

학령기 아동의 스트레스와 대처행동에 관한 연구

김 주 연*·김 정 순**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

급속한 변화로 복잡하고 다양한 사회에서 살고있는 현대인들은 여러 가지 원인에서 비롯되는 스트레스를 경험하면서 살고 있다. 따라서 '스트레스'라는 용어는 현대인에게 일상용어가 되었다.

Folkman과 Lazarus(1984)는 스트레스를 상호관계적 측면에서 보아 "개인의 자원으로 부족하다고 평가되고 그의 안녕에 위협을 준다고 인지된 개인과 환경간의 특별한 관계"로 정의하였으며 이것은 주관적인 인지를 강조한 것으로서 널리 받아들여지고 있다.

이와 같은 스트레스는 적절히 경험하면 생에 활력을 주고 도움이 되지만 때로는 신체적, 정신적으로 커다란 위협을 가져오기도 하며 계속적인 스트레스는 신체적 정신적 질병상태를 초래하고 이와 같은 만성적인 긴장은 인체의 구조적인 변화까지 초래하게 된다고 보고되어지고 있다(천민필, 1993; 신희선, 1996; 정원주, 1997).

스트레스는 최근 우리 나라에서도 의학, 심리학, 가정학, 교육학, 간호학 등 여러 학문 영역에서 각기 다른 집단을 대상으로 연구가 활발히 진행되고 있으나 지금까지의 스트레스에 관한 연구는 대상이 주로 성

인이었으며, 아동기를 대상으로 한 연구는 매우 드물다(정원주, 1997).

과거에는 아동기가 근심이 없고 행복하고 즐겁기만한 시기로 여겨져 왔으나 오늘날 급속한 사회변화와 학업에 대한 과도한 기대, 신체적 심리적 변화등으로 일상생활에서 다양한 스트레스 상황에 직면하고 있는 아동들은 아직 발달단계에 있고 도움을 필요로 하는 시기이며, 자신들이 받고 있는 스트레스에 대해 이해하기가 힘들고, 그 스트레스에 효과적으로 대처하는 능력이 부족하다(Medeiros et al., 1983)는 점에서 더욱 관심이 요구된다.

이에 저자는 아동이 직접 몸 담고 상호작용하고 있는 제공원(개체, 가정, 학교, 사회)에 따라 아동의 스트레스 정도와 스트레스 대처행동을 살펴보고자 한다.

본 연구는 학령기 아동이 경험하는 일상적 스트레스와 대처행동을 조사함으로써 건강전문인 및 양호교사들이 아동을 상담하고 치료하는 데 도움이 되는 자료를 제공하고 또한 아동에 대한 부모의 이해를 높이며 나아가 아동들의 적절한 스트레스 대처를 돕기 위한 대처프로그램을 개발하는 데 기초자료를 제공하고 자 하기 위함이다.

2. 연구의 목적

* 봉삼초등학교 양호교사
** 부산대학교 간호학과 교수

본 연구는 학령기 아동의 일상생활에서 경험하는 스트레스와 대처행동을 조사하고자 한다.

구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 학령기 아동의 스트레스를 알아본다.
- 2) 학령기 아동의 스트레스 대처행동을 알아본다.
- 3) 학령기 아동의 스트레스와 스트레스 대처행동과의 관계를 알아본다.

3. 용어의 정의

1) 아동의 스트레스

아동의 스트레스란 아동에게 내적 또는 외적 요구가 생겼을 때 자신이 가지고 있는 자원으로 적절히 대처할 수 없다는 지각으로 인해 유발되는 심리적, 행동적, 생리적 측면에서의 갈등, 긴장, 압박 등을 갖게 되는 반응을 말한다(한미현, 1996).

본 연구에서는 정(1997)이 개발한 스트레스 측정도로 측정된 개념으로 개체 요인, 가정환경 요인, 학교생활 요인, 사회생활 요인의 4개 영역에서의 30문항의 질문으로 구성되어 있으며, 4점 척도로 스트레스 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다.

2) 스트레스 대처행동

스트레스 대처행동이란 효율성과는 관계없이 스트레스 상황을 벗어나고자 하는 한 개인의 모든 인지적이고 행동적인 노력으로 볼 수 있고 상황을 재규정하거나 스트레스나 불안 등의 원인을 변형시키는데 관련된 일련의 행동들을 말한다(박경애, 1993).

본 연구에서는 정(1997)이 개발한 대처행동 측정도로 측정된 개념을 의미하며 이는 긍정적 재평가, 감정적 공격, 문제직면적, 문제해결적 정보추구, 행동적 기본전환, 회피적, 영적지지, 감정완화적 분리, 감정표현의 9개 영역의 75문항으로 4점 척도로 구성되어 있다.

II. 문헌 고찰

1. 학령기 아동의 스트레스

아동기는 6, 7세부터 12, 13세에 이르는 우리나라의 경우 보통 초등학교 시기로 정신적, 신체적으로 구조가 생성되고 발달하는 시기이다. 이 시기의 아동

은 성장을 재촉하는 압력과 사회적 규제가 충돌하는 시기로서 빨리 성장해야 한다는 책임과 부담을 안고 있다(홍경자의, 1990).

