

고등학생의 학교 스트레스와 정신건강교육 요구도

오 금 숙*

I. 서 론

1. 연구의 필요성

아동기에서 성인기로 옮겨가는 과도기로서의 이러한 급속한 발달 경험으로 인해 청소년은 심한 혼란과 스트레스, 그리고 다양한 도전에 직면하게 된다(Diclemente, Hansen, & Ponton, 1996). 이러한 과도기적 특징 외에 새로운 문화의 유입과 적응, 학교생활에서 부딪히는 과중한 성취 압력, 맹목적인 부모의 기대와 요구 등으로 청소년들은 어떤 다른 집단보다 심각한 스트레스를 경험하고 있으며, National Youth Commission(2003)에 의하면 우리나라의 경우 청소년 34%는 평소에도 스트레스를 많이 느끼고 있으며, 실제로 86%의 청소년이 평소에도 스트레스를 경험하고 있다.

청소년기의 스트레스는 공격성과 관련이 있어(Jeong, 2003) 집단따돌림, 폭주족, 성폭력, 가출, 자살 등의 행동문제를 일으키며(Lewinsohn, Rohde, & Seeley, 1996), 흡연, 약물남용 등과 같은 부적응적, 반사회적 행동경향을 더욱 증가시킨다(Park, Cho, & Park, 2003; Tomas, James, Alison, Sean, & Ori, 2001; Xianchen, 2003). 또한 스트레스 경험은 여러 정신건강과 상관관계를 가지며(Kang & Jung, 1999), 신체적·정신적 건강문제를 가져온다(Oh & Han, 1990).

한편 청소년들은 가정보다는 학교에서 가지게 되는 경험의 비중이 높아짐에 따라, 학교라는 사회적 맥락에서

경험하는 스트레스에 대한 대처와 학교생활에 대한 적응은 청소년기 이후의 심리 사회적 적응에 중요한 영향을 미치게 된다(Johnson & Johnson, 1993). Taylor, Chadwick, Heptinstall과 Danckaerts(1996)는 학교 생활에서 청소년들이 부딪히는 동료와의 관계에서 초래되는 문제 등 사회적인 문제들이 청소년들에게 정신건강 문제를 초래할 수 있음을 강조하였고, 이러한 맥락에서 Kim(2001)은 청소년들이 어느 연령의 집단보다도 스트레스에 대한 건강한 대처전략의 학습 및 정신건강 증진에 대한 교육 요구도가 높은 집단이라고 하였다. 특히 우리나라의 입시제도와 성적에 대한 경쟁으로 인한 스트레스는 가치관 정립이나 정체감 형성 등의 발달과제를 달성해야 하는 청소년들의 정신건강을 저해할 수 있기 때문에 학교생활에서 경험하는 스트레스에 대한 관심이 요구된다(Kim, 2002).

청소년의 학교 스트레스를 중심으로 행해진 연구들을 보면 우리나라의 경우 주로 심리학이나 교육학 분야에서 이루어졌다. 중학생을 대상으로 한 Noh(1997)의 연구에서는 학교에서의 스트레스와 이에 대한 적응이 청소년의 정신건강문제와 관련이 있는 것으로 나타났으며, 특히 학교생활에 적응하지 못하는 학생들에게 비행행위를 할 가능성이 많으며, 여학생들의 경우 학교적응이 불안 및 우울 등의 문제 발생과 관련되는 것으로 보고하였다. 그리고 Lee, Choi와 Seo(2000)의 연구에서는 학교 스트레스와 청소년의 적응과 관계가 있는 것으로 보고되었다. 그밖에 학교 스트레스와 문제행동의 발생과 관련

* 과산 연의원 간호과장(교신저자 E-mail: 8349803@hanmail.net).

투고일: 2007년 4월 26일 심사완료일: 2007년 5월 31일

이 있다는 보고(Kim, Kim, Park, Lee, & Kim., 2000; Torsheim, Aaroe, & Wold, 2003; Torsheim & Wold, 2001)와 학교 스트레스와 정신신체증상과 관계가 있다는 보고(Natvig, Albrektsen, Anderssen, & Qvarnstrom, 1999)가 있다.

Kim 등(2000)은 청소년의 문제행동과 학교 스트레스와의 관계를 강조하면서 청소년들의 정신건강을 위한 교육적인 중재 및 예방적인 초기개입이 학교를 중심으로 이루어지는 것이 적합하다고 하였다. Lee(1997)도 청소년들이 속한 학교 환경에서의 관심 및 유대감이 청소년들의 건강에 중요함을 강조하면서 학교 중심의 정신건강 증진 프로그램이 정립되어야 함을 강조하였다. 이러한 관점으로 볼 때 학교에서 청소년의 건강을 책임지고 있는 보건교사가 청소년들의 학교 스트레스에 대해 파악하고 이를 근거로 정신건강 증진을 위한 프로그램을 계획하고 정착화 하도록 돕는 것은 매우 실효성 있는 접근방법이라고 할 수 있다.

이러한 학교중심의 청소년 건강증진 프로그램을 개발하는 과정에 있어서 Chung, Lee와 Kim(2003)은 청소년의 요구에 부응할 수 있는 교육 프로그램의 개발을 위해 청소년들의 요구에 대한 조사가 필요함을 강조하였으며, Lee(1999)도 청소년들에게 교육을 실시할 때 자율성 및 동기를 유발하는 것이 중요하고, 그러기 위해서는 학습 대상자의 교육 요구도를 파악하는 것이 선행되어야 한다고 지적하였다.

