

# 고3 청소년의 시험스트레스에 대한 대처전략과 우울증 수준과의 관계

—복합적 스트레스와의 관계를 중심으로—

Relationships of High School Seniors' Coping Strategies Used to Handle  
Examination Stress with Levels of Depression

—In Relationships of Additional Life Event Stress—

연세대학교 생활과학대학 아동학과  
강사 이미리

Dept. Of Child Development & Family Studies, Yonsei University  
Lecturer : Lee, Meery

## 〈목 차〉

- |                |               |
|----------------|---------------|
| I. 연구의 목적 및 의의 | IV. 연구결과 및 해석 |
| II. 이론적 배경     | V. 논의 및 결론    |
| III. 연구방법      | 참고문헌          |

## 〈Abstract〉

This study examined whether specific coping strategies for the university entrance examination stress are related to high school seniors' depression and whether these strategies moderate the relationship between additional life event stress and depression. A sample of 358 high school seniors reported their level of additional life event stress, coping strategies they were using to handle examination stress, and their levels of depression. Problem-focused coping strategies and affective-regulation coping strategies were found to be related to reduction in depression. And, coping with examination stress was found to be related to depression independent of the level of additional life event stress.

1) 이 연구는 1991년도 제 59차 the Study for Research on Child Development (SRCDD)에서 발표된 포스터 보고서의 확장된 연구임.

## I. 연구의 목적 및 의의

우리나라 청소년이 경험하는 시험스트레스란 대학에 합격해야 한다는 중압감을 안고 많은 시간을 오로지 시험공부에만 보내야 하며 (김호권, 1991; Lee, 1994), 시험성적을 올려야 하는 스트레스 (이성진, 1991)라고 볼 수 있다. 이러한 시험스트레스는 다른 복합적인 스트레스들과 밀접히 연관되어 있다. 예를 들면, 지나친 입시경쟁으로 인해 학우들과의 긴장된 관계에서 오는 스트레스, 부모의 지나친 기대에서 오는 가족성원들과의 갈등과 관련된 스트레스 등이다 (배종근, 이미나, 1988; 이시형, 1994; Lee, 1991). 따라서 시험스트레스 뿐 아니라 이로 인해 일기고 누적된 다른 복합적인 스트레스는 청소년들의 정신적, 신체적건강에 부정적 영향을 미치게 된다 (김종주, 1990; 이성진, 1991; 정범모, 김호권, 이성진, 권관, 이종승, 1993).

한 통계에 의하면 인문계 고등학교의 1/3이 우울증, 두통, 만성소화불량, 불면증 등의 치료를 요하는 수준의 심리적, 신체적 증상을 경험하고 있다하며 (김광일, 원호택, 김이영, 김명정, 1983), 다른 예로는 우리나라 중고등학교의 62%가 시험스트레스로 인하여 자살충동을 경험하였다고 보고하였다 (중앙일보, '90, 2, 26). 실제로 국회에 보고된 통계에 의하면 1980년대 후반기에 비해 100여명의 고등학교생이 학교 성적과 관련된 이유로 자살하였다 (박종혁, 1988; 김미애, 1989).

입시를 준비하는 청소년들이 나타내는 이러한 심리적, 신체적인 증상들, 다시말해 '입시병 (김종주, 1990)'의 증상들은 넓은 의미의 우울증 (depression)의 증상들과 매우 일치한다. 넓은 의미의 우울증은 우울한 정서상태뿐 아니라 복합적인 정신적, 신체적 증상들 - 의욕상실, 주의집중력 감퇴, 식욕의 변화, 체중의 변화, 불면증, 자살충동 및 자살시도 등 - 을 수반하는 것으로 정의된다 (American Psychiatric Association, 1994; Brooks-Gunn & Petersen, 1991; Maag & Forness, 1991). 우울증은 지나친 학업 스트레스를 받는 청소년이나 성인들에게서 나타나는 주요 부적응 증상의 하나이며 (Bovilsky, 1982; Carape-

tyan, 1982), 일련의 비교문화 연구들에 의하면 한국이나 일본의 청소년들은 미국의 청소년들에 비해 우울증 수준이 높으며 이는 지나치게 경쟁적인 대학입시로 인한 학업스트레스와 밀접한 관계가 있다고 한다 (Fugita & Crittenden, 1990; Ogura, 1987; Rohlen, 1983; Schoolland, 1990; Sung, Lubin, & Yi, 1992). 따라서 본 연구에서는 높은 수준의 시험스트레스를 경험하는 우리나라 고 3 청소년의 부적응 정도를 우울증의 척도를 통해 측정하고자 한다.

