

日本 國民學生의 精神的스트레스 -2가지 타입의 調查研究로부터-

朝倉隆司

I. 序 論

우리나라는 高度經濟成長期 以後의 急速한 産業化가 都市化의 進展과 더불어 社會環境이나 生活環境이 크게 變動하여 特別히 大都市에서는 生存環境의 劣惡化가 염려되고 있다. 그리고 이것은 어린이 놀이터의 喪失과 그에 따르는 親友關係, 居住環境이나 食生活을 비롯한 생활양식(life style)에 큰 變化를 가지고 왔다.

또, 그동안 教育面에 있어서는 大學入試를 頂點으로한 未成年의 過激한 競爭이 社會問題로 되어 있으며, 그것이 해마다 低年齡化되고 있다. 즉, 幼稚園, 小學校, 中學校라는 人生 早期에 있어서 甚한 學歷을 둘러싼 「競爭」을 運搬하고 있으며 그로 因한 學習學院이 빅 비즈니스(big business)로 되어 있다.

더욱, 이와 같은 學歷主義, 偏差值主義에 의한 競爭이나 學校의 管理主義는 日本人의 平均의인 學力의 向上을 가져온 反面에, 兒童生徒의 心身症이나 登校拒否의 問題, 高校中退者(drop-out)의 增加나, 大學에 入學할 무렵에는 완전히 지쳐서 「늘어날대로 늘어난 고무줄」과 같다고 評價되는 無氣力한 大學生을 만들어내고 있다.

以上은 日本의 社會環境 및 教育에 있어서 變化의 一端에 지나지 않는다. 이와 같은 社會變動이 世界的으로 有名하게 된 우리나라의 「過勞死」로 象徵되는 勞動者의 스트레스(stress) 問題를 만들어낸 同時에, 어린이의 世界에 있어서도 여러 가지의 스트레스問題를 發生시키고 있다고 推測된다.

그래서 成人뿐만 아니라 어린이들에 있어서도 生活過程에서 생기게 되는 스트레스因子나 生活習慣의 비뚤어짐을, 健康을 沮害하는 要因으로서 注目하지 않을 수 없게 되었다. 特別히 學校나 家庭에 있어서의 生活上의 스트레스因子는 어린이들에게 있어서 보다 좋은 生活環境, 教育環境을 조성한다는 長期的인 目標로서, 또 지금의 어린이들의 健康障礙를 未然에 防止한다는 短期的인 目標에 있어서도 重要하다.

그렇지만, 美國에(있어서의 어린이들의 스트레스研究의 進展에) 比해서 우리나라 學校保健領域에서의 스트레스研究는 不足한 것이 現狀이다.

그래서 報告者는 2가지 형(type)의 調査를 計劃하며 實施하였다.

스트레스研究에는 몇가지 系譜가 있는데, Holmes, T. H. & Rahe, R. H.의 라이프 이벤트(life event)에 관한 研究¹⁾, Lazarus, R. S. & Cohen, J. B.의 데일리 허슬(daily hustle) 日當의인 感情의 起伏에 관한 研究²⁾, 더욱, 미시간(Michigan)大學 등에서 開發되고 있는 勞動現場의 環境스트레스 評價(work environment stress)에 관한 研究³⁾가 典型的이다.

報告者는 于先, 小學生에 있어서의 생활사건형의 調查研究를 하였다. 그 後 어린이의 立場에서본 學校環境에 있어서의 스트레스因子를 構造化한 調査를 하였다. 各各의 스트레스影響의 評價에는 우리나라에서는 標準의인 尺度가 없으므로, General Health Questionnaire(GHQ)⁴⁾ 등을 參考로 自覺症狀리스트(list)를 作成하여,

生體가 나타내는 스트레스反應의 한 指標로서 썼다.

II. 라이프 이벤트型的 調查研究

1. 對象 調查方法

小學生이 體驗하는 라이프 이벤트를 픽업(pick-up)하여, 어떠한 事件이 어느 程度의 強한 스트레스로서 自覺되고 있는가 하는 어린이의 라이프 이벤트의 實態를 檢討하였다. 또한 이 質問項目의 作成에 있어서는 Holmes, T. H. & Rahe, R. H.의 社會最適應尺度¹⁾ 등을 參考로 하였다.

