

# 청소년들의 학교생활적응과 스트레스 대처 방식 간의 관계

이 규 영

중앙대학교 적십자간호대학

## Relationship between Adjustment to School Life and Stress Coping Style in Adolescents

Gyuyoung Lee

<sup>1</sup>Red Cross College of Nursing, Chung-Ang University

### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of this study is to identify the relationship between school adjustment and stress-coping styles among adolescents.

**Methods:** This is a descriptive correlation survey using a convenience sample of 701 middle school students in Seoul, Gyeonggi, Incheon, Jeonbuk, and Gangwon province, Korea. The study's questionnaire included a scale of school adjustment and a scale of stress-coping style. The data analysis, using the SPSS 19.0 program, involved frequency, the mean and standard deviation, the t-test, ANOVA, the scheffe test, and the Pearson correlation coefficient.

**Results:** Positive correlations were identified between positive stress-coping styles and the adjustment to school life of adolescents. The degree of school adjustment varied significantly according to the region, grade, attending private educational institutes after school or not, academic performance, daily study hours after school, and the hours students spend on gaming and Internet use a day. With regard to the behaviors to cope with stress, teenagers with a higher sense of life-satisfaction tended to show active coping behaviors, and female students were more likely to show positive or negative coping behaviors than mystic coping behaviors. Since adolescents' stress-coping styles showed connection with their adjustment to school, it is necessary to develop stress management programs to help middle school students adjust to school life.

**Conclusion:** Based on the study's findings, it is important to develop programs which can help students adjust to school and learn how to cope with stress positively.

**Key Words:** Adolescents, Adjustment, Stress-coping

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

청소년들의 스트레스 및 학교생활에 영향을 미치는 요인들은 학업에 대한 부담감과 가족요인인 부모와의 갈등, 학교친구들과의 관계에서 심리적 긴장감을 일으키고 있는 것으로 보

고하고 있다(김세레나, 2007; 이규영, 2007; 황혜정, 2006).

몇몇 연구에 따르면, 청소년이 자살을 시도하게 되는 중요한 원인은 극도의 피로감, 그리고 심한 무기력감으로 이어지는 우울감이다. 자살을 시도하는 청소년들은 사회적으로 억제되어 있으며, 사회적, 학업적 도전에 처하게 될 때 극도의 불안감을 가지기 쉬운 완벽주의자가 많다고 보고한 바 있다(Cim-bolic & Jobes, 1990). 유경나와 강민주(2011)의 연구에서도

Corresponding author: Gyuyoung, Lee

Redcross College of Nursing Chung-ang University, 84 Heukseok-dong, Dongjak-gu, Seoul 156-755, Korea  
Tel: +82-2-3700-3674, Fax: +82-2-3700-3400, E-mail: queyoung@cau.ac.kr

투고일: 2013년 3월 13일 / 심사완료일: 2013년 4월 22일 / 게재확정일: 2013년 4월 24일

부적응적 완벽주의와 일상적 스트레스에는 내적 통제성의 매개효과가 간접적으로 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 따라서 청소년들의 학교생활적응을 알아보고, 심리적 압박감과 불안감을 스스로 극복하고, 문제의 원인을 직접적으로 부딪치고 해결하려는 건설적인 스트레스 대처방법에 대하여 교육하는 일도 중요하다.

최근 학교에서 일어나는 집단따돌림, 학교폭력, 청소년 우울, 자살 등이 급증하면서 청소년 정신건강문제와 학교생활적응이 우리사회에 화두가 되고 있다. 이에 2012년 6월 교육과학기술부에서는 ‘학생 정서·행동 발달 검사’를 초·중·고등학교 전체학생들에게 실시하는 등 다각적인 노력을 하고 있다(교육과학기술부, 2012).

그러나 청소년들의 학교생활에 대한 이해와 함께 청소년들의 스트레스 대처 방식에 대한 이해 없이는 청소년 문제에 대한 진단을 하였어도 그 해법을 찾기가 어렵고, 문제해결에 직면하였을 때 청소년들의 반응이 다 달라서 이에 대한 연구가 필요하다. 즉 ‘청소년들은 학교생활에서 여러 문제에 직면했을 때 어떻게 대처하고 반응하고 있는가?’를 먼저 알아야 청소년 정책도 보다 실효성 있게 수립할 수 있다.

지금까지 청소년대상 스트레스 관련연구들은 스트레스 요인에 초점을 두거나 학교생활의 부적응요인의 단일개념에 초점을 두고 있어, 청소년들의 학교생활적응과 스트레스 대처방식에 대한 관련성 연구는 거의 이루어지지 않은 편이다. 최근 연이어 일어난 청소년 자살 사건도 ‘청소년’이라는 시기적인 특성과 ‘학교 친구와의 관계’에서 야기된 ‘학교생활 적응’ 그리고 ‘스트레스 대처’에 대한 연구의 필요성을 제기하고 있다.

‘초·중·고교 학업 중단자 현황’ 자료에 따르면((Herald media, 2011), 청소년 학업중단의 원인으로는 ‘학교 부적응’이 가장 많고 학교부적응의 원인은 과도한 입시경쟁 등에 따른 스트레스가 그 원인으로 추측된다고 하였다. 따라서 청소년들의 복합적인 학교생활현상을 파악하고 스트레스를 건설적으로 대처하는 방법을 강화하는 생활기술과 같은 프로그램을 개발하여 청소년 정책의 일환으로 보급할 수 있다면 의미 있는 일이 될 것이다.

## 2. 연구목적

본 연구에서는 청소년기에 놓여있는 청소년을 대상으로 학교생활적응과 스트레스 대처방식과의 관계를 파악하여 청소년 정신건강증진 프로그램 개발의 기초자료제공과 청소년 정책 방안모색에 도움이 되고자 수행되었다.

구체적인 목적은 다음과 같다.

- 일반적 특성에 따른 학교생활적응정도를 파악한다.
- 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식을 파악한다.
- 학교생활적응과 스트레스 대처방식간의 상관관계를 파악한다.

## 연구내용 및 방법

본 연구는 청소년기에 놓여있는 중학생들의 학교생활 적응과 스트레스 대처방식과의 관련성을 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

### 1. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 서울, 경기, 인천, 전북, 강원지역 중학교 1, 2, 3학년 학생을 대상으로 하였다. 대상자 표집을 5개 지역으로 한 것은 도시권에 거주하는 청소년 특성만을 반영하기보다는 지방에 거주하는 청소년들의 특성을 함께 반영하기 위하여 편의 표집 하였다.

대상자는 중학교 1학년 1개 반 50명, 2학년 1개 반 50명, 3학년 1개 반 50명씩 각각 1개교 당 150명의 설문지를 배부하여 4개 지역(서울, 경기, 인천, 전북) 600명에게 실시하였고, 강원도지역은 농촌지역이어서 1, 2, 3학년 1개 학교 학생 전수 300명에게 설문지를 실시하여 총 연구대상은 900명이었으나 무응답과 불성실한 응답지를 제외한 후 최종 분석에 사용한 학생자료는 총 701 (77.8%)명이었다. 본 연구의 자료수집은 연구자가 학교장의 허락을 얻어 해당 반 담임교사와 보건교사에게 연구목적을 설명한 후, 이들이 반 학생들에게 설명하고, 자발적으로 참여한 학생들에게 사전 동의를 받아 설문지를 실시하였으며, 설문지 응답시간은 약 10~15분 정도 소요되었다.

