

## 한의대생의 글쓰기가 자존감에 미치는 영향

문준석 · 신현태\*  
동신대학교 한의학과

### The effect of writing on self-esteem among Korean medicine students

JoonSeok Moon & HeonTae Shin\*  
Department of Korean medicine, Dongshin university

#### Abstract

**Objectives** : Self-esteem is a necessary inner factor for the Korean medicine undergraduate, who will perform a various treatment relationship as a future health care provider. Writing is closely related with improving self-esteem by providing insight towards oneself.

**Methods** : The level of self-esteem and current state of writing among 251 undergraduates studying Korean medicine in Dongshin University were looked into through a structural survey.

**Results** : Self-esteem score was 3.12 on a scale of 4 which was relatively high, but they showed defensive self-esteem tendency. Meanwhile writing variables appeared to be more influential to the self-esteem of undergraduates than personal characteristics. Also among writing variables, emotional writing and writing 2 to 3 times or more a month was related to high self-esteem which defensive self-esteem tendency is low. Majority of the undergraduates, however, turned out to be writing essay and writing 2 to 3 times a month.

**Conclusions** : The following result suggests the need of writing classes as well as writing involved in emotion for self-esteem and improve medical communication in the curriculum of Korean medical college.

**Key words** : self-esteem, writing, Korean medicine students, medical education

## I. 서론

대학생은 사회적 역할을 수행하기 위한 경제적, 심리적 독립을 이루고 대학에서의 학업수행, 진로에 대한 고민, 인간관계 및 가치관 설정 등 다양한 과제를 해결해야 하는 시기로 내·외적인 도전에 직면하고 있으며

그로 인해 상당한 스트레스를 경험하게 된다<sup>1)</sup>. 의학계열 대학생들은 이러한 스트레스 이외에도 고교시절 최상위 성적으로 입학했지만 우등생들의 집단속에서 고교시절에 겪어보지 못한 열등감 및 좌절을 경험하기도 하며<sup>2)</sup> 교육과정 동안에 방대한 양의 강의, 임상실습, 시험의 압박 뿐 아니라 유급에 대한 두려움 등 학업에 대한 스트레스로 개인의 안위는 접어두게 된다<sup>3)</sup>.

• 접수 : 2016년 3월 25일 • 수정접수 : 2016년 4월 21일 • 채택 : 2016년 4월 22일

\*교신저자 : 신현태, 전남 나주시 대호동 동신대학교 한의과대학 예방의학교실

전화 : 061-330-3528, 팩스 : 061-330-3519, 전자우편 : goodomd@naver.com

이와 같이 의학계열 학생들은 다양한 도전과 상황들에 직면하면서 겪게 되는 스트레스로 인해 정신건강을 크게 위협받고 있다. 이에 의학계열 학생들의 상처받은 정신건강을 측정하기 위한 지표가 필요하며 그것이 바로 자존감이라 할 수 있다<sup>4)</sup>. 자존감이란 자신에 대한 정서반응 및 구체적인 자기평가인 인지 행동적 과정이자 구조로써<sup>5)</sup> 자기에 대한 긍정적 평가이자 자신을 얼마나 가치 있게 생각하는지에 대한 척도이다<sup>6)</sup>. 이와 같은 자존감은 다양한 방식으로 삶에 영향을 미치게 되며 자존감이 낮을수록 우울과 불안 등의 정서를 많이 경험하고<sup>7)</sup> 문제를 해결함에 있어서도 회피중심의 대처방식을 사용하게 된다<sup>8)</sup>. 반면 자존감이 높을수록 타인과의 공감능력이 좋으며 어려움이 닥쳐도 긍정적 태도로 주변사람들에게 도움을 구하고 상황을 재해석하면서 적극적으로 대처해 나간다<sup>6)</sup>. 이처럼 자존감은 개인에게 주어진 환경 적응 뿐 아니라 타인과의 관계를 맺는 데에도 영향을 미치므로 정신건강의 지표가 될 뿐만 아니라 다양한 치료관계를 형성해야 하는 의학계열 학생들에게는 기본적으로 요구되는 내적요인이라 할 수 있다<sup>9)</sup>.

한편 글쓰기는 최근에 자존감을 향상시키는 수단으로써 주목받고 있다. 글쓰기는 자기 자신에 이르는 한 방법으로써 글을 쓰기 위해서는 깊고 차분한 사유 절차가 필요한데 이러한 절차는 새로운 의미를 찾아내고 인식하게 만들며 자신에 대한 객관적인 통찰력을 제공함으로써 긍정적 자아개념을 향상시키는데 도움이 된다<sup>10)</sup>. 또한 사람은 글을 쓰게 되면서 자신의 사고에서 의미를 추출하고 짜임새 있는 이야기를 구성해야 하는 도전에 직면하게 되고 특히 자기와 관련된 글쓰기 주제는 초점화 된 내용을 필요로 함으로써 이러한 과정들을 통해 자신을 더 잘 이해하게 되는 것이다<sup>11)</sup>. 또한 일상에 대한 느낌 생각을 자유로운 형식으로 자신의 내면을 심층적으로 글을 써서 표현하는 것은 관심사나 갈등, 혼돈 등을 명료화 하는데 효과적이며 이는 자아개념 명료화 및 자존감 향상으로 이어지게 되는 것이다<sup>12)</sup>. 게다가 의학계열 학생들에게는 환자와의 관계를 의미하는 '라포'가 치료율에도 영향을 미치는 만큼 조직적인 사고력과 설득력 있는 언어를 구사하여 환자 마음속에 정확히 인식할 수 있게 하는 언어 구사능력이 중요하다<sup>13)</sup>.

