

# 제주지역 중·고등학생의 스트레스 요인과 학교 적응에 관한 연구\*

-스트레스 대처방식의 조절효과를 중심으로-

한혜숙\*\*·남진열\*\*\*

- I. 서론
- II. 이론적 배경
- III. 연구방법
- IV. 연구결과
- V. 논의 및 결론

## 국문요약

본 연구는 중학교, 일반고등학교, 특성화고등학교 학생의 스트레스 요인, 스트레스 대처방식, 학교적응의 차이와 영향을 알아보고, 스트레스 요인과 학교적응의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과를 살펴보았다. 이를 위해 제주특별자치도 중·고등학생 남녀 750명을 대상으로 조사하여 689부를 최종분석 자료로 사용하였고, 수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 활용하여 분석하였다. 본 연구의 결과 첫째, 전반적인 스트레스 지각은 중학교에 비해 일반고와 특성화고등학교가 높게 나타났고, 스트레스 대처방식과 학교적응은 일반고등학교가 가장 높게 나타났다. 둘째, 학교유형별 모두 스트레스 요인 중 학교스트레스가 학교적

\* 본 연구는 한혜숙의 석사학위 논문을 수정 및 보완하여 재작성하였음.

\*\* 주저자, 제주대학교 행정학과 박사과정.

\*\*\* 교신저자, 제주대학교 행정학과 교수.

응에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 스트레스 대처방식은 문제중심적 대처와 사회적지지 추구가 학교적응에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 적극적인 대처방식인 문제중심적 대처는 학교스트레스와 학교적응간의 관계를 조절하고, 사회적지지 추구는 학교, 가정스트레스와 학교적응간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 결론적으로 본 연구에서는 중·고등학생의 학교적응을 위해서는 학교스트레스 감소가 필요하며, 스트레스에 대한 적극적인 대처방식을 사용하면 스트레스와 학교적응간의 관계를 조절하여 학교적응을 높이는 효과를 나타냈다.

주제어 : 스트레스 요인, 학교적응, 스트레스 대처방식, 조절효과

## I. 서론

이전의 청소년 세대와는 달리 현재의 청소년들은 불확실한 미래와 위협과 같은 다양한 스트레스 환경 속에서 자극과 반응의 역동적 상호작용 하에서 생활하고 있다. 특히 우리나라 청소년에게는 발달 과정과 적응에서 겪게 되는 스트레스뿐만 아니라 고학력 위주의 사회적 요구와 그에 따른 부모의 기대가 더해지고 있으며, 성적을 강요하는 입시 위주의 학교 교육 풍토 등은 청소년에게 학업에 대한 심리적 압박감을 주며, 정신적인 빈곤이나 스트레스를 가중시키고 있다.

다양한 스트레스 환경에 처해있는 현재의 청소년이 건강한 사회구성원으로 성장하기 위해 필요한 사회화 교육은 가정의 기능이 축소되고 학교의 역할은 더욱 커지고 있다. 또한 학교는 청소년에게 있어 가장 큰 스트레스원이며, 가장 도전적인 대상이 되기도 한다. 이러한 청소년들의 스트레스원이 되는 학교생활에서 학생이 교육적 환경에 바람직하게 수용되는 것이 학교적응이라면, 부적응은 학교생활 환경과 조화적(調和的)인 관계를 이루지 못하고 주어진 문제 상황과 사회적 조건에 적절히 대처하지 못함으로써 나타나는 갈등과 부조화를 말한다.<sup>1)</sup> 따라서 청소년

1) 이병환·강대구, 「중·고등학교 학생들의 학교 부적응 행동요인 분석」, 『교육문화연구』 20(3), 2014, 125-149쪽.

들은 학교생활 전반에서 나타나는 적응과 부적응의 관계 속에서 스트레스에 노출될 수밖에 없으며, 학교에서 경험하는 스트레스로 인하여 학교 생활과 정신건강에 많은 영향을 미치는 결과로 이어지게 된다.<sup>2)</sup> 최근 1년간 청소년들이 느끼는 스트레스 인지율을 조사한 결과, 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도로 ‘슬프거나 절망감을 느끼는 스트레스’를 경험한 비율은 34.9%이며, 연령이 높을수록 스트레스 지각수준이 높은 것으로 나타났다.<sup>3)</sup> 제주지역 역시 고등학교 30개교 중에서 평준화지역 일반고등학교는 8개교(27%)로서, 제주도내 중학생들은 평준화지역 일반고등학교 진학을 위하여 타 지역에 비해 상대적으로 높은 입시 스트레스를 경험하고 있고, 고등학생 역시 대입전형에서 내신(內申)의 비율이 높아지며 학업 스트레스를 가중시키는 결과로 나타난다.

청소년들에게 있어 적당한 스트레스는 새로운 자극을 제공하여 동기와 에너지를 부여하므로 적절하게 극복한다면 생활의 활력소가 될 수 있지만 스스로 감당하기 어렵거나 대처하지 못할 경우 스트레스가 누적되어 신체적·심리적 부적응의 경험과 아울러 약물남용, 비행, 학교 부적응, 학교폭력, 학업 중단 등의 결과로 이어지기도 한다.

우리나라 전국 초·중·고교의 학교 부적응에 따른 학업 중단율을 살펴보면 2014년 기준 학업 중단 청소년은 6만여 명 수준이고, 재학생 대비 학업 중단 청소년의 비율로는 초등학교 0.6%, 중학교 0.8%, 고등학교는 1.6%이며, 학업 중단 비율이 높은 고등학생의 경우 학교 부적응과 품행으로 인한 학업 중단이 가장 높은 것으로 나타났다.<sup>4)</sup> 제주지역의 경우 중·고등학교의 학교 부적응에 대한 조사 결과 남학생보다 여학생의 부적응이 높게 나타났고, 학교 급별 부적응 정도는 특성화고, 일반고, 중학교 순으로 나타났다. 또한 전체 응답자의 9.5%는 ‘학교가 싫다’고 응답했다.<sup>5)</sup> 이러한 부적응에 따른 학업 중단 문제를 학생 스스로의 선택이

2) 박경원, 「청소년 자살생각에 영향을 미치는 요인」, 숭실대학교 대학원 석사학위논문, 2013.

3) 여성가족부, 『청소년백서』, 여성가족부, 2014.

4) 여성가족부, 『청소년백서』, 여성가족부, 2014.

5) 제주특별자치도 청소년상담복지센터, 「청소년종합실태조사」, 제주특별자치도, 2014.

아닌 학교생활에서 점진적으로 이루어져 온 학업으로부터의 이탈 또는 교육현장으로부터의 소외된 결과라는 관점에서 보고 있다.<sup>6)</sup>

제주특별자치도 학교 밖 청소년 종합지원계획 수립<sup>7)</sup> 연구에 따르면, 학업 중단 고민시 고민해결에 도움을 준 사람이 ‘아무도 없었다.’ 라고 응답한 학생은 학교 밖 청소년 34.4%, 일반 청소년 26.7%로 나타났다.<sup>8)</sup> 이러한 결과 또한 청소년들의 학교 부적응에 따른 학업 중단이라는 극단적인 결과로 표현되기 전에 문제를 인지하는 것이 필요함을 알 수 있다. 청소년의 학교적응에 따른 스트레스 요인과 고민은 다양하다. 하지만 같은 환경에 속한 모든 청소년들이 심리 또는 적응의 문제를 경험하는 것은 아니며 개인차에 따른 상이한 결과를 나타내듯이 다양한 개인적·환경적 배경을 가진 청소년들의 학교 부적응, 학업 중단 등의 결과를 줄이기 위해서는 청소년들이 겪게 되는 스트레스에 대한 이해가 필요하고 학교적응을 효과적으로 돕기 위하여 스트레스 대처방식을 분석하고 적극적 대처가 이루어지도록 개입을 한다면 학교적응은 높이고 학교 부적응과 학업 중단율을 낮추는 효과가 있을 것이다.

