

청소년이 지각한 학업스트레스가 정신건강에 미치는 융합적 영향: 부모-자녀간의 의사소통의 매개효과

서보준¹, 김우호^{2*}

¹한국국제대학교 사회복지학과, ²성덕대학교 아동보육복지과

Converged Influence of the Academic Stress Recognized by Teenagers on Mental Health: Mediating Effect of Parent-Child Communication

Bo-Jun Seo¹, Woo-Ho Kim^{2*}

¹Department of Social Welfare, International University of Korea

²Child Edu-care Welfare, Sungduk College

요약 본 연구의 목적은 청소년이 지각한 학업스트레스가 정신건강의 관계에 있어서 부모-자녀간의 의사소통이 매개효과가 있는지에 대해 알아보았다. 이를 위해 대구광역시 소재한 고등학교에 재학 중인 청소년을 대상으로 2016년 11월17일부터 2016년 12월 2일까지 설문조사 하였으며, 최종 연구대상은 234명이었다. 청소년의 지각한 학업스트레스와 정신건강의 관계에서 부모-자녀간의 의사소통의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron & Kenny의 매개효과 분석방법을 실시하였으며, 분석결과는 다음과 같다. 첫째, 청소년이 지각한 학업스트레스 하위요인 중 진로스트레스, 시험스트레스가 정신건강에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 학업스트레스가 정신건강에 미치는 영향에 대한 부모-자녀간의 의사소통이 매개역할을 하는 것으로 나타났다.

• Key Words : 청소년, 학업스트레스, 정신건강, 융합, 부모-자녀간의 의사소통

Abstract The objective of this study is to verify if the parent-child communication has a mediating effect in the relationship between the academic stress recognized by teenagers and the mental health. To achieve this, this study conducted a survey of teenagers who were attending high schools located in Daegu Metropolitan City and made a final analysis of 234 teenagers in total. To verify the mediating effect of parent-child communication in the relationship between the academic stress recognized by teenagers and the mental health, Baron & Kenny's mediating effect analysis method was conducted and the analytical findings are shown below. First, it appeared that career stress and test stress, among the subfactors of academic stress recognized by teenagers had an influence on mental health. Second, it appeared that parent-child communication played a mediating role in the influence of academic stress on mental health.

• Key Words : teenagers, academic stress, parent-child communication, mental health, convergence

*Corresponding Author : 김우호(hoo9615@naver.com)

Received March 16, 2017

Accepted July 20, 2017

Revised April 29, 2017

Published July 28, 2017

1. 서론

1.1 연구의 필요성

오늘날 현대인들은 복잡하고 다양하게 전개되는 변화 속에서 여러 가지 원인으로 인한 스트레스를 겪으며 살아가고 있다[1]. 급속한 문명의 발달로 인한 사회 환경의 변화는 다양한 가치관과 새로운 행동 양식을 요구하여 개인의 내적 갈등과 함께 여러 가지 유형의 스트레스를 가중시킨다[2]. 특히, 우리나라 중·고등학생들은 입시위주의 교육제도와 진로에 대한 부담감과 경쟁적인 분위기 등으로 인해 더욱 극심한 스트레스 상황에 처해 있다고 할 수 있다.

Lee[3]의 연구결과에 의하면 고등학생이 경험하는 스트레스 가운데 학교나 학업 관련 스트레스가 가장 많은 것으로 나타났으며, 중학생 역시 스트레스요인 중에서 학업 관련 스트레스가 가장 큰 비중을 차지하는 것으로 나타났다[4]. 또한 한국청소년정책연구원이 2011년 한국과 미국, 일본, 중국의 고등학생 7,293명을 대상으로 실시한 4개국 청소년 건강상태 국제비교 조사결과에서 국내 청소년들이 최근 1년간 스트레스를 느꼈다고 응답한 비율은 87.8%로 4개국 중 가장 높은 것으로 나타났는데, 스트레스의 원인에 대해서는 우리나라 학생들은 특히 학업 문제가 72.6%로 가장 높았으며, 그 다음으로 중국 59.2%, 미국 54.2%, 일본 44.7%보다 훨씬 높은 것으로 나타났다[5]. 이처럼 청소년의 스트레스 요인 중 학업으로 인한 스트레스가 가장 높게 나타난 연구결과[6,7]와 우울, 불안, 적대감, 대인, 예민성, 신체화 등이 학업스트레스와 정적인 상관을 보인다는 연구 결과[8,9,10,11,12]처럼 다양한 정신건강 문제와 관련이 있다고 볼 수 있다. 그 중에서도 청소년들은 우울로 인한 정신건강의 문제가 심각한 실정이다.

Kim, Jeon, Kim[13]의 연구에 의하면 청소년 중 자살을 시도했거나 지속적인 자살 생각을 여학생이 남학생보다 5.5배 더하는 것으로 조사되었으며, 여자 중학생의 39.0%가 우울증의 주요 증상의 원인으로 발견되어[14] 청소년 10명중 3명은 답답함과 근심스러움으로 활기를 잃고 있는 상황이다[15]. Im과 Jung[16]의 연구에서는 남학생의 27.2%, 여학생의 35.5%가 학업스트레스로 인해 최근 6개월 이내에 자살을 생각한 적이 있는 것으로 나타났다. 또한 성적별로 상위권인 학생이 우울하지 않은 상태가 많고, 하위권인 학생이 우울 정도가 심하며 자살생각을 더 많이 한다고 밝혔다[17,18]. 이러한 선행연구결과

를 볼 때, 청소년의 정신건강 면에서 학업스트레스가 얼마나 중요한 요인인지를 보여주는 결과이다. 뿐만 아니라 학업스트레스로 인해 두통, 소화, 장애, 수면 장애 등의 신체적 증상이 발생되기도 한다. 이는 청소년의 학업스트레스는 다양한 정신건강의 문제로 연결된다는 것으로 해석할 수 있다. 나아가 청소년기에 발생하는 정신건강 문제는 대부분 성인기에도 지속되기 때문에 예방과 관리가 필요하다[19]. 또한 Lee[20]의 연구에서는 고등학생 상당부분이 정신건강에 장애가 있는 것으로 나타났으며, Lee[21]의 연구에 의하면 입시준비로 인한 학업스트레스와 같은 과중한 학업 부담은 우울증, 불안, 신체 증상을 동반하게 된다고 하였다.

