

청소년의 낙관성, 대처, 또래관계가 정신적 웰빙에 미치는 영향

전정미¹ · 하영미²

경상대학교 간호대학¹, 경상대학교 간호대학 · 건강과학연구원 노인건강연구센터²

Factors associated with Optimism, Coping and Peer Relations on Mental Wellbeing in Adolescents

Jeong-Mi Jeon¹ · Yeongmi Ha²

¹College of Nursing, Gyeongsang National University, ²College of Nursing · Institute of Health Sciences, Gyeongsang National University

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to examine relationships between optimism, coping and peer relations on mental wellbeing in adolescents, and to identify contributing factors on their mental wellbeing. **Methods:** A total of 132 students recruited from two middle schools. Data were analyzed using descriptive statistics, t-test, ANOVA, and Pearson's correlation coefficient, and multiple regression. **Results:** Adolescents' mental wellbeing was 4.23 ± 0.84 . Their mental wellbeing was significantly influenced by optimism ($\beta = .44$), peer relational skills ($\beta = .21$), and active coping ($\beta = .20$), explained 49.1% of the total variance. **Conclusion:** Considering the results of this study, optimism enhancement program for promoting adolescents' mental wellbeing should be builded. In addition, active coping skills and peer relational skills acquisition program need to be developed.

Key Words: Mental health, Optimism, Coping, Peer relation, Adolescents

서 론

1. 연구의 필요성

청소년기는 신체적·심리적·사회적으로 급격한 변화와 발달을 경험하며 아동에서 성인으로 전환하는 과도기로 다양한 심리적, 물리적, 사회적 문제를 나타내기 쉬운 취약한 시기이다[1]. 이러한 극적인 신체적·심리적 발달과정동안 청소년은 자신의 정체성을 확립하고 원만한 대인관계를 형성하여 사회 생활에 잘 적응하기도 하지만 적응에 어려움을 겪으면서 다양한 갈등상황이나 여러 가지 행동장애나 정신건강문제가 발생하기도 한다. 2014년 청소년건강행태온라인조사에서 우리나라 청소년의 우울증상 경험률은 26.7%로 높은 비율을 나타냈

는데[2], 우울이 사회적 관심을 받는 이유는 자살과 깊은 관련이 있기 때문이다. 통계청이 발표한 '2013년 청소년 통계'에 따르면, 2011년 청소년(15~24세)의 사망원인 1순위는 고의적 자해(자살)로 나타났으며, 인구 10만 명당 청소년 자살자 수도 2011년 7.7명에서 2011년 13.0명으로 두 배 수준으로 증가하였다[3]. 또한 '2014 경제협력개발기구(Organization for Economic Cooperation and Development, OECD)의 건강자료 주요지표분석'에서 삶·학교생활 만족도, 소속감·외로움을 느끼는 정도 등의 질문을 포함한 주관적 행복지수 결과에 따르면, 우리나라 청소년의 주관적 행복지수는 OECD 회원국 중 가장 낮은 것으로 나타나 2009년 조사를 시작한 이래 6년 연속 최하위를 차지하고 있다[4]. 우리나라 청소년을 대상으로 한 국내외 조사결과에서 알 수 있듯이 청소년의 정

Corresponding author: Yeongmi Ha

College of Nursing, Gyeongsang National University, 816-15 beon-gil, Jinju-daero, Jinju 660-987, Korea.
Tel: +82-55-772-8253, Fax: +82-55-772-8222, E-mail: yha@gnu.ac.kr

Received: Jan 8, 2016 / Revised: Mar 8, 2016 / Accepted: Mar 14, 2016

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

신적 건강은 여러 가지 위협을 받고 있어서 이들의 정신적 건강상태에 관심을 기울일 필요가 있다.

최근 신체적 건강만큼 정신적 건강이 중요하다는 인식이 높아지면서 정신건강에 대한 접근법은 정신건강 문제를 가진 사람을 조기에 발견·치료하는 질병 치료에 초점을 맞춘 것이 아닌, 개인의 건강한 발달과 적응, 성숙 과정에서 일어나는 긍정적 정신건강 상태인 정신적 웰빙의 관점에서 접근하고 있다[5]. 정신적 웰빙이란 정신질환이나 정신장애가 없음을 넘어서 최상의 정서적, 심리적, 사회적 안녕감을 경험하는 것을 말한다[6]. Keyes는 고전적 의미의 정신질환이 없는 상태인 정신건강의 개념에 정서적, 심리적, 사회적 웰빙의 개념을 포함하여 제시하였다. 즉, 정신적 웰빙이 높은 사람은 일상생활에서 긍정적인 감정을 많이 경험하여 행복감을 느끼는 정서적 웰빙(emotional well-being), 자신의 삶에 대한 수용과 긍정적 인간관계를 맺는 심리적 웰빙(psychological well-being), 자신의 능력과 환경을 최대한 활용하여 사회적으로도 잘 기능하는 사회적 웰빙(social well-being)이 균형을 이루는 특징을 가지고 있다[6].

정신적 웰빙의 하위요인인 정서적 웰빙과 관련된 요인으로 낙관성이 있는데, 낙관성은 미래에 대한 긍정적인 기대를 의미한다[6]. 낙관성이 높은 사람은 긍정적이고, 용기와 희망을 잃지 않으며, 적극적으로 행동하여 긍정적인 결과를 만들어냄으로써 개인의 사회적 성공에 기여하는 특성이 있다[5]. 실제로 청소년을 대상으로 한 여러 선행연구에서 낙관성이 높은 청소년이 심리적 안녕감과 자기효능감이 높았고 적극적 대처를 많이 사용하여 학교적응도가 높은 것으로 나타났다[7,8]. 이렇듯 낙관성이 청소년의 심리적 안녕감이나 대처, 학교적응, 행복감과 관계가 있음에도 불구하고 청소년의 낙관성과 정신적 웰빙의 관계를 살펴본 연구는 드물었다.

