

## 여고생의 스트레스, 자아탄력성과 학교적응유연성과 관계

김건희<sup>1</sup>, 황은희<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>부산가톨릭대학교 간호학과, <sup>2</sup>원광대학교 간호학과

### The Relations among Stress, Ego-Resilience, and School Adjustment Resilience of High School Girl Students

Kon-Hee Kim<sup>1</sup> and Eun-Hee Hwang<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Catholic University of Pusan

<sup>2</sup>Department of Nursing, Wonkwang University

**요약** 본 연구는 여자 고등학생의 스트레스와 자아탄력성, 그리고 학교적응유연성 정도를 파악하고, 그 상관관계를 확인하기 위하여 시도되었다. 대상자는 I시에 소재한 3개 인문계 고등학교에 재학 중인 여자 고등학생 250명으로, 구조화된 설문지를 이용하여 2010년 9월 한 달 간 자료를 수집하였다. 대상자의 스트레스는 학교생활 만족도와 선생님과의 관계에 따라 유의한 차이가 있었으며, 학교적응유연성은 학교생활 만족도와 선생님과의 관계, 학교 성적, 음주 경험, 이성 친구 유무에 따라 유의한 차이가 있었다. 학교적응유연성은 학교 관련, 가족 관련, 친구 관련 스트레스와 유의한 상관관계가 있었으나, 자아탄력성과는 상관관계가 없었다. 결론적으로 여자 고등학생들의 학교적응에 있어 스트레스의 중재가 중요하다고 볼 수 있으며, 또한 학교에서의 생활, 선생님과 친구들과의 관계가 매우 중요하다는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 여자 고등학생의 학교적응을 위한 중재 프로그램 개발 시 학교 관련 스트레스 요인을 감소시킬 수 있는 방안을 신중히 고려해 볼 필요가 있다.

**Abstract** The purpose of this study was to investigate the relationship among stress, ego-resilience and school adjustment resilience of the high school girl students. A cross-sectional, descriptive study was conducted. The subjects were 250 students from 3 high schools located in I city. Data were collected on September, 2010 by using a structured questionnaire. The data were analyzed using PASW/WIN 18.0 program. The mean score of stress was 3.05, among the subitems, the score of the school related stress was the highest. The mean score of ego resilience was 2.86, and school adjustment resilience was 75.58. Stress showed significant differences according to satisfaction level with school and teachers. School adjustment resilience was significantly different in terms of satisfaction level with school and teachers, grade, alcohol drinking experience and having counter sex friends. And there were significant correlations among school adjustment resilience and school related, family related, friend related stress. These results suggest that the school life, teachers, and friends have important duties to improve school adjustment resilience. Therefore, it is needed to develop intervention program considered school related factors to release stressors of the high school girl students.

**Key Words** : Stress, Ego-Resilience, School adjustment resilience

### 1. 서론

#### 1.1 연구의 필요성

청소년기는 발달단계상 신체적·심리적·사회적으로

다양한 변화 과정을 경험하는 시기이며, 이런 과정을 통해 자아개념과 정체성을 형성해 나가는 중요한 시기이다 [1]. 이 시기에 대부분의 청소년들은 학교, 가정, 사회 속에서 혼란을 경험하고 도전을 하며 많은 스트레스를 경

본 논문은 2012학년도 원광대학교의 교비지원에 의해 수행되었음.

\*Corresponding Author : Eun-Hee Hwang

Tel: +82-63-850-6071 email: ehh@wku.ac.kr

접수일 12년 09월 03일

수정일 12년 09월 26일

게재확정일 12년 10월 11일

힘하게 된다[2]. 스트레스는 모든 사람이 외적 혹은 내적 요구가 자신이 가진 자원을 초과할 때 경험하게 되며, 청소년들이 지각한 스트레스가 높으면서도 그 대처가 적절하게 이루어지지 못할 때, 정서적 및 행동적으로 여러 가지 문제행동을 일으켜서 결국 학교 부적응을 초래한다[3,4]. 청소년들에게 학교란 단순히 지식만을 습득하는 장소가 아니라 사회적 관계를 훈련하고, 다양한 규범, 규칙에 따라 생활하는 방식을 습득하는 작은 사회를 경험하는 장소이기[5] 청소년들이 학교생활에 잘 적응하도록 중재하는 것은 매우 중요하다.

최근 청소년 범죄와 집단 따돌림이나 자살 등과 같은 일련의 사건들이 증가하면서 청소년들의 정신 건강, 그리고 스트레스에 대한 관심이 높아지고 있다. 청소년들이 겪고 있는 스트레스의 원인은 여학생의 경우 학업과 관련된 스트레스가 많았고, 남학생은 학교 환경 관련 스트레스가 많았으며, 친구 관련 스트레스, 교사 관련 스트레스는 남·여학생 모두가 겪는 스트레스 원인이다. 실제로 여러 선행 연구를 통해 확인된 청소년 스트레스의 원인으로는 학업 성적, 선생님과의 관계, 외모 문제, 친구와의 관계, 학교생활에서의 문제, 빈곤으로 인한 경제 문제, 입시 문제 등으로 청소년들이 겪고 있는 스트레스 요인은 매우 다양하며 또한 만성적, 복합적인 양상을 띠고 있다[2,6]. 그러나 무엇보다 중요한 것은 청소년들의 스트레스 수준은 매우 높고 또한 대부분의 청소년들이 스트레스를 경험하고 있다는 것이다. 더불어 남학생보다 여학생의 스트레스 수준이 더 높다는 것이 연구[7,8]를 통해 확인되고 있으므로 여학생들의 스트레스에 대한 면밀한 연구가 필요함을 확인할 수 있다.

