

대학생의 스트레스 대처방식과 강인성

김남선¹⁾ · 이규은²⁾ · 권미경¹⁾ · 김혜원¹⁾

서 론

연구의 필요성

현대인의 생활에서 스트레스는 피할 수 없는 삶의 일부이다. 특히 대학생들은 학업관련 문제, 인간관계, 그리고 성격을 포함한 자기 자신의 문제 등으로 많은 스트레스를 받고 있는 것으로(Jang, 2000)알려져 있다. 그러므로 이 시기에 스트레스에 대처할 수 있는가 아닌가의 문제는 신체적 정신적 건강에 미치는 스트레스의 영향력을 고려 할 때 향후 성인기와 노년기의 건강에 까지 매우 중요하다고 고려된다. 스트레스 대처와 관련된 연구들은 주로 스트레스 상황과 인간간의 상호작용에 초점을 맞추고 있거나, 스트레스 상황 보다는 개인적인 특성에 더 강조점을 두는 경향으로 대별 할 수 있는데, 개인과 환경간의 관계성을 중시하는 입장조차도 개인차를 중시하고 있음을 알 수 있다. 일찌기 Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스와 관련된 개인적 특성으로 A/B 성격유형, 통제위(locus of control), 강인성, 체질적 요소 및 스트레스 대처 방식을 제시하였다. 따라서 성격과 대처방식은 개인이 처한 스트레스 상황에서 심리적 자원을 효율적으로 활용하는데 중요한 역할을 한다는 것을 알 수 있다.

Lazarus는 스트레스란 어떤 자극이나 자극에 대한 반응 자체가 결정하는 것이 아니라 유기체가 환경적 자극을 해석하고 그 요구에 대해 반응할 수 있는 자신의 대처 자원을 해석하는 방법에 의해 결정된다는 견해를 피력하였다. 그는 환경과 사람간의 관계에서 생기는 스트레스를 결정하는 두 개의

과정으로서 인지적 평가(cognitive appraisal)와 함께 대처(coping)의 중요성을 강조한 바 있다(Kim, 1988에 인용됨). 요컨대 상호작용론자인 Lazarus와 Folkman(1984)이 스트레스 상황에 대한 인지적 평가에 따라 개인이 취하는 대처 행동이 달라진다고 보고 있다면, 대처에 대한 개인적 특성을 강조하는 이들은 성격특성을 대처방식의 예측요인으로 간주하여 성격특성에 따라 선호하는 대처방식이 결정된다고 설명하는 것인데, 여러 연구들에서 실제로 대처방식은 스트레스 상황이나 시점에 상관없이 안정적이며 일관된다고 한다(Nam & Yum, 1998).

한편 1990년대 이후 간호학에서는 스트레스와 질병간의 관계를 규명하는데 있어서 개인적 특성을 강조해왔고 스트레스에 영향력 있는 매개요인의 하나로 인성적 특성인 강인성(hardiness)에 주목하고 있다. Kobasa와 Maddi(1977)는 강인성의 개념을 스트레스에 잘 견디어내고 질병에 걸리지 않는 사람들을 표현하는데 사용했는데, 즉 스트레스 상황에서 신체적으로 또는 정서적으로 손상되지 않은 사람의 심리적 특성을 의미한다. 이어 간호학자 Pollock(1986)은 만성 질환자의 신체적 및 심리적 스트레스 상황을 설명하기 위해 강인성 개념을 변형시켜 건강관련 강인성 개념을 내놓았고, 이는 간호에 적용되어 암환자, C형 간염환자, 혈우병 환자, HIV 환자, 관절염 환자, 당뇨병 환자, 고혈압 환자, 만성 폐색성 폐질환자 등의 만성질환자와 여성, 농촌주민, 도시노인, 간호사, 임산부등을 대상으로 국내외에서 여러 연구가 발표되었다(Brooks, 2003; Kim, 2004). 최근의 강인성 연구는 스트레스 저항의 기질적 요인으로서 뿐 아니라 강인성과 억압적 대처, 우파적 권위주

주요어 : 대처, 강인성, 대학생

1) 관동대학교 간호학과 교수, 2) 관동대학교 간호학과 부교수(교신저자 E-mail: lke@kd.ac.kr)

투고일: 2006년 10월 27일 심사완료일: 2007년 2월 6일

의, 혁신적 행동 및 자문의 효율성 간의 상관성에 대한 가설 검증 및 간이형 측정도구의 개발을 지속함으로써(Maddi et al., 2006) 구성 타당화 과정을 진행시키고 있다.

Lee와 Lee(2006)는 스트레스대처에 대한 강인성의 역할에 대해, 완충역할로서 강인성은 성공적인 대처전략 사용을 증가시켜 스트레스의 영향을 감소시킬 수 있고, 또한 긴장을 직접적으로 감소시킨다고 하였다. 더하여 강인성은 부적절한 대처전략을 감소시켜서 간접적으로 영향을 주기도 한다고 한다. 그러므로 강인성과 같은 성격적 특성이 개인의 대처방식의 선택에 영향을 미친다는 것을 추정해 볼 수 있고 이들 간의 연계가 총체적 건강에 대한 스트레스의 영향을 조정할 수 있을 것으로 생각된다. 또한 개인의 성격특성과 대처방식 간에는 상당 부분 중첩이 된다는 주장(Kim, 1998)도 있어서 두 변수간의 상관관계 및 대처방식에 미치는 성격적 특성의 예측력을 확인할 필요가 있다. 그런데 간호학에서 강인성과의 관련성 검증에 분석된 변인들을 범주화 한 결과(Kim, 2004)를 보면 건강증진 생활양식을 비롯한 건강행위가 가장 많고 스트레스 대처를 조사한 연구는 단 1편이어서 아직까지는 이론적 근거가 많이 부족한 실정이다.

