

중학생의 학업스트레스 정도에 따른 건강관련 생활습관 및 정신건강 비교

장효원* · 김정현** · 어성연*** · 정인경**1)

중앙대학교 교육대학원 가정교육전공* · 중앙대학교 가정교육과** · 중앙대학교 가족복지학과***

An Influence of Academic Stress on the Life-Style Behaviors and Mental Health of Junior High School Students

Chang, Hyo-Won* · Kim, Jung-Hyun** · Auh, Seongyeon*** · Jung, In-Kyung**1)

*Graduate College of Education, ChungAng University**

*Department of Home Economics Education, ChungAng University***

*Department of Family Welfare, ChungAng University****

Abstract

The purpose of this study was to investigate effects of academic stress levels on life-style behaviors and mental health among the junior high school students in Korea. A convenient sample drawn from the 842 students from 8 junior high schools in Seoul and Kyunggi-Do area was investigated with a survey instrument. Female students showed higher academic stress levels compared to male students, especially in terms of the stress related to teachers, class time, and peer relationships. For the male students, higher stress levels were related to the higher risk factors of smoking, drinking and inhaling drug abuse. Students who had higher academic stress levels spent more time in using computer and playing digital games compared to those who had lower academic stress. In addition, higher academic stress levels were significantly related to risk of mental health, especially depression. These results suggest the urgent needs of preventive or educational program to support students with academic stress resolve in healthy manners such as playing sports or music or club activities.

Key words: 학업스트레스(academic stress), 생활습관(life-style behaviors), 정신건강(mental health), 중학생(junior high school students)

1) 교신저자: Jung, In Kyung, Department of Home Economics Education, Chung-Ang University, 221 Heuksuk-Dong, Dongjak-gu, Seoul, 156-756, Korea
Tel: 02-820-5380, Fax: 02-817-7304, E-mail: ikjung@cau.ac.kr

I. 서론

청소년기는 아동에서 성인으로 성장하는 중간단계로 신체적 발달뿐 아니라 자아정체감의 확립 및 자아인식 등 많은 심리적 변화가 초래되는 시기이다. 청소년들은 이러한 급격한 내적 변화에 적응을 해야 함과 동시에 진학, 진로 선택 등의 다양한 사회적 요구를 받게 되면서 정상적인 발달 단계에서 나타나는 스트레스와 사회적 스트레스를 경험하게 된다(Kim, 2010; Jhang & Ko, 2010).

특히, 우리나라 청소년의 대부분은 학교에서 많은 시간을 보내며, 그 속에서 교사 및 교우와의 관계를 형성하면서 생활하고 있다. 그러나 오늘날 우리나라의 학교교육은 학생들의 능력과 배려 그리고 건강한 성장 및 발달을 도모하기 위한 전인교육이 아닌 출세 지향적인 우리 사회 풍조와 연계되어 입시위주의 주입식 교육 및 과도한 경쟁 체제의 양상을 보이고 있다(Chung & Back, 2011). 청소년 통계 자료에 의하면 평일 기준 고등학생들의 평균 학습시간은 10시간 이상이었고, 15~19세 청소년의 51.1%가 성적문제로 자살충동을 느낀 경험이 있으며 10명중 6.4명이 학교생활에서 스트레스를 받고 있다고 응답하였다(Statistics Korea, 2010). 이러한 교육 현실 속에서 우리나라 청소년들의 주된 스트레스의 원인은 성별과 연령에 따라 조금씩 차이는 있지만, 학업 및 학교문제인 것으로 보고되고 있으며 청소년들의 학업에 대한 스트레스 정도는 점차 증가하는 것으로 나타났다(Mo, 2010; National Youth Policy Institute, 2010; Jung, 2011; Lee & Jang, 2011).

청소년기의 과도한 스트레스는 건전하지 못한 일상행동으로 분출되어 건강위험도가 높은 생활습관을 형성할 수 있기 때문에 외면화된 문제뿐만 아니라 내면화된 문제를 유발하는 것으로 밝혀졌다(Torsheim, Aaroe, Wold, 2003; Choe, 2008; Park et al., 2011; Shim & Kim, 2011). 따라서 청소년의 주된 스트레스인 학업스트레스는 청소년들의 생활습관 및 정신건강과 밀접한 관련을 맺고 있으며, 청소년들의 생활습관과 정신건강에 부정적인 영향을 미쳐 건강한 신체적·정신적 성장, 발달을 이룰 수 없게 되므로 무엇보다 이에 대한 실천적인 교육과 지도가 필요하다고 생각한다. 그러나 학업스트레스 정도에 따른 생활습관과 정신건강 상태에 대한 연구는 부족하

며, 기존의 선행연구가 주로 고등학생이나 대학생을 대상으로 이루어져 있어 중학생에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 또한 최근 부모들의 높은 조기교육과 선행학습에 대한 기대감이 높아지고 있고 특수목적 고등학교와 자율형 사립고등학교에 대한 사회적 선호도가 증가하면서 과거에 비해 중학생들까지 학업관련 스트레스에 노출되는 결과를 낳고 있다. 중학교 시기의 청소년들은 아직 신체적·정신적 발달이 원활히 진행 중인 시기이고, 저학년의 경우(개인에 따라) 사춘기에 접어드는 시기이기에 이들의 신체적 그리고 정신적인 건강한 성장 및 발달(Optimal Development)에 유해한 스트레스에 대한 적응은 매우 중요한 사안이 된다.

이에 본 연구에서는 과중한 학업량, 경쟁, 성적 등으로 심리적 부담을 가지고 있는 중학생의 학업스트레스가 생활습관과 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지를 조사하여, 학업스트레스로 인해 나타날 수 있는 부적절한 생활습관과 정신건강 문제를 파악하고, 이를 바르게 유도하기 위한 교육프로그램 등의 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 청소년의 스트레스

일반적으로 스트레스는 일상생활에서 개인에게 가해지는 압력이나 외부의 요구에 대처하고 적응해 가는 과정에서 느끼는 정신적, 심리적 상태로서 정의된다. 특히, 청소년기는 신체적, 심리적, 사회적 변화가 동시에 나타나는 시기로 이러한 요구와 변화에 대응하기 위하여 청소년들은 다양한 스트레스를 경험하게 된다. 우리나라 청소년들은 학업문제, 이성문제, 가정문제, 친구문제 등과 관련된 스트레스를 경험하고 있는 것을 보고되고 있다.

한국청소년정책연구원에서 한국, 일본, 중국, 미국 등 4개국 청소년의 정신적 스트레스 실태를 비교 조사한 결과에 따르면 다른 나라의 청소년들에 비해 한국 청소년들의 스트레스 인지율이 가장 높았다(National Youth Policy Institute, 2010).

또한 청소년건강행태 온라인조사 통계결과(2010)에 의하면 중 1~고3학년 학생의 43.8%가 평상시 스트레스를 ‘대단히 많이’ 또는 ‘많이’ 느끼는 편이었으며, 남학생은 38%, 여학생은 51%로 여학생이 스트레스를 더욱 많이 느끼는 것으로 나타났다. 이 결과는 전년도 결과에 비해서 증가한 수준이며, 성인들의 스트레스 인지율에 비해서도 매우 높은 수준으로 보고되고 있다(Ministry of Education, Science and Technology, 2010).

스트레스의 원인은 다양하지만 대부분의 시간을 학교에서 보내고 있는 우리나라 청소년들은 수업, 성적, 시험, 숙제, 부모의 학업 성취 압력 등의 학업문제와 관련된 스트레스를 가장 많이 경험하고 있는 것으로 알려져 있다. 2010 한국청소년 건강 실태조사 보고서에 따르면 학업문제로 스트레스를 조금 또는 매우 많이 받는다고 응답한 학생이 63.5%로 매우 많았으며, 특히 여학생(70.6%)이 남학생(56.9%)에 비해서 학업 스트레스를 느낀다는 응답한 경우가 많았다(National Youth Policy Institute, 2010). 또한 아동청소년의 정신건강 실태를 조사한 연구(National Youth Policy Institute, 2011)에 의하면 청소년의 스트레스 항목 중 시험이나 성적 등의 학업문제에 대한 스트레스의 점수가 가장 높은 것으로 나타나 학업 스트레스는 우리나라 청소년들의 건강한 성장과 발달을 위협하는 주요한 요인임을 알 수 있다.

