



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

아동의 일상적 생활 스트레스와
스트레스 대처행동에 관한 연구



제주대학교 대학원

가정관리학과

황영숙

2007년 8월

아동의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동에 관한 연구

지도교수 김 양 순

황 영 숙

이 논문을 가정학 석사학위 논문으로 제출함

2007년 8 월

황 영 숙의 가정학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 대학원

2007년 8월

목 차

국문초록

I. 서론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 1
- 2. 연구문제 4

II. 이론적 배경

- 1. 아동의 일상생활 5
- 2. 스트레스 및 대처행동 7
- 3. 아동의 스트레스와 대처행동에 관한 선행연구 15

III. 연구방법

- 1. 연구대상 25
- 2. 자료수집 25
- 3. 측정도구 26
- 4. 분석방법 28

IV. 분석결과 및 논의

1. 조사대상자의 사회 인구학적 배경	29
2. 조사대상자의 일상적 생활 스트레스 수준	31
1) 일상적 생활 스트레스 수준	31
2) 일반적 특성에 따른 일상적 생활 스트레스 수준	32
3) 부모의 학력과 직업에 따른 일상적 생활 스트레스 수준	34
3. 조사대상자의 스트레스 대처행동 수준	36
1) 스트레스 대처행동 수준	36
2) 일반적 특성에 따른 스트레스 대처행동 수준	37
3) 부모의 학력과 직업에 따른 스트레스 대처행동 수준	39
4) 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동과의 상관관계	41

V. 결론 및 제언

1. 결론	42
2. 제언	44
참고문헌	46
Abstract	52
부록	54

표 목 차

<표 III-1> 조사대상자 분포	25
<표 III-2> 아동이 지각하는 일상적 생활 스트레스 척도의 문항구성 및 신뢰도	27
<표 III-3> 아동의 일상적 생활 스트레스 대처행동 척도의 문항구성 및 신뢰도	28
<표 IV-1> 조사대상자의 사회 인구학적 배경	29
<표 IV-2> 조사대상자의 일상적 생활 스트레스 수준	31
<표 IV-3> 조사대상자의 일반적 특성에 따른 일상적 생활 스트레스 수준	32
<표 IV-4> 조사대상자 부모의 학력과 직업에 따른 일상적 생활 스트레스 수준	34
<표 IV-5> 조사대상자의 스트레스 대처행동 수준	36
<표 IV-6> 조사대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처행동 수준	37
<표 IV-7> 조사대상자 부모의 학력과 직업에 따른 스트레스 대처행동 수준	39
<표 IV-8> 조사대상자의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동과의 상관관계	40

<국문초록>

아동의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동에 관한 연구

황 영 숙

제주대학교 대학원 가정관리학과

지도교수 김 양 순

본 연구는 아동의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동에 대하여 알아보기 위해 제주지역 초등학생을 대상으로 아동이 경험하는 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동 수준, 아동의 사회 인구학적 변인과 성별, 학년, 출생순위와 부모의 학력과 직업에 따른 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동 수준 및 상관관계에 대하여 살펴보았다. 이 연구를 통하여 아동이 경험하는 일상적 생활 스트레스의 원인과 대처행동에 대한 부모와 교사 그리고 성인들의 이해를 높이고 아동의 건강한 성장과 발달에 도모하는데 연구의 목적이 있다.

이 연구의 목적을 위해 제주시내 초등학교 3곳의 4·5·6학년을 대상으로 설문조사를 실시하였으며 총 700부의 설문지를 배부하여 그 중 622부를 분석자료로 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS WIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였고 측정도구의 신뢰도는 내적일관성법을 사용하여 구했으며 빈도, 평균, 표준편차, t-test, 일원변량분석(One-way ANOVA), Duncan의 다중범위분석, Pearson의 상관관계분석 등이 사용되었다.

연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 아동의 일상적 생활 스트레스의 수준을 살펴본 결과 전체 평균보다 낮은 수준을 나타냈으며 일상적 생활 스트레스 하위요인만을 비교하였을 때 학업관련 스트레스가 가장 높게 나타났고 다음으로는 부모, 개인관련 스트레스 순으로 나타났다.

둘째, 아동의 일반적 특성에 따른 일상적 생활 스트레스 수준을 살펴본 결과 성별에 따른 비교에서 여학생이 남학생보다 높게 나타났으며 일상적 생활 스트레스 하위요인에서는 학업관련 스트레스에서 유의미한 차이를 보였다. 여학생이 남학생보다 학업관련 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 나타났고 학업관련 스트레스를 제외한 나머지 하위요인에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 학년에 따른 수준에서도 전체 평균보다는 낮았으며 친구관련 스트레스를 제외한 나머지 스트레스 하위요인에서 모두 유의미한 차이를 보였다.

학년에 따른 일상적 생활 스트레스 수준은 학년이 높아질수록 스트레스 수준도 높았으며 6학년이 4, 5학년보다 학업관련 스트레스가 가장 높게 나왔다.

출생순위에 따른 수준에서도 전체 평균보다는 낮게 나타났고 친구관련 스트레스에서만 유의미한

차이를 보였으며 전체 스트레스와 나머지 하위요인에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다.

셋째, 부모의 학력과 직업에 따른 일상적 생활 스트레스 수준은 부의 학력에서 전체 스트레스와 개인, 학업, 교사관련 스트레스에서 유의미한 차이를 보였고 모의 학력에서는 전체 스트레스와 개인, 학업관련 스트레스에서 유의미한 차이를 보였다. 부모의 학력이 낮을수록 아동이 경험하는 스트레스 수준은 높았으며 학업관련 스트레스가 높게 나타났다.

넷째, 아동의 스트레스 대처행동 수준을 살펴본 결과 전체적으로 평균이 낮게 나왔으며 이것은 일상적 생활 스트레스의 전체 평균이 낮은 것에 따른 결과라고 볼 수 있다. 아동의 스트레스 대처행동 수준만을 비교했을 때 소극적 대처행동이 가장 높은 수준을 보였고 다음으로 회피적, 적극적 대처행동 순으로 나타났다.

다섯째, 아동의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처행동 수준은 성별에서 여학생이 남학생보다 소극적 대처행동 수준이 높았고 남학생은 공격적 대처행동이 높게 나타났다. 학년에 따른 스트레스 대처행동 수준은 공격적 대처행동에서 6학년이 높게 나타났으며 출생순위에 따른 수준에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다.

여섯째, 부모의 학력과 직업에 따른 스트레스 대처행동 수준은 부모의 학력과 부의 직업에서는 유의미한 차이를 보이지 않았고 모의 직업에서 적극적 대처행동에서 유의미한 차이를 보였으며 전문직의 평균이 가장 높게 나타났다.

일곱째, 아동의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동과의 상관관계는 모두 유의미한 차이를 보였으며 정적 상관을 나타냈다. 특히 일상적 생활 스트레스의 하위영역인 부모, 학업, 교사관련 스트레스에서는 공격적 대처행동과 높은 상관을 보였으며 친구관련 스트레스에서는 소극적 대처행동이 가장 높은 상관을 보였고 다음으로 회피적 대처행동이 높은 것으로 나타났다. 개인관련 스트레스에서도 소극적 대처행동이 높게 나타났고 다음으로 회피적, 공격적 대처행동 순으로 나타났다.

결론적으로 아동이 경험하는 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동은 일상적 생활 스트레스를 아동이 어떻게 인지하고 있느냐에 따라 스트레스의 수준이 달라지며 스트레스 대처행동에도 영향을 미친다고 볼 수 있다. 요즘 아동들은 일상생활에서 다양한 스트레스를 경험하고 있으나 이것을 스트레스로 인지할 여유도 없이 생활하고 있고 이에 대한 대처행동 또한 순간적으로 나타나거나 문제행동으로 이어지는 경우가 많아지고 있다. 아동들에게 스트레스를 인지할 수 있는 여유와 스트레스에 대한 대처행동을 바람직한 방향으로 표현할 수 있도록 부모와 교사의 관심과 지도할 수 있는 여러 방안과 프로그램 마련이 필요하다.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

과학기술의 발전과 더불어 빠르게 변화되어가고 있는 사회에서 생활하는 현대인들은 다양함과 편리함을 경험하면서도 그 이면에는 스트레스라는 또 다른 상황을 경험하고 있다. 현대사회의 급속한 변화에 적응을 해야 하는 현대인들은 일상생활 속에서 부딪히는 모든 문제가 스트레스의 원인이 되며 이것은 출생에서부터 죽음에 이르기까지 모든 연령층에서 경험하게 된다.

스트레스는 흔히 일상생활에서의 욕구좌절을 경험할 때 즉 자신이 원하는 어떤 목적을 달성하지 못하는 경우 또는 자신이 통제할 수 없는 어떤 외적인 힘에 의해 발생하거나 개인적인 특성 혹은 사회구조적인 특성에 기인하기도 한다. 과도한 스트레스는 신체적 정신적으로 많은 피해를 가져오며 질병을 유발하는 원인이 되기도 하지만 스트레스를 적절히 경험하면 생활에 활력과 도움을 주기도 한다. 지금까지 스트레스는 성인들의 전유물처럼 여겨졌으나 근래 와서 청소년들에게서 나타나는 스트레스에 관한 연구들이 있으며 또한 아동을 대상으로 한 연구들도 많이 이루어지고 있다. 성인들은 아동들이 무슨 스트레스를 받겠느냐는 생각을 가지고 있으나 사실 아동들도 많은 스트레스 상황에 직면하고 있으며 성인 못지않은 스트레스 경험을 하고 있다.

과거 성인들이 겪었던 정신적 고통과 스트레스가 초등학생들에게 나타난 것은 너무 이른 나이에 부모와 학교로부터 입시공부와 성공에 대한 심한 압박을 받으면서 이를 적절히 해소할 수 있는 탈출구를 찾지 못하기 때문일 것이다. 여기에 신체발달이 빨라지면서 사춘기가 앞당겨졌고 맞벌이 부부가 많아지면서 두 살만 넘어도 놀이방·어린이집에 맡겨져 너무 일찍 사회화를 요구받는 것도 원인이라고 할 수 있다. (2007년 1월 26일자 조선일보).

아동기는 심리적, 신체적 변화를 겪으며 부모의 높은 기대와 자신의 능력 사이

에서 오는 거리감과 학교에서 또래집단과 관계를 맺으면서 나타나는 긴장감을 지니고 성장하는 시기이다. 특히 초등학교 아동들은 성장을 재촉하는 가정과 학교의 압력 그리고 사회적 규제가 많아지는 시기로서 이에 따른 정서적 부담이 스트레스가 될 수 있다. 또한 가족 이외의 다른 성인이나 또래, 인터넷, 마스크 등의 영향을 받게 되고 가정이나 이웃에 한정되어 있던 생활환경이 학교라는 보다 넓은 범위로 확대된다. 이 시기 아동들은 부모의 영향권에서 벗어나 친구들과 접촉하면서 또래들의 인정에 민감해지고 학교생활과 학업이 생활의 중요한 부분을 차지하게 됨으로써 스트레스의 요인이 개인적인 것에서 사회적 요인으로 확대된다고 할 수 있다.

학령기의 아동은 신체적 발달뿐만 아니라 가정과 사회에서 안전이 충분히 보장되지 않는 주변 생활환경으로부터 스트레스를 받고 있다. 그리고 신체적, 인지적, 사회적인 면에서 지속적인 확장 및 질적인 변화과정을 경험하기 때문에 일상생활에서 불안, 고통, 짜증스러움 같은 스트레스를 많이 경험하며 생활하게 된다(민하영·유안진, 1998).

아동들의 일상적 생활은 가정과 학교생활로 크게 나뉘어졌던 과거와는 달리 요즘은 거의 부모의 바깥활동 시간과 비슷하게 짜여져 있는 것이 현실이다. 학교에서 수업이 끝나면 학원이나 과외, 학교에서 실시하고 있는 방과 후 프로그램 등에 참여한다. 학원이나 과외를 한 가지 이상 받고 있기 때문에 오후시간은 학원이나 학교에서 보내게 되며 퇴근하는 부모와 함께 아니면 부모보다 늦게 귀가하는 아동도 있다. 아동들은 친구들과의 자유로운 놀이시간을 갖기가 힘들고 원하지 않는 학원이나 방과 후 프로그램을 받아야 하는데서 오는 스트레스를 경험하게 된다.

아동의 일상적 생활 스트레스는 그 자체만으로는 그다지 심각하지 않지만 이것이 계속 누적되었을 때 복합적인 상승효과를 나타내어 개인의 안녕을 위협할 수 있다. 아동의 사회적 부적응과 문제행동에도 영향을 미치게 되므로 일상생활에서 아동이 겪게되는 스트레스에 대한 연구는 매우 중요하다(Felner & Rowllison, 1988; 한미현, 1996; 이시은, 1997 재인용). 아동들의 스트레스는 학업부진, 우울, 불안, 학교생활 부적응, 공격성, 문제행동 등을 일으키는 원인이 되고 있다.

아동이 견디어야 할 스트레스의 심각성과 스트레스의 종류가 의미 있게 증가하고 있는 반면 과거보다 취업모, 아동학대, 한부모의 증가 등 가족구조의 변화 때문에 성인의 지지와 사랑을 충분히 받지 못하고 있다.

아동들이 스트레스에 대처하는 방식은 성인들과는 다르다. 인지수준이 아직 발달과정에 있으므로 부모들의 대처 방식을 모방하거나 아니면 스트레스에 그대로 노출되어있다. 아동기의 심한 스트레스는 성인기까지 지속될 수도 있는 내적외상이나 발달적 불균형을 초래하게 될 수도 있다는 점에서 문제가 된다.

요즘 아동들의 하루 일과는 부모에 의해 정해져 있어 자신이 무엇을 하고 있는지 의식할 겨를도 없이 지나가 버린다. 아동 자신의 행동이나 주변을 돌아볼 기회가 없고 자유로운 놀이시간과 또래간의 우정을 쌓을 시간이 주어지지 않아 이에 대한 스트레스와 부정적인 대처행동은 늘어 간다.

아동들이 경험하는 스트레스에 대한 지각과 해석 그리고 대처행동은 아동의 신체적 심리적 발달과 스트레스의 관련성을 이해하는데 매우 중요하다. 아동들의 스트레스는 특정한 사건에 대한 심각한 문제보다는 일상생활에서 경험하게 되는 스트레스와 이에 대한 아동들의 대처행동 연구가 필요하다. 따라서 본 연구는 초등학교 4, 5, 6학년 아동을 대상으로 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동에 관하여 전반적인 경향을 알아보고 아동의 일반적 특성에 따른 차이와 상관관계에 대하여 살펴보고자 한다.

본 연구의 목적은 아동들이 경험하는 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동에 대한 조사를 통하여 아동들이 경험하는 스트레스에 대한 부모와 교사들의 이해를 높여 아동들에게 일상생활에서 경험하는 스트레스가 누적되지 않도록 정신적이고, 정서적인 여유를 주고 아동들이 경험한 스트레스에 대해 효과적이고 바람직한 대처행동을 할 수 있도록 방안을 제시해 줌으로써 건강하게 성장하도록 도움을 주고자 한다.

2. 연구문제

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 아동의 일상적 생활 스트레스 수준은 어떠한가?
- 2) 아동의 일상적 생활 스트레스에 대한 대처행동 수준은 어떠한가?
- 3) 아동의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동과는 어떠한 상관관계가 있는가?



Ⅱ. 이론적 배경

1. 아동의 일상생활

일상생활(日常生活)이란 매일 매일의 생활 또는 평소의 생활을 의미한다.

아동에게 일상생활은 시간과 공간 속에서 기본적인 생리적 활동과 함께 의식을 해결하며 주변의 모든 사물과의 교류를 통해 직접 또는 간접적으로 배우고 모방하면서 성장하는 것을 말한다.

