

Determinants of Stress-Coping among Korean-Chinese Middle-aged Adults

Jin Min Lee^{1#}, Bin Yu², Kye Ha Kim^{3*}

¹ Department of Computer, Electronics and Telecommunication Engineering, Ex-Yanbian University of Science & Technology, Yanji, China

² Yanji Yubin Psychological Consultation Center, Yanji, China

³ Department of Nursing, Chosun University, 309 Pilmun-daero, Dong-gu, Gwangju, Korea

Abstract

The purpose of this study is to investigate levels of stress, stress-coping, and self-esteem, along with their mutual relationships among Korean-Chinese middle-aged adults. Data were collected from 106 Korean-Chinese middle-aged adults aged 40 to 64 years living in Yanji, China from January to March 2017. To measure the level of stress, stress-coping, and self-esteem, a Visual Analogue Scale (VAS), a Ways of Coping Scale, and a Rosenberg Self-Esteem Scale were used. SPSS 23.0 was used for descriptive analysis, independent t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation tests, and multiple regression analysis. The results show that, among the sub-factors of stress-coping, stress was positively associated with wishful thinking, while self-esteem was positively associated with problem focus, wishful thinking, social support, and positive viewpoint. The most important determinant of stress-coping was found as self-esteem. The results suggest further research on how to increase self-esteem as a way to intensify stress-coping among Korean-Chinese middle-aged adults.

Key words: stress, coping, self-esteem, middle aged, Korean-Chinese

1. 서론

1. 연구의 필요성

조선족은 중국에 거주하고 있는 한민족 혈통의 중국 국적 주민들을 말하며, 한국인과 같은 한민족이긴 하지만 한족과는 다른 사회적, 문화적 풍습을 가지고 있다. 조선족은 일제 강점기와 한국전쟁을 거치면서 원치 않는 중국에서의 삶을 시작했지만 중국에서도, 한국에서도 제대로 평가받지 못하고 있다.

최근 들어 한국과 중국 양국 간의 긴장감이 감돌면서 외교적 위기설이 돌고 있는 반면, 한국으로의 해외 취업이 급격히 증가하면서 중국 연변지역 조선족들이 한국으로 많이 들어오게 되어(Korea statistics, 2019) 조선족에 대한 한국 사회의 관심이 높아졌다. 지금까지 조선족에 대한 한국사회의 인식은 조선족 동포들에 의해서 연이어 발생된 사건, 사고 뉴스, 그리고 조선족이 범죄자로 등장하는 매스미디어 등을 통해 부정적 인식이 더 많은 것이 사실이다(Han & Shin, 2019). 그

The 1st author: Jin Min Lee, Tel. +86-135-7325-7991, Fax. +86-532-6773-0675, e-mail. bonafidej@naver.com

* Corresponding author: Kye Ha Kim, Tel. +82-62-230-6326, e-mail. kyeihakim@naver.com

로 인해 한국 사회에서 조선족에 대한 편견과 오해가 발생하였다(Han, *et. al.*, 2019). 이와는 대조적으로 같은 한민족이면서도 중국 내에 거주하고 있는 조선족에 대한 한국인의 관심은 그리 높지 않은 편이라 할 수 있다.

조선족 중에서도 특히 현재 경제적으로 가장 활발히 일을 해야 하는 시기인 조선족 중년층은 중국에 거주하면서도 뻣속까지 한국인이라는 의식이 강한 조선족 1세대와 중국인의 정체성을 가지고 있는 3세대 사이에서 연결고리 역할까지 하는 어렵고도 중요한 세대라 할 수 있다(Hong & Lee, 2018; Sun & Bae, 2018). 1세대는 17세기 말부터 조선인의 일부가 중국 대륙 동북 지역으로 이주하기 시작하면서 이루어졌다. 이들은 연변에 모여 살면서 조선족 공동체를 형성하게 되므로 나름대로의 민족성과 생활양식을 구축하면서 살아가게 된다. 특히, 우리말과 글을 지키고 민족 교육과 문학예술을 통해 조선족으로 살아남을 수 있었다(Nam, 2019). 3세대는 중국에서 자라서 국가교육을 충실히 받고 중국에서 살고 있는 대부분의 젊은 세대들로서 그들은 ‘중국 공민으로서의 조선족임’을 당연시 하며 살아간다(Choi, 2019). 2세대인 중년기는 가정과 사회에서 중추적인 역할을 수행하는 동시에 부모세대와 자녀세대를 부양하는 책임감과 심리적 부담감으로 인해 다른 세대보다 더 많은 심리적 갈등과 위기 상황을 경험하는데(Choi & Chung, 2017) 조선족 중년층은 이 외에도 특수한 사회적, 문화적 배경을 함께 가지고 있어 중국에서의 생활에 더 큰 어려움이 예상된다.

또한 현재는 연변 조선족 인구의 절반 이상이 해외에 나가 있을 정도로 급격한 사회적 변화가 일어났는데 이로 인해 전통적인 가정관이 깨지고 조선족 사회의 해체 등이 가시화되고 있는 현실을 고려할 때(Nam, 2019) 중심을 잡아줄 중년층의 역할은 매우 중요하다고 볼 수 있다. 따라서 이들의 건강에 관심을 가져야 한다.

중년여성의 경우 폐경, 신체적 노화, 역할 상실 등으로 인해 우울감에 빠질 수 있고(Lee, 2016), 중년기

남성은 직장에서의 은퇴와 은퇴불안이 직업 상실, 자존감 상실 등 심리적 안녕에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Ok & Jeon, 2016). 따라서 중년기는 여러모로 심리적으로 어려운 시기라 할 수 있는데, 조선족 중년층은 그들만의 독특한 사회문화적 상황과 배경으로 인해 심리적으로도 많은 어려움을 가지게 될 것이라 사료되어 이들의 심리적 건강관리에 관심을 가지는 것이 필요하다.

그동안 중국에서 실시된 조선족 연구에서는 문화나 사회적 구조 등과 관련된 내용의 연구들이 주를 이루고 있거나(Li, 2016) 아동이나 청소년에 대한 연구만 일부 있는 것으로 나타났다(Chunhua, *et. al.*, 2016; Zhang, *et. al.*, 2015). 또한 한국 내에서 이루어진 조선족 연구도 최근 양적으로 증가한 면은 있으나 주로 조선족이라는 특수한 상황을 고려하여 디아스포라 측면이나 그들의 정체성 등에 대해 조사한 경우가 대부분이고(Hong & Lee, 2018; Sun & Bae, 2018), 특히 한국으로 이주해 온 조선족 성인들에 대한 연구들(Hundt, 2016; Jun, 2016; Li, *et. al.*, 2016)과 학령기나 청소년을 포함한 조선족 자녀관련 연구가 일부 있을 뿐(Piao & Kim, 2014; Song & Jang, 2015) 중국에 거주하고 있는 조선족 중년기 성인에 대한 건강관련 연구는 미흡한 편이다.

