

## 일부지역 초등학생의 스트레스와 대처행위 측정

정영숙 · 정승희

전북대학교 의과대학 간호학과

# Measurements of Stress and Coping with Stress Among School-Aged Children in the Chonbuk Area

Young Sook Chung and Seung Hee Chung

Department of Nursing, Chunbuk National University

### ABSTRACT

This study attempts to discover ways to prevent and cope with stress in primary school students

Specific, ally, we wish to investigate the sources of stress and to identify the variance and frequency of coping methods which have been used by the subjects.

After examining the school children's list of items about stress and coping strategies by on open structure method, subjects ranked the severity of stressors and frequency of a coping strategies by closed structure method.

A survey was done of 720 students who were from the 4th to 6th grade in 4 primary schools in the Chonbuk area from April 1st to May 30th, 1995.

The major results obtained from this study were the following

1. The sources of stress had were classified in 57 items

Among the 57 items, 'were school records' 'illness of parents' 'death of family members' 'meetings with trouble makers' ranked high ranking in the stress ratings

2. Severity of stress.

the mean total stress scores were 186.4 with 285 as the highest score.

3. The kinds of coping with stress using were classified in 35 items.

Among the 35 items, 'wandering and walking alone' 'mood getting out of the in any way' 'trying to forget the stressor' were among the highest scored

4. Frequency of coping with stress:

mean total stress coping scores were 67.9 with 140 as the highest score.

5. Difference in stress and coping strategies between sex, age, living district and religion groups were examined.

1) Significant variables influencing stress scoring were sex ( $t=-2.29, p<.001$ ) and grade ( $F=6.33, p<.001$ ).

2) Significant variables influencing stress coping practice were residence ( $t=1.94, p<.05$ ), sex ( $t=-3.17, p<.002$ ) and religion ( $F=5.95, p<.0001$ )

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

삶을 살아가는데 있어 인간은 누구나 여러 가지 생

활사건을 경험하게 되고 이러한 생활사건은 스트레스 원(Stressor)으로 개체에 작용하여 생활의 변화 및 적응을 요구하고 있다(곽정호, 1993). 사회현상이 급격히 변화하는 현대에 있어서는 적응력을 더욱 요구

하게 되고 이러한 연속되는 스트레스 상황은 신체 및 정신 건강을 위협하게 된다. 이것은 성인이나 질환자에게만 위협이 되는 것이 아니고 현대에 살고 있는 사람이라면 연령이나 성별, 지위고하, 국가 등에 관계없이 누구에게나 당면하게 되는 현상이다 즉 스트레스는 인간이 삶에서 가장 보편적으로 경험하는 것들로서 건강과 밀접한 관련을 가지고 있고, 이는 간호중재를 요하는 중요한 현상이 될 수 있는 것이다(김순애, 1987) 또한 스트레스원과 대처양상은 지역이나 국가 등 문화적 환경적 차이에 따라 다르게 나타날 수 있다

스트레스가 건강에 미치는 영향이 중요하다고 받아들여진 후 그 동안 국내외적으로 의학, 간호학, 사회학, 심리학 분야에서 이에 대한 연구가 활발히 진행되어 왔고 그 결과 효과적인 대처양상들을 많이 제시했다 그러나 이 연구들 중 국내외의 논문들 대다수는 연구도구에 있어서 외국 연구자들의 연구도구를 이용 수정 보완한 것이었다 또한 지금까지의 간호계의 스트레스에 관한 연구들 중 많은 연구들이 주로 성인들을 대상으로 실시되었으며 정상인 학교 아동들을 대상으로 한 연구는 극소수에 불과하였다 1990년 국내 간호계의 스트레스에 관한 연구논문 총 196편중 정상 학교아동을 대상으로 한 연구는 단 4편뿐이었다(이은옥, 1992)

학교지역사회 간호사업을 담당하고 있는 양호교사는 간호대상자인 아동들의 스트레스 정도와 빈도를 확인하여 이에 대한 적절한 예방조치를 계획하여야 할 것이며, 발생된 스트레스에 대한 대처행위를 어떻게 효과적으로 취해야 할 것인지에 대한 교육 또한 절실히 요청되고 있다

그러므로 일차적 예방사업을 위해서는 학교 아동들을 대상으로 아동들이 어떤 상황에서 스트레스가 주로 발생되며 이때의 대처행위는 어떤 형태로 나타나는지를 파악하여 이를 근거로 합리적인 스트레스 예방법과 효과적인 대처행위를 제시할 수 있는 기초자료가 준비되어야 한다고 본다

이에 본 연구자는 1차로 이미 개발된 대상자와 대상자 거주 지역에 적합한 스트레스 측정 도구를 사용하여 학동기 아동들이 느끼는 스트레스의 종류와 정도 및 기준에 행하여 온 대처행위를 파악하고 분석해봄으로써 학교아동들의 스트레스원에 따라 적절하게 대응할 수 있는 효율적인 대처방안 교육자료를 제시하고자 본 연구를 시도하였다

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 초등학교 아동의 스트레스와 대처행위의 강도와 빈도를 알아봄으로써 학교아동의 스트레스 예방과 효과적인 대처행위의 제시에 기여하고자 함이다 이를 달성하기 위한 구체적 목적은 다음과 같다

