

## 인문계 남녀고등학생의 스트레스 인지, 자아존중감, 스트레스 반응간의 관계 연구

석민현\* · 박정원\*\*

### I. 서론

#### 1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 발달 단계상 정체 의식이 형성되는 주 시기이며 정신과 신체가 비약적으로 발달하는 역동기로서 정신 신체적으로 불안정하고 불균형이 심한 시기이다. 특히 우리 나라의 경우 입시 위주의 경쟁이 심한 사회로 입시에 대한 불안감 속에서 진학을 위한 과외활동, 취업을 위한 학원 수강 등과 관련된 부담, 친구와의 갈등, 이성문제, 학교에서의 소외, 가치관의 혼돈, 가정 내 갈등, 불확실한 미래 등의 상황들이 청소년들로 하여금 더욱 높은 강도의 스트레스를 경험하게 한다. 이러한 스트레스의 인지 정도는 계열별로 보면 실업계보다는 인문계가, 연령별로 보면 중학생보다는 고등학생에서 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 남학생과 여학생의 스트레스 인지 정도에 관한 연구의 결과는 일관되지 못하여 스트레스 관리 프로그램을 적용하거나 그 프로그램의 수준을 고려할 때 제한점으로 작용하고 있다(고정자, 1992; 박순영, 1998; 이경희, 1995; 이명희, 1989; 이유미, 1995; 조성옥, 1998; 정선희, 1999; 황정규, 1990; 최은경, 1998).

일상생활에서 경험하는 다양한 스트레스에 적절하게 대처하지 못하여 스트레스에 대한 부적응 상태가 오랫동안 지속되면 생리적·심리적·행동적 차원에서 많은 어려움을 겪게 된다. 스트레스로 인한 위기상황은 각종 질병을 유발하는 등 개인의 안녕을 위협할 정도로 심각하게 작용하기도 한다(Selye, 1985). 따라서 청소년기에 겪는 스트레스에 어떻게 대처하느냐는 청소년기 이후의 적응과 성장을 예측할 수 있으며, 이 시기 동안의 스트레스 관리에 대한 다양한 지식과 기술의 습득은 필수적인 과정이라 볼 수 있다.

병을 유발하는 등 개인의 안녕을 위협할 정도로 심각하게 작용하기도 한다(Selye, 1985). 따라서 청소년기에 겪는 스트레스에 어떻게 대처하느냐는 청소년기 이후의 적응과 성장을 예측할 수 있으며, 이 시기 동안의 스트레스 관리에 대한 다양한 지식과 기술의 습득은 필수적인 과정이라 볼 수 있다.

개인의 스트레스 인지정도나 대처방식, 스트레스 반응에 영향을 주는 변수에 대한 연구는 주로 사회적 지지에 관한 연구가 대부분이었으나, 최근 환경적인 변인인 사회적 지지만으로는 이러한 현상을 설명하는데 한계가 있어, 개인이 가진 심리적 자원에 관한 연구의 필요성이 지속되고 있는데, 그 중 자아존중감은 스트레스에 대한 신체적, 정서적, 행동적 문제에 영향을 주는 중요한 요인으로 고려되고 있다(김나경, 1994; Hall, Kotch, Browne & Rayens, 1996; Johnson, Meyer, Winett & Small, 2000). 청소년들은 자아존중감이 낮을수록 신체적·정서적 스트레스 반응을 높게 경험하며(Pearlon, Liberman, Menaghan & Muller; 1981, 박현희, 1997; 한미라, 1997), 정신질환, 알코올 중독, 약물 남용, 공격적 행동, 자살, 우울 등의 부적응적 행동을 나타낸다(Kaplan, 1975, 1980). 그러므로 다른 시기에 비해 스트레스 정도가 높은 청소년기의 건전한 인격 발달을 위해서 자아 존중감은 중요한 요소로 다루어져야 한다.

따라서 본 연구는 우리 나라의 청소년 중에서 스트레스 수준이 높은 인문계 고등학생을 대상으로 하여 스트

\* 고려대학교 간호대학 연구강사

\*\* 서울대학 간호과 전임강사

레스 인지, 자아존중감, 스트레스 반응 정도를 파악하고 남녀간에 차이가 있는지를 규명하고, 스트레스 인지, 자아존중감, 스트레스 반응간의 관계를 파악함으로써 청소년의 스트레스 증재를 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 인문계 남·녀 고등학생의 스트레스 인지, 자아존중감, 스트레스 반응 정도를 파악한다.
- 2) 인문계 남·녀 고등학생간에 스트레스 인지, 자아존중감, 스트레스 반응간에 차이가 있는지 파악한다.
- 3) 인문계 남·녀 고등학생의 스트레스 인지, 자아존중감, 스트레스 반응간의 관계를 파악한다.

## II. 문헌 고찰

### 1. 청소년의 스트레스 인지와 스트레스 반응

청소년기는 인간의 발달 단계에서 볼 때 미숙한 아동기에서 성숙한 성인기로 옮겨가는 과도기(transitional period)로서 아동과 성인 어느 쪽에도 완전히 소속되지 못하는 소속 불명의 세대라는 의미인 주변인(marginal person)으로 지칭된다. 또한 갈등으로 가득 찬 격동의 시기라는 질풍 노도기(a time of storm and stress), 신체적·생리적 성숙과 심리적·사회적 미숙에 따른 성장 발달의 불균형으로 성인으로서의 지위와 역할 획득이 지연된 지불 유예기(moratorium)등으로 불린다. 이들 대표적인 용어에서 알 수 있듯이, 청소년기는 신체적·성적·인지적 기능에 변화가 심한 시기로 인간 관계의 변화, 성적 적응, 학업, 그리고 직업에 대한 준비 등 많은 적응이 요구된다(한상철, 조아미와 박성희, 1998). 청소년기는 이러한 특성으로 인해 다른 시기보다 스트레스를 더욱 많이 경험하게 되며 스트레스에 대한 적응의 실패로 인한 건강상의 여러 가지 문제에 노출될 위험이 크다(고희숙, 1997).

