

사회적 관심의 정도와 활동수준에 따른 중학생의 생활양식과 스트레스 대처방식, 생활만족도의 관계 연구

서 영 란 홍 혜 영*

명지대학교

본 연구는 사회적 관심의 정도와 활동수준에 따른 중학생의 생활양식, 스트레스 대처방식 및 생활만족도의 관계를 살펴보고, 생활양식과 스트레스 대처방식이 생활만족도에 미치는 영향을 알아봄으로써 중학생의 생활만족도 향상을 돕는 방법으로 상담을 통한 바람직한 생활양식의 재정립과 스트레스 대처에의 도움이 중요함을 검증하기 위해 진행되었다. 또한 사회적 관심, 활동수준과 생활만족도의 관계에서 스트레스 대처방식이 매개변인으로 작용하는지 알아보고자 한다. 이를 위해 서울시에 재학 중인 남녀 중학생 314명을 대상으로 생활양식 척도, 스트레스 대처방식 척도, 생활만족도 척도를 각각 실시하여 자료를 수집하였고, 기술 통계분석, 상관분석, 일원분산분석, 회귀분석이 사용되었으며 그 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 생활양식 유형에 따른 생활만족도의 차이를 알아보기 위해 일원분산분석을 실시한 결과, 유용형>소극적 사회형>지배형>기생형>회피형 순으로 생활만족도를 높게 지각하고 있는 것으로 나타났으며, Scheffe 사후 검증을 실시한 결과 유용형이 생활만족도를 지각함에 있어 다른 유형과 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 둘째, 생활양식 유형에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 알아보기 위해 일원분산분석을 실시한 결과, 사회적 관심과 활동수준이 높은 유용형이 다른 유형에 비해 적극적 대처방식을 많이 사용하며 소극적 대처방식을 적게 사용하고 있음이 나타났다. 셋째, 사회적 관심, 활동수준과 생활만족도의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과를 알아보기 위해 중다 회귀분석을 실시한 결과 생활양식과 생활만족도 사이에서 스트레스 대처방식 중 적극적 대처방식이 부분 매개 역할을 하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 생활양식에 따른 생활만족도 지각에 있어서 적극적 대처방식이 강력한 영향을 미치는 변인임을 시사해 준다.

*주요어 : 생활양식, 생활만족도, 스트레스 대처방식

* 교신저자(Corresponding Author): 홍혜영, 명지대학교, (100-882) 서울시 서대문구 남가좌동 명지대학교 경상관 4715-2호,
Tel : 02-300-0899, E-mail : hyhong@mju.ac.kr

오늘날 우리 사회는 경제적 안정, 생활의 편리함을 넘어서 삶의 질에 관심을 갖는 단계로 접어들었다. 이러한 현상은 물질적인 풍요에 치우치는 첨단화된 산업 사회에서 육체와 정신의 건강하고 조화로운 결합을 추구하는 새로운 삶의 방식이나 문화 현상으로 볼 수 있다. 오늘날 우리 사회는 삶의 질, 생활의 만족에 대한 관심은 증가되고 있지만, 생활만족과 관련된 초기의 연구들은 은퇴한 노인을 대상으로 이루어졌고, 그 이후에도 성인을 대상으로는 생활만족과 관련된 광범위한 연구가 이루어졌으나 청소년의 생활만족과 관련된 연구는 성인에 비해 미흡한 실정이다(유안진, 이점숙, 정현심, 2006). 청소년기는 신체적, 심리적, 정신적으로 볼 때 아동에서 성인으로 되어가는 과도기라고 할 수 있으며, 이 시기는 다양한 변화와 발달의 양상이 나타나는 시기이다. 그 뿐만 아니라, 이 시기에 어떠한 경험을 하느냐에 따라서 인간의 성격 형성이나 성장 발달에 미치는 영향이 크다(김태련 외, 2004). 이처럼 청소년기는 주변 세계에 대한 반응에 있어 인생의 어느 시기보다 더 민감한 반응을 보이는 때라고 할 수 있으며 특히 중학생들은 급격한 신체적 성숙과도기를 맞이하여 심리적으로도 많은 갈등과 고민을 지니게 된다고 볼 수 있다(최은주, 2003). 따라서 12세부터 22세까지의 기간으로 일컬어지는 청소년기 중에서도 많은 변화와 갈등을 지닌 중학생 시기는 매우 중요하다고 볼 수 있으며, 중학생들이 그들의 생활에서 느끼는 만족감을 파악하는 것이 중요하다고 하겠다. 따라서 중학생들의 생활만족에 관한 연구가 이루어져야 할 필요가 있다고 본다.

생활만족이란 삶의 모든 측면에 대한 전반적이고 통합적인 판단이며, 만족스럽고 행복한 생활을 영위하고자 하는 것은 대부분의 사람들이 가지는 공통적인 목표이다(Diener, 1984). 이러한 생활만족에 대한 전반적이고 통합적인 판단은 개인이 삶을 해석하는 방법에 의해 매개되어지며(유안진 외, 2006 재인용) 이는 즉 동일한 사건을 경험한다 하더라도 그 사건을 해석하는 개인적 관점에 따라 개인이 지각하는 생활만족에 많은 차이가 난다고 해석할 수 있다. 생활만족도와 관련한 선행 연구들을 살펴보면 부모의 양육태도나 부모-자녀 관계와 생활만족도가 관련이 있음을 보여주었다(김의철, 박영

신, 1999; 민병기, 2002; 소미강, 2008; 정은선, 2008). 이는 부모지원을 많이 받을수록 높은 생활만족도를 지각하며, 부모양육태도에 따라 생활만족도 지각에 차이가 난다는 것을 나타내는 것으로, 부모의 양육태도가 청소년의 생활만족도 지각에 영향을 미친다고 해석할 수 있다. 이러한 연구 결과들에 비추어볼 때 부모의 양육태도에 많은 영향을 받아 형성되는 생활양식 또한 청소년이 지각하는 생활만족도와 상관이 있음을 예측해볼 수 있다. 따라서 생활양식과 생활만족도와의 관계의 고찰도 의미 있는 일이라고 하겠다.

생활양식은 Adler 이론의 대표적인 개념이다. Adler는 개인의 생활양식을 자신과 세상을 바라보는 관점이라고 하였으며 이러한 생활양식에 의해 개인은 행동하고 사고한다(Dinkmeyer 저, 김춘경 역, 2005). 이러한 생활양식은 개인의 행동, 동기, 감정 그리고 인지 과정을 안내해주며, 스트레스적인 사건에 대처하는 방식에도 영향을 미칠 수 있다(Mosak & Maniacci, 1999). 특히 생활양식은 어려운 생활사건에 직면하였을 때 명확하고 분명하게 보여진다고 하였으므로, 청소년 개인의 생활양식은 그들이 생활사건에 부딪혔을 때 사건을 해석하고 인지하고 평가하고 대처하는데 작용할 것이며, 생활양식에 따라 청소년이 지각하는 생활만족에 차이가 있을 것이라고 예측할 수 있다. 또한 Adler는 생활양식의 형성에 있어 사회적 관심과 활동수준의 중요성을 주장하며 사회적 관심과 활동수준의 두 가지 차원을 중심으로 생활양식을 사회적 유용형, 지배형, 기생형, 회피형 등 4가지 유형으로 분류하였다. 사회적 유용형은 네 가지 유형중 심리적으로 가장 건강한 유형으로 타인에게 도움이 되고 건설적으로 생활하는 유형이며, 지배형은 사회적 관심이 낮고 활동수준이 높은 유형으로 인생 전반에 걸쳐 지배적인 태도를 보인다. 또한 사회적 관심과 활동수준이 모두 낮은 기생형과 회피형이 있다. 기생형은 다른 사람들에게 의존하는 유형이고, 회피형은 삶의 문제들을 해결하려는 노력보다는 회피하는 자세로 세상을 살아가는 유형이다(Lundin 저, 노안영 외 공역, 2001). Adler는 활동수준이 낮다면 사회적 관심은 표현될 수 없다고 보았기 때문에 활동수준은 낮고 사회적 관심은 높은 유형은 따로 정의하지 않았다. 그러나

정민(2001)의 연구에서 이러한 유형을 높은 사회적 관심을 가지고 있지만 적극적으로 나서서 행동에 옮기지 못하는 유형으로 보고 소극적 사회형이라고 명명하였다.

