

일부 여고생의 스트레스와 스트레스 대처방식 및 신체증상 영향요인[†]

양경희 · 김영희 · 박금숙*

원광보건대학교 간호학과

Factors Related to Stress, Coping, and Physical Symptom in High School Girls

Kyung-Hee Yang, Young-Hee Kim & Kum-Sook Park*

Department of Nursing, Wonkwang Health Science University

Abstract

Objectives : This study was conducted to analyze the stress, coping and physical symptoms relevant to factors influencing physical symptoms on high school girls.

Methods : The subjects were 521 high school girls in I city. The data was collected by using structured questionnaire. T-test, ANOVA, Pearson's correlation and Stepwise-multiple regression were performed by SPSS/PC 17.0.

Results : Study-related stress were higher in the freshmen than sophomore ($p=.001$). The sophomore have highest level in family ($F=5.32$, $p=.005$), friends ($F=3.13$, $p=.044$), and appearance-related stress ($F=5.49$, $p=.004$). Poor grades in their studies were related to family-related stress ($p=.010$) and study-related stress ($p=.009$), They complained severe discomfort, displeasure, and G-I symptom in order. The more physical symptoms were, the more coping with their stress do ($p=.001$). Factors affecting physical symptoms are study-related stress ($\beta=.38$), unhealthy ($\beta=.16$), friends ($\beta=.14$), active coping with stress ($\beta=.15$) and sophomore ($\beta=.11$), family ($\beta=.11$), and they explained 33.3% of variables.

Conclusions : Students have to learn how to cope with their stress. Therefore, it is needed program development to improve stress management for high school girls.

· 접수: 2013년 3월 2일 · 수정접수: 2013년 4월 5일 · 채택: 2013년 4월 8일

* 교신저자: 박금숙, 570-750 전북 익산시 익산대로 514 원광보건대학교 간호학과
전화: 82-63-840-1304, 팩스: 82-63-840-1319, 전자우편: pks8760@wu.ac.kr

† 이 논문은 2012년도 원광보건대학교 학술연구비 지원에 의하여 수행되었음

Key words : Stress, Coping, Physical symptom, High school girls

1. 서론

1. 연구의 필요성

청소년기는 급격한 신체적, 심리적 발달을 하므로 인생에서 가장 큰 변화를 경험하는 시기이다. 이러한 변화는 청소년에게 성인 못지않은 스트레스를 경험하게 하며, 특히 우리나라 청소년의 경우에는 과열된 교육열과 학력 중심의 사교에 따른 진학에 대한 부담은 상당한 스트레스를 안겨준다. 이러한 환경에 처한 청소년들 다수는 열등감이나 상실감 등으로 방황하고 의욕 상실을 겪고 있다¹⁾. 고등학생들의 스트레스는 일반계나 전문계 고등학교 모두 심하며 일반 고등학교 학생들은 학년이 오를수록 스트레스가 커지는 것으로 보고하고 있어²⁾, 진학이라는 과제가 스트레스를 유발할 것으로 보인다. 우리나라 청소년의 87.8%는 1년 동안 스트레스를 경험하였고, 그중 72.6%가 공부문제 때문이며, 고3 학생의 84.29%가 학업성적과 진로 때문에 부모와 갈등을 경험하고 있었다³⁾.

청소년들은 스트레스로 인해 심리적으로는 불안, 우울, 위축, 자살생각 등으로 나타나며 생리적으로는 두통, 복통, 소화불량 등의 신체증상을 보이게 되는데, 질병관리본부에 의하면 중·고생의 23.4%가 자살을 심각하게 생각해 보았고, 5.5%는 실제 자살 시도의 경험이 있으며⁴⁾, 청소년의 자살률이 점점 증가하는 추세에 있어⁵⁾ 청소년의 스트레스는 단순한 문제가 아니다.

학생들이 내적, 외적 통제수준이 낮은 경우 스트레스를 높게 지각하는데, 이러한 상황에서 심리적인 표현을 잘 못하는 학생들은 신체증상

을 호소하였으며, 한국 청소년이 외국 청소년에 비해 신체증상 호소율이 더 높았다^{6,7)}. Thomas 등은 미국고등학생 남학생의 11%, 여학생의 15%가 심각한 신체증상을 호소하며⁸⁾, 신체증상을 호소하는 학생들은 중요한 심리적 장애를 경험할 수 있는 고위험군으로 보았으며, 아동기와 청소년기에 신체 증상의 경험은 사회적 적응이나 정서적인 문제와, 성인의 신체화 장애로까지 발전할 수 있는 위험성이 있다고 하였다. 국내연구에서도 남학생은 친구 및 가족관련 스트레스로 인한 신체증상이 나타나고, 여학생의 경우 모든 스트레스 요인(가족, 교사, 친구, 학업 등)과 신체증상이 정적 상관관계를 보이며, 그 신체증상이 남학생에 비해 심한 것으로 보고되었다⁹⁾. 그러나 스트레스로 인한 청소년들의 신체증상에 대한 대책으로 약물치료 이외의 방법은 매우 미비한 실정이므로 청소년들의 신체증상을 이해하기 위한 다양한 변인에 대한 연구가 필요하다.