- 1) 초등학교 아동의 스트레스 종류와 정도를 파악한다
- 2) 초등학교 아동의 스트레스에 대응하는 대처방안 종류와 빈도를 파악한다
- 3) 학교아동의 스트레스 관련요인을 규명한다

## 3 연구의 제한점

- 1) 스트레스는 어떤 상황에 대한 개인적 경험임으로 스트레스 정도의 측정은 연구대상자의 자가 보고 방법을 택하였다
- 2) 전북도내 학생만을 연구대상으로 하였기 때문에 연구결과를 전국으로 일반화할 수 없다
- 3) 본 연구자에 의해 개발된 연구도구를 이용하여 처음으로 시도한 것이기 때문에 이 도구를 표준화할 수는 없다
- 4) 연구대상자의 문장이해 능력과 질문답변 능력을 고려하여 초등학교 1학년~3학년을 제외한 4학년~6학년생 만으로 하였다

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 기간

1995년 4월 1일부터 5월 30일까지 2개월간에 걸쳐 전라북도 전주시 소재하는 초등학교 2개교와 전북지역 내 군단위 농촌 초등학교 2개교를 무작위로 표출한 후 선정된 학교 4, 5, 6학년생 남녀 각각 30명씩을 다시 무작위로 선정하여 총 720명을 대상으로 하였다

### 2. 연구도구

선행연구에서 여러 연구자들이 사용한 기존의 도구들은 서양문화를 기반으로 개발한 것을 국내 연구자들이 수정 보완하여 사용함으로써 채택될 수 있는 타당성의 비흡이 있기 때문에 이를 보완하기 위하여 본 연구자들이 직접 개발한 도구를 사용하였다

- 1) 스트레스 측정도구 초등학교생의 일상생활 스트레

스를 측정하는 도구는 아동들이 평소에 기분 나쁘거나 신경질나거나 걱정되거나 염려되는 느낌이 있는 실제로 경험하는 스트레스원을 자기 보고식으로 기록토록 하여 수집하고 문헌고찰을 통한 선행연구 및 연구자들의 경험을 토대로 작성한 총 8개 요인의 57개 문항으로 구성된 도구를 이용하였고 도구원안 작성절차에 따라 내 용타당도와 신뢰도를 검증하였다 본 스트레스 측정 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=0.9137$ 로 나타났다 또한 57개 스트레스 상황에 대해 아동들이 느끼는 스트레스 정도를 양적으로 측정 하기 위하여 각 항목별로 "전혀 스트레스를 느끼지 않는다(1점)", "약간 느낀다(2점)", "보통 정도로 느낀다(3점)", "심하게 느낀다(4점)", "아주 심하게 느낀다(5점)" 등의 Likert type 5점 척도 중 한가지를 택하도록 하여 점수화하였다

2) 대처행위 측정도구

스트레스 상황에서 아동들이 사용하는 대처행위를 자기보고 식으로 자유롭게 기록하도록 하여 수집한 후 연구자들이 검토분류하여 총 6개 영역의 35개 문항으로 구성된 구조화된 질문지로 작성하여 사용하였으며 사용된 대처행위 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.0823$ 이었다 또한 대 처행위의 정도를 양적으로 측정하기 위하여 "전혀 사용하지 않는다(1점)" "가끔 사용한다(2 점)", "자주 사용한다(3점)", " 항상 사용한다(4점)" 등의 4점 척도 중 한가지를 택하도록 하여 점수화하였다

3. 자료수집

본 연구자가 연구대상 학교에서 근무하는 양호교사를 직접 방문하여 연구의 목적 및 질문지 기록방법을 설명한 후 양호교사와 담임교사의 도움을 받아 도시 지역 4, 5, 6학년 남녀 학생 360명과 농촌지역학생 360명 총 720명에게 질문지를 배부하고 자기보고 형식으로 기입케 한 후 회수하였으며 이중 자료로 이용 가능한 650매만을 택하였다

4. 자료분석

수집된 자료는 아동들이 일상생활에서 느끼는 스트레스 정도와 대처행위의 빈도를 파악하기 위해 SPSS-PC를 이용하여 평균, 표준편차를 산출하였고, 연구대상자의 인구사회학적 특성과 스트레스 및 대처행위와의 관계는 t - test, Anova로 분석하였다

III. 연구결과

1. 대상자의 인구사회학적 특성

대상자의 거주지역별 분포는 시지역 49.7%, 농촌 지역 50.3%이었고 성별은 남학생 48.8%, 여학생 49.7%이었으며 학년별 분포는 4학년 33.2%, 5학년 33.2%, 6학년 33.6%이었고 종교는 종교가 없다고 응답한 군이 26.5%, 종교가 있다고 응답한 군이 73.5%이었는데 이를 종교별로 세분하면 기독교 38.0%, 불교 23.8%, 천주교 8.8% 기타 3.2%의 순으로 나타났다 가족내 위치는 장남이 18.8%, 장녀 18.4%, 중간 13.1%, 막내 41.6%이었으며 외아들 4.9%, 외딸은 3.2%이었다(표 1 참조)

