

# 정보화 추진에 따른 스트레스 대처방식에 미치는 영향력연구

임근옥\* · 최연택\*\* · 최용균\*\*\* · 이동엽\*\*\*\*

An Investigation on the Influence of Stress Coping Strategies of the information world

Keun-Ok Lim\* · Yeon-Taek Choi\*\* · Yong-Keum Choi\*\*\* · Dong-Yeop Lee\*\*\*\*

## 요약

본 연구는 정보화시대를 맞이하여 급격한 변화를 경험하며 살아가는 대학생의 성격5요인 유형이 다양한 스트레스원에 의해 나타난 스트레스대처방식에 어떤 영향을 미치는지를 연구하였다. 분석결과 스트레스대처방식 하위요인 중 ①사회적지지추구대처방식은 외향성, 호감성, 성실성 ② 문제중심적대처방식은 성실성, 외향성, 호감성, 개방성 ③ 회피중심적대처방식은 신경성, 성실성순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 학생들의 성격에 맞는 상담지도가 필요하다. 본 연구는 성격5요인이 스트레스대처방식에 미치는 영향력을 분석하였기 때문에 분석도구로  $SCi = \beta_0 + \beta_1 \text{Neuroticism} + \beta_2 \text{Extraversion} + \beta_3 \text{Openness to Experience} + \beta_4 \text{Agreeableness} + \beta_5 \text{Conscientiousness} + e_i$ 의 회귀모형을 설정하여 분석하였다.

## ABSTRACT

This study investigates how the five personality factors affect job-related stress levels owing to various causes and stress coping strategies in university students studying health-related majors, including dental hygiene. In subfactors for stress coping strategies (1) 'extrovert', 'likeable', and 'diligent' types for 'desire for social support' (2) 'diligent', 'extrovert', 'likeable', and 'extrovert' types for 'problem-oriented' and (3) 'nervous,' and 'diligent' types for 'avoidance-oriented,' were shown to be most affected, in that order( $SCi = \beta_0 + \beta_1 \text{Neuroticism} + \beta_2 \text{Extraversion} + \beta_3 \text{Openness to Experience} + \beta_4 \text{Agreeableness} + \beta_5 \text{Conscientiousness} + e_i$ ).

## 키워드

Big 5 Personality Factors, Career Stress, Stress Coping Strategies  
성격5요인, 취업스트레스, 스트레스 대처방식

## 1. 서론

오늘날 첨단과학시대를 맞이하여 급격하게 발전하는 정보화 사회는 대학생들에게 많은 스트레스를 제

공하고 있다. 급격히 쏟아지는 정보의 홍수속에서 대학생들은 과거세대보다 더 많은 정보를 취득하고 이를 분석하여 자신의 것으로 소화해야하기 때문이다. 대학생의 일상생활과 스트레스관계를 연구한 S.-H.

\* 주저자 : 선문대학교 치위생학과(kolim139@sunmoon.ac.kr)

\*\* 교신저자(corresponding author) : 선문대학교 행정학과(ytchoi@sunmoon.ac.kr)

접수일자 : 2014. 01. 17

심사(수정)일자 : 2014. 03. 21

게재확정일자 : 2014. 04. 11

Jung · J. Park[1]은 대학생의 생활 스트레스가 수면장애에 영향을 미치며, 특히 장애가 불투명할 경우 스트레스에 의한 수면장애를 유발한다고 보고하였다. 그리고 M.-G. Ji · M.-R. Lee[2]는 스트레스는 구취를 유발하는 원인으로도 작용을 할 만큼 신체변화에도 영향을 미치고 있다고 보고하였다. 이처럼 스트레스는 대부분 사람들에게 부정적으로 작용하지만 경우에 따라 긍정적으로 작용하기도 한다. 즉, 그 사람이 처한 환경이나 개인의 성격특성에 따라 다양하게 작용하고 있음을 의미한다. 대학생의 주요 스트레스원인 취업문제와 스트레스 수준은 그 사람이 처한 환경에 많은 영향을 받기도 하지만 성격유형에 의한 영향을 받기도 한다. 대학생의 성격유형과 스트레스와의 관계를 연구한 K.-O. Lim · Y.-T. Choi[3]는 성격유형과 스트레스 대처방식은 밀접한 관계를 가지고 있다고 보고하였다.

