

학령기 아동의 스트레스에 대한 이론적 고찰

우 희 정

광주대학교 문리과대학 가정관리학과

Theoretical Review in the Childhood Stress

Woo, Hee- Jung

Kwang Ju University Dept. of Home Management

Abstract

This article introduces the concept of stress and the stage of the stress response of children (stage of alarm, appraisal, searching for a coping strategy and implementing coping responses). And reviews recent articles which are related to children's stress (focused on stressor and coping strategy).

Since not many studies have been done in this area, in this paper also suggest some directions for further research.

I. 서 언

스트레스가 없는 삶이란 있을 수 없다. 다시 말해 스트레스란 인간발달의 한 과정이라고 할 수 있다. 이는 탄생 그 자체가 인간에게는 스트레스로 작용할 수 있으며, 성장 과정 중에 무수한 스트레스 상황들이 존재하기 때문이다.

오늘날 아동들은 끊임없이 변화하는 세계에서 살아 가고 있다. 과거와는 아주 다른 양상을 띠 변화 속에서 부모, 교사, 동료, 사회의 요구와 기대속에서 살아가야 한다. 최근에는 과거 어느때보다도 아동이 다루어야 할 스트레스의 심각성과 수효가 의

미있게 증가하고 있는 반면에 과거보다 성인의 지지나 주장, 사랑을 덜 받고 있는 것으로 나타났는데, 이는 취업모, 아동학대, 편부모의 증가 등으로 인한 것임이 입증되었다(Brenner, 1984).

이와같이 오늘날의 재촉받는 사회 환경과 가족 지지의 부족은 아동들로 하여금 과거보다 더 많은 스트레스를 경험하게 한다. 학교에서의 성공을 위해 더 많이, 더 빨리, 더 일찍 경쟁하도록 압력이 주어지고 가족 형태의 변화로 가정에서의 지지는 감소하게 되었다. 스트레스는 아동의 학문적 기능을 붕괴시킬 뿐만 아니라 실제로 정신적, 신체적 회상을 산출해 냄으로써 학교와 가정에서 어려움에 빠지게 한다고 보고하고 있다(Arent, 1984; Kuczen, 1982;

Price, 1986; Seyle, 1974).

이처럼 아동이 경험하고 있는 스트레스와 그에 따른 결과가 심각함에도 불구하고 스트레스에 관한 연구들은 대부분 성인을 중심으로 이루어져 왔고 아동기에 관한 스트레스에 초점을 두게 된 것은 최근의 일이다. 따라서 아동기 스트레스에 대한 관련 문헌은 부족한 실정이고 현재까지 이루어진 연구 역시 다른 주제에 비해 여러 차원에서의 다양한 연구가 이루어지지 못했다. 한편 성인과 아동의 스트레스에 대한 지각 정도와 극복 전략 등은 차이가 나기 때문에(Yamamoto, 1979), 성인을 중심으로 한 연구결과를 아동에게 적용하여 유추 해석하기란 매우 위험하고 비합리적인 일이다. 따라서 아동기 스트레스에 관한 연구는 성인을 중심으로 한 연구와 분리하여 이루어져야 할 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 이 분야의 활발한 연구를 위해 학령기 아동의 스트레스에 대한 포괄적인 고찰을 하고자 하는데 먼저 스트레스에 관한 개념을 제시하고 지금까지의 연구경향을 스트레스의 근원과 스트레스에 대한 아동의 극복전략을 중심으로 분석하며 앞으로의 연구방향을 모색해 보는 기초적인 정리 작업을 하고자 한다. 아울러 실제 교육의 현장에서 또는 가정에서 아동들을 이해하고 그들의 스트레스에 대한 해결에 도움을 줄 수 있는 자료로서 활용되는 데 본 연구의 의의를 두며 이후의 학령기 아동에 대한 용어는 아동이라 약하여 사용하기로 한다.

II. 스트레스의 개념적 틀

1. 스트레스의 정의

스트레스를 주제로 한 연구는 Selye가 'The Stress of Life'를 발표(1956)한 이후 의학 분야와 행동과학 분야에서 광범할 만한 성장을 하여 최근에는 스트레스가 하나의 학문 영역으로 다루어지게 되었다.

그럼에도 불구하고 스트레스에 관한 개념 정의가 학자들에 따라 일치되지 않고 있기 때문에 스트레스에 관한 포괄적인 이해가 어렵다. 따라서 기존의 스트레스에 대한 몇가지 관점을 소개함으로써 스트레스에 대한 개념을 명료화하고자 한다.

