므로, 성장함에 따라 상대적으로 정보적 지원을 많이 받음을 알 수 있다.

이상의 결과로부터 스트레스를 경험하는 상황에서 다른 사람으로부터 받는 가장 큰 도움은, 격려나 위로 및 공감 등으로 대표되는 정서적인 측면인 것으로 확인되었다. 정보적이거나 재정적인 지원도 필요하지만, 정서적인 지원이 상대적으로 훨씬 큰 비중을 가졌으며, 이러한 경향은 모든 학교수준별 집단에서 공통적으로 밝혀졌다.

표 8은 표 7에서 밝혀진 사회적 지원의 내용들이 대표적인 스트레스 사건별로 어떻게 나타나는

지를 분석한 결과이다. ‘학업’ ‘인간관계’ ‘가정생활’과 관련된 스트레스 사건에 대해 ‘정서적 도움’을 받은 경우가 모두 과반수가 넘는 것으로 나타났다.

표 7과 표 8의 결과들을 종합하여 볼 때, 학생들은 스트레스 상황에서 정서적 도움을 가장 많이 받았으며, 이러한 정서적 도움의 중요성은 어떠한 스트레스 사건에서든 동일하였다. 즉 학업 뿐만아니라 다양한 인간관계 및 가정생활에서 경험하는 스트레스 상황에서의 받는 사회적 지원으로서, 격려나 위로 및 공감과 같은 정서적 도움을 가장 많이 받고 있다고 결론내릴 수 있다.

부모의 스트레스 경험과 대처

부모집단을 대상으로 가장 스트레스를 경험한

표 9. 스트레스를 경험한 사건: 부모집단

스트레스	집단	부(%)	모(%)	계(%)
1. 가정생활		63 (15.0)	189 (44.9)	252 (29.9)
① 가족/부부관계		32 (7.6)	80 (19.0)	112 (13.3)
② 자녀교육		23 (5.4)	79 (18.7)	102 (12.1)
③ 친척관계		8 (1.9)	30 (7.1)	38 (4.5)
2. 경제적 문제		144 (34.2)	107 (25.4)	251 (29.8)
① 경제적 문제		109 (25.9)	84 (20.0)	193 (22.9)
② 사업실패		35 (8.3)	23 (5.5)	58 (6.9)
3. 직업		82 (19.5)	18 (4.3)	100 (11.9)
① 직업		63 (14.9)	10 (2.4)	73 (8.7)
② 사업		19 (4.5)	8 (1.9)	27 (3.2)
4. 건강		30 (7.1)	44 (10.5)	74 (8.8)
① 아플 때		18 (4.3)	30 (7.1)	48 (5.7)
② 죽음		12 (2.9)	14 (3.3)	26 (3.1)
5. 인간관계		43 (10.2)	28 (6.7)	71 (8.4)
6. 과업수행		20 (4.8)	11 (2.6)	31 (3.7)
7. 학업		13 (3.1)	7 (1.7)	20 (2.4)
8. 기타		26 (6.2)	17 (4.0)	43 (5.1)
계		421 (100)	421 (100)	842 (100)

사건을 정리한 표 9를 보면, ‘가정생활’(29.9%)과 ‘경제적 문제’(29.8%)가 거의 비슷한 반응율로 높게 나타났다. 그 다음으로 ‘직업’ ‘건강’ ‘인간관계’가 10.0% 내외의 반응율을 보였다. ‘가정생활’ 범주에는 ‘가족관계/부부관계’ 및 ‘자녀교육’이 대부분의 비율을 차지하였으며, 이 외에 ‘친척관계’도 포함되었다.

아버지집단의 경우는 ‘경제적 문제’(34.2%)에 대한 반응율이 현저하게 높고 그 다음으로 ‘직업’(19.5%)이 높은 비율을 나타냈으나, 어머니는 ‘가정생활’(44.9%)에 대해 거의 과반수에 가까운 숫자가 응답하고, 그 다음으로 ‘경제적 문제’(25.4%)의 순서를 보였다.

그러므로 학생과 부모가 경험하는 스트레스의 내용은 판이하게 다른 것으로 나타났으며, 성인 집단 중에서도 아버지와 어머니가 경험하는 스트레스의 내용도 매우 달랐다. 학생들은 학업에 가장 스트레스를 받는 반면에, 아버지 들은 사업의 실패나 재정적인 어려움과 같은 경제적인 문제로 인한 스트레스를 가장 많이 받고, 그 다음으로 직업과 관련하여 스트레스가 높은 반면에, 거의 과반수에 가까운 어머니 집단이 가정생활과 관련된 스트레스를 많이 받고 있었으며, 그 다음으로 경제적인 문제로 인한 스트레스가 많았다. 가정생활과 관련된 스트레스의 주된 내용은 가족관계나 부부관계로 인한 것에 못지 않게 자녀교육 문

표 10. 스트레스 대처방법: 부모집단

대처방법	집단	부(%)	모(%)	계(%)
1. 자기조절		160 (38.0)	128 (30.4)	288 (34.2)
① 적극적 대처노력		86 (20.4)	55 (13.1)	141 (16.7)
② 노력/의지		53 (12.6)	51 (12.1)	104 (12.4)
③ 인내		21 (5.0)	22 (5.2)	43 (5.1)
2. 포기/회피		76 (18.1)	59 (14.1)	135 (16.0)
① 포기		30 (7.1)	31 (7.4)	61 (7.2)
② 술/담배		27 (6.4)	2 (0.5)	29 (3.4)
③ 무기력		9 (2.1)	11 (2.6)	20 (2.4)
④ 시간흐름에 맡김		10 (2.5)	15 (3.6)	25 (3.0)
3. 적극적 문제해결		47 (11.2)	67 (15.9)	114 (13.5)
4. 긍정적 생각		35 (8.3)	50 (11.9)	85 (10.1)
5. 여가생활		39 (9.3)	38 (9.0)	77 (9.1)
① 휴식		19 (4.5)	15 (3.6)	34 (4.0)
② 운동		11 (2.6)	7 (1.7)	18 (2.1)
③ 취미생활/음악		9 (2.1)	16 (3.7)	25 (3.0)
6. 종교에 의지		20 (4.8)	46 (10.9)	66 (7.8)
7. 주위사람 도움		28 (6.8)	21 (5.0)	49 (5.9)
8. 기타		16 (3.8)	12 (2.9)	28 (3.3)
계		421 (100)	421 (100)	842 (100)

제가 중요한 비중을 차지하였다.

부모집단을 대상으로 스트레스에 대처하는 방법을 질문하여 분석 정리한 결과가 표 10에 제시되어 있다. 전체 반응결과를 보면, ‘자기조절’(34.2%)에 대해 가장 높은 반응율을 보이고, 그 다음으로 ‘포기/회피’ ‘적극적 문제해결’ ‘긍정적 생각’이 10.0% 이상의 반응율을 보였으며, 이외에도 ‘여가생활’ ‘종교에 의지’ ‘주위사람 도움’과 같은 반응들이 있었다. 그리고 ‘자기조절’ 범주에는 ‘적극적 대처 노력’ ‘노력/의지’ ‘인내’와 같은 항목들이 포함되었다.

아버지와 어머니 집단 각각에 대해 분석한 결과에서도 ‘자기조절’ 범주가 현저하게 가장 높은 반응율을 보였다. 아버지 집단의 경우는 ‘자기조절’ 범주 다음으로 ‘포기/회피’ ‘적극적 문제해결’ ‘여가생활’ ‘긍정적 생각’의 순서로 나타났으나, 어머니 집단의 경우는 그 다음으로 ‘적극적 문제해결’ ‘포기/회피’ ‘긍정적 생각’ ‘종교에 의지’ ‘여가생활’의 순서로 약간 차이가 있었다. 그러나 반응율이 모두 10.0% 내외로 큰 차이는 없었다.

표 10의 결과를 정리해 볼 때, 학생과 동일하게 부모집단에서도 스트레스에 대한 대처방법으로서 의지력을 갖고 노력하며 인내하는 자기조절

경향이 매우 현저하였다. 그 다음으로 스트레스를 유발하는 문제에 대해 무기력하게 포기하거나 회피하는 대처와, 적극적으로 문제를 해결하는 대처가 거의 비슷한 비율로 나타나고 있는데, 이러한 방식은 매우 다른 경향성을 나타낸다고 할 수 있다.