2. 초등학교생이 지각하는 일상생활 스트레스 종류와 강도

초등학교생이 평소 생활 중에 경험하는 최종적으로 결정된 스트레스는 총 57개 항목으로 구성되었고 이것은 8개 요인으로 구분되었다 총 스트레스 평균점수는 186.44점이고(최고 285점), 각 스트레스 요인별 평균치는 3.183점(최대 평점 5점)으로서 초등학교생들이 일

표 1. 대상자의 일반적 특성

특 성	구 분	실 수(명)	비 율(%)
지역	도시	323	49.7
	농촌	326	50.3
성별	남	317	48.8
	여	332	51.2
학년	4학년	216	33.2
	5학년	215	33.2
	6학년	218	33.6
종교	기독교	247	38.0
	불교	155	23.8
	천주교	55	8.5
	기타	20	3.2
	없음	172	26.5
가족내 위치	장남	122	18.8
	장녀	119	18.4
	중간	85	13.1
	막내	270	41.6
	외아들	32	4.9
외딸	21	3.2	

상생활 중에 보통 정도 이상의 스트레스를 경험하고 있는 것으로 나타났다. 각 요인별 스트레스 정도는 “가족과 관련된 생활사건(요인 1)” 3 419점으로 제일 높았고, 둘째로는 “친구 및 선후배와 관련된 갈등(요인 2)” 3 391점, 셋째로는 “자신의 인성과 관련된 요인” 3 178점 등의 순으로 나타났으며, 비교적 낮은 스트레스 요인으로는 “주변상황의 변화(요인 8)”로 2 431점이었다(표 2 참조)

또한 8개 요인별 57개 항목 중 가장 스트레스가 높게 나타난 항목은 “성적이 떨어졌을 때(4.242점)”이었고 “부모님이 다치거나 병에 걸렸을 때(4.123)”, “가족 중에 죽은 사람이 있게 될 때(4.114점)”, “등·하교시 불량배를 만나게 될 때(3.957점)”, “부모님이 나를 다른 아이와 비교할 때(3.934점)” 순으로 나타났다(표 3 참조).

표 2. 초등학교의 스트레스 요인별 평균평점 순위

요 인	문형수(A)	최대평점 (B=A×5)	총평점(C)	평균평점순위(C/A) 최대5점
가족과 관련된 생활사건(요인 1)	9	45	33 926	3 769
부모의 자녀교육태도(요인 3)	8	40	27 353	3 419
친구 및 선후배와 관련된 갈등(요인 2)	14	70	47 478	3 391
자신의 인성(요인 4)	5	25	15 891	3 178
대인관계상 갈등(요인 7)	6	30	18 863	3 144
자신의 학교생활사건(요인 5)	6	30	18 732	3 122
어른들과의 관계상 갈등(요인 6)	4	20	12 041	3 010
주변상황의 변화(요인 8)	5	25	12 157	2 431
총문항	57	285	186 441	3 183

표 3. 초등학교의 스트레스 항목별 평점순위와 표준편차

요 인	문 항 내 용	평균평점 및 표준편차
F1(9개) 가족과 관련된 생활사건	부모님이 다치거나 병에 걸렸을 때	4.123±1.215
	가족중에 죽은 사람이 있게 될 때	4.114±1.357
	등·하교시 불량배를 만나게 될 때	3.957±1.333
	부모님이 이혼하실 것 같다고 느낄 때	3.917±1.550
	가족이 화목하지 않을 때	3.816±1.237
	거짓말이나 나쁜 짓을 했을 때	3.804±1.271
	부모님이 자주 싸우실 때	3.641±1.414
	전쟁이 일어날 것 같은 생각이 들 때	3.428±1.476
	아빠가 술 마시고 늦게 들어올 때	3.125±1.572
F2(14개) 친구 및 선후배와 관련된 갈등	친구들에게 놀림이나 괴롭힘을 받았을 때	3.884±1.198
	후배가 건들고 대들 때	3.849±1.274
	선배가 자신을 괴롭힐 때	3.845±1.193
	친구들이 자신을 무시할 때	3.844±1.132
	친구들이 욕이나 기분 나쁜 말을 할 때	3.775±1.082
	친구들이 폭력을 쓰면서 싸울 때	3.420±1.323
	친구와 잘 어울리지 못해 친구가 없을 때	3.317±1.384
	친구가 약속을 지키지 않을 때	3.273±1.240
	친구가 잘난 척 할 때	3.225±1.246
	친구가 말을 않거나 절교했을 때	3.163±1.250
	친구가 잘못된 일에 대해 사과하지 않을 때	3.182±1.267
	좋아하는 이성 친구가 날 몰라줄 때	2.950±1.298
	선생님께서 차별대우 한다고 느낄 때	2.898±1.246
	친구가 빌린 돈이나 물건을 갖지 않을 때	2.849±1.402

