
석사학위 청구논문

아동의 스트레스와 대처방법에 관한 연구

지도교수 고명규



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

홍미경

1998년 8월

아동의 스트레스와 대처방법에 관한 연구

指導教授 高 明 奎

위 論文을 教育學碩士學位論文으로 提出함.

1998年 6月 日

濟州大學校 教育大學院 相談心理專攻

提出者 洪 美 京



洪美京의 教育學 碩士學位論文을 確認함.

1998年 7月 日

審 查 委 員 長	印
審 查 委 員	印
審 查 委 員	印

〈國文抄錄〉

아동의 스트레스와 대처방법에 관한 연구

洪 美 京

濟州大學校 教育大學院 相談心理專攻

指導教授 高 明 奎

본 연구의 목적은 초등학생들의 개인적, 가정적, 학교적, 사회적 영역으로부터 유발되는 스트레스 요인과 그 스트레스에 대처하는 방법에 관한 실태를 분석함으로써 교육적인 시사를 찾고 생활지도의 기초자료를 제공하는데에 있다.

이러한 목적에 따라 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 개인적 영역에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별(성별, 학년별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

둘째, 가정적 영역에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별(성별, 학년별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

셋째, 학교적 영역에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별(성별, 학년별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

넷째, 사회적 영역에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별(성별, 학년별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

다섯째, 스트레스 대처 방법은 아동의 배경 변인별(성별, 학년별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

위의 연구문제를 알아보기 위하여 본 연구에서는 스트레스 제공처를 중심으로 개인적 영역, 가정적 영역, 학교적 영역, 사회적 영역으로 구분하고 이를 그 요인別に 따라 아동의 배경(성별, 학년, 출생순위)과의 관계를 연구하였다.

연구방법으로는 제주도 서귀포시에 소재한 S초등학교 4-6학년 600명을 대상으로 설문조사하였으며, 수집된 자료를 SPSS 통계 프로그램을 이용하여 전산처리하여 분석하였다.

이상의 연구결과를 종합하여 본 연구에서 밝히고자 했던 연구문제에 대한 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 개인적, 가정적, 학교적, 사회적 영역 중 학교적 영역에 대한 스트레스가 가장 높았으며, 학교적 영역중에서는 학업관련 요인이 스트레스 정도가 가장 높게 나타나 학교가 초등학생들에게 가장 큰 스트레스 제공처임이 입증되었다.

둘째, 성별차이에서는 여학생이 개인적, 가정적, 학교적, 사회적 영역 모두에서 남학생보다 스트레스를 느끼는 정도가 더 높았다.

셋째, 학년별로는 6학년이 초등학교의 최고학년으로서 전체적으로 4.5학년보다 높게 나타났으며, 진로문제에 있어서는 뚜렷한 차이를 보였다.

넷째, 출생순위별로는 통계적인 유의한 차이가 없어 출생순위에 따라 스트레스를 느끼는 정도의 차이는 보이지 않는 것으로 나타났다.

다섯째, 스트레스 대처 방법으로는 오락실에 간다와 친구와 얘기한다는 순으로 나타났다. 이러한 결과에서 보듯이 초등학생들은 스트레스 대처의 적절한 방법을 모르거나 전전하지 못한 방법으로 사용하는 경우도 상당수 있음을 알 수 있다. 또한, 부모님이나 선생님과 대화한다는 경우는 아주 희박하여 교육적으로 시사하는 바가 많고 성인들에게 생활지도의 과제를 안겨 준다고 할 수 있다.

결국 아동들에 대한 세심한 사랑과 이해 그리고 아동들이 스트레스에 대한 올바른 대처를 할 수 있도록 성인들의 책임있는 연구와 좀 더 철저한 교육이 이루어

어려야 할 것이다.

여기에서 본 연구가 교육에 주는 시사점은, 초등학교 아동들도 성인과 같은 스트레스를 경험하고 있음을 인식하고, 교사와 학부모들에게 생활지도의 새로운 방향을 모색하고 건설적인 대안을 마련하는 것이 학교교육에서의 시급한 과제를 지적하고 있다는 것이다.

또한, 생활지도의 예방 차원으로서 스트레스 요인을 알고 그 스트레스를 적절한 방법으로 대처할수 있는 명상법, REBT훈련법 등의 스트레스 대처 훈련을 통해 아동들이 스트레스에 스스로 대처하는 능력을 길러줌으로써 학교, 사회생활에 건전하게 적응을 유도시켜야함을 시사하고 있다.

결론적으로 아동들이 받는 스트레스는 개인적인 성격이나 경험에서 기인할 뿐만 아니라 학교 요인 때문에 받는 스트레스가 매우 높은 것으로 나타났다.

그러므로 성인들은 학교와 관련된 스트레스 요인을 완화시키도록 노력해야 할 뿐만 아니라 아동들이 스트레스를 건설적이고 건전하게 대처할 수 있도록 지도하여야 하고, 아동들에 대한 세심한 사랑과 이해 그리고 아동들이 스트레스에 대한 올바른 대처를 할 수 있도록 성인들의 책임있는 연구와 좀 더 철저한 교육이 이루어져야 할 것이다.

또한, 초등학교 아동들의 독립된 인격체로 스스로 스트레스를 느낄 수 있고 주변의 변인들로부터 다양한 스트레스를 받고 있음을 알 수 있었다. 이러한 문제를 해결하기 위하여 성인들인 교사, 부모, 주변의 사람들은 맹목적인 지시나 감정의 억제, 사회적인 요구에 대한 강요만을 교육의 목적으로 실천할 것이 아니라 아동들에 대한 세심한 이해와 배려가 동행된 교육실천이 있어야 하겠다. 즉, 아동들의 스트레스에 대한 개념과 대처 방법에 관한 좀 더 철저한 연구와 교육이 이루어져야 할 것으로 판단되고 스트레스가 성인의 전유물이 아닌 초등학교 아동들에게도 필연적으로 나타나는 현상이라는 인식의 확산속에서 아동들의 스트레스 유발자를 제거해 줄 수 있는 성인들의 지속적인 노력이 수반되어야 할 것이다.

〈 목 차 〉

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제와 가설	3
3. 연구의 제한점	6
II. 이론적 배경	7
1. 스트레스의 개념과 유형	7
2. 아동의 스트레스 요인	10
3. 스트레스 대처방법	18
4. 선행 연구의 고찰	20
III. 연구방법 및 절차	23
1. 조사대상	23
2. 조사도구	24
3. 자료처리	25
IV. 연구결과 및 해석	26
V. 요약, 결론 및 제언	48
1. 요약	48
2. 결론	53
3. 제언	55
참고문헌	56
Abstract	61
부 록	63
〈부록 1〉 스트레스 요인에 관한 설문지	64
〈부록 2〉 스트레스 대응 방법에 관한 설문지	72

〈표 목 차〉

〈표 II-1〉 아동의 스트레스 요인	13
〈표 III-1〉 조사대상자의 분포	23
〈표 III-2〉 질문지의 구성	24
〈표 IV-1〉 개인적 스트레스 요인	26
〈표 IV-2〉 개인적 스트레스 요인의 성별간 차이	27
〈표 IV-3〉 개인적 스트레스 요인의 학년별 차이	28
〈표 IV-4〉 개인적 스트레스 요인의 출생순위별 차이	30
〈표 IV-5〉 가정적 스트레스 요인	31
〈표 IV-6〉 가정적 스트레스 요인의 성별간 차이	32
〈표 IV-7〉 가정적 스트레스 요인의 학년별 차이	33
〈표 IV-8〉 가정적 스트레스 요인의 출생순위별 차이	34
〈표 IV-9〉 학교적 스트레스 요인	35
〈표 IV-10〉 학교적 스트레스 요인의 성별간 차이	36
〈표 IV-11〉 학교적 스트레스 요인의 학년별 차이	37
〈표 IV-12〉 학교적 스트레스 요인의 출생순위별 차이	38
〈표 IV-13〉 사회적 스트레스 요인	39
〈표 IV-14〉 사회적 스트레스 요인의 성별간 차이	39
〈표 IV-15〉 사회적 스트레스 요인의 학년별 차이	40
〈표 IV-16〉 사회적 스트레스 요인의 출생순위별 차이	41
〈표 IV-17〉 전체 응답자의 스트레스 대처 방법	43
〈표 IV-18〉 남녀별 스트레스 대처 방법	44
〈표 IV-19〉 학년별 스트레스 대처 방법	45
〈표 IV-20〉 출생순위별 스트레스 대처 방법	46

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 사회가 복잡해져감에 따라 현대인들은 여러가지 요인에서 비롯되는 스트레스를 누구나 경험하면서 살고 있다. 사람들이 생활속에서 겪게 되는 크고 작은 경험과 사건들은 모두 스트레스 요인으로 작용한다. 스트레스 그 자체가 일상생활의 불가피한 것으로 인식되고 있을 정도이다.

또한, 우리는 인생을 살아가면서 여러가지 실패나 좌절을 경험해왔고 그때마다 나름대로 이를 극복하기 위해 안간힘을 써왔다. 이러한 압박들은 우리 자신의 욕구와 현재의 결과에 의해서 발생하기도 하고 대인관계에 의해서 야기되기도 한다. 아무튼 자의든 타의든 스트레스는 피할 수 없는 것이 되어 버렸다.

일상생활에서 경험하는 스트레스 사건들은 인간의 신체 및 심리적 적응에 긍정적인 영향보다는 부정적인 영향을 더 많이 주는 것으로 알려져 있다(김정희, 1987). 이 부정적 영향에는 심장질환을 비롯한 정신 신체 질환과 충격, 적대감, 불안, 우울 등의 심리적 부적응이 포함된다. 대부분의 심리적 적응과 스트레스에 관한 연구에서는 불안과 우울이 스트레스에 대한 가장 보편적인 반응이라는데 의견을 같이 하고 있다(Silver & Wortman, 1980).

Seyle(1976)는 스트레스는 태어나면서부터 죽음에 이르기까지 지속되는 생의 일부로 연령에 관계없이 생활속에서 스트레스를 경험한다고 했다. 특히 어린이들은 그들의 성장, 발달과정에서 많은 적응이 요구되므로 적응상의 문제점을 안거나 심한 스트레스를 겪게 되는 경우도 있다고 한다.

사회는 급속히 변화하고 갈등과 경쟁이 치열하며, 다양한 가치관과 행동양식을 요구한다. 개인에 따라서는 이런 변화속에서도 잘 적응해 나가기도 하지만 또 어

떠한 개인은 적응에 상당한 어려움을 느끼며 정신적으로 심한 스트레스를 받기도 한다. 이러한 사실은 우리 모두가 겪고 있는 스트레스는 결코 무시될 수 없고, 성인들만의 문제가 아니며, 어떤 특정의 연령층이나 성별에만 존재하는 것이 아님을 시사한다.

스트레스는 최근 여러 학문 영역의 관심의 대상이 되고 활발히 연구가 진행되는 분야이다. 국내에서도 대학생, 교사, 기업인, 일반, 성인, 청소년을 대상으로 하는 많은 연구서적과 논문, 세미나가 있어 왔다. 이러한 연구들의 공통적인 결론은 스트레스를 적절히 경험하면 생에 활력을 주고 도움을 주지만, 때로는 신체적, 정신적으로 질병과 관련되어 있다는 것이다.

그러나 이제까지의 연구동향을 살펴보면 스트레스는 어른들이 문제이거나 사춘기 이후 청소년들만의 문제인 것처럼 취급되어 왔다. 스트레스 관리에 관심을 둔 대부분의 선행연구들이 주로 성인을 대상으로 하였고(Meichenbaum, 1985), 초등학생을 대상으로 하는 스트레스 관련 연구는 국내에서의 연구가 미흡하며 소홀히 다루어졌다.

스트레스가 생의 모든 측면과 관련되어 있다면 아동 역시 성인과 마찬가지로 스트레스를 일으키는 환경과 상황에 직면해 있으며, 특히 신체적, 정신적으로 인한 많은 심리적 갈등과 문제를 낳고 있는 시기이므로 아동기의 스트레스에 대한 이해와 이를 적절히 해소시켜 줄 수 있는 대처방안을 모색하는 것이 필요하다.

Elkind(1975)는 아동기의 과도한 스트레스가 우울증, 무력감, 불안감, 긴장 등을 야기시켜 아동기의 건강을 해치고 있다고 하였다. 또한 Brenner(1984)는 출생에서 사춘기에 이르는 아동들이 무수한 긴장, 즉 스트레스 상태에 직면하고 있으며 아동의 스트레스 종류도 증가하고 있으며 이에 대한 대처방안이 어려워졌다고 지적하고 있다.

우리나라 아동들인 경우, 성적 제일주의의 학교교육 속에서 부모나 교사로부터 공부를 강요받고 있으며, 이로 인한 스트레스를 견디지 못해 무단결석, 등교거부, 정서불안, 학교공포증 등의 부적응행동을 일으키는 아동이 늘어나고 있다.

또한 이들이 연령도 점차 낮아지는 추세여서 일선교사들의 생활지도와 학습지도에 크게 어려움을 겪고 있는 실정이다. 따라서 아동들에게 자신이 스트레스를 이해하고 이를 적절히 처치하고 예방할 수 있는 대처훈련을 통해 보다 효율적으로 자신의 스트레스를 관리할 수 있도록 가르칠 필요가 있다.

본 연구자가 현장에서 아동들을 지도하면서 초등학교 아동들도 교우관계, 교사와의 관계, 학업관련 등의 스트레스를 받고 있는 것을 관찰하였다. 즉 이제까지는 스트레스는 어른들의 문제이거나 사춘기 이후의 청소년들만의 문제인 것처럼 취급되어져 왔으나 더이상 옳지 않음을 인식하고, 정상적이고 건강한 아이들도 마치 어른처럼 매일 스트레스적인 상황에 직면하게 됨을 인정하여야 한다.

