

## 여대생의 스트레스와 대처방식이 건강관련 행동에 미치는 영향

최은영<sup>1</sup> · 김혜숙<sup>2</sup> · 박영미<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>제주한라대학, <sup>2</sup>목포가톨릭대학교, <sup>3</sup>적십자간호대학

### The effect of Stress and Stress Coping Method on Health Related Behavior in Female University Students

Eun Young Choi<sup>1</sup>, Hye Suk Kim<sup>2</sup>, Young Mi Park<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Cheju Halla College

<sup>2</sup>Department of Nursing Science, Mokpo Catholic University

<sup>3</sup>Red Cross College of Nursing

#### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate the effects of stresses to female university students and their habits of dealing with stresses through drinking alcohol and smoking.

**Methods:** Subjects, 313 students, were selected through convenience sampling method from the 2 four-year universities in Chonbuk and Chonnam province from May to June, 2005. Data were collected through the structured questionnaires that include general characteristics, Quantity Frequency methods, the number of cigarette per day, campus stress scale, and stress coping style scale, and they were analyzed by Cronbach' alpha, descriptive statistics, ANOVA and t-test by using SPSS/PC<sup>+</sup> program.

**Results:** In this study, 80% of subjects have drunk alcohol. The mean frequency of drinking alcohol per month was 4.68 times and the mean number of alcohol consumption amount per drinking 6.16 glasses. The rate of smoking was 13.7%, and the mean number smoking cigarette per day in the previous month was 12.4. The mean score of stress was 2.20. Among 8 sub-factors of stress, study related stress scored highest among the sub-factors. The mean score of coping styles was 2.50. Among 4 coping styles, hopeful thought was mostly used. Among stresses, the concern of one's future affected her drinking habits. Faculty relationship, academic problem, and value affected smoking habits. Hopeful thought comes out to affect smoking, while drinking, perceived health status, and practice time showed no relationship with coping style.

**Conclusion:** Based on the results, developing a life stress counseling program and effective coping program for women's university students is imperative, especially for those of who show passive attitude toward stress and solve it emotionally instead of using problem-oriented methods. Also, it will be necessary to study further nursing intervention to curb university females' drinking alcohol and smoking.

Key words : stress, stress coping method, health behavior

(2007년 5월 18일 접수, 6월 24일 채택)

\* Corresponding author : Young Mi Park, Red Cross College of Nursing, 98 Saemoonan-Gil Jongno-Gu Seoul 110-102, Korea  
Tel : 82-17-294-1672 Fax : 82-2-3700-3400 E-mail : [susana21@redcross.ac.kr](mailto:susana21@redcross.ac.kr)

## 1. 서론

### 1. 연구의 필요성

현대인이라면 누구나 한번쯤은 '스트레스 없이 살 수는 없을까?'라는 질문은 해볼 수 있는 문제이다. 특히 요즘은 장기 불황에 청년 실업률까지 증가하면서 직장인, 구직자, 실업자, 주부, 학생 할 것 없이 스트레스에 짓눌려 산다. 이러한 사회구조가 더욱더 가속화되면서 일상생활에서도 과거보다는 다양한 형태의 사건이 스트레스원이 되어 스트레스 자체가 생활의 한 부분으로 자리를 차지하고 있다(박경일, 2003). 한편 여성에 대한 교육수준이 나날이 높아짐에 따라 대부분의 여고생들이 대학에 진학하고 있다. 여대생의 숫자가 날로 증가하고 있는 오늘날 전통적인 여성다움에 대한 고정관념이 변화되고 있으며 여대생 스스로도 사회적으로나 경제적으로 능동적인 삶을 지향하고 있다(김경숙, 2004). 여대생은 인간의 발달과정으로 볼 때 사춘기에서 성인생활로 접어드는 이행기로서 청년후기 또는 성인 전기에 해당되며(오혜경, 2003), 이 시기의 여대생들은 이전과는 다른 시각에서 자신의 외모나 성격에 관한 것에서부터 자신의 능력, 역할, 책임, 사명에 이르기까지 자신에 관한 모든 것을 고민하게 되는데, 이것은 이 시기의 필수적인 발달과업인 자아정체감을 확립해 가는 과정으로서 내·외적인 환경으로부터 다각적인 영향을 받으며, 심리적으로 많은 스트레스를 경험한다(장휘숙, 2004).