스트레스 뿐 아니라 스트레스에 대처하는 행동 반응은 우울증과 의미있는 관계를 보인다 (Compas, Orosan, & Grant, 1993; Ebata & Moos, 1991). 스트레스란 개인의 적응적인 반응을 요구하는 내적이거나 외적인 자극으로 정의 된다면 (Compas, 1987), 대처 반응은 그 스트레스를 해결하기 위한 개인의 인지적이고 행동적인 노력이다 (Lazarus & Folkman, 1984). 선행연구에 의하면 스트레스에 대한 성숙한 대처 반응은 효과적인 적응과 관계있으며 (윤유경, 1990; Lee, 1991; Lee & Larson, 1995; Moos & Billings, 1982; Patterson & McCubbin, 1987), 스트레스가 부적응을 초래할 가능성을 완화시킬 수 있다고 한다 (Rutter, 1983). 이러한 결과는 시험스트레스에 대한 우리나라 청소년들의 효과적인 대처 반응은 입시전쟁에서 건강을 유지하기 위한 주요 요인이 될 수 있음을 제시하여주며, 시험스트레스가 다른 복합적인 스트레스들 (예를들어, 친구관계나 가족관계에 관한 스트레스) 유발시킬 수 있는 주요 요인이며, 그 스트레스들과 밀접하게 연관되어 있다고 고려해 볼 때 시험스트레스에 대한 효과적인 대처는 이 시기에 동시에 경험되는 다른 복합적인 스트레스의 부적응에 대한 영향을 감소시킬 수 있으리라 기대된다.

따라서 본 연구에서는 고 3 청소년의 시험스트레스에 대한 대처 (coping) 반응이 우울증 수준과 어떠한 관계가 있는지 알아보고, 시험스트레스에 대한 효과적인 대처 반응이 다른 복합적인 스트레스의 우울증에 대한 영향을 중재 할 수 있는 지 평가해보고자 한다. 연구의 의의는 첫째, 청소년을 교육, 지도하는 전문가 뿐 아니라 청소년기 자녀를 둔 부모

들에게도 도움이 되는 자료를 제공하며, 둘째, 이론적인 측면에서 청소년기 대처의 효율성에 대한 미국의 선행연구들에서는 찾아보기 어려운 청소년기 시험스트레스에 대한 대처를 다룸으로써, 대처에 대한 연구영역에 새로운 정보를 첨가하는 데 둔다.

## II. 이론적 배경

### 1. 대처전략의 유형

대처 (coping)란 자신이나 외부환경으로부터 오는 스트레스를 해결하기 위해 끊임 없이 변화하는 인지적이고 행동적인 노력이라 정의되며 (Lazarus & Folkman, 1984), 특정 스트레스를 해결하기 위해 취해진 특정행동반응을 대처전략 (coping strategies)이라 한다 (Compas, 1987). 대처전략은 크게 두가지 유형으로 분류되어 왔다 (Billings & Moos, 1984; Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988; Compas, Orosan, & Grant, 1993; Ebata & Moos, 1991; Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1984). '문제 중심 대처전략 (problem-focused coping strategies)'과 '정서 중심 대처전략 (emotion-focused coping strategies)'이 그것이다. 문제 중심 대처전략은 '접근식 대처전략 (approach coping strategies)'이라고도 하며, 스트레스의 원인을 직접적으로 제거하거나 감소시키는 형태의 대처 반응을 말한다. 정서 중심 대처전략은 '회피식 대처전략 (avoidance coping strategies)'이라고도 하며 스트레스의 원인을 직접 제거하기 보다는 스트레스로 인해 경험하는 여러가지의 부정적인 감정을 조절하는 형태의 대처 행동을 말한다.

문제 중심 대처전략은 다시 '문제 해결 대처전략 (problem-solving coping strategies)'과 '정보 모색 대처전략 (information-seeking coping strategies)'으로 하위 분류될 수 있다 (Billings & Moos, 1984). 문제 해결 대처전략은 스트레스의 원인을 제거 혹은 감소시키기 위하여 직접적인 행동을 취하는 반응을 말하고 (예를들어, 행동계획 세우기, 한번에 한 가지씩 문제 해결하기), 정보 모색 대처전략은 스트레스의

원인이 무엇인지 사태를 상세히 파악하기 위하여 정보를 수집하거나 주위 사람들에게 도움이나 자문을 구하는 행동을 말한다 (예를들어, 선생님과 의논하기, 비슷한 경험을 가진 사람에게 물어보기).

한편, 스트레스로 인한 부정적인 정서 상태를 조절하는 대처전략, 즉, 정서 중심 대처전략은 다시 '정서 조절 대처전략 (affective-regulation coping strategies)'과 '정서 폭발 대처전략 (emotional-discharge coping strategies)'으로 하위 분류될 수 있다 (Billings & Moos, 1984). 정서 조절 대처전략은 스트레스로 인한 부정적인 정서나 충동을 누르고 긍정적인 사고나 사회적으로 받아들여지는 행동으로 승화 시키는 행동 반응을 말하며 (예를들어, 운동하기, 문제를 잠시 잊으려고 집안 일등의 잡일에 몰두하기), 정서 폭발 대처전략은 스트레스로 인해 경험되는 부정적인 정서를 반 사회적인 방법으로 표출하는 반응을 말한다 (예를들어, 술마시기, 다른 사람에게 소리지르기).

