

고등학생의 시험 스트레스와 대처 유형에 관한 연구

배 정 이*

I. 서 론

1. 연구의 필요성

오늘날 현대인들은 수없이 많은 스트레스를 경험하게 되는데, 스트레스가 각 개인에게 미치는 영향은 개인의 성격, 기질 및 스트레스의 강도, 빈도 등에 따라 다르게 나타난다. 우리가 살아가는 동안 스트레스는 피할 수 없는 것으로, 적당한 스트레스는 개인의 성장과 발전에 촉진제 역할을 하고, 삶을 보다 풍요롭게 하기도 한다. 그러나 지나친 스트레스는 개인의 정신적, 신체적 건강에 부정적인 영향을 미치게 되는데 이는 스트레스에 대한 각 개인의 대처가 부적절한 경우 더욱 가중된다(도복늬 등, 2006).

청소년기는 급격한 신체적, 심리적 변화와 더불어 성인으로서의 새로운 역할과 책임 수행을 위한 변화를 경험하는 중요한 시기이다. 특히 우리나라는 과열된 입시위주의 교육환경으로 청소년들에게 '입시지옥', '시험스트레스 증후군', '시험 불안' 등은 급기야 수능시험을 본 후 자살로 이어지기도

하여 새로운 사회문제로 대두되었다.

이강우과 채환국(2002)은 우리나라 청소년들에게 학업스트레스는 어느 다른 스트레스보다 강도가 높고 많은 건강 문제를 유발하는 주요 요인이라고 하였다. 홍영수(2005)도 청소년들의 66.2%가 학업으로 인하여 심한 스트레스를 겪고 있으며, 우리나라 중·고등학생의 62%가 시험스트레스로 인하여 자살충동을 경험하였다고 보고하였다(중앙일보, 1990, 2, 26). 또한 본 연구자가 도시 중산층 지역과 저소득층 지역에 소재한 4개 중학교와 인문계 및 실업계 고등학교에 재학 중인 청소년 3,487명과 농촌 지역에 소재한 중학생 및 고등학생 938명을 포함한 총 4,425명을 대상으로 청소년들의 스트레스 요인을 조사한 결과, 학업 성적 문제가 가장 높은 순위를 차지하였고 장애 진로 문제와 시험 스트레스도 높은 비율을 차지하고 있었다(배정이, 2006a).

많은 선행연구들(이시형, 1994; Lee, 1991)에서 청소년들의 시험스트레스는 여러가지 복합적인 요인들이 서로 밀접하게 연관되어 있는 것으로 보고되고 있는데, 특히 부모의 지나친 기대에서 오는

* 인제대학교 간호학과 부교수
교신저자 배정이 : jibai@inje.ac.kr

갈등이 중요한 요인이 된다고 지적하였다. 그리하여 오늘날 고등학생을 둔 가정의 경우, 많은 부모들은 학업 성적위주로 자녀를 평가함으로써 학업 성적과 시험 스트레스는 부모-자녀간의 불신과 갈등을 유발시키는 가장 주요 요인이 되고 있다. 또한 이러한 과정에서 표출되고 있는 청소년 약물중독, 흡연, 비행행동 등 다양한 부적응 행동들은 청소년 가출, 자살 및 타살로 이어져 심지어 가정을 해체시키기도 한다.

Kanner와 Lazarus는 최근 연구에서 갑작스럽고 중대한 불행보다는 매일의 사소한 스트레스가 장기적으로 지속될 경우 개인의 건강과 정서에 더 많은 영향을 미친다는 사실을 강조하였다. 이러한 관점에서 볼 때 우리나라의 청소년들은 이른 경우에는 초등학교 시절부터 중학교, 고등학교를 거치는 동안 지속적으로 학업과 시험 스트레스에 시달리기 때문에 시험스트레스는 청소년 건강에 있어서 매우 심각하게 고려해야할 문제라고 생각된다. 대부분의 청소년들은 스트레스에 적응하기 위해 노력하지만 그런 과정에서 많은 건강 문제와 부적응 행동을 보이기도 한다.

건강을 위한 바람직한 스트레스 대처에 있어서 스트레스 상황에 대한 개인의 지각, 대처 능력에 대한 자신의 평가 및 행동이 중요한 영향을 주게 된다(Lazarus & Folkman, 1984). 대처(coping)란 개인의 적응 자원을 초과한다고 평가되는 내외적인 요구를 다스리기 위한 인지적이고 행동적인 노력 과정으로 스트레스를 다루려는 노력이다(Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus와 Folkman(1984)은 개인이 스트레스 상황에 직면했을 때 개인이 행하는 대처 능력을 그 기능에 따라 문제중심 대처유형과 정서중심 대처유형의 두 가지로 제시하였다. 문제중심 대처유형은 개인이 문제되는 행동을 변화시키거나 환경적 조건을 변화시켜 스트레스원에 작용하려는 노력으로서 문제 해결이나

환경간의 갈등적 관계를 변화시키는 것이다. 정서중심 대처유형은 스트레스와 관련되거나 스트레스로부터 초래되는 정서 상태를 통제하려는 노력으로서, 스트레스원을 회피하거나 스트레스 상황을 인지적으로 재구성하거나 혹은, 긍정적 측면에만 선별적으로 주의를 기울이는 대처행위를 말한다.

