

# 청소년 초기 일상생활활동 경험의 특성과 스트레스 수준\*

## Daily Life Activity Experiences and their Relations to Stress in Early Adolescence\*

연세대학교 생활과학연구소  
전문연구원 이 미 리

Human Ecology Research Institute, Yonsei University  
Researcher : Lee, Meery

### ◀ 목 차 ▶

- |           |             |
|-----------|-------------|
| I. 서론     | IV. 논의 및 결론 |
| II. 연구방법  | 참고문헌        |
| III. 연구결과 |             |

### <Abstract>

This study investigated characteristics of daily life activity experiences and their relations to stress in early adolescence. A sample of 134 8th graders carried electronic watches programmed to signal 7 times a day for a week at random times and reported their daily life activity experiences when signalled. Boys spent 33% of their waking hours in schoolwork, 46% in leisure, and 21% in maintenance activities. Girls spent 32% in schoolwork, 43% in leisure, and the other 25% in maintenance. Both boys and girls experienced more positive affect, cognitive, and motivation during leisure, whereas more negative psychological states during schoolwork. The major stress was schoolwork-related. The stress was significantly related to objective and subjective experiences of daily life activity.

**주제어(Key Words):** 일상생활활동(daily life activity), 스트레스(stress), 초기청소년(early adolescence)

### I. 서론

일상생활활동 경험은 개인의 발달과 상호작용하는 주요 맥락이며, Bronfenbrenner(1979)의 맥락주의(contextualism) 관점에 의하면, 다양하고 도전의 기회

를 제공하도록 구조화되어 있는 일상활동의 경험이 많을수록 긍정적인 발달을 이룬다. 청소년기 일상생활활동은 크게 공부, 여가, 그리고 이 두 가지 활동을 제외한 잠자기, 먹기, 건강관리, 몸단장, 이동, 잡일 등의 활동들을 포함하는 생활유지 활동으로 분류되며

\* 이 논문은 2000년도 한국학술진흥재단의 지원에 의하여 연구되었음(KRF-2000-041-D00357)

이들 세 범주의 활동에 하루 24시간을 균형 있는 비율로 보내게 될 때 그리고 일상생활활동 중에 긍정적인 심리상태를 경험하게 될 때 건강한 발달을 이루게 된다(이미리, 1995, 1996, 2000; Csikzentmihalyi & Larson, 1984; Larson & Verma, 1999).

선행연구에 의하면 일상생활활동에 보낸 시간의 양이 청소년기 발달적 적응 및 부적응과 관계가 있다. 일상활동 중 학업활동에 지나치게 오랜 시간을 보내는 경우에 학업적 성취수준은 높아지나 우울증, 불안감 등 정서적 부적응 수준이 높아진다고 한다(이미리, 1995, 1996; Frazier & Morrison, 1998; Fuligni & Stevenson, 1995). 청소년기 여가 활동 시간과 부적응간의 관계도 발견되었는데 성인의 지도나 감독이 없이 친구들과 어울려 시간을 때우는 식의 소극적 여가활동에 많은 시간을 보낼 때 비행, 폭력, 공격적 행동, 약물남용 등의 부적응 행동 수준이 높다고 한다(김미숙, 2000; 김미해, 옥경희, 천희영, 2001; 이미리, 2000; 이흥구, 박성준, 1999). 또한 청소년기에 방과후 아르바이트 활동을 하는데 무리하게 많은 시간을 보내는 경우 학업성적 저하 뿐 아니라 반사회적 행동의 증가를 가져온다고 하였다(Bachman & Schulenberg, 1993).

그러나, 일상활동 중 적극적 여가활동에 보내는 시간은 부적응 수준과 부적관계가 있음이 보고되어 왔다. 이미리(1995)는 고 3생들을 대상으로 한 연구에서 스포츠, 악기연주, 그림 그리기 등의 적극적 여가활동에 보내는 시간은 우울증 수준과 부적인 상관 관계를 보인다고 보고하였으며, 이흥구, 박성준(1999)은 중, 고등학생을 대상으로 한 연구에서 취미, 교양, 관람, 감상, 관광, 행락 등의 여가활동보다 스포츠 활동을 많이 하는 청소년들이 학교생활 적응 수준이 높다고 하였다. 학업 활동이나 여가 활동 이외에 집안 일을 하는데 보낸 시간과 발달 수준과의 관계를 살펴본 연구 결과들을 살펴보면 집안 일을 많이 하는 것이 청소년들의 책임감, 성취감, 자신감의 발달에 거의 도움이 되지 않는다는 결과들이 보고되고 있다(Call, Mortimer, & Shanahan, 1995; Goodnow, 1988).

일상생활활동에 보내는 시간의 양 뿐 아니라 일

상생활활동 중에 경험하는 심리상태는 청소년기 적응수준과 더욱 의미 있는 관계를 보이고 있다. 이미리(1995)는 고 3생들을 대상으로 한 연구에서 학업 활동 중에 부정적인 정서상태를 많이 경험할수록, 우울증 수준이 높다고 하였으며, 미국과 한국 청소년을 대상으로 한 비교문화연구에서 일상생활활동에 보낸 시간의 양보다는 일상생활활동 중의 심리상태가 문화간 비교나 문화내 비교에서 청소년기 우울증 수준의 차이를 더욱 의미 있게 설명하는 변인임을 보고하였다(이미리, 1996). 한편, Larson, Raffaelli, Richards, Ham과 Jewell(1990)은 10~15세 청소년을 대상으로 한 연구에서 일상생활활동 중에 부정적인 정서상태를 경험할수록, 활동의 변화에 따른 정서상태의 다양성이 적을수록, 그리고 심리적 에너지 수준이 적을수록 우울증 수준이 높다고 하였다.

청소년기는 신체적, 인지적, 사회적 변화가 급격하게 일어나는 시기이면서 이러한 변화에 대처하기 위한 자원의 부족이나 대처전략의 미숙으로 스트레스를 많이 경험하는 시기이다(박진아, 2001; 심희옥, 1995; Petersen & Hamburg, 1986). 더구나 우리 청소년들은 발달 특징적인 스트레스에 첨가하여 사회·문화적으로 부가된 대학 입시 스트레스를 누적적으로 경험하게 되므로 그들의 스트레스 정도는 더욱 심각하다(이미리, 1995, 1996). 청소년기 스트레스는 우울증과 폭력행동 등 부적응 문제의 주 관련요인으로서 연구자들의 관심이 집중되어 왔는데(백혜명, 1998; 이경주, 신호식, 김효심, 1998; 이미리, 1995; 이미리, 정현숙, 1997; 채구묵, 1997; Windel, 1992), 청소년기 부적응 문제에 대한 해결방안을 모색하기 위해서 스트레스에 대한 맥락적 이해의 필요성이 제기되고 있다(Bronfenbrenner, 1979; Engel, 1977). 이에 본 연구에서는 초기 청소년들의 스트레스를 일상생활활동 맥락의 관점에서 기술해보고자 청소년들이 어떤 활동을 어떤 심리상태로 얼마나 오래하면서 하루를 보내고 있으며 이러한 일상생활 활동 경험은 그들의 스트레스 수준과 어떠한 관계가 있는지를 살펴보았다.

청소년기 스트레스, 일상생활 경험, 그리고 부적응 간의 관계를 분석한 선행연구들을 살펴보면 스

트레스와 일상생활 경험과의 관계를 분석한 연구는 드물고 주로 스트레스와 부적응 간의 관계를 분석하거나, 일상생활 경험과 부적응 간의 관계를 분석하고 있다. 그러나 일상생활 경험은 환경적 여건에 민감하게 반응하며 환경과 심리적 적응 및 부적응 간의 관계에 있어서 매개적인 기능을 할 수 있다고 가정되고 있다(Lawton, 1983). 이러한 관점에서 스트레스를 환경적 여건의 변화라고 간주해 볼 때 (Lazarus & Folkman, 1984; Compas, 1987) 일상생활 경험은 스트레스와 의미 있는 관계를 보일 것으로 기대할 수 있고 일상생활 경험과 스트레스 수준과의 관계 분석 결과는 일상생활 경험에 대한 직, 간접적인 개입을 통해 청소년기 적응에 대한 스트레스의 부정적 효과를 중재 할 수 있을지를 평가하는데 중요 자료가 될 수 있다고 본다.

