



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

청소년의 학업스트레스가 정신건강에  
미치는 영향  
— 중국 연변 조선족을 중심으로 —

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

조 경 은

2011년 8월

청소년의 학업스트레스가 정신건강에  
미치는 영향

- 중국 연변 조선족을 중심으로 -

지도교수 허철수

조경은

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2011년 8월

조경은의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

제주대학교 교육대학원

2011년 8월

<국문초록>

## 청소년의 학업 스트레스가 정신건강에 미치는 영향

-중국 연변 조선족을 중심으로-

조 경 은

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 허 철 수

본 연구는 중국 연변지역 조선족 청소년들을 대상으로 청소년에게 영향을 미치는 학업에서의 스트레스요인들을 알아보고 청소년의 정신건강에 어떠한 영향을 미치는 지 살펴 보았다. 학업 스트레스는 어느 정도이며 정신건강과 어느 정도의 상관관계를 맺고 있는지를 분석해봄으로써 스트레스로 인해 유발될 수 있는 심리적, 행동적 문제를 예방하고 치료하기 위한 프로그램을 개발하는데 유용한 정보를 제공해주기 위해 실시되었다.

이 연구는 연변지역 조선족 청소년들의 특성을 이해하고 그들의 역량을 최대한 발휘할 수 있는 심리적 환경적 조건을 제공하는 기초자료로 이용할 수 있을 것이다. 또한 청소년들의 건강한 정서와 행동형성에 큰 책임과 역할을 담당하고 있는 가정의 부모와 학생들의 긍정적인 발달을 도모하고 바람직한 방향으로 지도를 담당하고 있는 학교의 교사들에게 그들의 특성을 이해하고 상담 지도하는 기초자료를 제공하는 데 그 기본 목적을 두고 있다.

이러한 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

- 가설 1-1. 학업 스트레스는 성별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.
- 가설 1-2. 학업 스트레스는 학교급에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.
- 가설 1-3. 학업 스트레스는 학년에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.
- 가설 2-1. 정신건강은 성별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

\* 본 논문은 2011년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

- 가설 2-2. 정신건강은 학교급에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.  
 가설 3. 학업 스트레스는 정신건강에 유의미한 영향이 있을 것이다.  
 가설 4. 학업 스트레스와 정신건강은 유의미한 상관이 있을 것이다.

본 조사에서 회수된 설문지는 SPSS 17.0를 이용한 통계처리분석을 통해 빈도별 분석을 하였다. 청소년들의 학업 스트레스가 정신건강에 미치는 영향을 알아보기 위하여 회귀분석을 실시하였다. 이에 따른 응답자들의 응답 결과를 분석한 내용을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 성별에 따른 전체 연구대상들의 학업 스트레스의 차이를 분석한 결과, 학업 스트레스 전체평균에서 성별에 따라 유의한 차이를 나타내었으며 남학생이 여학생에 비해 높게 나타났다. 스트레스 하위영역 중에서 공부, 진로, 교사, 친구 영역에서 성별에 따른 유의미한 차이가 나타났다. 네 개 영역에서 모두 남학생이 여학생보다 높은 점수를 나타내었다. 따라서 ‘학업 스트레스는 성별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.’라는 가설 [1-1]은 채택되었다.

둘째, 학교급에 따른 학업 스트레스의 차이를 분석한 결과, 전체 학업 스트레스 평균에서 중학생집단과 고등학생 집단 간 유의미한 차이가 나타났다. 고등학생이 중학생보다 더 높은 스트레스 수준을 나타내었다. 따라서 ‘학업 스트레스는 학교급에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다’ 라는 가설[1-2]는 채택되었다.

셋째, 중학생들의 학년에 따른 학업 스트레스 차이를 살펴보면 중3학생들이 중1과 중2 학생들과 유의한 차이를 보였고 중3학생들이 학업 스트레스 수치가 중1과 중2학생들의 학업 스트레스 수치보다 높은 걸로 나타났다. 중1학생들과 중2학생사이에는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이는 중3학생들이 중1과 중2학생들에 비해 더 많은 학업 스트레스를 받고 있음을 설명한다.

고등학생들의 학년에 따른 학업 스트레스를 살펴보면 고1과 고2사이 유의미한 차이를 보였고 고1이 고2보다 높은 수치를 나타내었다. 그리고 고1과 고3사이 유의미한 차이를 보였고 고3이 고1보다 높은 수치를 나타내었다. 이는 고3학생이 가장 학업 스트레스를 많이 받고 있음을 설명한다. 따라서 학업 ‘스트레스는 학년에 따라 차이가 있을 것이다’ 라는 가설[1-3]은 부분적으로 채택되었다.

넷째, 성별에 따른 정신건강의 차이를 분석한 결과, 전체 정신건강 평균에서 성별에 따른 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 정신건강의 하위영역인 우울척도에서 남녀사이 유의미한 차이가 나타났으며 여학생이 남학생보다 높은 점수를 나타내었다. 따라서 ‘정신건강은 성별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다’라는 가설[2-1]은 부분적으로 채택 되었다.

다섯째, 학교급별에 따른 정신건강 차이를 분석한 결과, 전반적인 정신건강에서 중학생과 고등학생 사이에 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 정신건강의 하위영역인 강박증

과 우울에서 중학생과 고등생 사이에 유의미한 차이가 나타났으며 고등학생이 중학생보다 더 높은 점수를 나타내었다. 따라서 ‘정신건강은 학교급에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다’ 라는 가설[2-2]의 가설은 채택되었다.

여섯째, 학업 스트레스와 정신건강과의 상관관계 분석을 실시한 결과, 8가지 스트레스 하위요인과 정신건강 모든 하위요인간에 모두 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 따라서 ‘학업 스트레스와 정신건강은 유의미한 상관이 있을 것이다.’라는 가설 [3]은 채택되었다.

일곱째, 학업 스트레스 유형이 정신건강에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위하여 단계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 각 독립변인의 상대적인 기여도를 살펴보면 친구관계, 시험, 진로, 수업순으로 정신건강을 설명하는 것으로 나타났다. 즉 학업 스트레스 가운데서 친구관계, 시험, 진로, 수업이 정신건강에 결정적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 따라서 가설 4는 채택되었다.

## 목 차

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구 문제 .....	4
II. 이론적 배경 .....	6
1. 학업 스트레스의 원인과 구성요소 .....	6
2. 정신건강 .....	9
3. 학업 스트레스와 정신건강과의 관계 .....	14
III. 연구방법 .....	16
1. 연구대상 .....	16
2. 측정도구 .....	16
3. 자료분석 .....	18
IV. 연구결과 및 해석 .....	19
1. 연구대상자의 인구사회학적 특성 .....	19
2. 연구대상자의 스트레스, 정신건강 평균 .....	20
3. 연구대상자의 배경변인에 따른 스트레스 정도 및 차이분석 .....	21
4. 연구대상자의 배경변인에 따른 정신건강 차이분석 .....	24
5. 학업 스트레스와 정신건강의 관계 .....	27
V. 요약 결론 및 제언 .....	29
1. 요약 .....	29
2. 결론 및 제언 .....	32
참고문헌 .....	36
Abstract .....	40
부    록 .....	42

## 표 목 차

<표Ⅱ-1> 청소년의 스트레스에 관한 선행연구 및 주요인 .....	14
<표Ⅲ-1> 학업 스트레스 척도의 하위영역과 문항분류 및 신뢰도 검증결과 .....	17
<표Ⅲ-2> 정신건강 척도의 하위영역과 문항분류 및 신뢰도 검증결과 .....	18
<표Ⅳ-1> 조사대상자의 사회학적 특성 .....	19
<표Ⅳ-2> 청소년들의 학업 스트레스 평균 .....	20
<표Ⅳ-3> 청소년들의 정신건강 평균 .....	21
<표Ⅳ-4> 성별에 따른 청소년들의 학업 스트레스 차이 .....	22
<표Ⅳ-5> 중학생과 고등학생의 학업 스트레스 차이 .....	23
<표Ⅳ-6> 학년에 따른 학업 스트레스 차이 .....	24
<표Ⅳ-7> 성별에 따른 청소년들의 정신건강 차이 .....	25
<표Ⅳ-8> 학교급에 따른 정신건강 차이 .....	26
<표Ⅳ-9> 학업 스트레스 하위요인과 정신건강과의 상관분석 .....	27
<표Ⅳ-10> 학업 스트레스 유형이 정신건강에 미치는 영향 .....	28

## 부 록 목 차

<사회학적숙성 설문지 > .....	42
<학업 스트레스 설문지> .....	43
<간이정신건강 질문지> .....	46



# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

중국은 1995년에 제8기 전국인민대표대회 제3차 회의에서 《中華人民共和國教育法》을 통과· 공포하였고, 1995년 9월 1일부터 시행되고 있는데 제5조에 ‘교육은 반드시 사회주의 현대화 건설을 위해서 일해야 하고, 반드시 생산 노동과 서로 결합해야 하며 德育, 智育, 體育이 조화롭게 발달된 건설자와 후계자를 배양해야 한다.’고 명시하고 있다(김정호, 2001). 중국의 교육정책으로부터 볼 때 중국은 모든 정책제도들이 경제적인 발전을 도모하는 것을 우선으로 한다는 것을 알 수 있다.

중국은 개혁개방 이후 정치적으로 여전히 사회주의를 지향하고 있으나 경제적으로는 시장경제체제를 도입하여 대전환기를 맞이하였다. 고속으로 성장하는 중국경제의 발전과 더불어 여러 가지 변화가 일어나고 있는데 사회의 급속한 변화와 치열한 경쟁 등으로 많은 문제를 야기시키고 있다(마종범, 2002).

이런 환경 속에서 성장하는 청소년들은 사회로부터 학교로부터 그리고 부모로부터 더 많은 것들을 요구받게 된다. 학부모 들은 중점고등학교, 좋은 대학에서의 진학을 우선으로 생각하고 있다. 청소년기는 활발한 변화와 발달의 시기로서 이 시기에는 신체적 심리적 성숙이 가장 활발하게 이루어진다(Conger & Petersen, 1984). 학부모들은 청소년 자녀의 인격적인 발달을 생각하기 보다 모든 것을 학교에서의 학업을 둘러싸고 자녀를 교육한다. 민감한 시기인 것 만큼 여러모로 각별히 관심을 받아야 할 시기이기도 하다. 하지만 이런 민감한 시기에도 불구하고 많은 학부모들이 자녀에게 과도하게 공부를 강요하고 공부만 잘하면 앞으로 모든 문제가 해결된다고 생각한다.

중국 남경시의 한 학교에서 실시한 심리건강 상황조사에서 1200여명 학생 중 자신이 유쾌하지 못하다거나 아주 유쾌하지 못하다고 반응한 학생이 33.4%를 점하였다. 또한 57.7%의 학생이 고민거리가 있다고 반응하였는데 그중 33%가 학습과 관련된 것이었고, 14%가 친구관계였고, 40%는 부모와의 화였고, 15%가 자아의식 방면의 것이었다. 보다시피 중국 학생들이 겪고 있는 고민중에서 33%를 차지하는 학생들이 학업으로 인한 고민을 하고 있다(박옥희, 2004).

중국에 거주하고 있는 조선족은 대체로 130년 이상의 이주 역사를 가지고 있으며 대부분이 2세대에서 5세대에 걸쳐 있다. 특히 현재의 조선족 청소년들은 대체로 3~4세대에 속한다. 특징적으로 조선족은 높은 교육열과 성취욕 때문에 자식에 대한 기대 또한 크다(박정군, 2008).

중국의 학교들에서 학생성적에 따르는 학교평가나 교사평가를 실시하고 있다. 이러한 학교제도는 학교사이, 반급사이, 교사사이에 건전하지 못한 경쟁을 유발한다. 아이들에게 지나치게 많은 학업량을 안겨주고 엄청난 과제들을 남겨준다. 심지어 초등학교 1학년 학생이 저녁9시까지 과제를 완성해야 만하는 일도 있다. 교수제도를 개선하지 않고 단지 중복적이고 단조로운 수업이나 과제들을 남기는 이런 무모한 경쟁속에서 아쉽게도 청소년들이 희생양이 된다.

리가(2008)는 중국 학교들에서 학생들의 학업 스트레스를 유발할 수 있는 여러 가지 문제들이 존재한다고 하였다. 첫째로 학생들이 학교에 있는 시간이 지나치게 길다. 국가에서 규정한 초등학교와 고등학교 학생들이 학교에 있어야 할 시간은 180일이지만 실제로 수업의 증설, 보충수업 등으로 학교에 있는 시간이 규정보다 많이 초과 되고 있다. 일부 학교의 중3학생이나 고3학생들은 1년 동안 학교에 있는 시간이 심지어 300일을 초과한다고 한다. 선진국의 경우 일반적으로 학교에 있는 시간이 160일 정도이다. 그리고 수업시간이 너무 길고 많다는 것이다. 중국에서 초등학교 중학교 수업은 일반적으로 6~7교시까지 있다. 이는 선진국에 비하면 2교시나 많은 셈이다. 하지만 실체는 이것보다 더 많다. 학교에서 주는 과제가 너무 많고 학교수업이 너무 단조롭고 일반적인 반복적인 연습을 많이 시킨다.

중국에서 진행되어지는 수업은 거의 다 교실이라는 제한된 공간에서 진행되어지는 주입식 교육이다. 주일에 한 개 교시내지 두 개 교시 정도 체육수업 외에는 거의 전부 교실안 같은 의자에 앉아서 진행되는 수업이다. 한국에서의 주입식교육도 문제점이 되고 있지만 중국 사회에서의 주입식 교육이 더 심할것이다.

이런 문제점들은 조선족 학교에서도 마찬가지이다. 한국의 경우는 지나친 사교육 열이 문제이지만 중국은 학교에 있는 시간이 엄청나게 길다는 점이다. 수업시간이 단조롭고 똑 같은 환경에 하루 종일 머물러서 학업을 받아야 하는 학생들에 있어서 스트레스가 아닐 수 없다.

