

여자 고등학생의 학업 스트레스와 소진의 관계에 대한 자기 존중감의 매개효과

신은숙
중부대학교 보건행정학과

Mediating Effect of Self-esteem on the Relationship between Academic Stress and Burn-out in Female High School Students

Eun-Sook Shin
Department of Health Administration, Joongbu University

요약 본 연구는 여자고등학교 학생의 학업 스트레스와 소진의 관계에 대한 자기 존중감의 매개효과를 검토하는 것을 목적으로 하였다. 조사 대상은 한 지방 도시의 여자고등학교에 재학하고 학생 256명을 대상으로 하였다. 조사 방법은 2022년 11월 1일부터 12월 31일까지의 기간에 자기기입식 설문지(self-administered questionnaire)를 이용한 온라인 설문조사에 의하였다. 연구 결과, 조사대상자의 소진은 학업 스트레스가 높을수록 유의하게 높음($p < 0.001$) 반면, 자기 존중감이 낮을수록 유의하게 높았다($p < 0.001$). 조사대상자의 소진은 학업 스트레스와 유의한 양의 상관관계($r = 0.584$, $p < 0.01$)를 보였으며, 자기 존중감과는 유의한 음의 상관관계($r = -0.472$, $p < 0.01$)를 보여, 소진은 학업 스트레스가 높을수록, 자기 존중감이 낮을수록 높아지는 것으로 나타났다. 조사대상자의 학업 스트레스와 소진의 관계에서 자기 존중감의 매개효과를 검증한 결과, 자기 존중감은 학업 스트레스와 소진 사이에서 부분적 매개역할을 하는 것으로 나타났다($Z = -4.97$, $p < 0.01$). 이 같은 결과는 여자고등학교 학생들에 대한 자기 존중감은 소진과 관련 있는 학업 스트레스를 낮추는 효과가 있을 가능성을 시사한다.

Abstract The purpose of this study was to examine the mediating effect of self-esteem on the relationship between academic stress and burnout in female high school students. The subjects of the survey were 256 female high school students in a local city. An online survey was conducted using a self-administered questionnaire from November 1 to December 31, 2022. The results of the study showed that the higher the academic stress, the higher the burnout of the survey subjects ($p < 0.001$), while the lower the self-esteem, the higher the burnout ($p < 0.001$). The burnout of the survey subjects showed a significant positive correlation with academic stress ($r = 0.584$, $p < 0.01$), and a significant negative correlation with self-esteem ($r = -0.472$, $p < 0.01$). As a result of verifying the mediating effect of self-esteem in the relationship between academic stress and the burnout of the survey subjects, it was found that self-esteem plays a partial mediating role between academic stress and burnout ($Z = -4.97$, $p < 0.01$). These results suggest that the self-esteem of female high school students may lower the academic stress related to burnout.

Keywords : Female High School Student, Academic Stress, Self-esteem, Burn-out, Mediating Effect

*Corresponding Author : Eun-Sook Shin(Joongbu University)

email: tjdrhd@joongbu.ac.kr

Received September 21, 2023

Accepted December 8, 2023

Revised October 12, 2023

Published December 31, 2023

1. 서론

고등학생의 시기는 신체적으로는 어느 정도 성숙된 상태에 있으나 정신적으로는 미성숙 상태에 있는 불완전한 시기로 인격의 형성과정 및 사회적 적응의 시기로 볼 수 있다[1-3]. 그러나 대부분의 고등학교에서는 학생들의 완전한 가치관 형성을 위한 교육보다는 대학 입학에 위한 과도한 학업을 수행하고 있어 학생들은 학업 스트레스, 피로, 불안 등으로 학교생활에 적응하지 못하는 현상도 나타나고 있는 실정이다[4-7].

학교생활에 대한 부적응 현상은 생활 의욕이나 학습 의욕을 감퇴시키고, 이로 인한 심신의 부조화 및 부정 호소 등을 호소하게 되며, 중국에는 소진 상태에 놓이게 되기도 한다[8].

소진(burnout)은 스트레스가 계속됨으로 인하여 발생하는 문제로서 정서적 고갈, 탈 인격화 및 성취감 저하 등의 현상으로 정의하고 있다[9]. 학생들의 소진에 영향을 미치는 주요 요인으로는 학업 스트레스, 자기 존중감, 사회적지지 및 하는 일에 대한 만족도 등의 여러 요인이 제시되고 있다[10-12].

학업 스트레스는 학생들이 성적, 시험, 강의, 학습 활동 및 진로 관련 문제로 인해 경험하는 긴장감이나 심리적 불안정 상태를 지칭한다[7,13]. 학생들이 지속적으로 학업 스트레스에 노출될 경우, 이는 부정적인 감정 상태를 촉발할 수 있으며, 학습 능력의 감소와 학교에서의 적응 문제를 포함한 여러 부정적 결과를 초래할 수 있다[14]. 또한, 과도한 학업 스트레스 상황에서 학생들은 감정 조절을 하는 것이 더 어려워지고, 심한 경우 학교를 그만두거나 부적절한 행동을 취할 수 있으며, 불안감, 우울증, 또는 탈진감과 같은 부정적인 정서적 반응이 더 자주 발생할 수 있다는 점을 주목해야 한다[15,16].

