

학업스트레스와 문화진입스트레스가 한국인 해외유학생의 심리적 적응에 미치는 영향*

김 경 숙

김 민 희†

한국상담대학원대학교

본 연구에서는 재외 한국인 유학생들이 경험하는 학업스트레스와 문화진입스트레스가 심리적 적응에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 이를 위해 영어권 국가의 대학과 대학원에 재학 중인 대한민국 남녀 유학생 152명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 상관분석 결과, 학업스트레스와 문화진입스트레스는 주관적 안녕감, 삶의 만족과는 부적상관을 가지고 우울, 불안과는 정적상관을 가짐을 확인하였다. 위계적 회귀분석 결과, 인구통계학적 변인은 심리적 안녕감과 삶의 만족, 우울에는 유의미한 설명력을 가졌으나, 불안에는 유의미한 설명력을 가지지 못하는 것으로 나타났다. 또한 인구통계학적 변인의 효과를 통제된 상태에서 학업스트레스와 문화진입 스트레스는 심리적 안녕감, 삶의 만족, 우울, 불안에 영향을 주는 것으로 확인되었다. 마지막으로 본 연구의 제한점, 의의, 후속연구의 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 한국인 해외유학생, 학업스트레스, 문화진입스트레스, 심리적 적응

* 본 연구는 김경숙의 석사학위 논문의 일부를 수정·요약한 것임.

† 교신저자 : 김민희, 한국상담대학원대학교, 서울시 서초구 효령로 366

Tel : 02-584-6851, E-mail : pseudo@kcg.ac.kr

지구촌의 세계화와 국제화 추세에 따라 문화, 교육, 체육, 경제 영역의 교류가 활발해지고 국가 간 인적 자원의 이동이 빈번하게 이루어지면서 이와 함께 해외유학생의 수도 증가하고 있다. 교육과학기술부에서 발표한 2011년 유학생 현황을 살펴보면 학부 및 대학원 과정의 해외유학생 수가 2008년 216,867명, 2009년 240,954명, 2010년 251,887명으로 매년 증가하고 있다. 이러한 국외 한국인 유학생의 증가 추세는 고등교육의 국제화에 따라 향후 지속될 것으로 전망된다(최슬비나, 2011). 2010년 유학지역별 통계를 살펴보면 미국 75,065명(29.8%), 호주 17,829명(7.1%), 영국 17,285명(6.9%), 캐나다 14,104명(5.6%), 뉴질랜드 10,992명(4.4%)(교육과학기술부, 2011)으로 영어권 국가들에 대한 학생들의 선호가 높음을 알 수 있으며, 미국의 경우 한국 학생들은 가장 빠르게 증가하는 집단으로 보고되고 있다(박영숙, 박광배, 최상진, Marsella, 김주한, 2002).

학업을 위해 외국으로 이주한 유학생들은 자신이 성장한 사회문화적 환경과는 다른 새로운 사회문화 환경에서 생활하면서 생소한 관습, 익숙하던 입맛과 다른 음식, 의사소통의 어려움, 자신과 다른 사회적 가치, 가족과 친구에 대한 그리움, 현지 생활에 대한 불안함을 경험한다(고설동, 2012; 이승중, 1995). 또한 유학생들은 정해진 기간 내에 제출해야 하는 과중한 학업과제, 필기, 수업의 이해, 에세이 작성, 시험, 발표 수업 등으로 인한 스트레스를 호소하는데(Koyama, 2005), 고차원적 영어 기술을 필요로 하는 이러한 학업 과제들이 언어적 장벽을 가진 유학생들에게는 어려운 일이기 때문이다. 여기에 더 문제가 되는 것은 언어 장벽, 학업 수행의 어려움, 경제적 어려움, 인종·민족적 차별 등을 경험하지만 현지

학생들과는 달리 고민을 털어놓을 가족이나 친구가 없는 경우가 대부분이어서 고독에 빠지기 쉽고 정서적으로 외로움과 좌절감을 경험할 수 있다는 점이다(이승중, 1995, 장혁심, 2005; Chu, Yeh, Klein, Alexander, & Miller, 1971; Furnham & Bochner, 1986). 유학생들의 불안, 우울, 외로움 등(Oei, & Notowidjojo, 1990; Hull, 1978; Klineberg & Hull, 1979)에 대해 조사한 연구들은 조사 대상의 약 15-25%의 유학생들이 이러한 적응상의 어려움을 경험하고 있다고 보고하고 있다(이승중, 1995). 이러한 적응상의 어려움은 심리적, 사회적 문제나 더 나아가 건강상의 문제를 초래하고, 그 결과로 유학생들은 유학을 마치지 못하고 돌아오거나 이후에도 장기간의 사회적 문제를 경험할 수 있다(문한식, MorrisTony, 김정완, 2013). 하지만 또 다른 연구에서는 유학생의 대다수인 약 80%는 일시적 어려움을 경험한 후 적절히 잘 적응하게 된다고 보고하고 있어(Church, 1982), 유학생들의 유학 생활 적응은 개인에 따라 차이가 있을 수 있음을 보여주고 있다. 한국에 거주하는 중국유학생을 대상으로 한 연구에서도 유학생의 적응 수준에서 개인차가 나타났는데(김소정, 송하나, 2011), 이는 유학생들이 처한 환경이 동일하다 하더라도 환경에 대해 개인이 지각하는 것이 적응에 영향을 미치기 때문이다(김삼화, 2005).

그렇다면 어떤 요인들이 유학생의 적응 차이를 가져오는 것일까? 유학생들에 대한 지금까지의 국내외 연구들은 유학생의 적응에 영향을 주는 몇몇 요인들을 조사하였는데, 연구자들은 가장 먼저 성별, 나이, 유학기간, 건강, 경제적 수준 등의 인구학적 변인들에 주목하였다. 성별의 경우, 유학생의 심리적 안녕감을 조사한 Visani, Albieri, Offidani, Ottolini, Tomba

와 Ruin(2011)은 남학생의 심리적 안녕감이 여학생의 심리적 안녕감 보다 높다고 하였다. 하지만 높은 자존감은 안녕감을 예측하는 강력한 변인으로(고현석, 민경환, 김민희, 2012), 아시아인 여성이 아시아인 남성보다 자존감이 높음으로 아시아인 여성들의 심리적 안녕감이 높다는 연구(Martinez & Dukes, 1997)도 있어 성별과 심리적 안녕감의 관계에 대한 연구결과는 일관적이지 않다. 우울에 있어서 성별의 영향을 보면, Radloff(1977)와 Rao(1979)의 연구에서는 여자 대학생이 남자대학생 보다 높은 우울 성향을 보인다고 하며, 유학생인 청소년을 대상으로 조사한 연구도 여자 청소년 유학생들이 남자 청소년 유학생들보다 우울이 더 크다고 보고하고 있지만(계은주, 2000; 권미경 · 이순형, 2010; 신민섭 · 조준현 · 홍강의, 1996), 성별에 따른 차이가 없다고 보고하는 연구들도 있어(이수연, 2009a; 이지민, 2007) 일관적이지 않은 결과를 보여준다. 나이의 영향을 조사한 한 연구에서는 나이가 유학생 우울점수의 강력한 예측 변인으로 확인되었다(Oei et al., 1990). 일반적으로 나이는 유학생 생활 적응과 부적상관이 있는 것으로 나타나는데, 즉 어린 학생일수록 유학생 생활에 쉽게 적응한다(Pruitt, 1978). 한편 체류 기간과 심리적 적응 간의 관계는 연구 대상에 따라 연구결과가 달라진다(Wei, Heppner, Mallen, Ku, Liao, & Wu, 2007; Wilton & Constantine, 2003; Ye, 2005; Ying, 2005). 한 예로, Mehta(1998)는 아시아 이주민들이 미국 거주기간이 길수록 심리적 적응을 잘 한다는 예측을 하였지만 이와는 반대되는 연구결과도 존재하는데, 유학생 적응의 U-Curve가설에서는 유학기간에 따라 유학생의 우울이 U형태를 보인다고 주장한다(Lysgaard, 1995). 이 가설에서는 유학 초기의

학생들보다 오래 거주한 유학생들이 우울을 더 많이 경험한다고 주장한다. 특히 거주 1년 미만의 초기 유학생들은 좌절을 덜 경험하고, 미래 불행에 대해 걱정을 덜하며 문제를 덜 회피하는 경향이 있지만 이런 행동들이 오래 거주한 유학생들에게는 두드러지지 않았다. 연구자들은 이러한 결과에 대해 거주기간의 초기에 유학생들은 열정적이고 호기심이 많으며 새로움에 대한 기대를 가지고 있기 때문이라고 해석하였다(Oei et al., 1990). 한편, 재정과 건강 문제도 유학생 적응의 중요한 변수가 될 수 있는데, Klineberg 등(1979)의 연구에서는 재정적 어려움이 유학생의 적응에 가장 중요한 영향을 주는 문제로 부각되었고, Mori(2000)의 연구에서도 재정적 지원에 대한 압박이 유학생들의 스트레스 요인인 것으로 나타났다. 건강악화의 경험은 불안의 원천이 되며(Furnham & Bochner, 1986), 유학생의 스트레스가 건강악화와 질병의 징후로 나타난다는(Wan, Chapman., & Biggs, 1992) 연구결과들은 유학생들의 건강상태가 적응의 중요한 영향 요인일 수 있음을 시사한다.