### 2. 연구도구

#### 1) 학교생활적응도구

학교생활 적응수준을 알아보기 위하여 이연실(2005)의 학교생활 적응검사를 기초로 연구자가 선행연구를 참고하여, 간호학 교수 2인, 중학교 교사 2인의 자문을 받아 수정 보완하였다. 기존 문항에 추가하여 개발된 문항은 학교폭력에 대한 3문항으로 ‘학교에서 가끔씩 나를 괴롭히는 친구가 있다’, ‘학교에서 왕따를 당해 본 경험이 있다’, ‘학교에서 친구나 선배로부터 폭력을 당해 본 경험이 있다’의 문항으로 하위 영역 중

‘친구요인’에 문항이 추가되었다. 각 문항은 반응 당 1~5점 만점으로 평균점수가 높을수록 학교생활적응을 잘하고, 점수가 낮을수록 학교생활적응을 잘 하지 못하는 것으로 볼 수 있다. 총 문항 수는 27문항으로 하위영역은 교사요인 7문항, 친구요인 9문항(학교폭력에 대한 문항포함), 학업요인 4문항, 학교규칙 7문항이다. 본 연구의 신뢰도는 이연실의 논문에서는 Cronbach'  $\alpha = .78$ 이었으나 본 연구에서는 .79였다.

## 2) 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식 검사 도구는 Folkman과 Lazarus (1984)가 개발한 대처방식 척도(The Ways of Coping Check-list)를 최민자(1990)가 번안한 것을 기초로 간호학 교수 2인, 중학교 교사 2인의 자문을 받아 수정 보완하였다. 능동적 대처 11문항, 수동적 대처 15문항, 신비적 대처 5문항으로 응답방식은 5단계 평정 척도로 각 문항의 스트레스 대처방식에 따라 “절대 그렇지 않다” 1점 “약간 그렇지 않다” 2점 “보통이다” 3점 “약간 그렇다” 4점 “매우 그렇다” 5점으로 평정하여 표시하도록 하여 능동적 대처, 수동적 대처, 신비적 대처 세 영역으로 측정되었다. 스트레스 대처행동 측정도구의 Cronbach'  $\alpha = .85$ 로 항목간의 일치도는 모두 높게 나왔다.

## 4. 자료분석

자료는 SPSS/Win 19.0 프로그램을 이용하여 전산통계 처리하였으며, 분석방법은 다음과 같다.

- 일반적 특성은 실수와 백분율, 학교생활 적응 및 스트레스 대처방식은 평균과 표준편차를 구하였다.
- 일반적 특성에 따른 학교생활 적응은 t-test, ANOVA, Scheffe test로, 스트레스 대처방식은 t-test, ANOVA로 분석하였다.
- 일교생활 적응과 스트레스 대처 방식의 상관관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.

## 5. 용어의 조작적 정의

### 1) 스트레스 대처 방식

스트레스에 대한 대처 방식이란 개인이 스트레스에 직면한 순간에 스트레스 요인으로부터 받는 피해를 최소화하기 위하여 행하는 노력으로 개인과 환경사이에서 끊임없는 사고와 행동의 역동적 과정으로 정의된다. Gutmann (1967)는 세 가지 환경 통제 방식 즉 능동적 대처방식, 수동적 대처방식, 신비적

대처방식으로 구분하였다. 능동적 대처방식이란 자아 기능이 강렬하게 작용하여 외적 환경과 모든 문제를 타인의 도움 없이 자기 스스로 능동적으로 통제함으로써 성취와 독립을 추구하는 경향이 있는 대처 방식을 의미한다. 스트레스의 원인을 직접적으로 처리하며 그 원인과 자신의 관계를 수정하는 것으로서 문제에 대한 인식, 그에 대처할 수 있는 여러 가지 방법과 그에 따라 나타날 수 있는 결과를 검토해 보는 것들이 포함된다. 수동적 대처 방식은 외적 조건과 상황을 변화시키기보다는 자기 자신을 변화시키고 노력하며, 이렇게 외적 환경에 적합하게 변화시킴으로써 외부세계에 순응 또는 타협하려는 대처 방식을 뜻한다. 원인을 그냥 두고 자신을 환경에 적응시켜 나가는 것도 포함된다. 신비적 대처방식은 문제해결을 위한 적극적인 시도나 노력을 하기 보다는 모든 것을 신비나 우연에 내맡기려고 하고 상황을 왜곡하여 문제를 제대로 보지 못하는 대처방식을 뜻한다. 수단적 도구적 행동보다는 거부 또는 투사와 같은 퇴행적인 방어 기제를 사용하는 경우를 의미한다.

### 2) 학교 적응

학교생활 적응은 학생들이 교과 활동, 특별활동, 기타활동 등에 있어서 자기 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화 있는 관계를 유지하며 교사 및 학생들과의 관계가 잘 조화되어 만족스러운 상태에 있을 때로 정의 될 수 있다. 즉 학생, 교사, 학급 생활 등의 관계에서 행복감을 느끼며, 당면 문제를 효과적으로 능률적으로 해결해 나가는 것으로 정의할 수 있다.

## 연구결과

### 1. 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성을 알아본 결과 Table 1과 같다. 먼저 지역특성을 보면, 도시청소년이 65.8%, 농촌청소년이 34.2%로 도시청소년이 많았고, 학년별 분포는 중학교 1학년 학생이 32.8%, 2학년 33.8%, 3학년 33.4%로 고루 분포하였다.

성별은 남학생 46.8%, 여학생이 53.2%로 여학생이 다소 많았으며, 형제자매여부에서는 형제자매가 ‘있다’가 93.6%, ‘없다’가 6.4%로 형제자매가 있다고 한 응답자가 많았다. 부모의 맞벌이 여부에서는 부모가 맞벌이를 하고 있는 경우는 56.1%, 맞벌이가 아닌 경우는 43.9%였다.

전체 평균 가족 수는 4.44명이었으며, 청소년들이 주관적으로 인정한 학교 성적은 ‘상위권’이 19.4%, ‘중위권’ 56.2%,

‘하위권’ 24.4%로 중위권이 많이 분포한 것으로 나타났다.

방과 후 학원에 다니는지 여부를 알아본 결과 ‘다닌다’ 69.2%, ‘안 다닌다’ 30.8%로 나타나 학원에 다니는 청소년들이 더 많았다. 학원에 다니는 청소년들 중 몇 개의 학원을 다니는지 알아본 결과, 평균 1.36개 학원을 다니고 있었다. 생활만족도를 알아본 결과, 전체 대상자의 67.2%가 ‘생활에 만족한다’ 라고 응답했으며, 32.8%는 ‘만족하지 않다’ 라고 응답하였다.

학교공부 이외에 공부하는 시간을 알아본 결과, 하루 평균 공부시간은 3.21시간이었고, 인터넷 게임에 소요하는 시간은 하루 평균 1.49시간인 것으로 나타났다.