그리고, 그 生活上의 스트레스度(라이프 이벤트의 得點)나 라이프 스타일(睡眠時間, 朝食이나 間食, 텔레비의 視聽時間, 놀이, 學院, 學習, 스포츠 클럽(sports club), 親友關係, 父母子息의 信賴關係, 學校나 家庭의 즐거움 등)이 어린이들의 自覺的인 健康에 미치는 影響을 檢討하였다.

調査對象者는 東京都 2地域의 小學校 6年生이며, 186名(男子 99名, 女子 87名)이다. 實施方法은 無記名 自家報告 方法으로 設問紙調査를 하되 學級擔任의 指導下에서 一齊히 行하여서 回收하였다. 實施時期는 1990年 11月 上旬부터 中旬이다.

2. 分析方法

于先, 라이프 이벤트 스코어(生活의 스트레스度 得點)의 算出方法에 대해서 記述한다.

26項目에 걸쳐서, 6年 進級後 約 6個月間에 體驗한 生活上의 事件 有無를 묻고, 經驗이 「있다」고한 兒童에 대해서, 그때 얼마만큼 대단하게 생각 하였는지 「대단함」의 程度를 3段階로 自己評價를 하게 하였다. 그들의 랭크(rank)에 준 스코어는 「아무렇지도 않았다」=0점, 「조금 대단했다」=1점, 「매우 대단하였다」=2점이다.

經驗者의 自己評價에 의한 得點을 基礎로 하여, 各事件의 大단함의 平均得點을 내어, 小學6年生이 經驗하고 있는 各各의 라이프 이벤트의 스트레스度로 살았다. 各對象者에 대해서 이 스트레스度를 써서 經驗한 事件의 스트레스度만을 加算하여, 各個人의 라이프 이벤트 스코어(LES)로 살았다.

또 心身의 症狀呼訴는 24症狀中 呼訴된 症狀數를 合計하여서 分析에 이용했다.

以上과 같이 하여서 얻어진 LES나 各各의 生活意識·生活變動이 小學生 自身の 健康에 어느 程度의 影響을 미치고 있는가를 檢討하기 위하여, 自身の 呼訴總症狀數를 從屬變數로 남너말로 重回歸分析을 하였다.

3. 結果와 考察

1) 小學6年生의 라이프 이벤트의 스트레스度 經驗된 各各의 라이프 이벤트의 「대단함」의 程度를 算出하여, 6年生이 되어서부터 體驗된 26의 라이프 이벤트에 대해서 大단함의 程度와 그 序列을 알 수 있었다(표 1).

그 結果, 가장 大단함의 程度가 컸던 것은, 韓國에는 없다고 듣고 있지만, 「中學校 入試工夫를 始作한 것」이며, 그 스코어는 1.69 ± 0.46 이었다. 이어서, 「家族의 누군가가 돌아가셨다」고 하는 喪失體驗의 스트레스度가 높다. 다른 것에 비해서 이 두가지가 特히 높은 得點이며, 小學6年生에게 있어서 生活上의 큰 스트레스源이라는 것을 指摘할 수 있었다.

그리고 「클래스나 兒童會의 任員이 되었다」고 하는 어린이에게 있어서 社會的 責任이 무거운 立場에 앉았다는 것이라든지, 「家族의 누군가가 甚한 傷處나 病을 앓았다」 「自己가 甚한 傷處나 病을 앓았다」고 하는 自己나 家族의 傷病體驗, 「移徙에 의한 親友와의 離別」이라는 離別體驗이 스트레스度가 높은 生活上의 事件이라는 것이 表示되었다.

또, 「父母에게 甚히 야단맞았다」 「先生님께 甚히 야단맞았다」는 體驗은, 平均하여서 「조금 대단하다」고 할 程度였다. 그러나 順位로 말한다면, 8, 9번째이고, 1번에 調査한 事件中에서 는 比較的 높은 곳에 位置되었다.

그런데, 「兩親의 말다툼이 늘었다」든가 「兩親이 따로따로 살게 되었다」는 등 家庭의 不和를 示唆하는 事件은 大단함의 評價가 比較的 낮고 「구박받게 되었다」고 하는 問題도 豫想된 것보다 스트레스度는 相當히 낮은 評價였다.

