

청소년의 학업소진과 학교생활적응의 관계에서 스트레스 대처의 매개효과

김정현* · 윤여진* · 정인경*¹⁾
중앙대학교*

The mediating effects of stress coping strategy on the relationship between academic burnout and school adjustment in Korean adolescents

Kim, Jung-Hyun* · Yoon, Yeo-Jin* · Jung, In-Kyung*¹⁾
*Chung-Ang University**

Abstract

The purpose of this study was to investigate the mediating effects of stress coping strategy on the relationship between academic burnout and school adjustment in Korea adolescents. A survey was conducted using a convenience sample drawn from 1,232 students from junior high schools in Kunggi Province. Data were analyzed using SPSS package program. The survey results showed that 44.6% of students are dissatisfied with their own academic grade. Antipathy and cynicism showed the most impact on academic burnout. In addition, academic burnout was negatively related with school adjustment. Especially academic burnout exerted inverse relationship with school adjustment, whereas problem oriented and seeking social support coping positively influence on school adjustment. Problem oriented and seeking social support coping partially mediated the relationship between academic burnout and school adjustment. The results indicate that improvement of active stress coping is important to prevent the symptoms of academic burnout and to increase the school adjustment.

Key words: 학업소진(academic burnout), 학교생활적응(school adjustment), 스트레스대처방안(stress coping strategy), 청소년(adolescent)

1) 교신저자: Jung, In-Kyung, 221 Heuksuk-dong, Dongjak-gu, Seoul, Republic of Korea
Tel: 02-820-5380, Fax: 02-817-7304, E-mail: ikjung@cau.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 급격한 신체 성장 뿐 아니라 정서적·심리적인 발달이 함께 발생하는 시기로 이 시기에 직면하는 다양한 과제를 해결하기 위해서는 성숙한 자아를 확립해 나가는 것이 필요하다. 또한 올바른 가치관 및 사회적 환경 속에서 조화롭게 적응해 나갈 수 있는 역량이 요구되며 이러한 역량은 학교에서 교사 및 또래와의 사회적 관계를 형성하고 학교규칙 등을 능동적으로 지킴으로써 습득할 수 있다(Kang, 2010; Yoo, Lee, & Suh, 2004).

학교는 청소년들이 하루 중 가장 많은 시간을 보내는 곳으로 학교생활에 적응하지 못한 학생들은 심리적 불안감이나 부정적 태도가 유발되어 심리적, 인지적 발달이 정상적으로 이루어지지 못할 뿐 아니라, 학급 내에서 소외되고 학습활동 수행 능력 저하가 초래될 수 있다. 학교생활 부적응은 개인의 심리사회적 건강과 성장 뿐 아니라 삶의 질에 부정적인 영향을 미치게 되어(Kim, & Um, 2013; Lim, Kim, Song, Na, & Tan, 2014), 이러한 부적응이 지속될 경우 무단결석, 학교폭력, 가출, 비행 등의 여러 문제행동도 유발될 수 있는 것으로 알려져 있다(Kim, Lee, & Lim, 2008; Koo, 2012). 따라서 청소년기에 있어 학교생활은 지적 능력 개발 뿐 아니라 삶의 만족도 및 행복지수와 밀접한 관련이 있으며, 이 시기 뿐 아니라 성인기 이후의 삶에도 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인이 되기 때문에 청소년들에게 긍정적인 학교생활은 매우 중요하다(Chang, Song, & Cho, 2011).

그러나 교육부 보고(2014)에 따르면 우리나라 중학생의 많은 수가 학교생활에 적응하지 못하여 교육목표에 도달하기 어려운 위기학생인 것으로 조사되었으며, 학업중단 고등학생의 80%가 학교생활 부적응 때문에 학업을 중단한 것으로 나타났다. 특히, 학교생활부적응의 이유로 학업관련 요인이라는 응답이 32.3%로 가장 많았는데, 우리나라 청소년들의 경우 경쟁적이고 통제적인 학습 환경에서 학업에 대한 지나친 강조와 압력, 그리고 입시위주의 교육과정, 학벌지상주의 등의 풍토에 노출되어 학교생활에 올바르게 적응하지 못하는 것으로 보고되고 있다. 이

렇듯 학업스트레스와 과도한 학업요구에 의해 나타나는 학업소진증상은 학교생활 적응에 부정적인 영향을 줄 수 있으므로(Chun & Kim, 2011) 청소년들이 긍정적인 학교생활적응을 통해 이 시기에 기대되는 발달과제들을 성공적으로 수행할 수 있도록 스트레스의 원인과 그 결과로 나타나는 학업소진의 정도를 파악하고, 중재요인에 대한 연구가 필요할 것이다.

스트레스 대처란 스트레스를 경험할 때 개인이 가진 자원을 활용하여 스트레스 요인을 제거하거나 문제를 최소화하기 위한 인지적, 행동적 반응이라 정의된다(Kim & Chon, 1993; Lazarus & Folkman, 1984). 스트레스 대처에는 문제지향적 대처와 사회적 지지추구 대체를 포함하는 적극적 대처와 정서완화적 대처, 소망적사고 대처와 같은 소극적 대처로 구분된다(Lazarus & Folkman, 1984; 김정희, 이장호, 1985). 여러 선행연구에 따르면 문제중심적이고 적극적인 대처방식을 사용할 경우 내재화 행동을 감소시켜 스트레스 해소 뿐 아니라 주관적 행복감을 더욱 느끼게 해주는 긍정적인 효과가 있는 것으로 밝혀졌으며(Shin et al, 2012), 소극적 대처는 스트레스 유발 자극을 피하거나 정서적 반응을 통제하려는 간접적인 대처이기 때문에 적응적 심리특성에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Kim, Hong, & Yang, 2002).

그러나 스트레스 대처가 학업이나 학교생활 적응에 미치는 영향에 대한 선행연구는 주로 의대생(An et al, 2012)이나 영재학생(Park, Kwon, & Shin, 2014), 고등학생(Lee & Kim, 2000)을 대상으로 수행한 것이 대부분이며, 연구대상 또는 스트레스 대처 분류방식에 따른 연구방법의 차이에 따라서 학교생활적응에 미치는 영향력의 결과가 일치하지 않았다. 또한, 학업 소진과 학교생활 적응, 스트레스 대처간의 상관관계나 각 변인들 간의 직접적인 인과관계를 규명한 연구(Kim, Ma, Go, & Jung, 2013)만 있을 뿐 청소년들을 대상으로 학업소진과 학교생활적응의 관계에서 스트레스 대처 유형에 따른 매개적 영향을 알아보는 연구는 매우 부족한 실정이다. 학업소진이나 학교생활적응은 학업환경이나 사회적 요구에 의해서만 결정되는 것이 아니라 주어진 스트레스나 환경을 어떻게 지각하고 대처하는가에 따라라도 영향을 받기 때문에 학업소진이나 학교생활적응의 연결고리 역할을 하는 매개변인으로서의 스트레스대처의 인과적 관계를 밝혀내는 것이 필요하다. 또한 현재 중학교 기술·가정교과의 가정생활영역 내 ‘청소년의 자기관리’ 단원에 청소년의 스

트레스 관리의 중요성이 강조되고 있으나 아직까지 학교에서 효과적으로 스트레스에 대처할 수 있는 적극적인 개입은 부족한 실정이다. 이에 우리나라 청소년들이 학업소진에 어떤 방식으로 대처하고 있으며 스트레스로 인한 심리적 부적응에 대한 완충 요인으로서의 대처 효과를 밝힌다면 기술·가정교과를 통한 스트레스 대처 전략에 필요한 정보를 제공할 수 있으리라 본다. 따라서 본 연구에서는 청소년을 대상으로 학업소진과 스트레스 대처 방식이 학교생활 적응에 미치는 직접적인 영향력을 알아볼 뿐 아니라 학업소진과 학교생활적응의 관계에서 스트레스대처의 매개적 역할을 검증함으로써 학교생활부적응의 예방적 방안 제시를 위한 이론적 근거를 마련하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구목적에 따른 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 우리나라 청소년의 성별 및 학년에 따른 학업소진과 학교생활 적응 및 스트레스 대처 수준은 어떠한가? 둘째, 청소년의 학업소진, 스트레스 대처, 학교생활적응 간에 관계는 어떠한가? 셋째, 스트레스 대처는 청소년의 학업소진과 학교생활적응의 관계에서 매개역할을 하는가?