**<Table 1> General Characteristics of Subjects (N=701)**

Characteristics	Categories	n (%)
Regions	Urban area	461 (65.8)
	Rural area	240 (34.2)
Grade	1st	230 (32.8)
	2nd	237 (33.8)
	3rd	234 (33.4)
Gender	Male	328 (46.8)
	Female	373 (53.2)
Whether having sister & brothers	Yes	656 (93.6)
	No	45 (6.4)
Whether both parents working	Yes	393 (56.1)
	No	308 (43.9)
Perceived school performance	High	136 (19.4)
	Middle	394 (56.2)
	Low	171 (24.4)
Perceived life satisfaction	Yes	471 (67.2)
	No	230 (32.8)
Whether educational institutions attended after school	Yes	485 (69.2)
	No	216 (30.8)
Number of study institution after school		1.36±0.73
Number of family members		4.44±1.08
Study hours after school per day		3.21±1.93
Game hours per day		1.49±1.36

## 2. 학교생활적응 정도와 스트레스 대처 방식

학교생활적응 점수와 스트레스 대처방식에 대한 결과는 Table 2와 같다. 학교생활 적응점수는 5점 만점에서 점수가 높을수록 학교생활 적응을 잘 하고 있는 것을 의미한다.

본 연구대상자의 학교생활 평균 점수는 3.04점 이었다. 학

교생활적응의 하위영역인 ‘교사요인’은 2.89, ‘친구요인’ 3.68, ‘학업요인’ 2.73, ‘학교규칙’ 2.85점으로 나타났다. 학교생활적응 요인 중 친구요인이 3.68점으로 가장 높아 친구관계가 좋은 학생들이 학교생활을 잘 하는 것으로 나타났다. 스트레스 대처방식은 5점 만점에 점수가 높을수록 각각의 유형에 대한 대처 성향이 강하다고 볼 수 있다.

또한, 스트레스 대처방식에 대한 평균점수는 Table 2와 같이 능동적 대처 2.66, 수동적 태도 2.18, 신비적 대처 2.96점으로 신비적 대처성향이 가장 높은 것으로 나타났다.

**<Table 2> Levels of the Adjustment School of Life and Stress Coping Style (N=701)**

Variables	Categories	M±SD
Adjustment of life	Total score	3.04±0.46
	Related of teachers	2.89±0.60
	Related of peer	3.68±0.66
	Related of study performance	2.73±0.74
	Related of school's rule	2.85±0.59
Stress coping style	Positive coping	2.66±0.62
	Negative coping	2.18±0.71
	Mystic coping	2.96±0.84

## 3. 일반적 특성에 따른 학교생활적응정도

대상자들의 일반적 특성에 따라 학교생활적응 정도를 파악한 결과는 Table 3과 같다. 도시와 농촌 청소년들의 학교생활 적응점수는 도시 3.07점, 농촌 2.98점으로 도시에 거주하는 청소년들이 농촌에 거주하는 청소년보다 점수가 더 높았으며, 이는 통계적으로도 유의하였다( $t=2.406, p=.016$ ).

학년별 학교생활점수는 중학교 1학년 3.02, 2학년 3.10, 3학년 2.99로 중학교 2학년 청소년들이 점수가 가장 높았다. 이를 사후검정 해 본 결과, 중학교 2학년 청소년들이 1학년이나 3학년 청소년들보다 학교생활 적응을 유의하게 잘 하는 것으로 나타났다( $F=3.819, p=.022$ ).

성별에 있어서 남자는 3.04점, 여자는 3.03으로 유의한 차이가 없었다. 형제자매 여부에 있어서는 ‘형제자매가 있다’ 3.03점, ‘형제자매가 없다’ 3.12점으로 두 집단 간에 차이가 없었다.

생활만족도에서는 ‘만족한다’ 3.13점, ‘생활이 불만족스럽다’가 2.84점으로 ‘생활에 만족한다’ 라고 응답한 청소년들이 그렇지않은 청소년에 비해 학교생활점수가 유의하게 높았다( $t=7.931, p<.001$ ). 학원수강여부에서는 ‘안 다닌다’ 2.92 점, ‘1개 다닌다.’ 3.06점, ‘2개 이상 다니고 있다.’ 3.17점이었

**<Table 3>** General Characteristics and Level of the Adjustment of School Life

(N=701)

Characteristics	Categories	n	M±SD	t or F	p	Scheffé
Regions	Urban area	461	3.07±0.47	2.406	.016	
	Rural area	240	2.98±0.46			
Grade	1st <sup>a</sup>	230	3.02±0.48	3.819	.022	b > a, c
	2nd <sup>b</sup>	237	3.10±0.47			
	3rd <sup>c</sup>	234	2.99±0.44			
	Total	701	3.04±0.46			
Gender	Male	328	3.04±0.46	0.275	.784	
	Female	373	3.03±0.47			
Whether having sister& brothers	Yes	655	3.03±0.46	-1.148	.251	
	No	45	3.12±0.51			
Whether both parents working	Yes	393	3.02±0.45	-1.266	.409	
	No	308	3.06±0.48			
Perceived life satisfaction	Yes	471	3.13±0.46	7.931	< .001	
	No	230	2.84±0.41			
Number of educational institution attended after school	No <sup>a</sup>	216	2.92±0.41	13.027	< .001	a < b a < c
	1 <sup>b</sup>	357	3.06±0.46			
	≥ 2 <sup>c</sup>	95	3.17±0.51			
	Total	701	3.04±0.46			
Perceived school performance	High <sup>a</sup>	136	3.24±0.46	22.898	< .001	a > b, c b > c
	Middle <sup>b</sup>	394	3.04±0.44			
	Low <sup>c</sup>	171	2.88±0.43			
	Total	701	3.04±0.46			
Study hours after school for day	≤ 1 <sup>a</sup>	137	2.88±0.42	9.692	< .001	a < b, c, d
	1:30~3 hrs <sup>b</sup>	264	3.02±0.44			
	3:30~4 hrs <sup>c</sup>	138	3.11±0.45			
	≥ 4:30 <sup>d</sup>	162	3.15±0.51			
	Total	701	3.04±0.46			
Game hours per day	No <sup>a</sup>	80	3.07±0.52	5.563	< .001	b > d a > d
	≤ 1 <sup>b</sup>	341	3.10±0.46			
	1:30 -2:30 <sup>c</sup>	178	2.99±0.39			
	≥ 3 <sup>d</sup>	102	2.90±0.51			
	Total	701	3.03±0.46			

으며, 학원수강을 2개 이상 하고 있는 청소년들이 학교생활 적응 점수가 유의하게 높았다( $F=22.898, p<.001$ ).

학교성적에 대한 주관적인 인식에서는, 성적이 상위권 청소년이 3.24점, 중간정도 3.04점, 하위권 2.88점으로, 학교성적이 상위권인 청소년들이 중위권이나 하위권의 청소년보다 학교생활 적응을 잘 하고 있으며 이는 통계적으로 유의하였다( $F=13.027, p<.001$ ). 학교수업 이외에 공부하는 시간이 하루 평균 몇 시간 인지 알아본 결과, '1시간이하'가 2.88점, '1시간 30분에서 3시간'이 3.02점, '3시간30분에서 4시간'이 3.11점, '4시간 30분 이상' 3.15점으로 공부하는 시간이 많을수록 학교생활적응을 잘 하는 것으로 나타났으며 통계적으로도 유의한 차이가 있었다( $F=9.692, p<.001$ ).