스트레스는 심리적 건강과 관련된 연구에서 가장 일반적이고 중요한 변수 중의 하나이다. 스트레스는 외부 자극으로 인해 발생하는 반응인데, 이 때 여러 변화를 수반한다. 스트레스에 대한 생리반응을 검사한 결과, 스트레스가 올라갈 때 긴장, 우울, 피로, 좌절 등이 증가하는 것으로 나타났으며(Jang, *et. al.*, 2018) 여러 연구들(Cho, 2019; Kim, *et. al.*, 2018; Moon, 2018)을 통해 스트레스는 연령에 상관없이 다양한 대상자들에게 부정적 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 또한 같은 민족일 지라도 스트레스 인식은 나라마다 다양하고, 문화적, 사회적 측면에 따라 달라진다(Vallejo, *et. al.*, 2018). 따라서 한국인이면서도 한국과 중국에 거주하는 사람들 간의 스트레스는 차이가 있을 것이

라 사료되며, 조선족을 대상으로 연구한 스트레스 관련 연구가 거의 없어 본 연구에서는 먼저 조선족 중년층을 대상으로 하는 스트레스 정도를 파악하고, 이와 관련된 변수들을 확인하고자 한다.

스트레스와 관련된 선행연구(Lee, 2019)를 살펴보면, 스트레스 대처를 하는 대상자는 그렇지 않은 대상자에 비해 유의하게 스트레스가 낮은 것으로 나타났다. 또한 스트레스에 능동적으로 대처하는 대상자는 대인관계능력 역시 높아지는 것으로 보고되고 있으므로(Kim, et. al., 2018) 대상자들이 스트레스를 얼마나 느끼느냐뿐만 아니라 이러한 스트레스에 어떠한 대처를 하고 있는지도 조사되면 대상자들의 스트레스 완화를 위한 방안 마련에 도움이 될 것이다.

스트레스는 다른 심리적 상태와도 관련이 있는 것으로 보고되고 있는데, 부모 또는 중년기 대상자들과 관련하여서는 자아존중감이 유의한 변수로 나타나고 있다. 부모를 대상으로 한 선행연구(Cho, 2018)에서는 부모의 양육스트레스는 자아존중감과 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났고, 어머니를 대상으로 한 연구(Kim, et. al., 2017)에서는 어머니의 자아존중감이 유아의 자아존중감에 영향을 주는 것으로 알려졌고, 아버지의 자아존중감은 양육스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고되었다(Kim, 2017). 이러한 선행연구 결과들을 고려할 때 대상자의 자아존중감을 높인다면 자녀에게도 긍정적 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다. 이와 같이 자아존중감 역시 대상자에게 중요한 심리적 변수라 할 수 있으므로 함께 살펴볼 필요가 있다. 따라서, 본 연구에서는 조선족 중년기 성인을 대상으로 그들이 인지하는 스트레스 정도와 스트레스 대처, 자아존중감 정도를 알아보고 이들 간의 관계를 파악함으로써 조선족 중년기 성인들의 심리적 건강개선의 전략을 마련하는 데 기초자료를 제공하고 자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 조선족 중년기 성인의 스트레스, 스트레

스 대처 및 자아존중감 정도와 그 관련성을 알아보는 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 스트레스, 스트레스 대처, 자아존중감 정도를 알아본다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 스트레스 대처, 자아존중감 정도를 알아본다.
- 3) 대상자의 스트레스, 스트레스 대처 및 자아존중감 간의 상관관계를 알아본다.
- 4) 대상자의 스트레스 대처에 영향을 미치는 요인을 알아본다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 조선족 중년기 성인의 스트레스, 스트레스 대처 및 자아존중감 정도와 그 관련성을 알아보기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상자

본 연구의 대상자는 연변조선족자치주 내 연길시에 거주하는 조선족 중년기 성인(40세 이상에서 65세 미만)으로 본 연구의 목적과 내용을 이해하며, 연구에 참여하기로 자발적으로 동의한 자이다. 또한 의식이 명료하고, 연구자와의 의사소통이 가능한 자, 연변조선족자치주에서 태어나고 자란 자를 대상으로 선정하였다. 제외기준으로는 심리 치료를 받으려 다니는 대상자, 정신과 질환을 가지고 있거나 현재 정신과 약물을 복용하는 대상으로 하였다. 연구대상자 수는 G*power 3.1.9.2 프로그램을 이용하여 상관분석을 위한 $q=.30$, 유의수준 $\alpha=.05$, 검정력($1-\beta$)=.80, 양측검정으로 산출하였을 때 최소 표본수가 82명이므로 본 연구에서의 표본 수는 충족되었다. 그러나 대상자 탈락률을 고려하여 총 120명에게 설문지를 배부한 후 자료처리에 부적절한 14부를 제외한 최종 106부가 자료 분석에 이용되었다.

3. 연구도구

1) 스트레스

대상자의 스트레스 정도를 측정하기 위해 Clina, *et al.*(1992)에 의해 표준화된 시각적 상사척도(Visual Analogue Scale; VAS)를 사용하였다. 대상자들에게 왼쪽 끝은 0점, 오른쪽 끝은 10점이 적혀져 있는 10cm의 수평선을 보여주면서 왼쪽 끝 0cm인 0점은 “전혀 스트레스가 없다”를 의미하고, 오른쪽 끝 10cm인 10점은 “극심한 스트레스가 있다”를 의미하는 것이라고 설명을 한 후 최근에 본인이 느끼는 스트레스 정도에 해당하는 점수에 표시를 하게 하였다. 점수가 높을수록 스트레스 정도가 심한 것을 의미한다.

2) 스트레스 대처

스트레스 대처를 측정하기 위해 Lazarus & Folkman (1984)의 Ways of Coping 도구를 한국판으로 번역하여 수정, 보완한 대처능력 도구(Han & Oh, 1990)를 사용하였다. 본 도구는 문제중심 8문항, 희망적 관측 5문항, 무관심 6문항, 사회적지지 탐색 7문항, 긍정적 관심 4문항, 긴장해소 3문항의 6가지 영역, 총 33문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘항상 그렇다’의 4점까지로 되어 있는 4점 리커트 척도이다. 측정가능한 점수의 총 범위는 33-132점까지이고, 점수가 높을수록 대처방법을 많이 사용하는 것으로 해석하였다. 본 연구에서는 평균 평점을 사용하였다. 선행연구(Han & Oh, 1990)에서의 도구 신뢰도 Cronbach's α 는 .79였고, 본 연구에서의 도구 신뢰도 Cronbach's α 도 .79였다.

3) 자아존중감

자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발하고 Jeon(1974)이 번역한 Rosenberg's Self-Esteem Scale을 사용하였다. 이 도구는 학술적 목적으로 사용이 가능하도록 공개된 도구이다. 본 도구는 4점 척도의 총 10문항으로 5개의 긍정적인 문항, 5개의 부정적인 문항으로 구성되어 있다. 긍정형 문항은 ‘전혀 그

렇지 않다’ 1점에서 ‘항상 그렇다’의 4점까지로 되어 있으며, 부정형 문항은 역으로 환산하였다. 가능한 점수의 총 범위는 10-40점까지이고 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 개발 당시(Jon, 1974) 도구 신뢰도 Cronbach's α 는 .85였고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .80이었다.

