

대입 수험생의 학업스트레스 인지 및 대처유형 연구

김 인 구[†]

아주대학교 사회과학연구소

김 완 석

아주대학교 심리학과

본 연구에서는 대입 수험생들이 주 스트레스원인 학업 스트레스를 어떻게 인지하고 대처해 나가고 있는지와 대처결과에 따라 어떤 정서반응을 보이는지를 실증적으로 분석하였다. 예비연구에서는 G대학 신입생 71명을 대상으로 대입 수험생들의 실제 행동을 묻는 4개의 문항에 응답을 받아 학업 스트레스-인지-대처-반응-성과로 이어지는 과정을 도식화하였다. 설문결과 스트레스원은 공부, 대인관계, 기타 외모 등의 3가지로 나타났고, 인지유형은 긍정·부적 자극으로 나뉘었다. 대처유형은 문제중심, 회피 외에 사회적 지지 유무를 판단할 수 있도록 집단활동과 개별활동을 추가하여 4가지로 분류하였다. 스트레스 대처 결과에 따른 정서반응은 최종 결과인 성과와 대처결과에 따른 성공체험 같은 단기적 정서상태를 구분한 후, 정서의 표출 및 상대 유무에 따라 짜증, 내부 수렴, 외부 발산으로 유형화하였다. 종합하면 정서반응 단계까지의 스트레스 대처 과정은 행동패턴 단위로서 이것이 환류하고 반복되어 최종성과에 도달하는 시스템이 완성된다. 본연구에서는 G대학의 자기소개서 첨삭지도 프로그램에 참여한 수험생들이 '평소 스트레스를 어떻게 관리하는지' 묻는 문항에 답한 159개의 내용을 각 단계별로 질적 분석한 후 교차분석을 실시하였다. 분석결과 인지×대처, 대처×정서, 인지×정서에서 강한 유의성을 나타냄으로써 인지방식이 대처유형 선정에 미치는 영향과, 인지 및 대처유형이 정서반응에 미치는 영향을 확인할 수 있었다. 마지막으로 추가연구의 필요성과 연구의 제한점을 밝혔다.

주요어: 대입 수험생, 학업 스트레스, 유스트레스, 디스트레스, 대처유형, 학교체육

[†] 교신저자(Corresponding author) : 김인구, (443-749) 경기도 수원시 영통구 원천동 산5 캠퍼스플라자 8M 명상연구센터, Tel: 031-219-3363, E-mail: kig4987@ajou.ac.kr

통계청에서 발표한 2011년 청소년 통계에 따르면 2010년 조사대상 15~19세 청소년 3천89명 가운데 평소 스트레스를 받고 있다는 응답이 70.3%로, 2008년보다 10.3%포인트 증가했다. 스트레스의 원인으로는 공부와 성적문제가 55.3%로 1위를 차지했고 그다음은 외모(16.6%), 직업(10.2%), 가정환경(6.8%) 순으로 집계됐다. 또한 15~24세 청소년의 사망원인 1위는 자살이었으며 인구 10만명당 자살자 수는 2008년 13.5명에서 2009년 15.3명으로 늘어났다. 특히 15~19세 청소년의 10.1%가 자살생각을 해봤으며 이유는 53.4%가 성적 및 진학문제 때문이었다. 한편 청소년 스트레스의 절정기라 할 수 있는 고등학생의 경우 주중 평균 수면시간이 5.5시간에 불과하고 37.4%가 아침을 거르며 61.1%가 사교육을 받고 있었다. 그러나 부모와 교사는 아이들의 고민을 덜어주는 데 별다른 역할을 하지 못한다. 51.1%가 친구에게 고민 상담을 하지만, 스승 1.4%, 아버지 3%, 어머니 19.2%에 불과했다. 다시 말해 부모는 학교에서, 학교는 가정과 국가에서 청소년들의 교육과 성장을 책임져 줄 것으로 기대하고 있지만 실제로는 거의 방치되어 있음을 알 수 있다.

더욱이 대학과 기업에서 요구하는 다양한 지식과 사회 활동, 자격증 취득 등의 스펙 쌓기에 허덕이며, 바늘구멍 입시와 취직 관문을 통과하기 위한 무한경쟁 무대에 올라 있는 청소년들의 위기 상황은, 수능 거부 운동이나 명문대 학생 중퇴 사례, 전문계 출신 로봇영재를 비롯하여 경제난, 성적부진, 진학실패로 인한 잇따른 자살사고로 문제가 노출되고 있다. 이러한 문제를 해결하기 위해서는 사회 풍조나 국가교육 시스템 등의 구조적 모순에 대한 재검토 뿐만 아니라, 현장의 청소년

관점에서 문제를 조망하고 해결의 실마리를 찾아나가는 노력이 필요하다.

청소년들은 스트레스를 어떻게 대처해 나가고 있는가? 성공적으로 스트레스에 대처하는 방법이 있는가? 있다면 청소년 스스로 선택할 수 있는 것인가? 그리고 그것을 일반화할 수 있는가?

이러한 물음에 대해 보편적인 답을 찾아낼 수 있다면 청소년들이 스트레스를 견뎌내고 건강한 모습으로 성장해 나갈 수 있음은 물론 부모나 교사가 청소년을 지도하는 데 큰 도움이 될 것이다. 또한 성공 사례와 우수한 방법이 축적됨으로써 체계적인 이론 정립이 용이해질 것이다.

청소년 스트레스와 관련된 학문분야는 매우 다양해서 그동안 교육학, 심리학, 체육학, 청소년학, 사회학, 정신의학, 간호학, 복지학 분야 연구자들의 연구가 30년 넘게 활발히 진행되어 왔다. Selye의 스트레스 유형구분, Lazarus의 대처이론 등 많은 이론들이 소개되었고, 스트레스와 우울 및 비행과의 관계, 스트레스 매개 및 조절변인에 대한 연구들은 관련 이론들이 국내에도 적용되는지를 검증해주었으며, 그외 스포츠·여가활동이 스트레스 해소에 도움된다는 현상 확인적 연구와, 실태 파악을 위한 성별·학년별 비교연구 등이 이루어졌다.

청소년 스트레스와 대처에 관한 초기 연구를 보면, 원호택과 이민규(1987)는 공부문제, 대인관계 문제, 가정문제, 학교생활 문제가 고등학생의 주요 스트레스원이라고 하였으며, 중학생도 성적문제, 친구문제, 외모문제를 주요 스트레스로 경험하고 있었다(노혜숙, 1986). 박광배와 신민섭(1991)은 학업문제와 외모로 인한 부모, 이성, 교사와의 대인갈등이 고등학생의 자살생각을 유도한다고

하였다. 이어서 청소년개발원이 1995년 조사한 연구를 보면, 학업 스트레스는 부모의 교육수준이 대졸이상이고 성적이 상위권인 학생들이 상대적으로 더 많이 받는다고 보고하면서, 성별·학업성적별·부모 교육수준별 대처유형을 8가지로 제시했다. 결과를 보면 상위권 학생들은 직접행동형·자기설득형이 많고, 중위권 학생들은 체념형·대체활동형이, 하위권 학생들은 감정분출형이 많았다.