첫째, 스트레스를 반응으로 보는 관점이 있다

(Response-based model of stress). 이 관점은 초기 스트레스를 연구하는 학자들의 입장으로 어떤 특정한 반응 또는 반응군을 스트레스로 보거나 적어도 스트레스 개념의 변수로 보는 관점이다. 이런 개념에 기초를 둔 연구들은 스트레스를 종속변인으로, 즉 자극(stressor)의 반응으로 다루게 된다. 다시말해 자극 자체가 어떤 상해의 원인이 될 수도 있지만 유기체가 이러한 위협에 대해 보이는 반응자체가 바로 스트레스의 표현이라고 보는 관점이다. 이러한 관점은 Selye의 연구로 부터 유래되는데, Selye(1974)는 스트레스를 '신체가 수행하는 일반적, 미특정적 반응'으로 정의하며 적응을 요하는 모든 것에 대한 반응으로 보았다. 또 홍대식(1985)은 '여러가지 환경에서 오는 장애나 개인적 약점에서 발생하는 욕구좌절'로 보았다. 반응을 스트레스로 보는 이러한 관점은 스트레스 적응과 생리학, 해부학, 신경조직에 대한 이해를 증진시키는데 큰 공헌을 하였으나 스트레스 적응과정에서 동반되는 인지적, 정서적 요소를 포함하지 않았다는 문제점이 있다.

둘째, 스트레스(Stimulus-based model of stress)를 자극으로 보는 관점이 있다. 우리가 보통 사용하는 스트레스의 의미가 바로 이 개념인데(문성원, 1990), 이 관점은 스트레스를 하나의 자극으로 보는 입장이다. 이 개념을 기초로 한 연구는 환경내의 자극을 독립변인으로 보고 자극을 곧 스트레스로 진단한다(Cox, 1991). 여기에는 환경적 조건으로부터 내적인 생리적 현상까지 다양한 자극들이 포함되는데 Selye는 이를 스트레스원(stressor)이라고 정의하였다. 스트레스를 환경적 자극으로 파악하려는 가장 대표적 입장은 생활사건(life event) 접근법으로 생활사건을 스트레스로 보는 입장(Holmes & Rahe, 1967)이다. 즉 신체적 또는 심리적 장애반응과 스트레스간에는 유의미한 관계가 있는 것으로 밝혀졌으며(Perkins, 1982), 우리나라 스트레스 연구들도 이 방법을 따르고 있는 것이 대부분이다. 그러나 생활사건을 객관적인 스트레스의 지표로 볼 때 양적으로 표현될 수 없는 자극이나 자극의 결핍 등을 포함하지 않았다는 관점에서 구인타당도 상의 문제가 있으며 특징 집단에서 경험하게 되는 생활사건을 포함하지 않았다는 관점에서 내용타당도의 문제가 있게 된다. 또한 생활사건이 개인에게 어떤 심리적 의미를 부여하며, 사회적으

로 어떻게 수용되고 있는지 등의 매개변인을 전혀 고려하지 않고 있다는 점들이 비판받고 있다(고성희, 1982; McGrath & Burkhart, 1983; Monroe, 1982).

새해, 역동적 상호작용으로 스트레스(Transactional model of stress)를 보는 관점이 있다. 이 관점은 최근의 견해인데 스트레스를 단순히 외부적인 것이나 그에 대한 개인의 반응이 아닌 개인과 환경과의 상호작용 관계로 보는 것이다. Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스를 환경(자극)과 개인의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보았는데 그들은 개인에게 외적, 내적 요구가 생겨났을 때 이 요구가 대응하는 적응 반응이 쉽게 일어나지 않거나 부적절하게 되면 스트레스를 경험하게 된다는 것이다. 이러한 관점에서는 어떤 환경사건이 개인의 지각이나 평가와 독립되어 하나의 스트레스원으로 작용할 수 없다(Cohen & Lazarus, 1979; Lazarus, 1981)고 하고 스트레스란 개인의 자원을 필요로 하거나 자신의 안녕을 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특별한 관계라고 정의하였다. Cox(1991)는 스트레스란 개인과 환경적 요구와 개인의 반응능력 그리고 지각된 요구와 지각된 반응능력간에 불균형이 있을 때 일어난다고 보았다. 따라서 자극의 스트레스성 여부를 결정하는 것은 자극이나 반응자체가 아니라 유기체가 환경적 자극을 어떻게 해석하며 어떤 대처방법을 가지고 있는지에 달려 있다(김정희, 1987).

2. 아동의 스트레스 반응단계

스트레스 반응은 스트레스를 받은 개인이 적합한 반응을 산출해내고자 하는 요구와 역량간의 불균형(Zegens, 1982)으로 볼 수 있으며 아동의 경우 다음의 몇 단계로 나누고 있다(Honig, 1986). 즉 경보단계, 평가단계, 극복전략을 찾는 단계, 극복전략을 수행하는 단계의 순서로 진행되는데 이는 아동이 스트레스를 지각한 후에 그것을 받아들이고 평가한 후 극복반응을 하게 된다는 것이다.

첫번째 경보단계(stage of alarm)에서는 심박율이 증가하고 ACTH같은 홀몬이 축적되며 galvanic skin 반응이 변화하여 고혈압, 출혈성 위궤양, 기진맥진해지는 등 신체적 경보반응이 나타난다. 즉 심리적 변화가 신체내에 질병을 유도한다고 한다(Rahe, Meyer, Smith, Kjaerg & Holmes, 1964).

결과적으로 스트레스를 받은 아동들은 자주 아프다는 것이다.

