

청소년의 자기평가에 따른* 스트레스 정도에 관한 연구

구 정 화**

- I. 서 론
- II. 청소년의 자기평가와 스트레스
- III. 연구방법
- IV. 결과 및 해석
- V. 결 론

I. 서 론

복잡한 사회생활 가운데 나타나는 특징적 이상 현상의 하나로 사회 성원 대부분이 스트레스를 경험한다. 특히 청소년기는 과도기적 특징, 새로운 문화의 유입과 적응, 학교 생활에서 부딪히는 과중한 성취 압력, 맹목적인 부모의 기대와 요구 등으로 어떤 다른 집단보다 더 심각한 스트레스를 경험하고 있다(황정규, 1990 : 25). 이러한 청소년들의 스트레스는 시기적으로 볼 때 감정과 정서면에서 불안정한 사춘기에 일어난다는 점과,

어른들과 달리 스스로 스트레스를 극복할 수 있는 여건이 제대로 마련되지 않은 시기라는 점에서 더욱 더 관심을 갖게 한다.

그러므로 청소년기의 스트레스 현상에 대해 무엇이 스트레스 요인이 되고 스트레스를 어떻게 해결하는가, 그리고 이러한 청소년의 스트레스와 스트레스 대처방식에 영향을 주는 요인은 무엇인가를 분명하게 아는 것은 자기 자신을 올바르게 통제할 능력이 충분하지 않고, 감정적인 불안정으로 인하여 걱정적인 행동을 할 수 있는 청소년들의 생활의 한 면을 이해할 수 있다는 점에서 중요하다. 그럼에도 불구하고 청소년기의 스트레스에 대한 대부분의 연구물들이 성인의 스트레스 측정 방식에 따라 청소년기의 스트레스를 설명하여 그 시기적 특징을 잘 설명하지 못하고 있어 청소년기의 과도기적 특징에 따른 스트레스 형성과 대처방식, 그리고 관련 변인에 관한 연구가 구체적으로 이루어지지 않았다.

본 연구에서는 이러한 청소년기의 독특한 스트레스 양상에 대한 분석과 대처방안을 파악하는

* 이 논문은 1994년도 연구과제인 「청소년육성 정책개발 및 연구」사업의 일환으로 수행된 것을 요약한 것임.

** 한국청소년개발원 연구원

한 방법으로 청소년기의 자아 형성에 중요한 역할을 하는 자기평가를 스트레스와 연관시켜 살펴보고자 한다. 즉 청소년기의 자기평가에 따른 스트레스 형성 및 대처방식에 있어 차이가 있는지를 살펴보려는 것이다.

II. 청소년기의 자기평가와 스트레스

청소년기의 자기평가와 스트레스의 관계에 대한 논의는 “자기평가와 스트레스 및 스트레스 대처방식의 관계가 긍정적인가, 부정적인가?”라는 질문으로 정리된다. 즉, 자기평가가 높을수록 스트레스를 많이 받는가, 적게 받는가 또는 자기평가가 높을수록 스트레스 대처방식은 능동적인가 수동적인가 하는 문제이다. 이 문제와 관련하여 청소년기의 ‘자기평가와 스트레스 량’에 대한 직접적인 연구결과는 드물지만 ‘자기평가와 스트레스 대처방식’에 관련된 연구와 논의는 많이 이루어졌다.

일반적으로 개인이 스트레스 사건에 대하여 자신이 얼마나 스트레스를 겪는지를 평가하는 것에 영향을 주는 요인은 사건 자체의 성격, 사용 가능한 개인적·사회적 대처자원, 스트레스 사건의 발생시기, 성격특성, 그 사건의 예언 가능성 등이 있다.

이러한 스트레스 사건의 평가와 관련하여 청소년의 자기평가를 고려하는 이유는 한 개인이 자기자신에 대하여 내리는 평가가 자신의 사회적 행동을 결정하는 중심 특성 중의 하나라는 것이기 때문이다. 한 개인이 자신에 대해 갖는 자기평가가 높을수록 자신을 긍정적으로 행동하도록 유도한다(Aronson & Metter, 1968). 그러므로 자기평가가 높을 경우에 자신의 생활사건 중에서 나타나는 다양한 스트레스를 유발하는 사건에 대하

여 자신이 그것을 통제할 수 있다는 긍정적인 평가를 하게 되고, 따라서 스트레스 량이 줄어들게 된다. 이와 반대로 자기에 대한 높은 평가는 그것을 유지하기 위한 노력을 요구하게되고 그에 따라 발생하는 압력으로 인해 높은 스트레스자를 갖게 되며, 결국 스트레스 량이 많아진다는 것이다. 그러므로 단순히 자기평가가 높다고 해서 스트레스를 적게 받을 것이라는 것은 명확하지 않다.

또한 자기평가와 관련하여 중요한 사회적 지지기반으로서 부모, 형제, 친구, 교사의 평가인 사회적인 자기평가와 스트레스의 연관을 설명하는 경우, 사회적 지지가 스트레스에 대한 완충제로서 작용할 수 있다는 점을 든다. 즉 많은 사회적 지지를 기반으로 해롭거나 위협적인 경험을 덜 문제시 함으로써 스트레스를 예방하는 데 도움을 줄 수 있고, 스트레스가 발생할 경우에 가치있는 대처차원을 제공해 준다는 것이다(Lazarus & Folkmann, 1984 : 272-282). 사회적 지지는 개인 상호간에 신뢰를 통해 도움을 주고 감정적인 결속을 강화시켜주어 인간의 기본적인 사회적 욕구를 충족시켜주며 스트레스 발생을 예방할 뿐만 아니라 스트레스 상황에서의 부적응을 해소하는데 도움을 줄 수 있는 효과적인 완충제 역할을 한다(Heller, Swindle, & Dusenbury, 1986 : 466)는 것이다.

특히 청소년기에 있어 스트레스와 관련해서 사회적 지지의 원천으로서 또래집단의 영향은 크다. Compass(1987)는 또래집단에 대한 소속감이 스트레스를 받을 때 그 사건에 대해 긍정적으로 대처할 수 있는 심리적인 안락감을 제공한다고 한다. 또래집단 간의 우정을 통해서 자신의 존재감과 자아존중감을 깊이 인식하고, 이것을 기초로 형성된 사회적 지지는 청소년기의 스트레스 형성

을 감소시킬 수 있으며 스트레스에 대한 대처방식에서도 긍정적인 대처를 할 수 있는 힘을 부여하게 된다고 설명한다.

