대학생의 스트레스 요인 및 대처방식에 관한 연구

이창은‡

선린대학교 보건행정과

A Study on Related Factors and Coping Methods among University & College Students

Chang-Eun Lee‡

Department of Health Care Administration, Sunlin College

<Abstract>

The purpose of this study was to identify the influencing types of stress and coping method among College and University students. The design for this study was descriptive using self-administered questionnaires. The data was collected from 1 July to 30 July 2012. 284 students in College and University located in Gyeongsangbuk-do. This data were analyzed by SAS 9.2 program using descriptive statistics, frequency, T-test, ANOVA, and Correlation analysis.

The results were as follows. First, there was a difference between male and female in the level of stress, it was statistically significant($p<0.0001$). Second, there was a remarkable difference in the level of stress between University and College students($p=0.0001$). Third, in the evaluation of correlation, relation between study factor and career factor was statistically significant(0.59, $p<0.001$). However there was no positive correlation between the five stress-induced factors and problem-based handling way of stress. On the other hand, there was strong positive correlation between the five stress-induced factors and emotional-based coping method of stress($p<0.01$).

Key Words : Level of Stress, Stress Coping Method, Related Factors

‡Corresponding author(changeun@sunlin.ac.kr)

* 이 연구는 2013년 선린대학교 학술연구비 지원으로 수행됨

I. 서론

1. 연구배경

스트레스라는 용어는 1950년대 Hans Selye에 의해 처음 사용되기 시작했으며, 현대사회에서 아주 보편적인 개념으로 받아들여지고 있는데[1], 최근 사용되고 있는 스트레스의 개념은 자극으로서의 스트레스, 반응으로서의 스트레스, 자극과 반응으로서의 역동적 상호작용에 의한 스트레스로 구분된다.

이와 같이 스트레스는 사람들이 적응하기 어려운 환경에 놓이게 될 때 겪게 되는 심리적, 신체적 긴장상태를 말하는데, 이러한 상태가 장기적으로 지속되면 위궤양, 심장병, 고혈압 등의 신체적 질환을 일으키기도 하고 우울증, 불면증, 노이로제와 같은 심리적 부적응을 나타내기도 한다[2]. 따라서 스트레스는 현대인의 정신보건에 가장 지대한 영향을 미치는 위험요인으로 알려져 있으며 직장에서 경험하게 되는 업무과중이나 역할갈등 그리고 업무자율성의 결여 등으로 인해 발생하는 스트레스가 근로자들의 육체적 정신적 건강을 위협하고 있다[3].

스트레스 수준은 개인이나 집단적 특성에 따라 다르게 작용하고 있는데[4], 2010년 통계청 조사에 따르면 청소년대상(15-24세)으로 무엇이 가장 고민인가에 대한 설문조사 결과 2002년에는 청소년의 경우 '공부' 39.8%, '외모 및 건강' 19.7%, '직업에 대한 고민'이 6.9%였으나, 2008년 조사에서는 '공부' 38.5%에 이어 '취업'이 24.1%로 '외모 및 건강'에 대한 고민보다 앞선 것으로 나타났다[5].

현대를 살아가는 사람들의 삶속에서 스트레스는 상호 불가분의 관계로 누구나 겪게 되는 보편적인 현상이라고 해도 과언이 아닐 정도로 현대인의 삶속에 깊숙이 자리 잡고 있으며, 우리의 삶 자체가 스트레스를 유발하는 상황이기 때문에 어느 누구

라도 스트레스에서 완전히 벗어날 수는 없다. 그러므로 문제는 스트레스를 경험하느냐 아니면 경험하지 않느냐가 아니라 어떤 요인에서 스트레스를 경험하며, 또 그러한 스트레스에 대해 어떻게 합리적으로 대처하느냐가 더욱 중요하다[6].

Lazarus & Folkman의 연구[7]에서는 성격 또는 기질적인 특성에 의해 스트레스 대처방식에 차이가 있으며 스트레스의 효과도 다르게 나타난다는 것에 근거하여 스트레스 대처방식을 문제중심적 대처행동과 정서중심적 대처행동으로 분류하였다. 문제중심적 대처는 문제가 되는 행동이나 환경적 조건을 변화시키고자 문제에 대해 대안적 해결책을 찾아 행동하는 것을 의미하는 반면, 정서중심적 대처는 어떤 문제를 야기시키는 정서를 다루는 방식과 관련된 것으로 스트레스 사건에 대처하는 방식에 따라 스트레스의 효과가 달라질 수 있다.

