

중국 청소년의 스트레스 대처 방식이 학업소진 및 학교생활적응에 미치는 영향

김정현* · 마연연* · 고민선* · 정인경*¹⁾

중앙대학교 가정교육과*

The effects of coping strategy on academic burnout and school adjustment in Chinese adolescents

Kim, Jung-Hyun* · Ma Yuanyuan* · Go, Min-Sun* · Jung, In-Kyung*¹⁾

*Department of Home Economics Education, Chungang University**

Abstract

This study investigated the effects from stress coping strategies on the school adjustment and burnouts with the Chinese 9th graders from an middle school in Shanghai. The survey results showed that Chinese youth spent the most of their after-school-hours with the various leisure activities such as computer gaming or watching TV, so on. In the results, the school adjustments and burnouts were negatively associated. The adopting the active coping skills(i.e., problem oriented strategy or seeking social supports) lowered the burnouts and increased the school adjustments whereas the negative coping skills showed the advert results. In conclusions, the authors of this study suggested the continuous educational efforts should be needed to promote Chinese youth's ability to cope the academic stress actively.

Key words: 학업소진(academic burnout), 학교생활적응(school adjustment), 스트레스 대처 방안(stress coping strategy), 중국 청소년(Chinese adolescents)

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, E-mail: ikjung@cau.ac.kr

2) 본 논문은 2011년도 중앙대학교 신입생성적우수장학기금 지원에 의한 것임.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 신체적 발달 뿐 아니라 정서적·심리적 변화가 초래되는 시기이며, 사회적 역할이 확대되어 자신에게 나타나는 내적 변화와 다양한 사회적 요구에 적응을 해야 하는 시기이다. 따라서 청소년들은 이 시기에 직면하는 많은 과제와 도전을 해결하기 위하여 다양한 형태의 스트레스를 받게 된다. 청소년통계 조사결과(2012)에 따르면 중·고등학생의 71.7%가 스트레스를 느끼고 있는 것으로 나타났으며, 스트레스의 주요한 원인으로는 학업이나 성적문제, 수업, 시험 등의 학업과 관련된 문제인 것으로 보고되고 있다(Mo, 2010; National Youth Policy Institute, 2010).

과도한 학업 스트레스는 청소년의 신체적 정신적 건강 상태 뿐 아니라 생활습관 형성에도 부정적인 영향을 미치게 되며 여러 가지 문제행동을 초래하여 외면화된 문제뿐 아니라 내면화된 문제를 유발하는 것으로 나타났다(Chang, Kim, Auh, & Jung, 2012; Jung, Nam, & Kim, 2012).

특히, 청소년들은 학업이 과중하다고 지각할수록 또한 학업성취에 대한 요구가 과다할 때 정서적 탈진, 학업에 대한 냉소적 태도와 무능감 등을 느끼며 공부에 흥미를 잃게 되면서 학업소진에 이르는 것으로 보고되고 있다(Kim, Lee, Shin, Park, & Lee, 2010). 이러한 학업소진은 우울 등의 심리적 부적응 증상을 매개하는 요인일 뿐 아니라 학업 동기나 학업 성취의 상실, 잦은 결석과 학업 중단 등의 학교생활 부적응을 야기하는 주요 원인으로 알려지면서(Yang, 2004; Kim, 2005; Chun & Kim, 2011), 청소년의 학업소진에 대한 예방 및 중재에 대한 연구가 필요한 실정이다.

사람들은 각자 다른 방법으로 스트레스를 바라보고 대처방안을 강구하는데 이러한 일련의 노력들은 스트레스 대처 행동으로 나타난다. 일반적으로 스트레스에 대한 대처 능력이 뛰어난 경우 심리적으로 건강한 생활을 영위할 수 있으나, 부적절한 대처방식을 지속적으로 사용할 경우에는 스트레스로 인한 문제가 발생할 수 있으므로(Shin & Khu, 2001) 적절한 대처 방식에 대한 이해가 요구된다. 이에 우리나라 기

술·가정교과의 가정생활영역은 청소년들이 스트레스 상황을 이해하고 이를 해결할 수 있는 능력 함양을 위한 내용이 포함되어 있어 원만한 학업 및 학교생활을 영위하는데 도움이 되는 실천교과로서 역할을 하고 있다.

한국과 마찬가지로 중국 역시 최근 입시위주의 교육체계 속에서 학업성취 수준과 기대수준이 점차 상승되고 학생과 학부모의 교육열은 더욱 높아지면서 중국 청소년들의 성적 및 학업에 대한 부담이 가중되어 심리적, 정신적으로 내적 스트레스를 많이 받고 있는 실정이다(杨宇然, 2006; 朱艳, 2007; 孙爱玲, 2007). 한·중·미·일 4개국의 청소년을 대상으로 학업 관련된 스트레스 수준을 조사한 보고에 의하면 중국 학생들의 학업 스트레스 수준이 4개국 중 가장 높은 것으로 나타났으며 다른 나라 학생들에 비해 학업스트레스로 인한 부정적인 정서문제를 많이 보이고 있는 것으로 보고되었다(China Youth & Child Research Center, 2010). 그러나 중국의 경우 우리나라와는 달리 학교교육을 통해 청소년이 효과적으로 스트레스에 대처할 수 있는 능력을 기르도록 하는 적극적인 개입이 부족한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 중국 대도시에 거주하고 있으며 상급학교로의 입시를 준비하고 있는 중학생의 학업소진과 학교생활적응 정도를 알아보고, 스트레스 대처 방식이 학업소진과 학교생활적응에 어떠한 영향을 미치는 지를 밝혀 청소년들이 바람직한 방향으로 스트레스를 극복하고 대처함으로써 만족한 학교생활을 영위하는데 도움 될 수 있는 방안을 모색해 보고자 한다.

2. 연구문제

본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 중국 청소년들의 성별에 따라 성적 및 학교생활 만족도에 차이가 있는가?
- 2) 중국 청소년들의 학업소진, 학교생활적응 및 스트레스 대처 수준은 어떠한가?
- 3) 중국 청소년들의 스트레스대처 방식이 학업소진 및 학교생활적응에 미치는 영향은 어떠한가?

II. 이론적 배경

1. 학업소진

소진(burnout)이란 인간이 어떤 일에 대해 수행하는 기능이 지쳐버린 상태로 과중한 업무나 스트레스로 인해 피로감, 무력감이나 냉소적인 태도 등의 신체적, 정신적 고갈 상태를 의미한다(Kim et al., 2010. 재인용).

이러한 소진에 관한 연구는 초기에는 교사, 간호사 등의 서비스업 종사 전문가를 대상으로 직업적 영역에서 주로 이루어졌다(Friedman, 2003; Lee, 2008; Kim, 2009). 그러나 최근에는 비직업적 영역으로 확대되어 교육 분야에도 소진의 개념이 적용되면서 학생들의 학업 활동도 업무로 간주하여 일반 직업과 마찬가지로 학생들도 학업에 대한 스트레스나 과도한 학업요구 및 학업성취에 대한 기대로 인해 정서적 고갈, 학업에 대한 냉담한 태도 그리고 학업에 대한 자신감의 상실 등의 현상이 나타날 수 있다고 보고되고 있다(Meier & Schmeck, 1985; Schaufeli, Martez, Marques, Salanova, & Bakker, 2002). 이에 학업소진이란 과도한 학업 요구나 기대로 인한 스트레스로 피로감이나 좌절감, 학업 동기의 감소, 정서적 소모감과 무력감 등을 나타내는 신체적, 정서적, 정신적 고갈상태를 의미한다.

청소년의 학업소진에 대한 국내 연구는 매우 부족한 실태이다. Park, Lee, Choi, Jin, & Lee(2010)은 성격 특성 중 성실성, 개방성, 정서적 안정성이 학업소진에 영향을 미치는 중요한 요인임을 밝힌 바 있으며, Shin, Kim, Lee, Noh, Kim, & Lee(2011)는 중학생들 대상으로 강박, 불안, 우울 등의 정신건강 관련 변인과 학업소진과의 유의한 상관성이 있음을 확인하였다. 또한 스트레스와 우울 등의 주요 요인으로 알려진 자아존중감(Kim & Lee, 2012)과 자아통제감(Kim, Lee, Shin, Park, & Lee, 2010)이 학업소진을 억제시키는 효과가 있는 것으로 나타난 바 있다. 따라서 청소년의 학업소진을 사전에 예방하고 적절히 개입할 수 있는 방안에 대한 연구가 필요하다.