일상생활활동 중의 심리상태는 청소년기 우울증 이외에 다른 부적응적 행동과도 관계를 보인다. Larson과 Kleiber(1993)는 청소년들이 여가활동 중에 즐거움, 자유로움, 자기표현과 같은 긍정적 심리상태를 경험할 경우 폭력행동을 포함한 부적응 행동의 유발과 지속 가능성이 적어진다고 하였으며, 이미리(2000)는 초기 청소년을 대상으로 한 연구에서 학업활동 중의 주의집중 수준이 여가활동을 할 때 보다 낮은 청소년들이 학업활동 중에도 여가활동과 비교하여 주의집중 수준이 떨어지지 않는 청소년들 보다 폭력행동 경향이 높다는 것을 발견하였다. 이상의 선행연구 결과들은 다양한 일상생활활동에 보낸 시간의 양과 활동 중 경험하는 심리상태가 청소년기 발달적 적응 및 부적응의 수준과 의미 있게 관련되어 있음을 보여준다. 따라서 청소년기에 나타나는 부적응의 문제를 설명하기 위해서는 일상생활활동의 외면적, 내면적 경험특성에 관심을 기울일 필요가 있다.

본 연구에서는 중기나 후기의 청소년들에 비해 발달적 부적응 문제가 더욱 크다고 보고되고 있는 초기 청소년을 대상으로 하여(이미리, 2000; Holmbeck & Hill, 1991; Larson, Richards, Moneta, Holmbeck, & Duckett, 1996) 일상생활활동 경험은 어떠한 특성을 보이는지 그리고 일상생활활동경험

이 그들의 스트레스 수준과 어떠한 관계를 보이는지 살펴보고자 하였다. 이를 위해 본 연구에서 제기된 연구문제는 다음과 같다.

1. 청소년 초기 일상생활활동에 보내는 시간의 양은 어떠한가?
2. 청소년 초기 일상생활활동 중에 경험하는 심리상태는 어떠한가?
3. 청소년 초기 일상생활활동에 보내는 시간의 양과 스트레스 수준과의 관계는 어떠한가?
4. 청소년 초기 일상생활활동 중 경험하는 심리상태와 스트레스 수준과의 관계는 어떠한가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구대상은 서울시내 강남구, 강동구, 광진구, 노원구에 소재한 4개 중학교와 경기도 남양주시에 소재한 1개 중학교에서 편의표집된 2학년생으로 남학생 68명, 여학생 66명, 총 134명이었다. 표집 과정을 구체적으로 제시하면 먼저 5개 중학교를 편의표집하여 각 학교에서 2학년 학급 중 2학급씩을 무작위로 선정하였다. 선정된 각 학급에서 무작위로 15명씩 총 150명을 표집하였으나 측정기간 중에 참여를 포기하거나 자료분석이 불가능한 사례를 제외한 134명이 최종 연구대상이 되었다. 연구대상을 5개 중학교에서 선정하는데 비해 그 수가 적은 이유는 본 연구에서 사용한 일상생활활동 경험 측정 방법이 하루에 수 차례씩 일주일이 걸리는 반복측정 방법이어서 각 학교에서 본 연구에 참여할 연구대상수에 제한을 하였기 때문이다. 그러나 본 연구의 측정 방법을 통해 수집이 가능한 일상생활활동 경험의 수는 일인당 49회이고 전체 134명으로부터는 6566회로 일상생활활동 경험의 특징을 살펴보기 위해 만족한 수라고 사료된다.

연구대상자의 인구학적 특성은 <표 1>에 제시하였다. 남, 여 학생 모두 부모의 평균연령이 40대이고, 부모의 교육수준은 아버지의 1/4 정도가 전문대

〈표 1〉 연구대상의 인구학적 특징 (N=134)

변 인	집 단	남(n=68)	여(n=66)
		빈도(%)	빈도(%)
부모연령			
어머니			
	30대	16(23.6)	23(34.8)
	40대	43(63.1)	39(59.0)
	50대	0	2( 3.0)
아버지			
	30대	4(5.9)	8(12.0)
	40대	52(76.5)	52(78.9)
	50대	3(4.5)	4(6.0)
부모교육수준			
어머니			
	중졸이하	14(21.9)	10(16.4)
	고졸	37(57.8)	39(63.9)
	전문대졸 이상	13(20.3)	12(19.7)
아버지			
	중졸이하	13(20.3)	7(11.3)
	고졸	34(53.1)	36(58.1)
	전문대졸 이상	17(26.6)	19(30.6)
부모직업수준			
어머니			
	무직/전업주부	24(36.9)	23(36.54)
	단순 노동직	2(3.1)	6(9.5)
	기술직	8(12.3)	6(9.5)
	판매·서비스직	4(6.2)	7(11.1)
	자영업	20(30.8)	14(22.2)
	사무직	7(10.8)	7(11.1)
아버지			
	무직	1(1.6)	0
	단순노동직	5(7.9)	6(9.7)
	기술직	11(17.5)	14(22.6)
	판매·서비스직	1(1.6)	0
	자영업	28(44.4)	15(24.2)
	사무직	16(25.4)	25(40.3)
	경영직	0	2(3.2)
	전문직	1(1.6)	0
부모결혼 상태			
	두분 함께 사심	57(83.8)	57(86.4)
	이혼, 별거 또는 사별	11(16.2)	9(13.6)

주: 백분율을 합산해서 100%가 안 되는 경우는 무응답 때문임.

졸 이상이며, 어머니의 1/5 정도가 전문대졸 이상이었다. 부모의 직업은 아버지의 경우 다른 업종에 비

해 자영업과 사무직에 종사비율이 높았다. 어머니는 1/3 정도가 전업주부이며, 취업주부의 경우 자영업에 종사하는 비율이 가장 높았다. 대부분의 연구대상자들이 초혼 양친 가정에서 자라고 있다. 이상의 인구학적 특성을 기초로 해 볼 때 본 연구대상자의 대부분은 대도시 거주 중류층 가족의 초기 청소년으로 볼 수 있다.

## 2. 연구도구

### 1) 일상생활활동경험

일상생활활동 경험을 측정하기 위하여 경험표집 방법(Experience Sampling Method: ESM)을 사용하였다. 경험표집방법은 일상생활 환경에서 일정기간 동안(대개 일주일) 하루에 수 차례씩 무작위로 소리 신호를 주어 신호가 있을 때마다 일상생활활동 경험에 관한 질문에 반복적으로 답하게 하는 방법이다(Larson, 1989). 연구대상자들은 소리신호가 미리 입력된 전자손목시계와 휴대하기 편리하게 손바닥 크기로 제본한 질문지 묶음을 측정기간 동안 휴대하고 다니면서 소리 신호가 울릴 때 질문지 한 장씩 답하게 된다. 이 방법은 실험실이나 연구대상자들이 모여있는 특정장소와 같은 인위적인 환경이 아니라 일상생활 환경에서 경험이 일어나는 순간에 일상생활경험을 측정하게 되므로 생태학적 타당도(ecological validity)가 높고 회상에 의한 편견이 개입될 가능성이 적다.

일상생활활동경험은 외형적 생활양식과 이와 더불어 발생하는 내면적 심리상태의 기록을 통해 측정될 수 있다(Csikszentmihalyi & Larson, 1984). 외형적 생활양식의 측정은 깨어있는 시간동안 다양한 일상생활맥락에서 보내는 시간의 양에 대한 측정을 의미한다. 내면적 심리상태의 측정은 외형적 생활에 수반되는 심리상태에 대한 질적 측정을 의미한다. 일상생활경험의 심리상태는 일반적으로 정서, 인지, 동기의 측면에서 측정하게 되는데(Hilgard, 1980), 정서상태는 긍정적, 부정적인 기분상태를 말하며, 인지상태는 활동에 대한 중요성인지 정도 및 활동에 임했을 때의 주의집중 정도, 그리고 동기상태는 그 활동

을 얼마나 하고 싶어하는지의 정도로 측정될 수 있다(Csikzentmihalyi & Larson, 1984; deVries, 1992).

(1) 시간의 양

대부분의 청소년들이 깨어있는 시간인 아침 7:30 부터 밤 12:00까지 2시간 30분 간격으로 하루에 7회 씩 일주일간 총 49회의 소리신호를 연구 대상자 개인에게 개별적으로 주고 소리신호가 들릴 때마다 "지금 무엇을 하고 있습니까?" 라는 개방식 질문에 답하게 하였다(단, 연구대상자가 소리신호가 울릴 시간을 미리 알지 못하도록 분(minute)은 무작위로 하여 소리신호를 주었다). 이 개방식 질문에 대한 반응을 내용 분석하여 각 개인이 경험하고 있는 일상생활활동의 범주를 분류하였다. 먼저 총 59개의 활동으로 분류하였으며 이를 크게 6개의 활동범주로 묶었다.

