

## 생활양식과 대학생활 적응과의 관계

정 민\* 노 안 영

전남대학교

본 연구의 목적은 개인의 사회적 관심 정도와 활동 수준에 따라 결정되는 생활양식과 대학생활 적응간의 관계를 알아보는 것이었다. 사회적 관심의 경우 대학생활 적응, 사회적 적응, 일반적 적응에서 사회적 관심이 높은 집단이 더 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 활동 수준의 경우 대학생활 적응, 학업적 적응, 사회적 적응, 개인적 적응, 일반적 적응에서 모두 활동 수준이 높은 집단이 더 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 생활양식은 대학생활 적응 및 하위척도에서 사회적으로 유용한 형과 지배형이 소극적 사회형과 기생형 및 회피형보다 더 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 사회적 관심과 활동 수준이 모두 낮은 생활양식 유형 중 기생형과 회피형 집단은 대학생활 적응에 대하여 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이러한 결과들은 생활양식 유형이 대학생활 적응에 중요한 요인으로 작용한다는 것을 의미한다. 본 연구의 제한점과 시사점, 부적응 학생들을 위한 프로그램 개발에 대하여 추후 연구방향을 논의하였다.

주요어 : 생활양식, 사회적 관심, 활동 수준, 대학생활 적응

우리나라에서 상담이 잘 이루어지고 있는 곳 (45%)하고 있다. 이러한 학생들은 학업, 대인관계, 중의 하나인 대학의 학생생활연구소를 살펴보면 정서적 관계에서 어려움을 겪고있다(김은정, 1992). 많은 수의 학생들이 스트레스와 부적응을 호소 이러한 사실은 증가하고 있는 대학생들의 졸업

---

정민은 전남대학교 심리학과 대학원에 재학중임. 노안영은 전남대학교 심리학과에 근무하고 있음.

\* 교신저자 : 정 민, (500-757) 광주시 북구 용봉동 300번지, 전남대학교 심리학과,  
전화 : 019-619-8828 E-mail : saiyoong@hanmail.net

유에 사유를 통해서도 잘 알 수 있다. 1994년 10월 1일부터 1995년 4월 1일까지 군 입대 이외의 사유로 휴학한 대학생은 7만9천5백85명으로 예년에 비해 14.3% 증가했다(교육부, 1995). 이들의 휴학사유는 부적응, 진로문제, 해외연수, 자기개발, 경제문제 등 여러 가지가 있다. 이 중 상위를 차지하고 있는 부적응은 최근 주요 일간지의 사회면을 채울 정도로 심각한 문제가 되고 있는 실정이다(한겨레신문, 2001, 4, 21).

이렇게 개인의 적응을 위협하는 스트레스적인 사건은 문제를 발생시킬 수 있다. 그러나 이러한 문제도 개인이 지니고 있는 여러 가지 자원과 특성에 따라서 적응에 성공할 수도 있고, 실패할 수도 있다. 따라서 본 연구에서는 적응과정에 도움을 줄 수 있는 요인들은 살펴보고 연구 결과를 토대로 부적응 학생들을 위한 상담계획을 세우고자 한다. 본 연구에서 적응에 중요한 요인으로 작용할 것이라 생각하는 변인들을 간단히 살펴보면 다음과 같다.

사회적 관심(social interest)은 생활양식의 가장 핵심적인 속성으로서 인간이 타고난 '사회적 본능'이라고 볼 수 있다(Crandall, 1975). 아德勒는 사회적 관심은 정신건강을 재는 중요한 척도라고 주장했다. 사회적 관심이 없으면 절망하게 되고 삶은 부정적인 것으로 결말이 나게된다. 그러나 사회적 관심은 가르치고 배우고 사용하면 발달한다. 즉, 나누어주는 활동이나 상호존중을 통해 사회적 관심을 표현하고 삶의 유용한 면을 발달시키게 된다. 따라서 개인심리학 상담자들은 내담자가 사회적 관심을 기를 수 있도록, 개인적인 관심과 사회적 관심이 일치하도록 도와주게 된다(Corey, 1994/1996). 조휘일(1990)은 사회적 관심과 자원봉사 기간의 지속도, 참여강도 사이에 높은 상관성이 있음을 발견하였다. 이 외에 정적 상관을 보이는 것들에는 공감, 협동, 타인을 사랑하고 타

인에 의해 사랑 받는 것, 스트레스 극복(Crandall, 1980), 애타적인 행동(Kaplan, 1978), 미래에 대한 낙관적인 관점(Crandall & Putman, 1980), 자아존중감(Arnold, 1995), 성격우월성과 관계(Ashby & Kottman, 1998) 등이 있다. 사회적 관심과 부적 상관을 보이는 것으로는 우울, 적대감, 비합리적인 신념(Foreman & Crandall, 1991), 반사회적인 범죄행동(Crandall & Reimanis, 1976) 등이 있다. Huber(1877)는 정신병, 신경증, 반사회적인 집단, 통제집단을 대상으로 사회적 관심을 조사한 결과 통제집단과 다른 집단 간에 유의미한 차이를 발견했다. 이와 같이 보통 사회적 관심은 긍정적인 변인들과 정적인 관계를 부정적인 변인들과는 부적 관계를 보이고 있으나, 같은 변인들과의 관계도 연구대상자에 따라 연구마다 다른 결과들을 보여주기도 한다.