2. 학교생활적응

학교는 청소년기의 성장발달 과정에서 가정과 더불어 매우 중요한 공간이며 학생들이 올바른 가치관, 원만한 사회적 관계, 자아개념 등을 형성하는 데 중요한 역할을 하는 생활환경이다. 이에 청소년들은 학교에서 지식을 습득함과 동시에 교우와의 관계를 형성하고 규칙을 준수해나감으로써 성인이 된 이후에도 사회 환경 속에서 잘 적응할 수 있는 역량을 기르게 된다. 많은 청소년들이 학교를 다니고 있고 대부분의 시간을 학교에서 보내고 있어 청소년기의 학교생활에서의 적응 정도와 만족도는 이 시기의 행복지수와 관련이 높기 때문에 청소년의 성장 및 발달과정에서 학교생활적응에 대한 문제는 매우 중요하다.

Lazarus(1976)는 적응(adjustment)이란 개인이 주변 환경에서 살아남기 위한 각 개인의 투쟁이라고 제시하였고, Choi(2007)는 자신이 처한 환경과의 역동적인 관계를 파악하고 그에 맞추어 현실적인 목표를 설정하여 이를 달성해 나가는 창조적인 과정으로 정의하였다. 이와 관련하여 학교생활 적응이란 학교생활과 학교환경의 요구에 따라 개인의 역할을 수행해 나가기 위해 친구 및 교사와 원만하고 긍정적인 관계를 형성하고, 학생으로서 학교에 소속감을 갖고 적극적으로 학업을 이행하는 등 자신과의 적합성을 높이는 능동적 과정이다.

학교생활적응은 자아탄력성(Jo, 2012; Moon, 2012), 자아존중감(Kim & Jung, 2012; Lee & Oak, 2012), 자기효능감(Jung & Hong, 2012; Lee & Lee, 2012) 등의 개인의 심리적 요인과 관련이 있는 것으로 보고되고 있으며, 교사와 교우관계 등의 학교환경(Park, 2013) 및 부모의 지지 및 양육 등의 가정환경 요인(Kim, Lee, & Bae, 2012)들도 학교생활 적응에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 그러나 학교생활 적응 정도는 청소년들이 학교생활에서 처한 상황과 스트레스를 어떻게 받아들이고 대처하느냐에 따라 그 양상이 달라질 수 있음에도 불구하고 그에 대한 연구가 미흡한 실정이다. 교육과학기술부 보고(학부모 신문, 2011)에 따르면, 우리나라 중학생의 28.7%가 학교생활부적응 문제로 인해 교육목표에 도달하기 어려운 위기학생으로 나타나 청소년들의 학교생활에 잘 적응할 수 있도록 사회적 관심과 대처가 필요하며 그

에 대한 연구가 필요할 것으로 여겨진다.

3. 스트레스 대처 방식

Lazarus와 Folkman(1984)는 대처(Coping)란 개인에게 나타나는 스트레스 환경이나 부담, 위협이 되는 사건과 일 등의 외부 또는 내부의 요구와 상호작용하는 과정에서 나타나는 개인의 노력으로 정의하였다. 즉, 스트레스 상황에서 이를 극복하기 위한 인지적, 정서적, 행동적 수준의 반응을 의미한다(Kim & Chon, 1993).

스트레스에 대하여 어떻게 반응하는가에 대해서는 개인차가 있고 스트레스를 피하기보다 어떻게 대처해 나갈 것인가 하는 대처방식이 중요하다고 볼 수 있다. 특히, 정서적 인지적으로 불안정한 청소년기에 스트레스 및 문제 상황에서 어떤 방식으로 대처하느냐에 따라서 삶에 긍정적 또는 부정적 영향을 미칠 수 있으며, 스트레스 자체보다는 스트레스에 대한 부적절한 대처가 스트레스로 인한 소진이나 신체 및 정신건강의 직접적인 원인이 되는 것으로 알려져 있다(Seo & Hong, 2010).

스트레스 대처방식의 유형은 연구자에 따라 다르게 보고되고 있다. 김정희와 이장호(1985)는 문제 중심적, 사회적 지지 추구, 소망적 사고, 정서 완화적 대처방식으로 나누었다. 문제 중심적 대처방식은 문제를 해결하기 위해 원인과 그 환경 자체를 변화시키고자 하는 행동방식이며 사회적 지지 추구 대처방식은 다른 사람의 도움이나 지지를 통해 스트레스를 해결해 나가려는 행동방식이다. 정서 완화적 대처방식은 다양한 스트레스를 유발한 원인으로 인해 나타난 감정적인 위협을 조절하려는 노력을 말하며 소망적 사고 대처방식은 스트레스를 유발하는 상황이나 사건으로부터 거리를 두고 바람직한 상황을 생각함으로써 문제를 대처해 나가는 행동방식이다. 즉, 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구 대처는 적극적 대처방식으로서 대처하는 노력이 외부로 투여되는 스트레스 대처방식이며 소극적 대처방식에 해당되는 정서 완화적 대처와 소망적 사고 대처방식은 스트레스에 대처하는 노력이 자신의 감정이나 사고 등 내부로 투여되는 방식이다.

스트레스 대처에 대한 연구는 주로 교사나 간호사의 직무

스트레스나 양육스트레스에 의한 소진과의 관련성에 대한 것이 대부분이었고(Moon, 2010; Chang, 2012; Kang & Lee, 2012), 청소년을 대상으로 한 연구는 부족한 실정이다. 그러나 청소년 시기는 발달 특성 상 다양한 스트레스를 경험하게 되지만 스트레스에 대처하는 능력이 성인에 비해 부족하기 때문에 학업 스트레스와 학업소진이나 학교생활적응 등의 관계에서의 대처방식의 역할에 대한 이해를 통해 효과적인 스트레스 대처 전략을 마련하는 것이 필요하다.

III. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 중국 상하이 자딩구(嘉定区)에 소재한 2개 중학교에 재학 중인 2학년 남녀학생 총 412명(남학생198명, 여학생 214명)을 대상으로 2012년 10월 8일부터 12일까지 설문 조사를 통해 수행되었다. 설문지는 총 450부를 배포하여 423부가 회수되었으며(회수율 94.0%), 이 중 무성의하게 응답하거나 부실 기재된 20부를 제외한 나머지 총 412부를 최종 분석에 사용하였다.

조사에 사용된 설문지는 선행 연구(Park, 1998; Kim, 2001; Lee, Lee, & Lee, 2009; Min, 2011; Nam, 2011)를 참고로 하여 연구목적에 맞게 재구성하고 먼저 한국어판으로 작성한 후 2012년 9월에 한국 경기도 부천시 소재 중학교 3학년 재학생 34명을 대상으로 사전검사를 실시하였다. 그 결과를 바탕으로 중국어로 번역한 설문지는 중국 장쑤성(江苏省)에 소재한 중학교에 재학 중인 중3 학생 21명을 대상으로 다시 사전검사를 실시한 후 설문지를 재수정·보완하였고 문항 신뢰도 검사를 통해 사용하였다.

본 조사는 중국 상하이지역 중학교의 사전 협조를 받아, 각 담임교사에게 조사의 목적과 조사내용, 실시방법에 대해 설명한 후 담임교사의 지도하에 학생들이 설문 문항에 답을 작성하도록 하였다.

2. 연구내용 및 측정 도구

조사대상자의 일반사항과 방과 후 교과활동 및 여가시간 활용 문항, 스트레스 대처방식, 학업소진, 학교생활적응 등을 묻는 문항으로 구성되었다.

스트레스 대처방식 설문지는 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 대처방식척도(The Ways of Coping Checklist)를 근거로 하여 김정희와 이장호(1985)가 변안하여 표준화시킨 설문지를 사용하였다. 스트레스 대처방식은 총 27개 문항으로 문제 지향적 대처(6문항)와 사회적지지 추구 대처방식(6문항)을 적극적 대처 방식으로, 정서 완화적 대처(8문항)와 소망적 사고 대처방식(7문항)을 소극적 대처방식으로 구분하였다. 각 문항은 4점 Likert-Type 척도를 사용하여 측정하였다.