한편 스포츠와 스트레스관련 연구를 보면, 스포츠 참여자와 비참여자의 스트레스 비교, 과외 자율체육 활동 및 특정 종목의 스트레스 해소효과, 그리고 운동선수과 학교체육의 스트레스에 대한 연구 등등 그동안 수많은 연구들이 있어 왔다. 이것을 주제별로 나누어보면 첫째, 여가활동의 일환으로 스포츠를 분류하고 그것이 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구(주현식, 2001; 김재운, 2003; 이강우, 김석기, 2005; 이영익, 2007 외)가 있고, 둘째, 운동선수의 스트레스 및 체육시간 자체가 주는 스트레스에 대한 연구(김병준, 1999; 송우엽, 김승철, 1999; 김경원, 송우엽, 2001; 안재희, 2007; 정성화, 2009 등)가 있으며, 셋째, 스포츠 참여활동의 스트레스 관리효과에 관한 연구(유재충, 2001; 이강우, 채환국, 2002; 장호중, 유희철, 2004; 이종경, 서동균, 2004; 최종욱, 2006; 이한숙, 2008 등)가 있다. 마지막으로 청소년들이 학교체육과 비교과 활동을 통해 친숙하게 접하고 있는 다양한 운동종목에 대해, 각각의 스트레스 관리효과 및 타종목과의 효과를 비교한 연구가 있다. Berger와 Owen(1988)이 수영·보디빌딩·하타요가·펜싱의 4개 종목별 스트레스 해소 및 정서증진 효과에 대한 연구를 시도한 바 있고, 국내는 무도(김홍석, 1998; 전병관, 김홍석, 1999 외), 사회체육

(양재근, 서동균, 김재현, 2000 외), 과외 자율체육 활동(한상용, 2000; 이수연, 2004 외), 팀스포츠(박성준, 김재현, 2006 외)처럼 종목을 통합한 연구가 일부 이루어졌다. 그러나 스포츠가 어떤 원리에 의해서 스트레스 해소에 영향을 미치는지, 운동 종목별로는 어떤 차이가 있는지 등은 아직 명확한 결론이 내려져 있지 않다. 이에 대해 김병준(2008)은 설명하기가 쉽지 않은 만큼 가설도 많다면서, 스포츠 활동이 우울증 해소에 도움이 되는 이유를 설명하는 가설로 인류학적 가설, 모노아민 가설, 엔돌핀 가설, 사회적 상호작용 가설, 자신감 가설, 기분전환 가설 등을 제시하고 있다.

이렇게 청소년들의 학업스트레스에 초점이 집중되면서 한편으로는 모든 청소년들이 스트레스로 고통받고 있지는 않다는 사실이 부각되었다. 즉, 스트레스가 매우 크고 주변 요인들도 부정적인 상황에서 오히려 높은 수준의 정신건강과 학업성취를 유지하는 청소년도 많이 있다. 그래서 최근에는 스트레스와 대처행동 과정에 작용하는 조절변인과 매개변인에 대한 연구에 많은 관심이 기울어져 왔다. 관련된 연구를 정리해보면 다음과 같다.

김정희(1987)는 Cohen과 Wills(1985)의 사회적 지지 모델을 참조하여 스트레스 인지모델을 제시하면서, 부정적 인지로 인해 스트레스를 더 많이 받고 우울해진다고 하였다. 오미향과 천성문(1994)은 학업스트레스 감소를 위한 명상훈련을 여중 1학년생에게 실시하였으나 특별한 효과를 보지 못하였고, 이경숙과 김정호(2000)는 스트레스 대처훈련에 관한 개념모형을 제시하며 여고 2학년생을 대상으로 학업스트레스 대처능력을 신장시켜주기 위한 프로그램을 실시한 결과 스트레스 반응이

감소하고 10개 과목중 2개 과목에서 유의한 학업 향상이 나타났다. 김정원과 신은영(2001)은 스트레스 대처방식과 성격과의 관계를 분석하고, 적극적 대처방식에는 책임성·주도성·우월성이, 회피적 대처방식에는 사려성·불신감·책임성·우월성이 순차적으로 영향을 미친다고 하였다. 이옥주(2002, 2003)는 성격특성별 대처 양식과 그에 따른 학교 적응 정도를 분석하면서 신경증·정신병적 경향인 고등학생은 주로 정서지향 대처를 하며 학교적응과 부적상관이 있음을 밝혔다. De Man과 Gutierrez(2002)는 자살생각에 미치는 자기존중감의 조절효과를 검증했다. 문영주와 좌현숙(2008)은 학업스트레스와 정신건강 사이에 정서적 조절이 미치는 영향을 검증하였다. 이지숙, 이봉재와 오윤진(2009)은 스트레스와 우울과의 관계에서 자기조절력의 조절효과를 검증하였다. 김기정(2009)은 스트레스와 우울사이에 작용하는 매개변인으로 비합리적 신념, 적응행동, 자아존중감을 제시하고 매개효과와 조절효과를 각각 분석하였다. 우채영, 박아청과 정현희(2010)는 스트레스와 우울, 자살생각과의 관계모형에서 부모·교사·또래와의 인간관계가 미치는 영향이 성별로 차이가 있음을 보고했다. 원두리(2010)는 마음챙김 명상이 스트레스 대처방식에 매개효과가 있음을 검증하였다.

이상의 연구결과를 스트레스 모형 관점에서 분류해보면 첫째, 스트레스 발생과정이나 대처유형에 관한 부분적인 모형, 둘째, 우울 등 종속변인과의 관계모형, 셋째, 자기효능감·정서 등의 조절효과 모형, 넷째, 스포츠·명상·여가활동 등과의 인과관계 모형 등의 네가지 유형으로 구분해 볼 수 있다. 그리고 그 근간에는 Lazarus와 Folkman(1984)이 정의한 문제중심과 정서중심 대

처유형이 전제로 깔려있다. 물론 학자마다 또는 연구대상에 따라 문제중심-정서중심-비생산적 유형의 14개 요인(Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Carver, 1997), 정서적·인지적·행동적 대처양식과 생리적·개인적·사회적·종교적 대처자원 등의 다차원 모형에 입각한 15가지 대처방식(전경구, 김교현, 조신용, 노명래, 손정락, 1994), 적극-소극, 접근-회피, 인지-정서-행동의 3축 모형 12가지 유형(한성열, 허태균, 김동직, 채정민, 2001) 등으로 다양하게 분류되기도 한다. 그러나 이러한 대처유형에 관한 연구들을 종합해보면 몇 가지 불확실한 점이 있다.

첫째, 대처 행동과 대처 전의 인지행동, 대처 후의 반응행동 등이 대처반응 속에 혼재되어 있다. 이는 Lazarus가 스트레스 모형을 제시하면서 상황 평가를 인지적 과정으로 간주하고 또한 주관적 평가에 따른 3가지 반응 중 행동적 반응을 대처 행동으로 규정지은 데서 기인한다. 그렇다고 스트레스원과 평가과정, 사회적 지지 변인에까지 영향을 미치는 대처행동훈련(원호택 외, 1992; 이경숙, 김정호, 2000에서 재인용)은 삶에서의 문제 해결 방식과 같은 수준으로 지나치게 포괄적이다. 따라서 예를 든다면 COPE(Carver, 1997)의 긍정적 해석·성장계기 등은 스트레스 인지단계로, 약물 복용·정서표출 등은 대처결과에 따른 반응으로 구분하는 것이 보다 대처행동 연구에 효과적일 것이다.