생활양식의 또 다른 차원을 이루는 활동 수준은 인생 문제를 해결하려는 개인의 움직임을 말하며, 소위 흥분 또는 에너지 수준과 일치한다. 물론 활동 수준이 신체에 한정된 것은 아니다. 많은 새로운 아이디어와 영감을 가지고 있는 사람들도 높은 활동 수준을 가지고 있는 것으로 본다(Lundin, 1989/2001). 아德勒의 견해에 따르면 모든 사람은 그들의 인생문제를 처리하는데 사용되는 에너지 수준이 각기 다르다. 또한 활동 수준은 보통 어릴 때 형성되며 사회적 관심과 같이 타고난 기질적인 성향으로 보았다. 이러한 활동 수준은 아주 무기력하고 우유부단한 사람에서부터 끊임없이 왕성하게 활동하는 사람까지 다양하다. 그러나 활동 수준이 건설적으로 되는지 또는 파괴적으로 되는지의 여부는 그것이 사회적 관심과 결합될 때 나타난다(박경순, 1996). 활동성이 없다면 사회적 관심은 기능할 수 없거나 표현될 수 없으므로 높은 사회적 관심은 어느 정도의 활동성을 포함하여야 된다는 것이 아德勒의 견해이

다(Lundin, 1989/2001).

활동 수준에 관한 연구들을 살펴보면 먼저, 활동방식과 적응에 관한 연구들이 있다(Mahoney & Cairns, 1997; Cooper, Walentine, Nye, & Lindsay, 1999). 이러한 연구들은 주로 학생들을 대상으로 방과 후 활동의 종류에 따른 학교 생활 적응, 일반인을 대상으로 여가 활동의 종류에 따른 적응과의 관계를 살펴보고 있다. 또한 활동 수준과 정신건강과의 관계를 살펴본 연구들이 있다. Tinsley(1984)는 여가활동의 정도가 정신건강에 미치는 영향을 살펴보고, 윤영호(1995)는 자원봉사활동에 참여하는 등 활발한 활동을 하는 노인들의 생활만족도가 그렇지 않은 노인들에 비해 더 높다는 것을 밝혀냈다. 이와 같이 여러 방면에서 많은 연구들이 이루어지고 있다. 그러나 아들러 이론에 바탕을 둔 활동 수준에 관한 연구는 생활양식에 관한 연구 등에 간접적으로 적용되고 있을 뿐 따로 진행되고 있지는 않다.

생활양식이란 삶에 대한 개인의 기본적 지향이나 성격을 말하며, 개인의 존재를 특징짓는 주제로 생활 목표를 향해 나아가는 방식이다. 즉, 생활양식이란 특질, 행동, 습관의 독특한 형태를 나타내며, 생의 목표에 도달하기 위해서 스스로 설계한 독특한 양식이다. 아들러의 생활양식은 사회적 관심과 활동 수준이라는 두 가지 차원을 중심으로 네 개의 유형으로 분류된다.

생활양식 유형을 살펴보면 첫 번째, 사회적으로 유용한 형은 사회적 관심과 활동 수준이 모두 높고 그들의 활동은 타인들에게 도움이 된다. 네 가지 유형 중 이 유형만이 심리적으로 건강한 사람들이다. 두 번째, 지배형은 활동 수준이 높고 사회적 관심이 낮으며 현실에 대한 접근이 초기 어린 시절부터 인생 전반에 걸쳐 지배적인 태도를 보이는 사람들이다. 범죄자, 알콜 중독자 등이

이 유형에 속한다. 세 번째, 사회적 관심과 활동 수준이 모두 낮은 기생형과 회피형이 있다. 기생형은 가장 빈도가 많은 유형으로 이들은 다른 사람들로부터 모든 것을 기대하고 아무 것도 되돌려주지 않는다. 회피형은 삶의 문제들을 위해 열심히 노력하는 대신에 그것들을 회피한다. 신경증환자나 정신병환자 등이 여기에 속한다(Lundin, 1989/2001). 그리고 사회적 관심이 높고 활동 수준이 낮은 유형이 있다. 아들러는 사회적 관심이 높다는 것은 어느 정도의 활동 수준이 있음을 의미하며, 활동 수준이 낮다면 사회적 관심은 기능할 수 없거나 표현될 수 없다고 생각했다. 따라서 이러한 유형은 존재할 수 없다고 보았기 때문에 따로 정의하지 않았다. 그러나 본 연구자는 이러한 유형을 소극적 사회형으로 명명하였다. 이들은 높은 사회적 관심을 가지고 있지만 적극적으로 나서서 행동에 옮기지 못하는 유형이다. 그러나 이들에게 사회적 관심을 표현할 수 있는 장이 마련된다면 건강한 사회인으로 생활할 수 있을 것이라 생각된다.

생활양식은 4세에서 5세 사이에 형성되는데 잘 형성되면 건강한 사회인이 되지만 주위 환경이나 인지적 왜곡으로 인해 잘못 발달될 수도 있다. 잘못 발달된 생활양식은 우울(Morton-Page & Wheeler, 1997), 스트레스에 대한 부적응(Kern, Gfroerer, Curlette, & Matheny, 1996), 낮은 자아효능감(Dinter, 2000) 등과 밀접한 관련을 가진다. 박경순(1996)은 중학생들을 대상으로 아들러 생활양식 유형에 따른 학교생활 적응과의 관계를 연구한 결과 생활양식 유형 중 상위 유용형 집단과 하위 회피형 집단에서 학교생활 적응 정도가 잘 되고 있음이 밝혀졌다. 박경순(1996)의 논문에서 나타난 결과를 살펴보면, 유용형 집단이 적응을 잘하는 것은 아들러의 주장과 일치하나 회피형이 적응을 잘하는 것으로 나타나는 것은 아들러와 주

장과 일치하지 않는다. 아들러의 주장에 의하면 기생형에 대부분의 사람들이 포함되고, 회피형에는 신경증 환자나 정신증 환자들이 포함된다고 했으므로 회피형보다는 기생형이 더 적응을 잘해야 한다고 연구자는 생각한다.

