



간호학성의 자아분화 정도와 스트레스 수준 및 스트레스 대처방식에 대한 연구

김 정 엽¹⁾

서 론

연구의 필요성

인간은 누구나 가족 속에서 태어나고 대부분의 사람들이 그 속에서 가족과 더불어 생활한다. 그리고 이 과정에서 가족의 영향을 크게 받는다. 따라서 가정을 이루는 가족 구성원들은 의식적이든 무의식적이든 서로 상호작용을 하게 되고 그러한 가족 구성원들은 개인의 성격 및 행동발달에 깊이 영향을 주고받는다. 가족은 분화되지 않은 가족 자아 덩어리(undifferentiated family ego mass)로서 가족들은 감정이라는 덩어리에 의해서 얽혀 있다(Bowen, 1982). 가족은 자연 상태에서는 서로 감정적으로 얽혀 있으므로 자신의 독립된 세계를 찾아가기 위해서 특별한 노력이 필요하다. 이에 개인들은 자아분화(differentiation)를 통해서 자신을 가족의 감정의 힘으로부터 분리시키고 독립을 하게 하는데 이러한 분리와 독립을 통해서 스스로 행동 할 수 있는 능력을 갖게 된다(조상희, 2004). 또한 가정을 통해 인간 상호관계, 특히 초기 가정 내에서 이루어진 부모와의 관계가 대부분 이후의 사회생활에 영향을 준다고 하였으며 신체적으로 성인에 가깝게 성장한 대학생의 경우도 역시 가족의 영향을 크게 받고 있는 것이 사실이다(조상희, 2004). 윤진과 최정훈(1989)에 의하면, 청년 후기(19-25세)에 전공분야 및 직업선택, 독립적 생활영위, 이성교제와 결혼, 가족구성원으로서의 책임과 역할수행, 성에 대한 올바른 태도의 확립 등 상당 부분이 가족관계 속에서 획득될 수 있다고 보고하고 있다.

Erikson(1963)은 대학생을 자기동일성의 위기를 맞이한 시기

로서 외적으로는 격심한 사회변동을, 내적으로는 급격한 신체적, 생리적 변화와 더불어 여러 가지 정신적 심리적 요구에 수반되는 갈등의 와중에서 갈피를 잡지 못하는 시기로 보았으며 이에 더불어 청소년 후기의 대학생들은 육체적으로는 성인이 되어 있는데도 불구하고, 실제의 인간관계, 사회생활의 장면에서는 한 사람의 성인으로서 취급되지 않음으로 인하여 긴박감과 불안으로부터 스트레스를 경험하고 있다고 하였다(강남미, 1997).

대학생들의 주요 문제 영역을 살펴본 연구에서 대학생들이 부모와의 관계에서 불편하고 자유롭지 못하다는 점을 확인한 바 있으며, 후기 청소년기 청년들의 부모로부터 분리와 독립이 건강한 적응과 상관이 높은 것으로 나타났다(조상희, 2004). 이처럼 부모와의 의존관계에서 벗어나 자율성과 독립성을 획득하여 내적·외적인 변화에 적응할 수 있도록 자아분화가 잘 이루어져 있다면 갈등과 문제상황을 스스로 해결해 나갈 수 있으리라 본다.

한편 스트레스는 스트레스의 정도가 적당하면 적절한 학습동기를 가져 올 뿐 아니라 신체적·정신적 건강을 유지할 수 있지만 너무 지나치면 부정적 영향을 미칠 수 있다(하나선, 한금선, 최정 1998). 즉, 개인의 적응능력에 비추어 그 정도가 높거나 빈도가 잦고 기간이 길면 부적응 상태가 되어 스트레스와 관련된 여러 가지 건강문제를 일으키며 신체적, 심리적 평형을 유지할 수 없게 되어 정신, 신체질환에까지 이를 수 있기 때문이다(Selye, 1982).

이는 문제해결 능력, 스트레스 적응능력 등과 관련되는 것으로 스트레스 상황에 대한 지각과 스트레스 정도, 그리고 스트레스 대처 방안을 설명하는데 있어 영향을 끼치는 것으로

주요어 : 자아분화, 스트레스, 스트레스 대처방식
 1) 가천의과학대학교 간호학과 교수(교신저자 E-mail: caracerkim@hanmail.net)

개인의 자아분화가 대두될 수 있다(제석봉, 1989). 이와 같이 하나의 스트레스를 받는 사람이 적절히 적응할 수 있는 자원인 자아분화가 잘 이루어져 있다면 스트레스가 문제가 되지 않으며 스트레스 상황에서도 기능적으로 대처하리라고 보며 여기에서 부모와 가족 관계 속에서 발달하는 자아분화 정도가 개인이 느끼는 스트레스 수준과 대처방식에 영향을 미칠 것이라고 생각된다. 그러나 우리나라 대학생의 경우 청소년기 이후 실질적으로 생활의 자립이 이루어지는 서구 대학생들과는 달리 고등학교를 졸업하기까지 입시라는 당면 과제로 인해 그 시기에 이루어져야 할 발달 과업을 유보한 채 부모에게 의존적으로 생활하다가 대학교에 입학하면서 비로소 부모로부터 독립을 추구한다. 따라서 대학생의 시기가 자아분화를 촉진시키기 위한 개입이 필요한 중요한 시기라고 생각하며 이에 더불어 간호학생에게 있어서 교육과정과 연계된 임상실습, 취업 등의 연결 등은 또다른 스트레스 유발요인의 하나로 사료되고 있다. 그러나 간호학생 스스로의 자아분화 수준과 관련된 스트레스 수준 및 스트레스 대처방식 간의 관계에 대해서는 이론적 근거와 경험적 지지가 빈약한 실정이다(하나선등, 1998). 따라서 본 연구에서 간호학생들의 자아분화 정도와 스트레스 수준 및 대처방식 간에 어떠한 관계가 있는지 밝혀 봄으로써 이와 관련된 기초자료를 제공하고자 한다.

