

고등학교 재학생들의 스트레스

원 호택 · 이 민규

서울대학교 심리학과

본 연구는 고등학생들이 경험하고 있는 스트레스 사건, 이에 수반되는 기분, 스트레스에 대한 대처방법, 및 사회적 지지 여부와 대상들을 알아보고자 한 것이다. 본 조사 연구의 대상은 서울 시내 소재 224개 고등학교 중 지역별, 계열별, 공사립 유형별 분포를 토대로 하여 계층적으로 무선표집한 20개 교의 178명(남:99명, 여:79명)이었다. 학생들은 연구자들이 제작한 구조화된 면접조사 양식에 따라 개별면접을 받았다. 면접 기록지에 기록된 자유반응을 내용 분석하여 13개의 영역으로 범주화하여 전산처리하였다. 173명이 보고한 스트레스 경험 739개를 13개 영역으로 분류한 결과 전체의 10% 이상을 차지하는 영역은 공부문제(27.21%), 대인관계 문제(21.2%), 가정문제(19.2%), 및 학교생활과 관련된 문제(13.5%)였다. 고등학생들이 스트레스를 경험했을 때 사용하는 대처방법을 확인한 결과 적극적인 대처방법을 사용하기 보다는 소극적인 대처방법을 더 많이 사용하고 있는 것으로 나타났다. 이는 스트레스에 대한 적절한 대처방법이 결여되어 있음을 시사한다. 스트레스를 경험했을 때 도움을 준 사람으로서 친구를 가장 많이 보고 있으며 의외로 부모나 학교 교사에 도움을 받는 경우는 적었다. 이는 학생들에게 친구가 가장 강력한 지지세력인 점과 부모 형제나 교사의 지지기능이 상대적으로 미약함을 의미한다. 이러한 조사결과를 토대로 학생들이 경험하고 있는 적응문제의 예방과 치료에 대한 대책이 논의되었다.

최근에 청소년 특히 고등학교 학생들의 적응문제는 가정, 학교, 사회에서 심각한 문제로 제기되고 있다. 청소년기에 속하는 고등학생들은 성격발달 단계로 보아 아동기에서 성인기로 옮겨가는 과정에서 가장 극심한 심리, 신체적인 변화를 경험하게 된다. 또한 신체적인 성숙과 함께 자기 역할에 대한 갈등, 현실과 이상의 심한 불균형, 성적인 욕망과 사회에서의 금지 사이에서 경험하는 갈등, 부모에 대한 의존과 부모로부터 독립하고자하는 욕구사이에 생기는 갈등을 심하게 겪게 된다. 우리나라의 청소년들의 경우 현대 산업사회에로의 급진적인 전환, 길어진 청소년기, 가족 제도를 포함한

전통 문화의 붕괴, 외국 문화의 무분별한 유입으로 인한 가치관의 혼란과 대학 입학의 치열한 경쟁상황에서 공부에 대한 심리적 압박감과 고통 등 극심한 스트레스로 인한 적응문제를 노출하고 있다.

청소년들의 적응문제는 현재도 심히 우려되는 사태에 처해 있지만 21세기에 들어서면 더욱 더 심화될 가능성이 있다. 미래를 정확하게 전망하기가 용이한 것은 아니지만 몇가지 가능성을 추측해 볼 수 있을 것이다. 우선 생산과 문화뿐 아니라 교육도 양산화되고, 이에 따라 획일성이 강조되고 개성이 무시될 가능성이 있다. 또한 경제 성장에 따른 선진국형 산업사회로 진입하게 되면 각종 새로운 직종이 생겨나고 기술 집약적 전문인력의 수요가 가속화되어 더욱 심한 경쟁사회가 될 것이다.

*본 연구는 한국학술진흥재단의 연구비 지원으로 이루어진 것임.

뿐만 아니라 처리해야 할 정보량이 예측하기 어려울 정도로 확대되어 습득해야 할 지식과 정보에 대한 부담이 가중될 것이다. 이와 함께 경제 수준이 향상되어 생활환경이 넓어지고 가족구조나 생활 양식이 급변하는 사회가 될 것이다. 이런점으로 미루어 급변하는 미래 세계의 주역이 될 청소년들이 경험하게 될 스트레스와 적응문제의 심각성을 예견하기란 그리 어려운 일이 아니다.

이렇듯 현재뿐 아니라 미래에 당면하게 될 청소년 문제의 심각성때문에 국가적인 차원에서 뿐만아니라 사회 각계와 학계에서도 청소년의 적응문제 연구가 활발히 진행되고 있으며 특히 청소년의 생활 실태, 의식구조, 비행, 적응장애 등에 관해 많은 관심이 집중되고 있다 (김 상덕, 1975; 민 병근, 최 상진, 이 길홍, 1978; 행동과학 연구소, 청소년회관, 1977).

김 광일 등(1983)의 조사 연구에 의하면 청소년 특유의 스트레스로 인하여 고등학생들의 약 90%가 적어도 한가지 이상의 적응곤란(가정 문제, 대인관계 문제, 학교생활 등)을 호소하고 있으며, 약 30%정도가 심리적인 장애(신경증, 우울증, 성격장애, 정신분열증 등)라고 할 수 있을 만큼 뚜렷한 적응장애를 보이고 있다. 과거 전통적인 한국 사회에서는 가족 및 친지, 교사나 교우들의 도움으로 어느정도의 스트레스는 별 문제 없이 극복할 수 있었다. 그러나 요즘은 핵가족 제도, 높은 이혼율, 경쟁적인 학교 분위기, 교사 또는 부모와의 대화 단절 등으로 스트레스 유발 요인은 증가하는데 이에 대한 해결책은 부족한 상황이라 하겠다.