이 시기에 이르러 신체적, 심리적 변화를 경험하게 되며, 가족 밖의 다른 성인이나 또래, 책, 매스컴의 영향을 받게 되고, 가정이나 이웃에만 국한되었던 생활환경이 학교라는 보다 넓은 범위로 확대되어 감에 따라, 규칙적인 생활과 다양한 사회적 적응의 요구를 받게 된다.

더구나 현대의 급속한 사회변화로 아동에게 기대와 요구가 많아져서 아동들은 미처 준비가 되기도 전에 다양하고 또한 고도의 성취를 해야 하므로 과도한 스트레스를 경험하게 된다(Elkind, 1984). 특히 아동 후기인 4-6학년의 경우 청소년기로 전이되는 시기이므로 심리 및 정서적으로 매우 불안정해서 스트레스 경험의 가능성이 높은 시기이다(Elder & Caspi, 1988).

아동의 생활에서 생기는 스트레스는 성인이 경험하는 것과 비슷하지만 아동들은 아직 발달단계에 있고 도움을 필요로 하는 시기라는 점과 아동들은 자신들이 경험하고 있는 스트레스에 대한 이해가 부족하고 스트레스에 효과적으로 대처하는 능력이 부족하다는 점에서 더욱 관심이 요구된다(한미현, 1996).

본 연구는 아동이 일상생활에서 경험하는 스트레스를 이들이 직접 몸 담고 상호작용하고 있는 미시체계의 제공원(개체, 가정, 학교, 사회)에 따라 분류하였다(정원주, 1997; 천민필, 1993).

각 하위 요인별로 보면 개체요인으로는 외모, 건강, 성격이며, 가정환경 요인은 구조환경(가치체계)과 가정환경(심리환경)이고 학교생활 요인은 학업, 성적, 대인관계이며 사회생활 요인은 주변문화(오락시설), 사회문제(빈부차), 대중매체, 사회관념(남아편애, 빈부차, 학력중시사상)이다.

학교는 오늘날 점점 더 산업화되고 결과를 중시하는 사회변화 속에서 아동들의 스트레스를 더욱 가중시키고 있다. 우리 나라와 같이 입시위주의 교육체제 속에서 학교는 아동의 스트레스 유발의 근본이 되고 있다. 엘리트 문화 지향의 학교교육은 개성발달을 어렵게 하고 좌절된 학생에게 스트레스를 유발시킨다.

선행연구들을 고찰하여 보면 스트레스 요인중 학업에 관련된 요인으로 성적문제(송의열, 1995; 이정미, 1996; 천민필, 1993; 이소은, 1990)가 가장 많았으며, 그밖에도 학원에 다니는 문제(송의열, 1995; 윤유경, 1990; 이정미, 1996)와 숙제의 과잉부담(진은경, 1990)

등이 있었다.

대인관계 요인으로는 친구관계에서의 문제와 선생님과의 관계에서 문제로 나누어 볼 수 있는데 특히 친구관계에서 많은 스트레스를 받는 것으로 나타났는데 구체적으로 살펴보면 친구와의 싸움(송의열, 1995), 친구집단으로 부터의 소외(송의열, 1995), 친구와의 헤어짐(Band & Weisz, 1988), 힘센 친구의 괴롭힘, 학교폭력 등의 문제가 있으며 선생님과의 관계에 있어서는 꾸중(송의열, 1995; 이정미, 1996), 선생님의 전제적 지도문제, 편애 등이 있었다.

아동이나 청소년들의 스트레스를 조사한 최근의 연구결과들에 의하면, 아동과 청소년도 성인 못지 않은 스트레스를 경험하고 있으며(Compas & Wagner, 1991), 스트레스와 대처행동이 아동의 정서적 부적응이나 신체적 건강상태 등에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Copmpas, 1987).

2. 학령기 아동의 스트레스 대처행동

개인이 스트레스를 받는 상황에 처하게 되면 그 상황으로부터 벗어나기 위하여 어떤 행동을 취하게 된다. 일반적으로 대처행동이란 효율성과는 관계없이 스트레스 상황을 벗어나고자 하는 한 개인의 모든 인지적이고 행동적인 노력으로 볼 수 있고 상황을 재구성하거나 스트레스나 불안 등의 원인을 변형시키는데 관련된 일련의 행동을 말한다(Rouhanii, 1978; 박경애, 1993 재인용).

최근에 와서 대처방법에 관한 관심이 급증하게 되었는데 그 이유는 스트레스 자체가 부적응의 직접적인 원인이 아니라 그에 대한 부적절한 대처에 매개되어 개인의 적응에 나쁜 영향을 미치게 된다는 생각이 널리 퍼지게 되었기 때문이다(김영교, 1995).

한편 아동의 대처방법은 청소년기, 성인기의 대처행동과 다소 다른 요인들에 의해 영향을 받는데 그 요인들을 살펴보면 의존성 즉 생존을 위하여 성인에 의존하게 되며(Compas, 1987), 또한 아동의 생물학적, 심리적 준비도와 지적발달에 의해서도 영향을 받는다(윤유경, 1990).

최근들어 Ryan-Wenger(1992)는 아동의 대처행동의 체계적인 연구를 위하여 Folkman과 Lazarus(1984)의 대처행동 정의에 바탕을 두고, 1981년부터 1989년까지 미국을 비롯한 서구에서 행해진 16편의 아동의 대처행동에 관한 연구에서 밝혀진 대처행동의

유형과 내용을 분석하였다. 그 결과 공격적 활동, 행동적 회피, 행동적 기본전환, 인지적 회피, 인지적 방심, 인지적 문제해결, 인지적 재구조화, 감정표현, 이내, 정보추구, 고립활동, 자가통제활동, 사회적지지, 영적지지, 스트레스 요인 수정의 15개 하위 영역으로 구성하였다.

