creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

○석○사 학위논문

재한 중국인 유학생의 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응 간의 관계 연구

- MBTI 성격유형을 중심으로 -

A Study on the Relationship among Cultural Acculturative Stress, Stress Coping, College Life Adaptation among Chinese Students in Korea

- Focused on MBTI Personality Types -

2023년 2월

서울대학교 대학원

국제학과 한국학전공

소 하

재한 중국인 유학생의 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응 간의 관계 연구

- MBTI 성격유형을 중심으로 -

지도교수 한 정 훈

이 논문을 석사 학위논문으로 제출함

2023년 2월

서울대학교 대학원

국제학과 한국학전공

소 하

소하의 석사 학위논문을 인준함

2023년 2월

위 원 장 _____ (인)

부위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

국문초록

한국 사회가 다양해지고 유학생이 많아지는 가운데 중국인 유학생 수가 가장 많아 한국 사회의 구성원으로서 생활과 학습에 있어 다양한 어려움과 고통을 겪고 있다. 또한 최근 한·중 사회에서 다양한 상황을 통해 자신을 지켜보는 MBTI(Myers-Briggers Type Indicator)라는 심리테스트 열풍이 젊은 MZ세대에게 관심을 새삼 끌고 있다. 이들은 자신의 개인 SNS 프로필를 통해 스스로의 MBTI를 알리고, 대학에서 조별과제를 하거나 소개팅을 할 때 처음부터 이를 통해 서로를 알아내는 게 유행이 되었다. 더욱이 이들은 유행별 공부법부터, 대인관계, 스트레스 대응법, 어울리는 직업선택까지 찾자낼 수 있다. 이 가운데 재한 유학생들이 자국과 다른 문화권이나 생활환경에 적응 시 겪는 문제는 외부 환경뿐만 아니라 언어, 문화적응 스트레스, 교육 등과 같은 내적 문제도 있다. 특히, MBTI 성격유형에 따라 이들의 스테레스 대처방식이 달라지고 이러한 문제들은 이들의 학교생활 및 학업차원에도 부정적 영향을 끼친 것으로 뚜렷히 나타나고 있다.

그래서 본 연구에는 한국에 생활하는 중국인 유학생들이 겪고 있는 재한의 문화적응 스트레스, 스트레스 대응, 대학생활 현황을 파악하기 위하여 이들의 MBTI 성격유형에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응 간의 상관성과 차이가 무엇인지를 명확하게 밝히는 데에 목적을 둔다. 따라서 재한 중국인 유학생들의 문화, 생활 스트레스 적응력 제고를 위하여 향후 대학교에서 유학생 관리, 심리교육에 따른 MBTI 성격유형별 대응법을 내놓을 수 있는 현실적 근거를 마련하기도 한다.

연구방법으로는 재한 중국인 유학생 312명을 대상으로 설문조사를 통하여 수집된 자료와 데이터를 SPSS 25.0 프로그램을 통해 분석하겠다.

i. 재한 중국인 유학생들의 연구통계학적 특성과 MBTI의 네 가지 선호경향을 알아보기 위하여 이들의 MBTI 성격유형 분포, 여러

하위요인의 신뢰도를 분석하고, 변인인 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응 간의 연구통계학적 차이를 확인하기 위해 t-검정(t-test 분석)을 진행하겠다.

ii. 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응 간의 상관성을 탐구하고 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 어떠한 영향(정적+ 또는 부적-)을 끼치는지 탐구하도록 다중회귀분석(Multiple linear regression analysis)을 벌인다.

iii. 재한 중국인 유학생들의 MBTI 선호경향(EI,SN,TF,JP)에 의한 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 차이를 파악하기 위해 t-검정(t-test 분석)을 하고, 이들의 MBTI 성격유형 8가지(E,I,S,N,T,F,J,P)에 의한 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 끼치는 영향(정적+ 또는 부적-)을 알아보기 위해 다중회귀분석(Multiple linear regression analysis)을 진행하겠다.

결론 부분으로 내향적인 유학생들(I 타입)은 외향적인 유학생들(E 타입)보다 신체적 적응을 많이 사용하는 것으로 알 수 있다. 재한 중국인 유학생들의 TF(사고-감정형) 지표가 문화적응 스트레스, 대학생활적응과 유의미한 차이를 확인하였다. JP(인식-판단형) 지표인 경우 재한 중국인 유학생에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응과 유의한 차이를 보였다. SN(감각-직관형) 지표 및 JP(인식-판단형) 지표는 문화적응 스트레스에 정적(+) 영향, JP(인식-판단형) 지표는 대학생활적응에 정(+)적인 영향을 끼치는 것으로 보고되었다. 이 때문에 재한 중국인 유학생들의 대학생활적응을 원활하게 돕기 위해 한국문화의 적응, 이해 그리고 스트레스 대처방식에 대한 올바른 인식이 필요하므로 이러한 스트레스를 해소하는 대안도 마려할 필요가 있다는 것을 시사한다. 게다가 재한 중국인 유학생들의 MBTI(Myers-Briggers Type Indicator) 성격유형을 통해 문화 스트레스와 스트레스 대처방식이 대학생활적응에

끼치는 영향을 분석한다는 점에서 이들의 한국 문화 이해, 학교적응 시 유형별 학생교육, 심리교육 등 관련된 대책을 세우는 데 매우 유의미하다.

주요어 : 재한 중국인 유학생, MBTI 성격유형, 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응
학 번 : 2020-22113

목 차

제 1 장 서론 ····· 1
제 1 절 연구의 목적 및 필요성 ····· 1
제 2 절 연구의 문제 ····· 7
제 3 절 연구의 모형 ····· 9
제 4 절 용어의 정의 ····· 10

제 2 장 이론적 배경 ····· 12
제 1 절 MBTI 성격유형 ····· 12
1. 융(Jung)의 성격유형론 ····· 12
2. MBTI의 선호경향(4) 및 성격유형(8) ····· 17
3. MBTI에 관한 선행연구 ····· 25
제 2 절 문화적응 스트레스 ····· 28
1. 문화적응 스트레스의 개념과 구성요소 ····· 28
2. 문화적응 스트레스의 영향 및 의미 ····· 35
제 3 절 스트레스 대처방식 ····· 38
1. 스트레스 대처방식의 개념과 유형 ····· 38
2. 스트레스 대처방식의 영향 및 의미 ····· 43
제 4 절 대학생활적응 ····· 46
1. 대학생활적응의 개념과 구성요소 ····· 46
2. 대학생활적응의 영향 및 의미 ····· 48

제 3 장 연구방법 ····· 50
제 1 절 연구대상 및 방법 ····· 50
제 2 절 연구 측정 도구 ····· 51

제 3 절 연구 가설 ····· 58
제 4 절 연구 윤리와 자료 분석 ····· 59

제 4 장 연구 결과 ····· 60
제 1 절 대상자의 인구통계학적 특징 ····· 60
1. 유학생들의 일반적 특징 ····· 60
2. 유학생 변인에 따른 MBTI 성격유형 분포 ····· 63
3. 유학생 변인에 따른 문화적응 스트레스. 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 차이 ····· 65
제 2 절 연구가설 검증 ····· 73
1. 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응 간의 관계 ····· 73
1.1 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응의 상관성 ····· 73
1.2 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 끼치는 영향 ····· 74
2. 유학생의 MBTI 선호경향(4)에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식,대학생활적응의 차이 ····· 76
2.1 일반적 태도인 EI의 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응 차이 ····· 76
2.2 비합리적 인식기능인 SN의 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응 차이 ····· 78
2.3 합리적 판단기능인 TF의 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응 차이 ····· 80
2.4 행동과 생활 방식인 JP의 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응 차이 ····· 82
3. 유학생의 MBTI 성격유형(8)이 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식,대학생활적응 간의 영향 ····· 84
3.1 MBTI 성격유형(8)이 문화적응 스트레스에 끼치는 영향 · 84
3.2 MBTI 성격유형(8)이 스트레스 대처방식에 끼치는 영향 · 85
3.3 MBTI 성격유형(8)이 대학생활적응에 끼치는 영향 ····· 85

제 5 장 결론 ····· 87

참고문헌 ····· 89
Abstract ····· 107
부록-설문지(한국어 버전) ····· 111
부록-설문지(중국어 버전) ····· 119

표 목 차

[표 1.1] 연도별 재한 외국인 유학생 현황 ····· 2
[표 2.1] 일반적 태도 유형의 특징 ····· 13
[표 2.2] 판단적 기능 및 인식적 기능 구분 ····· 14
[표 2.3] 융의 성격유형론에 의한 8가지 성격유형 ····· 16
[표 2.4] 융의 성격유형론에 기반한 MBTI의 4가지 선호지표 및 8가지 유형 ····· 19
[표 2.5] MBTI의 8가지 성격유형과 유형별의 특징 ····· 20
[표 2.6] MBTI의 16가지 성격유형과 이들의 특징 ····· 21
[표 2.7] 문화적응 스트레스의 구성요소와 영향요인 ····· 31
[표 2.8] 선행연구 중 외국인 유학생들의 우울 수준 ····· 36
[표 2.9] 인간의 스트레스 대처 방식의 개념과 표현 ····· 41
[표 2.10] 학자 연구에 따른 스트레스 대처방식의 구분 ····· 43
[표 2.11] 학자 연구에 따른 스트레스 대처방식의 구분 ····· 43
[표 3.1] 본 연구에 관한 설문지의 구성내용 ····· 51
[표 3.2] 문화적응 스트레스의 하위요인별 설문 문항과 신뢰도 결과 ····· 53
[표 3.3] 스트레스 대처방식의 하위요인별 설문 문항과 신뢰도 결과 ····· 55
[표 3.4] 대학생활적응의 하위요인별 설문 문항 내용과 신뢰도 결과 ····· 57
[표 4.1] 재한 중국인 유학생의 인구사회 통계학적 특징 ···· 60
[표 4.2] 유학생 변인에 따른 MBTI 분포 결과 ····· 63
[표 4.3] 재한 중국인 유학생의 인구사회 통계학적 특징 ···· 64
[표 4.4] 유학생 성별에 대한 3가지 변수의 차이 검증 ····· 66
[표 4.5] 유학생 연령에 대한 3가지 변수의 차이 검증 ····· 66

[표 4.6] 유학생 체류신분에 대한 3가지 변수의 차이 검증 68
[표 4.7] 유학생의 체류시간에 대한 3가지 변수의 차이 검증 ····· 69
[표 4.8] 유학생의 한국어 등급에 대한 3가지 변수의 차이 검증 ····· 70
[표 4.9] 유학생의 월 생활비에 대한 3가지 변수의 차이 검증 ····· 71
[표 4.10] 3가지 변수 간의 상관성 ····· 73
[표 4.11] 문화적응 스트레스와 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 끼치는 영향 결과 ····· 74
[표 4.12] EI에 의한 3가지 변수 간의 차이 ····· 76
[표 4.13] SN에 의한 3가지 변수 간의 차이 ····· 78
[표 4.14] TF에 의한 3가지 변수 간의 차이 ····· 80
[표 4.15] JP에 의한 3가지 변수 간의 차이 ····· 82
[표 4.16] MBTI 성격유형이 문화적응 스트레스에 주는 영향 ····· 85
[표 4.17] MBTI 성격유형이 스트레스 대처방식에 주는 영향 ····· 86
[표 4.18] MBTI 성격유형이 대학생활적응에 주는 영향 ····· 86

그 림 목 차

[그림 1.1] 재한 중국인 유학생들의 MBTI 성격유형에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응 관계 모형 · 9
[그림 2.1] 스트레스의 2가지 모델 원리 ····· 40

제 1 장 서 론

제 1 절 연구의 목적 및 필요성

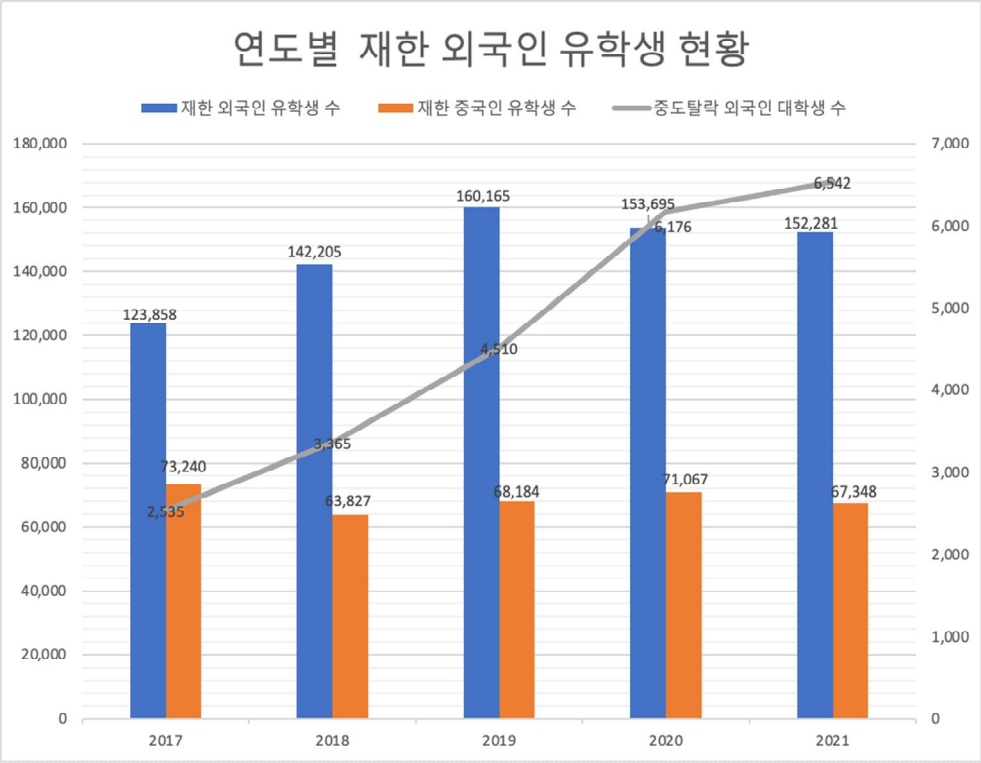
한국 사회가 다양해지고 다원화, 개방화와 다문화의 사회로 빠르게 진입하면서 한국을 유학 중인 전체 외국인 유학생이 많아지는 가운데 중국인 유학생 수가 가장 많으며, 한국 사회의 구성원으로서 하교생활과 학업에 있어 시험걱정에서 성적고민까지 다양한 학교, 생활과 같은 어려움과 고통을 겪고 있다. 교육부 2021년에 발표한 '2021년도 국내 고등교육기관 외국인 유학생 통계[1)]' 자료에 따라 한국 국내 외국인 유학생 수는 2017년 91,333명에서 2021년까지 총 15만 2,281명으로 꾸준히 늘어나고 있다. 표 1-1에 따르면 2019년 말에 코로나19 덮친 후에 한국 국내 전체 외국인 유학생 수가 줄어들었지만 여전히 증가하는 추세를 알 수 있다. 한국과 접해 있는 중국은 세계 최대 유학생 송출국으로서 2021년에는 재한 외국인 유학생 가운데 중국인 유학생 수가 약 6만 8천명으로 집계되고 있으며, 한국 대학에 공부하는 전체 외국인 유학생 수의 44.2%를 차지하고 있다. 또한 표1-1에 의하면 외국인 유학생 수가 성장세를 보이지만 중도탈락 외국인 대학생도 증가한 것으로 알게 되었다. 이러한 외국인 유학생들은 이중 문화자로서 학교에서의 학업뿐만 아니라 사회문화까지 잘 적응할 수 있어야 한국와 세계를 연결하는 국가 간의 가교 역할을 할 수 있는 글로벌 인재가 될 수 있다(이경상 외, 2018; WANG QINGYU, 2021). 한국에 유학해온 이러한

---

1) 교육부 사이트(https://www.moe.go.kr/)에서 '2021년 국내 고등교육기관 내 외국인 유학생 통계' 조사 결과가 발표되었다. 자료 출처: https://www.moe.go.kr/boardCnts/viewRenew.do?boardID=350&boardSeq=90123&lev=0

외국인들은 한국어를 공부하며 한국사회의 문화도 점차 익혔다. 그러므로 한국으로 진학하는 이들에게 한국문화를 널리 알리고 외국인들이 보는 한국에 대한 좋은 이미지를 세계적으로 홍보한다면 한국 문화사업의 해외 시장을 진출하는 데 막대한 영향을 끼칠 것이다(엄혜경, 2004). 하지만 외국인 유학생들은 언어, 의사소통, 차별감 등 내적 문제와 환경 등 외적 문제로 인하여 학업을 중단하거나 중도탈락을 하는 경우가 많아지고 있다. 그리고 Ayurzana Janchiv·박용산(2021)의 연구에 따르면 문화적응 스트레스는 재한 외국인 유학생들이 학업중단의도에 중요한 영향을 끼치고, 문화적응 스트레스가 높아짐에 따라 유학생들의 학업중단의도도 높아진 것으로 관찰되었다.

표1.1 연도별 재한 외국인 유학생 현황



출처: 한국 교육기본통계 및 대학알리미 재정리

이와 같이 성장세를 보이는 외국인 유학생들은 자국을 떠나 낯선 문화인 한국문화에 적응할 때 한국에 대한 사회와 문화적 차이로 인하여 학업수행뿐만 아니라 학교생활까지 여러 가지 어려움, 곤란 등을 직면하고 있다. 문화적응 스트레스는 새로운 문화 적응 과정에서 경험하게 되는 어려움으로 인하여 생기는 스트레스를 뜻하며, 한 개인이나 집단들이 이러한 문화적응 스트레스를 겪게 된 현상이다(Sandhu and Asrabadi, 1994;이승종, 1995;Hovey and Magang, 2000;Berry, 2003;서지연, 2009;김희경 외, 2010;장철, 2011). 정진경·양계민(2004)의 연구에 의하면 유학생과 같은 자발적으로 새로운 문화에 들어가려는 경향을 가진 집단들은 난민과 같은 비자발적 진입 문화적응 집단보다 문화적응 스트레스가 낮은 것으로 나타났지만, 유학생 집단은 개인적 특성에 따른 문화적응 스트레스 수준이 상이한 것으로 보인다. 한국 국내 채류 외국인 유학생들의 문화적응 스트레스와 관련된 연구(전용수·전규미, 2019)에 따르면 한국에 유학하러 온 20대 초반인 외국인 유학생들은 자국문화와 상이한 한국문화에 부적응하고 문화적응 스트레스의 영향요인으로 문화충격, 의사소통, 향수병 등의 순위로 꼽혀 한국유학생활에 적지 않은 문화적응 스트레스를 경험하고 있다는 결과를 발견하였다. 한편, 한국 대학에 공부하는 유목권에 처하는 중앙아시아 출신의 유학생들도 한국에 생활하면서 생활습관, 가치관, 인사법과 같은 의사소통의 차이, 문화 충격, 경제적 어려움, 향수병을 비롯한 문화적응 스트레스를 경험하고 있다고 관찰되었다(이미정 외, 2015). 그렇다면 과연 전체 재한 외국인 유학생 중 적지 않은 비중을 차지하고 있는 중국인 유학생들은 타 문화권에 처하고 있는 외국인 유학생들에 비해 겪게 된 문화적응 스트레스 수준이 다른가? 한국문화와 유사점이 많은 중국을 비롯한 아시아 국가에서 온 외국인 유학생들이 경험하게 된 문화적응 스트레스 수준은 재한 유럽이나 미국인 유학생들과 유사한 것으로 나타났다고 확인시켜준다 (이안나·박경아, 2019). 이러한 유학생들은 겪게 된 문화적응 스트레스로 인하여 학업을 중단하거나 중도탈락, 학업성적 처하 등을 비롯한 학업문제

물론 우울 및 불안 등 같은 정신적 문제를 야치할 수 있다. 특히 재한 중국인 유학생의 우울과 문화적응 스트레스 관련 연구에서 문화적응 스트레스는 이들의 우울에 미치는 영향요인(정혜선, 2016)이 될뿐만 아니라 문화적응 스트레스 수준이 높아짐에 따라 우울의 수준도 상승하는 것으로 보인다(김민선 외 2010). 또한 한중 양국의 정치·경제의 급속한 발전과 양국의 문화 교류도 날로 밀접해져 지금까지 한중 유학생들도 양국 내에서 가장 큰 유학생 집단이 되었다. 따라서 이들이 한국 문화와 생활에 잘 적응하고 한국 문화를 전파하기 위해서는 국가 차원의 관심은 물론 국제학 분야에서도 이들의 유학 생활 및 심리적이고 정신적 문제에 대하여 더 적극적인 관심을 가져야 한다. 특히 올해로 한중수교 30주년을 맞아 향후 한중관계의 진일보한 발전을 위하여 대학 측과 교육당국은 중국인 유학생들의 한국문화에 잘 적응하도록 관련된 지원정책을 더욱 마련하고 보완해야 할 것이다. 그러므로 중국인 유학생들을 중심으로 하는 이러한 연구 과제가 미진하기 때문에 요구된다.

이와 같이 국내외에서 중국인 유학생들의 문화적응 스트레스와 관련된 선행연구들을 살펴보자면, 국내의 경우에는 자국을 떠나 한국으로 유학 온 중국인 유학생들이 한국문화와 생활에 적응 시 발생하는 다양한 문화적응 스트레스를 경험하고 있다고 관찰되는 선행연구가 적지 않았고(이승종, 1995;서지연, 2009;김희경 외 2010;황나리, 2011;장철, 2011;정혜선, 2015;장심예, 2018;김지현·김보미, 2017;이경상 외 2018;마징징, 2021), 주로 문화적응 스트레스와 정신건강(불안, 우울 등) 간의 관계(김민선, 2010;진미경·조유진, 2011;유명란 외, 2013;김창기·이진성, 2014), 문화적응 스트레스와 대학생활적응의 관련성(진원, 2015;SHENQI, 2019;마징징, 2021;유아신·최아론, 2021), 문화적응 스트레스의 영향요인(이홍직, 2012;정혜선, 2015;)에 관한 연구까지 다양하게 다루고 있었다. 반면에 국외는 중국인 유학생들을 대상으로 다룬 선행연구도 이루어지고 있었고(Yue Zhang, 2012), 주로 문화적응 스트레스와 정신건강의 관련성에 대하여 시도되고 있는 연구였다.

현재까지 이루어진 선행연구 중 중국인 유학생들의 문화적응 스트레스와 대학생활적응의 관계을 다룬 조사연구에 따르면 지각된 문화적응 스트레스가 높게 느껴질수록 대학생활적응이 어려워진 것으로 확인시켜준다(황지인, 2009;SHENQI, 2019;마징징, 2021;유아신·최아론, 2021). 중국인 유학생들의 유학기간에 의한 자기효능감, 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 어떠한 영향을 미치는지 진행된 결과 유학기간에 따라 재한 중국인 유학생들의 자기효능감이 높게 가질수록 적극적 스트레스 대처방식을 택하며. 대학생활도 잘 적응해질 것이라고 서술되었다(진흠, 2015). 그러므로 재한 중국인 유학생들의 문화적응 스트레스와 스트레스 대처방식은 과연 대학생활적응에 어떠한 영향을 미치는지 검토해야 한다. 즉, 이들의 문화적응 스트레스와 스트레스 대처방식은 과연 대학생활적응과 어떠한 상관성을 가지고 있는지 연구할 필요가 있다.

개인들의 성격에 따라 스트레스를 느끼는 것과 관련 있을뿐만 아니라 스트레스를 대처하는 방식이나 태도가 상이하므로 중요한 역할을 수행한다. 한 개인이 성격유형에 따라 환경이나 사건의 자극을 받아 반응할 때 스트레스와 뗄 수 없는 사이가 있다는 것이 되었다(송혜숙, 2000;원성두, 2002). 그리고 우리가 겪고 있는 스트레스는 사람마다 개인차가 있으므로 일부 사람들이 이러한 스트레스로 인하여 자기조절을 하지 못하고 심리와 정신 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 반면에 다른 사람들은 스트레스를 잘 조절하고 관리하는 데 대응 경험을 얻어 잘 성장해 나갈 수도 있다.

최근에는 한·중 사회에서 다양한 상황을 통해 자신을 지켜보는 MBTI 성격유형(Myers-Briggers Type Indicator)이라는 심리테스트 열풍이 젊은 MZ세대에게 관심을 새삼 끌고 있다. 이들은 자신의 개인 SNS 프로필을 통해 스스로의 MBTI를 넓게 알리고, 대학에서 조별과제를 하거나 소개팅을 할 때 처음부터 이를 통해 서로를 알아내는 게 유행이 되었다. 더욱이 이들은 유행별 공부법부터, 대인관계, 스트레스 대응법,

어울리는 직업선택까지 찾자낼 수 있다. 현재까지 다룬 대학생들의 MBTI 성격유형과 스트레스 간의 관계 연구는 주로 간호학 분야에서 한국인 대학생들을 대상으로 한 연구였다. 간호대학교에서의 대학생을 대상으로 한 MBTI 성격유형에 의한 스트레스 정도, 스트레스 대처방식과 학교적응 간의 관계 연구 결과 이 3가지 변수 간의 차이가 없다고 주장하였지만(Kim,R.H, 2010;이영란 외, 2013;), MBTI 성격유형에 따른 스트레스 대처방식과 학교생활적응 수준의 차이가 있다고 서술하였다(Nam,S.B, 2006;Nam,S.H, 2006;Cho,S.H, 2009). 즉 대학생들의 MBTI 성격유형에 따라 스트레스 정도, 스트레스 대처방식 및 학교생활적응 간에 관계가 있다는 것을 알 수 있다. 특히 일부 학자들은 (Kim, 2007;Lim, 2012) 개인들의 정신기능 선호에 의한 심리기능유형과 인간이 갖고 있는 유전적이고 생물학적 차원인 심리기질유형, 즉 MBTI 성격유형은 스트레스의 대처방식에 높은 영향력을 갖는다는 것으로 주장한다. 또한 개인들은 성격이나 상황에 근거하여 상이한 대처방식을 선택하기도 한다.

그러나 현재까지 진행된 자국을 떠나 한국으로 유학 온 한 MBTI 성격유형과 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 그리고 대학생활적응 3가지 변수 간의 관계에 관한 연구가 아직 이루어진 바가 매우 드물다. 그러므로 이러한 변수들 간의 상관성이 있는지, MBTI 성격유형에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 그리고 대학생활적응 간의 차이가 있는지에 대하여 재한 중국인 유학생에 입각한 이러한 연구의 필요성이 대두되고 있다.

제 2 절 연구의 문제

앞서 언급한 바와 같이 본 연구는 4가지(MBTI 성격유형, 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응) 변수 간의 상호관계를 검증하여 연구 대상자들의 MBTI 성격유형에 의한 주요 변인(문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응)의 차이를 파악하는 데 목적을 둔다. 즉, 서울 지역에 재한 중국인 유학생들을 대상으로 이들의 변인(성별 등)과 그들의 MBTI 4가지 선호경향, 8가지 성격유형에 따른 문화적응 스트레스, 스트르스 대처방식, 대학생활적응에 대하여 차이가 무엇인지, 영향을 미치는지 탐구하겠다. 따라서 다음과 같이 본 연구의 문제를 5가지로 나뉘어 살펴본다.

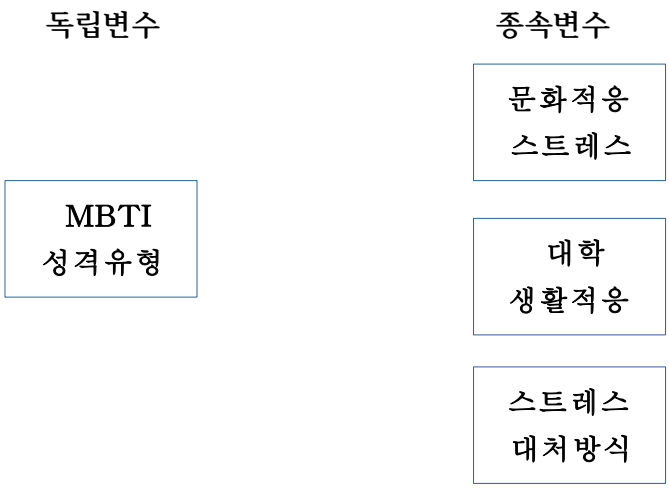
가) 재한 중국인 유학생들의 변인에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 차이가 있는가?
나) 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응 간의 상관관계가 있는가?
다) 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 영향을 끼치는가?
라) 재한 중국인 유학생에 입각한 MBTI 성격유형의 4가지 선호지표(EI,SN,TF,JP)에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응에 차이가 있는가?
마) 재한 중국인 유학생에 입각한 MBTI 성격유형 8가지(E, I, S, N, T, F, J, P)에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응에 영향을 미치는가?

그러므로 본 논문의 결과는 재한 외국인 유학생들의 문화적응 스트레스를 해소할 수 있는 예방 방안과 대학생활적응에 도움이 될

개선책을 마련할 수 있도록 연구근거 및 자료가 될 것이다. 또한 학교, 학생들의 심리교육의 차원에서 제공되는 맞춤형 문화, 학생, 교육 프로그램을 개발할 때 매우 쓸모있는 참고자료로 활용될 수 있는 것으로 기대된다.

제 3 절 연구의 모형

본 연구는 서울 지역에 공부하는 중국인 유학생들 312명을 대상으로 이들의 MBTI 4가지 선호경향 및 8가지 성격유형에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응에 차이가 있는지, 영향을 미치는지에 대하여 살펴보고자 한다. 그러므로 본 연구의 모형은 다음[그림1-1]과 같다.



[그림1.1] 재한 중국인 유학생들의 MBTI 성격유형에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응 간의 관계의 연구 모형

제 4 절 용어의 정의

본 절은 연구의 원활한 이해를 위하여 해당 용어를 해석하겠다. 즉, MBTI 성격유형, 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응에 대하여 정의하고자 한다. 우선, MBTI 성격유형은 무엇인지에 대하여 살펴본다.

1. MBTI 성격유형

Myers-Briggs Type Indicator는 MBTI라고 약칭하고 사람들의 성격을 16개로 나뉘어 만들어낸 검사를 말한다. 이것은 Myers와 Briggs(1980) 모녀가 Car Gustav Jung(1976)의 심리유형론에 기반하여 발전해서 개발한 심리 검사 도구 중 가장 많이 쓰이고 있는 개인 성격유형 검사다. 개인의 성격유형을 통하여 자신과 타인의 성격을 알고 서로 간의 이해, 대인관계의 갈등 해소, 원활한 의사소통 등을 하는 데 도움이 될 수 있기 때문에 널리 보급되고 있다. 그리고 MBTI 중 4가지 선호지표(E 외향형-I 내향형, S 감각형-N 직관형, T 사고형-F 감정형, J 판단형-P 인식형) 및 8가지 성격유형(E,I,S,N,T,F,J,P)을 분류하였고, 이러한 선호지표 중 개인의 성격에 따라 자유롭게 조합하여 상이한 16개의 성격유형이 제안되었다.

