

아동의 스트레스와 자아탄력성이 학교적응과 생활만족에 미치는 영향

임 경 희*

순천대학교

본 연구는 초등학생의 스트레스와 자아탄력성이 학교적응과 생활만족에 미치는 영향을 알아보고, 자아탄력성이 이를 매개하는 효과가 있는지 확인하고자 하였다. 충남과 대전의 4-6학년 초등학생 399명을 대상으로 스트레스 경험, 자아탄력성, 학교적응 및 생활만족의 상관관계를 분석하였으며, 스트레스 경험과 자아탄력성이 학교적응과 생활만족에 미치는 영향을 탐색하고, 자아탄력성의 매개효과를 검증하였다. 연구결과 첫째, 아동의 스트레스가 높을수록 학교적응과 생활만족은 낮았으며, 자아탄력성이 높을수록 학교적응과 생활만족은 높았다. 둘째, 아동의 스트레스가 학교적응과 생활만족에 미치는 영향을 자아탄력성이 부분매개하는 구조모형이 적합한 것으로 나타났다. 셋째, 자아탄력성이 스트레스가 학교적응과 생활만족에 미치는 영향을 완충하는 매개효과가 유의미하였다. 연구를 통해 초등학생의 스트레스가 학교적응과 생활만족에 미치는 영향을 완충하는 자아탄력성의 효과를 확인할 수 있었으며, 초등학생의 교육과 상담연구에 주는 시사점에 대해 논의하였다.

주요어: 스트레스, 자아탄력성, 학교적응, 생활만족

* 교신저자(Corresponding Author): 임경희 / 순천대학교 사범대학 교직과 / (540-742) 전남 순천시 매곡동 315번지 Tel: (061) 750-3371 / E-mail: kh6843@sunchon.ac.kr

최근 실시된 '2010 한국 어린이·청소년 행복지수의 국제 비교'(연세대 사회발전연구소와 한국방정환재단, 2010) 결과 우리나라 어린이와 청소년이 느끼는 '삶의 만족도'가 경제협력개발기구(OECD) 비교대상 국가 중 최하위라는 소식이 전해졌다. 한국 어린이와 청소년들은 53.9%만이 '삶에 만족한다'고 응답하고, 27.0%가 '학교생활에 만족한다'고 답하였으며 학업과 관련한 스트레스가 가장 심하다고 보고되었다.

현대의 아동들은 과거에 비해 신체적·사회적으로 점점 더 빠른 변화를 겪으면서 적응해야 하며 가정과 학교, 사회에서 보다 다양한 압력에 직면해 있다. 특히 초등학교 시기의 아동은 발달단계상 급격한 신체적·인지적 변화를 겪으면서 심리·정서적으로 불안정한 상태에 놓이게 되며 가족관계뿐 아니라 학교의 또래집단이라는 새로운 환경과 대인관계를 경험하면서 다양한 스트레스 상황에 직면하게 된다(조봉환, 2006). 이렇게 증가되고 있는 여러 가지 스트레스는 아동의 삶의 만족도를 떨어뜨리며 행복감을 방해하는 요소로 작용한다.

삶의 만족도(life satisfaction)는 개인이 설정한 기준과 비교하여 자신의 삶의 질을 평가하는 판단과정이다. 자신이 설정한 기준과 자신이 지각하는 삶의 여건들을 비교하여 삶의 여건들이 기준과 일치한다면 삶의 만족도는 높아진다. 삶의 만족도는 삶에 대한 의식적이고 인지적인 판단으로 삶의 질 또는 행복은 개개인이 그들의 생활 속에서 주관적으로 경험하는 것이므로 개개인의 행복에 대한 연구는 개개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하

는지 또는 개개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정함으로써 이루어지고 있다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001). 1970년대 중반 이후 삶의 질에 대한 각 개인의 주관적 판단 자체로 관심이 확장되면서 주관적 삶의 질, 삶의 만족도, 행복, 주관적 안녕 등의 다양한 용어로 연구되기 시작하였다(Diener, Scollon, & Lucas, 2003; 박병희, 홍승표, 2004).

아동의 삶에 대한 만족은 하루 중 많은 시간을 보내는 학교생활 적응과 밀접하게 관련된다. 아동의 학교적응은 아동의 생활에 대한 만족과 행복에 영향을 미치는 매우 의미 있는 지표가 된다. 학교적응은 학교생활 전반에 대한 만족도를 포함하여 친구와의 관계, 교사와의 관계, 수업에 대한 적응, 학교의 물리적 환경 및 학습분위기 등에 대해 긍정적으로 지각하고 행동하는 것을 의미한다(이경화, 정혜영, 2007). 아동기 학교적응의 중요성은 학교적응이 청소년이나 성인기의 적응을 유의하게 예측하는 주요 변인으로 밝혀지면서(박상희, 2009) 그 의미를 더하고 있다.

스트레스와 적응에 관한 많은 연구들은 스트레스 자체와 적응 간에 직접적인 관련성은 낮으며 개인의 적응력은 스트레스 그 자체보다 개인의 성격특성이나 대처능력, 사회 환경적 요인에 의해 더 많은 영향을 받는다고 주장하면서 스트레스에 대한 적응적 반응의 개인차를 설명해주는 요인에 대한 연구의 필요성을 강조하고 있다(Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982; 신정미, 황혜원, 2006; 최미례, 이인혜, 2003). 즉 같은 스트레스를 경험함에도 불구하고 스트레스의 부정적 영향을 적게 받으며 스트레스로 인한 부적응문제를 덜 보

이는 개인에 대한 의문을 제기하게 되면서 (Compas, Malcame, & Fondacaro, 1988) 개인마다 문제 상황에 대처하는 양상이 다른 이유에 대해 학자들은 적응력에서의 개인차를 자아탄력성이라는 개념으로 설명하고 있다(Block & Block, 1980; Klohnen, 1996).