어떤 대처방법이 효과적인가는 시간에 따라, 스트레스의 형태와 종류에 따라 다르다고 할 수 있다. 따라서 효과적인 대응은 당면한 상황 즉 스트레스 요인에 따라 상대적으로 융통성 있게 변화하는 특성을 가지고 있다(오가실과 한정석, 1990). 가능하다면 문제를 능동적으로 해결하고자 하는 적극적 대처행동을 택하는 것이 좋으나 경우에 따라서는 소극적 대처행동을 택하는 것이 적절할 때도 있으므로 스트레스 유발환경에 대해 효과적으로 대처할 수 있는 적절하고 융통성 있는 대처방식이 좋다(이현정, 1997).

이상의 문헌고찰을 통하여 볼 때, 성인뿐 아니라 아동도 성인 못지 않은 스트레스를 경험하고 있으며, 스트레스와 대처행동이 아동의 신체적, 정신적 건강에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

아동의 스트레스와 대처행동에 관한 지식은 앞으로 적절한 중재를 통해 아동의 적응능력을 향상시켜서 궁극적으로 아동의 신체적 심리적 문제예방과 건강증진에 기여할 수 있다고 본다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 스트레스 요인에 따른 아동의 스트레스 정도 및 대처행동을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상

본 연구의 대상은 P시에 있는 초등학교 중 사회경제적 상태를 고려하여 연구자가 임의로 시내중심지 학교 2개교와 변두리 지역 학교 2개교를 선정하고 이들 학교의 4, 5, 6학년 아동을 대상으로 스트레스에 영향을 미칠 수 있는 변수인 연령과 성별을 고려하여 같은 비율로 400명을 할당표출하였다. 이 중 불충분한 자료라고 판단되는 질문지를 제외하고 총 372명을 분석대상으로 하였다.

연구 대상을 4, 5, 6학년으로 한정된 이유는 본 연구도구가 질문지이므로 적어도 9세 이상의 연령에 도달해야 할 것이라는 연구자의 판단에 의한 것이다.

3. 연구 도구

1) 스트레스 측정도구

아동의 스트레스를 측정하기 위한 도구로는 기존의 측정도구를 참고로 하여 한국아동에게 적합하게 개발한 정원주(1997)의 한국아동의 일상적 스트레스 척도를 사용하였다.

도구의 구체적인 내용은 개체 요인, 가정환경 요인, 학교생활 요인, 사회생활 요인의 4개 하위 영역으로 구성되어져 있다.

- ① 개체 요인 : 외모, 건강, 성격으로 총 8개 문항이다.
- ② 가정환경 요인 : 지위환경, 구조환경, 과정환경으로 총 8개 문항이다.
- ③ 학교생활 요인 : 학업, 대인관계로 총 8개 문항이다.
- ④ 사회생활 요인 : 사회관념, 주변문화, 사회문제, 대중매체로 총 6개 문항이다.

총 30개 문항을 4점 Likert 척도화하여 개체 요인(최하8-최고32), 가정환경 요인(최하8-32), 학교생활 요인(최하8-32), 사회생활 요인(최하6-24)으로 나누었으며 총 득점범위는 30-120점이다.

각 문항에 대한 응답은 스트레스를 '전혀 안 받는다(1점)'에서 '심하게 받는다(4점)'까지로 스트레스 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높은 것을 뜻하며, 도구개발 당시의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .87$ 이며, 타당도는 총점과 문항간의 상관관계, 문항양호도 분석과 요인 분석을 실시하여 $p < .01$ 수준에서 모두 유의하였다.

본 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .87$ 였다.

2) 스트레스 대처행동 측정도구

아동의 스트레스 대처행동을 측정하기 위하여 정원주(1997)가 개발한 한국 아동의 스트레스 대처행동 측정도구를 사용하였다.

스트레스 대처행동 척도의 신뢰도는 도구개발 당시 Cronbach's $\alpha = .95$ 이며 타당도는 문항 양호도와 요인분석을 실시하여 검증하였는데 $p < .0001$ 수준에서 유의하였다.

본 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha =$

.92였다.

도구의 구체적인 내용은 문제직면적, 문제해결적 정보추구, 감정완화적 분리, 행동적 기본전환, 회피적, 영적지지, 긍정적 재평가, 감정적 공격, 감정표현의 9개 하위영역으로 구성되어 있다.