2. 학업스트레스와 건강관련 생활습관

많은 연구에서 청소년들은 시험 및 학업문제에 인하여 과도한 스트레스를 받게 되면서 우울 및 불안, 각종 일탈 행위나 학교생활 부적응뿐 아니라 더 나아가 자살 생각 및 시도로 이어질 수 있어 정신건강에 악영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Kim et al., 2002; Kim & Yoo, 2010). 또한 과도한 학업스트레스는 청소년들의 정신건강 및 생활습관에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Shin & Khu, 2001; Park, Cho, & Park, 2003; No, 2005; Cho & Chun, 2008; Moon, 2008; Byeon & Cho, 2010).

고 3 남학생들을 대상으로 한 Kim et al.(2002)의 연구에서, 스트레스와 건강습관 간에 역의 상관관계가 있는 것으로

보고되었으며, 청소년들 대상으로 한 많은 연구결과에서도 청소년의 스트레스 특히 학교 스트레스와 흡연을 역시 유의한 상관관계가 있다는 것을 보고하고 있다(Park et al., 2003; Park, 2005; Byeon & Cho, 2010). 또한 중학생들을 대상으로 음주실태에 따른 심리사회적 변인의 차이를 분석한 Kim과 Chun(2008)의 연구결과에 의하면 학업스트레스가 높은 경우 음주 시 폭음을 하여 기존의 비사회적 행동의 경향을 악화 시키는 것으로 나타났다.

3. 학업스트레스와 정신건강

고등학생들을 대상으로 한 연구에서 과도한 학업 스트레스는 불안, 적대감, 우울증, 집중력 감소, 수면장애 등 신체·정신건강의 이상 증상으로 나타나 지속될 경우, 불안, 좌절, 자살충동 등의 정서적 부적응 현상 등의 정서장애가 유발될 수 있음을 보고 하였다(Lee, 2009; Chung & Baek, 2011). 이는 과열된 입시경쟁으로 인해 청소년들이 심리적 부담을 갖고 불안, 긴장, 피로 강박 등으로 정신적 스트레스를 느껴 정신 건강 이상 및 적응장애로까지 이어질 수 있음을 의미한다. Oh(2008)는 학교생활로 인해 스트레스를 받는 고등학생들이 대인관계에 있어 예민하게 반응하며, 우울, 불안 적대감 증상을 보인다고 보고하였다. 또한 고등학생들을 대상으로 한 연구에 의하면 학업에 대한 지나친 압박을 받는 우리나라 청소년들은 스트레스 상황에 제대로 대처하지 못해 우울과 같은 심리적 부적응을 경험하고 있는 것으로 나타났다(Lim, Kim, & Jeong, 2011). 과도한 스트레스는 신체적 증상이나 우울 뿐 아니라 불안장애를 초래하는 것으로 알려져 있으며 심각한 불안 증상은 청소년들의 경우 학업성취도를 낮추고 원만한 교우관계를 형성하지 못하는 등의 부정적인 문제를 야기하는 것으로 보고되고 있다(Jung, 2009; Lee, 2011; You, 2011).

국외의 연구들 역시 비슷한 결과들을 보고하고 있다. 최근 20년간의 장기적 자료를 바탕으로 한 연구에서 아동기 초기의 학업관련 요인은 아동기 후기의 외향적인 행동문제에 막대한 영향을 주고 있었고 나아가 아동후기의 외향적인 행동문제는 청소년기를 거쳐 청년기의 학업에 부정적인 측면에서 강력한 영향력을 행사하고 있었다(Masten, Roisman, Long, Burt,

Obradovic, Riley, Tellegen, 2005). 학업관련 요인과 심리적 문제에 대한 연구가 많이 이루어졌다(Maguin, Loeber, 1996; Dodge, Pettit, 2003). 특히 청소년기 학업적응의 실패로 인한 스트레스는 청소년들이 가지고 있던 나쁜 생활습관(흡연, 음주, 등)과 외향적(심리적)문제들을 더욱더 악화 시키는 것으로 나타났다(Hawkins, Catalano, Kosterman, Abbott, Hill, 1999; Elder, Conger, 2000). 학업적응 실패로 인한 스트레스가 내향적 심리적 문제에 미치는 영향은 횡단적 연구에서는 그 영향력이 혼재된 결과를 보였으나 종단적 연구에서는 유의한 관계를 보이고 있다(Chen, Rubin, Kenneth, 1995; Kovacs, Devlin, 1998; Maughan, Rowe, Loeber, Stouthamer-Loeber, 2003; Masten et al., 2005).

III. 연구방법

1. 연구대상 및 방법

본 연구는 서울, 경기 지역 소재 8개 중학교를 임의로 선정한 후, 1, 2, 3학년 각각 1개 학급씩 선정하여, 이들 재학생을 대상으로 설문 조사하였다. 설문지는 선행연구(Kim, 2001; An, 2003; Ministry of Health & Welfare, 2003, 2006; Korea Centers for Disease Control and Prevention, 2007)를 바탕으로 개발하였으며 본 연구 대상 및 목적에 부합되도록 수정·보완하여 작성하였다. 설문 조사는 담임교사가 학생들에게 연구의 목적과 취지를 충분히 설명 한 후 실시하였다. 총 850부를 배부하여 842부가 회수되었고(회수율 99.1%), 이중 응답이 부실하거나 잘못 기재된 18부를 제외한 824부를 최종 연구 분석에 사용하였다.

2. 연구내용

조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위하여 학생의 학년, 성별, 부모의 학력 및 직업, 조사대상자의 학업성적 및 한 달

용돈, 가족구성형태, 가족의 경제수준을 조사하였다.

학업스트레스 정도는 Kim(2002)이 사용한 검사지를 이용하여 측정하였다. 총 21개 문항으로 시험과 과외활동(7문항), 교사 및 수업시간(7문항), 친구와의 경쟁(7문항)의 3개 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도를 사용하여, ‘전혀 그렇지 않다’(1점), ‘그렇지 않다’(2점), ‘보통이다’(3점), ‘대체로 그렇다’(4점), ‘매우 그렇다’(5점)로 점수화하여, 점수가 높을수록 학업스트레스 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 학업스트레스 도구의 Cronbach's α 계수는 .81로 나타났다. 학업스트레스 정도에 따른 차이를 분석하기 위하여 조사대상자들을 학업스트레스 점수를 바탕으로 세 군으로 분류하였다. 조사대상자의 학업스트레스 평균점수를 기준으로 +/- 표준편차(1 Standard Deviation)의 범위(48-70)를 중간 정도의 스트레스 집단(MS, Middle level of Stress)으로 규정하고 범위 이상은 상위집단(71점 이상, HS, Higher level of Stress), 범위 이하는 하위집단(47점 이하, LS, Lower level of Stress)으로 규정하였다.

조사대상자의 건강관련 생활습관 실태는 Korea Centers for Disease Control and Prevention(2007)와 An (2003)의 연구에서 사용한 항목 중 흡연, 음주, 흡입제 경험여부와 운동실태, 평균수면시간 및 여가활동 등에 대하여 조사하였다.

정신건강 상태를 알아보기 위하여 Kim et al.(1978)의 한국판 간이정신진단검사(Symptom Checklist-90-Revision)을 사용하였다. 이는 자기보고식 다차원증상 목록검사로 우리나라 실정에 맞게 재표준화 하여 널리 사용되고 있는 간편한 심리검사 도구이다. 총 9개 하위영역의 90문항으로 구성되어 있는데 이중 신체화, 우울, 불안, 대인예민성 증상의 정도를 측정하는 44개의 문항을 본 연구에 사용하였다. 각 항목은 “전혀 그렇지 않다” 1점 에서 “매우 그렇다”를 5점으로 점수화하여, 점수가 높을수록 정신과적 증상이 심한 것을 의미한다. 본 연구의 정신건강 상태 측정 도구의 Cronbach's α 계수는 .96 이었다.

