

## 중·고등학생의 스트레스와 생활만족 및 그 관련변인 연구<sup>1)</sup>

김 경 속·박 미 금

관동대학교 사범대학 가정교육학과

---

### A Study on Middle and High School Student's Stress, Life Satisfaction and It's Related Variables

Kim, Kyung-Sook · Park, Mi-Kum

*Dept. of Home Economics Education Kwandong Univ.*

#### Abstract

The purpose of this study is to investigate that how much do middle and high school students feel stress and life satisfaction in usual life; how much do stress affect their life satisfaction; and which variables affect their stress and life satisfaction.

The samples are 235 middle and high school students in Kangneung.

The results of this study are summarized as follows:

First, In the case of student's stress, it is perceived that the degree of school life stress is higher than that of family life stress. And the level of family life satisfaction is higher than that the level of school life satisfaction.

Second, the students who perceived a lower level of stress showed the higher life satisfaction. The family life stress is a more influential variable than school life stress to life satisfaction

Third, the variables that affect the student's life satisfaction are sex, the school achievement, the perception on the level of living, communication with the family, the relationship with the teacher and the family life stress. These variables account for about 58.8% of the variance of the students's life satisfaction.

---

1) 본 논문은 1999학년도 관동대학교 학술연구비 지원에 의한 결과임.

## I. 서 론

우리 나라 중·고등학생의 연령수준은 대체로 13-19세 정도로서 시기적으로 사춘기 또는 청소년기에 해당된다. 청소년기에는 다른 시기에 비해 신체적·심리적·사회적 발달이 급속히 이루어진다. 즉 신체적 발달과 생리적 기능의 완성 및 자아의식과 개성의 발달 등이 이루어지며, 성적으로도 호기심이 강해지고, 성격구조면에 있어서도 id와 ego가 강하게 표면화된다(유영주, 1987). 동시에 청소년기에는 급속한 변화로 인한 혼란과 스트레스도 경험할 수 있다. 즉 자신의 정체성 위기로 인한 소속감 상실의 우려, 부정과 반항기제의 표출, 환경에 대한 적응 부족 등과 같은 부정적 심리특성이 나타나게 된다(정명희, 1988). 따라서 중·고등학생은 이러한 성숙과 발달적 변화, 부정적 심리특성을 잘 극복하면서 동시에 자신의 주체성을 확립해야 한다는 시기적 과제를 안고 있다.

그러나 중·고등학생의 실제생활을 살펴보면, 대인관계에 대한 사회적 기술이나 분노감 조절 등 바람직한 사회화 과정에 필요한 훈련들을 제대로 받지 못한 경우가 많으면서도 자주성 및 독립성의 발달로 부모나 교사의 지도와 통제를 충분히 받으려 하지 않는 경향을 나타낸다. 따라서 중·고등학생들은 급속한 발달에 따르는 스트레스와 함께 이러한 복합적인 요인들로 인한 직·간접적인 스트레스를 받을 수 있다.

여러 연구들에서 중·고등학생은 학교 및 가정생활에서 어느 정도의 스트레스를 경험하고 있으며, 스트레스를 느끼는 내용도 학생의 개인적인 문제에서부터 가정생활 및 학교생활 문제에 이르기까지 생활전반에 이르고 있는 것으로 나타나고 있다(현은강·이덕순, 1991; 윤혜정, 1992; 이해옥·현은강, 1996). 이와 관련하여 현은강과 이덕순(1991)은 양친 및 결혼가정의 청소년기 자녀들은 사회환경문제, 진로문제, 학교·학습문제, 경제문제 등에서 스트레스를 느끼고 있다고 하였다. 이주옥(1993)도 청소년들은 학교성적, 사회생활, 친구관계, 가사일, 용돈사용, 귀가시간, 여가시간 사용, 부모에 대한 불복종, 형제와의 갈등 및 청결문제 등의 일반적이고 일상적인 가족문제에서 부모와 갈등을 일으키고 있다고 하였다. 또한 스트레스는 중·고등학생의 갈등 또는 부적응 현상들과 관련되어 있는 것으로 나타나고 있다(장병옥,

1985; 이미리, 1995; 신효식·이경주, 1997; 김기남·유호순, 1999). 이에 Barber(1994)는 중·고등학생의 스트레스는 그들에게 정체성의 혼란·우울·자살과 같은 개인적 문제뿐만 아니라 부모의 권위에 대한 저항, 학업성적이나 평가에 대한 도전, 휴연, 원하지 않은 임신, 약물, 음주 등과 같은 다양한 문제를 야기할 수 있다고 주장하고 있다.

이와 같이 기존의 연구들에서는 중·고등학생의 스트레스(현은강·이덕순, 1991; 윤혜정, 1992; 이해옥·현은강, 1996; 김경희·김광웅, 1996). 또는 스트레스로 인한 중·고등학생의 적응과 부적응 및 갈등에 관한 현상(이미리, 1995; 전경련·고정자, 1996; 신효식·이경주, 1997; 김기남·유호순, 1999)에 대해서만 주로 연구가 이루어졌을 뿐 직접적으로 중·고등학생의 스트레스와 그들의 생활만족과의 관계를 살펴본 연구는 거의 이루어지지 않고 있다. 선행연구에서 살펴보면, 중·고등학생의 스트레스는 연령·성별·부모의 학력 및 직업·가족간의 의사소통·가정의 경제수준·학교의 성적 등과 같은 개인적·가정환경적·학교환경적 요인들에 의해 복합적으로 영향을 받고 있는 것으로 나타나고 있다(Mc-Cubbin & Patterson, 1983; 윤혜정, 1992; 김오남·김경신, 1994; 이해옥·현은강, 1996). 또한 중·고등학생의 스트레스는 그 정도에 따라 도움추구나 회피, 감정조절, 자기 비난적 대처와 같은 스트레스 대처방식에 차이를 나타낼 뿐 아니라(이해옥·현은강, 1996), 그들의 우울증 수준을 높이며 예민성·과잉불안·비행과 같은 부적응 행동을 야기시킬 수 있다(이미리, 1995; 신효식·이경주, 1997; 김기남·유호순, 1999). 중·고등학생이 스트레스로 인하여 우울·예민성·과잉불안·비행 등과 같은 부적응 행동을 나타낸다는 것은 결국 그들이 만족스런 생활을 하지 못할 수 있다는 것을 의미한다. 중·고등학생이 만족스러운 가정 및 학교생활을 할 수 있도록 하는 것은 원만한 가정생활과 화목한 가족관계를 유지하는데 필요할 뿐 아니라 나아가 학교 및 사회의 안정과 발전을 위해서도 중요하다 하겠다.