청소년은 급격한 신체적 변화와 심리적 불안정 및 사회적 역할의 변화로 인해 생활전반에서 다양한 스트레스를 경험하고 있다[9]. 여러 스트레스요인에 대해 효과적인 대처기전을 사용하여 높은 수준의 정신적 웰빙을 경험하는 청소년이 있는 반면에, 부적절하게 대처하여 비행이나 이탈로 이행하는 청소년도 있다[9]. 이는 청소년이 당면하고 있는 스트레스 요인보다는 문제에 어떻게 대처하느냐 하는 대처 방식의 중요성을 의미한다. Daughters 등[10]은 청소년 시기에 비효율적인 대처방식을 반복적으로 사용하는 것은 긍정적인 적응을 방해하며 성인이 되었을 때 부적응문제나 정신병리적인 문제를 초래할 수 있음을 지적하며 청소년 시기에 대처방식의 발달이 중요함을 강조하였다. 특히 청소년 시기에 발달된 대처방식은 현재의 정신건강뿐 아니라 이후의 정신건강에도 영향을 미치므로 더욱 중

요하다 할 수 있다[11].

청소년이 또래와 사회적으로 유능한 관계를 발달시키는 것은 사회적 목적을 달성하고, 유능한 사회 구성원으로 성장하는데 중요한 요소이다[12]. 청소년들은 또래와 많은 시간을 함께 보내면서 정서적 지지를 서로 주고받게 되며, 또래들 간의 상호작용을 통해 자신의 정체감을 발견하고 대인관계 기술과 사회·인지적 기술을 발달시킴으로써 사회적응능력을 기르게 된다[13]. 이렇게 긍정적인 또래관계를 경험하는 청소년들은 건 강한 또래관계 속에서 학교생활 만족도와 삶에 대한 만족도가 높아지며, 반면에 부정적인 또래관계를 경험하는 청소년들은 왜곡된 가치관 형성, 불안이나 공격성 표출 등 다양한 정신건강문제를 나타내는 것으로 알려졌다[13]. 또래관계가 청소년의 정서적·심리적·사회적 성장과 발달에 중요한 영향을 미친다는 점 때문에 또래관계와 청소년의 행동장애 혹은 정신건강 문제와의 관련성을 살펴본 선행연구는 다수 있었으나 이들의 정신적 웰빙과 또래관계를 살펴본 논문은 드물었다.

지금까지 청소년의 정신적 웰빙에 대한 국내 연구에서 Keyes[6]가 제시한 정서적 웰빙, 심리적 웰빙, 사회적 웰빙을 포함하는 다차원적인 측면에서 청소년의 정신적 웰빙상태를 파악한 연구는 드물었다. 따라서 본 연구에서 청소년의 정신적 웰빙과 낙관성, 대처, 또래관계 간의 관계를 파악하고, 이들의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인을 규명함으로써 향후 청소년의 정신건강을 증진시키기 위한 프로그램의 개발에 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

- 청소년의 정신적 웰빙, 낙관성, 대처, 또래관계 정도를 파악한다.
- 청소년의 일반적 특성에 따른 정신적 웰빙, 낙관성, 대처, 또래관계의 차이를 파악한다.
- 청소년의 정신적 웰빙, 낙관성, 대처, 또래관계 간의 상관관계를 파악한다.
- 청소년의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인을 규명한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 청소년의 정신적 웰빙과 낙관성, 대처, 또래관계 간의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 J시에 위치한 2개교의 중학교에 재학 중인 학생으로 본 연구의 목적을 이해하고 서면으로 연구에 참여하기로 동의한 학생이다. 자료수집과정은 먼저 2015년 2월에 J시에 위치한 2개 중학교를 임의표집 하였고, 표집된 중학교 1학년 전체 학급 중에서 2학급씩 임의선정하여 총 2개 중학교 4개 학급에 있는 전체 학생 144명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문조사를 시행하기 전 연구자가 해당 중학교를 직접 방문하여 학교장과 보건교사에게 연구목적과 연구 내용을 설명하여 허락을 얻은 후 해당 중학교 보건교사를 대상으로 연구내용과 수행과정에 대해 설명하였다. 연구자는 각 중학교 보건교사와 함께 설문조사를 시행할 2학급을 선정하였고, 선정된 학급의 중학생의 법적대리인(학부모)에게 설문조사의 목적과 내용, 연구절차를 포함한 설명문과 동의서를 발송하였다. 중학생의 조사연구참여를 허락하는 법적대리인(학부모) 동의서를 학교로 보내준 학부모의 학생을 대상으로 연구목적과 연구 내용을 설명하고 동의서에 서명한 144명의 학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다.

본 연구의 대상자의 수는 G*Power 3.1 프로그램을 활용하여 산출하였다. 회귀분석을 위해 중간 효과크기는 .15, 검정력은 .80, 유의수준 α 는 .05, 예측변수는 8개로 계산한 결과 109명이 필요하였다. 탈락률 20%를 고려하여 중학생 144명에게 설문지를 배부한 결과, 응답이 누락되거나 불성실하게 응답한 설문지 12부를 제외하고 최종 132부를 분석에 사용하였다.