많은 선행연구들에서 청소년의 생활만족에 부모, 또래, 교사 관계 등 사회적 관계가 많은 영향을 미치고 있음을 밝혀졌다(김의철과 박영신, 탁수연, 2004; 민병기, 2002; 유안진 등, 2006; 정은선, 2008; Greenberg, Siegel & Leitch, 1983). 이러한 사회적 관계에는 사회적 관심의 정도가 주요 요인으로 작용하므로, 생활양식은 청소년에게 생활만족도를 지각할 수 있는 틀을 제공하여 줄 뿐 아니라, 청소년의 생활만족에 영향을 주는 요인으로도 작용할 수 있다는 것을 생각해 볼 수 있다. 지금까지 이루어진 생활양식과 생활만족에 관련된 연구에서 생활양식 유형은 학교생활적응과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다. 사회적 관심 수준이 높은 집단이 학교 생활과 관련하여 적응을 더 잘하는 것으로 나타났다(박경순, 1996; 전현주, 2006; 정민, 2001), 사회적 관심과 활동 수준이 모두 낮은 기생형과 회피형 중에서는 기생형보다 회피형이 적응에 더 큰 어려움을 겪는 것으로 나타났다(신찬환, 박영호, 2005; 전현주, 2006). 사회적 관심과 개인의 만족과 관련된 연구들도 이루어졌다. 사회적 관심은 더 높은 삶의 질과 정적 상관을 지니고 있으며(Barlow, Tobin, & Schmidt, 2009), 사회적 관심의 수준이 개인의 심리적 안녕감에 영향을 미치며 사회적 관심의 높은 수준이 부정적인 심리적 영향을 경감할 수 있음이 나타났다(Kaufman, 2007; Kern, Gfroerer, Summers, Curlette & Matheny, 1996). 또한 사회적 관심이 높을수록 자원봉사 기간의 지속도가 길어지고, 참여강도도 높아졌으며(조휘일, 1990), 스트레스에 대처할 수 있는 내적자원을 보다 많이 가지고 있는 것으로 지각하기에 더 건강하고 기능적이라고 보고하였다(Kern et al., 1996). 사회적 관심과 더불어 생활양식의 기준이 되는 활동수준에 관한 연구들을 살펴보면, 활동방식과 적응에 관한 연구들에서 활동수준에 따라 학교생활 적응, 여가 활동 적응, 정신 건강 등에 차이가 있음을 보고하고 있고(Cooper, Valetine, Nye, & Lindsay, 1999; Mahoney & Cairns, 1997), 활동수준이 높을수록 더 높은 학교생활만족도를 지각하고 있음이

나타났다(김예선, 2006; 박근택, 2003; 송희숙, 2002). 위와 같은 선행 연구들에 비추어볼 때 생활양식은 개인의 생활 만족을 예언할 수 있는 내적 요인으로 정의할 수 있으며, 바람직한 생활양식의 정립은 청소년들이 지각하는 생활만족도를 향상시킬 수 있을 것이다. 그러므로 청소년들의 사회적 관심 수준 및 활동수준을 파악하여 생활양식 유형을 알아보고, 상담을 통해 그들의 잘못된 생활양식을 바람직한 생활양식으로 재정립 할 수 있도록 도와야 할 필요가 있을 것이다.

또한 생활사건을 해석하는 관점에 따라 생활에 대한 만족 지각에 있어 차이가 나타난다면 생활사건 즉, 스트레스적인 사건에 어떻게 대처하느냐가 많은 영향을 미칠 수 있다. 특히 현대사회에서 취업 스트레스, 직장에서의 스트레스, 각종 시험으로 인한 스트레스 등 현대인에게서 스트레스란 떼려야 뗄 수 없는 그림자와 같은 존재이다. 이러한 스트레스는 성인뿐만 아니라 청소년에게서도 급증하고 있다. 2009년 12월 질병관리본부의 ‘청소년 건강행태 온라인 조사’ 결과, 우리나라 청소년의 스트레스 인지율은 43.7%로, 절반에 가까운 청소년들이 스트레스가 많다고 호소하고 있으며 이러한 스트레스의 홍수 속에서 스트레스에 어떻게 대처하느냐 하는 것은 청소년들이 지각하는 생활만족도와 직결될 것으로 예상되어진다. 이와 같이 스트레스 자체보다는 어떻게 하면 스트레스에 잘 대처하여 건강한 생활을 영위할 것인가에 대한 관심이 집중되면서, 최근에는 스트레스 자체보다 스트레스 대처방식에 중점을 둔 연구들이 더 활발하게 진행되고 있다. 스트레스 대처 연구의 선구자로 불리우는 Lazarus와 Folkman(1984)에 의하면 스트레스는 개인과 환경 사이의 거래로부터 발생하며, 특히 개인의 자원과 목표 또는 필요 사이의 불일치를 인식할 때 경험하게 되는데, 이러한 스트레스에 대처하는 방식에는 개인적인 성향이 영향을 미친다. 여기서 말하는 개인적 성향이란 개인과 환경과의 관계에 의해 결정되어지는 것으로 Adler 이론의 핵심개념인 생활양식과 관련지어 생각해 볼 수 있다. Kern, Gfroerer, Summers, Curlette와 Matheny(1996)는 생활양식과 성격특성 그리고 스트레스 대처방식의 관한 연구에서, 사회적 관심 수준이 스트레스 대처방식과 정적 상관을 가

지고 있음을 밝혔고, 또한 사회적 관심 수준의 증가는 스트레스 대처방식에 긍정적인 영향을 미친다고 밝혔다. 또한 초등학생의 생활양식 유형과 스트레스 대처방식의 관계를 연구한 Jenelle와 Cynthia(2005)는 개인의 생활양식은 어려운 상황적 요구에 직면하였을 때 더욱 명확하고 분명하게 보여 지며, 따라서 생활양식은 사고, 감정, 행동 그리고 스트레스 대처방식을 결정하는 주판자가 된다고 보고하였다. 또한 국내의 연구에서도 사회적 관심과 활동수준이 높은 유용형이 문제 중심적 대처를 선호하여 스트레스에 적극적으로 대처하고 기생형과 회피형은 정서중심적 대처를 선호함이 밝혀짐으로써(이삼우, 2004), 생활양식 유형에 따라 스트레스 대처방식에 차이가 있음을 보여주었다. 생활양식은 개인의 전반적인 생활태도를 나타내어 주므로, 개인이 스트레스적인 사건을 인지하고 평가하고 대처하는 스트레스 대처방식에 영향을 미칠 것으로 생각해 볼 수 있다. 따라서 중학생의 생활양식과 스트레스 대처방식이 어떠한 관계를 가지고 있는지 살펴보고자 한다.

이와 더불어 개인의 적응과 관련되어 스트레스 대처방식에 관한 연구들이 많이 이루어지고 있는데, 스트레스 대처방식은 어느 한 가지 방식이 전적으로 옳거나 그른 것이 아니라, 스트레스 대처방식과 개인적 성향, 환경이 상호작용할 때 개인의 적응 즉, 삶의 만족에 적응적 혹은 부적응적으로 영향을 미칠 수 있음이 밝혀졌다(양혜선, 2004; 조한익, 1998; Billings & Moos, 1983; Compas & Malcarne, Fondacaro, 1988; Lazarus & Folkman, 1984). 이처럼 스트레스 대처방식 자체가 개인의 삶에의 적응의 향상과 부적응의 감소에 영향을 미치는 중요한 개인적 특성임과 동시에 낙관성과 같은 개인의 특성과 심리적 안녕감, 적응의 관계에서 적극적 대처방식이 매개변인으로써의 역할을 하는 것으로 보고 되었으며(신현숙, 2004; 윤지혜, 2007), 스트레스 대처방식이 개인의 적응에 영향을 주는 매개변인으로서 중요한 중재적 역할을 하고 있음이 밝혀졌다(박민아, 2002).

Lazarus(1993)에 의하면 스트레스 대처방식은 인지적 평가과정에 의해 결정되는데, 인지적 평가과정에는 개인과 환경과의 관계에서 구성되어지는 개인적 성향이 주요하게 사용되어진다. 개인적 성향에 의해 스트레스

대처방식이 결정되며 스트레스 대처방식이 개인의 적응 혹은 부적응에 영향을 미친다면, 개인적 성향이라고 볼 수 있는 생활양식 유형에 따라 스트레스 대처방식 선택에 다르게 영향을 주고 이런 대처방식의 차이가 개인의 생활만족에 차별적으로 영향을 미칠 수 있음을 시사해 준다. 앞의 연구들에서 생활양식이 개인의 적응 혹은 부적응에 영향을 미치고 있음을 살펴볼 수 있었다. 또한 생활양식 유형과 적응에 대한 연구들이 많이 이루어졌다. 그러나 기존 연구들은 집단 간의 차이나 특성을 살펴보는 데서 그쳤고, 매개변인이나 중재변인에 대해 살펴본 연구는 많지 않았다. 따라서 생활양식과 생활만족도의 관계에서 스트레스 대처방식이 매개효과를 갖는지에 대한 검증을 통해 생활양식과 생활만족도, 스트레스 대처방식의 관계에 대한 이해를 넓히고자 한다.

