

도시 주부의 스트레스 인지수준 및 적응방법에 관한 연구

A Study on the Level of Stress Recognition of Urban Housewife and the Method of Coping to Stress

숙명여자대학교 가정관리학과

조 교 : 장 병 옥

*Dept. of Home Management
Sook Myung Women's University*

Assistant: Chang, Byung Ok

숙명여자대학교 가정관리학과

교 수 : 이 정 우

*Dept. of Home Management
Sook Myung Women's University*

Professor : Lee, Jung Woo

목 차

I. 서 론

1. 문제의 제기
2. 연구의 제한점
3. 용어의 정의

II. 이론적 배경

1. 스트레스(Stress) 개념 및 선행연구
2. 주부 스트레스를 유발시키는 가정적 요인
3. 스트레스 적응방법 및 선행연구
4. 두 변인에 영향을 미치는 제 요인

III. 연구방법

1. 가설설정
2. 조사도구의 선정
3. 조사대상
4. 자료수집 및 처리

IV. 조사결과 및 분석

1. 조사대상자의 일반적 사항
2. 조사결과 및 분석

V. 결론 및 제언

참고문헌

= ABSTRACT =

The purpose of this study is to investigate the relationship between the level of stress recognition of urban housewife and the method of coping, and to explore how these factors are influenced by socio-demographic variables such as the age of housewife, level of education, status of employment, number of children, durations of marriage, types of family, religion and socio-economic status.

The research was conducted on 431 housewives in Seoul in August, 1985. As for the measurement of the instrument, 48 item questionnaire made by investigator was used. The questionnaire was based upon modified and supplemented Holme &

Rahe's SRRS and Bell's 18-item Questionnaire to be appropriate to Korean culture. Data were analyzed by percentage, frequency and mean, and verified significant difference by ANOVA and performed Spearman's correlation coefficient.

The results of this study are as follows:

- 1) There is some similarity in distribution of the level of stress recognition of urban housewife.
- 2) The level of education and the durations of marriage have influence upon the level of stress recognition of urban housewife. In each area, there are differences among groups: age, level of education, durations of marriage, number of children and types of family in the area of family; age, status of employment, and durations of marriage in the area of health; level of education, durations of marriage, number of children and socio-economic status in the area of finance; status of employment in the area of household work.
- 3) There are several methods in the method of coping to stress of housewife and the score of long-term coping method appears higher than that of short-term.
- 4) The level of education, number of children, religion and socio-economic status were variables to have influence on the method of coping to stress of housewife. In the short-term coping method level of education, religion and socio-economic status were variables to have influence and in the long-term coping method level of education, number of children, religion, and socio-economic status were to have influence.
- 5) There is very low positive correlation between the level of stress recognition of urban housewife and the method of coping to stress ($\rho = .10, P < .05$).
- 6) In the relation between several variables in socio-demographic variables and the method of coping to stress, the lower the level of stress recognition there are negative correlation ($\rho = -.28, P < .01$) between religion and the method of coping and also negative correlation ($\rho = -.16, P < .05$) between number of children and the method of coping. There are positive correlation between socio-economic status and the method of coping ($\rho = .44, P < .01$).

I. 서 론

1. 문제의 제기

현대사회에서 기술발전의 향상과 더불어 도시화·산업화의 과정이 급속도로 진행됨에 따라서 여성의 가사노동이 단순화되고 여가시간이 증가되고 있으며 또한 여성의 교육수준이 향상됨에 따라 여성 자신의 자아실현을 추구하려는 경향이 높아지고 있다. 이에 따라서 전통적인 사고방식이 잔재된 사회에서 주부들에게 아내

의 역할, 며느리의 역할 뿐만아니라 자녀교육 및 양육문제등 폭넓은 역할수행을 요구함에 있어 주부는 역할수행을 함으로써 더 많은 정서적 스트레스를 야기시킨다. 또한 급속한 사회의 여러가지 변화는 사회적 불안요인으로 작용하여 인간의 신체적 및 정신적 스트레스를 유발시키는데 일조를 하고 있다. 그러므로 스트레스 및 그에 대한 해결방안 모색에 대한 관심이 점차 증대하고 있다.

가족원의 정서적 안정을 도모하기 위하여 주된 역할을 하고 있는 주부들은 가정내외의 생활사건 변화와 고

부관계, 부부관계내의 역할, 가치사이에서 많은 갈등과 스트레스를 느끼게 되는데, 이는 상황적인 문제이며, 신체적, 심리적 질병과 관련된다. 그러나 모든 스트레스 상황은 부정적인 것만은 아니며 같은 스트레스 상황에서도 개인에 따라 다르게 반응된다(Laster, 1981, p17).

여성은 가사일에 따라 끊임없는 육체적 작업과 자녀 양육으로 인하여 자신이 원하는 것을 하지 못한다는 점에 대한 욕구불만과 좌절감등으로 영향을 받게된다(전순영, 1984).

만일 가정에서 중추적 역할을 하는 주부가 가정 및 사회에서 야기되는 스트레스로 정신건강에 손상을 입게 되면, 가족원의 건강이나 가정의 행복이 파괴됨은 물론 가족발달 과업의 수행에도 막대한 지장을 초래할 것이다(심인숙, 1981, p3). 이러한 점을 감안하여 볼 때, 주부의 정신건강은 건전한 가정의 형성에 있어서 필수불가결한 요소라고 할 수 있다.

많은 스트레스로 인한 정서적 부담을 처리하기 위하여 개인이 행동하는 방법인 적응(Coping)은 대처방법이 많을수록 개인의 감정을 적절히 발산할 수 있어 적응능력이 강해지고 효과적인 대처를 할 수 있다(Pearlin, 1978). 또한 적응의 효율성에서, 사용된 방법의 수 보다는 오히려 적응방법의 종류가 문제시된다(고성희, 1978). 주부의 스트레스 인지수준이 높건 낮건간에 사회적 지원과 부모, 배우자, 친구등이 중재적 요소로서 작용하여 스트레스적인 상황에 따른 문제해결을 위한 해결책을 제안해 주거나, 정보제공을 해주어야 한다. 그리고 주부 또는 가족구성원들은 가정의 안정과 통합을 유지하기 위해 적응패턴을 통하여 노력해야만 한다(Laster, 1981; McCubbin, 1979).

이와같이 주부의 스트레스와 적응방법이 중요함에도 불구하고 우리나라에서 스트레스(Stress)에 관한 연구는 생활사건의 수를 중심으로 한 정신병리학적 입장의 연구(정태경, 1972; 김윤주, 1977; 고성희, 1978; 이평숙, 임현빈, 1980; 이경옥, 1983; 최영희, 1982) 등이 있을뿐 가족스트레스 및 주부의 스트레스에 대한 연구(정민자, 1984 등)는 극소수이다.

따라서 본 연구는 도시 주부를 대상으로 스트레스 인지수준 및 적응방법에 관한 연구를 하므로써 물질만능주의 시대에 살고 있는 현대 도시 주부들의 정서적 안정과 정신건강 및 가정 전체의 행복을 추구하는 한

편 우리의 현실에서 발생하는 스트레스의 올바른 이해를 위해서 그리고 구체적인 생활사건에 의한 스트레스에 관한 연구에 기초가 되고자 하는 것에 그 목적이 있으며 본 연구의 구체적인 내용은 다음과 같다. 첫째, 도시주부의 스트레스 인지수준의 일반적 경향은 어떠한가? 둘째, 도시주부의 스트레스 인지수준은 사회, 인구학적 제 요인(주부의 연령, 학력, 직업유무, 결혼지속년수, 자녀수, 가족형태, 종교, 사회경제적 지위)에 따라 차이가 있는가? 셋째, 도시주부의 스트레스에 대한 적응방법의 일반적 경향은 어떠한가? 넷째, 도시주부의 스트레스에 대한 적응방법은 사회·인구학적 제 요인에 따라 차이가 있는가? 다섯째, 도시주부의 스트레스 인지수준과 적응방법은 어떠한 관계가 있는가? 여섯째, 도시주부의 스트레스 인지수준에 따라 독립변인과 스트레스 적응방법과는 상관관계가 있는가?

2. 연구의 제한점

첫째, 조사대상을 서울시에 거주하는 주부를 중심으로 제한하여 의도적으로 표집하였으므로 연구결과를 일반화하여 해석하기에는 한계점이 있다. 둘째, 본 연구는 최근 1년동안 일어난 스트레스를 유발시키는 생활사건에 관한 것을 중심으로 분석하였으므로 지속적인거나 만성화된 스트레스를 야기시키는 상태에 대해서는 일반화될 수 없다.

