한국학교보건학회지 제20권 제2호
J. of Korean Soc. of School Health
Vol. 20, No. 2, 91~102, December 2007

대전지역 일부 고등학생들의 스트레스 수준 및 관련 요인

조 영 채[1] · 이 희 진[2*]

[1]충남대학교 의과대학 예방의학교실, [2]충남대학교 보건대학원 보건학과

Psychosocial Distress and its Related Factors among High School Students in Daejeon City

Young Chae Cho[1], Hee Jin Lee[2*]

[1]*Department of Preventive Medicine and Public Health, College of Medicine, Chungnam National University.*
[2]*Department of Public Health, Graduate School of Public Health, Chungnam National University.*

ABSTRACT

Purpose: This study was performed to determine the levels of psychosocial distress among high school students to reveal the various related factors.

Methods: Self-administered questionnaires were administered between June 1st and July 31th, 2006, to 992 different high school students in Daejeon City. The survey items included questions concerning the subjects' family and school life characteristics, health-related behaviors, sense of self-esteem, and locus of control.

Results: The results showed that 27.8% of the subjects were categorized as high risk stress, 66.6% as latent stress, and 5.5% as normal. The level of psychosocial distress was found to be influenced by various related factors such as family and school life characteristics, health-related behaviors and personality traits (locus of control, self-esteem).

Conclusion: The above results of the study suggest that the more stresses the high school students felt, the higher the correlation with self esteem and self control. Therefore, it is required that there be more development of programs designed towards harmonizing human relationships, promoting regular life styles and positive self perceptions; as well as building self confidence and assisting in course selection. Also, there is a need for further research and education in accessing effective strategies for coping with stress.

Key words : high school students, stress, self esteem, self control

(2007년 10월 18일 접수, 11월 30일 채택)

* Corresponding author : Hee Jin Lee, Department of Public Health, Graduate School of Public Health, Chungnam National University, 6 Munwha-dong, Jung-ku Daejeon 301-747 Korea
Tel: 82-42-580-8265 Fax: 82-42-583-7561 Email: lvision@hanmail.net

Ⅰ. 서 론

청소년기는 발달 과정상 아동에서 성인으로 전환되는 과도기로서 신체적·생리적 변화를 경험한다. 그리고 자신의 존재를 확인하고 가치관을 정립하기 위한 탐색이 진지하게 일어나는 시기일 뿐만 아니라, 진로결정을 해야 하는 책임감과 의무감이 요구되는 매우 중요한 시기이다(장영숙, 2001). 청소년들은 자기이해, 직업세계 이해, 합리적인 의사 결정 등 다양한 진로 탐색 과정을 거치면서 현실과의 괴리로 인해 많은 어려움을 겪게 된다. 특히 우리나라 고등학교 학생들은 대학 입학을 위해 모든 역량을 집중해야하기 때문에 청소년기에 확립되어야 할 건전한 가치관이나 도덕관을 형성하기보다는 학업 성취에 대한 부담과 과다한 경쟁으로 인해 많은 스트레스를 경험함으로써 정신건강에도 심각한 위협을 받고 있다.

스트레스는 외부의 위협적인 상황에 처한 경우, 개인 스스로 극복할 수 있는 반응능력의 수준을 넘어서거나, 각 개인들의 안정된 자원에 위협을 가함으로써 발생하게 되는 심리적·상황적 영향을 받게 되어 나타나는 인간의 갈등상태를 의미한다. 따라서 스트레스의 수준을 측정함으로써 개인의 사회 심리적 건강상태를 파악할 수 있다(대한예방의학회, 2000).

대부분 청소년들은 많은 스트레스를 경험하지만 모두 동일한 정도로 지각하지는 않으며, 같은 사건이더라도 스트레스로 지각하는 정도는 개인의 가치관이나 인지양식, 처한 상황에 따라 다르게 나타난다(이유미, 1994). 그래서 인간 행동의 특징은 가정과 사회 환경뿐만 아니라 개인의 자존감, 신념, 자제력, 내외적인 통제력, 사회화에 따라 연관되어 있다고 지적한 바 있다(Jessor 등, 1977). 특히 자아존중감과 자기통제력은 자신을 결정짓는 매우 중요한 요소이기 때문에 청소년의 스트레스에 관한 연구의 변인으로 고려할 필요가 있다.

자아존중감은 자신에 대한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련된 것으로서 자기 존중의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다. 따라서 긍정적인 자아존중감은 청소년 성장의 중요한 인자가 되고 사회 심리적 건강의 전제 조건이 되지만, 손상된 자아존중감은 청소년 비행의 직접적 요인이 되고 낮아진 자아존중감은 청소년의 이탈 원인이 되고 있다(Rosenberg, 1978). 그리고 자아존중감은 일반적, 사회적, 가정적, 학교에서의 자아존중감으로 분류할 수 있고 정신건강(mental health)과 스트레스에 관련성이 높으며 유의한 관계를 보인다(최은영과 최인령, 2002).

한편, 자기통제력은 자신에게 보다 중요한 장기적 목표를 달성하기 위해 즉각적인 만족을 억제하고 일시적 충동에 의한 행동을 자제함으로써 스스로 자기를 통제하는 것을 의미한다(Muraven과 Baumeister, 2000). 그래서 자기통제력이 부족한 청소년은 학업부진 뿐만 아니라 충동적이고 공격적인 성향 때문에 대인관계가 원만하지 못하고, 약물 사용이나 인터넷 중독과 같은 심각한 부적응 행동이 발생할 가능성이 높다고 보고하고 있다(Wills와 Stoolmiller, 2002). 자기통제력은 자극추구성향을 조절할 수 있고, 스트레스와 상호 관련성이 높게 나타난다고 하였다(권오숙, 2005).