연구의 목적

본 연구의 목적을 달성하기 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 간호학생의 자아분화 정도를 알아본다.
- 간호학생의 스트레스 수준을 알아본다.
- 간호학생의 스트레스 대처방식을 알아본다.
- 간호학생의 일반적인 특성에 따라 자아분화 정도와 스트레스 수준의 차이를 알아본다.
- 간호학생의 자아분화 정도와 스트레스 수준과 스트레스 대처방식과의 상관관계를 알아본다.
- 간호학생의 스트레스 수준에 영향을 미치는 설명요인을 알아본다.

용어의 정의

● 자아분화

자아분화는 Bowen(1982) 등에 의해 정의된 용어로 개인의 성장 목표이자 치료목표이며, 미분화된 가족자아덩어리에서 자신을 분리, 독립시켜 정체감을 형성하는 것으로 충동적 사고와 행동에서 자유를 획득해 나가는 과정이다. 자아분화 정도는 Bowen의 가족체계이론을 중심으로 자아분화 정도를 수량적으

로 측정할 수 있도록 개발한 자아분화 척도에서 얻은 점수이다(제석봉, 1989).

● 스트레스 수준

스트레스란 일상생활에서 곤란을 겪는 일로 자신이 다루기에 힘들어 어려움을 겪었거나 곤란을 당했던 일이나 사건을 말하며 여기에서 스트레스 수준이란 37개의 생활사건 스트레스 경험에 따른 스트레스 정도를 측정된 점수를 일컫는다. 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다(원호택, 1990).

● 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식이란 스트레스 상황으로 인한 심리적 손상으로부터 개인을 보호하는 행위로서 스트레스를 유발하는 상황을 제거, 수정하거나 발생한 스트레스 상황의 의미를 재평가하여 스트레스를 덜 느끼도록 하는 행동뿐만 아니라 스트레스로 인한 불안감을 극소화하기 위한 시도 등을 포함하는 것으로 스트레스를 유발하는 사건 속에서 자신을 보호하기 위한 복합적인 대응행동을 말한다(김정희, 1987).

연구 방법

연구설계

본 연구의 설계는 대학생을 대상으로 자아분화 정도와 스트레스 수준 및 스트레스 대처방식을 횡단적으로 조사하여 각각의 관련성을 분석한 서술적 탐색적 분석연구이다.

연구대상

본 연구의 대상자는 인천에 소재한 G대학 간호과 2005학년도 1학년 1학기에 재학 중인 학생 171명 중 연구목적에 대한 설명을 들은 후 연구에 참여를 동의하고 설문지에 답한 159명을 대상으로 하였다.

연구도구

본 연구의 도구는 자가 보고 형 질문지로서 선행연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 도구를 예비조사를 통하여 검증한 후 재조정하여 최종적으로 필요한 도구와 문항을 선정하여 사용하였다.

● 연구도구의 신뢰도

- 자아분화 척도

개인의 자아분화 수준을 측정하기 위해 Bowen의 가족체계 이론을 토대로 제석봉(1989)이 개발한 자아분화 척도를 사용하였다. 자아분화가 역기능적 행동 및 정신 내적 적응양식에 미치는 영향을 알아보기 위해 개발된 검사로 5가지의 하위영역, 인지-정서적 기능, 자아통합, 가족투사과정, 정서적단절, 가족퇴행으로 나누어지고 총 36개 문항으로 구성되어 있다. 응답방식은 5점 Likert 척도를 사용하였으며 점수가 높을수록 자아분화 수준이 높은 것을 의미한다. 제석봉(1998)의 연구에서는 자아분화 전체의 신뢰도 검증결과 Cronbach's α 계수는 .90인 것으로 나타났으며 김수아(2003)가 대학생 대상으로 실시한 자아분화 전체의 신뢰도 검증결과는 Cronbach's α 계수가 .87인 것으로 나타났으며 본 연구에서는 자아분화 전체의 Cronbach's α 계수는 .86인 것으로 나타났다.

• 스트레스 수준 척도

스트레스 수준을 측정하기 위해 사용한 검사도구는 원호택(1990)이 개발한 한국 대학생의 스트레스 검사로 환경변인, 환경 및 개인변인, 개인변인 3개 변인으로 구성되어 있다. 그러나 본 연구에서는 세 가지 관점의 스트레스 중 역동적 상호작용으로서, 스트레스 개념이 환경에 영향을 주기도 하고 받기도 하는 역동적인 면이 강조되고, 대학생들의 경우 스트레스를 느끼는 정도가 개인마다 다양하므로 상호작용적인 측면에서 개인에 의해 지각된 스트레스를 다루는 것이 필요하다고 보아 여기서는 환경 및 개인변인의 스트레스에 초점을 두어 알아보고자 하였다. 환경 및 개인변인에는 공부/일, 학내 생활, 인간관계(친구), 인간관계(이성), 인간관계(가정)의 5개 영역으로 구성되며 총 37문항으로 되어있다. 응답방식은 5점 Likert척도를 사용하였으며 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. 정은선(1997)의 연구에서는 환경 및 개인변인 전체의 신뢰도 검증결과 Cronbach's α 계수가 .88인 것으로 나타났으며 본 연구에서의 스트레스 수준 전체의 Cronbach's α 계수는 .76인 것으로 나타났다.