3. 용어의 정의

1) 스트레스(Stress) :

인간이 정서적으로 일상의 평형상태를 벗어나서 압박이나 불편 또는 손상을 받게 되는 상태를 말하며 긴장을 일으키는 역동적인 힘으로써 이것은 각개인이 최근 1년동안에 일상생활에서 변화 내지는 변경을 경험할 때 스트레스를 느낀 사건의 심각도로 측정한다.

2) 스트레스어(Stressor) :

가족체계내에서 변화를 가져오는 생활사건 또는 중요한 사건을 말한다.

3) 생활 사건(Life Event) :

일상적인 생활면에서 관심이나 주목거리가 되게 일어나거나 드러난 일 또는 뜻밖에 일어난 일을 말한다.

4) 갈등(Conflict) :

둘 이상 대립되는 행동이나 욕구가 동시에 존재하며

행동의 결정이 곤란한 상태를 말한다.

5) 적응방법(Coping Method) :

각 개인이 스트레스에 직면했을 때 대처할 수 있는 한계내에서 이를 감소, 혹은 제거하기 위해 시도하는 그 사람 특유의 방법을 말한다.

① 단기 적응방법(Short-term Coping Method) : 대처할 수 있는 한계내에서 일시적으로 스트레스나 긴장을 경감 혹은 제거시킬 수 있는 적응방법을 말한다.

② 장기 적응방법(Long-term Coping Method) : 장기간에 걸쳐 스트레스나 긴장을 효과적으로 경감시킬 수 있는 적응방법을 말한다.

II. 이론적 배경

1. 스트레스(Stress) 개념 및 선행연구

인간은 인생과정에서 끊임없이 변화하는 환경에 직면해야 하는데 이에 적절히 대처하지 못할 때 원만한 일상생활에 장애가 올 수 있으며, 본질적으로 인간은 정서적 균형, 혹은 평형상태를 유지하며 이에 변화가 올 때는 항상 원상태로 돌아가거나 그 상태를 유지하려는 경향이 있다(Aguilere, 고성희, 1978, p1 재인용). 스트레스 상태를 현실적으로 자각하여 적절한 지원을 받아 적당한 대응과정을 취하면 이전의 평형상태로 회복할 수 있으나, 그렇지 못하면 불균형 상태가 오래 계속되어 부적응이나 질환을 야기하게 된다 (김영규, 1980, p23).

스트레스는 긴장감을 일으키는 불유쾌한 정서적 힘 또는 압력으로서 인간의 적응력이 지나치게 요구될 때 발생된다 (전순영, 1984, p4). 또한 스트레스는 여러 방면에서 작용하여 신체적·정신적인 면에 변화를 일으키며, 사회적 측면에서 볼 때 범죄, 정신장애, 병발(病發), 불만, 행동의 변화등 사회적 부적응으로 나타나고 있다(Hardy, 김윤주, 1977, p1 재인용). Laster(1981, p17)는 스트레스를 어떤 욕구와 내적·외적 자극에 대한 신체의 적응력있는 반응이라고 하였으며, Dohrenwend(1973, p168)는 스트레스적인 사건이란 개인의 일상적인 활동들을 방해하거나 위협하는 객관적인 것으로 보았다. 따라서 스트레스는 정신적으로 불안정을 초래하는 생활사건(환경적 요소)에 따르는 불균형 상태와 일정하지 않은 신체적인 상호작용이라고 말할 수 있다.

긴장을 일으키는 스트레스 사건들은 생활속에 항상

내재되어 있지만, 항상 나쁜 일에만 생기는 것이 아니기 때문에 반드시 부정적인 요소들만은 아니다. 그러므로 하나의 스트레스의 생활사건 변화는 개인생활의 불균형과 긴장을 초래하고 문제해결을 위한 적응행동이 일어나게 된다. 스트레스 상호작용 정도는 개인의 내적 상태, 인식에 따라서 다양하다고 할 수 있기 때문에 스트레스적인 상황은 개인에 따라 다르다. Bernard(1976, pp6-7)에 의하면 남성만큼 여성도 여성역할의 문제점에서 스트레스의 영향을 받으며 가족관계내에서 우울증이 매우 파괴적인 요소라고 하였다. McClelland(1976, p16)의 연구에 의하면 가정생활 초기단계보다는 중년기에 더 많은 스트레스를 느낀다고 하였다. 한편 Nelson(1981, p34)은 질병문제(고혈압, 궤양, 당뇨병등)가 스트레스와 밀접한 관계가 있음을 지적하였다.

이상의 연구를 종합해 보면 여성은 가정내의 중추적 위치임에도 불구하고 이중적인 역할수행으로 인하여 심한 스트레스를 받고 있으며 내적인 상황과 더불어 예기치 못했던 생활사건을 경험하므로써 스트레스를 느끼게 되며 스트레스 사건(주부의 입원등 기타...)은 가족근경(커뮤니케이션의 단절, 수입의 감소등 기타...)과 관련되고, 가족취약성(가족자원 감소, 부재 또는 마비등 기타...)은 가족위기에 영향을 준다.

2. 주부 스트레스를 유발시키는 가정적 요인

가족은 인간이 접하게 되는 최초의 사회집단으로서 인간은 가족내 상호작용에 있어서 필연적으로 특정한 지위와 이에 따르는 역할을 갖게되며 이 역할관계에서 오는 제 문제는 인간을 부적응의 위기로 몰고있다. 부언하면 주부들은 자아실현의 욕구로 말미암아 자신의 일에 대한 갈망과 가정내 역할사이에서 갈등을 느끼며 남성들은 다양해진 여성들의 역할에 대하여 적응을 하지 못하고 계속 전통적인 역할을 기대하는 데서 긴장감과 갈등을 갖게된다 (이효재, 1971, p231-33).

여성의 정신장애의 유발요인을 심인숙(1981, p3)은 크게 4가지 문제로 나누었다. 첫째, 배우자의 문제: 이혼, 배우자와의 다툼, 배우자 사망, 이별, 배우자의 혼외외도. 둘째, 가정문제: 근친가족 사망, 시부모와의 불화, 다른 가족구성원과의 불화. 셋째, 경제적문제: 경제적 손실, 빈곤, 배우자의 사업실패. 넷째, 건강문제: 주부 자신의 신체질병, 근친가족의 신체질병, 배우자의 신체질병등이다. 몇몇 연구(한남제, 1971; 유

도진, 1978; 송성자, 1975; 나동석, 1980)에 의하면 남편의 과음, 경제적 곤란, 성격의 부조화, 혼전 혼후의 부정 확대, 성적불만, 남편의 협력심 부족, 가족원의 불화, 시대문제, 가족원의 질병 및 사망등이 부부간의 갈등과 불만을 가져온다고 하였다. 이밖에 가사활동에 중압되고 있는 주부가 심적 갈등이 많고, 부부의 의사결정권의 형태와 부모 부양에 따른 세대간의 의식적 대립과 시도와 자부와의 친소관계는 가정내의 갈등을 초래한다(이정우, 1973; 고정자, 1983).

근대여성의 교육 및 사회참여 기회가 증대됨에 따라 취업주부들은 가정적 역할을 그대로 맡으면서 부차적으로 사회적 역할을 담당하게 되어 과중한 역할 부담으로 심한 갈등을 느끼고 있다. 맞벌이 가족은 결혼생활 자체내의 역할 재조정으로 부부의 스트레스, 정체성(Identity)의 딜레마, 역할 구조에 대한 딜레마, 사회조직의 규범에서 오는 딜레마, 개인과 사회규범간의 모순에서 오는 딜레마등 때문에 갈등을 겪고 있다(Rapport, 1969, p8).

또한 기혼 취업여성의 경우 비전문직 여성은 경제적 문제에서 전문직 여성은 성격문제, 음주, 남편의 집안일에 대한 무관심, 오락, 건강문제등에서 심한 갈등을 느낀다(신성자, 1981, p112). Orden & Bradburn(1969, p392)은 여성이 재정적인 압박에 의해서 취업을 하게되면 긴장을 증가시킨다고 하였으며, 취업주부 - (full time) 들은 자녀양육과 사회화, 그리고 가정주부로서의 역할수행상의 시간부족 때문에 갈등을 느끼고 있다. 그러나 Goode(1964, p76)의 연구에 의하면, 취업주부는 이중부담의 고통을 직업에서의 만족, 사회참여에서 얻는 만족과 독립성으로 해소시킬 수 있다고 하였다.