몇몇 연구에서는 현대인이 경험하는 질병 가운데 50%에서 80%가 스트레스로 인한 것으로 추정하고 있으며(Pelletier, 1977; Shapiro, 1978), 이러한 스트레스가 과도하면 개체의 정서적, 인지적, 생리적 기능 장애를 유발해서 부적응을 일으키는 원인으로 작용한다. 특히 만성적인 스트레스는 신체적 질환을 유발하며, 심지어 사망의 근원으로 작용하는 것으로 알려져 있다(박재욱, 1994). 이와 같이 스트레스는 생활의 불쾌감을 줄 뿐만 아니라 질병 및 사망의 원인이 될 수도 있기 때문에 적절한 대처가 요구된다. 장은수(1994)는 현대인으로서 스트레스 없는 삶을 살아갈 수는 없으므로 우리가 관심을 가져야 할 부분은 스트레스 자체보다도 스트레

스에 대한 대처방법과 그 적응여부이며, 스트레스에 대한 효과적인 대처행동은 유해한 스트레스원으로부터 개인을 보호한다고 하였다.

스트레스 대처에 있어서 Lazarus 등(1985)은 대처하는 노력이 투여되는 방식에 따라 그 유형을 구분하였다. 노력이 외부로 투여되는 문제중심적 대처와 사회적 지지의 추구를 적극적 대처로, 이 노력이 자신의 감정이나 사고 등 내부로 투여되는 정서중심적 대처와 소망적 사고를 소극적 대처로 구분하여 대처를 스트레스로 다루어가려는 노력에 따라 정의하였다. 적극적 대처행동은 좌절이나 장애요소를 극복하고 적극적으로 문제를 해결하는 행동을 말하며, 소극적 대처행동은 문제를 회피하거나 방어하는 것이다(김정희, 1987). 이러한 적극적·소극적 대처행동은 개개인에 따라 다르기 때문에 여대생들이 일반적으로 어떠한 대처방식을 사용하는지 알아볼 필요가 있다.

또한 스트레스와 건강관련 행동과의 상관관계 연구를 보면, 김일순(1993)은 건강증진 방법으로 바람직한 생활양식을 지적하면서 건강행위에 영향을 미치는 것으로 식습관, 운동, 술, 담배, 향락에의 몰입, 약물남용, 지나친 욕심으로 인한 스트레스 등의 제거를 제시하였고, 이순영과 서일(1995)의 연구에서는 금연, 적당량의 음주, 규칙적인 운동, 7~8시간의 수면 및 정상체중 유지가 건강수준을 증가시키는 건강행위로 나타났다. 이와 같이 건강과 스트레스가 관련이 있음을 알 수 있고, 또한 건강증진에 자극 또는 방해요인으로 스트레스가 작용하고 있음을 알 수 있다.

본 연구는 여대생들에게 스트레스를 주는 요인과 스트레스에 따른 대처방식을 살펴보고, 이에 따른 건강관련 행동간의 특성을 살펴봄으로써, 그 결과를 바탕으로 여대생들의 스트레스 대처능력 향상과 바람직한 건강관련 행동을 위한 구체적인 방향 설정의 기초자료를 제공하고자 한다.

### 2. 연구의 목적

- 1) 여대생의 일반적 특성과 건강관련 행동을 파악한다.
- 2) 여대생들이 경험하는 스트레스 정도, 대처방

식을 파악한다.

- 3) 일반적 특성에 따른 스트레스 정도를 파악한다.
- 4) 여대생들의 스트레스와 대처방식에 따른 건강 관련 행동을 파악한다.

## II. 연구내용 및 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 편의 표집에 의해 선정된 일부 여대생들의 스트레스와 대처방식이 건강관련 행동에 영향을 미치는지 살펴보기 위한 조사 연구 방법이다.

### 2. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 전라북도 N시와 전라남도 M시에 소재한 2개 4년제 대학의 여대생을 대상으로, 2005년 5월 23일~6월 3일까지 연구에 참여하기를 동의한 325명을 편의표집하여 연구자가 직접 질문지의 내용을 설명한 후 응답하게 하였다. 총 313명에게 설문지를 회수하였으며 회수율은 96%이었다.