지금까지 한국 청소년의 스트레스에 관한 연구는 비교적 많이 있으나, 중학생을 대상으로 한 스트레스 대처방식과 생활만족도에 관한 연구는 적은 편이다. 우리 사회가 경제적으로 안정되고 이제는 생활의 질에 관심을 갖고 보다 행복한 삶의 문제가 더 많은 관심의 대상이 되고 있는 반면, 그것에 비해 구성원들의 생활만족도와 스트레스 대처방식에 관한 연구는 상대적으로 적었다. 특히, 중학생 시기는 급격한 신체적 성장과 더불어, 초등학교와 다른 학습환경, 생활환경 등으로 인해 많은 스트레스를 경험하게 되지만, 스트레스에 대처하는 능력이 성인들에 비해 부족하기 때문에 작은 문제에도 훨씬 더 많은 영향을 받을 수 있다. 따라서 중학생 시기를 어떻게 보내느냐 하는 것은 인생 전반에 있어 매우 중요하다고 생각할 수 있으며, 중학생들의 생활만족도를 파악하고 생활만족에 영향을 미치는 요인을 분석하여 적절한 예방책을 강구할 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 사회적 관심의 정도와 활동 수준에 따른 생활양식이 중학생의 생활만족도를 예언하는 중요한 개인 내적인 변인으로 보고 생활만족도에 미치는 영향을 규명하고자 한다. 또한 생활만족도 뿐만 아니라 생활양식이 스트레스 대처방식에 미치는 영향과 생활양식과 생활만족도의 관계에서 스트레스 대처방식이 갖는 매개효과를 살펴보고자 한다. 이를 통해 바람직한 생활양식 형성의 중요성을 강조하고, 상담을 통하여 잘못 형성된

생활양식의 재정립을 도와야 할 필요성과 스트레스 대처방식의 영향력을 검증하여 중학생들이 지각하는 생활만족도 향상에 도움이 되고자 한다. 이러한 연구목적에 위한 연구가설은 다음과 같다.

가설1: 유용형의 생활양식이 다른 생활양식보다 생활만족도가 높을 것이다.

가설2: 유용형의 생활양식이 다른 생활양식보다 적극적 대처방식을 많이 사용하고, 소극적 대처방식을 적게 사용할 것이다.

가설3: 사회적 관심과 활동수준이 생활만족도에 미치는 영향을 스트레스 대처방식이 매개할 것이다.

방 법

연구대상

본 연구의 대상은 서울시 서대문구, 은평구, 양천구에 거주하는 중학생 335명을 대상으로 하였다.

이 중 한 가지 이상의 척도에 응답이 누락되었거나 불성실하게 응답한 자료를 제외하고 최종적으로 결과분석에 사용된 사례 수는 총 314명이었으며, 남자 129명(41.1%), 여자 185명(58.9%), 1학년 73명(23.2%), 2학년 128명(40.8%), 3학년 113명(36.0%)을 대상으로 하였다.

표 1. 연구대상

	1학년	2학년	3학년	계
남	28명	44명	57명	129명 (41.1%)
여	45명	84명	56명	185명 (58.9%)
계	73명 (23.2%)	128명 (40.8%)	113명 (36.0%)	314명

측정도구

본 연구에서는 생활양식, 스트레스 대처방식, 생활만족도 측정 도구를 사용하였다.

생활양식 척도

생활양식 유형의 측정은 Crandall(1975)이 개발하고 정민(2001)이 번안한 사회적 관심 척도와 정민(2001)이 개발한 활동수준 척도를 이용하여 사회적 관심과 활동수준 점수의 고저에 따라 생활양식을 구분였다. 이 척도는 24개 문항으로 구성되어 있으며, 2개의 특성으로 짜지어진 것들 중에서 자신에게 더 가까운 하나의 특성을 선택한다. 24개 중 9개의 문항은 점수에 포함되지 않으며, 나머지 15개의 문항 중에서 사회적 관심/활동수준을 나타내는 문항 각각에 1점을 주고 나머지 문항에는 점수를 주지 않는다. 개인이 선택한 점수를 합산하여 점수의 범위는 0점~15점이며 다른 선행연구들(정민, 2001; Crandall, 1975)과 마찬가지로 9점을 중심으로 점수의 고저를 분류하였다. 또한 사회적 관심과 활동수준이 모두 낮은 기생형과 회피형을 대상으로 정민(2001)이 제작한 기생형과 회피형 분류척도를 실시하였다. 기생형과 회피형 분류 척도는 특성별로 14개의 문항으로 구성되어 있으며 채점, 결과 해석 방법은 사회적 관심 척도와 같다. 본 연구자는 이 척도를 중학생의 수준에 맞게 문항 수정을 거친 뒤, 심리학자의 자문을 받아 사용하였다. 정민(2001)의 연구에서 Spearman-Brown 공식을 이용한 반분신뢰도는 사회적 관심척도가 .76~.76, 활동수준 척도가 .90~.93이었으며 기생형과 회피형 분류척도의 반분신뢰도는 기생형이 .72~.75, 회피형이 .70~.73을 나타냈다. 본 연구의 신뢰도 검증 결과 사회적 관심 척도는 Cronbach's α = .70이며, 활동수준 척도는 Cronbach's α = .87, 기생형과 회피형 분류 척도는 Cronbach's α = .65이었다.

스트레스 대처방식 척도

Lazarus와 Folkman(1984)이 제작하고 김정희(1987)가 번안하여 사용한 척도를 토대로 김여진(2006)이 중학생의 수준에 맞게 일부 문항을 선택하여 재구성한 스트레스 대처방식 척도를 이용하였다. 이 척도는 총 27문항으로 적극적 대처와 소극적 대처 두 가지 영역으로 분류하였으며, 5점 Likert 형식으로 평정하고 점수가 높을수록 대처방식을 많이 사용함을 의미한다. 김여진(2006)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's α = .84였으며 본 연

구에서의 전체 신뢰도는 Cronbach's α .82이었으며 적극적 대처방식은 Cronbach's α .72, 소극적 대처방식의 Cronbach's α .77이었다.

생활만족도 척도

Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)에 의해 개발된 생활만족도 척도(The Satisfaction With Life Style: SWLS)는 생활만족도를 재는 도구로 가장 많이 쓰이며 매우 신뢰롭고 타당한 도구로 인정받고 있다. 총 5문항을 7점 척도에 평정하도록 되어 있으며 5개 문항의 값을 합하여 점수가 높을수록 생활에 대한 만족도가 높은 것으로 측정된다. 미국판 SWLS의 신뢰도는 Cronbach's α .82에서 .87이었으며, 이은경(2005)에 의해 번안된 SWLS의 신뢰도는 Cronbach's α .85로 우수하였다. 본 연구에서 측정된 생활만족도 척도의 신뢰도는 Cronbach's α .89이다.

연구절차

본 연구에서는 먼저 도구의 수정이 이루어졌다. 사회적 관심, 활동수준, 기생형과 회피형 분류 척도를 중학생의 수준에 맞게 일부문항을 수정하였다. 본 연구자는 중학생 5명을 대상으로 원척도를 사용하여 질적 Test를 실시하였으며, 어려워하는 문항의 단어를 국어사전을 참고하여 쉬운 단어로 수정한 뒤, 심리학자의 자문을 받아 사용하였다. 신뢰도 검증을 위해 중학생 40명을 대상으로 예비조사를 실시하였으며, 신뢰도계수가 Cronbach's α =.66에서 .81로 알맞게 나와 본 조사를 실시하였다. 본 조사는 서울에 거주하는 중학생 335명을 대상으로 설문을 실시하였다. 총 설문은 인구학적 변인을 묻는 문항을 제외하고 86문항이며, 설문에 소요되는 시간은 대략 10분~15분이었다.

본 연구의 결과 분석은 SPSS WIN 17.0 프로그램에 의해 이루어졌다. 자료 분석 절차는 다음과 같다.