부모집단의 대표적인 스트레스 사건들 각각에 대해서 스트레스 대처방법이 어떻게 나타나는지를 분석한 결과가 표 11에 제시되어 있다. ‘가정생활’ ‘경제문제’ ‘직업’과 관련된 스트레스 사건에 대해 모두, ‘자기조절’ 대처방법을 가장 많이 활용하는 것으로 공통적으로 나타났다. 그 다음으로 ‘가정생활’에 대해서는 ‘적극적 문제해결’ 대처를, ‘경제문제’에 대해서는 ‘포기/회피’ 대처를, ‘직업’에 대해서는 ‘여가생활’ 대처를 많이 하였다.

그러므로 스트레스 경험을 유발하는 사건에 대해 자기조절을 하는 높은 경향은 학생들의 경우와 마찬가지로 부모집단에서도 동일하게 나타났으며, 이러한 경향은 가정생활이나 경제문제 및 직업과 관련된 스트레스 사건에서 모두 동일하였다. 한편 학생들이 가정생활과 관련된 스트레스에 대해서는 포기하고 회피하는 방식의 대처를

표 11. 대표적 스트레스 사건별 대처방법: 부모집단

대처방법 \ 스트레스	가정생활	경제문제	직업
자기조절	59 (25.5)	116 (46.2)	35 (35.0)
포기/회피	36 (15.6)	38 (15.1)	11 (11.0)
긍정적 생각	28 (12.1)	22 (8.8)	7 (7.0)
여가생활	19 (8.2)	13 (5.2)	18 (18.0)
적극적 문제해결	49 (21.2)	21 (8.4)	12 (12.0)
종교에 의지	18 (7.8)	12 (4.8)	9 (9.0)
주위사람 도움	9 (7.9)	21 (8.4)	5 (5.0)
기타	13 (5.6)	8 (3.2)	3 (3.0)
계	231 (100)	251 (100)	100(100)

많이 하는 반면, 부모들은 보다 적극적으로 문제를 해결하려는 차이가 있었다. 이와같이 부모들이 가정생활 스트레스는 보다 적극적으로 해결하려는 대처를 하지만, 경제적인 스트레스는 무기력하게 포기하거나 피하고, 직업에서의 스트레스는 여가생활을 통해 해결하려는 약간의 차이가 드러났다.

부, 모의 스트레스에 대한 사회적 지원

부모집단을 대상으로 스트레스를 경험하였을 때 누구로부터 도움을 가장 많이 받았는지를 질문한 결과를 정리한 것이 표 12에 제시되어 있다. '가족'(47.6%)이라고 응답한 경우가 거의 과반수가 되고, 그 다음으로 '없음' '친구'의 순서로 나타났

다. '가족' 범주에 포함된 항목 중에서 '배우자'가 가장 높은 빈도를 보였다.

하위집단별로 보면 아버지와 어머니 집단 모두 '가족'에 대한 반응율이 과반수(48.0%, 47.3%)에 가까웠으며, 그 다음으로 '없음'을 많이 지적함으로써 공통적인 경향을 나타내었다. 근소한 차이 이기는 하지만, 가족 내에서 아버지는 어머니집단보다 스트레스 상황에서 '배우자'나 '부모'의 도움을 더 많이 받는다면, 어머니는 아버지집단보다 '형제자매'나 '자녀'의 도움을 더 많이 받았다. 또한 가족 외의 의미있는 사람들 중에서 아버지는 어머니집단보다 '동료/선후배'의 도움을 더 많이 받는다면, 어머니는 아버지집단보다 목사님이나 스님 등 '종교관계자'나 '이웃'으로부터 더 도움을 받는 약간의 차이가 있었다.

표 12. 스트레스 상황에서 도움을 준 사람: 부모집단

도움준 사람 \ 집단	부(%)	모(%)	계(%)
1. 가족	202 (48.0)	199 (47.3)	401 (47.6)
① 배우자	88 (20.9)	67 (15.9)	155 (18.4)
② 가족	74 (17.6)	79 (18.8)	153 (18.2)
③ 형제자매	9 (2.1)	27 (6.4)	36 (4.3)
④ 부모	23 (5.5)	6 (1.4)	29 (3.4)
⑤ 자녀	8 (1.9)	20 (4.8)	28 (3.3)
2. 없음	124 (29.5)	99 (23.5)	223 (26.5)
① 없음	120 (28.5)	93 (22.1)	213 (25.3)
② 나 자신	4 (1.0)	6 (1.4)	10 (1.2)
3. 친구	66 (15.7)	58 (13.8)	124 (14.7)
① 친구	44 (10.5)	54 (12.8)	98 (11.6)
② 동료/선후배	22 (5.2)	4 (1.0)	26 (3.1)
4. 기타	29 (6.9)	65 (15.4)	94 (11.2)
① 종교관계자	12 (2.9)	26 (6.2)	38 (4.5)
② 이웃	9 (2.1)	22 (5.2)	31 (3.7)
③ 친척	7 (1.7)	14 (3.3)	21 (2.5)
④ 선생님	1 (.2)	3 (.7)	4 (.5)
계	421 (100)	421 (100)	842 (100)

스트레스 상황에서 친구의 도움을 가장 많이 받는 학생들과 달리, 표 12의 결과로부터 부모집단은 배우자와 같은 가족의 도움을 가장 많이 받고 있음을 알 수 있다. 연령변화에 따른 사회적 지원 제공자의 변화 추이를 정리해 보면, 초등학교 시기에는 스트레스 상황에서 부모를 중심으로 하는 가족으로부터 사회적 지원을 받는 경우가 가장 많았으나, 중학생 이후는 이러한 경향에 질적인 변화가 있어 가족보다 친구의 비중이 높아지고, 대학생이 되면 친구의 사회적 지원을 받는 경우가 훨씬 많았다. 그러나 부모집단에서는 친

구보다 가족의 중요성이 다시 부각되는데, 그러나 부모보다 배우자를 중심으로 하는 가족의 도움이라는 차이가 있었다.

대표적 스트레스 사건별 사회적 지원의 제공자에 대한 재분석을 한 결과가 표 13에 제시되어 있다. 표 12에서의 반응패턴과 일치하여, ‘가정생활’ ‘경제문제’ ‘직업’과 관련된 모든 스트레스 사건에서 ‘가족’으로부터 사회적 지원을 받는 경우가 가장 많은 공통적인 결과를 보였다.

표 14는 스트레스를 경험하였을 때 다른 사람에게서 어떠한 도움을 받았는지, 도움 받은 내용

표 13. 대표적 스트레스 사건별 도움을 준 사람: 부모집단

도움준 사람 \ 스트레스	가정생활	경제문제	직업
가족	127 (50.4)	118 (47.0)	56 (56.0)
없음	55 (21.8)	69 (27.5)	28 (28.0)
친구	28 (11.1)	39 (15.5)	12 (12.0)
기타	42 (16.7)	25 (10.0)	4 (4.0)
계	252 (100)	251 (100)	100 (100)

표 14. 스트레스 상황에서 도움 받은 내용: 부모집단

도움 내용 \ 집단	부(%)	모(%)	계(%)
1. 정서적 도움	234 (55.6)	247 (58.7)	481 (57.1)
① 격려/위로	145 (34.5)	155 (36.8)	300 (35.6)
② 정신적 도움	62 (14.7)	39 (9.3)	101 (12.0)
③ 상담/대화	27 (6.4)	53 (12.6)	80 (9.5)
2. 없음	118 (28.0)	103 (24.5)	221 (26.2)
3. 재정적 도움	45 (10.7)	30 (7.1)	75 (8.9)
① 협조	20 (4.8)	18 (4.3)	38 (4.5)
② 재정적 도움	25 (6.0)	12 (2.8)	37 (4.4)
4. 정보적 도움	20 (4.8)	36 (8.6)	56 (6.6)
5. 기타	4 (.9)	5 (1.2)	9 (1.0)
계	421 (100)	421 (100)	842 (100)

표 15. 대표적 스트레스 사건별 도움 받은 내용: 부모집단

도움 내용 \ 스트레스	가정생활	경제문제	직업
정서적 도움	156 (61.9)	126 (50.2)	57 (57.0)
없음	57 (22.6)	72 (28.7)	28 (28.0)
재정적 도움	9 (3.6)	35 (13.9)	9 (9.0)
정보적 도움	24 (9.5)	14 (5.6)	3 (3.0)
기타	6 (2.3)	4 (1.6)	3 (3.0)
계	252 (100)	251 (100)	100 (100)

에 대해 정리한 결과이다. 전체적으로 보면, ‘정서적 도움’에 57.1%가 반응하므로써 과반수가 넘었으며, 그 다음으로 ‘없음’에 대한 반응이 많았다. 그 외에 10.0% 미만의 반응율을 보였으나, ‘재정적 도움’ ‘정보적 도움’ 범주의 순서로 나타났다. 여기에서 ‘정서적 도움’의 범주를 구성하는 가장 대표적인 항목은 ‘격려/위로’였으며, 이외에 ‘정신적 도움’ ‘상담/대화’가 포함되었다. 이러한 반응패턴은 아버지나 어머니집단에서 동일하게 나타났다.