### 3. 연구도구

#### 1) 스트레스

스트레스를 측정하기 위해 전경구, 김교현과 이준석(2000)의 대학생용 스트레스 척도를 본 연구에 맞도록 수정하여 이용하였다. 이 척도는 대학생들에게 적용되는 8가지 영역에 총 50문항으로 구성되어 있다. 8가지 영역을 세분화해서 살펴보면 대인관계 차원의 4가지 영역(동성친구 관계, 이성친구 관계, 가족 관계, 교수 관계)과, 당면과제 차원의 4가지 영역(학업 문제, 경제 문제, 장래 문제, 가치관 문제)으로 나누어진다. 각 문항에 대해서는 스트레스 경험의 유무와 그 스트레스에 대한 영향 정도를 4점 척도 상에서 응답하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 지각된 스트레스가 크다는 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach Alpha는 .95이었다.

#### 2) 스트레스 대처방식

본 연구에서 사용된 스트레스 대처방식 척도는 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 스트레스 대처방식의 척도에 기초하여 김정희(1987)가 요인분석을 하여 선택 개발한 척도를 가지고, 중복되는 문

항을 제외시키고, 일부는 본 연구의 목적에 맞게 수정하여 24문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 문제중심 대처, 사회적지지 추구, 정서적 대처, 소망적 사고 등 4개의 요인으로 구성되어 있으며, 문제중심 대처와 사회적지지 추구 문항은 적극적 대처로, 정서적 대처와 소망적 사고 문항은 적극적 대처로 구분하였다. 이들 각각의 문항은 '전혀 사용하지 않음'에서 '매우 많이 사용'의 4점 척도 중 어느 한곳에 표시하도록 하였다. 본 연구에서 Cronbach Alpha는 .86이었다.

#### 3) 건강관련 행동

본 연구에서 사용된 건강관련 행동은 관련문헌을 참고하였으며, 내용은 음주, 흡연, 지각된 건강상태, 운동빈도 4문항으로 하였다. 음주와 흡연은 '예', '아니오'로 답하게 하였고, 지각된 건강상태는 '매우 건강함', '건강한 편', '건강하지 않음'으로, 운동빈도는 '매일', '주2~3회', '주1회', '월1~2회', '운동안함'으로 평가하였다.

### 4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/PC<sup>+</sup>를 이용하여 전산 처리하였다. 대상자의 일반적 특성, 스트레스정도, 대처방식은 서술적 통계를 사용하여 분석하고, 도구의 신뢰도는 Cronbach alpha coefficient로 분석하였다. 일반적 특성과 스트레스정도, 대처방식에 따른 건강관련 행동의 차이를 t-test와 one-way ANOVA로 분석하였다.

## III. 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성 및 건강관련 행동

대상자의 연령분포는 20세 이하가 42.5%, 21세 이상은 57.5%를 차지하고 있으며, 평균연령은 20.94세였다. 학년은 4학년이 29.1%로 가장 많았고, 종교가 있는 경우는 전체 대상자의 64.5%였고, 거주형태는 자택이 49.4%로 가장 많았으며, 자취, 하숙집은 24.4%로 나타났다. 대상자의 48.6%가 외향적인 성격을 가지고 있었고, 한달 용돈은 11만원~20만원이 42.8%로 가장 많은 것으로 나타났다. 대상자의 건강관련 행동에서 80.8%가 지난 한달간

음주 경험이 있으며, 13.7%가 현재 담배를 피우고 있는 것으로 나타났다. 대상자가 지각된 건강상태는 91.0%가 건강한 편이었고, 운동빈도는 운동을 안하는 경우가 39.9%로 가장 많았으며, 일주일에 2-3번 하는 경우는 25.9%였다<표 1>.

<표 1> 대상자의 일반적 특성 및 건강관련행동

특 성	구 분	실 수(명)	백분율 (%)
연 령	20세 이하	133	42.5
	21세 이상	180	57.5
학 년	1학년	74	23.6
	2학년	83	26.5
	3학년	65	20.8
	4학년	91	29.1
종 교	없음	111	35.5
	있음	202	64.5
거 주 형 태	자택	152	49.4
	자취, 하숙집	75	24.4
	기타	81	26.3
한 달 용 돈	10만원 이하	35	11.3
	11만원-20만원	133	42.8
	21만원-30만원	96	30.9
	31만원 이상	47	15.1
성 격	외향적	151	48.6
	내향적	160	51.4
음 주	무	60	19.2
	유	253	80.8
흡 연	비흡연	270	86.8
	흡연	43	13.7
지각된 건강상태	매우 건강함	82	26.3
	건강한 편	202	64.7
	건강하지 않음	28	9.0
운 동 빈 도	매일	20	6.4
	주 2-3회	81	25.9
	주 1회	49	15.7
	월 1-2회	38	12.1
	운동안함	125	39.9

**2. 대상자의 스트레스와 대처방식**

대상자의 스트레스 평균 점수는 2.20점이었다. 스트레스의 8개 하위요인별로는 학업에 대한 스트레스가 2.83점으로 가장 높았고, 장래 문제 2.56점, 가치관 문제 2.37점, 경제 관계 2.12점, 교수 관계 2.05점, 가족 관계 1.81점, 동성친구 관계 1.80점, 이성친구 관계 1.75점의 순으로 나타났다.