3. 자료처리 및 분석방법

본 연구는 SPSS WIN 12.0 통계 프로그램을 사용하여 분

석하였다. 학업스트레스 정도에 따른 군별 분포는 빈도와 백분율로 나타난 후 성별에 따른 차이는 Chi-square test로 비교 분석하였고, 조사대상자의 학업스트레스 하위요인별 점수는 t-test를 통해 성별에 따른 차이를 살펴보았다. 학업스트레스 정도에 따른 건강관련 생활습관 실태 차이는 Chi-square test로 분석하여 수행하였고, 정신건강 상태 차이는 ANOVA를 통해 분석하여 Duncan's multiple range test로 유의성을 검증하였다.

며, 1학년 254명(30.8%), 2학년 295명(35.8%), 3학년 275명(33.4%)의 분포를 보였다. 한 달 용돈은 1만원~5만원 미만이 55.7%로 가장 많았으며 조사대상자 아버지의 학력은 대졸 이상이 48.5%, 어머니의 학력은 대졸이상이 44.8%이었다. 부모의 직업에 있어서 아버지의 경우는 사무직이 36.9%로 가장 많았으며, 그 다음으로는 자영업(18.1%), 생산·기능직(14.8%) 순이었고 어머니의 경우는 가정주부·무직이 46.4%로 가장 많았다. 조사대상자의 81.4%가 핵가족 형태였으며 경제수준은 56.2%가 중류층이었다.

IV. 연구 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

본 조사대상자의 일반적 특성은 <Table 1>에 제시된 바와 같이 남학생이 455명(55.2%), 여학생은 369명(44.7%) 이었으

2. 조사대상자들의 학업스트레스 점수

조사대상자들의 학업스트레스 점수를 <Table 2>에 제시하였다. 학업스트레스 점수는 총 105점 중에 58.7점으로 나타났고 성별에 따른 학업스트레스 점수는 남학생의 경우 57.1점, 여학생은 60.6점으로 나타나 남학생 보다 여학생의 학업스트레스 점수가 유의하게 높았다($p < 0.001$). 이러한 스트레스 점

Table 1. General Characteristics of the Subjects

Categories		Male (n=455)	Female (n=369)	Total (n=824)	N(%)
Parental Education	Father	Middle School	13(2.9)	9(2.5)	22(2.6)
		High School	142(31.5)	162(45.4)	304(36.9)
		College	219(48.6)	151(42.3)	370(44.9)
		Graduate School	77(17.1)	35(9.8)	112(13.6)
	Mother	Middle School	21(4.7)	12(3.3)	33(4.0)
		High School	201(44.7)	206(57.4)	407(49.4)
		College	185(41.1)	119(33.1)	304(36.9)
		Graduate School	43(9.6)	22(6.1)	65(7.9)
Parental Occupation	Father	Housewife/Unemp.	1(0.2)	3(0.8)	4(0.5)
		Manufactures	69(15.2)	53(14.7)	122(14.8)
		Sales/Service	41(9.0)	31(8.6)	72(8.7)
		Office Worker	167(3)	137(38.0)	304(36.9)
		Professional	52(11.5)	52(11.5)	74(9.0)
		Small Business	71(15.6)	71(15.6)	149(18.0)
	Mother	Others	53(11.7)	53(11.7)	90(10.9)
		Housewife/Unemp.	215(47.5)	167(46.3)	382(46.4)
		Manufactures	19(4.2)	17(4.7)	36(4.4)
		Sales/Service	54(11.9)	41(11.4)	95(11.5)
		Office Worker	61(13.5)	62(17.2)	123(14.9)
		Professional	30(6.6)	22(6.1)	52(6.3)
Mother	Small Business	42(9.3)	23(6.4)	65(7.9)	
	Others	32(7.1)	29(8.0)	61(7.4)	

	Categories	Male (n=455)	Female (n=369)	Total (n=824)
GPA	High	55(12.1)	27(7.4)	82(9.6)
	Mid-High	116(25.5)	85(23.2)	201(24.4)
	Mid-Middle	134(29.5)	127(34.7)	261(31.7)
	Mid-Low	110(24.2)	93(25.4)	203(24.6)
	Low	40(8.8)	34(9.3)	74(9.0)
Family Structures	Extended	52(11.5)	29(7.9)	81(9.8)
	Nuclear	353(77.8)	318(87.1)	671(81.4)
	Single Parent	43(9.5)	15(4.1)	58(7.0)
	Grandparent	3(0.7)	3(0.8)	6(0.7)
	Others	3(0.7)	-	3(0.4)
Household Incomes	High	32(7.1)	18(4.9)	50(6.1)
	Mid-High	119(26.3)	74(20.3)	193(23.4)
	Mid-Middle	244(53.9)	219(60.0)	463(56.2)
	Mid-Low	45(9.9)	47(12.9)	92(11.2)
	Low	13(2.9)	7(1.9)	20(2.4)
Monthly pocket money (won)	Less than 10,000	52(11.5)	25(6.8)	77(9.3)
	10,000-49,999	242(53.4)	217(59.3)	459(55.7)
	50,000-99,999	61(13.5)	46(12.6)	107(13.0)
	100,000-149,999	14(3.1)	5(1.4)	19(2.3)
	150,000 & more Others	6(1.3) 78(17.2)	2(0.5) 71(19.4)	8(1.0) 149(18.1)

수 수준은 동일한 측정도구를 사용하였던 선행연구(Kim, 2002)의 참여자들과 비교하여 높은 수준이었는데, 이는 사회적 변화 속에서 현대 청소년들은 과거에 비해 학업으로 인한 스트레스가 더욱 가중되고 있으며 그 수준이 매우 심각함을 보여준다.

학업 스트레스 점수를 요인별로 살펴본 결과, 남·여 학생 모두 교사 및 수업시간, 친구와의 경쟁 요인 보다 시험 및 과외활동 요인 점수가 가장 높게 나타나 우리나라의 성적위주의 평가체제와 입시과열로 인한 학업성취에 대한 압박이 우리나라 청소년의 스트레스의 주요 원인임을 알 수 있다. 교사 및 수업 시간 그리고 교우문제 관련 하위 요인의 학업스트레스 점수는 여학생이 남학생에 비해 유의하게 높았다($p < 0.001$).

이는 청소년을 대상으로 한 Kim et al.(2011)의 연구에서 친구, 교사, 등의 학업스트레스 요인에서 여학생들이 더욱 민감하게 반응한다는 결과와 비슷한 양상이다. 그러나 시험 및 과외활동의 하위 요인에서는 남녀의 유의한 수준에서의 차이를 보이고 있지 않아, 여학생과 마찬가지로 남학생들도 시험 및 과외활동에 민감하게 반응하고 있음을 보여준다. 따라서 중학생들에게 학업스트레스는 간과할 수 없는 중요한 문제이며 이를 효과적으로 대처해 나갈 수 있도록 가정과 학교차원에서의 적절한 지도가 필요한 것으로 생각된다.

Table 2. Levels of cademic Stress

	Male (n=455)	Female (n=369)	Total (n=824)	t-value
Test & Tutoring	22.5± 4.6	23.1± 4.3	22.8± 4.5	-1.935
Teacher & Classes	17.4± 5.0	18.9± 4.9	18.0± 5.0	-4.256***
Peer Competition	17.2± 5.4	18.7± 5.1	17.9± 5.3	-3.888***
Total (105 pts.)	57.1±11.4	60.6±10.5	58.7±11.1	-4.581***

Note: Data are Mean±SD, *** $p < 0.001$

3. 학업스트레스 정도에 따른 건강관련 생활습관 비교

1) 학업스트레스 정도에 따른 흡연, 음주, 흡입제 경험 여부

학업스트레스가 학생들의 불건강한 생활습관에 미치는 영향을 파악 하고자 학업스트레스 정도에 따른 흡연, 음주, 흡입제 경험 여부를 분석하였고 그 결과는 <Table 3>에 제시되었다. 조사대상자의 흡연경험 여부를 살펴본 결과, 흡연경험이 있는 남학생은 13.2%, 여학생은 7.6%로 나타났다. 중·고등학생을 대상으로 한 청소년행태조사결과에서도 남학생의 16.6%, 여학생의 7.1%가 최근 30일 동안 1일 이상 흡연하였다고 보고되었으며, 청소년건강실태조사결과에서도 여학생의 7%, 남학생의 19.8%가 흡연경험이 있다고 응답하여 남학생이 여학생 보다 흡연경험이 더 많음을 알 수 있다(National Youth Policy Institute, 2011).