이와 같이 한의대생의 자존감과 글쓰기에 대한 연구 필요성에도 불구하고 자존감과 소통능력을 향상시킬 수 있는 방법에 대한 연구와 실천은 이루어지지 않고 있는 실정이다. 또한 글쓰기는 자존감의 향상뿐만 아니

라 의료커뮤니케이션 향상을 위해서 한의학 교육과정에 필요한 과정임에도, 한의대 교육과정에서는 과제수행을 위한 정보조사 위주가 대부분이다. 글을 통해서 자신과 만나고, 타인과 소통할 수 있는 힘 있는 글을 쓸 수 있도록 구체적인 방법을 가르쳐 주지 않고 있다<sup>4)</sup>. 이에 본 연구에서는 한의대 재학생을 상대로 자존감수준을 알아보고, 인적특성 및 글쓰기 현황이 자존감에 미치는 영향을 분석하여, 글쓰기 수업을 마련하기 위한 기초자료를 제시하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

2015년 12월에 동신대학교 한의과대학 예과1학년에서 본과3학년까지 5개 학년 251명을 대상으로, 본 연구의 취지를 설명하고 연구 참여 동의를 구한 후 설문 조사를 실시하고 이를 분석하였다.

### 2. 연구방법

#### 1) 연구도구

본 연구에 사용한 한국판 Rosenberg 자존감 척도(Korean version of Rosenberg self-esteem scale; K-RSES)는 Rosenberg(1965)가 자기개념의 특정영역에 국한되지 않은 전반적인 자존감을 측정하기 위해 개발한 도구를 이훈진, 원호택(1995)이 한국판으로 표준화한 척도이다. 총 10문항으로 1점에서 4점의 4점 Likert 척도로 평정하는 방식이다. 점수가 높을수록 자존감이 높음을 의미하여 이훈진, 원호택(1995) 선행연구에서 신뢰도는 Cronbach'  $\alpha$  = .78이었다<sup>15)</sup>. 본 연구는 Cronbach'  $\alpha$  = .85이었다.

글쓰기현황에 대한 설문은 글쓰기유형 1문항, 글쓰기빈도 1문항, 글쓰기이유 1문항이며 인적특성에 관한 문항은 총6문항으로 한의대생의 글쓰기여건과 본 연구 주제를 고려하여 작성하였다.

#### 2) 통계적 방법

IBM SPSS Statistics 23을 이용, 수집한 자료를 통

계 처리하였다. 인구학적 특성과 글쓰기 현황에 따른 자존감 평균과 개인의 특성을 비교하기 위해 t-test와 ANOVA를 사용하였으며 사후검증으로 Scheffe를 사용하였다. 또한 자존감 높음·중간·낮음 그룹별 인구학적 특성과 글쓰기 현황의 경향을 파악하기 위해 Linear by linear association 방법을 사용하였다. 마지막으로 한의대 재학생의 자존감 수준에 영향을 미치는 인적 특성 및 글쓰기 요인을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 사용하였다.

### 3) 연구가설

- (1) 한의대 재학생들의 자존감수준은 인적특성에 따른 차이가 있을 것이다.
- (2) 한의대 재학생들의 자존감수준은 글쓰기수준과 관련 있을 것이다.

## III. 결 과

### 1. 한의대 재학생의 인적 특성

연구 대상자의 인적 특성은 Table 1과 같다. 연령은 20대가 80%를 넘게 차지하였으며 남성과 여성의 비율은 1.8대 1정도이다. 형제관계를 살펴보면 첫째가 과반수를 차지했으며 그 다음으로 막내가 많았다. 이과와 문과의 비율은 1.6대 1정도이며 자발적으로 한의대를 선택한 학생이 80%가 넘었다.

### 2. 한의대 재학생의 글쓰기 현황

#### 1) 글쓰기 유형

한의대 재학생들의 글쓰기 유형은 리포트 작성이 60%를 차지하며 그 다음은 sns를 많이 쓰는 것으로 나타났다. 인적 특성으로 살펴본 글쓰기 유형은 다음과 같다. 일기쓰기를 많이 하는 군은 25~29세, 40대, 여성이며 적게 쓰는 군은 30대, 남성이었다. SNS를 많이 하는 군은 30대, 예과1학년, 본과2학년이며 적게 하는 군은 40대, 여성, 예과2학년 본과1학년이었다. 리포트

Table 1.Characteristics of the general subjects

Variable	Item	Frequency	%
Age	20-24	118	47.0
	25-29	89	35.5
	30-39	34	13.5
	Over40	10	4.0
Gender	Female	90	35.9
	Male	161	64.1
Sibling order	First	126	50.2
	Middle	21	8.4
	Last	88	35.1
	Only child	16	6.4
Grade	1st year of preparatory	44	17.5
	2nd year of preparatory	40	15.9
	1st year of regular	48	19.1
	2nd year of regular	64	25.5
	3rd year of regular	55	21.9
Curriculum track at high school	Liberal arts	98	39.4
	Natural sciences	151	60.6
willingness when applied	Voluntary	210	83.7
	Involuntary	41	16.3
	Total	251	100

를 많이 쓰는 군은 40대였다. 편지쓰기를 많이 하는 군은 20~24세, 30대, 예과1학년, 본과1학년이며 적게 쓰는 군은 25~29세, 40대, 본과2학년, 본과3학년이었다(Table 2).