스트레스는 개인이 인지하는 것에 따라 eustress와 distress로 작용하며 eustress는 충족감 등의 긍정적인 감정을 주는 건강한 것이고, distress는 부정적인 위협으로 받아들여지게 된다¹⁰⁾. 또한 Folkman과 Lazarus는 스트레스의 적응적 결과는 스트레스 개념 자체보다 스트레스에 대한 대처방식이 중요함을 강조하였다¹¹⁾. 스트레스에 대한 대처 능력이 뛰어난 경우 심리적으로 건강한 상태를 유지하며 생활을 영위하지만, 대처 능력이 떨어질 경우 우울 및 불안과 같은 부정적인 정서를 경험한다고 보고하고 있으며¹²⁾, 개인은 여러 요인에 의해 스트레스 해결 방안을 얻고, 다양한 대처방식을 사용한다. 그러나 미숙한 상태에서 이러한 변화를 경험하게 되는 청소년들은 많은 혼란과 갈등에 적절하게 대처하지

못하고 있으며 대부분 소극적인 대처방식을 사용한다¹³⁾. 적극적인 문제중심 해결이나 전문가나 친구들의 지지적 해결을 하지 않고, 스트레스원인 학업관련문제가 학생들 스스로 적극적인 변화를 유도할 수 없는 상황으로 인식되어 소망적 사고나 회피, 대처를 사용하는 등 소극적인 대처를 하는 것으로 보고되고 있다¹²⁾.

이상의 관점에 따라서 본 연구는 스트레스 상황에 놓인 인문계 여자고등학교 학생을 대상으로 스트레스, 스트레스 대처 및 신체증상에 영향을 미치는 요인을 파악하여 여고생들의 스트레스 및 신체증상으로 인한 어려움에 대한 상담 및 그에 따른 생활지도 등에 기초자료를 제공함으로써 학생들이 보다 바람직한 방향으로 청소년기 생활에 적응해 갈 수 있도록 도움을 주고자 시도되었다.

2. 연구목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 스트레스, 스트레스 대처방식 및 신체증상을 파악한다.
- 대상자의 개인적 특성에 따른 스트레스의 차이를 파악한다.
- 대상자의 스트레스와 스트레스 대처방식 및 신체증상간의 관계를 확인한다.
- 대상자의 신체증상에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

II. 연구내용 및 방법

1. 연구설계

본 연구는 구조화된 설문지를 사용하여 여자고등학생을 대상으로 스트레스, 스트레스 대처방식, 신체증상을 측정하고 신체증상과 관련되는 요인을 규명하기 위한 기술적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 I시에 소재한 1개 인문계 여자고등학교 전체 524명을 대상으로 하였으며, 자료수집기간은 2012년 9월 20일부터 9월 26일까지 7일간이었다. 연구자가 담임교사와 학생에게 연구목적을 설명하고, 참여에 동의한 학생에게 구조화된 설문지를 배부한 후 자기기입식으로 작성하게 하였으며 개인정보 보호를 위하여 성명 등의 정보는 제외하였다. 설문응답에 20분 정도 소요되었으며, 회수된 질문지 중 불완전한 응답을 한 3부를 제외한 521부를 최종 분석하였다.

3. 연구도구

1) 스트레스

스트레스 측정도구는 가족요인 12문항, 친구요인 11문항, 외모요인 17문항, 학업 및 성적요인 18문항으로 총 58문항으로 이루어졌다. 가족, 친구, 학업에 대하여는 Kim의 스트레스 측정도구를 기초로 Dang, Y. S가 수정, 보완한 도구를 사용하였다¹⁴⁾. 외모에 대해서는 Heinberg 등이 개발한 외모 관련 사회문화적 태도(Sociocultural Attitude towards Appearance Questionnaire: SATAQ)를 기초로 하여 Cho, S. J가 수정한 12개 문항을 연구자가 17문항으로 수정 보완하여 사용하였다¹⁵⁾. 각 문항은 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높은 것을 의미하고, 예비연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.89$, 본 연구에서는 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.86$ 이었다.

2) 스트레스 대처방식

Lazarus와 Folkman이 개발한 스트레스 대처방식의 척도를 기초로 Kim이 요인분석을 하여 선택 개발한 도구를 사용하였다^{16, 17)}. 총 62문항

으로 각 문항은 Likert 5점 척도로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 스트레스에 대한 다양한 대처방식을 실행한 것을 의미한다. 적극적 대처와 소극적 대처로 구분되며 하부영역으로 적극적 대처는 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구, 소극적 대처는 정서 중심적 대처와 소망적 사고 대처 영역으로 구분하였다. 예비연구 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .93$, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .93$ 이었다

3) 신체증상

신체증상 척도는 Thomas 등(1998)이 고안한 신체증상 목록을 Lee 등이 번안하여 사용한 신체증상척도(Adolescent Symptom Check list: ASC)와 Gurin, Veroff와 Feld의 증상유형 척도(Symptom Pattern Scale)를 Moon이 수정 보완한 도구를 사용하였다^{8, 7, 18)}. 총 35문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 요인분석을 한 후 간호학 교수 4인의 검토를 거쳐 심한 불편감(8문항), 불쾌감(5문항), 통증(4문항), 긴장(7문항), 불안(5문항), 위장증상(4문항), 걱정(2문항)의 7개 하위영역으로 명명하였다. 각 항목은 5점 척도로 점수가 높을수록 신체증상이 많음을 의미하며, 예비연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .95$ 였고, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .94$ 이었다.