이도영(1990)은 고등학생의 6.4%가 심각한 위기상태의 스트레스 수준에 있고 14.1%에 해당하는 학생이 중증의 스트레스 수준에 있음을 보고하면서 청소년의 스트레스 관리의 필요성과 심각성을 강조하였다. 박용자(1990)는 우리 나라 청소년의 경우 학교 생활, 진로 문제, 사회 환경, 자아 문제 등에 대한 스트레스가 높은 반

면 성 문제, 주거 환경, 종교, 경제 문제 등에 대해서는 상대적으로 낮은 스트레스 정도를 보인다고 하였으며, 이현주(1992)는 고등학생의 스트레스와 정신 건강에 관한 연구를 통해 가장 높은 스트레스 요인은 학생 자신과 학교 생활이라고 제시하였고, 이재원(1989)의 연구에서도 자아 정체감, 자신감 등의 자기와 관련된 문제들이 가장 중요한 스트레스 요인으로 나타났다.

전경련(1996)은 청소년의 스트레스를 학교 문제와 자신 문제의 두 가지 유형으로 나누어 설명하고 있다. 학교 문제로는 선배와 친구로부터의 구타, 폭행, 선생님의 무관심, 비인격적인 태도, 무시, 진학이나 취업에 대한 고민, 입시 제도에 대한 불만 등이었고, 자신 문제는 자신의 외모, 성격에 대한 불만, 친구와의 의견 대립, 생각과 행동의 불일치로 인한 갈등 등이었다. 이유미(1995)는 청소년들이 실제로 경험하는 스트레스의 유형과 각 사건에서 느껴지는 스트레스의 강도를 분리하여 조사하였는데, 가장 많이 겪게 되는 스트레스는 '중요한 물건의 분실', '학업성적이 부진할 때', '시험에서 실패했을 때'로 나타났고, 가장 높은 정도의 스트레스는 '불량배에게 피해를 보았을 때', '중요한 물건을 분실하였을 때'로 나타났다.

남녀별 스트레스 인지정도에 있어서 박순영(1998)은 5점 만점에 남학생의 평균이 2.48(SD=.55), 여학생의 평균이 2.50(SD=.48)으로 유의한 차이가 없었으나 하위영역별로 보았을 때, 성적 및 학업문제의 스트레스 인지 정도는 남학생보다 여학생이 더 높다고 하였다. 그러나 이상영(1993)의 연구에서는 남학생보다 여학생의 스트레스 인지정도가 더 높다고 하였고, 정경련(1994), 이유미(1994)의 연구에서는 남학생이 더 높다고 하여 여전히 남학생과 여학생의 스트레스 인지수준에서는 일관된 결과를 보이지 못하고 있다.

현재 점차 늘어가고 있는 청소년의 정신·행동의 장애, 각종 비행, 여러 신체적, 육체적 질병에 대한 주원인은 과중한 스트레스에 의해 기인한다. 이러한 스트레스에 의한 신체적인 증후로는 요통, 변비, 두통, 불면증 등이 있고, 심리적인 증후로는 분노, 불안, 무관심, 우울, 피로, 좌절감 등이 있다. 행동상의 증후로는 입술 깨물기, 과잉 반응, 말 더듬 등 매우 다양한 양상으로 나타나고 있다(박용자, 1989; 임영식과 양돈영; 1998). 이러한 부적응 상태가 지속되면서 청소년들은 자살 충동 경험, 음주, 흡연, 약물 남용 등의 부적응 행동을 보이고 전문가에게 도움을 요청하는 비율도 해마다 증가하고 있

다(고정자, 1992; 원호택, 1991).

그러므로 청소년기의 스트레스로 인한 부적응 반응은 이후 청소년의 전인적인 발달에 치명적인 영향을 초래한다고 하겠다. 따라서 스트레스 수준이 높은 우리 나라 청소년의 스트레스 정도를 파악하고 스트레스 정도가 남녀 간에 차이가 있는지를 규명하고 이를 중재하기 위한 방법의 개발이 필요하다고 하겠다.

## 2. 청소년의 자아존중감과 스트레스

자아 존중감은 일반적으로 한 개인이 자기 자신을 긍정적이고 가치 있는 존재로 보는 견해라 할 수 있으며 인간의 행동에 영향을 주는 성격 특성이다(Rosenberg, 1965). 자아 존중감이란 심리적 경험으로서 자신이 능력이 있다는 감각인 자기 효능감과 자신이 가치가 있다고 느끼는 자기 존경감의 두 가지 면이 통합된 것이다. 자기 효능감은 자신의 정신적 기능에 대한 신뢰로서 판단하고 선택하고 결정하는 과정에 대한 신뢰를 말한다. 즉, 지적 자기 신뢰의 한계 내에서 실제적 사실을 이해하는 능력을 의미한다. 또한 자기 존경감은 자신의 가치에 대한 확신을 의미한다. 자신이 생존할 수 있는 권리와 행복해질 수 있는 권리에 대한 긍정적인 태도를 말하며, 자신의 생각과 원하고 필요로 하는 것을 적절하게 주장하고, 즐거움을 느끼는 일이 자신의 당연한 권리라고 생각하는 것이다(강승규, 1996).

