

## 청소년의 스트레스요인에 따른 신체증상, 정신건강 비교분석 -중학생을 중심으로-

한상영<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>강원관광대학교 간호과

### A study of Relationship among physical symptoms, mental health according to stress factors of middle school students

Sang-Young Han<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Kangwon Tourism College

**요약** 본 연구의 목적은 중학생의 스트레스, 신체증상 및 정신건강을 확인하여 스트레스 예방과 관리에 필요한 간호중재 방안을 도출하는데 기초자료를 제공하기 위한 것이다. 연구대상자는 강원도 T시에 위치한 중학생 171명으로 수집된 자료는 SPSS win17.0 프로그램을 이용하였다. 연구결과, 스트레스와 정신건강, 스트레스와 신체증상, 정신건강과 신체증상간의 유의미한 상관관계가 있었다. 중학생들의 스트레스는 학교생활에서 학업문제 요인으로 나타났고, 이것은 우리나라 중학생들이 진학에 대한 입시부담을 안고 있는 현실을 대변해주는 것으로 사료된다. 또한 중학생들의 스트레스, 정신건강, 신체증상간의 유의한 상관성은 지속적인 관찰과 관리가 필요하다.

**Abstract** The purpose of this study was investigated to provide basic data for the introduction of nursing intervention necessary for the stress prevention and management by examining stress, mental health and physical symptoms. Subjects for the study were conveniently selected among boys and girls middle schools located in T city of Gangwon-do. A total of 171 students were selected including 1st grade, 2nd grade, and 3rd grade. Data were analyzed by using statistical program SPSS(pc win ver. 17.0). The results of this study as follows; There were significant correlation between stress and mental health, stress and physical symptoms, mental health and physical symptoms. The stress of middle-school students largely came from academic problems in school life, which is considered to reflect the reality of Korean middle-school students who have the burden of entrance examination for universities. Also, significant correlations among stress, mental health, and physical symptoms suggested that continuous observation and assessment are required for the stress management of middle-school students.

**Key Words** : Middle school students, Stress, Mental health, Physical symptoms

## 1. 서론

청소년기는 신체적, 심리적, 사회적으로 급격한 변화를 경험하는 발달단계상의 과도기적 특성으로 가장 중요한 생애 전환기라 할 수 있다. 청소년들이 경험하는 과도한 스트레스는 그 영향이 직접적으로 학습의 질적 저하를 초래하고 이탈행동이나 사회적 부적응 행동을 유발시

키는 원인으로 작용하게 된다[1].

특히 청소년들은 심리적으로나 신체 생리적으로 혹은 인지적으로 극심한 변화를 일으키는 여러 종류의 스트레스를 경험하게 되며, 가정과 학교 그리고 사회에서 심각한 문제로 제기되고 있다. 청소년기가 시작되는 중학생들은 자아정체감을 형성하면서 자기 역할에 대한 갈등, 현실과 이상의 심한 불균형, 성적인 욕망과 이성애에 대한 동

\*Corresponding Author : Sang-Young Han (Kangwon Tourism College)

Tel: +82-33-550-6376 email: laurabest@hanmail.net

Received October 15, 2012

Revised November 16, 2012

Accepted December 6, 2012

경, 불안과 경쟁을 강요하는 사회적 분위기에서 겪는 공부에 대한 심리적인 압박감과 고통, 부모에 대한 의존과 부모로부터 독립하고자 하는 욕구 사이에서 겪는 갈등 등으로 이 시기에 스트레스를 경험하게 된다[2]. 또한 중학생들은 가족관계에서 스트레스를 많이 경험하게 되며, 스트레스의 강도는 학년이 올라 갈수록 더 심각해진다.

스트레스는 정신건강의 측면에서 볼 때 정신적, 심리적 장애를 유발시키고 결국에는 자살까지 이르게 한다. 신체적 측면에서는 고혈압과 소화기질환, 당뇨병에 직접적인 영향을 주며, 이외에도 변비나 호흡곤란, 치은출혈, 심장빈맥 등의 신체적 건강문제를 유발시킨다[4]. 또한 청소년기의 중학생들이 스트레스로 겪는 신체증상들은 장래의 건강에까지 영향을 끼치기도 한다[5].

이와 같이, 중학생들의 스트레스는 미래사회의 건전함을 말해줄 수 있는 중학생들의 정신적, 신체적 건강문제와 밀접한 관련이 있기 때문에 중학생들의 스트레스에 대한 연구를 하는 것은 매우 의의가 있을 것이다. 이 연구는 중학생의 스트레스요인에 따른 정신건강 및 신체증상에 대해 조사 연구함으로써 중학생의 스트레스와 건강 관리에 필요한 간호중재 방안을 도출하는 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 중학생이 경험하는 스트레스, 정신건강 및 신체증상의 정도와 이들 간의 관련성을 확인하기 위한 서술적 상관관계연구이다.