그런데 유학생은 학업을 수행하면서 동시에 새로운 문화 내에서 타 문화인으로서의 역할도 하는 이중의 정체성을 지닌다(Furnham et al., 1986). 즉 유학생은 학생이면서 동시에 자신에게 익숙한 문화와는 다른 새로운 문화에 적응해야 하는 이(異)문화자로서의 역할을 동시에 수행해야 한다는 것이다. 따라서 학생으로서 경험하는 학업스트레스와 이(異)문화자로서 경험하는 문화진입스트레스가 유학생들의 적응에 영향을 주는 주요한 요인일 수 있다. 학생으로서 학업 목표 설정에 실패하거나, 경쟁, 책임감 등으로 인해 학업스트레스를 경험하면 자신감 감소, 성적 저하, 집중력 저하, 학

교 적응 어려움 등을 겪을 수 있다. 학업스트레스는 정신적인 부담이 되어 신체적 건강을 해칠 뿐만 아니라 심리적 건강에도 영향을 미쳐 우울과 불안, 초조감 등을 유발한다(김성경, 2003; 야노 미찌코, 2002; Arthur, 1998). 연구 결과에 의하면 학업 어려움은 우울의 가장 강력한 예측변인으로, 학업스트레스가 높을수록 학업이 실패할 것이라고 예측하게 되어 그 결과 우울 수준이 높아지며(Oei et al., 1990), 우울한 유학생은 실제로 경험한 것 보다 문제를 더 심각하게 인식하는 경향이 있다(Rao, 1979). 또한 유학생들이 경험하는 학업과 관련된 언어적 어려움, 시험 등은 학생들에게 극도의 불안을 일으킨다(Lewthwaite, 1996; Sue, 1981). 따라서 학업스트레스를 크게 경험하는 유학생들의 경우 우울과 불안으로 인해 결국 학위과정을 마치기 어렵게 되고 극단적인 경우에는 정신적, 육체적인 질환에까지 이를 수 있다(야노 미찌코, 2002; Cole, Allen, & Green, 1980; Eldridge, 1960; Still, 1961; Ward, 1967).

이와 함께 유학생들은 새로운 문화와의 접촉 과정에서 문화진입스트레스를 경험한다. Sandhu와 Asrabadi(1994), Berry(2005)에 의하면 문화진입스트레스는 차별감의 지각, 고독과 향수병, 미워함의 지각, 사회적 고립감 등을 포함하고 있는 개념으로, 선행 연구에서 아시아계 미국인 이주자들이 경험하는 지각된 차별감은 우울, 절망, 좌절, 낮은 삶의 만족감과 낮은 자존감을 야기하고 개인의 건강에 악영향을 미치는 것으로 나타났다(Utsey, Chae, Brown & Kelly, 2002; 김현옥, 2011 재인용). 문화진입스트레스를 경험하는 유학생이 이에 적절히 대처하지 못하면 심리적 문제를 가진 위험집단이 될 가능성이 높고(장혁심, 2005), 문화진입스트레스가 장기간 지속되면

정신건강과 적응상의 문제를 초래할 수 있다(진미경, 조유진, 2011). 선행연구들은 유학생들의 문화진입스트레스 점수가 높을수록 우울과 사회적 불안 증상이 크게 나타나며(Okazaki, 2000; Evan & Katona, 1995), 문화적응의 어려움은 우울, 불안, 사회적 고립과 같은 정신건강 징후와 관련되고(Constantine, Okazaki, & Utsey, 2004; Sue & Sue, 2003; Uba, 1994), 문화진입스트레스가 부정적인 사회적 이미지와 소수자 지위를 내면화시킴으로써 우울을 유발한다(Gil, Vega, & Dimas, 1994)는 결과를 보여주고 있다. 특히 유학생이 경험하는 차별감은 불안, 우울 증상과 높은 정적관계를 나타냈으며(Umaña-Taylor & Updegraff, 2007). 또한 문화진입스트레스의 중요한 요인인 고독과 향수병 즉 가족을 떠나 생활하는 유학생이 경험하는 외로움과 좌절감, 멀어진 두려움은 불안의 커다란 원천이 된다(Lewthwaite, 1996). 현지인들이 자신을 미워한다고 지각하는 것도 우울과 정적관계를 가진다. 미워함의 지각은 자신이 원래 속했던 문화와 가치관에 대한 불인정과 적대감을 뜻하므로 유학생이 이를 내면의 두려움이나 부정적 자기개념으로 지각할 수 있고, 이러한 부정적 자기개념은 우울을 유발할 수 있다(Adriana & Kimberly, 2007; Hammen, 1988). 뿐만 아니라 낮은 문화에 대한 적응 과정에서 사회적 고립감을 크게 경험하는 유학생들은 친한 사람에게 비밀을 말하려 하지 않고 그 결과 자신의 우울을 더 크게 만들고 사회적 갈등을 증가시킨다(Straits-Troster et al, 1994).

이처럼 유학생들의 심리적 적응에 영향을 미치는 요인들이 매우 다양하고 또한 유학생들은 학생으로서의 역할과 이(異)문화에 적응해야 하는 문화 진입자로서의 이중 역할을 수

행하는 부담을 가지고 있다는 사실에도 불구하고 유학생의 적응과 관련된 기존의 연구들은 이러한 유학생의 이중성을 고려하지 않은 단순한 적응관련 실태 조사나 생활만족도, 혹은 스트레스 요인분석 등에 초점을 맞추어 왔으며(Chavajay & Skowroenk, 2008; Gebhard, 2010; Hofmann, 2010; Kosic, 2004; Koyama, 2005; Lin & Yi, 1997; Wilton et al., 2003), 학업스트레스와 문화진입스트레스의 문제를 함께 고려하여 심리적 적응과의 관련성을 본 연구는 전무한 실정이다. 더구나 국내에서는 해외 유학생을 대상으로 한 연구 자체가 매우 드문 실정인데, 지금까지 유학생의 문화적응(김현, 유성경, 2007; 박영숙 등, 2002; 백일민, 2011; 최슬비나, 2011), 유학생의 문화진입스트레스(이승중, 1995), 조기유학 청소년의 문화적응과 스트레스에 대한 몇몇 연구(권미경 등, 2010; 이수연, 2009a; 이수연, 2009b)만이 이루어졌을 뿐이다. 특히 영어를 사용하는 서구국가의 경우 현지인과 외모가 많이 다른 한국인을 포함한 아시아계 이주민들은 문화적 이질감과 소외감을 더 크게 느끼는 경향이 있으므로(조인주, 2010), 영어를 사용하는 서구문화권에서 유학을 하는 학생들은 적응에 더 큰 어려움을 느낄 수 있다.

따라서 본 연구에서는 유학생들의 경우 학생과 이(異)문화 진입자로서의 이중 정체성을 동시에 고려해야 한다는 Furnham 등(1986)의 제안을 받아들여, 영어권에 유학하는 유학생들의 인구학적 변인뿐만 아니라 학업스트레스와 타 문화인으로 경험하는 문화진입스트레스가 심리적 적응에 미치는 영향을 확인하고자 한다. 특히 심리적 적응을 심리적 안녕감, 삶의 만족, 우울, 불안으로 나누어 살펴으로써 학업스트레스와 문화진입스트레스가 이들 적

응지표 각각에 어떤 영향을 주는지를 알아보고자 한다.