본 연구는 이상과 같은 관점에서 중·고등학교 학생을 대상으로 그들이 가정 및 학교 생활 속에서 느끼는 스트레스가 어느 정도인지를 알아보고자 하였으며, 또한 어느 정도의 생활만족을 느끼고 있는지, 그리고 생활만족은 스트레스에 얼마나 영향을 받고 있는지에 대하여 알아보고자 하였다. 더불어 중·고등

학생의 스트레스와 생활만족에 영향을 미치는 개인적·가정환경적·학교환경적 변인들이 무엇인지를 구체적으로 살펴보고자 하였다.

본 연구의 결과는 많은 변화와 욕구를 가지고 있는 중·고등학생의 바람직한 학교생활과 가정에서의 원만하고 만족스러운 생활을 영위할 수 있도록 지도하는데 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

## II. 문 헌 고 찰

### 1. 스트레스

현대사회에서 보편적으로 사용되고 있는 스트레스라는 용어는 처음 라틴어의 'stringere' 즉 '잡아끌다'에서 유래되어 14세기부터 사용되기 시작하였다. 이는 인간의 사회적 활동에서 특정하게 일어나는 유기체의 반응 현상을 나타낸 것으로서 정신 신경학·심리학·행동과학 등에서 다양하게 연구되어 왔기 때문에 그 개념을 한마디로 정의하기는 매우 어렵다 (Ivancevich & Matterson, 1980). 그러나 일반적으로 스트레스는 불안·두려움·불편감·정서적 긴장·적응의 어려움 등의 의미를 상징하는 것으로 사용되며(이평숙, 1985), 무형의 추상적 개념으로서 상황적 변인으로 나타난 증상으로 측정되기도 한다(김희승 외, 1987).

여러 학자들에 의해 스트레스는 건강문제(Nelson & Nelson, 1981), 개인의 평형상태를 변경시키고 신체적 긴장의 원인이 되는 신체적 또는 감정적 요소(Baughter & Martin, 1981), 본래의 사건 그 자체라기보다는 오히려 스트레스(stressor)가 관리되지 않음으로 인해 초래된 긴장의 여분(McCubbin, 1980), 환경의 요구가 지나쳐 개인의 능력한계를 벗어날 때 발생하는 개인과 환경의 불균형 및 부적합상태(McGrath, 1978), 또는 개인이나 가족의 적응범위를 넘어선 환경적 자극(Melson, 1980)이라고 정의되고 있다. 그리고 장병욱(1985)은 인간이 정서적으로 일상의 평형상태를 벗어나서 압박이나 불편 또는 손상을 받게 되는 상태를 말하는 것으로 긴장을 일으키는 역동적인 힘이라고 개념화하고 있다.

중·고등학생의 스트레스와 관련하여, 현온강과 이덕순(1991)은 여고생을 대상으로 한 스트레스 인지도 조사에 있어서 결손가정의 자녀가 정상가정의 자녀보다 모든 생활사건 영역에서 스트레스를 많이 받

으며, 특히 가정생활과 경제적인 면에서의 어려움을 겪고 있다고 하였다. 그러나 양친 및 결손가정의 자녀 모두 내용 면에서는 공통적으로 사회환경, 진로문제, 학교·학습문제의 순으로 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다. 윤혜정(1992)은 청소년의 일상적 스트레스의 정도는 중간수준 이하였지만, 집단에 따라 중학생보다는 고등학생이, 남학생보다는 여학생이 스트레스를 더 많이 받고 있다고 하였다. 김오남과 김경신(1994)은 어머니와 남·여 중·고등학생 자녀가 서로 양방개방형의 의사소통을 할수록 가족스트레스가 낮은 경향이 있다고 하였다. 이해옥과 현온강(1996)은 중·고등학생의 경우 전체적으로 중간 이상 정도의 스트레스를 느끼고 있으며, 가정생활에 대해서는 중간 이하, 학교생활에 대해서는 중간 이상 정도의 스트레스를 느끼고 있다고 하였다. 스트레스 정도는 중학생인 경우에, 학교 성적이 상위집단인 경우에, 어머니의 학력이 높을수록, 아버지의 직업이 서비스·판매직일 때 상대적으로 낮다고 하였다. 또한 McCubbin과 Patterson (1983)은 가족은 가족자부심과 의사소통, 가족건강, 친척과의 교류, 경제적 풍요감과 같은 가족자원을 많이 소유하고 있을수록 스트레스를 받아도 그 상황에 잘 적응할 수 있기 때문에 스트레스를 더 적게 인지할 수 있다고 하였다.

이러한 연구 결과를 통하여 중·고등학생의 스트레스는 자녀의 연령, 성별, 성적, 부모의 학력 및 직업, 가족의 건강, 의사소통, 가정의 경제적 풍요감 등과 같은 개인적·가정환경적 요인들에 의해 영향을 받고 있음을 알 수 있다.

### 2. 생활만족

생활만족은 매일의 생활에서 오는 기쁨, 자신의 생활에 대한 의미와 책임감, 그리고 자신의 목표 달성을 느끼며 긍정적 자아상을 지녀 자신을 가치롭게 인정하고 나아가 낙천적 태도와 감정을 유지하는 것을 의미하는 것으로서 개인의 정신건강을 결정짓는 중요한 요소이다(Newgate, Havighurst & Tobin, 1961). 생활만족은 개인의 기대수준이 얼마나 합리적으로 충족되었는가에 대한 평가로서(Medley, 1976), 개인의 감정상태, 삶에 대한 정열, 기대와 실제의 일치도와 깊은 관련이 있다(김태현·최정덕, 1990). 이에 김명자(1982)는 생활만족이란 정신전

감을 결정하는 중요한 요인으로 생활전반에 대한 행복과 만족의 주관적 감정이며 일종의 태도로서, 이것은 생활의 실제와 기대감의 일치에서 오는 개인의 관점에 따른 주관적이고도 개인적인 현상으로 심리적 요인과 환경적 요인에 영향받는 바가 크다고 하였다.

선행연구를 살펴보면, 구체적으로 중·고등학생을 대상으로 그들의 학교 및 가정생활 만족의 수준이나 생활만족과 관련변인과의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 거의 없고, 대부분의 연구들(최상숙, 1993; 박은주·김경신, 1995; 김수연·정문자, 1997)이 주로 청소년의 적응과 부적응 또는 부적응과 관련한 행동들 즉 갈등·비행 등의 차원에서 이루어져 왔음을 알 수 있다. 따라서 생활만족에 관한 선행연구를 적용과 부적응에 관련한 내용까지 확대하여 살펴보면 다음과 같다. 최상숙(1993)은 청소년의 문제행동은 성별에 따라 여학생 보다 남학생에게서 더 자주 일어나며, 가정환경적 변인들에 의해서도 영향을 받는다고 하였다. 즉 청소년의 문제행동은 결손가족, 화목하지 않은 가정의 분위기, 부모와 대화가 별로 없는 가정, 자녀에 대하여 부모의 관심이 적은 경우에 더 많이 발생하게 된다고 하였다. 박은주와 김경신(1995)은 어머니와 고등학생인 청소년 자녀와의 대화시간이 많고, 대화시간이 충분하다고 느끼는 경우, 대화정도 인지도와 대화만족도가 높은 경우에 양방개 방향의 의사소통 비율이 높으며, 의사소통이 양방개 방향일수록 가족 응집력 및 적응성이 높게 나타났다고 하였다. 김수연과 정문자(1997)는 중학생 자녀가 지각한 어머니와의 갈등은 숙제나 학교성적, 방청소와 관련한 내용에서 갈등이 높았다고 하였다. 그리고 이러한 현상은 성별에 따른 차이는 없었으나 의사소통 유형 즉 의사소통이 개방적일수록 갈등이 적었다고 하였다. 또한 Barnes와 Olson(1985)은 부모와 청소년의 의사소통이 잘 이루어지는 경우 가족의 만족수준과 응집성·적응성이 모두 높다고 하였다. 따라서 가정 내에서 청소년 자녀의 생활만족을 위한 적용에는 의사소통이 중요한 변수로 작용하고 있음을 알 수 있다. 이러한 연구결과들을 살펴보면 성별, 성적, 가족형태, 가정의 분위기, 의사소통, 숙제 등과 같은 변인들이 중·고등학생의 행동이나 적응 및 갈등에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