다음은 평가단계(stage of appraisal)로서 스트레스 상황에 대한 효율적 적응을 위해서는 사건에 대한 인지적 평가, 사건 자체의 특성, 사용 가능한 개인적, 사회적 대처자원, 실제로 사용되는 극복전략 등이 포함되는데 이 단계에서 나타나는 반응은 스트레스에 대한 인지적 평가로서 아동들의 심리학적 구성이나 가치체계(신념, 수행, 목표 등)가 개인의 안정성을 매우 위협하는 특별한 사건을 지각하는데 영향을 주게 된다(Lazarus & Folkman, 1984). 아동의 평가상의 난점과 아동, 성인간의 상반된 지각 가능성은 중요한 의문점을 남겨두며 이 분야의 더 많은 연구를 유도하고 있다. Yamamoto(1979)는 아동의 스트레스에 대한 평가는 성인 전문가들의 평가와 가끔 차이가 난다는 점을 지적하기도 했다. 아동이 상황을 지각하는 법에 대한 더 많은 이해는 교육자들이 아동문제를 더욱 효과적으로 해결하는데 도움을 줄 것이다.

마지막 단계는 극복전략을 찾고 이행하는 단계(stage of searching and implementing coping strategy)로서, 스트레스에 대한 평가단계를 거친 후 적절한 극복전략을 찾아 이를 이행한다. 스트레스 극복행동에 대한 결정 요인들은 스트레스에 대한 인지적 평가, 자신에 대한 인지적 평가, 사건 내용의 특성 등을 들 수 있는데(Lazarus & Folkman, 1980) 이들은 주로 성인들의 경우로써 어린 아동들의 극복전략을 찾는 경향은 성인과 상반된다(Chandler, 1987). 아동이 극복전략을 찾는 단계에서 영향을 주는 요인은 양육자, 특히 부모의 반응을 들 수 있다. Honig(1986)는 성공적인 극복은 내적인 성격 강도와 외적 지지에 달려 있다고 하면서 교사와 부모들은 낮은 스트레스 환경을 산출하는 방어자로서, 어린 아동들이 더 잘 극복할 수 있도록하는 조력자로서 행동해야 한다고 하였다. 아동기는 청소년기, 성인기와는 달리 다른 독특한 요인이 극복반응에 작용하게 되는데 이는 성인에게 의존해야 하는 의존성과 아동의 생물학적, 심리적 준비도에 의해서 결정되며, 지적 발달에 의해서도 영향 받는 것으로 보고되었다(Compas, 1987).

III. 아동기 스트레스에 대한 선행연구 고찰

아동의 스트레스를 연구하는 연구자들은 몇가지 구성요인에 초점을 맞추어 왔다. 첫째는 아동에게 스트레스를 가하는 요인이 무엇이며, 그 스트레스를 아동들은 어떻게 지각하는가에 관한 것이며, 둘째는 아동이 스트레스를 느낄 때 쉽게 극복할 수 있도록 도움을 주는 극복전략 및 이에 영향을 주는 요인들에 관한 것들이다. 따라서 본고에서는 크게 아동기 스트레스의 근원과 극복전략 및 관련요인에 대해 선행연구를 중심으로 고찰하고자 한다.

1. 아동기 스트레스의 근원

스트레스원(stressor)이란 불균형을 초래하는 심각한 생활사건 또는 환경사건으로 이해될수 있는데 스트레스의 근원을 평가하는 접근방식 중 대표적인 것으로는 다른 종류의 스트레스와 끊임없이 상호작용하며 스트레스의 복합성을 이해하는데 도움을 주는 생태학적인 접근이 사용되어져 왔으며(Belsky, 1980; Bronfenbrenner, 1979; Honig, 1986) 이는 미시체계, 외체계, 거시체계로 구성된다.

미시체계(microsystem)는 아동자신의 성격특성, 가족과의 상호작용 등으로 구성되어 있는데, 이 체계내의 스트레스는 아동이 신체적, 지적, 정서적으로 성숙되어가는 과정 중에 발생할 수 있다. Brenner(1984)는 미시체계내의 변화는 새로운 가족원이 생겨나고 아동과 성인의 변화하는 욕구에 적응할 때 스트레스가 발생한다고 하였다. 아동의 개인적 변인, 즉 조산, 성, 기질과 신경학적 건강, 연령, 지적 능력과 같은 변인들을 미시체계로 간주하고 이러한 변인이 아동의 생활내에서 나타내는 관련성이 연구되어지고 있다(강두원, 1989; Honig, 1986). 아동의 예측가능한 미시체계내에서의 스트레스원은 그들이 끊임없이 성장하고 변화한다는 사실과 관련되어 있다. 즉 성장자체가 스트레스원으로 작용한다는 것이다. 때로는 동생의 탄생과 같은 정상적인 가족사건도 스트레스원이 될 수 있다(Dunn & Kendrick, 1980; McNamee, 1982). Moore(1975)의 연구에서 그가 연구한 아동의 15%가 동생의 출생 후 엄마와의 관계면에서 행동상 어려움을 보였으며 이의 형제의 죽음(Rosen, 1985)이나 형제의 장애(Breslau, 1982)가 스트레스원으로 작용한 보고도

있다. 또한 부모의 죽음은 아동이 극복해야 할 가장 큰 스트레스이다. Furman(1974)은 부모의 죽음에 대해 극복할 정신적인 자세가 되어 있지 않을 때 심오한 무기력증과 상실감을 증가시킨다고 하였고 Brown과 Harris(1978) 역시 11세 이전에 엄마를 잃은 아동들에게는 후의 스트레스 사건들이 더욱 우울증을 부추기는 것 같다고 하였다. 이처럼 부모의 죽음이 아동에게 심각한 스트레스원으로 작용함을 알 수 있다.