개인이 스트레스를 변화할 수 있다고 지각하는 경우에는 문제중심 대처를 많이 사용하고, 변화할 수 없다고 생각하는 경우에는 정서중심 대처를 많이 이용하게 되는데 일반적으로 정서중심 대처를 많이 이용하는 경우가 문제중심 대처를 이용하는 경우보다 정신적, 신체적 증상을 더 많이 보인다(Lazarus & Folkman, 1984). Ebata와 Moos(1991)도 스트레스원에 대한 문제 지향적인 대처는 스트레스 지각수준과 역상관관계가 있으나 정서 지향적 대처는 스트레스 지각 수준과 순상관관계가 있음을 보고 하면서, 스트레스 지각 수준이 높은 상태에서는 문제중심 대처유형을 포기하고 정서중심 대처를 사용한다고 하였다. 반면에 Spivack와 Shusre(1985)는 문제중심의 대처 유형의 중요성을 강조하는 한편, 정서상태 조절을 목적으로 하는 대응 전략도 적응을 돕는 좋은 방법이라 하면서 어떤 대처 유형이 효과적인가는 시간이나 스트레스 종류 및 형태에 따라 다르므로 효과적인 대처유형은 개인이 직면한 상황, 즉 스트레스에 따라 상대적으로 융통성 있게 변화하는 특성을 지닌다고 보고했다.

지금까지의 선행연구들(Lee, 1991; Patterson & McCubbin, 1987)에서도 스트레스에 대한 성숙한 대처 반응은 효과적인 적응과 관계가 있으며, 스트레스가 부적응을 초래할 가능성을 완화시킬 수 있다고 한다. 따라서 오늘날 청소년 건강에 있어서 가장 중요한 현안 문제인 시험 스트레스에 대한 효과적인 대처는 스트레스로부터의 부적응을 감소시키고 학생들의 정신건강문제 발생으로부터

보호할 수 있는 요인이 될 것이다. 그리하여 고등학생들의 시험 스트레스 정도와 이에 대한 대처 유형 및 스트레스와 대처유형과의 관계를 조사함으로써, 학생들로 하여금 적절한 스트레스 대처 방안을 모색할 수 있는 방법과 전략을 찾고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구는 고등학교 학생들의 시험 스트레스 인지 정도와 대처 유형을 파악하고, 스트레스 인지 정도에 따른 각 대처 유형과의 관계를 알아보기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 고등학생들의 시험 스트레스 인지 정도를 파악한다.
- 2) 고등학생들이 주로 이용하는 스트레스 대처 유형을 파악한다.
- 3) 대상자의 특성에 따른 시험 스트레스 인지 정도 및 주로 사용하는 대처 유형의 차이를 검증한다.
- 4) 고등학생들의 시험 스트레스 인지 정도와 스트레스 대처 유형과의 관계를 검증한다.

3. 용어 정의

1) 시험 스트레스

고등학생이 시험 기간 중 경험하게 되는 스트레스에 대한 지각으로, 본 연구에서는 선행 연구와 문헌고찰을 통하여 작성한 설문지를 사용하여 측정된 스트레스 점수로서, 점수가 높을수록 스트레스 인지 정도가 높은 것을 의미한다.

2) 스트레스 대처 유형

스트레스 상황에 접하게 될 때 이를 해결하기 위해 반응하게 되는 적극적, 소극적 건강행위의 변화로서, 본 연구에서는 Lazarus와 Folkman

(1984)의 스트레스 대처 유형 도구를 기초로 Jalowiec와 Powers(1981)가 제작한 도구를 이용하여 고등학생이 시험 스트레스에 직면했을 때 이용하게 되는 문제중심 및 정서중심 행위 정도를 측정된 점수이다. 점수가 높을수록 각 유형의 대처유형 이용 정도가 높음을 의미한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 고등학생이 시험기간 중 경험하게 되는 스트레스 인지정도과 대처 유형과의 관계를 밝히기 위한 서술적 조사 연구이다.

2. 연구 대상 및 자료 수집 방법

본 연구에서는 부산시에 소재한 2개 고등학생 954명을 임의 표출하여 실시하였다. 타당도 높은 자료 수집을 위하여 본 연구자가 학교를 방문하여 연구의 목적을 설명하고 연구에 대한 참여 동의를 얻어 구조화된 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다.

3. 연구 도구

1) 시험 스트레스 인지정도

고등학생이 시험기간 중에 느끼는 스트레스 인지 정도를 측정하기 위하여 스트레스에 대한 관련 문헌과 기존의 측정도구를 검토하여 본 연구자가 작성한 도구를 이용하였다. 이 도구는 스트레스에 대한 인지 정도를 신체적 증상, 심리적 증상, 행동적 증상의 세 가지 차원에서 측정할 수 있도록 만들었으며, 각 영역별 10문항씩 총 30문항의 질문을 이용하였다. 설문지의 유형은 자가보고형

Likert(4점) 척도로서 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '항상 그렇다'(4점)까지의 척도이며 점수가 높을수록 스트레스 인지정도가 심함을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 값이 .93으로 매우 높게 나타났다.

