

청소년의 자아존중감과 정신건강에 관한 연구

최은영* · 최인령**
서남대학교 의과대학 간호학과

A Study on the Relation Between Self Esteem and Mental Health in Middle School Students

Eun-Young Choi* · In-Ryoung Choi**
Department of Nursing, Medical School, Seonam University

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the relationship between self-esteem and mental health in Middle school students, and provided basic data to develop a nursing program for the prevention of mental disease and the promotion of mental health in adolescence.

Subjects were 153 students in the third year of three middle schools located in K city.

Instruments used in this study were the self-esteem questionnaire developed by Choi, B. K. & Jun, G. Y.(1993) and the simplified SCL-90 developed by Lee, H. K.(1986) for measuring mental health.

Data were analyzed by Cronbach's alpha, descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient by using SPSS/PC+ program.

It was found that the mean score of the self-esteem was 3.20. The score of self-esteem in family was high and the score of self-esteem in school was low.

The mean score of mental health was 1.94. The scores of depression, obsessive-compulsive and interpersonal sensitivity were high, the scores of phobic anxiety and somatization were low.

There were significant differences among religions ($F=2.709$, $p=.032$), and between personalities ($t=-2.285$, $p=.024$) with respect to self esteem. There were no significant differences between general characteristics variables and mental health.

However there was significant negative correlation between the mean self-esteem score and the mean mental health score ($r=-.431$, $p=.000$).

In conclusion, mental health is strongly related to self-esteem. If and adolescent who suffers from mental health is not received proper treatment, his or her mental health prohibits him from managing sound social life even after grown-up. Thus, nursing intervention in adolescence should be developed to enhance the self-esteem of adolescence and to help him raise sound mind.

Key Words : self-esteem, mental health

I. 서 론

1. 연구의 필요성

인간은 누구나 건강한 삶을 누리기를 원하고 있다. 이는 신체적인 건강뿐만 아니라 정신적으로 건강한 생활까지를 포함하는 것이다. 현대의 눈부신 물질문명의 발달로 인간의 생활은 편리해지고 육체적인 건강은 증진되었으며, 수명도 점차 길어지고 있다. 그러나 과학문명의 발달로 인한 고도의 산업화, 물질만능주의, 가족제도의 변화 등으로 인간의 정신건강은 오히려 점점 악화되어 커다란 사회문제로 대두되고 있다(최미숙, 1994).

특히 청소년기는 생물학적, 심리적으로 많은 변화가 갑자기 일어난다. 신체적으로는 성호르몬의 왕성한 분비로 인한 이차 성징의 발현과 성적 욕구의 증가로 인해, 성적인 관심이 증가하고 충동적이며 다소 공격적인 성향이 나타나고, 심리적으로는 과거 일방적으로 의존적이던 부모와의 관계에서 벗어나 정신적으로 독립하고 싶어하고 자신의 자아정체감을 형성하려는 의도가 강해진다. 친구관계의 중요성이 커지면서 자신이 인정받을 수 있는 또래 친구그룹들을 형성하게 된다. 또한 자신의 신체 이미지를 몹시 중요하게 여기게 된다(신의진, 1997). 즉 청소년기는 발달단계상 정체 의식이 형성되는 주시기이며 정신과 신체가 비약적으로 발달하는 역동기로서 정신 신체적으로 불안정하고 불균형이 심한 시기이다(석민현 & 박정원, 2000).

이러한 청소년기는 모든 사회생활에 있어서 융통성을 지니고 정서적인 안정감을 가져야 하는 시기인데, 사회의 기대나 욕구, 자신들의 가치관, 신조, 자신의 신체 생리적 발달에 따른 변화 사이에서 갈등이 더욱 심화되고, 청소년들의 현실과 될 수 없는 욕구를 강요하는 기성체제로부터 소외감을 느낄수록 반사회성을 띤 이탈성향을 가지게 된다(박명희, 1991). 그리고 자신에 대한 올바른 파악과 주체성이 확립되지 못하면 많은 자극에 적절히 반응하지 못하게 되어 정신건강에 위협을 초래하게 된다(정영남, 1990). 특히 우리나라의 청소년들은 자주 변하는 교육정책, 입시위주의 교육제도, 높은 경쟁률, 고학력 위주의 사회풍토, 지나친 교육열과 가족의 과잉기대 등으로 인해 과도한 심리적 부담감을 안고 생활하고

있고, 이러한 문제들은 청소년의 신체 및 정신건강에 악영향을 미칠 수 있다(권이중, 1992).

자아존중감은 자신을 중요하다고 생각하거나 성공적이고 가치가 있다고 믿는 정도로서 개인의 환경과 의미 있는 타인들, 즉 가족, 동료, 친구들의 태도에 의해서 영향을 받는다(Rosenberg, 1978). 또한 학령기에 형성된 자아존중감은 일생을 통하여 비교적 지속적이며, 긍정적인 자아존중감은 성인기에 있어서 좋은 사회적응에 필수적인 것으로 생각된다.