2) 글쓰기 빈도

한의대 재학생의 글 쓰는 빈도는 한 달에 2~3회 글쓰기가 50.2%를 차지하며 그 다음으로 일주일에 2~3회 글쓰기가 많았다. 인적 특성으로 살펴본 글쓰기 빈도는 다음과 같다. 매일 글을 쓰는 학생이 많은 군은 25~29세, 여성, 예과1학년, 본과1학년이며 적은 군은 40대, 본과2학년, 본과3학년이었다. 일주일에 2~3회

쓰는 학생이 많은 군은 40대, 본과2학년 본과3학년이며 적은 군은 예과2학년, 본과1학년이었다. 한 달에 2~3회 쓰는 학생이 적은 군은 40대, 예과 1학년이었다. 일 년에 2~3회 쓰는 학생이 많은 군은 예과 1학년, 본과 2학년이며 적은 군은 30대, 40대, 본과1학년, 본과 3학년이었다(Table 3).

3) 글쓰기 이유

한의대 재학생의 글을 쓰는 이유는 과제수행이 50.8%를 차지하며 그 다음으로 일상의 기록, 자아성찰을 위해 글을 쓰는 것으로 나타났다. 인적 특성으로 살펴본 글쓰기 이유는 다음과 같다. 자아성찰로 글을 많

Table 2. Types of writings

unit(%)

Variable	Item	Diary	SNS	Report	Letter	Other
Age	20-24	13.7	12.8	60.7	6.8	6.0
	25-29	16.9	13.5	55.1	3.4	11.2
	30-39	0.0	20.6	64.7	8.8	5.9
	Over40	20.0	0.0	80.0	0.0	0.0
Gender	Female	28.1	9.0	52.8	5.6	4.5
	Male	5.0	16.1	64.0	5.6	9.3
Grade	1st year of preparatory	11.6	16.3	55.8	7.0	9.3
	2nd year of preparatory	15.0	7.5	62.5	5.0	10.0
	1st year of regular	12.5	10.4	62.5	10.4	4.2
	2nd year of regular	14.1	17.2	62.5	3.1	3.1
	3rd year of regular	12.7	14.5	56.4	3.6	12.7
	sum	13.2	13.6	60.0	5.6	7.6

Table 3. Frequency of writings

unit(%)

Variable	Item	Daily	2,3 times a week	2,3 times a month	2,3 times a year	Other
Age	20-24	7.6	20.3	52.5	11.9	7.6
	25-29	12.4	20.2	48.3	13.5	5.6
	30-39	8.8	26.5	50.0	8.8	5.9
	Over40	0.0	60.0	40.0	0.0	0.0
Gender	Female	11.1	26.7	45.6	11.1	5.6
	Male	8.1	20.5	52.8	11.8	6.8
Grade	1st year of preparatory	15.9	20.5	38.6	20.5	4.5
	2nd year of preparatory	7.5	17.5	57.5	12.5	5.0
	1st year of regular	14.6	12.5	56.3	8.3	8.3
	2nd year of regular	4.7	28.1	51.6	14.1	1.6
	3rd year of regular	5.5	30.9	47.3	3.6	12.7
	sum	9.2	22.7	50.2	11.6	6.4

Table 4. Reasons of writings

unit(%)

Variable	Item	Soul searching	Provision of information	Task performance	Daily record	Friendship, Regard	Other
Age	20-24	17.9	4.3	50.4	17.9	7.7	1.7
	25-29	9.0	6.7	47.2	25.8	3.4	7.9
	30-39	8.8	14.7	52.9	8.8	11.8	2.9
	Over40	0.0	0.0	80.0	20.0	0.0	0.0
Gender	Female	15.7	1.1	43.8	30.3	7.9	1.1
	Male	11.2	9.3	54.7	13.7	5.6	5.6
Grade	1st year of preparatory	11.6	11.6	41.9	16.3	14.0	4.7
	2nd year of preparatory	12.5	5.0	55.0	20.0	5.0	2.5
	1st year of regular	14.6	2.1	52.1	18.8	10.4	2.1
	2nd year of regular	15.6	10.9	53.1	17.2	0.0	3.1
	3rd year of regular	9.1	1.8	50.9	25.5	5.5	7.3
	sum	12.8	6.4	50.8	19.6	6.4	4.0

이 쓰는 군은 20~24세, 여성, 본과2학년이며 적게 쓰는 군은 25~29세, 30대, 40대, 본과3학년이었다. 정보제공으로 글을 많이 쓰는 군은 30대, 남성, 예과1학년, 본과2학년이며 적게 쓰는 군은 20~24세, 40대, 여성, 예과2학년, 본과1학년, 본과3학년이었다. 과제수행으로 글을 많이 쓰는 군은 40대이었다. 일상의 기록으로 글을 많이 쓰는 군은 25~29세, 여성, 본과3학년이며 적게 쓰는 군은 30대, 남성이었다. 우정 안부증진으로 글을 많이 쓰는 군은 20~24세, 30대, 여성, 예과1학년, 본과1학년이며 적게 쓰는 군은 25~29세, 40대, 예과2학년, 본과2학년이었다(Table 4).

### 3. 한의대 재학생의 자존감 특성

#### 1) 자존감 설문 문항별 특성

한의대 재학생의 자존감 점수는 4점 만점에 3.12로 나타났다. 3,5,8,9,10문항은 역 점수 문항으로 역 채점 하였으며 이 문항들이 전반적으로 평균이 높게 나타났다. 문항별로 살펴보면 “나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.”가 3.63으로 가장 높은 평균을 보이고 있으며 또한 “나는 자랑할 것이 별로 없다” “나는

가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다”처럼 방어 태세를 취하게 만드는 문항의 점수가 대체적으로 높았다. 이러한 문항들의 높은 평균은 자신에 대한 긍정적 가치감이 과도한 무의식적인 노력을 통해서만 유지되는 방어적 자존감<sup>16)</sup>과 관련 있는 것으로 생각된다 (Table 5).