따라서 본 연구에서는 구체적으로 중·고등학생이 학교 및 가정에서 얼마나 생활만족을 느끼고 있는지 알아보고자 하였다. 그리고 그들의 생활만족에는 선

행연구에서 나타난 변인들 외에 또 어떠한 관련변인들이 영향을 미치고 있는지를 개인적·가정환경적·학교환경적 변인으로 구분하여 살펴보고자 하였다.

### 3. 스트레스와 생활만족

스트레스란 그 정의에서도 살펴볼 수 있듯이 생활 속에서 다양한 상황이나 자극에 대하여 느끼는 부담·위기·긴장감으로서, 인간에게 일상적인 정서적 평형상태를 유지하기 어렵게 하는 요소로 작용한다. 따라서 생활 속에서 자극, 반응 또는 역동적 상호작용의 결과로서 나타나는 스트레스는 개인 및 집단의 만족에 영향을 미치는 변인으로 인식될 수 있다. 즉 스트레스는 선행연구에서 중·고등학생이나 주부 또는 가족의 위기감·적응과 부적응·우울증·행동·가정생활만족 등에 영향을 미치고 있는 것으로 나타나고 있다(전세경, 1988; 김명자, 1991; 한미선, 1992; 김경숙, 1993; 이미리, 1995; 신효식·이경주, 1997; 김기남·유호순, 1999). 특히 중·고등학생을 대상으로 한 선행연구에서는 스트레스와 그들의 생활만족과의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 거의 이루어지지 않았지만, 만족을 부적응과 관련한 행동이나 내용까지 확대하여 살펴보면 다음과 같다.

이미리(1995)는 고3 청소년은 스트레스를 가족, 친구, 건강, 학교생활과 관련된 내용의 순으로 더 많이 경험하며, 남학생이 여학생보다 스트레스를 더 많이 경험한다고 하였다. 그리고 이러한 스트레스는 그들의 높은 우울증 수준과 관련이 있어, 어떠한 대처 전략을 사용하느냐에 따라 우울증 수준을 감소시킬 수 있다고 하였다. 신효식과 이경주(1997)는 남·여 중학생은 중간 이상의 수준으로 일상적 스트레스를 지각하고 있었으며, 내용으로는 학업관련 스트레스가 가장 높았다고 하였다. 다음으로 교사관련·가족관련·친구관련의 순으로 스트레스를 지각하고 있으며, 신체관련 스트레스는 상대적으로 가장 낮았다고 하였다. 이러한 스트레스는 중학생의 우울·과잉불안·비행과 같은 부적응에 영향을 미치며, 그들의 부적응에 영향을 미치는 변인에는 스트레스 외에도 부모의 학력이나 모의 결혼만족도가 있다고 하였다. 또한 김기남과 유호순(1999)은 스트레스와 남녀 고등학생의 식행동과의 관계를 살펴보았는데, 고등학생의 높은 스트레스 수준은 그들의 결식·식사의 규칙성·식사의 양 등과 같은 식행동에 부정적인 영향을 미치고 있다고 하였다.

이상과 같은 선행연구의 결과를 살펴볼 때, 스트레스는 중·고등학생의 생활만족을 저해하는 다양한 부적응 현상 및 행동에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

### III. 연구 방법

#### 1. 연구문제 및 연구모형

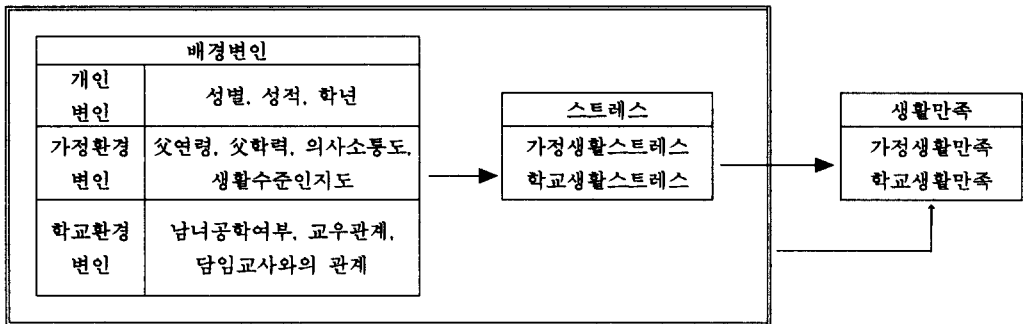
1) 중·고등학생의 스트레스와 생활만족의 일반적 경향은 어떠하며, 각 하위영역간에 차이가 있는가?

2) 중·고등학생의 스트레스에 대한 배경변인(개인변인: 성별·학년·성적, 가정환경변인: 부의 연령·부의 학력·생활수준인지도·의사소통도, 학교환경변인: 남녀공학여부·교우관계·담임교사와의 관계)의 영향력은 어떠한가?

3) 중·고등학생의 생활만족에 대한 스트레스변인(가정생활 및 학교생활스트레스)의 영향력은 어떠한가?

4) 중·고등학생의 생활만족에 대한 배경변인 및 스트레스변인의 영향력은 어떠한가?

이상의 연구문제를 연구모형으로 제시하면 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 연구모형

#### 2. 용어의 정의

1) 스트레스 : 스트레스란 생활 속에서 일상의 정서적 평형을 상태를 유지하기에 어려 움을 주는 상황이나 자극에 대한 긴장감이나 부담감을 의미한다. 본 연구에서는 스트레스란 중·고등학생이 자신과 가정생활과 학교생활 등 주위 환경과의 상호작용이 일상적 평형상태에서 벗어나서 일상생활에서 경험하게 되는 긴장이나 부담감으로 조작적으로 정의를 하고자

한다.