Star(1950)는 낮은 자아존중감을 가진 사람은 높은 자아존중감을 가진 사람보다 정신건강의 심리적 징후가 8배나 된다고 하였고, Hamacheck(1978)는 낮은 자아존중감은 우울증, 알코올중독, 인간관계 문제 등의 원인이 된다고 하였다. 이러한 자아존중감의 중요성 때문에 학교와 가정과 사회는 청소년들에게 자아존중감에 대한 인식을 심어줌으로써 급변하는 사회에 대해 능동적이고도 주체적으로 대응할 수 있는 능력을 키워줄 수 있고 청소년들이 건전한 자아상을 가질 수 있도록 기초를 제공할 수 있다(최미숙, 1994).

최근에 청소년들의 자아존중감과 관련하여 수행된 연구들(최은정, 1998; 이은영, 1998; 이준은 등, 2001)은 스트레스 반응양상, 성격특성, 학업성취수준, 가족기능, 건강증진행위 등의 변인을 선정하였으며, 정신건강과 관련하여 수행된 연구들(오화선 & 김미애, 1993; 김명자, 1994; 이숙경, 1997; 이광숙, 1997; 정순복, 2001)은 가족환경지각, 희망, 자가간호역량, 사회적 지지, 가족기능 등을 변인으로 선정하였다. 그러나 변화할 가능성이 많은 중학생의 자아존중감과 정신건강의 관계를 밝힌 연구를 찾아보기 힘들었다. 이에 본 연구자는 청소년의 초기에 해당하는 중학생의 자아존중감과 정신건강 정도를 조사하여 청소년을 이해하고 건전한 정신건강을 위하여 교육 및 상담활동을 위한 사정과 계획에 도움이 되고자 본 연구를 시도하였다.

2. 연구의 목적

본 연구는 중학교 3학년 학생들의 자아존중감과 정신건강간의 관계를 파악하기 위한 것이며, 이에 따른 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 자아존중감 정도를 파악한다.

- 2) 대상자의 정신건강 정도를 파악한다.
- 3) 대상자의 일반적 특성이 자아존중감 및 정신건강에 미치는 영향을 파악한다.
- 4) 대상자의 자아존중감과 정신건강과의 관계를 파악한다.

3. 용어의 정의

1) 자아존중감

Coopersmith(1972)의 검사를 수정한 최보가 & 전귀연(1993)이 개발한 자아존중감 척도를 사용하였다.

2) 정신건강

Derogatis, Rickels & Rock(1976)이 개발하고 김광일, 이정호 & 김광윤(1978)이 표준화한 간이정신진단검사를 이훈구(1986)가 요인 분석하여 제작한 47문항의 간이 정신진단검사를 사용하였다.

II. 문헌고찰

1. 자아존중감

개인은 자아가 발달하면서 사랑과 수용을 원하며 타인으로부터 긍정적인 관심을 받으려는 욕구를 가지고 있다. 이러한 욕구 때문에 학령기(이후 성인기까지)에 접촉하는 의미 있는 타인들(부모, 교사, 친구 등)은 사랑과 수용을 제공하거나 철회함으로써 개인에게 심각한 영향을 끼칠 수 있기 때문에 이 시기에는 적절하고 바람직한 자가평가를 통해 긍정적인 자아개념을 갖는 것이 매우 중요하다.

최보가 & 전귀연(1993)의 연구에서는 자아존중감을 개개인이 자기 자신에 대한 인지적, 평가적 수준을 나타내는 하나의 심리적 경향으로서 일련의 인생 경험에서 얻어진 자기에 대한 느낌 혹은 자기 가치로움에 따라서 형성되어지는 것으로 정의하고, 자아존중감 척도를 개발하는 과정에서 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정에서의 자아존중감, 그리고 학교에서의 자아존중감으로 분류하였다. 이는 학내 청소년들이 주로 생활하는 영역인 학교, 가정, 사회를 그 중요 소속분야로 본 것으로, 이중 일반적인 자아존중감은 자기 자신에 대한 전반적인 긍정적 평가 수준이며, 사회적 자아존중감은 다른 사람에 대한 친구로서 자기 자신에 대해 느끼는 긍정적 평가의 수준이고, 가정에서의 자아존중감은 가정에서

자신의 가치가 인정되고 있는 수준과 가족구성원으로서의 자신이 느끼는 긍정적 감정의 정도이며, 마지막으로 학교에서의 자아존중감은 학업 성적을 포함하여 학교생활에서 자신이 느끼는 유능감, 즉, 학생으로서 그 자신에게 내리는 긍정적인 평가의 수준을 말하는 것이다(정찬석, 1997).