• 스트레스 대처방식 척도

스트레스 대처방식을 측정하기 위해 사용한 검사도구는 Folkman과 Lazarus(1981)가 개발한 69개 문항으로 이루어진 개정된 대처 방식 척도를 기초로 하여 김정희(1987)에 의해 요인분석 과정을 거쳐서 만든 척도를 사용하였고 62개 문항으로 구성되어 있다.

스트레스 대처방식은 적극적 대처와 소극적 대처 2개 변인으로 구성되어 있다. 적극적 대처는 문제 중심적 대처, 사회적 지지추구의 2개 영역으로 구성되어 있으며 소극적 대처는 소망적 사고 대처, 정서 중심 대처의 2개 영역으로 구성되어 있다. 응답방식은 5점 Likert 척도를 사용하였다. 정성순(1999)의 경우 대학생을 대상으로 실시한 스트레스 대처방식의 신뢰도는 검증결과 Cronbach's α 계수가 문제 중심적 대처, .85,

사회적 지지추구 대처, .73, 소망적 사고 대처, .69, 정서 중심적 대처는 .80으로 나타났으며 각각의 적극적 대처는 .86, 소극적 대처는 .89로 나타났다. 본 연구에서는 Cronbach's α 계수가 문제 중심적 대처, .84, 사회적 지지 추구대처, .66, 소망적 사고 대처, .69, 정서중심대처는 .62로 나타났으며 각각의 적극적 대처는 .85, 소극적 대처는 .73으로 나타났다.

자료수집 절차

대상자들에게 본 연구의 목적과 취지를 설명하고 일반적 특성, 자아분화 정도, 스트레스 수준, 스트레스 대처방식을 설문지로 조사하였다. 자료 수집기간은 2005년 6월 7일부터 6월 10일까지 이었으며 수집된 171부 중 누락된 자료 12부를 제외한 총 159부(93.0%)를 최종 자료로 하였다.

자료분석

자료분석은 SPSS 10.0 Program을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로, 자아분화 수준과 스트레스 수준과 스트레스 대처방식은 평균과 표준편차를 구한 후 각 하위요인 간의 관계는 pearson correlation coefficient로 분석하였다.

대상자의 일반적 특성에 따른 자아분화 수준과 스트레스 수준과 스트레스 대처방식은 t-test와 ANOVA로, 자아분화 수준과 스트레스 수준과 스트레스 대처방식 각각의 관계는 pearson correlation coefficient로 분석하였다

스트레스 수준에 미치는 자아분화와 스트레스 대처방식의 영향은 stepwise multiple regression으로 분석하였다.

연구 결과

연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은<Table 1>과 같다.

대상자의 연령은 18세에서 20세가 81.8%로 가장 높았으며, 대상자의 평균연령은 19.9±3.3 이었다. 성별은 여자가 98.7%를 차지하였으며 결혼상태는 미혼이 98.1%이었고 부모의 생존여부는 양친생존이 90.6%이었다. 부모의 결혼상태는 결혼을 계속 유지하고 있는 경우가 93.7%이었으며, 부모이혼이거나 재혼한 경우가 각각 2.5%, 3.8%이었다.

부모와의 동거 여부는 함께 산다가 69.2%였으며 떨어져 산다가 30.8%이었다. 아버지의 학력과 어머니의 학력은 각각 고졸이 57.9%, 61.6%이었다. 가족의 주 생활지역은 대도시가

<Table 1> The general characteristics of subject (N=159)

Characteristics	Division	N(%)	Mean	S.D.
Age	18 ~ 20yrs	130(81.8)	19.9	3.3
	21 ~ 30yrs	26(16.4)		
	31 ~ 40yrs	2(1.3)		
	Missing	1(0.6)		
Sex	Male	2(1.3)		
	Female	157(98.7)		
Marital status	Single	156(98.1)		
	Married	3(1.9)		
The status of parents	Both alive	144(90.6)		
	Mother alive	11(6.9)		
	Father alive	1(0.6)		
The status of parents' living	Both dead	3(1.9)		
	Married	149(93.7)		
	Divorced	4(2.5)		
The status of subjects living with parents	Remarried	6(3.8)		
	Living together	110(69.2)		
	Living separately	48(30.2)		
	- living alone	22(13.8)		
	- living with host	2(1.3)		
	- living with relatives	15(9.4)		
	- other	9(5.7)		
Missing	1(0.6)			
Father's education	Elementary	3(1.9)		
	Junior high	19(11.9)		
	High school	92(57.9)		
	College above	43(27.0)		
	Missing	2(1.3)		
Mother's education	Elementary	9(5.7)		
	Junior high	33(20.8)		
	High school	98(61.6)		
	College above	18(11.3)		
	Missing	1(0.6)		
Different areas where family live	Metropolitan	107(67.3)		
	Suburb	26(16.4)		
	Urban	24(15.1)		
	Missing	2(1.3)		
	33yrs	1(0.6)		
If married, the family status	Husband's age	41yrs	1(0.6)	
	47yrs	1(0.6)		
	Missing	156(98.1)		
	1	1(0.6)		
Children	2	1(0.6)		
	3	1(0.6)		
	Missing	156(98.1)		

<Table 3> Correlative relationship of self differentiation

Range	Recognition/emotion function r	Self unity r	Family projection r	Emotional gap r	Family regression r
Recognition/emotion function	1.000				
Self unity	-0.114	1.000			
Family projection	0.320***	0.120	1.000		
Emotional gap	0.200**	-0.105	0.348***	1.000	
Family regression	0.116	0.182*	0.268***	0.492***	1.000

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

67.3%이었다.

연구대상자의 자아분화수준

연구대상자의 자아분화수준은 결과는 <Table 2>와 같다.