인터넷이나 컴퓨터로 게임하는 시간이 하루 평균 몇 시간인지 알아본 결과, '안 한다' 3.07점, '1시간 이하' 3.10점, '1시간 30분에서 2시간 30분'이 2.99점, '3시간이상'이 2.90점이었으며, 이들 집단 간 학교생활적응도 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $F=5.563, p<.001$ ). 이를 사후 분석한 결과, 하루 중 게임을 하지 않거나 혹은 1시간 이하로 하는 청소년들이 게임을 많이 하는 청소년들 보다 학교생활 적응을 더 잘 하는 것으로 나왔다.

#### 4. 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식

일반적 특성에 따라 스트레스 대처방식을 능동적 대처, 수



동적 대처, 신비적 대처로 구분하여 알아본 결과 Table 4와 같다.

도시와 농촌지역 청소년들의 스트레스 대처 방식은 능동적 대처와 신비적 대처에 있어서 유의한 차이는 없었으나, 수동적 대처에 있어서는 농촌에 거주하는 청소년들의 점수가 도시 거주 청소년보다 유의하게 높은 것으로 나타났다( $t=-4.334, p<.001$ ). 학년별로는 능동적 대처, 수동적 대처, 신비적 대처 방식 각각에 유의한 차이가 나지 않았다.

성별에서는 여자가 남자보다 능동적 대처 점수가 유의하게 높았고( $t=-2.117, p=.035$ ), 수동적 대처에서도 여자가 남자보다 유의하게 높았으나 ( $t=-3.834, p<.001$ ), 신비적 대처에서는 성별 유의한 차이가 없었다.

형제자매 여부와 부모 맞벌이여부에 있어서는 능동적 대처, 수동적 대처, 신비적 대처에 각각에서 유의한 차이가 없었다.

생활만족도에 따른 능동적 대처는 생활에 만족하는 학생이 생활에 만족하지 않는 학생들 보다 능동적 대처유형을 더 많이 사용하였고 이는 통계적으로도 유의한 차이가 있었다( $t=1.955, p=.051$ ). 수동적 대처에서는 생활이 만족한 학생들보다 불만족한 학생들이 유의하게 높게 나와( $t=-4.312, p<.001$ ), 생활이 불만족한 청소년들의 스트레스 대처방식은 수동적 대처를 가장 많이 사용하고 있음을 알 수 있었다. 신비적 대처는 생활이 만족한 학생과 불만족한 학생 간의 유의한 차이가 없었다.

학원수강여부에 따라 스트레스 대처방식을 알아본 결과, 능동적 대처는 1개 다니는 학생이 2.72점으로 가장 높고, 2개 이상 다니는 학생이 2.61점, 안다니는 학생이 2.58점 순으로 나타났으며( $F=3.829, p=.022$ ), 수동적 대처와 신비적 대처에서는 집단 간 차이가 없었다.

학교성적에 대한 주관적인 인식과 스트레스 대처방식을 알아본 결과, 능동적 대처방식에서는 성적이 상위권, 중위권, 하위권 청소년들과의 차이가 없었으나 수동적 대처방식( $F=4.206, p=.015$ )과 신비적 대처방식( $F=5.790, p=.003$ )에서는 유의한 차이가 있었다. 즉 수동적 대처방식을 잘 사용하는 청소년들은 성적이 ‘하위권’인 청소년들이 2.25점으로 가장 높고, 그 다음이 ‘중위권’ 2.21, ‘상위권’ 2.03점으로 나왔다. 신비적 대처방식은 성적이 ‘중위권’인 대상자들의 점수가 3.04점, ‘상위권’ 2.96점, ‘하위권’ 2.78점으로 나왔으며 통계적으로 유의하였다( $F=5.790, p=.003$ ).

학교수업이외에 공부하는 시간과 스트레스 대처방식에 차이가 있는 지 알아 본 결과, 능동적 대처에서는 3시간 30분에

서 4시간 공부하는 학생의 점수가 2.75점, 4시간 30분이상은 2.74점으로 높았으나 1시간 이하 공부하는 학생은 2.55점, 1시간30분에서 3시간 공부하는 학생은 2.61점으로 유의한 차이가 있었다( $F=3.574, p=.014$ ). 즉 공부를 많이 하는 학생들이 공부를 적게 하는 학생들 보다 능동적 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났다. 수동적 대처는 집단 간 차이가 없었으며, 신비적 대처는 1시간이하 2.89점, 1시간 30분에서 3시간은 2.87점으로 별 차이가 없었으나, 3시간 30분에서 4시간 공부하는 학생들이 3.10점으로 높게 나와 신비적 대처성향이 강한 것으로 나왔다( $F=3.417, p=.017$ ). 한편, 인터넷이나 컴퓨터로 게임하는 시간과 스트레스 대처방식을 알아본 결과, 능동적 대처, 수동적 대처, 신비적 대처 모두 집단 간 유의한 차이가 없었다.

## 5. 학교생활적응과 스트레스 대처와의 상관관계

학교생활적응과 스트레스 대처방법간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson correlation으로 분석한 결과 Table 5와 같다. 학교생활적응과 능동적 대처방식간의 관계는 전체적으로 유의한 양의 상관관계( $r=.330, p<.001$ )가 존재하는 것으로 나타났다. 학교생활적응의 하위영역인 교사요인( $r=.224, p<.001$ ), 친구요인( $r=.099, p<.01$ ), 학업요인( $r=.364, p<.001$ ), 학교규칙( $r=.248, p<.001$ )과의 관계에서도 양의 상관관계가 존재하여, 능동적인 스트레스 대처를 하는 청소년이 전체적인 학교생활적응을 잘 하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 수동적 대처방식은 학교생활적응 전체 점수와 음의 상관( $r=-.077, p<.05$ )이 있었으며 학교생활적응의 하위영역인 친구와의 관계에서도 유의한 음의 상관이 존재하는 것으로 나타났다. 즉 스트레스 대처에 있어서 수동적 대처를 하는 학생들은 학교생활 적응을 잘 하지 못하며, 친구와의 관계도 원만하지 않은 것으로 해석할 수 있다( $r=-.116, p<.01$ ).

학교생활적응과 신비적 대처간의 상관관계는 약한 양의 상관( $r=.194, p<.001$ )이 나왔다. 신비적 대처방식을 사용하는 청소년들도 능동적으로 대처하는 학생만큼은 아니나 학교생활적응을 비교적 잘 하는 것으로 나타났다.