이에 본 연구는 대학생의 스트레스 대처방식과 강인성 정도 및 이들 변수간의 상관관계를 파악하고, 강인성이 스트레스 대처에 어떤 영향을 미치는지 파악함으로써 스트레스에 대한 개인적 특성을 강화하는 중재프로그램 마련에 기초자료를 제공하고자 한다.

연구목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대학생의 일반적 특성을 파악한다.
- 대학생의 스트레스 대처방식과 강인성 정도를 확인한다.
- 대학생의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식 및 강인성의 차이를 파악한다.
- 대학생의 스트레스 대처방식과 강인성간의 상관관계를 파악한다.
- 대학생의 스트레스 대처 방식에 영향을 미치는 변수를 규명한다.

용어의 정의

● 스트레스 대처방식

자신이나 외부환경으로부터 오는 스트레스를 해결하기 위해 끊임없이 변화하는 인지적이고 행동적인 노력으로(Lazarus & Folkman, 1984), 본 연구에서는 Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 스트레스 대처방식척도를 Kim(1988)이 요인분석을 하여

변안수정하고 다시 Jeong(2004)이 수정보완한 도구에 의해 측정된 점수를 말한다.

● 강인성

스트레스에 직면한 상황에서도 건강하게 존재할 수 있는 인성적 특성으로 도전성, 통제성, 자기투입성의 하위개념을 포함한다(Maddi & Khoshaba, 1994). 본 연구에서는 Pollock(1986)이 개발한 건강관련 강인성 척도(Health-related Hardiness Scale: HRHS)를 Suh(1994)가 요인분석을 통해 변안 수정한 것을 Yoo(2003)가 다시 긍정문항으로 수정한 도구에 의해 측정된 점수를 의미한다.

연구 방법

연구설계

본 연구는 대학생의 스트레스대처방식과 강인성 정도 및 변수간의 상관관계를 파악하고, 스트레스 대처방식에 영향하는 요인들을 규명하기 위해 시도된 서술적 조사연구이다.

연구대상

본 연구는 강원도에 소재한 일 대학의 대학생 250명을 대상으로 하였다.

연구도구

본 연구에 사용된 도구는 구조화된 설문지로 일반적 특성, 스트레스 대처방식 및 건강관련 강인성을 측정하기 위해 사용하였다.

스트레스대처방식

스트레스대처방식을 측정하기 위해 Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 도구를 Kim(1988)이 요인분석을 하여 수정 변안한 것을 다시 Jeong(2004)이 수정보완한 도구를 이용하였다. 이 도구는 문제중심적 대처, 정서중심적 대처, 사회적 지지 추구, 소망적 사고 대처의 네가지 하위영역별로 5문항씩 총 20개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점, '매우 그렇다' 4점까지의 4점 Likert Scale로 되어있으며, 점수가 높을수록 대처방식을 많이 사용함을 의미한다. Jeong(2004)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .87 \sim .93$ 이었으며, 본 연구에서는 .61~72 이었다.

강인성

강인성 정도를 측정하기 위해 Pollock(1986)이 개발한 건강 관련 강인성 척도(Health-related Hardiness Scale: HRHS)를 Suh(1994)가 요인분석을 통해 번안 수정한 것을 다시 Yoo(2003)가 긍정문항으로 수정한 도구를 이용하였다. 척도 문항 수는 도전성 9문항, 통제성 8문항, 자기투입성 8문항 등 총 25문항이며, '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지의 5점 척도이다. 점수가 높을수록 강인성 정도가 높음을 의미한다. Suh(1994)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .86$ 이었으며, 본 연구에서는 .87 이었다.

자료수집 방법 및 절차

자료수집 기간은 2006년 6월 1일부터 6월 10일 까지였으며 구조화된 설문지를 사용하여 연구 대상자들에게 연구의 목적과 방법을 설명하고 배부하여 기록하게 한 후 회수하였다. 총 295부를 배부하여 262부가 회수되었으며 이중 자료처리에 부적합한 12부를 제외한 250부(84.7%)를 자료분석에 사용하였다.

자료분석방법

수집된 자료는 SPSS 11.0 프로그램을 이용하여 연구목적에 따라 실수와 백분율, 평균과 표준편차, t-test, ANOVA, Duncan사후검정, Pearson's correlation coefficient 및 Stepwise Multiple Regression을 이용하였다.