II. 이론적 배경

1. 학교생활적응과 학업소진

학교생활적응이란 학교환경 안에서 개인의 목적을 충족시키기 위해 환경을 변화시키거나, 학교환경의 요구에 따라 개인의 역할을 수행하고자 적극적으로 수업에 참여하여 학업을 이행하고 교사나 또래와의 원만한 관계를 유지하며 학교생활 규칙을 준수하는 등의 능동적 행동과정으로 개인 뿐 아니라 가족 및 학교, 사회적 요인 등과 관련이 있다. 특히, 자아존중감(Kim & Jung, 2012; Lee & Oak, 2012), 자아탄력성(Moon, 2012)과 자기효능감(Lee & Lee, 2012) 등의 개인적 특성 및 부모의 지지

및 양육행동(Choi & Jo, 2011), 가족긴장성(Kim & Lee, 2011) 등의 가족요인과 더불어 교사나 또래관계 등의 사회적 관계(Kim & Kim, 2011) 등이 학교생활적응에 영향을 미치는 요인으로 알려져 있다.

또한 최근에 학생들의 학업소진 경험이 학교생활적응에 영향을 미치는 주요 요인으로 보고되고 있다. 학업소진이란 만성적인 학업 스트레스와 과도한 학업에 대한 요구가 지속될 때 느끼는 피로감, 좌절감, 학업에 대한 거리감, 스트레스, 정신적소모감, 무력감, 냉소적인 태도 등의 신체적, 정신적, 심리적 고갈상태를 일컫는다(Kim et al., 2010; Lee, Lee, & Lee, 2009). 이러한 학업소진은 스트레스를 많이 받게 될수록 그 정도가 더욱 가속화될 수 있으며, 심화될 경우 강박, 불안, 우울, 냉소적 태도와 무능감 등을 유발하게 되고, 실패에 대처하는 노력과 능력이 약화되어 학교생활적응에 부정적인 영향을 미치게 된다(Kwon & Park, 2013; Lee, 2014; Seon, 2013). 즉 과도한 학업량과 학업에 대한 만성적인 스트레스는 학업에 대해 지친 느낌과 냉소적 태도, 그리고 자신이 학업에 있어서 무능하다는 생각을 갖게 되면서 학업성취 뿐 아니라 학업지속의향에도 부정적으로 작용하여(Chun & Kim, 2012; Jo, Lee, & Jang, 2013), 학교생활에 대한 적응도를 떨어뜨려 장기간의 무단결석 및 학업 중단으로 이어지게 된다(Kim et al., 2010).

2. 학업소진과 스트레스 대처

청소년기에 소진을 경험하게 되면 고통스러운 현실로 인해 의욕이 상실되고 변화하는 환경에 적절히 대응하거나 환경을 즐기는 능력을 상실하게 될 수 있다고 보고되고 있다(Chun & Kim, 2011). 반면에 학업소진에 영향을 미치는 요인 중 하나가 스트레스 대처 방식으로 알려져 있다. Aldwin과 Revenson(1987)은 스트레스 상황에서 개인이 어떠한 방식으로 대처하느냐에 따라서 소진의 부정적 영향이 완충 될 수 있을 것으로 주장하였다. 또한 다른 선행연구에서도 과도한 학업적 압력과 경쟁 및 성적에 대한 압박 등의 스트레스는 소진의 주요 요인이 될 수 있으나 동일한 스트레스 상황에서 적절한 대처를 통해 소진증상이 조절될 수 있음이 보고되었다(Shin & Khy, 2001). 대 학생을 대상으로 한 Yoo와 Shin(2013)의 연구에서도 학업스트

레스로 인한 소진 증상은 스트레스 대처 방식 중 사회지지 추구, 문제해결 중심, 자기위로적 대처방식과는 부적 상관관계를, 회피중심 및 정서중심 대처와는 양의 상관관계를 나타냈으며, 학업이나 취업스트레스 상황에서 회피 중심적 대처를 많이 하는 학생일수록 학업 스트레스로 인한 소진이 높은 수준을 보였다. 초등학생을 대상으로 학업스트레스에 대한 대처방식과 학습동기와의 관계를 살펴본 Ro(2009)의 연구결과 학업적 스트레스에 소극적으로 대처할 수 록 학습에 대한 의욕과 태도, 목적의식에 부정적인 영향을 미침으로써 학업에 대한 무력감이 형성될 수 있는 것으로 나타났다.

3. 스트레스대처와 학교생활적응

스트레스 대처행동과 학교생활적응 간의 관련성에 대한 선행 연구를 살펴보면 스트레스에 대처하는 능력이 높은 청소년들의 경우 학교생활적응력이 높은 것으로 나타났다(Kim, Ma, Go, & Jung, 2013). 또한 청소년의 경우 학교생활에서 다양한 스트레스를 경험하게 되지만 같은 스트레스 상황에서도 어떤 대처행동을 사용하느냐에 따라서 학교생활적응에는 다르게 작용할 수 있는 것으로 보고되고 있다(Dubow & Tisak, 1989). Park & Jin (2015)의 연구에서도 스트레스대처 행동의 하위요인 중 적극적 대처행동과 사회지지추구 대처행동은 아동의 학교생활적응과 정적 상관관계를, 공격적 대처행동은 부적 상관관계를 보였다. 또한 문제 지향적 대처행동이나 능동적 대처행동을 많이 사용할수록 학교생활 적응을 잘하는 반면 공격적 대처행동과 같은 정서지향대처행동이나 수동적 대처행동을 사용 할 수 록 학교생활 적응에 어려움을 겪는 것으로 나타났다(Ha & Jo, 2006; Lee, 2013; Park, Kwon, & Shin, 2014). 그러나 Forsythe과 Compas(1987)는 통제할 수 있는 스트레스 상황에서는 문제 중심적 대처행동이, 통제할 수 없는 스트레스 상황에서는 정서중심 대처 행동이 더욱 긍정적인 적응효과가 있음을 보고하여 스트레스의 통제가능성 여부에 따라서 스트레스 대처방식이 다르게 작용할 수 있음을 알 수 있다.

III. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 2013년 7월 19일부터 26일까지 경기도 김포, 고양, 하남, 광주, 광명, 시흥, 안산, 화성, 오산 등 9개 지역의 17개 중학교를 임의로 선정하여 총 1232명의 학생을 대상으로 설문조사를 통해 실시되었다. 학생이 593명(48.1%), 여학생이 639명(51.9%)이었으며, 학년별로는 1학년이 388명(31.5%), 2학년이 427명(34.7%), 3학년이 417명(33.8%)이었다(Table 1). 조사에 사용된 설문지는 기존의 선행 연구(김정희, 이장호, 1985; Choi, 2011; Kim, Ma, Go, & Jung, 2013; Oh & Cheon, 1994)를 바탕으로 개발하였으며, 본 연구 대상 및 목적에 부합하도록 작성한 후 예비조사를 실시하여 수정, 보완하여 사용하였다. 설문지는 연구자가 각 학교 가정과교사를 통해 학급 담임 교사에게 전달하였고 연구의 목적과 취지에 대하여 설명 한 후 담임교사의 지도하에 조사를 실시하였다. 총 1532부를 배부하여 1351부가 회수되었고(회수율 88.2%), 이 중 무성의하게 응답하거나 부실 기재된 설문지를 제외하고 총 1232부를 최종 분석에 사용하였다.

2. 연구도구

본 연구의 설문내용은 조사대상자의 일반사항과 학업성적 및 학교생활에 대한 만족정도, 학업소진, 학교생활적응 및 스트레스 대처 방식 등을 묻는 문항으로 구성되었다.

1) 학업소진

학업소진 정도를 측정하기 위하여 Lee, Lee and Lee(2009)의 한국형 학업소진척도를 사용하였다. 이 척도는 Schaufeli 등(2002)이 개발한 학업소진 척도(Maslach Burnout Inventory - Student Survey; MBI-SS)를 한국 중·고등학생들에게 타당화한 것으로 총 고갈, 무능감, 반감, 냉담, 불안의 5개의 하위요인,

Table 1. Characteristics of Participants

Variables	Category	n (%)	Variables	Category	n (%)
	Age (year)*	13.64±0.99		Grade	388(31.5)
Gender	Boys	593(48.1)		Second	427(34.7)
	Girls	639(51.9)		Third	417(33.8)
Academic achievement	Upper	150(12.2)	Subjective economic status	Upper	70(5.7)
	Upper-middle	288(23.4)		Upper-middle	313(25.4)
	Middle	373(30.3)		Middle	644(52.3)
	Lower-middle	291(23.6)		Lower-middle	164(13.3)
	Lower	130(10.6)		Lower	41(3.3)
Father's education	Middle school	30(1.4)	Mother's education	Middle school	34(1.5)
	High school	561(25.3)		High school	705(31.7)
	College	1067(48.0)		College	1007(45.3)
	Graduate school	355(16.0)		Graduate school	240(10.8)
	Others	89(4.0)		Others	106(4.8)
Father's employment	Unemployed	19(5)	Mother's employment	Unemployed/housewife	20(1.6)
	Manufacturing/ technical	365(29.6)		Manufacturing/ technical	483(39.2)
	Sales/service	573(46.5)		Sales/service	499(40.5)
	Office job	136(11.0)		Office job	95(7.7)
	Professional	52(4.2)		Professional	54(4.4)
	Others	87(7.1)		Others	81(6.6)

*Mean±SD

총 25개 문항으로 구성되어있다. 고갈은 과중한 학업적 요구 때문에 느끼는 신체적, 정서적인 피로감을 의미하며, 무능감은 학생으로서 학업에 대해 자신감이 없는 것, 반감은 공부에 대해 싫어하는 감정, 냉담은 학업에 대한 회의적이고 냉소적인 자세, 불안은 공부에 대한 걱정과 관련된 내용이다. 각 문항은 5점 Likert-type 척도로 ‘매우 그렇다’에 5점, ‘대체로 그렇다’에 4점, ‘보통이다’에 3점, ‘그렇지 않은 편이다’에 2점, ‘전혀 그렇지 않다’에 1점씩 배점하여, 점수가 높을수록 학업소진 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 하위요인별 학업소진 척도의 신뢰도는 고갈 .890, 무능감 .925, 반감 .925, 냉담 .884, 불안 .858로 나타났다.

2) 학교생활적응

중학생의 학교생활적응을 측정하기 위하여 본 연구에서는 아동·청소년 정신건강 실태조사에서 사용한 척도를 사용하였다(Choi, 2011). 하위요인으로는 수업활동, 교사관계, 교우관계, 학교규칙의 4개 요인으로 구성되었으며, 총 12개 문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(4점)로 4점 척도로 측정하였다. 점수가 높을수록 학교생

활에 적응을 잘 하는 것을 의미한다. 본 연구에서의 학교생활적응 하위요인별 신뢰도는 Cronbach's α값이 수업활동이 .757, 교사관계 .868, 교우관계 .854, 학교규칙이 .673이었다.

3) 스트레스대처

스트레스 대처방식은 Folkman와 Lazarus(1985)가 개발한 척도를 김정희와 이장호(1985)가 변안하여 수정 보완한 문항을 사용하여 측정하였다. 이 척도에서는 스트레스 대처를 적극적 대처와 소극적 대처로 나누고 적극적 대처에는 문제해결 중심적 대처(6문항)와 사회적 지지추구 대처로(6문항), 소극적 대처에는 정서완화 대처(8문항)와 소망적사고 대처(7문항)로 이루어져 있다. 문제해결 중심적 대처는 스트레스의 원인을 직접적으로 해결하고자 하는 방식이며, 사회적지지 추구 대처는 다른 사람의 지지나 도움을 통해 스트레스 상황에서 적극적으로 벗어나고자 하는 방식이다. 정서완화 대처는 문제 상황에 맞부딪히기 보다는 정서적 반응을 통제하고자 하는 것이며, 소망적사고 대처는 스트레스 상황과는 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하여 해결하고자 하는 방식이다. 각 문항은 5점 Likert-Type 척도로 측정하였으며 점수가 높을수록 그에 해당하는 대처방식을

많이 사용함을 의미한다. 스트레스대처 요인별 신뢰도 계수는 문제지향적 대처 .845, 사회적지지 추구 대처 .836, 정서완화 대처 .767, 소망적사고 대처는 .822로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구에서는 SPSS Statistics 21.0 프로그램을 사용하여 통계 분석을 실시하였다. 각 측정도구의 신뢰도를 검증하고자 Cronbach's α 계수를 산출하였으며, 조사대상자의 학업소진과 학교생활적응 및 스트레스 대처 정도를 알아보기 위해 평균과 표준편차를 구하였고, 각 하위요인을 포함하여 성별에 따른 차이는 독립표본 t-test로, 학년별 차이는 일원배치분산분석(ANOVA)을 실시 한 후 Scheffe test로 사후 유의성을 검증하였다. 각 변인들 간의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시하였으며, 학업소진과 스트레스 대처 유형이 학교생활적응에 미치는 영향력의 정도를 살펴보기 위해 위계적 회귀분석(Hierarchical regression analysis)을 실시하였다. 조사대상자의 학업소진과 학교생활적응의 관계에서 스트레스 대처의 매개효과를 검증하기 위해 3단계 매개 회귀분석(Three-step mediated regression analysis)을 수행하였으며(Baron & Kenny, 1986), 통계적 유의성은 Sobel test를 실시하여 Z값을 산출하여 검증하였다. 모든 통계분석은 분석결과에 영향을 줄 수 있는 인구사회학적 변인(성별, 학년, 성적, 경제수준 등)을 통제변인으로 두고 실시하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 학업소진, 스트레스 대처 수준 및 학교생활적응

조사대상자들의 학업소진, 학교생활적응 및 스트레스대처의 하위요인별 점수는 Table 2와 같다. 본 조사대상 중학생들은 학업소진 중 반감이 3.50점으로 가장 높았으며, 다음이 냉담(2.91

점), 고갈(2.88점), 무능감(2.75점), 불안(2.67점)의 순으로 나타났다. 학업소진의 경우 성별에 따른 차이는 보이지 않았으나, 학년에 따라 유의한 차이를 보였다. 학업소진의 하위요인중 반감과 불만의 점수가 1학년 학생보다 3학년 학생이 유의적으로 높게 나타나 학년이 높을수록 공부에 대해 싫어하는 감정과 불안한 감정을 더욱 많이 느끼는 것으로 나타났다.