조사대상자의 학업소진 수준을 측정하기 위해 Schaufeli et al.,(2002)이 개발한 학업소진 척도(Maslach Burnout Inventory Student Survey, MBI-SS)를 Lee, Lee & Lee (2009)가 한국 중, 고등학생에게 적합하게 재구성한 척도를 사용하였다. 탈진, 무능력, 반감, 냉담, 불안의 5개 하위요인, 총 24개 문항으로 구성되어 있다. 탈진은 과도한 공부나 학업스트레스로 인해 심리적으로 지치는 현상, 무능력은 학업 수행에 자신감이 떨어지는 현상, 반감은 공부와 학업을 싫어하는 감정, 냉담은 학업에 대한 회의적인 태도와 관련된 현

상, 불안은 공부와 학업에 대한 불안과 걱정에 대한 태도를 의미한다. 각 문항은 Likert-Type 5점 척도로 측정하여 점수가 높을수록 학업소진 정도가 높은 것을 의미한다.

학교생활적응 척도는 아동·청소년 정신건강 실태조사에서 사용한 문항을 사용하였다(National Youth Policy Institute, 2011). 총 12개 문항으로, 하위영역으로는 학교수업, 교사관계, 교우관계, 학교규칙으로 각각 3개 문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(4점)으로 4점 Likert-Type 척도로 각 요인의 점수가 높을수록 학교생활에 잘 적응할 수 있음을 의미한다.

각 측정도구의 신뢰도 검증을 실시한 결과는 <Table 1>에 제시하였다.

3. 자료처리 및 분석방법

본 조사를 통해 수집된 자료는 SPSS Statistics 20.0 프로그램을 이용하여 통계처리 하였다. 조사대상 학생의 방과 후 교과활동 및 여가시간 활용문항은 다중응답이므로 다중응답 교차분석을 실시하여 그 결과를 제시하였다. 조사대상자의 스트레스 대처방식과 학업소진, 학교생활적응도는 평균과 표준편차로 제시하였고, 각 하위요인을 포함하여 성별에 따른

Table 1. Reliability of variables

Variables	Cronbach's α	
Stress coping strategies	Problem oriented	.64
	Seeking social supports	.65
	Self-blame	.67
	Fantasizing	.66
Academic burnout	Exhaustion	.90
	Disengagement	.89
	Antipathy	.88
	Cynicism	.76
School adjustment	Anxiety	.77
	School class	.81
	Relationship with teacher	.80
	Relationship with classmates	.82
	School rules	.80

평균 차이는 t-test로 유의성을 검증하였다. 각 변인간의 관련성을 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하였고, 학생들의 스트레스 대처 방식이 학업소진과 학교생활적응도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다.

IV. 연구 결과 및 고찰

1. 중국 청소년의 방과 후 교과활동 및 여가활동 실태

조사대상자를 대상으로 방과 후 교과활동 및 여가시간 활용에 대한 조사결과는 <Table 2>에 제시하였다.

남·여학생 모두 방과 후 교과활동으로 학습지를 가장 많이 하는 것으로 나타났으며 그 다음이 학원 수강, 그룹 과외 순으로 조사되었다.

여가시간 활용 실태 조사 결과, 전체 조사대상자의 21.9%가 휴식을 취하고 있다고 응답하였으며 그 다음이 컴퓨터 게임 등(19.4%), TV/DVD 시청(17.1%), 사고 관련일(14.1%), 스포츠 활동(13.3%) 순으로 나타났다. 이는 한국 청소년들의 경우 주말이나 휴일에 주로 TV 및 DVD 시청(61.6%)을 하

는 경우가 가장 많았으며 컴퓨터 게임 등(49.6%), 사고 관련일(30.1%), 휴식(28.7%) 순으로 나타난 청소년 통계 결과(2012)와 다소 다른 경향이다.

중국이나 한국의 청소년들 모두 여가시간을 TV 및 DVD 시청, 컴퓨터 게임 등 주로 실내 활동을 하면서 보내고 있으며 문화예술을 한 번이라도 관람한 한국 청소년들이 82.6%에 달했다는 조사결과(Statistics Korea, 2012)에 비해 본 조사대상자들의 문화예술관람 비율이 4%에 불과하여 중국 청소년은 문화예술 등의 활동에 대한 관심이 아직 낮은 수준임을 알 수 있다. 한국 학생들을 대상으로 한 많은 연구에서 여가활동유형 중 놀이나 오락 활동 보다는 스포츠 활동 등의 능동적이고 적극적인 여가활동이 청소년의 주관적 행복감과 학교생활만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 바와 같이 청소년들에게 다양한 여가활동 프로그램에 대한 정보와 교육이 필요하다(Choie, 2010; Park & Yoon, 2013).

2. 중국 청소년의 성적 및 학교생활에 대한 만족 정도

학생들의 성적과 학교생활에 대한 만족정도를 분석한 결과는 <Table 3>에 제시된 바와 같다. 중국 청소년의 자신의 성적에 대한 만족 수준을 조사한 결과, 전체 조사대상자의

Table 2. After-school educational activity and leisure activity¹⁾

Variables		n(%)		
		Boys (n=198)	Girls (n=214)	Total (n=412)
After-school educational activities	Private tutoring	16(4.7)	19(5.1)	35(4.9)
	Group tutoring	54(16.0)	62(16.6)	116(16.3)
	Private Institute	84(24.9)	115(30.8)	199(28.0)
	Worksheet	147(43.5)	150(40.2)	297(41.8)
	Teaching by parents	29(8.6)	22(5.9)	51(7.2)
	Others	8(2.4)	5(1.3)	13(1.8)
Leisure activities	Watching TV/DVD	75(16.3)	82(17.9)	157(17.1)
	Physical activities	80(17.4)	42(9.2)	122(13.3)
	Computer games	101(22.0)	77(16.8)	178(19.4)
	Watching art/performance/movie	16(3.5)	18(3.9)	34(3.7)
	Travel	30(6.5)	33(7.2)	63(6.9)
	Social activities	52(11.3)	77(16.8)	129(14.1)
	Resting	89(19.4)	112(24.5)	201(21.9)
	Others	16(3.5)	16(3.5)	32(3.5)

1) Multiple-response

Table 3. Satisfaction of academic grade and school-life by gender

		n(%)		
Variables		Boys (n=198)	Girls (n=214)	Total (n=412)
Academic grade	Very satisfied	3(1.5)	1(0.5)	4(1.0)
	Satisfied	14(7.1)	11(5.1)	25(6.1)
	Moderated	70(35.4)	66(30.8)	136(33.0)
	Dissatisfied	82(41.4)	93(43.5)	175(42.5)
	Very dissatisfied	29(14.6)	43(20.1)	72(17.5)
		$\chi^2 = 4.276, df = 4$		
School life	Very satisfied	14(7.1)	8(3.7)	22(5.3)
	Satisfied	36(18.2)	50(23.4)	86(20.9)
	Moderated	105(53.0)	112(52.3)	217(52.7)
	Dissatisfied	24(12.1)	33(15.4)	57(13.8)
	Very dissatisfied	19(9.6)	11(5.1)	30(7.3)
		$\chi^2 = 7.085, df = 4$		

7.1%만이 자신의 성적에 대해 ‘만족하다’와 ‘매우 만족하다’고 응답한 반면 60.0%의 학생들은 ‘불만족하다’거나 ‘매우 불만족하다’고 응답하여 중국 청소년의 대다수가 자신의 성적에 만족하지 못하고 있는 것으로 나타났다.

또한 학교생활에 어느 정도 만족하는지를 묻는 질문에 ‘보통이다’고 응답한 학생이 52.7%로 가장 많았으며, 만족한다는 학생은 20.9%, 매우 만족한다는 학생은 5.3%에 불과하였다. 또한 매우 불만족하거나 불만족하다는 응답도 각각 7.3%, 13.8%로 조사되었다. 성적과 학교생활 만족도의 경우 남녀 간에 차이를 보이지 않았다. 한국 청소년들을 대상으로 한 학교생활 만족도 조사에서 우리나라 중 2학생들의 37.6%가 학교생활에 만족하는 것으로, 21.3%의 학생들은 불만족하는 것으로 나타난 결과(Ministry of Gender Equality &

Family Republic of Korea, 2012)와 비교해 볼 때, 본 조사 대상 중국 청소년들의 학교생활 만족도가 한국 학생들 보다 더 낮음을 알 수 있다.