한편, 스트레스를 받는 모든 청소년들이 학교 부적응을 나타내지 않으며, 스트레스 상황에서 스트레스의 영향을 조절하여 그 영향을 완충시키거나 적응을 도와주는 변인들에 관심을 가지게 되면서 자아탄력성(Ego resilience)에 대한 관심이 높아지게 되었다. 자아탄력성은 완충적인 성격특성으로 작용하여 스트레스 영향을 감소시킨다[9]. 또한 외적·내적 긴장원에 맞서 유연하고 풍부하게 적용할 수 있는 일반적 능력을 의미하는 자아탄력성은 청소년이 경험하는 스트레스나 부정적인 압력을 완화시키는 성격적인 특성이나 환경적인 보호요인으로 작용하여, 실제로 학교생활 적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[10,11]. 따라서 다양한 스트레스원에 노출되어 있는 청소년들에게 있어 자아탄력성이 학교적응유연성에도 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

학교적응유연성이란 고위험 상황에서도 학업성취도가 높고 학교생활에 대한 높은 동기와 흥미를 가지며 학교 규범을 성실하게 준수하는 능력이다[12]. 학교적응유연성

에 영향을 미치는 요인들은 개인 변인, 가정배경 변인, 심리적 변인, 사회적 변인 등이 있는데, 개인 변인으로는 성별과 학년[13,14], 가정배경 변인으로는 경제적 수준, 가족 형태[15], 심리적 변인으로는 스트레스, 자아탄력성, 자기 효능감[2,7,16], 사회적 변인으로는 사회적지지, 가족지지[17,18] 등이 있다. 여학생은 학교생활 적응에 있어서도 남학생에 비해 유의하게 점수가 높은 것으로 나타났다[14]. Chung과 Yoo[9]는 학교적응유연성을 발달시키는 보호 요인을 개인, 학교, 가정 및 지역사회 요인으로 분류하였고, 이들 보호요인은 학생들이 학교에서 효과적인 대처전략을 개발할 수 있도록 도와주고, 내적, 환경적인 스트레스의 영향을 경감시키는 개인적, 환경적 자원으로서의 역할을 하며, 개인, 환경 혹은 특정한 상황에서 작용하는 변수들의 상호작용의 결과 기능을 한다고 하였다. 학교생활에의 적응에 있어 학교적응유연성은 효과적인 대처 방안이며, 이는 개인의 성격적 특성인 스트레스, 자아탄력성과 유의한 관계가 있을 것으로 판단되나 현재까지 이들의 관계를 고찰한 연구가 부족한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 여자 고등학생들의 스트레스 요인과 자아탄력성, 그리고 학교적응유연성 정도를 확인하고, 그 관계를 파악하여 여자 고등학생의 학교생활적응을 증진시키기 위한 중재방법과 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 하며 이에 따른 구체적인 연구의 목적은 첫째, 연구 대상자의 스트레스, 자아탄력성, 학교적응유연성 정도를 파악한다. 둘째, 연구 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 자아탄력성, 학교적응유연성 정도의 차이를 파악한다. 셋째, 스트레스, 자아탄력성, 학교적응유연성 간의 상관관계를 파악하는 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 여자 고등학생의 스트레스와 자아탄력성 그리고 학교적응유연성과의 관계를 알아보기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

### 2.2 연구대상 및 연구절차

연구의 대상자 선정을 위해 전북 I시 소재 3개 인문계 여자 고등학교 2학년 학생 250명을 대상으로 하였다.

자료 수집은 2010년 8월 30일부터 9월 30일까지 약 1개월 동안 진행되었으며, 해당 학교의 보건교사와 담임교사에게 연구의 목적을 설명하고, 보건교사와 담임교사의 수업시간에 구조화된 설문지를 배부하였다. 연구자로부터

터 연구의 목적 및 진행에 대한 사전교육을 받은 선생님들이 학생들에게 연구 목적과 익명성 및 비밀보장에 대해 설명하고 연구에 동의하는 사전동의서를 받아 연구에 동의한 학생들에게만 설문지를 배부하여 설문을 시행하였다. 설문 응답시간은 10-15분 가량 소요되었으며, 배부된 280부 중 270부를 회수하여 총 250부가 자료 분석에 사용되었다.

### 2.3 연구도구

#### 2.3.1 스트레스

스트레스는 Lee[19]와 Jung[20]의 연구 도구를 Son[21]이 수정 보완한 척도를 이용하여 측정하였다. 하위변인은 학교 관련, 가족 관련, 친구 관련, 생활환경 관련, 자기 자신 스트레스로 분류되며, 각 5문항씩 총 25문항으로 1점에서 5점까지의 Likert 척도로 구성되어 있다. 평균 점수가 높을수록 스트레스 정도가 심한 것을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$ =.85이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ =.88이었다.

#### 2.3.2 자아탄력성

체계의 유지나 증진을 위해서 환경 맥락이 요구하는 자기-통제 수준을 조정하는 역동적인 능력인 자아탄력성 정도를 측정하기 위해 Block과 Kremen[22]이 개발한 자아탄력성 척도를 Yoo, Hong 그리고 Choi [23]가 변안 및 수정한 것을 사용하였다. 본 도구는 총 14개 문항으로 구성되어 있고 1점에서 4점까지의 Likert 척도로 이루어져 있다. 전체 문항의 평균 점수가 높을수록 자아탄력성 수준이 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$ =.67이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ =.77이었다.