### 2. 대처전략의 효율성

청소년기의 대처전략의 효율성에 대한 선행연구들은 일반적으로 문제 중심 대처전략이 정서 중심 대처전략보다 스트레스와 관련된 부적응 정도를 감소시키는 데 더욱 효과적이라고 보고한다 (Compas, Orosan, & Grant, 1993; Ebata & Moos, 1991; Patterson & McCubbin, 1987). Ebata와 Moos (1991)는 문제 중심 대처전략이 청소년기의 신체적, 사회적, 심리적 적응과 긍정적인 관계를 보이는 반면, 정서 중심 대처전략은 부정적인 관계를 보인다고 보고하였다. Patterson과 McCubbin (1987)은 스트레스를 해결하기 위하여 정보 모색 대처전략이나 문제 해결 대처전략을 많이 혹은 자주 사용하는 청소년들은 약물 복용이나 흡연과 같은 문제행동을 할 가능성이 적은 반면, 정서 폭발 대처전략을 자주 사용하는 청소년들은 문제 행동을 나타낼 가능성이 크다고 하였다. 또 다른 극단적인 예로서, Levenson과 Neuringer (1971)는 자살 시도경험이 있는 청소년들은 그렇지 않은 청소년에 비해서 문제 해결 대처전략을 사용하는 능력이 떨어진다고 보고하였다.

한편, 대처전략의 효율성은 스트레스의 종류에 따라 달리 평가될 수 있다는 연구 결과도 있다. 예를 들면, 자신의 힘으로 통제할 수 없는 스트레스의 경우에는 (예, 수술, 사랑하는 사람의 죽음) 문제 중심보다 정서 중심의 대처전략이 오히려, 심리적, 신체적 건강을 유지하는 데 더욱 효과적이라고 한다 (Compas, 1987; Spivack & Shure, 1982). 또한, 청소년기의 스트레스를 대인관계에서 오는 스트레스와 학업과 관련된 스트레스로 분류했을 때 대처전략의 효율성은 달리 나타나고 있다 (Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988; Hart, 1991). Compas와 동료들은 (Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988) 미국의 5학년에서 9학년 청소년들을 대상으로 대인관계에서 오는 스트레스와 학업과 관련된 스트레스에 대한 대처전략의 효율성을 본 연구에서 대인관계 스트레스에 대한 대처는 청소년의 심리적, 행동적 적응과 의미있는 관계를 보이는 반면, 학업과 관련된 스트레스에 대한 대처전략은 심리적, 행동적 적응과 의미있는 관계를 보이지 않았다. 이러한 결과에 대해 Compas등은 다음과 같이 해석하고 있다. 그들 연구의 대상자들은 초기 청소년기에 속하며 학업에 대한 스트레스는 이 시기에 그리 중요한 문제가 아니므로 이러한 학업 스트레스에 대한 대처반응 역시 그들의 적응에 의미있는 영향을 미치지 않을 수 있다.

이와 같은 해석을 뒷받침 해 주는 연구로서, Wagner와 Compas (1990)는 초기 청소년들의 정서적 행동적 문제는 대인관계에서 오는 스트레스와 의미있는 상관을 보이는 반면, 고등학교 고학년 즉 후기 청소년들의 정서적 행동적 문제는 학업 스트레스와 의미있는 상관을 보인다고 보고하였다. 이러한 선행연구 결과들을 고려하여 볼 때, 시험 그리고 학교 성적이 우리나라 고등학교 청소년들의 주 관심사인 현 상황에서 (Lee, 1991, 1994), 시험 스트레스에 대한 대처전략은 그들의 정신적, 신체적 적응과 의미있는 관계를 보일것으로 기대된다.

또한 Greene (1988)은 청소년기에 학업과 관련된 스트레스는 다른 스트레스, 예를 들면, 친구관계의 갈등이나 수면장애등을 유발시킨다고 보고하였다. 따라서, 학업 스트레스에 대한 효과적인 대처는 그로

인해 파생되는 여러가지 스트레스가 복합적으로 일키고 누적될 가능성을 줄여줌으로써 부적응 정도를 감소시킬 수 있다고 기대된다 (Compas, Orosan, & Grant, 1993). 이를 뒷받침하는 한 연구예로, Lee와 Larson (1995)은 한국 고 3 남학생의 경우, 복합적인 스트레스와 신체적 건강간의 상관 관계는 시험스트레스에 대해 소리를 지르거나 약물을 복용하는 등의 정서 폭발 대처전략을 자주 사용 하는 집단에서 의미있게 나타난 반면, 그렇지 않은 집단에서는 의미가 없었다. 이러한 연구 결과를 고려 해 볼 때 청소년의 시험스트레스에 대한 대처전략은 다른 복합적인 스트레스와 우울증간의 관계에 영향을 줄 수 있을 것으로 기대된다.

이상의 선행연구 결과들을 기초로 하여 본 연구에서는 청소년기 시험스트레스에 대한 대처전략의 효율성을 평가하기 위해서 가장 직접적으로 높은 수준의 시험스트레스를 경험하고 있다고 간주되는 고 3 청소년을 대상으로 다음의 두가지 연구문제를 살펴보고자 한다.

