

청소년의 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향: 스트레스 대처의 매개효과를 중심으로

김정현* · 김성벽** · 정인경***

초 록

본 연구는 청소년의 학업스트레스와 학교생활적응 그리고 스트레스대처의 관계를 살펴보고, 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 스트레스 대처 방식이 매개효과로 작용하는지를 검증하고자 하였다. 연구대상은 경기도 소재 24개 중학교에 재학 중인 2221명의 남녀 학생이며, 설문조사를 통해 자료를 수집한 후, SPSS 20.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 본 조사결과, 중학생들은 방과 후나 휴일 여가시간에 컴퓨터나 TV 시청을 하면서 여가시간을 보내는 것으로 나타났으며 학업스트레스의 하위요인 중 공부로 인한 스트레스 수준이 가장 높았다. 또한 학교생활 중 교우관계와 학교규칙에는 잘 적응하고 있었으며 성별과 학년별로 유의한 차이를 보였다. 그리고 스트레스에 처했을 때 남학생은 사회적지지 대처를 여학생은 정서완화적 대처 방식을 선호하는 것으로 나타났다. 학교생활적응은 학업스트레스와 부적상관을, 스트레스 대처 중 문제지향, 사회적지지 추구, 소망적사고 대처와는 정적상관을 보였다. 학교생활적응에 대한 학업스트레스와 스트레스대처 방식의 상대적 영향력을 살펴본 결과, 스트레스 대처 중 문제지향과 사회적지지 추구 대처가 학교생활적응에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며 학교생활적응에 대한 학업스트레스의 영향력이 다소 감소하였다. 특히, 스트레스 대처 중 문제지향 및 사회적지지 추구 대처는 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 매개적 역할을 하는 것으로 확인되었다. 본 연구결과는 청소년의 학업 스트레스로 인한 학교생활 부적응의 예방적 중재 프로그램 개발을 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

주제어 : 청소년, 학업스트레스, 학교생활적응, 스트레스 대처

* 중앙대학교 사범대학 체육교육과 부교수, 제1저자

** 여성가족부 청소년가족정책실 청소년매체환경과장

*** 중앙대학교 사범대학 체육교육과 교수, 교신저자, ikjung@cau.ac.kr

I. 서 론

청소년기는 신체적 발달 뿐 아니라 많은 사회적 심리적 변화가 동시에 이루어지는 시기이며, 이 시기에 건전한 사회구성원으로 성장·발달하는데 필요한 사회적 관계 및 도덕적 가치체계, 지식 등을 습득하고 경험하면서 다양한 사회적 요구에 적응하게 된다(강성영, 2010). 이러한 과정에서 청소년들이 많은 시간을 보내며 생활하는 학교는 청소년들이 타인과의 관계 속에서 사회적 관계를 형성하고, 지적 기능을 획득하고 더 나아가 성숙한 자아를 확립해 가는데 중요한 역할을 하는 환경이다. 따라서 긍정적인 학교생활적응은 청소년기 뿐 아니라 성인기 이후의 삶에도 지속적인 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인이 되는 반면 학교생활부적응은 청소년의 정신적, 심리적 건강 문제 뿐 아니라 무단결석, 가출, 비행 등의 여러 가지 문제행동을 유발하는 것으로 알려져 있다(김신애, 이형실, 임수경, 2008; 구미향, 2012)

그러나 우리나라 청소년들 중 많은 수가 학교에 적응하지 못해 학업을 중단하고 있으며, 그 주요 원인이 학업관련 문제로 보고되고 있다(교육부, 2014). 실제 입시위주의 과도한 경쟁체제의 교육환경 속에서 우리나라 청소년의 많은 수가 학교생활에서 스트레스를 받고 있으며, 성적 문제로 자살충동을 느낀 적이 있는 것으로 나타나 청소년의 주된 스트레스 원인은 학업 및 학교생활 문제임을 알 수 있다(모상현, 2010; 최인재 2010; 이서원, 장용언, 2011; 정철상, 2011). 과도한 학업적 압력이나 부모의 기대, 성적에 대한 부담 등의 학업 스트레스는 정서적 탈진과 학업에 대한 무관심 및 무능감 등의 학업소진과 학업동기나 학업성취 상실, 잦은 결석과 학업중단 등의 학교생활부적응을 촉진하는 주요 원인이므로 (Yang, 2004; 김혜숙, 2005; 김민애, 이상민, 신호정, 박양민, 이자영, 2010; 김영갑, 전해진, 2011), 원만한 학교생활을 영위하기 위해서는 학업스트레스를 효율적으로 대처하고 관리해야 할 필요성이 제기된다.

스트레스에 대한 인식과 평가는 개인에 따라 다르므로 동일한 스트레스 상황에서 사람들은 각기 다른 대처전략을 사용한다. 일반적으로 스트레스 상황에 맞게 적절한 대처 방식을 사용할 경우 긍정적인 효과가 나타나지만, 비효율적인 스트레스 대처를 지속적으로 사용할 경우 부정적인 결과를 초래할 수 있으므로 스트레스 대처에 대한 올바른 이해가 요구된다(황향희, 2004; 하지연, 2005; 신호정 외, 2012; 이규영, 2013).

따라서 본 연구에서는 청소년을 대상으로 학업스트레스 및 학교생활적응간의 통제

적 변인으로 스트레스 대처의 매개적 역할을 검증함으로써 학업스트레스로 인한 학교생활부적응의 대처 방안 마련을 위한 이론적 근거를 제시할 수 있을 것으로 본다. 이에 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하고자 한다. 첫째, 우리나라 청소년의 학업스트레스와 학교생활적응 및 스트레스 대처 수준은 어떠하며 변인들간의 관련성이 있는가? 둘째, 청소년이 경험하는 학업스트레스와 스트레스 대처 유형이 학교생활적응에 어떠한 영향을 미치는가? 셋째, 스트레스 대처는 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 매개역할을 하는가? 그리고 그 효과는 어느 정도 인가?

II. 이론적 배경

1. 학교생활적응

학교는 개인의 심리, 사회적, 인지적 잠재력을 길러주며 학생들의 올바른 가치관과 원만한 상호작용, 자아개념 등을 형성시켜 변화하는 사회적 환경 속에서 조화롭게 적응해 나갈 수 있는 능력을 길러주는 역할을 하는 장으로 청소년의 발달에 있어 매우 중요한 생활환경이다. 이에 청소년들은 학교에서 기초적인 지식과 기술을 습득하여 지적 능력을 개발하며, 친구나 교사와의 원만한 관계를 형성하고 학교생활의 규칙을 준수해 나가는 훈련을 통해 성숙한 자아를 확립하여 사회환경 속에서 잘 적응할 수 있는 역량을 기르게 된다. 특히, 우리나라 청소년들은 많은 시간을 학교에서 보내고 있어 학교생활의 긍정적인 경험은 이 시기의 삶의 만족도와 행복지수와도 밀접한 관련이 있다.

적응이란 자신과 환경과의 역동적인 관계를 이해하고 이에 맞추어 목표를 설정한 후 능동적으로 대처하여 변화시키는 과정으로 정의하고 있다(Lazarus, 1976) 이러한 맥락에서 학교생활적응이란 학교환경 안에서 개인의 목적을 충족시키기 위해 환경을 변화시키거나, 학교환경의 요구에 따라 개인의 역할을 수행하고자 적극적으로 수업에 참여하여 학업을 이행하고 교사나 또래와의 원만한 관계를 유지하며 학교생활 규칙을 준수하는 등의 능동적 행동과정이다(김연순, 엄인숙, 2013; 임정하, 김경미, 송지은, 나윤경, Tan Mei Xin, 2014).

선행연구에 따르면 학교생활적응은 개인과 가족 및 학교와 사회 환경적 요인 등과 관련이 있는 것을 보고되고 있다. 개인의 심리적 요인 중 자아존중감(김영춘, 정민숙, 2012; 이해순, 옥지원, 2012), 자아탄력성(문은식, 2012; 조은정, 2012)과 자기효능감(이하늘, 이숙, 2012; 정여주, 홍성례, 2012)이 높은 청소년들이 학교생활적응력이 높은 것으로 나타났으며, 부모의 지지 및 양육행동(최창석, 조한익, 2011; 김효선, 이동귀, 배병훈, 2012), 가족건강성(김현주, 이해경, 2011) 등의 가족요인과 교사나 또래관계 등의 사회적 관계(김두환, 김지혜, 2011)도 학교생활적응에 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

교육부 보고(2014)에 따르면 우리나라 중학생의 많은 수가 학교생활부적응 문제로 인해 교육목표에 도달하기 어려운 위기학생으로 나타났으며, 학업중단 고등학생의 10명중 8명이 학교생활 부적응 때문에 학업을 중단하였고, 학교생활 부적응 사유로는 학업관련 요인이라는 응답 32.3%로 가장 많아 학교부적응 청소년들에 대한 사회적 관심과 예방적 대처가 필요하며 그에 대한 다각적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

2. 청소년기의 학업 스트레스

스트레스란 외부의 압력이나 요구에 대처하고 적응해가는 과정에서 개인이 느끼는 정신적, 심리적 상태이다. 청소년기는 아동에서 성인으로 성장하는 중간단계로 자신에게 나타나는 신체적, 정서적인 내적 변화와 함께 많은 사회적 요구에 적응해야 하는 시기로 다양한 형태의 스트레스를 경험하게 된다. 최인재, 이기봉(2010)의 연구결과에 의하면 우리나라 청소년의 스트레스 인지율이 다른 나라 청소년에 비해 가장 높게 나타났다며, 청소년건강행태조사통계(2010)에서도 성인의 스트레스 인지율 보다도 높은 수준으로 보고되고 있다.