2) 생활만족 : 생활만족이란 생활 속에서 기대와 목표달성을 느끼며 개인의 욕구가 충족됨을 느끼는 것을 의미한다. 본 연구에서는 생활만족을 중·고등학생이 가정생활이나 학교생활 등 일상생활에서 경험하는 목표 및 기대 달성정도에 대해 주관적으로 느끼는 충족감의 정도로 조작적 정의를 하고자 한다.

3) 의사소통도 : 의사소통이란 유기체들이 기호를 통하여 서로의 감정이나 생각 또는 태도 등의 메시지를 전달하고 수신해서 서로 공동된 의미를 수립해나가는 과정 및 행동을 의미한다. 본 연구에서는 의사소통도를 중·고등학생이 가정생활에서 가족간의 대화 방법, 시간, 표현정도, 의견존중 등 전반적인 의사소통에서의 일치감이나 만족정도로 조작적 정의를 하고자 한다.

4) 생활수준인지도 : 생활수준이란 실제로 누리고 있는 생활조건을 의미한다. 본 연구에서는 중·고등학생이 자신의 현재 생활수준에 대한 주관적인 판단 정도로 조작적 정의를 하고자 한다.

#### 3. 조사도구의 구성

본 연구는 질문지법을 사용하였다. 질문지는 조사 대상자의 개인변인, 가정환경변인, 학교환경변인, 스트레스 및 생활만족을 측정하기 위한 내용으로 구성되어 있다.

##### 1) 배경변인 척도

개인변인 중 성적은 단일문항으로 학교성적을 '상', '중', '하'로 구분하여 중·고등학생 자신이 자신의 성

적을 인지하는 정도를 표시하게 하였다.

가정환경변인 중 의사소통도는 김경숙(1993)의 연구를 참고로 작성하였으며, 총 7개 문항의 5점 Likert 척도로서 점수가 높을수록 가정에서 가족간의 의사소통이 원활하게 이루어지고 있음을 의미한다. 생활수준인지도는 단일문항으로 최하 1점에서 최고 10점 사이에서 학생이 인지하는 가정생활수준정도로서 점수가 높을수록 자신의 가정생활수준을 높게 인지하는 것을 의미한다.

학교환경변인 중 교우관계 및 담임교사와의 관계는 단일 문항으로 '좋은 편이다'는 3점, '보통이다'는 2점, '좋은 편이 아니다'는 1점으로 측정하였다.

2) 스트레스변인 척도

스트레스변인척도는 전세경(1988), 고은숙(1992), 한미선(1992)의 연구를 참고로 하여 12문항으로 구성된 후 요인분석을 통하여 척도의 구성타당도를 검증한 결과 가정생활(5문항)·성적(2문항)·친구(2문항)·학교에서의 문제행동(3문항) 영역으로 분류되었다. 그러나 성적과 친구 및 학교에서의 문제행동 영역을 그 내용상 학교생활로 통합할 수 있으므로 스트레스변인 척도를 2영역 즉 가정생활스트레스(5문항)와 학교생활스트레스(7문항)으로 구성하여 5점 Likert 척도로 스트레스정도를 측정하였다. 스트레스변인 척도는 점수가 높을수록 가정생활과 학교생활에서의 스트레스인지수준이 높은 것을 의미한다.

3) 생활만족변인 척도

생활만족은 김경숙(1993)과 권윤아와 김득성(1999)의 연구를 참고로 작성한 후 요인분석을 통하여 척도의 구성타당도를 검증하였다. 그 결과 가정생활영역(7문항)과 학교생활만족(6문항)의 2 영역으로 분류되었으며, 총 13개 문항의 5점 Likert 척도로서 점수가 높을수록 가정 및 학교생활 등의 일상생활에서의 만족수준이 높은 것을 의미한다.

이상의 조사도구의 문항 수와 신뢰도는 <표 1>과 같다.

<표 1> 척도의 영역별 신뢰도

변인		문항수	신뢰계수
의사소통도		7	$\alpha = .86$
스트레스 인지수준	가정생활	5	$\alpha = .68$
	학교생활	7	$\alpha = .62$
	전 체	12	$\alpha = .71$
생활 만족	가정생활	7	$\alpha = .88$
	학교생활	6	$\alpha = .82$
	전 체	13	$\alpha = .87$

4. 조사대상 및 자료수집

본 연구의 조사 대상은 중·고등학교 남·여 학생이며, 임의표집으로 강릉시에 위치한 중·고등학교 5개교(남녀공학 중학교, 남녀 공학 고등학교, 여중, 여고, 남고 각 1개교)를 선정하였으며, 조사시기는 1999년 6월 15~20일에 예비조사를 거쳐 7월 1~10일까지 본 조사를 실시하였다. 300부의 질문지(남학생-140부, 여학생-160부)중 267부가 회수되었으며, 그 중 부실 기재된 것을 제외하고 235부를 분석에 사용하였다.

5. 자료의 분석방법

본 연구를 위하여 사용된 통계분석방법은 Cronbach의  $\alpha$  계수, 빈도, 백분율, 평균, 요인분석, 회귀분석 등이며, SPSS/PC+를 이용하였다.

IV. 연구결과 및 논의

1. 조사 대상자의 일반적 특성

본 연구의 조사대상자의 일반적 배경은 <표 2>에 제시되어 있다.

2. 중·고등학교의 스트레스 및 생활만족의 일반적 경향 및 변인별 하위영역간의 차이

중·고등학교의 스트레스와 생활만족의 일반적 경향과 스트레스 및 생활만족의 하위영역간의 차이는 <표 3>과 같다.

스트레스인지수준의 경우 전체 평균이 2.37점으로 중간점 이하로 나타났다. 스트레스인지수준이 중간 이하로 나타난 본 연구결과는 윤정혜(1992)의 연구결과와 일치하는 경향이나 스트레스 수준이 중간이상 정도로 나타난 이해옥과 현은강(1996)의 연구와는 상반된 결과이다.

가정생활스트레스와 학교생활스트레스는 유의한 차이가 나타났다. 즉 가정생활스트레스는 2.17점, 학교생활스트레스는 2.51점으로 학교생활에서의 스트레스 인지수준이 가정생활스트레스인지수준보다 더 높은 것으로 나타났다. 가정보다 학교에서의 스트레스가 유의하게 높게 나타난 본 결과는 가정생활에서는 중간이하, 학교생활에서는 중간 이상 정도의 스트레스를 보인 이해옥과 현은강(1996)의 연구, 가족이나

