

## 일부 고등학생들의 학업스트레스와 이에 대한 대처방식 및 스트레스 증상

이 인 숙\*

극동정보대학 간호과

### Academic Stress, Coping Method, and Stress Symptoms of High School Students

Inn Sook Lee\*

*Department of Nursing, Keukdong College*

#### ABSTRACT

**Purpose** : To investigate academic stress, coping method, and stress symptoms of high school students.

**Methods** : Four hundreds-forty five high school students were studied from 14th July to 21th July, 2006. All subjects were in 1st, 2nd and 3rd grade of two high school in Seoul. The academic stress, coping method and stress symptoms were evaluated by questionnaire.

**Results** : Male students showed more academic stress than female students. There was a significant difference in the academic stress according to sex. The 2nd grade students show the highest score of academic stress in the 3 factors(parents, teacher, and friend). Male students used more active coping methods to academic stress than female students. There was a significant difference in the coping methods to academic stress according to sex. There were positive correlations between the academic stress and the stress symptoms. Among the academic stress factors, parents and teacher factor influenced physiologic, psychologic, and behavioral symptom of stress symptoms. The friend factor influenced psychologic and behavioral symptom of stress symptoms.

**Conclusion** : According to the study results, we must provide high school students more effective coping methods to academic stress at school environment.

Key words : stress, coping, symptoms

---

(2006년 10월 26일 접수, 12월 18일 채택)

\*Corresponding author : Inn Sook Lee, Department of Nursing, Keukdong College, 154-1 Danpyung-ri  
Gamgokmyeun Eumsung-gun, Chungbuk 363-703, Korea  
Tel : 82-43-879-3428 Fax : 82-43-879-3426 E-mail : ilee001@kdc.ac.kr

## 1. 서 론

### 1. 연구의 필요성

오늘날 우리나라의 학교 교육은 대부분이 입시교육에 치중하여 과도한 경쟁을 조장하고 있으며 이에 따라 청소년은 입시경쟁의 부담과 공부에 대한 압박감으로 스트레스를 받고 있다. 특히 학생들에 대한 평가가 전적으로 학업의 성취도에 따라 이루어지므로 많은 학생들이 공통적으로 가장 많이 고민하는 문제는 공부와 성적이고 그 다음이 진학과 진로문제이다. 사실상 '진학과 진로문제'도 자신에게 맞는 적절한 진로선택이 어렵다기 보다는 자신이 원하는 대학에 갈 수 있을 만큼 성적이 좋지 않다는 의미이기 때문에 진로문제는 공부나 성적문제와 밀접하게 연관되어 있다고 볼 수 있다(원호택과 이민규, 1987; 임성욱, 2004).

특히 인문계 고등학교 학생들을 대상으로 한 박용하(2000)의 연구에 의하면 고등학생들이 경험하는 스트레스 수준은 성적 및 학업문제에서 받는 스트레스가 가장 높았으며 그 다음이 진로문제라고 하였다. 이러한 학업스트레스는 제2의 반항기인 청소년기의 고유한 스트레스와 맞물려 좌절, 반항, 우울증, 흡연, 음주, 약물남용, 마약복용, 폭력 등의 일탈행동을 나타내기도 하고 스트레스에서 벗어나기 위해 극단적인 자살이 시도되기도 한다(채구목, 1997).

청소년들이 경험하는 스트레스 중 커다란 부분을 차지하는 학업스트레스의 요인으로 첫 번째 요인은 부모이고 두 번째 요인은 교사이며 세 번째 요인은 친구이다(박용식, 1996). 즉, 자식에 대한 지나친 기대와 관심으로 인해 부모로부터 스트레스를 받게 되고 학교 행정상의 이유로 일찍부터 등급을 매기는 교사로부터 스트레스를 받게 되며 이러한 교육환경에서 서로를 경쟁상대로 인식하게 됨으로써 친구가 학업스트레스의 세 번째 요인으로 작용하게 되는 것이다.

물론 학업스트레스의 수준 및 이에 대한 대처방식은 성별과 나이에 따라 차이가 있지만 우리나라의 경우 대학생 보다는 고등학생이, 남학생 보다는 여학생의 정신건강 수준이 낮고 대처방식 또한 고교생과 여학생 집단이 다른 집단에 비해 소극적인 양상을 보이고 있다(윤진과 최정훈, 1989).

이렇듯 학업스트레스를 경험하는 고등학생들을 대상으로 한 선행연구들(서희주, 2003; 이경오, 2001)이 있으나 이는 소도시에 거주하는 고등학생을 대상으로 하거나 여자고등학생만을 대상으로 했을 뿐 대도시에 거주하는 남녀 고등학생을 대상으로 한 연구(박용하, 2000)는 극히 제한적이었다.

이에 본 연구자는 우리나라 대도시 중 가장 입시경쟁이 치열한 것으로 알려진 서울 지역의 남녀고등학생들을 대상으로 이들이 경험하는 학업스트레스의 정도와 이에 대한 대처방법 및 스트레스로 인한 증상들에 관하여 파악해 보고자 한다.