아동의 일상생활을 보면 아침에 일어나서 세수, 식사, 화장실, 놀이, 학습, 부모와의 상호작용, 친구관계, 운동, 여가활동 등으로 이루어져 있고 아동을 돌보는 주 양육자에 의해서 우선순위가 정해진다. 박준선(2005)은 아동에게 있어서 일상생활이란 아동이 자신을 구성하고 있는 주변환경 속에서 발생하는 지적, 사회적, 정서적, 신체 및 운동의 성장발달과 활동이 이루어지는 시간과 공간 모두를 의미한다고 하였다. 아동은 태어나면서부터 각자 독특한 환경적 문화적 특성을 가지고 있는 가족이라는 집단에 소속하게 된다고 하였다. 가족은 또한 소속되어 있는 그 사회와 문화의 영향을 받고 가족으로서의 기능과 역할을 수행해 나가게 되는데 이는 곧 가족 구성원인 아동에게 직접적인 영향을 미치게 된다. 아동은 가족, 사회, 문화라는 경계를 떠나서는 존재할 수 없으며 아동의 발달은 그가 경험하는 사회와 문화적 맥락에서 이해되어야 하고 아동을 위한 교육은 아동이 생활하고 있는 그 사회의 독특한 사회 문화적 맥락에서 이루어진다고 하였다.

루소(J. J. Rousseau, 1712-1778)는 아동기 교육의 중요성을 강조하면서 아동들을 교육시키는 가장 바람직한 방법으로 자연 속에서 생활할 수 있도록 성인들이 배려해 줄 것을 강조하였다. 그러나 현대사회의 아동을 교육하는 방법은 자연보다 성인들이 이미 만들어 놓은 환경을 강조하게 되었고 이로 인해서 아동들은 점차 어린시절을 잃어버린 채 바로 성인이 되어가고 있다. 에릭 프롬(Erich Fromm, 1900-1980)은 한 어린이가 건강하게 성장하기 위해서는 언젠가는 부모

와의 원초적인 유대와 나중에 사회에서 그들을 대신하게 될 그런 것들로부터 벗어나 완전히 독립되어야만 한다고 하였다. 어린이도 독자적인 한 사람으로 세상에 대처해나가는 방법을 터득해야만 하는 것이다.

어린이들은 일상적인 삶에서 불필요한 죄의식으로부터 자유로워야 하며 죄의식은 아동으로 하여금 반항, 후회, 복종을 이끌어내고 또한 성인의 권위에 대한 반발이나 처벌에 대한 불안감을 갖게 하여 결국 적개심과 위선을 낳게 만들고 이것들은 아동이 건강하게 성장하는데 방해가 된다.

부모들은 아동들이 일상생활 속에서 자연스럽게 배우는 모든 것들이 지극히 단순하면서도 중요한 것이며 삶의 모든 진리와 지혜가 들어있다는 사실을 인식하지 못하고 아동들에게 제도적이고 이론적이며 결과 중심적인 교육에만 치중하고 있다(김양순 외, 2007 재인용).

초등학생의 일상생활 중 5학년 어린이의 하루를 살펴보면 아침 8시 30분을 전후로 등교하여 9시 10분 정도에 첫 수업을 시작한 후 수요일에는 1시, 토요일에는 12시 20분, 그리고 다른 날에는 2시 40분까지 학교수업을 받고 있었다. 또 정규수업이 끝난 후에도 많은 어린이들이 한 주일에 한 두 번씩 학교에서 주관하는 방과 후 프로그램에서 각종 악기다루기, 외국어, 바둑 등 다양한 취미활동에 참여하거나 영어, 수학 등의 교과목 과외수업 혹은 음악, 미술, 체육 등의 특기교육을 사설기관에서 받고 있었다. 이런 과외 학습은 하루에 많게는 4시간, 적어도 2시간 정도씩 이어지기 때문에 어린이들의 귀가시간은 저녁 6시 전 후가 된다.

무언가를 배우러 가지 않는 시간에도 어린이들은 집에서 학교 숙제나 학원숙제, 또는 부모가 요구하는 과제 등 많은 과제들을 해결하여야 한다. 물론 경제적인 이유나 그 밖의 이유로 학원을 다니지 않거나 개인적인 교습을 받지 않는 경우도 있지만 그런 경우에도 어린이들이 학업부담에서 벗어날 수 없는 것은 대체로 두서너 가지의 학습지나 학과와 관련된 문제들을 매일 의무적으로 풀어야 했기 때문이었다. 따라서 과도한 학업부담에 시달리지 않는 어린이는 사실상 찾아보기 어려운 형편이었고 이런 점에서 우리 어린이들의 가정생활은 학업을 중심으로 하는 학교생활의 연장이 되고 있다(이 란, 2002).

지금 초등학생의 일상생활은 과거 초등학생의 생활과는 너무나 다른 능동적이거나 창조적인 활동보다는 수동적이고 틀에 박힌 생활을 할 수 밖에 없다. 학교

가 끝난 후 친구들과 운동장에서 놀거나 친구의 집에 놀러가거나 하는 일은 찾아보기 힘들고 성인들이 정해놓은 시간계획에 따라 생활하고 있다. 부모들은 아동들에게 관심과 애정을 쏟고 있다고 생각하며 아동의 미래를 위해 최대한의 지원을 하고 있다고 자부한다. 그러나 이러한 일상생활 속에서 아동들은 자연스럽게 스트레스를 경험하게 되고 이것이 쌓여서 나중에는 아동들에게 건강한 발달에 지장을 가져오게 하는 원인이 되기도 한다.

2. 스트레스 및 대처행동

1) 스트레스의 개념과 원인

스트레스(Stress)의 의미는 시대의 변천에 따라 다르게 사용되어 왔는데 14세기에는 고난, 역경 혹은 고통의 의미로, 17세기에는 물리학의 맥락에서 물질, 사람 혹은 사람의 힘이나 압력, 강한 영향력을 가리키는 뜻으로 사용되었다. 19세기에 이르러서야 생리학자들이 스트레스에 대해 지속적인 연구를 하여 기초를 다졌다. 19세기 말부터 20세기 초에는 의학과 생물학 분야에서 스트레스와 긴장이 질병의 원인으로 작용한다는 주장이 제기 되었다(김광영, 1999; 김민기, 2000 재인용).

S. Freud(1949)는 좌절, 갈등, 위협 및 긴장을 스트레스의 원인으로 보았으며 개인의 사회적인 상황에 초점을 둔 잠재적인 스트레스 상황을 세 가지 범주로 요약하였다. 첫째, 중요한 대인관계의 상실 혹은 상실의 위험이 되는 상황들, 둘째, 개인의 사회적 범주 속에 새로운 인물이 등장하는 상황들, 셋째, 성숙이나 성취 혹은 새로운 사회적 역할로 인한 사회적 지위나 역할 관계가 변화하는 상황들이다(정동화, 1995: 8, 김광영, 1999에서 재인용).

스트레스의 개념은 연구자의 관점에 따라 다양한 개념적 정의가 이루어졌으나 현재는 크게 세 가지 의미로 나뉜다. 반응으로써의 스트레스, 자극으로서의 스트레스, 역동적 상호작용으로서의 스트레스이다.

반응으로서의 스트레스는 초기에 주로 생물학 및 의학적 관점에서 연구에 적

용되었는데 어떤 사건으로 인한 변화가 신체의 항상성(homeostasis)을 무너뜨리게 되며 신체는 스스로를 보호하기 위해 내적인 반응태세를 취하게 된다는데 근거를 두고 있다. 이처럼 사람이 스트레스에 대해 신체적 반응을 하는 것에 초점을 둔 연구를 해온 대표적인 학자로 Selye를 들 수 있다. Selye(1976)는 인간은 스트레스가 삶 자체에서 발생하기 때문에 스트레스를 떠나서는 생활할 수 없고, 스트레스는 노력과 도전을 할 때 생기는 기능적인 스트레스와 심한 불안 또는 압박으로부터 초래되며 몸과 마음에 상처를 주어 부정적인 결과를 가져오는 역기능적인 스트레스로 구분하였으며 스트레스를 인생의 조미료와 같은 것으로 파악하였다(김민기, 2000 재인용).

그는 스트레스란 어떤 새로운 자극형태가 나타났을 때 이에 대응하려는 신체의 비 특정적 반응이라고 하였고 이것을 일반적 적응 증후군(General Adaption Syndrome : GAS)이라 하였다. 그는 스트레스의 반응양식에 대해 경보반응단계, 저항단계, 소진단계로 설명하고 있다(김민기, 2000 재인용). 그러나 이 입장의 한계는 스트레스를 생체의 기능 변화라고 하고 있지만 각계의 반응이 일정하지 않고 복잡하고 항상성 유지는 늘 도전을 받고 있으며 아주 심각한 경우를 제외하고는 일상생활 반응과의 구분이 어렵다는 점이다.

자극으로서의 스트레스는 심리학에서 가장 보편적으로 사용하는 정의로서 스트레스를 외적 요인이나 외적인 힘으로 기술하며 압력(pressure)과 같은 자극의 개념으로 보는 입장이다. 즉 스트레스란 어떤 사람에게 가해지는 압력 수준이 최적의 조건을 벗어날 때 스트레스가 발생한다는 것이다. 최근까지의 심리학자들이 스트레스에 대하여 내린 가장 보편적인 정의이며 여기에는 외적인 환경적 조건으로부터 내적인 생리적 현상까지 다양한 자극들이 포함된다.

Green(1976)은 스트레스란 환경의 변화들이 개인에게 너무나 많은 혹은 너무나 적은 요구를 부과할 때 그리고 평형을 되찾으려 하는 데 정상적인 반응들이 찾아지지 않거나 효율적이 아닐 때 발생하는 상태라고 하였다. 그는 스트레스는 안전이 위협받는 느낌으로서 방어적 혹은 보호적 반응들을 동기화하며, 만일 스트레스가 계속 해결되지 않는다면 행동의 와해를 가져올 수 있다고 하였다.

David & Vernol(1979)은 스트레스란 긴장감을 생산하는 강하면서도 불유쾌한 정서적인 힘 또는 압력으로서 적응과정을 위협하는 어떤 조건이나 상태라고 정

의하였다. 그러나 동일한 사건이나 자극도 사람마다 지각하는 정도가 다르며 반응 또한 개인차가 있기 때문에 자극으로서의 스트레스는 이러한 한계를 지니고 있다. Lazarus(1984)와 그의 동료들은 일상생활의 문제가 가장 중요한 긴장원의 역할을 한다고 보았으며 Fisher(1985)는 스트레스를 환경에서 오는 사건이라 했다(이영숙, 1999 재인용).

역동적 상호작용으로서의 스트레스는 스트레스를 환경(자극)과 개인사이의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보았으며 개인마다 스트레스를 받아들이는 정도나 대처방식에 따라 달라지므로 인간과 스트레스를 주는 외적 자극 환경간의 상호작용이 스트레스에 대한 반응을 결정하게 된다고 보는 것이다(김민기, 2000 재인용).

Folkman & Lazarus(1984)는 “스트레스란 개인과 환경간의 특별한 관계를 말하는데 그 관계가 개인의 자원(sources)을 요구하거나 개인이 소유한 자원의 양을 넘어서기 때문에 행복을 위협하는 것”이라고 보았다. 이는 사회적·심리적·생리적 체계를 모두 포함하는 광범위한 개념이다(이정미, 1996).

이상에서 살펴본 스트레스의 개념을 종합하면 스트레스는 부정적인 의미로 받아들여지고 피해야 할 대상으로 생각하고 있음을 알 수 있다.

스트레스는 부정적인 면과 긍정적인 면을 동시에 지니고 있으며 개인의 특성에 따라 생활에 도움이 되거나 또는 피해를 줄 수도 있다.

스트레스를 일으키는 주요 원인은 일상생활 속에서 경험하는 모든 사건을 토대로 생겨나며 압박, 좌절, 갈등, 결핍 등으로 갈등은 개인의 욕구를 만족시킬 수단이 제거된 상태로서 그 욕구가 충족되지 않는다면 스트레스는 불가피하게 된다. 욕구좌절은 우리가 일상생활 속에서 소망, 욕구 또는 기대를 성취하는 가운데 수많은 장애에 부딪히게 되는데 이러한 장애들은 욕구좌절을 일으키며 이는 목표지향 행동이 차단되었을 때 일어난다. 개인의 욕구가 좌절되면 그에 따른 스트레스를 경험하게 되며 개인의 목표달성을 방해하는 장애는 물리적 장애, 사회적 장애, 신체적 결함, 심리적 결함 등이 있다.

심리적 갈등은 동등한 힘을 갖는 양립할 수 없는 두개의 목표나 행동 경향성이 동시에 존재하거나 충돌할 때 생기며 그 중 어느 것을 결정하도록 강요한다. 욕구불만은 동기화된 행동이 방해받을 때 생기지만 갈등은 두 종류의 가치가

충돌할 때 생기고 서로 반대되는 내적 욕구가 있거나 외적 욕구가 양립할 수 없거나, 내적 욕구나 동기가 외적 욕구에 상반될 때에 생긴다.

압박감은 내적 혹은 외적 요구에 의해 많이 느끼며 자신의 권리를 인정받지 못하거나 개인의 존경이 박탈될 때 그리고 현대와 같은 경쟁 사회 속에서의 압박감은 타인과의 경쟁과 이로 인한 정서적 고립으로 인해 생긴다. 이처럼 스트레스의 원인은 개인의 욕구를 충족시키지 못함으로써 생기는 불만과 자책감, 혹은 우울감에 따른 상대적 허탈감이나 개인의 성격적 특성에 따라서도 다르게 나타난다(이영호, 2002).

김홍규(1990)는 스트레스의 심각성은 다음과 같은 복합적인 요인에 의해 좌우된다고 보았다. 첫째, 스트레스 상황에 대한 예측의 유무, 둘째, 스트레스 사건의 지속성에 대한 통제력의 유무, 셋째, 스트레스 사건에 대한 개인의 지각, 넷째, 스트레스 상황에 대처하는 자신감의 수준, 다섯째, 타인의 사회적 지지와 관심도이다(이정미, 1996). 스트레스를 일으키는 원인은 개인의 특성과 스트레스의 심각성을 인지하는 정도에 따라 개인의 일상생활에 미치는 영향이 달라질 수 있을 것이다.

2) 대처행동의 개념과 유형

대처(coping)란 용어는 1950년대 이후에 나타난 개념으로서 인간의 적응에 있어서 핵심적 개념이다. 스트레스 대처행동이란 효율성과는 관계없이 스트레스 상황을 벗어나고자 하는 한 개인의 모든 인지적이고 행동적인 노력으로서 상황을 재규정하거나 스트레스 혹은 불안 등의 원인을 변형시키는데 관련된 일련의 행동들을 말한다(박경애, 1993, 장영애, 2004에서 재인용).

대처란 스트레스에 직면한 순간 스트레스 요인으로부터 받는 피해를 최소화하기 위하여 행하는 노력으로 개인과 환경사이에서 끊임없이 변화하는 사고와 행동의 역동적 과정으로 정의한다(이시연, 2005).

개인이 스트레스를 인지하는 순간부터 대처하려는 노력을 스스로 시작하며 자기 자신의 모든 경험에서 그 방법을 찾으려고 한다. 방어적인 자세를 취하지만 심리적으로 자신에게 유리한 방향을 선택하는 순간에도 스트레스는 존재하기 때

문에 인간의 모든 생활에서의 스트레스와 대처행동은 공존할 수 밖에 없는 것이다.

우리가 스트레스에 관심을 가지는 이유는 스트레스 자체에 관심이 있다기보다는 스트레스를 어떻게 관리하고 해결하느냐 즉 대처하는데 관심이 있기 때문이라고 할 수 있다. 대처방식을 넓은 의미로 해석한다면 ‘생활’이라고 할 수 있을 것이다. 생활이란 매일 매일 부딪히는 문제로 유기체의 균형이 깨지고 이를 다시 회복하는 적응의 과정이라고 할 수 있다(김금숙, 2000, 최미경, 2006에서 재인용).

Lovalo & Pishikin(1980)의 대처행동에 대한 초기 연구들은 스트레스에 대한 대처를 자아의 방어과정으로 보거나 개인의 성격특성으로 보았다. 이전에는 스트레스가 개인의 적응에 부정적 영향을 미치는 것으로 알려져 있었으나, 스트레스와 개인의 적응에 대한 선행연구들에 의하면 스트레스보다는 경험된 스트레스에 어떻게 대처하느냐에 따라 개인의 신체적, 심리적, 사회적 안정이 좌우된다고 하였다.

Silver & Wortman(1980)은 대처행동을 직접적·잠재적으로 스트레스를 주는 사건이나 상황에서 혐오적 자극에 대한 학습된 반응뿐만 아니라 위협에 대한 본능적, 반사적 행동까지 포함하는 모든 ‘반응’이라고 정의하였다.