심한 적응장애를 드러내지 않는 고등학교 학생들도 일상생활에서 여러가지 스트레스를 경험하고 있기때문에 이들의 적응 문제를 사전에 발견하고 이를 해결하도록 도와주기 위해서는 무엇 보다도 이들이 경험하는 스트레스가 무엇인지, 그리고 이와 관련되는 요인이 어떤 것인지를 확인하는것이 중요하다. 스트레스의 근원으로는 스트레스 경험과 이에 따른 긴장이나 괴로움 정도 및 자아개념이 있으며 이의 매개요인으로는 사회적 자원 및 지지, 스트레스 대응방법 등이 있다(Pearlin, Menaghan, Lieberman, & Mullan, 1981). 이러한 요인들은 단순하게 직선적인 관계를 지니는 것이 아니라 서

로 상호작용하게 된다.

전통적으로 스트레스와 그에 대한 반응에 관한 연구들은 상황변인이나 개인의 특성과 같은 안정적이고 구조적인 요소에 관심을 기울여 왔으나(cf. Laux & Vossel, 1982). 근래에 Lazarus(1981)를 중심으로 하는 인지-현상학적 입장이 대두되면서 스트레스 사건과 적응의 관계를 매개하는 평가와 대처의 과정적 측면이 중시되고 있다. 이들의 기본적인 입장은 스트레스를 사람과 환경 사이의 관계론적 입장에서 파악해야 한다는 것으로, 이는 스트레스와 적응 사이를 매개하는 인지적 평가와 대처의 중요성을 부각시켰다는데 그 의의가 있다. 일반적으로 과정적 입장에서는 스트레스 경험에 따른 인지과정을 중요시하므로, 개인차나 환경적 변인들을 독립적 단위로 다루기 보다는 인지적 평가라는 총체적 개념에 포함시킨다. 구조적 입장에서는 성격 특징, 대처 양식, 또는 심리적 환경 등이 스트레스와 그에 대한 적응을 중재한다고 본다.

고등학교 학생들이 경험하는 스트레스에 대한 이해를 돕고 이를 효과적으로 극복할 수 있는 대책을 마련하기 위해서는 무엇보다도 스트레스 경험의 유형과 이에 대한 개인의 평가 및 사회적 지원 정도 등 스트레스에 관련된 구조적 특성을 파악하고 그 과정을 이해하는 것이 중요하다. 최근 우리나라에서도 원 호택과 김 순화(1985), 김 정희(1987), 및 최 해림(1986)등이 체계적인 방식으로 스트레스에 대한 연구를 하였다. 그러나 이들 연구는 모두 대학생들을 대상으로 한 연구이며 고등학생들을 대상으로 한 스트레스 연구는 거의 전무한 상태이다. 청소년 특히 고등학생들이 경험하는 적응 문제에 관한 연구들은 대체로 임상심리학적 검사 및 정신의학적 면접기법을 사용한 것으로서 고등학교 학생들이 경험하고 있는 스트레스에 대한 체계적인 자료를 제공해주고 있지못하는 실정이다.

스트레스에 대한 연구에서 주로 사용되고 있는 생활사적인 접근 방법은 객관성을 지나치게 강조한 나머지 개인의 발달 특성을 무시하고 있다는 비판을 받고 있으며 국내의 경우는 그나마 이런 생활사적 접근 방법을 사용한 조사연구도 별로 없다. 본 연구에서는 생활사적 접근방법의 단점을 보충하고 스트레스의 구조적 측면과

과정적 측면을 함께 확인하고, 고등학생들이 경험하는 스트레스를 관련된 여러 차원들(사건, 환경, 평가, 대처 방식, 및 사회적 지지 등)로 나누어 분석함으로써 고등학교 학생들이 경험하는 스트레스를 좀더 구체적이고 체계적으로 알아 보는데 그 목적이 있다.

방 법

조사대상

본 연구의 대상학교는 서울 시내 소재 224개 공·사립 고등학교 중 지역별, 계열별, 공사립 유형별 분포를 토대로 하여 계층적으로 무선표집한 20개교이다. 인문계 고등학교는 공립 남·녀 고등학교 각 1개교, 사립 남자 고등학교 7개교, 사립 여자고등학교 4개교 및 사립 남녀 공학 고등학교 3개교 등 16개교이다. 실업계 고등학교는 공립 공학 1개교, 사립 남자고등학교 1개교와 사립 여자고등학교 2개교로 모두 4개교이다. 이와 같이 선정된 각 학교 1,2,3학년 재학생 중 컴퓨터에 의해 반과 번호를 무작위로 추출한 178명을 최종 면접 조사 대상으로 하였으며 계열별 및 성별 조사대상은 표 1과 같다.

표 1. 계열별 및 성별 학생수

성 별	계 열 별	공 립	사 립	계
남	인문	9	73	82
	실업	8	9	17
	계	17	82	99
여	인문	9	51	60
	실업	1	18	19
	계	10	69	79
총 계		27	161	178

도 구

고등학생들이 경험하는 스트레스에 관한 개별 면접은 서울대학교 심리학과 임상심리 연구실에서 개발한 스트레스 면접조사 기록양식을 토대로 하였다. 면접조사 양식은 최근 1주일 동안과 1년간 경험했던 스트레스에 관

한 면접 내용을 면접자가 기록하도록 되어 있다. 면접조사 기록 양식은 스트레스 경험 내용과 시간 및 장소, 이에 관련된 정서적 경험과 해결 방법 및 현재 상태등을 체계적으로 알아 볼 수 있도록 구성되어 있다.