둘째, 연구관점에 따른 분류방식의 차이 정도가 아니라 동일한 대처방식의 분류를 달리 하고 있는 경우이다. 예를 들어 Carver는 수용을 정서중심으로 유형짓지만 한성열 등은 인지적-접근적 반응으로, 전경구 등은 의미상 체념과 유사한 것

으로 분류하거나 아예 대처방식에서 제외하고 있다. 이러한 문제는 스트레스 대처과정을 실증적 행동의 분석과 핵심요인 중심의 포괄적 모형으로 조망할 필요성을 제기한다. 일례로, 대처와 함께 스트레스 반응의 조절변인으로 간주되는 사회적 지지(Hurrell, 1987; 박정선 외, 2005에서 재인용)를 대처모형에 포함시킨다면, 모형의 간결도 및 완성도를 높일 뿐 아니라 집단 따돌림이나 자살 같은 사회적 문제를 예방하고 대비하는 데에도 도움이 될 것이다.

셋째, 대처유형의 고착화라는 고정관념에 사로잡혀 상황에 따른 특수성이 고려되지 않고 있다. 예를 들어 학업스트레스와 같이 구체적이고 특정한 상황인 경우에 선택할 수 있는 문제중심 대처는 극히 제한적이다. 공부가 쉽지도 않을 뿐더러 공부한다고 다 성적이 올라가지도 않기 때문이다. 또한 사고 전환, 명상 같은 정서중심 대처가 때로는 뇌 활성화와 집중력 향상에 기여함으로써 문제중심 대처와의 분류 기준을 애매하게 하기도 한다. 게다가 스트레스가 목표달성에 지장을 초래하는 직접적 원인인지 간접적 또는 부차적 원인인지에 따라 대처 전략에 차이가 있을 수 있다. 후자라면 수용, 회피, 무시해도 되지만, 전자라면 이를 극복하거나 대안을 찾아야 한다. 그렇지 못하면 목표 달성을 포기해야 할 것이다.

본 연구에서는 위에 언급한 문제의식을 바탕으로, 학업스트레스에 대한 대입 수험생들의 실제 대응행동을 분석하여 보다 효율적인 스트레스 인지유형별 대처과정과 대처유형별 정서반응의 일 변화 가능 여부를 모색하겠다. 지난 30여년 동안 학업 문제를 포함한 청소년 스트레스에 대한 많은 연구와 정부 대책이 실시되어 왔지만 통계로

나타난 현실은 긍정적이지 못하다. 정부에서 발표한 2012년 청소년통계를 보면 알 수 있듯이, 현재 수험생이라 할 수 있는 우리나라 15~19세 청소년들의 스트레스 인지율은 2008년 60.0%에서 2010년 70.3%로, 고민의 최대 원인인 공부 스트레스가 차지하는 비중은 2002년 48.9%에서 2010년 55.3%로 꾸준히 증가하고 있다. 또한 자살 사망비율도 2000년 13.6%에서 2010년 28.2%로 배 이상 늘어났다(통계청, 2012). 물론 중간에 약간의 변동은 있었지만, 그동안의 연구와 정부대책으로 투입된 노력에 비해서는 만족할 만한 결과라 할 수 없다. 해가 갈수록 입시경쟁이 치열해졌거나, 아니면 청소년들의 스트레스 대처역량이 점차 감소하지 않았다면, 또한 누구나 거쳐야 할 통과리라라고 주위의 부모, 교사, 지도자들이 무심히 방치하지 않았다면 또다른 숨겨진 원인이 있을 것이다. 이 시기를 거쳐간 세대의 실제 학업 스트레스 대처행동을 연구하고 성공적인 대처유형을 분석한다면, 후속 세대들의 건전한 정신건강과 학습성과 제고에 참고가 될 수 있을 것이다. 전세계적으로 유례없이 교육열과 대학 진학율이 높고, 두뇌는 명석하지만 자살율은 높은 우리나라의 대입수험생들이 제한된 환경과 현실 속에서 학업스트레스에 대처해 나가고 있는 상태는 그 자체로서 의미가 있을 뿐 아니라, 스트레스 관리의 진행과정 선택과 대응 과정 변경 등의 차원에서 청소년 본인이 스트레스를 관리하는 데, 그리고 교사·부모·청소년지도자가 스트레스 대처법을 지도하는 데 큰 도움이 될 것이다.

예비연구

방 법

참여자와 절차

G대학 신입생중 2011년 2월 개최한 2011학년도 입학사정관 전형 합격생 멘토링 협약 체결식에 참석한 69명과, 선배로서 참석한 2010학년도 입학사정관 전형 합격생 27명, 계 96명에게 직접 설문지를 나눠주고 취지를 설명한 후 행사 종료시 회수하였다. 행사 중간에 개인사정으로 일찍 귀가해서 회수가 안된 일부를 제외하고 총 71명의 유효 응답지를 회수하였고 자료는 단순 빈도 분석하였다.

조사도구

우선 G대학 입학생을 대상으로 설문조사를 실시하기로 하고 문항 작성에 들어갔다. 선행연구들에서 사용했던 문항과 학업스트레스 관련 모형, 결과 등을 각 연구자의 연구설계 관점에서 분석하여, 가장 효율적이고 단순한 네 개의 설문 문항을 만들었다.

첫째, 청소년들이 가장 힘들어 하는 스트레스원(stressor)이 무엇인지를 확인하기 위해 예상 답변을 보기로 제시하고 택1 하도록 하는 폐쇄형 선다 문항을 만들어 쉽게 응답할 수 있도록 하였다. 보기는 청소년개발원(1995) 연구결과로 나타난 10대 스트레스인 공부, 학교적응, 교우관계, 가족관계, 심리적 문제, 신체적 문제, 금전 문제, 품행, 여가생활, 기타 등을 좀더 세분하였다. 공부를 성적과 진로로, 교우관계를 친구·이성·선후배 관계

로, 신체적 문제를 신체적 특징·외모로 구분하였고, 기타에서 종교문제를 독립시켰으며, 품행은 중독 습관으로, 여기는 기대 및 책임감으로 바꾸어 총 14가지를 제시하였다.

둘째, 청소년의 학업스트레스에 대한 인지에 있어서는, 학업성취 수준에 관계없이 개인의 성격, 책임감, 기대수준 등의 개인차 변인에 의해 스트레스 인지 유형이 결정된다고 보고, 연구의 초점을 스트레스를 긍정 자극 또는 부적 자극으로 인지한 결과론적 관점을 측정하는데 맞춘다. 즉, 학업스트레스를 유스트레스(eustress) 또는 디스트레스(distress)로 인지하였는지를 확인하기 위한 문항으로 '스트레스가 없었거나 문제가 되지 않았다면 어떤 변화가 있었겠는지?'를 물어 유추하였다.

셋째, 인지결과에 따라 어떤 유형의 스트레스 대처활동을 선택하게 되는지를 묻는 문항은, 이홍석(2005)이 사용한 잠, 게임, 대화, 노래 등의 15가지 예시 항목에서 일부를 제외하였고, 선행연구들을 참조하여 생각 전환, 심호흡, 데이트, 회피, 수용 등을 추가하여 총 20가지 중 가장 효과적인 1가지를 선택하게 하였다.

