



고등학생의 스트레스와 신체증상 및 대처방식

서 지 영¹⁾ · 김 미 예²⁾

1) 안동과학대학 간호학과, 2) 경북대학교 간호대학

= Abstract =

Stress, Physical Symptoms, and Coping Styles of High School Students

Seo, Ji Yeong¹⁾ · Kim, Mi Ye²⁾

1) Department of Nursing, Andong Science College, 2) College of Nursing, Kyungpook National University

Purpose: The purpose of this study was to identify the relationship among stress, physical symptoms and coping styles of high school students. **Methods:** In this study, 356 second grade high school students (male 181, female 175) from two schools, which were located in Dae-gu city, participated in the study. Mean scores with standard deviation, T-test, ANOVA, Pearson's Correlation Coefficient were used to analyze the data. Analysis was done using the SPSS/PC program. **Results:** The stress level of high school students averaged 2.59 out of a possible score range between 1 and 5, and physical symptoms, 2.38. The average level for coping styles was 1.36 of a possible range between 0 and 3. The correlations between stress and physical symptoms ($r=.506$), between physical symptoms and coping styles ($r=.304$) and between stress and coping styles ($r=.363$) were all significant. **Conclusions:** To guide the high school health program, we must try to understand the traits of the students and make efforts to identify personal and concrete difficulties in coping. Therefore it is necessary to use a stress care program to systematically improve their health.

Key words : Stress, Coping, High school students

주요어 : 고등학생, 스트레스, 신체증상, 대처방식

교신저자 : 서지영(E-mail: marseo@hanmail.net)

투고일: 2006년 8월 15일 심사완료일: 2006년 10월 9일

• Address reprint requests to : Seo, Ji-Yeong(Corresponding Author)

Department of Nursing, Andong Science College

496, Seohu-Myon, Kyo-Ri, Andong-City, KyungsangpookDo 760-709, Korea

Tel: 82-54-851-3541 E-mail: marseo@hanmail.net

서론

연구의 필요성

현대인과 스트레스는 불가분의 관계라 할 만큼 누구나 생활 속에서 크고 작은 스트레스를 경험하면서 살아가고 있다. 이러한 스트레스는 생활사건 변화에서 경험하기도 하지만 일상생활에서 일어난 일들이 스트레스 원인이 되기도 하는데, 일상적인 스트레스는 몇 개가 동시에 발생적으로 나타나 복합적인 효과를 나타낼 수 있으므로 단순한 생활사건보다 더 위협적이라 할 수 있다(Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981; Sung, 2005). 이에 따라 일상적인 스트레스의 심각성이 강조되고 있고 일상적 스트레스가 개인의 부적응을 예측하는데 있어 더 설명력이 높은 것으로 보고하고 있다(Holahan, Holahan, & Belk, 1984; Sung, 2005).

또한 입시위주의 교육과 잦은 교육제도의 변경은 학생들에게 오직 공부만을 강요하고 학생이 가지고 있는 다른 소질이나 취미를 살려주지 못하기 때문에 고등학생들의 스트레스에 직간접적인 영향을 미치고 있다. 이런 과정에서 발생하는 심리적, 정서적 어려움이 신체증상으로 나타나는 경우가 많다. Offord, Boyle와 Szatmari(1987)는 12~16세 사이의 청소년을 대상으로 한 연구에서 남자의 4%, 여자의 11%에서 반복적인 신체증상이 관찰되었음을 보고하였고, 고등학생을 대상으로 한 Thomas, Eric와 Daniel(1988)의 연구에서는 남학생의 11%, 여학생의 15%가 심각한 신체증상을 호소하였다고 보고하였으며, 이렇게 다양한 신체증상을 호소하는 학생들은 의미 있는 심리적 장애를 경험할 수 있는 고위험군이라고 보고하였다. 또한 Garber, Walker와 Zeman(1991)은 신체증상을 호소하는 아동들에서 우울과 불안이 더 흔히 관찰되었음을 보고하였다. 그러나 사회에서는 이러한 신체증상을 호소하는 학생들에게 질환의 심리적 측면보다는 신체적 측면을 강조하고 증상에 초점을 맞춘 치료를 하고 있어 문제는 더욱 심각해 질 수밖에 없다.