한편 대학생 시기는 신체적, 정신적 성장이 이루어지는 청소년기를 거쳐 성인기로 이동하는 청년기에 해당되는 시기로서 대학입시의 중압감이라는 극도의 스트레스를 거친 건강행위적 측면에서 대단히 중요한 시기이며, 이 시기에 구축되는 건강신념과 건강행위가 미래의 건강생활에 커다란 영향을 미칠 수 있다[8]. 따라서 이러한 대학생의 심리적 특성을 보다 체계적이고 객관적으로 분석하여 정확히 이해하는 일은 여러 측면에서 학생들의 생활을 지도하는데 매우 중요한 과제이다[9].

2. 연구목적

이 연구에서는 대학생들이 느끼는 사회심리적인 스트레스 유형과 수준을 파악하고, 그 대처방식을 비교 분석함으로써 향후 대학생 스트레스 관리를 위한 기초자료를 제공하고자 수행하였으며 그 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 연구대상자들의 일반적 특성을 파악한다.

둘째, 연구대상자들의 성별구분에 따른 스트레

스 정도와 스트레스 관련 특성을 비교한다.

셋째, 일반적 특성에 따른 요인별 스트레스 점수 및 대처방식을 비교한다.

넷째, 스트레스 요인별 상관관계를 분석한다.

다섯째, 스트레스 요인과 대처방식간의 상관성을 비교한다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집 방법

이 연구는 대학생들의 스트레스 관련특성 및 대처방식을 파악하기 위하여 경북지역에 소재한 4년제 대학 2개교와 2년제 전문대학 1개교에 재학 중인 학생 295명을 대상으로 하였다.

자료수집은 비확률표본추출법 중 편의표본추출법(convenience sampling)을 사용하였으며, 설문지에 대한 사전 교육을 받은 조사원이 각 대학을 방문하여 연구의 목적과 필요성을 설명한 후 구조화된 설문지를 배포하고, 자기기입식으로 응답하게 하였다.

조사기간은 2012년 6월 1일부터 6월 30일까지 30일간 이루어졌다. 배포된 설문지 300부 중 295부를 회수하였으며, 이 중 성별 등 기본변수에 응답하지 않은 경우와 불성실한 답변을 보인 11명을 제외한 총 284명을 본 연구의 최종 연구대상으로 하였다.

2. 연구도구

대학생들의 스트레스 정도를 파악하기 위하여 대학생들의 스트레스에 영향을 미칠 수 있는 요인을 성별, 학년, 전공계열 등의 기본정보와 음주관련 정보 및 스트레스 정도 등으로 구분하여 측정하였다. 또한 스트레스 요인을 경제적요인(5항목), 가족적요인(5항목), 대인관계요인(5항목), 학업생활

관련요인(5항목), 진로문제(5항목) 등으로 구분하여 조사하였으며, 조사대상 대학생들의 스트레스 대처방식을 문제중심적 대처(16문항)와 정서중심적 대처(16문항)로 구분하여 평가하였다.

이들 스트레스 요인은 Likert 5점 척도를 이용하여, 매우 그렇다(5점), 약간 그렇다(4점), 보통이다(3점), 그렇지 않다(2점), 전혀 그렇지 않다(1점)로 측정하여 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 나타낸다. 스트레스 대처방식 관련 요인은 항상 그렇다(3점), 대체로 그렇다(2점), 가끔 그렇다(1점), 결코 그렇지 않다(0점)로 평가하였다.

이 연구에서 사용한 설문지는 신윤아의 연구[10]에서 활용한 설문지를 활용하였으며, 전체 문항 가운데 스트레스 대처방식에 해당되는 문항은 32문항으로 일부 수정하여 사용하였다.

또한 이 연구에서 사용한 설문문항의 신뢰성을 평가하기 위하여 내적타당도를 평가하는 지표인 크론바흐알파계수(Cronbach Alpha Coefficient)를 산출하였다<Table 1>. 그 결과 경제적인(0.80), 가족관계 요인(0.81), 대인관계요인(0.85), 학업생활 관련요인(0.80), 진로관련 요인(0.94) 등으로 모두 0.8이상의 값을 보이므로 각 스트레스 요인을 평가하는 설문 항목들의 신뢰성이 높다고 평가하였다.