지나친 경쟁에서 학생들의 학업 스트레스는 늘어나고 모든 것이 학업을 둘러싸고 경쟁이 이루어진다. 이러한 것들은 성적이 차한 학생들의 자존심과 자신감을 꺾어 학교생활을 혐오하도록 하여 많은 심리장애를 초래한다. 따라서 대량의

학교 중퇴생을 만들어 내고 있다.

중국 연변지역 조선족청소년들의 심리적 고민에 대한 연구조사에서 학생들의 가장 큰 고민거리가 학습문제에서의 집중력 부족, 성적저하, 시험압력으로 나타났으며, 부모들의 과잉기대도 고민의 중요한 요인으로 제시 되었다. 가장 원하는 상담영역도 역시 학습문제였고 학부모가 원하는 상담영역도 자녀의 학습문제에 관한 것이었다(박옥희, 2004).

이처럼 조선족 사회에서 청소년에 있어서 교육에 대한 열정이 높고 최우선으로 생각한다. 제일 관심을 갖는 것이 아이들이 학교에서 학습성적이고 학생들에 대한 평가 역시 학습성적이다. 중국에서는 아직 정신건강에 대한 인식이 낮고 아이들의 심리적인 문제에 대하여서는 관심이 적다. 정신건강상의 문제를 그냥 정신 병리적인 병이라고 생각하는 경우가 많다. 특히 부모 세대들은 정신건강상의 문제에 대하여 관심도가 낮고 이해하지 못하며 심리적인 문제에 대하여 터놓고 얘기하기를 꺼려한다. 더욱이 학업상에서 받는 스트레스가 정신건강상의 문제를 초래할 수 있다는 것은 잘 납득하지 못한다.

중·고등학생들의 학업 등에서 드러나는 생활 스트레스는 분노나 우울 및 불안과 같은 부정적인 정서를 초래하게 되며 여러 가지 문제 행동을 낳는다. 아직 정신적으로 성숙하지 못한 청소년들이 스트레스를 극복하지 못하고 불안이나 우울(최대산·이은희·서미정, 2000), 자살 생각(고재홍·윤경란, 2007) 등과 같은 정신 건강 상의 문제가 발생한다는 것이다. 이런 문제는 비단 그 청소년 자신 만이 아니라 그 청소년이 속한 가족과 사회의 건전한 발달을 저해하는 요인이 되기 쉽다. 정신 건강은 겉으로 쉽게 드러나지 않는 속성 때문에 주변에 있는 사람들이 쉽게 인식하기 어려운 측면이 있다. 정신건강의 문제는 부모나 교사 혹은 상담가가 적절히 개입할 수 있는 시기를 놓치게 되면 청소년의 정상적인 발달에 치명적인 결과를 초래할 수도 있기 때문에 관심을 갖고 지켜봐야 하는 발달상의 한 부분이다.

한국의 청소년들이 경험하는 학업 스트레스는 정신건강을 위협하는 중요한 변인으로 부각되고 있다. 초등학교 시절부터 경험하는 학업 경쟁이 중·고등학교 시절로 가면서 더 심화됨으로써, 청소년들이 경험하는 학업 스트레스는 청소년의 정신건강을 해치는 주된 원인으로 등장하고 있다(문경숙, 2006: 이미리, 1995).

김광일·원호택·김이영·김명정(1983)의 연구에 의하면 인문계 고등학생의 30% 정도가 우울증, 불면증의 치료를 요구하는 수준의 심리적신체적 증상을 경험하고 있었다. 최대산·이은희·서미정(2000)은 학업 스트레스가 우울을 증가시킨다고 보

고하였고 이미리(1995)의 연구에서도 한국의 경쟁적인 대학입시와 학업 스트레스가 청소년의 우울증과 관련이 있음이 나타났다. 남영옥·윤혜미(2007)는 학업 스트레스는 우울과 같은 요인과 공존하게 되면 극단적인 위험행동으로 연결되기 쉽다는 점을 들면서 청소년기의 학업 스트레스가 정신건강에 미치는 위험성에 대해 지적하였다.

이와 같이 한국에서는 학업스트레스와 정신건강과의 관계연구가 활발하게 이루어지고 있다. 반면에 중국 조선족지역에서는 학업 스트레스에 관한 연구가 전무한 실정이고 중국내에서 진행된 선행연구들에서도 조선족 청소년을 대상으로 한 연구는 존재하지 않는다.

따라서 연변 조선족 사회의 청소년을 대상으로 학업 스트레스가 정신건강에 미치는 영향에 대하여 연구하는 것이 필요하다고 생각한다. 연변지역 조선족 청소년들이 실제로 스트레스 수준이 어느 정도이며 정신건강 수준 또한 어느 정도인지, 스트레스가 정신건강에 어떠한 영향을 미치는 지를 분석하여 학생들의 학업 및 생활지도에 필요한 기초자료를 제공하는데 그 목적을 두고 있다.

## 2. 연구 문제

본 연구에서는 중국 연변지역 청소년학생들의 학업 스트레스 수준과 정신건강 수준을 알아보고 학업 스트레스와 정신건강사이 어떤 상관관계가 있는가를 규명하고자 한다.

본 연구의 문제와 이론적 배경을 토대로 하여 청소년학생들의 학교스트레스와 정신건강과의 관계를 파악하기 위해서 구체적으로 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제1. 청소년의 학업 스트레스는 성별, 학교급, 학년에 따라 어떠한 차이가 있는가?

연구문제 2. 청소년의 정신건강은 성별, 학교급 별로 어떠한 차이가 있는가?

연구문제 3. 청소년의 학업 스트레스가 정신건강에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 4. 청소년의 학업 스트레스와 정신건강은 어떠한 관계가 있는가?

가설 1. 청소년의 학업 스트레스는 성별, 학교급, 학년에 따라 유의미한 차이

가 있을 것이다.

1-1. 학업 스트레스는 성별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

1-2. 학업 스트레스는 학교급에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

1-3. 학업 스트레스는 학년에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 청소년의 정신건강은 성별, 학교별로 어떠한 차이가 있을 것이다.

2-1. 정신건강은 성별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-2. 정신건강은 학교급에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 3. 학업 스트레스는 정신건강에 유의미한 영향이 있을 것이다.

가설 4. 학업 스트레스와 정신건강은 유의미한 상관이 있을 것이다.

## II. 이론적 배경

본 장에서는 이론적 배경으로 다음과 같은 내용을 중심으로 고찰하고자 한다. 첫째, 청소년의 학업 스트레스의 원인과 구성요소에 대해서 살펴본다. 둘째, 정신건강의 의미와 내용에 대해 살펴본다. 셋째, 학업 스트레스와 정신건강과의 관계를 고찰한다.

### 1. 학업 스트레스의 원인과 구성요소

‘스트레스(Stress)’라는 용어는 라틴어 strengere(팽팽하게 죄다)에서 유래한 말인데 그 후 string, sorest, straisse 등으로 쓰이다가 15세기경부터는 압력(pressure) 또는 물리적 압력(physicalstrain)의 의미로 물리학과 공학의 용어로 쓰이다가 17세기에서는 어려움, 곤란, 역경 또는 고생으로 받아들이기 시작했으며 19세기 및 20세기에는 질병이나 정신질환의 원인으로 인식되어 시대의 흐름에 따라 정의가 변화되고 있다(배진화,2002). Lazarus와 Forkman(1984)은 “인간과 환경사이에 구체적인 관계 속에서 그 관계가 개인이 요구하거나 개인이 소유한 자원의 양을 넘어서기 때문에 개인이 자신의 안녕이 위협하다고 평가된 것”이라고 정의함으로써 심리학적 관점에서 스트레스를 환경적인 자극으로 보았다. 즉, 개인에게 어떤 스트레스 자극이 가해져 개인이 수용할 수 있는 한계가 지나치게 되면 긴장하게 된다고 하였다.

이러한 관점에서 볼 때 학업 스트레스란 학생들이 학업과 관련된 다양한 요구에 대하여 자신이 대처할 수 있는 한계를 초과 하였을 때 느껴지는 심리적인 압력이 라고 할 수 있다.

#### 가. 학업 스트레스 원인

중국 길림성 장춘시심리병원의 조사연구에서 68.9%의 학생들이 ‘학습부담이 매우 크다’라고 응답하였고 35.9%의 학생들이 ‘공부가 너무 힘들다’가 학업에서의 동기결여의 주요원인이라고 대답하였다. 시험불안이나 공부에 대한 권태감, 주의력과 기억력 결핍 등 문제가 학생이나 학부모가 심리 상담소를 찾는 가장 큰 원인이라고 설명하였다. 이런 문제들은 특별히 기중시험이나 기말시험 기간에

뚜렷하게 나타난다. 학생들은 이런 스트레스들을 이겨내지 못하고 학업에 대한 동기결여, 학습성적 저하에 대해 무관심하고 주위의 일에 대해서 무관심한 태도를 보인다고 한다. 어떤 학생들은 반항심리를 나타내었고 교내폭력, 가정폭력 심지어 자살에 이르는 학생들 까지도 있다고 하였다.

장기적인 학업 스트레스는 필연적으로 학생들의 심리적인 문제를 초래한다. 중국의 중·고등학생들이 받는 스트레스는 매우 크다. 현재, 중·고등학생들이 과외활동이 많지 못하고 매일 수업 빼고는 수업, 공부 빼고는 또 공부이다. 심지어 공휴일도 없다. 중국의 모 직할시에서 조사한 결과 중학생의 34%가 심리적인 장애가 있고 12.5%가 심리적인 결함, 28.1%가 심리적인 이상이 있다.

중국 동북의 한 개 성의 조사에서 중학생의 35%가 심리적인 이상이 있다고 하였고 5.3%의 학생들이 심리적인 질병이 있다고 하였다(려성, 2004).

마화민·고훈(1998)은 중국 청소년들의 학업 스트레스를 조성하는 원인은 비교적 복잡하다고 하였다. 중국의 실정에 결부하여 중국 청소년들이 겪는 학업 스트레스의 원인에 대하여 알아보고자 한다. 개인 내부의 주관적인 생각과 관련된 내부적인 인소와 외부적인 환경이나 정책 등으로 인한 외부적인 인소로 나누어 살펴볼 수 있다.

내적인 인소는 아래와 같다

첫째, 실패를 두려워한다. 대다수의 학생들은 실패를 두려워한다. 교사와 학부모들은 실패를 허용하지 않는다. 실패한 경험들은 학생들로 하여금 비평, 책망, 부모에 대한 미안함, 그리고 창피함 등 정서들이 생겨나게 한다. 장기적인 자책은 학생들이 공부에 대하여 시험에 대하여 공포심리를 만들어 내게 되고 자기 자신한테 정신적인 부담과 짐을 주게 된다.

둘째, 자신감을 잃는다. 일부 학생은 '자신은 항상 남들처럼 머리가 좋지 못하고 실패만 하고 성공을 하지 못한다.'라고 생각한다. 자기 자신을 믿지 못하고 계속해서 공부를 할 수 있겠는가 의심하게 된다. 매번 실패할 때 마다 근심하고 초조해 한다.

셋째, 불안을 일으킨다. 일부 학생들은 한 번의 실패로 심하게 자신감이 손상받는다. 중국 속담에 '한번 뱀한테 물리면 10년 동안 뱀을 무서워한다.'는 속담이 있듯이 다시 비슷한 상황에 부딪혔을 때 쉽게 불안 심리를 일으켜서 정상적으로 학업에 몰두 할 수 없다.

외적인 인소는 아래와 같은 몇 가지가 있다.

첫째, 한국에서의 입시위주의 교육과 마찬가지로 중국 역시 학벌을 중요시하는

나라이고 학교 역시 중점 학교에 진학 하는 것을 둘러싸고 규제제도들이 세워진다. 어떻게 하면 시험에 잘 임할 수 있는가를 연구하고 입시위주 이다 보니 시험을 대비한 참고서와 문제집들이 교과서를 대체하게 된다. 이런 교육 환경은 결과적으로 학생들의 학습동기를 저하시키며 일명 ‘스파르트식’ 공부방법이 시행되게 된다.

둘째, 일방적으로 진학율을 추구하는 중국의 교육환경 역시 입시위주의 교육단계에 있음을 말해주고 있으며 학생들의 전인격적인 교육은 홀시 되어지고 있다. 중국 학생들은 입시성적, 진학에서의 좌절을 인생에서의 큰 실패라고 생각한다. 입시에서 실패한 학생은 부모와 교사의 질책이 두려워서 현실을 회피하고 자포자기 한다.

셋째, 학부모들의 기대가 높다. 부모가 자녀에 대한 기대가 크기에 아이들의 휴식일도 모두 학업에 빼앗기게 된다. 지나친 부담과 과중한 학업량은 천진난만한 아이들을 대자연과 사회와 접할 기회를 완전히 빼앗아 간다. 반면에 자녀들의 정신건강은 충분한 관심을 받지 못한다. 부모의 기대가 지나치게 큰 것이 학생들의 스트레스의 가장 주요한 간접적인 원인이라고 할 수 있다.

넷째, 사회방면의 문제이다. 이웃, 친척들의 자녀자랑, 비교하는 것은 사회가 학생들에게 주는 스트레스이다. 이는 학생들이 무형의 감시하에 있게 하고 학생들은 남들에 비웃음 당할까봐 두려워한다. 학생이 스트레스를 느끼는 상황 조사에서 학교뿐만 아니라 가정이나 사회속의 여러 가지 상황환경에서 학생들이 위협을 느낀다고 응답하였다.

이상의 결과들로부터 볼 때 학업 스트레스는 여러 가지 원인으로 인하여 작용하고 있다. 개인의 내적인 주관적인 인식 문제와 외부환경적인 문제들이 공동으로 작용할 수 있다.