1) 고 3 청소년의 시험스트레스를 해결하기 위한 네가지 유형의 대처전략 (문제해결, 정보모색, 정서 조절, 정서폭발)은 우울증 수준과 의미있는 관계가 있는가?

2) 고 3 청소년의 시험스트레스를 해결하기 위한 네가지 유형의 대처전략은 복합적인 스트레스와 우울증 수준간의 관계를 중재하는가?

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구의 대상은 고3생 358명 (남자 216명, 여자 142명)이다. 이들은 편의표집에 의해 선정된 부산시 인문계 2개 남자고등학교 4개반, 2개 여자고등학교 3개반에서 표집되었다 (1개 여자고등학교에서는 교장선생님이 1개반만 연구에 참여토록 허용하였으므로 여자고등학교에선 총 3개반이 표집되었다). 연구대상자는 주로, 양친가족 (two-parent families)의 18세 청소년이었으며 (91%), 아버지의 직업에 의해 측

정된 사회 경제적 지위는 69%가 중류층이었다. 연구대상자의 어머니는 주로 무직이었다 (79%). 절반 정도의 학생들이 종교를 갖고 있지 않았으나 (58%), 가족종교 즉 부모님의 종교는 절반 이상이 불교였다 (61%). 이러한 인구통계론적인 특성에 있어선 성차나 학교에 따른 차이가 없었다.

## 2. 측정도구

연구의 도구는 세 종류의 질문지: 생활 사건 측정도구 (Life Event Inventory), 대처 반응 측정도구 (Coping Reactions Inventory), 아동용 우울증 측정도구 (Children's Depression Inventory)로 구성되어 있다.

### 1) 생활 사건 측정도구 (Life Event Inventory)

청소년기에 경험하는 복합적인 스트레스를 측정하기 위해서 Life Event Inventory-Student Form (Coddington, 1972)을 수정, 번안하여 사용하였다. 총 25 문항으로 구성되어 있으며, 가족, 친구, 건강, 학교 활동 등과 관련된 스트레스를 측정한다. 각 문항은 예, 아니오로 답하게 되어 있고 예라고 답한 빈도수가 클수록 스트레스가 높은 것으로 간주된다. 척도의 적합성을 평가하기 위해 아동학 혹은 심리학박사 3인으로 부터 안면타당도를 구하였으며, Cronbach의 내적합치도 Alpha지수는 .89로 산출되었다.

### 2) 대처 반응 측정도구 (Coping Reactions Inventory)

Billings와 Moos (1984)에 의해 개발된 Coping Reactions Inventory를 수정, 번안하여 사용하였다. 대처전략 유별로 4개의 하위영역: 문제 해결 대처전략 (5문항), 정보 모색 대처전략 (7문항), 정서 조절 대처전략 (6문항), 그리고 정서 폭발 대처전략 (5문항), 총 23문항으로 구성되어 있으며 지난 6개월간 대학입시를 준비하는 과정에서 오는 시험스트레스를 해결하기 위해서 23문항에 걸쳐 제시된 각 대처전략을 얼마나 자주 사용하였는지 4점척도로 답하게 되어 있다. 척도치는 '전혀 사용하지 않았다', '한두번

사용하였다', '가끔 사용하였다', '자주 사용하였다'이다. 본 도구의 구인타당도를 (construct validity) 검증하기 위해 요인 분석한 결과 재고자 하는 요인들이 추출되었다. 세요인들이 추출되었는데 요인 I은 문제 해결 대처전략과 정보 모색 대처전략 문항들을 포함하고 있었으며, 요인 II는 정서 폭발 대처전략 문항, 요인 III은 정서 조절 대처전략 문항들을 포함하였다. 이 요인들의 총 설명변량은 57.1%이었다. Cronbach의 내적합치도 Alpha지수는 .88 (문제 해결 대처전략 문항), .78 (정보 모색 대처전략 문항), .77 (정서 조절 대처전략 문항), .63 (정서 폭발 대처전략 문항)이었다.

### 3) 아동용 우울증 측정도구 (Children's Depression Inventory)

아동과 청소년의 우울증 정도를 진단하기 위해서 Kovacs (1985)에 의해 개발된 Children's Depression Inventory (CDI)를 사용하였다. 우울증의 복합적인 증세들 (우울한 정서, 신체적인 증상, 부정적인 대인관계, 주의집중저하, 자신에 대한 부정적 평가)을 총 27문항에 걸쳐 제시하고 있으며, 각 문항은 정도의 심각성을 세가지 문장으로 구분해 놓았다. 세문장중 '지난 2주간' 경험한 자신의 증세에 적합한 수준의 문장을 한개 선택하도록 되어 있다. 예를 들면, 나는 가끔 슬프다, 나는 자주 슬프다, 나는 항상 슬프다의 세 문장중 한개를 선택하게 되어 있다. 본 척도의 구인타당도를 검증하기 위해 요인 분석한 결과 Kovacs가 제안한대로 5개의 요인이 (우울한 정서, 세상에 대한 비관적인 생각, 신체적 부적응 증상, 부정적인 자기평가, 부정적인 대인관계) 추출되었으며, 이 요인들의 총 설명변량은 44.0%이었다 (참고로, 같은 학년의 미국 청소년들에게서 수집된 자료에 의하면 비슷한 내용의 5개요인이 추출되었으며 총 설명변량은 44.2% 이었다). 본 연구에서는 14문항 단축형을 사용하였으며, Cronbach의 Alpha지수는 .73이었다.