또한 LaRocco, House, & French(1980 : 202-218)는 구체적인 상황에서의 스트레스는 그 상황과 밀접하게 관계하는 지지원에 의해 긍정적인 영향을 받는다고 밝히고 있다. 그러므로 청소년기의 또래집단의 중요성에도 불구하고 청소년의 가정문제 및 학교문제와 관련하여 사회적 지지기반으로서 부모와 교사의 역할을 무시할 수 없다. 또래집단은 청소년기의 인지, 사회성, 도덕성 발달에 중요한 역할을 하지만, 실질적으로 구체적인 가정과 학교현장에서 이러한 발달을 유도하고 이를 장려하거나 금지하는 등의 역할은 부모와 교사의 것이다. 특히 「교육열의 과다와 입시위주의 교육」으로 설명되는 우리교육 현실에서 청소년의 스트레스는 학업과 관련된 부분이 많으며, 이 부분과 관련된 일차적인 사회적인 평가는 교사가 내리는 것이고 또한 부모에 의해서도 심각한 평가의 영역으로 다루어지기 때문에, 이러한 부모와

교사라는 청소년의 주변에 있는 중요한 성인 집단의 사회적인 자기평가는 자신의 주관적인 자기평가에도 큰 영향을 줄 뿐만 아니라 청소년기의 스트레스 형성과 스트레스 량 및 스트레스 대처 방식에도 중요한 역할을 할 것이다.

III. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구를 위해 서울 시내에 위치하고 있는 인문계 고등학교 3학교와 실업계 고등학교 2학교, 그리고 중학교 4학교를 임의로 선정하여 800명을 표집하였다. 1994년 7월 중에 행해진 설문 과정에서 회수되지 않은 것과 회수된 것 중에서 내용이 불충분하여 타당도가 떨어지는 것을 제외시켜서 최종적으로 본 연구의 분석에 사용된 사례는 717개였다.

본 연구에 사용된 표집의 특징을 살펴보면 우선 성별로는 남학생이 46.6%이며 여학생은 53.4

〈표 1〉

표집의 특징

(단위 : %)

변	인	남	여	전 체
학	고등학교	46.4	53.6	50.6(362)
교	중 학 교	46.6	53.4	49.4(354)
경제	상	48.0	52.0	17.9(128)
	중	44.5	55.5	75.3(539)
수준	하	63.3	36.7	6.8(49)
성적	상	53.2	46.8	22.4(159)
	중	43.8	56.2	52.4(372)
수준	하	47.5	52.5	25.2(179)
전	체	46.6(333)	53.4(384)	100.0(717)

* 전체 표집은 717명이나 각 변인별로 무응답인 경우를 제외하고 빈도를 분석하여 717명이 안되는 경우가 있음

%로 여학생이 조금 많다. 학교별로는 중학생은 49.4%이며, 고등학생이 50.6%로 이 중 실업계 고등학교는 여학생 49명, 남학생 43명으로 전체 고등학생 362명 중 25.4%이다.

2. 측정도구

청소년의 자기평가와 스트레스에 관한 본 연구에서는 세 종류의 측정도구가 사용되었다. 먼저 「청소년의 자기평가를 위한 도구」와 「스트레스 정도를 측정하는 도구」, 그리고 「스트레스 대처 방식에 대한 도구」 세 가지이다.

1) 청소년의 자기평가 측정

청소년의 자기평가를 측정하기 위하여 앞에서 살펴본 이론적 논의에 기초하여 2개의 범주로 나누었으며, 주관적인 자기평가와 사회적인 자기평가가 그것이다. 주관적인 자기평가는 자기 자신이 자신에 대하여 직접적으로 평가하는 것을 말하며, 사회적인 자기평가는 자신의 주변에 있는 중요한 인물로부터 자신이 어떤 평가를 받을지에 대하여 자신이 간접적으로 평가하는 것을 말한다.

주관적인 자기평가는 다시 「학업영역, 사회영역, 가치영역, 신체(외모)영역」의 4가지로 다시 분류하였다. 이들 4가지 영역에 대한 주관적인 자기평가는 각 영역별로 4문항씩으로 전체 16문항으로 이루어졌다. 사회적인 자기평가 또한 「부모, 형제, 또래, 교사」의 4영역의 평가로 나뉘어지며 여기서도 각 영역당 4문항씩으로 16문항으로 구성된다. 그러므로 전체적인 자기평가의 문항은 32문항이다. 각 척도는 Likert척도에 기초하여 5단계 평점척으로 제작하였다. ‘매우 그렇다’

에 5점을, ‘매우 그렇지 않다’에 1점을 부여하였고,¹⁾ 각 영역별 점수는 4문항의 평균을 사용하였으며, 최저 1점—최고 5점이며, 주관적인 자기평가와 사회적인 자기평가의 점수, 그리고 전체적인 자기평가 점수 또한 평균점수를 사용하여 최저 1점—최고 5점이다. 그러므로 중간점수는 3점이며, 3점 보다 높은 경우엔 긍정적인 자기평가를 보이는 것이고, 3점보다 낮은 경우엔 부정적인 자기평가를 나타낸다고 볼 수 있다.

자기평가의 하위영역으로 채택된 8개의 변인을 설명하면 다음과 같다. 학업영역은 학업성취와 관련된 자신의 영역에 대한 평가이며, ‘사회영역’은 사회구성원들에 대한 적응력, 친밀감 등에 대한 평가이고, ‘가치영역’은 자신의 존재가치에 대한 평가이며, 이에 비해 ‘신체영역’은 자신의 외모, 체격 등에서 느껴지는 평가를 말한다. ‘부모, 형제, 또래, 교사평가’는 그 대상이 자신에 대한 지지, 인정, 기대 등의 정도에 대하여 스스로 고려하도록 하여 본인이 평정하게 하는 간접적인 평가이다.