학생집단에서는 정보적 도움이 재정적 도움보다 약간 더 높은 반응율을 보였으나(표 7 참고), 이와 반대로 부모집단에서는 다른 사람으로부터의 재정적 도움이 정보적 도움보다 약간 더 중요하게 나타났다. 그러나 그 차이의 정도가 크지는 않았다.

이와같이 스트레스 상황에서 사회적 지원의 내용으로서 정서적 도움의 압도적인 중요성은 학생을 대상으로 한 결과(표 7 참고)와 일치하는 것이다. 그리고 정서적인 도움의 중핵이 되는 내용이 격려나 위로라는 점도 일치하였다. 따라서 학생이든 부모든 모든 집단에서 스트레스를 경험할 때 다른 사람으로부터 받는 가장 큰 도움은, 격려나 위로 등으로 대표되는 정서적인 측면인 것으로 확인되었다. 차이점으로는 학생들에 비해

부모들은 재정적 도움이 약간 더 중요한 것으로 나타났다.

표 15는 대표적인 스트레스 사건별로 주위에서 도움 받은 내용을 정리한 결과이다. 표 14의 결과와 일치하여, ‘가정생활’ ‘경제문제’ ‘직업’과 관련된 스트레스에 대해 ‘정서적 도움’을 받은 경우가 모두 과반수가 넘는 일관된 결과를 보였다.

그러므로 스트레스 상황에서 주위사람으로부터 격려나 위로와 같은 정서적 지원을 받는 것이 중요하다고 결론내릴 수 있다. 즉 학생과 부모집단 모두 스트레스 상황에서 정서적 도움을 가장 많이 받았으며, 이러한 정서적 도움의 중요성은 어떠한 스트레스 사건에서든 동일하였다.

부모와 자녀의 스트레스 비교

부모와 자녀의 스트레스 비교를 하기 전에 먼저 부와 자녀의 스트레스 및 모와 자녀의 스트레스 비교를 하였다. 이러한 분석을 한 이유는, 부와 모가 자녀의 스트레스와 다른 반응패턴을 나타낼 가능성을 검토하기 위해서였다. 분석 결과, 부와 자녀의 스트레스를 비교한 결과에서 나타난 반응패턴이 모와 자녀를 비교한 결과에서와 유사하였다. 따라서 아래에서는 부모의 자료를 합하

표 16. 스트레스를 경험한 사건: 부모와 자녀의 비교

자녀	부/모	가정생활	경제문제	직업	건강	인간관계	과업수행	학업
가정생활		40(15.9)	41(16.3)	9(9.0)	6(8.1)	7(9.9)	3(9.7)	3(15.0)
경제문제		3(1.2)	3(1.2)	4(4.0)	1(1.4)	2(2.8)	1(3.2)	-
직업		3(1.2)	6(2.4)	2(2.0)	-	2(2.8)	-	1(5.0)
건강		6(2.4)	16(6.4)	5(5.0)	10(13.5)	6(8.5)	4(12.9)	3(15.0)
인간관계		30(11.9)	23(9.2)	9(9.0)	8(10.8)	3(4.2)	1(3.2)	2(10.0)
과업수행		15(5.9)	17(6.8)	7(7.0)	7(9.5)	11(15.5)	4(12.9)	2(10.0)
학업		136(54.0)	134(53.4)	59(59.0)	39(52.7)	38(53.5)	13(41.9)	8(40.0)
기타		19(7.5)	11(4.4)	5(5.0)	3(4.1)	2(2.8)	5(16.1)	1(5.0)
계		252 (100)	251 (100)	100 (100)	74 (100)	71 (100)	31 (100)	20 (100)

여 부모와 자녀의 스트레스를 비교한 결과들을 제시하기로 한다.

표 16은 스트레스를 경험한 사건의 범주들을 부모와 자녀집단 간에 서로 비교한 결과이다. 부모가 가장 스트레스를 경험한 사건이 무엇이든간에 자녀들은 모두 학업에 대한 스트레스를 가장 많이 경험하는 것으로 나타났다. 그러므로 자녀가 경험하는 스트레스 사건이 부모의 스트레스 경험 사건에 직접적인 영향을 받는다고 보다 부모와 무관하게 자녀의 상황에서 스트레스 사건을

경험하고 있음을 알 수 있다.

스트레스 대처방법에서 부모와 자녀 간에 어떠한 관련이 있는지를 검토한 결과가 표 17에 제시되어 있다. 부모가 어떠한 대처방식을 사용하는 관계없이 자녀들은 ‘자기조절’하는 대처방식을 가장 많이 사용하였다. 단 부모가 ‘여가생활’을 통해 스트레스를 대처하는 경우에, 자녀들이 ‘포기/회피’ 대처방식을 가장 많이 사용하였고, 그 다음으로 ‘자기조절’ 대처의 반응율이 가장 높았다. 그러므로 부모가 어떠한 대처방식을 사용하는 자

표 17. 스트레스 대처방법: 부모와 자녀의 비교

부/모	자기조절	포기/회피	적극적 문제해결	긍정적 생각	여가생활	종교에 의지	주위사람 도움
자기조절	109(37.8)	40(29.6)	40(35.1)	31(36.5)	20(26.0)	23(34.8)	19(38.8)
포기/회피	71(24.7)	33(24.4)	25(21.9)	20(23.5)	24(31.2)	11(16.7)	12(24.5)
적극적 문제해결	17(5.9)	7(5.2)	13(11.4)	7(8.2)	1(1.3)	2(3.0)	4(8.2)
긍정적 생각	30(10.4)	16(11.9)	10(8.8)	8(9.4)	10(13.0)	5(7.6)	5(10.2)
여가생활	43(14.9)	29(21.5)	18(15.8)	14(16.5)	14(18.2)	11(16.7)	3(6.1)
종교에 의지	3(1.0)	1(.7)	3(2.6)	-	-	8(12.1)	1(2.0)
주위사람 도움	11(3.8)	3(2.2)	2(1.8)	-	2(2.6)	1(1.6)	4(8.2)
기타	4(1.4)	6(4.4)	3(2.6)	5(5.9)	6(7.8)	5(7.6)	1(2.0)
계	288 (100)	135 (100)	114 (100)	85 (100)	77 (100)	66 (100)	49 (100)

표 18. 스트레스 상황에서 도움을 준 사람: 부모와 자녀의 비교

자녀 \ 부모	가족	없음	친구
가족	135 (33.7)	59 (26.5)	29 (23.4)
없음	86 (21.4)	74 (33.2)	35 (28.2)
친구	152 (37.9)	74 (33.2)	48 (38.7)
기타	28 (7.0)	16 (7.2)	12 (9.7)
계	401 (100)	223 (100)	124 (100)

녀들이 전반적으로 자기조절 방식의 대처를 주로 하고 있음을 알 수 있다.

표 18은 스트레스 상황에서 도움을 준 사람을 부모와 자녀집단간에 비교한 결과이다. 부모가 ‘가족’이나 ‘없음’ 및 ‘친구’에 응답한 경우 모두에서, 자녀는 ‘친구’에 응답한 반응율이 가장 높았다. 단 부모가 ‘없음’에 반응한 경우는, 자녀의 ‘친구’에 대한 반응율이 ‘없음’에 대한 반응율과 동일하였다. 그리고 부모가 ‘가족’에 반응한 경우는, 자녀가 ‘친구’ 다음으로 가족에 대한 반응율이 높았다.

이러한 결과로 미루어 보아 부모가 스트레스 상황에서 누구로부터 도움을 받던 자녀들은 친구로부터 사회적 지원을 가장 많이 받음을 알 수 있다. 부모들이 가족으로부터 사회적 지원을 받는 경우도 자녀들은 가족보다는 자신의 친구로부터 사회적 지원을 받는 경우가 더 많았다. 부모

가 스트레스 상황에서 주위사람으로부터 도움을 받지 않는 경우에, 자녀들도 그러한 경향성을 보였다.