표 3 Continued

요 인	문 항 내 용	평균평점 및 표준편차
F3(8개) 부모의 자녀교육태도	부모님이 나를 다른 아이와 비교할 때	3.934±1.242
	시험을 자주 보게 될 때	3.629±1.215
	숙제와 공부량이 많은 때	3.502±1.200
	학원에 가거나 과외 공부할 시간이 많아졌을 때	3.411±1.410
	하기 싫은 일을 부모님이 시킬 때	3.280±1.222
	부모님이 잔소리나 간섭하실 때	3.269±1.236
	부모님이 공부하라고 강요할 때	3.211±1.276
	내가 원하는 것을 부모님이 사주지 않을 때	3.116±1.340
F4(5개) 자신의 인성	자신이 용돈을 잘못 사용했을 때	3.313±1.408
	전화가 자주 걸려올 때	3.302±1.387
	자신의 용모(키 몸무게 외모)가 맘에 들지 않을 때	3.237±1.533
	자신의 성격이 마음에 들지 않을 때	3.234±1.376
	장래에 무엇이 될까 걱정될 때	2.804±1.388
F5(6개) 자신의 학교생활사건	성적이 떨어졌을 때	4.242±0.989
	이사물하여 친구와 헤어졌을 때	3.361±1.319
	시험볼 때 친구가 컨닝을 할 때	3.276±1.290
	수업시간에 친구가 떠들거나 방해할 때	3.123±1.209
	학급이나 학교에서 임원이 안되었을 때	2.438±1.290
	담임선생님이 바뀌었을 때	2.293±1.269
F6(4개) 아이들과의 관계상 갈등	부모님으로부터 야단이나 꾸중을 들었을 때	3.561±1.196
	부모님이 형제들을 편애한다고 느낄 때	2.991±1.432
	선생님으로부터 야단이나 꾸중을 들었을 때	2.803±1.008
	선생님과 가까워지고 싶은데 잘 안될 때	2.687±1.248
F7(6개) 대인관계상의 갈등	물건을 잃어버렸을 때	3.798±1.147
	가족들이 나를 놀리거나 건드릴 때	3.578±1.376
	형제 자매간에 싸울 때	3.439±1.280
	자신의 몸이 약하다고 생각될 때	2.743±1.528
	다른 집과 비교하여 가난하다고 생각될 때	2.735±1.535
	선 후배가 싸움에 가입하라고 권할 때	2.570±1.406
F8(5개) 주변상황의 변화	부모님이 나에게 대한 기대를 너무 하실 때	3.077±1.306
	엄마가 직장일로 집에 안 계실 때	2.743±1.522
	부모님이 무식하다고 생각될 때	2.532±1.526
	동생이 태어났을 때	1.934±1.344
	할아버지, 할머니와 함께 살게 되었을 때	1.872±1.275

**3. 초등학생이 스트레스시에 사용하는 대처행위 종류와 빈도**

아동들이 평소 생활에서 스트레스를 경험하게 될 때 사용하는 대처행위는 총 35개 문항으로 분류되었고 이를 6개 영역으로 구분하였다. 대처행위 사용 정도의 총 평균평점은 67.95점(최고 140점)이고 각 영역별 대처행위 사용의 평균치는 1.941점(최대 평점

4점)으로서 거의 대부분의 초등학생은 자신이 스트레스를 받게 될 때 스트레스를 해소하기 위한 대처행위를 가끔 사용하고 있는 것으로 나타났다(표 4)

총 6개 영역의 대처행위 중 가장 많이 사용하는 대처행위 영역으로는 “영상화” 영역으로 2.288점(최대 평점 4점)이었으며 다음은 “위축화” 영역 2.153점, “행동화” 영역 1.921점 “감정정화”영역 1.823 점의 순

으로 나타났다

또한 6개 영역별 35개 대처행위 항목 중 가장 많

표 4. 초등학교의 스트레스 대처행위 영역별 평점 순위

요 인	문항수 (A)	최대점 (B=A×5)	총평점 (C)	평균평점 순위(C/A)
영상화(영역 3)	5	20	11 442	2 288
위축화(영역 6)	3	12	6 457	2 153
행동화(영역 1)	11	44	21 134	1 971
감정정화(영역 2)	8	32	14 586	1 823
외행화(영역 4)	5	20	8 997	1 799
승화(영역 5)	3	12	5 334	1 778
총 문 항	35	140	67 95	1 941

이 사용하고 있는 행위로는 “돌아다니거나 걷는다 2 516점(최대 4점)”, “어떻게든 기분은 풀어 버린다.(2 404점)”, “그 일을 생각하지 않으려고 한다.(2 358점)”, “내가 원하는 대로 되도록 공상이나 소망을 한나 (2 331점)”, “과거 기분 좋았던 일을 생각한다 (2 296점)”, “자신을 반성하거나 생각을 바꾼다 (2 271점)”, “TV나 video를 시청한다 (2 317점)”의 순으로 나타났다 (표 5)