조사대상자의 스트레스 대처 유형별 평균 점수는 소망적사고 대처가 2.52점으로 가장 높게 나타났으며, 문제 중심적 대처가 2.38점, 사회적 지지추구 대처가 2.36점, 정서 완화적 대처가 2.31점의 순으로 나타났다. 특히, 사회적 지지추구 대처와 소망적사고 대처 수준은 남녀 간에 유의한 차이를 보였다.

학교생활적응 하위요인 중 교우관계에 대한 적응 수준이 3.27점으로 가장 높았고 그 다음이 학교규칙(3.03점), 수업활동(2.72점), 교사관계(2.65점)의 순으로 나타났으며, 성별이나 학년에 따른 차이는 보이지 않았다.

2. 학업소진과 스트레스 대처방식 및 학교생활적응 간의 상관관계

조사대상자의 학업소진과 학교생활적응 간의 상관관계를 분석한 결과, 학업소진과 학교생활적응의 하위요인 간에는 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(Table 3). 이는 학업에 대한 정서적 고갈이나 냉담, 공부에 대한 반감과 불안, 그리고 학업에 대한 낮은 자신감 등의 학업소진 증상은 학생들의 학교생활 적응에 부정적인 영향을 미치고 있음을 의미한다.

스트레스 대처 유형 중 적극적 대처인 문제 지향적 대처와 사회적지지 대처는 학업소진의 하위요인 중 고갈, 무능력, 반감, 냉담과 유의한 부적상관을 보였으나, 소극적 대처 방식인 정서 완화 및 소망적 사고 대처는 학업소진 중 불안과 유의한 정적 상관관계를 나타냈다($p < .01$).

스트레스 대처 방식 중 문제 지향적 대처와 사회적지지 대처 그리고 소망적 대처는 학교생활적응의 모든 하위 요인인 수업활동, 교사관계, 교우관계, 학교규칙과 정적 상관관계를, 정서 완화적 대처는 하위요인 중 수업활동, 교사관계, 학교규칙과는 정적 상관관계가 나타난 반면 교우관계와는 유의한 상관관계를 보이지 않았다.

Table 2. Level of academic burnout and school adjustment

		Gender		t-value	Total (n=1232)	Grade			F-value
		Boys (n=593)	Girls (n=639)			1st (n=388)	2nd (n=427)	3rd (n=417)	
Academic burnout	Exhaustion	2.91 (0.95)	2.86 (0.90)	.945	2.88 (0.93)	2.82 (1.00)	2.94 (0.91)	2.88 (0.86)	1.769
	Disengagement	2.73 (0.99)	2.76 (1.05)	-.560	2.75 (1.02)	2.71 (1.06)	2.76 (1.05)	2.77 (0.95)	.402
	Antipathy	3.45 (1.07)	3.55 (1.01)	-1.772	3.50 (1.04)	3.40 ^{b†} (1.08)	3.52 ^{ab} (1.05)	3.58 ^a (0.98)	3.052
	Cynicism	2.94 (0.94)	2.89 (0.96)	.842	2.91 (0.95)	2.85 (0.99)	2.93 (0.94)	2.95 (0.91)	1.174
	Anxiety	2.65 (0.94)	2.69 (0.97)	-.713	2.67 (0.95)	2.56 ^b (0.98)	2.66 ^{ab} (0.98)	2.78 ^a (0.89)	5.139
Coping strategies	Problem oriented	2.38 (0.63)	2.37 (0.63)	.502	2.38 (0.63)	2.39 (0.66)	2.40 (0.61)	2.34 (0.62)	1.019
	Seeking social supports	2.32 (0.66)	2.40 (0.66)	-2.171*	2.36 (0.66)	2.37 ^{ab} (0.68)	2.41 ^a (0.67)	2.29 ^b (0.63)	3.688
	Self-blame	2.33 (0.59)	2.29 (0.54)	1.235	2.31 (0.56)	2.35 ^a (0.58)	2.34 ^{ab} (0.58)	2.25 ^b (0.53)	3.718
	Fantasizing	2.45 (0.65)	2.55 (0.62)	-2.795**	2.50 (0.64)	2.52 (0.65)	2.51 (0.62)	2.47 (0.64)	.871
School adjustment	School class	2.69 (0.58)	2.76 (0.57)	-1.648	2.72 (0.57)	2.74 (0.57)	2.69 (0.62)	2.73 (0.53)	.850
	Relationship with teacher	2.68 (0.74)	2.63 (0.71)	1.033	2.65 (0.73)	2.66 (0.76)	2.65 (0.74)	2.65 (0.69)	.073
	Relationship with classmates	3.23 (0.60)	3.31 (0.61)	-2.420	3.27 (0.61)	3.29 (0.62)	3.28 (0.62)	3.26 (0.58)	.283
	School rules	3.01 (0.57)	3.04 (0.55)	-.938	3.03 (0.56)	3.03 (0.60)	3.06 (0.53)	3.00 (0.54)	1.267

*p <.05, **p<.01

†Different letters indicate significant differences among groups (p<.05).

Table 3. Correlation with stress coping strategies, academic burnout, and school adjustment

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Academic burnout	1. Exhaustion	1											
	2. Disengagement	.635**	1										
	3. Antipathy	.639**	.580**	1									
	4. Cynicism	.653**	.637**	.728**	1								
	5. Anxiety	.574**	.517**	.412**	.507**	1							
School adjustment	6. School class	-.223**	-.303**	-.324**	-.357**	-.020	1						
	7. Relationship with teacher	-.239**	-.230**	-.260**	-.284**	-.126**	.418**	1					
	8. Relationship with classmates	-.018	-.067*	.068*	-.036	-.083**	.152**	.213**	1				
	9. School rules	-.135**	-.168**	-.121**	-.177**	-.036	.465**	.330**	.302**	1			
Stress coping strategies	10. Problem oriented	-.138**	-.172**	-.210**	-.238**	-.037	.417**	.293**	.155**	.286**	1		
	11. Seeking social supports	-.067*	-.087**	-.136**	-.147**	-.040	.282**	.332**	.255**	.187**	.614**	1	
	12. Self-blame	.012	.018	-.028	.001	.085**	.232**	.216**	.040	.158**	.525**	.514**	1
	13. Fantasizing	.037	.032	.047	-.004	.118**	.223**	.160**	.152**	.169**	.526**	.535**	.668**

**p<.01

3. 청소년의 학업소진과 스트레스 대처가 학교생활적응에 미치는 영향

중학생들의 학업소진과 스트레스 대처가 학교생활적응에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위하여 우선 성별, 학년, 성적, 경제수준 등의 인구사회학적 변인으로 통제한 회귀 분석 1단계에서는 독립변수로 학업소진을, 2단계에서는 통제변인, 학업소진과 스트레스 대처의 하위요인인 문제지향, 사회적지지추구, 정서완화, 소망적사고 대처를 추가로 투입하여 분석하였다 (Table 4). 우선 변인들 간의 다중공선성 여부를 진단한 결과, Dubin-Watson 값은 1.860-1.984로 2에 가깝고 0 또는 4와 가깝지 않으므로 잔차들 간에 상관관계가 없는 것으로 나타났으며, 모든 변수들의 분산팽창계수(VIF) 값은 1.107-1.224로 10 이하의 값을 가지며, 공차한계 값이 모두 0.1 이상으로 회귀모형을 적용하기에 적합한 것으로 확인되었다.