<Table 1> Reliability evaluation of Questionnaire items

Factors	Number of items	Cronbach alpha
Economy	5	0.80
Relationship for family	5	0.81
Human relations	5	0.85
Studies	5	0.80
Looking for occupation	5	0.94
Problem-focused coping	16	0.83
Emotion-focused coping	16	0.74

3. 통계적 분석 방법

이 연구의 자료분석은 SAS version 9.2를 사용하였다. 조사대상 변수 중 일반적 특성 관련 변수는 빈도분석을 통하여 특성을 파악하였다. 또한 각각 5항목으로 구성된 5가지 스트레스 요인은 각 요인별로 항목점수를 합산한 후 평균값을 사용하였으며, 이들 요인과 일반적 특성 변수들과의 차이를 평가하기 위하여 t-test 및 분산분석을 사용하였다. 그리고 스트레스 요인간의 관련성을 평가하기 위하여 상관분석을 실시하였다. 또한, 조사대상 대학생들의 스트레스 대처방법의 양상을 파악하기 위하여 문제중심적 대처와 정서중심적 대처로 구분하여 점수를 평가하였으며, 이들 점수에 대하여 일반적 특성 변수간에 차이가 있는지를 평가하기 위하여 t-test를 이용하였다. 그리고 본 연구에서 사용한 스트레스 요인들과 스트레스 대처방법 간의 관련성은 상관분석을 실시하여 평가하였다.

III. 연구결과

1. 연구대상자들의 일반적 특성 파악

이 연구의 분석대상에 대한 일반적 특성은 <Table 2>에 제시하였다. 연구대상 대학생들의 성별분포는 여자가 166명(58.4%)으로 남자보다 많았으며, 대학구분은 2년제 대학 재학생이 166명(58.4%)으로 4년제 재학생보다 더 많았다. 그리고 학년은 1학년이 122명(45.0%), 2학년이 112명(39.4%), 3학년이 27명(9.5%), 4학년이 23명(8.1%)로 1, 2학년이 대부분을 차지하였으며, 이 중 졸업반에 해당하는 학생이 111명(39.1%)이었다. 계열별 구분에서는 보건계열이 비보건계열보다 약간 많았다.

연구대상자들의 음주관련특성을 음주빈도, 1회 평균 음주량, 과음횟수 및 지난 1년 동안 술을 마

시고 정신을 잃은 경험 등으로 조사하였다<Table 2>. 그 결과 음주를 주 1회 이하로 하는 학생들이 58.3%로 가장 많았고, 1회 평균 음주량은 2홉들이 소주 반병이 36.5%로 가장 많았다. 그리고 과음 횟수 평가에서는 주 1회 이상이라고 답변한 학생이 29명(10.2%)이었으며, 108명(38.0%)이 과음한 적이 없다고 답변하였다. 지난 1년 동안 술을 마시고 정신을 잃은 경험을 물었을 때 대상자의 29.9%(85명)가 정신을 잃은 경험이 있다고 답변하였다.

<Table 2> The General Characteristics (N=284)

Variables	Categories	N(%)
Gender	male	118(41.6)
	female	166(58.4)
Type of Univ.	college	166(58.4)
	university	118(41.6)
Grade	1st	112(39.4)
	2nd	122(43.0)
	3rd	27(9.5)
	4th	23(8.1)
Graduating class	yes	111(39.1)
	no	173(60.9)
A major	health department	147(51.8)
	non-health department	137(48.2)
Drinking frequency	none	43(15.1)
	below 1 time per month	165(58.1)
	2~3 times per month	63(22.2)
	1 time per week	12(4.2)
	non-response*	1(0.4)
Average drinking amount	1~2 glass of Soju	41(17.0)
	4~5 glasses of Soju	88(36.5)
	1 bottle of Soju	77(32.0)
	over 2 bottles of Soju	35(14.5)
Over drinking frequency	over 1 time per week	29(10.2)
	1~2 times per month	61(21.5)
	1~2 times per 3 month	37(13.0)
	below 3 times per year	49(17.3)
	none	108(38.0)
Experience of faint due to alcohol	yes	85(29.9)
	no	199(70.1)
Total		284(100.0)

* non-response case was excluded from the analysis

2. 성별구분에 따른 스트레스 정도 및 관련 특성 비교

연구 대상자들의 스트레스 정도 및 관련 특성으로 평소 본인이 느끼는 스트레스 정도와 스트레스가 건강에 미치는 영향을 평가하였고, 스트레스로 인한 학내 상담센터 이용 경험과 대학내 상담 서비스 및 보건 교육의 필요성을 평가하였다.