#### 나. 학업 스트레스 구성 요소

김계현 등(1996)은 학업과 관련된 스트레스를 다음 다섯가지 유형으로 나누어 설명하였다. 성적저하로 인한 걱정과 스트레스, 시험불안, 학업 능력의 저하, 공부에 대한 회의와 동기저하, 학업과 관련하여 파생되는 문제 등 이다. 학업과 관련된 문제에서 지나친 학업에 대한 몰두나 집착으로 인하여 교우관계를 맺지 못하여 친구들로부터 따돌림이나 소외, 성적에 대한 지나친 경쟁으로 인하여 생겨나는 교우관계의 갈등, 성적이 부진한 학생에 대한 무시와 놀림, 공부와 학업성적으로 인한 부모와 자녀 사이의 갈등 등을 들 수 있다(신현심, 2005; 김혜자,



2006).

또 다른 연구에서는 아래와 같은 세 개 요인으로 분류하였다. 첫 번째 요인으로 부모요인을 들 수 있으며, 두 번째 요인으로 학교에서의 교사는 성적과 영예를 위한 경쟁이라는 스트레스 이외에도 행정상의 이유 때문에 너무 일찍 학생들에게 등급을 매겨 버림으로써 학생들에게 스트레스를 준다. 세 번째 요인으로는 경쟁의 대상으로서 친구에게 스트레스를 받게 된다.

Compas, Malcarne, Fondacaro(1988)는 청소년들의 스트레스를 대인관계 스트레스와 학업 스트레스로 나누어서 대응방식에 대한 연구를 했다.

박광배와 신민섭(1991)은 스트레스에 대한 통제가능성과 귀인양상이 자살에 미치는 효과를 연구했는데 자신, 가정, 학업, 친구의 네 영역으로 나누어서 고등학생들의 스트레스를 측정했다.

이와 같이 학업 스트레스는 학자에 따라 여러 가지로 분류되어 왔다.

본 연구에서는 학업 스트레스를 학생들이 학업과 관련된 다양한 요구에 대하여 자신이 대처할 수 있는 한계를 초과 하였을 때 느껴지는 심리적인 압력이 라고 정의 내린다.

중국에서의 교육환경이 복잡하고 학업 스트레스를 유발하는 원인 또한 복잡하고 다양하다. 또한 중국 연변이라는 독특하고 유니크한 이중문화속에서 생활하는 조선족 청소년들을 대상으로 연구하기 때문에 학업 스트레스를 광범위한 범위에서 분류하여 조사 연구하였다. 청소년들의 학업 스트레스를 유발하는 복잡하고 다양한 원인을 고려하여 학업 스트레스를 일으키는 원인을 학사적요소, 대인관계적 요소, 환경적 요소 그리고 진로로 나누었다. 학사적 요소는 성적, 공부, 시험, 수업으로, 대인관계적 요소는 친구관계, 가족관계, 교사관계로, 환경적 요소는 학교환경, 가정환경, 주위환경으로 분류해서 모두 11개 하위 영역에서 학업 스트레스요인을 측정했다.

## 2. 정신건강

고도로 성장하는 경제의 발전은 중국사회에 여러 가지 변화를 일으킴과 동시에 여러 가지 문제들을 야기 시켰다. 그 가운데 정신건강 또한 빠질 수 없는 중요한 문제이다. 특별히 우리 사회의 미래를 반영하는 청소년의 정신건강은 간과

할 수 없는 대사이다.

#### 가. 정신건강의 의미

정신건강의 개념은 많은 학자들에 의해서 다양한 정의와 해석이 내려져 있다. Erikson(1963)은 인간이 각 발달 단계에서 획득해야하는 긍정적인 특성 즉 신뢰감, 자율성, 숭순수범, 근면성, 자아정체감, 친밀감, 생산능력, 자아통합성을 획득한 사람은 정신적으로도 건강하게 발달할 수 있고, 반대로 부정적 특성을 발달시키면 정신건강을 기대하기 어렵다고 보았다.

Freud는 정신내의 생활에 초점을 두고 정신건강은 무의식적 동기의 자각과 이러한 통찰을 기초로 한 자기통제와 정신건강을 연결시키려 하였고 인간의 정신건강을 인간으로서의 효율성, 만족감, 인생에서 성공감을 증가시키려는 과정들과 효과적이고 효율적인 사회적 기능에 관심을 갖고 이를 강조하였다(김혜숙, 1996). Kildander(1965)는 정신건강이란 사람이 환경을 바람직하게 조성하고 잘 적응하며 만족과 성공과 능률과 행복을 누릴 수 있는 능력이라고 보았다. Glasser(2003)는 정신건강을 주변의 중요한 사람들과 잘 지내고 가치 있게 생각하는 일을 하면서 다른 사람에게 피해를 주지 않고 자신이 선택한 삶을 즐기는 것이라고 하였다(우현주, 2006, 재인용).

세계보건기구(WTO)의 건강에 대한 정의를 보면, “건강이란 단순히 질병에 걸리거나 허약하지 아니한 상태뿐만 아니라 신체적·정신적·사회적으로 양호한 상태(well-being)”라고 하였다. 이는 신체적으로 질병에 걸리지 않은 상태뿐만 아니라, 일상생활을 충분히 유지하고 자신의 능력을 최대한 발휘하여 적응해 나갈 수 있는 능력까지도 포함하는 적극적인 의미로 해석할 수 있다.

교육학 대백과사전(1988)에는 정신건강이란 일상생활을 언제나 독립적·자주적으로 처리해 나갈 수 있고 스트레스에 대한 통제력을 갖추고 있으며, 원만한 개인생활과 사회생활을 할 수 있는 상태를 말한다고 정의되어 있다. 정신건강이란 용어는 본래 정신질환의 유무를 지칭하기 위한 정신 병리학적인 개념에서 출발하였으나, 현재는 정상적인 개인의 정신 상태를 나타내기 위해 다각적인 측면에서 보편적인 용어로 그 개념을 정의하고 있다 (박동건·조현주·최대정, 2004).

서양에서는 성장 발달에 따라 각 개인의 특성이나 능력을 고양, 개발하여 후천적으로 정신 건강한 특성이나 능력을 소지하거나 그러한 기준상태에 도달하는 것을 중시하고 있다. 반면, 동양에서는 성선설을 바탕으로 인간은 신성을 구비하고 있다고 보며, 따라서 인간의 본래상태 또는 본질적 욕구를 지닐 수 있도록 노

력하는 것을 중시한다(제갈송현, 2006).

학자들마다 정신건강에 대한 개념이나 강조점에 조금씩 차이가 있다. 어떤 학자들은 정신건강을 치료적인 관점에서 보고 또 어떤 학자들은 치료적인 차원에서 벗어나 적응적 관점에서 정신건강의 목표를 개인의 능력을 최대한 실현하는데 두고 있다. 본 연구에서는 정신건강을 정신적 병리가 없는 현실 생활환경에 적절하게 적응해 나갈 수 있는 상태라고 정의 내린다.

#### 나. 정신건강의 내용

청소년기는 아동기의 끝이며, 성인기의 시작으로서 신체적, 성적성숙은 이루어지나, 사회적, 정서적 성숙은 아직 이루어지지 않은 시기이며 이러한 발달의 차이는 청소년에게 무거운 심리적 관제와 갈등 요소가 된다. 또한 급격한 정신적 신체적 변화로 인해 정서적 불안감과 부적응 현상이 많이 나타나는 시기이다(김정숙, 1986).

이렇게 청소년기는 민감한 시기에 있고 여러 가지 발달과업상의 문제로 인하여 정신건강에 여러 가지 문제들이 초래될 수 있다. 따라서 본 연구에서는 정신건강을 9개의 증상차원으로 분류하여 전면적으로 정신건강 상태를 측정하였다.

정신건강의 9개 증상 차원의 내용은 다음과 같다.

#### 첫째, 신체화 (Somatization, SOM)

자율신경계의 영향 하에 있는 순환기, 소화기, 호흡기 및 기타 기관의 장애와 두통 등 신체적 기능 이상에 대해 주관적으로 호소하는 증상들로 구성되어 있다. 의학적인 관심을 끌지만 외견상 신체의 원인을 갖고 있지 않은 반복적이고, 다양한 신체적 증상 호소가 이 진단의 기초가 된다. 흔한 증상에는 두통, 피로, 알레르기, 배·등·가슴의 고통, 비뇨기 증상, 가슴의 두근거림이 포함된다.

이 증상에는 불안과 우울증이 흔히 보고되고, 무단결석 등의 불성실한 근무태도나 부부간의 불화와 같은 대인관계 문제들도 흔히 보고된다.

또한 신체화 장애는 유전되기도 한다. 예를 들면, 환자들의 가까운 친척들 중 20% 정도가 신체화 장애를 앓고 있는 것으로 발견되었다.

#### 둘째, 강박증 (Obsessive-Compulsive, O-C)

자신은 원치 않지만, 어쩔 수 없이 되풀이하게 되는 어떤 사고나 행동, 충동을 반영한다. 강박증을 가지고 있는 사람은 세세한 것, 규칙, 스케줄 등에 마음이 사

로잡힌 완벽주의자이며, 이들은 쾌락을 추구하기보다는 일하는 것을 추구하는 경향이 강하다. 또한 의사를 결정하거나 시간을 분배하는데 상당히 어려움을 느끼며, 대인관계에서도 모든 것이 완벽하게 되는 것을 요구하기 때문에 진지하고 공식적인 태도가 강하며 온정과 우정을 잘 표현하지 않는다. 이같이 생산성에만 지나치게 집중하는 경향은 여성보다 남성에게서 보다 많이 나타난다.

### 셋째, 대인예민성 (Interpersonal Sensitivity, I-S)

타인과의 관계에서 나타나는 불편감, 부적합감, 열등의식, 자격지심 등을 측정한다. 타인의 반응에 예민하고, 수줍어하며, 쉽게 당황해 한다. 스트레스 상황과 직면하기를 회피하는 경향이 있으며, 다른 사람과 함께 있는 것을 좋아하지 않는다.

사회적 불편함, 고립, 일반적 부적응, 자기비하의 경향을 가지며, 혼자 있거나 선택된 소수의 친구들과하고만 지내는 것을 좋아한다. 즉 다른 사람과의 관계 형성이 부적절하고 자신감이 부족하고 타인들이 자신을 어떻게 생각하는가에 매우 민감하고 불안해 한다. 자기 역제가 너무 심하여 감정 표현을 잘하지 못하고 권위적 대상에 대해 지나치게 수용적이다.

### 넷째, 우울 (Depression, DEP)

삶에 대한 무관심, 동기의 결여, 활력의 상실, 절망감 및 자살에 대한 생각 등으로 나타나는 기분이나 감정의 저조 등 임상적으로 우울증의 증상과 일치되는 증상들이 포함된다. 어떤 일에 대해서도 즐거움을 느끼지 못하고, 비관적이거나 의기소침하거나 자괴심이 낮은 편이다. 심리적 무력감을 호소하며, 문제에 대처할 수 있는 정력이 부족하다. 사회적 관계 형성을 외면하며, 움직이려 하지 않는 경향이 강하다.

또한 신체적 기능장애를 호소하며 자신의 심리적 기능을 불신하며, 깊은 생각에 잠기어 화를 잘 낸다. 우울, 불안, 위축 등으로 자신의 미래를 비관적으로 생각하며, 어려운 문제를 해결하고 적응해나갈 자신이 없다고 느낀다. 죄책감이나 걱정이 많고 자신을 쓸모 없는 인간이라고 생각한다.

행동상으로 나타나는 특징은 말하기를 거북해 하고, 잘 울거나, 동작이 느리고, 기운이 없고, 피로감을 느끼고, 초조해 하는 등의 신체적 증상이다. 불면증, 식욕 감퇴 등의 다양한 신체적 증상을 호소하고 타인과의 친밀한 관계를 회피한다. 수줍어하며, 혼자 있기를 좋아하며, 흥미의 범위가 극히 제한되어 있고, 이전에 즐겨하던 활동들에서 손을 떼며, 지나치게 조심스러워진다. 아주 간단한 결정조차

도 매우 내리기 힘들어한다. 예를 들면 결혼이나 직업선택과 같은 중요한 결정사항에 당면하면 당황하거나 지나치게 자신을 억제, 양보하는 경향이 심하다.

#### 다섯째, 불안 (Anxiety, ANX)

신경과민, 초조, 긴장, 두려움 및 불안과 관련된 신체적 증상으로 이루어져 있다. 여러 가지 주변 상황 속에서 만성적이고 지속적으로 불안해 하는 정도가 심하다. 자율신경계통의 과잉 활동, 즉 땀이 나고, 얼굴이 붉어지고, 심장이 두근거리며, 설사, 방뇨가 잦고, 손이 차갑고, 감기에 자주 걸리는 등의 증상을 매우 빈번히 나타낸다.

통제력의 상실, 심장 발작의 위험을 동반하기도 하며, 죽음과 같은 절박한 운명에 대해 상상하고 걱정하기도 한다. 참을성이 없고 화를 잘 내며, 불면증에 걸리고 주의가 산만하고 흥분되어 있기 쉽다. 비판에 대해 극도로 민감하고, 우유부단하거나, 경미한 우울증에 빠져 있어서 자신 뿐 아니라 다른 사람들에게도 상당한 시련을 주기도 한다.

#### 여섯째, 적대감 (Hostility, HOS)

분노, 공격성, 자극과민성, 격분, 울분 등 부정적인 정서상태를 내포하는 신념, 감정, 행동을 반영한다. 여기에 해당되는 사람들은 외양화와 과격 행동, 합리화, 지능화의 방어기제를 잘 사용한다. 이들은 반항적이고 미성숙하며, 과시적, 비순응적, 비판습적인 특성을 지니는 경향이 강하다.

#### 일곱째, 공포불안 (Phoble Anxiety, PHOB)

특정한 사람, 장소, 대상 혹은 상황에 대해 지속적이고 불합리한 두려움이 생겨 회피 행동을 하게 되는 상태를 가리킨다.