자아탄력성은 ‘일시적이고 적응이 필요한 스트레스의 영향으로부터 다시 그 이전의 자아통제 수준으로 변화시키고 되돌아 갈 수 있는 역동적인 능력’을 말한다. 자아탄력성은 상황의 요구에 따라 자아통제를 강화시키거나 완화시키는 메타적인 능력을 의미하며 당면한 상황에 대처하기 위해 자아통제 수준을 변화시키는 자아의 동기조절능력과 인지적 능력 등을 포괄하는 개념이라고 할 수 있다(Block & Block, 1980; 고민숙, 2002). 자아탄력적인 사람들은 유능하고 효과적인 지능과 융통성을 지니며, 스트레스 상황에서 적응적이고 상황의 요구에 그들의 지각, 인지, 행동 전략을 변화시킨다(Block & Block, 1980; Funder, Block & Block, 1983). 자아탄력적인 사람은 불분명한 장면이나 대인관계에서 자신감 있고 유능함을 느끼는 경향을 나타낸다(Block & Kremen, 1996). 또한 이들은 성적을 비롯한 학교에서의 수행이 우수하며 정신병리 수준이 낮다. 자아탄력적인 청소년과 아동들은 위험한 상황에서도 삶의 의미와 목적을 추구하고 사람에 대해 행복을 느낀다. 뿐만 아니라 자신의 존재에 만족하고 장애에 대해 긍정적인 믿음을 가지며(박지아, 유성경, 2002), 효과적인 스트레스 대처능력과 다양한 문제해결전략을 갖고 스트레스나 문제상황에서 보다 융통성 있고 통합된 수행능력을 보

인다(이은미, 박인진, 2002).

자아탄력성과 스트레스, 적응과 관련하여 이루어진 최근의 연구를 살펴보면 자아탄력성이 높은 아동은 학교에 잘 적응하지만 자아탄력성이 낮은 아동은 외적 환경변화나 도전에 적절하게 대처하기 어려워 스트레스에 민감하게 반응하는 특성이 있으며(신윤자, 2005), 우울, 불안 등의 정서적인 문제가 동반되어 학교에 부적응하는 경우도 많다(Larson, 1991). 자아탄력성이 높은 학생들은 시험스트레스 및 소화기 증상, 두통, 불면증 등과 같은 신체적 증상을 더 적게 경험하고(김교현, 권선중, 심미영, 2005), 부모, 학교, 친구와 관련된 스트레스를 적게 받으며(임상희, 2005), 학교생활과 가정생활에 보다 잘 적응한다(구자은, 2000). 또한 자아탄력성은 가족건강성(김옥선, 오윤자, 최명구, 2005)이나 사회적 지지(하현주, 박원모, 박명숙, 천성문, 2008)와 비교해서 학교생활만족도에 더 영향을 많이 미치며 일상생활스트레스가 정서적 부적응에 미치는 영향을 완충해주는 보호요인으로서 작용하는 것으로 보고된다(김유진, 김영희, 2009). 연구결과들을 종합해 보면 자아탄력성이 높을수록 스트레스를 적게 경험하며, 정서적 적응과 학교적응에 높은 점수를 보인다.

자아탄력성에 대한 연구는 주로 학대아동이나 이혼가정의 아동과 같은 특별한 어려움이나 상황에 처한 사람을 대상으로 하였으며 성인이나 청소년 대상의 연구가 주를 이루고 있었으나 최근 들어 일반 아동을 대상으로 연구가 이루어지고 있다. 하지만 초등학생을 대상으로 자아탄력성 개념을 적용한 연구는 아직 활발하지 않으며 스트레스가 학교적응

과 생활만족에 미치는 영향을 매개하는 자아탄력성의 효과에 대한 구조적 관계는 탐색되어 있지 않다. 또한 김유진과 김영희(2009)의 연구에서는 자아탄력성의 하위요인인 감정적 탄력성과 활력성이 일상생활스트레스의 하위요인을 통해서 부적응에 영향을 미치는 매개변인의 역할이 미미하게 나타났는데 이는 연구자에 따라 자아탄력성 요인들의 효과가 다르게 나타나고 있어 심층적인 자아탄력성 연구가 필요함을 보여준다(Boekaerts, 1996).

본 연구에서는 스트레스와 자아탄력성이 학교적응과 생활만족에 미치는 영향에 대한 구조 모형의 적합도를 검증하고 이를 토대로 자아탄력성이 스트레스가 학교적응과 생활만족에 미치는 영향을 완충하는 매개효과가 어느 정도인지 알아보고자 한다. 또한 스트레스와 자아탄력성의 어떤 하위요인들이 학교적응과 생활만족에 의미있는 영향력을 갖는지를 살펴보고자 한다. 현실적으로 스트레스 경험을 조절해 줄 수는 없으므로 스트레스가 학교적응과 생활만족에 미치는 영향력에 대한 자아탄력성의 매개효과를 탐색해 보는 것은 아동들이 학교생활에 보다 잘 적응하고, 삶에 대한 만족감을 증진시켜 행복한 유년기를 보낼 수 있도록 조력하는데 유용한 자료를 제공해 줄 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 스트레스와 자아탄력성이 학교적응과 생활만족에 미치는 영향에 대한 구조모형의 적합도는 어떠한가?

둘째, 스트레스 학교적응과 생활만족에 미치는 영향을 완충하는 자아탄력성의 매개효과는 어떠한가?

방 법

연구대상

연구대상은 대전과 충남 소재 2개 초등학교의 4, 5, 6학년 아동 420명이었으며, 설문조사는 연구자의 의뢰에 따라 담임교사에 의해 이루어졌다. 불성실하게 응답된 설문지는 자료처리에서 제외하였으며, 총 399명(4학년: 135명, 5학년: 140명, 6학년: 124명; 남: 206명, 여: 193명)의 응답결과를 토대로 자료를 처리하였다.