넷째, 대처 결과 스트레스에 대한 정서 반응이 나타나는 유형은 그것이 학업성취 등의 성과에 직접적인 영향을 미치므로 주의 깊게 관리되어야 할 부분이다. 본 연구에서는 11가지의 입시스트레스 자각 증상을 제시한 이홍석(2005) 등의 선행연구를 종합하고 짜증, 폭식, 울어버림, 폭력 등을 추가하여 총 13가지의 보기를 제시한 후 택2 하도록 하였다.(별첨 설문지 참조)

결 과

스트레스원(stressor) 순위

G대학 입학사정관 전형으로 합격한 신입생들이 '고교 재학시절 학업에 가장 영향을 받았던 스트레스의 원천'은 학교성적이 56.3%로 압도적인 우위를 나타냈다. 다음은 장래 진로 19.7%, 기대에 대한 책임감 8.5%로 나타났고 친구관계와 경제적 어려움이 각각 2.8%였다. 기타 선생님 관계, 가정 문제, 외모, 중독 및 습관 등이 1.4%를 차지했는데, 성적, 진로, 기대 이 세 가지를 협의의 학업스트레스로 정의할 경우 84.5%의 학생들이 공부로 인해 스트레스 받고 있음을 알 수 있다.

스트레스 인지 유형

'스트레스가 없었거나 문제가 되지 않았다면?'이란 질문을 통해 응답자가 스트레스를 어떻게 인지했었는지 유추할 수 있다. 우선 '스트레스 자체가 긍정적 효과' 7.0%, 스트레스가 없었더라도 '그다지 변할 것이 없다' 43.7%, 스트레스가 없었다면 '목표 없는 삶'을 살았을 것 1.4% 등은 모두 스트레스를 긍정적으로 받아들인 결과(eustress)라 할 수 있다(52.1%). 반면에 '성적이 많이 향상되었을 것이다' 28.2%, '인생의 목표가 바뀌었을 것이다' 12.7%, '가족이 화목했을 것이다' 5.6%, '친구나 선후배 사이에서 인기를 독차지했을 것이다' 1.4% 등은 과거 사실의 회한을 나타내는 가정법 문장에 해당하므로, 스트레스를 부정적으로 인지(distress)하였음을 알 수 있다(47.9%).

대처행동 순위

'스트레스 해소 활동 중 가장 효과적인 것'을 순위별로 보면 수다 23.9%, 운동 21.1%, 노래 14.1%, 악기 연주, 산책·여행, 수면이 각각 8.5%, 게임 5.6%, 사고 전환 2.8% 등이었다. 이를 성별로 구분해 보면 남학생의 경우 운동 40.7%, 게임, 악기 연주 각각 14.8%, 산책·여행 7.4% 순이었고, 여학생은 수다 38.6%, 노래 20.5%, 수면 13.6%, 운동, 산책·여행 각각 9.1% 순이었다. 스트레스 대처에는 긍정적인 대처행동이 보다 효과적이며 성별로도 차이가 있음을 알 수 있다.

정서반응 순위

스트레스 대처 결과에 따른 정서반응을 묻는 '스트레스가 해결 안되고 축적되면 어떤 상태가 됩니까?'라는 문항에, 짜증이 35.2%를 차지하면서 우리나라 청소년들의 대표적인 정서 상태를 입증해 주었다. 다음으로는 멍한 상태 10.7%, 폭식, 울어버림 각각 9.8%, 불안 초조, 의욕상실이 각각 8.2%로 뒤를 이었다. 특히 이러한 내부 수렴형 정서와 달리 분노 6.6%, 소리 지름, 자포자기 각각 4.1%, 폭언 1.6%, 폭력 0.8% 등의 외부 발산형 정서적 위험상태도 17.2%나 되어서 청소년 비행 발생 가능성이 꽤 높음을 알 수 있다.

학업 스트레스 인지 및 대처과정

전술한 것처럼 대입 수험생들이 실제 스트레스를 어떻게 인지하고 대처하는지에 따라 스트레스 반응의 결과는 다양하게 나타날 것이고, 그것이

입각하여 예비연구에서 도출한 대처과정을 확인하기 위해, 대입 수험생들이 실제 스트레스를 어떻게 인지, 대처, 반응하는지 질적 연구를 통해 분석해 보기로 하였다.

입학사정관 전형에 지원하려고 준비 중에 있는 수험생들을 대상으로 G대학이 실시한 '자기소개서 첨삭지도' 행사에 참여했던 학생들이 제출한 자기소개서 4개 문항 중 '스트레스·분노·슬픔·우울·불안 등의 감정을 평소 어떻게 처리하고 있는지 예를 들어 정리해보시오'라는 질문에 1,000자 내외로 답변한 내용을 분석하였다. 참여한 학생은 162명으로 G대학이 소개한 수도권 지역 고등학교 소속이 대부분이었고 타 지역도 일부 있었다. 문항을 작성하지 않은 3명을 제외한 나머지의 성별 구성은 남학생 47명(29.6%), 여학생 112명(70.4%)이었다.

문항의 평정 및 분류작업에는 A대학 건강심리 실험실 소속 대학원생 중 박사과정 1명, 석사과정 3명을 참여시켰다. 먼저 교신저자가 일부의 자료를 코딩한 후 4명의 평정자에게 논문의 주제와 연구설계, 자기소개서 문항의 구조, 평정 및 분류 기준 등을 설명하였다. 코딩의 신뢰성 제고를 위해 2인1조로 각각 전체 자료를 평정하였고, 4인이 모여 편차에 대한 전체 토론을 거친 다음 박사과

정 1명이 최종 조율을 하였다. 코딩자료는 교신저자가 넘겨받아 Window SPSS 10.0 통계패키지 프로그램으로 교차분석하였다.

수험생 참여자들이 실제 원서를 제출한 것이 아니기 때문에 이들의 성적이나 합격여부와 같은 성과 단계는 분석할 수 없고, 예비연구 결과에 따라 인지유형은 유스트레스-디스트레스 2가지로, 대처유형은 문제중심-집단활동-개별활동-회피의 4가지로, 정서반응은 긍정-부적 2가지로 코딩하였다. 1,000자 이내의 자유기술 내용이라는 제약성 때문에 예비연구에서 제시한 유형 전부를 코딩해서 검증하기에는 평정자들 간의 견해차가 쉽게 좁혀지지 않았다.

결 과

우선 인지유형, 대처유형, 정서반응 모두 성별 교차분석에서는 카이제곱 검정결과가 유의하지 않아 성별 차이는 없는 것으로 나타났다(표 1). 대처행동의 경우 예비연구에서는 성차가 있었지만, 구체적 행동들을 집단활동, 개별활동 등으로 유형화함으로써 성차 변인이 소멸된 것으로 보인다.