4. 자료수집방법

본 연구는 자료수집에 앞서 C대학교의 생명윤리심의위원회 승인(2-1041055-AB-N-01-2016-0041)을 받았다. 본 연구의 자료수집은 중국 길림성 연길시에서 이루어졌다. 자료수집 기간은 2017년 1월부터 3월까지로 연구자들이 연길시내 시장이나 모임 장소 등을 방문하여 공고문을 붙이거나 임의적으로 개별 대상자들과 접촉하였다. 또한 지인들의 추천으로 중년기 성인들을 소개받았다. 본 연구에 관심을 보이는 대상자들에게 연구의 목적 및 진행절차, 본 연구에서만 이 자료가 사용되고 모든 내용은 비밀이 보장됨을 설명하였다. 또한 수집된 설문지는 무기명 처리되고, 연구가 끝난 후에는 모두 폐기할 것이며, 연구참여 중에도 대상자가 원할 때 연구 참여를 취소할 수 있는 권리가 있음을 설명한 후 참여에 대한 동의를 얻었다. 자발적으로 설문조사에 참여할 것을 서면으로 수락한 대상자에게만 자료 수집을 시행하였다. 모든 연구 참여자에게는 소정의 답례품을 제공하였다.

5. 자료분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS 23.0 version을 사용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성 및 스트레스, 스트레스 대처, 자존감 정도를 알아보기 위해 평균, 표준편차, 실수, 백분율을 구하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 스트레스 대처, 자존감 정도를 알아보기 위해 independent t-test, One-way ANOVA 분석을, 사후검증을 위해 Scheffé test를 실시하였다. 대상자의 스트레스, 스트레스 대처, 자아존중감 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson correlation coefficient를 구하

였다. 스트레스 대처에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 다음과 같다<Table 1>. 본 연구 대상자 중 여성이 85.8%로 대다수를 차지하였고, 평균 연령은 45.9세로 40대가 84.9%였다. 대상자의 84.0%가 기혼이었고, 대졸 이상이 49.1%로 가장 많았다. 대상자의 74.5%가 직업을 가지고 있었고, 본인의 가족경제 상태를 ‘보통’이라고 응답한 경우가 72.6%

로 나타났다. 절반 정도(51.9%)의 대상자들이 본인의 건강상태를 ‘보통’이라고 하였고, 의사로부터 진단받은 질병이 있는 대상자는 31.1%였다.

2. 대상자의 스트레스, 스트레스 대처 및 자아존중감
대상자의 스트레스 정도는 0-10 중 5.12(SD=2.79), 스트레스 대처 정도는 평균 평점이 2.79였고, 최소 1.88점에서 최대 3.91점의 범위를 보였다. 스트레스 대처의 하위영역 중에서는 긍정적 관점이 평균 평점 3.03으로 가장 높은 점수를 보였다. 또한 자아존중감은 최소 19.00점에서 최대 40.00점의 범위 중 평균 30.13점(SD=4.91)인 것으로 나타났다<Table 2>.

Table 1. General characteristics of subjects

Variables	Category	n(%)	M±SD
Gender	Male	15(14.2)	
	Female	91(85.8)	
Age	40-49	90(84.9)	45.88±4.64
	≥50	16(15.1)	
Marital status	Married	89(84.0)	
	Unmarried	10(9.4)	
	Others	7(6.6)	
Educational level	Middle school	15(14.2)	
	High school	39(36.8)	
	≥College	52(49.1)	
Job	Yes	79(74.5)	
	No	27(25.5)	
Economical status	Bad	14(13.2)	
	Fair	77(72.6)	
	Good	15(14.2)	
Health status	Unhealthy	16(15.1)	
	Fair	55(51.9)	
	Healthy	35(33.0)	
Disease	Yes	33(31.1)	
	No	73(68.9)	

Table 2. The level of stress, stress coping, and self-esteem

Variables	M±SD	Minimum	Maximum
Stress	5.12±2.79	0.00	10.00
Mean of stress coping	2.73±0.31	1.88	3.91
Problem-focused	2.99±0.45	1.50	4.00
Wishful thinking	2.92±0.50	1.60	4.00
Detachment	2.35±0.48	1.17	3.50
Seeking social support	2.70±0.52	1.43	4.00
Focusing on the positive	3.03±0.59	1.50	4.00
Tension reduction	2.17±0.60	1.00	4.00
Self-esteem	30.13±4.91	19.00	40.00

Table 3. The level of stress, stress coping, and self-esteem according to general characteristics

Variables	Category	Stress			Stress coping			Self-esteem		
		M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p	M±SD	t/F	p
Gender	Male	3.80±2.88	-1.93	.069	2.63±0.33	-1.43	.157	29.07±5.51	-0.91	.367
	Female	5.34±2.73			2.75±0.30			30.31±4.81		
Age	40-49	5.44±2.75	2.91	.004	2.72±0.32	-0.51	.611	29.76±4.91	-1.90	.061
	≥50	3.31±2.36			2.77±0.25			32.25±4.48		
Marital status	Married	5.02±2.75	0.36	.701	2.72±0.30	1.07	.348	30.01±4.98	0.33	.723
	Unmarried	5.70±2.91			2.75±0.14			30.20±4.57		
	Others	5.57±3.51			2.89±0.52			31.57±4.89		
Educational level	Middle school	4.80±2.93	1.54	.219	2.69±0.25	2.87	.061	30.13±4.36	0.00	.996
	High school	5.74±2.78			2.65±0.32			30.08±4.60		
	≥College	4.75±2.74			2.80±0.30			30.17±5.35		
Job	Yes	5.19±2.84	0.42	.674	2.75±0.29	1.32	.189	30.44±4.7	1.12	.266
	No	4.93±2.69			2.66±0.35			29.22±4.69		
Economical status	Bad	5.36±2.27	0.20	.821	2.77±0.16	0.15	.863	31.93±3.93	2.77	.067
	Fair	5.16±2.79			2.72±0.34			29.45±4.81		
	Good	4.73±3.35			2.74±0.27			31.93±5.61		
Health status	Unhealthy	5.56±2.73	0.29	.748	2.65±0.29	0.74	.478	29.06±4.43	1.44	.242
	Fair	5.13±2.50			2.73±0.34			29.75±4.94		
	Healthy	4.91±3.28			2.76±0.27			31.23±4.99		
Disease	Yes	5.39±2.94	0.67	.504	2.79±0.27	1.33	.186	30.91±5.12	1.10	.275
	No	5.00±2.74			2.70±0.31			29.78±4.80		

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 스트레스 대처 및 자아존중감

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 스트레스 대처, 그리고 자아존중감의 정도를 분석한 결과는 다음과 같다<Table 3>. 일반적 특성에 따른 스트레스 정도에서 유의한 차이를 나타낸 변수는 연령($t=2.91, p=.004$)이었다. 그러나 스트레스 대처와 자아존중감

정도는 일반적 특성들 중 어떠한 변수에 따라서도 차이를 보이지 않았다.