Table 5. Result of self-esteem

Question	M±SD
1. A man of worth	3.23±.728
2. Good-natured	3.00±.701
3. Fail a person	3.63±.626
4. Collaborative	2.96±.758
5. Boast	3.32±.750
6. A positive attitude	3.02±.774
7. Satisfaction	2.98±.745
8. Respect	2.33±.858
9. Uselessness	3.45±.710
10. A man of no good	3.22±.764
Total	3.12±.483

2) 역 점수 문항과 일반 문항의 점수 차이

한의대 재학생의 자존감을 역 점수 문항과 일반문항으로 나누어 차이를 알아보았다. 역 점수 문항의 8번과 일반 문항의 1번은 격차가 심하여 분석에서 제외하였

다. 역 점수 문항의 평균은 3.40, 일반문항의 평균은 2.99로 나타났으며 평균 점수 차는 0.41점이였다. 변수별 차이를 살펴보면 여성은 남성보다 역 점수 문항과 일반문항의 점수 차이가 컸으며 통계적으로도 유의하였다. 그 밖에 나이가 올라갈수록, 글쓰기 빈도가 줄어

Table 6. Difference of self-esteem between defensive question and non-defensive question by Characteristics of the general subjects and Status of writing

Variable	Item	M±SD	t/F	p
Age	20-24	0.43±.57	1.494	.217
	25-29	0.33±.58		
	30-39	0.49±.50		
	Over40	0.65±.50		
Gender	Female*	0.51±.62	1.923	.050
	Male*	0.36±.53		
Sibling order	First	0.39±.50	1.615	.187
	Middle	0.52±.69		
	Last	0.47±.61		
	Only child	0.17±.64		
Grade	1st year of preparatory	0.32±.63	.925	.450
	2nd year of preparatory	0.54±.40		
	1st year of regular	0.41±.55		
	2nd year of regular	0.44±.57		
	3rd year of regular	0.37±.62		
Curriculum track at high school	Livral arts	0.38±.55	-.902	.368
	Natural sciences	0.44±.57		
willingness when applied	Voluntary	0.43±.53	1.054	.293
	Involuntary	0.33±.70		
Type	Diary	0.36±.61	.194	.941
	SNS	0.40±.59		
	Report	0.44±.57		
	Letter	0.38±.35		
	Other	0.37±.56		
Frequency	Daily	0.25±.72	.841	.500
	2,3 times a week	0.44±.54		
	2,3 times a month	0.44±.56		
	2,3 times a year	0.46±.50		
	Other	0.28±.60		
Reason	Soul searching	0.32±.49	.951	.448
	Provision of information	0.41±.51		
	Task performance	0.47±.58		
	Daily record	0.39±.57		
	Friendship, Regard	0.36±.55		
	Other	0.15±.65		
	Total	0.41±.56		

\*p<0.05, \*\*p<0.01

들수록 점수 차이가 컸으며 학년별, 글쓰기 유형별, 글쓰기 이유에 따른 점수 차이가 나타났다(Table 6).

#### 4. 인적특성 및 글쓰기 현황에 따른 한의대 재학생 자존감 수준

한의대 재학생의 인적 특성과 글쓰기 현황에 따른 자존감 수준은 Table 7과 같다. 첫째로 인적 특성과 글쓰기 현황 변수별 평균점수의 차이를 알아보기 위해 t-test와 ANOVA를 사용하였으며 통계적으로 유의한 변수는 나타나지 않았다. 다만 연령에 있어서 나이가 올라갈수록 자존감이 높아졌으며, 성별로는 남성이 여성보다 다소 높았다. 형제 순서에 있어서는 중간아이가 자존감이 다른 형제보다 높았고, 학년별로는 본과1학년이 가장 높았다. 문이과별 차이는 거의 없었으며 자발적으로 한의대를 입학한 학생이 그렇지 않은 학생보다 자존감이 다소 높았다. 글쓰기 유형에 있어서는 편지를 쓰는 학생이 다른 유형의 글쓰기보다 자존감이 높게 나타났다며 글쓰기 빈도에서는 일주일에 2~3회 글쓰기 하는 학생이 다른 빈도로 글쓰기 하는 학생보다 자존감이 가장 높았고 매일 쓰는 학생이 그 다음으로 나타났다. 글쓰기 이유에서는 자아성찰과 우정증진을 목적으로 글을 쓰는 학생들이 다른 이유로 글 쓰는 학생보다 자존감이 높게 나타났다. 두 번째로 자존감이 높은 그룹, 중간 그룹, 낮은 그룹으로 분류하여 그에 해당하는 인적 특성과 글쓰기 현황을 알아보았다. 높은 자존감의 비율이 올라가는 항목은 외동, 예과 1학년, 본과1학년, 일기쓰기, 편지쓰기, 매일 글쓰기, 자아성찰, 안부 우정증진으로 나타났으며 낮은 자존감의 비율이 올라가는 항목은 20-24, 예과1학년, 본과2학년, 일기쓰기, 매일 글쓰기, 1년에 2,3회 글쓰기, 일상의 기록으로 나타났다. 또한 이중에서 예과 1학년, 일기쓰기, 매일 글쓰기는 높은 자존감과 낮은 자존감의 비율이 올라갔고 중간그룹의 비율이 낮게 나타나는 특성을 보였다. 마지막으로 인적 특성과 글쓰기 현황에 따라서 높은 그룹, 중간그룹, 낮은 그룹의 비율이 어떤 경향성을 보이는지 Linear by linear association 분석을 해보았다. 편지쓰기와 리포트 쓰기비교에서 편지쓰기가 리포트 쓰기보다 자존감이 높아지는 경향을 보였으며 이는 통계적으로 유의하였다. 다른 변수를 살펴보면 연령에서는 25세를 기준으로 25세 이상에서는 25미만 보다 자존감이 높아지는 경향을 보였고 형제순위에서는 장남이 다

른 형제보다 자존감이 낮아지는 경향을 보였다. 글쓰기 빈도에서는 월 2~3회 글쓰기를 기준으로 이보다 자주 글쓰기 하는 학생이 그렇지 않은 학생보다 자존감이 높아지는 경향을 보였고 글쓰기 이유에서는 자아성찰 안부 우정증진으로 글을 쓰는 학생이 다른 이유로 글 쓰는 학생보다 자존감이 높아지는 경향을 보였다.