#### 2.3.3 학교적응유연성

학교적응유연성은 Park[12]이 개발한 척도를 이용하였고, 본 도구는 22문항으로 1점에서 5점까지의 Likert 척도로 구성되어 있다. 평균 점수가 높을수록 학교적응유연성이 높은 것을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$ =.81이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ =.64이었다.

### 2.4 자료분석방법

수집된 자료의 분석은 PASW/WIN 18.0 프로그램을 이용하였다. 구체적으로는 일반적 특성 및 스트레스, 자아탄력성, 학교적응유연성 정도는 기술통계를 이용하였으며, 일반적 특성에 따른 스트레스, 자아탄력성, 학교적응유연성 정도의 차이는 t-test와 ANOVA로, 그리고 ANOVA 검정에서 유의한 차이가 있을 경우 사후 검증

으로 Tukey post hoc test를 이용하였다. 또한 스트레스, 자아탄력성, 학교적응유연성 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients를 이용하여 분석하였다.

### 2.5 연구의 제한점

본 연구는 일 지역 여고생을 대상으로 하였기에 연구 결과를 전체 고등학생에 일반화하는데 신중해야 한다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성은 [표 1]과 같다.

가족 구성에서는 부모님 모두와 함께 거주하는 형태가 95.2%로 가장 많았으며, 가정 형편은 69.6%가 보통이었다. 학교생활 만족도에서는 만족한다는 대상자가 51.6%, 선생님과의 관계에서는 보통인 경우가 61.6%, 학교 성적은 중이 40.8%로 각각 가장 높았다. 흡연 경험이 있는 자가 2.8%, 음주 경험이 있는 자가 79.6%이었으며, 이성 친구가 있는 자는 8.0%로 나타났다.

[표 1] 대상자의 일반적 특성

[Table 1] Characteristics of the subjects

특성	구분	n	%
가족구성	부모님 모두 계심	238	95.2
	편부, 편모	11	4.4
	기타	1	0.4
가정형편	넉넉함	47	18.8
	보통	174	69.6
	어려움	29	11.6
학교생활만족도	만족함	101	40.4
	보통	129	51.6
	불만임	20	8.0
선생님과의 관계	만족함	81	32.4
	보통	154	61.6
	불만임	15	6.0
학교성적	상	12	4.8
	중상	45	18.0
	중	102	40.8
	중하	69	27.6
	하	22	8.8
흡연 경험	유	7	2.8
	무	243	97.2
음주 경험	유	199	79.6
	무	51	20.4
이성 친구	유	20	8.0
	무	230	92.0

### 3.2 대상자의 스트레스, 자아탄력성, 학교적응유연성 정도

대상자의 스트레스 총점은 5점 만점 중 평균 3.05점이었으며, 하부 항목 중 학교 관련 스트레스 점수가 평균 3.33점, 가족 관련 스트레스 점수 3.22점, 자기 자신 스트레스 점수 3.11점 순으로 나타났다. 또한, 대상자의 자아탄력성 총점은 4점 만점 중 평균 2.86점, 학교적응유연성 점수는 5점 만점 중 평균 3.44점으로 나타났다[표 2].

[표 2] 대상자의 스트레스, 자아탄력성, 학교적응유연성  
[Table 2] Stress, ego-resilience, school adjustment resilience of the subjects

특성	M±SD
스트레스 총점	3.05±0.49
학교 관련	3.33±0.59
가족 관련	3.22±0.65
친구 관련	2.62±0.68
생활환경 관련	2.98±0.65
자기 자신	3.11±0.67
자아탄력성	2.86±0.43
학교적응유연성	3.44±0.33

### 3.3 일반적 특성에 따른 스트레스, 자아탄력성, 학교적응유연성의 차이

대상자의 스트레스 총점은 학교생활만족도와 선생님과의 관계에 따라 유의한 차이가 있었으며( $F=12.692, p=.000; F=6.090, p=.003$ ), 학교생활만족도와 선생님과의 관계 모두 만족하는 자가 보통, 불만족인 자에 비해 스트레스가 적었다. 하부 항목별로는 학교 관련 스트레스는 선생님과의 관계에 따라( $F=5.576, p=.004$ ), 가족 관련 스트레스는 가정 형편( $F=3.226, p=.041$ ), 학교생활만족도( $F=10.194, p=.000$ ), 선생님과의 관계( $F=7.914, p=.000$ ), 이성친구 유무에 따라( $t=2.063, p=.043$ ), 친구 관련 스트레스는 학교생활만족도( $F=4.332, p=.014$ )와 선생님과의 관계( $F=4.755, p=.009$ )에 따라, 생활환경 스트레스와 자기 자신 스트레스는 학교생활만족도( $F=5.383, p=.005; F=16.094, p=.000$ )에 따라 유의한 차이가 있었다[표 3].