Kwak[22]연구에서도 대학입시와 밀접한 관련성을 두고 있는 고등학생들은 학업스트레스를 더욱 많이 경험하는 것으로 나타났다. Yoon과 Nam[23]은 학업스트레스는 우울과 같은 요인과 공존하게 되면 극단적인 위험행동으로 연결되기 쉽다는 점을 들면서 청소년기의 학업스트레스가 정신건강에 미치는 위험성에 대해 지적하였다. 또한 Kim[24]은 우리나라 부모들이 자녀에 대한 높은 기대와 학업성취 강조 분위기로 사교육을 자녀들에게 과외학습을 제공하게 되고, 과도한 과외학습의 증가는 학업스트레스의 주요원인이 되어 청소년들의 정신건강에 악영향을 미쳤다고 보고하였다. 청소년기에 부모와 자녀는 각각 자신들이 갖고 있는 여러 다른 가치와 신념으로 인한 갈등을 겪게 되는데[25], 자녀가 억압받지 않고 자유롭게 사실과 감정을 표현할 수 있는 개방적인 의사소통은 가족 간의 문제 해결을 위해서 중요한 의미를 가지며 부모와 청소년인 자녀와의 연령과 가치관의 차이에서 오는 세대차와 갈등을 해소시키는 방법이 될 수 있다고 하였다[26]. 또한 Noh[27]과 Kim[28]의 연구에서는 부모의 개방적인 의사소통이 청소년의 불안과 우울을 완화시킨다고 하였다. 그러나 Han[29]의 선행연구에서는 부모의 의사소통이 역기능적일수록 자녀의 정신건강은 낮은 것으로 나타났다[30,31] 즉, 청소년들은 부모-자녀 간 의사소통의 어려움을 겪게 되면 청소년들은 지속적인 장애를 겪게 된다[32]. 따라서 이러한 청소년기에 겪게 되는 어려움을 극복하는데 부모와의 대화는 중요하다고 볼 수 있으며, 부모-자녀간의 긍정적인 의사소통은 자녀의 정신건강의 수준을 높게 만드는 역할을 한다고 예측 해 볼 수 있다.

학업스트레스와 정신건강에 관한 선행연구를 살펴보

면 고3 청소년의 학업스트레스가 정신건강에 미치는 영향에서 자아통제의 매개효과를 검증한 연구[33], 자아탄력성과 가정건강성의 조절효과[34] 스트레스 대처의 조절효과와 통제효과를 검증한 연구[35,1], 자기격려와 자아탄력성 및 학업스트레스를 매개효과 검증[36,37], 일반계 고등학교 남학생의 정신건강 분석[38] 등의 연구들이 보고되고 있다. 또한 청소년의 의사소통에 관한 선행연구에서는 청소년이 지각한 부모-자녀간의 의사소통이 정신건강에 관한 연구[39,40], 자기효능감 및 진로결정에 대한 연구[39], 의사소통이 자아탄력성에 미치는 영향에 대한 연구[42]들이 보고되었다. 하지만 부모-자녀간의 의사소통을 매개로 청소년의 학업스트레스가 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구는 전무한 상황이다.

위의 선행연구 결과를 종합하면 청소년들은 학업에 관한 스트레스를 가장 많이 받고 있으며 이로 인해 우울, 불안 등의 정신건강에도 부정적인 영향을 미치고 있다는 것을 확인하였다. 이처럼 청소년들은 학업과 진로에 스트레스를 많이 받는 만큼 학업과 진로결정에 큰 영향을 받는 사람 또한 부모가 46.1%로 가장 높듯이[42] 가정에서의 부모-자녀간의 의사소통은 중요할 뿐만 아니라 청소년의 정신건강에 긍정적인 방향으로 도움이 될 것으로 예측할 수 있다.

이에 본 연구에서는 청소년들이 느끼는 학업스트레스의 특징적인 측면을 파악하여 정신건강에 미치는 영향력과 부모-자녀간의 의사소통의 매개효과를 검증함으로써 청소년들의 삶의 질적 향상과 더불어 그들이 겪는 학업스트레스로부터 도울 수 있는 프로그램개발의 기초자료로 활용할 수 있는 정보를 제공하고자 한다.

이를 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 청소년의 학업스트레스는 정신건강에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 청소년의 학업스트레스가 정신건강의 관계에서 부모-자녀간의 의사소통의 매개효과는 어떠한가?

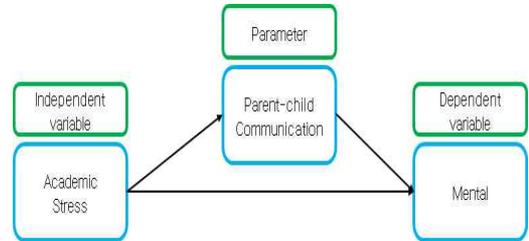
2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 대구광역시 소재한 N구, S구, B구, D구의 학교에 재학 중인 고등학생 280명을 대상으로 설문조사하여 259명의 자료를 회수하였으며 이중 불충분한 응답 등 기타 부적합한 25부를 제외한 최종 234명을 조사대상

으로 하였다. 남자 고등학생 130(55.6%)명, 여자 고등학생 104(44.4)명이었다.