2) 스트레스 대처유형

스트레스 대처유형 중 문제중심 대처유형 사용의 측정을 위해 Jalowiec와 Powers(1981)가 개발한 대처유형 척도 39문항 중 고등학생에게 적합한 14문항의 질문을 이용하였다. 이 도구는 Likert 4점 척도로 구성되어 있는데 점수가 높을수록 문제중심 대처유형 사용의 빈도가 높음을 의미하며, 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 값이 .82로 비교적 높게 나타났다.

3) 정서중심 대처유형

스트레스 대처유형 중 정서중심 대처유형 사용의 측정을 위해 Jalowiec와 Powers(1981)가 개발한 대처유형 척도 39문항 중 고등학생에게 적합한 25문항의 질문을 이용하였다. 이 도구는 Likert 4점 척도로서 점수가 높을수록 정서중심 대처유형 사용의 빈도가 높음을 의미하며, 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 값이 .76으로 산출되었다.

4. 자료 분석 방법

수집된 자료는 연구목적에 따라 Window SPSS 10 통계패키지 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적인 특성은 빈도와 백분율로 조사하였다.
- 2) 시험 스트레스 인지정도와 대처유형은 평균과 표준편차로 조사하였다.
- 3) 대상자의 특성에 따른 시험 스트레스 인지정도

와 대처유형의 차이는 t와 ANOVA 검정으로 분석하였다.

- 4) 시험 스트레스 인지정도와 대처유형 사용은 상관관계 검증(Pearson's Correlation)을 하였다.
- 5) 도구의 신뢰도 검증은 Cronbach's α 를 이용하였다.

III. 연구 결과

1. 연구 대상자의 특성

연구에 참여한 학생들은 1학년이 353명(37%), 2학년이 327명(34.3%), 그리고 3학년이 274명(28.7%)이었다. 성별로는 남자가 391명(41.0%), 여자가 563명(59%)로 여학생이 남학생보다 다소 많은 분포를 보였다. 종교는 무교(49.3%), 불교(29.6%), 기독교(16.8%), 천주교(4.1%) 순이었다. 학부모의 교육 수준은 아버지와 어머니 모두 고졸이 가장 많았으며, 본인이 인지한 자신의 가정 경제 상태는 '보통 정도'라고 대답한 경우가 70.3%로 가장 많았고, 0.3%는 아주 못사는 편이라고 응답하였다. 학업 석차는 11~20등 사이가 28.7%라고 응답하여 가장 높은 비율을 차지하였다<표 1>.

2. 고등학생의 시험 스트레스 인지정도 및 대처유형

고등학생들의 시험 스트레스 인지 정도는 최대치 4점 중 2.98로 비교적 높은 수준을 보이고 있었다. 스트레스 증상은 '머리가 멍하고 무겁다' 등의 신체적 증상(32.67), '사소한 것들에 대해서도 당황해하며 화를 낸다' 등의 심리적 증상(28.45) 그리고 '습관적으로 입술을 물어뜯는 행동을 한다' 등을 포함한 행동적 증상(28.28) 순으로 높게 나타났다. 이를 통하여 고등학생들은 시험 스트레스에

<표 1> 연구 대상자의 일반적인 특성 (n=954)

특성	구분	빈도(명)	백분율(%)
학년	고등학교 1학년	353	37.0
	고등학교 2학년	327	34.3
	고등학교 3학년	274	28.7
성별	남	391	41.0
	여	563	59.0
종교	기독교	160	16.8
	천주교	39	4.1
	불교	282	29.6
	없음	470	49.3
	무응답	3	.3
아버지 학력	중졸이하	47	4.9
	고졸	528	55.3
	대졸	328	34.4
	대학원졸 이상	37	3.9
	무응답	14	1.5
어머니 학력	중졸이하	66	6.9
	고졸	686	71.9
	대졸	172	18.0
	대학원졸 이상	13	1.4
	무응답	17	1.8
가정의 경제 상태 인지	아주 잘 사는 편이다	23	2.4
	잘 사는 편이다	178	18.7
	보통이다	671	70.3
	못 사는 편이다	77	8.1
	아주 못사는 편이다	3	.3
	무응답	2	.2
	성적 (학급 석차)	5등 이내	119
6~10등		127	13.3
11~20등		274	28.7
21~30등		247	25.9
31등 이상		158	16.6
무응답		29	3.0

대한 인지를 신체적 증상으로 가장 많이 경험하는 것으로 확인되었다.

<표 2> 고등학생의 시험 스트레스 인지정도 및 대처유형

구분	범위	최소치	최대치	총점평균	표준편차	문항평균
스트레스 인지정도	30~120	30	112	89.4	7.66	2.98
- 신체적 증상	10~40	12	38	32.67	7.12	3.26
- 심리적 증상	10~40	14	40	28.45	6.78	2.84
- 행동적 증상	10~40	12	38	28.28	8.72	2.82
문제중심 대처유형	14~56	14	52	37.96	10.52	2.71
정서중심 대처유형	25~100	25	88	63.67	17.22	2.88

학생들의 시험 스트레스에 대한 대처유형은 문제중심 대처유형은 최대 4점 중 2.71, 정서중심 대처유형은 2.88로, 문제중심 대처유형보다 정서중심 대처유형을 더 많이 사용하는 것으로 분석되었다 <표 2>.