자기 존중감은 개인이 자신을 유일한 개체로서 인식하고, 자기 자신에 대한 긍정적 또는 부정적인 인식과 관련이 있으며, 이는 자신의 가치를 얼마나 인정하고 중요하게 여기는지와 직접적으로 연결되어 있다[17]. 따라서 긍정적인 자기 존중감은 청소년기 발달에 있어 핵심적인 역할을 하며, 사회적이고 심리적 건강의 기본적인 조건이 되지만, 부정적인 자기 존중감은 청소년의 부적절한 행동을 직접적으로 촉발하는 원인이 되고 있다[17]. 선행 연구에 의하면, 자기 존중감이 높은 사람은 부정적인 상황에서도 자신과 타인을 긍정적으로 인식하기 위해 노력하며[18], 자아존중감이 낮은 사람은 부정적인 상황에 대해 자신이 대처할 수 없다고 스스로를 인식한다고 보고

하고 있다[19]. 또한, 높은 자기 존중감은 소진을 예방하는데 효과적인 수단이 될 수 있다고 하였고[20], 자기 존중감이 높을수록 소진이 낮아진다고 보고하고 있다[21].

이처럼 학생들이 경험하는 소진에는 학업 스트레스가 중요한 예측 변수이며, 자기 존중감은 소진 및 학업 스트레스에 부의 관련성을 갖는 것으로 유추할 수 있다[12,16,20,21]. 따라서 본 연구는 자기 존중감은 학업 스트레스에 영향을 미치며[22,23], 학업 스트레스는 소진에 영향을 미친다는 선행연구[24,25]를 근거로 여자고등학교 학생을 대상으로 이들의 학업 스트레스와 소진의 관계에서 자기 존중감의 매개효과를 검증하고자 시도하였다. 끝으로 본 연구의 구체적인 목적은 첫째, 여자 고등학생의 일반적 특성에 따른 소진 정도를 파악하며, 둘째, 학업 스트레스 및 자기 존중감에 따른 소진 정도를 파악하고, 셋째, 학업 스트레스, 자기 존중감 및 소진 간의 상관관계를 파악하며, 넷째, 학업 스트레스와 소진 간의 관계에서 자기 존중감의 매개효과를 검증한다.

2. 연구 방법

2.1 조사 대상

본 연구의 조사 대상은 한 지방 도시의 여자고등학교 3개교에 재학 중인 1학년, 2학년, 3학년을 무작위로 추출하였다. 조사 대상의 이론적 표본 수의 산정은 G*power 3.1 프로그램[26]을 이용하여 다중회귀분석 시 효과 크기 0.10, 검정력 0.90, 유의수준 0.05, 예측 변인 12개, 양측검정으로 하였을 때, 최소표본 수는 231명이었다. 본 연구에서의 실제 조사 대상의 선정은 3개교에서 학년별로 1학급씩 9학급을 임의로 선정하였으며, 1학급당 30명씩 전체 270명을 조사 대상으로 하였다. 설문조사 결과에서 응답이 부족하거나 명확하지 않은 14명의 참가자를 제외하고, 총 256명의 응답자(응답률 94.8%)의 데이터를 분석 대상으로 하였다.

2.2 연구 도구

2.2.1 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성으로는 신장, 체중, 학년, 학업성적, 교우관계, 학교생활에 대한 만족도, 부모 결혼 여부, 가정의 경제 상태, 가정생활의 만족도를 조사하였다. 신장과 체중은 최근 학교에서 실시한 신체발달검사에서 측정한 값을 기록하도록 하였으며, [(실제체중-표준

체중)/표준체중 $\times 100$ 의 Broca's Index를 사용하여 비만도를 산정하였다[27]. 비만도의 구분은「정상(9.9 이하)», 「과체중(10.0~19.9)」 및 「비만(20.0 이상)」으로 구분하였다. 학년은 「1학년」, 「2학년」, 「3학년」으로, 학업 성적은 조사 시점에서의 학생 본인의 성적에 대한 응답을 「상」, 「중」, 「하」로 구분하였으며, 교우관계는 「좋다」와 「좋지 않다」로, 학교생활에 대한 만족도는 「만족한다」와 「만족하지 않는다」로 구분하였다. 부모 결혼 여부는 「양친 모두 있다」와 「아버지나 어머니만 있거나 양친 모두 없다」로 구분하였다. 가정의 경제 상태는 「어렵다」, 「보통이다」 및 「좋다」로 구분하였고, 가정생활의 만족도에 대해서는 「만족한다」와 「만족하지 않는다」로 구분하였다.

2.2.2 학업 스트레스(Academic stress)

학업 스트레스의 측정에는 Oh와 Chun[28]이 개발한 학업 스트레스 측정 도구(105문항)를 Lee[29]가 42문항으로 수정 보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 성적, 시험, 수업, 공부 및 진로의 5개 하위영역으로 구성되어 있으며, 각 문항의 점수는 「전혀 그렇지 않다」 1점, 「대체로 그렇지 않다」 2점, 「보통이다」 3점, 「대체로 그렇다」 4점, 「항상 그렇다」 5점을 부여하여 총득점 합계가 높을수록 학업 스트레스가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서는 사분위 수(Quartile)를 이용하여 「낮은 군(Q1)」, 「중간 군(Q2)」, 「높은 군(Q3)」 및 「매우 높은 군(Q4)」으로 구분하여 분석에 사용하였다. 본 연구에서의 설문지 내적 신뢰도를 의미하는 Cronbach's α 값은 0.817이었다.