외체계(Exosystem)는 아동이 생활하고 있는 이웃, 학교, 학원 등을 포함하는데 아는 사람, 교사, 친구, 그리고 친척 등 가족의 모든 사회적 관계망을 망라한다. 생활환경은 아동에게 스트레스 위기를 심각하게 증가시키는데 높은 거주밀도가 아동에게 스트레스원으로 작용할 수 있다는 보고(Zuravin, 1985)가 있으며, Booth와 Edwards(1976)는 미국내에서 높은 가정밀도가 부모가 자녀를 구타하고 언어적 논쟁의 횡수를 증가하도록 했다고 보고하였다. 그러나 문화권에 따라서는 밀도가 스트레스원으로 작용하지 않았다는 보고(Honig & Gardner, 1985)도 있어 앞으로의 연구에서는 다른 요인들이 작용하였는지를 반드시 고려하여야 할 것이며 그의 학교나 학원에서의 생활 환경의 영향력도 연구되어져야 할 것이다. 아버지의 실직, 가족이 새로운 집으로 이사하는것, 친척이 더해지거나 줄어드는것, 종교단체에 가입하거나 탈퇴, 부모의 직업적 지위가 변화하는것 등(Brenner, 1984)은 이 체계내의 스트레스원으로써 연구되어져 왔다. 또 부모가 모두 직장생활을 할 경우 양육상의 문제가 아동에게 스트레스원으로 작용할 수 있다(Skinner, 1980). 오늘날의 가족들은 고도로 유동적이고 전형적으로 많은 이웃과 살아가게 되는데 이웃의 범죄적, 반사회적 역할 모델 등도 이 체계내의 스트레스원으로 작용한다.

거시체계(Macosystem)는 앞의 두 체계 모두를 포함하는데 Brenner(1984)는 문화적 가치와 더 큰 사회를 포함하는 신념, 즉 정치, 도덕, 경제 등으로 이루어져 있다고 하였다. 한 가정이 수용된 문화적 규범으로부터 이탈하려할 때 스트레스가 발생하게 되는데 이 체계내에서 스트레스원으로 작용할 수 있는 변인 중 아동에게 가장 심각하게 작용하는 스트레스원은 가난하게 되는 것으로 부터 오는 것이며 만성적 가족 스트레스원으로써 가난은 효과적인

가족 기능화를 강하게 방해한다고 보고되었다 (Vaughn, Egeland, Sroufe, Wafers, 1979). Vaughn 등(1979)은 또한 저소득층 어머니의 생활이 심각하게 스트레스를 받을 때 12-18개월 유아의 애착형태가 안정적 형태에서 불안정한 형태로 바꾸어짐을 보고하였다.

위와같은 생태학적 접근 외에 아동기 스트레스에 대하여 관심을 두고 연구한 학자들은 아동기 스트레스의 주요 근원에 대하여 다음과 같은 결과들을 보고하였다. Chandler(1987)는 아동기 스트레스의 주된 근원을 아동의 발달과업 도중에 나타나는 일반 발달적 스트레스원과 빠른 사회적 변화로 부터 오는 지역적 사회적 스트레스원, 그리고 이혼, 입원 등의 특수 스트레스원의 새가지로 구분하였고, Honig (1986)는 스트레스 근원에 대하여 생태학적 생활환경, 사회경제적지위, 대이변과 공포, 가족사건, 부모의 배우자의 문제, 부모의 정신적 질병, 부적절한 부모훈련을 들었으며, Elkind(1986)는 가족변화를 주요 스트레스 근원으로, Arent(1984)는 일반적이며 내적인 스트레스원은 가족문제와 학교문제를 포함한다고 주장하였다. 또한 Paterno 등(1987)은 초등학교, 중학교 아동들에게서 8가지의 스트레스원을 확인했는데 이들은 학교에서의 성취, 동료관계, 교사와의 관계, 가족사건, 신체적 손상, 개인적 공간, 혼욕, 기타로 분류되어졌다. Omizo와 Suzuki(1988)는 60명의 아동을 대상으로 초등, 중, 고등학생의 스트레스원과 증상을 조사한 결과 초등학교아동들은 가족문제, 감정차이, 학교관련문제, 혼욕, 일반적 관심 등을, 중학교아동은 주로 청소년문제와 친구압력, 가족문제, 조절감 등의 부족, 학교관련문제 등을 주요 스트레스 근원으로 언급하였으며 고등학생의 경우는 미래에 관련된 것과 학교관련문제, 동료압력, 탈선문제, 가족문제 등을 주 스트레스원으로 언급하였다. 그러나 언급된 스트레스원들의 빈도나 종류는 연령대에 따라 다르게 나타났다.