자아 존중감이 낮은 사람은 불안이 높고 대인 관계가 원만하지 못하지만, 자아 존중감이 높은 사람은 자신의 지각과 판단에 자신감을 가지고 있으며 교우관계 형성에 어려움이 없고 자신의 의견을 자유롭게 표현할 수 있다(Coopersmith, 1967). 그러므로 자아 존중감은 스트레스 과정에서 파생하는 요구들을 처리하는데 가장 효과적이고 능동적인 요소 중의 하나라 할 수 있다. 스트레스가 지속적으로 과다할 경우에는 긍정적 자아 개념인 자아 존중감과 숙달감이 파괴되어 부정적인 자아 개념을 갖게 되고 스트레스에 취약해져 우울과 같은 스트레스 증상을 경험한다(Pearlin 등, 1981).

Pearlin 등(1981)은 스트레스에 대한 신체의 반응을 매개하는 요인인 심리적 자원을 자아 존중감, 자기 비하, 및 숙달(mastery)로 분류하였는데 이중 자아 존중감과 숙달은 스트레스 과정에서 매우 중요한 요소로 강조된다.

이들은 스트레스 과정에서 파생되는 요구들을 처리하는데 가장 효과적이며 능동적인 요소 중의 하나라 할 수 있다.

박현희(1997)는 자아존중감이 스트레스 인지와 스트레스 대처에 영향을 준다고 보고하였는데, 초등학교 6학년을 대상으로 한 자아존중감과 스트레스 경험 수준 및 스트레스 대처 양식과의 관계를 연구한 결과 자아존중감이 높은 학생이 낮은 학생에 비하여 스트레스를 적게 인지하고 스트레스에 능동적으로 대처한다고 하였다. 이러한 연구 결과는 초등학생을 대상으로 한 한미라(1997)의 연구 결과와 일치하는데 자아존중감이 낮은 아동이 친구 및 교사와의 관계에서 스트레스를 많이 인지하고 있는 것으로 나타나 개인의 자아존중감 수준과 대인관계 스트레스 인지 수준은 상호 관련성이 있는 것으로 나타났다.

또한, 자아존중감이 높을수록 신체적, 정신적 스트레스 반응은 적게 나타난다(김순이, 1985; 김희경, 1998; 최은정, 1998; Kliwer 등, 1992). 많은 연구 결과에서 자아 존중감은 말초혈관 증상군, 심폐 증상군, 상기도 증상군, 위장계 증상군, 습관적 행동 형태군, 불안증상군, 우울 증상군, 분노증상군, 인식력 장애에서 통계적으로 유의한 부적 상관관계를 보였다. Delongis 등(1988)도 자아존중감이 높을수록 일상 스트레스로 인한 심리적, 신체적 건강문제를 적게 경험한다고 하였다. 또한 행동과 심리적 안녕에 있어서 자아존중감은 정신질환, 알콜 중독, 약물 남용, 공격적 행동, 자살, 우울 등과 관계가 있다(Kaplan, 1975, 1980).

따라서 자아 존중감이 높을수록 신체적 정신적 스트레스 반응을 적게 나타낸다고 할 수 있으며 낮은 자아 존중감은 높은 수준의 우울증, 부정적 정서상태, 과민성, 공격성, 충동성 및 소외감과 연합되어 있으며 높은 자아 존중감은 인생에 대한 만족감, 행복감, 자신의 생활에 대한 자신감과 정적 상관이 있다고 하겠다(Rosenberg, 1985).

우리 나라 청소년들은 여러 환경적 여건상 자아 존중감 확립에 많은 제약이 있어(이길홍, 1989) 청소년이 어려운 일에도 적극적으로 도전할 수 있도록 자아 성장과 정신 건강에 도움이 되는 여러 가지 프로그램들이 개발되어야 할 것으로 본다.

### III. 연구 방법

#### 1. 연구 설계

본 연구는 인문계 고등학생의 스트레스 인지, 자아존중감, 스트레스 반응 간의 관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

#### 2. 연구 대상 및 자료수집 방법

연구 대상자는 서울시내 소재 1개 남녀 공학 인문계 고등학교에서 남학생 185명, 여학생 110명을 임의 표집 하였으며, 이 중 불성실하게 답하였거나 불완전한 설문지를 제외한 남자 179명, 여자 100명으로 총 279명을 대상으로 자료를 분석하였다.

#### 3. 연구 도구

##### 1) 스트레스 인지

본 연구에서 스트레스를 측정하기 위해 박영애(1996)가 개발한 도구를 수정 보완하여 사용하였다. 이 도구는 청소년의 스트레스 요인과 관련된 선행연구를 기초로 1차로 60문항을 작성한 후 요인분석과 요인부하량이 .3000이상인 42문항을 추출하여, 성적, 부모, 친구, 자신, 교사, 환경의 6개 요인, 42문항으로 구성하였다. 각 문항은 "아주 심하게 스트레스를 받는다" 5점에서 "전혀 받지 않는다" 1점까지의 5점 척도로 점수 범위는 최저 42점에서 210점까지이며 점수가 높을수록 스트레스의 정도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적 일관성 신뢰도 Cronbach's alpha는 .91이었다.

##### 2) 자아존중감

자아 존중감을 측정하기 위하여 본 연구에서는 Rosenberg (1965)가 개발한 자아존중감 도구를 전병재가 번역한 것을 사용하였다. 이 도구는 총 10문항으로 5개의 긍정적인 문항, 5개의 부정적인 문항으로 구성되어 있는데 긍정적인 문항은 '전혀 그렇지 않다'의 1점에서 '항상 그렇다'의 4점으로 부정문은 역으로 환산하였다. 최저 10점에서 40점의 범위를 보이며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 개발당시의 도구의 신뢰도는 .85였으며, 본 연구에서의 신뢰도는 .80이었다.