인지-대처, 대처-정서, 인지-정서 교차분석 모두 카이제곱 검정결과 .000 수준의 강한 유의성을

표 1. 성별 교차표 및 χ^2 (빈도/비율)

| 구분 | 인지유형 | | 대처유형 | | | | 정서반응 | | 계 |
|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|
| | eustess | distress | 문제중심 | 집단활동 | 개별활동 | 회피 | 긍정 | 부적 | |
| 남 | 31/66.0 | 16/34.0 | 3/ 6.4 | 13/27.7 | 25/53.2 | 6/12.8 | 30/63.8 | 17/36.2 | 47/100 |
| 여 | 77/68.8 | 35/31.3 | 19/17.0 | 18/16.1 | 61/54.5 | 14/12.5 | 83/74.1 | 29/25.9 | 112/100 |
| 계 | 108/67.9 | 51/32.1 | 22/13.8 | 31/19.5 | 86/54.1 | 20/12.6 | 113/71.1 | 46/28.9 | 159/100 |
| χ^2 | .731 | | .174 | | | | .192 | | 양쪽검정 |

보여주었다. 또한 3가지 모두 성별을 포함한 세 변인 교차분석 결과 강한 유의성을 나타냄으로써 남녀 성차는 없는 것으로 나타났다. 이는 예비연구에서 도식화한 스트레스 대처과정의 유효성을 검증해주는 결과라 하겠다. 이하 분석결과를 각각 제시한다.

먼저, 인지유형에 따른 대처방식의 교차분석 결과를 보면 Pearson χ^2 양쪽검정 결과 $\chi^2(3, n = 159) = 55.37, p < .001$ 로 나타났으며, 기대빈도 미만 셀에 대한 보정결과인 Fisher의 정확검정도 유의하게 나타났다. 이를 성별로 보면 남자 $\chi^2(3, n = 47) = 15.24, p < .01$, 여자 $\chi^2(3, n = 112) = 40.26, p < .001$ 로 나타나 여자가 더 강한 유의성을 보였

다. 즉 스트레스를 유스트레스로 인지한 학생은 더 스트레스로 인지한 학생보다 문제중심, 집단활동 대처를 더 많이 하였고, 회피는 디스트레스로 인지한 학생에서만 나타났다. 여학생의 경우 유스트레스 집단의 문제중심 대처 성향이 특히 높았고, 개별활동 유형은 성별, 인지유형별 집단 모두에서 가장 자주 활용하는 것으로 나타났다(표 2).

다음, 대처유형에 따른 정서반응의 교차분석 결과를 보면 Pearson χ^2 양쪽검정 결과 $\chi^2(3, n = 159) = 62.43, p < .001$ 로 나타났으며, Fisher의 정확검정도 유의하게 나타났다. 이를 성별로 보면 남자 $\chi^2(3, n = 47) = 13.44, p < .01$, 여자 $\chi^2(3, n = 112) = 50.86, p < .001$ 로 역시 여자가 더 강한

표 2. 인지유형에 따른 대처방식의 차이검증

| | | 대처방식 | | | | 전체 | pearson χ^2 | Fisher의 정확검정 |
|----|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------------------|--------------|
| | | 문제 중심 대처 | 집단 활동 대처 | 개별 활동 대처 | 회피적 대처 | | | |
| 전체 | eustress | 21 (19.4) | 27 (25.0) | 60 (55.6) | 0 (0.0) | 108 (100.0) | 55.370*** | 56.733*** |
| | distress | 1 (2.0) | 4 (7.8) | 26 (51.0) | 20 (39.2) | 51 (100.0) | | |
| | 전체 | 22 (13.8) | 31 (19.5) | 86 (54.1) | 20 (12.6) | 159 (100.0) | | |
| 남성 | eustress | 3 (9.7) | 11 (35.5) | 17 (54.8) | 0 (0.0) | 31 (100.0) | 15.235** | 13.719** |
| | distress | 0 (0.0) | 2 (12.5) | 8 (50.0) | 6 (37.5) | 16 (100.0) | | |
| | 전체 | 3 (6.4) | 13 (27.7) | 25 (53.2) | 6 (12.8) | 47 (100.0) | | |
| 여성 | eustress | 18 (23.4) | 16 (20.8) | 43 (55.8) | 0 (0.0) | 77 (100.0) | 40.256*** | 39.762*** |
| | distress | 1 (2.9) | 2 (5.7) | 18 (51.4) | 14 (40.0) | 35 (100.0) | | |
| | 전체 | 19 (17.0) | 18 (16.1) | 61 (54.5) | 14 (12.5) | 112 (100.0) | | |

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

유의성을 보였다. 문제중심 대처집단은 성공체험이라는 긍정 정서를 맞볼 수 있었고 이는 여학생 집단에서 빈도가 많았다. 집단활동과 개별활동 유형은 긍정, 부적 정서반응이 모두 나타나지만 집단활동 집단이 보다 긍정 정서를 많이 느끼는 것으로 나타났으며 이는 특히 여학생이 많았다. 회피 집단은 남녀 모두 부적 정서를 경험하는 것

로 나타났다(표 3).

마지막으로, 인지유형에 따른 정서반응의 교차 분석 결과를 보면, Pearson χ^2 양쪽검정 결과 $\chi^2(1, n = 159) = 120.08, p < .001$ 로 나타났으며, Fisher의 정확검정도 유의하게 나타났다. 이를 성별로 보면 남자 $\chi^2(1, n = 47) = 34.84, p < .001$, 여자 $\chi^2(1, n = 112) = 86.09, p < .001$ 로 남녀 모

표 3. 대처유형에 따른 정서반응의 차이검증

| | 정서반응 | | 전체 | pearson χ^2 | Fisher의 정확검정 | |
|---------|--------------|---------------|---------------|------------------|--------------|-----------|
| | 긍정정서 | 부적정서 | | | | |
| 전체 | 문제중심 대처 | 22 (100.0) | 0 (0.0) | 22 (100.0) | 62.429*** | 62.407*** |
| | 집단활동 대처 | 27 (87.1) | 4 (12.9) | 31 (100.0) | | |
| | 개별활동 대처 | 64 (74.4) | 22 (25.6) | 86 (100.0) | | |
| | 회피적 대처 | 0 (0.0) | 20 (100.0) | 20 (100.0) | | |
| | 전체 | 113 (71.1) | 46 (28.9) | 159 (100.0) | | |
| | 남성 | 3 (100.0) | 0 (0.0) | 3 (100.0) | | |
| 집단활동 대처 | 10 (76.9) | 3 (23.1) | 13 (100.0) | | | |
| 개별활동 대처 | 17 (68.0) | 8 (32.0) | 25 (100.0) | | | |
| 회피적 대처 | 0 (0.0) | 6 (100.0) | 6 (100.0) | | | |
| 전체 | 30 (63.8) | 17 (36.2) | 47 (100.0) | | | |
| 여성 | 문제중심 대처 | 19 (100.0) | 0 (0.0) | 19 (100.0) | 50.863*** | 47.503*** |
| | 집단활동 대처 | 17 (94.4) | 1 (5.6) | 18 (100.0) | | |
| | 개별활동 대처 | 47 (77.0) | 14 (23.0) | 61 (100.0) | | |
| | 회피적 대처 | 0 (0.0) | 14 (100.0) | 14 (100.0) | | |
| | 전체 | 83 (74.1) | 29 (25.9) | 112 (100.0) | | |

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

두 매우 강한 유의성을 보였다. 즉, 유스트레스 집단은 거의 긍정 정서를 디스트레스 집단은 거의 부정 정서를 맞보는 것으로 나타났다. 그러나 여학생의 경우 디스트레스 집단의 17% 정도가 긍정 정서반응을 나타냄으로써 남학생과는 약간 다른 모습을 보였다(표 4).