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

Eliot & Eisdorfer(1982)는 스트레스의 지속기간에 따라 만성성이 낮은 경우는 즉각적인 문제해결과 관련되는 행동중심적인 대처 양상이 나타날 것이고 만성성이 높은 경우는 장기적인 대책이나 수용 가능한 형태로 문제에 대한 지각을 바꾸는 등의 인지중심적인 대처양상이 주가 될 것이라고 예측하기도 했다.

Moos & Billings(1984)는 대처유형을 상황의 의미를 규정하거나 재규정하는 평가지향적 행동, 실제 상황을 다룸으로써 스트레스 요인을 조정하거나 소거하는 문제지향적 행동과 스트레스 요인에 관련된 정서를 통제하거나 효과적인 평정상태를 유지하려는 정서지향적 행동으로 분류하였다.

Folkman & Lazarus(1984)는 대처행동을 정의하는데 의도적 반응에 초점을 둘 것을 강조하면서 대처행동을 ‘개인의 자원을 초과한다고 평가되는 어떤 특별한

내적·외적 요구를 다루려는 끊임없는 인지적, 행동적 노력' 이라고 정의하였다.

스트레스를 관리하는 것에는 대처에 대한 보다 전통적인 관점인 환경을 지배한다는 것 뿐 아니라 스트레스에 대한 인내, 수용, 회피도 포함된다는 점을 지적하고 있다. 또한 대처행동을 스트레스 상황에 대한 인지적 평가에 따라 역동적으로 변화하는 상황적 행동으로 주장하고 대처행동에 대한 관점이 성향적 시각에서 상황적 시각으로 전환되었다. 그러나 최근에는 상황적 시각과 성향적 시각을 함께 고려하는 통합적 시각이 제기되어 대처행동이 개인의 자기에 대한 평가에 의해 영향을 받아 형성되는 것으로 본다. 즉 자기를 능력 있고 소중한 존재라고 인식하게 되면 스트레스 유발 상황에서 대처하는데 효율성을 보이게 된다는 것이다.

Lazarus는 인간을 스트레스를 받기만 하는 수동적 존재로 보지 않고 환경과 상호작용하면서 내적 기재인 인지를 사용하여 스트레스 상황을 평가하는 존재로 보았다. 즉, 동일한 스트레스 상황일지라도 개인마다 감정상태와 적응상태가 다르며, 동일 인물일지라도 같은 상황에서 항상 같은 적응 상태를 보이지는 않는다고 하였다. 또한 사람과 환경은 서로 영향을 주고받는 관계에 있으므로 대처행동은 상황에 대한 인지적 평가에 의해 영향을 받는다고 하였다. 즉, 사건의 상황적 맥락과 사건에 대한 인지적 평가가 개인의 대처방법에 영향을 미치는 가장 중요한 요인이라는 것이다. 사람들은 스스로 통제할 수 있다고 평가하는 상황에서는 문제지향적으로 대처하고, 통제할 수 없다고 평가하는 상황에서는 정서 지향적으로 대처하는 경향을 보인다고 하였다. 즉, 스트레스를 인지하는 방법에 따라 반응하는 행동이 다른 것은 스트레스를 경험했을 때 나타나는 반응이 개인마다 차이가 있으며 이것은 개인이 지금까지 경험해 온 것을 바탕으로 대처하는 방법이 달라지기 때문이다(Harter, 1990 ; 장영애, 2004 재인용).

Folkman & Lazarus는 스트레스 대응책유형을 아주 다양한 각도에서 전 생애적 관점으로 고찰하였다. 어린이로부터 노인에 이르기까지 연령이 증가하면서 스트레스 대응책은 변화한다고 하였다. 또한 스트레스 상황에 대한 인지적 평가에 따라 스트레스 대처행동을 크게 문제 지향적 대처와 정서 지향적 대처로 구분하였다. 문제 지향적 대처는 개인이 문제되는 행동을 변화시키든지 환경적인 조건을 변화시켜 스트레스의 원인을 직접 해결하려는 노력인 반면, 정서 지향적 대처

는 스트레스와 관련되거나 스트레스로부터 초래되는 정서상태를 통제하거나 조정하려는 노력이다. 예를 들면 일이나 직업에 관한 상황에서는 문제 지향적인 대처를, 건강에 관한 문제나 자존심 및 다른 사람과 관련된 스트레스 상황에서는 정서 지향적인 대처를 하는 경향이 있다. 또한 무엇인가 일을 할 수 있거나 정보가 더 필요하다고 여겨지는 상황에서는 문제 지향적인 대처를, 어쩔 수 없이 받아들일 수밖에 없다고 생각되거나 원하는 것을 보류해야 할 상황이라고 여겨질 때에는 정서 지향적인 대처를 한다.

사람들은 문제 지향적, 정서 지향적 행동유형 중 어느 한 가지 만을 사용하는 것이 아니라 두 가지 유형을 동시에 사용한다고 한다. 이에 문제 지향적 행동유형은 문제 직면적, 문제 해결적 대처행동으로 나누고 정서 지향적 행동 유형은 분리적, 자기 조절적, 책임감수적, 회피적, 사회적 지지추구, 긍정적 재평가 등으로 나누어 세분화하고 있다. 또한 두 가지 스트레스 대처행동을 네 가지 하위 범주로 나누어서 구분하였다. 문제 중심 대처행동은 스트레스의 원인을 제거하거나 감소시키기 위해 직접적인 행동을 취하는 문제해결 대처행동과 스트레스의 원인이 무엇인지 상황을 파악하기 위해 정보를 수집하거나 주위 사람들에게 자문과 도움을 구하는 정보모색 대처행동으로 세분화하였다. 그리고 정서 중심 대처행동은 스트레스로 인한 부정적 정서나 충동을 억제하고 긍정적인 사고를 하거나 사회적으로 용인되는 행동을 하는 정서조절 대처행동과 스트레스로 인한 부정적 감정을 반사회적인 방법으로 표출하는 정서폭발 대처행동으로 세분화된다고 하였다(김민정, 2003).

Roth & Cohen(1986)은 대처행동의 방법에 따라 접근적 전략과 회피적 전략으로 구분하였다. 접근적 전략은 정보수집이나 사회적지지 추구 등을 통해 스트레스 사건과 관련한 문제를 해결하려는 전략이며, 회피적 전략은 스트레스 사건을 회피 또는 무시함으로써 스트레스 사건으로부터 벗어나려는 전략으로 정의하고 당면한 문제를 부정하거나 관심 전환하는 것 등을 포함시켰다. 이것은 스트레스에 대한 반응을 직접적으로 대면하는 행동과 스트레스 자체를 부정하거나 외면하려는 행동에 따라서 스트레스에 대한 대처행동의 전략이 달라질 수 있다는 것이다.

Ebata & Moos(1991)도 대처행동의 노력에 초점을 두고 인지적 측면과 행동적

측면이 각각 포함된 접근적 대처행동과 회피적 대처행동으로 이원화하였다. 접근적 대처행동은 문제에 직접 관련된 반응으로 상황을 이해하고 정의하는 적극적인 인지적 노력이나 문제해결에 직접 참여하거나 스트레스 사건을 해결하기 위해 정보를 탐색하는 등의 행동적 노력이 포함된다. 회피적 대처행동은 문제를 간접적으로 해결하려는 행동으로 스트레스 사건에 대한 생각을 회피하거나 현재의 상황을 수용하거나 현재의 상황에 자신의 운명을 맡기는 등의 인지적 행동적 노력이 포함된다(송민정, 2004).

이중석(1992)은 대처란 다행감(feeling of well being)을 유지하거나 향상시키기 위해서 개인의 자원을 모두 동원하는 과정이며 스트레스의 원인이 무엇이든 간에 그 목표하는 바는 적응이고 적응은 직접적인 대응과 방어적인 대응으로 분류될 수 있다. 직접적인 대응은 긴장이 감도는 상황 또는 불쾌한 스트레스를 바꾸기 위해서 직접 취하는 행동으로 대결 또는 직면(confrontation), 타협(compromise), 후퇴(withdrawal)로 구분된다.

직면이란 스트레스와 과감하게 부딪혀서 목표를 향하여 밀고 나가거나 아니면 문제와 맞서는 피나는 노력을 하는 것이며 여기에는 새로운 기법을 익히거나 타인의 도움을 얻거나 보다 더 노력하거나 아니면 자신을 변모시키거나 상황을 바꾸는 적극적인 태도를 말한다. 타협이란 가장 보편적인 것으로 우리가 원하는 것을 모두 구할 수 없고 또한 이를 수 없으므로 원했던 것보다 적더라도 만족할 줄 아는 마음의 협상을 택하는 것이다. 후퇴란 스트레스의 강도가 낮은 대상으로 옮겨가는 것을 말한다.

방어적 대응은 하나의 자기 허술로써 그 자체가 불안이나 위협을 주기 때문에 자신이 상처받지 않도록 하기 위한 내적 부적응이며 갈등이다. 즉, 스트레스를 벗어나기 위해 강력한 부정, 투사, 동일시, 이론 세우기, 반동형상, 전이, 승화 등을 써서 불안을 피하는 자기기만을 들 수 있다(이시연, 2005).

개인이 스트레스를 지각하고 무엇인가 반응해야겠다고 느끼는 데서부터 대처행동이 이루어지고 이러한 대처행동의 유형은 대처하는 노력과 방식에 따라서 구분된다.

정원주(1997)는 효율성과 관계없이 스트레스 상황을 벗어나고자 하는 한 개인의 모든 인지적이고 행동적인 노력이라고 하였다. 이처럼 스트레스 대처행동이란 개

인이 받은 스트레스의 피해를 최소화하기 위해 개인이 행하는 노력이라고 할 수 있다.

3. 아동의 스트레스와 대처행동에 관한 선행연구

1) 아동의 일상적 생활 스트레스

아동기는 6세부터 12세에 이르는 시기로 우리나라의 경우 보통 초등학교에 다니는 시기다. 이 시기 아동은 생활의 중심이 가정에서 학교로 옮겨감에 따라 학교생활을 통한 사회적 관계를 형성하게 되는데 학교와 또래집단 그리고 주변환경의 영향을 받게 된다. 또한 아동은 자신의 에너지를 사회문화적 기술을 익히는데 사용하게 되고 자기 자신에 대한 개념을 형성하기 시작하며 인지 능력이 발달하는 시기이다.

따라서 아동은 자신들이 속한 사회문화적 배경에서 여러 기술을 익히며 사춘기의 청소년들보다는 신체적·심리적으로 조용한 시기를 보낸다. 또한 또래집단의 영향을 받게 되는 중요한 시기로서 아동은 친구들과 놀이를 통해 사회성을 키우고, 경쟁하고자 하는 욕구를 나타낼 수도 있다. 그리고 사회에서 용인되는 방법으로 공격성을 나타낼 수 있으며 집단에서 다른 사람과 어울리는 방법을 배우면서 사회성이 발달하게 된다.

초등학교에 입학하면서 선생님과의 만남, 새로운 환경에의 적응, 자신과 같은 나이, 성별, 비슷한 사회경제적 지위 내에서 또래를 구성하게 되며 이들 또래로부터 가장 민감하게 영향을 받는다. 이 과정에서 아동기의 스트레스로 알려진 우울, 의기소침, 자신과 부모사이의 기대차이 등과 같이 현실적 여건의 스트레스를 경험하게 된다. 더욱이 아동은 자신이 경험하고 있는 스트레스에 대한 이해가 부족하고 이에 효과적으로 대처하는 능력이 부족하기 때문에 스트레스를 문제행동으로 표출하고 갈등과 불안에 빠질 수 있다(정은정, 2004).

Mederios(1983)에 의하면 아동들은 자신들이 경험하고 있는 스트레스에 대한 이해가 부족하고 동시에 효과적으로 대처하는 능력이 부족하다고 하였다. 이들은

아직 발달 단계에 있고 도움을 필요로 하는 시기라는 점과 이들이 직면하는 많은 스트레스 요인들이 대부분 성인들에 의해 만들어진다는 점에서 차이가 있음을 지적하였다.

Brenner(1984)는 아동들이 일상생활에서 받는 스트레스의 원인이 되는 내용을 구체적으로 다음과 같이 설명하였다. 부모가 있는 가정에서도 성장 자체가 스트레스를 주며, 동생이 태어났을 때, 새 집으로 이사, 학교 입학, 친구와의 싸움 외에도 양부모의 사회적 위치에 따라 초래되는 긴장이 있다. 그리고 한 부모 가정이나 다 부모 가정에서는 양육자와의 적응에 어려움이 주된 스트레스 원인이 된다고 하였다.

Folkman & Lazarus(1984)는 아동기에는 중대한 생활사건보다 일상적 생활사건이 심리, 정서적 적응을 예측하는데 훨씬 용이하다고 설명하였다.

O'Brien(1988)은 아동이 스트레스를 받는 이유로 다음의 4가지를 들고 있는데 첫째, 부모가 스트레스를 많이 받기 때문에 아동도 연쇄적으로 스트레스를 받게 되는 것, 둘째, 아동이 부모를 만족시켜야 한다는 압박을 받는다는 것, 셋째, 학교에서나 특별활동 즉, 운동이나 음악에서 과도한 경쟁을 하게 되는 것, 넷째, 자기 삶에 대한 불확실성과 두려움 때문이라고 하였다(정은정, 2004). 또한 아동은 심리, 생리적 변화에 따른 긴장감과 일상생활과 학교생활에서 오는 스트레스 상황에 직면하고 있다. 이에 따라 아동의 스트레스는 증가하고 있으며 경험 미숙으로 인하여 이에 대한 대처방안이 어려워졌다. 아동들이 경험하는 스트레스는 발달과정에서 오는 미숙함으로 인하여 스트레스를 인식하지도 못하고 심리적 고통을 겪고 있는 지도 모른다.

Felner & Rowlison(1988) 역시 일상생활에서 경험하는 문제들이 중대한 생활사건보다 건강이나 사회적 적응을 예측하는데 높은 설명력이 있음을 지적하고 있다(민하영·유안진, 1998).

아동의 생활에서 발생하는 스트레스 요인은 성인이 경험하는 스트레스 요인과 비슷하나 차이점이 있다. 아동의 스트레스는 그 자극의 정도에 따라 '중대한 삶의 사건'과 '일상적 스트레스' 혹은 '매일의 문제'로 나누어 볼 수 있는데 일상적인 스트레스(daily hassle, daily stress)란 아동의 일상적인 생활과정에서 경험하게 되는 기분 나쁜 일, 속상한 일, 놀랐던 일, 겁먹는 일 등으로 어느 아동에게나

흔히 있을 수 있는 일을 말한다.

또한 일상생활에서 친구와 헤어지는 일, 병원에서 주사 맞는 일, 부모님이나 선생님께 꾸중 듣는 일, 학교에서 나쁜 성적을 받는 일, 친구가 놀리는 일, 사고를 당하거나 몸을 다치는 일 등이 있다. 과제 수행에 따른 압력, 소음수준, 아동 행동에 대한 교사의 지적, 학급활동에서의 또래 갈등, 물리적 공간의 제한성, 부적절한 실내온도, 별명 불리우는 것, 외적행동 보상체계의 사용 등 학교환경에서의 스트레스와 형제와 자매 그리고 부모와의 사소한 갈등분위기, 특별활동에 대한 부모압력 등 가정환경 스트레스를 동시에 경험하고 있다.

부모와의 관계에서 아동이 느끼는 중요한 스트레스는 가족을 중심으로 이루어진다. 부모의 불화, 이혼, 가족의 사망, 경제적 배경(학비, 용돈, 주거문제), 부모의 태도(편애, 무관심, 부모의 성격), 형제·자매관계(열등감, 형제간의 불화), 가정 분위기(가족간의 대화)등은 아동이 가장 크게 느끼는 스트레스 요인이다. 이 요인들은 이혼과 사고로 인한 한 부모 가정의 아동뿐만 아니라 부모들이 모두 직장에 나가고 혼자 남겨진 아동들 그리고 부모와 함께 사는 아동 모두에게 작용하는 스트레스 요인이다.

미국 로체스터 메디컬 센터 연구팀의 연구결과 스트레스를 많이 받는 아이들은 자주 아프고, 부모들의 부부싸움이나 경제적 어려움 또는 심리적 불안과 같은 스트레스 수준이 한 단계 높아질수록 아이들이 아플 확률은 11%나 증가하는 것으로 나타났다. 특히 고열을 동반한 질병 가능성은 36%나 증가했다. 이처럼 어른들로부터 오는 스트레스는 아이들의 면역기능에 영향을 미치고 반복적으로 스트레스에 노출된 아이들은 정신적으로도 건강하게 성장하기 어렵다(2007년 3월 20일 SBS)는 결과가 나타났다.