그 결과 분석 대상자의 38.9%(110명)가 일상생활에서 스트레스를 약간씩 받고 있는 것으로 조사되었고, 대상자의 25.1%(71명)는 스트레스를 많이 받고 있다고 답변하였다. 받은 스트레스로 인하여 건강에 영향을 미친 경우는 매우 많았다가 31명(10.9%), 약간 있었다가 145명(51.1%)로 조사 대상

자의 62%(176명)가 일상생활에서 크고 작은 스트레스를 경험하는 것으로 평가되었다. 스트레스 때문에 학내 상담센터를 이용한 경험이 있는 학생은 9명(3.2%)으로 빈도가 매우 낮았으며, 대학 내에서 스트레스 대처의 한 방편으로 상담서비스 및 보건 교육이 필요하다고 생각하는 학생이 103명(36.2%)을 차지하였다<Table 3>.

연구대상자들의 성별구분에 따른 스트레스 관련 특성을 평가한 결과 스트레스를 많이 받고 있는 학생 중 여학생의 비중이 높았으며, 이러한 결과는 통계적으로 유의하였다($p<0.0001$). 또한 스트레스가 건강에 미치는 영향의 평가에서도 여학생이 남학생보다 더 많은 영향을 받는다고 답변하였으며, 통계적으로도 유의하게 나타났다($p=0.0021$).

<Table 3> Comparisons of stress level and related factors by gender (N=284)

Variables		Gender		N(%)
		male	female	
$\chi^2=29.5, p<0.0001$				
Level of stress	very stressful	20(17.1)	51(30.7)	71(25.1)
	a little stress	35(29.9)	75(45.2)	110(38.9)
	commonness	40(34.2)	33(19.9)	73(25.8)
	stress-free	7(10.0)	1(0.6)	8(2.8)
	completely not	15(12.8)	6(3.6)	21(7.4)
	non-response*	1	0	1
$\chi^2=12.3, p=0.0021$				
Stress and its impact on health	a great many	10(8.5)	21(12.7)	31(10.9)
	commonness	49(41.5)	96(57.8)	145(51.1)
	few	59(50.0)	49(29.5)	108(38.0)
$\chi^2=2.42, p=0.1202$				
Experience of using for counseling center by stress	yes	6(5.1)	3(1.8)	9(3.2)
	no	112(94.9)	163(98.2)	275(96.8)
$\chi^2=8.93, p=0.0627$				
Necessity of counseling center and health education of campus	needed	45(38.1)	58(34.9)	103(36.2)
	commonness	50(42.4)	81(48.8)	131(46.1)
	needless	33(19.5)	27(26.3)	50(17.6)
Total		118(100.0)	166(100.0)	284(100.0)

* non-response case was excluded from the analysis

3. 일반적 특성에 따른 요인별 스트레스 점수 및 대처방식 비교

일반적 특성에 따른 요인별 스트레스 점수를 평가한 결과를 <Table 4>에 제시하였다.

먼저, 성별에 따른 스트레스 점수를 평가하였을 때, 학점, 전공 및 학교생활에 따른 스트레스 등을 평가한 학업생활요인에서 여학생의 스트레스 점수가 높았으며, 그 결과는 통계적으로 유의하였다($p=0.0013$). 또한 취업준비, 취업정보, 적성 및 진로와 관련된 스트레스를 평가한 진로관련요인에서도 여학생이 평균 3.9점, 남학생이 평균 3.2점으로 여학생의 스트레스 점수가 높게 평가되었으며 통계적인 유의성을 확인할 수 있었다($p=0.0000$).

졸업대상인지 아닌지 여부에 따른 스트레스 점수 평가에서는 대부분의 요인에서 졸업여부와 상관없이 비슷한 스트레스를 받고 있는 것으로 평가되었으며, 교내 친구, 사교성 및 다른 사람에 대한 신뢰성 등을 평가한 대인관계요인에서 졸업대상자가 약간 높은 스트레스를 받는 것으로 조사되었으나, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.0725$).

이 연구에서 학생들이 속한 계열은 보건계열과

그 이외의 계열로 나누어서 평가하였다. 그 결과 학업생활요인과 진로관련요인에서 보건계열에 속한 학생들이 그 이외의 비보건계열 학생들보다 더 많은 스트레스를 받고 있는 것으로 평가되었다($p=0.0001$, $p=0.0000$).