연구 결과

연구대상자의 일반적 특성

연구대상자들의 성별은 남학생이 49.6%, 여학생이 50.4%로 비슷하였다. 1학년이 53.6%로 가장 많았고 종교가 없는 학생이 40.4%로 가장 많았다. 거주형태로 보면 기숙사가 56.8%로 가장 많았고 이어 자택, 자취의 순이었다. 94%의 학생들이 양 부모님이 모두 생존해 계셨으며, 비흡연자가 76%였고 흡연을 하는 학생은 17.2%였다. 동아리 활동을 하는 학생이 65.2%로, 활동을 하지 않는 학생 34.8% 보다 많았다. 학교생활에 약간 혹은 매우 만족하고 있는 학생이 67.6%로 불만족하고 있는 학생보다 더 많았다<Table 1>.

스트레스 대처방식과 강인성 정도

- 스트레스대처방식

<Table 1> General characteristics of students (N=250)

Variables	Categories	N	%
Gender	Male	124	49.6
	Female	126	50.4
Academic year	Freshman	134	53.6
	Sophomore	81	32.4
	Junior	26	10.4
	Senior	9	3.6
Religion	Protestant	87	34.8
	Catholic	26	10.4
	Buddhist	35	14.0
	None	101	40.4
	Others	1	0.4
Type of residence	Live at home	61	24.4
	Live alone in rented house	44	17.6
	Relative's home	3	1.2
	Boarding house	142	56.8
Parents	Both living	235	94.0
	One living	10	4.0
	Father(mother) in law	5	2.0
Smoking	Yes	43	17.2
	No	190	76.0
Club	Stopped	17	6.8
	Joined	163	65.2
Satisfaction with college life	Have not joined	87	34.8
	Very satisfied	42	16.8
	Slightly satisfied	127	50.8
	Slightly unsatisfied	64	25.6
	Very unsatisfied	17	6.8

연구대상자들이 스트레스 대처방식으로 가장 많이 사용하고 있는 것은 '사회적 지지추구'로 평균평점 2.48±.59이었으며, 그 다음으로 소망적 사고(2.42±.52), 문제중심적 대처(2.23±.51), 정서중심적 대처(2.14±.47)의 순이었다<Table 2>.

<Table 2> Ways of coping

Variables	Subarea	Mean ±SD
Ways of coping	Problem focused coping	2.23±.51
	Pursuit of Social support	2.48±.59
	Hope seeking thought	2.42±.52
	Emotion focused coping	2.14±.47
Total		2.31±.37

- 강인성 정도

연구대상자들의 강인성 정도는 평균평점 3.34±.55였으며 하

<Table 3> Health-related hardiness

Variables	Subarea	Mean ±SD
Health-related hardiness	Challenge	3.31±.60
	Control	3.30±.68
	Commitment	3.41±.57
Total		3.34±.55

위영역별로는 자기투입성이 3.41±.57로 가장 높았으며, 도전성과 통제성이 각각 3.31±.60, 3.30±.68로 뒤를 이었다<Table 3>.

일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식과 강인성의 차이

● 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 분석한 결과 학교생활만족도에 따라 전체 스트레스대처방식과 하위영역중 문제중심적 대처(F=4.425, p=.005), 사회적지지추구(F= 3.361, p=0.19)에서 유의한 차이를 나타내었다. 이를 사후 검정한 결과, 학교생활에 매우 만족한 집단이 매우 불만족한 집단에 비해 전체 스트레스 대처방식과 사회적 지지추구를 더 많이 사용하였으며, 매우 만족하는 집단이 다른 집단에 비해 문제 중심적 사고를 더 많이 하는 것으로 나타났다<Table 4>.

● 일반적 특성에 따른 강인성의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 강인성의 차이를 분석한 결과, 종교에 따라 통제성에서 유의한 차이를 나타내어(F=3.025, p=.018) 이를 사후검정 결과, 기독교인이 천주교인에 비해 통제성이 높은 것으로 나타났다. 또한 흡연여부에 따라 강인성에서 유의한 차이가 있어, 사후 검정한 결과, 비흡연자가 흡연을 중단한 사람에 비해 전체 강인성(F=6.237, p=.002) 및 하위영역중 통제성(F=4.652, p=.010), 자기투입성(F=4.388, p=.013)이 높은 것으로 나타났다. 또 흡연자나 비흡연자가 흡연을 중단한 사람에 비해 도전성(F=6.158, p=.002)이 더 높았다<Table 5>.

● 스트레스대처방식과 강인성간의 상관관계

스트레스대처방식과 강인성간의 상관관계를 검증한 결과, 문제중심적 대처와 강인성간(r=.357, p=.000), 사회적 지지추구와 강인성간(r=.345, p=.000), 소망적 사고와 강인성간(r=.247, p=.000)에 유의한 순상관관계를 나타내었다. 그러나 정서중심적 대처와 강인성간에는 유의한 상관관계를 보이지 않았다<Table 6>.

● 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 요인

스트레스대처방식에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 스트레스대처방식을 종속변수로 하고 일반적 특성들과 강인성을 독립변수로 하여 회귀분석한 결과, 스트레스대처방식을 통계적으로 유의하게 예측한 변수는 강인성뿐이었고 16.6%의 설명력이 있었다<Table 7>.