절 차

면접조사는 1987년 5월 1일부터 6월 15일 사이에 개별적으로 실시되었다. 면접자는 스트레스에 관한 면접에 앞서 대상을 선정할 무작위 추출과정을 설명하였다. 면접과정을 소개한 후에 본 면접조사에서의 응답내용이 익명으로 처리되며 자료는 연구를 위한 통계처리에만 사용된다는 점을 설명하고 협조를 당부 하였다. 면접과정의 소개부터 면접을 끝낼 때까지 걸리는 개인별 시간은 약 30분에서 50분 정도였다.

본 면접조사에 동원된 조사원은 서울대학교 심리학교 학부 4학년 학생과 대학원에 재학중인 학생들로서, 이들은 조사에 임하기 전에 면접 요령에 관한 훈련을 받고 연습면접을 실시하였다.

자료처리

스트레스 내용을 범주화하기 위해 면접기록 용지에 기재된 개방형 질문에 대한 개개의 스트레스 경험을 카드에 옮겨 적은 후 이를 분류하여 내용분석하였다. 내용분석의 결과 13개 영역의 스트레스 내용의 범주를 구상하였다. 내용분석 결과에 따라 자유반응 자료를 범주별로 분류하여 코딩한 후에 이를 전산처리하였다.

결 과

영역별 스트레스 빈도

전체 스트레스 경험 739개 중에서 가장 많은 것은 공부 문제이며 그 다음 100개 이상의 영역은 대인관계 문제, 가정문제, 학교생활문제로 나타났다. 일주일간의 스트레스 경험과 일년간의 스트레스 경험을 별도로 구분해서 비교해 보면 대인관계, 공부문제, 학교생활문제 등은 일주일간의 경험에서 더 많이 보고되고 있다. 그러나 장래진학문제, 이성문제, 가정문제 등은 일년간의 경험에서 더 많이 보고되고 있어 이러한 스트레스 경험

은 상당히 지속적인 압박감을 주고 있다는 것을 알 수 있다. (표 2 참조)

표 2. 스트레스 경험의 빈도 및 해당 인원수

영역	빈도(백분율)	1주일	1년	인원수
1. 공부문제	201(27.2)	136	65	104
2. 대인관계 문제	157(21.2)	88	79	80
3. 가정문제	142(19.2)	67	75	68
4. 학교생활 문제	100(13.5)	64	36	47
5. 이성문제	37(5.0)	11	26	17
6. 취미, 오락 문제	18(2.4)	10	8	8
7. 신체건강, 외모문제	16(2.2)	11	5	10
8. 심리, 성격문제	11(1.5)	6	5	8
9. 가치관 문제	11(1.5)	4	7	3
10. 장래문제	28(3.8)	7	21	20
11. 가정경제 문제	10(1.4)	3	7	8
12. 종교 문제	7(0.9)	1	6	2
13. 기타 문제	1(0.1)	0	1	1
계	739(100.0)	408	341	

내용분석에 의한 13개 스트레스 영역의 총 스트레스 반응 739개의 10% 이상을 차지한 공부문제, 대인관계 문제, 가정문제 및 학교생활과 관련된 구체적 스트레스 경험의 내용 중 주된 것만을 살펴보면 다음과 같다.

공부문제

전체 조사대상 학생 178명 중 104명(58.43%)이 공부문제와 관련된 스트레스를 한 가지 이상씩 보고하여 공부문제의 심각성을 반영한다. 고등학생들이 보고한 스트레스 경험 739개 중 27.2%인 201개의 내용이 공부문제와 관련된 것으로서 가장 높은 비율을 차지하고 있다. 공부와 관련된 스트레스 경험을 구체적인 내용으로 분류해 보면 '성적이 기대보다 나쁘다'는 것이 가장 으뜸으로 32.3%를 차지하고 있으며, '시험결과에 대한 불안'이 11.9%, '시험자체에 대한 걱정'이 10%를 차지하고 있다. 그 외에는 '노력을 기울여도 공부가 제대로 안된다'거나, '성적으로 인한 가족이나 교사의 비난과 처벌', '억지로 해야되는 공부 및 부모의 지나친 공부

강요와 기대' 등이 포함되고 있다.

대인관계

대인관계와 관련된 스트레스를 경험하고 있다고 보고한 학생은 총 80명으로 전체인원의 44.94%에 해당한다. 이 80명이 보고한 대인관계영역에 포함된 스트레스 경험을 구체적인 내용으로 분류해 보면 '친구와의 다툼 또는 의견차이'가 그 중의 33.8%, '친한 친구가 없다'는 점(10.8%), '친구에 대한 실망'(9.6%), '친구들에게서 받게 되는 폭력이나 비난'(9.6%) 및 '불량배들에게서 받게 되는 폭력이나 괴롭힘'(9.6%) 등이 추가되고 있다.

가정문제

가정문제와 관련된 스트레스를 경험하고 있다는 학생은 68명으로서 전체 인원의 38.20%에 해당한다. 이들이 가족 구성원들과의 관계에서 경험하는 스트레스 내용을 구체적으로 분류해 보면, 가장 많은것은 '부모의 잔소리나 일방적인 요구'(21.1%)이며 '형제간의 다툼'(16.9%)과 '부부싸움'등 부모님 간의 불화(12.0%)순이다. 그외에는 '부모형제 이외의 친척과의 관계에서 경험하는 갈등', '부의 건강 상태' 및 '부모와의 세대차이나 대화의 어려움' 등이 포함되어 있다.