4 대상자의 인구사회학적 변인에 따른 스트레스와 대처행위와의 관계

1) 초등학교의 인구사회학적 변인과 스트레스 정도

표 5. 초등학교의 스트레스 대처행위 평점순위와 표준편차

영 역	문 항 내 용	평균평점 및 표준편차
C1(행동화)	돌아다니거나 걷는다	2 516±0 981
	자신을 반성하거나 생각을 바꾼다	2 271±0 954
	운동을 한다	2 157±0 926
	사과를 하거나 용서를 빈다	2 009±0 897
	더 열심히 공부한다	1 995±0 932
	친구를 만나 마음을 털어놓는다	1 938±1 016
	환경을 바꾼다	1 892±1 018
	부모님과 상의한다	1 783±0 964
	선배나 윗사람의 도움을 청한다	1 709±0 926
	등산을 한다	1 544±0 790
선생님과 상담한다	1 319±0 670	
C2(감정정화)	다른 친구에게 화를 낸다	2 028±0 927
	실컷 운다	1 995±1 072
	크게 소리를 지른다	1 920±1 030
	아무 것도 먹지 않는다	1 804±0 939
	종이나 연습장을 찢는다	1 799±0 936
	상대방과 싸운다	1 723±0 897
	물건을 마구 던진다	1 689±0 942
동생을 때리거나 동물을 건드린다	1 627±0 886	
C3(영상화)	어떻게든 기분을 풀어버린다	2 404±0 976
	그 일을 생각하지 않으려고 한다	2 358±1 051
	내가 원하는 대로 되도록 공상이나 소망한다	2 331±1 081
	과거에 기분 좋았던 일을 생각한다	2 296±1 055
	그 일을 무시해 버린다	2 054±1 020
C4(외행화)	TV나 Video를 시청한다	2 317±0 994
	다른 친구들과 욕을 하거나 흉을 본다	1 783±0 892
	친구에게 주의하라고 경고한다	1 746±0 874
	아무 것이나 마구 먹는다	1 718±0 965
	오락실에서 게임을 한다	1 433±0 856

와의 관련성

아동들의 총 스트레스 정도는 성별과 학년별에 따라 서로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났는데 성별의 경우 남학생군의 총 스트레스 평균점수는 3 107점, 여학생군은 3 201점으로 나타나 여학생들이 남학생보다 조금 더 많은 스트레스를 받고 있음을 알 수 있었으며 ( $t=-2.29, p=0.022$ ) 8개 스트레스 요인 중 아동들의 성별에 따라 스트레스 정도에 유의한 차이가 있는 요인은 자신의 인성( $t=-2.96, p=0.003$ ), 학교생활 사건( $t=-2.42, p=0.016$ ), 어른들과의 관계상 갈등( $t=-3.36, p=0.001$ ), 주변상황의 변화( $t=-2.07, p=0.039$ )들이었고 이들 요인에 대한 스트레스 정도는 여학생군에서 더 높게 나타났다(표 6)

학년별 아동들의 총 스트레스 평균점수는 4학년생이 3 248점, 5학년생이 3 149점, 6학년생이 3 068점으로 나타나 학년이 낮을수록 스트레스를 더 많이 받고 있

음을 알 수 있었고( $F=6.334, P=0.001$ ), 8개 스트레스 요인중 아동들의 학년에 따라 유의한 차이를 나타낸 요인은 학교생활사건( $F=20.72, P=0.000$ ), 어른들과의 관계상 갈등( $F=8.051, P=0.000$ )이었으며, 이들 요인에 대한 스트레스 정도도 학년이 제일 낮은 4학년군에서 가장 높은 점수를 나타내어 어린 학생일수록 스트레스가 많음을 알 수 있었다(표 7)

2) 초등학생의 인구사회학적 변인과 대처행위의 관련성

아동들이 일상생활에서 스트레스를 받게 될 때 행하는 대처행위 정도는 거주지역별, 성별, 종교별에 따라 서로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 거주지역에 따라 도시지역 학생의 총 대처행위 평균점수는 2 004점이고 농촌지역 학생은 1 839점으로 나타나 도시지역 학생이 농촌지역 학생보다 스트레스 상황에서 대처행위를 더 많이 하는 것으로 나타났다( $t=1.94,$

표 5. Continued

영역	문항내용	평균평균 및 표준편차
C5(승화)	기도를 한다	1 948±1 074
	찬송가를 부른다	1 807±1 041
	피아노를 치거나 노래를 한다	1 579±0 921
C6(위축화)	혼자서 고민한다	2 205±1 019
	혼자 있다	2 166±1 052
	아무 일도 없는 것처럼 꾀 참는다	2 086±1.008

표 6 성별 스트레스 요인에 대한 평균점수 및 차이 검증

스트레스 요인	성별		t	p
	남 Mean	여 Mean		
자신의 인성(요인 4)	3 075	3 276	-2.96	003
학교생활사건(요인 5)	3 051	3 190	-2.42	016
어른들과의 관계 갈등(요인 6)	2.905	3 112	-3.36	001
주변 상황의 변화(요인 8)	2 365	2 495	-2.07	039
총 스트레스	3 107	3.201	-2.29	022

표 7. 학년별 스트레스 요인에 대한 평균점수 및 차이 검증

스트레스 요인	4학년	5학년	6학년	F	p
	Mean	Mean	Mean		
자신의 학교생활사건(요인 5)	3 356	3 087	2 918	20.78	000
대인관계상 갈등(요인 7)	3 298	3 124	3 005	8.05	000
총 스트레스	3 248	3 149	3 068	6.33	001

p=0.05).

