

I. 서 론

1. 개발의 필요성과 목적

흔히 청소년기는 여러가지 말로 표현이 된다. 아마 청소년기만큼 많은 팔로 불리우는 시기도 없을 것이다. 고독을 느끼는 시기, 이상을 꿈꾸는 시기, 질풍노도의 시기, 불안한 시기, 과도기라는 말로 표현된다. 골격이 완성되고, 제 2차 성장이 나타나는 시기로 아이에서 성인이 되는 중간 단계, 새 인생을 시작하느라 일종의 통관의례를 거쳐야 하는 시기, 그래서 불안정한 시기라고 말한다. 그래서 루소는 이 시기를 제 2의 탄생기라고 하였다.

제 1의 탄생이 힘들었듯이 제 2의 탄생도 많은 어려움을 수반한다. 이때는 신체적, 지성적, 정서적, 사회적 성장이 급격히 일어나는 시기이지만 이들 여러 영역들의 성장의 불균형이 두드러지는 시기이기도 하다. 예를들면 신체적인 성숙에 비해 정신적, 경제적, 사회적으로는 전자의 성장을 미쳐 따라가지 못하여 갈등을 겪게 되고, 성적인 욕망은 있으나 그것을 충족시킬 여건이나 기회가 주어지지 않는 불균형 혹은 괴리의 상태를 보여준다. 이러한 여러 갈등과 불안들에 의해서 청소년기 혹은 사춘기는 자신도 힘들고, 주변의 사람들도 적응하기 힘든 그러한 상황을 만들어 낸다.

청소년들은 과도기에 있기 때문에 심리적인 변화가 심하고, 이상을 꿈꾸고, 그것으로 인한 지나친 비판의식, 자아의식, 반항 등의 특징을 나타낸다. 의학적으로 볼 때에도 사춘기의 시기는 체내의 도파민과 성호르몬의 양이 갑자기 많아져 감정이 아주 예민해진다. 또한 준비하고, 적응할 것도 많다. 장래 직업을 준비해야 하고, 자아정체감을 확립해야 하고, 자신의 신체의 변화와 심리의 변화와 필요들에 대해 적응해야 한다. 자신의 변화된 신체적, 심리적 필요들에 적응하면서 자아 정체감을 확립하려는 노력은 청소년들에게 어려운 심리적 고통을 가져다 주며, 청소년들을 고뇌하고, 방황하고, 갈등하게 만든다.

특히 우리나라의 청소년들은 과도한 입시 경쟁과 과외 경쟁에 의한 정신

적, 신체적인 긴장과 과로로 인하여 심리적, 신체적 고통을 겪고 있다. 입시와 관련된 학업 성적에서 오는 불안감과 압박감은 청소년들의 정서 생활에 문제를 야기 시키고 있다. 친구들과의 우정, 여가, 정서 생활의 부족은 자칫 하면 그들의 정신건강에 문제를 일으킬 수 있다. 자기가 하고 싶어서, 즐거워서 자율적으로 하는 일은 거의 없고, 상황에 의해서 타율적으로 움직여야 한다는 것은 우리나라 청소년들이 겪는 큰 고통이다. 무엇 하나 허용되는 것이 없이 오로지 학교와 독서실, 그리고 집만을 오가며 그저 공부만을 강요받고 있다. 그들이 할 수 있는 것이라고는 가수나 스타에게 열광하는 것 뿐이며, 이런 상황에서의 잘못된 탈출은 술, 담배, 대마초, 본드나 부탄가스 흡입, 성적인 문란, 가출 등으로 나타난다. 그런 탈선 뒤에는 정신적인 스트레스, 고독, 우울 등의 청소년들이 잘 빠지는 감정들과 그것으로 부터 탈출하겠다는 의지가 작용하고 있지만, 책임감을 배우지 못한 연유로 자신에게 뿐 아니라 사회에도 큰 문제를 야기하고 있다(이나미, 1994).

현대의 우리 사회는 다변화 되고, 가치관 등의 사회 규범 문화 등에 있어서의 급격한 변화를 겪어 왔다. 이러한 사회의 변화는 청소년들에게 지대한 영향을 준다. 한 예로 지난 30년 동안 한국에서의 청소년의 사춘기가 3년 정도 빨라졌다고 학자들은 말한다. 사회 전반의 영양 상태가 좋아지고, 자극적인 사회문화의 발달에 의해서 여자 아이가 첫 월경을 경험하는 것이라든가, 소년들의 사춘기가 빨라졌다는 것이다. 이렇게 사회 상황과 문화 및 규범이 급격히 변화하는 상황에서 청소년들은 자칫 가치관의 혼란에 의한 갈등을 겪을 수 있고, 이것은 청소년들의 불안한 위치를 더욱 심화시킨다.

많은 학자들이 정신건강이 필요들의 충족, 특히 심리적인 필요들의 만족과 관계가 깊으며, 이러한 심리적인 필요의 충족의 기본이 되는 것이 다른 사람과의 관계라고 말하고 있다. 현대 청소년들에게 있어서 또 한가지 정신건강에 있어서 불리하게 작용하는 것은 형제 자매가 없거나 적다는 것이다. 짐차로 친척이 없어지거나 핵가족의 발달로 친척 관계가 소원해지게 되고, 인간관계나 정을 나누는 경험의 부족으로 아이들은 자기 중심적인 사고를 발달시키게 된다. 즉 좁은 자아의 울타리를 벗어나지 못하게 된다. 이것은 자신의

작은 문제들에 대해서 민감하게 고민하게 만든다. 보다 큰 자아를 가질 때, 자기를 초월할 수 있고 과도하게 자기 중심으로 됨에 의해서 생기는 문제들을 초월하여 정신건강이 증진될 수 있는 것이다.

현대의 청소년들, 특히 우리나라의 청소년들이 가지는 몇가지의 문제들을 이야기 하였다. 이러한 여러 요인들 때문에 청소년들은 자칫 잘못하면 정신적으로 혼란에 빠지고 방황하기 쉽다. 대다수의 청소년들은 이 시기의 발랄함과 생명력으로 이 시기를 건설적으로 잘 보내고 있지만, 많은 청소년들이 정신적으로 방황하거나 심리적 고통을 겪고 있다. 현재 급증하는 청소년 범죄, 청소년 자살, 흡연, 음주, 약물 중독, 전자 오락, 노는 아이 등의 문제들이 이러한 청소년의 정신건강 상태를 반영하고 있다고 볼 수 있다. 이러한 이유들 때문에 어떻게 하면 청소년들이 이 사회에서 행복하게 잘 적응하면서 장차 나라의 기둥으로서 건전하게 성장할 수 있는가에 큰 관심이 모아지고 있다.

그러나 현재 우리 나라의 상황은 그런 청소년들이 정신적 부담과 좌절을 극복하게 하는 활동들이나 도움이 미흡한 실정이다. 이 연구는 청소년의 건전한 정신적 발달을 도모하기 위하여, 청소년 정신건강에 대한 이론적 배경을 연구하고, 경험적 자료를 모으고, 청소년의 정신건강을 위한 활동 및 프로그램을 발견하고 개발함을 목적으로 한다.

정신건강에 관해서는 많은 학자들, 사람들이 여러가지 주장을 해왔다. 학문 분야에 따라서 정신건강을 정의하는 것이 달라질 수 있다. 아직도 많은 다른 의견들이 상존해 있지만 그래도 그러한 주장들 속에는 공통모적이고, 보편적인 면들이 있다. 하지만 정신건강에 대해서 이론적으로나 실행적으로나 확고한 절대 불변의 확답을 낼 수 있다고 생각하는 것은 잘못이다.

윌리엄 글래스를 비롯한 많은 학자들이 신체적 건강과 정신적 건강이 그 필요의 충족 여부에 달려 있다고 주장한다. 따라서 정신적 건강에 문제가 되는 것은 어떻게 정신적 필요를 충족시킬 수 있을 것인가 이다. 여기서 문제가 되는 것은 인간의 가장 기본적인 심리적 필요를 무엇으로 보는가에 대해 학자마다 다른 의견을 가지고 있다는 것이다. 프로이드는 성적인 것으로, 프

롭은 사랑으로, 아둘리는 권력으로, 로저스는 자아성취로 보았으며, 주라드는 자기 개방성을, 빅톨 프랭클은 의미를 강조하였으며, 그 밖에 많은 학자들이 여러 주장을 하였다. 여기에서 이 모든 학자들의 주장들을 다 수용할 수는 없을 것이다. 따라서 연구자의 선별 작업이 요구된다. 그리고 현실적으로 청소년에게 적용하여 효율적이고 효과적으로 사용할 수 있는 이론과 기법을 발견하여 사용할 수 있게 하는 것이 이 연구의 목적과 내용이다. 이 연구의 목적을 항목별로 나열하면 다음과 같다.

1. 청소년 정신건강활동에 대한 이론적 기틀을 마련하는 것.
2. 이론적 기틀을 토대로 실태 조사를 하는 것.
3. 이러한 이론적 기틀과 실태 조사에 기초하여, 현재 우리 나라 사회에서 청소년 정신건강을 증진시킬 수 있는 효율적이고, 효과적인 활동 프로그램을 발견, 혹은 개발하는 것. 여기서 정신건강 활동이라 함은 청소년이 스스로 자신의 필요를 충족시킬 수 있는 능력을 부여해 주는 활동이다.
4. 청소년 뿐 아니라 청소년 지도자의 정신건강에 관한 지식과 정신건강적인 태도를 증가시켜서 청소년들에게 항상 정신건강적인 태도로 대하도록 하는 것. 정신건강 활동을 지도하는 청소년 지도자는 정신건강에 관한 기초적인 사실들에 대한 지식을 가지고 있어야만 한다. 그래야 청소년들을 대할 때나 정신건강 활동을 할 때, 청소년들에게 바르게 대할 수 있고, 정신건강에 관한 지식을 전달해 줄 수 있다.

여기서는 프로그램집과 개발 보고서의 목적과 방법, 필요성, 이론적 배경을 기술하고, 개발보고서의 중심을 이루고 있는 조사 연구에 관한 목적과 방법은 제3장에서 상세히 기술하기로 한다.

2. 개발의 방법

1. 문헌연구 : 정신건강에 관한 수많은 이론들이 나왔고 청소년의 상태에 관한 조사도 어느 정도는 되어 있다. 그러므로 국,내외의 책들과 연구들 속에서 “정신건강”에 관한 보편적이고 핵심적인 부분들을 뽑아내서 이론화하고, 효율적이고도 효과적으로 이용할 수 있는 여러 기법들, 활동 프로그램들, 태도들을 도출하였다.

2. 면담과 자문 : 청소년 정신건강 분야의 전문가들을 방문하여 질문과 대화를 통하여 청소년 건강에 대한 견해와 청소년 자신과 청소년 지도자, 교사, 부모가 활용할 수 있는 기법, 활동 프로그램 등을 알아 보았다. 미리 준비한 질문들을 통하여 전문가들의 견해, 생각들을 심도있게 들은 후 면담자가 요약, 종합하였다.

—전문자 대담에서의 기초적인 질문 내용—

(상황에 따라 떠오르는 다른 질문들을 할 수 있으며, 될 수 있으면 전문가가 많은 이야기를 자유롭게 할 수 있는 개방적이고 자유로운 분위기를 창조하였다.)

- 1) 정신적으로 건강한 청소년의 모습은 어떤 것이라고 보십니까? 청소년 정신건강의 개념은?
- 2) 현재 우리나라 상황에서 청소년의 정신건강에 문제 혹은 위해가 되는 것에는 무엇이 있다고 생각하십니까?
- 3) 정신적으로 건강한 청소년을 길러내기 위한 활동, 기법, 프로그램은 어떤 것이 있을 수 있겠습니까?
- 4) 청소년을 위한 연구나 개발할 프로그램에 대한 아이디어를 가지고 계시면 말씀해 주십시오.
- 5) 정신건강을 위한 청소년의 자세나 태도에 대해 말씀해 주십시오.
- 6) 청소년 정신건강에 대해서 더 해주실 말씀이 있으시면 해주십시오.

프로그램이 어느 정도 완성된 후에는 프로그램집과 함께 다음과 같은 질문지를 통하여 전문가들의 의견을 타진해 보았다.

다음은 청소년 정신건강 활동을 위한 프로그램들입니다. 읽어 보시고, 평가와 청소년 정신건강 활동을 만드는 데 도움이 되는 말을 적어 주십시오. 바쁘신 줄은 잘 알지만 청소년들이 정신이 건강한 사람으로 성장할 수 있게 하는 데에 도움을 주신다고 생각하시고 협조해 주시기 바랍니다.

3. 조사 연구 : 여러 영역에서 청소년들의 정신건강에 대한 조사 연구를 하고, 그에 대한 대책을 강구하는 활동 프로그램들을 제안한다. 활동 프로그램은 청소년이 현재 처해 있는 입장에서 출발하려 하였다.

4. 참여관찰 : 국내외에서 실시되고 있는 정신건강 증진을 위한 프로그램들을 참여관찰하여 우리나라 청소년 수련활동에 효율적이고도 효과적으로 이용할 수 있는 프로그램으로 재편성하였다. 여러 프로그램에서 정신건강과 관련되는 활동과 프로그램들을 뽑아내고, 수정하고, 정신건강과 어떤 관련을 가지고 있는가를 밝혔다.

주어진 시간 내에서 입수한 자료와 정보들을 끊임없이 종합하고, 요약하고, 명확화하여 연구의 결론 뿐 아니라 연구 방법에 있어서도 끊임없는 창조적인 과정을 통하여 교정해 나가는 일을 하였다. 연구는 창조적인 사고의 과정이며 창조적이라 함은 그 안에서 언제든지 새로운 것이 나올 수 있는 가능성을 내포하는 것이며, 새로운 것이 나온다는 것은 그 과정과 방법이나 방향이 바뀐다는 것을 의미하기 때문이다. 연구는 더 나은 이론, 방법, 실행을 끊임없이 창조적으로 찾는 과정이다.

프로그램을 만들 때 이용하였던 가상게임은 다음과 같은 특징들을 가지고 있다.

- 문제 상황을 실제상황처럼 재현시켜 준다.
- 그 안에서 여러 기술들을 위험 부담없이 연습할 수 있다.
- 가상게임이 실제 상황과 비슷할수록 더 효과적이다.
- 모든 상황을 정확히 파악, 계산해서 그 상황에 집어 넣으면 현실감이 생겨 실제의 상황을 느끼게 된다.

- 양쪽이 서로 다른 역할을 하고 그것에 대해 편을 나누어 논의한다.
- 역할 게임 - 참여자가 어떤 주어진 역할을 해 나가면서 게임을 즐긴다.
- 재미가 있어야 한다.

소방훈련, 민방위 훈련, 팀스피리트 훈련 등은 가상 게임이라고 할 수 있다. 즉 가상의 상황을 만들어 놓고 그것에 대처하는 훈련이다. 이러한 가상 훈련은 직접적으로 몸을 움직여서 할 수도 있지만 단지 상상력을 통하여도 할 수 있고, 그런 상상력을 통한 훈련이 아주 효과적이라는 것이 여러 연구를 통하여 입증되었다.

정신건강 활동프로그램을 만드는 과정에서 활동과 정신건강을 연결시키는 것이 큰 과제였다. 정신건강활동은 자신의 억압된 감정이나 갈등 등을 표현하기, 자기주장, 상상하기 등을 포함하고 있어서 집단활동으로 만들기에는 어려운 것들이 많다. 특히 자신의 갈등과 억압된 감정들을 표현한다는 것에는 거대한 저항을 극복해야 한다는 어려운 문제가 남아 있다.

Ⅱ. 청소년 정신건강활동의 이론적 배경

청소년은 변화의 시기에 있다. 거기에 사회도 급격히 변하고 있다. 스트레스는 적응 에너지이다. 변화가 심한 곳에서는 적응 에너지가 많이 소비되므로 스트레스가 높아진다. 스트레스가 높은 상황일수록 정신건강에 문제가 오기 쉽다. 청소년기는 정신건강에 주의를 기울여야 하는 시기이다.

정신적 문제는 실제로는 여러 다양한 종류의 불행이므로 정신건강활동은 궁극적으로 청소년들이 자신의 내면을 변화시킴으로써 “좋은 삶”을 발견할 수 있도록 도와 주는 것이다.

1. 정신건강의 개념

1) 정신건강의 의미

몸이 아프고, 찌뿌드하고, 각 기관이 제기능을 못할 때 우리는 신체적 건강이 나빠졌다 혹은 병이 들었다고 한다. 여기서는 정신건강의 의미를 신체 건강과 같은 맥락에서 생각해 보았다. 즉 마음이 피롭고, 아프고, 무언가 답답하고 찌뿌드하고, 움추러 들고, 마비되어 있어 제기능(생각하고, 느끼고, 동기를 갖는 일)을 하지 못할 때, 정신건강이 나빠졌다 혹은 마음이 병이 들었다고 보았다.

2) 정신건강활동의 목적

정신건강과 신체건강은 밀접한 관계가 있다. 배우자가 죽었을 때 혹은 어떤 정신적 충격을 받았을 때 병에 걸리거나 죽는 경우가 있다. 이것은 정신 건강이 신체에 영향을 준다는 것을 보여 주는 사례이다. 또한 반대로 신체적으로 병에 걸렸을 때 정신건강을 유지한다는 것은 극히 어려운 일이다.

신체가 적절한 환경과 영양, 운동과 휴식이 필요하듯이, 정신도 적절한 환경(수용적인 분위기, 자유와 사랑과 자연스러움이 있는 심리적인 환경), 운

동(꿈, 의지, 노력), 휴식(무의지)과 영양(필요들의 충족 : 사랑, 자기 가치감, 관계, 즐거움)이 필요하다.

정신건강은 연속선상에 있다. 신체의 건강을, 앓아 눕는 상태에서부터 여기 저기 아프고 피곤한 상태, 그냥 그저그런 상태, 활력을 느끼고 힘이 솟아나는 상태 등 연속선상에 표시할 수 있듯이 정신건강도 신경증, 노이로제, 히스테리 등의 탈이 나 있는 상태, 조금 답답하고 피곤한 상태, 자기 가치감, 사랑, 꿈과 이상과 목적의식으로 가득 차서 삶의 활력과 행복감을 느끼는 상태 등 연속선상으로 표시할 수 있다.

수치로 표현하여, 죽은 사람을 0으로 보고 완전히 이상적인 정신건강 상태에 있는 사람을 100이라 보고, 그리고 평균을 50이라고 보았을 때 사람들마다 정신건강의 수치는 다르게 나올 것이다. 완전히 축 처져 있는 사람은 25 정도일 것이고, 노이로제, 우울증, 강박관념 등에 있는 사람들은 15 정도이고, 정신 분열증으로 완전히 정신이 없는 사람은 5 정도의 점수를 줄 수 있을 것이다. 정신건강활동은 이러한 정신건강의 수치를 올리려는 활동인 것이다. 보통 사람의 점수를 50에서 60-70으로 올려서 삶에서 의미를 더 느끼고, 행복과 보람도 더 많이 느끼고 활력적으로 살 수 있게 만드는 것, 그리고 궁극적으로는 100으로 올리려고 지향하는 것이 정신건강활동의 목적이다(전현수, 1994).

2. 정신건강에 관련된 이론

여러 학자들이 성숙한 인간에 대한 이론을 형성하였다. 이들 이론들은 여러 면에서 서로 다르지만, 계속해서 반복적으로 발견되는 특질들이 있다. 첫째가 친밀할 수 있는-사랑과 애정을 주고 받을 수 있는-능력이다. 둘째가 사회성 능력이다. 그들의 사회성에는 일치성과 획일성은 없다. 그것은 다른 사람과 같아지지 않고 자신의 정체성과 특수성을 유지하면서 친구를 만들고 가까운 사람에게 헌신적인 도움을 주는 것을 말한다. 자기가치감, 즉 자기 자신에 대해서, 자신의 목표에 대해서, 가치와 능력에 대해서 생생하고 분명

한 가치감을 갖고 있는 것은 감정적인 성숙성의 특징들이다. 또다른 특징은 생산적인 일에 대한 흥미와 그것을 할 수 있는 능력이다.

이제 여러 학자들의 정신건강에 대한 이론을 살펴 보자.

◦ 에릭슨에 따르면, 정서적으로 건강한 사람은 중요한 삶의 위기들을 적절하게 해결하는 사람으로서, 완전히 신뢰적이고, 자율적이고, 창의적이고 유능하며, 친밀한 인간관계를 갖는 사람이다.

◦ 매슬로우는 자기-동기에서 기능하고 자신의 능력의 최고의 경지에서 기능하는 수준을 기술하기 위하여 자아-성취라는 용어를 사용하였다. 매슬로우에 의하면 자아 실현인의 특징은 좋은 것을 보고, 좋은 것을 기대하는 특징을 지녔다고 한다. 그는 자아 성취한 사람들로 여겨지는 많은 사람들을 연구하여 그들이 공유하고 있는 것처럼 보이는 특성들을 다음과 같이 열거하였다.

- (1) 그들은 현실 지향적이다.
- (2) 그들은 자신과 다른 사람과 자연 세계를 있는 그대로 받아들인다.
- (3) 그들은 방대한 자발성을 가지고 있다.
- (4) 그들은 초월적인 기쁨을 가지고 있고, 프라이버시(사적인 공간)를 필요로 한다.
- (5) 그들은 자기중심이라기 보다는, 문제 중심이다.
- (6) 그들은 자율적이고 독립적이다.
- (7) 사람과 사물을 보는 눈이 진부하지 않고 새롭다.
- (8) 그들의 대부분은 종교적인 것이든 다른 성격의 것이든 심오하고 신비한 혹은 영적인 경험을 가지고 있다.
- (9) 그들은 인류와 동일시한다.
- (10) 그들은 몇 명의 특별히 사랑하는 사람들과 피상적이라기 보다는 심오하고 정서적으로 깊은 관계를 가지고 있다.
- (11) 그들의 가치와 태도는 민주적이다.
- (12) 그들은 수단과 목적을 혼동하지 않는다.

- (13) 그들의 유머감각은 철학적이다.
- (14) 그들은 방대한 창조성을 가지고 있다.
- (15) 그들은 문화에 의한 동질화에 저항한다.
- (16) 그들은 환경에 단지 적응하기 보다는 환경을 승화시킨다.

이러한 기준들에 의하면, 진실로 자아실현적인 사람은 드물다고 하겠다. 하지만 이러한 특징들은 자아 실현된 정도를 측정할 수 있는 기준과 우리가 노력해야 할 방향과 이상을 제공해 준다. 자아실현은 계속적인 과정으로써 우리가 즉시 성취할 수 있는 상태는 아니다.

◦ 빅톨 프랭클은 인간의 정신건강에 의미가 가지는 중요성이 아주 크며, 의미에는 3가지 종류가 있다고 말한다. 첫째가 무엇을 창조하는 것(의지적인 것), 다음은 감상적인 것(수동적이고, 무의지적인 것), 마지막으로 고통이나 운명을 견디어 내는 것이라고 하였다.

◦ 글래서는 정신건강의 조건을 다음과 같이 기술하고 있다.

- (1) 현실을 직면하고, 현실을 비교적 객관적이고 공정하게 (편견, 분노, 욕망, 좌절 등에 의해서 왜곡되지 않게) 파악할 수 있는 마음 : 신체적인 기관들이 제기능을 할 때 그것을 건강하다고 하듯이, 마음도 명확하고 객관적인 사고를 할 수 있을 때, 그것을 건강하다고 말한다.
- (2) 이렇게 파악된 현실 속에서 자기의 필요들을 적절한 수준에서 충족시킬 수 있는 마음.
- (3) 기본적인 필요의 충족 여부가 정신건강의 핵심으로 보고 있다. 그중 가장 기본이 되는 것은 다른 사람과의 관계이다. 자신을 솔직히 받아들이고, 그것을 정직하게 개방적으로 내보일 수 있는 관계를 갖는 것 : 자신을 개방적으로 보일 수 있다는 것은 사랑과 이해가 있는 관계를 가지고 있다는 것을 나타낸다.
- (4) 자기-가치감 : 자기 가치감에 있어서 가장 중요한 것은 책임감 있는 사람이 되는 것이다. 글래서의 정의에 따르면 책임감은 자신의 필요들을 충족시키고, 그들의 필요들을 충족시키는 다른 사람의 능

력을 박탈하지 않는 방식으로 그것을 하는 능력으로 정의된다.

○ 엘리스는 정신건강활동을 위해 다음과 같은 목표를 제시하였다.

- (1) 자기 흥미 : 정서적으로 건강한 사람은 자기자신에 흥미로울 수 있는 역량을 가지고 있다.
- (2) 사회적 관심 : 정서적으로 건강한 사람은 다른 사람이나 인류, 사회에 관심을 갖는다.
- (3) 자기방향제시 : 정서적으로 건강한 사람은 타인의 지지나 협동을 좋아 하지만 이러한 지지를 요구하지는 않는다. 그는 자신의 삶에 대한 책임감이 있으며 자신의 문제에 대해 독립적으로 풀 수 있는 능력이 있다.
- (4) 관용 : 성숙한 사람들은 타인의 실수에 대해서 관용적이며, 실수한 사람을 비난하지도 않는다.
- (5) 융통성 : 건강한 사람들은 자신의 생각에 대해 융통성이 있으며 변화에 대해 수긍하고 타인에 대해 편협하지 않은 견해를 가지고 있다.
- (6) 불확실성에 대한 수용 : 성숙한 사람은 불확실성의 세계에 살고 있음을 깨닫는다.
- (7) 몰두 : 성숙한 사람은 자신의 외부세계에 대해 강하게 몰두할 수 있는 능력이 있다.
- (8) 과학적 사고 : 성숙한 사람은 깊게 느끼고 구체적으로 행동할 수 있다. 그러나 그들은 정서나 행동의 결과를 숙고해 봄으로써 정서나 행동을 규율화 시킬 수 있다.
- (9) 자기수용 : 건강한 사람은 그들이 살아 있다는 사실 자체를 받아 들인다. 그리고 그들의 기본적인 가치를 타인의 평가나 외부적인 성취에 의해서 평가하지 않는다.
- (10) 위험 무릅쓰기 : 정서적으로 건강한 사람은 무모하지는 않지만 모험적인 경향이 있다.
- (11) 비이상주의 : 성숙하고 건강한 사람은 이상향적이고 완전한 것을 성취할 수 없다는 현실을 사실로 받아 들인다.

(12) 자신의 정서적 장애에 대한 책임감 : 건강한 사람은 자신의 정서적 장애가 자신의 책임임을 받아들인다.

◦ 정신의학에서나 정신과 의사들은 정신적으로 건강하고 성숙한 사람의 특징을 다음과 같이 기술하고 있다.

- (1) 인생의 목적이 뚜렷하고,
- (2) 타인에게 의존하지 않고,
- (3) 현실을 있는 그대로 바라보고 혹 어려움이 있더라도 그것을 극복해 낼 수 있고,
- (4) 자신의 처지에 맞는 행동을 하고,
- (5) 다른 사람의 입장을 이해하며 맡은 일을 하는데 있어서 지속적이고 인내심이 있으며,
- (6) 인생의 즐거움을 여러 가지로 부터 얻을 수 있고,
- (7) 자신의 한계를 인정하고 받아 들일 수 있는 사람이다.

◦ 정신과 의사 전현수(1994)는 자신의 임상경험을 종합하여 정신건강 측면에서 공통되는 점들을 다음과 같이 요약하였다.

- (1) 자기를 받아 들이는 것이다. 자신을 올바르게 평가하고 자신의 긍정적, 부정적 요소를 모두 그대로 수용하여 자기에 대한 열등감이나 자아도취가 없다. 따라서 자기의 주체성이 뚜렷하여 남에 의해 쉽게 흔들리지 않는다.
- (2) 현실을 비교적 왜곡없이 인식하고 현실을 있는 그대로 받아 들인다.
- (3) 타인과 조화롭게 사는 능력이 있어서 대인관계에서 즐거움을 얻고 남에게 도움을 줄 수 있다.

전현수(1994)에 의하면 정신이 성숙하고 건강한 사람은 정신적인 문제가 생겼을 때 대화, 자기 주장 등과 같이 건강한 방식으로 표현함으로써 해소한다는 것이다. 많은 정신적 문제들은 마음 속에 꽂꽂 숨기고 있어서 그것이 드러날까봐 전전긍긍할 때 생긴다. 그것을 훌훌 다 털어 놓을 수 있을 때 여러 증상들이 사라지거나 줄어 들어 마음이 편안하게 된다. 정신건강에 제일 나쁜 것은 회피하려는 마음이다. 무엇보다도 중요한 것은 그것이 죽음이든,

고통스러운 기억이든, 죄의식이든 있는 그대로 직면하고자 하는 마음자세이다. 그는 또 정신적으로 건강한 사람을 다음과 같이 기술하고 있다 :

정신의학적 측면에서 볼 때 건강한 사람은 자신이 했던 일이나 이미 지나간 일에 대해 갈등이 없다. 자기가 좋아하는 일을 열심히 하고 그 결과가 좋은 나쁜든 그것에 연연하지 않고 받아 들이는 마음이 되면 그것이 바로 건강한 정신이다. 그렇게 되기 위해서는 욕심을 내지 말아야 한다. 여기서 욕심이란 자기가 노력한 것보다 더 좋은 결과를 바라거나 현실적으로 도저히 자기 것이 될 수 없는 것을 헛되이 바라는 것을 말한다. 인생의 괴로움과 고통은 우리가 가진 욕심이 현실과 맞부딪힐 때 생긴다. 욕심을 버리고 힘들거나 싫어도 현실을 있는 그대로 받아 들이려는 노력을 할 때 우리의 정신건강은 좋아진다.

○ 정신과 의사 김정일(1994)은 마음의 병이 생기는 경우를 다음과 같이 말하고 있다.

참는 것이 지나칠 때 ; 현재에도 과거에 매달려 있을 때 ; 아직도 마음 아픈 과거를 부여 잡고 되돌려 고칠 수 없음을 안타까워하며 고통스러워 할 때 ; 자기가 자기의 주인이 되지 못할 때 ; 외존 욕구가 받아들여지지 않을 때 ; 완벽성에 사로 잡혀 과거까지 철저히 완벽하고자 몸부림칠 때 ; 열등 의식에 사로 잡혀 있을 때 ; 가까운 사람을 상실했을 때 ; 지나치게 높은 목표를 세워 놓고 그에 이르지 못했을 때 ; 사회경제적인 기회가 주어지지 않을 때...

그는 이어서 정신질환의 원인을 다음과 같이 기술하고 있다.

- (1) 자연스러움을 거부할 때 생기는 것이다.
- (2) 자기 주체성을 상실당함으로 인해 엄청난 적개심을 갖거나 자신이 무엇을 위해 살아가야 하는지 왜 살아야 하는지 모를 때 생기는 것이다.
- (3) 정신병원에 오는 환자들이 공통으로 가지고 있는 문제가 바로 ‘자기’의 문제이다. 즉 자기가 자신의 주인이 되지 못하기 때문에 사회적인 대중적 가치관에 휩쓸려 남을 모방하기만 급급하다가 노이로제에 걸리기도 하고, 옹고집으로 자기만을 지키기에 급급하다가 자폐 분열증에 빠지기도 한다. 결국 그들이 공통으로 가지는 문제는 남과의 관계에서 자기 동일성을 제대로 지켜 나가지 못했다는 것이

다. 사실 지금 우리 사회 분위기에서 자기의 중심을 잃지 않는다는 것은 무척 어려운 일이다.

◦ 그러면 어떻게 우리가 우리의 정신건강을 향상시키고, 다른 사람이 정신적으로 건강하게 되는 것을 도울 수 있겠는가? 이 질문에 대한 어떤 마술적인 답변은 없다. 그럼에도 우리가 우리 자신의 정신건강을 향상시키기 위하여 할 수 있는 몇가지 일반적인 행동들이 있다. 다음과 같은 행동들이 정신건강을 증진시킬 수 있다.

- (1) 신체적 건강을 유지하는 것.
- (2) 책임을 받아들이고 책임감 있게 되는 것.
- (3) 가치있는 표현의 기술과 수단을 발전시키는 것.
- (4) 삶을 충분히 사는 것-삶의 전체와 삶의 작은 부분들에서.
- (5) 그것이 긍정적인든 부정적인 것이든 감정적인 경험을 당신의 성장에 가치있는 것으로 받아들이는 것.
- (6) 자신을 다른 사람의 입장에 놓는 것-제 삶의 견해를 얻을 것.
- (7) 퇴행을 피할 것.
- (8) 다른 사람에게 개방적이고 정직하기를 실행할 것 : 당신 자신에게 자기 자신이 되는 사치를 허용하라.
- (9) 과도한 두려움, 죄의식, 적개심을 인식하고, 인정하고, 해소할 것.
- (10) 자신 안에 있는 '동물성'을 인정하고 그것을 유용하게 사용할 것.
- (11) 성공과 실수로부터 배우고, 그것에 따라 당신의 행동을 수정할 것.
- (12) 자신의 좋은 특징들을 인정하고 소중히 여길 것.
- (13) 불가피한 위기들(병, 수술, 노화, 죽음 등)을 예상하고 그것들을 받아들이고 익숙해 질 것.
- (14) 성장에 기여하는 의미있는 활동들을 찾아서 그것에 관여할 것.
- (15) 경험의 기초로 현실을 인식할 것.
- (16) 우정을 건설할 것 : 사랑을 주고 받아라.
- (17) 자신의 문제를 혼자서 해결할 수 없을 때에는 도움을 청할 것.

◦ 정상민명(1990)의 글에서 정신건강에 관한 부분들을 발췌해 보면 다음과 같다.

사람이 살아가기 위해서 중요한 심리적 적응력은 나날의 대인 관계 속에서 적당한 정도의 자기 주장과 감정의 표출에 의해서 몸에 붙는 것이다. 즉 다른 사람들과의 관계 속에서 자기 자신을 바깥에 드러낸다는 체험 과정에 의해서, ‘나’가 형성되어 가는 것이다. 자기 주장이나 개방성이 자기 형성에 중요한 것이라는 것은 내계의 자기를 외계에 드러내 놓는다는 경험에 의해서 ‘나’를 알 수 있게 되기 때문이다.

그런데 사람은 부득이한 사정으로 이러한 자기에겐 과도한 억압과 방어를 해야 할 상황 속에 오래 있게 되면 마음의 응어리가 생기고, 정신적인 신진대사에 이상을 초래하게 된다. 즉 변비처럼 막히면 신경증이 되고, 칠칠치 못하게 설사처럼 뚫히는 데가 없어지면 비행이라는 현상을 낳는 것이다.

가정에서나 학교에서 문제가 발생하면, 그 일에 어른 쪽이 휘말려 들어 법석을 떨게 되어 버리기 쉽다. 문제 현상에만 눈을 빼앗겨, “큰일 났군! 어떻게 하지?!”하고 성급하게 대응법을 생각하려고 한다. 성적이 좋지 않은 답안지를 들고 돌아오는 아이에게 갑자기 꾸중을 퍼붓는 부모가 의외로 많다. 점수에만 정신이 팔려, “왜 이런 점수가 되고 있는 것일까?”하고 아이의 입장에서 생각해 보려고 하지 않는 것이다. 상대의 사정을 물어 밝히기 전에 자기류의 척도를 갖고 밀어붙인다. 그 때문에 아이 쪽은 ‘이해받을 수 없다.’라는 선입관에서 조개처럼 되어 마음의 문을 열기를 그만 두고 마는 것이다. 진심을 말하는 만큼 ‘손해’가 되기 때문에 잠자코 있는 편이 ‘득’이라고, 아이는 생각하게 된다.

이러한 상황에서 부모나 청소년 지도자 혹은 상담자와 같은 지도자는 자기 생각을 내세우기 전에 우선 자기를 보류하고 상대의 모습을 엿보아 아는 것이 필요해진다. 느긋하게 기다리는 자세가 필요한 것이다. 이 쪽의 틀의 보류는 상대를 ‘수용’하기 위한 필수조건이다. 보류하고 수용하고서야 비로소 상대의 마음에 귀를 기울일 수 있는 태도가 성립하는 것이다.

흔히 사상가들이 정신건강이나 행복을 이야기할 때, 우리 마음의 한쪽만을 강조하는 경향이 있다. 의지 대 무의지, 노력 대 체념, 긴장 대 해긴, 욕심 대 무욕, 시민 대 자연인, 운동 대 휴식, 창조 대 관조, 낮 대 밤, 남성 대 여성, 강함 대 부드러움, 분노 대 사랑 등의 개념들을 우리는 어느 한쪽만을 강조하여 받아들이고 다른 쪽은 배척하고 거부한다. 하지만 정신 건강을

위하여서는 위의 양쪽 면이 조화를 이루어야 한다. 왜냐면 무의지 속에서 시와 예술과 기쁨과 편안함과 사랑이 나오고 의지 속에서 일의 성취와 욕망의 성취가 나오기 때문이다. 무의지적 측면으로는 사랑과 자유가, 의지적인 측면으로는 규율, 질서, 책임감, 자기 가치감이 강조된다. 정신이 건강한 청소년은 사랑으로 수용되고 받아들여지면서도 올바른 행동 기준, 책임감 등에 관한 기준이 엄격한 환경에서 자라난다. 사랑과 훈육(규율)이 조화를 이루어야 한다. 한 사람의 정신건강과 행복도 사랑(자유)과 규율(질서, 책임감)이 잘 조화되어 이 둘이 다 꽃 피어날 때 보장될 수 있다.

현재 청소년들에게는 의지적 측면들만 너무 강조되고 요구되어지고 있다. 많은 것이 의지적인 것들을 통하여 이루어질 수 있다. 하지만 무의지적인 것을 통하여 더 많은 것들이 이루어질 수 있다. 그 중 하나가 정신 건강이다. 라즈니쉬는 “물질 세계에서는 애고만큼 성공하는 것이 없다. 그러나 의식의 세계에서는 애고만큼 실패하는 것도 없다.” 라고 하였다.

이상과 같은 여러 이론에서 살펴 보았을 때 정신건강은 모순인 것 같은 두가지 측면을 가진다는 것을 알 수 있다. 그것은

- 자신을 받아들이면서도 책임감과 행동의 기준을 갖는 것이며,
- 현실을 수용하고, 그 속에서 기쁨을 발견하면서도 꿈과 목적을 갖는 것이고,
- 완성과 이상을 추구하면서도 불완전성을 포괄하고, 그 속에서 편안한 자세를 갖는 것이며,
- 자신과 현재에 편안하고 행복하면서도 미래에 대한 이상과 꿈, 향수와 기대를 가지고 있는 상태라고 할 수 있다.

3. 청소년 정신건강의 이해

1) 청소년 정신건강 문제의 원인

- 입시 문제에 따른 공부 스트레스, 좌절.

93년 청소년개발원의 조사 (93년 한국청소년지표)에 의하면 한국의

청소년들의 여가가 하루에 2.2시간이며 놀 잠부족(6.7시간)에 시달려야 한다.

- 대화 부족

청소년은 좀 더 진지한 이야기를 나누길 원하고 자신의 마음에서 일어나는 미묘한 감정의 변화나 신체의 변화에 대해서 얘기하고 싶어 하지만 그런 기회가 잘 주어지지 않는다.

- 의미 있는 관계 부족

청소년들은 마음을 나누고, 털어 놓을 수 있는 관계를 원한다.

- 현실과의 갈등

하기 싫은 것을 억지로 해야 하는 너무 많은 상황들이 존재하므로 많은 갈등을 겪는다. 자율적(스스로 피어날 수 있는 기회를 주는 것) 이라기 보다는 타율적인 상황들이 존재한다.

- 발달 과업들-과도기, 정체성 확립의 문제

- 신체적 변화에의 적응-왕성한 성욕의 해결 문제

- 친구 문제

사춘기에 접어든 아이들에게 있어서 공부나 이성교제에 못지 않게 중요하게 생각되는 것은 친구문제이다. 대부분의 청소년들이 고민이 생겼을 때 제일 먼저 털어 놓는 대상이 친구이다. 자신의 고민을 털어 놓을 친구를 갖지 못했을 때 고독해지고 소외감을 느끼며 심한 경우 학교 생활에 흥미를 잃기도 한다.

- 이성 문제

- 청소년의 약물사용

청소년의 약물사용은 극단적인 긴장, 억압, 스트레스로부터 일시적으로나마 탈출하려는 시도로서 이것은 의지, 노력, 긴장 쪽으로 너무 기울어져 그것을 해소하지 못한데서 나온다. 자신이 이러한 긴장, 스

스트레스를 해소할 수 있을 때는 약물사용의 필요성이 없어진다. 의지 쪽으로 너무 기울어지면 기쁨의 능력, 행복의 능력이 상실될 수도 있다.

◦ 청소년 자살

청소년 자살의 첫번째 원인은 학업 문제, 성적 문제가 제1위다. 학교 성적 때문에 죽음을 선택한다는 것은 슬픈 일이다. 어른들이 그들을 막다른 골목으로 몰아 넣고 있는 것이다. 본인의 생각대로 주위의 기대대로의 결과가 되지 않는 데에 ‘구애’가 되어, 막다른 골목에서 앞이 막힌다는 것이 자살의 방아쇠가 되고 있는 것이 사실이다. 그만큼 학업 성적이나 시험 결과는 오늘날의 청소년들 마음의 깊은 곳에서 그들의 생존마저도 위협하고 있는 것이다. 무언가에 쫓기는 것 같은 느낌과 압박감 같은 것이 있다. 공부를 잘 하지 못하면 인간이 아닌 것처럼 인생 코스에 대한 극단적인 사고방식을 주입 당하게 되면 순수하고 순진한 아이들은 그 이외에는 길이 없다고 생각해 버리게 된다. 앞이 캄캄한 것이다. 이런 스트레스가 병이 되는 경우도 있다. 편두통, 구토, 복통, 심장 혈관 증상 등 그 증상들은 아주 다채롭다. 실로 일류주의 교육의 병리 현상이라고 말할 수가 있다.

◦ 청소년-부모의 갈등

청소년-부모의 갈등은 양쪽이 모두 자신의 생각만을 내세우고 상대방의 입장을 생각하지 않는 데서 생긴다. 특히 부모들은 대부분이 ‘애를 위해서’ 라고 말하면서 부모 자신의 틀을 밀어 붙이고 있는데 대해서는 아무 것도 깨닫지 못하고 있다는 것이다. 그래서 청소년들은 본심을 부모에게 말할 수 없게 되고, 갈등이 심화된다.

2) 청소년 정신건강활동의 내용

긴장과 억압을 풀고 몸과 마음을 자유롭게 유쾌하게 표현할 수 있는 모든

활동은 정신건강활동의 영역에 들어간다고 할 수 있다. 많은 정신건강활동은 보통 많은 시간을 요하는 복잡하고 정교한 활동들로 구성되어 있어서 이것을 청소년들이 쉽게 할 수 있는 활동으로 만든다는 것은 쉬운 일이 아니다. 그리고 그러한 정신건강활동의 특징은 청소년 지도자들이 임상심리학 및 정신 건강에 대한 이해를 가져야 하는 것을 요구한다.