3. 항목별 대처유형

고등학생들이 사용하는 대처유형을 측정하는 총 39항목 중 가장 사용 빈도가 높은 항목은 정서중심 대처유형의 하나인 '운동 및 기타 취미 활동으로 긴장을 푼다'(3.36)였고, 그 다음 순서로는 '더 잘되리라는 희망을 갖는다'(3.27), 문제중심 대처유형인 '문제를 해결하기 위한 구체적 목표를 설정한다'(3.23)순으로 나타났다.

반면에 학생들이 가장 적게 사용한 대처유형은 정서중심 대처유형인 '약을 먹는다'(1.16)와 '술을 마신다'(1.59)로 나타났다<표 3>.

4. 고등학생의 특성별 시험 스트레스 인지 정도와 대처 유형

대상자의 특성에 따른 시험 스트레스 인지 정도를 분석해 본 결과, 7가지 변수 중 학년, 성별 및 학업 성적에 따라서는 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 고등학교 3학년이 1, 2학년에 비하여 여학생이 남학생에 비하여 그리고 학업 성적이 낮은 학생이 우수한 학생에 비하여 시험 스트레스

〈표 3〉 우선순위별 대처유형 사용 항목

항 목	유형	평 균	표준편차
운동 및 기타 취미 활동으로 긴장을 푼다.	A	3.36	.92
더 잘 되리라는 희망을 갖는다.	A	3.27	.63
문제를 해결하기 위한 구체적 목표를 설정한다.	P	3.23	.86
내일은 좀 더 나아질 것이라는 생각을 하며 잠을 자버린다.	A	3.11	.91
상황을 보다 효율적으로 해결하기 위해 정보를 더 찾는다.	P	3.06	.86
모든 일이 잘 풀릴 것이라 생각하여 그 문제에 대해 걱정하지 않는다.	A	3.04	.97
상황을 극복하려고 노력한다.	P	3.02	.75
상황이 나빠질 수 있다고 생각하면서 웃어넘긴다.	A	3.01	.97
문제를 객관적으로 본다.	P	2.99	.74
잡념이나 공상에 잠긴다.	A	2.96	.84
기도한다.	A	2.95	.91
상황을 변화시키기 위해 적극적으로 노력한다.	P	2.94	.78
문제가 저절로 해결되기를 바라면서 내버려둔다.	A	2.87	.77
시험을 잊으려고 애쓴다.	A	2.84	.96
같은 상황에 처한 친구들과 그 문제에 대해 이야기 한다.	P	2.84	.85
최선의 방법을 찾기 위해 여러 문제 해결방법을 시행한다.	P	2.84	.88
긴장을 타인이나 다른 대상에게 푼다.	A	2.82	.91
울거나 우울해 한다.	A	2.79	.78
상황이 지나는 의미를 발견하려고 노력한다.	P	2.78	.91
문제를 세분하여 하나씩 처리한다.	P	2.77	.91
걱정만 한다.	A	2.67	.68
음식을 먹거나 담배를 피우거나 껌을 씹는다.	A	2.66	1.96
상황을 해결하기 위한 다른 방법을 생각한다.	P	2.54	.85
가족이나 친구에게 도움을 청한다.	A	2.45	.67
명상에 잠긴다.	A	2.43	1.21
다른 사람의 탓으로 돌린다.	A	2.43	.73
혼자 있다.	A	2.43	.91
상황을 있는 그대로 받아들인다.	P	2.41	.59
상황을 있는 그대로 받아들인다.	P	2.41	.59
신경이 예민하고 날카롭다.	A	2.36	.82
운명으로 생각하고 포기한다.	A	2.25	.65
다른 사람으로 하여금 문제를 해결하도록 한다	P	2.22	.67
상황을 회피한다.	A	2.03	.81
남을 비난하거나 욕하고 저주한다.	A	2.01	.85
희망이 없다고 생각하고 포기한다.	A	2.01	.68
목적 없이 아무 일이나 한다.	P	2.01	.77
최악의 경우를 예상하고 각오하고 있다.	A	1.90	.90
술을 마신다.	A	1.59	.64
약을 먹는다.	A	1.16	.51

A: 정서중심 대처 유형 P: 문제중심 대처 유형

를 더 높게 인지하는 것으로 나타났다<표 4>.

학생들의 특성에 따른 정서중심 대처유형의 차이를 검정해본 결과, 7가지 변수 중 성별과 학업 성적에 따라서는 통계적으로 유의한 차이를 보였

으나, 그 이외의 변수에 따라서는 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다. 즉, 여학생이 남학생보다, 학업 성적이 우수하지 못한 학생이 우수한 학생에 비하여 정서중심 대처유형을 더 많이