그러므로 정상적인 아동을 대상으로 한 스트레스에 관한 연구가 그 어느때보다도 절실히 요청된다 하겠다. 이에 본 연구는 학교교육의 중요한 한 측면인 생활지도 및 상담활동이 효과적으로 수행될 수 있도록 하기 위해서는 아동기의 스트레스에 대한 적절한 연구가 이루어져야 한다고 판단되었다.

이러한 필요성에 기초해서 본 연구는 아동에게 스트레스를 제공하는 제공처를 크게 개인, 가정, 학교, 사회적인 영역으로 나누고, 그 영역별로 구체적으로 겪는 스트레스가 무엇인지 알아봄과 동시에 4가지 영역의 총체적인 스트레스에 대한 아동들의 스트레스 대처 방법을 실태, 분석하여 아동의 생활지도, 상담에 기초자료를 제공하는 데에 연구의 목적이 있다.

2. 연구문제와 가설

본 연구의 목적인 초등학생의 스트레스와 대처방법을 알아보기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 개인적 영역에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별(성별, 학년별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

둘째, 가정적 영역에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별(성별, 학년

별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

셋째, 학교적 영역에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별(성별, 학년별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

넷째, 사회적 영역에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별(성별, 학년별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

다섯째, 스트레스 대처 방법은 아동의 배경 변인별(성별, 학년별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 달성하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 개인적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

1-1. 개인적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 성별에 따라 차이가 있을 것이다.

1-2. 개인적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 학년별에 따라 차이가 있을 것이다.

1-3. 개인적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 출생순위별에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 2. 가정적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-1. 가정적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 성별에 따라 차이가 있을 것이다.

2-2. 가정적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 학년별에 따라 차이가 있을 것이다.

2-3. 가정적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 출생순위별에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 3. 학교적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

3-1. 학교적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 성별에 따라 차이가 있을 것이다.

3-2. 학교적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 학년별에 따라 차이가 있을 것이다.

3-3. 학교적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 출생순위별에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 4. 사회적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

4-1. 사회적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 성별에 따라 차이가 있을 것이다.

4-2. 사회적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 학년별에 따라 차이가 있을 것이다.

4-3. 사회적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 출생순위별에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 5. 아동의 스트레스 대처 방법은 아동의 배경 변인별에 따라 차이가 있을 것이다.

5-1. 아동의 스트레스 대처 방법은 성별에 따라 차이가 있을 것이다.

5-2. 아동의 스트레스 대처 방법은 학년별에 따라 차이가 있을 것이다.

5-3. 아동의 스트레스 대처 방법은 출생순위별에 따라 차이가 있을 것이다.

3. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 연구의 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구에서는 주로 질문지를 이용한 조사 연구에 한정되어 있다. 아동의 스트레스 요인 및 해소 방안을 심층적으로 이해하기 위해 관찰법이나 면접법 등을 사용하는 것이 바람직할 것이나 본 연구에서는 이러한 객관적 방법을 동원하지 못하여 주로 연구결과는 실태분석에 한정된다.

둘째, 조사대상을 4-6학년 학생으로 한정함으로써 연구결과를 중학생이나 고등학생 또는 일반인에게 확대하여 해석하는 데는 문제가 있다. 또한 조사대상자가 지역적으로 편중되어 있으므로 연구결과를 일반화하는데 제한이 있다.



II. 이론적 배경

본 장에서는 스트레스의 개념과 유형, 초등학교 아동의 스트레스 요인, 스트레스 대처 방법을 알아보고, 본 연구와 관련된 선행연구의 고찰 순서로 살펴보고자 한다.

1. 스트레스의 개념과 유형

스트레스란 용어는 현대를 살아가는 모든 사람들의 일상용어중의 하나가 될 만큼 대중에게 친숙한 것이며 그만큼 관심의 대상이기도 하다. 그러나 스트레스가 복잡한 현대생활의 은유가 되었고 인간환경의 중요(Powell & Enright, 1990) 부분이 되었음에도 불구하고 스트레스의 개념은 여전히 규정짓기가 어렵고 때로는 과용되고 모호하게 사용되어 왔다는 지적을 받고 있으며(Eisdorfer, 1981), 학자들마다 아직도 스트레스의 개념을 어떻게 정의할 것인가에 대해서 논란의 여지를 두고 있다.

이처럼 스트레스에 대한 포괄적 이해가 어려운 상태이나 일반적으로 세 가지 의미로 사용되는데(김정희, 1987) 이를 간략히 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 자극으로서의 스트레스(stimulus-based model of stress)는 최근까지 심리학자들이 스트레스에 대하여 내린 가장 보편적인 정의로서 스트레스를 하나의 자극으로 보는 입장이다. 이 입장에서는 스트레스를 어느 정도의 객관적인 물리적 위협이나 심리적 위협이 존재하는 환경조건으로 정의하며 개인을 위협하거나 과도한 요구를 하는 상황을 경험한 결과가 스트레스라고 본다.

Lazarus와 Cohen(19977)은 자극으로서의 스트레스를 세 가지 유형으로 나

누고 있다. 첫째, 다수의 사람들에게 영향을 주는 중대한 변화(예:천재지변, 전쟁, 투옥 등), 둘째, 어떤 개인의 생활에서 일어나는 주요변화(예:이혼, 사랑하는 사람의 죽음, 질병 등), 셋째, 일상생활의 문젯거리로서 일상적인 생활을 통해 경험하는 사소하지만 심리적 부담을 주는 사건들을 말한다.

스트레스를 자극으로 보는 관점은 개인에 따라서 동일한 사건도 다르게 지각할 수 있다는 가능성을 고려하지 않았다. 즉 환경에 대한 개인의 반응은 개인차가 있다는 것을 간과한 한계를 지니고 있다. 자극으로서의 스트레스는 환경내의 자극 특징을 스트레스로 보며 스트레스를 독립변인으로 취급한다(Cox, 1991).

이러한 관점은 스트레스 적응과 생리학, 신경 조직에 대한 이해를 증진시키는데 큰 공헌을 하였으나 주로 동물실험에 바탕을 두고 있으므로 스트레스에 대한 인간의 반응에서 나타나는 인지적 평가의 중요성을 간과하고 있다는 문제점이 있다. 또한 동일한 스트레스 반응이라 할지라도 서로 다른 자극에 의하여 유발되었을 가능성이 있는데, 이 정의에 의하면 무엇이 스트레스 자극이고 무엇이 아닌지를 구분하는 근거가 명확하지 않다(김정희, 1987).

둘째, 반응으로서의 스트레스(response-based model of stress)는 Selye(1985)의 "어떤 것이든 그 요구에 대한 신체의 비특징적인 반응"이라는 정의로 대표된다. 즉 유기체가 노출된 자극에 대한 어떠한 반응을 보이는가에 따라 스트레스가 결정되므로 이때의 스트레스는 종속변인으로 작용하게 된다.

반응으로서의 스트레스 개념은 비교적 초기의 개념으로 생물학이나 의학에서 가장 보편적으로 사용되는 것으로 어떤 자극에 대한 반응을 스트레스로 보거나 스트레스를 종속변인으로 취급한다.(Cox,1991)

셋째, 상호역동으로서의 스트레스(transactional model of stress)는 스트레스를 어떤 자극이나 반응이 아니라 개인과 그 개인을 둘러싸고 있는 환경간의

상호작용으로 보는 매우 광범위한 개념으로 사회적, 심리적, 생리적인 체계를 모두 포함한다. 즉 스트레스를 환경과 개인의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보고 심리과정에 근거를 둔 관점으로 개인의 인지적 평가(cognitive appraisal)와 대처 반응(coping responses)을 중요시하는 개념체계라는 점에서 인지형상학적 모형으로 불리기도 하고 개인의 대처 반응을 중요시하는 점을 들어 스트레스 대처 모형이라고도 한다(Lazarus, 1981 ; Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus와 그의 동료들(1981)은 다음과 같이 스트레스를 정의하고 있다. "심리적 스트레스는 개인이 가진 자원을 청구하거나 초과하며, 개인의 안녕 상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정한 관계이다"(김정희, 1987. 재인용).

이상의 내용을 종합적으로 정리해보면 스트레스란 개인의 신체적, 심리적 안정 상태를 위태롭게 하는 자극 조건인 동시에 개인의 정서체계, 행동체계, 생리적 체계에 변화를 가져오게 하는 것으로서, 개인으로 하여금 특유반응을 야기시키는 요인적 행동의 모든 것을 총칭한 개념이라고 할 수 있다. 즉 스트레스는 생활사건에서 생겨나는 심리적, 정서적 압박감을 의미하며 적정 수준까지는 생활을 하는데 원동력이 되지만 이 수준을 넘으면 생리적, 심리적으로 건강에 해를 끼치게 되며, 스트레스의 상당 부분은 개인의 기대와 요구때문에 생겨난다고 말할 수 있다.

본 연구에서는 H. Selye(1976)의 스트레스 개념 정의를 기준으로 스트레스에 대한 조작적 정의를 사용한다. 즉, 스트레스란 생활장면에서 일어나는 정신적(내적, 외적)자극, 압력 또는 압박감으로 정의한다.

또한, 본 연구에서는 스트레스를 개인과 환경간의 역동적인 상호작용으로 보겠다. 왜냐하면 이러한 스트레스 개념이 다른 두 개념들을 포함함으로써 보다 포괄적인 개념의 틀을 제공하여 주기 때문이다. 또한 이 개념은 스트레스를 개인과 환경을 매개하는 중요한 과정인 인지적 평가와 대응책에 대한 검토를 통해서 이해하려하여 스트레스 역동 안에서 개인의 적극적인 역할을 강조함으로써, 스트레

스 관리를 위한 분명한 지침들을 제공해 주기 때문이다.

본 연구는 초등학교 4-6학년을 대상으로 아동수준에 맞게 설문작성을 하다보니 질문내용이 “~때문에 고민한 적이 있습니까?”식으로 진술되었다. 이는 고민을 스트레스의 한 형태로 보고 스트레스와 고민의 상호작용으로 살펴보고자 한다.

2. 아동의 스트레스 요인

아동기는 6~7세부터 11~12세에 이르는 시기를 말하며 우리나라에서는 보통 초등학교 시기가 된다. 이 시기의 아동은 정신적, 신체적으로 구조가 생성되고 발달하는 시기로 구체적 조작을 통해 지식을 획득하고 규칙을 학습한다. 이 시기에 이르러 가족 밖의 다른성인이나 또래, 책, 마스크의 영향을 받게 되고, 특별히 이전에는 가정이나 이웃에만 국한되었던 사회적 환경의 범위가 확대되어 감에 따라 규칙적인 생활과 공부하고 지식을 습득해야 하는 많은 적응적 요구를 겪게 됨으로, 아동은 이전보다 더 많은 스트레스를 받고 있다. 게다가 당혹할 만큼 급속한 사회적 변화에 따른 학습에 대한 기대감 때문에 아동들은 그들이 미처 준비가 되기 전에 여러 종류의 성취를 해야 한다. 따라서 그들은 적응능력을 무리하게 강요당하는 과도한 스트레스를 받고 있다(Elkind,1983)

아동은 특히 정신적 신체적 구조가 생성되는 발달의 시기에 있고 부모와 가정 외에도 새로이 학교, 사회, 그리고 또래집단과의 관계를 갖는 등 많은 적응적 요구를 겪게 된다. 이러한 과정 속에서 부적응을 느끼고 때로는 좌절하게 되며, 갈등과 무기력함 등을 나타내기도 한다.(이현순 외, 역, 1987).

Kellerman(1981)은 아동의 불안, 걱정을 일으키는 내용을 발달단계로 정리하였는데 유아기에는 부모와의 격리, 괴물이나 유령 등과 같은 상상적인 것들, 동물, 어두움, 죽음 등 다섯가지로 보았으며, 아동기로 갈수록 신체적 상해나 변

화, 고통, 놀라는 꿈, 학교에서의 성취, 외모 등이 포함되고 이것이 스트레스의 요인이 된다고 지적하였다.

Brenner(1984)에 의하면 아동들은 일상생활에서 항상 스트레스를 받고 있다고 한다. 성장 자체가 스트레스를 주며, 동생이 태어날때, 새집으로의 이사, 학교 입학, 친구와의 싸움 이외에도 부모의 사회적 위치에 따라 초래되는 긴장이 있음을 나타내고 있다.

Elkind(1983)는 아동들에게 성장압력을 주는 요인들로 부모와 학교, 그리고 대중매체를 들고 있다.

이회진(1990)은 초등학교 고학년 아동들은 개인생활에 고민이 많고, 학교생활, 가정생활 순으로 고민이 많으며, 또한 학업 관계에 가장 고민이 많고 여자 아동일수록 더 고민이 많다고 보고하였다.

조은숙(1988)은 초등학교 시기의 아동들은 가정에서 일어나는 여러 가지 문제에 직접적으로 민감한 영향을 받으며, 특히 부모의 불화, 이혼, 가족의 죽음, 이 사들의 문제로 인해 정신적, 사회적 스트레스를 받고 심한 경우에는 적응상의 문제를 보인다고 했다.

임미향(1992)은 아동들은 전체적인 면에서 학교생활, 친구관계, 개인생활, 사회문제 등 각 영역에서 스트레스를 강하게 받으며, 5학년이 6학년보다 스트레스 강도가 높고, 빈도면에 있어서는 5학년보다 6학년이 높으며, 성별에 있어서는 남학생보다 여학생이, 가장형편에 있어서는 가정형편이 좋지 못한 아동이, 성적별에 있어서는 성적이 낮은 아동이 스트레스를 빈번하게 받고 있는 것으로 보고 하였다.

천민필(1993)은 초등학교 아동의 스트레스 원인 및 실태 분석에서 아동들에게 가장 많은 스트레스를 제공하는 것은 학교이며, 그 중에서도 학업관련 요인이라고 보고하였다.

위의 내용과 관련된 초등학생을 대상으로 스트레스를 요인별로 나누어 분석한

연구를 살펴보면 다음과 같다.

천민필(1993)은 초등학생의 스트레스 요인을 다음과 같이 개인적, 가정, 학교, 사회 요인으로 나누어 분석하였다.