이러한 자기평가의 측정도구에 대한 신뢰도는 Cronbach의 신뢰도 측정방법을 사용하여 계수를 산출하였다. 전체 32문항에 대한 신뢰도는 .8840으로 높은 편이며, 각 영역별로 가장 높은 신뢰도를 보인 것은 .7422로서 신체영역에 대한 문항이고, 가장 신뢰도가 낮은 것은 .6089로서 사회영역에 관한 것이다. 전체적으로 볼 때 각 영역의 신뢰도가 .60을 넘어 평가도구로 사용하기에 적합하다고 볼 수 있다.

2) 청소년의 스트레스 측정

청소년의 스트레스 관련 생활사건과 스트레스 랭

1) 문항의 내용이 부정적인 경우는 역으로 점수를 계산함

을 알아보기 위한 측정도구는 L. K. Mendez 등 (1982), Holmes & Rahe(1967), R. D. Coddington(1972), 이정숙·조길자(1982), 이평숙(1984)이 사용한 생활사건에 기초하여 우리나라 청소년에 적합한 스트레스 항목을 추출하여 문항을 구성한 홍원희(1992)의 것을 사용하였다.

이 검사는 총 28개의 스트레스 사건에 대하여 경험 유무를 답하게 한 다음 경험한 사건에 대하여 자신이 지각한 스트레스 정도를 5점 척도에 따라 평정하게 한 것이다. 스트레스 사건 문항은 연구대상이 청소년인 점을 고려하여 발달적 특성에 맞는 문항을 선택하였으며, 주로 청소년들이 겪는 고민과 갈등 및 문제를 중심으로 구성되었기 때문에 긍정적인 스트레스관련 생활사건은 거의 제시되지 않았다. 각 평정 결과에 따라 ‘전혀 받지 않았다’는 0점, ‘약간 받았다’는 5점, ‘보통으로 받았다’는 10점, ‘많이 받았다’는 15점, ‘매우 많이 받았다’는 20점으로 개별적인 항목의 스트레스 점수는 최저 0점에서 최고 20점이며, 전체 스트레스 총점은 최저 0점에서 최고 560점이다. 이 점수가 높게 나타날수록 스트레스량이 높은 것이다.

이 검사의 제작시에 측정한 신뢰도는 Cronbach $\alpha=.80$ 이었으며, 본 연구에서 측정한 신뢰도는 Cronbach $\alpha=.8207$ 로 높게 나타났다.

3) 스트레스 대처방식 측정

스트레스 대처방식에 관한 척도는 Gutmann (1964)이 구성한 3가지 대처방식 - 능동적 대처, 수동적 대처, 신비적 대처 - 을 기초로 스트레스 대처방식을 구성한 김애순(1986)의 척도를 청소년기에 맞게 수정한 최정훈 외(1987)의 것을 사용하였다. 이들은 김애순의 척도에 기초하여 청소년을 대상으로 설문조사를 다시 실시하였으

며, 전체 45문항에 대하여 요인분석을 통해 5가지 요인을 추출하였으며, 요인에 할당되지 못한 문항은 제거되었다. 5가지 하위 요인은 각기 도피지향, 직면지향, 외타지향, 정동지향, 체념이며, 하나의 요인 당 4개의 문항을 선별하였으며, 그 결과 전체 문항은 20개로 구성되었다.

‘도피지향’은 현재의 스트레스 상황에 대하여 적극적이고 능동적인 해결책을 강구하기 보다는 그 상황을 회피하려는 경향을 표현하는 문항들로 구성되었고, ‘직면지향’은 현재의 상황을 잘 파악하고 긍정적인 방향으로 변화시키려는 노력을 나타낸다. 또한 ‘외타지향’은 자신의 문제를 타인이 해결해 주기를 바라는 문항으로 구성되어 있으며, ‘정동지향’은 좌절상황으로 인한 정서적 손상을 줄이거나 보상하려는 노력을 나타내고, ‘체념’은 스트레스 상황에 대해 아무런 노력도 하지 않으려는 경향을 나타낸다. 이 중에서 ‘직면지향’과 ‘정동지향’은 긍정적인 대처방식으로 점수가 높을수록 적극적으로 스트레스에 대처한다고 볼 수 있으며, 이에 비해 ‘도피지향’과 ‘외타지향’, ‘체념’은 부정적인 대처방식으로 점수가 높을수록 수동적으로 대처한다고 볼 수 있다.

각 문항은 ‘매우 그렇다’, ‘그렇다’, ‘그저 그렇다’, ‘그렇지 않다’, ‘매우 그렇지 않다’의 5점 척도로 구성되어 있으며, 각 5, 4, 3, 2, 1점을 부과하여 각 영역 별 평균을 사용하여 총점은 최고점이 5점이며 최저점은 1점이고 중간점은 3점이다.

이러한 스트레스 대처방식에 대한 척도의 신뢰도는 원 문항에서는 $\alpha=.80$ 이었다. 본 연구대상에 실시한 결과에 대하여 구한 신뢰도는 전체 20문항에 대하여 $\alpha=.7117$ 으로 나타나 측정도구로서 적당함을 알 수 있다.

3. 자료분석방법

청소년기의 자기평가 정도에 따른 스트레스 정도 및 대처 방식의 차이에 대하여 알아보려는 본 연구에서는 상관관계(Correlation)와 자기평가의 상, 하 집단에 따른 스트레스 량 및 대처방식을 분석하기 위하여 one-way ANOVA가 사용되었다. 이 때의 비교를 위한 집단은 각 자기평가 영역(전체 자기평가, 주관적인 자기평가, 사회적인 자기평가)의 평균을 기준으로 상, 하 두집단으로 구분하여 사용하였다. 모든 자료의 분석 프로그램은 SPSS PC+(ver 3.0)을 사용하였다.

IV. 결과 및 해석

본 연구에서는 크게 두가지 영역의 문제로 나누어 고찰하고자 한다. 하나는 청소년의 자기평가와 생활사건에 따라 발생한 스트레스 량의 관계를 알아보는 것이며, 또 다른 문제는 청소년의 자기평가와 스트레스 대처방안의 관계를 살펴보는 것이다. 각 문제에 대하여 크게 세가지 방식으로 접근하여 살펴보았다. 첫째는 자기평가 각 하위 영역과 스트레스 량 및 대처방식에 대하여 각 집

단간 상관관계를 살펴보았으며, 둘째는 자기평가를 상·하 집단으로 나누어 두 집단 간에 스트레스 량과 스트레스 대처방식에 차이가 있는지를 살펴보았다.