2.2 연구모형



[Fig. 1] Research Model

2.3 연구도구

2.3.1 학업스트레스

학업스트레스를 측정하기 위해 [44]이 제작하고 [45]가 수정 보완한 척도를 사용하였다. 학업스트레스의 하위요인으로는 성적스트레스(7문항), 시험스트레스(8문항), 수업스트레스(11문항), 공부스트레스(9문항), 진로스트레스(7문항) 등 총 42문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’1점, ‘아주 그렇다’5점의 Likert 척도로 점수가 높을수록 학업스트레스가 높음을 의미한다. 본 연구의 문항 간 내적 일치도 Cronbach’s α는 .90이었다.

2.3.2 부모-자녀간의 의사소통

부모-자녀간의 의사소통에 관한 척도를 측정하기 위하여 [46]이 제작하고 [47]가 번안한 것을 사용하였다. 부모-자녀간의 의사소통의 하위요인으로는 부모-자녀간의 개방적인 의사소통(10문항), 부모-자녀간의 문제형 의사소통(10문항) 등 총 20문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’1점, ‘아주 그렇다’5점의 Likert 척도로 점수가 높을수록 개방적인 의사소통이 이루어지고 있다는 것을 의미한다. 본 연구의 문항 간 내적 일치도 Cronbach’s α는 .87이었다.

2.3.3 정신건강

청소년의 정신건강에 관한 척도를 측정하기 위하여 [48]이 제작하고 한국에 맞게 표준화하여 사용한 [36]의 척도를 사용하였다. 정신건강의 하위요인으로는 신체화(8문항), 대인 예민성(4문항), 우울(7문항), 불안(6문항), 적대감(5문항) 등 총 30문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’1점, ‘매우 그렇다’5점의 Likert 척

도로 점수가 높을수록 정신건강 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구의 문항 간 내적 일치도 Cronbach's α 는 .93이었다.

2. 자료수집

연구 기간은 2016년 11월17일부터 2016년 12월 2일까지 280부를 배포하였다. 280부의 설문지 중 259부가 회수되었으며, 이중 불충분한 응답 등 기타 부적합한 25명의 자료를 제외한 234부를 최종 연구대상으로 분석하였다.

2.4 자료 분석

본 연구는 SPSS win20.0 프로그램을 사용하였으며, 분석내용은 다음과 같다.

- 첫째, 연구대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석과 백분율을 산출하였다.
- 둘째, 연구대상자의 학업스트레스, 부모-자녀간의 의사소통, 정신건강의 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다.
- 셋째, 학업스트레스에 따른 부모-자녀간의 의사소통, 정신건강을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.
- 넷째, 학업스트레스와 정신건강간의 영향관계에 있어서 부모-자녀간의 의사소통이 매개역할을 하는지 확인하기 위하여 Baron & Kenny(1986)[49]의 매개회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 조사대상자의 일반적 특성

본 연구 조사대상자의 일반적 특성을 살펴보면, 남 55.6%(n=130), 여 44.4%(n=104)로 나타났다. 학년은 고1 38.5%(n=90), 고2 46.1%(n=108), 고3 15.4%(n=36)로 나타났으며, 성적은 하 38.5%(n=90), 중 53.8%(n=126), 상 7.7%(n=18)로 나타났다.

한편, 동거여부는 아버지와 어머니 모두 계신다는 91.9%(n=215), 아버지만 함께 살고 있다는 2.1%(n=5), 어머니만 함께 살고 있다는 6.0%(n=14)로 나타났다.

부모들의 결혼은 함께 산다가 80.8%(n=189), 이혼 15.4%(n=36), 사별 3.8%(n=9)로 나타났으며, 생활수준은 낮다 19.3%(n=45), 보통이다 76.9%(n=180), 높다 9%(n=3.8)로 나타났다.

종교는 기독교 38.5%(n=90), 불교 23.0%(n=54), 천주교 15.4%(n=36), 무교 23.1%(n=54)로 나타났다.

대화시간은 30분 이하 23.1%(n=54), 30분~1시간 46.1(n=108), 1시간~2시간 30.8%(n=72)로 나타났으며, 생존여부는 아버지와 어머니가 모두 계신다는 91.9%(n=215), 아버지만 계신다는 1.7%(n=4), 어머니만 계신다는 6.0%(n=14), 모두 돌아가셨다 0.44%(n=1)로 나타났다<Table 1>.

<Table 1> General characteristic of the subjects

Variables	Division	Frequency(%)	Variables	Division	Frequency(%)
Gender	Male	130(55.6)	Parents' marriage	Living together	189(80.8)
	Female	104(44.4)		Divorced	36(15.4)
Grade	High School 1 st grade	90(38.5)		Bereaved	9(3.8)
	High School 2 nd grade	108(46.2)	High	9(3.8)	
	High School 3 rd grade	36(15.4)	Intermediate	180(76.9)	
Score	High	18(7.7)	Religion	Low	45(19.2)
	Intermediate	126(53.8)		Christianity	90(38.5)
	Low	90(38.5)		Buddhism	54(23.1)
Catholicism				36(15.4)	
Cohabitation	Living together with both	215(91.9)	No religion	54(23.1)	
	Father	5(2.1)	Conversation time	Less than 30 min.	54(23.1)
				30 min. to 1 hour	108(46.2)
	Mother	14(6.0)		1 to 2 hours	72(30.8)
Alive or not?			Both are alive.	215(91.9)	
			Father only	4(1.7)	
			Mother only	14(6.0)	
			Both passed away.	1(4)	

3.2 각 변인간의 상관관계

주요변인간의 상관관계를 분석한 결과, 부모-자녀간의 의사소통과 정신건강($r=.747, p<.01$) 변인 간에 가장 높은 통계적으로 유의미한 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 또한, 학업스트레스와 부모-자녀간의 의사소통($r=.246, p<.01$), 학업스트레스와 정신건강($r=.161, p<.01$) 변인 간의 관계가 통계적으로 유의미한 상관관계를 가지는 것으로 제시되었다<Table 2>.

