

Comparison of Ego-States, Stressors, and Stress Coping Types : Between University Students Day and Night Time

Eun-Hyeon Jo · Dong-Hyung Lee[†]

Dept. of Industrial & Management Engineering, Hanbat National University

대학생의 학업형태 및 개인특성에 따른 스트레스 발생요인 및 대처방식 비교

조은현 · 이동형[†]

한밭대학교 산업경영공학과

Stress is resistance to stimuli to destroy a balance of mind and body in order to maintain an original steady state : A type of response and avoidance. Mild stress, which happens in tension, has a positive effect to improve concentration, but most of stress is likely to be a main factor to damage health. This is because it causes physical ailments and psychological diseases (e.g., depression, anger, frustration, loneliness, and anxiety). The purpose of this study is to analyze the difference between two groups, daytime and night university students, on ego-state, stressors, and stress coping types to improve their academic achievement by reducing their stress. There were 266 university students, who participated in a survey from November 30, 2015 until September 30, 2016. The study employed three measuring instruments : Ego-gram, stressor scale, and stress coping type scale. All the collected data were analyzed through regression analysis and t-test. The results of the regression analysis showed no significant differences in ego-state, stressors, and stress coping types between two groups. However, the results of t-test showed significant difference between the two groups : In terms of ego-state, a CP (Critical Parent) average of the night university students was significantly higher than the daytime university students'. Also, there is a significant difference in employment, future issues, and economic issues : the daytime university students considered employment and future issues more serious, while the night university students had more mental burdens of economic issues. When it comes to coping stress types, there was no significant difference between the two groups.

Keywords : Daytime and Night University Students, Ego-State, Stressors, Stress Coping Types

1. 서 론

일반적으로 대학생 시기는 책임과 의무가 확대되는 성인의 첫 관문이며 치열한 경쟁사회의 일원이 되기 위한 교두보로서 개인의 생애에서 매우 중요한 시기이다. 대

학생들은 자율적인 판단과 선택이 가능한 반면 결과에 대한 책임도 따르기 때문에 대학생들은 새로운 환경과 대인관계에서 다양한 스트레스에 직면하게 된다. 통계청의 발표에 의하면 대학생들이 생활 전반에서 자각하는 스트레스 지수는 2008년 46.1%에서 2015년 65.1%로 상승폭이 큰 것으로 나타났다[4, 25]. 개인마다 발생하는 상황이나 정도의 차이는 있으나 대부분의 대학생들은 가족문제, 교우문제, 이성문제, 가치관문제, 학업문제, 취업 및 장래문제, 경제문제 등의 스트레스에 노출되어 있다[17].

Received 15 November 2016; Finally Revised 20 December 2016;
Accepted 21 December 2016

[†] Corresponding Author : leedh@hanbat.ac.kr

스트레스(Stress)란 정신과 육체의 균형 잡힌 안정을 파괴하려는 자극에 반응하여 본래의 안정 상태를 유지하기 위한 저항으로서 주로 대응이나 회피의 형태로 나타난다[7, 20]. 긴장으로 인한 가벼운 스트레스는 집중력을 높여주는 긍정적 효과도 있으나 대부분의 스트레스는 두통, 위장장애, 혈압상승, 피로 등의 육체적 질환과 우울, 분노, 좌절, 고독, 불안 등의 정신적 질환을 유발하여 건강을 해치는 주요 원인이 되기도 한다[2, 4]. 스트레스의 인식 수준은 인구통계학적 특성에 의해 다양하게 연구되고 있다. 통계청[25]의 조사 결과에서도 성별, 연령별, 소득별, 학력별, 직업별로 스트레스 인지 수준에 유의한 차이를 보였으며 전체인구의 73%가 스트레스를 가지고 있다고 하였다. 갈수록 생활환경이 복잡해짐에 따라 현대인이 스트레스에 노출되는 상황은 다양해지고 있으며 스트레스에서 완전히 벗어나기도 어렵게 되었다. 스트레스는 20세 이상부터 급격히 증가하여 학업에 열중하고 미래를 준비해야 하는 대학생들의 정신건강을 해칠 뿐만 아니라 대학생들에게 학업을 방해하는 원인이 된다[5, 11, 12]. 스트레스가 높을수록 대학생의 음주량은 많아졌고 학업성취는 부진했으며, 대학생활의 적응도가 낮았다[13, 21]. 가족문제에 의한 스트레스는 자살생각을 높이고, 취업스트레스가 높은 대학생들은 자기존중감과 행복감이 낮은 것으로 나타났다[1, 27].