2. 문화적응 스트레스

문화적응 스트레스(Acculturative stress)란 자국과 달리 타국의 사회, 문화에 적응하는 과정에서 내재되어 있는 개인의 심리, 행동, 심리 건강상태의 차이에 따라 나오게 되는 스트레스 반응 현상을 뜻한다(Berry, 2005). 즉, 한 개인이 타문화를 적응할 때 문화차이, 사회차이, 환경 등의 부적응으로 인하여 수반되는 어려움, 고통 등과 같은 스트레스를 의미한다. 그러므로 이러한 문화적응 스트레스는 같은 문화권에 있는 사람들이 경험할 거고 다른 문화권의 사람들도 직면하기도 한다.

3. 스트레스 대처방식

우리가 사소한 일상생활에서 문화, 환경, 학업, 취업, 일자리 등의 스트레스 요인(혹은 스트레스 근원)으로 인하여 스트레스를 불가피하게 받는다. 이러한 스트레스는 우리가 살고 있는 일상생활에 좋거나 부정적인 영향을 미친다. 그래서 스트레스를 어떻게 대처하거나 벗어나는지 택하는 행동이나 스트레스를 풀거나 해소할 필요가 있다. 그러므로 Lazarus & Folkman(1984)이 제시한 '스트레스 대처방식'은 나타난 스트레스를 잘 대처하기 위해 필요한 능동적인 노력을 말한다.

4. 대학생활적응

본 연구에서는 대학생활적응이란 대학에 다니는 환경 사이에 경험하게 되는 대학생활과의 상호작용 과정이며, 학업뿐만 아니라, 타인과의 대인관계, 심리 및 정서 등을 비롯한 것들을 적절하게 반응함을 뜻한다. 우라가 대학에 잘 적응할지 개인마다 다르다.

제 2 장 이론적 배경

앞서 제1장에서 언급한 바와 같이 재한 중국인 유학생들을 대학생활을 잘 적응하기 위한 맞춤형 심리 교육이 필요한다. 그래서 본 장은 한국 대학에 공부하는 중국인 유학생들을 대상으로 이들의 MBTI 성격유형, 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 개념과 유형이나 구성요소를 다음과 같이 정리해볼 수 있다.

제 1 절 MBTI 성격유형

1. 융(Jung)의 성격유형론

정신 분석학파의 대표적인 스위스 심리학자융의 인간개체에 대한 탐구는 그의 심리학 연구를 관통했다. 칼 구스타프 융(Carl.Gustav.Jung)은 1921년에 출간한 <심리유형>(Psychological Type) 책에서는 인간 심리유형론이라는 개념을 대표적으로 제시하였고 개인차는 규칙이 있고 '유형'이라는 단어로 설명하였다고 주장하였다.

여기서 융이 제시한 심리적 성격유형론은 일반적 태도 유형(General-attitude Types) 및 기능 유형(Function-Types)에 초점을 둔다(Jung,1976). 우선, 우리가 일반적 태도 유형(General-attitude Types)을 검토한다. 그는 개인에게 있어서, 보편적으로 두 가지 경향이 존재한다는 것을 발견하였다. 그러므로 칼 구스타프 융은 라틴어 '리비도(Libldo,즉 인간 마음의 내재적 에너지)의 경향성'에 따라 유형을 '외향성'과 '내향성' 2가지 태도로 해석하였다. 융이 보기에 내향성과 외향적 두 가지 유형이 존재하는 것은 세상에서 외부의 객관적 세계라는 외구 진실 및 인간의 내향적 정신 패턴이라는 내향적 진실이 있기

때문이다(Carl.G.Jung, Wu Kang & Ding Chuanlin & Zhao Shanhua,1989). 이 2가지 태도 유형의 구분 및 특징은 다음 <표 2.1>과 같다.

<표 2.1> 일반적 태도 유형의 특징

태도 유형	구분	대표	특징
외향성 (Extroversion)	객체 중시;	외향적인 사람 (외향형 사함)	환경에 잘 적응 활발한 성격; 활동에 적극히 참여 등;
	라비도→외부 현실로 편향		
내향성 (Introversion)	주체 또는 자아 중시	내향적인 사람 (내향형 사함)	깊은 생각; 자기 세계에 빠짐 혼자 사는 걸 선호 등
	라비도→내적 세계로 취함		

출처: Jung, 1978;이상우, 2011; 이수진·구병수, 2020 재인용

표1-3에 따르면 외향형 사람은 객체에 관심을 두고 라비도가 객관적 현실인 외부 세계로 취하는 반면, 내향성을 지닌 사람은 주체 또는 내면 세계를 중시하고 내적 관념을 향해 라비도가 주관적 세계로 편향된다. 그러므로 이러한 시각에서 사람들의 태도유형은 우리 삶과 내외부 환경과 결코 무관하지 않다.

이러한 태도 유형은 우리의 삶과 밀접한 연관성이 있을뿐만 아니라 우리의 삶에서도 서로 상호 적용한다. 개인에 따라 현실적인 외부 세계에서 사물, 정보와 같은 것을 수집하고 인식하여 자신을 통하여 이에 대하여 반응하여 행동한다. 그러나 이러한 과정에서 개인차로 사람들이 선호하는 대응 방식도 다르다(이은주, 2011;손현정, 2015). 이것은 바로 융이 지적한 우리 인간의 '인식 기능' 및 '판단 기능'을 작동하는 것이다. 융의 성격유형이론의 또 다른 중점은 '사고(Thinking)와 감정(Feeling)' 기능에 비롯된 판단 기능(혹은 합리적인 기능,Rational function))과 '감각(Sensation)과 직관(Intuition)' 기능을 중심으로 하는 인식 기능(혹은 비합리적인 기능,Irrational function)이 이루어진 인간의 정신 기능 유형(Function-types)이다(Jung, 1976). 그러면 성격을 구성하는 4가지

정신 기능이 다른가? <표 2.2>과 같이 우리는 판단 기능과 인식 기능을 살펴보겠다.

<표 2.2> 판단적 기능 및 인식적 기능 구분

정신적 기능 유형		개념	대표	특징
판단 기능	사고	정보나 사물을 파악하려는 논리적 발견을 이루는 지적 기능	사고형	진리의 논리적 기준 잘 발견; 강한 의지;
	감정	주어진 정보나 사물에 대하여 개인적인 가치를 부여하고 판단하는 것	감정형	감성적임;
인식 기능	감각	인지할 때 인간의 오감의 자극을 통해 느끼는 직접적인 경험 도출	감각형	현실주의; 경험 또는 익숙한 일 선호;
	직관	인지할 때 직감을 통하여 얻어진 정보를 더 발전시켜 사물의 관계, 가능성을 알아차리는 것	직관형	상상력과 창의력, 영감, 통찰력 풍부;

출처: Jung(1978);박세희(2006); 손현정(2015) 재구성

표1-4에 의하면 4가지 정신 기능 유형의 사람들의 특징은 다음과 같다. 사고는 사물에 대한 판단과 추리이고, 그 사물 자신의 규칙에 근거하여 어떤 방식으로든 개념 관계를 표현하는 지적 기능이다. 사고형의 사람들이 진리의 논리적 기준을 잘 발견하고 강한 의지가 있기도 한다. 그리고 판단 기능에 속해 있는 감정형의 사람들은 매우 감성적이다. 감정은 감각으로 사물을 감지하고 판단하는 것을 말한다. 감각은 인지할 때 인간의 오감의 자극을 통해 느끼는 직접적인 경험 도출하는 것을 뜻한다. 인식 기능에 비롯된 감각형의 사람들은 현실적이고 경험이나 익숙한 일을 더욱 선호한다. 직관은 사물의 변화에 대한 예측으로 설명이나 추론이 필요 없다는 것이다. 인식 기능에 속해 있는 직관형의 사람들은 풍부한 상상력, 창의력, 영감 및 통찰력을 가지고 있다. 이러한 정신 기능은 융의 책에서

직접한 듯이 '개인의 심리 유형은 처음부터 자신의 판단을 결정하고 제한한다[2)]'고 융이 해석하였다. 즉, 개인의 심리유형은 자신의 행동에 영향을 미친다.

더 나아가 개인(자아)의 일반적 태도 유형과 정신 기능이 조합하여 상이한 8가지의 성격유형이 이루어진다. 즉, 융의 주장에 따라 인간의 성격유형을 외향적 사고형(Extroverted-Thinking type), 내향적 사고형(Introverted-Thinking type); 외향적 감정형(Extroverted-Feeling type), 내향적 감정형(Introverted-Feeling type); 외향적 감각형 (Extroverted-Sensation type), 내향적 감각형(Introverted-Sensation type); 외향적 직관형(Extroverted-Intuitive type), 내향적 직관형 (Introverted-Intuitive type) 8가지로 도출해낼 수 있다. 그러므로 융의 성격유형론의 특징은 다음 <표 2.3>과 같이 정리해볼 수 있다.

<표 2.3> 융의 성격유형론에 의한 8가지 성격유형

2) 출처: carl jung,1971, [Psychological type],pxi. 'It is one's psychological type which from the outset determine and limits a person's judgment.'

기능\ 태도	외향(Extroversion)	내향(Introversion)
사고 Thinking	**외향적 사고형(Te):** 이성(객관적 사고와 논리) 중시; 경험을 통해 견해 도달 또는 새로운 사실 산출; 외부 세계에 잘 반응;	**내향적 사고형(Ti):** 이념이나 관념에 영향을 받기; 자신의 생각에 빠져있기;
감정 Feeling	**외향적 감정형(Fe):** 객관적 사실 추구; 외부 대상 옳게 평가 및 사람 쉽게 사귀기; 삶을 좋게 살아가기;	**내향적 감정형(Fi):** 주관 판단 선호; 공감 풍부 ; 조용 및 중요적인 감정 유지;
감각 Sensation	**외향적 감각형(Se):** 현실주의파; 자기의 직감을 믿기; 감각 사용;	**내향적 감각형(Si):** 외부 세계에 민감히 반응 및 잔신만의 감수성으로 인지;
직관 Intuition	**외향적 직관형(Ne):** 외부 사실에 예민함; 미래를 이끌어 갈 창의적인 사람;	**내향적 직관형(Ni):** 내적 세계의 가능성 잘 감지;

출처: C.G.Jung(1976)

표1-5에 의하면 과학가와 같은 외향적 사고형(Te)의 사람들은 이성(즉, 객관적 사고와 논리)을 추고하고 경험을 통해 새로운 견해를 도달하거나 새로운 사실 산출하는 걸 선호한다. 반면, 철학가와 같은 내향적 사고형(Ti)의 사람들은 이념 또는 관념에 영향을 받고 자신의 생각에 빠져있다. 그리고 외향적 감정형(Fe)의 사람들은 기분파처럼 객관적 진리 또는 사실을 추구하고 외부 대상을 올바르게 평가하며, 사람들과 쉽게 만날 수 있고 삶에 좋게 살아간다. 반대로 철학가 스피노자와 같은 내향적 감정형(Fi)의 사람들은 주관적인 판단을 선호하고 공감도 풍부하며 조용하고 중용적인 감정을 가지고 있기도 한다. 이다음으로 기술자와 같은 외향적 감각형(Se)의 사람들은 현실주의파이자 자기의 직감을 믿고 감각을 통하여 결정을 내리는 반면에 예술가에 비롯된 내향적 감각형(Si)의 사람들 현실적인 세계에 민감히 반응하고 잔기만의 감수성으로 인식한다.

마지막으로 외향적 직관형(Ne)의 사람들은 상인처럼 외부 사실에 예민하고 미래를 이끌어 갈 창의적인 사람이다. 반대로 시인과 같은 내향적 직관형의 사람들은 내적 세계의 가능성을 잘 감지한다.

그러나 모든 사람은 8가지 인지 기능을 사용할 수 있는 기본 능력을 가지고 있지만 선천적 배경과 후천적 경험의 영향으로 인해 각 정신 기능의 구현이 균형을 이루지 못하고 일부 인지 기능의 발달 상태가 더 발달하고 복잡하다. 그러므로 우리가 선호하고 잘하는 흔히 쓰이는 정신 기능을 발달시키는 것으로 취하고, 자신이 못하거나 개발하지 못하는 부분은 무시하고 회피하는 것에 대하여 편향된다. 따라서 융이 언급했듯이 모든 사람은 주도적인 우월한 기능(혹은 주기능), 보조적 기능, 3차 기능 및 열등 기능으로 이루어진다. 판단 기능과 인식 기능에 따라 주 기능과 열등 기능, 보조적 기능과 3차 기능을 보완하고 분화된다. 일부 학자들은 융의 성격유형론에 대하여 질의와 비판을 던졌다. 융의 성격유형론은 이해와 검증의 진전을 가로막는 구조적 문제(즉, 경직한 성격이분법)를 포함하고 있을 가능성이 있다는 비판도 있다(Metzner et al., 1981). 그리고 Davis and Mattoon (2006)는 융의 성격유형 모형은 조작하고 실증하기 어렵다는 질의를 제시하였다. 다만 우리가 융의 성격유형 이론에 따라 개체를 쉽게 분류할 수 없지만 융의 이론은 우리 삶에 자신을 더욱 잘 탐색하고 이해하는 데 도움이 될 수 있고 타인과 서로 더 잘 이해하는 데 유용하다. 또한, 융의 성격유형론은 MBTI의 체계화에 필수적인 이론적 기초를 제공하였다(강희영,2003;辛美英,2004).

2. MBTI의 선호지표(4) 및 성격유형(8)

융의 성격유형론에 기반하여 만들어진 MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)는 우리의 삶에서 광범위하게 사용되고 있는 심리 성격 검사 도구 중 하나다. 1976년에 캐스린 C. 브릭스(Katharine Briggs) &

캐스린의 딸 이사벨 브릭스 마이어(Isabel Briggs Myers)가 개발한 성격유형검사(Myer-Briggs Type Indicator, 이하 약칭 MBTI)는 선천적으로 갖고 있는 개인의 심리기질유형과 심리기능유형을 이해하도록 정신능력을 연구하는 자기보고를 통한 성격유형지표이다(한국MBTI연구소, 2009).

누구나 사물이나 정보에 대하여 인식 및 판단의 기능이 상이하므로 인간들의 행위 표현도 다르다는 것이 융의 성격유형이론의 주장이었다. (Jung,1976). 그러므로 캐스린 C. 브릭스(Katharine Briggs) & 캐스린의 딸 이사벨 브릭스 마이어(Isabel Briggs Myers)가 고안한 MBTI 성격유형이론은 융(Jung)의 인간심리유형론에 판단(Judging,약칭 J)과 인식(Perceiving,약칭 P)지표라는 중요한 심리기능을 추가하여 확장시켜주었다. 이러한 MBTI 성격유형 검사는 누구나 간단한 자기보고식 설문 문항을 통하여 자신이 편향하는 경향을 응답하여 조합해서 만들어진 심리유형 검사이다(김정택·심혜숙 역, 2000). 게다가 한국어 버전의 MBTI는 김정택과 심혜숙 학자 및 Consulting Psychologists Press(약칭 CPP)의 공통 합저 하에 (MBTI)16가지 성격유형의 특성이라는 도서를 번역해서 2000년에 출간하였다. 그 이후 많은 학자들이 본 도서에 기반하여 MBTI 관련 연구가 이루어졌다(강희경, 2003;辛美英, 2004;이순주, 2013). 따라서 본 연구에서도 이러한 책과 Isabel Briggs Myers et al.,(1998)이 재편한 책을 토대로 하여 MBTI와 관련된 선호지표 및 선호유형을 자세하게 정리해보겠다.

우선, 우리가 MBTI 성격유형의 4가지 선호지표(혹은 선호경향,즉 외향-내향EI,감각-직관SN,사고-감정TF,판단-인식JP)를 살펴본다. 앞서 융의 성격유형론에서 언급한 바와 같이 MBTI의 4가지 선호지표는 융이 제시한 일반적 태도 유형과 심리기능외에 판단기능과 인식기능을 더하여 검토해야겠다.

<표 2.4> 융의 성격유형론에 기반한 MBTI의 4가지 선호지표 및 8가지 유형

선호경향	4 지표/차원	8 유형
주의집중 및 라비도 방향 ; 일반적 태도 ; 우리의 직관적인 대외 표현	외향(Extroversion:E) 내향(Introversion:I)	외-내향적인 사람 (외-내향형,EI 타입)
비합리적 인식기능; 감관 인지; 정보수집의 방식 ; 우리가 자연스럽게 주의할 정보 유형;	감각(Sensing:S) 직관(Intuition:N)	감각형(S 타입) 직관형(N 타입)
합리적 판단기능; 결정을 내릴 때의 근거; 결정 과정 주도;	사고(Thinking:T) 감정(Feeling:F)	사고형(T 타입) 감정형(F 타입)
우리의 삶의 태도; 행동과 생활양식; 주변 상황에 대응하는 방식; 우리가 일하는 방식에 영향을 줌	판단(Judging:J) 인식(Perceiving:P)	판단형(J 타입) 인식형(P 타입)

출처: Jung(1976); 김정택과 심혜숙(2000); 한국MBTI연구소 재구성

표1-6에 의하면 외향-내향(EI) 지표 하에 앞에 융의 성격유형론에서 제신한 것처럼 라비도의 방향과 주의가 기울이는 초점에 따라 달려있다. E 타입은 라비도가 외부 방향으로 취하는 반면에 I 타입은 라비도가 내면 주관적 세계로 편향되고 주의가 내적 주체에 집중하는 유형이다.

비합리적 인식기능인 감각-직관(SN) 지표는 세상이거나 정보를 이해하고 수집하는 방식을 말한다. 즉, 누구나 사물을 볼 때 도대체 의식을 사물의 어느 쪽에 집중하는지에 대하여 본다. 감각형(S 타입)은 현실적이고 오감의 표현을 통하여 정보에 초점을 두고 경험도 중요하게 생각할뿐만 아니라 현재 이 순간을 누리고 업무 처리 때 정확하고 철저한 유형이기도 한다. 이와 반대되는 직관형(N 타입)은 육감을 통하여 사물을 대응할 때 미래적인 경향이 있고 주어진 정보를 넘어가 사물 간의 관계, 의미 등에 집중하는 유형이다.

합리적 판단기능인 사고-감정(TF) 지표는 결정을 내릴 때 판단기준이 무엇에 근거하는지를 뜻한다. 사고형(T 타입)은 논리, 진실과 같은 객관적 판단기준으로 취하고 받아들인 정보를 원리와 원칙에 따라 인지하여 판단한다. 반면, 감정형(F 타입)은 사람들을 중심가치로 보고 의사결정을

하고, 특히 자신인 받는 영향이나 의미를 추구하는 유형이다.

마지막으로 우리의 삶에서 택하는 태도 유형인 판단-인식(JP) 지표는 인간행동과 생활의 양식을 의미한다. 판단형인 경우 자신이 사물에 대하여 사전에 계획을 짜고 의지적으로 이러한 계획을 추진하고 실시한다. 인식형인 경우(P 타입)에는 우리가 상황과 변화에 따라 유연한 방식을 택하고 일정을 처리한다.

따라서 E,I,S,N,T,F,J,P로 이루어진 더욱 발달한 MBTI의 8가지 유형은 다음과 같은 특징을 정리해볼 수 있다.

<표 2.5> MBTI의 8가지 성격유형과 유형별의 특징

성경유형	특 징 표 현
내향형(I 타입)	조용; 신중, 좋은 집중력, 깊은 대인관계;
외향형(E 타입)	적극적이고 활발적; 폭넓은 대인관계와 활동력;사교성;
직관형(N 타입)	직감 사용; 좋은 통찰력; 상상력; 창의성;
감각형(S 타입)	현실적 오감 사용; 실용성; 경험적; 현재, 지금에 집중;
감정형(F 타입)	동정;우호적 협조;인화력; 사물과의 관계,의미,가능성 중시;
사고형(T 타입)	논리,원칙,진실,사실 추구; 좋은 분석력;
판단형(J 타입)	조직화된 생활양식; 사전계획; 좋은 추진력;
인식형(P 타입)	강한 융통성 및 유연성; 좋은 수용력, 적응력 및 개방성;

출처: Isabel Briggs Myers et al.,(3rd Edition,1998);김정택&심혜숙(2000);한국MBTI 연구소 재구성

표2-5에 나와 있듯이 I 타입은 라비도의 영향으로 인하여 조용하고 신중히 여기며, 좋은 집중력이 있을뿐더러 타인과의 관계도 깊이 유지할 수 있다. E 타입인 경우 적극성과 활발성이 높으므로 이들의 대외 활동력이 좋기도 한다. 그리고 I 타입과 달리 깊은 대인관계보다는 사교성이 좋기 때문에 맺는 대인관계가 폭넓은 편이라서 친구를 많이 사귀는 특징이다.

사고-감정(TS) 지표에 속해있는 사고형(T 타입)의 특징은 논리,원칙,진실,사실을 중요하게 여겨 추구하는 데다가 좋은 분석력도 있는 것이다. 반면에 S 타입(감각형)은 현실적 오감을 활용하여 실용성이 있을뿐더러 경험적이며 현재와 지금에 집중한다는 특징을 가지고 있다.

감정형은 우호적 협조를 하고 인화력도 좋으며, 받아들인 정보외에 사물

간의 관계,의미,가능성에 집중하여 관심도 갖기도 한다. 직관형의 특징은 직감을 통하여 사물을 인지할 때 좋은 통찰력과 상상력, 창의력을 얻는다는 것이다.

조직화된 생활양식을 선호하고 일정에 대하여 사전계획을 하고 좋은 추진력도 갖고 있다는 것은 판단형의 특징이다. 한편, 판단-인식(JP) 지표에 처해 있는 인식형의 특징은 상황에 의하여 융통성과 유연성이 있을뿐만 아니라 변화를 대응할 때 좋은 적응력도 있기도 한다는 것이다.

그러므로 개인이 사물을 인식할 때 자기가 선호하는 방향을 찾고감각기관을 통하여 판단하고 행동한다. 이러한 과정에서 자신보고식 MBTI 성격유형검사를 통하여 자기만의 독특한 MBTI 성격유형을 찾아낼 수 있다. 그래서 위에 있는 MBTI의 4가지 선호지표 중 반대되는 2짝이 하나 택하고 16가지의 성격유형이 이루어진다.

<표 2.6> MBTI의 16가지 성격유형과 이들의 특징

일반적 태도	행동 양식	감각형(S)		직관형(N)	
		사고(T)	감정(F)	사고(T)	감정(F)
외향적 (E)	판단 (J)	E:폭넓은 관심사와 대인관계; S:경험에 의뢰; 실용주의; T:논리와 분석; J:조직화;사전 계획 및 추진력;	E:폭넓은 관심사와 대인관계; S:경험에 의뢰;실용주의; F:따뜻함과 동정;인화력 J:조직화;사전 계획 및 추진력;	E:폭넓은 관심사와 대인관계; N:움켜잡는 가능성; 좋은 통찰력; T:논리와분석; J:조직화;사전 계획 및 추진력;	E:폭넓은 관심사와 대인관계; N:움켜잡는 가능성; 좋은 통찰력; F:따뜻함과 동정심;인화력 J:조직화;사전 계획 및 추진력;
	인식 (P)	E:폭넓은 관심사와 대인관계; S:경험에 의뢰; 실용주의; T:논리와 분석;	E:폭넓은 관심사와 대인관계; S:경험에 의뢰; 실용주	E:폭넓은 관심사와 대인관계; N:움켜잡는 가능성; 좋은	E:폭넓은 관심사와 대인관계; N:움켜잡는 가능성; 좋은

		P:적응력 및 유연성;	의; F:따뜻함과 동정심;인화력 P:적응력 및 유연성;	통찰력; T:논리와 분석; P:적응력 및 유연성;	통찰력; F:따뜻함과 동정심;인화력 P:적응력 및 유연성;
내향적 (I)	판단 (J)	I:집중력의 심도와 깊은 대인관계; S:경험에 의뢰; 실용주의; T:논리와 분석; J:조직화;사전 계획 및 추진력;	I:집중력의 심도와 깊은 대인관계; S:경험에 의뢰; 실용주의; F:따뜻함과 동정심;인화력 J:조직화;사전 계획 및 추진력;	I:집중력의 심도와 깊은 대인관계; N:움켜잡는 가능성; 좋은 통찰력; T:논리와 분석; J:조직화;사전 계획 및 추진력;	I:집중력의 심도와 깊은 대인관계; N:움켜잡는 가능성; 좋은 통찰력; F:따뜻함과 동정심;인화력 J:조직화;사전 계획 및 추진력;
	인식 (P)	I:집중력의 심도;와 깊은 대인관계; S:경험에 의뢰; 실용주의; T:논리와 분석; P:적응력 및 유연성;	I:집중력의 심도와 깊은 대인관계; S:경험에 의뢰;실용주의; F:따뜻함과 동정심;인화력 P:적응력 및 유연성;	I:집중력의 심도;와 깊은 대인관계; N:움켜잡는 가능성; 좋은 통찰력; T:논리와 분석; P:적응력 및 유연성;	I:집중력의 심도와 깊은 대인관계; N:움켜잡는 가능성; 좋은 통찰력; F:따뜻함과 동정심;인화력 P:적응력 및 유연성;

출처:Briggs et al.,(1998); 김정택과 심혜숙(2000) 재인용

간단하게 정리하자면 ESTJ 타입은 관심사와 대인관계를 폭넓게 유지하고 있고 경험에 의뢰하여 실용성을 강조한다. 또한 이들은 받아들인 정보를 인지할 때 논리와 분석을 추구하고 일정에 대하여 조직화된 생활방식을 선호하고 계획을 미리 짜고 추진력을 갖고 있는 유형이다.

ESFJ 타입은 따뜻함과 동정심을 많이 가지고 있는 편이다. 집단에서의

사람들과 우호적인 협조를 주어 인화력을 좋게 이루며, 타인과 좋은 대인관계를 맺는다. 그리고 자신의 경험과 경력을 통하여 타인에게 유용한 의견을 주기도 한다. 특히 이들은 일정이나 스케줄을 만들 때 사전에 계획적으로 하는 걸 취하고 목표를 달성하는 데 계획대로 추진하는 능력이 좋은 편이다.

ENTJs는 관심사를 폭넓게 추적하고 주어진 정보를 인지할 때 논리와 분석을 선호하고 사물간의 가능성을 움켜잡기 때문에 이들의 통찰력이 강하다. 그리고 이들은 시간관리를 잘하고 일정을 계획대로 자발적으로 추진하기도 한다. 그래서 그들은 대담하고 상상력이 풍부하며 의지가 강한 리더이며 항상 문제를 해결할 방법을 생각해낸다. 그들의 행동과 결심, 생각으로 자신이 세운 모든 목표를 달성할 것이다.

ENFJ 타입은 남들에게 많은 관심잇는 사림이자 따뜻한 마음이나 행위를 가지고 있다. 이들은 사교성이 좋고 집단 내에 촉매역할로서 남과 우호적 협조를 제공한다. 게다가 이러한 사람들은 집단이나 조직 내에 목표를 이루기 위하여 구성원들을 이끌어 가는 능력을 가지고 있고 최대한 발휘한다.

ESTP 타입은 상황이나 변화에 대하여 강한 적응력 및 유연성을 갖는 유형이다. 이들은 강한 사교성을 가지고 있기 때문에 친구를 만나는 걸 좋아한다. 그리고 이러한 스타일은 논리적 능력이 좋고 현실주의자이자 경험에 의존하여 사물을 인식하고 의사결정을 한다. 또한 즉각적인 순간을 누리고 계획을 따르지 않고 현실적인 고려나 결과를 취한다.

ESFP 스타일은 사교성이 강하고 집단이나 조직 내에서 남들과 함께 일하는 걸 선호하고 비록 타문화 혹은 새로운 환경이나 업무에 직면할 때에도 신속히 적응하기도 한다. 좋은 분석적인 능력을 갖는다.

ENTPs는 도전적인 일을 하는 것을 좋아하고 똑똑한 유형이다. 사물이나 정보의 개념적 가능성을 움켜잡고 전략적으로 분석하는 데 능숙하다. 좋은 사교성이 있으므로 다른 사람들과 잘 사귄다. 그리고 이들은 같은 방식으로 같은 일을 거의 하지 않을 것이다.

ENFP 타입은 열정적인 혁신자들이자 가능성, 흥미로운 개념, 그리고 흥미로운 도전들로 선호한다. 또한 이들은 외부적으로 직감을 사용하고 세상에서 독창성을 발휘하는 것을 즐긴다. 그러므로 이들은 논리적 , 분석적 능력 및 새로운 환경, 업무 등에 대하여 좋은 적응력을 가지고 있다. 그들은 비상식적인 사고 방식에서 새로운 활로를 발견하기를 좋아하며, 똑똑하고 호기심 많은 발명자이다.

강한 책임감을 갖고 있는 ISFJ 타입은 깊은 인관간계를 유지하고 동정심이 있고 집중력이 좋기 때문에 특히 새로운 환

ISTJs는 실제적이고, 침착하며, 신뢰할 수 있고, 실용적이며, 자신의 행동에 책임을 지려는 의무를 다하는 사람들이다.그 들은 이미 확립된 규칙과 준칙을 준수하고, 세부 사항에 주목하며, 인내심 있고 정확하게 모든 임무를 완수할 수 있다.

ISTP 타입은 조용하고 객관적인 비평가이자 분석적이고 논리적인 문제 해결자들이다. 그래서 이들은 문제 대응에 대하여 실천적이며 현실적, 실용적인 편이고 이들도 타문화, 새로운 환경, 업무에 대하여 적응력이 뛰어난 행동 지향적인 위험 감수자로서 잘 적응하지만 결정이나 판단을 미루는 유형이다.

ISFPs는 미적 감각, 디자인, 심지어 선택과 행동으로 사회적 규범을 깨는 유연하고 매력적인 진정한 예술가입니다.아름다움과 행동에 대한 경험 등으로 아름다운 것을 구축하는 것을 좋아합니다.그들은 타인에 대한 감수성에 민감하고 조화를 중요시하다. 그들은 과거와 미래에 대해 지금 이 순간의 자신을 생각하는 것을 더 좋아한다.

INTJ 타입은 상상력과 전략력이 풍부한 전략가이며 모든 것이 계획되어 있다. 그들은 상상력이 풍부하지만 결단력이 있고, 야망이 있지만 프라이버시를 중시하고, 호기심이 많지만 에너지를 낭비하지 않으며, 자신감과 신비의 아우라를 발산하기도 한다. 그들의 깊은 통찰력, 독창적인 아이디어와 강력한 논리는 그들이 순수한 의지력과 인격의 힘으로 변화를 이끌어 낼 수 있도록 한다.