Folkman과 Lazarus(1991)는 스트레스를 어떤 방법으로 해결해 나가는가가 개인의 신체적, 심리적 안정, 나아가서는 사회적 안정과도 관련된다고 보았으며, 적응적 결과에 차이를 주는 것은 스트레스 개념 자체보다는 스트레스 대처방식임을 강조하였다. 즉, 개인이 경험하는 스트레스의 정도가 다르듯이 대처방식도 다양할 수밖에 없다. 특히 청소년들은 사회적 역할확대와 그에 따른 복잡한 적응문제, 아동기까지 경험하지 못한 확대된 교우관계, 이성문제 등 다양한 정서경험을 야기하는 상황에 대처해야 하는 어려움 속에서 갈등하고 방황하게 된다. 또한 한 사회조직 내에서 구성원의 역할을 익혀나가는 중요한 시기인 청소년기에 신체적 발달과 정신적 발달이

조화롭게 이루어지지 못하면 전인적인 인격을 형성하는데 막대한 지장을 초래하게 된다(Jang, 1993; Ryu, 2002). 연구결과에 의하면 부담감이나 어려움을 갖게 하는 공부나 성적에 관련된 상황이 직접적으로 학생들로 하여금 부적응 반응을 일으키게 하는 것이 아니라, 이와 같은 상황에 있는 학생들이 상황을 어떻게 받아들이고 평가, 대처하느냐에 따라 적응 양상이 달라진다고 볼 수 있다(Oh와 Cheon, 1994)고 하였다. 그러나 선행연구들은 스트레스가 다양한 건강상의 문제를 야기하거나 스트레스에 대한 부적절한 대처가 현실에 대한 부적응을 야기시킬 수 있음을 밝히고 있으나, 이들 간의 상호관련성에 대한 논의는 거의 없는 실정이다.

따라서 본 연구는 대학입시로 인해 학업부담이 가중되기 시작하는 고등학교 2학년 학생의 스트레스 정도를 파악하여, 고등학생들에게 발생될 수 있는 신체증상과 대처방식과의 관련성을 밝혀 스트레스에 적절하게 대처하는 능력을 키워줌으로써 고등학생의 질병예방과 건강관리에 도움이 되고자 시도되었다.

연구목적

본 연구는 고등학생의 스트레스 정도와 그들이 호소하는 신체증상, 대처방식과의 관계를 확인하고자 하며, 그 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 스트레스, 신체증상, 대처방식을 알아본다.
- 일반적 특성에 따른 스트레스, 신체증상, 대처방식의 차이를 알아본다.
- 대상자의 스트레스, 신체증상, 대처방식과의 상관관계를 알아본다.

용어의 정의

• 스트레스

인간의 감정, 사고과정 그리고 육체적인 상태에 위협적인 영향을 주는 긴장상태로 기대와 실제의 차이에 의해 나타나고 개인자신의 욕구충족의 효율성을 저하시켜 걱정이나 근심을 느끼게 하는 요인을 말한다(Lazarus & Folkman, 1984). 본 연구에서는 Moon(2002)의 도구로 측정된 점수를 의미한다.

• 신체증상

병리적인 질병과 관계없이 나타나는 신체적·정신적 불편증상을 말하며(Oh와 Han, 1990), 본 연구에서는 Moon(2002)의 도구로 측정된 점수를 의미한다.

- 대처방식

개인의 자원을 요구하거나 초과하는 것으로 평가되는 특정한 내, 외적 요구를 다루기 위한, 끊임없이 변화하는 인지적 및 행동적인 노력을 의미한다(Lazarus & Folkman, 1984). 본 연구에서는 Park과 Lee(1992)의 도구로 측정된 점수를 의미한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 고등학생의 스트레스 정도, 신체증상, 대처방식을 확인하고, 스트레스와 신체증상, 대처방식과의 관계를 알아보기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

연구대상

본 연구는 D시에 위치한 1개 남자고등학교와 1개 여자 고등학교를 임의 선정하여 연구의 목적을 이해하고 참여를 허락한 2학년 남학생 184명과 여학생 178명을 대상으로 자료수집 하였다.

자료수집기간 및 방법

자료수집 기간은 2005년 11월 28일부터 12월 10일까지이며 자료 수집은 담임교사와 보건교사의 도움을 받아 연구목적과 기재요령을 설명한 후 설문지를 배부하였다. 회수율은 100%로 불성실한 응답과 기록 누락 설문지 6부를 제외한 남학생 181명과 여학생 175명을 자료 분석하였다.

연구도구

구조화된 질문지를 사용하였으며 질문지의 내용은 일반적 특성 9문항, 일상생활 스트레스 40문항, 신체증상 35문항(남학생은 34문항), 대처방식 39문항으로 구성되어 있다.

- 스트레스 측정도구

Kim과 Chon(1993)이 개발한 생활 스트레스척도를 Moon(2002)이 청소년에 맞게 수정 보완하여 가족관계, 학업문제, 교사와의 관계, 학생생활문제, 이성 친구문제, 동성 친구문제, 오락 및 여가활동 문제, 자아문제의 8개의 하위영역으로 재구성한 스트레스 검사도구로서 스트레스가 전혀 없음(1점)에서 매우 심함(5점)까지로 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Cronbach α =.93이었으며, 본 연구에서는 Cronbach α =.91이었다.