대상자의 자아탄력성 총점은 학교생활에 만족하는 자가 보통이라고 응답한 자보다 통계적으로 유의하게 높았다( $F=8.259, p=.000$ ). 또한 학교적응유연성 점수는 학교생활만족도( $F=15.489, p=.000$ ), 선생님과의 관계( $F=17.473, p=.000$ ), 학교 성적( $F=13.477, p=.000$ ), 음주 경험 유무( $t=-3.275, p=.001$ ), 이성친구 유무( $t=-3.419, p=.001$ )에 따라 유의한 차이가 있었다. 학교생활과 선생

님의 관계에 만족하는 자가 보통, 불만족인 자보다 더 점수가 높았고, 학교 성적이 좋은 자가 그렇지 않은 자보다, 음주 경험이 없는 자가 있는 자보다 더 점수가 유의하게 높았다[표 4].

### 3.4 스트레스, 자아탄력성, 학교적응유연성 간 상관관계

대상자의 스트레스, 자아탄력성, 학교적응유연성 간의 상관관계는 [표 5]와 같다. 학교적응유연성은 스트레스 총점과 유의한 음의 상관관계( $r=-.196, p=.002$ )가 있었으며, 하부 영역으로는 학교 관련 스트레스( $r=-.131, p=.039$ ), 가족 관련 스트레스( $r=-.243, p=.000$ ), 친구 관련 스트레스( $r=-.145, p=.022$ )와 유의한 음의 상관관계를 나타내었다. 자아탄력성은 학교적응유연성과 상관관계가 없었다( $r=.088, p=.168$ ).

## 4. 논의

본 연구는 여고생의 스트레스, 자아탄력성과 학교적응유연성의 관계를 알아보기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

본 연구 대상자의 스트레스 점수는 평균 3.05점으로 이는 여고생을 대상으로 한 Jung과 Yoo[24]의 연구에서의 2.71점, Kim, Hong, 그리고 Yang[25]의 연구에서의 2.51점보다 높았다. 이는 Kim 등[25]의 연구에서 1, 2, 3학년 고등학생 중 2학년 학생의 스트레스가 가장 높은 것으로 나타난 결과에 근거한다면, 본 연구의 대상자가 고등학교 2학년 학생만을 대상으로 한 반면 위 선행 연구들은 고등학생 전체를 대상으로 했기 때문에 본 연구 대상자의 스트레스 점수가 높았을 것으로 사료된다. 그러나 Yang과 Cho[26]의 연구에서 여자 고등학생의 스트레스가 남학생보다 더 높게 나타난 반면, Lee와 Je[27]의 연구에서는 남학생의 스트레스가 더 높은 것으로 나타나 성별에 따른 스트레스 정도에 대한 지속적인 연구가 필요함을 확인할 수 있다. 본 연구 대상자의 경우 스트레스 중 학교 관련 스트레스가 가장 많았으며, 그 다음으로 가족 관련 스트레스, 자기 자신 스트레스 순이었다. 이러한 결과는 Kim, Choi 그리고 Yoo[29], Lee와 Je[27]의 연구결과와 일치하여 우리나라 고등학생들이 과도한 입시 경쟁 속에서 매우 높은 스트레스를 경험하고 있음을 의미한다. 그러나 Kim과 Shin[2]의 연구에서는 청소년들이 친구 관계에서 가장 많은 스트레스를 경험하고 있으며, Kim 등[25]의 연구에서는 가정생활 관련 스트레스를 가장 많이 경험한다고 하여 본 연구 결과와 상이하다. 이를 통해 우리나라 청소년들은 학교, 가족, 친구 등 대부분 영

[표 3] 일반적 특성에 따른 스트레스의 차이  
 [Table 3] Differences of the stress by general characteristics