통제변인만을 투입 후 회귀분석 한 결과, 성적과 경제수준이 종속변인인 학교생활적응에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 총 설명력은 10%($R^2 = .103$)이었다 통제변인과 독립변인인 학업소진을 함께 투입 한 모델 I에서 총 설명력은 14%로 증가하였으며, 학업소진이 학교생활적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = -.202, p < .001$). 이는 학생들이 학업소진 증상을 많이 느낄수록 학교생활에 대한 적응도가 낮아지는 것을 의미한다. 독립변수로 스트레스 대처 유형인 문제지향, 사회적지지추구, 정서완화, 소망적사고 대처를 추가로 투입한 모델 II의 경우 총 설명력은 27.3%로 모델 I 보다 증가하였다. 또한,

학교생활적응에 대해 스트레스 대처 유형 중 적극적 대처인 문제지향 대처($\beta = .198, p < .001$)와 사회적지지 추구 대처($\beta = .212, p < .001$)가 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며 학업소진이 학교생활적응에 미치는 영향력은 감소되었다($\beta = -.157, p < .001$). 그러나 소극적 대처인 정서완화 및 소망적 대처는 학교생활적응에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 따라서 학업소진은 학교생활적응에 부정적인 영향을 미치고 있으나 스트레스대처 유형 중 적극적인 대처 유형인 문제지향 대처와 사회적지지 추구 대처는 이를 완화시킬 수 있는 요인으로 확인되었다.

4. 청소년의 학업소진과 학교생활적응의 관계에서 스트레스 대처의 매개효과

스트레스 대처 유형 중 학교생활적응에 유의한 영향력을 나타낸 문제지향 대처 및 사회적지지 추구 대처 방식이 학업소진과 학교생활적응간의 관계에서 매개적 효과를 나타내는지를 검증하기 위해 Baron and Kenney(1986)의 모델을 근거로 세 단계 다중회귀분석을 실시하였다(Table 5).

우선 문제지향 대처의 매개효과 분석 1단계에서 독립변인인 학업소진이 매개변인인 문제지향적 대처에 미치는 영향을 분석한 결과 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta = -.142, p < .001$), 2단계에서도 독립변인인 학업소진이 종속변인인 학교생활적응에 미치는 영향력은($\beta = -.202, p < .001$)통계적으로 유

Table 4. Effects of academic burnout and stress coping strategies on school adjustment

Independent variables		Model I				Model II			
		B	SE	β	t	B	SE	β	t
Academic burnout		-.108	.015	-.202	-7.263***	-.084	.014	-.157	-5.934***
Stress coping strategies	Problem oriented					.135	.023	.198	5.821***
	Seeking social supports					.137	.021	.212	6.393***
	Self-blame					-.002	.026	-.002	-.068
	Fantasizing					.013	.024	.020	.553
R ²		.143				.278			
Adjusted R ²		.140				.273			
F		40.995***				52.238***			

***p<.001

Table 5. Mediating effects of coping strategies between academic burnout and school adjustment

Coping strategies	Step	Variable	β	t	Adjusted R ²	F
Problem oriented	1 step (Independent → Mediated)	Academic burnout → Problem oriented	-.142	-4.887***	.067	18.778***
	2 step (Independent → Dependent)	Academic burnout → School adjustment	-.202	-7.263***	.140	40.995***
	3 step (Independent, mediated → dependent)	Academic burnout → School adjustment Problem oriented → School adjustment	-.154 .337	-5.866*** 13.110***	.245	67.569***
Seeking social supports	1 step (Independent → Mediated)	Academic burnout → Seeking social supports	-.089	-3.031***	.035	9.941***
	2 step (Independent → Dependent)	Academic burnout → School adjustment	-.202	-7.263***	.140	40.995***
	3 step (Independent, mediated → dependent)	Academic burnout → School adjustment Seeking social supports → School adjustment	-.172 .358	-6.589*** 13.423***	.249	69.187***

*** p <.001

의하였다. 마지막으로 독립변인인 학업소진과 매개변수인 문제지향 대처를 동시에 투입하여 학교생활적응에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 매개변인인 문제지향 대처를 투입한 후 학업소진이 학교생활적응에 미치는 영향력이 감소되었으며($\beta = -.154, p < .001$), 설명력은 14%에서 24.5%로 증가하였다. 따라서 스트레스 대처 유형 중 문제지향 대처는 학업소진과 학교생활적응 간의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. Sobel test를 통해 문제지향 대처의 매개효과의 유의성을 검증한 결과, Z값은 $-4.51(p < .001)$ 로 $\alpha = .05$ 수준에서 임계치인 1.96보다 크게 나타나 유의한 매개효과가 있음이 검증되었다.

다음으로 학업소진과 학교생활적응 관계에서 사회적지지 추구 대처의 매개효과 분석 결과를 살펴보면, 1,2단계에서의 독립변인인 학업소진이 매개변인인 사회적지지 추구 대처에 미치는 영향력과 종속변인인 학교생활적응에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하였다. 3단계에서 독립변인과 매개변인을 함께 투입했을 때에도 학업소진이 학교생활적응에 유의한 영향을 미치고 있었으나 그 영향력이 감소되었고 설명력도 증가되어 사회적지지 추구대처가 학업소진과 학교생활적응 간의 관계에 있어 완전매개

효과가 아닌 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. Sobel test를 실시한 결과, Z값이 $-3.01(p < .001)$ 로 매개효과가 유의하다는 것이 확인되었다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 경기도 일부 지역에 소재한 중학교에 재학하고 있는 남녀 학생을 대상으로 학업소진과 학교생활적응 및 스트레스 대처 정도를 파악하고, 학업소진과 학교생활적응의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개 효과를 알아보고자 실시되었다.

본 연구의 주요 결과와 그에 대한 결론은 다음과 같다.

첫째, 본 조사대상자들의 학업소진과 학교생활적응의 하위요인별 수준을 조사한 결과, 학업소진의 하위요인 중 학업 및 공부에 대한 반감과 냉담, 고갈 등의 심리적 소진과 관련된 점수가 높은 것으로 나타났으며, 학교생활 적응에서는 교사와의 관계 적응에 어려움을 겪는 것으로 나타났다. 또한 스트레스 상황에 거리를 두고 긍정적인 결과를 상상하면서 해결하려는 소망

적 대처 방식을 선호하고 있었다. 이는 우리나라 청소년들을 대상으로 한 연구(Yoon & Jung, 2014)에서 학업에 대한 반감과 무관심 등의 점수가 높게 나타난 결과 및 Park et al.(2010)의 연구에서 학년이 높을수록 학업으로 인한 심리적 소진 증상을 많이 느끼는 것으로 나타난 결과와 유사하다. 이미 많은 연구에서 우리나라 청소년들은 장기간에 걸친 학업스트레스와 과도한 학업에 대한 부담으로 인해 신체적, 정서적, 정신적 탈진 상태인 학업소진 증상을 경험하고 있는 것으로 보고되면서(Choi & Lee, 2014; Kim, 2015; Shin & Yu, 2014), 대부분의 시간을 학교에서 보내는 우리나라 청소년들의 경우, 시험에 대한 불안감과 성적에 대한 부담이 크에도 불구하고 적극적인 방식 보다는 소극적인 방식으로 학업적 스트레스에 대처하는 경향이 많기 때문에 학업이나 공부에 대한 의욕과 동기가 상실되어 오히려 공부에 대해 반감을 갖고 무관심한 태도를 보이는 심리적 어려움을 많이 느끼고 있음을 의미한다.