1. 자기평가와 스트레스 량

청소년기의 자기평가는 청소년들이 겪게 되는 다양한 생활사건에서 받는 스트레스 량과 관계가 있는가? 또 관계가 있다면 이 두 변인의 관계가 정적인지 부적인지를 살펴보려 한다.

우선 청소년의 자기평가 각 8개 영역과 청소년기의 다양한 생활사건에 의해 나타난 스트레스 총량과의 상관관계를 집단별로 살펴보면 아래 <표 2>와 같다.

기본적으로 스트레스 총량과 자기평가 각 영역은 부적 상관을 나타낸다. 즉 자기평가가 높은 경우에는 스트레스 총량이 적고, 자기평가가 낮은 경우에는 스트레스 총량이 많음을 알 수 있다.

전체의 스트레스 총량과 자기평가 각 영역 간의 상관관계 중 스트레스 총량과 가장 높은 상관을 보이는 자기평가 영역은 사회적인 자기평가 중에서는 '교사 평가'(-.323)와 '부모 평가'

<표 2> 스트레스 량과 자기평가 요인의 집단별 상관관계

		사례수	학업	사회	가치	신체	부모	형제	또래	교사
전체		475	-.217**	-.161**	-.209**	-.237**	-.271**	-.190**	-.193**	-.323**
성 별	남	224	-.263**	-.154	-.234**	-.279**	-.238**	-.212**	-.225**	-.323**
	여	251	-.173*	-.170*	-.184*	-.219**	-.307**	-.165*	-.148*	-.339**
학 교	고등	264	-.115	-.085	-.174*	-.199**	-.228**	-.150*	-.153*	-.287**
	중	211	-.323**	-.249**	-.252**	-.279**	-.310**	-.229**	-.230**	-.355**

* : P<.01 ** : P<.001

(-.271)이고, 주관적인 자기평가 중에서는 ‘신체영역평가’(-.237), ‘학업영역평가’(-.217)로서, 이들 간의 상관관계는 모두 $p < .001$ 수준에서 유의미하다.

성별로 살펴보면 남학생의 경우는 스트레스 총량에 대한 주관적인 자기평가 영역과의 상관관계 중 ‘신체영역평가’(-.279), ‘학업영역평가’(-.263), ‘가치영역평가’(-.234)가 높은 상관관계를 보이며, 사회적인 자기평가 중에서는 ‘교사평가’(-.323), ‘부모평가’(-.238)와 스트레스 총량의 상관관계가 높다. 이에 비해 여학생의 경우는 ‘신체영역평가’(-.219)만이 스트레스 총량과 상관관계가 나타날 뿐이며, 사회적인 자기평가 영역 중에서 ‘교사평가’(-.339), ‘부모평가’(-.238)와 스트레스 총량이 높은 상관관계를 보여, 남학생과 달리 주관적인 자기평가와 스트레스 총량의 상관관계가 높지 않음을 알 수 있다.

학교별로는 고등학생의 경우는 주관적인 자기평가의 하위영역과 스트레스 총량과 상관관계가 거의 없으며, 사회적인 평가영역에서 ‘교사평가’(-.287), ‘부모평가’(-.228)와 상관관계가 있는 반면에, 중학생은 주관적인 자기평가 뿐만 아니라 사회적인 자기평가 각 영역과 스트레스 총량과의 상관관계가 모두 .20을 넘어 자기평가와 스트레스 총량과 관련이 크다는 것을 알 수 있다.

스트레스 량과 자기평가의 분석결과를 보면, 청소년기의 자기평가와 스트레스 량은 부적 상관관계를 보여 자기평가가 높을수록 스트레스 량은 적고, 자기평가가 낮을수록 스트레스 량은 많다. 그리고 스트레스 량에 영향을 미치는 자기평가의 하위영역은 신체영역평가, 교사평가, 부모평가이다.

스트레스 총량에 부적인 영향을 미치는 주관적인 자기평가의 하위영역 중 ‘신체영역’의 상관관계가 큰 것은 아마도 청소년기가 제 2차 성징이 나타

는 시기로서 신체적인 불완전성, 정신적 연령과 신체적 연령과의 차이에서 오는 좌절감 등이 스트레스에 직접적으로 미치는 영향력이 크기 때문일 것이다.

또한 사회적인 자기평가로서 중요한 타인의 영향력은 교사평가와 부모평가로서 부적(-)인 영향력을 나타내는 것을 볼 때 청소년기의 사회적 지지원으로서 부모와 교사의 중요성이 강조됨을 알 수 있다. 특히 청소년기의 부모와 교사는 준거적인 자아상 형성과 사회화의 한 모델로서 중요한 역할을 하는 성인임을 고려할 때, 이들로부터 지지받고 인정받는 긍정적인 평가는 단순히 청소년기의 자아의식을 높여 줄 뿐만 아니라 청소년기에 겪을 수 있는 다양한 스트레스 사건에 대해 스트레스 정도를 완화시키는 데도 중요한 역할을 함을 알 수 있다.

2. 자기평가와 스트레스 대처방식

청소년들이 자신에 대하여 내린 평가가 스트레스 대처방식에는 어떤 영향을 주는지 알아보기 위하여 각 스트레스 대처방식과 자기평가를 연관시켜 살펴보았다. 앞에서 보았듯이 5가지 스트레스 대처방식 중에서 직면지향과 정동지향은 긍정적인 대처방식이며, 도피지향과 외타지향, 그리고 체념은 수동적이고 소극적인 대처방식이다.