이처럼 개인의 행복한 삶을 위협하는 부정적 측면의 스트레스를 해결하기 위해서는 적절한 대처가 중요하다[28]. 스트레스 대처방식은 보통 문제 중심 대처 또는 사회지지추구 대처의 적극적 대처방식과 정서적 대처 또는 소망적대처의 소극적 대처방식으로 분류된다[1]. 적극적 대처는 스트레스의 상황을 해결하기 위해 당사자가 문제 해결에 적극 개입하거나 노력을 통해 해결하고자 한다. 적극적 대처방식은 본인이 스트레스 해소를 위한 성취욕구가 있는 경우와 스트레스의 상황을 개선할 수 있다고 판단될 경우에 주로 사용된다[7]. 소극적 대처는 스트레스 상황에 직면했을 때 불만표출, 회피, 희망적인 결과를 갈구하는 마음, 종교적 기원 등으로 대응하는 것이다. 소극적 대처방식은 가족관계 및 대인관계에 의한 스트레스를 해결하고자 할 경우와 현실적으로 스트레스 상황을 개선할 능력이 없다고 판단될 경우에 주로 적용된다[15].

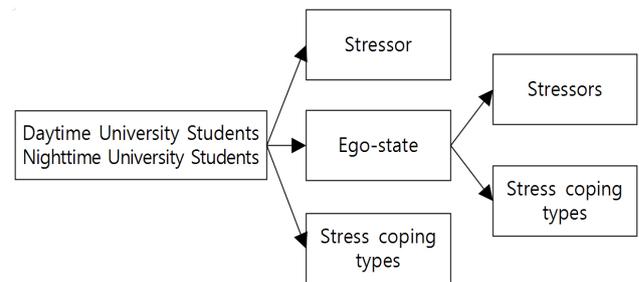
스트레스는 개인이 속한 환경적 특성과 성격특성에 따라 스트레스의 발생요인, 대처방식, 인지 수준, 위협의 강도가 다르게 나타나므로 스트레스의 해결을 위해서는 두 가지 요소를 모두 고려할 필요가 있다[19, 24]. 환경적 요인은 가정, 학교, 일 등 개인이 주로 생활하는 공간에 의해 구분할 수 있으며, 성격특성을 파악하기 위한 하나의 도구인 교류분석(TA : Transactional Analysis)에서는 이고그램(Egogram)을 측정도구로 사용하고 있다.

교류분석은 대인관계의 교류에 사용되는 자아상태(ego status)를 이용하여 개인의 성격특성을 분석하고 현재의 상태를 진단하여 상담 및 훈련을 통해 긍정적 변화를 유도하는 심리요법이다. 교류분석에서는 개인의 성격을 이루는 자아 상태를 CP(Critical Parent), NP(Nuturing Parent), A(Adult Ego-State), FC(Free Child), AC(Adapted Child)의 5가지 에너지로 구분하고 이들의 에너지 배분 유형으로 성격특성을 분류한다. 자아 상태는 감정, 사고, 행동양식 등을 종합하여 표현한 것으로 특정 자아의 에너지가 지나치게 높거나 낮을 경우 다양한 반복훈련과 자기암시, 생활습관의 변화로 각 에너지의 활성화 정도를 조절할 수 있으며 5가지 에너지가 적절한 조화를 이룰 때 원만한 대인관계 및 긍정적 삶의 태도를 갖는 것으로 나타났다[3, 23].

그러므로 각 자아 상태와 스트레스의 발생요인, 대처방식과의 연관성에 따라 각각의 자아 에너지를 조절하면 스트레스 해결에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 학습 환경이 다른 주간대학생과 야간대학생 두 그룹을 대상으로 성격특성, 스트레스의 발생요인, 대처방식의 차이를 알아보고자 하였다. 또한 성격특성을 이루는 각 자아의 에너지와 스트레스 발생요인, 대처방식 간의 연관성을 분석하였다. 이는 스트레스의 발생 위험을 낮추고 스트레스 상황에 적극적으로 대처할 수 있는 성격특성을 파악하기 위함이며 이 연구 결과는 향후 스트레스를 긍정적으로 해결하기 위해 필요한 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

연구 가설은 <Figure 1>과 같다.