논 의

이상의 결과를 스트레스관리 또는 수험생 지도 관점에서 볼 때, 스트레스 인지단계에서 학업스트레스를 유스트레스로 인지토록 하는 예방적 대처가 이루어질 수 있다면 최선이고, 디스트레스로 인지된 다음에라도 문제중심, 집단활동 등의 성과

있는 대처전략을 선택해서 추진해 나갈 수 있도록 한다면 차선이 된다. 특히 여학생의 경우 유스트레스 인지, 문제중심 대처 성향이 남학생보다 높고, 디스트레스 집단에서도 문제중심, 집단활동 등의 대처전략을 통해 정적 정서반응을 나타내는 성향이 강했다.

예비연구에서도 나타났지만, 우리나라 현실에서 남자 수험생이 학업스트레스를 해소할 수 있는 최선의 방법은 운동이고, 여학생은 수다이며, 남녀 공통 항목은 산책·여행, 노래, 악기연주 등임을 알 수 있었다. 수다는 일종의 문화적 관행일 수 있지만, 학교체육이 소외되어 있고 오히려 체육시간 자체가 스트레스로 인식되는 현실에서 볼 때 당연한 결과일 것이다. 정서반응 및 조절에 관한 최

표 4. 인지유형에 따른 정서반응의 차이검증

| | | 정서반응 | | 전체 | pearson χ^2 | Fisher의 유의확률 |
|----|----------|---------------|--------------|----------------|---------------------|-----------------|
| | | 긍정정서 | 부정정서 | | | |
| 전체 | eustress | 106 (98.1) | 2 (1.9) | 108 (100.0) | 120.081*** | .000 |
| | distress | 7 (13.7) | 44 (86.3) | 51 (100.0) | | |
| | 전체 | 113 (71.1) | 46 (28.9) | 159 (100.0) | | |
| 남성 | eustress | 29 (93.5) | 2 (6.5) | 31 (100.0) | 34.835*** | .000 |
| | distress | 1 (6.3) | 15 (93.8) | 16 (100.0) | | |
| | 전체 | 30 (63.8) | 17 (36.2) | 47 (100.0) | | |
| 여성 | eustress | 77 (100.0) | 0 (0.0) | 77 (100.0) | 86.092*** | .000 |
| | distress | 6 (17.1) | 29 (82.9) | 35 (100.0) | | |
| | 전체 | 83 (74.1) | 29 (25.9) | 112 (100.0) | | |

*** $p < .001$.

근 연구동향에 의하면 상황-주의-평가-반응의 4 단계 과정모형으로 정서 유발을 설명하면서, 각 시점별 정서조절 유형 5가지를 제시하고 있다 (Lewis, Haviland-Jones, & Barrett, 2004). 이 모형에 의하면 학업 스트레스는 평가단계에 해당되고, 재평가 같은 인지변화의 조절 전략이 적용될 수 있다. 특히 학업 스트레스와 같이 지속적으로 반복되는 자극인 경우 일시적인 정서조절이 아니라 보다 근원적인 대처전략이 요구된다. 실제로 한국청소년정책연구원의 자료에 의하면 학업 스트레스 인지율은 2012년도에 초등학교생 31.5%에서 중학생 64.7%, 고등학생 74.3%로 장기간 지속됨은 물론 더욱 가중되고 있음을 알 수 있다(중앙일보, 2012, 12, 25).

스트레스를 관리한다는 것은 몇가지 주요한 개념이 내포되어 있음을 의미한다. 우선, 스트레스 징후가 나타나기 전에 사전 예방적 조치를 취한다는 의미가 있다. 스트레스원을 원천봉쇄하건 아니면 스트레스 자극을 유스트레스로 인지하게 하는 것이다. 다음에는 목표달성 장애 여부를 정확하고 신속히 파악해야 한다. Lazarus(1991; 민경환, 2002에서 재인용)는 이를 목표관련성, 목표합치성, 자아관련성에 따라 형성되는 1차적 정서와 2차적 대처과정으로 분류하고 있다. 즉, 목표 달성에 직접적인 장애요인인지 아닌지에 따라 적절한 조치를 취하게 된다. 셋째, 지금-여기-있는 그대로 받아들여야 한다. 왜곡하거나 변질시키지 않고 전체적인 맥락에서 자극을 수용한다. 넷째, 대승적인 관점에서 심리적 유연성을 발휘한다. 습관적이고 자동적인 반응이 아니라 의식적인 목표추구 활동을 해야 한다 등등.

학업 스트레스의 관리에 있어서도 마찬가지로의

원리가 적용되며, 또한 학업 스트레스 대처과정에도 이러한 원리들이 작용하게 된다. 학업 스트레스 인지단계에서 스트레스 자극을 유스트레스로 유도하고, 문제중심 대처를 권장하며, 통제가 어려운 자극들은 집단활동 대처를 통해 해결한다. 통상적인 자극은 개인활동 대처로 해소해 나가지만, 스트레스 관리가 이루어지지 않는 상황에서는 회피, 체념, 비행, 일탈 등의 원리가 작동하게 되고 스트레스 반응이 통제되지 않아 학업성과는 하락한다. 이러한 대처행동의 일반화된 과정을 대입 수험생들이 실제행동에 대해 기술한 응답자료에 근거하여 검증함으로써, 청소년과 부모, 지도교사들이 쉽고 친숙하게 스트레스에 대처할 수 있도록 하고자 하는 것이 본 연구의 취지이다.

대처 유형은 전술하였듯이 적극적-소극적, 접근적-회피적, 예방적-처방적, 문제중심-정서중심 등 학자마다 또는 연구대상에 따라 다양하게 적용하지만, 본 연구에서는 문제중심-집단활동-개별활동-회피의 4가지로 유형화하였다. 문제중심 대처란 공부 외에 학업과 직접 관련있는 사고 전환, 심호흡, 명상 등이고, 회피는 수면, 회피 등이다. 또한 집단활동 대처는 운동이나 수다와 같이 공동으로 실시하는 대처 활동을 의미하며, 개별활동 대처는 노래, 악기 연주, 산책, 게임 등처럼 혼자 하는 활동을 의미한다. 대처전략은 교육정책과 시대적인 트렌드에 따라 수시로 변할 수 있지만 보다 효율적인 대처유형에 대한 연구는 지속되어야 할 필요가 있다.

본연구에서 분석한 학업 스트레스 대처과정과 검증자료는 G대학에 합격한 신입생 일부와 G대학이 실시한 행사에 참여한 수험생을 대상으로 수집한 것이므로 전체 대입 수험생을 대표한다고

볼 수 없다. 그리고 최소한 불합격자 집단을 포함하여 표집의 대표성을 높여야만, 학업 스트레스에 대한 포괄적인 검증이 가능해진다. 따라서 대입전형이 끝난 시점에서 전체 대입 수험생을 지역별·성별로 균등 표집한 연구가 진행되어야 하지만 이것은 현실적·물리적으로 결코 쉬운 일이 아니다. 대안으로 검토해 볼 수 있는 것은, 특정 대학에 지원한 학생을 대상으로 표본 조사하고 이들을 합격자-불합격자 집단으로 구분하여 대처과정을 비교 연구하는 것이다. 합격-불합격이라는 성과의 차이는 숫자로 나타난 전형점수 이외에 그 전 단계인 정서반응과 대처유형 및 인지유형에서 두 집단간 차이로 나타날 것이므로, 두 집단을 포함한 전체 집단과 합격집단-불합격집단으로 구분한 집단간 대처유형에 있어 차이점을 찾아낼 수 있다면, 그 자체로서 의의도 클 뿐 아니라 담보상태에 있는 청소년 스트레스 관련 연구에 새로운 조망을 제시하는 것이 된다.