INFJ라는 유형은 타고난 이상주의와 도덕성을 가지고 있으며 깊은 통찰력을 가지고 있으며 자신의 신념을 위해 끊임없이 분투하고 깊은 긍정적인 영향을 깊게 미친다. 그들은 사랑과 동정의 힘을 믿고 타인의 감정에 신경을 쓰면서도 같은 방식으로 대우받기를 원한다.

INTP 유형의 사람들은 아이디어, 이론, 그리고 무엇이 사물을 작동하게 만드는지에 대해 호기심이 많은 편이다. 이들은 창의적 사고자로 적극적이고 능동적인 창조성을 보여주며, 남들과 다른 시각과 고갈되지 않는 지혜를 갖고 있다.

INFP 스타일은 시적이고 착한 이타주의자들이며, 냉정하고 내성적이고 수줍어 보이지만 항상 열정적으로 도와준다. 이들은 사물에 대하여 행동을 어떻게 할지를 결정할 때 도덕과 선함을 준칙으로 삼아 신념으로 행동한다.

MBTI 성격유형 검사는 50여 년간의 발전에 걸쳐 세계에서 가장 유명한 성격 테스트가 되었다. 이러한 선호의 조합은 16가지의 뚜렷한 성격유형이 이루어진다. 이렇듯 개인마다 성격유형이 나타나는 능력과 에너지, 특징은 다르며 차이성도 있고 공통성도 있다. 따라서 성격에 따라 같은 일에 대하여 개인마다 택하는 인식, 태도, 판단, 행동 방식도 다르다. 그러므로 우리가 16종의 성격 유형에 유일한 특성을 이해할 때 이러한 유형은 타인과 의사소통 및 상호작용의 방식에 어떻게 영향을 끼치는지에 대하여 깊이 있게 이해하고 관찰할 수 있다.

3. MBTI에 관한 선행연구

Monica Hirschhom(2003)는 미국에서 평균 4.6년을 산 루마니아 이민자 16명을 대상으로 MBTI와 문화적응 스트레스간의 관계에 대하여 조사한 결과, 일부는 외향적인(E) 참가자는 내성적인(I) 참가자보다 더 많은 문화적응 스트레스과 미국의 생활 방식에 대해 불만족스러운 상황을 확인시켜주었다. 또한 저자가 언어는 루마니아 이민자들이 미국인과

친구를 사귀는 문화적 장벽이며, 이는 그들의 문화적응 스트레스에 영향을 미치는 중요한 요소라고 주장하였다.

그러나 Mina Song et al.,(2021)는 중동 한공사의 한국적 객실승무원들 172명을 대상으로 MBTI 성격유형과 이들의 문화적응력, 직무수행능력, 회복탄력성간의 관계에 대하야 조사한 결과, 외향성(E)을 가진 사람, 직관형(N) 사람 및 인식형(P)의 집단들은 문화적 차이에 대해 좀 더 열린 마음을 가지고 있고, 새로운 문화 환경에 적응하기 위해 자신을 더 잘 조절할 수 있으며, 외국인과의 모임에 참석하는 것을 좋아한다는 것을 알 수 있다. 즉, 외향, 직관, 인식 타입에 속해있는 외국 항공사에 일하는 한국인 객실승무원들은 강한 타문화에 적응하는 능력과 스트레스 대응 능력을 가지고 있다는 것으로 나타났다. 따라서 MBTI성격유형은 문화적응과 관계가 있고 개인들의 성격에 따라 문화적응 스트레스에 대한 능력도 상이하게 나타난다.

다음으로 국내외학자들은 이룬 MBTI 성격유형과 스트레스 대응방식 간의 관계 연구를 시간별로 정리해볼 수 있다. Della Grigsby(2000)는 대학원생들을 대상으로 MBTI 성격유형에 따른 스트레스 증상 및 대응방식과의 관계에 대하여 조사를 실시한 결과, 스트레스를 대처할 때 직관형(N)와 판단형(J)의 사람들은 적극적인 대응을 가장 많이 택하는 MBTI 성격유형의 집단이고 감정형(S) 및 감각형(F)의 집단들이 보다 소극적인 대응 방식을 활용하고 있다는 것으로 보인다. 또한, 저자가 성별, 연령과 같은 인구통계학적 특지은 스트레스의 증상과 스트레스의 대응방식에 영향을 미친다고 지적하였다.

국내(한국)인 경우, 간호대학생들 267명을 대상으로 MBTI와 스트레스 간에 어떻게 작동하는지에 대하여 조사한 이영란 외(2013)의 연구에서는 ISTJ 타입이 한국 사람들의 대표적인 성격유형으로 가장 많이 나타났고 심리기능유형에 비롯된 NT형의 스트레스 수준, 적극적 대처방식의 수준, SJ형의 학교적응 수준, SP형의 소극적 대응방식 수준이 가장 높았다고 보여주었다. 그리고 개인들의 연령, 경제수준, 학교생활에 대하여

만족할지 등과 같은 인구통계학적 특직이 스트레스 수준, 스트레스를 어떻게 대처할지, 학교에 잘 적응할지에 대하여 유의미한 관계가 발견되었다.

한영미·김선희(2017)의 연구에서 외향형(E)의 집단들은 학교에 잘 적응한 것으로 드러났다. 그리고 심리기능,기질유형은 대학생활적응에 무의미한 결과가 확인되었다. 더 나아가 MBTI 성격유형 그리고 학년, 입학동기가 적성에 맞는지 및 전공만족여부는 대학생활적응에 영향을 유의미하게 미친 것으로 밝혔다.

제 2 절 문화적응 스트레스

1. 문화적응 스트레스의 개념과 구성요소

문화적응 스트레스(Acculturative stress)의 개념을 알아보기 전에 문화적응(Acculturation)의 뜻을 해석하겠다. 1880년 미국 탐험가이자 민족학자 John Wesley Powell가 <인디언 언어 연구>(Study of Indian Languages)를 위해 편찬한 민족지학 분야 매뉴얼에서 '문화적응(Acculturation)'이라는 용어를 처음으로 등장하였다. '문화적응(Acculturation)'이란 교차문화적 모방(cross-cultural imitation)으로 인한 심리적 변화를 가리킨다고 John Wesley Powell(1883)가 주장하였다.

1890년대 이후 문화적응 관련 연구는 인류학 분야에서 출발해 사회학에서 더 발전해 심리학 분야로 확장되었다. 인류학적 시각에서 연구한

McGee(1898)는 '문화적응(Acculturation)'이 사회가 야만 생태에서 만행, 문명과 계몽 상태로 발전하는 교류와 상호 개선의 과정이라고 정의했다. 그러나 사회학적 관점에서 일부 학자들은 문화적응(Acculturation)을 '동화(Assimilation)'로 보았다. 예를 들어, Sarah E Simons(1901)는 문화적응이란 오랜 접촉으로 인해 생기는 조정이나 적응의 과정, 즉 '상호수용(Reciprocal Accommodation)'의 쌍방향 과정으로 간주하였다. 더 나아가 심리학 분야에서 G. Stanley Hall(2009)은 사춘기에 대하여 설명하는데 문화적응이라는 용어를 최초로 언급하였다.

그 이후 문화적응의 연구는 인류학과 사회학 분야에서 집단 차원에 입각되었고 심리학 분야에서는 집단 차원뿐더러 개인 차원에도 입각되어 진일보한 논의와 발전을 이루었다. 그리고 모든 논의는 문화적응을 결과가 아닌 과정으로 여겨진다는 것에 집중되었다. Richard Thurnwalds(1932)는 문화적응을 '새로운 생활 조건에 적응하는 과정'으로 정의하였는데 있어서 이러한 것을 강조했다. 보다 대표적인 정의를 제시한 Redfield et al.,(1936)는 '두 문화 집단 간의 상호작용과 이러한 작용에서 발생하는 집단의 문화적 변화'에 초점을 두고, 동화는 문화적응의 유일한 형태가 아니며, 동적 과정(Dynamic process)으로 강조하였다. 그리고 Gillin and Raimy(1940)와 같은 학자들은 문화적응이 집단 과정과 개인 과정 으로 나뉘었다. 또한 심리학자 Graves, T.(1967)가 문화적응이란 다른 문화와의 접촉으로 인해 개인적 차원에서 겪게 된 태도, 행동 등의 변화를 뜻한 것으로 주장하였다.

이어져 20세기 중반에 들어서 자본 세계화가 심화되면서 사회 및 문화 제도, 관계도 강화되었다. 이러한 배경 하에 문화적응에 관한 연구가 발전시켜 나갔고 폭넓게 진행되었다. John W. Berry(1970)의 연구에서 개인과 집단 과정을 포함한 문화적응에서 발생할 방식은 동화, 융합, 분리 및 주변화라는 4가지 전략으로 구분되었다는 것을 알게 되었다. 문화적응 현상과 집단 간의 관계에 관한 John W. Berry(1987)의 연구에서 문화적응이란 두 문화 간의 지속적인 접촉으로 인한 행동, 내적 특징을 포함하는

개인의 심리적, 육체적, 사회적 건강상태의 변화를 뜻한 것으로 확인시켜 준다. 이렇듯 문화적응이란 개인들이 타 문화에 적응할 때 문화차이를 어떻게 인식하고 행동할지에 대한 과정을 의미한다. 이러한 적응 과정에서 발생하는 스트레스 요인, 즉, 불건강한 개인의 심리 상태(불안, 우울, 곤혹 등), 소외감 등의 변화를 문화 충격(Oberg,1960) 대신 '문화적응 스트레스(Acculturative stress)'라고 불렀다(John W. Berry,1987,2005).

그 이후 문화적응 스트레스의 개념은 이민자에서, 국제학생들, 난민, 외국인 근로자, 일시 체류자(Soujourner)와 같은 집단으로 확대시켜 보완되었다. 이러한 논의를 정리하자면 문화적응 스트레스에 대한 해석은 이민자, 난민 집단에 집중되었다. 그러나 본 연구에서 외국인 유학생, 즉 국제학생들을 대상으로 연구하므로 이들의 문화를 연결해주는 다리 역할을 고려하여 유학생 집단에 중점을 두고 살펴보고자 한다. 학자들은 국제학생들을 대상으로 문화적응 스트레스에 대하여 연구를 진행한 경우가 많다. 왜냐하면 국제 학생들은 모국을 떠나 새로운 언어 환경, 모국과 상이한 문화 가치관과 사회 규범에 적응하는 누적된 스트레스를 경험하게 되었으며, 이는 개인에게 보다 나은 적응력을 요구하여 이들의 스트레스 또는 두려움을 증가시켰기 때문이다(Mustaffa ,C. S. and Ilias, M. 2013). 그러므로 문화적응 스트레스는 본토 문화와 타 문화 간의 차이로 인해 수반되는 스트레스에 대한 반응은 문화적응 스트레스로 묘사되었고, 이는 새로운 문화에 적응 시 일으키는 심리적 어려움 또는 새로운 관습, 사회적 규범에 미숙함으로 인한 사회 심리적 스트레스에서 기인한다(Sandhu& Asrabadi, 1994;이승종, 1995; Hovey& Magang, 2000; John W. Berry, 2005;서지연, 2009;김희경 외 2010;황나리, 2011;마징징, 2021;WANG YUQING;2022),

국제학생을 대상으로 한 Sandhu& Asrabadi(1994)의 연구에서 문화적응 스트레스는 '차별, 향수, 두려움, 죄책감, 증오, 변화(문화 충격)로 인하여 스트레스를 일으킨 것으로 간주하였다. 유학생을 대상으로 실시한 이승종(1995)의 연구에서 생소한 문화, 입에 맞지 않은 음식, 언어구사와 소통의

어려움, 사회적 고립감, 고향에 대한 그리움, 현지 생활에 대한 불안함과 같은 요인으로 문화적응 스트레스에 영향을 미친다고 서술하였다. 359명 유럽, 아시아 등 국가 출신의 유학생들을 대상으로 검토한 Christine, J. Yeh and Mayuko Inose(2003)의 연구에서 영어의 유창도, 사회적 지지의 만족도, 사회적 유대감은 문화적응 스트레스의 영향 요인이고, 유럽에서 온 국제학생들은 아시아, 중남미 및 아프리카 출신의 국제 학생들보다 문화적응 스트레스를 보다 경험하게 되었다는 것을 보였다. Senel Poyrazli et al.(2004)의 연구에서도 앞서 언급한 것처럼 사회적 지지 및 영어 수준에 따라 유학생들의 문화적응 스트레스도 다르게 나타났고, 아시아 국가 출신의 유학생들이 보다 많은 문화적응 스트레스를 겪게 된 것으로 밝혔다. 이러한 국가(아시아, 아프리카 등)에서 온 유학생들도 Akhtar,M. and Kröner-Herwig, B.의 연구에서 유럽 출신의 학생보다 덜 높은 문화적응 스트레스 수준을 지니고 있는 것으로 확인되었다.

그러면 중국인 유학생들을 대상으로 한 국내외 연구에서 문화적응 스트레스의 수준이 과연 무엇인가? 우리가 여러 선행연구를 다음과 같이 살펴보았다.

재미 중국인 유학생 236명을 대상으로 조사한 Zhang,Y(2012)의 연구에서 문화적응 스트레스가 적게 경험하게 된 학생들은 더 나은 적응 결과를 이루었고, 동시에 학생들의 영어 능력은 개인의 문화적응 스트레스 수준에 영향을 주는 중요한 요인이라고 강조하였다.

싱카포르에서 유핵 온 동아시아 외국인 유핵생과 심리 건강 간의 관계를 밝히고자 한 Krishna Bista(2014)의 연구에서 중국인 유학생은 문화와 언어의 차이로 인하여 말레이시아 출신의 국제 학생보다 겪게 된 문화적응 스트레스 수준이 높은 것으로 관찰되었다. 그리고 경제상황도 국제학생들의 문화적응 스트레스 수준에 영향을 미치는 중요한 스트레스 요인이라고 보였다.

Zhou, Y et al.(2018)는 미국 대학교에 유학 온 1학년에 재학 중인 중국인 대학원생 15명을 대상으로 조사한 결과, 국제학생들이 학기별로 의

사소토의 어려움, 안전 우려, 학업성적, 신분이나 문화차이 등과 같은 문화적응 스트레스를 경험하게 되었다고 관찰되었다.

이러한 논의를 정리하자면 국제 학생들이 겪게 된 문화적응 스트레스는 주로 언어의 장벽, 음식의 부적응, 학업성적 등과 같은 영향요인에서 일으켰다. 따라서 우리가 시간대로 기존 연구에서 언급한 문화적응 스트레스의 구성요소와 영향요인을 <표 2.7>에 있는 것처럼 정리해보겠다.

<표 2.7> 문화적응 스트레스의 구성요소와 영향요인

저자	연구대상	구성요소나 영향요인	
Sandhu& Asrabadi (1994)	국제학생	지각된 차별감, 향수병, 두려움, 죄책감, 문화충격, 지각된 적대감, 기타 등 7개 하위요인으로 구성	
이승종 (1996)	외국인 유학생	지각된 차별감, 향수병, 두려움, 죄책감, 문화충격, 지각된 적대감, 기타 등7가지 요소 포함	
Hovey& Magana (2000)	미국에 거주하는 멕시코 이민자	**영향요인:** 차별감, 사회적, 언어적 어려움, 사회적 소외감, 재정적 자원의 부족	
윤 영 주 (2001); 최현(2008)	한국체류의 중국동포	**영향요인:** 강제 퇴출에 대한 두려움, 고국에 대한 그리움(향수병)	
서지연 (2009)	중국인 유학생	**구성요인:** 향수병, 지각된 차별감, 지각된 미워함, 두려움, 문화적 충격, 기타	**영향요인:** 문화적응, 지배적인 사회의 성격과 문화적응 집단의 성격, 문화적응의 양식, 개인과 집단의 인구 사회적 변인과 심리적 특성, 교육, 연령, 성별, 인지적 유형, 다중문화의 이전 경험. 접촉 경험
김희경 외 (2010)	재한 중국인 유학생	**영향요인:** 우울, 학업성적, 한국어 말하기 능력	

황나리 (2011)	재한 중국인 유학생	지각된 차별감, 향수병, 지각된 적대감, 두려움, 문화적 충격, 죄책감, 기타 7개의 7개 하위요인으로 구성	
장철 (2011)	재한 중국인 유학생	**구성요인:** 지각된 차별감, 향수병, 지각된 적대감, 두려움, 문화적 충격, 기타(사회적 고립,열등감, 불신,의사소통 등)	**영향요인:** 성별, 연령, 성격, 이전의 체류경험
LUO WEI (2015)	서울지역 충남지역에 관광대학원 중국유학생	**구성요인:** 지각된 편견, 향수병, 지각된 비우호감 3개 하위영역으로 구성	
정혜선 (2015)	중국인 유학생	**영향요인:** 연령, 학년, 한국거주기간, 한국어 능력, 종교에 대한 요구도, 실존적 영적안녕	
장심예 (2018)	재한 중국인 유학생	**구성요인:** 지각된 차별감, 향수병, 지각된 미워함, 두려움, 문화적 충격, 죄책감 6가지 하위영역	**영향요인:** 중국문화유지 소극적 대처
이경상,배상률,이창호 (2018)	중국인 유학생	**영향요인:** 언어수준, 공부 요인(학교,부모의 지원 등) 생활 요인, 사회관계 요인	
마징징 (2021)	재한 중국인 유학생	**구성요인:** 지각된 차별감, 두려움, 향수병, 미워함, 문화 충격	**영향요인:** berry의 문화적응 유형(통합, 동화, 분리, 주변화),이주민의 집단 유형, 사회적지지 다양성의 유무, 이주의 시간, 문화거리, 언어의 유창성, 이주민의 개인 특징
WANG, Q.Y(2022)	재한 중국인 유학생	향수병, 의사소통의 어려움, 문화 충격, 지각된 차별감, 적대감, 죄책감 , 대인 관계의 어려움 7개의 구성요인	

Sandhu& Asrabadi(1994)는 국제 학생들을 대상으로 새로운 문화에 적응할 때 수반되는 문화적응 스트레스의 수준을 측정하기 위하여 7개 하위요인을 포함하는 ASSIS(Acculturative Stress for International Students)라는 측정 도구를 대표적으로 만들어냈고 잘 알려져 있다.

한국인 경우, 이승종(1995)의 연구에서 Sandhu and Asrabadi(1994)가 개발한 ASSIS 도구를 바탕으로 도입하여 번역해서 그 이후 문화적응 스트레스를 이룬 관련 연구에서 광범위하게 활용되고 있다.

표1-9에 나와 있듯이 중국인 유학생들을 대상으로 진행한 서지연(2009)의 연구에서 문화적응 스트레스는 향수병, 지각된 차별감, 지각된 미워함, 두려움, 문화적 충격, 기타라는 6개 하위영역으로 이루어졌다. 향후 황나리(2011)는 Sandhu and Asrabadi(1994)가 언급한 7개의 하위요인으로 보았고 장철(2011)은 죄책감을 제외하여 6개의 구성요인으로 간주하였다.

서울지역 충남지역에 관광대학원 중국유학생을 대상으로 조산한 LUO WEI(2015)의 연구 중 문화적응 스트레스는 지각된 편견, 향수병, 지각된 비우호감을 포함하는 3개의 하위영역으로 구성하였다고 주장하였다. 또한, 장심예(2018)의 연구에서는 문화적응 스트레스의 구성요인이 지각된 차별감, 향수병, 지각된 미워함, 두려움, 문화적 충격, 죄책감 6가지 측면으로 여겨졌다. 그리고 마징징(2021)의 연구는 이러한 요인이 지각된 차별감, 두려움, 향수병, 미워함과 문화 충격 5개로 구성하였고, WANG QINGYU (2022)는 향수병, 의사소통의 어려움, 문화 충격, 지각된 차별감, 적대감, 죄책감 , 대인 관계의 어려움 7개의 구성요인이라고 밝혔다. 또한 김현진 외(2014)와 강미령·양명희(2020)의 연구에서 제기한 '신변위협, 열등감, 미래불안'도 더하여 하나의 문화적응 스트레스의 하위영역으로 구성하였다.

이렇듯 본 연구에서 재한 중국인 유학생의 문화적응 스트레스에 관한 구성요소를 Sandhu&Asrabadi(1994)와 이승종(1996)이 제시한 '의사소통의 어려움(언어의 장벽, 수업을 이해 못함 등)','향수병(떠나온 곳, 가족, 친구 등에 한 그리움)', '대인 관계의 어려움(학생활동에 대한 주저, 소외감 등)', '문화 충격', '지각된 차별감(편견 등)', '적대감(미움)', '죄책감, 신변

위협, 열등감, 미래불안 등 기타'이라는 7개의 요인으로 이루어진 것으로 살펴보고자 한다.

또한, 영향요인으로는 설문지에 개인의 일반적 사항에서 정리하여 수집할 것이다. 그러므로 본 연구에서 일반적 사항 중 '성별'(Misra,R et al.,2003;서지연,2009;장철,2011;)과 '연령(Poyrazli, S et al., 2008;서지연,2009;장철,2011;정혜선,2015)', '언어수준'(김희경 외,2010;이경상 외,2018;마징징,2021;),'생활비(Hovey&Magana,2000;윤영주,2001;최현,2008)','학점(김희경 외, 2010)', '한국 체류기간(장철,2011;정혜선,2015)'이라는 영향요인을 선정하였고, 이 외에 '한국의 체류신분', '전공'과 같은 요인도 추가로 수집할 것이다.

2. 문화적응 스트레스의 영향 및 의미

국제학생들은 유학을 통하여 타국의 언어를 익히고 다양한 문화 체험을 하는 데 목적을 두고 집중하지만, 타 문화에 진입하고 적응하기 힘듬으로 인한 문화적응 스트레스와 같은 역기능적 부분이 자연스럽게 나타나고 있다. 앞서 적지 않은 학자들의 연구에서 언급했듯이 문화적 적응 스트레스에는 '지각된 차별감', '향수병','두려움' 등의 요인이 포함된다. 고향에 대한 그리움 및 두려움과 같은 내부적인 요소로는, 개인의 자기 정서조절(emotional self-control)을 강조하고 있는 아시아 문화 가치관(Kim, Atkinson and Yang, 1999; Sue, D. W and Sue, D,2003; Kim, Li and Ng, 2005; Tsong, Y., and Smart, R, 2015)이라는 점을 볼 때 아시아 국가 출신의 국제학생들이 생각과 감정을 억제하고 정서를 자발적으로 조절하는 능력인 의지력을 통하여 이러한 문화적응 스트레스를 조절하기도 한다. 하지만, 지각된 차별감이라는 외부적 요인으로는 학생들이 자기의 의지력만으로 조절하기 힘들기 때문에 스트레스를 줄이기는커녕 누

적된 억눌린 감정 또는 정서로 인한 우울, 불안감, 수면장애나 불면증 등의 육체적, 정신적 건강 문제를 덜 쉽게 일으킬 수 있다. 심지어, 이런 스트레스는 흔히 발생함으로 인한 자살, 살인 및 마약 사용과 같은 심각한 파괴적인 행동을 유발할 수 있다고 Berry(1980)가 제시였다. 즉, 국제학생들은 문화 접촉과 홍보하는 역할으로서 타 문화권에 진입할 때 부적응으로 정신적, 신체적 문제가 수반되기도 한다.

문화적응 스트레스 수준은 우울과 기타 심각한 정신건강 문제와 연관되어 있으며 유학생 적응에 관한 연구에서 주요 변수가 되어왔다. 이러한 스트레스를 기준 변수로 다룬 국내외의 실증연구나 조사연구를 살펴본 결과, 아시아 국제학생인 경우에는 문화적응 과정에서 발생하는 스트레스에 대한 반응이 우울해지기보다는 절망과 자살로 이어질 수 있을 것임이 관찰되었다(Yang and Clum,G.A, 1995). 동시에 Mori(2000)의 연구에서 대부분의 아시아 국제학생들이 일반 학생들보다 심리적인 문제가 더 많이 발생하는 데다가 우울, 불안 표현 대신 신체적 증상이 눈에 띄게 나타난다고 지적하였다. 한국인 유학생인 경우, 문화적응 스트레스의 수준이 높을수록, 우울 증상도 더욱 뚜렷하게 나타난다고 Choi(1997)와 Lee et al.(2004). 대만 출신의 유학생들 가운데 이들의 문화적응 스트레스는 우울증과 양적 상관관계가 있고, 더욱이 외향성은 이들의 우울 수준을 감소시킨다고 밝혔다(Ying,Y.W. and Han,M, 2006). 한편, 한국에 유학 중인 중국 대륙 출신의 국제학생인 경우, 이들의 문화적응 스트레스가 앞서 발견한 것처럼 우울, 불안과의 상관관계 연구에서 정적 유의미한 것으로 보여주었다(진미경·조유진, 2011; 진민진 외, 2011; 조용비·이동혁, 2018). 즉, 국제학생들의 문화적응 스트레스의 수준이 높아짐에 따라 우울 수준도 높아진 것으로 나타났다. 이렇듯 문화적응 스트레스는 우울, 불안, 심지어 자살과 같은 정신건강과 신체적이고 심리적 문제에 역기능을 초래할 수 있다. 다음으로 선행연구에서 외국인 유학생들의 우울 수준을 분석해보겠다.

<표 2.8> 선행연구 중 외국인 유학생들의 우울 수준(우울만점: 60점)

저자	연구대상	측정 도구	평균 우울점수	우울 유학생 비율과 정신상태
진민진, 배성만, 현명호 (2011)	재한 중국인 유학생	CES-D [3]	16.61점	유력 우울군 이상: 70.15% (‘확실 우울군’: 52.74% + ‘유력 우울군’: 17.41%)
이홍직 (2012)	재한 중국인 유학생	CES-D	24.33점	-
정혜선 (2016)	재한 중국인 유학생	CES-D	17.36점	유력 우울군 이상: 59.0% (‘확실 우울군’: 15.1% + ‘유력 우울군’: 43.9%)
이안나& 박경아 (2019)	재한 외국인 유학생	CES-D	15.73점	-
박천만 (2022)	재한 외국인 유학생	CES-D 11척도 [4]	18.21점	우울 상태 이상: 38.3%(‘우울상태’:12.8% + ‘심한 우울상태’:25.4%)

<표 2.8>에 의하면 한국에 유학 온 국제학생들의 우울 수준이 높은 것으로 보고하였고, 특히 재한 중국인 유학생들의 우울 정도는 다른 외국인 유학생 집단에 비하여 보다 높게 나타났다고 관찰되었다. 앞서 정리한 것처럼 진민진 외(2011)와 정혜선(2016)의 연구에서 재한 중국인 유학생 집단의 유력 우울군 이상은 각각 59.0%와 70.15%를 차지하였다는 것을 알게 되었다. 심지어 문화적응 스트레스와 우울 간의 관계를 다룬 이홍직(2012)의 연구에서 한국에 유학 온 중국인 유학생들의 평균 우울점수는

3) 미국의 정신보건연구원(National Instituete of Mental Health, 약칭:‘NIMH’)이라는 기관이 만들어낸 자기보고식 선별용 측정 도구로 널리 알려지고 있는 Center for Epidemiological Studies-Depression Scale(약칭:CES-D)는 20개의 설문 문항으로 이루어졌다(Radloff,1977).

4) CES-D가 이루어진 20개 설문 문항에서 11문항으로 감소시켜 측정하는 우울검사 도구를 CES-D 11척도라고 불렀다(박천만,2022).

24.33점을 최고점으로 차지한 것으로 발견되었다. 이러한 차원에서 볼 때 재한 중국인들의 대다수는 재한 외국인 유학생에 비해 경험하는 문화적응 스트레스로 인하여 우울 상태에 심하게 처해 있다는 실정이다. 만약 우리가 우울 정서를 잘 조절하지 못하면 우리가 휴학, 퇴학가 같은 학업중단, 자잘 문제를 초래할 수 있다. 따라서 개인의 문화적응 스트레스를 잘 조절하지 못하면 개인의 신체적, 정신적 발달에 부정적 영향을 미치기 쉽고 심지어 유학 생활에서의 적응에도 영향을 주기도 한다(김세경, 2017). 즉, 개인의 문화적응 스트레스를 제대로 다루어야 유학생활에 잘 적응할 수 있다는 점에서 문화적응 스트레스가 유학생활 적응에 중요성을 기지고 있다는 것이다.

제 3 절 스트레스 대처방식

1. 스트레스 대처방식의 개념과 유형

스트레스 대처방식을 설명하기 전에 우리가 스트레스에 관한 개념을 먼저 검토하고자 한다. 현대화 과정이 가속화됨에 따라 사람들의 삶의 수준과 질을 크게 향상시켰으며 사람들이 일상생활에서 더 많은 스트레스를 받게 되었다. 학업, 취업, 대인관계, 일상생활, 가족 등 일련의 복잡한 문제로 인하여 개인에게 불안, 짜증남, 긴장, 정서 저하, 우울 현상이 흔히 나타났다. 특히 최근 몇 년 동안 코노라19의 대유행으로 스트레스가 심리학, 생리학, 의학 및 기타 분야의 연구에서 핫 이슈가 되었다.

실제로 스트레스라는 용어는 1930년대 문헌에서 처음 등장해 1970년대에야 일상 대화로 이어졌다. 이어 우리가 시기별로 물리학, 생리학, 식물학, 심리학 등 다양한 분야에서 출발해 스트레스의 개념 정의를 자세히 살펴본다. 우선, 물리학에서 ‘스트레스’라는 단어는 하나의 힘과 그 힘에 대

항하는 힘인 저항력 간의 상호작용을 가리킨다(Tan and Yip, 2018). 이러한 차원에서 스트레스는 '두 가지 힘 사이의 상호작용' 역할을 강조한다.

1936년 캐나다 저명한 생리학자 Hans Selye는 초기 저서에서 스트레스 현상을 '각종 유해 물질에 의한 증후군'으로 해석하였고, 이어서 '일반 적응 증후군'(General Adaptation Syndsome, 약칭 GAS) 또는 '생물학적 스트레스 증후군(Biologic Stress Syndsome)'이라고 불렀으며 그 이후 스트레스의 개념을 최초로 제시하였다(Wang and Zhang, 2002). 심리학자 Hans Selye(1936,1956)의 연구에서 스트레스를 '신체의 다양한 욕구에 대하여 야기되는 비특정적 반응'으로 정의하였고, 이러한 반응은 '스트레스 요인(Stressor, 혹은 스트레스 근원)에 대한 특정 반응'과 '비특정적 일반 반응'으로 구성되었다. 이러한 시각에서 스트레스는 비특정적이지만 보편적 특징을 갖고 있다.