- 신체증상 측정도구

Thomas 등(1988)이 고안한 신체증상 목록을 Lee, Choi와 You(2000)가 번역하여 사용한 신체증상척도(Adolescent Symptom Checklist: ASC)와 Gurin, Veroff와 Feld(1960)의 증상유형 척도(Symptom Pattern Scale)를 수정 보완하여 Moon(2002)이 재구성한 도구를 사용하였다. 해당증상이 전혀 없으면 1점, 자주 경험하면 5점 척도로 점수가 높을수록 신체증상이 많이 나타나는 것을 의미한다. 전체 35문항 중 1-34번 문항은 남, 녀 공통으로 주어지며 35번 문항은 생리통에 관한 것으로 여학생만 응답하게 되어 있다. 도구의 신뢰도는 Cronbach α =.93이었으며, 본 연구에서는 Cronbach α =.92이었다.

- 스트레스 대처방식 측정도구

Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 68개의 문항으로 이루어진 대처방식 척도를 Park과 Lee(1992)가 우리 실정에 맞는 진술문으로 변환하여 39개 문항으로 표준화한 도구를 사용하였다. 도구는 문제해결, 정서적 완화, 조력추구, 문제회피, 소망적 사고의 5가지 하위요인으로 이루어져 있으며 사용하지 않은(0점)에서 아주 많이 사용(3점)에 응답하게 되어있다. 도구의 신뢰도는 Cronbach α =.92이었으며, 본 연구에서는 Cronbach α =.91이었다.

자료 분석

수집된 자료는 SPSS WIN 12.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율을, 스트레스, 신체증상과 대처방식 점수는 평균과 표준편차를 사용하였다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 신체증상, 대처방식과의 관계는 t-test, ANOVA를 이용하였으며, 스트레스와 신체증상, 대처방식과의 상관관계는 Pearson correlation coefficient를 이용하여 분석하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성

본 연구결과에 참여한 대상자의 일반적 특성을 분석한 결과는 <표 1>과 같다.

연령은 15~18세로 평균 16.75세이었으며, 남학생은 181명(50.8%), 여학생은 175명(49.2%)이었다. 계열별로는 문과가 165명(46.3%), 이과는 191명(53.7%)이었다.

종교는 46.1%가 있는 것으로 나타났으며, 주관적 경제 상태는 '넉넉하다' 9.3%, '보통이다' 74.7%, '가난하다' 16.0%로 나

타났다. 부모와 동거하는 경우는 82.6%, 그 외의 경우는 17.4%로 대부분이 부모와 함께 살고 있는 것으로 나타났다.

방과 후 과외수업을 하고 있는 경우는 32%, 없는 경우가 68%로 대부분이 방과 후 과외수업을 하지 않는 것으로 나타났다. 이는 현재 고등학교에서 전 학년 학생들이 야간자율 학습을 하고 있기 때문으로 생각된다. 방과 후 과외수업을 하고 있는 경우 중 부담감이 있다고 답한 경우는 53%, 없다는 47%로, 부담스럽다고 답한 경우는 방과 후 과외수업을 받는 시간이 하루 2시간 이상이었으며, 부담스럽지 않다고 답한 경우는 하루 2시간 미만이었으나 통계적으로 유의한 차를 나타내지는 않았다.

<표 1> 일반적 특성 (N=356)

| 변수 | 분류 | N | % |
|----------|--------|-----|------|
| 나이 | 17세 미만 | 90 | 25.3 |
| | 17세 이상 | 266 | 74.7 |
| 성별 | 남 | 181 | 50.8 |
| | 여 | 175 | 49.2 |
| 계열 | 문과 | 165 | 46.3 |
| | 이과 | 191 | 53.7 |
| 부모와 동거 | 유 | 294 | 82.6 |
| | 무 | 62 | 17.4 |
| 종교 | 유 | 164 | 46.1 |
| | 무 | 192 | 53.9 |
| 주관적 경제상태 | 넉넉하다 | 33 | 9.3 |
| | 보통이다 | 266 | 74.7 |
| | 가난하다 | 57 | 16.0 |
| 방과후 과외수업 | 무 | 242 | 68.0 |
| | 유 | 114 | 32.0 |

연구변인의 서술적 통계

스트레스 평균평점은 2.59±.65점(5점 만점), 신체증상의 평균평점은 2.38±.68점(5점 만점), 대처방식의 평균평점은 1.36±.48점(3점 만점)으로 나타났다<표 2>.

스트레스의 하위영역에서는, 학업문제가 3.32점으로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로는 자아문제, 교사와의 관계, 가족관계, 동성친구 문제, 학교생활 문제, 오락 및 여가활동 문제, 이성친구 문제의 순으로 나타났다. 성별로는 남·여학생 모두 학업문제를 가장 큰 스트레스요인으로 나타냈으며, 남학생의 경우는 교사와의 관계, 자아문제, 가족관계의 순이었고,

여학생은 자아문제, 가족관계, 교사와의 관계 순으로 나타나 점수의 차이는 있으나 주요 스트레스요인은 같은 것으로 나타났다.