- (1) 개인적 요인 : 키, 몸무게, 옷, 맵시, 용모, 질병, 장애, 허약체질, 자신감, 이상성격, 집안의 기대, 종교문제, 진로
- (2) 가정 요인 : 학비, 용돈, 주거문제, 개인공간, 부모의 무관심, 부모의 성격, 형제간의 비교, 형제간 불화, 가족의 대화부족, 부모의 불화
- (3) 학교 요인 : 성적, 과제물 부담, 교육과정, 학교 시설, 교내 소음, 교사의 편애 및 무관심, 동성친구, 이성친구의 문제
- (4) 사회 요인 : 광고, 오락시설, 빈부격차, 남녀 불평등, 남아편애, 학력 중시 사상

김계순(1995)은 스트레스 요인을 다음과 같이 구분하여 분석하였다.

- (1) 개인적 원인 : 외모, 건강, 자신감, 종교문제 등 본인으로부터 유발되는 스트레스
- (2) 가정적 원인 : 가정의 경제적, 분위기, 부모 및 형제 등 가정환경으로부터 유발되는 스트레스
- (3) 학교적 원인 : 학업관련, 교사관련, 교우관련 등 학교환경으로부터 유발되는 스트레스
- (4) 사회적 원인 : 사회문제, 진로문제 등 사회환경으로부터 유발되는 스트레스

본 연구에서는 이상과 같은 연구결과를 종합하고, 천민필(1993), 김계순(1995)의 연구를 기초로 수정, 보완하여 스트레스 요인의 제공처를 기준으로 크게 개인적, 가정적, 학교적, 사회적 영역으로 나누어 살펴 보고자 한다. 이를 도식화하면 <표II-1>과 같다.

〈표 II-1〉 아동의 스트레스 요인

제 공 처	포 괄 요 인	구 체 적 요 인
개인적 영역	외 모	외 모
	건 강	건 강
	자 신 감	자 신 감
	종교문제	종교문제
가정적 영역	가정의 경제적 수준	경제곤란, 용돈문제, 주거문제
	부모관련 요인	결손가정, 부모불화, 과잉기대, 부모의 간섭, 편애,
	형제 관련 요인	열등감, 형제간 불화
	가정의 분위기	가정의 분위기
학교적 영역	학업관련 원인	성적, 시험에 대한 불안 및 부담, 시험횟수의 과다, 부모의 성적에 대한 기대
	교사관련 원인	수업시간의 단조로움, 학생에 대한 교사의 편애, 우수 아동중심 수업, 교사의 무관심
	교우관련 요인	동성, 이성친구문제, 육체적 괴롭힘,
사회적 영역	진로문제, 사회적 인식, 대중매체의 상품 광고	진로문제, 사회적 인식, 대중매체의 상품 광고

1) 개인적 스트레스 요인

초등학교 아동들의 개인적 스트레스 요인은 외적, 내적인 자극에 대한 개인이 상호 작용하는 심리적 과정에서 야기되는 반응이라고 볼 수 있다. 특히 급속하게

발달되는 산업기구나 각종 매스컴을 통하여 자신의 외모나 건강 상태, 사상 등의 개인적 배경을 비교할 수 있으며 개인이 이를 어떻게 지각하고 해석하느냐에 따라서 스트레스를 가중시키게 되는 것이다.

2) 가정적 스트레스 요인

가정은 인간이 출생하여 양육되며 가족과 더불어 생활하는 가장 기본적인 단위의 사회활동 기관으로 가정 환경은 아동의 일차적이고 직접적인 환경이 된다. 정원식(1982)은 가정 환경의 중요성에 대해 다음과 같이 밝히고 있다.

첫째, 인간형성이라는 관점에서 가정환경은 학교환경이나 사회환경에 비하여 보다 강력한 영향력을 지닌다. 둘째, 인간에 대한 결속력이 어떤 환경에서 보다 강하다. 셋째, 가정환경은 지위 환경, 구조 환경, 과정환경으로 구성되며 각 환경은 각각 특이한 성격을 지니고 개인에게 작용한다. 넷째, 가정환경이 특히 중요한 것은 교육적으로 이해할때 더욱 분명하다. 다섯째, 가정환경에서 주어진 대로 개인에게 교육적인 의미를 부여하는 경우와 그 환경이 개인간의 상호작용을 통해서만이 의미를 갖게 되는 것이다. 즉 인간은 가장 가역성이 풍부한 시기를 부모와 함께 생활하여 그들로부터 영향을 받으며 독립된 성인으로 성장해 감으로 가정 환경은 개인의 정신 건강에 주요한 영향을 미친다.

가정환경과 정신 건강과의 관계는 여러 학문 분야에서 계속 연구되어 오고 있는데, 일반적으로 부모의 부부관계, 부모의 자녀 양육태도, 형제자매관계, 가정의 분위기, 가정, 경제적 문화적 상태 등이 개인의 정신 건강 형성에 직접적인 관계가 있는 것으로 지적되고 있다(임규혁, 1986).

Nye(1966)의 연구에 의하면 사회 경제적 지위가 개인의 정신 건강에 깊이 관련되어 있으며, 부모의 결혼 상태에서 재혼, 이혼, 별거 등의 장애나 부친이나 모친의 상실 등은 정신 건강에 심각한 영향을 준다고 보고하였다. 부모와의 좋은

관계와 빈번한 의사 소통을 가지는 것은 청소년들의 스트레스를 완화시키거나 대처를 강화한다고 하였고, 그의 동료들은 낮은 사회 경제적 상태에 있는 아동들은 중류층이나 상류층의 아동들보다 직면하지 않으면 안되는 불리한 환경과 더 많은 요구때문에 누가적인 스트레스에 직면할 수 있다고 지적하였다. 강두원(1989)은 아동이 지각한 심리적 스트레스의 수준은 가정 환경과 더 깊은 관계가 있다고 보고하였다.

특히 우리나라의 경우, 부모들은 아동들을 대리 자아로서 인식하고 아동들에게 지나친 관심을 쏟거나 권위적으로 군림함으로써 자신의 자부심을 부추겨 자신의 스트레스에서 벗어나려는 경향이 있다.

예를들면, 주부의 역할에 집착하는 엄마들은 직업을 갖지 않는 것을 정당화하기 위하여 자녀들에게 높은 학업 성취를 기대하고 보통은 상급 학교에 다니는 아이에게 부과하여야 할 기대와 걱정을 전 단계 아동들에게 부과함으로써 아동들에게 스트레스를 주는 결과를 낳게 한다. 반면 직업을 가진 엄마는 직업을 갖지 않은 부모들보다 시간에 쫓기어 아이들을 동반자로 취급하여 너무 일찍 성인의 의무와 책임을 부과하고 그들로 하여금 결정권을 위임함으로써 또한 아이들에게 스트레스를 주는 결과를 초래하기도 한다.

3) 학교적 스트레스 요인

오늘날의 학교는 아동들을 빨리 성장시키려는 시대의 편견을 반영하고 있다. 즉, 학교는 점점 더 산업화되어 가고 결과를 중시할 뿐 만 아니라 교과서의 표준화, 교사들의 획일화, 평가제도의 기계화가 확산되므로 학생들은 정형화된 역할과 태도, 지겹고 끝없는 무의미한 행동을 계속적으로 요구받음으로서 아동들에게 스트레스를 주고 있다. 결국 학교는 아동들이 경험하는 스트레스를 감소시키기 보다는 오히려 더욱 가중시키고 있는 결과를 낳는 것이다.

학교가 아동들에게 스트레스를 가하는 것은 부모나 행정가들이 보다 좋은 제품(학생을 생산해 내려고 압력을 가하기 때문으로 볼 수 있다. 즉 교사들은 학부모와 행정가들의 압력으로 인해 아동의 지적 능력과 학습 속도에 있어서 개인차를 무시하고 대량 검사에 유용된 채택된 지식만을 강조함으로써 아동들에게 압력을 가하고 있다. 학교는 이러한 성적과 영예를 위한 경쟁이라는 친숙한 스트레스 외에도 교육적인 이유 보다는 행정적인 이유 때문에 너무 일찍 학생들에게 등급을 매겨 버림으로써 아동들에게 성장 압력을 부과하고 과중한 숙제를 부여하는 등 다양한 측면에서 아동들에게 스트레스를 준다.

학업성취와 정신건강과의 관계 연구에서 학업 성취와 정신 증후간에는 유의한 상관성이 있음을 밝혔다. 그의 연구 결과에 의하면 학업 성적에 의해서 약 2/3의 정신 건강 증후를 예언할 수 있다는 것이다.(강두원, 1989).

반면에 스트레스는 학업성취와 직선적인 관계는 아닐지라도 어느정도까지의 학습에 순기능을 한다는 사실을 지적하였으나 과도한 스트레스는 학습을 저해한다는 연구결과도 많이 보고 되고 있다. 특히 우리나라와 같이 입시 위주의 교육체제 속에서 학교는 동질화의 추구라는 측면이 보다 강조되고 다양화라는 측면은 학교 교육의 사회적 기능의 단면인 선발과 배분기능에 의해 대체되고 있기 때문에 여기서 아동의 스트레스 유발의 근본적인 요소가 파생되고 있기 때문이다(김정희, 1989).

결국 교육대상 인원의 폭발적인 증가와 그에 미치지 못하는 교육재정의 한계, 그로 인한 과대학교, 과밀학급 등 개성발달을 어렵게 하고 소외현상 및 인간관계의 소원화 현상을 부채질하는 학교의 환경과 더불어 학력중시 사회의 입시위주 교육에 맞물려 학생들의 스트레스를 가중시키는 역할을 담당하게 되는 것이다.

4) 사회적 스트레스 요인

사회적 스트레스 관련 연구들이 최근에 늘고 있는 실정이다. 즉, 현대와 같이 복잡한 사회에서는 사회적 요인으로 인한 스트레스 과중이 크게 문제시 된다. 현대 사회는 가치의 위기, 권위의 위기, 신용의 위기, 정치성의 위기에 직면하고 있고, 민권, 민생문제, 감수성 악화의 문제, 반핵문제, 공학과 사회문제이 엄청난 간격 등 폭발하는 문제들로 그 특징이 결정되어 진다. 이런 위기의 위기시대, 문제폭발의 시대 속에 살고 있는 현대인은 어쩔수 없이 사회 구조적인 요인으로 인한 스트레스를 받고 있는 것이다.

더우기 자본주의 사회에 살고 있는 우리들에게 있어서 나타나는 많은 문제점이 또 다른 측면에서 스트레스 요인으로 등장할 가능성을 배제할 수 없다(임미향, 1992).

특히 대중매체들은 너무 많은 정보를 너무 빨리 제공하거나 또는 아동들이 이해하기에는 너무 추상적이거나 복잡한 정보를 제공함으로써 아동들에게 압력을 가하는 결과를 낳고 있다.

텔레비전은 아동의 경험을 확장시키기 위해서 언어적 각색과 해독을 필요로 하지 않기 때문에 아동들이 가장 쉽게 접할 수 있고 감각 경험을 확장시켜 주고 있지만 지적, 정서적으로 미처 받아들일 준비가 되어 있지 못한 정보를 아동들에게 제공함으로써 사회적, 지리적, 인종적 경계 뿐만 아니라 연령의 경계도 동질화시키고 있다. 결국 텔레비전은 아동들이 적절한 선택을 할 수 있는 성인과 같은 소비자로서 취급하여 놀이와 놀이를 통해 스트레스를 해소할 시간을 빼앗음으로서 아동들에게 스트레스를 가중하는 결과를 낳고 있는 것이다.

또한, 산업사회에 접어들면서 교육이 계층 상승 이동의 주요 수단으로 인식되면서 교육의 대중화 현상을 초래하였고, 이같은 교육의 열기는 학력간의 임금격차와 황금만능주의 사회 관념과 맞물려 자기와 자기 가족만 잘되면 된다는 이기적인 개인주의를 낳게 되었다. 이러한 개인주의의 풍토는 결국 외설 잡지, 만화, 불량 영화, 유해한 매스컴 등과 같은 학교 주변의 유해환경을 창출하는 배경이

되기도 한 것이다(천민필, 1993, 재인용).

이와같은 학교 주변의 유해환경은 결국 아동들의 스트레스를 가중시키는 역할을 담당할 수 있는 것이다.

3. 스트레스 대처방법

스트레스에 대해 개인은 나름대로의 대처 방안을 강구하게 된다. 즉, 개인이 받은 피해를 최소화 하기 위해 행하는 노력을 대처 혹은 스트레스 대처 양식이라고 한다. Lazarus(1981)는 개인의 자원을 청구하거나 초과하는 것으로 평가되는 특수한 외적 및 내적 요구를 다스리기 위하여 부단히 변화하는 인지적 및 행동적 노력을 대처(coping)라고 정의했다. 즉, 대처란 개인의 관리능력을 초과하는 것으로 평가되는 특수한 외적 및 내적 요구를 다스리기 위하여 부단히 변화하는 인지적 및 행동적 노력으로 정의될 수 있다. 이러한 스트레스 대처 행동은 학자들의 견해에 따라 다양하게 분류되고 있다.

Pearlin과 Schooler(1978)는 대처 행동의 유형을 긴장 경험을 일으키는 상황을 소거하거나 조절하는 상황조절적 행동, 긴장경험의 발생시 그로 인한 스트레스가 생기기 이전에 미리 그 긴장 경험의 의미를 통제하는 의미 통제적 행동, 스트레스가 일어난 뒤 그 정서적 결과를 감당할 수 있는 한계 안으로 통제하는 방어적 행동으로 분류하였다.

Frederic(1980)은 대처 행동의 유형을 지각된 스트레스 요인에 대해 직접적으로 취하는 행동, 스트레스 요인을 변화시키려고 노력하지 않고 그대로 받아들이는 행동, 스트레스 요인을 합리화시키거나 또는 도피하는 행동으로 분류하였다.

