

청소년의 진로스트레스, 분노표현방식 및 삶의 만족도 간의 관계

장혜주*

요약

본 연구의 목적은 진로스트레스와 분노표현방식이 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향력을 살펴보고자 함에 있다. 연구대상은 대구·경북의 고등학생 300명으로 1학년 31명, 2학년 150명, 3학년이 77명이 참가하였다. 본 연구를 위해 설문조사를 실시하여 최종적으로 258명의 설문지를 분석하였다. 자료 분석은 SPSS 18.0 프로그램을 이용하였으며, 분석방법으로는 빈도와 백분율, Cronbach's α 계수, 그리고 Pearson 상관분석과 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 첫째, 고등학생의 진로스트레스는 삶의 만족도와는 부적상관을, 분노표현방식의 하위변인 중 분노억제, 분노표출, 분노조절이 진로스트레스와 정적상관을 보였다. 둘째, 진로스트레스와 분노표현방식의 하위요인 중 분노억제가 고등학생의 삶의 만족도에 부적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 진로스트레스, 분노표현방식, 삶의 만족도

논문투고일 : 2012. 6. 9

최종심사일 : 2012. 6. 25

게재확정일: 2012. 7. 2

* 경북대학교 아동학부· 아동가족학전공 강사

Corresponding Author: Jang, Hye Ju. School of Child Studies, Kyungpook National University, 80 Deahak-ro, Buk-gu, Daegu, 702-701, Korea, E-mail: hyeju333@hanmail.net

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대인들은 급변하는 사회에 적응하고 살면서 크고 작은 여러 가지의 부정적인 사건을 경험하게 되며, 복잡하고 다양한 형태의 문화 속에서 갈수록 소외감과 긴장감을 지니고 살아가고 있다. 이러한 경험은 내적 갈등과 함께 여러 유형의 스트레스 요인으로 가중되고 있으며, 이로 인한 스트레스는 누구나 경험하는 일상생활의 한 부분이 되었다. 특히 한국의 청소년들은 치열한 대학입시 경쟁, 학업에 대한 부모와 교사의 높은 기대, 진로에 대한 정서적 불안, 경쟁적인 또래관계 등 생활 전반에 걸쳐 가중한 스트레스를 경험하고 있다.

한국사회에서 고등학생들은 학교교육의 대부분을 입시교육과 같은 과도한 입시경쟁의 부담과 공부에 대한 압박감의 결과 사회적, 심리적, 신체적으로 어려움을 안고 있을 뿐만 아니라 대학진학이나 진로선택이라는 압력을 동시에 받고 있다(송민석, 2011). 이러한 한국사회의 특성으로 현재 우리나라 고등학생들은 진로와 학업에 대한 스트레스가 53.21%로 가장 많이 받고 있는 것으로 나타났다(중부일보, 2011. 11.21). 또한 중국 상하이 사회과학원 청소년연구소가 연구한 한·중·일 고교생들 중 한국 고교생이 학업과 진로에 대한 스트레스가 47%로 가장 높은 것으로 나타났다(세계일보, 2011. 4. 20). 청소년기는 발달적 변화로 인해 많은 긴장과 어려움을 경험하기 때문에, 다른 시기보다 특별히 더 변화에 대한 적응이 요구되며 이 과정에서 많은 스트레스를 경험할 수 있다(정애리, 2009). 이러한 스트레스는 청소년의 삶의 만족도를 저하시키며 많은 청소년들은 가출, 자살충동, 음주, 흡연, 약물남용 등을 경험하고 있으며 정신건강이 위협 수위에 와 있다(이보영, 2007). 또한 우리나라 청소년이 느끼는 삶의 만족도가 경제협력기구(OECD) 국가 중 가장 낮다는 연구조사(연세대 사회발전연구소, 2012)처럼 우리나라 청소년의 주관적 행복지수인 삶의 만족도에 대한 대책연구가 시급하다.

청소년기는 부적절하게 분노를 표출함으로써 심각한 부적응 상태를 겪는 경우가 상당히 높다(고미영, 1999). 분노는 일상생활에서 자연스럽게 경험하게 되는 부정적인 정서로 분노를 표현하는 방식에 따라 개인의 정신건강 및 타인과의 관계에서 긍정적이거나 부정적인 역할을 할 수 있다(장혜주, 2011). 분노의 적절한 표현방식을 학습해 본 경험이 없는 청소년이

나 자기 자신이 삶을 변화시키는데 있어 무력하다고 느끼는 청소년들은 원만한 인간관계를 형성하지 못하고 사회적으로 부적응적 행동을 보이기도 한다. 한편, 분노가 타인과의 관계에서 부정적인 역할을 할 경우 청소년들은 집단따돌림이나 또래괴롭힘과 같은 문제의 피해자나 가해자가 될 수 있으며 학교가기를 두려워하고 우울과 스트레스, 불안과 같은 심리적 문제를 나타내기도 한다. 최근 학교 내에서 일어나는 청소년의 폭력이 사회적으로 심각한 문제로 대두되고 있다. 이에 청소년의 공격적 행동에 대한 예측인자로 분노의 역할이 중요시되고 있다.