- 1) 주야간 학업 형태에 따라 스트레스 발생요인에는 차이가 있을 것이다.
- 2) 주야간 학업 형태에 따라 스트레스 대처방식에는 차이가 있을 것이다.
- 3) 주야간 학업 형태에 따라 개인의 성격특성에는 차이가 있을 것이다.
- 4) 스트레스 발생요인에 대한 성격특성의 영향력은 상대적으로 차이가 있을 것이다.
- 5) 스트레스 대처방식에 대한 성격특성의 영향력은 상대적으로 차이가 있을 것이다.



<Figure 1> Research Model

2. 연구방법

2.1 연구개요

본 연구는 2015년 11월 30일부터 2016년 9월 30일까지 대전광역시 소재 H대학에 재학 중인 주야간 대학생 270명을 대상으로 이루어졌다. 학업형태별로 스트레스 발생요인, 스트레스 대처방식, 성격특성에 관한 설문조사를 실시하여 불성실한 응답자 4부를 제외한 총 266부의 데이터를 분석에 사용하였다.

2.2 측정도구

2.2.1 성격 특성

본 연구에서는 개인의 성격특성을 분류하기 위해 이고그램(Egogram)을 사용하였다. 이것은 1950년대 미국의 정신의학자 Eric Berne에 의해 개발되고 1996년 한국교류분석학회에서 표준화한 성격특성검사지이다. 이고그램(Egogram)은 개인의 성격특성을 CP(Critical Parent), NP(Nuturing Parent), A(Adult Ego-State), FC(Free Child), AC(Adapted Child)의 5가지 자아로 구분한다. CP는 비판, 통제, 지배적 성향을 나타내고, NP는 조력, 돌봄, 격려를 나타내며, A는 성인자아 상태로 현실적이고 이성적인 판단을 주로 한다. FC는 창의적이고 자유로운 어린이 자아이며, AC는 억압받고 순응하는 어린이 자아라고 정의하였다. 검사지는 5개의 자아를 각 10문항씩 총 50문항으로 구성하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’의 5점 척도로 점수가 높을수록 자아의 에너지가 큰 것을 의미한다[3, 16].

2.2.2 스트레스 발생요인

스트레스의 발생요인을 알아보기 위해 여기서는 Kim et al.[6]의 척도를 Lee[14]가 재구성한 것을 사용하였다. 설문은 스트레스 발생요인을 ‘가족문제’, ‘교우문제’, ‘이성문제’, ‘가치관문제’, ‘학업문제’, ‘취업 및 진로문제’, ‘경제적 문제’로 구분하였다. 각 요인은 5개씩 총 35문항이며 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1)에서 ‘매우 그렇다’(5)의 5점 척도로 이루어져 있다. 요인별 신뢰도를 나타내는 Cronbach’s α의 값은 가족(.83), 교우(.83), 이성(.81), 가치

관(.84), 학업(.80), 취업 및 진로(.90), 경제(.87)로서 도구의 타당성이 인정되었다.

2.2.3 스트레스 대처방식

스트레스의 대처방식(Coping style)을 알아보기 위해 여기서는 Folkman & Lazarus이 개발한 척도를 Park[20]이 재구성한 것을 사용하였다. 설문은 대처방식을 ‘문제 중심적 대처’, ‘사회적 지지 추구 대처’, ‘소망적 대처’, ‘정서적 대처’의 4가지 요인으로 나누고 문제 중심적 대처와 사회적 지지 추구 대처를 합쳐 ‘적극적 대처’로, 소망적 대처와 정서적 대처를 합쳐 ‘소극적 대처’로 재분류하였다. 각 대처방식은 6개씩 총 24문항이며 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1)에서 ‘매우 그렇다’(4)의 4점 척도로 이루어져 있다. 요인별 신뢰도는 Cronbach’s α의 값이 문제적(.75), 사회적(.82), 소망적(.83), 정서적(.71)로서 도구의 타당성이 인정되었다.

2.3 분석 방법

본 연구에서는 분석도구로 SPSS 21을 이용하였고, 수집된 스트레스 발생요인, 대처방식, 성격특성의 데이터는 응답자의 개인차를 고려하여 정규화한 후 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 주야간 대학생의 학업형태에 따라 스트레스의 발생요인, 대처방식, 성격특성에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 t-test하였다. 둘째, 스트레스의 발생요인 및 대처방식에 영향을 주는 성격특성의 요인별 중요도를 알아보기 위해 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis)을 실시하였다. 셋째, 학업형태와 스트레스 해소방법의 관련성을 알아보기 위한 카이제곱 분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 인구특성

응답자 266명의 인구통계학적 특성은 <Table 1>과 같으며, 학업 형태에서는 ‘야간’이 50.4%, 성별에서는 ‘남자’가 70.3%, 연령대에서는 ‘21~25세’가 26%로 상대적으로 응답률이 높게 나타났다.