<표 2> 조사 대상자의 일반적 배경

(N : 235명)<sup>2)</sup>

구 분		빈도(%)	구 분		빈도(%)	
성 별	남	95(40.4)	학 년	중 1	40(17.0)	
	여	140(59.6)		중 2	39(16.6)	
부연령	40세미만	15( 6.4)		중 3	17( 7.2)	
	40세 이상-45세 미만	82(34.9)		고 1	50(21.3)	
	45세 이상-50세 미만	86(36.6)		고 2	40(17.0)	
	50세 이상	52(22.1)		고 3	49(20.9)	
모연령	40세미만	59(25.1)		성 적	상	45(19.1)
	40세 이상-45세 미만	114(48.4)			중	143(60.9)
	45세 이상-50세 미만	48(20.4)			하	47(20.0)
	50세 이상	14( 6.0)	남녀공학 여부	남녀 공학	109(46.4)	
부학력	중졸	57(24.3)		남녀 분리	126(53.6)	
	고졸	125(53.2)	담임교사와 의 관계	좋은 편이다	63(2)	
	전문대졸 이상	53(22.5)		보통이다	152(64.7)	
모학력	중졸	79(33.6)		좋은 편이 아니다	13(5.5)6.8)	
	고졸	127(54.0)	교우관계	좋은 편이다	116(49.4)	
	전문대졸 이상	29(12.4)		보통이다	109(46.4)	
생활수준 인지도	상	42(17.9)		좋은 편이 아니다	5(2.1)	
	중	147(62.6)	의사 소통도	상	72(30.3)	
				중	80(34.0)	
하	44(18.7)	하		83(35.3)		

※ 의사소통도는 연속변인으로 '상', '중', '하'의 구분은 평균, 표준편차 및 빈도를 고려하여 평균±표준편차를 '중'집단, 그 이상을 '상'집단, 그 이하를 '하'집단으로 구분하였음

친구들과의 관계보다 학업 스트레스가 가장 높게 나타난 이경희와 김광웅(1996), 전경련과 고정자(1996), 신효식과 이경주(1997) 등의 연구결과와도

일치하고 있다.

한편 가정생활만족은 전체 평균이 3.54점으로 중간점 이상의 수준을 보였다. 가정생활만족과 학교생활만

<표 3> 중·고등학생의 스트레스 및 생활만족의 일반적 경향

(N : 235명)

변 인		평 균(5점 만점)	t 값 및 유의도
스트레스	가정생활	2.17	-4.47***
	학교생활	2.51	
	전체	2.37	
생활만족	가정생활	3.80	7.29***
	학교생활	3.23	
	전체	3.54	

※ \*\*\* p<.001

2) 남학생 95명 중 중학생은 35명, 고등학생은 60명이며, 여학생 140명 중 중학생은 61명, 고등학생은 79명임.

측은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 가정생활만족은 3.80점, 학교생활만족은 3.23점으로 가정생활에서의 만족정도가 더 높은 것으로 나타났다.

이상의 결과를 종합해 보면 가정생활에서는 스트레스 수준이 낮은 반면 만족정도가 높고, 학교생활에서는 스트레스 수준이 높은 반면 만족정도는 낮게 나타났다. 이러한 결과는 성적향상이나, 진로방향 또는 교우관계 등 가정생활에 비해 학교생활에서 학생들이 해결해야 할 문제들이 더 많기 때문이며, 이에 따라 학교생활에서는 스트레스 수준이 높고 가정생활에서는 만족도가 더 높게 나타나는 것으로 생각된다.

3. 중·고등학생의 스트레스에 대한 배경변인(개인·가정환경·학교환경변인)의 영향력<sup>3)</sup>

중·고등학생의 스트레스에 영향을 미치는 배경변인(개인변인: 성별·학년·성적, 가정환경변인: 부의 연령·부의 학력·생활수준인지도·의사소통도, 학교환경변인: 남녀공학여부·교우관계·담임교사와의 관계)은 <표 4>와 같다.

전체 스트레스에 영향을 미치는 배경변인은 성별( $\beta = -.49$ ), 학년( $\beta = -.34$ ), 의사소통도( $\beta = -.28$ ), 성적( $\beta = -.24$ )으로 나타났으며, 이들 4개 변인의 설명력은 25.8%이었으며, 이 중 성별이 가장 예측력이 큰 변인으로 나타났다. 즉 여학생인 경우, 학년이 저학년으로 내려갈수록, 가족간의 의사소통도가 낮을수록, 학교 성적이 낮을수록 중·고등학생이 일상생활에서 느끼는 스트레스의 정도가 높은 것으로 나타났다.

여학생이 남학생에 비해 스트레스인지수준이 더 높게 나타난 결과는 윤정혜(1992)의 연구에서 남학생보다 여학생이 스트레스를 더 받는 것으로 나타난 결과와 일치하는 경향이다.

의사소통도가 낮을수록 스트레스 정도가 높게 나타난 본 연구결과는 어머니와 자녀사이에 양방개방형의 의사소통을 할수록 가족스트레스가 낮은 경향으로 나타난 김오남과 김경신(1994)의 연구결과와 유사한 경향으로 가정생활에서 가족간의 개방적이고 효율적인 의사소통은 일상생활에서의 스트레스수준을 낮추

<표 4> 중·고등학생의 스트레스에 대한 배경변인의 영향력

(N : 235명)

독립변인		종속변인				전 체	
		스트레스					
		가정생활		학교생활		b	$\beta$
개인변인	성 별	-	-	-.44	-.32***	-.67	-.49**
	학 년	-	-	-	-	-.12	-.34*
	성 적	-.34	-.21**	-.24	-.22**	-.26	-.24***
가정환경변인	父 연령	-	-	-	-	-	-
	父 학력	-	-	-	-	-	-
	생활수준인지도	-	-	-	-	-	-
	의사소통도	-.34	-.34***	-	-	-.24	-.28***
학교환경변인	남녀공학여부	-	-	-	-	-	-
	담임교사와의 관계	-	-	-	-	-	-
	교우관계	-	-	-	-	-	-
상 수		4.33		3.2		4.40	
F 비		26.0***		22.6***		17.9***	
R2		.200		.179		.258	

\* p<.05    \*\* p<.01    \*\*\* p<.001  
 ※ 가변인 기준집단 성별 - 여, 남녀공학여부 - 남녀분리

3) 회귀분석시 독립변인들간의 다중공선성은 분산확대지수(VIF: variance inflation factor)와 Pearson의 적률상관계수로 판단하였음. 父와 母의 학력간·연령간의 상관관계가  $r = .83$ ,  $r = .60$ 으로 비교적 높게 나타나서 부의 학력과 연령을 분석에 사용한 결과 분산확대지수는 1.6이하로 나타나서 독립변인들 간의 다중공선성이 없는 것으로 판단되었음



어 일상의 긴장을 풀고 갈등의 소지를 감소시켜 생활의 질을 높이는 중요한 요소임을 입증하는 것이다.

스트레스의 하위영역 중 가정생활스트레스에 영향을 미치는 배경변인은 의사소통도( $\beta = -.34$ ), 성적( $\beta = -.21$ )으로 나타났으며, 이들 2개 변인의 설명력은 20.0%이었으며, 이 중 의사소통도가 가장 예측력이 큰 변인으로 나타났다. 즉 가정생활에서의 의사소통도가 낮을수록, 학교 성적이 낮을수록 중·고등학생이 가정생활에서 느끼는 스트레스의 정도가 높은 것으로 나타났다.