특히, 우리나라 청소년들은 입시위주의 과도한 경쟁적 교육환경 속에서 시험이나 성적, 공부 등 학업 관련 스트레스를 가장 많이 경험하고 있는 것으로 알려져 있다(최인재, 모상현, 강지현, 2011). 학업스트레스는 학업관련 스트레스라는 의미로 학교 생활과 학업을 수행해야 하는 요구에 대처하면서 경험하는 정신적 부담감과 불안, 우울 등의 부적응적 심리상태로 정의한다.

많은 연구에서 시험이나 공부 등의 학업문제로 인해 과도한 스트레스를 받게 될 경우 생활습관에 부정적인 영향을 미칠 뿐 아니라 이로 인해 신체적 정신적 건강문제 및 대인관계능력 저하나 학교생활 부적응 문제가 초래되는 것으로 알려져 있다(김기순, 신선순, 2011; 장효원, 김정현, 어성연, 정인경, 2012; 한상영, 2012). 청소년의 학교 스트레스가 높을수록 흡연율과 음주율이 높았고, 비사회적 행동이 증가되는 것으로 나타났으며(박순걸, 조중열, 박영호, 2003; 박남희, 2005; 변진옥, 조영태, 2010), 과도한 학업 스트레스는 불안, 우울, 집중력 감소, 수면장애 등 정신건강 문제를 야기하고 지속될 경우 정서적 부적응 상태를 유발하는 것으로 보고되고 있다(이은희, 2009; 정용교, 백승대, 2011). 또한 학업에 대한 지나친 기대나 요구를 경험하는 청소년들의 경우 스트레스 상황에 제대로 대처하지 못할 때 학업성취수준이 떨어질 뿐 아니라 대인관계에 예민하게 반응하여 원만한 교우관계를 형성하지 못하는 등 학교생활적응에 부정적인 결과를 초래하는 것으로 나타났다(오현성, 2008; 정동화, 2009; 유병기, 2011). 이와 같이 학업스트레스를 사전에 예방하거나 이를 중재할 수 있는 스트레스 대처 방안에 대한 연구가 필요하다.

3. 스트레스 대처

일상생활에서 경험하는 스트레스에 대한 반응은 개인에 따라 다르며 이러한 스트레스는 피하기보다는 어떻게 반응하고 효과적으로 대처하며 관리하느냐가 더욱 중요하다. 특히, 점차 다양한 스트레스를 경험하는 청소년들의 경우 어떠한 방식으로 스트레스를 대처하느냐에 따라서 삶의 만족감에 다른 영향을 미칠 것으로 생각된다. Lazarus와 Folkman(1984)는 스트레스 대처란 스트레스를 주는 사건이나 상황에서 개인이 가진 자원을 활용하여 스트레스 요인을 제거하거나 문제를 최소화하기 위한 노력 행동이라 정의하였다. 즉, 스트레스를 경험할 때 부정적 정서를 조절하기 위해 행해지는 인지적, 행동적 반응을 의미한다(Compas, 1987; 김교현, 전경구, 1993).

스트레스 대처 방식은 연구자에 따라 조금씩 다르게 분류하여 사용하는데, 크게 적극적 대처와 소극적 대처로 나누고(Lazarus & Folkman, 1984; 김정희, 이장호, 1985), 적극적 대처에는 문제지향적 대처와 사회적 지지추구 대처를, 소극적 대처에는 정서

완화적 대처와 소망적사고 대처를 포함한다. 문제지향적 대처는 스트레스의 직접적인 원인과 그 상황 자체를 변화시켜 문제를 적극적으로 해결하고자 하는 행동 방식이며, 사회적지지 추구 대처는 스트레스를 해결하기 위해 주변 사람의 도움을 요청하거나 의논하는 방법을 통해 사회적 지지를 확보하는 노력을 말한다. 소극적 대처인 정서 완화적 대처는 스트레스의 상황을 변화시키기 보다는 스트레스로 인해 야기되는 부정적인 정서를 완화시키는데 초점을 두고 자신의 감정 상태를 통제하거나 회피하려는 행동유형이다. 소망적사고 대처는 스트레스나 그 원인 자극으로부터 시간과 거리를 두고 바람직한 상황을 상상함으로써 대처하고자 하는 방식이다.

많은 선행연구에서 적극적 대처방식인 문제지향 및 사회적지지 추구 대처는 스트레스 해소에 효과적이고 내재화 행동을 감소시켜 주관적 행복감을 많이 느끼게 하는 반면, 소극적이거나 회피적 대처행동은 적응적 심리특성에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.(서경현, 2011; 신효정 외, 2012)

또한 일상생활 속에서 발생하는 스트레스에 효율적으로 대처할 수 있는 전략으로 스트레스 대처에 도움이 되는 여가의 특성을 여가스트레스 대처라 하며(하지연, 2005; 오세숙, 손영미, 진형상, 2013), 긍정적인 여가경험은 개인이 어려운 상황에 처했을 때 위기에 대처하는데 도움이 되는 문제해결 능력 및 적응력을 증가시키기 때문에(Iwasaki, Mannell, 2000; Kleiber, Huchinson & William, 2002; Hutchinson, Baldwin & Oh, 2006; 이재희, 문광수, 이예진, 오세진, 2013), 바람직한 여가활동은 스트레스를 조절하거나 완화시키는 효율적인 방안으로 보고되고 있다. 특히, 청소년의 여가활동은 대인관계 및 사회성발달 등에 긍정적인 영향을 주어 학교생활부적응의 문제 해결에 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있다(박혜란, 2007; 윤종대, 정철규, 윤필규, 노미라, 2009; 강선영, 2010).

스트레스 대처에 대한 연구는 주로 교사나 간호사 등의 직무환경과 심리적 소진에 미치는 영향이나 조절효과 등에 대한 연구가 대부분이었고(문희, 2010; 강명선, 이희영, 2012), 학업스트레스와 스트레스 대처 전략에 대한 연구는 의대생이나 영재학생, 고등학생 등을 대상으로 한 연구가 많았다(An et al., 2012; Zeyad, 2013; 박미화, 권혜영, 신효정, 2014; Cho, Lee, Lee, Bae & Jeong, 2014). 또한 스트레스 대처방식과 학교적응 관련 연구에서도 일관되지 않은 결과를 나타내고 있고(김민경, 2010; 박정림, 2011), 학업 스트레스와 학교생활적응, 스트레스 대처간의 상관관계나, 각 변인들

간의 직접적인 인과관계를 규명한 연구가 대부분으로 일반 청소년들을 대상으로 한 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 스트레스 대처의 매개적 영향을 알아보는 연구는 부족한 실정이다. 따라서 우리나라 청소년들이 학업스트레스에 어떤 방식으로 대처하고 있으며 스트레스로 인한 심리적 부적응에 대한 완충 요인으로서의 대처효과를 밝혀 스트레스 대처의 역할에 대한 이해를 통해 효율적인 대처 전략을 마련하는 것이 필요하다.

III. 연구방법

1. 조사대상 및 자료수집

본 연구는 2013년 7월 19일부터 26일까지 경기도 군포, 의왕, 성남, 수원, 용인, 안양, 과천, 부천 지역에 소재한 24개 중학교를 임의로 선정한 후 총 2221명의 학생을 대상으로 설문조사를 통해 실시하였다. 남학생이 1132명(51.0%), 여학생이 1089명(49.0%)이었으며, 학년별로는 1학년이 771명(34.7%), 2학년이 733명(33.0명), 3학년이 717명(32.3%)이었다.