그러나 지금까지 국내에서의 학생들을 대상으로 한 스트레스에 대한 연구는 대부분이 학생들의 인구사회학적 특성이나 생활습관 등을 독립변수로 하여 분석한 연구(이유미, 1994; 김정숙과 임영미, 2002; 김근환, 2004)일 뿐, 자아존중감이나 자기통제력 등과 같은 중재요인이 되는 관련요인들을 포함한 다양한 연구가 이루어지지 못하고 있는 실정이다.

따라서 본 연구는 일부 고등학생들을 대상으로 이들의 가정 및 학교생활 특성과 건강관련행위 에 따른 스트레스 수준의 역학적 특성을 파악하고, 스트레스의 중재변수로 알려진 자아존중감 및 자기통제력 등과 스트레스 수준과의 관련성을 파악하고자 하였다.

Ⅱ. 연구내용 및 방법

1. 조사대상

조사대상은 대전광역시에 소재하고 있는 고등학교를 대상으로 5개 구(區)에서 일반계(인문계) 고등학교와 전문계(실업계) 고등학교 각 1개교씩을 임의로 선정하였다. 각 학교마다 3학년을 대상으로 남녀 학생 100명씩 전체 1,000명을 조사 대상으로 하였다. 설문조사 결과 응답 내용이 미비하거나 불확실한 설문 응답자를 제외한 992명의 자료를 분석 대상으로 하였다. 조사는 2006년 6월 1일부터 7월 31일까지

실시하였다.

2. 조사방법

자료는 표준화된 자기기입식 설문지(self-administered questionnaire)를 사용하여 설문 조사를 통해 수집하였다. 설문조사는 사전에 훈련받은 조사원들이 조사대상 각 학교를 직접 방문하여 학생들의 아침자습시간에 설문지를 배포하여 실시하였다. 학생들에게 연구의 목적과 내용을 설명하고 설문지 기입 요령을 제시한 후, 현지에서 조사대상 학생들이 직접 설문지를 작성하도록 하였다. 설문지의 구성은 학생들의 가정 및 학교생활 특성 12문항, 건강관련행위 특성 8문항, 스트레스 45문항, 자아존중감 10문항, 자기통제력 21문항으로 구성하였다. 구체적인 조사내용 및 측정은 다음과 같다.

1) 가정 및 학교생활 특성

가정생활 특성은 주관적인 성격, 형제순위, 부모결손여부, 주거형태, 가정의 경제상태, 가정생활만족도로서 6개 문항을 조사하였다. 학교생활 특성은 학교계열, 성별, 학년, 학교성적, 교우관계, 학교생활만족도로서 6개 문항을 조사하였다.

2) 건강관련행위 특성

건강관련행위 특성은 1일 평균 수면시간, 아침식사, 간식섭취여부, 운동여부, 흡연 습관, 음주 습관, 비만도, 주관적 건강상태로서 8개 문항을 조사하였다. 비만도(Body Mass Index; BMI)는 학생들에게 적용하는 신체충실지수(Broca Index)를 사용하여 계산하였다. 신장과 체중을 측정한 후 표준체중은 '(신장(cm)-100)×0.9' 공식으로 구하였다. 비만도는 '(실제체중-표준체중)/표준체중×100'으로 계산하여 '저체중(-10.0 이하), 정상(-9.9~9.9), 과체중(10.0~19.9), 비만(20.0 이상)'으로 4단계 분류하였다.

3) 스트레스 수준

스트레스 수준 측정은 Goldberg(1978)의 일반건강측정표(General Health Questionnaire; GHQ)를 기초로 하여 우리나라 현실적 상황에 맞게 재구성한 사회 심리적 건강측정도구(Psychosocial Well-being Index; PWI) 45문항을 이용하였다(장세진, 2005). PWI 측정도구는 Likert식 4점 척도를 이용하여 긍정적인 질문에 대한 응답은 각 항목에서 "항상 그렇다" 0점, "자주 그렇다" 1점, "이따금 그렇다" 2점 및 "전혀 그렇지 않다" 3점의 점수를 부여하였다. 또한 부정적인 질문에 대한 응답은 각 항목에서 "항상 그렇다" 3점, "자주 그렇다" 2점, "이따금 그렇다" 1점, "전혀 그렇지 않다" 0점으로 점수를 부여한 후 이를 합산하여 PWI를 산정하였다. 이 때 스트레스 수준은 PWI 총점에 따라 건강군(22점 이하), 잠재적 스트레스군(23점~62점), 고위험 스트레스군(63점 이상)으로 3단계 분류하였다. 본 연구에서의 설문지 내적 신뢰도를 의미하는 Cronbach's α 값은 0.920로 높은 수준이었다.

4) 자아존중감(Self-esteem)

자아존중감 측정은 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도 10문항을 이용하였으며, 이 척도는 긍정적인 문항과 부정적인 문항 각각 5개로 구성하였다. 문항의 척도는 Likert식 4점 척도를 이용하여 긍정적인 문항에서는 "거의 그렇지 않다" 1점에서 "항상 그렇다" 4점의 점수를 부여하였고, 부정적인 문항에서는 반대로 점수를 부여한 후 이를 합산하였다. 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 나타낸다. 본 연구에서의 설문지 내적 신뢰도를 의미하는 Cronbach's α 값은 0.795이었다.

5) 자기통제력(Self-control)

자기통제력 측정은 Kendall과 Wilcox(1979)의 Self-Control Rating Scale(SCRS) 21문항을 이용하였다. 문항의 척도는 Likert식 5점 척도를 이용하여 긍정적인 문항에서는 "전혀 그렇지 않다" 1점에서 "매우 그렇다" 5점의 점수를 부여하였고, 부정적인 문항에서는 반대로 점수를 부여한 후 이를 합산하였다. 점수가 높을수록 자기통제를 잘 하는 것을 나타낸다. 본 연구에서의 설문지 내적 신뢰도를 의미하는 Cronbach's α 값은 0.791이었다.