<표 2> 스트레스, 신체증상, 대처방식의 정도

| 변수 | 하위영역 | 평균(표준편차) |
|------|--------------|------------|
| 스트레스 | 가족관계 | 2.72(0.86) |
| | 학업문제 | 3.32(0.95) |
| | 교사와의 관계 | 2.74(1.21) |
| | 학교생활 문제 | 2.51(0.93) |
| | 이성 친구문제 | 1.55(0.81) |
| | 동성 친구문제 | 2.54(0.97) |
| | 오락 및 여가활동 문제 | 2.44(0.91) |
| | 자아문제 | 2.85(1.07) |
| 전체 | 2.59(0.65) | |
| 신체증상 | 전체 | 2.38(0.68) |
| 대처방식 | 소망적 사고 | 1.81(0.78) |
| | 문제회피 | 1.50(0.77) |
| | 문제해결 | 1.43(0.62) |
| | 조력추구 | 1.36(0.75) |
| | 정서적 완화 | 0.93(0.50) |
| | 전체 | 1.36(0.48) |

고등학생의 스트레스를 문항별로 살펴보면, 상위 10문항은 <표 3>과 같다. 점수가 가장 높은 문항은 '진로가 걱정 됐을 때'로 3.87점이었으며, 그 다음으로 '시험을 못 봤을 때'가 3.66점, '열심히 한만큼 성적이 오르지 않았을 때'가 3.39점으로 대부분의 고등학생이 성적과 진로 문제로 스트레스를 겪고 있는 것으로 나타났다.

<표 3> 고등학생 스트레스의 상위 10문항

| 문항 | 평균(표준편차) |
|-------------------------|------------|
| 진로가 걱정 됐을 때 | 3.87(1.19) |
| 시험을 못 봤을 때 | 3.66(1.25) |
| 열심히 한만큼 성적이 오르지 않았을 때 | 3.39(1.40) |
| 틀에 박힌 학교생활 때문에 | 3.38(1.40) |
| 내 생각과 행동이 일치하지 않았을 때 | 3.25(1.37) |
| 선생님의 말과 행동이 달랐을 때 | 3.15(1.46) |
| 부모님이 공부나 행동에 대해 간섭하였을 때 | 3.02(1.18) |
| 부모님에게 꾸중을 들었을 때 | 3.00(1.19) |
| 효과적인 공부 방법을 몰랐을 때 | 2.99(1.43) |
| 친구가 비밀을 지키지 않았을 때 | 2.98(1.61) |

스트레스 점수 분포를 살펴본 결과는 <표 4>와 같다. 최저

<표 4> 스트레스 점수 분포

(N=356)

| 성별 | 스트레스점수 <3.0 | | ≥3.0 | | 전체 | |
|----|-------------|-----------|------|-----------|-----|-----------|
| | n | 평균(표준편차) | n | 평균(표준편차) | | |
| 남 | 145 | 2.24(.52) | 36 | 3.42(.28) | 181 | 2.47(.68) |
| 여 | 135 | 2.49(.47) | 40 | 3.48(.26) | 175 | 2.72(.60) |
| 전체 | 280 | 2.36(.51) | 76 | 3.46(.27) | 356 | 2.59(.65) |

1점에서 최고 5점인 스트레스 척도에서 평균 3점 이상인 고등학생들은 전체 고등학생의 약 21%로 남학생의 19%, 여학생의 22%가 3점 이상의 높은 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다.

또한 스트레스가 높은 집단(3점 이상)이 신체증상을 더 많이 경험하고, 대처방식점수도 더 높게 나타났다<표 5>.

<표 5> 스트레스 점수에 따른 신체증상, 대처방식

| 분류 | 스트레스점수 | | t |
|------|-----------|-----------|---------|
| | <3.0 | ≥3.0 | |
| 신체증상 | 2.28(.65) | 2.75(.69) | -5.57** |
| 대처방식 | 1.30(.48) | 1.57(.26) | -4.34** |

** p<.001

신체증상을 문항별로 살펴보면, '짜증이 많이 난다'가 3.62점으로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 '아침에 일어나기 힘들다' (3.56점), '손발이 차다'(3.22점), '기운이 없다'(3.03점), '머리가 아프다'(3.02점) 순이었다<표 6>. 남학생의 경우는 '짜증이 많이 난다'(3.36점), '아침에 일어나기 힘들다'(3.34점), '기운이 없다'(2.79점), '허리가 아프다'(2.73점), '머리가 아프다'(2.69점) 순이었으며, 여학생의 경우는, '짜증이 많이 난다'(3.89점), '손발이 차다'(3.82점), '아침에 일어나기 힘들다'(3.79점), '머리가 아프다'(3.37점), '몸이 춥다(한기가 든다)(3.32점)'의 순이었다.