#### 5. 한의대 재학생의 자존감수준에 영향을 미치는 요인

인적 특성과 글쓰기 현황의 변수를 상대적 자존감수준이 높았던 항목을 기준으로 더미변수로 변환하여 다중회귀분석을 실시하였다. 모델1은 글쓰기 유형중 편지쓰기가 다른 글쓰기 항목과 비교하여 자존감을 24% 더 설명하며 통계적으로 유의하였다. 모델2는 글쓰기 유형 중 편지쓰기, 글쓰기 빈도 중 월2~3회 이상 글쓰기, 글쓰기 이유에서 자아성찰 및 안부 우정증진이 다른 글쓰기 항목과 비교하여 자존감을 35%더 설명하며 통계적으로 유의하였다. 표준화 계수를 살펴보면 편지쓰기, 월 2~3회 이상 글쓰기, 자아성찰, 안부 우정증진 글쓰기 순으로 크기가 작아지는데 이는 자존감에 대한 영향력을 나타내는 것으로 편지쓰기가 가장 영향력이 크다는 것을 알 수 있다. 다중회귀분석을 시행한 결과 글쓰기 현황과는 다르게 인적특성은 모두 분석에서 제외되었다(Table 8).

## IV. 고 찰

### 1. 한의대 재학생의 자존감 특성

한의대 재학생들의 자존감을 살펴보면 평균은 4점 척도에 3.12이며 다른 연구에서 사용한 5점 척도로 환산 시 3.9점인데 이는 대학생들 대상으로 한 김의 연구(3.37)<sup>17)</sup>, 오의 연구(3.61)<sup>18)</sup>, 박의 연구(3.39)<sup>19)</sup>보다 높으며 일반인의 평균이 3.7점임을 감안하더라도 높은 편임을 알 수 있다. 또한, 한의대 재학생들은 방어적 자존감 경향을 나타내는 역 점수 문항이 일반문항보다 전반적으로 평균 점수가 높았다.

다른 연구결과와 비교해서 상대적으로 높게 나타난 자존감은 한의대 재학생들의 스트레스에 대한 높은 수준의 대처 능력 뿐 아니라 원만한 대인관계를 형성하고

Table 7. Difference of self-esteem by Characteristics of the general subjects and Status of writing

Variable	Item	M±SD	t/F	p	High	Medium	Low	sum	p
Age	20-24	3,07±,504	1,819	.144	45,5	44,8	57,1	47,0	.298
	25-29	3,10±,483			36,4	35,7	33,3	35,5	
	30-39	3,23±,411			14,5	14,9	7,1	13,5	
	Over40	3,35±,347			3,6	4,5	2,4	4,0	
	20-24				45,5	44,8	57,1		
	Over25				54,5	55,2	42,9		
Gender	Female	3,10±,462	-.385	.701	27,3	39,0	35,7	35,9	.323
	Male	3,12±,495			72,7	61,0	64,3	64,1	
Sibling order	First	3,11±,481	.902	.441	49,1	50,0	52,4	50,2	.756
	Middle	3,27±,359			7,3	10,4	2,4	8,4	
	Last	3,08±,489			34,5	34,4	38,1	35,1	
	Only child	3,10±,595			9,1	5,2	7,1	6,4	
	First				49,1	50,0	52,4		
	Not First				50,9	50,0	47,6		
Grade	1st year of preparatory	3,08±,577	1,541	.191	21,8	13,0	28,6	17,5	
	2nd year of preparatory	3,03±,496			12,7	16,2	19,0	15,9	
	1st year of regular	3,22±,434			27,3	18,8	9,5	19,1	
	2nd year of regular	3,05±,479			16,4	26,6	33,3	25,5	
	3rd year of regular	3,18±,422			21,8	25,3	9,5	21,9	
Curriculum track at high school	Liveral arts	3,11±,506	.033	.974	42,6	37,3	42,9	39,4	
	Natural sciences	3,11±,468			57,4	62,7	57,1	60,6	
willingness when applied	Voluntary	3,12±,481	.471	.638	83,6	83,8	83,3	83,7	
	Involuntary	3,08±,494			16,4	16,2	16,7	16,3	
Type	Diary	3,11±,518	1,622	.169	18,2	9,7	19,5	13,2	
	SNS	3,13±,380			9,1	17,5	4,9	13,6	
	Report	3,10±,473			52,7	63	58,5	60,0	
	Letter	3,42±,461			10,9	4,5	2,4	5,6	
	Other	3,05±,567			9,1	5,2	14,6	7,6	
	Report*				82,9	93,3	96,0		
	Letter*				17,1	6,7	4,0		
Frequency	Daily	3,14±,545	.994	.412	12,7	7,1	11,9	9,2	.498
	2,3 times a week	3,17±,460			21,8	24,0	19,0	22,7	
	2,3 times a month	3,13±,460			49,1	51,9	45,2	50,2	
	2,3 times a year	3,02±,547			10,9	11,0	14,3	11,6	
	Other	2,94±,525			5,5	5,8	9,5	6,4	
	Daily~2,3 times a month				83,6	83,1	76,2		
	2,3 times a year, Other				16,4	16,9	23,8		
Reason	Soul searching	3,20±,500	.688	.633	20,0	10,4	12,2	12,8	.101
	Provision of information	3,07±,432			5,5	7,1	4,9	6,4	
	Task performance	3,10±,468			41,8	55,2	46,3	50,8	
	Daily record	3,08±,477			18,2	18,8	24,4	19,6	
	Friendship, Regard	3,28±,430			9,1	5,8	4,9	6,4	
	Other	3,06±,675			5,5	2,6	7,3	4,0	
	Soul searching Friendship, Regard				30,8	16,7	18,4		
	Task performance Provision of information Daily record				69,2	83,3	81,6		
Total	3,12±,483								