4. 변수들 간의 상관관계

대상자의 스트레스 대처는 자아존중감($r=.43, p<.001$)과 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 스트레스 대처의 하위요인별로 분석한 결과에서는 스트

Table 4. Correlations among stress, stress coping, and self-esteem

Variables	Stress	Sum of stress coping	Problem-focused	Wishful thinking	Detachment	Seeking social support	Focusing on the positive	Tension reduction	Self-esteem
	r(p)								
Stress	1	.02 (.812)	-.07 (.449)	.21 (.034)	.01 (.914)	.07 (.478)	-.17 (.086)	.06 (.555)	-.12 (.237)
Sum of stress coping		1	.74 (<.001)	.70 (<.001)	.24 (.015)	.71 (<.001)	.71 (<.001)	.44 (<.001)	.43 (<.001)
Problem-focused			1	.35 (<.001)	-.10 (.297)	.42 (<.001)	.64 (<.001)	.13 (.173)	.43 (<.001)
Wishful thinking				1	.15 (.128)	.45 (<.001)	.40 (<.001)	.21 (.029)	.22 (.023)
Detachment					1	-.14 (.145)	-.06 (.577)	.105 (.285)	-.08 (.414)
Seeking social support						1	.39 (<.001)	.26 (.007)	.27 (.005)
Focusing on the positive							1	.16 (.092)	.52 (<.001)
Tension reduction								1	.14 (.145)
Self-esteem									1

레스가 스트레스 대처 중 희망적 관측 요인($r=.21$, $p=.034$)과 유의한 정적 상관관계를 보였고, 자아존중감은 문제 중심 요인($r=.43$, $p<.001$), 희망적 관측 요인($r=.22$, $p=.023$), 사회적지지 탐색 요인($r=.27$, $p=.005$), 긍정적 관점 요인($r=.52$, $p<.001$)과 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다<Table 4>.

5. 스트레스 대처에 영향을 미치는 요인

대상자의 스트레스 대체에 영향을 미치는 예측요인을 알아보기 위해 본 연구의 주요 변수인 스트레스와 자아존중감을 독립변수로 투입하고, 스트레스 대처를 종속변수로 하여 다중회귀분석을 실시하였다. 분석결과 본 연구에서 대상자의 스트레스 대처에 유의하게 영향을 미치는 요인으로는 자아존중감($\beta=-0.43$, $p<.001$)이었으며($F=23.11$, $p<.001$), 이 변인은 전체변량의 17%를 설명하였다<Table 5>.

Table 5. Predictors of stress coping

Dependent variables	Stress			
	B	β	t	p
Self-esteem	0.88	0.43	4.81	$p<.001$
$R^2=.18$, Adj. $R^2=.17$, $F=23.11$, $p<.001$				

IV. 논 의

본 연구에서 대상자의 스트레스 정도는 0-10 중 5.12로 나타났다. 이는 본 연구에서 사용한 측정도구와는 다르지만 만 40~64세의 한국인 중년을 대상으로 한 연구(Cho & Seong, 2016)에서 스트레스 정도가 10점 만점에 5.46이었던 것과 유사하다고 할 수 있다. 한국에 거주하는 40대 조선족 부모들을 대상으로 한 질적연구에서 대상자들은 한국과 중국의 양국 경계 속에서 민족정체성으로 인한 갈등을 겪고 있었고, 본인의 자녀들이 못 사는 나라에서 왔다고 따돌림을 당할까 걱정하는 것으로 나타났다(Nam & Kim, 2018). 따라서 한국에 거주하는 조선족 중년층의 상황에 비하면 중국에 거주하는 조선족 중년층들은 중국에서 살

아온 시간이 있고 새로운 문화적 적응 및 갈등은 겪고 있지 않기 때문에 예상보다는 극심한 스트레스를 느끼지는 않는 것으로 사료된다. 그러나 현재 중국에 거주하는 조선족 중년층들이 10점 중에서 5점 이상의 스트레스를 보이고 있으므로 극심한 스트레스를 호소하기 전에 이들의 스트레스를 경감시킬 수 있는 노력을 기울일 필요가 있다. 본 연구에서는 대상자들의 스트레스 정도를 양적 척도로 측정하였으나 향후에는 이들의 심층적인 면담을 통해 중국에 거주하는 조선족 중년층들이 어떠한 원인과 문제로 인해 스트레스를 받고 있고, 이를 어떻게 극복해 나가는지 파악하는 연구를 한다면 이들의 스트레스를 감소시키는 데 효과적인 방안 마련에 도움이 될 것이라 생각된다.

스트레스 대처 정도는 평균 평점이 2.73으로 나타났다. 하위영역별로 볼 때는 긍정적 관점이 3.03으로 가장 높았고, 문제중심 대처가 그 다음 순(2.99)으로 나타났다. 이는 본 도구를 개발한 연구(Han & Oh, 1990)에서 만성질환아 어머니의 스트레스 대처방법 중 긍정적 관점이 2.88로 가장 높고, 희망적 관측 2.86, 문제중심 대처 2.78로 비슷한 사용 정도를 보인 결과와 유사한 결과이다. 즉, 대상자들은 본인에게 일어나는 어떤 일들에 대해 긍정적으로 생각하고, 감정적인 것보다는 이성적인 노력을 함으로써 스트레스를 해소하려는 노력을 많이 하고 있음을 알 수 있다.

반면, 가장 낮은 대처 점수를 보인 것은 2.17의 긴장해소로 역시 도구 개발 당시 연구(Han & Oh, 1990) 결과, 만성질환아 어머니들이 스트레스를 대처하기 위해 긴장해소 방법은 거의 사용하지 않는 것으로 나타난 결과와 일치하는 것이다. 이는 한국이나 조선족 성인 모두 스트레스 해소를 위해 긴장을 늦추는 방법은 잘 사용하지 않는 것임을 보여주는 것이다. 본 연구에서 나타난 결과를 근거로 대상자들이 이러한 스트레스 대처를 사용하게 되는 배경이나 의도를 파악하는 것도 필요하리라 사료된다. 중국은 한국과는 다른 사회적, 문화적 환경이 있으므로 대상자들이 이러한 환경들을 잘 이용하면서 스트레스를 해소할 수 있는 대

처법을 찾아가도록 건강관련 제공자들은 이에 대한 관심을 지속적으로 기울여야 하겠다.