<Table 2> The correlation between variable

	Academic stress	Mental health	parent-child communication
Academic stress	1		
Mental health	.161*	1	
parent-child communication	.246**	.747**	1

** $p<.01$, * $p<.05$

3.3 학업스트레스가 정신건강에 미치는 영향

청소년의 학업스트레스가 정신건강에 대한 회귀분석을 살펴보면, 유의확률($p<.05$)에서 학업스트레스가 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 종속변수인 정신건강에 영향을 미치는 독립변수 학업스트레스 하위요인은 진로스트레스 요인($\beta=.204, p<.05$)이며, 그 다음은 시험스트레스 요인($\beta=.115, p<.05$)이다. 그러나 성적스트레스 요인($\beta=-.082, p<.05$), 수업스트레스 요인($\beta=-.084, p<.05$), 공부스트레스 요인($\beta=-.114, p<.05$)은 유의한 결과를 나타내지 못했다. 또한 이들의 설명력은 약 5.3%로 나타났다. 따라서 학업스트레스의 하위요인에서 정신건강에 영향을 미치는 요인은 진로스트레스, 시험스트레스이며, 성적스트레스, 수업스트레스, 공부스트레스에서는 정신건강에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다<Table 3>.

<Table 3> Influence of academic stress on mental health communication

subfactor of academic stress	Mental health			
	B	S.E	β	t
a constant	90.634	10.437		8.684
performance stress	-3.248	12.474	-.082	-.260
Test stress	3.528	3.265	.115*	1.080
Class stress	-3.722	5.995	-.084	-.621
Study stress	-4.904	5.746	-.114	-.853
Career stress	8.241	12.880	.204*	.640
R2	.053			
F(P)	2.560*			

* $p<.05$

3.4 학업스트레스가 부모-자녀간의 의사소통에 미치는 영향

청소년의 학업스트레스가 부모-자녀간의 의사소통에 대한 회귀분석을 살펴보면, 유의확률($p<.001$)에서 학업스트레스가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 종속변수인 부모-자녀간의 의사소통에 영향을 미치는 독립변수 학업스트레스 하위요인은 수업스트레스 요인($\beta=.099, p<.001$)이며, 진로스트레스 요인($\beta=.150, p<.001$), 그 다음은 시험스트레스 요인($\beta=.231, p<.001$)이다. 그러나 성적스트레스 요인($\beta=-.020, p<.001$)과 공부스트레스 요인($\beta=-.231, p<.001$)은 유의한 결과를 나타내지 못했다.

또한 이들의 설명력은 약 9.3%로 나타났다. 따라서 학업스트레스의 하위요인에서 부모-자녀간의 의사소통에 영향을 미치는 요인은 수업스트레스, 진로스트레스, 시험스트레스이며, 성적스트레스, 공부스트레스에서는 부모-자녀간의 의사소통에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다<Table 4>.

<Table 4> Influence of academic stress on parent-child communication

subfactor of academic stress	parent-child communication			
	B	S.E	β	t
a constant	38.906	6.926		5.617
performance stress	-.547	8.279	-.020	-.066
Test stress	4.805	2.167	.231***	2.217
Class stress	2.968	3.978	.099***	.746
Study stress	-6.731	3.814	-.231	-1.765
Career stress	4.098	8.547	.150***	.479
R2	.093			
F(P)	4.670***			

*** $p<.001$.

3.5 부모-자녀간의 의사소통이 정신건강에 미치는 영향

부모-자녀간의 의사소통에 대한 회귀분석을 살펴보면, 유의확률($p<.001$)에서 부모-자녀간의 의사소통이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

종속변수인 정신건강에 영향을 미치는 매개변인은 부모-자녀간의 의사소통($\beta=.747, p<.001$)은 유의한 결과가 나타났다. 또한 이들의 설명력은 약 55.8%으로 나타났다 (Table 5>.

<Table 5> Influence of parent-child communication on mental health

parent-child communication	Mental health	mental health			
		B	S.E	β	t
a constant		32.437	4.277		7.584
parent-child communication		1.102	.064	.747	17.119***
R2	.558				
F(P)	293.059**				

*** $p < .001$.

3.6 Baron & kenny(1986)의 매개효과 분석

학업스트레스가 정신건강의 관계에 있어 부모-자녀간의 의사소통이 매개역할을 하는지를 확인하기 위하여 Baron & Kenny(1986)의 매개회귀분석을 실시하였으며, 분석결과는 다음과 같다.

첫째, 1단계는 독립변수가 종속변수에 미치는 영향을 분석한다.

이를 위해 본 연구에서는 독립변수인 학업스트레스가 종속변수인 부모-자녀간의 의사소통에 미치는 영향을 분석하였다.

표본의 회귀식의 설명력이 2.6%($R^2=.026$)로 나타났으며, 회귀모형($F=6.180, P<.01$)은 유의한 것으로 나타났다.

