

일 지역 고등학생의 정신건강 영향요인 -일반계 고등학교 3학년을 중심으로-

정경숙
부산과학기술대학교 간호학과

Factors affecting Mental health of high school students -Focused on the general high school students in the 3rd grade-

Kyeong-Sook Jeong
Dept. of Nursing, Busan Institute of Science and Technology

요 약 본 연구의 목적은 고등학생의 정신건강에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위함이다. 연구대상은 B시 소재 인문계 고등학교 3학년에 재학 중인 학생 216명을 대상으로 하였으며, 자료수집은 2020년 5월 1일부터 5월 20일까지 시행하였다. 자료분석은 기술통계, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient, Scheffe's 사후검증과 다중회귀분석을 이용하였다. 연구결과, 자아존중감은 5점 만점에 평균 3.75±0.64점, 지각된 스트레스는 5점 만점에 평균 2.86±0.58점, 정서조절능력은 5점 만점에 평균 3.43±0.65점, 정신건강은 5점 만점에 평균 1.91±0.71점이었다. 정신건강은 자아존중감($r=-.64, p<.001$), 정서조절능력($r=-.61, p<.001$)과는 음의 상관관계를 보였으며, 지각된 스트레스($r=.54, p<.001$)와는 양의 상관관계를 보였다. 정신건강의 영향요인은 자아존중감($\beta=-.46, p<.001$), 정서조절능력($\beta=-.37, p<.001$), 지각된 부정 스트레스($\beta=.17, p=.001$)이었으며 설명력은 총 60.0%로 나타났다. 그러므로 고등학생의 정신건강 증진을 위해 자아존중감을 향상시키고 부정적 정서를 잘 조절할 수 있도록 도움을 줄 수 있는 프로그램 개발이 필요할 것이다.

주제어 : 정신건강, 자아존중감, 지각된 스트레스, 정서조절능력

Abstract The aim of this study was to identify the factors affecting the mental health of high school students. The participants comprised 216 students in general high school. Data collection was conducted from May 1, 2020 to May 20, 2020. The data were analyzed using descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient and a multiple regression analysis. The average score for self-esteem was 3.75±0.64(1-5), perceived stress was 2.86±0.58(1-5), emotional regulation ability was 3.43±0.65(1-5) and mental health was 1.91±0.71(1-5). Mental health had a statistically significant relationship with self-esteem($r=-.64, p<.001$), emotional regulation ability($r=-.61, p<.001$) and perceived stress($r=.54, p<.001$). The factors affecting mental health were self-esteem($\beta=-.46, p<.001$), emotional regulation ability($\beta=-.37, p<.001$), negative perceived stress($\beta=.17, p=.001$); the explanatory power of the model was 60.0%. Therefore, it will be necessary to develop a program that can help high school students improve their self-esteem and control their negative emotions in order to promote their mental health.

Key Words : Mental Health, Self-Esteem, Perceived Stress, Emotion Regulation Ability

*Corresponding Author : Kyeong-Sook Jeong(jksbook@hanmail.net)

Received October 12, 2021
Accepted January 20, 2022

Revised January 3, 2022
Published January 28, 2022

1. 서론

1.1 연구의 필요성

청소년기는 급격한 신체적·생리적 성장과 더불어 인지적·정서적인 성숙이 함께 이루어지는 시기일 뿐 아니라 심리적으로 중요한 발달과업을 수행하는 단계로써 사회적 규범과 함께 미래에 필요한 지식과 기술을 습득하고 바람직한 사회 구성원으로서의 역할을 배운다. 이 과정에서 청소년 후기단계인 고등학생은 입시 위주의 교육에 따른 부모의 과도한 기대와 성취해야 할 많은 과업으로 인해 정서적·심리적 문제를 경험하게 된다[1]. 정신건강은 개인의 처해진 환경과 상황에 대한 대처능력을 말하며, 심리적 스트레스, 우울, 불안, 긴장과 같은 부정적인 정서를 적절히 조절하여 심리적 안녕(Well-Being)의 상태를 도모하는 것이며[2], 개인의 성격, 습관, 생활양식과 밀접한 관계를 맺고 있다고 할 수 있다[3]. 최근 우리나라 청소년 건강행태 온라인 조사[4]의 정신건강에 대한 조사결과에 의하면 고등학생의 스트레스 인지율은 34.2%, 우울감 경험 25.2%, 자살 생각을 10.9%, 자살 시도를 2.0%로, 청소년 3명 중 1명 이상이 스트레스에 노출되어 있는 것으로 나타났다. 고등학생 시기에 겪는 정서적·심리적 문제는 자기조절능력이 부족한 고등학생에게 일탈행위로 나타나게 되어 그 심각성이 문제화되고 있으며 정신건강에 부정적인 영향을 미치게 된다[1,5]. 이렇듯 고등학생의 정신건강은 현재의 삶 뿐만 아니라 성인기 이후의 삶에도 영향을 미치므로 사회구성원으로 행복한 삶을 영위할 수 있도록 정신건강 증진을 위한 적극적인 노력이 필요하다[6].

