한국학교·지역보건교육학회지 제 17권 3호 (2016. 12) pp.49~59
The Journal of Korean Society for School & Community Health Education, Vol. 17 Iss. 3 (December, 2016)

청소년 시기별 자아존중감과 스트레스 간의 관련성 비교

이주열
남서울대학교 보건행정학과

Relationship between Self-Esteem and Stress among Adolescents

Ju Yul Lee
Department of Health Administration, Namseoul University

ABSTRACT

Objectives: This study was conducted to investigate the relationship between self-esteem and stress among adolescents.

Methods: The subjects of this study were 1,025 from elementary, middle and high school students in Dangjin city. Data were measured using self-esteem scale and brief encounter psychosocial instrument. The data were analyzed frequencies, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient and multiple linear regression analysis using the SPSS 12.0 program.

Results: Self-esteem was correlated with stress negatively among adolescents. In multiple linear regression analysis, self-esteem had a statistically significant negative effect on stress. Affecting factors of the self-esteem in all schools were grades, economic status and relationship with parents.

Conclusion: The results of this study help to provide a basis for the development of a self-esteem management program to alleviate the stress for adolescents. The program of human relationship should be developed and provided to improve the self-esteem.

Key words: Self-esteem, Stress, Adolescent

---

* 이 논문은 2015년도 남서울대학교 학술연구비 지원에 의해 연구되었음.
접수일 : 2016년 11월 26일, 수정일 : 2016년 12월 19일, 채택일 : 2016년 12월 23일
교신저자 : 이주열(31020, 충청남도 천안시 서북구 성환읍 대학로 91)
Tel: 041-580-2333 Fax: 041-580-2926 E-mail: Ljy@nsu.ac.kr

Ⅰ. 서론

청소년기는 신체적, 심리적으로 미성숙한 상태로 다양한 스트레스를 경험하게 된다. 특히 청소년기는 학업에 대한 부담과 친구 및 가족과의 관계에서 일어나는 부정적 정서나 경험에 취약하여(Shortt & Spence, 2006) 급격한 변화를 자신의 힘으로 조절할 수 없기 때문에 스트레스를 경험하는 것으로 알려져 있다(이순희와 김신정, 2012). 그 동안 국내외의 많은 연구주제로 청소년 스트레스에 영향을 미치는 요인을 다루었는데, 결정요인은 크게 개인적 특성 요인, 가정환경 요인, 사회환경적 요인, 심리적·행동특성 요인으로 구분할 수 있다(신승배와 이주열, 2011). 청소년과 관련된 모든 요인이 스트레스에 영향을 미친다고 할 수 있다.

그런데 스트레스는 적절하게 예방하고 효과적으로 대응하지 않으면 긴장, 불안, 우울, 중독 등의 정신건강 문제를 유발할 뿐만 아니라 각종 신체적 질병의 원인이 될 수 있다(Shortt & Spence, 2006). 이런 이유로 스트레스를 줄일 수 있는 방안들에 관심이 높다, 김성경(2008)은 자아존중감, 자기신뢰감, 자기통제감 등의 자아 관련 변인을 강화시키면 스트레스를 줄일 수 있다고 하였다. 특히 자아존중감은 스트레스와 함께 정신건강에 영향을 미치는 주요 요인으로 제시되고 있다(정하윤과 권정옥, 2013). 자아존중감이 높은 청소년이 반사회적 행동을 억제(Corte & Zucker, 2008)하고, 스트레스나 변화에 적응을 잘 하는 것(성선진과 이재신, 2000)으로 연구되었다. 스트레스 상황에 긍정적으로 적응하기 위해서는 청소년기의 자아존중감 발달이 중요하다고 하였다(Cantrell & Lupinucci, 2004). 이와 같이 스트레스와 관련하여 자아존중감의 중요성이 강조되고 있지만, 국내의 연구에서는 자아존중감과 스트레스 대처방식 간의 관계를 명확히 규명하지는 못하고 있다.