3. 윤리적 고려

본 연구는 G대학교 생명윤리심의위원회의 승인(GIRB-A15-Y-0002)을 받은 후 조사연구를 시작하였다. 중학생의 조사연구참여를 허락하는 법적대리인(학부모)과 학생 동의서에 모두 동의한 학생을 대상으로 연구목적과 연구 내용을 설명하고 응답의 비밀보장과 개인을 식별할 수 있는 어떠한 정보도 절대로 노출되지 않을 것과 오직 연구만을 위해서 사용될 것임을 설명하였다. 더불어 대상자에게 연구참여에 동의한 경우라 할지라도 언제든지 연구참여를 철회할 수 있음을 설명하였다. 설명 후 학생의 승낙서와 함께 법적대리인의 동의서를 모두 확인한 후 설문조사를 실시하였다. 설문지 작성에 소요된 시간은 25분 정도였으며, 설문조사를 마친 대상자에게 감사의 뜻으로 선물을 제공하였다.

4. 연구도구

본 연구에서 이용된 질문지는 대상자의 일반적 특성, 정신적 웰빙, 낙관성, 대처, 또래관계 문항으로 구성되었다.

1) 정신적 웰빙

Keyes[14]가 정신적 웰빙상태를 측정하기 위해 개발한 ‘단축형 정신건강연속성척도(Mental Health Continuum Short Form)’를 Lim 등[15]이 한국인 정신건강지수 개발을 위해 번역·역번역 과정을 거쳐 타당성과 신뢰도를 확보한 ‘한국형 청소년 정신건강척도’를 개발한 도구를 사용하였다. 한국형 청소년 정신건강척도는 정서적 웰빙(3문항)과 사회·심리적 웰빙(11문항)의 두 개의 하위영역(총 14문항)으로 구성되었다. 각 문항은 지난 한달 간의 경험 정도를 묻는 6점 Likert 척도로 ‘전혀 없음’ 1점에서 ‘매일’ 6점으로 점수 범위는 최소 14점에서 최대 84점까지 가능하며, 전체 문항의 합산 점수가 높을수록 정신적 웰빙 정도가 높은 것을 의미한다. 도구 개발당시 Lim 등[15]의 연구에서 Cronbach's α 값은 .93으로 나타났고, 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .91이었다.

2) 낙관성

청소년의 낙관성을 측정하기 위하여 Sydney 등[16]이 개발한 ‘청소년용 삶의 지향성검사(Youth Life Orientation Test, Y-LOT)’ 도구를 Kim과 Lee[17]가 한국어로 번안한 것을 저자의 허락을 받은 후 사용하였다. 본 척도는 총 14문항으로 구성되었으며, ‘나는 매일 재미있는 일들이 일어난다고 생각한다’와 같은 긍정적 기대(6문항)와 ‘보통 나에게서는 좋지 않은 일들이 일어난다’와 같은 부정적 기대(6문항), 그리고 허위(2문항)로 구성되었다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점으로 배점하였으며, 허위문항의 점수를 제외한 전체 점수범위는 최소 12점에서 48점까지이다. 부정적 기대 문항의 점수는 역채점하여 긍정적 기대 문항의 점수와 합산하였으며, 합산 점수가 높을수록 낙관성 정도가 높은 것을 의미한다. Sydney 등[16]의 연구에서 Cronbach's α 는 .84로 나타났고, 본 연구에서 전체 Cronbach's α 는 .84로 나타났다.

3) 대처

대처는 Lazarus와 Folkman[18]의 대처척도를 번안한 것을 토대로 청소년에 맞게 재구성한 Kim[19]의 대처 척도를 저자의 허락 받은 후 사용하였다. 이 척도는 총 27문항으로 구성되

었으며, 스트레스에 대한 개인의 노력이 외부로 투여되는 적극적 대처(13문항)와 스트레스에 대한 개인의 노력이 자신의 감정이나 사고 등 내부로 투여되는 소극적 대처(14문항)의 두 개 하위영역으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 '전혀 해 보지 않았다' 1점에서 '항상 해 보았다' 5점으로 배점하였다. 적극적 대처의 점수 범위는 최소 13점에서 최대 65점까지 가능하며 문항의 합산 점수가 높을수록 적극적 대처를 많이 사용함을 의미한다. 소극적 대처의 점수 범위는 최소 14점에서 최대 70점까지 가능하며 문항의 합산 점수가 높을수록 소극적 대처를 많이 사용함을 의미한다. Kim[19]의 연구에서 Cronbach's α 는 각각 .84로 나타났고, 본 연구에서 적극적 대처 Cronbach's α 는 .89, 소극적 대처 Cronbach's α 는 .83으로 나타났다.

4) 또래관계

또래관계는 Yang과 Oh[20]가 개발한 또래관계 기술척도를 저자의 허락을 받은 후 사용 하였다. 이 척도는 총 19문항으로 구성되었으며, 또래와 상호작용을 시작하거나 관계를 주도적으로 이끌어 나가는 주도성(9문항)과 또래를 도와주거나 물건을 공유하거나 규칙을 따르는 행동인 협동·공감(10문항)의 2개 하위영역으로 구성되었다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 '전혀 없었다' 1점에서 '항상 그렇다' 4점으로 배점하였으며, 점수 범위는 최소 19점에서 최대 76점까지 가능하며 점수가 높을수록 또래관계가 좋다는 것을 의미한다. Yang과 Oh[20]의 연구에서 Cronbach's α 는 .83으로 나타났고, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .92로 나타났다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 20.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 대상자의 정신적 웰빙, 낙관성, 대처, 또래관계의 점수 분포를 파악하기 위해 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 일반적 특성에 따른 정신적 웰빙, 낙관성, 대처, 또래관계의 차이를 검증하기 위하여 독립표본 t-test와 ANOVA를 실시하였으며, 사후 검증으로 Scheffé test를 실시하였다.
- 정신적 웰빙, 낙관성, 대처, 또래관계 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 대상자의 정신적 웰빙에 영향을 주는 변인들의 영향력을 분석하기 위하여 단계적 다중회귀분석을 실시하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자는 2개의 중학교에 재학중인 학생 총 132명이었다<Table 1>. 성별은 '남학생' 62명(47.0%), '여학생' 70명(53.0%)이었다. 주관적 경제상태는 '보통'이 71명(53.8%)으로 가장 많았고, '잘사는 편' 54명(40.9%), '못사는 편' 8명(5.3%)의 순으로 나타났다.