자아존중감은 자신에 대해 긍정적이거나 부정적인 평가이며 자신을 얼마나 능력 있고 가치 있는 사람으로 여기는지에 대한 것으로[7], 개인의 인지, 정서나 행동 등 다양한 측면들과 관계가 있으며 건강하게 형성되지 못하면 심리적 문제의 원인이 될 수 있다고 하였다[8]. 자아존중감이 높은 사람은 자신감과 인내력, 대인관계 능력이 높은 반면, 자아존중감이 낮은 사람은 쉽게 짜증을 내며 분노를 자주 느끼고 갈등을 자주 경험하며 우울이나 불안, 낮은 성취수준을 보이고 스스로의 능력이 부족하다고 여겨 원하는 성공을 위해 노력하지 못해 결국 실패에 이른다[7]. 따라서 자신에 대한 긍정적인 평가는 청소년의 정신건강 문제를 낮출 수 있는 요인이 될 것으로 생각된다.

한편, 고등학교 시기의 청소년들은 신체 변화, 외모,

부모, 교사, 친구와의 갈등, 학업 스트레스, 자아정체감 형성으로 인한 혼란 등 다양한 스트레스 상황에 놓여있다. 지각된 스트레스는 스트레스 상황 그 자체보다는 스트레스를 지각하고 받아들이는 개인차를 나타내기 때문에 단순한 스트레스 개념보다 의미하는 바가 크다[9]. 스트레스는 삶의 원동력이 되기도 하지만 개인이 감당할 수 없을 정도가 되면 심리적 문제를 야기하고 건강하지 못한 정신상태를 초래하게 된다[10]. 청소년기의 스트레스는 우울·불안 같은 정신장애를 유발하여 정신건강에 부정적 영향을 미치고 있다[5]. 특히 우리나라 고등학생의 경우 대학진학을 앞두고 입시에 대한 불안이나 부담 때문에 높은 학업스트레스를 가지고 있으며[11] 이는 부정적 정서의 원인이 되고 이러한 부정적 정서를 조절하지 못하게 되면 개인적인 적응의 어려움 뿐만 아니라 심리사회적 문제를 유발하는 원인이 될 수 있으므로 부정적 정서를 조절하기 위한 정서조절능력이 매우 중요하다[12].

정서조절은 정서 상태를 바꾸거나 유지하기 위한 반사회적인 반응이나 개인 내적인 혹은 대인관계에서의 전략으로[13], 정서를 잘 조절할 수 있는 사람은 스트레스를 덜 지각하고 정신건강의 수준이 높다고 보고되고 있다[14]. 또한 스트레스 상황에서 정서조절능력이 낮은 청소년이 정서조절능력이 높은 청소년보다 정신건강이 더 나쁜 것으로 나타나고 있어[11] 많은 스트레스에 노출되어 있는 고등학생의 정서조절능력과 함께 정신건강에 미치는 영향요인을 확인해 볼 필요가 있다.

지금까지 고등학생을 대상으로 정신건강 영향요인으로 자아존중감[15], 사회적지지[6], 부모의 양육 태도[3] 등이 확인된 연구는 있었으나 고등학생을 대상으로 정서조절능력을 포함한 연구는 거의 없는 실정이다. 본 연구는 입시를 앞두고 학업적 스트레스가 가장 높으며 고등학교 3학년 학생의 59.3%가 우울하다고 한 선행연구[16]를 토대로 고등학교 3학년 학생을 대상으로 정신건강에 영향을 미치는 요인을 파악하여 정신건강을 증진시키기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구는 인문계 고등학생 3학년을 대상으로 자아존중감, 지각된 스트레스, 정서조절능력, 정신건강 정도를 확인하고 이들의 정신건강에 미치는 요인을 확인해보기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성을 파악한다.

둘째, 대상자의 자아존중감, 지각된 스트레스, 정서조

절능력, 정신건강 정도를 파악한다.

셋째, 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강 차이를 파악한다.