자아존중감은 자기 자신에 대해서 갖는 긍정적 또는 부정적 태도(Rosenberg, 1968)를 말하며, 최근 보건교육 분야에서는 자기효능감이라는 용어로 사용되고 있다. 자아존중감은 자신을 가치 있는 사람으로 판단하는 정도로 개인의 삶을 바람직하게 이끌어가는 내적인 힘이라 할 수 있다. 자아존중감은 평생 동안 계속해서 발달되는데(Brook &Tepper, 1997), 청소년기에 발달하는 자아존중감은 정신건강에 중요한 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 자아존중감이 높을수록 적응력도 높고. 자신에 대해 긍정적으로 평가하여 가정이나 사회, 개인적인 문제에 대해 원만히 적응한다고 보고되고 있다(이순희와 김신정, 2012). 한편, 임광훈(2012)은 청소년의 스트레스는 자아존중감을 떨어뜨리고 낮아진 자아존중감은 우울을 증가시킨다고 하였으며, 이순희와 김신정(2012)은 스트레스가 높을수록 자아존중감이 낮다고 보고하였다. 구승신과 박성현(2007)은 청소년들의 스트레스를 극복할 수 있는 방안으로 자아존중감을 향상시킬 수 있는 프로그램이 필요하다고 주장하였다. 앞에서 언급한 것처럼, 그 동안의 국내 연구에서 자아존중감과 스트레스 간의 관계는 명확하지는 않다. 특히, 청소년 시기를 초·중·고등학생으로 나누어 두 변수 간의 관련성을 분석한 연구는 제한적이었다. 이 연구에서는 청소년 시기별로 자아존중감과 스트레스 간의 관련성이 어떻게 변화되는지를 알아보고자 하였다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상

연구자료는 충청남도 당진시에서 실시한 2016년도 청소년 행복수준 실태조사 결과를 활용하였다. 이 조사는 2016년 4월 15일부터 30일간 당진시에 소재한 초등학교 30곳, 중학교 13곳, 고등학교 8곳 전체를 대상으로 실시되었으며, 조사대상자는 초등학교 4학년부터 고등학교 3학년까지였다. 각 학교별로 학년 당 1개 학급씩 집락표본추출하여 총

1,240명이 응답하였는데, 부분적으로 설문에 응답한 경우를 제외한 후 1,051명을 분석하였다. 설문조사는 교육지원청과 학교의 지원을 받아서 진행되었으며, 담임교사가 조사목적을 설명한 후 설문지를 배부하고 학생들이 자기기입식으로 작성하였다.

2. 조사도구

1) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg(1965)가 개발 SES (Self-Esteem Scale)를 번역하여 측정하였다. 이 척도는 5개의 긍정적인 문항(1,2,4,6,7)과 5개의 부정적 문항(3,5,8,9,10) 총 10개 문항으로 구성되었으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점 척도로 측정하였다. 부정적 문항을 역환산하여 점수 범위가 10점에서 50점까지로 총점이 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 이 연구에서 자아존중감의 내적 일치도(Cronbach's α)는 0.831이었다.

2) 스트레스

스트레스 수준은 Frank와 Zyanski(1988)가 개발한 BEPSI(Brief Encounter Psychosocial Instrument)를 번역한 BEPSI-K(임지혁 외, 1996)로 측정하였다. 스트레스 자가진단은 지난 한 달 동안 생활에서 자신의 감정 상태를 확인하는 총 5문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 척도로 구성되며, 5문항의 점수 총합을 5로 나누어 2.8 이상 높은 스트레스, 1.8-2.8 미만 보통 스트레스, 1.8 미만 낮은 스트레스로 구분된다. 이 연구에서 BEPSI-K의 내적 일치도(Cronbach's α)는 0.833이었다.

3. 자료분석

자료의 통계분석은 SPSS 12.0을 이용하였다. 자아존중감 및 스트레스에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위하여 평균차이검증(t-test, ANOVA)을 실시하였다. 각 변수들 간의 관련성을 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였으며, 특히 연령에 따라 자아존중감과 스트레스 간의 상관관계를 알아보기 위하여 초·중·고등학생으로 나누어 분석하였다.