자아존중감은 최대 40.00점 중 평균 30.13점으로 나타났다는데 이는 한국 대학생의 자아존중감 28.61(Yang & Hwang, 2018)보다는 높은 것이다. 그러나 우리나라 중년기 대상자들에게서 나타난 자아존중감 33.2(Jang & Yeu, 2018)보다는 낮은 점수이다. 자아존중감이란 자기 자신을 가치 있고 긍정적인 존재로 평가하는 것으로 개인에게 있어 중요한 내적 보호자원이라 할 수 있다(Yoo, 2018). 따라서 조선족 중년기 성인들의 자아존중감을 더 높여줄 수 있는 방안을 마련할 필요가 있다. 또한 현재는 중국에 거주하는 조선족에 대한 연구가 많이 부족한 형편이므로 추후에 한국으로 이주한 조선족이나 중국에서 거주하는 한국인의 자아존중감과도 비교하여 이들의 자아존중감에 영향을 미치는 요인이 무엇인지 파악하는 연구가 필요하다.

스트레스는 스트레스 대처 하부요인 중에서 희망적 관측 요인과만 유의한 정적 상관관계를 보였다. 이는 우리나라 중년기 여성을 대상으로 실시한 선행연구(Kim, *et. al.*, 2018)에서 문제 중심대처가 스트레스와 유의한 부적 상관관계가 있고, 정서중심대처는 스트레스와 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타난 결과와 차이를 보이는 것이다. 또한 한국 대학생들에게서 스트레스와 접근대처반응(논리적 분석, 긍정적 재평가, 지도와지지 추구, 문제해결) 간에 유의한 부적 상관관계를 보인 결과와 차이가 있는 것이다(Park, 2017). 희망적 관측 요인에는 ‘기적이 일어날 것으로 소망한다’, ‘현재보다 더 좋은 시간과 장소에 대해 꿈꾸고 상상한다’ 등 앞으로 일어나길 희망하는 내용들에 대한 문항이 포함된다. 이는 조선족 중년 성인들이 스트레스를 많이 받을 때 우리나라 중년기 성인과 달리 희망을 가지려는 대처를 유의하게 하는 것이라고 할 수 있다. 본 연구결과만으로는 스트레스와 희망적 관측 대처가 정적인 상관관계를 보이는 이유를 설명하기 어렵다. 다만 본 연구의 대상자들은 중, 고등학생 자녀를 둔 우리나라 성인 대상 연구에서 학력,

직업, 사회계층이 스트레스 대처와 관련이 있었던 결과(Park, *et. al.*, 2017)와도 다른 결과를 보였고, 한국, 일본, 중국 대학생의 스트레스 원인과 스트레스 관리 행동에 대한 조사에서 같은 동양 국가임에도 불구하고 각 나라별로 다르게 결과가 나타난 바와 같이(Kim & Yu, 2018), 중년기 성인의 스트레스나 대처 역시 나라별로 다를 수 있으므로 국가별 비교를 통해 그 나라나 문화에 맞는 건강관리 프로그램을 마련하는 것이 필요하다고 사료된다. 이를 위해서는 중국 내 거주하는 조선족들의 문화를 좀 더 잘 파악할 수 있는 Ethnography를 활용한 질적 연구를 시행할 것을 제안한다. 선행연구(Chen, *et. al.*, 2018)에서 보면, 스트레스 관리 프로그램을 받은 대상자들은 받지 않은 대상자들에 비해 대처 점수 모두 증가하는 것으로 보이므로(Yang & Jeon, 2015) 적절한 스트레스관리 프로그램이 제공되면 대처 능력도 증가할 것으로 보인다. 대만에서는 삼림 요법이 중년기 여성의 부정적 기분상태를 유의하게 감소시킨 것으로 나타났고(Chen, *et. al.*, 2018), 일본에서는 요가 스트레칭(Eda, *et. al.*, 2018)이 중년기 성인과 노인의 스트레스를 줄이는 데 효과가 있었다. 이와 같이 그 문화나 개인에게 적합한 프로그램을 개발하고, 적용하여 조선족 중년기 성인들의 스트레스를 줄이려는 노력이 이루어질 필요가 있다.

본 연구에서는 스트레스와 자아존중감 간에 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 이는 성인의 스트레스와 긍정적 심리 간에 유의한 상관관계가 있는 것으로 보고된 선행연구(Kim, 2018)와 차이를 보이는 것이다. 반면, 스트레스 대처의 6가지 하위요인들 중에서 문제 중심 대처, 사회적지지 탐색, 긍정적 관점과 희망적 관측이 자아존중감과 유의한 정적 상관관계를 보였다. 이는 중년기에 해당하는 베이비부머의 가족 갈등대처전략이 자아존중감에 정적 영향을 미쳤다고 보고한 선행연구(Kim & Kim, 2016)와 유사한 결과이다. 따라서 스트레스와 자아존중감 간에는 유의한 관계가 없지만 적극적 스트레스 대처와 자아존중감 간에 관련성이 있는 것으로 사료되는 바, 자아존중감이

높다면 스트레스를 받을 때 긍정적 대처 방안을 찾는 데 도움이 될 것이므로 이들의 자아존중감을 높일 수 있는 방안을 마련하는 데에도 관심을 기울여야 할 것이다.

본 연구에서는 스트레스가 발생하였을 때 어떤 스트레스 대처를 하고, 어떤 요인들이 스트레스 대처에 영향을 미치느냐에 따라 스트레스 관리가 이루어질 수 있을 것이라 사료되어 스트레스 대처에 대한 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 자아존중감이 조선족 중년기 성인의 스트레스 대처에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 전체변량의 17%를 설명하였다. 본 연구대상자인 조선족 중년기 성인에서는 스트레스가 스트레스 대처에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 지금까지는 주로 학생들이나 특정 직업군을 대상으로 스트레스 대처 연구가 이루어졌고(Choi, 2019; Kim, *et. al.*, 2018), 이미 성인시절을 훌쩍 넘긴 중년기 성인을 대상으로 하는 스트레스 대처 연구는 부족한 형편이다. 특히 조선족 중년기 성인을 대상으로 부정적인 심리상태가 나타났을 때 어떠한 방안을 모색하는지 파악하기 어렵다. 따라서 조선족 중년기 성인들이 삶의 위기를 잘 넘길 수 있도록 이들을 대상으로 하는 스트레스나 스트레스 대처 연구가 계속 이루어져야 한다고 사료된다.

자아존중감은 조선족 중년기 성인의 스트레스 대처에 유의한 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 이는 앞에서 언급한 바와 같이 스트레스 대처와 자아존중감 간에 유의한 상관관계가 있다는 결과와 동일한 상황이라고 해도 자아존중감에 따라 스트레스 대처 방식이 다른 것으로 보고된 선행연구(Choi, 2019) 결과와 유사한 결과라고 할 수 있다. 선행연구(Choi, 2019)에서도 보고한 바와 같이 스트레스를 받지 않는 환경을 조성하는 것이 바람직하나 이것은 현실적으로 불가능하므로 최대한 스트레스를 완화시킬 수 있는 방안을 모색하고, 긍정적인 스트레스 대처를 할 수 있도록 관련변인을 최대한 활용할 필요가 있다. 또한 본 연구에서는 자아존중감이 스트레스 대처를 17%로만

설명하고 있으므로 중국에 거주하는 조선족 중년들의 스트레스 대처에 영향을 미치는 요인을 좀 더 찾는 노력이 필요하겠다.