이러한 이론적 배경에 의해 본 연구는 아들러의 개인심리학을 바탕으로 사회적 관심과 활동 수준을 중심으로, 우리나라 대학생의 생활양식 유형을 분류하고, 사회적 관심의 정도, 활동 수준, 생활양식 유형이 대학생활 적응과 어떠한 관련성을 갖는지 살펴보고자 한다. 그리하여 적응을 예언하는 중요한 개인 내적인 변인을 밝혀 상담자와 내담자 모두에게 대학생활 적응을 돕는 방법을 제시하고자 한다. 또한 사회적 관심과 활동 수준이 모두 낮은 기생형과 회피형의 적응 차이를 알아보고 좀 더 적극적인 상담 대책을 세우고자 한다. 이러한 연구 목적을 위한 연구가설은 다음과 같다. 첫째, 사회적 관심이 높으면 대학생활 적응 수준이 높을 것이다. 둘째, 활동 수준이 높으면 대학생활 적응 수준이 높을 것이다. 셋째, 생활양식 유형에 따라 대학생활 적응에 차이가 있을 것이다. 넷째, 생활양식 유형 중 기생형과 회피형은 대학생활 적응에 차이가 있을 것이다.

## 방 법

### 연구 대상

현재 광주시 소재 대학에 재학중인 학생 중 심리학 개론 및 교양과목을 수강하는 학생 772명을 표집하였다. 연구 대상자 중 남자는 355명(46%), 여자는 417명(54%)이었다.

### 도 구

#### 사회적 관심 척도

Crandall이 개발한 사회적 관심 척도(Social Interest Scale: 이하 SIS)는 특성 별로 24개의 문항으로 구성되어 있으며, 각 쌍에 하나의 특성은 사회적 관심과 관련된다. 사회적 관심 척도는 자기 보고식 도구로 연구 참여자들은 2개의 특성으로 짝지어진 것들 중에서 자신에게 더 가까운 하나의 특성을 선택한다. 점수 범위는 0~15이며, Crandall (1975) 및 다른 선행연구들에서처럼 9점을 중심으로 높은 사회적 관심과 낮은 사회적 관심을 나누었다.

본 연구에서 사회적 관심은 평균 9.47, 표준편차 2.74로 8점에서 12점 사이에 주로 분포한 정규분포를 이루고 있다. 본 연구의 신뢰도 검증 결과 Spearman-Brown 공식을 이용한 반분신뢰도는 .70~.76( $N = 772$ )이었다.

#### 활동 수준 척도

활동 수준 척도는 본 연구자가 제작하여 사용하였다. 본 연구에서 활동 수준 척도는 사회적 관심 척도와 더불어 생활양식을 재는 도구로 사용되었기 때문에 설문 구성이나 채점, 결과 해석 등 모두 사회적 관심 척도를 근거로 해서 만들었다.

특성 별로 24개의 문항으로 구성되어 있다. 각 쌍에 하나의 특성은 활동 수준이 높은 것을 나타낸다. 점수 범위는 0~15이다. 9점 이상을 맞을 경우 활동 수준이 높은 것을, 8점 이하를 맞을 경우 활동 수준이 낮은 것을 나타낸다. 본 연구에서 활동 수준은 평균 7.71, 표준편차 5.24로 활동 수준이 낮은 사람들은 0점에서 4점 사이, 활동 수준이 높은 사람들은 12점에서 15점 사이에 주로 분포하고 있다. 신뢰도 검증 결과 Spearman-Brown 공식을 이용한 반분신뢰도는 .90~.93( $N =$

772)이었다.

### 기생형과 회피형 분류 척도

사회적 관심과 활동 수준에 따라 아틀러는 생활양식을 네 가지로 구분하였다. 아틀러의 생활양식을 간단히 나타내면 표 1과 같다.

표 1. 생활양식

	높은 사회적 관심	낮은 사회적 관심
높은 활동수준	사회적으로 유용한 형	지배형
낮은 활동수준		기생형 / 회피형

표 1과 같이 낮은 사회적 관심과 낮은 활동 수준에 두 가지의 생활양식이 존재한다. 따라서 기생형과 회피형을 분류하기 위해 연구자가 본 분류 척도를 제작하였다. 특성 별로 14개의 문항으로 구성되어 있으며, 10개의 문항 각각은 기생형의 특성과 회피형의 특성을 나타내는 형용사로 짝지어져 있다. 기생형과 회피형 분류 척도는 자기 보고식 도구로 연구 대상자들은 2개의 특성으로 짝지어진 것들 중에서 자신에게 더 가까운 하나의 특성을 선택하도록 요청 받는다. 점수 범위는 각각 0~10이며 기생형과 회피형 중 더 높은 점수를 받는 것을 연구 대상자의 생활양식 유형으로 분류한다.

본 연구의 경우 신뢰도 검증 결과 Spearman-Brown 공식을 이용한 반분신뢰도는 기생형이 .72~.75( $n = 150$ ), 회피형이 .70~.73( $n = 150$ )을 나타냈다.

### 대학생활 적응 척도

Baker와 Siryk(1984)이 개발한 대학생 적응 척도(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 김은정(1992)이 번안하였다. 본 연구에서는 김

은정이 번안한 대학생 적응 척도를 사용하여 대학생활 적응을 측정하였다. 이 척도는 9점 척도로 총 67문항으로 구성되어 있다.

