

# 일개 기숙사형 고등학교 재학생의 생활 스트레스와 대처 기술

최귀순<sup>1</sup> · 권성복<sup>2</sup> · 차혜경<sup>1</sup>

우석대학교 간호학과 전임강사<sup>1</sup>, 동신대학교 간호학과 부교수<sup>2</sup>

## Boarding High School Students' Life Stress and Coping Skills

Choe, Kwisoong<sup>1</sup> · Kwon, Sung Bok<sup>2</sup> · Cha, Hye Gyeong<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Full-time Lecturer, Department of Nursing, Woosuk University, <sup>2</sup>Associate Professor, Department of Nursing, Dongshin University

**Purpose:** This study was done to explore life stress and coping skills of boarding high school students. **Methods:** Triangulation (quantitative and qualitative) research method was used through three stages. First, 47 high school students were interviewed to identify life stressors. Second, 208 students were surveyed via internet questionnaires to assess stress level for each stressor. Lastly, in order to survey stress coping skills, 61 students answered 10 subjective questions orally or in writing. **Results:** Thirty-seven life stressors in five categories were identified through thematic content analysis of the interviews: dormitory life, appearance and self management, human relations, study, and other areas. Stresses from schoolwork were highest and participants also experienced stress from their dormitory life. The overall stress level was higher in girls than in boys, and students in their 2nd year perceived their stress as higher than those in other grades. Various stress coping skills were being used, and positive coping skills were commonly used. **Conclusion:** To improve quality of life of boarding high school students, various strategies are needed to reduce their life stress. Especially, girls are in need of special concern and care because of their vulnerability to stress.

**Key Words:** Life stress, Coping skills, Students

## 서론

### 1. 연구 필요성

한국방정환재단과 연세대 사회발전연구소가 발표한 '2010 한국 어린이·청소년의 행복지수 국제비교'에 따르면 국내 고등학교 3학년의 '주관적 행복' 지수는 비교대상 국가 중 최하위였다(Kyunghyang, 2010 May 5). 통계청이 발표한 '2009 청소년 통계'에도 청소년의 스트레스 인지율은 고등학생 때 49.9%이었으며, 학년이 올라갈수록 스트레스 인지율이 높아졌고, 학생들의 스트레스가 커지면서 보건복

지가족부의 청소년 상담센터의 내담자 수는 지난해 무려 400만 6993명을 기록하였다(Kukminilbo, 2009 May 10).

고등학생의 스트레스는 학업 스트레스가 가장 높았지만(Kim, 2008; Kyunghyang, 2010 May 5; Seo & Kim, 2006), 학업 이외에도 자아문제, 교사와의 관계, 부모와의 관계, 가정경제상태, 친구 문제, 학교생활 문제, 오락 및 여가활동 문제, 이성 친구 문제 등 다양한 스트레스를 겪고 있다(Lee, 2003; Seo & Kim, 2006). 또한 입시를 치르는 고 3학생은 두통, 소화불량, 신경증, 우울증, 불면증, 성격장애 등을 겪으며 학업 스트레스가 높을수록 자살충동을 더 많이 느낀다(Moon, 2006).

**주요어:** 생활 스트레스, 대처기술, 학생

**Address reprint requests to:** Cha, Hye-Gyeong, Department of Nursing, Woosuk University, Samnye-eup, Wanju 565-701, Korea.  
Tel: 82-63-290-1760, Fax: 82-63-290-1548, E-mail: chamnurse@hanmail.net

- 이 논문은 2010학년도 우석대학교 교내학술연구비 지원에 의하여 연구되었음.  
- This study was supported by Woosuk University (2010).

투고일 2010년 11월 30일 / 수정일 1차: 2011년 2월 16일, 2차: 2011년 3월 14일 / 게재확정일 2011년 3월 16일

국내 고등학생의 스트레스는 어제 오늘의 일이 아니며, 연구에서도 새로운 주제는 아니다. 최근에도 각 분야에서 고등학생의 스트레스에 관한 연구는 꾸준히 수행되고 있다 (Jeon & Lim, 2010; Kim, 2008; Kim, Choi, & Yoo, 2010; Kim & Ha, 2009; Seo, 2009; Woo, 2009; Yang & Cho, 2009). 그러나 본 연구에서 특히 주목하고자 하는 것은 일반 고등학생이 아닌 기숙사형 고등학교 재학생의 스트레스이다. 고등학생의 기숙사 생활은 집단생활의 장으로서 일반적인 학교활동에 일종의 사회생활, 즉 모든 학생에게 일정하게 요구되는 기숙사의 규칙적인 생활, 공동체 생활에서 발생하는 대인관계 문제, 떨어져 있는 부모와의 관계 (Park, 2010)에서 오는 스트레스 요인이 더 가중된다. 현재 기숙사형 고등학교는 전국 82곳이며 앞으로 정부 정책의 일환인 '고교 다양화 300 프로젝트'의 핵심 사업의 하나로 2011년 개교하는 68곳을 합하면 전국적으로 150여 곳으로 증가될 전망이다(Hankookilbo, 2009 April 8).

기숙사라는 환경에서 고등학생이 받을 수 있는 스트레스 요인은 기숙사형이 아닌 일반 고등학교 재학생의 스트레스 요인과는 차이가 있을 것이다. 기숙사에 거주하는 학생들은 보통 가족들과 함께 사는 고등학생들과는 달리 동급생이나 선후배와 함께 24시간 같은 공간에서 공동체 생활을 해야 하기 때문이다. 가족들과 떨어져 있다는 점, 그리고 식사, 세탁 등 기본적인 생활이 기숙사 내에서 모두 이루어진다는 점 등에서 일반 고등학생들과는 다른 스트레스 경향을 보일 것이다.

최근 고등학생의 스트레스에 관한 최근의 연구 경향을 살펴보면, 스트레스와 자살(Woo, 2009), 인터넷 중독(Kim, Choi, & Yoo, 2010), 학습된 무기력(Jeon & Lim, 2010), 학업성취도(Yang & Cho, 2009), 음주·흡연(Kim, 2010) 등 다양한 주제로 연구가 이루어졌지만, 기숙사형 고등학생들을 대상으로 기숙사라는 공동체 생활공간과 관련된 스트레스 연구를 수행한 선행 논문은 찾기 어려웠다. 그동안 국내에서 기숙사형 고등학교는 그 수도 적고, 일반적인 형태의 학교가 아니었으므로 연구자들의 관심을 받지는 못했다. 기숙사형 고등학교에 대한 정부 정책의 일환으로 국가적 관심이 늘고 있는 현 상황에서 기숙사형 고등학교 재학생의 학업 및 생활과 관련된 전반적인 스트레스에 주목할 필요가 있다.