6개 대처행위 영역 중 아동들의 거주지에 따라 대처행위에 유의한 차이를 나타낸 항목은 행동화(t=4.37, p=0.000), 외행화(t=3.49, p=0.001)영역이었으며 두 영역 모두 도시지역에 거주하는 학생군에서 대처행위 평균점수가 높게 나타났다(표 8)

또한 초등학교 아동들의 성별에 따라서 대처행위 정도가 다르게 나타났는데 남학생(M=1.913)보다도 여학생(M=2.006)군에서 대처행위를 더 많이 하고 있는 것으로 나타났으며(t=-3.17, p=0.002) 6개 영역 중 성별에 따라 유의한 차이를 나타낸 영역은 감정정화(t=-4.04, p=0.000), 외행화(t=4.18, p=0.000), 승화(t=-5.59, p=0.000), 위축화(t=-2.66, p=0.008) 등 4개 이었고 감정정화, 승화, 위축화는 여학생군의 평균점수가 높아 여학생들이 많이 사용하고 있는 대처행위인 반면에 외행화는 남학생의 점수가 더 높아 남학생이 주로 사용하는 대처행위였음을 알 수 있었다(표 9)

또한 아동들이 가지고 있는 종교에 따라서도 대처행위의 정도가 달랐는데 기독교, 천주교, 무종교, 불교순

표 8 초등학교생의 거주지역별 대처행위 평균점수 및 차이 검증

대처행위영역	도시	농촌	t	p
	Mean	Mean		
행동화	2.004	1.839	4.37	.000
외행화	1.883	1.674	3.49	.001
총 대처행위	1.989	1.932	1.94	.050

표 9 성별 대처행위 평균점수 및 차이 검증

대처행위영역	남	여	t	p
	Mean	Mean		
감정정화	1.732	1.910	-4.04	.000
외행화	1.888	1.715	4.18	.000
총 대처행위	1.913	2.006	-3.17	.002

표 10 종교별 스트레스 대처행위의 평균점수 및 차이 검증

대처행위영역	기독교	천주교	불교	기타	무종교	F	p
	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean		
승화	2.188	1.915	1.473	1.683	1.432	40.64	.000
총 대처행위	2.037	2.019	1.874	1.976	1.908	5.950	.000

으로 대처행위 정도가 높게 나타났고(F=5.953, P=0.0001) 6개 영역 중 승화(F=40.640, P=0.000)영역에서 유의한 차이를 나타내었다(표 10)

#### IV. 논 의

본 연구에서 초등학교생이 지각하는 일상생활 스트레스 종류와 강도를 분석한 결과, 최대 평점 5점에서 평균치 3.183으로 보통 정도 이상의 스트레스를 나타냈다 이는 스트레스로 인한 질병이 발생될 수 있는 경증(Alarm Reaction) 전 단계로 판단되며 임상적 단계 전에 1차적 반응 예방 조치가 필요시됨으로 해석된다

스트레스 정도가 가장 컸던 것은 서울, 경기지역을 대상으로 한 김무채 외 2인(1993), 광주지역을 대상으로 한 박경애(1993) 일본 국민학생을 대상으로 한 노장강사(1992)의 연구에서 마찬가지로 학교성적이 제일 컸었고 그 다음 순이 가족과 관련된 생활사건 특히 가족일원의 상실체험이었던 것과 비교하여 한국에서도 일본의 초등학교생과 마찬가지로 성적으로 인한 스트레스를 가장 많이 받고 있었으며 그 다음이 가족과 관련된 생활사건 특히 질병 혹은 사망에 관한 요인이었다 성적으로 인한 스트레스는 입시위주의 교육환경에서는 불가피하게 일어날 수 밖에 없는 상황이며 교육제도의 개선이 시급히 이루어져야 할 과제로 남아있다.

가족 특히 부모의 질병, 사망 이혼 등에 관한 스트레스가 높은 것은 현대 사회에서 대부분 핵가족화 됨으로써 가족구성원의 단일함으로 인한 중재자의 부재, 지지자의 부재 등으로 스트레스가 가중될 것으로 해석된다

친구 및 선후배와 관련된 갈등요인이 셋째로 높게 나타났는데 점차로 사회화과정을 학습하는 과정에서 일어나는 일로서 자존감 형성에 관한 항목들이 비교적 높았고, 김무채 외 2인의 연구에서 서울지역의 6학년



학생들은 '이성 때문에 고민한다는' 스트레스가 높게 나타난 것과는 달리 이성에 관한 스트레스는 그리 높게 나타나지 않았다. 즉 학교성적, 가족생활사건, 2차 집단인 친구, 선후배, 교사 등과의 관계 순이었다

또한 대상자가 스트레시 사용하는 대처행위의 종류와 사용빈도를 분석한 결과, 총 가능 점수 140점 중 평균 67.95점으로 가끔 사용하는 정도로 사용횟수는 비교적 낮은 것으로 나타난 것은 50% 이상에서는 대처행위를 사용하지 않는다는 것으로 해석할 때 스트레스가 점점 가중될 수 있는 사회환경속에서 건강한 학생, 건강한 사회인이 되기 위해서는 대처방법에 대한 구체적인 교육계획이 있어야 될 것으로 생각된다