학업스트레스 정도에 따른 흡연경험 여부를 살펴보면, 남학생의 경우 흡연경험이 있는 학생이 HS군 26.7%, MS군 12.2%, LS군 9.8%로 나타나, 학업스트레스 정도가 높은 군이 학업스트레스 정도가 낮은 군 보다 흡연경험이 유의하게 많았다($p < 0.05$). 반면에 여학생의 경우에 있어서는 학업스트레스 정도에 따른 유의적인 차이는 없었지만, 학업스트레스 정도가 높은 HS군의 흡연경험이 MS군이나 LS군 보다 다소 많았다. 고등학생을 대상으로 한 Hahm, Hyun and Lim(2006)의 연구에서 학업, 친구, 교사, 가족, 신체영역에서 스트레스를 느끼는 청소년들은 이에 대한 대처행동으로 흡연을 한다고 조사되었으며, 중학생을 대상으로 한 Park et al.(2003)와 Park(2007)의 연구에서도 학교 및 성적관련 스트레스의 증가가 흡연 경험에 영향을 주는 것으로 나타나 청소년의 스트레스 정도가 흡연 행동에 직접적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

본 조사대상자인 중학생들 네 명 중 한 명이 이미 음주를 경험한 바 있는 것으로 나타났다. 남학생들의 25.1% 그리고 여학생들의 25.7%가 음주를 경험하였다고 응답하여, 음주에 대해서는 남녀의 차이를 보이지 않았다. Chung and Kim(2009)의 연구에서 중학생의 57.8%가 음주를 경험한 것으로 나타나 많은 청소년들은 스트레스 해소를 위해서 법적으로 용인된 이전부터 음주 가능성을 시사하고 있다. 비록 통계적

인 수준에서 유의한 차이를 보이지는 않았지만, 남녀 학생 모두 MS군이나 LS군에 비해 HS군에서 음주경험이 있다고 응답한 학생이 다소 많아, 학업스트레스 정도가 청소년들의 음주경험에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있을 것으로 생각된다. Lee and Lee(2009)의 여자 청소년을 대상으로 한 연구에서 스트레스는 음주를 유발하는 동기가 되며 이러한 부정적 감정을 완화하기 위한 대처수단으로 술을 마시는 것으로 나타나 청소년들은 자신들이 직면하고 있는 학업스트레스를 해소하는 방안으로 음주와 같은 부적절한 대처기술을 사용함을 알 수 있다. 따라서 청소년들의 음주관련 문제를 예방하기 위해서는 청소년들이 음주를 통해 스트레스를 해소하고자 하는 음주동기에 대한 이해뿐 아니라 청소년들이 학업 스트레스를 관리할 수 있도록 다양한 위기관리 교육 프로그램 등의 도입이 필요하다.

조사대상자의 학업스트레스 정도에 따른 흡입제 경험여부를 살펴보면, 남학생의 경우 흡입제 경험이 있는 학생이 HS군은 6.7%인데 비해, MS군과 LS군에서는 거의 나타나지 않아 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p < 0.01$). 반면에, 여학생의 경우 학업스트레스 정도에 따른 흡입제 경험의 차이는 나타나지 않았다.

이상의 결과를 통해 학업 스트레스 정도가 높은 남학생들의 경우 학업 스트레스가 흡연 및 흡입제 경험 동기로 작용하고 있음을 알 수 있다. 그러나 청소년들의 흡연, 음주, 및 흡입제 사용은 청소년 시기의 가장 대표적인 건강위험행태이기 때문에 청소년들이 학업스트레스를 효과적으로 관리하고 이러한 부정적인 행동을 경감시키기 위해서는 청소년들을 대상으로 스트레스 대처 교육 등을 포함한 포괄적인 위기관리 및 자기효율성 강화교육과 함께 약물 예방교육이 요구된다.

2) 학업스트레스 정도에 따른 평균수면시간, 여가활용

학생들의 건강한 신체적 성장과 휴식 그리고 정서적 발달에 영향을 미치는 평균수면시간과 여가활동이 학업스트레스 정도에 따라 분석하였고 그 결과는 <Table 4>와 같다. 남녀 모두 평균수면시간이 '7시간'인 경우가 각각 44.0%, 42.3%로 가장 많았으며, 학업스트레스 정도에 따른 평균수면시간은 남학생의 경우 유의적인 차이는 없었다. 반면, 여학생의 학업스트레스

Table 3. Smoking, Alcohol, Inhalants Experiences by the Levels of Academic Stress

		Male				Female				N(%)
		LS (n=82)	MS (n=328)	HS (n=45)	Total (n=455)	LS (n=39)	MS (n=263)	HS (n=67)	Total (n=369)	
Smoking	Yes	8 (9.8)	40 (12.2)	12 (26.7)	60 (13.2)	2 (5.1)	17 (6.5)	9 (13.4)	28 (7.6)	
	No	74 (90.2)	288 (87.8)	33 (73.3)	395 (86.8)	37 (94.9)	246 (93.5)	58 (86.6)	341 (92.4)	
					$\chi^2=8.267^*$					
Alcohol	Yes	15 (18.3)	83 (25.3)	16 (35.6)	114 (25.1)	8 (20.5)	68 (25.9)	19 (28.4)	95 (25.7)	
	No	67 (81.7)	245 (74.7)	29 (64.4)	341 (74.9)	31 (79.5)	195 (74.1)	48 (71.6)	274 (74.3)	
					$\chi^2=4.650$					
Inhalants	Yes	0 (0.0)	3 (0.9)	3 (6.7)	6 (1.3)	0 (0.0)	1 (0.4)	2 (3.0)	3 (0.8)	
	No	82 (100.0)	325 (99.1)	42 (93.3)	449 (98.7)	39 (100.0)	262 (99.6)	65 (97.0)	366 (99.2)	
					$\chi^2=11.398^{**}$					
							$\chi^2=4.850$			

Note: LS=Low Stress, MS=Medium Stress, HS=High Stress

*p<0.05, **p<0.01

Table 4. Sleep Hours and Leisure Activities by the Levels of Academic Stress

		Male				Female				N(%)
		LS (n=82)	MS (n=328)	HS (n=45)	Total (n=455)	LS (n=39)	MS (n=263)	HS (n=67)	Total (n=369)	
Sleep Hours	Less than 4 hrs.	2 (2.4)	5 (1.5)	2 (4.4)	9 (2.0)	0 (0.0)	5 (1.9)	5 (7.5)	10 (2.7)	
	5 hrs.	8 (9.8)	22 (6.7)	4 (8.9)	34 (7.5)	2 (5.1)	21 (8.0)	7 (10.4)	30 (8.1)	
	6 hrs.	17 (20.7)	66 (20.1)	8 (17.8)	91 (20.0)	5 (12.8)	59 (22.4)	13 (19.4)	77 (20.9)	
	7 hrs.	28 (34.1)	151 (46.1)	22 (48.9)	201 (44.2)	11 (28.2)	123 (46.8)	22 (32.8)	156 (42.3)	
	8 hrs. and more	27 (32.9)	84 (25.6)	9 (20.0)	120 (26.4)	21 (53.8)	55 (20.9)	20 (29.9)	96 (26.0)	
					$\chi^2=7.667$					
Leisure Activities	Sports & Physical activities	9 (11.0)	24 (7.4)	1 (2.2)	34 (7.5)	2 (5.1)	7 (2.7)	2 (3.0)	11 (3.0)	
	Reading, Writing, & Singing	5 (6.1)	35 (10.7)	4 (8.9)	42 (9.3)	7 (17.9)	36 (13.7)	7 (10.4)	50 (13.6)	
	Watching movies, dramas, & TV	15 (18.3)	56 (17.2)	9 (20.0)	80 (17.7)	16 (41.0)	109 (41.4)	21 (31.3)	146 (39.6)	
	Social Activities(family, friends, & the others)	6 (7.3)	8 (2.5)	2 (4.4)	16 (3.5)	3 (7.7)	25 (9.5)	2 (3.0)	30 (8.1)	
	Sightseeing & Slow-Walking	1 (1.2)	5 (1.5)	0 (0.0)	6 (1.3)	1 (2.6)	1 (0.4)	2 (3.0)	4 (1.1)	
	Play Digital & Internet games	46 (56.1)	200 (61.3)	29 (64.4)	275 (60.7)	10 (25.6)	85 (32.3)	33 (49.3)	128 (34.7)	
					$\chi^2=9.980$					
							$\chi^2=15.600$			