친구관계에서의 스트레스 요인으로는 친구들과 원만한 관계를 유지하지 못해 따돌림 당한다거나 신체적 매력을 갖고 있지 못하거나 지체된 아이들을 조롱하고 학습속도가 느린 아이나 실패한 아이를 비웃는 것과 같이 친구가 놀리는 일, 친구가 없는 것, 친구와 헤어지는 일 등이다(강영자, 1997; 박해진, 2002 재인용).

학업영역에서의 스트레스 요인으로는 공부나 시험, 과외활동 등의 학업수행 및 성취와 관련해서 아동들이 경험하게 되는 긴장이나 초조감, 걱정, 심리적 부담 등이 포함된다. 아동들은 학년이 올라갈수록 많은 시간을 학교에서 보내게 되며

학교가 끝나면 학생들이 부모의 가사를 돕는 것이 아니라 부모들이 학생의 학업을 도와주는 사회가 되었다. 이렇듯 학교는 학생들의 학업 성취라는 목적을 갖고 생활하는 곳이기 때문에 학교에 대한 적응, 시험 및 과제수행 등에 따른 스트레스를 경험할 경우가 많다(전병재, 1994, 이영숙, 1999 재인용).

교사와 학교 영역에서는 교사의 수업방식이나 학생들에 대한 태도, 학교의 시설 등과 관련하여 아동이 느끼는 불만, 짜증 등이 포함된다. 또한 지적 능력이나 개인차를 무시한 일괄적 학습, 정형화된 역할과 태도, 지겹고 끝이 없는 무의미한 행동, 학교에서의 실패 등이 있다. 선생님과의 관계에서 꾸중을 듣거나 전체적 지도 문제와 학교에서 교사들이 아이들의 스트레스를 다루어 줄 수 있는 충분한 시간이 없다는 것도 아동에게는 스트레스의 원인이 된다. 또한 학교의 환경이나 시설과 관련한 좌석배치, 교실내의 시설물 배치, 아동의 밀집과 혼잡정도, 소음, 사생활 공간 등도 스트레스의 원인이 된다.(이정미, 1996; 이영숙, 1999).

아동들이 겪는 스트레스의 요인들은 자극의 특이성, 개체반응의 특이성, 그리고 개체가 스트레스를 받는 상태 등의 변수들에 의해 각기 다르게 영향을 미칠 수 있다. 또한 심리적 또는 신체적 증상을 유발시키는 스트레스가 반드시 바람직하지 못한 부정적인 생활사건에서 오는 것은 아니며, 부모의 출산이나 친척의 결혼, 형제·자매의 진학, 교사나 주위 어른들의 칭찬 등 즐거운 사건이나 긍정적인 생활사건에서도 스트레스를 받게 된다(홍숙기, 1992, 이정미, 1996에서 재인용).

우리나라 아동의 스트레스 요인을 살펴보면 첫째, 부모들은 교육이 한 개인의 중요한 신분상승의 길이라고 생각되어 대학입시에 많은 열의를 보이고 있다. 이에 따라서 부모들은 좋은 성적을 얻기 위한 과열경쟁으로 아동들에게 많은 스트레스를 주고 있다. 우리나라 아동은 여러 가지 스트레스 요인 중 학업에 대한 스트레스가 가장 높다고 하며 이것으로 인한 무단결석, 등교거부, 정서불안, 학교 공포증 등의 부적응 행동을 일으키는 아동이 늘어가고 있다(양경남, 1993; 천민필, 1993; 송의열, 1995; 이경희, 김광웅, 1996; 이경주, 1997; 김금숙, 2001; 송민정, 2004).

둘째, 부모관련 스트레스도 많은 것으로 나타났는데 아동은 부모와의 관계, 부모의 행동 또는 요구 등에 의해 갈등과 부담감을 경험한다. 부모가 자신을 다른

형제나 친구들과 비교하거나 과외 또는 학원 다니기를 강요하거나, 부모의 지나친 관심과 과잉기대, 무관심 또한 아동에게 스트레스를 유발한다(정원주, 1997; 송민정, 2004 재인용).

한국보건사회연구원이 지난해 조사한 아동 및 청소년의 건강 수준 및 보건의식 행태에 따르면 학업문제가 스트레스 원인 1위로 꼽혔고 다음이 진로, 가정, 친구 문제 순으로 나타났다. 특히 학업 스트레스를 주는 원인의 상당부분이 부모에게 있지만 부모는 이를 인정하려 들지 않는 경우가 많고 아이를 자기 자존심의 결과물로 바라보다 보니 아이가 잘하면 잘하는 대로 못하면 못하는 대로 스트레스를 주고 있었다(2007년 4월 14일자, 동아일보). 이처럼 아동들이 경험하는 스트레스는 부모와 가정 그리고 학교를 중심으로 한 일상적인 생활에서 비롯되며 부모의 인식이 어떠한가에 따라 아동들의 스트레스와 대처행동에 영향을 주고 있다고 볼 수 있다.

최근에는 이혼으로 인한 가족 해체 현상이 늘고 있다. 부모가 이혼을 하면 아동은 모델링 할 수 있는 한쪽 부모를 잃게 되며 도움과 정서적지지 그리고 감독자를 상실하고 또한 경제적 어려움을 겪게 된다. 특히 이혼 전 부모간의 갈등과 싸움은 아동에게 커다란 정신적 충격을 준다. 이러한 충격 속에서 부모에게 버림받아 아동복지시설에 맡겨지는 이혼 고아가 급증하고 있으며 이 아동들은 사회, 학교, 또래들로부터 차별대우를 받거나 공격적 행동과 무질서하고 저항적 행동을 하는 것으로 나타났다(심우엽, 2001, 장연집, 2001; 송민정, 2004에서 재인용).

본 연구에서는 민하영·유안진(1998)과 홍미경(1998)의 연구에서 아동의 일상적 생활 스트레스와 개인관련 스트레스 척도를 사용하였다. 첫째, 부모와의 관계에서 경험하는 친구나 형제자매와 비교하는 것, 공부하라고 하는 것, 사소한 일에 대해 시시콜콜 잔소리 하는 등의 부모관련 스트레스, 둘째, 친구와의 친밀감, 상실, 인기부족, 소속감부족 등 사회적 관계로부터 경험하는 친구관련 스트레스, 셋째, 아동 자신의 과소 또는 과다 체격이나 운동능력, 자신감 또는 용기 등 개인관련 스트레스 넷째, 학교시험, 성적, 진로, 공부방법 등의 학업과 관련된 스트레스 다섯째, 교사가 특정 아동만 좋아한다든지, 다른 아이들 앞에서 꾸중을 받는 등의 교사와의 사이에서 경험하는 교사관련 스트레스로 구분하여 사용하였다.

2) 아동의 일상적 생활 스트레스에 대한 대처행동

아동의 스트레스 대처행동에 관한 초기 연구들은 부모의 이혼이나(Kliewer & Sandler, 1993), 만성적인 질병으로 인한 장기 입원(Austin, Patterson, & Huberty, 1991)과 같이 급격한 생활의 변화에서 오는 심각한 스트레스를 경험한 소수의 아동을 대상으로 연구가 이루어졌다. 그러나 일상에서 사소하고 빈번하게 경험되는 일상적 스트레스가 동시에 발생하거나 복합적으로 누적되어 나타날 때 단일 생활사건보다 스트레스는 더욱 심각하다(Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981 재인용). 일상의 사소한 스트레스가 개인의 정서와 신체적 증후를 예측하는데 더 설명력이 있다는 연구결과들이 보고 되면서 심각한 단일 생활사건으로 인한 스트레스보다는 일상적으로 경험되는 스트레스에 대한 대처행동과 관련된 연구의 필요성이 제기되었다(Compas, Howell, & Phares, 1989; DeLongnis, Coyne, Dakof, Folkman, & Lazarus, 1982; Windle & Windle, 1999; 이재연, 2004 재인용).

스트레스 자체가 특정요인과 주어진 요구 사이의 관계에 의존하고 있기 때문에 스트레스에 대한 저항능력도 개인차가 매우 커서 동일한 사건이라도 개인에 따라 각기 다른 영향을 미친다. 이러한 견해는 같은 사건의 스트레스라 할지라도 그것에 대한 개인의 반응과 스트레스 수준이 다르듯이 스트레스를 일으키는 자극의 범주 또한 다르다는 것을 의미한다.

Crandall(1984)은 생활환경으로부터 오는 스트레스는 여러 변인, 즉 지구력(hardiness) 및 사회적 지원(social support), 사회적 관심(social interest)에 따라서 상당 정도의 스트레스를 경감시킴으로써 조정될 수 있다고 하였다(이명희, 1989, 이정미, 1996, 이영숙, 1999에서 재인용).

전 생애적 관점에서 스트레스 대응책을 고찰해 볼 때 특히 아동기는 청소년기, 성인기와는 다른 독특한 요인들이 스트레스 대처행동에 작용하게 된다. 그 요인들을 하나씩 살펴보면, 먼저 아동기는 생존을 위하여 성인에게 의존하여야 한다. 이러한 의존성은 아동기의 스트레스 대처행동의 중요한 특징이라고 할 수 있으므로 아동의 스트레스 대처행동은 그들의 환경과의 상호작용 입장에서 설명되어야 한다. 또한 아동의 스트레스에 대한 대처행동은 아동의 생물학적, 심리학적

준비정도에 의해 결정되어지는 것으로 신체적인 성숙이나 성격특성 등은 환경에 대한 대처행동의 범위를 결정하게 된다(Coll, Kagar & Reznick, 1984, 윤유경, 1990 재인용).

그 외에 아동의 스트레스 대처행동은 인지적 발달에 의해서도 영향을 받는다. 아동은 연령이 증가함에 따라 스트레스에 대처할 때, 문제지향과 정서지향 대처행동을 점차 배우게 되는데 이것은 발달의 초기부터 시작하여 이미 계획된 것에 의해 나타난다고 한다. 즉 이러한 지적 발달의 측면은 자기지각, 자기 효율성에 대한 믿음, 자기통제, 원인의 귀인 등을 모두 반영하게 되는 것이다. 또한 연령의 효과에 대한 연구는 주로 아동의 중대한 삶의 사건(major events)에 한정되었을 뿐 아동의 일상적 스트레스(everyday stress)에 대한 대응책에서는 거의 알려진 것이 없다(Murphy & Mariaty, 1976, 윤유경, 1990 재인용).

성인들의 경우 통제 가능한 상황에서 문제중심 대처를 사용하기 쉽고 정서중심 대처는 상황을 일단 그대로 견디어내야 하며 특별한 해결방법이 없다고 믿을 때 사용된다. 그러나 아동의 스트레스는 통제하기 어려운 사건들로서 이는 아동들의 스트레스가 성인에 의해 부과되는 것이 많기 때문에 아동이 문제 중심적으로 대처하는 것이 쉽지 않을 것이다. 아동은 성인과 달리 인지적 능력이 부족하여 스트레스에 대한 인지뿐만 아니라 대처에 대한 지식도 부족하며 성인에 비해 단순한 면도 많다. 때문에 아동이 스트레스에 노출되었을 때에 문제상황을 잊기 위해 다른 행동을 취하게 되는 것은 오히려 적극적인 대처가 될 수 있다고 보는 것이다(임승자, 2002).

아동은 제한된 경험, 미숙한 인지 및 사회적 기술, 제한된 운동성, 낮은 사회적 지위를 갖고 있으며 성인으로부터 양육과 보호를 받아야 하기 때문에 대처자원이 현저히 부족하다. 이처럼 아동의 대처행동을 성인들의 대처행동과 같은 척도로 분류한다는 것은 아동이 경험하는 일상생활 스트레스를 성인들의 입장에서만 생각해버리는 오류를 범할 수 있고 아동의 스트레스를 이해하기가 어렵게 된다. 그러므로 아동이 경험하는 스트레스에 대한 구체적인 척도와 이에 따른 대처행동의 척도를 제시하는 것이 바람직하다. 선행연구에서 살펴본 대처행동의 척도들은 다음과 같다.

Band & Weisz(1984)는 6, 9, 12세 된 아동을 대상으로 아동이 일상생활에서

직면하게 되는 스트레스를 6가지 상황별로 나누어 이에 대한 대처방식을 연구하였다. 즉, 이별상황, 병원상황, 권위에 대한 갈등, 친구상황, 학업상황, 신체상황에서 아동이 지각하는 스트레스에 대한 대처방식을 밝히고 이를 1차 대처, 2차 대처, 무 대처 3가지로 분류하여 분석하였다.

1차 대처란 문제 상황이나 사건에 영향을 미치려하거나 수정을 가하는 등 스트레스 원인을 바꾸기 위한 목적으로 사용되는 대처행동을 의미하는 것으로서 직접적인 문제해결, 문제중심 울음, 문제중심 공격, 문제중심 회피 등이 있다. 2차 대처란 미래에 나타날 실망을 최소화하기 위해 자신의 기대를 낮추거나 사건의 의미를 재해석하는 등, 자기 스스로를 문제 상황에 적응시키는 대처행동을 말하는 것으로서 사회적, 정신적지지, 정서상태의 울음, 정서중심 공격, 인지적 회피, 순수인지 등이 있다. 그리고 무 대처란 스트레스에 대처하려는 노력이 전혀 보이지 않는 것을 말한다.

Dubow & Tisak(1989)은 실질적으로 스트레스와 아동의 심리적, 신체적 적응 간 상관관계는 별로 크지 않다고 지적하면서 스트레스의 영향력이 대처방식에 의해 완충되어지는 것 같다고 하였다. 아동의 대처방법은 의존성으로서 아동의 생물학적, 심리적 준비도와 지적발달에 의해서도 영향을 받는다(윤유경, 1990; 김민정, 2003; 김순복, 2003; 최미경, 2006 재인용).

Kliewer(1991)의 연구에서는 성인에게 적응적이지 못한 회피적 대처행동이 아동에게는 적응적인 대처행동으로 분류되는 것으로 나타났다. 이와 같은 연구 결과들은 성인이 사용하는 이차원적인 분류의 대처행동으로는 아동의 대처행동 경향을 파악하는 것에 한계가 있음을 시사한다고 볼 수 있다. 따라서 아동이 직면하는 여러 가지 스트레스 상황에서 아동이 사용하는 다양한 대처행동을 살펴보기 위해 이차원적 접근에서 더 나아가 다차원적인 접근이 필요하다.

Ayers(1991)는 기존의 아동 대처행동 척도가 아동의 대처행동을 탐색하는데 부족하다는 지적과 함께 9세-12세 사이 아동의 대처행동에 대한 연구로 이원적 분류가 아닌, 적극적 대처행동, 관심 전환적 대처행동, 회피적 대처행동, 지지추구적 대처행동의 4원적 분류체계척도를 제시하였다(이 경, 2004, 재인용).

Ryan-Wenger(1992)는 아동의 대처행동에 대한 다차원적 접근을 위해 Folkman & Lazarus(1980)의 대처행동 정의에 근거를 두고 1981년에서 1989년

까지 미국과 서구의 16개국 아동의 스트레스 대처행동에 대한 연구를 실시하였다. 연구결과 아동의 대처행동 유형은 공격적 활동, 행동적 회피, 행동적 기분전환, 인지적 회피, 인지적 방심, 인지적 문제해결, 인지적 재구조화, 감정표현, 이내, 정보추구, 고립활동, 자아통제활동, 사회적지지, 영적지지, 스트레스 요인수정 등 15가지 대처행동 범주로 구분하였다(김민기, 2000).

송의열(1995)은 Ryan-Wenger(1992)가 제시한 15가지 대처행동 범주를 우리나라 실정에 맞게 2차 탐색타당화 과정을 거쳐 학업문제, 또래문제, 가정문제, 자존심문제의 4가지 일상생활 스트레스 영역에 따라 회피, 문제중심, 감정표현, 자기고립, 거리두기, 소망적 사고, 지지추구, 무시, 자기위안의 요인으로 명명하였다.

정원주, 윤종희(1997)도 한국 아동의 실정에 맞는 대처행동 척도의 필요성에 의해 Ryan-Wenger(1992)의 15가지 대처행동 유형을 근거로 아동의 일상적 스트레스 대처행동 척도를 개발하였다. 그 결과 긍정적 재평가, 감정적 공격, 문제 직면적 행동, 문제 해결적 정보추구, 기분 전환적 행동, 회피, 영적지지, 감정 완화적 분리, 감정표현 등 9가지 대처행동 유형으로 구분하였다(송민정, 2004).