그런데, 스트레스度가 컸던 라이프 이벤트가 반드시 많은 어린이에 의해서 經驗되어 있는 것은 아니었다(표 1).

<表 1>

小學6年生에 있어서의 라이프 이벤트의 대단함의 程度와 經驗率

라이프 이벤트	대 단 함	經驗者(率)
1. 受驗工夫를 始作하였다	1.69±0.46	15 (8.3)
2. 家族의 누군가가 돌아가셨다	1.57±0.49	7 (3.8)
3. 클래스나 兒童會의 役員이 되었다	1.17±0.65	38 (20.5)
4. 家族의 누군가가 甚한 傷處나 病을 앓았다	1.08±0.49	24 (13.1)
5. 移徙로 親友와 따로따로 떨어져게 되었다	1.08±0.83	15 (8.2)
6. 自己가 甚한 病, 傷處를 냈다	1.07±0.80	15 (8.2)
7. 스포츠 클럽에 다니기 始作하였다	1.06±0.62	19 (10.4)
8. 父母에게 甚하게 야단맞았다	1.00±0.79	67 (36.2)
9. 先生님에게 甚하게 야단맞았다	0.96±0.78	51 (27.6)
10. 同生들이 생겼다	0.86±0.83	8 (4.3)
11. 좋은 사람(異性)에게 대해서 苦惱하였다	0.85±0.68	47 (25.5)
12. 놀 時間이 줄었다	0.83±0.77	101 (54.9)
13. 學院·學習에 다니는 回數가 늘었다	0.79±0.76	54 (29.5)
14. 睡眠時間이 줄었다	0.77±0.76	120 (65.2)
15. 兩親의 말다툼이 늘었다	0.73±0.75	22 (11.8)
16. 구박받게 되었다	0.69±0.85	16 (8.7)
17. 兩親이 따로따로 살게 되었다	0.67±0.94	3 (1.6)
18. 成績이 내려갔다	0.60±0.75	69 (38.1)
19. 轉校하였다	0.50±0.76	7 (3.8)
20. 親友와 絶交하였다	0.50±0.50	4 (2.2)
21. 學院이나 學習에 다니기 始作하였다	0.47±0.67	63 (34.4)
22. 어머니가 일을 始作하였다	0.41±0.56	30 (16.2)
23. 擔任이 바뀌었다	0.83±0.71	70 (38.3)
24. 祖父母와 함께 살게 되었다	0.33±0.47	5 (2.7)
25. 學校를 쉬는 일이 많아졌다	0.27±0.45	11 (5.9)
26. 아버지가 單身赴任하였다	0.00±0.00	4 (2.2)

註) 各各의 體驗率의 算出에 있어서, 不明은 除外하였다.

以上으로부터, 學童의 生活上의 스트레스問題를 생각하는 데에서는 「中學의 受驗工夫를 始作한 것」 등, 經驗者率은 낮아도 스트레스度가 큰 라이프 이벤트와 「놀이時間의 減少」「睡眠時間의 減少」와 같이 스트레스度는 中等度이더라도, 經驗率이 높은 라이프 이벤트는, 兩쪽 모두 兒童에 있어서 主要한 스트레스源으로서 配慮할 必要가 있을 것이다. 또, 上位나 中位の 事件에는 家庭에 있어서의 問題와 클래스의 運營에 관한 問題가 包含되어 있어, 當然히 學校와 家庭의 兩面에서 어린이의 스트레스問題에 접근하여 갈 必要가 있다는 것도 確認되었다.

또한 이번엔 스트레스度가 낮게 評價된 家庭內의 事件에 관해서는 再檢討할 必要가 있다고 생각된다.

2) 小學6年生 男子의 生活스트레스因子와 心身의 症狀 呼訴에 관한 重回歸分析

于先, 男子에 대해서 生活行動特性이나 生活上의 스트레스가 心身의 健康에 미치는 影響을 重回歸分析에 의해서 檢討하였다.

分析에는 生活上의 스트레스度로서 LES를 썼다. 生活行動特性에서는, 一元配置의 分散分析에 의해서 單獨으로 心身의 呼訴數와 強한 關聯이 確定된 項目을 中心으로 投入하여, 될수록 적은 數로 寄與率이 커지도록 變數를 選擇하여 갔다.