2.2.3 자기 존중감(Self-esteem)

자기 존중감(self-esteem)의 측정에는 Rosenberg[30]가 개발한 자기 존중감 척도 10항목의 한국어판을 사용하였다. 이 척도는 10항목으로 구성되어 있으며, 점수는 긍정적 평가항목에 대해서 「매우 그렇게 생각한다」 또는 「그렇게 생각한다」고 응답한 경우에 1점을 부여하고, 「그렇게 생각하지 않는다」 또는 「매우 그렇게 생각하지 않는다」고 응답한 경우에는 0점을 부여한다. 한편, 부정적인 평가항목에 대해서는 「매우 그렇게 생각하지 않는다」 또는 「그렇게 생각하지 않는다」고 응답한 경우 1점을 부여하고, 「매우 그렇게 생각한다」 또는 「그렇게 생각한다」고 응답한 경우에는 0점을 부여한다. 득점이 높을수록 자기 존중감이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 사분위 수(Quartile)를 이용하여 「낮은 군(Q1)」, 「중간 군(Q2)」, 「높은 군(Q3)」 및 「매우 높은 군(Q4)」으로

구분하여 분석에 사용하였다. 본 연구에서의 설문지 내적 신뢰도를 의미하는 Cronbach's α 값은 0.769이었다.

2.2.4 소진(Burn-out)

소진의 측정은 Maslach와 Jackson[31]이 개발한 Maslach Burnout Inventory(MBI)의 한국어판을 사용하였다[32]. 이 도구는 정서적 탈진 9항목, 비인격화 5항목 및 개인의 성취감 저하 8항목의 3개 하위영역의 총 22개 항목으로 구성되어 있으며, 「전혀 그렇지 않다」 1점, 「별로 그렇지 않다」 2점, 「보통이다」 3점, 「어느 정도 그렇다」 4점, 「매우 그렇다」 5점의 점수를 부여한다. 점수가 높을수록 소진의 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 설문지 내적 신뢰도를 의미하는 Cronbach's α 값은 0.802이었다.

2.3 자료수집

자료의 수집은 2022년 11월 1일부터 12월 31일까지의 기간에 표준화된 자기기입식 설문지(self-administered questionnaire)를 이용한 온라인 설문조사에 의하였다. 온라인 설문은 연구 목적, 세부 사항 및 작성 지침을 담은 안내서와 함께 제공되었으며, 설문 링크가 포함되어 학생들이 자발적으로 참여할 수 있도록 고지되었다. 자기 응답식 설문지는 첫 번째 문항에서 연구 참여에 대한 동의를 요청하는 내용을 담고 있어, 참가자의 승인을 받은 후 설문조사에 동의한 학생만을 대상으로 설문이 진행되도록 하였다.

2.4 윤리적 배려

설문 참여에 대한 윤리적 배려를 표현하기 위해, 참가자들에게 설문 중단을 원할 경우 언제든지 가능하며 이로 인한 불이익이 없음을 명시하였다. 또한, 수집된 정보는 익명으로 관리되며, 얻어진 개인정보는 연구 이외의 목적으로는 활용되지 않음을 분명히 하였다.

2.5 자료의 통계처리 및 분석

수집된 자료는 전산입력 후 SPSSWIN(ver 24.0) 프로그램 사용하여 통계 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 기술통계로 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 학업 스트레스 및 자기 존중감에 따른 소진 점수의 비교는 Independent t-test, One-way ANOVA 및 사후 검정으로 Scheffé test를 실시하였다. 학업 스트레스, 자기 존중감 및 소진 간의 상관관계는 Pearson's

Correlation Coefficient 검정을 하였다. 대상자의 학업 스트레스와 소진의 관계에서 자기 존중감의 매개효과는 Baron과 Kenny[33]가 제시한 3단계 방법을 사용하여 소진 점수를 종속변수로 한 위계적 다중회귀분석을 실시하였다. 1단계로 독립변수(학업 스트레스)와 매개변수(자기 존중감)와의 회귀분석, 2단계로 독립변수(학업 스트레스)와 종속변수(소진)와의 회귀분석, 그리고 3단계로 독립변수(학업 스트레스), 매개변수(자기 존중감)와 종속변수(소진)와의 회귀분석을 실시하였으며, 매개변수가 종속변수에 대해 중요한 영향을 주는지, 그리고 독립변수의 종속변수에 대한 영향력이 2단계 회귀분석에 비해 3단계 회귀분석에서 줄어들었는지를 평가하였다. 최종 분석에서는 Sobel 테스트를 사용하여 매개 효과의 통계적 유의성을 검증하였다.

3. 연구 결과

3.1 일반적 특성

전체 조사대상자 256명에 대한 일반적 특성은 Table 1과 같다. 비만도의 분포는 「정상」 68.7%, 「과체중」 9.4%, 「비만」 21.9%이었으며, 학년별 분포는 「1학년」

Table 1. Sociodemographic characteristics of study subjects

Variable	N(%)	
Degree of obesity	Normal (≤ 9.9)	176(68.7)
	Overweight (10.0-19.9)	24(9.4)
	Obesity (20.0 \leq)	56(21.9)
Grade	1st	85(33.2)
	2nd	89(34.8)
	3rd	82(32.0)
Academic achievement	High	34(13.3)
	Middle	157(61.3)
	Low	65(25.4)
Friendship with the school fellow	Good	232(90.6)
	Poor	24(9.4)
Satisfaction of school life	Satisfied	215(84.0)
	Dissatisfied	41(16.0)
Parental status	Two parents at home	240(93.7)
	Single parent/none	16(6.3)
Perceived family income	High	43(16.7)
	Middle	179(70.0)
	Low	34(13.3)
Satisfaction of family life	Satisfied	225(87.9)
	Dissatisfied	31(12.1)
Total	256(100.0)	

33.2%, 「2학년」 34.8%, 「3학년」 32.0%이었다. 학업성적은 「상」 13.3%, 「중」 61.3%, 「하」 25.4%이었으며, 교우관계는 「좋다」 90.6%, 「좋지 않다」 9.4%이었다. 학교생활에 대한 만족도는 「만족한다」 84.0%, 「만족하지 않는다」 16.0%이었고, 부모 결손 여부는 「양친 모두 있다」가 93.7%, 「아버지나 어머니만 있거나 양친 모두 없다」가 6.3%이었다. 가정의 경제 상태는 「좋다」 16.7%, 「보통이다」 70.0%, 「어렵다」 13.3% 이었고, 가정생활에 대한 만족도는 「만족한다」 87.9%, 「만족하지 않는다」 12.1%의 분포를 보였다.