대처방식의 하위영역에서는 소망적 사고가 1.81±.78점으로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로는 문제회피(1.50점), 문제해결(1.43점), 조력추구(1.36점), 정서적 완화(1.33점) 순으로 나타났다. 남학생의 경우 소망적 사고(1.66점), 문제회피(1.36점), 문제해결(1.34점), 조력추구(1.16점), 정서적 완화(1.01점) 순이

있으며, 여학생의 경우 소망적 사고(1.97점), 문제회피(1.64점), 조력추구(1.58점), 문제해결(1.52점), 정서적 완화(0.86점) 순이었다.

<표 6> 신체증상 상위 5문항

| 문항 | 평균(표준편차) |
|--------------|------------|
| 짜증이 많이 난다 | 3.62(1.25) |
| 아침에 일어나기 힘들다 | 3.56(1.48) |
| 손발이 차다 | 3.22(1.59) |
| 기운이 없다 | 3.03(1.43) |
| 머리가 아프다 | 3.02(1.30) |

일반적 특성에 따른 스트레스 정도, 신체증상, 대처방식

일반적 특성에 따른 스트레스 정도, 신체증상, 대처방식을 분석한 결과는 <표 7>과 같다.

먼저 스트레스 정도를 살펴보면, 나이, 주관적 경제 상태에서는 유의한 차를 나타내지 않았으나, 성별, 계열, 종교, 부모와의 동거여부, 방과 후 과외수업 여부에 따라 유의한 차를 나타내었다. 성별에 따른 스트레스의 차이(t=-3.67)는 남학생이 평균 2.48±.68점, 여학생이 평균 2.71±.60점으로 여학생이 스트레스를 더 많이 받는 것으로 나타났다. 계열별로는 문과보다는 이과계열이 스트레스를 더 받는 것으로 나타났으며(t=-2.34), 그 외 종교가 있는 경우(t=2.75), 부모와 같이 살고 있는 경우(t=2.01), 방과 후 과외수업을 하는 경우(t=3.09) 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다.

신체증상은 성별과 방과 후 과외수업에서 통계적으로 유의한 차를 보였다. 성별에서는 여학생이 남학생보다 신체증상을 더 경험하는 것으로 나타났으며(t=-6.38), 방과 후 과외수업을

<표 7> 일반적 특성에 따른 스트레스 정도, 신체증상, 대처방식의 평균(표준편차), t or F

| 변수 | 분류 | 스트레스 정도 | t or F | 신체증상 | t or F | 대처방식 | t or F |
|-----------|--------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|
| 나이 | 17세 미만 | 2.64(.68) | .81 | 2.28(.67) | -1.55 | 1.35(.43) | -.13 |
| | 17세 이상 | 2.58(.64) | | 2.41(.69) | | 1.36(.50) | |
| 성별 | 남 | 2.48(.68) | -3.67** | 2.16(.70) | -6.38** | 1.26(.56) | -3.35** |
| | 여 | 2.71(.60) | | 2.59(.62) | | 1.45(.38) | |
| 계열 | 문과 | 2.51(.66) | -2.34** | 2.40(.71) | .57 | 1.33(.47) | -1.08 |
| | 이과 | 2.67(.64) | | 2.36(.67) | | 1.39(.49) | |
| 부모와의 동거 | 유 | 2.63(.65) | 2.01* | 2.39(.69) | .78 | 1.35(.49) | -.87 |
| | 무 | 2.44(.65) | | 2.31(.67) | | 1.41(.44) | |
| 종교 | 유 | 2.70(.66) | 2.77** | 2.42(.71) | 1.19 | 1.41(.43) | 1.90 |
| | 무 | 2.51(.63) | | 2.34(.66) | | 1.32(.52) | |
| 주관적 경제상태 | 넉넉하다 | 2.60(.70) | .87 | 2.37(.83) | .45 | 1.53(.54) | 2.73 |
| | 보통이다 | 2.57(.65) | | 2.36(.65) | | 1.35(.48) | |
| | 가난하다 | 2.70(.65) | | 2.46(.76) | | 1.29(.48) | |
| 방과 후 과외수업 | 무 | 2.52(.65) | -3.09** | 2.30(.67) | -2.92** | 1.32(.50) | -2.47* |
| | 유 | 2.75(.63) | | 2.53(.69) | | 1.45(.44) | |

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

하는 경우가 신체증상을 더 경험하는 것으로 나타났다($t=2.92$).

대상자의 대처방식은 성별과 방과 후 과외수업에서 통계적으로 유의한 차를 보였다. 성별에서는 여학생이 남학생보다 대처방식점수가 더 높은 것으로 나타났으며($t=-3.35$), 방과 후 과외수업을 하는 경우가 대처방식점수가 더 높은 것으로 나타났다($t=2.47$). 또한 정서적 완화 대처방식은 이과 계열의 학생들에서 점수가 더 높게 나타났으며($t=-2.86$), 종교가 있는 학생이 없는 학생보다 문제해결($t=2.47$)과 조력추구($t=3.58$)에서 점수가 더 높게 나타났다.