연구자는 척도의 신뢰도를 높이기 위하여 문항 분석을 실시하였다. 각 요인별로 반응 문항점수와 검사 총점간의 상관을 구하였다. 상관이  $r < .3$ 인 문항은 이후 통계처리에서 모두 사용되지 않았다. 그 결과 학업적 적응은 21문항으로 신뢰도  $\alpha$ 는 .85를, 사회적 적응은 18문항으로 신뢰도  $\alpha$ 는 .89를, 개인-정서적 적응은 14문항으로 신뢰도  $\alpha$ 는 .81을, 일반적 적응은 15문항으로 신뢰도  $\alpha$ 는 .84를 나타냈으며, 총 61문항으로 전체 신뢰도  $\alpha$ 는 .93을 나타냈다. 이후 통계처리에서는 총 61문항만이 사용되었다.

## 결 과

### 사회적 관심, 활동 수준과 대학생활 적응간의 관계

사회적 관심이 높은 집단과 낮은 집단의 대학생활 적응의 차이와 활동 수준이 높은 집단과 낮은 집단의 대학생활 적응의 차이를 살펴보았다. 사회적 관심과 활동 수준에 따른 대학생활 적응의 평균과 표준편차는 표 2와 같다.

표 2를 통계적으로 검증하기 위하여 사회적 관심과 활동 수준에 따른 대학생활 적응에 대한 변량분석 결과가 표 3이다. 또한 사회적 관심과 활동 수준에 따른 대학생활 적응 하위척도에 대한 다변량분석 결과가 표 4다.

먼저, 표 3을 보면, 사회적 관심과 활동 수준에 따른 대학생활 적응에 대한 변량분석 결과, 사회적 관심( $F_{1, 770} = 6.05, p < .05$ ), 활동 수준( $F_{1, 770} = 88.97, p < .001$ ) 모두 대학생활 적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 2. 사회적 관심과 활동 수준에 따른 대학생활 적응 및 하위척도의 평균과 표준편차

n		대학생활 적응	학업적 적응	사회적 적응	개인-정서적 적응	일반적 적응
		평균 (표준편차)				
사회적 관심	높음(509)	354.03(62.44)	120.14(23.26)	111.13(23.44)	75.81(17.23)	86.60(18.98)
	낮음(263)	353.43(62.71)	121.56(25.66)	109.10(23.28)	75.88(18.38)	85.11(18.84)
활동 수준	높음(365)	374.64(63.12)	127.76(24.88)	119.23(23.11)	78.00(18.63)	90.83(18.42)
	낮음(407)	335.15(55.73)	114.22(21.46)	102.55(20.70)	73.89(16.44)	81.85(18.40)

표 3. 사회적 관심과 활동 수준에 따른 대학생활 적응에 대한 변량분석

변량원	SS	df	MS	F
사회적 관심	19336.802	1	19336.802	6.053*
활동 수준	284236.833	1	284236.833	88.974***
집단내	2453462.824	768	3194.613	
전체	2757036.459	771	306768.248	

주. \*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$

표 4. 사회적 관심과 활동 수준에 따른 대학생활 적응 하위척도에 대한 다변량분석

독립변인	종속변인	F(1, 770)
사회적 관심	학업적 적응	1.69
	사회적 적응	15.39***
	개인-정서적 적응	<1
	일반적 적응	7.01**
활동 수준	학업적 적응	70.351***
	사회적 적응	116.26***
	개인-정서적 적응	9.27**
	일반적 적응	52.95***

주. \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

사회적 관심과 활동수준에 따른 대학생활 적응 하위척도에 대한 다변량분석 결과, 표 4를 살펴보면, 사회적 관심에 따라 종속변인들이 서로 관련성이 있음을 알 수 있다. Wilk's Lambda가 .98,

$p < .01$ 로 나타났다. 이들 변인들에 대한 다변량 분석 결과, 사회적 관심이 높고 낮음에 따라 사회적 적응( $F_{1, 770} = 15.39, p < .001$ ), 일반적 적응( $F_{1, 770} = 7.01, p < .01$ )에서 유의미한 차이가 나타났다. 이것은 사회적 관심이 높은 집단이 대학생활 적응 및 사회적응, 일반적 적응을 더 잘하는 것을 의미한다.

활동 수준에 따른 대학생활 적응에 대하여 살펴보면, 활동 수준에 따라 종속변인들이 서로 관련성이 있음을 알 수 있다. Wilk's Lambda가 .84,  $p < .001$ 로 나타났다. 또한 이들 변인들에 대한 다변량분석 결과, 활동 수준이 높고 낮음에 따라 학업적 적응( $F_{1, 770} = 70.35, p < .001$ ), 사회적 적응( $F_{1, 770} = 116.26, p < .001$ ), 개인적 적응( $F_{1, 770} = 9.27, p < .01$ ), 일반적 적응( $F_{1, 770} = 52.95, p < .001$ )에서 유의미한 차이가 나타났다. 이것은 활동 수준이 높은 집단이 대학생활 적응 및 학업적 적

응, 사회적 적응, 개인적 적응, 일반적 적응을 더 잘하는 것을 의미한다.

**생활양식 유형과 대학생활 적응간의 관계**

사회적 관심과 활동 수준에 따른 생활양식 유형과 대학생활 적응간의 관계를 살펴보았다. 생활양식에 따른 대학생활 적응 및 그 하위척도와 의 평균과 표준편차는 표 5와 같다.

표 5를 통계적으로 검증하기 위하여 생활양식에 따른 대학생활 적응에 대한 변량분석 결과가 표 6이다. 또한 생활양식에 따른 대학생활 적응 하위척도에 대한 다변량분석 결과가 표 7이다.