4. 자료 분석방법

수집된 자료는 SPSS 17.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 개인적 특성과 각 연구변수에 대하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차의 서술적 통계분석을 하였고, 개인적 특성에 따른 스트레스, 스트레스 대처방식, 신체증상은 t-test와 ANOVA 및 사후 검정을 위해 Scheffé test를 하였다. 그리고 스트레스, 스트레스 대처방식 및 신체증상과의 상관관계를 알아보기 위

해 Pearson's correlation을 이용하였고, 신체증상에 미치는 주요변수를 확인하기 위해 단계적 다중회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 일반적 특성

학년별로는 2학년이 34.9%로 가장 많았고, 1학년이 33.8%, 3학년 31.3%였다. 형제 수가 1~2명인 경우가 66.4%였고, 대상자 스스로 응답한 학업성적은 중(4~6등급)인 경우가 59.2%로 가장 많았고, 상(1~3등급)인 경우는 33.1%였으며, 하(7~9등급)는 7.7%였다. 대상자 스스로 인지한 건강상태는 대부분인 90.8%가 보통이거나 좋은 것으로 답하였다. 체질량지수(BMI)는 전체의 75.8%가 정상체중의 범위이고, 저체중이 21.4%, 과체중이 2.8%였다<표 1>.

2. 대상자의 스트레스, 스트레스 대처방식 및 신체증상

대상자의 총 스트레스 점수는 5점 만점에 2.6점이었고, 하부영역으로는 외모요인이 3.1점으로 가장 높았으며, 다음이 학업요인 2.8점, 가족요인 2.3점 순이었고, 친구요인이 2.0점으로 가장 낮았다.

스트레스에 대한 대처는 5점 만점에 3.1점이었으며, 소극적 대처(3.1점) 점수가 적극적 대처(3.0점)보다 약간 높았다. 적극적 대처에서는 문제중심적 대처 3.1점, 사회적 지지 추구 3.0점으로 나타났고, 소극적 대처로는 소망적 사고 대처(3.3점)가 정서중심적 대처(3.0점)보다 더 높게 나타났다.

대상자들이 느끼는 신체증상은 5점 만점 중 2.4점이었으며, 하부 영역별로는 심한 불편감(2.8점)이 가장 높았고, 다음으로 불쾌감(2.7점),

Table 1. General Characteristics of the Subjects

(N=521)

Characteristics	Categories	n	%
Grade	1st	176	33.8
	2nd	182	34.9
	3rd	163	31.3
Number of sibling	1-2	346	66.4
	3 and over	175	33.6
Academic achievement	High	172	33.1
	Middle	308	59.2
	Low	40	7.7
Health status	Good	274	52.6
	Moderate	199	38.2
	Unhealthy	48	9.2
BMI	Low weight	108	21.4
	Normal weight	383	75.8
	Overweight	14	2.8

* No response was excepted for analysis

Table 2. Mean score of the stress, coping and physical symptom

(N=521)

	Min	Max	Mean	SD
Stress	1.6	3.8	2.6	.33
family	1.0	4.1	2.3	.62
friend	1.0	3.7	2.0	.55
appearance	2.1	4.9	3.1	.38
study	1.1	4.6	2.8	.50
Coping	1.0	5.0	3.1	.43
active coping	1.0	4.9	3.0	.46
problem solution coping	1.0	4.8	3.1	.44
social support coping	1.0	5.0	3.0	.55
passive coping	1.0	5.0	3.1	.45
emotion focused coping	1.0	5.0	3.0	.43
wishful thinking	1.0	5.0	3.3	.56
Physical symptom	1.0	4.7	2.4	.69
severe discomfort	1.0	5.0	2.8	.86
displeasure	1.0	5.0	2.7	.88
pain	1.0	5.0	2.3	.92
tension	1.0	4.7	2.1	.79
anxiety	1.0	5.0	2.1	.83
G-I symptom	1.0	5.0	2.5	.95
agitation	1.0	5.0	2.1	1.02

위장증상(2.5점), 통증(2.3점) 순이었으며, 긴장(2.1점), 걱정(2.1점), 불안(2.1점)이 가장 낮은 것으로 조사되었다<표 2>.

3. 개인적 특성에 따른 스트레스 정도

학년별 스트레스 정도는 2학년(2.4점)이 3학년(2.2점)보다 가족요인 스트레스(F=5.32, p=.005)와 친구요인 스트레스(각각 2.1점, 1.9점)(F=3.13, p=.044)가 더 높았고, 2학년(3.1점)이 1학년(3.0점)이나 3학년(3.0점)보다 외모요인 스트레스가 더 높았으며(F=5.49, p=.004), 1학년(2.9점)이 3학년(2.7점)에 비해 학업요인 스트레스가 더 높아(F=12.98, p=.001), 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

형제 수에 따라서는 스트레스에 유의한 차이가 없었으며, 건강상태가 좋지 않다고 인지하는

경우(2.5점)가 좋다고 인지하는 경우(2.2점)보다 가족요인 스트레스가 유의하게 더 높았으나(F=4.20, p=.016), 친구요인, 외모요인, 학업요인 스트레스와는 유의한 차이를 나타내지 않았다.