넷째, 대상자의 정신건강에 미치는 영향요인을 확인한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 인문계 고등학교 3학년을 대상으로 정신건강에 미치는 영향요인을 알아보기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구는 B시 소재 일 인문계 고등학교 3학년에 재학 중인 학생을 대상으로 연구의 취지와 목적에 대하여 설명을 들은 후 참여하기를 희망한 학생을 대상으로 2019년 5월 1일부터 5월 20일까지 설문지를 배부하여 응답이 부적절한 9명의 설문지를 제외하고 최종 216명의 설문지를 분석하였다. 본 연구를 위해 필요한 최소 표본 크기는 G*power program 3.1.9에 근거하여 유의수준 .05, 효과크기 medium .15, 검정력 .95, 예측변수 수 13개를 기준으로 산출하였다. 회귀분석의 표본크기는 189명으로 산출되어 본 연구의 표본 크기는 적절하였다. 대상자의 윤리적 측면을 고려하여, 대상자들에게 참여를 원하지 않을 경우에는 언제든지 중단할 수 있음을 설명하였으며, 응답한 자료는 익명으로 처리되며 연구목적 이외의 어떠한 용도로도 사용되지 않을 것임과 연구 종료 즉시 폐기될 것임을 설명하였다. 설문지 작성이 완료된 대상자에게 소정의 답례품을 제공하였다.

2.3 연구도구

본 연구도구는 대상자의 일반적 특성 9문항을 포함한 전체 47문항으로, 구조화된 설문지를 사용하였다.

2.3.1 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg[7]가 개발하고 Jon[17]이 번안하여 타당화 작업을 거친 척도로 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 개발 당시 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .85$ 였으며, 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .83$ 이었다.

2.3.2 지각된 스트레스

지각된 스트레스 정도는 Cohen, Kamarck와 Mermelstein[18]이 개발한 지각된 스트레스 척도를 Park과 Seo[19]가 타당화한 한국판 지각된 스트레스 척도를 사용하였으며 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로, 점수가 높을수록 지각된 스트레스가 높음을 의미한다. Park과 Seo[19]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .85$ 였으며, 본 연구에서 지각된 스트레스 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .79$ 이었다.

2.3.3 정서조절능력

정서조절능력은 Moon[20]이 개발한 정서지능 검사의 다섯 가지 하위요인 중에서 Choi[21]가 사용한 척도로 총 8문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로, 점수가 높을수록 자신의 정서조절능력이 높음을 의미한다. 도구개발 당시 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .86$ 였으며, 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .73$ 이었다.

2.3.4 정신건강

정신건강 정도는 Lee et al[22]이 개발한 학교부적응 지표 중 정신건강 영역을 사용하였으며 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로, 점수가 높을수록 부정적인 정신건강과의 연관성이 높은 것을 의미한다. Lee et al[22]의 연구에서 부정적 인식 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .88$, 부정적 행동 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .73$ 였으며, Oh[3]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .83$ 이며, 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .89$ 이었다.

2.4 자료분석

자료분석은 SPSS/WIN 20.0 program을 사용하여 대상자의 일반적 특성은 기술통계로 분석하였으며, 자아존중감, 지각된 스트레스, 정서조절능력, 정신건강 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강 차이는 t-test, ANOVA로 분석하였으며, 사후분석은 Scheffe's test로 확인하였으며, 자아존중감, 지각된 스트레스, 정서조절능력, 정신건강과의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다. 대상자의 정신건강에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석을 이용하여 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자 중 종교가 없는 대상자가 73.6%로 확인되었으며 부모가 맞벌이하는 경우가 59.7%로 확인되었다. 대부분의 대상자가 부모와 함께 거주하고 있었으며 (96.8%), 가정형편이 '보통'이라고 응답한 대상자가 71.3%로 가장 많았으며, 가정에 대한 주관적 생각이 '안정적'이라고 68.8%가 응답하였으며, 현재 생활에 53.2%가 만족한다고 가장 많이 대답하였다. 친구 사이에 인기 정도가 '보통'이라고 응답한 대상자가 62.5%였으며, 자신의 학업성적이 '상'이라고 응답한 대상자가 32.4%, 학교 생활에는 43.5%가 '만족한다'고 응답하였다(Table 1 참고).

Table 1. General Characteristics of Participant (N=216)

Characteristics	Categories	N	%
Religion	Yes	57	26.4
	No	159	73.6
All parents work	Yes	129	59.7
	No	87	40.3
Staying with parents	Yes	209	96.8
	No	7	3.2
Home economic situation	Good	46	21.3
	Medium	154	71.3
	Bad	16	7.4
Subjective thoughts about home	Stable	148	68.5
	usually	52	24.1
	Unstable	16	7.4
Current life	Satisfied	115	53.2
	Moderate	73	33.8
	Dissatisfied	28	13.0
Popularity among friends	Is popular	60	27.8
	usually	135	62.5
	Is not popular	21	9.7
Academic achievement	High	70	32.4
	medium	68	31.5
	low	78	36.1
School life	Satisfied	94	43.5
	Moderate	78	36.1
	Dissatisfied	44	20.4

3.2 자아존중감, 지각된 스트레스, 정서조절능력, 정신건강 정도

대상자의 자아존중감은 3.75±0.64점, 지각된 스트레

스 2.86±0.58점이었으며 하위영역인 긍정적 지각 스트레스는 3.04±0.64점, 부정적 지각 스트레스는 2.67±0.82점이었으며, 정서조절능력은 3.43±0.65점이었었다. 정신건강은 1.91±0.71점이었으며, 하위영역인 부정적 인식은 2.00±0.87점, 부정적 행동은 1.82±0.69점으로 확인되었다(Table 2 참고).