3. 자료처리 및 분석

수집된 자료는 전산입력 후 SPSSWIN(ver 13.0) 프로그램을 사용하여 통계 처리를 하였다. 조사 대상 학생들의 스트레스 수준 분포는 Chi-square test로 검정하였다. 이 때 자아존중감 및 자기통제력별 스트레

스의 수준을 분석하기 위해서 자아존중감과 자기통제력은 중앙값(median)을 기준으로 양분하여 스트레스 수준을 비교하였다. 또한 각 독립변수별 스트레스의 평균 점수 차이는 t-test와 ANOVA로 검정하였으며, 스트레스 수준에 관련된 요인은 다중 로지스틱 회귀분석(Multiple logistic regression)을 실시하였다. 이때 스트레스 수준은 잠재적 스트레스군(건강군을 포함)과 고위험 스트레스군으로 양분하여 분석하였다. 각 독립변수들의 스트레스 수준에 미치는 영향력을 파악하기 위해 다중회귀분석(Multiple regression)을 실시하였다. 본 연구에서 사용한 통계량의 유의수준은 $p<0.05$로 하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 조사 대상자의 스트레스 수준

1) 가정 및 학교생활 특성별 스트레스 수준

전체 조사대상학생들의 스트레스 수준은 건강군 5.5%, 잠재적 스트레스군 66.6%, 고위험 스트레스군 27.8%의 분포였다. 성격 유형별로는 내향적 성격 군이 외향적 성격 군보다 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았으며($p=0.002$), 가정생활만족도별로는 만족하지 못한다는 군이 만족한다는 군보다 고위험 스트레스군의 비율이 높았다($p=0.000$). 학교계열별로는 전문계 군이 일반계 군보다 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높게 나타났으며($p=0.044$), 학교성적별로는 성적이 낮은 군이 높은 군보다 고위험 스트레스군의 비율이 높았다($p=0.000$). 교우관계별로는 교우관계가 좋지 않다는 군이 좋다는 군보다 고위험 스트레스군의 비율이 높았으며($p=0.000$), 학교생활만족도별로는 만족도가 낮은 군이 높은 군보다 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았다($p=0.000$). 그러나 성별과 가정의 경제상태 별로는 유의한 차이를 보이지 않았다(표 1).

〈Table 1〉 Distribution of stress scores by socio-demographic characteristics (%)

Variable	N	Stress score			p-value
		≤22[1]	23~62[2]	63≤[3]	
Sex					0.055
Male	586	41(7.0)	386(65.9)	159(27.1)	
Female	406	14(3.4)	275(67.7)	117(28.8)	
Subjective personality					0.002
Introversive	531	19(3.6)	348(65.5)	164(30.9)	
Extroversive	461	36(7.8)	313(67.9)	112(24.3)	
Perceived family income					0.121
Low	319	11(3.4)	210(65.8)	98(30.7)	
Middle	617	38(6.2)	416(67.4)	163(26.4)	
High	56	6(10.7)	35(62.5)	15(26.8)	
Satisfaction of family life					0.000
Satisfied	770	52(6.8)	538(69.9)	180(23.4)	
Dissatisfied	222	3(1.4)	123(55.4)	96(43.2)	
School type					0.044
General high school	415	29(7.0)	285(68.7)	101(24.3)	
Vocational high school	577	26(4.5)	376(65.2)	175(30.3)	
Academic achievement					0.000
High	160	9(5.6)	121(75.6)	30(18.8)	
Middle	579	29(5.0)	399(68.9)	151(26.1)	
Low	253	17(6.7)	141(55.7)	95(37.5)	
Friendship with school fellow					0.000
Good	900	55(6.1)	620(68.9)	225(25.0)	
Poor	92	0(0.0)	41(44.6)	51(55.4)	
Satisfaction of school life					0.000
Satisfied	737	52(7.1)	526(71.4)	159(21.6)	
Dissatisfied	255	3(1.2)	135(52.9)	117(45.9)	
Total	992	55(5.5)	661(66.6)	276(27.8)	

[1] Healthy group, [2] Latent stress group, [3] High risk stress group

2) 건강관련행위별 스트레스 수준

아침식사 여부별로는 아침식사를 하지 않거나 가끔 한다는 군은 매일 한다는 군보다 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았다(p=0.010). 운동여부별로는 운동을 하지 않거나 가끔 한다는 군이 매일 한다는 군보다 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았으며(p=0.000), 주관적인 건강상태별로는 건강하지 않다는 군이 건강하다는 군보다 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았다(p=0.000). 흡연습관별로는 흡연 군이 비흡연 군보다 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았으며(p=0.006), 음주습관별로는 음주 군이 비음주 군보다 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았다(p=0.015). 그러나 수면시간 및 비만도별로는 통계적인 유의한 차이를 보이지 않았다(표 2).