### 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 서울에 거주하는 남녀고등학생들을 대상으로 이들의 학업스트레스 정도와 대처방법 및 스트레스 증상을 파악하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 성별과 학년에 따른 학업스트레스의 차이를 파악한다.
- 2) 대상자의 성별과 학년에 따른 학업스트레스 대처방식의 차이를 파악한다.
- 3) 대상자의 성별과 학년에 따른 스트레스 증상의 차이를 파악한다.
- 4) 대상자의 학업스트레스 요인과 스트레스 증상 간의 상관관계를 파악한다.
- 5) 대상자의 스트레스 증상에 영향을 미치는 학업스트레스 요인을 파악한다.
- 6) 대상자의 학업스트레스 대처방식과 스트레스 증상 간의 상관관계를 파악한다.

### 3. 용어 정의

#### 1) 학업스트레스

학업스트레스는 학교 공부나 성적으로 인해 그 일이 너무 힘겹고 하기 싫거나 귀찮다고 생각되어 겪게 되는 정신적 부담과 긴장, 근심, 공포, 우울, 초조감 등과 같은 편하지 못한 심리상태라고 볼 수 있다(오미향과 천성문, 1994).

본 연구에서는 외국의 여러 학자들이 작성한 학업스트레스 설문지를 근거로 박용식(1996)이 제작한 질문지를 이용하여 대상자가 자기보고한 점수를 의미한다.

**2) 학업스트레스 대처방식**

학업스트레스 대처방식은 학업스트레스 요인에 대한 역기능적인 영향과 부정적인 결과에 대해서 스스로를 보호하기 위한 방법을 결정하는 개인의 평가 및 분석의 과정을 말한다(서희주, 2003).

본 연구에서는 이경희(1996)가 사용했던 도구를 이용하여 대상자가 선택한 내용으로서 소극적 대처방식과 적극적 대처방식으로 구분된다.

**3) 스트레스 증상**

스트레스 증상은 스트레스 자극이 개인이 적응할 수 있는 차원을 넘어서거나 개인이 스트레스에 제대로 대응하지 못했을 때 나타나는 신체적, 생리적, 심리적 작용을 말한다(서희주, 2003).

본 연구에서는 Schuler(1984)와 Omizo, Omizo & Duzuki(1988)의 분류를 근거로 오미향(1993)이 사용했던 질문지를 이용하여 대상자가 자기보고한 점수를 의미한다.

**II. 연구내용 및 방법**

**1. 연구설계**

본 연구는 설문지를 이용한 단면연구로서 사용된 변인으로는 학업스트레스(부모요인, 교사요인, 친구요인), 학업스트레스에 대한 대처방식, 스트레스 증상(생리적, 심리적, 행동적)이다. 일상생활 속에서 고등학생들이 경험하는 학업스트레스를 3가지 하위변인으로 구분하여 학업스트레스의 정도를 파악하고 이에 대한 대처방법 및 스트레스의 정도를 알아보았다.

**2. 연구대상**

본 연구는 서울시 소재의 C 고등학교와 O 고등학교를 편의추출하여 해당기관의 1, 2, 3학년 학생들을 대상으로 하였다. 본 연구를 위한 조사는 2006년 7월 14일부터 21일 까지 시행되었다. 해당 고등학교에 근무하는 교사로 하여금 각 학년별로 2학급을 선정하게 한 후 12학급, 460명을 대상으로 하였다. 회수된 질문지는 455부로 97.8%의 높은 회수율을 보였으나 그 중에서 그 내용이 불성실하여 분석의 대상에 포함시키기 어려운 10부를 제외한 445부를 본 연구의 분석 자료로 활용하였다.

**3. 연구도구**

**1) 학업스트레스**

본 연구에서 사용한 학업스트레스 설문지는 R. H. Rahe와 T. H. Holmes의 생활사건 항목검사(Life Events Inventory) 및 생활사건 사건척도(Life Change Events Scale), D. A. Girdano & G. S. Everly가 예시한 사회심리학 요인 검사, David Elkind의 스트레스 요인 이론에 근거하여 박용식(1996)이 제작한 질문지를 사용하였다. 각 문항은 Likert식 5단계 척도로 되어 있으며 “전혀 그렇지 않다”를 1점, “그렇지 않을 때가 많은 편이다”를 2점, “반반이다”를 3점, “그럴 때가 많은 편이다”를 4점, “언제나 그렇다”를 5점으로 하였다. 본 연구에서 학업스트레스 도구의 신뢰도 계수는 .948 이었으며 각 하위척도별 신뢰도 계수는 부모 영역 .920, 교사 영역 .884, 친구 영역 .907 이었다.

**2) 학업스트레스 대처방식**

학업스트레스에 대한 대처방식을 측정하기 위한 도구는 이경희(1996)가 사용했던 도구를 사용하였다. 이 도구는 스트레스를 해결하는 방법에 관한 내용을 묻는 것으로서 대상자들은 “음악을 듣는다”에서 부터 “술을 마시거나 담배를 피운다”의 24개 대처방법과 기타를 포함하여 25개 항목으로 구성되어 있다. 본 조사에서는 25개의 대처방식 중 가장 자주 사용하는 것 1가지만을 선택하도록 하였다.

25개의 대처방식 항목 중에서 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 22 항목의 대처방식을 소극적인 대처방식으로 5, 9, 12, 16, 20, 21, 23, 24, 25 항목은 적극적인 대처방식으로 분류하였다.