범주의 내용은 a)학교일과 중 공부 b)방과후 공부 c)타인과의 교제 d)소극적 여가 e)적극적 여가 f)생활유지를 포함한다. 범주별 활동의 종류들은 <표 2>에 제시하였다. <표 2>에 의하면 학교일과 중 공부는 학교 일과 중에 하는 모든 학업 활동을 포함하며 방과후 공부는 학교가 파한 후에 하는 모든 학업활동을 포함한다. 타인과의 교제는 친구를 비롯한 타인과의 상호작용적 활동을 포함한다. 소극적 여가활동은 신체적, 심리적 에너지를 비교적 필요로

하지 않는 소극적인 여가 활동을 포함하며 반면에 적극적 여가활동은 높은 수준의 신체적, 심리적 에너지를 필요로 하는 적극적 여가 활동을 포함한다. 끝으로 생활유지 활동은 건강과 위생을 유지하기 위해 꼭 해야할 활동들과 다른 활동을 준비하거나 활동과 활동 사이의 전이 활동을 포함한다. 이상의 활동범주를 기초로 각 개인별 응답한 전체 활동수에 대한 각 활동 범주별 활동수의 백분율을 산출하여 각 일상생활활동에 보낸 시간의 양 변인으로 사용하였다.

(2) 심리상태

일상생활활동 중 경험하는 심리상태는 정서, 인지, 동기의 세 범주로 구분되었다. 각 활동 중 경험하는 심리상태를 측정하기 위해 다양한 정서, 인지, 동기수준을 묻는 평정척도 문항을 제시하였다. 먼저, 정서상태를 측정하기 위해서는 "지금 나의 기분은 어떠합니까"라는 질문에 대해 보기로 제시된 흥미, 기쁨, 놀람, 슬픔, 우울, 분노, 혐오, 공포, 수줍음, 수치심, 죄책감, 사랑 등 12개의 정서상태에 대해 답하게 하였다. 이상의 정서상태는 Izard(1991)가 제시한 기본적 정서이며 김경희(1996, 1997)의 연구를 통해서 한국 청소년과 아동에게서도 일관된 유형이 나타나는 것으로 검증되었다. 각 정서상태에 대해 Likert식 4점 평정척도로 답하게 하였다. 산출 가능

<표 2> 초기 청소년의 일상생활활동 범주

활동 범주	활동 내용
학교일과 중 공부	수업, 자율학습, 쉬는 시간과 점심시간 중 공부, 시험
방과후 공부	과외수업, 학원수업, 개별공부, 숙제, 과외나 학원수업 중 시험, 교육방송 시청
타인과의 교제	전화하기, 대화하기, 핸드폰과 컴퓨터로 메시지 확인과 보내기, 친구와 어울려 돌아다니기, 친구와 놀기, 친구와 싸우기
소극적 여가	교과서 이외의 책읽기, 음악듣기, TV보기, 담배피기, 술마시기, 생각하기, 길거리나 사람 구경하기, 하는 일 없이 빈둥거리기, 낙서하기, 즐기기
적극적 여가	운동하기, 자전거 타기, 공원이나 거리 산책하기, 운동경기·영화·콘서트 등 관람하기, 쇼핑하기, 춤추기, 악기연주하기, 노래하기, 그림그리기, 만들기, 고치기, 글쓰기, 취미강좌 수강, 봉사활동, 종교활동, 요리하기, 컴퓨터 게임, 동아리활동
생활유지	휴식, 잠자기, 씻기, 식사하기, 병원가기, 약먹기, 화장실가기, 심부름하기, 청소하기, 몸단장하기, 기다리기, 줄서기, 차타기, 다음활동 준비하기(책가방싸기, 책 챙기기, 이부자리 펴기 등), 아르바이트

한 점수의 범위는 12-48점이며 높은 점수가 긍정적인 정서를 의미한다. 12개 문항에 대한 내적합치도 지수인 Cronbach  $\alpha$ 는 .81로 산출되었다.

인지 수준은 다시 두 개의 범주로 구분되었는데 하나는 활동에 대한 중요성인지 수준이며 다른 하나는 주의집중 수준이다. 중요성인지를 측정하는 질문은 "지금 하는 일은 내게 중요합니까"이며 주의집중을 측정하는 질문은 "지금 하는 일에 주의집중이 잘 됩니까"의 두 문항이다. 심리상태의 세 번째 범주인 동기 수준을 측정하는 질문은 "지금 하는 일은 하고 싶은 일입니까"이다. 이상의 세 가지 문항에 대해서는 5점 평정척도로 답하게 하였다. 따라서 산출 가능한 점수의 범위는 1-5점이며 높은 점수가 중요성인지, 주의집중, 동기수준이 높은 상태를 의미한다. 세 문항들에 대한 신뢰도는 주말을 제외하고 월요일부터 수요일까지의 반응과 목, 금요일의 반응간의 상관계수를 산출하여 안정성 측면에서 살펴보았다. 안정성 계수는 .69~.78로 만족할만한 수준이었다. 각 일상생활활동 범주에 대해 반복적으로 측정된 정서, 인지, 동기수준 점수의 개인별 평균점수로 산출하여 각 일상생활활동중의 심리상태 변인으로 사용하였다.

## 2) 스트레스

청소년 스트레스를 측정하기 위해 이미리(1995)의 생활사건측정도구, 이경희, 김광웅(1996)의 청소년 대상 스트레스 평가 면접 결과, 원호택(1990)의 스트레스 척도를 기초로 하여 청소년기에 자주 경험하는 일상적 스트레스를(daily hassles) 측정하기 위한 척도를 개발하여 사용하였다. 총 44문항으로 각 문항에는 일상적 스트레스가 기술되어 있으며, '이번 학기' 동안 경험한 스트레스의 정도를 Likert 식 5점 평정척도로 응답하게 하였다. 문항의 예를 들면, '학교(혹은 학원)를 오가는데 시간이 많이 걸린다', '학교시설을 이용하기가 불편하다', '내가 아끼는 소지품을 잃어버렸다' 등이다. 산출 가능한 총점의 범위는 44점에서 220점이며 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높음을 의미한다.

척도의 구인타당도를 검증하기 위해 주축분해법

의 공통분 분석을 적용하여 요인분석을 하였으며, 요인들간의 상관성이 없다고 보기 어려워 사각회전법으로 축회전을 한 결과 생활습관 스트레스(6문항), 공부 스트레스(8문항), 친구관계 스트레스(4문항), 부모님의 압력 스트레스(13문항), 가정분위기 스트레스(9문항), 그리고 외모 스트레스(4문항)의 6개 요인이 추출되었다. 요인들은 전체 변량의 36%를 설명하였다. 신뢰도 검증을 위해서 산출한 내적합치도지수 Cronbach  $\alpha$ 는 하위요인별로 생활습관 스트레스 .76, 공부 스트레스 .72, 친구관계 스트레스 .65, 부모님 압력 스트레스 .85, 가정분위기 스트레스 .87, 외모 스트레스 .61, 그리고 전체는 .93이었다. 친구관계 스트레스와 외모 스트레스는 하위 문항 중 다소 상이한 내용의 문항을 포함하고 있거나 문항수가 적어 내적합치도 지수가 낮다. 그러나 다른 하위요인들과 전체 척도의 합치도 지수는 만족할만하다.

## 3. 연구절차와 자료분석

경험표집방법(ESM)을 실행하기 위해서 연구대상 청소년들은 매일 7회씩 일주일간 총 49회의 소리신호를 주기 위해서 미리 시간이 입력된 전자손목시계를 일주일 동안 지니고 다니면서 소리신호가 울릴 때마다 가능한 바로 그 자리에서 질문지 한 장씩을 답하게 하였으며, 소리신호가 울렸을 때 수업시간이거나 화장실에 있거나 하여 질문지를 작성하기 어려울 때는 나중에라도 답하게 하였다. 134명의 연구대상으로부터 회수된 질문지 수는 총 4256부로 회수율 65%이었다.