#### 여덟째, 편집증 (Paranoid Ideation, PAR)

투사적 신념, 적대감, 의심, 자율성의 상실에 대한 두려움 및 망상 등을 반영하는 내용을 담고 있다. 편집증의 사람들은 타인을 의심하며, 다른 사람들에 의해 부당하게 취급되고 있다고 생각하고 있어서 비밀스러운 것을 좋아하고 속임을 당하거나 이용당하지 않나 하고 계속해서 그 증거를 탐색한다.

질투심이 대단히 많고, 그들 자신이 잘못했을 때에도 다른 사람을 비난하는 경향이 있다. 정서적인 반응이 깊지 못하여 다른 사람에게는 차갑고 무뎠다하게 보

인다.

아홉째, 정신증 (Psychoticism, PSY)

가벼운 대인관계에서의 소외에서부터 정신병의 증상에 이르는 비교적 넓은 영역의 증상을 나타낸다. 즉 고립, 철수, 분열증적 생활양식 및 환각과 사고 전파와 같은 정신분열증의 일급 증상이 포함된다.

정신분열성과 같은 경우에는 사교적 관계의 형성에 어려움을 겪고 있어서 일반적으로 가까운 친구가 없다. 감각이 둔하고, 무관심해 보이며, 타인에 대한 따뜻하고 부드러운 감정이 없어 보인다. 칭찬, 비난 및 다른 사람의 감정에는 무관심한 이 장애의 소유자는 고립주의자로서 혼자만의 취미를 추구한다. 그들은 많은 시간을 백일몽에 잠기기도 한다.

### 3. 학업 스트레스와 정신건강과의 관계

사람은 모두 스트레스를 경험하는 상황에 놓여 있지만 특히 청소년기의 스트레스는 더욱 심각하다.

<표Ⅱ-1> 청소년의 스트레스에 관한 선행연구 및 주요인

연구자(연도)	스트레스 요인	대상
김정겸(1987)	친구, 성적, 시험, 외모, 자기 자신,	고교생
황정규(1990)	동성친구, 학업성적, 교사, 부모, 신체변화	중고생
윤혜정(1994)	학교, 가족, 사회적 관계, 자신영역	중고생
이경희(1995)	학업, 부모, 신체건강, 학교, 가족, 이성친구, 성격	청소년
고순희(1995)	학업, 대인, 가정, 자신	청소년
백양희, 최외선(1997)	학업, 장애, 생활태도, 교우, 자신감, 가정문제	청소년
안재원(1997)	학업, 진로, 건강, 가정생활, 대인관계	청소년
김차옥(1998)	학교불안, 자신감 부족, 시험불안, 사회적 반응	청소년
노경희(1998)	학업문제, 가정문제	청소년
박중기(1998)	학업, 교우, 자기정체성, 가정, 교사, 사회	중학생
신애현(1998)	학교생활, 가정생활, 대인관계, 자아영역	청소년
김용복(2001)	여가문제, 대인관계, 교사, 학교문제	청소년
배진화(2002)	학업, 교사 및 생활, 친구, 이성친구	고교생
김수주(2002)	학업, 교사, 친구	청소년

대부분의 청소년들은 학교에서 생활하는 시간이 많기 때문에 그만큼 학교에서 학업과 학교생활, 친구와 교사의 관계에서 오는 학교 스트레스를 많이 받게 된다. 이러한 사실은 청소년 스트레스 요인에 관한 기존 연구 <표Ⅱ-1>에서 다시 한번 확인 할 수 있다.

청소년의 스트레스가 정신건강에 미치는 영향에 대하여 선행연구들을 통하여 고찰 하여 볼수 있다. 많은 선행연구들에서 청소년의 스트레스와 정신건강의 문제들을 다루었다.

Cohen, Burt & Bhoreck(1987)의 청소년의 스트레스 사건과 우울, 불안, 자신감과의 관계에 대한 조사에서 스트레스와 우울 및 불안과는 정적인 상관, 자신감과는 부적인 상관, 청소년은 스트레스로 인하여 우울과 자살, 자신감의 감소, 성적 저하, 적응상의 문제 등을 일으킨다.

Omizo(1998) 등은 초등학생, 중학생, 고등학생을 대상으로 청소년이 경험하는 스트레스로 인한 증상을 각 유형별로 조사하였다. 심리적 증상으로는 불안, 우울, 위축, 동기결여, 불행감, 자살의 생각이 포함되어진다고 하였다.

김수주(2001)는 960명의 청소년을 대상으로 중·고등학생의 학교스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구 결과 청소년들은 학교 안에서 다양한 스트레스를 경험하고 있으며 이로 인해 많은 문제행동이 나타나고 있다고 하였다. 청소년들은 문제행동 중에서도 혼자 있기를 좋아하고 타인과 잘 어울리지 못하는 등의 위축행동과 의학적인 증거가 없이 나타나는 신체증상과 같은 내재화된 문제가 많이 나타났으며, 남학생보다는 여학생의 문제행동이 높게 나타났다.

많은 연구들을 통하여 알 수 있듯이 청소년들이 받고 있는 스트레스 가운데서 학업에 관련된 스트레스가 가장 큰 비중을 차지하고 있다.

또 스트레스와 정신건강과의 관계에 대한 연구들에서는 스트레스에 대한 가장 보편적인 반응이 우울이라는 점에 의견을 같이 한다(Silver & Wortman, 1980).

이와 같이 스트레스는 정신건강에 영향을 준다는 것을 알 수 있다. 따라서 청소년들이 겪고 있는 학업 스트레스의 어떠한 유형이 정신건강에 결정적인 영향을 주며 학업 스트레스의 하위요인 가운데서 정신건강에 가장 큰 영향을 주는 요인은 어떤 요인인가를 연구해 볼 필요가 있다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 학업 스트레스가 중학생들의 정신건강에 영향을 미치는지를 검증하기 위해 설문조사방법을 사용하였으며 조사는 고등학생들이 직접 설문지에 응답하는 방식으로 이루어졌다.

2006년 연변조선족자치주 조선족 재학생은 46,663명으로서 학생 총수의 23.86%를 차지한다(출처: 연변조선족자치주 교육국, 2006).

조사대상자로서 연길시와 용정시에 소재한 9개 조선 족중·고등학교 1, 2, 3학년 남녀 학생들을 선정하였다. 수거된 설문지는 총 866부였으며, 그 가운데 불성실한 응답자의 사례 40부를 제외하고, 826부를 자료 분석에 사용하였다.

자료수집은 2010년 12월 13일부터 20일까지 조사자가 학교 선생님에게 연구목적과 설문지 작성 시 주의사항을 전달하여 학생들에게 배부한 후 회수하는 방식으로 실시하였다.

#### 2. 측정도구

##### 가. 학업 스트레스 설문지

청소년들의 학업 스트레스를 측정하기 위하여 Sarason, Johnson과 Siegel(1978), Comaps, Davis, Forsythe과 Wagner(1987), 최해림(1984), 원호택과 김순화(1985)의 연구결과로 오미향(1993)이 제작한 학업 스트레스 설문지를 사용하였다. 이는 학업 스트레스에 대한 지각을 알아보는 것으로 성적, 수업, 공부, 진로, 교사관계, 가족관계, 친구관계, 학교환경, 가정환경, 주위환경의 11개 하위 척도 75문항으로 구성되었으며, 5간척도 ‘거의 안’(1점), ‘약간’(2점), ‘보통’(3점), ‘상당히’(4점), ‘심하게’(5점) 중 택일하도록 하였다. 학업 스트레스 검사의 신뢰도는 Cronbach  $\alpha$  .952로 나왔다. 척도의 하위영역별 신뢰도는 Cronbach  $\alpha$ .443-.817까지 가정환경(.443), 주위환경(.491), 가족관계(.521)를 제외한 다른 영역들은 신뢰할만한 수준이다. 본 연구에서는 학업 스트레스척도의 가정환경, 주위환



경, 가족관계의 3개의 신뢰도가 낮은 요인을 배제시키고 나머지 8개요인만을 자료분석에 사용하였다.

본 연구에서 학업 스트레스에 관련하여 75개 문항, 11개 하위척도로부터 신뢰성을 검증한 결과는 <표Ⅲ-1>에 나타난 것과 같은 신뢰성을 가지고 있다고 할 수 있다

<표Ⅲ-1> 학업 스트레스 척도의 하위영역과 문항분류 및 신뢰도 검증결과

영역	문항수	문항번호	Cronbach α
성적	7	1,12,23,34,45,52,59	.809
시험	8	2,13,24,35,46,53,60,74	.658
수업	11	3,14,25,36,47,54,61,64,65,68,71	.806
공부	9	4, 15, 26, 37, 48, 55, 62, 66, 69	.817
진로	7	5, 16, 27, 38, 49, 56, 73	.787
교사관계	7	6, 17, 28, 39, 50, 57, 75	.728
가족관계	4	7, 18, 29, 40	.521
친구관계	10	8, 19, 30, 41, 51, 58, 63, 67, 70, 72	.641
학교환경	4	9, 20, 31, 42	.596
가정환경	4	10, 21, 32, 43	.443
주위환경	4	11, 22, 33, 44	.491
계	75		.952

#### 나. 정신건강 설문지

정신건강 관련 설문지는 Derogatis, Rickels와 Rock(1976)이 개발한 90개문항의 증상 체크리스트(symptom checklisk)를 김광일·원호택·이정호와 김광윤·이한국 실정에 맞게 번역하여 제작한 Symptom Checklisk-90-Revision(SCL-90-R)으로, 본 연구에서는 이를 다시 이훈구(1986)가 요인분석 하여 제작한 46 문항의 간이정신검사 측정도구 설문지를 사용하였다. 이 질문지의 척도는 5단계의 Likert형(1: 전혀 없다, 2: 약간 있다, 3: 웬만큼 있다, 4: 꽤 있다, 5: 아주 심하다)으로 되어 있으며 9개요인 신체화6문항, 강박증 5문항, 대인 예민성 9문항, 우울증 4문항, 불안 5문항, 적대감 6문항, 공포불안 4문항, 편집증 4문항, 정신증 3문항, 총 46문항으로 구성되어 있으며, 각 항목에서 얻어진 점수가 낮을수록 정신건강 상태가 양호한 것을 의미한다. 요인별 평균점수가 2-2.9사이이면

정신건강에 경미한 문제가 있는 것이고 3-3.8사이이면 중간정도의 문제가 있는 것이고 3.9이상이면 중증의 문제가 있는 것이다.

본 측정도구 9개 하위요인의 신뢰도는 .724에서 .858로 문항 간의 내적 일관성이 안정적으로 나타났다. 그 결과는 <표Ⅲ-2>와 같다.

<표Ⅲ-2> 정신건강 척도의 하위영역과 문항분류 및 신뢰도 검증결과

영역	문항번호	신뢰도
신체화	11.21.27.28.29.31	.719
강박증	2.19.23.24.26	.836
대인예민성	3.7.15.17.18.32.33.36.38	.858
우울증	12.13.14.42	.809
정신건강 불안	1.8.20.30.43	.775
적대감	5.9.34.35.39.44	.833
공포불안	6.10.25.37	.724
편집증	4.22.40.45	.778
정신증	16.41.46	.724

### 3. 자료분석

본 연구의 자료분석은 SPSS(Statistical Package for Social Sciences) 17.0 통계프로그램을 이용하였다. 성별, 학교급, 학년에 따른 학업 스트레스의 차이를 알아보기 위하여 각각 평균과 표준편차를 산출하고 각 집단 간 평균차이의 유의성을 알아보기 위하여 t-검증과 일원배치 변량분석을 실시하였고 성별, 학교급에 따른 정신건강의 차이를 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 산출하고 t-검증을 실시하였다. 학생들의 학업 스트레스와 정신건강의 하위요인간의 상관분석을 실시하였고 학업 스트레스의 유형이 정신건강에 미치는 영향을 알아보기 위하여 단계적 회귀분석을 실시하였다.

## IV. 연구결과 및 해석

본 연구는 중학생들의 스트레스 하위요인에 따른 정신건강의 차이와 중학생들의 성별, 학년, 학교급과 같은 개인적 특성에 따른 학업 스트레스의 차이를 비교 분석하였다. 그 결과는 다음과 같다.

### 1. 조사대상자의 인구사회학적 특성

본 연구의 연구대상자는 중·고등학교 1, 2, 3학년 학생 총 826명으로 연구대상자의 사회학적 특성으로는 성별, 학년, 학교 등을 살펴보았다. 연구대상자의 인구사회학적 특성을 조사한 결과 <표IV-1>에서와 같이 나타났다.

연변조선족자치주에서 대표적으로 두 개의 도시를 표집 하였다. 연변조선족자치주 수부인 연길시에 7개 학교 591명(71.5%)과 용정시가 2개 학교 235명(28.5%)으로 모두 826명이다. 연변주조선족자치주 수부인 연길시에 인구가 집중되어 있고 학교 수도 다른 타 도시현에 비하여 월등하게 많은 상황에서 연길시의 학교들을 중심으로 표집하고 지방도시에서 용정시의 2개학을 대표적으로 표집 하였다.

<표IV-1>조사대상자의 사회학적 특성

항목	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남	304	36.8
	여	522	63.2
중학교	중1	255	30.9
	중2	167	20.2
	중3	183	22.2
고등학교	고1	87	10.5
	고2	90	10.9
	고3	44	5.3
합계		826	100.0

## 2. 연구대상자의 스트레스, 정신건강 평균

### 가. 학업 스트레스 평균

학업 스트레스요인은 성적, 시험, 수업, 공부, 진로, 교사관계, 친구관계, 학교 환경 모두 8개 하위요인으로 구성되어 있다. 전체 연구대상자의 학업 스트레스 평균을 측정한 결과는 <표IV-2>에 나타난 것과 같다.