## 고 찰

본 연구에서는 시춘기의 혼란을 겪고 있는 중학생시기의 청소년들을 대상으로 학교생활 적응과 스트레스 대처 방식을 알아봄과 동시에 학교생활적응과 스트레스 대처방법간의 관계

**<Table 4>** General Characteristics and Stress Coping Style

(N=701)

Characteristics	Categories	n	Positive coping	t or F	Negative coping	t or F	Mystic coping	t or F
			M±SD	(p)	M±SD	(p)	M±SD	(p)
Regions	Urban	461	2.64±0.60	-1.084 (.279)	2.10±0.67	-4.334 (<.001)	2.96±0.85	0.074 (.094)
	Rural	240	2.69±0.67		2.34±0.76		2.96±0.83	
Grade	1st	230	2.64±0.58	0.167 (.846)	2.16±0.82	0.657 (.519)	2.92±0.82	0.447 (.640)
	2nd	237	2.66±0.65		2.16±0.78		3.00±0.85	
	3rd	234	2.67±0.63		2.23±0.67		2.96±0.86	
	Total	701	2.66±0.62		2.18±0.71		2.96±0.84	
Gender	Male	328	2.60±0.65	-2.117 (.035)	2.07±0.70	-3.834 (<.001)	2.90±0.83	-1.846 (.065)
	Female	373	2.70±0.59		2.28±0.70		3.02±0.84	
Whether having sister& brothers	Yes	656	2.65±0.61	-0.893 (.372)	2.18±0.70	-0.220 (.826)	2.95±0.84	-1.596 (.111)
	No	45	2.74±0.75		2.21±0.79		3.16±0.88	
Whether both parents working	Yes	393	2.64±0.62	-0.527 (.598)	2.22±0.71	1.455 (.146)	2.94±0.88	-0.769 (.442)
	No	308	2.67±0.62		2.14±0.75		2.99±0.79	
Perceived life satisfaction	Yes	471	2.69±0.63	1.955 (.051)	2.10±0.67	-4.312 (<.001)	2.98±0.86	1.021 (.308)
	No	230	2.59±0.61		2.35±0.75		2.91±0.81	
Number of educational institution attended after school	No	216	2.58±0.60	3.829 (.022)	2.18±0.69	1.187 (.306)	2.88±0.85	1.518 (.218)
	1	357	2.72±0.63		2.21±0.72		3.00±0.81	
	≥ 2	95	2.61±0.63		2.10±0.70		2.99±0.89	
	Total	701	2.66±0.62		2.18±0.71		2.96±0.84	
Perceived school performance	High	136	2.66±0.60	0.931 (.395)	2.03±0.65	4.206 (.015)	2.96±0.83	5.790 (.003)
	Middle	394	2.68±0.61		2.21±0.71		3.04±0.83	
	Low	171	2.60±0.66		2.25±0.72		2.78±0.86	
	Total	701	2.66±0.62		2.18±0.71		2.96±0.84	
Study hours after school for day	≤ 1	137	2.55±0.62	3.574 (.014)	2.22±0.69	0.635 (.593)	2.89±0.88	3.417 (.017)
	1:30~3 hrs	264	2.61±0.66		2.16±0.68		2.87±0.83	
	3:30~4 hrs	138	2.75±0.59		2.24±0.79		3.10±0.83	
	≥ 4:30	162	2.74±0.58		2.14±0.71		3.05±0.81	
	Total	701	2.66±0.62		2.18±0.71		2.96±0.84	
Game hours per day	No	80	2.71±0.64	1.175 (.318)	2.15±0.75	1.001 (.392)	3.05±0.87	0.364 (.779)
	≤ 1 hrs	341	2.69±0.61		2.15±0.68		2.94±0.84	
	1: 30~2:30	178	2.62±0.62		2.21±0.72		2.96±0.79	
	≥ 3 hrs	102	2.58±0.65		2.28±0.74		2.95±0.91	
	Total	701	2.66±0.62		2.18±0.71		2.96±0.84	

**<Table 5>** Correlation between Adjustment of School and Stress Coping Style

(N=701)

Variable	Categories	Stress coping style		
		Positive coping	Negative coping	Myths coping
Adjustment of life	Related of Teachers	.224***	-.043	.140***
	Related of Peer	.099**	-.116**	.100**
	Related of Study performance	.364***	-.029	.155***
	Related of School's Rule	.248***	-.033	.163***
Total		.330***	-.077*	.194***

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

가 의미 있게 관련 되어 있을 것으로 보고 이들 사이의 관계를 파악하여 청소년들의 학교생활적응을 촉진하고 건설적인 스트레스 대처기술 위한 프로그램 개발에 기초자료가 되고자 수행되었다.

### 1. 일반적 특성에 따른 학교생활 적응

본 연구에서 대상자들의 학교생활적응 점수는 5점 만점에서 3.06점으로 평균보다 약간 높게 나왔다. 이는 중학교 2학년과 3학년 학생을 대상으로 한 안상구(2007)의 연구에서는 학교적응 평균점수가 2.77로 나왔으며, 중학교 2학년 학생만을 대상으로 연구한 하태희와 김희숙(2010)의 연구에서 학교생활만족도 점수는 3.45점으로 본 연구결과보다 높게 나와 다소 차이가 있었다. 이와 같은 결과가 나온 것은 본 연구에서는 청소년인 중학교 1, 2, 3학년 학생을 모두 포함하고 있으나 선행 연구는 한 개 혹은 두 개 학년만을 포함하고 있으며, 연구자간에 연구도구가 서로 달라서 연구결과를 비교하는 데 무리가 있을 것으로 사료된다. 그러나 청소년들은 학교에서 보내는 시간이 많으므로 학교생활적응에 관한 연구를 같은 도구로 하여 추후 반복하는 연구가 필요하다.

도시와 농촌 지역 청소년들의 학교생활적응정도를 파악한 결과 농촌거주 청소년 2.98점, 도시 청소년 3.07점으로 농촌거주 청소년들이 도시지역 청소년들보다 유의하게 낮게 나왔다( $t=2.406, p<.01$ ). 이러한 결과는 농촌지역에 거주하는 청소년들이 조손가정이나 한 부모 가정, 혹은 부모 맞벌이로 인하여 부모로부터 보살핌이나 관심을 받지 못하고 있는 청소년들이 많아서 그런것이 아닌가 사료된다. 도시와 농촌 청소년을 대상으로 연구한 김응수와 주석진(2011)의 연구에서도 도시지역 학생들은 양친가정에서 사는 경우가 많은데, 농촌지역 청소년들은 양친 외 가정, 즉 조손가정, 편부, 편모가정이 많아 도시청소년보다 농촌 청소년들이 가족 유대감이나 부모 무관심, 부모와의 갈등이 유의하게 더 높다고 보고하였다. 박영신(2011)도 도시청소년이 농촌청소년보다 학업에 대한 기대 수준 및 객관적 학업성적이 훨씬 더 높았고, 삶의 질도 더 높았다고 보고하여 농촌청소년들에 대한 관심이 더 필요함을 보고한 바 있어 본 연구결과와도 맥락을 같이 하고 있다.

그러나 도시와 농촌에 대한 지역별 청소년들의 학교생활적응을 비교한 선행 연구가 부족하므로 추후 연구를 통해 다시 이를 확인할 필요는 있을 것으로 사료된다.