연구모형

본 연구에서는 아동의 스트레스와 자아탄력성 및 학교적응의 구조적 관계와 스트레스, 자아탄력성 및 생활만족의 구조적 관계를 각각 분석하고자 하였다. 이를 위하여 스트레스가 학교적응과 생활만족에 미치는 직접 효과와 자아탄력성을 매개로 하여 학교적응과 생활만족에 미치는 간접 효과를 모두 포함한 부분매개모형을 설정하였다. 스트레스와 자아탄력성 및 학교적응의 구조적 관계 모형을 그림 1에 제시하였으며, 스트레스, 자아탄력성 및 생활만족의 구조적 관계 모형을 그림 2에 제시하였다.

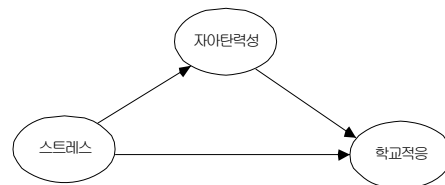


그림 1. 스트레스, 자아탄력성, 학교적응의 구조적 관계 모형

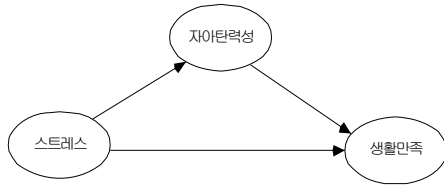


그림 2. 스트레스, 자아탄력성, 생활만족의 구조적 관계모형

측정도구

스트레스 척도

아동의 스트레스 척도는 조봉환(2006)이 제작한 척도를 사용하였다. 이 척도는 학업관련 스트레스(시험, 성적, 과제, 학습내용의 어려움, 학원 관련), 가족관련 스트레스(간섭, 차별, 비교, 금지, 신체적, 언어적 학대, 경제적 문제 관련), 대인관계 스트레스(부모, 친구, 선배, 교사 관련), 개인문제 스트레스(외모, 건강, 성격, 경쟁 관련)의 4개 하위요인 51문항 5점 척도로 구성되어 있다. 조봉환(2006)의 연구에서 제시된 내적합치도 Cronbach α 는 전체 .94, 학업관련 스트레스 .87, 가족관련 스트레스 .84, 대인관계 스트레스 .85, 개인문제 스트레스 .76이었으며, 본 연구에서는 전체 .96, 학업관련 스트레스 .90, 가족관련 스트레스 .88, 대인관계 스트레스 .92, 개인문제 스트레스 .86이었다.

탄력성 척도

아동의 탄력성 척도는 주소영과 이양희(2007)가 개발하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 초등학교 4-6학년 아동을 대상

으로 한 자기보고형 척도로서 부정적 감정의 인내, 자기효능감, 긍정적 지지관계, 통제력, 자발성의 5개 하위요인 30문항 5점 척도로 구성되어 있다. 주소영과 이양희(2007)의 연구에서 제시된 Cronbach α 는 전체 .89이었으며, 부정적 감정의 인내 .72, 자기효능감 .77, 긍정적 지지관계 .61, 통제력 .61, 자발성 .65이었으며, 본 연구에서는 전체 .96, 부정적 감정의 인내 .87, 자기효능감 .88, 긍정적 지지관계 .80, 통제력 .80, 자발성 .77이었다.

학교적응 척도

학교적응 척도는 김용래(1993)가 제작한 척도를 박상희(2009)가 초등학생을 대상으로 5점 척도로 구성한 척도를 사용하였다. 이 척도는 학교환경적응, 학교교사적응, 학교친구적응, 학교생활적응, 학교수업적응의 5개 하위요인 41문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 학교적응 수준이 높음을 나타낸다. 박상희(2009)의 연구에서 제시된 Cronbach α 는 전체 .94, 학교환경적응 .91, 학교교사적응 .78, 학교친구적응 .80, 학교생활적응 .77, 학교수업적응 .85이었으며, 본 연구에서는 전체 .97, 학교환경적응 .88, 학교교사적응 .92, 학교친구적응 .85, 학교생활적응 .81, 학교수업적응 .88이었다.

생활만족도 척도

생활만족도 척도는 Diener 등(1985)이 개발한 생활만족도 척도(The Satisfaction with Life Scale: SWLS)를 김완석과 김영진(1997)이 번안한 척도를 사용하였다. 단일요인 5문항으로 1점(매우 반대한다)에서 7점(매우 찬

성한다)적으로 구성되어 있다. 김완석 등 (1997)의 연구에서 제시된 Cronbach α 는 .86이었으며, 초등학생을 대상으로 한 본 연구에서도 .86으로 나타났다.

있는 x2 검증 외에 NFI, TLI, CFI, RMSEA를 사용하였다.

결 과

자료분석

본 연구의 자료분석은 SPSS 16.0과 AMOS 6.0 프로그램을 사용하여 측정변수들의 평균, 표준편차, 상관계수를 제시하였다.

스트레스, 자아탄력성, 학교적응 및 생활만족의 관계

아동의 스트레스와 자아탄력성, 학교적응 및 생활만족의 변인간 상관계수와 평균 및

표 1. 변인간 상관계수 및 평균, 표준편차

	스트레스	자아탄력성	학교적응	생활만족
스트레스	1			
자아탄력성	-.170**	1		
학교적응	-.160**	.775**	1	
생활만족	-.157**	.616**	.595**	1
M	170.43	106.41	140.24	24.61
SD	42.28	22.76	28.53	6.29

** $p < .01$

스트레스와 자아탄력성의 하위요인들의 학교적응과 생활만족에 대한 설명력을 알아보기 위하여 단계선택방법(stepwise)의 중다회귀분석을 하였다. 스트레스와 자아탄력성이 학교적응과 생활만족에 미치는 영향에 관한 구조적 관계를 확인하고자 모형의 적합도를 검증하였으며, 스트레스 경험과 학교적응 및 생활만족의 관계에 있어서 자아탄력성의 매개효과를 분석하기 위하여 3단계 회귀분석을 하였다. 구조모형 분석에서 계수추정방법은 최대우도법(Maximum Likelihood Method)을 사용하였으며, 모형의 적합도를 판정하기 위해 다양한 적합도 지수 중에서 널리 사용되고

표준편차를 표 1에 제시하였으며, 아동의 스트레스와 자아탄력성 및 학교적응의 구조적 관계와 스트레스, 자아탄력성 및 생활만족의 구조적 관계를 각각 분석하였다. 스트레스가 학교적응과 생활만족에 미치는 직접 효과와 자아탄력성을 매개로 하여 학교적응과 생활만족에 미치는 간접 효과를 모두 포함한 부분매개모형의 적합도를 검증한 결과를 표 2에 제시하였다.