이에 본 연구에서는 제주도내 중학생들의 스트레스 정도와 학교적응에 대한 탐색과, 학생 스스로 선택하여 진학을 결정한 일반고등학교와 특성화고등학교의 스트레스와 학교적응의 차이가 어떠한지에 관한 재탐색의 필요성이 제기되며, 제주도내 중·고등학생이 지각하고 있는 스트레스 요인, 스트레스 대처방식, 학교적응의 차이와 영향을 살펴보고, 스트레스 대처방식의 조절효과를 파악하여 분석하고자 한다. 이와 같은 연구는 청소년의 정신건강증진을 도모하고, 청소년의 성장 과정에서 당면할 수밖에 없는 스트레스를 효과적으로 대처하도록 적절한 지도에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다. 이를 위해 제기된 연구문제는 다음과 같다.

6) 이명숙, 「전통계 고등학생의 학업성취, 자아개념, 학교 적응 및 학교 부적응행동 간의 관계」, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008.

7) 「제주특별자치도 학교 밖 청소년 종합지원계획 수립」(2015년~2019년) 연구는 학교 밖 청소년의 실태를 분석하여 교육·복지를 위한 종합지원계획이다. 조사대상은 학교 밖 청소년(보호관찰소, 청소년상담복지센터, 소년원, 검정고시 학원 이용 청소년)115명, 일반청소년(도내 지역 중·고등학교 재학생) 388명을 대상으로 2015년 2월 9일부터 3월 13일까지 조사되었다.

8) 남진열, 「제주특별자치도 학교밖청소년종합지원계획수립연구」, 제주특별자치도, 2015.

첫째, 학교유형별 스트레스 요인, 스트레스 대처방식, 학교적응의 차이가 있는가?

둘째, 학교유형별 스트레스 요인이 학교적응에 미치는 영향은 어떠한가?

셋째, 학교유형별 스트레스 대처방식이 학교적응에 미치는 영향은 어떠한가?

넷째, 스트레스 요인과 학교적응의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과는 어떠한가?

## II. 이론적 배경

### 1. 청소년기의 스트레스

Lazarus & Folkman(1984)<sup>9)</sup>은 스트레스를 개인이 적응하기 어려운 환경에 처할 때 느끼는 심리적·신체적 긴장상태라고 정의한다. 청소년기의 스트레스라고 한다면 자신의 신체 변화와 환경의 변화에 적응하며 사회적 독립과 성숙한 행동의 요구에 따른 개별화분리 과정에서 학교나 가정에서의 높은 기대 속에 의존 또는 독립하려는 양가감정의 긴장상태라고 할 수 있다. 청소년기를 흔히 ‘심리적 격동기’, ‘좌절과 고뇌의 시기’라고 일컬을 정도로 이 시기에 요구되는 역할 기대에서 청소년기는 일대 전환기라고 할 수 있다. 이러한 청소년기에는 자아정체감 확립을 위해 자아에 대한 탐색과 새로운 가치관과 삶의 방식을 모색하고 발달과업을 수행하면서 겪게 되는 불안정과 불균형으로 인한 긴장과 혼란 속에서도 스트레스를 경험하게 된다.<sup>10)</sup>

청소년기는 감수성이 풍부하고 민감하여, 부모나 사회적 기대에 지나친 반응을 보이기도 하고 현실과 이상에서 심적 갈등이 나타나게 되는데, 이는 스스로 정서 표현을 과도하게 통제 또는 표현하여 수치심을 경험하거나 사회적 고립감의 우울증에 빠지는 경우도 있다. 또한 심적 갈등 조절의 어려움과 스트레스에 노출된 청소년들은 비행과 가출, 집단따

9) Lazarus, R. S., & Folkman, S., *Stress, appraisal and coping* New York: Springer publishing company, 1984.

10) 정옥분, 『청소년발달』 서울:학지사, 1998.

돌림, 학교 부적응, 학업 중단 등의 행동문제를 일으키거나 흡연, 약물남용, 자살 등의 부정적 행동을 나타낼 수 있다.<sup>11)</sup> 이러한 결과로 보면, 청소년들이 경험하는 스트레스는 학교 적응과 청소년의 다양한 발달에 직접적인 영향을 미치는 요인임과 동시에 이후 성인기 발달의 중요한 예측요인으로 작용한다고 할 수 있다. 결국 청소년기의 스트레스에 대한 해결의 도움을 주기 위해서는 청소년기에 경험하는 스트레스의 본질을 이해한다면 청소년들의 적응 과정에 도움이 되는 개입을 할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 청소년기의 스트레스를 성장발달 과정상 나타나는 문제와 현대사회에서 청소년에게 요구되는 문제들로 인해 나타나는 외적·내적 스트레스로 정의하고, 스트레스 요인으로는 학교, 가정, 대인, 자아스트레스로 구분하여 살펴보았다.

## 2. 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식이란 자신이 가진 자원에 대해서 잠재적으로 위협적이고 부담이 된다고 생각되는 스트레스 상황에 직면했을 때 자신이 받을 피해를 최소화하고 적응하기 위하여 보이는 행동의 과정과 문제 해결의 노력을 의미하며,<sup>12)</sup> 또한 대처방식의 성공 여부에 따라서 적응 또는 부적응의 반응이 나타날 수 있다. 이처럼 개인의 스트레스에 대한 적절한 대처방안에 따라 자신의 감정을 긍정적으로 발산하고 적응 능력이 강해져 스트레스에 효과적인 대처를 할 수 있기 때문에 개인의 스트레스 대처방안은 학교적응 등에 많은 영향을 미치게 된다.<sup>13)</sup> Cohen과 Wills(1985)<sup>14)</sup>는 효율적인 대처 전략이 있으면 오히려 긍정적인 결과를

11) 이영아·정원철, 「청소년의 학업 및 가족 갈등 스트레스가 인터넷중독에 미치는 영향」, 『청소년복지연구』12(4), 2010, 257-277쪽.

12) Moos, R. h & Billing, A. G, "Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression". *Journal of personality and Social Psychology* 46(4), 1984, 877-891.

13) 강은영, 「자기주도적 학습력과 스트레스대처방식이 학교적응에 미치는 영향」, 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문, 2007.

14) Cohen, S. and T. A. Wills, "Stress, Social Support and the Buffering Hypotheses." *Psychological Bulletin* 98, 1986, 310-357.

기대할 수 있다고 보며, 적극적인 대처방식을 통해 위험 상황에 직면했을 삶과 환경의 관계를 변화시키고 부적응을 해소하며 역기능을 감소시키는 결과를 가져오게 된다.<sup>15)</sup> 결국 스트레스 대처방식은 긴장을 일으키는 상황을 조절하는 행동으로, 긴장을 일으키기 전의 상황으로 변화시키거나 스트레스가 생긴 후 스트레스를 통제하는 것으로서 스트레스를 감소시킬 수도 있고 증가시킬 수도 있다.<sup>16)</sup>

사람들은 누구나 일상생활에서 불가피하게 스트레스에 직면하게 되고 나름대로 학습된 다양한 문제 해결 방법과 적절한 대처방식을 사용하여 스트레스 상황에서 해결 또는 회피적인 대응을 하게 된다. 김정희(1987)는 Lazarus(1984)가 개발한 대처방식척도에 기초하여 스트레스 대처방식을 구분하였는데,<sup>17)</sup> 스트레스 사건에 대한 인지적 평가에 따라 문제가 되는 행동이나 환경적 조건을 변화시켜 스트레스를 해결하려는 노력의 적극적 대처방식인 문제중심적 대처와 사회적지지 추구로 구분하였고, 스트레스로부터 초래되는 정서 상태를 조절하려는 노력이나 원인 회피 또는 스트레스 사건을 인지적으로 재구성하여 자아나 사건의 긍정적 측면을 자신에게 맞게 선별하는 소극적 대처방식인 정서완화적 대처와 소망적사고로 구분하였다. 이 두 가지 대처방식은 스트레스 유발 사건에 대하여 서로 문제 해결을 촉진 또는 지연시킬 수 있지만, 효과적으로 대처하는 사람은 적극적 대처와 소극적 대처를 모두 사용한다. 따라서 본 연구에서는 스트레스 대처방식을 적극적 대처방식인 문제중심적 대처와 사회적지지 추구로, 소극적 대처방식인 정서완화적 대처와 소망적사고로 구분하여 살펴보았다.