한편 스트레스의 하위영역 중 학교생활스트레스에 영향을 미치는 배경변인은 성별( $\beta = -.32$ ), 성적( $\beta = -.22$ )으로 나타났으며, 이들 2개 변인의 설명력은 17.9%이었으며, 이 중 성별이 가장 예측력이 큰 변인으로 나타났다. 즉 중·고등학생 중 여학생인 경우와 학교성적이 낮을수록 학교생활에서 느끼는 스트레스의 정도가 높은 것으로 나타났다.

4. 중·고등학생의 생활만족에 대한 스트레스의 영향력

중·고등학생의 생활만족에 영향을 미치는 스트레스인지수준은 <표 5>와 같다.

전체 생활만족은 물론 두개의 하위영역인 가정생활 및 학교생활만족에 대하여 가정생활스트레스와 학교생활스트레스 모두 영향을 미치는 것으로 나타났다. 전체 생활만족에 대한 스트레스의 영향력은 가정생활스트레스( $\beta = -.34$ ), 학교생활스트레스( $\beta = -.22$ )의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이 두 변인의 설명력은 21.7%이었다. 생활만족의 하위영역 중

가정생활만족에 대한 스트레스의 영향력은 가정생활스트레스( $\beta = -.39$ ), 학교생활스트레스( $\beta = -.13$ )의 순으로 나타났으며, 이들 두 변인의 설명력은 21.0%이었다. 다른 하위영역인 학교생활만족에 대한 스트레스의 영향력은 학교생활스트레스( $\beta = -.19$ ), 가정생활스트레스( $\beta = -.25$ )의 순으로 설명력은 13.3%이었다. 즉 전체 생활만족과 각 하위영역 모두 가정생활스트레스와 학교생활스트레스의 인지수준이 낮을수록 만족정도가 높은 것으로 나타났다. 그러나 전체 생활만족과 하위영역 중 가정생활만족의 경우 학교생활스트레스보다 가정생활스트레스의 영향력이 더 크게 나타난 반면 학교생활만족의 경우 학교생활스트레스의 영향력이 더 큰 것으로 나타났다.

청소년기는 하나의 독립적인 인간으로서 자아정체감을 형성해나가며, 상급학교 진학이나 장래의 진로 방향 설정 등으로 심리적인 갈등과 혼란을 경험하는 시기라고 할 수 있다. 중·고등학생이 전체 생활만족에 대하여 가정생활스트레스의 영향력이 더 크게 나타난 결과를 고려해보면, 무엇보다도 화목하고 안정된 가정생활이 청소년들의 심리적인 부담을 감소시키고 일상생활에서의 만족수준을 증가시키는 것으로 볼 수 있다. 따라서 청소년의 생활만족을 높이기 위해서는 가정에서 부모의 세심한 배려와 관심으로 자녀들이 가정생활에서 느끼는 스트레스를 최소화시키는 것이 필수적인 것으로 사료된다.

5. 중·고등학생의 생활만족에 대한 배경변인 및 스트레스의 상대적 영향력

중·고등학생의 생활만족에 영향을 미치는 변인들

<표 5> 중·고등학생의 생활만족에 대한 스트레스의 영향력

(N : 235명)

독립변인		종속변인				전 체	
		생활만족					
		가정생활		학교생활		b	$\beta$
스트레스	가정생활스트레스	-0.31	-0.39***	-0.17	-0.19**		
인지수준	학교생활스트레스	-0.16	-0.13*	-0.33	-0.25***	-0.23	-0.22***
상 수		4.87		4.42		4.66	
F 비		30.5***		17.61***		32.0***	
R <sup>2</sup>		.210		.133		.217	

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

을 검증한 결과는 <표 6>과 같다.

전체 생활만족에 영향을 미치는 변인은 의사소통도 ( $\beta = .32$ ), 성별 ( $\beta = .21$ ), 담임교사와의 관계 ( $\beta = .21$ ), 가정생활스트레스 ( $\beta = -.19$ ), 생활수준인지도 ( $\beta = .18$ ), 성적 ( $\beta = .16$ )이었으며, 이들 6개변인의 설명력은 58.8%로 이중 의사소통도가 가장 예측력이 큰 변인으로 나타났다. 즉 중·고등학생들에 있어서 가족간의 의사소통정도가 높을수록, 남학생인 경우, 학교에서 담임교사와의 관계가 좋다고 인지할수록, 가정생활에서의 스트레스인지수준이 낮을수록, 가정의 생활수준이 높다고 인지할수록, 학교성적이 좋을수록 일상생활에서의 만족정도가 높은 것으로 나타났다.

하위영역 중 가정생활만족에 영향을 미치는 변인은 의사소통도 ( $\beta = .38$ ), 생활수준인지도 ( $\beta = .24$ ), 가정생활스트레스 ( $\beta = -.23$ ), 성적 ( $\beta = .12$ ), 담임교사와의 관계 ( $\beta = .11$ ), 성별 ( $\beta = .11$ )이었으며, 이들 6개변인의 설명력은 57.5%로 이중 의사소통도가 가장 예측력이 큰 변인으로 나타났다. 즉 중·고등학생들은 가족간의 의사소통정도가 높을수록, 가정의 생활수준이 높다고 인지할수록, 가정생활스트레스의 인지수준이 낮을수록, 학교성적이 좋을수록, 학교에서 담임교사와

의 관계가 좋은 것으로 인지할수록, 남학생인 경우, 일상생활에서의 만족정도가 높은 것으로 나타났다.

하위영역 중 학교생활만족에 영향을 미치는 변인은 성별 ( $\beta = .29$ ), 담임교사와의 관계 ( $\beta = .25$ ), 의사소통도 ( $\beta = .21$ ), 성적 ( $\beta = .18$ )이었으며, 이들 4개변인의 설명력은 35.8%로 이중 담임과의 관계가 가장 예측력이 큰 변인으로 나타났다. 즉 조사대상 학생들이 남학생인 경우, 담임교사와의 관계가 좋다고 인지할수록, 가족간의 의사소통정도가 높을수록, 학교성적이 좋을수록 학교생활에서의 만족정도가 높은 것으로 나타났다.