**3) 스트레스 증상**

학업스트레스에 대한 스트레스 증상은 오미향(1993)이 사용했던 도구를 사용하였다. 이는 Schuler(1980) & Omizo, Omizo & Duzuki(1988)의 분류를 근거로 하여 3개 하위척도, 30개 문항으로 구성되어 있다. 하위척도별 문항수는 생리적 증상 하위척도가 4개 문항, 심리적 증상 하위척도가 15개 문항, 그리고 행동적 증상 하위척도가 11개 문항으로 구성되어 있다.

30개 문항은 Likert식 5단계 척도로 되어 있으며 “거의”를 1점, “약간”을 2점, “보통”을 3점, “상당히”

를 4점, “심하게”를 5점으로 채점하였고 점수가 높을 수록 스트레스 증상이 많음을 의미한다.

학업스트레스에 대한 증상의 각 하위척도별 신뢰도 계수는 생리적 증상 .722, 심리적 증상 .896, 행동적 증상 .750이었다.

**4. 분석방법**

본 연구는 SPSS 10.0을 사용하여 분석하였다. 성별, 학년별 학업스트레스 및 스트레스 증상, 학업스트레스에 대한 대처방식의 빈도는 기술통계를 사용하였다. 또한 성별, 학년별 학업스트레스 및 스트레스 증상의 차이는 t-test와 ANOVA를 사용하였고 사후검정을 위해 Scheffe test를 하였다. 학업스트레스 요인과 스트레스 증상 간의 상관관계는 Pearson’s correlation을, 스트레스 증상에 영향을 미치는 학업스트레스 요인을 파악하기 위해 회귀분석을 사용하였다. 학업스트레스와 스트레스 증상 척도의 내적신뢰도 검정을 위해 Cronbach’s α 값을 산출하였다.

**III. 연구결과**

**1. 학업스트레스**

**1) 성별에 따른 학업**

본 연구결과 남학생이 여학생 보다 학업스트레스를 많이 받는 것으로 나타났으며 이는 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $t=2.82, p<.005$ ). 또한 남학생과 여학생 모두 부모로부터 가장 많은 학업스트레스를 받는 것으로 나타났다. 또한 남학생은 여학생에 비해 부모로부터 받는 학업스트레스가 유의하게 높은 것

으로 나타났다( $t=4.42, p<0.001$ ). 남학생과 여학생 모두 친구로부터 받는 학업스트레스가 부모나 교사로부터 받는 학업스트레스에 비해 낮은 것으로 나타났다(표 1).

**2) 학년에 따른 학업스트레스**

본 연구결과 2학년 학생들이 학업스트레스를 가장 많이 받는 것으로 나타났으며 이는 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $F=5.95, p<.003$ ). 1학년과 2학년은 부모로부터 가장 많은 학업스트레스를 받는 것으로 나타났으며 3학년은 교사로부터 가장 많은 학업스트레스를 받는 것으로 나타났다(표 2).

**2. 학업스트레스 대처방식**

**1) 성별에 따른 학업스트레스 대처방식**

본 연구결과 남자고등학생이 학업스트레스를 해결하기 위해 주로 사용하는 대처방식은 ‘음악듣기’, ‘잠을 잡’, ‘오락실 이용’의 순으로 나타났고 여자고등학생의 경우 ‘음악듣기’, ‘잠을 잡’, ‘혼자생각’의 순으로 나타났다. 따라서 남녀 고등학생은 학업스트레스에 대처하기 위해 ‘음악듣기’를 가장 많이 사용하는 것으로 나타났다(표 3). 학업스트레스를 해결하기 위해 주로 사용하는 대처방식에 있어 남학생이 여학생에 비해 적극적 대처방식을 더 많이 사용했으며 이는 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $\chi^2=6.353, p<0.012$ ) (표 3).

**2) 학년에 따른 학업스트레스 대처방식**

본 연구결과 고등학생이 학업스트레스를 해결하기 위하여 주로 사용하는 대처방식은 고등학교 1학년, 2

〈표 1〉 성별 학업스트레스 (n=445)

요인	성별	n	Mean±SD	t	p
총스트레스	남	179	2.16±0.51	2.82	0.005
	여	266	2.02±0.51		
부모요인	남	179	2.33±0.64	4.42	0.000
	여	266	2.05±0.68		
교사요인	남	179	2.12±0.60	1.24	0.216
	여	266	2.04±0.59		
친구요인	남	179	2.03±0.62	1.08	0.279
	여	266	1.96±0.59		

학년, 3학년 모두 '음악듣기', '잠을 잠', '혼자생각'의 순으로 나타났다<표 4>. 학업스트레스를 해결하기 위

해 주로 사용하는 대처방식은 학년에 따라 유의한 차이가 없었다<표 5>.