- ① 문제직면적 : 스트레스 요인을 수정, 예방하고 제거하기 위한 방식들에 주의를 기울이는 행동으로 총 14개 문항이다.
- ② 문제해결적 정보추구 : 스트레스 해결에 관한 정보를 얻는데 관련된 행동으로 총 8개 문항이다.
- ③ 감정완화적 분리 : 다른 사람과 격리되고자 하는 행동으로 총 4개 문항이다.
- ④ 행동적 기본전환 : 자신의 정서를 조절하기 위한 행동으로 총 8개 문항이다.
- ⑤ 회피적 : 스트레스로부터 멀리 하려는 계획된 인지적 시도으로써 총 5개 문항이다.
- ⑥ 영적지지 : 보다 높은 초월적 존재에게 의존하여 스트레스를 해결하려는 행동으로 총 4개 문항이다.
- ⑦ 긍정적 재평가 : 스트레스 요인을 경감하거나 또는 스트레스 특성을 수정하여 자신의 지각을 바꾸어 상황을 긍정적으로 재평가해 보려는 시도으로써 총 18개 문항이다.
- ⑧ 감정적 공격 : 기본 나쁜 것을 발산하기 위해 신체적 언어적 공격을 하는 것으로 총 10개 문항이다.
- ⑨ 감정표현 : 느낌이나 감정을 표현하는 데 신체적, 언어적 공격과는 달리 울음 또는 말로 표현하는 행동으로 총 3개의 문항이다.

총 75개문항을 4점 Likert 척도화하여 '전혀 그렇지 않다'의 1점에서 '아주 그렇다'의 4점까지로 점수가 높을수록 대처행동을 많이 하는 것을 의미하며, 총 득점범위는 75-300점이다.

4. 자료수집방법

자료수집 기간은 1998년 7월 1일에서 7월 20일까지 이었으며, 조사방법은 본 연구자가 K, B, D, J 초등 학교를 방문하여 학교장 및 담임교사에게 협조를 구하고 직접 연구자가 교실에 담임교사와 함께 들어가 아동들에게 연구 목적과 설문지 응답요령에 대해 충분히 설명한 후 아동이 직접 설문지를 작성하도록 하여 당일날 설문지를 회수하였다.

질문지는 총 400부 배부하였으며, 회수된 질문지 중에서 응답이 미비하거나 부실기재된 것, 질문지의

일부만 표시한 것을 제외한 372부를 분석자료로 사용하였다.

5. 자료분석방법

수집된 모든 자료는 SPSS/PC를 이용하여 통계처리하였다.

- 1) 아동의 일반적인 특성에 있어 실수와 백분율로 나타내었다.
- 2) 아동의 스트레스와 대처행동은 평균과 표준편차 및 순위를 구하였다.
- 3) 스트레스와 대처행동과의 상관을 알아보기 위해 pearson correlation을 실시하였다.

IV. 연구 결과

1. 대상자의 일반적인 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 성별, 학년, 경제수준을 조사한 결과를 살펴보면 남, 여 각각 186명(50%)이었으며, 학년은 4학년이 157명(42.2%), 5학년이 109명(29.3%), 6학년이 106명(28.5%)이었다.

경제수준에 있어서는 중이 225명(60.5%), 하가 94명(25.3%), 상이 53명(14.2%)으로 조사되었다.

2. 학령기 아동의 스트레스 정도와 내용

- 1) 학령기 아동의 스트레스 요인별 평균점수와 순위
학령기 아동이 경험하는 스트레스 정도를 각 요인별로 살펴보면 <표 1>과 같다.

<표 1> 학령기 아동의 스트레스 요인별 평균점수와 순위

요인별 점수	평균(M)	표준편차(SD)	순위
학교생활	2.31	0.64	1
사회생활	1.96	0.66	2
개체	1.92	0.56	3
가정환경	1.80	0.54	4

아동들이 가장 스트레스를 많이 받는 영역은 학교생활 요인으로 평균점수가 2.31점이며 다음이 사회생활

요인으로 1.96점이며, 개체요인이 1.92점, 가정생활 요인이 1.80점의 순서였다.

- 2) 학령기 아동의 스트레스 요인별 내용과 평균점수
학령기 아동의 스트레스를 4가지 요인(개체, 가정, 학교, 사회)으로 나누어 스트레스 내용과 평균점수중 아동이 스트레스를 받고 있다고 볼 수 있는 2점이상인 문항을 살펴 보고자 한다.

개체요인 영역에서 가장 스트레스 점수가 높은 문항은 '나는 내능력에 대한 생각으로 인해'로 평균점수가 2.14점이었으며, '나는 내세울만한 점이 많아서(적어서)'와 '나는 몸이 너무 뚱뚱해서(말라서)'가 2.08점이었으며 '나는 키가 너무 커서(작아서)'는 2.05점이었다.

가정환경요인 영역에서 가장 스트레스 점수가 높은 문항은 '우리 부모님은 내 마음대로 물건을 사면 야단쳐서'로 평균점수가 2.27이며 '집에서 아무것도 하지 않고 가만히 앉아있으면 무슨 일이든지 시켜서'가 2.19점이었다.

학교생활 요인 영역에서 가장 스트레스 점수가 높은 문항은 '시험 또는 성적이 적정되어서'로 평균점수가 2.75였으며, 다음은 '힘센 친구가 괴롭혀서'가 2.54점 '친구와 싸워서'가 2.42점 '친구들이 놀리거나 따돌려서'가 2.35점, '학원에서 또 공부해야하는 것이 싫어서'가 2.25점, '숙제가 너무 많아 쉴 시간이 없어서'가 2.20점, '선생님이 꾸중하셔서'가 2.04점으로 24번 문항을 제외하고 모두 2점이상이었다.

사회생활 요인 영역에서 스트레스 점수 가장 높은 문항은 '공부를 잘 해야만 사람 취급을 할 때'로 2.45점이었으며, 다음은 '남자(여자)라서 다르게 취급 받을 때'로 2.13점, 'TV광고에서 사고 싶은 것이 생길 때'가 2.06점이었다.