결과를 살펴보면 아동의 스트레스는 자아탄력성, 학교적응, 생활만족에 대해 유의한 부적상관을 보였으며, 자아탄력성은 학교적응과 생활만족에 대해 매우 높은 정적상관을

나타내었다. 스트레스를 높게 지각하는 아동은 학교적응과 삶에 대한 만족도가 낮으며, 자아탄력성도 낮게 나타나고 있다. 또한 자아탄력성이 높은 아동은 학교적응과 생활만족도가 높으며, 스트레스와 자아탄력성이 아동의 학교적응과 생활만족에 모두 관련되어 있음을 볼 수 있다.

표 2. 스트레스, 자아탄력성, 학교적응 및 생활만족 모형의 적합도

	χ^2	df	NFI	TLI	CFI	RMS EA
학교 적응	158.9	53	.968	.956	.978	.070
생활 만족	83.04	21	.973	.946	.979	.085

모형의 적합도 검증 결과 스트레스와 자아탄력성이 학교적응과 생활만족에 미치는 영향에 대해 설정한 부분매개 구조모형은 두 모형 모두 만족할만한 적합도를 보였다.

스트레스와 학교적응에 대한 자아탄력성의 매개효과

스트레스 경험과 학교적응의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하기 위하여 3단계 회귀분석 절차를 사용하였으며, 회귀분석 결과 및 매개효과 검증결과는 표 3과 그림 3에 제시하였다. 스트레스와 자아탄력성의 하위요인들이 학교적응에 미치는 영향에 대한 단계선택방법의 중다회귀분석 결과를 표 4에 제시하였다.

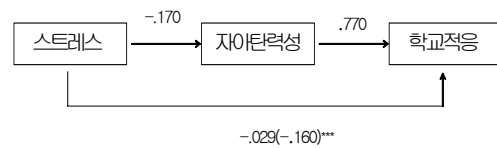


그림 3. 스트레스와 학교적응의 관계에서 자아탄력성의 매개효과

표 3. 스트레스와 학교적응의 관계에서 자아탄력성의 매개효과

단계	종속변인	독립변인	b	SE	β	t
1	학교적응	(상수)	158.640	5.870		27.025***
		스트레스	-.108	.033	-.160	-3.230**
2	자아탄력성	(상수)	121.964	4.676		26.081***
		스트레스	-.091	.027	-.170	-3.428***
3	학교적응	(상수)	40.873	6.187		6.607***
		스트레스	-.020	.022	-.029	-.914
		자아탄력성	.966	.040	.770	23.955***
4	매개효과 유의성 검증		Sobel Test		Z= -3.338, p<.001	

p<.01, *p<.001

1, 2 단계 회귀분석 결과 스트레스 경험은 학교적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=-.160, t=-3.230$), 스트레스 경험은 자아탄력성에도 유의한 영향을 미치고 있었다($\beta=-.170, t=-3.428$). 3단계 회귀분석 결과 학교적응에 대하여 스트레스 경험과 자아탄력성은 각각 $\beta=-.029$ 와 $\beta=.770$ 으로 유의하게 영향을 미치고 있었다. 1, 2, 3단계 회귀분석이 모두 유의하였으며, 매개변인인 자아탄력성이 통제되었을 때 스트레스 경험이 학교적응에 미치는 효과가 $\beta=-.029$ 로 자아탄력성이 통제되지 않았을 때의 효과 $\beta=-.160$ 보다 훨씬 적어졌다. Sobel Test 결과 $Z= -3.338, p<.001$ 로 통계적으로 유의하게 나타났으며, 또한 자아탄력성이 추가됨으로써 스트레스가 학교적응에 미치는 영향력이 유의하지 않게 되었다. 자아탄력성이 스트레스가 학교적응에 미치는 영향을 완충하는 매개효과가 있음을 알 수 있다.

아동의 스트레스 경험은 학교적응에 부정적 영향을 미치는 동시에 자아탄력성에도 부정적 영향을 주지만, 자아탄력성은 스트레스가 학교적응에 미치는 부정적 영향력을 완충시키는 데 유용하게 작용한다고 할 수 있다.

스트레스와 자아탄력성의 하위요인이 학교적응에 미치는 영향력을 분석한 결과 자아탄력성의 하위요인은 자기효능감을 제외한 모든 하위요인이 유의한 영향을 주며, 스트레스의 하위요인은 가족스트레스만이 유의한 영향력을 보였다.

스트레스와 생활만족에 대한 자아탄력성의 매개효과

스트레스 경험과 생활만족의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증결과는 표 5와 그림 4에 제시하였다. 스트레스와 자아탄력성의 하위요인들이 생활만족에 미치는 영향에 대한 단계선택방법의 중다회귀분석 결과를 표 6에 제시하였다.