Table 1. General Characteristics of Participants (N=132)

Characteristics	Categories	n (%)
Gender	Male	62 (47.0)
	Female	70 (53.0)
Subjective socioeconomic status	High	54 (40.9)
	Middle	71 (53.8)
	Low	7 (5.3)

2. 대상자의 정신적 웰빙, 낙관성, 대처, 또래관계의 정도

대상자의 정신적 웰빙은 4.23 ± 0.84 점(범위 1~6점)이었고, 하위영역별로는 정서적 웰빙 4.52 ± 0.91 점, 사회·심리적 웰빙 4.15 ± 0.90 점으로 나타났다<Table 2>. 낙관성은 2.95 ± 0.47 점(범위 1~4점)이었고, 하위영역별로 긍정적 기대 2.84 ± 0.57 점, 부정적 기대 1.94 ± 0.55 점이었다. 대처에서 적극적 대처 3.09 ± 0.75 점, 소극적 대처 2.73 ± 0.65 점으로 소극적 대처보다 적극적 대처를 조금 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 또래관계는 2.85 ± 0.54 점(범위 1~4점)이었고, 하위영역별로는 주도성 2.60 ± 0.61 점, 협력/공감성 3.05 ± 0.56 점이었다.

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 정신적 웰빙의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 정신적 웰빙의 차이를 살펴본 결과는 Table 3과 같다. 대상자의 정신적 웰빙에 차이를 보인 일반적 특성은 성별과 주관적 경제상태이었다. 성별에 따른 정신적 웰빙은 여학생(4.43 ± 0.80 점)이 남학생(4.00 ± 0.84 점)보다 높았다($t = -3.06, p = .003$). 주관적 경제상태에 따른 정신적 웰빙은 '잘사는 편'(4.42 ± 0.85 점)과 '보통'(4.16 ± 0.79 점)이 '못사는 편'(3.43 ± 0.82 점)보다 높았다($F = 5.13, p = .007$).

4. 대상자의 정신적 웰빙, 낙관성, 또래관계의 상관관계

대상자의 정신적 웰빙, 낙관성, 대처, 또래관계 간의 상관관계는 Table 4와 같다. 상관분석 결과 정신적 웰빙은 낙관성 ($r=.63, p<.001$), 적극적 대처($r=.49, p<.001$)와 소극적 대처 ($r=.45, p<.001$), 또래관계($r=.57, p<.001$)와 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다.

5. 대상자의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인

회귀분석을 실시하기 전 다중공선성을 검증한 결과 공차한계는 모두 .10 이상, VIF는 모두 10 이하의 값으로 나타나 독립

변수들 간 다중공선성은 없는 것으로 나타났다. 오차항의 독립성을 검증한 결과 Dubin-Watson 통계량은 1.829로 자기상관이 없었고, 케이스 진단결과 표준화 잔차들이 ± 3 이내의 값으로 나타나 잔차들의 분포를 정규분포로 가정할 수 있었다.

정신적 웰빙에 영향을 주는 변인들의 영향력을 분석하기 위해서 대상자의 정신적 웰빙에 유의한 관계가 있는 것으로 나타난 성별, 주관적 경제상태, 낙관성, 적극적 대처, 소극적 대처, 또래관계 등 총 6개를 독립변수로 투입하였다. 분석결과 정신적 웰빙에 가장 큰 영향을 미친 요인은 낙관성($\beta=.44$)이었으며, 다음으로 또래관계($\beta=.21$), 적극적 대처($\beta=.20$) 순으로 나타났다. 이들 3개요인의 정신적 웰빙에 대한 설명력은 49.1%였다<Table 5>.

Table 2. Degree of Mental Wellbeing, Optimism, Coping, and Peer Relational Skills (N=132)

Variables	Categories	Min	Max	M±SD
Mental wellbeing	Emotional wellbeing	1.33	6.00	4.52±0.91
	Social, psychological wellbeing	1.91	6.00	4.15±0.90
	Total	2.36	6.00	4.23±0.84
Optimism	Optimism	1.00	4.00	2.84±0.57
	Pessimism	1.33	4.00	1.94±0.55
	Total	1.50	4.00	2.95±0.47
Coping style	Active coping	1.00	5.00	3.09±0.75
	Passive coping	1.00	5.00	2.73±0.65
Peer relational skills	Initiative	1.00	4.00	2.60±0.61
	Cooperation/empathy	1.00	4.00	3.05±0.56
	Total	1.00	4.00	2.85±0.54

Table 3. Differences of Mental Wellbeing by the General Characteristics of Participants (N=132)

Characteristics	Categories	M±SD	t or F	p
Gender	Male	4.00±0.84	-3.06	.003
	Female	4.43±0.80		
Subjective socioeconomic status [†]	High	4.42a±0.85	5.13	.007
	Middle	4.16a±0.79		
	Low	3.43b±0.82		

[†] Scheffé test: a > b.