### 2.2 연구대상

연구의 대상은 강원도 T시에 위치한 남·여 중학교 학년별 2개 학급씩 모두 6학급을 무작위 추출하였다. 각 학급은 약 30명 기준으로 표본 조사된 총3개 중학교에 재학하는 중학생 183명 중 불성실한 답변 12명을 제외한 총 171명을 본 연구의 대상으로 하였다. 자료수집 기간은 2011년 5월 20일부터 6월 23일까지였으며, 자기 기입식 설문조사 방법으로 이루어졌다.

### 2.3 연구도구

#### 2.3.1 스트레스 측정도구

최해림(1986)[6]이 제작한 "대학생을 위한 스트레스 대응 질문지"를 신이미(2003)[7]가 중학생을 대상으로 재구성한 것을 사용하였다. 질문지의 내용은 학교생활, 가

정생활, 대인관계, 학생자신 등의 4개 영역으로 구성되었고, 각 문항은 5점 척도로써 "전혀 그렇지 않다" 1점에서 "매우 그렇다" 5점으로 총 39문항 4개 영역으로 구성되었다. 이 연구에 대한 Cronbach's alpha는 0.87로 나타났다.

#### 2.3.2 정신건강 측정도구

본 연구에서는 Derogatis(1973)[8] 등이 Hopkins Symptom Check List(HSCL)를 발전시켜 만든 90문항의 Symptom Check List(SCL-90)를 이훈구(1986)[9]가 47개의 문항으로 재구성한 5점 척도의 도구를 사용하였다. 이 검사의 내용은 건강이상, 강박증, 대인 예민증, 우울, 공포불안, 적대감, 공포, 편집증, 정신허탈증의 9가지 증상 차원으로 구성된다. 대상자는 지난 12개월 동안 경험한 증상 정도에 따라 "전혀 없다" 1점에서 "심하다" 5점으로 평가하게 되어 있으며 각 항목에서 얻어진 점수의 합계가 낮을수록 정신건강 상태가 양호한 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's alpha는 0.92이었다.

#### 2.3.3 신체증상 측정도구

문경숙(2002)[10]이 사용한 5점 척도의 도구를 여학생에게만 해당되는 1개의 질문문항을 제외시켜 총34문항으로 점수가 높을수록 신체증상이 많이 나타나는 것을 의미한다. 해당증상에 따라 "전혀 없다" 1점에서 "심하다" 5점으로 점수가 높을수록 신체증상이 많이 나타남을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's alpha는 0.91였다.

#### 2.3.4 자료 분석방법

수집된 자료는 연구 목적에 따라 SPSS(pc win ver. 17.0)을 이용하여 분석하였고 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로 산출하였다. 스트레스, 정신건강 및 신체증상의 정도는 평균과 표준편차를 구하였다. 일반적 특성에 따른 스트레스, 정신건강 및 신체증상의 차이를 검증하기 위해 t-test 검증과 ANOVA를 실시하였다. 스트레스, 정신건강 및 신체증상간의 관련성은 Pearson's correlation coefficient 로 확인하였다. 각 도구의 신뢰도를 알기 위해 Cronbach's alpha coefficient를 구하였다.

## 3. 연구 결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적인 특성은 남학생이 89명(52.1%), 여학생이 82명(47.9%)이었으며, 학년은 1학년 55명(32.3%), 2

학년 57명(33.5%), 3학년 59명(34.2%)이었다. 중학생들의 가족형태는 “부모님 모두 살아 계신다.”가 142명(83.0%)으로 가장 많은 응답을 보였으며, 부모님의 학력은 아버지의 학력에서 가장 많은 응답은 “고등학교 졸업 또는 중퇴” 69명(40.4%)가 가장 많았으며, 어머니의 학력은 “고등학교 졸업 또는 중퇴” 88명(51.5%)가 가장 많았다. 부모님 직업은 아버지가 “사무직” 62명(36.3%)으로 가장 많았으며, 어머니 직업은 “노동” 67명(39.2%)으로 가장 많았다. 생활수준은 67명(39.2%)이 중정도가 가장 많았고, 학생들의 학급 성적은 “중(6-25등)” 117명(68.4%)으로 가장 많았다[Table 1].

[Table 1] General characteristics of the subjects(N=171)

특성	구분	실수(명)	백분율(%)
성별	남	189	52.1
	여	82	47.9
학년	1학년	55	32.3
	2학년	57	33.5
	3학년	59	34.2
가족형태	양친 모두 생존	142	83.0
	이혼이나 별거 중	12	7.0
	한쪽 부모만 생존	11	6.4
	양친 생존 & 한 분은 친부모 아님	4	2.3
	친척집 거주, 소년소녀 가장	2	1.3
부학력	무학	6	3.5
	초등학교 졸업(또는 중퇴)	25	14.6
	중학교 졸업(또는 중퇴)	49	28.7
	고등학교 졸업(또는 중퇴)	69	40.4
	대학교 졸업(또는 중퇴)	19	11.1
	대학원 이상 수료	3	1.7
모학력	무학	7	4.1
	초등학교 졸업(또는 중퇴)	23	13.5
	중학교 졸업(또는 중퇴)	46	26.9
	고등학교 졸업(또는 중퇴)	88	51.5
	대학교 졸업(또는 중퇴)	5	2.9
	대학원 이상 수료	2	1.1
부직업	무직	16	9.4
	노동	27	15.7
	판매직	43	25.1
	사무직	62	36.3
	전문직	10	5.8
	기타	13	7.7
모직업	전업주부	43	25.1
	노동	67	39.2
	판매직	35	20.5
	사무직	20	11.7
	전문직	6	3.5
생활수준	상	27	15.7
	중·상	42	24.6
	중	67	39.2
	중·하	25	14.7
	하	10	5.8
학급성적	상(5등 이내)	30	17.5
	중(6-25등)	117	68.4
	하(26등 이상)	24	14.1