만성적인 학업 스트레스로 인해 학업소진을 보이는 학생들의 경우 우울이나 강박, 불안등의 증상과 함께 학업을 중단하는 경향이 높다(Cho & Kim 2013; Chun & Kim, 2011; Jo & Lee 2010). 이러한 심리적 학업소진 증상은 개인적 성격 특성과 성향(Lotta, Jukka, & Katariina, 2012; Park et al. 2010)뿐 아니라, 사회적지지, 공정성, 학생에 대한 격려와 같은 환경적인 요인(Aunola, Leskinen & Nurmi, 2006)에 의해 영향을 받는 것으로 보고되고 있다. 특히, 교사는 학생들의 사회적 적응에 큰 영향을 미치기 때문에 교사와 학생의 긍정적인 관계는 학생들의 학교생활 적응에 매우 중요한 요인이다(Berry & O'Connor, 2010; Choi & Shin, 2003; Kim & Kim, 2014; Moon & Moon, 2007). 그러나 우리나라 청소년들의 경우 학교생활적응 하위요인 중 교우와의 관계는 좋은 반면 교사와의 관계는 다소 부족한 것으로 나타나고 있다(Kim & Choi, 2009; Kim, Kim, & Jung, 2014). 본 조사결과에서도 나타난 바와 같이 중학생들의 경우 교사와 친밀하게 상호작용을 할 기회가 충분하지 못하기 때문에 이 시기의 학교생활적응을 높이고, 학업소진을 예방하거나 감소시키기 위해서는 교사와 학생의 친밀한 상호작용이 더욱 필요하다고 여겨진다.

둘째, 학업소진과 학교생활적응은 유의한 부적 상관관계를 보였고, 스트레스 대처 중 문제지향적 대처와 사회적지지 대처는 학교생활적응과 정적 상관관계를 나타냈다. 또한, 회귀분석

을 통해 학교생활적응에 대한 학업소진과 스트레스 대처 유형별 영향을 살펴본 결과, 학업소진은 학교생활적응에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 스트레스에 적극적으로 대처하게 되면 이를 완화시킬 수 있는 것으로 나타났다.

청소년을 대상으로 한 연구(Kim & Chun, 2012, Kim, Kim, & Jung, 2014)에 따르면 과도한 학업에 대한 스트레스와 학업에 대한 무력감과 냉담 등의 심리적 소진 증상은 학업지속의향이나 학교생활만족에 부정적인 영향을 미치는 요인으로 보고되고 있다. 또한 중국 청소년들을 대상으로 스트레스 대처가 학업소진과 학교생활적응에 미치는 영향을 살펴본 연구 결과에서도 적극적인 스트레스 대처 방식인 문제지향 및 사회적지지 추구 대처가 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Kim, Ma, Go, & Jung, 2013), 이는 수업과 공부 등 학업활동의 압박감으로 인한 정신적, 심리적 스트레스가 청소년들의 학교생활 부적응이라는 결과를 야기할 수 있으나 어떻게 스트레스를 관리하느냐에 따라서 학교생활적응도는 달라질 수 있음을 의미한다.

청소년기는 학교에서 가장 많은 시간을 보내는 시기로 학교생활을 통해 심리적·사회적·인지적 잠재력을 함양할 수 있기 때문에 학교생활 적응은 매우 중요하며, 학교생활에 적응하지 못할 경우 정서적·인지적 성장 발달에 부정적인 영향을 미칠 뿐 아니라 더 나아가 비행행동이나 학업중단 등 학교생활 부적응으로 이어질 수 있다(Lee & Lee, 2010; Lim, 2010; Lim, 2012; Park & Yoo, 2013). 특히, 적극적인 스트레스 대처 방식은 학업소진과 부의 상관관계를 그리고, 학교생활 적응과 정의 상관관계를 갖는 것으로 나타났으며, 학업소진으로 인한 학교생활 적응 감소를 완화시키는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 다른 선행연구와 유사한 것으로 Lee(2003)과 Shin et al(2012)의 연구에서도 스트레스에 적극적으로 대처하는 경우 학업소진 현상을 완화시킬 수 있으며, 학교생활적응에도 긍정적인 영향을 주는 것으로 보고되었다. 따라서 적극적인 스트레스 대처 행동은 학업적 스트레스로 인한 학업소진을 억제하여 학교생활적응에 긍정적이고 효과적인 전략임을 알 수 있다.

셋째, 학업소진과 학교생활적응의 관계에서 스트레스 대처의 매개효과를 확인한 결과, 학업소진이 학교생활적응에 직접적인 영향을 미치고 있으며, 스트레스 대처 유형 중 문제지향 및 사회적지지 추구 대처가 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치는

주요 요인이라는 결과와 함께 문제지향 및 사회적지지 추구 대처가 청소년의 학업소진과 학교생활적응의 관계에서 매개적 감소 효과가 있음을 확인 할 수 있었다. 즉, 학생들이 학업에 대한 심리적 정서적 소진에 의해 학교생활에 적응하지 못할 수 있으나, 스트레스에 적극적으로 대처하는 능력을 함양하고 이를 실천할 때 청소년들의 과도한 학업적 스트레스로 인한 심리적 소진증상을 효율적으로 관리하는데 도움을 주어 스트레스 상황으로 인해 야기되는 부정적인 정서를 감소시킴으로써 긍정적인 학교생활을 영위하는데 기여한다고 볼 수 있다. 선행연구에 의하면 학업적 스트레스에 적극적으로 대처하는 학생들의 경우 학교생활에 잘 적응하는 반면 소극적인 대처는 학교생활 적응에 영향을 미치지 않는 것으로(Ha & Jo, 2006) 보고되었다. 또한 스트레스에 문제중심적 대처를 하는 학생들이 학교생활에 만족하여 적응을 잘 하고 있는 것으로 나타나 청소년기에 적극적인 스트레스 대처방식의 중요성이 제기되었다(Lee, 2003). 스트레스에 직면했을 때 어떻게 대처하는가는 개인의 자아존중감이나 자기조절력 등에 의해 영향을 받을 수 있으나(Kim, Lee, & Yoon, 2012; Lee, 2008) 스트레스 대처 능력은 교육과 훈련을 통해 향상될 수 있다(Kim, Cheon & Lee, 2012; Kim & Hong, 2011).

특히, 기술·가정 교과에서는 ‘청소년의 자기 관리’ 단원을 통해 청소년들이 자신의 상황이나 생활 속에서 발생하는 스트레스를 이해하고 이를 해결할 수 있는 능력을 함양할 수 있도록 교육하고 있다. 따라서 청소년들이 스트레스에 적극적으로 대처하는 능력을 함양하기 위해서는 기술·가정 교과에서 다루어지고 있는 내용이 포함된 다양한 교육프로그램을 개발하여 수업시간 이외에도 적극적으로 보급·운영될 수 있도록 가정교사의 노력과 학교의 지원이 필요할 것이다.

이상의 결과를 통해, 중학생들이 학업 스트레스로 인한 심리적 소진 증상을 경감시키고 학교생활을 만족스럽게 영위하기 위해서는 우선 학교가 입시 위주의 경쟁적인 교육의 장이 아닌 학생들의 잠재력을 증진시키고 건강한 성장을 도모하기 위한 전인교육의 장으로의 변화가 이루어지도록 사회적 차원에서의 교육정책이 이루어져야 할 것이다. 또한 가정에서 부모님들은 과도한 학업적 요구나 기대는 자녀들에게 심리적 소진이 초래될 수 있음을 인식해야 하며 자녀들이 가족 구성원을 사회적 지원으로 활용하여 스트레스에 적극적으로 대처하고 표출될 수

있도록 가족 간에 대화지향적 의사소통이 이루어지도록 노력해야 할 것이다.