표 4. 스트레스와 자아탄력성 하위요인의 학교적응에 대한 중다회귀분석

종속변인	독립변인	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>
학교적응	상수	43.862	5.814		7.544 ^{***}
	통제력	1.970	.365	.320	5.400 ^{***}
	자발성	1.523	.425	.193	3.586 ^{***}
	부정적감정인내	.716	.267	.170	2.678 ^{**}
	긍정적지지관계	1.283	.439	.161	2.922 ^{**}
	가족스트레스	-.176	.079	-.071	-2.220 [*]
		$R^2=.618$	$F=126.914$ ^{***}		

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

표 5. 스트레스와 생활만족의 관계에서 자아탄력성의 매개효과

단계	종속변인	독립변인	b	SE	β	t
1	생활만족	(상수)	28.592	1.295		22.075***
		스트레스	-.023	.007	-.157	-3.164**
2	자아탄력성	(상수)	121.964	4.676		26.081***
		스트레스	-.091	.027	-.170	-3.428**
3	생활만족	(상수)	8.131	1.700		4.784***
		스트레스	-.008	.006	-.054	-1.346
		자아탄력성	.168	.011	.607	15.148**
4	매개효과 유의성 검증			Sobel Test	Z=-3.293, p<.001	

p<.01, *p<.001

β = -.054로 자아탄력성이 통제되지 않았을 때

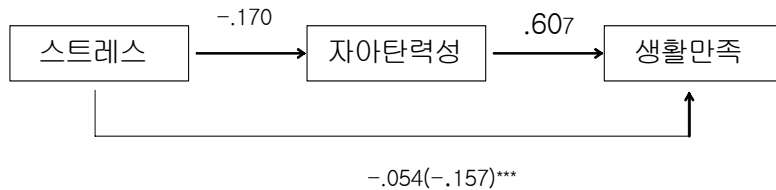


그림 4. 스트레스와 생활만족의 관계에서 자아탄력성의 매개효과

1, 2 단계 회귀분석 결과 스트레스 경험은 생활만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(β = -.157, t = -3.164), 스트레스 경험은 자아탄력성에도 유의한 영향을 미치고 있었다(β = -.170, t = -3.428). 3단계 회귀분석 결과 생활만족에 대하여 스트레스 경험과 자아탄력성은 각각 β = -.054와 β = .607로 유의하게 영향을 미치고 있었다. 매개효과의 성립을 위한 1, 2, 3단계 회귀분석이 모두 유의하였으며, 매개변인인 자아탄력성이 통제되었을 때 스트레스 경험이 학교적응에 미치는 효과가

의 효과 β = -.157 보다 훨씬 적어졌다. Sobel Test 결과 Z = -3.293, p < .001로 통계적으로 유의하게 나타났으며, 또한 자아탄력성이 추가됨으로써 스트레스가 생활만족에 미치는 영향력이 유의하지 않게 되었다. 즉 자아탄력성이 스트레스가 생활만족에 미치는 영향을 완충하는 매개효과가 크다는 것을 알 수 있다.

아동의 스트레스 경험은 생활만족에 부정적 영향을 미치는 동시에 자아탄력성에도 부정적 영향을 주지만, 자아탄력성은 스트레스

가 생활만족에 미치는 부정적 영향력을 완충시키는 데 유용하게 작용함을 알 수 있다.

연구결과를 토대로 논의하면 다음과 같다. 첫째, 어린이들은 스트레스가 많을수록 학

표 6. 스트레스와 자아탄력성 하위요인의 생활만족에 대한 중다회귀분석

종속변인	독립변인	b	SE	β	t
생활만족	상수	8.716	1.612		5.407***
	부정적감정인내	.246	.070	.264	3.507**
	통제력	.297	.099	.219	3.004**
	긍정적지지관계	.299	.118	.170	2.543*
	가족스트레스	-.045	.022	-.082	-2.037*
$R^2 = .394$		$F = 63.993^{***}$			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

스트레스와 자아탄력성의 하위요인이 생활만족에 미치는 영향력을 분석한 결과 자아탄력성의 하위요인은 부정적 감정의 인내, 통제력, 긍정적 지지관계가 유의한 영향을 미치고 있으며, 스트레스의 하위요인은 가족스트레스만이 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구에서는 초등학생을 대상으로 스트레스 경험과 자아탄력성이 학교적응과 생활만족에 미치는 영향력을 탐색함으로써 아동들이 스트레스에도 불구하고 원만하게 학교에 적응하고 행복한 삶을 영위할 수 있도록 돕기 위한 교육적 시사점을 모색하고자 하였다. 초등학생의 스트레스 경험과 자아탄력성, 학교적응 및 생활만족의 구조적 관계 탐색을 바탕으로 자아탄력성이 스트레스가 학교적응과 생활만족에 미치는 영향을 완충하는 매개 효과가 있는지를 알아보았다.

학교적응과 삶에 대한 만족도가 낮았으며, 자아탄력성이 높을수록 학교적응이 원만하고 삶에 대한 만족도가 높았다. 스트레스를 높게 지각하는 아동은 자아탄력성도 낮게 나타나 스트레스와 자아탄력성 모두 학교적응 및 생활만족과 관련되어 있었다.

선행연구들이 보고하고 있는 바와 같이 아동의 스트레스는 학교적응과 삶에 대한 만족을 저해한다. 많은 연구들이 스트레스가 높을수록 아동과 청소년은 학교생활적응에 어려움을 겪으며(김길자, 2004; 김용래, 김태은, 2004; 이경화, 정혜영, 2007), 스트레스를 높게 지각할수록 청소년의 심리적 안녕감과 대학생의 행복감, 아동의 주관적 안녕감이 낮음을 보고하고 있다(김지영, 2008; 박지현, 2006; 이하나, 2006). 주지의 사실과 같이 스트레스 경험은 아동의 건강한 발달과 성장에 부정적 영향을 준다.

또한 자아탄력성은 학교적응과 생활만족에 긍정적으로 관련되어 있다. 이는 자아탄력성이 높은 아동과 청소년이 학교생활에 더 잘 적응하는 것으로 나타난 선행연구들(박상희,

2009; 신윤자, 2005; 채호숙, 2008; 하현주 외, 2008)과 같은 양상이었다. 자아탄력성이 낮은 아동은 외적 환경변화나 도전에 적절하게 대처하기 어려워 스트레스에 민감하게 반응하는 특성이 있으며(신윤자, 2005), 자아탄력성은 개인의 적응을 위협하는 외부 자극으로부터 잠정적인 적응상태로 전환하도록 만드는 역할을 한다(Rutter, 1990). 자아탄력성이 높은 아동이 학교생활에서 학교수업과 교사, 친구, 환경측면에서 적응을 잘 하며 자신의 생활에 대한 주관적 행복감을 더 많이 느낀다고 할 수 있다. 결국 아동의 삶의 질을 향상시키는 데 자아탄력성을 증진시키는 것이 유용함을 시사한다.