첫째, 각 변인간의 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다.

둘째, 생활양식 유형에 따른 생활만족도의 차이를 알아보기 위해 일원분산분석을 실시하였다.

셋째, 생활양식 유형에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 알아보기 위해 일원분산분석과 다변량 분석을 실시하였다.

넷째, 사회적 관심과 활동수준이 생활만족도에 미치는 영향에 대한 스트레스 대처방식의 매개 효과를 알아보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

결 과

기초통계치

본 연구 주요변인들의 상관관계를 분석한 결과는 표 2와 같다.

주요 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 생활만족도는 .32($p<.01$)로 사회적 관심과는 유의미한 정적 상관으로 나타났으며, 활동수준과도 .31($p<.01$)으로 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 스트레스 대처방식의 영역인 적극적 대처는 생활만족도와 .49($p<.01$)로 유의미한 정적 상관으로, 소극적 대처는 -.17($p<.01$)로 유의미한 부적 상관으로 나타났다. 스트레스 대처방식과 생활양식과의 관계를 살펴보면, 적극적 대처는 사회적 관심($r=.28, p<.01$), 활동수준($r=.34, p<.01$)과 유의미한 정적 상관으로, 소극적 대처는 사회적 관심($r=-.27, p<.01$), 활동수준($r=-.19, p<.01$)과 유의미한 부적 상관을 갖는 것으로 나타났다.

표 2. 생활양식, 사회적 관심, 활동수준, 스트레스 대처방식의 상관분석 결과

변 인	1	2	3	4-1	4-2
1. 생활만족도	-				
2. 사회적관심	.32**	-			
3. 활동수준	.31**	.01	-		
4-1. 적극적대처	.49**	.28**	.34**	-	
4-2. 소극적대처	-.17**	-.27**	-.19**	.07	-
평 균	4.10	0.37	0.41	2.90	3.04
표준편차	1.38	0.13	0.19	0.72	0.66

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

생활양식 유형에 따른 생활만족도의 차이

본 연구에서는 사회적 관심과 활동수준 척도의 점수(9점)를 기준으로 고저를 분류하였으며, 사회적 관심과 활동수준의 고저에 따라 유용형, 지배형, 소극적 사회형, 기생형, 회피형 등 다섯가지 생활양식으로 분류하였다. 사회적 관심의 정도와 활동수준에 따른 생활양식 유형에 의한 생활만족도의 평균과 표준편차 및 일원분산분석 결과는 표 3과 같다.

생활양식의 유형에서 회피형에 해당하는 학생들의 생활만족도의 평균은 15.50, 표준편차는 6.07이고, 기생형 학생들의 평균은 18.67, 표준편차는 4.95이며, 지배형 학생들의 평균은 19.34, 표준편차는 6.13이다. 또한 소극적 사회형에 속하는 학생들의 평균은 19.52, 표준편차는 6.97이며, 유용형 학생들의 평균은 23.61, 표준편차는 6.97이다. 생활양식 유형에 따라 생활만족도에 차이가 있는지 알아보기 위하여 일원분산분석을 실시한 결과, 다섯 집단의 평균차이에 대한 F 통계값이 10.14로서 유의수준 .001에서 생활양식에 따라 중학생들의 생활만족도에 유의한 차이가 나타났다. 이러한 생활양식 유형에 따른 생활만족도에 대한 차이가 어떤 집단 간의 차이에서 기인하는 것인지를 알아보기 위해 Scheffe 사후 검증을 실시한 결과, 유의수준 .05에서 유의한 차이가 있는 생활양식 유형은 회피형과 유용형, 기생형과 유용형, 지배형과 유용형, 소극적 사회형과 유용형이다. 따라서 사회적 관심 수준과 활동수준이 모두 높은 유용형이 다

른 유형에 비해 생활만족을 높게 지각하고 있다는 것을 알 수 있다.

생활양식 유형에 따른 스트레스 대처방식의 차이

사회적 관심의 정도와 활동수준에 따른 생활양식 유형에 따라 스트레스 대처방식에 차이가 있는지 알아보기 위해 스트레스 대처방식을 적극적 대처방식과 소극적 대처방식으로 나누어 일원분산분석을 실시하였다. 사회적 관심의 정도와 활동수준에 따른 생활양식 유형에 의한 적극적 대처방식의 일원분산분석 결과는 표 4와 같다.

생활양식의 유형에서 회피형에 해당하는 학생들의 적극적 대처방식의 평균은 29.94, 표준편차는 9.27이고, 기생형 학생들의 평균은 35.52, 표준편차는 7.59이며, 지배형 학생들의 평균은 37.42, 표준편차는 8.72이다. 또한 소극적 사회형에 속하는 학생들의 평균은 35.68, 표준편차는 9.10이며, 유용형 학생들의 평균은 41.51, 표준편차는 9.88이다. 생활양식 유형에 따라 적극적 대처방식에 차이가 있는지 알아보기 위하여 일원분산분석을 실시한 결과, 다섯 집단의 평균차이에 대한 F 통계값이 9.16로서 유의수준 .001에서 생활양식에 따라 적극적 대처방식에 유의한 차이가 있다. 이러한 생활양식 유형에 따른 적극적 대처방식에 대한 차이가 어떤 집단 간의 차이에서 기인하는 것인지를 알아보기 위해 Scheffe 사후 검증을 실시한 결과, 유의수준 .05에서 유의한 차이

표 3. 생활양식에 의한 생활만족도의 기술통계 및 일원분산분석 결과

	회피형	기생형	지배형	소극적 사회형	유용형	F	사후검증
평균	15.50	18.67	19.34	19.52	23.61	10.14***	A<E***
표준편차	6.07	4.95	6.13	6.97	6.97		B,C<E**
사례수	18	33	79	82	102		D<E*

A: 회피형, B: 기생형 C: 지배형 D: 소극적 사회형 E: 유용형

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

표 4. 생활양식에 의한 적극적 대처방식의 기술통계 및 일원분산분석 결과

	회피형	기생형	지배형	소극적 사회형	유용형	F	사후검증
평균	29.94	35.52	37.42	35.68	41.51	9.16***	A<C*
표준편차	9.27	7.59	8.72	9.10	9.88		A<E***
사례수	18	33	79	82	102		B,D<E**

A: 회피형, B: 기생형 C: 지배형 D: 소극적 사회형 E: 유용형

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

표 5. 생활양식에 의한 소극적 대처방식의 평균과 표준편차

	회피형	기생형	지배형	소극적 사회형	유용형	F	사후검증
평균	47.72	42.52	43.81	44.00	39.57	5.26***	
표준편차	8.57	7.50	6.91	8.63	1.89		A, C, D>E*
사례수	18	33	79	82	102		

A: 회피형, B: 기생형 C: 지배형 D: 소극적 사회형 E: 유용형

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

표 6. 생활양식에 따른 스트레스 대처방식의 차이에 대한 다변량 분산분석 결과

독립변수	종속변수	Wilks의 랏다	단변량F	자유도	η^2	단계적F	자유도
생활양식	적극적 대처	.81	9.16***	4/314	.11	9.16***	4/309
	소극적 대처	($p=.000$)	5.26***	4/314	.06	7.03***	4/308

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

가 있는 생활양식 유형은 회피형과 지배형, 유용형, 그리고 기생형과 유용형, 기생형, 소극적 사회형과 유용형이다. 따라서 사회적 관심 수준과 활동수준이 모두 높은 유용형과 활동수준이 높은 지배형이 다른 유형에 비해 적극적 대처방식을 많이 사용하고 있다는 것을 알 수 있다.

사회적 관심의 정도와 활동수준에 따른 생활양식 유형에 의한 소극적 대처방식에 대한 일원분산분석 결과는 표 5와 같다. 생활양식의 유형에서 회피형에 해당하는 학생들의 소극적 대처방식의 평균은 47.72, 표준편차는 8.57이고, 기생형 학생들의 평균은 42.52, 표준편차는 7.50이며, 지배형 학생들의 평균은 43.81, 표준편차는 6.91이다. 또한 소극적 사회형에 속하는 학생들의 평균은 44.00, 표준편차는 8.63이며, 유용형 학생들의 평균은 39.57, 표준편차는 1.89이다. 생활양식 유형에 따라 소극적 대처방식에 차이가 있는지 알아보기 위하여 일원분산분석을 실시한 결과, 다섯 집단의 평균차이에 대한 F 통계값이 5.26으로서 유의수준 .001에서 생활양식에 따라 소극적 대처방식에 유의한 차이가 있다. 이러한 생활양식 유형에 따른 소극적 대처방식에 대한 차이가 어떤 집단 간의 차이에서 기인하는 것인지를 알아보기 위해 Scheffe 사후 검증을 실시한 결과, 유의수준 .05에서 유의한 차이가 있는 생활양식 유형은 회피형, 지배형, 소극적 사회형과 유용형이다. 따라서 사회적 관심 수준과 활동수준이 모두 높은 유용형이 다른 유형에 비해

소극적 대처방식을 적게 사용하고 있다는 것을 알 수 있다. 이상의 결과에서 사회적 관심의 정도와 활동수준이 높은 유용형이 다른 유형에 비해 적극적 대처방식을 많이 사용하고, 소극적 대처방식은 적게 사용한다는 것을 알 수 있었다.