15) Spivack, G. and M. B. Shure, "Interpersonal Cognitive Problem Solving (ICPS): A Competence Building Primary Prevention Program" *Journal of Research on Adolescence* 6(2), 1989, 151-178.

16) Miller, S. M & Green, M. L, *Coping with stress and frustration: Origins, nature, and development*. In M. Lewis & C. Saarni (Eds.), *Socializations of Emotions*. New York: Plenum Press, 1985.

17) 김정희, 「지각된 스트레스, 인지 및 대처방식의 우울에 대한 작용」, 서울대학교 대학원 박사학위논문, 1987.

### 3. 학교적응

Allport(1961)<sup>18)</sup>는 적응을 환경에 대한 자발적·창조적인 행동이고 그 행동의 결과는 개인에게 안정감을 주고 개인이 사회의 규범, 가치, 질서에 합치되는 상태라고 하였다. “Shaffer(1956)는 적응을 개체의 욕구와 환경간의 상호작용과 조화에 초점을 두었는데, Gates(1950)와 Lazarus(1969)는 적응을 개체와 환경과의 조화를 위한 행동 변화의 능동적인 과정으로 보았고, Sarason(2001)는 개인의 행동 변화 능력 또는 무능력의 수동적인 대처 과정으로 정의 한다.”<sup>19)</sup> 그렇다면 학생들의 학교적응이란 학생들이 학교에서 받는 총체적인 영향을 말한다. 즉, 학교생활 관계 속에서 자신의 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화 있는 관계를 유지하여 교사 및 학생들과의 관계가 만족스러운 상태로 학교생활에 적응하는 것이라고 할 수 있다.<sup>20)</sup>

교육이 이루어지는 장을 크게 가정, 학교, 사회로 나눌 수 있는데, 그 중 학생들이 학교에서 받는 모든 교육적 영향을 학교생활이라고 할 때, 학교는 변화되는 사회적 환경 속에서 청소년들이 바르게 성장 또는 적응할 수 있는 힘을 길러 나가는데 중요한 역할을 담당하고 있으며, 청소년들에게 학교는 성공적 발달과업의 수행과 성인기의 성공적인 사회적응을 위한 시민의식의 기초인 공동체 의식을 함양시켜주는 공간적·시간적 장소가 된다.<sup>21)</sup> 학교는 청소년기 학생들의 가치관과 자아개념, 사회적 관계 등을 형성하는데 중요한 생활환경으로 학교에서의 지식 습득과 동시에 미래계획 수립, 문화형성, 성인기의 사회화 과정을 이루기 때문에 학교적응은 학생들의 성공적 성장을 돕기 위해 우선시되어야 할 중요한 과제라고 볼 수 있다.

18) Allport, G. W. *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1961.

19) 최해룡, 「학교 부적응 학생의 대안학교 재적응 교육에 관한 근거이론 연구」, 경북대학교 대학원 박사학위논문, 2013.

20) 교육학대사전편찬위원, 『교육학대사전』, 서울: 대한교육연합회, 1992.

21) 고관우·남진열, 「초기 청소년의 체험활동 참여 영역에 따른 공동체의식과 학교생활적응에 미치는 영향」, 『청소년복지연구』13(4), 2011, 231-250쪽



그러므로 청소년들에게 학교생활에 대한 적응은 학교생활을 하면서 경험하게 되는 모든 교육적 환경을 자신의 욕구에 맞게 변화시키거나 학생 자신이 학교생활의 모든 상황과 환경에 맞게 수용되는 것으로,<sup>22)</sup> 학교적응을 학생들의 결과적인 학업성취 뿐만 아니라 청소년들이 속한 사회집단의 목적을 효율적으로 달성하며 그 과정에서 학생 개인의 만족스런 상호작용 과정을 모두 포함하는 개념으로 볼 수 있으며,<sup>23)</sup> 이러한 학교적응은 스트레스에 대한 경험과 스트레스를 다루고 관리하는 스트레스 대처방식의 활용 정도에 따라 차이가 있을 것으로 본다. 따라서 본 연구에서는 이러한 개념을 바탕으로 청소년의 학교적응을 교사적응, 교우적응, 수업적응, 규칙적응의 4개 하위영역으로 구분하여 살펴보았다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상 및 표집

본 연구는 제주지역에 소재한 중학교 2개교 2, 3학년, 일반고등학교 2개교, 특성화고등학교 2개교 1, 2학년 학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다.<sup>24)</sup> 조사는 2015년 4월 14일부터 4월 28일까지 연구자가 직접 학교에 방문하여 교사의 주도하에 설문지에 대한 지시문과 응답요령을 설명하고 응답토록 한 후 회수하였다. 설문지는 총 750부를 배부하였고, 불성실한 설문지를 제외하고 최종적으로 689부를 사용하였다.

22) 안영복, 「적응 및 부적응 행동의 특성과 관계 변인」, 단국대학교 대학원 석사학위논문, 1984.

23)곽수란, 「효과적인 학교의 결정 요인」, 고려대학교 대학원 박사학위논문, 2002.

24) 조사 시점이 학기 초(4월) 이기 때문에 초등학교를 졸업한 지 얼마 되지 않은 중학교 1학년과 학업 중단율이 비교적 낮은 고등학교 3학년은 조사 대상에서 제외하였다.

## 2. 측정도구

### 1) 스트레스 요인 척도

청소년이 지각하는 스트레스를 측정하기 위하여 학교, 가정, 대인관계, 자아 4개의 하위영역으로 구성하였고, 척도는 하위영역별 11문항씩 44문항으로 구성되었으며, 스트레스 정도는 4점 Likert 척도(전혀 받지 않는다= 1점에서, 많이 받는다= 4점까지)이고 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 스트레스요인의 하위요인별 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 학교스트레스 .79, 가정스트레스 .82, 대인스트레스 .83, 자아스트레스 .83으로 나타났으며, 스트레스 요인 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91로 나타났다.

### 2) 스트레스 대처방식 척도

스트레스 대처방식을 측정하기 위하여 이선주(1995)<sup>25)</sup>의 연구에서 요인 분석한 문제중심적 대처와 사회적지지는 적극적대처로, 정서완화적 대처와 소망적사고는 소극적대처로 구분하여 구성하였다. 스트레스 대처 정도는 4점 Likert 척도(전혀 그렇지 않다= 1점에서, 매우 그렇다= 4점까지)이고 점수가 높을수록 스트레스 대처방식을 많이 사용함을 의미한다. 본 연구에서 스트레스 대처방식의 각 하위요인별 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 문제중심적 .86, 사회적지지 .82, 정서완화적 .67, 소망적사고 .71로 나타났으며, 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .74로 나타났다.

### 3) 학교적응 척도

학교적응을 측정하기 위하여 교사적응, 교우적응, 수업적응, 규칙적응 4개의 하위영역으로 구성하였고, 학교적응 정도는 4점 Likert 척도(전혀 그렇지 않다= 1점에서, 매우 그렇다= 4점까지)이고 점수가 높을수록 학교적응이 높음을 의미한다. 본 연구에서 학교적응의 각 하위요인별 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 교사적응 .89, 교우적응 .89, 수업적응 .91, 규칙적

25) 이선주, 「특성 불안 및 통제 소재와 스트레스 대처 양식과의 관계」, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 1995.

응 .87로 나타났으며, 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .96으로 나타났다.

### 3. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS(Statistical Package for Social Science) 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 첫째, 조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석 실시하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다. 셋째, 스트레스 요인, 스트레스 대처방식, 학교적응의 수준을 알아보기 위하여 일원변량분석을 실시하였으며, 사후검정으로 Scheffé test를 실시하였다. 넷째, 각 변수 간 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시하였다. 다섯째, 스트레스 요인과 스트레스 대처방식이 학교적응에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 여섯째, 스트레스 대처방식의 조절효과를 알아보기 위하여 조절(위계적) 회귀분석을 실시하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성을 살펴보면, 성별에서는 남자 349명(50.7%), 여자 340명(49.3%)이고, 재학 중인 학교유형은 중학교 312명(45.3%), 일반고등학교 171명(24.8%), 특성화고등학교 206명(29.9%)이다. 학년별은 중2 167명(24.2%), 중3 145명(21%)이고, 고1 185명(26.9%), 고2 192명(27.9%)으로 나타났다.