## 3. 연구 절차 및 자료 분석 방법

조사는 본 연구자가 수업시간 중에 실시하였다. 학

생들이 질문지를 완성하는데는 평균 25분 정도 걸렸으며, 회수율은 남학생 98%, 여학생 90%이었다. 수집된 자료는 SPSS-PC+ 프로그램으로 분석되었다. 복합적인 스트레스 수준, 우울증 수준, 시험스트레스에 대한 대처전략의 일반적인 특징은 평균과 표준 편차를 사용하여 제시하였으며, 연구문제에 대해서는 다음과 같은 분석법을 적용하였다.

연구문제 1에 대해서는 시험스트레스에 대한 네가지 유형의 대처전략 점수들과 우울증 수준 점수들간의 관계를 보는 Pearson 적률상관분석을 하였다. 연구문제 2에 대해서는 복합적인 스트레스 수준과 시험스트레스에 대한 대처전략 수준을 독립변인, 우울증 수준을 종속변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 구체적으로, 위계적 회귀분석의 Model 1에서는 복합적 스트레스 수준이 독립변인으로 사용되었고, Model 2에서는 시험스트레스에 대한 네가지 대처전략 점수, 그리고 마지막 단계인 Model 3에서는 복합적인 스트레스 수준과 각 대처전략 점수들 간의 상호작용 변인들이 (문제 해결 대처전략×복합적 스트레스, 정보 모색 대처전략×복합적 스트레스, 정서 조절 대처전략×복합적 스트레스, 정서 폭발 대처전략×복합적 스트레스) 독립변인으로 첨가되었다.

#### IV. 연구 결과 및 해석

##### 1. 일반적인 결과

###### 1) 복합적인 스트레스

고 3 청소년의 복합적인 스트레스를 측정된 결과는 <표 1>에 제시되어있다. 복합적인 스트레스 수준을 측정하기 위한 생활 사건 측정도구 (Life Event Inventory)의 총 25문항을 내용에 따라 네가지 영역으로 분류하였으며, 내용은 다음과 같다: a) 가족과 관련된 스트레스 (예, 부모님과 사이가 좋지 않다), b) 친구와 관련된 스트레스 (예, 친구와 사이가 멀어졌다), c) 건강과 관련된 스트레스 (예, 일주일 이상 아팠다), d) 학교 생활과 관련된 스트레스 (예, 품행 문제로 선생님께 야단을 맞았다)

<표 1>에 의하면 생활 사건 측정도구에서 제시된 25가지 스트레스 중에서 남학생은 평균 3가지 이상, 여학생은 평균 2가지 이상을 경험하였다고 보고하였다. 남학생과 여학생 모두 가족과 관련된 스트레스를 가장 자주 경험하였고 다음이 친구와 관련된 스트레스였다. 전체적으로 남학생이 여학생보다 더 많은 복합적인 스트레스를 경험하고 있는 것으로 나타났다.

###### 2) 시험스트레스에 대한 대처전략

시험스트레스에 대한 네가지 유형의 대처전략 수준을 측정하기 위한 문항수는 각각 달랐으므로 상대적인 비교를 위해서 각 대처전략 점수의 평균을 사용하여 대처전략 수준의 특징 및 성차가 평가되었으며, 결과는 <표 2>에 제시 되어 있다. <표 2>에 의하면 대처전략 사용 빈도 순위에 있어서, 남학생과 여학생 모두 시험스트레스를 해결하기 위해 정서 조절 대처전략을 가장 자주 사용하였으며 다음이 문제 해결 대처전략, 정보 모색 대처전략, 그리고 정서 폭발 대처전략 순으로 나타났다. 정서 폭발 대처전략을 제외하고는 각 대처전략 수준에 있어서 의미 있는 성차가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 고 3 청소년들이 시험스트레스를 해결하기 위해 긍정적이고 성숙한 대처전략을 사용하는 편이며, 남학생과 여학생은 대처 행동 반응에 있어서 큰 차이가 없다는 것을 의미한다.