둘째, 스트레스와 학교적응의 관계를 자아탄력성이 부분매개하는 구조모형과 스트레스와 생활만족의 관계를 자아탄력성이 부분매개하는 구조모형은 적합한 것으로 나타났으며, 스트레스가 학교적응과 생활만족에 대해 갖는 부정적 영향력을 자아탄력성이 완충하는 매개효과가 유의하였다. 아동의 스트레스 경험은 학교적응과 생활만족에 부정적 영향을 미치는 동시에 자아탄력성에도 부정적 영향을 주지만 자아탄력성은 스트레스가 학교적응과 생활만족에 미치는 부정적 영향력을 완충시키는 데 유용하게 작용함을 알 수 있다. 즉 스트레스를 높게 지각하는 아동은 학교적응과 생활만족도가 낮은 경향이 있으며 이러한 경향은 자아탄력성에 완충될 수 있는 것으로 설명된다.

자아탄력성의 매개효과에 관한 선행연구들을 보면 역기능적 상황에 있는 아동의 자아탄력성이 높은 경우 적응을 잘 하며

(Cicchetti, Rogosch, Lynch, & Holt, 1993), 자아탄력성이 아동의 스트레스와 신체화 증상을 중재하는 효과가 있다(이상옥, 2005). 자아탄력성은 신체적 학대 및 방임을 경험한 아동의 외상후 스트레스 증상 수준을 부분적으로 완화시키는 매개효과가 있으며(한경은, 2005), 정서적 적응에 부정적인 영향을 미치며 스트레스의 영향을 변화시키는 요인이 될 수 있다(유은애, 2008). 아동의 적응과정에서 자아탄력성은 보호요인으로 작용하여 아동의 부적응을 감소시키고 궁극적으로 아동의 건강한 성장과 발달을 도울 수 있다. 즉 자신에 대한 높은 자기효능감과 대인관계에서 경험하는 긍정적인 지지적 관계, 부정적 감정에 대한 인내력과 상황에 맞게 정서를 효율적으로 조절할 수 있는 통제력과 자발성을 특징으로 하는 자아탄력성은 스트레스의 부정적 영향력을 완충하는 보호요인으로 작용하여 아동의 학교생활적응과 삶에 대한 만족감을 갖게 도와 줄 수 있다. 자아탄력성은 위험요소의 직접적 영향력을 떨어뜨리는 보호요인으로서 위험요인들과 적응수준 사이에서 매개 역할을 하므로 스트레스 하에 놓여 있는 아동의 적응을 방해받지 않도록 조절해주는 중요한 대처자원으로 작용할 수 있다.

하현주 등(2008)은 자아탄력성이 인지적, 정서적, 행동적 요소를 모두 포함하는 적응에 관련된 성격자원의 구성개념으로 매우 중요한 요인이라고 보고 있으며, 특히 신체적, 인지적 변화 때문에 불안과 갈등이 고조되어 적응에 많은 어려움을 겪고 있는 청소년에게는 학교생활적응에 꼭 필요한 개인의 성격자원으로 자아탄력성이 중요함을 강조하고 있

다. 그러나 주소영과 이양희(2007)는 탄력성과 자아탄력성이 다른 개념이며 자아탄력성은 실질적인 불행에 노출되는 것을 전제하지 않은 개인의 성격특성인 반면 탄력성은 위험에 대한 노출을 전제로 하며(Masten, 2001), 개인이 지닌 속성이기보다 삶의 위협적인 사건에 대해 극복하는 상호작용적이고 역동적인 과정임(Schoon, 2006)을 지적하고 있다. 그러나 이제 탄력성의 개념은 평범한 사람들이 역경을 극복해 가는 보통의 적응과정으로 인식되고 있으며(Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Masten, 1999), 특별한 사람들만이 가진 특성이 아니라 평범한 사람들이 고위험 환경, 스트레스 상황에 적응하는 과정에서 발휘될 수 있는 보편적인 적응기제로서(Masten, 2001) 학습할 수 있고 발달시킬 수 있는 행동, 생각, 행위와 관련된다(Wicks, 2005). 결국 개인은 성격적 자원으로서 자아탄력성을 가지고 있으며 이러한 자아탄력성이 스트레스 상황에서 대처하는 방식으로서 상호작용적이며 역동적인 과정으로 작용하게 되는 것이 아닌가 하는 가정을 하게 한다. 향후 자아탄력성과 성격요인과의 관련성이 탐색될 필요가 있으며 스트레스 대처방식과의 관련성에 대한 후속 연구들이 이루어진다면 자아탄력성에 관한 보다 심층적 이해를 도울 수 있을 것으로 생각된다.

셋째, 스트레스와 자아탄력성의 하위요인이 학교적응과 생활만족에 미치는 영향력을 살펴보면 자아탄력성의 하위요인 가운데 부정적 감정의 인내, 통제력, 긍정적 지지관계, 자발성이 유의한 영향을 미치며 스트레스는 가족스트레스만이 유의한 영향을 주고 있는 것

으로 나타났다.

O'Connell-Higgins(1983)는 자아탄력적인 아동은 삶의 어려운 문제를 해결하는데 활동적이고 새로운 접근을 하는 활력성과 삶의 의미에서 긍정적인 신념을 유지하는 능력인 감정적 탄력성을 가지고 있다고 하였다. 김민정(2005)은 감정적 탄력성이 담임교사와의 관계, 교우관계, 학습활동, 규칙준수, 학교환경 지각 등에 주요 요인이 되어 아동의 부적응에 영향을 미치며 활동적이고 새로운 접근을 하는 아동의 활력성은 내면화와 외현화에 중요한 관련 변수라고 하였다. 또한 어떠한 상황에서도 긍정적인 사고를 할 수 있는 감정적 탄력성은 아동의 내면화와 외현화 문제행동을 감소시킨다(Klohen, 1996). 그러나 김유진과 김영희(2009)는 감정적 탄력성과 활력성이 일상생활스트레스의 하위요인을 통해서 부적응에 영향을 미치는 매개변인의 역할이 미미하게 나타났음을 보고하면서 연구자에 따라 자아탄력성 요인들의 효과가 다르게 나타나고 있어 아직도 심층적인 자아탄력성 연구가 필요함을 제안하였다.