민하영, 유안진(1998)은 초등학교 3학년과 6학년 아동을 대상으로 스트레스 대처행동에 대해 연구하여 적극적 대처행동, 소극적 대처행동, 공격적 대처행동, 회피적 대처행동, 사회적지지 추구적 대처행동의 5가지로 구분하였다. 하위요인을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 적극적 대처행동은 문제를 직접 해결하고자 하는 인지 행동적 반응이며, 소극적 대처행동은 문제를 직접 해결하는 것이 아니라 유발된 부정적인 감정을 완화하거나 조절하기 위한 인지 행동적 반응이다. 회피적 대처행동은 스트레스 문제를 유보, 부정, 체념, 수용하거나 또는 문제 자체를 생각하는 것을 거부함으로써 문제의 직접 해결을 회피하려는 인지 행동적 반응이며, 공격적 대처행동은 스트레스 상황에서 심리적, 언어적, 신체적 공격을 하기 위한 인지 행동적 반응이고 사회적지지 추구적 대처행동은 문제해결이나 정서적인 위안을 받기 위해 타인의 도움을 추구하는 인지 행동적 반응이다(이재연, 2004).

본 연구에서는 민하영·유안진(1998)의 스트레스 대처행동 척도를 사용하였다.

첫째, 문제를 직접적으로 해결하려는 인지적이고 행동적인 것, 즉 문제해결을 위해 계획을 세우거나 방법을 생각하며 정보를 탐색하는 등의 활동을 하는 것을 적극적 대처행동으로 분류하였고 둘째, 스트레스로 인한 부정적인 정서를 울음이

나 글로 표현한다거나 신비한 힘 또는 기적으로 문제가 해결되기를 희망하는 수동적인 행동을 소극적 대처행동이라 하였다. 셋째, 신체적으로 위해를 가한다든가 욕, 비아냥, 신경질과 같은 언어적 폭력을 가하는 등의 행동을 공격적 대처행동으로 분류하였으며 넷째, 스트레스 상황에서 도망가거나 스트레스에 대해 생각하려하지 않는다거나 상황의 심각성을 희석시켜 해석하는 등의 행동을 회피적 대처행동으로 하였다. 다섯째, 다른 사람을 통해 문제를 해결하거나 정서적 위안을 받으려는 도구적 사회지지 추구하고 정서적 사회지지 추구 행동으로 구성된 사회지지 추구적 대처행동 등 5가지로 구분하였다.



Ⅲ. 연구방법

1. 조사대상

본 연구는 아동의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동에 대한 조사를 하기 위하여 제주시내 초등학교 3곳을 임의로 선정하고 4, 5, 6학년 남녀 학생 622명을 대상으로 실시하였다. 조사대상자 분포는 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 조사대상자 분포

구 분		남	여	전 체
A 초등학교	4학년	30	21	192
	5학년	30	28	
	6학년	44	39	
B 초등학교	4학년	59	42	192
	5학년	36	28	
	6학년	14	13	
C 초등학교	4학년	32	28	238
	5학년	49	40	
	6학년	50	39	
전 체		344	278	622

2. 자료수집

본 연구를 위한 설문지는 각 학교의 4·5·6학년 학생들에게 배포하였는데 총 700부를 배부하여 650부를 회수하였다. 회수한 설문지 중 불성실하게 응답한 것을 제외하고 총 622부가 분석에 사용되었다.

예비조사는 2007년 2월 1일부터 2일까지 실시하였고 분석결과를 참고하여 문항을 수정 보완하였으며 본 조사는 2007년 2월 5일부터 9일까지 실시하였다.

3. 측정도구

본 연구는 아동의 사회 인구학적 배경과 아동이 지각하는 일상적 생활 스트레스 그리고 스트레스 대처행동을 측정하는 내용으로 구성되어 있으며 문항내용은 <부록>에 나와 있다. 각 측정도구에 대한 신뢰도는 내적 일관성법으로 검증하였으며 신뢰도 계수는 크론바하(Cronbach's α) 값으로 나타내었다.

1) 아동의 사회 인구학적 배경

조사대상인 아동의 사회 인구학적 배경에 관한 문항은 김민정(2003), 김나미(2005), 송민정(2004), 이재연(2004)의 선행연구를 기초로 하여 연구자가 작성하였다. 문항의 구성은 성별, 학년, 출생순위, 가족형태, 부의 직업, 모의 직업, 부의 학력, 모의 학력, 생활수준, 종교로 총 10문항으로 구성하였다.

2) 아동의 일상적 생활 스트레스 척도

아동이 지각하는 일상적 생활 스트레스 수준을 측정하기 위해 민하영과 유안진(1998)이 개발한 '학령기 아동의 일상적 생활 스트레스 척도 개발'에서 부모, 친구, 학업, 교사관련 척도와 홍미경(1998)의 개인적 스트레스 요인을 기초로 연구자가 수정·보완하여 사용하였다.

일상적 생활 스트레스 요인을 부모관련 11문항, 친구관련 9문항, 개인관련 7문항, 학업관련 8문항, 교사관련 5문항으로 구분하여 총 40문항으로 구성하였다. 각 문항에 대한 측정방식은 5점 리커트 척도로 구성하였으며 점수가 높을수록 스트레스를 많이 경험하는 것을 의미한다.

본 연구에서 조사한 아동의 일상적 생활 스트레스 척도 문항의 신뢰도

(Cronbach's α)는 .94이고 문항구성은 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 아동의 일상적 생활 스트레스 척도의 문항구성 및 신뢰도

일상적 생활 스트레스	문 항 번 호	문 항 수	Cronbach's α
부모관련 스트레스	1, 6, 11, 16, 21, 26, 30, 31, 34, 38, 40	11	.85
친구관련 스트레스	2, 7, 12, 17, 22, 27, 33, 35, 39	9	.83
개인관련 스트레스	3, 8, 13, 18, 23, 28, 36	7	.76
학업관련 스트레스	4, 9, 14, 19, 24, 29, 32, 37	8	.83
교사관련 스트레스	5, 10, 15, 20, 25	5	.77
전 체		40	.94

3) 아동의 일상적 생활 스트레스에 대한 대처행동 척도

아동의 일상적 생활 스트레스에 대한 대처행동을 측정하기 위해 민하영과 유안진(1998)이 개발한 '일상적 생활 스트레스에 대한 아동의 대처행동 척도 개발'에서 적극적, 소극적, 공격적, 회피적, 사회지지 추구적 대처행동 척도를 기초로 연구자가 수정·보완하여 사용하였다.

대처행동의 하위영역을 5가지로 측정하기 위하여 적극적 대처행동 7문항, 소극적 대처행동 8문항, 공격적 대처행동 10문항, 회피적 대처행동 11문항, 사회지지 추구적 대처행동 4문항으로 구분하여 총 40문항으로 구성하였다. 각 문항에 대한 측정방식은 5점 리커트 척도로 구성하였으며 점수가 높을수록 대처행동을 많이 한다는 것을 의미한다.

본 연구에서 분석한 아동의 일상적 생활 스트레스 대처행동 척도 문항의 신뢰

도(Cronbach's α)는 .90이고 그 내용은 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 아동의 스트레스 대처행동 척도의 문항구성과 신뢰도

스트레스 대처행동	문 항 번 호	문 항 수	Cronbach's α
적극적 대처행동	1, 6, 11, 16, 21, 26, 34	7	.79
소극적 대처행동	2, 7, 12, 17, 22, 27, 33, 39	8	.73
공격적 대처행동	3, 8, 10, 18, 23, 25, 28, 31, 32, 36	10	.76
회피적 대처행동	4, 9, 13, 14, 19, 24, 29, 35, 37, 38, 40	11	.80
사회지지 추구적 대처행동	5, 15, 20, 30	4	.70
전	체	40	.90

4. 분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS WIN 12.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같은 분석을 하였다.

조사대상자의 사회 인구학적 배경을 알아보기 위하여 빈도와 백분율을 산출하고, 척도의 신뢰도 검사를 위하여 Cronbach's α 를 산출하였다.

일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동 수준은 전체평균과 표준편차 그리고 하위요인별 평균과 표준편차를 산출하였다.

사회 인구학적 배경에 따른 아동의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동을 분석하기 위하여 t-test와 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였고 사후검증으로 던컨의 다중범위검증(Duncan's Multiple Range Test)을 실시하였다. 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동과의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관계수를 이용하였다.

IV. 분석결과 및 논의

1. 조사대상자의 사회 인구학적 배경

조사대상자의 사회 인구학적 배경을 분석한 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 조사대상자의 사회 인구학적 배경

구 분		N (%)	구 분		N (%)
성별	남	344 (55.3)	학년	4학년	212 (34.1)
	여	278 (44.7)		5학년	211 (33.9)
				6학년	199 (32.0)
출생 순위	첫째	215 (34.6)	가족 형태	부모님	559 (89.9)
	둘째	273 (43.9)		부모님 중 한 분	57 (9.2)
	셋째	77 (12.4)		조부모님	1 (0.2)
	넷째	22 (3.5)		친척	5 (0.8)
	외동아들/딸	35 (5.6)			
부의 학력	초등학교	5 (0.8)	모의 학력	초등학교	7 (1.1)
	중학교	15 (2.4)		중학교	12 (1.9)
	고등학교	210 (33.8)		고등학교	265 (42.6)
	대학교	270 (43.4)		대학교	242 (38.9)
	대학원 이상	122 (19.6)		대학원 이상	96 (15.4)
부의 직업	농축수산업	33 (5.3)	모의 직업	농축수산업	19 (3.1)
	공무원·회사원	213 (34.2)		공무원·회사원	125 (20.1)
	자영업·서비스업	127 (20.4)		자영업·서비스업	157 (25.2)
	기능기술직	132 (21.2)		기능기술직	18 (2.9)
	전문직	23 (3.7)		전문직	51 (8.2)
	무직	8 (1.3)		전업주부	161 (25.9)
	기타	86 (13.8)		기타	91 (14.6)
생활 수준	상	129 (20.7)	종교	기독교	90 (14.5)
	중	480 (77.2)		불교/ 원불교	265 (42.6)
	하	13 (2.1)		천주교	79 (12.7)
				무교 및 기타	188 (30.2)
계		622 (100)	계		622 (100)

조사대상자의 성별은 남학생이 55.3%, 여학생이 44.7%였으며 학년은 4학년 34.1%, 5학년 33.9%, 6학년 32.0%였다. 가족형태는 부모와 함께 살고 있는 학생이 89.9%, 부모님 중 한 분은 9.2%, 조부모님 과 친척은 각각 0.2%와 0.8%로 나타났다.

출생순위는 첫째가 34.6%, 둘째 43.9%, 셋째 12.4%, 넷째 3.5%, 외동은 6.0%로 나타났다. 부모의 학력은 부(父)의 학력이 초등학교 0.8%, 중학교 2.4%, 고등학교 33.8%, 대학교 43.4%, 대학원 이상이 19.6%로 나타났고 모(母)의 학력은 초등학교 1.1%, 중학교 1.9%, 고등학교 42.6%, 대학교 38.9%, 대학원 이상이 15.4%로 대학교 졸업 이상이 부의 학력에서는 63%, 모의 학력에서는 54.3%로 나타났다.

부모의 직업에서 부(父)의 직업은 공무원 · 회사원이 34.2%로 가장 높았고 기능 · 기술직 21.2%, 자영업 · 서비스업 20.4%, 농수축산업 5.3%, 전문직 3.7%, 무직 1.3%, 기타 16.9%로 나타났다. 모(母)의 직업은 전업주부가 25.9%로 가장 높았으며 자영업 · 서비스업 25.2%, 공무원 · 회사원 20.1%, 기타 14.6%, 전문직 8.2%, 농수축산업 3.1%, 기능기술직 2.9%로 나타났다. 모의 직업에서 전문직이 부의 직업에서보다 높게 나타났고 부모직업에서 기타의 비율이 높은 이유는 일정하지 않은 아르바이트 또는 파트타임으로 일하는 부모들이 많아졌기 때문이라고 본다. 생활수준은 상 20.7%, 중 77.2%, 하 2.1%였으며 종교는 기독교 14.5%, 불교 · 원불교 42.6%, 천주교 12.7%, 무교 및 기타가 30.2%로 나타났다.

2. 조사대상자의 일상적 생활 스트레스

1) 일상적 생활 스트레스 수준

조사대상자의 일상적 생활 스트레스 수준은 <표 IV-2>과 같다.

<표 IV-2> 일상적 생활 스트레스 수준

(N=622)

일상적 생활 스트레스	평균	표준편차
부모관련 스트레스	2.05	.75
친구관련 스트레스	1.85	.71
개인관련 스트레스	2.00	.74
학업관련 스트레스	2.36	.88
교사관련 스트레스	1.67	.72
전체 스트레스	1.99	.62

일상적 생활 스트레스의 전체 스트레스 평균은 1.99(SD=.62), 학업관련 스트레스 2.36(SD=.88), 부모관련 스트레스 2.05(SD=.75)로 나타나 전체 평균 2.50보다 낮게 나온 것을 알 수 있다. 조사대상자가 경험하는 일상적 생활 스트레스 수준이 평균보다 낮다는 것은 일상적 생활 스트레스의 경험이 적다는 것을 의미한다. 일상적 생활 스트레스 하위요인만을 비교하였을 때 학업관련 스트레스가 가장 높게 나타났다. 이 결과는 장영애(2004), 김경숙(2003), 김선옥(2004)의 선행연구 결과에서 나타난 가장 높은 스트레스를 보이는 영역이 학업영역이라는 결과와도 일치하였다. 이는 아동들에게 가장 많은 스트레스를 주는 요인이 학업관련 스트레스라는 것을 알 수 있다. 다음으로는 부모, 개인관련 스트레스 순으로 나타났다.

2) 일반적 특성에 따른 일상적 생활 스트레스 수준

조사대상자의 일반적 특성에 따른 일상적 생활 스트레스 수준은 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 일반적 특성에 따른 일상적 생활 스트레스 수준

(N=622)

일반적 특성		스트레스					
		전체	부모관련	친구관련	개인관련	학업관련	교사관련
		M(SD) / D					
성별	남	1.95(.60)	2.06(.77)	1.84(.71)	1.93(.72)	2.26(.84)	1.65(.69)
	여	2.04(.64)	2.05(.72)	1.86(.71)	2.09(.75)	2.47(.91)	1.70(.75)
t		-1.75	.08	-.25	-2.76	-2.30**	-.90
학년	4학년	1.91 a	1.95 a	1.88	1.95 a	2.19 a	1.56 a
	5학년	1.95 a	2.04 a	1.84	1.95 a	2.28 a	1.63 a
	6학년	2.12 b	2.19 b	1.83	2.12 b	2.62 b	1.82 b
F		6.799**	5.484**	.313	3.553*	14.342***	7.252**
출생 순위	첫째	2.04	2.11	1.95 b	2.09	2.35	1.70
	둘째	1.94	2.00	1.79 ab	1.94	2.32	1.63
	셋째/넷째	2.05	2.12	1.86 ab	2.05	2.50	1.73
	외동아들/ 딸	1.86	1.89	1.69 a	1.81	2.29	1.63
F		2.013	1.730	2.959*	2.440	1.138	.562

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

성별에 따른 일상적 생활 스트레스 수준은 전체 평균 2.50보다는 낮게 나타났으나 전체적으로 여학생이 남학생보다 높게 나타났다. 이것은 김민기(2000)의 선

행연구결과에서 나타난 전반적 스트레스 지각정도 비교에서 여아가 남아보다 높다는 결과와 장영애(2004)의 연구결과 여아가 가정 및 주변환경 영역에서 스트레스를 더 많이 받는다는 결과와 일치한다고 볼 수 있다. 일상적 생활 스트레스 하위요인만을 비교했을 때 학업관련 스트레스에서 $p<.01$ 수준의 유의미한 차이를 보였으며 여학생이 남학생보다 학업관련 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 학업관련 스트레스를 제외한 나머지 하위요인에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다.