방 법

연구 참여자

본 연구의 참여자는 대한민국 국적을 가진 해외유학생 중, 미국, 캐나다, 영국, 호주, 뉴질랜드에서 학업 중인 학부, 석·박사과정 남녀 유학생 210명이다. 이들을 대상으로 설문 조사를 실시하였고, 설문조사 기간은 2012년 12월 29일부터 3월 20일 까지였다. 배포된 설문지 중 193부의 설문지가 회수되었는데, 회수된 설문지 중 표본의 동질성을 확보하기 위해 만 18세 이하의 유학생, 만 35세 이상의 유학생, 이민자, 중학교 이전의 조기유학생 등 41명을 제외시키고, 최종 152명의 자료를 분석에 사용하였다. 설문지에는 연구에 대한 설명문, 동의서와 연구 설문지가 포함되어있고 설문지의 배포 및 수거는 다양한 방식으로 이루어졌다. 첫 번째 방식은 설문지를 현지조사원에 게 메일로 발송하고 현지조사원이 연구에 동의하는 연구대상자에게 설문지를 배포한 후 수거하여 연구자에게 우편으로 발송하는 것이고, 두 번째 방식은 연구자가 아는 유학생에게 직접 설문지를 메일로 발송하고 스노우볼 방식으로 설문조사하여 메일로 회신하게 하는 것이다. 세 번째 방식은 방학 중 일시 귀국한 유학생을 대상으로 설문지를 직접 배포한 후 응답한 설문지를 회수하는 것이었고 네 번째 방식은 캐나다와 미국의 종교기관, 한인학생회장에게 메일을 발송한 후 설문지를 메일이 나 우편으로 회수하는 방식이었다. 설문지 응

답에 걸린 소요시간은 30분 정도이며, 조사원과 참여자 대표, 참여자의 부모에게 소정의 선물을 위임하여 각각 답례하였다.

측정도구

인구학적 변인

인구학적 변인으로 성별과 연령, 결혼 여부¹⁾, 유학 지역, 유학 기간, 경제만족도와 건강만족도를 측정하였다. 경제만족도는 '매우 불만족하다', '불만족하다', '보통이다', '만족한다', '매우 만족한다'의 5점 척도로, 건강만족도는 '매우 건강하지 않다', '불만족하다', '보통이다', '건강하다', '매우 건강하다'의 5점 척도로 측정하였다.

학업스트레스

대학생들이 대학생활 동안 겪는 일반적인 스트레스가 아닌 학업과 관련된 스트레스를 측정하기 위해 Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova와 Bakker(2002)가 개발한 MBI-SS (Maslach Burnout Inventory-Student Survey)를 사용하였다. 이 척도는 정서소진, 냉소주의, 효능감의 3개의 하위요인을 가지고 있으며 총 15문항으로 이루어져 있다. 정서소진은 공부로 인해 지치는 것과 관련된 내용이고, 냉소주의는 공부에 대한 회의적인 태도와 관련된 내용이며, 효능감은 학업성취에 대한 능력지각과 관련된 내용이다. 각 문항들에 대해 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 척도 상에서 답하도록 하였으며, 점수가 높을수록 학업스트레스 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 척도의 Cronbach's α 는

1) 본 연구참여자 중에는 석박사 과정생도 있어 결혼여부에 대한 질문을 포함시켰다.

.87이었다.

문화진입스트레스

본 연구에서는 해외유학생들이 타 문화인으로 경험하는 문화진입스트레스를 측정하기 위해서 Sandhu 등(1994)이 개발한 ASSIS (Acculturative Stress Scale for International Student)를 이승중(1995)이 한국어로 변안한 문화진입스트레스 척도를 사용하였다. 이 도구는 개인이나 집단이 새로운 문화에 적응하는 과정에서 겪게 되는 심리, 사회적 갈등을 총 36문항으로 측정하도록 고안되었다. 문화진입스트레스의 7가지 하위 요인들은 '지각된 차별감', '향수병', '지각된 미워함', '두려움', '변화와 문화충격', '죄책감' 및 '기타(사회적 고립, 열등감, 불신, 의사소통 문제)'이다. 각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 척도 상에서 평정하게 하였으며, 점수가 높을수록 문화진입스트레스를 많이 경험하고 있음을 의미한다. 본 연구에서 척도의 Cronbach's α 는 .95였다.

심리적 안녕감

Ryff(1989)가 개발한 PWBS(Psychological Well-Being Scale)를 김명소, 김혜원과 차경호(2001)가 한국판으로 변안한 심리적 안녕감 척도의 축약판 18문항을 사용하였다. 이 척도는 자율성, 환경에 대한 통제, 삶의 목적, 자아수용, 긍정적인 대인관계, 개인적 성장의 6개 하위차원으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 자주 그렇다(5점)'의 5점 척도 상에서 평정하도록 하였으며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 해석한다. 본 연구에서 척도의 Cronbach's α 는 .83이었다.

삶의 만족

Diener, Emmoms, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 SWLS(Satisfaction With Life Scale)를 조명한과 차경호(1998)가 한국판으로 번안, 제작한 삶의 만족도 척도 5문항을 사용하였다. 각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 척도 상에서 답하도록 하였으며 점수가 높을수록 삶의 만족이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 척도의 Cronbach's α 는 .88이었다.

우울

우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발한 CES-D(Center for Epidemiological Depression Scale)의 한국판 척도를 사용하였다. CES-D는 행동·신체·인지영역에서 우울과 관련된 20개의 증상들을 묻는 20문항으로 구성되어 있다. 지난 1주일 동안 각 증상을 얼마나 자주 느끼는지를 '극히 드물게'(1일 이하), '가끔'(1~2일), '자주'(3~4일), '거의 대부분'(5~7일)의 4점 척도 상에서 답하도록 하였으며, 점수가 높을수록 우울정도가 심함을 나타낸다. 본 연구에서 척도의 Cronbach's α 는 .83이었다.

불안

불안을 측정하기 위해 Derogatis(1993)가 개발한 간이정신진단검사-53(Brief Symptoms Inventory) 중 불안을 측정하는 3문항을 활용하였다. 각 심리증상을 최근 얼마나 경험하였는지를 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 자주 그렇다' 5점까지 5점 척도 상에서 평정하도록 하였으며 점수가 높을수록 불안을 많이 경험하는 것으로 해석한다. 본 연구에서 척도의 Cronbach's α 는 .76이었다.

결 과

연구 참여자의 인구학적 특성

연구 참여자의 성별, 연령, 결혼 여부, 유학지역, 유학 기간, 경제적 만족도와 건강 만족도 수준을 표 1에 제시하였다. 연구 참여자의 성별은 남자가 67명(44.1%), 여자는 85명(55.9%)으로 나타났다. 결혼 여부는 미혼이 140명(92.1%)으로 대다수를 차지하여 결혼 여부를 변수로 활용하는 분석은 타당하지 않은

표 1. 연구 참여자의 인구학적 특성 (N = 152)

변수	빈도(비율)	변수	평균(표준편차)	95%CI
성별	남성 67(44.1)	나이	24.22(3.86)	[23.66, 24.83]
	여성 85(55.9)			
결혼여부	미혼 140(92.1)	유학기간	4.76(3.16)	[4.30, 5.28]
	기혼 8(5.3)			
유학지역	미국 59(38.8)	경제만족도	3.58(.85)	[3.44, 3.72]
	영국 6(3.9)			
	캐나다 84(55.3)	건강만족도	3.72(.88)	[3.58, 3.87]
	호주 2(1.3)			
	뉴질랜드 1(0.7)			

것으로 나타났다. 유학지역은 미국이 59명 (38.8%), 캐나다가 84명(55.3%)으로 대다수를 차지하고 있었다. 유학생들의 평균연령은 24.22세(표준편차 3.86세)로, 대다수의 학생이 20세에서 28세 사이에 포함되어 있었으며, 유학 기간 평균은 4.76년(표준편차 3.16년)이었다. 경제 만족도와 건강 만족도의 평균은 각각 3.58(표준편차 .85)과 3.72(표준편차 .88)로 나타났다.

평균, 표준편차 및 상관분석

학업스트레스와 문화진입 스트레스의 관계 및 이들 변수와 적응지표의 관련성을 탐색하기 위해 먼저 상관분석을 실시하였다. 그 결과, 학업스트레스는 문화진입스트레스($r = .494, p < .01$)와 유의미한 정적 상관을 보였으며 긍정적 적응지표인 심리적 안녕감($r = -.582, p < .01$), 삶의 만족($r = -.400, p < .01$)과는 부적 상관을 보였고, 부정적 적응지표인

우울($r = .433, p < .01$), 불안($r = .435, p < .01$)과는 정적 상관을 보였다. 문화진입스트레스도 긍정적 적응지표인 심리적 안녕감($r = -.497, p < .01$)과 삶의 만족($r = -.331, p < .01$)과는 부적 상관을 보였고, 부정적 적응지표인 우울($r = .508, p < .01$), 불안($r = .586, p < .01$)과는 정적 상관을 보였다. 학업스트레스, 문화진입 스트레스, 심리적 안녕감, 삶의 만족, 우울, 불안의 평균 및 표준편차와 상관계수는 표 2에 제시하였다.