먼저, 표 6을 보면, 생활양식에 따른 대학생활 적응에 대한 변량분석 결과, 생활양식이 대학생활 적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다( $F_{3, 768} = 30.726, p < .001$ ). 생활양식에 따른 대학생활 적응 하위척도에 대한 다변량분석 결과, 표 7을

표 5. 생활양식에 따른 대학생활 적응 및 하위척도의 평균과 표준편차

생활양식(m)	대학생활 적응	학업적 적응	사회적 적응	개인-정서적 적응	일반적 적응
	평균 (표준편차)				
1 (203)	376.18(64.58)	127.10(24.44)	121.19(22.89)	78.20(18.41)	91.55(18.90)
2 (162)	372.71(61.38)	128.59(25.48)	116.78(23.23)	77.76(18.96)	89.93(17.83)
3 (306)	339.33(56.47)	115.51(21.26)	104.46(21.36)	74.23(16.23)	83.32(18.35)
4 (101)	322.50(51.67)	110.29(21.69)	96.77(17.39)	72.87(17.09)	77.38(17.91)

주. 1. 사회적으로 유용한 형, 2. 지배형, 3. 소극적 사회형, 4. 기생형 및 회피형

표 6. 생활양식에 따른 대학생활 적응 및 하위척도에 대한 변량분석

변량원	SS	df	MS	F
생활양식	322703.143	3	107567.714	30.726***
집단내	2688636.188	768	3500.828	
전체	3011339.331	771	111068.542	

주. \*\*\*  $p < .001$

표 7. 생활양식에 따른 대학생활 적응 하위척도에 대한 다변량분석

독립변인	종속변인	F(3, 768)	Scheffé 검증 결과
생활양식	학업적 적응	23.58 ***	1, 2 > 3, 4
	사회적 적응	41.84 ***	1, 2 ≫ 3 > 4
	개인-정서적 적응	3.32 *	
	일반적 적응	18.30 ***	1, 2 ≫ 3 > 4

주. 1. 사회적으로 유용한 형, 2. 지배형, 3. 소극적 사회형, 4. 기생형 및 회피형  
\*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$

살펴보면, 생활양식에 따라 종속변인들이 서로 관련성이 있음을 알 수 있다. Wilk's Lambda가 .82,  $p < .001$ 로 나타났다. 생활양식에 따라, 학업적 적응( $F_{3, 768} = 23.58, p < .001$ ), 사회적 적응( $F_{3, 768} = 41.84, p < .001$ ), 개인-정서적 적응( $F_{3, 768} = 3.32, p < .05$ ), 일반적 적응( $F_{3, 768} = 18.30, p < .001$ )에서 모두 차이가 유의미하게 나타났다. Scheffé 사후 검증결과는 대학생활 적응 및 학업적 적응, 사회적 적응, 일반적 적응에서 모두 사회적으로 유용한 형과 지배형이 소극적 사회형과 기생형 및 회피형과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그리고 사회적 적응 및 일반적 적응에서는 소극적 사회형과 기생형 및 회피형 또한 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 학업적 적응, 사회적 적응, 일반적 적응에서 사회적으로 유용한 형과 지배형 간에 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

#### 생활양식 유형 중 기생형 및 회피형과 대학생활 적응간의 관계

사회적 관심과 활동 수준이 낮은 유형을 좀더 자세히 알아보기 위하여 기생형과 회피형으로 분류하여 대학생활 적응의 차이를 살펴보았다. 기생형과 회피형에 대한 대학생활 적응 및 그 하위 척도와의 평균과 표준편차는 표 8과 같다.

표 8를 통계적으로 검증하기 위하여 기생형, 회피형 집단과 대학생활 적응에 대한 변량분석

결과, 생활양식 유형 중 기생형과 회피형의 두 집단은 대학생활 적응에서 차이를 보이지 않았다 ( $F_{1, 99} < 1, p > .05$ ). 기생형 및 회피형과 대학생활 적응 하위척도에 대한 다변량분석 결과, 생활양식에 따라 종속변인들이 서로 관련성을 나타내지 않았다. Wilk's Lambda가 .96,  $p > .05$ 로 나타났다. 변량분석 결과 역시 대학생활 적응( $F_{1, 99} < 1, p > .05$ ) 및 학업적 적응( $F_{1, 99} < 1, p > .05$ ), 사회적 적응( $F_{1, 99} < 1, p > .05$ ), 개인-정서적 적응( $F_{1, 99} < 1, p > .05$ ), 일반적 적응( $F_{1, 99} = 1.69, p > .05$ )의 하위척도에서 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이것은 회피형과 기생형이 대학생활 적응 및 하위척도에서 적응에 대하여 집단 간에 차이가 없음을 의미한다.

#### 논 의

결과를 간단히 정리하면, 사회적 관심은 사회적 적응, 일반적 적응에서 사회적 관심이 높은 사람이 더 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 활동 수준은 학업적 적응, 사회적 적응, 개인-정서적 적응, 일반적 적응에서 활동 수준이 높은 사람이 더 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 생활양식의 경우 학업적 적응, 사회적 적응, 개인-정서적 적응, 일반적 적응에서 모두 유의미한 차이가 나타났다.