청소년기는 신체적 급성장과 내분비계의 변화로 감정의 극심한 동요를 겪는 시기이며(구현영 외, 2006), 부적응적이고 불안정한 심리상태를 가지고 있는 시기이다. 이 시기에 나타내는 분노표현 방식에 대한 선행연구들을 살펴보면 청소년의 충동적 기질을 잘 다루지 못하고 부적절하게 분노를 표출함으로써 심각한 부적응 상태를 겪는 경우가 상당히 높다고 하였으며(고미영, 1999), 다른 사람에 대한 부정적인 태도와 분노를 제대로 조절하지 못할 때 자기 자신이 삶을 변화시키는 데 무력하다고 느낀다고 하였다(김태희, 2007).

우리나라 청소년들이 경험하는 학업과 진로에 대한 스트레스는 그들의 삶의 만족도에 영향을 미치는 중요한 변인이다(김혜원, 조성연, 김민, 2010). 특히 초등학생에 비해 중·고등학생의 삶의 만족도가 낮게 나타났는데 이는 공부에 대한 긴장과 스트레스가 삶의 만족도를 낮추는 주요 원인이 된다고 하였다. 정나은(2009)은 우리나라 청소년들이 경험하는 학업관련 스트레스는 우리사회에 뿌리 깊이 존재하는 성공과 성취에 대한 의식에서 비롯된 것이라 하였다. 실제로 상당수의 고등학생들이 자신의 흥미나 적성을 고려하여 진로를 선택하기 보다는 학벌위주의 사회분위기에 합격위주의 대학진학을 하고 있으며 뒤늦게 진로를 변경하는 경우가 속출하고 있다(강원덕, 안귀여루, 2010). 이러한 문제는 전공과 적성간의 불일치와 불투명한 취업과 같은 현실에 적응하지 못하고 진로에 대한 불안을 느끼는 문제에 직면하게 된다. 청소년들의 진로에 대한 불안은 스트레스로 나타나며 스트레스의 강도에 따라 타인에게 부정적인 태도를 가지게 되며 분노의 감정을 느끼며 언어나 신체로 공격하여 해를 가하려고 하는 적대감을 가지게 된다(변보기, 강석기 2002). 이러한 스트레스에 의한 적대감은 대인관계를 방해하고 자신의 정체성의 혼란을 야기하며 다른 사람에 대한 부정적인 태도와 함께 청소년의 삶의 만족을 저하시키는 요인이 된다(구현영, 박현숙, 장은희, 2006).

또한 많은 연구들이 스트레스 경험은 분노 경향성을 예측할 수 있으며 분노와 스트레스 간에 유의미한 상관관계가 있다고 보고하고 있다(정동하, 정미현, 2011; Hatcher, 2011; Turner, Russell, Glover, & Hutto(2007). 즉, 스트레스 수준이 높을수록 분노수준이 높아지

고(Aseltine, Gore, & Gordon, 2000), 스트레스 수준이 높을수록 분노표현도 더 많이 하게 되는 것이다(Lam, 1999). 이러한 분노는 인간의 자연스러운 주관적 정서 상태이므로 개인이 욕구불만을 느끼고 학업과 진로에 대한 스트레스로 인해 정신적, 심리적 손상과 같은 부정적인 역기능을 나타낼 수 있다.

특히, 박지영(2010)과 Konishi와 Hymel(2009)은 비행청소년들의 통제되지 않는 분노로 인한 폭력, 따돌림이 과도한 스트레스로 인하여 발생한다고 보았으며, 최근들어 사회적으로 심각한 문제로 인식되고 있는 또래괴롭힘 현상은 분노와 관련이 있다고 보고되고 있다. Khoo와 Bishop(1997)의 연구에서는 스트레스가 높을수록 회피적 행동을 많이 하며, 회피적 행동을 매개로 하여 스트레스가 심리적 안녕감 즉, 삶의 만족도에 부정적인 영향력이 증가한 것으로 나타났다. Suldo, Shaunessy, 및 Hardesty(2008)는 분노에 관한 대처 행동과 긍정적 평가 대처행동의 조절효과를 밝혔는데 고함을 지르거나 욕설과 같은 분노 행동을 많이 사용한 집단은 비교집단에 비해 스트레스가 삶의 만족도에 미치는 부정적인 영향력을 완충하였다고 보고하고 있다. 이처럼 스트레스는 분노와 같은 부정적인 표현으로 나타나고 이러한 부정적 대처행동은 삶의 만족도에 영향을 미칠 것이라 예상할 수 있다. 따라서 고등학생의 진로선택의 시점에서 받는 분노의 표현방식은 고등학생의 삶의 만족도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 연구는 의미가 있을 것이라 사료된다.

이상의 연구들을 종합해볼 때, 우리나라 청소년의 삶의 만족도는 공부와 진로로 인한 스트레스로부터 상당부분 영향이 있는 것으로 나타났으며 스트레스의 정도에 따라 분노로 표출되는 경우가 많다고 볼 수 있다. 그럼에도 불구하고 본 연구에서는 청소년의 삶의 만족도에 많은 영향을 미치는 진로스트레스를 관련변수가 아닌 통제변수로 하여 분노를 표현하는 방식이 청소년이 느끼는 삶의 만족도에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 이는 많은 선행연구에서 스트레스는 청소년의 삶의 만족도에 많은 영향을 미치는 것으로 보고하고 있으므로(박지영, 2010; Khoo, Bishop, 1997; Konishi, Hymel, 2009), 스트레스로 인해 표현되는 분노방식이 아닌 일상적인 분노의 경험에서 표현되어지는 방식이 청소년이 느끼는 삶의 만족도에 어떠한 영향을 미치는지에 본 연구는 알아보고자 함에 있다. 이를 통해 청소년기에 적절한 분노 표현 기술을 터득하고 부절절한 분노 표현으로 인한 문제를 해결하여 원만한 인간관계를 형성하고 합리적이고 적응적으로 성장하는 데 도움이 되며 향후 청소년들의 삶의 만족도 향상을 도모하기 위한 기초자료를 제공하여 줄 수 있을 것이다.