##### 3) 스트레스 반응

스트레스 반응은 노재학(1991)이 고등학생의 스트레스의 실태에 관한 연구에서 나타나는 장애 현상을 기초로 하여 작성한 도구로 신체·정서장애 16문항, 행동장애 18문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 신체·정서장애 16문항만을 측정하였는데, '전혀 느끼지 않는다' 1점에서 '아주 많이 느낀다' 5점으로 최저 16점에서 최고 80점까지 가능하며, 점수가 높을수록 스트레스 반응을 많이 경험하고 있음을 의미한다. 본 연구에서의 내적 일관성 신뢰도 Cronbach's alpha는 .91 이었다.

#### 4. 자료 수집 방법

본 연구는 2000년 4월 남자 고등학생 20명을 대상으로 사전 조사를 실시하여 설문지 문항을 검토하고 용어 이해에 어려움이 있거나 응답이 애매한 문항을 수정 보완하였다. 자료수집기간은 2000년 7월 5일부터 7월 25일까지이며 서울시 소재 A고등학교를 선정한 뒤 학교장, 2학년 주임교사, 양호교사의 동의를 받은 뒤, 학급의 아침조회 시간을 이용하여 연구의 목적을 설명하고 설문지를 배부하였다. 설문지 작성에 소요된 시간은 20분이었으며, 학생들에게는 소정의 학용품을 incentive로 제공하였다.

#### 5. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SAS Program을 이용하여 다음과 같이 전산 처리하였다.

- 1) 일반적 특성은 빈도와 백분율을 산출하였다.
- 2) 일반적 특성에 따른 스트레스 인지, 자아존중감, 스트레스 반응은 t- test를 이용하였다.
- 3) 스트레스 인지, 자아존중감, 스트레스 반응간의 상관관계는 Pearson 상관 계수로 검정하였다.

### IV. 연구 결과

#### 1. 스트레스 인지, 자아존중감과 스트레스 반응

연구결과 스트레스 인지 정도의 전체 평균은 남학생이 115.60(SD=21.60), 여학생이 114.57 (SD=20.53)로 남학생이 여학생보다 높은 것으로 나타났으나 통계적으로는 유의하지 않았다.

스트레스 인지 정도를 영역별로 살펴보면, 남녀 모두 성적, 부모, 환경, 자신, 교사, 친구 순으로 스트레스를 경험하는 것으로 나타났으며 '부모'와 '친구'의 하위 유형을 제외하고 남녀간 스트레스 인지정도에는 차이가 없었다. 스트레스의 전체 문항 중 상위 3문항을 보면 남녀 모두 '가고 싶은 대학에 갈 수 없는 성적 때문에', '현재의 입시 제도로 인해서', '사람 됨됨이보다 공부를 중시하는 사회 풍조 때문에'이었다. 그리고 스트레스 하위 영역 중 '부모' 영역의 평균이 남학생 23.70(SD=7.04), 여학생 20.91(SD=6.48)로 통계적으로 유의한 차이( $t=3.23, p=0.00$ )를 보여 남학생이 여학생보다 '부모' 영역의 스트레스를 높게 경험한 것으로 나타났다. '부모' 영역에 속한 문항 중 높은 점수의 문항은 남녀 모두 공통적으로 나타났는데 '성적이 부모님의 기대에 미치지 못해서', '나에 대한 부모님의 기대가 너무 커서' 이었으며 남학생이 여학생보다 더 높은 스트레스 수준을 경험하는 것으로 나타났다. 스트레스 하위 영역 중 '친구' 영역의 평균은 남학생 9.35(SD=3.36), 여학생 10.27(SD=3.51)로 통계적으로 유의한 차이( $t=-2.11, p=0.04$ )를 보여 여학생이 남학생보다 '친구'와 관련된 스트레스를 높게 인지하는 것으로 나타났다. '친구' 영역 중 높은 문항은 '친구와 가치관, 사고 방식의 차이로 인해', '진실하게 대화할만한 친구가 없어서' 이었다.

자아존중감 정도는 남학생 26.13(SD=3.79), 여학생 25.60(SD=3.96)으로 남학생이 여학생보다 높게 나온 것으로 나타났으나 통계적으로는 유의하지 않았다.

스트레스 반응 정도는 남학생이 28.76(SD=8.99), 여학생이 31.53(SD=8.63)으로 여학생이 남학생보다 유의하게 높은 것으로 나타났다( $t=-2.49, p=0.01$ )

스트레스 반응에서 남학생이 높은 것으로 나타난 상위 3개 문항은 '수면이 부족하고 항상 피곤하다', '신경이 날카롭고 짜증이 자주 난다', '왠지 우울하고 외롭다' 순이었다. 여학생이 높은 것으로 응답한 상위 3개 문항은 '신경이 날카롭고 짜증이 자주 난다', '수면이 부족하고 항상 피곤하다', '머리가 자주 아프고 현기증을 느낀다' 순이었다.