### 3.2 스트레스, 정신건강 및 신체증상의 정도

학교생활 문항별 점수에서는 평균평점 3.66±.86점으로 나타났으며 가정생활 문항별 점수에서는 평균평점 3.45±.91점으로 나타났다. 대인관계 문항별 점수에서는 평균평점 3.19±.96점으로 나타났으며 학생자신 문항별 점수에서는 평균평점 3.57±.88점으로 나타났다. 정신건강 문항별 점수에서는 평균평점 2.85±.54점으로 나타나 정신건강이 비교적 두드러진 것으로 보였다. 신체건강 문항별 점수에서는 평균평점 2.09±.47점으로 신체증상에도 영향을 보였다[표2].

[Table 2] The mean and standard deviation of Stress, Mental health, Physical symptoms

영역	평균±표준편차	
스트레스	학교생활	3.66± .86
	가정생활	3.45± .91
	대인관계	3.19± .96
	학생자신	3.57± .88
소계	3.46± .90	
정신건강	2.85± .54	
신체증상	2.09± .47	

### 3.3 일반적 특성에 따른 스트레스, 정신건강 및 신체증상의 차이

전체 스트레스는 성별( $t=-2.56, p=.010$ ), 학년별( $F=10.67, p=.000$ ), 생활수준( $F=2.897, p=.022$ )에서 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 성별에서는 여학생이 평균평점 3.43±.76점으로 남학생 평균평점 3.23±.67점보다 높게 나타났고, 학년별에서는 3학년이 평균평점 3.56±.60점, 2학년이 평균평점 3.32±.65점, 1학년이 평균평점 3.12±.84점 순으로 높게 나타났다. 또한 생활수준에서는 하가 평균평점 3.84±.43점, 중·하가 평균평점 3.48±.72점, 중이 평균평점 3.41±.70점, 중·상이 평균평점 3.17±.73점 그리고 상이 평균평점 3.14±.76점 순으로 높게 나타났다. 스트레스 영역별로 살펴보면, 학교생활 스트레스는 성별( $t=-3.87, p=.000$ ), 학년별( $F=12.63, p=.000$ ), 학급성적( $F=3.58, p=.029$ )에서 유의한 차이를 보였고, 가정생활 스트레스는 학년별( $F=6.04, p=.003$ ), 어머니 학력( $F=2.66, p=.022$ ), 아버지 직업( $F=2.18, p=.029$ ), 생활수준( $F=4.30, p=.002$ )에서 유의한 차이를 보였다. 또한 대인관계 스트레스는 성별( $t=-2.64, p=.009$ ), 학년별( $F=7.52, p=.001$ )에서 유의한 차이가 보였고, 학생자신 스트레스는 성별( $t=-3.75, p=.000$ ), 학년별( $F=7.14, p=.001$ ), 거주형태( $F=4.23, p=.006$ ), 생활수준( $F=3.20, p=.013$ )에서 유의한 차이를 보였다[Table 3].

[Table 3] The Difference between Stress, Mental health, Physical Symptoms of the Subjects