현대가족에서 심각하게 대두되는 부모자녀간의 갈등요인으로, 여성의 스트레스 근원중의 하나가 아동에 대한 양육책임이며(Gove & Geerken, 1976, p66), 어머니의 역할을 수행하는 데 있어 장기간 지속되는 심리적 스트레스는 주부의 신체적 건강을 위협하고 우울이나 불안 증상을 초래한다(Gove & Hughes, 1979, p143).

이상에서 설명한 문제의 영역에서 현실적인 성취사이의 불일치가 불만과 긴장 및 스트레스를 유발시킨다고 할 수 있다.

3. 스트레스 적응방법 및 선행연구

적응(Coping)이란 많은 스트레스로 인한 정서적 부

담을 처리하기 위하여 개인이 행동하는 방법이며 상대적인 개념이다. 적응행동은 개인이 심리적 안전성에 대한 중요한 위협을 처리하기 위하여 사용되어지는 모든 방법의 총체라고 정의 하였다(Chodoff, 1964, p744). 한편 Bell(1977, p137)은 적응방법에 관하여 인간이 스트레스를 감소시키기 위해 시도된 특수한 처방이라고 보았으며, 건설적이고 현실적인 방법으로 장시간 동안 효과적으로 스트레스를 해소하는 것을 장기 적응방법, 일시적으로 스트레스와 긴장의 감소 및 비현실적이고 파괴적인 것을 단기 적응방법이라고 하였다.

또한 Lazarus(김영규, 1980, p5 재인용)는 의식적인 차원, 즉, 스트레스를 가져오는 사건에 대해 직접적 또는 간접적인 행동을 취하는 적응과정과 방어기제인 무의식적인 차원으로서 스트레스에 적응하는 방법등으로 분류하였다.

적응이란 문제를 야기시키는 상태를 제거, 수정함으로써, 또 그것에 대한 경험의 의미를 명민하게 조절하여 감정을 용이한 범주내에 두므로써 그 기능을 발휘한다(Pearlin, 1978, p2).

적응방법이란 개인의 스트레스 인지수준에 따라 다르게 나타난다. 모든 사람들이 각자 다르게 행동 및 지각하고 또 다른 선택권을 가지므로 갈등은 사실상 피하기가 곤란하다. 갈등의 형태 뿐만아니라 어떻게 해결하느냐의 능력정도가 중요하다. 낮은 정도의 스트레스는 비교적 정상적이고 건강한 방식으로 나타나고, 스트레스 수준이 높으면 보다 많은 활동을 하도록 자아에 대해 자극을 주게된다(Menninger, 정태경, 1972, p4 재인용).

스트레스에 직면했을 때 대부분 과거 경험에서 형성된 방법을 사용하지만 스트레스의 강도가 크거나 기간이 길어지면 새로운 방법을 찾으며, 만약 새로운 방법이 효과적이라면 미래의 위기에서도 유용하게 사용할 수도 있고 개인의 적응능력도 확대된다(고성희, 1978, p6). 김영규(1980, p4)는 스트레스에 직면하여 효율적인 적응방법을 사용하는 것은 주부의 건강유지 및 예방에 매우 중요하다고 하였다.

이와같이 개인이 스트레스에 대한 적응방법의 종류와 범위가 많고 클수록 개인의 감정을 적절히 발산할 수 있어 적응능력이 강해지고 더욱 효과적인 적응을 할 수 있다(Pearlin & Schooler, 1978; Synder & Wilson, 1977).

이상에서 살펴본 바에 의하면 스트레스에 대한 적응

방법에 깊은 관심과 설명에도 불구하고 포괄적인 이론이 없는 것은 개인의 적응과정이 각 스트레스를 유발하는 자극의 정도와 특성에 따라 달라지기 때문이다.

따라서 스트레스적인 상황에 효율적으로 적응할 수 있는 방법의 중요성에 대한 인식이 점점 높아져야 하겠다. 또한 스트레스에 대한 적응과정에서 가족구성원이 상호작용상 증재에 대한 특수한 책임을 갖고 있기 때문에, 가족구성원의 역할을 강조해야 한다(Kaplan, 1973, p60). 적응은 스트레스 과정에 있어서 초래된 변화를 조절하기 때문에 적응행동이 효과적일수록 고통이 감소된다고 할 수 있다. 본질적으로 스트레스 상황에 직면했을 때 인간이 정서적 균형을 유지하기 위해서 개인적이며 자신의 지각정도, 특성, 인내력 및 융통성등 환경적 요소에 따라 다른 적응방법을 사용하기 때문에 다른 주부의 사회 인구학적 제 요인에 따라 적응방법에 차이가 있을 것으로 사료된다.

4. 두 변인에 영향을 미치는 제 요인

1) 연령

국내의 몇몇 연구에 의하면 연령이 스트레스 수준에 영향을 미치는 것으로 나타난 반면에 (김운주, 1977; 최태진, 1980; 윤진, 1984; Thomason, 1972; Uhlenhuth, 1974; Jalowiec & Powers, 1981), 김영규 연구(1980)에서는 경험한 스트레스 수준의 정도를 집단별로 비교해 볼 때 연령과는 차이가 나타나지 않았다. 또 김영규(1980), Bell(1977)의 연구에서는, 장기적응방법과 연령과의 관계에서는, 차이가 없는 것으로 나타났으나, 단기적응방법에는 차이가 있는 것으로 나타났다. Jalowiec(1981) 연구에서는 전체 적응점수와 연령과는 관계가 없었다.

2) 학 력

몇몇 연구에 의하면 학력과 스트레스를 느끼는 수준과는 차이가 없는 것으로 나타났다(김운주, 1977; 정민자, 1984; Jalowiec & Powers, 1981). 그러나 적응방법과의 관계에서는 교육수준이 적응방법에 영향을 주는 변인으로서 중·고등학교이하의 학력을 가진 집단보다 대학이상의 학력을 가진 집단이 좀더 여러가지 적응방법을 사용하는 것으로 나타났다(최영희, 1982; Jalowiec & Powers, 1981; Purisman & Maoz, 1977; Pearlin & Schooler, 1978). 이는 교육수준이 높은 경우, 대처하는 데 유용한 대안을 인식하기 쉬우며 충고

받을 수 있는 전문가 또는 친구를 가질 가능성이 많기 때문에 생활위기의 충격에 대해 개인을 보호하는 역할을 하기 때문이라고 할 수 있다(Myers, 1975).

3) 종 교

김운주(1977) 연구에 의하면 종교와 스트레스와는 높은 상관을 보인다고 한 반면에 Uhlenhuth(1974) 연구에서는 종교와 스트레스 점수와는 차이가 나타나지 않았다.

4) 직업유무

Booth(1977)의 연구에서는 비취업주부보다 취업주부가 스트레스를 더 많이 느낀다고 하였고, 또 Bernard(1976)는 어린 자녀를 둔 보수가 적은 취업주부의 경우에 가장 스트레스 수준이 높다고 하였다. 반면에 Burke & Weir(1977)는 취업주부가 비취업주부보다 신체적, 감정적건강이 더 좋으며, 결혼에 대한 태도에서 더 긍정적이라고 하였다.

5) 가족형태와 자녀수

Nye & Carlson(1970)의 연구에 의하면, 가족크기와 부모-자녀간의 관계에서 자녀수와 만족도와는 반비례하는 것으로 나타났으나 반면에 Uhlenhuth(1974)는 가족크기에 따라서는, 스트레스 수준에 차이가 없다고 하였다. 우리나라의 경우에는 가족형태 및 자녀수에 따라 가족내의 상호작용이 복잡하므로 가족형태 및 자녀수에 따른 주부의 스트레스 수준과 적응방법에 차이가 있을 것이라 생각된다.

6) 사회경제적 지위

중류계층에서는 부모-자녀문제, 하류계층에서는 가족부양문제가 최고의 문제영역으로 나타났다(Hutchison, 1974).

김영규(1980), Bernard(1976), Dohrenwend(1973)의 연구들에 의하면 스트레스의 양과 사회계층간에는 반비례 하였으며, Uhlenhuth(1974) 연구에서는 사회계층에 따른 스트레스 수준에는 차이가 없는 것으로 나타났다.

사회경제적 지위에 따른 적응방법에서는 단기·장기 적응방법에서 모두 상류, 중류, 하류계층의 순서로 높게 나타났다(김영규, 1980).