Note: LS=Low Stress, MS=Medium Stress, HS=High Stress

***p<0.001

정도에 따른 평균수면시간은 ‘8시간 이상’ 수면을 한다고 응답한 학생이 MS군 20.9%, HS군 29.9%인데 비해 LS군은 무려 53.8%로 가장 많았으며($p < 0.001$), 평균수면시간이 ‘4시간 이하’와 ‘5시간’인 경우는 MS군 9.9%, LS군 5.1% 보다 HS군이 17.9%로 높게 나타나, 학업스트레스 정도가 높은 군은 평균수면시간이 적고, 학업스트레스 정도가 낮은 군은 평균수면시간이 많음을 알 수 있다. 이는 스트레스와 규칙적인 수면시간이 유의한 관계가 있다고 보고한 Sun and Cho(1999)의 연구와도 유사성을 가지며 학업스트레스가 학업 시간에 대한 압박과 긴장으로 이어져, 수면시간에도 영향을 미치는 것으로 여겨진다.

조사대상자들의 여가활동 실태를 살펴보면, 남학생과 여학생들 간에 행동유형의 뚜렷한 차이를 보이고 있었다. 남학생의 경우는 무려 60.7%의 학생이 ‘놀이오락’으로 여가를 활용하고 있었다. 학업 스트레스 정도에 따른 차이는 통계적으로 유의한 수준은 아니었으나 TV 시청 등의 관람감상이나 놀이오락 등의 활동으로 여가 시간을 보낸다고 응답한 경우가 HS군이 MS나 LS군에 비해 다소 많았다. 많은 연구에서 청소년들의 건전한 여가활동이 입시 및 학업 스트레스와 그에 따른 신체적 증상을 완화할 수 있는 가장 효과적인 방법으로 보고되고 있으며(Lee, 2005; Lee, 2007), 신체적 여가활동 프로그램이나 자율체육활동에 참여한 청소년이 참여하지 않은 청소년에 비해 학업 관련 스트레스의 수준이 낮았다는 다른 연구 결과(Jeon & Park, 2007; Iim & Kim, 2010)에서도 나타난 바와 같이 신체활동 등과 같은 건전한 여가활동이 학생들의 학업스트레스 경감에 도움을 줄 수 있을 것으로 여겨진다.

여학생들은 여가활동으로 영화 및 연극 등의 관람을 하는 경우가 39.6%로 가장 많았으며 놀이오락이 34.7%로 그 다음 순이었다. 유의하지는 않으나 남학생들과 마찬가지로 HS군의 여학생의 경우 MS 또는 LS군에 비해 컴퓨터게임 등의 놀이오락을 주 여가활동으로 보내고 있었고 LS의 경우 HS군에 비해 문예활동이나 독서 등의 취미교양 등의 활동으로 여가의 많은 시간을 보내는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 1996년 청소년의 여가활동 실태 및 선호경향을 분석한 Lee(1996)의 연구에서 중학생들의 평소 생활 중 행하는 여가활동으로 관람 및 감상적 활동(29.9%), 휴식적 활동(26.6%) 순으로 나타난 결과와 비교했을 때 큰 차이를 보

인다. 이는 최근 많은 연구(Kwon & Kim, 2009; Kim, 2011)에서 대부분의 청소년들이 TV 시청과 인터넷 사용에 여가의 많은 부분을 할애하고 있다고 보고된 바와 같이 과거와 비교해서 청소년들이 컴퓨터오락과 IT서비스에 더 많이 노출되어 있다는 점에 기인하고 있다. 특히, 본 연구결과는 고3과 중3학생들이 다른 학년학생들에 비해 입시중압감에 따른 스트레스 해소 차원에서 폭력게임 이용시간이 많았다는 Ko (2008)의 연구결과와서와 같이 학업스트레스 정도가 높은 학생들의 여가활동이 주로 컴퓨터 게임과 같은 ‘놀이오락’에 지나치게 편향되어 있으며 이는 청소년들이 온라인 게임과 같은 가상세계에서 현실 도피적으로 스트레스를 해소하려는 경향이 있음을 의미한다. 불건전한 컴퓨터 오락이 청소년들에게 중독성, 음란성, 폭력성 등의 부정적 영향을 미친다는 연구와 학업스트레스를 인터넷게임 등으로 해소하려는 청소년들은 그 이용 정도가 지나치면 학교 부적응을 초래할 수 있다는 연구결과를 고려할 때(Ah & Jeong, 2011; Shim & Kim, 2011), PC나 인터넷게임 등을 대체할 수 있는 청소년을 위한 바람직한 여가활동문화 구축 및 학교교육활동에서 지속적인 교육이 절실히 필요하다.

3) 학업스트레스 정도에 따른 운동실태

조사대상자의 학업스트레스 정도에 따른 운동실태 조사결과는 <Table 5>에 제시된 바와 같다. 평소에 정기적으로 운동을 하는가에 대한 질문에 남학생의 38.9%, 여학생의 19.2%만이 운동을 하고 있다고 응답하였다. 이는 정읍시에 거주하는 중고등학생들을 대상으로 한 Mun(2007)의 연구에서의 남학생의 47.0%, 여학생의 41.3%가 평소에 규칙적으로 운동을 한다는 결과에 비해 매우 낮은 수준이었다.

학업스트레스 정도에 따른 규칙적 운동 여부를 살펴보면, 남녀 모두 유의적인 차이는 보이지 않았으나 ‘규칙적으로 운동을 한다’고 응답한 학생 빈도가 남녀 모두 학업스트레스가 낮은 LS군이 MS군이나 HS군 보다 다소 많은 것으로 나타나 학업스트레스 정도가 낮은 군이 다른 군에 비해 규칙적으로 운동을 하고 있음을 알 수 있다. 또한 조사대상자 중 운동을 하는 학생을 대상으로 조사한 ‘하루의 운동시간’에 대한 결과는 남녀 모두 ‘30분~1시간’ 정도로 운동을 하는 경우가 가장

Table 5. Exercises by the Levels of Academic Stress

		Male				Female				N(%)
		LS (n=82)	MS (n=328)	HS (n=45)	Total (n=455)	LS (n=39)	MS (n=263)	HS (n=67)	Total (n=369)	
Regular Exercise	Yes	37 (45.1)	121 (36.9)	19 (42.2)	177 (38.9)	13 (33.3)	46 (17.5)	13 (19.4)	72 (19.5)	
	No	45 (54.9)	207 (63.1)	26 (57.8)	278 (61.1)	26 (66.7)	217 (82.5)	54 (80.6)	297 (80.5)	
		$\chi^2=2.102$				$\chi^2=5.429$				
Exercise Hours	Less than 30 mins.	5 (13.5)	19 (15.7)	4 (21.1)	28 (15.9)	2 (16.7)	9 (20.0)	3 (25.0)	14 (20.3)	
	30 mins. - Less than 1 hr.	12 (32.4)	51 (42.1)	6 (31.6)	69 (39.2)	10 (58.3)	21 (46.7)	4 (33.3)	35 (46.4)	
	1 hr - Less than 2 hrs.	15 (40.5)	36 (29.8)	6 (31.6)	57 (32.4)	2 (16.7)	12 (26.7)	4 (33.3)	18 (26.1)	
	2 hrs. - Less than 3 hrs.	1 (2.7)	8 (6.6)	2 (10.5)	10 (5.7)	1 (8.3)	2 (4.4)	0 (0.0)	3 (4.3)	
	Longer than 3 hrs.	4 (10.5)	7 (5.8)	1 (5.3)	12 (6.8)	0 (0.0)	1 (2.2)	1 (8.3)	2 (2.9)	
			$\chi^2=4.795$				$\chi^2=4.280$			