생활양식 유형으로 나눈 집단 특성에 따라 스트레스 대처방식에 차이가 있는지 알아보기 위해 다변량 분산분석을 실시한 결과는 표 6과 같다.

적극적 대처와 소극적 대처로 구성된 스트레스 대처 방식 점수에 대한 집단의 효과를 분석한 결과, Wilks 랏다는 .81으로 유의수준 .001에서 생활양식 유형 특성에 따라 스트레스 대처방식에 차이가 있는 것으로 분석되었다. 단변량 F 검정과 단계적 F 검정 모두에서 생활양식 유형에 따라 적극적 대처방식의 사용과 소극적 대처방식의 사용에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 단계적 F 검정은 먼저 투입된 종속변수를 공변인으로 하여 그 효과를 교정한 상태에서 집단 간 차이를 검정한다.

각 종속변수에 대한 독립변수의 설명력을 나타내는 η^2 에 의하면 적극적 대처방식은 11%, 소극적 대처방식은 총 6% 정도가 학생들의 생활양식 유형에 의해 설명되고 있다. 따라서 소극적 대처방식보다 적극적 대처방식이 독립변수인 생활양식 유형에 의해 더 많은 영향을 받고 있다고 할 수 있다.

사회적 관심과 활동수준이 생활만족도에 미치는 영향에 대한 스트레스 대처방식의 매개 효과

본 연구에서는 사회적 관심과 활동수준이 생활만족도에 미치는 영향에 대한 스트레스 대처방식의 매개효과를 살펴보기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 절차에 따라 중다 회귀분석을 실시하였다. 이들에 의하면, 매개효과가 있다고 증명하기 위해서는 먼저, 독립변인이 종속변인을 유의미하게 예언해야 하고(단계1), 독립변인이 가정된 매개변인을 유의미하게 예언해야 한다(단계2). 그리고 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인을 예언하도록 하는 회귀분석에서는 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 매개변인을 통제된 후에 유의미하게 줄어들어야 한다(단계3). 본 연구에서는 사회적 관심, 활동수준과 생활만족도의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과를 검증하기 위해 독립변인을 사회적 관심과 활동수준으로 나누어 회귀분석을 실시하였다. 또한 매개변인인 스트레스 대처방식이 적극적 대처와 소극적 대처의 두 가지 상반된 영역으로 나누어지므로, 매개변인 또한 적극적 대처와 소극적 대처 두 번으로 나누어 회귀 분석을 실시하였다.

먼저 사회적 관심과 생활만족도에 대한 적극적 대처방식의 매개효과를 살펴 본 결과(표 7), 첫 번째 절차와 두 번째 절차에서 사회적 관심은 생활만족도와($\beta=.32, p<.001$) 적극적 대처($\beta=.28, p<.001$)에 유의미한 영향을 미쳤다. 이는 Baron과 Kenny가 제시한 첫 번째와 두 번째 단계 모두를 만족하는 것을 알 수 있으며, 이에 세 번째 단계를 만족하는지 알아보기 위해서 사회적 관심과 적극적 대처를 독립변인 군으로 하고 생활만족도를 종속변인으로 하여 회귀분석을 실시하였다. 이 때 이들 독립변인에 의해 설명되는 생활만족도의 설명력

(R^2)은 27%로서 전체 설명력은 증가하였고 이러한 증가는 통계적으로 유의미하였다. 또한 이 과정에서 적극적 대처의 β 값은 통계적으로 유의미한 반면($\beta=.43, p<.001$), 생활만족도에 대한 사회적 관심의 효과($\beta=.32$)가 적극적 대처를 포함한 모델에서는 그 값($\beta=.20$)이 줄어들었다. 즉, 적극적 대처방식은 사회적 관심이 생활만족도에 미치는 영향을 부분 매개 하는 것으로 볼 수 있다. 이 매개효과에 대한 유의성을 검증하기 위하여 Sobel Test를 실시한 결과 그 값($Z=4.52, p<.001$)이 통계적으로 유의미하였다.

활동수준과 생활만족도에 대한 적극적 대처방식의 매개효과 분석 결과는 표 8과 같다. 첫 번째 절차와 두 번째 절차에서 활동수준은 생활만족도와($\beta=.31, p<.001$) 적극적 대처($\beta=.34, p<.001$)에 유의미한 영향을 미쳤다. 이는 Baron과 Kenny가 제시한 첫 번째와 두 번째 단계 모두를 만족하는 것을 알 수 있으며, 이에 세 번째 단계를 만족하는지 알아보기 위해서 활동수준과 적극적 대처를 독립변인 군으로 하고 생활만족도를 종속변인으로 하여 회귀분석을 실시하였다. 이 때 이들 독립변인에 의해 설명되는 생활만족도의 설명력(R^2)은 26%로서 전체 설명력은 증가하였고 이러한 증가는 통계적으로 유의미하였다. 또한 이 과정에서 적극적 대처의 β 값은 통계적으로 유의미한 반면($\beta=.43, p<.001$), 생활만족도에 대한 활동수준의 효과($\beta=.31$)가 적극적 대처를 포함한 모델에서는 그 값($\beta=.16$)이 줄어들었다. 즉 적극적 대처방식은 활동수준이 생활만족도에 미치는 영향을 부분 매개 하는 것으로 볼 수 있다. 이 매개효과가 유의한지에 대한 검증을 실시하기 위하여 Sobel Test를 실시한 결과 그 값($Z=5.11, p<.001$)이 통계적으로 유의미하므로 적극적 대처방식은 활동수준과 생활만족도의 관계에서 매개효과를 갖는다고 할 수 있다.

표 7. 사회적 관심과 생활만족도에 대한 적극적 대처방식의 매개효과

단계	종속변인	독립변인	B	SE	β	t	R^2	ΔR^2	F
1	생활만족도	사회적 관심	.73	.12	.32	5.98***	.10	.10	35.75***
2	적극적 대처	사회적 관심	.91	.17	.28	5.32***	.08	.08	28.31***
3	생활만족도	사회적 관심	.45	.12	.20	3.90***	.27	.27	58.02***
		적극적 대처	.31	.04	.43	8.50***			

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

표 8. 활동수준과 생활만족도에 대한 적극적 대처방식의 매개효과

단계	종속변인	독립변인	B	SE	β	t	R ²	adjR ²	F
1	생활만족도	활동수준	.46	.08	.31	5.98***	.09	.09	31.95***
2	적극적 대처	활동수준	.34	.11	.34	5.32***	.12	.11	41.28***
3	생활만족도	활동수준	.24	.08	.16	3.02**	.26	.25	54.06***
		적극적 대처	.31	.04	.43	8.50***			

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

표 9. 사회적 관심과 생활만족도에 대한 소극적 대처방식의 매개효과

단계	종속변인	독립변인	B	SE	β	t	R ²	adjR ²	F
1	생활만족도	사회적 관심	.73	.12	.32	5.98***	.10	.10	35.75***
2	소극적 대처	사회적 관심	-.84	.17	-.28	-5.06***	.08	.07	25.60***
3	생활만족도	사회적 관심	.30	.13	.30	5.33***	.11	.10	19.17
		소극적 대처	-.09	.04	-.09	-1.56			

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

표 10. 활동수준과 생활만족도에 대한 소극적 대처방식의 매개효과

단계	종속변인	독립변인	B	SE	β	t	R ²	adjR ²	F
1	생활만족도	활동수준	.46	.08	.31	5.65***	.09	.09	31.95***
2	소극적 대처	활동수준	-.39	.11	-.20	-3.51**	.04	.04	12.33***
3	생활만족도	활동수준	.43	.08	.28	5.17***	.11	.10	18.29***
		소극적 대처	-.09	.04	-.11	-2.07*			

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

사회적 관심과 생활만족도에 대한 소극적 대처방식의 매개효과를 살펴 본 결과, 표 9와 같이 사회적 관심이 생활만족도를 유의미하게 예언하였고($\beta=.32, p<.001$)(단계 1), 사회적 관심이 소극적 대처를 유의미하게 예언하였으므로($\beta=-.28, p<.001$)(단계 2), 단계 3을 만족하는지 알아보기 위해 사회적 관심과 소극적 대처를 독립변인 군으로, 생활만족도를 종속변인으로 하여 회귀분석을 실시하였다. 이 과정에서 사회적 관심의 β 값은 통계적으로 유의미하나($\beta=.68, p<.001$), 소극적 대처의 β 값($\beta=-.08$)이 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 사회적 관심과 생활만족도의 관계에서 소극적 대처방식은 매개 효과를 갖지 않는 것으로 해석 할 수 있다.