〈표 4〉 고등학생의 특성별 시험 스트레스 인지 정도

특 성	구 분	평균	표준편차	t or F	p-value
학년	고등학교 1학년	85.91	6.94	4.14	.03*
	고등학교 2학년	89.85	7.67		
	고등학교 3학년	92.48	9.12		
성별	남	87.87	6.45	3.74	.05*
	여	91.92	11.21		
종교	기독교	90.28	5.78	.16	.92
	천주교	90.08	7.71		
	불교	89.20	12.77		
	없음	88.33	9.65		
아버지 학력	중졸이하	87.60	8.73	.27	.84
	고졸	89.80	11.49		
	대졸	90.00	4.47		
	대학원졸 이상	90.16	7.59		
어머니 학력	중졸이하	88.87	5.56	.22	.88
	고졸	89.00	7.11		
	대졸	89.95	12.79		
	대학원졸 이상	92.00	6.56		
가정의 경제상태 인지	아주 잘 사는 편이다	85.68	8.42	1.74	.19
	잘 사는 편이다	87.75	5.06		
	보통이다	90.10	7.33		
	못 사는 편이다	92.50	8.29		
	아주 못사는 편이다	92.00	10.26		
성적(학급 석차)	5등 이내	83.28	6.58	4.87	.006*
	6~10등	90.00	12.16		
	11~20등	90.88	7.18		
	21~30등	91.66	6.23		
	31등 이상	93.00	5.77		

* p<.05 ** p<.01

〈표 5〉 고등학생의 특성별 정서중심 대처유형

특 성	구 분	평균	표준편차	t or F	p-value
학년	고등학교 1학년	61.33	19.22	0.24	.78
	고등학교 2학년	62.06	15.34		
	고등학교 3학년	67.51	19.50		
성별	남	54.73	18.09	-2.56	.01*
	여	71.80	12.08		
종교	기독교	33.50	14.52	.61	.62
	천주교	37.58	9.69		
	불교	36.50	10.83		
	없음	42.50	9.26		
아버지 학력	중졸이하	45.30	7.75	2.19	.13
	고졸	40.58	9.91		
	대졸	30.50	14.17		
	대학원졸 이상	34.16	7.25		

<표 5> 고등학생의 특성별 정서중심 대처유형(계속)

특성	구분	평균	표준편차	t or F	p-value
어머니 학력	중졸이하	43.30	9.60	2.95	.06
	고졸	46.62	8.34		
	대졸	32.66	11.30		
	대학원졸 이상	33.00	11.02		
가정의 경제상태 인지	아주 잘 사는 편이다	33.58	15.75	2.31	.10
	잘 사는 편이다	29.00	8.12		
	보통이다	39.50	9.46		
	못 사는 편이다	42.16	7.52		
	아주 못사는 편이다	46.83	10.78		
성적 (학급 석차)	5등 이내	26.00	9.16	3.10	.04*
	6~10등	32.60	10.62		
	11~20등	43.41	7.08		
	21~30등	40.75	8.70		
	31등 이상	51.01	9.42		

* p<.05 ** p<.01

<표 6> 고등학생의 특성별 문제중심 대처유형

특성	구분	평균	표준편차	t or F	p-value
학년	고등학교 1학년	36.25	10.45	.35	.71
	고등학교 2학년	36.75	10.47		
	고등학교 3학년	40.78	11.67		
성별	남	39.25	9.34	.52	.37
	여	36.77	11.83		
종교	기독교	32.60	9.00	1.58	.23
	천주교	38.00	13.75		
	불교	34.91	9.59		
	없음	44.35	7.66		
아버지 학력	중졸이하	31.00	9.94	.37	.77
	고졸	36.50	7.07		
	대졸	39.92	10.96		
	대학원졸 이상	38.68	12.02		
어머니 학력	중졸이하	28.80	13.17	2.06	.14
	고졸	38.50	10.68		
	대졸	41.50	6.75		
	대학원졸 이상	42.50	8.18		
가정의 경제상태 인지	아주 잘 사는 편이다	36.87	10.53	.46	.76
	잘 사는 편이다	41.80	9.83		
	보통이다	40.50	10.52		
	못 사는 편이다	35.00	11.60		
	아주 못사는 편이다	32.66	14.50		
성적 (학급 석차)	5등 이내	40.00	7.53	3.91	.02*
	6~10등	43.10	8.39		
	11~20등	41.10	9.81		
	21~30등	38.50	6.05		
	31등 이상	20.66	5.77		

* p<.05

사용하는 것으로 분석되었다<표 5>.

학생들의 특성에 따른 문제중심 대처유형의 차이를 검정해본 결과, 학업 성적이 우수한 학생이 우수하지 못한 학생에 비하여 문제중심 대처유형을 더 많이 사용하는 것으로 분석되었다. 그러나 나머지 6가지 변수에 따라서는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다<표 6>.

5. 시험스트레스 인지 정도와 대처유형과의 상관관계

시험스트레스 인지 정도와 대처유형과의 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계 검증(Pearson's Correlation)을 한 결과, 시험스트레스 인지 정도와 정서중심 대처유형과의 관계는 강한 양적인 상관관계를 보였다($r=.633, p=.000$). 반면에, 시험스트레스 인지정도와 문제중심 대처유형과의 관계에서는 유의한 상관관계를 보이지 않았다($r=.121, p=.061$). 이는 시험스트레스 인지정도가 높을수록 문제중심 대처 유형보다는 정서중심의 대처 유형을 더 많이 사용하는 것을 의미한다. 한편, 문제중심 대처 유형과 정서중심 대처 유형의 관계에는 통계적으로 유의한 상관관계를 보이지 않는 것으로 나타났다($r=.134, p=.058$)<표 7>.