학년에 따른 수준에서는 친구관련 스트레스를 제외한 나머지 스트레스 하위요인에서 모두 유의미한 차이를 보였다. 전체 스트레스에서는 $p<.01$ 수준에서 유의미한 차이를 보였으며 사후검증 결과 6학년이 4·5학년보다 스트레스를 많이 경험하는 것으로 나타났다. 하위요인 별로는 부모와 교사관련 스트레스에서는 $p<.01$ 수준의 유의미한 차이를 보였으며 개인관련 스트레스에서는 $p<.05$ 수준의 유의미한 차이를 보였다. 학업관련 스트레스에서는 $p<.001$ 수준의 유의미한 차이를 보였고 모두 6학년이 4·5학년보다 스트레스를 많이 경험하는 것으로 나타났다.

일상적 생활 스트레스 하위요인 중 학업관련 스트레스가 가장 높았으며 장영애(2004)의 연구에서 나타난 6학년이 스트레스 수준이 가장 높고 다음으로 5학년·4학년 순이었다는 결과와 김민기(2000)의 연구에서 6학년이 가장 스트레스를 많이 지각하며 학년이 낮을수록 스트레스의 지각정도가 낮다는 결과와 일치하였다. 이것으로 학년에 따른 스트레스 수준은 학년이 높아질수록 스트레스 경험이 많아진다는 것을 알 수 있다.

출생순위에 따른 수준에서는 친구관련 스트레스에서만 $p<.05$ 수준의 유의미한 차이를 보였으며 전체 스트레스와 나머지 하위요인에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 친구관련 스트레스에서는 출생순위 첫째와 외동아들/ 딸에서 유의미한 차이가 있었다. 출생순위 첫째가 외동아들/ 딸보다 친구관련 스트레스 경험을 많이 하는 것으로 나타났다.

3) 부모의 학력과 직업에 따른 일상적 생활 스트레스 수준

조사대상자 부모의 학력과 직업에 따른 일상적 생활 스트레스 수준은 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 부모의 학력과 직업에 따른 일상적 생활 스트레스 수준

(N= 622)

스트레스		전체	부모관련	친구관련	개인관련	학업관련	교사관련
		M / D	M / D	M / D	M / D	M / D	M / D
부 학 력	고등학교 이하	2.07 b	2.09	1.91	2.10 a	2.47 b	1.78 b
	대학교 졸	1.93 a	2.03	1.80	1.95 a	2.27 a	1.60 a
	대학원 이상	1.96 ab	2.04	1.85	1.95 a	2.34 ab	1.61 a
	F	3.434*	.389	1.675	3.117*	3.201*	4.448*
모 학 력	고등학교 이하	2.06 a	2.11	1.88	2.09 b	2.46 b	1.74
	대학교	1.92 a	2.00	1.80	1.95 ab	2.24 a	1.60
	대학원 이상	1.96 a	2.02	1.89	1.89 a	2.36 ab	1.64
	F	3.384*	1.472	1.159	3.494*	4.423*	2.275
부 직 업	농수축산업	1.80	1.89	1.74	1.78	2.06	1.55
	공무원·회사원	1.94	2.00	1.78	1.94	2.32	1.66
	자영업·서비스업	2.02	2.12	1.90	2.06	2.37	1.67
	기능기술직	2.01	2.00	1.87	2.05	2.41	1.71
	전문직	2.09	2.26	1.89	1.95	2.42	1.92
	기타	2.06	2.17	1.94	2.11	2.44	1.63
F	1.330	1.639	1.044	1.576	1.103	.919	
모 직 업	농수축산업	2.07	2.09	1.93	1.97	2.51	1.87
	공무원·회사원	1.96	2.02	1.82	1.97	2.29	1.70
	자영업·서비스업	2.00	2.07	1.85	2.03	2.37	1.67
	전문직	1.99	2.15	1.85	1.96	2.43	1.57
	전업주부	1.95	2.00	1.83	2.02	2.31	1.62
	기타	2.04	2.10	1.90	2.01	2.44	1.73
F	.370	.495	.240	.181	.640	.857	

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

부모의 학력과 직업에 따른 일상적 생활 스트레스 수준은 부의 학력에서 전체 스트레스와 개인, 학업, 교사관련 스트레스에서 $p < .05$ 수준의 유의미한 차이를 보였다. 사후검증 결과를 살펴보면 전체 스트레스에서는 고등학교 이하와 대학교 집단에서 유의미한 차이를 보였다. 개인관련 스트레스에서는 유의미한 차이는 보였으나 집단간의 차이는 보이지 않았고 학업관련 스트레스에서는 전체 스트레스와 같이 고등학교 이하 집단이 대학교 집단보다 높은 것으로 나타났다. 교사관련 스트레스에서는 대학교와 대학원 이상 집단 그리고 고등학교 이하 집단에서 유의미한 차이를 보였고 고등학교 이하 집단이 높게 나타났다. 부의 학력이 고등학교 이하인 집단이 대학교 또는 대학원 이상 집단보다 아동들이 경험하는 일상적 생활 스트레스 수준이 높다는 것은 부의 학력이 고등학교 이하인 아동들이 경험하는 일상적 생활 스트레스가 많다는 것을 의미한다. 장영애(2004)의 선행연구 결과에서도 부의 학력이 낮을수록 부모영역에서 유의미한 차이를 보였고 고졸이하의 수준이 높게 나타난 것과는 연관지어 볼 수 있다.

모의 학력에서는 전체 스트레스와 개인, 학업관련 스트레스에서 $p < .05$ 수준의 유의미한 차이를 보였으며 사후검증 결과를 보면 전체 스트레스에서는 유의미한 차이를 보였으나 집단간의 차이를 보이지 않았다. 개인관련 스트레스에서는 대학원 이상 집단보다 고등학교 이하 집단이, 학업관련 스트레스에서는 대학교 집단보다 고등학교 이하 집단이 높게 나타났다. 이것은 장영애(2004)의 연구에서 어머니의 학력이 고졸 이하인 경우가 대졸 이상인 경우보다 낮은 스트레스 수준을 나타냄으로써 어머니의 학력이 높은 경우 친구영역과 학업영역에서 더 높은 스트레스를 나타냈다는 결과와는 다르게 나타났다. 부의 직업과 모의 직업에 따른 일상적 생활 스트레스는 모두 유의미한 차이를 보이지 않았다.

2. 조사대상자의 스트레스 대처행동 수준

1) 스트레스 대처행동 수준

조사대상자의 스트레스 대처행동 수준은 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 스트레스 대처행동 수준

(N=622)

스트레스 대처행동	평균	표준편차
적극적 대처행동	1.85	.70
소극적 대처행동	1.99	.89
공격적 대처행동	1.66	.62
회피적 대처행동	1.86	.61
사회지지 추구적 대처행동	1.58	.71
전체 대처행동	1.79	.53

스트레스 대처행동에서 전체 대처행동 수준은 1.79(SD=.53), 소극적 대처행동 1.99(SD=.89), 회피적 대처행동 1.86(SD=.86)으로 나타났다. 이것은 전체 평균 2.50과 비교했을 때 낮게 나타난 것으로 일상적 생활 스트레스의 수준이 평균보다 낮은 것에 따라 대처행동 수준 또한 낮게 나온 것을 알 수 있다.

스트레스 대처행동 하위요인에서는 소극적 대처행동이 가장 높게 나타났으며 이것은 김민기(2000)의 연구결과에서 나타난 아동들이 스트레스에 대해 적극적으로 대처하려 하지 않으며 소극적으로 자기 자신의 감정을 달래고 스트레스를 누그러뜨리는 행동을 통해 스트레스에 대처한다는 내용과 같다고 볼 수 있다. 소극적 대처행동 다음으로는 회피적, 적극적 대처행동 순으로 나타났다.

2) 일반적 특성에 따른 스트레스 대처행동 수준

조사대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처행동 수준은 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 일반적 특성에 따른 스트레스 대처행동 수준

(N=622)

일반적 특성		대처행동					
		전체	적극적	소극적	공격적	회피적	사회지지 추구적
		M(SD) / D					
성별	남	1.77(.52)	1.84(.72)	1.83(.75)	1.75(.66)	1.86(.63)	1.57(.74)
	여	1.81(.54)	1.87(.67)	2.20(.99)	1.55(.55)	1.85(.59)	1.59(.67)
t		-.99	-.45	-5.26***	4.13***	.30	-.41
학년	4학년	1.75	1.88	1.96	1.56 a	1.82	1.52
	5학년	1.81	1.88	2.00	1.69 b	1.85	1.60
	6학년	1.82	1.80	2.03	1.74 b	1.90	1.63
F		1.120	.961	.364	4.498*	.927	1.436
출생 순위	첫째	1.82	1.91	2.06	1.66	1.88	1.60
	둘째	1.78	1.85	1.93	1.68	1.84	1.61
	셋째/넷째	1.75	1.72	2.03	1.68	1.86	1.48
	외동아들/ 딸	1.73	1.86	2.02	1.47	1.77	1.52
F		.610	1.655	1.025	1.242	.392	1.022

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

성별에 따른 스트레스 대처행동 수준은 소극적 대처행동과 공격적 대처행동에서 $p < .001$ 수준의 유의미한 차이를 보였다. 소극적 대처행동에서는 여학생이 남학생보다 높게 나타났고 공격적 대처행동에서는 남학생이 여학생보다 높게 나타났다. 여학생은 일상적 생활 스트레스를 경험하면 소극적 대처행동을 주로 하고 남학생은 공격적 대처행동을 주로 한다고 볼 수 있다.

이것은 박진아(2001)와 장영애(2004)의 선행연구에서 여학생이 소극적/ 회피적 대처행동을 많이 사용한다는 것과 남학생은 공격적 대처행동을 많이 사용한다는 결과와 일치한다고 볼 수 있다. 또한 송민정(2004)의 선행연구 결과에서 나타난 여학생이 소극적 대처행동을 주로 하는 것은 남학생에 비해 감정적인 면과 정서 지향적인 면을 더 많이 사용하기 때문이고 남학생이 여학생에 비해 공격적 대처행동을 많이 하는 것은 여학생보다 심리적·신체적·언어적 공격을 통해 스트레스 유발 문제를 해결하려는 인지적 행위 및 행동적 행위를 더 많이 사용한다는 결과와 같다고 볼 수 있다.

학년이 따른 스트레스 대처행동 수준은 공격적 대처행동에서만 $p < .05$ 수준의 유의미한 차이를 보였고 전체 스트레스와 나머지 하위요인에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 사후검증 결과 공격적 대처행동에서 5·6학년 집단이 4학년 집단보다 높게 나타났다. 이것은 학년이 높아질수록 일상적 생활 스트레스 경험도 6학년이 4·5학년 보다 많고 이에 따른 대처행동으로 공격적 대처행동을 주로 하고 있다는 것을 알 수 있다. 이것은 김민기(2000)의 선행연구 결과에서 나타난 6학년이 4, 5학년보다 기분 전환적 행동과 문제 직면적 행동 그리고 감정적 공격 유형의 스트레스 대처행동을 더 많이 사용한다는 내용과 같다고 볼 수 있다.

출생순위에 따른 스트레스 대처행동 수준은 모든 하위요인에서 유의미한 차이를 보이지 않았다.

3) 부모의 학력과 직업에 따른 스트레스 대처행동 수준

조사대상자의 부모의 학력과 직업에 따른 스트레스 대처행동 수준은 <표 IV-7>과 같다.

<표 IV-7> 부모의 학력과 직업에 따른 스트레스 대처행동 수준

(N= 622)

대처행동		전체	적극적	소극적	공격적	회피적	사회지지 추구적
		M / D	M / D	M / D	M / D	M / D	M / D
부 학 력	고등학교 이하	1.79	1.78	2.00	1.71	1.87	1.58
	대학교 졸	1.77	1.86	1.97	1.62	1.84	1.57
	대학원 이상	1.83	1.97	2.05	1.66	1.87	1.61
	F	.565	2.909	.340	1.313	.143	.150
모 학 력	고등학교 이하	1.79	1.80	2.02	1.69	1.83	1.62
	대학교	1.77	1.85	1.97	1.61	1.89	1.53
	대학원 이상	1.83	2.00	1.98	1.70	1.85	1.60
	F	.414	2.969	.194	1.278	.623	1.130
부 직 업	농수축산업	1.61	1.66	1.80	1.57	1.67	1.36
	공무원·회사원	1.77	1.88	1.94	1.60	1.85	1.56
	자영업·서비스업	1.85	1.87	2.14	1.71	1.87	1.64
	기능기술직	1.79	1.87	1.96	1.68	1.85	1.59
	전문직	2.03	1.99	2.34	1.85	2.07	1.90
	기타	1.76	1.77	1.95	1.70	1.86	1.53
F	2.129	1.003	1.923	1.329	1.180	1.962	
모 직 업	농수축산업	1.72	1.77 a	1.87	1.73	1.75	1.47
	공무원·회사원	1.76	1.84 ab	1.95	1.62	1.89	1.52
	자영업·서비스업	1.83	1.92 ab	2.06	1.63	1.90	1.64
	전문직	1.88	2.10 b	2.04	1.70	1.92	1.63
	전업주부	1.76	1.78 a	1.98	1.64	1.79	1.63
	기타	1.77	1.77 a	1.98	1.75	1.85	1.49
F	.693	2.267*	.341	.754	.752	1.157	

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

부모의 학력과 직업에 따른 스트레스 대처행동 수준은 부의 학력에서는 전체 대처행동과 나머지 하위요인에서 유의미한 차이를 보이지 않았으며 모의 학력에서도 부의 학력과 마찬가지로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

부모의 직업에 따른 스트레스 대처행동 수준에서는 부의 직업에서 전체 대처행동과 나머지 하위요인에서 유의미한 차이를 보이지 않았으나 모의 직업에서는 적극적 대처행동에서만 $p < .05$ 수준의 유의미한 차이를 보였다. 사후검증 결과 모의 직업에서는 전문직과 농수축산업, 전업주부, 기타 집단과 유의미한 차이를 보였으며 전문직에서 적극적 대처행동 수준이 높게 나타났다. 이것은 장영애(2004)의 선행연구 결과에서 나타난 모의 학력이 대졸이상인 경우 고졸 이하인 경우보다 아동들이 사회지지 추구적 대처행동을 많이 한다는 결과와 일치하였다.



3. 조사대상자의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동과의 상관관계

조사대상자의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동과의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관관계 분석을 실시하였으며 결과는 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동과의 상관관계

(N=622)

대처 행동 스트레스	적극적	소극적	공격적	회피적	사회지지 추구적
부모관련	.177**	.462**	.470**	.458**	.223**
친구관련	.208**	.426**	.373**	.431**	.255**
개인관련	.211**	.491**	.406**	.446**	.238**
학업관련	.158**	.397**	.400**	.395**	.212**
교사관련	.192**	.302**	.387**	.293**	.254**

** p<.01

상관분석 결과 아동의 일상적 생활 스트레스 하위영역과 스트레스 대처행동 하위영역과의 관계에서 모두 p<.01 수준의 유의미한 차이를 보였으며 정적 상관을 나타냈다. 특히 일상적 생활 스트레스의 하위영역인 부모, 학업, 교사관련 스트레스에서는 공격적 대처행동과 높은 상관을 보였다.

이것은 장영애(2004)의 선행연구 결과에서 나타난 부모와 교사관련 영역에서 공격적 대처행동과 높은 상관을 보인다는 결과와 일치하였으나 학업관련 스트레스에서 소극적 대처행동이 높게 나타난 결과와는 다르게 나타났다. 친구관련 스트레스에서는 소극적 대처행동이 가장 높은 상관을 보였는데 장영애(2004)의 연구결과에서 나타난 공격적 대처행동이 가장 높다는 것과는 다르게 나타났으며 소극적 대처행동 다음으로 회피적 대처행동이 높은 것으로 나타났다. 개인관련 스트레스에서도 소극적 대처행동이 높았고 다음으로 회피적, 공격적 대처행동 순으로 나타났다.

VI. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 아동의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동에 대하여 알아보기 위해 제주지역 초등학교 아동을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 아동이 경험하는 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동 수준 그리고 아동의 일반적 특성에 따른 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동 수준 및 조사대상자 부모의 학력과 직업에 따른 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동 수준에 대하여 살펴보았다. 또한 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동의 상관관계 및 일상적 생활 스트레스가 스트레스 대처행동에 미치는 영향에 대해서도 살펴보았다. 이와 같이 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동의 수준과 관계에 대해 알아봄으로써 아동들이 경험하는 일상적 생활 스트레스의 원인과 대처행동에 대한 이해를 높이고 이와 관련한 프로그램 개발에 도움을 주어 아동의 건강한 성장과 발달에 도모하는데 연구의 목적을 두었다.