3. 학령기 아동의 스트레스 대처행동 정도와 내용

- 1) 스트레스 대처행동 유형별 평균점수와 순위
아동의 스트레스 대처행동 유형별 평균점수와 순위를 살펴보면 <표 2>와 같다.

스트레스 대처행동은 긍정적 평가(2.55점)를 가장 많이 사용하였고, 다음이 행동적 기분전환(2.43점), 영적지지(2.33점) 순서였으며, 감정표현(1.89점)이 가장 점수가 낮았다.

〈표 2〉 학령기 아동의 스트레스 대처행동 유형별 평균점수와 순위

대처행동 유형	평균(M)	표준편차(SD)	순위
긍정적 재평가	2.55	0.61	1
행동적 기본전환	2.43	0.63	2
영적지지	2.33	0.95	3
문제직면적	2.31	0.57	4
문제해결적 정보추구	2.16	0.66	5
감정완화적 분리	2.14	0.75	6
회피적	1.99	0.63	7
감정적 공격	1.97	0.72	8
감정표현	1.89	0.85	9

2) 스트레스 대처행동 유형별 내용과 평균점수

전체아동의 스트레스 대처행동 유형별 문항중 비교적 점수가 높은 문항을 살펴보면 문제직면적 영역에서는 ‘일이 잘 풀리도록 더 열심히 노력한다.’가 2.75점으로 가장 높은 점수였으며, 다음이 ‘잘안되리라 생각하지만, 적어도 무엇인가를 시도해본다.’가 2.66점, ‘어떻게 해야 되는지 곰곰이 생각한다.’가 2.62점이었다.

문제해결적 정보추구는 점수가 가장 높은 문항은 ‘그 일에 대해 좀더 알아보려고 누군가와 이야기한다.’로 평균이 2.37점이며, 다음이 ‘어떻게 하면 좋은가 다른 사람에게 물어본다.’로 평균이 2.34점이었다.

감정완화적 분리는 점수가 가장 높은 문항은 ‘그냥 아무말도 않고 가만히 있다.’로 2.26점이었으며 다음이 ‘혼자 방안에 있다.’로 2.21점이었다.

행동적 기본전환은 점수가 가장 높은 문항은 ‘운동을 하거나 TV, 만화를 보거나 컴퓨터 게임을 한다.’로 2.68점이었으며 다음이 ‘기본전환이 될 수 있을만한 일을 자신에게 한다.’로 2.55점이었다.

회피적영역은 점수가 가장 높은 문항은 ‘아무일도 안 일어난 것처럼 군다.’로 2.11점이었으며 다음이 ‘그런 일이 일어났다는 사실을 믿지 않는다.’로 2.09점이었다.

영적지지는 점수가 가장 높은 문항은 ‘그 일이 잘 되게 해달라고 기도를 한다.’로 2.52점이며 다음이 ‘기적이 일어나기를 바란다.’로 2.40점이었다.

긍정적 재평가는 점수가 가장 높은 문항은 ‘앞으로 상황이 좋아질 것이라고 희망을 갖는다.’로 2.90점이며 다음이 ‘될 수 있는대로 편하게 마음을 먹는다.’로 2.77점이었다.

감정적 공격은 점수가 가장 높은 문항은 ‘귀찮고 짜증이 나서 신경질을 부린다.’가 2.61점이며 다음이 ‘욕을 한다.’로 2.07점이었다.

감정표현은 점수가 가장 높은 문항은 ‘자신이 느끼고 있는 감정을 말로서 표현한다.’로 2.03점이었다.

6. 학령기 아동의 스트레스와 스트레스 대처행동과의 관계

1) 학령기 아동의 스트레스 점수와 스트레스 대처행동 점수와의 상관관계

학령기 아동의 스트레스 점수와 대처행동 점수와의 상관관계를 살펴보기 위하여 적률상관계수로 분석하였으며 그 결과는 〈표 3〉과 같다.

〈표 3〉 학령기 아동의 스트레스 점수와 대처행동 점수와의 상관관계

대처행동 점수	
스트레스 점수	.4391(P= .000*)

스트레스 점수와 대처행동 점수와의 상관관계를 살펴보면 스트레스 점수와 대처행동 점수가 양의 상관관계를 보여 즉 스트레스 점수가 높을수록 대처행동 점수가 유의하게 높았다(p<.001).

2) 학령기 아동의 스트레스 요인별 점수와 대처행동 유형별 점수와의 상관관계

학령기 아동의 스트레스 요인별 점수와 대처행동 유형별 점수와의 상관관계를 알아본 결과는 〈표 4〉와 같다.

〈표 4〉 학령기 아동의 스트레스 요인별 점수와 대처행동 유형별 점수와의 상관관계

대처행동	스트레스			
	개체	가정	학교	사회
문제직면적	.138**	.230***	.176**	.222***
문제해결적 정보추구	.129*	.258***	.167**	.204***
감정완화적 분리	.235***	.262***	.297***	.242***
행동적 기본전환	.115*	.219***	.212***	.229***
회피적	.229***	.336***	.277***	.374***
영적지지	.140**	.166**	.162**	.181***
긍정적 재평가	.065	.116*	.100	.098
감정적 공격	.249***	.407***	.363***	.469***
감정표현	.199***	.252***	.206***	.217***

*P<.05, **P<.01, ***P<.001

대체로 긍정적 재평가를 제외한 모든 유형의 대처 행동은 개체, 가정, 학교, 사회 요인의 스트레스 점수와 .115~.469수준에서 통계적으로 유의하게 순상관 관계를 가지는 것으로 나타났다.