마지막으로 자아존중감과 스트레스 간의 인과관계를 알아보기 위하여 다중선형회귀분석을 실시하였다. 이런 과정을 통하여 자아존중감과 스트레스 간의 상대적 영향력을 파악하였다. 회귀분석에 제시된 베타(β)값은 표준화된 값(standardized coefficient)을 사용하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자는 총 1,051명으로 초등학생 385명, 중학생 467명, 고등학생 199명이었다. 초·중·고등학생별로 성별 구성은 여학생이 모두 많았는데, 특히 고등학생에서 여학생의 비율이 상대적으로 높았다. 학년별로는 고등학교 3학년의 비율이 매우 낮았다. 가족구성은 양친 부모가 모든 학생에서 가장 많았으며, 한 부모 및 결손가족도 다수 있었다. 소득수준은 대부분이 중이상이라고 응답하였으며, 부모와의 관계가 친밀하다고 응답한 비율은 초등학생 68.6%, 중학생 62.3%, 고등학생 59.3%로 학년이 증가할수록 감소하였다. 한편, 교사와의 관계가 친밀하다고 응답한 비율은 초등학생 26.8%, 중학생 17.6%, 고등학생 12.6%로 학년이 증가할수록 감소하였다. 그런데 교사와의 친밀도는 부모와의 관계보다 훨씬 낮았는데, 특히 중·고등학생에서 교사와의 친밀도가 매우 낮았다.

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

구 분	분 류	초등학생	중학생	고등학생
		n(%)	n(%)	n(%)
성별	남	187(48.6)	223(47.8)	28(39.2)
	여	198(51.4)	244(52.2)	121(60.8)
학년*	1	112(29.1)	181(38.8)	148(74.4)
	2	76(19.7)	142(30.4)	45(22.6)
	3	197(51.2)	144(30.8)	6(3.0)
성적	상	100(26.0)	92(19.7)	26(34.2)
	중	220(57.1)	243(52.0)	105(52.8)
	하	65(16.9)	132(28.3)	68(13.1)
가족 구성	양친 부모	295(76.6)	354(75.8)	147(73.9)
	한 부모	33(8.6)	40(8.6)	30(15.1)
	조부모/부모	28(7.3)	51(10.9)	9(4.5)
	조부모/기타	29(7.5)	22(4.7)	13(6.5)
소득 수준	상	160(41.6)	150(32.1)	59(29.6)
	중	197(51.2)	264(56.5)	98(49.2)
	하	28(7.3)	53(11.3)	42(21.1)
부모 관계	친밀함	264(68.6)	291(62.3)	118(59.3)
	보통	90(23.4)	122(26.1)	57(28.6)
	친밀하지않음	31(8.1)	54(11.6)	24(12.1)
교사 관계	친밀함	103(26.8)	82(17.6)	25(12.6)
	보통	214(55.6)	226(48.4)	81(40.7)
	친밀하지않음	68(17.7)	159(34.0)	93(46.7)
총 수		385(36.6)	467(44.4)	199(18.9)

* 초등학생의 경우 4,5,6 학년임

2. 조사대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감

일반적 특성에 따른 자아존중감 평균차이 검증에서 통계적으로 유의한 차이를 보인 변수는 초등학생은 학년($p<0.01$), 성적($p<0.01$), 소득수준($p<0.01$), 부모관계($p<0.01$), 교사관계($p<0.01$)였으며, 중학생은 성적($p<0.01$), 가족구성($p<0.01$), 소득수준($p<0.01$), 부모관계($p<0.01$), 교사관계($p<0.01$)였다. 한편, 고등학생은 성별($p<0.05$), 성적($p<0.01$), 소득수준($p<0.01$), 부모관계($p<0.05$)였다. 초·중·고등학생들의 자아존중감에 공통적으로 유의한 차이를 보인 일반적 특성은 성적, 소득수준, 부모관계였다. 세 집단에서 공통적으로 성적이 높을수록, 소득수준이 높을수록, 부모관계가 좋을수록 자아존중감이 높은 경향을 보였다.

한편, 각 학년별로는 초등학생의 경우 학년이 낮을수록, 성적이 높을수록, 소득수준이 높을수록, 부모관계가 친밀할수록, 교사관계가 친밀할수록 자아존중감 점수가 높았다. 중학생은 성적이 높을수록, 가족구성에서 부모가 있을수록, 소득수준이 높을수

록, 부모관계가 친밀할수록, 교사관계가 친밀할수록 자아존중감 점수가 높았다. 고등학생은 남학생일수록, 성적이 높을수록, 소득수준이 높을수록, 부모관계가 친밀할수록 자아존중감 점수가 높았다.