###### 3) 우울증

본 연구에 참여한 고 3 청소년들은 높은 수준의 우울증을 나타냈으며 이러한 우울증 수준에 있어서 성차는 보이지 않았다 (남: CDI 평균=8.20, 표준편차=9.55; 여: 평균=10.59, 표준편차=8.09). CDI의 우리나라 청소년들을 대상으로한 표준화 연구가 아직 실행되지 않아서 우울증의 심각성 여부를 진단할 기준은 없으나 미국의 경우 7점 이상 (총 27문항 CDI의 경우 13점 이상)은 치료를 요하는 수준의 우울증이라고 진단한다 (Kovacs, 1985). 참고로 같은 학년에 있는 미국의 청소년들은, 남자의 경우 우울증 점수의 평균은 4.94, 표준편차 2.31, 여자의 경우 평균

〈표 1〉 고 3 청소년의 복합적인 스트레스

복합적인 스트레스	남 학생		여 학생		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
전 체	3. 23	2. 67	2. 61	2. 44	3. 93***
가족과 관련된 스트레스	1. 03	1. 23	1. 28	1. 46	-1. 71
친구와 관련된 스트레스	. 96	1. 15	. 83	1. 02	1. 14
건강과 관련된 스트레스	. 71	. 64	. 24	. 46	8. 09***
학교생활과 관련된 스트레스	. 34	. 69	. 14	. 42	3. 43***

\*\*\* p&lt;.001

〈표 2〉 고 3 청소년의 시험스트레스에 대한 대처전략 수준

대처전략	남 학생		여 학생		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
문제 해결	1. 51	. 67	1. 41	. 68	1. 27
정보 모색	1. 11	. 56	1. 19	. 56	-1. 27
정서 조절	1. 60	. 54	1. 50	. 59	1. 52
정서 폭발	. 75	. 46	. 62	. 45	2. 76**

\*\* p&lt;.01

은 6.61, 표준편차 4.10이었다 (미국 시카고 근교 2개 고등학교 3학년생중에서 표집된 62명의 집단에서 산출된 통계치임).

## 2. 연구 문제에 대한 분석결과

### 1) 연구문제 1: 시험스트레스에 대한 대처전략과 우울증 수준과의 관계

시험스트레스에 대한 각 대처전략 점수와 우울증 점수들간의 상관관계는 〈표 3〉에 제시되어있다. 남학생과 여학생 모두 시험스트레스를 해결하기 위해서 문제 해결 대처전략과 정보 모색 대처전략을 많이 사용할수록 우울증 수준이 낮은 것으로 나타났다. 또한 여학생의 경우 정서 조절 대처전략을 많이 사용할수록 우울증 수준이 낮은 것으로 나타났다. 그러나 정서 폭발 대처전략은 우울증 수준과 의미 있는 관계를 보이지 않았다.

〈표 3〉 고 3 청소년의 시험스트레스에 대한 대처전략과 우울증 수준과의 관계

대처전략	남 학생	여 학생
문제 해결	-.36***	-.36***
정보 모색	-.26***	-.24**
정서 조절	-.05	-.24**
정서 폭발	.05	.12

\*\* p&lt;.01 \*\*\* p&lt;.001

### 2) 연구문제 2: 복합적 스트레스와 우울증간의 관계에 있어서 시험스트레스에 대한 대처전략의 효과

시험스트레스에 대한 효과적인 대처전략은 시험스트레스와 더불어 경험되는 복합적인 스트레스의 적용에 대한 부정적인 효과를 감소시킬 수 있는지 알아보기 위해서 위계적 회귀분석을 하였다. 위계적 회귀분석에 사용된 독립변인들간의 상관관계는 〈표 4〉에 제시되어 있으며 회귀분석 결과는 〈표 5〉에 제시되어 있다.

〈표 5〉에 의하면 Model 1에서 복합적인 스트레스 수준은 남학생의 경우 우울증 수준 점수 변량의 9% (여학생의 경우 11%)를 설명하였고 Model 2에서 시험스트레스에 대한 네가지 대처전략 점수들은 우울증 점수 변량의 12% (여학생의 경우 11%)를 설명하였다. 이러한 의미있는 설명 변량(R<sup>2</sup>)의 증가는 각 대처전략의 표준화된 회귀계수( $\beta$ )가 보여주는바와 같이 남학생과 여학생 모두 문제 해결식 대처전략과 우울증 수준간의 의미 있는 관계에 의한 것으로 나타났다. 그러나 Model 3에서 복합적인 스트레

(표 4) 고 3 청소년의 복합적 스트레스와  
대처전략들간의 상관관계

복합적 스트레스		대 처 전 략			
		문제 해결식	정보 모색식	정서 조절식	정서 폭발식
복합적스트레스	-	-.27**	-.04	-.18*	-.01
대처전략					.17
문제 해결식	-.19**	-	.51***	.43***	.36***
정보 모색식	-.02	.48***	-	.41***	.21**
정서 조절식	.04	.37***	.30***	-	
정서 폭발식	.38***	.02	.21**	.33***	

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

사선의 윗부분은 여학생의 경우이고 아랫부분은 남학생의 경우임

스와 각 대처전략간의 상호작용 변인은 우울증 점수의 통계적으로 유의한 변량을 설명하지 못했다. 이러한 결과는 고 3 청소년의 시험스트레스에 대한 효과적인 대처전략이 우울증 정도를 감소시키는데 영향을 줄 수는 있지만 이 시기에 시험스트레스와 동시에 경험되는 다른 복합적인 스트레스의 부정적인 효과를 완화하는 기능은 할 수 없는 것으로 해석될 수 있다.