또한, 대학의 수학기간에 따라 2년제와 4년제로 나누어 평가하였을 때, 진로관련요인에서 4년제 대학생이 2년제 대학생보다 더 많은 스트레스를 받고 있는 것으로 평가되었고($p=0.0128$), 그 외의 스트레스 요인에서는 2년제 대학생과 4년제 대학생이 받는 스트레스 수준은 비슷한 것으로 평가되었다.

한편 대학생들의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처 점수간 차이를 비교한 결과를 <Table 5>에 제시하였다. 앞서 언급했듯이 스트레스 대처유형을 크게 2개 유형으로 구분하여 비교한 결과 문제중심적 대처법에서는 졸업대상 여부에 따라 차이를 보였으며, 졸업대상자의 문제중심적 대처점수가 졸업대상자가 아닌 학생들의 대처점수보다 약간 낮게 평가되었고, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p=0.0304$). 그 이외 성별, 계열별, 대학구분 변수에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

<Table 4> Evaluation of stress score by general characteristics and factors

	Economy Mean±SD	Family Mean±SD	Human relations Mean±SD	Studies Mean±SD	Occupation Mean±SD
Gender	$p=0.0763$	$p=0.9921$	$p=0.3852$	$p=0.0013$	$p=0.0000$
male	3.2 ± 0.7	2.6 ± 0.9	2.3 ± 1.0	3.0 ± 0.9	3.2 ± 1.2
female	3.3 ± 0.5	2.6 ± 0.7	2.4 ± 0.7	3.3 ± 0.7	3.9 ± 0.8
Graduating class	$p=0.4319$	$p=0.8091$	$p=0.0725$	$p=0.7036$	$p=0.9266$
yes	3.2 ± 0.6	2.5 ± 0.9	2.4 ± 0.8	3.2 ± 0.8	3.6 ± 1.0
no	3.3 ± 0.6	2.6 ± 0.8	2.3 ± 0.8	3.1 ± 0.8	3.6 ± 1.0
Department	$p=0.3390$	$p=0.8208$	$p=0.5852$	$p=0.0001$	$p=0.0000$
health	3.3 ± 0.6	2.6 ± 0.8	2.4 ± 0.7	3.3 ± 0.7	3.9 ± 0.8
non-health	3.2 ± 0.6	2.5 ± 0.9	2.3 ± 1.0	3.0 ± 0.8	3.3 ± 1.2
Type of univ.	$p=0.9829$	$p=0.2789$	$p=0.9108$	$p=0.3616$	$p=0.0128$
college	3.3 ± 0.6	2.6 ± 0.8	2.3 ± 0.9	3.2 ± 0.8	3.5 ± 1.0
university	3.3 ± 0.6	2.5 ± 0.7	2.3 ± 0.7	3.1 ± 0.7	3.8 ± 1.0
Total	3.3 ± 0.6	2.6 ± 0.8	2.3 ± 0.8	3.2 ± 0.8	3.6 ± 1.0

정서중심적 대처법에서는 성별에 따라 차이가 있는 것으로 평가되었으며, 여학생의 정서중심적 대처점수가 남학생의 대처점수보다 높게 평가되었고, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p=0.0049$). 또한 계열별 평가에서 보건계열 학생들의 정서중심적 대처점수가 비보건계열 학생의 대처점수보다 약간 높게 평가되었지만, 이러한 결과는 통계적 검정에서 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.0674$).

<Table 5> Comparisons of how to cope with stress by general characteristics

	Problem-focused coping Mean±SD	Emotion-focused coping Mean±SD
Gender	$p=0.6851$	$p=0.0049$
male	1.39 ± 0.40	1.25 ± 0.36
female	1.40 ± 0.36	1.36 ± 0.28
Graduating class	$p=0.0304$	$p=0.2986$
yes	1.34 ± 0.34	1.29 ± 0.30
no	1.43 ± 0.35	1.33 ± 0.34
Department	$p=0.9736$	$p=0.0674$
health	1.40 ± 0.31	1.35 ± 0.28
non-health	1.40 ± 0.39	1.28 ± 0.36
Type of univ.	$p=0.3709$	$p=0.8442$
college	1.38 ± 0.34	1.32 ± 0.33
university	1.42 ± 0.36	1.31 ± 0.31
Total	1.40 ± 0.35	1.32 ± 0.32

4. 스트레스 요인별 상관성 평가

경제적 요인, 가족관련 요인, 대인관계 요인, 학업생활 요인, 진로관련 요인으로 구분하여 평가한 스트레스 유발 요인간의 관련성을 평가한 결과는 <Table 6>에 제시하였다.