## 2. 스트레스 인지, 자아존중감 및 스트레스 반응과의 관계

본 연구 결과에서 스트레스 인지와 자아존중감, 스트레스 반응과의 관계는 남학생과 여학생으로 구분하여 분석한 뒤 남학생과 여학생 모두 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타나 전체를 대상으로 각 변수와의 관계를 분석하였다. 남학생의 경우 스트레스 인지와 자아존중감의 Pearson 상관계수인  $r$  값은  $-0.29(p=.00)$ , 스트레스 인지와 스트레스 반응의 Pearson 상관계수인  $r$  값은  $.44(p=.00)$ , 자아존중감과 스트레스 반응의 Pearson 상관계수인  $r$  값은  $-.25(p=.00)$ 로 나타났다. 여학생의 경우 스트레스 인지와 자아존중감의 Pearson 상관계수인  $r$  값은  $-0.25(p=.00)$ , 스트레스 인지와 스트레스 반응의 Pearson 상관계수인  $r$  값은  $.35(p=.00)$ , 자아존중감과 스트레스 반응의 Pearson 상관계수인  $r$  값은  $-.27(p=.00)$ 로 나타났다. 남학생과 여학생전체를 대상으로 하였을 때, 스트레스 인지와 자아존중감의 Pearson 상관계수인  $r$  값은  $-0.24(p=.00)$ , 스트레스 인지와 스트레스 반응의 Pearson 상관계수인  $r$  값은  $.36(p=.00)$ , 자아존중감과 스트레스 반응의 Pearson 상관계수인  $r$  값은  $-.27(p=.00)$ 로 나타났다.

〈표 1〉 스트레스 인지, 자아존중감 및 스트레스 반응의 남녀간 차이

N=279

	남		여		t	P
	Mean	S. D.	Mean	S. D.		
스트레스 인지						
성 적	30.15	6.48	29.59	6.55	0.69	0.49
부 모	23.70	7.04	20.91	6.48	3.23	0.00
친 구	9.35	3.36	10.27	3.51	-2.11	0.04
자 신	16.28	5.86	16.65	5.62	-0.50	0.62
교 사	14.81	4.93	15.83	5.54	-1.57	0.12
환 경	20.70	4.95	21.33	5.77	-0.95	0.34
SUM	115.00	21.60	114.57	20.53	0.16	0.87
자아 존중감	26.13	3.79	25.60	3.96	1.20	0.27
스트레스 반응	28.76	8.99	31.53	8.63	-2.49	0.01

〈표 2〉 스트레스 인지, 자아존중감, 스트레스 반응간 관계 N = 279

	스트레스 정도	자아존중감	스트레스 반응
남	스트레스 인지	-.29	.44
	자아존중감		-.25
	스트레스 반응		
여	스트레스 인지	-.25	.35
	자아존중감		-.27
	스트레스 반응		
전체	스트레스 인지	-.24	.36
	자아존중감		-.27
	스트레스 반응		

\*\*\* p < .001

## V. 논 의

고등학생들의 스트레스 인지정도는 성적, 부모, 환경, 자신, 교사, 친구요인의 순으로 남학생과 여학생 모두 성적요인과 관련된 스트레스 인지가 가장 높은 것으로 나타났다. 특히 남학생과 여학생 모두 스트레스를 높게 인지하는 것으로 나타난 문항이 '가고 싶은 대학에 갈 수 없는 성적 때문에', '현재의 입시 제도로 인해서', '사람됨이보다 공부를 중시하는 사회 풍조 때문에'로 우리나라의 인문계 고등학생들은 입시 제도와 과잉 경쟁으로 인한 스트레스를 매우 높게 인지하고 있음을 다시 한번 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 청소년의 스트레스 요인중 가장 높은 점수의 스트레스는 입시 스트레스, 진로 문제, 공부, 시험에 대한 불안, 학교 성적 등으로 보고한 여러 연구 결과(이현주, 1992; 신애현, 1988; 조학래, 1997; 정원식, 1995; 구정화, 1994)와 일치한다. 또한 청소년이 가장 많이 호소하는 스트레스는 주로 공부와 관련된 것, 장래의 진로, 진학 관련 문제였으며(김학렬, 이민규, 박상학, 김상훈과 주경채, 1993), 공부나 진학 다음으로 친구, 성격, 건강, 용모 등의 순이라고 보고되었다(문화방송, 1991).

본 연구에서 '부모'와 '친구'의 하위 유형을 제외하고 남녀간 스트레스 인지정도에는 차이가 없었다.

본 연구에서 스트레스 인지 하위 영역 중 '부모' 영역의 스트레스를 남학생이 여학생보다 높게 인지하고 있는 것으로 나타났다. 이는 우리 사회의 구조상 여전히 남성이 가족의 경제적인 육구를 충족하여야 한다는 인식 때문에 부모들이 여학생보다는 남학생에게 더 큰 기대를 걸고 있기 때문에 남학생들이 상대적으로 더 부담을 느

끼고 있는 것으로 사료된다. 부모를 포함한 가족의 지지는 청소년의 스트레스에 중요한 영향을 한다. 가족의 지지가 클수록 청소년기의 우울을 예방할 수 있으며 위기 상황에 효과적으로 대처할 수 있다(박명희, 김창숙, 서영숙, 서희숙과 노현신, 1998). 그러므로 청소년들의 스트레스에 대한 부모의 이해가 중요하며 이들 청소년을 둔 가족에 대한 지지가 고려되어야 할 것으로 생각된다. 또한 '친구' 영역에서는 여학생이 남학생보다 더 높은 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 일반적으로 여학생의 경우 가정에서 개인의 능력 발현이나 성취보다는 사회적 관계를 더 중요시하도록 사회화되는 경우가 많아 여학생의 경우 대인관계 지향적인 행동을 강화하게 되며 따라서 대인관계를 남학생에 비해 더 중요시하기 때문에 친구관계에서 더 많은 스트레스를 경험할 수 있다(장휘숙, 1993). 따라서 여학생에게 스트레스의 대처 자원으로서 긍정적 교우 관계가 남학생보다 더 필요함을 나타낸다고 하겠다.