V. 결론

본 연구는 조선족 중년기 성인을 대상으로 그들이 인지하는 스트레스와 스트레스 대처, 자아존중감 정도를 알아보고 이들 간의 관계를 파악하기 위해 시도되었다. 연구결과, 스트레스는 스트레스 대처 하위요인 중 희망적 관측 요인과 유의한 정적 상관관계가 있었고, 자아존중감은 문제 중심 요인, 희망적 관측 요인, 사회적지지 탐색 요인, 긍정적 관점 요인과 관련이 있었다. 또한 대상자의 스트레스 대처에 유의하게 영향을 미치는 요인은 자아존중감으로 나타났으며, 이 변인은 전체변량의 17%를 설명하였다. 본 연구의 대상자는 연길시 지역의 조선족 성인들로 이루어져 있어 중국 조선족 중년층을 대표하기에는 어려움이 있으므로 본 연구결과를 일반화하기에는 제한이 있으나 간과되기 쉬운 조선족 중년기 성인들의 심리적 건강 개선의 전략을 마련하는 데 기초자료를 제공하기 위한 조사라는 점에서 의의가 있다. 중국 조선족들은 비록 지리적으로 중국 문화권에 속해 있지만 한민족의 생활방식 및 문화적인 유산으로 소유하고 있다는 점에서 한국사회가 이들의 건강증진을 위해 접근하는데 용이할 수 있다. 따라서 향후에는 조선족 중년기 성인들과의 심층적인 면담을 통해 이들이 인지하는 스트레스원이 무엇인지 조사하고, 이를 감소시킬 수 있는 방안을 찾기 위해 노력해야 한다. 또한 대상자들의 긍정적 대처방안을 높이기 위해 자아존중감을 증진시키는 추후연구가 필요하다.

References

- Chen, Huan Tsun, Chia Pin Yu, and Hsiao Yun Lee. 2018. The Effects of Forest Bathing on Stress Recovery: Evidence from

- Middle-aged Females of Taiwan. *Forests*. 9(7): 403.
- Chen, Yiwei, Yisheng Peng, Huanzhen Xu, and William H O'Brien. 2018. Age Differences in Stress and Coping: Problem-focused Strategies Mediate the Relationship between Age and Positive Affect. *The International Journal of Aging and Human Development*. 86(4): 347-363.
- Cho, Nam Hee and Chun Hee Seong. 2016. Effects of Stress and Self-esteem on Depression in Middle-aged Women and Middle-aged Men. *Journal of the Korea Convergence Society*. 7(6): 89-97.
- Cho, Sang Eun. 2019. The Effects of Daily Hassles on Depression among Older Adults with Physical Disabilities. *Journal of Leisure Studies*. 17(1): 95-119.
- Cho, Yu Jin. 2018. A Study of the Relationships among Mothers Parenting Stress and Recovery Resilience, Self-esteem, and Hot Executive of Young Children. *Early Childhood Education Research & Review*. 22(4): 271-298.
- Choi, Hye Ran. 2019. Analysis of Stress and Coping Style according to the Level of Self-esteem of Adolescents. *The Korean Society of Culture and Convergence*. 41(3): 997-1024.
- Choi, Kkoch Nip and Bong Kyo Chung. 2017. The Influence of Life Stress on Subjective Well-being in Middle Aged: Mediation Effect of Personal Meaning, Spiritual Meaning, and Depression. *Korean Journal of Christian Counseling*. 28(4): 161-182.
- Choi, Woo Gil. 2019. The 30 Years' Studies on Joseonjok: Retrospection, Tasks, and Prospect. *Studies of Koreans abroad*. 47: 29-54.
- Chunhua, Z. H. A. O, M. A. Yana, P. A. N. Chenwei, C. H. E. N. Xing, and S. U. N. Hongpeng. 2016. Prevalence and Trends of Obesity among Chinese Korean Nationality Children and Adolescents, 1991-2010. *Iran Journal of Public Health*. 45(6): 721-728.
- Clina, M. E, J. Herman, E. R. Shaw, and R. D. Morton. 1992. Standardization of the Visual Analogue Scale. *Nursing Research*. 41(6): 378-380.
- Eda, Nobuhiko, Hironaga Ito, Kazuhiro Shimizu, Satomi Suzuki, Eunjae Lee, and Takao Akama. 2018. Yoga Stretching for Improving Salivary Immune Function and Mental Stress in Middle-aged and Older Adults. *Journal of Women & Aging*. 30(3): 227-241.
- Han, Hee Jeong. In Sook Cho, and Jung Ah Shin. 2019. Para-social Interaction and Pseudo-reality Recognition on Chosun-jok in Korea-Focusing Midnight Runners. *Social Science Research Review*. 35(1): 143-165.
- Han, Hee Jeong and Jung Ah Shin. 2019. Representations of Chosun-jok in Korean TV Drams and Chosun-jok's Reception of the Reponses. *Journal of Speech, Media and Communication Research*. 18(1): 227-262.
- Han, Jung Suk and Kasil Oh. 1990. A study on the Grief and Coping Pattern of Mothers who have a Chronically Ill Child. *Korean Nursing*. 29(4): 73-87.
- Hong, Sae Young and Hye Young Lee. 2018. A study on the Acculturation Process of the First Generation of Chosunjok (Korean-Chinese) through Life-historical Approach. *Korean Journal of Converging Humanities*. 6(1): 97-130.
- Hundt, David. 2016. Public Opinion, Social Cohesion, and the Politics of Immigration in South Korea. *Contemporary Politics*. 22(4): 487-504.
- Jang, Sun Hee and Hyoung Nam Yeu. 2018. The Factors Influencing the Meaning in Life in Middle-aged Adult. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. 19(12): 432-440.
- Jon, Byong Je. 1974. Self-esteem: A Test of Its Measurability. *Yonsei Nonchong*. 11(1): 107-130.
- Jun, Ji Hyoung. 2016. A Qualitative Study on the Human Rights in the Work Experience of Korean Chinese Immigrant Workers. *Studies on Life and Culture*. 39: 187-226.
- Kim, Eui Yeon and Hyo Sook Yu. 2018. A Comparative Study of the Stressors, Stress Management Behaviors, and the Behavior Contents among Korean, Japanese and Chinese University Students. *Journal of Education & Culture*. 24(1): 193-211.
- Kim, Eun Jin. 2018. The Effects of Mindfulness on Perceived Stress and Psychological Well-being in Parents with 3 to 5-year-old Children. *Stress Research*. 26(4): 312-318.
- Kim, Hwa Sun, In Sook Rho, and Ji Myeong Hong. 2018. Relationship between Stress Coping Style and Interpersonal Competence of College Students. *The Journal of Humanities and Social Science*. 9(5): 777-786.