<Table 1> Demographic Characteristics of the Study Subjects

Study	sex		Age						Total
	man	female	~20	21~25	25~30	31~35	36~40	40~	
Daytime	89	43	12	45	20	13	22	20	132
Nighttime	98	36	10	25	26	15	31	27	134
Total	187	79	22	70	46	28	53	47	266

* p < 0.05.

3.2 t-test 결과

주야간 학업형태에 따라 스트레스 발생요인, 대처방식, 성격특성에 차이가 있는지 알아보기 위하여 독립표본 t-test를 실시하였다.

첫째, 학업형태에 따른 스트레스 발생요인 차를 알아보기 위하여 <Table 2>와 같이 스트레스 발생요인을 7가지로 나누어 요인별 평균을 비교해 본 결과 가족, 친구, 이성, 가치관, 학업으로 인한 스트레스 발생 정도에는 주야간 대학생들의 차이가 없었으나 ‘취업 및 장래’ 요인에서는 주간대학생들이, ‘경제’ 요인에서는 야간대학생들이 평균이 높은 것으로 나타났다. 사회인이 되기 위한 준비과정으로 대학생활을 영위하는 주간대학생은 취업과 미래 거취에 대한 부담감이 상대적으로 크고, 직장생활과 학업을 병행하는 야간대학생들은 경제적인 부분에서 더 큰 어려움을 느끼는 것으로 보인다.

둘째, 학업형태에 따른 스트레스 대처방식 차이를 알아보기 위하여 <Table 3>과 같이 문제 중심, 사회적 지지 추구, 소망적, 정서적으로 분류하고 주야간대학생들이 각 대처방식에 반응하는 정도를 비교하였다. 그 결과, 스트레스에 직면했을 경우 직장 및 사회 경험이 많은 야간대학생이 스트레스에 적극적으로 대처하는 노력을 보일 것으로 기대했으나 주야간대학생들 간에 유의차가 없는 것으로 나타났다.

셋째, 학업형태에 따른 개인의 성격특성 차이를 알아

<Table 2> Comparison Results of Stress's Cause of Occurrence between Two Groups

Stressor	Average		T-test	
	Daytime	Nighttime	T	P
Family issue	-.42	-.35	-.714	.476
Friend issue	-.62	-.64	.255	.799
Opposite sex issue	-.19	-.28	.816	.415
Values issue	.18	.26	-.881	.379
Education issue	.96	.90	.675	.500
Employment and career issue	.36	.12	2.032	.043*
Economical issue	-.28	-.03	-2.113	.036*

* p < 0.05.

<Table 3> Comparison Results of Stress Coping Style between, Two Groups

Stress Copying Styles	Average		T-test	
	Daytime	Nighttime	T	P
Problem-focused coping	.27	.20	.876	.382
Social-support coping	.34	.40	-.771	.442
Feeling-focused coping	-1.04	-1.07	.403	.687
Hope-thinking coping	.43	.47	-.621	.535

* p < 0.05.

보기 위하여 성격특성을 CP, NP, A, FC, AC 다섯 가지 영역으로 나누고 비교한 결과, <Table 4>와 같이 나타났다. 대부분의 성격특성은 주야간 대학생들 간 유의차가 없었으나 억압, 통제, 리더십에 해당하는 CP자아는 야간대학생의 평균이 주간대학생보다 높게 나타났다. 이는 직장 내 위계질서에 익숙하고 업무에 대한 책임감이 상대적으로 높은 야간대학생들의 생활환경이 CP자아를 활성화한 것으로 분석된다.

<Table 4> Comparison Results of Personality Traits between Two Groups

Personality traits (ego)	Average		T-test	
	Daytime (N = 132)	Nighttime (N = 134)	T	P
CP	-.65	-.45	-2.227	.027*
NP	.54	.42	1.152	.250
A	.31	.16	1.473	.142
FC	.10	.18	-.781	.436
AC	-.31	-.32	.159	.874

* p < 0.05.

3.3 위계적 회귀분석 결과

스트레스 발생요인 및 대처방식에 대한 성격특성의 상대적 영향력을 평가하기 위해서 발생요인과 대처방식을 종속변수로, 성격요인들을 독립변수로 지정하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 독립변수 중 AC(Adapted Child)는 다중공선성의 문제로 제외되었고, 다중공선성에 문제가 없는 CP, NP, A, FC 변수들이 분석에 사용되었다. 분석 결과는 영향력이 큰 요인부터 내림차순으로 나열하였다.