본 연구는 그동안 탐색되지 않았던 기숙사형 고등학교 재학생들이 공동체 생활에서 겪는 스트레스 요인, 요인별 스트레스 정도와 대처 기술을 살펴보고자 한다. 또한 지금

까지 고등학생의 스트레스에 관한 연구는 대부분 양적 연구방법으로 이루어졌다. 무엇보다도 현재의 다양한 교육환경에서 나타나는 스트레스 요인의 특이성과 의미를 보다 더 현실적이고 심층적으로 파악하기 위해서는 질적 연구방법을 포함한 다양한 연구 접근이 필요하다.

본 연구결과는 기숙사형 고등학교 학생들의 스트레스에 대한 전반적인 정보를 제공하며, 향후 기숙사형 고등학교 재학생, 학부모 및 학교 관계자에게 기숙사형 고등학교 학생들의 스트레스를 감소시킬 수 있는 대안 마련에 기초자료를 제공할 것이다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 기숙사형 고등학교 재학생들이 받는 스트레스 요인과 요인별 스트레스 정도를 파악하고, 고등학생이 사용하는 스트레스 대처 기술을 확인하는 데 있다. 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 기숙사형 고등학교 재학생의 스트레스 요인, 요인별 스트레스 정도, 대처 기술을 알아본다.
- 일반적 특성(성별, 학년)에 따른 스트레스 요인과 스트레스 정도의 차이를 알아본다.
- 스트레스 요인별로 스트레스 대처 기술을 탐색한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 기숙사형 고등학교 재학생의 스트레스 요인과 정도, 스트레스에 대한 대처 기술을 조사하기 위하여 질적·양적 연구방법으로 triangulation 방법을 사용한 서술적 조사연구이다. 기숙사형 고등학교 재학생의 스트레스 요인의 탐색은 비교적 새로운 분야이므로 이를 실제적이고 보다 심층적으로 확인하기 위하여 내용분석 연구방법을 사용했으며, 스트레스 정도는 온라인 설문지를 통해 얻은 자료를 통계 분석하였다. 그리고 각 스트레스 요인별로 대처 기술을 알아보기 위하여 면담과 주관식 설문지를 통해 얻은 자료를 질적 주제 분석하였다.

### 2. 질적 연구방법 적용을 위한 연구자의 훈련 및 준비

책임연구자는 석사, 박사학위 논문에서 모두 질적 연구방

법론을 적용하였으며, 학위를 받은 이후에도 현상학적 연구방법론과 질적 주제 분석방법을 적용하여 꾸준히 질적 연구를 수행해왔다. 또한 공동연구자 1인도 대학원 과정과 질적 연구방법 학술연구 모임에서 10년 이상의 질적 연구 경험을 쌓았고 대학원 과정에서 질적 연구방법을 다년간 강의하면서 지속적으로 질적 연구를 수행하고 있다.

### 3. 연구참여자

본 연구의 참여자는 강원도에 소재한 기숙사형 사립 고등학교의 1~3학년 남녀 재학생이다. 1단계 스트레스 요인 확인과정에 참여한 고등학생은 1~3학년 남녀 재학생 47명(남 22명, 여 25명)이었다. 2단계 스트레스 요인별로 학생들이 느끼는 스트레스 정도를 확인하기 위한 인터넷 설문 조사에 참여한 학생은 총 217명이었고, 이 중 불성실하게 응답한 9명을 제외한 208명(남 95명, 여 113명)의 자료를 분석하였다. 3단계 스트레스 요인별 대처 기술을 탐색하기 위하여 10개의 개방형 주관식 질문에 응답한 학생은 61명(남 29명, 여 32명)이었다. 61명 중 4명은 연구자가 개별 면담을 하였고, 57명은 주관식 설문지를 작성하였다.

연구참여자의 윤리적 고려를 위하여 연구 시작 전에 학교장과 학생들의 인문학 연구 책임자인 사회과 수석교사에게 연구 허가를 받았다. 그리고 면담과 설문지 작성시 참여자에게 연구목적과 자료수집과정, 익명성 보장, 언제든지 연구참여를 중단할 수 있다는 점 등을 설명하고, 연구목적과 절차에 자의로 동의한 학생만 연구에 참여하였다.

### 4. 자료수집

기숙사형 고등학교에 재학 중인 1~3학년 남녀 학생을 대상으로 자료를 수집했으며, 총 자료수집기간은 2009년 5월부터 9월까지였다. 자료수집과정은 세 단계로 이루어졌다.

#### 1) 스트레스 요인 확인 과정

첫 번째 단계에서는 기숙사형 고등학교에 재학생들이 경험하는 스트레스 요인이 무엇인지 확인하기 위하여 휴식시간에 복도나 휴게실, 학교 운동장에 있던 1, 2, 3학년 남녀 재학생 중 무작위로 선정된 학생 중에서 연구참여에 자발적으로 동의한 47명에게 ‘기숙사형 고등학교에 다니면서 경험하는 스트레스는 무엇입니까’라는 개방형 질문으로 면담하였다.

#### 2) 스트레스 정도 확인 과정

두 번째 단계에서는 앞서 1단계에서 나타난 결과를 바탕으로 5개 범주의 37개 스트레스 요인들 각각에 대해서 재학생들이 주관적으로 받는 스트레스 정도를 조사하였다. 많은 재학생들이 설문에 참여할 수 있도록 자바 컴퓨터 프로그램으로 온라인 설문지를 만들어서 학교의 재학생 전용 홈페이지에 링크하였다.

설문 참가자의 윤리적 고려를 위하여 본 연구의 목적, 연구참여에 대한 익명성 보장과 연구목적 이외에는 자료가 사용되지 않는다는 내용을 밝히고 연구참여에 자발적으로 동의한다고 체크한 경우에만 다음 설문지 화면으로 이동하도록 온라인 설문지를 만들었다. 설문지는 총 5개 범주(기숙사 생활, 외모와 자기관리, 인간관계, 학업, 기타 영역)에서 37개의 스트레스요인으로 구성되었고, 각 요인마다 대상자가 주관적으로 느끼는 스트레스 정도를 측정하기 위하여, 스트레스 정도를 0점에서 10점 사이의 점수(0점은 스트레스를 전혀 받지 않거나 해당 사항 없음, 10점은 가장 높은 스트레스 정도를 의미)를 주는 방식으로 제작되었다. 온라인 설문지를 만들어서 5명에게 사전 조사를 했고, 사전 조사 시 설문 작성에 소요된 평균 시간은 2분 30초였다. 사전 조사 결과 설문 문항을 이해하는 데 어려움이 없다고 판단되어 37개의 문항을 수정하지 않고 사용하였다.

#### 3) 스트레스 대처 기술 확인 과정

설문에 사용된 5개 범주의 37개 스트레스 요인에 기숙사형 고등학교 재학생들은 어떻게 대처하는지를 탐색하기 위하여 10개의 개방형 질문을 만들었다. 10개의 스트레스 대처 기술에 관한 질문을 4명의 학생과 개별 면담을 하였고, 더 많은 학생에게 스트레스 대처 기술을 알아보기 위하여, 10개의 질문이 담긴 주관식 설문지를 만들어 57명의 학생에게 작성하도록 하였다. 10개의 개방형 면담 질문은 다음과 같다.