조사에 사용된 설문지는 기존의 선행 연구(김정희, 이장호, 1985; 오미향, 천상문, 1994; 최인재, 모상현, 강지현, 2011; 김정현, 마연연, 고민선, 정인경, 2013)를 참고로 하여 본 연구 대상 및 목적에 부합하도록 작성하였으며, 예비조사를 실시하여 수정, 보완 한 후 사용하였다. 총 2520부를 배부하여 2235부가 회수되었고(회수율 88.7%), 이 중 응답 내용이 불충분하거나 부실 기재된 설문지를 제외한 2221부를 최종 분석에 사용하였다.

2. 조사내용 및 측정도구

본 연구의 조사내용은 조사대상자의 일반사항과 여가활동 실태, 학업스트레스와 학교생활적응 및 스트레스 대처 등으로 구성되었다.

1) 학업스트레스

학업스트레스 수준은 오미향과 천상문(1994)이 개발한 척도 중 신뢰도 분석을 통해 재구성하여 작성한 문항으로 측정하였다. 총 23개 문항으로 성적(7문항), 수업(7문항), 공부(9문항)의 3개 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert-Type 5점 척도로 ‘매우 그렇다’ 5점에서 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점으로 측정하여 점수가 높을수록 학업스트레스 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 학업스트레스 척도의 각 하위요인별 신뢰도 계수는 성적 .778, 수업 .820, 공부 .825이었으며 전체 문항의 신뢰도는 .904 으로 나타났다.

2) 학교생활적응

학교생활적응은 학교생활 중 수업에 대한 적응, 친구와 교사와의 관계, 학교생활의 전반적 환경에 대한 태도를 의미한다. 본 연구에서는 아동·청소년 정신건강 실태조사에서 사용한 척도를 사용하였다(최인재, 모상현, 강지현, 2011). 4개의 하위요인(수업활동, 교사관계, 교우관계, 학교규칙) 총 12개 문항으로 이루어져 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(4점)으로 4점 척도로 측정하였다. 점수가 높을수록 학교생활에 잘 적응할 수 있음을 의미한다. 본 연구에서의 학교생활적응 전체 문항의 신뢰도는 .836이었으며 하위요인별 신뢰도는 Cronbach's α 값이 수업활동이 .742, 교사관계 .871, 교우관계 .842, 학교규칙이 .658로 나타났다.

3) 스트레스대처

스트레스 대처 설문지는 Folkman과 Lazarus(1984)가 개발한 68개 문항의 대처방식척도를 토대로 김정희와 이장호(1985)가 번안한 설문지를 사용하였다. 이 척도는 총 27개 문항으로 스트레스의 원인을 밝히고 직접적으로 해결하고자 하는 문제해결중심적 대처 6문항, 스트레스 상황에서 다른 사람들의 지지나 도움을 요구하여 해결하고자 하는 사회적지지 추구 대처 6문항, 스트레스의 원인으로 발생하는 심리적 상태를 조절하고자 하는 정서완화적 대처 8문항, 스트레스나 그 원인 사건에 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하여 대처하고자 하는 방식인 소망적사고 대처 7문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 5점 Likert-Type 척도로 평정되며 점수가 높을수록 그에 해당하는 대처방식을 많이

사용함을 의미한다. 스트레스대처 요인별 신뢰도 계수는 문제해결중심 대처 .837, 사회적지지 추구 대처 .832, 정서완화적 대처 .741, 소망적 사고 대처는 .806로 나타났다.

3. 자료처리 및 분석방법

본 연구에서는 SPSS Statistics 20.0 프로그램을 사용하여 전체적인 기초통계분석과 상관분석, 회귀분석을 실시하였다. 학업스트레스와 학교생활적응 및 스트레스 대처는 평균과 표준편차로 제시하였고, 각 하위요인을 포함하여 성별 및 학년별 평균 차이는 각각 독립표본 t-test와 일원배치분산분석(ANOVA)을 실시 한 후 Scheffe test로 사후 유의성을 검증하였다. 상관관계 분석을 통해 각 변인들 간의 관련성을 알아보았으며, 학교생활적응에 대한 학업스트레스와 스트레스 대처유형의 영향력의 정도를 살펴보기 위해 위계적 회귀분석(Hierarchical regression analysis)을 실시하였다. 조사대상자의 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 스트레스 대처 유형 매개효과 검증을 위해 3단계 매개 회귀분석(Three-step mediated regression analysis)을 수행하였으며(Baron & Kenny, 1986), Sobel test를 실시한 후 Z값을 산출하여 유의성을 검증하였다.

IV. 연구 결과

1. 조사대상자의 여가활동 실태

조사대상자들의 여가활동 실태 조사결과는 표 1에 제시하였다.

본 조사대상자들은 주로 컴퓨터 게임(46.2%)이나 TV시청(40.0%)을 하거나, 휴식(35.7)을 취하면서 여가시간을 보내고 있는 것으로 나타났다. 특히, 남학생들의 경우 여가활동으로 컴퓨터게임을 하는 경우가 63.0%로 가장 많았으며, 운동 등의 신체적 활동을 하는 경우가 33.6%, 휴식 및 TV시청이 각각 28.7%, 28.4%로 나타났다. 여학생은 여가시간에 TV나 DVD를 시청한다고 응답한 경우가 50.1%로 가장 많았으며, 그 다음이 휴식(42.9%), 컴퓨터 게임(28.7%)의 순이었다. 반면에 운동 등의 신체활동을

한다는 경우는 8.9%에 불과하였다. 남녀학생 모두 문화예술 관람이나 사회적 활동 등을 한다는 응답은 매우 적었다. 이는 청소년을 대상으로 여가활동 실태를 조사한 권민혁과 김성호(2009) 및 김예성(2011)의 연구에서 청소년들의 여가활동이 인터넷 게임과 TV시청 등에 치우쳐져 나타난 결과와 유사하다. 또한 청소년통계(2014)에서도 한국 중학생들의 경우 주말이나 휴일에 주로 TV시청(68.3%)을 하는 경우가 가장 많았고 컴퓨터 게임(58.0%), 사고 관련일(29.4%), 휴식(23.8%)의 순으로 나타났으며, 여행이나 창작적 취미활동 등은 매우 적은 것으로 보고되고 있다.

표 1
조사대상자의 여가활동 실태¹⁾

	성별		전체 (n=2221)	학년별		
	남학생 (n=1132)	여학생 (n=1089)		1학년 (n=771)	2학년 (n=733)	3학년 (n=717)
TV/DVD 시청	322(28.4)	546(50.1)	868(40.0)	280(36.3)	286(39.0)	302(42.1)
신체활동/운동	380(33.6)	97(8.9)	477(21.5)	174(22.6)	132(18.0)	171(23.8)
컴퓨터/인터넷게임	713(63.0)	312(28.7)	1025(46.2)	320(41.5)	323(44.1)	382(53.3)
예술/영화/연극 관람	58(5.1)	71(6.5)	129(5.8)	29(3.8)	41(5.6)	59(8.2)
여행	94(8.3)	103(9.5)	197(8.9)	79(10.2)	54(7.4)	64(8.9)
사회활동	70(6.2)	107(9.8)	177(8.0)	34(4.4)	75(10.2)	68(9.5)
휴식	325(28.7)	467(42.9)	792(35.7)	270(35.0)	245(33.4)	277(38.6)
기타	103(9.1)	217(19.9)	320(14.4)	122(15.8)	116(15.8)	82(11.4)

¹⁾ 다중응답

2. 조사대상자의 학업스트레스, 학교생활적응 및 스트레스 대처 수준

조사대상자들의 학업스트레스, 학교생활적응 및 스트레스 대처 수준에 대한 성별 및 학년별 비교결과는 표 2와 같다.

학업스트레스 하위요인 중 남녀 학생 모두 공부(2.91점)로 인한 스트레스를 가장 많이 받는 것으로 나타났으며 그 다음이 성적(2.80점), 수업(2.63점)의 순이었다. 학업스트레스는 성별에 따른 유의한 차이는 나타나지 않았으나 학년에 따라서는 통계적으로

유의한 차이를 보였다. 2, 3학년 학생들의 수업과 공부로 인한 스트레스 수준이 1학년에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다.

조사대상자의 학교생활적응 하위요인별 평균 점수는 교우관계가 3.21점으로 가장 높았으며 그 다음이 학교규칙(3.01점), 수업활동(2.72점)의 순이었으며, 교사관계(2.61점) 점수가 가장 낮았다. 성별에 따른 학교생활적응을 비교해 보았을 때 통계적으로 유의한 차이를 나타냈는데, 남학생이 여학생에 비해 교사관계는 높았으나($p < .001$), 교우관계($p < .001$)와 학교규칙($p < .01$)은 유의하게 낮았다. 또한 학년에 따라서도 차이를 보였다. 교사관계에 있어서는 1학년(2.71점)이 가장 높았고, 그 다음이 3학년(2.61점)이었으며 2학년(2.51점)이 가장 낮았으며 학교규칙의 경우도 1학년이 2, 3학년에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다.