2. 연구문제

따라서 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제 1> 청소년의 진로스트레스, 분노표현방식 및 삶의 만족도 간의 관계는 어떠한가?

<연구문제 2> 분노표현방식이 삶의 만족도에 미치는 영향은 어떠한가?

II. 선행연구 고찰

1. 분노표현방식

분노는 개인의 신념체계에 의해 사건을 해석하고 의미를 부여하는 것에서 나타나는 것(Averill, 1983)이며, 개인의 화가 나는 느낌에 대한 개인의 행동양식을 분노표현이라 한다. 분노는 인간의 본능적이고 자연스러운 정서적 상태임에도 불구하고 분노에 대한 부정적인 인식은 분노 그 자체에 대한 것이 아니라 분노를 표현하는 행동에 의해 나타난다(Biodeau, 1992). 이러한 분노를 Spieberger 등(1983)은 분노를 경험한다 하더라도 사람마다 분노에 대처하는 방식이 서로 다를 수 있고 각 개인의 신체적 특성과 성격 특성에 따라 개인이 인지하는 위협에 대한 반응이 다르며 그 반응에 따라 분노를 얼마나 자주, 언제 그리고 어떠한 방식으로 표현하는지가 결정된다고 보았다.

분노표현방식을 연구한 선행연구들(고미영, 1999; 권혜진, 1995; 김태희, 2007)은 분노표현방식이 청소년 비행과도 연관이 있음을 보고하고 있다. 고미영(1999)은 분노가 공격적 행위를 유발하는 전제가 되며 문제아로 꼽히는 청소년들은 그들의 충동적 기질을 잘 다루지 못하고 부적절하게 분노를 표출함으로써 심각한 부적응 상태를 겪는 경우가 상당히 높다고 하였으며, 김태희(2007)는 분노로 인해 청소년이 미성숙한 행동을 하기도 하고 부모와 권위에 대한 반항, 청소년 비행으로 비약되는 경우도 있다고 하였다. 권혜진(1995)은 분노의 적절한

표현 방식을 학습해 본 경험이 없는 청소년, 자기 자신이 삶을 변화시키는데 있어 무력하다고 느끼는 청소년, 유기에 대한 공포를 가지고 있는 청소년들은 분노와 관련된 문제를 보다 빈번하게 일으키게 되며 결국 사회적으로 용인할 수 없는 비행 등의 방법으로 분노를 표현하게 된다고 제시하고 있다.

Kerby, Brand와 John(2003)은 이렇게 다양한 분노표현을 반응 저하(Low response), 적응(Adaptive), 내재화(Internalizing)와 외현화(Externalizing)의 4가지 유형으로 나누었고, 적응 방식에는 자전거 타기, 운동하기, 산책하기를 포함하였으며, 내현화 방식에는 울기, 음악듣기, 분노상황을 생각하기, 기도하기 등을, 외현화 방식에는 약물복용, 신체적 공격, 물건 부수기, 언어적 논쟁을 포함하였으며, 반응 저하 방식은 위에 제시된 모든 문항에서 낮은 반응을 보이는 것을 의미하였다. 또한 Spielberger 등(1983)은 분노표현을 분노-표출(anger-out), 분노-억제(anger-in), 분노-조절(anger-control)로 구분하고 있다. 먼저 분노-표출(anger-out)은 화가 나면 이를 겉으로 드러내는 것으로 화난 표정을 지어 보이는 것, 욕하는 것, 과격함 공격 행동이나 극단적 모욕 등과 같은 외현적 행동을 말한다. 반면에 분노-억제(anger-in)는 화는 나 있는지만 이를 겉으로는 드러내지 않는 것으로 화가 나면 오히려 말을 하지 않거나 속으로만 상대방을 비판하는 등의 감정과 사고를 억제하거나 부정하는 분노표현을 의미하며, 분노-조절(anger-control)은 화가 난 상태를 지각하고 화를 진정시키기 위해서 다양한 책략들을 구사하고 인내심을 보이거나 냉정함을 유지하는 등 감정을 통제하는 것을 의미한다(장혜주, 2011 재인용).

장혜주 외(2011)는 아동의 분노표현 방식을 감정이입형, 회피전환형, 반응추구형, 감정조절형, 억제형, 숙고형의 6가지 유형으로 나누었는데 초등학교 저학년 아동의 분노표현방식을 살펴보았다는 점에서 본 연구의 청소년 분노표현방식을 대변하기에는 다소 무리가 있다. 따라서, 본 연구에서는 Spielberger 등(1983)이 연구한 분노표현방식을 이용하여 청소년의 분노표현방식을 알아보려고 한다.