가정환경변인 중 의사소통도가 중·고등학생의 전체 생활만족 및 가정생활만족을 가장 잘 예측하는 것으로 나타난 본 연구결과는 부모와 청소년의 의사소통이 잘 이루어질 때 가족의 만족수준이 높아진다는 Barnes와 Olson(1985)의 연구결과와 유사한 경향이다. 또한 부모와의 대화시간이 많고 대화만족도가 높은 경우 부모와의 양방개방형의 의사소통을 하게 되어 가족응집력 및 적응력이 높아지거나(박은주·김경신, 1995), 의사소통이 개방적일수록 부모와 갈등이 적은 것으로 나타난(김수연·정문자, 1997) 선행

<표 6> 중·고등학생의 생활만족에 대한 배경변인 및 스트레스의 영향력

(N : 235명)

독립변인		종속변인		생활만족					
				가정생활		학교생활		전체	
		b	$\beta$	b	$\beta$	b	$\beta$		
배 경 변 인	개인변인	성 별	.18	.11*	.53	.29***	.32	.21***	
		학 년	-	-	-	-	-	-	
		성 적	.15	.12*	.26	.18*	.19	.16**	
	가정환경변 인	父 연령	-	-	-	-	-	-	
		父 학력	-	-	-	-	-	-	
		생활수준인지도	.11	.24***	-	-	.07	.18**	
		의사소통도	.38	.38***	.24	.21**	.29	.32***	
	학교환경변 인	남녀공학여부	-	-	-	-	-	-	
		담임교사와의 관계	.16	.11*	.41	.25***	.27	.21***	
		교우관계	-	-	-	-	-	-	
스트레스인지수준		가정생활스트레스	-1.18	-.23***	-	-	-1.14	-.19***	
		학교생활스트레스	-	-	-	-	-	-	
상 수				1.59		.81		1.36	
F 비				45.9***		30.1***		50.7***	
R2				.575		.358		.588	

\* \*  $p < .05$     \*\*  $p < .01$     \*\*\*  $p < .001$   
 \* 가변인 기준집단 성별 - 여, 남녀공학여부 - 남녀분리

연구를 고려해보면 의사소통은 가족간의 갈등을 감소시키고 가족의 결속력을 증가시켜 자녀뿐만 아니라 부모의 생활만족을 증진시키는데 중요한 생활요소라고 할 수 있겠다. 아울러 청소년 자녀의 가정생활은 물론 일상생활에서의 만족을 증진시키기 위해서는 효율적인 의사소통을 하려는 부모의 노력이 필요할 것으로 생각된다.

중·고등학생의 생활만족에 대해 스트레스변인 중 학교생활스트레스의 영향력이 검증되지 않은 것에 비해 가정생활스트레스가 전체 생활만족은 물론 학교생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 가족이나 가정생활이 모든 인간생활의 기본이 된다는 것을 재차 강조하는 결과일 것이다.

학교환경변인 중 교우관계는 생활만족에 유의한 영향을 미치지 않았으나 담임교사와의 관계는 전체 생활만족은 물론 가정 및 학교생활만족에 모두 영향을 미치는 것으로 나타난 결과를 볼 때 교사의 역할과 학생과의 상호관계는 학생의 일상생활에 큰 비중을 차지하고 있는 것으로 해석할 수 있다.

### V. 요약 및 결론

본 연구는 중·고등학생들이 가정 및 학교 등의 일상생활에서 스트레스와 생활만족을 어느 정도 느끼고 있는지, 스트레스는 생활만족에 얼마나 영향을 미치는지 그리고 중·고등학생의 스트레스에 영향을 미치는 개인적·가정환경적·학교환경적 변인들의 영향력과 생활만족에 영향을 미치는 개인적·가정환경적·학교환경적 변인 및 스트레스의 영향력을 검증하는데 그 목적이 있다.

이상의 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 중·고등학생의 스트레스인지는 2.37점으로 중간점 이하로 나타났으며, 가정생활스트레스보다 학교생활스트레스 더 높은 것으로 나타났다. 가정생활만족은 전체 평균이 3.54점으로 중간점 이상으로 나타났으며, 학교생활만족보다 가정생활에서의 만족 정도가 더 높은 것으로 나타났다.

2) 중·고등학생의 스트레스에 영향을 미치는 배경변인은 성별, 학년, 의사소통도, 성적으로서 여학생인 경우, 저학년으로 내려갈수록, 가정생활에서의 의사소통도가 낮을수록, 학교 성적이 낮을수록 중·고등학생이 일상생활에서 느끼는 스트레스의 정도가 높은 것으로 나타났다. 스트레스의 하위영역 중 가정생

활스트레스에 영향을 미치는 배경변인은 의사소통도, 성적으로 나타났으며, 학교생활스트레스에 영향을 미치는 배경변인은 성별, 성적으로 나타났다.

3) 생활만족에 대한 스트레스의 영향력은 가정생활스트레스, 학교생활스트레스의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

4) 중·고등학생의 생활만족에 영향을 미치는 배경변인 및 스트레스변인은 의사소통도, 성별, 담임교사와의 관계, 가정생활스트레스, 생활수준인지도, 성적으로 가족간의 의사소통정도가 높을수록, 남학생인 경우, 담임교사와의 관계가 좋을수록, 가정생활스트레스인지는 낮을수록, 가정생활수준이 높다고 인지할수록, 학교성적이 좋을수록 만족도가 높은 것으로 나타났다. 하위영역 중 가정생활만족에 영향을 미치는 배경변인 및 스트레스변인은 의사소통도, 생활수준인지도, 가정생활스트레스, 성적, 담임교사와의 관계, 성별이었으며, 학교생활만족에 영향을 미치는 배경변인 및 스트레스변인은 성별, 담임교사와의 관계, 의사소통도, 성적으로 나타났다.

이상의 연구결과로부터 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 중·고등학생의 스트레스의 경우 학교생활스트레스의 정도가 높고 생활만족의 경우에는 가정생활의 만족정도가 높게 나타난 결과는 하루일과가 학업의 부담을 가지는 학교생활이 대부분임을 고려할 때 당연한 결과라고 할 수 있다. 따라서 학교에서는 과중한 학업으로 일상에서 긴장과 부담을 겪는 학생들에게 심리적인 긴장을 완화시키고 원만한 성품을 갖출 수 있도록 정서적인 측면에서의 인성교육이 필요할 것으로 생각된다.

둘째, 중·고등학생의 스트레스에 영향을 미치는 변인으로 전체 스트레스는 물론 가정이나 학교생활스트레스에 학교환경변인의 영향력은 나타나지 않았으며 주로 개인변인이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 개인이 주변환경과의 관계에서 부적응적인 현상으로 나타나는 것이 스트레스이므로 스트레스에 대처할 수 있는 개인적인 대처능력을 강화시킬 수 있는 생활지도가 필요하다. 또한 가족간의 의사소통이나 결속력 등의 가정의 인적자원은 개인에게 중요한 정신적인 지지체계로서 작용할 수 있으므로, 청소년들이 이러한 가정자원을 이용하여 스트레스 대처방안을 모색할 수 있도록 가정자원에 관한 가정교과내용 지도에 중점을 두어야 할 것으로 생각된다.