학령기의 자아존중감은 가족구조, 환경, 부모의 양육태도에 따라 유의하게 영향을 받고, 학교환경과 교사의 특성에 영향을 받으며, 그리고 비만한 청소년들은 외모에 대한 열등감과 정서적 불안감으로 자아존중감의 저하나 성격장애를 초래할 수 있고, 또 자아존중감이 낮은 사람은 불안이 높고 대인관계가 원만하지 못하지만, 자아존중감이 높은 사람은 자신의 지각과 판단에 자신감을 가지고 있으며 교우관계 형성에 어려움이 없고 자신의 의견을 자유롭게 표현할 수 있다(Coopersmith, 1967). 이영자(1994)의 연구에서도 청소년에서 자아존중감이 높을수록 우울과 불안수준이 낮다고 보고하였고, Kaplan(1980)은 자아존중감이 정신질환, 알코올 중독, 약물 남용, 공격적 행동, 자살, 우울 등과 관계가 있다고 보고하였다.

2. 정신건강

정신건강(Mental Health)이란 용어는 원래 정신질환의 유무를 지칭하기 위해 정신병리학적인 개념에서 시작되었으나 현재는 정상적인 개인의 정신상태를 나타내기 위해 다각적인 측면에서 보편적인 용어로 그 개념을 정의하고 있다. 1947년 International Preparatory commission은 정신건강이란 다른 사람과 조화되는 신체적, 지적, 정서적인 면에서 최적으로 발달된 상태라고 정의하였고(Mary & Donne, 1947), Fromm(1974)은 사회적 환경과 인간과의 관계에 초점을 두고 정신적으로 건강한 사람을 기술하였는데, 생산적이고 자신을 세계와 관계시키는 사람, 자기 자신을 유일한 개체로서 경험하며 동시에 자신의 친구로도 느끼는 사람, 비합리적인 권위에 복종하지 않으며 양심과 이성의 합리적 권위를 받아들이는 사람, 살아있는 한 항상 새로 태어나는 과정에 있음을 아는 사람, 인생이라는 선물을 가장 가치 있는 것으로 여기는 사람이 바로 정신적으로 건강한 사람이라고 하였다.

전명희(1987)는 정신적으로 건강한 사람은 자신

에 대해서 현실적 판단을 하며 자신의 강점과 약점을 그대로 받아들이며 타인에게 성실히 관심을 가질 수 있으며 외부의 가치보다 내부의 가치를 지향하며 그 과정에 있어서 타인에게 피해를 주지 않으면서도 자신을 돌볼 수 있으며 성격의 부조화를 이루지 않고도 스트레스와 좌절을 이겨낼 수 있는 사람을 말한다고 하였고, 권이혁(1980)은 환경에의 적응을 가지고 정신이 건강한지 불건강하지 판단할 수 있으며 정신이 건강한 사람은 성공적으로 적응할 수 있는 일련의 습관을 가진다고 하였다. 즉 정신건강은 자기 능력을 최대한으로 발휘하고 환경에 대해 적응하고 자기 생활을 독립적, 건설적, 자주적으로 처리해 나갈 수 있는 건전한 성격체를 의미한다고 하겠다.

정신건강과 관련된 상관관계 연구들로는 전명희(1987)가 여고생을 대상으로 한 연구에서 상태불안이 높을수록 정신건강 수준이 낮았다고 보고하였고, 최미숙(1994)은 고등학생을 대상으로 자아존중감의 하위변인들(일반적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학교 자아존중감)에 따른 정신건강의 관계를 검증하였는데 각각 유의한 관계가 있었으며, 자아존중감 상위집단이 하위집단보다 정신건강의 증상이 적은 것으로 보고하고 있다.

III. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 편의 표집에 의해 중학교 3학년 학생들의 자아존중감과 정신건강 정도를 파악하고, 자아존중감과 정신건강과의 관계를 규명하기 위한 서술적 상관관계연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 K시 소재 3곳의 중학교에 재학중인 3학년 학생중 1학년씩 153명을 임의선정 하였다.

3. 연구도구

본 연구에 사용된 도구는 구조화된 질문지를 통해 자료를 수집하였다. 질문지의 내용은 일반적 특성 10문항, 자아존중감 32문항, 정신건강 47문항, 총 89

문항으로 구성되었다.

1) 자아존중감

Coopersmith(1972)의 검사를 수정한 최보가 & 권귀연(1993)이 개발한 자아존중감 척도를 사용하였다. 이 척도는 4가지 하부요인 즉, 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학교에서의 자아존중감, 가정에서의 자아존중감이며 총 32문항으로 구성되어 있고, 각 문항마다 '매우 그렇다' 5점에서 '거의 그렇지 않다' 1점의 5점 척도화하여 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 단 부정적인 태도를 나타내는 8문항에 대해서는 점수를 반대로 계산하였다. 본 연구에서의 Cronbach's Alpha는 .90이었다.