〈Table 2〉 Distribution of stress scores by health life characteristics (%)

Variable	N	Stress score			p-value
		≤22[1]	23~62[2]	63≤[3]	
Having breakfast					0.010
Everyday	479	35(7.3)	332(69.3)	112(23.4)	
Sometimes	288	10(3.5)	188(65.3)	90(31.3)	
Never	225	10(4.4)	141(62.7)	74(32.9)	
Sleeping(/day)					0.832
7~8	418	25(6.0)	275(65.8)	118(28.2)	
〈7 or 8〈	574	30(5.2)	386(67.2)	158(27.5)	
BMI(㎏/㎡)					0.248
≤-10.0	325	17(5.2)	215(66.2)	93(28.6)	
-9.9~9.9	515	29(5.6)	341(66.2)	145(28.2)	
10.0~19.9	85	6(7.1)	65(76.5)	14(16.5)	
20.0≤	67	3(4.5)	40(59.7)	24(35.8)	
Exercise					0.000
Everyday	154	17(11.0)	94(61.0)	43(27.9)	
Sometimes	476	26(5.5)	337(70.8)	113(23.7)	
Never	362	12(3.3)	230(63.5)	120(33.1)	
Perceived health status					0.000
Good	418	44(10.5)	295(70.6)	79(18.9)	
Fair	479	11(2.3)	322(67.2)	146(30.5)	
Poor	95	0(0.0)	44(46.3)	51(53.7)	
Smoking					0.006
Everyday	124	9(7.3)	65(52.4)	50(40.3)	
Sometimes	64	3(4.7)	40(62.5)	21(32.8)	
Never	804	43(5.3)	556(69.2)	205(25.5)	
Alcohol drinking					0.015
Everyday	19	1(5.3)	8(42.1)	10(52.6)	
Sometimes	425	20(4.7)	272(64.0)	133(31.3)	
Never	548	34(6.2)	381(69.5)	133(24.3)	
Total	992	55(5.5)	661(66.6)	276(27.8)	

[1] Healthy group, [2] Latent stress group, [3] High risk stress group

3) 자아존중감과 자기 통제력별 스트레스 수준

자아존중감에 따른 스트레스 수준은 자아존중감이 낮은 군이 높은 군보다 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았으며(p=0.000), 자기통제력에 따른 스트레스 수준은 자기통제력이 낮은 군이 높은 군보다 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높았다(p=0.000)(표 3).

2. 스트레스 수준에 관련된 요인

1) 가정 및 학교생활 특성별 관련 요인

가정 및 학교생활 특성별 스트레스 점수는 여학생군(p=0.007), 내향적 성격 군(p=0.000), 가정의 경제상태가 좋지 못한 군(p=0.009), 가정생활만족도가 낮은 군(p=0.000), 전문계 군(p=0.007), 학교성적이 낮은 군(p=0.000), 교우관계가 좋지 못한 군(p=0.000), 학교생활만족도가 낮은 군(p=0.000), 자아존중감이 낮은 군(p=0.000), 자기통제력이 낮은 군(p=0.007)에서 유의하게 높았다. 건강관련행위특성, 자아존중감 및 자기통제력 변수들을 보정한 스트레스에 대한 가정 및 학교생활특성별 위험비를 보면, 가정생활만족도가 낮은 군이 높은 군보다 1.48배 높았고, 교우관계가 좋지 못한 군이 좋은 군보다 2.34배 높았고, 학교생활만족도가 낮은 군이 높은 군보다 2.41배 높았으나, 기타 변수별로는 유의한 차이를 보이지 않았다(표 4).

〈Table 3〉 Distribution of stress level according to self-esteem and self control (%)

Variable	N	Stress score			p-value
		≤22[1]	23~62[2]	63≤[3]	
Self esteem					0.000
Low†	480	5(1.0)	255(53.1)	220(45.8)	
High‡	512	50(9.8)	406(79.3)	56(10.9)	
Self control					0.000
Low†	473	7(1.5)	273(57.7)	193(40.8)	
High‡	519	48(9.2)	388(74.8)	83(16.0)	
Total	992	55(5.5)	661(66.6)	276(27.8)	

[1] Healthy group, [2] Latent stress group, [3] High risk stress group
†, ‡ : Each total score was divided by the median and categorized into low and high

〈Table 4〉 Relationships between PWI and socio-demographic characteristics

Variable	PWI			Adjusted
	N	Mean±SD	p-value	ORs(95% C.I.)*
Sex			0.007	
Male	586	49.63±18.61		1.00
Female	406	52.88±18.28		0.84(0.59~1.20)
Subjective personality			0.000	
Extroversive	461	47.64±18.42		1.00
Introversive	531	53.84±18.16		1.01(0.71~1.42)
Perceived family income			0.009	
High	673	49.89±18.15		1.00
Low	319	53.20±19.15		0.83(0.58~1.20)
Satisfaction of family life			0.000	
Satisfied	770	48.54±18.00		1.00
Dissatisfied	222	59.36±17.95		1.48(1.01~2.18)
School type			0.007	
General high school	415	49.10±19.01		1.00
Vocational high school	577	52.30±18.09		1.03(0.70~1.50)
Academic achievement			0.000	
High/middle	739	49.56±17.63		1.00
Low	253	55.04±20.46		1.18(0.81~1.71)
Friendship with school fellow			0.000	
Good	900	49.70±17.97		1.00
Poor	92	63.28±19.57		2.34(1.38~3.96)
Satisfaction of school life			0.000	
Satisfied	737	47.94±17.21		1.00
Dissatisfied	255	59.67±19.47		2.41(1.68~3.44)

* : Adjusted for health life characteristics, self-esteem and self control

2) 건강관련행위별 관련 요인

건강관련행위별 스트레스 점수는 아침식사를 하지 않는 군(p=0.006), 운동을 하지 않는 군(p=0.000), 건강상태가 좋지 못한 군(p=0.000), 흡연을 하는 군(p=0.023), 음주를 하는 군(p=0.016)에서 유의하게 높았다. 가정 및 학교생활특성, 자아존중감 및 자기통제력 변수들을 보정한 스트레스에 대한 건강관련행위 변수별 위험비는 건강상태가 좋지 않다고 생각하는 군이 좋다고 생각하는 군보다 1.43배 높았고, 흡연을 하지 않는 군보다 하는 군에서 1.71배 높았으나, 기타 변수별로는 유의한 차이가 없었다(표 5).