대상자의 자아분화수준은 가족투사과정이 3.88±0.69로 가장 높았으며 그 다음으로 가족퇴행, 정서적 단절, 인지·정서적 기능, 자아통합의 순으로 나타났으며 대상자의 평균자아분화수준은 3.59±0.40으로 나타났다.

<Table 2> Self differentiation (N=159)

Range	M	S.D.	Total
Recognition/emotion function	3.47	0.49	
Self unity	3.14	0.48	
Family projection	3.88	0.69	3.59±0.40
Emotional gap	3.68	0.77	
Family regression	3.73	0.67	

본 연구에서 나타난 자아분화 수준 하위요인간의 상관관계는 <Table 3>과 같다. 대학생들은 정서적 단절과 가족퇴행은 $r=.492$ 로 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의하여 하위변인 중 가장 높은 상관관계를 나타내고 있고, 가족투사과정과 정서적 단절은 $r=.348$ 로 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의하게 상관관계가 있음을 보여준다. 인지 대 정서적 기능과 가족투사 과정은 $r=.320(p<.001)$, 가족투사 과정과 가족퇴행은 $r=.268(p<.001)$, 인지 대 정서적 기능과 정서적 단절은 $r=.200(p<.01)$ 으로 통계적으로 유의한 상관관계를 나타내고 있다. 하위요인 중 자아통합과 정서적 단절, 인지 대 정서적 기능과 자아통합은 유의한 상관관계를 나타내고 있지 않았다.

대학생들의 일반적 특성인 연령, 성별, 부모의 결혼상태, 부모와의 동거 여부, 부모 학력, 가족의 주 생활지역과의 통계적 차이 검증결과는 <Table 4>와 같다. 대상자의 일반적인 특성 중 부모의 이혼 이거나 재혼인 경우가 자아분화 수준과 통계적으로 유의한 차이를 보여주었다($F=2.88, p<0.05$).

연구대상자의 스트레스 수준

<Table 4> The relationship of the general characteristics and self differentiation

Characteristics	Division	N	Self differentiation		
			M	S.D.	t or F
Age	18 ~ 20yrs	127	3.57	0.39	1.68
	21 ~ 30yrs	25	3.66	0.43	
	31 ~ 40yrs	1	4.19	0.00	
Sex	Male	2	3.53	0.39	-0.22
	Female	152	3.59	0.40	
Information parents	Both alive	140	3.60	0.38	1.47
	Mother alive	10	3.53	0.54	
	Father alive	1	2.83	0.00	
	Both dead	3	3.44	0.42	
	Divorced	4	3.13	0.50	
	Remarried	6	3.61	0.36	
	Other	144	3.60	0.39	
The status of subjects living with parents	Living together	105	3.60	0.41	0.70
	Living separately	49	3.56	0.37	
Father's education	Elementary	2	3.43	0.22	0.68
	Junior high	19	3.51	0.36	
	High school	90	3.59	0.39	
	College above	41	3.65	0.40	
Mother's education	Elementary	8	3.26	0.51	2.16
	Junior high	33	3.64	0.38	
	High school	94	3.60	0.38	
	College above	18	3.64	0.38	
Different areas where family live	Metropolitan	102	3.63	0.41	2.29
	Suburb	26	3.45	0.40	
	Urban	24	3.58	0.27	

Number of no answer was excluded.

연구대상자의 스트레스 수준 결과는 <Table 5>와 같다.
연구대상자의 스트레스 수준은 공부/일이 3.37±0.44로 가장

<Table 5> The level of stress (N=159)

Item	Range	M	SD
Environment and individual change	Studying/ work	3.37	0.44
	School life	2.26	0.65
	Relationship (friendship)	2.23	0.44
	Relationship (opposite sex)	2.38	0.66
	Relationship (home)	2.04	0.46
Total		2.50	0.35

<Table 6> Correlative relationship of level of stress

Range	Studying/work r	School life r	Relationship (friendship) r	Relationship (opposite sex) r	Relationship (home) r
Studying/work	1.000				
School life	0.493***	1.000			
Relationship (friendship)	0.408***	0.398***	1.000		
Relationship (opposite sex)	0.152	0.136	0.314***	1.000	
Relationship (home)	0.385***	0.506***	0.442***	0.223**	1.000

** p<0.01 *** p<0.001

높았으며 그 다음으로 인간관계(이성), 학내생활, 인간관계(친구), 인간관계(가정)의 순으로 나타났으며 총 스트레스 수준은 2.50±0.35로 나타났다.

본 연구에서 나타난 스트레스 수준 하위요인간의 상관관계 결과는 <Table 6>과 같다. 스트레스 수준의 하위요인간의 상관관계에서 대부분 유의한 차이를 보이고 있다. 대학생들은 학내 생활과 인간관계(가정)은 r=.506으로 (p<.001) 통계적으로 유의하여 하위변인 중 가장 높은 상관관계를 나타내고 있고, 공부/일과 학내 생활은 r=.493로 p<.001 수준에서 통계적으로 유의하게 상관관계가 있음을 보여준다. 인간관계 중 친구와 가정 r=.442(p<.001), 공부/일과 인간관계(친구) r=.408(p<.001), 학내생활과 인간관계(친구) (r=.398, p<.001), 공부/일과 인간관계(가정) (r=.385, p<.001), 인간관계 중 친구와 이성 (r=.314, p<.001), 인간관계 중 이성과 가정 (r=.223, p<.01)순으로 통계적으로 유의한 상관관계를 나타내고 있다. 하위요인 중 학내생활과 인간관계(이성), 공부/일과 인간관계(이성)은 유의한 상관관계를 나타내고 있지 않았다.