<표 2> 학년별 학업스트레스

(n=445)

요인	학년	n	Mean±SD	F	p	사후검정
총스트레스	1	162	2.08±0.49	5.95	0.003	b>c
	2	140	2.18±0.57			
	3	143	1.97±0.47			
부모요인	1	162	2.22±0.69	5.27	0.005	a>c b>c
	2	140	2.25±0.71			
	3	143	2.02±0.59			
교사요인	1	162	1.97±0.56	5.02	0.007	a<b
	2	140	2.19±0.66			
	3	143	2.07±0.57			
친구요인	1	162	2.04±0.58	8.49	0.000	a>c b>c
	2	140	2.10±0.66			
	3	143	1.82±0.53			

a : 1학년, b : 2학년, c : 3학년

<표 3> 성별 학업스트레스 대처방식

단위 : 명(%)

대처방식	남 (n=179)	여 (n=266)	계
<b>소극적</b>			
1. 음악듣기	45(25.1)	84(31.6)	129(29.0)
3. 잠을 잠	20(11.2)	53(19.9)	73(16.4)
17. 혼자생각	15( 8.4)	27(10.2)	42( 9.4)
13. 긍정적 사고	2( 6.7)	13( 4.9)	25( 5.6)
11. 오락실	17( 9.5)	7( 2.6)	24( 5.4)
10. 운동	16( 8.9)	2( 0.8)	18( 4.0)
18. 잊어버림	7( 3.9)	11( 4.1)	18( 4.0)
8. 영화보기	8( 4.5)	7( 2.6)	15( 3.4)
15. 감정억제	3( 1.7)	9( 3.4)	12( 2.7)
22. 인내	3( 1.7)	6( 2.3)	9( 2.0)
4. 포기	2( 1.1)	5( 1.9)	7( 1.6)
19. 거리배회	2( 1.1)	5( 1.9)	7( 1.6)
14. 성경, 책읽기	1( 0.6)	4( 1.5)	5( 1.1)
2. 소리지름	2( 1.1)	2( 0.8)	4( 0.9)
7. 일기쓰기	0( 0.0)	4( 1.5)	4( 0.9)
6. 편지쓰기	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)
<b>적극적</b>			
24. 술, 담배	10( 5.6)	2( 0.8)	12( 2.7)
23. 도움요청	3( 1.7)	7( 2.6)	10( 2.2)
21. 문제해결	5( 2.8)	2( 0.8)	7( 1.6)
5. 반성	3( 1.7)	2( 0.8)	5( 1.1)
9. 반항	1( 0.6)	4( 1.5)	5( 1.1)
12. 설득하기	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)
16. 상담전화	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)
20. 폭력, 화풀이	3( 1.7)	1( 0.4)	4( 0.9)
25. 기타	1( 0.6)	9( 3.4)	10( 2.2)
	179(100.0)	266(100.0)	445(100.0)

〈표 4〉 학년별 학업스트레스 대처방식

단위 : 명(%)

대처방식	고1 (n=162)	고2 (n=140)	고3 (n=143)	계
소극적				
1. 음악듣기	50(30.9)	38(27.1)	41(28.7)	29(29.0)
3. 잠을 잠	31(19.1)	20(14.3)	22(15.4)	73(16.4)
17. 혼자생각	15( 9.3)	13( 9.3)	14( 9.8)	42( 9.4)
13. 긍정적 사고	9( 5.6)	7( 5.0)	9( 6.3)	25( 5.6)
11. 오락실	9( 5.6)	7( 5.0)	8( 5.6)	24( 5.4)
10. 운동	3( 1.9)	9( 6.4)	6( 4.2)	18( 4.0)
18. 잊어버림	7( 4.3)	7( 5.0)	4( 2.8)	18( 4.0)
8. 영화보기	6( 3.7)	3( 2.1)	6( 4.2)	15( 3.4)
15. 감정억제	4( 2.5)	6( 4.3)	2( 1.4)	12( 2.7)
22. 인내	1( 0.6)	5( 3.6)	3( 2.1)	9( 2.0)
4. 포기	2( 1.2)	3( 2.1)	2( 1.4)	7( 1.6)
19. 거리배회	1( 0.6)	1( 0.7)	5( 3.5)	7( 1.6)
14. 성경, 책읽기	2( 1.2)	2( 1.4)	1( 0.7)	5( 1.1)
2. 소리저름	1( 0.6)	1( 0.7)	2( 1.4)	4( 0.9)
7. 일기쓰기	0( 0.0)	2( 1.4)	2( 1.4)	4( 0.9)
6. 편지쓰기	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)
적극적				
24. 술, 담배	6( 3.7)	3( 2.1)	3( 2.1)	12( 2.7)
23. 도움요청	4( 2.5)	1( 0.7)	5( 3.5)	10( 2.2)
21. 문제해결	4( 2.5)	2( 1.4)	1( 0.7)	7( 1.6)
5. 반성	2( 1.2)	2( 1.4)	1( 0.7)	5( 1.1)
9. 반항	2( 1.2)	2( 1.4)	1( 0.7)	5( 1.1)
20. 폭력, 화풀이	2( 1.2)	1( 0.7)	1( 0.7)	4( 0.9)
12. 설득하기	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)
16. 상담전화	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)
25. 기타	1( 0.6)	5( 3.6)	4( 2.8)	10( 2.2)
	162(100.0)	140(100.0)	143(100.0)	445(100.0)

**3. 스트레스 증상**

**1) 성별에 따른 스트레스 증상**

본 연구결과 남학생은 학업스트레스를 받았을 때 자신감 상실, 우울, 불안, 초조, 열등감, 짜증, 화, 죽고 싶은 생각, 실망감, 악몽 등의 심리적 증상이 많았고 여학생은 피곤, 긴장, 두통, 경련, 소화불량, 설사, 구토 등의 생리적 증상이 많은 것으로 나타났다. 그러나 남학생, 여학생 모두에서 주변사람과의 다툼, 불면증, 식욕감소, 성적저하, 울음, 체중감소, 음주, 흡연, 공격적 행동, 본드나 약물사용, 쉽게 놀람, 말더

듬 등의 행동적 증상은 다른 증상에 비해 적게 나타났다. 성별에 따른 각각의 스트레스 증상에 있어 유의한 차이는 없었다(표 6).