이러한 결과를 좀 더 자세히 논의하면, 먼저

표 8. 기생형과 회피형에 대한 대학생활 적응 및 하위척도의 평균과 표준편차

생활양식 (n)	대학생활 적응				
	대학생활 적응	학업적 적응	사회적 적응	개인-정서적 적응	일반적 적응
	평균 (표준편차)				
기생형(43)	317.28(49.30)	108.79(21.27)	96.44(18.43)	72.00(14.38)	74.70(16.64)
회피형(58)	326.36(53.45)	111.40(22.12)	97.02(16.74)	73.52(18.94)	79.36(18.69)



사회적 관심은 대학생활 적응 및 사회적 적응, 일반적 적응에서 사회적 관심이 높은 집단이 더 적응을 잘 하는 것으로 나타났다. Arnold(1995)는 사회적 관심이 높을 수록 자아존중감이 높다는 것을 보여주었으며, Crandall(1984)은 사회적 관심이 높은 집단이 스트레스를 더 잘 견디고 또한 극복하기 쉽다는 것을 보여주었다. 조휘일(1990)은 사회복지분야의 자원봉사행동과 관련된 개인 특성에 관한 연구를 통해 자원봉사 중도탈락을 예측할 수 있는 봉사기간의 지속도, 참여강도와 사회적 관심 사이에 높은 상관을 보여주었다. 이러한 연구들은 사회적 관심과 대학생활 적응 및 하위척도인 일반적 적응에서 유의미한 차이를 보인 본 연구결과와도 같다. 또한 본 연구는 고등학생을 대상으로 사회적 관심과 적응 사이에 상관을 발견하지 못했던 Crandall(1980)과 다른 결과를 보였지만 한편으로 그의 가설을 지지해 주고 있다.

활동 수준은 대학생활 적응과 그 하위척도에서 모두 활동 수준이 높은 집단이 더 적응을 잘하는 것으로 나타났다. Baker와 Siryk(1984)은 사회적 적응과 캠퍼스 내의 활동 수준사이에 정적 상관이 있음을 밝혔는데, 본 연구와 같은 결과를 보이고 있다. Cooper 등(1999)은 대학생을 대상으로 방과 후 활동과 학업성취에 관한 연구를 통해, 활동량이 많을 수록 학업적 성취를 더 잘한다는 연구결과를 보여주었다. 또한 Mahoney와 Cairns(1997)도 중고생들을 대상으로 한 연구에서 학교 중도탈락과 방과 후 활동이 높은 관련이 있음을 보여주었다. 윤영호(1995) 역시 노인들의 자원봉사 활동량과 생활 만족도 사이에 정적 상관이 있음을 보여주었다. 이러한 연구결과들은 활동량과 다른 변인들의 상관을 보여주고 있다. 즉, 활동량이 높은 사람이 생활만족도가 더 높다고도 볼 수 있으나 역으로 생활 만족도가 높은 사람의 활동량이 높

다고도 볼 수 있다. 그러나 본 연구에서의 높은 활동 수준은 단순히 활동량을 의미하지 않으며 기질적으로 타고난 것으로 적응의 결과로 증가할 수 있는 성질의 변인이 아니다.

생활양식은 대학생활 적응, 학업적 적응, 사회적 적응, 개인-정서적 적응, 일반적 적응에서 모두 유의미한 차이를 보였다. 이것은 생활양식 유형이 대학생활 적응에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 전체적으로 사회적으로 유용한 형과 지배형이 적응을 잘하는 것으로 나타났으며, 소극적 사회형, 기생형 및 회피형이 적응을 잘 하지 못하는 것으로 나타났다. 아틀러는 생활양식에 관한 이론을 전개하면서 사회적으로 유용한 형만이 적응을 잘한다고 주장했다. 박경순(1996)은 중학생을 대상으로 생활양식과 적응과의 관계를 연구한 결과, 상위 사회적 유용형과 하위 회피형이 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 이러한 연구 결과와 같이 사회적으로 유용한 형이 적응을 잘 하는 것으로 나타났다. 또한 지배형도 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 이 결과는 아틀러의 주장과는 다르다. 그러나 직업에 따라 분류한 생활양식 유형들을 살펴보면, 지배형과 유사한 통제형이 간호사(Bichekas & Newlon, 1983)나 성직자(Newlon & Mansager, 1986)에게서 많이 나타났다. 이것은 지배형이 환경에 따라서 적응을 잘 할 수도 있고, 실패할 수도 있다는 것을 의미한다. 따라서 본 연구결과는 대학이라는 환경에서 활동 수준이 높은 지배형이 적응을 잘할 수 있는 것으로 해석된다.

본 연구에서는 아틀러가 존재하지 않는다고 생각한 사회적 관심이 높고 활동수준이 낮은 소극적 사회형이 나타났으며, 가장 많은 비율(40%)을 차지했다. 이러한 결과는 동양과 서양의 문화적 차이로 해석해 볼 수 있다. 서양이 좀더 외현적이고 자기 주장적인 문화라면 동양은 내적이고

자기를 드러내지 않는 문화라고 볼 수 있다. 따라서 이러한 유형에 속한 사람들은 높은 사회적 관심은 갖고 있지만 이러한 관심을 표현하지 못한다. 때문에 사회에서 부정적으로 인식되지는 않으나, 스스로에 대해서는 불만족한 사람들이 이 유형에 속하리라고 본다. 또한 아들러는 사회적 관심이 높은 사람은 이를 표현하기 위해 활동 수준이 높을 수밖에 없다고 주장했다. 이와 같은 아들러의 주장에 근거해서 볼 때, 소극적 사회형에 속한 사람은 사회적 관심이 높다고 볼 수 없으며, 따라서 적응을 잘하지 못할 것으로 예측해 볼 수 있다. 본 연구 결과는 소극적 사회형이 사회적 관심은 높지만 적응을 잘하지 못한 것으로 나타났다. 이것은 아들러의 이론과 일치된 결과로 보인다.