구분	스트레스 총점		학교 관련 스트레스		가족 관련 스트레스		친구 관련 스트레스		생활환경 스트레스		자기 자신 스트레스	
	M±SD	t/F (p)	M±SD	t/F (p)	M±SD	t/F (p)	M±SD	t/F (p)	M±SD	t/F (p)	M±SD	t/F (p)
가족 구성												
부모님 모두	3.05±0.48	0.668 (.514)	3.31±0.57	2.468 (.087)	3.21±0.64	0.329 (.720)	2.63±0.67	0.722 (.487)	2.97±0.65	0.083 (.921)	3.10±0.67	0.348 (.706)
편부, 편모	3.17±0.64		3.65±0.79		3.36±0.82		2.55±0.89		3.01±0.54		3.27±0.72	
기타	3.44±0.00		4.00±0.00		3.40±0.00		3.40±0.00		3.20±0.00		3.20±0.00	
가정형편												
넉넉함 a	2.97±0.66	1.016 (.364)	3.40±0.68	1.050 (.352)	3.09±0.78	3.226 (.041)	2.55±0.85	0.822 (.441)	2.92±0.87	0.290 (.749)	2.90±0.86	2.853 (.060)
보통 b	3.06±0.46		3.33±0.57		3.21±0.61		2.62±0.66		2.99±0.60		3.15±0.63	
어려움 c	3.13±0.31		3.20±0.49		3.48±0.57		2.76±0.48		3.02±0.49		3.19±0.50	
학교생활 만족도												
만족 a	2.89±0.50	12.692 (.000)	3.26±0.59	2.931 (.055)	3.02±0.67	10.194 (.000)	2.48±0.74	4.332 (.014)	2.83±0.66	5.383 (.005)	2.87±0.65	16.094 (.000)
보통 b	3.13±0.46		3.34±0.59		3.32±0.60		2.71±0.64		3.06±0.64		3.21±0.64	
불만족 c	3.38±0.26		a<b,c		3.60±0.48		3.58±0.53		a<c		2.84±0.44	
선생님과의 관계												
만족 a	2.91±0.44	6.090 (.003)	3.32±0.55	5.576 (.004)	3.02±0.61	7.914 (.000)	2.44±0.69	4.755 (.009)	2.89±0.57	1.155 (.317)	3.00±0.63	1.631 (.198)
보통 b	3.10±0.49		3.34±0.58		3.29±0.63		2.70±0.65		3.05±0.67		3.16±0.68	
불만족 c	3.29±0.51		a<b,c		3.76±0.66		3.61±0.73		a<b,c		2.84±0.77	
학교성적												
상	3.05±0.36	0.907 (.461)	3.25±0.39	0.323 (.863)	3.23±0.42	2.018 (.093)	2.63±0.64	0.939 (.442)	3.17±0.50	0.825 (.511)	2.98±0.49	0.613 (.653)
중상	3.03±0.43		3.38±0.54		3.13±0.54		2.64±0.69		3.00±0.58		3.02±0.55	
중	3.01±0.46		3.29±0.54		3.13±0.64		2.55±0.64		2.93±0.65		3.14±0.76	
중하	3.08±0.54		3.35±0.69		3.34±0.72		2.66±0.69		2.95±0.63		3.10±0.65	
하	3.21±0.58		3.39±0.65		3.44±0.71		2.84±0.82		3.15±0.83		3.25±0.64	
흡연경험												
유	2.93±0.80	-0.665 (.507)	3.49±0.87	0.710 (.479)	3.40±0.65	0.750 (.454)	2.34±1.12	-1.113 (.267)	2.57±0.99	0.127 (.919)	2.86±1.02	-1.009 (.314)
무	3.06±0.48		3.33±0.58		3.21±0.65		2.63±0.67		2.99±0.63		3.12±0.66	
음주경험												
유	3.06±0.50	0.380 (.704)	3.35±0.58	0.923 (.357)	3.22±0.65	0.275 (.784)	2.61±0.68	-0.676 (.499)	2.98±0.67	0.111 (.912)	3.13±0.67	0.975 (.377)
무	3.03±0.45		3.26±0.61		3.20±0.64		2.68±0.67		2.97±0.56		3.04±0.68	
이성친구												
유	3.23±0.45	1.829 (.080)	3.48±0.56	1.190 (.235)	3.50±0.43	2.063 (.043)	2.87±0.64	1.687 (.093)	3.21±0.68	1.685 (.093)	3.09±0.61	-0.136 (.892)
무	3.04±0.49		3.32±0.59		3.19±0.66		2.60±0.68		2.96±0.64		3.11±0.68	

역에서 스트레스를 경험한다고 볼 수 있다.

본 연구 대상자의 자아탄력성 평균 점수는 2.86점으로 이는 같은 도구를 이용하여 청소년을 대상으로 한 Lee와 Kim[14]의 연구 결과로 제시된 여자 고등학생의 2.63점, 남자 고등학생의 2.68점보다 높은 수준이다. 또한 본 연구 대상자의 학교적응유형성 평균 점수는 3.44점이며, 이는 청소년을 대상으로 한 Kim과 Choi[28]의 연구에서의 3.63점보다는 낮으며, 여자 고등학생을 대상으로 한 Lee[7] 연구에서의 2.87점, 중학생을 대상으로 한 Kim, Lee 그리고 Choi[30]의 연구에서의 3.40점보다 높은 결과이다. 본 연구의 대상자는 고등학교 2학년 학생으로, 고등학교 신입생인 1학년과 입시를 준비하는 3학년에 비해 학교생활에 잘 적응할 수 있다는 점에서 위와 같은 차이가 있을 것으로 사료된다. 그러나 이와 같은 차이가 성별

에 의한 차이인지, 학년별 차이인지 혹은 스트레스가 학교생활적응에 영향을 미친다는 선행 연구 결과[3,4]를 비추어 보았을 때 스트레스와 같은 다른 변수의 영향에 의한 차이인지에 대해서는 보다 구체적이고 심도 있는 추가 연구가 필요하다고 사료된다.

본 연구에서 일반적 특성에 따른 스트레스의 차이를 확인해 본 결과, 스트레스 총점은 학교생활에 만족하고, 선생님과의 관계에 만족하는 대상자의 경우 스트레스가 더 낮은 것으로 나타났다. 또한 하부 영역별로 학교생활 만족도는 가족 관련 스트레스, 친구 관련 스트레스, 생활환경 스트레스, 자기 자신 스트레스에서, 선생님과의 관계는 학교 관련 스트레스, 가족 관련 스트레스, 친구 관련 스트레스에서 유의한 차이가 있었다. 이와 같은 결과를 통해 대상자들의 스트레스에 영향을 미치는 요인은 가족

[표 4] 일반적 특성에 따른 자아탄력성, 학교적응유연성의 차이

[Table 4] Differences of the ego-resilience and school adjustment resilience by general characteristics