2. 청소년의 삶의 만족도

청소년기는 급격한 신체적 변화와 더불어 인지적, 정서적 변화가 일어나는 시기이며 자아 정체감의 확립, 직업선택에 대한 의사결정 등의 발달과업을 수행해야 하는 시기이기도 하다(정옥분, 2006). 또한 김주한(1992)은 청소년기는 극단적인 정서 변화가 이루어지며 생활중심

이 가정에서 사회로 점차 이전되면서 또래와의 관계 비중이 커지게 되는 시기라고 하였다. 이렇듯 가정중심에서 또래관계로의 비중이 커지면서 또래와의 관계가 청소년의 삶의 만족도에 많은 영향을 미치고 있다. 청소년기는 해야 할 일은 많은데 그 일을 해낼 능력을 갖지 못하고, 하고 싶은 욕구가 많음에도 불구하고 너무도 많은 제한을 받고 있음으로 해서 미래에 대한 희망과 동시에 갖게 되는 불안의 문제, 경쟁적 분위기 속에서 느끼는 갈등과 긴장의 문제 등 많은 갈등 상황에 직면하고 있다. 특히 우리나라 고등학생이 가지는 입시부담과 진로에 대한 문제는 청소년기의 삶의 만족도에 많은 영향을 미치고 있다(김옥희, 2010, 오선향, 2002). 특히, 오선향(2002)은 고등학생을 대상으로 한 스트레스 요인 연구에서 성별, 학년에 상관없이 모두 진로가 최우선 순위 스트레스 요인으로 꼽았으며 이러한 스트레스는 청소년의 삶의 질에도 영향을 미칠것으로 보고 있다.

청소년이 겪는 진로스트레스는 주로 졸업 후 진학 및 취업과 관련된 문제로 인하여 학교생활에서 신체적, 심리적 평형상태가 파괴되고 위기, 긴장감, 또는 불안을 느끼는 상태이다(류미화, 2002). 청소년이 느끼는 불안의 상태는 상대방에 대한 부정적인 감정, 즉 분노로 표현되기도 하는데 특히 분노를 표현하는 데 있어 적절하게 표현하지 못하는 경우 개인의 우울이나 또래 괴롭힘을 당하는 경우가 심각하게 나타난다고 보고하고 있다(Redmond, 2011). 따라서, 고등학생의 스트레스와 분노를 표현하는 방식은 향후 적절한 스트레스 해소와 자신의 분노감정을 표현할 수 있도록 하여 청소년의 삶의 질을 향상시키기 위한 중요한 변인임을 알 수 있다.

3. 진로 스트레스

청소년기는 아동기와 성인기의 과도기적 단계로서 다양한 측면의 급격한 변화로 갈등과 불안정을 경험하는 시기이다(송민석, 2011). 청소년기는 정체감의 정립과 위기, 현대사회의 불확실성으로 인해 예측할 수 없는 미래, 학업에 대한 압박감, 치열한 입시경쟁, 진로에 대한 불안감, 기성세대와의 세대차로 인한 갈등 등으로 성인 못지않은 스트레스를 겪고 있다(오선향, 2002). 많은 선행연구에서 청소년들이 학업과 진로에 대한 스트레스가 이성문제, 가치관, 가정경제 등의 요인보다 더 높다고 보고하고 있다(김희수, 김옥희, 2008; 원호택, 이민규, 1987; 송민석, 2011).

특히, 김혜자(2006)와 이보영(2007)은 학업스트레스가 정서적 고통을 가져와 우울, 자신감

저하, 열등감과 같은 적응상의 문제를 일으키지만 자존감에도 영향을 미친다고 하였으며 이러한 학업스트레스는 진로스트레스와 관련이 있다고 보고하고 있다. 진로스트레스는 대학 진학과 이후의 진로 문제와 연관이 있다. 따라서 진로에 대한 문제는 단순한 상급학교로의 진출 문제만이 아니라 인생의 방향을 설정하는 진로와 함께 고민하게 되는 문제이며 이로 인해 받는 스트레스는 청소년들의 삶의 질과 연관이 있다.

한편, 진로는 출생에서 죽음에 이르는 과정에서 경험하는 일의 총체로 발달적 관점으로 정의한다면, 진로스트레스는 졸업 후에만 경험하는 것이 아니라 모든 발달단계과정에서 경험하게 된다(김옥희, 2010 재인용). 진로스트레스는 청소년들이 학업성적이 부진하고 성격이나 대인관계에 어려움을 경험하게 되면 심리적으로 불안하고 우울하게 되어 삶의 목표나 방향을 상실하기 쉽다(오경자, 정진경, 문경주, 조아라, 2005). 성별에 있어서도 남자 대학생보다 여자 대학생이 정서적 대처방식을 많이 사용하고 진로스트레스를 더 많이 받아 진로결정 수준이 낮은 것으로 나타났으며(박선희, 2009), 남학생이 여학생보다 학교생활에서 진로에 대한 스트레스를 더 많이 나타낸다고 보고하고 있다(정은이, 2007). 이상에서 살펴본 바와 같이 진로스트레스 요인은 청소년의 삶의 질을 결정하는 중요한 변인임을 알 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 대구·경북에 거주하는 300명의 고등학생을 대상으로 질문지를 사용하여 자료를 수집하였으며 그 중 불성실한 응답을 제외한 258명을 연구 대상으로 선정하였다. 연구대상자의 성별은 남학생이 80명(31.0%), 여학생이 178(69.0%)으로 여학생의 비율이 더 많았다. 학년은 1학년이 31명(12.0%), 2학년이 150명(58.1%), 3학년이 77명(29.9%)으로 2학년이 가장 많았다. 대상의 형제수는 본인을 포함해서 1명이 24명(9.3%), 2명이 192명(74.4%), 3명이상이 40명(16.3%)로 형제수가 2명이 가장 많았다. 대상의 출생순위는 첫째가 149명(57.8%)로 가장 많았으며 둘째가 88명(34.1%), 셋째가 7명(2.7%), 기타가 14명(5.4)로 나타났다.