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 특성 (N=689)

구분		빈도(N)	%	구분		빈도(N)	%
성별	남자	349	50.7	학년	중학교 2학년	167	24.2
	여자	340	49.3		중학교 3학년	145	21.0
학교유형	중학교	312	45.3	고등학교 1학년	185	26.9	
	일반고등학교	171	24.8	고등학교 2학년	192	27.9	
	특성화고등학교	206	29.9				
전체		689	100.0	전체		689	100.0

## 2. 학교유형별 스트레스 요인, 스트레스 대처방식, 학교적응의 차이

### 1) 학교유형별 스트레스 요인

학교유형별 스트레스 요인에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 결과는 표 2와 같다.

분석결과 스트레스 요인의 하위요인 학교스트레스, 가정스트레스에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타났다( $p < .01$ ). 먼저 학교스트레스는 특성화고등학교( $M=2.80$ )의 경우 중학교( $M=2.68$ )와 일반고등학교( $M=2.66$ )에 비해 상대적으로 높게 나타났다. 그리고 가정스트레스는 중학교( $M=2.70$ )와 일반고등학교( $M=2.68$ )가 특성화고등학교( $M=2.56$ )에 비해 상대적으로 높게 나타나 차이를 보였다.

〈표 2〉 학교유형별 스트레스 요인 (N=689)

구분	학교유형	N	M	SD	F-value	p	Scheffé
학교스트레스	중학교	312	2.68	.446	5.885**	.003	c>a,b
	일반고등학교	171	2.66	.388			
	특성화고등학교	206	2.80	.483			
가정스트레스	중학교	312	2.70	.476	6.009**	.003	a,b>c
	일반고등학교	171	2.68	.490			
	특성화고등학교	206	2.56	.484			
대인스트레스	중학교	312	2.48	.527	.467	.627	-
	일반고등학교	171	2.49	.527			
	특성화고등학교	206	2.52	.521			
자아스트레스	중학교	312	2.43	.527	.808	.446	-
	일반고등학교	171	2.49	.519			
	특성화고등학교	206	2.44	.491			

전체	중학교	312	2.57	.394	.055	.946	-
	일반고등학교	171	2.58	.374			
	특성화고등학교	206	2.58	.393			

주) 중학교(a), 일반고등학교(b), 특성화고등학교(c), \*\*p<.01

## 2) 학교유형별 스트레스 대처방식

학교유형별 스트레스 대처방식에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 결과는 표 3과 같다.

분석결과 전반적인 스트레스 대처방식과 하위요인 문제중심적, 사회적지지, 정서완화적에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.05). 먼저 전반적인 스트레스 대처방식에 있어서는 일반고등학교(M=2.64)의 경우 중학교(M=2.59)와 특성화고등학교(M=2.55)에 비해 상대적으로 높게 나타났다. 하위요인별 문제중심적 대처방식은 일반고등학교(M=2.72), 중학교(M=2.53), 특성화고등학교(M=2.34) 순으로 높게 나타났고, 사회적지지 추구방식도 일반고등학교(M=2.71), 중학교(M=2.70)가 특성화고등학교(M=2.45)에 비해 상대적으로 높게 나타났고, 정서완화적 대처방식은 특성화고등학교(M=2.61)의 경우 일반고등학교(M=2.44)와 중학교(M=2.40)보다 상대적으로 높게 나타났다.

〈표 3〉 학교유형별 스트레스 대처방식 (N=689)

구분	학교유형	N	M	SD	F-value	p	Scheffé
문제중심적	중학교	312	2.53	.481	23.363***	.000	b>a>c
	일반고등학교	171	2.72	.614			
	특성화고등학교	206	2.34	.575			
사회적지지	중학교	312	2.70	.428	19.293***	.000	b,a>c
	일반고등학교	171	2.71	.571			
	특성화고등학교	206	2.45	.545			
정서완화적	중학교	312	2.40	.536	10.481***	.000	c>b,a
	일반고등학교	171	2.44	.567			
	특성화고등학교	206	2.61	.415			
소망적사고	중학교	312	2.74	.517	2.969	.052	-
	일반고등학교	171	2.69	.580			
	특성화고등학교	206	2.81	.436			
전체	중학교	312	2.59	.272	4.352*	.013	b>a,c
	일반고등학교	171	2.64	.318			
	특성화고등학교	206	2.55	.297			

주) 중학교(a), 일반고등학교(b), 특성화고등학교(c), \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

## 3) 학교유형별 학교적응

학교유형별 학교적응에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 결과는 표 4와 같다.

분석결과 전반적인 학교적응과 하위요인 교우적응, 수업적응, 규칙적응에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타났다( $p < .05$ ). 먼저 전반적인 학교적응은 일반고등학교( $M=2.73$ )의 경우 중학교( $M=2.63$ )와 특성화고등학교( $M=2.56$ )에 비해 상대적으로 높게 나타났다. 하위요인별 교우적응은 중학교( $M=2.72$ )와 일반고등학교( $M=2.70$ )의 경우 특성화고등학교( $M=2.58$ )에 비해 상대적으로 높게 나타나 차이를 보였다. 또한 수업적응은 일반고등학교( $M=2.75$ )의 경우 중학교( $M=2.55$ )와 특성화고등학교( $M=2.44$ )에 비해 상대적으로 높게 나타났고, 규칙적응도 일반고등학교( $M=2.79$ )의 경우 중학교( $M=2.67$ )와 특성화고등학교( $M=2.63$ )에 비해 상대적으로 높게 나타나 차이를 보였다.

〈표 4〉 학교유형별 학교적응 (N=689)

구분	학교유형	N	M	SD	F-value	p	Scheffé
교사적응	중학교	312	2.58	.591	2.213	.110	-
	일반고등학교	171	2.68	.589			
	특성화고등학교	206	2.58	.538			
교우적응	중학교	312	2.72	.492	4900**	.008	a,b>c
	일반고등학교	171	2.70	.596			
	특성화고등학교	206	2.58	.515			
수업적응	중학교	312	2.55	.593	12.715***	.000	b>a,c
	일반고등학교	171	2.75	.628			
	특성화고등학교	206	2.44	.579			
규칙적응	중학교	312	2.67	.514	4.301*	.014	b>a,c
	일반고등학교	171	2.79	.596			
	특성화고등학교	206	2.63	.547			
전체	중학교	312	2.63	.499	5.605**	.004	b>a,c
	일반고등학교	171	2.73	.529			
	특성화고등학교	206	2.56	.476			

주) 중학교(a), 일반고등학교(b), 특성화고등학교(c), \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

### 3. 주요 변수간 상관관계

스트레스요인과 스트레스 대처방식, 학교적응의 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시한 결과는 표 5와 같다.

분석결과 학교스트레스는 문제중심적 대처, 사회적지지 추구하고 통계적으로 유의미한 부(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고( $p < .001$ ), 대인스트레스는 정서완화적 대처가 통계적으로 유의미한 정(+의 상관관계가 있는 것으로 나타났다( $p < .05$ ). 또한 스트레스 요인의 하위요인별 학교, 가정, 대인, 자아스트레스는 학교적응과 통계적으로 유의미한 부(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다( $p < .001$ ). 마지막으로 스트레스 대처방식의 문제중심적 대처, 사회적지지 추구는 학교적응과 통계적으로 유의미한 정(+의 상관관계가 있는 것으로 나타났고( $p < .001$ ), 정서완화적 대처, 소망적사고 대처는 학교적응과 통계적으로 유의미한 부(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다( $p < .01$ ).