청소년 지도자들은 청소년들의 정신건강을 증진시키기 위해서 “건강한 행동”이 실행될 수 있는 환경-그 속에서 진실한 사람이 진실한 일들을 같이 할 수 있는 그런 환경-을 만들어 주어야 한다. 따뜻함과 안전, 수용을 제공해 주고 좋은 모범이 되어야 한다. 적절하고 공정한 한계(경계)를 정하고, 이러한 경계들 안에서 청소년들이 자유롭게 탐구할 수 있도록 장려하여야 한다. 청소년들이 자신의 문제들을 정의하고, 대안적인 해결책들을 결정하고, 그리고 그들의 결정과 행동의 결과를 직면할 수 있도록 도와야 한다. 심판하고 싶은 마음을 억누르고, 대신 공감적으로 들어주고, 그들의 감정들을 반영해 주어야 한다. 청소년들로 하여금 그들의 감정들에 대해서 건설적인 배출구를 찾을 수 있도록 도와 주어야 한다. 협동을 부추기게 하고 경쟁을 피하도록 하여야 한다. 다른 사람의 성장을 도움으로써 자신이 정신적으로 건강해진다.

그동안 연구한 바에 의하면 청소년 정신건강활동에서는 다음과 같은 것들이 중요한 것으로 보인다.

◦ 자신을 있는 그대로 받아 들이는 것.

자신도 있는 그대로의 진솔한 모습이 되고, 다른 사람들도 그들 자신이 되게 하는 태도와 자세. 외적인 어떤 기준 때문에 자신을 미흡하다고 생각하는 것은 어리석은 일이다. 남과 다르다는 것은 자신의 재산이요 자원이다. 또한 자신의 독특성 때문에 삶의 의미도 생기게 된다.

자기 자신과 세상을 받아들이고, 느끼고, 경험하고, 지각하고, 표현하는 것이 우리의 정신적인 신진대사를 이루는 것으로 이러한 과정을 거쳐서 우리의 정신은 성숙하게 되는 것이다. 성장과 변화의 파라독스는 자신과 다른 사람을

있는 그대로 받아들임으로써 생겨난다는 것이다. 즉 진정한 변화와 성장은 자기 자신이 됨으로써, 자신이 아닌 어떤 것이 되려고 시도하는 것을 멈춤으로써 온다.

정신건강 이론의 첫번째 전제의 하나는 사람이 자신에게 정직하지 못할 때 정신적인 소외가 생겨 나고, 그로부터 여러가지 심리적, 신체적인 장애가 생겨 나고, 증상이 발현한다고 한다. 인간이 이렇게 자기 자신이 되지 못하고, 자기 자신을 알지 못하여 자신으로부터의 소외가 생겨나는 이유는 여러가지가 있을 수 있다. 사회적인 이상, 도덕, 규범, 편견, 통념, 신체적, 심리적 별 등에 의해서 자신을 솔직하게 표현할 수 없게 되고, 감정 자체가 애매모호해 지고, 특히 부정적인 감정은 억제 되거나 회피되고, 무의식화 된다고 한다. 많은 임상 경험에서 보여지듯이 인간이 자기 자신의 감정과 생각을 알게 되면 많은 심리적인 장애나 증상이 사라지고, 상쾌한 감정을 느낀다고 한다. 그러나 이것은 아주 어려운 일로서 자기 자신에게 솔직해 지기 위해서는 많은 노력이 필요하다. 자신에게 솔직해 지려고 할 때 마음 속에서는 많은 저항이 생겨나서 그러한 작업을 어렵게 만든다. 이러한 자기 표현 작업을 쉽게 해주고, 자기 자신이 되는 경험을 하게 만드는 것이 정신건강 활동의 중요한 부분을 이룬다.

정신건강을 다룰 때 또 하나 주목해야 할 것은 진리가 양쪽 극에 다 존재한다는 것이다. 이 양극은 정반합에 의해서 조화를 이루어야 한다는 것이다. 이 양극 중에 어느 한 쪽으로 치우치고 한쪽만을 강조할 때 문제가 발생하며, 문제가 발생하지 않는다고 해도 우리는 우리의 가능성을 반 밖에는 발휘하지 못하게 되는 것이다.

노자는 마음의 병을 가져 오는 것은 선-악에 대한 상관이라고 하였다. 이것은 우리의 “나쁜 자아”로 여겨지는 것을 거부하게 만들어 내적인 내란을 일어나게 만들며, 마음을 분열시켜 오직 반쪽만의 능력을 남긴다. 우리 안의 양극성을 인정하는 것은 우리의 전체성을 받아들이게 하고, 경직된 사고를 피하게 한다. 기독교에서는 인간이 선악을 알게 하는 과일을 먹음으로써 낙원에서 추방 당하였다고 한다. 불교에서도 인간의 본성은 선한데, (선악을 가리는) 의지에 의해서 그 선한 본성이 흐려졌다고 말한다. 이러한 것들은 우리가 정

신건강을 위해서 진리의 양극성을 이해하고, 인정하고, 받아들여야 한다는 것을 시사하고 있다.

◦ 비교에 의해서 생각하지 않는 것.

어떤 임상 심리학자들은 정신건강에 관하여 말할 때 비교에 의하여 생각하지 않는 습관을 가장 중요시 여긴다.

◦ 자신과 타인의 내재적인 (고유한) 가치를 인식하는 것.

자신과 타인의 고유한 내재적인 가치를 인식하고 있을 때, 보다 많은 심리적인 안정을 가질 수 있게 된다.

◦ 세상과 현실에 대한 합리적, 실제적 지도(상)를 갖는 것.

신체적인 기관들이 제 기능을 할 때 건강하다고 하듯이 마음도 명확하고 객관적인 사고를 할 수 있을 때 건강하다고 말한다.

◦ 주변 환경의 유행, 선호 등에 흔들리지 않는 가치관 정립이 필요

예를 들면 요즘 청소년들에게 문제가 되는 필요 이상의 살빼기는 몸과 마음에 큰 타격을 주는 수가 있다. 이는 나름대로의 가치관의 결핍으로 유행에 너무 민감하게 되어 일어나는 경우가 많다. 변화하는 환경에 적절하게 적응하면서, 자신의 내적 가치에 대한 흔들리지 않는 믿음을 갖는 것이 중요하다. 사고가 성공 지향(출세 지향)에서 인격 지향(책임감, 정직성, 자율성, 진실성 등의 지향)으로 바뀌어야 한다.

◦ 격변하는 환경이나 상황에도 정신적 안정과 침착과 행복(Well-being)을 유지할 수 있는 능력

마음이 평온하고 행복하다는 것은 그 자체로 가치가 있을 뿐 아니라, 정신과 신체 건강의 중요한 조건이다. 마음이 혼란하고 괴롭다는 것은 병에 대한 저항력 또한 약화시킨다.

◦ 행복의 능력—작은 일, 작은 보람에도 행복과 기쁨을 누리는 능력

이것은 풍부한 정서를 전제로 한다. 이것은 삶 자체에 대해 기쁨을 느끼는 능

력이다. 청소년의 대부분이 정신적으로 건강하기 위해서는 세상이 청소년에게 살만한 가치가 있는 것이 되어야 하며, 청소년은 세상 사는 맛을 느껴야 한다. 청소년이 세상 사는 맛을 느끼기 위해서는, 정신적으로 건강해지기 위해서는 다음과 같은 과거와 현재와 미래에 대한 태도와 습관을 가져야 한다.

과거 : 과거의 성공한 기억, 행복한 기억, 호젓하고 평화로웠던 경험, 풍경, 감정들에 집중하여 그것들을 세밀하게 기억하려고 시도하고, 그것을 다시 경험하고 다시 산다. 이러한 연습은 마음의 안정과 자신감을 가져다 주며 그러한 종류의 앵그램(기억의 흔적, 뇌신경 회로)을 강화한다.

현재 : 지금 주어진 이 소중한 순간들은 다시 오지 않는다. 주변의 아름다움과 좋은 것과 진실한 것들과 교감하고, 그것을 지각하고, 감상하고, 즐길줄 알아야 한다. 이것이 행복해지고, 정신적, 신체적으로 건강해지는 길이다.

미래 : 미래에 대한 꿈과 향수와 기대를 가져야 한다. 불안감과 절망으로 미래를 바라보아서는 안된다. 꿈을 가지고 목적과 목표와 계획을 가지고 미래를 바라보아야 한다.

◦ 자신의 축복을 헤아릴 줄 아는 습성

다른 사람의 좋은 점들을 볼 수 있는 능력도 포함된다. 적극적인 것, 긍정적인 것에 마음을 두어야 한다. 마음의 법칙의 제일조는 당신이 마음을 쏟는 대상은 당신 안에서 커진다는 것이다.

◦ 자신이 좋아하고 사랑하는 일을 찾는 일

두려움과 욕심없이 자기가 좋아하는 것, 사랑하는 것을 찾아 내어 그것을 정성들여 하면서 사는 것을 말한다. 누구나 하고 싶은 일을 하면서 살아야 한다. 누구나 살고 싶은 삶을 살아야 한다. 그러면 정신건강에 문제가 생길 위험이 최소화된다.

꽃이 피기 위해서는 자유가 필요하다. 사랑을 위해서는 자유가 필요하다. 사랑을 위해서 자유가 필요하고, 사랑하는 것을 찾기 위하여 자유로운 분위기가 필요하고, 사랑하는 것을 찾아서 몸과 마음을 바쳐 매진할 때 행복해지고, 정신적으로 건강해진다.

- 자신을 부풀게 하고, 꿈꾸게 하고, 분발하게 하는 목적 의식, 꿈을 갖는 일-미래에 대한 기대와 향수를 갖는 일

비전이나 소망, 희망은 정신건강과 신체건강에 매우 중요한 부분을 차지한다. 즉 꿈꾸는 사람, 꿈을 가진 사람은 건강하다고 말할 수 있다. 건강은 정신과 육체면을 분리해서 생각할 수 없다. 어떤 사람은 정신건강의 수칙으로 다음을 들고 있다. 첫째, 정신운동을 하라. 항상 젊다고 생각하고 젊게 행동하며 젊게 살라. 그리고 꿈을 많이 꾸어라. 둘째, 행복한 생각으로 살라. 정신운동을 하면 몸이 건강할 뿐 아니라 오래 살 수 있다는 점을 강조하였다.

우리 인생에는 꿈이 필요하다. 따라서 건강하게 오래 사는 데도 꿈이 필요하다. 새로운 비전, 즉 꿈을 끊임없이 꾸는 사람은 늙을 줄을 모르고 지칠 줄도 모른다. 또 우리 생활에서 건전한 꿈이나 비전을 그려 본다는 것은 우리들의 생활을 건전하게 인도하기 마련이다. 꿈을 잃지 않고 사는 인생은 늘 젊고 건설적이고 또 긍정적이다.

미국의 한 심리학자는 ‘꿈을 가지고 이상적으로 세상을 바라보는 사람들은 현실에 집착하는 사람들보다 저항력이 강하다. 꿈이 있는 사람은 훨씬 행복하며 건강한 생활을 한다’고 했다.

인생의 목표가 분명한 사람, 사명의식이 충만한 사람, 꿈을 가진 사람은 조그만 어려움이나 문제가 생겨도 불평하지 않는다. 기꺼이 현실과 싸우는 의지가 충만하다. 같은 일을 해도 대의명분을 가지고 하면 힘이 덜 들고 적응이 빠를 수 밖에 없다.

꿈을 가진 사람은 일을 쉽게 포기하지 않는다. 칠전팔기의 정신은 꿈을 가진 자만이 소유할 수 있다. 적극적으로 기꺼이 문제와 부딪히려는 자세는 현실도피의 자세에 비해 엔돌핀의 분비량을 현저하게 증가시켜 면역기능을 강화 시킨다는 연구 결론이 오래 전에 나왔다. 맥아더는 “사람은 나이가 먹었다는 이유로 늙지 않는다. 사람은 꿈을 포기했을 때 비로소 늙는다. 세월은 피부에 주름살이 생기게 하지만 인생에 대한 호기심을 잃으면 영혼에 주름살이 생긴다.” 꿈을 가진다는 것은 정신건강을 위해서 매우 중요하다.

◦ 주도성 갖기

자신의 운명에 대한 통제력을 가지고 있다는 감정이나 자신의 사고와 감정을 통제하는 힘은 정신건강에 매우 중요하다.

◦ 긍정적인 자아상을 갖는 것

신경증 환자가 자신을 사회에 잘 적응하는 유능한 사람으로 상상하고 성격 검사지를 작성하였을 때 많은 향상을 가져 왔다. 같은 방식으로 긴장을 풀 상태에서 성공한 기억들, 평온한 풍경, 미래에 대한 기대감, 자기가 원하는 특성들을 이미 가진 자신의 모습 등을 생각하고 상상하는 것은 정신건강 및 능력에 많은 향상을 가져 온다.

◦ 책 임 감

부정적인 것이든 긍정적인 것이든 책임질 것은 지겠다는 당당함, 솔직함—받을 것은 다 받겠다는 떳떳한 자세—이 소신껏 행동할 수 있게 하며, 정신적으로 건강한 모습이다. 정신적으로 건강한 모습은 직면할 수 있는 마음, 투명하고 맑은 마음이다. 당당하게 직면하여, 자신과 자신이 한 일에 대해서 책임을 지겠다는 마음이 호연지기이다. 반면, 회피하고 부당이익을 얻으려는 마음은 두려운 마음을 불러 일으키고, 사람을 의기소침하게 만든다.

현실심리치료의 한가지 기본 개념인 책임감은 자신의 필요들을 충족시키고, 자신의 필요들을 충족시키는 다른 사람의 능력을 박탈하지 않는 방식으로 그것을 하는 능력으로 정의된다. 예를 들면, 책임감 있는 사람은 사랑을 주고 받을 수 있다. 만일 한 여자가 책임감 있는 남자와 사랑에 빠졌다면, 우리는 그가 그녀의 사랑에 화답을 하든지, 아니면 사려 깊은 방식으로 그가 그녀의 사랑을 고맙게 여기지만 그녀의 감정을 공유하고 있지 않다는 것을 그녀로 하여금 알게 한다는 것을 예상할 수 있다. 만일 그가 어떤 물질적인 혹은 성적인 목적을 위하여 그녀의 사랑을 이용하였다면, 우리는 그가 책임감 있다고 생각하지 않는다.

책임감 있는 사람은 또한 자신에게 자기-가치감을 주는, 그리고 다른 사람으로 하여금 자기-가치감을 느끼게 하는 행동을 한다. 그는 자기-가치를

얻기 위하여 투쟁하고 어려움이나 모자람을 견디는 동기를 가지고 있다. 책임감 있는 사람이 그가 우리를 위하여 어떤 일을 하겠다고 말했을 때, 그는 우리를 위해서 그리고 자신을 위한 자기-가치를 얻을 수 있도록 그 일을 성취하려고 노력할 것이다. 무책임한 사람은 그가 어떻게 느끼는가에 따라, 그가 해야 할 노력에 따라, 그의 이익이 무엇인가에 따라서 그가 하겠다고 말한 것을 할 수도 있고, 안 할 수도 있다. 그는 우리의 존경이나 자신의 존경을 얻지 못하며, 시간이 흐름에 따라 스스로 고통을 받거나 다른 사람이 고통을 겪게 만든다.

◦ 자기 주장성

자기의 의견, 감정, 생각을 신중하면서도 확고하게 표현하는 것, 자기 의견, 의사를 표현하되 사려 깊은 방식으로 표현하는 법을 배워야 한다. 다른 사람의 의견, 감정에 먼저 귀를 기울이고, 다음에 자기 감정을 설명하는 것이 필요하다.

◦ 긴장 풀기

현대인의 가장 큰 적은 긴장이라고 한다. 이 말은 청소년들에게도 적용이 된다. 청소년 약물(본드, 신나, 메니큐어, 담배, 술 등) 사용이 증가하는 가장 큰 이유는 정신적인 긴장으로부터의 탈출 수단으로 약물을 이용한다는 것이다. 청소년들이 긴장을 풀고, 자연과 삶에 대한 관조의 상태, 우주와의 합일 상태를 경험할 수 있다면, 약물에 대한 욕구를 건설적으로 저지할 수 있다.

마음의 부담을 벗어 버리고 삶을 즐길 수 있을 때 정신건강은 증진된다. 현재 우리나라의 청소년의 상황은 너무 부담만을 가중시키고 있으며, 묶어 놓기만 하고 풀어 주거나 부담없이 삶을 즐길 수 있는 기회가 너무 없기 때문에 그 중압을 이기지 못한 청소년들이 그 탈출구(자살, 약물, 탈선 등)를 찾는 것은 어쩌면 필연적인 일이라 하겠다. (사실 학교에서도 학교 축제, 연주회, 노래자랑, 학교 노래방, 학교 비디오방, 상담실 활성화, 특활의 활성화 등을 통하여 학생들이 잠시나마 일상의 긴장을 풀고, 합법적으로 일상에서

벗어날 수 있는 기회를 마련해 주어야 한다.) 청소년들의 놀이 문화가 너무 없다. 청소년들의 삶을 반영하고 자신을 표현할 수 있는 매체나 문화공간이 마련될 때, 청소년의 정신건강은 증진될 것이다.

무리하면 병이 된다. 기계를 망가뜨리려면 그것을 무리하게 사용하면 된다. 인간의 몸과 마음도 마찬가지이다. 휴식과 재충전이 필요하다. 충전할 시간을 만들려면 용기와 지혜가 필요하다. 지치면 좌의식을 갖기 쉽고, 마음의 상처를 받기 쉬운 상태가 되며 신경질적으로 된다.

◦ 자기 개방성

마음 속에 억압되어 있고 무의식화되어 있는 것들을 노출시키고 표현하는 일이 정신건강 활동의 많은 부분을 차지하는데, 그것은 당사자의 저항을 극복해야 가능한 일이다. 그리고 이 저항을 극복하여 자유롭고 개방적으로 될 수 있는 분위기를 창조하는 것은 전문 상담자가 밀실(상담실)에서 피상담자와 둘만 있을 때에도 아주 어려운 일로서, 그것이 상담자의 능력을 알 수 있게 하는 시험대라고 한다.

성공한 수많은 상담사례들을 검토해 보면, 심리적인 문제 해결은 대체로 두가지가 성공했을 때 생긴다. 하나는 자신의 문제를 토로할 수 있게 되는 것이고, 두번째는 일(의미있는 일, 창조적인 일, 꿈, 목적의식 등)을 갖게 되는 것이다. 첫번째 과정을 통하여 자신의 문제에 대해서 좀 더 객관적인 시각을 갖게 되고, 그것이 자신만의 문제가 아니라 많은 사람들이 직면하고 있는 문제라는 동류의식을 갖게 된다. 두번째 과정을 통해서 좀 더 적극적이고 긍정적인 목표와 일로 부정적인 문제를 대치하게 된다.

진실성이 모든 상담, 인간관계, 정신건강의 기본이다. 진실성이란 자신과 혹은 다른 사람과의 관계에서 자기 자신이 되는 것이며, 멋있게 보이려는 것, 가식, 방어기제로부터의 해방을 의미한다. 따라서 청소년 정신건강을 위한 활동이나 프로그램은 청소년이 부담없이 자유롭게 자기 자신이 되고, 개방적으로 자신을 표현할 수 있는 상황을 만들어 내는 그러한 프로그램이나 활동이라고 말할 수 있다. 인간이 순화된 표현으로라도 자신을 개방하고 드

러내 보일 수 있을 때 특히 부정적인 모습이라고 자신이 생각하거나 상상했던 측면들, 생각들을 드러내 보일 때 그는 자신을 수용하게 되고 자신에 대해서 자부심을 갖게 되며, 자신으로부터 소외되지 않게 되며, 정신적인 안정과 자기에 대한 객관적인 시각을 갖게 된다.

한편 많은 연구들이 분노, 공격성, 증오와 같은 감정들이 적절하고 건설적으로 표현되었을 때, 애정과 사랑과 같은 긍정적인 감정들도 나타난다는 것을 보여 주고 있다. 부정적인 감정들이라고 무조건 억눌러 진다면 긍정적인 감정들도 억눌려 진다는 것이다. 따라서 부정적인 감정들도 사회에서 용인될 수 있는 순화된 방식으로, 가능하다면 건설적인 방식으로 표현되어야 한다.

한 예로, 미국에서 문제 청소년, 범죄 청소년들을 모아 그들의 공격성, 분노, 증오를 표현하는 한 방식으로 권투를 가르쳤을 때, 그들의 일탈행동, 범죄행동이 거의 사라졌다고 한다.

다른 방식으로는 자기-주장법, 대화법 등의 테크닉을 배움으로써 이성적인 방식으로 자기의 감정, 수치감, 모독감, 좋아하는 감정들을 표현할 수 있을 때, 심신이 모두 건강한 청소년이 될 수 있을 것이다.

◦ 삶과 자연과 예술에 대한 감수성

자연, 예술(미술, 음악, 문학, 연극, 영화 등)에 대한 이해도와 감상력 증진은 정신건강과 깊은 관계가 있다. 예술은 관조의 상태, 정화된 상태에서 사물을 보는 것을 표현하는 것이기 때문에 인간 정신을 정화하는 역할을 하며, 기쁨과 즐거움을 주며, 정신건강을 증진시키는 역할을 한다.

주변의 삶과 자연에 대한 감수성은 건강한 정신을 만든다. 빅톨 프랭클은 나치 캠프의 혹독한 상황에서 살아 남은 사람은 흔히 생각하는 굉장한 근육질의 네안델타르인과 같은 사람이기 보다는 풍부한 내적 생활을 가진 사람, 삶에 대한 의미와 희망과 기대와 사명을 가진 사람이라는 것을 발견하였다.

그는 나치 캠프가 있었던 독일 바바리아 지방의 자연의 아름다움에 의해서 나치 캠프에 수감된 사람들이 자신의 어려움과 정신적 문제들을 초월할

수 있는 마음이 생겼던 경험을 말하고 있다.

어느 곳에서는 정서안정, 정신건강, 심리치료를 위하여 시를 가르치고, 쓰게 하고 있다. 음악을 정신건강 용법으로 사용하는 곳도 있다.

◦ 합리적인 사고하기

많은 심리적인 장애와 고통은 불합리한 믿음, 사고, 정서로부터 비롯된다.

◦ 의미찾기

자신의 존재 자체와 삶에 의미를 부여하는 것은 정신건강에 아주 중요하다. 또한 자신이 하는 일에 의미를 부여하는 것은 산뜻한 동기를 유발시킨다.

◦ 넓은 마음 갖기

덕이 있는 마음, 관용적인 마음이 정신건강에 좋다.

청소년들의 정신건강은 자신의 삶에서, 자신의 과거와 현재에서 좋은 것들을 볼 수가 있고, 미래에서도 비전을 볼 수 있을 때, 신체적으로나 정신적으로 건강해 질 수 있는 것이다. 정신건강활동의 중요한 부분이 청소년에게 그러한 습관을 체득하게 하는 활동이라고 볼 수 있다.

4. 청소년 정신건강활동을 위한 종합적 분석

신체적인 상처를 입으면 우리는 그 상처를 소독하고, 밴드를 붙이는 등의 응급치료를 하고, 심각한 상처라면 병원에 가서 기브스를 한다던가 수술을 한다던가 치료를 한다. 만약에 이러한 치료를 하지 않았다고 하자. 아주 가벼운 상처 같으면 저절로 낫는 경우도 있다. 가벼운 상처가 병균에 감염되거나 덧나거나 하여 상처가 깊어져서 오랫동안 고통을 받고 보기 싫은 흉터가 남을 수도 있다. 뼈가 부러졌거나 다른 깊은 상처라면 평생 불구로 남을 수도 있고, 생명이 끊어질 수도 있다. 뼈가 부러졌을 때, 바른 치료를 받지 않으면 그 뼈가 붙더라도 어긋난 상태로 붙기 때문에 기형적인 모습이 되어 버린다.

우리는 시시 때때로 자살한 병에 걸린다. 그 대표적인 예가 감기이다. 감기의 원인은 감염, 온도의 하강, 건조에 의해서 몸의 균형이 깨어진다거나, 스트레스나 공해로 몸의 면역이 약해진다거나, 본래 몸이 약해서 면역성이 결핍 되었다든가 등등 그 원인은 아주 많을 것이다. 이러한 감기들은 보통 큰 치료가 없이도 저절로 낫는 경우가 많다. 그러나 어린 아이들은 이러한 감기를 방치했을 때, 폐렴이 된다거나 기관지염이 되어 평생동안 고통을 받을 수 있다. 감기를 예방하는 방법에는 공해가 없는 곳으로 이사를 가는 것과 같이 환경을 바꾸는 방법과 규칙적인 운동과 적절한 영양과 휴식을 통하여 몸의 면역성을 강화하는 두가지의 방법을 생각할 수 있다. 이 밖에 강한 의지력이나 삶의 의미와 목적의식, 사랑, 믿음 등 정신적인 요소들도 신체 건강에 지대한 영향을 미친다. 우리는 살아 가면서 이 밖에 눈병, 귀병, 피부병 등 신체적인 질병을 겪는다. 그럴 때마다 우리는 병의 경중을 따져서 자연적인 치유력에 맡길 것은 맡기고 응급처치가 필요한 경우는 응급처치를 하고, 병원에서의 전문적인 치료가 필요한 경우는 그에 알맞는 조치를 취하는 것이 보통이다.

그러나 우리는 정신적인 상처는 그냥 방치하는 경향이 있고, 정신적인 상처 때문에 돌봄이나 치료를 받는 것을 수치스럽고 숨겨야 하는 일로 생각하는 경향이 있다. 우리는 살아가면서 정신적으로 상처를 받고, 또한 자살한 병들, 때로는 심각한 병들에 걸리지만, 이러한 정신적인 상처들과 병들은 눈에 보이지 않고, 또 사회적인 규범이니 윤리니 체면이니 편견 등에 의해서 적절한 관심과 조치 혹은 치료 없이 그냥 지나치는 경우가 보통이다. 감정적인 상처를 입는 것은 넘어지거나 칼에 베이거나 하는 것과 비교할 수 있고, 고민에 휩싸이는 것은 감기에 걸리는 것에 비유할 수 있고, 강간을 당하거나 어렸을 때의 성폭행, 사랑하는 사람의 죽음과 같은 것은 뼈가 부러지거나 아주 심각한 병에 걸리는 것에 비유할 수 있다. 작은 감정적인 상처들이나 고민은 응분의 처치가 없을 때 덧나거나 고질적인 병이 될 수도 있지만 대체로 저절로 낫는 경우가 많다. 하지만 뼈가 부러지거나 치명적인 것에 해당하는 정신적인 상처를 입었을 경우에 거기에 합당한 치료가 없으면 심각한 결

과가 생긴다. 강간을 당한 경우나 어렸을 때 성폭행을 당한 경우 오랜 세월이 흐른 후에 정신이상이나 되거나 살인을 하거나 자살을 하는 경우가 생기는데, 이러한 사례들은 그와 같이 깊은 상처는 자연적인 치유력만으로는 부족하고, 인위적인 보조가 필요하다는 것을 보여 준다.

정신건강에 가장 중요한 것은 회피하지 않고 직면하는 것이다. 털어 놓지 못하고, 속으로 고민할 때에는 작은 상처들도 끓거나 덧나기가 쉬운 것이다. 상처를 노출시키고, 불순물들이나 고름 등을 제거하고, 소독약을 발라야 상처가 덧나지 않고 곱게 낫는다. 즉 고민을 털어 놓고, 상처를 드러내 놓고 그것을 직면할 수 있을 때, 자신에 대해서 당당해 졌을 때, 그것 자체로 치료의 반은 된 것이다. 다음은, 과거는 흘러간 것으로 털어 버리고, 현재의 의미와 미래의 목적과 꿈을 갖는 것이 필요하다. 큰 상처의 경우에는 전문적인 치료가 필요하다.

정신건강이 무엇이나 혹은 정신건강에 있어서 중요한 요소가 무엇이나 대한 대답은 학자에 따라서 많이 달라지고 있다. 어떤 사람은 정신건강을 사회적인 적응이 원만한 것이라고 보았다. 어떤 사람은 정신이 건강한 상태를 도가 닦여진 상태, 무애의 상태, 즉 막힘과 장애가 없는 상태로 보았다. 프로이드는 인간의 섹스와 공격성을 정신건강에 제일 중요한 요소들로 보았다. 현실심리치료(Reality Therapy)라는 책을 쓴 글래서의 경우는 사랑, 자기 가치감, 책임감을 강조하였다. 이 밖에 여러 학자들이 여러 가지 이론을 내놓고 있다.

여기에서는 정신건강을 첫째는 소극적인 의미로 병이 없는 상태, 신체적인 병이나 정신적인 병이 없는 상태로 보았다. 둘째로 적극적인 의미로 마음이 행복한 상태, 답답하지 않고 상쾌한 상태, 보다 많은 삶을 느끼고 향유하면서 사는 상태로 보았다.

정신건강을 몇 달 동안 집중적으로 공부하면서 느낀 점은 정신건강이 다면적이라는 것과 정신건강이 신체건강과 밀접하게 연관되어 있으며, 어떤 경우는 거의 구분할 수 없는 경우가 많다는 것이다. 그래서 여기에서는 정신건강을 신체건강과 연관시켜 이야기 하기로 하겠다.

우선 정신건강의 구성 요소가 무엇인가를 이야기 하겠다. 신체건강의 구성 요소는 무엇인가? 보통 적절한 영양, 적절한 운동, 적절한 휴식, 적절한 환경, 정신건강을 들고 있다. 여기에서 주목해야 할 것은 정신적으로 건강한 것이 신체건강의 중요한 요소가 된다는 것이다. 정신건강도 마찬가지이다. 정신건강의 구성요소도 적절한 영양, 적절한 운동, 적절한 휴식, 적절한 환경, 그리고 신체 건강을 들 수가 있다. 정신건강에서 영양이라고 하면 인간의 필요들, 특히 사랑, 자기 가치감, 섹스, 의미 등과 같은 심리적인 필요들의 충족을 말한다. 적절한 휴식이라고 하면 긴장이완, 삶, 예술과 자연에 대한 감상, 자기 자신이 되는 것, 삶을 즐기는 것, 자기 개방성, 자기 주장성 등과 같이 정신적으로 휴식의 상태를 가져오는 요소들을 말한다. 운동적인 차원은 꿈, 삶의 목적의식, 이상과 소망, 창조적인, 창의적인 활동들을 갖는 것 등을 말한다. 환경적인 차원은 자유와 사랑이 있는 자연스럽고 심리적으로 안전한 분위기를 말한다. 물론 말 그대로의 적절한 영양, 신체적인 운동, 신체적인 휴식과 물리적인 환경 등도 정신건강에 매우 중요하다.

우선 “적절한”이라는 요소를 설명하겠다. 적절함이란 과도한 것을 피하고, 자연스러움, 무리가 없는 상태를 말한다. 너무 과도한 운동도 안 좋고, 너무 과도한 휴식, 지나친 과식도 안좋다는 뜻이다. 또 너무 적은 운동과 휴식도 좋지 않다는 것이다. 신체건강도 정신건강도 무리가 없이 자연스러움을 따르는 것이 중요하다는 것을 염두해 두어야 한다.

어떤 의사는 자신의 위궤양을 수술해서 고친 것을 약간은 후회하고 있는데, 그 이유가 그것이 무리를 하지 않고 자신의 페이스를 유지하는 장치 역할을 해왔기 때문이라고 한다. 즉 정신적으로 긴장을 하게 되면 속이 아프고, 자연히 자신이 얼마나 정신적인 긴장 상태에 있나를 측정할 수 있게 되며, 자신이 정신적으로 긴장 상태에 있다는 것을 감지하면 미리 긴장이완을 하려고 노력하게 되고, 몸과 마음을 편하게 만들려고 노력하게 된다는 것이다. 아무리 바쁜 일이 있어도 긴장을 풀고 본다는 것이다. 이렇게 자신의 위궤양이 두꺼비 집의 휴즈와 같은 역할을 해서 더 큰 병에 걸리는 것을 미연에 방지하는 역할을 해 왔기 때문에, 그러한 감지 장치를 없었을 때에는, 자

신이 무리를 하고 있다는 것을 쉽게 감지하지 못하여 더 큰 병에 걸릴지도 모른다고 생각하였다고 한다.

이제 정신건강에의 다른 요소들이 구체적으로 무엇이며, 이 요소들이 왜 중요한가를 하나 하나 설명하겠다.

보통 정신건강에 관해서 이야기할 때 한가지 만을 강조하는 경우가 많다. 이를테면 불교나 명상 등과 같은 동양 사상에서는 무의지, 휴식적인 차원을 많이 강조하고, 다른 사람은 인생의 목적, 목표, 의지력, 투지력과 같은 운동적인 차원을 많이 강조하고, 또 심리학자들은 심리적인 욕구들, 필요들 즉 영양적인 차원을 많이 강조하면서 사랑, 관계, 자기 가치감 등을 강조한다. 그리고 어떤 사람은 환경을 강조하면서 가정의 분위기, 가족 관계, 사회 문화, 억압적이지 않고 이중적이 아닌 분위기 등을 강조한다. 여기서는 정신건강을 다면적으로 보고, 이러한 다면적인 것들이 적절하게 충족되어 졌을 때, 정신이 건강해 지고, 나아가서는 신체도 건강해 진다고 생각한다.

그럼 우선 정신 건강의 환경적인 차원에 대해서 알아 보자. 정신건강에는 물리적인 차원도 매우 중요하다. 왜 도를 닦는 사람이 복잡하고, 소음과 공해가 만연한 공장 지대에서 도를 닦는 것이 아니라 조용하고 한적한 산골로 들어가는가? 얼마전에 TV에 보니까 대산공업단지와 울산공업단지에 사는 주민들 이야기가 나왔었다. 닭이나 칠면조가 알을 못 낳고, 알을 낳더라도 알이 돌아서 나오고, 바다에서 잡히는 게의 껍질에 숭숭 구멍이 뚫혀 있고, 계속 소음과 악취와 공해가 날아오는 환경 속에서 정신이 건강해 지기는 아주 힘들다. 서정주 시인의 “잊혀지지 않는 일들”이란 시집에서 보면 옆집에서 공장을 하는 바람에 하도 시끄러워서 다른 곳으로 이사 갔다는 이야기가 나온다. 잊혀지지 않는 일로 말이다. 이렇게 물리적인 환경은 신체건강 뿐 아니라 정신건강에도 막대하게 중요하다. 그런 의미에서 환경운동은 정신건강에도 아주 필요한 운동이라고 생각한다. 도심 속에서 산을 보존하여 푸른 것을, 살아 있는 숲과 나무와 산을 항상 볼 수 있게 만든다면 도시인의 정신건강은 많이 향상될 것이다.

그러나 이러한 물리적인 환경 못지 않게 심리적인 환경도 중요하다. 이러

한 심리적인 환경에는 자유와 사랑과 자연이라는 세가지 요소를 들고 싶다. 대개의 어떤 심리적인 문제, 병과 신체적인 병은 무리에서 온다. 우리가 무리를 하는 것은 인간의 욕심-욕심에서 많은 두려움이 생긴다고 본다-때문이고 이런 욕심과 두려움에서 무리를 하게 되고, 그러한 무리에서 신체적인, 정신적인 병이 생긴다고 할 수 있다. 그렇기 때문에 이러한 욕심과 두려움으로부터 자유스러울 수 있는 환경이 필요하다. 그리고 이러한 자유로움에서 사랑이 생겨 난다. 크리슈나무르티는 사랑을 주변의 사물에 대해서 깊이 느낄 수 있는 마음이라고 보았다. 그리고 자신의 페이스 대로 살 수 있는 자연스러움을 가질 때, 우리는 병에 대한 저항력이 강해져서, 정신적으로 건강하게 될 수 있다. 이러한 욕심과 두려움으로부터 자유로울 수 있는 환경, 심리적으로 안전한 분위기를 마련해 주는 것이 청소년 지도자나 교사, 부모들의 할 일이라고 생각된다.

다음은 정신건강의 휴식적인 차원을 이야기 하겠다. 정신건강의 휴식적인 차원은 긴장 이완, 명상, 휴식, 자기 자신이 되는 것, 자신을 표현하는 자기 개방성, 자기 주장성 등을 들 수가 있다. 정신건강에서 가장 기초적이고 중요한 것은 자신을 표현하는 자기 개방성 이다. 상담의 과정을 이야기할 때, 보통 제일 첫번째로 되어져야 할 가장 어려운 문제가 내담자가 자신을 표현하는 것이다. 심리적인 문제가 생기는 것은, 내부에 부정적인 감정들-적개심, 분노, 성에 대한 죄의식-이 있는데도 이야기하지 못할 때, 표현하지 못할 때, 그러한 것들은 쌓여서 점점 커져 큰 정신적인 문제로 되어 버린다. 종종 어떤 심리적인 외상들-강간이나 성폭행, 혹은 다른 심리적인 상처들-을 당한 사람들이 오랜 세월이 지난 후에 정신병원에 가거나 자살하거나 피해를 입힌 사람을 살해하거나 하는 일이 발생하는 것은 속에 문제를 묻어두고 그것을 표현하지 못할 때, 그 문제가 치유되지 못하고 오히려 속에서 끓게 되었을 때 문제가 커지게 되어 그렇게 되는 것이다.

따라서 청소년 정신건강 활동의 첫번째 단계가 청소년들이 자신에게 솔직해져서 자신 속에 있는 긍정적인 혹은 부정적인 감정들을 표현할 수 있게 되는 것이다. 그렇게 될 때, 자신을 표현하는 일 그 자체가 정신건강 향상에

큰 기여를 한다. 요새 청소년 문제가 많이 발생한다. 그 청소년들이 믿고 자신의 속을 털어 놓을 수 있는 단 한사람 이라도 가지고 있다면 청소년들은 자신의 문제를 스스로 해결하고, 그것이 사회적인 문제로 발전되지 않을 것이라고 생각된다. 글래서 같은 사람도 어떤 사람이 정신병원이나 상담소를 찾을 때에는 그가 의미있는 인간 관계를 가지고 있지 않다고 보아도 거의 무방하다고 말을 한다. 그 이유는 그가 정말 의미있는 관계를 가지고 있다면, 그 관계 사이에는 자신을 자유롭게 표현할 수 있는 믿음과 자유가 있다는 것을 의미하고, 그럴 때 자신의 내부에 있는 문제들을 털어 놓고 이야기할 수 있게 되기 때문이다. 그러면 이미 문제는 거의 해결이 되어 진다. 자신의 문제를 허심탄회하게 털어 놓을 수 있을 때, 문제의 심각성이 상당히 줄어들게 되고, 자신의 문제에 대해서 객관적인 시각이 생기고, 특히 듣는 사람이 자신의 문제를 공감적으로 수용하여 주었을 때, 정신건강에 아주 중요한 자기 가치감이 생기게 된다.

인간을 가장 힘들고 피곤하게 만드는 것이 자기 내부에서의 싸움이다. 이런 현상은 자신의 감정들, 생각들, 문제들을 직면하여 표현하려 하지 않고, 억압하고 회피하려는 경향에 의해서 생긴다. 무의식화된 분노, 억울함, 적개심, 죄책감, 성욕, 공허감 등은 여러가지 증상—정신분석학적인 용어로 히스테리—을 일으키는 원인이 되기도 한다. 허리가 아프다든가 배가 아프다든가 두통, 불안 등으로도 나타나고, 실제로 육체의 병이 되기도 한다. 이러한 심리적인 여러 증상들은 신체적인 병이 생기기 쉬운 신체 환경을 만들어 낸다고 말한다. 의학에서는 이것을 어떻게 설명하고 있느냐 하면, 심리적인 스트레스가 생겼을 때 뇌변연계에서 신상하부에게 신체 제기능을 떠맡게 한다고 한다. 그러면 사상하부는 비상상태 때의 행동으로 면역기능을 약화시키고, 뇌하수체에 영향을 주어서 호르몬의 불균형을 가져오게 한다. 동물이나 인간이 위기상황에 부딪치게 되면, 싸우거나 도망가게 하기 위한 반응을 빨리 유발시키기 위하여 면역이나 호르몬, 소화 기능등 다른 기능들은 일단 소홀하게 되어야 하기 때문이다. 그렇게 되면 면역 기능이 약해져서 병에 걸리기 쉽게 된다. 특히 호르몬의 불균형은 암을 유발시키는 이상 세포의 증식을 증

가시킨다. 보통 때에는 이상 세포가 생기더라도 면역기능에 의해서 발견되는 즉시 파괴가 되지만, 면역기능이 약화된 상황에서는 이러한 이상 세포들이 번식하여 암으로 발전할 가능성이 높아진다고 한다. 마찬가지로 잠시 동안의 기간이면 큰 영향을 받지는 않겠지만, 묻어둔 무의식화된 부정적인 감정들—억울함, 분노, 적개심 등—이 오래 가면, 병에 걸릴 가능성이 높아진다고 볼 수 있다.

따라서 우리는 우리 자신을 솔직하게 표현할 수 있고, 미래에 대해서 기대감, 향수, 꿈을 갖고, 과거에 행복했던 기억들, 승리의 경험들, 평화로웠던 기억들에 대해서 관심을 기울이고 마음을 집중할 때 정신적으로도 건강해지고 신체적으로도 건강해진다고 볼 수 있다. 또한 자기주장성이 정신건강에 중요하다. 특히 자기주장성은 우리나라 문화의 특성상 서양보다는 순화된 표현양식으로 자신의 생각, 느낌, 태도 등을 나타내는 것이 필요하다. 자기 주장은 자신을 당당하게 내세울 수 있는 태도이다. 다른 사람의 기대나 압력에 구애 받지 않고, 눈치 보지 않고 자신의 의도를 직접적으로 표현하는 것이다. 자기 주장성에 있어서 중요한 것은 나-메시지(I-massage)이다. 이것은 어떤 사람이 나의 감정을 상하게 했을 때, 너 나쁜 놈이다 하기 보다는 이런이런 상황에서 이러저러해서 나의 감정이 상했다고 말하면 상대방도 방어에 급급하기 보다는 내가 감정이 상했구나에 중점을 두기 때문에 싸움이 일어날 위험성도 없어지고 상대방에게 나를 이해시킬 수 있고, 상대방도 나를 수용할 수 있는 분위기가 형성될 수 있다. 자신을 표현하거나 주장할 때 나-메시지(I-massage)가 중요하다는 것을 청소년들이 알고 있으면 생활할 때 많은 도움이 될 것이다.

우리가 감정이 상했을 때는 공격적이 되기 쉽고, 상대를 비난하기 쉬운데, 그러기 보다는 내가 어떻게 영향을 받았고 어떻게 느꼈나를 표현한다면 우리의 상처는 반감될 것이고 상대방이 그러한 나-메시지(I-massage)를 수용하였을 때 많은 심리적인 문제나 감정들이 해결될 수 있다.