<표 2> 일반적 특성에 따른 자아존중감 평균차이 검증

구분	분 류	자아존중감					
		초등학생		중학생		고등학생	
		M±SD	t or F	M±SD	t or F	M±SD	t or F
성별	남	37.07±6.69	0.663	35.40±6.08	1.602	36.06±5.73	2.357*
	여	36.61±6.86		34.49±6.19		33.89±6.70	
학년	1	38.21±6.79	6.983**	35.50±6.24	1.517	34.68±6.61	0.895
	2	38.03±6.54		34.78±6.284		34.48±5.73	
	3	35.59±6.66		34.33±5.88		38.16±6.46	
성적	상	40.87±6.25	37.138**	38.28±6.08	36.991**	38.69±7.03	7.492**
	중	36.25±6.27		35.38±5.45		34.80±5.96	
	하	32.60±5.95		31.74±5.94		33.14±6.27	
가족 구성	양친 부모	37.14±6.90	1.097	35.40±6.07	7.850**	35.00±6.45	1.286
	한 부모	35.21±5.29		30.67±5.38		34.43±6.61	
	조부모/부모	36.57±5.98		35.47±5.96		30.77±6.45	
	조부모/기타	35.75±7.54		33.68±6.40		35.30±5.13	
소득수준	상	38.61±6.78	12.506**	36.15±6.54	5.210**	37.10±5.78	11.545**
	중	35.93±6.31		34.53±5.82		34.84±5.87	
	하	32.96±7.19		33.41±6.11		31.19±6.99	
부모 관계	친밀함	37.83±6.77	12.665**	35.65±5.93	5.816**	35.71±6.48	3.488*
	보통	35.48±5.96		33.95±6.27		33.54±6.61	
	친밀하지않음	32.19±6.55		33.20±6.48		32.83±4.69	
교사 관계	친밀함	39.39±6.44	12.276**	36.10±6.07	4.537*	34.64±5.74	0.418
	보통	36.47±6.45		35.27±5.97		35.23±6.13	
	친밀하지않음	34.08±7.00		33.81±6.30		34.34±6.84	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

3. 조사대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스

일반적 특성에 따른 스트레스 평균차이 검증에서 통계적으로 유의한 차이를 보인 변수는 초등학생은 성별($p<0.05$), 학년($p<0.01$), 성적($p<0.05$), 소득수준($p<0.01$), 부모관계($p<0.05$), 교사관계($p<0.01$)였으며, 중학생은 성별($p<0.01$), 학년($p<0.01$), 성적($p<0.01$)였다. 한편, 고등학생은 성별($p<0.05$), 소득수준($p<0.01$)였다. 초·중·고등학생들의 스트레스에 공통적으로 유의한 차이를 보인 일반적 특성은 성별뿐 이었다. 세 집단에서 공통적으로 여자가 남자보다 스트레스가 높았다.

한편, 각 학년별로는 초등학생의 경우 학년이 높

을수록, 성적이 낮을수록, 소득수준이 낮을수록, 부모관계가 친밀하지 않을수록, 교사관계가 친밀하지 않을수록 스트레스 점수가 높았다. 중학생의 경우도 학년과 성적에서 초등학생과 같은 경향을 보였으며, 고등학생은 소득수준이 낮을수록 스트레스 점수가 높았다.

<표 3> 일반적 특성에 따른 스트레스 평균차이 검증

구분	분 류	스트레스					
		초등학생		중학생		고등학생	
		M±SD	t or F	M±SD	t or F	M±SD	t or F
성별	남	11.44±4.68	-2.430*	13.66±5.11	-3.049**	14.05±5.19	-2.091*
	여	12.66±5.13		15.01±4.37		15.60±5.05	
학년	1	10.18±4.35	17.374**	13.55±5.02	5.720**	15.09±5.30	0.235
	2	11.41±4.86		14.41±4.35		14.87±4.93	
	3	13.40±4.91		15.34±4.73		13.67±2.94	
성적	상	11.02±5.23	4.376*	14.28±4.99	6.399**	13.65±5.94	1.013
	중	12.19±4.80		13.74±4.43		15.21±5.10	
	하	13.29±4.72		15.57±5.05		15.18±4.90	
가족 구성	양친부모	12.03±5.02	0.957	14.32±4.67	0.361	15.16±4.98	2.237
	한부모	12.21±4.22		15.08±4.49		14.50±5.77	
	조부모/부모	13.32±5.14		14.08±5.79		17.78±2.63	
	조부모/기타	11.14±4.66		14.36±4.65		12.31±5.99	
소득수준	상	10.97±5.03	7.180**	14.03±5.02	1.298	13.71±5.21	10.833**
	중	12.78±4.83		14.37±4.78		14.45±4.94	
	하	13.36±4.03		15.26±4.00		18.07±4.38	
부모 관계	친밀함	11.73±5.05	4.009*	14.03±4.69	2.904	14.76±5.66	0.297
	보통	12.30±4.62		14.57±4.86		15.37±4.55	
	친밀하지않음	14.32±4.41		15.69±4.93		15.25±3.80	
교사 관계	친밀함	10.13±4.86	14.177**	14.10±5.03	2.149	14.88±6.01	0.535
	보통	12.58±4.73		14.01±4.52		14.58±5.62	
	친밀하지않음	13.41±4.93		15.00±4.98		15.39±4.46	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