연구자는 아들러의 주장대로 사회적 관심이 낮고 활동 수준이 낮은 집단이 대학생활의 보다 나은 적응을 위해 상담이 필요한 집단으로 생각되었다. 따라서 아들러의 생활양식 유형에 따라 사회적 관심과 활동 수준이 모두 낮은 이 집단을 다시 기생형과 회피형으로 분류하여 적응의 여부를 알아보고자 하였다. 연구 결과, 회피형과 기생형은 대학생활 적응에 유의미한 차이를 보이지 않았다. 그리고 연구 참여자들을 살펴보면, 소극적 사회형 39.6%, 사회적으로 유용한 형 26.3%, 지배형 21%, 회피형 7.5%, 기생형 5.6%의 순으로 나타났다. 생활양식 유형 중 회피형과 기생형이 가장 적은 비율을 차지하고 있다. 이것은 대부분의 사람들은 기생형에 속하며, 정신증 환자나 신경증 환자와 같은 사람들은 회피형으로 분류되어 가장 적응을 잘하지 못할 것이라는 아들러의 주장과는 다른 결과이다. 이러한 결과는 첫째, 청소년기를 지나면서 어느 정도 사회 적응에 성공했다고 볼 수 있는 대학생들을 연구 대상으로 정했기 때문인 것으로 보인다. 따라서 연구 대상자

중 기생형과 회피형의 비율이 적은 것은 당연하다. 또한, 기생형과 회피형으로 분류된 대학생들은 보통 이 유형에 속하는 사람들이 보이는 특성을 보다 적게 가질 것이다. 따라서 이러한 약한 특성은 상위 범주인 낮은 사회적 관심과 낮은 활동 수준의 영향을 더 많이 받게 되어, 두 유형간에 차이를 보이지 않게 된 것이다. 둘째, 분류상의 문제를 들 수 있다. 두 유형의 점수를 각각 구하여 더 높은 점수를 받은 유형을 연구 대상자의 생활양식 유형으로 결정하였다. 그러나 문항수도 작고, 두 유형의 점수 차가 그리 크지 않은 연구 대상자들도 많았다. 이러한 분류가 적응에 있어서 두 유형간에 유의미한 차이를 보이지 않은 이유인 것으로 생각된다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 연구 대상자를 대학생으로 한정했기 때문에 본 연구결과를 다른 집단에 일반화하는데 제한점이 있다. 앞으로 중학생, 고등학생, 일반인 등으로 대상을 확대하여 연구할 필요가 있다. 둘째, 척도 문제를 들 수 있다. 연구자가 생활양식 척도를 해석, 제작하여 사용하였다. 본 연구에서 사회적 관심 점수는 9점을 중심으로 높은 집단과 낮은 집단으로 나누었다. 그러나 연구 대상자들의 점수는 8점에서 12점 사이에 주로 분포하고 있다. 따라서 9점을 중심으로 두 개의 집단으로 나눈 것은 엄밀한 의미에서 사회적 관심이 높은 집단과 낮은 집단으로 분류한 것이라고 볼 수 없다. 그러나 연구결과를 일반화하기 위해 다른 선행연구들(Crandall, 1975; Arnold, 1995)처럼 본 연구에서도 9점을 중심으로 2개로 분류하였다. 따라서 이러한 분류가 본 연구결과에 다른 영향을 미칠 수도 있다고 생각된다. 그러므로 본 연구자는 앞으로 사회적 관심에 대한 활발한 연구를 통해서 척도에 대한 보완이 이루어질 필요가 있다고 생각된다. 또한 본 연구에서 활동 수준 척도를 Crandall의 사회적 관

심 척도와 유사한 유형으로 제작하여 사용하였다. 신뢰도도 높고( $\alpha = .93$ ) 평균으로 몰리지 않고 활동 수준이 높은 집단과 낮은 집단, 두 집단으로 구분되는 장점이 있으나, 척도에 대한 보완이 필요하다고 생각된다. 따라서 앞으로 신뢰도, 타당도를 검증하기 위한 연구가 필요하다고 본다. 기생형과 회피형의 분류 척도 또한 신뢰도 및 타당도를 검증하기 위한 연구가 필요하다. 셋째, 생활양식 분류상의 문제를 들 수 있다. 본 연구자는 이틀러 이론에 근거하여, 사회적 관심과 활동 수준의 두 차원으로 생활양식을 분류하였다. 그러나 생활양식의 유형론이 어느 한 사람의 생활태도를 정확하게 묘사할 수 없다. 서구에서는 이미 생활양식에 대한 연구가 활발하게 진행되어 다양한 측면에서 생활양식 척도가 연구 개발되고 있다. 따라서 우리나라 사람들에 맞는 생활양식을 분류할 수 있는 척도에 대한 연구가 필요하다. 넷째, 사회적 관심과 활동 수준이 모두 낮은 기생형과 회피형의 생활양식 유형은 상담이 가장 필요한 유형으로 생각된다. 그러나 본 연구에서는 유형을 분류하고 이 두 유형간에 적응 차이가 있는지만을 살펴보았다. 앞으로 이 두 유형에 대한 연구가 좀더 자세히 이루어질 필요가 있다고 생각된다. 다섯째, 연구 방법상의 문제를 들 수 있다. 본 연구의 목적은 부적응 학생들의 개인 내적인 특성을 파악하여 도움을 주고자 하는데 있다. 이러한 연구주제의 성격상 실험적 방법 또는 참여관찰 등의 복수방법을 채택하는 것이 바람직하다고 생각되나 여건상 표본조사만을 이용하였다. 앞으로 상담장면에서 부적응 학생들에게 실제적인 도움을 주기 위해 생활양식과 적응간의 관계를 연구하고, 이를 바탕으로 한 집단 상담 프로그램의 제작 및 실행이 필요하다.