다음으로 휴식적인 차원에 대해서 살펴볼 것은 감수성이다. 외부의 세계에 대한 감수성 뿐 아니라 자신의 내부 세계에 대한 감수성의 중요성을 사람들

은 종종 간과하고 있다. 자신의 드러난 혹은 숨겨진 감정, 느낌에 솔직해 질 수 있으면 우리는 평소애 자신의 무의식의 세계에까지 접근할 수 있다. 어떤 꿈을 꾸었을 때 자신이 왜 그런 꿈을 꾸었나, 어떤 연상이 일어났을 때 왜 그런 연상이 일어났는가를 이해할 수 있을 때 아까 말한 후련하고 상쾌한 상태, 삶의 에너지가 넘치는 그런 상태가 된다고 말한다. 자신의 내부에 부정적인 감정들, 무의식들을 숨기려고 하는 것만큼 피곤하고 에너지가 많이 소비되는 일이 없기 때문이다. 심리치료, 정신분석 등의 효과도 자신의 무의식을 이해했을 때, 그러한 무의식으로부터의 해방을 통해 이루어진다고 한다. 이렇게 해방된 에너지는 자신의 삶을 위해서, 병에 대한 저항력, 행복 등을 위해 사용되어질 수 있다. 이런 의미에서 자기 자신의 내부 세계를 이해하는 것이 중요하다.

다음은 정신건강에 있어서의 운동적인 차원이다. 신체적인 운동도 정신건강에 매우 중요하다. 신체적인 운동은 심리적인 면과 신체적인 면에 모두 긍정적인 영향을 준다. 따라서 정신건강을 위해서는 일주일에 3-4번 이상 1시간 정도의 운동을 꾸준히 무리하지 않게 하는 것이 아주 중요하다. 이러한 신체 운동은 암을 비롯한 여러 신체적인 질병들을 예방하는 데에도 아주 효과가 높다고 한다. 또한 호르몬의 분비를 자극하기 때문에 정신적인 건강에도 상당한 효과가 있다고 한다.

정신적인 면에서 신체적인 운동과 연관하여 생각할 수 있는 것들이 삶에 있어서의 꿈, 목적의식, 삶의 목표 등이다. 삶에 대한 기대감, 의미, 이상 등을 가지게 될 때, 병에 대한 저항력도 강해지고 병에서의 회복도 빠르다는 연구결과들이 나오고 있다. 또한 심리적으로도 활력을 갖게 된다.

신체적인 운동 못지 않게 신체적인 영양소들도 신체건강과 정신건강에 중요하다. 정신적인 영양에 해당하는 것이 필요, 혹은 욕구의 충족이다. 연구자에게 심리학에서 가장 중요한 단어롤 하나 들라고 하면 영어로 need, 우리나라 말로는 욕구 혹은 필요라는 단어를 들겠다. 심리학에서의 커다란 조류들이 인간의 가장 중요한 욕구가 무엇이며, 거기에서 파생하는 동기가 무엇인가에 대한 대답을 중심으로 이루어졌다고 해도 과언은 아닐 것이다. 이

러한 인간의 필요들이 적절하게 충족이 될 때 인간은 정신적으로나 신체적으로 건강하게 될 수 있다고 한다.

그런데 인간의 가장 중요한 필요가 무엇인가는 학자에 따라서 견해가 다르다. 프로이드는 섹스를 인간의 가장 중요한 필요 및 동기로 보았다. 그는 인간의 거의 모든 행동을 섹스와 공격성의 관점에서 설명하고 있다. 프로미의 경우는 사랑을 강조하였고, 로저스는 자아성취, 빅톨 프랭클은 의미를 강조하였고, 글래서는 사랑과 자기 가치감, 책임감, 의미있는 인간관계 등을 들고 있고, 아들러는 권력에 대한 욕구를 가장 중요한 욕구로 보았고, 매슬로우의 인간의 욕구 위계설이라고 하여, 여러가지 욕구를 들고 있다. 그는 생리적인 욕구, 심리적인 욕구, 사회적인 욕구, 자아성취 욕구, 진선미에 대한 욕구를 들고 있다. 연구자의 경우 이와 같은 다양한 주장들을 ‘욕구 한계 효용설’이라는 말로 정리를 하였다. ‘욕구 한계 효용설’이 무엇이나 하면 인간의 생존과 건강을 위해서는 여러가지 필요들(욕구들)을 만족시켜야 하는데 각 필요들의 중요성 혹은 필요성의 정도는 그 욕구들이 얼마만큼 충족되고 있는가에 따라서 틀려진다고 보는 입장이다. 즉 인간 혹은 다른 생물의 생존과 건강은 모자라는 요소들에 달려있게 되며, 그러한 요소들의 중요성이 커지고, 그러한 요소들이 인간의 동기와 행동에 크게 영향을 준다는 것이다.

다른 생물들의 예를 들어 보자. 사막의 생물들은 물이 가장 필요하게 때문에 그들의 삶은 물에 의해서 지배를 받고 있으며 그들의 구조도 물을 최대한도로 보존하고 효율성 있게 이용하는 방향으로 진화하였다. 고산지대에 사는 동물이나 인간은 폐활량이 커진다. 모자라는 산소를 보충하려는 의도에서이다. 극지방에 사는 동식물들은 추위로부터 자신을 보호하고 열의 방출을 최대한도로 막으려는 방향으로 진화하였다. 열이 가장 모자라는 자원이기 때문이다. 인간도 마찬가지이다. 인간들의 행동을 지배하고, 탈을 일으키는 것도 모자라는 것에 의해서이다. 영양부족이 만연한 곳에서는 영양부족으로 질병이 많이 생기기 마련인 것이다. 프로이드가 살던 빅토리아 시대에는 섹스가 극도로 억압당하였다. 섹스에 대해서 생각하는 것조차도 죄악시되고 금기로 여겨졌다. 따라서 성적인 요구가 죄악시되고, 억압되고, 회피되었기

때문에 성적 욕구는 무의식화 되어 그것 때문에 많은 증상들이 나타났고, 수많은 심리적인 문제들이 섹스에 대한 억압 때문에 생겼다. 빅톨 프랭클은 사람들이 삶의 의미를 잃기 쉬운 나치 수용소의 경험을 통하여 인간들이 자신의 삶에 의미를 발견하지 못할 때 일어나는 문제들에 대해서 아주 생생하게 기록하고 있다. 이렇게 인간의 필요가 충족되지 못할 때 정신건강에 이상이 생긴다. 인간의 심리적인 필요들은 사랑, 자기 가치감, 책임감, 의미, 목적의식 등이며 이러한 필요들은 충족되어야만 한다.

지금까지 정신건강의 다원적인 면과 그 다원적인 면들의 내용에 관하여 이야기 하였다. 다음 장에서는 정신 건강의 다원적인 면에 있어서 우리나라 중고등학생들이 어느 정도 충족시키고 있으며, 자신의 필요들을 충족시킬 기술을 어느 정도 습득하고 있으며, 그들의 정신건강의 수준이 어느 정도 되는지에 관하여 조사 연구한 것에 대해서 이야기 하겠다.

Ⅲ. 청소년 정신건강활동을 위한 조사연구

1. 조사개요

1) 조사목적

청소년들의 정신건강 상태를 알아내어 청소년 정신건강 증진을 위한 활동을 만드는데 기초자료로 사용하기 위함.

2) 조사내용 : 총 89문항

조사지의 문항들은 청소년 정신건강에 관한 저술들과 정신과 의사들이 환자들을 진단할 때 사용하는 질문들, 치료할 때 쓰는 상담기법들, 청소년 정신건강활동들에서 추출하였으며, 전문가들과 청소년들의 검토과정을 거쳐서 수정보완하여 만들어졌다. 조사연구의 기본방향은 다음과 같다.

- ① 청소년들의 정신건강 상태를 알아본다.
- ② 청소년들이 정신건강 유지에 필요한 태도나 기술을 얼마만큼 습득하고 있는가를 알아본다.
- ③ factor analysis를 통하여 정신건강과 정신건강기술의 영역을 알아본다.
- ④ 영역별로 청소년들의 정신건강의 정도를 알아본다. 영역은 자기 표현 및 주장, 행복감, 의미, 긍정적인 자아상, 인간관계, 대화능력, 긴장이완, 개방성, 성문제, 삶의 주도성, 의지력, 현실 직면성 등으로 나누어져 있으나 영역은 질문지 회수 후에 요소분석에 의해서 다시 정리가 될 것이다.
- ⑤ 청소년들이 정신건강에 있어서 어떤 영역에서 도움이 필요한가를 알아본다.

3) 조사방법

① 표본의 설정

서울의 중고교생을 성별, 교급별, 학교종류별의 3가지 범주로 구분한 통계치를 기초로 한다.

② 표본 집단의 크기 : 총 600명

중학생 (남 : 100 여 : 100)

인문계 고등학생 (남 : 150 여 : 150)

실업계 고등학생 (남 : 50 여 : 50)

* 학생 수는 조사과정에서 다소 조정될 수 있음.

③ 조사대상학교 : 총 10학교

4) 조사기간

1994.9.26 - 9.30(5일간)

2. 요소별, 항목별 통계

중고등학생들의 정신건강에 관한 설문지를 요소분석한 결과 9가지 요소가 나왔다. 요소1은 요소가 너무 크기 때문에 그것을 다시 요소분석한 결과 4개의 요소가 나와서 전체적으로 13개의 요소가 나왔다. 그것을 살펴보면 :

1. 행복-불행

1-1 : 염세-비관

1-2 : 스트레스증

1-3 : 행복감

1-4 : 자아상

2. 비합리적 사고

3. 개방성

4. 자기 주장성
5. 꿈찾기
6. 성숙성
7. 자율성-타율성
8. 소외감-대인관계
9. 성문제

여기서는 각 요소별로 모여진 항목들의 통계를 살펴보고자 한다.

요소 1

요소 1 : 행복—불행

- 82. 나는 불행하다(25.7%)
- 31. 세상이 싫다(31.6%)
- 89. 하루하루 사는 것이 기쁘다(52.6%)
- 63. 하루하루 사는 것이 힘들다(37.3%)
- 61. 세상 만사가 귀찮다(30%)
- 76. 나 자신이 싫다(26.8%)
- 14. 나의 생활은 절망에 가득 차 있다(14.7%)
- 79. 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다(46.8%)
- 34. 마음이 대체로 평화롭다(53.7%)
- 72. 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다(32.4%)
 - 1. 나는 행복하다(73.6%)
- 58. 늘 불안하다(29.5%)
- 35. 세상은 참 아름답다(51.6%)
- 37. 나는 자유롭다(49.9%)
- 69. 나는 나 자신을 사랑한다(72.6%)
- 62. 나 자신을 좋게 생각한다(68.8%)
- 18. 불만이 많다(47.5%)

- 71. 아무도 나를 이해해 주지 않는다(34.4%)
- 10. 허무한 느낌이 든다(51.6%)
- 70. 자꾸 신경질이 난다(52.1%)
- 80. 세상이 내 마음 같지 않다(79.3%)
- 47. 머리가 늘 맑지 못하다(52%)
- 8. 외롭다(47.1%)
- 29. 쌓이는 갈등과 고민을 풀 길이 없다(41%)
- 38. 늘 긴장에 쌓여 있다(45.1%)
- 19. 가족들과 대화를 많이 하는 편이다 (53.4%)
- 36. 왜 공부하는지를 모르겠다(41.1%)
- 77. 어려움이 생기더라도 이겨 나갈 자신이 있다(68.7%)
- 2. 나는 남보다 못하다(36.6%)
- 41. 나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다(41.4%)
- 59. 지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다(46%)
- 3. 늘 피곤하다(59.4%)
- 11. 잠을 설치는 밤이 많다(22.7%)
- 27. 좋아서 하는 일들이 많다(66.6%)

요소1이 너무 큰 관계로 이를 다시 요소분석해 본 결과 다음과 같은 4개의 요소로 다시 분류가 되었다.

요소 1-1 : 염세-비관

- 61. 세상 만사가 귀찮다(30%)
- 31. 세상이 싫다(31.6%)
- 72. 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다(32.4%)
- 63. 하루하루 사는 것이 힘들다(37.3%)
- 82. 나는 불행하다(25.7%)
- 36. 왜 공부하는지를 모르겠다(41.1%)

70. 자꾸 신경질이 난다(52.1%)

14. 나의 생활은 절망에 가득 차 있다(14.8%)

79. 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다(46.8%)

1/3정도가 아주 비관적이고, 반정도의 학생들이 자꾸 신경질이 나며 때때로 자살 충동을 느낀다고 대답하였다.

요소 1-2 : 스트레스증

10. 허무한 느낌이 든다(51.5%)

8. 외롭다(47.1%)

38. 늘 긴장에 쌓여 있다(45.1%)

58. 늘 불안하다(29.5%)

3. 늘 피곤하다(59.4%)

29. 쌓이는 갈등과 고민을 풀 길이 없다(41%)

11. 잠을 설치는 밤이 많다(22.7%)

47. 머리가 늘 맑지 못하다(52%)

80. 세상이 내 마음 같지 않다(79.3%)

18. 불만이 많다(47.5%)

스트레스에 쌓여 있을 때 생기는 증상들로 이루어져 있기 때문에 이 요소의 이름을 스트레스증 이라고 붙였다.

요소 1-3 : 행복감

89. 하루하루 사는 것이 기쁘다(52.6%)

35. 세상은 참 아름답다(51.6%)

34. 마음이 대체로 평화롭다(53.7%)

59. 지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다(46%)

37. 나는 자유롭다(49.9%)

1. 나는 행복하다(73.6%)

19. 가족들과 대화를 많이 하는 편이다(53.4%)

27. 좋아서 하는 일들이 많다(66.6%)

이 요소는 행복감이 주를 이루기 때문에 행복감이라고 이름을 붙였다.

요소 1-4 : 자아상

62. 나 자신을 좋게 생각한다(68.8%)

76. 나 자신이 싫다(26.8%)

69. 나는 나 자신을 사랑한다(72.6%)

2. 나는 남보다 못하다(36.6%)

41. 나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다(41.4%)

71. 아무도 나를 이해해 주지 않는다(34.4%)

77. 어려움이 생기더라도 이겨 나갈 자신이 있다(68.7%)

이 요소는 자신에 대한 이미지가 주를 이루기 때문에 자아상이라고 이름을 붙였다.

요소 1-1 : 염세-비관

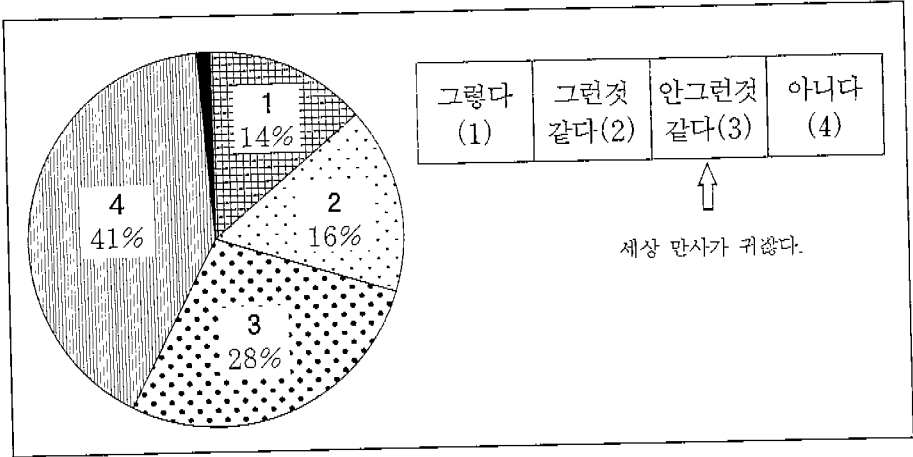
- 61. 세상 만사가 귀찮다(30%)
- 31. 세상이 싫다(31.6%)
- 72. 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다(32.4%)
- 63. 하루하루 사는 것이 힘들다(37.3%)
- 82. 나는 불행하다(25.7%)
- 36. 왜 공부하는지를 모르겠다(41.1%)
- 70. 자꾸 신경질이 난다(52.1%)
- 14. 나의 생활은 절망에 가득 차 있다(14.8%)
- 79. 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다(46.8%)

이 요소는 주로 세상에 대한 염증과 비관을 나타내는 문항들로 되어 있어서 염세-비관 이라고 이름 붙였다. 1/3정도가 아주 비관적이고, 반정도의 학생들이 자꾸 신경질이 나며 때때로 자살 충동을 느낀다고 대답하였다.

문항 61. 세상 만사가 귀찮다

3/10의 학생들이 세상 만사가 귀찮다고 대답하였다

평균 2.954



〈그림 1〉 세상 만사가 귀찮다

세상 만사가 귀찮다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 30%인 177명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 69.3%인 409명이다. 대답하지 않은 학생이 4명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미 있는 변인별 차이는 없는 것으로 보인다.

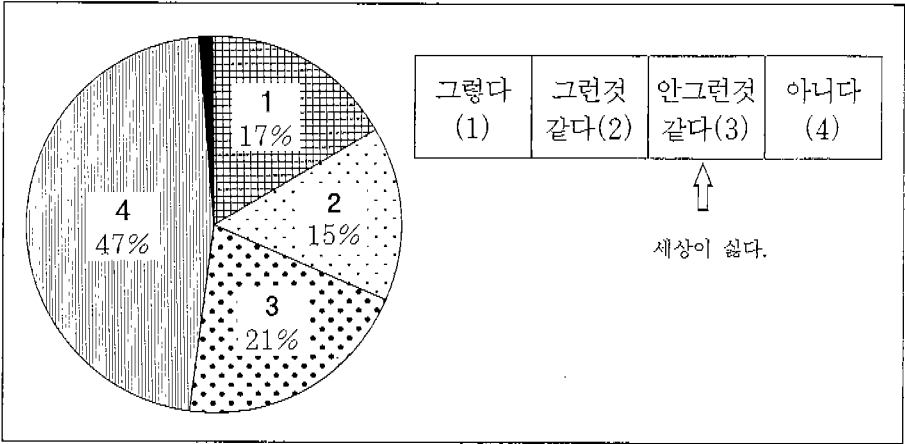
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.92	3.03	2.91	3.01	3.03	3.01	2.97	3.03	2.87	3.02

문항 31. 세상이 싫다

3 / 10의 학생들이 세상이 싫다고 대답하였다

평균 2.969



<그림 2> 세상이 싫다

세상이 싫다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 31.6%인 187명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 68%인 401명이다. 대답하지 않은 학생이 2명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남자 중학생들이 남자 고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.027$). 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$). 인문고 여학생들이 인문고 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.025$).

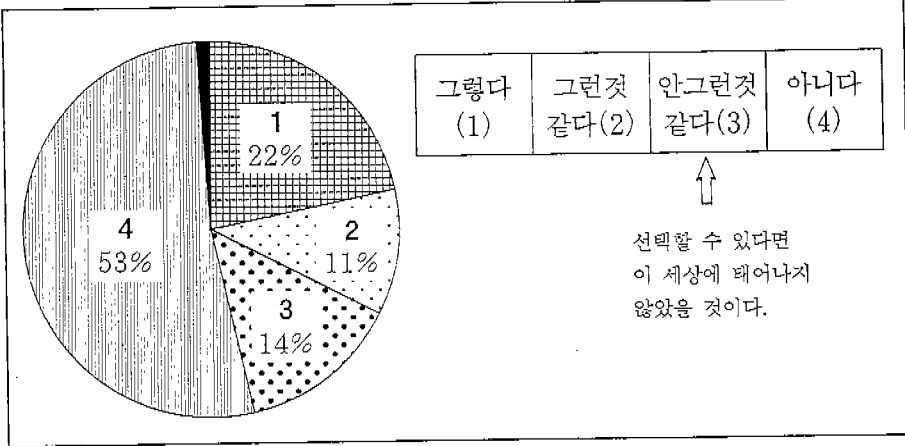
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.82	3.15	2.86	3.04	3.15	2.85	3.14	3.17	2.79	3.04

문항 72. 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다

1/3의 학생들이(32.4%) 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이라고 대답하였다.

평균 2.964



〈그림 3〉 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다.

선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이라고 대답한 학생이 전체 590명 중의 32.4%인 191명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 66.8%인 394명이다. 대답하지 않은 학생이 5명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여자 중학생들이 여자 고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.02$). 남자 중학생들이 남자 고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.000$). 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.002$).

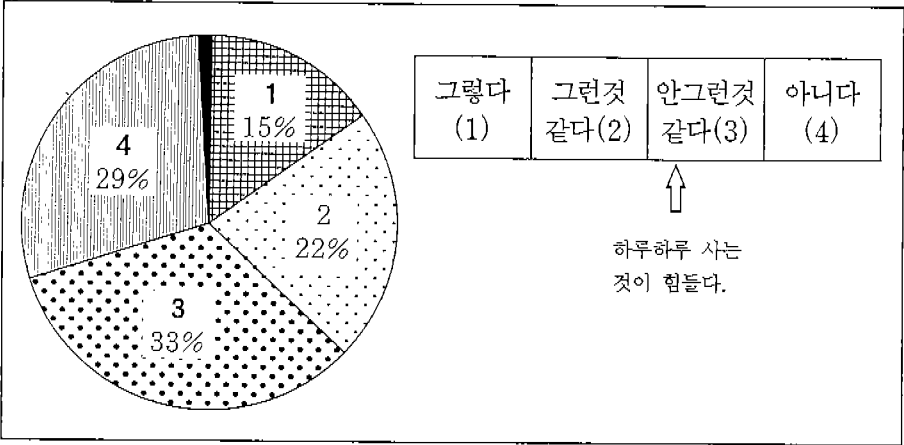
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.82	3.17	2.73	3.12	3.27	2.99	3.08	3.23	2.67	2.88

문항 63. 하루하루 사는 것이 힘들다

37.3%의 학생들이 하루하루 사는 것이 힘들다고 대답하였다

평균 2.763



〈그림 4〉 하루하루 사는 것이 힘들다.

하루하루 사는 것이 힘들다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 37.3%인 220명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 62.4%인 368명이다. 대답하지 않은 학생이 2명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.004$).

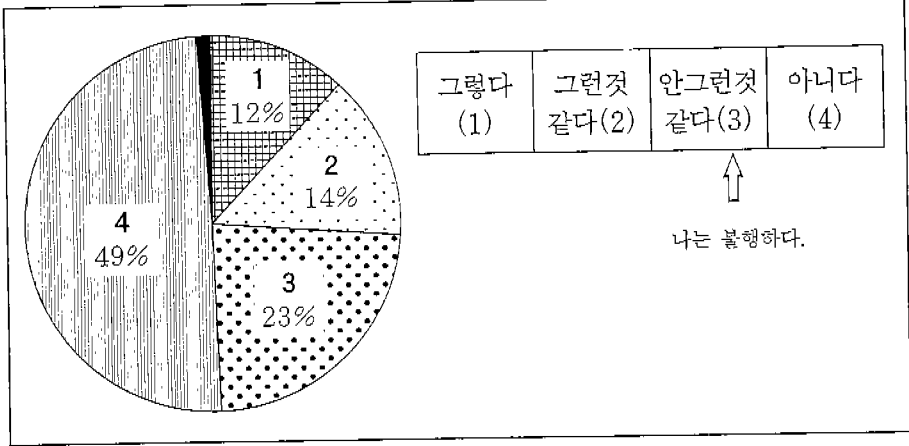
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.66	2.89	2.74	2.79	2.84	2.64	2.92	2.89	2.69	2.90

문항 82. 나는 불행하다

1/4의 학생들이(25.7%) 나는 불행하다고 대답하였다

평균 3.081



〈그림 5〉 나는 불행하다.

나는 불행하다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 25.7%인 152명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 72.9%인 430명이다. 대답하지 않은 학생이 8명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남자 중학생들이 남자 고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.039$). 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.023$).

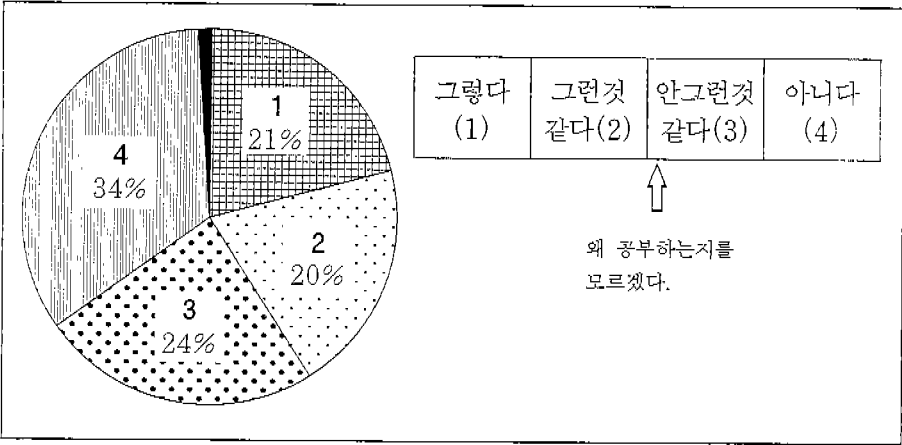
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
3.03	3.23	3.02	3.18	3.25	3.06	3.22	3.24	2.97	3.17

문항 36. 왜 공부하는지를 모르겠다

2 / 5의 학생들이(41%) 왜 공부하는지를 모르겠다고 대답하였다

평균 2.693



〈그림 6〉 왜 공부하는지를 모르겠다.

왜 공부하는지를 모르겠다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 41%인 242명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 58.2%인 343명이다. 대답하지 않은 학생이 5명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 변인별 차이는 없는 것으로 보인다.

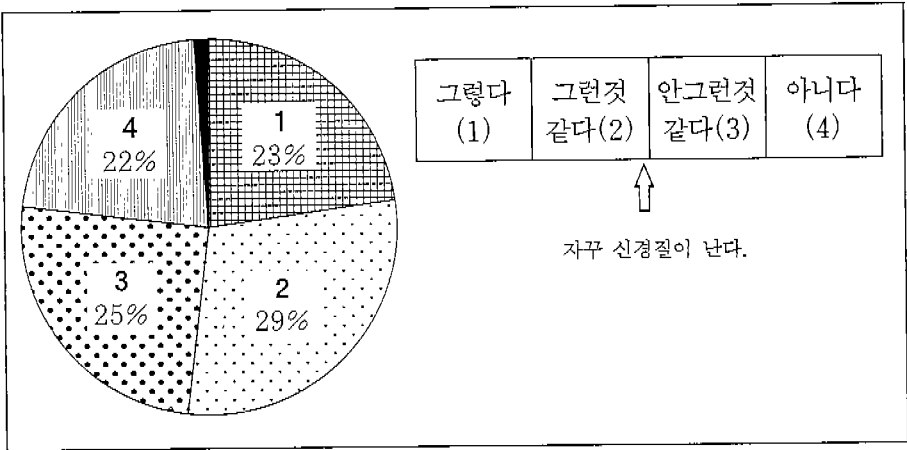
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.72	2.71	2.67	2.74	2.69	2.80	2.72	2.69	2.61	2.84

문항 70. 자꾸 신경질이 난다

반 가량의 학생들이(52.1%) 자꾸 신경질이 난다고 대답하였다

평균 2.441



〈그림 7〉 자꾸 신경질이 난다.

자꾸 신경질이 난다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 52.1%인 307명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 47.1%인 278명이다. 대답하지 않은 학생이 5명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$). 인문고 여학생들이 인문고 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$).

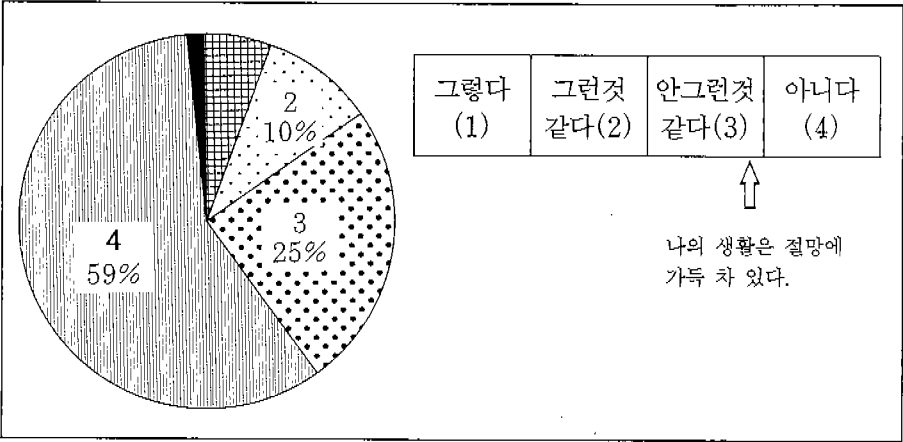
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.27	2.67	2.38	2.50	2.64	2.18	2.75	2.69	2.32	2.57

문항 14. 나의 생활은 절망에 가득 차 있다

1/7가량의 학생들이(14.7%) 나의 생활은 절망에 가득 차 있다고 대답하였다

평균 3.366



<그림 8> 나의 생활은 절망에 가득 차 있다.

나의 생활은 절망에 가득 차 있다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 14.7%인 87명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 84.2%인 497명이다. 대답하지 않은 학생이 6명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.026$).

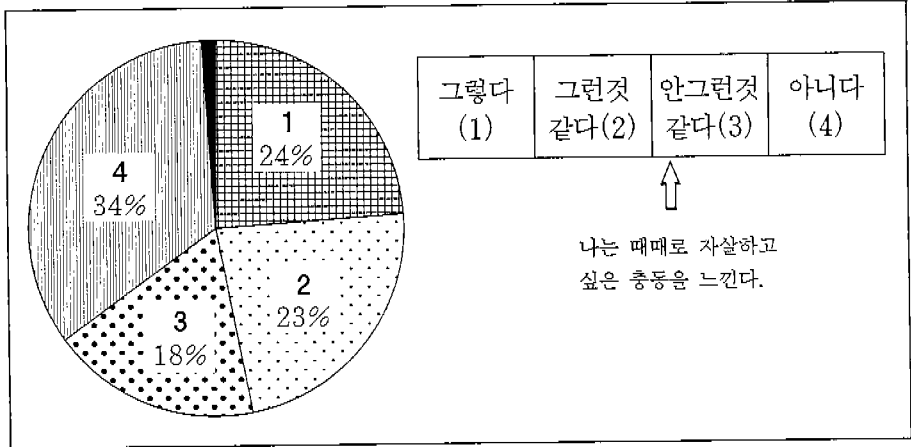
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
3.33	3.48	3.41	3.40	3.44	3.30	3.48	3.46	3.36	3.54

문항 79. 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다

반 가량의 학생들이(46.8%) 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다고 대답하였다

평균 2.598



〈그림 9〉 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다.

나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다고 대답한 학생이 전체 590명의 46.8%인 276명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 52%인 307명이다. 대답하지 않은 학생이 7명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남중학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$). 여중학생들이 남중학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.051$). 인문고 여학생들이 인문고 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$).

각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.39	2.89	2.52	2.68	2.89	2.35	2.86	2.89	2.40	2.88

요소 1-1 : 염세-비관

- 61. 세상 만사가 귀찮다(30%)
- 31. 세상이 싫다(31.6%)
- 72. 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다(32.4%)
- 63. 하루하루 사는 것이 힘들다(37.3%)
- 82. 나는 불행하다(25.7%)
- 36. 왜 공부하는지를 모르겠다(41.1%)
- 70. 자꾸 신경질이 난다(52.1%)
- 14. 나의 생활은 절망에 가득 차 있다(14.8%)
- 79. 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다(46.8%)

이 요소는 주로 세상에 대한 염증과 비관을 나타내는 문항들로 구성되어 있다. 1/3정도의 학생들이 아주 비관적이며, 반정도의 학생들이 신경질적인 상태이고 때때로 자살 충동을 느낀다고 대답하고 있어 우리나라 학생들의 정신건강 상태의 심각성을 말해 주고 있다.

요소 1-2 : 스트레스증

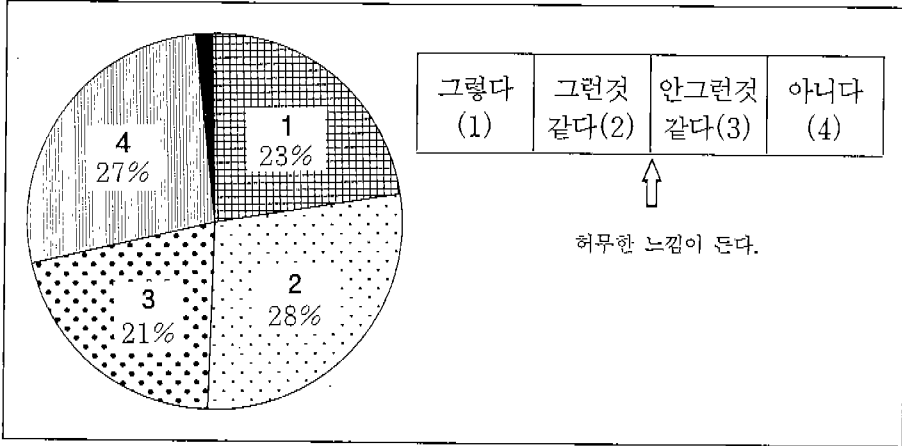
- 10. 허무한 느낌이 든다(51.6%)
- 8. 외롭다(47.1%)
- 38. 늘 긴장에 쌓여 있다(45.1%)
- 58. 늘 불안하다(29.5%)
- 3. 늘 피곤하다(59.4%)
- 29. 쌓이는 갈등과 고민을 풀길이 없다(41%)
- 11. 잠을 설치는 밤이 많다(22.7%)
- 47. 머리가 늘 맑지 못하다(52%)
- 80. 세상이 내 마음 같지 않다(79.3%)
- 18. 불만이 많다(47.5%)

스트레스에 쌓여 있을 때 생기는 증상들로 이루어져 있기 때문에 이 요소의 이름을 스트레스증 이라고 붙였다.

문항 10. 허무한 느낌이 든다

반가량의 학생들이(51.6%) 허무한 느낌이 든다고 대답하였다

평균 2.512



〈그림 10〉 허무한 느낌이 든다

허무한 느낌이 든다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 51.6%인 304명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 48%인 283명이다. 대답하지 않은 학생이 3명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여자 고등학생들이 여자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$). 남자 고등학생들이 남자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.001$). 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.006$). 여중학생들이 남중학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.045$). 인문고 여학생들이 인문고 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.001$).

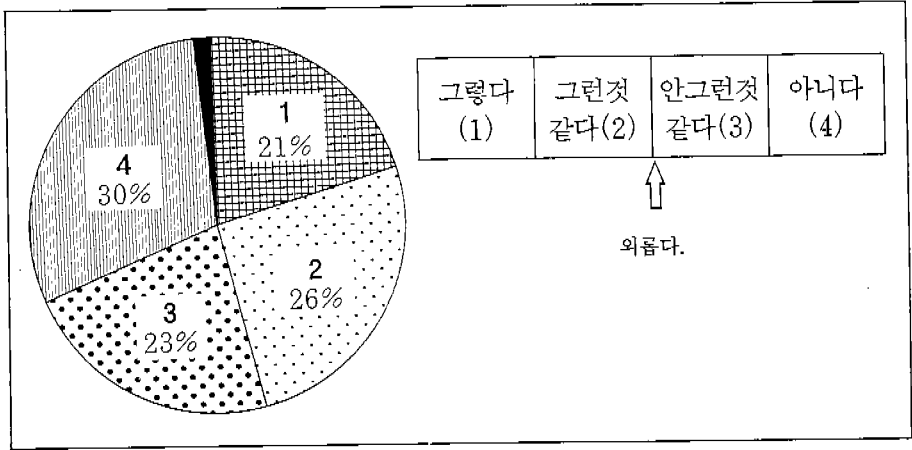
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.41	2.65	2.75	2.41	2.52	2.12	2.67	2.58	2.67	2.98

문항 8. 외롭다

47.1%의 학생들이 외롭다고 대답하였다

평균 2.615



〈그림 11〉 외롭다.

외롭다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 47.1%인 278명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 52.7%인 311명이다. 대답하지 않은 학생이 1명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 것은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.007$). 여자 고등학생들이 여자중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.005$). 남자 고등학생들이 남자중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.007$). 여중학생들이 남중학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.013$). 인문고 여학생들이 인문고 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.003$).

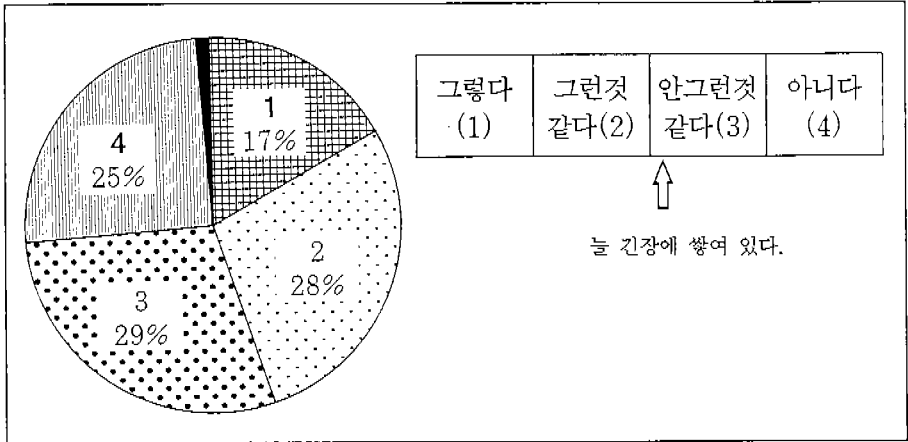
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.50	2.75	2.81	2.53	2.69	2.31	2.59	2.66	2.70	3.14

문항 38. 늘 긴장에 쫓여 있다

45.1%의 학생들이 늘 긴장에 쫓여 있다고 대답하였다

평균 2.627



〈그림 12〉 늘 긴장에 쫓여 있다.

‘늘 긴장에 쫓여 있다’고 대답한 학생이 전체 590명 중의 45.1%인 266명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 54.7%인 323명이다. 대답하지 않은 학생이 1명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 변인별 차이는 없는 것으로 보인다.

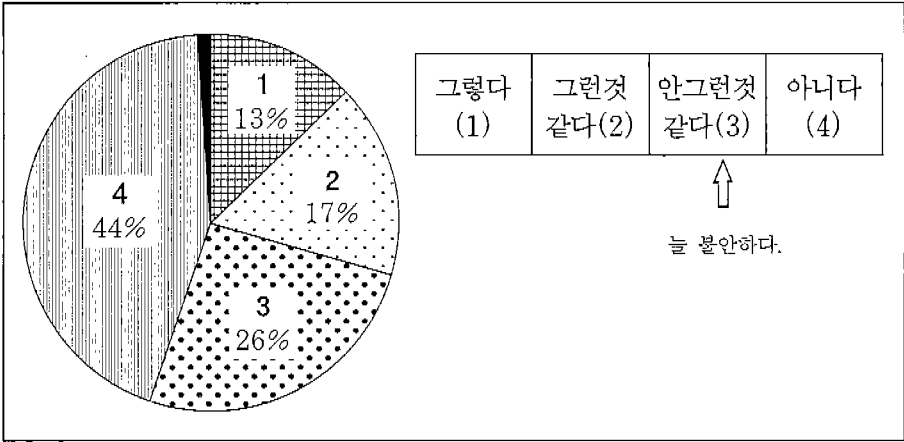
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.60	2.66	2.72	2.59	2.55	2.53	2.73	2.61	2.66	2.90

문항 58. 늘 불안하다

29.4%의 학생들이 늘 불안하다고 대답하였다

평균 3.014



〈그림 13〉 늘 불안하다.

늘 불안하다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 29.4%인 174명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 70.2%인 414명이다. 대답하지 않은 학생이 2명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 것은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.005$).

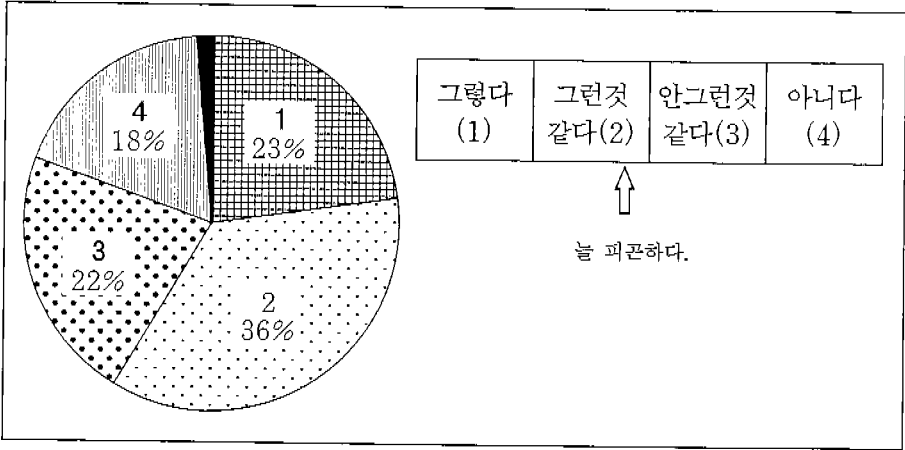
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 교교	여자중	남자중
2.91	3.14	3.04	3.02	3.07	2.85	3.18	3.13	2.98	3.22

문항 3. 늘 피곤하다

3/5의 학생들이 늘 피곤하다고 대답하였다

평균 2.342



<그림 14> 늘 피곤하다.

늘 피곤하다고 대답한 학생이 전체 590명 중에 59.4%인 350명이다. 대답을 하지 않은 학생이 2명이고, 아니라고 대답한 학생이 전체의 40.0%인 238명이다. 약 3/5의 학생이 늘 피곤하다라고 대답하였고, 2/5학생이 아니라고 대답하였다. 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 것은 : 여자 중학생들이 여자 고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다.

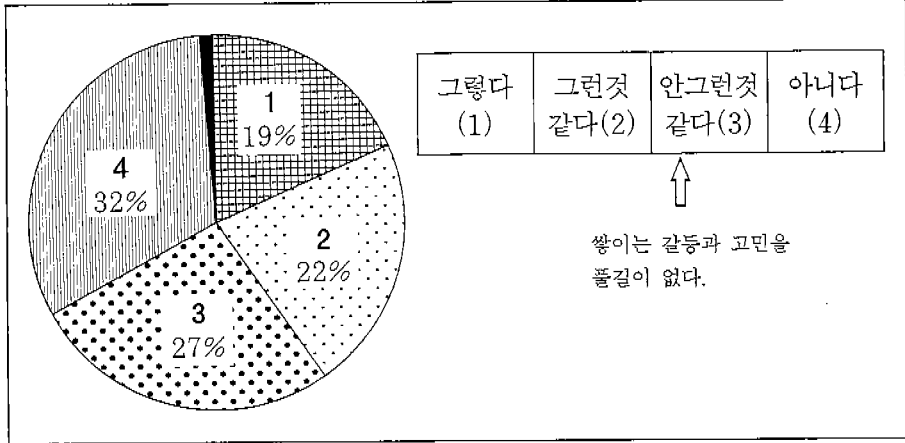
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.37	2.33	2.34	2.36	2.36	2.50	2.15	2.29	2.27	2.52

문항 29. 쌓이는 갈등과 고민을 풀길이 없다

2/5의 학생들이(41%) 쌓이는 갈등과 고민을 풀길이 없다고 대답하였다

평균 2.695



〈그림 15〉 쌓이는 갈등과 고민을 풀 길이 없다.

쌓이는 갈등과 고민을 풀길이 없다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 41%인 242명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 58.3%인 344명이다. 대답하지 않은 학생이 4명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.002$). 인문고 여학생들이 인문고 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.003$).