Table 4. Correlation between Mental Wellbeing, Optimism, Coping, and Peer Relational Skills (N=132)

Variables	Optimism	Active coping	Passive coping	Peer relational skills	Mental wellbeing
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Optimism	1				
Active coping	.38 (<.001)	1			
Passive coping	.30 (<.001)	.82 (<.001)	1		
Peer relational skills	.55 (<.001)	.60 (<.001)	.56 (<.001)	1	
Mental wellbeing	.63 (<.001)	.49 (<.001)	.45 (<.001)	.57 (<.001)	1

Table 5. Influencing Factors on Mental Wellbeing in Adolescents

(N=132)

Variables	B	SE	β	t	p	Cumulative R ²
Optimism	.794	.137	.44	5.78	.000	.396
Peer relational skills	.319	.138	.21	2.31	.023	.491
Active coping	.223	.090	.20	2.48	.014	.469
F=41.10, p < .001						

논 의

본 연구는 청소년의 정신적 웰빙, 낙관성, 대처, 또래관계 간의 관계를 파악하고, 이들의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인을 파악함으로써 청소년의 정신건강증진을 위한 기초자료 제공 및 프로그램 개발을 위한 정보를 제공하기 위해서 수행되었다.

본 연구결과 청소년의 정신적 웰빙은 4.23 ± 0.84 점(범위 1~6점)으로 나타났는데, 본 연구에서 사용된 ‘한국형 청소년 정신건강척도(Lim et al., 2012)’를 사용하여 청소년의 정신적 웰빙을 측정된 Kim[21]의 연구결과 3.80점과 비슷하여 본 연구결과를 지지하였다. 한국형 청소년 정신건강 척도는 지난 한 달 동안 청소년의 정서적·사회적·심리적 웰빙 상태를 총체적으로 평가하기 위한 정신적 웰빙 경험의 빈도를 묻는 척도로 ‘4점; 대략 일주일에 두세번 정도 정신적 웰빙상태를 경험하였다’에 해당하는 점수이다. 이러한 본 연구결과는 청소년의 정신적 웰빙 정도가 충분한 것으로 평가하기는 어려우므로 이들의 정신적 웰빙을 증진시키기 위한 다양한 방안을 강구해야 할 것으로 생각된다. 현재 우리나라 아동·청소년의 정신건강정책은 교육부와 보건복지부가 주관하고 있는데, 보건복지부는 지역보건소 산하 177개 정신건강증진센터를 통해 정신건강문제 위험이 크거나 정신건강문제를 가진 아동·청소년을 위한 정신건강증진사업을 시행하고 있다. 또한, 교육부는 학생정신건강지원센터 구축을 통해 광범위한 정신건강 관련 정보를 웹사이트(<http://www.smhrc.kr>)를 통해 제공하고 있으며, 초·중·고 학생들의 정신건강증진을 위한 예방적 조치의 일환으로 성장기 학생들의 심리·정서상태를 파악하기 위해서 2007년부터 ‘정서·행동특성검사’를 실시하고 있다. 교육부에서 실시하는 정서·행동특성검사를 통해 우울이나 자살생각이 높은 학생, 주의력결핍과잉행동장애 혹은 학교폭력 징후가 있는 학생들에 대해서 Wee 센터 혹은 보건소의 정신건강증진센터에 의뢰하고 있다. 지역보건소 산하 177개의 정신건강증진센터중에서 보건복지부 사업지침에 의한 아동·청소년의 정신건강문

제 조기발견 및 홍보, 교육사업을 수행하는 센터는 40%정도였으며, 전적으로 아동·청소년을 위한 정신건강증진 프로그램을 개발하고 수행하는 곳은 5개소 미만인 것으로 조사되어 정신건강문제로 인해 추후관리가 필요한 학생들에 대한 지원이 미비한 실정인 것으로 나타났다[22]. 교육부와 보건복지부의 청소년 정신건강을 위한 예방적 차원의 이러한 노력과 지역사회시스템으로의 연계활동은 매우 고무적인 일임에는 분명하나, 보다 적극적으로 청소년 정신적 웰빙을 이루기 위해서는 외국의 사례처럼 청소년의 정신적 웰빙 증진을 위한 다양한 프로그램의 개발 및 적용 혹은 학교정신보건법 제정을 통해 범국가적으로 개입이 필요하다. 특히 미국 질병관리본부(Centers for Disease Control and Prevention)에서는 청소년의 정신건강증진 및 정신적 웰빙 증진을 위해서 대규모 조사연구와 모니터링을 주기적으로 실시, 0~17세 아동·청소년을 위한 부모 교육자료 개발 및 적용, 아동·청소년의 정서적·심리적 웰빙증진을 위한 ‘Legacy for Children 중재 프로그램’개발 및 적용, 다양한 정신적 웰빙과 관련된 연구지원사업을 체계적으로 실시하고 있다. 반면 우리나라 교육부 산하 학생정신건강지원센터(<http://www.smhrc.kr>)에서 아동·청소년의 정신건강과 관련된 광범위한 교육자료를 교사에게 제한적으로 제공하고 있어 부모 혹은 학생들의 정보접근이 제한적이다. 학생들이 많은 시간을 학교에서 보내고 있어 학교중심의 정신건강증진사업이 이뤄지는 것은 일견 타당하다고 볼 수 있으나 학부모의 관심과 개입없이는 청소년의 정신건강과 정신적 웰빙 증진은 한계가 있으므로 향후 이에 대한 보완과 개선이 필요할 것이다. 최근 학생정신건강지원센터에서 2015년 12월 아동·청소년의 정신건강과 관련된 소규모 연구(예를 들면, ‘중학교 남녀 대상 분노조절에 대한 상호작용 정서인식 및 정서조절 프로그램 개발’)를 지원하기 시작한 것은 고무적인 일이라고 할 수 있다. 향후 교육자료 개발에 있어서 부모개입과 지역사회유기관과의 연계, 다양한 형태의 연구사업 지원 및 중재 프로그램 개발을 통해서 아동·청소년의 정신적 웰빙 향상을 지속적으로 지원할 필요가 있다.