표 19는 스트레스 상황에서 도움 받은 내용을 부모와 자녀집단간에 비교한 결과이다. 부모가 주위사람들로부터 ‘정서적 도움’ ‘재정적 도움’ ‘정보적 도움’을 받는 모든 경우에, 자녀들은 ‘정서적 도움’에 대한 반응율이 과반수 이상으로 매우 높았다. 뿐만 아니라 부모가 주위에서 어떠한 도움도 받은 경우에도 자녀들은 여전히 ‘정서적 도움’을 가장 많이 받았다. 그러므로 부모가 스트레스 상황에서 주위사람들로부터 어떠한 도움을 받는 경우이든, 자녀들은 정서적 지원을 가장 많이 받는다고 할 수 있다.

표 19. 스트레스 상황에서 도움 받은 내용: 부모와 자녀의 비교

자녀 \ 부모	정서적 도움	없음	재정적 도움	정보적 도움
정서적 도움	279 (58.0)	105 (47.5)	37 (49.3)	30 (53.6)
없음	125 (26.0)	82 (37.1)	22 (29.3)	12 (21.4)
재정적 도움	15 (3.1)	15 (6.8)	4 (5.3)	-
정보적 도움	61 (12.7)	19 (8.6)	12 (16.0)	13 (23.2)
기타	1 (.2)	-	-	1 (1.8)
계	481 (100)	221 (100)	75 (100)	56 (100)

논의 및 결론

이상에서 IMF시대를 겪은 후, 한국 학생과 부모들이 지각한 스트레스 경험과 이에 대한 대처 방식 및 사회적 지원에 관해 분석하였다. 분석 결과에 대해 다양한 논의가 가능하지만, 여기에서 연구자의 주된 관심은 그동안 누적된 연구결과들과의 비교를 통해 스트레스 경험, 대처방식 및 사회적 지원과 관련된 한국 사람의 토착적인 의식을 찾아내고 종합하는 데 있다. 나아가서 이 연구에서의 결과를 토대로, 후속연구를 위한 시사점에 대해서도 살펴보기로 한다.

스트레스 경험, 대처방식 및 사회적 지원과 관련된 한국 사람의 토착적인 의식

이 연구에서 나타난 많은 결과들 중에 한국 사람들에게 현저하게 나타나고 있는 스트레스 경험, 대처방식 및 사회적 지원과 관련된 대표적인 특징들을 정리해 보면 다음과 같다. IMF시대 이전과 IMF시대 직후에 진행된 한국 사람의 스트레스에 대한 연구 결과 및 관련 선행연구 결과들과의 비교를 통해, 사회적인 큰 변화에도 불구하고 일관되게 나타나고 있는 특징들을 중심으로 논의하기로 한다.

첫째, 한국 사람들에게 가정은 인생의 가장 자랑스러운 성취경험을 제공해 주는 장인 동시에, 매우 고통스러운 스트레스를 주는 원천으로서, 때로는 가장 고통스러운 실패경험을 제공하기도 한다. 그러므로 가정이 한국 사람의 개인적인 삶에 미치는 영향과 기능은, 야누스의 얼굴과 같은 양면을 지니고 있는 것으로 보인다. 이는 한국 사람의 성취의식과 스트레스에 관해 토착심리학적 분석을 시도한 일련의 연구결과들을 종합할 때 내려지는 결론이다.

가정이 한국 사람의 삶에서 갖는 비중과 긍정적인 영향은, 성취와 스트레스에 대한 연구들에서 모두 나타났다. 예컨대 한국의 성인들은 가정생활을 성공적으로 하는 것을 인생에서 가장 자랑스러운 성공경험으로 인식하였다. 한국 사람들이 표상하는 성공적인 가정생활이란, 자녀의 교육적 성취와 자녀의 발전 및 화목한 가정 등의 개념으로 대표된다고 할 수 있다. 또한 인생에서 자랑스럽게 생각하는 성공에 가장 도움을 준 사람으로 학생은 부모를, 성인은 배우자를 가장 많이 지적하므로써 가족의 중요성이 확인되었다(김의철, 박영신, 1998; 박영신, 2000; 박영신, 김의철, 탁수연, 2002). 인생에서의 성공을 위해서 뿐만 아니라 스트레스를 경험하는 상황에서 도움이 된 사람으로, 이 연구에서 성인들은 배우자를 중심으로 하는 가족을 가장 많이 지적하였다. 이러한 결과는 스트레스 상황에서 사회적 지원의 제공자로서 가족의 지원이 매우 중요함을 보여주는 결과이다.

그러나 한국 사람에게 가정이 긍정적인 면만을 함축하고 있는 것은 아니며, 고통과 스트레스의 산실로도 작용하는 것임이 확인되었다. 이 연구와 선행연구(김의철, 박영신, 1997)에서 성인을 대상으로 스트레스를 경험한 사건을 기록하게 하였을 때, 가정생활이 가장 높은 반응율을 나타내므로써, 가정의 구성원으로서의 생활이 평범한 일이지만 만족한 가정생활이 그리 용이하지 않으며, 가정생활에서 스트레스를 경험하는 성인이 많은 것으로 나타났다. 이 연구의 결과에 의하면 성인 남자 보다는 여자에게 가정생활이 주는 스트레스가 큰 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 가정생활에서의 실패를 인생에서 가장 고통스러운 실패로 인식하는 성인들이 가장 많았다(Tak, Moon, Park, & Kim, 2002). 여기에서 한국 성인들이 고통스럽게 생각하는 가정생활의 주된 문제는, 부모

나 배우자 등 가족관계에서의 갈등이나 자녀교육으로 인한 것들이었다.

성공을 위해 가족이 가장 중요한 사회적 지원의 제공자이라는 긍정적인 측면뿐만 아니라, 가정생활이 원만하지 못할 때 단순히 스트레스를 받는 정도가 아니라 개인의 삶이 실패한 것으로 인식되는 경우가 많음이 밝혀지므로써, 한국 사람들의 개인적인 삶에 있어 가정이 얼마나 중요한 것인지 확인되었다. 이와같이 가정이 중요한 것은, 한국의 문화적인 전통과도 관련되어 있는 것으로 보인다. 예컨대 자녀는 가족의 구성원으로서, 가문의 영광에 기여해야 하는 존재로 받아들여진다. 한국 사람의 혼연일체된 상호의존적인 부모자녀관계의 한 단면이, 가정에서 받는 스트레스의 주된 내용을 통해서도 시사된다. 이 연구에서 밝혀진 바에 의하면, 가족관계 부부관계 등의 인간관계 문제와 자녀교육 문제로 인한 스트레스가 가정생활 스트레스의 핵심을 이루고 있음을 알 수 있다. 특히 어머니 집단에서 자녀교육과 관련된 문제가 심각한 스트레스원으로 작용하였다. 이러한 결과는 자녀의 교육적 성취가 자신의 가장 자랑스러운 성공경험이라고 반응한 한국 부모들의 독특한 대리적 성취를 나타내는 반응(박영신, 김의철, 탁수연, 2002)과도 관련된다. 달리 말하면 한국의 부모들은 자녀가 학업에서 성취를 하는 것이 자신의 성취인 것처럼 가장 큰 자부심을 느끼고 그것을 자기 경험으로 받아들이고, 이와 반대로 자녀들이 교육적으로 성취하지 못할 때 매우 고통스러운 스트레스를 경험하는 것이다. 이와같이 자신의 문제가 아니라 자녀의 문제로 부모들이 삶에 보람을 찾거나 삶의 고통을 느끼는 현상이 현저하게 나타난다는 사실은, 한국 부모자녀관계의 독특성을 나타낸다. 즉 자녀는 독립된 개체가 아니라 부모의 확대로서 부모와 일체적인 관계를 구성하고 있기 때문에, 자

녀의 성취는 부모의 성취로, 자녀의 문제는 부모의 스트레스로 교류되고 동화되는 방식으로 표현된다.

둘째, 이 연구에서 거의 과반수의 학생들이 학업문제로 인해 가장 스트레스를 경험하고 있었다. 학생들의 학업에 대한 높은 스트레스는 여러 선행연구에서 확인되어 왔다. IMF시대 이전에 이루어진 연구들(김의철, 박영신, 1997; 박광배, 신민섭, 1991)에서 뿐만 아니라, IMF시대 도중에 양적 분석을 시도한 연구(김의철, 박영신, 2001)에서도 학생이 경험하는 대표적 스트레스 생활사건으로 학업문제가 제기되었다. 한국 학생들이 인생에서 가장 자랑스러운 성취로 학업에서의 성취를 지적(박영신, 김의철, 탁수연, 2002)하고, 가장 고통스러운 실패로 학업에서의 실패를 지적(Tak, Moon, Park, & Kim, 2002)한다는 사실도 학생들의 학업스트레스가 높은 이 연구의 결과와 밀접히 관련되어 있다.