캐나다의 생리학자인 Selye(1976)는 스트레스 유발자에 저항하도록 도와주는 과정이 있음을 주장하고, 다음과 같이 경고반응, 저항, 소진단계의 스트레스 증후군의

발전단계로 설명하였다.(이민규 외, 1985 ; 김경린, 김영환, 1987 ; 최성윤, 1992).

그는 스트레스와 일반적응증후군(General Adaptation Syndrome : GAS)에 관심을 집중했다. 그에 의하면 스트레스란 신체적 반응인 일반적응증후군(경고 반응 → 저항 → 소진)과 이를 일으키는 환경적 자극 조건으로 정의된다. 이런 개념체계를 가지고 많은 연구가 진행되어 오면서 점차 스트레스 자극과 신체적 반응 사이에는 단순한 비례관계가 유지되지 않는다는 것을 알게 되었다(원호택 외, 1992, 재인용). 결국 스트레스 자극도 생리적 자극분만 아니라 심리학적 자극(예 : 부모의 사망, 사업의 실패, 배신 등)을 포함하게 되었으며 스트레스는 적응의 주요 개념이 되었다. 스트레스의 개념이 확장되면서 환경적 변화와 부적응 반응 사이의 관계를 밝히려는 연구가 활발히 진행되었다(정두완, 1997) 그 결과 스트레스 사건이 직접 부적응 반응에 영향을 끼치는 것이 아니라 스트레스를 경험하는 개인이 이를 어떻게 지각하고 반응하느냐에 따라서 적응에 영향을 미친다는 것을 알게 되었다. 이들은 환경과 사람간의 관계에서 생기는 스트레스를 결정하는 두 개의 과정으로서 인지적 평가(cognitive appraisal)와 대처의 중요성을 강조하기도 한다(김정희 역, 1988). 즉 개인의 인지과정이나 대처방법을 중요시하는 개념체계가 발전하게 되었다.

이러한 입장을 인지적 평가를 개인의 주관적인 해석에 의존하기 때문에 인지현상적 모형이라고 한다(Lazarus & Cohen, 1997). 이를 환경과 개인의 상호작용을 중요시한다고 해서 상호작용 모형이라고도 하며, 개인의 대처반응을 중요시한다고 해서 스트레스 대처 모형이라고도 한다.

스트레스에 효율적으로 대처하려면 스트레스 사건에 대처하는 방법을 가르침으로서 스트레스 사건을 무력화하는데 개입할 수 있다. 개인의 스트레스 지각 방식이 잘못된 것이면 고쳐줄 수 있고 개인의 대처 능력 가운데서 비효율적인 것은 효율적으로 변화시킨다든가 함으로서 개인의 평가와 자원 수준에 개입할 수 있다. 또한 개인의 평가와 대처 자원에 따라서 개인은 대처 행동을 하게 되는데,

대처 행동에는 소극적 대처와 적극적 대처가 있다. 적극적 대처 행동은 좌절이나 장애요소를 극복하고 문제를 해결하는 행동을 포함하고, 소극적 대처행동은 문제를 회피하거나 방어하는 행동을 포함한다.

본 연구에서는 이상의 선행연구를 바탕으로, 초등학생의 스트레스 대처 방법을 알아보기 위하여 천민필(1993), 김계순(1995)의 질문지를 기초로 하여 보기 15개 문항 중에 3개를 고르도록 하여, 각 문항별 빈도수를 통해 알아보았다.

4. 선행연구의 고찰

스트레스에 대한 이제까지의 연구동향을 살펴보면 스트레스는 어른들의 문제이거나 사춘기이후 청소년들만의 문제인 것처럼 취급되어 온 실정인어서 초등학생에 대한 연구는 미비하고 중고등학생을 대상으로 스트레스 원인 및 관리 프로그램을 적용한 연구는 많은 편이다.

스트레스에 관한 중고등학생을 대상으로 한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

중고등학생들에게 스트레스를 주는 주요 요인들로는 황정규(1990)는 그들의 생활가운데서 동성친구와의 관계, 학업성적, 선생님과의 관계, 부모와의 관계, 신체적 변화에 관계된 생활 사건 순으로 보았으며, 홍광식(1994)은 학교내 사회적 인 부적응이 학교 스트레스의 주된 원인이 된다고 하였다. 특히 학업성적과 관련된 부모의 압력, 친구의 압력, 교사의 압력 등이 서로 혼합되어 제시되는 시험 압력이 청소년들의 정신건강을 갇아 먹고 있다고 하였다. 또한 이경희(1995)는 중고생들이 일상생활에서 반응하는 스트레스 사건으로 중학생은 학업 성적 문제, 부모와의 관계 문제, 본인의 심리 성격 문제 순이며 고등학생은 학업성적문제, 이성친구와의 문제, 성격 심리문제 순으로 나타난다

여고생들의 스트레스 사건의 범주로 김정숙(1994)은 친구, 성적, 장래, 부모, 자기 자신, 형제, 환경, 교사로 나누었는데 부모, 형제, 친구, 교사, 환경 등에서 비롯되는 스트레스는 자신이 아닌 환경이나 상황 탓으로 돌리고, 자기 자신, 장래, 성과 관련해서 발생하는 스트레스 사건은 그 임무를 자기 자신에게로 돌리는 경향이 있다고 하였다.

한준상(1995)은 청소년의 스트레스 유발 인자를 인지 발달 과정의 스트레스, 자아중심성의 스트레스, 자립성 확인의 스트레스, 자아정체성 발달의 스트레스, 신체적 성숙의 스트레스 등의 다섯 가지로 분류하였다. 그리고 일상생활에서 학생들을 심리적으로 가장 어렵게 하는 압력요인으로 학교생활적응과 진로결정 그리고 이것을 기초로 한 정서 확립 등을 제시하고 있는데, 특히 학업성적의 부진, 학습 흥미 상실, 학급친구들과의 관계, 교사와의 관계들을 포함하고 있는 학교생활의 적응문제가 학생들에게는 매우 큰 스트레스 요인으로 작용한다고 보고하였고, 정두완(1997)은 남고생을 대상으로 스트레스 대처 훈련 프로그램이 불안감소에 효과가 있다고 연구하였다.

스트레스에 관한 초등학생을 대상으로 한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

초등학교 5학년을 중심으로 강두원(1989)은 스트레스 수준과 학업성취, 가정환경과의 관계를 연구하였는데 아동이 지각한 스트레스 수준이 높을수록 학업성적이 낮았다고 보고 했으며, 이소근(1989)은 스트레스에 대해 아동과 청소년의 지각하는 통제 가능성과 대처방식의 수가 스트레스 상황(학업, 대인, 신체적 스트레스) 및 연령, 성별에 따라 어떤 차이가 있는가에 대해 연구하였다. 결과는 아동과 청소년이 사용하는 대처방식의 수는 스트레스 상황에 따라 달라지며 문제 지향적 대처 방식의 수는 대인, 신체, 학업, 대인적 스트레스의 순으로 증가한다고 했는데 결국 연령, 성별에 따라 차이가 있음을 밝혔고, 천민필(1991)은 초등학교 아동들은 학교적 스트레스를 가장 많이 받고 특히 학업관련요인의 스트레스 정도가 높다고 보고하였다. 또한 한현숙(1996)은 초등학교학생을 대상으로 스트레스

대처훈련 프로그램을 실시한 결과 스트레스가 감소되었다고 보고하였다.

아동들이 스트레스를 경험한다는 것은 널리 알려진 바이지만, 이상과 같이 본 연구와 관련된 선행연구들을 살펴 본 것처럼, 초등학교 아동에 대한 본격적인 스트레스 연구는 아직도 미미한 수준이다. 주로 청소년을 대상으로 한 연구나 특수한 상황에 놓여진 아동들을 대상으로 한 연구가 대부분이며, 초등학생을 대상으로 한 연구들도 스트레스 대처훈련 프로그램을 투입하여 프로그램의 효과를 연구한 것들이어서 초등학생들이 어떤 면에서 가장 스트레스를 느끼고 이에 스트레스에 어떻게 대처하는가에 대한 연구는 드물다.

이에 본 연구는 초등학생의 스트레스 요인 분석에 대한 기초자료로서 아동들의 스트레스 요인과 스트레스 대처 방법에 대한 연구를 하게 되었다.



III. 연구 방법 및 절차

본 연구는 초등학교 아동의 개인, 가정, 학교, 사회적 영역에 따른 스트레스 요인과 이러한 총체적인 스트레스에 아동들이 사용하는 대처방법을 실태분석함으로써 교육적인 시사를 얻는데에 연구 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하고자 초등학교 4-6학년 학생을 대상으로 질문지 조사를 실시하였다.

1. 조사대상

본 연구에서는 초등학교 4-6학년 학생을 대상으로 질문지 조사를 실시하였다. 실시 대상 학교는 서귀포에 소재한 S초등학교 4-6학년 600명을 대상으로 질문지 조사를 실시한 후, 부실 기재된 질문지를 제외한 596부를 분석하였다. 구체적인 조사대상자의 분포는 <표 III-1>과 같다.

〈표 III-1〉 조사대상자의 분포

변 인		사례수및비율		사례수	비율(%)
		남	여		
성 별	남			294	49.3
	여			302	50.7
학 년 별	4학년			201	33.7
	5학년			191	32.0
	6학년			204	34.3
출생순위별	첫 째			256	43.0
	중 간			94	15.8
	막 내			309	35.1
	외동딸(외동아들)			37	6.1
계				596	100.0

2. 조사도구

본 연구에 사용된 스트레스 관련 질문지와 스트레스 대처방법에 관한 질문지는 천민필(1993), 김계순(1995)이 사용한 질문지를 참고로 재구성하였는데, 질문지의 구성영역과 내용, 그리고 문항 번호에 관한 자세한 내용은 다음의 <표 III-2>와 같다.

< 표 III-2 > 질문지의 구성

영역	소영역	문항구성	문항번호
개인적배경	개인적배경	성별, 학년, 출생순위	
개인적영역	외모	외모, 건강, 자신감, 종교문제	1, 2, 3, 4, 5, 6
	건강		
	자신감		
	종교문제		
가정적영역	가정의 경제적 수준	경제곤란, 용돈문제, 주거문제	7, 8, 9
	부모관련 요인	결손가정, 부모불화, 과잉기대, 부모의 간섭, 편애	10, 11, 12, 13, 14
	형제 관련 요인	열등감, 형제간 불화, 가정의 분위기	15, 16, 17
	가정의 분위기		
학교적영역	학업관련 요인	성적, 시험에 대한 불안 및 부담, 시험횟수의 과다, 부모의 성적에 대한 기대	18, 19, 20, 21, 22
	교사관련 요인	수업시간의 단조로움, 학생에 대한 교사의 편애, 우수아동중심 수업, 교사의 무관심	23, 24, 25, 26, 27
	교우관련 요인	동성, 이성친구문제, 육체적 괴롭힘	28, 29, 30, 31
사회적영역	진로문제, 사회적 인식, 대중매체의 상품 광고	진로문제, 사회적 인식, 대중매체의 상품 광고	32, 33, 34, 35
스트레스 대처방법	스트레스 대처	스트레스 대처 방법(하위 15개 선택 문항)	

천민필은 개인적배경에 관한 6개 문항, 개인적 스트레스 요인에 관한 4개 문항, 가정의 스트레스에 관한 11개 문항, 학교의 스트레스 요인에 관한 16개 문항, 사회의 스트레스 요인에 관한 3개 문항, 스트레스 해소방법에 관한 1개 문항 등 41개 문항으로 구성하였다.

김계순(1995)은 개인적 배경에 관한 5개 문항과 개인적 스트레스 원인에 관한 4개 문항, 가정의 스트레스 원인에 대한 11개 문항, 학교의 스트레스 원인에 대한 15개 문항, 사회의 스트레스 원인에 대한 3개 문항, 스트레스 대처 방법에 관한 1개 문항 등 모두 39개 문항으로 구성하였다.

본 연구는 위의 질문지를 바탕으로 아동들의 수준에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 질문지의 구성은 아동들의 배경변인에서 유발되는 스트레스를 측정할 수 있도록 <표 III-2>처럼 개인적 배경에 관한 3개 문항과 개인적 영역에 관한 6개 문항, 가정적 영역 11개 문항, 학교적 영역에 대해 14문항, 사회적 영역에 관한 4개 문항 등 모두 35문항으로 구성되어 있고, 스트레스 대처방법에 관한 설문지는 1개문항으로 구성되어 있다.



3. 자료 처리

스트레스 검사지는 모두 35문항으로 각 문항이 5점 평정척도로 되어있다.

각 문항의 내용은 “전혀 고민한 적이 없다”에는 ①, “거의 고민한 적이 없다”에는 ②, “그저 그렇다”에는 ③, “많이 고민한다”에는 ④, “매우 많이 고민한다”에는 ⑤로 표시하도록 되어 있으며, 이 점수들을 합하여 평균과 표준편차를 구하였다.

스트레스 요인별에 대한 성별,학년별,출생순위별 차이를 검증하기 위하여 SPSS/PC+프로그램을 이용한 t, F검증을 하였으며, 유의수준은 $p=.05(*)$ $p=.01(**)$ 에서 차이를 비교 분석하였다.

IV. 연구결과 및 해석

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 연구결과들을 통계적으로 분석한 결과와 해석은 다음과 같다.

1. 가설 1의 검증

가설 1은 개인적 영역별에 따른 스트레스 요인간의 정도 차이를 알아보기 위한 것이다

가설 1. 개인적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

초등학생이 받고 있는 개인적 스트레스 요인은 외모, 건강, 자신감, 종교문제를 문항으로 구성하여 알아 보았다.