둘째, 2단계는 독립변수가 매개변수에 미치는 영향을 분석한다.

이를 위해 본 연구에서는 독립변수인 학업스트레스가 매개변수인 부모-자녀간의 의사소통에 미치는 영향을 분석한 결과는 표본의 회귀식의 설명력이 6.1%($R^2=.061$)로 나타났으며, 회귀모형($F=15.008, P<.001$)은 유의한 것으로 나타났다.

셋째, 3단계는 매개변수가 종속변수에 미치는 영향을 분석한다.

이를 위해 본 연구에서는 독립변수인 학업스트레스와 매개변수인 부모-자녀간의 의사소통이 종속변수인 정신건강에 미치는 영향을 분석하였다.

표본의 회귀식의 설명력이 55.6%($R^2=.556$)로 나타났으며, 회귀모형($F=239.059, P<.001$)은 유의한 것으로 나타났다.

넷째, 4단계는 1단계에서 실시한 회귀분석의 독립변수 회귀계수와 3단계에서 실시한 회귀분석의 독립변수 회귀계수를 비교하여 1단계의 독립변수 회귀계수가 3단계의 독립변수 회귀계수보다 크게 나타날 때 매개효과가 존재하는지를 판단한다.

이를 위해 본 연구에서 1단계의 학업스트레스에 대한 회귀계수와 3단계의 학업스트레스에 대한 회귀계수를 비교하였다. 1단계의 학업스트레스의 회귀계수($\beta=.246$)가 3단계의 학업스트레스 회귀계수($\beta=.161$)보다 높게 나타나 학업스트레스가 정신건강의 관계에 있어 부모-자녀간의 의사소통이 매개역할을 하는 것으로 나타났다 <Table 6>.

3.6 Sobel(1982)의 매개효과 검증

본 연구는 청소년의 학업스트레스가 정신건강에 미치는 영향과 부모-자녀간의 의사소통이 이 관계에서 매개역할을 수행에 관한 분석에 연구의 목적을 두었으며, 청소년의 학업스트레스가 부모-자녀간의 의사소통을 매개로 정신건강에 이르는 효과를 살펴보면 다음과 같다.

우선, 부모-자녀간의 의사소통의 영향을 고려했을 때, 청소년의 학업스트레스가 정신건강에 미치는 영향 중 직접적 효과는 $\beta=.246$, 간접효과는 $\beta=.161$, 총 효과는 .387로 나타났다 <Table 7>.

매개효과의 통계적 유의성을 확인하기 위해 Sobel Test를 실시한 결과 $Z= 1.4792, P<.001$.으로 부모-자녀간의 의사소통의 매개효과가 유의함을 알 수 있다 <table 8>.

<Table 6> Baron & Kenny's Mediating Effect Analysis

division		level 1		level 2		level 3	
independent variable	academic stress	mental health		parent-child communication			
		β	t value	β	t value	β	t value
mediating variable	parent-child communication	.246	3.874**	.556	16.700***	.161	2.486***
						.747	17.119***
R2		.026		.061		.556	
F(P)		6.180**		15.008***		239.059***	

** $p < .01$, *** $p < .001$.

<Table 7> Analysis results of direct, indirect, and total effect

Mediating variable	Direct effect	Indirect effect	Total effect
parent-child communication	.246	.161	.387

<Table 8> Effects of parent-child communication on mental health through mediation

Path	Sobel-Z Score
Academic stress → parent-child communication → Mental health	1.4792

4. 결론 및 제언

본 연구는 청소년이 지각한 학업스트레스가 정신건강의 관계에 있어서 부모-자녀간의 의사소통의 매개효과를 검증하는데 목적을 두었으며, 청소년들의 학업스트레스를 경감시킬 수 있는 방안 및 정신건강을 증진시킬 수 있는 기초자료를 제공하고자 하였다. 이를 위해 고등학교에 재학 중인 청소년들을 대상으로 설문조사 하였으며, 수집된 자료의 분석결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 청소년이 지각한 학업스트레스가 정신건강에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 학업스트레스의 하위요인인 성적스트레스, 수업스트레스, 공부스트레스는 유의미한 영향을 미치지 않았다. 반면 중국 연변 조선족을 대상으로 학업스트레스와 정신건강에 관한 연구[50], 학업스트레스와 정신건강과의 관계에서 자기격력의 매개효과를 검증한 [36]의 연구에서는 학업스트레스의 하위요인인 성적 스트레스, 수업 스트레스, 공부스트레스가 정신건강에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 상반된 연구결과를 보였다. 이러한 결과는 현대사회에서 삶을 영위하는 부모나 교사들은 시간이 지나면 지날수록 자녀나 학생들에게 성적스트레스, 수업스트레스, 공부스트레스에 대한 부담과 압박이 과거에 비해 감소한

것으로 판단된다. 나아가 학업이 뛰어난 학생만이 좋은 직장과 성공적인 인생을 살아가는 것이 아니라는 부모나 교사들의 가치관 또한 바뀐 것으로 예측할 수 있다. 따라서 이런 가치관을 가지고 있는 부모나 교사들의 영향으로 인해 학생들 또한 꼭 학업이외에도 자신이 가장 재미있고 잘 할 수 있는 재능을 발굴하여 직업을 가질 수 있다면 더 행복하고 보다 나은 삶의 질을 향상시킬 수 있다는 긍정적인 사고전환이 이루어진 것으로 사료된다.