학업성적이 하(2.6점)에 속하는 경우 상(2.2점)이나 중(2.3점)에 비해 가족요인 스트레스를 더 많이 받는 것으로 나타났고(F=4.69, p=.010), 학업성적이 하(3.0점)인 경우는 상(2.7점)에 비해 학업요인 스트레스를 더 많이 받았으며(F=4.72, p=.009), 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

또한 체질량지수가 과체중(2.6점)인 경우 저체중(2.2점)에 비해 가족요인 스트레스가 높았으며(F=4.51, p=.011), 저체중(3.0점)이나 정상체중(3.1점)의 경우 과체중(2.8점)에 비해 외모요인 스트레스가 높았으며(F=3.44, p=.033), 통계적으로 유의한 차이가 있었다<표 3>.

Table 3. Stress on Personal Characteristics

(N=521)

Characteristics	Categories	Family		Friends		Appearance		Academic	
		M±SD	t or F(p) scheffe	M±SD	t or F(p) scheffe	M±SD	t or F(p) scheffe	M±SD	t or F(p) scheffe
Grade	1st ^a	2.3±.62	5.32(.005)**	2.0±.54	3.13(.044)*	3.0±.36	5.49(.004)**	2.9±.52	12.98(.001)**
	2nd ^b	2.4±.64		2.1±.56		3.1±.42		2.8±.48	
	3rd ^c	2.2±.57		1.9±.55		3.0±.36		2.7±.46	
Number of sibling	1-2	2.3±.61	0.19(.847)	2.0±.55	0.33(.743)	3.0±.37	-1.80(.072)	2.8±.46	0.22(.830)
	3 and over	2.3±.64		2.0±.56		3.1±.40		2.8±.56	
Health status	Good ^a	2.2±.58	4.20(.016)*	2.0±.54	1.61(.201)	3.1±.39	1.38(.253)	2.8±.50	5.51(.004)**
	Moderate ^b	2.3±.62	a<c	2.1±.56		3.1±.36		2.8±.46	a<c
	Unhealthy ^c	2.5±.77		2.0±.57		3.1±.46		3.0±.60	
Academic achievement	High ^a	2.2±.65	4.69(.010)*	2.0±.53	0.99(.374)	3.0±.34	0.84(.433)	2.7±.49	4.72(.009)**
	Middle ^b	2.3±.59	a,b<c	2.0±.56		3.1±.40		2.8±.49	a<c
	Low ^c	2.6±.66		2.1±.58		3.1±.44		3.0±.59	
BMI	Low weight ^a	2.2±.51	4.51(.011)*	2.0±.54	0.24(.790)	3.0±.37	3.44(.033)*	2.8±.57	0.99(.371)
	Normal weight ^b	2.3±.64	a<c	2.0±.56		3.1±.37	a,b>c	2.8±.48	
	Overweight ^c	2.6±.64		2.0±.57		2.8±.27		3.0±.35	

* p<.05 ** p<.01

Table 4. Correlation among stress, coping, and physical symptom (N=521)

	Active coping r(p)	Passive coping r(p)	Physical symptom r(p)
Family related stress	-.066(.136)	.016(.722)	.359(<.001)
Friend related stress	-.039(.374)	-.066(.133)	.337(<.001)
Appearance related stress	.079(.071)	.186(<.001)	.010(.828)
Study related stress	.045(.302)	.149(.001)	.498(<.001)
Physical symptom	.163(<.001)	.213(<.001)	-
Passive coping	.793(<.001)	-	

4. 스트레스, 스트레스 대처방식, 신체증상과의 관계

가족요인 스트레스가 높을수록($r=.359, p<.001$), 친구요인 스트레스가 높을수록($r=.337, p<.001$) 신체증상이 높은 것으로 나타났다. 학업요인 스트레스가 높을수록 신체증상이 높은 것을 알 수 있었다($r=.498, p<.001$). 외모요인과 학업요인 스트레스는 소극적 대처방식과 정상관관계를 나타내어 외모요인 스트레스가 높을수록($r=.186, p<.001$), 그리고 학업요인 스트레스가 높을수록($r=.149, p=.001$) 소극적 대처 점수가 높았다.

신체증상과 스트레스에 대한 적극적 대처나 소극적 대처 모두 정상관관계를 나타내어 신체증상이 높을수록 적극적 대처($r=.163, p<.001$)나 소극적 대처($r=.213, p<.001$)를 많이 하는 것으로

나타났으며, 적극적 대처와 소극적 대처와도 정상관관계를 나타내어($r=.793, p<.001$) 대상자들이 스트레스에 대처하기 위해 다양한 방법을 활용하고 있음을 알 수 있었다<표 4>.

5. 신체증상에 영향을 미치는 요인

대상자의 신체증상과 관련된 요인을 규명하기 위해 기본적인 인구학적 변수와 신체증상과 유의한 상관관계를 보인 요인을 회귀식에 투입하여 분석하였다. 인가사회학적 특성 중 범주형 변수는 더미변수를 사용하여 분석하였다.

본 연구에서 독립변수들 간의 다중공선성 문제를 확인한 결과 상관관계는 .01-.49로 .80 이상인 설명변수가 없어 예측변수들이 독립적임이 확인되었으며, 공차한계의 범위가 0.66~0.98

Table 5. Factors affecting physical symptom (N=521)

	B	SE	β	R ²	Adj..R ²	t	p	F(p)
Study related stress	.52	.06	.38	.253	.252	8.57	<.001	42.63 (.001) Durbin-Watson =1.933
Health state(unhealthy)	.39	.09	.16	.275	.272	4.38	<.001	
Friend related stress	.18	.05	.14	.297	.293	3.31	.001	
Active coping	.23	.06	.15	.321	.316	4.07	<.001	
Grade(3rd)	.17	.06	.11	.332	.326	2.97	.003	
Family related stress	.13	.05	.11	.341	.333	2.51	.012	

로 0.1 이상이었고, 분산팽창인자(VIF)는 1.02~1.51로 기준인 10을 넘지 않아 다중공선성의 문제는 없었다. 또한 잔차분석을 한 결과 Durbin Watson 검정결과는 1.933으로 2에 가까워 모형의 오차항간에 자기상관성이 없는 것으로 나타났으며, 회귀모형의 적합도는 유의수준 0.05에서 유의하였다.