인구통계학적 특성은 <표 1>에 제시된 바와 같다.

<표 1> 연구대상 인구통계학적 특성

(N=258)

	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남학생	80	31.0
	여학생	178	69.0
학년	1학년	31	12.0
	2학년	150	58.1
	3학년	77	29.9
형제수	1명(본인포함)	24	9.3
	2명	192	74.4
	3명이상	40	16.3
출생순위	첫째	149	57.8
	둘째	88	34.1
	셋째	7	2.7
	기타	14	5.4

2. 연구도구

1) 분노표현방식 (AES: Anger Expression Scale)

본 연구는 분노표현방식을 측정하기 위해 Spielberger(1988)가 제작하고 김백영(1997)이 번안·수정한 것을 사용하였다. 이 척도는 분노표현방식의 하위 요인들인 분노 조절 8문항(예: 나는 나의 행동을 자제한다, 나는 냉정을 유지한다 등), 분노 억제 8문항(예: 나는 화가나면 말을 하지 않는다, 나는 상대방의 시선을 피한다 등), 분노 표출 8문항(예: 나는 화가나면 소리를 지른다, 나는 화가나면 문을 광 닫아버린다 등)과 관련된 24문항으로 구성되었다. 각 문항은 5점 Likert척도로 '전혀 그렇지 않다'의 1점에서 '아주 그렇다'의 5점으로 되어 있으며 총점이 높을수록 분노표현방식이 높은 것을 의미한다. 김백영(1997)의 연구에서의 전체 신뢰도는 .79이다. 본 연구의 전체 신뢰도는 .84이고 분노 조절은 .76, 분노 억제는 .80, 분노 표출은 .77로 나타났다.

2) 삶의 만족도

본 연구는 청소년의 삶의 만족도에 대한 측정도구로 Diener, Emmons, Larsen 및 Griffin(1988)이 개발한 Satisfaction with Life Scale:SWLS를 류연지(1996)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 "나는 대체로 내 이상에 가까운 생활을 하고 있다.", "만약 내 삶을 처음부터 다시 산다고 해도 지금껏 살아온 대로 살겠다."등과 같은 5개의 문항으로 구성되어 있으며 7점 척도(1점은 전혀 그렇지 않다에서 7점 매우 그렇다) 상에서 만족도를 평가하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높은 것을 의미한다. 류연지(1996)의 연구에서 이 척도의 신뢰도는 .72이었으며, 본 연구의 신뢰도는 .84이다.

3) 진로 스트레스

본 연구에서 통제변수로 사용된 진로 스트레스를 측정하기 위한 검사는 코넬대학의 '스트레스 측정법(Cornell Medical Index, Shepherd, 1996)을 황성원(1997)이 우리나라 실정에 맞게 개발한 취업스트레스 질문지를 김성희(2010)가 고등학생에 맞게 수정하여 진로스트레스를 측정한 것을 사용하였다. 이 척도는 3점 Likert 척도의 16문항으로 1점인 그렇지 않다에서 3점인 아주 그렇다로 이루어져 있으며 점수가 높을수록 진로스트레스가 높다. 이 척도의 문항은 학생들이 진로결정을 할 때 개인적 흥미, 노력, 성적, 정체성 부재, 정보부족, 관심분야, 적성, 자신감 등의 부분에서 스트레스를 느끼는 것을 알아보는 것으로 진로 스트레스 문항에서는 가족 간 심리적 유대감 결여, 부모님의 기대감에서부터 느끼는 부담감, 자녀 간 경쟁, 가정의 경제적 어려움 등으로 인해 학생들이 느끼는 진로스트레스를 알아보기 위한 것이다. 일반계 고등학생의 학업적 자기효능감과 진로스트레스가 진로결정수준에 미치는 영향을 연구한 김성희(2010)의 연구에서 사용한 신뢰도는 .78이다. 본 연구에서 사용한 신뢰도는 .84이다.

3. 연구 절차

본 연구대상은 2011년 12월 1일부터 12월 10일까지 대구·경북지역의 인문계 고등학교 2

곳과 기숙형 공립고등학교 1곳의 학생 300명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 질문지는 연구자가 각 고등학교의 선생님에게 전달하여 학생들에게 배부하고 회수할 수 있도록 하였다. 회수한 질문지 중 응답내용이 불성실하거나 응답항목이 누락한 경우를 제외한 총 258부를 최종 자료분석에 사용하였다.

4. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 먼저 연구대상자의 특성을 알아보기 위해 빈도와 백분율을 실시하였다. 각 하위변인에 따른 측정도구의 신뢰도를 검증하고자 Cronbach' α 계수를 산출하였으며, 각 하위변인들의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 또한 청소년의 분노표현방식이 삶의 만족도에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 진로스트레스를 통제변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 진로스트레스, 분노표현방식 및 삶의 만족도의 상관관계

청소년의 진로스트레스와 분노표현방식 및 삶의 만족도 간 상관분석을 실시한 결과는 <표 2>와 같다. 삶의 만족도는 스트레스와 부적상관($r=-.38, p<.01$)을 보였다. 이는 진로스트레스가 높을수록 청소년이 느끼는 삶의 만족도가 낮음을 의미한다. 분노표현방식 중 분노억제는 스트레스와 정적상관($r=.18, p<.01$)을, 삶의 만족도와는 부적상관($r=-.31, p<.01$)을 보였다. 즉 분노억제가 많을수록 진로스트레스가 높으며 청소년의 삶의 만족도는 낮음을 의미한다. 또한 분노표출의 하위변인인 분노억제, 분노표출, 분노조절은 스트레스와 정적인 상관을 보이고 있으며 삶의 만족도와는 부적인 상관관계를 나타냈다. 이는 청소년은 진로스트레

스가 높을수록 분노를 표출하지 못하고 억제하거나 참지 못하고 표출하거나 통제할 수 있다는 것으로 해석할 수 있다. 분노표현방식의 각 하위요인들 역시 서로 높은 상관관계를 나타냈다.