J. Levitt(1980) 학자의 식물학 관점에서 스트레스는 '생물 자체의 발전에 부정적인 영향을 미치거나 저해할 수 있는 불리한 환경 요소'로 해석하였다. Lazarus and Folkman(1984)에 의하면 스트레스란 '환경이나 내부에 요구되는 개인, 사회 시스템, 혹은 조직 시스템이 초과하는 적응 능력'을 의미한다. 이러한 스트레스는 인간과 환경 간의 특수 관계를 강조한다. 더 나아가 의학 차원에서 현대 스트레스 이론(李心天,1987)에 따르면 스트레스는 개인이 환경 변화(스트레스 요인)에 따라 신체에 위협을 주는 데 인지. 평가하여 이루어지는 반응의 과정이다. 따라서 이러한 측면에서 스트레스의 발생은 스트레스 요인, 중개변수(인지, 평가 등)와 심리-생리 반응으로 구성되었다.

스트레스 근원(Stressors, 혹은 스트레스 요인)은 스트레스를 일으키는 자극을 뜻한다(Lazarus and Folkman,1984). 개인들의 스트레스 요인은 심리, 사회, 문화 등을 포함하는 다양한 생활 사건(life events)이고, 학생들은 주로 학교와 관련된 스트레스 요인에 더 많이 직면하고, 유학생 집단인 경우 문화적응과 밀접한 스트레스 요인을 경험하기도 한다.

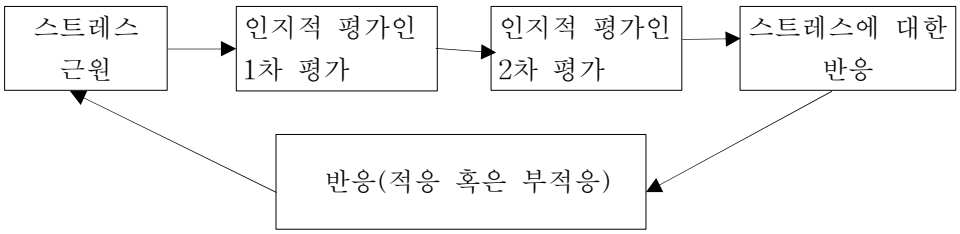
스트레스를 겪을 때 이에 대한 반응이 개인마다 상이하다. 한 개인이 자신의 사고방식, 경험 사용에 따라 외적 혹은 내적 자극을 받아 스트레스에 대한 인지적 평가가 다르므로 스트레스를 다루는 방식도 상이할 것이다. 그러므로 이러한 스트레스에 대한 반응을 다루는 능력 혹은 방식은 스트레스 대처방식(Stress Coping)이라고 불렀다(Lazarus and Folkman, 1984). 즉, 스트레스 대처방식은 개인이 스트레스에 대해 일으킬 피해 최소화를 위한 인지적 및 행동적 노력으로서 개인, 환경, 상황 일련의 상호작용 관계에서 나타나는 요구와 수반되는 정서, 스트레스 등을 대응하는 과정과 방법이다. 간단히 정리하자면 스트레스 대처방식은 스트레스를 다루고자 하는 노력, 방법이다.

이러한 자신의 건강에 불리하다고 여기는 사건에 대하여 인지적 평가를 통한 스트레스를 처리하는 과정에서 개인들이 스트레스에 대한 인지적 평가가 매우 중요하다. Folkman, Lazarus, Gruen 및 DeLongis(1986)에 의해 인지적 평가는 개인이 환경을 감지하고 자신의 삶을 위협하는지 여부를 판단하는 평가 프로세스로 정의하였다.

Lazarus(1976)이 제시한 가장 유명한 스트레스 모델인 '인지-현상-상호작용 모델(Cognitive-Phenomenological-Transactional Model,이하 CPT)'은 개인이 자신의 능력에 대한 인지와 위협에 대한 인지적 평가의 상호 작용을 강조하며, 스트레스는 이 둘 사이의 불일치로 인해 발생한다. 스트레스에 대한 개인의 인지적 평가 과정에서 개인이 사고, 경험 및 겪는 사건은 스트레스 반응에 되게 큰 영향을 미칠 것이다.

Lazarus(1980)는 인지적 평가의 개념을 도입하여 이를 스트레스 요인에 의해 발생할 수 있는 잠재적인 건강 피해 또는 위협 정도에 대한 판단을 포함하는 일차적인 평가(Primary Appraisal)와 사건이 바뀔 수 있는가에 대한 개인의 평가인 이차적인 평가(Secondary Appraisal)로 이루어진다. 이러한 인지적 평가 과정을 통하여 개인이 스트레스에 대한 대처(Coping) 방식을 택하여 스트레스 적응 여부를 결정한다(Lazarus and Folkman,1984).즉, 스트레스에 대한 개인의 대응 방식은 개인의 반응(환

경이나 스트레스에 적응할지 부적응할지)에 큰 영향을 끼친다. 그림1-1에 의하여 스트레스에 대한 '인지-현상-상호작용'모델과 '인지적 평가-대처' 모델의 작동은 다음과 같다.



<그림 2.1> 스트레스의 2가지 모델 원리

또한, Lazarus and Folkman(1984)들은 스트레스에 직면할 때 이에 대한 인지적 평가에 따른 구분을 통하여 스트레스 요인이나 근원을 줄이거나 없애기 위한 반응이며, 문제 해결과 행동 계획 사용에 치중하는 문제 집중적 대처(Problem-Focused Coping) 과, 스트레스 근원에 일어나는 정서적 영향을 줄이기 위한 인지과 행위 반응이며 부정적인 감정이나 사람을 고통스럽게 하는 감정을 지향하는 정서 집중적 대처(Emotion-Focused Coping) 행동으로 나뉜다. 다음으로 이 2가지 대처 방식의 개념과 표현을 구분하겠다.

<표 2.9> 인간의 스트레스 대처 방식의 개념과 표현

대처	개념	표현
문제 집중적 대처	문제 해결 및 직접적인 행동 사용	시간관리, 사회적 지지 구함, 회피 등
	스트레스 근원을 변화시켜 상황의 스트레스 요구를 줄이려고 노력함	
정서 집중적 대처	스트레스와 관련된 부정적인 감정을 조정하여 줄이려는 반응	환상, 합리화, 주의력 분산, 먹기, 음주 등
	자신을 변화시킴	

출처: Lazarus and Folkman(1984); 고진경,윤태영,박재현(2007)

<표 2.9>에 의하면 문제 집중적 대처는 주로 시간관리, 사회적 지지 구함, 회피 등의 행동을 통하여 표현한다. 반면, 정서 집중적 대처는 환상, 합리화, 주의력 분산, 먹기, 음주 등의 행동으로 대응한다.

하지만 스트레스 대처방식에 관한 연구가 발전하면서 스트레스

대처방식에 대한 구분은 학자에 따른 견해가 <표 2.10>에 언급한 거처럼 상이하다.

<표 2.10> 학자들의 연구에 따른 스트레스 대처방식의 구분

학자	스트레스 대처방식	
Brown-Heath (1984)	회피적 대처	비회피적 대처
CHRISTINE A. HOVANITZ(1986)	문제 중심적 대처, 정서 중심적 대처, 회피 대처, 사회 집중적 대처, 인지적 구조조정, 자기 비하 대처	
김정희(1987) ; 박진아, 이은경 (2011) ; 김은솔, 최은미, 한경순(2016)	**적극적 대처:** 문제 중심적 대처, 사회적 지지추구 대처	**소극적 대처:** 정서 중심적 대처, 소망적 대처
Solomon,Z (1989)	문제 집중적 대처, 정서 집중적 대처, 지지 추구 대처(Help seeking), 거리두기 대처(Distancing)	
Choi(2000)	**적극적 대처:** 문제 중심적 대처, 사회적 지지추구 대처	**소극적 대처:** 정서 중심적 대처, 회피 지향 대처 (혹은 소망적 사고 대처)

<표2-10>에 따르면 Brown and Heath(1984)은 스트레스 대처를 회비적 대처 방식과 비회지적 방식 2가지로 이루어졌다. 학자 CHRISTINE A. HOVANITZ(1986)는 이를 문제 중심적 대처, 정서 중심적 대처, 회피 대처, 사회 집중적 대처, 인지적 구조조정 그리고 자기 비하 대처 6가지로 나눌 수 있다고 주장하였다. 일부 학자들(김정희,1987; 박진아, 이은경, 2011; 김은솔, 최은미, 한경순,2016)들은 스트레스 대처방식이 크게 문제 중심적 대처와 사회적지지 추구 대처로 이루어지는 적극적인 대처 및 정서적 대처와 소망적 대처로 구분하는 소극적인 대처 2가지 방식으로 분류하였다. Solomon, Z(1989)의 주장에 따르면 스트레스 대처는 문제 집중적 대처, 정서 집중적 대처, 지지 추구 대처(Help seeking) 및 거리두기 대처(Distancing) 3가지로 나누어졌다. 또한 Choi(2000)는

스트레스 대처는 문제 집중적 대처, 사회 지지추구 대처를 구성하는 적극적인 대처와 정서 중심적 대처, 회피 지향 대처(혹은 소망적 사고 대처)를 포함하는 소극적인 대처 2개의 방식으로 구분하였다. 이러한 대처의 구분은 주로 문제 중심적 대처, 사회지지 추구 대처, 정서 중심적 대처 그리고 소망적 대처 4가지 방식이 가장 많이 사용한 것이다.

간단하게 정리하자면 본 연구에서도 Lazarus & Folkman(1984)이 언급한 문제중심적 대처와 사회적 지지 추구 대처외에 정서중심적 대처와 소망적 사고 대처를 더하여 4가지 방식으로 이루어진다. 사회적지지 추구 대처는 뜻대로 개인들이 사회적지지를 추구하려는 대처방식이(김정희, 1987)고 소망적 사고 대처는 부정적인 정서나 감정 사고를 통하여 스트레스를 대처하는 방식이다(김진주·조규판,2011). 또한 이상의 논의를 거쳐 본 연구의 목적을 고려하므로 여기서 스트레스 근원을 타 문화에 진입할 때 수반되는 스트레스라고 불리는 문화적응 스트레스로 간주하고자 한다.

2. 스트레스 대처방식의 영향 및 의미

코로나19 팬데믹을 덮친 이래로 스트레스, 스트레스 대처방식와 심리문제에 관한 연구는 급속히 상승한 것으로 보인다. 또한, Lazarus and Folkman(1984)의 인지적 평가와 대처 이론에 의하면 스트레스 대처방식은 스트레스에 대한 반응에 영향을 미치는 중요한 요소라고 볼 수 있다.개인마다 스트레스에 직면했을 때 상이한 감정적 반응을 보일 수 있기 때문에 택하는 대처방식에 따라 우리에게 서로 다른 결과를 가져올 수 있다.

우선, 우리가 스트레스 대처방식과 정시건강 간의 관계로부터 이와 관련된 선행연구들을 자세히 살펴본다. 일반적으로 정서 집중적 대처방식은 일종의 부적응 방식으로, 우울과 같은 정신건강 문제를 야기할 수 있다고 여겨진다(Baker and Berenbaum, 2007). 그리고 문제 중심적 대처는 낮은 우

울 수준과 상관관계가 있으며, 정서 중심적 대처를 사용하면 우울 증상의 정도가 높게 나타날 수 있다고 Compas et al.(1988)가 서술하였다. 특히 대처방식과 PTSD를 다루는 Hassija, Luterek 외(2012)의 연구에서 정서 표현을 장려하는 대처방식의 사용은 트라우마 사건에 영향을 받는 사람들의 적응 개선을 촉진할 수 있는 반면, 희망 감소 및 회피적 대처방식은 트라우마 사건에 영향을 받는 사람들에게 더 큰 우울증 위험을 초래할 수 있다고 지적하였다. 이렇듯 정서 중심적 대처방식을 택하는 사람들은 우울증과 같은 심리적 질환에 쉽게 걸릴 수 있다. 하지만 정서 중심적 대처방식은 부정적인 영향만을 미치는 것이 아니다. 통제불가능 스트레스 근원에 직면할 때 정서 집중적 대처는 오히려 긍정적인 가치를 제공할 수 있다. 예를 들어, 정서 집중적 대처방식은 보고된 임신 기간의 불만 건수 및 겪는 고민과 부적 상관성을 보였다(Huizink et al., 2002).

반면에, 문제 중심적 대처방식은 건강에 긍정적인 영향을 미친다. 즉, 이러한 대처는 건강에 정적 상관성을 가지고 있다. 신체적, 정시적 건강 결과와 대처의 관계를 검토하는 Penley et al.(2002)의 연구에서 문제 집중적 대처 방식이 전반적인 건강 결과와 양의 상관관계가 있음을 발견하였다. 그리고 일부 연구에서 문제 중시적 대처와 같은 스트레스 대처방식은 지각된 스트레스와 정신 건강의 관계에서의 조절 역할을 한다는 것을 것으로 검증되었다(Chao,2011). 왜냐하면 스트레스 감지과 정신 건강 간의 매개 역할을 하는 대처방식으로, 문제 집중적 대처는 개인이 스트레스가 정신 건강에 미치는 영향을 감지하는 데 보호 기능을 통하여 스트레스를 더 잘 조절하고 정신 건강을 개선하거나 촉진하는 데 역할을 이행할 수 있다고 여겨지기 때문이다(Walker and Stephens, 2014). 그리고 Aldwin and Revenson(1987)의 연구에서 적극적인 대처방식은 문제 해결을 지향하는 방식이라서 정서중심적 대처방식에 비하여 문제를 해결하는 데 보다 효과적인 것으로 관찰되었다. 앞서 언급했듯이 개인마나 스트레스 근원에 따라 택하는 스트레스 대처방식도 상이하다.

대학생들은 학교생활에서 학업, 생활여건, 심리적 도전에 직면하게 되

며, 이러한 문제를 다룰 때 자연스럽게 스트레스를 받게 되었다. 다른 유형의 스트레스 요인에 직면하여, 적절한 스트레스 대응 방식을 선택해야만 우리가 대학에 더 잘 적응할 수 있다. 그러므로 선행연구에서 스트레스 대처방식과 대학생활적응의 관계를 알아보기 위하여 다음과 같이 정리해볼 수 있다. 우리가 문제 집중적 대처방식을 택할수록 대학생활을 잘 적응할 수 있음을 확인시켜주었다(김중경 외, 2020). 게다가 문제 집중적 대처를 구성하는 적극적인 대처방식이 학생들의 대학생활과 유의미한 관계가 있음이 발견되었다(윤향숙 외,2011;한영미·김선희,2017). 이러한 대처는 자신이 아니 스트레스 근원(Stressors)을 체인지하고 문제 해결에 집중하기 때문에 대학생들이 대학에서 스트레스 상황에 쉽게 잘 적응할 것이다. 다만, 이러한 대학생들이 스트레스를 처할 때 스트레스 대처방식 하나만을 사용하는 게 아니라 여러 가지 서로 상이한 유형의 대처방식을 함께 사용하기도 한다(신효정 외,2012). 그래서 개인이 스트레스 근원에 따라 스트레스 상황에 직면할 때 인지적 평가를 통하여 어떠한 대처방식을 취할지에 대하여 스트레스에 대한 반응(적응 혹은 부적응)의 결과가 나온다는 의미에서 스트레스 대처는 중요한 역할을 보인다 .

이상 논의를 거쳐 본 연구에서 서로 다른 성격유형을 가지고 있는 대학생들의 문화적응 스트레스를 스트레스의 근원으로 여기고 문제중심적 대처, 사회적 지지 추구 대처, 정서중심적 대처와 소망적 사고 대처 4개의 대처방식을 중심으로 대학생활적응와의 관계 검토에 목적을 두고자 한다.

제 4 절 대학생활적응

1. 대학생활적응의 개념과 구성요소

대학 시절이 인생의 중요한 단계로서 대학생활은 바쁘지만 일종의 새로운 생활양식이다. 대학입시에서 막 벗어나 어느 정도 자유를 얻었을 때, 대학에 들어가 힘든 학업, 생활스트레스에 직면하여 자신을 최대로 잘 조절하고 대학생활에 적응해야 한다. 특히 유학생들인 경우 본국에 떠나 타나라에서 공부하며 생활할 때 언어뿐만 아니라 문화, 사회, 학교생활에서 적응에 따른 스트레스가 사람들에게 약간의 고통과 불안감을 줄 수도 있다. 그러므로 대학생활에 빠르게 적응할 수 있느냐가 대학 공부, 일과 학교생활의 효율성에 직접적인 영향을 미친다(Pascarella and Terenzini, 1991). 그리고 학생들이 학업성적을 잘 이루고 학업을 마칠 때까지 대학에 남아 교내외 활동에 참여한다면 대학생활에 성공적으로 적응했다고 볼 수 있다(Credé and Niehorster, 2012).

다음으로 학자들 간의 대학생활적응에 대한 개념 정의를 살펴본다. Herdiansyah et al.(2021)는 대학과 관련된 적응을 대학적응이라고 주장하였다. Baker and Syrik(1984)의 정의에 의하면 대학생활적응이란 대학 내 학업뿐만 아니라 교내외의 활동, 대인관계와 같은 학교생활에 적응하여 스트레스를 잘 풀리고, 개인이 속해있는 대학, 교우에 대하여 생겨나는 애착 혹은 호감 등을 가지고 있는 것을 다방면으로 뜻한다. 이러한 과정에서 학생들이 대학 내 학업, 동아리 등의 다양한 대학 경력에서 수반되는 요구에 직면할 때 이루어지는 조정 과정을 말한다.

한덕웅 외(1991)의 연구에서 대학생활적응이란 대학생들이 구성원으로서 대학 환경과의 상호작용을 함으로써 개인이 환경 변화에 따른 요구에 맞추기 위한 조정 현상을 뜻한다고 지적하였다. 이러한 해석은 대학의 구성원으로서의 대학생들이 대학 환경 간의 상호작용 관계를 강조하였다는 점

에서 출발한다. 정은이·박용한(2009)의 연구에 따라 대학생활적응이란 대학생이 대학 구성원으로서 대학 내 다른 구성원과 생활, 학교환경과의 긍정적인 상호작용을 통해 대학생활과 높은 자아실현을 성공적으로 하는 과정을 의미한다. 이렇듯 대학생활적응은 구성원인 대학생들과 학교 환경의 상호작용 관계에서의 자아실현에 집중한다. 즉, 이상의 논의들를 거쳐 대학생활적응이란 구성원으로서의 대학생이 대학 환경과 상호작용 관계에서 나타나는 여러 욕구에 맞게 대응하는 것임을 뜻한다.

무엇보다도 유학생 집단은 본국의 사회문화와 서로 다른 사회 문화 체계에 진입할 때 적응 문화차이로 문제와 도전이 자연스럽게 발생하여 자신이 이에 맞게 조정해야 한다는 것이다. 이러한 과정에서 이들의 학교적응 문제는 주로 사회문화에 비롯된 것이라서 언어 장벽으로 인하여 학업문제, 정서문제 등을 일으켜 이들이 대학 생활에 부적응 상태에 처할 수 있다(Gebhard,2012).

이어서 대학생활적응의 구성요소는 국내외 학자들간의 견해에 따라 다르게 구분하였다. 국외 연구인 경우, 대학생활적응 측정을 다루는 Baker and Siryk(1984)의 유명한 연구에서 대학생활적응은 주로 학문적 적응(Academic Adaptation), 사회적 적응(Social Adaptation), 개인적-정서적 적응 (Personal-Emotional Adaptation) 및 대학 환경에 대한 애착(Institutional Attachment/Goal Commitment) 4가지로 구성하였다고 서술하였다. 학문적 적응은 학문적 동기, 학문적 응용, 학문적 성과 및 학문적 환경이 포함되고, 사회적 적응은 일반적인 사회적, 타인, 향수와 사회적 환경이 이루어진다. 반면에 개인적-정서적 적응은 심리적, 신체적 영역을 구성하고 대학 환경에 대한 애착은 일반적인 애착 및 특정 기관에 대한 애착을 말한다. Credé and Niehorster(2012)는 Baker and Siryk(1984)가 제시한 4가지 적응을 제외하고 전반적인 적응(Overall)도 더하여 이루어졌다고 보인다.

한국 국내 연구인 경우에는, 한덕웅 외(1991)의 연구에서 대학생활적응의 구분은 '대학생활의 전반적 적응', '학과적응', '대학 적응', '개인의 주관

적 복지'를 비롯한다. 또한 일부 학자들은 대학생활적응이 '학업적 적응, 사회적 적응', '개인적-정서적 적응'외에 '대학환경에 대한 적응'을 더하는 4가지 적응 유형으로 분류하였다(양혜선, 한종철,2004;조화진,2005). 게다가 박선영(2003)이 대학의 질에 대한 만족도 및 학업적 목표에 대한 몰입 정도와 같은 대학에 대한 애착을 또 하나의 적응 유형으로 구성되었다고 주장하였다. 본 연구에서 Baker & Siryk(1984)가 언급한 4가지의 적응 유형을 기반으로 박선영(2003)이 제시한 대학환경에 대한 적응을 대학 애착으로 수정하여 구성하고자 한다.

한편, 대학생활적응에 끼치는 영향 요인은 크게 외부적 요인과 내부적 요인 2개로 나뉜다. 외부적 요인은 개인들의 일반적 특성이고, 예를 들면 성별, 학력, 경제상황, 전공, 한국어 수준, 유학 기간을 들 수도 있다(박지숙,2011;진흠,2015). 반면, 내부적 요인은 개인들의 잠재적인 요소로서 주로 문화적응 스트레스, 사회적지지, 대인관계, 적응유연성, 스트레스 대처방식등(황해연, 2007;서지연, 2009;황나리, 2011;진흠, 2015)이 있을뿐더러 성격강점(유지형 외, 2018)이라는 것도 여겨질 수 있다. 본 연구에서는 개인들의 일반적 특성(성별, 학력,경제와 한국어 수준, 거주기간 등)을 외부적 요인으로, 크게 문화적응 스트레스,스트레스 대처방식과 MBTI 성격유형을 내부적 요인으로 살펴보겠다.

2. 대학생활적응의 영향 및 의미

대학은 인생의 여정에서 중요한 역이고 대학생활적응은 대학생들이 캠퍼스에서 중요한 일환이다. 대학생활에 어떻게 적응하느냐는 모든 대학생들이 직면해야 할 문제이며, 대학생활에 적응할 수 있는가는 학생의 전체 대학단계의 학습과 생활에 관계되고, 심지어는 학생의 앞으로의 성장에도 중요한 역할을 할 것이다. 최근 몇 년 동안 대부분의 논문이 대학생활적응과 부정적인 영향 결과(성적 저하, 불안, 정신 건강 문제, 휴학, 퇴학 등과

같은 중도탈락 문제)에 중점을 두고 있다(박은선,김광현,2016). 왜냐하면 대학생활에 부적응으로 개인의 심리적 스트레스도 많이 일어나 자신의 부모, 친구들과 떠나 의사소통을 잘 하지 못해서 건강에 불리한 정서가 점차 누적되었다. 그러므로 중도탈락 현상도 눈에 띄게 보인다. 대학 부적응은 심리적 질환뿐만 아니라 심리적 문제로 인한 인터넷, 스마트폰, SNS 중독 문제까지 일으켰다.

일부 연구에서는 대학 1학년 학생들의 학교생활적응이 인터넷 중독을 일으키는 중요한 요소라는 것으로 발견하였다(Yao et al., 2013;박지현,박진화,2017;김성식·이정순,2020). 대학생들이 대학생활에 잘 적응하지 못할 때 인터넷에 관심을 많이 쏟고 인터넷에 의존하는 심리적 중독 문제를 일으킬 수 있다. 유사하게 대학생들이 학업활동과 개인 심리 저하 시 SNS 중독에 대한 경향성이 높은 것으로 보인다(오은진·안성아,2017). 개인이 대학에서 잘 적응하지 못할 때, 예를 들어 만족스러운 성적을 얻지 못하는 경우, 자신의 심리적 기대에 미치지 못하는 등의 문제가 발생할 때, 이들의 기분이 쉽게 가라앉고, 핸드폰으로 자신의 주의력을 돌린다. 앞서 언급한 논의를 거쳐 대학생들이 대학 구성원으로서 대학생활에 잘 적응할지 여부 개인의 심리적 건강, 스마트폰 사용, 심지어 SNS 사용에 특정한 영향을 쉽게 줄 수 있다.

제 3 장 연구 방법

제 1 절 연구대상 및 방법

본 연구에서 서울 지역에 재한 중국인 유학생 312명을 대상으로 설문조사를 실시한 후 수집된 데이터는 SPSS 25.0 프로그램을 통해 연구하겠다. 연구방법론으로는 다음과 같다.

첫째, 재한 중국인 유학생들의 인구통계적 특징과 MBTI 성격유형을 알아보기 위하여 기술적 통계 분석을 하며, 빈도와 백분율을 산출하고 각 연구 설문 문항의 하위요인별 내적 합치도를 확인하기 위하여 신뢰도 분석(Cronbach's α)을 하겠다. 그리고 변인 간의 성별 차이를 파악하기 위하여 t-test(t-검정)을 실시하겠다.

둘째, 연구문제 1번인 연구 대상자 변인에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응에 차이가 구체적으로 있는지 확인하기 위해 t-검정을 실시하겠다.

셋째, 연구문제 2번인 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식이 대학생활적응 간의 상관관계가 있는지 파악을 위해 상관관계분석으로 분석하겠다.

넷째, 연구문제 3번인 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 어떠한 영향을 주는지 알아보기 위해 다중회귀분석을 통해 분석하겠다.

다섯째, 연구문제 4번인 연구 대상자들의 MBTI 성격유형의 4가지 선호경향(EI,SN,TF,JP)에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 차이가 있는지 여부를 검증하기 위해 t-검정(t-test)을 통하여 분석하겠다.

여섯째, 연구문제 5번인 이들의 MBTI 성격유형이 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응에 영향을 미치느냐 검증을 위하여 다중회귀분석을 통하여 분석하겠다.

제 2 절 연구 측정 도구

본 연구는 만 18세 이상의 서울 지역에 있는 재한 중국인 유학생의 MBTI 성격유형에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 간에 연관성이 있는지, 어떠한 영향을 미치는지에 대하여 탐구하는 목적으로 연구를 수행하고자 한다. 그러므로 이에 기반하여 중국 설문 사이트(‘问卷星’, Goole form과 같이 연구자가 직접 설문 링크를 만드는 도구)를 통하여 온라인 설문조사를 만들어 관련 자료를 설문 링크를 통하여 수집하겠다. 설문지의 구성은 주로 인구사회 통계학적 특성, MBTI 관련 성격유형 조사, 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응에 대하여 리커트(Likert) 5점(1점인 ‘전혀 그렇지 않다’에서 2점인 ‘그렇지 않다’, 3점인‘보통’, 4점인 ‘조금 그렇다’,5점인 ‘매우 그렇다’까지로 구성) 척도를 통하여 재한 중국인 유학생들의 MBTI와 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 간의 관계를 살펴보아 측정하고자 한다. 따라서 본 연구의 설문지는 다음 <표 3.1>와 같은 것으로 구성된다.

<표 3.1> 본 연구에 관한 설문지의 구성내용

구성내용	항목수	하위요인	측정 도구	참고문헌
개인의 일반적 특성	9문항	성별, 연령, 거주시간, 체류신분, 학교, 한국어 등급, 전공, 성적, 생활비	-	윤영주(2001); 최현(2008);서지연(2009);김희경 외(2010); 김희경 외(2010);장철(2011);박지숙(2011);진흠(2015);정혜선(2015);이경상 외(2018);

				마징징(2021);
MBTI 성격유형 검사	40문항	-	자동체점 용인 GA 유형	이상우(2011)
문화적응 스트레스	33문항	향수병, 의사소통의 어려움,문화충격, 지각된 차별감, 지각된 적대감, 대인관계의 어려움, 기타(죄책감,신변위협, 열등감,미래불안) 등 7가지의 하위요인으로 구성	ASSIS 평가 척도	Sandhu&Asrabadi(1994);이승종(1996);김현진 외(2014); 강미령·양명희(2020)
스트레스 대처방식	28문항	적그적 대처(문제중심적 대처와 사회적지지 추구 대처); 소극적 대처(정서중심적 대처와 소망저 사고 대처)로 구성	인지적 평가	Lazarus & Folkman (1984); 김정희(1987)
대학생활적응	24문항	학문적 적응, 사회적 적응, 환경적 적응, 개인적-정서적 적응과 신체적 적응, 대학에 대한 애착 6가지 하위영역으로 구성(역채점 문항 있음)	SACQ 평가 도구	Baker & Syrik(1984); 박선영(2003)

개인의 일반적 특성인 경우, 개인의 성별, 연령, 거주시간, 체류신분, 학교, 한국어 등급, 전공, 성적,생활비로 분류하였다(윤영주,2001;최현, 2008;서지연,2009;김희경 외,2010;장철,2011;박지숙,2011;진흠,2015; 정혜선,2015;이경상,배상률,이창호,2018;마징징,2021). 체류 신분으로 어학연수뿐만 아니라 학사, 석사, 박사과정 재학 중인 분이나 졸업 분,

방문학자 등도 포함한다.

MBTI 성격유형 검사인 경우에는, 개인이 자신의 MBTI 성격유형을 알고 있는지 여부에 달려있다. 만약 개인이 자신의 MBTI 성격유형을 알고 있는 경우, 자신이 속해있는 MBTI 성격유형을 체크하고 문화적응 스트레스에 관한 설문문항부터 작성하기 바란다. 반면에 만약 MBTI 성격유형을 잘 모르는 경우, MBTI 성격유형 검사를 먼저 하기 바란다. 본 연구에서 이상우(2011)가 자동체점용인 GA유형으로 하는 MBTI 성격유형 검사 총 40개 문항을 통한 한국어판 설문지를 만들고 나서 취약한 연구대상자인 외국인 대학생들을 고려하여 중국어 버전의 설문지도 만들어냈다.

본 연구는 문화적응 스트레스 차원에서 구체적으로 부면 크게 향수병, 의사소통의 어려움, 문화충격, 지각된 차별감, 지각된 적대감, 대인관계의 어려움, 기타(죄책감, 신변위협, 열등감, 미래불안) 등 7개의 하위요인으로 구성한다. 이러한 측정은 Sandhu and Asrabadi(1994)가 개발한 ASSIS 평가 척도를 토대로 이승종(1996), 김현진 외(2014)와 강미령·양명희(2020)가 번안한 다른 하위요인을 추가하여 총 33문항으로 이루어지는 검사 도구다. 또한, 본 연구에서는 취약한 연구대상자로서의 외국인 대학생들을 고려하여 중국어로 번역하여 중국어판 설문지도 만들었다.