전체 대상자의 스트레스 대처 유형별 평균 점수는 정서완화적 대처가 3.06점으로 가장 높게 나타났으며, 사회적지지 추구대처가 2.97점, 소망적대처가 2.48점의 순이었으며 문제중심적 대처는 2.37점으로 가장 낮았다. 특히, 문제지향적 대처나 소망적 대처는 성별에 따른 차이는 보이지 않았으나 사회적지지 추구대처와 정서완화적 대처 수준은 남녀 간에 유의한 차이를 보였다.

3. 학업스트레스와 스트레스대처 및 학교생활적응의 관계

조사대상자의 학업 스트레스와 스트레스 대처 및 학교생활적응의 각 하위요인간의 상관관계를 분석한 결과, 학업 스트레스와 학교생활적응의 모든 하위요인 간에는 유의한 부적 상관관계를 보였다(표 3). 이는 청소년들이 과도한 학업으로 인한 스트레스 수준이 높을수록 학교생활적응에 어려움을 느끼고 있음을 의미한다.

학업 스트레스와 스트레스 대처의 하위요인별 관계를 살펴본 결과, 스트레스 대처 중 문제지향적 대처와 사회적지지 대처 및 소망적 사고 대처는 학업스트레스와 유의한 부적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 반면에 정서완화적 대처는 학업스트레스 중 수업과 공부와 부적 상관관계를 보였다.

스트레스 대처 유형 중 정서완화적 대처는 학교생활적응의 모든 하위요인인 수업활동, 교사관계, 교우관계, 학교규칙과 유의한 부적 상관을 보였으나 문제지향 대처, 사회적지지 추구 대처 및 소망적 대처는 정적 상관관계를 나타냈다.

표 2

조사대상자의 학업스트레스, 학교생활적응, 스트레스 대처 수준

평균(표준편차)

	성별			학년별				전체 (n=2221)	
	남학생 (n=1132)	여학생 (n=1089)	t-값	1학년 (n=771)	2학년 (n=733)	3학년 (n=717)	F값		
학업 스트레스	성적	2.79±0.82	2.81±0.76	- .564	2.77±0.82	2.79±0.77	2.85±0.77	2.223	2.80±0.79
	수업	2.61±0.75	2.66±0.68	-1.652	2.47±0.76b	2.69±0.70a	2.74±0.66a	29.3681**	2.63±0.72
	공부	2.88±0.76	2.93±0.70	-1.660	2.78±0.79b	2.95±0.73a	3.00±0.65a	18.754***	2.91±0.73
학교 생활적응	수업활동	2.70±0.58	2.74±0.54	-1.653	2.72±0.58	2.69±0.55	2.75±0.55	1.959	2.72±0.56
	교사관계	2.70±0.72	2.52±0.74	5.704***	2.71±0.76a	2.51±0.72c	2.61±0.70b	13.207***	2.61±0.73
	교우관계	3.16±0.64	3.27±0.65	-3.779***	3.25±0.69	3.20±0.65	3.19±0.61	2.356	3.21±0.65
	학교규칙	2.98±0.59	3.05±0.52	-2.621**	3.09±0.55a	2.96±0.57b	2.99±0.55b	11.842***	3.01±0.56
스트레스 대처	문제지향	2.40±0.63	2.35±0.60	1.921	2.43±0.65a	2.34±0.60b	2.35±0.59ab	4.653*	2.37±0.62
	사회적지지 추구	3.03±0.70	2.90±0.62	4.639***	3.01±0.70a	2.90±0.66b	2.98±0.62ab	5.360**	2.97±0.66
	정서완화	2.97±0.93	3.09±0.87	-3.173**	2.91±0.94b	3.07±0.89a	3.11±0.87a	10.206***	3.03±0.91
	소망적	2.48±0.63	2.48±0.61	- .111	2.50±0.64	2.45±0.59	2.48±0.64	1.257	2.48±0.62

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

표 3

학업스트레스와 학교생활적응 및 스트레스 대처와의 관계

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
학업 스트레스	성적	1										
	수업	.501**	1									
	공부	.601**	.680**	1								
학교	수업활동	-.254**	-.459**	-.382**	1							
	교사관계	-.190**	-.336**	-.280**	.410**	1						
생활적응	교우관계	-.124**	-.179**	-.144**	.253**	.244**	1					
	학교규칙	-.155**	-.391**	-.259**	.495**	.347**	.342**	1				
스트레스	문제지향	-.145**	-.274**	-.247**	.411**	.268**	.184**	.292**	1			
	사회적지지 추구	-.187**	-.309**	-.293**	.425**	.250**	.111**	.215**	.426**	1		
대처	정서완화	.520**	.583**	.673**	-.361**	-.272**	-.107**	-.214**	-.267**	-.339**	1	
	소망적	-.025	-.122**	-.044*	.231**	.148**	.095**	.190**	.552**	.301**	-.050*	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

4. 학업스트레스와 스트레스 대처가 학교생활적응에 미치는 영향

본 조사대상 청소년들의 학업 스트레스와 스트레스 대처가 학교생활적응에 미치는 영향력을 알아보기 위해 위계적 중다회귀분석 1단계에서는 학업 스트레스 하위요인을 독립변수로, 2단계에서는 학업 스트레스 하위요인과 스트레스 대처 유형을 독립변수로 투입하여 분석한 결과는 표 4와 같다.

회귀분석을 실시하기 전 변인들 간의 다중공선성을 진단하기 위하여 VIF(분산팽창계수)와 tolerance (공차한계값), Durbin-Watson(DW)을 산출하였다. 일반적으로 VIF 값이 10 이하이거나 tolerance가 0.1보다 클 경우, DW가 2에 가깝고 0 또는 4와 가깝지 않을 경우 변인들 간에 공선성에 문제가 없는 것으로 판단되는데(송지준, 2013) 본 연구의 공선성 진단결과, VIF 값은 1.344 ~ 2.678, tolerance는 0.377 ~ 0.744, DW는 1.854로 다중공선성에 문제가 없는 것으로 나타나 회귀모형을 적용하기에 적합하다는 것을 확인하였다.

회귀 모델 I에서는 학교생활적응에 영향을 미치는 학업스트레스의 하위요인으로서는 학교수업($\beta = -.417$, $p < .001$) 및 공부($\beta = -.111$, $p < .001$) 관련 스트레스로 나타났으며 이들 요인의 총 설명력은 24%이었다. 즉 과도한 수업 및 공부에 대한 부담으로 인한

학업적 스트레스 수준이 높을수록 학교생활에의 적응도가 감소되는 것을 의미한다.

독립변수로 스트레스 대처 유형인 문제지향, 사회적지지추구, 정서완화, 소망적 대처를 추가로 투입한 모델Ⅱ의 경우 총 설명력은 33%로 모델Ⅰ보다 8% 정도 증가하였으며, 학교생활적응에 대해 스트레스 대처 유형 중 문제지향 대처($\beta = .223$, $p < .001$)와 사회적지지 추구 대처($\beta = .120$, $p < .001$)가 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 학업스트레스 하위요인 중 수업($\beta = -.347$, $p < .001$)과 공부($\beta = -.061$, $p < .01$) 스트레스는 학교생활적응에 유의한 부정적 영향을 보였다. 따라서 학교 수업과 공부로 인한 학업스트레스는 청소년의 학교생활적응을 방해하는 중요한 요인이며 문제지향 대처와 사회적지지 추구 대처와 같은 적극적 스트레스 대처는 이를 완화시킬 수 있는 요인임을 알 수 있다. 즉 청소년들은 학교 수업이나 공부로 인한 스트레스 수준이 높고 학교생활적응에 어려움을 느낄 때 스트레스의 원인을 찾거나 주위 사람들의 도움 등을 통해 적극적으로 대처할 경우 학교생활적응에 도움이 될 것으로 여겨진다.

표 4

학업스트레스와 스트레스 대처가 학교생활적응에 미치는 영향

독립변인		모델Ⅰ				모델Ⅱ			
		B	SE	β	t	B	SE	β	t
학업 스트 레스	성적	.006	.014	.010	.406	.000	.013	.000	-.012
	수업	-.260	.017	-.417	-15.423***	-.214	.016	-.347	-13.123***
	공부	-.068	.018	-.111	-3.814***	-.037	.018	-.061	-2.036*
스트 레스 대처	문제지향					.161	.017	.223	9.326***
	사회적지지 추구					.080	.014	.120	5.613***
	정서완화					.002	.013	.004	.145
	소망적					.014	.016	.020	.872
R ²		.244				.325			
Adjusted R ²		.243				.322			
F		214.531***				136.852***			

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

5. 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 스트레스 대처의 매개효과

스트레스 대처 유형 중 학교생활적응에 유의한 영향력을 나타낸 문제지향 대처 및 사회적지지 추구 대처 방식이 학업스트레스와 학교생활적응간의 관계에서 매개적 효과를 나타내는지를 검증하기 위해 Baron과 Kenney(1986)의 모델을 근거로 세 단계 다중회귀분석을 실시하였다(표 5).