<표 2> 진로스트레스와 분노표현방식 및 삶의 만족도의 상관관계

	스트레스	삶의 만족도	분노억제	분노표출	분노조절
스트레스	1				
삶의 만족도	-.376**	1			
분노억제	.180**	-.311**	1		
분노표출	.123*	-.229**	.611**	1	
분노조절	.125*	-.203**	.631**	.669**	1
평균	2.828	3.876	2.869	2.885	2.768
표준편차	.593	1.180	.567	.537	.582

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

2. 분노표현방식이 삶의 만족도에 미치는 영향

청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 삶의 만족도를 종속변수로 고등학생의 성별과 학년, 스트레스를 통제변수로, 분노표현방식을 독립변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석에 앞서 VIF값으로 다중공선성을 검토하였다. 검토한 결과 VIF계수가 2.2를 넘지 않아 변수 간 다중공선성의 위험은 없는 것으로 나타나 회귀분석을 하는데 무리가 없었다. 분석결과는 <표 3>과 같다.

먼저 성별과 학년, 스트레스를 투입한 모형 1은 성별($\beta=.195$ $t=.090$, $p<.05$), 스트레스($\beta=-.718$ $t=-.362$ $p<.05$)는 통계적으로 삶의 만족도에 유의한 영향을 주고 있다. 남학생보다 여학생이 스트레스가 낮을수록 삶의 만족도가 높아지는 것을 의미한다. 청소년의 삶의 만족도에 대한 전체 설명력은 15.1%였다.

2단계에서는 성별과 학년, 스트레스와 함께 분노표현방식의 하위요인 변수를 추가적으로 투입한 결과, 회귀식이 유의한 것으로 나타났다($F=11.43$, $p<.01$). 즉 모형 1에서 통계적으로

영향을 미쳤던 성별은 영향력이 없는 것으로 나타났고($\beta=0.11$, ns), 스트레스($\beta=-.627$ $t=-.316$, $p<.05$)와 분노표현방식의 하위요인 중 분노억제($\beta=-.463$ $t=-.222$, $p<.05$)가 통계적인 영향요인으로 나타났다. 즉 진로스트레스와 분노표현방식의 하위요인 중 분노억제가 낮을수록 청소년의 삶의 만족도가 높은것으로 나타났다. 청소년의 삶의 만족도에 대한 전체 설명력은 21.7%로 1단계보다 6.6%($\Delta R^2=.066$) 증가하였다.

<표 3> 삶의 만족도에 대한 회귀분석 결과

독립변수	모형 1			모형 2		
	B	β	t	B	β	t
성별 ¹⁾	.195	.090	1.513*	.203	.094	1.621
학년	-.050	-.026	-.444	-.062	-.033	-.571
스트레스	-.718	-.362	-6.146*	-.627	-.316	-5.461*
분노억제				-.463	-.222	-2.870*
분노표출				-.165	-.075	-.944
분노조절				.043	.021	.260
F		14.877			11.426**	
R2		.151			.217	
ΔR^2					.066	

¹⁾성별(남학생=1, 여학생=0)

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

V. 논의 및 결론

본 연구는 청소년의 진로스트레스 수준을 통제한 후 분노표현방식이 삶의 만족도에 미치는 영향을 살펴보는 데 그 목적이 있다. 이를 통해 우리나라 청소년의 학업과 진로에 대한 문제의 정도를 파악하고 향후 청소년들의 삶의 만족도 향상을 위해 도움을 주는 기초자료를

제공하려는 데 기여하고자 하였다.

본 연구에서 나타난 결과를 중심으로 결론을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 청소년의 진로스트레스와 분노표현방식 및 삶의 만족도 간의 상관관계를 분석한 결과, 고등학생의 진로스트레스는 삶의 만족도와는 부적상관을 보였으며 분노표현방식의 하위변인 중 분노억제, 분노표출, 분노조절이 진로스트레스와 정적상관을 보였다. 이러한 결과는 청소년의 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인 중 학업스트레스가 높을수록 삶의 만족도가 낮다고 연구한 이순성(2010)의 연구를 지지하는 결과이다. 특히 청소년의 정신건강에 학업과 진로 스트레스가 얼마나 심각한 영향을 미치는 요소인지 연구한 이보영(2007)의 연구와도 일치한다고 할 수 있다. 하지만 분노표현방식의 하위변인 중 분노조절이 높을수록 진로스트레스도 높다는 본 연구의 결과는 분노조절과 진로스트레스와의 부적상관을 밝힌 노세진(2008)의 연구는 지지하지 않는 결과이다. 이러한 결과는 고등학생에게 있어 스트레스 특히 진로스트레스와 분노표현은 그 자체로 삶의 만족도에 크게 영향을 미치는 중요한 부정적 변인이라는 것으로 설명할 수 있다.