대상자의 대처방식 평균 점수는 2.50점이었다. 대처방식의 4개 요인중 가장 많이 사용하는 대처방식은 소망적 사고 2.79점이었고, 사회적지지 추구 2.52점, 문제중심 대처 2.43점, 정서적 대처 2.26점 순으로 나타났다<표 2>.

<표 2> 대상자의 스트레스 정도와 대처방식

	평균(표준편차)	범 위
<b>스트레스</b>	2.20(.51)	1.00-3.66
동성친구 관계	1.80(.82)	1.00-4.00
이성친구 관계	1.75(.82)	1.00-4.00
가족 관계	1.81(.77)	1.00-4.00
교수 관계	2.05(.74)	1.00-4.00
학업 문제	2.83(.61)	1.00-4.00
경제 문제	2.12(.71)	1.00-4.00
장래 문제	2.56(.64)	1.00-3.88
가치관 문제	2.37(.71)	1.00-4.00
<b>대처방식</b>	2.50(.43)	1.00-4.00
문제중심 대처	2.43(.58)	1.00-4.00
사회적지지 추구	2.52(.58)	1.00-4.00
정서적 대처	2.26(.54)	1.00-4.00
소망적 사고	2.79(.63)	1.00-4.00

**3. 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스**

연령, 학년, 종교, 거주형태, 한달용돈, 성격에 따라 스트레스는 차이가 없는 것으로 나타났다<표 3>.

<표 3> 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 정도

특 성	구 분	평균(표준편차)	t or F	p
연 령	20세 이하	2.23(.56)	1.067	.287
	21세 이상	2.17(.47)		
학 년	1학년	2.15(.56)	.861	.462
	2학년	2.26(.56)		
	3학년	2.15(.47)		
	4학년	2.22(.45)		
종 교	없음	2.18(.55)	-5.63	.574
	있음	2.21(.49)		
거 주 형 태	자택	2.20(.50)	2.954	.054
	자취, 하숙집	2.09(.48)		
	기타	2.29(.55)		
한 달 용 돈	10만원 이하	2.22(.55)	1.875	.134
	11만원-20만원	2.27(.51)		
	21만원-30만원	2.14(.51)		
	31만원 이상	2.10(.46)		
성 격	외향적	2.17(.53)	-8.30	.407
	내향적	2.22(.50)		

**4. 대상자의 스트레스와 대처방식에 따른 건강관련 행동**

대상자의 스트레스 점수 중에서 장래 문제는 음주 여부에 영향을 미치는 것으로 나타났다<표 4>, 교수 관계, 학업 문제, 가치관 문제는 흡연 여부에 영향을 미치는 것으로 나타났다<표 5>.

스트레스 정도가 높을수록 건강하지 않다고 지각

하는 경우가 많았다<표 6>.

또한 스트레스와 대처방식에 따른 운동빈도와는 유의한 관련성이 없는 것으로 나타났다<표 7>. 스트레스 대처방식 점수 중에서 소망적 사고는 흡연 여부에 영향을 미치는 것으로 나타났다<표 5>, 음주, 지각된 건강상태, 운동 빈도는 대처방식과 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표 4> 대상자의 스트레스와 대처방식에 따른 음주 여부 비교

	음주 여부		t	p
	무	유		
<b>스트레스</b>	<b>2.28(.50)</b>	<b>2.18(.51)</b>	<b>1.427</b>	<b>.155</b>
동성친구 관계	1.89(.77)	1.78(.83)	.922	.357
이성친구 관계	1.77(.78)	1.75(.83)	.188	.851
가족 관계	1.79(.73)	1.82(.79)	-.313	.755
교수 관계	2.14(.75)	2.02(.73)	1.107	.269
학업 문제	2.91(.61)	2.81(.62)	1.094	.275
경제 문제	2.17(.71)	2.10(.71)	.701	.484
장래 문제	2.79(.58)	2.50(.64)	3.149	.002*
가치관 문제	2.49(.75)	2.34(.69)	1.477	.141
<b>대처방식</b>	<b>2.59(.37)</b>	<b>2.48(.44)</b>	<b>1.791</b>	<b>.074</b>
문제중심 대처	2.50(.58)	2.42(.57)	1.039	.299
사회적지지 추구	2.62(.51)	2.50(.59)	1.514	.131
정서적 대처	2.37(.49)	2.24(.55)	1.680	.094
소망적 사고	2.86(.60)	2.77(.63)	1.070	.285