위계적 회귀분석

나이, 성별 등의 인구학적 변인들은 그 자체로 긍정적 적응지표와 부정적 적응지표에 영향을 줄 수 있고, 학업스트레스와 문화진입스트레스와 상관을 가질 수 있다. 따라서 학업스트레스와 문화진입스트레스가 인구학적 변인의 효과를 통제한 상태에서도 심리적 적응지표에 대해 고유한 영향력을 가질 것인

표 2. 학업 스트레스, 문화진입 스트레스, 적응지표 간 상관 및 기술통계량 (N=152)

	1	2	3	4	5	6
학업스트레스	1					
문화진입스트레스	.494**	1				
심리적안녕감	-.582**	-.497**	1			
삶의만족	-.400**	-.331**	.604**	1		
우울	.433**	.508*	-.446**	-.424**	1	
불안	.435**	.586**	-.535**	-.392**	.569**	1
평균	2.53	2.04	3.64	3.41	1.15	1.92
표준편차	.65	.59	.46	.83	.41	.72
Cronbach's α	.87	.95	.83	.88	.83	.76

* $p < .05$, ** $p < .01$

주. 1. 학업스트레스, 2. 문화진입스트레스, 3. 심리적안녕감, 4. 삶의만족, 5. 우울, 6. 불안

지 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

심리적 안녕감, 삶의 만족, 우울, 불안 각각을 종속변수로 하는 위계적 회귀분석에서는 각 회귀 모형의 1단계에 더미 코딩을 거친 성별(0=남성, 1=여성)과 함께 연속 변수인 나이, 유학 기간, 경제적 만족도, 건강 만족도를 투입하였고, 모형 2에는 학업스트레스를, 모형 3에는 문화진입스트레스를 투입해 각각의 고유한 영향력을 검증하였다. 이때 모형 1에 비해 모형 2의 R 제곱 변화량이 유의미하면 모형 1의 변수들의 힘을 통제된 후에도 모형 2의 학업스트레스가 종속변수에 대해 영향력을 갖는 것으로 해석할 수 있으며, 모형 3의 R 제곱 변화량은 모형 1과 모형 2의 변수를 통제된 상태에서 모형 3의 문화진입스트레스가 갖는 영향력으로 해석할 수 있다. 이때 변수들 간의 다중 공선성 문제를 확인하기 위하여

회귀분석 시에 공차한계(TOL)와 분산팽창(VIF) 값을 확인하는데, 각 회귀분석에서 변수의 공차한계는 모두 .10 이상이었고 분산팽창요인은 모두 10 이하이므로 다중공선성 문제는 발생하지 않는 것으로 판단하였다.

심리적 안녕감에 대한 위계적 회귀분석 결과 모형 2와 모형 3의 R제곱 변화량이 유의미하여 인구학적 변인의 효과를 통제된 상태에서 학업스트레스의 효과가 유의미하며, 인구통계학적 변인과 학업스트레스의 효과를 통제된 상태에서 문화진입스트레스의 고유한 효과가 있는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감에 대한 위계적 회귀 모형 3의 계수를 살펴보면, 성별($\beta = .236, p < .001$), 나이($\beta = .224, p < .01$), 건강 만족도($\beta = .189, p < .01$)의 긍정적 효과가 나타났고, 학업스트레스($\beta = -.396, p < .001$)와 문화진입 스트레스($\beta = -.348, p < .001$)의 부적 영향력이 검증되었다.

표 3. 심리적 안녕감에 대한 위계적 회귀

예측변인	1단계			2단계			3단계		
	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β
(상수)	2.302	.390		3.587	.346		3.614	.323	
성별	.144	.077	.154	.152	.062	.163*	.221	.060	.236***
나이	.028	.010	.228**	.018	.008	.152*	.027	.008	.224**
유학기간	.000	.013	-.001	.005	.010	.033	.006	.010	.042
경제적 만족도	.071	.047	.130	.029	.038	.053	.034	.035	.061
건강 만족도	.090	.045	.171*	.119	.036	.225**	.100	.034	.189**
학업스트레스				-.414	.046	-.579***	-.283	.051	-.396***
문화진입스트레스							-.272	.057	-.348***
	$F=2.859^*$			$F=16.892^{***}$			$F=19.884^{***}$		
	$R^2 = .090 \Delta R^2 = .090^*$			$R^2 = .413 \Delta R^2 = .323^{***}$			$R^2 = .493 \Delta R^2 = .080^{**}$		

주. 분산팽창요인의 확인 결과 10 이상으로 다중공선성 문제를 보이는 변수는 없었다.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

즉 여성의 심리적 안녕감이 더 높고, 건강 만족도가 높을수록, 학업스트레스와 문화진입스트레스가 낮을수록 심리적 안녕감이 더 높았다. 심리적 안녕감에 대한 위계적 회귀분석 결과는 표 3에 제시하였다.

삶의 만족에 대한 위계적 회귀분석에서도 모형 2와 모형 3의 R제곱 변화량이 유의미한 것으로 나타났다. 이는 각각 인구학적 변인의 효과를 통제된 상태에서 학업스트레스의 효과가 유의미하여 인구통계학적 변인과 학업스트레스의 효과를 통제된 상태에서도 문화진입스트레스의 고유한 효과가 있다는 것을 의미한다. 나이($\beta = .225, p < .01$), 경제적 만족도($\beta = .285, p < .001$)는 삶의 만족의 증가를 가져오고, 학업스트레스($\beta = -.254, p < .01$)와 문화진입스트레스($\beta = -.220, p < .05$)는 삶의 만족의 감소를 가져오는 것으로 나타났다. 삶의 만족에 대한 위계적 회귀분석 결과는 표 4

에 제시하였다.

부정적 적응 지표인 우울에 대한 위계적 회귀분석 결과, 모형 2와 모형 3의 R제곱 변화량이 유의미하여 학업스트레스와 문화진입스트레스의 고유한 영향력이 검증되었다. 우울에 대한 위계적 회귀 모형 3의 계수를 살펴보면, 여성이 남성보다 우울 수준이 높은 것으로 나타났다($\beta = .159, p < .05$). 또한 학업스트레스($\beta = .254, p < .01$)와 문화진입스트레스($\beta = .351, p < .001$)는 우울 수준에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다. 우울에 대한 위계적 회귀분석 결과는 표 5에 제시하였다.

불안에 대해서 위계적 회귀분석을 실시한 결과 인구통계학적 변인들만을 투입한 모형 1이 통계적으로 유의미한 설명량을 갖지 못하는 것으로 나타났다(R 제곱 = .041, F = 1.255). 반면 모형 2와 모형 3의 R 제곱 증분이 유의

표 4. 삶의 만족에 대한 위계적 회귀

예측변인	1단계			2단계			3단계		
	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β
(상수)	.652	.678		2.120	.689		2.150	.676	
성별	.118	.135	.071	.127	.124	.076	.205	.126	.123
나이	.049	.018	.228**	.039	.017	.179*	.049	.017	.225**
유학기간	.006	.022	.021	.011	.020	.043	.013	.020	.049
경제적 만족도	.322	.081	.329***	.274	.075	.280***	.279	.074	.285***
건강 만족도	.087	.078	.092	.120	.072	.126	.098	.072	.103
학업스트레스				-.473	.092	-.370***	-.325	.108	-.254**
문화진입스트레스							-.308	.120	-.220*
	$F=4.754^{***}$			$F=9.002^{***}$			$F=8.958^{***}$		
	$R^2 = .141 \Delta R^2 = .141^{***}$			$R^2 = .273 \Delta R^2 = .132^{***}$			$R^2 = .305 \Delta R^2 = .032^*$		

주. 분산팽창요인의 확인 결과 10 이상으로 다중공선성 문제를 보이는 변수는 없었다.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 5. 우울에 대한 위계적 회귀

예측변인	1단계			2단계			3단계				
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>B</i>	<i>SE</i>	β		
(상수)	1.384	.343		.528	.337		.504	.319			
성별	.197	.068	.239**	.192	.061	.233**	.131	.059	.159*		
나이	-.009	.009	-.081	-.002	.008	-.023	-.010	.008	-.096		
유학기간	.010	.011	.076	.006	.010	.050	.005	.009	.041		
경제적 만족도	-.001	.041	-.002	.027	.037	.056	.023	.035	.048		
건강 만족도	-.046	.039	-.099	-.065	.035	-.141	-.048	.034	-.104		
학업스트레스				.276	.045	.439***	.159	.051	.254**		
문화진입스트레스							.242	.057	.351***		
			<i>F</i> =2.921*			<i>F</i> =9.208***			<i>F</i> =11.451***		
			$R^2 = .091 \Delta R^2 = .091^*$			$R^2 = .277 \Delta R^2 = .186^{***}$			$R^2 = .359 \Delta R^2 = .082^{***}$		