본 연구결과 고등학교 1학년의 경우 학업스트레스를 받았을 때 심리적 증상이 가장 많았고 고등학교 2학년과 3학년의 경우 생리적 증상이 가장 많았다. 행동적 증상은 1, 2, 3학년 모두에서 다른 증상에 비해 적게 나타났다. 학년에 따른 스트레스 증상에 있어 유의한 차이는 없었다(표 6).

〈표 5〉 성별, 학년별 학업스트레스 대처유형

단위 : 명(%)

특성	소극적 n(%)	적극적 n(%)	X <sup>2</sup>	p
<b>성별</b>				
남(N=179)	154(86.0)	25(14.0)	6.353	.012
여(N=266)	248(93.2)	18(6.8)		
<b>학년</b>				
1학년(N=162)	142(87.7)	20(12.3)	2.123	.346
2학년(N=140)	129(92.1)	11( 7.9)		
3학년(N=143)	131(91.6)	12( 8.4)		

〈표 6〉 성별, 학년별 스트레스 증상

(n=445)

특성	생리적	심리적	행동적
<b>성별</b>			
남 (n=179)	2.51±0.85	2.56±0.78	2.06±0.60
여 (n=266)	2.67±0.88	2.64±0.73	2.09±0.57
t/p	-1.950/0.052	-1.157/0.248	-0.652/0.515
<b>학년</b>			
1학년 (n=162)	2.49±0.84	2.53±0.79	2.07±0.58
2학년 (n=140)	2.70±0.92	2.69±0.76	2.11±0.62
3학년 (n=143)	2.63±0.85	2.62±0.69	2.06±0.56
t/p	2.423/0.090	1.666/0.190	0.326/0.722

**4. 학업스트레스와 대처방식**

학업스트레스에 대해 어떠한 유형의 대처방식을 사용하는냐에 따라 학업스트레스의 정도를 살펴본 결과 통계적으로 유의한 차이가 없었다(표 7).

**5. 학업스트레스와 스트레스 증상과의 관계**

본 연구결과 학업스트레스 요인과 스트레스 증상 간에는 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다(표 8). 부모, 교사, 친구로부터 학업스트레스를 많이 받을수록 대상자들의 생리적, 심리적, 행동적 스트레스 증상이 많은 것으로 나타났다.

학업스트레스 요인과 스트레스 증상 간의 관계를 회귀분석한 결과 학업스트레스 요인 중 부모와 교사 요인은 생리적, 심리적, 행동적 증상에 영향을 미쳤으나 친구요인은 심리적 증상, 행동적 증상에만 영향을 미치는 것으로 나타났다(표 9).

**6. 학업스트레스 대처방식과 스트레스 증상 간의 관계**

학업스트레스 대처방식에 따른 스트레스 증상의 차이를 파악한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없었다(표 10).

〈표 7〉 학업스트레스와 학업스트레스 대처방식

학업스트레스 요인	대처방식	n	Mean±SD	t	p
부모요인	소극적	402	2.17±0.68	0.291	0.771
	적극적	43	2.14±0.66		
교사요인	소극적	402	2.09±0.59	1.360	0.175
	적극적	43	1.96±0.64		
친구요인	소극적	402	1.98±0.59	-0.527	0.599
	적극적	43	2.04±0.69		

〈표 8〉 학업스트레스와 스트레스 증상 간의 상관관계

스트레스 증상	학업스트레스 요인		
	부모요인	교사요인	친구요인
생리적 증상	.443***	.537***	.354***
심리적 증상	.534***	.537***	.439***
행동적 증상	.509***	.553***	.467***

\*\*\* p<0.001

〈표 9〉 스트레스 증상에 대한 학업스트레스 요인의 회귀계수

증상	학업 스트레스	B	표준오차	β	t	p	R <sup>2</sup>
생리적	부모	1.884E-02	.003	.292	6.032	.000	.507
	교사	1.717E-02	.004	.236	4.344	.000	
	친구	5.559E-03	.004	.077	1.454	.147	
	상수	.856	.148		5.762	.000	
심리적	부모	1.876E-02	.002	.337	7.683	.000	.390
	교사	1.963E-02	.003	.313	6.354	.000	
	친구	5.913E-03	.003	.095	1.979	.048	
	상수	.744	.116		6.411	.000	
행동적	부모	1.234E-02	.002	.286	6.530	.000	.391
	교사	1.598E-02	.002	.329	6.685	.000	
	친구	6.548E-03	.002	.136	2.833	.005	
	상수	.621	.090		6.912	.000	

〈표 10〉 학업스트레스 대처방식과 스트레스 증상 간의 상관관계

스트레스 증상	대처방식	N	Mean±SD	t	p
생리적 증상	소극적 대처	402	2.61±0.88	.646	.519
	심리적 증상	43	2.52±0.79		
심리적 증상	소극적 대처	402	2.62±0.75	1.01	.314
	적극적 대처	43	2.49±0.76		
행동적 증상	소극적 대처	402	2.08±0.58	.432	.666
	적극적 대처	43	2.04±0.64		