참고문헌

- Aldwin, C., & Revenson, T. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology, 15*, 789-813.
- An H. Y., Chung S. H., Park J. H., Kim S. Y., Kim K. M., & Kim K. S. (2012) Novelty-seeking and avoidant coping strategies are associated with academic stress in Korean medical students. *Psychiatry Research 200*, 464-468.
- Aunola, K., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2006). Developmental dynamics between mathematical performance, task motivation, and teachers' goals during the transition to primary school. *British Journal of Educational Psychology, 76*(1), 21-40.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(6), 1173-1182.
- Berry, D. & O'Connor, E (2010). Behavioral risk, teacher-child relationships, and social skill development across middle childhood. A child-by-environment analysis of change. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*(1). 61-79.
- Cho, J. Y., & Kim, M. S. (2013) Gender differences of academic burnout and academic engagement among Korean elementary school students. *Korean Journal of Women Psychology, 18*(4), 477-497.
- Choi, O. & Lee, W. S. (2014). Mediating effects of self-efficacy in the relationships between academic burnout and school adjustment on middle school students. *Journal of Digital Convergence, 12*(9), 455-463.

- Choi, C. S., & Jo, H. I. (2011). Relations of shame-proneness and guilt-proneness with parenting attitudes, motivations for self-determination and adaptations to school life. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(4), 29-48.
- Choi, I. J. (2011). Korean Survey on the Health of Youth and Children in 2010. Seoul: National Youth Policy Institute.
- Choi, J. E. & Shin, Y. J. (2003). A study on adolescents' level of school adjustment by their perceived relationships with parents, peer, and teacher. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 41(2), 199-210.
- Chang, S. J., Song, So. W., & Cho., M. N. (2011). The effects of mobile phone dependency perceived parenting attitude, attachment to peer on school life adjustment of middle school students. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(12), 431-451.
- Chun, H., & Kim, Y. G. (2011). The effects of academic burnout on academic achievement and learning persistence among students in Cyber University. *Journal of Tourism & Leisure Research*, 23(8), 475-491.
- Chun, H., & Kim, Y. G. (2012). The impact of academic burnout and environmental characteristics of department on academic satisfaction and learning persistence among hospitality and tourism management students in Cyber University. *Journal of Foodservice Management*, 15(2), 77-93.
- Dubow, E. F., & Tisak, J. (1989). The relation between stressful life events and adjustment in elementary school children: The role of social support and social problem-solving skills. *Child Development*, 60(6), 1412-1423.
- Folkman, S., & Lazarus, R. 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.
- Forsythe, C. J., & Compas, B. E. (1987). Interactions of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 473-485.
- Ha, J. H. & Jo, H. I. (2006). The Relationships among perfectionism, stress, the way of stress coping, self-efficacy, and College adjustment. *The Korean Journal of Counseling*, 72(2), 595-611
- Jo H. I., & Lee, H. A. (2010) The mediating effects of achievement goals on the relationship among perfectionism, academic burnout and academic engagement. *Korean Journal of Youth Studies*, 17(12), 131-154
- Jo, H. J., Lee J. Y. & Jang, J. Y. (2013). The mediating effects of academic self-efficacy and academic failure tolerance on the relationship between excessive academic demands and academic burnout on high school students. *Korean Journal of Counseling*, 14(3), 1605-1621.
- Kang, S. Y. (2010). Influence of Leisure Sports Activity on School Adaptation in adolescents. *Journal of leisure and recreation studies*, 4(1), 115-123.
- Kim, D. H., & Kim, J. H. (2011). Social relations and student's satisfaction with school life. *Korean Journal of Sociology*, 45(4), 128-168.
- Kim, E. J., Cheon, S. M. & Lee, Y. S. (2012). A study for development and effects of a study stress-coping training program for science high school students. *The Journal of Korean Educational Forum*. 11(1). 127-148
- Kim, H. J., & Lee, H. K. (2011). The relationship of family strength and school maladjustment perceived by adolescents. *Family and Culture*, 23(1), 77-104.
- Kim, H. R., & Choi, S, H. (2009). The Effects of Family Strengths and school-related factors on Adolescents' School Adjustment. *Journal of the Korean society of child welfare*, 30, 159-182.
- Kim, H. S., Lee, J. H., & Yoon, C. Y. (2012). The effect of a classroom-based self-regulated learning program on reduction of test anxiety of middle school 1st graders. *Journal of educational research*, 50(3), 91-123.
- Kim, J. B., & Kim, N. H. (2014). The effects of teacher perceived student-teacher relationship and changes in student perceived student-teacher relationships on academic achievement mediated by school happiness and

- classroom engagement. *Korean Journal of youth studies*, 21(12), 285-315.
- Kim, J. H. (2015). The moderating effect of parent-relation on the relationship between the academic burnout and relational aggression. *Journal of Youth Welfare*, 17(2), 159-183.
- Kim, J. H., Kim, S. B., & Jung, I. K. (2014). The mediating effect of stress coping strategies on the relationship between academic stress and the school adjustment in Korean adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*, 25(4), 241-269.
- Kim, J. H., Ma, Y. Y., Go, M. S., & Jung, I. K. (2013). The effects of coping strategy on academic burnout and school adjustment in Chinese adolescents. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 25(2), 129-146.
- Kim, K. H., & Chon, K. K. (1993). Development of a life stress and coping scale for junior high school students. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 12(2), 197-217.
- Kim, M. A., Lee, S. M., Shin, H. J., Park, Y. M., & Lee, J. Y. (2010). The relationship between academic demand and academic burnout: the role of control. *The Korean Journal of School Psychology*, 7(1), 69-84.
- Kim, M. R., Hong, K. J., & Yang, S. N. (2002). High school students' stress and their coping styles. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 10(1), 107-125.
- Kim, S. A., Lee, H. S., & Lim, S. K. (2008). Relations of Family System Types, School Adjustment, and Behavior Problems in Adolescents. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 28(4), 1-17.
- Kim, S. R., & Hong, S. H. (2011). The effects of cognitive-behavioral academic stress coping training on elementary school children's academic stress and coping strategy. *The Korean Journal of Elementary Counseling*, 10(1), 19-38.
- Kim, Y. C., & Jung, M. S. (2012). The effects of parenting attitudes, social relationships and self-esteem on adolescents' school adjustment. *Journal of School Social Work*, 23, 51-70.
- Kim, Y. G., & Chun, H. J. (2012). The impact of academic burnout and environmental characteristics of department on academic satisfaction and learning persistence among hospitality and tourism management students in cyber university. *Journal of Foodservices Management Society of Korea*, 15(2), 77-95.
- Kim, Y. S., & Um, I. S. (2013). A study on the relationship between stress and school adaptation to student's in DaeGu area. *The Korean Association for Public Welfare Administration*, 23(1), 73-91.
- Koo, M. H. (2012). The relationships among the children's problem behavior, attachment, fears and coping behavior. *Journal of the Rights of Children with Disability*, 3(2), 29-42.
- Kwon, I. N., & Park, S. Y. (2013). A study on the implication of burnout and turnover intention throughout the youth worker's job stress. *Korea Institute of Youth Facility & Environment*, 11(3), 91-101.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, G. (2013). Relationship between adjustment to school life and stress coping style in adolescents. *J Korean Soc School Health*, 26(1), 34-44.
- Lee, H. N. & Lee, S. (2012). The path analysis of emotional support, emotion regulation and self-efficiency affecting school adjustment of children. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 50(2), 65-74.
- Lee, H. S., & Oak, J. W. (2012). Effects of impulsive behavior, self esteem, and depression on school adjustment of adolescents. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(1), 438-446.
- Lee, J. W. (2008). The effects of stress-coping training program on the stress-coping ability and state-anxiety for elementary school students. Unpublished master's thesis, Seoul National University of Education, Seoul, Korea.
- Lee, K. S., & Kim, J. H. (2000). The effects of study stress coping training program on the reduction of study stress and the academic achievements of high school students. *Korean Journal of Health Psychology*, 5(1), 43-59.