학교생활

전체 학생 중 47명(26.47%)이 한가지 이상의 학교생활과 관련된 스트레스를 보고하고 있다. 이 47명이 보고한 학교생활 문제를 구체적인 내용으로 분류해 보면 '교사의 구타, 처벌이나 비난'이 가장 많았고(39.0%), '학교생활에서의 일정이 너무 빠듯하여 피곤하고 여유가 없다'는 내용이 19.0%를 차지하고 있다. 그 다음으로는 '교사의 편견이나 편애때문에 스트레스를 받는다'(10.0%), '학교생활 자체가 싫고 부담스럽다'(5.0%)와 '학교시설이 비좁고 시끄럽다'(5.0%)는 점을 스트레스로 들고 있다.

성별 및 계열별 스트레스 경험

스트레스 경험의 영역별 분포가 성별 및 계열별 차이

에 따라 어떻게 달라지는가를 알아 보았다. 남학생들이 경험하는 스트레스 내용을 제열별로 구분해 본 결과는 표 3과 같다.

표 3. 남학생의 스트레스 경험 (%)

내용 제열	공부 대인 가정 학교 이성 취미 신체 심리 가치 장래 가정 종교 기타												
	문제	관계	문제	생활	관계	오락	건강	성격	관	문제	경제	문제	
인문계	30.0	17.4	20.2	14.4	4.9	2.7	2.1	1.5	1.8	1.8	1.2	1.5	-
실업계	18.1	27.2	15.9	14.7	10.2	1.1	1.1	-	-	9.0	2.2	-	-

남학생들의 경우 인문계 학생은 공부문제를 가장 주된 스트레스 경험으로 꼽고 있으며(30.06%), 그 다음이 가정문제(20.25%)와 대인 관계(17.48%) 및 학교생활(14.42%)의 순이다. 실업계열의 경우에는 스트레스 영역 별 백분율에서 인문계 학생들과 다소 차이를 보이고 있다. 즉 이들은 대인관계로 인한 스트레스를 가장 많이 경험하고 있으며(27.27%), 그 다음이 공부문제와 관련된 것이다(18.18%). 그 다음에는 가정문제(15.91%)와 학교생활(14.77%)이 차지하고 있으며 이성문제로 인한 스트레스가 10.23%로 나타났다. 이는 인문계 남학생들의 4.9%에 비해 상당히 높은 비율이라고 볼 수 있다. 또한 인문계 학생들이 별로 경험하지 않고 있는 진학 및 장래 문제에서 상당한 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다(9.09%).

표 4. 여학생의 스트레스 경험 (%)

내용 제열	공부 대인 가정 학교 이성 취미 신체 심리 가치 장래 가정 종교 기타												
	문제	관계	문제	생활	관계	오락	건강	성격	관	문제	경제	문제	
인문계	28.2	23.7	17.2	12.0	4.3	3.5	3.0	1.3	1.7	3.5	0.9	0.4	0.4
실업계	23.7	22.5	23.7	12.9	2.2	-	1.1	3.2	1.1	6.5	2.3	1.1	-

인문계 여학생의 경우 남학생들과 별차이 없이 공부와 관련된 스트레스를 가장 많이 경험하고 있으며(28.20%), 그 다음이 대인관계(23.71%), 가정문제(17.24%), 학교문제(12.07%)순으로 나타났다. 반면 실업계의 경우에는 공부문제(23.66%), 가정문제(23.66%)와 관련된 스트레스를 가장 많이 경험하고 있으며 대인

관계(22.58%) 및 학교생활과 관련된 문제(12.90%)를 그 다음으로 많이 경험하는 것으로 나타났다.

성별 및 공학 여부에 따른 스트레스 경험

남학생

표 5. 남학생의 스트레스 경험 (%)

내용 학교	공부 대인 가정 학교 이성 취미 신체 심리 가치 장래 가정 종교 기타												
	문제	관계	문제	생활	관계	오락	건강	성격	관	문제	경제	문제	
남자고	29.2	18.3	21.2	14.5	5.0	2.1	2.1	0.9	1.5	2.1	1.8	1.5	-
공학	20.0	25.3	10.7	14.7	10.7	4.0	1.3	2.7	1.3	9.3	-	-	-

남자학교에 재학중인 남학생들의 스트레스 경험에 포함된 내용들을 분석해 보면 공부문제가 가장 많고(29.20%), 그 다음으로는 가정문제(21.24%), 대인관계(18.29%) 및 학교생활과 관련된 것(14.45%)이 추가되고 있다. 남녀공학 학교에 재학 중인 남학생들의 스트레스 내용을 보면 공부문제(20.00%)보다는 대인관계와 관련된 문제가 더 많고(25.33%), 학교생활(14.67%), 가정문제와 이성문제가 각각 10.67%를 차지하고 있다. 이런 점에 비추어 남녀공학에 재학 중인 남자고등학교 재학생들이 남자학교 재학생들보다 대인관계 및 이성문제와 관련된 스트레스를 더 많이 경험하고 있다고 볼 수 있다(남자고등학교 재학생의 이성문제는 5.01%). 또 장래문제와 관련된 스트레스가 남자고등학교 남학생들 경우 전체 스트레스 경험 중 2.06%를 차지한 반면에 공학에 재학 중인 남학생들의 경우에는 9.33%를 차지하고 있다.

여학생

표 6. 여학생들의 스트레스 경험 (%)

내용 학교	공부 대인 가정 학교 이성 취미 신체 심리 가치 장래 가정 종교 기타												
	문제	관계	문제	생활	관계	오락	건강	성격	관	문제	경제	문제	
여자고	27.3	22.2	19.5	12.1	3.9	2.0	2.6	2.0	1.6	4.6	1.3	0.7	0.3
공학	16.7	44.4	11.1	16.7	-	11.1	-	-	-	-	-	-	-

여자고교에 재학 중인 여학생들이 보고한 스트레스 중에는 공부문제가 가장 많고(27.36%), 그 다음이 대인관계(22.15%), 가정문제(19.54%), 학교생활과 관련된 문제(12.05%)순이다. 이에 비해 공학에 재학 중인 여학생들은 대인관계와 관련된 문제가 가장 많고(44.44%), 그 다음이 공부문제 및 학교생활과 관련된 문제가 각각 16.67%를 차지하고 있으며 가정문제와 취미, 오락에 관련된 문제가 각각 11.11%로 나타났다.