이러한 일련의 결과들은 한국사회의 높은 교육열과 무관하지 않다. 한국 부모들이 자녀가 과외를 받고 있다고 응답한 경우가 81.2%(김양분, 김홍주, 양승실, 윤종혁, 김정래, 2000)나 되는 높은 반응율은 한국 사람의 높은 교육열을 반영하는 예이다. 한국사회의 교육적 성취 현상과 그러한 성취의 심리적 기반에 대한 분석(Park, 2002)에서, 한국사회의 높은 교육열은 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 동시에 유발하고 있는 것으로 설명된 바 있다. 국제교육성취도평가협회(IEA)가 세계 38개국을 대상으로 제 3차 수학 과학성취도 국제 비교 반복연구(TIMSS-R)를 1999년에 실시한 결과(TIMSS International Center, 2000 draft)에 의하면, 한국이 수학에서 2위, 과학에서 5위로 중학생의 학력이 세계에서 상위권에 있음이 확인되었다. 이와같은 한국 청소년의 높은 교육적 성취는 한국 사회에 팽배해 있는 교육열에 힘 입은 바 크다.

한편 최근 들어 ‘학력과괴’라는 용어도 등장하고 일부 기업에서는 직원 채용서류에서 학력 난을 삭제하는 경우도 있지만, 아직 한국 사람들의 학력에 대한 집착은 변함없는 것으로 보인다. 학업적 성취는 개인이 사회적으로 성공하는데 기반이 되기 때문에, 청소년 스스로 학업성취를 중요하게 생각할 뿐만 아니라 부모들에게 있어서도 자녀의 교육적 성취는 여전히 중요한 문제이다. 이와같이 학력이 중요한 이유는 학력 그 자체가 갖는 의미나 가치뿐만 아니라, 동창생이 내집단 형성의 준거로 작용하는 경우가 많고, 내집단 편애가 강한 한국 사회에서 학연은 사회적 연결망으로서 출세나 인간관계 형성에 중요한 자원으로 작용하므로, 한국 사회에서 학벌의 중요성이 가볍게 간과될 수 없기 때문이다.

이와같이 학생이나 부모 등 사회 구성원들이 학연을 중요하게 생각하고 있기 때문에, 학생들의 경우에 공부를 잘해서 좋은 대학을 가는 것은 개인이 사회적으로 성공하는 하나의 발판을 마련하는 것과 같다. 한국 사람들은 학업적 성공이 미래 성인이 되었을 때 직업이나 사회생활에서의 성공에 영향을 미치는 것으로 인식한다. 단지 지위상승과 관련된 욕구 외에도, 학업성취에 대한 집착은 한국사회의 유교적 가치와도 관련되어 있다(김의철, 박영신, 2001). Hofheinz와 Calder(1982)는 유교적 전통을 가진 사회에서 부모들의 자녀 교육과 성취에 대한 강한 애착은 가족이나 집안에 대한 심리적인 애착, 근면함이라든가 근검 절약, 희생을 기꺼이 감수하는 태도와 더불어 흔히 발견되는 현상으로 지적한 바 있다.

결국 학업에 대한 과도한 부담은 이 연구와 선행연구에서 확인된 바와 같이 학생들의 학업스트레스를 증가시키는 요인으로 작용하는 것으로 보인다. 그러나 학생들에게 전 과목에서 우수한 성적을 기대하는 현재 한국의 중등교육에서 요구되

고 있는 학업적인 성취가, 미래사회를 책임져 나갈 인재를 양성한다는 시각에서 볼 때 현명한 요구라고 보기는 어렵다.

셋째, 한국 학생과 성인에게 ‘인간관계’ 문제는 스트레스를 유발하는 중요한 생활사건이다. 이 연구에서 학생들은 가장 고통스러운 경험으로서 ‘학업’ 다음으로 친구관계를 포함하는 다양한 ‘인간관계’의 문제를 지적하였다. 그리고 그 다음으로 지적한 ‘가정생활’ 스트레스에 포함된 항목이 ‘가족관계’와 ‘부모관계’이므로, 결국은 인간관계의 문제라고 할 수 있다. 성인의 경우에도 스트레스 경험 사건으로 ‘가정생활’이 가장 많이 지적되었는데, ‘가정생활’ 범주에 ‘가족관계/부부관계’ ‘친척관계’와 같은 항목들이 포함되어 있다. 이것도 결국은 인간관계의 문제라고 할 수 있는 것이다. 이러한 인간관계 스트레스가 차지하는 높은 비중은 선행연구들(김의철, 박영신, 1997)에서도 밝혀진 바 있다.

넷째, 한국 사람들의 인간관계에서 정서적 지원은 매우 중요한 의미를 지닌다. 이 연구에서 스트레스 상황에서 대처과정에서 사회적 지원으로서 격려나 위로, 대화, 정신적 도움, 공감과 같은 유형의 정서적 지원이 가장 도움이 된 것으로 나타났다. 이러한 반응 경향성은 학생과 부모 집단 모두에서 동일하였으며, 과반수 이상의 응답자가 정서적 지원이 스트레스를 극복하는 데 효과적이었음을 지적하였다. 또한 대표적인 스트레스 사건들, 즉 학생 경우에 ‘학업’ ‘인간관계’ ‘가정생활’ 스트레스에서, 부모 경우에 ‘가정생활’ ‘경제문제’ ‘직업’ 관련 스트레스에서 모두 일관되게 정서적 지원이 가장 중요하였다. 이와같이 한국 사람들이 스트레스를 극복하는 과정에서 정서적 지원이 중요하다는 사실은, 그동안 한국 사람들의 스트레스에 대한 이해를 위해 토착심리학적 접근을 시도한 연구들(김의철, 박영신, 1997;

김의철, 박영신, 1999a; 박영신, 김의철, 2000; Kim, Park, & Kim, 2002)에서 일관되게 나타난 것이다. 한국 사람들에게 정서적 지원의 중요성은 스트레스에 대한 연구에서 뿐만 아니라, 성취에 대한 토착심리학적 연구(김의철, 박영신, 1998; 박영신, 김의철, 1999; 박영신, 김의철, 탁수연, 2002; Tak, Moon, Park, & Kim, 2002)에서도 일관되게 나타난 결과이다. 성취를 위한 정서적 지원의 구체적인 내용으로는 정신적 도움, 격려와 칭찬, 관심과 사랑, 나를 믿어줌, 내 얘기를 들어줌, 위로, 자신감을 심어줌 등이 대표적으로 지적된 바 있다.

이와같이 정보적 지원이나 재정적 지원보다 정서적 지원이 사람들의 스트레스 극복과정이나 성취과정에서 큰 기여를 하는 것으로 나타난 결과는, 한국 사람의 심정심리에 대한 최상진(2000)의 지적과도 밀접히 관련되는 것이다. 즉 우리성-정 관계에서 심정교류가 중요한 것으로 보고 있는데, 이러한 이심전심의 마음교류란 정보의 교류나 재정과 같은 물질적인 교류가 아니라 바로 정서적인 교류인 것이다. 전경구(1996)는 한국과 미국 문화를 중심으로 한 건강심리학의 비교문화적 접근에 대한 논의에서, 후속연구를 위한 몇 가지 제안 중에 사회적 지원과 관련된 사항을 포함하였다. 즉 집단주의 문화권에서는 대인관계에서의 정서적 측면에, 개인주의 문화권에서는 물질적인 측면에 강조를 둔다는 점을 고려해 볼 때, 한국에서는 정서적 지원이 우세하고 미국에서는 도구적 지원이 상대적으로 우세한지를 규명해 볼 필요가 있음을 논의하였다.