한편 본 연구에서 학년별 학교생활적응정도를 알아본 결과 중학교 2학년 청소년들이 1학년이나 3학년 청소년들보다 학

교생활 적응 점수가 더 높은 것으로 나타났다. 이는 중학교 1학년의 경우는 초등학교 6년이란 긴 시절을 끝난 지 얼마 안된 시점이기 때문에 이미 중학생 생활에 익숙한 2학년 학생들보다는 학교생활적응정도가 낮은 것으로 보이며, 중학교 3학년 학생들의 경우는 고등학교 입문시기로 대학입시에 대한 중압감과 스트레스로 인하여 2학년들보다 학교생활적응점수가 더 낮게 나온 것이 아닌가 사료된다. 따라서 중학교 2학년 청소년들이 1학년이나 3학년 청소년들보다 학교생활을 가장 잘 적응할 수 있는 학년이라고 여겨진다.

학교생활만족도에 따른 학교생활적응정도를 알아본 결과, 학교생활에 '만족한다' 라고 응답한 학생은 그렇지 않은 학생보다 학교생활적응을 잘 하고 있는 결과가 나왔다. 이는 충분히 예측할 수 있는 결과로서 곽수란(2006)의 연구결과와도 일치한다. 즉 자신에 대한 긍정적인 태도나 자신감, 자부심 등은 학업 성취에도 영향을 미치고 친구관계에도 좋은 영향을 미쳐 학교생활적응을 잘 하고 있는 것으로 본인이 주관적으로 느끼고 있기 때문이 아닌가 사료된다. 배정(2008)의 연구에서도 자기개념이 높은 학생이 학교적응을 잘 하는 것으로 나왔으며, 하태희와 김희숙(2010)의 연구에도 자존감이 높은 청소년이, 그리고 부모와의 의사소통이 잘 되는 청소년들이 학교생활만족이 높다고 보고한 연구와도 일치한다고 볼 수 있다.

학교성적이 상위권이라고 응답한 학생들이 중위권이나 하위권에 있다고 응답한 학생들보다 학교생활적응을 잘 하는 것으로 나왔는데, 이는 중학생을 대상으로 한 곽수란(2006)의 연구에서 과외나 공부에 투자하는 시간이 많을수록 학생들이 학교생활에 적응을 잘한다는 연구결과와 일치한다. 또한 두 개 중학교 1, 2, 3학년 학생을 대상으로 연구한 이혜순(2010)의 연구결과와 배정(2008)의 연구결과와도 일치하였다. 현재 성적이 좋거나 공부에 투자하는 시간이 많은 청소년들은 자신감과 긍정적인 태도를 가질 가능성이 많으며, 학교구성원들도 학생을 대하는 태도가 성적이 좋지 않은 학생들보다 성적이 좋은 학생들에게 더 수용적일 수 있어 이러한 결과가 나온 게 아닌가 사료된다. 이연실(2005)의 연구에서도 성적이 좋을수록 교사, 교우, 학교 수업, 학교 규칙에 대한 적응이 높아 학교생활 적응이 높다고 보고한바 있어 비슷한 결과를 보여주었다. 이경(2005)의 연구에서도 성적이 좋을수록 교사, 교우, 학교 수업, 학교 규칙에 대한 적응이 높아 학교생활 적응이 높다고 보고하였다.

본 연구에서 인터넷 게임을 적게 하는 청소년이 많이 하는 청소년보다 학교생활적응을 더 잘 하는 것으로 나타났다. 이는 아영아와 정원철(2011)이 연구한 청소년의 학업스트레스



와 학교부적응 관계 연구에서도 인터넷 사용이 많을수록 학교 부적응에 양적 상관이 있는 것으로 보고된 바 있으며, 하태희와 김희숙(2010) 연구에서도 인터넷 사용이 1시간 이하일 때가 3시간을 초과할 때보다 학교생활만족도가 높았다고 보고하고 있어 본 연구결과와 일치한다고 볼 수 있다. 최근 청소년 여가문화가 인터넷 게임으로 자리 잡고 있는 추세를 볼 때 또한 인터넷 게임은 중독성이 강하고, 게임에 빠져들기 시작하면 학업에도 영향을 줄 수 있다는 점, 그리고 건강에도 좋지 않은 영향을 준다는 점에서 청소년 여가문화를 건전하게 보낼 수 있도록 하는 정서적 건강증진 측면의 프로그램 개발이 필요하다라는 것을 시사하고 있다.

## 2. 일반적 특성에 따른 스트레스 대처 방식

청소년들이 많이 사용하고 있는 스트레스 대처방식은 능동적 대처 2.66점, 수동적 대처 2.18점, 신비적 대처 2.96점으로 신비적 대처방식을 가장 많이 사용하고 있었고 그 다음이 능동적 대처, 그리고 수동적 대처 순이었다.

이와 같이 청소년들의 스트레스 대처방법 중에서 신비적 대처방법이 가장 높게 나온 본 연구의 결과는 매우 의미 있는 결과로서 최근 나타나고 있는 청소년들의 우울, 자살, 학교폭력 과도 연결 지어 생각해 볼 수 있다. 즉 사춘기 성장과정에 있는 청소년들의 특성은 문제에 직면하기보다는 도깨비 방망이 같은 것을 두드리면 딱딱 하고 그 문제를 해결해 주길 소망하거나 적극적인 시도나 노력을 하기 보다는 모든 것을 신비나 우연에 내맡기려고 하거나 혹은 상황을 왜곡하여 문제를 제대로 보지 못하거나 혹은 충동적으로 대처하려는 청소년들이 많은 것으로 해석해 볼 수 있다.

청소년기는 시기적 특성상 아동기와 성인기의 과도기적인 단계로서 역할의 변화와 혼란, 정체감과 위기 등을 겪으며, 소망에 의거한 사고활동을 할 가능성이 많은 특성을 지닌 시기이다. 조결자와 이명희(2011) 연구에서 중학생을 대상으로 스트레스 대처방식을 알아본 결과 적극적 대처행동 2.47, 소극적 대처행동 2.19, 회피적 대처행동 2.29, 공격적 대처행동 1.90, 사회적 지지추구행동 1.85점으로 나와 본 연구와는 다소 차이가 있었다. 그러나 여고생을 대상으로 연구한 박연환 등(2011)의 연구에서는 소망적 대처 2.9점, 문제 지향적 대처 2.7점, 정서 완화적 대처 2.4점 순으로 나와 본 연구의 결과인 신비적 대처가 그 의미에 있어 소망적사고와 흡사하므로 본 연구와 일치한다고 해석해 볼 수 있다.

청소년들의 스트레스 대처 유형을 살펴볼 때 사춘기에 놓여

있는 청소년들은 나름대로 문제를 해결하기 위하여 노력은 하고는 있으나 어떻게 대처해야 할지 그 방법을 학교 혹은 가정에서 학습한 경험이 없기 때문이 아닌가 사료된다. 신비적 대처방식을 많이 사용하는 사춘기 청소년들은 건설적인 스트레스 대처방법에 대한 학습 경험이 없기 때문에 아무런 생각 없이 행동하거나 문제를 회피하거나 방어적이거나 충동적 태도를 취한다는 점에서 청소년 문제의 원인도 모른채로 사회적으로도 청소년 문제가 더욱 더 커져만 가는 것이 아닌가 사료된다. 이러한 측면에서 본 연구의 결과는 매우 의미가 있다고 본다. 청소년들은 자신의 자존심유지를 중요하게 생각하고, 문제해결을 위한 적극적인 시도나 노력을 하기 보다는 모든 것을 신비나 우연에 내맡기려는 행동특성 때문에 거부, 또는 투사와 같은 퇴행적인 방어 기제를 사용하는 경우가 많아 자살과 같은 청소년 문제로 이어지는 것이 아닌가 사료된다. 따라서 신비적 대처를 많이 사용하고 있는 청소년들에게 문제에 직면하는 능동적인 스트레스 대처 기술을 가르쳐 주는 일이 시급하고도 중요함을 시사해 주고 있으며 추후 스트레스 대처 방식에 따른 청소년 우울, 자살, 폭력에 대해 연구해 보는 것을 제안한다.