3) 자아존중감과 자기통제력 변수별 관련 요인

자아존중감과 자기통제력 변수별 스트레스 점수는 자아존중감이 낮은 군(p=0.000), 자기통제력이 낮은 군(p=0.000)에서 유의하게 높았다. 가정 및 학교생활 특성, 건강관련행위별 변수들을 보정한 스트레스에 대한 자아존중감과 자기통제력 변수별 위험비는 자아존중감이 낮은 군이 높은 군보다 5.18배 높았고, 자기통제력이 낮은 군이 높은 군보다 2.34배 높았다(표 6).

〈Table 5〉 Relationships between PWI and health life characteristics

Variable	PWI			Adjusted
	N	Mean±SD	p-value	ORs(95% C.I.)*
Having breakfast			0.006	
Everyday/sometimes	767	50.08±18.31		1.00
Never	225	53.94±19.02		1.01(0.68~1.47)
Sleeping(/day)			0.777	
7~8	418	50.76±18.07		1.00
〈7 or 8〈	574	51.10±18.88		1.22(0.86~1.74)
BMI(㎏/㎡)			0.712	
Normal	515	50.75±19.00		1.00
Abnormal	477	51.18±18.04		1.24(0.89~1.72)
Exercise			0.000	
Everyday/sometimes	630	48.86±18.36		1.00
Never	362	54.61±18.30		1.08(0.76~1.53)
Perceived health status			0.000	
Good	418	44.92±17.87		1.00
Poor	574	55.35±17.77		1.43(1.01~2.04)
Smoking			0.023	
Never	804	50.31±18.46		1.00
Everyday/sometimes	188	53.73±18.64		1.71(1.03~2.82)
Alcohol drinking			0.016	
Never	548	49.68±18.38		1.00
Everyday/sometimes	444	52.53±18.63		2.36(0.77~7.24)

* : Adjusted for socio-demographic characteristics, self-esteem and self control

〈Table 6〉 Relationships between PWI and self-esteem, self control

Variable	PWI			Adjusted
	N	Mean±SD	p-value	ORs(95% C.I.)*
Self esteem			0.000	
High‡	512	42.03±17.68		1.00
Low†	480	60.49±16.50		5.18(3.58~7.51)
Self control			0.000	
High‡	519	44.44±16.81		1.00
Low†	473	58.12±17.69		2.34(1.66~3.29)

* : Adjusted for socio-demographic characteristics and health life characteristics
†,‡ : Each total score was divided by the median and categorized into low and high

3. 스트레스에 영향을 미치는 요인

조사 대상 학생들의 스트레스에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 관련 변수들을 독립 변수로, 스트레스 점수를 종속 변수로 하여 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과 스트레스에 영향을 미치는 요인으로는 자아존중감, 자기통제력, 학교생활만족도, 건강상태, 가정생활만족도, 교우관계, 음주, 성격이 유의한 변수로 확인되었으며 이들의 설명력은 46.5%이었다. 즉, 자아존중감이 낮을수록, 자기통제력이 낮을수록, 학교생활만족도가 높은 군보다 낮은 군에서, 건강상태가 높은 군보다 낮은 군에서, 가정생활만족도가 높은 군보다 낮은 군에서, 교우관계가 좋은 군보다 좋지 않은 군에서, 비음주 군보다 음주 군에서, 외향적인 성격보다 내향적인 성격일수록 스트레스가 높은 것으로 나타났다(표 7).

Ⅳ. 고 찰

청소년기는 인간 발달 단계를 고려할 때 가치관이 형성되는 시기이고 정신과 신체가 비약적으로 발달하는 역동기이지만, 외부적인 자극에 변동성이 매우 크기 때문에 불안정하고 불균형이 심한 시기이다(석민현과 박정원, 2000). 우리나라 청소년들은 교육정책의 변화, 입시위주의 교육제도, 고학력 위주의 사회풍토, 과잉 기대의 교육열 등으로 인하여 많은 스트레스를 경험하고 있다(권이종, 1992). 그러므로 가정이나 학교에서 청소년들이 받게 되는 스트레스 정도를 파악하고 스트레스를 적절한 방법으로 해소할 수 있도록 사회가 관심을 기울일 필요가 있다.

연구 결과를 보면, 조사 대상 학생들의 스트레스 정도 분포는 건강군 5.5%, 잠재적 스트레스군 66.6%, 고위험 스트레스군 27.8%의 분포를 보였다. 고등학생을 대상으로 한 스트레스 연구에서 이주영(2003)은 건강군 3.1%, 잠재적 스트레스군 64.7%, 고위험 스트레스군 32.2%로 보고하였고, 박대호(2004)는 건강군 3.1%, 잠재적 스트레스군 64.4%, 고위험 스트레스군 32.5%로 보고하여 본 연구와 비슷한 결과를 보였으며, 이는 고등학생들이 스트레스에 많이 노출되어 있음을 시사하고 있다.

가정 및 학교생활 특성별 스트레스 정도는 내향적인 성격 군, 가정생활만족도가 낮은 군, 전문계 군, 학교성적이 낮은 군, 교우관계가 좋지 않은 군, 학교생활만족도가 낮은 군, 아침식사를 하지 않는 군, 운동을 하지 않는 군, 건강상태가 좋지 않다는 군, 흡연군, 음주 군에서 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높게 나타났다. 김정숙과 임영미(2002)는 가정분위기가 화목하지 못한 가정의 청소년들이 스트레스를 높게 인지한다고 보고하였고, 김근환(2004)은 학교생활의 적응 면에서 볼 때, 전문계 학생들이 일반계보다 스트레스가 많다고 하였다. 주영숙(1984)은 학업성적

