

고등학생의 대학입시에 대한 스트레스(심리적 충격, 우울, 불안)와 자아존중감 및 스트레스 대처방식과의 관계

유정*, 김봄메, 신형섭, 정주영, 최남희**

우리나라 고등학교 3학년 학생의 심리적 충격, 우울, 불안 등 입시에 대한 스트레스와 자아존중감, 스트레스 대처방식 간의 관계를 조사하고자 한다. 서울에 소재하는 H 고등학교의 3학년 학생 200명을 대상으로 심리적 충격(IES-R: Impact of Event Scale - Revised), 우울(CES-D: Center for Epidemiologic Studies - Depression), 불안(BAI: Beck Anxiety Inventory), 자아존중감(SES: Self Esteem Scale), 스트레스 대처방식(PCI: Proactive Coping Inventory) 등을 설문조사하였다. 심리적 충격, 우울, 불안 등 대학입시에 대한 스트레스는 심각한 것으로 나타났다. 대학입시에 대한 스트레스와 자아존중감이 높을수록 심리적 충격과 우울, 불안이 낮아지는 것을 관찰할 수 있었다. 스트레스대처방식 중 적극적 대처와 반성적 대처와는 부적상관을 보이고 회피 대처와는 정적 상관을 보였다. 서울지역 고등학생들의 대학입시에 대한 스트레스가 극심하고 그에 대한 대처방식 또한 적절치 않았다. 본 연구의 결과만으로는 고등학생들의 대학입시에 대한 스트레스와 자아존중감, 스트레스 대처방식 간의 관계를 일반화 할 수는 없다. 자아존중감과 스트레스 대처방식의 특이한 상관관계는 현 고등학생에 대한 보다 심층적인 연구가 필요함을 시사한다.

주제어: 대학입시 스트레스, 자아존중감, 스트레스 대처방식

1. 서론

인간발달의 입장에서 보면 청소년 시기는 신체적, 심리적, 사회적, 인지적으로 많은 변화를 겪는 시기이다(Pfefferbaum, 1986). 이 시기에는 자기 자신과 사회적 역할에 대해 깊이 생각하여 인생관과 세계관, 직업관 등 인생을 설계해 나간다. 이렇게 볼 때, 고등학교의 시기가 자신의 인생을 설계하는 중요한 시기이며 특히 고등학교 3학년 시절은 개인의 미래를 설계하고 결정하는 가장 중요한 시기라고 할 수 있다. 그러나 우리의 현실은 청소년이 고등학교를 다니는 동안 인생과 미래를 의미 있게 설계하도록 만들지 못하고 있다. 대학, 특히 일류대학 입학, 영재교육, 해외대학 입학 등이 청소년 모두에

* 제1저자, ** 교신저자.

게 해당이 되는 것처럼 인식되어 ‘고등학교=대학입시를 위한 단계’라는 공식이 공공하게 자리 잡았다. 남들 보다 좋은 대학, 보다 나은 직장이 보장된 학과를 선택하기 위해 고등학교 생활은 ‘나’라는 개념은 없애고 오롯이 ‘입시,’ ‘대학’만을 생각해야 한다. 부모는 학원, 과외 등 사교육으로 아이를 지원하고 가능한 지원이 힘입어 자식이 일류대학에 입학하기를 희망한다. ‘백년지대계(百年之大計)’라는 무색하도록 초등학교로 시작하여 고등학교에 이르는 모든 교육은 대학입학에 목적을 두고 있다고 해도 과언이 아니다. 대학에 입학함과 동시에 부모의 교육열과 대학생의 학습열의가 급격하게 떨어지는 것으로도 이를 확인할 수 있다.

연구팀은 한국의 치열한 입시경쟁 속에서 살아나가는 청소년의 심리적 상태에 주목했다. 과도기로서의 청소년 시기를 평균 17시간 이상을 대학입시에 투자해야 하는 고등학생들은 주변의 동급생들이 사회관계를 시작하는 친구이자, 학업의 동료이며, 입시의 경쟁자이다. 마땅히 고민을 털어놓을 시간도, 사람도 없는 현실은 고등학생들의 심리적 상태가 불안할 수 있음을 예측할 수 있다. 지금으로부터 10년 전, 조성진 등(2001)은 중고등학교 학생들의 정신건강상태를 조사했는데 남학생의 34.5%, 여학생의 47.5%가 우울증상을 보이고, 이 중 절반 정도는 치료가 필요할 만큼 심각한 수준에 이르렀다고 보고했다. 최근 대학입학을 위해 고등학교 생활을 포기하고 검정고시와이 보고가 현 시점으로부터 10년 전 시점의 결과라는 것을 감안하고 현재의 입시현실이 예전에 비해 더욱 치열해진 것을 감안한다면 현재 고등학교에 다니는 학생들의 심리상태는 더욱 심각할 것을 예상할 수 있다.

II. 이론적 배경

1. 청소년과 스트레스, 대학입시

청소년기는 신체적, 정서적 그리고 심리적 변화가 많은 시기로서 다양한 역할혼미를 거쳐 성숙한 인격으로서의 정체감을 확립하는 중요한 시기이다(Pfefferbaum, 1986). 특히 청소년기에 나타나는 신체의 급격한 변화에 반해 정서적, 심리적 발달은 아직 미숙한 단계에 머물러 있기 때문에 청소년들이 겪는 갈등은 매우 크다. 게다가, 우리나라 고등학교 학생들은 대학 진학이라는 입시문제가 가중되어 있어 청소년들은 여러 가지 내적/외적 스트레스에 우울, 불안 등의 심각한 반응을 보이는 경향이 높다(김미례, 홍경자, 양승남, 2002; 김혜원, 2006; 정혜경, 박영주, 2003). 특히 고등학생들 중에서 3학년은 이러한 과도기적 단계에서 겪는 가치관의 혼란과 더불어 대학진학이라는 주된 당면문제가 있기 때문에 다른 연령층 보다 더 많은 심리적 불편을 겪는 것으로 나타났다(김미례, 홍경자, 양승남, 2002; 정혜경, 박영주, 2003). 장경문(2003)에 따르면 입시스트레스란 성인기로 가는 과도기에서 지로선택의 갈등, 시험불안, 대학진학 실패에 대한 예기불안 등으로 인해 경험하게 되는 것으로, 고3 학생의 대부분이 입시스트레스를 겪는다. 고등학교 저학년 학생들도 시험과 성적에서 가장 많은 스트레스를 받는

것으로 나타났다(김혜원, 2006; 유수현, 1997). 유수현(1997)은 다음 표1과 같이 청소년의 생활반경과 문제영역, 스트레스 유발요인을 정리하고 있다.