그 結果, 心身의 症狀 呼訴의 많음과 相互獨立의 影響을 미치는 生活行動特性으로서 「歸家後, 집안에서 놀 機會의 많음」「스포츠·클럽 등에 다니고 있는가 다니고 있지 않는가」「睡眠時間의 길이」「父母를 信賴하고 있는가 아닌가」가 選擇되었다(표 2).

이들 4項目中 標準偏回歸係數β의 p값의 10% 水準으로 有意했던 것은 「歸家後 집안에서 노

<표 2>

學生 스트레스因子와 心身の 呼訴에 관한 重回歸分析

(男子)

變 數	標準偏回歸係數β	p值
歸宅後, 집안에서 노는 機會의 많음	0.188	.083
스포츠클럽 등에 다니고 있는가	-0.169	.122
睡眠時間의 길이	-0.127	.274
父母를 信賴하고 있는가	-0.131	.097
라이프 이벤트 스코어	0.238	.046
重相關係數	0.470	
寄與率	0.166	

F值=3.98, p=0.0031(df=5/70)

는 機會의 많음, 「父母에의 信賴感」 뿐이었고 집안에서 놀 機會의 많음과 父母에 대한 信賴感의 낮음이 心身の 呼訴數의 많음에 比較的 強한 影響을 미치고 있다는 것이 示唆되었다.

또, LES의 標準偏回歸係數β는, 選擇한 變數中에서 가장 크고 0.238(p<0.05)이었다. 즉, 生活上의 事件은 어린이의 心身の 健康에 대해서 直接的으로 強한 影響을 미치고 있다.

그리고 以上の 5個數를 使用한 경우 重相關係數는 0.471(p<0.01)이며, 그 決定係數(寄與率)는 0.166이었다. 말하자면, 이들의 變數에 의해서 小學6年生 男子의 心身 증상의 呼訴總數의 變動의 約 17% 程度밖에 說明 할 수 없다. 따라서 男子의 경우, 心身の 自覺症狀를 規定하고 있는, 이외의 要因이 相當히 存在하고 있다고 생각되었다.

3) 小學6年生 女子의 生活스트레스因子와 心身の 呼訴에 관한 重回歸分析

이어서 女子에 대해서도 과찬가지의 分析을 하였다. 그 結果, 心身の 회고에 影響하는 生活意識·生活行動特性은 「學校가 즐겁다고 느끼는가 느끼지 않는가」「무엇이든지 이야기 할 수 있을 親友가 있는가 없는가」「朝食을 먹는 頻度」「父母는 당신을 信賴하고 있는가 없는가」「텔레비를 보는 時間의 정도」였다(표 3). 이들의 標準偏回歸係數β와 p值를 보면, 「學校가 즐겁다고 느끼는가 안느끼는가」와 「朝食을 먹는 頻度」는 10%水準이었지만, 그 以外는 모두 5%水準으로 有意하였다. 男子에 比해서 生活行動特性이 心身の 呼訴에 強하게 影響하고 있는 것이 나타났다.

또 LES의 標準偏回歸係數는 0.454(p<0.0001)로 큰 값이었다. 女子의 경우는 男子보다 한層 生活上의 事件이 強한 스트레스因子로 되어서, 主觀的인 健康에 큰 影響을 미치고 있음이 明白해 졌다.

<表 3>

生活 스트레스因子와 心身の 呼訴에 관한 重回歸分析

(女子)

變 數	標準偏回歸係數β	p值
學校가 즐겁다고 느끼는가	-0.119	.195
라이프 이벤트 스코어	0.454	.000
텔레비를 보는 時間의 길이	0.206	.019
무엇이라도 이야기할 수 있는 親友는 있는가	-0.225	.014
朝食을 먹는 頻度の 많음	-0.177	.053
父母는 당신을 信賴하고 있는가	-0.225	.026
重相關係數	0.710	
寄與率	0.552	

F值=14.76, p=0.0000(df=6/61)

이들의 5個數를 쓴 경우의 重相關係數는 0.770이고 寄與率이 0.522이며, 女子의 心身의 症狀呼訴 數의 變動의 約 55%를 說明할 수 있었다. 이 比率은 男子에 比해서 큰 값이다. 女子의 경우, 生活習慣이나 人間關係를 良好하게 하는 것이 健康을 維持·增進할 수 있는 可能性이 높다고 생각된다.