그러므로 한국 사람들에게 있어 상대의 정서에 대한 이해와 공감은, 믿고 의지하는 인간관계를 형성해 나가는데 매우 중요하다. 그리고 이러한 정서적 교류는 '우리'라는 내집단으로서 관계를 발전시켜 나가는데 기본적으로 필요하다. 정서적

이해와 공감은 자기주장만이 아니라, 상대의 입장에 대한 배려와 이해를 기반으로 하는 것이며 이러한 배려와 이해를 한다는 것은 상대방을 믿고 신뢰하는 것이 전제되어 있다는 것을, 한국 사람들은 묵시적으로 인식하고 있는 것으로 보인다. 특별히 개인에게 의미있는 타인으로서의 상대방이 이러한 정서적인 지원을 해 준다고 느낄 때, 한국 사람들은 인생에서 의미있다고 생각하는 성취를 힘 있게 이루어 나갈 수 있으며, 어떠한 어려움에 부딪쳐도 용기있게 극복해 나간다는 것이, 최근 토착심리학적 접근을 통해 분석된 일련의 결과들로부터 종합되는 결론이다.

다섯째, 한국 사람들의 심리와 행동을 이해하기 위해서는 자기조절의 메커니즘을 파악하는 것이 매우 중요한 일로 보인다. 앞에서 언급한 정서적 지원의 중요성과 마찬가지로 한국 사람들에게 현저하게 부각되고 있는 자기조절 경향성은, 이 연구 뿐만 아니라 스트레스(Kim, Park, & Kim, 2002), 성취(Tak, Moon, Park, & Kim, 2002) 및 안전사고(김의철, 박영신, 박동현, 2001)에 대해 토착심리학적 접근을 시도한 모든 선행연구들에서 일관되게 밝혀졌다. 즉 스트레스를 극복하기 위한 대처방식으로서 한국 사람들은 적극적인 대처를 위한 노력과 의지, 인내와 같은 자기조절 방식을 현저하게 사용하였다. 이 연구의 결과에서도 학생과 부모집단 모두에서 자기조절 대처가 가장 많았다. 또한 한국 사람들이 자신의 인생에서 중요한 성취를 이루어 나가기 위한 가장 핵심적인 원인으로서 자기조절이란 노력, 신념, 의지, 인내, 성취동기를 의미하였다. 그리고 안전사고와 관련하여서도 사고의 원인을 청소년 응답자의 과반수 이상이 자기조절의 결여 즉 자기자신의 부주의로 귀인했다.

한편 자기조절에 대한 집착에 비해 상대적으로 환경이해와 환경통제에 대한 표상이 결여되어 있

는 것으로 보인다. 예컨대 안전사고가 발생한 뒤에 한국 사람들이 재발방지를 위해 어떠한 조치를 주로 하였는지를 분석(김의철, 박영신, 박동현, 2001)하였을 때, 주의/조심, 위험한 장난/행동 안 함, 뛰거나 서들지 않음, 위험한 장소에 가지 않음과 같은 자기조절 방식의 안전관리 경향이 74.7%로 압도적인 반응율을 나타내었다. 반면에 시설이나 환경에 대한 정비와 같은 환경통제의 개념은 전체 응답자의 2.5%에 불과하였다. 빠르게 변화하는 국제사회에서 국가차원의 적응력을 향상하기 위해서는, 한국 사람들이 자기조절 방식에만 집착하는 기존 인식의 틀에서 벗어나, 환경통제에 대한 시각을 넓히는 것이 필요(Park, & Kim, 1999)할 것으로 보인다.

여섯째, 스트레스에 대한 사회적 지원의 제공자에 대한 분석 결과, 학생은 친구가 부모집단은 배우자를 대표로 하는 가족이 가장 도움이 되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선행연구(김의철, 박영신, 1997)와도 일치하는 것이다. 특히 이 연구에서 초, 중, 고, 대학생을 비교해 볼 때, 아동에서 청소년, 청년으로 성장해 감에 따라 친구의 도움이 차지하는 비중이 증가하고, 가족의 도움이 차지하는 비중은 감소하며, 친구나 가족에 비해 교사의 도움은 매우 미미한 것으로 나타났다. 청소년기 친구의 사회적 지원의 영향력 확대와 그 중요성은 박영신, 김의철, 정갑순, 이상미, 권혁호와 양계민(2000)의 연구에서도 확인된 바 있다.

일곱째, 부모와 자녀의 자료를 서로 짝지어 비교한 결과는, 스트레스 관련 사회적 표상에 관한 부모와 자녀간에 큰 관련성이 없었다. 즉 부모의 스트레스 경험 사건과 무관하게 자녀들은 학업 스트레스를 가장 많이 경험하였으며, 부모의 대처방법과 무관하게 자녀들은 자기조절 대처를 가장 많이 하였으며, 부모가 스트레스 상황에

서 사회적 지원을 받는 사람과 무관하게 자녀들은 친구의 도움을 많이 받았으며, 부모가 받는 사회적 지원의 구체적인 내용과 무관하게 자녀들은 스트레스 상황에서 주위의 의미있는 타인으로부터 정서적 도움을 많이 받았다. 그러므로 부모의 스트레스와 관련된 사회적 표상이 자녀의 스트레스 관련 표상에 직접적인 영향을 미친다고 보기는 어렵다. 앞으로 이러한 부분에 대해서는 보다 정교화된 연구설계를 갖고 규명해 나가야 할 것으로 보인다.

후속연구의 방향

이상에서 스트레스 경험, 대처 및 사회적 지원과 관련된 한국 사람의 토착적인 의식과 기타 논의점들을 정리하였다. 이러한 논의는 IMF시대 이전, 직후, 그리고 어느 정도 경제위기가 극복된 후에 이루어진 일련의 연구결과들을 기초하였다. 만약 동일한 대상을 IMF시대 이전과 과정 및 이후의 단계에서 종단적으로 추적 분석하였다면, 더욱 가치있는 시사점을 제공하는 연구가 되었을 것이다. IMF시대 이전에 실시된 스트레스 연구의 설계과정에서 한국사회가 IMF시대에 도래할 것을 예측하지 못하고 연구가 진행되었기 때문에, 이후에 연구대상에 대한 종단적 추적이 현실적으로 불가능하였다. IMF시대 이전, 과정 및 이후의 단계에서 각각 다른 표집을 대상으로 분석하고 결과를 비교하였기 때문에 조심스러운 해석이 요구된다. 그럼에도 불구하고 급격한 사회적 상황의 변화 속에서 사람들이 갖고 있는 스트레스 관련 표상을 누적적으로 분석함으로써, 한국 사람들이 갖고 있는 토착적인 의식의 내용을 종합적으로 탐색해 볼 수 있었다는 점에, 이 연구의 의의가 있다. 앞으로 한국사회에 큰 변화들이 있을 때 그러한 변화 전후의 한국 사람들의 심리에 대해

다양하게 연구해 볼 필요가 있을 것이다. 물론 실험실 연구와 같은 엄격한 통제나 연구설계는 불가능하지만, 한국 사람들의 심리와 행동에 대한 이해를 사회문화의 맥락 속에서 보다 생생하게 접근하려는 노력이 계속 요구된다.

스트레스와 관련된 후속연구에서 특별히 관심을 기울여야 할 측면을 제안해 본다. 다음과 같다.

첫째, 스트레스와 관련된 보편적인 이론의 정립보다는 한국사람 고유의 스트레스를 이해, 설명하고 예측, 대처하는 것에 대해 앞으로 보다 많은 관심을 기울여 나가야 할 것이다. 이러한 시각은, 일반법칙을 추구하는 전통심리학의 선형 모형(linear model) 접근에서, 인간의 능동적인 의미와 가치체계 및 목표 등 문화적 요소를 포함하는 상호작용모형(transactional model)의 심리학으로 변화가 필요하다(김의철, 박영신, 1999b; Kim, 1999)는 시각에 토대하는 것이다. Kim, Park, & Park(1999)은 토착심리학의 목적이 과학, 객관성, 실험적 방법의 포기에 있는 것이 아니라, 인간을 이해하기 위한 과학의 창조에 있다는 점을 강조한다. 그렇기 때문에 토착심리학적 접근에서는 실제적인 의미와 타당성이 있고 인간에 대한 통찰을 제공해 주는 그러한 연구를 중요시 여긴다. 1990년대 후반부터 일부 심리학자들(전경구, 2000; 전경구 외, 1997; 최상진 외, 1995, 1999; 한덕웅, 2000, 2001)에 의해 질병이나 건강과 관련된 연구에서 사회문화적인 접근이 필요하다는 인식이 싹터 왔는데, 앞으로 이러한 시각의 연구들이 더욱 활성화되어야 할 것으로 판단된다. 이와같이 한국 사람의 토착적인 심리와 행동을 이해하는 것이 중요하다는 이론적인 토대는 토착심리학이론(김의철, 2000; Kim & Berry, 1993; Kim, 2000)에서 찾아질 수 있으며, 최근에 스트레스(김의철, 박영신, 1997) 성취(박영신, 김의철, 탁수연, 2002) 질

병(한덕웅, 2000) 안전사고(김의철, 박영신, 박동현, 2001) 생명공학에 대한 태도(김교헌, 2002) 등 다양한 주제들에 대해 경험 자료에 토대한 연구 결과들이 누적되고 있다. 이러한 접근은 심리학자들에 의해서만이 아니라 정신의학자들(민성길, 1989)에 의해서도 이루어지고 있다. 즉 서양 정신의학의 이론 틀을 기초로 한국 사람들의 환병을 이해하는 비교문화적 접근이 아니라, 환병환자들이 호소하는 내용을 기초로 환병에 대한 정신의학적 이론화와 치료를 모색하고 있는데, 이러한 연구방식을 토착 정신의학적 접근이라 명명(최상진, 2000)할 수 있다.