3.3.1 스트레스 발생요인에 대한 성격특성의 영향력

주간 대학생만을 분석한 결과, ‘가족문제’에 대한 성격특성의 영향력 크기는 A-NP, ‘교우문제’는 FC, ‘가치관 문제’는 FC-CP, ‘학업문제’는 FC, ‘취업 및 장래문제’는 CP-NP-A 자아의 순으로 유의하게 나타났다. 야간 대학생만을 분석한 결과에서는 ‘가족문제’에 영향을 주는 특성이 CP-A-NP, ‘교우문제’는 A, ‘가치문제’는 FC, ‘학업문제’는 FC, ‘경제문제’는 A로 유의하게 나타났다.

대학생 전체를 분석한 결과에서는 ‘가족문제’에 영향을 주는 성격특성이 A-CP-NP, ‘교우문제’는 A-FC, ‘가치문제’는 FC, ‘학업문제’는 FC, ‘취업 및 장래문제’는 CP-NP순으로 유의하게 나타났다.

3.3.2 스트레스 대처방식에 대한 성격특성의 영향력

‘문제 중심 대처’방식에 영향력이 높은 성격특성은 A-CP-FC, ‘사회적 지지 대처’방식에서는 FC, ‘정서적 대처’

방식은 A, ‘소망적 대처’방식은 CP-A-NP순으로 유의하게 나타났다.

스트레스 상황을 해소하기 위해서는 스트레스에 적극적으로 대처하는 자세가 중요하므로 ‘문제 중심 대처’와 ‘사회적 지지 대처’를 합산하여 ‘적극적 대처’라는 새로운 변수를 생성하고 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, <Table 5>와 같이 적극적 대처방식에 영향력이 큰 성격특성은 A자아, CP자아, FC자아의 순이며 이성적인 판단의 A자아와 통제, 억압의 CP자아는 부(-)의 영향을, 창의 FC자아는 정(+)의 영향을 보였다. 이는 스트레스에 적극적으로 대처하기 위해서는 획일화되고 규칙적인

생각보다는 다양하고 창의적인 방법으로 스트레스 상황을 해결하려는 노력이 필요하다는 것을 말해준다.

3.4 학업형태에 따른 스트레스 해소방법

학업형태와 스트레스 해소방법의 관련성을 알아보기 위한 카이제곱 분석 결과는 <Table 6>과 같다. 유의확률이 0.54로 주야간 학업형태와 스트레스 해소방법에는 차이가 없는 것으로 나타났다. 주야간대학생들의 스트레스 해소를 위한 주된 실천방안으로는 ‘운동’, ‘대화’, ‘가무’, ‘음주’, ‘아무것도 하지 않음’ 등의 순으로 응답률이 높았다.

<Table 5> The Influence of Personality Traits on Active Coping Strategies of Stress

Independent-Value	Model 1			Model 2			Model 3			Model 4			Tolerance
	se	β	t(p)	se	β	t(p)	se	β	t(p)	se	β	t(p)	
constant	.064	-	-11.093 (.000)	.066	-	-10.467 (.000)	.060	-	-9.855 (.000)	.062		-10.379 (.000)	
CP	.071	-.169	-2.783 (.006)*	.077	-.203	-3.087 (.002)*	.070	-.315	-5.225 (.000)*	.073	-.257	-4.091 (.000)*	1.389
NP				.067	-.088	-1.333 (.184)	.061	-.197	-3.268 (.001)*	.066	-.119	-1.824 (.069)	1.502
A							.060	-.463	-8.258 (.000)*	.070	-.363	-5.552 (.000)*	1.505
FC										.067	.187	2.842 (.005)*	1.515
statistic	R ² = .028,			R ² = .035,			R ² = .234,			R ² = .257,			
	correct R ² = .025,			correct R ² = .028,			correct R ² = .226,			correct R ² = .246,			
	p = .006			p = .009			p = .000			p = .000 Durbin-Watson = 2.193			

* p < 0.05.