본 연구는 간호학과를 비롯한 보건계열 대학생의 성격5요인 유형(하위유형: 외향성, 신경성, 호감성, 성실성, 개방성)이 다양한 스트레스원에 의해 나타난 스트레스대처방식(하위요인 : 사회적지지추구대처방식, 문제해결중심적대처방식, 회피중심적대처방식)에 어떤 영향을 미치는지를 연구하였다. 영향력 분석은 성격5요인을 독립변수로 하고 스트레스대처방식을 종속변수로 하여 다중회귀분석을 실시하였다.

## II. 연구방법

### 2.1 연구대상 및 측정도구

본 연구는 첨단 IT시대를 살아가는 충남소재 S대학 보건계열 대학생 523명을 대상으로 '전혀 그렇지 않다' 1점, '매우 그렇다'를 5점으로 하는 5점 척도 방식의 설문을 실시하였으며, 불성실한 답변으로 통계분석을 할 수 없는 32명을 제외한 452명을 대상으로 분석하였다.

본 연구에 사용된 성격유형 분석도구인 성격5요인은 Allport[4]가 어휘 접근법 관점에서의 성격 구조 연구를 시작한 후 Norman[5]이 학계에 공식적으로 5요인 모형을 제안했다. 우리나라는 1990년대부터 현장에 적용하기 시작한 것으로 알려졌다[6]. 성격5요인의 하위유형별 특징은 첫째, 신경성(Neuroticism :

불안정성, 정서적 안정성)은 부정적 스트레스유발 요인을 경험하는 인지형식의 개인차로 점수가 높은 경우 부정적인 다양한 정신적 병리현상을 경험하기 쉽다[7]. 둘째, 외향성(Extraversion)은 대인관계와 관련되며, 활동수준이 높고 명량한 특성으로 드러난다[8]. 점수가 높은 경우 낙천적이며 진취적성격의 소유자로 모험심을 필요로 하는 직업에 흥미를 느낀다[9]. 셋째, 개방성(Openness to Experience)은 지적자극, 다양성, 변화를 선호하는 정도를 나타낸다고 보았다[10]. 개방성이 높은 사람은 호기심이 많고 자신의 감정에 민감하며, 탐구적이고 창조적인 일을 좋아하는 경향이 있다[9]. 넷째, 호감성(Agreeableness: 수용성, 친화성)은 개인이 타인을 존중하는 성향을 의미한다. 수용성이 높은 사람은 협조적이고, 인내심이 많고 신뢰할 만하다[11]. 다섯째, 성실성(Conscientiousness)은 사회적 규범 등을 잘 준수하고 맡은 바 책임을 완수하려는 정도를 의미한다[10]. 성실성이 높은 사람은 신중하며, 책임감이 있고, 습성이 깔끔한 것이 특징이다[12].

스트레스 대처방식 하위유형별 특징은 첫째, 사회적지지추구대처방식의 경우 스트레스 상황을 해결하기 위하여 누군가에게 도움을 요청하는 대처방법이다. 둘째, 문제중심적대처방식은 스트레스를 유발하는 문제를 직접 부딪치면서 조정해 나가는 것이다 셋째, 회피중심적대처방식은 스트레스 원인을 회피하면서 소극적으로 해결해 나가는 방식이다[13].

본 연구에 사용된 성격5요인 설문지는 T.-K. Lee · H.-H. Yoo[14], J.-J. Kim[15]이 사용한 설문지를 수정하여 사용하였다. 그리고 스트레스 대처방식에 대한 설문지는 H.-J. Shin · C.-D. Kim[16]이 개발한 검사를 수정 사용하였다.