이처럼 선행연구에서 사용한 자아탄력성 척도의 하위요소와 본 연구에서 사용한 자아탄력성 하위요소가 동일하지는 않아 직접 비교하기에는 무리가 있으나 하위영역과 문항의 성격을 비교해 보면 부정적 감정에 대한 인내는 감정적 탄력성과 유사하며 자발성 요소는 활력성과 상당 부분 유사한 개념을 포함하고 있는 것으로 판단된다. 본 연구에서는 부정적 감정에 대한 인내가 학교적응과 생활만족에 유의한 영향을 보였고 자발성 요소가 학교적응에 유의한 영향을 주는 것으로 나타

났는데 이는 감정적 탄력성과 활력성이 아동의 적응과 부적응에 영향을 준다고 보고한 선행연구들과 비슷한 결과를 반영한다. 그러나 자기 스스로 어려움을 이겨나갈 수 있다는 인지적 신념을 반영하는 자기효능감 요소는 의미있게 작용하지 않았으며 긍정적 지지관계와 통제력, 부정적 감정의 인내와 같은 요소들이 유의한 영향을 미치고 있었는데 이는 자아탄력성의 인지적 요소보다는 정서적 요소와 행동적 요소가 학교적응과 삶에 대한 만족에 영향을 미치는 것으로 해석된다. 그러나 자아탄력성 척도가 다양한데다가 척도마다 하위요인과 문항이 다르고, 학자에 따라 자아탄력성의 개념 정의를 달리하고 있어 개념 통합을 위한 활발한 논의가 요구되며 합의된 개념도출에 따른 타당화된 한국형 자아탄력성 척도의 개발이 이루어질 필요가 있다.

본 연구는 스트레스와 자아탄력성, 아동의 학교적응과 생활만족의 관계를 통합적으로 분석한 연구가 거의 이루어지지 않은 상황에서 일반 아동을 대상으로 자아탄력성이 직접적으로 아동의 학교적응과 생활만족에 미치는 영향과 매개변인으로써의 효과를 탐색하였다는 점에서 의미가 있다. 연구를 통해 자아탄력성은 스트레스가 아동의 학교적응과 삶에 대한 만족감에 미치는 영향을 완충해줌으로써 원만한 적응을 조력할 수 있는 보호기제로 중요하게 작용함을 확인할 수 있었다. 탄력성에 대한 연구들은 환경의 위협요소가 동일하게 부정적인 영향을 미치지 않으며 (Garmezy & Rutter, 1985; Rutter, 1990; Werner & Smith, 1992), 위협요소의 영향을 감소시킬 수 있는 보호기제들을 만들기 위한

사회, 환경적 개입이 강조되어야 함을 주장하고 있다(Garmezy & Rutter, 1985; Rutter, 1990; Wilkes, 2002). 본 연구를 통해 확인된 보호기제로서의 자아탄력성의 효과는 다양한 스트레스 상황에 놓여 있는 현대 아동들에게 자아탄력성을 강화시킬 수 있는 교육적, 사회적 개입방안이 모색되어야 함을 시사한다.

자아탄력성은 개발가능한 요소로서 교육과 훈련이 가능하므로 이를 증진시키는 개입이 가능하다. 심화되는 스트레스로 인해 아동의 삶에 대한 만족감이 현저하게 떨어지고 있는 현 상황에서 아동의 자아탄력성 증진방안에 대한 탐색과 자아탄력성 향상을 위한 프로그램의 개발과 보급이 확산될 필요가 있으며 학교와 지역사회의 아동 및 청소년 관련 기관에서는 이러한 프로그램들을 제공해줌으로써 아동의 학교적응과 행복감 증진에 도움을 줄 필요가 있다. 자아탄력성은 개인 내적 자원으로서의 성격적 특질과 어려움에 대한 역동적 대처방식의 측면에서 접근이 가능하므로 이러한 측면을 반영한 접근이 유용할 것으로 생각된다. 자아탄력성을 향상시키는 교육적 훈련과 프로그램의 심층적인 개발이 요구될 뿐만 아니라 자아탄력성의 하위요인 측면에서 감정적 인내와 자발성, 통제력 측면에 초점을 둔 심층적 탐색이 요구된다.

참고문헌

- 고민숙(2002). 자아탄력성, 의사결정유형 및 성패 귀인유형과의 관계. 성신여자대학교 석사 학위논문.
- 구자은(2000). 자아탄력성, 긍정적 정서 및 사회적