특성	구 분	스트레스					전체	정신건강	신체증상
		학교생활	가정생활	대인관계	학생자신				
		M ± SD	M ± SD						
성별	남	3.41±.75	3.18±.89	2.96±.88	3.20±.80	3.23±.67	2.93±.63	2.86±.35	
	녀	3.71±.73	3.30±.97	3.22±.10	3.53±.88	3.43±.76	3.43±.45	2.02±.72	
	t	-3.87***	-1.22	-2.64**	-3.75***	-2.56**	-0.75	-2.06*	
	p	.000	.222	.009	.000	.010	.451	.040	
학년	1학년	3.28±.84	3.07±.97	2.89±1.05	3.15±.96	3.12±.84	2.76±.54	1.74±.52	
	2학년	3.66±.73	3.19±.91	3.05±.95	3.40±.84	3.32±.65	2.96±.61	2.01±.75	
	3학년	3.73±.63	3.48±.86	3.35±.77	3.55±.71	3.56±.60	2.96±.64	2.04±.67	
	F	12.63***	6.04**	7.52***	7.14***	10.67***	3.68*	7.25***	
	p	.000	.003	.001	.001	.000	.026	.001	
가족 형태	양친모두생존	3.56±.75	3.22±.94	3.08±.96	3.34±.87	3.32±.73	1.87±.64	1.91±.68	
	이혼이나 별거중	3.56±.75	3.50±.91	3.19±.96	3.54±.75	3.48±.64	2.92±.53	2.09±.58	
	한쪽 부모만 생존	3.73±.33	3.40±1.20	3.22±.37	3.64±.82	2.98±.26	2.37±.74	2.07±.71	
	양친 생존 & 한 분은 친부모 아님	3.55±1.07	3.43±.68	3.19±.85	3.71±.83	3.39±.78	2.12±.65	2.28±.67	
	친척집 거주, 소년소녀 가장	3.41±1.48	3.41±.52	3.17±1.65	3.83±1.02	3.24±.62	2.84±.97	2.44±.67	
	F	0.08	0.61	0.12	1.03	.447	1.70	1.46	
	p	.988	.655	.977	.393	.699	.149	.215	
아버지 학력	무학	3.27±1.10	4.07±.55	3.78±.47	4.11±.29	3.94±.65	2.68±.34	1.97±.76	
	초등학교 졸업(또는 중퇴)	4.03±.68	3.70±.94	3.19±1.19	3.49±.68	3.69±.58	3.03±.62	2.25±.35	
	중학교 졸업(또는 중퇴)	3.50±.88	3.47±.94	3.00±.86	3.35±1.00	3.37±.75	2.53±.72	2.49±.73	
	고등학교 졸업(또는 중퇴)	3.54±.72	3.24±.89	3.09±.91	3.35±.81	3.32±.70	1.98±.62	2.12±.78	
	대학교 졸업(또는 중퇴)	3.58±.77	3.11±.94	3.10±1.02	3.40±.88	3.29±.78	2.07±.71	2.37±.57	
	대학원이상 수료	3.79±.67	3.25±1.12	3.31±1.04	3.08±1.05	3.46±.62	1.93±.54	1.81±.66	
	F	1.13	1.82	0.52	0.87	.822	2.48*	0.27	
	p	.347	.109	.762	.500	.535	.032	.931	
어머니 학력	무학	2.77±.45	3.35±.21	2.61±1.18	2.72±1.65	2.86±.87	1.78±1.07	2.09±.94	
	초등학교 졸업(또는 중퇴)	3.40±.80	3.66±1.00	3.25±.90	3.53±1.02	3.49±.83	2.54±.46	2.51±.53	
	중학교 졸업(또는 중퇴)	3.63±.70	3.60±.83	3.12±.82	3.40±.83	3.45±.60	2.56±.73	2.09±.78	
	고등학교 졸업(또는 중퇴)	3.60±.77	3.17±.97	3.09±.98	3.36±.86	3.32±.75	1.96±.64	1.91±.67	
	대학교 졸업(또는 중퇴)	3.51±.72	3.13±.80	3.10±.93	3.40±.81	3.29±.68	2.07±.56	2.07±.72	
	대학원이상 수료	4.09±.0	4.30±.0	3.06±1.65	4.00±.0	4.15±.	1.72±.35	1.58±.12	
	F	0.87	2.66*	0.19	0.47	.795	1.03	0.76	
	p	.504	.022	.966	.802	.554	.401	.582	
아버지 직업	무직	3.61±1.14	3.92±1.20	2.76±1.26	2.96±1.10	3.31±1.03	3.53±.67	2.38±.57	
	노동	3.56±.81	3.41±.93	3.23±.99	3.46±.83	3.47±.74	3.02±.55	1.94±.63	
	판매직	3.33±.80	3.30±.83	3.05±.93	3.39±.91	3.27±.74	2.89±.68	2.08±.74	
	사무직	3.60±.70	3.18±.88	3.02±1.01	3.43±.86	3.31±.74	1.97±.65	1.95±.67	
	전문직	3.61±.25	2.74±.85	2.80±.93	2.84±.81	3.00±.62	1.75±.49	2.40±.79	
	기타	3.42±.83	2.97±.95	3.00±.87	3.25±.82	3.15±.68	1.77±.46	1.86±.62	
	F	1.14	2.18*	0.76	1.14	1.169	1.09	0.48	
	p	.334	.029	.636	.334	.317	.373	.871	
어머니 직업	전업주부	3.61±.73	3.22±.95	3.03±.95	3.31±.80	3.29±.69	1.93±.64	1.77±.64	
	노동	3.70±.70	3.53±.93	3.33±.93	3.62±.90	3.66±.57	3.36±.75	2.47±.83	
	판매직	3.40±.89	3.28±.98	3.09±.99	3.38±.98	3.32±.83	1.93±.59	1.92±.68	
	사무직	3.60±.67	3.36±.75	3.36±.88	3.42±.84	3.45±.71	2.21±.42	2.30±.59	
	전문직	3.36±1.17	2.75±.61	3.00±1.40	3.39±1.36	3.13±1.10	1.90±.50	1.74±.43	
	F	1.29	1.26	1.09	0.65	1.547	2.36	2.05	
	p	.256	.268	.369	.717	.151	.231	.481	
생활 수준	상	3.38±.74	2.99±1.02	2.98±.92	3.09±.88	3.14±.76	1.77±.83	1.93±.78	
	중·상	3.54±.77	3.00±.97	2.90±.95	3.20±.88	3.17±.73	1.97±.50	1.82±.60	
	중	3.59±.75	3.36±.85	3.20±.92	3.47±.82	3.41±.70	2.20±.65	1.98±.68	
	중·하	3.61±.79	3.43±.97	3.06±1.07	3.55±.82	3.48±.72	3.03±.52	2.08±.56	
	하	4.32±.47	4.13±1.18	3.61±.01	3.11±1.42	3.84±.43	2.84±.22	2.61±.68	
	F	1.74	4.30**	1.87	3.20*	2.897*	1.26	1.45	
	p	.140	.002	.115	.013	.022	.285	.219	
학급 성적	상(5등 이내)	3.57±.75	3.15±.93	3.05±.99	3.36±.86	3.28±.77	2.53±.71	2.06±.68	
	중(6등~25등)	3.61±.74	3.27±.91	3.15±.94	3.43±.82	3.38±.70	2.27±.64	1.95±.65	
	하(26등 이하)	3.30±.81	3.35±1.04	2.94±.92	3.16±.98	3.22±.74	2.43±.51	1.98±.76	
	F	3.58*	0.96	1.07	1.91	1.041	0.42	0.25	
	p	.029	.383	.344	.149	.354	.656	.782	