자아존중감의 평균은 40점 만점에 남학생이 26.13, 여학생이 24.60으로 이는 100점 만점에 65점 정도의 수준으로 우리 나라 고등학생의 자아존중감이 보통 수준보다 낮은 것으로 나타났다. 또한 남학생이 높은 것으로 나타났으나 통계적으로는 유의하지 않았다. 이는 청소년의 자아존중감은 성별 차이가 없었다고 보고한 김희화(1999), 이경하(1997)의 연구 결과와는 일치하지만 남학생이 여학생보다 자아존중감이 높다고 보고한 박현희(1997), 신애현(1998), Byrne(2000)의 연구 결과와는 일치하지 않았다. 과거 우리나라의 경우 남아를 더 선호하는 경향으로 인해 성장 과정에서 남자는 여아보다 부모의 기대가 높아 격려를 많이 받는다고 할 수 있고, 행동에 있어서도 여아보다 규제를 덜 받아 더 독립적인데 이같은 요인이 자아존중감에 영향을 준다고 볼 수 있었다. 그러나 오늘날의 양육방식이 과거에 비해 많은 변화가 있어, 이러한 측면이 남학생과 여학생의 자아존중감에 영향을 미쳤으리라 사료된다. 그러나 자아존중감의 점수가 낮아 스트레스 대처자원으로서의 자아존중감을 증진시켜줄 수 있는 간호중재가 학교차원에서 이루어져야 한다고 본다.

본 연구에서 남학생에 비하여 여학생의 스트레스 반응이 높은 것으로 나타났다. 이는 대입 스트레스가 높은 신체적 정서적 반응을 나타내며 특히 여학생에게 스트레스 반응이 높게 나타났다고 보고한 최은정(1998)의 결과와 일치한다. 또한 신체적 정서적 반응 중 남녀 모두

'수면이 부족하고 항상 피곤하다', '신경이 날카롭고 짜증이 자주 난다', '머리가 자주 아프고 현기증을 느낀다', '왠지 우울하고 외롭다' 등의 스트레스 반응을 높게 경험하였다. 스트레스로 인해 요통, 변비, 두통, 불면증 등의 신체적인 증후와 분노, 불안, 무관심, 우울, 피로, 좌절감 등의 심리적인 증후(박용자, 1989; 임영식과 양돈영, 1998)가 나타날 수 있으므로 청소년들을 대상으로 하여 이들 신체적 정서적 반응을 완화시킬 수 있는 중재가 필요하다고 하겠다.

본 연구에서 스트레스 인지 정도와 스트레스 반응간에는  $-.25 \sim -.27$  정도의 상관관계를 나타내었는데 이는 자아존중감이 높은 학생이 낮은 학생에 비하여 스트레스를 적게 인지하고 스트레스에 능동적으로 대처한다고 보고한 박현희(1997), 신애현(1998)의 연구와 일치한다. 과거 아동과 청소년을 대상으로 한 연구에서  $.22 \sim .60$ 까지의 상관관계를 보인다고 보고한 Compas, Davis, Forsythe & Wagner(1987)의 연구 결과에 비추어 볼 때 그리 높은 상관관계를 보인 것이라고는 볼 수 없다. 이는 스트레스 인지 정도와 스트레스 반응간에는 이를 매개하는 많은 변수가 존재한다는 것을 의미하는 것으로 추후에는 이들 매개 변인들인 무엇인지, 구체적으로 어느 정도의 설명력을 가지고 있는지 등에 관한 연구가 요구된다고 본다. 자아존중감과 스트레스 반응도 남녀 모두에서 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 자아존중감이 높을수록 신체적, 정신적 스트레스 반응은 적게 나타나며(김순이, 1985; 김희경, 1998; 최은정, 1998; Kliever 등, 1992), 스트레스 반응과 자아존중감은 부적 상관관계를 보인다고 보고한(이경하, 1997) 여러 연구 결과와 남자 대학생을 대상으로 한 실험 연구에서 자아존중감이 불안에 완충효과가 있음을 보고한 Greenberg(1992)의 연구 결과와 초등학생 대상으로 자아존중감을 높이면 스트레스를 덜 경험하고 부적응 행동이 감소한다고 보고한 한미라(1996) 등의 연구 결과와 일치한다. 청소년의 자아존중감을 높이면 우울, 불안이 감소하며(이영자, 1994) 자아존중감이 높은 학생은 낮은 학생보다 정신 건강이 양호하다(김현숙, 1996; 최미숙, 1993)고 볼 때 자아존중감은 스트레스로 인한 신체, 정서적 증상과 부적응에 영향을 미치는 개인적 자원이며 스트레스에 취약한 개인을 보호하는 중요한 요소라고 할 수 있다.

본 연구 결과와 이상의 논의를 통해 볼 때 인문계 고등학생의 스트레스는 주로 진로 및 학업과 관련된 스트

레스이며 이들 스트레스는 신체적·정서적 부적응 반응에 영향하여 청소년의 전인적인 발달을 저해한다고 할 수 있다. 또한 청소년의 자아존중감을 증진시킴으로써 스트레스에 대한 인지와 스트레스 반응이 감소할 수 있음을 다시 한번 확인할 수 있었다.