대학생들의 일반적 특성인 연령, 성별, 부모의 결혼상태, 부모와의 동거 여부, 부모 학력, 가족의 주 생활지역과의 통계적 차이 검증결과는 <Table 7>과 같다. 대상자의 일반적인 특성 중 부모의 동거여부가 스트레스 수준(t=-2.91, p<0.01)과 가족의 생활지역(F=5.40, p<0.01)에서 통계적으로 유의한 차이를 보여주었다.

연구 대상자의 스트레스 대처방식

연구대상자의 스트레스 대처방식 결과는 <Table 8>과 같다. 연구대상자의 스트레스 대처방식은 적극적 대처에서는 사회 지지추구가 3.39±0.49, 문제중심적 대처가 3.38±0.38로 나타났으며 소극적 대처로는 소망적지지 대처가 3.64±0.39, 정서중심 대처가 3.13±0.33로 나타났다. 총 적극적 대처와 소극적 대처는 각각 3.35±0.32, 3.34±0.27로 나타났다.

본 연구에서 나타난 스트레스 대처방식 하위요인간의 상관관계 결과는 <Table 9>와 같다. 대학생들은 문제중심적 대처와 소망지지적 대처는 r=.504로(p< 0.001) 통계적으로 유의하

<Table 7> The relationship of the general characteristics and level of stress

Characteristics	Division	The level of stress			
		N	M	S.D.	t or F
Age	18 ~ 20Yrs	126	2.52	0.36	1.57
	21 ~ 30Yrs	24	2.40	0.27	
Sex	Male	2	2.72	0.42	0.90
	Female	149	2.50	0.35	
Information parents	Both alive	137	2.50	0.34	0.31
	Mother alive	10	2.48	0.42	
	Father alive	1	2.75	0.00	
	Both dead	3	2.38	0.34	0.37
	Divorced	4	2.65	0.60	
	Remarried	6	2.50	0.26	
	Other	141	2.50	0.34	
The status of subjects living with parents	Living together	104	2.45	0.33	-2.91**
	Living separately	47	2.62	0.36	
Father's education	Elementary	1	2.47	0.00	0.28
	Junior high	19	2.50	0.41	
	High school	87	2.51	0.35	
	College above	42	2.45	0.30	
Mother's education	Elementary	7	2.66	0.56	0.52
	Junior high	32	2.48	0.31	
	High school	93	2.50	0.35	
	College above	18	2.48	0.28	
Different areas where family live	Metropolitan	100	2.44	0.31	5.40**
	Suburb	25	2.57	0.38	
	Urban	24	2.68	0.38	

Number of no answer was excluded.

여 하위변인 중 가장 높은 상관관계를 나타내고 있고, 소망지

<Table 9> Correlative relationship of coping types of stress

Range	The main problem disposal	The desire of social support	Expectation of disposal	The disposal of emotional status
	r	r	r	r
The main problem disposal	1.000			
The desire of social support	0.383***	1.000		
Expectation of disposal	0.504***	0.390***	1.000	
The disposal of emotional status	0.222**	0.086	0.419***	1.000

** p<0.01 *** p<0.001

<Table 10> Correlative relationship between self differentiation and level of stress

Range	Studying/ work	School life	Relationship (friendship)	Relationship (opposite sex)	Relationship (home)	The level of stress
Self differentiation	-0.272***	-0.449***	-0.342***	-0.244**	-0.564***	-0.379**

** p<0.01 *** p<0.001

<Table 11> Correlative relationship between self differentiation and coping types of stress

Range	Problem oriented	The desire of social support	Expectation of disposal	The disposal of emotional status	coping types of stress
	r	r	r	r	r
Self differentiation	0.365***	0.214**	0.100	-0.216**	0.153

** p<0.01 *** p<0.001

<Table 8> Coping types of stress (N=159)

Range		M	SD	Total
Positive disposal	The main problem disposal	3.38	0.38	3.35±0.32
	The desire of social support	3.39	0.49	
Passive disposal	Expectation of disposal	3.64	0.39	3.34±0.27
	The disposal of emotional status	3.13	0.33	

지적 대처와 정서중심적 대처는 $r=0.419(p<0.001)$ 로 통계적으로 유의하여 상관관계가 있음을 보여준다. 사회지지 추구하고 소망지적 대처($r=0.390, p<0.001$), 문제중심적 대처와 사회지지 추구($r=0.383, p<0.001$), 문제중심적 대처와 정서중심 대처($r=0.222, p<0.001$)순으로 통계적 유의한 상관관계를 나타내고 있다. 하위요인 중 사회지지 추구하고 정서중심 대처는 유의한 상관관계를 나타내고 있지 않았다.

대상자의 자아분화와 스트레스 수준과 스트레스 대처방식과의 관계

● 자아분화와 스트레스 수준과의 상관관계

대상자의 자아분화와 스트레스 수준과의 상관관계 결과는 <Table 10>와 같다. 대학생의 자아분화 정도에 따른 스트레스 수준과의 관계를 살펴본 결과 전체 $r=-0.379, p<0.05$ 으로 나타났다. 그 중 인간관계(가정)요인에서 자아분화가 유의하게 가장 부적상관($r=-0.564, p<0.001$)으로 나타났다. 또한 학내생활($r=-0.449, p<0.001$), 인간관계(친구) ($r=-0.342, p<0.001$), 공부/일($r=-0.272, p<0.001$), 인간관계(이성) ($r=-0.244, p<0.05$)순으로 유

의한 부적 상관관계를 보였다.