그러나 진로스트레스, 시험스트레스가 정신건강에 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 따라서 학업스트레스 하위요인 중 진로스트레스와 시험스트레스가 정신건강에 영향을 많이 미친다는 선행연구[47,51]결과와 맥락을 같이 한다. 이러한 결과를 볼 때, 미래에 대한 진로 고민과 학기 중 치러야 하는 시험에 대한 스트레스 압박이 정신건강에 많은 영향을 미치는 것으로 보여 진다. 따라서 청소년들은 성적이 나빠 가고 싶은 대학을 진학할 수 없는 경우뿐만 아니라 진로에 대한 정보부족, 진학할 것인지 직업을 가질 것인지 등의 문제에 대해 고민하는 청소년들을 위해서 학교에 상주하면서 상담할 수 있는 진로상담교사가 필요함을 시사한다. 현재 미국에서는 학생들의 학교생활과 학업상담은 물론 진로진학 상담까지 책임지는 상담교사 1명당 학생의 비율을 1:250명을 권장하고

있으며, 학교에 배치하고 있다. 그러나 2016년 9월 26일 한국일보 보도 자료에 의하면 한국은 중·고등학교에 상담교사가 배치되어 있는 경우가 7,331개교에 1,800여 개교에만 교사가 배치된 상태이므로 턱없이 부족한 상황이다. 따라서 많은 상담교사 인력을 학교 내에 지원하여 상담실을 운영한다면 학생들은 자발적으로 자신의 진로를 고민하지 않고 찾아와 학생의 적성과 흥미를 찾음과 동시에 재능과 능력을 발굴하여 진로문제를 해결할 수 있을 뿐만 아니라 교우관계, 부모관계 등의 다른 문제들까지도 상담할 수 있는 기회를 가질 수 있기에 성장발달 단계에 있는 청소년들에게는 상담자의 역할이 중요하게 작용할 수 있으리라 판단되므로 학교 내에 진로상담교사가 배치될 수 있도록 정부를 비롯하여 교육부는 많은 관심을 가져야 할 것으로 사료된다. 더불어 진로상담을 통한 학생들이 적성에 맞는 직업을 찾을 수 있도록 다양한 직업체험 프로그램 또한 개발되어야 할 것으로 사료된다.

또한 시험스트레스로 인한 부담감을 경감시키기 위해서는 시험을 잘 준비하여 좋은 결과를 받을 수 있도록 학습방법을 가르쳐야 할 것으로 사료된다. 따라서 담임교사는 학업에 부진한 학생들을 대상으로 상담하여 잘못된 학습방법을 찾아 올바른 학습이 이루어져 시험에 대한 스트레스를 받지 않도록 교육시켜야 할 것으로 보여진다. 이러한 교육이 이루어질 때, 청소년들은 시험기간에 대비하여 계획하고 준비할 수 있는 여유를 가지게 됨에 따라 시험스트레스가 줄어 들 수 있을 것으로 사료된다.

둘째, 학업스트레스가 정신건강의 관계에 있어서 부모-자녀간의 의사소통이 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 즉, 청소년들이 지각한 학업스트레스가 높을수록 정신건강에 부정적인 영향을 미치지만 부모-자녀간의 의사소통이 원활하게 이루어질 때 청소년의 정신건강 수준을 높이는 중요한 요인임을 본 연구결과를 통해 확인할 수 있었다.

따라서 부모는 자녀의 눈높이에 맞춰 서로를 존중하며 이해하기 위해서는 열린 마음으로 의사소통을 할 수 있도록 끊임없는 노력이 시도되어야 한다. 이러한 부모의 노력을 통해 부모-자녀간의 진실한 의사소통을 나눌 때 서로 공감할 수 있는 이해의 폭은 더 넓어질 수 있을 것으로 사료된다. 이러한 과정이 이루어지기 위해서는 부모는 자녀의 이야기를 주의 깊게 경청하려는 자세가 필요할 뿐만 아니라 청소년들은 그동안 자신이 느낀 생각과 감정을 부모에게 자유롭게 표현하는 적극적인 자세

가 필요함을 시사한다. 이러한 부모-자녀간의 의사소통이 원활하게 이루어질 때, 정신건강을 증진시킬 수 있을 것으로 사료된다.

이상의 연구결과를 바탕으로 본 연구와 관련된 한계점 및 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 대구를 중심으로 고등학교에 재학 중인 청소년만을 대상으로 표집 하였기에 그 결과를 모든 청소년들에게 일반화하여 해석하기에는 한계가 있으므로 후속연구에서는 다양한 지역과 초·중·고등학교에 재학 중인 학생들을 대상으로 정신건강의 관련성에 대해 연구해 볼 필요성이 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 청소년이 정신건강에 미치는 영향에 대한 학업스트레스, 부모-자녀간의 의사소통의 변인으로 연구가 이루어졌지만 후속연구에서는 정신건강에 미치는 다양한 변인들을 모색하여 연구가 진행된다면 청소년의 정신건강을 증진시킬 수 있는 다양한 프로그램이 개발 될 수 있을 것으로 판단된다.

REFERENCES

- [1] D. H. Choi, The Effects of School-Related Stress on Mental Health of Teenagers: Focused on the Control Effects of Coping with Stress. Graduate School of Public Administration and Local Autonomy Hanyang University, Master Thesis, 2008.
- [2] S. H. Oh, A Study on the Causes and Reliefs of High School Student's Stress. Graduate School of Education Yonsei University, Master Thesis, 2002.
- [3] K. Y. Lee, A Study Stress Awareness and Countermeasures of Academic high School Students. Graduate School of Education Ajou University, Master Thesis, 2005.
- [4] M. Y. Jo, A Study on the influences of stressors from school on Depression in middle and high school students: moderating effect focusing on the stress coping. Department of Social Welfare The Catholic University of Korea, Master Thesis, 2009.
- [5] H. S. Kim, "The Longitudinal Mediation Effects of Self-esteem in the influence of Academic Stress to Adolescents Depression", Journal of Youth Counseling, Vol. 9, No. 1, pp. 189-225, 2014.