그 결과 모든 스트레스 유발 요인간에 관련성이 높은 것으로 평가되었으며($p<0.001$), 이 중 학업생활 요인과 진로관련 요인간의 관련성이 59%로 가장 높게 평가되어 학업생활에서 스트레스를 많이 받는 학생들이 진로와 관련된 문제에서 더 많은 스트레스를 받는 것으로 평가되었다.

<Table 6> Correlation coefficient by stress factors

	Economy	Family relations	Human relations	Studies
Family relations	0.37*			
Human relations	0.32*	0.45*		
Studies	0.26*	0.43*	0.46*	
Occupation	0.33*	0.32*	0.36*	0.59*

* $p<0.001$

5. 스트레스 요인과 대처방식간의 상관성 비교

경제적 요인, 가족관련 요인, 대인관계 요인, 학업생활요인, 진로관련 요인으로 구분하여 평가한 스트레스 유발 요인들과 문제중심적 대처 및 정서중심적 대처로 구분한 스트레스 대처 방식간의 관련성을 평가하기 위하여 상관분석을 실시하였다 <Table 7>.

그 결과 이 연구에서 조사한 모든 스트레스 유발 요인들과 문제중심적 대처법 간에는 유의한 상관관계가 없는 것으로 평가되었다. 반면에 스트레스 유발 요인들과 정서중심적 대처법 간에는 유의한 양의 관련성이 있는 것으로 평가되었다. 특히, 스트레스 유발 요인이 학업생활과 진로관련일 때 정서중심적 대처법으로 해결하는 학생들이 많은 것으로 평가되었다.

<Table 7> Comparisons of correlation between stress factors and how to cope with stress

	Problem-focused coping	Emotion-focused coping
Economy	0.013	0.266*
Family relations	0.030	0.304*
Human relations	-0.026	0.297*
Studies	0.004	0.357*
Occupation	0.077	0.357*

* $p<0.001$

V. 고찰 및 결론

1. 고찰

이 연구는 대학생들의 스트레스 관련특성 및 대처방식을 파악하기 위하여 경북지역에 소재한 4년제 대학교 및 전문대학에 재학중인 300명을 대상으로 수행되었다.

이 연구의 주요내용을 고찰하면 다음과 같다.

첫째, 대학생들의 성별구분에 따른 스트레스 관련특성을 비교한 결과 스트레스 정도에 대하여 남성에 비하여 여성이 훨씬 많은 스트레스를 받고 있는 것으로 파악되었으며 성별간에 통계적으로도 유의한 차이를 보였다. 이러한 결과는 연구대상과 조사방식에서 약간 차이를 보이긴 하지만 김혜정의 연구[11] 및 김나영의 연구[12]에서 여학생의 취업스트레스가 남학생보다 높게 나타난 점과 일치하는 것으로 판단되었다.

둘째, 대학생들을 대상으로 스트레스 요인별 점수를 평가한 결과 진로관련요인이 가장 높았으며, 경제적요인, 학업생활요인, 가족관련요인, 대인관계요인 등의 순으로 나타났다.

이러한 결과는 조희정의 연구[13] 및 이해경의 연구[14]결과에서 학업 스트레스가 가장 높게 나타난 것과는 차이가 있으나 신윤아의 연구[10]에서 진로 스트레스가 높게 나타난 연구결과와는 일치하였다. 뿐만 아니라 고민석 등의 연구[9]에 의하면 대학생들은 학업문제, 장래 및 진로 문제, 동성 친구 관계, 교수와의 관계, 이성친구관계, 경제문제, 가치관 문제 순으로 스트레스를 받는 것으로 보고되고 있는데, 이러한 결과 또한 우선 순위에서는 차이가 있지만 진로 및 학업, 경제적 측면이 중요한 스트레스 요인으로 지적된 점에서는 유사한 결과라고 보인다.

셋째, 스트레스 대처방식에 있어서도 성별에 따라 차이가 있는 것으로 나타났으며($p=0.0049$), 계

열별로는 보건계열이 비보건계열 학생보다 정서중심적 대처점수가 높게 평가되었지만, 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.0674$). 이러한 결과는 이현숙 등의 연구[15]에서 스트레스 대처방식들이 성별, 학년별로 유의한 차이가 있는 것으로 나타난 점과 일치하는 것으로 판단되었다.