먼저 직면지향과 자기평가 각 영역간의 상관관계를 살펴보면 다음의 <표 3>와 같다. 우선 직면지향과 자기평가 간의 상관관계를 보면 모두 정적 관계를 나타낸다. 전체적으로 직면지향에 대한 자기평가 각 영역간의 상관관계 중에서 가장 높은 상관관계를 보이는 주관적인 자기평가는 자신의 존재가치에 대한 평가영역인 ‘가치영역평가’로 .330의 상관관계를 보인다. 직면지향과 사회적인 자기평가 영역에서

<표 3> 직면지향과 자기평가 요인의 집단별 상관관계

		사례수	학업	사회	가치	신체	부모	형제	또래	교사
전 체		475	.201**	.229**	.330**	.212**	.157**	.211**	.264**	.218**
성 별	남	224	.184*	.179*	.307**	.118	.129	.217**	.245**	.153
	여	251	.215**	.281**	.354**	.315*	.187*	.205**	.292**	.279**
학 교	고등	264	.169*	.208**	.304**	.226**	.143*	.165*	.254**	.234**
	중	211	.242**	.256**	.367**	.194*	.175*	.264**	.276**	.206*

*: P<.01 ** : P<.001

높은 상관을 보이는 것은 친구들의 평가인 ‘또래 평가’와의 상관으로 $r=.254$ 이다.

성별로 살펴보면 남학생의 경우는 직면지향과 상관이 높은 주관적인 자기평가 영역은 ‘가치영역 평가’(.307)이며, 사회적인 자기평가 영역은 ‘또래 평가’(.245)이다. 여학생의 경우는 주관적인 자기평가 중에서 ‘가치영역 평가’(.367), ‘신체영역 평가’(.315), ‘사회영역 평가’(.285)로 거의 모든 영역에서 직면지향과 높은 상관을 보이며, 사회적인 자기평가 영역 중에서는 ‘또래 평가’(.292), ‘교사 평가’(.279)로서 남학생에 비해 더 많은 영역의 자기평가가 직면지향에 상관이 있음을 알 수 있다.

학교별로는 고등학생의 경우는 직면지향에 대하여 주관적인 자기평가 중 ‘가치영역 평가’와 .304의 상관을, 사회적인 자기평가 중에서는 ‘또래 평가’와 .254의 상관을 보인다. 중학생들은 주관적인 자기평가 중 ‘가치영역 평가’(.367), ‘사회영역 평가’(.256), ‘학업영역 평가’(.242)와 상관을 보이며, 사회적인 자기평가 영역 중에는 ‘또래 평가’(.276), ‘형제 평가’(.264)와 상관이 높아 고등학생에 비해 자기평가의 다양한 영역이 직면지향에 영향을 미침을 알 있다.

또한 자기평가 점수를 상, 하 두 집단으로 나누어 직면지향에 대한 집단간 차이를 알아보면 주관적인 자기평가가 ‘상’인 집단의 직면지향 평균은 3.43, ‘하’인 집단은 3.09로서 주관적인 자기평가가 높은 집단이 능동적인 스트레스 대처방식 중의 하나인 직면지향의 경향이 더 높음($F=44.05, p<.001$)을 알 수 있다. 사회적인 평가영역에서도 ‘상’인 집단은 3.40, ‘하’인 집단은 3.11의 직면지향 점수를 보여 집단간 차이($F=34.27, p<.001$)를 보인다. 그리고 이 둘을 합산한 전체적인 자기평가에서도 ‘상’인 경우는 3.40, ‘하’인 경우는 3.09의 직면지향점수를 나타내어 차이($F=33.21, p<.001$)를 보이며, 이러한 집단간의 차이를 볼 때 자기평가가 높은 집단이 능동적인 스트레스 대처방식 중의 하나인 직면지향이 강하고, 자기평가가 낮은 청소년의 경우는 자기평가가 높은 집단에 비해 직면지향이 적음을 알 수 있다.

직면지향과 같은 능동적인 스트레스 대처방식의 하나인 정동지향과 청소년의 자기평가의 관계를 우선 상관관계를 통해 살펴보면 아래의 표와 같다.

정동지향과 자기평가간의 상관은 전체적으로 정적 상관을 보이고 있어 서로 간에 긍정적인 영

〈표 4〉 정동지향과 자기평가 요인의 집단별 상관관계

		사례수	학업	사회	가치	신체	부모	형제	또래	교사
전 체		475	.212**	.259**	.279**	.131*	.201**	.142*	.241**	.120*
성 별	남	224	.268**	.319**	.268**	.069	.291**	.196*	.247**	.122
	여	251	.154*	.195**	.291**	.206**	.106	.084	.238**	.118
학 교	고등	264	.197**	.297**	.302**	.170*	.126	.086	.232**	.191**
	중	211	.235**	.208**	.255**	.084	.204**	.204**	.252**	.052

* : $P < .01$ ** : $P < .001$

향을 미침을 알 수 있다. 정동지향에 대한 전체 표본의 자기평가와의 상관 중에서 주관적인 자기평가 영역의 경우에서 가장 높은 것은 ‘가치영역평가’(.279)와 ‘사회영역평가’(.259)이며, 사회적인 자기평가영역에서는 ‘또래평가’(.241)이다.

성별로는 남학생의 경우에 정동지향과 높은 상관을 보이는 주관적인 자기평가 영역은 ‘사회영역평가’(.319), ‘학업영역평가’(.268), ‘가치영역평가’(.268)순으로 대체적으로 주관적인 자기평가와 상관이 높으며, 사회적인 자기평가 영역에서는 ‘부모평가’(.291), ‘또래평가’(.247)와 상관이 있다. 여학생의 경우는 주관적인 자기평가 영역 중에서는 ‘가치영역평가’(.291), 사회적인 자기평가 영역 중에서는 ‘또래평가’(.238)가 ‘정동지향’과 상관을 보인다.

학교별로는 고등학생의 경우엔 주관적인 자기평가 영역 중 ‘가치영역평가’(.302), ‘사회영역평가’(.297)가 정동지향과 상관을 보이며, 사회적인 자기평가 영역에서는 ‘또래평가’(.232)가 정동지향과 높은 상관을 보이고 있는 반면, 중학생의 경우는 주관적인 자기평가 중 ‘가치영역평가’(.255), ‘학업영역평가’(.235)와 상관을 보이고, 사회적인 자기평가 영역에서는 ‘또래평가’(.252)와 정동지향의 상관이 나타난다.