2) 정신건강

Derogatis, Rickels & Rock(1976)이 개발하고 김광일, 이정호 & 김광윤(1978)이 표준화한 간이정신진단검사를 이훈구(1986)가 요인 분석하여 제작한 47문항의 간이 정신진단검사를 사용하였다. 이 검사의 내용은 신체와, 강박증, 대인예민성, 우울증, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 9가지 증상 차원으로 구성되어 있고, 각 문항마다 '전혀 없다'에 1점에서 '아주 심하다'에 5점 척도화하여 점수가 낮을수록 정신건강 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's Alpha는 .96이었다.

4. 자료수집방법

본 연구는 1999년 9월 2일 - 9월 10일까지였으며 연구자가 직접 질문지의 내용을 설명한 후 응답토록 하였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/PC+ 를 이용하여 전산 처리하였다.

1) 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율을 이용하여 산출하였다.

2) 대상자의 자아존중감과 정신건강 수준은 평균 평점 및 표준편차로 산출하였다.

3) 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감과 정신건강 점수의 차이를 분석하기 위해 평균평점, t-test, ANOVA를 이용하여 분석하였다.

4) 대상자의 자아존중감과 정신건강과의 관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.

6. 연구의 제한점

본 연구에서 대상자를 3개교의 일부 학생으로 편의 추출하였으므로 확대 해석하기 어렵다.

아버지의 교육정도는 국졸이하가 5.9%, 중졸이 13.7%, 고졸이 60.1%, 대졸이상인 19.6%이었다. 어머니의 교육정도는 국졸이하가 6.6%, 중졸이 21.6%, 고졸이 63.4%, 대졸이상인 7.2%이었다. 아버지의 직업을 보면 자영업이 39.9%로 가장 많고, 회사원이 13.1%, 공무원이 9.2%를 차지하고 있으며, 전문직이 7.2%, 기술직이 29.4%를 차지하였다.

IV. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성을 살펴보면 남자는 47.7%를 차지하였고 여자는 52.3%를 차지하였다. 대상자의 나이는 14세가 26.1%, 15세는 66.0%를 차지하였고 16세는 7.8%를 차지하였다. 종교는 불교가 11.1%, 기독교는 33.3%, 천주교는 7.8%를 차지하였고 무종교는 47.1%이었다.

가족형태는 핵가족이 90.3%로 대부분을 차지하였고, 대가족은 9.8%를 차지하였다. 성격은 외향적인 성격이 47.7%를 차지하였고, 내향적인 성격은 48.4%를 차지하였다. 출생순위는 첫째가 44.4%, 가운데는 13.1%, 막내는 37.3%를 차지하였고, 외동딸이나 아들은 5.2%를 차지하였다.

표 1. 대상자의 일반적 특성

특 성	구 분	실 수(명)	백 분 율(%)
성 별	남	73	47.7
	여	80	52.3
연 령	14	40	26.1
	15	101	66.0
	16	12	7.8
종 교	무종교	72	47.1
	불교	17	11.1
	기독교	51	33.3
	천주교	12	7.8
부 학 력	국졸이하	9	5.9
	중졸	21	13.7
	고졸	92	60.1
	대졸이상	30	19.6
모 학 력	국졸	10	6.6
	중졸	33	21.6
	고졸	97	63.4
	대졸이상	11	7.2
부 직 업	회사원	20	13.1
	공무원	14	9.2
	전문직	11	7.2
	기술직	45	29.4
	자영업	61	39.9
가족형태	핵가족	138	90.2
	대가족	15	9.8
성 격	외향적	73	47.7
	내향적	74	48.4
출생순위	첫째	68	44.4
	가운데	20	13.1
	막내	57	37.3
	외동딸(아들)	8	5.2

2. 대상자의 자아존중감과 정신건강 점수

대상자의 자아존중감 평균평점은 3.20점이었다. 자아존중감의 하위영역을 살펴보면, 가정에서의 자아존중감(3.40점), 일반적 자아존중감(3.38점), 사회적 자아존중감(3.29점), 학교에서의 자아존중감(2.73점)순으로 가정에서의 자아존중감 영역 점수는 높은 편이었으나, 학교에서의 자아존중감 영역의 점수는 낮은 편이었다.

대상자의 정신건강 평균평점은 1.94점이었으며, 정신건강 상태의 하위영역을 심한 정도 순으로 살펴보면 우울증(2.29점), 대인예민성(2.09점), 강박증(2.06점), 적대감(2.01점), 불안(1.93점), 정신증(1.80점), 편집증(1.78점), 신체화(1.76점), 공포불안(1.60점)의 순으로 우울증과 대인예민성, 강박증이 가장 심한 것으로 나타났다.