<표IV-2> 청소년들의 학업 스트레스 평균

구분	N	평균	표준편차
성적	826	2.53	.85
시험	826	2.67	.87
수업	826	2.24	.71
공부	826	2.50	.85
진로	826	1.98	.77
교사관계	826	1.88	.84
친구관계	826	1.81	.66
학교환경	826	2.11	.84
전체	826	2.11	.35

연구대상자의 학업 스트레스 정도를 측정한 결과, 전반적으로 시험요인이 2.67로 가장 높게 나왔고 다음으로 성적요인이 2.52로 두 번째로 높은 점수이고 그 다음으로 공부(2.50), 수업(2.24) 순으로 나왔다. 모두 학업과 직접적으로 관련이 있는 네 개의 학사적인 요인이다. 그 외 학교환경이 2.10, 진로가 1.98, 교사관계가 1.89, 친구관계가 1.81로 상대적으로 낮은 점수를 나타내었다.

### 나. 정신건강 평균

정신건강 설문지는 신체화, 강박증, 대인예민, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증, 모두 9개 하위요인으로 구성되어 있다. 정신건강 평균을 측정한 결과는 <표IV-3>에 나타난 것과 같다.

<표IV-3> 청소년들의 정신건강 평균

구분	N	평균	표준편차
신체화	826	1.83	.89
강박증	826	2.29	.98
대인예민	826	1.94	.84
우울	826	2.06	1.03
불안	826	1.96	.86
적대감	826	2.05	.93
공포불안	826	1.71	.79
편집증	826	1.78	.84
정신증	826	1.90	.92
전체	826	1.95	.77

연구대상자의 정신건강 수준을 분석한 결과, 정신건강 전체평균에서 1.945를 나타내었고 요인별 점수에서 강박증, 우울, 적대감에서 모두 경미한 증세를 나타내는 2점을 초과하였다. 증상이 심한 순서별로 강박증 점수가 가장 높고 다음으로 우울, 적대감 순으로 나타났다.

### 3. 연구대상자의 배경변인에 따른 스트레스 수준 및 차이분석

가. 성별에 따른 학업 스트레스 차이.

성별에 따른 전체 연구대상들의 학업 스트레스의 차이를 알아보기 위하여 각 평균과 표준편차를 산출하고 각 집단 간의 평균 차의 유의성을 알아보기 위하여 t-검증을 실시하였고 그 결과는 <표IV-4>와 같다.

<표IV-4> 성별에 따른 청소년들의 학업 스트레스 차이

변인	성별	N	평균	표준편차	t 값
성적	남	304	2.58	.87	1.46
	여	522	2.49	.84	
시험	남	304	2.68	.96	.35
	여	522	2.66	.81	
수업	남	304	2.30	.73	1.79
	여	522	2.20	.70	
공부	남	304	2.57	.87	1.90*
	여	522	2.45	.84	
진로	남	304	2.10	.85	3.41*
	여	522	1.90	.71	
교사	남	304	1.96	1.00	2.00*
	여	522	1.83	.73	
친구	남	304	1.88	.68	2.20*
	여	522	1.77	.64	
학교	남	304	2.16	.90	1.36
	여	522	2.08	.80	
학업전체	남	304	2.27	.70	2.21*
	여	522	2.17	.63	

p\* < .05

연구대상자의 학업 스트레스 수준을 분석한 결과, 학업 스트레스 전체평균에서 성별에 따라 유의한 차이를 나타내었으며 남학생이 여학생에 비해 높게 나타났다(t=2.21, p<.05).

또한 스트레스 하위영역 중에서 공부, 진로, 교사, 친구 영역에서 성별에 따른 유의미한 차이가 나타났다. 네 개 영역에서 모두 남학생이 여학생보다 높은 점수를 기록하였다.

#### 나. 중학생과 고등生の 학업 스트레스 차이

연구대상자들의 학교급에 따른 학업 스트레스에 차이가 존재하는 가를 알아보기 위하여 각각 평균과 표준편차를 산출하고 각 집단 간의 평균 차의 유의성을 알아보기 위하여 t-검증을 실시하였다. 그 결과는 <표IV-5>와 같다.

<표IV-5> 중학생과 고등학생의 학업 스트레스 차이

변인	학교	N	평균	표준편차	t값
성적	중	605	2.50	.87	-1.60
	고	221	2.60	.80	
시험	중	605	2.60	.85	-2.88*
	고	221	2.78	.73	
수업	중	605	2.19	.72	-3.49*
	고	221	2.38	.65	
공부	중	605	2.43	.86	-3.53*
	고	221	2.65	.75	
진로	중	605	1.93	.79	-2.10*
	고	221	2.11	.72	
교사관계	중	605	1.85	.83	-1.59
	고	221	1.96	.88	
친구관계	중	605	1.81	.64	.89
	고	221	1.77	.61	
학교환경	중	605	2.06	.85	-2.64*
	고	221	2.23	.77	
학업전체	중	605	2.17	.69	-2.89*
	고	221	2.31	.58	

p\* < .05

학교급에 따른 학업 스트레스 차이를 분석한 결과, 전체 학업 스트레스 평균에서 중학생집단과 고등학생 집단 간 유의미한 차이가 나타났다. 고등학생이 중학생보다 더 높은 스트레스 수준을 나타내었다.

학업 스트레스의 하위영역에서는 시험, 수업, 공부, 진로, 학교환경에서 모두 유의미한 차이가 나타났다. 시험, 수업, 공부, 진로, 학교환경 영역에서 모두 고등학생이 중학생보다 더 높은 점수를 나타내었다. 그러나 성적, 교사관계, 친구관계에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

#### 다. 학년에 따른 학업 스트레스 차이

연구대상자들의 학년에 따른 학업 스트레스에 차이가 존재하는 가를 알아보기 위하여 일원배치 변량분석을 실시하였고 사후검증으로 Scheffe 사후검증을 실시하였다. 그 결과는 <표IV-6>에 나타난 것과 같다.

<표IV-6> 학년에 따른 학업 스트레스 차이

배경변인	N	평균	표준편차	F값	
학년	중1	255	2.04 <sup>b</sup>	.64	13.16*
	중2	167	2.15 <sup>b</sup>	.63	
	중3	183	2.37 <sup>a</sup>	.75	
	고1	87	2.39 <sup>ab</sup>	.54	5.92*
	고2	90	2.16 <sup>a</sup>	.58	
	고3	44	2.47 <sup>b</sup>	.60	

p\* < .05      -a, b, ab는 사후검증 결과 집단구분을 위한것임

우선 중학생들의 학년에 따른 학업 스트레스를 살펴보면 중3학생들이 중1과 중2학생들과 유의한 차이를 보였고 중3학생들이 학업 스트레스 수치가 중1과 중2학생들의 학업 스트레스 수치보다 높은 걸로 나타났다. 중1학생들과 중2학생사이에 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이는 중3학생들이 중1과 중2학생들에 비해 더 많은 학업 스트레스를 받고 있음을 설명한다.

고등학생들의 학년에 따른 학업 스트레스를 살펴보면 고1과 고2사이 유의미한 차이를 보였고 고1이 고2보다 높은 수치를 나타내었다. 그리고 고1과 고3사이 유의미한 차이를 보였고 고3이 고1보다 높은 수치를 나타내었다. 이는 고3학생이 가장 학업 스트레스를 많이 받고 있음을 설명한다.

#### 4. 연구대상자들의 배경변인에 따른 정신건강 차이분석

연구대상자들이 배경변인에 따른 정신건강에서 차이가 있는지 검증하기 위하여 평균수치를 산출하고 유의성을 검증하기 위하여 t검증을 실시하였다.

##### 가. 성별에 따른 정신건강의 차이

성별에 따른 전체 연구대상자들의 정신건강의 차이를 알아보기 위하여 각각 평균과 표준편차를 산출하고 각 집단 간의 평균 차의 유의성을 알아보기 위하여 t검증을 실시하였다. 그 결과는 <표IV-7>에 나타난 것과 같다.



<표IV-7> 성별에 따른 청소년들의 정신건강 차이

변인	성별	N	평균	표준편차	t값
신체화	남	304	1.86	.81	.65
	여	522	1.82	.94	
강박증	남	304	2.26	.95	-4.49
	여	522	2.30	1.00	
대인예민	남	304	1.93	.82	-.24
	여	522	1.95	.85	
우울	남	304	1.94	.97	-2.61*
	여	522	2.13	1.05	
불안	남	304	1.90	.83	-1.40
	여	522	1.99	.89	
적대감	남	304	1.99	.91	-1.31
	여	522	2.08	.94	
공포불안	남	303	1.73	.77	.46
	여	521	1.70	.80	
편집증	남	303	1.78	.84	.10
	여	521	1.78	.84	
정신증	남	304	1.84	.89	-1.28
	여	520	1.93	.93	
정신건강 전체	남	304	1.91	.75	-.86
	여	522	1.96	.78	

p\* < .05

전체 정신건강 평균에서 성별에 따른 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 정신건강의 하위영역인 우울척도에서 남녀사이 유의미한 차이가 나타났으며 여학생이 남학생보다 높은 점수를 나타내었다. 기타 정신건강의 하위영역에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다.

#### 나. 고등학생과 중학생사이 정신건강 차이

연구대상중 고등학생과 초등학생사이 정신건강의 차이를 알아보기 위하여 각각 평균과 표준편차를 산출하고 각 집단 간의 평균 차의 유의성을 알아보기 위하여 t 검증을 실시하였다. 그 결과는 <표IV-8>과 같다.

<표IV-8> 학교급에 따른 정신건강 차이

변인	성별	N	평균	표준편차	t값
신체화	중	605	1.83	.84	.84
	고	221	1.83	1.04	
강박증	중	605	2.24	1.00	-2.11*
	고	221	2.40	.93	
대인예민	중	605	1.93	.84	-.63
	고	221	1.97	.83	
우울	중	605	2.00	.99	-2.32*
	고	221	2.21	1.11	
불안	중	605	1.96	.88	-.10
	고	221	1.96	.83	
적대감	중	605	2.04	.93	-.34
	고	221	2.07	.93	
공포불안	중	603	1.73	.80	1.16
	고	221	1.66	.74	
편집증	중	603	1.79	.85	.48
	고	221	1.75	.82	
정신증	중	603	1.87	.90	-1.12
	고	221	1.96	.96	
정신건강 전체	중	605	1.93	.78	-.76
	고	221	1.98	.74	

p\* < .05

학교급별에 따른 정신건강 차이를 분석한 결과, 전반적인 정신건강에서 중학생과 고등학생 사이에 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 정신건강의 하위영역인 강박증(p<.05)과 우울(p<.05)에서 중학생과 고등학생 사이에 유의미한 차이가 나타났으며 고등학생이 중학생보다 더 높은 점수를 나타내었다. 기타 정신건강의 하위영역에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다.

## 5. 학업 스트레스와 정신건강의 관계

학업 스트레스와 정신건강과의 관계를 알아보기 위해 스트레스 하위요인과 정신건강 하위요인과의 상관계수를 산출하였고 학업 스트레스 유형들이 정신건강에 미치는 상대적인 영향을 알아보기 위하여 단계적 회귀분석을 실시하였다.

### 가. 학업 스트레스와 정신건강의 상관관계

학업 스트레스가 정신건강과 상관관계를 알아보기 위하여 상관계수를 산출하였으며, 그 결과는 <표IV-9>에 제시하였다.

<표IV-9>학업 스트레스 하위요인과 정신건강과의 상관분석

변인	신체 화	강박 증	대인 예민	우울	불안	적대 감	공포 불안	편집 증	정신 증	정신 건강 전체
성적	.38**	.54**	.49**	.44**	.49**	.49**	.39**	.43**	.46**	.53**
시험	.39**	.56**	.50**	.46**	.51**	.50**	.40**	.42**	.47**	.55**
수업	.44**	.56**	.54**	.46**	.53**	.52**	.43**	.48**	.52**	.58**
공부	.38**	.58**	.53**	.46**	.50**	.51**	.40**	.44**	.48**	.56**
진로	.41**	.50**	.51**	.42**	.47**	.46**	.43**	.47**	.49**	.54**
교사	.33**	.44**	.46**	.37**	.43**	.43**	.35**	.40**	.43**	.47**
친구	.41**	.45**	.53**	.41**	.49**	.54**	.47**	.53**	.49**	.55**
학교	.38**	.42**	.45**	.40**	.44**	.45**	.39**	.41**	.42**	.49**
전체	.84**	.82**	.89**	.87**	.84**	.80**	.77**	.80**	.73**	.67**

\*\* . 상관계수는 0.01 수준(양쪽)에서 유의합니다.

학업 스트레스 유형과 정신건강과의 상관관계 분석을 실시한 결과 , 유의수준 .01에서 8가지 스트레스 모든 하위요인과 정신건강 모든 하위요인간에 모두 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 특히 전체 학업 스트레스 평균은 정신건강의 각 하위요인인 신체화, 대인예민, 강박증, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증에 강한 정적상관을 보인다.

나. 학업 스트레스 유형이 정신건강에 미치는 영향

학업 스트레스 유형이 정신건강에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위하여 단계적 회귀분석(step-wise multiple regression analysis)을 실시하였다. 독립변인은 학업 스트레스의 하위 요인 8가지를 포함시켰으며 종속변인은 정신건강의 평균이다. 그 결과는 <표IV-10>에 나타난 것과 같다.

<표IV-10> 학업 스트레스 유형이 정신건강에 미치는 영향

종속변수 : 정신건강			
독립변수	표준화 계수	비표준화 계수	t
	B	$\beta$	
수업	.15	.13	2.50**
친구관계	.30	.25	6.35***
시험	.20	.21	4.82***
진로	.15	.15	3.79***
$\bar{R}^2$ (Adjusted $\bar{R}^2$ )		.41(41)	
F		144.08***	

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

회귀모형을 추정한 결과  $Y(\text{정신건강})=24.9+0.15(\text{수업})+0.30(\text{친구관계})+0.20(\text{시험})+0.15(\text{진로})$ 으로 나타났다.

회귀모형의 설명력은 41.2%로 이에 대한 F값은 144이고  $P<.001$ 수준에서 유의하였다. 각 독립변인의 상대적인 기여도 $\beta$ 를 살펴보면 친구관계, 시험, 진로, 수업순으로 정신건강을 설명하는 것으로 나타났고 P값이 모두 .001과 .01에서 유의한 것으로 나타났다. 즉 학업 스트레스의 8가지 하위요인 가운데서 친구관계, 시험, 진로, 수업이 정신건강에 결정적으로 영향을 주는 것으로 나타났다.