2. 아동의 스트레스 극복전략 및 관련요인

스트레스 극복전략(coping strategy)이란 개인이 받는 피해를 최소화하기 위해 행하는 노력으로 (Pearline & Schooler, 1978) 기능에 따라 크게 몇 가지 유형으로 나눌 수 있다. Lazarus와 Folkman (1980)은 스트레스 극복유형을 스트레스 원인을 직

접 제거하거나 감소시키는 형태인 문제중심 극복전략과 스트레스의 원인을 직접 제거하기 보다는 스트레스로 인해 경험하는 여러가지의 부정적인 감정을 조절하는 형태인 정서중심 극복전략으로 나누고 사람과 환경은 서로 영향을 받는 관계에 있다고 보고 극복행동은 상황에 대한 인지적 평가에 영향을 받는다고 하였다. 이에 반해 Band와 Weisz(1984)는 이 분류방식을 아동에게 연결시켰을 때 아동 반응의 40% 정도가 분류 불가능하다고 하면서 스트레스를 주는 상황을 회피하거나 바꾸려는 형태인 1차적 극복전략(primary control coping)과 개인이 처한 스트레스 상황에 적응하려는 2차적 극복전략(secondary control coping), 그리고 처벌을 줄이거나 감정을 고양시키려는 명백한 노력이나 목적지향적 행동이 없는 철회 극복전략(relinquished control coping)으로 나누었다.

스트레스 극복전략에 영향을 주는 요인으로서는 상황에 대한 인지적 평가 외에도 아동의 내적특성 및 사회지지 등 여러 요인들이 복합되어 작용을 하는데 스트레스에 반응하는 방법들이 성인들에게는 많이 있으나 아동들은 인지적, 언어적 발달수준이 제한되어 있기 때문에 한정적이고 따라서 아동의 스트레스에 대한 극복전략은 성인과 상반되며 독특한 요인들이 이에 작용한다. 이러한 특성 때문에 선행 연구에서는 극복전략 연구시 아동의 연령, 성차, 지적능력과 관련된성이 고려되어져 왔다 (Rutter, 1970, 1982, 1983; Wallerstein & Kelly, 1980). 먼저 상황에 대한 인지적 평가가 아동의 스트레스에 미치는 영향력을 보고한 연구로는 인지적 평가의 요인 중 상황에 대한 통제 가능성과 스트레스 대처방식간의 상호작용을 연구한 이소은(1990)의 연구와 Compas, Malcarne와 Fendacaro(1988)의 연구를 들 수 있다. 다음으로 아동의 스트레스에 대한 극복전략에 영향을 주는 관련요인으로 많이 연구되어온 것이 사회적지지만데 O'Grady와 Metz (1987), 그리고 Wertlieb, Weigel과 Fredstein (1987)은 스트레스와 사회적지지가 유의미한 상호작용을 한다고 하였으며 Dubow와 Tisak(1989), Dubow와 Ullman(1988) 또한 사회적지지가 자아존중감을 증진시켜주며 스트레스요인을 이해하고 효과적으로 극복할 수 있도록 도와준다고 하였다. Barrera(1981)는 생활사건과 지각된 지지 그리고 아동행동평가 척도를 부모들에게 나누어주고 연구

한 결과 가족내에서 느끼는 사랑과 수용, 안전의 느낌이 스트레스 생활사건에 직면하여 행동장애를 막아 줄 수 있도록 도와주며 아동의 자아존중감과 극복전략을 증진시키도록 도와준다고 보고하였다. 강성희(1991)도 아동의 학교와 가정에서의 적응에 있어서 사회적지지가 스트레스 사건의 부정적인 영향력을 조절하는 것으로 보고하였다. 마지막으로 아동의 내적특성이 스트레스에 대한 극복과 관련이 있는 것으로 밝혀져왔는데 이는 주로 사회적 문제해결 능력에 초점을 맞추어 연구되어져왔다. Compas(1987)는 초등학교 아동들에게 있어서 사회적 문제해결 능력의 부족은 부적응과 연관된다고 보고하였으며, Elias 등(1986)과 Dubow와 Tisak(1989)도 사회적 문제해결 능력이 아동의 적응에 관련이 있다고 하였다. 윤유경(1990)은 아동의 스트레스 대응양상의 발달에서 학년과 성에 따라 대응유형이 달라진다고 보고하였다. 즉 아동의 일상적 스트레스 대응책 유형은 1차적 통제 대응책(70.9%), 2차적 통제 대응책(27.9%), 철회 통제 대응책(1.2%) 순으로 나타났으며 학년이 높아질수록 1차적 통제 대응책 사용은 감소하는데 비해 2차적 통제 대응책은 증가한 것으로 보고하였다. 전체적으로 아동이 사용하는 스트레스 대응책 유형에서의 성차는 나타나지 않았다. 이소은(1990)의 연구에서도 아동 및 청소년이 사용하는 대처방식은 스트레스 상황에 따라 다르며 연령과 성별에 따라서도 다른 것으로 보고하였다.