본 연구의 시사점으로는 첫째, 대학생활 적응에 사회적 관심, 활동 수준, 생활양식의 개인 내

적인 변인이 중요한 요인으로 작용함을 알려주고 있다. 둘째, 부적응 문제를 가진 대학생들을 전문적이고 체계적으로 돕기 위한 전략을 수립하는데 도움을 줄 것이다. 셋째, 대학생의 정신건강 예방을 위한 대책을 세우는데 필요한 기초 자료를 제공해 줄 것이다. 일반적으로 대학에서 상담은 심각한 문제를 지닌 학생을 대상으로 하는 것이라는 인식을 가지고 있다. 때문에 부적응 학생이 점점 늘어나고 있는 실정이다. 따라서 본 연구에서 밝혀진 결과는 예방적인 집단상담프로그램 개발에 도움을 줄 수 있을 것으로 생각된다.

## 참고문헌

- 교육부 (1995). 교육통계연보.
- 김은정 (1992). 대학생들의 학업적 적응과 심리적 적응. 연세상담연구, 8, 85-114.
- 박경순 (1996). 중학생의 생활양식 유형에 따른 자기효능감 및 학교생활적응과의 관계. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 한겨레신문 (2001, 4, 21). 서울대생 자퇴 급증. 19면.
- 윤영호 (1995). 노인의 자원봉사활동이 생활 만족도에 미치는 영향. 중앙대 사회개발대학원 석사학위논문.
- 조완길 (1988). A. Adler의 개인 심리학에 나타난 인간관 연구. 고신대학교 대학원 석사학위논문.
- 조휘일 (1990). 한국사회복지분야의 자원봉사행동과 관련된 개인 및 조직특성에 관한 연구. 숭실대학교 대학원 박사학위논문.
- Arnold, J. (1995). *An exploration into the relationship between social interest and self-esteem in undergraduate psychology student*. Doctoral Dissertation,

- University of South Carolina.
- Ashby, J. S., & Kottman, T. (1998). Adlerian personality priorities: psychological and attitudinal differences. *Journal of Counseling & Development*, 76, 466-473.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189.
- Bichekas, G., & Newlon, B. J. (1983). Lifestyle analysis of hospice home care nurses. *The Journal of Individual Psychology*, 39, 66-70.
- Cooper, H., Valentine, C. J., Nye, B., & Lindsay, J. J. (1999). Relationships between five-school activities and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 91, 369-378.
- Corey, G. (1996). *심리상담과 치료의 이론과 실제*. (조현춘, 조현재 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 1994에 출판)
- Crandall, J. E. (1975). A scale for social interest. *The Journal of Individual Psychology*, 33, 140-142.
- Crandall, J. E. (1980). Adler's concept of social interest: Theory, measurement, and implications for adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 481-495.
- Crandall, J. E. (1984). Social interest as a moderator of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 164-174.
- Crandall, J. E., & Putman, E. L. (1980). Social interest and psychological well-being. *The Journal of Individual Psychology*, 36, 151-168.
- Crandall, J. E., & Reimanis, G. (1976). Social interest and time orientation, childhood memories, adjustment, and crime. *The Journal of Individual Psychology*, 32, 203-211.
- Dinter, L. D. (2000). The relationship between self-efficacy and lifestyle patterns. *The Journal of Psychology*, 56, 462-473.
- Foreman, B. D., & Crandall, J. E. (1991). Social interest, irrational beliefs, and social identity. *The Journal of Individual Psychology*, 42, 1986.
- Huber, R. J. (1977). Selective attention behavior: An empirical approach toward Adler. *The Journal of Individual Psychology*, 33, 213-222.
- Kern, R., Gfroerer, K., Curlette, W., & Matheny, K. (1996). Life-style, personality and stress coping. *The Journal of Individual Psychology*, 52, 42-53.
- Lundin, R. W. (2001). *애들러 상담이론*. (노안영, 강만철, 오익수, 김광운, 송현중 역). 서울: 학지사. (원전은 1989에 출판)
- Lustman, P. J., Sowa, C. J., & O'Hara, K. J. (1984). Factors influencing college student health: development of the psychological distress inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 28-35.
- Mahoney, L. J., & Cairns, B. R. (1997). Do extracurricular activities protect against early school dropout? *Developmental Psychology*, 33, 241-253.
- Morton-Page, D., & Wheeler, S. M. (1997). Early loss, depression, and lifestyle themes. *The Journal of Individual Psychology*, 53, 58-66.
- Newlon, B. J., & Mansager, E. (1986). Adlerian life-styles among catholic priests. *The Journal of Individual Psychology*, 42, 367-374.
- Orgler, H. (1963). *Alfred Adler: The man and his work*. New York: Capricorn Books.
- Tinsley, H. E. A. (1984). The psychological benefits of leisure counseling. *Society and Leisure*, 7, 125-140.

원고접수일 : 2002. 3. 27  
수정원고접수일 : 2002. 5. 25  
게재결정일 : 2002. 6. 14

## The Relationship Between College Students' Lifestyle and Their Adjustment

Min Jeong

Ann-Young No

Chonnam National University

The purpose of this study was to examine the relationship between the lifestyle of college students, which consists of individual social interest and activity degree, and college students' adjustment. The most significant results were as follows: First, subjects with high social interest got higher scores in total, social, and institutional adjustment than subjects with low social interest. Second, subjects with high activity adjusted better in total adjustment and all subscales; academic, social, personal-emotional, and institutional adjustment than subjects with low activity. Third, in lifestyle, subjects with both the socially useful type and the ruling type adjusted better in total, academic, social, institutional adjustment than subjects with the other types; the passive social type, the getting type, and the avoiding type. Finally, subjects with the getting type and the avoiding type which had both low social interest and low activity did not significantly differ in total, and all subscales. These results showed that the lifestyle was the most important factor in a college students' adjustment. Based on the finding results, discussion and implication for further research were suggested.

*Key Words : lifestyle, social interest, activity degree, college students' adjustment*