IV. 논 의

개인이 느끼는 스트레스 정도가 적응 능력에 비하여 너무 높거나 지속적으로 영향을 주는 경우

에 부적응 상태가 되어 여러 가지 건강 문제가 발생한다. 심한 경우에는 기관의 손상과 조직의 변화, 호르몬의 감소를 유발하며, 행동 장애를 일으켜 신체적, 정신적 평형을 유지할 수 없게 되어 질환에 이르게 되고 심지어 사망을 초래하게 된다(Selye, 1985). 인간이 살아가는 동안 스트레스 사건은 개인으로 하여금 상황에 적응할 것을 요구하고, 그러한 요구로 인한 스트레스는 인간의 신체 및 심리적 적응에 긍정적인 영향보다는 부정적인 영향을 더 많이 주는 것으로 알려져 있다. 따라서 오늘날 우리 사회에서 가장 스트레스를 많이 받는 집단 중 하나인 고등학생들의 시험 스트레스 인지 정도와 그에 대한 대처유형을 조사한 결과 다음과 같은 사실을 발견하게 되었다.

먼저 고등학생이 시험 기간 중 경험하게 되는 스트레스 인지정도는 최대치 4점 중 2.98로 비교적 높은 수준을 보이고 있었다. 본 연구결과에서 사용한 도구와 동일한 도구로 연구된 선행연구 결과가 없어 다른 집단과의 비교는 어렵지만, 점수상으로 나타난 고등학생들의 스트레스는 중재가 필요한 정도라고 생각된다.

대상자의 특성에 따른 시험 스트레스 인지 정도를 분석해 본 결과, 7가지 변수 중 학년, 성별 및 학업 성적에 따라서는 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 고등학교 3학년이 1, 2학년에 비하여 스트레스 정도가 높았는데, 이영익(2007)도 중·고등학생들을 대상으로 시험스트레스를 조사한 결과 학년이 올라갈수록 스트레스 정도가 심하다고 하였다. 고등학교 3학년 학생들은 가장 부담

<표 7> 시험스트레스 인지정도와 대처유형과의 상관관계

	스트레스 인지정도	정서중심 대처유형	문제중심 대처유형
스트레스 인지정도	1.00		
정서중심 대처유형	.633**	1.00	
문제중심 대처유형	.212	.134	1.00

* $p<0.05$ ** $p<0.001$

이 되는 수능시험과 대학입시를 앞두고 있기 때문이라고 쉽게 짐작할 수 있다.

여학생이 남학생에 비하여 그리고 학업 성적이 낮은 학생이 우수한 학생에 비하여 시험 스트레스를 더 높게 인지하는 것으로 나타났다. 배정(2006b)가 중·고등학생 4,425명을 대상으로 조사한 청소년들의 정신건강실태 조사에서도 여학생이 남학생에 비하여 통계적으로 유의한 정도로 높은 우울, 강박증, 적개감을 보였고, 학교 적응도도 남학생에 비하여 부정적으로 나타나, 실제로 여학생들에 대한 스트레스 관리에 많은 관심이 요구된다.

학생들은 시험 스트레스를 해소하기 위하여 문제중심 대처유형보다 정서중심 대처유형을 더 많이 사용하는 것으로 분석되었다. 또한 시험스트레스 인지정도와 대처유형과의 상관관계 검증에서 시험스트레스 인지 정도와 정서중심 대처유형과는 강한 양적인 상관관계를 보인 반면에, 문제중심 대처유형과의 관계에서는 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 이는 시험스트레스를 높게 인지할 수록 문제중심 대처유형에 비해 정서중심의 대처유형을 많이 사용하는 것을 의미한다. 청소년기 대처전략의 효율성을 조사한 많은 선행연구들(Compas, Orosan, & Grant, 1993; Jalowiec & Powers, 1981; Lazarus & Folkman, 1984)은 일반적으로 문제중심 대처가 정서중심의 대처보다 스트레스로 인한 부적응을 해소시키는데 더 효과적이라고 보고하고 있다. Patterson과 McCubbin(1987)도 스트레스를 해결하기 위하여 문제해결 대처를 많이 하는 청소년은 약물복용이나 흡연과 같은 문제 행동을 일으킬 가능성이 적은 반면에, 정서 폭발 대처전략을 사용하는 청소년인 경우에는 문제 행동을 나타낼 가능성이 크다고 하였다. 따라서 고등학생들의 시험 스트레스에 대한 효율적인 대처를 돕기 위해서는 문제중심 대처유형의 개발이 보다 바람직할 것으로 생각된다.

학생들의 특성에 따른 대처유형의 차이를 검증해본 결과, 여학생이 남학생보다, 학업 성적이 우수하지 못한 학생이 우수한 학생에 비하여 정서중심 대처유형을 더 많이 사용하는 것으로 분석되었다. 지금까지의 많은 선행연구들(이용미, 1997; 이평숙, 한금선, 1996; Tomaka, 1993)에서도 스트레스 인지정도가 높은 상태에서는 문제지향적 대처유형보다 정서지향적 대처를 더 많이 사용한다고 밝힌 바 있다. 따라서 스트레스에 고 위험군으로 볼 수 있는 여학생과 학업 성적이 저조한 학생인 경우 학교와 가정의 긴밀한 연계를 통하여 스트레스의 관리를 위한 집중적인 중재가 요구된다.