우선 문제지향적 대처의 매개효과 분석 첫 번째 단계에서 독립변인인 학업스트레스가 매개변인인 문제지향적 대처에 미치는 영향을 분석한 결과 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta = -.256, p < .001$), 2단계에서도 독립변인인 학업스트레스가 종속변인인 학교생활적응에 미치는 영향력은($\beta = -.428, p < .001$)통계적으로 유의하였다. 마지막으로 독립변수인 학업스트레스와 매개변수인 문제지향 대처를 동시에 투입하여 학교생활적응에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 통계적으로 유의하였다. 특히, 매개변수인 문제지향 대처를 투입한 후 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향력이 감소되었으며($\beta = -.356, p < .001$), 설명력은 18%에서 27%로 증가하여, 스트레스 대처 유형 중 문제지향 대처는 학업스트레스와 학교생활적응 간의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. Sobel test를 통해 문제지향 대처의 매개효과의 유의성을 검증한 결과, Z값은 $-9.65(p < .001)$ 로 $\alpha = .05$ 수준에서 임계치인 1.96보다 크게 나타나 매개효과가 유의하다는 것이 검증되었다.

학업스트레스와 학교생활적응 관계에서 사회적지지 추구 대처의 매개효과 분석 결과를 살펴보면, 1,2단계에서의 독립변인인 학업스트레스가 매개변인인 사회적지지 추구 대처에 미치는 영향력과 종속변인인 학교생활적응에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하였다. 3단계에서 독립변수와 매개변수를 함께 투입했을 때에도 학업스트레스가 학교생활적응에 유의한 영향을 미치고 있으나 그 영향력이 감소되어 사회적지지 추구 대처가 학업스트레스와 학교생활간의 관계에 있어 완전매개효과가 아닌 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. Sobel test를 실시한 결과, Z값이 $-8.87(p < .001)$ 로 통계적으로 유의한 매개효과가 있음이 확인되었다.

표 5

학업스트레스와 학교생활적응관계에서 문제지향 및 사회적지지 추구 대처의 매개효과

매개 변인	검증 단계	변인	β	t	Adjusted R ²	F
문제 지향	1단계 (독립 →매개)	학업스트레스 →문제지향 대처	-.256	-12.122***	.065	146.939***
	2단계 (독립 →종속)	학업스트레스 →학교생활적응	-.428	-21.670***	.183	469.583***
	3단계 (독립, 매개 →종속)	학업스트레스 →학교생활적응	-.356	-18.294***	.270	383.577***
		문제지향 대처	.299	15.380***		
		→학교생활적응				
	1단계 (독립 →매개)	학업스트레스 →사회적지지 추구 대처	-.308	-14.804***	.094	219.158***
사회적 지지 추구	2단계 (독립 →종속)	학업스트레스 →학교생활적응	-.428	-21.670***	.183	469.583***
	3단계 (독립, 매개 →종속)	학업스트레스 →학교생활적응	-.357	-17.634***	.232	313.799***
		사회적지지 추구 대처	.232	11.472***		
		→학교생활적응				

*** $p < .001$

V. 논의 및 결론

본 연구는 청소년들의 여가활동 실태 및 학업스트레스와 학교생활적응, 스트레스 대처 수준을 알아보고, 학업스트레스와 스트레스대처 유형에 따라 학교생활적응에 어떠한 영향을 미치고 있으며, 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에 대한 스트레스 대처의 매개효과를 밝히고자 하였다. 본 연구의 주요 결과와 그에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 조사대상 중학생들은 방과 후나 휴일 여가시간을 주로 컴퓨터 게임이나 TV 시청 등을 하며 보내는 것으로 나타났다. 이는 한국 청소년들을 대상으로 여가실태를

조사한 다른 연구 결과(윤세미, 2012; 통계청, 2012)에서 TV나 인터넷 등의 미디어를 이용한 여가활동에 편중되어 있다는 것과 유사한 경향이다. 그러나 앞으로 하고 싶은 여가활동을 묻는 질문에 여행이나 문화예술관람, 스포츠활동 이라고 응답한 경우가 TV시청이나 컴퓨터게임에 비해 많다는 조사결과를 통해(통계청, 2014), 청소년들은 시간과 비용, 정보 부족 등의 여러 가지 제약으로 다양한 여가활동에 참여하지 못하고 있음을 알 수 있다. 따라서 청소년들에게 건전하고 능동적인 여가활동에 대한 가치와 역할을 이해할 수 있도록 지속적인 지도가 필요하며, 학교와 지역사회에서는 다양한 여가프로그램이나 활동에 대한 정보를 제공하여 청소년들의 적극적인 참여를 유도해야 할 것이다.

둘째, 중학생의 학업스트레스와 학교생활적응 수준 및 스트레스 대처 유형에 대한 조사결과, 공부로 인한 스트레스 점수가 가장 높게 나타나 우리나라 중학생들의 대표적인 스트레스 요인은 공부 압박감이라는 것을 알 수 있다. 또한 학교생활 중 교우관계와 학교규칙생활에 잘 적응하고 있었으나 교사와의 관계는 다소 낮은 경향을 보였다. 이는 중국 청소년의 학교생활적응 수준을 조사한 김정현 외(2013)의 연구결과와 비교했을 때 교우관계를 제외한 학교규칙, 학교수업, 교사관계 점수가 다소 낮은 편이었으나 우리나라 청소년을 대상으로 한 김혜래와 최승희(2009)의 연구결과에서 친구들과의 관계 및 학교규칙 점수가 가장 높고, 교사관계는 낮은 수준을 나타낸 것과는 유사하였다.

스트레스에 처했을 때 남학생은 사회적지지 대처를, 여학생은 정서완화적 대처 방식을 선호하는 것으로 나타나 스트레스 상황에서 남학생은 여학생에 비해 친구나 가족 등 자신의 문제를 해결하는 데 도움이 될 사람들에게 조언과 도움을 구하는 등의 사회적지지 추구대처를 통해 해결하고자 하는 경향이 크다는 것을 의미한다. 반면에 여학생은 남학생에 비해 스트레스 상황에서 자신의 감정을 조절하고 통제함으로써 회피하고자 하는 방식을 많이 활용하는 것으로 나타났다. 이는 청소년들이 사용하는 대처방안은 성별에 따라 차이가 있고(Goyen & Anshel, 1998; Matud, 2004), 주로 여학생은 소극적이거나 회피적인 대처방안을, 남학생은 적극적인 대처방안을 더 많이 사용한다는 선행연구(김성이, 김만지, 2002)와 유사한 경향이다. 따라서 스트레스에 대한 대처 방식에 있어 성차이가 있음을 고려하여 스트레스 관리 및 대처기술 교육이 강화되어야 할 것이다.

특히, 학년이 높을수록 학업스트레스 수준은 높은 반면 학교생활적응도는 낮았다. 이는 중학생을 대상으로 한 다른 연구 (최연재, 정연택, 강병일, 2013; 윤여진, 정인경, 2014)에서 학년이 높을수록 공부나 수업으로 인한 스트레스 수준이 높았다는 결과와 유사하며, 또한 중학생을 대상으로 한 박일경, 이상민, 최보영, Yuan Ying Jin과 이자영(2010)의 연구에서 학년이 높을수록 학업으로 인한 심리적 소진 증상을 많이 느낀다고 나타났듯이 현재 특목고나 자사고 등 명문 고등학교나 대학교로의 진학을 위한 과도한 입시 경쟁 체제 속에서 고교 진학을 앞둔 고학년들이 저학년에 비해 학업 및 공부에 대한 스트레스를 많이 받고 있음을 알 수 있다. 그러나 본 조사대상 중학생들의 학년에 따른 스트레스 대처 하위요인별 점수를 살펴보면, 문제지향적 대처와 사회적지지 추구 대처 점수는 1학년이 가장 높았으며, 정서완화적 대처 점수는 3학년이 가장 높은 것으로 나타나 높은 학년일수록 스트레스 상황에서 문제지향 및 사회적지지 대처 같은 적극적인 대처 방법보다는 정서완화적 대처인 소극적인 대처를 많이 사용하는 것을 알 수 있다. 이는 고등학교 진학을 앞둔 고학년 중학생들이 학업과 공부로 인해 심각한 스트레스를 받고 있으나 스트레스에 적극적으로 대처하지 못하고 있어 학교생활적응에도 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 의미한다.