Ⅲ. 學校環境스트레스評價型的 調查研究

우리나라에서는 兒童의 視點으로부터 學校環境의 心理社會的인 스트레스因子를 檢討한 研究는 極히 적다. 그 적은 研究에서 指摘되고 있는 것은 級友關係(classmates), 學業成績·授業에 관한 것, 失敗經驗이다. 그러나, 教師와 兒童과의 關係라는 重要한 側面의 檢討가 빠져있다. 그래서 報告者는 教師와 兒童의 關係, 兒童의 親友關係, 클래스의 雰圍氣나 授業·學校行事に 관한 것을 들어서, 먼저의 研究에서 目的變數로한 心身의 自覺症狀에 미치는 影響을 檢討하였다.

1. 對象과 調查方法

對象은 大都市部로서 首都圈의 小學校 2校 (東京都 文京區, 橫濱市), 그리고 郡部로서는 鳥取縣의 2校에 調查를 依賴하여, 1991年 2月에 擔任의 指導下에서 集合調查를 實施하였다.

調查는 各小學校의 5, 6年生 全員에게 實施하였지만, 여기서는 報告는 6年生의 分析結果에 대해서 行한다. 그 표本數는 男子가 155名, 女子 149名이다. 그리고 男子에서는 大都市部가 52.3%를 차지하며, 女子에서는 63.1%로 多少 많았다.

2. 分析方法

學校生活의 스트레스因子에 관한 調查項目은 教師와의 關係, 親友와의 關係, 授業이나 學校行事に 對해서의 3側面으로 構成하였다. 그러나 各의 領域의 質問項目群內에 몇個의 因子가 潛在하고 있다. 그래서 領域別로 主成分分析을 하여 共通 成分을 갖는 項目을 간추렸다(표 4). 構成因子에 의해서 質問項目數가 다른 것이 이 후 檢討課題이다.

<表 4> 心理社會的인 學校環境評價의 構造

領域	構造因子	質 問 項 目
教師와의 關係	싫은생각	先生님의 偏愛로 싫은 생각을 한 일이 있는가. 先生님께 말씀하신 것으로 傷處를 받은 일이 있는가. 先生님께 잘 야단 맞는가 *先生님은 당신이나 클래스의 모두와의 約束을 지켜 주시는가.
	信賴感	당신이 困境에 處했을 때에 잘 이야기를 듣고 힘이 되어주시는 先生님이 계신가. 自己가 할 수 있었던 것이나 努力한 結果를 先生님이 認定해 주시는 일이 있는가.
친우와의 관계	否定的인 關係	구박받은 일이 있는가. 親友로부터 無親當한다든지 除外當한 일이 있는가. 親友로부터 놀림을 받는다든지 욕을 들은 일이 있는가. 잘 싸움을 하는가
	援助的 關係	당신이 困境에 處했을 때, 힘이 되어주는 親友가 있는가. 당신에게는 무엇이랄도 이야기할수 있는 親友가 있는가.
授業學校行 事의 일	工夫에 대한 벽찬 意識	잇은 物件이 있어서 授業中 困難했다든지, 先生님으로부터 甚히 注意받은 일이 있는가. 授業中 先生님께 指名當하거나 많을까하고 不安하게 되는 일이 있는가. 특히 싫은 科目이나 벽찬 科目이 있는가. 당신은 學校의 工夫를 잘 모른다고 생각하는 일이 있는가. 할 수 없이 工夫하고 있다고 느끼는 일이 있는가.
	學級의 雰圍氣의 좋음	지금의 클래스는 사이가 좋은 편이라고 생각하는가. *學校의 成績으로 自己의 일을 判斷되어 있다고 느끼는 일이 있는가.
	積極的인 參加	運動會 등의 行事に 自進해서 參加하고 있는가. 學校의 委員이나 클래스의 擔當이 되어서 責任을 強하게 느끼는 일이 있는가

<表 4 계속>

領域	構成因子	問 題 項 目
學校에의 不適應感	*당신에게 있어서 學校는 즐거운 곳인가. 학교에 가고 싶지 않다고 생각하는 일이 있는가.	