〈Table 7〉 Multiple regression analysis for stress levels and its related factors

Variable	B	SE	Beta	t	p-value	R^2
Self esteem	-1.541	0.103	-0.425	-15.026	0.000	0.372
Self control	-0.422	0.057	-0.201	-7.411	0.000	0.411
Satisfaction of school life	5.002	1.034	0.118	4.839	0.000	0.434
Perceived health status	4.516	0.912	0.120	4.953	0.000	0.450
Satisfaction of family life	3.203	1.095	0.072	2.925	0.004	0.455
School fellow	4.311	1.562	0.068	2.760	0.006	0.460
Alcohol drinking	-2.176	0.897	0.058	-2.426	0.015	0.462
Personality	-1.867	0.914	0.050	-2.042	0.041	0.465
(Constant)	118.556	3.773		31.426	0.000	

이 낮을수록 스트레스로 인한 불안도가 높아진다고 보고하였으며, 위 휘(2005)는 학교생활에 만족할수록, 친구에 대한 애착도가 높을수록 스트레스 수준이 낮다고 보고하였다. 또한 학생의 능력이 성적으로 평가되는 우리나라의 현실을 고려할 때 자칫 소홀해지기 쉬운 하위권 학생들에 대한 관심과 구체적인 관리가 필요하며, 이들에게 있어 스트레스로 인해 초래될 수 있는 부적응적 문제를 최소화하기 위한 방안이 모색되어야 한다고 하였다. 전문계 학생들은 대학진학을 목표로 하는 일반계 학생들보다 고등학교 입학부터 열등한 학업성적과 낮은 가정경제상태와 전문계 학교를 바라보는 부정적인 사회적 시각으로 인하여 학교생활에 대해 많은 불만을 느끼게 된다(엄상호, 1995). 2005년 전문계 학생들의 대학 진학률이 68.4%로 2003년에 비해서 9.3%증가하였다(대전광역시 교육청, 2006). 그러나 상대적으로 낮은 학업성적을 가진 학생들이 대학을 진학하기 위해 학업에 매달려야 하기 때문에 오히려 스트레스로 작용할 것으로 보인다. 또한 가정형편이 어려운 학생들은 아르바이트를 병행하는 경우가 많고, 취업을 하려는 학생들은 자격증을 취득하기 위해서 학업과는 별도로 공부를 해야 하기 때문에 오히려 스트레스가 클 것으로 사료된다.

건강관련행위별 스트레스 정도는 아침식사를 하지 않거나 가끔 한다는 군, 운동하지 않거나 가끔 한다는 군, 건강하지 않다고 생각하는 군, 흡연 군, 음주 군이 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높게 나타났다. 오정진(1998) 등은 규칙적인 식사와 운동이 스트레스의 지각점수를 낮춘다고 보고하였다. 또한 정혜경(2001)은 청소년의 스트레스가 흡연, 음주 등과 건강 위해 행위들과 관계가 있다고 보고하였고, Alameda County(1985)의 연구에서는 매일 아침을 먹고, 간식은 가급적 피하고, 정상 체중을 유지하고, 규칙적인 운동과 7~8시간의 적절한 수면을 취하고, 음주를 줄이고, 금연했을 때 좀 더 나은 건강상태와 함께 수명이 연장된다고 보고하였다. 따라서 본 연구에서 나타난 스트레스를 증가시키는 건강관련행위별 특성들에 대해 스트레스를 완화시킬 수 있는 구체적인 관리방안이 모색되어야 할 것으로 사료된다.

자아존중감 및 자기통제력별 스트레스 정도는 자아존중감이 낮은 군, 자기통제력이 낮은 군이 고위험 스트레스군의 비율이 유의하게 높게 나타났다. 한건환 등(2004)은 자아존중감이 낮을수록 스트레스의 지각정도가 높다고 하였고, 최혜란(2002)은 자아존중감이 스트레스의 지각 정도를 낮추는 완충제로서의 역할을 하며, 특히 청소년의 스트레스를 줄여주기 위해서는 자아존중감을 높여주기 위한 교육과 상담이 필요하다고 보고하였다. 또한, 최미례와 이인혜(2003)는 자아존중감을 높게 유지하고 있다면 스트레스를 지각하고 통제하며 대처하는 정도도 달라질 것이라고 보고하였고, 권오숙(2005)은 자기통제력이 낮을수록 스트레스가 높게 나타난다고 보고하였으며, 김경희 등(2004)은 자아존중감이 높을수록 강한 자기통제력으로 인하여 자극추구성향을 조절할 수 있다고 하였다. 따라서 스트레스 수준은 자아존중감이나 자기통제력과 밀접한 관련성이 있음을 시사하고 있다는 것을 알 수 있다.

다중 로지스틱 회귀분석 결과, 스트레스 수준에 대한 위험비는 가정생활만족도가 낮은 군, 교우관계가 좋지 못한 군, 학교생활만족도가 낮은 군, 건강상태를 좋지 않다고 생각하는 군, 흡연 군, 자아존중감이 낮은 군, 자기통제력이 낮은 군에서 그렇지 않는 군에 비해 높게 나타났으며, 다중 회귀분석 결과에서의 스트레스에 영향을 미치는 요인으로는 자아존중감, 자기통제력, 학교생활만족도, 건강상태, 가정생활만족도, 교우관계, 음주 및 성격 등이 유의한 변수로 확인되었다. 이 같은 결과는 선행연구에서도 지적되고 있는데, 장세진 등(2005)은 음주와 자아존중감이 스트레스와 유의한 관련성이 있으며, 자신에 대해 긍정적이고 높은 자존심을 갖는 사람일수록 스트레스를 덜 받는다고 하였다. 또한 위 휘(2005)는 학교생활만족도와 친구요인이 스트레스에 영향을 주는 요인이며, 가족의 의사소통과 애착 형성이 스트레스의 주요 변수라고 하였다. 따라서 자아존중감과 자기통제력은 스트레스에 대한 위험요인이 되기도 하고 스트레스가 반대로 자아존중감과 자기통제력에 영향을 주는 것으로 나타났다.