● 자아분화와 스트레스 대처방식과의 상관관계

대상자의 자아분화와 스트레스 대처방식과의 상관관계 결과는 <Table 11>과 같다. 대학생의 자아분화 정도에 따른 스트레스 대처방식과의 관계를 살펴본 결과, 전체는 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났으나 그 중 문제 중심적 대처방식이 자아분화와 유의한 정적상관으로 나타났으며($r=.365, p<0.001$), 정서 중심적 대처방식이 유의한 부적상관으로 나타났고($r=-.216, p<0.01$), 사회지지 추구 대처방식($r=.214, p<0.01$)도 유의한 정적상관으로 나타났다.

● 스트레스 수준과 스트레스 대처방식과의 상관관계

대상자의 스트레스 수준과 스트레스 대처방식과의 상관관계 결과는 <Table 12>와 같다. 대학생의 스트레스 수준에 따른 스트레스 대처방식과의 관계를 살펴본 결과 전체는 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났으나 그 중 문제 중심적 대처방식이 스트레스 수준과 유의한 부적상관으로 나타났으며($r=-.191, p<0.05$), 정서 중심적 대처방식이 유의한 정적상관으로 나타났다($r=.176, p<0.05$).

본 연구에서 나타난 자아분화, 스트레스 수준, 스트레스 대

처방식간의 상관관계 결과는 <Table 13>과 같다.

스트레스 수준과 자아분화는 $r=-.518, p<.001$ 로 통계적으로 유의하게 부적상관관계를 나타냈다.

대상자의 스트레스 수준에 미치는 자아분화와 스트레스 대처방식의 영향

대상자의 스트레스 수준에 미치는 자아분화와 스트레스 대처방식의 영향과 크기를 검증하기 위해 stepwise multiple regression을 이용하여 분석한 결과는 <Table 14>와 같다. 스트레스 수준에 미치는 자아분화와 스트레스 대처방식의 영향과 크기를 검증한 결과 자아분화가 17.6% 예측하는데 기여하였으며 두 변수는 총 대상자의 스트레스 수준에 28.6%의 설명력을 유의하게 보여주는 것으로 나타났다.

논의 및 결론

본 연구는 개인의 역기능적 행동, 성격형성 및 발달에 있어서 가족역동성의 영향을 포함하고 있는 Bowen의 자아분화 이론에 입각하여 대학생의 자아분화 정도에 따라 스트레스 수준 및 스트레스 대처방식의 관계를 알아보려고 하였다. 연구

<Table 12> Correlative relationship between level of stress and coping types of stress

Range	Problem oriented	The desire of social support	Expectation of disposal	The disposal of emotional status	coping types of stress
	r	r	r	r	r
The level of stress	-0.191*	-0.046	0.027	0.176*	-0.036

* p<0.05

<Table 13> Correlative relationship between self differentiation and level of stress and coping types of stress

Range	Self differentiation	The level of stress	Coping types of stress
	r	r	r
Self differentiation	1.000		
The level of stress	-0.518***	1.000	
Coping types of stress	0.153	-0.036	1.000

*** p<0.001

<Table 14> Multiple regression of the variation differences

Range	The level of stress							
	β	t	p	R	R ²	F	p	
Self differentiation	Recognition/emotion function	-.115	-1.519	.131	.420	.176	11.300	0.000
	Self unity	-.103	-1.352	.179				
	Family projection	-.264	-3.323	.001				
	Emotional gap	-.049	-.553	.581				
	Family regression	-.290	-3.360	.001				
Coping types of stress	The main problem disposal	-.325	-3.454	.001	.535	.286	4.391	.002
	The desire of social support	.004	.049	.961				
	Expectation of disposal	.099	.966	.336				
	The disposal of emotional status	.201	2.287	.024				

대상은 인천에 소재한 G대학 간호학생들 159명을 대표집 대상으로 하여 본 연구에서 얻어진 결과를 바탕으로 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 자아 분화 정도의 전반적인 현황에서 표집대상의 전체 평균은 3.59로 나타났다. 그리고 하위영역 중 가족 투사과정 영역에서 가장 높은 자아분화 수준에 있음을 알 수 있었으며 가족퇴행, 정서적 단절, 인지, 정서적 기능, 자아통합 순으로 자아통합이 가장 낮은 자아분화 수준의 영역임을 알 수 있었다. 대학생들의 일반적 특성 중 부모의 이혼이나 재혼인 경우가 자아분화 수준과 유의한 차이를 보여주고 있으며, 이는 부모의 결혼상태가 자아분화 수준에 영향을 주는 것을 알 수 있다. 본 연구결과 가족들로부터 심한 투사를 받지 않았음을 의미하며 가정의 위기 발생했을 때 퇴행적 행동의 빈도가 적어졌다는 것을 의미한다. Bowen(1976)은 인지 대 정서적 기능 수준에 따라 대학 생활 적응에 있어서, 정서적 과정에서 인지적 과정이 분화되지 못하고 융합되어 있을 때 현실에 올바르게 적응하지 못할 뿐만아니라 갈등이나 스트레스 상황에 놓이면 쉽게 부적응에 빠진다고 하였으며, Hoffman과 Weiss (1987)는 자아통합 수준에 따라 각 개인이 자기 가족 특히 부모로부터 정서적으로 독립되지 못하고 가족성원들 간에 갈등이 심할 때 부적응 행동을 많이 나타낸다고 하였다. 또한 자아가 통합되어 있으며 가족퇴행 현상이 적게 자아분화가 되어 있는 성숙한 가족관계를 가진 가족에서 대학생활을 잘하는 것으로 나타난 조명희와 박수선(1999)의 연구결과와 비교하여 볼 때 정서적 기능과 자아통합은 대상자에게 있어 좀 더 향상되어야 할 항목이라고 생각한다.