<Table 6> The Practice for Stress Reduction

classification			type of study		x ² /p	classification			type of study		x ² /p
			daytime	nighttime					daytime	nighttime	
practice for stress reduction	exercise	frequency(%)	28(10.5%)	32(12%)	23.373/0.054	practice for stress reduction	rest	frequency(%)	4(1.5%)	2(.8%)	23.373/0.054
		expected frequency	29.8	30.2				expected frequency	3.0	3.0	
	conversion	frequency(%)	20(7.5%)	24(9%)			game	frequency(%)	6(2.3%)	8(3.6%)	
		expected frequency	21.8	22.2				expected frequency	6.9	7.1	
	dance & singing	frequency(%)	18(6.8%)	11(4.1%)			travel	frequency(%)	5(1.9%)	3(1.1%)	
		expected frequency	14.4	14.6				expected frequency	4.0	4.0	
	drinking	frequency(%)	7(2.6%)	16(6%)			music	frequency(%)	6(2.3%)	2(.8%)	
		expected frequency	11.4	11.6				expected frequency	4.0	4.0	
	do nothing	frequency(%)	10(3.8%)	10(3.8%)			smoking	frequency(%)	1(4%)	2(.8%)	
		expected frequency	9.9	10.1				expected frequency	1.5	1.5	
	sleep	frequency(%)	18(6.8%)	4(1.5%)			shopping	frequency(%)	1(4%)	1(4%)	
		expected frequency	10.9	11.1				expected frequency	1.0	1.0	
	fising	frequency(%)	5(1.9%)	11(4.1%)			weeping	frequency(%)	0	1(4%)	
		expected frequency	7.9	8.1				expected frequency	.5	.5	
feeding	frequency(%)	3(1.1%)	7(2.6%)	total		49.6%	50.4%				
	expected frequency	5.0	5.0								

* p < 0.05.

4. 결론 및 제언

본 연구는 대학생들의 스트레스 발생요인과 스트레스 대처방식이 환경적 요인과 성격특성에 따라 어떤 차이가 있는지 분석하고 스트레스 해소를 위한 방안을 제시하고자 하였다. 환경적 요인으로 학업형태를 주간과 야간으로 나누고 성격특성은 5가지 자아상태(CP, NP, A, FC, AC)로 구분하였다. 연구의 결과는 다음과 같다.

4.1 결론

학업형태별 스트레스 발생요인을 비교한 결과에서 주간대학생들은 ‘취업 및 장래문제’에 야간대학생들은 ‘경제적 문제’에서 스트레스를 더 받는 것으로 나타났다. 주간대학생은 심각한 취업난으로 입학과 동시에 취업에 대한 부담을 갖기 때문이며, 대부분의 야간 대학생들은 학비와 생활비를 스스로 해결해야 하는 경제적 부담이 높기 때문으로 해석된다. 스트레스의 대처방식은 주야간 학업형태에 따른 차이가 없었다.

주야간 대학생들의 자아 상태를 비교한 결과에서는 야간대학생들의 CP자아가 다소 높게 나타났다. CP는 책임감, 지도력, 억압적, 권위적 등의 성격특성을 갖는다. 야간대학생들은 직장에서 상급자의 지시를 받거나 하급자에게 지시를 하는 경우가 많고, 맡은바 업무에 대한 책임감이 필요하기 때문에 CP의 자아가 높은 것으로 해석된다.

개인의 성격특성은 스트레스 발생요인과 대처방식에 영향을 끼친다. 가치문제에 의한 스트레스 발생을 낮추려면 FC를 높게, 학업문제에 의한 스트레스 발생을 낮추려면 FC를 낮게, 교우문제에 의한 스트레스 발생을 낮추려면 A를 낮게, 가족문제에 의한 스트레스 발생을 낮추려면 A와 NP를 높게, 취업에 의한 스트레스 발생을 낮추려면 CP와 NP를 낮게, 경제문제에 의한 스트레스 발생을 낮추려면 A자아를 높게 조절해야 한다.

대학생들이 스트레스 상황에 적극적으로 대처하려면 성격특성 중 A자아와 CP자아를 낮추고, FC자아를 높이는 것이 좋다. 이는 스트레스 상황에 직면했을 경우 지나치게 현실적인 판단(A) 혹은 고집(CP) 보다는 다양하고 창의적인(FC) 해결방법을 모색하는 것이 스트레스 상황을 해결하는데 긍정적인 결과를 유도하기 때문으로 해석된다.