고등학생이 지각하는 시험 스트레스를 측정하는 총 30항목 중 가장 스트레스 정도가 높은 항목은 '머리가 멍하고 무겁다' 등의 신체적 증상이었고, 그 다음으로 '사소한 것들에 대해서도 당황해 하며 화를 낸다' 등의 심리적 증상 그리고 '습관적으로 입술을 물어뜯는 행동을 한다'등을 포함한 행동적 증상 순으로 나타나, 고등학생들은 시험스트레스 인지를 신체적 증상으로 가장 많이 경험하는 것으로 확인되었다. 신현군(2003)은 우리나라 청소년들이 입시와 학업으로 인한 부담감으로 여러 가지 질병을 나타내는데 그중 가장 대표적인 증상은 신체화 증상이라고 하였다. Omizo, Omezo and Suzuki(1998)의 연구 결과에서도 청소년기의 스트레스가 두통, 복통, 소화불량, 긴장, 피로, 수면장애 등과 같은 생리적 증상을 야기시킨다고 보고하였다. 이영익(2007)은 중·고등학생을 대상으로 여가활동 프로그램이 시험스트레스를 감소시킬 수 있는지를 연구하였는데, 시험스트레스가 신체화 증상을 유발하는데, 여가활동을 통하여 시험스트레스와 신체화 증상을 감소시킬 수 있다고 주장하였다. 특히 본 연구에서 고등학생들이 사용하는 대처유형의 39항목 중 가장 사용 빈도가 높은 항목은 '운동 및 기타 취미 활동으로 긴장을

준다'였고, 반면에 가장 적게 사용한 대처유형은 '약을 먹는다'와 '술을 마신다'로 나타남은 매우 바람직하다고 생각된다. 따라서 본 연구 결과를 통하여 오늘날 우리나라 고등학생들에게 많은 긴장문제를 야기시키고 있는 시험스트레스를 경감시키기 위하여 문제중심 대처유형을 학습할 수 있도록 교육과 상담 프로그램의 개발과 수행이 필요하다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 고등학생들이 시험 기간 중 경험하게 되는 스트레스의 인지정도를 파악하고, 그에 따른 각 유형별 대처유형 사용정도와 상관관계를 파악하여, 보다 바람직한 대처유형의 사용을 도모함으로써 학생들의 스트레스를 감소시키기 위한 기초자료를 제공하기 위하여 시행되었다. 연구대상자는 부산시에 소재한 고등학생 954명을 대상으로 임의표출하였고, Window SPSS 10 통계패키지 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 연구결과는 다음과 같다.

1. 고등학생의 시험 스트레스는 최대치 4점 중 2.98로 비교적 높은 수준을 보이고 있었다. 이를 대상자의 특성별로 분석해 본 결과, 학년, 성별 및 학업 성적에 따라서는 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 고등학교 3학년이 1, 2학년에 비하여 여학생이 남학생에 비하여 그리고 학업 성적이 낮은 학생이 우수한 학생에 비하여 시험 스트레스를 더 높게 인지하는 것으로 나타났다.
2. 고등학생이 지각하는 시험 스트레스 증상 중 가장 높은 항목을 보인 것은 신체적 증상이었고, 심리적 증상, 행동적 증상 순으로 나타나, 고등학생들은 시험 스트레스 인지를 신체적 증상으로 가장 많이 경험하는 것으로 확인되었다.
3. 학생들의 시험 스트레스에 대한 대처유형은 문

제중심 대처유형은 최대 4점 중 2.71, 정서중심 대처유형은 2.88로 문제중심 대처유형보다 정서중심 대처유형을 보다 더 많이 사용하는 것으로 분석되었다. 학생들의 특성에 따른 대처유형의 차이를 검정해본 결과, 여학생이 남학생보다, 학업 성적이 우수하지 못한 학생이 우수한 학생에 비하여 정서중심 대처유형을 더 많이 사용하는 것으로 분석되었다.

4. 고등학생들이 사용하는 대처유형을 측정하는 총 39항목 중 가장 사용 빈도가 높은 항목은 정서중심 대처유형의 하나인 '운동 및 기타 취미 활동으로 긴장을 푼다'였고, 그 다음 순서로는 '더 잘되리라는 희망을 갖는다', 문제중심 대처유형인 '문제를 해결하기 위한 구체적 목표를 설정한다'순으로 나타났다. 반면에 학생들이 가장 적게 사용한 대처유형은 정서중심 대처유형인 '약을 먹는다'와 '술을 마신다'로 나타났다.
5. 고등학생들의 시험스트레스 인지정도와 대처유형과의 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계검증을 한 결과, 시험스트레스 인지정도와 정서중심 대처유형과의 관계는 강한 양적인 상관관계를 보였으나, 문제중심 대처유형과의 관계에서는 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 이는 시험스트레스 인지정도가 높을수록 문제중심 대처유형에 비해 정서중심의 대처유형을 많이 사용하는 것을 의미한다. 또한 문제중심 대처유형과 정서중심 대처유형과의 관계에는 유의한 상관관계를 보이지 않는 것으로 나타났다.