스트레스, 신체증상 및 대처방식과의 상관관계

스트레스, 신체증상 및 대처방식과의 상관관계는 모두 유의한 정적 상관관계로 나타났다<표 8>. 스트레스 점수가 높을수록 신체증상을 많이 경험하고($r=.506$), 대처방식 점수도 더 높게 나타났다($r=.363$). 또 신체증상을 많이 경험할수록 대처방식 점수도 더 높게 나타났다($r=.304$).

<표 8> 스트레스 정도, 신체증상, 대처방식과의 상관관계 (N=356)

| | 스트레스 | 신체증상 | 대처방식 |
|------|--------|--------|-------|
| 스트레스 | 1.000 | | |
| 신체증상 | .506** | 1.000 | |
| 대처방식 | .363** | .304** | 1.000 |

** $p<.001$

논 의

우리나라 청소년은 발달과업뿐 아니라 입시제도로 인해 발달상의 문제를 유발할 수 있으며, 고등학교 2학년 2학기는 고3수험생이 된다는 부담감이 가중되는 시기이기 때문에 스트레스가 증가된다. 특히 청소년기 건강에 영향을 미칠 수 있는 스트레스로 인한 신체증상의 경험은 성인기까지 영향을 미칠 수 있으므로 다양한 치료중재가 마련되어야 하는데도 불구하고 관리중재가 부족하다. 그러므로 효율적인 스트레스 관리를 위해 청소년들이 경험하는 스트레스, 신체증상 및 대처방식에 대한 기초 자료가 필요하여 본 연구를 시행하였다.

고등학생의 평균 스트레스 점수는 2.59점으로 나타났다. 이는 고등학교 1, 2 학년을 대상으로 조사한 Kim(2001)의 연구 결과 2.68점과 유사한 결과이나, 고등학교 전 학년을 대상으로 한 Kim, Hong과 Yang(2002)의 연구결과인 3.01점보다는 낮게 나타났는데, 이는 스트레스가 극심한 고등학교 3학년이 포함되었기 때문이라 생각된다. 또한 Kang과 Jung(1999)의 1.49점보다는 높게 나타났는데, 이는 인문계 고등학교에 비해

학업스트레스가 낮다고 생각되는 실업계 고등학교가 포함되었기 때문이라 생각된다.

하부영역별로는 학업 스트레스가 가장 높은 것으로 나타났으며, 그 다음으로 자아문제, 교사와의 관계, 가족관계 등의 순으로 나타났다. 이는 고등학생을 대상으로 한 선행연구들(Kang과 Jung, 1999; Kim 등 2002; Kim과 Im, 2002; Lee, 2002)과 청소년을 대상으로 한 선행연구들(Kim, 2001; Lee, 1996)에서 학업관련문제로 인한 스트레스가 가장 높았다고 보고한 것과 일치하는 결과로써, 우리나라의 입시위주 교육환경을 반영한 것으로 적절한 스트레스 관리방법을 학생들에게 제공해야 할 필요성을 반증해주는 결과라 하겠다.

신체증상 중에서 '짜증이 많이 난다'가 3.62점으로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 '아침에 일어나기 힘들다', '손발이 차다', '기운이 없다', '머리가 아프다' 순이었다. 이는 고등학생을 대상으로 한 Lee 등(2000)의 연구에서 짜증이 난다, 기운이 없다, 어지럽거나 현기증이 난다, 머리가 아프다의 순으로 나타났다고 보고한 것과 비슷한 결과를 보였다. 또한 청소년을 대상으로 한 연구에서 과민성, 두통, 수면장애와 짜증이 난다를 주로 경험한다고 보고한 Natvig, Albrektsen, Anderssen과 Qvarnstrom(1999)의 결과와 아동과 청소년을 대상으로 Gregory, Sandra와 Owen(1997)의 연구에서 나이와 상관없이 흔히 보고되는 신체증상으로 두통, 피로, 근육통 등이 주로 나타난다고 한 결과와 비슷하게 나타났다. 그러나 고등학생을 대상으로 한 Kim(2000)의 연구에서는 피로감, 체력저하, 시력저하, 등허리 통증의 순으로 나타나 본 연구와는 다소 차이가 나타났다. 이상과 같이 고등학생들이 다양한 신체증상을 경험하고 있음을 알 수 있으며, 특히 공통적으로 호소하는 신체증상인 피로감은 학업으로 인한 과중한 공부시간에 기인되므로 공부시간과 휴식시간의 적절한 분배가 필요하다고 본다.