<Table 7> Influencing factors of ways of coping

Factor	β	R ²	F	p
Hardiness	.250	.166	5.292	.000***

*** p<.001

논 의

본 연구대상자들은 대처방식으로 사회적 지지추구를 가장 많이 사용하며, 정서 중심적 대처를 가장 적게 사용하고 있는 것으로 나타났다. 역시 대학생들을 대상으로 한 Kang(2003)의 연구에서도 사회적 지지추구를 가장 많이 사용하는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지한다. 즉 대학생들은 선배나 친구, 가족, 스승 등에게 구체적인 전략으로 지지, 도움, 요청, 논의를 사용하여 문제를 해결해 나가는 사회적 지지 추구 방식을 가장 선호하는 것으로 보인다. 그런데 무용을 전공하는 대학생의 경우 정서적 대처를 가장 많이 사용한다는 결과(Song & Kang, 2006)도 있어서 전공에 따라 스트레스대처방식에 차이가 있을 수 있음을 고려하게 한다. 한편, 미국의 간호대학생을 대상으로 한 연구(Mahat, 1998)에서는 특히 백인계와 아프리카 흑인계 학생집단이 문제중심적 대처와 사회적 지지추구를 더 많이 사용한다는 보고를 하여 인종이나 민족에 따른 대처방식 차이의 가능성을 제기하고 있다. Pealin과 Schooler의 연구(Kim, 1995에 인용됨)처럼 대처방식에서 어느 한 가지 유형보다는 다양한 유형의 대처방식을 많이 사용하는 것이 스트레스 감소에 더 효과적이라는 제안이 있는가 하면, 문제중심적 대처와 사회적 지지추구를 스트레스 해결에 효과적인 적극적인 대처방식으로, 정서 중심적 대처와 회피지향적 대처를 문제해결에 비효율적인 소극적 대처로 보는 견해(Kim, 1988)도 있어서 일반적인 결론을 내리기는 어려운 것 같다. 다만 우울환자(Kim, 1988)나 암환자(Kim, Yeom, Seo, Kim, & Yoo, 2002)들의 경우 문제중심적 대처 보다는 정서중심적 대처를 더 많이 사용한다는 결과를 놓고 볼 때 스트레

<Table 6> Correlation between ways of coping and health-related hardiness

	Problem focused coping <r(p)>	Social support <r(p)>	Hope seeking thought <r(p)>	Emotion focused coping <r(p)>
Health-related hardiness	.357*** (.000)	.345*** (.000)	.247*** (.000)	.092 (.148)

***p<.001

<Table 4> Differences in ways of coping according to general characteristics

Variables	Categories	Problem focused coping			Social support			Hope seeking thought			Emotion focused coping			Total			
		M±SD	F or t	p	D	M±SD	F or t	p	D	M±SD	F or t	p	M±SD	F or t	p	D	
Gender	Male	2.28±.57	1.627	.105	2.47±.62	-.134	.893		2.38±.55	-1.038	.300	2.09±.46	-1.595	.112	2.30±.18	1.590	.211
	Female	2.17±.44			2.48±.56				2.45±.49			2.18±.47			2.32±.56		
Academic year	Freshman	2.16±.51	1.641	.180	2.47±.59	0.203	.894		2.37±.51	1.307	.273	2.12±.48	0.460	.710	2.28±.46	1.452	.847
	Sophomore	2.32±.49			2.51±.58				2.50±.55			2.13±.45			2.37±.51		
Religion	Junior	2.25±.60			2.42±.61				2.45±.48			2.22±.42			2.34±.82		
	Senior	2.29±.43			2.40±.52				2.31±.53			2.24±.60					
Religion	Protestant	2.27±.56	1.100	.357	2.57±.63	1.552	.188		2.42±.57	0.196	.940	2.16±.49	1.338	.256	2.36±.41	0.708	.587
	Catholic	2.10±.50			2.39±.54				2.39±.41			2.12±.45			2.25±.36		
Type of residence	Buddhist	2.31±.57			2.50±.61				2.45±.51			2.00±.46			2.33±.36		
	None	2.19±.44			2.39±.53				2.41±.51			2.17±.45			2.28±.33		
Parents	Other	2.60±			2.60±				2.80±			1.60±			2.40±		
	Live at home	2.26±.48	0.776	.509	2.50±.55	0.197	.898		2.46±.46	1.312	.271	2.15±.49	0.118	.950	2.34±.33	0.389	.761
Smoking	Live alone in rented house	2.30±.54			2.43±.54				2.47±.61			2.13±.41			2.33±.34		
	Relative's home	2.07±.31			2.33±.42				2.87±.12			2.27±.12			2.38±		
Club	Boarding house	2.19±.52			2.48±.62				2.37±.52			2.13±.48			2.29±.39		
	Both living	2.22±.51	0.178	.837	2.47±.56	0.120	.887		2.41±.53	1.905	.151	2.14±.47	0.462	.631	2.31±.37	0.295	.745
Satisfaction with college life	One living	2.32±.67			2.50±.81				2.68±.36			2.04±.34			2.39±.40		
	Father(mother) in law	2.20±.28			2.60±1.07				2.16±.17			2.00±.28			2.24±.32		
Very satisfied	Yes	2.20±.44	0.826	.439	2.38±.59	0.770	.464		2.33±.51	0.718	.489	2.20±.49	0.428	.652	2.27±.35	0.512	.600
	No	2.24±.54			2.50±.57				2.43±.52			2.12±.46			2.33±.37		
Slightly satisfied	Stopped	2.08±.36			2.45±.70				2.45±.56			2.15±.50			2.28±.35		
	Joined	2.27±.54	1.645	.101	2.51±.58	1.353	.177		2.42±.53	0.016	.988	2.13±.47	-0.520	.604	2.33±.37	0.897	.370
Slightly unsatisfied	Have not joined	2.15±.45			2.41±.59				2.42±.52			2.16±.46			2.28±.35		
	Very satisfied	2.47±.58	4.425	.005**	2.75±.74	3.361	.019*		2.48±.46	1.599	.190	2.08±.48	2.492	.061	2.50±.44	4.036	.008**
Very unsatisfied	Slightly satisfied	2.24±.74			2.62±.56				2.12±.43			2.12±.43			2.41±.37		
	Slightly unsatisfied	2.20±.47			2.46±.54				2.14±.49			2.14±.49			2.30±.33		
Very unsatisfied	Very unsatisfied	2.11±.43			2.34±.61				2.60±.62			2.42±.51			2.22±.38		
	Very unsatisfied																