### 2.2 분석방법

본 연구에서 성격5요인 유형이 스트레스 대처방식에 미치는 영향력 분석은 성격5요인 하위 5개 변수를 독립 변수로 하고 스트레스 대처방식 하위 3개 유형 변수와 스트레스대처방식 전체평균 변수를 종속변수로 하여 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였다.

본 연구에 사용된 5개의 독립변수는 신경성, 외향성, 개방성, 호감성, 성실성이며, 종속변수는 사회적지

지추구대처방식, 문제중심적대처방식, 회피중심적대처방식이다.

이를 검증하기 위하여 식(1)과 같은 회귀모형을 설정 하였다.

$$SCi = \beta_0 + \beta_1 \text{Neuroticism} + \beta_2 \text{Extraversion} + \beta_3 \text{Openness to Experience} + \beta_4 \text{Agreeableness} + \beta_5 \text{Conscientiousness} + e_i \quad (1)$$

여기서,

- SCi = 스트레스대처방식  
(사회적지추구대처방식, 문제중심적대처방식, 회피중심적대처방식)
- $\beta_0$  = 회귀모형의 상수
- $\beta_1$  = 신경성(불안정성, 정서적 안정성)
- $\beta_2$  = 외향성
- $\beta_3$  = 개방성
- $\beta_4$  = 호감성(수용성, 친화성)
- $\beta_5$  = 성실성

분석은 SPSS 15.0버전을 사용하였다.

### III. 분석결과

#### 3.1 설문응답자의 특성

설문응답자의 분포를 살펴보면 전체 구성원은 452 명이며, 학년별 구성은 1학년 35.4%, 2학년 28.8%, 3학년 21.9%, 4학년 13.9%의 분포를 나타내고 있다. 성별은 남자20.6%, 여자 72.3%의 분포를 보이고 있으

며, 학년은 저학년인 1, 2학년이 79.3%, 고학년인 3, 4학년이 20.7%의 분포를 보이고 있다(그림 1, 2).

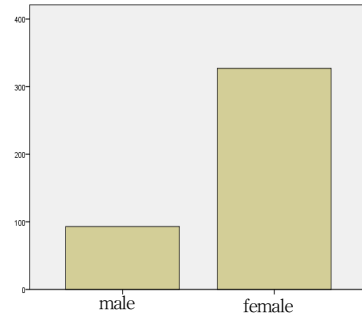


그림 1. 일반적인성격(성별)

Fig. 1 Characteristics of the survey respondents (sex)

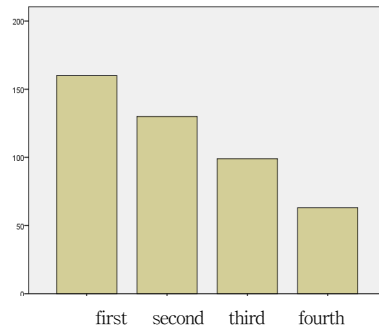


그림 2. 일반적인성격(학년)

Fig. 1 Characteristics of the survey respondents (grade)

표 1. 성격5요인, 스트레스 대처방식 하위유형 신뢰도계수

Table 1. 5 personality factors, ways to cope with stress sub-types of reliability coefficients

Divison	All question number	question number	reliability coefficient	
5 personality factors	Extroversion	4	01-04	.837
	Neuroticism	4	05-08	.737
	Openness	4	09-12	.645
	Conscientiousness	4	13-16	.715
	Agreeableness	4	17-20	.786
ways to cope with stress	Social support coping	4	01-04	.840
	Problem-focused coping	4	05-08	.822
	Avoidance-focused coping	4	09-12	.726

표 2. 스트레스대처방식에 대한 다중회귀분석  
Table 2. Multiple regression analysis for stress coping strategies