## V. 요약, 결론 및 제언

### 1. 요약

본 연구는 중국 연변지역 조선족 청소년들을 대상으로 청소년에게 영향을 미치는 학업에서의 스트레스 요인들을 알아보고 청소년의 정신건강에 어떠한 영향을 미치는 지 살펴보았다. 학업 스트레스는 어느 정도이며 정신건강과 어느 정도의 상관관계를 맺고 있는지를 분석해봄으로써 스트레스로 인해 유발될 수 있는 심리적, 행동적 문제를 예방하고 치료하기 위한 프로그램을 개발하는데 유용한 정보를 제공해주기 위해 실시되었다.

이 연구는 연변지역 조선족 청소년들의 특성을 이해하고 그들의 역량을 최대한 발휘할 수 있는 심리적 환경적 조건을 제공하는 기초자료로 이용할 수 있을 것이다. 또한 청소년들의 건강한 정서와 행동형성에 큰 책임과 역할을 담당하고 있는 가정의 부모와 학생들이 긍정적인 발달을 도모하고 바람직한 방향으로 지도를 담당하고 있는 교사들에게 청소년들의 특성을 이해하고 상담 지도하는 기초자료를 제공하는 데 그 기본 목적을 두고 있다.

이러한 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

가설 1. 청소년의 학업 스트레스는 성별, 학교급, 학년에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

1-1. 학업 스트레스는 성별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

1-2. 학업 스트레스는 학교급에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

1-3. 학업 스트레스는 학년에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 청소년의 정신건강은 성별, 학교급별로 차이가 있을 것이다.

2-1. 정신건강은 성별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-2. 정신건강은 학교급에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 3. 학업 스트레스는 정신건강에 유의미한 상관이 있을 것이다.

가설 4. 학업 스트레스와 정신건강은 유의미한 영향이 있을 것이다.

이와 같은 연구 목적에 따라 중국 길림성 연변조선족 자치주에 소재하는 2개

시의 7개중학교, 2개 고등학교에서 설문조사를 실시하여 청소년(866명)을 조사 대상으로 하였고 그 중에 무응답이거나 불성실하게 반응하여 연구에 적합하지 않은 40부를 연구분석에서 배제시킨 826부를 사용하였다.

본 연구의 조사도구인 설문지는 기존의 연구결과로 오미향(1993)이 제작한 학업 스트레스 설문지(75문항)와 정신건강 관련 설문지는 SCL-90-R를 이훈구(1986)가 요인분석 하여 제작한 46문항의 간이정신검사 측정도구 설문지를 사용하였다.

조사영역으로는 청소년의 학업 스트레스에 관하여 성적, 수업, 공부, 진로, 교사관계, 가족관계, 친구관계, 학교환경, 가정환경, 주위환경의 11개의 영역과 정신건강에 대한 척도 신체화, 강박증, 대인 예민성, 우울증, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증 9개영역이다. 학업 스트레스 영역 중에서 3개의 신뢰도가 낮은 하위영역을 통계분석에서 배제시켰다.

본 조사에서 회수된 설문지는 SPSS 17.0을 이용한 통계처리분석을 통해 신뢰도분석, 빈도분석, 기술 통계분석, 독립표본 t검증, 일원배치 변량분석, 상관관계 분석 및 회귀분석을 실시하였다. 이에 따른 응답자들의 응답 결과를 분석한 내용을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 성별에 따른 전체 연구대상들의 학업 스트레스의 차이를 분석한 결과, 학업 스트레스 전체평균에서 성별에 따라 유의한 차이를 나타내었으며 남학생이 여학생에 비해 높게 나타났다. 스트레스 하위영역 중에서 공부, 진로, 교사, 친구 영역에서 성별에 따른 유의미한 차이가 나타났다. 네 개 영역에서 모두 남학생이 여학생보다 높은 점수를 나타내었다. 따라서 ‘학업 스트레스는 성별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.’라는 가설[1-1]은 채택 되었다.

둘째, 학교급에 따른 학업 스트레스의 차이를 분석한 결과, 전체 학업 스트레스 평균에서 중학생집단과 고등학생 집단 간 유의미한 차이가 나타났다( $t = -2.889, p < 0.05$ ). 고등학생이 중학생보다 더 높은 스트레스 수준을 나타내었다.

학업 스트레스의 하위영역에서는 시험( $t = -2.883, p < 0.05$ ),수업( $t = -3.488, p < 0.05$ ), 공부( $t = -3.528, p < 0.05$ ), 진로( $t = -2.997, p < 0.05$ ), 학교환경( $t = -2.646, p < 0.05$ )에서 모두 유의미한 차이가 나타났다. 시험, 수업, 공부, 진로, 학교환경 영역에서 모두 고등학생이 중학생보다 더 높은 점수를 나타내었다.

따라서 ‘학업 스트레스는 학교급에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다’라는 가설[1-2]는 채택되었다.

셋째, 중학생들이 학년에 따른 학업 스트레스 차이를 살펴보면 중3학생들이 중1과 중2학생들과 유의한 차이를 보였고 중3학생들이 학업 스트레스 수치가 중1과 중2학생들의 학업 스트레스 수치보다 높은 걸로 나타났다. 중1학생들과 중2학생사이에는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이는 중3학생들이 중1과 중2학생들에 비해 더 많은 학업 스트레스를 받고 있음을 설명한다.

고등학생들의 학년에 따른 학업 스트레스를 살펴보면 고1과 고2사이 유의미한 차이를 보였고 고1이 고2보다 높은 수치를 나타내었다. 그리고 고1과 고3사이 유의미한 차이를 보였고 고3이 고1보다 높은 수치를 나타내었다. 이는 고3학생이 가장 학업 스트레스를 많이 받고 있음을 설명한다. 따라서 ‘학업 스트레스는 학년에 따라 차이가 있을 것이다’라는 가설[1-3]은 부분적으로 채택되었다.

넷째, 성별에 따른 정신건강의 차이를 분석한 결과, 전체 정신건강 평균에서 성별에 따른 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 정신건강의 하위영역인 우울척도에서 남녀사이 유의미한 차이가 나타났으며 여학생이 남학생보다 높은 점수를 나타내었다( $t=-2.167, p<.05$ ). 따라서 ‘정신건강은 성별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다’라는 가설[2-1]은 부분적으로 채택 되었다.

다섯째, 학교급별에 따른 정신건강 차이를 분석한 결과, 전반적인 정신건강에서 중학생과 고등학생 사이에 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 정신건강의 하위영역인 강박증( $p<.05$ )과 우울( $p<.05$ )에서 중학생과 고등생 사이에 유의미한 차이가 나타났으며 고등학생이 중학생보다 더 높은 점수를 나타내었다. 따라서 ‘정신건강은 학교급에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다’라는 가설[2-2]의 가설은 채택되었다.

여섯째, 학업 스트레스와 정신건강과의 상관관계 분석을 실시한 결과, 8가지 스트레스 하위요인과 정신건강 모든 하위요인간에 모두 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 특히 전체 학업 스트레스 평균은 정신건강의 각 하위요인 신체화, 대인예민, 강박증, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증에 강한 정적 상관을 나타내었다. 따라서 ‘학업 스트레스와 정신건강은 유의미한 상관이 있을

것이다.’라는 가설 [3]은 채택되었다.

일곱째, 학업 스트레스 유형이 정신건강에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위하여 단계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 회귀모형의 설명력은 41.2%로 이에 대한 F값은 144이고  $P < .001$ 수준에서 유의하였다. 각 독립변인의 상대적인 기여도 $\beta$ 를 살펴보면 친구관계, 시험, 진로, 수업순으로 정신건강을 설명하는 것으로 나타났고 P값이 모두 .001과 .01수준에서 유의한 것으로 나타났다. 즉 학업 스트레스 가운데서 친구관계, 시험, 진로, 수업이 정신건강에 결정적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 따라서 학업 스트레스와 정신건강은 유의한 상관이 있을 것이라는 가설 [4]는 채택되었다.

## 2. 결론 및 제언

첫째, 연변 청소년 전체 학업 스트레스의 평균을 산출한 결과, 하위영역들을 살펴보면 시험 부담이 가장 크며 그 다음으로 성적, 공부, 수업 순으로 부담이 크다.

김관희(2006)의 중학교 청소년이 느끼는 스트레스의 영역과 요인에 관한 연구에서도 중학교 청소년이 겪고 있는 스트레스 중에 시험 및 학업 스트레스가 가장 큰 비중을 차지하고 있으며 그 중에서도 시험 부담과 학원 관련 스트레스가 제일 큰 비중을 차지하고 있는 것에서 알 수 있다.

학업 스트레스는 성별에 따라 유의한 차이가 존재한다. 중국 연변조선족지역의 중·고등학생들이 학업 스트레스에서 남녀 간에 차이를 보였다. 남학생들이 여학생들에 비해 더 많이 학업 스트레스를 받는 것으로 나왔다. 이는 오현성(2008)의 고등학교 학생의 학교스트레스와 대처행동 및 정신신체건강과의 관계에서 스트레스는 성별에 따라 유의한 차이가 있다는 결과와 일치하다. 조민영(2004) 중·고등학생들의 학교 스트레스가 정신건강에 미치는 영향 연구에서도 여학생보다 남학생이 더 많은 스트레스를 경험하고 있다는 결과와 일치하다. 하지만 김현희(2009) 성별에 따른 학업 스트레스와 시험불안과의 관계, 고등학생을 대상으로 한 연구에서 여학생이 남학생보다 학업 스트레스를 더 많이 지각한다는 반대되는 결과가 나왔다. 본 연구에서 남학생이 학업 스트레스를 더 많이 지각하는 것으로 나타났는데 이는 부모나 교사들이 남학생들에 대해서 보다 강하고 거친 교



육방법이 행하여 졌기 때문일 수 있다. 부모는 딸보다 아들에게 비난형, 평가형, 혼란형의 의사소통을 많이 하고 있다(고성애, 1998; 남현주, 1996; 민혜영, 1990) 이는 남아선호사상에 의해 남아에 대한 부모의 기대치가 높음으로 인한 것일 수도 있다.

학업 스트레스는 학교급에 따라 유의한 차이가 존재한다. 중국 역시 입시위주의 교육환경에 있기 때문에 고등학생은 자신의 진로 문제에 대하여 걱정하고 학업에 대하여 고민할 수 밖에 없게 된다. 중학생도 학업 스트레스가 있지만 학교나 부모 또는 사회가 상대적으로 관용적이다.

학년에 따른 학업 스트레스 차이에서 중3학생이 중1과 중2학생과 비하여 더 많이 학업 스트레스를 받고 있다. 아직도 9년제 의무교육인 중국에서 중학교에서 고등학교에 진학하는 것도 하나의 큰 과제이다. 좋은 고등학교에 진학해야만 앞으로 좋은 대학에 진학할 수 있다. 때문에 중3학생들이 받고 있는 학업 스트레스가 높은 것은 극히 정상적이다. 고등학생들이 학년에 따른 학업 스트레스 차이를 살펴보면, 고3학생이 학업 스트레스를 가장 높게 받는 것으로 나타났다. 고3학생 역시 진학에 대한 근심과 걱정으로 스트레스를 많이 받을 수밖에 없다. 그리고 고1학생이 고2학생보다 더 많은 학업 스트레스를 지각한다. 중학교에서 고등학교에 갓 입학하여 들어오는 고1학생들은 갑작스런 교육환경의 변화, 학업량의 증가 등 원인으로 인하여 이미 고등학교 생활에 적응된 고2학생들 보다 더 많이 스트레스를 지각하는 것 같다.

둘째, 연변지역 조선족 청소년들이 정신건강 방면에서 건강한 편이다. 하위영역들을 살펴보면 강박증, 우울, 적대감, 불안 순으로 강박증 증세가 가장 심하다.

한국 청소년들을 대상으로 한 ‘우리나라 청소년의 정신건강 실태 조사’ (배정미, 2006)에서도 강박증, 우울, 적대감, 불안 순으로 높은 점수 분포를 나타내었다. 청소년들의 강박증 점수가 높은 것은 시험 스트레스와 시험을 잘 봐야한다는 정신적인 압박이 강박적인 사고를 강화시킨 것으로 추측된다. 또한 높은 적대감은 자신들의 욕구나 의견이 방영되기보다는 피동적으로 따라가야만 하는 성적위주, 시험위주의 교육 환경에서 오는 내재된 분노나 적개 감정으로 생각된다.

전반적인 정신건강에서 연변 청소년들이 남녀사이에서 차이가 없지만 하위요인인 우울 정도에서 남녀사이 차이가 존재한다. 여학생이 남학생보다 더 우울을 경험한다. 13살 이후에는 소년보다 소녀들 사이에서 우울이 보편적이라는 Seligman(1975)의 연구결과와 일치하고, 남학생에 비해 여학생의 우울증상이 더 높다는 선행연구 결과(이주영, 2010; 이은숙, 2007; 하은혜·오경자·송동호,

2003; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994; Lewinsohn, Rohde, & Seeley, 1998)와 일치한다. 기존의 많은 연구들에서 여자가 남자에 비해 더 많이 우울을 지각한다는 보고가 나왔다. 한국청소년상담원(2002), 보건복지부(1995) 통계자료에서 정신건강 장애를 가진 여자비율이 남자에 비해 높게 나타난 것과 고등학생 대상 연구에서 여고생이 정신건강 수준이 낮다는 연구결과(윤진·최정훈, 1999)와 일치하고 있다. 여자 청소년은 남자 청소년에 비해 사회적 관계에 더 관심이 많고 남들과 친밀한 관계를 유지하려는 욕구가 높아 외부에 대한 관심이 높고, 자극에 대해서도 민감하게 반응하는 것으로 보인다.