**IV. 고 찰**

현대를 살아가는 우리들 가운데 스트레스의 경험에서 예외인 사람은 아무도 없을 것이다. Rakow(1987)는 성공을 지나치게 강조하는 사회일수록 스트레스는 생애초기부터 시작된다고 하였으며 학생들에게 미치는 스트레스의 해로운 효과도 조기에 나타날 수 있다고 하였다. 이러한 의미에서 볼 때 우리나라의 고등학생들은 치열한 대학입시 경쟁과 부모의 지나친 사회적 기대 등으로 인해 많은 스트레스를 경험하고 있으므로 학업에 대한 스트레스가 다른 나라와 비교하여 높은 수준이다(원호택과 이민규, 1987). 연변의 한족과 조선족 그리고 우리나라 서울 고등학생들을 비교 연구한 박용천 등(1997)의 연구에서도 서울학생이 한족과 조선족 고등학생들에 비해 공부문제에 의한 스트레스 점수가 가장 높은 것으로 나타났다.

본 연구결과 남자고등학생이 여자고등학생에 비해 학업스트레스가 많았으며 하위변인인 부모, 교사, 친구의 세 영역 모두에서 학업스트레스를 더 많이 받는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 일반고등학교나 실업고등학교 모두 여자고등학생이 남자고등학생에 비해 스트레스 장애가 더 심하다고 주장한 이상영(1993)의 연구결과와는 차이가 있으나 남녀의 사회적 차별 유무, 학교나 가정에서의 역할과 기대가 남녀에 따라 다르고 특히 남학생에 대한 부모나 사회의 기대가 여학생에 비해 크기 때문에 일어난 현상으로 해석한 박용천 등(1997)의 연구결과와 일치하였다. 또한 남학생과 여학생 모두 부모로부터 받는 학업스트레스가 교사나 친구들로부터 받는 스트레스에 비해 높게 나타났다. 이는 부모가 자녀의 성적에 가장 관심이 크

고 가장 큰 영향력을 행사하는 변인으로 작용한다고 했던 박용식(1996)의 연구결과를 지지하는 결과라 하겠다. 그러나 부모가 자녀에게 갖는 교육적 기대와 관심이 클수록 자녀는 심한 심리적 스트레스를 받게 되어 무리한 점수 경쟁을 일으킬 수 있으므로 부모는 적절한 수준의 기대와 관심을 자녀에게 기울여야 할 것이다.

본 연구결과 1학년과 2학년은 부모로부터, 3학년은 교사로부터 받는 학업스트레스가 가장 많은 것으로 나타났다. 특히 2학년의 경우 부모, 교사, 친구로부터 받는 학업스트레스가 전체 학년 중 가장 많은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 1학년은 부모, 2학년은 교사, 3학년은 친구로부터 가장 많은 학업스트레스를 받는다고 한 서희주(2003)의 연구결과와 차이가 있었다. 1학년의 경우 부모, 교사, 친구로부터 받는 학업스트레스가 2.22, 1.97, 2.04로 서희주(2003)의 연구에서 나타났던 2.02, 1.96, 1.99에 비해 높은 점수를 보였다. 2학년은 부모, 친구로부터 받는 학업스트레스가 2.25, 2.10으로 서희주(2003)의 1.94, 1.90에 비해 높았으며 3학년의 경우 부모, 교사, 친구로부터 받는 학업스트레스 점수가 오히려 낮게 나타났다.

본 연구결과 성별과 학년에 따른 학업스트레스 대처방식에 있어 대부분이 '음악듣기'와 '잠을 잡' 과 같이 소극적인 방법을 사용하고 있었다. 이는 입시준비로 인해 시간적 여유가 없는 청소년들의 상황을 고려할 때 당연한 결과라 하겠다. 하지만 성별, 학년별로 볼 때 스트레스를 일으키는 원인 자체를 제거하기 위해 노력하기 보다는 스트레스로 인해 발생하는 자신의 감정을 조절하는 소극적 대처방식을 사용한다는 것은 그리 바람직한 현상이라고 볼 수 없다. 스트레스 대처방법에 관한 선행연구를 살펴보면 Billings와

Moos(1989)의 연구에서는 여자들이 남자들보다 정서 중심적 대처를 더 많이 사용하였지만 문제중심적 대처에서는 남녀간에 차이가 없었다고 하였다(송금희, 1998). 또한 중학생들 대상으로 한 김명자(1993)의 연구에서는 정서중심적(회피적) 대처 노력을 많이 한 학생들은 부적응 정도가 높다고 하였으며 박용천 등(1997)의 연구에서도 우리나라 고등학생들이 한쪽이나 조선족에 비해 정서완화적 대처를 위주로 한 소극적 대처양식을 취하고 있으며 적극적 대처양식에 있어 가장 낮은 점수를 보였다. 대부분의 연구자들은 긍정적인 효과를 가져오는 스트레스 대처방법의 유형으로 문제 중심적(적극적) 대처방법을 제시하고 있으나 Pearlin과 Schooler(1978)는 어느 한 가지 유형의 대처방법보다는 다양한 유형의 대처방법이 스트레스 감소에 보다 효과적이라고 주장하였다(송금희, 1998). 이러한 여러가지 선행연구 결과를 종합해 볼 때 우리나라 고등학생들이 자신의 학업스트레스를 비롯한 각종 스트레스에 대해 좀더 적극적이고 긍정적인 방법으로 대처할 수 있도록 학교 정규수업 내에서 문제 해결 훈련 프로그램의 도입이 필요하다고 생각한다.