한편 국내 간호학 분야에서 이루어진 청소년들의 스트레스에 관한 연구들을 보면 전반적인 스트레스에 관한 연구들이 대부분으로(Kim, 2001), 청소년의 학교 스트레스에 관련된 구체적인 실증적 자료가 빈약하다. 따라서 청소년들의 요구에 적합한 효율적인 정신건강증진 프로그램을 개발하기 위해서는 청소년들의 심리·사회적 적응 및 건강문제에 결정적인 영향을 미치는 학교 스트레스를 파악하고, 정신건강을 위한 중재에 대한 청소년들의 요구도를 구체적으로 파악하는 것이 우선되어야 할 것이다. 이에 본 연구에서는 청소년을 위한 학교 중심의 정신건강 증진 프로그램을 구축하고 정착시키는데 필요로 되는 기초 자료를 제공하기 위하여 고등학생을 대상으로 학교 스트레스와 정신건강교육 요구도를 파악하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구는 고등학생을 대상으로 학교 스트레스와 정신

건강 요구도를 파악하는데 그 목적이 있으며, 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 고등학생들의 학교 스트레스 정도를 파악한다.
- 2) 고등학생들의 정신건강 요구도를 파악한다.
- 3) 고등학생들의 일반적 특성에 따른 정신건강교육 요구도와 학교 스트레스 정도를 파악한다.
- 4) 고등학생들의 학교 스트레스와 정신건강교육 요구도와의 관계를 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 고등학생의 학교 스트레스와 정신건강교육 요구도를 파악하고 그 관계를 조사한 것으로 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상 및 자료 수집

본 연구의 표적 모집단은 한국의 고등학생이며, 근접 모집단은 충청북도 지역의 고등학생이다. 자료수집기간은 2006년도 7월 10일부터 7월 15일까지였으며, 충청북도 지역 남자고등학교 1개교와 여자고등학교 1개교 및 남녀공학 실업계 고등학교 1개교를 임의 표출하여 자료수집을 실시하였다. 각 학교에서 1, 2, 3학년층을 대상으로 26개 반의 1107명에게 설문지를 배부하여 응답하도록 하였으며, 설문에 불성실하게 응답한 68명을 제외한 1,049명이 연구대상자였다. 본 연구자가 교장 및 교감선생님과 학년 주임에게 본 연구의 목적과 설문지에 관한 설명을 한 후, 교무회의 시 이를 전달받은 담임교사가 각 학급에서 학생들에게 본 연구의 목적과 설문지에 관한 설명을 한 후 설문지를 배부하여 응답이 끝난 후 회수하였다.

3. 연구 도구

1) 일반적 특성 및 정신교육 관련 변인

연구대상자의 일반적 특성은 성별, 학년, 종교, 부모와의 동거여부, 부모와의 관계, 형제와의 관계, 부모의 직업, 부모의 학력, 가족의 총수입, 고민상담의 주 대상자 등 총 12개 문항이며, 정신건강 교육 관련 변인은 정신건강을 유지 및 증진하는데 필요한 기술 또는 정신건

강문제 예방을 목적으로 하는 교육 경험 및 요구에 관해 Hyun, Ahn, Nam과 Park(2005)이 문헌고찰(Lee, 1999; Walrath, Bruns, Anderson, Glass-Siegal, & Weist, 2004; Weist & Albus, 2004)을 통해 작성한 것으로 이전에 정신건강교육을 받은 경험, 교육받은 장소, 원하는 정신건강 교육방법 및 교육 횟수에 관한 것으로 총 4개 문항이다.

2) 학교 스트레스

학교 스트레스는 학교생활 속에서 스트레스를 일으키는 신체적 혹은 심리적 요구를 말하며(Kim, 2002), 본 연구에서는 Kim(2002)의 도구를 사용하였다. 본 도구는 학업관련 스트레스, 친구관련 스트레스, 교사 및 학교생활 관련 스트레스 등 3개의 하위 영역으로 구성되어 있다. 학업관련 스트레스는 공부나 시험 및 과외활동 등의 학업성취와 관련된 긴장, 걱정 및 부담감 등을 파악하는 8문항, 친구관련 스트레스는 친구들로부터 소외당하거나 친구들과의 원만하지 못한 관계에서 오는 심리적 반응을 파악하는 7문항, 교사 및 학교생활 관련 스트레스는 교사의 수업방식이나 태도 및 학교생활에서 오는 불만감 등을 포함하는 7문항으로 총 22문항으로 되었다. 점수는 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다'의 4점까지 분포하며 점수가 높을수록 스트레스 정도가 심한 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Kim(2002) 연구에서는 Cronbach's α 값이 .84였고, 중학생을 대상으로 한 Hyun 등(2005)의 연구에서는 .83이었으며, 본 연구에서도 .83이었다.

3) 정신건강교육 요구도

정신건강은 심각한 정신병리가 없고 사회적으로 주변 환경 즉 부모나 또래 사이에 조화를 이루고 적절한 지지를 받고 있으며 발달단계 상 적절한 자아개념이 확립된 상태를 말한다(Lee & Choi, 2001). 본 연구에서의 정신건강 요구도는 위에서 정의한 정신건강을 유지 및 증진하는데 필요한 기술 또는 정신건강문제 예방을 목적으로 하는 교육 요구에 관해 Hyun 등(2005)이 문헌고찰(Lee, 1999; Walrath, Bruns, Anderson, Glass-Siegal, & Weist, 2004; Weist & Albus, 2004)을 통해 작성한 것으로 총 6개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 필요 없다' 1점에서 '매우 필요하다' 5점으로 배점하였으며, 점수가 높을수록 정신건강 요구도가 높은 것을 나타낸다. 문헌고찰을 통해 조사된 요구도가

크게 개인 내적인 영역 및 개인 간 영역과 행위 영역에 포함되는 것으로 나타났다. 이에 본 연구에서는 개인 내적인 영역에는 스트레스 관리와 자기관리를, 개인 간 영역에는 대인관계 기술과 의사소통 기술을, 행위 영역에는 약물 및 알코올 중독과 자살행위를 포함하여 문항을 작성한 후 간호학 교수 3인으로부터 자문을 받아 타당도를 검증받은 Hyun 등(2005)의 도구를 사용하였으며, 신뢰도 점수는 Cronbach's α 값이 .82였으며, 본 연구에서도 .82였다.