- [6] H. C. Cherl, S. Y. Cho, "Relationships of Ecological Variables with Adolescents Stress", *Journal of Adolescent Welfare*, Vol. 9, No. 2, pp. 1-21, 2007.
- [7] E. M. Lim, S. S. Chung, "The Changes of youths Stress and Depression and the long-term Effects Stress on the Depression", *Journal of Youth Studies*, Vol. 16, No. 3, pp. 99-121, 2009.
- [8] C. R. Nho, S. H. Kim, "The Relationship between Study-related Stress, Perceived School Grades, and Psychological Well-being among Middle School Students: Mediating Effects of Personal Factors and Social Support on Self-esteem, Depression, and Anxiety", *Journal of the Korean Society of Child Welfare*, Vol. 9, pp. 39-68, 2012.
- [9] A. N. Stephanie, "Perfectionism Its Manifestations and Classroom-Based Interventions", *The Journal of Secondary Gifted Education*, Vol. 11, No. 4, pp. 215-222, 2000.
- [10] S. M. Bjorkman, Relationships Among Academic Stress, Social support, and Internalizing and Externalizing behavior in Adolescence. University of Northern Illinois, Ph. D. thesis, 2007.
- [11] A. S. Rao, Academic stress and adolescent distress: The Experiences of 12th Standard Students in Chennai, India. University of Arizona, Ph. D. thesis, 2008.
- [12] M. Steingardt, D. Christyn, "Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology", *Journal of American College Health*, Vol. 56, No. 4, pp. 445-453, 2008.
- [13] K. O. Kim, Y. H. Jeon, Y. S. Kim, "The Effects of Mental Health on Obesity among Korean Adolescents", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 12, No. 10, pp. 467-476, 2014.
- [14] H. J. Lee, Research on Stress, Depression and Suicide Ideation Among Female Middle School Students: Comparison Across Academic Achievement Levels. Graduate School of Education Inha University, Master Thesis, 2016.
- [15] J. Y. Yoo, K. M. Kim, "The effect of Physical Activities on the mental health in Korean Middle School Adolescents: Based on the Web-based Survey on Adolescents Health Behavior from 2013", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 12, No. 11, pp. 395-405, 2014.
- [16] S. B. Im, C. S. Jung, "A Comparison of Stressors and Coping Behaviors of the High School Students who have Suicidal Ideation vs those who do not", *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol. 32, No. 2, pp. 254-264, 2002
- [17] S. H. Jang, "An Analysis on Mental Health Conditions(Suicide, Depression, Stress) of Children and Adolescents and a Study on Improvement Plans", *Journal of Child Education*, Vol. 23, No. 4, pp. 95-110, 2014.
- [18] J. E. Kim, A Study on Determinants of Juveniles about Suicide. Graduate School of Public Administration and Local Autonomy Hanyang University, Master Thesis, 2009.
- [19] H. Ringeisen, C. E. Casanueva, M. P. Urato, Stambaugh, "Mental Health Service use during the Transition to Adulthood for Adolescents reported to the Child Welfare System", *Psychiatric Services*, Vol. 60, pp. 1084-1091, 2009.
- [20] H. J. Lee, Study on Stress and Mental Health of Youth. Graduate School of Education Korea University, Master Thesis, 1992.
- [21] R. S. Lee, R. Larson, "The Korean Examination Hell: Long Hours of Studying, distress, and Depression", *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 29, No. 2. pp. 249-271, 2000.
- [22] K. M. Kwak, Analysis of the Causes, Relief Methods, and Symptoms of Academic Stress in High School Students. Graduate School of Education Kumoh National Institute of Technology University, Master Thesis, 2007.
- [23] H. M. Yoon, Y. O. Nam, "The Mediating Pathways of Psycho-emotional Factors: Factors Associated with Adolescents Risk-taking Behaviors", *Journal of the Korean Society of Child Welfare*, Vol. 23, pp. 127-153, 2007.