본 연구결과 성별과 학년에 따른 스트레스 증상에 있어 유의한 차이가 없었지만 남학생은 심리적 증상이 많았고 여학생은 생리적 증상이 많았다. 감수성이 예민한 여학생의 심리적 특성을 고려할 때 남학생에서 심리적 증상이 많았던 결과에 대해선 앞으로 좀더 심도있는 연구가 반복되어야 할 것으로 생각한다. 학년에 따른 스트레스 증상에 있어 1학년은 심리적 증상이 많았고 2, 3학년은 생리적 증상이 많았다. 이는 고등학교 1학년의 경우 중학교에서 고등학교로 올라와 본격적인 입시공부에 앞서 앞으로 닥칠 대학입시에 대한 심리적 부담감이 가중되는 시기이므로 심리적 증상이 생리적 증상에 비해 두드러진 것으로 생각되며 2, 3학년의 경우 고등학교에 올라와 이미 1-2년간 지속된 학교공부와 과외수업 등으로 인해 심리적 증상 보다 생리적 증상이 좀더 두드러진 것이 아닌가 사료된다. 성별과 학년에 따른 스트레스 증상의 차이를 파악하기에 앞서 박용천 등(1997)의 연구에서 보듯 우리나라 고등학생들은 같은 동양인인 한쪽이나 조선족에 비해 학업스트레스에 대한 정신신체증상 점수가 높은 것으로 나타났다. 이는 아마도 우리나라 고등학생들의 스트레스에 대한 적극적 대처방식의 부재

에서 초래된 결과가 아닌가 생각된다.

본 연구결과 학업스트레스 대처방식에 따른 학업스트레스의 차이를 살펴본 결과 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 이는 학생들이 사용하는 대처방식이 적극적이든 소극적이든 학업스트레스를 통제하는 데 있어 별다른 차이가 없음을 의미하는 것으로써 이 결과를 통해 학업스트레스 완화에 도움이 될 수 있는 좀더 효과적인 스트레스 관리방법의 개발과 이의 적용 및 평가를 위한 연구가 필요하다고 본다.

본 연구결과 학업스트레스의 하위변인인 부모, 교사, 친구요소는 스트레스 증상의 하위변인인 심리적, 생리적, 행동적 요소에 영향을 미쳤다. 이는 학업스트레스의 하위변인 중 부모와 교사만이 심리적, 생리적, 행동적 스트레스에 영향을 미쳤던 서희주(2003)의 연구결과와는 차이가 있었다. 따라서 심리적 증상과 행동적 증상에 친구가 미치는 영향을 고려하여 가정과 학교에서 올바른 교우관계 형성에 도움이 되는 내용을 교육하고 입시를 향한 지나친 경쟁적 학업 분위기에서 벗어날 수 있도록 정서적 환기에 도움이 되는 유익한 프로그램을 마련해야 할 것이다. 그리고 본 연구결과를 통해 고등학생들의 일상생활 중 부모나 교사가 공부, 성적에 있어서 학생들의 심신에 불편감을 주는 주체로 작용하고 있음을 알 수 있으므로 부모와 교사는 힘겨운 고등학교 3년 간 학생들로 하여금 가장 쉽게 의지하고 편안하게 다가갈 수 있는 존재가 되도록 노력해야 할 것이다. 특히 부모의 경우 자녀들을 대리자아로서 인식하여 자녀들에게 지나친 관심을 쏟거나 권위적으로 군림하려는 생각을 버려야 할 것이다. 또한 교사는 학생의 지적 능력과 학습 속도에 대한 개인차를 고려하며 단편적 지식만을 강조하기 보다는 전인적 교육이 이루어지도록 하고 유능하고 반응적인 학습자만이 관심을 받는다는 생각을 학생들로 하여금 지각하지 않도록 유의해야 할 것이다. 가장 친근한 존재가 되어야 할 인생의 선배로부터 가장 많은 스트레스를 받고 있는 상황을 고려하여 부모와 교사는 학생들 스스로가 자신이 원하는 진로를 선택하고 이를 향해 매진해 나가는 데 도움을 주는 인생의 길잡이로서의 역할을 다할 수 있도록 해야 할 것이다. 또한 학업을 통해 느끼는 스트레스를 무조건 참고 견디기 보다는 어떻게 스트레스를 받아들이고 이미 생활속에 내재되어 있는 스트레스를 어떻게 해소할 것

인지에 대한 방안을 학교 교사와 가정의 부모가 함께 모색해 나가야 할 것이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 고등학생들의 학업스트레스와 이에 대한 대처방식 및 스트레스 증상을 파악하기 위해 시도된 단면연구로서 자료수집 기간은 2006년 7월 14일부터 21일 이었다. 서울시에 소재한 2개 고등학교 남녀 학생 445명을 대상으로 설문지를 이용하여 연구를 수행하였으며 본 연구 결과는 다음과 같다.