청소년의 낙관성에 관한 본 연구결과 평균 2.95±0.47점(범위 1~4점)으로 아동 및 청소년을 대상으로 한 해외 선행연구와 비교하여 우리나라 청소년이 미국 청소년에 비해 낙관성 정도가 조금 낮은 것으로 나타났다[16]. 2014년 통계청에서 실시한 사회조사에 의하면, 초등학교 학생보다 중고등학교 청소년이 학교생활에서 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 나타났으며, 청소년의 57.8%가 학교생활, 입시 스트레스와 다양한 발달 스트레스를 겪고 있어[23], 청소년기에 학교생활로 인한 스트레스를 줄이고 이들의 정신적 웰빙을 증진시키기 위해서 낙관성 향상을 위한 노력이 필요함을 알 수 있다. Sydney 등[16]은 낙관성은 정신건강과 관련하여 긍정적인 기능을 하는 중요한 변인이라고 제시하였다. 낙관성이 높은 사람들은 미래에 대해 긍정적인 기대와 예상을 하기 때문에 긍정적인 결과를 예상하면서 적극적으로 활기찬 활동을 하기 때문에, 그 결과 긍정적인 결과가 현실화 되어 나타난다[5]. 이처럼 낙관성이 성공적인 결과를 도출하는데 영향력 있는 변수임을 고려 할 때, 각종 학업 스트레스로 인해 정신건강에 취약한 우리나라 학령기 청소년에게 특히 필요한 특성으로 생각된다.

본 연구결과 청소년의 적극적 대처 3.09±0.75점(범위 1~5점), 소극적 대처 2.73±0.65점(범위 1~5점)으로 적극적 대처를 소극적 대처보다 조금 더 자주 사용하는 것으로 나타났다. 청소년의 대처에 대한 선행연구결과 Kim[19]의 연구에서 적극적 대처 3.12점, 소극적 대처 2.86점으로 본 연구결과와 유사하였고, Kang, Choi와 Lee[24]와 Hyun과 Nam[25]의 연구에서 적극적 대처 2.65점~2.75점, 소극적 대처 2.75점~2.84점으로 나타나 청소년들이 적극적 대처와 소극적 대처를 비슷하게 사용한다는 것을 알 수 있었다. 우리나라 청소년은 학교생활, 성격, 진로, 친구생활, 가정생활, 성적, 외모, 학업, 진로 등의 생활 전반에서 발달적, 상황적 요인으로 인한 다양한 스트레스 뿐만 아니라 과중한 입시 스트레스를 경험하고 있는 것으로 잘 알려져 있다. 2014년 청소년건강행태온라인조사에서 중·고등학생의 스트레스 인지율은 38.2%로서[2] 2014년 국민건강영양조사에서 19세 이상 성인의 스트레스 인지율 26.5%보다 높은 수치임을 알 수 있다. 청소년기에 경험하게 되는 스트레스를 어떻게 효과적으로 대처하는가 하는 것은 학교생활 적응뿐만 아니라 향후 성인기의 심리사회적 적응에 영향을 미치게 되므로 청소년시기에 적절한 스트레스 대처행위 습득과 대처기술 향상에 관심을 기울여야 할 것이다. 또한 청소년 개인의 노력뿐만 아니라 학교를 포함한 사회에서 청소년의 정신건강을 위해 이들의 스트레스에 대한 효과적인 대처행위에 관심을 가지고, 청소년들이 자신이 경험하는 문제 상황에서 다양한 대처방법

을 사용하여 문제를 해결할 수 있도록 하는 전략이 필요하다.

청소년의 또래관계에 관한 본 연구결과 평균 2.85±0.54점(범위 1~4점)으로 나타났다. 본 도구와 동일한 도구를 사용하여 청소년의 또래관계를 측정한 Yang과 Oh[20]의 연구에서 2.74점으로 비슷한 점수를 나타내 본 연구결과를 지지하였다. 청소년기는 또래들과 많은 시간을 함께 생활하는 시기로, 또래들과의 상호작용을 통해 보다 넓은 사회관계망 내에서 정체감을 발견하고, 타인에 대한 이해와 의사소통 같은 사회 인지적 기술을 발달시키며, 또래기술의 습득을 통해 타인으로부터 인정받고, 다양한 상황들 속에서 공감과 정서적 지지를 제공하고 제공받으며 또래관계를 통해 대인관계 기술을 익히고 사회에 적응할 능력을 기르게 된다[13]. 본 연구에서 청소년들은 보통의 또래관계 점수를 나타내고 있지만, 청소년기의 또래관계의 중요성을 감안 할 때, 또래관계 향상을 위한 적극적 개입이 필요하다. 청소년기에 또래관계가 잘 형성된 청소년은 건강한 성인으로 성장하여 개인적, 사회적 역할을 충분히 할 수 있을 것이다.

본 연구에서 청소년의 정신적 웰빙에 유의한 영향을 미친 요인을 찾기 위한 회귀분석 결과 낙관성($\beta=.44$)이 가장 영향력이 컸으며, 다음으로 또래관계($\beta=.21$), 적극적 대처($\beta=.20$)의 순으로 나타났고, 이들 세 요인은 청소년의 정신적 웰빙을 총 49.1% 설명하였다. 청소년의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인에 대한 국내 선행연구에서도 낙관성이 청소년의 정신건강을 설명하는 유의미한 변수로 나타났다[26]. 낙관성은 좋은 일이 일어날 것이라는 희망적인 성향 또는 믿음이며, 자신의 실패를 일시적인 것으로 여기며 다음 행동에 의해 극복될 수 있다고 믿는 믿음으로[27], 낙관적인 사람들은 항상 희망적이고, 자신이 세운 목표는 이루어질 것이라는 기대를 가지고 적극적으로 행동한다[5]. 따라서 이러한 낙관성의 기제가 청소년의 정신적 웰빙에 긍정적으로 작용하였을 것으로 생각된다. 청소년의 정신건강증진을 위해서 많은 연구자들이 낙관성 증진이 필요하다고 하였는데, 낙관성은 학습을 통해서 변화가능하며 정신건강증진에 효과적인 방법이라고 하였다[27]. Seligman 등[27]이 10~14세 청소년의 우울예방과 낙관성 증진을 위해서 개발한 펜실베이니아 예방 프로그램(Penn Prevention Program)은 우울한 청소년의 낙관성을 증진시키고 우울감을 감소시켰으며 이러한 효과는 2년간 지속되었음을 발견하였다. 따라서 향후 우리나라 청소년에게 적절한 낙관성 증진 프로그램을 개발하여 효과를 검증할 필요가 있으며, 특히 정서·행동특성검사를 통해 우울이나 자살생각이 높다고 판정된 학생들을 대상으로 낙관성을 향상시키기 위한 방안으로 긍정적 기대를 강화하는 중재 프로그램을 개발하여 적극적으로 적용한다면 사회적,