\* P<.05

<표 5> 대상자의 스트레스와 대처방식에 따른 흡연 여부 비교

	흡연 여부		t	p
	비흡연	흡연		
<b>스트레스</b>	<b>2.22(.51)</b>	<b>2.03(.50)</b>	<b>2.342</b>	<b>.020*</b>
동성친구 관계	1.83(.81)	1.62(.82)	1.528	.127
이성친구 관계	1.76(.82)	1.73(.84)	.166	.868
가족 관계	1.84(.78)	1.68(.74)	1.205	.229
교수 관계	2.09(.74)	1.79(.68)	2.478	.014*
학업 문제	2.86(.60)	2.64(.69)	2.244	.026*
경제 문제	2.14(.72)	1.94(.65)	1.718	.087
장래 문제	2.58(.63)	2.41(.69)	1.669	.096
가치관 문제	2.41(.70)	2.14(.67)	2.380	.018*
<b>대처방식</b>	<b>2.51(.42)</b>	<b>2.45(.46)</b>	<b>.829</b>	<b>.408</b>
문제중심 대처	2.42(.58)	2.53(.54)	-1.142	.255
사회적지지 추구	2.53(.58)	2.49(.56)	.444	.657
정서적 대처	2.27(.53)	2.22(.59)	.596	.551
소망적 사고	2.82(.61)	2.58(.70)	2.359	.019*

\* P<.05

〈표 6〉 대상자의 스트레스와 대처방식에 따른 지각된 건강상태 비교

	지각된 건강상태			F	p
	매우 건강	건강한 편	건강하지 않음		
<b>스트레스</b>	<b>2.13(.54)</b>	<b>2.21(.51)</b>	<b>2.30(.51)</b>	<b>1.311</b>	<b>.271</b>
동성친구 관계	1.71(.82)	1.84(.82)	1.78(.78)	.683	.506
이성친구 관계	1.81(.84)	1.75(.82)	1.57(.76)	.848	.429
가족 관계	1.75(.77)	1.84(.79)	1.83(.67)	.410	.664
교수 관계	1.97(.73)	2.06(.74)	2.18(.73)	.983	.376
학업 문제	2.77(.60)	2.84(.62)	2.95(.66)	.968	.381
경제 문제	1.98(.68)	2.15(.73)	2.31(.64)	2.853	.059
장래 문제	2.51(.72)	2.55(.62)	2.77(.54)	1.872	.156
가치관 문제	2.27(.78)	2.38(.69)	2.64(.57)	2.785	.063
<b>대처방식</b>	<b>2.54(.43)</b>	<b>2.49(.41)</b>	<b>2.47(.51)</b>	<b>.579</b>	<b>.561</b>
문제중심 대처	2.52(.58)	2.40(.56)	2.44(.67)	1.248	.289
사회적지지 추구	2.58(.56)	2.51(.59)	2.45(.56)	.637	.530
정서적 대처	2.30(.56)	2.25(.52)	2.28(.61)	.312	.732
소망적 사고	2.78(.64)	2.80(.63)	2.71(.63)	.254	.776