활동수준과 생활만족도에 대한 소극적 대처방식의

매개효과 분석 결과(표 10), 활동수준이 생활만족도를 유의미하게 예언하였고($\beta=.31, p<.001$)(단계 1), 활동수준이 소극적 대처를 유의미하게 예언하였으므로($\beta=-.20, p<.001$)(단계 2), 단계 3을 만족하는지 알아보기 위해 활동수준과 소극적 대처를 독립변인 군으로, 생활만족도를 종속변인으로 하여 회귀분석을 실시하였다. 이 때 이들 독립변인에 의해 설명되는 생활만족도의 설명력(R^2)은 11%로서 전체 설명력은 증가하였고 이러한 증가는 통계적으로 유의미하였다. 또한 이 과정에서 소극적 대처의 β 값은 통계적으로 유의미한 반면($\beta=-.11, p<.05$), 생활만족도에 대한 활동수준의 효과($\beta=.31$)가 소극적 대처를 포함한 모델에서는 그 값($\beta=.28$)이 줄어들었다. 즉 소극적 대처방식은 활동수준이 생활만족도에 미치는 영향을 부분 매개 하는 것으로 볼 수 있다.

이 매개효과가 유의한지에 대한 검증을 위하여 Sobel Test를 실시한 결과 그 값($Z=-2.96, p>.05$)이 통계적으로 유의미하므로 소극적 대처방식은 활동수준과 생활만족도의 관계에서 부분 매개변인으로 작용하고 있음을 알 수 있다.

논 의

본 연구의 결과를 토대로 하여 결론을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 생활양식 유형에 따른 생활만족도의 차이를 살펴본 결과는 다음과 같다. 본 연구에서 중학생들의 생활양식 유형은 사회적 유용형, 소극적 사회형, 지배형, 기생형, 회피형 순으로 나타났으며 생활양식 유형에 따라 생활만족도에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. Adler는 유용형만이 사회적으로 건강한 유형이고, 지배형, 기생형, 회피형은 파괴적이고 건강하지 못한 유형으로 보았다. 하지만 본 연구에서는 지배형도 기생형과 회피형에 비해 생활만족도를 높게 지각하고 있는 것으로 나타났는데 이는 선행 연구의 결과들과도 일치하는 결과이다(박경순, 1996; 신찬환, 2005; 전은선, 2006). 이는 개인주의의 확산으로 사회적 관심의 수준이 개인의 만족에 미치는 영향이 이전에 비해 감소한 것으로 생각해볼 수 있다. 하지만 Adler의 견해와 마찬가지로 사회적 관심의 정도와 활동수준이 높은 유용형 집단이 다른 집단에 비해 개인의 생활만족도를 높게 지각하고 있으므로 유용형이 가장 건강한 유형이라는 견해를 뒷받침한다고 볼 수 있다.

또한 본 연구에서는 Adler가 존재하지 않는다고 생각한 사회적 관심이 높고 활동수준이 낮은 소극적 사회형이 나타났으며(Lundin, 노안영 외 공역, 2001) 26.1%로 유용형 다음으로 많은 비율을 차지했다. 이러한 결과는 동서양의 문화적 차이로 해석해볼 수 있다. 서양이 좀 더 활동적이고 적극적인 문화라면 동양은 좀 더 내향적이고 서양에 비해 때 소극적인 문화라고 볼 수 있다. 따라서 높은 사회적 관심은 지니고 있으나 이러한 관심을 표현하지 않는 유형으로 생각할 수 있으며,

비록 활동수준의 정도가 낮다 할지라도 Adler가 주장한 건강한 개인이 되기 위해 필요한 사회적 관심의 수준이 높기 때문에 비교적 높은 생활만족을 가질 수 있을 것으로 예측해 볼 수 있다. 본 연구 결과는 소극적 사회형이 지배형보다 높은 생활만족을 가지고 있는 것으로 나타났다. 이것은 Adler가 주장한 사회적 관심의 중요성을 뒷받침하는 결과로 보인다.

둘째, 생활양식 유형에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 살펴본 결과, 사회적 관심의 정도와 활동수준이 높은 유용형이 다른 유형에 비해 적극적 대처방식을 많이 사용하고 소극적 대처방식은 적게 사용하는 것으로 나타났다. 이는 사회적 관심의 수준이 스트레스 대처방식과 정적 상관을 갖는다는 Kern과 동료들(1996)의 연구 결과와 일치하는 결과이며, 유용형은 적극적 대처를 선호하며 기생형과 회피형은 정서 중심적 대처를 선호한다는 이삼우(2004)의 결과와도 일치하는 결과이다. 위와 같은 연구 결과를 볼 때, 스트레스적인 사건에 직접적으로 문제를 해결하고 노력하기 위해서는 어느 정도의 사회적 관심과 활동수준이 필요하다고 볼 수 있다. Lazarus와 Folkman(1984) 또한 스트레스 대처방식에 있어서 개인의 특질이나 성향이 많은 영향을 미친다고 하였다. 이러한 결과는 인생의 초기 경험에 의해 형성되어지는 생활양식이 스트레스 대처방식에 많은 영향을 미친다고 볼 수 있으며, 건강한 생활양식 유형을 가지면 스트레스에도 적극적으로 대처할 수 있다는 것을 시사해준다. 이러한 시사점을 부모교육에 적용하여 초기 양육자의 중요성과 가정환경의 중요성을 더욱 부각시키고, 주 양육자와의 관계에서 형성되는 생활양식이 일생을 살아가며 겪게 되는 수많은 스트레스적인 사건들에 대처하는 방식에도 영향을 미친다는 점을 알 수 있도록 도울 필요성이 있다.

셋째, 사회적 관심, 활동수준과 생활만족도의 관계에서 스트레스 대처방식이 매개효과를 갖는지에 대해 살펴보기 위해 중다 회귀분석을 실시한 결과, 각 변인간의 강력한 상관관계가 있음이 밝혀졌으며, 생활양식과 생활만족도의 관계에서 적극적 대처방식이 부분 매개효과를 하고, 소극적 대처의 매개효과는 유의미하지 않는 것으로 나타났다.

상관분석 결과, 사회적 관심은 생활만족도, 적극적 대처방식과 유의미한 정적 상관을 보임으로써, 사회적 관심의 정도가 높을수록 생활만족을 높게 지각하고, 스트레스적인 사건에 적극적으로 대처하는 것으로 나타났다. 이는 사회적 관심의 정도와 삶의 만족도, 그리고 스트레스 대처방식과 정적 상관을 갖는다는 선행연구와 일치하는 결과이다(정민, 2001; Barlow et al., 2009; Kaufman, 2007; Kern et al., 1996). Adler는 사회적 관심은 정신건강을 채는 척도이며, 사회적 관심을 발달시키면 정신 건강을 증진시킬 수 있고 더 나은 삶의 질을 예시하여 준다고 하였다(Kern et al., 1996). 이러한 사회적 관심은 선천적인 것으로 개인에게 내재되어 있지만, 초기 환경과 경험, 특히 주 양육자와의 관계를 통해 발달 되어질 수도 또는 그렇지 않을 수도 있다. 따라서 사회적 관심의 정도가 낮은 사람이라 할지라도 개인적 관심을 사회적 관심으로 사용할 수 있도록 가르치고 배우고 사용하면 긍정적인 방향으로 발달할 수 있음을 알게 해 준다. 따라서 상담을 통하여 사회적 관심의 발달을 촉진하고 재교육한다면 학생들의 사회적 관심의 정도를 높일 수 있고, 스트레스적인 사건에 적극적으로 대처할 수 있도록 도우며 더 나아가 생활만족도 향상에 도움을 줄 수 있을 것이라 예측할 수 있다.