- Kim, Ji Hoon and Kyoung Ho Kim. 2016. Effects of Coping Strategies of Family Conflict on Family Violence among the Baby Boomers: Focusing on the Moderating Effects of Problem-drinking and Self-esteem. *Journal of the Korea Contents Association*. 16(8): 448-461.
- Kim, Ji Hyun, Jun Ah Han, and Yoon Joo Cho. 2017. Effects of Maternal Parenting Behaviors, Maternal Parenting Stress, and Mother's Self-esteem on Preschooler's Self-esteem. *Korean Journal of Human Ecology*. 26(3): 187-197.
- Kim, Jin Sung. 2017. The Influences of Paternal Depression, Self-esteem, and Parenting Stress on Child's Self-control: With Medication of Warm Parental Behavior. *Korean Journal of Child Care and Education Policy*. 11(1): 29-49.
- Korea statistics. 2019. Movement Statistics of International Population in 2018. http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/2/1/index.board?bmode=read&aSeq=376360
- Lazarus, R. S. and S. S. Folkman. 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. New york: Spronger Pub, Co.
- Lee, Seo Young. 2016. The Effects of Family Stress on Depression in Married, Middle-aged Women: The Moderating Effects of Family Strength and Support. *Journal of Korean Family Resource Management Association*. 20(1): 141-158.
- Lee, Yu Mi. 2019. A Comparison of Stress, Empathy and Communication in Stress Coping and Non-coping Group. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*. 5(1): 147-152.
- Li, Jinxi Michelle, Yang Liu, and Dong Seop Chung. 2016. The Effects of Social Capital on Cultural Adaptation and Job Satisfaction among Korea-Chinese Workers in Korea. *Korean Journal of Human Resource Management*. 23(1): 1-18.
- Li, Mei Hua. 2016. "One Belt and One Road" and Social Structure Reconstructing and Culture Innovating of Transnational Ethnic Groups: Taking Yanbian Korean Autonomous Prefecture as an Example. *Guizhou Ethnic Studies*, 2016-01.
- Moon, Sang Jeong. 2018. The Middle-aged Women's Relationship with Marital Conflict and Stress: Do Leisure Experiences have a Stress Coping Effect? *Regional Industry Review*. 41(4): 97-122.
- Nam, Bu Hyun and Kyungjun Kim. 2018. A Study on the Experiences and Perceptions of Korean-Chinese Parents regarding the Early Culture Adaptation of their Immigrant Children. *Studies on Korean Youth*. 29(2): 5-34.
- Nam, Ming Zhe. 2019. Formation, Changes, and Countermeasures for the Future of the Korean Community in Yanbian. *The Humanities of Coexistence*. 1: 193-230.
- Ok, Sang Mi and Hye Seong Jeon. 2016. The Moderating Effects of Cognitive Strategy for Emotional Regulation and Spouse Support on Retirement Anxiety and Psychological Wellbeing of Middle Aged Employed Men. *Korean Journal of Counseling*. 17(4): 373-393.
- Park, Een Young. 2017. Influence of University Students' Stress on Drinking Problem: Mediating Effect of Alcohol Expectancy and Moderating Effect of Stress Coping. *The Korean Journal of Stress Research*. 25(4): 265-271.
- Park, Young Shin, Joo Yeing Son, and Ok Ran Song. 2017. Stress, Social Support and Coping of Adults according to Level of Self-efficacy. *The Korean Journal of Culture and Social Issues*. 23(2): 295-332.
- Piao, Xiuying and Soon Gyu Kim. 2014. A Study on School Resilience of Chinese-Korean Youth Raised by their Grandparents in Yanbian, China using the Protective-protective Model: Focused on Cumulative Protective Factors. *Journal of Future Oriental Youth Society*. 11(1): 1-21.
- Rosenberg, Morris. 1965. *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Song, Young Ho and Ahn Shik Jang. 2015. The Effects of Parental Attachment and Family Resilience on Delinquency of Korean-Chinese Adolescents. *The Korean Sociological Association*. 2015(6): 213-214.
- Sun, Bong Kyu and Jun Hwan Bae. 2018. A Comparative Study on the Identity of Korean Diaspora: The Case of the Koreans in China, Japan, and Kazakhstan. *The Journal of Humanities and Social Science*. 9(1): 455-467.
- Vallejo, Miguel A, Laura Vallejo-Slocker, Enrique G. Fernandez-Abascal, and Guillermo Mananes. 2018. Determining Factors for Stress Perception Assessed with the Perceived Stress Scale (PSS-4) in Spanish and Other European Samples. *Frontiers in Psychology*. 9:37. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00037>
- Yang, In Suk and Sun A Whang. 2018. Effects of University

- Students' Social Comparison Orientation on their SNS Addiction through Self-esteem. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 29(2): 371-381.
- Yang, Seoung Hee and Kyoung Sun Jeon. 2015. The Effects of Stress Management Program on Perceived Stress, Stress Coping, and Self Esteem in Schizophrenia. *The Korean Journal of Stress Research*. 23(4): 205-214.
- Yoo, Chang Min. 2018. A Decade of Changes in Two Dimensional Self Esteem: A Life Course Perspective. *Health and Social Welfare Review*. 38(3): 7-44.
- Zhang, Shinan., Edward Chin Man Lo, Juan Liu, and Chun Hung Chu. 2015. A Review of the Dental Caries Status of Ethnic Minority Children in China. *Journal of Immigrant and Minority Health*. 17(1): 285-297.
- Korean References Translated from the English*
- 김의연, 유효숙. 2018. 한국, 일본, 중국 대학생의 스트레스 원인, 스트레스 관리행동과 내용에 대한 비교연구. *교육문화연구*. 24(1): 193-211.
- 김은진. 2018. 마음챙김이 유아기 자녀를 둔 부모의 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. *스트레스연구*. 26(4): 312-318.
- 김지현, 한준아, 조윤주. 2017. 어머니의 양육행동, 양육스트레스 및 어머니의 자아존중감이 유아의 자아존중감에 미치는 영향. *한국생활과학회지*. 26(3): 187-197.
- 김지훈, 김경호. 2016. 베이비부머의 가족갈등대처전략이 가정 폭력에 미치는 영향: 문제음주와 자아존중감의 매개 효과를 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*. 16(8): 448-461.
- 김진성. 2017. 아버지의 우울, 자아존중감, 양육스트레스가 유아의 자기통제능력에 미치는 영향: 온정적 양육 행동을 매개변수로. *육아정책연구*. 11(1): 29-49.
- 김화선, 노인숙, 홍지명. 2018. 대학생의 스트레스 대처방식과 대인관계능력의 관계. *인문사회* 21. 9(5): 777-786.
- 남명철. 2019. 연변 조선족 공동체의 변화와 향후 대책에 관한 제언. *공존의 인간학*. 1: 193-230.
- 남부현, 김경준. 2018. 중도입국청소년 초기 적응과정에 관한 조선족 부모의 경험과 인식. *한국청소년연구*. 29(2): 5-34.
- 문상정. 2018. 중년기 여성의 부부갈등과 스트레스의 관계: 여가경험은 스트레스 대처효과가 있는가? *지역산업연구*. 41(4): 97-122.
- 박수영, 김순규. 2014. 보호-보호모델을 활용한 연변지역 조선족 조손가정 청소년의 학교적응유연성 연구. *미래청소년학회지*. 11(1): 1-21.
- 박영신, 손주연, 송옥란. 2017. 성인의 스트레스, 사회적 지원과 대처: 자기효능감 수준별 분석. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*. 23(2): 295-332.
- 박은영. 2017. 대학생의 스트레스가 음주문제에 미치는 영향: 알코올기대의 매개효과와 대처반응의 조절효과. *스트레스연구*. 25(4): 265-271.
- 선봉규, 배준환. 2018. 코리안 디아스포라의 정체성에 관한 비교 연구: 중국조선족, 재일한인, 카자흐스탄 고려인 사례. *인문사회* 21. 9(1): 455-467.
- 송영호, 장안식. 2015. 중국 조선족 청소년의 부모애착과 가족탄력성이 이탈에 미치는 영향. *한국사회학회 사회학대회논문집*. 6: 213-214.
- 양인숙, 황선아. 2018. 대학생의 사회비교경향성이 자아존중감을 매개로 SNS 중독에 미치는 영향. *지역사회간호학회지*. 29(2): 371-381.
- 양승희, 전경선. 2015. 스트레스관리 프로그램이 조현병 환자의 스트레스 지각, 대처방식, 자아존중감에 미치는 효과. *스트레스연구*. 23(4): 205-214.
- 육상미, 전혜성. 2016. 중년기 직장 남성의 은퇴불안과 심리적 안녕감의 관계에서 배우자지지 및 인지적 정서조절 전략의 조절효과. *상담학연구*. 17(4): 373-393.
- 유창민. 2018. 이원적 자아존중감의 10년간의 변화과정: 성인초기, 중년기, 노년기를 중심으로. *보건사회연구*. 38(3): 744.
- 이금희, 유양, 정동섭. 2016. 조선족 근로자의 사회적 자본이 문화적응과 직무만족에 미치는 영향. *한국인적자원관리연구*. 23(1): 1-18.
- 이서영. 2016. 가족스트레스가 중년기 기혼여성의 우울에 미치는 영향: 가족건강성과 가족지지의 조절효과. *한국가족차원경영학회지*. 20(1): 141-158.
- 이유미. 2019. 주관적 스트레스 대처에 따른 스트레스, 공감, 의사소통능력 차이. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*. 5(1): 147-152.
- 장선희, 여형남. 2018. 중년기 생의 의미에 미치는 영향요인. *한국산학기술학회논문지*. 19(12): 432-440.
- 전병재. 1974. Self-Esteem: A Test of It's Measurability. *연세논총*. 11: 107-129.