Note: LS=Low Stress, MS=Medium Stress, HS=High Stress

많았지만, 남녀 모두 학업스트레스 정도에 따른 유의차는 없었다. 그러나 청소년을 대상으로 규칙적인 신체활동이 청소년의 학업스트레스에 미치는 영향을 조사한 Kim et al.(2002)의 연구에서 규칙적인 신체활동 참여 학생이 참여하지 않은 학생들에 비해 학교생활 관련 스트레스 수준이 양호한 것으로 나타난 바 있으며, Yun and Lee(2008)의 연구에서도 운동 참여가 스트레스 수준을 낮추는 효과가 있는 것으로 보고되어 청소년들에게 규칙적인 운동은 학업 스트레스의 예방과 해소의 큰 도움이 될 것으로 여겨진다.

4. 학업스트레스 정도에 따른 정신건강

조사대상자의 학업스트레스 정도에 따른 정신건강 상태를 알아보기 위해 분석된 내면화된 문제는 <Table 6>에 제시하였다. 남학생의 경우 학업스트레스 정도가 낮은 LS군의 정신건강진단 점수는 74.0점, MS군은 101.5점, HS군은 119.4점으로 학업스트레스 정도가 높은 군이 낮은 군에 비해 정신건강진단 점수가 높았고, 여학생의 경우도 남학생과 마찬가지로 학업스트레스 정도가 높은 군이 낮은 군에 비해 정신건강진단

점수가 높아 정서적으로 내면화된 문제를 가지고 있을 위험이 큰 것으로 밝혀졌다. 학업스트레스 정도에 따른 정신건강의 하위요인에 있어서도 남녀 모두 신체화·우울·불안·대인 예민성 모든 영역에서의 점수가 HS군에서 다른 군 보다 유의적으로 높게 나타났다. 고등학생을 대상으로 한 Seo and Kim(2006)과 Jhang and Ko(2010)의 연구에서 학교스트레스 정도가 높을수록 신체적 증상을 많이 경험하고 있는 것으로 나타난바 있으며, Lee, Lee and Oh(2009)와 Kim(2010)의 연구 결과에서는 다양한 스트레스 영역 중 학업과 관련된 스트레스가 청소년의 우울을 설명하는 중요한 요인임을 밝혀낸 바 있다. 또한 아동들의 경우 성인과 달리 스트레스에 대처할 수 있는 능력과 기술이 부족하기 때문에 스트레스에 더욱 민감하게 반응하게 되어 불안 등을 야기한다고 보고되고 있다 (Lee, 2011).

본 연구결과에서도 학업스트레스 정도가 높은 군은 신체화·우울·불안·대인 예민성의 증상의 정도가 높아 정신건강 상태가 좋지 못한 것으로 나타나 청소년들의 학업 스트레스는 신체적 증상뿐 아니라 정서적 측면에서도 부정적인 장애를 초래하여 청소년의 신체적·정신적 건강상태에 악영향을 미치는 것으로 여겨진다. 그러나 학업 스트레스로 인한 우울

이나 불안 등의 정신적 증상은 문제해결 중심 대처 등과 같은 스트레스 대처 능력과 관련성이 있는 것으로 보고되고 있다 (Ko, Yu & Kim, 2003; Jung, 2009; Kim & Kim, 2010). 따라서 청소년들의 정신건강 문제를 예방하기 위해서는 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있는 능력을 기르기 위한 프로그램 개발 및 지속적인 교육이 필요하다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 서울 및 경기도 소재 남녀 중학생들을 대상으로 생활습관과 정신 건강 관련 요인들을 조사한 후 학업스트레스 정도에 따라 비교, 분석해 봄으로써 학업스트레스로 인해 야기되는 생활습관의 문제점과 내면화된 정서적 증상들을 예방하고 청소년들의 건강한 성장과 건전한 발달에 도움이 되고자 실시하였다.

본 조사의 주요결과와 그에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 학업스트레스 점수는 매우 높은 수준이었으며, 특히 하위요인 중 시험과 과외활동 관련 스트레스가 높은 수준의 점수를 보이고 있어, 우리나라 청소년들의 학업스트레스의 주요 원인이 과도한 경쟁과 입시부담임을 알 수 있다. 또한 남학생과 비교해서 여학생들이 학업스트레스를 더

민감하게 인지하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 학생들의 스트레스 완화를 위한 예방적 활동이나 교육적 접근은 남학생과 여학생들의 민감성 수준을 고려하여 계획되어야 할 것으로 여겨진다.

둘째, 학업스트레스 정도에 따른 생활습관 조사결과, 학업스트레스 정도가 심한 학생들이 낮은 학생들에 비해 흡연 및 흡입제 경험율이 유의하게 높은 것으로 나타나 과도한 학업스트레스가 불건전한 생활습관을 악화 시킬 수 있음을 알 수 있다. 따라서 학생들의 과도한 학업 스트레스를 건전하게 해소시키기 위한 방안이 모색되어야 한다.

셋째, 학업 스트레스의 수준이 낮은 학생들은 높은 수준의 학생들보다 스포츠 활동에 참여하는 경우가 많은 반면에 학업스트레스 점수가 높은 학생들은 컴퓨터나 온라인 게임 등을 여가시간을 보내는 경우가 많은 것으로 나타났다. 특히 컴퓨터·온라인 게임의 몰입현상은 여학생에 비해 남학생이 더욱 심하였다. 이는 학업 스트레스 수준이 높은 남학생들이 오락 활동 및 컴퓨터 게임 중독 등에 노출될 위험이 매우 높음을 의미한다. 따라서 학업 스트레스 해소를 위한 다양한 활동이 대안적으로 제시되어야 한다.

넷째, 학업스트레스 정도에 따른 정신건강의 내면화된 문제에 있어서도 남녀 학생 모두 학업스트레스 정도가 높은 군이 낮은 군보다 모든 증상의 점수가 유의적으로 높게 나타나, 과도한 학업 스트레스가 청소년의 정신건강을 위협하는 요인임

<Table 6> Mental Health by the Levels of Academic Stress

	Male				Female			
	LS (n=82)	MS (n=328)	HS (n=45)	Total (n=455)	LS (n=39)	MS (n=263)	HS (n=67)	Total (n=369)
Somatization (60 pts.)	20.4± 7.1 ^c	27.0± 7.9 ^b	31.9± 9.3 ^a	26.3± 8.5	22.4± 8.1 ^c	28.7± 8.3 ^b	34.3± 9.7 ^a	29.1± 9.1
Depression (60 pts.)	22.4± 8.5 ^c	30.1± 9.5 ^b	35.0±10.9 ^a	29.2±10.1	23.0± 8.9 ^c	30.7± 9.6 ^b	39.7± 9.5 ^a	31.5±10.5
Anxiety (50 pts.)	14.5± 5.8 ^c	21.5± 7.5 ^b	25.7± 9.7 ^a	20.6± 8.1	15.9± 7.6 ^c	21.1± 7.8 ^b	27.5± 8.7 ^a	21.8± 8.5
Interpersonal Sensitivity (50 pts.)	16.7±6 .4 ^c	23.1± 6.8 ^b	26.8± 7.7 ^a	22.3± 7.4	16.2± 6.2 ^c	22.7± 7.2 ^b	29.0± 7.5 ^a	23.1± 7.9
Total (220 pts.)	74.0±23.0 ^c	101.5±26.7 ^b	119.4±32.6 ^a	98.3±29.5	77.5±25.5 ^c	103.3±28.0 ^b	130.5±27.0 ^a	105.5±30.9

Note: LS=Low Stress, MS=Medium Stress, HS=High Stress

Data are Mean±SD,

Values with different superscripts in a row are significantly different at p<.05 by Duncan's multiple-range test.