〈표 7〉 대상자의 스트레스와 대처방식에 따른 운동빈도 비교

	운동빈도					F	p
	매일	주 2-3회	주 1회	월 1-2회	운동안함		
<b>스트레스</b>	<b>2.25(.50)</b>	<b>2.20(.56)</b>	<b>2.20(.56)</b>	<b>2.27(.51)</b>	<b>2.16(.46)</b>	<b>.418</b>	<b>.795</b>
동성친구 관계	1.84(.82)	1.80(.83)	1.90(.87)	1.95(.90)	1.71(.75)	.941	.440
이성친구 관계	1.79(.73)	1.79(.84)	1.83(.88)	1.86(.80)	1.66(.80)	.766	.548
가족 관계	1.83(.71)	1.78(.79)	1.79(.86)	2.02(.84)	1.78(.72)	.765	.548
교수 관계	2.20(.89)	2.16(.80)	1.99(.76)	2.03(.75)	1.97(.65)	1.103	.355
학업 문제	2.82(.65)	2.78(.69)	2.88(.55)	2.87(.66)	2.84(.60)	.281	.890
경제 문제	2.13(.68)	2.13(.78)	2.10(.70)	2.00(.69)	2.15(.69)	.342	.850
장래 문제	2.58(.60)	2.53(.70)	2.57(.62)	2.70(.48)	2.52(.66)	.637	.636
가치관 문제	2.58(.68)	2.39(.72)	2.26(.68)	2.48(.61)	2.33(.73)	1.105	.354
<b>대처방식</b>	<b>2.58(.35)</b>	<b>2.49(.40)</b>	<b>2.47(.45)</b>	<b>2.58(.37)</b>	<b>2.48(.46)</b>	<b>.625</b>	<b>.645</b>
문제중심 대처	2.53(.39)	2.57(.59)	2.43(.53)	2.34(.48)	2.36(.62)	2.084	.083
사회적지지 추구	2.61(.55)	2.51(.56)	2.52(.61)	2.62(.49)	2.48(.60)	.527	.716
정서적 대처	2.41(.55)	2.19(.52)	2.21(.48)	2.44(.50)	2.26(.57)	2.038	.089
소망적 사고	2.77(.55)	2.71(.61)	2.71(.65)	2.92(.52)	2.83(.67)	1.057	.378

#### IV. 고 찰

몇몇의 선행연구(신윤아, 1998; 원준재, 1998)에서 여자가 남자보다 더 많은 스트레스를 경험하는 것으로 나타나고 있고, 김영상(2003)의 연구에서도 생활 스트레스 경험빈도 차이 검증에서 여학생이 남학생에 비해 더 많은 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 이에 본 연구는 여대생을 대상으로 그들이 경험하는 스트레스와 대처방식의 형태를 조사하고, 스트레스 및 대처방식과 건강관련 행동 간의 연관성을 살펴보았다. 본 연구 결과를 몇 가지 논의하면 다음과 같다. 김영상(2003)의 연구에서 장래 문제가 학업 문제보다 많은 스트레스를 받는 것으로 나타난 것에 반해, 본 연구에서는 학업문제(2.83)가 장래문제(2.56)보다 많은 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 이는 대부분의 직장에서 취업을 할 때 성적 반응을 많이 하고 있고, 이에 학생들은 장래문제 즉 취업을 준비하기 위하여 학업에 중요성을 두고 있다고 볼 수 있으며, 두 항목의 형태는 다르지만 대상자들에게는 같은 의미로 연결되고 있음을 알 수 있다.

본 연구에서 대상자들의 많이 사용하는 대처 방법은 '소망적인 사고'의 소극적 대처였다. 이는 김영상(2003)의 연구결과인 '우리나라 대학생들은 스트레스에 대한 대처 방식으로 적극적인 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났다'와는 상반된 결과이다. 또한 '적극적 대처방식'을 주로 사용하는 사람은 좋은 대인관계를 갖는다는 Lazarus와 Folkman(1984)의 연구 결과가 있지만, 본 연구에서 대상자들의 스트레스 정도를 조사한 결과 동성친구, 이성친구 관계에서 대상자들의 스트레스 점수는 각 1.80, 1.75로 다른 항목에 비해 낮았고, 가족관계, 교수관계에서 대상자들의 스트레스 점수도 1.81, 2.05로 다른 항목의 점수에 비해 낮았다. 이는 대상자들이 경험하는 스트레스에서 대인관계를 통해 경험하는 스트레스가 상대적으로 낮음을 알 수 있고, 이에 대인관계에 있어서는 '소극적인 대처'와 '적극적인 대처'의 방식간의 차이가 없을 것으로 사료된다.

일반적인 특성에 따른 대상자의 스트레스 정도는 유의하지 않다. 그러나 김정호(1995)의 연구에 의하면 우리나라 대학생들은 학년이 올라감에 따라 장래

문제나 교수와의 관계에 대한 스트레스가 다른 학년에 비해 많아지기에 학년에 따른 스트레스 정도의 차이가 있다고 하였다. 그리고 김영상(2003)의 연구에서도 3, 4학년으로 올라갈수록 '장래문제'나 '교수와의 관계'등에 대한 스트레스 정도가 높아진다고 하였다. 이는 졸업이 가까울수록 진로문제가 당면과제이기 때문이다. 하지만 본 연구에서 1학년, 2학년, 3학년의 측정된 스트레스 점수는 2.15, 2.26, 2.15, 2.22로 거의 비슷한 수준이었으며, 이는 추후 연구에서 다시 한번 검증할 필요가 있겠다.