<표 1> 청소년의 스트레스 유발요인

| 생활영역 | 문제영역 | 스트레스 유발요인 |
|------|------|--|
| 학교생활 | 학업문제 | 공부압박, 성적부진, 진학 및 진로문제, 동학문제, 교사와의 관계 등 |
| | 교우문제 | 학교폭력, 집단 따돌림, 교우관계, 이성교제 등 |
| 개인생활 | 개인생활 | 신체적 변화 (키, 체중), 외모, 성 문제 등 |
| 사회생활 | 인간문제 | 친구관계의 변화(사망, 이별, 중병), 이성교제 등 |
| 가정생활 | 가족문제 | 부모불화, 형제불화, 가정경제(용돈), 체벌 등 |

<표 1>에 따르면, 청소년들의 주요 스트레스 유발요인은 학교, 가정, 사회생활 등에서 발견되는 일상적 스트레스라는 것을 알 수 있다. 그 중에서도 학업문제를 포함한 학교생활에 따른 스트레스가 많은 부분을 차지하고 있다. 이러한 스트레스, 특히 입시에 대한 스트레스는 두통, 피로, 현기증, 식욕부진 등의 신체증상과 불안, 우울, 절망감, 자살충동 등의 정서장애 증상을 보인다(강재희, 2006; 박민아, 2002; 박지인, 2009; 인선교, 2010; 임선영, 2009; Lozarus & Forkman, 1985; Mosley et al., 1994). 대입 수험생의 심리적 부적응의 문제로 우울을 들 수 있는데, 넓게 보면 우울은 의욕상실, 주의력/집중력 저하와 식욕감소, 체중변화, 불면 등의 부정적 증상이 나타난다(American Psychiatric Association, 1994; McWhirter, McWhirter, Hart & Gat, 2001). 청소년의 심리적 스트레스가 신체적 증상과 행동으로 나타나기 이전에 스트레스의 원인과 정도를 파악하는 것이 중요하다. Rakow(1987)은 성공을 지나치게 강조하는 사회일수록 스트레스는 생애초기부터 시작된다고 하였으며 스트레스가 유발하는 부정적인 효과 또한 조기에 나타날 수 있다고 하였다. 일류와 일류대학이 성공적인 삶의 지표라 생각하는 우리 나라의 교육현실을 감안하면 현재 고등학생의 입시에 대한 스트레스는 클 것으로 추측할 수 있다. 그들의 스트레스 정도과 대처방식에 대해 올바르게 이해하고 이를 위한 현실적인 대안을 마련해야 할 필요가 있다.

2. 자아존중감과 스트레스 대처방식

Coopersmith(1965)가 자아존중을 정의하기를 (1) 개인 자신에 관한 평가이고 그 평가는 관습적으로 유지되며, (2) 자신이 능력이 있고 성공적이며 가치 있다고 믿는 정도를 가리킨다고 했다. 그는 자아개념은 자신의 개인적인 표현으로부터 형성된 상(象, image)이고 자아존중은 그 상에 대한 개인적인 평가이므로 자아는 주관적인 느낌(자아존중)을 통해서 확인되어야 한다고 보았다. Cohen(1965)은 자아존중감은 자기 자신에 대한 개인의 이상적 개념과 실제적 개념 사이의 일치하는 정도라고 했다. 긍정적인 자아개념의 소유자는 자신에 대한 평가가 정확하고 잘못을 객관적으로 판단할 줄 알며, 적응력이 좋고 공격에 대하여 확신을 가지므로 근심이나 걱정이 적다. 부정적인 자아개념의 소유자는 자신

에 대하여 열등감이나 불확실성을 갖게 되어 실패를 두려워하고 도피적인 성향을 가지고 있다. Watkins(1978)와 Mirels & McPeck(1977)은 자아존중감이란 한 개인의 자기 자신에 대한 평가로서 일상의 대화나 성격면에 있어서 개인의 사회적 행동과 역할을 결정하는 중심특성이라고 했다. Roseberg(1978)은 자아존중감(self-esteem)을 정의하면서 자신에 대한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련된 것으로서 자기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다고 했다. 그는 자아존중감을 자신감(self-confidence)과 비교했는데, 자신감은 장애를 성공적으로 극복할 것이라고 기대하거나 자신의 의지대로 일을 성공시킬 수 있다고 믿는 것을 의미하는 반면, 자아존중감은 자아수용(self-acceptance), 자기존경(self-respect), 그리고 자기가 가치 있다고 느끼는 감정을 의미한다고 설명하였다.

스트레스 대처는 자신이 가진 차원에 대해서 잠재적으로 위협적이고 부담이 된다고 생각되는 상황에 직면했을 때 이러한 상황에 적응하기 위해 개인이 보이는 적응행동의 과정, 문제해결 노력, 또는 인지적 활동으로 정의한다(Pearlin & Scholler, 1978). 다시 말하면, 직접적으로나 간접적으로 스트레스를 받는 사건/상황에서 개인이 행하는 모든 반응(Silver & Wortman, 1980)이며, 스트레스 상황에서 자신이 받을 피해를 최소화하기 위해 사람들이 보이는 노력(Billings & Moos, 1984)이다. 스트레스 대처방식을 Guttman(1964)는 환경을 조절하고 통제해 나가는 자아통제방식(ego-mastery style)에 따라 능동적 대처, 수동적 대처, 신비적 대처로 나누었다. 능동적 대처는 자아개념이 강력해 모든 문제를 스스로 해결하려 하고 외적 환경을 능동적으로 통제함으로써 성취와 독립을 추구하려는 행동을 의미하고, 수동적 대처는 외적 환경을 변화시키기 보다는 자기 자신의 일을 해결하려 하여 성취동기와 자율성이 발휘되기 어려운 경향이 있다. 신비적 대처는 문제해결을 위한 적극적인 시도나 노력을 하기 보다 신비나 우연에 내맡기려하고 상황을 왜곡하여 문제를 제대로 보지 못할 뿐 아니라 자신의 안전과 자존심을 유지하기 위해 거부/투사와 같은 방어기제를 사용한다. Pearlin과 Schooler(1974)는 대처방식을 긴장경험을 일으키는 상황을 없애거나 조절하는 조절적 행동, 스트레스가 발생하기 이전에 미리 긴장경험의 의미를 통제하는 의미통제적 행동, 스트레스가 일어난 뒤 그 정서적 결과를 담당할 수 있는 한계 안에서 통제하는 방어행동 등 세 가지로 분류하였다. Lazarus와 Folkman(1984)는 문제중심적인 대처(problem-focused coping)와 정서중심적인 대처(emotion-focused coping)으로 나누었다. 문제중심적인 대처는 자신이 직면한 스트레스원이나 스트레스 유발상황을 직접적으로 해결하려하거나 문제 자체를 변화시키려는 인지적인 노력이고, 정서중심적인 대처는 스트레스 자극으로 유발된 부정적인 정서를 조절하거나 관리하려는 인지/행동/심리적 노력이다. Roth와 Cohen(1986)은 스트레스 유발자극에 대해 접근하느냐, 물러서느냐에 따라 접근적 대처(사회적 지지, 문제해결 등)와 회피적 대처(거리두기, 억제 등)로 구분하였다. Greenglass 등(1999)은 스트레스에 처한 문제를 해결하려는 노력을 시도하는 적극적 대처(proactive coping), 자신과 자신의 행동에 대해 돌이켜 생각해 보는 반성적 대처(reflective coping), 문제해결을 위해 계획을 세우는 전략적 대처(strategic coping), 스트레스가 발생하기 이전에 미리 조절하는 예방적 대처(preventive coping), 문제해결을 위한 주변상황이나 도구를 찾

는 도구지지 추구(instrumental support seeking), 스트레스로 인해 유발된 자신의 정서를 인정해주는 상황이나 사람을 찾는 정서지지 추구(emotional support seeking), 스트레스 원인 또는 스트레스로부터 정서적/인지적으로 피하는 전략을 사용하는 회피적 대처(avoidance coping) 등 7가지로 분류하였다.