V. 요약 및 제언

본 고에서는 스트레스에 대한 개념을 제시함으로써 학령기 아동의 스트레스에 대한 이해를 돕고자 하였으며 선행 연구들을 중심으로 학령기 아동의 스트레스 근원과 극복전략 및 이에 관련된 요인들을 고찰하였다. 먼저 스트레스를 정의함에 있어서 세가지 개념모형을 소개하여 스트레스에 대한 개념을 명료화하였는데 그 세가지 모형은 스트레스를 어떤 특정한 반응으로 보는 입장파 스트레스를 하나의 자극으로 보는 입장, 그리고 스트레스를 단순히 외부적인 것이나 그에 대한 개인의 반응이 아닌 개인과 환경과의 상호작용관계로 보는 입장들이다.

Zegens(1982)는 스트레스 반응을 스트레스를 받은 개인이 적합한 반응을 산출해 내고자 하는 요구

와 역량간의 불균형으로 정의하였는데 아동이 스트레스에 반응하는 단계는 경보단계, 평가단계, 극복전략을 찾고 이행하는 단계로서(Honig, 1986) 평가단계에서는 아동들의 심리학적 구성이나 가치체계가 중요한 요인이 되며 아동과 성인간에 평가상 차이가 난다는 점은 앞으로의 연구에 반드시 고려되어야 할 점으로 지적할 수 있다. 극복전략 역시 성인과 상반되며 의존성, 생물학적·심리적 준비도, 지적발달 등의 독특한 요인이 작용하게 된다고 하였다(Compas, 1987).

아동의 스트레스를 연구하는 연구자들은 몇가지 구성요인에 초점을 맞추어 왔는데 첫째는 아동에게 스트레스를 가하는 요인이 무엇이며, 그 스트레스를 아동들은 어떻게 지각하는가에 관한 것이며, 둘째는 아동이 스트레스를 받을때 사용하는 극복전략은 무엇이며 이에 관련된 요인에는 어떤 것들이 있는가 등이다. 따라서 본고에서는 크게 학령기 아동의 스트레스 근원과 극복전략 및 관련요인에 대해 선행연구를 중심으로 고찰하였다.

스트레스의 근원에 대해서는 스트레스의 복합성을 이해하는데 도움을 주는 생태학적 관점에서(Belsky, 1980; Bronfenbrenner, 1979; Honig, 1986) 살펴보았다.

미시체계에 속한 스트레스원으로는 아동자신의 개인적 변인과 가족과의 상호작용으로 인한 것들로서 아동의 성, 연령, 기질, 지적능력(Honig, 1986)이나 성격특성, 그리고 동생의 탄생이나 부모, 형제의 죽음 등과 같은 요인들을 중심으로 연구가 이루어져 왔다(Dunn & Kendrick, 1980; McNamee, 1982; Moore, 1975). 외체계는 가족의 모든 사회적 관계망(이웃, 학교, 친구, 친척 등)을 일컫는 것으로 이 체계내의 스트레스원으로는 거주밀도, 가정밀도, 학교환경, 아버지의 실직이나 직장에서의 지위변동, 이사, 종교단체에 가입하거나 탈퇴함으로써 오는 것들이 연구되어져 왔다(Brenner, 1984; Honig & Gardner, 1985). 이 체계내에 속하는 다양한 스트레스 근원을 파악하는 것은 무엇보다도 학령기 아동들의 스트레스를 이해하는데 많은 도움을 주리라 생각한다. 거시체계는 앞의 두체계를 모두 포함하는 것으로 문화적 가치와 신념으로 이루어져 있으며 가난이 심각한 스트레스원으로 언급되었다(Vaughn, et al., 1979).

생태학적 접근 외에 스트레스 근원으로 연구되어

은 요인들은 가족문제와 학교문제(Arent, 1984), 가족변화(Elkind, 1986), 생태학적 생활환경, 사회경제적지위, 대이변과 공포, 가족사건, 부모의 배우자의 문제, 부모의 정신적 질병, 부적절한 부모훈련(Honig, 1986) 등으로 밝혀졌다.

아동이 사용하는 극복전략은 1차적 극복전략과 2차적 극복전략, 그리고 3차적 극복전략으로 구분해 볼 수 있었고(Band & Weisz, 1984) 극복전략에 영향을 주는 요인으로는 인지적 평가외에 개인의 내적특성 및 사회적지지 등 여러요인들이 복합되어 작용을 하는데 아동들의 스트레스에 반응하는 방법들이 성인과 상반되기 때문에 아동의 연령, 성, 지적능력과의 관련성이 고려되어 연구되어왔다(유유경, 1990; Rutter, 1970, 1982, 1983; Wallerstein & Kelly, 1980). 이상과 같은 문헌고찰을 함에 있어서 앞으로의 연구를 위한 몇가지 제언을 하고자 한다.