- 전지형. 2016. 조선족 이주노동자가 노동 경험에서 인식한 인권에 대한 질적 사례연구. *생명연구*. 39: 187-226.
- 조남희, 성춘희. 2016. 중년여성과 중년남성의 스트레스와 자아존중감이 우울에 미치는 영향. *한국융합학회논문지*. 7(6): 89-97.
- 조상은. 2019. 노년기 신체장애인의 일상생활 스트레스가 우울에 미치는 영향: 여가생활 만족의 조절효과를 중심으로. *여가학연구*. 17(1): 95-119.
- 조유진. 2018. 부모의 양육스트레스와 유아의 회복탄력성, 자아존중감, 정서실행기능 간의 관계. *유아교육학논집*. 22(4): 271-298.
- 최우길. 2019. 조선족 연구 30년: 회고, 과제 그리고 전망. *재외한인연구*. 47: 29-54.
- 최꽃뉘, 정봉교. 2017. 중년기 삶의 스트레스가 주관적 안녕감에 미치는 영향-개인적 의미, 영적 의미, 우울의 매개 효과. *한국기독교상담학회지*. 28(4): 161-182.
- 최혜란. 2019. 청소년의 자아존중감 수준에 따른 스트레스 및 스트레스 대처방식 분석. *문화와 융합*. 41(3): 997-1024.
- 통계청. 2019. 2018년 국제인구이동 통계. http://kostat.go.kr/portals/korea/kor_nw/1/2/1/index.board?bmode=read&aSeq=376360
- 한희정, 신정아. 2019. 한국 드라마의 조선족 재현에 대한 재한 조선족의 수용과 인식. *한국소통학보*. 18(1): 227-262.
- 한정석, 오가실. 1990. 만성질환자를 가진 어머니의 비통감과 이에 대응하는 정도에 관한 연구. *대한간호*. 29(4): 73-87.
- 한희정, 조인숙, 신정아. 2019. 조선족에 대한 의사사회 상호작용과 유사현실 인식 연구. *사회과학연구*. 35(1): 143-165.
- 홍세영, 이해영. 2018. 조선족 1세대의 문화적응 과정에 관한 생애사적 연구. *한국융합인문학*. 6(1): 97-130.

Received: Sep. 3, 2019 / Revised: Nov. 5, 2019 / Accepted: Nov. 7, 2019

조선족 중년기 성인의 스트레스 대처에 영향을 미치는 요인

국문초록 본 연구의 목적은 조선족 중년기 성인들이 겪는 스트레스와 그에 대한 대처방식, 자아존중감 정도를 알아보고, 그들 간의 관계를 파악하는 데 있다. 본 연구의 대상자는 중국 연변에 거주하는 40에서 64세까지의 조선족 중년기 성인 106명이다. 자료수집 기간은 2017년 1월부터 3월까지였다. 스트레스, 스트레스 대처, 자아존중감 정도를 측정하기 위해 Visual Analogue Scale (VAS), Ways of coping scale, 그리고 Rosenberg Self-esteem 척도가 사용되었다. 연구결과, 스트레스는 스트레스 대처 하위요인 중 희망적 관측 요인과 유의한 정적 상관관계가 있었고, 자아존중감은 문제중심 요인, 희망적 관측 요인, 사회적지지 탐색 요인, 긍정적 관점 요인과 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 대상자의 스트레스 대처에 유의하게 영향을 미치는 요인은 자아존중감이었다. 따라서 본 연구에서는 대상자들의 스트레스 대처를 강화하기 위해 자아존중감을 증진시키는 추후연구를 제안한다.

주제어 : 스트레스, 대처, 자아존중감, 중년, 조선족

Profiles **Jin Min Lee** : He received his B.A., M.A., Ph.D. from the University of Suwon, Korea in 2004. He taught from 2012 to 2015 in Yanbian University of Science & Technology, Yanji, China. His interesting areas of research are engineering and diaspora(bonafidej@naver.com).

Bin Yu : He received his B.A from Yanbian University, China in 1989. He is Director of Yanji Yubin Psychological Consultation Center, Yanji, China, in which he counsels adults on their problems. His interesting areas of research and education are family and psychological health(2235674307@qq.com).

Kye Ha Kim : She received her B.A., M.A., Ph.D. from Ewha Womans University, Korea in 2005. She is Professor of the Department of Nursing at Chosun University, in which she has taught since 2007. She is interesting areas of research and education are elderly & vulnerable social group(kyehakim@naver.com).