셋째, 학업스트레스와 학교생활적응은 유의한 부적 상관관계를 보였고, 스트레스 대처 중 문제지향적 대처와 사회적지지 대처, 소망적 사고 대처는 학교생활적응과 정적 상관관계를 나타냈다. 이는 학교에서 많은 시간을 보내는 중학생들에게 학교생활은 매우 중요한 의미를 갖기 때문에 학교생활에 잘 적응하지 못할 경우 학교생활에서 또 다른 스트레스를 경험하게 되고 더 나아가 우울과 불안이 증가되어 비행행동이나 학업중단 등 학교생활 부적응으로 이어질 수 있기 때문에 올바른 대처방식을 통해 스트레스를 해결해야할 필요성을 시사한다.

넷째, 학교생활적응에 대한 학업스트레스와 스트레스 대처 유형별 영향을 살펴본 결과, 수업과 공부로 인한 학업 스트레스가 학교생활적응에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 수업과 공부 등 학업활동의 압박감으로 인한 정신적, 심리적 디스트레스는 청소년들의 학교생활 부적응이라는 결과를 야기할 수 있음을 의미한다.

그러나 학업스트레스와 스트레스 대처를 함께 투입하여 학교생활적응에 미치는 상대적 영향력을 살펴본 결과, 스트레스 대처 중 문제지향 및 사회적지지 추구 대처가 학교생활적응에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며 수업과 공부 스트레스

의 영향력이 다소 감소하였다. 이상의 결과는 중학생들이 과도한 학업으로 인한 스트레스 상황에서 문제지향 및 사회적지지 추구 대처 같은 적극적인 방식으로 대처할 경우 학교생활적응에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 반면, 정서완화 및 소망적 대처 등의 소극적 대처는 학교생활적응에 영향을 주지 못함을 의미한다.

청소년을 대상으로 한 다른 선행연구에서도 스트레스 대처 방식이 학교생활적응을 직접적으로 예측할 수 있는 요인으로 학교생활 중 학교수업과 교사 또는 교우관계에 있어 문제중심적 대처 방법은 긍정적인 영향을 미치는 반면, 정서완화적 대처나 소망적 대처방법을 사용하는 경우 부정적인 영향을 미치고 다시 스트레스를 불러올 수 있다고 보고된 바 있다(윤현영, 2003; 이옥주, 2003; 한현숙, 2007; 김정현 외, 2013). 또한 과도한 학업스트레스로 인해 발생하는 심리적 정서적 고갈 상태나 학업적 무력감 등의 학업소진 증상 역시 소극적 대처를 지양하고 적극적 대처 전략을 사용할 때 예방적 효과가 큰 것으로 나타난 연구(신효정 외, 2012)나 자존감이 높고 긍정적이며 심리적으로 안정된 청소년들의 경우 문제중심 대처나 사회적지지 추구 대처 방식으로 스트레스를 극복하려는 경향이 많기 때문에 학교나 학업 적응을 잘 한다는 연구결과를 통해 동일한 스트레스를 경험하여도 어떻게 대처하고 관리하느냐에 따라서 청소년들의 학교생활적응 및 만족도가 달라질 수 있음을 시사한다.

더 나아가 스트레스 대처 유형 중 문제지향 및 사회적지지 추구 대처가 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 주요 요인이라는 결과와 함께 학업스트레스가 학교생활적응에 직접적인 영향을 미치는 동시에 문제지향 및 사회적지지 추구 대처를 매개로 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타나 부분 매개효과가 있음을 확인하였다. 즉, 문제지향 및 사회적지지 추구 대처가 청소년의 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 매개적 감소 효과가 있음을 알 수 있다. 이는 문제지향 및 사회적지지 추구를 통한 스트레스 대처는 과도한 학업적 스트레스를 효율적으로 관리하는데 도움을 주어 스트레스 상황으로 인해 야기되는 부정적인 정서를 감소시킴으로써 긍정적인 학교생활을 영위하는데 기여한다고 볼 수 있다.

따라서 성적이나 공부, 학교수업활동에 따른 학업적 스트레스로 인해 학교생활부적응을 경험할 수 있는 청소년들이 자신에게 처한 스트레스의 본질을 바르게 이해하고 효과적인 스트레스 대처 전략을 사용할 수 있도록 가정과 학교, 지역사회가 연계한 상담 및 지도, 그리고 스트레스 대처 프로그램 운영 등의 방안이 제시되어야 할 것이

다. 예를 들어, 공부와 학교수업에 있어 심각한 스트레스를 경험할 때 스트레스의 요인을 근본적으로 해결하기보다 일시적으로 그 상황을 회피하고자 하는 정서완화 대처나 소망적사고 대처 방식의 사용을 지양하고, 친구나 교사 또는 부모님 등 다른 사람들에게 자신의 상황을 의논하거나 조언을 구하여 자신의 학업적인 문제의 원인을 파악하여 이를 적극적으로 해결하고자 하는 적극적 대처 행동을 실천 할 수 있도록 지도해야 할 것이다. 또한 청소년의 스트레스 대처 교육 및 훈련을 통해 학업스트레스에 적극적으로 대처하고자 하는 능력이 증가되는 것으로 보고되고 있어(김소라, 홍상황, 2011; 김은주, 천성문, 이영순, 2012) 문제해결을 위한 능동적 대처능력 향상 프로그램 등의 개발 및 도입이 요구된다.

특히, 청소년의 여가활동은 대인관계 및 사회성발달 등에 긍정적인 영향을 주어 학교생활부적응의 문제 해결에 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있다(박혜란, 2007; 윤종대, 정철규, 윤필규, 노미라, 2009; 강선영 2010). 그러나 모든 여가활동이 적극적 스트레스 대처 행동을 유발하는 것은 아니며(Iwasaki & Mannell, 2000), 여가활동 유형에 따라 스트레스 대처행동에 다른 영향을 미친다(황향희, 2004). 주로 신체적 활동이나 가족 스포츠여가활동 등의 능동적 여가활동은 스트레스 해소 뿐 아니라 사회적 지지 추구 대처 및 문제해결 등의 적극적 스트레스 대처를 실천하게 하여 학교생활적응에도 긍정적 효과를 주는 것으로 알려져 있다(김재운, 2003; 박정식, 2007; 이정주, 고의석, 한건수, 2012). 반면에 게임이나 인터넷 등의 여가활동을 많이 하는 경우 수업태도 및 교우관계 등의 학교생활적응 및 학업성취 정도에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나(양선영, 한유진, 2008; 김현우, 백지숙, 2011; 심은실, 김예혜, 2011; 아영아, 정원철, 2011), 청소년들의 학업스트레스 해소 및 학교생활만족도를 높이는데 큰 도움이 되지 않는 것으로 보고되고 있다(Zumin, Nanna, Bernadette & Gerd, 2006; 오세숙, 손영미, 전형상, 2013). 그러나 본 연구결과에서도 나타났듯이 우리나라 청소년들의 경우 학업에 대한 부담과 진로에 대한 불안 및 시간적, 공간적 한계로 다양하고 적극적인 여가활동을 수행하는데 어려움이 많아 학업부담에 따른 스트레스를 해소하고자 대체활동으로 인터넷 게임이나 TV 시청 등으로 여가시간을 보내고 있다는 점을 고려할 때 청소년을 대상으로 한 다양하고 바람직한 능동적 여가 프로그램이 개발되어 적극 활용되어야 할 것이다.

이상의 결과를 통해 중학생들이 학업에 대한 부담으로 인한 스트레스를 경감시키고 학교생활적응력을 증가시켜 만족한 학교생활을 영위하도록 하기 위해서는 우선 사회적 차원에서는 학교가 입시 위주의 경쟁적인 교육의 장이 아닌 학생들의 잠재력과 배려, 그리고 건강한 성장을 도모하기 위한 전인교육의 장으로의 변화가 이루어지도록 교육 정책이 이루어져야 한다. 또한 교육적 측면에서 청소년들에게 스트레스를 올바르게 관리할 수 있는 능력을 기르도록 지속적인 교육과 예방 활동이 활성화되어야 하며, 특히, 문제지향과 사회지향 추구 대처 유형을 적용할 수 있도록 돕는 것이 필요하다.