대처방식을 요인별로 살펴보면, 소망적 사고가 1.81점으로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로는 문제회피, 문제해결, 조력추구, 정서적 완화 순으로 나타났다. 이는 고등학생을 대상으로 한 Oh(2002)의 연구에서 성별에 상관없이 소망적 사고 대처를 가장 선호한다고 한 연구결과와 일치하며, 그 외 청소년을 대상으로 한 선행연구(Compas, Davis, Forsythe, & Wagner, 1987; Ebata, 1991; Kim & Im, 2002)에서 문제 중심적 대처와 소망적 사고 대처를 많이 사용한다고 보고한 연구결과와 유사하다. 이와 같이 고등학생들이 상황 회피적 대처방식인 소망적 사고와 문제 회피적 대처방식을 선호하는 것은 주 스트레스원인 학업관련문제가 학생들 스스로 적극적인 변화를 유도할 수 없는 상황이기 때문인 것으로 사료된다.

일반적 특성에 따른 연구변인들 중에서 스트레스 정도는 나이, 주관적 경제 상태에서는 유의한 차가 나타나지 않았으

나, 성별, 계열, 종교, 부모와의 동거여부, 방과 후 과외수업 여부에 따라 유의한 차를 나타내었다. 이는 남학생에 비해 여학생이 스트레스를 더 많이 경험한다고 보고한 선행연구(Kim, 2000; Lee, 2004)와 일치하는 결과이나 종교와는 유의한 차이가 없었다고 보고한 선행연구(Kim, 2000)와는 다르게 나타났다. 신체증상과 대처방식은 성별과 방과 후 과외수업에서 통계적으로 유의한 차를 보였다. 즉, 남학생보다 여학생이, 방과 후 과외수업을 하지 않는 학생보다는 과외수업을 하는 학생이 신체증상을 더 많이 경험하고, 대처방식점수도 더 높게 나타났다. 그러나 고등학생을 대상으로 한 선행연구들(Lee, 2004; Lee, 2003; Kim, 2004)에서는 일반적 특성과 대처방식 간에 공통된 결과가 보고되지 않았으며, 대상 학교나 학년에 따라 결과가 달리 나타남으로 추후 전체 고등학생을 대상으로 한 반복연구가 필요하다고 사료된다.

스트레스, 신체증상 및 대처방식과의 상관관계는 모두 유의한 정적 상관관계로 나타났다. 스트레스 점수가 높을수록 신체증상을 많이 경험하고, 대처방식 점수도 더 높게 나타났다. 또 신체증상을 많이 경험할수록 대처방식 점수도 더 높게 나타났다. 이는 고등학생의 스트레스와 스트레스 대처행동 및 건강문제 간에 유의한 상관관계가 있었다고 보고한 Kim (2000)의 연구결과와 일치되는 것으로, 지속적인 학업관련 스트레스에의 노출이 고등학생의 건강과 대처방식에까지 영향을 미치고 있음을 시사한다. 이상과 같이 스트레스와 신체증상 및 대처방식 간의 상관관계를 규명하고, 대상자의 일반적 특성에 따른 연구변인들 간의 관계를 규명한 것이 본 연구의 의의라 하겠다. 그러므로 이러한 결과를 바탕으로, 고등학생의 스트레스, 스트레스관련 신체증상과 대처방식을 고려한 체계적 스트레스 관리프로그램을 마련하여야 할 것이다.

결론 및 제언

결론

본 연구는 고등학생의 스트레스, 신체증상 및 대처방식을 파악하고 이의 관계를 알아보기 위한 서술적 상관관계연구이다. 연구의 결과는 다음과 같다.

청소년의 스트레스 정도는 1~5점 중 평균 2.59점, 신체증상은 1~5점 중 평균 2.38점, 대처방식은 0~3점 중 1.36점으로 나타났다.

하부영역별로 살펴보면, 스트레스의 경우 학업문제가 가장 큰 스트레스요인으로 나타났으며, 그 다음으로 자아문제, 교사와의 관계, 가족관계 등의 순으로 나타났다.

신체증상은 '짜증이 많이 난다'가 3.62점으로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 '아침에 일어나기 힘들다', '손발이 차

다', '기운이 없다', '머리가 아프다' 순이었다.

대처방식을 요인별로 살펴보면, 소망적 사고가 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로는 문제회피, 문제해결, 조력추구, 정서적 완화 순으로 나타났다.

일반적 특성에 따른 연구변인을 살펴보면, 스트레스는 성별, 계열, 종교, 부모와의 동거여부, 방과 후 과외수업 여부에 따라 유의한 차를 나타냈으며, 신체증상과 대처방식은 성별과 방과 후 과외수업에서 통계적으로 유의한 차를 보였다.

스트레스, 신체증상 및 대처방식과의 상관관계는 모두 유의한 정적 상관관계로 나타났다. 스트레스 점수가 높을수록 신체증상을 많이 경험하고($r=.506$), 대처방식 점수도 더 높게 나타났다($r=.363$). 또 신체증상을 많이 경험할수록 대처방식 점수도 더 높게 나타났다($r=.304$).

제언

본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

- 청소년으로 범위를 확대시켜 우리나라 전체 청소년의 스트레스에 대한 반복연구가 필요하다.
- 본 연구결과로 제시된 고등학생의 스트레스, 신체증상, 대처방식과의 관계를 반영하여 스트레스 관리 프로그램을 개발하고 이의 효과를 검증하는 추후 연구가 필요하다.