고등학생들이 중학생보다 강박증세와 우울증세를 더 많이 경험한다. 정신 병리적인 측면에서 우울, 불안, 정신증 정도는 학년이 올라 갈수록 높아진다. 학년이 올라갈수록 정신건강 유지를 어렵게 하는 측면이 많아지고 동시에 생활을 관리하는 능력 또한 커지고 있음을 알 수 있다. 고등학생이 경험하는 정서적 혼란과 생활의 어려움을 보여주는 것과 동시에 이러한 혼란을 조절하고 해결하고자 하는 모습을 보여주는 것이기도 한다(이창호·양미진, 2005).

셋째, 청소년의 학업 스트레스가 정신건강에 영향을 미친다. 학업 스트레스의 모든 하위 영역들이 정신건강의 하위차원 모두와 서로 상관 된다. 특히 학업 스트레스는 정신건강의 신체화, 강박증, 대인예민, 우울, 불안과 강한 정적인 관계를 가진다. 학업 스트레스가 많을수록 신체화, 강박증, 대인예민, 우울, 불안에 아주 큰 영향을 준다는 것을 의미한다. Omizo(1988) 등은 초등학생, 중학생, 고등학생을 대상으로 청소년이 경험하는 스트레스로 인한 심리적 증상으로는 불안, 우울, 위축, 동기결여, 불행감, 자살의 생각이 포함되어진다고 하였다. 학업위주의 학교교육으로 인해 청소년이 자살 충동을 경험하고 음주, 흡연, 약물남용 등으로 정신건강이 위협하다고 하였다(고정자,1992). 이처럼 기존의 연구들에서도 학업 스트레스가 신체적이거나 정신적인 건강에 위협을 주고 있음을 증명된바 있다.

넷째, 조선족 청소년의 학업 스트레스의 유형 중에서 친구관계, 시험, 진로, 수업 네 개 유형의 학업 스트레스가 결정적인 영향을 준다. 조선족 청소년들은 친구관계를 비교적 중요하게 생각한다. 이는 친구의리를 중히 여기는 중국문화의 영향을 받은 것 같다. 친구관계를 중히 여기는 만큼 친구관계로 인한 학업 스트레스로 인하여 갈등을 겪고 있을 것이다. 시험에 대한 부담 또한 만만치 않다. 수시로 진행되어 지는 시험은 학생들에게 큰 스트레스가 된다. 시험성적이 공공

연히 공개되는 중국의 학교들에선 시험은 학습성적이 차한 학생에겐 큰 고통이 될 수 있다. 성취욕구가 강한 조선족들에 있어서 진로에 대한 선택에 있어서 또한 큰 고민이 아닐 수 없다. 졸업을 앞둔 학생들은 부모들의 기대로 인한 큰 부담을 갖고 있을 것이다. 중국 학교들에서 수업 또한 길고 지루하고 반복적인 연습들을 많이 시킨다. 교과서의 개편이 엄청 느리고 교수환경이 지나치게 단조롭다. 이런 환경에서 학생들은 긴 시간을 학교에 있어야 한다. 특히 졸업반 학생들은 저녁 늦게까지 이런 환경에서 자율학습을 하여야 한다. 교수환경에 대한 개선이 필요하다고 생각한다.

학업 스트레스는 청소년의 정신 건강을 저해함이 확인 되었다. 이에 청소년의 정신건강 수준을 향상시키기 위해서는 학업 스트레스를 감소시키는 정책적, 실천적 방안이 모색되어야 할 것이다. 성적만을 강조하는 교육풍토는 개선되어야 할 것이다. 학생들은 성적에 의하여 평가를 받고 있다. 학업성적만을 중시하는 교육풍토는 개선된다면 학생들의 스트레스 수준을 경감시키고 그들의 정신건강을 향상시키는데 어느 정도 기여할 수 있을 것이다. 그리고 학생들의 학업에 대한 부담을 경감시키려는 노력과 함께 많은 학생들이 학교생활에서 만족할 수 있도록 교과교육 이외의 활동에 대한 배려도 있어야 한다.

#### **후속연구를 위한 제언.**

첫째, 중국연변 지역의 청소년들에 적합한 스트레스 검사지의 개발이 요구된다.

조선족 청소년들이 알아보기 쉬운 편이하고 간단한 설문지는 더욱 정확하게 스트레스 수준을 파악할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 연변지역의 두 개 도시의 학교들을 대상으로 선정하였기에 연변전체 지역을 대표하기에는 조금 부족하다. 후속연구에서는 도시외의 농촌의 학교들도 포함시켜서 연구분석하는 것이 적절할 것 같다.

셋째, 조선족 청소년들의 연구에 그치지 않고 한국의 청소년, 그리고 중국의 한족 청소년들과의 세 개 집단간의 비교 분석을 하는 것이 여러 개 문화체제의 학생들의 심리건강을 연구하는데 있어 아주 흥미로운 연구가 될 것 같다.

## 참고문헌

- 고성애(1998). 청소년이 지각한 부모의 의사소통유형과 문제행동과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 고재홍·윤경란(2007). 청소년의 스트레스와 자살생각. 한국청소년연구, Vol.18 No.1.
- 김계현(1996). 불안에 관한 교육인간학적 연구. 교육철학, Vol.14.
- 김대현(2011). 초등학생의 학업 스트레스와 정신건강의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김수주(2001). 중·고등학생의 학교스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 김은주(1989). 고등학생의 정신건강 상태에 관한 연구. 서울대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김정숙(1986). 어머니의 養育態도와 幼兒의 社會性과의 關係 研究. 朝鮮大學校 大學院 석사학위논문.
- 김정호(2001). 中國의 少數民族 教育政策에 關한 研究 : 改革·開放以後를 中心으로. 서강대학교 공공정책대학원, 석사학위논문.
- 김창희(2005). 초등학교 영재학생의 부적응 문제 치유과정에 관한 사례연구. 건국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김현희(2009). 성별에 따른 학업스트레스와 시험불안과의 관계연구. 韓國外國語 大學校 教育大學院 석사학위 논문.
- 김혜자(2006). 고등학생의 학업스트레스, 자아존중감과 사회문제해결력의 관계. 단국대학교 석사학위 논문.
- 남영옥·윤혜미(2007). 청소년의 위험행동 관련요인. 한국아동복지학, Vol.23 대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 남현주(1996). 아동이 지각한 부모-자녀간의 의사소통 유형과 논리 사고의 관계 연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 마중범(2002). 中國 大學相談 發展方案 研究. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 민혜영(1990). Circumplex Model과 부모-자녀간의 의사소통 : 청소년 자녀를 중심으로. 延世大學校 석사학위 논문.
- 문경숙(2006). 학업 스트레스가 청소년의 자살충동에 미치는 영향 : 부모와 친구

- 에 대한 애착의 매개효과. 아동학회지, 27(5), 143-157.
- 문경숙(2008). 청소년의 학업 스트레스와 정신건강 : 자기통제 및 감정조절의 역할. 아동학 회지, 29(5), 285-299.
- 문영주·좌현숙(2008). 청소년의 학업 스트레스와 정신건강에 있어 정서적 조절 능력의 조절효과 (사회복지연구, Vol.38).
- 박광배·신민섭(1991). 고등학생의 지각된 스트레스와 자살생각. 한국심리학회지 임상, Vol.10 No.1.
- 박금화(2006). 청소년이 지각한 학교 스트레스, 교사친구 지지 및 학교 적응과의 관계. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박동건·조현주·최대정(2004). 직장에서의 특정 부적 정서 경험에 따른 정서조절이 수행 및 정신건강에 미치는 효과. 한국심리학회지건강, Vol.9, No.4.
- 박순영(1998). 청소년들의 스트레스 수준과 대처양식에 관한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박옥희(2004). 중국 연변 청소년들의 심리적 고민과 상담연구. 제주대학교 교육 대학원 석사학위 논문.
- 박정균(2008). 인력수출로 인한 가정구조의 변화가 고등학생들의 학교생활적응에 미치는 영향 : 중국 연변지역 조선족사회를 중심으로. 경희대학교 대학 원 석사학위논문.
- 박종원(1982) 청소년 정신장애 환자의 생활사건에 관한 연구 신경정신의학
- 변옥순(2005) 중학생이 지각하는 스트레스 요인과 대처양식에 관한 분석 영남 대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 배진화(2002). 고등학생들의 학교 스트레스와 대처방식이 학교적응에 미치는 영 향에 관한 연구. 崇實大學校 석사학위 논문.
- 배정미(2006). 아동이 지각한 부모의 언어통제유형과 아동의 자아존중감 및 친 사회적 행동과의 관계. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 신현심(2005). 인지-행동적 학업스트레스 대처훈련이 초등학생의 시험불안이 미 치는 효과. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 손난희(2002). 청소년들의 정신건강에 따른 비합리적 신념과 또래 수용도. 이화 여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 송은미(2007). 학교 스트레스가 청소년의 문제행동에 미치는 영향연구: 사회적 지지의 완충효 과를 중심으로. 한성대학교 석사학위논문.
- 신현심(2005). 인지-행동적 학업 스트레스 대처훈련이 초등학생의 시험불안이

- 미치는 효과. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오미향(1993). 中學生의 學業 스트레스 要因 및 症狀 分析과 그 減少를 위한 冥想 訓練의 效果. 慶北大學校 석사학위 논문.
- 오현성(2008). 고등학교 학생의 학교스트레스와 스트레스 대처행동 및 정신·신체 건강과의 관계. 강원대학교 석사학위논문.
- 용란숙(2008). 청소년의 학교스트레스가 학교적응에 미치는 영향 : 사회적지지의 매개효과를 중심으로. 호남대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 원호택·김기석·김광일·김명정·김이영·박경·오상우(1982). MMPI다면적 인성검사, 한국판 Wechsler지능검사 및 로샤검사의 임상타당도 연구. 한국심리학회지 임상, Vol.3, No.1.
- 유자경(2005). 정서지능, 대인관계가 청소년의 정신건강에 미치는 영향. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이광희(2005). 중학생의 학업 스트레스 요인 및 증상 분석과 인지-행동적 학업 스트레스 대처 훈련의 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이미리(1995). 고 3 청소년의 일상 생활 활동 경험과 우울증 수준간의 관계. 兒童學會誌, Vol.16, No.2.
- 이미리·최윤진(2007). 청소년기 스트레스와 폭력행동의 관계에 대한 대처전략의 조절효과. 청소년상담연구학술지.
- 이보영(2007). 중학생들의 학업 및 진학 스트레스 연구. 강원대학교 석사학위논문.
- 이지현(2008). 성신여자대학교청소년의 학업 스트레스와 자살생각의 관계 : 애착과 인지왜곡의 중재 및 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이주영(2010). 초기 청소년기 우울과 비행의 공존 발달 : 기질의 영향을 중심으로. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 이창주(2007). 스트레스와 학교부적응의 관계에서 사회적 지지와 낙관성의 역할. 강남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이창호·양미진·이희우·이은경(2005). 청소년 정신건강 관련 요인 연구. 청소년상담연구(총서).
- 우현주(2006). 현실요법을 적용한 정신건강증진 프로그램이 초등학생의 자기개념과 대인관계에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤진·최정훈(1989). 청년기의 정신건강문제와 그 대처행동양식 - 고교 및 대학생에 대한 기초연구. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, Vol.2, No.1.
- 장정현(2008). 청소년의 스트레스와 정신건강 : 희망감의 완충효과. 경남대학교

- 교육대학원 석사학위논문.
- 제갈송현(2006). **골프 참가와 완벽주의 성향 및 정신건강의 관계**. 경원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조민영(2004). **중·고등학생들의 학교 스트레스가 정신건강에 미치는 영향 연구 : 스트레스 대처의 조절효과를 중심으로**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 최덕희(2008). **청소년의 학교 스트레스가 정신건강에 미치는 영향: 스트레스 대처의 통제 효과를 중심으로**. 한양대학교 행정·자치대학원 석사학위논문.
- 최승혜(2009). **고등학생의 학업 스트레스원과 증상에 관한 연구**. 대진대학교 대학원석사학위논문
- 최태산·이은희·서미정(2000). **상담 및 심리치료 : 청소년의 우울과 자아존중감, 학교스트레스 및 부모-자녀 의사소통의 관계**.(연차학술발표대회 논문집)
- 추영미(2005). **자아존중감 증진 프로그램이 청소년들의 자아존중감, 자기효능감, 정신건강에 미치는 효과**. 계명대학교 석사학위논문.
- 한상영(2005). **학생의 스트레스, 정신건강 및 신체증상에 관한 조사 연구**. 관동대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 한성애(2004). **가정환경에 따른 청소년의 고민 내용과 스트레스 정도**. 대진대학교 대학원 석사학위논문.
- 谢利娜(2007). 《**高中生学习压力、社会支持及其相关研究—以河南省某县两所高中的调查为例**》. 석사학위 논문.
- 田丽丽(2005). 《**初中生学习压力现状的调查研究**》. 《上海教育研究》2005第2期.
- 吕星(2004). 《**我国中小学生学习压力的现状、成因及对策分析**》. 《**黑龙江教育**》2004년제1기.
- 马和民·高旭(1998). 《**教育社会学研究**》. 상해교육출판사.
- Cohen, L. H., Burt, C. B., & Bhoreck, J. P. (1987), "Life Stress and Adjustment:" Effect of Life Events Experienced by Young Adolescents and Their Parents," *Development Psychology*, 23(4),
- Omizo, M. M., Omezo, S. A., & Suzuki, L. A. (1988), **Children and Stress: An Exploratory Study If Stressors and Symptoms**. *The School Counselor*.
- Lazarus,R.S.,& Folkman,S.(1984) .**Stress, appraisal and coping**. New York: Springer Publishing Co.
- Selye, H.(1976). **Thestress of life**. New York: mcgraw-Hill.

<Abstract>

**The Effect on Mental Health by Youth Study-Related Stress :  
focusing mainly on Korean-Chinese society in Yanbian, China**

**ZHAO JING'EN**

Major in Counseling Psychology,  
Graduate School of Education,  
Jeju National University

The purpose of this to analyze the effects of the stressor on pression in middle school and high school students. The study subject of this was 866, which was composed of adolescents in the first grade, second grade, and the third grade of middle school and the first grade, second grade and the third grade of high school in YanBian, China. Finally 866 out of 826 were analyzed beause 40 responded dishonestly.