스트레스 상황에 직면했을 때 인간의 대응 방식은 크게 두 가지로 구분할 수 있다. 첫째, 스트레스의 원인을 찾아 해결하려는 적극적 노력이며 둘째, 스트레스의 원인을 해결할 수 없는 상황일 경우 스트레스의 수준을 낮추기 위해 실천하는 개인적 행위이다. 스트레스를 해소하

기 위한 실천방법으로 응답자의 상위 목록에는 ‘운동’, ‘대화’, ‘가무’ 등이 있었다. 이는 교류분석에서 제안하는 FC자아의 활성화를 위한 ‘하고 싶은 일 해보기’, ‘즐거워 생각 많이 하기’, ‘자신의 장점 자랑하기’, ‘긍정적 생각과 표현’, ‘춤, 노래, 운동, 취미생활 즐기기’, ‘많은 사람과 이야기 나누기’ 등의 훈련 방법과 일치하는 부분이다.

4.2 제언 및 향후 연구방향

연구 결과, 개인의 성격특성에서 스트레스 상황에 적극적으로 대처하는 FC자아를 활성화하기 위한 훈련들과 실제 대학생들이 스트레스를 해소하기 위해 행하는 방법들이 유사한 것으로 나타났다. 이러한 결과를 기초로 대학생들의 다양한 스트레스를 해소하고 나아가 건강과 학업능률을 제고할 수 있도록 각 대학에서는 다음과 같은 방안이 필요할 것으로 보인다.

첫째, 워크숍, 학회참가, 단합대회 등 학생들의 단체 외부 활동을 장려한다. 둘째, 사제동행, 학생상담, 멘토링 등의 프로그램을 운영하여 사제·선후배·동기간 소통을 위한 창구를 마련한다. 셋째, 명사초청특강, 무료공연, 경연 등의 행사를 개최하여 대학생들의 스트레스 해소와 긍정적 삶의 태도형성에 도움을 준다.

그러나 본 연구결과는 일부 지역에 속한 대학생 266명의 표본에 의한 것으로 일반화하기에는 제한이 따른다. 또한 질문지에 한정하여 성격유형과 스트레스 대처방식을 측정했기 때문에 좀 더 정확한 정보를 얻기 위해서는 개개인의 환경적 특성이나 스트레스에 대한 면접 또는 관찰과 같은 여러 방법을 시도하여 심도 있는 연구가 이루어질 필요성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 표본수를 늘려 결과의 신뢰도를 높이는 한편 MBTI(Myers-Briggs Type Indicator : 심리유형검사) 지표 및 기질에 따른 대학생들의 스트레스 대처방식 비교연구도 실시해 볼 필요가 있다.

Acknowledgement

This research was supported by the research fund of Hanbat National University in 2016.

References

- [1] Choi, S.H. and Lee, H.Y., Affecting Factors in Unemployment Stress among College Students-Focused on Physical Symptoms, Depression, Anxiety and Self-esteem, *Journal of The Korea Contents Association*, 2013, Vol. 13, No. 12, pp. 808-816.