Table 2. Degrees of Self-esteem, Emotion Regulation Ability, Perceived Stress and Mental Health (N=216)

Variables	M±SD	
Self-Esteem	3.75±0.64(1-5)	
Perceived Stress	2.86±0.58(1-5)	
	positive perception	3.04±0.64
	negative perception	2.67±0.82
Emotion Regulation Ability	3.43±0.65(1-5)	
Mental Health	1.91±0.71(1-5)	

3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강 차이

Table 3. Differences in Mental Health according to Participant's Characteristics (N=216)

Characteristics	Categories	M±SD	t or F (p)
Religion	Yes	1.95±0.71	0.583 (.561)
	No	1.89±0.71	
All parents work	Yes	1.80±0.71	-2.777 (.006)
	No	2.07±0.68	
Staying with parents	Yes	1.89±0.70	-2.105 (.036)
	No	2.46±0.70	
Home economic situation	Good	1.90±0.71	0.728 (.484)
	Medium	1.89±0.72	
	Bad	2.11±0.62	
Subjective thoughts about home	Stable ^a	1.81±0.69	10.846 (<.001)
	usually ^b	1.94±0.63	
	Unstable ^c	2.64±0.75	
Current life	Satisfied ^a	1.73±0.68	9.07 (<.001)
	Moderate ^b	2.06±0.71	
	Dissatisfied ^c	2.24±0.65	
Popularity among friends	Is popular ^a	1.66±0.66	10.00 (<.001)
	usually ^b	1.94±0.70	
	Is not popular ^c	2.41±0.64	
Academic achievement	High	1.82±0.68	2.636 (.074)
	medium	1.84±0.72	
	low	2.07±0.71	
School life	Satisfied ^a	1.69±0.64	9.190 (<.001)
	Moderate ^b	2.01±0.70	
	Dissatisfied ^c	2.18±0.73	

대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강은 부모와 동거 ($t=-2.11, p=.036$), 가정에 대한 주관적 생각($F=10.85, p<.001$), 현재 생활 만족($F=9.07, p<.001$), 친구사이 인기($F=10.00, p<.001$), 학교 생활 만족($F=9.19, p<.001$)에 유의한 차이를 보였다. 가정에 대한 주관적 생각이 '불안정'이라고 응답한 그룹이 '안정적', '보통'이라고 응답한 그룹보다 정신건강 정도가 높았다. 현재 생활 만족에서는 '불만족' 그룹이 '만족', '보통'그룹보다 정신건강과의 연관성이 높았다. 또한 친구사이 인기가 '없다' 그룹이 '보통' 그룹보다, '보통' 그룹보다 '인기가 있다'로 응답한 그룹이 정신건강 정도가 더 높아 차이가 있었으며, 학교생활 만족에서는 '불만족' 그룹이 '보통' 그룹보다, '보통' 그룹보다 '만족'으로 응답한 그룹이 정신건강 정도가 높아 통계적으로 유의한 차이가 있었다(Table 3 참고).

3.4 자아존중감, 지각된 스트레스, 정서조절능력, 정신건강과의 상관관계

대상자의 정신건강은 자아존중감, 정서조절 능력과 유의한 음의 상관관계로 나타났으며, 지각된 스트레스와는 유의한 양의 상관관계를 보였다. 즉, 부정적인 정신건강과의 연관성이 높을수록 자아존중감과 감정조절 능력이 낮았으며, 부정적인 정신건강과의 연관성이 높을수록 지각된 스트레스가 높음을 알 수 있었다(Table 4 참고).

Table 4. Correlation with Self-Esteem, Perceived Stress, Emotional Regulation Ability and Mental Health.

Variables	Mental Health	Self-Esteem	Perceived Stress	Emotion Regulation Ability
	r (p)			
Mental Health	1			
Self-Esteem	-.642 (<.001)	1		
Perceived Stress	.539 (<.001)	-.489 (<.001)	1	
Emotion Regulation Ability	-.614 (<.001)	.348 (<.001)	-.490 (<.001)	1

4. 대상자의 정신건강 영향요인

대상자의 일반적 특성 중 정신건강에 유의한 차이가 있게 나타난 부모와 거주와 가정에 대한 주관적 생각, 현재 생활 만족, 친구 사이 인기, 학교생활 만족을 더미 처리한 후 자아존중감, 정서조절능력, 지각된 스트레스를

포함하여 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석을 시행하기 전에 Dubin-watson지수를 이용하여 오차의 자기 상관을 검정한 결과 1.42로 독립성을 만족하였다. 공차한계 (tolerance)와 분산팽창요인(Variance Inflation Factor, VIF)값을 이용하여 다중공선성을 검정한 결과, 공차한계가 0.1이하이거나 VIF가 10보다 크지 않으므로 다중공선성의 문제는 없어 회귀분석을 실시하기에 적합하였다. 회귀분석 결과, 자아존중감($\beta=-.45, p<.001$), 정서조절능력($\beta=-.37, <.001$)과 지각된 스트레스 중 부정적 지각($\beta=.16, p=.001$)이 고등학생의 정신건강에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 총 60.0%의 설명력을 나타내었다($F=108.44, p<.001$)(Table 5 참고).