〈표 IV-1〉 개인적 스트레스 요인

통계치 스트레스 요인	사례수	\bar{X}	SD
외 모	572	2.53	0.99
건 강	589	2.16	1.24
자 신 감	590	2.68	1.24
종교문제	587	1.76	1.06

〈표 IV-1〉에 의하면 초등학생들의 개인적 스트레스 요인으로 자신감이 없어서 고민하는 아동이 평균 2.68으로 가장 많았으며 다음으로는 외모(2.53), 건강(2.16)으로 인해 스트레스를 받는 것으로 나타났고 종교문제(1.76)는 아동들의 주요한 스트레스 요인이 아닌 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과는 천민필(1993)의 결과와 동일하게 나온 것으로 초등학생들은 공부시간에 발표를 하거나 자기 자신을 나타내는 자신감 부분에서 큰 스트레스를 받는 것으로 나타났다.

가설 1-1. 개인적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 성별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

〈표 IV-2〉 개인적 스트레스 요인의 성별간 차이

스트레스 요인	통계치		SD	t
	남(n)	여(n)		
외 모	남(n=275)	2.21	0.94	-7.75 **
	여(n=297)	2.83	0.95	
건 강	남(n=290)	2.01	1.17	-2.99 **
	여(n=299)	2.31	1.29	
자 신 감	남(n=291)	2.48	1.18	-3.95 **
	여(n=299)	2.87	1.26	
종교문제	남(n=288)	1.68	1.05	-1.92
	여(n=299)	1.84	1.07	

(** : p<0.01)

개인적 스트레스 요인의 성별간 차이는 <표 V-2>와 같이 여학생이 남학생보다 외모, 건강, 자신감, 종교문제에 있어서 모두 스트레스 정도가 높게 나타났다. 즉 외모(남:2.21, 여:2.83), 건강(남:2.01, 여:2.31), 자신감(남:2.48, 여:2.87)에 있어 $p < 0.01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였으며, 종교문제에 있어서 여학생은 평균 1.84로 남학생은 1.68보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 아니어서 가설 1-1은 부분적으로 수용되었다.

가설 1-2. 개인적 요인별에 따라 유발되는 스트레스는 학년별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

<표 IV-3> 개인적 스트레스 요인의 학년별 차이

통계치		\bar{X}	<i>SD</i>	<i>F</i>
스트레스 요인				
외 모	4학년 (n=188)	2.51	1.05	2.07
	5학년 (n=187)	2.44	0.96	
	6학년 (n=197)	2.64	0.95	
건 강	4학년 (n=199)	2.26	1.33	0.86
	5학년 (n=188)	2.10	1.21	
	6학년 (n=202)	2.13	1.17	
자 신 감	4학년 (n=197)	2.71	1.28	1.30
	5학년 (n=189)	2.56	1.20	
	6학년 (n=204)	2.75	1.22	
종교문제	4학년 (n=197)	1.80	1.14	0.16
	5학년 (n=186)	1.74	0.99	
	6학년 (n=204)	1.75	1.06	

개인적 스트레스 요인의 학년별 차이는 <표 IV-3 >에 나타난 것처럼 외모와 자신감에 있어서는 6학년이 가장 높고, 건강, 종교문제에 있어서는 4학년이 다른 학년보다 평균이 다소 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 것은 아니어서 가설 1-2는 기각되었다.

가설 1-3. 개인적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 출생순위별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

출생순위별 차이는 외모, 자신감, 종교문제에 있어 중간이 스트레스를 많이 느끼고 있었으며, 건강문제에서는 막내가 높게 나타났다.

특히 자신감 문제에서 첫째(2.68), 막내(2.67), 외동아들, 딸(2.05)보다 중간이 평균 2.95로 높게 나타나 $p < 0.01$ 에서 유의미한 차이를 보였다. 결과는 <표 IV-4 >와 같다.

이는 출생순위 중간에 있는 아동은 첫째와 막내사이에 끼여 있기 때문에 경쟁이나 싸움의 상대가 양쪽에 있으므로 중간적 위치에서 불안감을 갖기 쉽다. 첫째에 대해서는 열등감을 느끼면서 복종하며, 때로는 누구에게도 지지 않으려고 하는 성격이 강해서 적극적 성격이 형성되는 것이다.

〈표 IV-4〉 개인적 스트레스 요인의 출생순위별 차이

스트레스 요인		통계치	\bar{X}	SD	F
외 모	첫째(n=249)		2.56	1.01	1.26
	중간(n=91)		2.65	0.99	
	막내(n=197)		2.49	0.92	
	외아들, 외딸(n=35)		2.29	1.15	
건 강	첫째(n=255)		2.13	1.22	0.34
	중간(n=90)		2.13	1.24	
	막내(n=207)		2.23	1.26	
	외아들, 외딸(n=37)		2.08	1.25	
자 신 감	첫째(n=256)		2.68	1.29	4.75 **
	중간(n=92)		2.95	1.18	
	막내(n=205)		2.67	1.21	
	외아들, 외딸(n=37)		2.05	0.94	
종교문제	첫째(n=255)		1.78	1.09	2.14
	중간(n=92)		1.95	1.13	
	막내(n=203)		1.71	1.02	
	외아들, 외딸(n=37)		1.45	0.83	

(** : p<0.01)

2. 가설 2의 검증

가설 2는 가정적 영역별에 따른 스트레스 요인간의 정도 차이를 알아보기 위한 것이다.

가설 2. 가정적 요인별에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

가정적 스트레스 요인은 가정의 경제수준, 부모관련, 형제관련, 가정의 분위기로 나누어 문항을 구성하였다.

가정의 경제수준에 대한 스트레스를 알아보기 위해 경제곤란, 용돈문제, 주거문제를, 부모로 인한 요인을 분석하기 위하여 결손가정, 부모의 불화, 과잉기대, 부모의 간섭, 형제간 비교, 편애를 문항으로 구성하였다. 또, 형제관련 요인에서는 형제간의 불화, 열등감의 문항으로 구성하였고, 가정의 분위기는 가족간의 대화를 문항으로 구성하여 알아보았다.

〈표 IV-5〉 가정적 스트레스 요인

통계치 스트레스 요인	사례수	\bar{X}	SD
가정의 경제수준	587	1.74	0.78
부 모 관 련	560	2.13	0.78
형 제 관 련	552	1.87	0.72
가정의 분위기	586	2.29	0.96

〈표 IV-5〉를 보면 가정적 스트레스 요인의 스트레스 정도는 가정의 분위기 요인이 평균 2.29로 가장 크게 느끼고 있으며 부모관련(2.13), 형제관련(1.87) 순으로 나타났고 가정의 경제수준(1.74)은 낮게 나타났다. 전반적으로 가정의 경제수준은 아동들에게 스트레스 부하요인으로 작용하는 정도가 낮은 것으로 판단된다.

가설 2-1. 가정적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 성별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

〈표 IV-6〉 가정적 스트레스 요인의 성별간 차이

스트레스 요인		통계치	\bar{X}	SD	t
가정의 경제수준	남(n=290)		1.61	0.70	-4.03 **
	여(n=297)		1.87	0.84	
부 모 관 련	남(n=275)		2.06	0.72	-2.02 *
	여(n=285)		2.19	0.84	
형 제 관 련	남(n=275)		1.73	0.70	-4.39 **
	여(n=277)		2.00	0.72	
가정의 분위기	남(n=291)		2.25	0.97	-0.95
	여(n=295)		2.33	0.95	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY (* : p<0.05, ** : p<0.01)

가정적 스트레스 요인의 성별간 차이를 보면 가정의 경제수준, 부모관련, 형제 관련, 가정의 분위기 모두에서 여학생이 남학생보다 평균이 높게 나타나 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타났다.

통계적으로 보면 가정의 경제수준에서는 여학생은 평균 1.87, 남학생은 1.61, 형제관련요인에서 남학생은 평균 1.73, 여학생은 2.00으로 p<0.05수준에서 의미있는 차이를 나타냈다. 또, 부모 관련 요인에서는 남학생이 평균 2.06, 여학생이 2.19로 p<0.01수준에서 유의미한 차이를 보여, 가설 2-1은 부분적으로 수용되었다.

가설 2-2. 가정적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 학년별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

<표 IV-7 > 가정적 스트레스 요인의 학년별 차이

스트레스 요인		통계치	\bar{X}	SD	F
가정의 경제수준	4학년(n=197)		1.58	0.72	8.78 **
	5학년(n=189)		1.74	0.78	
	6학년(n=201)		1.91	0.82	
부 모 관 련	4학년(n=185)		1.96	0.71	6.78 **
	5학년(n=187)		2.24	0.80	
	6학년(n=188)		2.18	0.81	
형 제 관 련	4학년(n=186)		1.91	0.74	0.59
	5학년(n=182)		1.82	0.73	
	6학년(n=184)		1.86	0.69	
가정의 분위기	4학년(n=197)		2.26	0.99	3.07 *
	5학년(n=190)		2.43	0.98	
	6학년(n=199)		2.19	0.92	

(* : p<0.05, ** : p<0.01)

가정적 스트레스 요인을 학년별로 살펴보면 가정의 경제수준은 6학년이 평균 1.91로 4학년(1.58), 5학년(1.74)보다 높게 나타나 p<0.01 수준에서 유의미한 차이를 보였다. 부모관련 요인과 가정의 분위기 요인에서 5학년이 평균 2.24, 2.43으로 p<0.01 수준에서 유의미한 차이를 나타냈다. 형제관련 요인에서는 4학년이 평균 1.91로 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 아니어서 가설 2-2도 부분적으로 수용되었다.

가설 2-3. 가정적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 출생순위별에 따라 유의한 차이가 있을 것이다.

〈표 IV-8〉 가정적 스트레스 요인별 출생순위별 차이

스트레스 요인		통계치	\bar{X}	SD	F
가정의 경제수준	첫째(n=251)		1.71	0.80	0.81
	중간(n=93)		1.81	0.80	
	막내(n=206)		1.77	0.77	
	외아들, 외딸(n=37)		1.60	0.73	
부 모 관 련	첫째(n=236)		2.16	0.82	0.98
	중간(n=90)		2.16	0.73	
	막내(n=199)		2.10	0.77	
	외아들, 외딸(n=35)		1.93	0.71	
형 제 관 련	첫째(n=233)		1.81	0.72	1.11
	중간(n=86)		1.94	0.70	
	막내(n=197)		1.91	0.72	
	외아들, 외딸(n=36)		1.80	0.74	
가정의 분위기	첫째(n=251)		2.39	1.01	1.66
	중간(n=93)		2.30	0.88	
	막내(n=206)		2.19	0.89	
	외아들, 외딸(n=36)		2.18	1.19	


출생순위별로는 〈표 IV-8〉에서 보는 것처럼 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않아서 가설 2-3은 기각되었다.

3. 가설 3의 검증

가설 3은 학교적 영역별에 따른 스트레스 요인간의 정도 차이를 알아보기 위한 것이다.

가설 3. 학교적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인 별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

학교의 스트레스 요인을 크게 학업에 관련된 요인, 교사관련 요인, 교우관련 요인으로 분류하였다. 학업에 관련된 요인으로는 성적, 성적에 대한 부모의 관심, 시험의 심리적 부담, 시험횟수, 숙제, 과외활동으로 세분화하였고, 교사관련 요인으로는 교사의 편애, 교사의 우수 아동 중심 수업, 교우관련 요인으로는 동성친구, 이성친구, 힘센친구의 괴롭힘으로 분류하였다.


 제주대학교 중앙도서관
 <표 IV-9> 학교적 스트레스 요인

통계치 스트레스 요인	사례수	\bar{X}	SD
학업관련 스트레스	566	2.42	0.80
교사관련 스트레스	566	2.18	0.86
교우관련 스트레스	590	2.38	1.08

<표 IV-9>에서 보듯 학교적 스트레스 요인중에 학업관련 요인이 평균 2.42로 가장 높고 그 다음이 교우관련 요인(2.38), 교사관련 요인(2.18)으로 나타났다.

가설 3-1. 학교적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 성별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

학교적 스트레스 요인의 성별 차이를 보면 학업관련, 교사관련, 교우관련 모두에서 여학생이 남학생보다 스트레스를 많이 느끼고 있는 것으로 나타났다.

통계적으로는 학업관련 요인에서 여학생은 평균 2.70으로 남자(2.45)보다 높았고, 교사관련 요인에서도 여학생은 평균 2.37로 남학생(1.98)보다 높아 $p<0.01$ 수준에서 유의미한 차이를 보였다. 그러나 교우관련 요인에서는 여학생이 평균 2.47로 남학생(2.30)보다 높았으나 통계적으로 유의미한 것은 아니어서 가설 3-1은 부분적으로 수용되었다.

〈표 IV-10〉 학교적 스트레스 요인의 성별간 차이

스트레스 요인	통계치	\bar{X}	SD	t
학업관련 스트레스	남(n=282)	2.45	0.76	-3.87 **
	여(n=284)	2.70	0.79	
교사관련 스트레스	남(n=275)	1.98	0.81	-5.57 **
	여(n=291)	2.37	0.86	
교우관련 스트레스	남(n=291)	2.30	1.10	-1.88
	여(n=299)	2.47	1.06	

(** : $p<0.01$)

가설 3-2. 학교적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 학년별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

〈표 IV-11〉 학교적 스트레스 요인의 학년별 차이

스트레스 요인		통계치	\bar{X}	SD	F
학업관련 스트레스	4학년(n=182)		2.42	0.80	5.18 **
	5학년(n=188)		2.63	0.75	
	6학년(n=196)		2.67	0.78	
교사관련 스트레스	4학년(n=187)		2.09	0.83	2.18
	5학년(n=183)		2.18	0.87	
	6학년(n=196)		2.28	0.86	
교우관련 스트레스	4학년(n=195)		2.12	0.99	9.64 **
	5학년(n=191)		2.44	1.12	
	6학년(n=204)		2.58	1.09	

(** : p<0.01)

학교적 스트레스 요인을 학년별로 비교해보면 6학년이 모든 면에서 스트레스 정도가 높았으며, 특히 학업관련 스트레스는 평균 2.67로 4학년(2.42), 5학년(2.63)에 비해 높게 나타나 p<0.01수준에서 유의미한 차이를 보였다. 이는 진로결정을 앞 둔 초등학교 최고의 학년으로서 다른 학년과 뚜렷이 구별되는 모습을 보여 주고 있는 것으로 판단된다. 또, 교우관련 요인에서도 6학년이 평균 2.58로 4학년(2.12), 5학년(2.44)보다 높아 p<0.01 수준에서 유의미한 차이를 보였다. 그러나 교사관련요인에서도 6학년의 평균이 높았으나 통계적 의미가 없어 가설 3-2는 부분적으로 수용되었다.