또한 자기평가 점수를 상, 하 두 집단으로 나누어 직면지향에 대한 집단간 차이를 알아보면, 주관적 평가에서 ‘상’인 집단의 정동지향은 4.00으로 정동지향의 정도가 꽤 높은 편이며, ‘하’인 집단의 정동지향 평균은 3.65로서 두집단간의 차이는 통계적으로 유의미($F=42.96$, $p<.001$)하다. 즉 주관적 자기평가가 높은 청소년들이 주관적 자기평가가 낮은 청소년에 비해 스트레스 대처방식 중 긍정적인 대처방식인 정동지향이 더 높음을 알 수 있다. 자기 주변의 영향력있는 인물의 평가를 고려한 사회적인 자기평가가 ‘상’인 집단의 정동지향 평균은 3.93, ‘하’인 집단은 3.65로서 큰 차이($F=37.73$, $p<.001$)를 보이고 있다. 이 두평가를 종합한 자기평가에서도 ‘상’인 집단은 3.93의 정동지향 정도를, ‘하’인 집단은 3.65 정도의 정동지향을 보여 통계적으로 유의미한 차이($F=33.95$, $p<.001$)를 보인다. 이렇게 볼 때, 긍정적인 자기평가가 높은 청소년들이 스트레스 대처방식 능동적인 방식인 정동지향의 점수가 높음을 알 수 있다.

지금까지 살펴본 스트레스 대처의 능동적인 방식과 달리 부정적이면서 소극적인 방식에 대한 자기평가의 관계를 먼저 그 스트레스 사건에 대하여 회피하려고 하는 도피지향과 청소년의 자기

〈표 5〉 도피지향과 자기평가 요인의 집단별 상관관계

		사례수	학업	사회	가치	신체	부모	형제	또래	교사
전체		475	-.162**	-.156**	-.141**	-.089	-.137*	-.089	-.124*	-.122*
성 별	남	224	-.190*	-.156*	-.150	-.110	-.070	-.212**	-.225**	-.323**
	여	251	-.139	-.158*	-.135	-.081	-.202**	-.118	-.082	-.161*
학 교	고등	264	-.178*	-.146*	-.163*	-.173*	-.204**	-.150*	-.198**	-.212**
	중	211	-.146	-.167*	-.116	-.011	-.077	-.025	-.038	-.037

* : $P < .01$ ** : $P < .001$

평가의 상관관계를 통해 살펴보면 다음과 같다.

전체적으로 보면 도피지향과 자기평가의 관계는 모두 부정적(-) 상관을 보이고 있으며, 자기평가 영역 중에서 도피지향과 상관계수가 높게 나타난 것은 거의 없다. 성별로는 남학생의 경우는 ‘교사평가’(-.323), ‘또래평가’(-.225), ‘형제평가’(-.212) 등이 도피지향과 관련이 있으며, 여학생의 경우는 사회적인 자기평가 영역 중에서도 ‘부모평가’(-.202)에서만 상관을 보이고 있다.

학교별로는 고등학생의 경우는 ‘교사평가’(-.212), ‘부모평가’(-.204), ‘또래평가’(-.198)의 사회적인 자기평가영역과 도피지향이 부적상관을 나타냄을 알 수 있다. 또한 중학생의 경우는 자기평가 영역과 도피지향에 대한 상관이 거의 없다.

자기평가 점수를 상, 하 두집단으로 구별하여 두 집단간의 도피지향의 차이를 살펴본 결과는 다음과 같다. 먼저 주관적 자기평가가 ‘상’인 경우는 도피지향 점수가 3.01이고, ‘하’인 경우는 3.22로서 주관적인 자기평가가 낮은 청소년들의 도피지향 점수가 더 높음($F=14.04$, $p<.001$)을 알 수 있다. 주변 인물들의 평가인 사회적 자기평가는 ‘상’인 경우는 3.03, ‘하’인 경우는 3.24로 사회적 자기평가가 낮은 경우에 도피지향의 점수가 더 높은 것($F=15.81$, $p<.001$)을 알 수 있

다. 전체적으로 두 평가를 종합한 평가에서 ‘상’인 경우는 3.01, ‘하’인 경우는 3.22로서 두 집단간에 유의미한 차이($F=12.73$, $p<.001$)를 보이며, 자기평가가 높은 청소년들이 도피지향이 낮고 자기평가가 낮은 청소년들이 비교적 도피지향이 높음을 알 수 있다.

또한 스트레스 대처방식의 소극적인 방식 중 하나인 외타지향과 자기평가 요인과의 상관을 살펴보면 전체적으로 외타지향에 대한 자기평가 각 영역간의 상관은 부정 상관을 나타내며, 주관적인 자기평가 영역 중에서는 ‘신체영역평가’(-.210), 사회적인 자기평가 영역 중에서는 ‘또래평가’(-.222), ‘형제평가’(-.213)와 상관을 보인다. 성별로는 남학생의 경우는 주관적인 자기평가 영역 중에서는 ‘신체영역평가’(-.254), 사회적인 자기평가 영역 중에서는 ‘형제평가’(-.234), ‘또래평가’(-.219) 등과 외타지향이 부정 상관을 보이며, 여학생의 경우는 외타지향에 대하여 주관적인 자기평가의 영역에서 ‘학업영역평가’(-.223), ‘가치영역평가’(-.220)와, 사회적인 자기평가에서는 ‘교사평가’(-.252), ‘또래평가’(-.228)와 부정 상관이 있음을 알 수 있다.

학교별로는 고등학생의 경우는 주관적인 자기평가 중에서 ‘가치영역평가’(-.266), ‘신체영역

〈표 6〉 의타지향과 자기평가 요인의 집단별 상관관계

		사례수	학업	사회	가치	신체	부모	형제	또래	교사
전 체		475	-.148**	-.129*	-.208**	-.210**	-.126*	-.213**	-.222**	-.208**
성 별	남	224	-.075	-.098	-.197*	-.254**	-.184**	-.234**	-.219**	-.162*
	여	251	-.223**	-.162*	-.220**	-.161	-.065	-.191*	-.228**	-.252**
학 교	고등	264	-.180*	-.136	-.266**	-.260**	-.159*	-.204**	-.244**	-.181*
	중	211	-.125	-.105	-.144	-.149	-.111	-.234**	-.198*	-.224**