가장 많이 사용한 대처행위는 빅경에(1993)의 연구에서와 마찬가지로 '영상화' 법이었다 이것은 대상자의 연령에서 쉽게 해결할 수 있는 긍정적, 대상자 주도적 방법으로 권장할만한 방법을 사용하고 있었다 그 다음 순은 '위축화' 방법이었었는데 주로 혼자서 고민하거나 혼자 있거나, 아무일도 없는 것처럼 꼭 참는다 등의 방법이었다 이러한 방법을 좀 더 긍정적인 방법으로 해결하기 위해서는 상담기회가 제공되도록 상담 교사의 활용에 관한 홍보 및 상담분위기 등에 관한 고려가 있어야 되겠다 셋째 순위로는 '행동화' 법이었고, 넷째 순위로는 '감정 정화'의 순위이었는데 이 감정정화의 방법이 대부분 부정적인 방법의 항목들이어서 이 방법을 대체하여 다른 긍정적이고 효율적인 방법을 사용하도록 권장됨이 필요하다 다음으로는 대상자의 인구사회학적 변인과 스트레스 및 대처행위와의 관계를 분석한 결과 스트레스 정도에서 남학생군보다 여학생군에서 더 높게 나타나 성별에 따라 유의한 차이가 있었는데 이는 김무채 외 2인(1993)의 연구결과와 동일하였고 초등학교에서는 연령상 여학생이 정신심리적 성장이 빨라 차이가 있는 것으로 해석할 수 있겠다 학년별 유의성에 있어 노혜숙(1986)의 여자 중학생을 대상으로 한 연구결과에서는 학년이 올라갈수록 스트레스 정도가 심하였으나 본 연구에서는 반대로 낮은 학년인 4학년이 제일 높았고 그 다음이 5학년, 6학년 순으로 초등학교 교과과정상 고학년으로 승격되면서 변화과정에서 학습에 대한 부담감이 크게 작용하고 있는 것으로 풀이되어 특히 4학년 전 단계인 3학년 2학기에서부터 학부모와 학생에게 미리 스트레스 대처방법을 훈련시키고 준비시켜야 할 필요

성이 있음이 시사되었으며, 나이가 어린 저학년 아동들은 스트레스가 되는 상황에 처하게 될 때 불리한 입장에 있게 됨을 알 수 있었다 고학년층과 비교하여 볼 때 저학년일수록 기본적인 결정에 있어 어떤 것을 택하여야 하는지 지식이 적으며 방어기선이 없고 현실에 대한 인지상태가 분열되어 있고 두려움과 환상이 많다 이러한 특성 때문에 저학년 아이들은 스트레스에 매우 취약한 상태이고 그만큼 부적절한 방법으로 적응하기 쉽다고 보여진다

대처행위와의 관계분석에서 지역별 관련성을 보면 '행동화', '외행화' 영역에서 도시지역의 학생이 농촌학생보다 대처행위 평균점이 높게 나타난 것은 도시학생이 좀 더 적극적으로 대처행위를 할 수 있는 성격소유 및 물리적, 사회적 환경때문인 것으로 해석된다 종교 상태별로는 대처행위의 정도에서 유의한 차이가 있었는데 기독교가 제일 높았고 불교가 제일 낮게 나타났다 성별로는 여학생군에서 대처행위를 더 많이 하고 있는 것으로 나타나 여학생군이 더 적극적인 대처행위를 하고 있으며 스트레스가 높을수록 대처행위를 더 많이 하는 관계로 해석될 수 있었다

## V. 요약 및 결론

본 연구는 일부 지역 초등학교 학생들의 스트레스의 종류와 강도, 그 대처행위의 종류 및 빈도를 조사하여 초등학교 아동의 스트레스 예방과 효과적인 대처행위 제시를 위하여 95년 4월 1일부터 2개월간 전북지역내 초등학교를 무작위 표출하여 총 720명을 대상으로 1차적으로 개방형 설문지 조사를 통하여 수집된 결과를 토대로 2차 구조화된 설문지를 작성하여 조사한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다

1 대상자가 경험한 스트레스의 종류는 총 57개 항목으로 분류구성되었고 총 스트레스 가능점수에 평균 186.44점의 스트레스 점수가 나타났으며, 요인별로는 '가족과 관련된 생활사건 요인', '친구 및 선후배와 관련된 갈등요인', 자신의 인성과 관련된 요인' 순이었다. 총 57개 항목 중 가장 스트레스가 높게 나타난 항목은 '성적이 떨어졌을 때', '부모님이 다치거나 병에 걸렸을 때', '가족원 중 사망' 순이었다

2 대상자가 사용하는 대처행위의 종류는 35개 항목으로 분류되었고 대처행위 사용빈도는 총 가능점수

140점에서 67.95점으로 사용빈도가 높지 않았다. 6개 영역중 가장 많이 사용하는 영역으로는 '영상화', '위축화', '행동화', '감정 정화' 순이었고, 총 35개 항목중에서는 '쏟아다니거나 걷는다' '어떻게든 기분을 풀어 버린다' '나기 기분 좋았던 일을 생각한다' 순이었다

3 대상자의 인구사회학적 특성에 따른 스트레스와 대처행위와의 관계에서는

① 스트레스 강도의 평균 점수는 성별( $t=-2.29$ ,  $p< .001$ ), 학년별( $F=6.33$ ,  $p< .001$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 있었고,

② 대처행위빈도의 평균점수는 거주지역별( $t=1.94$ ,  $p< .05$ ) 성별( $t=.317$ ,  $p< .002$ ), 종교별( $F=5.953$ ,  $p< .0001$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다