3.2 일반적 특성에 따른 소진 정도

조사대상자의 일반적 특성에 따른 소진 정도는 Table 2와 같다. 조사대상자의 소진의 평균 점수는 학업성적이 낮을수록 ($p=0.008$), 교우관계가 좋다는 군보다 좋지 않다는 군에서 ($p<0.001$), 학교생활에 대해 만족하다는 군보다 만족하지 않다는 군에서($p<0.001$), 부모결손 여부에서 양친 모두 있다는 군보다 아버지나 어머니만 있거나 양친 모두 없다는 군에서($p<0.001$), 가정의 경제 상태가 좋지 않을수록($p=0.017$), 가정생활에 대해 만족하다는 군보다 만족하지 않다는 군에서($p<0.001$) 유의하게 높았다. 사후 검정 결과 학업성적이 「중」이나 「하」인 경우 「상」인 경우보다 소진의 평균 점수가 더 높은 것으로 나타났으며, 가정의 경제 상태가 「보통이다」와 「어렵다」는 경우 「좋다」는 경우보다 소진의 평균 점수가 더 높은 것으로 나타났다.

3.3 학업 스트레스 및 자기 존중감에 따른 소진 정도

조사대상자의 학업 스트레스 및 자기 존중감에 따른 소진 정도는 Table 3과 같다. 학업 스트레스에 따른 소진의 평균 점수는 학업 스트레스가 낮은 군(Q1)에서 61.25 ± 8.87 점, 중간 군(Q2)에서 63.53 ± 9.34 점, 높은 군(Q3)에서 66.15 ± 9.59 점, 매우 높은 군(Q4)에서 70.15 ± 9.42 점으로 학업 스트레스가 높을수록 유의하게 높았다($p<0.001$). 사후검정 결과 학업 스트레스가 「중간 군(Q2)」, 「높은 군(Q3)」 및 「매우 높은 군(Q4)」은 「낮은 군(Q1)」보다 소진의 평균 점수가 더 높은 것으로 나타났다.

자기 존중감에 따른 소진의 평균 점수는 자기 존중감이 매우 높은 군(Q4)에서 58.23 ± 8.99 점, 높은 군(Q3)에서 61.37 ± 9.85 점, 중간 군(Q2)에서 68.56 ± 9.23 점, 낮은 군(Q1)에서 71.19 ± 8.14 점으로 자기 존중감이 낮을수록 유의하게 높았다($p<0.001$). 사후 검정 결과 자기

Table 2. Mean scores of burn-out according to the sociodemographic factors of study subjects

Variable		Burn-out	t or F (p)	Scheffé test
		Mean±SD		
Degree of obesity(BMI)	Normal (≤9.9)	65.48±8.34	2.585 (0.559)	
	Overweight (10.0~19.9)	65.14±9.17		
	Obesity (20.0≤)	66.52±8.36		
Grade	1st	64.34±8.46	3.597 (0.214)	
	2nd	65.31±9.24		
	3rd	66.59±9.14		
Academic achievement	High ^a	61.47±9.45	10.457 (0.008)	a(b,c)
	Middle ^b	65.23±8.04		
	Low ^c	70.57±8.52		
Friendship with the school fellow	Good	61.45±9.60	8.862 (0.001)	
	Poor	69.02±8.78		
Satisfaction of school life	Satisfied	60.95±9.14	9.021 (0.001)	
	Dissatisfied	71.31±9.28		
Parental status	Two parents at home	59.95±9.88	11.859 (0.001)	
	Single parent/none	72.01±8.64		
Perceived family income	High ^a	61.94±9.36	8.486 (0.017)	a(b,c)
	Middle ^b	65.45±8.45		
	Low ^c	69.57±9.32		
Satisfaction of family life	Satisfied	59.56±9.45	9.523 (0.001)	
	Dissatisfied	70.98±9.55		
Total		65.46±9.53		

Table 3. Mean scores of burn-out according to the academic stress and self-esteem of study subjects

Variable		N(%)	Burn-out	t or F (p)	Scheffé test
			Mean±SD		
Academic stress	Low (Q1) ^a	48(18.8)	61.25±8.87	24.482 (0.001)	a(b,c,d)
	Middle (Q2) ^b	64(25.0)	63.53±9.34		
	High (Q3) ^c	82(32.0)	66.15±9.59		
	Very high (Q4) ^d	62(24.2)	70.15±9.42		
Self-esteem	Low(Q1) ^a	59(23.0)	71.19±8.14	20.546 (0.001)	a,b,c(d)
	Middle (Q2) ^b	92(36.0)	68.56±9.23		
	High (Q3) ^c	64(25.0)	61.37±9.85		
	Very high (Q4) ^d	41(16.0)	58.23±8.99		
Total		256(100.0)	65.46±9.53		

존중감이 「낮은 준(Q1)」, 「중간 준(Q2)」 및 「높은 준(Q3)」은 「매우 높은 준(Q4)」보다 소진의 평균 점수가 더 높은 것으로 나타났다.