Table 5. Influential factors on Mental Health in participants (N=216)

	β	t	p	Adjusted R^2	Dubin Watson
(constant)		15.06	<.001		
Self-esteem	-.455	-9.68	<.001		
Emotional Regulation Ability	-.373	-7.30	<.001	.600	1.42
negative perception stress	.166	3.26	.001		
Adjusted $R^2=.600, F=108.44, p<.001$					

5. 논의

본 연구는 고등학생의 정신건강에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 시도되었으며, 연구결과를 토대로 논의하고자 한다.

본 연구에서 대상자의 자아존중감은 5점 만점에 평균 평점 3.75점으로, 같은 도구를 사용하여 고등학생을 대상으로 한 선행연구의 연구결과[23] 3.37점, Jeon 과 Jo[24]의 3.57점보다 높았다. 고등학교 1학년, 2학년을 대상으로 한 선행연구와 달리 본 연구는 고등학교 3학년이 대상자이므로, 학년이 높을수록 자아존중감이 높게 나타난 Yoon[25]의 연구결과를 볼 때 이러한 결과는 연구 대상자의 차이 때문으로 여겨진다. 그러므로 고등학교 3학년 학생들이 입시의 중압감으로 인한 신체적, 정신적 건강을 지킬 수 있도록 고교입학 시점부터 자아존중감을 향상시키고 이를 유지시킬 수 있도록 적극적인 개입이 필요할 것이다.

본 연구의 지각된 스트레스는 5점 만점에 평균평점

2.86점으로 나타났으며, 긍정적 지각은 평균평점 3.04점, 부정적 지각은 평균평점 2.67점으로 확인되었다. 고등학교 3학년을 대상으로 한 선행연구가 거의 없어 직접적으로 비교하기는 어렵지만, 같은 도구로 대학생을 대상으로 한 연구[26]에서 긍정적 지각 2.94점, 부정적 지각 2.72점, 대학 신입생을 대상으로 한 Jang[27]의 지각된 스트레스 평균평점 2.94점과 유사하게 나타났다. 상황에 압도당하지 않는 정도를 의미하는 긍정적 지각이 높은 점은 다행이지만 상황에 압도당한다고 지각하는 부정적 지각도 평균 이상으로 확인된 점에 주목할 필요가 있다. 그러므로 특히 대입을 준비하고 있는 고등학교 3학년 학생들이 인지하고 있는 부정적 스트레스가 무엇인지에 대해 먼저 파악하고, 이를 긍정적으로 변화시킬 수 있는 프로그램 개발이 필요할 것이다.

본 연구에서 대상자의 정서조절능력은 5점 만점에 평균평점 3.43점으로 나타났다. 이는 같은 도구를 사용한 연구결과와는 없지만 고등학생 전체를 대상으로 한 연구결과[12] 3.53점과 유사하게 나타났다. 정서조절능력은 개인의 특성이나 생활조건 등 발달적인 과정에서 획득되며 개인적 특성뿐 아니라 자신이 속한 환경과 상호작용을 통해서 발달하게 되는 등 환경적 변인에 많은 영향을 받으므로[12,28] 추후 종단적 연구를 통해 정서조절능력 영향 변인을 확인해 볼 필요가 있다.

본 연구의 정신건강은 5점 만점에 평균평점 1.91점으로 나타나 부정적 정신건강과의 연계성은 낮아 양호한 것으로 확인되었다. 이는 다른 도구를 사용하였지만 고등학교 3학년을 대상으로 한 연구[29]에서 1.6점으로 나타나 본 연구결과와 비슷한 결과를 보였다. 이는 최근에 교육부와 학교, 지자체를 중심으로 학생들의 정신건강에 관심을 가지면서 학교보건교육 및 학생정서행동발달검사를 실시하는 등 정신건강에 관한 관심을 유도한 결과[23]로 여겨진다.