3. 조사대상자들의 학업소진 및 학교생활적응 정도

조사대상자들의 학업소진과 학교생활적응에 대한 하위 요인별 점수는 <Table 4>와 같다. 중국 청소년들은 학업소진 관련 하위요인 중 탈진 관련 소진(3.12점)을 가장 많이 느끼고 있는 것으로 나타났으며 그 다음이 불안(3.07점), 반감(2.97점), 냉담(2.76점), 무능력(2.62점) 순으로 나타났다. 한

Table 4. Academic burnout and school adjustment by gender

		Mean(SD)			
		Boys (n=198)	Girls (n=214)	Total (n=412)	t-value
Academic burnout	Exhaustion	3.08(.93)	3.14(.93)	3.12(.93)	-.655
	Disengagement	2.59(.93)	2.66(.96)	2.62(.95)	-.780
	Antipathy	2.99(.99)	2.96(1.01)	2.97(1.00)	.246
	Cynicism	2.72(.85)	2.72(.87)	2.73(.86)	-.051
	Anxiety	2.97(.84)	3.15(.83)	3.07(.84)	-2.155 [†]
School adjustment	School class	2.76(.65)	2.84(.49)	2.80(.58)	-1.301
	Relationship with teacher	2.80(.71)	2.72(.62)	2.76(.67)	1.143
	Relationship with classmates	3.10(.69)	3.17(.64)	3.14(.67)	-.995
	School rules	3.13(.65)	3.30(.54)	3.22(.60)	-2.840 ^{**}

[†]p<.05, ^{**}p<.01

국의 중학생들을 대상으로 한 Lee(2011)의 연구에서 학업소진 하위요인 중 탈진이 3.11점으로 가장 높게 나타난 결과와 유사한 경향이다. 특히 하위요인 중 불안 점수는 여학생(3.15점)이 남학생(2.97점)에 비해 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타나 여학생이 남학생에 비해 학업으로 인한 불안감을 더욱 많이 느끼고 있음을 알 수 있다.

학교생활적응 하위요인 중 학교규칙이 3.22점으로 가장 높았으며 그 다음이 교우관계(3.14점), 학교수업(2.80점), 교사관계(2.76점)의 순으로 나타나 중국 청소년들은 학교생활 중 학교규칙을 잘 준수하고 있으며 교우와의 관계도 원만하게 유지하고 있음을 알 수 있다. 그러나 한국의 인문계 고등학생들의 학교생활적응 수준을 조사한 윤의 연구(2013)에서 교우관계가 3.65점으로 가장 높았고, 그 다음이 학교수업(3.17점), 교사관계(3.08점), 학교규칙(3.08점) 순으로 나타난 결과와 중·고등학생들을 대상으로 한 Kim과 Choi(2009)의 연구 결과와 비교해 볼 때 본 중국 청소년들의 학교생활적응도가 한국 청소년들에 비해 다소 낮았다.

성별에 따른 차이를 살펴본 결과, 학교생활적응의 하위요인 중 학교규칙에서만 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이는 한국 청소년을 대상으로 한 연구에서(Kim, 2004; Hwang, 2009) 여학생이 남학생보다 학교규칙을 준수하는데 더욱 긍정적이고 적극적인 태도를 보인다는 결과와 유사하였다.

4. 조사대상자의 스트레스 대처 방식

중국 중학생들의 스트레스 대처방식에 대한 조사결과는 <Table 5>와 같다.

스트레스 대처방식 하위요인 중 소망적 대처가 2.83점으로 가장 높았고, 그 다음으로 정서완화적 대처(2.68점), 문제지향적 대처(2.65점), 사회적지지 추구(2.54점)의 순으로 나타나 중국 청소년들의 경우 스트레스 상황에서 적극적 대처 보다는 소극적 대처 방식을 선호하는 것을 확인할 수 있었다.

스트레스 대처방식 하위요인인 문제 지향적 대처나 사회적지지 추구 대처 방식 등의 적극적 대처 방식은 성별에 따라 유의한 차이는 보이지 않았으나, 소극적 대처 방식인 정서완화적 대처와 소망적 사고 대처에서는 유의한 차이를 보여 여학생이 남학생에 비해 스트레스에 처했을 때 자신의 감정을 통제하는 노력을 통해 스트레스 상황에서 벗어나려고 하는 경향이 크다는 것을 알 수 있다. Jo(2005)의 연구결과에서도 한국의 중·고등학생의 상당수가 스트레스에 소극적 대처 방식을 사용하여 대처하는 것으로 조사되었으며, Han(2012)의 연구에서도 여학생이 남학생에 비해 스트레스 대처방식 하위요인 중 소망적 사고 대처방식을 더욱 선호하는 것으로 나타난 바 있어 본 연구결과와 비슷한 양상을 보였다.

5. 학업소진과 학교생활적응 및 스트레스 대처방식 간의 상관관계

조사대상자의 학업소진과 학교생활적응 간의 상관관계를 분석한 결과, 학업소진과 학교생활적응의 모든 하위요인 간에는 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(Table 6). 이는 과도한 학업으로 인해 학생들이 학업에 대한 정서적 탈진이나 냉담, 공부에 대한 반감과 불안, 그리고 학업에 대한 낮은 자신감 등의 증상이 나타나는 학업소진은 학생들의 올바른 학교

Table 5. Stress coping strategy by gender

		Boys (n=198)	Girls (n=214)	Total (n=412)	Mean(SD) t-value
Active coping	Problem oriented	2.63(.52)	2.66(.48)	2.65(.50)	-.644
	Seeking social supports	2.52(.53)	2.56(.55)	2.54(.54)	-.854
Passive coping	Self-blame	2.56(.51)	2.79(.51)	2.68(.52)	-4.623***
	Fantasizing	2.77(.51)	2.88(.54)	2.83(.53)	-2.113*

*p<.05, ***p<.001

Table 6. Correlation with stress coping strategies, academic burnout, and school adjustment

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Stress coping strategies	1. Problem oriented	1												
	2. Seeking social supports	.411**	1											
	3. Self-blame	.296**	.243**	1										
	4. Fantasizing	.370**	.342**	.545**	1									
Academic burnout	5. Exhaustion	-.223**	-.189**	.083	.062	1								
	6. Disengagement	-.314**	-.233**	.045	-.041	.563**	1							
	7. Antipathy	-.240**	-.184**	.059	.049	.708**	.619**	1						
	8. Cynicism	-.341**	-.252**	.002	-.057	.592**	.635**	.669**	1					
	9. Anxiety	-.161**	-.184**	.111*	.129**	.678**	.580**	.623**	.585**	1				
School adjustment	10. School class	.325**	.216**	.045	.154**	-.309**	-.424**	-.349**	-.367**	-.270**	1			
	11. Relationship with teacher	.243**	.322**	-.033	.088	-.321**	-.319**	-.235**	-.273**	-.287**	.489**	1		
	12. Relationship with classmates	.231**	.279**	.026	.153**	-.137**	-.193**	-.127**	-.218**	-.180**	.427**	.519**	1	
	13. School rules	.214**	.124*	.108*	.159**	-.174**	-.211**	-.187**	-.180**	-.068	.472**	.379**	.408**	1

*p<.05, **p<.01

생활 적응에 부정적인 영향을 미치고 있음을 의미한다.

스트레스 대처 방식과 학업소진의 하위요인별 관계를 살펴본 결과, 스트레스 대처 방식의 각 하위요인 중 적극적 대처 방식에 해당하는 문제 지향적 대처와 사회적지지 대처 방식은 학업소진의 모든 하위요인, 즉, 탈진, 무능력, 반감, 냉담, 불안과 부적상관을 보이는 것으로 나타났다(p<.01). 그러나 대처 방식 중 소극적 대처 방식의 하위요인인 정서완화 및 소망적 사고 대처 방식은 학업소진 중 불안과 정적 상관을 보였다.

스트레스 대처 방식 중 적극적 대처 방식인 문제 지향적 대처와 사회적 지지대처는 학교생활적응의 하위 요인 중 수업, 교사관계, 교우관계, 학교규칙과 정적 상관을 가지는 것으로 나타났다. 소극적 대처 방식인 정서완화적 대처는 하위요인 중 학교규칙과는 정적 상관(p<.005)을 보였으나 수업, 교사관계, 교우관계와는 유의한 상관이 없었다. 소망적 사고 방식은 수업, 교우관계, 학교규칙과 유의한 정적 상관관계를 나타냈다.

6. 스트레스 대처방식이 중국 청소년의 학업소진 및 학교생활적응에 미치는 영향

중국 청소년들의 스트레스 대처 방식이 학업소진 및 학교

생활적응에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 <Table 7>과 <Table 8>과 같다.