또한 활동수준과 생활만족도가 유의미한 정적상관을 보임으로써, 활동수준이 높을수록 더 높은 생활만족도를 지각하고 있음이 나타났다. 이는 신찬환(2005), 정민(2001) 등의 연구에서 나타난 유용형과 지배형이 학교생활 적응을 잘 하는 것과 일치하는 결과이며, 활동수준의 정도가 높을수록 더 높은 생활만족, 학교만족을 지각한다는 선행 연구와도 일치한다(김예선, 2006; 박근택, 2003; 송희숙, 2002; Cooper et al., 1999; Mahoney & Cairns, 1997). 또한 활동수준은 스트레스 대처방식의 영역중 적극적 대처와는 정적으로, 소극적 대처와는 부적으로 유의미한 상관관계에 있는 것으로 나타났는데, 이는 활동수준 즉, 개인의 에너지 수준이 높을수록 적극적으로 문제 해결에 힘쓰는 대처방식을 사용하며, 에너지 수준이 낮을수록 문제 해결에 힘쓰기 보다는 자신의 정서 완화, 안정에 힘쓰는 소극적인 대처방식을 사용한다는 것을 보여준다. Adler는 활동수준이란 삶의

과제에 따른 문제를 해결하는데 사용되는 개인의 에너지 수준이라고 하였다(Lundin 저, 노안영 외 공역, 2001). 삶의 문제를 해결하는 에너지 수준이 높을수록 더욱 적극적으로 문제 해결에 힘쓰게 되고 따라서 삶의 문제가 해결되어지므로 학교, 사회 등 전반적인 생활에 대한 만족도가 높아지는 것으로 생각할 수 있다. 따라서 상담 장면에서 활동수준의 특성을 염두에 두고 낮은 활동수준을 가진 내담자들에게는 활동수준의 향상을 돕고, 문제 해결에 있어 소극적 대처방식을 사용하는 특성에 대해 깨달을 수 있도록 도와 보다 적극적인 대처방식을 사용할 수 있도록 격려하여 그들이 지각하는 생활만족도를 향상시킬 필요성이 있다.

마지막으로 생활양식과 생활만족도 및 스트레스 대처방식의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과에 대한 검증을 실시하였다. 생활양식과 생활만족도 및 스트레스 대처방식간의 매개효과를 살펴본 목적은, 건강한 유형(유용형)이 생활만족을 지각하는데 영향을 주는 인지적 특성들이 건강하지 못한 유형(기생형, 회피형)에서 보이는 인지적 특성과 어떤 차이가 있는지 살펴봄으로써 건강하지 못한 생활양식 유형의 부정적 영향을 예측하고 감소시키거나 치료에 도움을 주는데 있다. Adler는 스트레스에 대해 공식적으로 언급하지는 않았지만, Adler 학파의 많은 연구자들은 개인적 성향과 자질이 심리적 고통을 예방하여 주고 성공적인 대처를 도울 수 있다고 주장한다(Matheny et al., 2005). 또한 Adler 학파는 생활양식과 개인적 성향이 인간 성장에 영향을 미치며, 생활양식, 사회적 관심, 활동수준은 개인의 성향과 스트레스 대처방식의 관계 연구에 이론적 토대를 제공하여 줄 수 있으며 개인의 생활양식은 사고, 감정, 행동, 그리고 스트레스 대처방식을 결정하는 주관자가 된다고 주장한다(Kafuman, 2007). Kern 등(1996)의 연구에서 생활양식과 스트레스 대처방식에는 정적 상관을 갖는 것으로 나타났고, Jenelle와 Cynthia(2005)의 연구에서도 생활양식과 스트레스 대처방식은 유의미한 관계를 지니고 있음을 밝혔다. 본 연구에서는 사회적 관심과 활동수준은 적극적 대처방식에 영향을 주고, 또 이런 적극적 대처방식이 생활만족도에 긍정적으로 영향을 줄 수 있음을 확인했다. 또한 활동수준의 경우, 소극적 대처방

식을 매개로 생활만족도의 저하를 경험함을 알 수 있었다. 이는 무엇보다 생활사건에 대한 스트레스 대처방식의 중요함을 시사하는 것이다. 이러한 시사점은 특히 상담 장면에서 활용될 수 있는데, 상담실에 찾아오는 기생형, 회피형, 지배형 등 사회적 관심의 수준이 낮은 유형일 경우 생활양식 유형을 수정하는데 오랜 시간과 노력을 필요로 한다. 따라서 생활양식 유형의 수정에 직접적으로 접근하기보다 본 연구에서 살펴본 바와 같이 어떤 사건에 대해 적극적인 대처방식으로 행동을 수정한다면 좀 더 단기적이고 효과적인 치료개입이 될 수 있을 것이다.

하지만 본 연구에서 사회적 관심과 생활만족도의 관계에서는 소극적 대처가 매개효과가 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이는 Adler가 강조한 사회적 관심의 중요성에 비추어 생각해볼 수 있다. Adler에 따르면 사회적 관심은 건강한 개인을 위한 핵심 개념이며 높은 사회적 관심은 정신 건강을 증진시키고 더 높은 생활의 질을 예시하여 준다고 하였다(Barrow et al., 2009). 따라서 사회적 관심의 정도가 높으면 소극적 대처방식을 사용한다 할지라도 심리적으로 건강한 상태이기 때문에 생활만족을 높게 지각할 수 있다고 생각해볼 수 있다. 하지만 이와 관련한 연구에서는 서로 상반되는 결과들이 도출되고 있으므로(Billings & Moos, 1983; Endler & Parker, 1990; Matud, 2004) 추후 연구를 통해 더욱 확실한 결과를 입증할 필요성이 있다.

본 연구의 결론을 바탕으로 한 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 Adler 개인심리학의 주요개념인 사회적 관심과 활동수준의 정도에 따라 우리나라 중학생의 생활양식을 분류하여 보고 생활양식에 따른 생활만족도의 차이를 살펴봄으로써 바람직한 생활양식의 형성의 중요성을 다시 한 번 입증하였다는 데에 의의가 있다. 이는 초기 가족 환경과 부모와의 관계의 중요성을 다시 한 번 강조하여 주었으며, 뿐만 아니라 상담 장면에서 학생 개개인의 생활양식을 이해하도록 돕고 바람직한 생활양식으로 재정립할 수 있도록 도울 필요성을 입증하였다. 이는 학생들의 생활만족도 향상을 돕는 방법으로 사용될 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 생활양식과 생활만족도의 관계에서 적극적 대처방식이 부분 매개역할을 한다는 결과를 통해 적극적 대처방식이 낮은 생활만족을 지각하고 있는 학생들의 어려움을 도울 수 있다는 사실을 강조하고, 이러한 적극적 대처방식을 증진시킬 수 있는 다양한 상담 개입 및 방법을 고안해야 할 필요성을 제시했다는 데에 의의가 있다. 또한 스트레스의 홍수 속에 살아가는 우리 청소년들에게 스트레스 대처방식을 교육함에 있어 사회적 관심과 활동수준을 고려하여 접근할 때 더 큰 효과를 얻을 수 있음을 시사해 준다.

다음으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

본 연구의 제한점으로는 생활양식 분류상의 문제들을 들 수 있다. 현재 국내에서 사용되는 생활양식 분류 척도는 종류가 다양하지 않고 신뢰도와 타당도의 검증도 부족한 실정이다. 본 연구에서 사용한 생활양식 분류 척도는 Adler 이론에 근거하여 사회적 관심과 활동수준의 정도에 따라 생활양식을 분류하였다. 그러나 앞으로 더욱 많은 연구에서 다양한 계층에게 사용되어져 신뢰도와 타당도의 검증이 이루어져야 할 것으로 보인다. 또한 생활양식과 관련한 연구가 지속적으로 이루어져 우리나라의 문화에 맞는 생활양식 분류 척도의 개발이 필요할 것으로 생각되어진다.

후속연구에서는 생활양식과 스트레스 대처방식에 대한 연구가 다양한 방법으로 다양한 계층에게 이루어지고, 연구결과를 토대로 생활양식의 정립과 사회적 관심의 발달을 돕는 효과적인 프로그램들이 개발되어 진다면 현대를 살아가는 사회구성원들의 생활만족도 향상에 기여를 할 수 있으리라 생각되어 진다.