그래서 문화적응 스트레스의 하위요인별 각 문항 내용과 신뢰도는 아래와 같다.

<표 3.2> 문화적응 스트레스의 하위요인별 설문 문항과 신뢰도 결과

각 문항 내용	문항 번호	문항이 삭제된 경우 Cronbach's α	Crobach's α
향수병	1.	.940	.806
	2.	.931	
	3.	.940	
	4.	.940	
의사소통의 어려움	5.	.931	.760
	6.	.931	
	7.	.939	
	8.	.931	

문화충격	9.	.931	.728
	10.	.930	
	11.	.939	
	12.	.930	
	13.	.931	
	14.	.930	
지각된 차별감	15.	.930	.754
	16.	.930	
	17.	.930	
	18.	.930	
	19.	.930	
지각된 적대감	20.	.930	.747
	21.	.930	
	22.	.930	
	23.	.931	
대인관계의 어려움	24.	.930	.727
	25.	.930	
	26.	.930	
	27.	.930	
	28.	.930	
(죄책감)	29.	.930	.725
(신변위협)	30.	.930	
기타 (열등감)	31.	.930	
(미래불안)	32.	.930	
	33.	.930	
문화적응 스트레스 전체	33	-	.849

표1-13에 따르면 본 연구의 문화적응 스트레스 척도의 33개 문항 신뢰도 값은 0.849이고, 하위요인인 '향수병', '의사소통의 어려움', '문화충격', '지각된 차별감', '지각된 적대감', '대인관계의 어려움', '기타(죄책감, 신변위협, 열등감, 미래불안)'의 신뢰도 값이 각각 0.806, 0.760, 0.728, 0.754, 0.747, 0.727, 0.725이다. 이러한 신뢰도의 값은, 김지혜(2010)의 '0.810', 장철(2011)의 '0.945', WANG QINGYU(2022)의 '0.895' 와 비슷한 정도로 보인다. 그러므로 검사 도구의 신뢰도는 좋은 수준으로 발견되었다.

다음으로 스트레스 대처방식인 경우에는, Lazarus & Folkman(1984)가 고안한 인지적 평가 측도를 수정하여 김정희(1987)가 번역한 한국어 버전

의 설문지총 28개의 문항을 바탕으로 만들었다. 이 가운데 스트레스 대처 방식의 하위요인은 주로 적극적 대처(즉, 문제 중심적 대처, 사회적지지 추구 대처) 및 소극적 대처(즉,정서중심적 대처와 소망저 사고 대처) 대체 4가지가 있다. 그리고 본 연구에서 취약한 연구대상자로서의 외국인 대학생들을 고려하여 중국어 버전의 설문지도 만들었다. 이하 스트레스 대처방식은 하위요인에 따라 각 문항의 구성과 측정된 신뢰도 지수는 <표 3.3> 와 같다.

<표 3.3 > 스트레스 대처방식의 하위요인별 설문 문항과 신뢰도 결과

각 문항 내용	문항 번호	문항이 삭제된 경우 Cronbach's α	Cronbach's α
문제중심적 대처	1.	.873	.857
	2.	.873	
	3.	.873	
	4.	.873	
	5.	.873	
	6.	.873	
	7.	.873	
사회적지지 추구 대처	8.	.873	.859
	9.	.873	
	10.	.873	
	11.	.873	
	12.	.873	
	13.	.874	
정서중심적 대처	14.	.873	.853
	15.	.873	
	16.	.873	
	17.	.873	
	18.	.873	
	19.	.873	
	20.	.873	
	21.	.873	
	22.	.873	
소망적 사고 대처	23.	.873	.858
	24.	.873	
	25.	.873	
	26.	.873	
	27.	.873	

	28.	.873	
스트레스 대처방식 전체	28	-	.940

<표 3-3>에 의하여 본 연구의 스트레스 대처방식 척도의 28개 문항 신뢰도 값은 0.940이고, 하위요인인 '문제중심적 대처', '사회적지지 추구 대처', '정서중심적 대처', '소망적 사고 대처'의 신뢰도 값이 각각 0.857, 0.859, 0.853, 0.858이다. 이러한 계수는 장철(2011)의 '0.923', 진흠(2015)의 '0.935', 윤주희(2018)의 '0.954' 와 비슷한 정도로 나타났다. 그러므로 이러한 검사 도구의 신뢰도는 매우 우수한 수준으로 발견되었다.

마지막으로 대학생활적응 척도로는, Baker and Syrik(1984)가 창출한 SACQ 평가 도구를 이용하여 박선영(2003)이 재구성한 하위요인을 수정하는 측정 도구를 통해 한국어과 중국어 버전의 설문지 총 28개의 문항으로 이루어졌다. 따라서 대학생활적응은 학문적 적응, 사회적 적응, 환경적 적응, 개인적-정서적 적응과 신체적 적응, 대학에 대한 애착 6가지 하위영역으로 만들어졌다. 게다가, 본 연구에서 취약한 연구대상자인의 외국인 요인을 고려하여 한국어판 설문지뿐만 아니라 중국어 버전의 설문지도 만들었다.

<표 3.4> 대학생활적응의 하위요인별 설문 문항 내용과 신뢰도 결과

각 문항 내용	문항 번호	문항이 삭제된 경우 Cronbach's α	Cronbach's α
학문적 적응	1.	.705	.701
	2.	.704	
	3.	.699	
	4.	.705	
사회적 적응	5.	.701	.703
	6.	.702	
	7.	.711	
	8.	.706	
환경적 적응	9.	.704	.704
정서적 적응	10.	.747	.714
	11.	.747	
	12	.749	

	13.	.743	
	14.	.743	
신체적 적응	15.	.751	.721
	16.	.763	
	17.	.747	
	18.	.756	
	19.	.708	
대학에 대한 애착	20.	.758	.763
	21.	.801	
	22.	.792	
	23.	.748	
	24.	.804	
대학생활적응 전체	24	-	.8

<표 3-4>에 따라 본 연구의 대학생활적응 척도의 24개 문항 신뢰도 값은 0.8이고, 하위요인인 '학문적 적응', '사회적 적응', '환경적 적응', '정서적 적응', '신체적 적응', '대학에 대한 애착'의 신뢰도 값이 각각 0.701, 0.703, 0.704, 0.714, 0.721이다. 이러한 계수는 이서정(2012)의 '0.897', 주남(2016)의 '0.844', 한현욱(2020)의 '0.833'와 유사한 수준으로 나타났다. 그러므로 본 연구에서 대학생활적응 검사 도구의 내적 합치 도는 좋은 값으로 밝혔다.

제 3 절 연구 가설

앞서 제기한 자세한 이론적 배경 및 이와 관련된 선행 연구들에 근거하여 서울 지역 재한 중국인 유학생들의 MBTI 성격유형에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 간의 관계를 검증하기 위하여 본 연구의 연구 가설은 아래와 같다.

① 재한 중국인 유학생들의 일반적 변인에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 차이가 있다.

② 재한 중국인 유학생들의 대학생활적응은 문화적응 스트레스와는 상관이 없고 스트레스 대처방식과는 상관이 있다.

③ 문화적응 스트레스가 대학생활적응에 부적(-) 영향을 미치고 스트레스 대처방식이 대학 생활적응에 정적(+) 영향을 미친다.

④ 재한 중국인 유학생들의 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응은 MBTI 성격유형의 4가지 선호지표에 따라 통계적으로 유의미한 차이를 보인다.

⑤ 재한 중국인 유학생에 입각한 MBTI 성격유형 에 따라 유학생을 대상으로 문화적응 스트레스와 스트레스 대처방식 하위 영역들의 대학생활적응에 대해 부분적으로 유의미하게 나타난 것으로 보인다.

제 4 절 연구의 윤리와 자료 분석

본 연구는 서울대학교 생명윤리위원회(이하 IRB)에 심의신청서를 제출하여 2022년 10월24일에 서울대학교 IRB 사무국의 심의 승인 결가를 받은 이후에 일련의 연구를 진행하였다.

따라서 본 연구는 서울 지역 한국으로 유학 온 중국 출신의 대학생들 312명을 대상으로 하여 수집된 관련된 연구 자료는 SPSS 25.0 프로그램을 통해 연구 자료를 구체적으로 분석하였다. 여기서 사용된 분석 도구는 주로 신뢰도 분석(Cronbach-α), T-test(T-검정), 상관관계분석, 다중회귀분석 4가지로 이루어진다.

제 4 장 연구결과

제 1 절 대상자의 인구통계학적 특징

1. 유학생들의 일반적 특징

본 연구는 서울 지역에 있는 중국인 유학생 312명을 대상으로 하여 온라인 설문링크를 통해 설문조사를 진행하였다. 이 가운데 불량 응답한 대상자는 약 25부 응답지를 포기한 후 총 312명의 자료를 분석하였다. 그래서 본 연구에서 이들의 인구통계학적 특징은 <표 4.1>과 같이 정리해보겠다.

<표 4.1> 재한 중국인 유학생의 인구사회 통계학적 특징

N=312

일반적 사항	문항	빈도	백분율
성별	남	110	35.3
	여	202	64.7
연령	19~20세	7	2.2
	20~29세	232	74.4
	30~39세	62	19.9
	40세 이상	11	3.5
체류 신분	어학 연수	38	12.2
	학사재학· 졸업	88	28.2
	석사재학· 졸업	152	48.7
	박사재학· 졸업	23	7.4
	방문학자	11	3.5
소속대학교	서울대학교	75	24
	성균관대학교	46	14.7
	연세대학교	38	12.2
	교려대학교	32	10.3
	경희대학교	25	8.0
	중앙대학교	20	6.4
	한양대학교	15	4.8
	홍익대학교	14	4.5
	건국대학교	12	3.8

	세종대학교	12	3.8
	동국대학교	9	2.9
	이화여자대학교	5	1.6
	서강대학교	5	1.6
	한국외국어대학교	2	0.6
	성신여자대학교	1	0.3
	서울시립대학교	1	0.3
체류 시간	6개월 이하	18	5.8
	6개월~1년	31	9.9
	1년 이상~3년 이하	112	35.9
	3년 이상	151	48.4
전공	어학원	38	12.2
	인문사회계열	255	81.7
	자연과학계열	19	6.1
한국어 등급	1급	11	3.5
	2급	30	9.6
	3급	55	17.6
	4급	68	21.8
	5급	60	19.2
	6급	88	28.2
학점	2.0~3.0	65	20.8
	3.0~4.0	171	54.8
	4.0이상	76	24.4
월 생활비	100만원 이하	62	19.9
	100~150만원	185	59.3
	150만원 이상	65	20.8
전체		312	100

본 연구에 조사한 전체 대상자를 성별, 연령, 체류신분, 소속 대학교, 체류기간, 전공, 한국어 등급, 학점, 월생활비 9가지 차원에 출발하였다. 각 차원의 빈도와 백분율은 간단히 정리해볼 수 있다.

성별 차원에는 전체 연구 대상자 중 남자 110명(35.3%), 여자 202명(64.7%)으로 확인되었다.

연령층에 보면 20대 유학생 74.4%(232명)에 가장 많이 차지하였고, 30대 유학생은 20.06% (63명), 40대 이상 유학생은 3.5%(11명),

19세~20세 유학생은 2.2%(7명)가 그 뒤에 이었다.

체류신분 중 석사재학· 졸업인 유학생은 152명을 48.7%로 달하였고, 이어서 학사재학· 졸업, 어학연수, 박사재학· 졸업, 방문학자인 유학생들은 각각 28.2%(88명), 12.2%(38명), 7.4%(23명), 3.5%(11명)의 순으로 보인다.

대상자의 소속 대학교 중 서울대학교에 속하는 유학생은 24%(75명)로 가장 많았고, 성균관대학교에 속하는 유학생은 14.7%(46명), 연세대학교에 속하는 유학생은 12.2%(38명), 고려대학교에 속하는 유학생은 10.3%(32명), 경희대학교 소속 유학생은 8%(25명), 중앙대학교 소속 유학생은 6.4%(20명), 한양대학교 소속 유학생은 4.8%(15명), 홍익대학교 소속 유학생은 4.5%(14명), 건국대학교와 세종대하교 소속 유학생은 각각 3.8%(12명), 동국대학교 소속 유학생은 2.9%(9명), 이화여자대학교와 서강대학교 소속 유학생은 각각 1.6%(5명), 한국외국어대학교 소속 유학생은 0.6%(2명), 성신여자대학교와 서울시립대학교 소속 유학생은 각각 0.3%(1명)의 순으로 관찰되었다.

체류기간에는 48.4%(151명)로 약 절반을 넘는 유학생은 한국에 3년 이상 거주했고, 이어 한국에 거주한지 1년 이상 3년 미만인 유학생은 35.9%(112명), 한국에 거주한지 6개월 이상 1년 미만인 유학생은 9.9%(31명), 한국에 거주한지 6개월이 안 되었다는 유학생은 5.8%(18명)의 순으로 확인시켜준다.

연구 대상자의 전공에는, 어학원에 다니고 있는 유학생을 제외하고 대부분의 재한 유학생(81.7%)은 인문사회과에 전공하고 있거나 전공하였고, 자연과학계에 전공하고 있거나 전공했다는 유학생은 19명을 6.1%에 차지하였다.

한국어 수준에는 6급 자격증을 딴 연구 대상자는 28.2%(88명)로 가장 많은 것으로 보이고, 4급, 5급, 3급, 2급, 1급 자격증을 딴 유학생은 각각 21.8%(68명), 19.2%(60명), 17.6%(55명), 9.6%(30명), 3.5%(11명)의 순으로 발견되었다.

학업성적 차원에는 절반(171명)을 넘는 연구 대상자들의 학업성적은 3.0~4.0점을 취득하였고, 24.4%(76명)의 유학생은 4.0점 이상의 성적을 좋게 취득하였고 나머지 대상자(20.8%)는 2.0~3.0점으로 양호한 성적을 받았다.

월 생활비에는 약 60%(185명)의 연구 대상자는 한 달에 100~150만원쯤 썼고 이어서 150만원 이상, 100만원 이하인 경우, 각각 20.8%(65명), 19.9%(62명)에 차지한 것으로 발견하였다.

2. 유학생 변인에 따른 MBTI 성격유형 분포

본 연구에서 MBTI 4개 선호지표를 중심으로 연구하기 때문에 이러한 MBTI 성격유형의 빈도분포 현황을 확인하겠다. 그래서 유학생 변인에 따른 MBTI 성격유형 분포 결과는 <표 4.2>와 같이 정리해냈다,

<표 4.2> 유학생 변인에 따른 MBTI 분포 결과

(N=312)

MBTI 성격유형	빈도	백분율
ENFJ	47	15.1
ESFJ	45	14.4
ISFJ	29	9.3
ENTJ	26	8.3
INFJ	26	8.3
ENFP	24	7.7
ESFP	23	7.4
INTJ	22	7.1
INFP	21	6.7
ESTJ	14	4.5
ISFP	11	3.5
ENTP	9	2.9
ESTP	5	1.6
INTP	5	1.6
ISTJ	5	1.6
전체	312	100

<표 4-2>에 의하여 재한 중국인 유학생의 16가지 성격유형 분포 현황 중 ENFJ 타입은 47명을 15.1%를 가장 많은 것으로 나타났고, ESFJ 타입은 45명(14.4%), ISFJ 타입은 29명(9.3%), ENTJ 타입과 INFJ 타입은 각각 26명(8.3%), ENFP 타입은 24명(7.7%), ESFP 타입은 23명(7.4%), INFP 타입은 22명(7.1%), INTJ 타입은 21명(6.7%), ESTJ 타입은 14명(4.5%), ISFP 타입은 11명(3.5%), ENTP 타입 9명(2.9%), ESTP, INTP와 ISTJ 타입 각각 5명(1.6%)은 그 뒤에 이었다. 그러나 ISTP 타입은 나타나지 않았다. 유사하게 한국인들의 MBTI 16가지 성격유형 중 가장 보편적인 타입은 ESFJ(Jang, Hyun Jung and Kim, Myung Ae, 2014)이고, 재한 중국 유학생의 성격유형과 비슷한 외향성을 지니고 있다.

그리고 유학생들의 성별에 관한 MBTI 성격유형 분포는 <표 4.3>과 같다.

<표 4.3> 유학생 성별에 의한 MBTI 분포 결과

(N=312)

MBTI 선호경향	남		여		전체
외향형-E	69	22.1%	124	39.7%	193(61.9%)
내향형-I	41	13.1%	78	38.1%	119(38.1%)
감각형-S	56	17.9%	76	24.4%	132(42.3%)
직관형-N	54	17.3%	126	40.4%	180(57.7%)
사고형-T	32	10.3%	54	17.3%	86(27.6%)
감정형-F	78	25%	148	47.4%	226(72.4%)
판단형-J	79	25.3%	135	43.3%	214(68.6%)
인식형-P	31	9.9%	68	21.5%	98(31.4%)
전체	110		202		312(100%)

<표 4-3>에 보면 내향성을 가진 재한 중국인 유학생은 61.9%(193명)이고 외향적 유학생(38.1%)보다 더 많은 것으로 발견하였다. 감각-직관형인 경우에는, 직관형을 지닌 유학생은 57.7%(180명)에 차이하였고 감각형 유학생(42.3%)보다 더 많은 것으로 확인시켜준다.

사고-감정형 차원에는 감정형을 지닌 유학생은 72.4%를 3배 넘는 정도로 달했고 사고형(27.6%)보다 매우 많은 것으로 보인다.

마지막으로 판단-인식형인 경우 판단형을 지닌 유학생은 인식형

유학생(31.4%)보다 약 2배로 넘어 68.6%(214명)에 차지하였다. 대부분의 유학생은 풍부한 감정을 지니고 좋은 추진력과 사전 계획성이 있는 타입이다.

3. 유학생 변인에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 차이

유학생 변인에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 차이를 확인하기 위하여 t 검정(T-test)를 통하여 분석하겠다. 우선 유학생 성별에 대한 검증 결과는 <표 4.4>와 같다.

<표 4.4> 유학생 성별에 대한 3가지 변수의 차이 검증

하위영역		성별 M(SD) 남(N=110)	성별 M(SD) 여(N=202)	t	*p*
문화적응 스트레스	향수병	12.88(2.368)	13.77(2.728)	-2.866	0.004**
	의사소통의 어려움	11.118(2.542)	10.98(2.868)	0.632	0.528
	문화충격	16.33(4.104)	15.23(3.917)	2.329	0.020*
	지각된 차별감	6.45(3.153)	6.31(2.970)	0.410	0.682
	지각된 적대감	8.20(3.205)	7.20(2.534)	2.818	0.005**
	대인관계의 어려움	11.22(4.015)	10.66(3.841))	1,210	0.227
	기타	12.89(4.705)	11.48(4.113)	2.652	0.009**
스트레스 대처방식	문제중심적 대처	23.86(6.126)	25.36(4.647)	-2.230	0.027*
	사회지지적 추구 대처	20.47(5.540)	21.37(4.341)	-1.473	0.143
	정서중심적 대처	30.95(7.742)	33.25(5.953)	-2.702	0.008**
	소망적 사고 대처	20.50(5.622)	22.17(4.212)	-2.724	0.007**
대학생활 적응	학문적 적응	12.29(1.529)	12.62(1.902)	-1.682	0.094
	사회적 적응	13.59(3.733)	14.02(3.222)	-1.074	0.284
	환경적 적응	3.45(1.019)	3.75(0.915)	-2.592	0.10
	정서적 적응	10.40(3.917)	10.36(3.587)	0.097	0.923

신체적 적응	18.09(1.774)	18.04(2.674)	0.203	0.839
대학에 대한 애착	14.54(1.770)	14.44(2.059)	0.412	0.681

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

유학생 성별 검증 결과에 의하면 문화적응 스트레스의 하위영역인 향수병(t=-2.866,p=0.004<0.01), 문화충격(t=2.329,p=0.020<0.05), 지각된 적대감(t=2.818,p=0.005<0.01), 기타(t=2.652,p=0.009<0.01)은 연령에 따라 통계적인 차이가 유의미하게 있는 것으로 확인되었다.

스트레스 대처방식인 경우에는 하위요인인 사회적 지지추구 대처를 제외하고 문제중심적 대처(t=-2.230,p=0.027<0.05), 정서중심적 대처(t=-2.702,p=0.008<0.01),소망적 사고 대처(t=-2.724,p=0.007<0.01)는 재한 중국인 유학생들의 성별에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 존재한 것으로 관찰되었다. 하지만 대학생활적응 차원에는 통계적으로 유의미한 차이를 발견하지 못하였다. 즉, 재한 중국인 유학생의 성별에 따른 문화적응 스트레스 및 스트레스 대처방식의 차이가 통계적으로 있는 것으로 확인 되었다.

다음으로 유학생의 4가지 연령층에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 차이를 확인하기 위하여 일원 분산분석 (One-way ANOVA)을 통한 분석 결과는 아래와 같다.

<표 4.5> 유학생 연령에 대한 3가지 변수의 차이 검증

N=312

하위영역		연령 M(SD)				F	p
		19세~20세 (N=7)	20~30세 (N=232)	30~39세 (N=62)	40대 이상 (N=11)		
문화적응 스트레스	향수병	12.14(2.410)	13.67(2.774)	12.89(2.151)	12.91(1.514)	2.245	0.083
	의사소통의 어려움	12.71(1.976)	11.07(2.833)	11.07(2.637)	10.91(1.868)	1.051	0.370
	문화충격	18.29(4.112)	15.35(4.057)	16.05(3.817)	17.09(3.330)	2.134	0.096
	지각된 차별감	6.71(3.352)	6.22(2.924)	6.76(3.444)	6.73(2.760)	0.595	0.619
	지각된 적대감	8.43(3.910)	7.27(2.718)	8.32(3.012)	8.64(2.378)	3.129	0.026*

	대인관계의 어려움	12.71(2.138)	10.75(3.944)	10.95(3.952)	11.27(3.771)	0.632	0.595
	기타	13.57(5.798)	11.54(4.287)	13.15(4.338)	13.45(4.367)	3.018	0.030*
스트레스 대처 방식	문제중심적 대처	22.57(5.318)	25.20(4.821)	24.02(6.406)	23.00(6.340)	1.773	0.152
	사회지지적 추구 대처	16.71(4.499)	21.44(4.559)	20.34(5.441)	19.82(4.976)	3.151	0.025*
	정서중심적 대처	25.43(6.051)	33.2296.232)	30.84(7.702)	29.36(6.874)	5.797	0.001**
	소망적 사고 대처	17.57(3.645)	22.12(4.606)	20.35(5.350)	19.644.105()	4.689	0.003**
대학 생활 적응	학문적 적응	13.14(1.773)	12.68(1.869)	11.90(1.351)	11.91(1.300)	5.073	0.009**
	사회적 적응	11.00(2.517)	14.03(3.342)	13.66(3,675)	13.45(3.297)	1.982	0.117
	환경적 적응	3.14(1.069)	3.70(0.927)	3.52(1.020)	3.36(1.206)	1.605	0.188
	정서적 적응	12.43(2.149)	10.34(3.714)	10.21(3.846)	10.55(3.328)	0.771	0.511
	신체적 적응	18.86(1.676)	18.08(2.620)	17.97(1.639)	17.55(0.820)	1.672	0.202
	대학에 대한 애착	14.29(1.604)	14.44(2.078)	14.55(1.596)	14.82(1.537)	0.181	0.909

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

유학생들의 연령을 검증한 결과, 문화적응 스트레스의 하위영역인 지각된 적대감(F=3.129,p=0.026<0.05), 기타(F=3.018,p=0.030<0.05)은 연령에 대한 유의성이 통계적으로 있는 것으로 관찰되었다.

스트레스 대처방식인 경우에는 하위요인인 문제중심적 지지추구 대처를 제외하고 사회적 지지추구 대처(F=3.151,p=0.025<0.05), 정서중심적 대처(F=5.797,p=0.001<0.01), 소망적 사고 대처(F=4.689, p=0.003<0.01)는 재한 중국인 유학생들의 연령에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 존재한 것으로 확인할 수 있다.

재한 중국인 유학생들의 연령에 따른 대학생활적응의 차이가 통계적으로 잘 나타났다. 즉, 학문적 적응(F=5.073,p=0.009<0.01)은 유학생들의 연령에 따른 차이가 통계적으로 유의미한 것으로 보였다.

즉, 재한 유학생들의 연령에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스

대처방식, 대학생활적응의 차이가 통계적으로 유의미한 것으로 관찰되었다.

다음으로 유학생들의 5가지 체류신분 집단에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 차이를 확인하기 위하여 일원 분산분석(One-way ANOVA)을 통한 검증 결과는 아래와 같다.

<표 4.6> 유학생 체류신분에 대한 3가지 변수의 차이 검증

하위영역		체류신분 M(SD)					F	*p*
		박사 재학·졸업 (N=23)	학사 재학·졸업 (N=88)	석사 재학·졸업 (N=152)	방문학자 (N=11)	어학연수 (N=38)		
문화적응 스트레스	향수병	12.26(3.596)	13.40(2.272)	13.65(2.741)	12.73(2.867)	13.74(2.114)	1.117	0.359
	의사소통의 어려움	10.22(3.884)	11.39(2.667)	10.97(2.800)	12.36(2.803)	10.68(1.613)	1.648	0.205
	문화충격	16.70(5.708)	15.69(3.419)	15.43(4.141)	18.27(5.159)	14.76(2.745)	1.733	0.158
	지각된 차별감	7.04(3.309)	5.95(2.808)	6.44(3.164)	7.91(3.534)	6.11(2.545)	1.273	0.293
	지각된 적대감	8.48(3.691)	7.35(2.618)	7.45(2.788)	9.64(3.325)	7.29(2.470)	1.624	0.183
	대인관계의 어려움	12.57(4.531)	10.66(3.698)	10.72(3.698)	13.18(4.215)	10.16(3.268)	2.533	0.40
	기타	13.09(5.861)	11.67(4.062)	11.89(4.362)	15.00(5.292)	11.47(3.539)	1.329	0.273
스트레스 대처방식	문제중심적 대처	22.35(7.560)	25.13(4.601)	24.89(5.268)	21.64(6.470)	26.32(3.807)	2.476	0.056
	사회지지적 추구 대처	18.87(7.054)	21.31(4.246)	21.11(4.671)	18.00(5.745)	22.47(4.052)	2.345	0.068
	정서중심적 대처	28.96(9.344)	32.50(5.673)	32.95(6.604)	27.18(9.282)	33.87(5.605)	2.296	0.073
	소망적 사고 대처	19.57(7.057)	21.33(4.328)	21.93(4.551)	19.00(6.450)	22.71(4.355)	1.709	0.163
대학생 활적응	학문적 적응	12.57(2.273)	12.49(1.640)	12.51(1.895)	12.27(1.272)	12.58(4.815)	0.070	0.991
	사회적 적응	12.43(5.186)	13.99(3.120)	13.91(3.327)	12.27(3.552)	14.76(2.726)	1.868	0.131
	환경적 적응	3.43(1.080)	3.64(0.937)	3.68(0.953)	3.27(1.191)	3.74(0.921)	0.815	0.516
	정서적 적응	12.30(4.436)	10.13(2.986)	10.39(4.015)	12.27(3.690)	9.13(2.801)	3.506	0.013*
	신체적 적응	18.83(2.790)	18.00(2.128)	17.91(2.628)	17.82(1.168)	18.39(1.925)	0.970	0.424
	대학에 대한 애착	14.43(2.694)	14.39(1.810)	14.61(2.010)	14.91(1.446)	14.05(1.692)	0.790	0.533

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

재한 중국인 유학생들의 체류신분에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 차이를 추출한 결과, 대학생활적응의 하위영역인 정서적 적응(F=3.506,p=0.013<0.05) 이들의 체류신분에 대한 차이가 통계적으로 있는 것으로 알 수 있다. 하지만 체류신분에 따른

문화적응 스트레스. 스트레스 대처방식의 차이는 통계적으로 없는 것으로 보였다. 즉, 재한 중국인 유학생들의 체류신분에 따른 대학생활적응의 차이가 통계적으로 있음을 발견하였다.

이어서 유학생들의 체류시간에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 차이를 보기 위하여 일원 분산분석(One-way ANOVA)을 통한 검증 결과는 <표 4.7>과 같다.

<표 4.7> 유학생 체류시간에 대한 3가지 변수의 차이 검증

하위영역		체류시간 M(SD)				F	*p*
		1년 이상~3년 이하 (N=112)	3년 이상 (N=151)	6개월 이하 (N=18)	6개월~1년 이하 (N=31)		
문화적응 스트레스	향수병	13.36(2.681)	13.26(2.407)	15.33(3.881)	13.65(2.374)	1.725	0.172
	의사소통의 어려움	10.79(2.698)	10.85(2.680)	12.83(3.148)	11.90(2.663)	4.225	0.006**
	문화충격	15.34(3.974)	15.72(3.945)	16.22(4.570)	15.74(4.266)	0.358	0.784
	지각된 차별감	6.53(3.093)	6.38(3.083)	5.72(3.064)	6.00(2.556)	0.525	0.665
	지각된 적대감	7.38(2.784)	7.81(2.870)	6.28(2.845)	7.68(2.613)	1.801	0.147
	대인관계의 어려움	10.54(3.883)	10.97(3.908)	11.50(4.190)	11.06(3.915)	0.468	0.705
	기타	11.42(4.276)	12.36(4.4410)	11.56(5.090)	12.35(4.103)	1.120	0.341
스트레스 대처방식	문제중심적 대처	25.21(4.916)	24.39(5.800)	26.06(3.096)	24.90(4.571)	0.869	0.457
	사회지지적 추구 대처	21.29(4.624)	20.99(5.060)	20.67(4.173)	20.74(4.719)	0.184	0.907
	정서중심적 대처	33.13(6.289)	31.92(7.148)	33.67(4.393)	31.77(7.103)	0.991	0.397
	소망적 사고 대처	21.90(4.732)	21.25(5.016)	22.00(3.308)	21.81(4.936)	0.476	0.699
대학생 활적응	학문적 적응	12.55(1.744)	12.3391.742)	13.33(2.326)	12.71(1.697)	1.953	0.121
	사회적 적응	14.22(3.249)	13.72(3.641)	13.56(2.406)	13.52(3.355)	0.665	0.580
	환경적 적응	3.66(0.926)	3.62(0.998)	3.72(0.826)	3.61(1.022)	0.085	0.968
	정서적 적응	10.08(3.602)	10.54(3.754)	11.28(3.786)	10.06(3.785)	0.769	0.512
	신체적 적응	17.76(2.675)	18.19(2.057)	17.78(3.623)	18.68(1.851)	1.160	0.334
	대학에 대한 애착	14.46(1.907)	14.54(2.075)	13.78(2.102)	14.65(1.404)	0.890	0.447

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

재한 중국인 유학생들의 체류기간을 분석한 결과, 문화적응 스트레스 하위영역인 의사소통의 어려움(F=4.225, $p<0.01$)은 통계적으로 매우 유의미한 차이를 확인시켜준다. 하지만 스트레스 대처방식과

대학생활적응인 경우, 모두 하위영역은 체류기간에 따른 차이가 통계적으로 무의미한 것으로 나타났다. 즉, 재한 중국인 유학생들이 한국에 거주 시간에 따른 문화적응 스트레스의 차이가 통계적으로 의미있는 것으로 추출하였다.