References

- Compas, B. E., Davis, G. E., Forsythe, C. J., & Wagner, B. M. (1987). Assessment of major and daily stressful events during adolescence : The adolescent perceived events scale. *JCCP*, 55(4), 534-541.
- Ebata, A. T. (1991). *Stress and coping in adolescence*. In R.M. Lerner, A.C. Petersen & J. Brooks-Gunn(Eds.), *Encyclopedia of adolescence* 2(1100-1106). New York : Garland.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1991). *Coping and emotion*. *Monat. A & Lazarus R.S., Stress & coping*, New York : Columbia University Press.
- Garber, J., Walker, L. S., & Zeman, J. (1991). Somatization symptoms in a community sample of children and adolescents. *Psycho Med*, 3, 588-595.
- Gregory, K. F., Sandra, F., & Owen, H. (1997). Somatoform disorder in children and adolescents : A Review of the Past 10 years. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 36(10), 1329-1338.
- Gurin, G., Veroff, J., & Feld, S. (1960). *Americans view their*

- mental health. New York : Basic Books.
- Holahan, C. K., Holahan, C. J., & Belk, S. S. (1984). Adjustment in aging : The role of life stress, hassles, and self-efficacy. *Health Psychol*, 3(4), 315-328.
- Jang, H. S. (1993). *Psychology of adolescence* (1st ed.). Seoul : Jangseung Co.
- Kang, S. H., & Jung, E. J. (1999). A study on the relationship among stress, academic achievement and mental hygiene of high school students. *J Educ Psychol*, 13(4), 405-424.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparisons of two models of stress measurement : Daily hassles and uplifts Versus major life events. *J Behav Med*, 4, 1-39.
- Kim, H. L. (2000). *A study on the relationship among stress, stress coping behavior and health problems of high school students*. Unpublished master's thesis, Kangwon National University, Chuncheon.
- Kim, J. S., & Im, Y. M. (2002). Relationship among perceived stress, coping behaviors, and depression of high school students. *Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 11(1), 19-32.
- Kim, M. R., Hong, K. J., & Yang, S. N. (2002). High school students' stress and their coping styles. *Korean J Youth Couns*, 10(1), 107-125.
- Kim, K. H., & Chon, K. G. (1993). Development of a life stress and coping scale for junior high school students. *Korean J Clin Psychol*, 12(2), 197-217.
- Kim, Y. A. (2001). This study investigated the relationship of stress levels, social support, and health behaviors in the adolescent population. *J Korean Acad Child Health Nurs*, 7(2), 203-212.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer.
- Lee, J. S. (2004). *A study on the causes and reliefs of middle high school students' stress*. Unpublished master's thesis, Hannam University, Daejeon.
- Lee, K. H. (1996). *A study on main stress of adolescence*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul.
- Lee, K. S. (2002). *An analytical study of difference on stress causes and ways of coping with stress of preparatory co-ed high school students-Male and female*. Unpublished master's thesis, University of Incheon, Incheon.
- Lee, M. S., Choi, Y., & You, J. S. (2000). The relationship of somatic symptoms and self-esteem in adolescence. *J Korean Neuropsychiatr Assoc*, 39(2), 323-333.
- Moon, K. S. (2002). *Correlational study between stress and physical symptoms of middle school students*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Nativig, G. K., Albrektsen, G., Anderssen, N., & Qvarnstrom, U. (1999). School-related Stress and Psychosomatic Symptoms Among School Adolescents. *J Sch Health*, 69(9), 362-368.
- Offord, D. R., Boyle, M. H., & Szatmari, P. (1987). Ontario child health study. *Arch Gen Psychiatry*, 44, 832-836.
- Oh, K. S., & Han, J. S. (1990). Stressful life events, health symptoms, social support and coping in early adolescents. *J Korean Acad Nurs*, 20(3), 414-429.
- Oh, M. H., & Cheon, S. M. (1994). Analysis of academic stressors and symptoms of juveniles and effects of meditation training on academic stress reduction. *Human Understanding*, 15, 63-96.
- Oh, S. H. (2002). *A study on the causes and reliefs of high school students' stress*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Park, A. S., & Lee, Y. H. (1992). Influence of the sex role characteristics and stress perception of married women on the coping style for stress. *Korean J Couns Psychoth*, 4(1), 69-79.
- Ryu, H. G. (2002). *The relationship between home environment and self-concept of the adolescent*. Unpublished master's thesis, Inha University, Incheon.
- Sung, M. S. (2005). *The relationship between stress and self-concept, delinquency of adolescence*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan.
- Thomas, G., Eric, O., & Daniel, O. (1988). Physical symptoms and self-images in a group of normal adolescents, *Psychosomatics*, 29, 73-80.