본 연구에서 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강은 부모와 동거, 가정에 대한 주관적 생각, 현재 생활 만족, 친구사이 인기, 학교생활 만족에 유의한 차이를 보였다. 이는 고등학생의 정신건강을 확인한 선행연구[3]와 일부 비슷한 결과를 나타내었다. 특히 가정이 불안정하다고 생각하는 경우와 부모님과 같이 살고 있지 않은 경우 부정적 정신건강과 연관성이 높게 나타난 것에 주목할 필요가 있다. 2020년 우리나라 이혼 건수는 106,500건으로 천명 당 2.1명으로 높게 나타나고 있다[30]. 가족의 기능은 가족구성원 간의 관계 속에서 얻어지는 심리적 안정감이라는 측면에서 정신건강과의 관련성을 생각해 볼 수

있다[15]. 본 연구결과를 바탕으로 고등학생의 정신건강 증진을 위해 심도깊은 학생상담을 통하여 가족의 지지 정도를 확인해보는 후속연구가 필요할 것이다.

본 연구에서 대상자의 정신건강은 자아존중감과 정서조절능력과는 유의한 음의 상관관계를, 지각된 스트레스와는 유의한 양의 상관관계를 나타내었다. 이는 같은 도구를 사용한 연구가 없어 직접적 비교는 어려우나 고등학생을 대상으로 한 연구결과[11,15,23,29]와 유사한 결과를 보였다. 이는 자아존중감이 낮고 정서조절능력이 떨어지면 스트레스를 높게 인지할수록 정신건강 정도가 부정적임을 의미하므로 이 시기에 고등학생들의 자아존중감과 정서조절능력을 향상시키기 위한 방안 마련이 필요하다.

본 연구에서 대상자의 정신건강에 영향을 미치는 요인으로 자아존중감, 정서조절능력과 지각된 스트레스의 하위영역 중 부정적 지각으로 나타났으며, 설명력은 60.0%였다. 이 중 자아존중감은 40.9%로 가장 많은 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 고등학생을 대상으로 한 연구에서 자아존중감이 정신건강에 가장 영향을 미치는 요인으로 확인된 결과를[15] 뒷받침 해주었다. 우리나라의 일반계고등학교 학생들은 대학입시 위주의 교육환경으로 인해 성적과 진학문제에 사로잡혀 있으며[30], 부모에 의한 일방적인 경쟁과 평가라는 사태에 내몰림으로써 학업에 대한 관심과 흥미를 잃어가고 자신감 또한 급격히 상실하는 등의 여러 가지 문제들을 초래할 수 있다. 그러나 자아존중감이 높은 사람일수록 자기 자신에 대하여 확실하고 명확하게 인식하여 자신에 대해서 긍정적이고, 자기가 가치 있고 보람 있는 삶을 영위한다고 생각하며, 자신감을 가지고 행동하게 되어 대인관계가 원만하고 활력적으로 진취적으로 생활한다[16]. 그러나 초등학생이나 중학생에 비해 고등학생이 자신에 대한 부정적 인식과 부정적 자아상이 가장 높게 나타나[32] 긍정적인 정신건강 증진을 위해 자아정체감 발달시기에 있는 고등학생에게 자아존중감을 높여줄 수 있는 프로그램 개발 및 적용은 매우 중요할 것이다. 고등학생의 정신건강에 영향을 미치는 두 번째 요인으로 정서조절능력이 확인되었다. 고등학생은 사회적, 신체적, 심리적으로 급격한 변화를 경험하면서[33] 자신의 부정적인 정서를 적절히 조절하지 못하면 사회심리적 부적응으로 이어지고[34] 불안이나 우울과 같은 부정적 정서를 유발할 가능성이 크다[35]. 특히 고등학생의 정서조절능력은 발달적인 과정에서 획득되며 개인적 특성 뿐만 아니라 환경적인 변인에 도 많은 영향을 받는다[27]. 즉, 정서조절능력이 낮을수록

록 부정적 정서에 적절히 대처하지 못하고 정서적, 심리적 성숙의 불균형으로 표출한다는 것을 의미하므로[12], 이 시기의 정서적 특성을 고려할 때 자신의 정서를 스스로 정확하게 이해하고 효과적으로 조절하는 능력을 기를 수 있도록 도와주어야 할 것이다. 마지막으로 고등학생의 정신건강에 영향을 미치는 요인으로 지각된 스트레스 중 부정적 지각으로 나타났다. 평상시에도 우리나라 고등학생의 80.7%가 스트레스를 인지하고 있다고 보고되고 있다[28]. 스트레스 초기에는 적절한 조치로 대처가 가능하지만 초기에 적절한 조치를 받지 못하고 방치되면 만성화되어 정신건강 상의 문제를 유발한다[6]. 특히, 현재 한국의 교육상황에서 많은 수의 고등학생들은 대학입시로 인한 학업 스트레스를 경험하고 있고 이로 인한 부정적 정서를 적절히 조절하지 못해[12] 신체적, 정신적 건강에 부정적 영향을 미치고 있다[36]. 그러므로 고등학교 3학년 학생이 겪는 많은 스트레스 중 부정적 지각이 무엇인지 규명하는 것이 시급하다. 이와 더불어 스트레스를 경험하더라도 긍정적 생각으로 극복할 수 있도록 도와주어야 할 것이다. 또한, 고등학교 3학년 학생의 학업적 스트레스를 감소시키기 위한 지속적인 노력이 필요하며, 이를 위한 프로그램 개발과 그 효과 검증이 필요할 것이다.