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

정신건강에서는 학년별(F=3.68, p=.026), 아버지 학력(F=2.48, p=.032)에 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 살펴보면, 학년별에서는 3학년이 평균평점 2.96±.64점, 2학년 평균평점 2.96±.61점, 1학년 평균평점 2.76±.54점 순으로 나타났으며, 아버지 학력에서는 초등학교 졸업(또는 중퇴) 평균평점 3.03±.62점, 무학 평균평점 2.68±.34점, 중학교 졸업(또는 중퇴) 평균평점 2.53±.72점, 대학교 졸업(또는 중퇴) 평균평점 2.07±.71점, 고등학교 졸업(또는 중퇴) 평균평점 1.98±.62점 순으로 나타났다[Table 3].

신체증상은 성별(t=-2.06, p=.040), 학년별(F=7.25, p=.001)에 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 살펴보면, 성별에는 여학생이 평균평점 3.02±.72점으로 남학생 평균평점 2.86±.35점보다 신체증상의 호소가 많은 것으로 나타났다. 학년별에서는 3학년 평균평점 3.04±.68점, 2학년 평균평점 2.91±.65점, 1학년 평균평점 1.94±.72점 순으로 나타났다[Table 3].

### 3.4 스트레스, 정신건강 및 신체증상간의 상관관계

스트레스, 정신건강 및 신체증상간의 상관관계는 스트레스의 각 영역, 정신건강, 신체증상 간에는 모두 유의한 상관관계를 나타냈다. 스트레스와 정신건강(r=.394, p=.000), 스트레스와 신체증상(r=.321, p=.000)은 약한 상관관계를 보였고 정신건강과 신체증상(r=.774, p=.000)은 강한 상관관계를 나타냈다. 학교생활 스트레스는 가정생활 스트레스(r=.530, p=.000), 대인관계 스트레스(r=.548, p=.000), 학생자신 스트레스(r=.529, p=.000)와 중정도의 상관관계를 보였고, 정신건강(r=.284, p=.000)과 신체증상(r=.291, p=.000)과는 약한 상관관계를 나타냈다. 가정생활 스트레스는 대인관계 스트레스(r=.721, p=.000)와 강한 상관관계를 보였고, 학생자신 스트레스(r=.588, p=.000)와는 중정도의 상관관계를 나타냈으며, 정신건강(r=.306, p=.000) 및 신체증상(r=.224, p=.000)과는 약한 상관관계로 나타났다. 대인관계 스트레스는 학생자신 스트레스(r=.668, p=.000)와 강한 상관관계를 보였고, 정신건강(r=.359, p=.000) 및 신체증상(r=.280, p=.000)과는 약한 상관관계로 나타났다. 학생자신 스트레스는 정신건강(r=.434, p=.000)과는 중정도의 상관관계를 나타냈으며, 신체증상(r=.300, p=.000)과는 약한 상관관계를 보였다. 정신건강은 신체증상(r=.774, p=.000)과 강한 상관관계를 보였다. 이상에서 중학생의 스트레스가 높을수록 정신건강 수준이 낮고 신체증상을 많이 호소하는 것으로 나타났다[Table 4].