대상자의 신체증상에 대한 예측변수를 분석한 결과 스트레스에서는 학업요인, 친구요인, 가족요인이 영향을 주었고, 스트레스에 대한 적극적인 대처, 건강, 학년이 영향을 주었다. 여고생의 신체증상에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 학업요인 스트레스($\beta=0.38$)였으며, 그 다음으로 건강이 좋은 경우에 비해 좋지 않은 경우($\beta=0.16$), 친구요인 스트레스($\beta=0.14$), 스트레스에 대한 적극적인 대처($\beta=0.15$), 1학년이 비해 3학년($\beta=0.11$), 가족요인 스트레스($\beta=0.11$) 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이들 변수는 전체 변인의 33.3%를 설명하였다. 본 연구에서 학업스트레스의 설명력은 25.3%로 여고생의 신체증상을 가장 잘 설명해주는 요인으로 확인되었다<표 5>.

IV. 고 찰

본 연구는 여고생의 스트레스와 스트레스 대처요인, 신체증상을 확인하고 신체증상에 영향하는 관련요인을 분석하고자 하였으며, 분석결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다. 한국 청소년의 스트레스 요인을 탐색한 선행연구들을 보면 주요 스트레스 요인은 가족구성원 간의 갈등에 따른 가족관련 스트레스를 비롯하여 공부, 성적 등 학교생활 문제와 또래와 이성을 포함한 친구관계, 자신과 관련된 문제 등으로 다양하다¹⁹⁾. 본 연구에서 여고생들이 느끼는 스트레스를 요인별로 분석한 결과 외모요인이 가장 높았고, 다음으로 학업요인이 높게 나타났다. 이는 고등학생을 대상으로 한 많은 연구에서 학

교 및 학업관련 스트레스가 가장 높다는 보고^{1), 12)}와는 차이가 있었으나 여고생을 대상으로 한 Dang¹⁴⁾의 연구결과와 일치하였다. 이는 본 연구가 여고생만을 대상으로 하였기 때문에 남자 고등학생을 포함시킨 연구결과와는 차이가 있을 것으로 여겨지는데 선행 연구에서 남자고등학생이 여자고등학생에 비해 학업스트레스가 더 높다고 한 것²⁰⁾과, 여학생이 남학생보다 외모에 관심이 더 높고 여학생의 75%가 자신의 외모에 불만을 갖고 있다²¹⁾는 조사결과가 이를 지지한다. 여고생들의 경우 학업에 대한 압박감뿐만 아니라 외모에 대한 높은 관심과 동시에 이에 대한 불만족이 스트레스에 많은 영향을 미치는 것으로 해석된다.

본 연구결과 1학년이 3학년보다 학업으로 인한 스트레스를 더 많이 받는 것으로 나타나 고등학생을 대상으로 한 Oh의 연구결과²²⁾와 일치하였으나 2학년이 학업스트레스가 가장 높다는 Lee²⁰⁾의 결과나 학년이 올라갈수록 학업스트레스가 높아진다는 Hwang²³⁾의 결과와는 차이가 있었다. 이는 일반적인 관점에서는 3학년이 학업스트레스가 높을 것으로 생각되지만 실제 학교현장에서 보면 3학년은 이미 자신의 성적에 대한 객관적인 인식을 갖고 있는 반면 1학년은 미래에 대한 기대효능감이 높아 학업에 대한 높은 열의가 스트레스로 반영된 결과로 해석된다. 또한 본 대상자에서 학업성적이 하인 경우 가족요인 스트레스와 학업요인 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 우리나라의 경우 성적이 좋지 않을 때 친구와의 경쟁, 부모와 교사의 학업강요 등으로 본인 스스로도 스트레스가 높을 뿐만 아니라 학업성적에 대한 부모의 기대가 학생들에게는 큰 스트레스 요인으로 작용할 것임은 당연한 일이다. 이러한 청소년의 과도한 학업스트레스는 학업효능감, 학업성취 능력을 저해하는 요인이 될 수 있고¹⁾, 경쟁에서 뒤진 청소년들은 좌절감과 패배감을 경험함으로써 부정적 자아개념을 형성하게 된다. 따라서 학업성적이 낮은

학생들에 대해 체계적인 진로지도와 함께 지적체가 하나된 건강한 청소년으로 성장할 수 있도록 하는 교육과정과 교육정책이 마련될 필요가 있다고 본다.