표 2. 대상자의 자아존중감 정도

요 인	평 균	표준편차
일반적 자아존중감	3.38	.69
사회적 자아존중감	3.29	.75
가정에서의 자아존중감	3.40	.76
학교에서의 자아존중감	2.73	.60
자아존중감	3.20	.54

표 3. 대상자의 정신건강 정도

요 인	평 균	표준편차
신 체 화	1.76	.89
강 박 증	2.06	.74
대인예민성	2.09	.80
우 울 증	2.29	1.02
불 안	1.93	.89
적 대 감	2.01	.86
공포불안	1.60	.69
편 집 증	1.78	.76
정 신 증	1.80	.82
정신건강	1.94	.70

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감, 정신건강

일반적인 특성에 따른 대상자의 자아존중감의 차이를 분석한 결과, 종교에 따라 자아존중감 평균점수는 기독교가 3.37점으로 가장 높았으며, 이는 5% 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=2.709, p=.032$). 성격에 따라 평균점수는 외향적인 성격은 3.29점으로 내향적인 성격의 3.09점보다 높았으며, 이는 5% 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=-2.285, p=.024$).

표 4. 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감, 정신건강 정도

특 성	구 분	자아존중감			정신건강		
		평균	표준편차	t or F	평균	표준편차	t or F
성 별	남	3.16	.52	.883 ($p=.379$)	1.92	.68	.315 ($p=.753$)
	여	3.23	.56		1.96	.73	
연 령	14	3.23	.54	.753 ($p=.473$)	1.90	.73	.121 ($p=.886$)
	15	3.17	.54		1.94	.71	
	16	3.35	.51		2.01	.56	
종 교	무종교	3.06	.57	2.709 ($p=.032$)	2.00	.72	.869 ($p=.484$)
	불교	3.12	.29		1.69	.55	
	기독교	3.37	.54		1.91	.73	
	천주교	3.31	.44		2.00	.65	
부 학 력	국졸이하	3.00	.50	1.470 ($p=.225$)	1.80	.83	.260 ($p=.854$)
	중졸	3.15	.48		1.90	.75	
	고졸	3.18	.52		1.93	.61	
	대졸이상	3.37	.63		2.02	.89	
모 학 력	국졸	3.24	.61	.070 ($p=.976$)	1.72	.81	1.894 ($p=.133$)
	중졸	3.18	.41		1.84	.59	
	고졸	3.20	.53		1.93	.67	
	대졸이상	3.25	.90		2.36	1.03	
부 직 업	회사원	3.13	.71	.446 ($p=.775$)	2.21	.96	1.639 ($p=.168$)
	공무원	3.33	.56		1.99	.71	
	전문직	3.28	.47		1.72	.57	
	기술직	3.15	.41		1.79	.64	
	자영업	3.20	.58		1.98	.65	
가족형태	핵가족	3.18	.54	1.506 ($p=.134$)	1.97	.71	1.605 ($p=.111$)
	대가족	3.40	.48		1.66	.55	
성 격	외향적	3.29	.55	2.285 ($p=.024$)	1.87	.75	1.160 ($p=.248$)
	내향적	3.09	.53		2.01	.65	
출생순위	첫째	3.21	.63	.276 ($p=.843$)	1.97	.73	.862 ($p=.463$)
	가운데	3.27	.41		1.71	.48	
	막내	3.17	.46		1.99	.70	
	외동딸(아들)	3.09	.57		1.92	.92	

성별, 연령, 아버지의 교육정도, 어머니의 교육정도, 아버지의 직업, 가족형태, 성격, 출생순위에 따라 자아존중감은 유의한 차이가 없었다.

일반적인 특성에 따른 대상자의 정신건강 점수의 차이를 분석한 결과 성별, 연령, 종교, 아버지의 교육정도, 어머니의 교육정도, 아버지의 직업, 가족형태, 성격, 출생순위에 따라 유의한 차이가 없었다.

4. 자아존중감과 정신건강과의 상관관계

대상자의 자아존중감과 정신건강과의 상관정도는 $r = -.431(p = .000)$ 로 유의한 역상관관계를 보여 자아존중감이 높을수록 정신건강 점수는 유의하게 낮게 나타났다.

표 5. 대상자의 자아존중감과 정신건강과의 관계

	정신건강	
	r	p
자아존중감	-.431	.000

V. 논 의

현대의 간호는 출생과 죽음에 이르기까지 인간의 모든 삶의 과정에 관심을 갖고 관련을 맺고 있다. 아동에서 성인으로 전환하는 과정인 청소년기는 인간이 창조적이고 풍부한 삶으로 열매를 맺도록 이끌어 주는 중요한 시기이다. 그러나, 청소년들이 내적외적으로 감당하기 어려운 스트레스가 많아 정신적인 문제가 발생하는 비율이 높으며 이로 인해 남은 일생을 고통으로 보내게 되는 경우가 매우 많다. 이에 본 연구에서는 청소년의 초기에 해당하는 중학생의 자아존중감과 정신건강을 조사하여 청소년을 이해하고 건전한 정신건강을 위한 교육 및 상담활동을 위한 사정과 계획에 도움이 되고자 본 연구를 시도하였다.