[Table 4] Correlation coefficients between variables

영역	학교 생활	가정 생활	대인 관계	학생 자신	전체	정신 건강	신체 건강
학교 생활	1.000 p=.000 ***						
가정 생활	.530 p=.000 ***	1.000 p=.000 ***					
스트레스 대인 관계	.548 p=.000 ***	.721 p=.000 ***	1.000 p=.000 ***				
학생 자신	.529 p=.000 ***	.588 p=.000 ***	.668 p=.000 ***	1.000 p=.000 ***			
전체	.774 p=.000 ***	.853 p=.000 ***	.890 p=.000 ***	.834 p=.000 ***	1.000 p=.000 ***		
정신건강	.284 p=.000 ***	.306 p=.000 ***	.359 p=.000 ***	.434 p=.000 ***	.394 p=.000 ***	1.000 p=.000 ***	
신체증상	.291 p=.000 ***	.224 p=.000 ***	.280 p=.000 ***	.300 p=.000 ***	.321 p=.000 ***	.774 p=.000 ***	1.000 p=.000 ***

\*\*\*p<.001

## 4. 논의

본 연구는 중학생이 경험한 스트레스, 정신건강 및 신체증상의 정도와 이들의 관련성을 알아보기 위한 것이다.

중학생들의 스트레스는 중간정도보다 약간 높게 나타났다. 가장 높은 평균점수를 보면, 학교생활 영역에 대한 스트레스가 본 연구의 측정도구를 사용한 [7]의 결과와 유사하다. 이는 대상자들이 학업문제와 입시부담이 크기 때문이라고 생각된다. 우리나라 학생들이 가장 많이 경험하는 스트레스의 원천이 학교생활이며, 그 중에서도 학업문제 때문에 가장 많이 스트레스를 받는다. 이것은[4]의 연구에서 보고한 내용과도 일치한다. 또한 학교생활 스트레스 중 학업문제가 가장 두드러진 연구결과는 [11]의 연구에서도 제시된 학업문제가 가장 높은 스트레스로 나온 것과도 일치한다. 가장 큰 스트레스로 나타난 학업문제는 현실적으로 입시부담을 비롯해 진학문제가 원인인 것으로 생각되며 이것은 중학생의 스트레스관리에서 학업문제에 대한 효율적인 대처방안이 중요함을 시사한다. 다시 말하면, 학교생활과 학업에 대한 부담감을 갖고 있는 중학생들에게는 학교생활에 만족할 수 있도록 다각적인 논의를 통해 스트레스를 경감시킬 수 있는 전략과 대처방안이 필요할 것으로 사료된다. 학생자신 스트레스를 살펴보면, 평균 3.57±.88점으로, [7]의 2.76±.78점, 김향림(2000)의 2.59±.69점, 그리고 손영미(2002)의 2.88±.80점

보다 높게 나왔다. 이 시기를 겪는 중학생들은 발달 과정 중 성인이 되어 가는 과도기로서 자신의 욕구불만을 해소하지 못하여 스트레스를 많이 경험하고 감수성이 풍부하여 사회적 기대에 지나친 반응을 보인다. 이들은 스스로의 정서표현을 과도하게 통제하여 수치심을 경험하고 사회적 갈등과 고립감을 느낄 수 있으므로 정신보건교육의 관점에서 예방적 접근이 요구된다[4]. 가정생활 스트레스를 살펴보면, 평균 $3.45 \pm .91$ 점으로, [7]이 연구한 평균  $2.01 \pm .74$ 점, [12]이 보고한 평균  $1.74 \pm 1.15$ 점보다 높게 나왔다. 부모의 높은 기대와 가정이 화목하지 않는 경우가 나타난 것은 학생들에 대해 부모의 기대치는 높으나 실제적인 이해나 관심이 부족한 편이며 너무 일방적일 때 부모와의 관계에서 스트레스를 느끼게 된다는 것을 의미한다. 대인관계 스트레스는 평균 $3.19 \pm .96$ 점으로, [7]의  $2.40 \pm .77$ 점, [4]의  $2.15 \pm .69$ 점보다 높게 나타났다. 연구 결과에서 나타 난처럼 친구들과 약속은 물론 신의를 지키지 않았을 때가 두드러진 것은 친구들과 간의 인간관계가 그들의 지적, 정서적 발달을 돕고 상호인격을 존중하는 건전한 사회인으로 성장하는데 큰 의의가 있다. 다시 말해 인간관계의 한 부분으로서 교사와 부모는 학생들과 많은 대화를 나누고 친구들과 건전한 인간관계를 형성하는데 여건을 만들어 주어야 함을 시사한다. 성별에 따른 스트레스는 여학생이 남학생보다 학교생활( $t=-3.87, p=.000$ )과 학생자신( $t=-3.75, p=.000$ )의 영역에서 높게 나타났다. 이는 [10]의 연구에서 스트레스 점수가 여학생이 평균 $85.29 \pm 33.76$ 점으로 남학생 평균 $69.25 \pm 32.06$ 점보다 더 높았다는 결과( $F=28.813, p=.000$ )와 유사하였다. 즉, 스트레스를 느끼는 정도는 여학생이 남학생보다 더 높다는 것을 알 수 있었다. 학년에 따른 스트레스 수준은 고학년으로 갈수록 학교생활 영역에서 높은 것으로 나타났다( $F=12.63, p=.000$ ). 이는 [13]이 1학년 평균 $2.43 \pm 0.72$ 점보다 3학년 평균 $2.88 \pm 0.71$ 점으로 스트레스 정도가 높았다는 결과와 일치한다. 이것은 진학과 관련하여 불안과 갈등이 학업성적에도 영향을 미치며 학생 개인의 고민 등과 관련되는 것으로 보인다.