첫째 ; 아동기 스트레스에 관련된 연구가 부족한 시점에서 관련 연구에 사용되고 있는 측정도구는 모두 외국의 것을 번안하여 사용하고 있다. 그러나 사회적 변화의 속도가 빠르게 지역적으로 아동들이 지각하는 스트레스의 근원은 많은 차이가 나라라 예측할 수 있으므로 한국적 상황에서 아동에게 스트레스를 주는 요인들이 무엇이며 아울러 스트레스의 수준을 측정할 수 있는 도구의 개발이 시급하다.

둘째 ; 아동의 스트레스 수준을 낮추고 극복전략에 도움을 줄 수 있는 방법을 모색하는 연구가 필요하다. 즉 부모나 교사에 의해 제공될 수 있는 효과적인 스트레스 관리를 위한 방법들의 모색과 이에 대한 효과검증이 필요하다.

셋째 ; 아동의 스트레스 수준과 극복행동에 영향을 주는 개인의 내적, 외적 요인을 규명하는 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 1) 강두원(1989). 가정환경, 학업성취, 심리적 스트레스의 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 2) 강성희(1991). 아동의 스트레스 생활사건과 적응에서 사회적지지와 사회적 문제해결 기술의 역할. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 3) 고성희(1978). 정신질환자와 비정신 질환자와

- 의 스트레스 및 그 적응방법에 대한 비교연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 4) 김정희(1987). 지각된 스트레스 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 5) 문성원(1990). 인지적 평가와 사회적 지지가 대처행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 6) 유유경(1990). 아동의 스트레스 대응 양상의 발달. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 7) 이소은(1990). 스트레스 현황에 대한 아동 및 청소년의 대처방식. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 8) 홍대식(1985). 심리학 개론. 서울 : 박영사.
- 9) Arent, R.P.(18984). *Stress and your child*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- 10) 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, 247-253.
- 11) Barrera, M.(1981). Social support in the adjustment of pregnant adolescents. In B.H. Gottlieb(ED), *Social support*(69-96). Beverly Hills, CA : Sage.
- 12) Belsky, J.(1980). Child maltreatment : An ecological integration. *American Psychologist* 35, 320-335.
- 13) Breslau, N.(1982). Sibling of disabled children : Birth order and spacing effects. *J.of Abnormal Child Psychology* 10(1), 85-96.
- 14) Booth, A., & Edwards, J.(1976). Crowding and family relations. *American Sociological Review* 41, 308-320.
- 15) Brnner, A.(1984). *Helping children cope with stress*. Massachusetts : Lexington Books.
- 16) Bronfenbrenner, U.(1979). *The ecology of human development*. Cambridge:Harvard University Press.
- 17) Browen, G.W., Harris, T.(1987). *Social Origins of depression: A study of psychiatric disorder in women*, New York : The Free Press.
- 18) Chandler, L. A.(1987). *Childhood stress: The Teacher's role*. Paper presented at the annual