- [2] Hee, S.H., University Students Interpersonal Stress, Coping Strategies, The Relationship Between Anger Expression Style, [Master's Thesis] : Ewha Women University, 2009.
- [3] Jeong, W.C., Kim, M.L., Song, J.S., and Moon, Y.J., The Foundation of Transactional Analysis Counseling, Academia, 2015.
- [4] Jo, E.H. and Lee, D.H., Study on Time of Mobile Game and Stresses Reduction of University Students, *Journal of Society of Korea Industrial and Systems Engineering*, 2015, Vol. 38, No. 2, pp. 138-144.
- [5] Jung, S.H. and Park, J., Effect of Life Stress on the Sleeping Disorder of University Student, *The Korea Institute of Electronic Communication Sciences*, 2013, Vol. 8, No. 2, pp. 345-353.
- [6] Kim, G.H., Jeon, G.G., and Lee, J.S., Development of the Revised Life Stress Scale for College students, *Korean Journal of Health Psychology*, 2000, Vol. 15, No. 2, pp. 316-335.
- [7] Kim, J.H., Relations of Perceived Stress, Cognitive Set, and Coping Behaviors to Depression : A Focus on Freshmen's Stress Experiences, [PhD thesis] : Seoul University, 1987.
- [8] Kim, M.R., Different Perspectives of Stress Theory and Its Application For Studying Role Changes In Older Adults, *The Korean Gerontological Society*, 2002, Vol. 22, No. 2, pp. 41-60.
- [9] Kim, N.M. and Kim, S.S., Mediating Effects Of Social Support and Resilience Between Life Stress and Psychological Well-being Among Korean College Students, *Korean Journal of Counseling*, 2013, Vol. 14, No. 2, pp. 1125-1144.
- [10] Kim, S.J., Park, S.Y., and Lee, D.H., The Effect of Hospital Employees' Job Stress Factors on the Turnover Intention : Focused on the Daejeon Metropolitan City, *Journal of the Society of Korea Industrial and Systems Engineering*, 2014, Vol. 37, No. 2, pp. 35-42.
- [11] Kong, M. and Kang, Y. J., A Study on the Influence of College Life Stresses on the Mental Health of College Students-Focus on the college of Pyongtaek City, *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, 2000, Vol. 19, No. 1, pp. 1-2.
- [12] Kum, O.L. and Choi, Y.T., Study on University Students' Personality Types and Stress Management Techniques and Their Effect on Academic Burnout-Based on the MBTI Personality Assessment, *Korea Institute of Electronic Communication Science*, 2013, Vol. 8, No. 5, pp. 785-790.
- [13] Kyoung, M.Y., Bang, S.Y., and Kim, S.Y., Factors Influencing Suicidal Ideation in University Students, *The Korean Journal of Stress Research*, 2013, Vol. 20, No. 1, pp. 41-50.
- [14] Lee, C.H., The Causes of Stress and Coping Strategies Among University Students, [Master's Thesis] : Daegu Haany University, 2007.
- [15] Lee, C.S. and Kim, Y.J., Moderated Effects of Coping Strategies of Stress, Based on Gender Differences of University Students, *Korea Institute for Youth Development*, 2004, pp. 183-213.
- [16] Lee, Y.H., Jeong, W.C., and Ah, Y.A., Effects of Transactional Analysis Utilizing Group Activities on The Psychosocial Characteristics of Self-sufficiency Program Participants, *Mental Health and Social Work*, 2011, Vol. 38, pp. 31-59.
- [17] Moon, T.Y. and Park, S.H., A Study on the Relationship of Demographic Characteristics to Stressor and Stress-Coping Behavior among University Students, *Journal of Sport and Leisure Studies*, 2007, Vol. 30, pp. 913-925.
- [18] Na, H.J., As Study On Job Stress And Coping Strategy In Dance Major Students, [Master's Thesis] : Dankook University, 2003.
- [19] Oh, M.J., Kim, B.U., and Kim, M.R., The Relationship Between Housewives' Life Stress and Coping Style of Middle-Aged Women : The Moderating Effects of Social Support, *The Korean Journal of Woman Psychology*, 2008, Vol. 13, No. 4, pp. 499-5.
- [20] Park, J.Y., Study on The Relationship Among Character Type A&B Ego-identity and Stress Coping, [Master's Thesis] : Sookmyung Women's University, 1995.
- [21] Park, K.M. and Rhee, M.K., Effects of Perceived Stress, Social Support and Drinking Motives on Drinking Behaviors Among College Students, *The Korean Journal of Health Psychology*, 2005, Vol. 10, No. 3, pp. 277-293.
- [22] Park, M.A., Kim, S.K., and Cheon, S.M., A Meta Analysis on the Factors of Adolescent's Psychological Well Being, *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, 2013, Vol. 20, No. 3, pp. 627-652.
- [23] Park, Y.S., Gender Differences of Perceived Stress Type, Stress Response and Personality Characteristics of Lim's Character Style Inventory and Vulnerability of Persona-

- lity in College Students, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 2014, Vol. 20, No. 1, pp. 118-128.
- [24] Shin, A.H., Relationship between Stress, Social Support and Self-esteem of Youth, [Master's Thesis] : Yonsei University, 1998.
- [25] Statistics Korea, Report, 2013~2015.
- [26] Yeo, H.J., Park, J.Y., and Moon, J.Y., A Study of Display Rule for None Face-to-Face Emotional Worker's Job Satisfaction, *Journal of the Korean Society for Quality Management*, 2016, Vol. 44, No. 3, pp. 649-660.
- [27] Yoo, C.Y. and Kim, H.M., Examining the Relationship Between Daily Stress and Problem Drinking Among College Students : Mediating Effects of Negative Affect and Maladaptive Coping Strategy, *Journal of Social of Science*, 2000, Vol. 21, No. 4, pp. 137-163.
- [28] Yoon, H.S., Hwang, Y.M., Kim, D.B., and Jang, S.H., The Effects Self-differentiation Stress Coping Methods and Mental Health on Life Adjustment in University, *The Journal of Korean Educational Forum*, 2011, Vol. 10, No. 2, pp. 1-25.

ORCID

Eun-Hyeon Jo | <http://orcid.org/0000-0002-6862-4552>

Dong-Hyung Lee | <http://orcid.org/0000-0001-8743-858X>