본 연구 결과로 미루어 중학생의 정신건강에 관한 고찰을 살펴보면 중학생의 정신건강 수준은 평균평점  $2.85 \pm .54$ 점이었으며, 같은 도구를 사용한 [14]의 연구는 청소년 729명을 대상으로 스트레스와 정신건강연구에서 정신건강의 평균 $1.96 \pm .56$ 점으로 나타났다. 이것은 연구 대상자들의 정신건강이 비교적 양호한 것을 의미한다. 중학생들의 주요 정신적 건강문제는 걱정과 짜증 등으로 표출되어 나타났으며 이는 청소년기에 많은 정신적 장애라고 보고되었다[15]. 이것은 급격한 사회변화와 함께 입시위주의 교육 현장에서 진학에 대한 불확실성을 인식하

면서 현실적으로 학업성취에 대한 불만을 갖게 되는 것이다. 이것으로 말미암아 걱정과 짜증의 순위가 다른 정신적 건강문제보다 높게 나타난 것으로 생각된다. 그러므로 학교에서는 정신적 건강문제를 해결하고 예방할 수 있는 스트레스 관리 프로그램의 적용이 수행되면서 더불어 학생 개인의 욕구와 자존심이 존중되어야 함은 물론 개인의 능력에 따라 교과지도가 이루어져야 한다. 또한, 청소년기의 특징을 설명해주는 성교육, 약물교육, 발달심리학 등 적절한 보건교육 실시를 통해 학생들 스스로 자신의 건강을 유지하도록 해야 한다[4]. 일반적 특성에 따른 정신건강은 학년별에서 유의한 차이를 보였는데, 이는 [14]이 보고한 것과도 유사하다.

중학생의 신체증상에 관한 고찰을 해보면 중학생의 신체증상 수준은 피로감, 두통, 짜증 등으로 나타났는데, 한국의 청소년을 대상으로 한 [4]의 연구결과와 차이가 있으나 주요 호소 증상은 비슷한 것으로 나타났다. 반면, 청소년을 대상으로 한 [16]의 연구에서 스트레스 반응시 호소하는 신체증상으로 두통, 피로감, 근육통, 복부 불편감, 허리통증 등을 보고한 바 있다. 일반적 특성에 따른 신체증상은, 성별과 학년에서 유의한 차이를 보였는데, 이는 [10]의 연구에서 보고된 성별, 학년별 신체증상의 차이와 일치한다. 이러한 결과로 볼 때 남녀 성차에 따른 스트레스의 차이는 사회적인 성역할이나 규범에 따른 스트레스 해소방법의 차이가 있는지 또는 생물학적 성차에 기인한 것인지, 추후 그 원인을 규명할 필요가 있다. 또한, 본 연구 결과 진학문제를 포함한 입시부담을 안고 있는 3학년이 스트레스를 가장 많이 받음과 동시에 신체증상도 가장 많이 호소하고 있음을 알 수 있었다.

본 연구의 스트레스는 정신건강간에는 약한 상관관계를 나타내었고, 이것은 [14]이 보고한 결과와 유사하였다. 또한 스트레스와 신체증상간에는 약한 상관관계를 나타내었는데, [10]은 중정도의 상관관계를 나타내었다. 중학생의 전체 스트레스와 정신건강과의 상관성은 학생들이 스트레스를 많이 경험할수록 정신건강이 불량함을 시사하고 있다. 또한, 중학생의 스트레스와 신체증상과의 상관관계는 365명의 대상자 중에 32%가 학교생활 스트레스로 인해 건강문제가 있었다는 [17]의 연구결과와 비교하여 해석할 수 있다. 정신건강과 신체증상간의 상관관계는 강한 상관관계를 보였는데, 이는 정신건강과 신체적 증상이 긴밀하게 관련이 있어, 정신적 건강문제가 많이 나타날수록 신체적인 문제도 많이 나타난다고 볼 수 있다.