둘째, 청소년의 분노표현방식이 삶의 만족도에 미치는 영향을 알아보기 위해 위계적 회귀 분석을 통해 모형 1에서 성별과 학년, 스트레스의 요인을 투입한 결과 성별과 스트레스는 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 모형 2에서는 성별과 학년, 스트레스와 분노의 하위변인들을 투입한 결과, 성별과 학년에는 영향력을 나타내지 않았지만, 스트레스와 분노표현방식의 하위요인 중 분노억제가 고등학생의 삶의 만족도에 부적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 스트레스와 분노억제가 낮을수록 고등학생의 삶의 만족도는 좋은 것으로 나타났다. 이는 분노표현방식 중 분노억제가 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 노세진(2008)의 연구결과를 지지한다.

이러한 결과는 청소년에게 있어 학교생활과 진로에 대한 스트레스가 삶의 만족도에 영향을 미치는 주요변수임을 알게 해준다. 또한 분노의 억제가 심할수록 자신이 현재 처해있는 삶과 상황에 자괴감이 빠질 수 있으므로 분노억제도 삶의 만족도에 영향을 미치는 중요한 변수로 나타났으며 분노를 억제하는 것보다 적절한 분노의 표현은 인간관계 및 또래관계에서도 긍정적인 영향을 미치며 자신의 자아수용에서도 긍정적으로 미칠 것이라 사료된다.

그러므로 청소년의 적절한 스트레스 해소와 분노를 표현함에 있어 자신의 감정을 적절히 인정하고 수용할 수 있도록 가정과 학교에서의 환경을 잘 조성하고 그들이 경험하는 스트레스 상황과 분노 상황을 잘 대처해 나갈 수 있도록 좋은 해결방안과 대처방식에 대한 지원이 이루어져야 할 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 일반적으로 청소년이 나타내고 있는 분노표현방식이 그들의 삶의 만족도에 미치는 영향에 대하여 살펴본 연구이지만 일반계 고등학생과 기숙형 공립고등학생이 느끼는 스트레스 및 분노표현방식에 차이를 분석하지 못했다는 제한점이 있다. 이에 추후 연구에서는 일반계 고등학생과 특수목적 고등학생의 진로스트레스 수준의 차이를 살펴보고 청소년의 삶의 만족도에 영향을 미치는 다른 변인들(예: 수업시간, 또래관계, 교사와의 친밀도, 적응력 등)을 탐색해보는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서 연구대상자의 성별은 남학생이 80명(31.0%), 여학생이 178(69.0%)으로 여학생의 비율이 더 많았다. 본 연구에서는 성별에 따른 고르지 못한 분포로 인하여 통제변수로 사용하였으나 추후 연구에서는 성별의 차이에 따른 분노표현방식과 삶의 만족도를 살펴보는 것이 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 청소년이 받는 스트레스를 진로스트레스로 규정하였지만 최근 학교 폭력에 대두되고 있는 또래간의 관계와 분노표현방식 간의 관계를 살펴보는 것도 의미있는 연구가 될 수 있을 것이다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 일반적으로 느끼는 청소년의 분노표현방식에 따른 삶의 만족도가 어떻게 영향을 미치는지 살펴본 것으로 청소년의 적절한 스트레스 해소와 분노를 표현함에 있어 자신의 감정을 적절히 인정하고 수용할 수 있도록 가정과 학교에서의 환경을 잘 조성하고 그들이 경험하는 스트레스 상황과 분노 상황을 잘 대처해 나갈 수 있도록 좋은 해결방안과 대처방식에 대한 지원이 이루어져야 할 것이다. 이러한 청소년들이 경험하는 스트레스의 본질을 이해하고 분노를 건강하게 표현 할 수 있도록 지도할 수 있는 방안을 모색하는 것은 매우 의미가 있을 것이라 사료된다.

참 고 문 헌

- 강원덕, 안귀여루(2010). 성취동기, 내재적 직업가치, 진로장벽이 고등학생의 진로성숙 및 진로준비 행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 15(1), 161-175.
- 고미영(1999). 정신건강센터에서 제공하는 청소년 분노 조절 소집단에 관한 연구. 정신보건과 사회사업, 8, 5-24.
- 공부...공부...공부...대한민국 스트레스 '최고'. (2011. 4. 20). 세계일보.
- 구현영, 박현숙, 장은희(2006). 고등학교 청소년의 삶의 만족도와 영향요인. 대한간호학회지, 36(1), 151-158.
- 권혜진(1995). 청소년 분노 현상의 근거 이론적 접근. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김백영(1997). 분노통제프로그램이 부적응 감소에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김성희(2010). 일반계 고등학생의 학업적 자기효능감과 진로스트레스가 진로결정수준에 미치는 영향. 아주대학교 석사학위논문.
- 김옥희(2010). 고교생의 진로스트레스와 자살생각의 인과관계. 진로교육연구, 23(2), 177-191.
- 김주한(1993). 고등학생의 성격특성과 스트레스 대처행동과의 관계. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김태희(2007). 분노조절 집단프로그램이 청소년들의 분노와 공격성에 미치는 효과. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜원, 조성연, 김민(2010). 청소년 삶의 만족도에 대한 공부 중요성 인식, 공부압력과 성공압력의 영향력 및 부모-자녀 의사소통의 중재효과. 대한가정학회, 48(5), 49-60.
- 김혜자(2006). 고등학생의 학업스트레스, 자아존중감과 사회문제해결력의 관계. 단국대학교 석사학위논문.
- 김희수, 김옥희(2008). 청소년의 지지수준과 스트레스, 자기개념, 진로발달의 구조모형 검증. 진로교육연구, 21(1), 77-94.
- 노세진(2008). 고등학교 운동선수들의 분노표현양식이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 류미화(2002). 자아존중감과 사회적 지지가 취업스트레스 및 스트레스 대처양식에 미치는 영향. 한양대학교: 대학생활연구, 16, 211-232.
- 류연지(1996). 성격 및 욕구수준이 주관적 안녕에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 박선희(2009). 대학생의 진로스트레스와 스트레스대처방식이 진로결정수준에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박지영(2010). 남녀중학생의 스트레스, 분노, 대처행동과 또래괴롭힘의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 변보기, 강석기(2002). 청소년의 자아존중감과 적대감에 관한 연구. 청소년학연구, 9(3), 269-291.
- 송민석(2011). 대안고등학교 학생의 스트레스 수준과 대처방식의 관계. 공주대학교 대학원 석사학위논문.