높은 자아존중감은 학업성취에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다(Baumeister et al., 2005; El-Anzi, 2005). 자아존중감이 낮을수록 음주, 약물사용 등 비행의 주요요인으로 작용하고 있음을 볼 수 있다(Perez et al, 2005; Wiburn & Smith, 2005). 자아존중감을 낮게 지각하는 것은 공격성, 과민성, 우울, 부정적 정서 등과 연관이 있고(Rosenberg, 1985;), 스트레스를 증가시켜 지속적인 스트레스로 건전한 성격형성을 저해할 뿐 아니라 질병유발의 원인이 되기도 한다(한미라, 1996). 반면에 자아존중감을 높게 지각하는 것은 인생에 대한 만족감, 행복감, 자신감 등과 연관이 있고(Gecas, 1982). 심리적으로 안정되어 스트레스 사건의 영향으로부터 상대적으로 안전하다고 할 수 있다(Weiget et al., 1989). 한현정(2008)은 자아존중감이 낮을수록 우울하고, 우울은 스트레스 대처를 소극적으로 하도록 한다고 했다. 자아존중감과 스트레스 대처방식의 관계를 본 연구 중 강재희(2006)은 자아존중감은 스트레스 대처방식과 정적인 관계를 보인다고 했다. 그의 연구에서는 자아존중감이 높을수록 적극적 대처와 소극적 대처를 모두 사용하는 것으로 나타났다. 그러나 다른 연구에서는 자아존중감이 높은 청소년들은 스트레스 정도가 낮으며(한금선, 김근면, 2007; 이종희, 김희영, 2007), 대인관계가 많을수록 자아존중감이 높아지는 특징을 보이기도 한다(이종희, 김희영, 2007). 유은영(2009)은 사회적 지지가 높을수록, 문제중심의 스트레스대처방식을 사용할수록 자아존중감이 높다고 했으며, 자아존중감이 높을수록 전반적으로 스트레스대처방식과 정적인 상관을 보인다고 했다.

Moos(1985)에 따르면 효과적으로 스트레스 대처방식을 사용하면 스트레스의 강도가 낮아진다고 보고하였다. 사람들은 스트레스를 주는 상황이 통제가능하다고 생각되면 문제중심적인 대처를 취하고 통제가 불가능하다고 생각이 되면 정서중심적인 대처방식을 사용한다고 한다(Lazarus & Folkman, 1984). 심리적 특징과 스트레스 대처방식에 대한 연구에서는 문제중심대처, 즉 적극적인 대처방식은 낮은 우울과 연관이 있고, 정서중심대처는 높은 우울과 연관이 있다고 했다(Abert, 1997). 청소년의 스트레스 대처방식은 스트레스 상황이나 연령에 따라 차이가 있다고 하며(Band & Weisz, 1988), 고학년일수록, 인문계열일수록, 또 여학생이 쉽게 스트레스 반응을 일으킨다(김혜원, 2006; 이홍석, 2005; 정휘, 2000). 그러나 성별에 따른 스트레스 대처방식의 차이는 있다는 보고와(Compass, Malcome, & Fondacaro, 1988) 없다는 보고가(김근환, 2004, 최운실, 2005) 있는데 이는 문화적 차이를 추측할 수 있겠다. 스트레스 대처방식인 적극적 대처와 소극적 대처는 모두 스트레스 요인과 정적인 상관을 보인다(김근환, 2004). 문제중심적 대처와 정서중심적 대처가 모두 스트레스 요인과 정적인 상관을 보이는 것도 같은 맥락이라고 볼 수 있다(김미례, 2002).

우리나라 청소년의 스트레스와 대처방식에 대한 연구를 요약하면, 주로 여학생과 고학년에 스트레스에 민감하고 주 스트레스 원인은 학업/성적문제이며 이에 대한 대처방식은 적극적 대처와 소극적

대처를 대부분 사용한다고 볼 수 있다. 몇 연구들에서 스트레스 종류에 따른 스트레스 대처방식에 대해 언급했지만, 일반적인 결과로 정리하기엔 아직 이른 감이 있다. 우리나라 청소년과 스트레스, 스트레스 대처방식의 일반화를 위한 자료 축적 및 분석의 한 연구가 되리라 희망한다.

그러므로 본 연구는 고등학생들이 겪는 스트레스 정도와 그에 대한 대처방식, 고등학생들의 자아존중감 간의 관계를 관찰하는데 초점을 두었으며, 본 연구에서 검토하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 고등학생이 경험하는 스트레스 지각 정도는 어떠한가?

둘째, 본인이 지각하는 자아존중감과 스트레스 반응과의 관계는 어떠한가?

셋째, 자아존중감과 스트레스 대처방식 간에는 어떠한 관계가 있는가?

III. 연구방법

1 조사대상자

서울시에 소재한 남녀공학 H 고등학교 3학년에 재학 중인 학생 202명을 대상으로 설문을 하였다. 학생들은 본 연구자의 설명과 담당 교사의 지도아래 석사과정 도움을 받아 설문지의 답에 응하였다. 모든 설문문항에 답을 한 시간은 약 40분 정도 소요되었다. 모든 설문응답자는 자발적으로 참여하였으며 이를 동의하는 동의서를 받았으며 설문이 끝난 후에는 설문의 취지와 간략한 설문 내용, 점수에 따른 분포 등을 적은 결과지를 나눠주었다.

2 조사도구

1) 스트레스 측정

(1) 심리적 스트레스/충격

고등학생들의 입시에 대한 심리적 스트레스 및 충격을 조사하기 위해, Horowitz(1979)가 개발하고 Weiss(1997)가 수정한 IES-R(Impact of Event Scale - Revised)을 사용하였다. 본 도구의 용도는 심각한 외상성 사건을 경험한 후 심리적 상태를 조사하기 위한 것이지만, 고등학생들에게 대학입시는 인생에서 가장 큰 충격을 주는 사건이라고 보고 본 도구를 채택하였다. 고등학생들에게 지금까지 대학입시를 위해 치른 시험을 떠올리며 질문지에 나오는 ‘그 사건’을 입시를 위해 치른 시험, 또 그와 관련된 사건이라고 설명해주었다. IES-R은 총 22개 항목으로 해당 질문에 ‘전혀 그렇지 않다’가 0점, ‘늘 그렇다’가 4점으로 Likert 5점 척도를 사용해 반응하도록 되어있다. IES-R은 ‘깊은 잠을 못 잔다’

와 같은 질문인 침습기억(intrusion) 8문항, ‘대학입시를 생각나게 하는 것들을 피했다’와 같은 질문인 회피(avoidance) 8문항, ‘쉽게 흥분하고 사소한 일에도 화들짝 놀라곤 했다’와 같은 질문인 과각성(hyperarousal) 6문항 등의 하위항목으로 구분된다. 점수가 높을수록 심리적 스트레스가 큰 것을 나타낸다. 본 연구에서 이 척도의 신뢰도는 cronbach’s alpha 값이 .928이었다.