을 알 수 있다. 특히 학업스트레스가 높은 집단의 학생들은 다른 집단과 비교하여 우울증상의 점수가 매우 높았다. 이는 최근 증가하고 있는 청소년의 우울증상이 학업스트레스와 무관하지 않다는 점을 보여준다. 우울과 더불어 불안, 신체화의 위험 역시 학업스트레스 수준과 연관성을 보이고 있어 청소년들의 학업스트레스에 대응하기 위한 건강한 적응전략으로서의 교육과 예방활동 등이 모색되어야 할 것이다.

따라서 청소년들의 학업스트레스를 경감시키고 올바른 생활습관을 정착하기 위해서 국가적 차원에서는 학생들이 학업에 대한 부담을 줄일 수 있도록 경쟁적인 교육 분위기를 변화시켜 나가야 할 것이고, 가정과 학교차원에서는 바람직하고 생활습관을 가질 수 있도록 학생들을 선도하여 학업스트레스가 신체적, 정신적 질환으로 이어지는 것을 예방하여야 할 것이다.

본 연구를 바탕으로 후속연구에 대한 제안은 다음과 같다.

본 연구는 청소년들의 학업스트레스와 생활습관 및 정신건강의 관련성에 대한 연구로 학업스트레스로 인한 여러 가지 위험 요인들로부터 학생들의 건강한 성장과 건전한 발달을 도모할 수 있는 보호요인은 어떠한 것들이 있는지에 대한 후속연구가 실시되어야 할 것이다. 아울러, 중학생들이 경험하고 있는 학업스트레스를 완화하고 극복할 수 있는 학교 교육과정에서 스트레스의 적절한 해소와 정신건강 관련 교육을 실시하기 위한 방안 및 교육과정 이외의 활동으로, 중학생들을 대상으로 하는 다양한 스트레스 완화 및 극복 활동이나 캠프 등을 개발하여 그 효과를 검증하는 연구 역시 후속되어야 한다.

마지막으로 본 연구의 자료는 비확률 표집방법에 근거하여 수집되었으며 양적 연구방법에 기초하여 진행되었다. 따라서 본 연구의 결과를 전체 학생들에게 일반화하는데 제약이 따른다. 따라서 추후에는 확률표집에 근거한 자료를 바탕으로 연구가 진행되어야 할 것이며 현재를 살아가는 중학생들의 학업스트레스와 그들의 생활습관과 정신건강에 대한 좀 더 심층적이고 풍부한 정보를 얻기 위해 질적 접근방법을 이용한 연구들이 모색되어야 할 것이다.

참고문헌

- Ah, Y. A., & Jeong, W. C. (2011). The mediating effect of internet addiction between academic stress and school maladjustment in adolescence. *Korean Journal of Youth Studies, 18*(2), 27-50.
- An, D. J. (2003). *A Study on Adolescents' Actual Condition Of Leisure Activities*. Unpublished master's thesis. Yong-in University, Young-In, Korea.
- Byeon, J. N., & Cho, Y. T. (2010). School smoking rate as a social factor affecting the adolescent smoking in Korea : Multi-level analysis. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion, 27*(4), 7-16.
- Chen, X., Rubin, Kenneth, & Li, B (1995). Depressed mood in Chinese children: Relations with school performance and family environment. *Developmental Psychology, 33*, 518-525.
- Cho, J. A., Chun, S. S. (2008). A study of drinking prevalence and drinking levels, related social and psychological factors among Korean middle school students. *Journal of Korean Alcohol Science, 9*(2), 41-55.
- Choe, J. Y. (2008). The impact of supplemental classes and night self-study in school on academic stress, subjective well-being, runaway form home, and suicidal impulses among high school students. *Korean Journal of Social, 9*(2), 211-232.
- Chung, S. K., & Kim, S. S. (2009). Health belief and environmental factors in drinking behavior among middle and high school youths. *Journal of Korean Alcohol Science, 10*(1), 15-32.
- Chung, Y. K., & Baek, S. D. (2011). Competitive Education, its problems and alternatives: Focusing on the social students education in the school arena. *Social Studies Education, 18*(2), 91-106.
- Dodge, K. A., & Pettit, G. S. (2003). A biopsychosocial model of the development of chronic conduct problems in adolescence. *Developmental Psychology, 39*, 349-371.

- Elder, G. H., Jr., & Conger, R. D. (2000). *Children of the Land: Adversity and Success in Rural America*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Gil, T. O., Koo, K. S., & Lee, K. H. (2004). The effect of teenagers' regular physical activity on life stress. *Kyungnam Sports Research*, 9(1), 15-24.
- Hahm, J. S., Hyun, M. H., & Lim, Y. S. (2006). The effects of stress, significant others' smoking and smoking belief on smoking behavior in adolescents. *The Korean Journal of Health Psychology*, 11(1), 191-207.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., Kosterman, R., Abott, R. D., & Hill, K. G. (1999). Preventing adolescent health-risk behavior by strengthening protection during childhood. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 153, 226-234.
- Lim, M. J., & Kim, J. E. (2010). Effects of youth's participation in physical leisure activities on their daily stress, satisfaction with leisure and type of delinquency. *Korean Journal of Exercise rehabilitation*, 6(3), 81-98.
- Jeon, S. J., & Park, J. D. (2007). The effect of intramural sports participation on stress of the middle school students. *Journal of Sports Science Research*, 25, 77-88.
- Jhang, J. K., & Ko, J. H. (2010). Adolescents' stress and mental health : Hope as a moderator. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 18(2), 101-116.
- Jung, C. S. (2011). How study stress of high school seniors affects their mental health: Validation of mediation effect of self control. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(9), 1-18.
- Jung, D. H. (2009). The effects of stress coping on life stress and it's related anxiety and depression in university students. *The Journal of Research in Education*, 33, 221-244.
- Kim, H. L. (2001). *A study on the relationship among stress, stress coping behavior and health problems of high school students*. dissertation. Unpublished master's thesis. Kangwon National University. Chun-Cheon, Korea.
- Kim, I. T., Lee, D. U., Lee, I. G., Sung, N. J., & Part, K. H. (2002). Life style, school record and stress in the twelfth grade male students of a high school in Pohang province. *Dongguk Journal Medicine*, 9(2), 61-74.
- Kim, J. M. (2010). The relationship between school-related stress and depression in adolescents : Examining the mediating effects of perfectionism, self-esteem, and gender differences. *The Korea Journal of Counseling*, 11(2), 809-829.
- Kim, K. I., Won, H. T., Lee J. H., & Kim, K. Y. (1978). Standardization study of symptom check list-90 in Korea. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 17(4), 449-458.
- Kim, M. S., & Kim, M. S. (2010). The study of the effect of life stress and the mediator of stress coping on the depression and alcohol use of university students. *The Journal of the Korean Association of Psychotherapy*, 2(1), 25-37.
- Kim, S. J. (2002). *A Study on the Influences of the Stressors from School on Problem Behavior in Middle School and High School Students : Focusing on the Stress Coping Strategies*. Dissertation. Unpublished master's thesis. Yonsei University. Seoul, Korea.
- Kim, Y. H., & Yoo, M. S. (2010). Moderating effect of social relationship on academic stress and psychological health. *Korean Home Management Association*, 28(5), 225-234.
- Kim, Y. S. (2011). The study on the types of leisure activities of adolescents and personal and family related characteristics. *Korean Journal of Youth Studies*. 18(7), 115-138.
- Kim, Y., Kim, S. C., & Yoo, S. K. (2011). Factors influencing stress levels of adolescents : With a focus on the impact of positive self-concept and self-confidence. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(3), 103-126.
- Ko, M. J., Yu, S. J., & Kim, Y. G. (2003). The effects of solution-focused group counseling on the stress response and coping strategies in the delinquent juveniles. *J Korean Academic Nursing*, 33(3), 440-450.