Ⅲ. 연구 방법

1. 가설설정

- 1) 도시주부의 스트레스 인지수준은 독립변인에 따라 차이가 있을 것이다.
- 2) 도시주부의 스트레스에 대한 적응방법은 독립변인에 따라 차이가 있을 것이다.
- 3) 도시주부의 스트레스 인지수준과 적응방법과는 상관관계가 있을 것이다.
- 4) 도시주부의 스트레스 인지수준에 따라 독립변인과 스트레스 적응방법과의 상관관계는 차이를 보일 것이다.

2. 조사도구의 선정

1) 스트레스 수준 측정도구

주부의 스트레스 수준을 측정하는 도구로서는 Holmes 바, 가정문제는 424 명, 건강문제는 427 명, 재정문제는 Scale) 를 고성희, 최태진등이 한국 문화실정에 맞도록 수정·보완하여 작성한 것을 예비조사를 거쳐 사용하였다. 스트레스 수준을 측정하기 위하여는 가정문제(결혼문제, 자녀문제, 고부문제등)의 영역 7 문항, 건강문제영역 6 문항, 재정문제영역 4 문항, 가사노동문제영역 6 문항, 기타(사회적, 주거지)문제영역 5 문항등 5 가지 하위영역의 총 28 문항(생활사건 변화내용)으로 일부 문항을 수정·첨가하였다. 도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 반분법(SPLIT)을 사용하였으며 $r = .73$ 으로 신뢰도가 높게 나타났다.

2) 적응방법에 관한 측정도구

Bell 의 18-Item Questionnaire 를 기반으로 관련된 문헌고찰을 통하여 장기 적응방법 10 문항, 단기 적응방법 10 문항, 총 20 문항을 선정하였고, 사용하는 정도에 관해서는 각 적응방법을 Likert 척도의 방식에 따라 5 점척도로 구성하였다. 도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 반분법(SPLIT)을 사용한 바 $r = .65$ 로 나타났다.

3. 조사대상

조사대상자는 조사도구의 한계성을 고려하여 의도적으로 추출하였다. 서울시의 지역조건, 사회경제적 차이, 연령의 분포를 고려하여 마포구의 K, M 국민학교, 서대문구의 A 국민학교, 도봉구의 S 여자중학교, 영등포구의 A 고등학교, 강동구의 B 고등학교 학생의 어머니와 관악구 B 동의 주부를 선정하였다.

4. 자료수집 및 처리

1985 년 7 월 22 일~26 일 예비조사를 하였으며, 본 조사는 8 월 28 일~9 월 7 일에 걸쳐 총 600 부의 질문지를 배부, 회수된 493 부중 부실기재와 신뢰성이 부족한 62 부를 제외한 431 부만을 최종 분석자료로 사용하였다. 자료처리는 고려대학교 통계연구소에서 SPSS (Statistical Package for Social Science)를 이용하여 조사대상자의 일반적 사항과 빈도분포, 백분율, 산술평균, 변량분석(ANOVA)과 유의도 검증을, 그리고 Spearman 의 상관계수와 Pearson 의 적률상관계수를 구하였다.

Ⅳ. 조사결과 및 분석

1. 조사대상자의 일반적 사항

조사대상자의 일반적인 배경분포는 다음과 같다(표 1-1).

2. 조사결과 및 분석

1) 주부의 스트레스 수준

조사대상자의 스트레스 점수의 분포에 따라 스트레스 인지수준 정도를 분류하였다. 전체적으로 주부의 스트레스 인지정도중에서 56점이상은 상집단, 55~45점을 중집단, 44점이하를 하집단으로 분류한 결과 표 2-1 과 같이 상집단은 32.4%, 중집단은 34.5% 하집단은 33.1% 이었다. 조사대상자의 스트레스 인지수준의 정도가 거의 비슷하게 분포되었는데 이는 생활사건변화 내용에 따른 스트레스를 인지하는 정도가 주관적이고 심리적 요소이므로 조사대상자의 개인의 특성에 따라 다르게 응답한 결과라고 볼 수 있다.

각 문항별에서 "관계된 경험이 없다"에 응답한 경우를 제외하고 스트레스 수준을 하위영역별로 분류한 바, 가정문제는 424 명, 건강문제는 427 명, 재정문제는 408 명, 가사노동문제는 431 명, 기타문제는 426 명으로 나타나 이를 대상으로 분석하였다*. 따라서 스트레스 수준의 하위 영역별 평균점수는 표 2-2에서 보는 바와 같다.

2) 배경인과 스트레스 수준

8 개 배경변인별로 스트레스 인지수준 정도의 차이를 검증한 결과는 표 2-3과 같다.

주부의 스트레스 인지수준은 8 개 변인중 학력(P<주) * : 하위영역에서 "관계된 경험이 없다"에 응답한 사례수가 많은 문항은 missing data로 처리하였다.

표 1-1. 조사대상자의 일반적 사항

(N = 431)

| 배경변인 | 집 단 | | 배경변인 | 집 단 | |
|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| | 구 분 | N (%) | | 구 분 | N (%) |
| 연 령 | 20 - 29 세 | 25 (5.8) | 자 녀 수 | 무 | 10 (2.3) |
| | 30 - 39 세 | 156 (36.2) | | 1 - 2 명 | 167 (38.7) |
| | 40 - 49 세 | 205 (47.6) | | 3 - 4 명 | 218 (50.6) |
| | 50 세 이상 | 45 (10.4) | | 5 명 이상 | 37 (8.4) |
| | 계 | 431 (100) | | 계 | 431 (100) |
| 학 력 | 국 졸 | 53 (12.3) | 가족형태 | 핵 가족 | 330 (76.6) |
| | 중 졸 | 97 (22.5) | | 확대 가족 | 101 (23.4) |
| | 고 졸 | 165 (38.3) | | 계 | 431 (100) |
| | 대졸 이상 | 116 (26.9) | 종 교 | 천 주 교 | 69 (16.0) |
| 계 | 431 (100) | 기 독 교 | | 135 (31.3) | |
| 직업유무 | 유 | 102 (23.7) | | 불 교 | 124 (28.8) |
| | 무 | 329 (76.3) | 무 | 103 (23.9) | |
| | 계 | 431 (100) | 계 | 431 (100) | |
| 결혼지속 년 수 | 5 - 10 년 | 60 (14.0) | 사회경제적 지 위 | 상 | 178 (41.2) |
| | 11 - 20 년 | 241 (56.0) | | 중 | 113 (26.3) |
| | 21 년 이상 | 130 (30.0) | | 하 | 140 (32.5) |
| | 계 | 431 (100) | | 계 | 431 (100) |

표 2-1. 주부의 스트레스 인지수준 분류

(N=431)

| 집 단 | 구 분 | |
|---------------|-----|-----------|
| | 빈 도 | 백 분 비 (%) |
| 상 (56 점 이상) | 140 | 32.4 |
| 중 (45 점-55 점) | 148 | 34.5 |
| 하 (44 점 이하) | 143 | 33.1 |
| 계 | 431 | 100 |

05) 과 결혼지속년수 ($P < .001$) 에 따라 집단간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

주부의 학력별로 볼 때, 국졸이 제일 점수가 높았고 학력이 높을수록 스트레스 인지수준의 점수가 낮았다. 학력과 주부의 스트레스 수준이 유의한 차이를 보이지 않는다는 몇몇 연구 (김윤주, 1977; 정민자, 1984; Jalowiec & Power, 1981)와는 다르게 나타났다.