(2) 우울

대학 입시를 앞 둔 고등학교 청소년이 경험하고 있는 우울 정도를 파악하기 위해 Radloff(1977)가 개발한 CES-D(Center for Epidemiologic Studies - Depression)을 사용했다. 본 도구는 총 20개 문항으로 역문항 4개를 포함한다. ‘별로 먹고 싶지 않았다: 입맛이 없었다,’ ‘하는 일마다 힘들게 느꼈다,’ ‘사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다’와 같은 질문이 포함된다. ‘전혀 그렇지 않다’인 0점부터 ‘매우 그렇다’인 3점까지 Likert 4점 척도로 표시하도록 하고, 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 이 척도의 신뢰도는 cronbach’s alpha 값이 .884이었다.

(3) 불안

불안은 Beck(1985)가 개발한 BAI(Beck Anxiety Inventory)를 사용하였다. 21문항으로 구성된 본 도구는 ‘나는 편안하게 쉴 수가 없다,’ ‘나는 침착하지 못하다,’ ‘나는 가끔씩 기절할 것 같다’와 같은 질문으로 이루어져있고, ‘전혀 그렇지 않다’인 1점부터 ‘대단히 그렇다’인 4점까지 Likert 4점 척도로 표시하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 불안 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 이 척도의 신뢰도는 cronbach’s alpha 값이 .915였다.

2) 자아존중감

고등학생 개인의 자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발한 SES(Self Esteem Scale)을 사용하였다. 총 10개 문항으로 구성돼 있고, 역문항이 4개 문항이다. ‘나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다,’ ‘나는 자랑할 것이 별로 없다,’ ‘나는 내 자신에 대해 대체로 만족한다’와 같은 질문이 포함돼 있다. ‘약간 그렇다’인 0점부터 ‘늘 그렇다’인 3점까지 표시하는 Likert식 4점 척도로 표시하도록 한 도구이며 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 이 척도의 신뢰도는 cronbach’s alpha 값이 .751이었다.

3) 스트레스 대처방식

Greenglass(1999)가 개발하고 웹(<http://www.psych.yorku.ca/greenglass>)에도 올려놓은 PCI(Proactive Coping Inventory)를 이용해 청소년들의 스트레스 대처방식을 측정하였다. 본 도구는

적극적 대처(proactive coping) 14문항, 반성적 대처(reflective coping) 11문항, 전략적 대처(strategic planning) 4개 문항, 예방적 대처(preventive coping) 10개 문항, 도구지지 추구(instrumental support seeking) 8개 문항, 정서지지 추구(emotional support seeking) 5개 문항, 회피 대처(avoidance coping) 3개 문항으로 총 7개의 하위문항으로 구성돼 있다. 본 도구는 총 55개 문항으로 구성돼 있다. ‘약간 그렇다’인 1점부터 ‘늘 그렇다’인 4점까지 Likert 4점 척도로 반응하도록 한 도구이며 점수가 높을수록 대처방식을 사용하고 있는 것을 의미한다. 본 연구에서 이 척도의 신뢰도는 적극적 대처의 cronbach’s alpha 값은 .711, 반성적 대처의 cronbach’s alpha 값은 .864, 전략적 대처의 cronbach’s alpha 값은 .718, 예방적 대처의 cronbach’s alpha 값은 .779, 도구지지 추구의 cronbach’s alpha 값은 .832, 정서지지 추구의 cronbach’s alpha 값은 .825, 회피 대처의 cronbach’s alpha 값은 .373이었다.

3. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS/PASW statistics 17.0을 이용하여 분석하였다. 빈도, 백분율, 평균, 표준편차 등 기술통계를 산출하였다. 심리적 스트레스, 불안, 우울, 스트레스 대처, 자아존중감에 대한 유의성 검증은 변수들 간의 상관관계 Pearson’s correlation coefficient를 구하였다.

IV. 결과

서울에 소재한 H고등학교 3학년 학생들이 경험한 스트레스 정도와 그들의 자아존중감, 스트레스 대처방식의 기본적인 수치와 각 요소들 간의 관계를 분석한 결과는 다음과 같다.

1. 고등학생의 스트레스 반응 측정

1) 스트레스 측정

(1) 스트레스 측정 : 심리적 스트레스, 우울, 불안의 평균

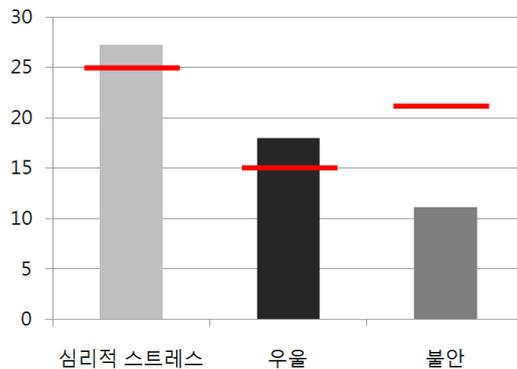
<표 2>에서와 같이 H고등학교 3학년 학생들의 입시에 대한 스트레스 반응은 심리적 스트레스의 평균값은 27.20점, 우울은 17.96점, 불안은 11.13점이다. 각 척도의 절단점은 25점, 15점, 22점으로 심리적 스트레스와 우울은 학생 전체의 평균값이 절단값을 2점 이상 넘는 상태이고, 불안 절단점에 미치지 못한 것을 볼 수 있다. 입시에 대한 스트레스가 심리적 스트레스와 우울의 평균 점수가 절단점을 넘는 것으로 보아 각 점수가 이미 절단점을 넘는 학생이 상당 수 있을 것을 예상할 수 있다. 심리적 스트레스 아래의 침습, 회피, 과각성은 심리적 스트레스 척도의 하위범주로 각 평균점수의 합이 심리

적 스트레스 총점의 평균값이 된다. 위 점수는 평균값이므로 고등학생들의 각 척도에 대한 분포를 살펴봄으로써 그 심각성을 다시 살펴볼 필요가 있다.

<표 2> H고등학교 3학년 학생의 심리적 스트레스 반응

| | 평균(표준편차) | 최소값 | 최대값 |
|----------|----------------|-----|-----|
| 심리적 스트레스 | 27.20 (16.437) | 0 | 69 |
| 침습 | 10.43 (6.410) | 0 | 31 |
| 회피 | 10.57 (6.511) | 0 | 28 |
| 과각성 | 6.20 (5.209) | 0 | 24 |
| 우울 | 17.96 (9.582) | 1 | 45 |
| 불안 | 11.13 (10.543) | 0 | 51 |

<그림 1>은 <표 2>를 그래프로 표시한 것으로 각 척도의 값을 그래프로 표시하고 그래프 위에 해당 척도의 절단점을 표시했다. 그림1에서 심리적 스트레스와 우울의 점수가 각 절단점을 넘었고, 불안은 절단점에 미치지 못한 것을 잘 확인할 수 있다.



<그림 1> H고등학교 3학년 학생들의 스트레스 반응

다음부터는 스트레스 측정치인 심리적 스트레스와 우울, 그리고 불안의 점수분포별 학생 수를 살펴봄으로써 고등학생들의 대학입시에 대한 스트레스 정도를 다시금 확인하겠다.