- 원호택, 이민규(1987). 고등학교 재학생들의 스트레스. *한국심리학회지: 임상*, 6(1), 22-32.
- 오경자, 정진경, 문경주, 조아라(2005). 부모와의 관계에 대한 청소년의 지각과 비행: 정서적 자율성과 행동적 자율성의 매개효과. *한국심리학회지: 임상*, 24(4), 755-770.
- 오선향(2002). 고등학생의 스트레스 요인과 스트레스 대처방식에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이순성(2010). 청소년 삶의 만족도와 관련변인의 중단적 추이분석. 강원대학교 대학원 박사학위논문.
- 이보영(2007). 중학생들의 학업 및 진학 스트레스 연구, 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 장혜주(2011). 아동의 분노원인, 분노표현, 정서지능 및 사회적 유능감 간의 관계. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 장혜주, 임지영(2011). 초등학교 저학년 아동의 분노표현방식 유형에 관한 연구: Q방법론 적용. *대한가정학회지*, 49(4), 11-23.
- 정나은(2009). 초등학교 교사에게 공부와 시험, 성적이 갖는 의미에 대한 연구: 질적사례를 통한 해석을 중심으로. *청주교육대학교 대학원 석사학위논문*.
- 정동하, 정미현(2011). 청소년의 스트레스가 비행행동과 자살생각에 미치는 영향에 관한 경로분석. *한국가족복지학회*, 16(3), 171-187.
- 정애리(2009). 고등학생이 지각한 스트레스와 자아탄력성이 대인관계문제에 미치는 영향. *부산대학교 대학원 석사학위논문*.
- 정은이(2007). 대학생의 일상적 창의성 및 생활스트레스가 진로미결정에 미치는 영향. *교육방법연구*, 19(2), 143-162.
- 정옥분(2006). 발달심리학. 서울: 학지사.
- 청소년 스트레스 학업과 진고 고민이 큰 원인. (2011. 11. 21). *중부일보*.
- Aseltine, R. H., Susan, G., & Gordon, J. (2000). Life stress, anger and anxiety, and delinquency: An empirical test of general strain theory. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(3), 256-275.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression. *American Psychologist*, 38, 1145-1160.
- Biodeau, L. (1992). *The angry workbook*. Minnesota: Hazelden.
- Redmond, S. M. (2011). Peer victimization among student with specific language impairment, attention-dificit/hyperactivity disorder, and typical development. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools*, 42, 520-535.
- Turner, R. J., Russell, D., Glover, R., & Hutto, P. (2007). Ther social antecedents of anger proneness in young adulthood. *Journal of Health and Social Behavior*, 48, 68-83.
- Hatcher, S. S. (2011). An assessment of secondary traumatic stress in juvenile justice education workers. *J Correct Health Care*, 17(3), 208-217.
- Kerby, D. S., Brand, M. W., & John, R. (2003). Anger types and the use of cigarettes and smokeless tobacco among Naive American Adolescents. *Preventive Medicine*, 37, 485-491.
- Khoo, S. A., & Bishop, G. D. (1997). Stress and optimism: relationships to coping and well-being. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 40(1), 29-40.

- Konishik C., & Hymel, S. (2009). Bullying and stress in early adolescence: The role of coping and social support. *The Journal of Early Adolescence, 29*(3), 333-356.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G. A., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in Personality Assessment, 2*, 159-187.
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., & Hardesty, R. (2008). Relationships among stress, coping, and mental health in high-achieving high school students. *Psychology in the Schools, 45*(4), 273-290.
- Lam, D. (1999). Generating extreme inequality: Schooling, earnings, and intergenerational transmission of human capital in South Africa and Brazil. PSC, 99-439. Population Studies Center, University of Michigan.

Abstract

The Relationships among Adolescents Career Stress, Anger Expression Style and Life Satisfaction

Jang, Hye-Ju*

The purpose of this study was to investigate the effect of the support consciousness of adolescents career stress and anger expression style on the life satisfaction. The Subjects of this study were 258 adolescents. Data were analyzed by descriptive statistics, Pearson's correlation and hierarchical regression by SPSS program (18.0 version). The major findings of this study were as follows: (1) adolescents career stress and life satisfaction were negatively correlated, was positively correlated with anger expression. (2) anger suppression out of subordinate variables of anger expression affected of life satisfaction in adolescent.

Key Words : career stress, anger expression style, life satisfaction

* Lecturer, Department of Child & Family, Kyungpook National University