〈표 5〉 스트레스요인과 스트레스 대처방식, 학교적응의 관계

구분	스트레스 요인				스트레스 대처방식				학교 적응
	1	2	3	4	1	2	3	4	
학교스트레스	1								
가정스트레스	.406***	1							
대인스트레스	.503***	.564***	1						
자아스트레스	.415***	.414***	.633***	1					
문제중심적	-.134***	-.007	-.071	-.007	1				
사회적지지	-.177***	-.060	-.084	-.031	.605***	1			
정서완화적	.069	.062	.099*	.067	-.150***	-.143***	1		
소망적사고	.053	.036	.034	-.020	-.147***	-.153***	.449***	1	
학교적응	-.416***	-.272***	-.353***	-.277***	.576***	.528***	-.133***	-.115**	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

### 4. 학교유형별 스트레스 요인이 학교적응에 미치는 영향

학교유형별 스트레스 요인이 학교적응에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 표 6과 같다.

먼저 중학교에 있어 회귀모형의 설명력은 22.5%, ( $F = 22.295$ ,  $p < .001$ ),

일반고등학교 회귀모형의 설명력은 46.7%, ( $F=36.419$ ,  $p<.001$ ), 특성화고등학교 회귀모형의 설명력은 8.5%, ( $F=4.646$ ,  $p<.01$ )로 중학교, 일반고등학교, 특성화고등학교 모두 회귀식은 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다. 독립변수별로는 중학교와 특성화고등학교는 학교스트레스가 유의미한 부(-)의 영향을 미치는 것으로, 학교스트레스가 높아지면 학교적응은 낮아지는 것으로 나타났다. 일반고등학교의 경우는 학교, 가정, 대인, 자아스트레스 모두 유의미한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타나 ( $p<.05$ ), 전반적인 스트레스가 높아지면 학교적응은 낮아지는 것으로 나타났다. 따라서 학교적응 향상을 위해서는 중학교와 특성화고등학교는 학교스트레스 감소, 일반고등학교는 학교, 가정, 대인, 자아스트레스 감소가 중요한 요인임을 알 수 있다.

〈표 6〉 학교유형별 스트레스요인이 학교적응에 미치는 영향

학교유형	비표준화 계수		표준화 계수	t	p	F	R <sup>2</sup> (Adj.R <sup>2</sup> )
	B	표준오차	베타				
중학교	(상수)	4.150	.176		23.582	.000	
	학교스트레스	-.465	.068	-.415	-6.869***	.000	.225 (.215)
	가정스트레스	.000	.070	.000	-.006	.995	
	대인스트레스	-.044	.072	-.046	-.607	.544	
	자아스트레스	-.068	.063	-.072	-1.080	.281	
일반고	(상수)	5.300	.238		22.313	.000	
	학교스트레스	-.376	.092	-.275	-4.087***	.000	.467 (.455)
	가정스트레스	-.166	.072	-.153	-2.297*	.023	
	대인스트레스	-.256	.081	-.254	-3.176**	.002	
	자아스트레스	-.196	.076	-.192	-2.596*	.010	
특성화 고	(상수)	3.290	.222		14.853	.000	
	학교스트레스	-.195	.082	-.197	-2.374*	.019	.085 (.066)
	가정스트레스	-.028	.083	-.029	-.340	.735	
	대인스트레스	-.175	.092	-.192	-1.900	.059	
	자아스트레스	.134	.086	.138	1.551	.122	

종속변수: 학교적응

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$



## 5. 학교유형별 스트레스 대처방식이 학교적응에 미치는 영향

학교유형별 스트레스 대처방식이 학교적응에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 표 7과 같다.

〈표 7〉 학교유형별 스트레스 대처방식이 학교적응에 미치는 영향

학교유형	구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	p	F	R2 (Adj.R2)
		B	표준오차	베타				
중학교	(상수)	.930	.211		4.418	.000	57.540***	.428 (.421)
	문제중심적	.480	.053	.463	9.091***	.000		
	사회적지지	.288	.059	.247	4.860***	.000		
	정서완화적	-.085	.044	-.091	-1.902	.058		
	소망적사고	-.032	.046	-.034	-.705	.482		
일반고	(상수)	1.014	.261		3.879	.000	30.533***	.424 (.410)
	문제중심적	.191	.068	.222	2.810**	.006		
	사회적지지	.445	.073	.480	6.093***	.000		
	정서완화적	-.028	.064	-.030	-.441	.659		
	소망적사고	.023	.062	.025	.367	.714		
특성화고	(상수)	1.008	.255		3.948	.000	25.854***	.340 (.327)
	문제중심적	.353	.059	.426	5.970***	.000		
	사회적지지	.179	.063	.206	2.846**	.005		
	정서완화적	.108	.074	.094	1.455	.147		
	소망적사고	.002	.072	.002	.026	.979		

종속변수: 학교적응  
 \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

먼저 중학교에 있어 회귀모형의 설명력은 42.8%, (F=57.540, p<.001), 일반고등학교 회귀모형의 설명력은 42.4%, (F=30.533, p<.001), 특성화고등학교 회귀모형의 설명력은 34.0%, (F=25.854, p<.001)로, 중학교, 일반고등학교, 특성화고등학교 모두 회귀식은 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다. 독립변수별로는 중학교, 일반고등학교, 특성화고등학교 모두 문제중심적 대처방식과 사회적지지 추구방식이 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나, 문제중심적 대처방식, 사회적지지

추구방식이 높아지면 학교적응은 상승이 있는 것으로 나타났다.

## 6. 스트레스 대처방식의 조절효과<sup>26)</sup>

### 1) 문제중심적 대처방식의 조절효과

학교적응에 영향을 미치는 스트레스 요인이 스트레스 대처방식의 문제중심적 대처방식에 의해 조절되는지를 알아보기 위하여 조절회귀분석을 실시한 결과는 표 8과 같다.

〈표 8〉 문제중심적 대처방식의 조절효과

구분	모델 I		모델 II		모델 III		
	$\beta$	t	$\beta$	t	$\beta$	t	
스트레스 요인	학교 (A)	-.307	-7.589***	-.224	-6.830***	-.197	-5.962***
	가정 (B)	-.049	-1.168	-.086	-2.548*	-.081	-2.404*
	대인 (C)	-.148	-2.935**	-.103	-2.540*	-.097	-2.410*
	자아 (D)	-.035	-.794	-.079	-2.194*	-.087	-2.454*
문제중심적 대처방식 조절효과	문제중심적(M)			.538	19.331***	.549	19.816***
	(A)×(M)					.104	3.059**
	(B)×(M)					.045	1.228
	(C)×(M)					.013	.288
	(D)×(M)					-.006	-.159
F-value(p)	43.591***(.000)		128.609***(.000)		76.333***(.000)		
R2	.203		.485		.503		
Change of R2	-		.282		.018		

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

먼저 독립변수로 스트레스 요인을 모델 I 에, 조절변수로 문제중심적 대처를 모델 II 에, 상호작용 변수를 모델 III 에 차례로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모델 I 의 설명력은 20.3%로, 통계적으로 유의

26) 조절 회귀분석(Moderated regression analysis): 회귀식에 변수들을 단계적으로 투입하는 과정에서 조절변수를 독립변수와 곱셈으로 결합한 항목으로 추가했을 경우 설명력(R<sup>2</sup>)이 통계적으로 유의하게 증가하는가를 비교함으로써 조절효과를 확인하는 방법이다.

미하며( $F=43.591, p<.001$ ), 독립변수로서 학교스트레스( $\beta=-.307, p<.001$ ), 대인스트레스( $\beta=-.148, p<.01$ )가 유의미한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 문제중심적 대처가 추가적으로 투입된 모델Ⅱ의 설명력은 48.5%로 28.2%가 증가하였고, 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다( $F=128.609, p<.001$ ). 즉, 추가적으로 투입된 문제중심적 대처( $\beta=.538, p<.001$ ) 변수가 학교적응에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 분석되었다.