개인적으로 건강하게 기능하는 성인으로 성장할 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구에서 또래관계는 두 번째로 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 중학생을 대상으로 정신적 웰빙과 또래관계 간의 관계를 살펴본 선행연구에서 긍정적 또래관계가 청소년의 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과와 맥락을 같이 하였다[28]. Keyes [29]는 개인이 공동체의 일부로서 소속감을 느끼고 공동체로부터 편안함과 지지를 얻는다고 하였는데, 청소년은 또래관계 속에서 자신이 공동체의 일원이 되는 소속감을 느끼게 되며 이러한 사회적 관계 속에서 정서적 안정감과 편안함을 얻게 된다. 청소년기에 또래와 사회적 관계를 발달시키는 것은 사회적 목적을 달성하고, 유능한 사회성원으로 성장하는데 중요한 요소로서 또래들과의 상호작용을 통해 자신의 정체감을 발견하고, 사회·인지적 기술을 발달시키고 대인관계 기술의 습득을 통해 사회에 적응할 능력을 기르게 된다[28,29]. 이렇듯 청소년기의 또래관계가 정신건강에 영향을 미치는 요인임을 고려할 때, 청소년의 정신건강을 증진시키기 위한 방안의 일환으로 또래관계를 향상시킬 수 있는 전략을 모색 할 필요가 있다.

본 연구에서 적극적 대처가 정신적 웰빙에 유의한 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 중학생을 대상으로 정신적 웰빙과 적극적 대처 간의 관계를 살펴 본 연구를 찾아보기 힘들어 직접적인 비교는 힘들지만, 고등학생을 대상으로 한 Kim[30]의 연구에서 적극적 대처와 정신적 웰빙 간에 정적 상관관이 있는 것으로 나타나 본 연구결과와 맥락을 같이 하였다. 청소년기는 어느 발달 단계보다 발달적, 상황적 요인으로 갈등이나 문제를 많이 경험하는 시기로 이를 어떻게 조절하고 대처하는가에 따라 높은 수준의 정신건강을 경험할 수도 있고 심리적 부적응을 경험할 수도 있어 청소년기의 대처는 매우 중요하다[30]. 따라서 청소년들이 스트레스 상황에서 능동적으로 문제의 해결책을 찾거나 주변의 자원을 적극 활용해 보는 등의 적극적 대처를 할 수 있도록 대처기술 향상을 도울 수 있는 방법 모색이 필요하다.

결 론

본 연구는 Keyes[6]가 제시한 정신적 웰빙, 즉 개인이 자신의 정서 상태에 국한되지 않고, 심리적 및 사회적 기능이라는 관점에서 자신의 삶을 지각하고 평가하며 정신질환이나 정신장애가 없음을 넘어서 최상의 심리적, 사회적 기능을 발휘하고 주관적 안녕감을 경험하는 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해서 수행되었다는 점에서 의의를 찾을 수 있다.

본 연구가 청소년의 정신적 웰빙 영향요인을 규명하기 위한 첫 연구라는 의의에도 불구하고 몇가지 제한점을 가지고 있다. 첫째, 2개의 중학교 1학년에 재학 중인 학생을 대상으로 하였기에 연구결과를 일반화하는데 제한점이 있다. 같은 중학생이라 하더라도 이들의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 학교생활과 가정생활 스트레스, 발달 스트레스가 1학년과 3학년에서 차이를 나타낼 수 있다. 향후 전국의 중학교 전학년을 대상으로 대표성 있는 표본 추출방법을 이용하여 대상자를 선정하여 청소년의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인 규명에 관한 후속 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구에서 주관적 경제상태가 ‘중’ 71명(53.8%), ‘중상 이상’ 54명(40.9%), ‘중하 이하’ 7명(5.3%)으로 ‘중하 이하’의 비율이 지나치게 낮아 표본의 편향현상을 보였으므로, 향후 후속 연구에서는 이를 고려한 표본 추출이 필요하다.

본 연구를 통해 제안하고 싶은 것은 첫째, 본 연구에서 대상자의 일반적 특성을 성별과 주관적 사회경제적수준을 조사하였는데, 연구대상자인 중학생들이 학업 스트레스를 가장 많이 경험한다는 것을 고려할 때[24], 이들의 ‘주관적 성적만족도’ ‘학교생활만족도’와 같은 변수를 고려하여 이들 변수가 중학생의 정신적 웰빙에 미치는 영향을 탐색하는 조사연구를 추후 연구로 제안한다. 둘째, 청소년의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인으로 낙관성, 적극적 대처, 또래관계로 나타났으므로 이들의 낙관성과 또래관계를 증진시키고, 적극적 대처행위를 습득하기 위한 효과적인 중재전략이 필요하다는 것을 알 수 있다. 특히 낙관성이 청소년의 정신건강에 가장 크게 영향을 미치는 요인임을 고려하여 우리나라 청소년의 실정에 알맞은 낙관성증진 프로그램의 개발 및 효과검증을 제안한다.