주. 분산팽창요인의 확인 결과 10 이상으로 다중공선성 문제를 보이는 변수는 없었다.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 6. 불안에 대한 위계적 회귀

예측변인	1단계			2단계			3단계				
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>B</i>	<i>SE</i>	β		
(상수)	2.562	.617		1.091	.615		1.031	.546			
성별	.170	.122	.118	.160	.111	.111	.007	.101	.005		
나이	-.013	.016	-.068	-.002	.015	-.012	-.022	.014	-.117		
유학기간	.020	.020	.086	.014	.018	.061	.011	.016	.048		
경제적 만족도	-.108	.074	-.129	-.061	.067	-.072	-.071	.060	-.084		
건강 만족도	-.033	.071	-.040	-.065	.065	-.080	-.022	.058	-.028		
학업스트레스				.474	.083	.430***	.180	.087	.164*		
문화진입스트레스							.610	.097	.505***		
			<i>F</i> =1.255			<i>F</i> =6.765***			<i>F</i> =13.025***		
			$R^2 = .041 \Delta R^2 = .041$			$R^2 = .220 \Delta R^2 = .178^{***}$			$R^2 = .389 \Delta R^2 = .169^{***}$		

주. 분산팽창요인의 확인 결과 10 이상으로 다중공선성 문제를 보이는 변수는 없었다.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

미하여 학업스트레스와 문화진입스트레스의 고유한 영향력이 발견되었다. 따라서 불안에 대해서는 인구통계학적 변인이 영향을 미치지 못하며 학업스트레스($\beta = .164, p < .05$)와 문화진입스트레스($\beta = .505, p < .001$)가 의미 있는 영향을 미치는 변인임을 확인하였다. 불안에 대한 위계적 회귀분석의 결과는 표 6에 제시하였다.

논 의

본 연구는 학업을 위해 외국에서 생활하는 한국인 유학생의 수가 급증하고 있는 현실에서 재외 한국인 유학생을 대상으로 학업스트레스와 문화진입스트레스가 유학생들의 심리적 적응에 미치는 영향을 확인하고자 실시되었다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

상관분석 결과 유학생들이 경험하는 학업스트레스와 문화진입스트레스가 긍정적 적응지표인 심리적 안녕감과 삶의 만족에는 부정적 영향을 미치고, 부정적 적응지표인 우울과 불안에는 정적 영향을 미침을 확인하였다. 또한 인구학적 변인의 효과를 통제하고 두 스트레스의 효과가 유의한지 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 첫째, 학업스트레스는 인구학적 변인을 통제한 상태에서 심리적 적응지표에 유의미한 영향력을 가지며, 둘째, 문화진입스트레스는 인구학적 변인과 학업스트레스를 통제한 상태에서 심리적 적응지표에 유의미한 영향력을 가졌다. 셋째, 긍정적 적응지표인 심리적 안녕감의 경우 인구학적 변인 중 성별, 나이, 건강만족이 영향을 미쳤으며, 삶의 만족의 경우에는 나이, 경제만족

이 영향을 주는 것으로 나타났다. 넷째, 부정적 적응지표인 우울의 경우, 인구학적 변인 중 성별이 학업스트레스와 문화진입스트레스와 함께 영향을 미치지만, 불안에 대해서는 인구학적 변인이 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.

본 연구의 주요 연구결과를 중심으로 논의해보면, 우선 여성의 심리적 안녕감이 더 높은 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 성차에 대한 선행연구들의 결과는 일관적이지 않은데, 남학생의 안녕감이 여학생보다 높거나(Visani et al., 2011), 남녀 대학생 간 차이가 없다(김현미, 방희정, 소유경, 옥정, 김은경, 2006; 이홍표, 이홍석, 2006)는 연구 결과들이 혼재되어 있다. 한편 20-60대의 성인을 대상으로 한 연구에서는 자율성과 개인적 성장 요인에서만 남성의 안녕감이 더 높은 것으로 나타났다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001). 본 연구에서 여성의 안녕감이 높게 나타난 이유를 본 연구의 자료만으로 명확하게 설명할 수 없지만, 자신의 성에 따른 불이익 경험을 생각하는 것이 여성의 안녕감에 부정적 영향을 줄 수 있는 반면, 여성에 대한 특혜를 생각하게 하면 여성들이 집단자존감을 가질 수 있다(Hogg & Abrams, 1988; 홍기원, 2001, 재인용)는 주장을 상기해볼 때, 미국과 캐나다에 유학 중인 여자 유학생들은 상대적으로 남녀에 대한 평등한 대우, 여성에 대한 배려와 특혜에 더 노출되어 있으므로, 기존의 한국 성인들을 대상으로 한 연구들과는 다른 결과를 나타낸 것일 수 있다. 또한 높은 자존감은 안녕감을 예측하는 가장 강력한 변인이며(Campbell, 1981; Wilson, 1967; 고헌석 등, 2012 재인용), 서구 문화에 거주하는 아시아인 여성이 남성보다 자존감이 높고(Martinez et al., 1997), 심리적 안

녕감의 하위요인 중 여성이 긍정적 대인관계 요인에서 높은 점수를 보인다(Ryff, 1995)는 연구 결과를 종합해볼 때, 남녀 차별 없이 남성과 여성에게 동등한 지위와 권한을 부여하는 시대적 흐름에서 자존감이 높고 남성들보다 긍정적 대인관계에 뛰어난 여성 유학생들의 심리적 안녕감이 높을 가능성을 생각해볼 수 있다. 하지만 심리적 안녕감의 남녀 차이에 대해 확고한 결론을 내리기 위해서는 향후 추가적인 연구가 필요할 것이다.

심리적 안녕감과 삶의 만족에 있어서 나이의 효과는 민족정체성의 효과에 주목한 선행 연구를 통해 설명할 수 있다. 민족정체성은 자존감 및 심리적 안녕감과 밀접한 관련이 있는데, 20대를 대상으로 한 선행연구에서 나이가 많아짐에 따라 민족정체성이 증가하는 것으로 나타났다(Phinney, 1993). 이러한 결과는 나이가 심리적 안녕감이나 삶의 만족에 긍정적 영향을 미칠 가능성이 있음을 의미한다. 또한 건강 만족은 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났는데, 이는 건강 문제가 문화적응의 어려움을 잠재적으로 악화시킬 수 있다(Hayes & Lin, 1994; Wilton et al., 2003)는 선행연구의 결과와 일맥상통한다. 경제적 만족은 삶의 만족의 증가를 가져오는 것으로 나타나 경제적 만족의 역할에 대한 이전 연구들의 결과를 확인하였다. Oishi, Diener, Lucas와 Suh(1999)의 연구에서 재정적 만족도가 삶의 만족도와 강한 상관을 보였고, 유학생을 대상으로 한 Klineberg 등(1979)과 Mori(2000)의 연구에서도 재정적 어려움이 유학생들의 스트레스 요인이 되는 것으로 나타났다. 경제적으로 만족하는 것은 유학생이 학업에만 전념하여 자신의 목적을 성취하고 만족한 유학생생활을 하게 만들어 줌으로써 삶의 만족을 높이는

것으로 볼 수 있다.

본 연구에서 여성의 우울수준이 남성보다 높은 것은 우울의 성차를 보여주는 연구 결과들과 일치한다. 우울 증상에 대한 수많은 연구들은 여성의 우울이 남성에 비해 높으며 여성이 우울에 더 취약하다는 일관적인 결과를 보여주고 있다. Radloff(1977)와 Rao(1979)의 연구에서 여자대학생은 남자대학생보다 높은 우울 성향을 보였으며, 청소년을 대상으로 한국내외 선행연구들도 남자 청소년들보다 여자 청소년들에게서 우울증이 더 많이 발생하거나, 여자 청소년의 우울감이 더 높다는(계은주, 2000; 권미경 등, 2010; 신민섭 등, 1996) 결과를 보여주었다. 또한 아시아 이주민을 대상으로 한 Furnham과 Shiekh(1993)의 연구에서도 여성 아시아 이주민이 남성보다 높은 우울을 경험하는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과에 대해 연구자들은 여성이 남성보다 선천적으로 자기에 대한 민감성이 더 높고, 여성보다는 남성이 인생에서 경험하는 변화와 과제에 더 적극적이고 긍정적으로 대처하므로 남성이 성공과 실패에 대한 불안과 우울을 덜 겪는 것으로 해석한다.