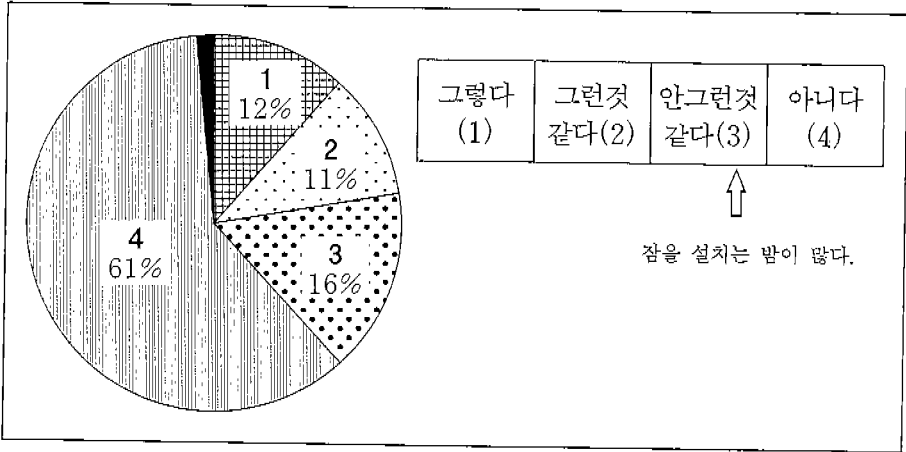
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.60	2.84	2.73	2.70	2.85	2.48	2.81	2.83	2.69	2.86

문항 11. 잠을 설치는 밤이 많다

1/5의 학생들이(22.7%) 잠을 설치는 밤이 많다고 대답하였다

평균 3.249



<그림 16> 잠을 설치는 밤이 많다.

잠을 설치는 밤이 많다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 22.7%인 134명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 76.9%인 454명이다. 대답하지 않은 학생이 2명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 인문고 남학생들이 인문고 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다(P=.04).

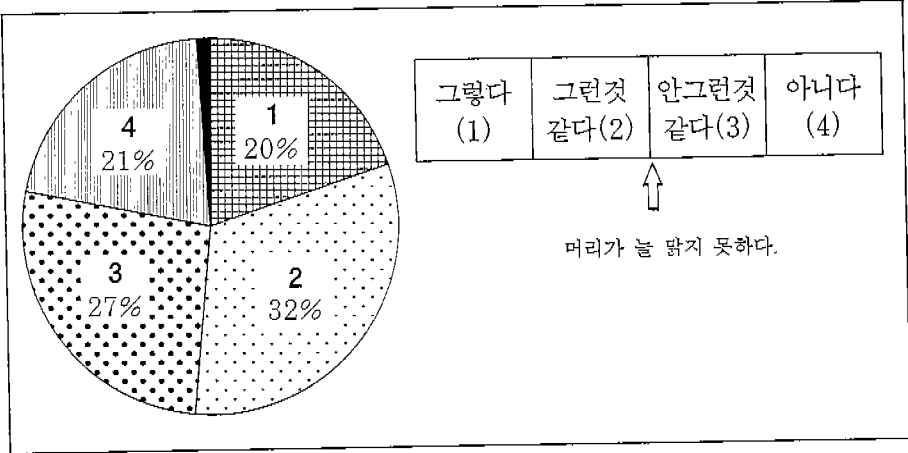
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 교교	여지중	남지중
3.33	3.19	3.29	3.24	3.16	3.41	3.12	3.13	3.24	3.46

문항 47. 머리가 늘 맑지 못하다

반가람의 학생들이(52.1%) 머리가 늘 맑지 못하다고 대답하였다

평균 2.488



〈그림 17〉 머리가 늘 맑지 못하다.

머리가 늘 맑지 못하다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 52.1%인 307명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 47.8%인 282명이다. 대답하지 않은 학생이 1명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 변인별 차이는 없는 것으로 보인다.

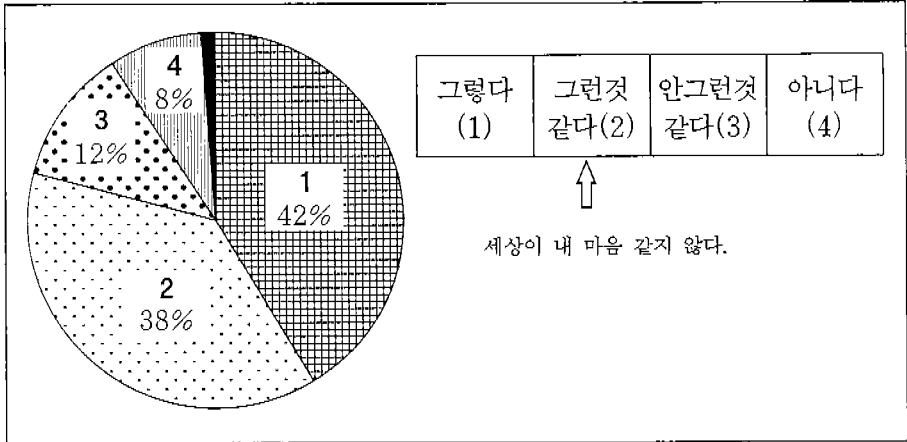
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 교교	여자중	남자중
2.46	2.53	2.51	2.48	2.52	2.48	2.44	2.50	2.46	2.66

문항 80. 세상이 내 마음 같지 않다

대부분의 학생들이(79.3%) 세상이 내 마음 같지 않다고 대답하였다

평균 1.841



〈그림 18〉 세상이 내 마음 같지 않다.

세상이 내 마음 같지 않다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 79.3%인 468명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 19.7%인 116명이다. 대답하지 않은 학생이 6명 이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여자 고등학생들이 여자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 (P=.029). 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다(P=.021). 인문고 여학생들이 인문고 남학생들보다 더 많이 그렇다고 대답하였다 (P=.015).

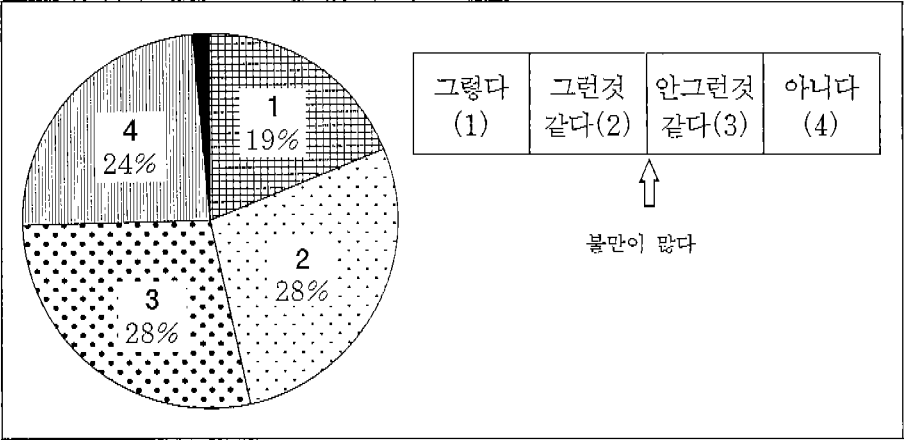
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
1.77	1.95	1.97	1.80	1.89	1.64	1.91	1.89	1.88	2.25

문항 18. 불만이 많다

반가량의 학생들이(47.5%) 불만이 많다고 대답하였다

평균 2.546



〈그림 19〉 불만이 많다.

불만이 많다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 47.5%인 280명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 51.9%인 306명이다. 대답하지 않은 학생이 4명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.042$).

각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.50	2.63	2.58	2.55	2.56	2.43	2.72	2.60	2.51	2.80

요소 1-2 : 스트레스증

- 10. 허무한 느낌이 든다(51.5%)
- 8. 외롭다(47.1%)
- 38. 늘 긴장에 쑈여 있다(45.1%)
- 58. 늘 불안하다(29.5%)
- 3. 늘 피곤하다(59.4%)
- 29. 쑈이는 갈등과 고민을 풀길이 없다(41%)
- 11. 잠을 설치는 밤이 많다(22.7%)
- 47. 머리가 늘 맑지 못하다(52%)
- 80. 세상이 내 마음 같지 않다(79.3%)
- 18. 불만이 많다(47.5%)

스트레스에 쑈여 있을 때 생기는 증상들로 이루어져 있기 때문에 이 요소의 이름을 스트레스증 이라고 붙였다. 3/5의 학생들이 늘 피곤하다고 대답하였으며, 반 정도의 학생들이 머리가 늘 맑지 못하고 늘 긴장에 쑈여 있다고 대답하였다. 늘 불안하고 잠을 설치는 밤이 많다고 대답한 학생들도 상당수가 되어서 우리나라 청소년들이 얼마나 스트레스에 쑈여 살고 있는지를 보여주고 있다.

요소 1-3 : 행복감

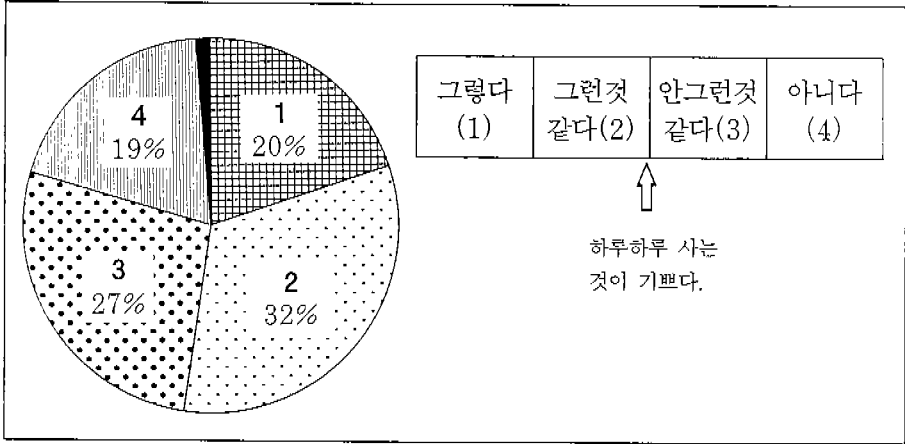
- 89. 하루하루 사는 것이 기쁘다(52.6%)
- 35. 세상은 참 아름답다(51.6%)
- 34. 마음이 대체로 평화롭다(53.7%)
- 59. 지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다(46%)
- 37. 나는 자유롭다(49.9%)
 - 1. 나는 행복하다(73.6%)
- 19. 가족들과 대화를 많이 하는 편이다(53.4%)
- 27. 좋아서 하는 일들이 많다(66.6%)

이 요소는 행복감이 주를 이루기 때문에 행복감이라고 이름을 붙였다.

문항 89. 하루하루 사는 것이 기쁘다

반가량의 학생들이(52.6%) 하루하루 사는 것이 기쁘다고 대답하였다

평균 2.429



〈그림 20〉 하루하루 사는 것이 기쁘다.

하루하루 사는 것이 기쁘다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 52.6%인 310명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 46.3%인 273명이다. 대답하지 않은 학생이 7명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남학생들이 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.012$). 인문고 남학생들이 인문고 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.013$).

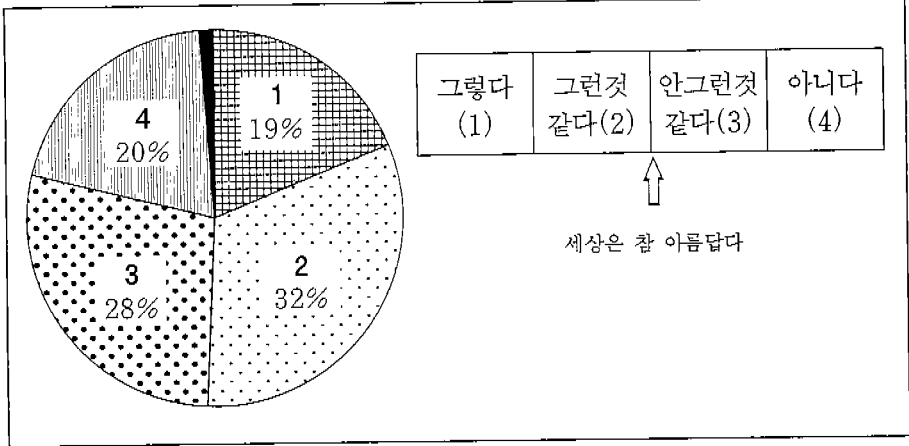
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.56	2.35	2.53	2.42	2.32	2.59	2.34	2.32	2.54	2.50

문항 35. 세상은 참 아름답다

반가량의(51.6%) 학생들이 세상은 참 아름답다고 대답하였다

평균 2.483



〈그림 21〉 세상은 참 아름답다.

세상은 참 아름답다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 51.6%인 304명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 48.1%인 284명이다. 대답하지 않은 학생이 2명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남자 고등학생들이 남자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.006$). 남학생들이 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.012$). 인문고 남학생들이 인문고 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.013$).

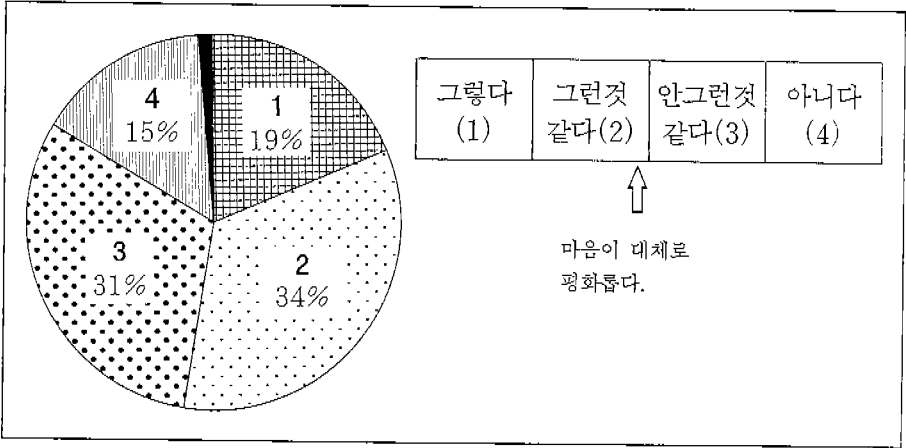
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.59	2.38	2.68	2.40	2.27	2.57	2.36	2.30	2.63	2.80

문항 34. 마음이 대체로 평화롭다

반가량의 학생들이(53.7%) 마음이 대체로 평화롭다고 대답하였다

평균 2.408



〈그림 22〉 마음이 대체로 평화롭다.

마음이 대체로 평화롭다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 53.7%인 317명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 35.9%인 271명이다. 대답하지 않은 학생이 2명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남자 고등학생들이 남자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.032$). 남학생들이 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.001$). 인문고 남학생들이 인문고 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.017$).

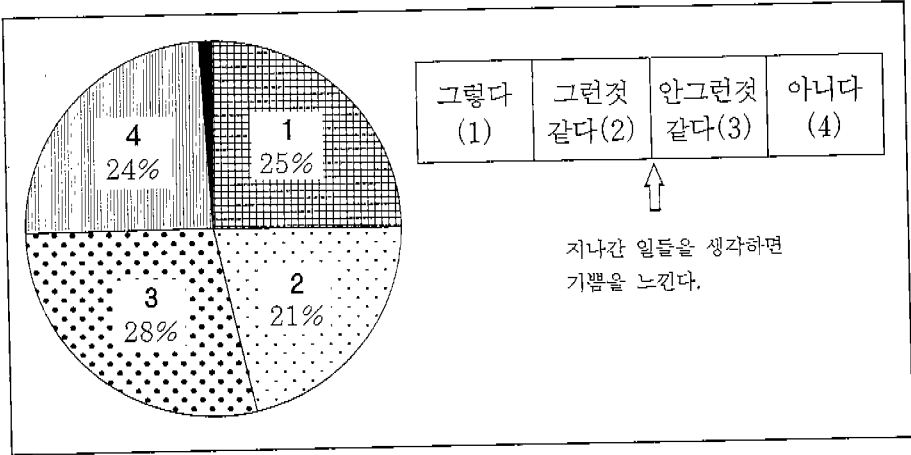
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.55	2.27	2.55	2.35	2.20	2.46	2.41	2.26	2.63	2.32

문항 59. 지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다

반가량의 학생들이(46%) 지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다고 대답하였다

평균 2.503



〈그림 23〉 지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다.

지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 46%인 271명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 52.9%인 312명이다. 대답하지 않은 학생이 7명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여자중학생들이 여자고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.037$). 인문고 남학생들이 인문고 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.004$).

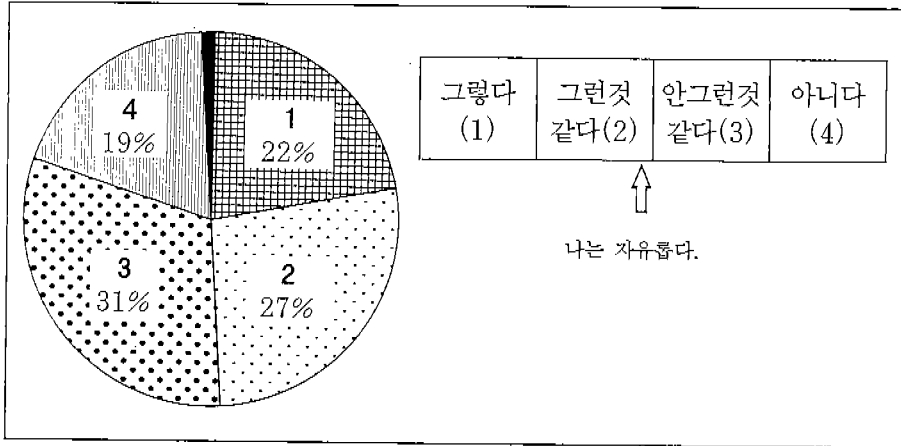
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.60	2.47	2.57	2.52	2.34	2.70	2.52	2.41	2.51	2.74

문항 37. 나는 자유롭다

반가량의 학생들이(49.9%) 나는 자유롭다고 대답하였다

평균 2.449



〈그림 24〉 나는 자유롭다.

나는 자유롭다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 49.9%인 294명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 49.6%인 293명이다. 대답하지 않은 학생이 3명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 :

남학생들이 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$). 남자 중학생들이 여자 중학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.002$). 인문고 남학생들이 인문고 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.001$).

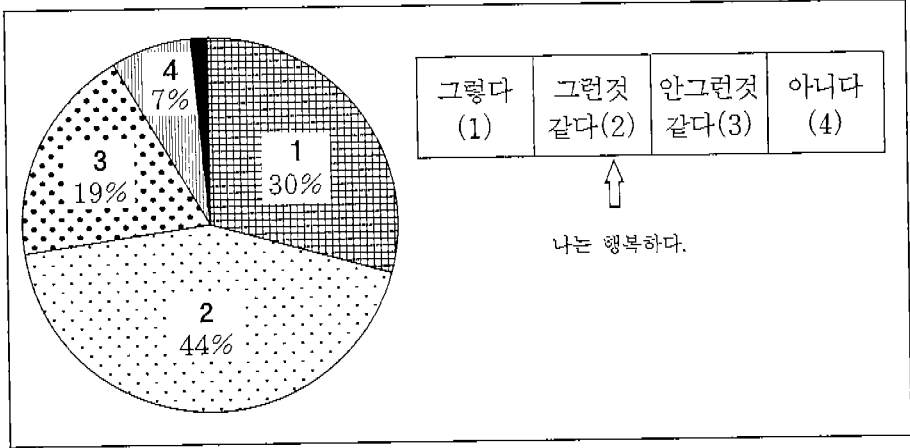
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.68	2.23	2.55	2.42	2.32	2.71	2.15	2.24	2.68	2.16

문항 1. 나는 행복하다

3/4의 학생들이(73.6%) 나는 행복하다고 대답하였다

평균 2.010



〈그림 25〉 나는 행복하다.

나는 행복하다라고 대답한 학생은 전체 590명 중에 73.6%인 434명이다. 대답을 하지 않은 학생이 5명이고, 아니라고 대답한 학생이 전체의 25.6%인 151명이다. 약 3/4의 학생이 행복하다라고 대답하였고, 1/4의 학생이 아니라고 대답하였다. 이 항목에 대해서는 남녀, 중고, 인문계 고등학교 남녀, 중학교 남녀, 실업계 남자고등학생과 인문계 남자 고등학생, 여자 중고 간의 통계적으로 의미있는 차이가 없었다.

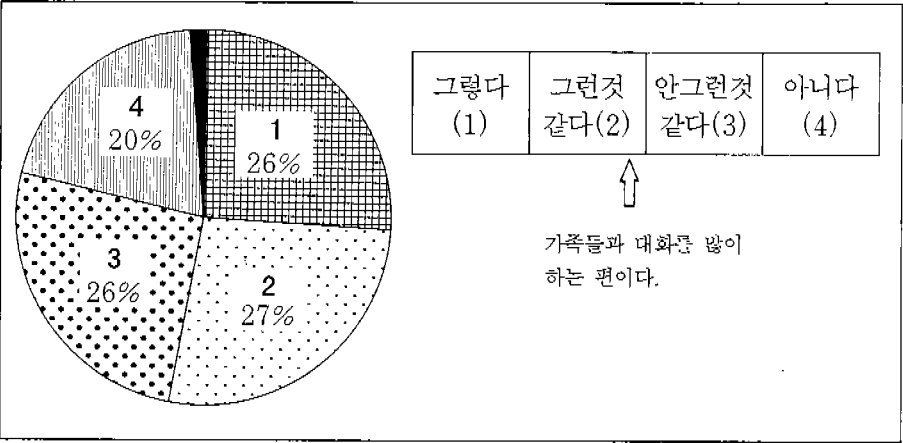
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.07	1.98	1.97	2.06	1.93	2.12	2.16	2.00	2.00	1.88

문항 19. 가족들과 대화를 많이 하는 편이다

반가량의 학생들이(53.3%) 가족들과 대화를 많이 하는 편이라고 대답하였다

평균 2.392



<그림 26> 가족들과 대화를 많이 하는 편이다.

가족들과 대화를 많이 하는 편이라고 대답한 학생이 전체 590명 중의 53.3%인 315명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 46.3%인 273명이다. 대답하지 않은 학생이 2명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 변인별 차이는 없는 것으로 보인다.

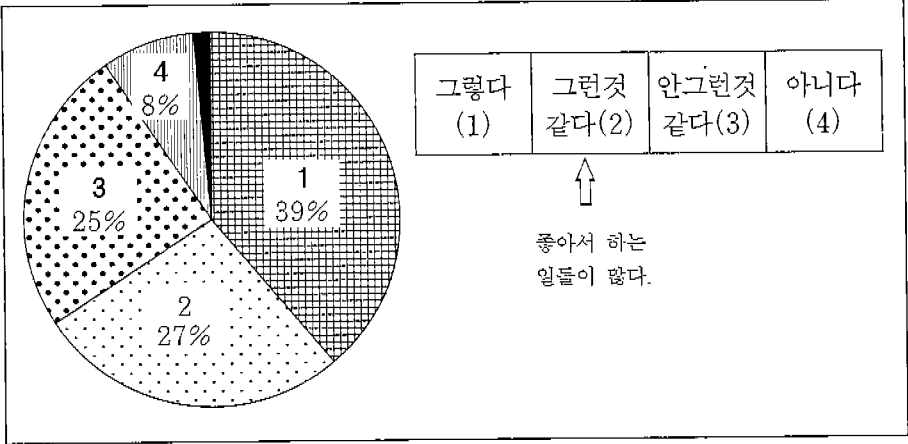
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.37	2.43	2.42	2.39	2.35	2.35	2.51	2.40	2.37	2.56

문항 27. 좋아서 하는 일들이 많다

2/3의 학생들이(66.6%) 좋아서 하는 일들이 많다고 대답하였다

평균 2.010



<그림 27> 좋아서 하는 일들이 많다.

좋아서 하는 일들이 많다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 66.6%인 393명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 33%인 195명이다. 대답하지 않은 학생이 2명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 것은 : 남학생들이 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.002$). 인문고 남학생들이 인문고 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$).

각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.18	1.84	2.11	1.97	1.79	2.20	1.93	1.83	2.19	1.88

요소1-3 : 행복감

- 89. 하루하루 사는 것이 기쁘다(52.6%)
- 35. 세상은 참 아름답다(51.6%)
- 34. 마음이 대체로 평화롭다(53.7%)
- 59. 지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다(46%)
- 37. 나는 자유롭다(49.9%)
- 1. 나는 행복하다(73.6%)
- 19. 가족들과 대화를 많이 하는 편이다(53.4%)
- 27. 좋아서 하는 일들이 많다(66.6%)

이 요소는 행복감이 주를 이루기 때문에 행복감이라고 이름을 붙였다. 대체로 반정도의 학생들이 하루하루 사는 것이 기쁘고 세상은 참 아름답고 자유롭고 자신의 과거에 대해서 기쁨을 느끼고 가족과 대화를 많이 하는 편이라고 대답하였다. 이 요소에서 주목해야 할 것은 가족과 대화를 많이 한다는 항목과 좋아서 하는 일이 많다는 항목이 청소년의 행복감 요소에 들어갔다는 것이다. 이는 가족들과의 대화를 많이 하는 것과 자신이 좋아서 하는 일이 많다는 것이 청소년의 행복감 증진에 큰 영향을 준다는 것을 의미한다. 73.6%의 학생들이 행복하다고 대답하였지만, 전체적으로 종합해 볼 때 반가량의 학생들이 자신이 행복하다고 느끼고 있다.

요소 1-4 : 자아상

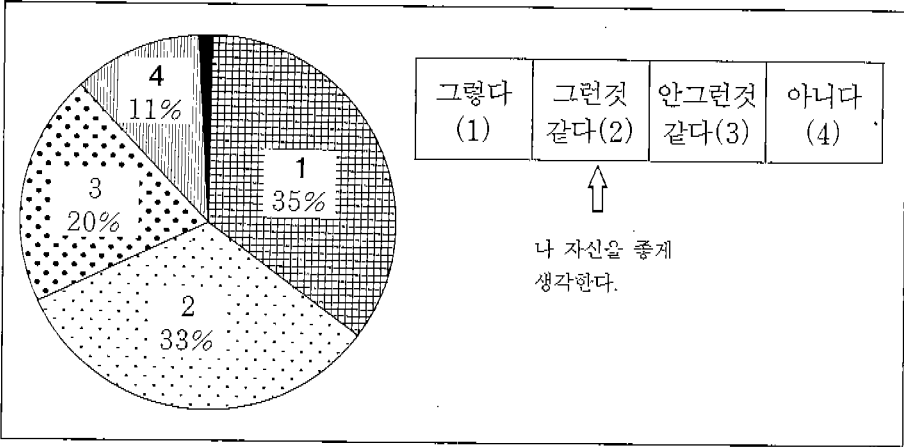
- 62. 나 자신을 좋게 생각한다(68.8%)
- 76. 나 자신이 싫다(26.8%)
- 69. 나는 나 자신을 사랑한다(72.6%)
- 2. 나는 남보다 못하다(36.6%)
- 41. 나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다(41.4%)
- 71. 아무도 나를 이해해 주지 않는다(34.4%)
- 77. 어려움이 생기더라도 이겨 나갈 자신이 있다(68.7%)

이 요소는 자신에 대한 이미지가 주를 이루기 때문에 자아상이라고 이름을 붙였다.

문항 62. 나 자신을 좋게 생각한다

2/3가량의 학생들이(68.8%) 나 자신을 좋게 생각한다고 대답하였다

평균 2.037



〈그림 28〉 나 자신을 좋게 생각한다.

나 자신을 좋게 생각한다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 68.8%인 406명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 30.3%인 179명이다. 대답하지 않은 학생이 5명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남학생들이 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.001$). 인문고 남학생들이 인문고 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$).

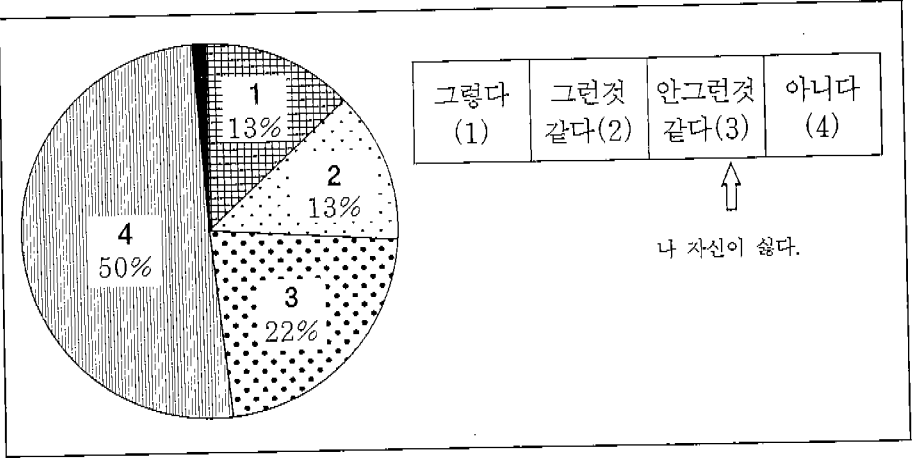
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.18	1.92	2.13	2.02	1.75	2.23	2.11	1.90	2.17	2.02

문항 76. 나 자신이 싫다

1/4가량의 학생들이(26.8%) 자기 자신이 싫다고 대답하였다

평균 3.066



<그림 29> 나 자신이 싫다.

나 자신이 싫다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 26.8%인 158명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 72.2%인 426명이다. 대답하지 않은 학생이 6명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남자 중학생들이 남자 고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.014$). 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$). 인문고 여학생들이 인문고 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.000$).

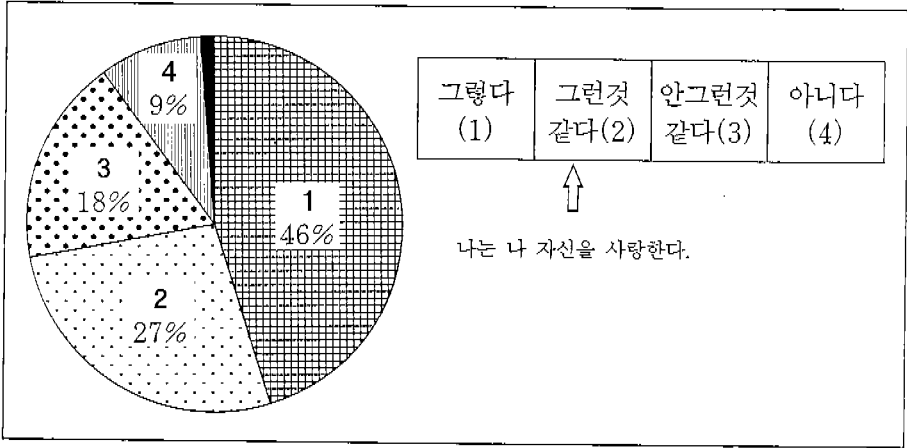
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.91	3.30	2.95	3.17	3.36	2.90	3.26	3.31	2.86	3.23

문항 69. 나는 나 자신을 사랑한다

3/4가량의 학생들이(72.6%) 나는 나 자신을 사랑한다고 대답하였다

평균 1.892



<그림 30> 나는 나 자신을 사랑한다.

나는 나 자신을 사랑한다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 72.6%인 428명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 27%인 159명이다. 대답하지 않은 학생이 3명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 인문계 남자 고등학생이 실업계 남자 고등학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.007$).

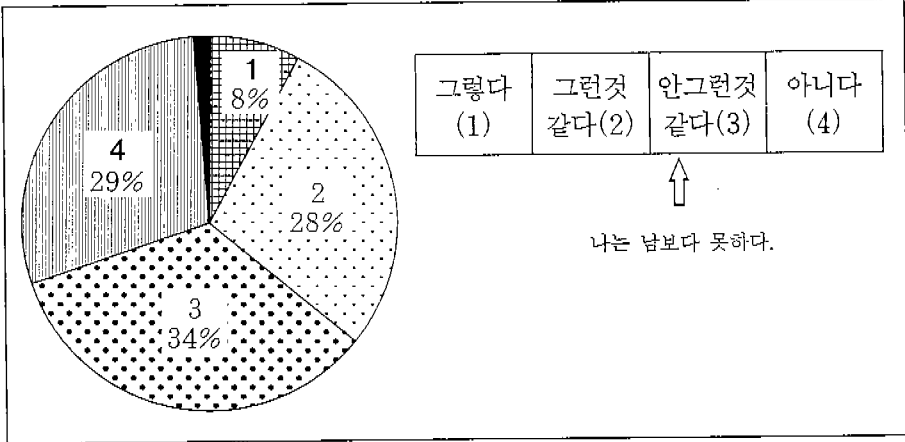
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
1.92	1.88	1.97	1.87	1.74	1.91	2.00	1.86	1.97	1.98

문항 2. 나는 남보다 못하다

1/3가량의 학생들이(36.6%) 나는 남보다 못하다고 대답하였다

평균 2.827



〈그림 31〉 나는 남보다 못하다.

자신이 남보다 못하다고 대답한 학생이 전체 590명 중에 36.6%인 213명이다. 대답을 하지 않은 학생이 3명이고, 아니라고 대답한 학생이 전체의 62.9%인 371명이다. 약 2/5의 학생이 자신이 남보다 못하다고 대답하였고, 3/5학생이 아니라고 대답하였다. 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 것은 : 여학생들이 남학생들보다 더, 여중생이 남중생보다 더, 인문계 여자 고등학생들이 인문계 남자 고등학교 학생들보다 더 많이 자신이 남보다 못하다고 대답하였다. 이것을 볼 때 대체로 남학생들보다 여학생들이 열등감을 더 많이 가지고 있는 것으로 보인다.

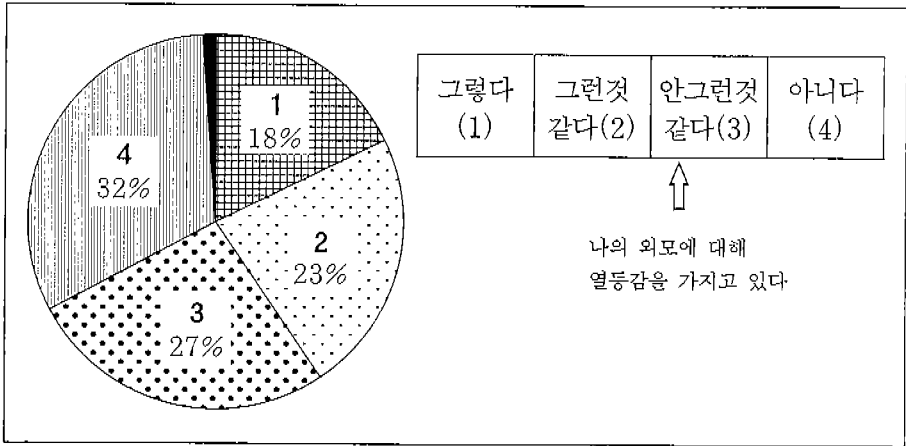
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 교교	여자중	남자중
2.72	2.98	2.74	2.89	3.05	2.74	2.88	2.98	2.67	2.94

문항 41. 나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다

2/5의 학생들이(41.3%) 자신의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다고 대답하였다

평균 2.705



<그림 32> 나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다.

나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 41.3%인 244명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 58.1%인 343명이다. 대답하지 않은 학생이 3명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.001$). 실업계 남자 고등학생이 인문계 남자 고등학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.02$) 인문고 여학생들이 인문고 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$).

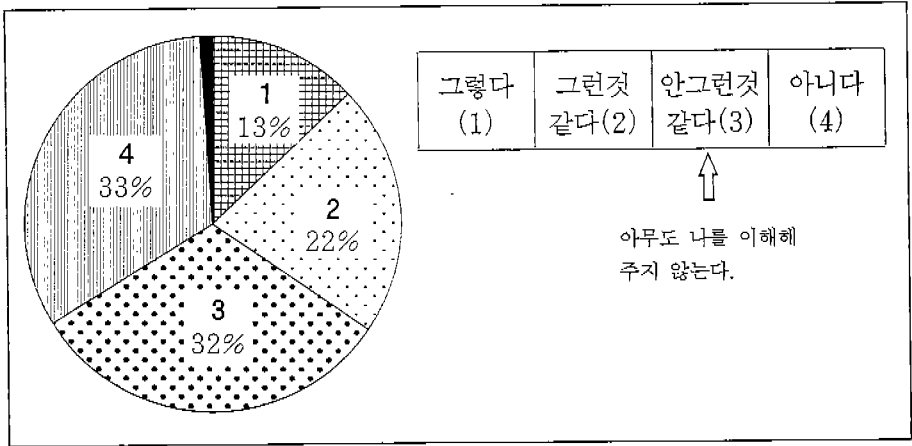
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.58	2.87	2.74	2.71	2.99	2.44	2.65	2.86	2.69	2.90

문항 71. 아무도 나를 이해해 주지 않는다

1/3가량의 학생들이(34.4%) 아무도 자신을 이해해 주지 않는다고 대답하였다

평균 2.831



〈그림 33〉 아무도 나를 이해해 주지 않는다.

아무도 나를 이해해 주지 않는다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 34.4%인 203명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 64.7%인 382명이다. 대답하지 않은 학생이 5명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 것은 : 남자 중학생들이 남자 고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.026$). 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.014$).

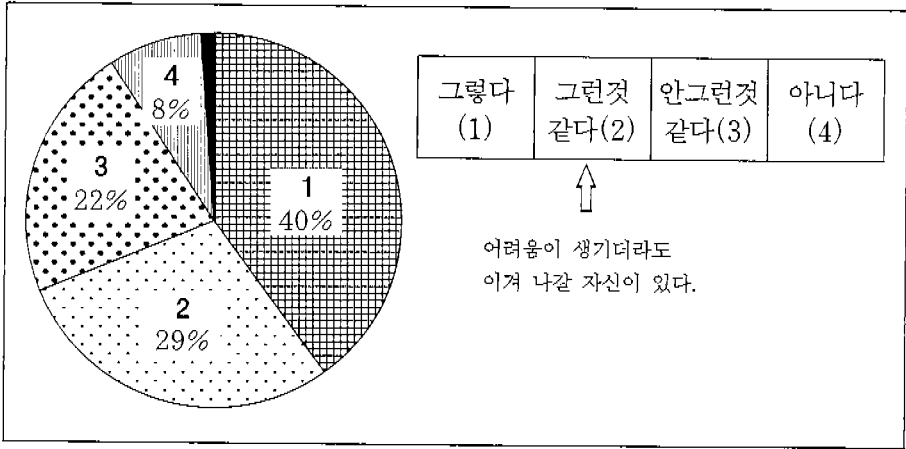
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여지중	남자중
2.75	2.96	2.74	2.91	2.99	2.82	2.92	2.98	2.69	2.88

문항 77. 어려움이 생기더라도 이겨 나갈 자신이 있다

7/10가량의 학생들이(68.7%) 어려움이 생기더라도 이겨 나갈 자신이 있다고 대답하였다

평균 1.968



〈그림 34〉 어려움이 생기더라도 이겨 나갈 자신이 있다.

어려움이 생기더라도 이겨 나갈 자신이 있다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 68.7%인 405명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 30.3%인 179명이다. 대답하지 않은 학생이 6명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남학생들이 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$). 인문고 남학생들이 인문고 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.001$).

각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.12	1.85	2.07	1.95	1.81	2.18	1.82	1.82	2.10	1.98

요소 1-4 : 자아상

- 62. 나 자신을 좋게 생각한다(68.8%)
- 76. 나 자신이 싫다(26.8%)
- 69. 나는 나 자신을 사랑한다(72.6%)
- 2. 나는 남보다 못하다(36.6%)
- 41. 나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다(41.4%)
- 71. 아무도 나를 이해해 주지 않는다(34.4%)
- 77. 어려움이 생기더라도 이겨 나갈 자신이 있다(68.7%)

이 요소는 자신에 대한 이미지가 주를 이루기 때문에 자아상이라고 이름을 붙였다. 2/3정도의 학생들이 자신에 대해서 긍정적인 자아상을 가지고 있으며, 1/3 정도의 학생들이 부정적인 자아상을 가지고 있는 것으로 보인다. 2/5가 넘는 학생들이 자신의 외모에 대해서 열등감을 가지고 있다고 대답하였으며, 자신이 싫다고 대답한 학생들도 상당수 되었다.

요소 2 : 비합리적 사고

- 54. 다른 사람의 행동이나 말에 민감하게 반응한다(67.5%)
 - 4. 고민이 많다(65.9%)
- 16. 하고 싶은 말을 못하는 경우가 너무 많다(64.2%)
- 64. 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까에 항상 신경을 쓴다(78.7%)
- 88. 다른 사람들과의 관계가 자주 꼬인다(47.1%)
- 53. 남들을 많이 부러워 한다(54.2%)
- 57. 무언가 억울한 느낌이다(50.4%)
- 48. 작은 일들에 대해서 고민을 많이 한다(71.2%)
- 52. 자책을 많이 한다(61.5%)
- 15. 과거의 실수들에 대해서 많이 괴로워 한다(61.7%)
- 87. 공부 걱정을 하면서도 공부는 안한다(79.2%)
- 46. 남에게 잘 보이려는 마음이 아주 강하다(67.1%)
- 43. 주변에 못마땅한 사람들이 너무 많다(50.3%)
- 83. 실패할까봐 새로운 시도를 두려워 한다(44.8%)

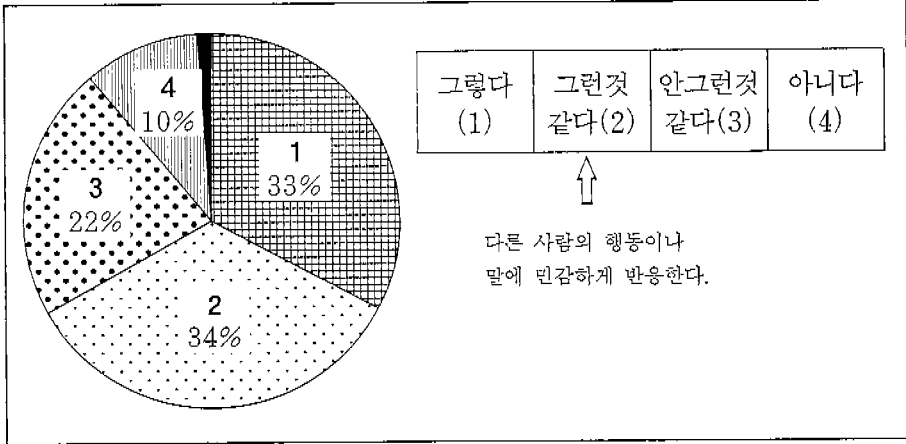
이 요소의 문항들은 불합리한 신념을 가짐으로써 생기기 쉬운 감정, 상태, 행동들이기 때문에 ‘불합리한 사고’라고 이름 붙였다.

지금의 청소년들을 신세대니 X세대니 하는 말을 사용하여, 자기 개성이 강한 세대이고, 다른 사람에게 별로 신경 안쓰고 자기 표현이나 의사가 분명한 세대라고 말하고 있다. 하지만 조사연구 결과는 그런 통념과는 너무 다른 것이었다. 무려 78.7%에 달하는 학생들이 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까에 항상 신경을 쓴다고 대답하였으며, 2/3가 넘는 학생들이 남에게 잘 보이려는 마음이 아주 강하고, 다른 사람의 행동이나 말에 민감하게 반응한다고 대답하였다. 하고 싶은 말을 못하는 경우가 너무 많다고 대답한 학생들도 64.2%에 이르고 있다.