3.4 학업 스트레스, 자기 존중감 및 소진 간의 상관관계

조사대상자의 학업 스트레스, 자기 존중감 및 소진 간의 상관관계는 Table 4와 같다. 소진은 학업 스트레스와

유의한 양의 상관관계($r=0.584$, $p<0.01$)를 보였으며, 자기 존중감과는 유의한 음의 상관관계($r=-0.472$, $p<0.01$)를 보였다. 따라서 조사대상자의 소진 수준은 학업 스트레스가 높을수록 높아지는 반면, 자기 존중감이 낮을수록 높아지는 것으로 나타났다. 한편, 학업 스트레스는 자기 존중감과 유의한 음의 상관관계($r=-0.362$, $p<0.05$)를 보여 학업 스트레스가 높을수록 자기 존중감이 낮아지는 것으로 나타났다.

Table 4. Correlation coefficients among academic stress, self-esteem, and burn-out of study subjects

Variables	Burn-out	Academic stress	Self-esteem
Burn-out	1.00		
Academic stress	0.584**	1.00	
Self-esteem	-0.472**	-0.362*	1.00

*: p<0.05 , **: p<0.01

Table 5. Mediating effects of self-esteem on the relationship between academic stress and Burn-out

Step	Predictors	β	t	Adj. R ²	F	Sobel test(Z)
1	Academic stress → Self-esteem	-0.637	6.12**	0.24	62.34**	-4.97**
2	Academic stress → Burn-out	0.489	7.04**	0.37	51.35**	
3	Academic stress → Burn-out	0.412	6.53**			
	Self-esteem → Burn-out	-0.324	6.39**	0.48	42.61**	

*: p<0.05 , **: p<0.01

3.5 학업 스트레스와 소진 간의 관계에서 자기 존중감의 매개효과

조사대상자의 학업 스트레스와 소진 간의 관계에서 자기 존중감의 매개효과를 검증하기 위해 단계별 중회귀분석을 실시한 결과는 Table 5 및 Fig. 1과 같다. 회귀분석의 실행에 앞서 독립변수들 간의 다중공선성을 살펴본 결과, 공차 한계(tolerance)는 0.68로 0.1 이상이었고, 분산팽창지수(Variation Inflation Factor, VIF)는 1.315~1.812로 모두 10 이하로 나타나 다중공선성에는 문제가 없는 것으로 확인되었다. 회귀분석 결과, 1단계에서의 독립변수인 학업 스트레스가 매개변수인 자기 존중감에 미치는 영향을 검증하기 위한 분석에서는 표준회귀계수인 β 값이 -0.637로 통계적으로 유의하였으며(F=62.34, p<0.01), 설명력은 24%로 나타났다. 2단계에서의 독립변수인 학업 스트레스가 종속변수인 소진에 미치는 영향을 검증하기 위한 분석에서는 표준회귀계수인 β 값이 0.489로 통계적으로 유의하였으며(F=51.35, p<0.01), 설명력은 37%로 나타났다. 마지막 3단계에서의 매개변수가 종속변수에 미치는 영향을 검증하기 위한 분석에서는 독립변수인 학업 스트레스를 통제된 상태에서 매개변수인 자기 존중감이 종속변수인 소진에 미치는 영향은 표준회귀계수인 β 값이 -0.324로 통계적으로 유의하였으며(F=42.61, p<0.01), 설명력은 48%로 나타났다. 이때 독립변수인 학업 스트레스의 표준회귀계수인 β 값이

-0.412로 2단계의 β 값 0.489보다 작아 자기 존중감이 중요한 매개 역할을 하는 것으로 확인되었다. 한편, 자기 존중감의 매개효과의 크기가 얼마나 의미 있는지를 알아보기 위해 Sobel test를 실시하였다. 그 결과, 학업 스트레스가 소진에 미치는 영향에 대해 자기 존중감이 부분적 매개 역할을 하는 것으로 나타났다(Z=-4.97, p<0.01).

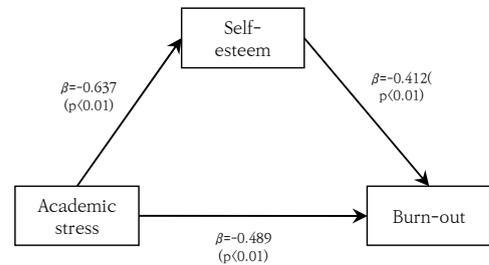


Fig. 1. Mediating effect model

4. 고찰

본 연구는 한 지방 도시에 소재하고 있는 여자고등학교에 재학하고 있는 학생들의 학업 스트레스가 소진에 미치는 영향에서 자기 존중감의 매개효과를 검토하고자 수행하였다. 본 연구에서 조사대상자를 여고생으로 선정한 것은 여러 선행연구에서 남학생보다 여학생에서 소진

이 높다고 보고하고 있기 때문이었다[34-36].

우선 연구 방법에서 사용한 학업 스트레스, 자기 존중감 및 소진 등의 측정 도구는 그 신뢰도가 입증된 도구이며, 본 연구에서도 설문지의 내적 신뢰도를 나타내는 Cronbach's α 값이 0.7 이상으로 비교적 높은 신뢰 계수를 보였다.

본 연구에서의 조사대상자의 기본 속성에 따른 소진 정도는 학업성적, 교우관계, 학교생활 만족도, 부모의 결혼 여부, 가정의 경제 상태 및 가정생활 만족도에 따라 유의한 차이를 보였다. 즉 학업성적이 낮고, 교우관계가 좋지 않으며, 학교생활에 만족하지 못하고, 부모 결혼이 있으며, 가정의 경제 상태가 좋지 않고, 가정생활에 만족하지 못하는 경우에 소진이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 선행연구에서도 유사한 결과를 보여주고 있는데 고등학생을 대상으로 한 여러 연구[36,37]에서도 학생들의 소진에 관련된 요인으로 학업성적, 학업 과다, 과중한 학업 요구, 부모의 학업 성취 압력 등을 보고하고 있으며, 간호대학생을 대상으로 한 Ko[38]와 Park[39]의 연구에서도 학업성적, 교우관계, 대학 생활 만족도, 전공 만족도 등이 소진에 관련된 요인이라고 보고하고 있다.