위와 같은 결과를 볼 때, 학생들이 자신에 대한 올바른 인지와 장래에 대한 뚜렷한 목표의식을 가질 수 있다면 학교생활에서 학업에 의한 스트레스를 긍정적으로 바라보고 적절히 대처할 수 있을 것이다.

또한 가정이나 학교는 학생들의 인간 발달 단계에서 진로를 결정해야하는 책임감과 의무감이 요구되는 매우 중요한 시기임을 고려해야 하고, 학생들이 올바른 진로 선택을 할 수 있도록 자기이해, 직업세계 이해, 합리적인 의사 결정을 할 수 있는 진로 탐색에 대한 프로그램을 개발하여 진로 결정에 대한 스트레스를 줄일 수 있는 다양한 방법들을 개발하여야 할 것이다.

본 연구의 제한점은 첫째, 연구 대상을 대전지역의 일부 학생들로 국한하였기 때문에 이를 우리나라 전체 고등학생에게 일반화시키기에는 다소 무리한 부분이 있을 수 있다. 둘째, PWI 측정도구는 주로 직장인을 대상으로 적용하여 검증되었던 조사도구이므로 고등학생을 대상으로 한 연구에 사용하기에는 미흡한 부분이 있을 수 있다. 그러나 고등학생을 대상으로 PWI 도구를 활용하는 연구가 진행되어가고 있으므로 이에 대한 지속적인 모니터링이 필요할 것으로 여겨진다. 셋째, 자아존중감과 자기통제력 측정도구는 외국에서 개발된 도구를 사용하였기 때문에 우리나라 고등학생들에게 적용하기에는 한계가 있을 수 있다. 우리나라 현실에 맞는 다양한 도구의 개발 및 평가가 필요하다고 생각된다.

본 연구를 통하여 얻은 결과를 기초로 하여 추후 연구는 우리나라 학생들의 정신건강에 관한 심화 연구, 스트레스에 관한 변인을 도출하는 연구, 스트레스를 경감시키는 프로그램 개발에 관한 연구 등이 필요할 것으로 판단된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 사회 심리적 건강측정도구를 이용하여 청소년들의 스트레스 수준을 파악하고, 학생들의 가정 및 학교생활 특성, 건강관련행위 특성, 중재변수로서의 자아존중감과 자기통제력과 스트레스와의 관련성을 알아보고자 하였다. 조사는 2006년 6월 1일부터 7월 31일까지 2개월 동안에 대전광역시의 남녀 고등학생 992명을 대상으로 표준화된 자기기입식 설문조사를 실시하였다. 조사내용은 학생들의 가정 및 학교생활 특성과 건강관련행위 특성, 사회심리적 스트레스, 자아존중감 및 자기통제력 등이었으며, 주요 연구결과는 다음과 같다.

1. 조사대상학생들의 스트레스 수준은 건강 군 5.5%, 잠재적 스트레스 군 66.6%, 고위험 스트레스 군 27.8%의 분포였다. 고위험 스트레스 군의 비율은 내향적 성격 군, 가정생활에 만족하지 못한다는 군, 전문계 군, 학교성적이 낮은 군, 교우관계가 좋지 않다는 군, 학교생활에 만족하지 못한다는 군, 아침식사를 하지 않는 군, 운동을 하지 않는 군, 주관적인 건강상태가 좋지 않다는 군, 흡연 군, 음주 군, 자아존중감이 낮은 군, 자기통제력이 낮은 군에서 유의하게 높았다.

2. 스트레스 수준에 대한 관련요인의 위험비는 가정생활만족도가 낮은 군이 높은 군보다 1.48배, 교우관계가 좋지 못한 군이 좋은 군보다 2.34배, 학교생활만족도가 낮은 군이 높은 군보다 2.41배, 건강상태를 좋지 않다고 생각하는 군이 좋다고 생각하는 군보다 1.43배, 흡연 군이 비흡연 군보다 1.71배, 자아존중감이 낮은 군이 높은 군보다 5.18배, 자기통제력이 낮은 군이 높은 군보다 2.34배 높게 나타났다.

3. 다중회귀분석 결과 스트레스에 영향을 미치는 요인으로는 자아존중감, 자기통제력, 학교생활만족도, 건강상태, 가정생활만족도, 교우관계, 음주, 성격이 유의한 변수로 확인되었으며 이들의 설명력은 46.5%이었다.

이상의 연구결과를 볼 때, 조사대상 고등학생들의 스트레스는 가정생활만족도와 학교생활만족도, 교우관계, 성격, 건강상태 등이 관련성이 있는 것으로 나타났고, 중재변수로서의 자아존중감 및 자기통제력과도 매우 높은 관련성을 보이는 것으로 나타났다. 따라서 학생들의 스트레스를 적절하게 유지 관리하기 위해서는 가정, 학교, 사회에서 청소년들이 원만한 인간관계를 형성하고, 규칙적인 생활 습관을 유지하며, 자신에 대한 긍정적인 인식, 올바른 인격형성, 개인의 특성에 맞는 진로 선택을 할 수 있는 방안을 모색할 필요성이 요구되며, 스트레스를 해소할 수 있는 효율적인 대처방법에 대한 지속적인 연구가 필요하다고 생각된다.

참 고 문 헌

권오숙(2005). 청소년의 스트레스 및 자기통제력과 충동 구매 경향성과의 관계. 중앙대학교. 석사학위논문, 4-12, 서울.

권이종(1992). 청소년과 교육 병리. 34-56, 파주 : 양서원.

김경희, 권혜진, 최미혜(2004). 청소년의 성격특성과 자극추구 성향 및 학교생활적응. 정신간호학회지, 13(4), 476-486.