Guilford의 해석기준에 의해 비교적 높은 상관관계는 r 값이 0.4이상임을 고려해서(김중수외, 1996) 살펴볼 때 감정적 공격은 사회요인에 의한 스트레스에서 r 값이 0.469이며, 가정요인에 의한 스트레스와도 r 값이 .407수준에서 높은 상관을 보였다.

V. 논 의

1. 학령기 아동의 스트레스

학령기 아동의 스트레스 정도를 아동이 직접 몸 담고 상호작용하고 있는 제공원(개체, 가정, 학교, 사회)에 따라 구분하여 살펴본 결과에 의하면 아동이 가장 스트레스를 많이 받는 영역은 학교생활 영역이었으며 다음으로 사회생활, 개체, 가정환경 순으로 나타났다.

전체 스트레스와 관련된 문항중 가장 점수가 높은 문항은 학교생활 영역의 학업에 관한 스트레스로 '시험 또는 성적이 걱정되어서'가 2.75점이며, 다음이 역시 학교생활 영역중 대인관계에 관한 스트레스로 '힘센 친구가 자꾸 괴롭혀서'가 2.54점으로 나타났다.

아동이 학교생활 영역에서 스트레스를 가장 많이 받는다는 결과는 아동을 대상으로 한 대부분의 연구(정원주, 1997; 윤유경, 1989; 이정미, 1996; 천민필, 1993; 송의열, 1995)에서도 일치하였다. 이러한 결과는 아동이 초등학교 시기부터 학업과 관련된 요구와 압박으로 인한 스트레스를 조금씩 받고 있음을 시사해 준다.

우리나라의 청소년들이 학업성취와 관련해서 가장 많은 스트레스를 받고 있다는 것은 윤혜정(1993), 이해옥(1994), 장윤정(1997), 이소은(1990), 오가실과 한정석(1991)의 연구에서도 나타났으며 특히 장윤정(1997)의 초, 중, 고생의 일상적 스트레스를 비교한 결과로 볼 때 상급학교로 진학할수록 스트레스가 점차 증가하고 있음을 알 수 있으며, 이는 오늘날 지나친 입시위주 교육의 단면을 그대로 반영한 것이라 할 수 있다.

또한 학교생활 영역중 '친구와 싸워서'와 '힘센 친구가 자꾸 괴롭혀서', '친구들이 놀리거나 따돌려서'

와 같은 대인관계영역에 있어 높은 점수를 보였다. 이러한 결과는 송의열(1995), 차정미(1997), 이소은(1990), Band & Weiez (1988), Kaufman(1985), 조정숙(1995)의 연구에서도 일치하여 아동이 또래집단에서 많은 스트레스를 받는 것을 알 수 있다.

이와같이 아동들이 대인관계 영역에서 스트레스를 높게 경험하는 것은 아동이 아직 인격적으로 미성숙할 뿐만 아니라 최근 산업화, 도시화로 아동이 충분한 대인관계를 경험하지 못하고 자라고 있기 때문이 아닌가 사료된다.

또한 최근 심각한 문제로 대두되고 있는 학원내폭력이나 힘센 친구의 괴롭힘과 같은 문제도 고려되어야 하겠다.

그밖에 스트레스 점수가 높은 문항은 사회생활 영역에서 '공부를 잘 해야만 사람 취급을 할 때'가 2.45점이었으며, 개체요인 영역에서 '나는 내 능력에 대한 생각으로 인해'가 2.14점이었으며, 가정환경 영역에서 '우리 부모님은 내 마음대로 물건을 사면 야단을 쳐서'로 2.27점이었다.

결과적으로 아동의 스트레스는 자신을 포함하여 가정, 학교, 사회에 이르기까지 광범위하며 그 종류도 다양함을 알 수 있다(손정희, 1995). 이러한 아동의 스트레스는 개인의 심리적 성격이나 경험에 국한되는 것이 아니라, 오히려 가정, 학교, 사회와 같은 환경적인 요인에 의해 높은 스트레스를 받고 있음을 알 수 있다(천민필, 1993).

2. 학령기 아동의 스트레스 대처행동

전체 아동의 스트레스 대처행동을 9가지 유형에 따라 살펴보면 아동들이 스트레스시 가장 많이 사용하는 행동유형은 긍정적 재평가, 행동적 기본전환, 영적 지지, 문제직면적, 문제해결적 정보추구, 감정완화적 분리, 회피적, 감정적 공격, 감정표현의 순으로 나타났다.

전체문항중 스트레스 대처행동 점수가 가장 높은 문항은 긍정적 재평가 영역의 '앞으로 상황이 좋아질 것이라고 희망을 갖는다.'가 2.90점이며 '될 수 있는 대로 편하게 마음을 먹는다.'가 2.77점이며, '어떻게든 기본을 풀어버린다.'가 2.76점, '일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 한다.'가 2.69점이었으며, 다음이 행동적 기본전환영역의 '운동을 하거나 TV, 만화를 보거나 컴퓨터 게임을 한다.'가 2.68점의

순이었다.