가설 3-3. 학교적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 출생순위별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

〈표 IV-12〉 학교적 스트레스 요인의 출생순위별 차이

스트레스 요인		통계치	\bar{X}	SE	F
학업관련 스트레스	첫째(n=243)		2.54	0.80	1.67
	중간(n=90)		2.74	0.72	
	막내(n=197)		2.56	0.79	
	외아들, 외딸 (n=36)		2.47	0.78	
교사관련 스트레스	첫째(n=240)		2.13	0.86	2.26
	중간(n=87)		2.39	0.88	
	막내(n=204)		2.18	0.83	
	외아들, 외딸 (n=35)		2.07	0.88	
교우관련 스트레스	첫째(n=255)		2.24	1.06	4.00
	중간(n=91)		2.69	1.00	
	막내(n=207)		2.42	1.13	
	외아들, 외딸 (n=37)		2.36	1.05	

출생순위별로 보면 학업관련, 교사관련, 교우관련 모두에서 중간이 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 아니어서 가설 3-3은 기각되었다.

4. 가설 4의 검증

가설 4는 사회적 영역별에 따른 스트레스 요인간의 정도 차이를 알아보기 위한 것이다.

가설 4. 사회적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

사회적 스트레스 요인을 분석하기 위하여 다음과 같이 진로문제, 사회적 인식 문항으로 구성하였다.

〈표 IV-13〉 사회적 스트레스 요인

통계치 스트레스 요인	사례수	\bar{X}	SD
진로문제	575	2.69	1.15
사회적 인식	582	2.49	1.06
대중매체의 상품 광고	584	2.74	1.13

〈표 IV-13〉와 같이 초등학생의 사회적 스트레스 요인 중 대중매체의 상품광고로 인한 스트레스가 평균 2.74로 부하량이 가장 높게 나타났으며 그 다음이 진로문제(2.69), 사회적 인식(2.49)로 나타났다.

가설 4-1. 사회적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 성별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

〈표 IV-14〉 사회적인 스트레스의 성별간 차이

통계치 스트레스 요인	통계치	\bar{X}	SD	t
진로문제	남(n=286)	2.56	1.14	-2.80 **
	여(n=289)	2.82	1.15	
사회적 인식	남(n=283)	2.31	1.04	-3.98 **
	여(n=299)	2.66	1.05	
대중매체의 상품 광고	남(n=284)	2.70	1.16	-0.75
	여(n=300)	2.77	1.10	

(** : p<0.01)

사회적 스트레스 요인의 성별간 차이는 <표 IV-14 >과 같이 여학생이 진로문제, 사회적 인식, 대중매체의 상품광고 모두에서 남학생보다 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다. 통계적으로는 진로문제에서 여학생이 평균 2.82, 사회적 인식에서는 평균 2.66으로 남자의 평균 2.56, 2.31보다 높게 나타나 $p<0.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였다. 하지만 대중매체의 상품 광고에서는 여학생이 평균 2.77로 남학생의 평균 2.70보다 다소 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 없어 가설 4-1은 부분적으로 수용되었다.

가설 4-2. 사회적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 학년별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

<표 IV-15 > 사회적 스트레스 요인의 학년별 차이

스트레스 요인	통계치	통계치		F
		\bar{X}	SD	
진로문제	4학년(n=189)	2.41	1.08	13.33 **
	5학년(n=189)	2.65	1.16	
	6학년(n=197)	3.00	1.13	
사회적 인식	4학년(n=194)	2.44	1.13	0.26
	5학년(n=188)	2.52	1.06	
	6학년(n=200)	2.50	0.99	
대중매체의 상품 광고	4학년(n=196)	2.54	1.21	4.90 **
	5학년(n=188)	2.88	1.12	
	6학년(n=200)	2.80	1.04	

(** : $p<0.01$)

학년별로 보면 진로문제에 있어서는 6학년이, 사회적인식과 대중매체의 상품광고에 있어서는 학년이 스트레스 부하량이 높은 것으로 나타났다.

통계적으로 살펴보면 진로문제에 있어서 6학년이 평균 3.00으로 4학년(2.41), 5학년(2.65)보다 높아 $p < 0.01$ 수준에서 유의미한 차이를 보였고, 대중매체의 상품광고에서는 5학년이 평균 2.88로 4학년(2.54), 6학년(2.80)보다 높아 $p < 0.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였다. 그러나 사회적 인식에서 5학년이 평균 2.52로 4학년(2.44), 6학년(2.50)보다 높았으나 통계적인 차이가 없어 가설 4-2도 부분적으로 수용되었다.

가설 4-3. 사회적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 출생순위별에 따라 유의한 차이가 있을것이다.

〈표 IV-16〉 사회적 스트레스 요인의 출생순위별 차이

스트레스 요인	통계치		F
	\bar{X}	SD	
진로문제	첫째(n=244)	2.63	0.93
	중간(n=92)	2.79	
	막내(n=203)	2.67	
	외아들, 외딸(n=36)	2.93	
사회적인식	첫째(n=250)	2.44	0.35
	중간(n=92)	2.57	
	막내(n=203)	2.50	
	외아들, 외딸(n=37)	2.54	
대중매체의 상품 광고	첫째(n=252)	2.69	1.13
	중간(n=92)	2.67	
	막내(n=203)	2.76	
	외아들, 외딸(n=37)	3.04	

출생순위별로 살펴보면 진로문제와 대중매체의 상품광고에 있어서는 외동아들(딸)이, 사회적 인식에서는 중간이 평균이 높게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 아니었기 때문에 가설 4-3은 기각되었다.

5. 가설 5의 검증

가설 5는 아동들이 스트레스에 어떻게 대처하는지를 알아보기 위한 것이다.

가설 5. 스트레스 대처방법은 아동의 배경변인별에 따라 유의한 차이가 있을 것이다.



스트레스 대처 방법에 대해 보기 중 3가지를 선택하도록 했을 때 제시된 스트레스 대처방법에 대한 문항별 응답의 비율은 아래의 <표 IV-17>와 같다.

〈표 IV-17〉 전체 응답자의 스트레스 대처방법

내 용	빈 도	비율(%)
오락실에 간다	119	20.0
친구와 이야기한다	129	21.6
음식을 먹는다	60	10.1
좋아하는 음악을 듣는다	114	19.1
TV(만화, 비디오) 시청	62	10.4
운동을 한다	28	4.7
큰 소리를 지른다	12	2.0
잠을 잔다	25	4.2
선생님과 대화한다	-	-
부모님과 대화한다	6	1.0
아무데나 돌아다닌다	20	3.4
시비나 싸움을 건다	2	0.3
물건을 마구 부순다	5	0.9
집에서 전자오락·컴퓨터 게임을 한다	2	0.3
계	585	100.0

아동들은 스트레스를 받을 때 사용하는 대처 방법으로 전체 응답자의 평균 21.6%가 친구와 이야기한다고 가장 높게 나타났으며 그 다음이 평균 20.0%로 오락실에 간다, 평균 19.1%가 신나는 음악을 듣는다고 나타났고, 선생님과 대화한다는 응답은 한 명도 없었으며 부모님과 대화한다는 평균 1.0%에 그쳤다. 또한, 음식을 먹는다가 평균 10.1%, 할 일 없이 돌아다닌다가 평균 3.4%, 잠을 잔다가 평균 4.2%으로 나타나 초등학생들이 적절하게 스트레스에 대처하지 못하고 있음을 나타내고 있다.

가설 5-1. 스트레스 대응방법은 성별에 따라 유의한 차이가 있을 것이다.

남녀별 스트레스 대처 방법은 <표 V-18 >과 같이 남학생은 평균 33.1%로 오락실에 간다, 14.3%가 TV(만화,비디오)시청순으로 나타났으며, 여학생은 평균 33.4%가 친구와 얘기한다, 25.8%가 좋아하는 음악을 듣는다고 나타났다. 이상의 살펴본 결과를 보면 남녀별 스트레스 대처 방법은 χ^2 에서 유의미한 차이를 보여 주고 있어서 가설 5-1은 수용되었다.

<표 IV-18 > 남녀별 스트레스 대처방법

대응방법 \ 성별	남	여
오락실에 간다	95(33.1)	24(8.0)
친구와 이야기	29(10.1)	100(33.4)
음식을 먹는다	22(7.7)	38(12.7)
좋아하는 음악을 듣는다	38(13.2)	77(25.8)
TV(만화,비디오)시청	41(14.3)	21(7.0)
운동을 한다	18(6.3)	10(3.3)
큰 소리를 지른다	4(1.4)	8(2.7)
잠을 잔다	15(5.2)	10(3.3)
선생님과 대화한다	-	-
부모님과 대화한다	2(0.7)	4(1.3)
아무데나 돌아다닌다	15(5.2)	5(1.7)
시비나 싸움을 건다	2(0.7)	-
물건을 마구 부순다	4(1.4)	1(0.3)
노래방에서 노래 부른다	-	1(0.3)
집에서 전자오락·컴퓨터 게임을 한다	2(0.7)	-
계	287(100.0)	299(100.0)
χ^2	122.47**	

가설 5-2. 스트레스 대처 방법은 학년별에 따라 유의한 차이가 있을 것이다.

스트레스 대처방법의 학년별 비교는 <표 V-19 >과 같다.

<표 IV-19 > 학년별 스트레스 대처방법

대응방법 \ 학년	4학년	5학년	6학년
오락실에 간다	28(14.1)	50(26.9)	41(20.4)
친구와 이야기한다	41(20.6)	41(22.0)	47(23.4)
음식을 먹는다	19(9.5)	15(8.1)	26(12.9)
좋아하는 음악을 듣는다	42(21.1)	35(18.8)	38(18.9)
TV(만화, 비디오)시청	28(14.1)	15(8.1)	19(9.5)
운동을 한다	9(4.5)	9(4.8)	10(5.0)
큰 소리를 지른다	3(1.5)	4(2.2)	5(2.5)
잠을 잔다	13(6.5)	5(2.7)	7(3.5)
선생님과 대화한다	-	-	-
부모님과 대화한다	4(2.0)	1(0.5)	1(0.5)
아무데나 돌아다닌다	8(4.0)	8(4.3)	4(2.0)
시비나 싸움을 건다	1(0.5)	1(0.5)	-
물건을 마구 부순다	1(0.5)	1(0.5)	2(1.0)
노래방에서 노래 부른다	-	1(0.5)	-
집에서 전자오락 · 컴퓨터 게임을 한다	2(1.0)	-	-
계	199(100.0)	186(100.0)	201(34.3)
χ^2	32.92		

<표 IV-19 >에서와 같이 4학년은 좋아하는 음악을 듣는다(21.1%), 친구와 이야기한다(20.6%), TV(만화,비디오)시청, 오락실에 간다(14.1%)로 나타났고, 5학년은 오락실에 간다(26.9%), 친구와 이야기한다(22.0%), 좋아하는 음악을

듣는다(18.8%)였으며, 6학년은 친구와 이야기한다(23.4%), 오락실에 간다(20.4%), 좋아하는 음악을 듣는다(18.9%)로 학년별로 다소의 차이를 보였으나, 통계적으로 유의한 차이는 아니어서 가설 5-2는 기각되었다.

가설 5-3. 스트레스 대처방법은 출생순위별에 따라 유의한 차이가 있을 것이다.

〈표 IV-20〉 출생순위별 스트레스 대처방법

대응방법 \ 출생순위	첫째	중간	막내	외아들딸
오락실에 간다	37(14.7)	12(13.0)	62(30.4)	8(21.6)
친구와 이야기한다	55(21.8)	29(31.5)	37(18.1)	8(21.6)
음식을 먹는다	30(11.9)	11(12.0)	14(6.9)	5(13.5)
좋아하는 음악을 듣는다	52(20.6)	22(23.9)	35(17.2)	5(13.5)
TV(만화, 비디오) 시청	30(11.9)	8(8.7)	17(8.3)	7(18.9)
운동을 한다	10(4.0)	3(3.3)	14(6.9)	1(2.7)
큰 소리를 지른다	7(2.8)	1(1.1)	4(2.0)	-
잠을 잔다	11(4.4)	4(4.3)	9(4.4)	1(2.7)
선생님과 대화한다	-	-	-	-
부모님과 대화한다	2(0.8)	-	4(2.0)	-
아무데나 돌아다닌다	12(4.8)	2(2.2)	5(2.5)	1(2.7)
시비나 싸움을 건다	2(0.8)	-	-	-
물건을 마구 부순다	2(0.8)	-	2(1.0)	1(2.7)
노래방에서 노래를 부른다	-	-	1(0.5)	-
집에서 전자오락·컴퓨터게임을 한다	2(0.8)	-	-	-
계	252(100.0)	92(100.0)	204(100.0)	37(100.0)
χ^2	54.37			

〈표 IV-20〉에서 처럼 첫째와 중간은 친구와 이야기한다(21.8%, 31.5%), 음악을 듣는다(20.6%, 23.9%), 오락실에 간다(14.7%, 13.0%)로 나타났고 막내는 오락실에 간다(30.4%), 친구와 이야기 한다(18.1%), 음악을 듣는다(17.2%)로 외아들, 딸은 오락실에 간다와 친구와 이야기한다(21.6%), TV 시청(18.9%)순으로 나타났으나 통계적 의미는 나타나지 않아서 가설 5-3은 기각되었다.

V. 요약, 결론 및 제언

1. 요약

본 연구는 초등학교 4-6학년 600명을 대상으로 하여 스트레스 요인을 개인적 영역, 가정적 영역, 학교적 영역, 사회적 영역으로 구분하고 아동의 배경(성별, 학년, 출생순위)과의 관계를 연구하였다.