본 연구에서 흥미로운 점은 긍정적 적응지표와는 달리 부정적 적응지표에 있어서는 우울에서 성별의 영향을 제외하고는 인구학적 변인이 영향을 미치지 못한다는 것이다. 이것은 우울이나 불안은 나이, 건강 수준, 경제적 수준보다는 다른 심리적 요인들에 의해 결정될 수 있음을 시사한다. 이는 위계적 회귀분석 결과를 통해 확인되었는데, 유학생들이 경험하는 학업스트레스와 문화진입스트레스는 인구학적 변인을 통제한 상태에서도 긍정적 적응지표인 심리적 안녕감과 삶의 만족에 부정적인 영향을 미치고, 부정적 적응지표인 우

울과 불안에 정적인 영향을 미쳤다. 본 연구의 이러한 결과는 이전의 연구 결과들과 일맥상통하는데, 선행연구에서 학업스트레스는 학생들의 정신적인 부담이 되어 우울, 불안과 초조감 등을 유발하고(김성경, 2003; 야노 미찌코, 2002; Arthur, 1998), 학업스트레스가 높을수록 학업이 실패할 것이라고 예측하게 되어 우울 수준이 높아지는 것으로 나타났다(Oei et al., 1990). Rao(1979)는 언어 유창성, 학업성취 기대감, 이전의 학업 어려움과 학업 성취에 대한 실패는 우울 수준과 불안 수준을 높인다고 하였다. 언어에 대한 자신감이 부족하면 강의나 세미나는 좌절을 가져오고 이는 스트레스의 근원이 되며, 자신이 토론에 기여하지 못한다는 부적절감을 인식하게 되면 그룹에서 비판받는 것처럼 느껴지고 높은 불안감을 느끼게 된다. 영어를 잘한다고 느끼는 유학생일수록 불안이 낮아진다는 연구 결과를 이를 뒷받침한다(서한나, 2009; Yeh & Inose, 2003). 유학생들의 언어 유창성이 낮고 학업성취가 낮으면 학업과제 수행, 필기, 수업이해, 에세이 작성, 시험, 발표 수업 등으로 인해 끊임없는 탈진감에 시달리고(Koyama, 2005), 또한 학업스트레스의 유발 요인인 성공적 목표 설정의 실패, 경쟁, 진로관련 스트레스(Cheong, Leong, & Geist, 1993), 학업 기한의 압박, 책임감 등이 학업을 수행하려는 의지와 마찰을 일으켜 그 결과 학업요구에 지친 감정을 느끼는 정서소진이 나타날 수 있다(McCathy et al., 1990; Meier, & Schmeck, 1985; 이현아, 2011 재인용). 특히 단기간에 높은 목표를 완수해야 하는 유학생의 경우는 높은 학업스트레스를 경험할 가능성이 크다(이승중, 1995; Abouserie, 1994). 그 결과 학업스트레스와 학업부담으로 인해 야기되는 지나친 스트레스는 정서

소진 및 육체적 손상을 가져오고(이영복, 이상민, 이자영, 2009; 박일경, 이상민, 최보영, Yuanying Jin, 이자영, 2010; Cole et al., 1980; Eldridge, 1960; Still, 1961; Ward, 1967), 때로는 심리적 문제가 신체화 증상으로 전환되어 에너지 부족, 식욕부진, 두통, 불면증, 우울증, 무력감으로 고생하거나(Mori, 2000) 불안, 우울과 같은 반응을 경험할 수 있다(Misra & Castillo, 2004; Mori, 2000).

본 연구에서는 문화진입스트레스가 유학생의 심리적 적응에 매우 중요한 요인임을 확인하였는데, 인구학적 변인과 학업스트레스를 통제한 상태에서 문화진입스트레스의 설명력이 유의하였을 뿐 아니라 우울과 불안의 경우, 문화진입스트레스의 효과가 학업스트레스의 효과보다 훨씬 더 큰 것으로 나타났다. 문화진입스트레스가 우울과 불안에 영향을 미친다는 본 연구결과는 유학생을 대상으로 한 기존의 연구결과들과 일치한다. 미국 대학에 재학 중인 동양계 학생들을 대상으로 조사한 연구에서 유학생은 새로운 문화진입 과정에서 상실을 경험하며, 갑작스러운 변화로 발생하는 문화진입스트레스는 유학생들의 우울을 증가시키는 것으로 나타났다(Hwang & Ting, 2008). 해외대학 유학생들의 문화진입스트레스 점수가 높을수록 우울과 사회적 불안 증상이 나타나며(Okazaki, 2000), 문화진입스트레스가 유학생의 우울, 불안, 사회적 고립과 같은 정신건강과 관련된다는 선행연구 결과들도(Constantine et al., 2004; Sue et al., 2003; Uba, 1994) 본 연구의 결과를 뒷받침한다.

이와 같이 두 스트레스가 부정적 적응지표인 우울과 불안에 정적 영향을 미침은 긍정적 적응지표인 심리적 안녕감과 삶의 만족에 부정적 영향을 미침을 시사하는데, 결혼 이후 여

성들을 대상으로 한 성현란(2011)의 연구에서 문화적응의 주변화 점수가 높을수록 삶의 만족이 낮았고 문화통합이 될수록 삶의 만족이 높게 나타난 것은 이것을 지지하는 결과이다.

특히 본 연구에서 주목할 만한 결과는 불안의 경우 학업스트레스보다는 문화진입스트레스의 설명력이 매우 높았다는 것이다. 불안을 설명하는데 인구학적 변인들은 유의미하지 못하였으며, 인구학적 변인과 학업스트레스를 통제된 상태에서 문화진입스트레스는 불안의 18.9%를 추가적으로 설명하는 것으로 나타났다. 불안이란 목적이나 대상이 명확하게 인식되지 않는 위협적인 상황이나 이를 적절히 대응해나가지 못하는 데서 비롯되는 심리적 상태이고(김상옥, 전영자, 2013), 불안의 핵심적인 근거는 대인관계에서 비롯된다는 주장(Sullivan, 1953; 김상옥 등, 2013 재인용)에 비추어볼 때, 학업으로 인한 스트레스보다는 새로운 문화에서 낯선 사람들과의 관계로부터 오는 스트레스가 불안에 더 큰 영향을 주었을 것이라고 생각해볼 수 있다. 또한 본 연구에서 사용한 문화진입스트레스 척도는 지각된 차별감, 향수병, 지각된 미워함, 두려움, 변화와 문화충격, 죄책감, 사회적 고립, 열등감, 불신, 의사소통 문제 등을 재는 것으로 관계적 측면에서의 사회불안과 관련된 것들이 많으며, 특히 두려움 요인은 불안 그 자체를 측정하고 있기 때문일 수 있다.

본 연구는 몇 가지 점에서 한계를 가지는데, 첫째, 자료수집에서 연구대상자의 표집이 편의표집으로 이루어졌고, 그 결과 연령과 유학기간에 있어서 편차가 컸다. 이러한 편차가 연구결과에 영향을 주었을 가능성이 있으므로 추후 연구에서는 연구 대상의 범위를 좁혀서 관심 대상이 되는 표본을 추출할 필요가 있다.

예를 들어 조기유학생이며 학부생인 경우, 장기유학생 박사과정의 경우, 해외 생활 경험이 없는 학부유학생의 경우 등으로 연구 대상을 한정하여 각 집단의 고유한 특성을 정확하게 이해할 필요가 있다. 둘째, 연구대상자의 유학국가를 영어권으로 한정시켰고, 분석에 사용된 참여자 수가 152명으로 다소 부족하였으므로 본 연구의 결과를 일반화시키기에 제한점이 있을 수 있다. 따라서 추후 연구에는 표집수를 늘리고 유학국가를 다양하게 확장하여 본 연구의 결과를 확인할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 해외유학생의 학업스트레스와 문화진입스트레스의 영향력에 대한 가장 기초적인 자료만을 제공했다. 스트레스는 개인의 대처와 적응에 따라 매우 다른 결과를 가져올 수 있다. 예를 들어 Phinney(1993)는 민족정체성과 같은 요인이 차별을 당할 때 회복할 수 있도록 보호 자원이 된다고 제안하였다. 또한 성별도 단순한 인구학적 변인이 아니라 문화적 사회화 과정에 작용하는 역동적 구성요소일 수 있다(Valenzuela, 1999). 따라서 향후 연구에서는 유학생의 스트레스와 적응의 관계에서 민족정체성과 같은 완충요인, 성별과 같은 조절 요인 등의 중재 변인을 찾아내는 노력이 필요하다. 넷째, 본 연구에서는 오직 리커트 방식의 설문을 통해 유학생의 심리 상태에 접근하였다. 유학생의 심리적 적응에 대한 연구는 유학생의 증가와 더불어 시급히 요구되는 분야가 되었으나 유학생 표본에 대해 질적으로 접근하여 그들에 대한 기초자료를 확보하는 연구는 매우 부족하다. 따라서 향후 질적 방법을 통해 유학생의 심리적 실체를 더 심층적으로 파악하고, 그들의 적응에 도움이 되는 개입을 구성하는 연구가 필요하다.