또한, 본 연구결과 도시와 농촌 청소년들의 스트레스 대처 방식을 알아보았다. 그 결과, 농촌거주 청소년이 도시거주 청소년보다 수동적 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그 이유는 도시청소년들은 자기표현이나 생각 등을 잘 표현하는데 비하여 농촌 청소년들은 조손가정이나 한 부모 가정이 많다보니, 자기의 생각을 표현할 수 있는 환경도 갖추어지지 않고, 부모와의 대화시간이 적고, 의사소통방법을 잘 몰라 자기 생각을 참는 경향이 있어서 이러한 연구결과가 나온 것으로 생각된다. 농촌 청소년들의 수동적 대처방식은 고통을 경감시키고자하는 인지적 과정으로서 지속적으로 사용할 경우 신체 질병 및 정서장애를 초래할 수 있다. 이러한 측면에서 농촌 청소년이 도시 청소년에 비해 학업성취도와 삶의 질의 면에서 불리한 것은 사실이라고 말 한 바 있고(박영신 외, 2011), 소극적 대처방식과 소망적사고 대처방식으로 스트레스를 대처하려는 청소년들은 학교생활의 모든 영역에서 부적응을 경험할 가능성이 높다(한현숙, 2007)라고 보고한 바 있어 본 연구결과와도 일치하였다. 그러나 김지숙과 류상희(2003)는 스트레스 대처는 농촌 학생들이 유의하게 능동적으로 대처하고 있다고 하여 상반된 결과를 보여주었다. 이렇게 지역 간 청소년들의 스트레스 대처를 비교한 연구들의 결과가 상이하므로 청소년들의 스트레스대처에 관한 연구는 지속적으로 연구되어야 할 과제이다.

생활만족도에서는 생활에 만족한다 라고 응답한 청소년들이 불만족한 청소년에 비하여 능동적인 스트레스 대처방식을 더 많이 사용하고 있는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 생활이 만족스럽다고 응답한 학생이 적극적 대처 방식을 많이 사용하였다는 초등학생을 대상으로 연구한 이규영(2007)의 연구와도 일치하였다.

학교성적에 대한 주관적 인지도와 스트레스 대처방식을 알아본 결과, 성적이 하위권이라고 응답한 학생들이 수동적 대처방식을 유의하게 많이 사용하는 것으로 나타났다. 중학생을 대상으로 연구한 이혜순(2010)은 성적이 하위권인 학생들이 집단따돌림 경향이 높고, 집단따돌림 경험군은 자아존중감이 낮고, 우울은 높으며, 학교생활적응이 낮다고 보고한 논문과 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다. 즉 기대이하의 성적을 받은 청소년들은 생활에서 어떤 문제에 직면하게 되면 회피하고 부정적인 감정을 완화시키려는 방식의 수동적 대처를 많이 사용하고 있는 것으로 보여 학교성적이 낮은 학생에 대한 적극적인 스트레스 대처 지도를 해야 할 필요성이 시사되었다.

이는 학업 성적을 중시하는 우리나라 교육 현실 속에서 성적과 관련된 스트레스가 높고, 그에 대한 대처기술이 미흡한 현실을 반영한 연구결과라고 보여 진다. 청소년들은 변화가 급격한 시기에 있어서 성적이 좋다 할지라도 스트레스 대처방식에 대해 서투를 수가 있다. 부적절한 스트레스 대처방식은 아동을 무기력하게 하거나 우울하게 할 수 있으므로 교사나 부모들은 능동적이고 적극적인 대처방식을 개발하여 학생 개개인에 맞는 적절한 대처 방식을 사용할 수 있도록 도와주는 것이 필요할 것으로 사료되며, 이러한 건설적인 스트레스 대처 프로그램의 제공은 성장기에 놓여있는 청소년들의 삶을 더욱 바람직한 방향으로 유도 할 것이다.

### 3. 학교생활 적응과 스트레스 대처와의 상관관계

전체적으로 볼 때, 학교생활 적응점수와 능동적 스트레스 대처방식은 유의한 양의 상관관계가 존재하였다. 그러나 부분적으로 볼 때, 학교생활적응과 수동적 대처방식은 음의 상관관이 있었으며, 신비적 대처는 약한 양의 상관( $r=.194, p<.001$ )이 있었다. 이러한 결과는 한현숙(2007)의 연구결과에서도 문제중심적 대처방법을 사용하는 중학생이 교우관계 부적응이 낮고, 정서 완화적이거나 소망적 대처방법일수록 교우관계부적응이 높다고 한 연구결과와 일치하였다. 이연실(2005)의 연구에서도 비록 대상자가 초등학생이었으나 능동적 스트레스 대처방식과 학교생활전체와는 정적상관이 있다고 하여

본 연구결과와 일치하였다. 즉 스트레스를 능동적으로 대처할수록 교사관계, 친구관계, 학습활동, 학교규칙을 포함한 학교생활적응을 잘 하는 것으로 나타났으므로 중학생들의 자존감과 자아기능이 강화되어 모든 문제를 타인의 도움 없이 능동적으로 통제하고 적극적으로 해결하는 스트레스 대처방법을 선택할 수 있도록 생활지도 차원에서 청소년들을 지도할 필요가 있다. 본 연구에서 학교생활적응 점수가 높은 학생들도 신비적 대처와의 관계에서 양적 상관관계가 나왔다. 즉 스트레스 대처방식에 있어서 신비적 대처를 하는 청소년들도 비교적 학교생활적응을 잘 하는 것으로 나타났는데 이는 이연실(2005)의 연구와 일치한다. 그러나 앞서서도 언급하였듯이 학교생활적응과 스트레스 관련 연구는 다수 있으나 학교생활적응과 스트레스 대처방식에 관한 선행연구는 거의 없어 이연실(2005)의 연구인 초등학생 대상자와 본 연구인 중학생을 비교하는 데에는 한계가 있으므로, 이는 향후 반복 연구를 통하여 확인해 나가야 할 것으로 사료된다.

신비적 대처방식을 사용하는 학생들이 학교생활을 잘 적응하는 것으로 상관관계가 양의 관계로 나타난 이유는 청소년들이 공통적으로 겪게 되는 사춘기 변화로 인한 가능성이 많다고 여겨진다. 그러나 이는 추후 반복연구를 통하여 밝혀나가야 할 과제이다.

본 연구결과를 종합하여 보면, 다음과 같은 시사점을 얻을 수 있다. 스트레스 대처방식에 있어 수동적 대처를 많이 사용하는 청소년들에게는 긍정적이고 건설적인 대처 방식인 능동적 대처방식을 기를 수 있는 교육프로그램을 개발하여 지도하는 것이 중요하다고 사료되며, 또한 변화하는 학교환경이 안전하고 건강하게 생활 할 수 있도록 학생들의 발달 수준을 고려한 학교생활 적응을 위한 생활기술 프로그램 개발이 필요하다.