4. 자아존중감 평균점수 기준에 따른 스트레스 평균차이 검증

자아존중감 정도에 따라 스트레스의 평균차이를 알아보기 위하여 초·중·고등학생의 자아존중감 평균점수를 기준으로 각 학생들을 두 집단으로 나누어 분석한 결과는 <표4>와 같다. 자아존중감이 평균이상 집단과 평균이하 집단 간의 스트레스 정도는 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 초·중·고등학생 모두에서 자아존중감이 높을수록 스트레스가 낮았는데, 두 집단 간의 스트레스 점수 차이는 고등학생, 초등학생, 중학생 순으로 컸다.

<표 4> 자아존중감 평균점수 기준에 따른 스트레스 평균차이 검증

구 분	자아존중감 구분 기준	스트레스		
		M±SD	t	p
초등학생	<37점	14.41±4.43	9.939	0.000**
	≥37점	9.93±4.40		
중학생	<35점	15.82±4.31	6.880	0.000**
	≥35점	12.91±4.80		
고등학생	<35점	17.47±4.21	7.234	0.000**
	≥35점	12.78±4.93		

* p<0.05, ** p<0.01

5. 자아존중감과 스트레스 간의 상관관계

연령증가에 따라 자아존중감과 스트레스 간의 상관관계를 알아보기 위하여 초·중·고등학생으로 나누어 분석한 결과는 <표5>와 같다. 초·중·고등학생 모두에서 자아존중감과 스트레스는 부의 상관관계(p<0.01)를 보였다. 상관계수는 초등학생이 가장 컸으며, 그 다음이 고등학생, 중학생 순서였다. 모든 학령기 청소년에서 자아존중감이 높으면 스트레스는 낮고, 자아존중감이 낮으면 스트레스는 높다는 것을 의미한다.

<표 5> 자아존중감과 스트레스 간의 상관계수

구 분	상관계수	p
초등학생	-0.530	0.000**
중학생	-0.331	0.000**
고등학생	-0.419	0.000**

* p<0.05, ** p<0.01

6. 스트레스에 영향을 미치는 요인

청소년 스트레스에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 성별, 학년, 성적, 가족구성, 소득수준, 부모관계, 교사관계, 자아존중감을 독립변수로 하여 다중선형회귀분석을 실시한 결과는 <표 6>과 같다. 회귀분석의 설명력을 나타내는 결정계수(R^2)는 초등학생 37%, 고등학생 27%, 중학생 16%의 순서로 높았다.

스트레스에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 요인은 초등학생의 경우 6학년(p<0.01), 성적 상(p<0.05), 자아존중감(p<0.01)이었으며, 중학생은 여자(p<0.01), 3학년(p<0.01), 성적 중(p<0.05), 부모관계 친밀(p<0.01), 자아존중감(p<0.01)이었고, 고등학생은 가족구성 조부모/기타(p<0.05), 소득수준 중(p<0.01) 및 상(p<0.01), 자아존중감(p<0.01)이었다. 그런데, 스트레스에 부의 영향을 미치는 요인은 초등학생 자아존중감, 중학생 성적과 자아존중감, 고등학생 가족구성, 소득수준, 자아존중감이었다.