* : $P < .01$ ** : $P < .001$

〈표 7〉 체념지향과 자기평가 요인의 집단별 상관관계

		사례수	학업	사회	가치	신체	부모	형제	또래	교사
전체		475	-.154**	-.219*	-.192**	-.143**	-.187*	-.166**	-.196**	-.257**
성 별	남	224	-.163*	-.193*	-.251**	-.188*	-.260**	-.222**	-.228**	-.224**
	여	251	-.151*	-.247**	-.137	-.116	-.117	-.113	-.163	-.298**
학 교	고등	264	-.089	-.251**	-.192**	-.170*	-.186*	-.147*	-.237**	-.258**
	중	211	-.242**	-.168*	-.197*	.108	-.201*	-.196*	-.146	-.254**

* : $P < .01$ ** : $P < .001$

평가'(-.260)와, 사회적인 자기평가 영역 중에서는 '또래평가'(-.244)와 의타지향적인 스트레스 대처방식이 부적 상관을 보이며, 중학생은 '형제평가'(-.234), '교사평가'(-.224)와 같은 사회적인 자기평가에서만 의타지향과 부적 상관을 보이고 있다.

자기평가 점수를 상, 하 두집단으로 구별하여 두 집단간의 의타지향의 차이를 살펴본 결과는 다음과 같다. 주관적 자기평가가 '상'인 경우는 의타지향이 2.73이지만 '하'인 경우는 3.02로 큰 차이를 보인다. 이러한 차이는 통계적으로 유의미($F=25.77$, $p<.001$)하며 주관적인 자기평가가 높은 집단이 주관적 자기평가가 낮은 집단에 비

해 스트레스 대처방식 중 의타지향을 적게 함을 알 수 있다. 사회적 자기평가에서도 '상'인 경우는 2.75, '하'인 경우는 3.00으로서 사회적 자기평가가 낮은 청소년들이 의타지향을 더 많이 함($F=20.41$, $p<.001$)을 알 수 있다. 사회적 자기평가와 주관적 자기평가를 합산한 종합적인 자기평가가 '상'인 경우에는 도피지향이 2.74, '하'인 경우에는 2.99로서 종합적인 자기평가가 낮은 청소년들이 그렇지 않은 청소년이 비해 의타지향의 정도가 더 높음($F=19.19$, $p<.001$)을 알 수 있다.

청소년들의 스트레스 대처방식 중의 하나인 체념에 대하여 청소년의 자기평가가 미치는 효과를

알아보기 위해 살펴본 두 영역간의 상관은 전체적으로 스트레스 사건을 만났을 때 그 사건에 대해 체념하는 것과 자기평가는 부적 상관을 보이며, 사회적 자기평가 영역 중에서는 ‘교사평가’(-.257)와 주관적인 자기평가 중에서는 ‘사회영역평가’(-.219)와 높은 부적 상관을 보인다.

성별로는 남학생의 경우는 주관적인 자기평가에서는 ‘가치영역평가’(-.251), 사회적인 자기평가에서는 ‘부모평가’(-.260), ‘또래평가’(-.228), ‘교사평가’(-.224), ‘형제평가’(-.222) 모두 부적 상관을 보이고 있어, 남학생의 경우 사회적 지지가 낮다고 생각할 때 체념하는 경향이 높은 것을 알 수 있다. 반면, 여학생의 경우는 주관적인 자기평가에서는 ‘사회영역평가’(-.247), 사회적인 자기평가 영역에서는 ‘교사평가’(-.298)과 체념지향 간에 부적 상관을 보인다. 학교별로는 고등학생은 주관적인 자기평가 영역 중 ‘사회영역평가’(-.251)와 체념간에 부적 상관이 있으며, 사회적인 자기평가 영역 중에는 ‘교사평가’(-.258), ‘또래평가’(-.237)와 상관을 보인다. 중학생의 경우는 주관적인 자기평가 중 ‘학업영역평가’(-.242), 사회적인 자기평가 중 ‘교사평가’(-.254)와 체념지향 간에 부적 상관이 나타남을 알 수 있다.

자기평가 점수를 상, 하 두집단으로 구별하여 두 집단간의 체념지향의 차이를 살펴본 결과는 다음과 같다. 주관적인 자기평가가 높은 ‘상’집단은 체념지향정도가 2.64이고, ‘하’인 경우는 2.93으로 주관적인 자기평가가 높은 청소년들이 체념의 정도가 약함($F=25.79, p<.001$)을 알 수 있다. 또한 사회적 자기평가의 경우도 ‘상’인 집단은 2.65, ‘하’인 집단은 2.95로서 사회적 자기평가가 높다고 생각하는 청소년들의 체념정도가 낮음($F=26.95, p<.001$)을 볼 수 있다. 전체적으

로 주관적인 자기평가와 사회적인 자기평가를 합한 종합적인 자기평가 또한 ‘상’인 경우는 2.66, ‘하’인 경우는 2.93으로 자기평가가 낮은 경우에 스트레스 대처방식 중에서 소극적인 대처방식인 체념의 정도가 높은 것($F=20.08, p<.001$)을 알 수 있다.

이렇게 볼 때, 청소년의 자기평가와 스트레스 대처방식은 관련이 있다. 자기평가가 높은 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 스트레스에 대해서 능동적이고 적극적인 방식으로 대처하는 반면 수동적이고 소극적인 대처방식은 적게 취함을 알 수 있다. 반대로 자기평가가 낮은 집단은 높은 집단에 비해 스트레스 대처방식에서 자기평가가 높은 집단에 비해 능동적인 방식이 적은 반면 수동적인 방식의 정도는 높음을 알 수 있다. 또한 스트레스 대처방식에 자기평가 하위영역이 직접적으로 영향을 미치는 변인은 자기평가의 하위영역 중 주관적인 자기평가 영역에서는 가치영역, 사회영역이며, 사회적인 자기평가 중에서는 부모평가와 교사평가, 또래평가가 고루 영향을 미친다.

청소년의 긍정적이고 적극적인 스트레스 대처 방식에 미치는 자기평가의 집단간 차이를 고려하고, 또한 하위영역으로서 사회영역평가와 가치영역평가, 그리고 부모, 형제와 같은 가족의 지지와 인정이 미치는 영향력이 큰 것을 고려할 때, 청소년 스스로 자기 존재 가치에 대하여 고양시킬 수 있는 여러 가지 기제 뿐만 아니라 가족간의 지지나 인정과 같은 긍정적인 평가를 청소년에게 부여할 수 있는 기제 또한 필요함을 알 수 있다.