표 2-2. 영역별 스트레스의 일반적 경향

| 집 단 | 구 분 | | | |
|---------|-----|-------|-------|-----|
| | N | M | S · D | 만 점 |
| 가 정 문 제 | 424 | 8.04 | 2.61 | 16 |
| 건 강 문 제 | 427 | 12.73 | 4.27 | 24 |
| 재 정 문 제 | 408 | 9.26 | 3.30 | 16 |
| 가사노동문제 | 431 | 13.54 | 3.23 | 24 |
| 기 타 문 제 | 426 | 8.20 | 2.75 | 16 |
| 계 | 431 | 50.95 | 2.09 | 96 |

결혼지속년수별로 볼 때 5-10년인 주부의 집단과 21년 이상의 주부의 집단간에는 높은 점수 차이가 있다. 이는 가정생활 초기단계보다 후기에 갈수록 결혼 생활에 대한 불만이 더 커진다고 한 정충량·이효재의 연구(1970)와 일치하였다. 이는 결혼지속년수에 따라 자녀교육, 가사노동관리 및 의사결정권에 변화가

표 2-3. 배경변인과 스트레스수준

| 배경변인 | 구분 | 가정문제 | 건강문제 | 재정문제 | 가사노동문제 | 기타문제 | 계 |
|--------|--------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 연령 | 20-29세 | 5.63 (23) | 12.96 (25) | 8.79 (21) | 14.08 (25) | 7.34 (24) | 46.67 (25) |
| | 30-39세 | 8.03 (156) | 12.20 (155) | 9.22 (147) | 13.50 (156) | 8.35 (153) | 50.58 (156) |
| | 40-49세 | 8.20 (200) | 12.66 (203) | 9.20 (198) | 13.50 (205) | 8.12 (205) | 51.07 (205) |
| 학력 | 50세 이상 | 8.59 (45) | 14.75 (44) | 9.89 (42) | 13.40 (45) | 8.56 (44) | 54.02 (45) |
| | 국중고대졸 | 7.78 (424) | 4.21 (427) | 0.68 (408) | 0.27 (431) | 1.27 (426) | 2.08 (431) |
| | 졸 | 9.28 (53) | 13.93 (52) | 9.35 (51) | 13.86 (53) | 8.77 (53) | 54.61 (53) |
| 직업유무 | 유무 | 8.21 (95) | 12.67 (96) | 10.06 (93) | 13.50 (97) | 8.13 (97) | 51.87 (97) |
| | 고졸 | 7.81 (164) | 12.25 (164) | 9.15 (160) | 13.37 (165) | 8.31 (164) | 50.45 (165) |
| | 대졸 | 7.65 (112) | 12.90 (115) | 8.66 (104) | 13.66 (116) | 7.85 (112) | 49.19 (116) |
| 결혼지속수 | 5년 | 8.19 (99) | 13.73 (101) | 9.43 (95) | 14.23 (102) | 8.55 (99) | 52.79 (102) |
| | 10년 | 8.02 (325) | 12.41 (326) | 9.21 (313) | 13.32 (329) | 8.10 (327) | 50.37 (329) |
| | 21년 이상 | 0.26 (424) | 2.73 (427) | 0.58 (408) | 2.48 (431) | 1.46 (426) | 1.77 (431) |
| 자녀수 | 1-2명 | 6.69 (58) | 11.91 (60) | 8.54 (51) | 13.24 (60) | 7.54 (57) | 46.05 (60) |
| | 3-4명 | 8.08 (236) | 12.31 (239) | 9.15 (233) | 13.36 (241) | 8.24 (240) | 50.55 (241) |
| | 5명 이상 | 8.56 (130) | 13.29 (128) | 9.77 (124) | 13.99 (130) | 8.42 (129) | 53.93 (130) |
| 가족형태 | 핵가족 | 10.85 (424) | 7.18 (427) | 2.86 (408) | 1.91 (431) | 2.12 (426) | 9.34 (431) |
| | 확대가족 | 6.62 (9) | 12.31 (10) | 7.11 (9) | 14.02 (10) | 7.36 (10) | 46.06 (10) |
| | 핵가족 | 7.80 (165) | 12.83 (167) | 9.23 (155) | 13.27 (167) | 8.18 (163) | 50.39 (167) |
| 종교 | 기독교 | 8.37 (214) | 12.61 (214) | 9.54 (211) | 13.65 (218) | 8.40 (218) | 51.96 (218) |
| | 불교 | 7.50 (36) | 13.01 (36) | 8.22 (33) | 13.93 (36) | 7.29 (35) | 49.08 (36) |
| | 기타 | 3.02 (424) | 0.16 (427) | 2.91 (408) | 0.71 (431) | 2.04 (426) | 1.41 (431) |
| 사회경제적위 | 상중하 | 8.21 (326) | 12.69 (326) | 9.37 (312) | 13.41 (330) | 8.32 (328) | 51.22 (330) |
| | 상 | 7.47 (98) | 12.83 (101) | 8.89 (96) | 13.94 (101) | 7.80 (98) | 50.05 (101) |
| | 중 | 2.47 (424) | 0.29 (427) | 1.26 (408) | 1.42 (431) | 1.68 (426) | 0.85 (431) |
| 사회경제적위 | 상중하 | 7.87 (69) | 12.75 (69) | 8.83 (65) | 13.03 (69) | 7.88 (67) | 49.64 (69) |
| | 상 | 7.74 (130) | 12.30 (132) | 9.17 (123) | 13.74 (135) | 8.24 (135) | 49.83 (135) |
| | 중 | 8.39 (122) | 12.93 (123) | 9.61 (121) | 13.36 (124) | 8.35 (124) | 52.18 (124) |
| 사회경제적위 | 상중하 | 8.11 (103) | 13.01 (103) | 9.22 (99) | 13.82 (103) | 8.20 (100) | 51.78 (103) |
| | 상 | 1.41 (424) | 0.67 (427) | 0.86 (408) | 1.13 (431) | 0.44 (426) | 1.25 (431) |
| | 중 | 7.78 (176) | 12.66 (177) | 8.80 (163) | 13.43 (178) | 7.93 (173) | 49.49 (178) |
| 사회경제적위 | 상중하 | 7.97 (110) | 12.62 (112) | 9.39 (111) | 13.54 (113) | 8.36 (113) | 51.41 (113) |
| | 상 | 8.43 (138) | 12.90 (138) | 9.71 (134) | 13.67 (140) | 8.41 (140) | 52.41 (140) |
| | 중 | 2.47 (424) | 0.17 (427) | 2.94 (408) | 0.21 (431) | 1.44 (426) | 2.42 (431) |

P < .05

P < .01

P < .001

표 2-4. 스트레스에 대한 적응방법의 분류

| 집 단 | 구 분 | 빈 도 | 백 분 비 (%) |
|----------|---------------|-----|-----------|
| 단기 적응 방법 | 상 (27 - 50 점) | 154 | 35.7 |
| | 중 (23 - 26 점) | 141 | 32.7 |
| | 하 (10 - 22 점) | 136 | 31.6 |
| | 계 | 431 | 100 |
| 장기 적응 방법 | 상 (33 - 50 점) | 151 | 35.0 |
| | 중 (28 - 32 점) | 156 | 36.2 |
| | 하 (10 - 27 점) | 124 | 28.8 |
| | 계 | 431 | 100 |
| 계 | 상 (60 점 이상) | 143 | 33.2 |
| | 중 (51 - 59 점) | 160 | 37.1 |
| | 하 (50 점 이하) | 128 | 29.7 |
| | 계 | 431 | 100 |

표 2-5. 스트레스 적응방법의 일반적 경향

(N = 431)

| 구 분 | M | S · D | 만 점 |
|----------|-------|-------|-----|
| 단기 적응 방법 | 24.91 | 5.09 | 50 |
| 장기 적응 방법 | 30.61 | 6.14 | 50 |
| 계 | 55.52 | 9.62 | 100 |

오며 중년기의 심리적, 신체적 변화에 따른 결과 때문으로 사료된다.

주부의 연령, 직업유무, 자녀수, 가족형태, 종교, 사회경제적 지위에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

각 하위영역별 내용에서는, 가정문제 영역에서 연령, 결혼지속년수, 학력, 자녀수, 가족형태등 대부분의 사회·인구학적 제 요인에서 유의한 차이가 있었고, 건강문제 영역에서는 연령, 직업유무, 결혼지속년수에 따라 차이가 있었다. 재정문제 영역에서는 학력, 결혼지속년수, 자녀수, 사회경제적 지위에 따라서 차이가 났고, 가사노동문제 영역에서는 직업유무에 따라서 유의한

차이가 나타났으며, 기타문제 영역에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

이상의 분석결과는 도시주부의 스트레스 인지수준이 독립변인에 따라 차이가 있을 것이라는 가설(1)을 부분적으로 긍정하는 것이다.

이밖에 개방된 질문지를 사용하여 주부들이 스트레스를 인지하는 요인을 살펴본 바 “자녀입시에 따른 문제,” “남편의 해외출장 및 지방근무에 따른 문제,” “원치않은 임신” 등의 문제가 스트레스의 유발요인이라고 응답한 경우가 있었다.