연구문제 1의 분석을 위해서는 각 활동범주별 소리신호 빈도 백분율을 제시하였으며 연구문제 2의 분석을 위해서는 각 활동범주별 심리상태 점수의 표준점수를 산출하였다. 표준점수를 사용한 이유는 심리상태에 있어서 개인간의 차이를 통제하고 활동의 변화에 따른 개인내(within individual) 심리상태의 차이만을 평가하기 위해서이며, 표준점수의 계산은 개인의 각 활동범주별 심리상태 점수와 개인의 전체 심리상태점수의 차이를 전체 심리상태점수의 표준편차로 나누어 산출하였다. 따라서 각 활동범주

별 심리상태의 표준점수가 0보다 크면 개인의 하루 평균 심리상태보다 높거나 긍정적인 상태를 의미하며 0보다 작으면 낮거나 부정적인 상태를 의미한다. 각 활동범주별 심리상태가 자신의 하루평균 심리상태에 비해 통계적으로 의미 있는 수준에서 긍정적이거나 부정적이지는 단독표본에 의한 t 검증으로 평가하였다. 연구문제 3과 4의 분석을 위해서는 스트레스와 일상생활활동경험 변인간의 적률상관관계 분석을 하였다.

끝으로 스트레스와 일상생활활동경험은 성차를 보인다는 선행연구들의 일관성 있는 결과를 고려하여 볼 때 남, 여학생을 하나의 동질적인 집단으로 볼 수 없으므로 연구문제의 분석은 남, 여 따로 실행하였다(김미혜 외, 2001; 박미석 외, 2001; 방지선, 하지원, 1996; 이미리, 1995, 2000; Larson, Richards, Moneta, Holmbeck, & Duckett, 1996; Larson & Verma, 2000). 그러나 남, 녀 따로 분석을 한다고 해서 성차를 비교하는데 목적이 있는 것이 아니고, 본 연구에서는 각 집단내의 특성을 살펴보고자 하는데 목적이 있다.

### III. 연구결과

#### 1. 청소년 초기 일상생활활동에 보내는 시간의 양

연구문제 1의 분석을 위해 초기청소년들이 각 범주의 일상생활활동에 하루 중 깨어있는 시간의 몇 %를 보내고 있는지 살펴보았으며 결과를 <표 3>에 제시하였다.

<표 3>에 의하면 남학생의 경우 6개 범주의 활동 중에서 가장 많은 시간을 소극적 여가활동에 보내

고 있었다(23%), 두번째는 생활유지활동(21%), 세번째는 방과후 공부(18%), 적극적 여가(16%), 다음은 학교일과 중 공부(15%), 그리고 끝으로 타인과의 교제(7%) 순으로 나타났다. 6가지 활동범주중 학교일과 중 공부와 방과후 공부를 한 범주로 묶어서 학업활동으로 보고, 타인과의 교제, 소극적 여가, 적극적 여가를 한 범주로 묶어서 여가활동, 그리고 생활유지 활동은 독립된 한 범주로 하여 크게 3가지 활동범주로 보았을 때 청소년 초기 남학생들은 하루 중 깨어있는 시간의 33%를 학업활동, 46%를 여가활동, 그리고 나머지 21%를 생활유지활동에 보내고 있다.

한편 여학생들은 소극적 여가활동에 깨어있는 시간의 28%를 보내고 있었고, 생활유지 활동에 25%, 학교일과 중 공부에 17%, 방과후 공부에 15%, 적극적 여가에 9%, 타인과의 교제에 7%를 보내고 있었다. 요약하면 청소년초기 여학생들은 하루 깨어있는 시간의 32%를 학업활동, 43%를 여가활동, 그리고 나머지 25%를 생활유지 활동에 보내고 있다.

다양한 일상생활활동에 대한 시간 사용 유형에 있어서의 성차를 살펴 본 결과 남학생이 여학생에 비해 적극적여가 활동에 자신의 시간을 더 많이 할애하고 있었으며 여학생은 남학생에 비해 소극적여가와 생활유지 활동에 더 많은 시간을 할애하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선행연구 결과와 일치한다(이미리, 1996; Larson & Verma, 1999).

#### 2. 청소년 초기 일상생활활동 중의 심리상태

연구문제 2는 초기청소년들이 다양한 일상생활활동 중에 어떠한 심리상태를 경험하고 있는지에 대한 것이다. 일상활동 중에 경험하는 정서, 인지, 동

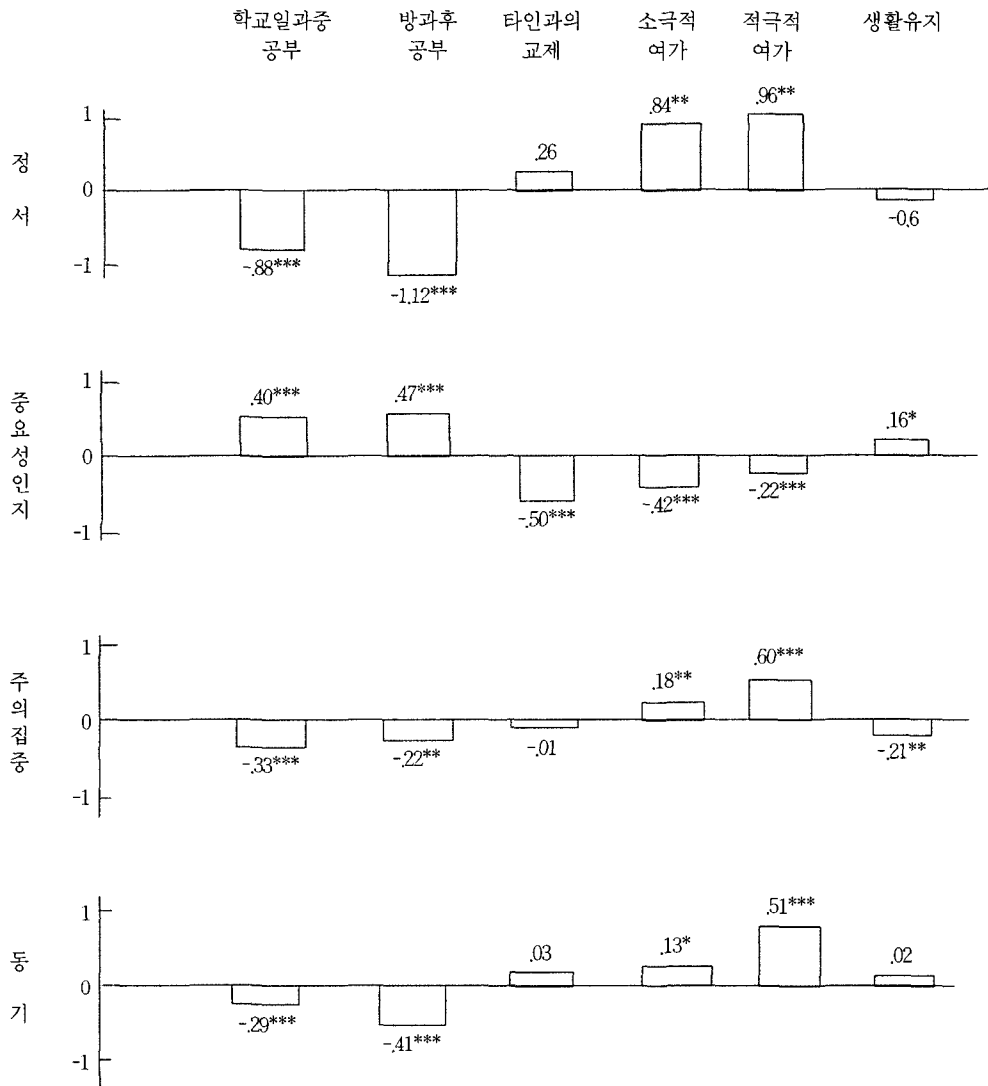
<표 3> 남, 녀 청소년초기 하루 깨어있는 시간에 대한 각 일상생활활동에 보낸 시간의 백분율

집 단	활동범주	학교일과중 공부	방과후 공부	타인과의 교제	소극적 여가	적극적 여가	생활유지
남학생 (n=68)		14.91	18.14	6.51	22.96	16.24	21.24
여학생 (n=66)		16.88	14.72	7.20	27.64	8.56	25.00
t		-1.12	1.67	-57	-2.02*	5.11***	-2.08*

\* p<.05 \*\*\* p<.001

기수준의 분석결과를 <그림 1>과 <그림 2>에 성별로 제시하였다. 자료분석절차에서 제시한 대로 일상활동 범주별 심리상태는 각 개인의 하루평균 심리상태보다 긍정적인지 부정적인지를 평가할 수 있도록