- 기숙사 생활에서 스트레스를 받을 때 어떻게 대처하세요?
- 학교생활에서 자기 관리가 필요한 부분에 대해서 어떻게 하고 있나요?
- 자신의 신체(외모, 키, 체중)에 대해 스트레스를 받을 때 어떻게 대처하세요?
- 인간관계에서 어려움이 있을 때 어떻게 대처하세요?
- 학업에 있어서 스트레스 받을 때 어떻게 대처하세요?
- 진로나 입시에 대한 불안감이 있을 때 어떻게 대처하세요?

요?

- 자기 자신의 가치관/신념 때문에 스트레스를 받을 때 어떻게 대처하세요?
- 지도교사와의 시간 때문에 스트레스를 받을 때 어떻게 대처하세요?
- 사회 정치적, 경제적 이슈로 인해 스트레스를 받을 때 어떻게 대처하세요?
- 과외 활동(경시 대회, 봉사 활동, 체육행사 등)에서 스트레스를 받을 때 어떻게 대처하세요?

## 5. 자료분석

1단계 스트레스 요인 조사 과정에서는 47명의 면담 자료를 필사하여, 스트레스 요인별로 질적 내용 분석(Patton, 2002)을 하였다. 2단계 스트레스 정도 확인 과정에서는 온라인 설문 문항에 대한 응답을 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 사용하여 빈도, 백분율, 평균값, 표준편차를 구하였다. 그리고 집단 간(성별, 학년별) 스트레스 정도의 차이를 보기 위하여 일원배치 분산분석(one-way ANOVA)을 이용한 다중비교를 하였고, Scheffé 사후 검정을 하였다. 3단계 스트레스 대처 기술 확인 과정에서는 면담 및 주관식 설문지로 얻어진 질적 자료를 주제 분석(Patton, 2002)을 이용하여, 유사한 내용끼리 범주화하여 스트레스 대처 기술을 추출하였다. 질적 자료분석과정은 자료를 수집하고 1차 분석하고, 분석한 내용을 토대로 다시 자료를 수집하는 수집과 분석의 순환과정에 따라 이루어졌다.

## 연구결과

### 1. 스트레스 요인

첫 번째 스트레스요인 확인 단계에서 드러난 5개 범주와 각 범주에 속한 37개의 스트레스요인은 다음과 같다.

#### 1) 기숙사 생활 스트레스 요인

기숙사 생활과 관련된 스트레스 요인에는 아침 운동, 식단 불만족, 대면 배식, 청소, 가족에 대한 그리움, 금전적인 문제, 소등, 방안의 악취, 인터넷 속도, 사생활 침해, 음료수 매진, 수면부족, 커피 목격 등 13개 항목이 포함되었다. 대면 배식이란 급식 중 학생들의 선호도가 높지만 수량이 제한된 음식을 식당 직원이 정해진 개수만큼씩 나누어 주는

것을 말한다. 청소는 기숙사 방과 화장실 청소와 청소 상태를 사감이 감독하는 것을 말하고, 소등이란 정해진 시간에 전체 기숙사 방이 소등되는 것을 말한다.

#### 2) 외모 및 자기관리 스트레스 요인

외모 및 자기 관리와 관련된 스트레스 요인에는 체중, 외모/키, 벌점/규제, 운동부족, 컴퓨터 사용 절제 등 5개가 포함되었다.

#### 3) 인간관계 스트레스 요인

인간관계와 관련된 스트레스 요인에는 룸메이트와의 갈등, 이성 관계, 가족/부모님과의 갈등, 선생님과과의 갈등/불만, 타인 시선의식, 자기에 관한 소문, 기념일 챙기기 등 7개 항목이 있었다.

#### 4) 학업 스트레스 요인

학업과 관련된 스트레스 요인에는 성적 하락이나 유지, 자습시간에 집중의 어려움, 영어 실력, 수업 따라가기, 과제물, 시험 그 자체, 입시에 대한 불안감 등 7개 스트레스 요인이 나타났다. 시험 그 자체란 여러 가지 교내외 시험을 준비하면서 겪는 스트레스를 말한다.

#### 5) 기타 스트레스 요인

기타 스트레스 요인에는 진로 불확실, 가치관/철학 갈등, 지도교사와의 시간, 시사 문제(경제, 정치적 이슈), 과외 활동 등 5개 요인을 포함시켰다. 가치관/철학 갈등이란 평소에 가졌던 가치관이나 철학이 다른 친구나 선생님과 충돌하는 경우를 말한다. 지도교사와의 시간이란 하루 수업을 시작하는 아침이나 수업을 마무리 하는 오후 시간에 지도교사와 반 학생들이 함께 모여서 하루 일과를 이야기하는 시간을 말한다. 과외 활동이란 교외에서 진행되는 모든 과외 활동(봉사 활동, 동아리, 각종 경시 대회 등)을 말한다(Table 1).

### 2. 스트레스 정도

#### 1) 대상자의 일반적 특성

인터넷 설문에 응답한 대상자는 전체 재학생 450명 중 약 48%에 해당하는 217명이었고, 이 중 불성실하게 응답한 9명을 제외한 208명(남 95명, 여 113명)의 자료를 분석하였다. 학년은 1학년 95명(42.9%), 2학년 62명(32.1%), 3학년 51명(25.0%)이었다(Table 2).



Table 1. Stressors of Boarding High School Students

Stressors	Contents
Dorm life stressors	Morning exercise, unsatisfactory meals, face-to-face distribution of food, cleaning, homesickness, financial problems, lights-out, odor in the dormitory room, internet connection and speed, privacy invasion, sellout of soft drinks, lack of sleep, watching couples
Interpersonal stressors	Troubles with roommates, relation with girl/boy friend, troubles with family (parents), troubles with teachers, others' eyes, rumors about myself, celebrating anniversaries of friends/teacher
Stressors from appearance and self-control	Body weight, appearance/height, penalties and regulations in school, lack of exercise, self-control in computer use
Stressors from school work	GPA score, difficulty of concentration on studying, English skills, schoolwork catch-up, homework, examination, anxiety about the university entrance examination
Other stressors	Uncertainty of future career, the conflict of values/philosophies, time with teachers, social issues, extracurricular activities

GAP=grade point average.

## 2) 전체 스트레스 정도

5개 범주(기숙사 생활, 외모와 자기관리, 인간관계, 학업, 기타 영역)의 총 37개 스트레스문항에 대하여 대상자가 인지하는 스트레스 정도의 평균은 3.3점이었다(0점은 해당 사항이 없거나 가장 낮은 스트레스 정도이며, 10점은 가장 높은 스트레스 정도를 의미함). 남학생의 스트레스는 평균 3.0점이었고, 여학생의 스트레스는 평균 3.6점으로 여학생의 스트레스가 남학생보다 높았다. 학년별로는 1학년 대상자의 스트레스 정도는 평균 3.1점, 2학년은 3.6점, 3학년은 3.4점으로 2학년의 스트레스가 가장 높았고, 그 다음 3학년, 1학년 순이었다(Table 2).