청소년들이 일상생활에서 경험하는 스트레스의 원인은 다양한데 친구나 외모와 관련된 스트레스는 정신적, 심리적 문제뿐만 아니라 학교생활적응에도 문제를 유발하며 특히 외모에 대한 만족도가 높을수록 학교생활에 적극적이며 적응을 잘한다²⁴⁾. 본 연구에서 2학년이 가족요인이나 친구요인, 외모요인 스트레스가 가장 높은 것으로 나타났는데 3학년의 경우 입시에 대한 부담과 과중한 학업 등으로 인해 외모나 친구에 대한 관심을 가질 여유가 적은 반면 2학년의 경우 여고생으로서 한 학년을 지내면서 친구관계가 넓어지고 외모에 대한 관심이 많아지면서 스스로에 대한 불만이나 친구와의 갈등 등으로 인한 스트레스를 많이 느끼는 것으로 여겨진다. 외모만족도는 자신의 신체에 대한 주관적인 평가로서 체중과 몸매에 가장 크게 의존하는 경향이 있다²⁵⁾. 외모에 대한 사회적 관심이 높아짐에 따라 과체중에 따른 부정적 자아상은 자존감의 저하를 가져오게 되고, 친구 및 가족구성원들과의 상호관계에서 스트레스가 높아 심각한 고민에 빠지게 된다. 본 연구결과 과체중인 경우 가족요인 스트레스가 높게 나타나 고등학생을 대상으로 한 Jang²⁶⁾의 연구결과와 일치하였다. 특히 여학생이 남학생보다 자신의 외모에 대해 부정적으로 지각하는 경향이 있으며, 외모에 대한 부정적이고 왜곡된 인식은 자존감의 저하로 인한 또래 집단과의 적응장애를 비롯하여 부적절한 섭식행동 및 무모한 다이어트 등 신체적, 심리적인 악영향을 끼치게 된다. 따라서 여고생들이 이상적인 외모와 실제 자신의 외모사이의 갈등을 해결하여 긍정적인 신체상을 확립할 수 있도록 돕는 것도 건강한 학교생활을 위한 중요한 과제의 하나로 여겨진다.

모든 사람들은 일상생활에서 불가피하게 스

트레스에 직면하게 되고, 스트레스에 대처하는 능력은 개인에 따라 다양하다. 스트레스에 대처하려는 노력을 외부로 기울이는 적극적인 대처는 스트레스원이 되는 문제를 직접적으로 다루는 문제중심의 대처와 사회적 지지 추구를 포함한다. 또한 소극적 대처란 문제를 회피하거나 방어하는 전략으로 정서중심적 대처와 소망적 사고를 포함하므로 스트레스 대처능력이 높다는 것은 적극적 대처를 통해 스트레스에 반응하는 것을 일컫는다¹⁶⁾. 본 연구에서는 여고생들이 신체증상이 높을수록 적극적 대처와 소극적 대처를 많이 사용하였으나 적극적 대처보다는 소극적 대처점수가 더 높게 나타나 스트레스에 대한 대처능력이 낮다고 해석할 수 있다. 적극적 대처방법으로는 문제중심적 대처, 그리고 소극적 대처방법으로는 소망적 사고대처를 많이 사용하였다. 이 결과는 고등학생들은 아직 심리적, 정서적 어려움을 적절히 표출시키는 방법을 터득하지 못한 상태로서 대처방식으로 음악듣기나 잠과 같은 소극적인 방식을 많이 사용한다는 Seo와 Kim¹²⁾, Lee²⁰⁾의 연구결과와 유사하다. 그리고 청소년을 대상으로 한 많은 연구에서 성별에 관계없이 모두 소망적 사고대처가 가장 높다^{14), 12)}고 보고하고 있어 청소년들은 스트레스 상황이 스스로 통제하기에 불가능하다고 생각하면 기적이나 소망·공상을 함으로써 스트레스 상황에서 발생하는 정서적 고통을 감소시키려 한다는 점에서 대처방법에 많은 문제점을 시사하고 있다. 또한 외모요인 스트레스나 학업요인 스트레스가 높을수록 소극적 대처방식을 많이 활용하는 것으로 나타났는데 학업요인 스트레스가 높을 경우 학업성적을 향상시키기 위해 노력하겠지만 지속적으로 낮은 점수를 받아 심각한 스트레스를 받게 되면 회피하는 소극적 대처에 빠질 수 있다. 또한 외모요인 스트레스가 높은 경우도 학생들 스스로 적극적인 변화를 유도하기는 어렵기 때문에 상황회피적이거나 소망적 사고를 많이 하는 것으로 여겨진다. 이는 문

제해결 방법과 적극적 대처능력결여 등에서 오는 것이므로 합리적 계획수립과 실천을 통한 인지적 문제해결, 의사결정, 정보수집 등 보다 적극적인 문제중심적 대처방법을 사용하여 자신이 직면하는 스트레스 사건이나 문제 자체를 변화시키거나 관리하려는 노력을 할 수 있도록 청소년들에게 스트레스관리를 위한 효과적인 교육 프로그램이 마련되어야 한다고 본다.

본 연구에서 스트레스 상황에 대해 적극적인 대처 경향이 증가할수록 소극적 대처 역시 역시 증가하는 것으로 나타났는데 청소년들의 경우 스트레스를 받게 되면 적극적 대처와 소극적 대처 등 동시에 여러 유형의 대처방식을 유연성있게 사용한다는 Shin 등²⁴⁾의 연구결과를 지지하였다. 그러나 스트레스를 관리하는데는 주변 사람이나 환경 등을 이용하여 적극적으로 문제를 해결하고자 하는 대처방식이 소극적 대처방식보다 효과적이며 더 나은 결과를 가져온다고 알려져 있어²⁴⁾ 여고생들이 여러 가지 요인으로 인한 스트레스를 가지고 있을 때 회피하는 소극적 대처를 지양하고 적극적인 대처를 활발하게 사용할 수 있도록 돕는 것이 중요하다고 본다.