<표 6> 스트레스와 관련된 요인 간의 회귀분석

구 분	스트레스					
	초등학생		중학생		고등학생	
	B	β	B	β	B	β
성별 (여자=1)	1.236	0.125**	1.164	0.122**	0.719	0.068
학년						
(2학년=1)	0.962	0.077	0.543	0.052	-0.564	-0.046
(3학년=1)	2.323	0.235**	1.442	0.139**	-1.650	-0.055
성적						
(중=1)	0.617	0.062	-1.064	-0.111*	0.391	0.038
(상=1)	1.488	0.132*	0.233	0.019	-0.239	-0.016
가족구성						
(한부모=1)	-0.504	-0.029	-0.382	-0.022	-1.673	-0.116
(조부모/부모=1)	1.419	0.075	-0.521	-0.034	1.560	0.063
(조부모/기타=1)	-1.025	-0.055	-0.963	-0.043	-3.146	-0.151*
소득수준						
(중=1)	0.218	0.022	-0.326	-0.034	-3.172	-0.308**
(상=1)	-0.399	-0.040	-0.135	-0.013	-3.303	-0.293**
부모관계						
(보통=1)	-0.684	-0.059	-1.277	-0.117	0.142	0.012
(친밀=1)	-0.680	-0.064	-1.546	-0.157*	0.699	0.067
교사관계						
(보통=1)	0.096	0.010	0.109	0.011	-0.324	-0.031
(친밀=1)	-1.059	-0.095	0.370	0.029	-0.534	-0.034
자아존중감	-0.358	-0.491**	-0.238	-0.306**	-0.261	-0.325**
F(p)	14.296(0.000**)		5.830(0.000**)		4.389(0.000**)	
R^2	0.368		0.162		0.265	
R^2adj	0.342		0.135		0.204	

* p<0.05, ** p<0.01

Ⅳ. 고찰

스트레스는 다양한 원인으로 발생한다. 청소년의 스트레스는 입시위주의 교육환경, 가족환경, 대인관계 등 주변의 환경에서 큰 영향을 받는 것으로 알려져 있는데, 지속적인 스트레스는 성장발달과 건강상태에 부정적인 영향(최혜선, 2015)을 줄뿐만 아니라 학교생활에 부적응을 유발하고 일탈 행동을 일으키는 원인(권은영과 정현희, 2011)이 되기도 한다. 이런 의미에서 청소년의 스트레스 관리는 매우 중요한 의미가 있다. 박제일(2007)은 자아존중감이 높을수록 스트레스를 다르게 지각하고 대

처 방식도 달라진다고 하였으며, 자아존중감이 스트레스 대처 방식을 발달시키는데 영향을 주는 것으로 보고(Mullis& Chapman, 2000; Neill & Proeve, 2000)되었다. 지금까지 국내 연구결과들은 자아존중감이 스트레스 대처 방식의 건강한 적응을 예측할 수 있는 내적자원이라는 것은 일관적으로 보여주고 있으나 자아존중감과 스트레스 대처방식 간의 관계를 명확히 설명하지는 못하였다.

이 연구에서는 청소년들의 스트레스를 극복할 수 있는 방안을 모색하기 위하여 자아존중감과 스트레스 간의 관련성을 분석하였는데, 초·중·고등학생 모두에서 자아존중감과 스트레스는 부의 상관관계를 보였다. 이것은 자아존중감이 높으면 스트레스는 낮고, 자아존중감이 낮으면 스트레스는 높다는 것을 의미하며, 높은 자아존중감이 스트레스를 완화시킬 수 있다는 것을 의미한다. 따라서 청소년들에게 자아존중감을 향상시킬 수 있는 보건교육프로그램을 실시한다면 스트레스를 감소시킬 수 있을 것이다.

이번 연구에서 초·중·고등학생의 스트레스에서 공통적으로 유의한 차이를 보인 일반적 특성은 성별이었으며, 여자가 남자 보다 스트레스가 높았다. 이것은 청소년 스트레스는 자기존중감이 높을수록 스트레스를 덜 받고, 여학생에 비해 남학생이 스트레스를 덜 받으며, 고등학생에 비해 중학생이 스트레스를 덜 받는다(신승배와 이주열, 2011)는 연구결과와 일치하였다. 한편, 초·중·고등학생의 자아존중감은 초등학생의 경우 학년이 낮을수록, 성적이 높을수록, 소득수준이 높을수록, 부모관계가 친밀할수록, 교사관계가 친밀할수록 높았다. 중학생은 성적이 높을수록, 가족구성에서 부모가 있을수록, 소득수준이 높을수록, 부모관계가 친밀할수록, 교사관계가 친밀할수록 자아존중감이 높았으며, 고등학생은 남학생일수록, 성적이 높을수록, 소득수준이 높을수록, 부모관계가 친밀할수록 자아존중감이 높았다. 초·중·고등학생 모두에서 공통적으로 유의한 차이를 보인 일반적 특성은 성적, 소득수준, 부모관계였다.