(2) 심리적 스트레스의 분포

<표 3>은 심리적 스트레스를 ‘보통’에서부터 ‘매우 심각한’ 정도에 이르기까지 IES-R 총점의 분포별로 학생 수를 표시한 것이다. ‘보통’에 해당하는 학생들이 49%로 절반을 차지하고 있고, 약한 스트레스부터 매우 심각한 스트레스를 받는 학생이 나머지 절반을 차지하고 있다. 이 중 ‘상당한’ 스트레스와 ‘매우 심각한’ 스트레스에 해당하는 학생들은 전문가의 심리적 지원을 받을 필요가 있는 학생들

로 26%, 즉 전체 학생의 4분의 1을 차지하고 있다. 대학입시가 고등학생들에게 스트레스를 주며 학생 4분의 1에게는 심각한 영향을 주는 것을 볼 수 있다.

<표 3> H고등학교 3학년 학생들의 심리적 스트레스 분포

| | 점수 분포 | 학생 수 (명) | 백분율 (%) |
|-------------|---------|----------|---------|
| 보통 | 0 ~ 24 | 99 | 49 |
| 약한 스트레스 | 25 ~ 39 | 51 | 25 |
| 상당한 스트레스 | 40 ~ 59 | 46 | 23 |
| 매우 심각한 스트레스 | 60점 이상 | 6 | 3 |
| 합계 | | 202 | 100 |

(3) 우울의 분포

<표 4>는 고등학생들의 우울을 ‘보통’에서부터 ‘매우 심각한’정도에 이르기까지 CES-D 총점의 분포별로 학생 수를 표시한 것이다. ‘보통’에 해당하는 학생들이 46%로 절반 정도를 차지하고 있고, 약간 우울부터 매우 심각한 우울까지 해당하는 학생들이 절반 남짓을 차지하고 있다. 이 중 ‘상당한’ 우울과 ‘매우 심각한’ 우울에 해당하는 학생들은 전문가의 심리적 지원을 받을 필요가 있는 학생들로 37%를 차지하고 있다.

<표 4> H고등학교 3학년 학생들의 우울 분포

| | 점수 분포 | 학생 수 (명) | 백분율 (%) |
|-----------|--------|----------|---------|
| 보통 | 0~15 | 93 | 46 |
| 약간 우울 | 16~20 | 34 | 17 |
| 상당한 우울 | 21~24 | 29 | 14 |
| 매우 심각한 우울 | 25점 이상 | 46 | 23 |
| 불안 | | 202 | 100 |

(4) 불안 분포

<표 5> H고등학교 3학년 학생들의 불안 분포

| | 점수 분포 | 학생 수 (명) | 백분율 (%) |
|----------------|---------|----------|---------|
| 정상 또는 아주 낮은 불안 | 0 ~ 21 | 175 | 87 |
| 중간 정도의 불안 | 22 ~ 35 | 17 | 8 |
| 심각한 불안 | 36점 이상 | 10 | 5 |
| 합계 | | 202 | 100 |

<표 5>는 고등학생들의 불안을 ‘정상’에서부터 ‘심각한’정도에 이르기까지 BAI 총점의 분포별로 학생 수를 표시한 것이다. ‘정상’에 해당하는 학생들이 87%로 대부분을 차지하고 있고, 중간 정도의 불안부터 심각한 불안까지 해당하는 학생들이 13%를 차지하고 있다. 이 중 ‘심각한’ 우울에 해당하는 학

생들은 전문가의 심리적 지원을 받을 필요가 있는 학생들로 5%를 차지하고 있다.

2. 고등학생의 자아존중감과 스트레스 대처방식

<표 6> H고등학교 3학년 학생의 자아존중감과 스트레스 대처방식 평균

| | 평균(표준편차) | 최소값 | 최대값 |
|-----------|----------------|-----|-----|
| 자아존중감 | 18.55(4.503) | 3 | 27 |
| 스트레스 대처방식 | 125.34(21.530) | 65 | 182 |
| 적극적 대처 | 27.60(6.566) | 12 | 42 |
| 반성적 대처 | 27.00(6.238) | 4 | 16 |
| 전략적 대처 | 10.39(2.660) | 4 | 16 |
| 예방적 대처 | 25.33(5.386) | 10 | 40 |
| 도구지지 추구 | 18.50(4.682) | 8 | 32 |
| 정서지지 추구 | 11.51(3.678) | 5 | 20 |
| 회피 대처 | 5.01(1.699) | 2 | 8 |

<표 6>은 H고등학교 3학년 학생들의 자아존중감과 스트레스 대처방식의 평균과 표준편차 등을 기록한 것이다. 자아존중감의 평균값은 18.55점으로 가능한 총점의 범위가 0점부터 30점인 것을 감안하면 자아존중감이 높은 편이다. 스트레스 대처방식의 평균값은 125.34점으로 가능한 총점의 범위가 1점부터 220점이므로 중간의 점수인 것으로 대처방식의 총점으로서는 모든 대처방식을 골고루 사용한 것으로 보인다. 대처방식의 하위항목을 하나씩 살펴보면 각각 적극적 대처의 평균은 27.6(가능한 총점의 최대값 56점), 반성적 대처의 평균은 27.00(가능한 총점의 최대값 44점), 전략적 대처의 평균은 10.39(가능한 총점의 최대값 16점), 예방적 대처의 평균은 25.33(가능한 총점의 최대값 40점), 도구지지 추구의 평균은 18.50(가능한 총점의 최대값 32점), 정서지지 추구의 평균은 11.51(가능한 총점의 최대값 20점), 회피 대처의 평균은 5.01(가능한 총점의 최대값 12점)으로 모든 하위항목에서 크게 중간값에서 벗어나지 않는 것을 볼 수 있다. 이는 모든 대처전략을 골고루 사용한다고 하겠다.

3. 스트레스반응과 자아존중감, 스트레스 대처방식

1) 스트레스반응과 자아존중감

H고등학교 3학년 학생들의 스트레스 반응과 자아존중감의 상관관계분석을 실시하였다. 그 결과는 <표 7>과 같다. 심리적 스트레스는 침습, 회피, 과각성의 하위 3개 항목을 구분하여 분석하였다.

<표 7> H고등학교 3학년의 자아존중감과 스트레스반응의 상관관계

| | 자아 존중감 | 심리적 스트레스 | 스트레스-침습 | 스트레스-회피 | 스트레스-과각성 | 우울 | 불안 |
|----------|--------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|
| 자아존중감 | 1 | -.280** | -.293** | -.253** | -.206** | -.480** | -.268** |
| 심리적 스트레스 | | 1 | .909** | .914** | .894** | .529** | .536** |
| 스트레스-침습 | | | 1 | .728** | .730** | .491** | .400** |
| 스트레스-회피 | | | | 1 | .738** | .429** | .526** |
| 스트레스-과각성 | | | | | 1 | .531** | .541** |
| 우울 | | | | | | 1 | .646** |
| 불안 | | | | | | | 1 |

** correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

+ positive relationship

- negative relationship

N = 202

자아존중감은 심리적 스트레스($r = -.280, p < .01$)와 우울($r = -.480, p < .01$) 불안($r = -.268, p < .01$)과 모두 부적 상관을 보였다. 자아존중감과 심리적 스트레스의 하위항목인 침습($r = -.293, p < .01$), 회피($r = -.253, p < .01$), 과각성($r = -.206, p < .01$)과도 모두 부적 상관을 보였다. 심리적 스트레스의 하위항목 간의 상관관계는 총점과 하위항목 간의 상관은 매우 높았다(심리적 스트레스 : 스트레스-침습 = $r = .909, p < .01$; 심리적 스트레스 : 스트레스-회피 = $r = .914, p < .01$; 심리적 스트레스 : 스트레스-과각성 = $r = .894, p < .01$). 심리적 스트레스는 우울($r = .529, p < .01$)과 불안($r = .536, p < .01$)과도 높은 정적 상관을 보였고, 우울은 심리적 스트레스 중 침습($r = .491, p < .01$), 회피($r = .429, p < .01$), 과각성($r = .531, p < .01$)과도 높은 정적 상관을 보였으며, 불안($r = .646, p < .01$)과도 높은 정적 상관을 보였다. 불안도 심리적 스트레스($r = .536, p < .01$) 및 침습($r = .400, p < .01$), 회피($r = .526, p < .01$), 과각성($r = .541, p < .01$)과 높은 정적 상관을 보였다.