Table 2. General Characteristics of Subjects and their Level of Stress (N=208)

Characteristics		n (%)	M±SD
Grade	Gender		
1st	Male	45 (18.2)	2.8±1.40
	Female	50 (24.7)	3.4±1.56
	Total	95 (42.9)	3.1±1.51
2nd	Male	25 (13.4)	3.7±1.71
	Female	37 (18.7)	3.5±1.56
	Total	62 (32.1)	3.6±1.61
3rd	Male	25 (10.0)	2.8±1.62
	Female	26 (15.0)	4.0±1.31
	Total	51 (25.0)	3.4±1.58
Total	Male	95 (41.7)	3.0±1.58
	Female	113 (58.3)	3.6±1.51
	Total	208 (100.0)	3.3±1.56

## 3) 스트레스원에 따른 스트레스 정도

아침운동에 대한 스트레스 정도가 6.1점으로 가장 높았고, 그 다음으로 성적 하락이나 유지와 같은 성적으로 인한 스트레스 6.0점, 수면 부족 5.4점, 시험 그 자체 5.3점, 입시에 대한 불안감 5.2점, 진로 불확실 5.0점으로 스트레스 정도가 5.0점 이상으로 높게 나타났다. 그 다음으로 인터넷 속도 및 접속 문제 4.9점, 자습시간 동안 집중의 어려움 4.6점, 과제물 스트레스 4.4점, 체중 4.4점, 영어 실력 관련 스트레스 4.2점, 컴퓨터 사용 절제 4.1점, 외모 스트레스 4.0점의 스트레스 정도를 보고하였다. 기숙사 방청소 스트레스 3.8점, 공동체 생활에서 타인의 시선을 의식하는 것과 관련된 스트레스 3.7점, 벌점이나 규제 스트레스가 3.5점으로 전체 평균점수(3.3)보다 높은 스트레스를 보였다(Table 3).

## 4) 성별 스트레스 정도

남학생과 여학생 사이에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 항목은 체중( $t=-7.11, p<.001$ ), 타인에 대한 시선 의식( $t=-3.66, p<.001$ ), 가족에 대한 그리움( $t=-4.48, p<.001$ ), 가치관/절학 갈등( $t=-3.27, p=.001$ ), 입시에 대한 불안감( $t=-2.90, p=.004$ ), 음료수 매진( $t=2.97, p=.004$ ), 외부활동( $t=-2.71, p=.007$ ), 자습시간동안 집중의 어려움( $t=-2.61, p=.010$ ), 자기에 대한 소문( $t=-2.51, p=.013$ ), 진로 불확실( $t=-2.41, p=.017$ ), 시험 그 자체( $t=-2.36, p=.019$ ), 선생님과의 갈등/불만( $t=-2.33, p=.021$ ), 아침운동( $t=1.98, p=$

**Table 3.** The Level of Stress to Stressors (N=208)

Stressors	M±SD	Range
Morning exercise	6.1±3.36	0~10
GPA score	6.0±3.40	0~10
Lack of Sleep	5.4±3.50	0~10
Examination	5.3±3.62	0~10
Anxiety about the university entrance examination	5.2±3.70	0~10
Uncertainty of future career	5.0±3.60	0~10
Internet connection and speed	4.9±3.50	0~10
Difficulty of concentration on studying	4.6±3.18	0~10
Homework	4.4±3.32	0~10
Body weight	4.4±3.78	0~10
English skills	4.2±3.71	0~10
Self-control in computer use	4.1±3.38	0~10
Appearance/height	4.0±3.48	0~10
Cleaning	3.8±2.87	0~10
Others'eyes	3.7±3.25	0~10
Penalties and regulations in school	3.5±3.22	0~10
Sellout of soft drinks	3.2±3.23	0~10
Watching couples	3.1±3.57	0~10
Privacy invasion	3.0±3.14	0~10
Lack of exercise	3.0±3.10	0~10
Rumors about myself	2.9±3.15	0~10
The conflict of values/philosophies	2.6±3.07	0~10
Schoolwork catch-up	2.5±2.76	0~10
Extracurricular activities	2.4±3.04	0~10
Financial problems	2.3±2.95	0~10
Time with teachers	2.3±3.15	0~10
Relation with girl/boy friend	2.3±3.09	0~10
Homesickness	2.2±2.61	0~10
Troubles with roommates	2.2±2.61	0~10
Troubles with family (parents)	2.0±2.61	0~10
Odor in the dormitory room	2.0±2.64	0~10
Unsatisfactory meals	2.0±2.11	0~10
Celebrating anniversaries of friends/teachers	1.9±2.49	0~10
Lights-out	1.8±2.50	0~10
Troubles with teachers	1.7±2.00	0~9
Face-to-face distribution of food	1.6±2.36	0~10
Social issues	1.5±2.23	0~10
Total	3.3±1.56	

GAP=grade point average.

.049) 순으로 모두 13개 항목이었다. 이 13개 항목 중에서 음료수 매진과 아침 운동을 제외한 나머지 11개 항목에서 모두 여학생이 남학생보다 더 높은 스트레스 정도를 보였다(Table 4).

### 5) 학년별 스트레스 정도

학년별로 스트레스 정도에서 통계적으로 유의한 차이가 나는 항목은 지도교사와의 시간( $F=18.09, p<.001$ ), 대면 배식( $F=6.94, p=.001$ ), 선생님과의 갈등/불만( $F=6.02, p=.003$ ), 아침운동( $F=6.16, p=.003$ ), 입시에 대한 불안감( $F=5.28, p=.006$ ), 외부활동( $F=4.71, p=.010$ ), 사생활 침해( $F=4.43, p=.013$ ), 가족/부모님 갈등( $F=4.31, p=.015$ ), 수면 부족( $F=4.21, p=.016$ ), 자기에 대한 소문/헛소문( $F=3.84, p=.023$ ), 청소( $F=3.67, p=.027$ ), 가치관/철학 갈등( $F=3.56, p=.030$ ), 운동부족( $F=3.42, p=.035$ ), 시사문제( $F=3.34, p=.037$ )이었다(Table 5).

지도교사와의 시간, 대면배식, 가치관/철학 갈등은 학년이 올라갈수록 스트레스가 높았으며, 선생님과의 갈등/불만, 운동부족은 3학년이 1학년에 비해 높게 나타났다. 입시에 대한 불안감, 외부활동, 자기에 대한 소문/헛소문, 시사문제에 대한 항목에서는 1학년보다 2학년 학생들의 스트레스가 높았으나, 아침운동 항목에서는 1학년 학생이 3학년 학생보다 높게 나타났다.

사생활 침해, 가족/부모님 갈등, 청소 항목에서는 2학년 학생들의 스트레스가 가장 높고, 다음으로 3학년, 1학년 순이었으며, 수면 부족의 항목에서는 1학년 학생들의 스트레스가 가장 높고, 다음으로 3학년, 2학년 학생들 순으로 나타났다(Table 5).