최혜선(2015)도 스트레스를 줄이기 위해서는 부모자녀 관계가 중요하다고 하였으며, 조수현과 이숙(2013)도 부모자녀 관계가 학교생활적응에 가장 큰 영향을 미친다고 보고하였는데, 자아존중감을 매개변수로 고려한다면 이번 연구와 유사한 결과라고 할 수 있다. 이순희와 김신정(2012)도 자아존중감이 스트레스를 완화시킬 수 있다고 하였다. 이런 결과로 본다면 청소년의 스트레스를 감소시키기 위해서는 자아존중감을 향상시키는 방안이 고려되어야 하며, 구체적으로는 청소년들이 부모와 교사 관계를 친밀하게 맺을 수 있도록 지원하는 것이 필요하다. 특히 성적이 낮거나 소득수준이 낮은 청소년들을 대상으로 인간관계 형성에 대한 보건교육프로그램을 제공하는 것이 필요하다.

한편, 이번 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 충청남도 당진시의 초·중·고등학생의 자료를 분석하였기 때문에 이번 연구결과를 우리나라 청소년 특성으로 일반화하기에는 한계가 있다. 둘째, 이번 연구는 2차 자료를 분석하였기 때문에 자아존중감과 스트레스에 영향을 미치는 요인들을 충분히 분석할 수는 없었다. 따라서 향후 자아존중감과 스트레스 간의 관련성을 살펴볼 수 있는 지속적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

Ⅴ. 결론

이 연구는 초·중·고등학생의 자아존중감과 스트레스에 미치는 영향 요인을 파악하고, 연령에 따라 자아존중감과 스트레스 간의 관련성이 어떻게 변화되는지를 알아보고자 하였다. 연구자료는 충청남도 당진시에서 실시한 2016년도 청소년 행복수준 실태조사 결과를 활용하였으며, 분석대상자는 초등학교 4학년부터 고등학교 3학년까지 1,051명이었다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 자아존중감 평균차이 검증에서 초·중·고등학생 모두에서 공통적으로 유의한 차이를 보인

일반적 특성은 성적, 소득수준, 부모관계였다. 세 집단에서 공통적으로 성적이 높을수록, 소득수준이 높을수록, 부모관계가 좋을수록 자아존중감이 높은 경향을 보였다.

둘째, 스트레스 평균차이 검증에서 초·중·고등학생 모두에서 공통적으로 유의한 차이를 보인 일반적 특성은 성별이었다. 세 집단에서 공통적으로 여자가 남자 보다 스트레스가 높았다.

셋째, 자아존중감이 평균이상 집단과 평균이하 집단 간의 스트레스 정도는 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 초·중·고등학생 모두에서 자아존중감이 평균보다 높은 집단의 스트레스가 더 낮았다.

넷째, 초·중·고등학생 모두에서 자아존중감과 스트레스는 부의 상관관계를 보였다. 자아존중감이 높으면 스트레스는 낮고, 자아존중감이 낮으면 스트레스는 높다는 것을 의미한다.

다섯째, 스트레스에 부의 영향을 미치는 요인은 초등학생의 경우 자아존중감, 중학생은 성적과 자아존중감, 고등학생은 가족구성, 소득수준, 자아존중감이었다.

이번 연구결과를 통하여 청소년의 자아존중감은 스트레스를 완화시키는데 긍정적으로 기능한다는 것을 알 수 있었다. 특히 스트레스와 자아존중감이 통계적으로 유의한 부의 상관관계를 보인 분석결과를 근거로 할 때, 청소년의 스트레스를 감소시키기 위해서는 자아존중감을 향상시킬 수 있는 보건교육 프로그램 개발이 필요하다는 것을 알 수 있었다.