따라서 학교 건강관리자로서의 양호교사는 자아존중감과 같이 스트레스 인지와 스트레스 반응에 영향을 미치는 변인들에 대한 간호중재를 개발하고 적용하므로써 청소년들에게는 그들이 평생동안 사용할 수 있는 스트레스 관리법에 대한 지식과 기술을 습득하도록 하며, 양호교사가 독자적인 업무영역을 구축할 수 있는 다양한 노력이 필요하다고 사료된다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구는 인문계 남녀 고등학생의 스트레스 인지, 자아존중감, 스트레스 반응간의 관계를 파악하기 위한 목적으로 시행되었다. 자료수집기간은 200년 7월 5일부터 7월 25일 까지였으며, 연구 대상은 서울시내 소재 1개 인문계 남녀공학 고등학교 남학생 179명, 여학생 100, 총 279명이었다. 연구도구는 본 박영애(1996)의 스트레스 측정도구, Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 도구, 노재학(1991)이 개발한 스트레스 증상측정도구를 사용하였다. 수집된 자료는 SAS Program을 이용하여 빈도와 백분율, t-test, Pearson 상관 계수로 검정하였다.

연구의 결과는 다음과 같다.

남녀고등학생의 스트레스 인지 정도의 전체 평균은 남녀간 차이가 없었다. 스트레스 인지정도를 영역별로 살펴보면, 남녀 모두 성적, 부모, 환경, 자신, 교사, 친구 순으로 스트레스를 경험하는 것으로 나타났으며 '부모'와 '친구'의 하위 유형을 제외하고 남녀간 스트레스 인지 정도에는 차이가 없었다. 자아존중감은 남학생 26.13( $SD=3.79$ ), 여학생 25.60( $SD=3.96$ )으로 두 집단간에는 차이가 없었으며( $t=1.20, p=.27$ ), 스트레스 반응은 여학생이 31.53( $SD=8.63$ )으로 남학생 28.76( $SD=8.99$ )보다 높은 것으로 나타났다( $t=-2.49, p=.01$ ).

남학생의 스트레스 인지와 자아존중감의 상관관계는  $-0.29(p=.00)$ , 스트레스 인지와 스트레스 반응의 상관관계는  $.44(p=.00)$ , 자아존중감과 스트레스 반응의 상관계수는  $-.25(p=.00)$ 로 나타났으며, 여학생의 스트레스 인지와 자아존중감의 상관관계는  $-0.25(p=.00)$ , 스

트레스 인지와 스트레스 반응의 상관관계는 .35 ( $p=.00$ ), 자아존중감과 스트레스 반응의 상관관계는  $-.27(p=.00)$ 로 나타났다. 남학생과 여학생전체를 대상으로 하였을 때, 스트레스 인지와 자아존중감의 상관관계는  $-0.24(p=.00)$ , 스트레스 인지와 스트레스 반응의 상관관계는  $.36(p=.00)$ , 자아존중감과 스트레스 반응의 상관관계는  $-.27(p=.00)$ 로 나타났다.

본 연구의 결과를 기초로 하여 다음과 같은 제언을 한다.

1. 남학생과 여학생의 자아존중감을 증진시키면서, 스트레스 인지와 스트레스 반응을 완화시켜줄 수 있는 간호중재를 적용하여 그 효과를 규명할 것을 제안한다.
2. 현재의 교육여건상 긴 시간이 소요되는 스트레스 관리프로그램을 적용하는 데는 어려움이 있으므로 소요 시간이 짧으면서 집단을 대상으로 하여 적용할 수 있는 효과적인 간호중재의 개발과 적용을 제안한다.
3. 남학생과 여학생의 스트레스 정도나 자아존중감의 수준이 다르지 않고, 오늘날 많은 학교가 남녀공학 고등학교로 변화되는 추세이므로 남학생과 여학생을 대상으로 하여 동시에 스트레스 관리 프로그램을 적용하여 그 효과를 규명할 것을 제안한다.

## 참 고 문 헌

- 강승규 역 (1996). 나를 존중하는 삶. 서울: 학지사.
- 고정자 (1992). 청소년의 흡연행동과 비행과의 관계 분석. 대한가정학회지, 30(1).
- 고희숙 (1997). 고등학생이 일상생활에서 겪는 스트레스 요인과 대처방식. 충북대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 구정화(1994). 청소년의 자기평가와 스트레스에 관한 연구. 「청소년 육성관련 정책개발 및 연구(II): 청소년의 의식과 문화」 한국청소년 개발원.
- 김순이 (1985). 암환자의 자아존중감과 불안과의 관계에 대한 연구 - 약물요법을 받는 환자를 중심으로-. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김학렬, 이민규, 박상학, 김상훈, 주경채 (1993). 고등학교 재학생들의 스트레스와 정신병리. 정신신체의학, 1(1), 67-74.
- 김현숙 (1996). 고등학생의 자아존중감이 정신건강에 미치는 효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 김희경 (1990). 청소년의 자아개념에 영향을 미치는 환경변인에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 노재학 (1991). 방송통신고등학생들의 스트레스 실태에 관한 연구. 인하대학교 석사학위논문.
- 문화방송 (1991). 91 MBC 청소년 백서.
- 박덕주 (1996). 고등학생의 자아개념, 학업 성적, 스트레스와의 상관관계. 대구효성가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박순영 (1998). 청소년의 스트레스 수준과 대처양식에 관한 연구. 강원대학교 석사학위논문.
- 박영애 (1996). 학업 성적 및 사회적 지지가 여고생의 스트레스에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박용자 (1989). 청소년의 성격과 스트레스 인지에 관한 연구. 수명여자 대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박현희 (1997). 자아존중감과 스트레스 경험 수준 및 대처 양식과의 관계 연구/초등학생을 대상으로. 건국대학교 석사학위논문.
- 신애현 (1998). 청소년의 스트레스, 사회적지지 및 자아존중감의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 원호택 (1991). 스트레스와 대처방안. 정신건강연구, 10, 37-50.
- 이경희 (1995). 청소년의 스트레스에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이도영 (1990). 고등학교 학생들의 스트레스 수준과 그 대처 반응에 관한 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이명희 (1989). 고등학생의 스트레스와 그에 따른 장애 연구. 계명대학교 석사학위논문.
- 이상영 (1993). 고등학생의 스트레스에 관한 연구. 원광대학교 석사학위논문.
- 이영자 (1993). 스트레스, 사회적지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 이유미 (1995). 청소년의 스트레스와 인지적 평가에 관한 연구 - 광주직할시 중·고등학생을 중심으로-. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이재원 (1989). 스트레스 유형 및 스트레스 대처 방략에 관한 연구. 전남대학교 석사학위논문.
- 이현주 (1992). 고등학생의 스트레스와 정신건강에 관한 연구. 고려대학교 석사학위논문.
- 임영식, 양돈영 (1998). 청소년 스트레스와 정신건강. 서울: 학지사.
- 전경련 (1996). 청소년의 스트레스 인지 수준과 적응방