註 1) 이들의 構造는 主成分分析의 結果를 基礎로 作成하였다. 그리고 各各의 項目을 單純加算하여서, 各各의 因子를 나타내는 尺度構成을 行하였다.
 註 2) * 印은 得點이 逆轉하는 項目이다. 合計得點이 높아질수록 表示한 因子의 特徵이 強해지도록 尺度構成하였다.

이 研究에서는 學校生活에서 스트레스因子가 그 反應으로서, 먼저 어린이에게 學校不適應感을 일으키고, 이어서 心身의 不調感이라는 精神身體反應을 일으킨다는 模型을 假定하여, 實證을 試圖하였다.

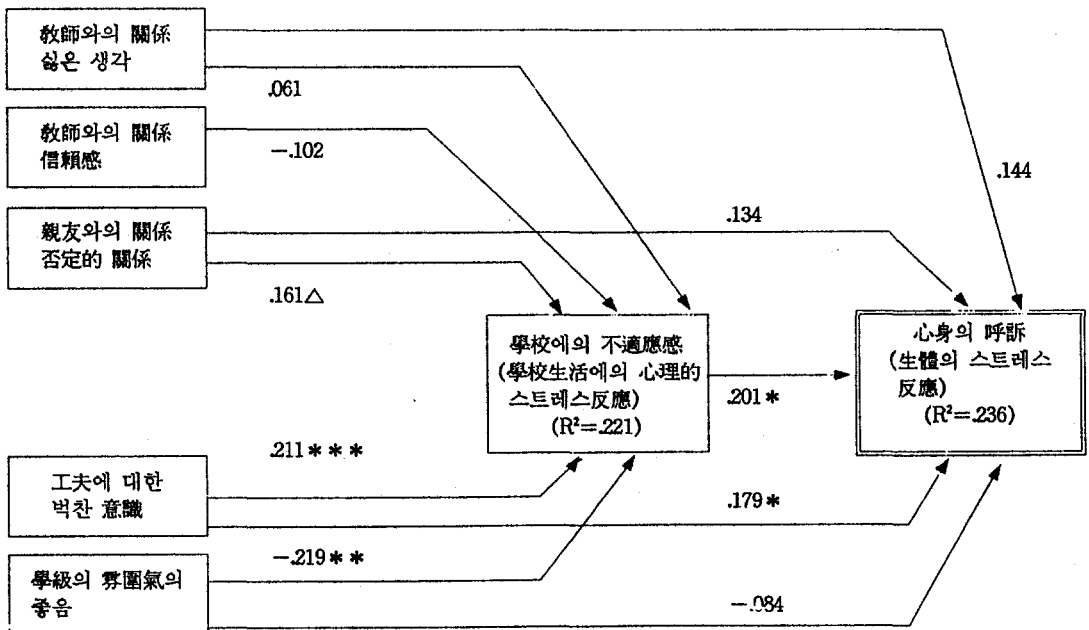
그러기 위해서 于先 <표 4>의 分類에 따라서 項目을 單純加算하여 尺度構成을 하였다. 이들 7尺度를 써서 最初에 學校不適應感을 從屬變數로한 重回歸分析을 하였다. 이어서 7尺度和 學校不適應感에 의해서 心身의 症狀呼訴數를 說明하는 重回歸分析을 하였다. 이들의 結果로부터 因果關係를 推定하기 위한 패스 다이어그램

(path diagram)을 作成하였다. 이들의 結果로부터 因果關係를 推定하기 위한 패스·다이어그램을 作成하였다.

또한, 各尺度는 追後 信賴度나 妥當度 등을 檢討하여, 改善할 餘地가 있다.

3. 結果와 考察

1) 小學6年生 男子의 學校스트레스에 관한 패스解析
 重回歸分析을 되풀이하여서 行한 패스解析에 依據하여 패스 다이어그램을 作成하였다(圖 1).