문항 54. 다른 사람의 행동이나 말에 민감하게 반응한다

2/3정도의 학생이(67.5%) 다른 사람의 행동이나 말에 민감하게 반응한다고 대답했다.

평균 2.085



<그림 35> 다른 사람의 행동이나 말에 민감하게 반응한다.

다른 사람의 행동이나 말에 민감하게 반응한다고 대답한 학생이 전체 590명의 67.5%인 398명이다. 전체의 32.2%인 190명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 2명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미 있는 차이를 보이는 변인은 없다.

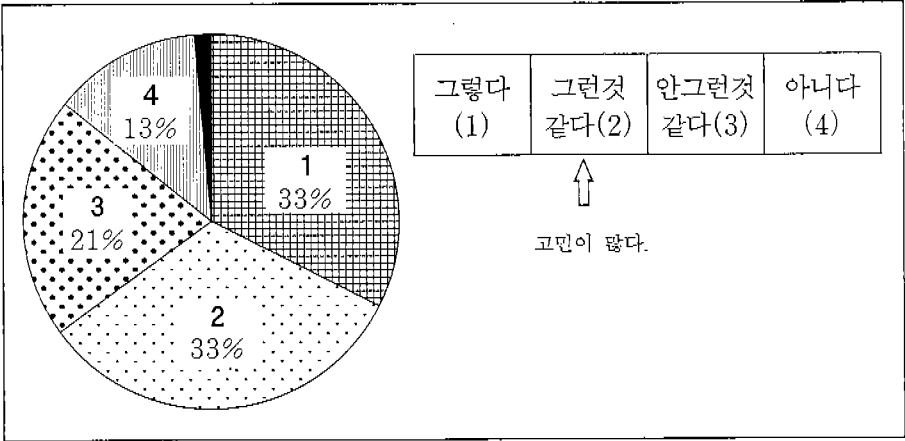
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.07	2.11	2.19	2.04	1.98	1.95	2.28	2.07	2.00	2.32

문항 4. 고민이 많다

고민이 많다고 대답한 학생이 전체 590명 중에 2/3인 389명이다.

평균 2.120



<그림 36> 고민이 많다.

고민이 많다고 대답한 학생이 전체 590명 중에 65.9%인 389명이다. 대답을 하지 않은 학생이 3명이고, 아니라고 대답한 학생이 전체의 33.6%인 198명이다. 약 2/3의 학생이 고민이 많다고 대답하였고, 1/3학생이 아니라고 대답하였다. 통계적으로 평균상에 차이를 보이는 것은 : 남녀간에 차이가 난다. 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다. 그리고 인문고 여학생이 인문고 남학생보다 더 많이 그렇다고 대답하였고(P=.009), 중학교에서도 여학생이 남학생보다 더 많이 그렇다고 대답하였다. 남자 고등학생들이 남자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 (P=.018).

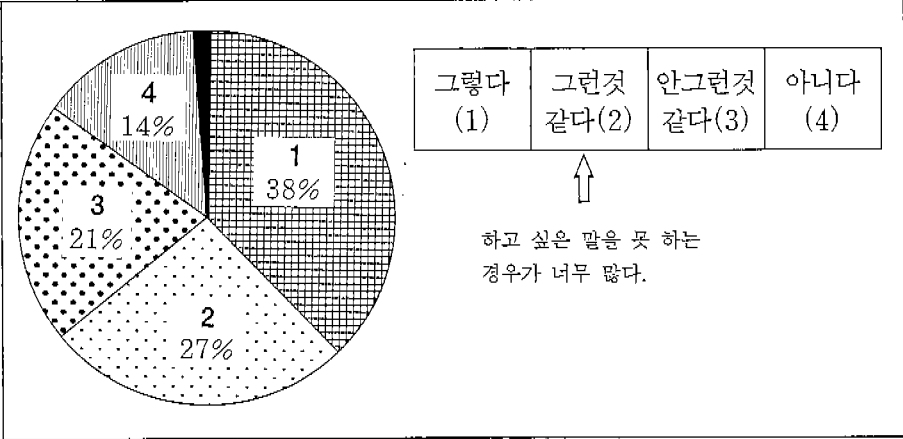
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.02	2.25	2.3	2.05	2.19	1.91	2.03	2.14	2.15	2.72

문항 16. 하고 싶은 말을 못하는 경우가 너무 많다

2/3의 학생이(64.2%) 하고 싶은 말을 못하는 경우가 너무 많다고 대답했다.

평균 2.108



〈그림 37〉 하고 싶은 말을 못 하는 경우가 너무 많다.

하고 싶은 말을 못하는 경우가 너무 많다고 대답한 학생이 전체 590명의 64.2%인 379명이다. 전체의 35.2%인 208명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 3명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

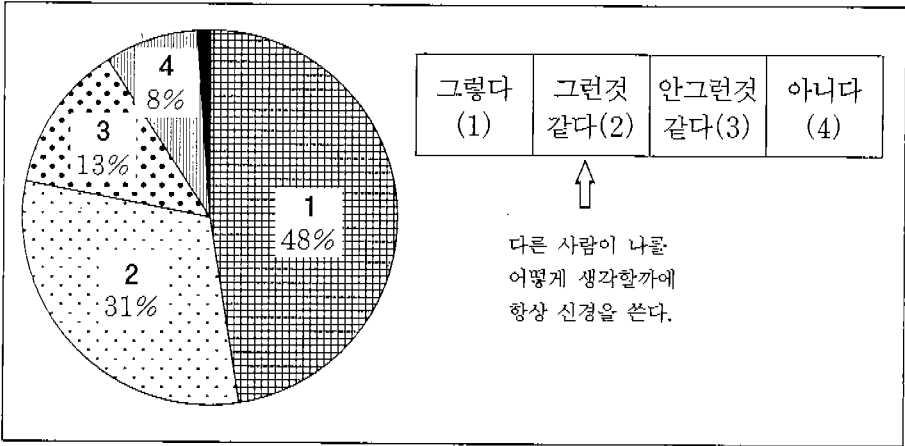
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.11	2.13	2.16	2.10	2.13	2.03	2.15	2.11	2.15	2.18

문항 64. 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까에 항상 신경을 쓴다

대부분의 학생들이(78.7%) 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까에 항상 신경을 쓴다고 대답했다.

평균 1.800



〈그림 38〉 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까에 항상 신경을 쓴다.

다른 사람이 나를 어떻게 생각할까에 항상 신경을 쓴다고 대답한 학생이 전체 590명의 78.7%인 464명이다. 전체의 21%인 124명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 2명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

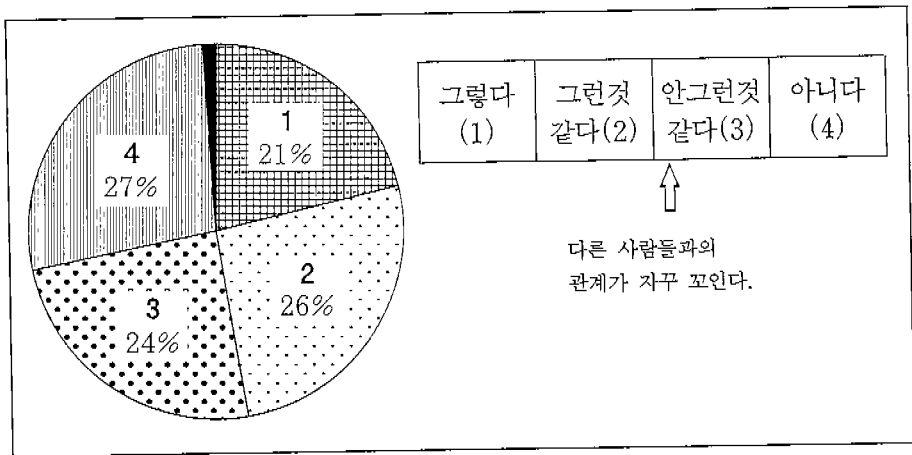
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
1.81	1.80	1.82	1.8	1.71	2.64	1.88	1.77	1.78	1.96

문항 88. 다른 사람들과의 관계가 자꾸 꼬인다

반 정도의 학생이(47.1%) 다른 사람들과의 관계가 자꾸 꼬인다고 대답했다.

평균 2.564



〈그림 39〉 다른 사람들과의 관계가 자꾸 꼬인다.

다른 사람들과의 관계가 자꾸 꼬인다고 대답한 학생이 전체 590명의 47.1%인 278명이다. 전체의 51.9%인 306명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 6명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

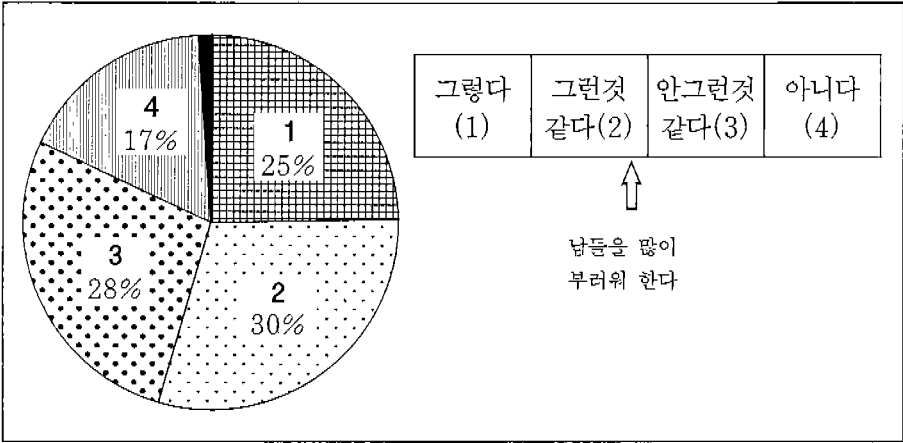
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.55	2.63	2.68	2.55	2.53	2.42	2.76	2.59	2.63	2.83

문항 53. 남들을 많이 부러워 한다

반 정도의 학생이(54.2%) 남들을 많이 부러워 한다고 대답했다.

평균 2.378



〈그림 40〉 남들을 많이 부러워 한다.

남들을 많이 부러워 한다고 대답한 학생이 전체 590명의 54.2%인 320명이다. 전체의 45.6%인 269명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 1명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.003$). 인문고 여학생들이 인문고 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.036$).

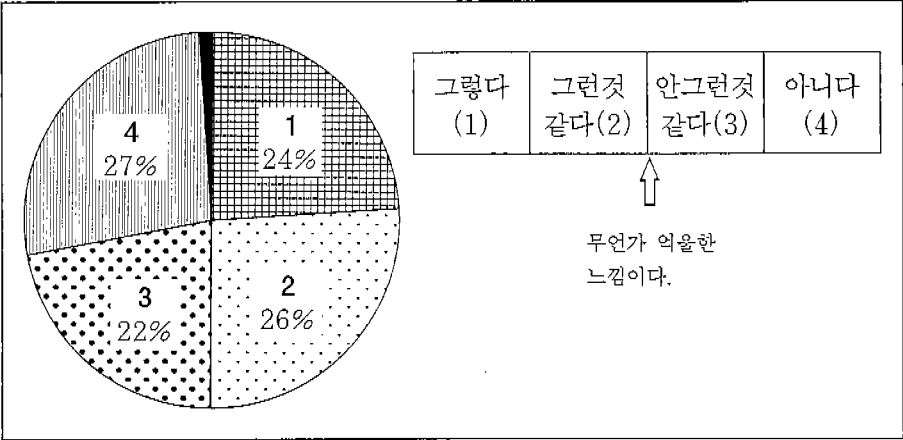
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문남고	인문여고	실업고	남자고교	여자중	남자중
2.28	2.49	2.38	2.38	2.44	2.19	2.58	2.47	2.30	2.60

문항 57. 무언가 억울한 느낌이다

반 정도(50.4%)가 무언가 억울한 느낌이라고 대답했다.

평균 2.517



〈그림 41〉 무언가 억울한 느낌이다.

무언가 억울한 느낌이라고 대답한 학생이 전체 590명의 50.4%인 297명이다. 전체의 49.3%인 291명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 2명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

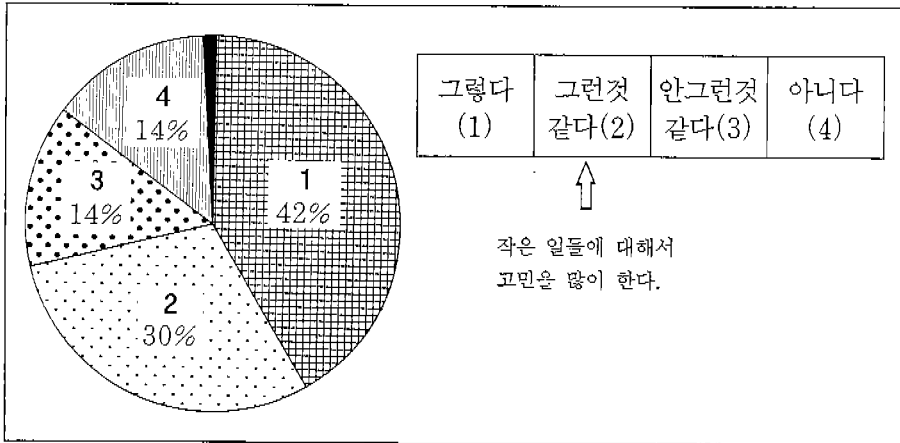
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 교교	여자중	남자중
2.48	2.57	2.54	2.52	2.48	2.48	2.65	2.54	2.48	2.70

문항 48. 작은 일들에 대해서 고민을 많이 한다

7/10 정도의 학생들이(71.2%) 작은 일들에 대해서 고민을 많이 한다고 대답했다.

평균 1.978



〈그림 42〉 작은 일들에 대해서 고민을 많이 한다.

작은 일들에 대해서 고민을 많이 한다고 대답한 학생이 전체 590명의 71.2%인 420명이다. 전체의 27.8%인 164명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 6명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

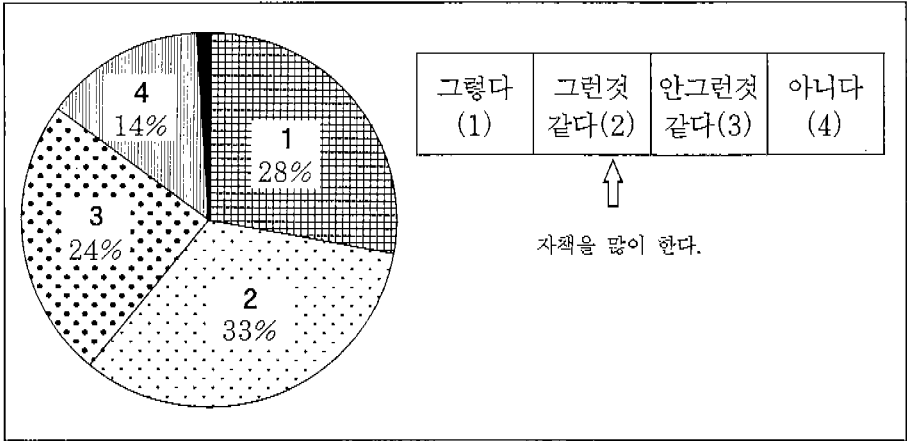
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 교교	여자중	남자중
2.00	2.00	2.08	1.96	1.96	1.93	1.99	1.95	2.03	2.24

문항 52. 자책을 많이 한다

3/5 정도의 학생들이(61.5%) 자책을 많이 한다고 대답했다.

평균 2.217



〈그림 43〉 자책을 많이 한다.

자책을 많이 한다고 대답한 학생이 전체 590명의 61.5%인 363명이다. 전체의 37.8%인 223명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 4명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여자 고등학생들이 여자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.006$). 남자 고등학생들이 남자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.001$).

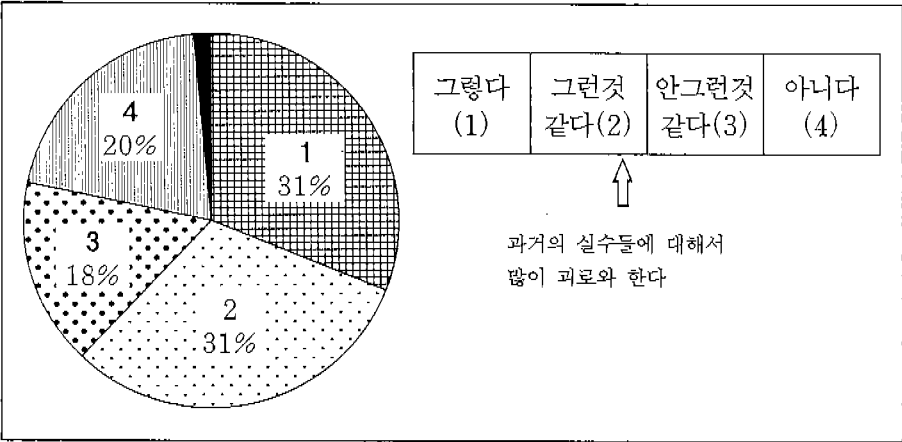
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.24	2.22	2.45	2.13	2.05	2.04	2.36	2.15	2.40	2.58

문항 15. 과거의 실수들에 대해서 많이 괴로워 한다

3/5 정도의 학생들이(61.7%) 과거의 실수들에 대해서 많이 괴로워 한다고 대답했다.

평균 2.261



〈그림 44〉 과거의 실수들에 대해서 많이 괴로워 한다.

과거의 실수들에 대해서 많이 괴로워 한다고 대답한 학생이 전체 590명의 61.7%인 364명이다. 전체의 37.9%인 224명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 2명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

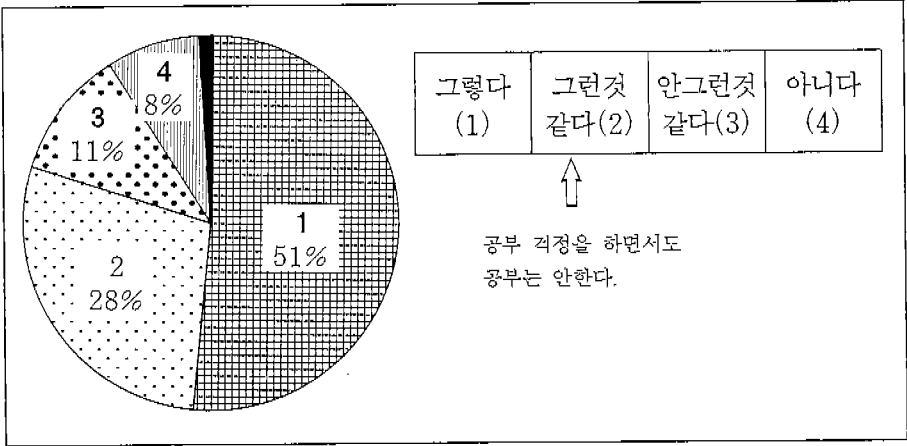
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.28	2.25	2.35	2.23	2.15	2.27	2.28	2.21	2.32	2.44

문항 87. 공부 걱정을 하면서도 공부는 안한다

대부분의 학생들이(79.2%) 공부 걱정을 하면서도 공부는 안한다고 대답했다.

평균 1.749



〈그림 45〉 공부 걱정을 하면서도 공부는 안한다.

공부 걱정을 하면서도 공부는 안한다고 대답한 학생이 전체 590명의 79.2%인 467명이다. 전체의 19.9%인 117명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 6명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여자 고등학생들이 여자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.017$).

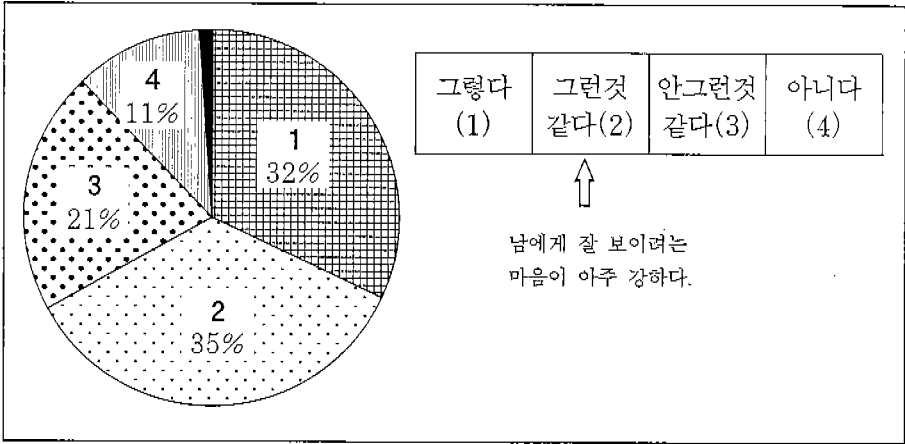
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
1.77	1.77	1.85	1.73	1.83	1.62	1.73	1.78	1.90	1.69

문항 46. 남에게 잘 보이려는 마음이 아주 강하다

2/3 정도의 학생들이(67.1%) 남에게 잘 보이려는 마음이 아주 강하다고 대답했다.

평균 2.108



〈그림 46〉 남에게 잘 보이려는 마음이 아주 강하다.

남에게 잘 보이려는 마음이 아주 강하다고 대답한 학생이 전체 590명의 67.1%인 396명이다. 전체의 32.4%인 191명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 3명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

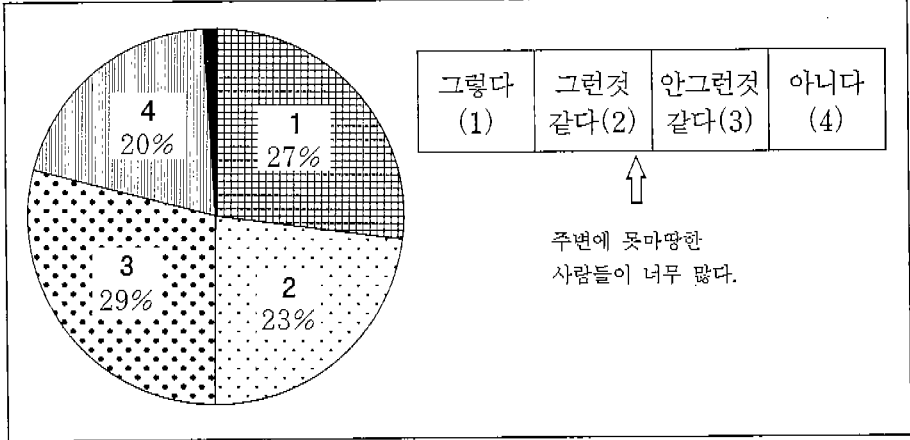
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.19	2.04	2.20	2.08	1.99	2.20	2.04	2.00	2.19	2.22

문항 43. 주변에 못마땅한 사람들이 너무 많다

반 정도(50.3%)가 주변에 못마땅한 사람들이 너무 많다고 대답했다.

평균 2.405



〈그림 47〉 주변에 못마땅한 사람들이 너무 많다.

주변에 못마땅한 사람들이 너무 많다고 대답한 학생이 전체 590명의 50.3%인 297명이다. 전체의 49%인 289명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 4명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

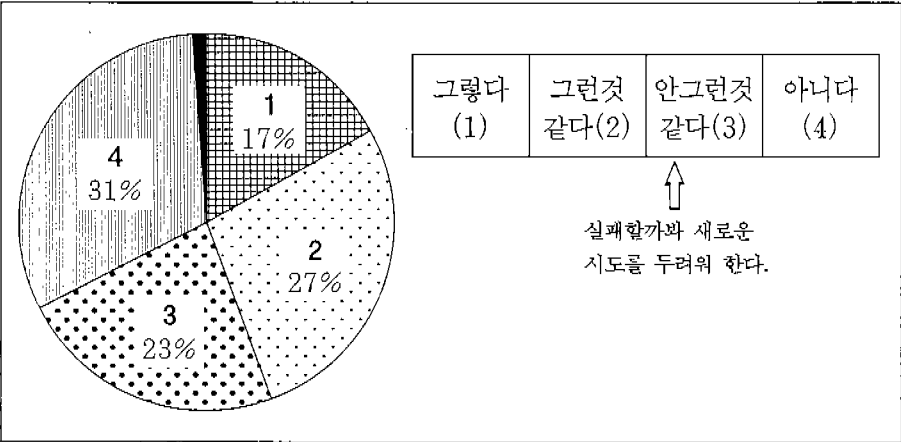
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.48	2.36	2.44	2.41	2.43	2.44	2.35	2.37	2.49	2.30

문항 83. 실패할까봐 새로운 시도를 두려워 한다

44.8%의 학생들이 실패할까봐 새로운 시도를 두려워 한다고 대답했다.

평균 2.658



〈그림 48〉 실패할까봐 새로운 시도를 두려워 한다.

실패할까봐 새로운 시도를 두려워 한다고 대답한 학생이 전체 590명의 44.8%인 264명이다. 전체의 54.2%인 320명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 6명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.016$). 인문고 남학생들이 인문고 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.014$).

각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.57	2.81	2.67	2.69	2.81	2.48	2.83	2.83	2.65	2.73

요 소 2 : 불합리적 사고

- 54. 다른 사람의 행동이나 말에 민감하게 반응한다(67.5%)
 - 4. 고민이 많다(65.9%)
- 16. 하고 싶은 말을 못하는 경우가 너무 많다(64.2%)
- 64. 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까에 항상 신경을 쓴다(78.7%)
- 88. 다른 사람들과의 관계가 자주 꼬인다(47.1%)
- 53. 남들을 많이 부러워 한다(54.2%)
- 57. 무언가 억울한 느낌이다(50.4%)
- 48. 작은 일들에 대해서 고민을 많이 한다(71.2%)
- 52. 자책을 많이 한다(61.5%)
- 15. 과거의 실수들에 대해서 많이 괴로워 한다(61.7%)
- 87. 공부 걱정을 하면서도 공부는 안한다(79.2%)
- 46. 남에게 잘 보이려는 마음이 아주 강하다(67.1%)
- 43. 주변에 못마땅한 사람들이 너무 많다(50.3%)
- 83. 실패할까봐 새로운 시도를 두려워 한다(44.8%)

이 요소는 불합리한 신념을 가짐으로써 생기기 쉬운 감정, 상태, 행동이기 때문에 ‘불합리한 사고’라고 이름 붙였다. 1/2-2/3의 학생들이 불합리한 신념으로 불편을 겪고 있는 것으로 보인다. 불합리한 신념 중에서도 인간관계에 있어서의 불합리한 신념에 의해서 괴로움을 겪고 있는 것으로 보인다.

위의 문항들을 다음에 엘리스가 보기로 들은 불합리한 신념들과 비교해 보기 바란다.

1. 인간관계에 있어서 불합리한 신념

- 1) 알고 있는 모든 중요한 사람으로부터 사랑받고, 인정받고, 이해 받아야만 가치 있는 사람이다.
- 2) 우리는 다른사람에게 의지하여야만 하고, 의지할 강한 누군가가 있어야만 한다.
- 3) 타인의 문제나 혼란스러움에 함께 괴로와하고 속상해 해야 한다.
- 4) 어떤 사람들은 나쁘고 사악하며 따라서 비난받고 처벌 받아야만 한다.

2. 세상일에 있어서의 불합리한 신념

- 1) 완벽한 능력이 있고, 사교적이고, 성공해야만 가치있는 사람이다.
- 2) 일이 뜻대로 진행되지 않는다면 이는 무시무시하고 끔찍한 일이다.
- 3) 인간의 문제에는 완벽한 해결책이 있고 만약 그 해결책을 발견할 수 없다면 이는 끔찍한 일이다.
- 4) 세상은 반드시 공평해야 하며 정의는 반드시 승리해야 한다.

3. 운명에 대한 불합리한 신념

- 1) 행복이란 외부사건들에 의해 결정되며 우리는 통제할 수 없다.
- 2) 인생에서 어려움을 부딪히기 보다는 피해가는 것이 편하다.
- 3) 위험하거나 두려운 일이 일어날 가능성을 늘 생각하고 있어야 한다.
- 4) 과거의 일들이 현재 행동을 결정한다.

4. 일인칭으로 표현한 불합리한 신념

- 1) 나는 (이 일을) 잘해야만 한다.
- 2) 내가 잘못 혹은 어리석게 행동하면 나는 못난 또는 무가치한 인간이다.
- 3) 내 주변의 사람들에게 인정받고 사랑받아야만 한다.
- 4) 누군가에게 거부당하면 나는 나쁘고 사랑받을 수 없는 인간이다.

5. 사람들은 나에게 잘 대해 주어야 하고 내가 원하는 것을 해주어야 한다.
- 6) 비도덕적으로 행동하는 사람은 무가치하고 썩은 인간들이다.
- 7) 사람들은 내가 기대하는 대로 따라 주어야 하며 그렇지 않으면 나는 큰일이다.
- 8) 내 인생에는 중대한 위기나 고통이 거의 없어야 한다.
- 9) 나는 좋지 않은 일이나 까다로운 사람을 견딜 수가 없다.
- 10) 어떤 중요한 일이 내 뜻대로 되어가지 않을때 나는 심란하여 견딜 수가 없다.
- 11) 나는 인생이 불공평하다고 느껴질 때 그것을 견딜 수 없다.
- 12) 내게 중요한 의미가 있는 어떤 사람에게 나는 사랑을 받아야만 한다.
- 13) 나는 어떤 일에 즉각적인 만족을 얻어야만 하며, 그렇지 못했을 때에는 좌절 되어야 한다.

요소 3 : 개방성

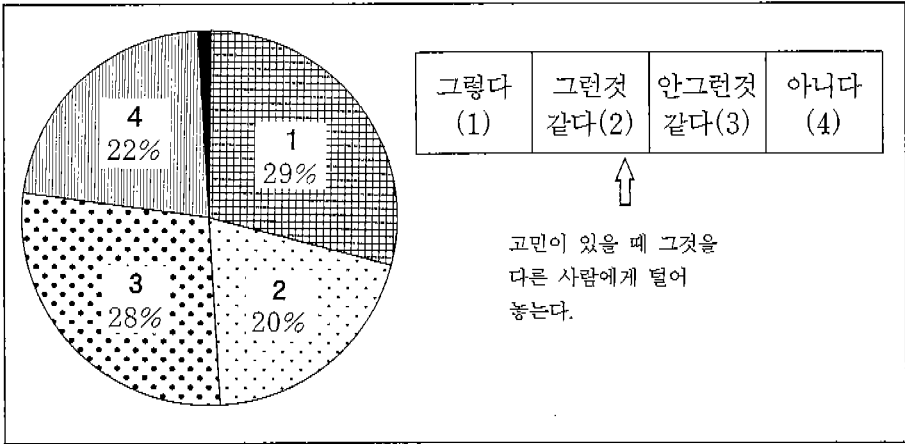
- 66. 고민이 있을 때 그것을 다른 사람에게 털어 놓는다(49.2%)
- 5. 남에게 내 마음을 솔직하게 털어 놓는 편이다(47.7%)
- 74. 나 자신에 대해서 숨기는 것이 별로 없다(44.8%)
- 44. 불만이 있어도 잘 표현하지 않는다(62.9%)
- 86. 나 자신을 드러내는 것을 두려워하지 않는다(48.6%)
- 67. 나는 자신의 느낌을 소중히 여긴다(79.3%)

반정도의 학생들이 자신의 내적 세계를 다른 사람에게 노출(개방)하고 있는 것으로 보인다. 많은 학생들이 보다 개방적으로 될 필요가 있다는 것을 보여 주고 있다.

문항 66. 고민이 있을 때 그것을 다른 사람에게 털어 놓는다

반가량의 학생들이(49.2%) 고민이 있을 때 그것을 다른 사람에게 털어 놓는다고 대답하였다.

평균 2.412



<그림 49> 고민이 있을 때 그것을 다른 사람에게 털어 놓는다.

고민이 있을 때 그것을 다른 사람에게 털어 놓는다고 대답한 학생이 전체 590명의 49.2%인 290명이다. 전체의 50.4%인 295명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 5명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.032$). 여자 중학생들이 남자 중학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.01$).

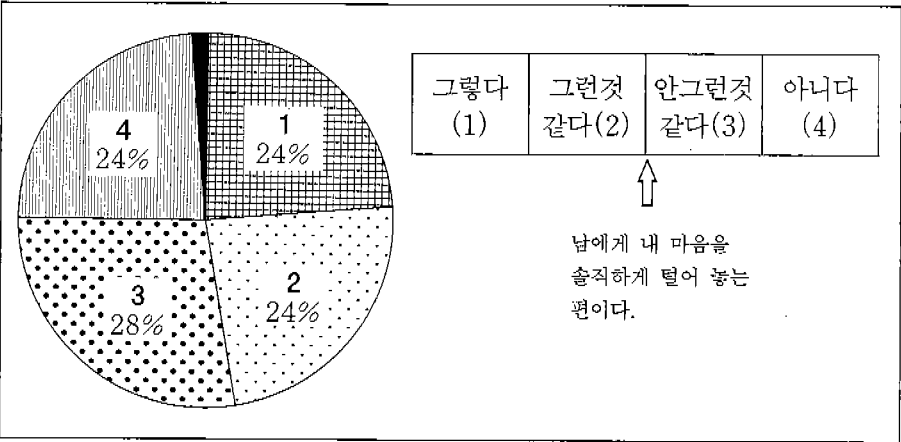
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.32	2.55	2.54	2.38	2.52	2.30	2.28	2.47	2.41	2.94

문항 5. 남에게 내 마음을 솔직하게 털어 놓는 편이다

반 정도(47.6%)가 남에게 내 마음을 솔직하게 털어 놓는 편이라고 대답했다.

평균 2.512



〈그림 50〉 남에게 내 마음을 솔직하게 털어 놓는 편이다.

남에게 내 마음을 솔직하게 털어 놓는 편이라고 대답한 학생이 전체 590명 중에 47.6%인 281명이다. 대답을 하지 않은 학생이 3명이고, 아니라고 대답 한 학생이 전체의 51.9%인 307명이다. 반 정도의 학생이 그렇다라고 대답하고, 반정도의 학생이 아니라고 대답하였지만, 남에게 내 마음을 솔직하게 털어 놓는 편이 아니라는 대답을 한 학생이 약간 더 많았다. 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여자 중학생이 남자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.045$).

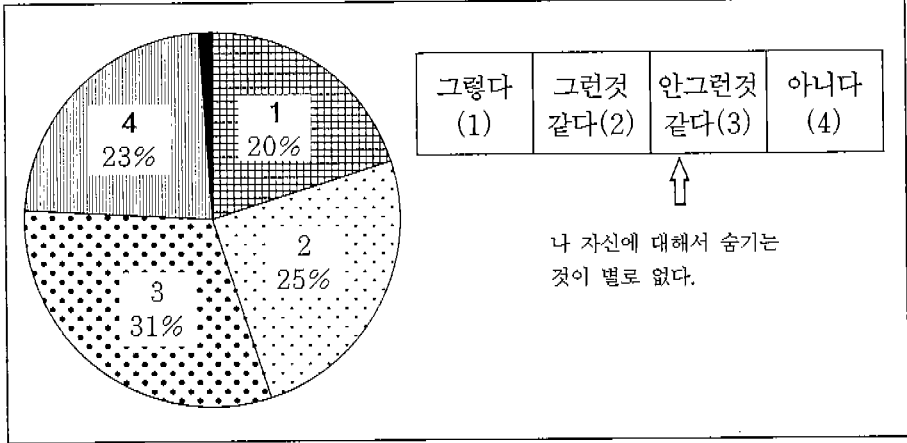
각 변인들의 평균은 다음과 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.46	2.60	2.56	2.51	2.56	2.46	2.51	2.55	2.47	2.80

문항 74. 나 자신에 대해서 숨기는 것이 별로 없다

44.8%의 학생이 나 자신에 대해서 숨기는 것이 별로 없다고 대답했다.

평균 2.563



〈그림 51〉 나 자신에 대해서 숨기는 것이 별로 없다.

나 자신에 대해서 숨기는 것이 별로 없다고 대답한 학생이 전체 590명 중에 44.8%인 264명이다. 대답을 하지 않은 학생이 5명이고, 아니라고 대답한 학생이 전체의 54.4%인 321명이다. 반 정도의 학생이 그렇다라고 대답하였고, 반정도의 학생이 아니라고 대답하였지만, 남에게 내 마음을 솔직하게 털어 놓는 편이 아니라는 대답을 한 학생이 약간 더 많았다. 통계적으로 의미 있는 차이를 보이는 변인은 없다.

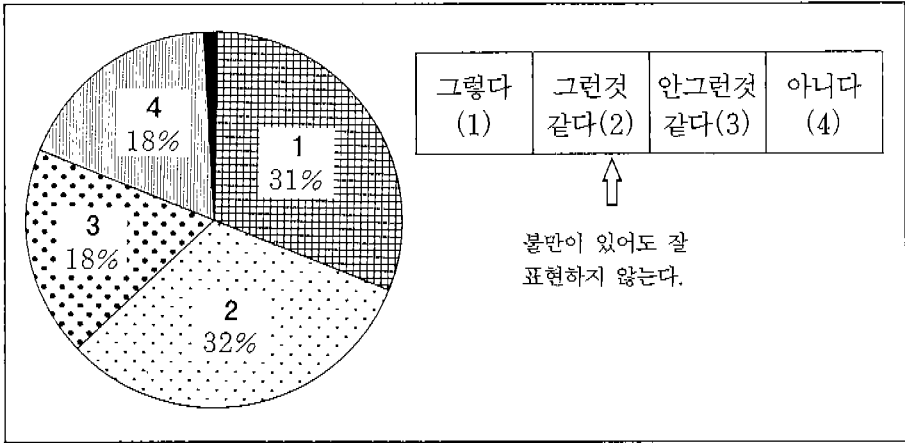
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.62	2.55	2.53	2.61	2.67	2.66	2.45	2.58	2.58	2.39

문항 44. 불만이 있어도 잘 표현하지 않는다

3/5가량의 학생이(62.9%) 불만이 있어도 잘 표현하지 않는다고 대답했다.

평균 2.214



〈그림 52〉 불만이 있어도 잘 표현하지 않는다.

불만이 있어도 잘 표현하지 않는다고 대답한 학생이 전체 590명의 62.9%인 371명이다. 전체의 36.1%인 213명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 6명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

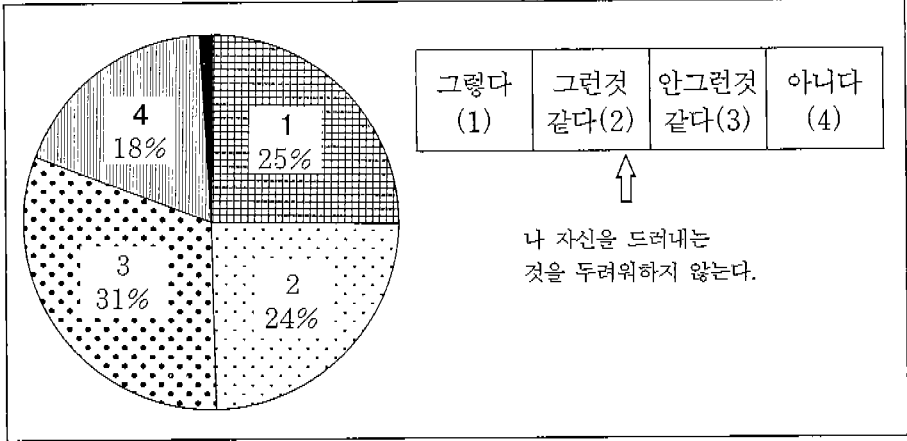
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.24	2.23	2.20	2.26	2.25	2.27	2.25	2.23	2.18	2.24

문항 86. 나 자신을 드러내는 것을 두려워하지 않는다

반 정도(48.6%)가 나 자신을 드러내는 것을 두려워하지 않는다고 대답했다.

평균 2.405



〈그림 53〉 나 자신을 드러내는 것을 두려워 하지 않는다.

나 자신을 드러내는 것을 두려워하지 않는다고 대답한 학생이 전체 590명의 48.6%인 187명이다. 전체의 49.9%인 294명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 9명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남학생들이 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.026$). 인문고 남학생들이 인문고 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.033$).

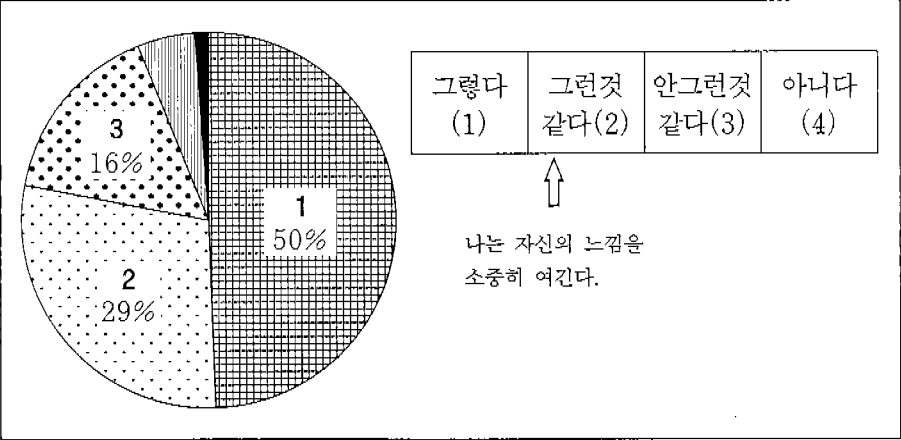
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.51	2.37	2.42	2.46	2.37	2.64	2.31	2.38	2.45	2.31

문항 67. 나는 자신의 느낌을 소중히 여긴다

반 정도(79.3%)가 나는 자신의 느낌을 소중히 여긴다고 대답했다.

평균 1.737



〈그림 54〉 나는 자신의 느낌을 소중히 여긴다.

자신의 느낌을 소중히 여긴다고 대답한 학생이 전체 590명의 79.3%인 468명이다. 전체의 20.2%인 119명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 3명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
1.77	1.72	1.88	1.68	1.66	1.77	1.59	1.66	1.83	2.02

요 소 3 : 개방성(표현활동)

Loading

66. 고민이 있을 때 그것을 다른 사람에게 털어 놓는다(49.2%)	73.
5. 남에게 내 마음을 솔직하게 털어 놓는 편이다(47.7%)	67.
74. 나 자신에 대해서 숨기는 것이 별로 없다(44.8%)	47.
44. 불만이 있어도 잘 표현하지 않는다(62.9%)	42.
86. 나 자신을 드러내는 것을 두려워하지 않는다(48.6%)	40.
67. 나는 자신의 느낌을 소중히 여긴다(79.3%)	30.

반이 조금 안되는 학생들이 자신의 내면 세계를 외계에 드러내 보여 주는 반면 2/3 정도의 학생들이 불만 등의 부정적인 감정을 잘 표현하지 않는다고 대답하였다. 정신건강을 위해서 보다 많은 학생들이 자신의 감정에 대해서 표현하는 태도와 방법을 배울 필요가 있음을 시사하고 있다.