본 연구는 이에 따라 스트레스에 관한 질문지와 스트레스 대응방법에 대한 질문지 조사를 실시하여, 초등학생들의 개인적, 가정적, 학교적, 사회적 영역으로부터 유발되는 스트레스 요인 및 그들이 스트레스를 대처하는 방법을 실태분석함으로써 교육적인 시사를 얻는데에 목적을 두고 있다.

이러한 목적을 달성하기 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 개인적 영역에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별(성별, 학년별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

둘째, 가정적 영역에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별(성별, 학년별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

셋째, 학교적 영역에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별(성별, 학년별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

넷째, 사회적 영역에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별(성별, 학년별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

다섯째, 스트레스 대처 방법은 아동의 배경 변인별(성별, 학년별, 출생순위별)로 어떠한 차이가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 달성하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 개인적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

1-1. 개인적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 성별에 따라 차이가 있을 것이다.

1-2. 개인적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 학년별에 따라 차이가 있을 것이다.

1-3. 개인적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 출생순위별에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 2. 가정적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-1. 가정적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 성별에 따라 차이가 있을 것이다.

2-2. 가정적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 학년별에 따라 차이가 있을 것이다.

2-3. 가정적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 출생순위별에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 3. 학교적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

3-1. 학교적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 성별에 따라 차이가 있을 것이다.

3-2. 학교적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 학년별에 따라 차이가 있을 것이다.

3-3. 학교적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 출생순위별에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 4. 사회적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 아동의 배경 변인별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

4-1. 사회적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 성별에 따라 차이가 있을 것이다.

4-2. 사회적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 학년별에 따라 차이가 있을 것이다.

4-3. 사회적 영역별에 따라 유발되는 스트레스는 출생순위별에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 5. 아동의 스트레스 대처 방법은 아동의 배경 변인별에 따라 차이가 있을 것이다.

5-1. 아동의 스트레스 대처 방법은 성별에 따라 차이가 있을 것이다.

5-2. 아동의 스트레스 대처 방법은 학년별에 따라 차이가 있을 것이다.

5-3. 아동의 스트레스 대처 방법은 출생순위별에 따라 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 본 연구에서는 제주도의 서남부지역에 위치한 S초등학교 4-6학년 600명을 대상으로 설문조사를 실시한 후 부실기재된 질문지를 제외한 596부를 SPSS통계 프로그램을 이용하여 전산처리하여 최종 분석하였다.

본 연구에 사용된 스트레스 관련 질문지와 스트레스 대처방법에 관한 질문지는 천민필(1993), 김계순(1995)이 사용한 질문지를 참고로 재구성하였다.

본 연구는 위의 질문지를 바탕으로 아동들의 수준에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 질문지의 구성은 아동들의 배경변인에서 유발되는 스트레스를 측정할

수 있도록 개인적 배경에 관한 3개 문항과 개인적 스트레스 요인에 관한 6개 문항, 가정적 요인 11개 문항, 학교 스트레스 요인에 대해 14문항, 사회의 스트레스 요인에 관한 4개 문항 등 모두 35문항으로 구성되어 있고, 스트레스 대처방법에 관한 설문지는 1개문항으로 구성되어 있다.

스트레스 검사지는 모두 35 문항으로 각 문항이 5점 평정척도로 되어있다.

각 문항의 내용은 “전혀 고민한 적이 없다”에는 ①, “거의 고민한 적이 없다”에는 ②, “그저 그렇다”에는 ③, “많이 고민한다”에는 ④, “매우 많이 고민한다”에는 ⑤로 표시하도록 되어 있으며, 이 점수들을 합하여 평균과 표준편차를 구하였다.

스트레스 요인별에 대한 성별, 학년별, 출생순위별 차이를 검증하기 위하여 SPSS/PC+프로그램을 이용한 t, F검증을 하였으며, 유의수준은 $p=.05(*)$ $p=.01(**)$ 에서 차이를 비교 분석하였다. 이러한 분석 결과는 다음과 같다.

첫째, 개인적 스트레스 요인별에서 평균 2.68로 자신감 문제가 가장 큰 고민거리로 나타났고, 성별차이는 여학생이 외모, 건강, 자신감, 종교문제에 있어 남학생보다 스트레스 정도가 높게 나타났다. 외모(남:2.21, 여:2.83), 건강(남:2.01, 여:2.31), 자신감(남:2.48, 여:2.87)에 있어 $p<0.01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 개인적 스트레스 요인의 학년별 차이는 통계적으로 의미가 나타나지 않았으며, 출생순위에서는 자신감에 있어서 중간이 평균 2.95로 첫째(1.29), 막내(1.21), 외동아들, 딸(2.05)보다 높아 $p<0.01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

둘째, 가정의 스트레스 요인별에서는 평균 2.29로 가정의 분위기 때문에 가장 큰 고민을 하고 있었으며, 성별로 살펴보면 가정의 경제수준에서는 여학생은 평균 1.86, 남학생은 1.61 형제관련요인에서는 남학생은 평균 1.73, 여학생은 평균 2.00으로 $p<0.05$ 수준에서 의미있는 차이를 나타냈고, 부모관련 요인에서는

남학생이 평균 2.06, 여학생이 2.19로 $p < 0.01$ 수준에서 유의미한 차이를 보였다. 학년별로는 가정의 경제수준은 6학년이 평균 1.91로 4학년(1.58), 5학년(1.74)보다 높게 나타나 $p < 0.01$ 수준에서 유의미했으며, 부모관련 요인에서는 5학년이 평균 2.24로 $p < 0.01$ 수준에서 유의미한 차이를 보였다. 가정의 분위기 요인에서는 5학년이 평균 2.43으로 $p < 0.01$ 수준에서 유의미한 차이를 보였다. 출생순위별로는 통계적인 의미가 나타나지 않았다.

셋째, 학교의 스트레스 요인 중에서 학업관련 스트레스가 평균 2.42로 아동의 가장 주요한 스트레스 요인이었고, 성별간 비교에서 학업관련 스트레스(남:2.45, 여:2.70), 교사관련 스트레스(남:1.98, 여:2.37)로 여학생이 스트레스를 많이 느끼고 있었는데 이는 $p < 0.01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이였다. 학년별로는 학업관련 스트레스와 교우관련 스트레스를 6학년이, 4,5학년보다 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 이는 진로결정을 앞둔 최고 학년으로서 다른 저학년과 뚜렷이 구별되어 스트레스를 받는 정도가 높음을 나타내 주는 것으로 판단된다. 출생순위별에서는 통계적인 차이가 나타나지 않았다.

넷째, 사회적인 스트레스 요인은 진로문제가 평균 2.69로 아동들의 가장 큰 스트레스 요인이었으며, 여학생이 남학생보다 진로문제와 사회적 인식에 있어 $p < 0.01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였으나 출생순위에서는 의의가 없었다.

다섯째, 초등학교 아동들이 사용하는 스트레스 대처방법으로는 친구와 이야기한다(21.6%), 오락실에 간다(20.0%)는 경우가 가장 높게 나타났다. 그 다음은 좋아하는 음악을 듣는다(19.1%), TV(만화, 비디오)를 본다(10.4%)는 순으로 다양하게 나타났으며 음식을 먹는다(10.1%), 큰 소리를 지른다(2.0%), 물건을

부순다(0.9%) 등 건전하지 못한 방법을 사용하거나 적절한 대처방법을 모르고 있는 경우도 상당수 있음을 알 수 있다. 또한, 부모님이나 선생님과 대화하여 스트레스를 해결하는 아동들이 극히 희박하여 교육적으로 시사하는 바가 많다고 하겠다.

2. 결론

본 연구의 결과를 중심으로 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 개인적, 가정적, 학교적, 사회적 영역 중 학교적 영역에 대한 스트레스가 가장 높았으며, 학교적 영역중에서는 학업관련 요인이 스트레스 정도가 가장 높게 나타나 학교가 초등학생들에게 가장 큰 스트레스 제공처임이 입증되었다.

둘째, 성별차이에서는 여학생이 개인적, 가정적, 학교적, 사회적 영역 모두에서 남학생보다 스트레스를 느끼는 정도가 더 높았다.

셋째, 학년별로는 6학년이 초등학교의 최고학년으로서 전체적으로 4,5학년보다 나타났으며, 진로문제에 있어서는 뚜렷한 차이를 보였다.

넷째, 출생순위별로는 통계적인 유의한 차이가 없어 출생순위에 따라 스트레스를 느끼는 정도의 차이는 보이지 않는 것으로 나타났다.

다섯째, 스트레스 대처 방법으로는 오락실에 간다는 친구와 얘기한다는 순으로 나타났다. 이러한 결과에서 보듯이 초등학생들은 스트레스 대처의 적절한 방법을 모르거나 건전하지 못한 방법으로 사용하는 경우도 상당수 있음을 알 수 있다. 또한, 부모님이나 선생님과 대화한다는 경우는 아주 희박하여 교육적으로 시사하는 바가 많고 성인들에게 생활지도의 과제를 안겨 준다고 할 수 있다.

결론적으로 아동들이 받는 스트레스는 개인적인 성격이나 경험에서 기인할 뿐만 아니라 학교 요인 때문에 받는 스트레스가 매우 높은 것으로 나타났다.

그러므로 성인들은 학교와 관련된 스트레스 요인을 완화시키도록 노력해야 할 뿐만 아니라 아동들이 스트레스를 건설적이고 건전하게 대처할 수 있도록 지도하여야 하고, 아동들에 대한 세심한 사랑과 이해 그리고 아동들이 스트레스에 대한 올바른 대처를 할 수 있도록 성인들의 책임있는 연구와 좀 더 철저한 교육이 이루어져야 할 것이다.

또한, 초등학교 아동들의 독립된 인격체로 스스로 스트레스를 느낄 수 있고 주변의 변인들로부터 다양한 스트레스를 받고 있음을 알 수 있었다. 이러한 문제를 해결하기 위하여 성인들인 교사, 부모, 주변의 사람들은 맹목적인 지시나 감정의 억제, 사회적인 요구에 대한 강요만을 교육의 목적으로 실천할 것이 아니라 아동들에 대한 세심한 이해와 배려가 동행된 교육실천이 있어야 하겠다. 즉, 아동들의 스트레스에 대한 개념과 대처 방법에 관한 좀 더 철저한 연구와 교육이 이루어져야 할 것으로 판단되고 스트레스가 성인의 전유물이 아닌 초등학교 아동들에게도 필연적으로 나타나는 현상이라는 인식의 확산속에서 아동들의 스트레스 유발자를 제거해 줄 수 있는 성인들의 지속적인 노력이 수반되어야 할 것이다.

여기에서 본 연구가 교육에 주는 시사점은 초등학교 아동들도 성인과 같은 스트레스를 경험하고 있음을 인식하고, 교사와 학부모들에게 생활지도의 새로운 방향을 모색하고 건설적인 대안을 마련하는 것이 학교교육에서의 시급한 과제임을 지적하고 있다는 것이다.

또한, 생활지도의 예방 차원으로서 스트레스 요인을 알고 그 스트레스를 적절한 방법으로 대처할수 있는 명상법, REBT훈련법 등의 스트레스 대처 훈련을 통해 아동들이 스트레스에 스스로 대처하는 능력을 길러줌으로써 학교, 사회생활에 건전하게 적응을 유도시켜야함을 시사하고 있다.

3. 제언

본 연구의 과정 및 결과를 토대로 하여 후속 연구를 위한 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 질문지법을 사용한 조사 방법에 국한되어 초등학교 아동들의 스트레스 요인 및 대처 방법을 분석하였다. 좀 더 심층적인 이해를 위해 다양한 관찰법이나 면접법 등의 질적 연구 방법이 사용된 후속 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구는 앞의 연구의 제한점에서 밝힌 바와 같이 연구결과의 일반화에 한계를 지니고 있다. 후속연구는 결과를 폭넓게 일반화 할 수 있도록 전국적인 규모의 조사 대상을 바탕으로 한 광범위한 표집으로 연구가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 아동들의 스트레스 요인 중 주로 4가지 요인에 초점을 맞추어 연구를 진행했으므로 초등학교 아동의 다른 스트레스 요인에 관심이 표명된 학문적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

넷째, 스트레스에 대한 예방적인 차원으로서 스트레스 대처훈련을 생활지도에 포함시켜 실시하는 것도 효과적일 것이다.

참 고 문 헌

- 강두원(1989). "가정환경 학업성취 심리적 스트레스의 관계", 석사학위논문,
고려대학교 교육대학원.
- 강문희(1978). 「쫓기는 아이들」, 서울 : 교문사.
- 고명규(1984). "청소년의 부적응과 그 지도 방안", 제주대학교 논문집 18.
- 고영희, 이지영, 홍기원(1987). 「인간의 심리적 이해」, 서울 : 성원사.
- 권이중(1989). 「교육사회학」, 서울:배영사.
- 김경린, 김영환(1987). 「현대심리학원론」, 서울 : 중앙적성출판사.
- 김경자(1994). "아동의 자기 역량이 스트레스에 미치는 영향",
한양대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김경희(1986). 「아동심리학」, 서울:박영사.
- 김계순(1995). "아동의 스트레스 요인 분석", 석사학위논문,
순천향대학교 지역사회 개발대학원.
- 김나경(1994). "인지-행동적 스트레스 대응훈련이 국민학교 아동의 우울 및 자아존중감
과 변화에 미치는 효과", 석사학위논문, 한국외국어대학교 교육대학원.
- 김미숙(1994). "스트레스로 인한 불안에 있어서 사회적 지지효과에 관한 연구",
석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 김미애(1995). "집단상담이 아동의 스트레스 감소에 미치는 영향",
강원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김영미(1991). "대학생의 스트레스 현황과 성격 특성과의 관계" 석사학위논문,
중앙대학교 교육대학원.
- 김은경(1994). "스트레스 대응훈련이 청소년의 대응능력 향상에 미치는 효과",
석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.