본 연구에서의 조사대상자의 학업 스트레스 및 자기 존중감에 따른 소진 정도를 보면, 학업 스트레스가 높은 군일수록 소진이 유의하게 높은 것으로 나타난 반면, 자기 존중감에 따른 소진 정도에서는 자기 존중감이 낮은 군일수록 소진이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 고등학생을 대상으로 한 선행연구에서도 Suh[37]는 학업 소진에는 학업 스트레스가 가장 큰 원인이라고 지적하였으며, Jin[40]은 학업 스트레스는 자기효능감 및 소진과 관련이 있다고 보고하였고, Kang 등[35]은 학업 스트레스가 소진에 영향을 미치는 직접적인 요인이라고 하였다. 한편, Cho 등[41]은 자기효능감은 학업 소진과 관련이 높다고 하였고, Shon과 Kim[42]은 자기효능감이 낮을수록 학업 소진을 경험할 가능성이 높다고 하였으며, Park[43]은 학업 소진은 자존감이 낮아지는 부정적인 정서를 경험하게 해준다고 보고하여 본 연구 결과를 뒷받침해 주고 있다.

본 연구에서의 조사대상자의 학업 스트레스, 자기 존중감 및 소진 간의 상관관계를 보면, 소진은 학업 스트레스와 유의한 양의 상관관계를 보였으며, 자기 존중감과 유의한 음의 상관관계를 보였다. 따라서 조사대상자의 소진 수준은 학업 스트레스가 높을수록 높아지는 반면, 자기 존중감이 낮을수록 높아지는 것으로 나타났다.

선행연구에서도 본 연구와 유사한 결과를 보여주고 있는데 Cho 등[24]은 고등학생의 학업 스트레스를 유발하는 학업 요구는 학업 소진에 정적인 영향을 미친다고 보고하였고, 간호대학생을 대상으로 한 연구[38,39]에서도 학업 스트레스는 소진과 유의한 양의 상관관계를 보인다고 하였다. 또한, 대학병원 행정직원을 대상으로 한 연구[44]나 아이돌보미를 대상으로 한 연구[45]에서도 직무 스트레스는 소진과 유의한 양의 상관관계를 보인다고 보고하고 있다. 한편, 자기 존중감과 소진 간의 관계에서 Jurado 등[21]은 자기 존중감이 높을수록 소진이 낮아짐을 확인하였고, 대학병원 간호사를 대상으로 한 연구[46]나 임상간호사를 대상으로 한 연구[47]에서도 자기 존중감은 소진과 유의한 부의 상관관계를 나타낸다고 보고하여 자기 존중감이 높을수록 소진은 낮아지는 상관관계를 확인할 수 있었다.

본 연구에서의 조사대상자의 학업 스트레스가 소진에 미치는 영향 관계에서 자기 존중감의 매개효과를 검토한 결과 자기 존중감은 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 부분매개효과는 학업 스트레스가 소진에 직접적인 영향을 미치는 동시에, 자기 존중감의 효과를 매개하여 소진에 간접적인 영향을 미친다는 의미이다. 즉, 소진은 학업 스트레스 자체만으로도 발생 될 수 있고, 특히 학업 스트레스를 받고 있는 상황에서 자기 존중감을 높임으로써 소진이 발생할 가능성이 감소 된다는 것이다. 따라서 자기 존중감은 학업 스트레스가 높은 것과 관련된 소진을 감소시키는 효과가 있을 가능성을 시사하고 있다.

따라서 고등학생들이 경험하는 소진에는 학업 스트레스가 주요 요인이 되고 있으며, 높은 학업 스트레스는 자기 존중감을 감소시키고 자기 존중감이 높은 경우 소진을 감소시킬 수 있음을 시사하고 있다. 따라서 자기 존중감은 소진을 감소시키는 매개효과가 있음을 감안하여 자기 존중감을 비롯한 학생들 개개인의 사회심리적 요인들을 긍정적으로 통제할 수 있는 프로그램의 개발 및 실천이 필요할 것으로 사료된다.

5. 결론

본 연구는 일부 여자고등학교 학생들의 학업 스트레스와 소진의 관계에서의 자기 존중감의 매개효과를 검토하는 것을 목적으로 하였다. 연구 결과, 조사대상자의 소진은 학업 스트레스가 높을수록 유의하게 높은 반면, 자기 존중감이 낮을수록 유의하게 높았다. 상관관계에서 소진

은 학업 스트레스와 유의한 양의 상관관계를 보였으며, 자기 존중감과는 유의한 음의 상관관계를 보였다. 학업 스트레스와 소진의 관계에서 자기 존중감의 매개효과를 검증한 결과, 자기 존중감은 학업 스트레스와 소진 사이에서 부분적 매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구 결과는 학업 스트레스 및 자기 존중감은 소진에 영향을 미치고 있고, 또한 학업 스트레스는 자기 존중감을 매개하여 소진에 간접효과가 있는 것으로 나타났으므로 학생들의 소진 감소 전략으로 학업 스트레스를 감소시키고, 자기 존중감을 증진시키는 전략이 필요하다고 생각된다.