요소 4 : 자기주장성

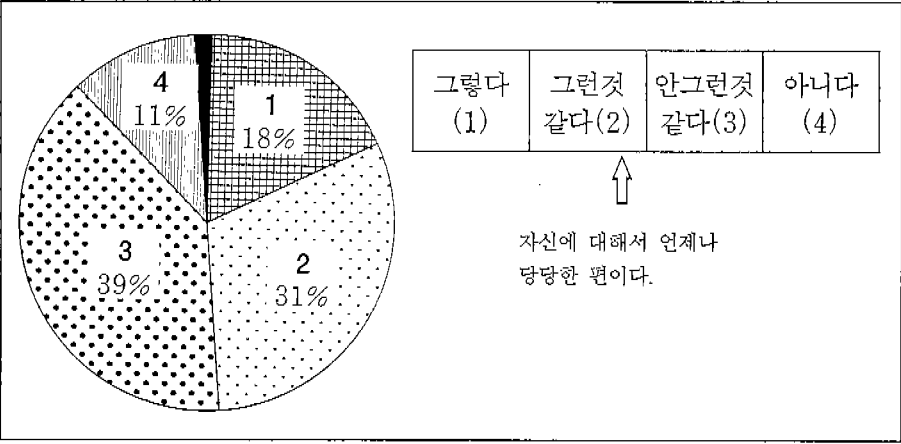
- 22. 자신에 대해서 언제나 당당한 편이다(49%)
- 40. 나 자신에 대해서 자부심을 느낀다(53.6%)
- 24. 언제나 나의 의사를 정확하게 표현한다(41.7%)
- 13. 나의 삶은 내가 만들어 가고 있다(71.2%)
- 68. 나는 내가 하가 싫은 것은 분명히 거절한다(44.2%)
- 12. 혼자 있는 시간도 즐겁다(64.9%)

이 요소의 항목들은 주로 ‘자기-주장성’에 관한 것이므로 자기-주장성이
라고 요소 이름을 붙였다.

문항 22. 자신에 대해서 언제나 당당한 편이다

반가량의 학생들이(49%) 자신에 대해서 언제나 당당한 편이라고 대답하였다.

평균 2.427



〈그림 55〉 자신에 대해서 언제나 당당한 편이다.

자신에 대해서 언제나 당당한 편이라고 대답한 학생이 전체 590명의 49%인 289명이다. 전체의 50.4%인 297명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 4명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남학생들이 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.024$).

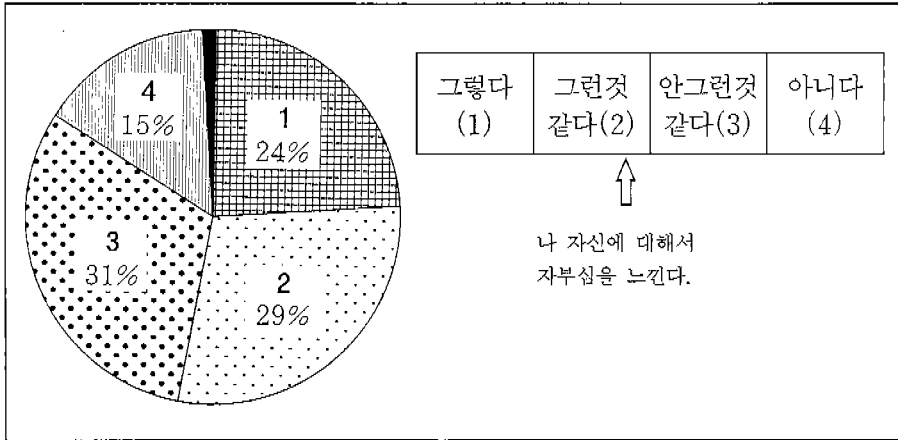
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.53	2.35	2.51	2.41	2.31	2.56	2.35	2.34	2.54	2.42

문항 40. 나 자신에 대해서 자부심을 느낀다

반가량의 학생들이(53.6%) 나 자신에 대해서 자부심을 느낀다고 대답하였다.

평균 2.353



〈그림 56〉 나 자신에 대해서 자부심을 느낀다.

나 자신에 대해서 자부심을 느낀다고 대답한 학생이 전체 590명의 53.5%인 416명이다. 전체의 46%인 271명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 3명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남학생들이 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$). 인문고 남학생들이 인문고 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$).

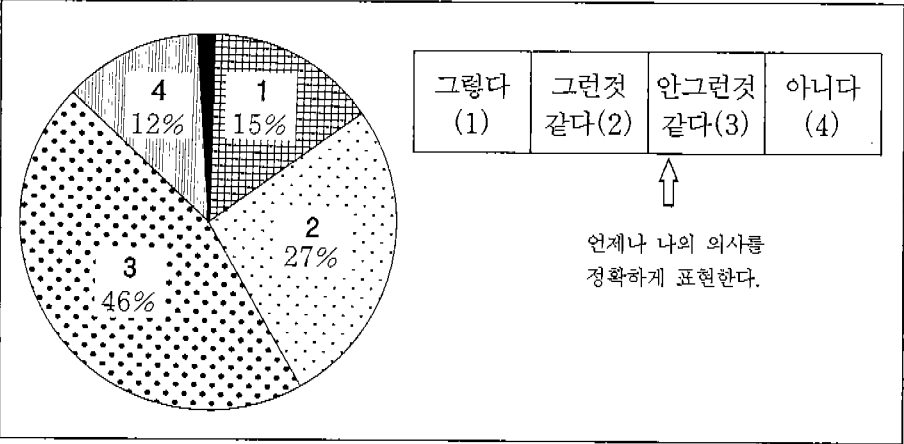
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.52	2.20	2.45	2.32	2.11	2.59	2.27	2.16	2.46	2.40

문항 24. 언제나 나의 의사를 정확하게 표현한다

2 / 5의 학생들이(41.7%) 언제나 나의 의사를 정확하게 표현한다고 대답하였다.

평균 2.554



〈그림 57〉 언제나 나의 의사를 정확하게 표현한다.

언제나 나의 의사를 정확하게 표현한다고 대답한 학생이 전체 590명의 41.7%인 246명이다. 전체의 58.2%인 343명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 1명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

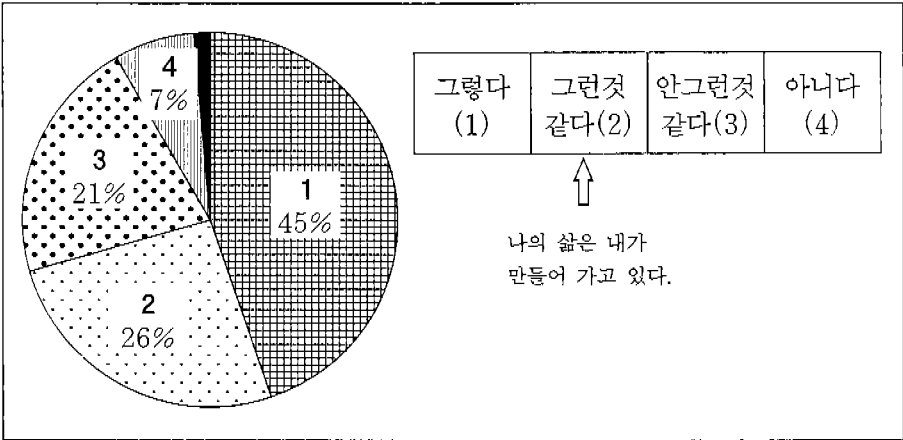
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.61	2.50	2.58	2.55	2.46	2.65	2.54	2.49	2.58	2.58

문항 13. 나의 삶은 내가 만들어 가고 있다

7/10가량의 학생들이(71.2%) 나의 삶은 내가 만들어 가고 있다고 대답하였다.

평균 1.890



〈그림 58〉 나의 삶은 내가 만들어 가고 있다.

나의 삶은 내가 만들어 가고 있다고 대답한 학생이 전체 590명의 71.2%인 420명이다. 전체의 28.1%인 166명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 4명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 인문고 남학생들이 인문고 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.047$).

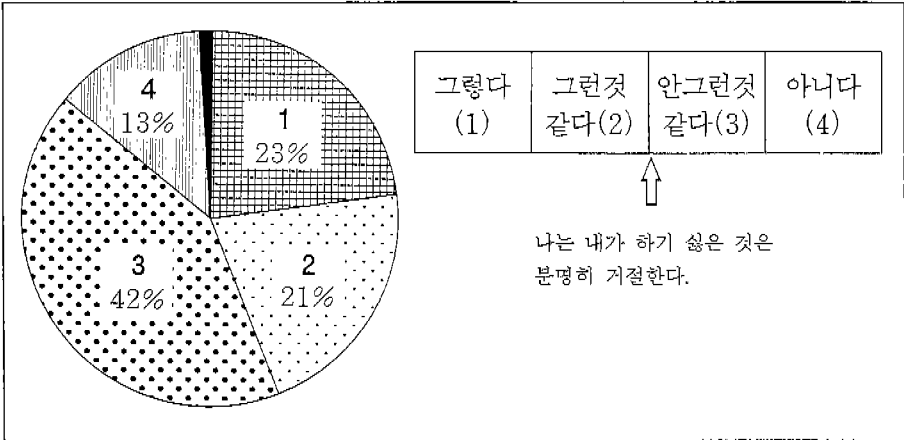
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
1.95	1.85	1.97	1.87	1.81	2.03	1.72	1.79	1.92	2.12

문항 68. 나는 내가 하기 싫은 것은 분명히 거절한다

44.2%의 학생들이 나는 내가 하기 싫은 것은 분명히 거절한다고 대답하였다.

평균 2.439



〈그림 59〉 나는 내가 하기 싫은 것은 분명히 거절한다.

나는 내가 하기 싫은 것은 분명히 거절한다고 대답한 학생이 전체 590명의 44.2%인 261명이다. 전체의 55.1%인 325명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 4명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여자중학생들이 여자고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.004$).

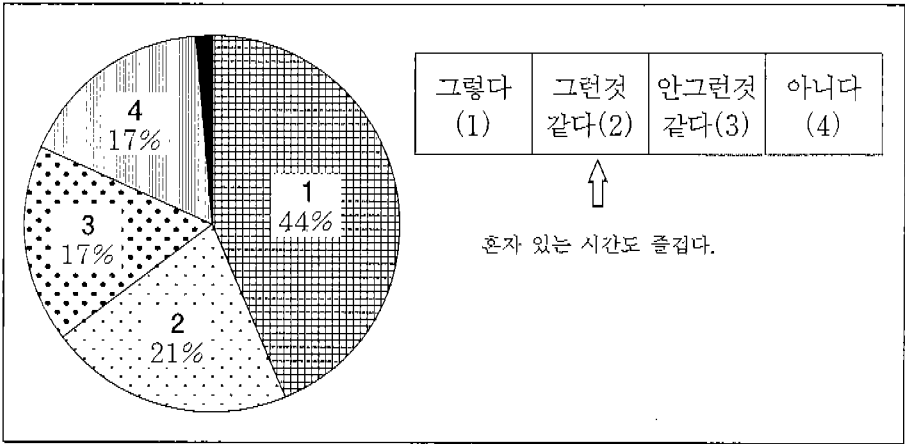
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.51	2.40	2.37	2.50	2.49	2.69	2.22	2.40	2.36	2.41

문항 12. 혼자 있는 시간도 즐겁다

2/3가량의 학생들이(64.9%) 혼자 있는 시간도 즐겁다고 대답하였다.

평균 2.047



〈그림 60〉 혼자 있는 시간도 즐겁다.

혼자 있는 시간도 즐겁다고 대답한 학생이 전체 590명의 64.9%인 383명이다. 전체의 33.9%인 200명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 7명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.001$).

각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
1.93	2.23	2.16	2.03	2.09	1.90	2.13	2.13	1.98	2.67

요 소 4 : 주장성

Loading

22. 자신에 대해서 언제나 당당한 편이다(49%)	.53
40. 나 자신에 대해서 자부심을 느낀다(53.6%)	.48
24. 언제나 나의 의사를 정확하게 표현한다(41.7%)	.46
13. 나의 삶은 내가 만들어 가고 있다(71.2%)	.43
68. 나는 내가 하기 싫은 것은 분명히 거절한다(44.2%)	.43
12. 혼자 있는 시간도 즐겁다(64.9%)	.29

이 요소의 항목들은 주로 ‘자기-주장성’에 관한 것이므로 자기-주장성이라고 요소 이름을 붙였다. 2/5 정도의 학생들이 자신의 의사를 분명히 표현하고, 자신을 주장하고 있는 것으로 보인다. 반 이상의 학생들이 그렇지 않다고 대답하고 있다.

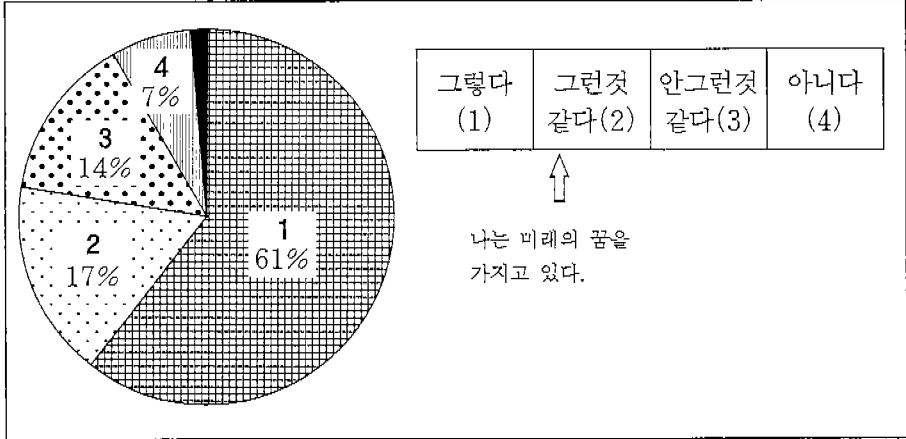
요소 5 : 꿈찾기

- 6. 나는 미래의 꿈을 가지고 있다(78.9%)
- 9. 장래에 희망이 없다(14.4%)
- 32. 미래를 생각하면 기대감에 가득 찬다(67.6%)
- 39. 장래를 생각하면 답답하다(44.9%)
- 75. 미래가 두렵다(33.9%)
- 85. 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다(58.3%)
- 20. 하고 싶은 일이 많다(93.6%)

문항 6. 나는 미래의 꿈을 가지고 있다

대부분의 학생들이(78.9%) 나는 미래의 꿈을 가지고 있다고 대답했다.

평균 1.658



〈그림 61〉 나는 미래의 꿈을 가지고 있다.

나는 미래의 꿈을 가지고 있다고 대답한 학생이 전체 590명 중에 78.9%인 465명이다. 대답을 하지 않은 학생이 2명이고, 아니라고 대답한 학생이 전체의 20.8%인 123명이다. 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 중학생이 고등학생보다 더 많이 그렇다고 대답하였다 ($P=.044$). 이외에는 여러 변인들 간에 의미있는 차이가 나타나지 않았다.

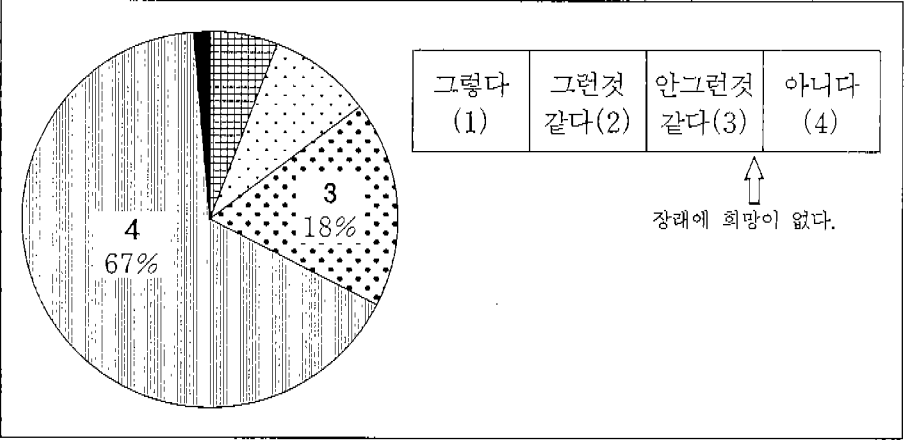
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
1.60	1.73	1.56	1.72	1.74	1.72	1.68	1.73	1.50	1.72

문항 9. 장래에 희망이 없다

약 1/7의 학생이(14.4%) 자신의 장래가 희망이 없다라고 대답하였다.

평균 3.461



〈그림 62〉 장래에 희망이 없다.

장래에 희망이 없다고 대답한 학생이 전체 590명의 14.4%인 85명이다. 전체의 83.1%인 502명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 3명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

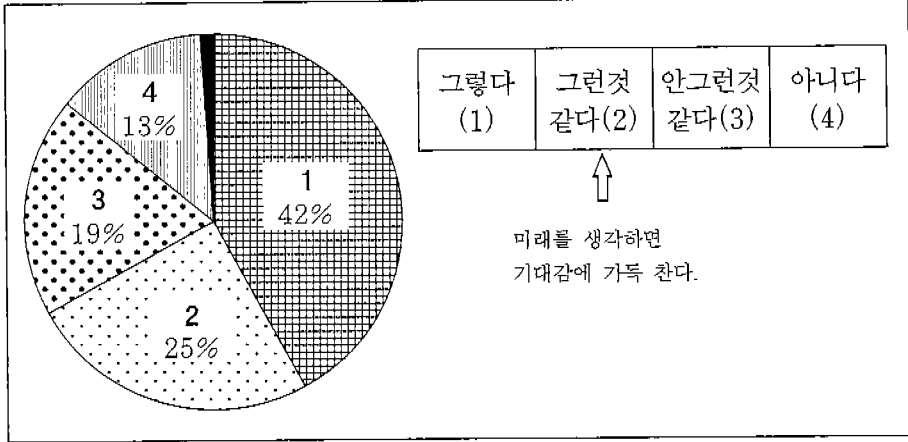
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
3.51	3.45	3.56	3.44	3.42	3.43	3.48	3.43	3.57	3.54

문항 32. 미래를 생각하면 기대감에 가득 찬다

약 2/3의 학생이(67.6%) 미래를 생각하면 기대감에 가득 찬다고 대답하였다.

평균 2.017



〈그림 63〉 미래를 생각하면 기대감에 가득 찬다.

미래를 생각하면 기대감에 가득 찬다고 대답한 학생이 전체 590명의 67.6%인 399명이다. 전체의 31.9%인 188명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 3명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

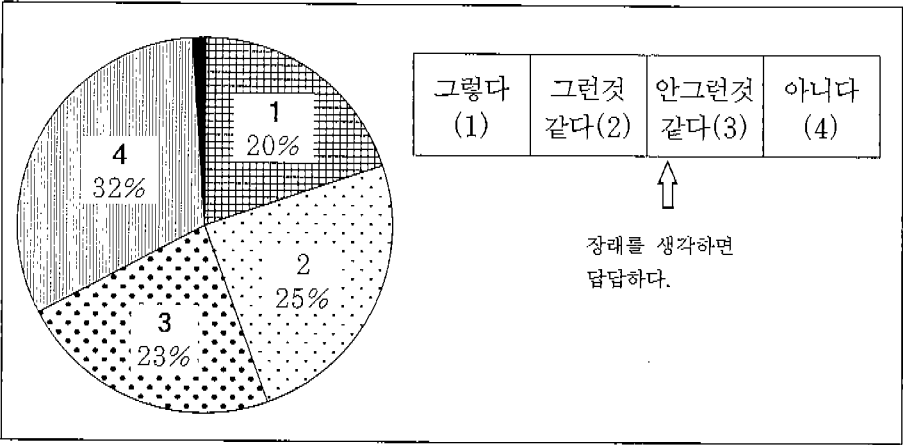
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.00	2.06	2.01	2.04	2.09	2.00	2.02	2.06	2.00	2.02

문항 39. 장래를 생각하면 답답하다

44.9%의 학생이 미래를 생각하면 답답하다고 대답하였다.

평균 2.644



〈그림 64〉 장래를 생각하면 답답하다.

장래를 생각하면 답답하다고 대답한 학생이 전체 590명의 44.9%인 265명이다. 전체의 54.4%인 321명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 4명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

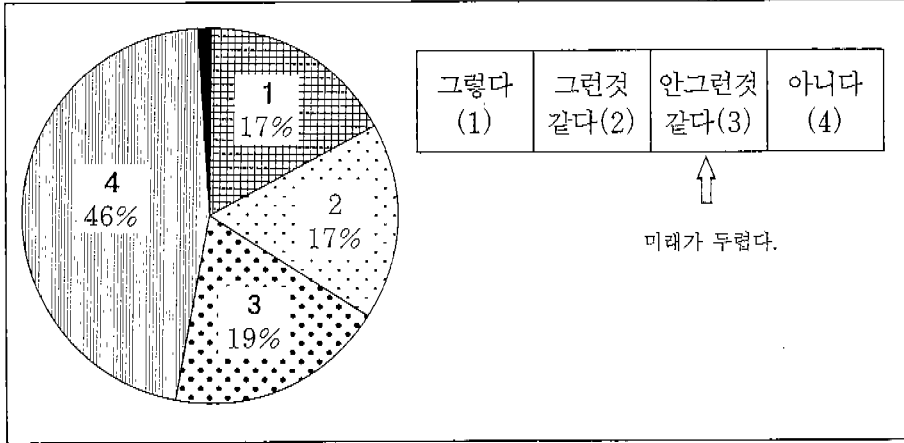
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.62	2.70	2.73	2.63	2.64	2.49	2.83	2.69	2.72	2.76

문항 75. 미래가 두렵다

1/3의 학생이(33.9%) 미래가 두렵다라고 대답하였다.

평균 2.937



〈그림 65〉 미래가 두렵다.

미래가 두렵다고 대답한 학생이 전체 590명의 33.9%인 200명이다. 전체의 65.5%인 386명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 4명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.020$). 인문고 여학생들이 인문고 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.032$).

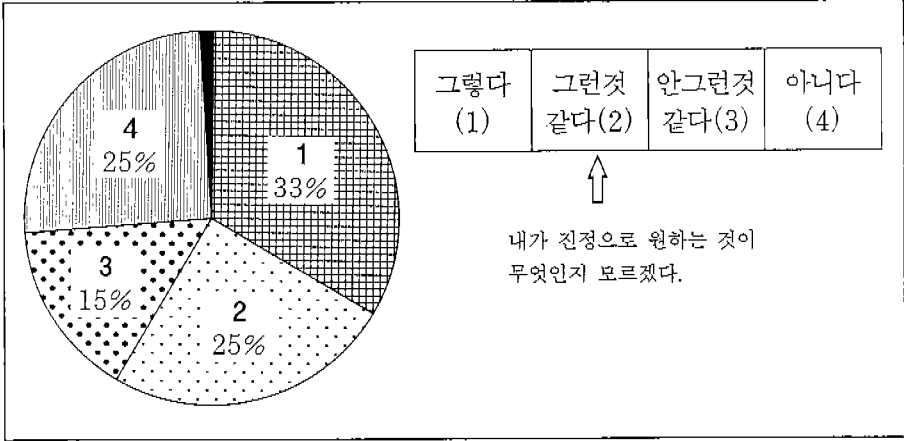
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.86	3.06	3.00	2.94	3.01	2.71	3.15	3.05	2.96	3.12

문항 85. 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다

3/5의 학생들이(58.3%) 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다고 대답하였다

평균 2.285



〈그림 66〉 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다.

내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 58.3%인 344명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 40%인 236명이다. 대답하지 않은 학생이 10명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미 있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다. 인문계 여고생이 인문계 남고생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다.

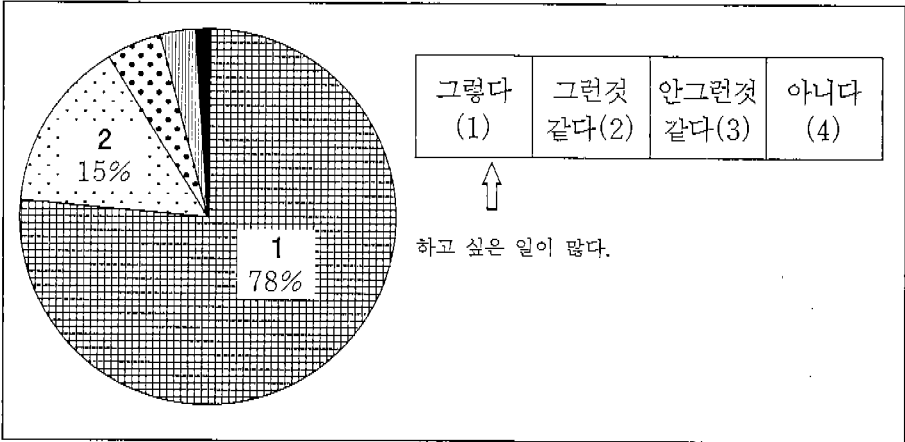
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.18	2.47	2.26	2.36	2.46	2.00	2.71	2.53	2.27	2.21

문항 20. 하고 싶은 일이 많다

대부분의 학생들이(93.6%) 하고 싶은 일이 많다고 대답하였다.

평균 1.292



〈그림 67〉 하고 싶은 일이 많다.

하고 싶은 일이 많다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 93.6%인 552명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 6.1%인 36명이다. 대답하지 않은 학생이 2명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다. 남자 고등학생들이 남자 중학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다.

각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
1.23	1.37	1.25	1.32	1.26	1.28	1.47	1.33	1.16	1.52

요 소 5 : 꿈꺃기

Loading

6. 나는 미래의 꿈을 가지고 있다(78.9%)	-.73
9. 장래에 희망이 없다(14.4%)	.70
32. 미래를 생각하면 기대감에 가득 찬다(67.6%)	-.61
39. 장래를 생각하면 답답하다(44.9%)	.53
75. 미래가 두렵다(33.9%)	.45
85. 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다(58.3%)	.39
20. 하고 싶은 일이 많다(93.6%)	-.31

이 요소의 항목들은 주로 삶의 목적의식, 미래에 대한 기대감, 두려움, 희망 등에 관한 것이므로 꿈꺃기로 요소 이름을 붙였다. 3/5의 학생들이 미래의 꿈을 가지고 있다고 대답한 반면, 3/5의 학생들이 또한 자신이 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다고 대답하고 있다. 미래가 두렵다고 대답한 학생들도 1/3이나 되고, 장래를 생각하면 답답하다고 대답한 학생들도 거의 반가량이나 되어서 학생들에게 미래에 대한 기대감, 향수, 꿈을 갖게 하는 것이 필요하다는 것을 보여 주고 있다.

요소 6 : 성숙성

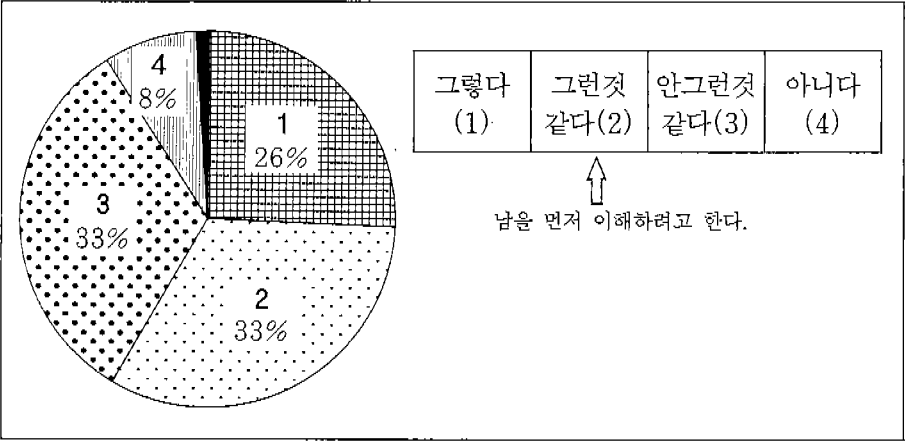
- 55. 남을 먼저 이해하려고 한다(59.1%)
- 56. 화가 나도 말 안하고 참는 편이다(59.6%)
- 51. 실수나 잘못을 했을 때 그것을 인정하고 고친다(68.8)
- 23. 잘 다투게 된다(32%)
- 73. 내가 한 잘못에 대해서는 책임을 진다(71.9%)
- 65. 남의 흉을 많이 보는 편이다(31.5)
- 25. 다른 사람의 말을 잘 들어 준다(87.5%)
- 81. 내가 남과 다른 점들을 소중하게 생각한다(68.7%)

요소 6은 주로 청소년들의 이해심과 책임감에 관한 항목들로 구성되어 있기 때문에 ‘성숙성’ 이라고 요소 이름을 붙였다.

문항 55. 남을 먼저 이해하려고 한다

3/5의 학생들이(59.1%) 남을 먼저 이해하려고 한다고 대답하였다.

평균 2.200



〈그림 68〉 남을 먼저 이해하려고 한다.

남을 먼저 이해하려고 한다고 대답한 학생이 전체 590명의 59.1%인 349명이다. 전체의 40.1%인 237명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 4명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

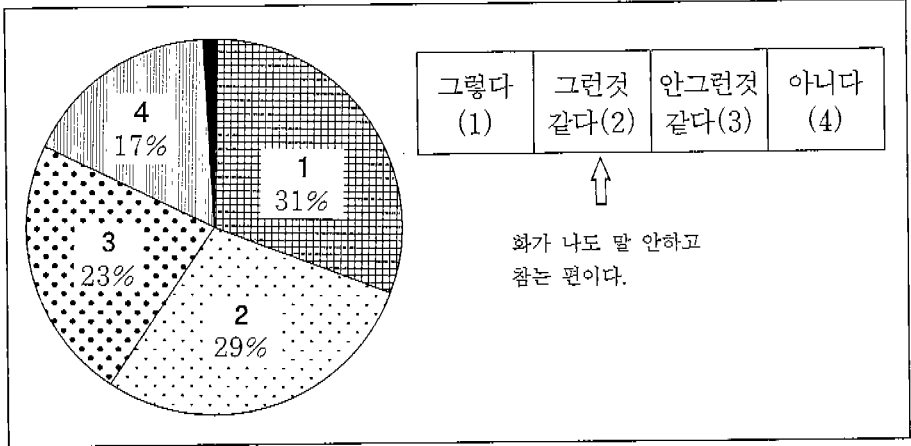
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.19	2.24	2.29	2.18	2.23	2.14	2.15	2.21	2.26	2.41

문항 56. 화가 나도 말 안하고 참는 편이다

3/5의 학생들이(59.6%) 화가 나도 말 안하고 참는 편이라고 대답하였다.

평균 2.259



<그림 69> 화가 나도 말 안하고 참는 편이다.

화가 나도 말 안하고 참는 편이라고 대답한 학생이 전체 590명의 59.6%인 352명이다. 전체의 40.2%인 237명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 1명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

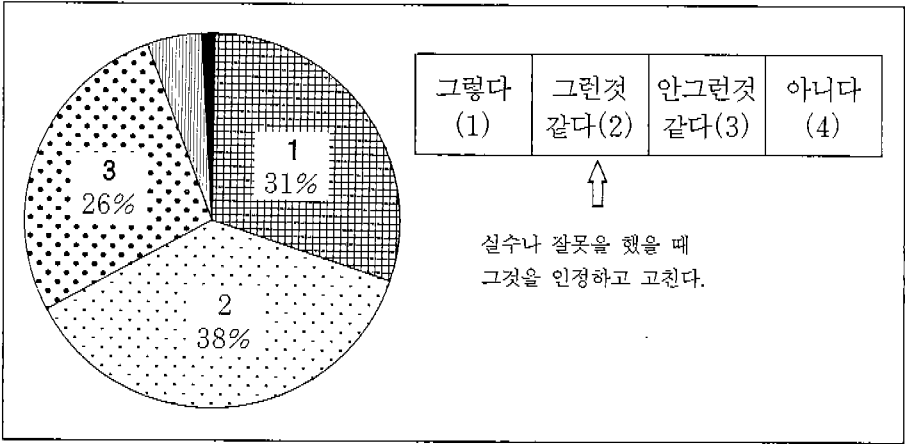
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 교교	여자중	남자중
2.27	2.26	2.38	2.21	2.14	2.16	2.36	2.21	2.34	2.48

문항 51. 실수나 잘못을 했을 때 그것을 인정하고 고친다

2/3가 넘는 학생들이(68.8%) 실수나 잘못을 했을 때 그것을 인정하고 고친다고 대답하였다.

평균 2.031



〈그림 70〉 실수나 잘못을 했을 때 그것을 인정하고 고친다.

실수나 잘못을 했을 때 그것을 인정하고 고친다고 대답한 학생이 전체 590명의 68.8%인 406명이다. 전체의 30.7%인 181명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 3명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

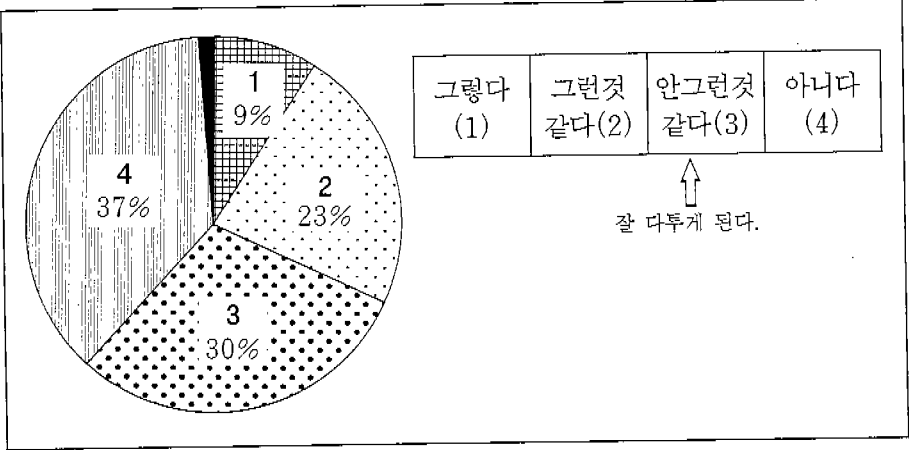
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.08	2.00	2.12	2.00	2.01	2.13	1.80	1.94	2.08	2.24

문항 23. 잘 다투게 된다

1/3의 학생들이(32%) 잘 다투게 된다고 대답하였다.

평균 2.958



〈그림 71〉 잘 다투게 된다.

잘 다투게 된다고 대답한 학생이 전체 590명의 32%인 189명이다. 전체의 67.8%인 400명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 1명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여자 중학생들이 여자 고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.005$). 남자 중학생들이 남자 고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.002$).

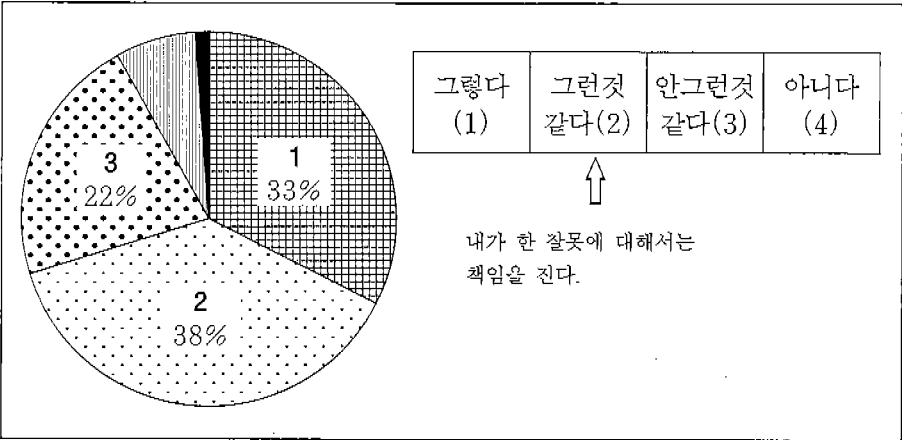
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.97	2.95	2.78	3.05	3.02	3.12	3.01	3.00	2.80	2.72

문항 73. 내가 한 잘못에 대해서는 책임을 진다

대부분의 학생들이(71.9%) 내가 한 잘못에 대해서는 책임을 진다고 대답하였다.

평균 1.978



<그림 72> 내가 한 잘못에 대해서는 책임을 진다.

내가 한 잘못에 대해서는 책임을 진다고 대답한 학생이 전체 590명의 71.9%인 424명이다. 전체의 27.5%인 162명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 4명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남학생들이 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.043$). 여자 고등학생들이 여자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.037$). 남자 고등학생들이 남자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.008$).

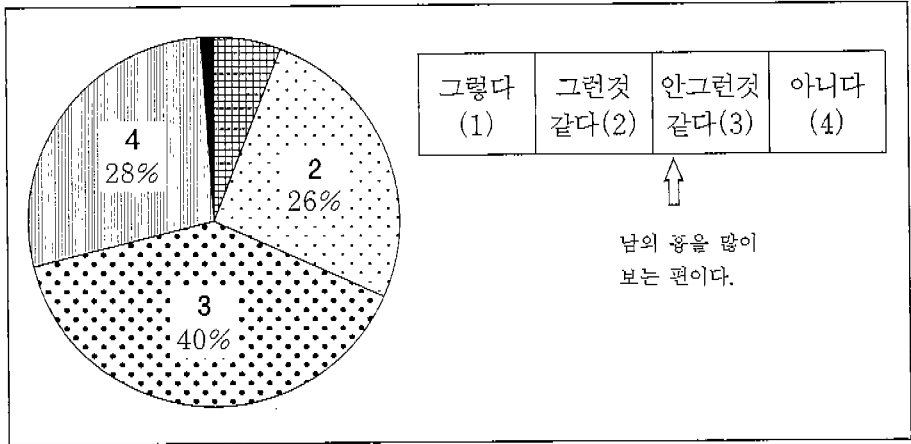
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.05	1.93	2.14	1.92	1.99	1.94	1.77	1.91	2.18	2.02

문항 65. 남의 흉을 많이 보는 편이다

1/3가량의 학생들이(31.5%) 남의 흉을 많이 보는 편이라고 대답하였다.

평균 2.883



<그림 73> 남의 흉을 많이 보는 편이다.

남의 흉을 많이 보는 편이라고 대답한 학생이 전체 590명의 31.5%인 186명이다. 전체의 67.8%인 400명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 4명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.017$).

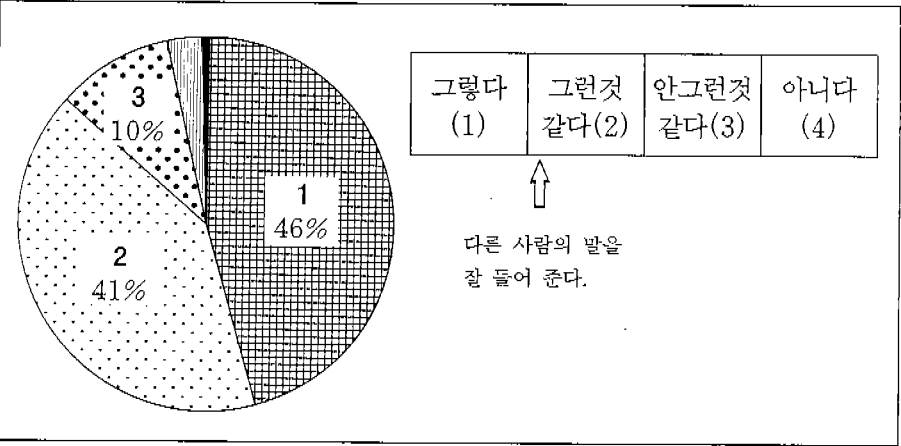
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.83	2.98	2.87	2.92	2.99	2.80	2.97	2.99	2.84	2.96

문항 25. 다른 사람의 말을 잘 들어 준다

9/10가량의 학생들이(87.5%) 다른 사람의 말을 잘 들어 준다고 대답하였다.

평균 1.671



〈그림 74〉 다른 사람의 말을 잘 들어 준다.

다른 사람의 말을 잘 들어 준다고 대답한 학생이 전체 590명의 87.5%인 516명이다. 전체의 12.2%인 72명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 2명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 고등학생이 중학생보다 더 많이 그렇다고 대답하였다. 남자 고등학생들이 남자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 (P=.046).

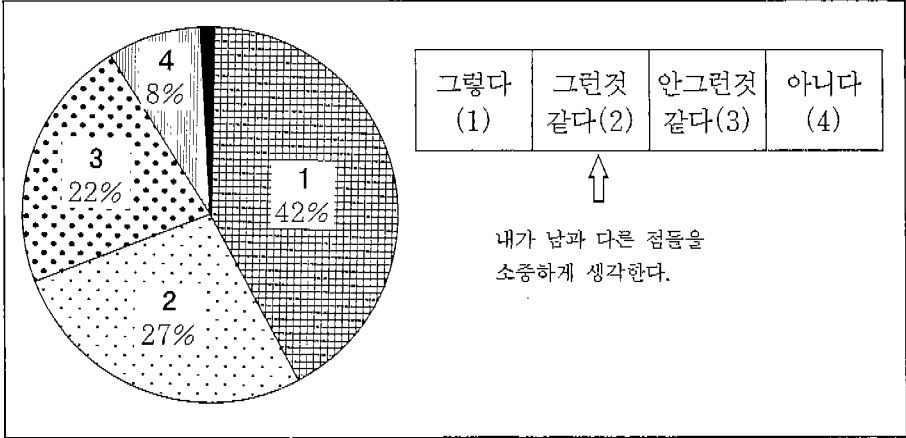
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
1.67	1.68	1.78	1.63	1.61	1.63	1.65	1.63	1.73	1.92

문항 81. 내가 남과 다른 점들을 소중하게 생각한다

2/3이 넘는 학생들이(68.7%) 내가 남과 다른 점들을 소중하게 생각한다고 대답하였다.

평균 1.929



〈그림 75〉 내가 남과 다른 점들을 소중하게 생각한다.

내가 남과 다른 점들을 소중하게 생각한다고 대답한 학생이 전체 590명의 68.7%인 405명이다. 전체의 29.9%인 176명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 9명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남자 고등학생들이 남자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.003$).

각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
1.98	1.94	2.16	1.86	1.83	1.89	1.87	1.87	2.12	2.27

요 소 6 : 성숙성

Loading

55. 남을 먼저 이해 하려고 한다(59.1%)	.61
56. 화가 나도 말 안하고 참는 편이다(59.6%)	.55
51. 실수나 잘못을 했을 때 그것을 인정하고 고친다(68.8)	.49
23. 잘 다투게 된다(32%)	-.48
73. 내가 한 잘못에 대해서는 책임을 진다(71.9%)	.48
65. 남의 흠을 많이 보는 편이다(31.5)	-.45
25. 다른 사람의 말을 잘 들어 준다(87.5%)	.44
81. 내가 남과 다른 점들을 소중하게 생각한다(68.7%)	.37

요소6은 주로 청소년들의 이해성-성숙도에 관한 항목들로 구성되어 있기 때문에 ‘성숙성’이라고 요소 이름을 붙였다. 여기에서 재미있는 것은 56번 문항인 ‘화가 나도 말 안하고 참는 편이다’는 연구자가 자기-주장성에 있어서의 부정적인 문항으로 집어 넣은 것이었으나 우리나라에서는 성숙성-이해성의 긍정적인 문항으로 되어서 미국과 우리나라에 있어서 사회화 과정이나 문화에 대한 차이점을 느끼게 한다. 의사소통이나 인간관계의 기본이 되는 이해성-성숙성에 있어서 1/3 정도의 학생들이 부정적으로 대답하였으며, 2/3 정도의 학생들이 긍정적으로 대답하고 있다.