\*p<0,05, \*\*p<0,01



Table 8. Effect factor of self-esteem

Model	Input item	R <sup>2</sup>	F	p	β	VIF
1	Letter*	.024	6.201	.013	.156	1.000
2	Letter*	.035	2.977	.032	.135	1.204
	>2,3 times a month*				.091	1.004
	Emotional writing (Soul searching Friendship, Regard)*				.047	1.208

\*p<0.05, \*\*p<0.01

있음을 나타내는 것으로 생각된다. 하지만 최근 들어 높은 자존감이 반드시 정적결과(원만한 대인관계, 우수한 학업 성취도)로 이어지고, 낮은 자존감이 부적결과(반사회적 행동의 주요원인, 학업이나 직업선택의 곤란, 대인관계의 어려움)로 이어지는 않는다는 결과들도 나오기 시작하면서 진정한 자존감에 대한 설명을 새롭게 시도하고 있다<sup>20)</sup>. 즉 명시적 자존감만 높고, 암묵적 자존감이 낮다면 두 개념 사이의 괴리로 인해 가장된 자존감이 된다는 것이다. 따라서 가장된 자존감을 극복하기 위해서는 암묵적 자존감을 높여서 명시적 자존감과의 괴리를 없애야 한다고 설명한다<sup>21)22)</sup>. 한편 진정한 자존감은 긍정적 자기 가치감으로, 위협받는 상황에서 흔들리지 않으며 자기 자신을 가치 있게 생각하고 자신의 결점까지도 편하게 수용한다. 또한 타인보다 우월해야 하는 필요성을 느끼지 못하고 가치기준이 타인을 능가하는 것에 있지 않다. 반면 가장된 자존감은 자기 회의적 태도를 취하며 위협적 사건에 직면하면 취약해져서 자기 보호적 또는 자기 고양적 전략을 사용하는 특징을 보인다<sup>22)23)</sup>. 한편 진정한 자존감은 비 방어적 자존감으로서 ‘나는 괜찮은 사람이야’라는 생각을 애써 유지하기 위한 억지노력이나 갈등 없이 편안하게 자신을 받아들이며 느끼는 자존감을 말한다<sup>24)</sup>. 본 연구에서는 역 점수 문항들이 방어적 자존감과 관련된다. 문항 별로 살펴보면 점수가 높은 항목들은 “나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.” “나는 자랑할 것이 별로 없다” “나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다” 등 방어적 태세를 취하게 만드는 역 점수 문항이었으며, 반면 점수가 낮은 항목들은 “나는 내 자신에 대해 만족한다.” “나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘 할 수가 있다” 등 비 방어적 성향의 문항이었다. 이는 대학생 172명을 대상으로 한 오의 연구<sup>18)</sup>에서 “나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘 할 수가 있다”가 평균 4.01 ± .77 점으로 가장 높

게 나타나고, 그 다음은 “나는 항상 실패만 하는 것 같다”순이었으며 반면 가장 평균 점수가 낮았던 문항은 “나는 가끔씩 내가 좋지 않은 아이라는 생각을 한다”로 나타난 것과는 다르며 이는 역 점수 문항과 일반 문항이 차이가 나타나지 않은 것으로 본 연구결과와는 다르다. 이러한 결과는 한의대 재학생의 자존감은 방어적 자존감에 해당하는 역 점수문항이 그렇지 않은 문항보다 전반적으로 점수가 높은 특성을 나타내며 이것은 로젠버그 척도가 깊고 안정된 자기느낌을 반영하기보다는 방어적 기능을 하게하고 자존감을 유지하기 위한 다양한 전략 론을 쓴다며 비판하는 것을 떠올리게 한다<sup>25)</sup>. 또한 인적 특성과 글쓰기 현황에 따른 방어적 문항과 비 방어적 문항과의 점수 차이를 살펴본 결과는 여성과 남성의 점수 차가 통계적으로 유의하였으며, 그 밖에 나이가 올라갈수록, 글쓰기 빈도가 줄어들수록 점수 차이가 컸으며 학년별, 글쓰기 유형별, 글쓰기 이유에 따른 점수 차가 나타났다.

이러한 결과는 한의대 재학생의 높은 자존감이 정적 결과로 이어지기 위해서 방어적 자존감을 극복해야 하는 것으로 보이며, 이에 방어적 자존감 성향을 나타내는 변수를 위주로 한 접근전략의 필요성을 나타낸 것으로 보인다.

## 2. 연구대상자의 인적특성, 글쓰기현황과 자존감과의 관계

첫째, 인적특성이 한의대 재학생들의 자존감 수준에 미치는 영향은 다음과 같다. 한의대 재학생들의 자존감 수준은 인적 특성에 따른 차이가 나타나지 않았다. 이는 김<sup>17)</sup>의 연구에서 여성이 남성보다 자존감이 높다는 결과와 다르고 김의 연구와 곽<sup>26)</sup>의 연구에서 나이와 학년에 따른 차이가 없다는 결과와 같다. 크기 비교뿐 아니라 비율 비교에서도 인적 특성에 따른 차이가 나타나

지 않았으며 다중회귀분석 결과 역시 인적특성 변수는 글쓰기 현황 변수와는 다르게 분석에서 모두 제외됐을 뿐 아니라 자존감 수준에 대한 설명력이 10%미만이였다. 이러한 결과는 한의대 재학생들의 자존감 수준은 인적특성에 대한 영향이 크지 않음을 의미한다.