둘째, 대학생들의 스트레스 수준 현황에서 전체평균은 2.50으로 공부/일이 평균보다 아주 높게 나타났으며 인간관계(이성), 학내생활, 인간관계(친구), 인간관계(가정)순으로 나타났다. 하위요인 중 학내생활과 인간관계(가정), 공부/일과 학내생활, 인간관계 중 친구와 가정, 공부/일과 인간관계(친구), 학내생활과 인간관계(친구), 공부/일과 인간관계(가정), 인간관계 중 친구와 이성, 인간관계 중 이성과 가정간의 관계 순으로 유의하게 나타났으며 학내 생활과 인간관계(이성), 공부/일과 인간관계(이성)간의 관계는 유의한 상관관계를 나타내고 있지 않았다. 대상자의 일반적인 특성 중 부모의 동거여부와 가족의 생활지역이 스트레스 수준과 통계적으로 유의한 차이를 보여주었다. 이와 같은 결과는 간호학생들의 경우 학업과 관련된 부담이 가장 높으나 가족 간의 인간관계에서의 스트레스가 가장 낮게 나타난 것은 바람직한 결과로 하위 요인 간의 관계에 있어 가족간의 인간관계가 모든 다른 요인과 유익하게 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났기 때문이다.

셋째, 스트레스 대처방식 현황에서 적극적 대처방식 평균은 3.35, 소극적 대처방식 평균은 3.34이고 적극적 대처에서는 사

회지지 추구, 3.39, 문제 중심적 대처, 3.38이며 소극적 대처로는 소망적지지 대처, 3.64, 정서 중심 대처, 3.13으로 나타났다. 이는 스트레스 대처방식 중 사회지지 추구하고 소망적 지지 대처방식을 주로 사용하는 것으로 나타났으며 이와 같은 결과는 간호학생들의 경우 주변의 상황에 도움을 요청하는 사회 지지적인 대처방식을 개인적인 문제중심적 대처보다 더 많이 사용한다고 볼 수 있으며 소망지지지적 대처 방식을 많이 사용하는 학생들의 경우 추후 개인이 갖고 있는 종교와 함께 분석할 필요가 있다고 본다.

넷째, 자아분화와 스트레스 수준과의 관계를 살펴보면 자아분화가 높을수록 스트레스 수준이 유의하게 낮게 나타났으며 그 중 인간관계(가정)요인에서의 스트레스가 자아분화와 가장 부적상관으로 나타났으며, 학내생활, 인간관계(친구), 공부/일, 인간관계(이성)순으로 부적상관관계를 보였다. 이는 개인이 지적, 정서적으로 부모로부터 독립 되는 자아분화 정도가 높을수록 가정에서 가족간 정서적으로 안정되고 스트레스 상황에서 잘 적응하는 것으로 본다.

간호학생들의 자아분화 정도에 따른 스트레스 대처방식과의 관계를 살펴본 결과, 전체는 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났으나 그 중 문제 중심적 대처방식과 사회지지 추구 대처방식이 자아분화와 유의한 정적상관으로 나타났으며, 정서 중심적 대처방식이 자아분화와 유의한 부적상관으로 나타났다. 이는 자아분화 정도가 높을수록 적극적 대처 방식인 문제 중심적 대처방식과 사회지지 대처방식을 사용하고 분화정도가 낮으면 정서 중심적 대처방식을 사용하고 있음을 알 수 있다. 즉 자아분화가 잘 된 사람은 감정적이기보다는 문제 그 자체에 대한 해결 중심적인 대처를 사용하고 정서중심적 대처를 하지 않는다고 볼 수 있다. 이민수(2000)의 연구결과를 보면 자아분화가 높을수록 적극적 대처를 많이 사용하며 감정 중심적 대처와 같이 타인에게 화를 내거나 당황하는 행동을 하지 않음으로 대인관계에서 더 적응적으로 행동한다고 한 결과와 동일하다고 볼 수 있다.

간호학생의 스트레스 수준에 따른 스트레스 대처방식과의 관계를 살펴본 결과, 전체는 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났으나 그 중 문제 중심적 대처방식이 스트레스 수준과 유의한 부적상관을 나타냈으며, 정서 중심적 대처방식이 유의한 정적상관을 나타냈다. 스트레스 대처방식으로 정서중심 대처방식보다는 적극적인 문제중심적 대처방식을 사용하는 것이 스트레스 수준이 낮게 나타났다고 볼 수 있다.

자아분화, 스트레스 수준, 스트레스 대처방식간의 관계를 살펴본 결과는 그 중에서 자아분화와 스트레스 수준의 상관관계가 통계적으로 유의하게 부적 상관관계를 나타냈다. 이는 자아분화 정도가 높을수록 스트레스 수준이 낮게 나타났다는 것을 의미한다.

다섯째, 스트레스 수준에 미치는 자아분화와 스트레스 대처 방식의 영향과 크기를 검증한 결과 자아분화가 17.6% 예측하는데 기여하였으며 두 변수가 총 대상자의 스트레스 수준에 28.6%의 설명력을 보여주는 것으로 나타났다.

위의 연구 결과를 종합하여 볼때 결론적으로 자아분화가 높을수록 스트레스 수준이 유의하게 낮게 나타났으며 자아분화 정도에 따른 스트레스 대처방식과의 관계를 살펴본 결과, 전체는 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났으나 그 중 문제 중심적 대처방식과 사회지지 추구 대처방식이 자아분화와 유의한 정적 상관관계를 나타냈으며, 정서 중심적 대처방식이 자아분화와 유의한 부적상관으로 나타났다. 또한 스트레스 수준에 따른 스트레스 대처방식과의 관계를 살펴본 결과, 전체는 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났으나 그 중 문제 중심적 대처방식이 스트레스 수준과 유의한 부적 상관관계를 나타냈으며, 정서 중심적 대처방식이 유의한 정적 상관관계를 나타냈다. 자아분화, 스트레스 수준, 스트레스 대처방식간의 관계를 살펴본 결과, 그 중에서 자아분화와 스트레스 수준의 상관관계가 통계적으로 유의하게 부적 상관관계를 나타냈다. 또한 스트레스 수준에 미치는 자아분화와 스트레스 대처방식의 영향과 크기를 검증한 결과 대상자의 자아분화와 스트레스 대처방식의 두 변수가 대상자의 스트레스 수준에 총 28.6%의 설명력을 보여주고 있는 것으로 나타났다.