스트레스 대처 방식의 하위요인인 문제지향, 사회적지지, 정서완화, 소망적 사고가 청소년의 학업소진 중 탈진에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이에 대한 설명력은 9.6%였다. 스트레스 대처방식 중 적극적 대처 방식인 문제지향이 탈진에 가장 큰 영향을 주는 것으로 나타났고(β -.243, p<.001), 그 다음으로는 사회적지지(β -.168, p<.01), 정서완화(β -.145, p<.05), 소망적사고(β -.117, p<.05)의 순이었다. 즉, 적극적 대처 방식인 문제지향과 사회적지지 방식을 추구할수록 학업소진 중 탈진 증상이 감소된 반면, 소극적 대처 방식인 정서완화와 소망적 사고 대처방식의 경우는 탈진에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

학업소진의 하위요인 중 무능력에 대한 스트레스 대처 방식의 설명력은 13.1%였다. 스트레스 대처 방식 중 문제지향(β -.311, p<.001)과 사회적 지지(β -.158, p<.01)은 무능력에 부적 영향을, 정서완화 대처(β -.150, p<.01)는 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 문제지향과 사회적 지지는 무능력을 완화시키는 효과가 있는 반면 정서완화 대처는 무능력을 증가시키는 것으로 여겨진다.

청소년의 스트레스 대처 방식 중 문제지향과 사회적지지,

Table 7. Effects of stress coping strategies on academic burnout

	Academic burnout									
	Exhaustion		Disengagement		Antipathy		Cynicism		Anxiety	
	β	t	β	t	β	t	β	t	β	t
Problem oriented	-.243	-4.528***	-.311	-5.914***	-.260	-4.848***	-.328	-6.278***	-.185	-3.457**
Seeking social supports	-.168	-3.174**	-.158	-3.050**	-.150	-2.841**	-.165	-3.198**	-.205	-3.888**
Self-blame	.117	2.074*	.150	2.722**	-.093	1.651	.104	1.898	.100	1.774
Fantasizing	.145	2.466*	.046	.801	.146	2.480*	.064	1.115	.213	3.625***
R ²	.105		.140		.103		.150		.106	
Adjusted R ²	.096		.131		.094		.142		.097	
F	11.906***		16.503***		11.688***		17.972***		12.096***	

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

소망적 사고 대처 방식이 학업소진 중 반감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 중 문제지향 대처의 β 값이 -.260(p<.001)로 가장 많은 영향을 미치고 있었으며, 그 다음으로는 사회적지지(β -.150, p<.01), 소망적사고(β -.146, p<.05)의 순이었다.

학업소진 하위변인 중 냉담을 의미 있게 설명하는 스트레스 대처 방식의 하위변인은 적극적 대처인 문제지향과 사회적지지 방식으로 나타났으며 설명력은 14.2%였다.

또한 스트레스 대처 방식 중 문제지향과 사회적지지, 소망적사고는 학업소진의 불안요인에 다른 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 중 소망적 사고가 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타나(β -.213, p<.001) 소망적 사고 방식으로 스트레스

를 대처할수록 청소년들의 학업소진 중 불안은 더욱 증가되는 것을 알 수 있다. 반면에 문제지향(β -.185, p<.01)과 사회적지지(β -.205, p<.01) 방식으로 스트레스를 대처할 경우 불안이 감소되는 것으로 나타났다.

스트레스 대처 방식이 청소년들의 학교생활적응에 미치는 영향을 분석한 결과(Table 8), 문제지향적 대처(β -.290, p<.001)는 학교생활적응 하위변인 중 학교수업에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 설명력은 11.3%였다. 즉, 스트레스 상황에 문제지향 방식으로 대처할수록 학교수업에의 적응도가 높아지는 것을 의미한다.

또한 교사관계에서 문제지향과 사회적지지 그리고 소망적사고 대처가 유의적인 영향요인으로 도출되었으며 설명력은

Table 8. Effects of stress coping strategies on school adjustment

	School adjustment							
	School class		Relationship with teacher		Relationship with classmates		School rules	
	β	t	β	t	β	t	β	t
Problem oriented	.290	5.449***	.168	3.186*	.143	2.664**	.171	3.104**
Seeking social supports	.098	1.873	.287	5.543***	.219	4.144***	.023	.422
Self-blame	-.101	-1.816	-.161	-2.921*	-.118	-2.098*	.006	.096
Fantasizing	.068	1.166	.016	.269	-.089	1.516	.085	1.403
R ²	.121		.140		.105		.054	
Adjusted R ²	.113		.131		.096		.044	
F	14.036***		16.552***		11.900***		5.762	

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

13.1% 이었다. 영향력의 상대적 크기는 사회적지지($\beta=.287$, $p<.001$), 문제 지향($\beta=.168$, $p<.05$), 정서 완화($\beta=-.161$, $p<.05$)로서, 교사관계에 사회적지지와 문제지향 대처는 정적 영향을, 정서완화 대처는 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

교우관계에 있어서도 사회적지지($\beta=.219$, $p<.001$)와 문제 지향($\beta=.143$, $p<.05$)은 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 정서완화 대처는 β 값이 $-.118$ ($p<.05$)으로서 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

스트레스 대처 방식이 학교생활적응의 하위요인 중 학교규칙에 미치는 영향에 대한 모델은 통계적으로 유의하지 않았다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 중국 상하이 지역 남녀 중학생들을 대상으로 스트레스 대처 방식이 청소년의 학업소진과 학교생활적응에 어떠한 영향을 미치는지를 알아봄으로써 과중한 학업으로 인해 야기될 수 있는 학업소진과 학교생활부적응을 예방하고 이를 효과적으로 대처할 수 있는 방안을 모색해 보고자 실시하였다. 본 연구결과를 바탕으로 한 주요 시사점은 다음과 같다.

첫째, 중국 청소년들은 방과 후에 여가시간을 주로 휴식을 취하거나 컴퓨터 게임 또는 TV 시청 등을 하며 보내는 것으로 나타났다. 이는 한국 청소년의 여가실태 조사 결과(Statistics Korea, 2012; Yoon, 2012)에서 TV나 인터넷 등의 미디어를 이용한 여가활동에 집중하는 것과 유사한 경향인 반면, 음악 감상과 스포츠 활동 등의 여가활동을 많이 하는 것으로 나타난 서구의 연구결과(Sarah, Paul, Sarah, & Winefield, 2010)와는 다소 다른 경향을 보였다. 많은 선행 연구에서 청소년의 여가활동의 유형과 만족도에 따라 청소년의 삶의 만족도와 학교생활만족도, 심리적 문제 발생에 다른 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Choi, 2010; Cao, Quan, Weng, Yuan, & Sun, 2011; Song, & Lee, 2011; Park & Yoon, 2013). 중국 청소년들의 55% 이상이 하루 10-13시간 이상 공부를 하고 있으며 그에 따른 스트레스나 학업소진 수준 또한 매우 심각함에도 불구하고 중국 청소년들의 대부분

이 신체적 활동 보다는 TV/DVD시청 또는 컴퓨터 게임 등과 같은 활동으로 여가시간을 보내는 것으로 나타나 청소년들의 스트레스 해소 및 학교생활만족도를 높이는데 큰 도움이 되지 않는 것으로 보고되고 있다(Zumin, Nanna, Bernadette, & Gerd, 2006). 따라서 학교나 지역사회에서 청소년들의 건전한 여가 활용에 대한 관심이 필요하며 특히, 청소년들의 스트레스 해소 및 친구와 교사와의 관계 형성, 원만한 학교생활을 영위하는데 도움이 될 수 있는 다양한 유형의 여가활동 프로그램이 개발되어 제공되어야 할 것이다.

둘째, 본 조사대상 중국 청소년들의 학교 성적 및 학교생활에의 만족도가 높지 않은 것으로 나타났다. OECD(경제협력개발기구)에서 3년 주기로 각국의 학생들의 학업성취 수준을 측정하여 비교하는 PISA(Programme for International Student Assessment)결과에 의하면 중국 상하이 지역 청소년들의 읽기, 수학, 과학 능력 수준이 전체 대상 국가 중 최상위를 나타내 학업성취수준이 상당히 높음을 알 수 있다(Ministry of Gender Equality & Family Republic of Korea, 2011). 본 조사대상 중학생들도 상하이 지역 중학교 재학생들로서 학업에 대한 성취도 및 기대 수준이 매우 높을 것으로 예상된다. Chung과 Baek (2011)은 입시위주의 교육현실 속에서의 과도한 학업스트레스가 청소년들의 학교생활에 대한 만족도를 떨어뜨리는 원인이 된다고 보고하고 있으며 다른 연구에서도 청소년의 학업성취 및 기대수준, 성취압력이 높을수록 학교생활 만족도를 저하시키고, 주관적 안녕감에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀진 바 있다(Kim & Park, 2004; Park, 2006; Choi, Kim & Kim, 2009; Ahn & Kim, 2012). 최근 중국의 과도한 입시경쟁 교육체제에서 학업성취 및 성적에 대한 높은 기대 수준은 청소년 자신의 실제 성적에 대한 만족도를 낮추는 원인으로서는 더 나아가 학교생활에 대한 만족도에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 여겨진다. 청소년들이 가장 많은 시간을 보내는 학교생활에 대한 만족도는 학생들의 삶의 만족도와 매우 밀접한 관련이 있으며, 청소년의 문제행동에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Kye, Lee, Kim, Park, & Yoo, 2001; Choi, 2003; Takakura, Wake, & Kobayashi, 2010). 따라서 중국 청소년들의 삶의 만족도와 학교생활 만족도를 높이기 위해서는 학생들이 학업성취 수준과 가치에 대한 올바른 인식과 함

깨 친구 및 교사와의 긍정적인 관계를 형성 할 수 있도록 학교에서 다양한 활동이 요구된다.