요소 7 : 자율성－타율성

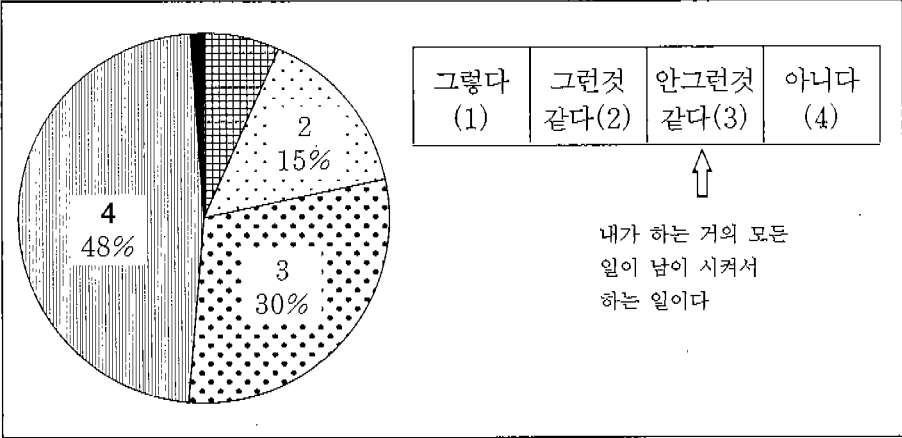
- 50. 내가 하는 거의 모든 일이 남이 시켜서 하는 일이다(19.7%)
- 33. 나의 인생은 내 부모에 의해서 만들어 지고 있다(16.3%)
- 21. 성적인 욕구는 부도덕한 것이다 (27.6%)
- 49. 스스로 생각하고 판단할 능력이 있다(77.3%)
- 17. 매사에 의욕이 없다(27.8%).
- 7. 나는 쉽게 좌절하지 않는다(70%).

요소7은 주로 청소년들의 자율성－타율성에 관한 항목들로 구성되어 있기 때문에 ‘자율성－타율성’ 이라고 요소 이름을 붙였다.

문항 50. 내가 하는 거의 모든 일이 남이 시켜서 하는 일이다

1/5 가량의 학생들이 내가 하는 거의 모든 일이 남이 시켜서 하는 일이라고 대답하였다

평균 3.190



〈그림 76〉 내가 하는 거의 모든 일이 남이 시켜서 하는 일이다.

내가 하는 거의 모든 일이 남이 시켜서 하는 일이다라고 대답한 학생이 전체 590명의 19.7%인 116명이다. 전체의 78.7%인 464명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 10명이나 되었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 :남자 중학생들이 남자 고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.018$).

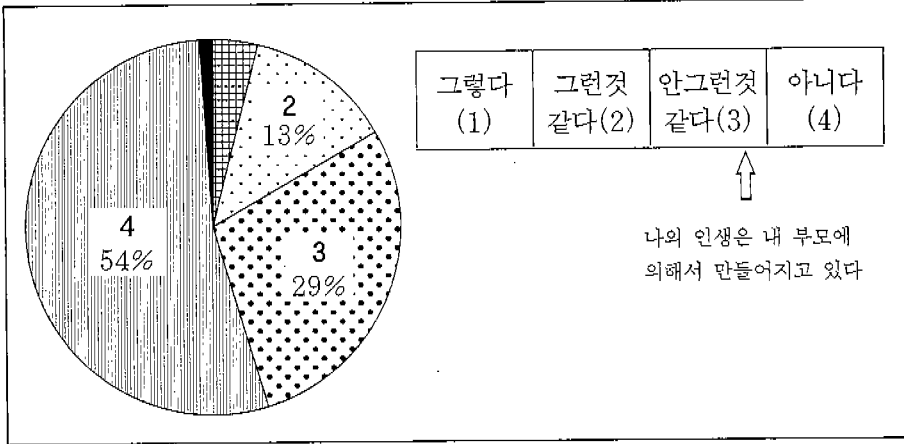
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
3.23	3.26	3.16	3.29	3.28	3.22	3.40	3.31	3.21	3.02

문항 33. 나의 인생은 내 부모에 의해서 만들어 지고 있다

대부분의 학생들이(83.4%) 아니라고 대답하였다.

평균 3.332



〈그림 77〉 나의 인생은 내 부모에 의해서 만들어 지고 있다.

나의 인생은 내 부모에 의해서 만들어 지고 있다고 대답한 학생이 전체 590명의 16.3%인 96명이다. 전체의 83.47%인 492명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 2명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남자 중학생들이 남자 고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.009$).

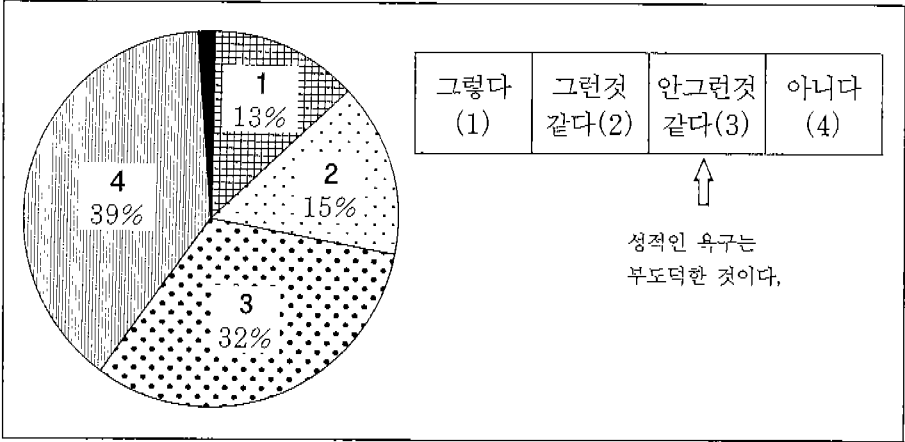
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
3.34	3.35	3.21	3.41	3.34	3.41	3.52	3.40	3.25	3.10

문항 21. 성적인 욕구는 부도덕한 것이다

27.6%의 학생들이 성적인 욕구는 부도덕한 것이라고 대답하였다.

평균 2.958



<그림 78> 성적인 욕구는 부도덕한 것이다.

성적인 욕구는 부도덕한 것이라고 대답한 학생이 전체 590명의 27.6%인 163명이다. 전체의 71.4%인 421명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 6명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들 보다 월등히 더 많이 그렇다고 대답하였다($P=.000$). 여자 중학생들이 여자 고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.001$). 남자 중학생들이 남자 고등학생보다 더 많이 그렇다고 대답하였다 ($P=.000$). 남자 중학생과 남자 고등학생 사이의 차이가 아주 크다. 인문고 여학생들이 인문고 남학생들보다 더 많이 그렇다고 대답하였다 ($P=.000$).

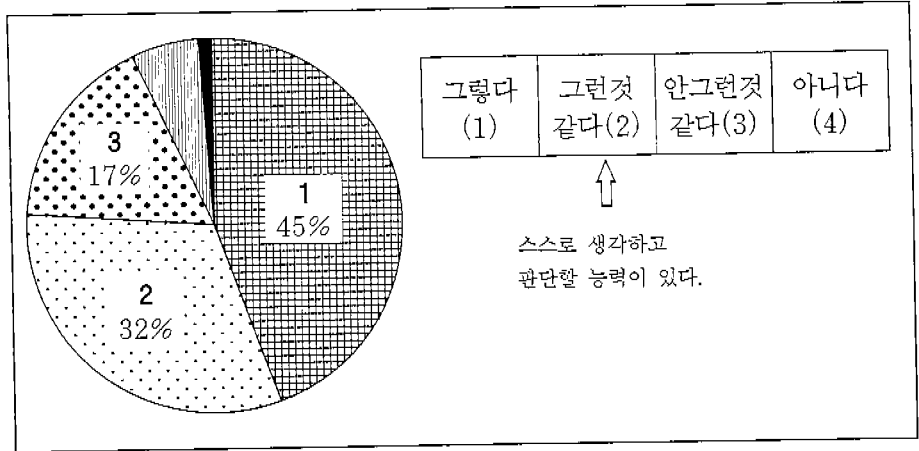
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.77	3.22	2.49	3.24	3.45	2.99	3.24	3.38	2.51	2.44

문항 49. 스스로 생각하고 판단할 능력이 있다

3/4이 넘는 학생들이(77.3%) 스스로 생각하고, 판단할 능력이 있다고 대답하였다.

평균 1.803



〈그림 79〉 스스로 생각하고 판단할 능력이 있다.

스스로 생각하고, 판단할 능력이 있다고 대답한 학생이 전체 590명의 77.3%인 456명이다. 전체의 21.9%인 129명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 5명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남자 고등학생들이 남자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.005$).

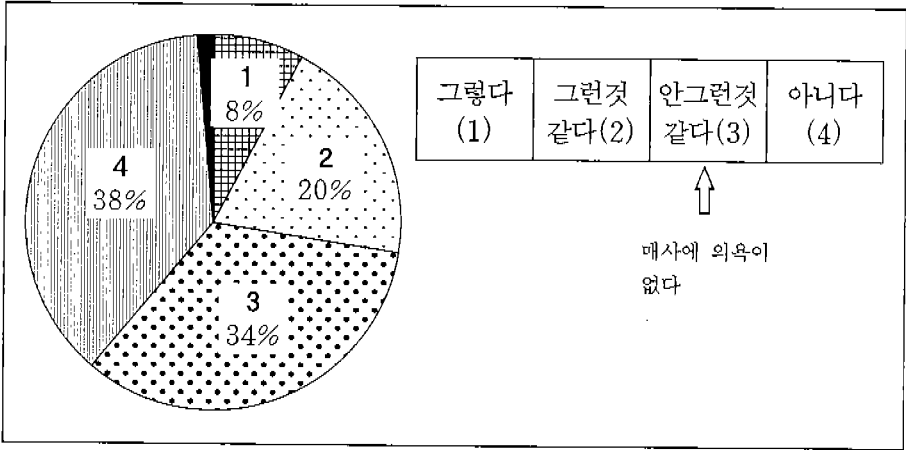
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
1.87	1.76	2.00	1.73	1.73	1.81	1.61	1.70	1.98	2.06

문항 17. 매사에 의욕이 없다

1 / 4이 넘는 학생들이(27.8%) 매사에 의욕이 없다고 대답하였다.

평균 3.015



<그림 80> 매사에 의욕이 없다.

매사에 의욕이 없다고 대답한 학생이 전체 590명의 27.8%인 164명이다. 전체의 71.8%인 424명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 2명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

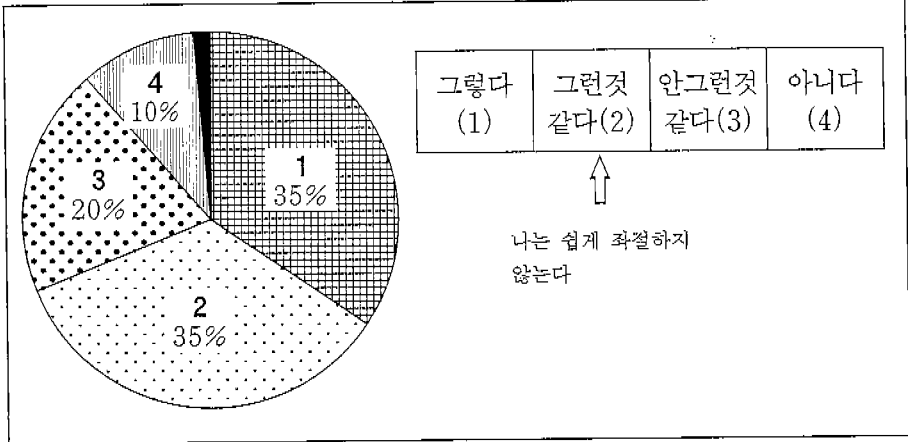
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
3.00	3.03	2.97	3.05	3.03	2.98	3.19	3.07	2.97	2.96

문항 7. 나는 쉽게 좌절하지 않는다

7/10의 학생들이(70%) 나는 쉽게 좌절하지 않는다고 대답하였다.

평균 2.036



〈그림 81〉 나는 쉽게 좌절하지 않는다.

나는 쉽게 좌절하지 않는다고 대답한 학생이 전체 590명의 70%인 413명이다. 전체의 29.5%인 174명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 3명이다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 인문고 남학생들이 인문고 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다.

각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 교교	여자중	남자중
2.13	1.96	2.05	2.05	1.89	2.22	2.04	1.96	2.07	1.98

50. 내가 하는 거의 모든 일이 남이 시켜서 하는 일이다(19.7%).	.53
33. 나의 인생은 내 부모에 의해서 만들어지고 있다(16.3%).	.46
21. 성적인 욕구는 부도덕한 것이다 (27.6%).	.45
49. 스스로 생각하고 판단할 능력이 있다(77.3%).	-.40
17. 매사에 의욕이 없다(27.8%).	.39
7. 나는 쉽게 좌절하지 않는다(70%).	-.25

요소7은 주로 청소년들의 자율성-타율성에 관한 항목들로 구성되어 있기 때문에 ‘자율성-타율성’ 이라고 요소 이름을 붙였다. 590명의 학생들 중에서 19.7%가 ‘내가 하는 거의 모든 일이 남이 시켜서 하는 일’ 이라고 대답하였고, 16.3%가 자신의 인생은 내 부모에 의해서 만들어지고 있다고 대답하였으며, 스스로 생각하고 판단할 능력이 있다고 대답한 학생들도 77.3%이다. 성적인 욕구는 부도덕한 것이라고 대답한 학생이 27.6%였으며, 매사에 의욕이 없다고 대답한 학생이 27.8%였다. 청소년들의 자율성-타율성 성향은 청소년들의 의욕성과 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 그것이 성적인 욕구를 부도덕적인 것으로 보는 성향과도 상관관계가 있는 것으로 나타난 것은 재미있는 현상이라고 하겠다. 즉 자율적인 성향을 가진 청소년들은 성적인 욕구를 부도덕적으로 보지 않는 경향이 있다는 것을 보여준다. 이것은 가정에서의 사회화의 문제인 것 같다. 즉 자율성을 길러 주는 가정에서는 성욕을 부도덕한 것으로 보지 않고, 자식을 자신의 소유물로 보고 간섭, 강제하는 타율성 위주의 가정에서는 성욕을 부도덕한 것으로 생각하도록 사회화시키는 것으로 생각된다.

요소 8 : 소외감－대인관계

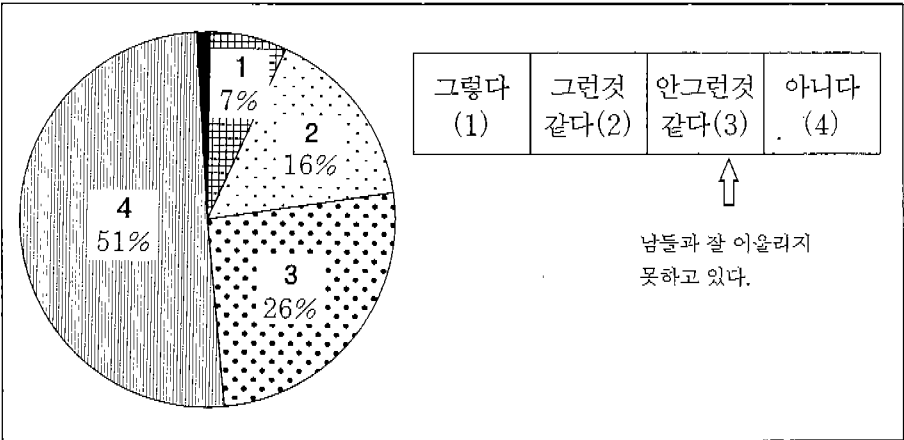
- 42. 남들과 잘 어울리지 못하고 있다(23.1%)
- 45. 다른 사람들은 나를 잘 대하고 있다(79.3%)
- 26. 진정한 친구가 한명도 없다(22.4%)
- 60. 좋아하는 사람도 많고 좋아해 주는 사람도 많다(67.1%)
- 28. 다른 사람과 마음이 잘 통한다(70.7%)

요소8은 주로 청소년들의 소외감과 대인관계에 관한 항목들로 구성되어 있기 때문에 소외감－대인관계라고 요소 이름을 붙였다.

문항 42. 남들과 잘 어울리지 못하고 있다

약 1/4가량의 학생이 남들과 잘 어울리지 못하고 있다고 대답하였다.

평균 3.192



<그림 82> 남들과 잘 어울리지 못하고 있다.

남들과 잘 어울리지 못하고 있다고 대답한 학생이 전체 590명의 23.1%인 136명이다. 전체의 76.6%인 452명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 2명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 변인별 차이는 없는 것으로 보인다.

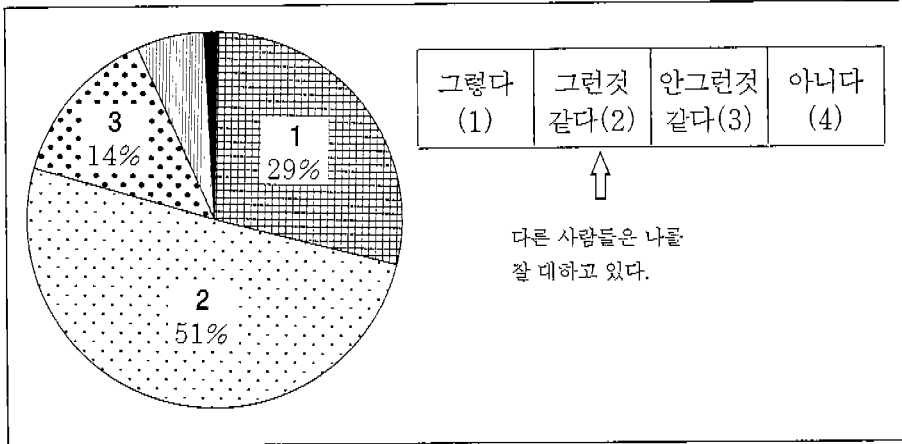
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
3.25	3.15	3.27	3.17	3.05	3.20	3.31	3.13	3.27	3.26

문항 45. 다른 사람들은 나를 잘 대하고 있다

약 4/5가량의 학생이 다른 사람들은 나를 잘 대하고 있다고 대답하였다.

평균 1.963



〈그림 83〉 다른 사람들은 나를 잘 대하고 있다.

다른 사람들은 나를 잘 대하고 있다고 대답한 학생이 전체 590명의 79.3%인 468명이다. 전체의 20.1%인 119명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 3명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남자 고등학생들이 남자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.042$).

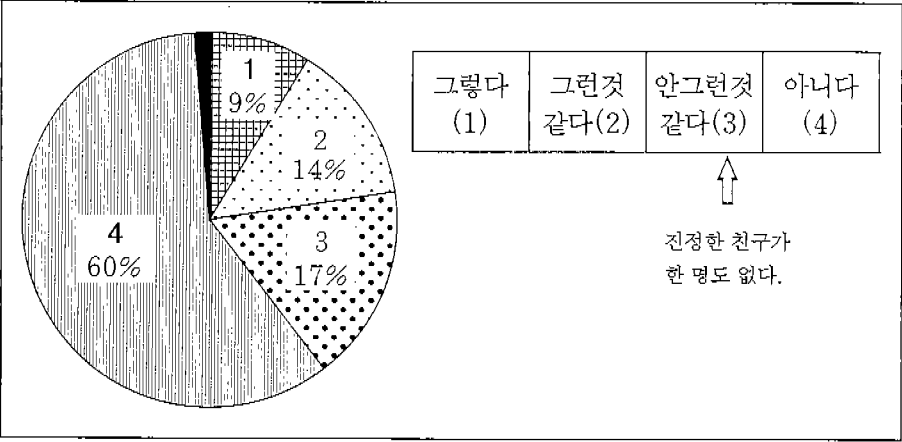
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
1.94	2.00	2.08	1.92	1.97	1.87	1.91	1.97	2.05	2.18

문항 26. 진정한 친구가 한명도 없다

약 1/5이 넘는 학생이(22.4%) 진정한 친구가 한명도 없다고 대답하였다.

평균 3.279



〈그림 84〉 진정한 친구가 한 명도 없다.

진정한 친구가 한명도 없다고 대답한 학생이 전체 590명의 22.4%인 132명이다. 전체의 77.3%인 456명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 2명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 남자 중학생들이 남자 고등학생보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다 ($P=.004$). 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.014$).

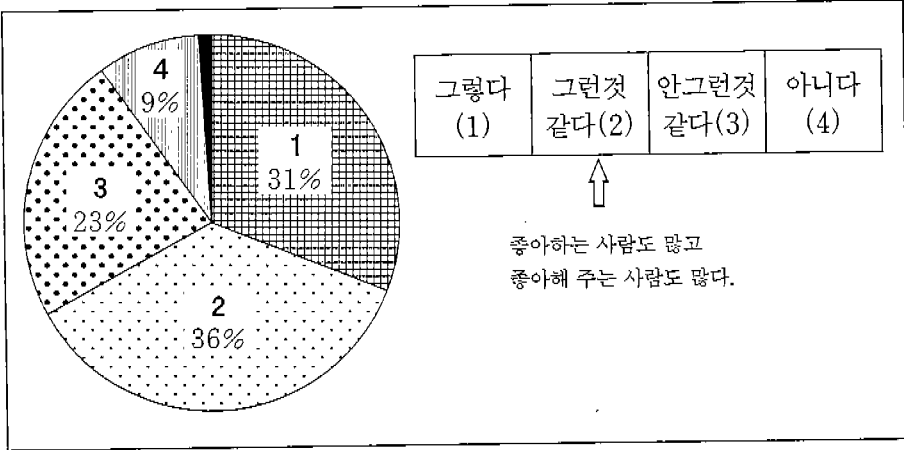
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
3.20	3.38	3.12	3.37	3.41	3.29	3.42	3.41	3.09	3.22

문항 60. 좋아하는 사람도 많고 좋아해 주는 사람도 많다

약 2/3가 넘는 학생이(67.1%) 좋아하는 사람도 많고 좋아해 주는 사람도 많다고 대답하였다.

평균 2.098



〈그림 85〉 좋아하는 사람도 많고 좋아해 주는 사람도 많다.

좋아하는 사람도 많고 좋아해 주는 사람도 많다고 대답한 학생이 전체 590명의 67.1%인 396명이다. 전체의 32.2%인 190명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 4명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 없다.

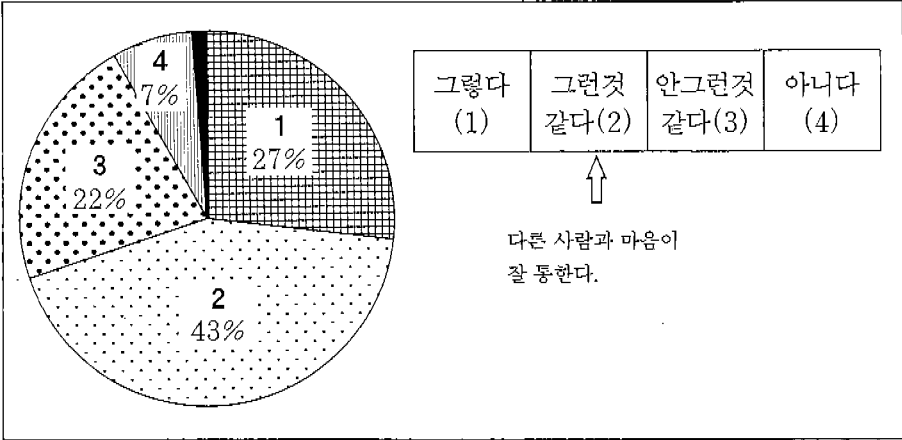
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.09	2.13	2.15	2.09	2.13	2.13	1.95	2.09	2.09	2.34

문항 28. 다른 사람과 마음이 잘 통한다

약 7 /10의 학생이 다른 사람과 마음이 잘 통한다고 대답하였다.

평균 2.083



<그림 86> 다른 사람과 마음이 잘 통한다.

다른 사람과 마음이 잘 통한다고 대답한 학생이 전체 590명의 70.7%인 417명이다. 전체의 29%인 171명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 2명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 변인은 : 여학생들이 남학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다(P=.05).

각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
2.07	2.11	2.12	2.07	2.11	2.12	1.95	2.06	2.06	2.32

요 약

요 소 8 : 소외감-대인관계	Loading
42. 남들과 잘 어울리지 못하고 있다(23.1%)	.62
45. 다른 사람들은 나를 잘 대하고 있다(79.3%)	-.55
26. 진정한 친구가 한명도 없다(22.4%)	.44
60. 좋아하는 사람도 많고 좋아해 주는 사람도 많다(67.1%)	-.41
28. 다른 사람과 마음이 잘 통한다(70.7%)	-.41

요소8은 주로 청소년들의 소외감과 대인관계에 관한 항목들로 구성되어 있기 때문에 소외감-대인관계 라고 요소 이름을 붙였다. 590명의 학생들 중에서 20%가 조금 넘는 학생들이 소외감을 느끼고 있으며, 70% 정도의 학생들이 그런대로 잘 지내고 있다고 대답하였다. 20%가 넘는 학생들의 소외감 문제를 해결해 주어야 할 필요성을 시사하고 있다.

요소 9 : 성문제

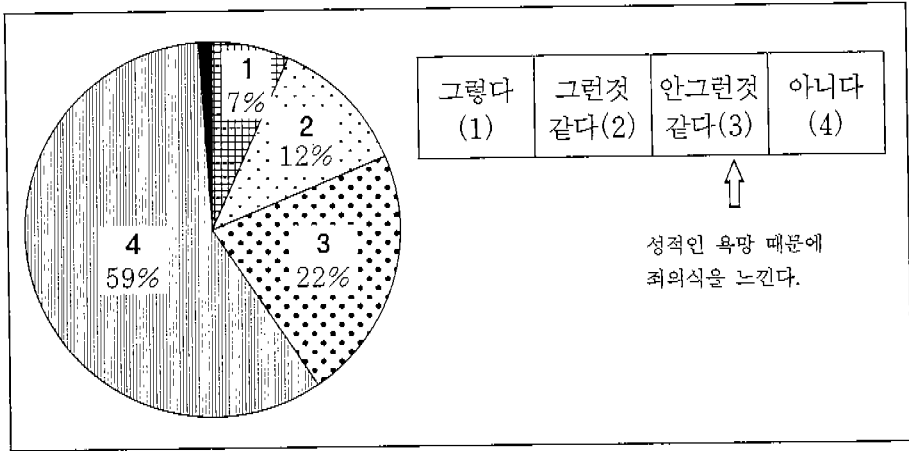
- 30. 성적인 욕망 때문에 죄의식을 느낀다(18.1%)
- 84. 종종 성적인 공상 때문에 죄책감을 느낀다(28.3%)
- 78. 성문제로 고민하고 있다(21.5%)

요소 9는 주로 청소년들의 성적인 문제에 관한 항목들로 구성되어 있기 때문에 성문제라고 요소 이름을 붙였다.

문항 30. 성적인 욕망 때문에 죄의식을 느낀다

1/5가량의 학생들이 성적인 욕망 때문에 죄의식을 느낀다고 대답하였다.

평균 3.327



〈그림 87〉 성적인 욕망 때문에 죄의식을 느낀다.

성적인 욕망 때문에 죄의식을 느낀다고 응답한 학생이 전체 590명 학생들 중에 18.1%인 107명이다. 81.4%인 480명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 3명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 것은 : 실업계 남자 고등학생이 인문계 남자 고등학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.031$).

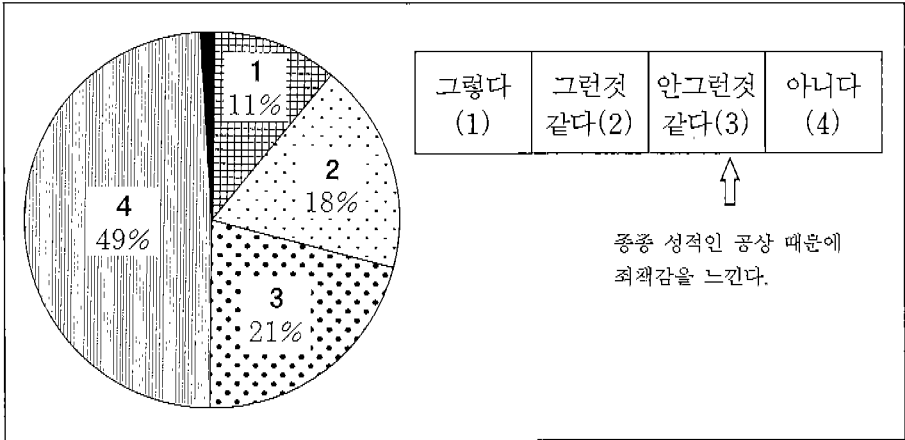
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
3.37	3.32	3.36	3.34	3.40	3.35	3.22	3.31	3.35	3.38

문항 84. 종종 성적인 공상 때문에 죄책감을 느낀다.

3/10가량의 학생들이 종종 성적인 공상 때문에 죄책감을 느낀다고 대답하였다.

평균 3.068



〈그림 88〉 종종 성적인 공상 때문에 죄책감을 느낀다.

종종 성적인 공상 때문에 죄책감을 느낀다고 대답한 학생이 전체 590명 중의 28.3%인 167명이다. 아니라고 대답한 학생이 전체의 70.5%인 416명이다. 대답하지 않은 학생이 7명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 변인별 차이는 없는 것으로 보인다.

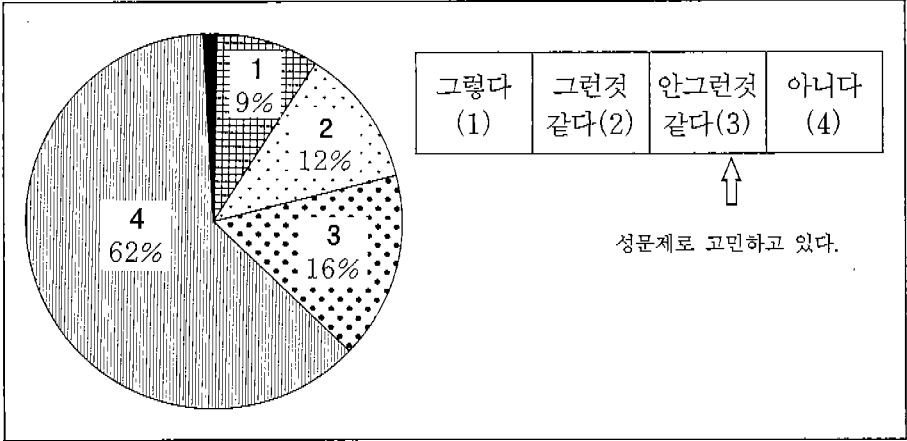
각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
3.09	3.13	3.06	3.13	3.11	3.05	3.27	3.14	3.06	3.06

문항 78. 성문제로 고민하고 있다

1/5이 넘는 학생들이 성문제로 고민하고 있다고 대답하였다.

평균 3.298



<그림 89> 성문제로 고민하고 있다.

성문제로 고민하고 있다고 대답한 학생이 전체 590명의 21.5%인 127명이다. 전체의 78%인 460명의 학생들이 아니라고 대답하였다. 대답하지 않은 학생이 3명이었다. 이 항목에 대해서 통계적으로 의미있는 차이를 보이는 것은 : 남학생들이 여학생들보다 더 많이 그렇다라고 대답하였다($P=.000$).

각 변인들의 평균은 다음표와 같다.

여학생	남학생	중학생	고등 학생	인문 남고	인문 여고	실업고	남자 고교	여자중	남자중
3.52	3.10	3.43	3.26	3.01	3.55	3.20	3.05	3.48	3.31

요 소 9 : 성문제

Loading

30. 성적인 욕망 때문에 죄의식을 느낀다(18.1%)	.73
84. 종종 성적인 공상 때문에 죄책감을 느낀다(28.3%)	.63
78. 성문제로 고민하고 있다(21.5%)	.51

요소 9는 주로 청소년들의 성적인 문제에 관한 항목들로 구성되어 있기 때문에 성문제로 요소를 이름을 붙였다. 590명의 학생들 중에서 18.1%가 성적인 욕망 때문에 죄의식을 느낀다고 대답하였으며, 28.3%가 성적인 공상 때문에 죄책감을 느낀다고 대답하였으며, 성문제로 고민하고 있는 학생들도 21.5%에 이르고 있어 학생들에게 성에 대한 바른 지식을 심어 줄 필요성을 시사하고 있다.

Ⅳ. 요약 및 제언

이 장에서 연구자는 연구의 결과를 요약하고, 결론을 내리고, 연구면에서의 제언과 정책 및 프로그램에 관한 제언을 하고자 한다.

1. 요약

연구의 필요성

청소년은 변화의 시기에 있다. 거기에 사회도 급격히 변화하고 있다. 스트레스는 적응 에너지이다. 변화가 심한 곳에서는 적응 에너지가 많이 소비되므로 스트레스가 높아진다. 스트레스가 높은 상황일수록 정신건강에 문제가 오기 쉽다. 특히 우리나라 청소년들은 이러한 여러 요인에 더하여 입시에 대한 과도한 부담 때문에 정신적으로 혼란에 빠지고 방황하기 쉽다. 이러한 이유 때문에 요즘 우리 사회에 청소년의 정신장애가 늘고 있다고 한다. 청소년기는 정신건강에 주의를 기울여야 하는 시기이다. 그러나 현재 우리나라 상황은 그런 청소년들의 정신적 부담과 좌절을 극복하게 하는 활동이나 도움이 미흡한 실정이다. 청소년 정신건강의 이론적 기틀을 마련하는 일과, 조사연구를 통하여 경험적 자료를 모으는 일, 그리고 이를 바탕으로 청소년 정신건강활동 프로그램을 만들어 내는 일은 청소년들과 청소년 지도자들을 위해서, 그리고 나아가 국가 사회의 정신건강 증진을 위해서 필요한 일이라 여겨진다.

연구의 목적 및 방법

이 연구는 한국 청소년의 건전한 정신적 발달을 도모하기 위하여 1) 정신건강 프로그램을 개발하기 위한 이론적 기틀을 마련하는 것, 2) 조사연구를 통하여 청소년 정신건강 증진을 위한 경험적 자료를 마련하는 것, 3) 이러한 이론적 기틀과 조사연구를 바탕으로 청소년 정신건강활동 프로그램을 만들어 내는 것이다.

조사연구를 위한 설문지의 문항들은 청소년 정신건강에 관한 저술들과, 정신과 의사들이 환자들의 정신건강을 진단할 때 사용하는 질문들, 치료할 때 쓰는 상담기법들, 정신건강 활동들 속에서 추출하였으며 전문가들과 청소년들의 검토과정을 거쳐서 수정, 보완하여 만들어 졌다.

조사연구의 기본방향은 다음과 같다.

- 1) 요소 분석을 통하여 설문지 문항들의 정신건강의 요소들을 알아본다.
- 2) 영역별, 문항별로 청소년 정신건강의 정도를 알아본다.
- 3) 청소년들이 어떤 영역에서 어떤 도움이 필요한가를 알아본다.

조사 연구의 모집단은 서울시내와 서울 근교의 중고등학생들로 구성되어 있다. 표본집단의 크기는 총 600명으로 총 10학교에서 1994년 9월 26일부터 1994년 9월 30일까지 1주일간 표집되었다. 분석에 사용된 설문지 수는 590개였으며 이중 여학생이 301명이고 남학생이 289명이었다.

연구의 결과

중고등학생들의 정신건강에 관한 설문지를 요소분석한 결과 9가지 요소가 나왔다. 요소1 속의 항목 수가 34개로 너무 크기 때문에 이를 다시 요소 분석한 결과 그 안에서 4개의 요소가 나와서 전체적으로 13개의 요소가 나왔다. 각 요소 안에서 로우딩(loading)이 .25 이하인 항목들과, 요소 안의 다른 항목들과 내용 면에서 일치하지 않는 항목들은 요소에서 제거 되었다. 이들 요소들을 살펴보면 :

1) 행복-불행

1-1 : 염세-비관 : 이 요소는 주로 세상에 대한 염증과 비관을 나타내는 문항으로 구성되어 있다. 1/3정도의 학생들이 아주 비관적이며, 반정도의 학생들이 신경질적인 상태이고 때때로 자살 충동을 느낀다고 대답하고 있어 우리나라 학생들의 정신건강 상태의 심각성을 말해 주고 있다.

1-2 : 스트레스증 : 6/10의 학생들이 늘 피곤하다고 대답하였으며, 반정도의 학생들이 머리가 늘 맑지 못하고 늘 긴장에 쌓여 있다고 대답하였다. 늘 불안하고 잠을 설치는 밤이 많다고 대답한 학생들도 상당수가 되어서 우

리나라 청소년들이 얼마나 스트레스에 쌓여서 살고 있는지를 보여 주고 있다.

1-3 : 행복감 : 대체로 반정도의 학생들이 하루하루 사는 것이 기쁘고 세상은 참 아름답고 자유롭고 자신의 과거에 대해서 기쁨을 느끼고 가족과 대화를 많이 하는 편이라고 대답하였다. 이 요소에서 주목해야 할 것은 ‘가족과 대화를 많이 한다’는 항목과 ‘좋아서 하는 일이 많다’라는 항목이 청소년의 행복감 요소에 들어갔다는 것이다. 이는 가족들과의 대화를 많이 하는 것과 자신이 좋아서 하는 일이 많다는 것이 청소년의 행복감 증진에 큰 영향을 준다는 것을 의미한다.

1-4 : 자아상 : 2/3정도의 학생들이 자신에 대해서 긍정적인 자아상을 가지고 있으며, 1/3 정도의 학생들이 부정적인 자아상을 가지고 있는 것으로 보인다. 2/5가 넘는 학생들이 자신의 외모에 대해서 열등감을 가지고 있다고 대답하였으며, 자신이 싫다고 대답한 학생들도 상당수 되었다.

2) 비합리적 사고 : 이 요소는 불합리한 신념을 가짐으로써 생기기 쉬운 감정, 상태, 행동이기 때문에 ‘불합리한 사고’라고 이름 붙였다. 1/2-2/3의 학생들이 여러 종류의 불합리한 신념으로 불편을 겪고 있는 것으로 보인다. 불합리한 신념 중에서도 특히 인간관계에 있어서의 불합리한 신념에 의해서 괴로움을 겪고 있는 것으로 보인다.

3) 개방성 : 반이 조금 안되는 학생들이 자신의 내면 세계를 표현한다고 대답한 반면 2/3 정도의 학생들이 불만 등의 부정적인 감정을 잘 표현하지 않는다고 대답하였다. 정신건강증진을 위해서 학생들이 자신의 감정에 대해서 표현하는 태도와 방법을 배울 필요가 있음을 시사하고 있다.

4) 자기 주장성 : 2/5 정도의 학생들이 자신의 의사를 분명히 표현하고, 자신을 주장하고 있는 것으로 응답한 반면, 반 이상의 학생들이 그렇지 않다고 대답하고 있다.

5) 꿈갖기 : 많은 학생들이 하고 싶은 일이 많고(94%), 미래의 꿈을 가지고 있다(61%)고 대답한 반면, 1/3의 학생들이 미래에 대한 두려움을 표시하였고, 미래에 대한 암담함을 나타낸 학생들도 반정도나 되어서 학생들에

게 미래에 대한 기대감, 향수, 꿈을 가지게 할 필요가 있다는 것을 보여주고 있다.

6) 성숙성 : 이 요소는 다른 사람에 대한 이해심과 책임감 등 학생들의 성숙성을 알아보는 문항들로 구성되어 있다. 이 요소에서 ‘나는 화가 나도 말 안하고 참는 편이다’라는 문항은 미국의 경우 ‘자기 주장성’과 관련된 것으로 알려졌으나, 본 연구에서는 성숙성에 관련된 문항으로 나타나서 미국과 우리나라의 사회화 과정이나 문화의 차이를 느끼게 하였다. 인간관계와 의사소통의 기본이 되는 이해성, 책임성에 있어서 2/3 정도의 학생들이 긍정적으로 대답하였고, 1/3 정도의 학생들이 부정적으로 대답하였다.

7) 자율성-타율성 : 1/5 정도의 학생들이 자신의 하는 일이 거의 남이 시켜서 하는 일이고 자신의 인생이 부모들에 의해서 만들어 지고 있다고 답변하였다. 청소년들의 자율성-타율성 성향은 청소년들의 의욕성과 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 또한 성적인 욕구를 부도덕적인 것으로 보는 성향과도 상관관계가 있는 것으로 나타난 것은 재미있는 현상이라고 하겠다. 즉 자율적인 성향을 가진 청소년들은 성적인 욕구를 부도덕한 것으로 보지 않는 경향이 있다는 것을 보여준다. 이것은 가정에서의 사회화의 경향을 나타내는 것으로 볼 수 있다. 즉 자율성을 길러주는 가정에서는 성욕을 부도덕한 것으로 보지 않고, 자식을 자신의 소유물로 보고 간섭, 강제하는 타율성 위주의 가정에서는 성욕을 부도덕한 것으로 생각하도록 사회화 시키는 것으로 생각된다.

8) 소외감-대인관계 : 이 요소는 주로 청소년들의 소외감과 대인관계에 관한 항목들로 구성되어 있기 때문에 소외감-대인관계라고 요소 이름을 붙였다. 590명의 학생들 중에서 20%가 조금 넘는 학생들이 소외감을 느끼고 있으며, 70% 정도의 학생들이 그런대로 잘 지내고 있다고 대답하였다. 20%가 넘는 학생들의 소외감 문제를 해결해 주어야 할 필요성을 시사하고 있다.

9) 성문제 : 요소 9는 주로 청소년들의 성적인 문제에 관한 항목들로 구성되어 있기 때문에 성문제라고 요소 이름을 붙였다. 590명의 학생들 중에서 18.1%가 성적인 욕망 때문에 죄의식을 느낀다고 대답하였으며, 28.3%가 성

적인 공상 때문에 죄책감을 느낀다고 대답하였으며, 성문제로 고민하고 있는 학생들도 21.5%에 이르고 있어 학생들에게 성에 대한 바른 지식을 심어 줄 필요성을 시사하고 있다.

청소년 정신건강활동 프로그램은 열개의 영역으로 나누어져 있으며 그 안에 125개의 정신건강활동들이 실려 있다. 정신건강 활동들은 정신건강활동 프로그램집에 실려 있으며, 그 활동 영역들은 다음과 같이 구성되어 있다 : 1)표현활동 2)자기주장 활동 3)꿈갖기 활동 4)의미붙이기 활동 5)경험 활동 6)주도성 갖기 활동 7)휴식 활동 8)자기자신 되기 활동 9)심리극 활동 10)합리적 사고 갖기 활동

2. 제 언

이번 조사연구를 통하여 나타난 것도 다른 연구에서 드러난 것과 비슷하다. 우리나라 청소년들은 학업에 의해서나, 다른 면에서나 너무 스트레스에 쌓여 있고, 즐거움이 부재한 생활을 하고 있다. 그 동안 우리 사회는 청소년들을 너무 묶어만 놓았고, 그들에게 자율적인 행동을 할 수 있는 기회를 주지 않았다. 청소년의 정신적 성장이 입시 경쟁에 의해서 저지되고 있다. 자유 속에서 사랑이 생겨나고, 자신과 주변을 깊이 느낀다는 의미에서의 사랑을 통하여 삶은 살만한 것이 되고, 정신은 건강해 지는 것이다. 청소년들을 정신적으로 더욱 건강해지게 하기 위해서는 그들을 행복하게 만들 필요가 있고, 그들을 행복하게 만들기 위해서는 그들로 하여금 자신의 인생을 자신이 만들어 가면서 살게 할 필요가 있다. 그러기 위해서는 청소년들은 두려움에서 벗어나 자신 자신을 꽃 피어나게 할 여유와 자유를 주어야 한다. 부모나 사회의 강요나 기대에 의해서 강제하는 것이 너무 지나치게 되면, 청소년들의 정신건강에 문제가 생기게 되는 것이다.