그리고 문제중심적 대처방식의 조절효과 검증을 위해 상호작용 변수를 추가적으로 투입한 모델Ⅲ의 설명력은 50.3%로 1.8%가 증가하였고, 통계적으로 유의미하며( $F=76.333, p<.001$ ), 추가적으로 투입된 상호작용(학교스트레스×문제중심적 대처) 변수가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.104, p<.01$ ). 즉, 문제중심적 대처방식은 스트레스 요인의 하위요인별 학교스트레스와 학교적응 간의 관계를 조절하는 것으로 볼 수 있다.

## 2) 사회적지지 추구방식의 조절효과

학교적응에 영향을 미치는 스트레스 요인이 스트레스 대처방식의 사회적지지 추구방식에 의해 조절되는지를 알아보기 위하여 조절회귀분석을 실시한 결과는 표 9와 같다.

〈표 9〉 사회적지지 추구방식의 조절효과

구분	모델Ⅰ		모델Ⅱ		모델Ⅲ		
	$\beta$	t	$\beta$	t	$\beta$	t	
스트레스 요인	학교 (A)	-.307	-7.589***	-.217	-6.198***	-.209	-6.00***
	가정 (B)	-.049	-1.168	-.054	-1.500	-.051	-1.420
	대인 (C)	-.148	-2.935**	-.131	-3.037**	-.123	-2.864**
	자아 (D)	-.035	-.794	-.067	-1.751	-.076	-1.999
사회적지지 추구방식 조절효과	스트레스 대처방식 사회적지지(M)			.473	15.949***	.481	16.197***
	(A)×(M)					.084	2.384*
	(B)×(M)					.107	2.865**
	(C)×(M)					-.038	-.826
	(D)×(M)					-.047	-1.147
F-value(p)		43.591***(.000)		98.664***(.000)		57.836***(.000)	

R2	.203	.419	.434
Change of R2		.216	.015

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

먼저 독립변수로 스트레스 요인을 모델 I 에, 조절변수로 사회적지지 추구를 모델 II 에, 상호작용 변수를 모델 III 에 차례로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모델 I 의 설명력은 20.3%로, 통계적으로 유의미하며( $F=43.591$ ,  $p<.001$ ), 독립변수로서 학교스트레스( $\beta=-.307$ ,  $p<.001$ ), 대인스트레스( $\beta=-.148$ ,  $p<.01$ )가 유의미한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회적지지가 추가적으로 투입된 모델 II 의 설명력은 41.9%로 21.6%가 증가하였고, 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다( $F=98.664$ ,  $p<.001$ ). 즉, 추가적으로 투입된 사회적지지( $\beta=.473$ ,  $p<.001$ ) 변수가 학교적응에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 마지막으로, 사회적지지 추구방식의 조절효과를 검증하기 위해 상호작용 변수를 추가적으로 투입한 모델 III 의 설명력은 43.4%로 1.5%가 증가하였고, 통계적으로 유의미하며( $F=57.836$ ,  $p<.001$ ), 추가적으로 투입된 상호작용(학교스트레스×사회적지지 추구)변수와, 상호작용(가정스트레스×사회적지지 추구)변수가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.084$ ,  $p<.05$ ,  $\beta=.107$ ,  $p<.01$ ). 즉, 사회적지지 추구방식은 학교스트레스, 가정스트레스와 학교적응 간의 관계를 조절하는 것으로 볼 수 있다.

### 3) 정서완화적 대처방식의 조절효과

학교적응에 영향을 미치는 스트레스 요인이 스트레스 대처방식의 정서완화적 대처방식에 의해 조절되는지를 알아보기 위하여 조절회귀분석을 실시한 결과는 표 10과 같다.

〈표 10〉 정서완화적 대처방식의 조절효과

구분	모델 I		모델 II		모델 III		
	$\beta$	t	$\beta$	t	$\beta$	t	
스트레스 요인	학교 (A)	-.307	-7.589***	-.305	-7.565***	-.292	-7.342***
	가정 (B)	-.049	-1.168	-.049	-1.161	-.031	-.748
	대인 (C)	-.148	-2.935**	-.141	-2.795**	-.133	-2.690**
	자아 (D)	-.035	-.794	-.035	-.792	-.044	-.996
정서완화적 대처방식 조절효과	정서완화적(M)			-.093	-2.709**	-.067	-1.948
	(A)×(M)					.007	.173
	(B)×(M)					-.102	-2.308*
	(C)×(M)					-.116	-2.203*
	(D)×(M)					.040	.895
F-value(p)		43.591***(.000)		36.663***(.000)		23.762***(.000)	
R2		.203		.212		.240	
Change of R2				.009		.028	

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

먼저 독립변수로 스트레스 요인을 모델 I 에, 조절변수로 정서완화적 대처를 모델 II 에, 상호작용 변수를 모델 III 에 차례로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모델 I 의 설명력은 20.3%로, 통계적으로 유의미하며(F=43.591, p<.001), 독립변수로서 학교스트레스( $\beta$ =-.307, p<.001), 대인스트레스( $\beta$ =-.148, p<.01)가 학교적응에 유의미한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정서완화적 대처가 추가적으로 투입된 모델 II 의 설명력은 21.2%로 0.9%가 증가하였고, 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다(F=36.663, p<.001). 즉, 추가적으로 투입된 정서완화적( $\beta$  =-.093, p<.01) 변수가 학교적응에 유의미한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 마지막으로, 정서완화적 대처방식의 조절효과를 검증하기 위해 상호작용 변수를 추가적으로 투입한 모델 III 의 설명력은 24.0%로 2.8%가 증가하였고, 통계적으로 유의미하며(F=23.762, p<.001), 추가적으로 투입된 상호작용(가정스트레스×정서완화적 대처) 변수와, 상호작용(대인스트레스×정서완화적 대처)변수가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $\beta$ =-.102, p<.05,  $\beta$ =-.116, p<.05). 즉, 정서완화적 대처방식은 가정스트레스, 대인스트레스와 학교적응 간의 관계를 조절하는 것으로 볼 수 있다.

## 4) 소망적사고 대처방식의 조절효과

학교적응에 영향을 미치는 스트레스 요인이 스트레스 대처방식의 소망적사고 대처방식에 의해 조절되는지를 알아보기 위하여 조절회귀분석을 실시한 결과는 표 11과 같다.

먼저 독립변수로 스트레스 요인을 모델 I 에, 조절변수로 소망적사고 대처를 모델 II 에, 상호작용 변수를 모델 III 에 차례로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모델 I 의 설명력은 20.3%로 통계적으로 유의미하며( $F=43.591$ ,  $p<.001$ ), 독립변수로서 학교스트레스( $\beta=-.307$ ,  $p<.001$ ), 대인스트레스( $\beta=-.148$ ,  $p<.01$ )가 학교적응에 통계적으로 유의미한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 소망적사고 대처가 추가적으로 투입된 모델 II 의 설명력은 21.2%로 0.9%가 증가하였고, 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다( $F=36.711$ ,  $p<.001$ ). 즉, 추가적으로 투입된 소망적사고( $\beta=-.094$ ,  $p<.01$ )변수가 학교적응에 유의미한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 마지막으로, 소망적사고 대처방식의 조절효과 검증에 위해 상호작용 변수를 추가로 투입한 모델 III 의 설명력은 23.5%로 1.3%가 증가하였고, 통계적으로 유의미하며( $F=23.164$ ,  $p<.001$ ), 추가로 투입된 상호작용(대인스트레스×소망적사고 대처)변수가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=-.116$ ,  $p<.05$ ). 즉, 소망적사고 대처방식은 대인스트레스와 학교적응 간의 관계를 조절하는 것으로 볼 수 있다.