셋째, 가정환경변인인 의사소통도는 중·고등학생의 스트레스에는 물론 생활만족에도 중요한 영향변인으로 나타나고 있다. 의사소통은 모든 사회관계의 기본요소이며, 자녀의 사회화과정에서 부모는 자녀의 가장 중요한 의사소통상대가 되고 있다. 따라서 부모들은 자녀와의 의사소통능력을 향상시킬 필요가 있으므로 부모를 위한 사회교육차원에서는 부모교육프로그램에 의사소통 관련내용이 필수적으로 포함되어야 할 것이다. 또한 가정교사들은 가정교과 중 가정의 인적자원영역에서 가정자원관리요소로서 그리고 가족구성원간의 상호작용요소로서 의사소통에 관하여 청소년들을 지도할 때 실생활에서 적용가능한 의사소통능력을 함양시키는데 주안점을 두도록 해야 할 것이다.

넷째, 학교환경변인으로 담임교사와의 관계가 중·고등학생의 생활만족에 영향을 미치는 중요변인으로 나타나고 있다. 이러한 결과는 학생 개개인의 특성을 고려하면서 일관성 있게 다수의 학생을 지도해야 하는 교사로서의 책임을 강조하는 것이므로, 교사는 학교생활에서 학생들과의 상호작용이 보다 더 긴밀하게 이루어질 수 있는 지도방안을 연구해야 할 것으로 사료된다.

마지막으로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 본 연구에서 중·고등학생의 생활만족의 영향변인으로 선정된 변인들의 설명력이 가정생활에 비해 학교생활에서 낮게 나타나고 있으므로, 자아개념이나 가치관 등 청소년의 개인적 변인이나 학교주변환경변인 등을 고려한 후속 연구가 필요할 것이다. 또한 조사지역이 강릉지역으로 제한되어 있어 연구결과를 일반화하는데 한계가 있으므로 조사지역과 조사대상을 확대한 연구가 필요할 것으로 사료된다.

## 참 고 문 헌

고은숙(1992). 취업부인의 스트레스, 내외통제성 및 디스트레스에 관한 연구, 숙명여대 석사학위논문.  
 권운아·김득성(1999). 실업계 여고생의 가출영향변인들 및 가출유형 분석, 한국가정관리학회지, 17(1), 1~13.  
 김경숙(1993). 취업주부의 가정관리능력과 행동유형에 관한 체계론적 접근, 숙명여대 박사학위논문.  
 김기남·유호순(1999). 스트레스가 남녀 고등학생의 식행동에 미치는 영향, 한국가정교육학회지, 11(1), 59~72.

김명자(1982). 노인의 생활만족도에 관한 연구, 대한가정학회지, 20(3), 45~54.  
 \_\_\_\_\_(1991). 중년기 부부의 가족 스트레스에 대한 대처양식과 위기감, 대한가정학회지, 29(1), 203~216.  
 김수연·정문자(1997). 어머니-청소년 자녀간의 갈등에 관련된 변인, 대한가정학회지, 35(3), 181~192.  
 김오남·김경신(1994). 어머니와 청소년자녀의 의사소통유형지각과 가족스트레스, 대한가정학회지, 32(3), 105~120.  
 김태현·최정덕(1990). 성인기 발달과업 성취도와 생활만족도에 관한 연구, 생활문화연구, 4집, 성신여대 생활문화연구소, 123~145.  
 김희승·한윤복·김명자·노유자(1987). 스트레스 반응으로 나타나는 활력증상 변화에 대한 실증적 연구, 대한간호학회지, 17(2), 137~161.  
 박은주·김경신(1995). 어머니와 청소년자녀가 지각하는 의사소통유형과 가족 응집성 및 적응성, 대한가정학회지, 33(5), 27~38.  
 신효식·이경주(1997). 십대자녀가 지각한 일상적 스트레스와 부적응, 대한가정학회지, 35(5), 131~140.  
 우희정(1996). 학령기 아동의 스트레스에 관한 이론적 고찰, 한국가정교육학회지, 8(2), 43~51.  
 유영주(1996). 신가족관계학, 서울:교문사.  
 윤혜정(1992). 청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망 지지 지각, 서울대 석사학위논문.  
 이정희·김광웅(1996). 청소년의 스트레스와 대처에 관한 연구, 대한가정학회지, 34(6), 127~139.  
 이미리(1995). 고3 청소년의 시험스트레스에 대한 대처전략과 우울증 수준과의 관계, 대한가정학회지, 33(5), 89~98.  
 이주옥(1993). 청소년 자녀와 부모의 갈등에 대한 질적 연구-갈등의 유형, 해석 및 그 해결방식을 중심으로, 연세대 박사학위논문.  
 이평숙(1985). 생활사건과 관련된 스트레스량 측정에 관한 방법론적 연구, 연세대 박사학위논문.  
 이해옥·현은강(1996). 중·고등학생의 스트레스 정도와 스트레스 대처방식, 한국가정교육학회지, 8(1), 59~78.  
 장병옥(1985). 도시 주부의 스트레스인지수준 및 적응방법에 관한 연구, 숙명여대 석사학위논문.  
 전경련·고정자(1996). 청소년의 스트레스인지수준과 적응방법에 관한 연구, 한국가정관리학회지, 14(4),

- 219~232.
- 전세경(1988). 가족 스트레스와 가족자원 및 적응에 관한 연구. 중앙대 석사학위논문.
- 정명희(1988). 부모-자녀간의 의사소통유형과 청소년 문제행동과의 관계연구. 성심여대 석사학위논문.
- 최상숙(1993). 청소년의 문제행동과 가정환경과의 관계. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한미선(1992). 중년기 부인의 자녀문제로 인한 스트레스 대처방안과 심리적 적응간의 관계. 숙명여대 석사학위논문.
- 현은강·이덕순(1991). 양친가정과 결손가정 자녀의 스트레스 인지도에 관한 비교연구-부천시 여고생을 중심으로. 한국가정과교육학회지, 3(1), 113~130.
- Barber, B. K.(1994). Cultural, Family and Personal Contexts of Parent-Adolescent Conflict. *Journal of Marriage and the Family*, 56, 375~386.
- Barnes, L. H. & Olson, D. H.(1985). Parent-Adolescent Communication and the Circumflex Model. *Child Development*, 56, 438~447.
- Baughter, S. L. & Martin, B. B.(1981). The Decision-Filled Years of Adolescence. *Journal of Home Economics*, 73(3), 40~43.
- Ivancevich, J. M. & Matterson, M. T.(1980). *Stress and Work: A Managerial Perspective*. Scott, Foresman & Co..
- McCubbin, H. I. & Joy, C. B.(1980). Family Stress and Coping: A Decade Review. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 855~871.
- McCubbin, H. I. & Patterson, J. M.(1983). *The Family Stress Process : The Double ABCX Model of Adjust and Adaption*. N. Y. Haworth Press.
- McGrath, J. E.(1978). Stress and Behavior in Organization. Dunnette M. P., *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Rand McNally.
- Melson, G. F.(1980). *Family and Environment : An Ecosystem Perspective*. Burgess Publishing Company.
- Nelson, P. T. & Nelson, C. W.(1981). Personal and Family Stress Management. *Journal of Home Economics*, 73(3), 34~36.
- Seyle, H.(1974). *Stress without Distress*. N. Y., J. B. Lippincott.