스트레스와 음주여부, 흡연여부, 지각된 건강상태, 운동빈도의 4가지 건강관련 행동간의 연관성을 살펴 보았다. 먼저 스트레스와 대처방식에 따른 음주여부 비교에서 스트레스와 대처방식은 음주여부에 영향을 주지 않는 것으로 나타났다( $p=.155$ ). 이는 여대생의 스트레스 지각정도가 높을수록 음주관련 문제 정도가 높은 것으로 나타난 양승희와 한금선(2003)의 연구와 스트레스가 높을수록 음주행동이 높은 것으로 나타난 김의숙(2002)의 연구와는 상반되는 결과이다. 한편 김영상(2003)의 학업문제가 음주여부와 의 관계에서 가장 큰 영향을 미친다고 하였고, 본 연구에서는 장래문제와의 관계에서 더 연관이 있는 것으로 나타났다. 이는 앞에서와 마찬가지로, 장래문제와 학업문제가 서로 연관성이 있음을 나타냈고, 그래서 이 두 문제를 따로 분리하기는 어려울 것으로 보인다.

스트레스와 대처방식에 따른 흡연여부 비교에서 스트레스는 흡연여부에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 비흡연 집단에서 스트레스 점수가 평균 2.28점, 흡연집단에서 스트레스 점수가 평균 2.03점으로 나타났다. 유의한 결과를 보이는 항목으로는 학업문제, 가치관 문제, 교수문제의 항목으로 나타났다. 대처방식과 건강관련 행동간에는 소망적 사고가 흡연 유무에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 전혜경과 김초강(1995)의 대학생 자녀를 둔 가족 보건관리에서 여대생의 흡연동기로는 정신적 긴장의 해소가 50.7%로 높게 나타난 연구와 우울 및 스트레스 정도가 흡연태도에 영향을 미치기 때문에 많은 20대 여성들이 생활에서 겪는 우울 및 스트레스 때문에 흡연을 하게 된다는 것을 유추한 김애숙(2003)의 연구와는 상이하지만 흡연이 스트레스 감소와 관련

이 있는 것을 볼 때 반복연구가 필요할 것으로 사료된다.

스트레스와 대처방식에 따른 지각된 건강상태 비교에서 스트레스는 지각된 건강상태에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으나 건강하지 않다고 대답한 군에서 스트레스 점수가 평균 2.30으로 매우건강하다고 대답한 집단(평균 2.13)보다 높게 나와 스트레스를 많이 받을수록 건강상태를 좋지 않게 지각하는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 스트레스와 건강상태 점수 간에는 매우 높은 음의 상관관계를 보인다고 한 김미혜(2004)의 연구와 유사한 결과를 나타내었다.

스트레스와 대처방식에 따른 운동여부 비교에서 스트레스는 운동 빈도에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며 이는 한명주와 조현아(1998)의 스트레스를 매우 높게 받은 대학생은 '운동을 전혀 하지 않음' 문항에 53.9%를 응답함으로써 운동을 하지 않는 대학생일수록 스트레스를 더 높게 받고 있다고 한 연구와는 상이한 결과를 나타내었다.

이상의 연구결과를 통해 여대생들이 다양한 영역에서 긴장과 갈등을 경험하고 있었고, 스트레스에 대한 대처방식으로 소망적 사고를 많이 하는 것으로 나타났다. 또한 스트레스와 대처방식 하부 요인들 중 몇 가지는 대상자들의 음주와 흡연에 영향을 주는 것으로 나타났다. 따라서 여대생들의 스트레스를 감소시키기 위해서는 문제해결 중심의 긍정적인 대처방식을 사용하도록 돕고, 대학생활에 적응하는데 도움을 주기 위한 교육적 대책과 프로그램이 마련되어야 할 것으로 사료된다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 여대생들의 스트레스 및 대처방식 정도를 조사하고, 스트레스와 대처방식에 따른 건강관련 행동의 차이를 알아보기 위한 것이다.