셋째, 학업소진과 학교생활적응과는 유의미한 부적 상관관계를 나타냈다. 이는 학생들이 학업에 대한 소진 정도는 교사나 다른 학생들과 원만한 관계 형성이나 학교수업에의 참여 및 학교 규칙 준수에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 학교공부나 성적으로 인한 학업 스트레스가 해소되지 못한 채 만성화되어 학업 소진으로 이어질 경우 학교생활에 어려움을 많이 경험하여 심각한 부적응을 야기할 수 있으므로(Lee & Lee, 2010; Lim, 2010; Lim, 2012; Park & Yoo, 2013) 청소년들의 학업소진 현상을 예방할 수 있는 적절한 대처 전략이 필요하다. 본 연구결과에서도 스트레스 대처방식은 학업소진과 학교생활적응과 유의한 상관관계를 보여 스트레스 대처방식이 학업소진과 학교생활적응을 직접 통제하고 조절할 수 있는 중요 요인으로 나타났다. 특히, 스트레스 대처방식의 하위요인중 적극적 대처인 문제지향과 사회적지지 대처는 학업소진과는 유의한 부적 상관관계를, 학교생활적응과는 정적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 이는 한국의 중학생 및 고등학생들을 대상으로 한 많은 연구 결과(Lee, 2003; Shin, Choi, Lee, Noh, Kim, Jang, & Lee, 2012; 윤정환, 2013)와 유사한 경향으로 청소년들이 스트레스에 적극적으로 대처하려는 경향이 클수록 스트레스로 인해 야기되는 학업소진 현상을 예방 또는 완화시킬 수 있으며 더 나아가 학교생활에 적응하는데 긍정적으로 작용할 것으로 보인다.

넷째, 중국 청소년의 학업소진에 대한 스트레스대처 방식의 영향을 살펴본 결과, 스트레스대처 방식 중 적극적 대처인 문제지향 및 사회적지지 대처는 학업소진의 모든 하위요인인 탈진, 무능력, 반감, 냉담, 불안에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 소극적 대처인 정서완화 대처는 탈진 및 무능력에, 소망적사고 대처는 탈진, 반감, 불안에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히, 문제지향적 대처가 전반적인 학업소진 현상에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타나 청소년들이 스트레스의 원인을 파악하고 직접 스트레스 근원을 찾아 바꾸거나 다른 사람으로부터 도움을 청하는 노력을 통해 적극적으로 문제를 해결하고자 할 때 학업소진이 완화될 수 있음을 의미한다. Yang (2012)의 연구에서도 청소년의

학업스트레스 수준은 문제중심 대처 방식과는 부적 상관관계를, 정서적 대처방식과는 정적 상관관계를 나타냈으며, Suh (2011)의 연구에서도 문제중심 대처가 학생들의 주관적 행복감과 만족스런 삶에 대한 기대에 있어 긍정적인 변인으로 조사되었다. 또한 다양한 스트레스 대처 교육 및 훈련을 통해 학생들의 학업스트레스가 직접적으로 감소될 뿐 아니라 학업스트레스에 적극적으로 대처하고자 하는 능력이 증가될 수 있다고 보고되고 있다(Kim & Hong, 2011; Kim, Cheon, & Lee, 2012). 따라서 중국 청소년의 학업소진을 완화시키기 위해서는 스트레스 등의 학업소진 위험요인을 관리할 수 있는 능력을 기르도록 해야 하며, 특히, 소극적 대처 보다는 적극적 대처의 다양한 유형이 적용될 수 있도록 청소년들을 대상으로 한 스트레스 대처 프로그램 등의 도입이 필요하다.

마지막으로 청소년의 학교생활적응의 각 하위 요인별로 스트레스 대처 방식의 영향력을 살펴본 결과, 문제지향적 대처는 학교수업과 교사 및 교우와의 관계, 그리고 학교규칙에 긍정적인 영향을 미치고 있었고, 사회적지지 대처는 교사 및 교우관계에 긍정적인 효과를 보였으며 영향력이 매우 컸다. 반면에 소극적 대처인 정서완화 대처는 학교생활적응 하위요인 중 교사관계와 교우관계에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 청소년들이 스트레스에 능동적으로 대처할수록 학교수업에 적극적으로 참여하고, 교사 및 교우와의 관계를 원만하게 유지하며 학교규칙을 잘 준수하는 등 학교생활에 잘 적응하여 만족하게 됨을 의미한다. 이는 스트레스 상황에서 문제중심적 대처와 사회적지지 추구 대처방식을 활용할수록 학생들은 학교생활에 잘 적응하는 반면 소극적 대처는 학교생활적응에 도움이 되지 못한다는 연구결과(Ha & Jo, 2006; Jung & Lee, 2009)와 유사한 경향이며, Lee(2003)의 연구에서도 문제중심의 대처를 활용하는 사람들이 정서 중심의 대처 양식을 사용하는 사람보다 학교적응을 잘하는 것으로 나타난 바 있다. 청소년기의 학교생활적응 및 만족도는 현재 뿐 아니라 성인이 된 후의 삶에도 영향을 미칠 수 있으므로 이 시기에 학교생활적응력을 향상시키기 위한 정부나 학교에서의 적극적인 노력 및 개입이 필요하다. 자아존중감 및 자기조절력, 자기통제력 등을 향상시키는 스트레스 대처 훈련 프로그램을 통해 스트레스에 대처하는 방식이 바람직한 방향으로 개선될 수 있으며, 학교생활적응에

도 긍정적인 효과가 있는 것으로 보고되고 있다(Lee, 2008; Kim, Lee, & Yoon, 2012). 기술·가정교과는 실천적 경험을 통해 학습자가 생활에서 당면하는 문제를 해결하고 자기 주도적인 삶을 영위할 수 있도록 하는 실천 교과이다 (Ministry of Education, Science and Technology, 2011). 특히, ‘청소년의 자기 관리’단원은 청소년이 스트레스를 이해하고, 자신의 상황 및 생활문제를 평가하여 해결할 수 있는 능력을 함양하기 위한 내용이 포함되어 있어, 의사소통기술의 향상 및 적극적인 수업 참여 등에 도움이 되는 것으로 보고된 바 있다(Kim & Lee, 2009). 반면 중국의 교육과정에는 기술·가정교과가 없으며 우리나라의 도덕교과와 유사한 ‘사상품덕’교과를 통해 다루어지는 내용 또한 매우 미흡하다 (Ministry of Education of the People’s Republic of China). 따라서 한국과 마찬가지로 중국 청소년들이 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있는 능력을 기르기 위해서는 중국 중등학교 교육과정에서 스트레스의 적절한 해소와 정신건강 관련 교육을 실시하기 위한 방안 및 교육과정을 채택하여야 할 필요가 있다. 즉, 한국의 ‘기술·가정’ 교과와 ‘청소년의 자기 관리’단원의 내용이 포함되도록 교육과정의 재구조화가 필요하며 특히, ‘사상품덕’ 과목 등에 이와 관련한 내용이 보완되도록 강화시키는 방안이 모색되어야 할 것이다.

이상의 결과를 통해, 중국 상하이에 거주하는 청소년들은 자신의 성적에 대한 만족도가 매우 낮았고, 신체적·정신적 고갈상태인 탈진과 불안 증상 등의 학업소진을 느끼고 있었으며 학교생활에 대한 만족도도 높지 않은 수준임을 알 수 있었다. 또한 청소년들은 적절한 여가활동을 통해 학업 스트레스와 그에 따른 증상을 예방 또는 완화시킬 수 있음에도 불구하고 다양한 활동이 이루어지지 않은 실정이었다. 따라서 중국 청소년의 과도한 학업 부담으로 인해 야기될 수 있는 학업소진을 완화시키고 학교생활적응력을 증가시켜 삶의 만족도를 높이기 위해서는 청소년기에 나타날 수 있는 스트레스 상황에서 학생들이 회피적인 소극적 대처를 지양하고 적극적 대처 전략을 활용 할 수 있도록 체계적인 교육 방안이 모색되어야 한다.