1) 성별에 따른 학업스트레스는 남학생이 여학생에 비해 학업스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다. 또한 남학생과 여학생 모두 부모로부터 학업스트레스를 가장 많이 받았으며 남학생이 여학생에 비해 부모로부터 받는 학업스트레스가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 학년에 따른 학업스트레스는 2학년에서 학업스트레스를 가장 많이 받았으며 2학년의 경우 부모, 교사, 친구 등 세 영역 모두에서 학업스트레스가 가장 많은 것으로 나타났다.

2) 성별에 따른 학업스트레스 대처방식은 남자고등학생의 경우 '음악듣기', '잠을 잡', '오락실 이용(컴퓨터 게임)'의 순으로 나타났고 여자고등학생은 '음악듣기', '잠을 잡', '혼자생각'의 순으로 나타났다. 학업스트레스 대처방식에 있어 남학생이 여학생에 비해 적극적 대처방식을 더 많이 사용하였다. 학년에 따른 학업스트레스 대처방식에 있어 유의한 차이는 없었다.

3) 성별에 따른 스트레스 증상에 있어 남학생은 심리적 증상이 많았고 여학생의 경우 생리적 증상이 많은 것으로 나타났으나 성별에 따른 스트레스 증상에 있어 유의한 차이는 없었다. 학년에 따른 스트레스 증상은 고등학교 1학년의 경우 심리적 증상이 많았고 고등학교 2학년과 3학년의 경우 생리적 증상이 많았으나 학년에 따른 스트레스 증상에 유의한 차이는 없었다. 또한 학업스트레스 대처방식에 따른 학업스트레스의 차이를 살펴본 결과 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

4) 학업스트레스 요인과 스트레스 증상 간에는 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다.

5) 스트레스 증상에 영향을 미치는 학업스트레스

요인을 회귀분석한 결과 학업스트레스 요인 중 부모와 교사요인은 생리적, 심리적, 행동적 증상에 영향을 미쳤으나 친구요인은 심리적 증상, 행동적 증상에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

6) 학업스트레스 대처방식에 따른 스트레스 증상의 차이를 파악한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

위의 연구결과를 토대로 앞으로는 고등학생들의 학업스트레스 완화에 도움을 줄 수 있는 대처훈련을 교육환경에 적용하여 그 효과에 대한 평가를 다각적으로 실시해 보아야 할 것이다.

## 참고 문헌

- 김명자 (1993). 중학생의 부적응과 생활스트레스 및 대처와의 관계. 충남대학교, 석사학위논문, 17-32, 대전.
- 박용식 (1996). 아동의 학업스트레스와 학업성적과의 관계. 전남대학교, 석사학위논문, 35-41, 광주.
- 박용천, 김광일, 방금녀, 고복자, 김대호 (1997). 고등학생 스트레스의 횡문화적 연구 : 연변의 한족, 조선족 및 서울의 한국인 비교. 신경정신의학 36(2), 304-314.
- 박용하 (2000). 인문계 고등학교 학생들의 스트레스 요인과 대처방식. 인하대학교, 석사학위논문, 38-74, 인천.
- 서희주 (2003). 학업스트레스에 대한 대처방식이 스트레스 증상에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교, 석사학위논문, 1-32, 대구.
- 송금희 (1998). 중학교 학생의 겪는 스트레스와 대처방법에 대한 연구. 전남대학교, 석사학위논문, 31-51, 광주.
- 오미향 (1993). 중학생의 학업스트레스 요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상 훈련의 효과. 경북대학교, 석사학위논문, 56-78, 대구.
- 오미향, 천성문 (1994). 중학생의 학업스트레스 요인 및 증상분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과. 인간이해, 15, 63-95.
- 원호택, 이민규 (1987). 고등학교 재학생들의 스트레스. 한국심리학회지, 6, 22-32.
- 윤진, 최정훈 (1989). 청소년기의 정신건강 문제와 그

- 대처행동양식. 한국심리학회지, 2, 16-35.
- 이경오 (2001). 중·고등학생의 여가활용이 학업스트레스에 미치는 영향. 성균관대학교, 석사학위논문, 35-42, 서울.
- 이경희 (1996). 청소년의 스트레스에 관한 연구. 숙명여자대학교, 박사학위논문, 102-106, 서울.
- 이상영 (1993). 고등학생의 스트레스에 관한 연구. 관동대학교, 석사학위논문, 31-52, 강릉.
- 임성욱 (2004). 학업스트레스 대처훈련이 중학생의 학업적 자기효능감에 미치는 효과. 마산대학교, 석사학위논문, 1-8, 마산.
- 채구묵 (1997). 청소년 비행의 원인과 치유방안 : 입시위주의 학교교육으로 인한 스트레스와 비행과의 관계를 중심으로. 사회복지연구, 10, 227-252.
- Billing, A. G., & Moos, R. H. (1989). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *J Behav Med*, 4, 139-157.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H.(1967). The social readjustments rating scale. *J Psycho*, 1, 9.
- Omizo, M. M., Omizo, S. A., & Suzuki, L. A. (1988). Children and stress: An exploratory study of stressors and symptoms. *Sch Couns*, 267-274.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *J Health Soci Behav*, 19, 2-21.
- Rakow, S. J. (1987). Childhood stress: A creeping phenomenon. *Childhood Education*, 65.
- Schuler, R. (1984). Organizational stress and coping : A model and overview. 55-61.