3) 주부의 스트레스에 대한 적응방법

주부의 스트레스에 대한 적응방법의 정도를 각각 단기·장기적응방법에 대한 점수를 기준으로 분류한 결과 표 2-4 과 같이 단기적응방법에서는 상집단이 35.7%, 중집단이 32.7%, 하집단이 31.6%로 나타났으며 장기적응방법에서는 상집단이 35.0%, 중집단이 36.2%, 하집단이 28.8%이었다. 조사대상자의 스트레스에 대한 적응방법은 각각 단기·장기적응방법에 대부분 높은 적응 점수로 분포되었다. 이는 주부의 학력이 비교적 높아서 스트레스에 대한 적응방법이 주관적인 요소이지만 각개인상황의 스트레스 수준에 따라 적절하고 효율적인 적응방법을 사용하기 때문일 것이다.

장병옥 · 이정우 : 도시 주부의 스트레스 인지수준 및 적응방법에 관한 연구

표 2-6. 배경변인과 스트레스에 대한 적응방법

(N = 431)

| 배경변인 | | 구 분 | N | 단기 적응 방법 | 장기 적응 방법 | 계 |
|--------------|-----------|-----|-----|----------|-----------|-----------|
| 연 령 | 20 - 29 세 | | 25 | 26.24 | 32.36 | 58.60 |
| | 30 - 39 세 | | 156 | 25.23 | 30.52 | 55.76 |
| | 40 - 49 세 | | 205 | 24.83 | 30.22 | 55.06 |
| | 50 세 이상 | | 45 | 23.42 | 31.68 | 55.11 |
| | 계 및 F | | 431 | 2.09 | 1.41 | 1.07 |
| 학 력 | 국 졸 | | 53 | 23.22 | 28.69 | 51.92 |
| | 중 졸 | | 97 | 24.11 | 28.18 | 52.29 |
| | 고 졸 | | 165 | 25.95 | 30.84 | 56.80 |
| | 대 졸 이상 | | 116 | 24.87 | 33.18 | 58.06 |
| | 계 및 F | | 431 | 5.19 ** | 14.96 *** | 10.39 *** |
| 직업유무 | 유 | | 102 | 25.47 | 30.63 | 56.10 |
| | 무 | | 329 | 24.74 | 30.60 | 55.34 |
| | 계 및 t | | 431 | 1.26 | 0.05 | 0.70 |
| 결혼지속 년 수 | 5 - 10 년 | | 60 | 25.75 | 31.38 | 57.13 |
| | 11 - 20 년 | | 241 | 24.70 | 30.22 | 54.93 |
| | 21 년 이상 | | 130 | 24.90 | 30.96 | 55.87 |
| | 계 및 F | | 431 | 1.00 | 1.16 | 1.37 |
| 자녀 수 | 무 | | 10 | 26.00 | 32.00 | 58.00 |
| | 1 - 2 명 | | 167 | 25.46 | 31.53 | 57.00 |
| | 3 - 4 명 | | 218 | 24.46 | 29.71 | 54.17 |
| | 5 명이 상 | | 36 | 24.47 | 31.36 | 56.13 |
| | 계 및 F | | 431 | 1.39 | 3.21 * | 3.05 * |
| 가족형태 | 핵가족 | | 330 | 24.75 | 30.56 | 55.32 |
| | 확대가족 | | 101 | 25.44 | 30.75 | 56.19 |
| | 계 및 t | | 431 | 1.20 | 0.26 | 0.80 |
| 종교 | 천주교 | | 69 | 26.53 | 33.71 | 60.24 |
| | 기독교 | | 135 | 24.31 | 31.51 | 55.83 |
| | 불교 | | 124 | 24.48 | 29.50 | 53.99 |
| | 무 | | 103 | 25.12 | 28.67 | 53.80 |
| | 계 및 F | | 431 | 3.35 * | 12.48 *** | 8.10 *** |
| 사회경제적 지 위 | 상 | | 178 | 25.57 | 32.54 | 58.11 |
| | 중 | | 113 | 25.32 | 30.03 | 55.36 |
| | 하 | | 140 | 23.74 | 28.62 | 52.36 |
| | 계 및 F | | 431 | 5.68 ** | 17.96 | 14.92 |

P < .05 ... *

P < .01 ... **

P < .001 ... ***

스트레스에 대한 적응방법의 일반적 경향은 표 2-5 과 같다.

4) 배경변인과 주부의 스트레스에 대한 적응방법 8개 배경변인별로 적응방법을 검증한 결과는 표 2-6에서와 같다.

주부의 스트레스에 대한 적응방법은 8개 변인중 학력($P<.001$), 자녀수($P<.05$), 종교($P<.001$), 사회경제적 지위($P<.001$)에 따라 집단간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

학력별로 볼 때, 학력이 높을수록 스트레스 적응방법을 여러가지 사용하는 것으로 나타났으며, 이는 학력과 적응방법간에 차이를 보인다는 최영희(1982)연구결과와 일치하였다. 학력이 높을수록 주부들은 자원을 활용할 수 있는 능력이나 전문인과의 상담기회를 통해 적응방법을 여러가지로 선택하게 되며, 의사소통의 능력과 생활에서 야기되는 문제를 극복할 수 있는 능력이 많기 때문이라고 생각된다.

자녀수별로 볼 때, 자녀수가 적을수록 적응방법의 점수가 높았는데 이는 가사노동의 시간이 단축되고 주부의 자아실현을 위한 취미활동을 비롯한 여가생활을 즐기는데서 스트레스를 완화시키는 적응방법을 사용하는 것으로 볼 수 있다.

종교별로 볼 때, 종교가 있는 집단이 종교가 없는 집단보다 더 높은 점수를 나타냈는데, 이는 현대생활의 갈등과 압력으로 부터 종교는 감정적 균형을 유지할 수 있도록 도와주며 타인을 존경하고 수용하도록 하는 동시에 자기통제를 요구하기 때문에 적응방법에 영향을 미치는 중요한 요인이 되는 것으로 생각된다.

사회경제적 지위로 볼 때 상류계층의 집단이 하류계

층의 집단보다 매우 높은 점수를 나타냈다.

주부의 연령, 직업유무, 결혼지속년수, 가족형태에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

각 하위영역별로 살펴보면 학력과 종교, 사회경제적 지위만이 스트레스에 대한 단기적응방법에 영향을 미치는 변인이며, 학력, 자녀수, 종교, 사회경제적 지위 등이 스트레스에 대한 장기적응방법에 영향을 미치는 변인이었다.

이상의 결과로 도시주부의 스트레스에 대한 적응방법이 독립변인에 따라 차이가 있을 것이라는 가설(2)은 부분적으로 증명되었다.

이밖에 개방된 질문지를 사용하여 주부들의 스트레스에 대한 적응방법을 살펴본 바, "물건을 사거나 아이쇼핑을 한다", "독서를 한다", "대청소 및 일을 한다" 등으로 응답한 경우가 있었다.

5) 주부의 스트레스 수준과 적응방법과의 관계

주부의 스트레스 인지수준별로 본 적응방법은 표 2-7과 같이 스트레스 수준이 하(7)인 집단 54.13점, 중 집단은 56.00 점, 상 집단은 56.45점으로 스트레스 인지수준이 높아짐에 따라 적응방법의 점수도 높아졌다. 이 같이 세 집단간에 차이를 보였지만 통계적으로 유의하지는 않았다. 그러나 단기적응방법에서는 집단간에 유의한($P<.05$) 차이를 보였으며, 이는 높은 스트레스 점수와 단기적응방법간에는 유의한 관계가 있다고 한 Bell의 연구결과(1977)와 일치하였다.