#### IV. 논의 및 결론

앞에서 제기한 두가지 연구문제로 돌아가서, 결과를 토대로 이론적, 실제적 중요점을 논의하면 다음과 같다. 첫째, 고 3 청소년들의 우울증 정도는 시험스트레스로 인한 부정적인 감정을 조절하는 형태의 정서 중심 대처전략보다 시험스트레스의 원인을 직접적으로 제거하거나 감소시키는 문제 중심 대처전략 즉 문제 해결 대처전략과 정보 모색 대처전략에 의해 감소될 수 있는 것으로 나타났다. 그러나 여학생의 경우 긍정적인 형태의 정서 중심 대처전략 즉 정서 조절 대처전략의 사용 또한 그들의 우울증의 정도를 감소시킬 수 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 미국의 선행연구 결과와 일치한다. 이들 선행연구들은 청소년기에 경험하는 복합적인 스트레스

(표 5) 고 3 청소년의 복합적 스트레스, 시험스트레스에  
대한 대처전략, 복합적 스트레스×대처전략의 우울증에  
대한 영향력을 평가하는 위계적 회귀분석

독립변인	남 학 생		여 학 생	
	R <sup>2</sup> 증가	β	R <sup>2</sup> 증가	β
모델 1 복합적 스트레스		.26***		.23**
	.09***		.11***	
모델 2 문제 해결		-.29***		-.26**
정보 모색		-.13		-.07
정서 조절		.14		-.02
정서 폭발		-.07		-.05
	.12***		.11**	
모델 3 복합스트레스×문제해결		-.04		-.10
복합스트레스×정보모색		-.13		.07
복합스트레스×정서조절		-.08		-.12
복합스트레스×정서폭발		.01		-.01
	.03		.03	
전체 R <sup>2</sup>	.24***		.25***	

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

β계수는 모델 3 으로부터 산출된 것임

(가족, 친구, 학교활동등과 관련된 스트레스)에 대한 대처전략의 효과를 보았는데, 복합적인 스트레스에 대한 대처전략의 경우에도 문제중심의 대처전략과 정서 조절 대처전략이 청소년의 부적응정도를 감소시키는데 효과적이라고 보고하였다 (Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988; Ebata & Moos, 1991; Patterson & McCubbin, 1987). 이는 후기 청소년기의 시험스트레스에 대한 대처전략의 효과는 일반적인 다른 복합적 스트레스에 대한 대처전략의 효과와 크게 다르지 않다는 것으로 해석되어질 수 있겠다.

둘째, 기대와는 달리 고 3 청소년의 시험스트레스에 대한 대처 전략은 이 시기에 동시에 경험되는 다른 복합적인 스트레스가 우울증에 미치는 영향을 중재 할 수 없는것으로 나타났다. 다시 말해 시험스트레스에 대한 효과적인 대처전략이 다른 복합적인 스트레스의 적응에 대한 부정적인 영향을 완화할 수



없는것으로 나타났다. 이는 Greene (1988)이 보고한 바와 같이 청소년기의 학업 스트레스가 다른 스트레스를 유발시킴으로써 여러 복합적인 스트레스가 누적될 가능성을 높이지만, 학업스트레스를 효과적으로 대처한다고 해서 그 학업스트레스로 인해 발생된 다른 복합적인 스트레스의 부정적인 영향을 감소시킬 수는 없는것으로 해석될 수 있겠다.

대체로 시험스트레스에 대한 성숙한 대처전략 (문제 해결 대처전략, 정보 모색 대처전략, 정서 조절 대처전략)은 고 3 청소년의 적응에 있어서 긍정적인 효과를 나타내기는 하였지만, 그 효과의 정도는 그리 높지 않았다 ( $R^2 = .12$ , <표 5> 참조). 이는 우리 청소년들이 경험하는 입시 스트레스는 그들의 대처 행동 만으로는 해결하기 어렵다는 것을 시사한다.

**【참 고 문 헌】**

- 1) 김광일, 원호택, 김이영, 김명정, 고등학교 재학생의 정신건강 실태 조사 연구 I, 정신건강연구, 1, 서울: 한양대학교 정신 건강 연구소, 1983.
- 2) 김미애, 자녀교육: 함께 생각하는 입시병, 행복이 가득한집, 11, 1989, 364-365.
- 3) 김종주, 입시병, 서울: 하나의학사, 1990.
- 4) 김호권, 입시교육의 연육, 정범모편, 교육난국의 해부: 한국교육의 진단과 전망, 서울: 도서출판 나남, 1991, 43-66.
- 5) 박종혁, 자살학우 실태보고, 푸른 나무이야기 모임, 푸른나무, 서울: 도서출판 푸른나무, 1988, 178-183.
- 6) 배종근, 이미나, 한국교육의 실체: 국민은 교육을 어떻게 생각하나, 서울: 교육과학사, 1988.
- 7) 윤유경, 아동의 스트레스 대응양상의 발달, 이화여자대학교 대학원, 석사학위 청구논문, 1990.
- 8) 이성진, 학습결손과 성격장애, 정범모편, 교육난국의 해부: 한국교육의 진단과 전망, 서울: 도서출판 나남, 1991, 43-66.
- 9) 이시형, 현대가정의 정신병리, 한국아동학회 추계 학술대회: 건강한 가정 건강한 아동, 1994
- 10) 정범모, 김호권, 이성진, 권근, 이종승, 교육의 본