- [24] K. S. Kim, The Effects that Extracurricular Study Stresses of Elementary School Students have of Mental Health of School Life Adjustment. Graduate School of Education Kunkuk University, Master Thesis, 2007.
- [25] G. E. Lee, The Relation between the Perceived Family Support and Mental Health of Adolescents. Graduate School of Kyungpook National University Daegu, Master Thesis, 1993.
- [26] K. Lee, A Study on the Communication Satisfaction of Adolescents to their Parents. Graduate School of Education Chonnam National University, Master Thesis, 1993.
- [27] S. H. Noh, The type of Communication with the Parents and the Maladjustment of Youth. Graduate School of Korea University Seoul, Master Thesis, 1994.
- [28] I. H. Kim, The Effect of Stress Coping style and Communication with Mother on Depression. Graduate School of Yonsei University Seoul, Master Thesis, 1997.
- [29] J. S. Han, A Study on the Effect of Parent-Child Communication of Family Functions on Mental Health of Children. Graduate School of University of Seoul, Master Thesis, 2006.
- [30] J. M. Park, Relationships among Parent's Communication Style, Communication between Parents and Adolescents, and Psychological Adjustment Perceived by Adolescents. Graduate School of Education Chonbuk National University, Master Thesis, 2004.
- [31] J. S. Leem, The Relationship between Father-Child Communication Type and Child's Depression Disposition. Graduate School of Chonnam National University, Master Thesis, 2000.
- [32] H. R. Kim, "Mental Health and Social Work", Hakjisa, 2001.
- [33] C. S. Jung, "How Study Stress of High School Seniors Affects their Mental Health: Validation of Mediation Effect of Self Control", Korean Journal of Youth Studies, Vol. 18, No. 9, pp.1-18, 2011.
- [34] J. L. Ko, The Relationship of Adolescents Academic Stress, Mental Health, Addiction to Smart-phone and Suicidal Ideation: Moderation Effects of Ego-Resilience and Family Health. Graduate School of Seoul Venture University, Doctoral Dissertation, 2016.
- [35] M. Y. Jo, A Study on the Influences of the Stressors from School on Depression in Middle and High School Students: Moderating Effect Focusing on the Stress Coping. Graduate School of The Catholic University, 2004.
- [36] S. Y. Yoon, The Mediating Effects of Self-Encouragement on the Relationship between Academic Stress and Mental Health among Adolescents. Graduate School of Sungshin Women's University, Master Thesis, 2012.
- [37] S. Y. Lee, The Effects of Family-Environment on School Adjustment of Adolescents: Mediating Effect of Ego-Resiliency, Academic Stress, Mental Health. Graduate School of Seoul Women's University, Ph. D. thesis, 2010.
- [38] N. S. Bea, Study of Mental Health of male High School Students. Graduate School of Education Inha University, Master Thesis, 2016.
- [39] J. S. Han, A Study on the Effect of Parent-Child Communication of Family Functions on Mental Health of Children Graduate School of University of Seoul, Master Thesis, 2006.
- [40] H. R. Hong, Impact of Parent-Child Communication and Perceived Inter-parental Conflicts on Mental Health in Adolescents. Graduate School of Soongsil University, Master Thesis, 2009.
- [41] H. S. Kim, S. H. Hong, E. J. Yoon, "The Relationship between Parent-Adolescent Communication, Self-Efficacy, and Career Decision in Adolescents", Journal of Studies on Korean Youth, Vol. 16, No. 2, pp. 37-65, 2005.
- [42] M. S. Seon, The Relations among Perceived Parent-Adolescent Communication, Sense of Well-Being, Self-Efficacy, and Ego-Resilience of High School Students. Graduate School of Ewha

Women's University, Master Thesis, 2011.

- [43] D. Y. Shin, Influence of Parental Learning Involvement Perceived by Students and their Psychological Well-Being on High School Students Academic Self-Efficacy Ability. Graduate School of Kyonggi University, Master Thesis, 2014.
- [44] M. H. Oh, The Effects of Meditation Training for Middle School Students Academic Stressors and Symptoms Analysis and its reduction. Graduate School of Education Kyungpook National University Daegu, Master Thesis, 1993.
- [45] H. J. Kim, The Relationships Among High School Students Academic Stress, Self-Esteem and Problem-Solving Ability. Graduate School of Dankook University, Master Thesis, 2006.
- [46] H. Barnes, D. H. Olsen, Parent-Adolescent Communication in Olsen D. H, McCubbin, H. L, Barnes H, Larsen, A. Muxen, M. & Wilson, M. Family Inventories. Family Social, M. N:University of Minnesota, 1982.
- [47] Y. H. Kim, The Interrelationship between the Juvenile Delinquency and the Couple Relationship, Parent-Adolescent Communication, and Family Functioning. SookMyung Women's University, Ph. D. thesis, 1990.
- [48] L. R. Derogatis, Primary Health Care of the well Adult. New York: McGraw Hill, 1976.
- [49] R. M. Baron, D. A. Kenny, "The Moderator-mediator variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations", Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 51, pp. 1173-1182, 1986.
- [50] K. E. Cho, The Effects of Parent-Child Communication, Family Rule and Children's Locus of Control on their Peer Relational Skills Graduate School of Yonsei University Master Thesis, 2008.
- [51] S. Y. Yoon, The Mediating Effects of Self-Encouragement on the Relationship between Academic Stress and Mental Health among Adolescents. Graduate School of Sungshin Women's University Master Thesis, 2011.

저자소개

서 보 준(Bo-Jun Seo) [정회원]



- 2005년 2월 : 계명대학교 통상학과(통상학사)
- 2009년 2월 : 대구가톨릭대학교 대학원 사회복지학과(사회복지학 석사)
- 2011년 2월 : 대구가톨릭대학교 대학원 사회복지학과(박사수료)
- 2017년 2월 : 대구한의대학교 대학원 노인복지학과(사회복지학 박사)
- 2010년 3월~2013년 2월 : 구미대학교 노인보건복지과 전임교수
- 2013년 3월~2014년 8월 : 성덕대학교 사회복지상담과 조교수
- 2014년 3월~2017년 2월 : 경운대학교, 경북과학대학교 외래교수
- 2017년 3월~현재: 한국국제대학교 사회복지학과 조교수

<관심분야>

청소년, 다문화 가정, 장애인, 노인

김 우 호(Woo-Ho Kim) [정회원]



- 1989년 2월 : 대구대학교 초등특수교육학과(학사)
- 2008년 2월 : 경운대학교 대학원 사회복지학과(사회복지학 석사)
- 2017년 2월 : 대구가톨릭대학교 대학원 사회복지학과(사회복지학 박사)
- 2008년 3월~2016년 2월 : 경운대학교 사회과학대학 사회복지학부 조교수
- 20016년 3월~현재 : 성덕대학교 아동보육복지과 조교수

<관심분야>

장애인 복지, 청소년 복지, 노인복지