V. 결 론

청소년기의 자기평가와 스트레스 및 대처방식에 대한 연관을 살펴본 결과는 다음과 같다.

첫째, 청소년기의 스트레스 정도와 자기평가는 모두 부정(-)상관을 보여, 스트레스가 높은 집단이 자기평가가 낮고, 자기평가가 높은 집단이 스트레스가 적음을 알 수 있다. 특히 자기평가 영역 중에서 스트레스 정도와 상관이 높은 것은 교사평가(-.323)와 부모평가(-.271)로서 주로 사회적인 자기평가의 영역임을 알 수 있다. 그러나 성별로는 남학생은 자신의 주관적인 평가와 스트레스 정도가 부정상관을 보인 반면, 여학생의 경우는 사회적인 자기평가와 스트레스 정도가 부정상관을 보여 대조적이다.

둘째, 스트레스 대처방식 중 긍정적이고 적극적인 대처방식인 '직면지향'과 '정동지향'은 자기평가와 정적(+)인 상관을 보인 반면, 소극적이고 수동적인 대처방식인 '도피지향', '의타지향', '체념'과 자기평가의 상관은 부정(-)인 상관을 보였다.

이런 결과를 종합해 보면 청소년기의 자기평가

는 스트레스 및 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 한 변인임을 알 수 있다. 그러나 자기평가의 모든 영역이 스트레스량 및 대처방식에 영향을 미치는 것은 아니며, 사회적인 자기평가자로서 부모와 교사, 그리고 또래집단의 지지 및 인정, 기대 등이 스트레스량과 수동적이고 소극적인 대처방식에 부정적인 영향을 미치고, 긍정적인 대처방식에 정적인 영향을 미친다.

그러므로 청소년기의 자기평가는 학교와 가정 생활에서 겪게되는 스트레스를 낮게 받아들이고 이에 대해 긍정적으로 대처하도록 돕는 역할을 한다. 즉, 높은 자기평가와 많은 사회적인 지지와 인정을 통한 긍정적인 자기평가가 이루어졌을 때 청소년들은 자신의 주변에서 일어나는 다양한 스트레스 사건에 대해 그것을 통제할 힘과 정서적인 능력을 갖기 때문에 청소년기의 자기평가를 고양시킬 다양한 노력이 요청된다고 하겠다.

참 고 문 헌

- 양인숙. 1991. 「시험불안과 사회적 지지 요인과의 관계 연구」, 이화여자대학교석사학위 논문.
- 이명숙. 1994. 「기질 및 또래지지가 청소년의 자기평가에 미치는 영향; 단기 종단적 패널연구」, 연세대학교 박사학위논문.
- 이소은. 1990. 「스트레스 상황에 대한 아동 및 청소년의 대처방식」, 서울대학교석사학위 논문.
- 정미내. 1992. 「인지특성, 상황지각, 대처양식이 스트레스와 우울의 관계에 주는 영향」, 이화여자대학교 석사학위논문.
- 최민자. 1989. 「성격차원과 스트레스 대처양식과의 관계연구」, 한양대학교 석사학위 논문.
- 최순남. 1994. 「인간행동과 사회환경」, 한신대학교 출판부.
- 최정훈 외. 1987. 「고교생과 대학생이 심리적 적응수준 향상을 위한 기초연구」.
- 홍원희. 1992. 「성격특성이 스트레스 및 스트레스 대처방식에 미치는 영향」, 성신여대 석사학위논문.
- 황정규. 1990. 「한국학생의 스트레스 측정과 형성」. 사대논총, 41집, 25-66.
- Aronson, E. & Metter, D. 1968, "Dishonest Behavior as a Function of Differential levels of induced self-esteem". *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 9, 121-127.
- Brown, S. D. & Heath, L. 1984, "Coping with Critical Life Events: an Integrative Cognitive-Behavioral Model for Research and Practice", in S. D. Brown, & R. W. Lent (eds.), *Handbook of counselling Psychology*, N. Y. : John Wiley & Sons.
- Cobb, S. 1976, "Social Support as a Moderator of Life Stress", *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Gutmann, D. L. 1964, "An Exploration Ego Configurations in Middle and Later Life", in B. L. Neugarter(ed.), *Personality in Middle & Later Life*, New York : Atherton.
- Harter, S. 1990, "Causes, Correlates, and the Functional Role of Global Self-Worth: A Life-Span Perspective", in R. J. Sternberg & J. Kolligoe(eds.), *Competence Consided*, N.H.; Yale University Press.
- Heller, K., Swindle, R. W., & Dusenbury, L. 1986, "Component Social Support Processes ; Comments and Interaction", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54.
- Kaplan, B. H., Cassel, J. C., & Gore, S. 1977, "Social Support and Health", *Medical Care*, 15(5), 47-58.
- LaRocco, J. M., House, J. M., & French, J. R. P. 1980, "Social Support, Occupational Stress and Health", *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 202-218.
- Lazarus, R. S. & Cohen, J. B. 1977, "Environmental Stress", in Z. Altman, & J. F. Wohlwill(eds.), *Human Behavior & the Environment : Current Theory & Research*, N.Y. : Plenum.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984, *Stress, Appraisal and Coping*, 김정희(역), 스트레스와 평가 그리고 대책, 대광문화사.
- Moos, R. H. 1984, "Coping, Stress, & Social Resources among Adults with Unipolar Depression", *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.
- Parkes, K. R. 1986, "Locus of Control, Cognitive Appraisal and Coping in Stressful Episodes", *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 665-668.
- Parker, J. G. & Asher, S. R. 1987, "Peer Relations and Later Personal Adjustment: Are Low-accepted Children at risk?", *Psychological Bulletin*, 102(3), 357-389.
- Pearlin, L. & Schooler, C. 1978, "The Structure of Coping", *Journal of Health And Social Behavior*, 19, 2-21.
- Rosenberg, M. 1989, *Society and the Adolescent Self-Image*, Connecticut : Wesleyan University press.
- Selye, H. 1982, "History and Present Status of the Stress Concept", in L. Goldberg & S. Breznitz(eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*, N.Y. : The Free Press.