- 김정겸(1989). "고등학생들의 스트레스에 관한 연구", 석사학위논문,
고려대학교 교육대학원.
- 김정선(1994). "국민학교 아동의 고민 유형과 도덕적 판단과의 관계",
고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김정희(1987). "지각된 스트레스, 인지세트 및 대처 방식의 우울에 대한 작용",
박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김해옥(1989). "학업성적과 스트레스 대처 양식이 학업에 대한 무기력에 미치는 영향",
석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 김현오 저(1997). 「인간이해를 위한 다각적 접근 현대인의 인성」,
서울 : 홍익출판사.
- 민채홍(1990). "국민학교 교사의 직무 스트레스 유형 및 스트레스 방어 전략에 대한 연구"
석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 박 경, 장연집, 최순영 공저(1997). 「현대인의 정신건강」, 서울 : 학지사.
- 박선희(1991). "여고생의 스트레스와 불안 및 정신 건강에 관한 연구",
석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 심숙영(1991). "통제할 수 없는 스트레스 상황에 대한 아동의 대처 책략 연구",
석사학위 논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 연문희(1989). 「청소년의 이해와 지도」, 서울 : 창학사.
- 윤유경(1990). "아동의 스트레스 대응양상 발달", 이화여자대학교 대학원,
석사학위 논문.
- 이명희(1990) "고등학생의 스트레스와 그에 따른 장애에 관한 연구",
계명대학교 대학원, 석사학위논문.
- 이미경(1991). "스트레스 대처 훈련이 스트레스 지각 정도와 자아실현 경향성에
미치는 효과", 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 이복연(1996). "스트레스 대처훈련 프로그램이 초등학생의 시험불안 감소에 미치

- 는 효과”, 석사학위논문, 충북대학교 교육대학원.
- 이순덕(19912). “양친가정과 결손가정 자녀의 스트레스에 관한 연구”, 석사학위논문, 인하대학교 대학원.
- 이소근(1989). “스트레스 상황에 대한 아동 및 청소년의 대처방식”, 석사학위논문, 서울대학교 대학원
- 이정학(1992). “고교생의 스트레스 유형과 스트레스 결과와의 관계”, 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 이현순, 심성경, 원영미 역(1987). 「스트레스 받는 우리의 아이들」, 서울:창지사.
- 이희진(1989). “국민학교 아동의 고민에 관한 연구”, 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 임규혁(1996). 「교육심리학」, 서울 : 도서출판 학지사.
- 임미향(1992). “어린이들의 스트레스 수준 실태에 관한 분석 연구”, 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장은수(1994). “초등학교 아동의 성격특성 요인과 스트레스 대처 양식과의 관계 연구”, 한국교원대학교 석사학위 논문
- 정두완(1997). “스트레스 감소훈련이 남고생의 불안감소에 미치는 효과”, 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원
- 정원식(1982). 「생활지도」, 서울 : 한국방송통신대학출판부.
- 진은경(1990). “스트레스 상황에 따른 아동의 대처방식에 관한 연구”, 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원
- 천민필(1993). “국민학교 아동의 스트레스 연구”, 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 최성운(1991). “아동기 스트레스에 관한 연구-David Elkind의 성장 압력요인을 중심으로-”, 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 최혜림(1987). 「스트레스와 그 대응책」, 현대사회, 여름호.
- 한준상(1995). 「학교스트레스」, 서울 : 연세대학교 출판부.

- 한현숙(1996). "아동의 스트레스 감소 훈련의 효과 분석", 석사학위논문,
제주대학교 교육대학원.
- 홍광식(1994). "학교스트레스의 비교연구 : 한국과 일본의 초, 중학생을 중심으로",
1994년도 교육학회 연차대회에서 발표한 논문.
- 황정규(1990). "한국 학생의 스트레스 측정과 형성", 서울대학교 사대 논총,
제 41집, pp. 25-26.
- Band & Weisz, J.(1988). How to feel when it feels bad, Development
Psycholog.
- Bernard, W.(1980). Human motivation. New York : Harper & Brothers.
- Brenner(1984). Helping Children Cope with stress, Massachusetts
: D. C. Health and compay.
- Cooper, C. L.(1983). Stress research. John Willey & Sons Ltd.
- Cox, T.(1991). Stress, London : Macmillan Education LTD.
- Elkind, D.(1983). The hurried children. New York : Managrment &
Music Publish, Inc.
- Endler, N. S. & Edward, J(1982). Stress and personality, Handbook of
Stress, ed, Goldberger and breznitz, New York : The Free
Press.
- Folkman, S.(1984). Presonal control and stress and coping processes
Journal of Personality and social Psychology.
- Frederic(1980). Psychosocial Assets of Parents of Handicapped and
Nonhandicapped Children.
- Girdano, D. A. & Everly, G. S. (1979). Contolling stress and tention.
New Jersey : Prentice-Hall Inc.
- Goldberger & Brenznitz.(1982). Handbook of stress. Macmillan
Publishing Co.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating
scale, Journal of Psychosomatic Research 11, pp.213~218.

- Kellerman(1981). Interparental conflict and the children of discord and divorce.
- Lazarus, R. S.(1976). Patterns of adjustment. New York : McGraw-Hin
- , R. S.(1981). The stress and coping paradigm. In C. E. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman & P. Maxim(Eds), Models for clinical psychopathology. New York : S. P. Medical & Scientific Books.
- , R. S.(1984). On the primacy of cognition. American psychologist.
- , R. S. & Cohen, J. B.(1997). Environmental stress, New York : Plenum.
- , R. S. & Folkman, S.(1984). 「스트레스 평가 그리고 대처」, 김정희 역(1991), 서울 : 대광문화사.
- Medeiros, D.(1983). Children under stress, Prentice-Hall, Inc.
- Meichenbaum, D.(1985). Coping with stress, New York : Facts on File, Inc.
- Mills, J. W.(1982). 「스트레스에 대처하는 방법」, 김정희 역(1988), 서울 : 성원사.
- Moos, R. H. & Billings, A. G.(1984). Coping Stress & Social Resource Among Adult with Unipolar Depression. J. of personality & Social Psychology
- Nye(1966). Choice, Exchange, and the Family. In Burr, W. R. Hill, F. I. Rwisseds, Comtemporary Theories about the family, New York : The Press.
- Pearlin & Schooler(1978). The structure of coping. Journal of Health and Social Behavior.
- Selye, H.(1974). Stress without distress, New York : J.B.
- .(1976). The stress of life. New York : Mc Graw-Hill Co.
- Silver, R. L. & Wortman, C. B.(1980). Coping with undesirable life events. In J. Garber & M.E.P. Seilgman(Ed), Human helplessness : Theory and application. New York : Academic Press.

〈 Abstract 〉

A Study on the Stressor of Elementary School Children

Hong, Mi-Kyong

Counseling Psychology Major

Graduate School of Education, Cheju National University

Cheju, Korea

Supervised by Professor Ko, Myoung-Kyou

The purpose of this is to analyze the stressors and the stress state of elementary school children, and strategies which the children take to handle their stresses. We classified stressors into personal, home, school, social stressors, and investigated the relation between above four stressor and children's personal backgrounds(sex, grade, birth-order)

A survey method with questionnaires was taken for 600children in fourth, fifth, sixth grades who were randomly sampled from three elementary schools in Cheju city. Collected questionnaires were analyzed with the statistic computer program of SPSS.

* A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 1998.

Main findings based on the data analysis of questionnaires are as follows:

First, girls received more stress from personal factors than boys

Second, The relationship with partents(among home stress factors) imposed higher stress on boys than girls. On the other hand, boys received less stress from the relationship with their brothers/sisters than girls.

Third, school stressor were most significant compared with personal, family, and social stressors, and the stress related to scholastic achievement was most severe one among other school stress factors. Six graders were under much higher stress than fourth and fifth graders.


Fourth, worry about their futures was the most serious stress factor among social stress factors.

Fifth, children's strategies for coping with their stress are, in the order of frequency in use, playing electronic games, conversation with friends.

In conclusion, children receive much stresses from home and school stress factors as well as from personal stress factors.

Therefore, adults should not only endeavor to alleviate home and school stress factors(especially caused by adults themselves), but also guide children to handle their stresses in constructive and healthy ways.

〈 부 록 〉

 제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY	〈부록1〉 스트레스에 관한 설문지64
	〈부록2〉 스트레스 대응방법에 관한 설문지72

〈부 록〉

스트레스에 관한 설문지

안녕하십니까?

이 설문지는 여러분이 일상생활에서 경험하는 스트레스 요인을 찾고, 여러분이 받는 스트레스의 정도를 알아보기 위해 작성된 설문지입니다. 여기서 스트레스란 여러분이 심리적으로 걱정, 고민, 불안 등의 감정을 느끼게 하는 정신적, 신체적, 사회적 요인을 말합니다.

여러분이 답한 내용은 학업성적과는 전혀 관계가 없으며, 연구의 목적으로만 소중한 자료로 쓰겠습니다.

절대 여러분이 답한 내용에 대하여 공개하지 않을 것을 약속하오니 성의 있고 솔직하게 답해 주시면 감사하겠습니다.



1998년 2월
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제주대학교 교육대학원

상담심리전공 홍미경 드림

** 해당되는 곳에 0표를 하거나 ()를 채워 주십시오.

1. 성별 : ① 남() ② 여()

2. 학년 : ()학년

3. 우리집에서의 출생순서 : ① 첫째() ② 중간 ; 둘째에서 막내사이()
③ 막내() ④ 외동아들 또는 외동딸()
⑤ 기타()

** 각 문항을 잘 읽고 맞는 번호에 0표를 해 주십시오.

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

1. 여러분은 자신의 외모(얼굴)로 인해 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

2. 키가 너무 크거나 작아서 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

3. 자신의 몸이 너무 뚱뚱하거나 말라서 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

4. 자신의 건강때문에 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

5. 자신감(용기)이 없어서 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

6. 종교문제로 인해 고민한 적이 있습니까?
① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다
7. 집이 부자가 아니라서, 가난하다는 이유로 고민한 적이 있습니까?
① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다
8. 용돈이 적어서 고민한 적이 있습니까?
① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다
9. 만약 여러분의 가족이 월세나 전세등 다른 사람의 집에서 살기 때문에 고민한 적이 있습니까?
① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다
10. 부모님중에 어느 한 분이 가정에 계시지 않기 때문에(죽음, 이별 등) 고민한 적이 있습니까?
① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다
11. 부모님의 부부싸움 때문에 고민한 적이 있습니까?
① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다

- ④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

12. 부모님에 여러분에게 능력보다 지나치게 기대하시기 때문에 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

13. 여러분은 부모님이 여러분의 일에 지나치게 간섭을 하고 참견을 하기때문에 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

14. 부모님께서 나보다 다른 형제를 더 사랑하고 귀여워하는 것 같아 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

15. 자신이 다른 형제에 비해 못났거나 능력이 부족하다는 생각(열등감)으로 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

16. 동생이나 누나, 오빠와 싸워서 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다

- ④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

17. 가족간에 대화할 시간이 적어서 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

18. 여러분은 학업성적 문제로 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

19. 여러분은 노력을 해도 성적이 올라갈 것 같지 않아 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

20. 여러분은 시험을 볼 때마다 부담스럽고 걱정이 되어 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

21. 여러분은 시험을 너무 자주 보기 때문에 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

22. 부모님이 여러분의 학업성적에 대해 지나치게 기대하시기 때문에 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
 ④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

23. 여러분은 기초학력이 부족하여 수업시간이 지루하여 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
 ④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

24. 여러분은 수업시간이 재미가 없어 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
 ④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

25. 여러분은 선생님이 몇몇 학생만을 좋아한다는 생각에 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
 ④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다



26. 학교에서 선생님이 공부를 잘하는 학생중심으로 수업을 하셔서 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
 ④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

27. 여러분은 선생님이 나를 미워하는 것 같아 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
 ④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

28. 여러분은 친구에게 따돌림을 당하는 문제로 고민한 적이 있습니까?
① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다
29. 여러분은 동성친구(남자는 남자, 여자는 여자)관계로 인해 고민한 적이 있습니까?
① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다
30. 여러분은 이성친구(남자는 여자, 여자는 남자)관계로 인해 고민한 적이 있습니까?
① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다
31. 여러분은 학교에서 여러분보다 힘센 친구들이 괴롭혀서 고민한 적이 있습니까?
① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다
32. 여러분은 학교 졸업 후 진로문제로 고민한 적이 있습니까?
① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다
33. 여러분은 공부를 잘 해야만 사람 취급을 받는다는 생각때문에 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

34. 여러분은 TV광고에서 사고 싶은 것이 생겨 고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다

35. 여러분은 노래테이프, 장난감이나 만화책시리즈가 나올때마다 사고 싶어서
고민한 적이 있습니까?

- ① 전혀 고민한 적이 없다 ② 거의 고민한 적이 없다 ③ 그저 그렇다
④ 많이 고민한다 ⑤ 매우 많이 고민한다



〈 부록2 〉

스트레스 대처 방법

“여러분은 스트레스를 받거나 고민이 생길때 어떤 방법으로 행동을 합니까?”

다음은 여러분이 스트레스를 받았을때의 여러분이 행동에 대한 것입니다. 자신의 행동을 잘 생각해 보고 여러분이 하는 방법 중에 가장 많이 하는 1가지를 아래에서 골라 번호를 적어 주십시오. ()

번호	스트레스 대처 방법
1	오락실에 간다.
2	친구와 이야기 한다.
3	음식을 먹는다.
4	음악을 듣는다.
5	TV나 영화(만화,비디오)를 본다.
6	운동을 한다.
7	방문을 닫고 큰 소리를 지른다.
8	잠을 잔다.
9	선생님과 대화한다.
10	부모님과 이야기 한다.
11	아무데나 돌아 다닌다.
12	시비를 걸거나 싸운다.
13	무엇이든지 마구 던지거나 부순다.
14	노래방에 가서 신나는 노래를 부른다.
15	집에서 전자오락이나 컴퓨터 게임을 한다.

---감사합니다---