## 3. 스트레스 대처 기술

### 1) 기숙사 생활 스트레스 대처 기술

아침운동, 식단, 배식, 청소, 가족에 대한 그리움, 금전문제, 소등, 인터넷 속도, 사생활 침해, 수면 부족, 커피 목격 등으로 구성된 기숙사 생활 스트레스에 대한 대처 기술은 11가지였다. 컴퓨터 사용하기(인터넷 검색, 게임), 일기쓰기(블로그 작성), 운동하기(달리기, 걷기, 축구), 외출하기(집에 가기), 잠자기/누워있기, 먹기, 독서하기, 드라마/영화보기, 음악으로 달래기(음악 듣기/노래 부르기/악기 연주하기), 사람들과 이야기하기(친구, 선배, 부모, 선생님 등), 인지적으로 해결하기(있으려고 노력하기, 해결책 생각

Table 4. Gender Differences in the Level of Stress

(N=208)

Stressors	Gender	Level of stress	
		M±SD	t (p)
Body weight	Male	2,6±3,05	-7,11 (< .001)
	Female	6,0±3,67	
Others' eyes	Male	2,8±3,02	-3,66 (< .001)
	Female	4,4±3,26	
Homesickness	Male	1,4±1,98	-4,48 (< .001)
	Female	2,9±2,87	
The conflict of values/philosophies	Male	1,8±2,53	-3,27 (.001)
	Female	3,2±3,35	
Anxiety about the university entrance examination	Male	4,4±3,69	-2,90 (.004)
	Female	5,9±3,60	
Sellout of soft drinks	Male	3,9±3,39	2,97 (.004)
	Female	2,6±2,99	
Extracurricular activities	Male	1,8±2,84	-2,71 (.007)
	Female	2,9±3,12	
Difficulty of concentration on studying	Male	4,0±3,16	-2,61 (.010)
	Female	5,2±3,13	
Rumors about myself	Male	2,3±3,07	-2,51 (.013)
	Female	3,4±3,15	
Uncertainty of future career	Male	4,3±3,59	-2,41 (.017)
	Female	5,5±3,55	
Examination	Male	4,7±3,65	-2,36 (.019)
	Female	5,8±3,53	
Troubles with teacher	Male	1,3±1,85	-2,33 (.021)
	Female	2,0±2,09	
Morning exercise	Male	6,6±3,48	1,98 (.049)
	Female	5,7±3,23	

하기, 인내하기) 등을 사용하였다.

## 2) 외모와 자기 관리 스트레스 대처 기술

자신의 신체적 외모(키, 체중 포함)에 대해 스트레스를 받을 때는 주로 5 가지의 대처 기술, 즉 외모에 대해 생각하지 않으려고 애쓰기(예, 거울보지 않기), 있는 그대로 받아들이기(예, 외모는 중요하지 않다고 생각하기), 적극적으로 외모관리하기(식이조절, 운동), 친구와 이야기하기, 컴퓨터 게임하기, 그리고 부정적인 대처 기술로 폭식을 하였다. 운동 부족, 컴퓨터 사용 절제, 교내 벌점 및 규제에 대한 자기 관리 부분에서의 스트레스에는 적극적으로 자기 관리를

한다고 하였다. 적극적 자기 관리방법으로는 목표 정하기, 계획대로 생활하기(시간표, 자기점검 일지 작성, 규칙 설정 등), 자신에게 엄격하게 대하기 등을 언급하였고, 그 이외에는 친구들의 도움을 받는다고 응답하였다.

## 3) 인간관계 스트레스 대처 기술

룸메이트, 이성 관계, 부모, 형제, 선생님, 타인의 시선, 자기에 관한 소문, 헛소문, 기념일 챙기기 등 인간관계에서 오는 스트레스에는 적극적인 방법과 소극적 방법 두 가지를 사용하였다. 적극적 대처 기술에는 먼저 다가가서 대화를 통해 해결책 모색하기, 사람들과 이야기하기(친구, 가족,

Table 5. Grade Differences in the Level of Stress

(N=208)

Stressors	Grade	Level of stress		
		M±SD	F (p)	Scheffé
Time with teachers	1st <sup>a</sup>	1.2±2.36	18.09 (<.001)	a < b < c
	2nd <sup>b</sup>	2.4±3.05		
	3rd <sup>c</sup>	4.3±3.64		
Face-to face distribution of food	1st <sup>a</sup>	1.0±1.69	6.94 (.001)	a < b < c
	2nd <sup>b</sup>	2.0±2.47		
	3rd <sup>c</sup>	2.4±2.96		
Troubles with teachers	1st <sup>a</sup>	1.2±1.73	6.02 (.003)	a < c
	2nd <sup>b</sup>	1.9±1.86		
	3rd <sup>c</sup>	2.4±2.42		
Morning exercise	1st <sup>a</sup>	6.9±3.20	6.16 (.003)	c < a
	2nd <sup>b</sup>	6.2±3.22		
	3rd <sup>c</sup>	4.9±3.52		
Anxiety about the university entrance examination	1st <sup>a</sup>	4.4±3.70	5.28 (.006)	a < b
	2nd <sup>b</sup>	6.3±3.25		
	3rd <sup>c</sup>	5.5±3.93		
Extracurricular activities	1st <sup>a</sup>	1.8±2.70	4.71 (.010)	a < b
	2nd <sup>b</sup>	3.2±3.35		
	3rd <sup>c</sup>	2.8±3.03		
Privacy invasion	1st <sup>a</sup>	2.6±2.79	4.43 (.013)	a < c < b
	2nd <sup>b</sup>	4.1±3.36		
	3rd <sup>c</sup>	2.8±3.29		
Troubles with family (parents)	1st <sup>a</sup>	1.5±2.34	4.31 (.015)	a < c < b
	2nd <sup>b</sup>	2.6±2.51		
	3rd <sup>c</sup>	2.5±3.06		
Lack of sleep	1st <sup>a</sup>	6.2±3.29	4.21 (.016)	b < c < a
	2nd <sup>b</sup>	4.8±3.45		
	3rd <sup>c</sup>	4.8±3.75		
Rumors about myself	1st <sup>a</sup>	2.4±3.00	3.84 (.023)	a < b
	2nd <sup>b</sup>	3.8±3.32		
	3rd <sup>c</sup>	2.9±3.04		
Cleaning	1st <sup>a</sup>	3.2±2.54	3.67 (.027)	a < c < b
	2nd <sup>b</sup>	4.3±2.89		
	3rd <sup>c</sup>	4.3±3.27		
The conflict of values/philosophies	1st <sup>a</sup>	2.0±2.88	3.56 (.030)	a < b < c
	2nd <sup>b</sup>	2.7±3.04		
	3rd <sup>c</sup>	3.4±3.29		
Lack of exercise	1st <sup>a</sup>	2.4±2.82	3.42 (.035)	a < c
	2nd <sup>b</sup>	3.4±3.15		
	3rd <sup>c</sup>	3.6±3.39		
Social issues	1st <sup>a</sup>	1.1±1.94	3.34 (.037)	a < b
	2nd <sup>b</sup>	2.0±2.60		
	3rd <sup>c</sup>	1.7±2.18		



선생님)가 있었고, 소극적인 대처 기술에는 시간이 지나가기를 기다리기, 혼자서 고민하기, 무시하기 등이 있었다.