세계화와 국제화 추세에 따라 학업을 위해

해외로 이동하는 인구가 점차 늘어나는 이 시점에 유학생들은 현지에서 잘 적응하기 위해 언어, 학교생활, 문화, 생활방식 등 학업과 생활에 필요한 준비를 해야 한다. 이러한 준비를 잘 할수록 유학생생활에 적응하는데 있어서 어려움을 덜 경험하고 학업과 문화에 적절하게 대처할 수 있을 것이다. 유학생은 문화에 진입하는 과정과 학업을 수행하는 과정에서 이중의 스트레스를 경험하며 이러한 스트레스는 유학생의 성취를 방해할 수 있다. 본 연구의 결과는 유학생의 학업스트레스뿐 아니라 문화진입스트레스가 유학생의 적응에 매우 중요하며 우울과 불안에는 학업스트레스보다 더 큰 영향을 미친다는 것을 보여주었다. 본 연구의 결과는 유학생이 현지 문화에 잘 적응하고 건강하며 효율적이고 성공적인 학업을 수행함으로써 성공적으로 유학생생활을 마치는 데 도움이 되는 개입방식의 구성과 상담교육프로그램의 개발에 필요한 기초자료를 제공하고 방향성을 제시했다는 점에서 의의를 가진다.

참고문헌

- 계은주 (2001). 특성불안과 우울 수준에 따른 자아방어기제 사용. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 고설동 (2012). 재한 중국유학생의 문화적응 유형에 따른 지각된 사회적 지지, 대인관계 스트레스 대처. 부산대학교 대학원 심리학과 석사학위논문.
- 고현석, 민경환, 김민희 (2012). 자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성. 심리적 적응과의 관계 탐색. 한국상담심리학회지: 일반, 31(3), 825- 846.
- 교육과학기술부 (2011). 2010년도 국외 한국인 유학생 통계. 정책자료, 교육정책일반.
- 권미경, 이순형 (2010). 조기해외유학 아동과 청소년의 스트레스와 적응: 문화적응이론에 근거하여. 인간발달연구, 17(1), 145-171.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-30.
- 김상욱, 전영자 (2013). 대학생의 자아분화, 자아존중감과 정신건강간의 관계-우울, 불안을 중심으로. 한국생활과학회지, 22(4), 539-558.
- 김삼화 (2005). 다문화적 맥락에서의 대인관계 교육 프로그램 개발. 서울대학교 박사학위 논문.
- 김성경 (2003). 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. 청소년학연구, 10(2), 215-237.
- 김소정, 송하나 (2011). 재한 중국유학생의 인지적 종결욕구, 자아존중감과 학교적응, 심리적 안녕감의 관계. 한국심리학회지: 학교, 8(2), 219-234.
- 김현미, 방희정, 소유경, 옥 정, 김은경 (2006). 한국 남녀 대학생 집단에서의 자아해석이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여성, 11(4), 437-458.
- 김현옥 (2011). 재한 동아시아유학생의 문화적응, 지각된 차별감, 민족유형이 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향. 충북대 대학원 석사학위 논문.
- 김현주, 유성경 (2007). 미국 조기 유학 청소년의 적응과정 연구. 상담학연구, 9(2), 615-644.
- 문한식, MorrisTony, 김정완 (2013). 재한 여학

- 생들의 유학생생활 부적응에 따른 스포츠 참여가 심리적 안녕감, 자아존중감 및 학교적응에 미치는 효과, 한국체육교육학회, 18(1), 29-52.
- 박일경, 이상민, 최보영, Yuanying Jin, 이자영 (2010). 5요인 성격특성과 학업소진의 관계. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 24(1), 81-93.
- 박영숙, 박광배, 최상진, Marsella, 김주한 (2002). 미국 일시거주 한인 아동 및 청소년의 사회문화적 적응 촉진을 위한 인터넷 상담 교육 프로그램의 효과 검증. 한국심리학회지: 일반, 21(2), 97-139.
- 백일민 (2011). 미국내 한국인 유학생의 영어자신감과 정서조절곤란, 문화적응의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 서한나 (2009). 아시아권 유학생의 지각된 차별감 수준이 우울 및 불안에 미치는 영향: 민족적 정체감의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 성현란 (2011). 남편의 성역할 고정관념, 다문화 감수성 및 아내문화수용이 결혼이주여성의 문화적응, 결혼 및 삶의 만족에 미치는 영향: 대구경북지역 다문화 가정. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 17(2), 219-239.
- 신민섭, 조준현, 홍강의 (1996). 청소년의 자아상과 사회적 민감성 간의 관계에 대한 연구: 자아상-우울·불안·사회적 민감성 간의 구조적 관계분석. 소아·청소년정신의학, 7(1), 61-67.
- 야노 미찌코. (2002). 재한 일본 유학생의 스트레스 사건에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 이수연 (2009a). 문화적응 스트레스가 조기유학생의 내재화 문제에 미치는 영향: 자아존중감과 학교생활 만족도의 매개효과. 미래청소년학회지, 6(2), 45-62.
- 이수연 (2009b). 미주지역 조기유학 청소년의 우울에 관련된 요인. 청소년학연구, 16(5), 99-120.
- 이승중 (1995). 문화이입과정 스트레스와 유학생 신념체계 및 사회적 지지와의 관계. 연세대학교 대학원 교육학 석사학위 논문.
- 이영복, 이상민, 이자영 (2009). 한국형 학업소진 척도개발 및 타당화. 한국교육학연구, 15(3), 59-78.
- 이지민 (2007). 자아정체감과 학교적응이 청소년의 우울에 미치는 영향. 상담학연구, 8(4), 1593-1603.
- 이현아 (2011). 완벽주의가 학업열의와 학업소진에 미치는 영향; 동기와 목표과정의 매개효과 및 대처 유연성의 조절효과 검증. 한양대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이흥표, 이흥석 (2006). 지각된 사회적 평판이 심리적 안녕감과 자아존중감에 미치는 영향 및 성차. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 329-344.
- 장혁심 (2005). 서울지역 중국인 유학생의 사회적 지지와 문화적응 스트레스에 관한 연구. 서울대학교 대학원 사회복지학 석사학위논문.
- 조인주 (2010). 재미 한인 남성의 우울증 실태 및 영향요인, 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 16(3), 221-240.
- 진미경, 조유진 (2011). 중국 유학생의 문화적응 스트레스가 불안과 우울에 미치는 영향. 한국놀이치료학회지, 14(4), 77-89.
- 최슬비나 (2011). 해외유학생의 문화적응력 강화를 위한 소집단 노래 심리 치료. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 홍기원 (2001). 대학생들의 성차의식이 성과평가와 심리적 안녕감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 여성*, 6(2), 137-152.
- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 14(3), 323- 330.
- Adriana J. U., & Kimberly, A. U. (2007). Latino adolescents' mental health: Exploring the interrelations among discrimination, ethnic identity, cultural orientation, self-esteem, and depressive symptoms, *Journal of Adolescence*, 30(4), 549-567.
- Arthur. N. (1998). The effects of stress, depression and anxiety on post secondary students coping strategies, *Journal of College Students Development*, 39(1), 11-22.
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697-712.
- Cheong, D., Leong, F. L., & Geist. R. (1993). Cultural differences in psychological distress between Asian and Caucasian American college students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 21(3), 182-190.
- Chavajay, P., & Skowronek, J. (2008). Aspects of acculturation stress among international students attending a university in the USA *Psychological Reports*, 13(3), 827-835.
- Chu, H. M., Yeh, E. K., Klein, M. H., Alexander, A., & Miller, M. H. (1971). A Study of Chinese students adjustment in the U.S.A. *Acta psychologica Taiwanica*, 13(1), 206-218.
- Church, A. T. (1982). Sojourner, adjustment. *Psychological Bulletin*, 91(3), 540-572.
- Cole, J., Allen, F., & Green, J. (1980). Survey of health problems of overseas students. *Social Science & Medicine*, 14(6), 627-631.
- Constantine, M. G., Okazaki, S., & Utsey, S. O. (2004). Self-concealment, social self-efficacy, acculturative stress, and depression in African, Asian, and Latin American international college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74(3), 230-241.
- Derogatis, L. R. (1993). *The brief symptom inventory: Administration, scoring and procedures*. Minneapolis, MN: National Computer Systems.
- Diener, E. D., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1253-1265.
- Eldridge, A. T. (1960). Overseas students at Leicester University: Some problems of adjustment and communication. *Race & Class*, 2(1), 50-59.
- Evan S, S., & Katona, C. (1995). Epidemiology of depressive symptoms in elderly primary care attenders. *Dementia*, 4(6), 327-333.
- Furnham, A., & Bochner, S. (1986). *Culture shock, psychological reaction to unfamiliar environment*, Cambridge; Great Britain at the University Press.
- Furnham, A., & Shiekh, S. (1993). Gender, generational and social support correlates of mental health in Asian immigrants. *International Journal of Social Psychiatry*, 39(1), 22-33.
- Gebhard, J. G. (2010). Asian international students' cultural adaptation at US