4. 분석 방법

수집된 자료는 부호화한 후 SPSS 12.0을 사용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성 및 정신건강교육 관련 특성은 실수와 백분율을 구하였으며, 학교 스트레스와 정신건강교육 요구도는 평균과 표준편차를 구하였다. 또한 일반적 특성에 따른 정신건강교육 요구도 및 학교 스트레스는 t-test, one way ANOVA로 분석하였으며, 학교 스트레스 정도와 정신건강교육 요구도와의 관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 특성

대상자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다. 대상자 총 1049명 중 남자가 398명(37.9%), 여자 651명(62.1%)이었고, 학년은 1학년 399명(38.0%), 2학년 374명(35.7%), 3학년 276명(26.3%)이었다. 동거하는 부모로는 부모 모두와 함께 사는 경우가 875명(83.4%)으로 대다수를 차지했으며, 어머니와 사는 경우 75명(7.1%), 아버지와 사는 경우 47명(4.5%), 기타 52명(5.0%)이었다. 부모와의 관계를 묻는 질문에는 '매우 좋다'가 395명(37.7%), '좋은 편이다' 451명(43.0%), '보통이다' 172명(16.4%), '나쁜 편이다' 25명(2.4%), '매우 나쁘다' 6명(.6%)으로 나타나 응답자의 대부분이 부모와의 관계를 긍정적으로 생각하는 것으로 나타났다. 형제들과의 관계에서도 '매우 좋다'가 340명(32.4%), '좋은 편이다' 384명(36.6%), '보통이다' 221명(21.1%), '나쁜 편이다' 12명(1.1%), '형제가 없다' 59명(5.6%)으로 형제가 있는 대부분이 보통 이상으로 긍정적인 관계로 응답하였다. 고민이 생겼을 때 상의

하는 대상자는 동성친구와 상의하는 경우가 612명(58.3%)으로 과반수이상을 차지했고, 어머니와 상의하는 경우가 277명(26.4%), 이성친구와 상의하는 경우가 97명(9.2%), 아버지와 상의하는 경우가 35명(3.3%)이었다.

<Table 1> General Characteristics (N=1049)

Variable	Category	n	%
Gender	Male	398	37.9
	Female	651	62.1
Academic year	1st	399	38.0
	2nd	374	35.7
	3rd	276	26.3
Parent who lives with together	Mother & father	875	83.4
	Mother	47	4.5
	Father	75	7.1
	Other	52	5.0
Relationship with parent	Best	395	37.7
	Good	451	43.0
	Moderated	172	16.4
	Bad	25	2.4
	Worst	6	.6
Relationship with brothers	Best	340	32.4
	Good	384	36.6
	Moderated	221	21.1
	Bad	33	3.1
	Worst	12	1.1
Family monthly income (Ten-thousand won)	Alone	59	5.6
	<100	151	14.4
	100~200	413	39.4
	201~300	281	26.8
	301~400	120	11.4
Major consultant (duplicated)	≥401	84	8.0
	Mother	277	26.4
	Father	35	3.3
	Class teacher	16	1.5
	Teacher	12	1.1
Friend(same sex)	Friend(same sex)	612	58.3
	Friend(opposit sex)	97	9.2

대상자의 정신건강교육 관련변인은 <Table 2>와 같다. 정신건강교육을 받아본 경험을 묻는 질문에는 없는 경우가 881명(84.0%)으로 대부분을 차지했고, 있는 경우는 168명(16.0%)에 불과했다. 교육을 받았던 장소는 학교가 128명(76.2%)으로 가장 많았고, 병원 19명(11.3%), 지역사회단체 12명(7.1%), 종교단체 6명(3.6%)이었다. 대상자들이 원하는 정신건강교육의 방법은 비디오가 443명(42.2%)으로 가장 많았으며, 그 다

음으로 실습 183명(17.4%), 강의 178명(17.0%), 토론식 129명(12.3%)이었다. 원하는 교육 횟수는 대부분이 10회기의 방법을 선호하였으며 그 중에서도 주 1회가 374명(35.7%), 2주 1회 351명(33.5%)으로 가장 많았다.

<Table 2> Characteristics Related to the Mental Health Education (N=1049)

Variable	Category	n(%)
Experience of education	Yes	168(16.0)
	No	881(84.0)
Place of education	School	128(76.2)
	Hospital	19(11.3)
	Religion association	6(3.6)
	Community center	12(7.1)
	Other	3(1.8)
Education method (wanted)	Lecture	178(17.0)
	Video	443(42.2)
	Broadcasting lecture	59(5.6)
	Discussion	129(12.3)
	Practice	183(17.4)
	Other	57(5.4)
Education duration (wanted)	10 session 1/w	374(35.7)
	10 session 2/w	351(33.5)
	15 session 1/w	54(5.1)
	15 session 2/w	96(9.2)
	other	174(16.6)

2. 학교 스트레스와 정신건강 요구도

대상자의 학교 스트레스 정도는 전체점수를 문항수로 나누어 구성하였으며 그 결과는 <Table 3>과 같다. 전체 집단의 학교 스트레스의 평균은 2.63± .56점이었으며, 남학생은 2.26± .49점, 여학생은 2.33±.53점으로 여학생이 점수가 높았다. 하위영역별로 보았을 때는 학업관련 스트레스가 전체대상자는 2.87± .49점, 남학생은 2.86± .53점, 여학생은 2.95± .47점으로 남녀학생 모두 학업관련 스트레스가 높은 것을 알 수 있었다. 그 다음으로 교사 및 학교생활관련 스트레스가 높았는데, 전체집단의 평균은 2.38± .58점이었으며, 남학생은 2.32± .52점, 여학생은 2.65± .61점이었다. 그리고 친구관련 스트레스는 전체대상자의 평균이 2.33± .53점, 남학생은 2.37± .56점, 여학생은 2.34± .51점으로 나타났다.