참고문헌

- Ahn, D. H., & Kim, Y. R. (2012). The relationship between expectancy-value, academic achievement, and subjective well-being in adolescents. *Korean Journal of Youth Studies, 19*(3), 293-319.
- Cao, H., Quan, Q., Weng, T., Yuan, C., & Sun, Y. (2011). Screen time, physical activity and mental health among urban adolescents in China. *Prevent Medicine 53*. 316-320.
- Chang, H. W., Kim J. H., Auh, S.Y., & Jung, I. K. (2012). An influence of academic stress on the life-style behaviors and mental health of junior school student. *Journal of Korean Home Economics Education Association, 24*(3), 57-72.
- Chang, Y. (2012). The relationship between maladaptive perfectionism with burnout: Testing mediating effect of emotion-focused coping. *Personality and Individual Differences, 53*(5), 635-639.
- Choi, K. C., Kim, C. H., & Kim, D. W. (2009). A Validation Study of Academic Expectations Stress Inventory in Middle School Students. *The Journal of korean educational forum, 8*(2), 197-219.
- Choi, K. S. (2003). Study on High School Students' Academic Life Satisfaction. Unpublished master's thesis, Kwandong University Graduate School of Education, Gangwon, Korea.
- Choi, S. M. (2007). A study on the school life adaptability of secondary school athletes and non-athletes. The graduate school of education, Ewha Womans University.
- Choi, J. H. (2010). Relationships between the Types of Leisure Activities of Juveniles and Sex, Grades, School Records, Self-realization and Satisfaction with School Lives. *Journal of Sport and Leisure Studies, 39*, 399-407.
- Chun, H. J., & Kim, Y. G. (2011). The effects of academic burnout on academic achievement and learning

- persistence among students in cyber university. *Journal of Tourism and Leisure Research*, 23(8), 475-491.
- Chung, Y. K., & Baek, S. D. (2011). Competitive Education, Its Problems and Alternatives: Focusing on the Social Studies Education in the School Arena. *Research in Social Studies Education*, 18(2), 91-106.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Friedman, I. A. (2003). Self-Efficacy and Burnout in Teaching: The Importance of Interpersonal-Relations Efficacy. *Social Psychology of Education*, 6(3), 191-215.
- Ha, J. H., & Jo, H. I. (2006). The Relationships among Perfectionism, Stress, the Ways of Stress Coping, Self-Efficacy, College Adjustment. *The Korean Journal of Counseling*, 7(2), 595-611.
- Han, S. L. (2012). The Relationship of Student's Big-Five Personality Factors, Stress-Coping Strategies and Academic Burnout. Unpublished master's thesis, Kyungsoong University Graduate School of Education, Busan, Korea.
- Hwang, Y. H. (2009). A Study on School Adjustment among Middle Schoolers. Unpublished master's thesis, Kwandong University Graduate School of Education, Gangwon, Korea.
- Jo, M. Y. (2005). A study on the Influences of the stressors from school on Depression in middle and high school students: moderating effect focusing on the stress coping. Unpublished master's thesis, Catholic University, Gyeonggi, Korea.
- Jo, E. J. (2012). How parenting influences children's school adjustment in terms of the mediating effect of ego-resilience. *Korea Journal of Play Therapy*, 15(1), 35-50
- Jung, H. Y., & Lee, J. Y. (2009). The Relationship between Optimism and School Adjustment among Adolescents: The Mediating Effects of Self-Efficacy and Stress Coping. *The Korean Journal of Counseling*, 10(4), 2367-2381.
- Jung, I. K., Nam, K. O., & Kim, J. H. (2012). The effects of academic stress on dietary behavior in junior high school students. *The Journal of The Research Institute on Korean Education* 30(3), 125-143.
- Jung, Y. J. & Hong, S. R. (2012). Mediating effects of school life satisfactions and relationship satisfactions on the relations between self-efficacy and subjective quality of life in university students. *Journal of Adolescent Welfare*, 14(3), 239-257
- Kang, M.S., & Lee, H. Y (2012). Mediating effect of coping strategies on the relationship between job stress and burnout of kindergarten teachers. *인문학논총* 29. 289-307
- Kim, E. C., & Park, Y. S. (2004). Indigenous psychological analysis = Factors influencing the quality of life for Korean adolescents and adults at home, school, work and leisure settings. *Korean journal of health psychology*, 9(4), 973-1002.
- Kim, E. J., & Lee, Y. S. (2009). Developing and implementing practical problem based lesson plan to improve self-leadership skills - Focusing on the Unit of 'youth's self management' in middle school technology · home economics- *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 21(4), 35-54.
- Kim, E. J., Cheon, S. M., & Lee, Y. S. (2012). A study for development and effects of a study stress-coping training program for science high school students. *The Journal of Korean Educational Forum*, 11(1), 127-148
- Kim, H.S., Lee, D.G., & Bae, B.H. (2012). Influence of parental attachment on school adjustment as perceived by high school students: The moderating effect of adaptive defence mechanism. *Korean Journal of Counseling*, 13(6), 2641-2666.
- Kim, H. R., & Choi, S. H. (2009). The Effects of family strengths and school-related factors on adolescents' school adjustment. *Journal of the Korean society of child welfare*, 30, 159-182

- Kim, H. S. (2005). Structural model to explain student's satisfaction and academic achievement - Analysis on relationship between the physical/process environment in school, burn-out experience and self-regulation. *Korean Journal of Youth Studies*, 12(4), 105-121
- Kim, H. S., Lee, J. H., & Yoon, C. Y. (2012). The effect of a classroom-based self-regulated learning program on reduction of test anxiety of middle school 1st graders. *Journal of educational research*, 50(3), 91-123.
- Kim, J. M. (2009). The relationship among personal empowerment, job stress and burnout of female teachers. *The Journal of Korean Teacher Education*, 26(1), 177-199.
- Kim, K.,H. & Chon, K. K. (1993). Development of a life stress and coping scale for junior high school students. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 12(2), 197-217.
- Kim, M. S. (2004). A Study on the middle school students' sports participation and adjustment to school life. Unpublished master's thesis, Kyungnam University Graduate School of Education, Kyungnam, Korea.
- Kim, M.E., Lee, S.M., Shin, H.J., Park, Y.M., & Lee, J.Y. (2010). The relationship between academic demand and academic burnout: the role of control. *The Korean Journal of School Psychology*, 4(1), 69-84.
- Kim, S. J. (2001). 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. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea.
- Kim, S. R., & Hong, S. H. (2011). The effects of cognitive-behavioral academic stress coping training on elementary school children's academic stress and coping strategy. *The Korean Journal of Elementary Counseling*, 10(1), 19-38.
- Kim, Y.C., & Jung, M. S. (2012) The effects of parenting attitudes, social relationships and self-esteem on adolescents' school adjustment. *Journal of School Social Work*, 23, 51-70
- Kim, Y.S., & Lee, J.Y. (2012). The mediating effects of self-esteem on the relationship between heavy academic demands to elementary school students and academic burnout. *청소년시설행정* 10(3), 115-126
- Kye, S. J., Lee, J. W., Kim, M. C., Park, M. S., & Yoo, E. Y. (2001). A Study on the Adolescents' School Life and Their Level of Satisfaction. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 39(2), 57-72.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, E. H. (2008). The role of goal instability and resolving style of problems between nurses' job stressors and emotional exhaustion. *The Korean Journal of Woman Psychology*, 13(4), 397-413.
- Lee, H. N. & Lee, S. (2012). The path analysis of emotional support, emotion regulation and self-efficiency affecting school adjustment of children. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 50(2), 65-74.
- Lee, H. S., & Oak, J.W. (2012). Effects of impulsive behavior, self esteem, and depression on school adjustment of adolescent. *Journal of Korea Contents Association*, 12(1), 438- 446
- Lee, J. W. (2008). The effects of stress-coping training program on the stress-coping ability and state-anxiety for elementary school students. Unpublished master's thesis, Seoul National University of Education, Seoul, Korea.
- Lee, J. Y. (2011). *The Effect of Academic Achievement Pressure on the Academic Burnout: with the Moderating Effect of Self-Control*. Unpublished master's thesis, Incheon University Graduate School of Education, Incheon, Korea.
- Lee, O. J. (2003). Eysenck's Personality Dimensions and Stress Coping Styles as predictors of School Adjustment in High School Students. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 17(3), 77-85.
- Lee, S. L., & Lee, S. J. (2010). A Study on the Effect of