The data collected through the survey were processed using the SPSS Win 17.0 for multi-faceted analyses: frequency analysis for demographic variables and general characteristics, T-test and one-way ANOVA for differences of stress effects depending on gender, grades and academic performances,

According to the research results, high school boys suffer from school stress more than girls. In addition, second year students experience the highest stress. The mental health of high school boys is less harmed than girls. Third year students have the best mental health. Middle level students have better mental health than other groups.

According to the analysis of Study-Related Stress on mental health, it is found that the relationship with friends, exam, career and the lesson have the strongest impact on mental health. In addition, the higher school stress is, the worse mental health is. According to the analysis of the impact of social support on mental health, sub-factors of parents,

---

\* This thesis submitted to Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Education in August, 2011.



teachers, and friends affect mental health. In addition, it is found that the more social support students receive, the better their mental health is. Sub-factors of mental health include anxiety, depression, loss of emotion control, positive thinking, and emotional bonding. From a statistical perspective, these factors are closely associated with the characteristics of survey respondents, school stress and social support. In short, high school boys, higher year students, higher academic performance registered high scores in all sub-factors. In addition, lower school less and higher social support achieved high scores in all sub-factors. In conclusion, school stress and social support affect mental health. Therefore, it is necessary to take appropriate measures to alleviate stress and provide more social support for better mental health.



### 사회학적 속성 설문지

다음 문항에 대하여 해당하는 번호에 V 표 해주시기 바랍니다.

- a. 기초 자료를 위한 귀하의 성별은?  
① 남( )      ② 여( )
  
- b. 학년은?  
① 초1학년    ② 초2학년    ③ 초3학년  
④ 고1학년    ⑤ 고2학년    ⑥ 고3학년
  
- c. 어느 도시에서 살고 있습니까?  
① 연길시      ② 용정시

## 학업 스트레스 설문지

거약보상심  
의 당하  
안간통히계

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. 열심히 공부해도 성적이 오르지 않는다. ....                        | 1 2 3 4 5 |
| 2. 시험 과목수가 많거나 시험 범위가 너무 넓다. ....                    | 1 2 3 4 5 |
| 3. 내용이 어려워 선생님의 설명이 이해가 잘 되지 않는다. ....               | 1 2 3 4 5 |
| 4. 공부를 해야 하지만 하기가 싫다. ....                           | 1 2 3 4 5 |
| 5. 성적이 나빠서 가고 싶은 학교로 진학할 수 없다. ....                  | 1 2 3 4 5 |
| 6. 선생님의 인정을 받지 못한다. ....                             | 1 2 3 4 5 |
| 7. 공부하라고 가족(부모, 형제)이 강요하거나 잔소리한다. ....               | 1 2 3 4 5 |
| 8. 공부만 한다고 친구들이 멀리한다. ....                           | 1 2 3 4 5 |
| 9. 교실이 복잡하고 책·결상이 불편하다. ....                         | 1 2 3 4 5 |
| 10. 집에서 공부할 수 있는 장소가 마땅치 않다. ....                    | 1 2 3 4 5 |
| 11. 등·하교시 차가 복잡하다. ....                              | 1 2 3 4 5 |
| 12. 부모님의 기대만큼 성적이 나오지 않는다. ....                      | 1 2 3 4 5 |
| 13. 시험을 자주 친다. ....                                  | 1 2 3 4 5 |
| 14. 수업 시간이 지루하거나 재미가 없다. ....                        | 1 2 3 4 5 |
| 15. 공부를 왜 해야 되는지는 모르겠지만 공부를 해야 된다. ....              | 1 2 3 4 5 |
| 16. 가정 형편으로 원하는 학교를 갈 수 없다. ....                     | 1 2 3 4 5 |
| 17. 선생님이 편애나 차별 대우를 한다. ....                         | 1 2 3 4 5 |
| 18. 가족 중에 공부하다가 모르는 것을 물어볼 상대가 없다. ....              | 1 2 3 4 5 |
| 19. 성적이 좋지 않다고 친구들이 무시한다. ....                       | 1 2 3 4 5 |
| 20. 학교에 특별 교실이나 휴식 공간이 부족하다. ....                    | 1 2 3 4 5 |
| 21. 가정 형편이 어려워 참고서를 제대로 살 수 없거나<br>학원에 다닐 수 없다. .... | 1 2 3 4 5 |
| 22. 학교 주변의 불량배로 인해 학교에 오는 것이 겁이 난다. ....             | 1 2 3 4 5 |
| 23. 성적이 나빠서 선생님이나 부모님께 꾸중이나 벌을 받는다. ....             | 1 2 3 4 5 |
| 24. 시험 기간이 다가온다. ....                                | 1 2 3 4 5 |
| 25. 수업 시간에 필요한 준비물이 많다. ....                         | 1 2 3 4 5 |
| 26. 부모님이 학원이나 과외 공부를 하라고 한다. ....                    | 1 2 3 4 5 |
| 27. 자신이 원하는 진로(학교, 직업)와 부모님이 원하는<br>진로가 다르다. ....    | 1 2 3 4 5 |

28. 선생님이 나에게 관심이 없다. .... 1 2 3 4 5
29. 부모님이 나의 성적이나 공부에 무관심하다. .... 1 2 3 4 5
30. 성적 때문에 친구와 경쟁한다. .... 1 2 3 4 5
31. 선배나 선도부가 위협하거나 간섭한다. .... 1 2 3 4 5
32. 집안 일로 공부할 시간이 부족하다. .... 1 2 3 4 5
33. 주위의 소음이나 공해로 공부에 집중이 되지 않는다. ... 1 2 3 4 5
34. 친구들 앞에서 시험 점수가 공개된다. .... 1 2 3 4 5
35. 내가 공부한 것과는 다른 문제가 시험에 나온다. .... 1 2 3 4 5
36. 수업 시간에 졸음이 온다. .... 1 2 3 4 5
37. 각 과목에 따라 효과적인 공부법을 모른다. .... 1 2 3 4 5
38. 진로에 대해 의논할 상대가 없다. .... 1 2 3 4 5
39. 선생님에게 인격을 무시당하거나 벌을 받는다. .... 1 2 3 4 5
40. 부모님이 형(동생)과 공부를 비교하거나 공부로 차별한다..... 1 2 3 4 5
41. 공부를 해야 되는데 친구들이 놀자고 한다. .... 1 2 3 4 5
42. 복장, 머리, 지각에 대해 단속한다. .... 1 2 3 4 5
43. 부모의 싸움이나 가정불화로 공부에 몰두할 수 없다. .... 1 2 3 4 5
44. 주위에 있는 오락시설(오락실, 만화방...)에 가고 싶다. .... 1 2 3 4 5
45. 성적표를 받는다. .... 1 2 3 4 5
46. 시험 문제가 어렵다. .... 1 2 3 4 5
47. 하루 수업시간이 많다. .... 1 2 3 4 5
48. 공부 이외의 일(써클활동, 종교활동, 예·체능활동)에  
시간을 빼앗긴다. .... 1 2 3 4 5
49. 진로에 대한 정보가 부족하다. .... 1 2 3 4 5
50. 선생님께서 공부하라고 잔소리한다. .... 1 2 3 4 5
51. 내가 공부하는 것에 대해 친구들이 지나치게 관여한다. .... 1 2 3 4 5
52. 부모님이 나의 성적을 남과 비교한다. .... 1 2 3 4 5
53. 시험 문제를 푸는 시간이 모자란다. .... 1 2 3 4 5
54. 수업 시간 중에 질문이나 지적을 받는다. .... 1 2 3 4 5
55. 공부 때문에 다른 것을 할 시간이 없다. .... 1 2 3 4 5
56. 진학할 것인지 직업을 가질 것인지 망설여진다. .... 1 2 3 4 5
57. 선생님마다 방식이 달라 적응이 잘 안된다..... 1 2 3 4 5
58. 친구와 싸워서 공부가 안된다. .... 1 2 3 4 5
59. 성적이 떨어진다. .... 1 2 3 4 5
60. 시험지만 받으면 떨어져서 분명히 알았던 것도 생각이  
나지 않는다. .... 1 2 3 4 5

61. 수업 중 선생님의 질문에 답을 못한다. .... 1 2 3 4 5
62. 숙제나 과제가 너무 많다. .... 1 2 3 4 5
63. 경쟁자가 나보다 성적을 더 잘 받는다. .... 1 2 3 4 5
64. 자율 학습이나 보충 수업을 해야한다. .... 1 2 3 4 5
65. 수업 시간에 친구가 장난이나 말을 건다. .... 1 2 3 4 5
66. 공부하는 내용이 이해가 잘 되지 않는다. .... 1 2 3 4 5
67. 공부 잘하는 학생이 자랑하거나 빠긴다. .... 1 2 3 4 5
68. 운동장이나 옆 교실에서 나는 소음으로 선생님의 설명이  
잘 안 들린다. .... 1 2 3 4 5
69. 공부하는 도중 다른 생각이 많이 난다. .... 1 2 3 4 5
70. 이성 친구로 인해 공부가 방해된다. .... 1 2 3 4 5
71. 선생님께서 성의 없이 가르친다. .... 1 2 3 4 5
72. 친구들이 폭행이나 협박한다. .... 1 2 3 4 5
73. 능력이 부족하여 장래에 하고 싶은 일을 할 수 없다. .... 1 2 3 4 5
74. 쉽거나 아는 문제를 실수로 틀린다. .... 1 2 3 4 5
75. 선생님이 무섭거나 엄격하다. .... 1 2 3 4 5

## 간이정신건강 질문지

다음은 귀하가 평소에 느끼거나 경험하는 기분상태, 생각 등에 관한 질문입니다. 지난 7일 동안(오늘을 포함해서) 아래 문제 때문에 얼마나 괴로워했는지를 가장 잘 나타낸 것 하나를 골라서 √표시 하십시오.

문항 내용	전혀 없다	약간 있다	웬만 큼있다	꽤 있다	아주 심하다
1. 신경이 예민하고 마음의 안정이 안 된다	0	1	2	3	4
2. 쓸데없는 생각이 머리에서 떠나지 않는다	0	1	2	3	4
3. 다른 사람들이 못마땅하게 보인다	0	1	2	3	4
4. 다른 사람들이 나를 비난하는 것 같다	0	1	2	3	4
5. 사소한 일에도 짜증이 난다	0	1	2	3	4
6. 넓은 장소나 거리에 가면 두렵다	0	1	2	3	4
7. 이성을 대하면 어색하거나 부끄럽다	0	1	2	3	4
8. 별 이유 없이 깜짝 놀란다	0	1	2	3	4
9. 자신도 견잡을 수 없이 울화가 터진다	0	1	2	3	4
10. 혼자서 집을 나서기가 두렵다	0	1	2	3	4
11. 허리가 아프다	0	1	2	3	4
12. 외롭다	0	1	2	3	4
13. 기분이 울적하다	0	1	2	3	4
14. 매사에 걱정된다	0	1	2	3	4
15. 쉽게 기분이 상한다	0	1	2	3	4
16. 나의 사사로운 생각을 남이 아는 것 같다	0	1	2	3	4
17. 다른 사람들이 나를 이해 못하는 것 같다	0	1	2	3	4
18. 다른 사람들이 나를 싫어하거나 나에게 불친절하다고 느낀다	0	1	2	3	4
19. 매사에 정확을 기하느라고 일을 제때에 해내지 못한다	0	1	2	3	4
20. 심장(가슴)이 마구 뛰다	0	1	2	3	4
21. 근육통 또는 신경통이 있다	0	1	2	3	4
22. 다른 사람들이 나를 감시하거나 나에 관해서 쑥덕거리는 것 같다	0	1	2	3	4
23. 매사를 확인하고 또 확인해야만 마음이 놓인다	0	1	2	3	4
24. 심하게 불안하거나 신경이 예민해진다	0	1	2	3	4

25. 어떤 물건이나 장소 혹은 행위가 겁나서 피해야 했다	0	1	2	3	4
26. 마음속이 텅 빈 것 같다	0	1	2	3	4
27. 몸의 일부가 저리거나 찌릿찌릿하다	0	1	2	3	4
28. 목에 무슨 덩어리가 걸린 것 같다	0	1	2	3	4
29. 몸의 어느 부위가 힘이 없다	0	1	2	3	4
30. 긴장이 된다	0	1	2	3	4
31. 팔다리가 묵직하다	0	1	2	3	4
32. 남들이 나를 쳐다보거나 나에게 대해 이야기하면 거부해진다	0	1	2	3	4
33. 누구를 때리거나 해치고 싶은 충동이 생긴다	0	1	2	3	4
34. 무엇을 때려 부수고 싶은 충동이 생긴다	0	1	2	3	4
35. 다른 사람과 함께 있을 때는 나의 언행에 신경을 쓰게 된다	0	1	2	3	4
36. 시장이나 극장처럼 사람이 많이 모인 곳에 가면 거부하다	0	1	2	3	4
37. 여러 사람이 있는 곳에서 먹고 마시기가 거부하다	0	1	2	3	4
38. 잘 다룬다	0	1	2	3	4
39. 다른 사람들이 내 공로를 인정하지 않는다	0	1	2	3	4
40. 사람들과 함께 있을 때에도 고독을 느낀다	0	1	2	3	4
41. 허무한 느낌이 든다	0	1	2	3	4
42. 낮은 것들도 생소하거나 비현실적인 것처럼 느낀다	0	1	2	3	4
43. 고함을 지르거나 물건을 내 던진다	0	1	2	3	4
44. 그냥 놓아두면 사람들에게 내가 이용당할 것 같다	0	1	2	3	4
45. 내 몸 어딘가가 멍들었다고 생각한다	0	1	2	3	4
46. 늘 남과 동떨어져 있는 느낌이다	0	1	2	3	4