* p<.05, ** p<.01 D: Duncan test

<Table 5> Differences in health-related hardiness according to general characteristics

Variables	Categories	Challenge				Control				Commitment				Total									
		M±SD	F	o	r	t	p	D	M±SD	F	o	r	t	p	D	M±SD	F	o	r	t	p	D	
Gender	Male	3.28±.65	-0.688	.492		3.26±.61	-1.026	.306		3.39±.64	-0.599	.550		3.31±.59	-0.848	.397							
	Female	3.33±.54				3.35±.74				3.43±.49				3.37±.51									
Academic year	Freshman	3.29±.58	0.811	.489		3.29±.74	0.341	.795		3.36±.55	1.375	.251		3.31±.54	0.763	.516							
	Sophomore	3.28±.61				3.32±.59				3.42±.58				3.34±.55									
Religion	Junior	3.47±.73				3.38±.68				3.61±.66				3.49±.66									
	Senior	3.23±.31				3.13±.40				3.48±.55				3.28±.37									
	Protestant	3.36±.69	1.741	.142		3.46±.88	3.025	.018*	B	3.43±.60	1.438	.222		3.42±.64	2.254	.064							
	Catholic	3.21±.55				3.13±.61			A	3.38±.46				3.24±.50									
Type of residence	Buddhism	3.31±.45				3.30±.44			A B	3.48±.45				3.36±.41									
	None	3.27±.55				3.19±.51			A B	3.37±.60				3.28±.50									
Parents	Live at home	3.25±.58	2.602	.053		3.25±.48	1.849	.139		3.43±.56	0.889	.447		3.30±.50	2.075	.104							
	Live alone in rented house	3.15±.68				3.14±.72				3.32±.67				3.20±.65									
Smoking	Relative's home	2.89±.19				3.00±.33				3.08±.38				2.99±.23									
	Boarding house	3.39±.57				3.38±.73				3.44±.55				3.40±.53									
	Both living	3.30±.59	0.942	.391		3.30±.68	0.083	.920		3.40±.57	.616	.541		3.33±.54	0.506	.603							
	One living	3.29±.71				3.35±.63				3.51±.72				3.38±.67									
Club	Father(mother) in law	3.67±.79				3.40±.58				3.65±.65				3.57±.65									
	Yes	3.21±.58	6.158	.002**	B	3.17±.62	4.652	.010*	A B	3.28±.71	4.388	.013*	A B	3.22±.59	6.237	.002**	A B						
Satisfaction with college life	No	3.36±.58				3.37±.69			B	3.47±.53				3.40±.53									
	Stopped	2.88±.69				2.91±.44			A	3.13±.48				2.97±.50									
Satisfaction with life	Joined	3.34±.61	1.462	.145		3.35±.72	1.617	.107		3.44±.59	0.891	.374		3.38±.56	1.482	.140							
	Have not joined	3.23±.57				3.21±.59				3.37±.55				3.27±.53									
	Very satisfied	3.32±.61	0.523	.667		3.29±.58	0.488	.691		3.39±.65	0.896	.444		3.33±.56	0.641	.589							
	Slightly satisfied	3.31±.57				3.32±.75				3.46±.53				3.36±.54									
Very unsatisfied	Slightly unsatisfied	3.25±.63				3.23±.64				3.32±.58				3.27±.57									
	Very unsatisfied	3.45±.63				3.43±.42				3.45±.62				3.44±.51									

* p<.05, ** p<.01 D: Duncan test

스시 특성의 대처방식 특히 정서중심적 대처방식으로 편향되는 것은 바람직하지 못하다고 여겨진다.

본 연구결과, 스트레스 대처는 학교생활만족도에서만 유의한 차이를 나타내어 학교생활에 매우 만족한 집단이 매우 불만족한 집단에 비해 전체 스트레스 대처방식과 사회적 지지를 더 많이 사용하고, 또한 다른 집단들에 비해 문제 중심적 사고를 더 많이 하는 것으로 나타났다. 즉 학교생활 만족도가 높을수록 적극적인 대처방식을 더 많이 사용하고 있는 것으로 보인다. 그리고 본 연구에서는 성별에 따라 대처방식에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나 남학생이 여학생에 비해 사회적 지지추구를 더 많이 사용한다는 성별에 따른 대처방식의 차이를 보고한 연구결과(Suh, 2003))와 이와는 대조적으로 성별에 따른 대처방식에서 유의한 차이를 보고하지 않는 결과(Kang, 2003)도 있어 성별에 따른 대처방식의 차이는 일관적이지 않은 결과들로 인해 아직껏 논란의 여지가 있다.