둘째, 글쓰기 현황이 한의대 재학생들의 자존감 수준에 미치는 영향은 다음과 같다. 인적 특성과 마찬가지로 한의대 재학생들의 자존감 수준은 글쓰기 현황에 따른 크기 차이는 나타나지 않았다. 하지만 자존감 수준을 높음(3.6이상), 중간(3.5이하 2.6이상), 낮음(2.5이하) 세 그룹으로 나누고 글쓰기 현황에 따른 비율을 비교해 본 결과, 편지쓰기를 한 그룹에서 리포트 쓰기를 한 그룹에 비해 자존감이 높은 경향을 보였다. 이러한 결과는 편지쓰기를 하는 재학생과 리포트를 쓰는 재학생은 자존감 수준의 크기에서는 별 차이가 없더라도 자존감이 높은 재학생들 그룹에서는 편지쓰기를 하는 학생이 많다는 의미이다. 또한, 자존감수준에 미치는 설명력의 크기를 알아보기 위해 글쓰기 현황 변수를 더미 변수로 변환하여 다중회귀분석을 해 본 결과 편지쓰기가 다른 유형의 글쓰기 항목보다 자존감을 24% 더 설명하며 편지쓰기, 월2~3회 이상 글쓰기, 정서적 글쓰기(자아성찰, 안부 우정증진)가 그렇지 않은 글쓰기 항목보다 자존감을 35% 더 설명하는 것으로 나타났다. 또한 그 중에서도 자존감에 영향을 주는 중요도는 편지쓰기, 월2~3회 이상 글쓰기, 정서적 글쓰기 순으로 나타났다.

한편 글쓰기는 보통 일기쓰기와 저널쓰기로 나뉜다. 일기쓰기는 일상적 내용을 시간 흐름대로 쓰는 것이고 저널쓰기는 생각 감정 삶에 대한 반응을 심도 있게 몰두하고 깊이 탐색하여 깊은 이해와 성찰을 이끌어내는 것이다. 저널쓰기는 다시 반추적 글쓰기(reflective writing)와 정서적 글쓰기(expressive writing)로 나뉘며 반추적 글쓰기는 문제에 집중, 문제인식 및 발견, 분석적 글쓰기이며 본 연구에서는 리포트 글쓰기에 해당되고 정서적 글쓰기는 분석보다는 경험했던 정서를 쓰는 것으로<sup>27)</sup> 본 연구에서 편지쓰기에 해당된다. 또한 글쓰기 이유에서 자아성찰 안부 우정증진의 항목은 정서적 글쓰기와 밀접한 관련이 있다. 이는 한의대 재학생의 높은 자존감이 반추적 글쓰기보다 정서적 글쓰기와 밀접한 관련이 있다는 것을 나타내는 것이며 문<sup>21)</sup>의 연구 결과와 같다. 유형과 이유 뿐 아니라 글쓰기 빈도에 있어서는 월2~3회를 기준으로 해서 이보다 글

을 자주 쓰는 것이 높은 자존감과 관련이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과들은 글쓰기 수업의 주제와 빈도를 정하는데 있어서 고려해야 할 점이라 생각된다.

또한 글쓰기 현황에 따른 역 점수 문항과 일반문항의 점수 차이를 살펴보면 통계적으로 유의하지 않았지만 글쓰기 유형에서 리포트 작성, 글쓰기 빈도에서 일년에 2,3회 글쓰기, 글쓰기 이유에서 과제수행이 다른 항목보다 점수 차가 크게 나타나서 방어적 자존감 경향을 보이는 항목으로 나타난 반면 글쓰기 유형에서 일기, 편지쓰기, 글쓰기 빈도에서 매일 글쓰기, 글쓰기 이유에서 자아성찰, 안부 우정증진이 점수 차가 작게 나타났다. 이러한 결과는 글쓰기가 방어적 자존감 경향에도 영향을 미치는 것으로 생각할 수 있게 한다. 이는 과제수행을 목적으로 리포트를 작성하며 낮은 빈도로 글을 쓰는 한의대 재학생은 방어적 자존감 경향이 높은 가장된 자존감을 보이며, 반면 자아 성찰 및 우정 안부 증진을 목적으로 정서적 글쓰기를 하며 잦은 빈도로 글을 쓰는 한의대 재학생은 방어적 자존감 경향이 낮은 진정한 자존감을 보이는 것으로 생각할 수 있다.

하지만 한의대 재학생 글쓰기 현황을 살펴보면 과반수가 과제수행을 목적으로 리포트를 쓰고 있으며 글쓰기 빈도는 한 달에 2~3회 정도였다. 이러한 결과는 정서적 글쓰기와 한 달에 2~3회 이상 글쓰기가 높은 자존감뿐만 아니라 방어적 자존감 경향이 줄어드는 결과를 나타낸 본 연구와 비교하면 우려되는 상황이다. 따라서 한의대 재학생의 과반수가 반추적 글쓰기와 낮은 빈도로 글쓰기를 하고 있는 만큼, 글쓰기 수업 및 한의대 내 글쓰기 문화 형성이 이루어져서 이러한 상황을 개선시킬 필요가 있다.

이러한 결과들은 한의대 재학생의 자존감 수준은 글쓰기가 영향을 미칠 뿐만 아니라 방어적 자존감 성향을 보이는 한의대 재학생의 자존감에 대한 접근전략이 될 수 있음을 나타낸다.