구체적인 항목별로 보았을 때 <Table 4>, 전체 대상자에게 “나는 나의 진로와 미래 때문에 걱정이 된다”라는 항목에서 스트레스 정도가 가장 높게 나타났으며, 다음

<Table 3> Scores of School Related Stress

School related stress	Total(N=1049) Mean(SD)	Male(n=398) Mean(SD)	Female(n=651) Mean(SD)
Total school related stress	2.63(.56)	2.26(.49)	2.33(.53)
School work stress	2.87(.49)	2.86(.53)	2.95(.47)
Friend stress	2.33(.53)	2.37(.56)	2.34(.51)
Teacher & school life stress	2.38(.58)	2.32(.52)	2.65(.61)

<Table 4> Scores of School Related Stress Items

School related stress item	Total (N=1049) Mean(SD)	Male (n=398) Mean(SD)	Female (n=651) Mean(SD)
1. I am nervous about my school record.	3.23(.73)	3.15(.74)	3.27(.71)
2. I often feel bad of teacher to be discriminative.	2.46(.83)	2.40(.93)	2.42(.91)
3. I often feel sore to make trouble with my friends.	1.92(.75)	1.99(.81)	1.88(.71)
4. Whenever I take an examination, I feel anxious and tense.	2.60(.85)	2.61(.88)	2.59(.83)
5. I feel angry with teacher for inflicting corporal punishment.	2.52(.88)	2.47(.93)	2.68(.88)
6. I feel bad since my friends ignore me.	2.74(.89)	2.74(.93)	2.75(.87)
7. I am worried about not to be able to concentrate on study.	2.97(.82)	2.93(.86)	2.99(.80)
8. I am displeased with teacher who gives lesson for honor students.	2.54(.91)	2.42(.96)	2.61(.87)
9. I am angry with friends who best or insult me.	2.89(.87)	2.95(.89)	2.85(.85)
10. I am worried about unprogressive grade despite of exertion.	2.92(.84)	2.86(.85)	2.95(.83)
11. I feel bad since teacher disregard me.	2.41(.92)	2.40(.93)	2.42(.91)
12. I am angry with friends of teasing me.	2.53(.86)	2.65(.89)	2.46(.83)
13. I have too many homeworks on my hands.	1.94(.86)	1.98(.86)	1.92(.86)
14. I am discontent with unfair reprimands in school.	2.60(.91)	2.47(.93)	2.68(.88)
15. I feel bad because I cannot get along with my friends.	1.81(.78)	1.82(.79)	1.80(.78)
16. It is inconvenient for me to utilize school facilities.	2.51(.95)	2.37(.93)	2.60(.94)
17. I feel sorry for not having sincere friends.	1.94(.86)	1.98(.86)	1.92(.86)
18. I am annoyed with strict time schedule for my study.	2.37(.95)	2.37(.99)	2.38(.93)
19. I am discontented with strict rules in school.	2.65(.94)	2.36(.92)	2.82(.91)
20. I have hard time to get through an feeling of inferiority on or a competition with friend.	2.17(.80)	2.19(.85)	2.16(.77)
21. I have hard time to do many of institutional works or extracurricular studies.	2.83(1.05)	3.10(1.03)	2.67(1.03)

으로는 “학업성적 때문에 신경이 쓰인다”로 나타나 학생들에게 진로나 학업으로 인한 스트레스 정도가 높음을 알 수 있었으며, 남녀학생 모두 이 두 가지 항목에서 스트레스 정도가 가장 높은 것으로 나타났다.

그리고 정신건강교육 요구도는 <Table 5>와 같다. 전

체 대상자의 정신건강 요구도는 평균이 2.80± .88점이었으며, 남학생은 2.78± .95점, 여학생은 2.82±.80점으로 여학생의 정신건강교육 요구도가 남학생에 비해 높은 것으로 나타났다. 각 문항별로 보면, 스트레스 관리가 3.09± .80점으로 가장 높았으며, 자기관리가 3.08±

<Table 5> Scores of Mental Health Education Needs

Variable	Total(N=1049) Mean(SD)	Male(n=397) Mean(SD)	Female(n=652) Mean(SD)
Total	2.80(.88)	2.78(.95)	2.82(.80)
Needs for stress management	3.09(.80)	3.09(.87)	3.09(.75)
Needs for interpersonal relationship	2.97(.82)	2.93(.91)	2.99(.75)
Needs for self management	3.08(.78)	3.05(.84)	3.09(.73)
Needs for drug & Alcohol addition	2.44(.96)	2.45(1.06)	2.44(.90)
Needs for suicide prevention	2.49(1.00)	2.42(1.12)	2.52(.91)

.77점으로, 대인관계가 2.97± .81점, 의사소통 기술이 2.76± .85점이었고, 자살예방에 관한 교육이 2.49± .99점이었고, 약물 및 알코올에 관한 교육 요구도가 2.44± .96점으로 가장 낮은 것으로 나타났다. 한편 남학생과 여학생 모두 스트레스 관리가 가장 높았으며(남: 3.09± .87, 여: 3.09± .75), 남학생인 경우 자살예방에 관한 요구도(2.42±1.12점)가 가장 낮은 반면 여학생들은 약물 및 알코올 관리(2.44± .80점)에 관한 요구도가 가장 낮은 것으로 나타났다.