유학생들의 한국어 능력에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 차이를 파악하기 위해 일원 분산분석(One-way ANOVA)을 통한 검증 결과는 <표 4.8>과 같다.

<표 4.8> 유학생의 한국어 등급에 대한 3가지 변수의 차이 검증

하위영역		한국어 등급 M(SD)						F	*p*
		1급 (N=11)	2급 (N=30)	3급 (N=55)	4급 (N=68)	5급 (N=60)	6급 (N=88)		
문화적응 스트레스	향수병	12.82(2.714)	13.73(2.303)	13.13(2.046)	13.32(2.685)	13.15(2.510)	13.95(3.058)	1.194	0.312
	의사소통의 어려움	10.73(2.760)	11.30(2.793)	10.82(2.091)	11.69(2.481)	11.77(2.220)	10.16(3.363)	3.316	0.009**
	문화충격	16.91(4.369)	14.97(3.819)	15.89(3.557)	16.03(3.894)	15.85(3.745)	15.02(4.528)	1.008	0.413
	지각된 차별감	5.73(2.370)	5.13(2.315)	5.89(2.636)	6.40(2.902)	6.38(3.065)	7.10(3.461)	2.718	0.026*
	지각된 적대감	8.55(3.174)	6.73(2.288)	7.76(2.434)	7.63(3.273)	7.57(2.854)	7.51(2.787)	0.851	0.515
	대인관계의 어려움	10.73(4.052)	10.30(4.087)	10.47(3.474)	11.09(4.259)	11.07(3.493)	10.98(4.130)	0.326	0.897
	기타	13.45(5.165)	11.87(4.321)	11.98(4.378)	11.93(4.811)	12.40(4.001)	11.57(4.245)	0.518	0.763
스트레스 대처방식	문제중심적 대처	23.73(7.157)	26.37(5.000)	24.15(5.352)	24.85(5.893)	24.08(5.286)	25.36(4.371)	1.225	0.297
	사회지지적 추구 대처	19.09(5.974)	22.80(4.514)	21.05(5.148)	21.07(5.583)	20.42(4.291)	21.13(4.121)	1.381	0.231
	정서중심적 대처	29.55(9.245)	33.93(6.565)	31.45(6.825)	31.79(7.902)	31.78(6.370)	33.85(5.242)	1.992	0.080
	소망적 사고 대처	19.27(5.461)	23.43(4.248)	20.76(4.974)	21.35(5.598)	20.72(4.596)	22.51(3.988)	2.869	0.015*
대학생활 적응	학문적 적응	12.27(1.489)	12.30(1.466)	12.24(1.138)	12.49(1.715)	12.70(1.825)	12.66(2.228)	0.823	0.537
	사회적 적응	13.18(3.816)	14.97(2.834)	13.82(3.400)	13.74(3.846)	13.37(3.598)	14.07(3.032)	1.055	0.385
	환경적 적응	3.36(1.120)	3.83(0.913)	3.47(0.979)	3.59(1.068)	3.55(0.852)	3.82(0.917)	1.517	0.184
	정서적 적응	10.45(3.778)	9.13(3.298)	10.07(3.447)	10.22(3.705)	10.43(3.558)	11.05(4.011)	1.362	0.238
	신체적 적응	18.45(1.809)	18.37(1.974)	17.82(1.529)	18.12(1.873)	17.73(1.939)	18.23(3.450)	0.829	0.533
	대학에 대한 애착	15.55(1.635)	14.40(1.773)	14.38(1.790)	14.59(1.677)	14.13(2.119)	14.57(2.217)	1.143	0.337

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

재한 중국인 유학생들의 한국어 등급을 분석한 결과, 문화적응 스트레스

하위영역인 의사소통의 어려움(F=3.316, p<0.01), 지각된 차별감(F=2.718, p<0.05), 소망적 사고 대처(F=2.869, p<0.05)의 차이가 통계적으로 유의미한 것으로 확인시켜준다. 하지만 대학생활적응의 차이는 통계적으로 무의미한 것으로 나타났다. 즉, 재한 중국인 유학생들의 한국 실력에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식의 차이가 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

마지막으로 유학생들의 월 생활비에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 차이를 검증하기 위해 일원 분산분석(One-way ANOVA)을 통하여 검증한 결과는 <표 4.9>과 같다.

<표 4.9> 유학생의 월 생활비에 대한 3가지 변수의 차이 검증

하위영역		월 생활비 M(SD)			F	p
		100만원 이하 (N=62)	100~150만원 (N=185)	150만원 이상 (N=65)		
문화적응 스트레스	향수병	14.27(2.812)	13.25(2,612)	13.25(2.418)	3.799	0.023*
	의사소통의 어려움	11.13(2.639)	11.08(2.747)	10.89(2.916)	0.139	0.870
	문화충격	15.29(3.494)	15.66(4.082)	15.80(4.306)	0.282	0.754
	지각된 차별감	6.68(3.109)	6.27(3.004)	6.31(3.061)	0.429	0.652
	지각된 적대감	7.34(2.449)	7.62(2.868)	7.57(3.057)	0.233	0.792
	대인관계의 어려움	11.23(4.099)	10.68(3.832)	11,02(3.955)	0.528	0.591
	기타	11.81(3.728)	11.94(4.598)	12.25(4.352)	0.177	0.837
스트레스 대처방식	문제중심적 대처	26.10(4.280)	24.34(5.538)	25.02(5.128)	2.672	0.071
	사회지지적 추구 대처	21.05(3.847)	21.01(5.069)	21.18(4.934)	0.031	0.969
	정서중심적 대처	33.11(5.283)	32.14(7.186)	32.65(6.592)	0.656	0.521
	소망적 사고 대처	22.18(4.167)	21.23(5.096)	22.02(4.533))	1.242	0.290
대학생활 적응	학문적 적응	12.74(2.032)	12.45(1.674)	12.45(1.846)	0.673	0.511
	사회적 적응	13.42(2.889)	14.02(3.631)	13.88(3.228)	0.723	0.486
	환경적 적응	3.68(0.845)	3.59(1.039)	3.74(0.834)	0.656	0.520
	정서적 적응	10.35(3.567)	10.48(3.771)	10.08(3.663)	0.286	0.751
	신체적 적응	18.06(2.828)	18.05(2.228)	18.06(2.436)	0.001	0.999
	대학에 대한 애착	14.37(1.560)	14.46(1.931)	14.60(2.364)	0.221	0.801

* p<0.05, ** p<0.01

재한 중국인 유학생들의 월 생활비에 따른 스트레스 대처방식,

대학생활적응의 차이가 통계적으로 없는 것으로 알 수 있다. 하지만 문화적응 스트레스의 하위영역인 향수병(F=3.799, $p<0.05$)은 통계적으로 유의미한 차이가 있음을 알게 되었다. 즉. 재한 중국인 유학생들의 월 생활비에 따른 문화적응 스트레스의 차이가 통계적으로 의미있는 것으로 보였다.

제 2 절 연구가설 검증

본 절에서 서울 지역에 있는 재한 중국인 유학생들의 MBTI 성격유형에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 간의 차이와 영향을 검증하기 위하여 상관분석, 다중회귀분석, t검정을 실시하였다.

1. 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응 간의 관계

1.1 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응의 상관성

우선, 서울 지역의 재한 중국인 유학생들의 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 간의 어떠한 관계가 있는지 검정하기 위하여 상관관계를 이용하여 추출한 결과는 <표 4.10>과 같다.

<표 4.10> 3가지 변수 간의 상관성

하위영역	상관관계(N=312)		
	대학생활적응	문화적응 스트레스	스트레스 대처방식
대학생활적응	1		
문화적응 스트레스	0.227**	1	
스트레스 대처방식	0.159**	-0.586**	1

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

<표 4-10>에 따르면 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 간의 상관성을 확인하였다. 우선, 문화적응 스트레스는 대학생활적응(r=0.227,p<0.01)과 통계적으로 매우 높은 정적(+) 상관성이 나타났다. 이러한 결과는 마징징(2021)의 연구 주장과 상반된 것으로 확인되었다.

다음으로 문화적응 스트레스는 스트레스 대처방식(r=-0.586, p<0.01)과 통계적으로 높은 음적(-) 상관인 것으로 보인다. 마지막으로 스트레스 대처방식은 대학생활적응(r=0.159,p<0.01)과 높은 양적(+) 상관관계임을 알게 되었다. 즉, 문화적응 스트레스일수록, 스트레스 대처방식을 많이

택할수록 대학생활에 잘 적응한다는 것으로 발견하였다. 그러나 문화적응 스트레스를 많이 받을수록 스트레스 대처방식을 적게 사용한다는 것을 알 수 있다.

1.2 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 끼치는 영향

다음으로, 서울 지역의 재한 중국인 유학생들의 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식이 과연 대학생활적응에 어떠한 영향을 끼치는지를 확인하기 위하여 다중회귀분석을 이용하여 이러한 분석 결과는 <표 4.11>과 같다.

<표 4.11> 문화적응 스트레스와 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 끼치는 영향 결과(N=312)

하위영역	비표준화계수		표준화 계수	t	P	VIF	R^2	조정된 R^2	F
	B	SE	β						
상수	48.229	3.402	-	14.177	0.000	-			
향수병	0.225	0.156	0.099	1.439	0.151	1.824			
의사소통의 어려움	0.247	0.145	0.113	1.708	0.089	1.703			
문화충격	-0.310	0.146	-0.207	2.124	0.034*	3.679			
지각된 자별감	0.044	0.147	0.022	0.303	0.762	4.151			
지각된 적대감	-0.077	0.213	-0.036	-0.361	0.718	2.125			
대인관계의 어려움	0.264	0.159	0.172	1.661	0.098	3.895	0.225	0.196	7.896 (*P=0.000*)
기타	0.049	0.136	0.035	0.357	0.721	3.811			
문제중심적 대처	0.358	0.139	0.313	2.570	0.011*	5.750			
사회지지적 추구 대처	0.359	0.132	0.287	2.715	0.007**	4.334			
정서중심적 대처	0.196	0.120	0.219	1.624	0.105	7.028			
소망적 사고 대처	0.272	0.143	0.218	1.910	0.057	5.058			

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

서울에 있는 재한 중국인 유학생들의 문화적응 스트레스와 스트레스 대처방식의 하위영역이 대학생활적응에 대한 영향을 부분적으로 미치는 것으로 보인다.

이러한 데이터를 추출한 결과, 재한 중국인 유학생들의 대학생활적응에 통계적으로 의미 있는 영향을 주는 하위영역은 주로 문화적응 스트레스의 하위요인인 문화충격, 스트레스 대처방식의 하위요인인 문제중심적 대처 및 사회지지적 추구 대처로 꼽혔다. 그리고 이러한 하위요인이 재한 중국인 유학생들의 대학생활적응에 대한 설명력은 연구 변수의 22.5%였다는 것을 확인할 수 있다.

간단하게 정리하자면, 문화적응 스트레스의 하위요인인 문화충격(β=-0.207, p<0.05)은 대학생활적응에 통계적으로 음(-)적 영향을 끼치는 것으로 관찰되었고, 스트레스 대처방식의 하위 영역인 문제중심적 대처(β=0.313, p<0.05), 사회적 지지추구 대처(β=0.287, p<0.01)는 대학생활적응에 통계적으로 양(+)적 영향을 주는 것으로 확인시켜준다. 다시 말하면, 문화충격을 느낄수록 대학생활에 적응하기 힘든 것으로 보이고, 문제중심적 대처, 사회적 지지추구 대처를 많이 택할수록 대학생활에 잘 적응한다는 것을 확인하였다.

2. 유학생의 MBTI 선호경향(4)에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 차이

여기서 서울 지역에 유학온 재한 중국인 유학생들의 MBTI 선호경향에 의한 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 간의 차이가 있는지 검증하기 위하여 T검정을 활용하였다.

2.1 일반적 태도인 EI의 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응 차이

우선, 주의집중과 라비도 방향으로 구분되는 일반적 태도인 외향형-내향형(EI)에 의한 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응간의 차이가 무엇인지를 검증하기 위하여 t검정을 이용하여 <표 4.12>와 같이 추출하였다.

<표 4.12>EI에 의한 3가지 변수 간의 차이

하위영역		외향-내향 타입 M(SD)		t	*p*
		E(N=193)	I(N=119)		
문화적응 스트레스	향수병	13.36(2.558)	13.61(2.765)	-0.832	0.406
	의사소통의 어려움	11.06(2.702)	11.03(2.851)	0.115	0.909
	문화충격	15.53(3.958)	15.76(4.111)	-0.487	0.627
	지각된 차별감	6.37(2.882)	6.34(3.271)	0.066	0.947
	지각된 적대감	7.60(2.803)	7.48(2.870)	0.370	0.711
	대인관계의 어려움	10.74(3.843)	11.05(4.014)	-0.691	0.490
	기타	12.04(4.266)	11.87(4.566)	0.344	0.731
스트레스 대처방식	문제중심적 대처	24.57(5.405)	25.25(4.997)	-1.114	0.266
	사회지지적 추구 대처	20.77(4.829)	21.51(4.758)	-1.328	0.187

	정서중심적 대처	32.19(6.821)	32.84(6.554)	-0.828	0.408
	소망적 사고 대처	21.23(4.917)	22.14(4.609)	-1.625	0.105
대학생활 적응	학문적 적응	12.41(1.824)	12.66(1.715)	-1.159	0.247
	사회적 적응	13.99(3.344)	13.67(3.523)	0.811	0.418
	환경적 적응	3.60(0.958)	3.71(0.969)	-0.935	0.351
	정서적 적응	10.06(3.558)	10.87(3.883)	-1.890	0.060
	신체적 적응	17.70(2.301)	18.64(2.435)	-3.425	0.001**
	대학에 대한 애착	14.50(1.891)	14.43(2.073)	0.324	0.746

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

이러한 차이를 검증한 결과, 서울 지역에 유학온 재한 중국인 유학생들의 MBTI 성격유형 중 일반적 태도인 EI(내향-외향적)에 의한 문화적응 스트레스 및 스트레스 대처방식에 의한 유의성은 통계작으로 잘 나타나지 않았다.

하지만, 신체적 적응에 비롯된 대학생활적응은 이들의 내외향적 성격유형에 따라 통계적인 차이를 유의미하게 보여준다. 즉, 신체적 적응($t=-3.425, p<0.01$)에 대하여 내향적인 유학생들(I 타입)은 외향적인 유학생들(E 타입)보다 통계적인 차이가 높은 수준으로 보인다는 것을 의미한다.

2.2 정보수집 방식인 SN의 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응 차이

비합리적 인식기능으로 정보수집의 방식과 우리가 자연스럽게 주의할 정보 유형인 SN(감각형-직관형)에 의한 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응간의 차이가 있는지 검증하기 위하여 t검정을 이용하여 <표 4.13>과 같이 분석하였다.

<표 4.13>SN에 의한 3가지 변수 간의 차이

하위영역		감각-직관 타입 M(SD)		t	*p*
		N(N=180)	S(N=132)		
문화적응 스트레스	향수병	13.52(2.577)	13.37(2.725)	0.481	0.631
	의사소통의 어려움	11.23(2.593)	10.80(2.954)	1.347	0.179
	문화충격	15.93(3.989)	15.19(4.019)	1.610	0.108
	지각된 차별감	6.63(3.051)	5.98(2.976)	1.874	0.062
	지각된 적대감	7.78(2.720)	7.24(2.943)	1.676	0.095
	대인관계의 어려움	10.99(3.837)	10.67(4.005)	0.702	0.483
	기타	12.03(4.201)	11.90(4.620)	0.251	0.802
스트레스 대처방식	문제중심적 대처	24.71(5.276)	24.99(5.243)	-0.467	0.641
	사회지지적 추구 대처	20.91(4.669)	21.25(5.003)	-0.614	0.539
	정서중심적 대처	32.41(6.524)	32.48(6.996)	-0.103	0.918
	소망적 사고 대처	21.56(4.561)	21.61(5.158)	-0.105	0.916
대학생활 적응	학문적 적응	12.42(1.827)	12.63(1.723)	-1.038	0.300
	사회적 적응	13.83(3.249)	13.92(3.633)	-0.232	0.817
	환경적 적응	3.64(0.973)	3.64(0.950)	-0.046	0.964
	정서적 적응	10.64(3.596)	10.00(3.820)	1.523	0.129
	신체적 적응	18.20(2.409)	17.86(2.366)	1.228	0.133
	대학에 대한 애착	14.57(1.986)	14.35(1.922)	0.972	0.332

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

SN(감각-직관형) 지표를 추출한 결과, 서울 지역에 유학온 재한 중국인 유학생들의 MBTI 중 SN라는 선호경향에 의한 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응에 관련된 유의성이 통계적으로 없는 것으로 확인되었다.

2.3 합리적인 판단 기능인 TF의 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응 차이

합리적 판단기능으로서 결정을 내릴 때에 대한 근거인 TF(사고형 및 감정형)에 의한 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응 간의 차이를 확인하기 위한 t검정을 이용하여 <표 4.14>와 같이 추출하였다.

<표 4.14>TF 지표에 의한 3가지 변수 간의 차이

하위영역		사고-감정 타입 M(SD)		t	*p*
		T(N=226)	F(N=86)		
문화적응 스트레스	향수병	13.52(2.778)	13.28(2.232)	-0.801	0.424
	의사소통의 어려움	11.27(2.824)	10.45(2.481)	-2.369	0.018*
	문화충격	15.87(3.984)	14.95(4.032)	-1.804	0.072
	지각된 차별감	6.51(3.031)	5.95(3.013)	-1.460	0.145
	지각된 적대감	7.28(2.486)	7.66(2.941)	-1.146	0.253
	대인관계의 어려움	11.41(4.004)	9.41(3.234)	-4.559	0.000**
	기타	12.24(4.577)	11.28(3.734)	-1.901	0.059
스트레스 대처방식	문제중심적 대처	24.60(5.328)	25.44(5.040)	1.270	0.205
	사회지지적 추구 대처	20.92(4.863)	21.40(4.671)	0.772	0.441
	정서중심적 대처	32.30(6.816)	32.80(6.473)	0.589	0.557
	소망적 사고 대처	21.38(4.967)	22.09(4.375)	1.161	0.246
대학생활 적응	학문적 적응	12.69(1,780)	12.03(1.718)	-2.914	0.004**
	사회적 적응	13.65(3.513)	14.44(3.074)	1.828	0.069
	환경적 적응	3.61(0.961)	3.72(0.966)	0.905	0.366
	정서적 적응	10.64(3.770)	9.66(3.432)	-2.099	0.037*
	신체적 적응	18.04(2.387	18.09(2.424)	0.161	0.872
	대학에 대한 애착	14.50(2.014)	14.40(1.817)	-0.439	0.661

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

TF(사고형-감정형) 지표를 검증한 결과에 의하면, 서울 지역에 유학온 재한 중국인 유학생들의 MBTI 성격유형에 의한 스트레스 대처방식에 통계적으로 차이가 있는 유의성을 안 보인다는 것을 알게 되었다.

또한 이들의 MBTI 성격유형에 의한 문화적응 스트레스와 대학생활적응의 차이가 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이러한 결과를 구체적으로 보면, 문화적응 스트레스의 하위영역인 의사소통의 어려움($t=-2.369, p<0.05$), 대인관계의 어려움($t=4.559, p<0.01$), 대학생활적응의 하위영역인 학문적 적응($t=-2.914, p<0.01$), 정서적 적응($t=-2.099, p<0.05$)은 T 타입(사고형)의 유학생들이 F 타입(감정형)의 유학생들에 비하여 통계적인 차이를 높게 추출하였다는 것을 발견하였다. 즉, 재한 중국인 유학생들의 TF(사고형-감정형)에 따른 문화적응 스트레스와 대학생활적응의 차이가 통계적으로 있는 것으로 확인되었다.

2.4 행동과 생활 방식인 JP에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응 차이

마지막으로 우리의 삶에 행동하고 생활하는 방식 유형인 판단형-인식형(JP)에 의한 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식과 대학생활적응간의 차이가 무엇인지에 대하여 검증하고자 해서 t검정을 이용하여 <표 4.15>와 같이 분석하였다.

<표 4.15>JP 지표에 의한 3가지 변수 간의 차이

하위영역		판단-인식 타입 M(SD)		t	*p*
		J(N=214)	P(N=98)		
문화적응 스트레스	향수병	13.48(2.547)	13.40(2.838)	0.259	0.796
	의사소통의 어려움	10.82(2.669)	11.54(2.887)	-2.150	0.032*
	문화충격	15.33(3.894)	16.23(4.213)	-1.852	0.065
	지각된 차별감	6.10(2.949)	6.93(3.143)	-2.261	0.024*
	지각된 적대감	7.37(2.727)	7.96(3.001)	-1.718	0.087
	대인관계의 어려움	10.38(3.713)	11.89(4.132)	-3.205	0.001**
	기타	11.69(4.253)	12.59(4.595)	-1.692	0.092
스트레스 대처방식	문제중심적 대처	25.10(5.384)	24.23(4.938)	1.356	0.176
	사회지지적 추구 대처	21.42(4.825)	20.26(4.698)	1.997	0.047*
	정서중심적 대처	32.72(6.723)	31.82(6.694)	1.109	0.268
	소망적 사고 대처	21.77(4.761)	21.16(4.930)	1.035	0.301
대학생활 적응	학문적 적응	12.38(1.756)	12.78(1.825)	-1.809	0.071
	사회적 적응	14.22(3.343)	13.11(3.452)	2.688	0.008**
	환경적 적응	3.67(0.982)	3.58(0.919)	0.737	0.461
	정서적 적응	9.91(3.654)	11.38(3.620)	-3.300	0.001**
	신체적 적응	18.12(2.335)	17.92(2.523)	0.695	0.487
	대학에 대한 애착	14.51(1.833)	14.39(2.218)	0.528	0.598

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

JP(판단형-인식형) 지표를 추출한 결과, 서울 지역에 유학온 재한 중국인 유학생들의 MBTI에 의한 스트레스 대처방식의 하위영역인 사회적 지지추구 대처(t=1.997,p<0.05)는 통계적인 차이가 잘 나타났다는 것을 확인시켜준다.

또한 문화적응 스트레스의 하의영역 중 의사소통의 어려움(t=-2.150,p<0.05), 지각된 차별감(t=-2.261,p<0.05), 대인관계의 어려움(t=-3.205, p<0.01)은 P 타입(인식형)의 유학생들이 J 타입(판단형)의 유학생들보다 통계적으로 유의미한 차이를 밝혔다는 것을 의미한다.

한편, 대학생활적응 차원에는 JP 지표에 대한 통계적인 차이가 유의미하게 나타나는 하위영역은 사회적 적응(t=2.688,p<0.01), 정서적 적응(t=-3.300,p<0.01)으로 이루어졌다.

즉, 재한 중국인 유학생들의 JP(인식-판단형)에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응의 차이가 통계적으로 있는 것으로 확인되었다.

3. 유학생의 MBTI 성격유형(8)이 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응에 끼치는 영향

여기서 서울 지역에 유학온 재한 중국인 유학생들의 MBTI 선호경향에 의한 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응 간에 어떠한 영향을 끼치는지에 대하여 연구하고자 해서 다중회귀분석을 활용하였다.

3.1 MBTI 성격유형(8)이 문화적응 스트레스에 끼치는 영향

우선, 서울 지역에 유학온 재한 중국인 유학생들의 MBTI 성격유형에 의한 문화적응 스트레스가 대학생활적응에 영향을 주는지 검증을 위하여 도출한 결과는 <표 4.16>과 같다.

<표 4.16>MBTI 성격유형이 문화적응 스트레스에 주는 영향

N=312

MBTI 성격유형	표준화계수 β	t	P	R^2	조정된 R^2	F
상수	-	11.334	0.000			
외향-내향형(EI)	-0.107	-1.890	0.060			
감각-직관형(SN)	0.156	2.730	0.007**	0.352	0.24	4.034 *(p=0.003)*
사고-감정형(TF)	0.121	2.147	0.033*			
판단-인식형(JP)	0.003	0.062	0.950			

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

<표 4-17>에 의하면 감각-직관형(β=0.156, p=0.007<0.01), 판단-인식형(β=0.121, p=0.033<0.05)으로 이루어지는 MBTI 성격유형은 문화적응 스트레스에 통계적으로 유의미한 양(+)적 영향을 주는 것으로 확인시켜준다. 그리고 MBTI 성격유형이 문화적응 스트레스에 대한 설명력은 연구 변수의 35.2%에 차치하였다. 즉, 감각-직관형 및 판단-인식형은 문화적응 스트레스에 정적(+) 유의미한 영향을 미친다.

3.2 MBTI 성격유형(8)이 스트레스 대처방식에 끼치는 영향

다음으로는 서울에 유학온 재한 중국인 유학생들의 MBTI 성격유형이 스트레스 대처방식에 어떠한 영향을 끼치는지 확인을 위하여 추출한 결과는 <표 4.17>과 같다.

<표 4.17>MBTI 성격유형이 스트레스 대처방식에 주는 영향

N=312

MBTI 성격유형	표준화계수 β	t	P	R^2	조정된 R^2	F
상수	-	14.837	0.000			
외향-내향형(EI)	0.031	0.532	0.595			
감각-직관형(NS)	-0.053	-0.913	0.362	0.282	0.174	1.153 *(p=0.332)*
사고-감정형(TF)	-0.073	-1.283	0.200			
판단-인식형(JP)	0.074	1.302	0.194			

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

MBTI 8가지 성격유형 중 외향-내향형(EI)(β=0.031, p=0.532>0.05), 감각-직관형(NS)(β=-0.053, p=0.362>0.05), 사고-감정형(TF)(β=-0.073, p=0.200>0.05), 판단-인식형(JP)(β=0.074, p=0.194>0.05)은 스트레스 대처방식에 미치는 영향이 통계적으로 무의미한 것으로 나타났다. 그리고 MBTI 성격유형이 스트레스 대처방식에 대한 설명력은 연구 변수의 28.2%에 차치하였다. 즉, 이러한 MBTI 성격유형은 스트레스 대처방식에 영향을 통계적으로 끼치지 않았다는 것을 발견하였다.

3.3 MBTI 성격유형(8)이 대학생활적응에 끼치는 영향

마지막으로는 이러한 재한 중국인 유학생들의 MBTI 성격유형이 대학생활적응에 영향을 끼치는가 확인을 위하여 분석한 결과는 <표 4.18>과 같다.

<표 4-18>MBTI 성격유형이 대학생활적응에 주는 영향

N=312

MBTI 성격유형	비표준화계수 β	t	P	R^2	조정된 R^2	F
상수	-	9.012	0.000			
외향-내향형(EI)	-0.076	-1.201	0.187			
감각-직관형(SN)	0.069	1.201	0.231	0.273	0.16	2.229 *(p=0.066)*
사고-감정형(TF)	0.015	0.273	0.785			
판단-인식형(JP)	0.132	2.333	0.020*			

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

이러한 검증 결과, MBTI 성격유형 중 외향-내향형(EI)(β=-0.076, p=-1.201>0.05), 감각-직관형(NS)(β=0.069, p=0.231>0.05), 사고-감정형(TF)(β=0.015, p=0.785>0.05), 판단-인식형(JP)(β=0.132, p=0.020<0.05)은 스트레스 대처방식에 끼치는 영향은 부분적으로 유의미한 것으로 확인할 수 있다. 그리고 MBTI 성격유형이 대학생활적응에 대한 설명력은 연구 변수의 27.3%를 달하였다. 간단하게 정리하자면, MBTI 성격유형중 EI, NS, TF 타입은 대학생활적응에 영향을 통계적으로 주지 않았지만 판단-인식형(JP)은 대학생활적응에 양(+)적 영향을 미치는 것으로 보인다.

제 5 장 결론

본 연구는 서울 지역에 유학온 재한 중국인 유학생 312명을 대상으로 하여 SPSS 25.0 프로그램을 통하여 이들의 MBTI 성격유형에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응의 차이가 무엇인지, 영향을 끼치는지 확인하고자 하는 데 목적을 두었다. 그러므로 이에 근거해서 양적 연구를 하며 주로 T-검정, 일원분산분석, 상관관계분석 및 다중회귀분석을 진행하였다.

결론 부분으로 간단히 정리해자면 재한 중국인 유학생들의 성별, 연령, 체류시간, 한국어 등급, 월 생활비에 따른 문화적응 스트레스의 차이, 성별, 연령, 한국어 등급에 따른 스트레스 대처방식의 차이, 연령 및 체류신분에 따른 대학생활적응의 차이가 통계적으로 유의미한 것으로 관찰되었다.

또한, 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식은 대학생활적응과 양(+)적 상관이 있고, 문화적응 스트레스는 스트레스 대처방식과 음(-)적 상관성이 있다는 것을 알게 되었다. 특히 문화충격을 느낄수록 대학생활에 적응하기 힘든 것으로 보이고, 문제중심적 대처, 사회적 지지추구 대처를 많이 택할수록 대학생활에 잘 적응한다는 것을 확인하였다. 그러나 이러한 연구결과는 윤선영(2015)의 연구에서 지각된 차별감, 향수병으로 이루어지는 문화적응 스트레스는 대학생활적응에 음(-)의 영향을 주는 것으로 보인다는 견해와 조금 상이하다.

게다가 내향적인 유학생들(I 타입)은 외향적인 유학생들(E 타입)보다 신체적 적응을 많이 사용하는 것으로 알 수 있다. 재한 중국인 유학생들의 TF(사고-감정형) 지표가 따른 문화적응 스트레스, 대학생활적응과 유의미한 차이를 확인하였다. JP(인식-판단형) 지표인 경우 재한 중국인 유학생에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응과 유의한 차이를 보였다. 그리고 TF(감각-직관형) 및 JP(판단-인식형)은

문화적응 스트레스에 정적(+) 영향, JP(판단-인식형)은 대학생활적응에 정(+)적인 영향을 미친 것으로 보고되었다. 이러한 연구결과는 장현정(2020)의 연구에 의하면 MBTI 중 JP 선호경향은 대학생활적응과 유의한 차이를 발견하였다는 사실과 유사하다.