본 연구에서 대상자의 일반적인 특성을 살펴본바, 남학생이 47.7%, 여학생이 52.3%를 차지하였고, 종교가 있는 학생이 52.9%, 종교가 없는 학생이 47.1%이었다. 부모의 학력은 아버지 60.1%, 어머니 63.4%으로 고졸이 과반수이상을 차지하였고, 아버지의 직업은 자영업(39.9%), 기술직(29.4%), 회사원

(13.1%)의 순으로 보고되었다. 대상자의 가족형태는 대부분이 핵가족의 형태(90.2%)를 보고하였고, 성격은 외향적인 학생이 47.7%이었다.

자아존중감 점수는 5점 만점에서 평균평점 3.20점으로 보통수준으로 나타났다. 자아존중감의 하위영역별 평균 점수를 살펴보면, 가정에서의 자아존중감(3.40점), 일반적 자아존중감(3.38점), 사회적 자아존중감(3.29점), 학교에서의 자아존중감(2.73점)순으로 가정에서의 자아존중감 영역 점수는 높은 편이였으나, 학교에서의 자아존중감 영역의 점수는 낮은 편이었다. 이는 우리나라 청소년들이 제일 고민하는 문제가 학업성취와 진로문제이고(안경옥, 1989), 우리의 지식주입, 입시위주의 교육의 문제점의 일면을 보여주고 있다고 사료된다. 특히 중학생 시기는 자아존중감이 변화할 가능성이 많은 시기라는 선행연구(김유진, 1981; Reston, 1995; 문성주 1991)에 근거하여 자아존중감을 증진시켜 줄 수 있는 간호중재가 학교차원에서 이루어져야 한다고 본다. 또한 입시위주의 교육환경과 성적위주의 경쟁체계 속에서 학교교육이 불안과 갈등을 유발시키고 심리적 스트레스를 더욱 증가시킬 수 있으므로 학교부적응이나 청소년 문제예방에도 각별한 주의가 요구된다 하겠다.

대상자의 정신건강 평균평점은 1.94점이었으며, 본 연구의 정신건강 측정도구의 점수화가 '증상이 전혀 없다' 1점에서 '아주 심하다' 5점으로 볼 때 2점이 '증상이 약간 갖고 있는 상태로 본다'면 본 연구 대상자는 어느 정도의 증상은 약간 갖고 있는 상태를 알 수 있다. 동일한 도구를 사용한 다른 연구와 비교해 볼 때 고등학교 학생들을 대상으로 연구한 이숙경(1997)의 연구에서는 2.26점으로 본 연구대상자의 정신건강수준이 더 높았는데, 이는 본 연구대상자가 고등학생들보다는 학업에 대한 스트레스가 적었기 때문으로 사료된다.

영역별 정신건강 점수를 보면 우울증(2.29점), 대인예민성(2.09점), 강박증(2.06점), 적대감(2.01점), 불안(1.93점), 정신증(1.80점), 편집증(1.78점), 신체화(1.76점), 공포불안(1.60점)의 순으로 우울증과 대인예민성, 강박증이 가장 심하고 공포불안이 가장 낮았다. 이는 일 실업계 고등학생의 정신건강을 측정 한 이광숙(1997)의 연구결과 우울증(2.40점), 강박증(2.33점), 대인예민성(2.24점) 점수가 높게 나타났으

며 공포불안(1.80점)이 가장 낮게 나타난 결과와 비슷하였다. 이것은 연구 대상자 학년이 중학교 3학년으로 입시위주의 교육현장에서 대상자들이 고교진학을 앞두고 있었으며 그에 따라 학교생활에서 스트레스나 여러 가지 정신적 긴장감이 그 원인으로 사료되며, 앞으로 여기에 대한 긴장감 해소와 정신건강 관리를 위한 효율적인 건강상담 및 지도가 필요하다고 본다.

일반적인 특성에 따른 대상자의 자아존중감의 차이를 분석한 결과 종교, 성격에 따라서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 종교에 따라서는 기독교(3.37), 천주교(3.31), 불교(3.12), 무종교(3.06)순으로 유의한 차이를 보였는데($F=2.709, p=.032$), 이는 종교가 자아존중감에 긍정적 요인으로 작용한다고 볼 수 있겠다. 성격은 외향적인 성격을 가진 군이 내향적인 성격을 가진 군보다 자아존중감이 높게 나타났다($t=2.285, p=.024$).

한편 일반적 특성에 따른 대상자의 정신건강은 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았고 이것은 포항시내 고등학교 학생을 대상으로 연구한 오화선 & 김미예(1993)의 연구결과와 일치하였다. 정신건강에 영향을 주는 일반적 특성에 관해서는 대상자와 지역을 확대하여 조사연구를 실시함이 필요할 것이다.