연을 찾아서: 입시와 입시교육의 개혁, 서울: 도서출판 나남, 1993

- 11) 중앙일보, 성적불만 자살충동, 1990. 2. 26.
- 12) American Psychiatric Association, Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Washington D. C.: Author, 1994.
- 13) Billings, A. G. & Moos, R. H., Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression, Journal of Personality and Social Psychology, 46, 1984, 877-891.
- 14) Bovilsky, D., Up against the ivy wall, Independent School, 41, 1982, 51-55.
- 15) Brooks-Gunn, J. & Petersen, A. C., The emergence of depressive symptoms during adolescence: special issue, Journal of Youth and Adolescence, 20(2), 1991.
- 16) Carapetyan, F., Students under siege, Independent School, 41, 1982, 57-60.
- 17) Coddington, R. D., The significance of life events as etiologic factors in the diseases of children II — a study of a normal population, Journal of Psychosomatic Research, 16, 1972, 205-213.
- 18) Compas, B. E., Coping with stress during childhood and adolescence, Psychological Bulletin, 101, 1987, 393-403.
- 19) Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M., Coping with stressful events in older children and young adolescent, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56, 1988, 405-411.
- 20) Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E., Adolescent stress and Coping: implication for psychopathology during adolescence, Journal of Adolescence, 16, 1993, 331-349.
- 21) Ebata, A. T. & Moos, R. H., Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents, Journal of Applied Developmental Psychology, 12, 1991, 33-54.
- 22) Folkman, S. & Lazarus, R. S., An analysis of coping in a middle-aged Community sample,

- Journal of Health and Social Behavior, 21, 1980, 219-239.
- 23) Fugita, S. S. & Crittenden, K. S., Toward culture and population specific norms for self-reported depressive symptomatology, *The International Journal of Social Psychology*, 36, 1990, 83-92.
  - 24) Greene, A. L., Early adolescents' perceptions of stress. *Journal of Early Adolescence*, 8, 1988, 391-403.
  - 25) Hart, K. E., Coping with anger-provoking situations: adolescent coping in relation to anger reactivity, *Journal of Adolescent Research*, 31, 1991, 693-701.
  - 26) Kovacs, M., The children's depression inventory, *Psychopharmacology Bulletin*, 21, 1985, 996-998.
  - 27) Lazarus, R. S., & Folkman, S., *Stress, appraisal, and coping*, NY: Springer, 1984.
  - 28) Lee, M., Cultural Differences in the daily manifestation of Adolescent depression: A comparative study of American and Korean high school seniors, University of Illinois at Urbana-Champaign Doctoral Dissertation, 1994.
  - 29) Lee, M., Effectiveness of Coping in adolescence: The case of Korean examination stress, University of Illinois at Urbana-Champaign Master Thesis, 1991.
  - 30) Lee, M. & Larson R., Effectiveness of Coping in adolescence, *International Journal of Behavioral Development*, 1995, in press.
  - 31) Levenson, M. & Neuringer, C., Problem-solving behavior in suicidal adolescents, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 37, 1971, 433-436.
  - 32) Maag, J. W. & Forness, S. R., Depression in children and adolescents: identification, assessment, and treatment, *Focus on Exceptional Children*, 24, 1991, 1-19.
  - 33) Moos, R. H., & Billings, A. G., Conceptualizing and measuring coping resources and processes, In L. Goldberger & S. Breznitz(Eds.), *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*, NY: Free Press, 1982, 212-230.
  - 34) Ogura, Y., Examination hell: Japanese education's most serious problem, *The College Board Review*, Summer 144, 1987, 8-11, 26-29.
  - 35) Patterson, J. M. & McCubbin, H. I., Adolescent coping style and behaviors: conceptualizaion and measurement, *Journal of Adolescence*, 10, 1987, 163-196.
  - 36) Rohlen, T. R., *Japan's high schools*, Berkely: University of California Press, 1983.
  - 37) Rutter, M., Stress, Coping, and development, In N. Garmezy & M. Rutter(Eds.), *stress, coping, and development in children*, NY: McGraw-Hill Book Company, 1983, 1-41.
  - 38) Schoolland, K., *Shogun's ghost: The dark side of Japanese education*, New York: Bergin & Garvey, 1990.
  - 39) Spivack, G. & Shure, M. B., The cognition of social adjustment: interpersonal cognitive problem-solving thinking. In B. B. Lahey & A. E. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology*, NY: Plenum Press, 5, 1982, 323-372.
  - 40) Sung, H., Lubin, B., Yi, J., Reliability and validity of the Korean Youth Depression Adjective Check List (Y-DACL), *Adolescence*, 27, 1992, 527-533.
  - 41) Wagner, B. M. & Compas, B. E., Gender, instrumentality, and expressivity: Moderators of the relation between stress and psychological symptoms during adolescence. *American Journal of Community Psychology*, 18, 1990, 383-406.