참고문헌

1. 강명희, 박연규. 초등학교 고학년 아동의 스트레스가 통합적 관점의 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지 2016;13(1):157-180.
2. 권은영, 정현희. 초기 청소년의 스트레스 변화유형에 따른 심리사회적 적응. 청소년학연구 2011;18(6):29-54.
3. 구승신, 박성현. 초등학생의 직업성숙도와 관련 변인에 관한 연구. 청소년상담연구. 2007;15(1):119-131.
4. 김성경. 고등학생의 일상생활 스트레스가 심리사회적 적응에 미치는 영향 연구: 보호요인의 조절효과를 중심으로. 청소년학연구 2008;15: 381-406.
5. 박제일. 대학생들의 성격과 스트레스 대처방식에 관한 연구. 용인대학교 학생생활연구. 2007;15:1-22.
6. 성선진, 이재신. 청소년의 자아존중감 및 사회적 지지와 스트레스 대처 방식과의 관계. 학교생활연구 2000;22:51-89.
7. 신승배, 이주열. 일부 청소년들의 스트레스에 미치는 영향 요인. 한국학교보건교육학회지 2011;12(2):81-96.
8. 이순희, 김신정. 대학생이 지각하는 스트레스와 우울 및 자아존중감. 한국보건간호학회지 2012;26(3):453-464.
9. 이은희, 최태산, 서미정. 남녀 청소년들의 우울에 미치는 학교스트레스, 자아존중감, 부모 -자녀 의사소통 및 부모의 내재적 지원의 효과. 한국심리학회지 2000;12(2):69-84.
10. 임광훈. 청소년의 학교스트레스와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과, 대구대학교 석사논문, 2012.
11. 임지혁, 배종면, 최순식, 김성원, 황환식, 허봉렬. 외래용 스트레스량 측정도구로서 한국어판 BEPSI 설문서(수정판)의 타당성. 대한가정의학회 학회지, 1996;17(1):42-53.
12. 장은영, 김춘경. 우울감소 프로그램이 아동의 우울과 자아존중감에 미치는 효과. 정서·행동장애연구 2004;20(2):195-216.
13. 정하윤, 권정옥. 간호대학생의 스트레스, 자아존중감, 정신건강에 관한 연구, 보건의료산업학회지 2013;7(4):191-204.
14. 조수현, 이숙. 부모 애착과 자아탄력성이 초등학생의 학교생활적응에 미치는 영향.놀이치료연구 2013;17(3):23-40.

15. 최미례, 이인혜. 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과와 매개효과. 한국심리학회지 2003;22(2):363-383.
16. 최은정, 김금순. 대입 수험생의 스트레스반응양상과 자아존중감과의 관계에 관한 연구. 한국간호교육학회지 2001;7(1):157-169.
17. 최혜선. 초등학생의 스트레스와 부모자녀관계가 학교생활적응에 미치는 영향. 한국학교보건교육학회지 2015;16(1): 27-38.
18. 황성자. 간호대학생들의 임상실습 스트레스, 자기효능감 및 자아존중감과의 관계. 한국간호교육학회지 2006;12(2):205-213.
19. 현명선, 남경아. 초기 청소년의 자아존중감과 스트레스 대처방식. 한국간호교육학회지 2009;15(2):293-301.
20. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychology Review* 1977;84(2):191-215.
21. Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist* 1982; 37(2):122-147.
22. Cantrell, N. A., & Lupinacci, P. A predictive model of hopefulness for adolescents. *Journal of Adolescent Health* 2004;35:478-485.
23. Corte, C., & Zucker, R. A. Self-concept disturbance: Cognitive vulnerability for early drinking and early drunkenness in adolescents at high risk for alcohol problems. *Addictive Behavior* 2008;33:1282-1290.
24. Jemta, L., Fugl-Meyer, K. S., Oberg, K., & Dahl, M, Self-esteem in children and adolescents with mobility impairment: Impact on well-being and coping strategies. *Acta Padiatrica* 2009; 98:567-572.
25. M. Gong, Y.J. Kang, A Study on the Influence of College Life Stresses on the Mental Health of College Students-Focus on the College of Pyongtaek City, *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology* 2012;19(1):1-22.
26. Rosenberg, M. Self-concept from middle childhood through adolescence. In J. Suls & A. G., Greenwald(Eds.), Psychological Perspectives on the self Vol.3, Hillsdale, NJ:Erlbaum, 1968.
27. Shortt, A. L., & Spence, S. H. Risk and protective factors for depression in youth. *Behavior Change* 2006;23:1-30.