넷째, 스트레스 요인과 스트레스 대처방식간의 상관성을 비교분석한 결과 각 요인별 문제중심적 대처방법 간에는 상관관계가 없는 것으로 평가된 반면, 정서중심적 대처방법 간에는 유의한 양의 관련성이 있는 것으로 파악되었다. 이러한 결과는 신윤아의 연구[10]에서 경제적 요인과 정서중심적 대처방법, 대인관계 요인과 정서중심적 대처방법 간에 상관관계가 있게 나타난 점과 일치하였지만, 가족요인과 문제중심적 대처방식간에도 상관성이 있게 나타난 점과는 다소 차이를 보였다. 또한 스트레스 유발요인과 정서중심적 대처방식 간의 상관관계를 비교한 결과 상관관계가 높은 것으로 나타났으며 통계적으로도 유의한 차이를 보인점과도 일치하였다($p<0.001$).

다섯째, 대학생들의 일반적특성에 따른 스트레스 대처방식에서는 문제중심적 대처방법이 정서중심적 대처방법보다 높게 나타났는데, 이러한 결과는 정경화 등의 연구[16]에서 정서중심적 대처방법이 문제중심적 대처방법보다 높게 나타난 점과 차이를 보였으며, 신윤아의 연구[10]에서 정서중심적 대처방식이 문제중심적 대처방법보다 높게 나타난 결과와도 차이를 보였다.

한편 이 연구에서 문제중심적 대처방법이 정서중심적 대처방식보다 높게 조사된 의미는 대학생들의 개인주의적 성향이 강해지면서 공동체적 활동은 상대적으로 약해지고 있기 때문에 타인의 도움보다는 본인 스스로 문제를 해결하려는 경향이 많아지고 있는 것으로 판단된다.

2. 결론

대학생들이 느끼는 사회심리적인 스트레스 유형과 수준을 파악하고, 그 대처방식을 비교 분석함으로써 향후 대학생 스트레스 관리를 위한 기초자료를 제공하고자 경상북도 경주, 포항지역에 소재한 2년제 전문대학 2개교 및 4년제 대학교 1개교 등 총 3개교를 대상으로 임의 표본추출하여 300명을 대상으로 2012년 6월 1일부터 6월 30일까지 1개월 간 조사/분석한 결과는 다음과 같다.

1) 연구대상자의 일반적 특성은 여학생이 58.4%로 남학생에 비하여 많았고, 2년제 전문대학생이 166명(58.4%)으로 4년제 대학생보다 많았으며, 전공별로는 보건계열이 51.8%로 비보건계열에 비하여 많았다.

2) 성별에 따른 스트레스 관련 요인의 평가에서는 여학생이 남학생보다 스트레스를 더 많이 받고 있었으며($p<0.0001$), 스트레스가 건강에 미치는 영향의 평가에서도 여학생이 남학생보다 더 많은 영향을 받는다고 답변하였다($p=0.0021$).

3) 일반적 특성에 따른 요인별 스트레스 점수를 평가한 결과 성별에 따른 학업생활요인 점수와 진로관련요인 점수에 차이가 있었으며, 여학생의 스트레스 점수가 높게 평가되었다($P<0.01$). 또한, 보건계열에 속한 학생들이 그 이외의 계열에 속한 학생보다 더 많은 스트레스를 받고 있는 것으로 평가되었다($p<0.01$).

4) 스트레스 유발 요인간의 관련성을 평가하였을 때, 스트레스 유발 요인간에 관련성이 높은 것으로 평가되었으며($p<0.001$), 이 중 학업생활 요인과 진로관련 요인간의 관련성이 59%로 가장 높게 평가되어 학업생활에서 스트레스를 많이 받는 학생들이 진로와 관련된 문제에서도 더 많은 스트레스를 받는 것으로 평가되었다.

5) 조사대상 대학생들의 스트레스 대처 점수를 문제중심적 대처법과 정서중심적 대처법으로 구분

하여 평가하였으며, 이들 점수에 대한 일반적 특성 변수간의 차이를 평가한 결과, 문제중심적 대처법에서는 졸업대상자의 문제중심적 대처점수가 졸업대상자가 아닌 학생들의 대처점수보다 약간 낮게 평가되었고($p=0.0304$). 정서중심적 대처법에서는 여학생의 정서중심적 대처점수가 남학생의 대처점수보다 높게 평가되었다($p=0.0049$).