성별 및 학년별 스트레스 경험

여기서는 성별 및 학년별 차이에 따라 스트레스 경험 유형의 양상이 달라지는지를 알아 보고자 하였다. 각

표 7. 남학생의 학년별 스트레스 경험

학년	내용												
	공부 문제	대인 관계 문제	가정 문제	학교 생활 문제	이성 취미	신체 건강	심리 문제	가치관 문제	장래 문제	가정 경제 문제	종교 문제	기타 문제	기타 문제
1 학년	30.2	20.9	20.9	14.4	5.0	4.3	0.7	-	0.7	2.2	0.7	-	-
2 학년	22.8	21.5	22.8	14.8	6.0	2.0	2.0	1.3	0.7	2.0	2.7	-	-
3 학년	30.9	15.9	13.5	14.3	7.1	0.8	3.2	1.6	2.4	7.9	1.6	0.8	-

스트레스 경험 중 전체의 26.77%가 공부문제와 관련된 것이고 그 다음이 대인관계와 관련된 것으로 23.38%, 가정문제 19.08%, 학교생활과 관련된 것이 12.31%를 차지하고 있다.

표 8. 여학생의 학년별 스트레스 경험

학년	내용												
	공부 문제	대인 관계 문제	가정 문제	학교 생활 문제	이성 취미	신체 건강	심리 문제	가치관 문제	장래 문제	가정 경제 문제	종교 문제	기타 문제	기타 문제
1 학년	27.7	23.4	20.2	14.9	2.1	-	3.2	1.1	3.2	1.1	2.1	1.1	-
2 학년	26.3	25.6	19.0	13.1	3.7	4.4	2.2	-	0.7	4.4	0.7	-	-
3 학년	26.6	20.2	18.1	8.5	5.3	2.1	2.1	5.3	1.1	7.5	1.1	1.1	1.1

스트레스 경험에 따른 감정

스트레스를 경험했을 때 느끼는 불쾌한 기분의 정도를 영역별로 알아본 결과는 표 9와 같다. 스트레스를 경험했을 때 받게 되는 심리적인 고통과 불쾌감의 정도를 5점척도에 평정하도록한 결과 13개 영역 모두 평균 3.2 이상으로 상당히 심하게 문제가 된다고 반응하였다.

표 9. 스트레스 경험시 느끼는 불쾌한 기분의 정도

영역	점수(표준편차)
공부 문제	3.56(.93)
대인관계 문제	3.56(1.04)
가정 문제	3.61(1.00)
학교생활 문제	3.48(.88)
이성 문제	3.54(1.67)
취미, 오락 문제	3.22(1.11)
신체건강, 외모문제	3.35(1.22)
심리, 성격문제	3.64(.67)
가치관 문제	3.91(1.14)
장래, 진학 문제	3.71(1.08)
가정 경제 문제	3.80(1.14)
종교 문제	4.00(1.00)
기타 문제	5.00(.00)

학년 공히 공부문제, 대인관계, 가정문제 및 학교생활과 관련된 스트레스 내용이 주종을 이루고 있다. 1학년의 경우 공부문제(30.22%), 대인관계(20.86%), 가정문제(20.86%) 및 학교생활(14.4%)순이다. 2학년의 경우에는 공부문제와 가정문제가 동일하게 22.82%를 차지하고 있으며 그 다음은 대인관계(21.48%) 및 학교생활과 관련된 문제들(14.77%)이 차지하고 있다. 3학년은 다른 어떤 문제 보다는 공부문제가 가장 많으며(30.95%), 그 다음이 대인관계와 관련된 문제(15.87%), 학교생활(14.29%) 및 가정문제(13.49%)로 거의 비슷비슷하다. 남학생의 경우 1, 2학년 때는 공부문제와 함께 대인관계나 가정문제 등이 비슷한 비중을 차지하고 있지만 3학년이 되면서 공부문제의 심각성이 두드러지게 나타나고 있다. 표 8을 보라.

여학생들의 경우에는 남학생들에 비해 학년별 스트레스 경험양상에서 큰 차이를 보이고 있지 않다. 각 학년 공히 공부문제가 가장 심하며 그 다음이 대인관계, 가정문제, 학교생활과 관련된 문제 순이다. 여학생들의

대처방법

전체 스트레스 경험 내용 739개에 대한 대처 방법을

물어 본 결과 이에 대한 응답이 나온 것은 698개이다. 698개의 대처방법에 대한 자유반응을 적극적인 대처방법과 소극적인 대처방법으로 분류하여 분석해본 결과 적극적인 대처 방법이 293개, 소극적인 대처방법이 405개로 나타나 적극적인 대처 방법을 사용하는 것은 전체의 42.00%에 불과하다. 적극적인 대처방법에는 문제를 해결하기 위하여 관련된 정보를 구하거나 새로운 활동 계획을 세우는 등의 도전적인 태도와 행동의 시도가 포함된 경우이다. 적극적인 대처방법의 구체적인 내용으로는 자신의 공부방법에서의 문제점을 체계적으로 검토해보거나, 공부를 잘하는 친구나 선배를 찾아가 효과적인 공부방법이 무엇인지를 물어보는 것들이 많았다. 친구와의 문제에서는 친구를 찾아가 설득하고 오해를 풀려고 시도하는 것이 추가되고 있다.