최근 정부는 학교교육 정상화의 일환으로 학교체육 활성화를 추진하고 있다. 이론보다는 실기 중심의 체육수업과 1인 1종목의 비교과 활동을 독려하면서, 자연스럽게 청소년들의 정신건강 증진도 꾀하는 1석 3조의 정책인 것이다. 또한 비교과 활동의 활성화를 위해 창의적 체험활동을 교육과정에 확대 편성함으로써, 창의성 신장 및 지적 균형 발전을 기대하고 있다. 따라서 학교체육 및 비교과 활동의 스트레스 대처효과를 분석함으로써 정책의 효율성을 검증할 필요가 있다. 주어진 단위시간은 적절한지, 봉사활동 및 동아리 활동의 의의가 내재적 가치가 있는 것인지 아니면 수단적 가치가 강한 것인지, 학교체육이 여가 활동으로서 갖는 스트레스 해소효과는 어느 수준

까지인지, 운동선수들의 스트레스 및 슬럼프와는 어떻게 다른지 등에 대한 연구를 통해 스트레스 대처 통합모형의 구축 가능성을 검증해볼 수 있을 것이다.

본 연구는 G대학의 일부 신입생을 대상으로 하였기 때문에, 전술하였듯이 결과를 일반화시키기에는 무리가 따르지만, 연구결과의 안면타당도는 충분하여 특별히 추가설명을 요하지는 않는다. 문제는 통상적인 대처와 스트레스 관리기법 만으로는 해결이 불가능한 사회 시스템의 장벽이 있다는 것이다.

일반계 고등학교 교육은 자신의 평생직업을 선택해서 사회에 진출하기 위한 대학 진학의 전 단계로서 매우 영향력이 큰 기간이다. 3년의 공부와 평생을 좌우한다고 해도 지장이 없을 정도로 수험생에게는 중요한 시기인데, 학업 때문에 오히려 스트레스를 받고 인생을 망치거나 심지어 자살에까지 이른다. 이처럼 수험생들의 근시안적이고 인내심이 부족한 현상에 대해 보다 근원적인 원인을 찾아 대책을 수립하여야 할 것이다. 즉, 학업 스트레스 대처과정에서 부정적이고 파괴적인 악순환 사이클에서 벗어나, 자기주도적이고 목표지향적인 선순환 사이클로 전환해나갈 수 있도록 수험생들의 스트레스 관리역량과 대처능력을 신장시키는 후속 연구가 진행된다면 우리나라 청소년의 정신건강 증진에 많은 도움이 될 것이다.

참 고 문 헌

- 김경원, 송우엽 (2001). 스트레스 유형에 따른 청소년 운동선수들의 탈진. 한국스포츠심리학회지, 12(1), 161-179.

- 김기정 (2009). 고등학생의 우울에 영향을 미치는 요인. 박사학위 청구논문. 청주대학교.
- 김병준 (1999). 청소년 운동선수들의 재미 및 스트레스 요인. 한국스포츠심리학회지, 10(2), 193-209.
- 김병준 (2008). 스포츠는 만병통치약. 신동아 2008년 10월호: 통권 589호, 606~615.
- 김재운 (2003). 청소년의 레저 스포츠 참가와 스트레스 및 학교생활적응의 관계. 한국사회체육학회지, 20(1), 633-644.
- 김정원, 신은영 (2001). 청소년의 스트레스 대처방식과 성격과의 관계. 경희대학교교육문제연구소 논문집, 17, 55-69.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 박사학위 청구논문. 서울대학교.
- 김홍석 (1998). 청소년의 무도수련과 스트레스의 관계. 한국스포츠사회학회지, 10, 97-110.
- 노혜숙 (1986). 일부 여자 중학생의 자아개념 및 스트레스와 적응행동에 관한 연구. 석사학위 청구논문. 서울대학교.
- 문영주, 좌현숙 (2008). 청소년의 학업스트레스와 정신 건강에 있어 정서적 조절 능력의 조절효과. 사회복지연구, 38, 353-379. 한국사회복지연구회.
- 민경환 (2002). 성격심리학. 서울: 법문사.
- 박광배, 신민섭 (1991). 고등학생의 지각과 스트레스와 자살생각. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 298-314.
- 박성준, 김재현 (2006). 청소년 팀 스포츠 선수들의 선후 스트레스 대처유형에 대한 연구. 한국학교체육학회지, 16(1), 35-43.
- 박정선 등 (2005). 직무스트레스의 현대적 이해. 서울: 고려의학.
- 송우엽, 김승철 (1999). 청소년 운동선수의 탈진 정도와 스트레스 요인에 관한 연구. 한국체육학회지: 인문사회과학, 38(2), 293-304.
- 안재희 (2007). 고등학교 운동선수의 스트레스 원인과 해소방법에 관한 연구. 석사학위 청구논문. 충북대학교 교육대학원.
- 양재근, 서동균, 김재현 (2000). 사회체육활동과 청소년의 공격행동, 불안 및 스트레스와의 관계. 한국학교체육학회지, 10(0), 45-53.
- 오미향, 천성문 (1994). 청소년의 학업스트레스요인 및 증상분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과. 인간이해, 15, 63-96. 서강대학교 학생생활상담연구소.
- 원호택, 이민규 (1987). 고등학교 재학생들의 스트레스. 한국심리학회지: 임상, 6, 22-32.
- 우체영, 박아청, 정현희 (2010). 성별 및 학교 급별에 따른 청소년의 인간관계, 스트레스, 우울과 자살생각 간의 구조적 관계. 교육심리연구, 24(1), 19-38.
- 원두리 (2010). 인지적 및 정서적 마음 챙김이 청소년의 주관적 웰빙에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 15(3), 427-443.
- 유재충 (2001). 청소년의 관람스포츠 참가, 학업성취도, 일상적 스트레스 및 사회적 행동 간의 인과관계. 한국체육학회지: 인문사회과학, 40(2), 189-199.
- 이강우, 김석기 (2005). 청소년의 여가활동 유형이 스트레스 해소 및 학업성취도에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 16(4), 775-783.
- 이강우, 채환국 (2002). 청소년의 스포츠활동 참가와 스트레스의 관계 연구. 한국체육학회지: 인문사회과학, 41(5), 139-147.
- 이경숙, 김정호 (2000). 학업스트레스 대처훈련이 고등학생의 학업스트레스와 학업성취에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 5(1), 43-59.
- 이수연 (2004). 과외 자율체육활동이 중학생의 스트레스 해소에 미치는 영향. 석사학위 청구논문. 국민대학교 교육대학원.
- 이영익 (2007). 중,고등학생의 여가활동 참가가 시험 스트레스와 신체화 증상에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 29(0), 593-604.
- 이옥주 (2002). 고등학생의 성격특성에 따른 스트레스