한편, 본 연구에서 대학생들의 강인성 정도는 5점 만점에 평균평점 3.34±.55점으로 중간 보다는 약간 높은 강인성 수준을 나타내었다. 이는 간호학생을 대상으로 한 Hegge, Melcher와 Williams(1999)의 연구에서 4점 만점에 평균평점 1.49점(점수가 높을수록 강인성이 낮은 것으로 해석하는 도구사용)으로 비교적 높은 강인성을 나타낸 것과, 교수들을 대상으로 본 연구와 같은 도구를 사용하여 연구한 Yoo(2003)의 연구에서의 3.62±.36점 보다는 낮은 것이나 대학생을 대상으로 했던 Lee와 Kim(2001)의 연구에서 6점 만점에 3.14±.43점이었던 결과 보다는 강인성 정도가 높은 결과이다.

강인성은 하위영역별로 볼 때 자기투입성이 가장 높았고, 이어서 도전성, 통제성의 순으로 나타나, 통제성이 가장 높은 것으로 나왔던 Yoo(2003)와 Hegge 등(1999)의 결과와는 차이가 있었다. 자기투입성은 스트레스에 성공적으로 대처하는 대인적 자원으로 대처활동을 추진하도록 만들고 유지할 수 있는 긍정적 신념과 비슷한 효과를 갖는 특성으로 설명되고 있다. 그런데 Pollock과 Duffy(1990)는 건강관련 강인성 도구에서 자기투입성과 도전성은 밀접하게 연관되어 있으며 별개의 차원이 아니라고 주장함으로써 하위개념들 간의 뚜렷한 차이 보다는 유사성과 상호관련성을 시사하기도 하였다.

본 연구에서 강인성은 비흡연자와 흡연 중단자 간에 유의한 차이가 있어 흡연을 하지 않는 학생들이 담배를 피우다가 중단한 학생에 비해 전체 강인성과 통제성 및 자기투입성이 높았다. 이는 대학생의 흡연행위와 강인성간의 상관관계를 조사한 Lee와 Kim(2001)의 연구에서 흡연여부에 따라서는 강인성에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 결과와는 다른 것이다. 그간 여러 연구에서 흡연행위를 수정하는데 있어 강력한 예측인자로 설명된 성격적 특성은 자기효능감이다(Lee, Park, & Seo, 2003). 앞으로 대학생의 금연행위와 관련하여

강인성의 예측력을 확인해 보고 강인성을 강화하는 간호중재 프로그램을 적용해 볼 필요가 있다. Rich와 Rich(1987)는 강인성이 학습 가능한 개념이라고 하였고, Pollock과 Duffy(1990) 역시 인성훈련을 통해 강인성을 증진시킬 수 있다고 하였다. 이는 Judkins, Reid와 Furlow(2006)가 간호관리자들에게 강인성 훈련 프로그램을 적용한 후 강인성이 증가하고 스트레스는 감소하는 효과가 있었음을 보고하면서 그 효과가 간호 이직율에도 영향을 것으로 전망한 연구에서도 확인할 수 있다. 한편 하위영역중 통제성은 종교에 따라 유의한 차이가 있어 기독교인이 천주교인에 비해 통제성이 더 높은 것으로 나타났다. 통제성이 삶의 여러 우발적 사건에 직면했을 때 무력감 보다는 자신이 조절하거나 영향을 미칠 것이라는 확신(Pollock & Duffy, 1990)임을 비추어 볼 때 적극적으로 신의 전지전능함을 믿고 의지함에 따라 통제성이 높아질 수 있을 것으로 예상할 수 있다. 특히 기독교인들이 다른 종교인들에 비하여, 최소한 천주교인에 비하여 교회생활이나 성경의 말씀을 개인적으로 내재화하는 경향이 높다는 사실(Chon & Kim, 1994에 인용됨)이 본 연구에서도 반영된 것이라 여겨진다.

강인성과 스트레스대처방식간의 상관관계를 살펴 본 결과, 문제중심적 대처, 사회적 지지추구, 소망적 사고 순으로 강인성과 유의한 순 상관관계를 나타내었으나 강인성과 정서중심적 대처는 유의한 상관성을 보이지 않았다. 즉 강인성이 높을수록 문제중심적 대처나 사회적 지지추구와 같은 적극적 대처와 소망적 사고를 더 많이 한다는 것인데, Kim(1993)의 문제중심적 대처를 많이 하면 덜 우울하고, 정서중심적 대처를 많이 하면 더 우울하다는 결과와, 강인성이 높은 사람이 정신건강이 양호하다는 결과(Lee & Lee, 2006)와 연결지을 수 있을 것으로 보인다.