대상자의 자아존중감과 정신건강과의 관계를 살펴본 결과 정신건강 점수가 낮을수록 정신건강 수준이 높음을 의미하기 때문에 자아존중감이 높을수록 정신건강 점수는 낮게 나타났다($r=-.431, p=.000$). 이는 자아존중감이 높은 학생이 낮은 학생에 비하여 우울, 불안이 감소하고(이영자, 1994), 자아존중감이 높은 학생은 낮은 학생보다 정신건강이 양호하며(김현숙, 1996; 최미숙, 1994), 자아존중감이 낮을수록 정신질환, 알코올 중독, 약물 남용, 공격적 행동, 자살, 우울 등의 부적응적 행동을 나타낸다고 한 Kaplan(1980)의 보고와도 일치한다. 즉 낮은 자아존중감은 높은 수준의 우울증, 부정적 정서상태, 과민성, 공격성, 충동성 및 소외감과 연합되어 있으며 높은 자아존중감은 인생에 대한 만족감, 행복감, 자신의 생활에 대한 자신감과 정적 상관이 있다고 하겠다. 따라서 자아존중감을 증진시키는 간호중재를 적용하여 청소년들이 주위환경이나 내적 충동과 갈등, 스트레스 등을 스스로 적절히 해소하여 건강하게 생

활 할 수 있도록 도와야 할 것이다.

이상의 연구결과로 청소년의 자아존중감과 정신건강 정도는 유의한 상관관계를 보이고 있으며, 청소년기에 발생한 정신건강문제를 미리 예방하거나 적절히 관리하지 않으면 성인기까지 심각한 정신장애가 지속될 수 있으므로 학교와 가정 및 지역사회가 서로 연계하여 청소년이 건강한 생활을 할 수 있도록 정규적인 건강교육의 제공과 건강교육의 정신과적 접근이 필요하다.

VI. 결론 및 제언

본 연구는 중학생을 대상으로 자아존중감과 정신건강 수준을 파악하고 확인함으로써 정신건강에서 취약한 청소년의 자아존중감을 증진시키고 나아가 정신건강을 증진하는 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 연구대상은 광주시내 3곳의 중학교 3학년 재학생 153명이었다. 본 연구도구는 자아존중감을 측정하기 위하여 최보가 & 전귀연(1993)이 개발한 도구를 사용하였으며, 정신건강 수준을 측정하기 위하여 SCL-90을 이훈기(1986)가 간이화한 간이정신진단 검사를 사용하였다. 자료수집기간은 1999년 9월 2일부터 동년 9월 10일까지 이었으며 수집된 자료는 SPSS/PC+를 이용하여 백분율, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficient로 분석하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 대상자의 자아존중감 평균평점은 3.20점이었으며, 하위영역을 살펴보면, 가정에서의 자아존중감(3.40점), 일반적 자아존중감(3.38점), 사회적 자아존중감(3.29점), 학교에서의 자아존중감(2.73점)순으로 가정에서의 자아존중감 영역 점수는 높은 편이었으나, 학교에서의 자아존중감 영역의 점수는 낮은 편이었다.

2. 대상자의 정신건강 평균평점은 1.94점이었으며, 정신건강 상태의 하위영역을 심한 정도 순으로 살펴보면 우울증(2.29점), 대인예민성(2.09점), 강박증(2.06점), 적대감(2.01점), 불안(1.93점), 정신증(1.80점), 편집증(1.78점), 신체화(1.76점), 공포불안(1.60점)의 순으로 우울증과 대인예민성, 강박증이 가장 심한 것으로 나타났다.

3. 대상자의 일반적인 특성에 따른 자아존중감의 차이를 분석한 결과 종교($F=2.709, p=.032$), 성격($t=-2.285, p=.024$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 일반적인 특성에 따른 정신건강 점수의 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

4. 대상자의 자아존중감과 정신건강과의 상관정도는 $r=-.431(p=.000)$ 로 유의한 역상관관계를 보여 자아존중감이 높을수록 정신건강 점수는 유의하게 낮게 나타났다.

이상의 연구결과로 청소년의 자아존중감과 정신건강 정도는 유의한 상관관계를 보이고 있으며, 학교와 가정 및 지역사회가 서로 연계하여 청소년이 건강한 생활을 할 수 있도록 정규적인 건강교육의 제공과 건강교육의 정신과적 접근이 필요하다.

이상과 같은 연구 결과를 토대로 하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

1. 대상자의 크기를 늘리고 표집방법을 달리하여 청소년의 자아존중감과 정신건강에 대한 조사연구를 확대하여 실시할 것이 필요하다.
2. 본 연구결과를 기초로 하여 학생들의 정신건강을 완화할 수 있는 교육 프로그램의 개발이 후속되어야 할 것으로 본다.