이러한 입장에서 조망해 볼 때, 예컨대 한국 사람의 스트레스 정도를 측정하기 위해 Holmes와 Rahe(1967)의 사회재적응 평가척도와 같은 것을 활용하는 것은 부적합하다고 할 수 있다. 예컨대 이 척도의 43개 문항에서 자녀와 관련된 것은 '23. 자녀가 집을 떠남'이라는 항목 한가지 뿐이다. 포함될 수 있는 폭을 넓힌다고 해도 '39. 가족모임의 횟수의 변화' 정도가 포함될 수 있을 뿐이다. 그리고 100점 기준으로 볼 때, 각각 29점, 15점 밖에 안 되는 낮은 스트레스 점수가 부여되어 있다. 그런데 이 연구와 선행연구의 결과에 의하면 한국성인에게 자녀문제는 스트레스의 매우 중요한 원천이 되며, 자녀와 관련된 문제 중에서도 특히 자녀의 교육과 관련된 것이 스트레스를 유발하는 중핵이 되는 문제인 것이다. 그럼에도 불구하고 서양학자들에 의해 개발된 측정도구들에서는 한국 사람의 스트레스 경험과 관련된 중요한 내용들이 포함되지 않고 있는 제한점을 지니고 있다.

둘째, 한국 사람의 토착적인 스트레스 경험을 이해하기 위해서는, 개인이 직접적으로 경험하는 개별적인 사건만이 아니라 개인이 처해 있는 역사적, 사회적, 시대적, 문화적 상황을 고려하는

것이 필요하다는 점이다. 그러므로 개인의 스트레스 경험을 이해하기 위해 개인의 직접적인 경험에만 관심을 기울이기 보다, 포괄적인 사회환경과 문화적 토대에 대한 이해에 관심의 폭을 넓혀 나가야 할 것이다. 결국 개인이 개인으로 존재하기보다 개인이 속해 있는 사회 속에서 공존하므로, 사회적인 가치나 선입견, 압력, 문화적 특징과 계속적으로 상호작용하면서 영향을 받기 때문이다.

셋째, 한국 사람의 스트레스와 관련된 현상 그 자체를 이해하는데 머물기 보다는, 이러한 결과를 토대로 스트레스를 극복하는 방안에 대한 보다 토착적인 접근과, 나아가서 한국 사람의 건강한 삶의 질 향상에 대한 관심으로 확대되어가야 할 필요가 있다. 현대인의 삶에서 스트레스를 피하기 어려운 것이라면, 스트레스를 경험하지 않는 것이 중요한 것이 아니라 스트레스를 어떻게 건강하게 해결해 나갈 것인가가 더욱 중요하다. 학생이든 성인이든 스트레스 대처과정에서 주위의 의미있는 사람으로부터 격려나 위로와 같은 정서적 지원을 받는 것이 중요하다든가, 성인들의 경우에 특별히 가족으로부터 사회적 지원이 의미있으며, 한국 사람들이 대처방식으로 채택하는 자기조절식 대처 등에 관심을 기울일 필요가 있다. 이러한 내용들을 더욱 심도있게 연구해 나가므로써, 한국 사람들의 건강한 삶을 위한 다양한 시사점을 제공할 수 있을 것으로 예측된다. 예컨대 대처방식에 대해서도 서양의 학자들에 제안된 유형들이 과연 한국 사람들에게 구인타당도를 가지는 것인지에 대해 의문해 볼 필요가 있다. 한덕웅(2001)은 정서와 신체질병의 관계를 설명하는 토착 건강심리학의 관점에서 한의학을 연구하여 서양의 건강심리학과 연결시킬 필요성을 지적하면서, 전통 한의학 사상에서 자기수양을 통해 정서의 경험과 표출을 조절하는 심적 자기

조절과정이 중요함을 강조한 바 있다.

심리학적 연구가 연구자의 이론적 관심에만 그치는 것이 아니라, 사람들의 건강한 삶을 위해 실제로 기여할 수 있는 바에 대해 보다 관심을 가질 필요가 있다. 이 연구에서 학생이나 성인집단 모두에서 스트레스 대처방식으로 자기조절 대처가 가장 현저하게 나타났다는 사실로부터, 스트레스 상황에서 한국 사람들이 심리적 건강을 회복해 나가는데 도움을 줄 수 있는 하나의 시사점을 얻을 수 있다. 예컨대 한국 사람들에게는 자기조절효능감을 높이는 것이 스트레스에 대한 대처에 효과적일 가능성이 시사된다. 이러한 제안은 자기효능감이 스트레스 감소에 매우 효과적인을 지적한 Bandura(1997)의 사회인지이론에 토대하는 것이다. 김의철, 박영신과 박금주(1998)의 연구결과에 의하면, 낮은 자기효능감은 높은 스트레스와 관련이 있었다. 이와 대조적으로 높은 자기효능감은 높은 생활만족도에 직접적인 효과(박영신, 김의철, 김영희, 민병기, 1999; 박영신, 김의철, 정갑순, 이상미, 권혁호, 양계민, 2000; 박영신, 김의철, 민병기, 2002)를 갖는 것으로 확인되었다. 즉 자기효능감이 스트레스나 생활만족도와 같은 심리적인 건강에 중요한 영향력을 미치고 있음은, 한국 청소년을 대상으로 한 경험적 분석에 의해 체계적으로 검증되어 왔다. 후속연구에서는 자기효능감 중에서도 자기조절효능감이나 관계효능감과 같은 하위변인들이 한국 사람들의 스트레스에 대한 설명변량이 어느 정도인지 등에 대해 체계적으로 분석할 필요가 있을 것이다. 또한 후속연구에서는 토착심리를 밝히기 위한 질적 연구결과들에 토대하여, 한국 사람들의 스트레스에 자기효능감이 어떠한 영향력을 가지며, 자기효능감의 다양한 하위변인들이 어떠한 설명력을 갖는지 등에 대해 모형을 설정하고 이에 대한 검증이 필요하다. 이러한 양적인 연구(김