3. 대상자의 특성에 따른 정신건강교육 요구도 및 학교 스트레스

대상자의 학년, 성별, 종교, 부모와의 동거여부, 부모와의 관계, 형제와의 관계, 부모의 직업, 부모의 학력, 가족의 총수입, 고민상담의 주 대상자와 정신건강교육을 받은 경험여부에 따라 정신건강교육 요구도 및 학교 스트레스를 비교한 결과 성별, 학년, 교육을 받은 경험여부에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다(Table 6). 정신건강 요구도에서는 여학생이 남학생보다 유의하게 높았으며(t=-1.19, p= .236), 학년에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다(F=3.03, p= .049). 사후검정을 한 결과 1학년과 3학년 보다는 2학년이 정신건강요구도 점수가 높게 나타났다. 또한 정신건강 교육을 받은 경험이 있는 대상자가 없는 대상자에 비해 정신건강교육 요구도가 유의하게 높은 것으로 나타났다(t=3.01, p= .003). 그리고 학교 스트레스는 여학생이 남학생보다 높았으며

(t=-1.85, p= .65), 학년에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다(F=2.24, p= .107). 사후검정을 한 결과 2학년이 가장 학교 스트레스가 높았으며, 3학년이 가장 낮게 나타났다. 또한 정신건강 교육을 받은 경험여부에 따라 학교 스트레스는 차이가 없었다(t=1.73, p= .084).

4. 학교 스트레스와 정신건강교육 요구도와의 관계

대상자의 학교 스트레스와 정신건강교육 요구도와는 통계적으로 유의한 상관관계가 있었다(r= .341, p= .000). 친구관계 스트레스와 정신건강교육 요구도와는 상관관계수 (r= .380, p= .000), 학업관련 스트레스와는 (r= .320, p= .000), 교사 및 학교생활관련 스트레스와는 (r= .449, p= .000)으로 나타났다(Table 7).

IV. 논 의

본 연구는 청소년을 위한 학교 중심의 정신건강증진 프로그램을 구축하기 위한 기초 자료 및 방향을 제시하기 위해 고등학생을 대상으로 학교 스트레스와 정신건강교육 요구도를 파악하였다. Lee와 Choi(2001)의 연구에서 중학생의 문제행동과 유의한 상관관계가 있었던 변인으로 학교생활, 친구관계, 이성친구 등으로 보고 된 바와 같이 학교에서 경험하는 스트레스가 청소년의 정신건강에 미치는 영향력이 크다는 것을 알 수 있다. 본 연구 대상자들이 보고한 학교 스트레스의 평균값은 2.63으로 나타나, 서울지역의 중학생을 대상으로 한 Kim(2002)

<Table 6> Mental Health Education Needs and School Related Stress according to the General Characteristics (N=1049)

Variable	Category	Mental health education needs		School related stress	
		M(SD)	t or F(p)	M(SD)	t or F(p)
Sex	Male(n=398)	2.77(.72)	-1.19(.236)	2.53(.43)	-1.85(.065)
	Female(n=651)	2.82(.60)		2.58(.41)	
Grade	1st(n=398)	2.77(.67)	3.03(.049)	2.55(.45)	2.24(.107)
	2nd(n=376)	2.87(.60)		2.60(.40)	
	3rd(n=275)	2.77(.67)		2.54(.39)	
Education experiences	Yes(n=167)	2.94(.71)	3.01(.003)	2.62(.46)	1.73(.084)
	No(n=875)	2.78(.64)		2.55(.41)	

<Table 7> Relationship with Mental Health Education Needs and School Related Stress (N=1049)

	Total school related stress	School work stress	Friend stress	Teacher & school life stress
Education needs	.341**(.000)	.320**(.000)	.380**(.000)	.449**(.000)

**p< .01.

의 연구에서 2.22점으로 나타난 결과와 유사하다. 이와 같은 결과는 청소년의 스트레스와 학교생활 적응과의 관계를 연구한 Park(2003)의 연구에서 도시와 농촌의 아동이 개인적인 스트레스와 사회적인 스트레스는 통계적으로 유의한 차이를 보인 반면 학교 스트레스 영역에 있어서는 지역에 따른 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 결과와 일관된다. 우리나라의 청소년들은 입시위주의 학교 교육으로 진학과 성적에 대한 압력을 지속적으로 받고 있으며, 2003년 청소년보호위원회의 보고에 의하면 중학생의 66.7%, 고등학생의 75.8%가 공부에 대한 스트레스를 경험하며, 특히 고등학생의 31.4%는 공부에 대한 스트레스를 심하게 경험하고 있다는 보고와도 일치된다.