Variable	Cope			Social support coping			Problem-focused coping			Avoidance-focused coping		
	$\beta$	t	p	$\beta$	t	p	$\beta$	t	p	$\beta$	t	p
Extroversion	<b>.230</b>	4.423	<b>.000</b>	<b>.134</b>	2.710	<b>.007</b>	-.065	-1.252	.211			
Neuroticism	.080	1.622	.106	-.046	-.989	.323	<b>.302</b>	6.168	<b>.000</b>			
Openness	<b>.175</b>	3.245	<b>.001</b>	<b>.133</b>	2.592	<b>.010</b>	-.042	-.774	.439			
Conscientiousness	<b>.110</b>	2.327	<b>.020</b>	<b>.226</b>	5.045	<b>.000</b>	<b>-.099</b>	-2.099	<b>.036</b>			
Agreeableness	-.060	-1.204	.229	<b>.132</b>	2.773	<b>.006</b>	.093	1.858	.064			
R <sup>2</sup> (revised R <sup>2</sup> )	.123(.113)			.206(.197)			.124(.115)					
F (df)	12.495(5, 446)			23.092(5, 446)			12.664(5, 446)					
<b>p</b>	<b>.000</b>			<b>.000</b>			<b>.000</b>					

SCI =  $\beta_0 + \beta_1$  Neuroticism +  $\beta_2$  Extraversion +  $\beta_3$  Openness to Experience +  $\beta_4$  Agreeableness +  $\beta_5$  Conscientiousness +  $\epsilon$

### 3.2 측정도구의 신뢰도 계수

본 연구에 사용된 성격5요인 하위유형 외향성, 신경성, 호감성, 성실성, 개방성에 대한 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 대체로 높게 나타났다. 취업스트레스 대처방식에 대한 하위요인 사회적지지 추구대처방식, 문제해결 중심적 대처방식, 회피중심적대처방식의 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 표 1과 같이 .726이상으로 높게 나타났다.

### 3.3 성격유형이 스트레스대처방식에 미치는 영향력분석

스트레스대처방식 하위요인 중 사회적 지지 추구 대처방식은 외향성( $\beta=.230$ ,  $p=.000$ ), 호감성( $\beta=.175$ ,  $p=.001$ ), 성실성( $\beta=.110$ ,  $p=.020$ )순으로 척도의 점수가 높을수록 정(+)적으로 비례하여 영향을 미치는 것으로 나타났다.

회피중심적 대처방식은 신경성( $\beta=.302$ ,  $p=.000$ ), 성실성( $\beta=-.099$ ,  $p=.036$ )순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 신경성의 경우 척도의 점수가 높을수록 (+)적인 영향을 나타내지만 성실성은

척도의 점수가 높을수록 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(표 2).

## VI. 결론

설문분석결과 보건계열 학과가 여학생에게 인기가 있으며, 성격유형은 외향성이 가장 높으며, 신입생들의 성격이 활달한 신세대를 대표하고 있음을 나타내고 있다. 스트레스대처방식은 사회적지지추구대처방식과 문제중심적대처방식 평균이 회피중심적대처방식보다 높게 나타나 설문 응답자들이 보다 적극적인 방식으로 스트레스문제를 해결하고자 하고 있음을 알 수 있다.

본 연구의 분석결과 보건계열 학생들의 경우 지방 소재 대학을 다니고 있지만 긍정적이고 적극적인 사고를 가지고 있음을 볼 수 있다. 그리고 학생들과 취업상담을 할 경우 학생들이 타인을 너무 의식하지 않고 자신의 주관을 가지고 취업준비를 할 수 있도록 지도할 필요가 있으며, 신경성이 강한 학생을 제외한 모든 학생들의 고민은 친구나 동료 선배들과 어울림을 통해 자연스럽게 문제를 해결 할 수 있도록 지도할 필요가 있다.

## 참고 문헌

- [1] S.-H. Jung and J. Park, "Effect of Life Stress on the Sleeping Disorder of University