표 2-8. 스트레스 인지수준과 적응방법과의 상관관계

| 내용별 스트레스영역 | 구 분 | | |
|---------------|-------------|-------------|----------|
| | 단기적 응 방법 | 장기적 응 방법 | 계 |
| 가 정 문 제 | 0.0371 | 0.0471 | 0.0456 |
| 건 강 문 제 | 0.0055 | 0.0486 | 0.0313 |
| 재 정 문 제 | 0.0258 | 0.0098 | 0.0031 |
| 가 사 노 동 문 제 | 0.1137 ** | 0.0683 | 0.1116 * |
| 기 타 문 제 | 0.1189 ** | 0.0565 | 0.0923 * |
| 계 | 0.0911 * | 0.0837* | 0.1046 * |

* $P < .05$

** $P < .01$

표 2-7. 스트레스 인지수준에 따른 스트레스의 적응방법

| 집 단 | 구 분 | | | 계 |
|-------|-----|-------------|-------------|-------|
| | N | 단기적 응 방법 | 장기적 응 방법 | |
| 상 | 140 | 25.55 | 30.89 | 56.45 |
| 중 | 148 | 25.18 | 30.81 | 56.00 |
| 하 | 143 | 24.00 | 30.12 | 54.13 |
| 계 및 F | 431 | 3.63 * | 0.67 | 2.34 |

* $P < .05$

표 2-9. 스트레스 인지수준에 따른 사회·인구학적 제 요인과 스트레스 적응방법과의 상관관계

| 스트레스 수준 | 단기 적응 방법 | | | 장기 적응 방법 | | | 계 | | |
|-------------|----------|----------|-----------|----------|------------|------------|----------|-----------|------------|
| | 상 | 중 | 하 | 상 | 중 | 하 | 상 | 중 | 하 |
| 연령 | -0.0499 | -0.0910 | -0.1137 | 0.0664 | 0.1322 * | -0.2720 ** | 0.0187 | 0.0026 | -0.2391 ** |
| 학력 | -0.0077 | 0.1549 * | 0.2414 ** | 0.2165 * | 0.2410 ** | 0.4115 ** | 0.1343 * | 0.2330 ** | 0.4279 ** |
| 직업유무 | 0.0256 | -0.0233 | -0.1696 * | 0.0326 | 0.1352 * | -0.1242 | -0.0117 | -0.0084 | -0.1232 |
| 결혼지속 년수 | 0.0813 | -0.1138 | -0.0927 | 0.0545 | 0.1529 * | -0.2529 ** | 0.0843 | 0.0039 | -0.1987 ** |
| 자녀수 | 0.1162 | -0.1059 | -0.0875 | -0.0268 | -0.0551 | -0.2296 ** | 0.0459 | -0.0701 | -0.1606 * |
| 종교 | 0.0169 | -0.0517 | -0.0461 | -0.1231 | -0.2246 ** | -0.3547 ** | -0.0270 | -0.1796 * | -0.2866 ** |
| 가족형태 | 0.1872 | 0.0334 | 0.0057 | 0.0600 | -0.0101 | -0.0669 | 0.1206 | 0.0699 | -0.0034 |
| 사회경제적 지위 | 0.0322 | 0.1363 * | 0.3146 ** | 0.1691 * | 0.2318 ** | 0.4188 ** | 0.1572 * | 0.2314 ** | 0.4439 ** |

* P < .05

** P < .01

이상에서 주부의 스트레스 수준별로 분류한 집단간의 차이는 검증되었으나 주부의 스트레스 인지수준에 따라 적응방법이 어떻게 변화하는가의 관계를 보기 위하여 Spearman의 ρ 값을 이용하여 스트레스 하위영역 및 전체 스트레스 수준과 적응방법과의 상관관계를 산출한 바 표 2-8과 같다.

스트레스 인지수준과 단기적응방법, 장기적응방법과의 상관관계는 P < .05의 수준에서 통계적으로 유의한 관계로 나타났지만, 상관관계의 정도는 매우 낮은 정적상관관계로 나타났다($\rho = .0911$, $\rho = .0837$). 또한 각 하위영역별 스트레스 인지수준과 단기·장기적응방법과의 상관관계는 가사노동문제, 기타문제에서 낮은 정적상관의 정도($\rho = .1137$, $\rho = .1189$)를 보였으며, 가정문제, 건강문제, 재정문제에서는 통계적으로 유의한 관계는 아니었다. 스트레스 인지수준과 전체 적응방법과의 상관관계는 P < .05 수준에서 통계적으로 유의한 관계를 보였으나 상관관계의 정도는 매우 낮았다($P = .1046$).

이상에서 살펴본 바와같이 주부의 스트레스 인지수준과 적응방법과의 상관관계를 볼 때, 도시주부의 스트레스 인지수준과 스트레스 적응방법과는 낮은 정적

상관을 나타내고 있다. 따라서 도시주부의 스트레스 인지수준과 적응방법과는 상관관계가 있을 것이라는 가설(3)은 긍정되었다.

6) 주부의 스트레스 수준 및 사회인구학적 제요인과 스트레스 적응방법과의 관계

주부의 스트레스 수준에 따라 독립변인과 적응방법과의 상관관계를 살펴보면 표 2-9과 같다.

스트레스 수준이 하집단일때, 학력이 높을수록 적응방법과는 높은 상관관계를 나타내었으며($\rho = .42$, $P < .01$), 또 스트레스 수준이 하집단일때 사회경제적 지위가 높을수록 적응방법과는 높은 상관관계를 보였다($\rho = .44$, $P < .01$), 자녀수와 적응방법과의 관계에서는 부적상관을 나타내었다($\rho = -.16$, $P < .05$).

학력과 사회경제적 지위는 스트레스 적응방법에 영향을 미치는 변인으로, 스트레스 수준이 높은 집단일수록 적응방법의 점수가 높아야함에도 불구하고 낮게 나타난 것은 주부가 인지하는 스트레스의 수준이 높은 것에 비해 갈등 및 긴장을 해소할 수 있는 표출구가 적다는 것을 의미하고, 주관적이고 잠재적인 내적갈등이 증가하는 것으로 볼 수 있다. 이는 장기적인 측면

에서 개인 뿐만 아니라 가정의 안정과 통합을 유지하기 위해 각 가정환경에 맞는 특유의 적응패턴을 통하여 가정의 중요한 역할을 수행하고 있는 가정관리자로서 주부의 정신적, 심리적, 육체적, 긴장을 해소시키는데 노력해야 한다.

이상과같이 주부의 스트레스 인지수준에 따른 독립변인과 적응방법과의 상관관계를 살펴본 바 스트레스 수준이 하집단일수록 독립변인과 적응방법간에 낮은 부적상관을 나타내었으므로 도시주부의 스트레스 수준에 따라 독립변인과 스트레스 적응방법과의 상관관계는 차이를 보일 것이라는 가설(4)는 부분적으로 긍정되었다.

V. 결론 및 제언

이상에서 설명한 것을 종합하여 결론을 내리면 다음과 같다.

서울시 주부의 스트레스 인지수준은 대부분 골고루 분포되었으며, 가사노동문제, 건강문제, 재정문제, 기타문제, 가정문제의 순서로 스트레스 점수가 높았다.

이는 생활사건의 변화에 따른 주부들의 주관적이고 심리적 요인이므로 주부 개인에 따라 다르게 나타났을 것이라고 생각된다. 그러나 핵가족화되면서 가족수가 적을수록 가족내에서 상호관계가 매우 긴밀하게 된 반면에 심리적 긴장이나 불안이 증대되므로 주부의 합리적인 시간활용과 여가선용 및 취미생활등으로 자아실현의 욕구를 충족시키고 이에 따른 만족스런 가정생활을 추구하도록 노력해야 할 것이다.

주부의 학력이 높을수록 가정관리에 있어서 자원을 활용할 수 있는 능력이 많으며 또한 각 문제영역에서 오는 스트레스의 긴장감을 나름대로 적응할 수 있는 방법이 다양하기 때문에 건설적이고 합리적인 스트레스 관리를 하는 것이 바람직하다.

서울시 주부들이 스트레스 적응방법에서 장기적응방법의 점수가 더 높게 나타난 점은 바람직한 경향이라고 보여진다. 그러나 연령이 적을수록 단기적응방법에 높은 점수를 나타냈는데, 이는 일시적으로 스트레스를 경감·제거시킬 수 있는 방법을 자주 사용하는 것이라 할 수 있다.

스트레스 수준이 높을수록 오히려 적응방법을 다양하게 사용하여야 함에도 불구하고 하류계층에서 주부의

스트레스 수준이 높을수록 적응방법의 다양성이 적게 나타난 것은 매우 주목해야 할 것이다. 따라서 주부의 스트레스에 대한 다양한 적응방법의 채택을 위해서 단순하고 용이하게 긴장감을 해결할 수 있는 주부 개인의 특유한 방법을 주부 스스로 모색해야 할 필요가 있다.

주부의 스트레스 수준의 정도와 적응방법간에는 부분적으로 관계가 있기 때문에 스트레스를 유발시키는 문제나 사건을 정확히 판단하고 주부 스스로 효율적인 적응방법을 채택하여 사용할 수 있어야 하겠으며, 주부 자신들 뿐만 아니라 가족원 모두 스트레스 적응방법의 사용에 있어서 증재적 역할을 하도록 노력해야 하겠다.