Reference

- [1] E. S. Shin, H. K. Kim, Y. C. Cho, Relationships Between Social Supports and Depression Symptoms Among High School Students in an Urban Area. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 14, no. 10 pp. 4970-4978, 2013.
DOI: <http://doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.10.4970>
- [2] H. Y. Lee, Y. C. Cho. Validation of Casual Model for the Effect of Academic Stress, Anxiety, Interpersonal Dependency and Hopelessness on Depression in Female High School Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. vol. 19, no. 1 pp. 208-217, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.1.208>
- [3] E. M. Cho. Relationship Between Academic Stress and Hopelessness Among Female High School Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 21, no. 1 pp. 593-603, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.1.593>
- [4] Meyer, DK., & Turner, JC. Re-conceptualizing emotion and motivation to learn in classroom context. *Educational Psychology Review*, vol. 18, no. 4, pp. 377-390, 2006.
- [5] S. H. Cheong, S. O. Kim. The effect of adolescent's emotional regulation and parenting behavior on school adjustment. *Journal of human life sciences*, vol. 14, pp. 89-115, 2011.
- [6] E. Y. Lee, S. Y. Lee. The Effects of Group Art Therapy on Emotion Regulation Ability for the Adolescents in Low-Income Family: Based on Person-Centered Art Therapy. *Journal of Adolescent Welfare*, vol. 14, no. 2, pp. 25-49, 2012.
- [7] S. Y. Yoon, G. M. Chae. The Mediating Effects of Self-Encouragement on the Relationship between Academic Stress and Mental Health Problem among Adolescents, *Korean Journal of Youth Studies*, vol. 23, no. 12, pp. 1-24, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.12.23.12.1>
- [8] Shinichiro Koda. Research on the life management of middle school students -The impact of life behavior on fatigue symptoms.- *Japanese Journal of Public Health*, vol. 32, no. 1, pp. 25-35, 1985.
- [9] Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. vol. 2, pp. 99-113, 1981.
- [10] King, R.C, Sethi, V. The moderating effect of organizational commitment on burnout in information systems professionals. *European Journal of Information Systems*. vol. 6, no. 2, pp. 86-96, 1997.
- [11] Friedman, I.A. Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable performance. *Journal of clinical psychology*, vol. 56, no. 5, pp. 595-606, 2000.
- [12] Y. K. Yang, K. S. Han, M. H. Bae et al. Social support, academic stress, clinical practice stress in college student of nursing. *Korean J Str Res*. vol. 22, no. 1, pp. 23-33, 2014.
- [13] H. S. Jwa, The Effect of Academic Stress on Depression in Adolescents: Moderating Effect of Gender Role Stereotype, Health and Social Welfare Review, vol. 34, no. 2, pp. 334-366, 2014.
DOI: <https://doi.org/10.15709/hswr.2014.34.2.334>
- [14] Meyer, DK., & Turner, JC. Re-conceptualizing emotion and motivation to learn in classroom context. *Educational Psychology Review*, vol. 18, no. 4, pp. 377-390, 2006.
- [15] K. S. Moon. The Effect of Academic Stress on Suicidal Impulse in Adolescence: Mediating Roles of Parent and Peer Attachment. *Journal of Children's Society*, vol. 27, no. 5, pp. 143-157, 2006.
- [16] E. Y. Lee, S. Y. Lee. The Effects of Group Art Therapy on Emotion Regulation Ability for the Adolescents in Low-Income Family: Based on Person-Centered Art Therapy. *Journal of Adolescent Welfare*, vol. 14, no. 2, pp. 25-49, 2012.
- [17] Rosenberg FR, Rosenberg M. Self-esteem and delinquency. *J Youth and Adolescence*. vol. 7, pp. 279-294, 1978.
- [18] Randle J. Bullying in the Nursing Profession. *Journal of Advanced Nursing*. vol. 43, pp. 395-401, 2003.
DOI: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02728.x>
- [19] Iglesias L, Vallejo BB. Prevalence of Bullying at Work and its Association with Self-esteem Scores in a Spanish Nurse Sample. *Contemporary Nurse*. vol. 42, no. 1, pp. 2-10, 2012.
- [20] Brouwers A, Evers WJ, Tomic W. Self-efficacy in Eliciting Social Support and Burnout among Secondary-School Teachers. *Journal of Applied Social Psychology*. vol. 31, no. 7, pp. 1474-1491, 2001.
- [21] Jurado M, Pérez-Fuentes C, Linares G et al. Health Professionals according to Their Self-Esteem, Social Support and Empathy Profile. *Frontier in psychology*. vol. 9, pp. 424, 2018.