본 연구의 결과와 논의를 통해 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 아동의 일상적 생활 스트레스 수준을 살펴본 결과 전체 평균보다 낮은 수준을 나타냈으며 이는 조사대상 아동들의 전체적으로 일상적 생활 스트레스 경험 수준이 낮은 편이라고 볼 수 있다. 일상적 생활 스트레스 하위요인만을 비교했을 때 학업관련 스트레스가 가장 높게 나타나 학생들에게 가장 많은 스트레스를 주는 요인이 바로 학업과 관련된 시험이나 성적 그리고 학원이나 과외와 같은 학습방법 등이라는 것을 알 수 있다.

둘째, 아동의 일반적 특성에 따른 일상적 생활 스트레스 수준을 살펴본 결과 전체적으로 평균이 낮게 나왔으나 성별에 따른 일상적 생활 스트레스의 수준만을 비교했을 때 여학생이 남학생보다 높게 나타났으며 이는 여학생의 특성상 감정적이면서 정서적인 면이 남학생보다 더 발달하였고 이에 따른 스트레스 경험

에 민감하기 때문이라고 볼 수 있다. 학년에 따른 일상적 생활 스트레스 수준은 학년이 높아질수록 스트레스 수준도 높았으며 6학년이 4, 5학년보다 학업관련 스트레스가 가장 높게 나왔다. 이것은 중학교 진학을 앞두고 있어 학업성과 자신의 진로에 대한 고민 때문이라고 볼 수 있다. 출생순위에 따른 일상적 생활 스트레스 수준은 친구관련 스트레스에서 출생순위 첫째의 수준이 높게 나왔다.

애들러(Alfred Adler, 1870-1937)의 이론에 비추 본다면 출생순위 첫째는 스스로 고립해서 적응해 나가거나 혼자 생존하는 전략을 습득한다고 하는 특성 때문에 또래들과 잘 어울리지 못하거나 고민거리를 혼자서 해결하려는 것 등으로 인해 친구관련 스트레스를 가장 많이 경험하는 이유 중의 하나라고 연결지어 생각할 수 있을 것이다.

셋째, 부모의 학력과 직업에 따른 일상적 생활 스트레스를 살펴본 결과 부모의 학력이 낮을수록 아동이 경험하는 스트레스 수준은 높았으며 일상적 생활 스트레스 하위요인 중 학업관련 스트레스가 높게 나타났다. 이것은 부모의 학력이 낮은 경우 부모보다 더 나은 학력을 자식들에게 기대하는 것으로 인해 아동에게는 부모의 기대가 학업부담으로 이어질 수 있다고 볼 수 있다.

넷째, 아동의 스트레스 대처행동 수준을 살펴본 결과 전체적으로 평균이 낮게 나왔으며 이것은 일상적 생활 스트레스의 전체 평균이 낮은 것에 따른 결과라고 볼 수 있다. 아동의 스트레스 대처행동 수준만을 비교했을 때 소극적 대처행동이 가장 높은 수준을 보였고 다음으로 회피적, 적극적 대처행동 순으로 나타났으며 이는 아동들이 스트레스를 경험하면 이에 대한 대처행동을 다양하게 하고 있으며 그 중에서 적합한 대처행동에 비중을 두고 행동한다는 것으로 볼 수 있다.

다섯째, 아동의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처행동 수준은 전체적인 평균이 낮게 나왔으나 일반적 특성에 따른 결과만을 비교했을 때 성별에서는 여학생이 남학생보다 소극적 대처행동 수준이 높았고 남학생은 공격적 대처행동이 높게 나타났다. 여학생은 감정적이고 정서적인 면이 남학생보다 많고 남학생은 활동적이고 직접적인 면이 여학생보다 많다는 아동의 성별에 따른 특성이 스트레스 대처행동에서도 나타나는 것을 보여주고 있다.

학년에 따른 스트레스 대처행동 수준 또한 대처행동 수준만을 놓고 비교했을 때 공격적 대처행동에서 6학년이 높게 나왔다. 이것은 요즘 사춘기를 경험하는

시기가 빨라졌으며 이로 인한 생리적 긴장감과 6학년이라는 상급생으로서의 위치 때문인 것으로 볼 수 있다.

여섯째, 부모의 학력과 직업에 따른 스트레스 대처행동에서도 전체 평균보다 낮게 나타났지만 부모의 학력과 직업에 따른 스트레스 대처행동만을 비교했을 때 모의 직업이 전문직인 경우만 적극적 대처행동이 높게 나타났다. 모의 직업이 전문직이라는 것은 모의 학력이 높다는 것을 뜻하며 선행연구에서도 나타난 모의 학력이 높은 경우 사회지지 추구적 대처행동을 많이 한다는 결과와 함께 아동이 스트레스를 경험했을 때 이를 해결하는데 어머니의 도움이 필요하다는 것을 알 수 있다.

일곱째, 아동의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동과의 상관관계는 모두 정적상관을 보였다. 이것으로 아동들이 일상적 생활 스트레스를 경험하는 요인과 수준에 따라 스트레스 대처행동이 달라진다는 것을 알 수 있다.

결론적으로 아동이 경험하는 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동은 일상적 생활 스트레스를 아동이 어떻게 인지하고 있느냐에 따라 스트레스의 수준이 달라지며 스트레스 대처행동에도 영향을 미친다고 볼 수 있다. 요즘 아동들은 일상생활에서 다양한 스트레스를 경험하고 있으나 이것을 스트레스로 인지할 여유 없이 생활하고 있고 이에 대한 대처행동 또한 순간적으로 나타나거나 문제행동으로 이어지는 경우가 많아지고 있다. 아동들에게 스트레스를 스트레스로 인지할 수 있는 여유와 스트레스에 대한 대처행동을 바람직한 방향으로 할 수 있도록 부모와 교사 그 밖의 성인들의 적극적인 관심과 지도할 수 있는 프로그램 개발이 필요하다.

2. 제 언

본 연구는 아동의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동에 영향을 미치는 변인들에 대한 연구와 조사대상인 아동들이 쉽게 이해할 수 있는 척도를 개발하는 노력이 필요하다. 후속연구에서는 다양한 지역의 아동들을 대상으로 하거나 조사방법에 있어서 설문지와 면접조사법을 병행하는 등의 방법을 고려하는 것도 필요하며 아동들이 스트레스 상황을 접하거나 경험했을 때 이를 인지할 수

있는 여유와 도움을 줄 수 있는 교육 프로그램이나 상담 프로그램 그리고 제도적인 방안이 마련되어야 할 것이다.

본 연구의 제한점으로는 제주지역의 초등학생을 대상으로 하였기 때문에 연구 결과를 우리나라 전체 아동에게 일반화시키는데 무리가 있으며 조사대상자의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동에 대한 평균이 전체 평균보다 낮게 나온 점 등은 지역적 특성을 고려하여 이해하는 것이 바람직하다고 생각된다. 이러한 제한점이 있었으나 아동들이 일상생활에서 경험하는 스트레스와 스트레스 대처행동에 대한 연구를 통해 부모와 교사 그리고 아동과 관련된 일을 하는 사람들이 아동에 대해서 더 잘 이해하고 아동들에게 도움을 줄 수 있는 프로그램 개발에 기초 자료로 활용될 수 있기를 기대한다.



참 고 문 헌

- 강수택(1998). 「**일상생활 패러다임: 현대사회의 이해**」. 서울: 민음사.
- 고영실(2006). 부모의 양육태도 및 사회적 지지가 아동의 스트레스 대처행동에 미치는 영향 -가정관련 스트레스를 중심으로-. 경희대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 고형순(2002). 학원과의 학습이 아동의 스트레스에 미치는 영향. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경숙(2003). 아동의 정서지능과 스트레스 통제감 및 대처행동과의 관계. 홍익대학교 대학원 박사학위논문.
- 김광영(1999). 초등학교 아동의 스트레스와 가정 및 학교생활 적응과의 관계. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김나미(2005). 아동의 정서능력과 친구관계의 질에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김명희(2005). 초등학교 학생의 스트레스 요인에 관한 연구. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김민기(2000). 학년과 성별에 따른 아동의 스트레스 지각 정도와 스트레스 대처행동의 차이. 대구 효성카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김민정(2003). 아동이 지각한 부모의 양육태도와 자기 효능감 및 스트레스 대처행동 간의 관계. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김상숙(2000). 학령 후기 아동의 일상생활 스트레스와 대처에 관한 연구. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김선옥(2004). 아동의 정서지능과 일상적 스트레스 및 스트레스 대처방식과의 관계 분석. 고신대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김 숙(2003). 일부지역 아동의 스트레스 지각정도과 스트레스 대처행동의 차이. **한국학교 보건학회지, Vol. 16, No.1, 55-66.**
- 김양순 외(2007). **일상생활문화**. 도서출판 신우.
- 김은희(2002). 아버지와 어머니의 양육행동에 따른 아동의 대인 간 문제해결 행

- 동. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 류수영(1993). 국민학교 고학년용 생활 스트레스 척도의 개발을 위한 예비연구. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 민하영 · 유안진(1998). 일상적 생활 스트레스에 대한 아동의 대처행동 개발 척도. **대한가정학회지**, **36(7)**, 83-96.
- 민하영 · 유안진(1998). 학령기 아동의 일상적 생활 스트레스 척도 개발. **아동학회지**, **19(2)**, 77-96.
- 박노혁(2003). 초등학생의 방과 후 신체활동이 스트레스에 미치는 영향. 청주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박선환 외(2001), **정신건강론**. 서울: 양서원.
- 박준선(2005), 유아들의 일상생활에 관한 연구. 경원대학교 대학원 석사학위논문.
- 박진아(2001). 학령기 아동의 스트레스 대처행동과 행동문제간의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 박해진(2002). 초등학교 아동의 스트레스, 사회적지지 지각 및 대처행동과의 관계. 전주대학교 국제상담대학원 석사학위논문.
- 소 현(2002). 초등학생의 스트레스와 스트레스 증상간의 관계. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송민정(2004). 초등학교 고학년 아동의 스트레스 대처행동과 문제행동 간의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 신수미(2002). 사회계층에 따른 초등학교 아동의 고민유형과 스트레스 정도와의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 우희정(1998). 학령기 아동의 스트레스에 대한 이론적 고찰. **가정교육학회지**, **8(2)**, 43-51.
- 윤명화(1997). 아동의 우울양상이 대인관계에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤유경(1989). 아동의 스트레스 대응 양상의 발달. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤혜경(1992). 아동의 스트레스적 생활사건과 인지적 평가에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

- 이 란(2002). 어린이들의 일상생활 속의 대중매체 사용에 관한 연구, -초등학교 5학년 어린이 집단에 대한 사례연구- 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이보경(2000). 지각된 스트레스 수준 및 대처양식과 충동성향의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이시연(2005). 이혼가정 아동의 스트레스 유형과 대처행동에 대한 사례 연구. 경인교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영숙(1999). 아동의 사회적 지지와 생활 스트레스가 학업 자아개념에 미치는 영향. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영호(2005). **정신건강론**. 서울: 현학사.
- 이은영(2003). 아동의 대인관계 스트레스 및 불안과 신체화 증상. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이재연(2004). 아동의 완벽주의 성향 및 스트레스 대처행동과 분노표현과의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정미(1996). 국민학교 아동이 겪는 스트레스와 그 대처방법 유형. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이인정 외(2000). **인간행동과 사회환경**. 서울: 나남출판사.
- 임승자(2002). 초등학교 아동의 스트레스 유형과 대처행동 및 사회적 지지와의 관계에 대한 연구. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장영애(2004). 인천지역 초등학교 아동의 스트레스 및 스트레스 대처행동에 관한 연구. **교수논총**, 3-1, 151-174.
- 장혜정(2005). 사교육이 아동의 학습동기와 스트레스에 미치는 영향, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정동화(2002). 아동의 스트레스 요인에 관한 일 연구, **교육문제연구**, 17, 135-153.
- 정영숙 · 정승희(1996). 일부지역 초등학생의 스트레스와 대처행위 측정, **한국학교 보건학회지**, 9(2), 185-195.
- 정옥분(2002). **아동발달의 이해**. 서울: 학지사.
- 정옥분(2004). **발달심리학**. 서울: 학지사.

- 정은정(2004). 아동이 지각한 부모갈등과 일상적 생활 스트레스 및 스트레스 대처행동과의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조동윤(2004). 아동의 대인관계 스트레스와 통제소재 및 공격성과의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 천윤희(2005). 초등학교 학생들의 행복과 스트레스 수준과의 관계. 경인교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 최미경(2006). 일반아동과 저소득층 아동의 스트레스 요인과 대처방식 비교. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍미경(1998). 아동의 스트레스와 대처방법에 관한 연구. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 우등생 있어도 모범생 없다. 동아일보. 2007. 4. 14.
- 우리애가 왜 갑자기 난폭해졌지. 조선일보. 2007. 1. 26.
- 스트레스 많은 아이들, 자주 아프다. SBS방송. 2007. 3. 20.
- Austin, J. N., Patterson, J. M., & Huberty, T. J. (1991). Development of the coping health inventory for children. *Journal of Pediatric Nursing*, 6, 166-174.
- Ayers, T. S. (1991). *A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative theoretical models*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Arizona State.
- Band, E. B. & Weisz, J. R. (1984). How to feel better when it feels bad: Children's perspectives in coping with everybody stress. *Developmental Psychology*, 24, 247-253.
- Brenner, A. (1984). *Helping children cope with stress*. Massachusetts :D. C. Health and Company Lexington.
- Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12, 22-54.
- Elkind, D. (1983). *The hurried child*, New York ; Management & Music

Publish, Inc.

- Felner, R. D. & Rowlison, R. T. (1988). Major life events, hassles, and adaptation in adolescence : Confounding in the conceptualization and measurement of life stress and adjustment revisiter. *Journal of Personality and social Psychology*, 55(3), 432-444.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21.
- Frederic(1980). Coping style of Chicago adult: Effectiveness, *Arch Gem Psychiatry*, 37, 432-456.
- Green, R. G. (1976). *Personality : The Skein of behavior*, St, Louis, Mo.: Mosby.
- Guttman, D. L. (1964). *An exploration of ego configurations in middle and later life*. New York : Athrton.
- Harter, S. (1990). *Developmental perspectives on the self-system*. Hand Book of Child Psychology, 4, New York : John Wiley.
- Kliewer, W. (1991). Coping in middle childhood: Relations to competence, a type behavior, monitoring, blunting, and locus of control. *Developmental Psychology*, 27, 689-697.
- Kliewer, W. & Sandler, I. N. (1993). Social competence and coping among children of divorce. *American Journal of Orthopsychiatry*, 63, 432-440.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York : springs publishing company.
- Lovalo, W. R., & Pishikin, V. (1980). Performance of type A(coronary prone)men during and after exposure to uncontrollable noise and task failure. *J. of Personality and Social Psychology*, 38, 963-961.
- Mederios, D. C., & Poter, B. J., & Welch, I. D. (1983). *Children under stress*. New Jersey : Prentice-Hall Inc.
- Moos, R. H., & Billing, A. G. (1984). Coping, Stress & social resource among adult with unipolar depression, *Journal of Social Psychology*,

46(4).

- O'Brien, S. J. (1988). Childhood Stress: A Creeping Phenomenon. *Childhood Education, 65*.
- Pearlin, L. I. & Schooler, C. (1978). The Structure of coping. *Journal of Health & Social Behavior, 19*, 2-21.
- Roth, S. & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 41*, 813-819.
- Rowlison, R. T., & Felner, R. D. (1988). Major life events, hassles, and adaptation in adolescence : Confounding in the conceptualization and measurement of life stress and adjustment revisited. *J. of Personality and Social Psychology, 55*, 432-444.
- Ryan-Wenger, N. M. (1992). A taxonomy of children's coping strategies: A step toward theory development. *American Journal of Orthopsychiatry, 62*(2), 256-263.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*, New York: Lippincott.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York : Mcgraw-Hill.
- Silver, R. L., & Wortman, C. B. (1980). Coping with Undesirable Life Event. In Garber, J. & Seligman, M.E.P(Ed), *Human Helplessness: Theory and Application*. New York : Academic Press, 279-340.

Abstract

A Study on the Factors of Children's Daily Hassles and Relationship with their Coping Behaviors

Hwang Young Sook

**Department of Home Management,
The Graduate School of Cheju National University**

Supervised by professor Kim Yang Soon

This study tries to find the factors of children's daily hassles and the measures to cope with their behaviors. This survey was conducted on elementary school students of Jeju Province, trying to find the level of measures to cope with their daily hassles, and the correlation with their socio-demographic variations, sex, school years, their birth order, and parents' occupation and academic career.