- 대처양식. 한국심리학회지: 건강, 7(3), 487-501.
- 이옥주 (2003). 성격특성과 스트레스 대처 양식이 학교 적응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 17(3), 77-85.
- 이종경, 서동균 (2004). 청소년의 스포츠 활동 참가와 스트레스의 관계. 한국스포츠리서치, 15(6), 1491-1499.
- 이지숙, 이봉재, 오윤진 (2009). 청소년의 일상적 스트레스와 우울에 관한 연구: 자기조절력의 완충효과를 중심으로. 대한가정학회지, 47(1), 75-83.
- 이한숙 (2008). 청소년의 스포츠 특기·적성활동 몰입경험과 가정생활만족간의 학업스트레스 매개모형 연구. 여가레크리에이션연구, 32(2), 59-70. 한국여가레크리에이션학회.
- 이홍석 (2005). 고등학생의 입시스트레스 대처전략에 관한 인식. 석사학위 청구논문. 아주대학교 교육대학원.
- 장호중, 유희철 (2004). 청소년의 체육특기적성교육 참가와 스트레스의 관계. 한국스포츠리서치, 15(5), 1209-1219.
- 전경규, 김교현, 조신웅, 노명래, 손정락 (1994). 다차원적 대처 척도의 개발. 한국심리학회지: 임상, 13(1), 114-135.
- 전병관, 김홍석 (1999). 청소년의 무도수련과 자아효능감, 스트레스 및 자아실현의 인과관계 탐색. 한국체육학회지: 인문사회과학, 38(4), 280-294.
- 정성화 (2009). 중학생들의 스트레스 대처유형에 따른 체육수업 스트레스 및 수업만족에 관한 연구. 석사학위 청구논문. 성균관대학교 교육대학원.
- 주현식 (2001). 청소년의 여가활동이 스트레스해소 및 학업성취도에 미치는 영향에 관한 연구. 관광레저연구, 13(1), 81-97. 한국관광레저학회.
- 중앙일보 (2012, 12, 25). 위험한 중2·중3병. 7면.
- 최중욱 (2006). 청소년스포츠 참여동기에 따른 스트레스 대처방식 및 학교생활적응. 석사학위 청구논문. 국민대학교 교육대학원.
- 통계청 (2012). 2011~2년 청소년통계. 사망원인통계. <http://kosis.kr/wnsearch/totalSearch.jsp>에서 2013. 1. 11인출.
- 한국청소년개발원 (1995). 청소년의 공부 스트레스 대처 방식. 한국청소년개발원 편집부.
- 한상용 (2000). 과외 자율체육활동이 스트레스 해소에 미치는 효과. 석사학위 청구논문. 교원대학교
- 한성열, 허태균, 김동직, 채정민 (2001). 스트레스상황 특성에 따른 적응적인 대처 양식: 대처양식의 유연성 제안. 한국심리학회지: 건강, 6(2), 123-143.
- Berger, B. G., & Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise models: Swimming, body conditioning, hatha yoga, and fencing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 148-159.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- De Man, A. F., & Gutierrez, B. I. B. (2002). The relationship between level of self-esteem and suicidal ideation with stability of self-esteem as moderator. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 34, 235-238.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, coping, and adaptation*. New York: Springer.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (2008). *Handbook of Emotions (3rd ed.)*. New York: A Division of Guilford Publications.
- Selye, H. (1985). History and present status of the

stress concept. In A. Monat & R. S. Lazarus(Eds.), *Stress and Coping: An anthology*. 17-29. 2nd. New York: Columbia University Press.

원고접수일: 2012년 4월 30일

게재결정일: 2013년 2월 9일

A Practical Study of College Candidates' Academic Stress Coping Styles

Ihn-Gu Kim

Social Science Research Institute
Ajou University

Wan-Suk Gim

Department of Psychology
Ajou University

The purpose of this study is to analyze the relationship regarding college candidates' cognitions, coping styles and reactions to academic stresses which they should conquer at that period. In the pre-study, a 4-item questionnaire, measuring the factors of process; stressor, cognition, coping and reaction was prepared. A total of 71 freshmen of G University in Incheon participated in this survey, and the practical stress coping process was hypothetically diagrammed. According to the result, stressors are categorized with the study, human relations, and the rest. Stressor recognition types are divided into positive stimulus(eustress) and negative stimulus (distress). Coping styles are categorized with problem-centered, avoidance, group and individual activities, which are useful to judge the presence of social support. Emotional status as a result of coping is classified with success experience, irritation, internal and external-oriented reactions. This process diagram is completed with the feedback looping system and the final performance factor. In the main study, the answers of 159 students who attended the self-introduction letter revising program, which was held by G University, were analyzed. The answers to the question 'how to manage common stress' were coded according to the process, and cross tabulated. Chi-Square tests of the cognition-coping, coping-reaction, and cognition-reaction were very strongly significant as to verify the hypothetical relations. Lastly, while referring to the limitations of this study, implications for future studies were suggested.

Keywords: college candidate, academic stress, eustress, distress, coping style, physical education

별 첨)

스트레스 관리 설문지

1. 고교 재학시절 학업에 가장 영향을 주었던 스트레스의 원천은 어디였습니까? (택1:)

| | | | | |
|-----------|-----------|--------|----------|----------|
| ① 가정문제 | ② 친구관계 | ③ 이성관계 | ④ 선후배 관계 | ⑤ 선생님 관계 |
| ⑥ 경제적 어려움 | ⑦ 신체적 특징 | ⑧ 외모 | ⑨ 중독 습관 | ⑩ 학교 성적 |
| ⑪ 장래 진로 | ⑫ 기대, 책임감 | ⑬ 종교문제 | ⑭ 기타() | |

2. 스트레스 해소를 위해 시도했던 활동 중 본인에게 가장 효과적이었던 것은? (택1:)

| | | | | |
|---------|--------|---------|-------|----------|
| ① 운동 | ② 노래 | ③ 악기 연주 | ④ 수다 | ⑤ 게임 |
| ⑥ 채팅 | ⑦ 영화 | ⑧ 독서 | ⑨ 데이트 | ⑩ 산책/여행 |
| ⑪ 유흥업소 | ⑫ 수면 | ⑬ 요가 | ⑭ 기도 | ⑮ 심호흡/명상 |
| ⑯ 사고 전환 | ⑰ 수용하기 | ⑱ 회피 | ⑲ 샤워 | ⑳ 기타() |

3. 스트레스가 해결이 안되거나 축적되면 주로 어떤 상태가 됩니까? (택2: ,)

| | | | | |
|---------|---------|---------|----------|---------|
| ① 불안 초조 | ② 짜증 | ③ 분노 | ④ 폭력적 행동 | ⑤ 폭언 |
| ⑥ 음식 폭식 | ⑦ 약물 복용 | ⑧ 울어버림 | ⑨ 소리지름 | ⑩ 멍한 상태 |
| ⑪ 자포자기 | ⑫ 의욕 상실 | ⑬ 기타() | | |

4. 만약 나에게 스트레스가 없었거나 문제가 되지 않았다면? (택1:)

- ① 내 인생의 목표가 바뀌었을 것이다.
- ② 내 성적이 많이 향상되었을 것이다.
- ③ 나는 친구들이나 선후배 사이에서 인기를 독차지 했을 것이다.
- ④ 나의 이성 친구와 서로 발전적인 좋은 관계를 유지하였을 것이다.
- ⑤ 우리 가족이 매우 화목했을 것이다.
- ⑥ 그다지 변할 것이 없다.
- ⑦ 기타()

5. 스트레스 관련해서 후배들에게 해줄 조언이 있다면?