- convention of the council for exceptional Children(65th, Chicago, IL, April, 20-24).
- 19) Cohen & Lazarus(1979). Coping with stress of illness. In G.C.Stone, F.Cohen & N.E.Alder (Eds.), *Health Psychology: A Handbook*(pp.217-254), San Francisco : Jossey-Bass.
 - 20) Compas, B. E.(1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin* 101, 393-403.
 - 21) Compas, B.E., Malcarne, V.L., & Fondacaro, K. L.(1988). Coping with stressful event in older children and young adolescents. *J.of Consulting and Clinical Psychology* 56, 405-411.
 - 22) Cox. *Stress (9thed.)*. London : Macmillan Education LTD. 1991.
 - 23) Dubow, E.F., & Tisak, J.(1989). The relation between stressful life events and adjustment in elementary school children: The roll of social support and social problem solving skills. *Children Development* 60, 1412-1423.
 - 24) Dubow, E.F., & Ullman, D.G.(1989). Assessing social support in elementary school children: The survey of childrens social support. *J.of Clinical Child Psychology* 18(1), 52-64.
 - 25) Dunn, J. & Kendrick, C.(1980). The arrival of a sibling: Change in the pattern of interaction between mother and first bornchild. *J. of Child Psychology and Psychiatry* 21, 119-132.
 - 26) Elias, M.J., Gara, M., Ubriaco, M., Rothman, P. A., Clabby, J.F., & Schuyler, T.(1986). Impact of a preventive social problem solving intervention on children's coping with middle-school stressors. *American Journal of Community Psychology* 14, 259-276.
 - 27) Elizur, E., & Kattman, M.(1983). Factors influencing the severity of childhood bereavement reactions. *American Journals of Orthopsychiatry* 53 (4), 668-676.
 - 28) Elkind, O.(1986). Stress and the middle grader. *The School Counselor* 33(3), 196-206.
 - 29) Holmes, T.H. & Rahe, R.H.(1967). The Social Readjustment Rating Scale. *J. of Psychosomatic Research* 19, 213-218.
 - 30) Honig, A. S.(1986). Stress and coping in children(part 1). *Young Children* 41(4), 50-63.
 - 31) Honig, A. S., & Gardner, C.(1985). *Overwhelmed mothers of toddlers in immigrant families: Stress factors*, Paper presented at the biennial meeting of the society for research in Child Development, Toronto, Canada.
 - 32) Kuczen, B.(1982). *Childhood stress*. New York : Deltacorte press.
 - 33) Lazarus, R.S.(1981). The stress and coping Paradigm. In C.E.Eisdorfer, D.Cohen, A. Kleinman & P.Maxim(Eds.), *Models for clinical psychology*, New York : S.P.Madical & Scientific Books.
 - 34) Lazarus, R.S. & Folkman, S.(1980). An analysis of coping in a middleaged community sample. *J. of Health and Social Behavior* 21, 219-239.
 - 35) Lazarus, R.S. & Folkman, S.(1984). *Stress, appraisal, and coping*, New York : Springer Publishing Company.
 - 36) McGrath, R.E. & Burkhart, B.R.(1983). Measuring Life Stress ; A Comparison of the Predictive Validity of different, Scoring systems for the social Readjustment Rating scale. *J.of Clinical Psychology* 39(4), 573-581.
 - 37) McNamee, A.(1982). Introduction: *Child and stress; Helping children cope*. Washington, D.C. Association for childhood Education International, 5-7.
 - 38) Monroe, S, M.(1982). Assessment of life events; Retrospective as concurrent Strategies, *Archives of General Psychiatry* 39, 606-610.
 - 39) Moore, T.(1973). Stress in normal childhood. In L. Levi(Ed.) *Society, stress and disease : Childhood and adolescence*(vol.2) London: Oxford Univ. Press.
 - 40) O'Grady, D., & Metz, J.R.(1987). Resilience in children at high risk for Psychological disorder. *J. of Pediatric Psychology* 12, 3-12.
 - 41) Omizo, M.M., Korenfeld, A.S., Hammett, V.L., & Omizo, S.A.(1986). Children and Stress.paper presented at the annual American Association for Counseling and Development Convention,

- Los Angeles, CA.
- 42) Omizo, S.A. & Suzuki L.A.(1988). Children and stress: An exploratory study of Stressors and Symptoms. *The School Counselor* 35(1), 267-274.
 - 43) Paterno, J. & Others(1987). *Children's identification of stress related factors and coping strategies*. Paper presented at the Annual American school counselor Association Elementary/ Middle school Guidance conference, Columbus, OH.
 - 44) Pearline, L. & Schooler, C.(1978). The structure of coping. *J. of Health and Social Behavior* 19, 2-21.
 - 45) Price, J.H.(1986). A model for explaining adolescent stress. *Health Education* 16(3), 36-40.
 - 46) Rahe, R.H., Meyer, M.Smith, M., Kjaerg, G., & Holesmes, T.H.(1964). Social stress and illness. *J. of Psychosomatic Research* 8, 35-44.
 - 47) Retter, M.(1983). Stress coping, and development; Some issue and questions. In N. Garmezy & M.Rutter(Eds.). *Stress coping, and development in child*. New York: McGraw-Hill.
 - 48) Rosen,H.(1985). *Unspoken grief: Coping with childhood sibling loss*. Lexington, MA: Lexington Books.
 - 49) Rutter(1970). Sex difference in children's responses to family stress.In E.J.Anthony & C. Koupernik(EDS.), *The Child in his family*(Vol.1, 165-196). New York: Wiley.
 - 50) Rutter(1982). Epidemiological longitudinal approaches to the study of development. In W.A. Collins(Ed.), *Minnesota symposia on child psychology*(Vol.15, 105-144). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
 - 51) Seyle, H.(1974). *Stress without distress*. New York : J. B. Lippincott.
 - 52) Skinner, P.A.(1980). *Dual-career family stress and coping: A literature review*. Family Relations 29, 473-480.
 - 53) Vaughn, B., Egeland, B. Sroufe, L.A., & Waters, E.(1979). Individual differences in infant-mother attachment at twelve and eighteen months: Stability and changes in family under stress. *Child Development* 50, 971-975.
 - 54) Wallerstein, J. S., & Kelly, J.(1980). *Surviving the breakup: How children and parents cope with divorce*. New York: Basic Books.
 - 55) Wertlieb, D., Weigel, C., & Fredstein, M.(1987). Stress, Social support and behavior symptoms in middle childhood. *J. of Clinical Psychology* 16, 204-211.
 - 56) Yamamoto, K.(1979). Children's ratings of the stressfulness of experiences. *Developmental Psychology* 15, 581-582.
 - 57) Zegens, L.S.(1982). Stress and the Development of somatic disorders. In L. Goldberger & S. Breznitz(Eds.), *Handbook of stress: Theretical and clinical aspects*. New York: The free Press.
 - 58) Zuravan, S.(1985). Housing and child maltreatment: Is there a connection? *Children Today* 14(6), 8-13.