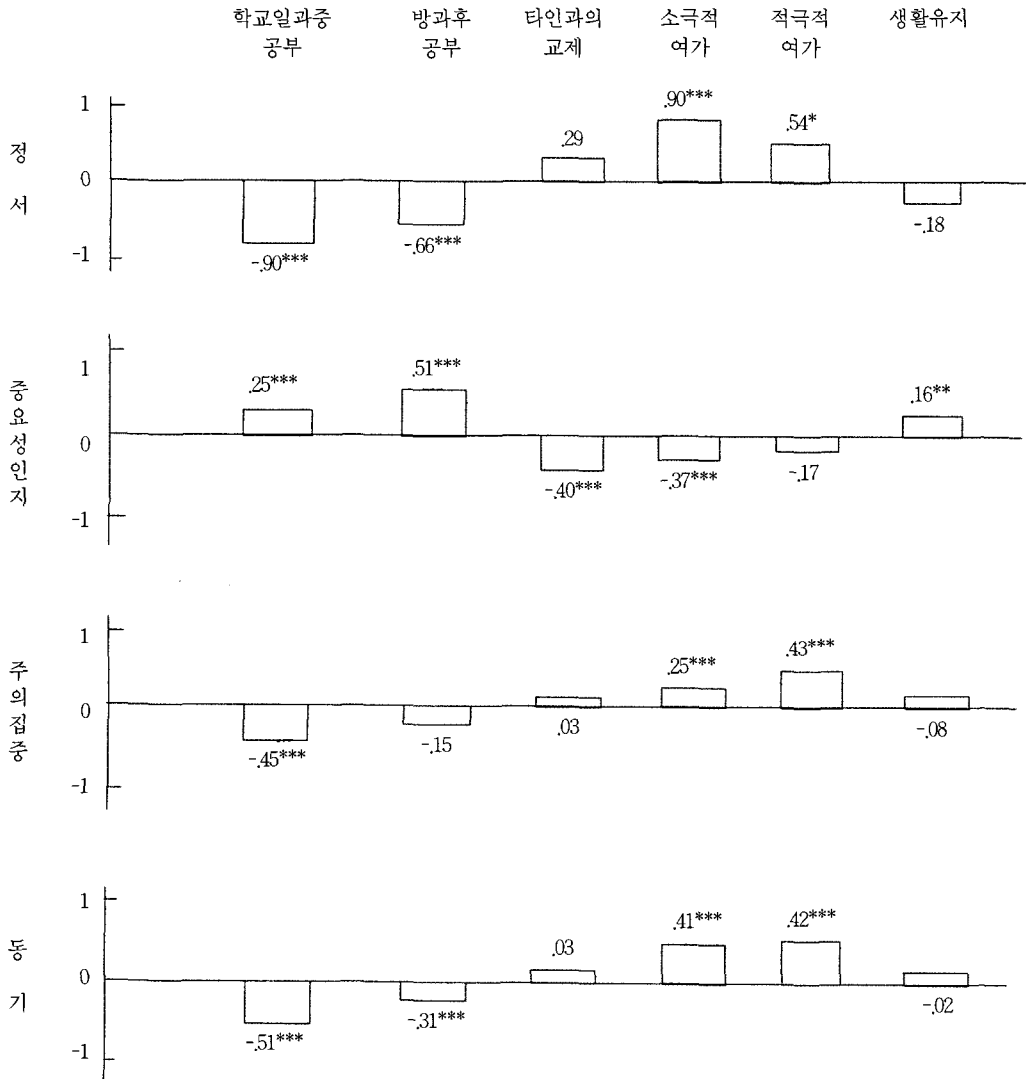
표준점수를 산출하여 제시하였다. 각 활동범주에서의 심리상태가 각 개인의 하루평균 심리상태와 의미있는 차이를 보이는지를 평가하기 위해 단독표본에 의한 t검증을 하였으며 그 결과를 <그림 1>, <그



주: +Z점수는 하루평균 심리상태보다 긍정적이거나 높은 수준을 의미하고 -Z점수는 부정적이거나 낮은 수준을 의미한다. 막대그래프 위의 수치는 심리상태의 Z점수이며, \*표시는 Z점수와 0과의 차이를 t검정한 결과임  
\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

<그림 1> 청소년 초기 남학생의 일상생활활동별 정서, 중요성인지, 주의집중, 동기 수준의 표준점수





주: +Z점수는 하루평균 심리상태보다 긍정적이거나 높은 수준을 의미하고 -Z점수는 부정적이거나 낮은 수준을 의미한다. 막대그래프 위의 수치는 심리상태의 Z점수이며, \*표시는 Z점수와 0과의 차이를 t검정한 결과임  
\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

<그림 2> 청소년 초기 여학생의 일상생활활동별 정서, 중요성인지, 주의집중, 동기 수준의 표준점수

림 2)에 함께 제시하였다.

<그림 1>과 <그림 2>에 의하면, 남, 녀 학생 모두 학교일과 중 공부, 방과후 공부 중의 정서수준은 각 개인의 하루평균 정서수준에 비해 부정적이며, 타인과의 교제, 소극적 여가, 적극적 여가 중의 정서수준

은 개인의 하루평균수준에 비해 긍정적이었다. 생활유지활동 중의 정서수준은 하루평균수준과 거의 같은 수준으로 나타났다.

다음은 인지적 상태를 평가하는 중요성인지 수준과 주의집중 수준에 대한 분석결과를 살펴보기로

한다. 먼저, 중요성 인지수준은 남, 녀 학생 모두 학업활동과 생활유지활동 중에는 중요한 활동을 하고 있다고 인지하며, 타인과의 교제 활동을 비롯하여 소극적, 적극적 여가 중에는 별로 중요한 활동을 하고 있지 않다고 인지하였다. 주의집중 수준은 남학생의 경우, 학교일과 중 공부와 방과후 공부 그리고 생활유지 중의 수준은 하루평균 수준보다 낮았으며 소극적 여가, 적극적 여가 중의 주의집중 수준은 하루평균 수준보다 높았다. 여학생도 남학생과 거의 같은 유형을 보였다. 일상생활활동 중 경험하는 인지적 상태에 대한 결과를 종합하면 학업활동 중에는 여가활동을 할 때보다 중요한 활동을 하고 있다고 생각했으나 여가활동에 비해 주의집중 수준이 낮았다. 생활유지 활동 중에도 학업활동 못지 않게 중요한 활동을 하고 있다고 생각했으나 여가활동 중일 때 보다 주의집중수준이 낮았다.

끝으로 일상생활 중 경험하는 성취동기 수준에 대한 결과를 살펴보면 남, 녀 학생 모두 학업활동의 성취동기 수준은 하루 평균 수준보다 낮았다. 반면에 소극적 여가와 적극적 여가활동 중의 성취동기 수준은 개인의 하루평균 성취동기 수준보다 높았다. 한편 타인과의 교제와 생활유지 활동 중에 경험하는 성취동기 수준은 개인의 하루평균 수준과 다르지 않았다.

### 3. 청소년 초기 일상생활활동 경험과 스트레스 수준과의 관계

#### 1) 청소년 초기 스트레스에 대한 일반적 결과

본 연구대상의 스트레스 수준에 대한 분석결과를 <표 4>에 제시하였다. <표 4>에 의하면 스트레스 척

도의 전체 문항평균 점수가 남학생 2.53, 여학생 2.71로 5점 평정척도의 평정치 '아니다'와 '보통이다'의 중간수준 정도이다. 하위 영역별로 살펴보면 남, 녀 학생 모두 공부스트레스가 가장 많고 다음은 생활습관과 관련된 스트레스, 외모관련 스트레스, 부모님의 압력 스트레스, 그리고 친구관계 스트레스 순이며 가정 분위기 관련 스트레스의 경험이 가장 적은 것으로 나타났다. 하위 영역별 스트레스와 전체 스트레스 수준에 있어서 성차가 있는지 보기 위해 t검증을 실시한 결과 모든 하위 영역과 전체 스트레스 수준에 있어서 의미있는 성차가 나타나지 않았다.

#### 2) 일상생활활동 경험과 스트레스의 관계

일상생활활동에 보낸 시간의 양과 활동 중의 심리상태가 스트레스 수준과 어떠한 관계를 갖는지에 대한 연구문제 3, 4의 분석결과를 <표 5>에 제시하였다.

<표 5>에 의하면 남학생들은 스트레스를 많이 경험할수록 소극적 여가 활동에 보내는 시간이 적었다. 스트레스와 일상생활활동 중의 심리 상태간에도 의미 있는 관계를 보였는데, 먼저 남학생의 경우 스트레스 수준과 일상생활활동 중 경험하는 정서 상태와의 관계를 보면 스트레스를 많이 경험할수록 학교일과 중이나 방과후 공부, 타인과의 교제, 적극적 여가활동 중에 더욱 부정적 정서를 경험하였다. 스트레스와 일상생활활동 중 인지수준과의 관계를 살펴보면, 스트레스를 많이 받을수록 타인과의 교제 활동과 적극적 여가활동 중에 주의집중수준이 낮았다. 동기수준과도 의미 있는 상관을 보였는데 스트레스를 많이 경험하는 남학생들은 적극적 여가활동에 대한 동기수준이 낮았다.