#### 4) 학업 스트레스 대처 기술

성적 하락 및 유지 문제, 자습시간에 집중의 어려움, 영어 실력, 수업 진도 따라가기, 과제물 등 학업으로 인한 스트레스에 대해서는 네 가지 대처 기술을 사용하였는데, 즉 현실을 인정하며 학업에 정진하기, 사람들과 이야기하기(친구, 가족, 선생님), 충분한 수면/휴식 취하기, 여가 활동하기(음악 감상, 동영상 시청, 독서, 인터넷 검색 및 게임하기)를 하였다.

#### 5) 기타 스트레스 대처 기술

진로(입시)에 대한 불안감에 대해서는 사람들과 이야기하기(친구, 선배, 부모, 선생님), 관련 분야의 정보 찾기, 앞으로 잘 될 거라고 낙관적으로 생각하기, 할 수 있다고 자신을 격려하기, 시간이 지나길 기다리기, 생각하지 않으려고 노력하기, 기도하기, 휴식하기 등의 대처 기술을 사용한다고 보고하였다. 자기 자신의 가치관이나 신념이 친구나 선생님과 달라서 생기는 스트레스에 대한 대처는 다른 사람들의 의견이나 조언듣기, 생각을 정리하기(예를 들어, 자신에게 무엇이 옳은지 자문하기), 자신의 주관대로 생각하고 행동하기, 생각하지 않으려고 노력하기 등을 사용하였다. 지도교사와의 시간에서 발생하는 스트레스에는 인내하라고 답한 대상자가 많았고, 그 이외에는 지도교사와의 시간동안 다른 활동하기(예를 들어, 조언듣기, 단어 외우기 등), 친구들과 이야기하기 등으로 대처하였다. 사회 정치적·경제적 이슈로 인한 스트레스에는 잊으려고 노력하기, 사람들과 이야기하기(친구, 부모), 인터넷에 글 남기기(트위터, 블로그) 등으로 대처하였다. 각종 과외 활동에서 오는 스트레스에는 경험이 중요하다고 긍정적으로 생각하기, 있는 그대로 받아들이며 최대한 주어진 상황 즐기기, 좋아하는 활동 선택하기, 할 수 있다고 자신을 격려하기, 잊어버리려고 노력하기, 사람들과 이야기하기(친구, 선생님), 충분한 휴식 취하기 등으로 대처하였다.

## 논 의

본 연구결과에서는 국내 고등학생이 처한 입시 스트레스를 반영하듯 학업 스트레스 요인이 전반적으로 높은 수준의 스트레스를 주는 것으로 나타났다. 학업 스트레스 요인

7개 항목 중에서 ‘수업 따라가기’를 제외한 나머지 6개 항목(성적, 시험, 입시 불안감, 자습시간 집중의 어려움, 과제물, 영어 실력)이 모두 평균보다 높은 스트레스 정도를 보여주었다. 학업 스트레스가 높은 것은 기숙사형 학교라는 특수성 보다는 대학입시를 앞둔 국내 고등학생이 처한 일반적인 상황에서 발생한 결과라고 보여 진다. 학업 스트레스가 국내 고등학생의 주요 스트레스 요인이라는 사실은 여러 선행연구(Kim, 2008; Lee & Je, 2008; Seo & Kim, 2006)와 일치한다. 우리나라 청소년의 주관적 행복이 낮은 수치를 보이는 이유도 무엇보다 학업 관련 스트레스에서 찾을 수 있다는 Kyunghyang (2010, May 5)의 보도와도 일관성 있는 결과이다. 일반적으로 학업 스트레스는 학년이 올라갈수록 높아지는 것으로 알려졌지만, 본 연구에서는 전반적으로 2학년이 가장 높은 스트레스 수준을 보여주었다. 이는 학년 증가에 따라 전반적으로 경험하는 스트레스가 높아진다는 기존의 연구결과(Kim, Hong, & Yang, 2002)와는 조금은 다른 양상을 보여준다. ‘입시에 대한 불안감’도 2학년이 가장 높았고, 그 다음으로 1학년이 뒤를 이었다. 2학년이 입시에 대한 불안감이 높은 이유는 고등학교 2학년 2학기가 고3 수험생이 된다는 부담감이 가중되는 시기이기도 하며(Seo & Kim, 2006), 본 연구대상자들은 2학년 때 대학과 관련된 시험과 과외 활동을 집중적으로 하기에 가장 힘든 시기로 볼 수 있다. 본 연구에서 과외 활동에 대한 스트레스도 2학년 때 가장 높아서 일관성 있는 연구결과를 보여 준다.

학업 스트레스 이외에 무엇보다 주목할 부분은 기숙사 생활 관련 스트레스 요인이 높은 스트레스를 주는 것으로 나타났다. 기숙사형 고등학교에서 재학생의 신체적 건강을 위해 운영되는 아침운동은 학업 스트레스보다도 더 높은 수준의 스트레스를 주는 것으로 확인되었다. 아침운동이 주는 스트레스 정도는 평균 스트레스 정도보다 두 배 가까이 높은 수치였다. 이는 일반 고등학교와는 달리 본 연구대상자가 소속된 기숙사형 고등학교의 특수한 상황에 기인한 스트레스라고 볼 수 있다. 아침운동에 대한 스트레스 정도는 1학년 학생의 경우가 가장 높았는데, 이는 본 연구대상자의 경우 1학년 때에는 검도, 태권도 등 신체적으로 활동량이 많은 운동을 하고, 2학년은 조깅과 명상, 3학년은 간단한 체조를 하기 때문인 것으로 보인다. 본 연구에서 운동 부족 때문에 받는 스트레스는 3학년 학생들이 1학년 학생들이 비해 높게 나타나 일관성 있는 결과를 보여주었다. 본 연구결과에 비추어 볼 때 1학년 학생들을 위한 운동 프

로그랩은 학생들이 스트레스라고 인식하지 않으면서 운동 부족을 해소시켜 줄 수 있는 수준에서 계획하며, 점차 늘어나는 학생들의 요구에 맞는 운동량을 계획하는 프로그램 조정이 필요함을 알 수 있었다.

아침운동에 이어 수면 부족이 전체 37개 스트레스 요인 중 세 번째로 높은 스트레스를 주는 것으로 나타났다. 1학년이 2, 3학년보다 수면부족으로 가장 많은 스트레스를 받는다고 응답하였다. 1학년 때 과제물이나 퀴즈가 가장 많고, 기숙사 생활환경에 적응을 아직 하지 못했기 때문인 것으로 보인다. 수면부족은 본 연구대상자에게만 국한된 문제는 아니다. 국내 고등학생들의 평균 수면 시간은 5.5시간으로(Yang, Kim, Patel, & Lee, 2005), 수면 부족이 주는 스트레스는 학업 스트레스와 마찬가지로 국내 고등학생들의 일반적 상황이라고 볼 수 있다. 수면 부족은 우울증을 초래할 수 있기에(Kim, 2001), 고등학생의 충분한 수면을 위한 방안 마련이 필요하다.