제 언

자아분화정도과 스트레스 수준 및 스트레스 대처방식에 관계에 대한 몇 가지 제한점을 제언함으로써 앞으로의 연구에서 고려되어야 할 점을 제시한다.

첫째, 본 연구에서는 한 간호대학 학생들로 국한되어, 연구 결과를 전체적으로 일반화하는데 제한이 따른다. 따라서 앞으로의 연구에서는 대표성과 보편성을 반영하기 위해 학년별, 학교별, 지역별로 다양한 표집 대상으로 구성되는 것이 필요하다.

둘째, 자아분화및 스트레스와 스트레스 대처방식에 각각 국한된 연구는 있으나 자아분화와 스트레스 수준 및 스트레스 대처방식과의 관계에 연구는 거의 없는 실정으로 본 연구를 계기로 더 많은 반복적인 연구가 필요한 것으로 본다.

셋째, 간호학생들의 경우 본인의 자아분화 정도를 인식하고 향상시킬 수 있는 전략의 개발이 필요하다고 본다.

참고문헌

- 강남미 (1997). 일부 지방 간호학과 학생의 스트레스 측정과 분석, *한국간호교육학회지*, 3, 7-25.
- 김수아 (2003). *대학생이 지각한 가족체계유형에 따른 자아분화 정도 및 의사결정의 관계*. 전주대학교 석사학위논문, 전주.
- 김정희 (1987). *지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용*. 서울대학교 박사학위논문, 서울.
- 원호택 (1990). *대학생의 스트레스와 그 대처방법*, 서울: 홍익대학교 학생생활연구소.
- 윤 진, 최정훈 (1989). 청년기의 정신건강문제와 그 대처 행동 양식. *한국심리학회지*, 2(1), 18-19.
- 이민수 (2000). *가족 응집력과 자아분화가 공감과 스트레스 대처방식에 미치는 영향*. 한양대학교 석사학위논문, 서울.
- 정성순 (1999). *대학생의 성격유형에 따른 스트레스와 대처방식의 차이분석연구*, 명지대학교 석사학위논문, 서울.
- 제석봉 (1989). *자아분화와 역기능적 행동과의 관계 -Bowen의 가족체계이론을 중심으로*. 부산대학교 박사학위논문, 부산.
- 조명희, 박수선 (1999). 자아분화 수준에 따른 대학생 생활 적응. *서원대학교 학생생활연구*, 17(1), 81-95.
- 조상희 (2004). *대학생의 자아분화 정도와 스트레스 수준 및 대처방식과의 관계*. 전주대학교 석사학위논문, 전주.
- 하나선, 한금선, 최정 (1998). 간호학생의 스트레스 지각, 대처유형, 스트레스 반응 간의 관계. *대한간호학회지*, 28(2), 358-368.
- Bowen, M. (1976). *Theory in the Practice of Psychotherapy, Family Therapy; Theory and Practice*. New York: Gardner Practice.
- Bowen, M. (1982). *Family Therapy in the Clinial Practice*, New York: Jason Aronson.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*, New York: Norton.
- Folkman, S., & Lararus, R. S. (1981). *Stress, Appraisal and Coping*, New York: Springer Publishing Co.
- Hoffman, J. A., & Weiss, B. (1987). Family Dynamics and Presenting Problems in College Students, *J of Counseling Pscology*, 34(2), 157-163.
- Selye, H. (1982). *History and Present Status of the Stress Concept, Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*, New York: McGraw-Hill.

Self-Differentiation, Stress Level and Stress Coping Strategies of Nursing Students

Kim, Chungyoub¹⁾

1) Professor, Department of Nursing, Gachon University of Medicine and Science

The purpose of this study is to investigate the relationship between nursing students' self-differentiation, their stress level and stress coping strategies. And following research questions were established. First, what is the difference of the stress level depending on the self-differentiation? Second, what is the difference of stress coping strategies in accordance with the self-differentiation? Participants for this study were 159 students selected from the 1st grades of G University, located in Incheon Metropolitan city. SPSS 10.0 statistic program was taken for drawing its frequency, percentage, average and standard deviation. And t-test, F-test, correlation and multiple regression were conducted. The results are summarized as follows: 1. The mean score for the level of self-differentiation, level of stress, level of stress coping strategies were 3.59, 2.50, 3.35. 2. The relationship between self-differentiation and stress level revealed a negative significant correlation 3. The relationship between self-differentiation and stress coping strategies revealed a no significant correlation. 4. The relationship between stress level and stress coping strategies revealed a no significant correlation. Conclusion: The results of investigating the variation differences depending on stress level, self-differentiation, and stress coping strategies were revealed self-differentiation and stress coping strategies explained stress level by 28.6%.

Key words : Self concept, Stress, Coping skills

• Address reprint requests to : Kim, Chung-Youb

Department of Nursing,, Gachon University of Medicine and Science

534-2, Yeonsudong, Yeonsugu, Incheon 406-799, Korea

Tel: 82-32-820-4200 Fax: 82-32-820-4201 E-mail: caracerkim@hanmail.net.