본 연구결과는 고등학생들을 교육 및 지도하는 일선 교육전문가와 고등학생 자녀를 둔 부모들에게도 도움이 되는 자료로 제공될 것이다. 이상의 결론을 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 청소년들의 정신건강은 그들을 둘러싸고

있는 가정, 학교 및 지역사회의 정서, 심리, 사회 환경적 특성을 반영하므로 가정, 학교뿐 아니라 사회, 문화 및 교육정책과 제도 등의 면에서 총체적인 접근에서 이루어져야 한다. 추후 연구로 고등학생의 스트레스 관련 변인을 가정(부모)-학교-지역 사회 특성으로 확대하여 시행하여야 할 것이다.

둘째, 시험기간 중 고등학생이 경험하는 스트레스에 대한 중재방법으로 정서중심 대처유형의 사용을 경감시키고, 보다 효율적인 대처유형인 문제중심 대처유형을 사용할 수 있도록 고등학생을 대상으로 한 스트레스 관리 프로그램의 개발 및 시행이 필요하다.

셋째, 스트레스 대처유형의 터득과 학습은 어린 시절 부모로부터 학습되기 때문에 자녀들로 하여금 바람직한 스트레스 관리와 대처유형을 지도할 수 있도록, 먼저 부모 교육을 실시하는 것도 바람직할 것이다.

참 고 문 헌

도복늬 (2006). 최신정신건강간호학개론. 서울: 정담미디어.

배정미 (2006 a). 우리나라 청소년의 스트레스 요인. 대한스트레스학회 춘계학술대회, 186.

배정미 (2006 b). 우리나라 청소년의 정신건강 실태 조사. 정신간호학회지, 15(3), 308-317.

신현군 (2003). 한국판 아동 신체회 척도의 신뢰도, 타당도 및 초등 고학년생의 신체증상경험 특성. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 829-846.

이강우, 채환국 (2002). 청소년의 스포츠 활동 참가와 스트레스의 관계 연구. 한국체육학회지, 41(5), 302-314.

이시영 (1994). 현대 가정의 정신병리. 한국아동학회 추계 학술대회: 건강한 가정 건강한 아동.

이영익 (2007). 중·고등학생의 여가활동 참가가

시험 스트레스와 신체화 증상에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 29, 593-604.

이용미 (1997). 당뇨병 환자의 스트레스 지각, 대처유형, 스트레스 반응간의 관계 연구. 고려대학교 석사학위 논문. 서울.

이평숙, 한금선 (1996). 소화성 궤양환자와 건강인의 스트레스 지각, 대처유형, 스트레스 증상간의 비교 연구. 정신간호학회지, 37(2), 117-126.

홍영수 (2005). 청소년의 생활스트레스가 자살충동에 미치는 영향 및 그에 대한 문제해결능력의 완충 효과. 한국아동복지학, 20, 7-33.

Compas, B. E., Orasan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: implication for psychopathology during adolescence. Journal of Adolescence, 16, 331-349.

Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. Journal of Applied Developmental Psychology, 12, 33-54.

Jalowiec, A., & Power, H. (1981). Stress and coping in hypertensive and emergency room patients. Nursing Research, 30, 10-15.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Pub. Co.

Lee, M. (1991). Effectiveness of coping in adolescence: the case of Korean examination stress. University of Illinois at Urbana-Champaign Master Thesis.

Omizo, M. M., Omezo, S. A., & Suzuki, L. A. (1998). Children and stress: an exploratory study of stressors and symptoms. The School Counselory, 267-274.

Patterson, J. M., & McCubbin, H. I. (1987).

-
- Adolescent coping style and behaviors: conceptualization and measurement. Journal of Adolescence, 19, 163-196.
- Selye, H. (1985). History and present status of the stress concept. In A. Monas.
- Spivack, G., & Shusre, M. B. (1985). Centripetal and centrifugal forces. American Journal of Community Psychology, 13, 226-243.
- Tomaka, J., Blascovich, J., Kelsey, R. M., & Leitten, C. L. (1993). Subjective, physiological, and behavioral effects of threat and challenge appraisal. Journal of Personality, 65(2), 248-260.

ABSTRACT

Key Words : Adolescent, Stress, Coping, Mental health

Test Stress and Coping Style of High School Students

Bae, Jeongyee*

Purpose: The purpose of this study is to describe the degree of test stress and coping style and their relationship of high school students. **Method:** A descriptive and correlative study has been conducted to report adolescents' test stress and coping style. Nine hundred fifty four high school students were participated in this study and collected data by visit-survey with an organized questionnaire. **Results:** The mean score of perceived test stress was 2.98. High school students were more frequently use the affective regulation coping style than problem focused coping style. The relationship

between perceived test stress and affective regulation coping was statistically significant.

Conclusion: Through this study, investigator found coping styles were important factors influencing test stress of high school students. This study also shows that a number of characteristics of the high school students significantly affect levels of test stress, the most notable of these factors being grade, sex, and academic performance. Therefore, consideration of test stress and coping style should be included in the development of a stress management program for high school students.

* Associate Professor, Department of Nursing, College of Medicine, Inje University