특성	구분	자아탄력성		학교적응유연성	
		M±SD	t/F (p)	M±SD	t/F (p)
가족구성	부모님 모두 계심	2.85±0.44	0.341 (.711)	3.43±0.33	0.112 (.894)
	편부, 편모	2.86±0.40		3.44±0.38	
	기타	3.21±0.00		3.59±0.00	
가정형편	넉넉함	2.98±0.49	2.317 (.101)	3.42±0.38	0.095 (.909)
	보통	2.83±0.41		3.44±0.31	
	어려움	2.83±0.44		3.44±0.38	
학교생활 만족도	만족 a	2.99±0.41	8.259 (.000)	3.56±0.33	15.489 (.000)
	보통 b	2.76±0.44		3.37±0.30	
	불만족 c	2.79±0.35		3.24±0.27	
선생님의 관계	만족 a	2.94±0.43	2.534 (.081)	3.58±0.34	17.473 (.000)
	보통 b	2.81±0.43		3.38±0.30	
	불만족 c	2.86±0.47		3.15±0.27	
학교성적	상 a	2.83±0.43	0.200 (.938)	3.62±0.40	13.477 (.000)
	중상 b	2.83±0.46		3.61±0.34	
	중 c	2.85±0.40		3.47±0.30	
	중하 d	2.89±0.40		3.34±0.25	
	하 e	2.85±0.62		3.10±0.31	
흡연 경험	유	2.84±0.12	-0.378 (.712)	3.30±0.20	-1.110 (.268)
	무	2.86±0.44		3.44±0.33	
음주 경험	유	2.87±0.45	1.126 (.261)	3.40±0.32	-3.275 (.001)
	무	2.80±0.36		3.57±0.33	
이성 친구	유	2.99±0.50	1.428 (.154)	3.20±0.29	-3.419 (.001)
	무	2.85±0.43		3.46±0.33	

[표 5] 스트레스, 자아탄력성, 학교적응유연성 간의 상관관계

[Table 5] Correlations among stress, ego-resilience, and school adjustment resilience

변인	스트레스						자아탄력성	학교적응유연성
	총점	학교 관련	가족 관련	친구 관련	생활환경 관련	자기 자신		
	r(p)							
스트레스 총점	1.000	.626(.000)	.787(.000)	.766(.000)	.809(.000)	.765(.000)	-.159(.012)	-.196(.002)
학교 관련		1.000	.407(.000)	.324(.000)	.355(.000)	.331(.000)	-.079(.214)	-.131(.039)
가족 관련			1.000	.524(.000)	.517(.000)	.504(.000)	-.182(.004)	-.243(.000)
친구 관련				1.000	.568(.000)	.428(.000)	-.089(.161)	-.145(.022)
생활환경관련					1.000	.586(.000)	-.048(.445)	-.107(.091)
자기자신						1.000	-.197(.002)	-.111(.079)
자아탄력성							1.000	.088(.168)

구성이나 가정 형편보다는 학교생활이나 선생님과의 관계와 같은 학교 관련한 요인들을 확인해 볼 수 있으며 이는 Cho와 Lee[31]의 연구 결과와 일치한다. 그러나 고등학생의 스트레스 관련 요인에 관한 Lee와 Je[27]의 연구에서 대상자의 스트레스를 가장 많이 설명하는 변수가 가족의 화목함 정도로 나타나 본 연구 결과와 상반되어 고등학생의 스트레스를 설명할 때 학교생활 관련 뿐 아니라 가족 관련 요인까지 고려해야 하며, 이를 위한 포괄

적인 중재방안이 필요할 것이다.

본 연구 대상자의 자아탄력성은 학교생활에 만족한 경우 더 높았으며, 학교적응유연성 정도는 학교생활에 만족한 경우, 선생님과의 관계에 만족한 경우, 학교 성적이 좋을수록, 음주 경험이 없으며, 이성친구가 없는 경우 유의하게 더 높았다. 고등학생을 대상으로 한 Lee와 Choi[32]의 연구 결과에서도 자아탄력성이 높은 학생은 학교생활이나 선생님과의 관계도 원만하게 유지하여 본 연구 결

과와 일치한다. 또한 학교생활적응에 성적과 교사의 지지가 유의한 영향을 미친 Kim 등[30], Lee[7]의 연구 결과도 본 연구와 일치하였고, 학교부적응이 흡연음주 경험에 의해 영향을 받는다고 한 Oh[15]의 연구 결과와도 일치하였다. 이성친구가 있는지의 여부에 따른 학교생활적응에 관한 선행 연구는 없지만, 친구 관계가 학교적응유연성에 영향을 미친 것으로 나타난 Nam과 Lim, 그리고 Song[33]의 연구 결과를 통해 본 연구 결과를 해석할 수 있다. 추후 이성친구와 학교생활적응 간의 관련성에 대한 후속 연구를 제안해 볼 수 있다.

스트레스와 자아탄력성, 학교적응유연성 간 상관관계를 살펴본 결과, 학교적응유연성은 스트레스 총점, 구체적으로는 학교 관련 스트레스, 가족 관련 스트레스, 친구 관련 스트레스와 상관관계가 있었으나 자아탄력성과는 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다. Kim과 Ahn[34]의 연구에서 스트레스나 유연성이 학교적응과 정적인 관계가 있었으며, Lee[7]의 연구에서는 학교적응이 학교 스트레스와 부적인 영향, 자아탄력성은 정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구 결과와 일부 일치한다. 또한 Lee와 Choi[10]의 연구에서는 자아탄력성과 학교생활적응이 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타나 본 연구 결과와 상반된다. 이와 같은 결과를 통해 고등학생들의 스트레스는 학교생활 적응과 일관성 있는 상관관계를 보여, 이들의 학교적응유연성 증진을 위한 중요한 중재 요인임을 확인할 수 있다. 그러나 자아탄력성과 학교적응유연성간의 상반된 연구 결과는 반복적인 연구를 통해 확인해 볼 필요가 있다고 판단된다. 자아탄력성은 위험한 환경 경험에도 불구하고 긍정적인 결과는 보이는 것, 급성 또는 만성적인 주요 생활 스트레스 요인에 대처하는 유능한 기능, 외상으로부터의 회복으로 분류하여 긴장을 완화시키고 상황에 긍정적으로 대처하여 적응할 수 있도록 도와주는 기능이 있다[35]. 즉, 현재까지 자아탄력성은 주로 스트레스에 대한 대처능력으로 정의되고 있으므로 자아탄력성의 학교적응유연성에 대한 중재 요인으로서의 가능성은 지속적으로 연구되어야 할 것이다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구에서는 여자 고등학생의 스트레스와 자아탄력성, 그리고 학교적응유연성 정도를 확인하고, 그 관계를 파악하여 고등학생의 학교적응유연성을 증진시키기 위한 중재방법과 프로그램 개발의 기초자료를 제공하기 위하여 시도되었다.