소극적인 대처방법은 문제가 되는 경험을 잊어버리고 한다거나 시간이 지나가기만을 기다리는 등 회피적인 태도가 포함된 경우이다. 예를 들면 괴로운 일을 생각하지 않기 위해 음악을 듣거나 잠을 잔다는 경우가 많았다. 특히 대인 관계에서 스트레스를 경험할 때는 상대방과 말을 하지않고 만나지않는다는 학생이 많았다.

스트레스 해결에 도움을 준 사람

스트레스를 경험했을 때 어떤 식으로든 스트레스를 해결하는데 도움을 준 사람이 있다는 반응은 총 340개로서 46.00%에 불과하다. 영역별로 스트레스 해결에 도움을 준 사람이 있다는 반응수를 전체 반응수와 비교해서 표 10에 제시하였다.

표 10. 전체 스트레스 반응수와 도움을 준 사람이 있다는 반응수(%)

내 용	공부 대인 가정 학교 이성 취미 신체 심리 가치 장래 가정 종교 기타												
	문제	관계	문제	생활	관계	오락	건강	성적	관	문제	경제	문제	문제
전체반응수	201	157	142	100	37	18	16	11	11	28	10	7	1
도움 받은 반응수	101	64	64	36	18	10	6	4	3	8	5	2	-
비율	50.3	40.8	45.1	36.0	48.7	55.6	37.5	36.4	27.3	28.6	50.0	28.6	0.0

도움을 준 사람이 있다고 응답한 경우, 그 대상을 유형별로 분석해 본 결과 친구를 꼽은 경우가 가장 많았으며 부모와 형제가 그 다음이다. 주된 영역만을 성별로 나누어 분석해 보면 다음과 같다.

표 11. 남학생들의 스트레스 해결에 도움을 준 사람(%)

도와준 사람	공부문제	대인관계	가정문제	학교생활	이성문제
친구	43.10	80.51	13.51	61.90	70.00
부모	18.97	-	32.43	19.05	-
형제	25.86	-	32.44	4.76	10.00
친지	5.17	-	5.41	-	-
교사	3.15	2.78	10.81	-	-
기타	3.45	16.67	5.41	9.52	20.00
계	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00

남학생들의 경우 스트레스를 해결할 때 친구의 도움을 가장 많이 받고 있으며(46.60%), 그 다음이 부모(19.37%), 형제(16.23%) 순이고 교사는 5.24%에 불과하다. 남학생의 반응 중 자신의 스트레스 해결에 도움을 준 사람이 있다는 반응은 총 191개이다. 이중에 반응수가 10개 이상인 스트레스 영역들만을 분석해 보면 공부문제가 전체 30.37%를 차지하고 있다. 공부문제와 관련된 스트레스 해결에 도움을 준 사람 중 43%가 친구이며 그 다음이 형제(25.86%), 부모(18.97%) 순이다. 대인관계문제에 대한 스트레스 해결에 도움을 준 사람으로서 친구인 경우가 압도적으로 많고(80.56%), 그 다음이 기타(16.67%), 교사(2.78%) 순이다. 여기서 유의해야 할 점은 대인관계로 인한 스트레스를 경험할 때 부모, 형제, 친지의 도움을 받아 해결한다는 학생이 하나도 없다는 점이다.

가정문제와 관련된 스트레스를 해결하는데 도움을 준 사람은 형제와 친지가 각각 32.43%를 차지하고 있으며, 다른 문제와 달리 친구는 13.51%를 차지하고 있을 뿐이다. 이는 가정문제로 스트레스를 경험할 때는 적어도 친구가 큰 도움을 줄 수 없다는 것을 의미한다. 학교생활과 관련된 문제의 해결에도 친구에게서 가장 도움을 많이 받고 있으며(61.90%), 그 다음이 부모로서 19.

05%이며 학교교사의 도움을 받는다는 반응은 하나도 없었다.

표 12. 여학생들의 스트레스 해결에 도움을 준 사람(%)

도와준 사람	공부문제	대인관계	가정문제	학교생활
친구	58.14	78.57	29.63	40.00
부모	16.28	7.14	29.63	20.00
형제	13.95	10.71	25.93	13.33
친지	2.33	0.00	3.70	0.00
교사	4.65	3.57	3.70	26.47
기타	4.65	0.00	7.41	0.00
계	100.00	100.00	100.00	100.00

여학생의 스트레스 반응 중 도움을 주는 사람이 있다는 반응은 총 149개 반응이다. 이 중에 반응수가 10개 이상인 스트레스 영역은 공부문제, 대인관계, 가정문제 및 학교생활 영역 4개이다. 이 중에 공부문제는 28.86%, 대인관계 18.79%, 가정문제 18.12%이며 학교생활이 10.07%를 차지하고 있다. 전체 반응 중 도움을 준 사람들을 위주로 분석해 보면 친구가 55.70%로 가장 많고 그 다음이 부모(17.45%), 형제(14.99%), 교사(7.38%), 친지(2.01%) 및 기타(2.68%)순이다. 표 12을 보면 알 수 있듯이 공부문제에 도움을 준 사람은 친구가 가장 많으며(51.14%), 여학생들의 경우, 남학생들에 비해 스트레스 경험시 친구들의 도움을 더 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 친구 다음으로 도움을 준 사람은 부모(16.28%), 형제(13.95%)순으로 나타났으며 교사는 4.65%에 불과하다. 대인관계와 관련된 스트레스를 해결하는데는 친구가 압도적으로 많은 도움을 주고 있으며(78.57%), 형제(10.71%), 부모(7.14%), 교사(3.57%)순이다.