기숙사 생활에서 인터넷 속도가 느리거나 접속이 잘 되지 않는 등의 인터넷 연결 문제가 높은 스트레스를 주는 것으로 나타났다. 기숙사에 있으면서 과제물 작성과 자료 조사로 많은 시간을 보내는 고등학생들은 인터넷의 느린 속도에 많은 스트레스를 받았다. 또한 기숙사 생활과 관련해서는 식당에서 식사할 때, 학생들의 선호도가 높지만 수량이 제한된 음식을 식당 아주머니들이 정해진 개수만큼 나누어 주는 대면 배식에 대한 스트레스는 1학년이 가장 적고, 학년이 올라갈수록 스트레스 정도가 높았다. 이와 같은 결과는 대면 배식을 할 경우 식사를 후배보다 먼저 하는 고학년의 경우에는 항상 정해진 개수만큼만 받고 그 이상은 받을 수 없으므로, 즉 특별한 혜택을 전혀 누리지 못한다고 느끼는 반면에 고학년보다 나중에 식사를 하는 1학년들은 정해진 개수만큼의 양은 항상 보장되기 때문이라고 보여진다. 이는 매우 사소한 일이라고 생각할 수 있지만 모든 학년이 함께 생활하는 기숙사라는 공동체에서는 1학년들이 고학년보다 차별받지 않고 배려 받고 있음을 느끼는 일이 생활 스트레스 감소에 중요하다는 것을 말해주는 흥미로운 결과라고 생각된다.

기숙사형 고등학교 재학생들에게는 외모 및 자기 관리에 대한 스트레스도 높았다. 운동 부족을 제외한 외모 및 자기 관리 스트레스 요인 5개 항목이 모두 평균보다 높은 정도의 스트레스를 보였다. 자기 관리에 포함된 컴퓨터 사용 절제, 별점/규제에서 높은 스트레스 수준을 보이는 것은 기숙사형 고등학교의 특수한 상황에 기인한 것으로 사료된다. 기

숙사형 고등학교 재학생은 가족과 지리적으로 떨어져 있기에 자기 스스로 자신의 생활을 관리해야 하고, 기숙사라는 공동체 생활에서의 규율을 지켜야 한다는 측면에서 더욱 스트레스를 받는 것으로 여겨진다. 이처럼 기숙사형 고등학교 재학생들은 학업 스트레스 뿐만 아니라 기숙사 생활과 관련된 일상의 스트레스도 많이 있음을 본 연구를 통해 알 수 있다. 체중, 외모/키에 대한 스트레스도 높았다. 체중에 있어서 학년별 차이는 없었지만, 여학생이 남학생보다 스트레스를 더 많이 받고 있었다. 체중이나 외모/키와 같은 요인은 청소년기라는 시기적 특성에서 오는 스트레스로 여겨지지만(Lee, 2003), 여학생이 남학생에 비해 외모 스트레스를 더 많이 받아(Kim, 2008; Wie, 2005), 전형적으로 몸무게 변화에 더 민감하게 반응하고 있음을 보여준다.

이와 같이 본 연구에서 주목해야 할 것은 스트레스에 대한 성별의 차이이다. 본 연구에서 전반적으로 여학생이 남학생보다 스트레스를 더 많이 받았다. 이는 전체 일상생활 스트레스를 여학생이 남학생보다 더 많이 경험하고 있다고 보고한 선행연구(Kim, 2008)와 일치하는 결과이다. 체중 뿐만 아니라 타인에 대한 시선 의식, 가족에 대한 그리움, 가치관/철학 갈등, 입시에 대한 불안감, 외부활동, 자습시간 동안 집중의 어려움, 자기에 대한 소문, 진로 불확실, 시험 그 자체, 선생님과의 갈등/불만에서 여학생이 남학생보다 더 높은 스트레스 정도를 보였다. 여학생일수록 정서 문제를 더 많이 경험하여(Kim, 2008), 여학생이 남학생보다 인간관계에서 감수성이 더 예민하고, 평소애 자신이 가지고 있는 가치관이나 철학이 다른 사람과 충돌할 때 더 심각하게 받아들인다는 것을 보여준다. 남학생이 여학생보다 스트레스를 더 높게 보고한 것은 음료수 매진과 아침 운동뿐이었다. 이러한 결과는 여학생을 위한 스트레스 중재 방안의 필요성을 시사한다.

인간관계와 관련된 스트레스 요인 중에서 학년별로 통계적으로 가장 유의한 차이를 보인 스트레스 요인은 지도교사와의 시간과 선생님과 갈등/불만이였다. 이 두 가지 모두 학년이 높아질수록 스트레스 정도도 높아졌다. 3학년이 가장 높은 스트레스를 받는 이유는 대학 입학과 관련된 업무(예를 들면, 추천서)로 교사와의 관계가 좀 더 복잡해지기 때문이었다. 교사와 학생의 관계는 공식적으로는 학습을 위한 관계이지만, 학생은 학습과정에서 사회적·심리적 욕구를 충족하지 못하면 학습에 흥미를 잃게 될 뿐만 아니라 사회적 관계에서도 고립될 수 있어, 교사와의 관계는 학업 스트레스와도 밀접한 관계가 있다(Hwang, 2008). 교사

와의 관계에서 학생들이 스트레스를 거의 받지 않는다고 보고한 연구(Ko, Chong, & Min, 1999)도 있지만, 기숙사라는 공동체에서는 교사도 공동체의 한 구성원으로서 학생들에게 영향을 줄 수 있음을 보여준다.

가족(부모)과의 갈등에서 오는 스트레스나 사생활 침해와 자기에 대한 소문에서는 1학년보다 2, 3학년이 높았고, 2학년이 가장 높았다. 1학년 때는 대학입시와 성적으로 인한 부모님과의 갈등을 야기하는 문제와 직면하는 정도가 덜하기 때문인 것으로 보이며, 전반적으로 2학년이 다른 학년보다 인간관계에서 민감하고 스트레스에 취약한 시기임을 알 수 있다. 다만, 가치관/철학 갈등에서 오는 스트레스는 고학년이 될수록 높아져 3학년이 가장 높은 스트레스를 받았다. 학년이 올라갈수록 자아가 성숙해져서 진로를 고민하며, 가치관과 철학에 대해 많은 생각을 하게 되기 때문인 것으로 보여 진다. 특히 3학년 때에는 대학입시를 준비하며, 에세이나 자기 소개서를 쓰면서 더욱 많은 고민을 하기에 더 스트레스를 받는 것으로 생각된다.