연구결과로 볼 때 아동이 대처행동에 있어서 9가지 행동유형을 끌고루 사용하는 것으로 나타났으며, 비교적 긍정적인 행동유형을 취하고 있음을 알 수 있었으나 직접적인 문제해결을 위한 노력보다는 주로 인지적 방법이나 감정발산과 같은 소극적인 행동을 많이 취하고 있음을 알 수 있었다.

박경애(1996)의 연구결과에서도 스트레스시 대처행동에 있어서 '좋아하는 것이나 좋은일 상상하기', '비디오나 TV시청', '모든 일을 재미있고 가볍게 보려고 만화책이나 책을 읽는다.'가 많았으며, 천민필(1994)의 연구에서도 '잠을 잔다'가 가장 높게 나타났으며 다음이 '음악을 듣는다', '영화(비디오)를 본다'의 순으로 조사되었으며, 신희선(1996)의 연구에서도 아동의 대응행위는 전환활동이나 인지적 전략을 많이 사용하는 것으로 나타났다.

아동 및 청소년기에는 문제해결을 위한 인지적 사고과정이 아직 미숙하고 대응능력에 대한 자신이 부족한 시기이기 때문에 정서조절 양상의 대응이 안정감을 주는 편이라고 해석하지만 대응행위로서의 대응보다는 목적적인 노력으로서의 대응반응이 되어야 하므로, 환경과의 조화를 이루면서 계속적으로 변화하는 적극적인 인지적, 행위적 노력으로 문제에 직면하여 해결하는 보다 융통성 있는 효과적인 대응행위를 경험하고 습득할 수 있는 방법이 모색되어질 필요가 있다(오가실과 한정석, 1990).

스트레스와 대처행동과의 관계에 있어서는 r 값이 .4391($P < .000$)로 비교적 높은 상관관계를 보였다. 즉 아동의 스트레스가 높을수록 대처행동을 많이 하는 것을 알 수 있다.

한편 대처행동의 증가가 반드시 효과적이고 적응을 증진시킨다고는 볼 수 없으므로 효과적인 대처방법에 대한 논의가 앞으로의 연구를 통해 규명되어야 한다(신희선, 1996).

대처행동의 하위유형들과의 상관관계에 있어서는 가정, 사회요인 스트레스와 대처행동의 감정적 공격에 있어 비교적 높은 상관관계를 나타내었다. 이는 아동이 가정, 사회요인으로 인한 스트레스가 높을수록 비난이나, 화풀이 등과 같은 감정적 방법을 많이 사용하는 것으로 해석된다.

이와 같은 논의를 종합해 볼 때 아동의 스트레스는 학교 생활이 중요한 부분을 차지하며, 아동의 스트레스 대처행동은 대체적으로 긍정적이나 직접적인 문제

해결을 위한 노력은 부족함을 알 수 있다.

따라서 아동의 스트레스를 감소시키고 바람직한 대처행동을 증진시키기 위해서는 학교차원에서 상담활동을 강화하고, 1차적인 선별조사를 통해 스트레스가 심각한 수준이거나 대처행동에 있어서 문제가 있는 아동을 조기발견하고 지도할 필요가 있다.

또한 경비 및 인력상황을 고려해 볼 때 건강문제에 대하여 기본 지식이 있고 현재 학교에 상주하고 있는 양호교사에게 소정의 전문적인 교육을 이수하도록 하여 어린이의 1차 상담 및 교사의 자문역할을 담당토록 하는 것이 바람직하다고 본다.

VI. 결과 요약 및 제언

본 연구는 초등학교 아동이 일상생활에서 경험하는 스트레스와 스트레스 대처행동을 살펴보고, 스트레스와 대처행동과의 관계를 살펴보고자 하였다.

연구대상은 1998년 7월 1일부터 7월 20일까지 부산시에 소재하는 4개 초등학교 4, 5, 6학년들을 대상으로 하였으며, 수집된 질문지 총 380부 중 내용이 불충분한 질문지를 제외한 총 372부가 분석에 사용되었다.

연구도구는 정원주(1997)가 개발한 '스트레스 측정도구와 스트레스 대처행동 측정도구'를 사용하였다.

본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

1. 전체아동들이 가장 스트레스를 많이 경험하는 영역은 학교생활 영역이었으며 다음으로 사회생활, 개체, 가정환경 영역의 순으로 스트레스를 많이 경험하였다.
2. 전체아동들이 가장 많이 사용하는 스트레스 대처행동은 긍정적 재평가이며 다음이 행동적 기분전환, 영적지지, 문제직면적, 문제해결적 정보추구, 감정완화적 분리, 회피적, 감정적 공격, 감정표현의 순이었다.
3. 스트레스 점수와 대처행동 점수는 순 상관관계를 나타내었고 통계적으로 유의하였다($r = .4391, P = .000$).

결론적으로 아동들은 학교생활 영역에서 가장 높은 스트레스를 경험하고 있으며, 아동들의 스트레스에 대한 대처행동 유형은 대체로 긍정적인 것으로 나타났으나 다소 직접적인 문제해결을 위한 노력은 부족함을 알 수 있었다. 따라서 본 연구는 앞으로 학교차원에서 아동들의 스트레스를 최소화시켜주고, 바람직한 방향에서의 대처행동을 할 수 있도록 중재할 필요

성을 확인할 수 있다.

본 연구를 통해 다음과 같은 제언을 한다.