- Student," *J. of The Korea Institute of Electronic Communication Sciences*, vol. 8, no. 2, 2013, pp. 345-353.
- [2] M.-G. Ji and M.-R. Lee, "A Study on Relationship between Halitosis and Stress & Compulsion in Some of the Dental Hygiene Students," *J. of The Korea Institute of Electronic Communication Sciences*, vol. 7, no. 5, 2012, pp. 1221-1228.
- [3] K.-O. Lim and Y.-T. Choi, "Study on University Students' Personality Types and Stress Management Techniques and Their Effect on Academic Burnout - Based on the MBTI Personality Assessment -," *J. of The Korea Institute of Electronic Communication Sciences*, vol. 8, no. 5, 2013, pp. 785-790.
- [4] G. W. Allport, *Pattern and growth in personality*. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1961.
- [5] W. T. Norman, "Toward an adequate taxonomy of personality attributes : Replicated factor structure in peer nomination personality rating," *J. of Abnormal and Social Psychology*, vol. 66, 1963, pp. 574-583.
- [6] D.-H. Ha, H.-I. Hwang, and S.-I. Nam, "Big 5 personality inventory, school grade, school adaptation, career selection," *The Korean Journal of Educational Psychology*, vol. 22, no. 3, 2008, pp. 609-629.
- [7] P. T. Costa and R. R. McCrae, *Revised NEO Personality Inventory(NEO-PI-R) and NEO Five-Factor(NEO-FFI) Inventory professional manual*. Odessa, FL : PAR, 1992.
- [8] O. P. John, *The "Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and the questionnaires*. In L. Pervin (ED). Human development : An interactional perspective. NY : Academic Press. 1990.
- [9] B.-M. Min, "The five factor model of personality - an organization performs to help match the relationship," *Master's Thesis, Korea University Graduate School*, 2001.
- [10] H.-S. Park and Y.-A. Lee. "The Effect of Five Personality Factors of Play therapist on the Burnout," *Korean Journal of Play Therapy*, vol. 12, no. 2, 2009, pp. 35-47.
- [11] S. P. Robbins and T. A. Judge, *Organizational Behavior*. Sigma Press, 2009.
- [12] C. S. Carver and M. F. Schier, *Perspectives on personality*. MA : Pearson Education, 2008.
- [13] J.-A. Han and H.-S. Shim, "College Students' Self-Differentiation, Negative Mood Regulation Expectancies and Stress Coping Strategies," *The Korean J. of Counseling and Psychology*, vol. 17, no. 4, 2005, pp. 965-981.
- [14] T.-K. Lee and H.-H. Yoo, "A Study on the Effects of Food Service Business Founder's Personality Affects upon Customer Orientation, Job Satisfaction and Customer Performance," *Korean Academic Society of Hotel Administration*, 2008, pp. 119-137.
- [15] J.-J. Kim, "A Study on Job Satisfaction and Customer-Oriented Attitude of Employees Using a 5-Factor Model - Based on the Health care service employee -," *Master's Thesis, Graduate School of Business Administration Soongsil University*, 2010.
- [16] H.-J. Shin and C.-D. Kim. "Validation Study of Coping Strategy Indicator (Coping Strategy Indicator)," *Journal of counseling and psychotherapy*, vol. 14, no. 4, 2002, pp. 919-935.

## 저자 소개

### 임근옥(Keun-Ok Lim)



2004년 원광대학교 구강보건학과 (보건학석사)

2009년 원광대학교 보건학과(보건학박사)

선문대학교 치위생학과 교수

※ 관심분야 : 치위생학, 구강보건학

### 최연택(Yeon-Taek Choi)



2005년 선문대학교 사회복지대학원 사회복지학과(사회복지학석사)

2009년 선문대학교 대학원 행정학과(행정학박사)

2013년 선문대학교 행정학과 외래교수

※ 관심분야 : 성격유형, 스트레스, 조직성과



**최용금(Yong-Keum Choi)**

2007년 강릉원주대학교 대학원 치  
의학과

예방치학전공(치의학석사) 2012년  
강릉원주대학교 대학원 치의학과

예방치학전공(치의학박사)

선문대학교 치위생학과 교수

※ 관심분야 : 예방치의학, 치위생학, 치위생행동과학



**이동엽(Dong-Yeop Lee)**

2005년 2월 건양대학교보건복지대  
학원(보건학 석사)

2008년 2월 삼육대학교 대학원 물  
리치료학과(이학박사)

선문대학교 물리치료학과 교수

※ 관심분야 : 신경계 물리치료학, 운동치료학