- Self-resilience on Academic Stress and School Life Adaptation. *The Journal of Korean Educational Forum*, 30(1), 85-113.
- Lee, Y. B., Lee, S. M., & Lee, J. Y. (2009). Development of Korean Academic Burnout Scale. *The Korea Educational Review*, 15(3), 59-78.
- Lim, H. J. (2012). Adolescents' Daily Stresses and Burned-out : Role of the Grateful Disposition. Unpublished master's thesis, Kyungnam University Graduate School of Education, Kyungnam, Korea.
- Lim, K. H. (2010). The Effects of Stress and Ego Resilience on School Adjustment and Life Satisfaction. *The Korean Journal of Elementary Counseling*, 9(2), 217-233.
- Meirer S. T. & Schmeck, R. R. (1985). The burnout of college student: A descriptive profile. *Journal of College Student Personnel*, 26, 63-69.
- Min, K. S. (2011). The Relationships of Academic Achievement Pressure and Academic Self-efficacy on Depression Among Foreign Language High School Students. Unpublished master's thesis, Kookmin University Graduate School of Education, Seoul, Korea.
- Ministry of Education, Science and Technology (2011). 실과(기술·가정) 교육과정. 교육과학기술부 고시 제 2011-361호.
- Ministry of Gender Equality & Family Republic of Korea (2011). 2011년 청소년 유해환경 점검 종합 실태조사 - 보고서- (2012).
 _____ (2012). The whitepaper of youth in 2011.
- Mo, S. H. (2010). Analysis on the Moderating Effects of Factors Arousing 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, E. S. (2012) A structural analysis of the interpersonal and psychological variables influencing early adolescents' school adjustment behaviors. *The Journal of Educational Research*, 10(4), 483-501.
- Moon, H. (2010). The mediating effect of coping strategies in the relationship between care givers' job stress and burnout. *Korean J. Community Living Science*, 21(3), 341-350.
- Nam, S. P. (2011). The Effect of Academic Achievement Pressure on the Academic Burnout: with the Moderating Effect of Self-Control. Unpublished master's thesis, Incheon University Graduate School of Education, Incheon, Korea.
- National Youth Policy Institute. (2010). 4개국 청소년 건강실태 국제비교조사 : Seoul, Korea.
 _____ (2011). A study on mental health improvement policy for children and adolescents - General report-. Seoul, Korea. National Youth Policy Institute.
- Park, I. Y. (1998). Study on the construct of academic self-efficacy and its measurement. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, Korea.
- Park, I. G., Lee, S. M., Choi, B. Y., Jin, Y., & Lee, J. Y. (2010). Relationship between the big five personality factors and academic burnout. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 24(1), 81-93.
- Park, J. H. (2006). On the Relationship between Adolescent's Perception of Stress, Self-Efficacy, Psychological Well-Being and Social Support. Unpublished master's thesis, Sogang University Graduate School of Education, Seoul, Korea.
- Park, J. H. (2013). Exploring the structural relation of the school environment to school adjustment. *The Journal of Yeolin Education*, 21(1), 101-128
- Park, M. J., & Yoon, S. Y. (2013). A Study on the Correlations between Type of Leisure Activity, Social Relations, and Subjective Happiness of Youth People. *Korean Family Resource Management Association*, 17(1), 125-138.
- Park, M. S., & Yoo, K. H. (2013). The Relationship among the Child's Stress, Ego-Resilience and School Life Adaptation. *Journal of Living Science Research*, 39, 39-68.
- Sarah, T., Paul, D., Sarah, A., & Anthony, W. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being.

- Journal of Adolescence*, 33, 173-186.
- Schaufeli, W. B., Martez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A Cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Seo, Y. R., & Hong, H. Y. (2010). Relationship of Lifestyle, Stress coping style, Life satisfaction of middle school students according to level of Social interest and Activity level. *The Korea Journal of Youth Counseling* 18(2), 85-100.
- Shin, H. J., Choi, H. J., Lee, M. Y., Noh, H. J., Kim, K. H., Jang, Y. J., & Lee, S. M. (2012). The Effects of Coping Strategies on Academic Burnout: A short-term Longitudinal Study Focused on Suppression Effects. *Korean Psychological Association: School*, 9(2), 289-309.
- 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.
- Shin, H. J., Kim, B.Y., Lee, M.Y., Noh, H.K., Kim, K.H., & Lee, S.M. (2011). A short-term longitudinal study of mental health and academic burnout among middle school students. *The Korean Journal of School Psychology*, 8(2), 133-152.
- Song, Y. M., & Lee, Y. J. (2011). A Influence of Leisure Satisfaction as Factors relaxing Stress of Adolescent. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(12), 609-634.
- Statistics Korea (2012). 2011 Youth Statics
- Suh, K. H. (2011). Relationships between Stresses, Problem-Focused Coping, Upward/Downward Comparison Coping and Subjective Well-being of College Students. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(8), 217-236.
- Takakura, M., Wake, N., & Kobayashi, M. (2010). The Contextual effect of school satisfaction on Health-Risk Behaviors in Japanese High School Students. *Journal of School Health*, 80(11), 544-551.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24, 283-301.
- Yang, Y. S. (2012). The Interaction Effects on Academic stress of Gifted Student and Normal Student by Academic Self-efficacy and Stress Coping Styles. *Journal of Gifted Talented Education*, 22(4), 841-853.
- Yoon, S. M. (2012). A Study on the Actual Condition of Adolescents' Leisure Activities, Recognition of Lifelong Education and Needs Analysis. Unpublished master's thesis, Daejin University Graduate School of Education, Gyeonggi, Korea.
- Zumin, S., Nanna, L., Bernadette, N.K., & Gerd, H.O. (2006). Physical activity and asociated socio-demographic factors among school adolescents in Jiangsu Province, China. *Preventive Medicine*, 43, 218-221.
- 김정희 · 이장호 (1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. *행동과학연구*, 7(1), 127-138.
- 윤정완 (2013). 인문계 고등학생의 자아강도, 스트레스 대처방식 그리고 정신건강이 학교생활적응에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 朱艳 (2007). 中学生学习压力、社会支持、学习动机对学习倦怠的作用机制研究. 苏州大学. 硕士学位论文.
- 孙爱玲 (2007). 大学生学习倦怠现状及其影响因素分析. 医学教育, 2007年8月 第45卷 第10期, p121-123.
- 杨宇然 (2006). 中学生学习倦怠与自尊关系研究. 华东师范大学. 硕士学位论文.
- <http://www.hakbumonews.com> 학부모신문(2011.1.17)
- <http://www.moe.gov.cn>. Ministry of Education of the People's Republic of China.
- <http://www.nmk.edu.cn>. China Youth & Children Research Center

<국문요약>

본 연구는 중국 청소년들의 스트레스 대처 방식이 학업소진 및 학교생활적응에 미치는 영향을 알아보기 위하여 상하이 중학교에 재학중인 3학년 학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 본 조사결과 중국 청소년들은 방과 후 컴퓨터나 TV시청 등의 놀이오락 위주로 여가활동 시간을 보내고 있었으며 자신의 학교성적 및 학교생활에의 만족도 또한 높지 않는 것으로 나타났다. 그리고 학업소진과 학교생활적응 간에는 정적 상관을 보여 학업소진이 심할수록 학교생활에 잘 적응하지 못하는 것으로 나타났다. 학업소진과 학교생활적응에 대한 스트레스대처 방식의 영향력을 분석한 결과, 문제지향 및 사회적지지 대처 같은 적극적 대처는 학업소진과 학교생활적응에 정적 영향력을 보인 반면 소극적 대처는 부적 영향력을 나타내었다. 이는 청소년들이 스트레스 상황에서 적극적으로 대처할수록 학업소진 현상을 감소시킬 수 있으며 더 나아가 학교생활에 적응하는데 긍정적으로 작용할 것으로 여겨진다. 따라서 청소년들이 학업 스트레스에 적절히 대응하고 관리할 수 있도록 학교교육과정에서 지속적인 교육이 이루어져야 한다.

■ 논문접수일자: 2013년 06월 05일, 논문심사일자: 2013년 06월 05일, 게재확정일자: 2013년 06월 27일