학교 스트레스의 하위영역에서 친구관계 스트레스나 교사 및 학교생활 관련 스트레스보다 학업관련 스트레스가 가장 높은 것으로 나타나 본 대상자들이 공부나 시험 및 과외활동 등의 학업 성취와 관련된 스트레스가 많은 것을 알 수 있었다. 본 결과는 고등학생을 대상으로 Lee 등(2000)이 학교 스트레스에 대한 설명요인을 규명한 연구에서 학업 스트레스가 학교 스트레스에 대한 설명력이 가장 높다고 나타난 결과와 일맥상통하다고 하겠다. 그리고 중, 고등학생을 대상으로 Hwang(1990)의 연구에서 스트레스 점수가 높으면서 경험빈도가 높은 생활사건으로 시험에서의 실패, 학교성적 부진, 성적 저하 등 모두 학업성적과 관련된 것으로 보고한 결과와 일관된다. 이에 대해 Kim(2001)이 청소년들이 학습에 대한 자기 훈련이나 자기관리 기술에 대한 도움이 필요하다고 강조한 바 있어, 청소년의 정신건강을 위한 프로그램을 개발할 때 학업에 대한 자기관리 등의 내용에 대한 고려가 요구된다고 하겠다. 반면에 Ahn(1984)은 학교생활에 잘 적응하는 학생은 학교에 대한 감정이나 태도가 긍정적이기 때문에 대인관계가 원만하며 학업성적이 향상되고 행동특성이 바람직하게 형성된다고 하였다. 이러한 결과를 종합해 볼 때 학업성적의 향상은 단지 학생의 학습능력정도와 관계될 뿐만 아니라 학교생활 및 전반적인 삶에 있어서 전반적인 적응과도 관계가 있음을 알 수 있다. 이에 Kim과 Harachi(2002)는 학교가 긍정적인 사회요소로서 학생의 행동에 영향을 미칠 수 있다고 하였고, Roeser, Midgley와 Urdan(1996)은 학교 유대감이 학생들의 학교성적을 올리는데 도움이 된다고 하였다. 따라서 건강전문가들은 학생의 스트레스 적응에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 프로그램을 개발하는데 있어 사회적 지지 자원으로서 학교를 이용하고, 학업 증진에 도움

을 주는 방법의 하나로서 학교와의 유대감을 증진시킬 수 있는 중재가 필요하다고 생각된다.

본 연구의 결과 청소년들의 정신건강 요구도는 1-5점 범위의 수준에서 평균 2.80이었으며 그중 스트레스 관리와 자기관리에 관한 요구도가 가장 높은 것으로 나타났다. 이는 Chung 등(2003)이 청소년을 대상으로 약물남용 예방 교육 요구도를 조사한 결과에서 약물의 지식에 대한 요구보다 오히려 건강의 유지 증진과 분노 및 스트레스 조절 기술에 대한 요구도가 가장 높았다는 결과에서 나타난 바와 같이 청소년들이 심리 사회적 건강 저해 요인에 대한 인식 및 요구가 많다는 점을 시사한다고 하겠다.

대상자의 일반적 특성에 따른 학교 스트레스와 정신건강교육 요구도의 비교에서 보면, 학교 스트레스에 있어서 모든 하위영역에서 여학생이 남학생에 비해 높은 것으로 나타났다($r=-1.85, p=.065$). 이는 여자 청소년이 남자 청소년에 비해 높은 수준의 스트레스를 경험하는 것으로 보고한 Bonica와 Daniel(2003)의 연구와 일관된다. 반면 초등학교 아동을 대상으로 스트레스를 조사한 Park(2003)의 연구에서는 성별에 따른 스트레스 인지에는 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과들을 종합해 볼 때 여성과 남성의 생물학적인 차이를 배제할 수 없으나, 여자의 경우 아동기에서 청소년기로 이행되면서 남학생에 비해 스트레스에 대한 취약성이 높다는 점을 시사한다고 하겠다. 한편 스트레스가 어느 정도 적정 수준을 유지하는 경우 건강이나 작업에 긍정적 영향을 끼치게 되는 순기능 스트레스로 작용할 가능성이 있으므로(Cho, 1994), 추후 연구를 통하여 성별에 따른 스트레스와 대처간의 관계에 관한 연구, 적정수준의 스트레스와 고위험 스트레스 수준을 규명하는 연구 등 청소년의 스트레스에 대한 세밀하고 다각적인 접근이 필요하다.

본 연구의 정신건강교육 요구도 항목에서 남학생의 경우 자살예방에 대한 요구도가 가장 낮게 나온 반면, 여학생은 약물 및 알코올 중독에 대한 교육 요구도가 낮게 나온 결과를 볼 때, 남학생의 경우 여학생에 비해 외향적인 비행행동이 많은 편이고, 우울행동은 낮게 나타난 Bonica와 Danie(2003)의 연구결과와도 일관된다. 또한 Torsheim, Aaroe와 Wold(2003)는 대처방법의 선택에 따라 정신건강이나 스트레스 인지가 달라질 수 있음을 제시하였으며, 대처전략의 방법에 있어서 성별의 차이가 있음을 강조하였다. 이에 본 연구에서 제한된 항

목으로 남녀 간의 비교를 하는데 한계가 있겠지만 정신 건강 증진을 위한 프로그램을 개발하고 제공할 때 성별의 차이를 반영해야 한다고 생각된다.

학년에 따라 정신건강교육 요구도와 학교 스트레스가 차이가 있는 것으로 나타났다. 중학생을 대상으로 한 Hyun 등(2005)의 연구에서는 정신건강 요구도는 2학년이 가장 높았고($t=6.52, p=.002$), 학교 스트레스가 학년이 올라갈수록 높게 나타난 반면($t=5.95, p=.003$), 본 연구에서도 정신건강교육 요구도는 2학년이 높게 나타났는데, 고1 때보다 학교생활에 대한 적응이 원만해졌고, 고3 때보다 입시에 대한 압박감이 낮아서 교과목 외 정신건강교육시간이 적절하다고 판단하였기 때문이라고 해석된다. 또한 본 연구에서는 학교 스트레스 역시 2학년이 가장 높게 나타났는데, 이는 입시위주의 고등학교에서 3학년은 특별대우를 받고 있는 상황이며, 1학년은 아직 학교생활에 대한 파악이 부정확한 시기라고 볼 수 있기 때문이라고 판단된다. 이에 정신건강 문제에 대한 적극적 개입의 관점에서 볼 때 스트레스에 대한 인지수준이 높아지기 이전의 시기인 중학교 때나 고1 때 예방적 개입이 필요하며, 고2 때는 적극적인 스트레스 해결을 위한 중재가 필요하다는 점을 고려하여야 하겠다.