과거의 여성들보다 현대 여성들은 자아실현을 충족시키려는 욕구로 가정외부에서의 활동을 추구하게 됨에 따라 많은 심리적 갈등 및 스트레스를 인지하게 되며, 또한 도시화, 공업화에 따른 주부의 역할기대 및 수행에 있어서 부부관계, 부모자녀관계, 고부관계, 기타 주거환경 및 사회적 요인이 주부들의 내적갈등을 유발시킨다. 그러므로 주부가 정신건강에 손상을 입게 되면 가족원의 불행과 더불어 가족해체 현상이 일어날 수도 있다. 따라서 정상적인 가족발달과정을 위해서 주부의 평생교육의 확대가 필요하며, 주부 스스로 전문기관의 충분한 상담을 받을 수 있는 기회를 용이하게 가질 수 있도록 노력해야 하겠다. 본 연구를 기초로 하여 앞으로의 연구에 대하여 제언을 하고자 한다. 본 연구는 심리적인 요인을 다루는 주부의 스트레스 인지수준 및 적응방법을 측정하기 위한 표준화된 설문지가 없는 상태에서 이루어진 것이므로 방법론적인 면에서 미비한 점이 많았다. 따라서 주부를 대상으로 한 우리나라 가정생활에 알맞는 스트레스 문제점 및 관리를 측정하기 위한 표준화된 설문지의 개발과 스트레스 반응의 증재 역할인 사회적 지지와 적응형태 및 방법에 중점을 둔 깊은 연구가 필요하다. 또한 스트레스 증재요인에 관한 연구, 스트레스 정도와 기간이 변화됨에 따라 적응방법이 어떻게 변화하는가에 대한 연구도 요망되며, 주부의 스트레스에 관련된 요인이 어떠한 것인가를 좀더 심층적으로 연구하고, 정확히 이해하여 점차 증대되고 있는 사회문제의 원인을 종합적으로 파악하여야 하겠다. 또는 가정생활주기(Family Life Cycle)에 따른 생활사건 변화로 인하여 유발되

는 스트레스 및 긴장에 대한 해결방법안을 통해 주부들의 정신건강 및 질병예방에 도움을 주는 데 기여하여야겠다.

참 고 문 헌

- 1) 고성희 : 정신질환자와 비정신질환자의 스트레스 및 그 적응방법에 대한 비교연구, 이대석사학위논문, 1978
- 2) 고정자 : 미혼 남성의 가족의식에 관한 고찰, 한국가정관리학회지, 제1 권, 2 호, 1983
- 3) 김영규 : 연령, 성, 사회계층별 일상생활의 스트레스와 적응방법의 비교, 경북대 석사학위논문, 1980
- 4) 김윤주 : 일반인과 정신과 환자의 스트레스에 관한 연구, 서울대 석사학위논문, 1977
- 5) 나동석 : 신경정신과에 입원한 여성 신경증적 장애 환자의 결혼역동에 관한 임상적 연구, 중대석사학위논문, 1980
- 6) 송성자 : 국제 결혼에 있어서의 부부 갈등, 이대석사학위논문, 1975
- 7) 신성자, 기혼 취업여성의 부부 적응에 관한 연구, 중대석사학위논문, 1981.
- 8) 심인숙 : 여성 정신장애의 유발요인에 관한 연구, 중대석사학위논문, 1981
- 9) 유도진 : 한국의 공업화에 따른 가족구성원의 역할 갈등, 사회문화논집, 제7 집, 1978
- 10) 윤진 : 노부모와 중년자녀와의 관계, 한국심리학회지, 1984
- 11) 이경옥 : 고혈압환자와 비고혈압환자의 스트레스 생활사건과 대처방법에 관한 연구, 이대석사학위논문, 1983
- 12) 이정우 : 대도시 중류 가정의 가족관계, 대한가정학회지, 제11 권, 1 호, 1973
- 13) 이평숙 · 임현빈 : 스트레스 사건과 적응행동이 정신건강에 미치는 영향에 대한 연구, 간호학회지, 제10 권 1호, 1980
- 14) 이효재 : 가족과 사회, 서울 : 민조사, 1971
- 15) 이효재 : 도시중류가정의 문제와 여성의 역할, 여성문제연구, 한국여성문제연구소, 제3 집, 1973
- 16) 전순영 : 신체장애아동 어머니의 스트레스 수준과 아동의 일상생활동작 의존도와와의 관계, 숙대석사학위논문, 1984
- 17) 정민자 : 가족 스트레스와 사회심리적 가족자원에만한 연구, 한국가정관리학회지, 제2 권 1 호, 1984
- 18) 정태경 : 스트레스와 그에 대한 반응에 대한 고찰, 고대석사학위논문, 1972
- 19) 정충량 · 이효재 : 도시 주부생활에 관한 실태조사, 한국문화연구원 논총, 제16 집, 1970
- 20) 최영희 : 입원환자와 일반인의 스트레스 생활사건과 대처방법에 대한 비교연구, 간호학회지, 제12 권 2 호, 1982
- 21) 최태진 : 한국에 있어서 사회제적응 평가척도에 관한 예비적연구, 경북대석사학위논문, 1980
- 22) 한남제 : 한국도시가족의 가족문제, 경북대논문집, 제15 집, 1971
- 23) Bell JM : Stressful Life Events and Coping Methods in Mentalillness and wellness Behaviors, Nursing Research, Vol. 26, No. 2, 1977
- 24) Bernard J : Stress and the Family, Journal of Home Economics, Vol. 68, No. 5, 1976
- 25) Booth A : Wife's Employment and Husband's Stress : A Replication and Refutation, Journal of Marriage and the Family, Vol. 39, No. 4, 1977
- 26) Burke RJ and T Weir : Marital Helping Relationships : The Moderators between Stress and Well-being, Journal of Psychology, Vol. 95, 1977
- 27) Chodoff P : Stress, Defense, and Coping Behavior Observation in Parents of Children with Malignant Disease, American Journal of Psychiatry, Vol. 120, Feb, 1964
- 28) Dohrenwend BS : Live Events as Stressors: A Methodological Inquiry, Journal of Health and Social Behavior, Vol. 14, 1973
- 29) Goode WJ : The Family, Tokyo : Prentice Hall, Inc, 1964
- 30) Gove WR and MR Geerken : The Effect of Children and Employment on Mental Health of Married Men and Women, Social Forces, Vol. 56, 1976
- 31) Gove WR and M Hughes : Possible Causes of

- Apperent Sex Differences in Physical Health, American Social Review, Vol. 44, 1979*
- 32) Hutchison IW: *The Functional Significance of Conugal Communication in a Transitional Society, Journal of Marriage and the Family, Vol. 36, No. 3, 1974*
- 33) Jalowice A and MJ Powers: *Stress and Coping in Hypertensive and Emergency Room Patients, Nursing Research, Vol. 30, No. 1, 1981*
- 34) Kaplan DM et al: *Family Mediation of Stress, Social Work, 1973*
- 35) Laster JF: *Toward and Understanding of Stress, Journal of Home Economics, Vol. 73, No. 3, 1981*
- 36) McClelland J: *Stress and Middle Age, Journal of Home Economics, Vol. 68, No. 5, 1976*
- 37) McCubbin HI: *Intergrating Coping Behavior in Family Stress Theory, Journal of Marriage and the Family, Vol. 41, No. 2, 1979*
- 38) Myers JK: *Life Events, Social Integration and Psychiatric Symptomatology, Journal of Health and Social Behavior, Vol. 16, 1975*
- 39) Nelson PT and CW Nelson: *Personal and Family Stress Management, Journal of Home Economics, Vol. 73, No. 3, 1981*
- 40) Nye FI and J Carlson: *Family Size Interaction on Affect and Stress, Journal of Marriage and the Family, Vol. 32, No. 2, 1970*
- 41) Orden SR and N Bradburn: *Working Wives and Marital Happiness?, American Journal of Sociology, Vol. 74, No. 4, 1969*
- 42) Pearlin LI and C Schooler: *The Structure of Coping, Journal of Health and Social Behavior, Vol. 19, 1978*
- 43) Purisman R and B Maoz: *Adjustment and War Bereavement: Some Consideration, British Journal of Medical Psychology, Vol. 50, 1977.*
- 44) Rapport R and RN Rapport: *The Dual Carrer Family, Human Relations, Vol. 22, No. 1, 1969.*
- 45) Snyder JC and MF Wilson: *Elements of a Psychological Assessment, American Journal of Nursing, Vol. 77, No. 2, 1977.*
- 46) Thomson KC and HC Hendrie: *Environmental Stress in Primary Depressive Illness, Archives of General Psychiatry, Vol. 26, 1972.*
- 47) Uhlenhuth EH et al: *Symptom Intensity and Life Stress in the City, Archives of General Psychiatry, Vol. 31, 1974.*