청소년의 신체화증상에 영향을 미치는 주요인은 스트레스이며 이로 인해 학교생활의 적응이 어렵거나 습관적으로 약물을 복용할 우려가 있어 심각한 문제가 될 수 있다⁹⁾. 이러한 신체증상은 여러 연구에서 여학생이 남학생보다 더 많은 영향을 받고 있고, 한국 청소년이 외국 청소년들에 비해 신체증상 호소비율이 높은 것으로 보고하고 있다^{7, 9)}. 본 연구결과 여고생들이 느끼는 신체증상으로는 온몸이 아프거나 숨쉬기가 곤란하거나 눈앞이 잘 안보이는 등의 심한 불편감을 호소하는 비율이 가장 높았고, 다음으로 불쾌감, 위장증상 등을 많이 느끼는 것으로 나타났다. 스트레스 요인에 따라서는 외모요인을 제외한 가족, 친구, 학업요인에서 스트레스가 높을수록 신체증상이 많았고, 신체증상이 높을수록 스트레스에 대한 적극적 대처나 소극적 대

처점수가 높은 것으로 나타났다. 이는 기존 연구에서 스트레스가 높을수록 신체증상을 더 많이 호소함을 보고한 결과^{12, 18, 20)}와 일치하며, 청소년기의 여고생임에도 불구하고 스트레스와 관련하여 전신 신체증상을 경험하고 있음을 볼 때 건강한 학교생활을 위한 적극적인 전략이 필요하다고 사료된다. 또한 외국의 경우에 비해 우리나라의 경우 신체증상이 더 높다는 Lee 등⁷⁾의 조사에서도 알 수 있는 것처럼 다른 나라보다 과중한 학업스트레스를 받는 반면 이를 해소할 시간 및 여가문화가 미흡한 점은 우리나라의 미래를 이끌어갈 청소년들의 정신 및 신체적 건강에 심각한 문제로 여겨진다.

본 연구에서 신체증상에 영향을 미치는 요인으로 학업스트레스의 설명력이 가장 높았으며, 그 외에도 친구요인과 가족요인 스트레스, 건강이 좋지 않은 경우, 3학년인 경우, 적극적 대처점수가 높은 경우로 나타나 스트레스는 신체증상에 매우 높은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 전국 청소년을 대상으로 한 MBC 청소년백서²⁷⁾에서 학생들의 82.7%가 학업으로 인한 신체적 병리현상을 경험한 적이 있다고 하였고, 그 외 많은 연구결과에서 학업스트레스와 신체증상 간에는 높은 정적 상관관계가 있음을 보고하고 있다^{12, 28)}. 또한 2011년 통계청의 조사에 의하면 15세부터 19세 사이의 청소년 중 53.4%가 성적 및 진학문제로 자살충동을 느꼈음을 보고하는 등 우리 사회에서 고등학생들의 학업관련 스트레스로 인한 신체적, 정서적 문제는 심각한 수준이나 대부분 학교에서나 가정에서는 이를 당연시하고 적절한 스트레스 해소방안을 활용하지 못하고 있는 실정이다. 과도한 학업스트레스에 부적응적 대처를 하는 경우 학생은 피로감, 무기력, 두통 등의 다양한 신체증상을 호소할 뿐만 아니라 학업소진 현상으로 고통을 받을 수 있으므로 현 제도와 구조를 변경하는 일은 불가능하고 이미 정해진 상황을 벗어날 수 없다면 청소년들이 하루 중 대부분의 시간을 보

내는 학교생활에 긍정적으로 적응할 수 있도록 돕는 것이 여고생을 위한 현실적인 건강증진전략의 일환으로 사료된다.

이러한 연구결과를 바탕으로 어떤 시기보다도 많은 갈등과 긴장을 경험하는 여고생들이 스트레스에 보다 적극적이고 능동적으로 대처함으로써 신체적, 정신적 건강에 부정적인 충격을 완화시킬 수 있도록 구체적이며 실무적용 가능한 스트레스 관리 프로그램의 개발이 필요하며, 학교를 중심으로 지속적이며 학생중심으로 구성된 프로그램이 운영될 필요가 있다고 본다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 여고생의 스트레스와 스트레스 대처방식, 신체증상을 파악하고 신체증상과 관련된 요인을 확인하여 여고생 스트레스 중재전략의 기초자료를 구하고자 시도되었다. 본 연구결과, 여고생들이 1학년 때부터 외모와 학업으로 인한 스트레스를 많이 느끼고 있고, 여고생들에 있어 학업스트레스는 신체증상을 유발하는 매우 강력한 요인이며, 그 외 친구와 가족요인의 스트레스, 건강상태, 적극적 대처방식요인들이 신체증상과 관련되었다. 스트레스에 대해서 적극적이거나 소극적으로 대처하려고 시도하는 하지만 이를 해결하기 위한 적절한 대처방법을 터득하지 못하고 있는 상황에서 문제해결중심의 적극적 대처보다는 상황회피적이거나 소망적 사고 위주의 소극적 대처를 많이 사용하며, 가족요인, 친구요인, 학업요인 스트레스가 높을수록 심한 불편감이나 불쾌감, 위장증상 등 전신적인 신체증상도 높게 나타났다.