본 연구의 대상은 전북과 전남에 소재한 2개의 4년제 재학생 313명이었다. 연구도구는 전점구, 김교현, 이준석(2000)이 개발한 스트레스 측정도구와 Folkman & Lazarus(1985)가 개발한 도구를 김정희(1987)가 요인 분석을 하여 선택 개발한 스트레스 대처 방식 측정도구를 이용하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 대상자의 음주율은 80.8%였다. 대상자들의 한달 평균 음주빈도는 4.68일이며, 1회 음주량은 평균 6.16잔이었다. 대상자의 흡연율은 13.7%였으며, 흡연자들이 하루에 피우는 평균담배 개피수는 12.37개피로 나타났다.

2. 대상자의 스트레스 평균 점수는 2.20점이었으며, 스트레스의 8개 하위요인 가운데 학업에 대한 스트레스가 가장 높았다. 대상자의 대처방식 평균 점수는 2.50점이었으며, 대처방식의 4개 요인중 가장 많이 사용하는 대처방식은 소망적 사고이었다.

3. 일반적 특성에 따라 스트레스 점수는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

4. 대상자의 스트레스 점수 중에서 장래 문제는 음주 여부에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 교수 관계, 학업 문제, 가치관 문제는 흡연 여부에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대상자의 스트레스 대처방식 점수 중에서 소망적 사고는 흡연 여부에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 음주, 지각된 건강상태, 운동 빈도는 대처방식과 차이가 없는 것으로 나타났다.

## 참고 문헌

- 김경숙(2004). *색채명상 프로그램이 여대생의 정서 상태에 미치는 효과*. 창원대학교 석사학위논문, 1-3, 창원.
- 김미혜(2004). *대학생의 생활스트레스 특성과 식사 행동 및 건강상태에 관한 연구*. 호서대학교 대학원 석사학위논문, 49-56, 천안.
- 김영상(2003). *대학생 생활스트레스와 대처방식에 관한 연구*. 대구대학교 대학원 석사학위논문, 18-39, 대구.
- 김애숙(2003). *흡연군과 비흡연군간 우울 및 스트레스 정도 비교 분석 연구*. 경희대학교 대학원 석사학위논문, 34-64, 서울.
- 김의숙(2002). *대학생의 스트레스가 음주행동 및 음주관련문제에 미치는 영향*. 전북대학교 대학원 석사학위논문, 30-72, 전주.
- 김일순(1993). *건강증진: 새시대의 의료의 새로운 지평*. 간호학탐구, 12-19.



- 김정희(1987). *지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용*. 서울대학교 박사학위논문, 1-136, 서울.
- 박경일 (2003). *대학생의 스트레스가 음주 행동에 미치는 영향*. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 1-3, 서울.
- 박재욱(1994). *대학생의 스트레스 지각, 학생지능연구*, 14(1), 3-23. 안동대학 학생지도연구소.
- 양승희, 한금선(2003). *여대생의 음주형태, 음주관련 문제, 스트레스 지각, 대처 유형, 스트레스 증상에 관한 연구*. *대한간호학회지*, 33(7), 1057-1064.
- 오혜경(2003). *여대생의 신체상, 자존감 및 자기효능감에 대한 연구*. *성인간호학회지*, 15(2), 278-286.
- 원준재(1998). *인하대학생들의 생활사건스트레스와 반응방식에 관한 연구*. *학생생활연구*, 18, 69-92.
- 이순영, 서일(1995). *주요 건강실천행위가 건강수준에 미치는 영향*. *한국역학회지*, 17(1), 48-63.
- 장휘숙(2004). *청년심리학*. 211-236, 서울 : 박영사.
- 전혜경, 김초강(1995). *대학생 자녀를 둔 가족 보건관리*. *연구논집*, 29, 276-330, 이화여대 대학원.
- 한명주, 조현아(1998). *서울 지역 대학생의 식습관과 스트레스 정도에 관한 조사*. *한국식생활문화학회지*, 18(4), 317-326.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). *Stress Processes and Sympomatology*, *J Pers Soc Psychol*, 48, 150-170.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and coping*, 376-436, New York : Mcgraw-Hill.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R.(1985). *Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures*, *Am Psychol*, 40, 770-779.
- Pelletier, K. R. (1977). *Mind as healer, mind as slayer*. *Psychol Today*, February, 35-83.
- Shapiro, A. K. (1978). *Placebo effects in medical and Psychological therapies*. In S. L. Garfield, & A. E. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis* (pp. 715-743), New York: John Wiley & Song.