본 연구에서 스트레스대처방식에 영향을 미치는 요인으로 유의한 것은 강인성으로 16.6%의 설명력을 나타내었는데, 개인의 성격특성은 곧 개인의 대처자원을 지지하는 것이며 성격과 대처과정이 상호작용하여 번역성에 영향을 미친다는 Kim(1998)의 주장이 설득력을 얻고 있다. 향후 강인성 외에 스트레스대처방식에 영향을 미치는 다른 성격적 요인에 대한 규명이 뒤따라야 할 것으로 보인다. 이를 바탕으로 대학생의 스트레스대처 및 신체적·정신적 건강을 위해 강인성을 비롯한 성격적 특성의 강화 프로그램이 개발되어야 할 것으로 보인다. 최근 Waiker(2006)는 사고와 감정의 힘에 대해 배우는 마음 닿기 기법(Heart Touch Tecnique)프로그램이 강인성과 영적 건강을 고양시킬 뿐 아니라 스트레스도 감소시키는 효과도 있다고 하여 하나의 대안으로 제시해 볼 수 있겠다.

결론 및 제언

본 연구는 2006년 6월 1일부터 10일까지 강원도 소재 일 대학에 재학중인 학생 250명을 대상으로 대학생들의 강인성과 스트레스대처 정도를 알아보고 이들 변수간의 관계를 파악하기 위해 시도되었다. 연구도구는 강인성을 측정하기 위하여 Pollock(1986)이 개발한 건강관련 강인성 척도(Health-related Hardiness Scale: HRHS)를 Suh(1994)가 요인분석을 통해 빈안 수정한 것을 Yoo(2003)가 긍정문항으로 수정한 도구를 이용하였고, 스트레스대처방식을 측정하기 위해 Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 도구를 Kim(1988)이 요인분석을 하여 수정 빈안한 것을 Jeong(2004)이 다시 수정보완한 도구를 이용하였다.

수집된 자료는 SPSS 11.0 프로그램을 이용하여 연구목적에 따라 실수와 백분율, 평균과 표준편차, t-test, ANOVA, Duncan사후검정, Pearson's correlation coefficient 및 Stepwise Multiple Regression을 이용하여 분석하였다.

연구결과를 요약하면 다음과 같다.

- 연구대상자들이 스트레스 대처방식으로 가장 많이 사용하고 있는 것은 '사회적 지지추구'로 평균평점 2.48±.59이었으며, 그 다음으로 소망적 사고 2.42±.52, 문제중심적 대처 2.23±.51, 정서중심적 대처 2.14±.47의 순이었다.
- 연구대상자들의 강인성 정도는 평균평점 3.34±.55였으며 하위영역별로는 자가투입성이 3.41±.57로 가장 높았으며, 그 다음으로 도전성과 통제성이 각각 3.31±.60, 3.30±.68 이었다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스대처방식의 차이를 분석한 결과 학교생활만족도에 따라 문제중심적 대처 ($F=4.425, p=.005$)와 사회적 지지추구($F= 3.361, p=0.19$)에서 유의한 차이를 나타내었다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 강인성의 차이를 분석한 결과, 흡연여부에 따라 강인성에서 유의한 차이를 나타내었고 ($F=6.237, p=.002$), 종교에 따라 하위영역 중 통제성에서 유의한 차이를 나타내었다($F=3.025, p=.018$).
- 문제중심적 대처와 강인성간($r=.357, p=.000$), 사회적 지지추구와 강인성간($r=.345, p=.000$), 소망적 사고와 강인성간($r=.247, p=.000$)에 유의한 순상관관계가 있는 것으로 나타났다.
- 회귀분석결과 스트레스대처방식을 설명하는 요인으로는 강인성만이 유의한 것으로 나타났으며 16.6%의 설명력이 있었다.

이를 종합해 보면, 강인성은 정서중심적 대처를 제외한 모든 대처방식들과 유의한 상관관계를 보이고, 대처방식을 16.6% 설명하는 것으로 나타나 강인성이 성공적인 대처방식 사용을 증가시켜 스트레스의 영향을 감소시킬 수 있는 개인적 특성임을 알 수 있다. 그러므로 향후 강인성이 낮은 학생들을 대상으로 강인성 제고를 위한 중재가 필요하다.

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

- 강인성 외에 스트레스 대처방식에 영향하는 변수들에 대한 광범위한 규명이 요구된다.
- 스트레스 대처방식을 유형화 할 수 있는 도구의 재개발이 요구된다.

References

Brooks, M. V. (2003). Health-related hardiness and chronic illness: A synthesis of current research. *Nurs Forum, 30*(3), 11-20.

Chon, K. K., & Kim, K. H. (1994). An analysis of multidimensional relations between stress and coping. *J Korean Psycho, 13*(1), 136-158.

Hegge, M., Melcher, P., & Williams, S. (1999). Hardiness, help-seeking behavior, and social support of baccalaureate nursing students. *J Nurs Educ, 38*(4), 179-182.

Jang, H. S. (2000). The sources of stress of university students and their coping strategies. *Journal of Student Guidance Research, 32*, 101-115.

Jeong, Y. M. (2004). *The effects of the solution focused group counseling program on college student's social program-solving ability and stress coping ability*. Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Chungbuk.

Judkins, S., Reid, B., & Furlow, L. (2006). Hardiness training among nurse managers: Building a healthy workplace. *J Contin Educ Nurs, 37*(5), 202-206.