<표 4> 남,녀 청소년초기 스트레스 하위영역별 문항 평균점수의 평균과 표준편차

집단	생활습관		공부		친구관계		부모님의 압력		가정 분위기		외모		전체	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
남학생	2.96	.95	3.21	.76	2.30	.92	2.39	.82	1.81	.75	2.56	.90	2.53	.64
여학생	3.17	.85	3.24	.71	2.19	.98	2.57	.67	1.99	.81	3.13	.72	2.71	.47

주: 스트레스 하위영역별 문항수가 다르므로 영역별 스트레스 수준의 비교가 가능하도록 문항평균 점수를 제시하였음

<표 5> 남, 녀 청소년 초기 각 일상생활활동 범주별 시간과 정서, 중요성인지, 주의집중 및 동기 수준의 스트레스 수준과의 관계

일상 생활활동 시간 및 심리상태	활동범주	학교일과중 공부	방과후 공부	타인과의 교체	소극적 여가	적극적 여가	생활 유지
남학생 (n=68)							
시 간		-.03	.09	.18	-.27*	-.02	.16
정 서		-.30*	-.27*	-.37*	-.13	-.32*	-.04
중요성인지		-.14	-.05	-.09	-.14	-.17	.06
주의집중		-.23	-.12	-.45**	.03	-.28*	-.08
동 기		-.07	.05	-.05	.07	-.30*	.08
여학생 (n=66)							
시 간		-.11	-.06	.16	.10	-.07	-.02
정 서		-.11	-.21	-.09	-.27*	-.13	-.11
중요성인지		-.24	-.28*	-.12	-.07	-.16	-.18
주의집중		-.29*	-.43**	-.12	-.07	-.11	-.13
동 기		-.27*	-.32*	-.16	-.21	-.13	-.12

\* p<.05 \*\* p<.01

한편, 여학생들의 스트레스와 일상생활활동 경험과의 관계를 살펴보면, 남학생과 달리 일상활동에 보낸 시간의 양은 스트레스 수준과 의미 있는 관계를 보이지 않았다. 그러나 스트레스와 일상생활활동 중에 경험하는 심리상태는 의미 있는 상관을 보였는데, 스트레스를 많이 받는 여학생들은 소극적 여가활동 중에 부정적인 정서를 경험하였다. 스트레스와 일상생활활동 중 경험하는 인지수준과의 관계는 스트레스 수준이 높을수록 공부에 대한 중요성 인지도가 낮았으며, 공부하는 동안에 주의집중 수준도 낮았다. 끝으로 스트레스와 동기 수준과의 관계는 학교일과 중 공부와 방과후 공부 중에 의미 있게 나타났는데 스트레스를 많이 받을수록 공부 중에 경험하는 동기 수준이 낮았다.

이상의 결과를 요약하면 스트레스수준과 일상활동에 보내는 시간과의 관계는 남학생에서만 발견되었는데 스트레스를 많이 경험할수록 소극적 여가활동 시간을 적게 갖는 경향을 보였다. 스트레스 수준과 일상활동 중의 심리상태와의 관계에 대한 결과는 남학생의 경우 스트레스가 많을수록 스포츠 같은 적극적 여가활동 중에 긍정적인 정서경험이 적고, 주의집중 정도가 약하며, 동기수준도 낮았다. 또한 스트레스가 많을수록 공부할 때 정서경험이 부

정적이었다. 한편, 여학생의 경우는 스트레스가 많을수록 소극적 여가활동 중에 정서 경험이 부정적이고 학업을 중요하게 생각하는 정도가 약하고, 학업활동 중에 주의집중이 떨어지며 동기수준도 낮은 것으로 나타났다.

#### IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 초기 청소년들이 일상생활활동을 어떻게 하고있으며 일상생활활동 경험이 그들의 스트레스와 어떠한 관계가 있는지를 살펴보았다. 초기 청소년들은 학업활동 보다 여가활동에 비교적 더 많은 시간을 보내고 있으며 학업활동보다 여가활동 중의 정서, 인지, 동기상태가 더 긍정적이었다. 이러한 일상생활활동 경험은 스트레스 수준과 의미 있는 관계를 보였다. 본 연구의 결과를 연구문제 순으로 논의하고자 한다.

본 연구대상 청소년의 일상활동에 대한 하루시간 사용 유형을 보면 남, 녀학생 모두 학업활동에 보내는 시간이 여가활동에 보내는 시간보다 적었다. 남학생은 깨어있는 시간의 33%를 학업, 46%를 여가활동, 그리고 나머지 21%를 생활유지 활동에 보내고,

여학생은 32%를 학업, 43%를 여가, 그리고 25%를 생활유지 활동에 보냈다. 이러한 결과는 청소년의 일상생활 경험을 분석한 선행연구와 비교해서 학업 활동 시간이 짧고 여가활동 시간이 길다는 점에서 일치하지 않는 결과이다. 선행연구들에서는 주로 지난 며칠간 무엇을 하며 지냈는지를 묻는 질문에 대해 회고하여 답하는 방법으로 일상생활 경험을 측정하였으며 결과들에 의하면 연구에 따라 그리고 주중과 주말에 따라 조금씩 차이를 보이나 중학생의 여가시간은 학업활동 시간의 1/3~3/4배 정도로 보고되고 있다(문화방송, 2000; 한국방송공사, 1995).

이와 같이 청소년의 일상활동 시간에 대한 본 연구결과가 선행연구 결과와 일치하지 않는 이유는 첫째, 방법론적인 측면에서 지적해볼 수 있다. 본 연구에서 일상생활활동 경험을 측정하기 위해 사용한 ESM 방법은 활동이 일어나는 순간에 그 내용과 심리상태를 측정하는 방법으로서 선행연구들에서 일상생활 경험을 측정하는 질문지법과는 다르다. 따라서 ESM 방법은 회상에 의한 반응오류를 줄일 수 있을 뿐 아니라 하루 시간표 상으로는 학교일과 중 수업시간이라고 하더라도 수업시간에 혼자 공상을 하거나 낙서를 하는 등의 활동을 하고 있으면 학업 활동이 아니라 여가활동으로 분류됨으로써 습관적이고 구조화된 시간표에 근거한 일상생활활동 경험의 측정이 아닌 실제로 참여하고 있는 활동을 중심으로 일상생활활동 경험 유형을 측정한다. 이러한 방법적인 특성 때문에 선행연구결과에 비해 여가시간의 비율이 더 높게 측정되었을 가능성이 있다. 또 다른 가능성으로는 ESM방법이 소리신호가 들리는 순간에 질문지를 작성하는 방법이므로 생태학적 타당도가 높은 장점이 있으나 수업시간에 소리신호가 들릴 경우 수업에 방해가 되므로 수업이 끝난 후에 질문지를 작성하게 되는데 학생들이 활동이 이미 지난 후에는 질문지 작성하는 것을 잊어버릴 가능성이 있다.

둘째, 우리나라 초기 청소년의 일상생활활동 경험에 있어서 변화를 반영하는 것일 수 있다. 본 연구대상의 학업활동 시간이 선행연구결과에 비해 짧아도 다른 문화권의 청소년들의 학업활동 시간과

비교해보면 짧지 않다. 미국의 중학교 청소년들은 깨어있는 시간의 25~29%를 학업활동에 보내고, 이태리 중학교 청소년들은 30%, 인도 중학교 청소년들은 34%, 일본의 고등학교 청소년들도 34%를 보낸다는 결과들을 고려해볼 때(Larson & Verma, 1999) 본 연구대상 청소년들의 학업활동시간은 다른 나라 청소년들보다 길거나 거의 비슷한 수준이다. 특히 우리와 비슷한 입시제도를 갖고 있는 일본의 청소년들과는 거의 같은 수준을 보인다. 뿐만 아니라 일상생활경험에 대한 선행연구 결과들에서 일반적으로 나타나는 유형이 본 연구결과에서도 발견되었는데 즉 남학생이 여학생에 비해 여가활동에 더 많은 시간을 보내고 생활유지활동에 더 짧은 시간을 보내고 있었다(원형중, 1990; 이미리, 1995, 1996; Larson & Verma, 1999). 이는 본 연구 결과의 타당성을 제시하는 것으로 볼 수 있으며 따라서 본 연구의 청소년 초기 일상생활활동 시간에 대한 결과는 측정방법상의 차이로 인한 특징적 결과라기보다 현재 우리 청소년들의 일상생활시간 유형을 나타내고 있는 것이라고 해석 할 수 있다.