- universities: Challenges, behavior and strategies. *English Language Teaching*, 22(2), 21-53.
- Gil, A. G., Vega, W. A., & Dimas, J. M. (1994). Acculturative stress and personal adjustment among hispanic adolescent boys. *Journal of Community Psychology*, 22(1), 43-54.
- Hammen, C. (1988). Self-cognitions, stressful events, and the prediction of depression in children of depressed mothers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 16(3), 347-360.
- Hayes, R. L., & Lin, H. (1994). Coming to America: Developing social support systems for international students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 22(1), 7-16.
- Hwang, W., & Ting, J. Y. (2008). Disaggregating the effects of acculturation and acculturative stress on the mental health of Asian Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 4(2), 147-154.
- Hofmann, P. N. (2010). Examining factors of acculturative stress on international students as they affect utilization of campus-based health and counseling services at four-year public universities in Ohio. *Unpublished Doctoral Dissertation. Graduate College of Bowling Green State university.*
- Hull, W. F. (1978). *Foreign students in the United States of America: Coping behavior within the educational environment.* New York: Praeger.
- Kosic, A. (2004). Acculturation strategies, coping process and acculturative stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(4), 269-278.
- Klineberg, O., & Hull, W. F. (1979). *At international study of adaptation and coping*, New York: Praeger.
- Koyama, C. (2005). Acculturation stress and alcohol among international college students in a U. S. community college setting. *Unpublished Doctoral dissertation Virginia poly technician Institute and State University.*
- Lewthwaite, M. (1996). A Study of international students' perspectives on cross-cultural adaptation, *International Journal for the Advancement of Counselling*, 19(2), 167-185.
- Lin, J., & Yi, J. (1997). Asian international students' adjustment: Issues and program suggestions. *College Student Journal*, 31(4), 473-479.
- Lu, L. (1990). Adaptation to British universities: Homesickness and mental health of Chinese students. *Counseling Psychology Quarterly*, 3(3), 225-332.
- Lysgaard, S. (1995). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Sciences Bulletin*, 7(1), 45-51.
- Martinez, R. O., & Dukes, R. L. (1997). The effects of ethnic identity, ethnicity and gender on adolescent well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(5), 503-516.
- Mehta, S. (1998). Relationship between acculturation and mental health for Asian Indian immigrants to the United States. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 124(1), 67-78.
- Meier, S. F., & Schmeck, R. R. (1985). The burn-out college students: A descriptive profile. *Journal of College Students Personal*, 26(1). 63-69.

- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management, 11*(2), 132-148.
- Mori, S. (2000). Addressing the mental health concerns of international students. *Journal of Counseling and Development, 78*(2), 137-144.
- Oei, T. S., & Notowidjojo, F. (1990). Depression and loneliness in overseas students. *The International Journal of Social Psychiatry, 36*(2), 121-130.
- Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*(8), 980-990.
- Okazaki, S. (2000). Asian American and White American differences on affective distress symptoms: Do symptom reports differ across reporting methods? *Journal of Cross-Cultural Psychology, 31*(5), 603-625.
- Phinney, J. S. (1993). A three stage model of ethnic identity development in adolescence. In Bernal, M. E., and Knight, G. P. (Eds.), *Ethnic identity: Formation and transmission among Hispanics and other minorities*, New York Press, Albany.
- Pruitt, F. J. (1978). The adaptation of African students to American society. *International Journal of Intercultural Relations, 2*(1), 90-118.
- Radloff, L. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.
- Rao, G. L. (1979). *Brain drain and foreign students: A study of the attitudes and intentions of foreign students in Australia, USA, Canada and France*, University of Queensland Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Sandhu D. S., & Asrabadi, B. R. (1994). Development of acculturative stress scale for international students: Preliminary findings. *Psychological Reports, 75*(1), 435-448.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, M. A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students, *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*(5), 464-481.
- Still, R. (1961). *Mental health in overseas students*. Proceedings of the British Health Association.
- Straits-tröster, K. A., Patterson, T. L., Semple, S. J., Temoshok, L., Roth, P. G., McCutchan, J. A., Chandler, J. L., & Grant, I. (1994). The relation between loneliness, interpersonal competence, and immunologic status in HIV-infected men. *Psychology and Health, 9*(3), 205-219.
- Sue, D. (1981). *Counselling the culturally different*. New York: John Wiley and Sons.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2003). *Counselling the culturally diverse: Theory and practice*(4th ed.). New York: Wiley.
- Uba, L. (1994). *Asian Americans: personality patterns, identity, and mental health*. New York: Guilford Press.
- Umaña-Taylor, A. J., & Updegraff, K. A. (2007).

- Latino adolescents' mental health: Exploring the interrelations among discrimination, ethnic identity, cultural orientation, self-esteem, and depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 30(4), 549-567.
- Valenzuela, A. (1999). Gender roles and settlement activities among children and their immigrant families. *American Behavioral Scientist*, 42(4), 720-742.
- Visani, D., Albieri, E., Offidani, E., Ottolini, F., Tomba, E., & Ruin, C. (2011). Gender differences in psychological well-being and distress during adolescence. In Brdar I. (Eds.), *The human pursuit of well-being*, (pp.65-70), Springer Netherlands.
- Wan, T., Chapman D. W., & Biggs, D. A. (1992). Academic stress of international students attending U.S universities, *Research in Higher Education*, 33(5), 607-623.
- Ward, L. (1967). Some observations of the underlying dynamics of conflict in a foreign student. *Journal of the American College Health Association* 10(1), 430-440.
- Wei, M., Heppner, P. P., Mallen, M. J., Ku, T. Y., Liao, K. Y. H., & Wu, T. F. (2007). Acculturative stress, perfectionism, years in the United States, and depression among Chinese international students, *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 385-394.
- Wilton, L., & Constantine, M. G. (2003). Length of residence, cultural adjustment difficulties, and psychological distress symptoms in Asian and Latin American international college students. *Journal of College Counseling*, 6(2), 177-186.
- Ye, J. (2005). Acculturative stress and use of the internet among East Asian international students in the United States, *Cyber Psychology and Behavior*, 8(2), 154-161.
- Yeh, C. J., & Inose, M. (2003). International students' reported English fluency, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Counselling Psychology Quarterly*, 61(1), 15-28.
- Ying, Y. W. (2005). Variation in acculturative stressors over time: A study of Taiwanese students in the United States. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(1), 59-71.

논문 투고일 : 2014. 01. 14
1 차 심사일 : 2014. 03. 31
게재 확정일 : 2014. 04. 15

The Influence of academic stress and acculturative stress of Republic of Korean studying abroad on psychological adjustment

Kyung Sook Kim

Min Hee Kim

Korea Counselling Graduate University

This Study examined impact of academic stress and acculturation stress experienced by overseas Republic of Korean students on psychological adjustment. For this purpose, the 152 female and male Korean students attending in undergraduate and graduate course in English speaking countries were surveyed. Academic stress and acculturation stress has negative correlation with psychological wellbeing and life satisfaction but has positive correlation with depression and anxiety. Hierarchical regression analysis confirmed that demographic variables predicted psychological well-being, life satisfaction and depression except anxiety. After controlling the demographic variables, academic stress and acculturation stress predicted psychological well-being, life satisfaction, depression and anxiety. Finally, limitations of this study, the significance, the direction of future research are discussed.

Key words : south Korean students studying abroad, Academic stress, Acculturation stress, psychological adjustment