김근환(2004). 고등학생의 스트레스 요인과 대처방식에 관한 연구. 명지대학교. 석사학위논문, 31-36, 서울.

김대환, 김휘동(2002). 남성 사무직 근로자들의 스트레스와 관련된 사회 인구학적 특성과 생활습관. 보건교육건강증진학회지, 19(2), 45-55.

김정숙, 임영미(2002). 고등학생의 스트레스, 대처, 우울과의 관계. 정신간호학회지, 11(1), 19-32.

대전광역시 교육청(2006). 실업계 고등학교 발전 방안. 44-48, 대전 : 진아출판사.

대한예방의학회(2000). 건강통계자료 수집 및 측정의 표준화. 107-135, 서울 : 계축문화사.

박대호(2004). 대전광역시 일부 고등학생들의 흡연습관과 스트레스, 우울 및 불안과의 관련성. 충남대학교. 석사학위논문, 2-15, 대전.

박명희(1991). 비행청소년과 정상청소년의 정신건강상태 비교연구. 조선대병설간호전문대 논문집, 11, 91-117.

석민현, 박정원(2000). 인문계 남녀고등학생의 스트레스 인지, 자아존중감, 스트레스 반응간의 관계 연구. 지역사회간호학회지, 11(2), 556-565.

송원영(1998). 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 연세대학교. 석사학위논문, 25-62, 서울.

엄상호(1995). 실업계 고등학교 학생들의 의식구조 변화에 관한 연구. 원광대학교. 석사학위논문, 2-10, 전주.

오정진, 최신규, 김태호, 김응수, 오장균(1998). 직장인의 스트레스 지각 정도와 생활습관과의 관련성. 가정의학회지, 19(4), 394-404.

위 휘(2005). 청소년 스트레스 영향 요인에 관한 연구. 정신간호학회지, 14(2), 129-138.

이유미(1994). 청소년 스트레스와 인지적 평가에 관한 연구. 숙명여자대학교. 석사학위논문, 1-12, 서울.

이주영(2003). 일부 고등학생들의 일상생활특성에 따른 스트레스와 피로자각증상의 평가. 충남대학교. 석사학위논문, 4-13, 대전.

이채용(1995). PWI의 신뢰도 및 타당도. 경북대학교. 석사학위논문, 2-3, 대구.

장세진, 고상백, 강명근, 차봉석, 박종구(2005). 우리나라 직장인 스트레스의 역학적 특성. 예방의학회지, 38(1), 25-37.

정기원(2006). 고등학생이 지각하는 사회적 지지와 자아존중감의 관계. 한국청소년학회, 13(1), 165-190.

장영숙(2001). 실업계 고등학생의 자아존중감 및 스트레스 수준과 문제행동와의 관계. 연세대학교. 석사학위논문, 3-45, 서울.

정혜경(2001). 고등학교 청소년의 흡연 경험에 대한 현상학적 접근. 대한간호학회지, 31(4), 610-618.

주영숙(1984). 고등학생의 불안요인과 심리적 제 특성과의 상관연구. 연세대학교. 박사학위논문, 113-117, 서울.

최미례, 이인혜(2003). 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재 효과와 매개효과. 한국심리학회, 22(2), 363-383.

최은영, 최인령(2002). 청소년의 자아존중감과 정신건강에 관한 연구. 학교보건학회지, 15(1), 63-72.

최혜란(2002). 고등학생의 자아존중감에 따른 스트레스 정도와 스트레스 대처방식분석. 전주대학교. 석사학위논문, 22-50, 전주.

통계청(2005). 2004년 사망원인통계결과. 3-29, 대전 : 통계청.

한국건강관리협회(2006). 학생 흡연 예방 지도자 교육. 13-18, 서울 : 한국건강관리협회.

한건환, 장휘숙, 안권순(2004). 청소년들의 스트레스 경험, 대처 방식 및 문제 행동에서 자기존중감의 역할. 한국청소년학회, 11(3), 385-402.

한상숙, 김경미(2006). 청소년의 자아존중감에 미치는 영향 요인. 대한간호학회지, 36(1), 37-44.

Breslow L., & Enstrom J.E.(1980). Persistence of health habits and their relationship to mortality. Prev Med, 9, 469-483.

Edward C.C.(2002). Predicting suicide ideation in an adolescent population: examining the role of social problem solving as a moderator and a mediator. Personality and Individual Differences, 32, 1279-1291.

Garmezy N.(1985). Stress-resistant children : The search for protective factors. J Child Psychology and Psychiatry, 4, 213-233.

Jessor R., & Jessor S.L.(1977). Problem behavior and psychosocial development: A longittudinal study of youth. New York : Academic Press. 1-20.

Lazarus R.S., & Folkman S.(1984). Stress, appraisal and coping. New York: McGraw-Hill. 11-34.

Muraven M., & Baumeister R.F.(2000). Self-regulation and depletion of limited resources. Psychological Bulletin, 247-259.

Rosenberg F.R., & Rosenberg M.(1978). Self-esteem and delinquency. J Youth and Adolescence, 7, 279-294.

Schoenborn C.A.(1986). Health habits of U.S. adults: the Alameda 7 revisited. Public Health Rep, 101, 571-580.

Wills T.A., & Stoolmiller M.(2002). The role of self-control in early escalation of substance use. J Consulting and Clinical Psychology, 70(4), 986-997.

Wilson K.G., Stelzer J., Bergman J.N., & Kral M.J.(1995). Problem solving, stress and coping in adolescent suicide attempts. Suicide and Life-Threatening Behavior, 25, 241-252.

Winters N.C., Myers K., & Proud L.(2002). Ten-year review of rating scales Ⅲ: scale assessing suicidality, cognitive style and self-esteem. J Ame Acad of Child & Adolescent Psychiatry, 41(10), 1150-1181.