- Lee, M. R. (2014). Effects of social support on the relationships between perceived stress and psychological burnout of suicide prevention counselor. *The Korea Contents Society, 14*(2), 308-318.
- Lee, O. J. (2003). Eysenck's Personality Dimensions and Stress Coping Styles as predictors of School Adjustment in High School Students. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology, 17*(3), 77-85.
- Lee, S. L., & Lee, S. J. (2010). A Study on the Effect of Self-resilience on Academic Stress and School Life Adaptation. *The Journal of Korean Educational Forum, 30*(1), 85-113.
- Lee, Y. B., Lee, S. M., & Lee, J. Y. (2009). Development of Korean academic burnout scale. *The Korea Educational Review, 15*(3), 59-78.
- Lim, H. J. (2012). Adolescents' Daily Stresses and Burned-out : Role of the Grateful Disposition. Unpublished master's thesis, Kyungnam University Graduate School of Education, Kyungnam, Korea.
- Lim, J., Kim, K., Song, J., Na, Y., & Tan, M. X. (2014). The effects of basic psychological needs and hopes on the school adjustment levels of adolescents. *Korean Journal of Youth Studies, 25*(1), 29-57
- Lim, K. H. (2010). The Effects of Stress and Ego Resilience on School Adjustment and Life Satisfaction. *The Korean Journal of Elementary Counseling, 9*(2), 217-233.
- Lotta, T., Jukka, V., & Katariina, S. A. (2012). The role of psychological control, socioeconomic status and academic achievement in parents' educational aspirations for their adolescent children. *European Journal of Developmental Psychology, 9*(6), 695-710.
- Moon, E. S. (2012). A structural analysis of the interpersonal and psychological variables influencing early adolescents' school adjustment behaviors. *The Journal of Educational Research, 10*(4), 483-501.
- Moon, H. Y., & Moon, S. H. (2007). The relationship between the perceived communication with teachers and school life adaptation in adolescents. *Korean Journal of Youth Studies, 14*(2), 167-186.
- Oh, M. H., & Cheon, S. M. (1994). Analysis of Academic Stressors and Symptoms of Juveniles and Effects of Meditation Training on Academic Stress Reduction. *Journal of Human Understanding and Counseling, 15*, 63-96.
- Park, H. W., & Jin, M. K. (2015). The effects of children's perception of parenting attitudes and stress coping behavior on school life adjustment. *Asian Journal of Child Welfare and Development, 13*(3), 77-95.
- Park, I. G., Lee, S. M., Choi, B. Y., Lee, J. Y., & Jin, Y. Y. (2010). Relationship between the big five personality factors and academic burnout. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology, 24*(1), 81-93.
- Park, M. H., Kwon, H. Y., & Shin, H. J. (2014). Coping strategies as a mediator between gifted students' academic stress and school adjustment. *Korean Journal of Youth Studies, 21*(8), 1-25.
- Park, M. S., & Yoo, K. H. (2013). The Relationship among the Child's Stress, Ego-Resilience and School Life Adaptation. *Journal of Living Science Research, 39*, 39-68.
- Ro, O. K. (2009). Relationship between the coping style with study stress and the learning motivation. Kyungwon University Graduate School of Education, Kyunggi, Korea.
- Schaufeli, W. B., Martez, I. M., Marques-Pinto, A. M., Salanova, M. & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*, 464 - 481.
- Seon, K. J. (2013). The Relationship between job-stress and psychological- exhaustion of counselors at multicultural family support center. *Journal of the Korea Society of Computer and Information, 19*(7), 157-164.
- Shin, H. J., Choi, H. J., Lee, M. Y., Noh, H. J., Kim, K. H., Jang, Y. J., & Lee, S. M. (2012). The Effects of Coping Strategies on Academic Burnout: A short-term Longitudinal Study Focused on Suppression Effects. *Korean Psychological Association: School, 9*(2), 289-309.

- Shin, H. S., & Khu, B. Y. (2001). Stress coping and its relationship to adjustment in Korean adolescents. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 9(1), 189-225.
- Shin, H. J., & Yu, K. L. (2014). Connectedness as a mediator of the relationship between academic stress and academic burnout. *Korean Journal of Youth Studies*, 21(1), 367-396.
- Yoo, A. J., Lee, J. S., & Suh, J. H. (2004). Relation of adolescents' perception of parenting behaviors and school adjustment. *Journal of Family Relations*, 9(3), 161-180.
- Yoo, G. S., & Shin, D. W. (2013). Effects of stress coping styles on academic burnout and employment stress among undergraduate students. *Korean Journal of Counseling*, 14(6), 3849-3869.
- Yoon, Y. J., & Jung, I. K. (2014). Mediating Effects of Academic Self-efficacy on the Relationship Between Academic Stress and the Academic Burnout of Adolescents in Korea. *The Korean Society of Community Living Science*, 25(2), 219-232.
- 교육부 (2014). 보도자료:2014년 초,중고, 학업중단 현황 발표. <http://www.moe.go.kr/web/100026/ko/board/list.do?bbsId=294>에서 2014년 9월 4일 인출.
- 김정희, 이장호 (1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. *행동과학연구*, 7(1), 127-138.

<국문요약>

본 연구는 청소년의 학업소진과 학교생활적응 및 스트레스 대처 관계를 살펴보고 학업소진과 학교생활적응의 관계에서 스트레스 대처 방식이 매개효과로 작용하는지를 검증하고자 실시하였다. 경기도 소재 17개 중학교에 재학 중인 1232명의 학생들을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 조사대상 중학생들은 학업소진의 하위요인 중 공부에 대한 반감과 냉담 등의 심리적 소진증상을 많이 경험하고 있었다. 학업소진은 학교생활적응 및 스트레스 대처 중 적극적 대처인 문제지향과 사회적지지 추구는 부적상관관계를, 학교생활적응과 스트레스대처는 정적상관관계를 보였다. 학교생활적응에 대한 학업소진과 스트레스대처 방식의 상대적 영향력을 살펴본 결과, 스트레스 대처 중 문제지향과 사회적지지 추구 대처가 학교생활적응에 직접적으로 긍정적인 영향을 미치는 주요 요인이라는 것을 알 수 있었으며 특히, 스트레스 대처 중 문제지향 및 사회적지지 추구 대처는 학업소진과 학교생활적응간의 관계에서 부분적 매개 감소효과가 있음을 확인하였다. 따라서 학업소진을 경감시켜 만족한 학교생활을 영위하기 위해서는 학업스트레스 등에 적극적 대처 행동을 실천 할 수 있도록 능동적 대처능력 향상 프로그램 개발 및 도입 등의 체계적인 교육 및 지원방안이 모색되어야 할 것이다.

■ 논문접수일자: 2016년 1월 27일, 논문심사일자: 2016년 2월 16일, 게재확정일자: 2016년 3월 29일