본 연구 결과를 종합해 보면, 여자 고등학생들은 학교

관련 스트레스가 가장 심했고, 그 다음이 가족 관련 스트레스, 자기 자신 스트레스 순이었다. 자아탄력성과 학교적응유연성 정도는 다른 선행 연구에서의 고등학생들과 비슷한 수준이었다. 대상자들의 스트레스 정도는 가족 구성이나 형편 등의 가족 요인보다는 학교생활만족도와 선생님과의 관계에 의해 영향을 받고 있었으며, 학교성적이나 흡연 및 음주 여부는 스트레스 정도에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 그러나 학교적응유연성은 학교생활만족도, 선생님과의 관계, 성적 등의 학교 관련 요인뿐만 아니라 음주 경험이나 이성 친구 유무에 따라 차이가 있는 것으로 나타나, 입시 위주의 학교 구조와 성적으로 학생을 평가하는 청소년들의 학교 환경을 확인해 볼 수 있었다. 또한, 학교적응유연성은 학교 관련 스트레스, 가족 관련 스트레스, 친구 관련 스트레스와 상관관계가 있어, 결과적으로 고등학생들의 학교적응유연성을 향상시키기 위해서는 스트레스 요인을 확인하여 이를 감소시킬 수 있는 중재 프로그램의 도입과 시행이 필요하다.

이와 같은 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

- 첫째, 남자 고등학생과 여자 고등학생의 스트레스와 학교적응유연성 정도에 관한 연구를 통해 성별에 의한 차이를 비교, 확인할 것을 제안한다.
- 둘째, 이성 친구의 유무가 청소년들의 학교생활적응에 미치는 영향에 관한 추후 연구가 필요하다.
- 셋째, 자아탄력성과 학교적응유연성간의 상관관계에 대해서 심층 연구를 통해 고찰해 볼 것을 제안한다.
- 넷째, 본 연구에서 학교적응유연성 측정도구의 신뢰도가 다소 낮은 것을 감안하여 이를 보완한 새로운 도구의 개발이 필요하다.

## References

- [1] I. Y. Han, I. S. Park, Y. O. Baik, "A research on risk factors of adolescent sexual behaviors". Journal of the Korean Child & Adolescent Psychiatry, Vol.12, No.1, pp.138-148, 2001.
- [2] K. S. Kim, S. S. Shin, "The effect of stress which is recognized by adolescents on the adaptation to school life", Journal of the Korean Educational Research, Vol.9, No.3, pp.97-114, 2011.
- [3] P. Hampel, F. Petermann, "Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents", Journal of Adolescent Health, Vol.38, pp.409-415, 2006.