초기 청소년들이 일상생활활동 중 경험하는 심리상태에 대한 본 연구결과는 중학생과 고등학생을 대상으로 한 선행연구결과들과 일치한다(원형중, 1990; 이미리, 1995, 2000). 원형중(1990)은 중학교 2학년생과 고등학교 2학년생을 대상으로 한 연구에서 우리나라 청소년의 일상생활활동에 대한 정서적 경험은 학업활동 중에 자신의 하루 평균정서 상태보다 부정적이며, 여가활동 중에 긍정적임을 보고하였다. 이미리(1995)의 고등학교 3학년생을 대상으로 한 연구와 이미리(2000)의 중학교 2학년생들을 대상으로 한 연구에서도 일상생활활동에 대한 정서적 경험은 학업활동 중에 부정적이고 여가활동 중에 긍정적으로 보고되어 본 연구결과와 일치한다. 한편 일상활동에 대한 인지적 경험은 학업활동이 여가활동에 비해 중요한 활동이라고 생각하나 여가활동을 할 때보다 학업활동 중에 주의집중 수준은 떨어지는 양상을 보이는데 이러한 결과 역시 원형중(1990), 이미리(2000)의 연구결과와 일치한다. 일상활동 중 경험하는 동기수준도 학업활동 중 느끼는

동기수준이 여가활동보다 낮은 결과를 보여 선행연구결과들과 일치한다.

이와같이 학업활동에 수반된 부정적 정서, 낮은 주의집중 수준, 낮은 성취동기 수준, 그리고 높은 중요성 인지도는 우리나라의 청소년들에게서만 나타나는 특징이 아니라 다른 문화권의 청소년들에게서도 일관성 있게 보고되고 있다(Larson & Richard, 1991; Larson & Verma, 1999; Verma, 1998). 특히 청소년기에 부정적 심리상태를 수반한 학업활동 시간이 지나치게 길어질 때 우울증과 같은 심리적 부적응을 유발할 수 있다는 연구결과도 보고되고 있다(이미리, 1996; Lee & Larson, 1999). 그러나 동시에 청소년들은 학업활동을 다른 활동보다 중요하게 인지하고 있으므로 학업활동 중에 발달수준에 적합하게 체계화된 인지적 자극을 제공함으로써 개인의 학업성취 능력을 발달시킬 뿐 아니라 청소년기 반사회적이고 공격적인 행동문제를 조절 혹은 예방하는데 기능적일 수 있다고 한다(김미혜, 옥경희, 천희영, 2001; Stevenson & Lee, 1997).

한편, 여가활동 중의 심리적 경험은 학업활동과 반대의 경향을 보인다. 즉 학업활동에 비해 긍정적 정서, 높은 주의집중 수준, 그리고 높은 성취동기가 수반된다. 이와같이 긍정적인 심리경험을 수반한 청소년기 여가활동은 리더쉽과 사회적 기술을 발달시키는데 기여할 수 있으며, 정신건강에 기능적이다(이미리, 1996; 이흥구, 박성준, 1999; Larson & Kleiber, 1993). 그러나 여가 활동중에서도 소극적 여가활동은 학업활동에 비해 비교적 덜 구조화되고 비계획적이어서 결과적으로 개인의 능력을 발달시키는 데는 효율성이 떨어진다고 보고되고 있다(Larson, Kubey, & Colletti, 1989; Huston & Wright, 1998).

요약하면 일상생활활동의 심리적 경험에 대한 본 연구결과는 활동의 종류에 따라 심리적 경험이 다름을 보여주며, 그 경험양상은 선행연구결과들과 일치함으로써 일상활동은 지속적이며 일관성 있는 심리경험을 수반함을 알 수 있다. 이러한 일상활동 중의 심리경험은 개인의 발달 뿐 아니라 심리적 적응 및 부적응과 의미있는 관계를 보인다는 선행연구결

과들을 고려해볼 때 청소년기 발달을 설명하기 위해서 중요시되어야 할 변인임을 시사한다.

본 연구대상 청소년들의 스트레스는 공부 스트레스가 가장 높은 것으로 나타나 청소년 스트레스에 대한 선행연구 결과와 일치한다(김경신, 1995; 신호식, 이경주, 1997; 이경주, 신호식, 김효심, 1998; 이미리, 정현숙, 1997). 스트레스 수준과 일상생활활동 경험의 관계에 대한 결과는 남학생의 경우 스트레스가 많을수록 소극적 여가시간이 적고 친구와의 상호작용 중이나 적극적 여가활동 중에 부정적 정서를 경험하며, 주의집중 수준이 낮고, 성취동기 수준이 낮았다. 이는 학업 스트레스가 높은 청소년들이 여가시간을 충분히 갖지 못하며, 여가 만족도가 낮고, 오히려 공부를 하지 않고 놀 때 더 학업 스트레스를 많이 느낀다는 선행연구 결과와 일관성이 있는 결과이다(김병석, 이명우, 조은경, 1998; 박미석 외, 2001; 이동원, 1997; Caldwell, Smith, & Weissinger, 1992).

또한 스트레스 수준이 높을수록 여가활동 경험이 부정적이라는 본 연구결과는 청소년기 적응에 대한 부정적인 면을 보여주고 있다. 선행연구에 의하면 일반적으로 청소년기 여가활동을 통해 학업을 비롯한 경쟁적인 삶에서 오는 스트레스를 해소할 수 있으며 긍정적 적응을 이룰 수 있다고 하지만(김병석, 조은경, 이명우, 1998; Larson & Kleiber, 1993), 본 연구결과에 의하면 스트레스를 많이 받을수록 오히려 여가시간을 적게 갖는 경향이 있고 여가활동 중에도 긍정적 심리경험을 하고 있지 않았다. 이러한 결과는 스트레스 수준이 높은 청소년들은 그들의 적응에 도움이 되는 방향으로 일상활동 경험을 하고 있지 않으며 결과적으로 여가활동의 스트레스 완화효과(buffer)를 경험하지 못할 가능성이 큼을 시사한다. 따라서 스트레스를 경험하는 청소년들의 긍정적인 적응을 위해서는 적극적이고 건강한 여가활동에의 참여를 위한 여건의 조성과 지도가 필요하다고 하겠다.

스트레스 수준과 일상생활활동 경험과의 관계에 있어서 여학생의 경우 스트레스가 많을수록 소극적 여가활동 중에 부정적 정서를 경험하며 학업활동에

대한 중요성 인지도가 낮고 학업활동 중에 주의집중이 잘 안되며 동기수준이 낮았다. 스트레스 수준이 높을수록 여가활동 중에 긍정적인 심리경험을 하지 못하는 점은 남학생의 경우와 같으나, 스트레스 수준과 일상활동 중의 인지 및 동기수준과의 관계는 여가활동보다 학업활동의 맥락에서 발견되었다는 점이 남학생과 다르다. 요약하면 남학생의 스트레스는 일상활동 범주 중에서 주로 여가활동 중의 부정적 심리상태로 반영되며, 여학생의 스트레스는 주로 학업활동 중의 부정적 심리상태로 나타났는데 이러한 결과는 이미리(2000)의 연구결과와 부분적으로 일치한다. 이미리(2000)는 중학교 2학년생을 대상으로 한 연구에서 폭력행동과 일상생활 경험과의 관계를 분석하였는데 남학생의 경우는 주로 여가활동중의 심리경험이 그들의 폭력행동 수준과 의미있는 관계를 보였으며, 여학생은 주로 학업활동 중의 심리경험이 의미있는 관계를 보였다. 따라서 이러한 결과들은 청소년기 일상생활활동 경험과 스트레스 및 부적응간의 관계를 분석하는데 있어서 성차를 고려해야함을 시사하며 추후연구를 통해 설명되어야할 주요 결과라 볼 수 있다.

끝으로 본 연구의 제한점으로는 ESM 질문지의 회수율이 높지 않았다는 점을 들 수 있다. 연구대상자의 일상생활 경험을 하루에 7회씩 일주일 간 총 49회 반복측정 함으로써 일상생활활동 경험에 대한 구체적이고 실제적인 정보를 얻을 수 있었으나 질문지에 대한 반응율에 있어서 49회를 모두 답한 학생으로부터 13회만을 답한 학생까지 개인차가 컸다. ESM방법을 적용하여 청소년의 일상생활경험을 분석한 선행연구들은 이러한 반응율의 차이에 따라 일상생활활동 경험에 있어서 차이를 보이지 않음을 확인하였으나(Larson & Verma, 1999), 좀더 대표적인 일상생활경험 표본(sample)을 얻기 위해서는 응답율을 높이기 위한 방법적인 노력이 필요하겠다.