가정문제의 경우 친구와 부모에게서 각기 29.63%의 도움을 받아 해결하며 그 다음이 형제(25.93%)이다. 학교생활과 관련된 스트레스는 친구가 도움을 준 경우가 가장 많고(40.00%), 그 다음이 교사(26.67%), 부모(20.00%) 및 형제(13.33%)순이다. 남학생들의 학교생활과 관련된 문제에서는 교사가 도움을 주었다는 경우가 하나도 없음에 비추어 여학생들은 교사의 도움을 상

당히 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 남학생이든 여학생이든 스트레스를 경험했을 때 친구의 도움을 받는 경우가 가장 많았으며 의외로 부모나 학교의 교사들이 학생들의 문제해결에 도움을 주지 못하고 있다.

논의 및 제언

본 연구에서는 고등학교에 재학 중인 학생들이 스트레스로 경험하는 사건의 내용, 스트레스 경험과 관련된 대상, 심리적인 고통과 불쾌감의 정도, 이에 대한 대처 방법, 문제를 해결하는데 도움을 준 사람 등을 확인하였다. 이 조사결과들을 토대로 청소년, 특히 고등학교 재학 중인 학생들이 경험하고 있는 적응문제들의 해결과 예방에 관한 대책을 수립할 수 있도록 방향을 제시하고자 한다.

고등학교 재학생들이 경험하고 있는 스트레스 내용 중 가장 많은 비중을 차지하고 있는 것은 공부와 관련된 것으로서 전체 28%를 차지하고 있으며 그 밖에 대인관계, 가정생활, 학교생활과 관련된 문제들이 추가되고 있다. 특히 공부문제와 관련된 스트레스 경험을 한 가지 이상 보고한 학생들은 총 104명으로서 전체 학생의 58.43%를 차지하고 있어 김광일 등(1983)의 연구에서와 같이 공부문제가 학생들에게는 가장 중요한 스트레스 경험으로 나타나고 있다.

외국의 경우 학업부진 학생들을 위해 효과적인 학습 방법 훈련 프로그램이 많이 실시되고 있다(Kirchenbaum & Perri, 1982; Fremouw & Feindler, 1978). 우리나라에서도 상당수의 대학에서는 신입생들을 위해 효과적인 공부방법이나 레포트 작성법 등에 관한 책자를 발간하고 있다. 그러나 고등학교에서는 이러한 프로그램을 실시하거나 안내책자를 발간하는 학교는 거의 없는 실정이다. 따라서 고등학생들이 효과적으로 공부할 수 있도록 도와주는 학업증진 프로그램을 실시하거나 적어도 공부와 관련된 효과적인 공부방법, 기억증진법, 주의력을 증진시키는 방법 등을 습득하게 하고 시험에 대한 불안을 경감시킬 수 있는 방법에 관한 안내 책자의 발간이 시급하다.

대인관계와 관련된 스트레스를 경험하고 있다는 학생

은 총 80명으로 전체 인원의 44.94%를 차지하고 있다. 대인관계에서 경험하는 스트레스 경험 내용에는 친구들과의 의견차이나 친한 친구가 없다는 등의 대인관계 결여와 관련된 문제가 많은 편이다. 가정문제로 인한 스트레스에는 부모의 잔소리나 일방적인 요구 및 형제간의 다툼등 가족 구성원간의 원만한 관계를 형성할 수 있는 대화방법의 결여등과 관련된 내용들이 많았다. 이러한 것이 스트레스로 경험되고 있다는 학생은 전체 인원의 38.20%를 차지하고 있어서 가정생활에서의 문제가 심각함을 나타내고 있다.

우리나라와 같이 입시위주의 교육제도하에서는 학생들의 사회성, 대인행동 및 자기성장을 너무 소홀히 여기게 된다. 학생들로 하여금 동료 및 가족간의 원만한 관계를 형성하도록 도와주기 위해서는 학생들로 하여금 사회구성원의 일원으로서 바람직한 태도와 대인행동 방식을 습득할 수 있는 소집단 훈련들을 실시하는 것이 필요하다고 하겠다.

전체 학생 중 47명(26.40%)이 한가지 이상의 학교생활과 관련된 스트레스 경험을 보고하고 있다. 학교생활에서는 의외로 교사의 구타나 일방적인 처벌 등 학생과 교사간의 유대감이 부족하고 학교생활 자체가 지나치게 부담스럽다는 입시위주의 교육상황에서 파생될 수 있는 문제들이 주종을 이루고 있다. 인문계 학생들의 경우에는 공부문제가 가장 심각한 스트레스로 경험되고 있다. 실업계 고등학생들의 경우, 대인관계나 장래 취업문제가 인문계 학생들 보다 더 심각하게 나타나는 등 계열별 문제양상의 다소 차이를 드러내고 있다. 남자고, 또는 여자고에 재학중인 학생들은 공부문제가, 남녀공학에 재학중인 학생들은 대인관계에서 경험하는 스트레스의 비중이 상대적으로 더 크게 나타나고 있어 남녀공학 여부에 따라서도 스트레스 양상에서의 차이가 있음을 알 수 있다. 따라서 학생지도 대책을 수립할 때는 계열별 및 남녀공학 여부 등, 학교의 특성을 고려하여야 할 것이다.

고등학교 학생들이 스트레스를 경험했을 때 사용하는 대처방법을 조사한 결과 적극적인 대처방법을 사용하기 보다는 소극적인 방법을 더 많이 사용하고 있는 것으로 나타나 스트레스에 대한 적절한 대처방법이 결여되어

있음을 알 수 있다. 스트레스를 경험했을 때 이를 해결하는데 도움을 준 사람으로서 친구를 가장 많이 꼽고 있으며 의외로 부모나 학교교사에게 도움을 받고있는 경우는 적었다. 스트레스 해결과정에서, 학생들이 친구의 도움을 가장 많이 받고 있다는 사실은 고등학생들에게는 친구가 가장 강력한 사회적 지지 세력이라는 점과 부모 형제와 교사의 지지기능이 상대적으로 미약하다는 점을 시사한다.