본 연구의 중요한 결과로부터 다음의 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 1개교의 여고생만을 대상으로 조사한 결과이며, 본 연구에서 사용한 척도는 모두 자기보고식 검사로 측정되었기 때문에

본 연구결과를 일반화하기에는 제한이 있으므로 대상자의 확대 및 생리적 측정을 이용한 객관적 스트레스의 측정연구가 필요하다.

둘째, 본 연구를 기초로 여고생들의 스트레스와 신체증상들을 감소시키고 문제해결중심의 보다 적극적인 대처방식을 사용할 수 있도록 정신적, 신체적 부적응 및 제반문제를 해결하기 위한 효과적인 대처방식을 교육할 필요가 있다.

셋째, 학교생활 및 일상생활에서 느끼는 스트레스를 효율적으로 해소하기 위해 청소년 문화시설의 확충과 함께 실제적인 스트레스관리 프로그램을 마련하는 것이 바람직하다.

넷째, 교육적인 측면에서 학생들에 대한 학업성적위주의 평가에서 탈피하여 개인의 특성에 대한 교육 및 지도방안이 모색되어야 한다.

참고문헌

1. Shin, S. B., & Lee, J. Y. (2011). Factors influencing stress among adolescents. *The Journal of Korean Society for school health education*, 12(2), 81-96.
2. Yang, K. S., Kwon, Y. K., & Park, K. S. (2010). The effects of maumgongbu group counseling on adolescence's physical symptoms, self esteem and self identity. *Journal of Korean Society of School Health*, 23(2), 309-318.
3. Korean Statistical Information Service. (2011). *A social survey for the characteristic of high school senior*. <http://kostat.go.kr>. 2010. 12. 6.
4. Korea Centers for Disease Control and Prevention. (2008). *Online survey for health behavior of teenager*.
5. Korean Statistical Information Service. (2010). *2009 Cause of death statistics*. <http://kostat>.

- go.kr.
6. Lipowski, Z. J. (1998). Somatization: The concept and Its Clinical Application. *American Journal of Psychiatry*, 45(11), 1358-1368.
 7. Lee, M. S., Choi, Y., & You, J. S. (2000). The relationship of somatic symptom and self-esteem in Adolescence. *J Korean Neuro-psychiatr Asso*, 39, 329-330.
 8. Thomas, G., Eric, O., & Daniel, O. (1988). Physical symptoms and self-images in a group of normal adolescents, *Psychosomatics*, 29(1), 73-80.
 9. Ham, J. Y., Park, K. (2005). The relationships of stress, alexithimia and somatization of adolescents: focused on the high school students. *Journal of Student Guidance*, 18.
 10. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
 11. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1991). *Coping and emotion*, Manat. A & Lazarus, R. S., *Stress & Coping*, New York : Garland.
 12. Seo, J. Y., Kim, M. Y. (2006). Stress. physical syptoms and coping styles of high school students. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*, 12(4) 470-477.
 13. You, J., Kim, B. M., Shin, H. S., Jeong, J. Y., & Choi, N. H. (2010). Relationship with stress from university entrance competitions, self esteem, coping strategy of high school students in korea. *The Journal of Korean crisis management*, 6(3), 223-241.
 14. Dang, Y. S. (2010). *The effect and treatment of acne on female high school students and its influence on their mental health and stress*. Unpublished doctoral dissertation, Daegu Hanny University, Daegu.
 15. Cho, S. J. (2010). *The effects of female high school students' body image and socioculturul attitude toward appearance on eating behaviors*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu.
 16. Lazarus, R. S., & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal , and coping*. New York: Springer
 17. Kim, J. H. (1987). *Relations of perceived stress, cognitive set and coping behaviors to depression*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul.
 18. Moon, K. S. (2003). *Correlational study between stress and physical symptom of middle school students*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha womans University, Seoul.
 19. Woo, C. Y., Park, A. C., & Jeong, H. H. (2010). The structural relationship among human relations, stress, depression and suicidal ideation of adolescents by genders and level of school. *The Korean Journal of educational Psychology*, 24(1). 19-38.
 20. Lee, I. S. (2006). Academic stress, coping method, and stress symptoms of high school students. *The Journal of Korean Society for school health education*, 19(2). 25-36.
 21. Korea Institute for Youth Development. (2002). *A study on self-image of teenagers*. A research paper.
 22. Oh, H. S. (2008). *The study on relationship between school stress and stress coping behavior & mental · physical health about students of high school*. Unpublished master's thesis, Kangwon University, Chooncheon.

23. Hwang, H. J. (2006). A study on the stress and its relative effects of variable among children and adolescents. *The Journal of elementary education, 19*(1). 193-216.
24. Shin, H. J., Choi, H. J., Lee, M. Y., Noh, H. K., Kim, K. W., Jang Y. J., et al. (2012). The effects of coping strategies on academic burnout : A short-term longitudinal study focused on supression effects. *The Korean Journal of Psychology, 9*(2). 289-309.
25. Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H., & Muir S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, and binge eating in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology, 108*(2), 255-266
26. Jang, S. C. (2004). Relations between high school students appearance satisfaction and self-esteem and school-related adjustment. *Korean Journal of youth studies, 11*(3). 115-133.
27. MunWha Broadcasting Company. (2000). 2000 MBC An adolescent white book. seoul: MBC.
28. Jung, C. S. (2011). How study stress of high school seniors affects their mental health: validation of mediation effect of self control. *Korean Journal of youth studies, 18*(9), 1-18.