- DOI: <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00424>
- [22] E. J. Oh, G. J. Cho, Y. K. Jung. Nursing Students' Academic Stress, Self-esteem and the Relationship Between Subjective Happiness. *The Journal of Humanities and Social science*, vol. 11, no. 6, pp. 2583-2595, 2020.
DOI: <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.11.6.182>
- [23] Y. J. Lee. A Structural Relation Among Self-Efficacy, Self-Esteem and Life Satisfaction of Highly Stressed University Students for Studying after Taking Swim Class in College. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, vol. 37, no. 2, pp. 192~205, 2020.
DOI: <http://doi.org/10.12925/jkocs.2020.37.2.192>
- [24] S. H. Cho, M. Y. Lee, J. H. Lee, S. M. Lee. Study on Academic Burnout and Engagement among Highschool Students: Applying the Job Demands-Resources Model. *The Korea Educational Review*, vol. 24, no. 3, pp. 1-26, 2018.
- [25] Y. O. Yeom, Y. P. Hong, K. M. Kim, Y. L. Lee. The Relationships between Academic Burnout, Mental Health, Parental Achievement Pressure, and Academic Demand in High School Students. *Strss*, vol. 28, no. 2, pp. 61-67, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.17547/kjsr.2020.28.2.61>
- [26] Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner Al. G*power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and science. *Behavior Research Methods*, vol. 32, no. 2, pp.175-191, 2007.
DOI: <http://dx.doi.org/10.3758/BF03193146>
- [27] H. S. Song, S. K. Suh, K. W. Lee, J. S. Kim, H. Y. Lee. Original Articles : Ideal body weight of Koreans, *The Korean Journal of Medicine*, vol. 14, no. 12, 1971.
- [28] M. H. Oh, S. M. Chun, Analysis of academic stress factors and symptoms of juveniles and effects of mediation training on academic stress reduction. *Human Understanding*, Seogang University, vol. 15, pp. 63-96, 1994.
- [29] E. S. Lee, The relationship between internet addiction and learning stress : the moderating effects of parental attitudes, *The Catholic University of Korea. Master's thesis*, 2012.
- [30] Rosenberg M. *Society and the adolescent self image*. Princeton, N.J. Princeton University press., 1965.
- [31] Maslach C, Jackson S. *Maslach burnout inventory manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Perss, 1981.
- [32] H. Y. Choi, N. H. Cheong. Perfectionism tendency, social support, and burnout among counselors, *Korean Journal of Health Psychology*, vol. 8, no. 2, pp. 279-300, 2003.
- [33] Baron, R. M. & Kenny, D. A., The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 51, no. 6, pp. 1173-1182, 1986.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- [34] J. Y. Cho, M. S. Kim. Gender differences of academic burnout and academic engagement among Korean elementary school students. *The Korean Journal of Woman Psychology*, vol. 18, no. 4, pp. 477-497, 2013.
- [35] H. J. Kang, S. H. Kang, E. M. Lim. Exploring the Structural Relationship among Academic Stress, Hope, Intrinsic Motivation and Academic Burn-out of High School Student and the Gender Difference. *Asian journal of education*, vol. 15, no. 4, pp. 1-27, 2014.
- [36] J. S. Park, J. M. Kim. The Effect of Parents' Autonomy Support on High School Students' Academic Burnout - The Moderating Effect of Self-regulated Learning Motivation and Achievement Goal Orientation. *Youth Facilities and Environment*, vol. 17, no. 3, pp. 15-26, 2019.
- [37] M. O. Suh. A meta-analysis on the relationships between academic burnout and related variables among secondary school students. *The Korean Journal of Educational Psychology*, vol. 32, no. 1, pp. 53-78, 2018.
- [38] C. M. Ko. Effects of Empowerment and Emotional Intelligence in the Relationship between Clinical Practicum Stress and Burnout among Nursing College Students. *Stress*, vol. 25, no. 2, pp. 120-127, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.17547/kjsr.2017.25.2.120>
- [39] J. A. Park. Factors influencing burnout in lower grades nursing student. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, vol. 20, no. 3, pp. 775-794, 2020.
- [40] Y. D. Jin. Multiple Parameters Analysis of Self-Efficacy, Academic Exhaustion, Social Support in the Effect of High School Students' Academic Stress on Psychological Well-Being. *Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction*, vol. 22, no. 11, pp. 811-829, 2022.
- [41] H. J. Cho, J. Y. Jang, J. O. Lee. The Mediating Effects of Academic Self-Efficacy and Academic Failure Tolerance on the Relationship between Excessive Academic Demands and Academic burnout on High school Students. *Korea Journal of Counseling*, vol. 14, nNo. 3, pp. 1605-1621, 2013.
DOI: <https://doi.org/10.15703/kjc.14.3.201306.1605>
- [42] Y. S. Shon, J. S. Kim. The Moderating Effests of Academic Self-efficacy on the Relationship among Academic Perfectionism and Academic Burnout of High School Students. *The Korean Journal of Educational Psychology*, vol. 30, no. 4, pp. 671-690, 2016.
- [43] Y. R. Park. A Typology of General High School Students Experiencing Academic Burnout: An Application of Q methodology. *Graduate School of Korea National University. Master's Thesis*, 2021.
- [44] J. P. Kim. The Effects of Organizational Conflict, Job

Stress, and Emotional Burn-out on Job Satisfaction of Administrative Staff of National University Hospitals. Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, vol. 21, no. 1 pp. 178-189, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.1.178>

- [45] M. J. Lee. The Effects of Child Carers' Job Stress on Their Burnout -The Mediating Effect of Self-efficacy- Doctor's Theses, Graduate School, Honam University, 2015.
- [46] Y. H. Yom, I. S. Yang, J. H. Han. Effects of Workplace Bullying, Job Stress, Self-esteem, and Burnout on the Intention of University Hospital Nurses to Keep Nursing Job. Journal of Korean Academy of Nursing Administration. vol. 23, no. 3, pp. 259-269, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.11111/jkana.2017.23.3.259>
- [47] H. J. Bae, H. K. Chang, Y. Eun. The Mediating Effect of Mindfulness in the Relationship between Self-Esteem and Burnout among Clinical Nurses. Stress, vol. 26, no. 3, pp. 243-249, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.17547/kjsr.2018.26.3.243>

신 은 속(Eun-Sook Shin)

[정회원]



- 2004년 2월 : 충남대학교 보건대학원 (보건학석사)
- 2007년 8월 : 충남대학교 대학원 (보건학박사)
- 2008년 3월 ~ 현재 : 중부대학교 보건행정학과 부교수

<관심분야>

보건행정, 병원관리, 보건의료정보관리