때문에 학생들로 하여금 스트레스에 효과적으로 대처하도록 하기위한 한가지 대안은 동료집단이 효율적인 상담 기능을 하도록 하거나 부모와 교사의 지지기능을 확대시키고, 문제가 생겼을 때 도움을 청하기 위해 상담교사나 전문가를 부담없이 찾도록 하는 교육도 필요하다고 하겠다. Carkhuff(1966), Magoon과 Golman(1966) 및 Paritzky(1981)등, 많은 연구자들은 동료 학생들이 어느 정도의 훈련을 받으면 전문가 못지않게 동료 학생들을 도울 수 있다고 하면서 동료상담의 효율성을 역설하였다. 그들은 동료 학생들이 행동규범과 규준을 자연스럽게 확립시킬 뿐 아니라 공감적으로 이해할 수 있으며 상호소력을 통해 문제해결의 촉진기능을 발휘할 수 있다고 한다. 최근에는 대학생들의 문제 해결에 동료 상담가가 지대한 영향력을 발휘할 수 있음이 입증되었으므로(Zunker & Brown, 1966), 고등학교에서도 이러한 방법을 도입해 활용할 수 있을 것이다.

또한 부모나 교사로 하여금 학생들이 경험하고 있는 스트레스에 관한 정보와 이에 효과적으로 대처할 수 있는 지식을 습득하도록 도와줌으로써 이들의 조력기능을 증대시키는 것도 한가지 대안이다. 즉 학교에서 실시하고 있는 부모교실 프로그램이나 교사연수회 등 평교사들에 대한 집단 프로그램을 활용함으로써 학생들의 스트레스 경험에 대한 효과적인 도움을 제공할 수 있도록 해야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 김광일, 원 호택, 김 이영, 김 명정(1983). 고등학교 재학생의 정신건강 실태조사(Ⅰ). 개인 집중 조사에 의한 소견, 정신건강연구, 제1집, 1-40.

- 김 상덕(1975). 재수생의 정신 건강에 대한 조사연구, *신경정신의학*, 14, 54-60.
- 김 정희(1987). **지각된 스트레스, 인지셋트 및 대처방식의 우울에 대한 작용-대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로**. 서울대학교 박사학위 청구 논문, 미발표.
- 민 병근, 최 상진, 이 길홍(1978). **오늘의 청소년 : 한국 청소년의 의식구조와 행동양식**. 중앙대학교 영신아카데미 연구원, 한국청소년문제 연구소.
- 원 호택, 김 순화(1985). **대학생의 스트레스에 관한 일 연구**. 서울대학교 학생생활 연구소 : 학생연구, 12, 43-51.
- 행동과학 연구소, 청소년회관(1977). **국가발전과 청소년**. 서울, 배영사.
- 최 혜림(1986). **한국 대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과**. 이화여자 대학교 박사학위 청구 논문, 미발표.
- Carkuf, P. R.(1968). Differential functioning of lay and professional helper. *Journal of Counseling Psychology*, 15, 117-126.
- Fremouw, W.J., & Feindler, E.L.(1978) Peer versus professional models for study skills training. *Journal of Counseling Psychology*. 25. 576-580.
- Kirschenbaum, D.S., & Perri, M.G.(1982). Improving academic competence in adults: A Review of recent research. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 1, 76-94.
- Laux, L., & Vossel, G.(1982). Paradigm in stress research: Laboratory versus field and traits versus process. In L. Goldberger & S. Breznit(Eds). *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York The Free Press.
- Lazarus, R. S.(1981) The stress and coping paradigm. In C.E.Esidorfer, D.Cohen, A. Kleinman & P. Maxim(Eds), *Models for clinical psychopathology*. New York: S. P. Medical & Scientific Books.
- Magoon, T. M., & Golann, S. E.(1966). Nontraditionally trained woman as mental health counselor-psychotherapist, *The Personnel and Guidance Journal*, 44, 788-793.
- Parutzky, R.S.(1981). Training peer counselors: The art of referral. *Journal of College Student Personnel*, 22, 528-532.
- Pearlin, L. I. & Menagham, E. G., Lieberman, M. A. & Mullan, J. T.(1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 337-359.
- Zunker, V. G., & Brown, W. F.(1966). Comparative effectiveness of student and professional counselors. *Personnel and Guidance Journal*, 44, 738-743.

The Stress of the High School Students

Ho-Taek, Won and Min-Kyou, Lee

Seoul National University

This study investigated the stressful life event, mood, coping strategy and social support of a high school student group. The information was gathered through structured interviews with a sample of 178 students from 20 high schools in Seoul area by stratified random sampling. The findings are summed up as follows. Free responses of stressful life events were categorized into 13 areas. Among these, highly stressful areas, each of which contributed to more than 10% of the total stressful life events, were as follows: difficulties arising within their academic achievement(27.2%), conflicts with their peer(21.2%), problems that occur within the family system(19.2%) and problems with the school activity (13.5%). Coping strategies the students used when they experienced stress were mostly passive ones such as seeking emotional support and avoidant behavior. Whereas active coping strategies such as problem solving activity and information gathering were manifested less frequently. And this finding suggests that the students generally had inappropriate coping strategies. It is surprising that they tended to prefer their friends as a supporter to their parents or school teachers when they distressed. This means that the supporting function of their parents or school teachers is relatively weak. The results were discussed with respect to adjustment problems of the high school students. On this basis, directions and implications for prevention and educational program were discussed and suggested.