The purpose of this study is to help teachers and parents with children's healthy growth and development through their understanding the factors of children's daily hassles and the measures to cope with their behaviors.

To analyze the reality, the 700 copies of questionnaire were distributed to the elementary school students of 4, 5 and 6th school year, among which 622 copies from their responses were analyzed.

The collected data were processed by using SPSS WIN 12.0 program. The reliance of a measuring tool was verified by applying internal consistency, frequency, average, standard deviation, and t-test. In addition, One-way ANOVA, Duncan's multiple range analysis and Pearson's correlation analysis.

The results of this study are summarized as follows:

Firstly, the level of children's daily hassles is lower than the average. In the section of the lower factors, the level of daily hassles caused by study is the highest, followed by the factors of parents, or individual factors in order.

Secondly, in terms of the level of daily hassles caused by general characteristics, female students show higher level. In the lower factors, the daily hassles caused by study shows significant difference. The other lower factors show no significant difference except the fact that female students are more stressed by their study.

The level according to school years is lower compared to the total average. The

lower factors of daily hassles caused by friends show meaningful differences.

In terms of the level of daily hassles caused by school years, the children of higher grades are more stressed than lower grade students. The birth order is lower than total average, while daily hassles caused by friends show significant differences. The total daily hassles and the rest low factors show no significant differences.

Thirdly, children's daily hassles based on their parents' educational background show significant differences in the total daily hassles, individual, and academic hassles. The lower educational level parents have, the more stressed the children are.

Fourthly, the average of children's coping behaviors is low, which can be caused by the low level of daily hassles. Compared to the level of children's coping behaviors, passive coping behaviors rank at the highest level, aloof, and active coping behaviors in order.

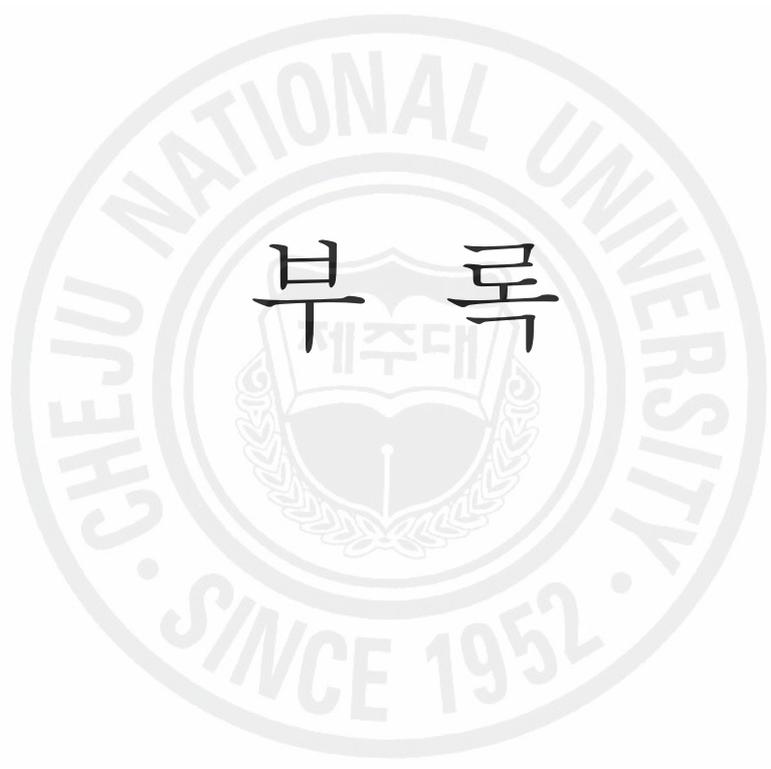
Fifthly, according to children's coping behaviors based on general characteristics, female students are more passive while male students are more aggressive. In terms of school years, the children of 6th grade show more aggressive coping behaviors. The birth order shows no significant difference.

Sixthly, the coping behaviors based on parents' educational and occupational gaps show no significant difference. Mother's occupations show significant differences. The average of professional jobs is the highest.

Lastly, the relationship between children's daily hassles and their coping behaviors shows significant differences and static correlation. Especially, the lower scope of daily hassles such as parents, academic activities, hassles caused by teachers shows high correlation with aggressive coping behaviors, while the ones with friends show the highest passive coping behaviors and aloof behaviors, aggressive coping behaviors in order.

In summary, children's daily hassles and their coping behaviors have their own level of stresses according to the way children recognize their daily hassles. The type of recognizing their daily hassles can influence their coping behaviors.

Nowadays, children suffer various types of daily hassles. However, they are too busy to recognize their daily hassles. Besides, their coping behaviors seem to be incidental. What's worse, it seems that their coping behaviors cause troubles. This study suggests that parents and teachers should show their concern and that various actions and programs should be developed.



설문지

어린이 여러분 안녕하세요?

이 설문지는 최근 여러분들이 일상생활에서 경험하는 스트레스와 그에 대한 대처행동에 관하여 알아보기 위한 것입니다.

스트레스란 걱정, 불안, 짜증, 우울, 갈등 등을 일으키는 것을 말하며 이것을 해결하기 위한 행동을 대처행동이라고 합니다.

이 설문지는 맞거나 틀린 답이 없으며 여러분이 응답한 내용은 성적에 아무런 관련이 없습니다.

또한 부모님, 선생님, 친구들 누구에게도 비밀이 보장되오니 솔직하고 성의있게 응답해 주시기 바랍니다.

혹시 단어의 뜻을 모르거나 이해가 안 되는 것이 있으면 선생님께 질문해 주세요.

설문에 응답해 주셔서 감사합니다.

제주대학교 가정관리학과 대학원

아동 전공

황 영 숙

H.P: 016-693-9289

※ 다음은 여러분에 관한 일반적인 질문입니다. 자세히 읽고 빠짐없이
√ 표시를 해 주세요.

1. 성별은?

- ① 남 ② 여

2. 지금 몇 학년입니까?

- ① 4 학년 ② 5 학년 ③ 6 학년

3. 출생 순위는?

- ① 첫째 ② 둘째 ③ 셋째 ④ 넷째 ⑤ 외동아들 / 딸

4. 누구와 함께 살고 있나요?

- ① 부모님 ② 부모님 중 한 분 ③ 조부모님
④ 친척 ⑤ 형제자매

5. 아버지의 학력은?

- ① 초등학교 ② 중학교 ③ 고등학교 ④ 대학교 ⑤ 대학원 이상

6. 어머니의 학력은?

- ① 초등학교 ② 중학교 ③ 고등학교 ④ 대학교 ⑤ 대학원 이상

7. 아버지의 직업은?

- ① 농·축·수산업 ② 공무원, 회사원 ③ 자영업, 서비스업
④ 기능·기술직(토목, 건축, 자동차 정비 등)
⑤ 전문직(의사, 변호사, 교사, 약사 등) ⑥ 무직

8. 어머니의 직업은?

- ① 농·축·수산업 ② 공무원, 회사원 ③ 자영업, 서비스업
④ 기능·기술직(토목, 건축, 자동차 정비 등)
⑤ 전문직(의사, 변호사, 교사, 약사 등) ⑥ 전업주부

9. 가정의 생활수준은?

- ① 상 ② 중 ③ 하

10. 가족의 종교는?

- ① 기독교 ② 불교 / 원불교 ③ 천주교 ④ 무교 및 기타

☞ 다음 페이지로 넘어주세요.

※ 다음은 여러분들이 일상생활에서 경험하는 스트레스에 관한 질문입니다.
다섯 가지 보기 중에서 가장 가까운 것에 √ 표시를 해 주세요.

번호	문항	스트레스를				
		전혀 받지 않는다	거의 받지 않는다	조금 받는다	많이 받는다	아주 많이 받는다
1	부모님은 나만 보면 늘 공부하라고 해서	①	②	③	④	⑤
2	마음에 맞고 이야기가 잘 통하는 친구가 없어서	①	②	③	④	⑤
3	내 얼굴 모습 때문에	①	②	③	④	⑤
4	성적 때문에	①	②	③	④	⑤
5	선생님께서 나에게 관심을 보여주지 않아서	①	②	③	④	⑤
6	부모님이 내 형제나 친구들과 나를 비교하기 때문에	①	②	③	④	⑤
7	친구들이 나를 놀리는 것 같아서	①	②	③	④	⑤
8	내 키가 너무 작거나 너무 커서	①	②	③	④	⑤
9	시험 때문에	①	②	③	④	⑤
10	선생님이 가르치는 방법이 마음에 안 들어서	①	②	③	④	⑤
11	부모님이 나에게 시키는 일이 너무 많아서	①	②	③	④	⑤
12	나를 좋아하는 친구가 나보다 다른 아이를 더 좋아해서	①	②	③	④	⑤
13	내 몸이 너무 뚱뚱하거나 너무 말라서	①	②	③	④	⑤
14	해야 할 숙제가 너무 많아서	①	②	③	④	⑤
15	선생님이 몇몇 학생만 좋아하시는 것 같아서	①	②	③	④	⑤
16	부모님이 내 생활에 너무 참견하셔서	①	②	③	④	⑤
17	나를 못살게 굴거나 욕하거나 때리는 친구 때문에	①	②	③	④	⑤
18	내 건강 때문에	①	②	③	④	⑤
19	수업 내용이 어렵거나 이해가 되지 않아서	①	②	③	④	⑤
20	선생님께 벌을 받거나 꾸중을 들어서	①	②	③	④	⑤

☞ 다음 페이지로 넘겨주세요.

번호	문항	스트레스를				
		전혀 받지 않는다	거의 받지 않는다	조금 받는다	많이 받는다	아주 많이 받는다
21	부모님과 충분한 이야기를 나눌 수 있는 시간이 없어서	①	②	③	④	⑤
22	나보다 모든 면에서 좋은 조건을 가진 친구가 많아서 (잘 산다 / 잘 생겼다)	①	②	③	④	⑤
23	자신감이 없어서	①	②	③	④	⑤
24	공부를 잘하고 싶은데 공부하는 방법을 몰라서	①	②	③	④	⑤
25	선생님이 다른 아이들 앞에서 창피를 주어서	①	②	③	④	⑤
26	부모님이 하고 싶은 오락이나 컴퓨터 게임을 맘 놓고 하지 못하게 해서	①	②	③	④	⑤
27	친구가 나에게 거짓말을 하거나 약속을 지키지 않아서	①	②	③	④	⑤
28	내가 장차 어떤 일을 할 수 있을지 고민이 되어서	①	②	③	④	⑤
29	가기 싫은 학원이나 과외를 가야 하니까	①	②	③	④	⑤
30	내가 원하는 물건을 부모님이 잘 사주지 않아서	①	②	③	④	⑤
31	부모님이 나에게 거는 기대가 너무 커서	①	②	③	④	⑤
32	학원이나 과외를 받아도 성적이 오르지 않을 때	①	②	③	④	⑤
33	친구들보다 운동을 잘하지 못해서	①	②	③	④	⑤
34	부모님이 나와 함께 놀아주지 않아서	①	②	③	④	⑤
35	조그만 일에도 잘난 척하는 친구 때문에	①	②	③	④	⑤
36	내 성격이 마음에 안 들어서	①	②	③	④	⑤
37	노력해도 성적이 오르지 않아서	①	②	③	④	⑤
38	부모님이 받은 스트레스를 괜히 나에게 풀어서	①	②	③	④	⑤
39	내가 어려움에 처했을 때 도와줄 친구가 없어서	①	②	③	④	⑤
40	부모님이 자주 싸우셔서	①	②	③	④	⑤

☞ 다음 페이지로 넘겨주세요.

※ 다음은 여러분들이 경험하는 스트레스에 대해 어떻게 대처하는가에 대한 질문입니다. 다섯 가지 보기 중에서 가장 가까운 것에 √ 표시를 해 주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	조금 그런 편이다	자주 그렇다	많이 그렇다	아주 많이 그렇다
1	스트레스를 해결 할 좋은 방법이 무엇인가 생각해 본다	①	②	③	④	⑤
2	혼자 조용히 운다	①	②	③	④	⑤
3	스트레스를 준 사람에게 기회를 노리다가 보복 한다	①	②	③	④	⑤
4	스트레스를 더 이상 생각하고 싶지 않아 이불 덮고 그냥 잔다	①	②	③	④	⑤
5	친한 사람에게 해결방법을 물어 본다	①	②	③	④	⑤
6	예전에 썼던 방법이나 새로운 방법 등을 찾아 해결하려고 노력한다	①	②	③	④	⑤
7	내 마음을 글로 쓰거나 낙서 또는 그림을 그린다	①	②	③	④	⑤
8	나를 기분 나쁘게 하거나 화나게 한 사람을 놀리거나 욕을 해 준다	①	②	③	④	⑤
9	‘될 대로 되라’ 하면서 아무것도 하지 않는다	①	②	③	④	⑤
10	오락실에 가서 게임을 한다	①	②	③	④	⑤
11	스트레스의 원인을 따지기보다 상대방의 입장에서 생각해보고 해결하려고 한다	①	②	③	④	⑤
12	내가 없어졌으면 하는 생각에 집을 나가거나 학교를 그만 둔다거나 죽는 것을 생각한다	①	②	③	④	⑤
13	스트레스를 받게 한 사람과 말하지 않거나 만나는 것을 일부러 피한다	①	②	③	④	⑤
14	아무 일도 없었던 것처럼 행동한다	①	②	③	④	⑤
15	나와 비슷한 문제를 겪었던 친구에게 도움을 청한다	①	②	③	④	⑤
16	‘난 할 수 있어’ ‘난 문제 없어’ 라고 하면서 마음으로 다짐한다	①	②	③	④	⑤
17	좋아하는 강아지나 인형, 사진 등을 보면서 속상하거나 슬픈 내 마음을 이야기 한다	①	②	③	④	⑤
18	스트레스 받게 한 사람을 때려준다	①	②	③	④	⑤
19	어쩔 수 없는 일이라고 나 자신을 위로한다	①	②	③	④	⑤
20	학교 선생님께 말씀드려 도움을 청한다	①	②	③	④	⑤

☞ 다음 페이지로 넘겨주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	조금 그런 편이다	자주 그렇다	많이 그렇다	아주 많이 그렇다
21	스트레스를 해결해 보려고 계획을 세워본다 (예를 들어 공부, 친구 사귀기, 건강을 위한 운동 등)	①	②	③	④	⑤
22	이런 것들이 꿈이었으면 하고 바란다	①	②	③	④	⑤
23	스트레스를 준 사람에게 화를 내며 따진다	①	②	③	④	⑤
24	참는 것이 이기는 것이라고 생각한다	①	②	③	④	⑤
25	친구들에게 시비를 걸거나 싸운다	①	②	③	④	⑤
26	스트레스의 원인과 이유가 무엇인지 알아본다	①	②	③	④	⑤
27	하나님, 부처님, 천주님에게 기도한다	①	②	③	④	⑤
28	스트레스를 준 사람에 대하여 좋지 않게 말한다	①	②	③	④	⑤
29	시간이 흐르면 저절로 해결 될 것이라고 생각한다	①	②	③	④	⑤
30	친한 사람에게 얼마나 속상하고 화가 나는지 또는 슬픈지에 대해 이야기 한다	①	②	③	④	⑤
31	컴퓨터 게임을 하러 PC 방에 간다	①	②	③	④	⑤
32	물건을 마구 던지거나 부순다	①	②	③	④	⑤
33	요술이나 신비한 힘으로 문제가 해결 되었으면 하고 바란다	①	②	③	④	⑤
34	문제에서 나에게 도움이 되는 점이나 배울 점을 찾으려 애써본다	①	②	③	④	⑤
35	빨리 어른이 되었으면 하고 바란다	①	②	③	④	⑤
36	음식을 많이 먹는다	①	②	③	④	⑤
37	살아오면서 좋았던 것, 즐거웠던 일만을 생각하면서 지금의 문제를 잊으려 애쓴다	①	②	③	④	⑤
38	학교나 학원을 가지 않는다	①	②	③	④	⑤
39	마음을 달래기 위해 노래를 부르거나 음악을 듣는다	①	②	③	④	⑤
40	아프다고 거짓말을 한다.	①	②	③	④	⑤

《 응답해 주셔서 감사합니다 》