참고문헌

- 김여진(2006). **청소년이 지각한 부모와의 의사소통과 스트레스 대처방식 및 학교 적응간의 관계**. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김예선(2006). **청소년 동아리 활동이 학교생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구**. 숭실대학교 대학원

- 석사학위논문.
- 김의철, 박영신(1999). 한국 청소년의 심리, 행동 특성의 형성: 가정, 학교, 친구, 사회영향을 중심으로. **교육심리연구** 13권. pp.99-142.
- 김의철, 박영신, 탁수연(2004). 한국 일탈 청소년의 토착 심리 탐구 :보호관찰 청소년과 일반 청소년의 부모자녀관계에 대한 비교를 중심으로. **한국심리학회지 : 사회문제** 제10권 pp.107-145.
- 김태련 외 15명 공저(2004). **발달심리학**. 서울: 학지사.
- 민병기(2002). **청소년의 생활만족도 형성에 관한 연구: 사회적 지원과 자기 효능감을 중심으로**. 인하대학교 대학원 박사학위논문.
- 박경순(1996). **中學生의 生活樣式 類型에 따른 自己效能感 및 學校生活適應과의 關係**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 박근택(2003). **대학생의 스포츠 동아리활동과 학교생활만족도의 관계**. 계명대학교교육대학원 석사학위논문.
- 박민아(2002). **대학생의 자아 존중감 및 사회적 지지와 스트레스 대처방식과의 관계**. 대구 가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 소미강(2008). **청소년이 지각한 부모 양육태도, 자아존중감과 문제행동에 관한 연구**. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송희숙(2002). **동아리 활동이 고등학생의 학교 생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구**. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신찬환, 박영호(2005). 초등학교 학생의 생활양식 유형과 정신건강 및 학교생활 적응과의 관계. **교육 이론과 실천** 제15권. pp.187-212.
- 신현숙(2001). 중·고등학생의 학교 적응에 따른 스트레스 대처방식의 비교. **교육심리연구** 제15권 pp.297-321.
- 신현숙(2004). **중학생의 성격특성과 스트레스 지각이 스트레스 대처방식에 미치는 영향**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양혜선(2004). **애착유형과 스트레스 대처방식이 대학 생활적응에 미치는 효과**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 유안진, 이점숙, 정현심(2006). 정서조절 양식과 부모 애착이 청소년의 생활만족에 미치는 영향. **아동학회지** 제 27권. pp.167-181.
- 윤지혜(2007). **낙관성이 우울과 안녕감에 미치는 영향 : 사회적 지지와 대처양식을 매개변인으로**. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 이삼우(2004). **초등학생의 생활양식 유형과 스트레스 대처방식 및 학교생활 적응의 관계**. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은경(2005). **신경증과 외향성이 주관적 안녕감에 미치는 영향: 우울과 긍정적 정서의 중요성**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 전현주(2006). **중학생의 생활양식 유형과 대인관계 성향 및 학교생활적응과의 관계연구**. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 정민(2001). **생활양식과 대학생 생활 적응과의 관계**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 정은선(2008). **부모의 양육태도가 주관적 행복감과 우울감에 미치는 영향: 강인성과 완벽주의의 매개역할**. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 조한익(1998). **미국 흑인 고등학교 학생들의 인종적 자아개념과 스트레스 대처방식이 학업성취, 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 미시간 주립대학교 박사학위논문.
- 질병관리본부(2009). **제 4차 청소년 건강행태 온라인 조사**.
<http://yhs.cdc.go.kr/result/statistics08.asp>에서 검색
- 최은주(2003). **감성지능과 학교생활만족도와 사회성의 관계 연구**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Barlow, P. J., Tobin, D. J., & Schmidt, M. M. (2009). Social interest and positive psychology: positively aligned. *The Journal of Individual Psychology*, 65, 191-202.
- Billings, A. G., Cronkite, R. R., & Moos, R. H.(1983). Social-environmental factor in unipolar depression: comparisons of depressed patients

- and nondepressed controls. *Journal of Abnormal Psychology, 92*, 119-133.
- Compas, B. E., & Malcarne, V. S., Fondacaro, K. M.(1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of consulting and Clinical Psychology, 56*, 405-411.
- Cooper, H., Valentine, C. J., Nye, B., & Lindsay, J. J. (1999). Relationships between five-school activities and academic achievement. *Journal of Educational Psychology, 91*, 369-378.
- Crandall, J. E. (1975). A scale for social interest. *The Journal of Individual Psychology, 33*, 140-142.
- Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Diener E, Emmons, R. S., Larsen, R.J., & Griffin, S (1985). The satisfaction with scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Dinkmeyer, D. (1997). *Counseling and psychotherapy: An integrated, individual psychology approach* Adler. (김춘경 역. 상담 및 심리치료: 개인심리학의 통합적 접근.). 서울: 시그마프레스.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of personality and Social Psychology, 58*, 844-854.
- Jenelle N. G., & Cynthia, M.(2005). Stress coping for elementary school children: A case for Including lifestyle. *The Journal of Individual Psychology, 61*, 314-328.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future, *Psychosomatic Medicine, 55*, 234-247.
- Lazarus & Folkman (1984). *Stress, appraisal, and coping*.(김정희 역. 스트레스와 평가 그리고 대처.) 서울:대광문화사.
- Lundin, Robert W.(2001). *Alfred Adler's basic concepts and implicatio*. (노안영 외 공역, 애들러 상담이론.) 서울:학지사.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in attributional style, coping, and well-being. *Cognition and Emotion, 16*, 495-518.
- Greenberg, M. T., Siegel, J. M & Leitch, C. J. (1983). The nature and importance of attachment relationships to parents and peers during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 12*, 373-386.
- Kaufman, J. A. (2007). An adierian perspective on guided visual imagery for stress and coping. *The journal of Individual Psychology, 63*, 1-5.
- Kern, R., Gfroerer, K., Summers, Y., Curlette, W., & Matheny, K. (1996). Life-style, personality, and stress coping. *The Journal of individual Psychology, 52*, 42-53.
- Mahoney, L. J., & Cairns, B. R. (1997). Do extracurricular activities protect against early school dropout?. *Developmental Psychology, 33*, 241-253.
- Matheny, K. B., Ashby, J. S. (2005). Stress and coping and Individual psychology. *Journal of Individual Psychology, 61*, 297-298.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress coping style. *Personalinty and Individual Differences, 37*, 1401-1415.
- Mosak, H. H., & Maniacci, M.(1999). *A primer of Adlerian psychology: The analytic-behavior-cognitive psychology of Alfred Adler*. Newyork: Brunner-Routledge.
- Moos & Billings (1982). Coping stress and social resources among adult with unipolar depression. *Journal of personality and Social Psychology, 46*, 37-38.
- 원 고 접수 일 : 2010. 08. 30.
수정원고접수일 : 2010. 10. 27.
게재결정일 : 2010. 11. 09.

Relationship of Lifestyle, Stress coping style, Life satisfaction of middle school students according to level of Social interest and Activity level

Young Ran Seo Hye Young Hong

Myongji University

This study was to verify importance of help toward reestablishment of preferable lifestyle and stress coping for counsel method helping life satisfaction enhancement of teenagers. To achieve this, this study inspected the relation with lifestyle of middle school student, stress coping and life satisfaction according to the level of social interest and activity level and understood the effect lifestyle and stress coping affect life satisfaction. Also This study examined if the stress coping would act by means of a parameter in relation to social interest, activity level and livelihood satisfaction. This data conducted on 314 middle school students attending in Seoul was collected by executing level of life satisfaction scale, life-style measures and measure of stress coping strategies. Data collected from the student were analyzed with investigation means including descriptive statistics, correlation analysis, one-way analysis of variance and regression analysis. The finding was as follows. First of all, one-way analysis of variance is executed to survey the difference of life satisfaction according to lifestyle type. Following the socially usefully type on the outcome in life satisfaction were the passive social type, the ruling type, the getting type and the avoiding type. And as a result of Scheffe ex post verification, the socially useful type in perception of life satisfaction showed a notable difference. Second, This study carried out one-way analysis of variance to recognize difference of stress coping according to lifestyle. In result, The socially usefully type social interest and activity level is high mostly used active coping compared to other type. Conversely, usage of passive coping is of small quantity. Finally, This study enforced regression analysis to look into the parameter effect of stress coping in relation between social interest and activity level. The consequence is that aggressive coping method of stress coping plays a role in partial parameter between lifestyle and life contentment. This result suggests that aggressive coping is a main factor in life satisfaction perception according to lifestyle.

Key words: social interest, activity level, Life-style, Life satisfaction, stress coping