참고문헌

권이중. 청소년과 교육병리. 서울: 양서원; 1992.
 권이혁. 최신보건학. 서울: 신평출판사; 1980.
 김명자. 간호학생이 지각한 희망과 정신건강과의 관계. 중앙의학 1994; 59(6): 467-479.
 김유진. 자발적 자기개념에 관한 연구 - 초등학교 5학년~대학교 1학년. 학생생활연구, 6, 충북대학교 학생생활연구소; 1981.
 김현숙. 고등학생의 자아존중감이 정신건강에 미치는 효과. 경상대학교 대학원, 석사학위논문, 1996.
 문성주. Reasoner의 자아존중감 향상프로그램이 청소년의 자아존중감 형성에 미치는 효과. 부산대학교 대학원, 석사학위논문 1991.
 박명희. 비행청소년과 정상청소년의 정신건강상태비교연구. 조선대병설간호전문대논문집 1991; 11: 91-117.
 석민현, 박정원. 인문계 남녀고등학생의 스트레스인

지, 자아존중감, 스트레스 반응간의 관계 연구. 지역사회간호학회지 2000; 11(2): 556-565.
 신의진. 신체적인 문제를 가진 청소년의 정신건강. 간호학 탐구 1997; 6(2): 42-53.
 안경옥. 여고생의 정신건강 상태와 그 영향변인에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문 1989.
 오화선, 김미예. 청소년의 가족환경지각과 정신건강과의 관계. 모자간호학회지 1993; 3(1): 25-37.
 이광숙. 일 실업계 고등학생의 자가간호역량과 정신건강과의 관계 연구. 한국학교보건학회지 1997; 10(2): 285-295.
 이숙경. 일 고등학교 학생이 지각한 사회적 지지와 정신건강에 관한 연구. 전남대학교 대학원, 석사학위논문 1997.
 이영자. 스트레스, 사회적지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계. 서울여자대학교 대학원, 박사학위논문 1994.
 이은영. 비만청소년의 성격특성 및 자아존중감에 관한 연구. 부산대학교 대학원, 석사학위논문 1998.
 이종은, 박선남, 박호란. 일도시 청소년의 자아존중감, 학업성취수준, 가족기능이 희망에 미치는 영향. 아동간호학회지 2001; 7(1): 74-84.
 이훈구. 간이정신건강상태 측정도구. 1986.
 전명희. 청소년의 상태불안과 정신건강과의 관계 연구. 한양대학교 대학원, 석사학위논문, 1987.
 정순복. 일 도시 중학생의 가족기능과 정신건강과의 관계연구. 전남대학교 대학원, 석사학위논문, 2001.
 정영남. 여고생의 자아개념과 정신건강과의 관계 연구. 고려대학교 대학원, 석사학위논문, 1990.
 정찬석. 자아존중감 증진 프로그램의 효과. 연세대학교 대학원, 석사학위논문, 1997.
 최미숙. 고등학생의 자아존중감과 정신건강과의 관계. 공주대학교 교육대학원, 석사학위논문, 1994.
 최보가, 전귀연. 자아존중감 척도 개발에 관한 연구. 대한가정학회지 1993; 31: 41-54.
 최은정. 대입 수험생의 스트레스반응양상과 자아존중감과의 관계에 관한 연구, 서울대학교 대학원, 석사학위논문 1998.
 Coopersmith, S. The Antecedents of Self-Esteem. San Francisco: Freeman; 1967.

- Coopersmith, S. Coopersmith Self-esteem inventory. San Francisco : self-Esteem Institute; 1975.
- Derogatis, LR., Rickels, K., Rock, AF. The SCL-90-R and the MMPI. *British Journal of Psychiatric* 1976 ; 128 : 280-289.
- Erikson, EH. *Identity, Youth and Crisis*. New York : Norton ; 1968.
- Fromm. *Escape from freedom*, New York : Rinehart ; 1974.
- Kaplan, BH. *Deviant behavior in defense of self*. New York : Academic Press ; 1980.
- Mary, T., Donne, CA. *Psychiatric Nursing*. 7th ed., The C. V. Mosby company ; 1947.
- Reston, V. Helping Middle Level and High School Students develop Trust, Respect, and Self-Confidence. *National Association of Secondary School Principals Practioner* 1995; 21(4).
- Rosenberg, M. *Society and the Adolescent Self-Image : Conceiving the self*. New York: Basic Books, Inc ; 1979.
- Rosenberg, M. *Self-Concept and Psychological Wellbeing in Adolescence in Leaky*. The development of self, New York : Academic Press ; 1985.
- Rosenberg, FR., Rosenberg, M. Self-Esteem and delinquency. *Journal of Youth and Adolescence* 1978 ; 7 : 279-294.