註) 그림에서는 偏相關係數(β)의 絶對值가 0.05未滿의 패스와 因子를 省略하였다.
 화살표 위의 數字는 패스係數이고, △= $p < 0.10$, *= $p < 0.05$, **= $p < 0.01$, ***= $p < 0.001$

[圖 1] 小學6年生·男子의 學校生活과 스트레스에 관한 패스·다이어그램

그것에 의하면 「教師와의 關係에 있어서의 싫은 생각」이나 「工夫에 대한 疲憊 意識」 「親友關係의 否定的인 側面」은 各各 學校에의 不適應感을 通해서 心身의 症狀呼訴를 間接的으로 높이는 效果가 있는 同時에, 直接的으로도 心身의 症狀呼訴를 높이는 影響力을 가지고 있었다.

反對로, 「學級の 雰圍氣의 좋음」 「教師와의 信賴關係」는 學校不適應感을 줄이는 버퍼(buffer)效果를 가지고 있었다. 그것을 通해서 心身의 症狀呼訴를 間接的으로 줄이게 하는 效果가 認定되었다. 그러나 直接的으로 心身의 呼訴를 줄이는 影響力은 弱하다고 생각된다. 따라서 이들은 어린이의 社會的인 適應을 돕는 社會的 支持(social support) 作用을 하고 있다고 말할 수 있겠다.

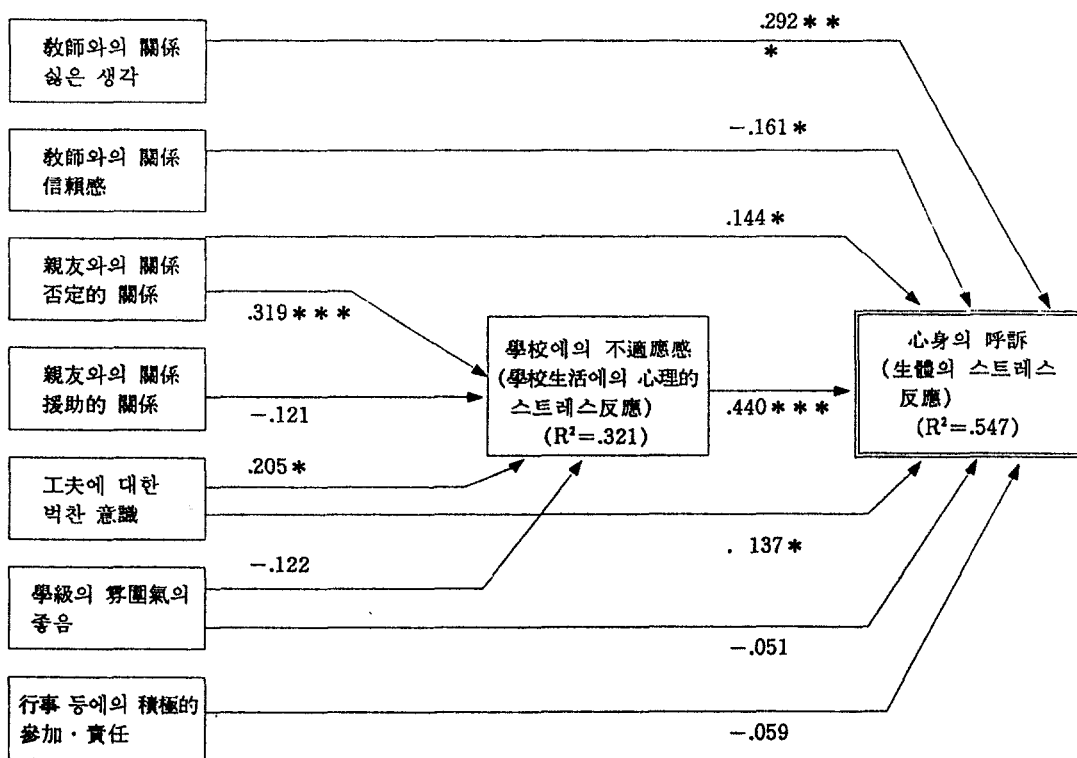
그렇지만, 이 모델에서는 學校不適應感 心身의 症狀呼訴를 함께 說明할 수 있었던 것은 22~24%이므로, 이들 以外의 스트레스因子나 健

康沮害因子의 檢討가 必要하다.

2) 小學6年生 女子의 學校스트레스에 관한 패스解析

女子의 경우도 같은 모델에 따라서 分析을 하였다. 女子에서는 學校에의 不適應感에 대해서는 32%, 心身의 呼訴는 55%의 分散을 說明할 수 있으며, 男子보다 學校生活의 스트레스因子에 의해서 스트레스反應을 일으키기 쉽다고 推測된다(圖 2).