- 지지와 청소년의 가정생활 적응 및 학교 생활 적응과의 관계. 부산대학교 석사학위 논문.
- 김교현, 권선중, 심미영(2005). 초등학교의 시험 스트레스와 신체화 증상: 자아탄력성의 중재 효과. 한국심리학회지: 건강, 10(1), 113-126.
- 김길자(2004). 중학생의 스트레스 요인과 대처양식 및 학교적응도와의 관계. 경희대학교 석사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-40.
- 김민정(2005). 청소년이 지각한 스트레스와 자아탄력성이 가정 및 학교생활 적응에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김옥선, 오윤자, 최명구(2005). 초등학교가 지각한 가족건강성과 자아탄력성이 학교생활만족에 미치는 영향. 교육심리연구, 19(3), 761-777.
- 김완석, 김영진(1997). 주관적 안녕 척도: 공동생활 및 활동과의 연관. 한국심리학회지: 사회문제, 3(1), 61-81.
- 김용래(1993). 학업성취동기에 대한 자아개념과 불안의 효과에 관한 이론적 분석. 교육연구논총, 3, 33-79.
- 김용래, 김태은(2004). 학습자 스트레스, 학교적응(대처) 및 학업성적. 교육연구논집, 21, 6-31.
- 김유진, 김영희(2009). 일상생활스트레스와 자아탄력성이 아동의 부적응에 미치는 영향. 한국가족관계학회지, 14(2), 123-142.
- 김지영(2008). 초등학교가 지각한 자아탄력성, 주관적 안녕감과 스트레스 지각 수준 및 대처양식과의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 박병기, 홍승표(2004). 주관적 안녕 척도의 개발 및 타당화. 교육심리연구, 18(3), 159-175.
- 박상희(2009). 초등학교의 자아탄력성, 실패내성, 학교적응 관계 연구. 초등교육연구, 16(2), 59-81.
- 박지아, 유성경(2002). 적응유연성과 영적 안녕 및 부모애착간의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(4), 765-778.
- 박지현(2006). 청소년이 지각한 스트레스, 자기효능감, 심리적 안녕감 및 사회적 지지의 관계. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신윤자(2005). 부모의 양육태도와 아동의 자아탄력성 및 학교생활적응과의 관계. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신정미, 황혜원(2006). 초기 청소년의 스트레스와 심리사회적 적응에 대한 생태체계적 보호요인의 영향 연구. 청소년학연구, 13(5), 123-154.
- 연세대 사회발전연구소(2010). 2010 한국 어린이·청소년 행복지수의 국제 비교. 연세대 사회발전연구소, 한국방정환재단.
- 유은애(2008). 초등학교 아동의 자아탄력성과 정서적 적응의 관계. 사회복지 학생연구 논총, 1, 82-103.
- 이경화, 정혜영(2007). 중학생의 스트레스 및 통제소재와 학교적응의 구조분석. 수산해양교육연구, 19(1), 8-18.
- 이상옥(2005). 초등학교의 시험스트레스와 신체화 증상: 자아탄력성의 중재효과. 충남대학교

- 교육대학원 석사학위논문.
- 이은미, 박인전(2002). 부모-자녀 유대관계와 아동의 자아탄력성과의 관계. *한국가족복지학*, 7(1), 3-24.
- 이하나(2006). 정서인식의 명확성, 정서의 표현 및 갈등과 대인불안의 관계: 자아탄력성의 매개효과 검증. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 임상희(2005). 아동의 자아탄력성이 스트레스와 대처행동에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조봉환(2006). 초등학생의 생활스트레스와 스트레스 대처행동 척도 개발을 위한 연구. *아동교육*, 15(3), 5-21.
- 주소영, 이양희(2007). 아동용 탄력성 척도 개발 및 타당화: 초등학교 4-6학년용. *아동학회지*, 28(2), 91-113.
- 최미래, 이인혜(2003). 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과와 매개효과. *한국심리학회지: 임상*, 22(2), 363-383.
- 채호숙(2008). 초등학생의 자아탄력성, 학업적 실패내성, 학교생활적응간의 관계. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 하현주, 박원모, 박명숙, 천성문(2008). 중학생이 지각한 사회적 지지와 자아탄력성이 학교생활적응에 미치는 영향. *한국교육논단*, 7(1), 1-19.
- 한경은(2005). 아동의 학대경험과 자아탄력성이 외상후 스트레스 증상 수준에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위논문.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins(Ed.), *The Minnesota symposia on child psychology*(pp. 39-101). Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Boekaerts, M. (1996). Coping with stress in childhood and adolescence. In M. Zeidner & N. S. Endler(Eds.), *Handbook of coping-theory, research, applications*(pp. 180). New York: The Guilford Press.
- Cicchetti, D., Rogosch, F. A., Lynch, M., & Holt, K. (1993). Resilience in maltreated children: Processes leading to adaptive outcome. *Development and Psychopathology*, 5, 629-647.
- Compas, B. E., Malcane, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). coping with stressful events in order children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(3), 405-411.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Scollon, N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaced nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Funder, D. C., Block J. H., & Block, J. (1983).

- Delay of gratification: Some longitudinal perspective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 606-626.
- Gamezy, N., & Rutter, M. (1985). Acute reactions to stress. In M. Rutter & Hersov(Eds.), *Child and adolescent psychiatry: Modern approaches(2nd)*(pp. 152-176). Oxford: Blackwell Scientific.
- Klohen, E. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067-1079.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.
- Larson, B. S. (1991). Somatic complaints and their relationship to depressive symptoms in Swedish adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 32, 821-832.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S. (1999). Commentary: The promise and perils of resilience research as a guide to preventive interventions. In M. D. Glantz & J. Johnson(Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations*(pp. 251-257). New York: Kluwer Academic/ Plenum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychology*, 56, 227-238.
- O'Connell-Higgins, R. (1983). *Psychological resilience and capacity for intimacy. Qualifying paper*. Harvard Graduate School of Education.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: Adaptation in changing times*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming odds : High risk children from birth to adulthood*. New York : Cornell University Press.
- Wicks, C. R. (2005). *Resilience: An integrative framework for measurement*. Doctoral dissertation. Loma Linda University.
- Wilkes, G. (2002). Introduction : A second generation of resilience research. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 229-232.
- ◆ 원 고 접 수 일: 2010년 7월 30일
 ◆ 수정원고접수일: 2010년 9월 11일
 ◆ 게 재 승 인 일: 2010년 9월 17일

The Effects of Stress and Ego Resilience on School Adjustment and Life Satisfaction

Kyung-Hee Lim

Sunchon National University

This study aimed to investigate the effects of stress and ego resilience on children's school adjustment and life satisfaction. The subjects were 339 4th-6th grade children in Chungnam and Daejeon. Data were analyzed by Pearson's correlation and multiple regression analysis. And structural equation model were used to verify the model of this study and to examine the mediating effects of ego resilience. Results were as follows: First, school adjustment and life satisfaction were correlated with stress and ego resilience significantly. Second, the model of this study fit well. Third, Ego resilience mediated the relationship between stress and school adjustment, and between stress and life satisfaction. And it moderated the effects of stress on school adjustment and life satisfaction. And the suggestions for education and counseling of children were discussed.

Keywords: stress, ego resilience, school adjustment, life satisfaction