본 연구는 중학생의 학교생활적응에 영향을 미치는 학업스트레스와 스트레스 대처 유형의 상호관련성과 영향력을 설명하였고, 학생들의 과도한 학업 부담으로 인해 야기될 수 있는 학교생활부적응을 예방하기 위한 대처방안에 대한 기초 자료를 제공함으로써 학생들의 효과적인 스트레스 관리의 중재방안을 제시하였다는데 의의가 있다. 그러나 본 연구의 자료는 경기 일부 지역 중학생을 대상으로 비확률표집방법에 근거하여 수집·분석되었다. 이에 본 연구의 결과를 모든 청소년들에게 일반화하는데 제약이 있으므로 추후에는 좀 더 다양하고 확대된 표집 대상으로 확률표집에 근거한 자료를 바탕으로 집단 비교 연구가 이루어져야 할 것이다. 또한 청소년들의 학업스트레스 해소 및 학교생활적응력 향상을 위한 스트레스 대처 중재 프로그램 등의 개발을 위한 구체적인 방안이나 다각적인 측면에서의 효과성 검증에 대한 연구가 후속될 필요가 있으며 양적 연구방법과 함께 질적 접근 방법을 이용한 연구가 병행된다면 더욱 개별화된 교육적 요구사항이나 내용 등을 정확하게 파악할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 강명선, 이희영 (2012). 유치원 교사의 직무스트레스와 소진의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. **인문학논총**, 29, 289-307.
- 강선영 (2010). 스포츠여가활동 참여가 청소년의 학교생활적응에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 4(1), 115-123.
- 교육과학기술부, 보건복지부, 질병관리본부 (2010). **제5차(2009) 청소년 건강행태 온라인조사 통계**. 서울: 질병관리본부
- 교육부 (2014). 보도자료: 2014년 초, 중고, 학업중단 현황 발표. <http://www.moe.go.kr/web/100026/ko/board/list.do?bbsId=294>에서 2014년 9월 4일 인출.
- 구미향 (2012). 청소년의 문제행동과 가족 간 유대 및 학교생활적응간의 관계. **장애아동인권연구**, 3(2), 29-42.
- 권민혁, 김성호 (2009). 청소년의 여가활동 참여 유형과 사회자본의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(2), 157-165.
- 김교헌, 전경구 (1993). 중학생용 생활스트레스와 대처 척도의 개발연구1. **한국심리학회지: 임상**, 12(2), 197-217.
- 김기순, 신선순 (2011). 청소년이 지각한 스트레스가 학교생활 적응에 미치는 영향. **교육종합연구**, 9(3), 97-114.
- 김두환, 김지혜 (2011). 부모·친구·교사와의 사회적 관계와 고등학생의 학교생활만족도. **한국사회학**, 45(4), 128-168.
- 김미연, 김정해 (2013). 중학생의 동아리학급활동이 학교생활만족도와 자아효능감에 미치는 영향: K중학교를 중심으로. **교사교육연구**, 52(1), 139-157.
- 김민경 (2010). **중학교 영재학생의 성격특성 및 스트레스 대처방식이 학교적응에 미치는 영향**. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김민애, 이상민, 신호정, 박양민, 이자영 (2010). 과중한 학업요구와 학업소진과의 관계: 통제감의 역할을 중심으로. **한국심리학회지: 학교**, 4(1), 69-84.
- 김성이, 김만지 (2002). 청소년 스트레스 대처기술의 연령별, 성별 차이 연구. **한국사회복지**, 5, 1-18.
- 김소라, 홍상황 (2011). 인지행동적 학업스트레스 대처훈련이 초등학생의 학업스트레

- 스와 학업스트레스 대처방식에 미치는 효과. **초등상담연구**, 10(1), 19-38.
- 김신애, 이형실, 임수경 (2008). 남녀 청소년의 가족체계유형과 학교생활적응 및 행동 문제의 관련성. **한국가정교육학회지**, 28(4), 1-17.
- 김연순, 엄인숙 (2013). 대구지역 청소년의 스트레스와 학교생활적응과의 관계 연구. **복지행정논총**, 23(1), 73-91.
- 김영갑, 전해진 (2011). 사이버대학생의 학업소진, 학과환경특성이 학교생활만족도와 학업지속의향에 미치는 영향: A 사이버대학교 호텔관광외식경영학과를 중심으로. **외식경영연구**, 15(2), 77-93.
- 김영춘, 정민숙 (2012). 부모양육태도, 사회적 관계, 자아존중감이 청소년의 학교생활 적응에 미치는 영향. **한국학교사회복지학회지**, 23, 51-70.
- 김예성 (2011). 청소년의 여가활동유형과 개인 및 가족 관련 특성 연구. **청소년학연구**, 18(7), 115-138.
- 김은주, 천성문, 이영순 (2012). 과학고 학생을 위한 학업스트레스 대처훈련 프로그램의 개발 및 효과. **한국교육포럼**, 11(1), 127-148.
- 김재운 (2003). 청소년의 레저 스포츠 참가와 스트레스 및 학교생활적응의 관계. **한국사회체육학회지**, 20, 633-644.
- 김정현, 마연연, 고민선, 정인경 (2013). 중국 청소년의 스트레스 대처 방식이 학업소진 및 학교생활적응에 미치는 영향. **한국가정교육학회지**, 25(2), 129-146.
- 김정희, 이장호 (1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. **행동과학연구**, 7(1), 127-138.
- 김현우, 백지숙 (2011). 청소년의 인터넷 게임 중독수준에 따른 학교생활적응에 관한 연구. **청소년시설환경**, 9(1), 27-35.
- 김현주, 이혜경 (2011). 청소년이 지각하는 가족건강성과 학교생활부적응과의 관계. **가족과 문화**, 23(1), 77-104.
- 김혜래, 최승희 (2009). 가족건강성과 학교체계요인이 청소년의 학교생활적응에 미치는 영향. **한국아동복지학**, 30, 159-182.
- 김혜숙 (2005). 학교생활만족 및 학업성취 설명 모형의 탐색: 물리적, 작용적 학교환경, 소진경험과 자기조절의 관계. **청소년학연구**, 12(4), 105-121.
- 김효선, 이동귀, 배병훈 (2012). 고등학생이 지각한 부모애착이 학교생활적응에 미치

- 는 영향: 적응적 방어기제의 조절효과. **상담학연구**, 13(6), 2641-2666.
- 모상현 (2010). 청소년 학업스트레스 유발변인에 대한 조절효과 분석: 자아존중감과 의사결정 자율성을 중심으로. **미래청소년학회지**, 7(2), 49-66.
- 문은식 (2012). 청소년이 지각한 인간관계 및 심리적 변인과 학교생활 적응의 구조적 관계. **교육종합연구**, 10(4), 483-501.
- 문희 (2010). 요양보호사의 직무스트레스와 소진과의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. **한국지역사회생활과학회지**, 21(3), 341-350.
- 박경림 (2011). **영재아동과 일반아동의 스트레스와 스트레스 대처행동 비교**. 고려대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 박남희 (2005). 성별에 따른 청소년의 흡연, 음주와 심리사회적 요인과의 관계연구. **보건교육건강증진학회지**, 22(4), 123-136.
- 박순결, 조증열, 박영호 (2003). 또래비행동조, 신체적 성숙 및 스트레스가 중학생의 흡연에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 8(3), 473-486.
- 박일경, 이상민, 최보영, Yuan Ying Jin, 이자영 (2010). 5요인 성격특성과 학업 소진과의 관계. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 24(1), 81-93.
- 박정식 (2007). 사회체육활동 참가정도와 여가태도 및 스트레스대처행동의 관계. **한국스포츠리서치**, 18(3), 249-256.
- 박혜란 (2007). 청소년의 여가활동 참가와 학교생활적응의 관계. **한국여가레크레이션학회지**, 31(4), 5-18.
- 변진옥, 조영태 (2010). 청소년의 흡연에 영향을 미치는 사회적 요인으로서의 학교 흡연율: 다수준 분석의 적용. **보건교육건강증진학회지**, 27(4), 7-16.
- 서경현 (2011). 대학생의 스트레스, 문제중심 대처 및 상/하향비교 대처와 주관적 웰빙 간의 관계. **청소년학연구**, 18(8), 217-236.
- 송지준 (2013). **논문작성에 필요한 SPSS/AMOS 통계분석방법**. 경기: 21세기사.
- 신효정, 최현주, 이민영, 노현경, 김근화, 장유진 외 (2012). 스트레스 대처방식이 학업소진에 미치는 영향: 억제효과를 중심으로 한 단기 종단연구. **한국심리학회지: 학교**, 9(2), 289-309.
- 심은실, 김예혜 (2011). 초등학생의 스트레스와 외현적-내현적 문제행동의 관계: 자동적 사고의 매개효과. **초등교육연구**, 24(4), 97-119.