6) 스트레스 유발 요인과 대처방식간의 상관성 평가에서는 본 연구에서 사용한 모든 스트레스 유발 요인들과 문제중심적 대처법 간에는 유의한 상관관계가 없는 것으로 평가되었으며($p>0.05$), 스트레스 유발 요인들과 정서중심적 대처법 간에는 유의한 양의 관련성이 있는 것으로 평가되었다($p<0.001$).

3. 제언 및 연구의 제한점

이 연구는 경상북도 경주, 포항지역의 2년제 및 4년제 대학생을 대상으로 스트레스 관련특성을 파악하고 대처방식을 비교분석하기 위하여 수행되었다. 연구결과 스트레스 요인으로 진로문제, 경제문제, 학업문제, 가족문제, 대인관계문제 등이 높은 순서대로 나타난 점과 정서중심적 대처방식과 스트레스 유발 요인간에 관련성이 있는 것으로 평가된 부분은 향후 대학생들의 스트레스 관리에 도움을 줄 수 있는 의미있는 결과라고 판단된다.

향후 보다 정확한 대학생들의 스트레스 정도를 파악하기 위해서는 이 연구에서 사용한 설문문항을 보완하고 스트레스 관련 요인들을 추가한 세분화된 도구의 개발이 필요하다고 사료된다. 또한 연구기간 등의 한계로 인하여 경북지역 대학생으로 한정지어서 연구하였으므로 본 연구결과를 우리나라 전체 대학생들이 느끼는 스트레스 정도로 일반화 시킬 수 없었다. 따라서 향후 적절한 표본추출 방법을 사용하여 전국 대학생들의 스트레스 관련 요인들을 파악하는 연구가 필요하다고 생각된다.

REFERENCES

1. Hans Selye(1956), The Stress of My Life, 2nd Edit, pp.230-241.
2. Y.J. Jang, S.D. Jeong, B.J. Jang, K.N. Lee(2006), The Change of a Blood Vessel Elasticity before and after Turbosonic WBV test for Stressful Symptom in Patients, The Korean Journal of Medical Gi-Gong, Vol.9(1);70-109.
3. Thoits P.A.(1983), Dimensions of life events that influence Psychological Distress an Evaluation and Synthesis of the literature, In Psychological Stress Trends and Research, New York, Academic Press, pp.33-103.
4. Aneshensel C.S.(1992), Social Stress : Theory and Research, Ann Rev Social; Vol.18;15-38.
5. Annual Statistics(2010), A Government Office of Statistics, pp.155-171
6. J.W. Park(1994), Recognition of Stressful life in University Students, Research & Guide for Students, An-dong National University, A Research Institute for University Students, Vol.14;132-147.
7. Lazarus & Folkman(1984), A Study of Major life event influence of Young Children Stress, www.athealth.com/Consumer/disorders/childstress.html
8. H.G. Jang(1991), A study on Influential Determinants of Young-Nam University Students, A Research Institute for University students, Vol.22(1);75-91.
9. M.S. Ko, J.N. Jeong(2012), The Mediating Effects of Health Promoting Lifestyle in the Relationship Between life stress and Adaptation to College life of Health Department College Students, The Korean Journal of Health Service Management Vol.6(4);131-142.
10. Y.A. Shin(1998), A Study of Influence Response type for Stressful life events in University Students, Cheongju University, Master thesis, pp.8-20.
11. H.J. Kim(2004), The relationships among employment stress, depression, anxiety and physical symptoms in University Students, Kyungbook National University, Master thesis, p.6-9.
12. N.Y. Kim(2010), A study of relationships between stress, social support, and satisfaction of life-style of University students, KonKuk University, Master thesis, pp.38-39.
13. H.J. Cho, J.H. Ji(2010), Influence on role conflict, Childcare Stress, and stress coping type on Organizational Commitment among Female Workers at Hospital Settings, The Korean Journal of Health Service Management, Vol.4(1);135-149.
14. H.K. Lee(1989), Relationship Between Stress and Anxiety in University Students, Ehwa Women university, Master thesis, pp.16-25.
15. H.S. Lee, S.H. Kim(2011), Factor Affecting Job-Finding Stress of University Students Majoring Public Health Administration, The Korean Journal of Health Service Management, Vol.5(3);89-100.
16. K.H. Jung, S.Y. Park(2012), The Effect of Laughter Program on the stress of Nursing College Students in Clinical Practice, The Korean Journal of Health Service Management, Vol.6(1);163-172.

접수일자 2013년 8월 7일

심사일자 2013년 8월 13일

게재확정일자 2013년 10월 8일