〈표 11〉 소망적사고 대처방식의 조절효과

구분	모델 I		모델 II		모델 III		
	$\beta$	t	$\beta$	t	$\beta$	t	
스트레스 요인	학교 (A)	-0.307	-7.589***	-0.302	-7.489***	-.294	-7.304***
	가정 (B)	-.049	-1.168	-.047	-1.127	-.027	-.631
	대인 (C)	-.148	-2.935**	-.144	-2.863**	-.134	-2.660**
	자아 (D)	-.035	-.794	-.043	-.965	-.042	-.947
소망적사고 대처방식 조절효과	스트레스 대처방식						
	소망적사고(M)			-.094	-2.744**	-.105	-3.088**
	(A)×(M)					-.053	-1.306
	(B)×(M)					-.046	-1.058
	상호작용						
(C)×(M)					-.116	-2.270*	
(D)×(M)					.045	.983	

F-value(p)	43.591***(.000)	36.711***(.000)	23.164***(.000)
R2	.203	.212	.235
Change of R2		.009	.013

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

## V. 논의 및 결론

본 연구는 중학교, 일반고등학교, 특성화고등학교 학생의 학교유형에 따른 스트레스 요인, 스트레스 대처방식, 학교적응의 차이와 영향을 알아보고, 스트레스 요인과 학교적응의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과를 파악하고자 하였다. 이에 본 연구문제에 대한 결과를 중심으로 그에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 학교유형별 스트레스 요인, 스트레스 대처방식, 학교적응의 차이를 살펴본 결과, 스트레스 요인에서 하위영역별 학교스트레스 지각 수준은 특성화고등학교, 중학교, 일반고등학교 순으로 나타나, 특성화고등학교의 학교스트레스 수준이 가장 높게 나타났다. 가정스트레스는 중학교와 일반고등학교가 특성화고등학교에 비해 높게 나타났다. 이는 중학교와 일반고등학교의 경우 공부에 대한 부모의 지나친 기대, 간섭, 강요 등이 스트레스로 작용하는 것으로 보인다. 반면 전반적인 스트레스 지각은 중학교에 비해 일반고등학교와 특성화고등학교가 높게 나타났다. 이러한 결과는 고등학교의 경우 대학진학과 취업 등 입시와 진로선택에 대한 스트레스가 가중된 결과로 본다. 그리고 스트레스 대처방식의 차이를 보면 일반고등학교와 중학교의 경우 문제 해결에 적극적인 문제중심적 대처방식을 보이는 반면, 특성화고등학교는 문제 해결보다는 거리를 두고 정서 상태를 조절 또는 회피하려는 정서완화적 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 전반적인 스트레스 대처방식과 학교적응은 일반고등학교가 중학교와 특성화고등학교 보다 높게 나타나, 일반고등학교의 경우 같은 스트레스 상황이 주어져도 스트레스 대처방식을 활용하여 학교적응의 상승을 나타내고 있다. 반면 특성화고등학교는 높은 학교스트레스 지각 수준에 비해 스트레스 대처방식과 학교적응은 가장 낮게 나타났는데, 이는 서론에서 언급했던 ‘2014년 제주특별자치도 청소년생

활실태조사'에서 학교 부적응 조사 결과 특성화고등학교의 학교 부적응이 가장 높게 나타난 결과와 일치하며, 이러한 결과에 주목하여 특성화고등학교의 학교적응을 높이기 위해서는 학교스트레스에 적극적인 문제중심적 대처가 이루어지도록 개입이 필요하다.

둘째, 스트레스 요인이 학교적응에 미치는 영향을 살펴본 결과, 중학교와 특성화고등학교는 학교스트레스가 영향을 미치는 것에 비해 일반고등학교는 전반적인 학교, 가정, 대인, 자아스트레스가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일반고등학교의 경우 스트레스 대처방식과 학교적응은 높게 나타났지만 중학교나 특성화고등학교에 비해 다양한 스트레스를 지각하고 있는 것에 주목하여 또래와의 입시경쟁을 부추기는 사회분위기, 학교나 가정에서 지나친 기대 등을 낮추어 스트레스 감소에 도움이 되어야 할 것이다.

셋째, 스트레스 대처방식이 학교적응에 미치는 영향을 살펴본 결과, 중학교와 일반고등학교, 특성화고등학교 모두 적극적 대처방식인 문제중심적 대처와 사회적지지 추구가 높아지면 학교적응은 상승이 있는 것으로 나타났다. 이는 선행연구<sup>27)</sup>의 문제중심적 대처와 사회적지지 추구를 사용하는 학생들이 학교적응의 모든 영역에서 높은 수준의 적응력을 보인다는 연구결과와 일치한다. 따라서 학교적응을 위해서는 스트레스에 대한 감정정화나 회피적인 소극적 대처방식이 아닌, 적극적 대처방식이 필요함을 알 수 있다.

넷째, 스트레스 요인과 학교적응의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과를 분석한 결과 문제중심적 대처방식은, 학교스트레스와 학교적응 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 학교 내에서 접하게 되는 스트레스를 회피하지 않고 학생 자신이 적극적으로 문제의 원인을 찾아 해결하려고 노력하는 과정에서 학교적응력이 높아지는 것을 나타낸다. 사회적지지 추구방식에서는, 학교스트레스, 가정스트레스와 학교적응 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 이는 김병안

27) 강은영, 「자기주도적 학습력과 스트레스대처방식이 학교적응에 미치는 영향」, 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문, 2007.

김승윤, 「청소년의 자기긍정편향 및 스트레스 대처방식이 학교적응에 미치는 영향」, 연세대학교대학원 석사학위논문, 2010.



(2010)<sup>28)</sup>의 사회적지지 추구는 갈등조절 역량이 높을 때 사용하면 폭력 태도가 낮을 수 있는 기제로 작용하는 순수 조절변수로 확인한 연구와 유사하다. 이러한 결과는 학교와 가정에서 받는 스트레스를 타인(부모, 친구, 선생님, 전문상담사 등)과 공유하고 도움을 청하면서 스트레스를 해소하거나 조절하여 학교적응력을 높인다고 볼 수 있다. 다음 정서완화적 대처방식에서는, 가정스트레스, 대인스트레스와 학교적응 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 이는 이지숙(2013)<sup>29)</sup>의 소극적·회피적 대처방법이 부모스트레스, 친구스트레스와 자살 생각 사이를 조절한다는 연구결과와 일치한다. 학생들의 정신건강과 학교적응력을 높이기 위해서는 가정스트레스와 대인스트레스의 문제 해결을 위하여 적극적 대처방식이 이루어질 수 있도록 지도와 지원이 필요하다. 마지막으로 소망적사고 대처방식에서는, 대인스트레스와 학교적응 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 이는 대인관계에서 나타나는 스트레스와 문제들을 적극적으로 해결하는 것이 아닌 스트레스의 원인을 회피하거나 스트레스 사건을 인지적으로 재구성하여 자신에게 맞게 선별하면서 학교적응에 영향을 미치는 것으로, 이러한 대처방식은 일시적인 해결이 될 수 있지만, 근본적인 문제를 해결하기 위해서는 적극적인 대처가 이루어질 수 있도록 대인관계기술 습득 등의 지도와 지원이 필요하다. 따라서 정서완화적 대처방식과 소망적사고 대처방식을 많이 사용하는 청소년들은 학교, 가정, 대인스트레스가 발생했을 때 문제중심적 대처방식과 사회적지지 추구방식을 많이 사용하는 청소년들보다 학교적응력이 낮아지는 결과가 나타나기 때문에 학교적응력을 높이고 학업 중단율을 낮추기 위해서는 스트레스 상황에서 적극적인 대처방식이 이루어지도록 적절한 개입이 필요하다.

이러한 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 중·고등학생들의 학교적응을 높이고 학업 중단율을 낮추기 위해서는 학교 부적응 요소의 조기 발견을 통해 원인별로 집단을 유형화

28) 김병안, 「청소년역량강화활동이 폭력 태도에 미치는 영향 연구」, 한영신학대학교대학원 박사학위논문, 2014.

29) 이지숙, 「일상적 스트레스와 대처방법이 청소년의 자살생각에 미치는 영향」, 『청소년복지연구』15(3), 2013, 321-344쪽.