4. 자아존중감과 스트레스 대처방식

H고등학교 3학년 학생들의 자아존중감과 스트레스 대처방식의 상관관계분석을 실시하였다. 그 결과는 <표 8>과 같다. 스트레스 대처방식은 적극적 대처, 반성적 대처, 전략적 대처, 예방적 대처, 도구지지 추구, 정서지지 추구, 회피 대처 등 하위 7개 항목을 구분하여 분석하였다.

<표 8> H고등학교 3학년의 자아존중감과 스트레스 대처방식의 상관관계

| | 자아 존중감 | 스트레스 대처방식 | 적극적대 처 | 반성적대 처 | 전략적대 처 | 예방적대 처 | 도구지지 추구 | 정서지지 추구 | 회피 대처 |
|--------------|-----------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|----------|
| 자아존중감 | 1 | -.237** | -.408** | -.277** | -.096 | -.107 | .020 | .054 | -.087 |
| 스트레스 대처방식 | | 1 | .782** | .840** | .700** | .796** | .591** | .540** | .149* |
| 적극적 대처 | | | 1 | .621** | .476** | .554** | .239** | .247** | .069 |
| 반성적 대처 | | | | 1 | .630** | .695** | .292** | .239** | .060 |
| 전략적 대처 | | | | | 1 | .650** | .254** | .225** | -.096 |
| 예방적 대처 | | | | | | 1 | .262** | .212** | .026 |
| 도구지지 추구 | | | | | | | 1 | .641** | .128 |
| 정서지지 추구 | | | | | | | | 1 | .054 |
| 회피 대처 | | | | | | | | | 1 |

** correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

+ positive relationship

- negative relationship

N = 202

자아존중감은 전반적인 스트레스 대처방식($r = -.237, p < .01$)과 부적상관을 보였다. 그 중에서 적극적 대처($r = -.408, p < .01$), 반성적 대처($r = -.277, p < .01$), 전략적 대처($r = -.096, p > .1$), 회피 대처($r = -.087, p > .1$)와는 부적 상관을, 도구지지 추구($r = .020, p > .1$), 정서지지 추구($r = .054, p > .1$)와는 정적 상관을 보였지만 적극적 대처와 반성적 대처만이 유의미한 상관이었다. 전반적인 스트레스 대처방식과 하위 7개 대처방식과는 모두 정적인 상관을 보였는데 그 순서는 반성적 대처($r = .840, p < .01$), 예방적 대처($r = .796, p < .01$), 적극적 대처($r = .782, p < .01$), 전략적 대처($r = .700, p < .01$), 도구지지 추구($r = .591, p < .01$), 정서지지 추구($r = .540, p < .01$), 회피 대처($r = .149, p < .05$) 순이었다.

스트레스 대처방식의 하위항목들 간에도 대부분 높은 정적 상관을 보였다. 적극적 대처와 다른 대처방식 간의 관계는 반성적 대처($r = .621, p < .01$), 예방적 대처($r = .554, p < .01$), 전략적 대처 순($r = .476, p < .01$)이었고, 반성적 대처와 다른 대처방식 간의 관계는 예방적 대처($r = .695, p < .01$), 전략적 대처($r = .630, p < .01$) 순이었으며, 전략적 대처와 다른 대처방식 간의 관계는 예방적 대처($r = .650, p < .01$)와 높은 상관을 보이고 다른 대처방식과는 보다 낮은 상관계수로 상관을 맺었으며, 도구지지 추구하고 다른 대처방식과 낮은 상관계수로 상관을 맺었고, 도구지지 추구하고 정서지지 추구($r = .641, p < .01$)는 높은 상관을 가졌다. 여기서 높은 상관은 상관계수가 .4이상인 관계를 의미하고 낮은 상관은 상관계수가 .3 미만인 관계를 의미한다.

V. 논의

지금까지 서울지역에 소재한 고등학교 3학년 학생들을 대상으로 대학입시에 대한 스트레스와 자아존중감, 스트레스 대처방식의 관계를 조사하기 위해 고등학생들로부터 심리적 스트레스(IES-R, Impact of Event Scale-Revised), 우울(CES-D, Center for Epidemiological Studies-Depression), 불안(BAI, Beck's Anxiety Inventory), 자아존중감(SES, Self-Esteem Scale), 스트레스 대처방식(PCI, Proactive Coping Inventory) 등 자기보고 형식의 설문을 얻어 그 관계를 분석하였다. 심리적 스트레스와 우울, 불안 등 대학입시에 대한 고등학생들의 스트레스는 높게 나타났다. 특히, 심리적 스트레스와 우울은 평균값이 이미 절단점을 넘어 고등학생들의 스트레스가 극심한 것을 확인하였다. 고등학생들이 지각하는 대학입시에 대한 스트레스가 전문가의 지원을 받을 필요가 있는 학생들이 심리적 스트레스에서는 전체 고등학교 3학년 학생 중 26%, 우울에서는 전체 고등학교 3학년 학생 중 37%를 차지하는 것으로 나타났다. 이는 대학입시가 고등학생들에게 주는 스트레스가 심각함을 알 수 있다. 불안에서는 5%의 학생이 전문가의 심리적 지원을 요하는 것으로 보이는데 본 연구팀은 이 학생들은 대학입시에 따른 불안이라기보다 기질적인 요인에 기인하는 불안을 가진 것이라고 해석했다. 따라서, 대학입시가 주는 심리적 스트레스는 심리적 충격과 우울에 영향을 미치고 그 정도는 꽤 심각하다.