그리고 정신건강에 대한 교육을 받은 경험이 있는 학생의 경우 그렇지 않은 학생에 비해 학교 스트레스 정도는 유의한 차이가 없었으나 교육에 대한 요구도는 높은 것으로 나타났다. 이는 교육을 받은 경험이 있는 학생의 수가 적은 점도 있지만 교육을 받은 학생인 경우 교육의 필요성에 대한 인식이 증가한 때문인 것으로 생각된다. 또한 본 연구의 대상자나 대부분이 정신건강 교육을 받아보지 못한 것으로 나타나 현재 우리나라의 정신건강 교육 실태를 반영하고 있다고 하겠다. 본 연구결과 대상자들이 원하는 교육 제공 방법은 비디오 교육이 가장 많은 것으로 나타나 청소년들이 시각적인 효과를 주는 교육방법을 선호하는 것을 알 수 있었으며 토론식이나 실기 등의 방법도 선호하는 것으로 나타나 청소년들을 위한 프로그램을 제공할 때 청소년들에게 여러 가지 자극을 제공할 수 있으며 청소년들이 적극적으로 참여할 수 있는 매체를 마련하는 것이 바람직할 것이라고 생각된다.

학교 스트레스 정도와 정신건강교육 요구도간의 상관관계를 분석한 결과 두 변인 간에 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 학교 스트레스의 하위영역에서 보면 학교 스트레스 중 학업관련 스트레스 점수는 가장 높게

나온 반면, 친구관계 스트레스와 정신건강요구도와 상관관계가 높은 것으로 나타났는데, 이는 청소년에게 친구와의 관계 등 원만한 대인관계에 대한 교육 요구도가 높은 것을 반영한 결과라고 할 수 있다. 이에 Ahn (1984)은 학교생활에 적응을 잘하는 학생은 대인관계가 원만하며 행동특성이 바람직하게 형성되는 등 개인의 건강한 발달로 이어진다고 강조한 바 있어 청소년을 위한 프로그램 개발 시 이와 같은 점을 고려해야 한다고 생각된다.

본 연구의 제한점으로는 자료 수집을 하기 위해 3개 학교를 임의 표출하였으므로 본 연구결과를 일반화하는데 어려움이 있을 것이라 생각된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 고등학생의 학교 스트레스와 정신건강교육 요구도를 파악하고 그 관계를 조사한 서술적 조사연구이다. 본 연구의 자료수집기간은 2006년도 7월 10일부터 7월 15일까지였으며, 대상자는 충청북도 지역의 남자 고등학교 1개와 여자 고등학교 1개 및 남녀공학 실업계 고등학교 1개에서 임의 표집하여 자료를 수집하였으며 총 대상자는 1,049명이었다. 연구도구는 일반적 특성 및 정신건강교육 관련 특성과 학교 스트레스는 Kim(2002)의 도구를 사용하였으며, 정신건강 요구도는 문헌고찰을 통해 Hyun 등(2005)이 작성한 도구를 사용하였다. 수집된 자료는 부호화한 후 SPSS WIN 12.0을 사용하여 분석하였다.

본 연구결과는 다음과 같다.

1. 학교스트레스는 남학생($2.26 \pm .49$ 점)보다는 여학생($2.33 \pm .53$ 점)이 점수가 높았으며, 하위영역별로 보았을 때는 학업관련 스트레스가 남학생과 여학생 모두에게 가장 높은 것으로 나타났다. 그 다음으로는 교사 및 학교생활 관련 스트레스, 친구관련 스트레스 순으로 나타났다.
2. 정신건강교육 요구도는 여학생($2.33 \pm .53$ 점)이 남학생($2.26 \pm .49$ 점)보다 높은 것으로 나타났으며, 문항별로 보았을 때는 스트레스 관리에 관한 교육 요구도가 가장 높았으며, 그 다음으로는 자기관리, 대인관계, 의사소통 기술, 약물 및 알코올에 관한 교육 요구도 순으로 나타났다.
3. 일반적 특성에 따른 정신건강교육 요구도는 여학생이 남학생보다 유의하게 높은 것으로 나타났으며($r =$

-1.19, $p = .236$), 학년에 따라 차이가 있는 것으로 나타났는데($F = 3.03$, $p = .049$), 2학년이 1,3학년 학생보다 정신건강교육 요구도가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 그리고 정신건강교육을 받은 경험이 있는 학생이 정신건강교육 요구도가 유의하게 높은 것으로 나타났다($t = 3.01$, $p = .003$).

4. 일반적 특성에 따른 학교 스트레스는 여학생이 남학생보다 유의하게 높았으며($t = -1.85$, $p = .065$) 즉 2학년 학생이 1, 3학년 학생에 비해 스트레스가 높은 것으로 나타났다.
5. 학교 스트레스와 정신건강 요구도와는 유의한 상관관계가 있었으며 하위영역별로 보았을 때 학업관련 스트레스, 교사 및 학교생활 관련 스트레스, 그 다음으로는 친구관계 스트레스와의 상관관계 순서이다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

1. 충청도 지역뿐만 아니라 전국단위의 학교청소년을 대상으로 학교 스트레스와 정신교육 요구도를 조사한다.
2. 본 연구결과를 토대로 정신건강 증진 교육 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증한다.
3. 청소년의 대처전략을 조사하고 대처전략의 유형에 따라 정신건강에 대한 영향력을 파악하는 연구를 시도한다.