6. 결론 및 제언

고등학교 3학년의 정신건강에 영향을 미치는 요인으로 자아존중감, 정서조절능력, 지각된 스트레스 중 부정적 지각이 확인되었다. 이에 긍정적인 정신건강 증진을 위해 고등학생의 자아존중감을 높일 수 있는 프로그램을 개발하여 입학 시부터 단계적, 지속적으로 적용하는 전략이 필요할 것이다. 또한, 스트레스가 많은 시기인 고등학교 3학년의 정서조절능력 정도를 확인하고 이를 향상시켜 부정적으로 지각된 스트레스를 완화시킬 수 있도록 도와주어야 할 것이다. 이는 졸업 후 대학이나 사회생활 적응에도 기여할 수 있을 것이라 생각된다. 그러나 본 연구는 고등학교 3학년만을 대상으로 하였으므로 그 결과를 확대해서 해석하는 것에는 신중을 기해야 할 것이며, 일 고등학교 학생을 대상으로 하였다는 제한점이 있다. 그러므로 추후 연구에서는 학년을 고려한 연구를 제안하며, 특히 정신건강이 가족구성 형태나 가정에 대한 주관적 생각과 유의한 차이를 보였으므로 심층상담을 통하여 고등학생의 정신건강에 영향을 미치는 구체적인 요인학인에 대한 질적연구를 제안한다.

REFERENCES

- [1] J. H. Nam. (2004). *A study on the relationships of mother's parent-efficacy, parenting style and Adolescence's self-regulation ability.* master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul.
- [2] M. J. Hwang. (1999). *Influence of a Prescribed Dance Program applied by psychological skills on Mental Health of the Elderly.* Doctoral. Dissertation, Sungkyunkwan university, Seoul.
- [3] J. I. Oh. (2015). *Adolescents who Perceived Parenting Attitudes Impact on Mental Health and Delinquent Behavior.* master's thesis, Kwangwoon University, Seoul.
- [4] E. K. Jeong. (2021). *Adolescent health behavior survey.* Seoul : Korea Disease Control and Prevention Agency, <http://www.kdca.go.kr/yhs/home.jsp>.
- [5] Y. H. Kim. (2003). *The effect of Trait Anxiety on Self-Identity Formation of Adolescent.* master's thesis, Honam theololical University and Seminary, Gwangju.
- [6] Y. K. Hong. (2019). *The Relationships Between Social Support, Stress, and Mental Health in Specialized High School Students: Comparison between maladaptive and adaptive groups showing problem behavior.* master's thesis, Korea University, Seoul.
- [7] M. Rosenberg. (1965). *The measurement of self-esteem, Society and the adolescent self-image,* Princeton, New Jersey; Princeton, University Press.
- [8] S. Coopersmith. (1967). *The antecedents of self-esteem,* San Francisco : W.H. Freeman
- [9] J. W. Kim & E. Y. Shin. (2004). *The Relationship between Stress coping strategies and Personality in Adolescents.* *The Journal of Educational Research*, 17, 55-69.
- [10] Y. O. Lee & J. S. Lee. (2011). *A study of the difference by development stages on daily stress, perceived environment, psychological problem of child-adolescent.* *Korean Journal of Child Psychotherapy*, 6(1), 53-79.
- [11] Y. J. Moon & H. S. Jwa (2008). *The Effect of Academic Stress on Psychological health in Adolescents - Moderating Effect of Emotional regulation -.* *Korean Journal of Social Welfare Studies*, 38, 353-379.. DOI : 10.16999/kasws.2008..38.353
- [12] J. H. Back. (2017). *Influence of Academic Stress on Somatization Symptoms and Emotional Regulation in High School Students.* master's thesis, Kyungsoo, Busan.
- [13] R. A. Thompson. (1990). *Emotion and self-regulation.* In R. A. Thompson(Ed) *Nebraska Symposium on Motivation* 1998, Socio-emotional development(pp.17-52). Lincoln, NE : University of Nebraska Press.