본 연구결과 고등학생들은 스트레스에 대하여 다양한 대처 기술을 사용하였다. 대부분이 긍정적인 방향으로 적극적·소극적 대처를 하였다. Lee와 Hyun (1996)의 연구에서 고등학생들이 주로 사용한 스트레스 대처방식인 현실지향, 현실회피, 감정조절 방법을 사용하고 있었으나, 자기 비난은 드러나지 않았다. 부정적 대처 기술로는 폭식하기와 컴퓨터 게임 몰두하기 정도를 언급했다. 본 연구에서는 어떤 종류의 대처 기술을 사용하는지 확인하는 데에 초점을 두었기에, 어떤 대처 기술을 주로 사용하는지는 확인하지 못했다는 한계가 있다. 또한, 강원도에 소재한 일개 기숙사형 사립 고등학교 재학생의 일부를 대상으로 연구가 수행되었으므로 연구결과를 일반화 하는 데에 제한점이 있다. 향후 연구에서는 국내의 다른 지역의 기숙사형 고등학교 재학생들로 연구대상자를 확대하여 스트레스 요인, 정도, 대처 기술을 확인하는 반복 연구가 필요하다.

## 결론

본 연구를 통해 기숙사형 고등학교 재학생은 일반 고등학생과 같이 학업 관련 스트레스에서 높은 스트레스 정도를 보이고, 또한 기숙사라는 공동체 생활에서 발생하는 생활 관련 스트레스도 함께 경험하고 있음을 확인할 수 있었다. 본 연구결과를 토대로 학생 상담 및 연구 분야에서 몇 가지 제언을 하고자 한다.

학생 상담 분야에서는 기숙사형 고등학교 학생들의 다양한 스트레스 요인에 대하여 스트레스를 경감시켜줄 수 있는 대안 마련이 필요하다. 기숙사형 고등학생이 경험하는 스트레스 요인 중에서 해소시켜줄 수 있는 요인을 찾아서 대안을 마련해주고, 스트레스를 표현할 수 있는 상담 창구를 개설할 필요가 있다. 특히, 여학생과 2학년생의 스트레스가 상대적으로 높게 나타났으므로, 이들을 위한 세심한 관심과 배려가 요구된다.

또한 본 연구에서는 어떤 대처 기술을 주로 사용하는지는 확인하지 못했기에 향후에는 본 연구결과 확인된 다양한 대처 기술 중에서 주로 어느 대처 기술을 사용하는지를 확인하여, 기숙사형 고등학교 재학생들의 스트레스 대처 기술의 패턴을 확인할 필요가 있다. 그리고 해외의 기숙사형 고등학교 재학생의 스트레스 요인, 정도, 대처 기술을 확인하여 국내와 어떤 차이가 있는지를 조사하여 문화적 차이 유무를 밝히는 비교 연구도 가치 있다고 생각된다. 궁극적으로 기숙사형 고등학교 재학생들의 삶의 질과 생활 만족도를 높이기 위하여 스트레스 요인과 정도를 감소시키거나 대처할 수 있는 다양한 프로그램을 개발하고 각 프로그램의 효과를 검증하는 후속 연구도 필요하다.

## REFERENCES

- Hankookilbo (2009, April 8). *Diversification of the college entrance examination*. Retrieved September 6, 2010, from <http://news.hankooki.com/lpage/society/200904/h2009040803013322020.htm>
- Hwang, Y. (2008). The determinants of perceived academic stress as experienced by high school students. *Studies on Korean Youth*, 19(3), 85-114.
- Jeon, M., & Lim, S. (2010). A relationship between Learned helplessness and stress coping strategy in vocational high school students. *Korean Institute of Industrial Educators*, 35(1), 1-19.
- Kim, H., Choi, Y., & Yoo, S. (2010). The study on the relations among ego-identity, stress, and internet addiction in high school students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 19, 173-185.
- Kim, I. (2001). *Study on women's sleep disorder and depression*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Kim, M., Hong, K., & Yang, S. (2002). High school students' stress and their coping styles. *The Korean Journal of Youth Counseling*, 10(1), 107-125.
- Kim, S., & Ha, E. (2009). The mediating effects of somato-

- sensory amplification and somatic attribution on the relationship between adolescent's stress and somatization. *Journal of Korean Association for Play Therapy*, 12(2), 149-162.
- Kim, S. (2008). The effects of daily stress on psychosocial adjustment of Korean high school students: Moderating effects of protective factors. *Korean Journal of Youth Studies*, 15, 381-406.
- Kim, S. (2010). The effects of psychosocial predictors during middle school and high school on adolescent drinking and smoking. *Journal of Institute for Social Sciences*, 21(3), 31-57.
- Ko, H., Chong, Y., & Min, H. (1999). The daily stressors and coping strategies in high school students. *Home Economics Research*, 2, 21-37.
- Kukminilbo (2009, May 10). *Boost happiness of future generation*. Retrieved September 6, 2010, from <http://news2.kukinews.com/article/view.asp?page=1&gCode=kmi&ar cid=0921283649&cp=du>
- Kyunghyang (2010, May 5). *The lowest level of happiness of children and adolescents among OECD nations*. Retrieved September 6, 2010, from [http://news.khan.co.kr/kh\\_news/khan\\_art\\_view.html?artid=201005042304315&code=990101](http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?artid=201005042304315&code=990101)
- Lee, H., & Hyun, O. (1996). The level of stress and coping behavior of middle and high school students in Korea. *Journal of Korean Home Economic Education*, 8(1), 59-78.
- Lee, J. (2003). *Study on the stress and fatigue symptoms of high school students according to the life styles*. Unpublished master's thesis, Chungnam National University, Daejeon.
- Lee, S., & Je, M. (2008). The factors related to stress among high school students. *Journal of Korean Society of Maternal and Child Health*, 11(3), 47-58.
- Moon, K. (2006). The effect of academic stress on suicidal impulse in adolescence: Mediating roles of parent and peer attachment. *Korean Association of Child Studies*, 27(5), 143-157.
- Park, S. (2010). *Consensual qualitative research on the adaptation of alternative high school students to dormitory lives*. Unpublished master's thesis, Kongju National University, Gongju.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). California: SAGE.
- Seo, J. (2009). The effects of aromatherapy on stress and stress responses in adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39, 357-365.
- Seo, J., & Kim, M. (2006). Stress, physical symptoms, and coping styles of high school students. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*, 12, 470-477.
- Wie, H. (2005). A study on the factors affecting the stress for adolescents. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14, 129-138.
- Woo, C. (2009). *The structural relationship among negative human relations, stress, depression and suicidal ideation of adolescents*. Unpublished doctoral dissertation, Keimyung University, Daegu.
- Yang, A., & Cho, H. (2009). The analyse correlation between the learners' stress and academic achievement. *Journal of Korean Association for Learner-centered Curriculum and Instruction*, 9(1), 341-358.
- Yang, C. K., Kim, J. K., Patel, S. R., & Lee, J. H. (2005). Age-related changes in sleep/wake patterns among Korean teenagers. *Pediatrics*, 115(1), 250-256.