의철, 박영신, 2001) 결과들의 누적은, 한국 사람들의 스트레스 대처를 위한 효율적인 해결방안을 시사해 주고, 나아가서 건강한 삶을 위한 하나의 빛을 제시할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김교현. (2002). 생명공학에 대한 한국인들의 표상: 대학생들과 일반 성인들을 중심으로. 한국사회문제심리학회, 한국심리학회지: 사회문제, 8(1), 165~187.
- 김양분, 김홍주, 양승실, 윤종혁, 김정래 (2000). 과외고습 실태조사. 수탁연구 CR2000-3. 한국교육개발원.
- 김의철. (2000). 토착심리학과 문화심리학의 과학적 토대. 한국사회문제심리학회, 한국심리학회지: 사회문제, 6(3), 특집호, 1~24.
- 김의철, 박영신. (1997). 스트레스 경험, 대처와 적응결과: 토착심리학적 접근. 한국건강심리학회, 한국심리학회지: 건강, 2(1), 96~126.
- 김의철, 박영신. (1998). 한국인의 성공의식과 귀인양식: 토착심리학적 접근. 한국교육심리학회, 교육심리연구, 12(2), 51~84.
- 김의철, 박영신. (1999a). IMF시대가 한국인의 스트레스에 미친 영향: 토착심리학적 접근. 한국건강심리학회, 한국심리학회지: 건강, 4(1), 57~79.
- 김의철, 박영신. (1999b). 서장. 김의철 박영신 양계민 역. 자기효능감과 인간행동: 이론적 기초와 발달적 분석. 문화심리학총서 2. 교육과학사.
- 김의철, 박영신, (2001). IMF시대 한국 학생과 성인의 스트레스와 대처양식 및 생활만족도에 대한 연구: 사회적 지원과 자기효능감과 의 관계를 중심으로. 한국건강심리학회, 한국심리학회지: 건강, 6(1), 77~105.
- 김의철, 박영신, 곽금주. (1999). 한국 청소년의 생활만족도와 스트레스 형성요인: 도시와 농촌 청소년을 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 5(1), 111~121.
- 김의철, 박영신, 박동현. (2001). 청소년의 안전사고에 대한 표상과 안전효능감. 한국사회문제심리학회, 한국심리학회지: 사회문제, 7(2), 39~63.
- 민성길. (1989). 환병의 개념에 대한 연구. 신경정신의학, 28(4), 604~611.
- 박광배, 신민섭. (1991). 고등학생의 지각된 스트레스와 자살생각. 한국임상심리학회, 한국심리학회지: 임상, 10(1), 298~314.
- 박영신. (2000). 한국인의 성취의식과 귀인양식에 대한 토착심리학적 분석. 한국사회문제심리학회. 한국심리학회지: 사회문제. 6(3), 특집호, 67~97.
- 박영신, 김의철. (2000). 경제불황기의 실직자와 직장인 스트레스 경험, 대처와 사회적 지원: 토착심리학적 접근. 한국사회문제심리학회, 한국심리학회지: 사회문제, 6(1), 85~117.
- 박영신, 김의철, 김영희, 민병기. (1999). 초등학생의 생활만족도 형성요인에 대한 구조적 관계 분석: 사회적 지원과 자기효능감을 중심으로. 한국사회문제심리학회, 한국심리학회지: 사회문제, 5(1), 57~76.
- 박영신, 김의철, 민병기. (2002). 부모의 사회적 지원, 청소년의 자기효능감과 생활만족도: 변화에 대한 종단자료 분석과 생활만족도 형성에 대한 구조적 관계 분석. 한국교육심리학회, 교육심리연구, 교육심리연구, 16(2), 63~92.

- 박영신, 김의철, 정갑순, 이상미, 권혁호, 양계민. (2000). 초 중 고등학생의 생활만족도 차이와 형성 및 영향. 한국건강심리학회, 한국심리학회지: 건강, 5(1), 94~118.
- 박영신, 김의철, 탁수연. (2002). IMF시대 이후 한국 학생과 성인의 성공에 대한 의식: 토착심리학적 분석. 한국사회문제심리학회, 한국심리학회지: 사회문제, 8(1), 103~139.
- 이훈구. (1998). IMF시대의 한국 사회의 문제점과 그 대책. 한국심리학회. 경제불황의 심리적 영향. 1998년도 한국심리학회 춘계심포지움 발표논문집.
- 전점구. (1996). 건강심리학의 비교문화적 접근: 한국과 미국문화를 중심으로. 한국심리학회 창립 50주년 동계연구세미나, 심리학에서의 비교문화연구, 215~247.
- 전점구. (2000). 정서와 건강간의 관계: 문화적 접근. 한국사회문제심리학회, 한국심리학회지: 사회문제, 6(3), 특집호, 175~200.
- 전점구, 황의완, 김종우, 박훈기. (1997). 학병과 정서적 스트레스간의 관계 연구. 한국건강심리학회, 한국심리학회지: 건강, 2(1), 170~187.
- 최상진. (2000). 한국인 심리학. 서울: 중앙대학교 출판부.
- 최상진, 이요행. (1995). 한국인 학병의 심리학적 개념화 시도. 한국심리학회 1995 연차대회 학술발표논문집, 327~338.
- 최상진, 최인재. (1999). 정, 체면이 스트레스에 미치는 영향. 한국건강심리학회, 한국심리학회지: 건강, 4(1), 41~56.
- 통계청. (2002). 한국의 경제성장률. 한국은행 국민소득 통계팀 3월 21일 발표.
- 한덕웅. (2000). 신체 질병에 관한 한국인의 사회적 표상. 한국건강심리학회. 한국심리학회지: 건강, 5(1), 24~42.
- 한덕웅. (2001). 한국의 전통의학 사상에서 정서와 신체질병의 관계를 설명하는 가설들. 한국건강심리학회. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 1~22.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Brannon, L., & Feist, J. (2000). *Health psychology: An introduction to behavior and health*, 4th ed. Wadsworth.
- Hofheinz, R. Jr., & Calder, K. E. (1982). *The Eastasia edge*. New York: Basic Books.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213~218.
- Kim, M. S., Park, Y. S., & Kim, U. (2002). The Stressful Experience of Koreans: After the IMF period. Paper presented at the 25th International Congress of Applied Psychology(ICAP) "Making life better for all: A challenge for applied psychology" July, 7-12. Singapore International Convention & Exhibition Centre, Singapore.
- Kim, U. (1999). After the crisis in social psychology: Development of the transactional model of science. *Asian Journal of Social Psychology*, 1, 1~19.
- Kim, U. (2000). Indigenous, cultural, and cross-cultural psychology: A theoretical, conceptual, and epistemological analysis. *Asian Journal of Social Psychology*, 3(3), 265~287.
- Kim, U., & Berry, J. W. (1993). *Indigenous psychologies: Experience and research in cultural context*. Newbury Park, CA: Sage.
- Kim, U. & Park, Y. S. (2000). The experience of stress before and during the economic crisis in

- Korea: An indigenous analysis. p. 90. Paper presented at the 15th International Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology(IACCP). July 16-21. Polish Academy of Science, Pultusk, Poland.
- Kim, U., Park, Y. S., & Park, D. H. (1999). The Korean indigenous psychology approach: Theoretical considerations and empirical applications. *Applied Psychology: An International Review*, 48(4), 451~464.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New-York: Springer-Verlag.
- Park, Y. S. (2002). Parent-child relationship and subjective well-being: Redefining human agency and meaning systems. Invited speaking paper presented at the 25th International Congress of Applied Psychology(ICAP) "Making life better for all: A challenge for applied psychology" p. 101. July, 7-12. Singapore International Convention & Exhibition Centre, Singapore.
- Park, Y. S., & Kim, U. (1999). The educational challenge of Korea in the global era: The role of family, school, and government. Chinese University of Hong-Kong, *Education Journal*, 27(1), 91~120. Special Issue: Conference on Restructuring the knowledge base of education in Asia.
- Tak, S. Y., Moon, M. J., Park, Y. S., & Kim, U. (2002). Koreans Failure Experience and Future Achievement: After the IMF Period. Paper presented at the 25th International Congress of Applied Psychology(ICAP) "Making life better for all: A challenge for applied psychology". July, 7-12. Singapore International Convention & Exhibition Centre, Singapore.
- TIMSS International Center (2000 draft). *TIMSS 1999 Achievement report: Mathematics/ Science*.

1 차원고 접수일 : 2002. 8. 2.

수정원고 접수일 : 2002. 9. 16.

최종원고 접수일 : 2002. 10. 15.

The experience of stress, coping, and social support of students and parents after the economic crisis: The indigenous psychology approach

Young-Shin Park

Dept. of Education
Inha University

Uichol Kim

Dept. of Psychology
Chung-Ang University

Myo-Sung Kim

Dept. of Education
Inha University

The purpose of this study is to examine the experience of stress, coping and social support among students and their parents after Korea recovered from the recent economic crisis. A total of 634 students(primary school=135, junior high school=118, senior high school=168, and university =213) and 842 parents (fathers=421, mothers= 421), for a total of 1,476 participants, completed an open-ended questionnaire developed by the present researchers. For students, the most painful experience was related to problems in academic life, followed by problems in relationship. For father, the most painful experience was financial problems and for mothers, it was conflicts in the family. In stress situations, self-regulation was the most frequently adopted coping style by both students and adults. The second most frequently reported coping style was avoidance. In terms of social support, students reported receiving most support from friends, and the importance of friends became greater for the older students. Parents reported receiving most social support from their spouse. As for the type of social support, around half of students and parents reported receiving emotional support. Emotional support was viewed as being very important in reducing the stress experience related to academic life, problems in relationships, family conflict, and financial difficulties. The results of the present study will be compared to similar studies conducted before and during the economic crisis and the implications of these studies, as well as the importance of the indigenous Korean psychology, will be discussed.

key words : Korean's indigenous psychology, stress experience, social support, emotional support, stress coping style, self-regulatory coping, IMF era.