1. 본 연구는 스트레스와 대처행동만을 살펴보았는데 이들과 건강문제 및 행동문제와의 관계를 알아볼 필요가 있다.
2. 아동들이 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있도록 도울 수 있는 프로그램 개발이 이루어져야 한다.

참 고 문 헌

- 김영교 (1995). 부모와 아동의 스트레스 대처양식과 아동의 우울 및 불안과의 관계. 연세대 석사학위 논문.
- 김종수의 (1996). Spss/pc+ 바로쓰기. 홍진출판사.
- 박경애 (1993). 아동들의 스트레스 생활사건과 대처 방법 및 사회적 지지와의 관계연구. 조선대 석사학위논문.
- 송의열 (1995). 일상 스트레스에 대한 아동의 대처행동 연구. 건국대학교 대학원 박사학위 논문.
- 신희선 (1996). 학령기 아동의 스트레스와 대응전략에 관한 연구. 간호학 학회지, 26(4), 808-819.
- 오가실, 한정석 (1990). 스트레스생활사건, 건강문제, 대응, 사회적 지지의 관계. 대한간호학회지, 20(3), 414-429.
- 윤유경 (1990). 아동의 스트레스 대응양상의 발달. 이화여대대학원 석사학위논문.
- 윤혜정 (1993). 청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망 지지지각. 서울대학교 석사학위논문.
- 이소은 (1990). 스트레스 상황에 대한 아동 및 청소년의 대처방식. 서울대학교 석사학위논문.
- 이정미 (1996). 국민학교 아동의 스트레스와 그 대처 방법 유형. 부산대 교육대학원 석사학위 논문.
- 이재식 (1992). 신체장애 학생의 스트레스 요인과 대응행동 분석. 전주우석대학 석사학위논문.
- 이해옥 (1994). 청소년의 스트레스 정도와 스트레스 대처방식. 인하대학교 석사학위논문.
- 장윤정 (1997). 아동, 청소년의 일상적 스트레스·사회적지지 및 적응행동에 관한 연구. 서울여대 석사학위 논문.
- 정원주 (1997). 아동기 스트레스원과 스트레스 대처 행동 및 그 증상에 관한 연구. 건국대 가정학 박사학위논문.
- 조정숙 (1995). 국민학교 어린이의 스트레스와 학교 생활 적응과의 관계. 인하대학교 석사학위논문.
- 진은경 (1991). 스트레스 상황에 따른 아동의 대처방식에 관한 연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 차정미 (1997). 초등학교 아동의 스트레스 유형과 그에 따른 대처방안 연구. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 천민필 (1994). 국민학교 아동의 스트레스 요인 연구. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 한미현 (1996). 아동의 스트레스 및 사회적 지지 지각과 행동문제. 서울대학교 대학원 문학박사학위논문.
- 홍경자의 (1990). 아동간호학. 수문사. 1265-1266.
- Band, E. B., & Weisz, J. R. (1988). How to feel better when it feels bad : Children's perspectives on coping with everyday stress. Developmental Psychology, 24, 247-253.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. Psychological Bulletin, 101(3), 393-403.
- Compas, B. E., & Wagner, B. M. (1991). Psychosocial stress during adolescence : Intrapersonal and interpersonal process. In M.E. Colten and Gore(Eds.), 67-85.
- Elder, G. H., & Caspi, A. (1988). Economic Stress in Lives : Developmental perspectives. Journal of Social Issues, 44, 25-45.
- Elkind, D. (1984). All grown up and no place to go. Addison-Wesley Publishing Co.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York, Spring Publishing Co.
- Kaufman, S. S. (1985). Stress and coping style of elementary school children. Dissertation Abstracts International, 45.
- Medeiros, D. C., & Poter, B. J., & Welch, I. D. (1983). Children under Stress. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Ryan-Wenger, N. M. (1992). A taxonomy of children's coping strategies : A step toward theory development. American Journal for Orthopsychiat, 62(2), 256-263.

— Abstract —

Key concept : Stress, Stress coping behavior

A Study on the Stress and Stress Coping Behavior of Elementary School Children

Kim, Ju Youn · Kim, Jung Soon***

The purpose of this study was to investigate the daily stress and stress coping behavior of elementary school children.

The subjects for this study were 372 children fourth, fifth and sixth graders from an elementary school in Pusan. We adopted Won-Joo Chung's research instrument (1997) for measuring stress and coping behavior in this study. Statistical techniques such as frequency, percentage, mean, standard deviation, order, and Pearson correlation were used to examine the research questions of this study.

The results of this study were as follows :

1. The most common instance of stress to be experienced by all children was the stress from school life, followed by social pressures, individual pressures and family environment.
2. A positive revaluation was the most commonly used stress-coping behavior, followed by behavioral mood conversion, spiritual support, problem-facing behavior, an information search for problem-solving, physical separation for emotional relaxation, avoidance, emotional aggressiveness and emotional expression.
3. Stress-coping behavior had a positive and significant correlation with the stress score ($r = .4391, p = .000$).

In conclusion, the stress from school life was the most common experienced by all children. While independent effort in problem-solving was insufficient, stress coping behavior had positive results. Therefore, this study verified the necessity of minimizing the stress children experience from school life and of helping them attain desirable stress-coping behaviors.

* Pongsam Elementary School Nurse, Pusan

** Professor, College of Nursing, Pusan National University