## ■ 참고문헌

- 김경신(1995). 부모와 수험생 자녀의 스트레스인지, 대처 및 디스트레스. 한국가정관리학회지, 13(1), 12-25.
- 김경희(1996). 한국청년의 정서에 관한 심리학적 연구. 한국심리학회지: 발달, 9(1), 1-14.
- 김경희(1997). 한국아동의 정서에 관한 심리학적 연구. 한국심리학회지: 발달, 10(1), 43-56.
- 김미숙(2000). 청소년 비행의 대안적 여가스포츠 연구방향. 한국여가레크리에이션학회지, 18, 15-23.
- 김미혜, 옥경희, 천희영(2001). 초기청소년기의 방과 후 활동과 학업성취 및 사회적 발달. 대한가정학회지, 39(6), 93-108.
- 김병석, 이명우, 조은경(1998). 청소년의 놀이문화. 청소년상담문제 연구보고서, 청소년대화의 광장.
- 김영희, 김운주, 박경옥, 이희숙, 김창기(2000). 저소득층 가정 청소년의 일탈행동 예방 프로그램을 위한 기초연구. 대한가정학회지, 38(6), 149-169.
- 문화방송(2000). 2000 MBC 청소년 백서. 문화방송.
- 박미석, 이정우, 김명자, 계선자, 김경아, 우미란(2001). 새 밀레니엄에서의 청소년 문화창조를 위한 생태학적 지원체계(VI): 청소년의 여가문화 실태 및 여가 만족도. 대한가정학회지, 39(4), 61-78.
- 박진아(2001). 학령기 아동의 스트레스 대처행동과 행동문제간의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 방지선, 하지원(1996). 청소년의 성별 및 여가활동 유형에 따른 여가인지도 차이. 한국스포츠사회학회지, 5, 125-138.
- 백혜명(1998). 폭력에 관한 이해: 학교폭력(집단화된 선배폭력)에 관한 한국문화적 해석. 중앙대사회개발논총, 18, 309-332.
- 심희옥(1995). 청소년의 스트레스와 사회적 지원 및 부적응. 아동학회지, 16(1), 89-98.
- 신효식, 이경주(1997). 십대자녀가 지각한 일상적 스트레스와 부적응. 대한가정학회지, 35(5), 131-140.
- 이경주, 신효식, 김효심(1998). 청소년이 지각한 사회적지지, 일상적 스트레스와 부적응 관계 분석을 위한 연구. 한국가정관리학회지, 16(4), 29-

- 39.
- 이경희, 김광웅(1996). 청소년의 스트레스와 대처에 관한 연구. *대한가정학회지*, 34(6), 127-139.
- 이동원(1997). 수험생 그들은? 수험생 정신건강에 관한 조사보고서: 수험전쟁에 시달리는 청소년. KBS 제 1라디오.
- 이미리(2000). 일상생활의 어떠한 경험이 초기 청소년의 폭력행동과 관계가 있는가: 연구보고 99-p 06. 한국청소년개발원.
- 이미리(1996). 청소년 우울증 수준에 있어서의 문화적 차이와 일상생활활동 경험과의 관계. *아동학회지*, 16(2), 23-36.
- 이미리(1995). 고3 청소년의 시험스트레스에 대한 대처전략과 우울증 수준과의 관계: 복합적 스트레스와의 관계를 중심으로. *대한가정학회지*, 33(5), 89-98.
- 이미리, 정현숙(1997). 청소년의 입시스트레스 척도 개발 연구. *한국심리학회지: 발달*, 10(1), 144-154.
- 이흥구, 박성준(1999). 청소년의 여가활동참가와 학교생활적응의 관계. *한국레크리에이션교육학회지*, 1(1), 41-50.
- 이흥구, 신효식, 김효심(1998). 청소년이 지각한 사회적지지, 일상적 스트레스와 부적응 관계 분석을 위한 연구. *한국가정관리학회지*, 16(4), 29-39.
- 원형중(1990). 중고등학생의 일상생활 실태와 여가활용에 관한 조사연구. *여가레크리에이션연구*, 7, 91-119.
- 원호택(1990). 청소년 범죄행동 유발요인에 대한 연구. 한국형사정책연구원.
- 정용교(1999). 집단따돌림의 다양한 유형과 교육적 극복방안. *한국청소년연구*, 10(2), 143-170.
- 채구묵(1997). 청소년비행의 원인과 치유방안-입시 위주의 교육으로 인한 스트레스와 비행과의 관계를 중심으로. 서울대 사회복지연구소 사회복지연구, 227-253.
- 한국방송공사(1995). 국민생활시간조사. 한국방송공사.
- Bachman, J. G. & Schulenberg, J. (1993). How part-time work intensity relates to drug use, problem behavior, time use, and satisfaction among high school seniors: Are these consequences or merely correlates? *Developmental Psychology*, 29(2), 220-235.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Caldwell, L. L., Smith, E. A., & Weissinger, E. (1992). The relationship of leisure activities and perceived health of college students. *Society and Leisure*, 15(2), 545-556.
- Call, K. T., Mortimer, J. T., & Shanahan, M. (1995). Helpfulness and the development of competence in adolescence. *Child Development*, 66, 129-138
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. (1984). *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years*. NY: Basic Books Inc.
- deVries, M. W. (1992). *The experience of psychopathology: Investigating mental disorders in their natural settings*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Frazier, J. A. & Morrison, F. J. (1998). The influence of extended year schooling on growth of achievement and perceived competence in early elementary school. *Child Development*, 69, 495-517
- Fulgini, A. & Stevenson, H. (1995). Time use and mathematics achievement among American, Chinese, and Japanese high school students. *Child Development*, 66, 830-842.
- Goodnow, J. J. (1988). Children's household work: Its nature and function. *Psychological Bulletin*, 103, 5-26.
- Holmbeck, G. N. & Hill, J. P. (1991). Conflictive engagement, positive affects, and menarche in families with seventh-grade girls. *Child Development*, 62, 1030-1048.

- Honig, A. S. (1995). 아동기 스트레스. 연세대학교 생활과학연구소 강사초청 특별세미나.
- Huston, A. C. & Wright, J. C. (1998). Mass media and children's development. In W. Damon, I. Sigel, & A. Renninger(Eds.), *Handbook of child psychology. Child psychology in practice*, 4, 999-1060. NY: Wiley.
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. NY: Prenum Press.
- Larson, R. & Kleiber, D. (1993). Daily experiences of adolescents. In P. H. Tolan & B. J. Cohler(Eds.), *Handbook of clinical research and practice with adolescents*(pp.125-145). NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Larson, R., Kubey, R., & Colletti, J. (1989). Changing Channels: Early adolescent media choices and shifting investment in family and friends. *Journal of Youth and Adolescence*, 18, 583-599.
- Larson, R., Raffaelli, M., Richards, M. H., Ham, M., & Jewell, L. (1990). Ecology of depression in late childhood and early adolescence: A profile of daily states and activities. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(1), 92-102.
- Larson, R., Richards, M. H, Moneta, G., Holmbeck, G., & Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from age 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental Psychology*, 32(4), 744-754.
- Larson, R. & Richards, M. H. (1991). Boredom in the middle school years; Blaming schools versus blaming students. *American Journal of Education*, 99, 418-443.
- Larson, R. W., & Verma, S. (1999). How children and adolescents spend time across the world: Work, play, and developmental opportunities. *Psychological Bulletin*, 125(6), 701-736.
- Lawton, M. P. (1983). Time, Space, and Activity. G. D. Rowles & R. T. Ohta(Eds.), *Aging and Milieu: Environmental Perspectives on growing old*(pp. 41-61). NY: Academic Press.
- Lee, M. & Larson, R. (2000). The Korean 'Examination Hell': Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 249-270.
- Petersen, A. C. & Hamburg, B. A. (1986). Adolescence: A developmental approach to probelms and psychopathology. *Behavior Therapy*, 17, 480-499.
- Stevensen, H. W. & Lee, S. (1990). *Context of achievement, monographs of the society for research in child development*, 55(1-2, serial No. 221).
- Verma, S. (1998). Daily effects of academic stress on psychological states and family interactions of Indian adolescents. Paper presented International Society for Behavioral Development. Berne, Switzerland.
- Windle, M.(1992). A longitudinal study of stress buffering for adolescent problem behaviors. *Developmental Psychology*, 28, 522-530.