Kang, B. M. (2003). *The cause of social stress and way of coping with stress on University students*. Unpublished master's thesis, Konkuk University, Seoul.

Kim, D. R. (1998). Stress, immunity, and viral infection. *J Korean Psycho, 3*(1), 49-78.

Kim, D. Y. (1993). *Effects of instrumentality, family support and coping on depression*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.

Kim, H. S., Yeom, H. A., Seo, Y. S., Kim, N. C., & Yoo, Y. S. (2002). Stress and coping strategies of patients with cancer. A Korean study. *Cancer Nurs, 25*(6), 425-431.

Kim, J. H. (1988). *The way of coping with stress*. Seoul: Sungwhasa.

Kim, J. H. (1995). *Personality, stress level and the ways of coping in child*. Unpublished master's thesis, Gangwon University, Gangwondo.

Kim, Y. O. (2004). Analysis of nursing studies on hardiness published in Korea. *J Korean Acad Adult Nurs, 16*(1), 27-36.

Kobasa, S. C., & Maddi, S. R. (1977). Existential personality theory, In Corsini R.(eds.), *Current personality theories*. Itasca, Illinois: T. F. Peacock Publishers.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. N. Y.: Springer.

Lee, C. H., & Lee, M. (2006). Characteristics of personality

- and mental health in prison inmates. *J Korean Psycho*, 20(1), 77-90.
- Lee, K. E., & Kim, N. S. (2001). Smoking behavior and hardiness in university students. *J Korean Acad Fundam Nurs*, 8(1), 51-68.
- Lee, Y. M., Park, N. H., & Seo, J. M. (2003). Process of change, self efficacy and decisional balance corresponding to stage of change in smoking cessation in industrial workers. *J Korean Acad Adult Nurs*, 15(3), 483-492.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshiba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *J Pers*, 74(2), 575-597.
- Maddi, S. R., & Khoshiba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *J Pers Assess*, 63(2), 265-274.
- Mahat, G. (1998). Stress and coping: Junior baccalaureate nursing students in clinical settings. *Nurs Forum*, 33(1), 11-19.
- Nam, S. H., & Yum, T. H. (1998). Personality factors and coping in posttraumatic stress disorder patients with a traffic accidents. *J Korean Psycho*, 17(1), 171-184.
- Pollock, S. E. (1986). Human Responses to chronic illness: Physiologic and Psychological Adaptation. *Nurs Res*, 35(2), 9-95.
- Pollock, S. E., & Duffy, M. E. (1990). The health related hardiness scale: Development and psychometric analysis. *Nurs Res*, 39(4), 218-222.
- Rich, V. L., & Rich, A. R. (1987). Personality hardiness and burnout in female staff nurses. *J Nurs Scholarsh*, 19(2), 63-66.
- Song, W. I., & Kang, K. M. (2006). The relationship between coping strategy of the university students majoring dance and major satisfaction. *The Korean Journal of Physical Education*, 45(2), 461-469.
- Suh, H. S. (2003). *A study on the relationship between self assertive and stress coping style of the college students*. Unpublished master's thesis, Hannam University, Daejeon.
- Suh, Y. O. (1994). *Structural model of health-promoting lifestyle in middle life woman*. Unpublished doctoral dissertation, Kyung Hee University, Seoul.
- Walker, M. J. (2006). The effects of nurses' practicing of the Heart Touch technique on perceived stress, spiritual well-being, and hardiness. *J Holist Nurs*, 24(3), 164-175.
- Yoo, S. J. (2003). *A study on practicing health-related life styles among some university professors in Busan*. Unpublished masters's thesis, Inje University, Busan.

Ways of Coping and Health-Related Hardiness in University Students

Kim, Nam-Sun¹⁾ · Lee Kyu-Eun²⁾ · Kwon, Mi-Kyung¹⁾ · Kim, Hye-Won¹⁾

1) Professor, Department of Nursing, Kwandong University

2) Associate Professor, Department of Nursing, Kwandong University

Purpose: The purpose of this descriptive study was to explain the relationship between ways of coping and health-related hardiness in university students at G city. **Method:** The participants were a convenience sample of 250 students. The data were collected by a questionnaire given to the students between June 1 to June 10, 2006. Descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients and stepwise multiple regression were used to analyze the data. **Results:** The most frequently used method of coping was pursuit of social support. The mean score for level of health-related hardiness was 3.34±0.55. There were significant differences in ways of coping according to satisfaction with college life (F=4.036, p=.008). There were significant differences in health-related hardiness according to smoking or not (F=6.237, p=.002). There were positive correlation between problem focused coping and hardiness (r=.357, p=.000), between social support and hardiness (r=.345, p=.000), between hope seeking thought and hardiness (r=.247, p=.000). In regression analysis, ways of coping was significantly influenced by hardiness(16.6%). **Conclusion:** The results suggest that programs for strengthening hardiness can be considered as significant nursing interventions for helping university students cope with stress.

Key words : Coping behavior, Personality, Students

• Address reprint requests to : Lee, Kyu-Eun

Department of Nursing, Kwandong University

522, Naegok-dong, Gangnung Si, Gangwondo, Korea

Tel: 82-33-649-7617 Fax 82-33-649-7620 E-mail: lke@kd.ac.kr