재한 중국인 유학생들의 MBTI에 의한 3가지 변수 간의 차이와 영향을 탐구하려는 연구이라 국내외에서 이러한 연구 주제가 아직 안 나오기 때문에 향후 재한 중국인 유학생들의 대학생활적응을 원활하게 돕기 위해 한국문화의 적응, 이해 그리고 스트레스 대처방식에 대한 올바른 인식이 필요하므로 이러한 스트레스를 해소하는 대안도 마련할 필요가 있다는 것을 시사한다. 게다가 재한 중국인 유학생들의 MBTI(Myers-Briggers Type Indicator) 성격유형을 통해 문화 스트레스와 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 끼치는 영향을 분석한다는 점에서 이들의 한국 문화 이해, 학교적응 시 유형별 학생교육, 심리교육 등 관련된 대책을 세우는 데 매우 유의미하다.

하지만 본 연구는 시사점뿐만 아니라 서울 지역에 유학온 중국 출신 유학생들을 연구 대상으로 집중하여 자신의 역량이 강하지 않기 때문에 제한점이 있기도 한다. 첫째, 서울 지역에 거주하는 중국 출신 유학생 연구대상자에만 한하여 이러한 분석 결과는 한국 전경의 재한 중국인 유학생으로 확장시키는 설명력이 약할 수도 있다는 시정이다. 둘째, 본 연구에서 온라인 비대면 설문 링크를 통한 설문회수 방법으로 진행하기 때문에 불가피하게 분석 자료가 잘 나오기 어려울 우려가 있다.

그래서 본 연구 주제의 연구 대상자의 확대에 비롯된 후속 연구를 할 필요가 있다. 즉, 앞으로 서울 지역를 포함하여 한국 전경의 중국 출신 유학생들을 대상으로 한 연구를 진행할 수도 있다. 게다가 이러한 연구 참여 대상자들의 MBTI오 3가지 변수 간의 차이와 영향을 탐구하려는 연구이므로 향후 설문지에서 이들의 전공, 소속 대학교, 언어수준 등을 수집했기 때문에 MBTI 성격유형과 차이가 무엇인지, 그리고 대학생활적응은 학업성적에 영향을 주는지에 대해 연구할 가능성이 있다.

참 고 문 헌

SHEN QI. 2019.「재한 중국인 유학생의 문화적응 스트레스와 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향」. 경희대학교 대학원 석사 학위논문

LUO WEI. 2015.「관광관련전공 중국대학원생의 문화적응스트레스가 학교생활만족도에 미치는 영향 : 자아탄력성의 조절효과를 중심으로」. 세종대학교 대학원.

강미령, 양명희. 2020.「문화적응 스트레스 및 학습 동기와 한국어 숙달도 간의 관계 연구 ― 한국 고등학교에 재학 중인 중국인 유학생을 중심으로」. 어문론집, 83, pp.371-399.

김은솔, 최은미, 한경순. 2016.「일상스트레스와 스트레스 대처방식에 따른 치주상태와 구강건강행위 통제효과」. 치위생과학회지, 16(6), pp.472-480.

김민선, 서영석, 박금란, 석분옥. 2010.「중국인 유학생들의 문화적응 스트레스와 우울 및 신체화의 관계: 부적응적 완벽주의와 적응적 완벽주의의 중재효과 검증」. 한국심리학회지: 일반, 29(4), pp.725-745.

김세경. 2017.「외국인 유학생의 문화적응스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향」. Journal of The Korean Data Analysis Society, 19(2), pp.999-1010.

김성식, 이정순. 2020.「대학생의 자아존중감, 전공만족도, 대학생활적응 및 스마트폰 과다사용에 관한 연구」. *인문사회 21*, *11*(3), pp.1023-1038.

김지현, 김보미. 2017.「외국인 근로자의 문화적응 스트레스 영향요인」. 『디지털융복합연구』, 15(8), pp.277-287.

김진주, 조규판. 2011.「스트레스 및 스트레스 대처방식이 청소년의 자살 생각과 자살계획에 미치는 영향」. 『상담학연구』, 12(1), pp.301-314.

김중경, 김원종, 이선주. 2020.「간호대학생의 자기효능감, 스트레스 대처, 대학생활적응과의 관계」. 한국산학기술학회논문지, 21(7), pp.120-126.

김정택, 심혜숙 엮음. 2000.『(MBTI)16가지 성격유형의 특성』. 서울: 한국심리검사연구소.

김정희. 1987.「지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용」. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

김창기, 이진성. 2014.「재한 중국인 유학생의 문화적응 스트레스가 정신건 강에 미치는 영향 -자아탄력성의 매개효과를 중심으로-」. 한국콘텐츠학회 논문지, 14(12), pp.230-242.

김희경, 손연정, 이미라, 임경춘, 장혜경, 한수정, 양남영, 유명란, 고은자. 2010.「국내 중국 유학생의 문화적응 스트레스 영향요인」. 성인간호학회지, 22(2), pp.143-152.

고진경, 윤태영, 박재현. 2007.「스트레스 대처방식이 의과대학생들의 주관적 안녕감에 미치는 영향」. Korean Journal of Medical Education, 19(3), pp.225-233.

마징징. 2021.「재한 중국인 유학생의 문화적응 스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향」. 경인교육대학교 교육전문대학원 석사 학위논문.

박은선, 김광현. 2016.「학업중단요인 및 대학생활적응요인이 대학 신입생의 중도탈락의도에 미치는 영향」. 청소년학연구, 23(10), pp.361-384.

박선영. 2003.「자기효능감과 자아존중감이 대학생활 적응에 미치는 영향」. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문, 서울.

박세희. 2006.「MBTI 성격유형과 수학 학업성취도 및 수학 선호도와의 관계에 관한 조사 연구」. 국민대학교 교육대학원 석사 학위논문.

박용한, Ayurzana Janchiv. 2021.「재한 유학생 학업중단의도 관련 변인

탐색:D시 두 대학의 재학생을 중심으로」.『교육문화연구』, 27(2), pp.197-215.

박지숙. 2011.「초등학생의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인 : 인터넷 이용동기, 부모의 양육태도, 자기통제력을 중심으로」. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

박지현, 박진화. 2017.「간호대학생의 대인관계불안, 대학생활적응, 자기통제와 스마트폰 중독의 관계」. *한국데이터정보과학회지*, *28*(1), pp.185-194.

박진아, 이은경. 2011.「간호대학생의 자아탄력성, 스트레스 대처방식이 대학생활 적응에 미치는 영향」. 간호행정학회지, 17(3), pp.267-276.

박천만. 2022.「외국인 유학생의 학업스트레스와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과」. 한국학교·지역보건교육학회지, 23(2), pp.13-24.

신효정, 최현주, 이민영, 노현경, 김근화, 장유진, 이상민. 2012.「스트레스 대처방식이 학업소진에 미치는 영향: 억제효과를 중심으로 한 단기 종단연구」. 한국심리학회지:학교, 9(2), pp.289-309.

서지연. 2009.「중국 유학생의 문화적응 스트레스와 스트레스 대처방식의 관계」. 우석대학교 대학원석사학위 논문.

송혜숙. 2000.「고등학생의 성격유형, 스트레스 수준, 대처방식의 관계」. 원광대학교 학생상담센터, 21, pp.89-101.

손현정. 2015.「간호대학생의 MBTI 성격유형에 따른 스트레스 대처방식과 학업탄력성」. 가톨릭관동대학교 대학원 석사 학위논문.

엄혜경. 2004.「국내 외국 유학생의 한국 문화 적응에 관한 연구: 서울 5개 대학교를 중심으로」, 중앙대학교 행정대학원 석사학위논문, pp.4~12.

오은진, 안성아. 2017.「대학생의 정신건강, 대학생활적응, SNS

중독경향성연구」. 인문사회 21,8(1), pp.547-562.
원성두. 2002.「성격유형, 스트레스 및 반추반응과 우울간의 관계」. 아주대학교 대학원 심리학과.
유지형, 이주희, 박순희. 2018.「외국인 유학생의 성격강점이 대학생활적응에 미치는 영향 - 문화적응스트레스의 매개효과를 중심으로 -」. 디지털융복합연구, 16(11), pp.511-520.
유명란, 최선영, 김윤미, 한수정, 양남영, 김희경, 장혜경, 이미라, 손연정. 2013.「국내 중국유학생의 문화적응 스트레스와 적응유연성, 우울과의 관계」. 한국간호교육학회지, 19(3), pp.320-329.
유아신, 최아론. 2021.「재한 중국인 유학생의 문화적응 스트레스와 대학생 활적응의 관계에서 희망의 매개효과」. 교육치료연구, 13(1), pp.57-74.
윤향숙, 장성화, 황윤미, 김덕범. 2011.「대학생의 자아분화, 스트레스 대처방식, 정신건강이 대학생활적응에 미치는 영향」. 한국교육논단, 10(2), pp.1-25.
윤선영. 2015.「문화적응 스트레스와 대학생활 적응과의 관계에서 사회적 지지의 조절효과: 관광관련 전공 국내 대학 외국인 유학생을 대상으로」. 서비스 연구, 5(2), pp.177-197.
윤영주. 2001.「한국체류 중국동포의 문화적응 스트레스에 관한 연구」. 중앙대학교 행정대학원 석사학위논문.
이경상, 배상률, 이창호. 2018.「중국인 유학생의 대학사회 생활적응 및 한국사회 문화적응스트레스의 영향요인」. 『청소년학연구』, 25(5), pp.231-264.
이상우. 2011.「일반계남자 고등학생의 MBTI 성격유형에 따른 스트레스 수준과 스트레스 대처방식」. 인제대학교 대학원 석사학위논문.
이승종. 1995.「문화이입과정 스트레스와 유학생의 신념체계 및 사회적 지지와의 관계」. 연세대학교 석사학위논문.
이수진, 구병수. 2020.「칼 구스타프 융(C. G. Jung)과 존 비비(John

Beebe)의 성격유형론을 통해 본 이제마(李濟馬)의 사상체질(四象體質)별 성격유형의 분화와 구조」. 동의신경정신과학회지, 31(4), pp.235-247.

이순주. 2013. 「공과대학생의 MBTI 성격유형과 학업성적과의 관계」. 아시아교육연구, 14(2), pp.189-212.

이안나, 박경아. 2019.「국내 외국인 유학생의 문화적응 스트레스와 우울의 관계에서 이중문화역량의 조절효과」.『다문화교육연구』, 12(1), pp.1-19.

이은주. 2011.「MBTI 성격유형과 디자인 학습 성취도 실증연구」. 한국디자인학회 디자인연구 통권 제97호 Vol.24 No.4. pp.13-22.

이영란, 김선희, 주민선. 2013.「간호대학생의 MBTI 성격유형에 따른 스트레스 정도, 스트레스 대처방식 및 학교적응」. 한국간호교육학회지, 19(2), pp.172-182.

이미정, 우루쿤치에브 아들백, 박수정, 아이고자에바 아이게림. 2015. 「중앙아시아 유학생들이 경험하는 문화적응 스트레스 요인 연구」.『교육문화연구』, 21(5), pp. 283-307.

이홍직. 2012.「재한 중국인 유학생의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 인구사회학적 특성, 한국어 능력, 문화적응 스트레스, 사회적 지지 요인을 중심으로」. 한국웰니스학회지, 7(3), pp. 129-143.

양혜선, 한종철. 2004.「애착유형과 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 미치는 효과」. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

장심예. 2018.「재한 중국인유학생의 문화적응유형에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처, 사회적지지, 심리적 안녕감의 차이」. 국내 석사 학위논문.

장철. 2011.「재한 중국유학생의 문화적응 스트레스 및 스트레스 대처방식과 정신건강의 관계」. 국내석사학위논문.

전규미, 전용수. 2019.「국내 외국인 유학생의 문화적응 스트레스, 학

습동기, 학업성취도 간의 관계 연구」. 『MICE관광연구』, 19(2), pp.39-56.

정은이, 박용한. 2009.「대학 적응 척도의 개발 및 타당화 연구」. 교육방법연구, 21(2), 69- 92.

정진경, 양계민. 2004.「문화적응이론의 전개와 현황」. 한국심리학회지. 23(1), pp.101-136.

정혜선. 2015.「중국인 유학생의 문화적응스트레스 영향요인」. 한국산학기술학회논문지,16(7), pp.4768-4776.

정혜선. 2016.「중국인 유학생의 우울 영향요인: 문화적응 스트레스, 학업 스트레스 및 진로스트레스 중심으로」. 한국콘텐츠학회 논문지, 16(7), pp.63-72.

조용비, 이동혁. 2018.「중국인 유학생의 문화적응스트레스가 우울에 미치는 영향: 자아방어기제의 조절역할」. 『상담학연구』, 19(3), pp.141-158.

조화진. 2005.「부모와의 애착 및 분리-개별화가 대학생활적응에 미치는 영향」. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

진미경, 조유진. 2011.「중국 유학생의 문화적응 스트레스가 불안과 우울에 미치는 영향」. 한국놀이치료학회지(놀이치료연구), 14(4), pp.77-89.

진미경, 조유진. 2011.「중국 유학생의 문화적응 스트레스가 불안과 우울에 미치는 영향」. 한국놀이치료학회지(놀이치료연구), 14(4), pp.77-89.

진민진, 배성만, 현명호. 2011.「중국인 유학생의 지각된 차별감, 대처양식, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향」. 한국심리학회지: 건강, 16(4), pp.783-797.

진윈. 2015.「여가스포츠 참여 재한 중국인 유학생의 여가제약이 문화적응 스트레스 및 대학생활 적응에 미치는 영향」. 건국대학교 대학원 박사 학위논문 .

진흠. 2015.「재한 중국유학생의 유학기간에 따른 자기효능감과 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 미치는 영향」. 경희대학교 대학원 석사 학위논문.

한영미, 김선희. 2017.「간호대학생의 MBTI성격유형, 감성지능, 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 미치는 영향」. 한국산학기술학회논문지, 18(8), pp.124-134.

한덕웅, 전겸구, 이창호. (1991).「한국 대학의 생활환경 변화와 대학생활 적응」. 學生指導硏究 9.1: pp.5-169.

황나리. 2011.「국내 중국인 유학생의 대학생활적응에 관한 모형 검증」. 가톨리대학교 대학원 석사 학위논문.

황지인. 2009.「재한 중국 유학생의 문화적응 스트레스와 대학생활 적응간의 관계」. 원광대학교 대학원 석사 학위논문.

황해연. 2007.「재한중국유학생의 대인관계 문제와 대학생활적응간의 관계」. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

최현. 2008.「한국체류 중국동포의 문화적응 스트레스와 생활만족도에 관한 연구-사회적 지지의 조절효과를 중심으로」. 서울시립대학교 대학원 석사 학위논문.

辛美英. 2004.“高等學生의 MBTI 性格類型과 學業成就 및 進路選擇과의 關係.”국민대학교 대학원 석사 학위논문.

Akhtar, M. and Kröner-Herwig, B. 2015.“Acculturative Stress Among International Students in Context of Socio-Demographic Variables and Coping Styles.” *Curr Psychol* 34, 803-815.

Aldwin, C. M. and Revenson, T. A. 1987.“Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health.” *Journal of personality and social psychology*, *53*(2), 337.

Baker, J. P. and Berenbaum, H. 2007.“Emotional approach and

problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies." Cognition and emotion, 21(1), 95-118.

Baker, R. W. and Syrik, B. 1984. "Measuring adjustment to college."Journal of Counselling Psychology,31, 179-189.

Berry, J. W. 1970. "Marginality, stress and ethnic identification in an acculturated aboriginal community." *Journal of Cross-Cultural Psychology, 1*(3), 239-252.

Berry, J. W. 2003. *Conceptual approaches to acculturation. In K. M. Chun, P. Balls Organista, & G. Marín (Eds.), Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research (pp. 17-37).* American Psychological Association.

Berry, J. W. 2005. "Acculturation: Living successfully in two cultures." *International Journal of Intercultural Relations, 29*(6), 697-712.

Berry, J. W., Kim, U., Minde, T., Mok, D, 1987. "Comparativ Studies of Acculturative Stress." *The International Migration Review*, *21*(3), 491-511.

Brown, S. D and Health, L. 1984. Coping with critical life events: An integrative cognitivebehavioral model for reseach and practice. In S.D. Brown & R.W. Lent(Eds.), Handbook of counseling psychology. pp.545-576. New York: John Wiley & Sons.

C.G. Jung, Translated by Wu Kang & Ding Chuanlin & Zhao Shanhua. 1989. "Psychological Types, Huayue Literature & Art Publishing House," pp.488-490

Cha J. 2022. "The Factors Associated with Health Promotion

Behavior of International Students in South Korea." Iran J Public Health. 2022 Jan;51(1):56-66.

Chao, R. C. L. 2011. "Managing stress and maintaining well-being: Social support, problem-focused coping, and avoidant coping." *Journal of Counseling & Development*, *89*(3), 338-348.

Cho, S. H. 2009. *MBTI : I design my personality*. Seoul: Bugulbooks.

Choi, G. 1997. "Acculturative stress, social support, and depression in Korean American families." *Journal of Family Social Work*, *2*(1), 81-97.

Choi, J. 2000. *Contribution of self-efficacy and stress coping style to procrastination.* Seoul: YonseiUniversity.

CHRISTINE A. HOVANITZ. 1986. "Life Event Stress and Coping Style as Contributors to Psychopathology." Journal of Clinical Psychology, v42. n1. p.34-41.

Christine J Yeh and Mayuko Inose . 2003. "International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress." Counselling Psychology Quarterly, 16:1, 15-28.

Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. 1988. "Coping with stressful events in older children and young adolescents." *Journal of consulting and clinical psychology*, *56*(3), 405.

Credé, M., and Niehorster, S. (2012). "Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. "

Educational Psychology Review, *24*(1), 133-165.

Da Silva N, Dillon FR, Rose Verdejo T, Sanchez M, De La Rosa M. 2017. "Acculturative Stress, Psychological Distress, and Religious Coping Among Latina Young Adult Immigrants." Couns Psychology. 2017 Feb;45(2):213-236.

Das, I., and Sharma, P. 2015. "Relation between Myers Briggs psychological types and stress among university students." *Indian Journal Of Health & Wellbeing*, *6*(1).

Davis, M. F., and Mattoon, M. A. 2006. "Reliability and validity of the Gray-Wheelwrights Jungian Type Survey." *European Journal of Psychological Assessment*, *22*(4), 233-239.

Gebhard, J. G. 2012. "International students' adjustment problems and behaviors." *Journal of International Students*, *2*(2), 158-164.

Graves,T. 1967. "Psychological acculturation in a tri-ethnic community." South-Western Journnl of Anthropology. 23, 337-350.

G. Stanley Hall. 2009. *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education.* V.1. 1904. Cornell University Library.

Grigsby, Della. 2000. "The relationship between personality (as measured by the Myers-Briggs Type Indicator), stress symptomatology and coping styles."University of Houston-Clear Lake ProQuest Dissertations Publishing. 1400750.

H. K. and Son, Y. J. 2013. "Acculturative stress, resilience, and depression among Chinese students in Korea." *The*

Journal of Korean Academic Society of Nursing Education, *19*(3), 320-329.

Hall, G. S. 1904. *Adolescence: Its psychology and its relation to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education (Vol. 1 & 2).* New York: D. Appleton & Company.

Hassija, C. M., Luterek, J. A., Naragon-Gainey, K., Moore, S. A., & Simpson, T. 2012. "Impact of emotional approach coping and hope on PTSD and depression symptoms in a trauma exposed sample of veterans receiving outpatient VA mental health care services." Anxiety, Stress & Coping, 25(5), 559-573.

Herdiansyah, R., Rahmi, F., & Sari, L. 2021. "Gambaran College Adjustment Pada Mahasiswa Angkatan 2020." *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *1*(3), 164-170.

Hovanitz, C. A. 1986. "Life event stress and coping style as contributors to psychopathology." *Journal of Clinical Psychology*, *42*(1), 34-41.

Hovey JD, Magaña C. 2000. "Acculturative stress, anxiety, and depression among Mexican immigrant farmworkers in the midwest UnitedStates." J Immigr Health. 2000 Jul;2(3):119-31.

Hirschhorn, Monica. 2003. "Acculturation:ARomaninan perspective. Alliant International University," San Diego ProQuest Dissertations Publishing.

(2nd ed.). Washington, D.C.:U. S. Government Printing Office.

Huizink, A. C., de Medina, P. G. R., Mulder, E. J., Visser, G. H., &

Buitelaar, J. K. 2002. “Coping in normal pregnancy.” *Annals of Behavioral Medicine*, *24*(2), 132-140.

Isabel Briggs Myers, Mary H.McCaulley, Naomi L. Quenk, Allen L. Hammer., 1998. *MBTI Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers-Briggs Type Indicator.* 3rd Edition. Consulting Psychologists press.

Jang, H. J. 2020. “Effects of Personality Type, Academic Stress and Stress Coping Methods on College Life Adjustment among Nursing Students.” Journal of the Korean Applied Science and Technology, 37(4), 969-985.

Jang, Hyun Jung and Kim, Myung Ae. 2014. “Temperament by MBTI Personality Types, Learning Styles and Learning Strategies in Nursing Students.” The Journal of the Korea Contents Association, 14(9), 400-410.

Jung, Carl Gustav. 1971. “Personality types: The Collective Works.” Volume 6. London: Routledge and Kegan Paul. 178-272.

Jung, Carl Gustav. 1976. *Personality types.* The portable Jung. Princeton University Press.

Jung, Carl Gustav. 1978. *Psychology and the East*. Princeton University Press.

John Gillin and Victor Raimy. 1940. “Acculturation and Personality.” American Sociological Review , Jun., 1940, Vol. 5, No. 3 (Jun., 1940), pp. 371-380.

Kim, B. K., Li, L. C., & Ng, G. F. 2005. “The Asian American values scale--multidimensional: development, reliability, and validity.” *Cultural diversity and ethnic minority.*

Kim, B. S., Atkinson, D. R., & Yang, P. H. 1999. “The Asian

values scale: Development, factor analysis, validation, and reliability." *Journal of counseling Psychology*, *46*(3), 342.

Kim, C. K. 2007. "Difference analysis of self-esteem and stress coping methods according to MBTI personality types." Unpublished master's thesis, Gyeongsang-National University,Gyeongsangnam-do.*psychology*, *11*(3), 187. 4(1).Issue 4. 363-373

Kim, R. H. 2010. "The analysis on how MBTI personality type can influence on the job stress and coping method of care helpers." Unpublished master's thesis, Sahmyook University, Seoul.

Krishna Bista. 2014. "Journal of International Students,"Vol 4.

Lee, J. S., Koeske, G. F., & Sales, E. 2004. "Social support buffering of acculturative stress: A study of mental health symptoms among Korean international students." *International Journal of Intercultural Relations*, *28*(5), 399-414.

Levitt, J. 1980. *Responses of Plant to Environmental Stress: Water, Radiation, Salt and Other Stresses.* Academic Press, Cambrige.

Lim, S. U. 2012. "A study on child care teachers' MBTI personality types and jpb satisfaction." Unpublished master'sthesis, Baekseok University, Chungcheongnam-do.

Metzner, Burney, & Mahlberg, 1981. "Towards A Reformulation of the Typology of Functions." Journal of Analytical Psychology. Volume 26, 33-47.

McGee, W. J. 1898. “Piratical acculturation.” American Anthropologist, 11, 243-249.

Misra, R., Crist, M., & Burant, C. J. 2003. “Relationships among life stress, social support, academic stressors, and reactions to stressors of international students in the United States.” *International Journal of Stress Management*, *10*(2), 137.

Mori, S. C. 2000. “Addressing the mental health concerns of international students.” *Journal of counseling & development*, *78*(2), 137-144.

Mustaffa, C. S. and Ilias, M. 2013. “Relationship between Students Adjustment Factors and Cross Cultural Adjustment: A Survey at the Northern University of Malaysia.” Intercultural Communication Studies, 1, 279-300.

Nam, S. B. 2006. “The Relation of MBTI Psychological Types,Depression and School Life Satisfaction - With a Focus on Girls HighSchool Students.” Unpublished master's thesis, University of Incheon, Incheon.

Nam, S. H. 2007. “A study on stress in practice and coping style according to the personality types of nursing students.”Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Daegu.

Nurani, Q. R. 2020. “The effect of perceived stress on psychological well-being with problem-focused coping as a mediator among entrepreneurs of small and medium enterprises.”RJOAS, 7(103), July 2020.

Oberg, K. 1960. “Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments.” Practical Anthropology, 7, 177-182.

Pascarella, E. T., and Terenzini, P. T. 1991. "*How college affects students: Findings and insights from twenty years of research.*" Jossey-Bass Inc., Publishers, PO Box 44305, San Francisco, CA 94144-4305.

Penley, J.A., Tomaka, J. and Wiebe, J.S. 2002. "The Association of Coping to Physical and Psychological Health Outcomes: A Meta-Analytic Review."J Behav Med 25, 551-603.

Powell, J. W. 1880. *Introduction to the study of Indian languages.*

Powell, J. W. 1883. "Human evolution: Annual address of the President, J. W. Powell, Delivered November 6, 1883." Transactions of the Anthropological Society of Washington, 2, 176-208.

Poyrazli, S., Kavanaugh, P. R., Baker, A., Al-Timimi, N. 2004. "Social Support and Demographic Correlates of Acculturative Stress in International Students." *Journal of College Counseling, 7*(1), 73-82.

Richard, 1932. *The Psychology of Acculturation*. American Anthropologist 34: 557-569.

Radloff, L. S. 1977. "The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population." Applied Psychological Measurement, 1(3), 385-401.

SELYE, H. 1936. "A syndrome produced by various nocuous agents." Nature 138,32-34.

SELYE, H. 1956. *The stress of Life*. McGraw Hill, New York.

Sandhu DS and Asrabadi BR. 1994. "Development of an Acculturative Stress Scale for International Students: preliminary findings." Psychol Rep. 1994 Aug;75(1 Pt 2):435-48.

Sarah E. Simons. 1901. “Social Assimilation. I.” American Journal of Sociology 1901 6:6, 790-822.

Silver, P. S., Auerbach, S. M., Vishniavcky, N., & Kaplowitz, L. 1986. “Psychological factors in recurrent genital herpes infection: stress, coping style, social support, emotional dysfunction, and symptom recurrence.” *Journal of Psychosomatic Research*, *30*(2), 163-171.

Simons, S. E. 1901. “Social assimilation.” American Journal of Sociology, 6,790-822.

Smart, J. F., and Smart, D. W. 1995. “Acculturative Stress: The Experience of the Hispanic Immigrant.” *The Counseling Psychologist*, *23*(1), 25-42.

Solomon, Z. 1989. “*Delayed PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder): Incidence, Impact Mediation, Stressful Life Events, Social Resources and Coping Style*.” ISRAEL DEFENCE FORCES TEL-AVIV PSYCHOLOGY AND RESEARCH BRANCH.

Song, Mina; Hyun-jun, Choi; Sunghyup, Sean Hyun. 2021. “ International Journal of Environmental Research and Public Health.” Basel Vol. 18, Iss. 7: 3419.

Sue, D. W., and Sue, D. 2003. *Counseling the culturally different: Theoryand practice (4th ed.).* New York: Wiley

Sümer, S., Poyrazli, S., & Grahame, K. 2008. “Predictors of depression and anxiety among international students.” *Journal of counseling & development*, *86*(4), 429-437.

Tan SY, Yip A. 2018. “Hans Selye(1907-1982):Founder of the stress theory. Singapore Med J.” Apr;59(4):170-171.

Tsong, Y., and Smart, R. 2015. “The role of cultural beliefs in disordered eating among Asian-American women.” Asian American Journal of Psychology, 6(4), 342.

Walker, R., and Stephens, R. S. 2014. “Protective behavioral strategies mediate problem-focused coping and alcohol use in college students.”*Addictive behaviors*, *39*(6), 1033-1037.

Wang, Qingyu. 2022.「중국인 유학생의 상호문화 감수성 연구:문화적응 스트레스를 중심으로. 국내 석사 학위논문」.

Yang, B., and Clum, G. A. 1995. “Measures of life stress and social supportspecific to an Asian student population.” Journal of Psychopathology andBehavioral Assessment, 17, 1995.

Yao, B., Han, W., Zeng, L., & Guo, X. 2013. “Freshman year mental health symptoms and level of adaptation as predictors of Internet addiction: a retrospective nested case-control study of male Chinese college students.” *Psychiatry research*, *210*(2), 541-547.

Ying, Y. W., and Han, M. 2006. “The contribution of personality, acculturative stressors, and social affiliation to adjustment: A longitudinal study of Taiwanese students in the United States.” *International journal of intercultural relations*, *30*(5),

Zhang, Y. 2012. “*An examination of acculturative stress, perceived social support and depression among Chinese international students* .”Doctoral dissertation, Syracuse University.

Zhou, Y., Zhang, H., and Stodolska, M. 2018. “Acculturative

stress and leisure among Chinese international graduate students." Leisure Sciences, 40(6), 557-577.
한국MBTI 연구소. 2009. https://www.mbti.co.kr/under/under_01.asp

Abstract

A Study on the Relationship among Cultural Acculturative Stress, Stress Coping, College Life Adaptation among Chinese Students in Korea

- Focused on MBTI Personality Types -

소 하(SU XIA)

국제학과 한국학전공(Korean Studies)

The Graduate School

Seoul National University

With the diversification of Korean society and the increase in the number of foreign students, the largest number of Chinese students are facing various difficulties and pains in their lives and studies as members of Korean society. In addition, the recent craze of "MBTI (Myers-Briggers Type Indicator)", a psychological test in which the Korean-Chinese society is concerned about itself through various situations, has again

drawn the attention of the young MZ generation. They are promoting their MBTI through their personal SNS profiles, and it has become popular to get to know each other through these from the very beginning when they are doing group projects or dating in college. What's more, they can choose the right career from different popular study methods, interpersonal relationships, stress management methods, and so on. Among them, international students in Korea encounter not only the external environment but also the internal problems such as language, cultural adjustment pressure, and education when adapting to a different culture or living environment from their home country. In particular, their stress coping styles changed according to their MBTI personality type, and these problems obviously had a negative impact on their school life and studies.

Therefore, in order to understand the current situation of accurative stress, stress coping, and college life adaptation by Chinese international students living in Korea, this study clarified the correlations and differences between accurative stress, stress coping, and college life adaptation according to their MBTI personality types.

The purpose of this study is to highlight the differences between their MBTI personality type, accurative stress, stress coping, and college life adaptation. Therefore, in order to improve the cultural and life stress adaptation ability of Chinese students in Korea, the university will develop the MBTI personality type coping method according to the management and psychological education of international students in the future.