REFERENCES

- Berndt TJ. The features and effects of friendship in early adolescence. *Child Development*. 1982;53(6):1447-1460. <http://dx.doi.org/10.2307/1130071>
- Ministry of Education, Ministry of Health and Welfare & Centers for Disease Control and Prevention. The Results of 10th Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey [Internet]. Sejong: Author; 2014 [cited 2015 July 3]. Available from: <http://yhs.cdc.go.kr/new>
- Statistics Korea. 2013 adolescents Statistics [Internet]. Daejeon: Author; 2014 [cited 2014 May 2]. Available from: <http://kostat.go.kr>
- Ministry of Health and Welfare. OECD health data 2014 [Internet]. Sejong: Author; 2014 [cited 2015 July 3]. Available from:

- http://www.mw.go.kr/front_new/sch/index.jsp
5. Kwon SM. Human positive personality. Seoul: Hakjisa; 2011. p. 1-702.
 6. Keyes CLM. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*. 2002;43:207-222.
 7. Jung H, Lee J. The relationship between optimism and school adjustment among adolescents: The mediating effects of self-efficacy and stress coping. *The Korea Journal of Counseling*. 2009;10(4):2367-2381.
 8. Lee JH. The mediating effects of optimism on the relationships between object relation level and peer relation for adolescents [Master thesis]. Seoul: Sookmyung Women's University; 2013. p. 1-90.
 9. Park YS, Hyun EM. Ego-resilience and stress coping styles of male and female adolescents. *Korean Home Management Association*. 2009;27(1):221-234.
 10. Daughters SB, Reynolds EK, MacPherson L, Kahler CW, Danielson CK, Zvolensky M. Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: the moderating role of gender and ethnicity. *Behavior Research and Therapy*. 2009;47(3):198-205.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.001>
 11. Shin HS, Khu BY. Stress coping and its relationship to adjustment in Korean adolescents. *The Korea Journal of Youth Counseling*. 2001;9:189-225.
 12. Hartup WW. Peer relations in early and middle childhood. In V. B. Hasselt, & Hersen (Eds.). *Handbook of social development*. New York: Plenum Press; 1992. p. 1-714.
 13. Bukowski WM, Newcomb AF, Hartup WW. The company they keep: Friendship in childhood and adolescence. New York: Cambridge University Press; 1996. p. 1-426.
 14. Keyes CLM. Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF) [Internet]. Atlanta: Author; 2009 [cited 2015 July 3]. Available from: <http://www.sociology.emory.edu/ckeyes>.
 15. Lim Y, Ko Y, Shin H, Cho Y. Psychometric evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in South Koreans. *Korean Journal of Psychology: General*. 2012;31(2):369-386.
 16. Sydney EY, Wendy H, Deanna NA, Shawna P, James K, Danean D. A new measure of children's optimism and pessimism: The youth life orientation test. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2005;46(5):548-558.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00372.x>
 17. Kim JY, Lee JR. Effect of mother's optimism and reinforcement on child's adaptability in school: with child's optimism as a mediating variable. *Asian Journal of Education*. 2007; 8(3):115-136. <http://dx.doi.org/10.15753/aje.2007.8.3.005>
 18. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publication; 1984. p. 1-464.
 19. Kim YJ. The relationships among communication in parent-child, stress coping and adolescents' school adjustment [master's thesis]. Seoul: Seoul Women's University; 2006. p. 1-80.
 20. Yang Y, Oh K. Development of Peer Relational Skills Scale (PRSS) for 4th-9th grades students. *The Korean Journal of Clinical Psychology*. 2005;24(4):961-971.
 21. Kim YJ. The effects of positive psychology and personality on school adjustment [master's thesis]. Seoul: Korea University; 2013. p. 1-47.
 22. Yoo HJ, Kim BN, Shin YM, Park EJ, Lee KS, Lee MS. Development of guideline for child/adolescents mental health service. Evaluation Report. Seoul: Ministry of Health and Welfare; 2013 December. Report No.: 11-1352000-001093-01.
 23. Korean Statistical Information Service. 2014 social survey [Internet]. Daejeon: Author; 2014 [cited 2015 July 3]. Available from: http://kosis.kr/ups/ups_01List01.jsp?pubcode=KN
 24. Kang MS, Choi HK, Lee SH. The effects of middle school students' daily life stress and stress coping strategies on their school adjustment. *Journal of Social Science*. 2013;24(4):23-43.
 25. Hyun MS, Nam KA. A study of self-esteem and stress coping skills in early adolescence. *The Korean Academic Society of Nursing Education*. 2009;15(2):293-301.
<http://dx.doi.org/10.5977/JKASNE.2009.15.2.293>
 26. Shin HS. Testing the mediating effect of coping in the relation of optimism and pessimism to psychological adjustment in adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*. 2005;12(3): 165-192.
 27. Seligman MEP. *Learned optimism: how to change your mind and your life*. New York: Pocket Books; 1991. p. 1-319.
 28. Min SO, Kang YS. The effects of parents' attitudes toward rearing adolescent children recognize on the mental health: centering on a mediated effect of peer relationship. *Korean Journal of Social Welfare Research*. 2015;44(1):307-334.
<http://dx.doi.org/10.17997/SWRY.44.1.12>
 29. Keyes CLM. Promoting and protecting mental health as flourishing. *American Psychological Association*. 2007;62(2): 95-108.
 30. Kim J. A structural equation modeling of ego strength, stress-coping, and positive mental health: focusing on adolescents. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2014;19(1):421-430.