- [14] M. Slski, & S. Cartwright. (2002). Health performance and emotional intelligence an exploratory study of retail managers. *Stress and Health*, 18, 63-68.
DOI : <http://dx.doi.org/10.1002/smi.926>
- [15] M. K. Choi. (2005). Influential Factors on Mental Health of High School Students. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, 22(4), 155-166. 16
- [16] S. C. Jeon. (2006). *The Influence of High School students' Anxiety and Depression on self-esteem : Focused on the general high school students in the 3rd grade. master's thesis*, Yeungnam University, Daegu
- [17] B. J. Jon. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Nonchong*, 11(1), 107-129.
- [18] S. Cohen, T. Karmarck, & R. Mermelstein. (1983). A global measures of perceived stress. *Journal Health Society Behaviors*, 24(4), 385-396.
DOI : <http://dx.doi.org/10.2307/2136404>
- [19] J. H. Park & Y. S. Seo. (2010). Validation of the Perceived Stress Scale (PSS) on Samples of Korean University Students. *The Korean Journal of Psychology*, 29(3), 611-629.
- [20] Y. L. Moon. (1996). *A new concept of intelligence: Emotional intelligence: Invited lecture by Professor Peter Sarabee*. Seoul: Samsung Life Public Welfare Foundation Social and Mental Health Research Center/Seoul National University Education Research Institute.
- [21] E. H. Choi, & J. Y. Lee. (2010). The Effect of Perceived Parent's Achievement Pressure on Stress in the Elementary Gifted Children-Moderating Effect of Emotional Regulation-. *The Korean Journal Child Education*, 19(3), 265-285.
- [22] G. H. Lee, J. H. Lim, M. G. Jeon, C. N. Park, H. S. Yoon & J. H. Park et al (2008). *Development of school maladjustment index to improve school safety*. Seoul: Ministry of Education, Science and Technology.
- [23] J. S. Kwon. (2018). Mediating Effect on the Relationship between the Mental Health and Well-being of High School Students Focused on Resilience, Self-esteem, Social Support. *Journal of Korean Society of Integrative Medicine*, 6(4), 47-61.
- [24] S. S. Jun & G. J. Jo. (2019). A Study on School Happiness, Social Support, Self-esteem, and Mental Health of High School Boys According to School Type Comparison. *The Journal of Humanities and Social Sciences* 21, 10(6), 783-797.
DOI <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.10.6.56>
- [25] H. S. Yoon (2018). *The Effects of High School Type on Self-Esteem Change*. master's thesis, Seoul National University, Seoul.
- [26] M. Y. Lee. (2019). The Effects of Stress on Happiness in University Students-Moderating Effects of Family Healthiness. *The Journal of the Korea Contents Association*, 19(3), 557-565.
DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.03.557>
- [27] I. S. Jang. (2020). Factors influencing subjective happiness on the perceived stress and faith maturity of christian university freshman. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, 37(2), 328-339.
DOI: <https://doi.org/10.12925/jkocs.2020.37.2.328>
- [28] O. H. Kim. (2009). *The Effect of Emotional Control Ability Promotion Collective Counselling Program on Facility Youngsters' Improvement of Emotional Control Ability and Peer Relationship*. master's thesis, Keimyung University, Daegu.
- [29] H. K. Son., H. J. Lee & M. Y. Kim. (2014). Factors Affecting Mental Health and Behavioral Problems in High School Students: Based on a Social Cognitive Career Theory. *Child Health Nursing Research*, 20(4), 314-321.
DOI: <https://doi.org/10.4094/chnr.2014.20.4.314>
- [30] Statistics Korea. (2020) https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1B8000H&checkFlag=N
- [31] D. W. Soon. (2008). *A Study on the Factors of High School Students' stress and of Procedures for Coping with the stress-Comparative Research on Academic and Vocational High School Students in Ulsan-*. master's thesis, Ulsan University, Ulsan.
- [32] I. J. Choi., S. H. Mo., J. H. Gang., Y. H. Kim & J. Y. Lee. (2011). *A study on mental health improvement policy for children and adolescents: General report*. Seoul, National Youth Policy Institute, Report No: 11-R22.
- [33] G. A. Park., H. W. Kim & Y. A. Ju. (2010). *Adolescent psychology and counseling*. Goyang: Knowledge Community.
- [34] S. H. Choi & H. Y. Choi. (2014). Understanding of Adolescents' Emotion Regulation: Development and Validation of a Measurement Tool. *Korean Journal of Psychology: General*, 33(4), 833-852.
- [35] S. A. Son. (2011). *An analysis on the emotion control and internet addiction according to parenting attitude perceived by children*. master's thesis, Hanyang University, Seoul.
- [36] M. C. Kim., J. W. Lee., S. J. Kye., M. S. Park & M. H. Song. (2011). A Study on the High School Students Stress with Study Load and their Mother's Stress. *Studies on Korean Youth*, 13(2), 5-42.

정 경 숙(Kyeong-Sook Jeong) [장학원]



· 2015년 2월 : 고신대학교 간호대학 간호학과(간호학박사)

· 2015년 3월 ~ 2017년 2월 : 창신대학교 조교수

· 2017년 3월 ~ 현재 : 부산과학기술대학교 조교수

· 관심분야 : 건강증진행위, 자아존중감

· E-Mail : jksbook@hanmail.net