심리적 충격, 우울, 불안과 자아존중감의 관계를 살펴보면 자아존중감이 높을수록 심리적 스트레스와 우울, 불안이 적어진다고 하겠다. 스트레스와 우울, 불안 중에서는 우울이 자아존중감과 큰 상관을 보이고 심리적 스트레스(그 중에서는 침습, 회피, 과각성의 순서로), 불안의 순서로 관련을 보인다. H고등학교 학생들의 결과로 볼 때, 스트레스 반응을 줄이는 데 자아존중감 큰 역할을 한다고 하겠다. 또, 심리적 충격, 우울, 불안과 스트레스 대처방식과의 관계를 살펴보면 H고등학교 3학년 학생들은 자아존중감이 높을수록 전반적인 스트레스 대처방식을 사용하지 않으려는 것으로 보인다. 특히, 자아존중감이 높을수록 적극적인 대처방식을 사용하지 않으려는 경향과 반성적 대처전략을 사용하지 않으려는 경향을 보였다. 이는 일반적인 자아존중감과 스트레스 대처방식 간의 관계와 상반된 것으로 보다 적극적이고 심도 있는 검토가 필요하다. 유의미하지 않았지만 이와 같은 경향을 보이는 전략적 대처 및 예방적 대처와의 부적상관도 주목할 필요가 있다. 같은 맥락으로 유의미하지 않았지만, 자아존중감이 높을수록 도구지지와 정서지지를 추구하려 했다. 또한 회피 대처와는 대부분 유의미한 상관을 보이지 않았는데, 그 이유도 본 연구를 통해서만 파악할 수 없는 한계가 있다. 이와 같은 결과가 H고등학교에 국한된 것인지 전반적인 서울 소재 고등학교 학생들의 특징인지를 파악하기 위해서는 서울 소재의 다양한 고등학교 3학년 학생들의 조사결과가 필요한 시점이다. 고등학생들의 자아존중감은 사회적 지지(유은영, 2009)와 학업성취도(Baumeister et al., 2005; El-Anzi, 2005), 대인관계(이중희, 김희영, 2007) 등과 관련이 있을 것을 예상할 수 있으므로 같은 학교의 학생들에게, 또는 다른 고등학교의 학생들에게 사회적 지지와 학업성취도를 포함해 자아존중감을 조사하는 것이 본 연구의 결과를 보완할 수 있을 것이다. 그리고 스트레스 대처방식에 대한 H고등학교 학생들의 예상치 못한 결과는 사회적

지지와 관련이 있을 것으로 예상된다. 부모의 양육이나 가정 내에서의 심리적 지지가 개인의 스트레스에 영향을 주며 이는 스트레스 대처방식에도 관련이 있다(이종희, 김희영, 2007; Weiget et al., 1989).

스트레스에 대한 남녀차이를 보고한 연구가 많은 것에 비해(김근환, 2004; 김혜원, 2006; 이홍석, 2005; 정휘, 2000; 최운실, 2005; Compass, Malcome, & Fondacaro, 1988), 본 연구의 결과에서 남학생과 여학생의 차이를 구분하지 못했다. 고등학생들이 설문에 응할 때 성별 등 개인정보에 대해 노출하기를 꺼려해 이전 연구와의 차이나 공통점을 확인하지 못했다는 한계가 있다. 또, 우울 성향이 있는 학생들의 스트레스 대처방식과 자아존중감의 관계, 심리적 스트레스가 높은 학생들의 스트레스 대처방식과 자아존중감의 관계 등 심리적 특성에 따라 스트레스 대처방식과 자아존중감의 관계를 살펴봄으로써 위에서 언급한 H고등학교 학생들의 대처방식에 대해 보다 구체적으로 설명을 할 수 있기를 기대한다.

스트레스와 적응에 관한 많은 심리학적 연구들(Kabasa, Maddy & Kahn, 1982; Kessler, Price, & Wortmau, 1985)은 스트레스 자체와 적응 간에는 직접적 관련성이 낮으며 개인의 적응력(adaptability)은 사회적 환경요인이나 개인의 성격특성 등에 의해 더 많이 영향을 받는다고 주장(Billings & Moos, 1981)하면서 개인적 특성(자아탄력성)에 대한 보다 깊은 연구의 필요성을 강조하고 있다. 복잡한 현대 생활에서 크고 작은 스트레스 상황을 경험하게 되고 이에 적응하면서 살아야 하는 것이 어쩔 수 없는 우리의 현실이라면, 교육적 차원에서 개인의 자아탄력성을 길러줄 수 있는 방법에 대한 적극적인 모색이 있어야 할 것으로 보인다. 우리 나라 청소년들의 대학 입시로 인한 스트레스, 우울, 불안 등 심리적 스트레스를 줄이는 가장 효과적인 방법은 예방일 것이다. 현 제도와 구조를 변경하는 일은 불가능하고 이미 정해진 상황을 벗어날 수 없다면, 다가올 또는 다가온 스트레스를 이해하고 그 스트레스에 대처하는 효과적인 방법을 알려주는 것이 현실적인 대안이며 예방이다.

참고문헌

- 강재희. 2006. 대학생이 지각한 부모의 양육태도, 자아존중감, 의사결정유형, 스트레스 대처방식 및 정신건강간의 관계분석. 건국대학교 석사학위논문.
- 김미례, 홍경자, 양승남. 2002. 고등학교 학생들의 스트레스와 대처방식. 청소년상담연구. 10(1): 107-125.
- 김광웅. 2007. 자아존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계. 한국심리학회지. 19(4): 983-999.
- 김교현, 전경구. 1993. 중학생용 생활 스트레스와 대처 척도의 개발 연구 1. 한국임상심리학회지. 12(2): 197-217.
- 김근환. 2004. 고등학생의 스트레스 요인과 대처방식에 관한 연구. 명지대학교 석사학위논문.

- 김미례, 홍경자, 양승남 2002. 고등학교 학생들의 스트레스와 대처방식. 청소년상담연구. 10(1): 107-125.
- 김승원 1999. 청소년의 스트레스 대처양식과 관련 변인. 연세대학교 석사학위논문.
- 김을환 1986. 고교생의 스트레스 실제에 관한 연구. 원광대학교 석사학위논문.
- 김혜원 2006. 청소년 우울과 문제해결능력, 자기효능감, 생활사건 스트레스와의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 김희수 2000. 고등학생의 자기 효능감과 스트레스 대처방식과의 관계 연구. 강원대학교 석사학위논문.
- 박민아. 2002. 대학생의 자아존중감 및 사회적 지지와 스트레스 대처방식과의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박지인 2009. 입시스트레스가 고등학생의 자살충동에 미치는 영향: 가족기능의 매개효과. 숭실대학교 석사학위논문.
- 박혜진 2003. 자기에, 자기효능감, 자의식 및 우울간의 관계. 아주대학교 석사학위논문.
- 송소원 1999. 대학생의 자아존중감과 스트레스 지각수준, 스트레스 대처양식의 관계 연구. 상명대학교 학생생활연구소.
- 송중화 2006. 일반계 고등학교 3학년의 입시 스트레스, 사회적 지지, 낙관성 및 비관성이 부적응에 미치는 영향. 전남대학교 석사학위논문.
- 유수현 1997.
- 유은영 2009. 보건계열 대학생의 자아존중감과 스트레스 대처방안. 한국콘텐츠학회논문지. 9(6), 225-236.
- 이종희, 김희영 2007. 자아존중감, 가족의 지지 및 지각된 건강상태가 성인수험생들의 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구. 정신간호학회지. 16(2), 174-180.
- 이홍석 2005. 고등학생의 입시 스트레스 대처전략에 관한 인식. 아주대학교 석사학위논문.
- 인선교 2010. 대입수험생에게 미치는 입시스트레스 변인에 관한 연구. 평택대학교 박사학위논문.
- 임선영 2009. 일개 지역 고등학생의 과민성 장 증후군과 관련 요인, 입시 스트레스, 정신 건강 및 삶의 질에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 장경문 2003. 자아탄력성과 스트레스대처방식 및 심리적 성장환경의 관계. 청소년학연구. 10(4): 143-161.
- 정옥희, 임구원 2008. 지역아동센터 아동의 자아존중감과 스트레스와의 관계 연구. 임상사회사업연구. 4(3): 149-170.
- 정혜영, 박영주 2003. 대입 수험생의 우울에 영향을 미치는 요인. 청소년학연구. 10(1): 1-18.
- 정휘 2000. 고교생의 스트레스와 그 대처방식에 관한 연구. 울산대학교 석사학위논문.
- 조성진, 전홍진, 김무진, 김장규, 김선옥, 류인균, 조맹제 2001. 한국 일 도시지역 청소년의 우울증상 유병률과 관련요인에 대한 연구. 신경정신의학. 40(4): 627-639.