- Ko, T. G. (2008). Research on the adolescents' undesirable leisure activities playing with the violent games in the internet. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 32(3), 109-119.
- Korea Centers for Disease Control and Prevention (2007). *The results of Korea Youth Risk behavior web-based survey 2007*. Seoul, Korea: Korean Center for Disease Control and Prevention.
- Kovacs, M., & Devlin, B. (1998). Internalizing disorders in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39, 47-63.
- Kwon, M. H., & Kim, S. H. (2009). The relationship between pattern of adolescent's leisure participation and social capital. *Journal of Leisure and recreation Studies*, 33(2), 157-165.
- Lee, E. H. (2009). The impact of resilient factors on the mental health of junior high school students. *Mental Health & Social Work*, 31(4), 5-29.
- Lee, J. S., Lee, B. J., & Oh, Y. J. (2009). The buffering effects of self-mastery on the relationship between daily stress and depression among adolescents. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 47(1), 75-83.
- Lee, J. S., & Lee, B. J. (2009). A study on the influences of daily stress and coping motives on the adolescent's alcohol-related problems-focusing on A city in Chungnam. *Journal of Adolescent Welfare*, 11(2), 1-21.
- Lee, J. W. (1996). Analysis of leisure activities on the participation realities and preference trends in adolescent. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 6, 63-74
- Lee, K. W. (2005). The influence of leisure activity pattern on stress and academic achievement of juvenile. *Korea Sport Research*, 16(4), 775-784.
- Lee, S. J. (2011). The moderating effect of self-efficacy on the relation between stress and social anxiety in the elementary school students. *The Journal of Elementary Education*, 24(2), 89-113.
- Lee, S. W., & Jang, Y. E. (2011). A study on the effect of adolescent's academic stress to suicidal idealization : Moderating effect of family cohesion. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(11), 111-136.
- Lee, Y. I. (2007). The influence of adolescent's participation in the leisure activities on examination stress and physical symptom. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 29, 593-604.
- Lim, S. T., Kim, J. H., & Jeong U. S. (2011). The moderating effects of perfectionism on the relations between stressors and depression of youths. *Journal of Adolescent Welfare*, 13(3), 243-260
- Maguin, E., & Loeber, R. (1996). Academic performance and delinquency. *Crime and Justice: A Review of Research*, 20, 145-264.
- Masten, A. S., Roiseman, G. L., Long, J. D., Burt, K. B., Obradovic, J., Riley, J. R., & et al. (2005). Development cascades: Linking academic achievement and externalizing and internalized symptoms over 20 years. *Developmental Psychology*, 42(5), 733-746.
- Maughan, B., Rowe, R., Loeber, R., & Stouthamer-Loeber, M. (2003). Reading problems and depressed mood. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31, 219-229.
- Ministry of Education, Science and Technology, Ministry of Health & Welfare, Korea Centers for Disease Control and Prevention(2010). *The results of Korea Youth Risk behavior web-based survey 2010(6th)*.
- Ministry of Health & Welfare (2003). *The development of food consumption guidelines to preventive chronic illness and health management*. Seoul, Korea: Ministry of Health & Welfare.
- Ministry of Health & Welfare (2006). *The third korean national examination health and nutrition survey 2005*. Seoul, Korea: Ministry of Health & Welfare.
- Mo, S. H. (2010). Analysis on the moderating effects of factors related to the academic stress of adolescent : Focused on self-esteem and autonomy in opinion decision. *Journal of Future Oriented Youth Society*, 7(2), 49-66.
- Moon, K. S. (2008). Academic stress and mental health of adolescents: The role of self-control and emotion regulation. *Korean Journal of Child Studies*, 29(5),

- 285-299.
- Mun, Y. H. (2007). The state and factors associated with the level of physical activity and exercise in adolescents. *Journal of Korea Academy of Public Health Nursing, 21*(1), 75-84.
- National Youth Policy Institute. (2010). *2010 Indicators study of the national youth policy institute: youth health study*. National Youth Policy Institute. Seoul, Korea.
- National Youth Policy Institute. (2010). *4개국 청소년 건강실태 국제비교조사*. Seoul, Korea: National Youth Policy Institute
- National Youth Policy Institute. (2011). *A study on mental health improvement policy for children and adolescents - General report-*. Seoul, Korea. National Youth Policy Institute
- No, J. Y. (2005). The relation between test anxiety and mental health in adolescents. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing, 16*(4), 458-466.
- Oh, H. S. (2008). *The Study on Relationship between School Stress and Stress Coping Behavior and Mental · Physical Health about Students of High School*. Unpublished doctoral dissertation. Kangwon National University. Chun-Cheon, Korea.
- Park, N. H. (2005). Gender differences in the association between psycho-social factors and smoking, drinking in adolescents. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion, 22*(4), 123-136.
- Park, S. G., Cho, J. R., & Park, Y. H. (2003). The effects of peer pressure to misbehavior, physical maturation, and stress on cigarette smoking among junior high school students. *The Korean Journal of Health Psychology, 8*(3), 473-486.
- Park, S. H. (2007). Factors affecting cigarette use and an increase in smoking frequency among adolescents in South Korea. *Journal of the Korean Academic Child Health Nursing, 13*(3), 318-328.
- Park, Y. H., Hyun, H. J., Yu, S. J., & Byen, D. H. (2011). Factors related to problem behaviors in high school girls. *Journal of the Korean Academic Child Health Nursing, 22*(3), 315-324.
- Seo, J. Y., & Kim, M. Y. (2006). Stress, physical symptoms, and coping styles of high school students. *Journal of the Korean Academic Child Health Nursing, 12*(4), 470-477.
- Shim, E. S., & Kim, Y. H. (2011). Externalizing-internalizing problems and stress of elementary school students : mediating effects of automatic thought. *The Journal of Elementary Education, 24*(4), 97-119.
- Shin, H. S., & Khu, B. Y. (2001). Stress Coping and Its Relationship to Adjustment In Korean Adolescents. *The Korea Journal of Youth Counseling, 9*, 189-225.
- Statistics Korea (2010). *2010 Youth Statics*
- Sun. W. S., & Cho, H. K. (1999). Relation between health habits and stress in adolescents. *The Journal of the Korean Academy of Family Medicine, 20*(10), 1247-1254.
- Torsheim, T., Aaroe, L. E., & Sold, B. (2003). School-related stress, social support, and distress: Prospective analysis of reciprocal and multi-level relationships. *Scandinavian Journal of Psychology, 44*, 153-159.
- You, B. K. (2011). An effect of college student's stress, self-esteem on their anxiety. *Korean Journal of Counseling & Psychotherapy, 1*(1), 33-43.
- Yun, Y. J., & Lee, J. H. (2008). Effects of exercise participation on the level of stress and coping behavior among children. *Korean Journal of Sport Psychology, 19*(2), 81-95.

<국문요약>

본 연구는 청소년들의 학업스트레스가 건강관련 생활습관 및 정신건강에 미치는 영향을 알아보기로 서울 및 경기도 소재 8개 지역 중학교에 재학 중인 중학생 842명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 본 조사결과 여학생이 남학생들에 비해 학업스트레스 점수가 높았으며 특히, 하위 요인 중 교사 및 수업시간, 친구와의 경쟁 관련 학업스트레스 점수가 유의하게 높았다. 남학생들의 경우 학업스트레스 수준이 높은 학생들이 낮은 학생들에 비해 흡연 및 음주 경험 과 흡입제 사용 경험이 유의적으로 많았으며 학업스트레스 수준이 높은 학생들은 컴퓨터나 온라인 게임 등의 놀이오락 위주로 여가활동 시간을 보내는 것으로 나타났다. 또한 정신건강 상태 조사 결과, 남녀학생 모두 학업스트레스 수준이 높은 학생들이 낮은 학생들에 비해 정신건강진단 점수가 유의하게 높아 정신건강 위험도가 높음을 알 수 있었다. 특히, 우울증상의 점수가 유의적으로 높았다. 따라서 청소년들이 학업 스트레스에 적절히 대응하고 관리할 수 있도록 학교교육과정에서 지속적인 교육이 이루어져야 한다.

■ 논문접수일자: 2012년 5월 21일, 논문심사일자: 2012년 6월 7일, 게재확정일자: 2012년 7월 19일