결론적으로 중학생의 스트레스 정도, 정신건강, 신체증상간의 유의한 상관관계에 비추어볼 때, 이들 변수들간의 체계적인 관찰과 사정이 요구된다. 따라서 스트레스

관리를 위해서는 학교, 가정, 지역사회의 수준에서 발달 특성에 맞는 스트레스 관리프로그램의 개발과 적용으로 중학생의 스트레스를 예방 관리하고 건강을 증진하도록 하여야 할 것이다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 중학생의 스트레스와 신체증상, 정신건강을 확인하여 중학생의 스트레스 예방과 관리에 필요한 간호 중재 방안을 도출하는데 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시도하게 되었다. 연구대상은 T시에 거주하는 중학생들을 남녀별로 총 171명을 설문지 조사하였으며 자료수집은 2011년 5월 20일부터 6월23일까지 실시하였다. 연구도구는 스트레스 측정 설문지 39문항과 정신건강 측정 검사지 47문항, 신체증상 측정 검사지 34문항을 통계 프로그램 SPSS(pc win ver.17.0)를 이용하였다. 중학생의 스트레스와 정신건강, 스트레스와 신체증상, 정신건강과 신체증상 간에는 유의한 상관관계를 보였다. 중학생이 겪는 스트레스를 해소하기 위한 방안은 입시위주의 교육정책을 해소할 수 있는 대안을 모색하고 정신건강 프로그램을 개발하여 체계적인 관리가 필요하다. 또한 중학생들이 느끼는 신체증상의 원인을 파악하고 육체적 치료는 물론 심리적 안정을 유지할 수 있도록 간호중재 방안을 위한 제도적 관심이 이루어져야 할 것으로 사료된다.

본 연구에서 얻어진 결론을 바탕으로 한 후속연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 일개도시에 거주하는 학생들을 대상으로 제한하였으므로 연구 결과를 일반화하여 적용하기에는 어려울 것이다. 이를 타당화하기 위해서는 타지역의 대도시와 중소도시의 다양한 집단을 표집하여 그 결과를 비교할 필요가 있다. 둘째, 질문지를 통한 조사방법만을 사용하여 연구를 실시하였으나 좀 더 대상자의 심층적인 스트레스 이해를 위해서는 면접을 통한 깊이 있는 연구가 요구된다. 셋째, 본 연구에 관련된 일반적 특성 이외에 스트레스 요인, 정신건강 및 신체증상에 영향을 줄 수 있는 기타 요인들을 확인하는 연구가 필요하다.

## References

[1] Yun. H. A., "An Analysis of the Middle School Pupils' Reality of Usual Stres", Unpublished master's thesis, Chosun University, 2000.  
 [2] Lee. J. G., "An Analysis on the Actual Stress State

of the Middle School Students", Unpublished master's thesis, Cheongju University, 1997.

- [3] Son. Y. M., "A study of the Relationship between Youths' stress, coping and Self-esteem:An investigation of Middle School students in incheon", Unpublished master's thesis, Incheon National University, 2002.  
 [4] Kim. H. L., "A study on the relationship among stress, stress coping behavior and health problems of high school students.", Unpublished master's thesis, Kangwon National University, 2001.  
 [5] Sims, J. H.(1987). Psychological sources of "resistance" to family planning. Merrill-Palmer Quarterly. 16. 286-302.  
 [6] Choi, H. R., "Stress of korean university students and cognitive behavioral counseling", Unpublished Doctoral Dissertation, Ewha Womans University, 1986.  
 [7] Shin. L. M., "A Study on Stress Factor, Interference and the Coping Behavior of Middle School Students", Unpublished master's thesis, Suwon National University, 2003.  
 [8] Derogatis, L. R.(1973). SCL-90-R, An Outpatient Psychiatric Rating Scale. Psychopharm, 1(9), 13~27.  
 [9] Lee. H. G., "External-Internal Control: The Trend of External-Internal Control of the Korean Elementary and Secondary School Students", Student Life Research, vol.5(1), pp.41-59, 1980.  
 [10] Moon. K. S., "Correlational Study between Stress and Physical Symptoms of Middle School Students", Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, 2002.  
 [11] Lee. Y. M., "A study on stress and cognitive appraisal of adolescents : The focus on middle and high school pupils in Kwang-ju", Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, 1994.  
 [12] Ryu. G. S., "A Current Status of High School Students' Stress and the Psycho-educational Approach to Coping the Stress", Unpublished master's thesis, Sunchon National University, 2002  
 [13] Hwang. H. S., "A study on the degrees of stress and the ways of coping with stress in accordance with grades, sex and regional groups", Unpublished master's thesis, In-je University, 2003.  
 [14] Kim, J. S., "A Study on stress, anxiety, mental health in high school students", Unpublished master's thesis, Chunanam National University, 2001.  
 [15] Kim. C. G., "The Mental Symptoms of The students", The Journal of the korean Society of school health, vol.2(10), pp.142-152, 1989.

- [16] Garber, J.(1991). Somatization Symptoms in a Community Sample of children and adolescents. Psychosomatic Med, 3(10), 588-595.
- [17] Yu. R. A. "A study on the relationship between the problems in daily life and the complaints of the physical health problem of the middle school students", Unpublished mater's thesis, Yonsei University, 1987.
- 

한 상 영(Sang-Young Han)

[정회원]



- 2011년 8월 : 중앙대학교 간호학 박사
- 2006년 3월 ~ 현재 : 강원관광대학교 간호과교수

<관심분야>

모성간호, 아동간호, 노인간호