## VI. 제 언

본 연구에서 나타난 결과를 토대로 학교 아동들의 스트레스 관리를 위한 몇가지 제언은 다음과 같다

1 보건교육과정 계획에 스트레스 관리의 내용 삽입

초등학교에서 이루어지고 있는 공식적, 비공식적 보건교육과정 계획, 스트레스 관리내용의 교육내용 삽입은 학생들의 건강증진을 위한 일차적 예방으로서 꼭 필요하다

2 스트레스 관리를 위한 가정 학교, 양자 협동의 프로그램 운영

보건교육과 동시에 스트레스에 효율적, 긍정적으로 대처할 수 있는 분위기 조성을 위한 프로그램을 운영 실시하는 것이 바람직하다 특히 4학년 학생과 학부모를 중점적으로 실시한다

3 교육제도 개선

초등학교에서도 제일 높은 스트레스원이 되고 있는 '학업성적'에 관한 스트레스원 저하를 위해서는 이를 위한 근본해결책으로 교육제도의 개선이 필요하다.

4 성인중심의 스트레스 대처방안 연구에서 연령을 초기화하여 환자 뿐 아니라 정상 아동의 스트레스 대처방안에 관한 계속적이고 다양한 연구가 필요하다

## 참고문헌

1 고병학 송옥현 신원호 한국인의 생활사건에 관한 예비적 연구 신경정신의학, 20, 62-78, 1981

2 고순희 고등학교 학생들의 스트레스와 대처방식 및 적응의 관계 원광대학교 교육대학원 석사학위논문, 1995

3 곽정호, 송진한, 허중성, 배철영, 신동학 가족 생활주기별 스트레스량 측정 및 생활사건의 내용분석에 관한 고찰 가정의학회지, 14(8) 614-626, 1993

4 김두채 김정근, 김지주 우리나라 국민학생의 스트레스에 관한 연구 한국학교보건학회지, 6(1), 78-92, 1993

5 김영희 박형숙 일부 도시 주부들의 스트레스 생활사건 및 신체증상에 관한 연구 대한간호학회지, 22(4) 569-589, 1992

6 김정림 고등학교 학생들의 스트레스와 대처방식 및 적응의 관계 고려대학교 석사학위논문, 1987

7 노혜숙 일부 여자 중학생의 자아개념 및 스트레스와 적응행동에 관한 연구 서울대학교 보건대학원 석사학위논문, 1986

8 박경애 아동들의 스트레스 생활사건과 대처방법 및 사회적 지지와의 관계 연구 조선대학교 대학원 석사학위논문, 1993

9 박금례 일부 여고생의 스트레스와 일경증상호소에 관한 조사연구 연세대학교 보건대학원 석사학위논문 1988

10 박미영 스트레스 대처방법이 육체 및 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구 충남대학교 교육대학원 석사학위논문 1985

11 유리에 중학생의 일상생활의 문제와 신체적 문제호소와의 관계 연구 연세대학교 보건대학원 석사학위논문, 1988

12 이소우 미국인인 한국인의 스트레스 반응 양상과 생활사건과의 상관연구 대한간호학회지 23(2), 299-315 1993

13 이은옥 외 7인 불안 및 스트레스 개념을 다룬 국내 간호학 논문의 분석 간호학회지, 22(3), 271-296 1992

14 이재원 스트레스 유형 및 스트레스 대처 전략에 관한 연구 전남대학교 석사학위논문, 1988

15 이정숙, 조길자 고등학교 1학년 학생들 사이의 스트레스 사건의 비교 중앙의학, 45, 57-62, 1983

16 이평숙 생활사건과 관련된 스트레스량 측정에 관한 방법론적 연구 연세대학교 대학원 박사학위논문, 1984

17 정승희, 정영숙 초등학교생이 일상생활 중에 경험하는 스트레스 측정을 위한 도구 개발

18 조창강사 일본 국민학생의 정신적 스트레스-2가지 타이프의 조사연구로부터-, 한국학교보건학회지 5(2), 1992

19 추혜경 일부 남자 고등학생들의 스트레스 생활사건과 흡연의 관계 연구 한국학교보건학회지 7(2) 105-114, 1994

20 최태진, 강병조 한국에서의 사회재적용 평가척도에 관한 예비적 연구 신경정신의학 20 131-146, 1981

21. Wandel F 학교가 환자를 만드는가. 권이종 역, 서울, 교보출판사, 1993
22. Davis M Elizabeth R E , & Mckay M The Relaxation & Stress Reduction Workbook New Haubinger Publication Oakland, 1995
23. Edelman C L , Mandle C L School aged child Health Promotion Throughout the Lifespan Mosby Co , Toronto, 1994
24. Gad M T Johnson J.H. Correlates of Adolescent life stress and related to race, SES and levels of perceived social support Journal of Clinical Psychology, 9 13-16, 1980
25. Insel P M Roth W T Stress. The Constant Challenge, Core Concepts In Health, Mayfield Publishing Co , London, 1994
26. Lewis C., Siegel J , & Lewis M Feeling bad. Exploring sources of stress among pre-adolescent children American Journal of Public Health 74(2), 117-122 1984
27. Ryan-Wenger N M Psychiatric characteristics of the school-ages' coping strategies inventory. Nursing Research, 39(6), 1990
28. Sharrer V W , Ryan-Wenger N M Measurements of Stress and Coping Among School-Aged Children With and Without Recurrent Abdominal Pain Journal of School Health 6(2) 86-91, 1991