## 결론 및 제언

본 연구는 5개 지역(서울, 인천, 경기, 전북, 강원) 청소년 701명을 대상으로 학교생활 적응과 스트레스 대처 방식 정도를 규명하고 이들 간의 관계를 파악한 서술적 상관 관계연구이다. 본 연구결과, 학교생활적응 전체 점수는 3.04점이었으며, 하위영역인 친구와의 관계 3.68점, 교사와의 관계 2.89점, 학교규칙 2.85점, 학업수행과의 관계 2.73점으로 나타났다. 일반적 특성에 따른 학교생활적응정도에는 지역, 학년, 생활만족도, 학원수강 여부, 학교 성적에 대한 주관적 인식, 공부하는 시간, 인터넷 게임시간에 따라 유의한 차이가 있었다. 즉 도

시에 살고 있는 청소년보다 농촌거주 청소년들이 학교생활적응 점수가 유의하게 낮았으며 학년별로는 중학교 1학년과 3학년 학생들이 2학년 학생들보다 더 유의하게 학교생활 적응을 못하는 것으로 나왔다. 또한 성적이 상위권이라고 인정한 학생들이, 공부하는 시간이 많은 학생들이 그리고 인터넷 게임을 적게 하는 학생들이 학교생활적응을 더 잘하고 있는 것으로 나타났다. 한편, 스트레스 대처 방식을 알아본 결과, 능동적 대처 2.66점, 수동적 대처 2.18점, 신비적 대처 2.96점으로 신비적 대처를 가장 많이 하고 있었고, 그다음이 능동적 대처, 수동적 대처 순이었다. 학교생활적응과 능동적 대처방식간의 관계는 전체적으로 유의한 양의 상관관계( $r=.330, p<.001$ )가 존재하는 것으로 나타났으며, 수동적 대처방식은 음의 상관( $r=-.077, p<.05$ )이, 신비적 대처는 양의 상관( $r=.194, p<.001$ )이 나왔다.

이상의 본 연구의 결과에 따라 다음과 같이 제언하고자 한다.

본 연구는 5개 지역의 청소년만을 대상으로 하였기 때문에 전국 청소년들에게 일반화하는 데에는 한계가 있다. 그러나 본 연구결과 청소년들은 신비적 대처를 가장 많이 사용하고 있는 것으로 나타나 능동적 스트레스 대처기술에 대한 프로그램을 개발하여 적용하는 방안을 제언한다. 또한, 도시청소년보다 농촌청소년들의 학교생활적응 점수가 유의하게 낮고, 수동적 대처방법을 많이 사용하고 있는 것을 감안해 볼 때, 농촌지역 청소년을 위한 별도의 학교생활과 스트레스 대처에 관한 프로그램개발이 요구된다.

## 참고문헌

- 경상북도교육청(2009). **우리나라의 건강증진학교 모형개발 및 시범적용에 관한 연구**. 2009년 정책연구개발사업. 대구: 경상북도교육청.
- 곽수란(2006). 청소년의학교적응도 분석. **한국교육사회연구학회지**, 16(1), 1-26.
- 교육과학기술부(2012). *Data and statistics*. Retrieved May 04, 2012, from <http://www.mest.go.kr/web/60876/ko/board/list.do?bbsId=291>
- 김세레나(2007). **중학생의 학교부적응 요인에 관한 연구**. 청주대학교 석사학위논문, 청주.
- 김용수, 주석진(2011). 도시와 농촌지역 청소년의 학교부적응에 영향을 미치는 요인에 관한 비교연구. **청소년학연구**, 17(11), 183-207.
- 김지숙, 류상희(2003). 초등학생의 스트레스 요인과 대처양식 분석. **한국실과교육학회지**, 9(6), 189-193.
- 박연환, 현혜진, 유수정, 변도화(2011). 여고생의 문제행동양상과 문제행동 영향요인. **지역사회간호학회지**, 22(3), 315-324.
- 박영신, 박영균, 김의철, 김희숙(2011). 도시와 농촌 청소년의 학업성취와 삶의 질. **한국청소년연구**, 22(3), 5-41.
- 배정(2008). 중학생의 학교적응관련요인의 인과적 구조분석. **대한간호학회지**, 38(3), 454-464.
- 아영아, 정원철(2011). 청소년의 학업스트레스와 학교부적응 관계에서 인터넷 중독의 매개효과 검증. **청소년학 연구**, 18(2), 27-50.
- 안상구(2007). **청소년의 행동유형(DISC)별 스트레스와 학교적응에 관한 연구**. 중앙대학교 석사학위논문, 서울.
- 양경희, 박복남, 이정란(2006). 일부 남자 중학생의 스트레스 요인과 자아존중감과의 관계. **지역사회간호학회지**, 17(4), 542-551.
- 유경나, 강민주(2011). 청소년의 적응적, 부적응적 완벽주의가 일상적 스트레스에 미치는 영향: 내적 통제성의 매개효과. **청소년학연구**, 18(6), 55-74.
- 이경(2005). **초등학생의 스트레스 요인과 대처행동 및 학교적응에 관한 연구**. 대구가톨릭대학교 석사학위논문, 대구.
- 이규영(2007). 강남, 강북 지역 간 초등학생의 스트레스 수준과 대처행동 비교. **한국학교보건학회지**, 20(2), 81-89.
- 이연실(2005) **초등학생의 스트레스 대처방식과 학교생활적응과의 관계**. 충남대학교 석사학위논문, 대전.
- 이혜순(2010). 청소년 집단따돌림과 자아존중감, 스트레스, 우울 및 학교생활 적응과의 관계. **기본간호학회지**, 17(4), 548-556.
- 조결자, 이명희(2010). 중학생 부모 양육태도와 스트레스, 스트레스 대처 및 자아효능감 간의 관계. **이동간호학회지**, 16(2), 120-127.
- 최민자(1990). **성격차원과 스트레스 대처양식과의 관계연구**. 한양대학교 석사학위논문, 서울.
- 하태희, 김희숙(2010). 중학생의 자존감, 의사소통 및 학교생활만족도와와의 관계. **한국보건간호학회지**, 24(1), 93-104.
- 한현숙(2007). **중학생의 진로 의사결정 유형과 스트레스 대처방식 및 학교생활 부적응에 관한 연구**. 건국대학교 석사학위 논문, 서울.
- 황혜정(2006). 초등학생과 중학생의 스트레스와 이에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. **초등교육연구**, 19(1), 193-216.
- Cimolic, P., & Jobes, D. A. (1990). *Youth suicide: Issues, assessment, and intervention*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Folkman, S., & Lazarus R. S. (1984). *Stress, appraisal an coping*. New York: Slinger Pub. Co.
- Folkman, S., & Lazarus R. S. (1986). Stress process and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107-113.
- Gutmann, D. L. (1967) Aging among the highland a comparative study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7, 28-35.
- Herald Media. (2011). *News*. Retrieved September 11, 2011, from <http://view.heraldm.com/view.php?ud=20110907000524>