그 스트레스因子로서는 女子도 마찬가지로 「親友와이 否定的인 關係」 「工夫에 대한 疲憊 意識」이 學校不適應感에 強하게 影響하며, 間接的으로도, 直接的으로도 心身의 不調感을 높이는 影響을 미치고 있다고 생각되었다. 또 「協助的인 親友關係」나 「學級の 雰圍氣의 좋음」은 學校不適應感을 弱하게 하는 버퍼效果를 갖는 것이 認定되어 男子보다 친우 關係에서의 協助가 學校에의 適應에는 重要하다고 생각된다.



註) 그림에서는 偏相關係數(β)의 絶對值가 0.05未滿의 패스와 因子를 省略하였다.
화살표 위의 數字는 패스係數이고, △=<0.10, * = p<0.05, ** = p<0.01, *** = p<0.001

[圖 2] 小學6年生·女子의 學校生活과 스트레스에 관한 패스·다이아그램

또, 教師와의 關係에서는 어느 것이나 豫想에 反해서 學校의 不適應感에 대해서 固有의 影響力은 없고, 男子와 다르게 나타났다. 이들은 心身の 症狀呼訴에는 直接的으로 影響을 미치고 있다고 생각되었다. 즉, 信賴感은 呼訴를 낮추며 삶은 생각은 높이는 影響力을 나타내고 있었다.

또, 學校에의 不適應感이 男子의 경우보다도 主觀的인 健康에 強하게 影響하고 있으므로 健康管理의 面에서도 學校生活에 숨은 心理社會的인 스트레스因子에 沒頭할 必要를 指摘할 수 있겠다.

以上으로부터 어린이의 心身の 健康管理을 위해서는 學校에서 人間關係의 重要性, 工夫에 관련된 重壓感의 緩和, 어린이가 屬하고 있는 「學級」 雰圍氣의 重要性 등을 考慮하여야 할 것이다.

IV. 總 括

여기에 紹介한 2가지의 研究는 반드시 日本의 小學生 全體를 反映하고 있다고는 말할 수 없으나, 어느 程度는 學校生活이나 그 以外의 日常生活에서 心理社會的인 스트레스因子를 明白히 할 수 있으며, 어린이의 스트레스 問題를 생각하는 실마리를 몇가지 示唆할 수 있었다고 생각한다.

그렇지만, 어린이의 스트레스를 實際로 輕減하기 위해서는 教育制度나 社會의 價値觀, 社會를 變化시키지 않으면 안되고, 그 對應은 매우 어렵다. 오히려 어린이의 問題는 成人 社會 問題의 反映이니, 실제 問題는 어른 쪽

에 있는 것이 아닐까. 따라서 次世代에 보다 좋은 環境과 그 안에서 充實한 人生을 보내도록 健康을 保障하는 것은 우리 어른들의 任務이며 原因의 究明과 對應을 찾아내는 努力이 더욱 必要하게 될 것이다.

그러기 위해서, 文化나 生物學的인 條件이 相當히 類似한 韓國과 日本이 어린이의 스트레스 研究에 關聯하여서 이제부터 情報交換이나 協同으로 研究를 進行하여 가는 것은 커다란 意義가 있다고 생각한다.

參考文獻

1. Holmes, T. H., Rahe, R. H. : The social readjustment rating scale. *J. Psychosom. Res.*, 11, 213-218, 1967.
 2. Lazarus, R. S. & Cohen, J. B. : Environmental stress. In Altman, I. & Wohlwill J. F. (Eds.): *Human behavior and the environment; Current theory and research*. New York : Plenum, 1977.
 3. Donovan, R. : *Stress in the Workplace : A Framework for Research and Practice*. *Social Casework*. 259-266, May, 1987.
 4. 中川泰彬 : 質問紙法에 의한 精神·神經症狀의 把握의 理論과 臨床應用. 國立精神衛生研究所 모노그래프, 1981.
- 젊은 저를 서울에 招請해 주셔서 이와 같은 發表의 機會를 주신 韓國保健學會會長 鄭文值先生님과 前會長 金正根先生님께 深甚한 謝意를 드리는 바입니다.