- 탁진국 2007. 성별과 직급에 따른 정서지능의 차이와 정서지능과 직무스트레스 및 스트레스 대처양식과의 관계. 한국심리학회지: 건강. 12(2): 307-324.
- 한금선, 김근면 2007. 간호대학생과 일반 여자대학생의 자존감, 건강증진 행위, 가족적응도 및 스트레스 증상 비교. 정신간호학회지. 16(1): 78-84.
- 한미라 1996. 아동의 자아존중감과 대인관계 스트레스 및 학교생활 부적응과의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 한향정 2008. 남녀 고등학생의 자아존중감 및 스트레스 대처행동과 우울과의 관계. 경남대학교 석사학위논문.
- Albert, E. 1997. *Stress Counselling: A Rational Emotive Behaviour Approach*. London: Herndon, VA: Cassell.
- American Psychiatric Association. 1994. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4th ed.* Washington D.C.
- Arnett, J. J. 1999. *Adolescent Storm and Stress, Reconsidered*. American Psychologist. 54(5): 317-326.
- Band, E. B., & Weisz, J. R. 1988. *How to Feel Better When It Feels Bad: Children's Perspectives on Coping with Everyday Stress*. Developmental Psychology. 24: 235-247.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. 2005. Exploding the Self-Esteem Myth. *Scientific American*. 292(1): 84-91.
- Beck, A.T., Emery, G., & Greenberg, R.L. 1985. *Anxious Disorders and Phobias: A Cognitive Perspectives*. New York: Basic Book, Ind., Publishers.
- Cohen, S., & Wills, T. A. 1985. Stress, Social Support and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*. 98(2): 310-357.
- Compass, B. E., Malcome, V. L., & Fondacaro, K. M. 1988. Coping with Stressful Events in Children and Young Adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 56(3): 405-411.
- Coppersmith, S. 1967. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: Freeman & Co.
- El-Anzi, F. O. 2005. Academic Achievement and its Relationship with Anxiety, Self-esteem, Optimism and Pessimism in Kuwaiti Students. *Social Behavior and Personality*. 33(1): 95-104.
- Greenglass, E. R., Schwarzer, R., & Taubert, S. 1999. *The Proactive Coping Inventory(PCI)*. In R. Schwarzer (Ed.) *Advances in Instrument*. [On-line Publication] <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1985. If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 48: 150-170.
- McWhirter, B. T., McWhirter, J. J., Hart, R. S., & Gat, I. 2001. Preventing and Treating Depression in Children and Adolescent. In Capuzzi, D., & Gross, D. R. (3rd eds.) *Youth at Risk*. American Counseling Association.
- Mosley, T. H., Perri, S. G., Neral, S. M., Dubbert, P. M. 1994. Stress, Coping and Well-Being among Third-Year Medical Students. *Academic-Medicine*. 69(9): 765-776.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. 1978. The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*. 19, 2-21.
- Perez, M., Vohs, K. D., and Joiner, T. E. Jr. 2005. Discrepancies between Self-Esteem and Other-Esteem as Correlates of Aggression. *Journal of Social And Clinical Psychology*. 24(5): 607-620.
- Pfefferbaum, B. 1986. *Adolescence and Illness*. Annual Review. 5, American Psychiatric Press, Inc.
- Radloff, L. S. 1977. The CES-D Scale: A Self Report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied Psychological Measurement*. 1: 385-401.
- Rosenberg, M. 1965. *Society as the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Rosenberg, F. R. & Rosenberg, M. 1978. Self-Esteem and Deleguency. *Journal of Youth and Adolescence*. 7(3): 279-794.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, Avoidance and Coping with Stress. *American Psychologist*. 41: 813-819.
- Silver, R. L. & Wortman, C. B. 1980. Coping with Undesirable Life Events. In Carroer, J. & Seligman, M. E. P. (ed). *Human Helplessness: Theory and application*(279-340). New York: Academic Press.
- Weiss, D. S. 1997. The Impact of Event Scale-Revised. In J.P. Wilson, & T.M. Keane (Eds.), *Assessing Psychological Trauma and PTSD: A Practitioner's Handbook*(339-411). New York: Guilford Press.
- Wiburn, V. R. & Smith, D. E. 2005. Stress, Self-Esteem, and Stucidal Ideation in Late Adolescents. *Adolescence*. 40(157): 33-45.

조사 등 재난피해자를 위한 활동을 꾸준히 해오고 있다. 특히, 극심한 스트레스를 받은 사람들의 인지과정에 관심을 가지고 있으며 그 결과물이 치유활동에 보탬이 되기를 바란다(ryujeong@gmail.com).

金봄메: 연세대학교 심리학과 석사과정에 재학 중이며 연세대학교 내에 있는 인간행동연구소의 연구원으로도 활동 중이다. 사회생활의 경험을 바탕으로 집단의 수행(group performance)와 그룹과 개인 간의 적합성(fitness)과 집단 수행의 관계, 스트레스 대처전략(coping strategy) 등에 관심을 가지게 되었으며, 심리학적 연구와 그 결과가 삶에 반영되기를 희망하며 대학원 과정을 보내고 있다(bommae@yonsei.ac.kr).

申衡燮: 한영외국어고등학교 3학년에 재학 중인 학생으로 심리학과 스포츠 활동에 관심을 가지고 있다. 대학입시를 위해 학업성취에도 노력을 하면서도 틈틈이 하키와 같은 스포츠 활동을 게을리 하지 않고 있다(nomisnihs@naver.com).

丁柱榮: 한영외국어 고등학교 3학년에 재학 중인 학생으로서 청소년들의 약물남용과 스트레스에 관심을 가지고 있다. 고등학생의 신분으로 약물오남용 근절 캠페인에 참가하는 등 적극적으로 사회활동에 참여하고 있다(genius505@paran.com).

崔男熙: 서울대학교 간호대학을 졸업하고 연세대학교에서 박사학위를 취득하였다. 현재 서울여자간호대학에 교수로 재직 중이며 서울내러티브연구소의 소장을 겸하고 있다. 재난과 재난피해자에 깊은 관심을 가지고 국가적 차원에서의 재난피해자 지원체계를 생성하기를 간절히 바라고 있다. 이를 위해 피해자들의 생생한 기록을 수집하고 그 기록을 분석함으로써 피해자 지원을 위한 모델 개발에 힘쓰는 중이다. 그의 가장 사용하는 전략은 내러티브 재구성으로서의 치유적 면담과 그를 통한 외상후성장이다(narrative49@gmail.com).

투 고 일: 2010년 8월 24일

수 정 일: 2010년 9월 7일

게재확정일: 2010년 9월 13일