### 3. 연구의 제한점 및 제언

본 연구는 한 학교에서 진행된 만큼 연구결과를 일반화하기는 어렵다. 그리고 본 연구에서 한의대 재학생은 자존감이 높으나 방어적 자존감 성향을 띠는 것으로 나타난 만큼 추후 자기애성 척도 등, 정서와 관련된 다양한 척도를 자존감 척도와 함께 이용해서 보다 깊이 있는 연구가 필요해 보인다. 한편 정서적 글쓰기가 반

추적 글쓰기보다 자존감을 향상시킬 뿐만 아니라 방어적 자존감을 낮추는 만큼 정서적 글쓰기를 학생지도 및 교육과정에 포함하는 것이 필요하다.

## V. 결 론

동신대학교 한의예학과 재학생 251명을 대상으로 자존감 및 인적 특성과 글쓰기 현황이 자존감에 미치는 영향을 분석한 결과는 다음과 같다.

1. 한의대 재학생의 자존감은 높은 편이나 방어적 자존감 경향성을 보이며 여학생이 남학생보다 방어적 자존감을 띠는 것으로 나타났다.
2. 한의대 재학생의 자존감에 영향을 미치는 요인으로는 인적특성보다 글쓰기 변수가 더 영향을 미쳤다.
3. 정서적 글쓰기를 하는 학생들과 글쓰기빈도가 월 2~3회 이상인 학생들의 자존감 수준이 높았으며, 방어적 자존감 경향도 낮았다.

이러한 결과들은 한의대 재학생의 높은 자존감이 정적 결과로 이어지기 위해서는 방어적 자존감 경향성을 낮추는 게 필요한데 이를 위해 정서적 글쓰기 및 다양한 장르의 글쓰기가 접근전략이 될 수 있음을 시사하는 것이다. 하지만 글쓰기의 필요성에도 불구하고 한의대 재학생 과반수가 리포트 위주로 글쓰기 장르가 편협하고 글쓰기를 자주 하지 않는 것으로 나타난 만큼 한의대 교육과정에 글쓰기 수업을 포함하는 등 학내 글쓰기 문화형성을 위한 제도적 지원의 필요성을 나타내는 것이다.

## 참고문헌

1. 김성경. 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. 청소년 학회지. 2003;10(2):215-237
2. 조두영. 임상행동과학. 서울 일조각. 1985;5-51
3. Guthrie EA, Black D, Shaw CM, Hamilton J, Creed FH, Tomenson. Embarking upon a medical career: Psychological morbidity in first year medical student. Med Educ. 1995;29:337-341
4. 한유미. 가족의 응집성 및 적응성 모형과 아동의

- 자아존중감과 의 관계. 경희대학교 대학원 석사학위 논문. 1990
5. Baumeister R.F., Tice D.M., Hutton D.G.. Self presentational motivations and personality differences in self esteem. Journal of Personality. 1989;57(2):547-579
6. 김승원. 청소년의 스트레스 대처양식과 관련변인. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문. 1999
7. Rosenberg M.. Society and the adolescent self-image. Princeton,NJ. Princeton University Press. 1965
8. 하정은. 자존감과 우울증상의 관계 문제 중심 대처방식과 회피중심 대처방식의 매개효과. 대구대학교 대학원 석사학위 논문. 2014
9. Min S.Y.. Adjustment experience of students in nursing education. Journal Korean Academy Psychiatry Mental Health Nursing. 2006; 15(4):409-419
10. 김현숙. 글쓰기 치료가 내향성 청소년들의 자아개념에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위 논문. 2000
11. King L. A.. Gain without pain? Expressive writing and self-regulation The writing cure. Washington D.C. 2002
12. Pennebaker J.W.. Writing about emotional experiences as a therapeutic process. psychological science. 1997;8:162-166
13. 김태준. 의료 서비스 고객의 라포 형성 요인과 결과. 한밭대학교 대학원 석사학위 논문. 2010
14. 장미옥. 글쓰기를 통한 자기 효능감 향상에 관한 연구 소집단 토의 학습을 중심으로. 세종대학교 대학원 석사학위 논문. 2004
15. 이훈진, 원호택. 자기개발과 편집증적 경향. 심리과학. 1995;4(2):15-29
16. Schneider D.J., Turkat D. Self-presentation following success or failure: Defensive self-esteem models. Journal of Personality. 1975; 43(1):127-135
17. 김민지. 대학생의 sns 사용시간이 취업스트레스에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위 논문. 2015
18. 오은주. 대학생 자존감과 자기에 성향이 우울에 미

- 치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위 논문. 2014
19. 박나리. 자존감과 sns 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과. 전남대학교 대학원 석사학위 논문. 2015
20. Lupien S.P., Seery M.D. Almonte J.L.. Discrepant and congruent high self-esteem: Behavioral self-handicapping as a preemptive defensive strategy. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2010;46(6):1105-1108
21. 문지혜. 암묵적 자존감에 대한 정서적 글쓰기의 효과. 경북대학교 박사학위 논문. 2009
22. Kernis M. H.. Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*. 2003;14(1):1-26
23. 이슬. 진정한 자존감과 가장된 자존감 간의 편견, 분노, 공격성의 차이. 가톨릭 대학교 대학원 석사학위 논문. 2014
24. 권석만, 한수정. 자기애성 성격장애. 서울 학지사. 2000
25. Greenberg J., Solomon S., Pyszczynski, T.. Terror management theory of self-esteem and cultural world views: Empirical assessments and conceptual refinements. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1997;29: 61-139.
26. 곽윤경. 간호대학생의 자존감, 자아탄력성, 사회적 지지가 대학생생활 적응에 미치는 영향. 한국 산학기술학회 논문지. 2013;14(5):2178-2186
27. 강은주. 기독교인의 성화의 삶을 위한 내적 치유도구로서의 글쓰기 치료. *신앙과 학문*. 2007;12:49-82