- 아영아, 정원철 (2011). 청소년의 학업스트레스와 학교부적응 관계에서 인터넷 중독의 매개효과 검증. **청소년학연구**, 18(2), 27-50.
- 양선영, 한유진 (2008). 청소년의 인터넷 게임 몰입과 가족 관계, 학교생활 적응의 관계에서 현실 및 사이버 자아 정체감의 매개효과. **인간발달연구**, 15(3), 109-130.
- 여성가족부 (2013). **2013 청소년백서**. 서울: 여성가족부.
- 오미향, 천상문 (1994). 청소년의 학업스트레스 요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과. **인간이해**, 15, 63-96.
- 오세숙, 손영미, 전형상 (2013). 대학생의 일상생활스트레스에 대한 여가적 대처. **여가학연구**, 11(2), 59-74.
- 오현성 (2008). **고등학교 학생의 학교스트레스와 스트레스 대처행동 및 정신·신체정신과의 관계**. 강원대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 유병기 (2011). 대학생의 스트레스, 자아존중감이 불안에 미치는 영향. **한국상담심리치료학회지**, 1(1), 33-43.
- 윤세미 (2012). **청소년들의 여가활동 실태 및 평생교육 인식과 요구분석**. 대진대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 윤여진, 정인경 (2014). 경기 일부 지역 중학생의 학업스트레스와 학업소진의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과. **한국지역사회생활과학회지**, 25(2), 219-232.
- 윤종대, 정철규, 윤필규, 노미라 (2009). 중학생의 여가활동 참여유형이 학교생활 적응과 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국여가레크레이션학회지**, 33(2), 125-134.
- 윤현영 (2003). 중학생의 완벽성향과 스트레스대처 방식이 학교생활만족도에 미치는 영향. **교육심리연구**, 17(3), 313-330.
- 이규영 (2013). 청소년들의 학교생활적응과 스트레스 대처 방식 간의 관계. **한국학교보건학회지**, 26(1), 34-44.
- 이서원, 장용언 (2011). 학업스트레스가 청소년의 자살생각에 미치는 영향: 가족응집성의 조절효과. **청소년학연구**, 18(11), 111-136.
- 이옥주 (2003). 성격특성과 스트레스 대처 양식이 학교 적응에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 17(3), 77-85.
- 이은희 (2009). 입시스트레스가 고등학교 3학년 수험생의 정신건강에 미치는 영향에 대한 탄력요인의 역할 연구. **정신보건과 사회사업**, 31(4), 5-29.

- 이재희, 문광수, 이예진, 오세진 (2013). 여가경험이 정서적 소진에 미치는 영향: 심리적 분리의 매개효과. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 13(3), 409-433.
- 이정주, 고의석, 한건수 (2012). 가족스포츠여가활동 참여가 중학생들의 학교생활적응에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 13(6), 2690-2696.
- 이하늘, 이숙 (2012). 아동의 학교생활적응에 영향을 미치는 정서적 지지와 정서조절 능력 및 자기효능감의 경로분석. **대한가정학회지**, 50(2), 65-74.
- 이혜순, 옥지원 (2012). 청소년의 충동성, 자아존중감, 우울수준이 학교생활 적응에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 12(1), 438-446.
- 임정하, 김경미, 송지은, 나윤경, Tan Mei Xin (2014). 청소년의 기본심리욕구와 희망이 학교적응에 미치는 영향. **한국청소년연구**, 25(1), 29-57.
- 장효원, 김정현, 어성연, 정인경 (2012). 중학생의 학업스트레스 정도에 따른 건강관련 생활습관 및 정신건강 비교. **한국가정교육학회지**, 24(3), 57-72.
- 정동화 (2009). 대학생의 생활스트레스와 그에 따른 불안 및 우울에 대한 스트레스 대처의 효과. **교육문제연구**, 33, 221-244.
- 정여주, 홍성례 (2012). 대학생의 자기효능감과 주관적 삶의 질 관계 연구: 학교생활 만족도와 관계만족도의 매개효과를 중심으로. **청소년복지연구**, 14(3), 239-257.
- 정용교, 백승대 (2011). 경쟁교육의 실태와 문제점 및 대안: 현장 사회과교육을 중심으로. **사회과교육연구**, 18(2), 91-106.
- 정철상 (2011). 고3 청소년의 학업스트레스가 정신건강에 미치는 영향: 자아통제의 매개효과 검증. **청소년학연구**, 18(9), 1-18.
- 조은정 (2012). 아동이 지각한 부모양육방식과 학교생활적응과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. **한국놀이치료학회지**, 15(1), 35-50.
- 최연재, 정연택, 강병일 (2013). 체육수업에 참가한 중학생들의 학년과 성별에 따른 생활스트레스 및 운동정서와 긍정적, 부정적 정서. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 7(4), 95-106.
- 최인재 (2011). **2010 한국청소년건강실태 조사** (한국청소년지표 조사V). 서울: 한국청소년정책 연구원.
- 최인재, 모상현, 강지현 (2011). **아동, 청소년 정신건강 증진을 위한 지원방안연구 I** (총괄보고서). 서울: 한국청소년정책연구원.

- 최인재, 이기봉 (2010). **한국청소년지표조사 V: 청소년 건강실태 국제비교 조사**. 서울: 한국청소년정책연구원
- 최창석, 조한익 (2011). 청소년의 수치심경향성, 죄책감경향성과 부모양육태도, 자기결정동기, 학교생활적응의 관계. **청소년학연구**, 18(4), 29-48.
- 통계청 (2012). **2011 청소년통계**. 서울: 통계청.
- 통계청 (2014.7.10.). 보도자료: 2014 청소년통계. http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/1/index.board에서 2014년 9월 5일 인출.
- 하지연 (2005). 대학생 여가스포츠활동 참여자의 여가동기와 여가스트레스대처 및 대 학교생활적응의 관계. **한국스포츠사회학회지**, 18(3), 373-391.
- 한상영 (2012). 청소년의 스트레스요인에 따른 신체증상, 정신건강 비교분석: 중학생을 중심으로. **한국산학기술학회논문지**, 13(12), 5800-5807.
- 한현숙 (2007). **중학생의 진로 의사결정 유형과 스트레스 대처방식 및 학교생활부적응에 관한 연구**. 건국대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 황향희 (2004). 대학생의 여가활동 참가유형과 스트레스 대처행동 및 사회적 문제해결력의 관계. **한국체육과학회지**, 13(2), 177-192.
- An, H. Y., Chung, S. H., Park, J. H., Kim, S. Y., Kim, K. M., & Kim, K. S. (2012). Novelty-seeking and avoidant coping strategies are associated with academic stress in Korean medical students. *Psychiatry Research*, 200, 464-468.
- Baron, R. M., Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1173-1182.
- Cho, E. H., Lee, D. G., Lee, J. H., Bae, B. H., & Jeong, S. M. (2014). Meaning in life and school adjustment: Testing the mediating effects of problem-focused coping and self-acceptance. *Social and Behavioral Science*, 114, 777-781.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stressful events in children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(3), 405-411.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.

- Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology, 19*(3), 469-486.
- Hutchinson, S. L., Baldwin, C. K., & Oh, S. (2006). Adolescent coping, exploring adolescents' leisure-based responses to stress. *Leisure Science, 28*, 115-131.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences, 22*, 163-181.
- Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., & Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences, 24*, 219-236.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha.
- Matud, P. M. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences, 37*(7), 1401-1415.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development, 24*(3), 283-301.
- Zeyad, H. A. (2013) Academic distress, perceived stress and coping strategies among dental students in Saudi Arabia. *The Saudi Dental Journal, 25*, 97-105.
- Zumin, S., Nanna, L., Bernadette, N. K., & Gerd, H. O. (2006). Physical activity and associated socio-demographic factors among school adolescents in Jiangsu Pr.

ABSTRACT

The mediating effect of stress coping strategies on the relationship between academic stress and the school adjustment in Korean adolescents

Kim, Junghyun* · Kim, Sungbyuk** · Jung, Inkyung*

The purpose of this study was to investigate the mediating effects of stress coping strategies on the relationship between academic stress and school adjustment in Korea adolescents. A survey was conducted using a convenient sample drawn from 2221 students from junior high schools in Kunggi Province. Data were analyzed using the SPSS package program. The results indicated that most students spent most time on computer games or TV. Studying revealed the greatest impact on academic stress. Female students preferred self-blame as a coping mechanism, but male students sought social support when suffering from academic stress. In addition, academic stress was negatively related with school adjustment. In particular, studying and school class stress in academic stress exerted an inverse relationship with school adjustment. Whereas, coping strategies which focused on problem oriented and the seeking out of social support positively influenced school adjustment. These results indicate that active coping partly mediated relationship between academic stress and school adjustment.

Key Words : academic stress, school adjustment, coping strategy

투고일 : 2014. 9. 15, 심사일 : 2014. 11. 3, 심사완료일 : 2014. 11. 10

* Department of Physical Education, Chungang University

** Division of Youth Media Environment, Ministry of Gender Equality & Family