- [4] R. S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, appraisal and coping*, New York: Springer, 1984.
- [5] S. R. Kwak, "A structural equation modeling analysis of adolescents' school adjustment", *Korean Journal of Sociology of Education*, Vol.16, No.1, pp.1-26, 2006.
- [6] E. Lee, "The effect of daily life stress and body satisfaction on high school girls' suicidal ideation", *Journal of School Social Work*, Vol.15, 27-55, 2008.
- [7] Y. S. Lee, "Study on school stress, self-resilience and school adaptation of adolescents : With female students at high school", Unpublished master's thesis, Ewha womans university, Seoul, 2004.
- [8] J. S. Kim, S. C. Kim, S. K. Yoo, "Factors influencing Stress Levels of Adolescents: With a Focus on the impact of Positive Self-concept and Self-confidence", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.18, No.3, pp.103-126, 2011.
- [9] A. Chun, S. Yoo, "Relationship of perceived stress and ego-resilience to interpersonal problems of high school students", *Journal of Educational Research*, Vol.18, pp.139-160, 2008.
- [10] S. H. Lee, H. Choi, "High school students' perception of parental involvement in education, their ego-resiliency, test anxiety, and school adjustment", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.19, No.2, pp.321-337, 2007.
- [11] M. Davey, D. G. Eaker, L. H. Walters, "Resilience processes in adolescents: Personality profiles, self-worth, and coping", *Journal of Adolescent Research*, Vol.18, pp.347-362, 2003.
- [12] H. S. Park, "School resilience of Korean adolescents in poverty", Unpublished doctoral dissertation, Seoul national university, Seoul, 1998.
- [13] J. E. Choi, Y. J. Shin, "A study on adolescent level of school adjustment by their perceived relationships with parents, peer and teachers", *Journal of the Korean Home Economics Association*, Vol.41, No.2, pp.199-210, 2003.
- [14] J. M. Lee, H. Kim, "Effects of mother-child communication, and ego-resiliency on school adjustment: Perceived by the adolescent child", *Journal of Future Oriented Youth Society*, Vol.8, No.4, pp.97-120, 2011.
- [15] S. H. Oh, "The Study on the School Maladjustment of Adolescents -focus on the risk-protective process on school maladjustment-", *Journal of Adolescent Welfare*, Vol.11, No.1, pp.161-181, 2009.
- [16] H. R. Kim, N. M. Ryu, Y. S. Jeon, "The Effect of Stress and Self-esteem on School Adjustment Resilience of Students under School Disciplinary Punishment", *Journal of School Social Work*, Vol.15, pp.77-94, 2008.
- [17] Y. S. Lee, L. S. Chun, "The Impact of the family relation in a Father's Unemployment Family on the School Resilience of Middle School Students ", *The Korea Journal of Counseling*, Vol.5, No.4, pp.1247-1265, 2004.
- [18] H. J. Cho, " A Study on the Characteristics of the Protective Factors for Resilience among Adolescents in Poverty", *Journal of Student Guidance and Counseling*, Vol.24, pp.47-67, 2006.
- [19] S. T. Lee, "Effect of students stress factors and methods to overcome stresses on their gloom", Unpublished master's thesis, Keimyung university, Daegu, 2001.
- [20] S. H. Jung, "Relationship between stress and social support of the adolescents", Unpublished master's thesis, Hannam university, Daejeon, 1999.
- [21] Y. M. Son, "A study of the relationship between youths' stress, coping and self-esteem: An investigation of middle school students in Incheon", Unpublished master's thesis, Incheon university, Incheon, 2002.
- [22] J. Block, A. M. Kremen, "IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.70, No.2, pp.349-361, 1996.
- [23] S. K. Yoo, S. H. Hong, B. Y. Choi, "Mediating effects of ego-resilience, attachment, and existential spirituality between family risks and adaptation", *The Korean Journal of Educational Psychology*, Vol.18, No.1, pp.393-408, 2004.
- [24] A. R. Jung, S. H. Yoo, "Relationship of perceived stress and ego-resilience to interpersonal problems of high school students", *Journal of Educational Research*, Vol.18, pp.139-160, 2008.
- [25] M. R. Kim, K. J. Hong, S. N. Yang, "High school student's stress and their coping styles", *The Korean Journal of Youth Counseling*, Vol.10, No.1, pp.107-125, 2002.
- [26] A. K. Yang, H. J. Cho, "The analyse correlation between the Leaners' stress and academic achievement", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.9, No.1, pp.341-358, 2009.
- [27] S. S. Lee, M. S. Je, "The factors related to Stress among high school students", *Journal of Korean Society of Maternal Child Health*, Vol.12, No.1, pp.47-58, 2008.
- [28] K. E. Kim, E. H. Choi, "The effect of family strength on adolescents' adjustment at school- focused on



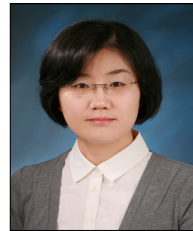
mediation effect of self-resilience-, Journal of Korean Association of Human Ecology, Vol.19, No.4, pp.641-653, 2010.

- [29] H. S. Kim, Y. H. Choi, S. J. Yoo, "The study on the relations among ego-identity, stress, and internet addiction in high school students", Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing, Vol.19, No.2, pp.173-185, 2010.
- [30] S. J. Kim, C. S. Lee, B. S. Choi, "A study of factors influencing increase of school resilience for the development of adolescent community mental health service model", Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing, Vol.13, No.3, pp.291-303, 2004.
- [31] Y. C. Cho, H. J. Lee, "Psychosocial distress and its related factors among high school students in Daejeon city", Journal of Korean Society of School Health, Vol.20, No.2, pp.91-102, 2007.
- [32] S. H. Lee, H. R. Choi, "High school students' perception of parental involvement in education, their ego-resiliency, test anxiety, and school adjustment", The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, Vol.19, No.2, pp.321-337, 2007.
- [33] K. A. Nam, J. Y. Lim, H. Y. Song, "Predictors of resilience for high school adolescents, Journal of Korean Academy of Child Health Nursing, Vol.12, No.2, pp.244-252, 2006.
- [34] J. A. Kim, G. Y. R. Ahn, "The role of resilience on adaptation of adolescents in stress situation", The Journal of the Korean Association of Psychotherapy, Vol.2, No.2, pp.27-43, 2010.
- [35] A. S. Masten, K. M. Best, N. Garmezy, "Resilience and development: Contribution from the study of children who overcome adversity", Development and Psychopathology, Vol.2, pp.425-444, 1991.

---

**김 건 희(Kon-Hee Kim)**

[정회원]



- 2002년 2월 : 이화여자대학교 일반대학원 간호과학과 (간호학석사)
- 2008년 2월 : 이화여자대학교 일반대학원 간호과학과 (간호학박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 부산가톨릭대학교 간호학과 조교수

<관심분야>  
간호교육, 중환자, 노인

---

**황 은 희(Eun-Hee Hwang)**

[정회원]



- 2001년 2월 : 이화여자대학교 일반대학원 간호과학과 (간호학석사)
- 2008년 2월 : 이화여자대학교 일반대학원 간호과학과 (간호학박사)
- 2009년 9월 ~ 현재 : 원광대학교 간호학과 조교수

<관심분야>  
수면, 우울, 탄력성, 노인