As a research method, we analyzed the information and data collected through questionnaires by using SPSS 25.0 program with 312 Chinese students in Korea as the subjects.

In order to explore the research statistical characteristics and the trend of 4 MBTI preferences of Chinese international students in Korea, the distribution of their MBTI personality types, the credibility of multiple subfactors, and t-test will be conducted to verify the research statistical differences among the variant accurative stress, stress coping, and college life adaptation.

Multiple linear regression analysis was conducted to explore the correlation between accurative stress, stress coping, and college life adaptation, and to explore how Accurative stress and Stress coping affect College life adaptation.

To understand the differences in accurative stress, stress coping, and college life adaptation caused by Chinese students in Korea's MBTI preference tendencies (EI, SN, TF, JP), t-test will be conducted in order to understand accurative stress, stress coping, and college life adaptation, and also 3 variants caused by their eight MBTI personality types (E, I, S, N, T, F, J, P) on multiple linear regression analysis will be conducted.

The conclusion section shows that Introverted Chinese students living in Korea use physical adaptation more than Extroverted group. The TF(Thinking-Feeling Type) index of Chinese international students in Korea confirmed a significant difference from accurative stress and college life adaptation. In the case of JP (Judging-Perceiving Type) indicators, there was a significant difference from accurative stress, stress coping, and college life adaptation according to Chinese international students in Korea. It was reported that the SN (Sensing-Intuition Type) index and JP (Judging-Perceiving Type) index had a positive (+) effect on accurative stress, and the JP (Judging-Perceiving Type) index had a positive (+) effect on college life adaptation. Therefore, in order to help Chinese students in Korea to adapt to university life better, it is necessary to correctly understand how to adapt,

understand, and cope with stress in Korean culture, and therefore it is necessary to develop countermeasures to eliminate such stress. In addition, the MBTI (Myers-Briggers Type Indicator) personality type of Chinese students in Korea was used to analyze the influence of cultural stress and stress coping style on college life, and from this point of view, it is very meaningful to develop countermeasures related to each type of student education and psychological education when they understand Korean culture and adapt to school.

keywords : Chinese students in Korea, MBTI personality type, Accurative stress , Stress coping, College Life Adaptation

Student Number : 2020-22113

부록-설문지(한국어 버전)

재한 중국인 유학생들의 MBTI 성격유형에 따른 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식, 대학생활적응 간의 관계 연구

본 연구에 참여하시겠습니까? 예 □ 아니오 □

◆ **연구 대상의 일반적 사항**(귀하의 해당되는 곳에 선택해 주시기 바랍니다.)

1. 귀하의 성별은
ㅇ남 ㅇ여

2. 귀하의 연령은
ㅇ 19세~20세 ㅇ 20~29세 ㅇ30~30세 ㅇ40세 이상

3. 귀하는 한국 체류 신분은
ㅇ 어학 연수 ㅇ 학사재학·졸업 ㅇ석사재학·졸업
ㅇ박사재학·졸업 ㅇ방문 학자 ㅇ기타: __

4.귀하가 다니고 있는 대학교는 __입니다.

5. 귀하는 한국에 체류 기간은
ㅇ6개월 이하 ㅇ6개월~1년 ㅇ1년 이상~3년 이하 ㅇ3년 이상

6.귀하의 한국어 등급은
ㅇ1급 ㅇ2급 ㅇ3급 ㅇ4급 ㅇ5급 ㅇ6급

7.귀하의 전공은 __입니다.

8.귀하의 성적은
ㅇ2.0~3.0 ㅇ3.0~4.0 ㅇ4.0이상

9.귀하의 월 생활비는

ㅇ100만원 이하 ㅇ100~150만원 ㅇ150만원 이상

*귀하가 본인의 MBTI 성격유형을 알고 계십니까?

ㅇ예 ㅇ아니요('아니요'를 체크하시면 MBTI 성격유형 검사를 해 주십시오.)

(예의 경우) 귀하의 MBTI 성격유형은 __:

10.ㅇE(외향형) ㅇI(내향형)

11.ㅇS(감각형) ㅇN(직관형)

12.ㅇT(사고형) ㅇF(감정형)

13.ㅇJ(판단형) ㅇP(인식형)

(아니오의 경우) MBTI 성격유형 검사

아래와 같은 설문문항을 읽고 자신과 알맞은 것을 체크해 주십시오.

1	ㅇ나는 말하기를 좋하해 실수 할 때가 종종 있다.	ㅇ나는 말이 없어 주변 사람들이 답답해 할 때가 있다.
2	ㅇ나는 새로운 사람을 만나도 어색하지 않다.	ㅇ나는 모르는 사람을 만나는 일이 피곤하다.
3	ㅇ나는 말하면서 생각하고 대화도중 결심할 때가 있다.	ㅇ나는 의견을 말하기 앞서 신중히 생각하는 편이다.
4	ㅇ나는 팀으로 일하는 것이 편하다.	ㅇ나는 혼자 혹은 소수로 일하는 것이 편하다.
5	ㅇ나는 나의 견해을 사람들에게 표현하기를 좋아한다.	ㅇ나는 대체로 나의 생각, 견해를 내 안에 간직하는 편이다
6	ㅇ나는 말을 할 때 제스처가 큰 편이다.	ㅇ나는 말을 할 때 제스처를 사용하면 어색한 편이다.
7	ㅇ오랜 시간 혼자 일하다 보면 외롭고 지루한 편이다.	ㅇ오랜 시간 일을 혼자 잘하는 편이다.
8	ㅇ일할 때 적막한 것보다 소리가 도움이 된다.	ㅇ소음이 있는 곳에서 일을 할 때 일하기가 힘들다.
9	ㅇ나는 말이 빠른 편이다	ㅇ목소리가 작고 조용하게 천천히 말하는 편이다.
10	ㅇ나는 활동적인 편이다.	ㅇ나는 활동보다 집에 있는 것이 편하다.
11	ㅇ나는 현실적이다.	ㅇ나는 미래지향적이다.
12	ㅇ나는 경험으로 판단한다.	ㅇ나는 EJ오르는 직관(느낌)으로 판단한다.
13	ㅇ 나는 사실적 묘사를 잘한다.	ㅇ나는 추상적 표현을 잘한다.
14	ㅇ나는 구체적이다.	ㅇ나는 은유적이다.
15	ㅇ나는 상식적이다.	ㅇ나는 창의적이다.
16	ㅇ나는 갔던 길로 가는 것이 편하다.	ㅇ나는 새로운 길이 재미있다.
17	ㅇ나는 했던 일이 편하다.	ㅇ나는 새로운 일이 흥미있다.
18	ㅇ나는 약도를 구체적으로 그린다.	ㅇ나는 약도를 구체적으로 그리기 어렵다.
19	ㅇ나는 구체적이다.	ㅇ나는 비약(대강)한다.

20	ㅇ나는 실제 경험을 좋아한다.	ㅇ나는 공상을 좋아한다.
21	ㅇ나는 분석적이다.	ㅇ나는 감수성이 풍부하다.
22	ㅇ나는 객관적이다	ㅇ나는 객관적이지 못하다.(공감적이다)
23	ㅇ나는 감정에 치우치지 않고 의사결정한다.	ㅇ나는 상황을 생각하며 의사결정한다.
24	ㅇ나는 이성과 논리로 행동한다.	ㅇ나는 가치관과 사람 중심으로 행동한다.
25	ㅇ나는 능력있다는 소리를 듣기 좋아한다.	ㅇ나는 따뜻하다는 소리를 듣기 좋아한다.
26	ㅇ나는 경쟁하는 편이다.	ㅇ나는 양보하는 편이다.
27	ㅇ나는 직선적인 말이 편하다.	ㅇ나는 배려하는 말이 편하다.
28	ㅇ나는 사건의 원인과 결과를 쉽게 파악한다.	ㅇ나는 사람의 기분을 쉽게 파악한다.
29	ㅇ사람들이 나를 차갑다고 느끼는 편이다.	ㅇ사람들이 나를 따뜻하다고 하는 편이다.
30	ㅇ나는 할 말은 한다.	ㅇ나는 좋게 생각하는 편이다.
31	ㅇ나는 결정에 대해서 잘 변경하지 않는 편이다.	ㅇ나는 결정에 대해서 융통성이 있는 편이다.
32	ㅇ나는 계획에 의해서 일을 처리하는 편이다.	ㅇ마지막에 임박했을 때에 일을 처리하는 편이다.
33	ㅇ나는 계획된 여행이 편하다.	ㅇ나는 갑자기 떠나는 여행이 편하다.
34	ㅇ나는 정리정돈을 자주 하는 편이다.	ㅇ나는 날 잡아서 정리하는 편이다.
35	ㅇ나는 체계적인 분위기에서 일이 잘된다.	ㅇ나는 자유스러운 분위기에서 일이 잘된다.
36	ㅇ나는 계획적이고 조직적이다.	ㅇ나는 계획보다는 나의 순발력을 믿는다.
37	ㅇ나는 규범을 좋아한다.	ㅇ나는 자유로운 것을 좋아한다.
38	ㅇ나는 누군가와 같이 일하면서 친해진다.	ㅇ나는 누군가와 같이 놀 때 친해진다.
39	ㅇ내 책상은 정리가 잘 되어 있다.	ㅇ내 책상은 편안하게 되어 있다.
40	ㅇ나는 주로 쇼핑을 갈 때 적어가는 편이다.	ㅇ나는 쇼핑을 갈 때 적지 않고 그냥 가는 편이다.

본 설문 문항은 문화적응 스트레스, 스트레스 대처방식 및 대학생활적응에 해당하는 문항입니다. 귀하의 상황과 맞는 문항에 체크해 주십시오. 각 문항의 척도는 5점 Likert 척도를 통하여 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서, '그렇지 않다 (2점)', '보통 (3점)', '조금 그렇다(4점)', '매우 그렇다(5점)'로 구성되어 있으며, 높은 점수일수록 각 하위요인의 수준이 높은 것으로 평가한다.

설문 문항: 문화적응 스트레스 척도

◆ 아래 각 문항의 내용을 잘 읽어보고 귀하의 생각이나 상황과 같은 곳에 선택해 주십시오.

연 구		척 도 구 성				
하위요인	문항 내용	전 혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	조금 그 렇 다	매우 그렇다
향수병	1.고향에 대해 그리움을 느낀다	①	②	③	④	⑤
	2.친숙하지 않은 환경에서 슬픔을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	3.고향 사람들에 대한 그리움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	4.가족에 대한 그리움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
의사소통의 어려움	5.의사소통을 할 때 긴장을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	6.한국어 수업을 이해아지 못해서 어려움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	7. 한국어 실력 부족으로 인한 어려움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	8.한국어 교재를 이해하기 어려움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
문화 충격	9.새로운 음식의 부적응을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	10.학교생활에서 받는 압박감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	11.새로운 문화의 가치에 적응하느라 불편을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	12.한국인들의 내 문화 가치에 대해 불공편한 평가를 받는다.	①	②	③	④	⑤
	13.한국의 인사법이나 예의범절에 대한 인지 부족하다.	①	②	③	④	⑤
	14.문화 가치를 이해받지 못해서 마음의 상처를 받는다.	①	②	③	④	⑤
지각된 차별감	15. 타인이 나에 대해 편견을 가진다.	①	②	③	④	⑤
	16.나에게 주어지는 기회가 많지 않은다.	①	②	③	④	⑤
	17.학교에서 불공평한 대우를 받는다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	18.한국에서 대접을 받지 못하고 있다.	①	②	③	④	⑤
	19.한국에서는 나의 모국 사람들이 차별받는다.	①	②	③	④	⑤
지각된	20.나의 문화 가치에 대하여 비웃	①	②	③	④	⑤

적대감		는다고 느낀다.					
		21.나에 대한 미움을 비언어적으로 (마음 속) 표현한다.	①	②	③	④	⑤
		22. 나에 대한 미움을 행동으로 표현한다.	①	②	③	④	⑤
		23.나에 대한 미움을 말로 표현한다.	①	②	③	④	⑤
대인관계의 어려움		24.두려움으로 인한 외부활동 기피한다.	①	②	③	④	⑤
		25.사회 활동 참여에 주저하다.	①	②	③	④	⑤
		26.사람들이 나와 사귀려 하지 않는다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
		27.말을 걸 때 떨리고 긴장을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
		28.소외감과 비소속감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
기타	죄책감	29.나는 나의 가족과 친구들을 뒤로하고 이곳에 온 것에 대한 죄책감이 있다	①	②	③	④	⑤
	신변위협	30.내가 가진 다른 문화적 배경으로 인하애 나는 나의 개인적 안전을 두려워하다.	①	②	③	④	⑤
		31.여기는 안전하지 못한 것 같음	①	②	③	④	⑤
	열등감	32.나의 문화적 배경으로 인해 이 사회 안에서 나의 신분(지위)은 낮다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	미래 불안	33.나는 여기 머물러야 할지 돌아가야 할지 결정할 수 없는 것으로 인해 미래가 걱정된다.	①	②	③	④	⑤

설문 문항: 스트레스 대처방식 척도

◆ 아래 각 문항의 내용을 잘 읽어보고 귀하의 생각이나 상황과 같은 곳에 선택해 주십시오.

연 구			척 도				
하위요인		문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	조금 그렇다	매우 그렇다
적극적 대처	문제중심적 대처	1.다음 단계를 밟아나가기 위해 곰곰이 생각함	①	②	③	④	⑤
		2.그 문제를 더 잘 이해하기 위해 자세히 분석하려 노력함	①	②	③	④	⑤
		3.그 일에서 무엇인가 바람직한 것을 얻어 내려고 협상하거나 타협함	①	②	③	④	⑤
		4.그 일이 잘 되어 나갈 수 있도록 무엇인가를 변화시킴	①	②	③	④	⑤
		5.문제해결을 위하여 몇 가지 다른 대책을 생각해냄	①	②	③	④	⑤
		6.무엇을 해야 할지를 알기 때문에 일이 잘되도록 더 열심히 노력함	①	②	③	④	⑤
		7.자신을 반성하거나 교훈을 얻음	①	②	③	④	⑤
	사회적 지지 추구 대처	8.그 일에 대해 좀 더 이해하기 위해 누군가와 상의함	①	②	③	④	⑤
		9.다른 사람들의 동정과 이해를 받아들임	①	②	③	④	⑤
		10.전문적인 도움을 청함	①	②	③	④	⑤
		11.문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기함	①	②	③	④	⑤
		12.존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구함	①	②	③	④	⑤
		13.내가 느끼는 바에 대해 누군가에게 말함	①	②	③	④	⑤
소극적 대처	정서중심적 대처	14.그 일을 심가하게 받아들이지 않고 무시해 버림	①	②	③	④	⑤
		15.모든 것을 잊어버리려고 노력함	①	②	③	④	⑤
		16.그 일을 잊기 위하여 다른 일이나 활동을 함	①	②	③	④	⑤
		17.기분전환이 될 수 있을 만한 말을 내 자신에게 함		②	③	④	⑤

			①				
		18.어떻게든 기분을 풀어버림	①	②	③	④	⑤
		19.그 일에 사로잡히지 않고 너무 깊이 생각하지 않으려고 함	①	②	③	④	⑤
		20.운으로 돌림.(때로는 나쁠 때도 있으니까)	①	②	③	④	⑤
		21.무엇을 먹거나, 담배를 피우거나, 약물을 복용하는 드으로 기분을 전환함.	①	②	③	④	⑤
		22.술을 마신다.	①	②	③	④	⑤
	소망적 사고 대처	23.다음번에는 일이 좀 다를 것이라고 스스로 다짐함	①	②	③	④	⑤
		24.내가 처한 지금의 상황보다 더 나은 상황을 상상하거나 공상함	①	②	③	④	⑤
		25.그 일이 사라지거나 어떻게든 끝나버리기를 바람	①	②	③	④	⑤
		26.일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 함	①	②	③	④	⑤
		27.그 일이 잘되게 해달라고 기도를 함	①	②	③	④	⑤
		28.내가 가장 바라던 것이 안 되면 그 다음 차선책이라고 받아들임	①	②	③	④	⑤

설문 문항: 대학생활적응 척도

◆ 아래 각 문항의 내용을 잘 읽어보고 귀하의 생각과 일치하는 칸에 선택해주십시오.

연 구		척 도 구 성				
하위 요인	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	조금 그렇다	매우 그렇다
학문적 적응	1.나는 대학에서의 학업 성적에 만족하고 있음	①	②	③	④	⑤
	2.*나는 학교 공부를 열심히 하고 있지 않음	①	②	③	④	⑤
	3.*나는 최근에 학습 의욕이 없고, 공부 에 집중이 잘 안됨	①	②	③	④	⑤
	4.나는 대학원 진학에 관심이 많음	①	②	③	④	⑤
사회적 적응	5.나는 대학에 들어와서 속을 터놓고 이야기할 수 있는 친구를 많이 사귀었음	①	②	③	④	⑤
	6.나는 지금 사는 곳에서 잘 살고 있음	①	②	③	④	⑤
	7.나는 대학에서의 친목활동(과모임, 동아리 활동, 동문회 등)에 잘 참여하고 있음	①	②	③	④	⑤
	8.나는 대학에서 원만한 인간관계를 유지하고 있음	①	②	③	④	⑤
환경적 적응	9.나는 대학 내의 환경에 잘 맞는 것 같음	①	②	③	④	⑤
정서적 적응	10.*나는 최근 들어 자주 우울해짐	①	②	③	④	⑤
	11.*나는 최근 들어 긴장하고 있음	①	②	③	④	⑤
	12.*나는 최근 들어 잠을 푹 자기 어려움	①	②	③	④	⑤
	13.*나는 대학생활과 관련된 스트레스 때문에 힘들었음	①	②	③	④	⑤
	14.*나는 최근 들어 작은 일에도 짜증을 잘 냄	①	②	③	④	⑤
신체적 적응	15.*나는 최근 들어 피곤하다고 느낄 때 가 많음	①	②	③	④	⑤
	16.나는 요즘 식욕이 좋음	①	②	③	④	⑤
	17.*나는 요즘 머리가 자주 아픔	①	②	③	④	⑤
	18.*나는 최근에 체중이 많이 변했음	①	②	③	④	⑤
	19.나는 요즘 건강상태가 좋다.	①	②	③	④	⑤
대학 애착	20.나는 현재의 대학생활에 만족하고 있음	①	②	③	④	⑤
	21.나는 이 학교를 선택한 것에 대해서 만족함	①	②	③	④	⑤
	22.*나는 요즘 대학교육의 가치에 대해서 회의감을 느끼고 있음	①	②	③	④	⑤
	23.*내가 흥미를 느끼는 것의 대부분은 대학의 학과 공부와 관련없는 것임	①	②	③	④	⑤
	24.*나는 대학생활에 적응이 힘들어 휴학이나 대학을 그만둘까하는에 생각을 많이 하고 있음	①	②	③	④	⑤

*역채점 문항

부록-설문지(한국어 버전)

在韓中國留學生的MBTI性格類型与文化适應壓力、壓力應對方式以及大學生活适應間的關系研究

确定要參与本研究嗎？ 是 □ 不是 □

- **研究對象的一般性選項**(請根据自己的眞實情况一一作答)

1. 您的性別是
   ㅇ男 ㅇ女

2. 您的年齡是
   ㅇ20歲以下 ㅇ20~29歲 ㅇ30~39歲 ㅇ40歲以上

3. 您在韓國的身份是
   ㅇ 語言研修 ㅇ 學士在讀·畢業 ㅇ 碩士在讀·畢業 ㅇ 博士在讀·畢業 ㅇ 訪問學者
   ㅇ其他:__

4.您的學校是 __ 大學。

5. 您在韓國待的時間是
   ㅇ6个月以下 ㅇ6个月～1年以下 ㅇ1年以上～3年以下 ㅇ3年以上

6. 您的韓國語能力等級是
   ㅇ1級 ㅇ2級 ㅇ3級 ㅇ4級 ㅇ5級 ㅇ6級

7. 您的專業是__專業。

8.您的績点是
   ㅇ2.0～3.0 ㅇ3.0～4.0 ㅇ4.0以上

9.您的月生活費是
   ㅇ低于100万 ㅇ100～150万 ㅇ150万以上

*您知道自己的MBTI性格類型嗎？

o 知道　o 不知道（選擇不知道的選項時，請做MBTI性格測試問卷）

（知道的情況）請選擇自己的MBTI性格類型：

10.o E　　o I

11.o N　　o S

12.o T　　o F

13.o J　　o P

（不知道的情況）MBTI性格類型測試

請在下列選項中，選擇与自身實際情況相符的一項。

1	O我喜歡說話，也常常出錯。	O我有時候因爲不說話周圍的人感到郁悶。
2	O我遇到新的人也不覺得別扭。	O我疲于見不認識的人。
3	O我有時候一邊說話一邊思考，一邊在對話中下決心。	O我在發表意見之前是比較愼重考慮的。
4	O我在團隊中做事比較方便。	O我獨自或在少數人中做事更方便。
5	O我喜歡向其他人表達我的見解。	O我基本上把我的想法，見解都藏在心里
6	O我說話時動作比較大。	O我說話時做動作的話會有些別扭。
7	O長時間獨自工作的話，屬于孤獨无聊的類型。	O長時間獨自工作還算不錯。
8	O工作時，聲音比孤單更有帮助。	O在有噪音的地方工作時很難工作。
9	O我說話算比較快的類型。	O我屬于聲音小、安靜地慢慢說話的類型。
10	O我屬于愛走動的類型。	O我比起走動，待在家里更方便。
11	O我很現實。	O我是着眼于未來的人。
12	O我凭經驗判斷。	O我凭直覺判斷。
13	O　我很擅長寫實描寫。	O我很擅長抽象的表現。
14	O我做事喜歡具体化。	O我做事比較迂回。。
15	O我在生活中是根据常識判斷的。	O我在生活中是比較有創意性的。
16	O我走走過的路更舒服。	O我覺得走新的路很有趣。
17	O我做做過的事更舒服。	O我對新的工作感興趣。
18	O我可以畫具体的草圖。	O我畫具体的草圖比較困難。
19	O我做事喜歡具体化。	O我做事大致比較跳躍。
20	O我喜歡實際經驗。	O我喜歡凭直覺做事。
21	O我做事喜歡分析。	O我感情丰富。
22	O我做事比較客觀理性的。	O我對人對事很容易共感。
23	O我不偏不倚地做決定。	O我考慮情況再做決定。
24	O我以理性和邏輯行動。	O我以价值觀和人爲中心處事。
25	O我喜歡听人說我有能力。	O我喜歡听別人說我很溫暖。
26	O我屬于競爭的一方。	O我算是謙讓的。
27	O我算是直言不諱。	O我覺得關怀的話更舒服。
28	O我很容易掌握事件的原因和結果。	O我很容易了解人的心情。
29	O人們一般會覺得我很冷淡。	O人們一般會覺得我很溫暖。

30	O我要說的話就說。	O我算是往好的方向去想。
31	O我對決定的事不怎么改變。	O我對決定是比較灵活的。
32	O我傾向于按計划辦事。	O臨近截止日期才會去做事。
33	O我覺得計划好的旅行很好。	O我喜歡說走就走的旅行。
34	O我屬于經常整理的類型。	O我屬于挑日子整理的類型。
35	O我在有秩序系統性的氛圍中工作很順利。	O我在自由輕松的氛圍中工作很順利。
36	O我日常中是有計划，有組織做事。	O比起計划，我更相信我的爆發力。
37	O我喜歡規范。	O我喜歡自由自在。
38	O我和其他人一起工作而變得親近。	O我和其他人一起玩時變得親近。
39	O我的書桌整理得很好。	O我的書桌亂却很舒服。
40	O我一般去購物的時候都會計划好再去。	O我逛街的時候也不少，一般說去就去。

關于文化适應壓力的提問

◆ 請認眞閱讀以下問題，根据您的眞實心理情況作答并選擇卽可

研 究	衡量尺度				
題目	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
1.我會思念我的家鄉	①	②	③	④	⑤
2.在不熟悉的环境里，我感到傷心	①	②	③	④	⑤
3.我會思念我的家人	①	②	③	④	⑤
4.我想念家鄉的朋友和其他人	①	②	③	④	⑤
5.用韓語跟別人溝通時，我會感到緊張	①	②	③	④	⑤
6.上課的時候，我听不懂老師說什么	①	②	③	④	⑤
7.由于韓語能力不足，我覺得溝通有障碍	①	②	③	④	⑤
8.我看不懂書上与課堂相關的資料內容	①	②	③	④	⑤
9.我不太适應韓國的飲食習慣	①	②	③	④	⑤
10.在校園生活中，我覺得有壓迫感	①	②	③	④	⑤
11.難以适應新的文化，因此我會感到不舒服	①	②	③	④	⑤
12.我對韓國人的問候方式，各种礼節認識不够	①	②	③	④	⑤
13.這里的人无法正确評价我的价值觀	①	②	③	④	⑤
14.這里的人不理解我的文化觀念時，我會感到受傷	①	②	③	④	⑤
15.我在學校受到了不公平的對待	①	②	③	④	⑤
16.我在韓國不太受歡迎	①	②	③	④	⑤
17.在韓國，有人對我有偏見	①	②	③	④	⑤
18.我覺得在韓國，能提供給我的机會并不多	①	②	③	④	⑤
19.我覺得我的同胞在這里受到了不公平對待	①	②	③	④	⑤
20.在這里有人嘲笑我的文化价值觀	①	②	③	④	⑤
21.這里的人用非語言方式表達對我的反感	①	②	③	④	⑤
22.這里的人用行動表現出對我的厭惡	①	②	③	④	⑤
23.這里的人用語言表現出對我的討厭	①	②	③	④	⑤
24.在參加韓國的社會活動時我會犹豫	①	②	③	④	⑤
25.因爲恐惧担心我會主動避免外部活動	①	②	③	④	⑤
26.我覺得這里的人認爲我是外國人所以不和我相處	①	②	③	④	⑤
27.跟韓國人說話時我會緊張，說不清楚	①	②	③	④	⑤
28.我覺得在韓國沒有歸屬感	①	②	③	④	⑤
29.离開家人朋友來到韓國，我有一种負罪感	①	②	③	④	⑤
30.我會因爲自己文化背景的不同而担心自己的安全	①	②	③	④	⑤
31.在這里好像不安全	①	②	③	④	⑤
32.由于自己的文化背景不同，我覺得在這里的地位低	①	②	③	④	⑤
33.由于无法決定是回國還是留韓，我担心自己的未來	①	②	③	④	⑤

關于壓力應對方式的問卷

- 請根据以下問題，對您当時的壓力應對方式進行作答并選擇即可

研 究	衡量尺度				
題目	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
1.會爲了下一步可以正常進行下去而認眞思考	①	②	③	④	⑤
2.會爲了更好地理解所面對的問題而努力進行仔細分析	①	②	③	④	⑤
3.會通過努力或協商的方式在困境中獲得自己想要的結果	①	②	③	④	⑤
4.會爲了更好地理解面對的問題而選擇和他人協商	①	②	③	④	⑤
5.不把哪些当回事，就那樣忽視掉或置之不理	①	②	③	④	⑤
6.會努力去忘記所有的事情	①	②	③	④	⑤
7. 會反省自己或者是吸取教訓	①	②	③	④	⑤
8.爲了轉移注意力，會做其他事情或活動	①	②	③	④	⑤
9.接受他人的理解与同情	①	②	③	④	⑤
10.通過自我安慰來轉換心情	①	②	③	④	⑤
11.會尋求專業的帮助	①	②	③	④	⑤
12. 通過吃東西，吸烟，吃藥等方式來轉換心情	①	②	③	④	⑤
13. 通過喝酒來緩解壓力，轉換心情	①	②	③	④	⑤
14.无論怎樣都會想辦法把心情放輕松	①	②	③	④	⑤
15.會選擇和能够把問題具体化的人商討	①	②	③	④	⑤
16.會爲了能够很好地解決問題，而作出一些改變	①	②	③	④	⑤
17.會克制自己過度地深入思考，避免鉆牛角尖	①	②	③	④	⑤
18.會向尊敬的親戚或朋友征詢意見	①	②	③	④	⑤
19.會向他人訴說自己的感受	①	②	③	④	⑤
20.會獨自下決心，保証在下一次會有所不同	①	②	③	④	⑤
21.會爲了解決所面對的問題而想出一系列對策	①	②	③	④	⑤
22.認爲是運气的原因，即有時也會有運气不好的時候	①	②	③	④	⑤
23.想象或假設自己是處于比現在更好的境遇之中	①	②	③	④	⑤
24.希望問題自然地消失，或无論怎樣就那樣被解決了	①	②	③	④	⑤
25.會想象或期待：“事情要是變成了這樣就好了”	①	②	③	④	⑤
26.會祈禱讓事情發展順利	①	②	③	④	⑤
27.因爲知道了自己此時應該做什么而變得加倍努力	①	②	③	④	⑤
28.如果无法達到自己最期待的結果時，可以接受退而求其次	①	②	③	④	⑤

關于大學生活适應的問卷

- 請根据以下問題眞實作答并選擇卽可

研 究	衡量尺度				
題目	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
1.我對我的大學成績很滿意	①	②	③	④	⑤
2.我最 沒有認眞學習	①	②	③	④	⑤
3.我最近不想學習，學習的時候注意力很難集中	①	②	③	④	⑤
4.我最近對讀研/讀博很感興趣	①	②	③	④	⑤
5.進入大學之后，我遇到了能說心里話的朋友	①	②	③	④	⑤
6.我在現在居住的地方住得很好	①	②	③	④	⑤
7.我積极地參加系里或社團里的活動	①	②	③	④	⑤
8.我大學里的人際關系非常好	①	②	③	④	⑤
9.我很适應學校內的环境	①	②	③	④	⑤
10.我最近很憂郁	①	②	③	④	⑤
11.我最近神經很緊張	①	②	③	④	⑤
12.我最近很難熟睡	①	②	③	④	⑤
13.我最近因爲大學生活的壓力感到非常疲憊	①	②	③	④	⑤
14.我最近是在小事情上很容易煩躁	①	②	③	④	⑤
15.我最近總是覺得累	①	②	③	④	⑤
16.我最近食欲很好	①	②	③	④	⑤
17.我最近經常頭痛	①	②	③	④	⑤
18.我最近体重變化很大	①	②	③	④	⑤
19.我最近健康狀態很好	①	②	③	④	⑤
20.我對現在的大學生活很滿意	①	②	③	④	⑤
21.我對自己選擇的大學很滿意	①	②	③	④	⑤
22.我最近開始怀疑大學教育的价值	①	②	③	④	⑤
23.我感興趣的事情基本上与我的專業沒有關系	①	②	③	④	⑤
24.我現在因爲适應大學生活非常困難，正在考慮休學或退學	①	②	③	④	⑤