하여, 청소년 자신이 학교 부적응의 원인이 되는 스트레스를 인지하고 해소할 수 있도록 방법적 교육이 필요하며, 학교유형별 특성과 연령을 고려하여 차별화된 프로그램 제공과 사후 효과 검증을 통해 지속적인 사례관리가 필요하다. 2014년 학업중단숙려제<sup>30)</sup> 도입으로 학업 중단율은 감소를 보이고 있지만 고등학교의 학교 부적응에 따른 학업 중단율은 여전히 높으며 고등학교 1, 2학년의 경우 학업 중단율이 가장 높게 나타난다. 본 연구결과에서도 중학생에 비해 고등학생의 스트레스 지각 수준이 높으며, 특히 특성화고등학교는 학교 스트레스는 높고 학교 적응은 가장 낮은 결과에 주목하여, 자신의 선택으로 특성화고등학교에 진학을 하였지만 적성에 맞지 않는 교육 환경 등에 따른 부적응인지에 대한 추가적인 연구가 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구결과에 비추어 보면 스트레스와 학교 부적응이 학생 개인의 심리적 특성에서만 나타나는 것이 아닌 학교생활과 사회 환경과의 상호작용에서 나타나는 문제라는 인식이 필요하다. 일반고등학교와 중학교의 경우 학교적응은 높게 나타났지만 가정스트레스가 높은 결과에 따라, 가정에서 부모(양육자)와의 상호작용에 대한 긍정적인 방향이 제시될 수 있도록 부모교육 등이 활성화 되어야 하는데, 현재 진행되고 있는 대부분의 부모교육은 주중 낮 시간에 이루어지는 경우가 대부분이어서 직장을 다니고 있는 부모들은 교육에 참여할 수 없는 실정이다. 따라서 부모교육에 많은 참여를 위해 저녁 시간과 주말에 교육시간이 편성되어 부모-자녀 사이의 문제 상황에 적절한 직면 훈련을 지도할 수 있는 실질적인 교육이 이루어져야 한다.

셋째, 중·고등학생의 스트레스와 학교적응에 관한 기존의 연구들이 있지만 학교 유형별 차이와 대처방식의 조절 효과에 따른 영향을 살펴본 연구는 많지 않다. 본 연구의 결과 적극적 대처방식은 학교 스트레스, 가정 스트레스와 학교 적응을 조절하는 효과를 나타냈다. 결국 학교 적응의 향상을 위해서 스트레스에 대한 적극적 대처를 이룰 수 있도록

30) 「학업중단숙려제」 전면시행('14.1월): 학업 중단 위기 학생에게 일정 기간 숙려 기회를 부여하고 상담 등 프로그램을 지원하여 신중한 고민 없이 이루어지는 학업 중단을 예방하는 제도.

학교 유형별 특성에 맞는 효과적인 스트레스 대처방식 프로그램 개발 및 적용 등이 필요하며, 특히 중학교의 경우는 고등학교 진학 전에 개인의 적성과약 등을 위한 구체적인 프로그램이 진행되어야 할 것으로 사료된다.

## 참 고 문 헌

- 강은영, 「자기주도적 학습력과 스트레스대처방식이 학교적응에 미치는 영향」, 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문, 2007.
- 고관우·남진열, 「초기 청소년의 체험활동 참여 영역에 따른 공동체의식과 학교생활적응에 미치는 영향」, 『청소년복지연구』, 2011.
- 곽수란, 「효과적인 학교의 결정 요인」, 고려대학교 대학원 박사학위논문, 2002.
- 교육학대사전편찬위원회, 『교육학대사전』, 서울: 대한교육연합회, 1992.
- 김병안, 「청소년역량강화활동이 폭력 태도에 미치는 영향 연구」, 한영신학대학교 대학원 박사학위논문, 2014.
- 김승윤, 「청소년의 자기긍정편향 및 스트레스 대처방식이 학교적응에 미치는 영향」, 연세대학교대학원 석사학위논문, 2010.
- 김정희, 「지각된 스트레스, 인지 및 대처방식의 우울에 대한 작용」, 서울대학교 대학원 박사학위논문, 1987.
- 남진열, 「제주특별자치도 학교밖 청소년종합지원계획수립연구」, 제주특별자치도, 2015.
- 박경원, 「청소년 자살생각에 영향을 미치는 요인」, 숭실대학교 대학원 석사학위논문, 2013.
- 아영아·정원철, 「청소년의 학업 및 가족 갈등 스트레스가 인터넷 중독에 미치는 영향」, 『청소년복지연구』, 2010.
- 안영복, 「적응 및 부적응 행동의 특성과 관계 변인」, 단국대학교 대학원 석사학위논문, 1984.
- 여성가족부, 『청소년백서』, 여성가족부, 2014.
- 이명숙, 「전문계 고등학생의 학업성취, 자아개념, 학교 적응 및 학교 부적응행동 간의 관계」, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008.
- 이병환·강대구, 「중·고등학교 학생들의 학교 부적응 행동요인 분석」, 『교육문화연구』, 2014.
- 이선주, 「특성 불안 및 통제 소재와 스트레스 대처 양식과의 관계」, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 1995.
- 이지숙, 「일상적 스트레스와 대처방법이 청소년의 자살생각에 미치는 영향」, 『청

소년복지연구』, 2013.

정옥분, 『청소년발달』, 서울: 학지사, 1998.

제주특별자치도 청소년상담복지센터, 「청소년종합실태조사」, 제주특별자치도, 2014.

최해룡, 「학교 부적응 학생의 대안학교 재적응 교육에 관한 근거이론 연구」, 경북대학교 대학원 박사학위논문, 2013.

Allport, G. W. Patten and growth in personality. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1961.

Cohen, S. and T. A. Wills, "Stress, Social Support and the Buffering Hypotheses." Psychological Bulletin, 1986.

Gates, A. Z. Educational psychology (3rd, ed). New York: MacMillan, 1950.

Lazarus, R. S. Patterns of adjustment and human effectiveness. New York: McGraw-Hill, 1969.

Lazarus, R. S., & Folkman, S., Stress, appraisal and coping. New York: Springer publishing company, 1984.

Miller, S. M., & Green, M. L. Coping with stress and frustration: Organs, nature, and development. In M. Lewis & C. Saarni(Eds.), Socializations of Emotions. New York: Plenum Press, 1985.

Moos, R. h & Billing, A. G. "Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression". Journal of personality and Social Psychology, 1984.

Sarason, I. G., & Sarason, B. R. 이상심리학[Abnormal psychology]. (김은정, 김향구, 황순택 역), 서울: 학지사, 2001.

Shaffer, L. F. The psychology of adjustment. Boston, MA: Houghton Mifflin, 1956.

Spivack, G. and M. B. Shure. "Interpersonal Cognitive Problem Solving(ICPS): A Competence Building Primary Prevention Program" Journal of Research on Adolescence, 1989.

Abstract

A study on the relationship between a stress factor and school adjustment of middle and high school students in Jeju Area : focusing on the moderating effects of stress coping skills

Han, Hye-Suk\*·Nam, Chin-Yeol\*\*

This study discovers the differences and influences among a stress factor, a way of handling stress, and a skill to adjust at middle school, high school, and characterization high school and the moderation effect of stress coping skills in the relationships. A total number of 750 questionnaires were distributed and 689 were collected and analyzed. SPSS 18.0 was utilized to analyze the data. The results are as follows. Firstly, in terms of overall stress perception, high school and characterization high school students responded more than middle school students did and high school students showed higher response-rate than others regarding stress coping skills and school adjustment. Secondly, all students presented that school stress is the most influential factor when it comes to school adjustment and stress coping skills are related positively with problem-centered management and the pursuit of social

---

\* The first author: Department of Public Administration, Jeju National University, doctoral student

\*\* Corresponding author: Department of Public Administration, Jeju National University, professor

supports. Thirdly, as an active management, a problem-centered approach moderates the relationship between school stress and school adjustment, and the pursuit of social support also moderates the relationship between stress at home and school and adjustment at school. In conclusion, this study resulted that reducing stress at school is needed for enhanced school adjustment and active management skills are helpful for school adjustment moderating the relationship between stress and adjustment at school.

\* Key Words : stress factor, school adjustment, stress coping skills

교신 : 남진열 63243 제주특별자치도 제주시  
제주대학로 102 제주대학교  
사회과학대학 행정학과 교수  
(E-mail : namcy21@jejunu.ac.kr)

논문투고일 2016. 08. 31.

심사완료일 2016. 10. 04.

게재확정일 2016. 10. 07.