References

- Ahn, Y. B. (1984). *The characteristics of adjustment and adjustment behavior and their relative variables*. Unpublished master's thesis, Dan Kuk University, Seoul.
- Bonica, C., & Daniel, J. H. (2003). Helping adolescents cope with stress during stressful times. *Curr Opin Pediatr*, 15, 385-390.
- Cho, E. (1994). *Mental health of people at the present sge*. Seoul: Bubmunsa.
- Chung, H., Lee, H., & Kim, Y. (2003). The need on the drug free education in adolescents, *J Korean Acad Child Health Nurs*, 9(1), 57-65.
- Diclemente, E. J., Hansen, W. B., & Ponton, L. E. (1996). *Handbook of Adolescent Health Risk Behavior*. N.Y.: Plenum Press.
- Hyun, M. S., An, Y. H., Nam, K. A., & Park, S. W. (2005). The school related stress and mental health education need among the middle school students. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 14(2), 119-128.
- Hwang, J. K. (1990). Measurement and formation of Korean students' stress. *Collection of Treatises of Education*, 41, 25-66.
- Jeong, K. T. (2003). Social support and perceived stress influence to adolescent aggressiveness. *J Child Educ*, 12(2), 151-162.
- Johnson, W. L., & Johnson, A. M. (1993). Validity of the quality of school life scale: A primary and second-order factor analysis. *Educ Psychol Meas*, 53, 145-153.
- Kang, S. H., & Jung, E. J. (1999). A study on the relationship among stress, academic achievement and mental hygiene of high school students. *J Educ Psychol*, 13(4), 405-424.
- Kim, Y. A. (2001). A study of relationship of stress levels, social support, and health behaviors in the adolescent population, *J Korean Acad Child Health Nurs*, 7(2), 203-212.
- Kim, S., & Harachi, T. (2002). The effects of parent bonding, school bonding, belief and child problem behaviors among problem modeling parents: General and specific effects. *Yonsei School Welf Rev*, 8, 158-191.
- Kim, S. J. (2002). *A study on the influences of the stressors from school on problem behavior in middle school and high school students*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Lee, C. S., & Choi, B. S. (2001). A study on mental health of middle school students in a City. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 0(4), 615-627.
- Lee, M. S. (1999). A comparative study on needs assessment of health education of Chinese, Korean-Chinese in Gilin and Korean adolescents. *J Korean Soc Health Educ Promot*, 16(2), 41-54.

- Lee, S. K. (1997). *A study of perceived social support and mental health of the high school students*. Unpublished master's thesis, Chonnam University, Kwangju.
- Lewinsohn, P. M., Rohde, P., & Seeley, J. R. (1996). Adolescent suicidal ideation and attempts: Prevalence, risk factors, and clinical implications. *Clin Psychol*, 3, 25-46.
- National Youth Commission. (2003). *Usual cognition of stress(12-19 yrs)*. A Youth Protective White Paper. Seoul: Author.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., Anderssen, N., & Qvarnstrom, U. (1999). School-related stress and psychosomatic symptoms among school adolescents. *J School Health*, 69(9), 362-368.
- Noh, S. Y. (1997). *A study of relationship school adjustment, academic achievement, emotional behaviors, and problem behaviors of middle school students*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Oh, K. S., & Han, J. S. (1990). Stressful life events, health symptoms, social support and coping in early adolescents. *J Korean Acad Nurs*, 20(3), 414-429.
- Park, S. G., Cho, J. R., & Park, Y. H. (2003). The effect of peer pressure to misbehavior, physical maturation, and stress on cigarette smoking among junior high school students. *J Korean Health Psychol*, 8(3), 473-486.
- Roeser, R. W., Midgley, C., & Urdan, T. C. (1996). Perceptions of the school psychological environment and early adolescents' psychological and behavioral functioning in school: The mediating role of goals and belonging. *J Educ Psychol*, 88, 408-422.
- Taylor, E. M., Chadwick, O., Heptinstall, E., & Danckaerts, M. (1996). Hyperactivity and conduct problems as risk factors for adolescent development. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 35(9), 1213-1226.
- Tomas, A. E., James M. S., Alison, M. Y., Sean, D. C., & Ori, S. (2001). Coping dimensions, life stress, and adolescent substance use: A latent growth analysis. *J Abnorm Psychol*, 11(2), 309-323.
- Torsheim, T., Aaroe, L. E., & Wold, B. (2003). School-related stress, social support, and distress: Prospective analysis of reciprocal and multilevel relationships. *Scand J Psychol*, 44, 153-159.
- Walrath, C. M., Bruns, E. J., Anderson, K. L., Glass-Diegel, M., & Weist, M. D. (2004). Understanding expanded school mental health services in Baltimore City. *Behav Modif*, 28(4), 472-490.
- Weist, M. D., & Albus, K. E. (2004). Expanded school mental health: Exploring program developing the research base. *Behav Modif*, 28(4), 463-471.

- Abstract -

The School Related Stress and the Need of Mental Health Education among High School Students

Oh, Geum-Sook*

Purpose: This study was conducted to investigate the school related stress and the need of mental health education among adolescents. **Method:** The subjects were selected by convenient sampling comprising of 1,049 high school students. The instrument of the study was the modified School Stress Scale by Kim (2002) and the Scale of Mental Health Education Need developed by Hyun et al.(2005). **Results:** School-related stress and the need of mental health education were higher in female students than male ones. Among the types of stress, stress related to academic activities was highest for all students. The need of stress

* Department of Nursing, Yeon-Clinic.

management was highest, which was followed by the need of self-management. As for the need of mental health education and school-related stress according to general characteristics, the need was significantly different according to the gender, grade, and experience in mental health education, and school-related stress was significantly different according to gender and grade. **Conclusion:** This study revealed that there was a correlation between school-related

stress and the need of mental health education in high school students. This study also suggested the basic information and framework for planning, developing, and providing the school based mental health promotion education for the high school students.

Key words : High School Students,
Mental Health, Stress