- 법에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 14(4).
- 정선희 (1999). 청소년의 스트레스와 사회적 지지간의 관계. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 정원식 (1985). 청소년의 의식 구조 조사연구. 서울대 사회과학 연구소.
- 조성옥 (1998). 고등학교 학생의 학교 스트레스 인지 반응과 대처방식에 관한 연구. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장휘숙 (1993). 청년심리학. 장승.
- 최미숙 (1993). 고등학생의 자아존중감과 정신건강과의 관계. 공주대학교 석사학위논문.
- 최은정 (1998). 대입 수험생의 스트레스 반응양상과 자아존중감과의 관계에 관한 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 한미라 (1996). 아동의 자아존중감과 대인관계 스트레스 및 학교생활 부적응간의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 한상철, 조아미, 박성희 (1998). 청소년 심리학. 서울, 양서원.
- 황정규 (1990). 한국 학생의 스트레스 측정과 형성. 서울대학교 사대 논총. 제 41집.
- Compas, B. E., Davis, G. E., Forsythe, C. J. and Wagner, B. M. (1987). Assessment of major and daily stressful events during adolescence : The adolescent perceived events scale. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55(4), 534-541.
- Coopersmith, S. (1967). The Antecedents of Self-Esteem. San Francisco : Freeman.
- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health & mood : Psychological and social resources as mediators. Journal of Personality & Social Psychology, 54(3), 486-495.
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L. & Pinel, E. (1992). Why do people need self esteem? Journal of Personality & Social Psychology, 63(6), 913-922.
- Hall, L., Kotch, J., Browne, D. & Rayens, M. K. (1996). Self-esteem as a mediator of the effects of stressors and social resources on depressive symptoms in postpartum mothers. Nursing Research, 45(4), 231-238.
- Johnson, S. L., Meyer, B., Winett, C., Small, J. (2000). Social support and self-esteem predict changes in bipolar depression but not mania. Journal of Affective Disorders, 58(1), 79-86.
- Kaplan, B. H. (1975). Self-attitudes and deviant behavior. Pacific Palisades, CA:Goodyear.
- Kaplan, B. H. (1980). Deviant behavior in defense of self. New York: Academic Press.
- Kliewer, W. & Sandler, I. N. (1992). Locus of control & self esteem as moderators of stressor-symptom relation in children & adolescent. Journal of Abnormal Child Psychology, 20(4), 393-413.
- Lazarus, R. S., Folkman S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. N.Y., Springer Publishing Company.
- Pearin, L. I., Lieberman, M. A., Menaghan, E. G. & Mullan, J. T. (1981). The stress process. Journal of Health & Social Behavior, 22, 337-356.
- Rosenberg, M. (1985). Self-concept and psychological wellbeing in adolescence in Leaky(Ed.). The development of self. NY. Academic Press.
- Samuels, S. C. (1997). Enhancing self-concept in early childhood. New York: Human Science Press.
- Selye, H. (1985). History and present status of stress concept. In a Monat & R. S. Lazarus(Eds). Stress and Coping: an anthology, NY: Columbia university Press.

- Abstract -

key concept : Perceived stress, Self respect,  
Stress response

## A Study of the Relationship between Perceived Stress, Self Respect & Stress Response in High School Students

*Suk, Min Hyun\* · Park, Jeoung Weon\*\**

The purpose of this study was to investigate the relationship between perceived stress, self respect & stress response of high school students to provide the basic data for nursing intervention programs in order to manage stress in students. The subject of this study was 279 students(male: 179, female:100) in high school, Seoul, Korea, during the period from July, 2000. The instruments for this study was a stress management scale developed by Park Young

Ae(1996), a self respect scale by Coopersmith (1967) and a physical, emotional response scale to stress by Ro, Jae Hak(1991). The data was analyzed by descriptive statistics, t-test, Pearson correlation coefficient. The results of analysis were as follows:

1) Total perceived stress between males & females didn't show a significant difference but subgroups of stress, 'parent' & 'friend' showed significant differences. Male students were experienced in 'parent' stress than females and female students were more experienced in 'friend' stress than males.

2) A significant negative correlation was revealed between perceived stress & self respect.

3) A significant positive correlation was revealed between self respect & stress response.

The result of this study lead us to the suggestion that for high school students, the development of stress management methods for improving self respect should be expanded.

---

\* College of Nursing, Korea University

\*\* Dept. of Nursing, Seoil College