연구면에서의 제언

여기서의 청소년 정신건강에 관한 조사 연구는 단지 기초적인 것이다. 다음과 같은 후속연구가 필요한 것으로 사료된다.

1. 다른 표집을 사용하여 이 조사연구를 반복할 수 있다.
2. 우리나라 청소년 건강에 대해서 보다 많은 문항과 상세한 영역을 포함하는 질문지를 발전시킬 수 있다.
3. 여러가지 변인들과 청소년 정신건강과의 관계를 연구해 볼 수 있다. 이를테면 부모의 학력, 부모의 사회경제적 지위, 학교 성적 등의 다른 변인들과 청소년 정신건강의 상관계수를 알아 볼 수 있다.

정책적 제언

현재 청소년 정신건강에 제일 큰 장애가 되는 것을 꼽으라고 하면 아마 대학입시일 것이다. 조사 연구의 곳곳에서 그 사실을 알수가 있다. 2/3의 학생들이 늘 피곤하다고 대답하였으며, 반이 넘는 학생들이 늘 머리가 맑지 못하다고 대답하였으며, 반 정도의 학생들이 늘 긴장에 쌓여 있다고 대답하였다.

그 동안 청소년에 대한 정부의 정책은 청소년들을 너무 묶어 놓기만 했지 풀어주지 않았었다. 따라서 앞으로는 이러한 공부의 중압감, 미래에 대한 중압감에서 학생들과 학부모들을 풀어 놓는 방안 연구가 필요하다 하겠다. 특히 우리나라 상황에서의 내신제는 학생들이 잠시도 마음 놓고 쉴 틈을 주지 않는다. 정신건강을 위해서는 노력과 휴식이 적절한 균형을 유지해야 한다는 점에서 내신제는 학생들의 정신건강에 나쁘다. 학생들의 정신건강을 위해서는 내신제가 폐지되는 것을 고려해 볼만하다.

또한 학생들이나 학부모들의 선택을 다양화 시키는 작업 및 정책이 있어야 하겠다. 대학에 들어가지 못하면 인간답게 살지 못한다는 두려움과 무게에 의해서 청소년들의 정신이 시들어 가고 있다. 학생들이나 학부모들이 대학 말고도 여러가지 진로를 자부심을 가지고 선택할 수 있게 하여야만 현재의 입시 중압감에서 학생들과 학부모들을 해방시킬 수 있다. 학생들이 자기 취향이나 처지에 따라 당당하게 선택할 수 있는 진로를 다양화시키는 작업은 정부 차원에서, 범사회적 차원에서 이루어져야 할 것이다.

또한 청소년들의 놀이문화와 문화공간이 부족하다. 청소년들이 긴장이완을

하고, 기분을 전환할 수 있고, 자신을 표현할 수 있는 시설의 확충이 필요하다. 농구나 다른 운동을 할 수 있고, 고민이 있을 때 부담없이 상담도 할 수 있는 시설을 많이 확충해야 할 것이다.

청소년들이 주체적으로 살아갈 수 있을 때, 청소년들의 정신건강도 증진되고, 우리 사회도 건강해지고, 더 건실하게 된다. 청소년들이 주도적인 역할을 할 수 있도록 장려하고, 청소년들의 의견을 받아들일 수 있는 학교, 사회의 풍토를 마련하는 데 힘써야 할 것이다.

프로그램에 관한 제언

이제까지는 청소년을 객체로만 보아 왔는데 이제는 그들을 주체로 보고, 자율성을 주고, 자유롭게 풀어 주고 개방할 수 있는 여건을 마련해 주어야 한다. 청소년 정신건강을 위해서는 청소년들이 주도적으로 되어야 하며, 자신이 원하는 것이 무엇인지 파악할 수 있는 문화 능력을 가진 청소년을 육성하는 것이 필요하다. 따라서 청소년들이 자신의 문화를 자율적으로 만들어 낼 수 있는 능력을 함양하게 하는 프로그램들이 만들어 져야 할 것이다. 이러한 프로그램들은 청소년들의 삶을 반영하여야 한다. 이러한 프로그램들의 예로서는 청소년 비디오 축제, 모니터 프로그램 등이 있다.

참 고 문 헌

단 행 본

- 김경용, 권인혁 (1989), 고등학교 체육, 양영각.
- 김남선 (1988), 갈곳없는 우리들, 사계절.
- 김재은 (1994), 우리의 청소년 : 그들은 누구인가, 교육과학사.
- 김정일 (1993), 나는 다만 하고 싶지 않은 일을 하지 않을 뿐이다, 새길.
- 김종안 (1993), 아 좋은 생각. 오른쪽 뇌, 길벗.
- 김종주 (1990), 입시병, 하나의학사.
- 김형모 (1989), 자녀문제 부모고민, 소망사.
- 김혜숙 (1994), 청소년의 고민과 갈등, 한국청소년개발원.
- 박희백 (1993), 청소년의 정신건강, 민주자유당 중앙위 체육청소년분과위.
- 방정복 (1985), 어떻게 키우고 어떻게 가르칠 것인가, 동화출판사.
- 새생활연구회 (1993), 대화를 잘 하게 만드는 책, 진화당.
- 서림편집부 (1986), 스트레스의 정복, 서림문화사.
- 성육련 (1992), 부모가 알아야 할 어린이 심리세계, 교보문고.
- 유동수 (1992), 대인관계능력향상과정, 중앙대학교 산업교육원.
- 이근후 (1990), 사회적응을 위한 인간관계, 하나의학사.
- 이나미 (1993), 때론 나도 미치고 싶다, 문학사상사.
- 이시형 (1993), 대인공포증의 치료, 집현전.
- 장춘환 (1993), 아이들은 칭찬과 대화를 원한다, 학문사.
- 장현갑 (1990), 스트레스는 이렇게 푼다, 고려원.
- 전현수 (1994), 울고 싶을 때 울어라, 한강수.
- 정철희 (1985), 지금 맥의 자녀는, 뽀우사.
- 청소년 대화의 광장 (1993), 자녀지도를 위한 부모교육.
- 청소년 대화의 광장 (1993), 청소년과 전자오락.
- 청소년 대화의 광장 (1993), 청소년 다이어트 행동 연구.

청소년 대화의 광장 (1993), 청소년 상담연구.
 청소년 대화의 광장 (1993), 청소년의 삶, 고민과 대화.
 청소년 대화의 광장 (1993), 청소년 자살행동 연구.
 청소년 대화의 광장 (1993), 청소년 흡연행동.
 한국부잔센터 (1994), 반갑다. 마인드 맵, 사계절.
 한국청소년연구원 (1992), 인간관계수련활동.
 한국청소년연구원 (1990), 어른들은 청소년을 어떻게 생각하는가.
 황준식 (1993), 현대인의 스트레스해소법, 을지서적.

번역서

다나카타무, 김장우 옮김(1992), 모짜르트씨의 음악요법, 한교원.
 데이비드 번즈 지음, 박승룡 옮김(1991), 우울한 현대인에게 주는 번즈 박사의 충고, 문예출판사.
 디팩 초프라, 유열경 옮김(1992), 현대병과 명상치료, 서울 : 동아출판사
 로널드 G. 네이산, 이남표 옮김(1993), 현대인의 스트레스 제어전략, 원탑문화사.
 로버트 올슨, 양도기 역(1987), 좋은 생각이 난다, 정신세계사.
 로버트 E. 우볼딩, 김인자 옮김(1992), 현실요법의 적용, 한국심리상담연구소.
 로이스, 조엘 데이비드 공저, 이일남 옮김(1994), 행복한 십대, 하서.
 마틴 웨퍼, 이일남 옮김(1994), 스트레스 넘어서기, 태학당.
 밀턴 밀러, 노만희 역(1994), 나보다 더 아픈 그대를 위하여, 제삼기획.
 배리 부잔, 라명화 역(1994), 마인드 맵 북, 평범사.
 베티 B. 영스, 이일남 옮김(1994), 청소년 스트레스 이렇게 해결하라, 정성출판사.
 수잔포워드, 이동진 옮김(1990), 이런 사람이 무자적 부모이다, 삼신각.
 스티븐 코비, 박재호, 김경섭, 이원석 옮김(1994), 성공하는 사람들의 7가지

습관, 김영사.

알버트 엘리스, 로버트 A. 하퍼 공저, 홍경자 옮김(1990), 이문출판사.

알릭스 키르스타, 박지명 옮김(1993), 스트레스 풀기, 하남출판사.

井上敏明, 주성윤 옮김(1980), 흔들리는 사춘기 : 사춘기병의 원인과 그 치료
법, 동천사.

조엘 엘스, 이견숙 옮김(1992), 10대들의 아이들, 을지출판사.

제럴드 잼폴스키, 신승철 옮김(1993), 사랑은 모든 것의 해답, 김영사.

제임스 답슨, 번역위원회 옮김(1987), 고민하는 십대에게, 종신대학출판부.

카아네기, 김상태 옮김(1991), 인생의 길은 열리다, 청아출판사.

칼 사이몬트 외, 박희준 옮김(1990), 마음의 의학, 정신세계사.

캐서린 맥코이, 주옥.황대연 공역(1990), 이유있는 반항, 서당.

페트리카 E. 베너, 김만행 옮김(1992), 스트레스의 의미와 도전, 정성출판사.

피터 레빈슨, 노명래 옮김(1992), 스트레스 뿌리뽑기, 회성출판사.

호세실바.해리맥나이트 공저, 봉준석 옮김(1987), 실바마인드컨트롤, 정신세
계사.

국외문헌

Alfred Adler(1968), Understanding Human Nature, A Fawcett
Premier Book.

Carol Saline etc.(1982), Straight Talk, Signet Book.

Carrol(1969), Mental Hygiene (5th ed.), Prentice-Hall.

Daniel A. Girdano & George S. Everly, Jr.(1979), Controlling Stress
and Tension : A Holistic Approach, Prentice-Hall.

Eugenet T. Gendlin(1978), Focusing, Bantam Books.

Everett L. Shostrom(1967), Man, the Manipulator, Bantam Books.

Herbert Benson(1975), the Relaxation Response, Avon.

Herbert Fensterheim & Jean Baer, Don't Say YES When You Want

To Say NO, A Dell Book.

Herbert J. Freudenberger & Geraldine Richelson(1980), Burn Out, Bantam Books.

Herbert A. Carroll(1969), Mental Hygiene : The Dynamics of Adjustment(5th ed.), New Jersey : Prentice-Hall.

John W. Santrock(1981), Adolescence, WCB.

Joy Melville(1980), First Aid in Mental Health, GOERGE ALLEN & UNWIN LTD.

Jean Baer(1976), How ToBe an Assertive Women, A Signet Book.

Kaplan, Sallis, Patterson(1993), Health & Human Behavior, McGraw-Hill.

Maltz, Maxwell(1975), Psycho-Cybernetics, Pocket Books.

Manuel J. Smith(1975), When I Say No, I Feel Guilty, Bantam Books.

Michel Girodo(1978), Shy?, Pocket Books.

Naomi Glasser(1980), What Are You Doing :How People Are Helped Through Reality Therapy, Harper & Row.

Nicola M. Tauraso(1979), How toBenefit from Stress, Hidden Valley Press.

Philip G. Zimbardo(1977), Shyness, A Jove/HBJ Book.

Random House(1976), Life and Health (2nd ed.).

R.D. Laing(1967), The Politics of Experience, Ballantine Books.

Robert M. Kaplan(1983), Health and Human Behavior, McGRAW-Hill.

Sherod Miller etc.(1981), Straight Talk, A Signet Book.

Sidney M. Jourard(1964), The Transparent Self, An Insight Book.

Stephen R. Covey(1990), Principle-Centered Leadership, Fireside.

Wayne W. Dyer(1979), Pulling Your Own Strings, Avon.

William Glasser(1975), Reality Therapy, Harper & Row.

William Glasser (1984), Control Theory, Harper & Row.

논 문

강복희 (1993), 정신건강 수준에 따른 자아개념과 학업성취 간의 관계 연구,
건국대학교 석사학위논문.

김창기 (1992), 청소년들의 스트레스 요인 및 적응 방법에 관한 고찰, 건국
대학교 석사학위논문.

박도영 (1993), 지각된 사회적 지지와 상담자 자기 공개가 내담자의 상담효
율성 지각에 미치는 영향, 전북대학교 석사학위논문.

박병수 (1991), 대인관계 문제해결 기술훈련에 대한 시험적 연구, 연세대학
교 석사학위논문.

박선영 (1993), 스트레스 상황에서 인지적 평가와 대처행동이 적응에 미치는
영향, 이화여자대학교 석사학위논문.

박승민 (1993), 갈등관리훈련을 통한 대인간 갈등대처방식의 변화과정, 한양
대학교 석사학위논문.

박중달 (1993), 트라타카 명상이 집중능력과 성격에 미치는 효과, 창원대학
교 석사학위논문.

소남호 (1992), 자기표출훈련이 자아개념에 미치는 영향, 전주우석대학교 석
사학위논문.

안기호 (1992), 합리-정서적 치료방법에 의한 고등학생의 자아정체감의 변
화에 관한 연구, 충북대학교 석사학위논문.

오선환 (1991), 자기표출을 통한 집단상담이 지각성향의 변화에 미치는 효
과, 영남대학교 석사학위논문.

오현정 (1993), MBTI를 활용한 인간관계 프로그램의 효과, 부산대학교 석
사학위 논문.

원두리 (1991), 역기능적 태도와 스트레스 사건이 우울감 증가에 미치는 영

- 향, 서울대학교 석사학위논문.
- 이경희 (1992), 심리극 집단상담을 통한 자아개념과 대인간 갈등해결방식의 변화에 관한 연구, 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 이명우 (1992), 도가적 집단상담이 내담자의 자기집착경향성에 미치는 효과, 계명대학교 석사학위논문.
- 이은진 (1990), 대인관계 개선을 위한 의사소통 기법훈련의 효과, 연세대학교 석사학위논문.
- 이영이 (1991), 로저스의 인간중심 상담과 장자의 도, 창원대학교 석사학위논문.
- 이의백 (1992), 비구조적 소집단 훈련에서 자기노출과 피이드백의 변화 및 훈련이 자아실현 경향성에 미치는 효과, 경북대학교 석사학위논문.
- 이철희 (1992), 동사섭 소집단훈련의 피이드백 변화에 관한 연구, 영남대학교 석사학위논문.
- 이현경 (1991), 주장훈련이 아동의 공격성 감소 및 주장성 향상에 미치는 효과, 계명대학교 석사학위논문.
- 이혜숙 (1992), 청소년의 자아분화와 정신건강과의 관계, 연세대학교 석사학위논문.
- 임덕상 (1989), 정신건강관리모형 개발에 관한 연구, 경희대학교 박사학위논문.
- 장은주 (1992), 자기-노출의 방식 및 내용이 대인지각차원에 미치는 영향, 중앙대학교 석사학위논문.
- 전은경 (1992), 고등학생의 성역할 정체감과 정신건강에 관한 연구, 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 정성란 (1993), 의사거래 분석의 자아상태 활성화 프로그램이 생활자세에 미치는 효과, 계명대학교 석사학위논문.
- 정윤선 (1993), 스트레스 대처방식과 행복.불행의 관계, 한양대학교 석사학위논문.
- 조기달 (1990), 근육이완 요법이 국민학생의 정신건강에 미치는 효과, 동아

대학교 석사학위논문.

조선경 (1993), 고등학생의 인생목적 및 소외수준, 한양대학교 석사학위논문.

조원표 (1993), 고교생의 성고민과 욕구와의 관계에 대한 연구, 연세대학교 석사 학위논문.

최경환 (1993), 실존주의 집단상담이 중년기 여성의 삶의 목적의식수준향상에 미치는 영향, 계명대학교 석사학위논문.

최상태 (1992), 가치 명료화 프로그램을 통한 집단상담이 개인 및 대인가치관에 미치는 효과, 영남대학교 석사학위논문.

현혜수 (1993), 자기노출훈련이 자기주장 및 인간관계에 미치는 영향, 국민대학교 석사학위논문.

* 부 록 1 *

청소년 자기 의견서

부탁의 말씀

안녕하십니까?

저희 청소년 개발원은 우리나라 청소년의 건전한 육성을 위해 설립된 문화체육부 산하의 국책 연구기관입니다.

이번에 본 개발원에서는 청소년정신건강 수련거리를 만들기 위한 기초 연구로서 다음과 같은 설문조사를 하게 되었습니다.

각 질문은 자신에 대한 의견을 묻는 것입니다. 여러분들의 생각을 있는 그대로 솔직하게 적어 주시면 됩니다. 설문지에 여러분의 이름을 밝힐 필요가 없고, 응답 내용은 컴퓨터로 통계 처리되어 절대 비밀이 보장됩니다.

조사에서 얻어진 정보는 오직 연구 목적으로만 사용될 것입니다.

문항을 끝까지 읽고 빠짐없이 응답해 주시면 감사하겠습니다.

1994. 10.

한국청소년개발원

(137-130) 서울시 서초구 양재동 60번지

연구진 : 한승희(578-3982)

정회욱(578-7923)

이혜연(578-7926)

자기 의견서

보기

1. 그렇다	 (1) 2 3 4
2. 그런 것 같다	 1 (2) 3 4
3. 안 그런것 같다	 1 2 (3) 4
4. 아니다	 1 2 3 (4)

	그렇다	아니다
1. 나는 행복하다	 1 2 3 4	
2. 나는 남보다 못하다	 1 2 3 4	
3. 늘 피곤하다	 1 2 3 4	
4. 고민이 많다	 1 2 3 4	
5. 남에게 내 마음을 솔직하게 털어 놓는 편이다	 1 2 3 4	
6. 나는 미래의 꿈을 가지고 있다	 1 2 3 4	
7. 나는 쉽게 좌절하지 않는다	 1 2 3 4	
8. 외롭다	 1 2 3 4	
9. 장래에 희망이 없다	 1 2 3 4	
10. 허무한 느낌이 든다	 1 2 3 4	
11. 잠을 설치는 밤이 많다	 1 2 3 4	
12. 혼자 있는 시간도 즐겁다	 1 2 3 4	
13. 나의 삶은 내가 만들어 가고 있다	 1 2 3 4	
14. 나의 생활은 절망에 가득 차 있다	 1 2 3 4	
15. 과거의 실수들에 대해서 많이 괴로워 한다	 1 2 3 4	
16. 하고 싶은 말을 못하는 경우가 너무 많다	 1 2 3 4	
17. 매사에 의욕이 없다	 1 2 3 4	
18. 불만이 많다.	 1 2 3 4	

19. 가족들과 대화를 많이 하는 편이다	 1	2	3	4
20. 하고 싶은 일이 많다	 1	2	3	4
21. 성적인 욕구는 부도덕한 것이다	 1	2	3	4
22. 자신에 대해서 언제나 당당한 편이다	 1	2	3	4
23. 잘 다루게 된다	 1	2	3	4
24. 언제나 나의 의사를 정확하게 표현한다	 1	2	3	4
25. 다른 사람의 말을 잘 들어 준다	 1	2	3	4
26. 진정한 친구가 한명도 없다	 1	2	3	4
27. 좋아서 하는 일들이 많다	 1	2	3	4
28. 다른 사람과 마음이 잘 통한다	 1	2	3	4
29. 쌓이는 갈등과 고민을 풀길이 없다	 1	2	3	4
30. 성적인 욕망 때문에 죄의식을 느낀다	 1	2	3	4
31. 세상이 싫다	 1	2	3	4
32. 미래를 생각하면 기대감에 가득 찬다	 1	2	3	4
33. 나의 인생은 내 부모에 의해서 만들어 지고 있다	 1	2	3	4
34. 마음이 대체로 평화롭다	 1	2	3	4
35. 세상은 참 아름답다	 1	2	3	4
36. 왜 공부하는지를 모르겠다	 1	2	3	4
37. 나는 자유롭다	 1	2	3	4
38. 늘 긴장에 쏠려 있다	 1	2	3	4
39. 장래를 생각하면 답답하다	 1	2	3	4
40. 나 자신에 대해서 자부심을 느낀다	 1	2	3	4
41. 나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다	 1	2	3	4
42. 남들과 잘 어울리지 못하고 있다	 1	2	3	4
43. 주변에 못마땅한 사람들이 너무 많다	 1	2	3	4
44. 불만이 있어도 잘 표현하지 않는다	 1	2	3	4
45. 다른 사람들은 나를 잘 대하고 있다	 1	2	3	4

46. 남에게 잘 보이려는 마음이 아주 강하다	 1	2	3	4
47. 머리가 늘 맑지 못하다	 1	2	3	4
48. 작은 일들에 대해서 고민을 많이 한다	 1	2	3	4
49. 스스로 생각하고, 판단할 능력이 있다	 1	2	3	4
50. 내가 하는 거의 모든 일이 남이 시켜서 하는 일이다	 1	2	3	4
51. 실수나 잘못을 했을 때 그것을 인정하고 고친다	 1	2	3	4
52. 자책을 많이 한다	 1	2	3	4
53. 남들을 많이 부러워 한다	 1	2	3	4
54. 다른 사람의 행동이나 말에 민감하게 반응한다	 1	2	3	4
55. 남을 먼저 이해하려고 한다	 1	2	3	4
56. 화가 나도 말 안하고 참는 편이다	 1	2	3	4
57. 무언가 억울한 느낌이다	 1	2	3	4
58. 늘 불안하다	 1	2	3	4
59. 지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다	 1	2	3	4
60. 좋아하는 사람도 많고 좋아해 주는 사람도 많다	 1	2	3	4
61. 세상 만사가 귀찮다	 1	2	3	4
62. 나 자신을 좋게 생각한다	 1	2	3	4
63. 하루하루 사는 것이 힘들다	 1	2	3	4
64. 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까에 항상 신경을 쓴다	 1	2	3	4
65. 남의 흉을 많이 보는 편이다	 1	2	3	4
66. 고민이 있을 때 그것을 다른 사람에게 털어 놓는다	 1	2	3	4
67. 나는 자신의 느낌을 소중히 여긴다	 1	2	3	4

68. 나는 내가 하기 싫은 것은 분명히 거절 한다	 1	2	3	4
69. 나는 나 자신을 사랑한다	 1	2	3	4
70. 자꾸 신경질이 난다	 1	2	3	4
71. 아무도 나를 이해해 주지 않는다	 1	2	3	4
72. 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다	 1	2	3	4
73. 내가 한 잘못에 대해서는 책임을 진다	 1	2	3	4
74. 나 자신에 대해서 숨기는 것이 별로 없다	 1	2	3	4
75. 미래가 두렵다	 1	2	3	4
76. 나 자신이 싫다	 1	2	3	4
77. 어려움이 생기더라도 이겨나갈 자신이 있다	 1	2	3	4
78. 성문제로 고민하고 있다	 1	2	3	4
79. 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다	 1	2	3	4
80. 세상이 내 마음 같지 않다	 1	2	3	4
81. 내가 남과 다른 점들을 소중하게 생각한다	 1	2	3	4
82. 나는 불행하다	 1	2	3	4
83. 실패할까봐 새로운 시도를 두려워 한다	 1	2	3	4
84. 종종 성적인 공상 때문에 죄책감을 느낀다	 1	2	3	4
85. 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다	 1	2	3	4
86. 나 자신을 드러내는 것을 두려워하지 않는다	 1	2	3	4
87. 공부 걱정을 하면서도 공부는 안한다	 1	2	3	4
88. 다른 사람들과의 관계가 자꾸 꼬인다	 1	2	3	4
89. 하루하루 사는 것이 기쁘다	 1	2	3	4

* 부 록 2 *

청소년 정신건강에 관한 신문기사

(1) 중앙대 이길홍 교수가 20년간 정신과 입원환자를 분석한 연구에 의하면, 청소년 정신건강에 사회변동이 큰 영향을 주는 것으로 나타났다. 이 연구에 의하면 청소년 정신장애가 유신, 「10.26사태」와 같은 정치적 변혁기에는 증가하고 「중학교 무시험」, 「과외금지」, 「대학생 증원」과 같은 교육개편 등으로 입시부담이 경감된 시기나 정치·경제적 안정기에는 감소 추세를 보이는 것으로 나타났다. 이 교수는 「청소년들은 성장호르몬, 성호르몬의 왕성한 분비로 인해 신체적으로는 어른에 가깝게 성장한다」고 전제하고, 「그러나 확고한 주관이 형성되지 않아 사고의 극단성에 빠지는 등 방황의 시기이기도 하다」고 밝혔다. 사회적 변혁이 정신적으로 미성숙한 청소년들에게 가치관 혼돈과 갈등을 초래하는 불안요인으로 작용하는 것으로 이교수는 보았다. 한편 81년부터 87년까지 신경정신과의 입원환자 가운데 청소년의 비율이 13.7%로 나타났는데 이는 같은 기간의 미국 국립, 주립 정신병원의 청소년 입원비율 5.9%보다 매우 높다.

〈1989년 10월 17일자 중앙일보〉



(2) 우리나라 중고교생은 성적과 진로문제 등으로 스트레스를 크게 받고 있으며 이 때문에 62% 정도가 자살충동을 경험했고 음주, 흡연, 약물남용, 마약복용등으로 정신적 건강이 위험수위에 있는 것으로 나타났다. 이같은 사실은 한국보건사회연구원 남정자 연구원팀이 서울,충북,전북의 중고등학생 9천 7백 8명을 대상으로 「학교 보건교육 개선에 관한 연구」 조사 결과 밝혀졌다.

이 논문에 따르면 조사 대상 중고교생 가운데 절반이 넘는 62.6%가 자살충동을 느낀 경험이 있으며, 20.4%는 실제로 자살을 시도한 경험이 있다고

대답하였다. 이는 응답자의 91%가 학교 성적에 스트레스를 느끼고 있고, 73%는 성적과 진로문제로 고민하고 있으며, 61.5%가 성적 비판자살에 대해 「그럴수 있다」고 생각하는 것으로 보아 학교성적에 대한 압박감이 청소년들의 자살의 주요요인이 되는 것으로 분석됐다.

자살 충동의 경험은 여학생(69.1%)이 남학생(56.1%)보다, 고교생(72.1%)이 중학생(54.3%)보다 많았고, 성적 비판자살에 대한 책임이 가정, 학교보다 「사회제도나 모든 사람에게 있다」(72.6%)고 보는 견해가 지배적이었다.

또 중고교생 가운데 호기심, 욕구불만, 스트레스 해소 등을 이유로 20.4%(고교생은 36.8%)가 음주를 8.1%(고교생은 15.6%)가 흡연을 하고 있는 것으로 나타났다... 특히 응답자중 진통제를 복용한 경험이 68.4%, 피로 회복제를 복용한 경험이 71.8%로 많았고 마리화나나 히로뽕 등 마약 복용률도 1.2%로 나타나 충격적이었다. 또 고교생중 14%가 각성제 복용 경험이 있어 이들이 시험경쟁에 시달리는 현실을 반영했다.

이밖에 응답자중 중학생의 22.1%, 고교생의 28.1%가 아침식사를 거르고 있는데 이들중 50%는 시간이 없어서 못 먹는다고 응답했다. 학생들은 또 시간이 없거나 공부에 지장이 있을까봐 운동을 별로 하지 않는 것으로 나타났다. 연구팀은 현재의 지나친 입시경쟁 및 지식위주 교육으로 학교의 보건교육이 소외돼 학생들의 정신, 신체적 건강이 심각하게 위협을 받고 있다고 지적, 보건 교육 교과를 독립 시키는 등 보건교육 강화 대책을 세워야 한다고 밝혔다.

〈1990년 2월 6일자 중앙일보〉



(3) 경제기획원의 사망 원인 통계에 따르면, 15-24세의 연령층으로서 지난 88년 자살한 인명은 총 725명으로 나타났다. 이 인원은 이 연령층 사망자 수의 9%를 차지해 다른 연령층에 비해 자살이 주요 사인으로 꼽히고 있다... 80년대 후반들어 ‘청소년 자살’이 심각한 사회문제로 떠오른 까닭은 무엇일까? 바로 정신의학자들이 꼽는 자살의 세가지 원인인 ‘환경적 요인’, ‘심

리적 요인’, ‘사회적 요인’ 가운데 최근 들어 ‘사회적 요인’에 의한 자살이 늘고 있기 때문이다.

사회적 요인이란 곧 학교성적에서의 스트레스, 진학에서의 좌절, 학교생활 속의 고립, 부모의 사회생활에 따른 소외감, 결혼가정 속에서의 고독감 등을 말한다.

이같은 자살의 원인들에 대해 연세대 의대 신승철교수(신경정신과)는 “반드시 한가지 이유 때문에 청소년이 자살하는 것이 아니다. 자살은 복합적 요인들이 겹쳐서 나타나는 것”이라고 말한다.

그 원인들 가운데 가족간의 문제가 가장 심층적인 구조를 이루고 있으며, 여기다가 최근의 ‘사회적 요인’이 촉발작용을 일으킨다고 신교수는 진단한다. 극단적인 예로 우리 사회는 “행복은 성적순이 아니잖아요”(여중 3년생)를 비롯한 “책이 무서워 학교에 가기 싫다”(여고 2년생), “대학엔 꼭 가야 하나요”(남고 1년생)등의 유서를 보아 왔다.

그런데 이들 유서는 한결같이 ‘최후의 도피수단’으로 죽음을 택했다는 사실을 보여 주고 있지만, 또 한편으로는 자신의 환경에 대한 ‘항거’의 의미를 담고 있다.

또한 이들의 심층의식 속에는 부모와 주위 사람들에 대한 ‘복수심’이 강하게 깔려 있다. ‘복수를 위한 공격성’이 밖으로 표출되면 비행청소년이 되지만, 그 칼날을 안으로 돌릴 때 그는 끝내 목숨을 끊고 만다.

이같은 결단에 앞서 자살자는 누구나 주위에 그 메시지를 보낸다. 성인들은 흔히 ‘죽고 싶다’는 말을 자주 하지만 청소년은 말보다 행동으로 ‘구제요청’을 한다.

청소년의 자살은 결국 고립 속에서 탈출구가 없을 때 빚어지는 불행으로써 자살 청소년에 대한 우리 사회의 태도도 차츰 문제시 되고 있다.

— 청소년 자살에 대한 대책 —

청소년 자살의 원인을 세분해 보면, 의지력 박약, 자신감 결여, 나약함 등의 개인적인 문제와 과중한 수업, 입시위주의 교육제도, 교사와의 갈등 등의

학교문제와 가정불화, 형제간 갈등, 가족간의 대화부족 등 가정문제, 이기주의 사회, 기성세대 와의 가치관의 차이 등 사회적응력 부족 등으로 분석되고 있다. 우리나라 중고생의 거의 전부가 학교성적에 스트레스를 느끼고 성적과 진로 문제로 고민하고 있어서 학교성적으로 인한 불안감이 자살 충동의 주원인이다.

자살을 피하는 청소년들은 자살 이전에 심한 스트레스로 말수가 적어지고 부모와 대화가 없어지며, 식욕을 잃어 식사를 거르고, 가슴이 두근거리고, 이유없이 불안해지고 침울해지고, 잦은 소변, 불면증 등의 증세를 보인다. 그러므로 부모는 자녀의 행동이나 성격이 갑자기 변했거나 이유없이 안절부절 못하고 분노심에 가득차 흥분을 한다면 주의해서 관찰하여야 한다.

자살 예방책으로 우선 청소년들에게 건전한 정신을 심어주는 것이 필요하다. 불합리한 교육제도 등이 일부 청소년들의 자살의 주요 원인인기는 하나 이는 정신의학적인 측면에서는 병든 마음에 ‘방아쇠’ 역할을 하는 것으로 볼 수 있으므로, 최근 나약해진 청소년들의 의지를 강화하는 교육이 필요하다. 경쟁을 이겨내려고 노력하다가 그 꿈이 깨지면 다시 새롭게 시작하겠다는 의지력과 인내심을 키워주어야 한다.

어린 시절부터 정상적인 자존심을 키워 주고 집단생활이나 학습을 통해 지나친 욕망을 자제할 수 있게 해주어야 한다. 청소년들에겐 토론을 통해 문제를 이해하고 해결하는 훈련이 요구되며 취미활동, 음악감상 등 정서생활이 필요하다.

청소년은 고민을 터놓고 말할 수 있는 가정 분위기와 가족간의 애정이 가장 필요하므로 핵가족 시대 부모의 역할은 보호자인 동시에 상담자이며 친구의 역할까지도 맡아주어야 한다.

또한 청소년 자살은 우리사회의 병리적 현실과 교육 풍토와 밀접한 연관성을 지니므로 전체 사회적 차원에서 그 대책이 강구되어야 한다.

〈1990년 3월 26일자 스포츠서울〉



(4) 서울 시내 청소년 10명 가운데 7명이 자살충동을 느낀 적이 있으며 사회제도, 어른들의 몰이해, 입시경쟁이 자살을 생각하게 하는 직·간접 요인으로 지적됐다. 서울 YMCA 청소년 상담실이 지난 7-8월 서울시내 남녀 중고생 1661명을 대상으로 ‘청소년 자살’에 대해 설문조사한 결과, 73%가 자살 충동을 경험했고 이 가운데 10%는 항상 또는 자주 충동을 느낀다고 대답하였으며, 실제로 자살기도나 자위행위를 한 경우도 11%에 이르렀다. 성적비관 자살 학생에 대해서 63.9%가 공감을 표시했다. 요즘 가장 큰 고민거리는 진학(32.8%), 성적(27.3%), 진로(26.3%) 등 입시문제가 압도적이었고 주로 친구(43.8%)와 고민을 나누지만 아무하고도 의논하지 않고 혼자 걱정하는 경우(31%)도 많았다.

인생에 대해서 즐겁고 희망적이다(30.5%)는 생각보다는 슬픔이나 고민이 더 많다(44.7%)는 쪽이 높았다.

가정에서의 가장 큰 불만은 ‘부모님이 잘 이해해 주지 않는다’는 점이고 학교생활에서는 ‘선생님이나 선배의 강요와 폭력’을 불만스러워 했다. 한편 청소년들이 가장 바라는 삶의 모습은 ‘모든 속박에서 벗어나 자유롭게 사는 것(40%)’이고 ‘친구와 같이 있을 때, 스포츠나 취미에 열중할 때(38%)’가 가장 기쁘고 즐거운 것으로 조사됐다.

〈1990년 9월 27일자 한겨레신문〉



(5) 중고교생들이 가장 자주 겪는 스트레스의 요인은 친구와의 갈등이며 가장 심하게 느끼는 스트레스는 성적문제인 것으로 나타났다. 황정규 교수가 지난해 5월부터 8월까지 서울과 전북 이리의 남녀 중고등학생 1810명을 대상으로 설문조사를 실시, 발표한 ‘한국학생의 스트레스 측정과 형성’이라는 연구 논문에서 밝혀졌다.

이 논문에 따르면 응답자 중 가장 많은 학생들이 친구간의 갈등에서 스트레스를 경험한다고 대답하였으며 그 다음으로는 성적에 대한 고민, 선생님과 의 관계, 부모와의 의견충돌, 사춘기의 신체적 변화 순으로 집계됐다. 이들

이 경험하는 스트레스의 강도를 보면, 성적고민이 가장 크고 다음은 부모와의 의견충돌, 친구와의 관계 순으로 나타났다.

스트레스의 강도는 또 학년이 올라갈수록 증가하다가 고3때는 오히려 줄어드는 것으로 조사되었는데 이는 고3이 되면 성적과 관련된 진로문제가 대부분 결정이 나기 때문인 것으로 황교수는 풀이했다.

성별로 보면 중1때 부터 고1까지는 여학생이 남학생보다 많은 스트레스를 경험하지만 고2부터는 남학생이 더 많은 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 또 남학생들의 스트레스의 원인 가운데는 흡연, 음란 비디오 시청 등 자기들의 비행에 대한 죄의식이 포함되어 있는데 반해 여학생들은 사춘기의 신체적 변화나 선생님의 차별대우, 부모와의 갈등 등이 상당 부분을 차지해 독특한 면을 보였다...

스트레스를 경험 하였을 경우 느끼는 정서적 반응에 대해서는 ‘미움’, ‘증오’, ‘원망’ 등 본능적인 반응이 강하게 표출되었으며 중학생은 비교적 자신에게 요인을 돌리는 자아공격형인데 비해 고교생은 타인 공격적이며 강도도 심한 것으로 드러났다.

성적저하로 부모에게 꾸중을 들었을 경우 중학생들은 대체로 ‘잘하려고 노력한다’는 수락형이고, 고교생들은 ‘문 잠그고 잔다’ 등 거부형 행동반응을 나타낸 것으로 조사됐다.

황교수는 “중고교생들은 학교에서의 과중한 성취압력, 부모의 맹목적인 기대와 요구, 단절적인 인간관계 등 사회심리적 압력 때문에 다른집단보다 높은 스트레스를 경험하고 있으며 이러한 스트레스가 청소년 탈선의 원인이 되고 있다”고 지적했다.

〈1991년 4월 20일자 주간새경향〉



(6) 청소년들은 이성문제를 비롯해 자신에 대한 열등감, 학교성적, 진로 등에 가장 큰 고민을 하고 있으며 신앙에 대해 회의와 갈등을 느끼고 있는 숫자도 많은 것으로 나타났다. 상담편지는 여자가 84%를 차지했으며 상담연

령은 고2(28%), 고1(20%), 고3(15%), 중3(14%), 중2(10%), 중1(5%), 기타(8%) 순이었다.

청소년들이 가장 높은 관심을 보인 이성 문제의 경우 짝사랑(32%), 이성 교제에 따른 부모의 반대(25%), 삼각관계(14%), 헤어진 이성과의 재교제(14%), 연예인 사모(9%), 이성교제 요망(8%) 등으로 나타났으며 성적과 진로 문제는 대학선택고민(39%), 공부는 잘하고 싶는데 안된다(26%), 공부에 대한 강박관념(17%), 학교성적(14%) 순이었고 학교에 가기 싫다는 학생도 4%나 되었다.

또 234명이 상담편지를 보낸 성문제의 경우 성폭행을 당해 고민하는 여학생이 64%(149명)에 달해 청소년들의 성문제가 심각함을 보여 주었으며 자위행위에 대한 죄책감(18%), 성충동(18%)등의 상담편지는 성교육의 필요성을 갖게 했다.

김형모 전도사(십대들의 쪽지)는 ‘상담내용이 예년과 비슷한 수준이나 대부분 주위에서 관심을 갖고 조언을 해주면 쉽게 극복할 수 있는 문제들’이라고 지적하고 ‘특히 자신감이나 의지력이 부족해 생기는 고민이 많다는 점에서 청소년들의 자립심 교육에 중점을 두어야 한다’라고 진단하였다.

〈1992년 1월 30일자 국민일보〉



(7) 우리나라 청소년들은 자위행위와 성병, 성폭행, 임신 등 성문제에 관해 많은 고민을 하고 있으나 성에 대한 지식은 매우 낮은 것으로 나타났다. 이같은 사실은 산부인과 의사인 조종남 박사가 개설한 「성지식 전화 자동응답 서비스」 상담창구에 나타난 14769건의 전화통화(2월 10일-3월 10일)를 내용 분석한 결과 밝혀졌다. 보고서에 따르면 한달간 전화서비스 내용은 사춘기 성문제에 관한 문의가 3237건(통화량의 21%)으로 가장 많았다. 이 조사에서는 특히 전체 46개 세부 항목 중 자위행위(1541건), 성병(1239건), 불임치료(1222), 임신증상(916), 임신중 성생활(674), 성폭력(417) 등에 관한 문의가 많은 것으로 조사됐다.

이같은 조사결과는 우리나라 10대 청소년들이 성문제와 관련해 많은 어려움을 겪고 있으나 전문가나 상담기관의 도움을 제대로 받지 못하고 있음을 나타내는 것이다. 조박시는 “병원이나 관련서적을 찾아보면 알 수 있는 기본적인 성문제에 관해 사람들은 모르고 지내는 것 같다”고 말했다.

〈1993년 3월 22일자 세계일보〉



(8) 중앙대 노병인 교수에 따르면 ‘원형 탈모증의 환자들 가운데는 부모의 지나친 기대감이나 입시문제로 스트레스를 받기 쉬운 20세 이하의 청소년들이 많으며, 특히 조기교육을 강요당하는 10세 이하의 어린이들이 원형탈모증에 걸리는 경우가 급증하고 있다’고 보았으나 확실하지 않다며 이를 밝히기 위해서는 추가연구가 필요하다고 말했다.

〈1993년 10월 19일자 국민일보〉



(9) 서울 청소년지도육성회가 지난 1년간 청소년 상담실에 접수된 상담사례 1729건을 분석한 결과에 따르면 전체 상담자의 29.4%(509명)가 성에 대한 문의, 성폭행을 당한 뒤의 후유증 해결방법, 범람하는 성충동을 유발하는 유해환경에 대한 대처방법 등 ‘성문제’에 대한 고민을 털어놓은 것으로 집계됐다. 그 다음은 ‘비행문제’로 19.4%, ‘진로문제’에 관한 상담이 14.4%를 각각 차지했다.

〈1992년 7월 21일자 스포츠서울〉



(10) 신체적, 사회적, 심리적으로 급격한 변화를 경험하는 시기에 있는 청소년에 대한 건강문제를 다루는 「청소년 의학」의 필요성이 제기되고 있다.

이 시기에는 자기 자신에 대한 인식이 싹트면서 사회인으로 적응하는 데

에 따른 각종 심리적 갈등을 느낄 뿐 아니라 신체적으로도 급속한 성장과 함께 주의를 기울여야 할 그들만의 건강문제가 있다는 것이다.

특히 사춘기에서 겪는 심리적 갈등, 입시에서 오는 스트레스, 흡연 약물 복용의 문제 등이 이들 청소년의 주요 관심 사항이 되고 있다. 또 이들에 대한 의학적 관심으로 건강문제를 다룰 때, 바이러스 감염 등에 의한 신체적 질병 뿐 아니라 정서적 갈등에서 비롯되는 약물복용 및 정신질환의 위험성까지를 포함하게 된다.

청소년 의학의 전통이 20년 이상된 미국에서 청소년 클리닉의 운영을 위해서 소아과나 내과 의사 뿐 아니라 정신과 의사, 심리치료사 등이 참여하는 것도 이러한 청소년 건강문제의 포괄적인 성격에 따른 것이다.

우리나라의 경우 입시 스트레스가 중요한 부분이 되고 있다. 우리나라 청소년들에게 입시스트레스는 이미 고질화된 현상... 중앙대 의대 이길홍교수의 조사에 따르면 청소년 정신질환자의 78.6%가 입시에 따른 스트레스에 의한 것으로 나타나 「입시부담」의 심각성을 말해 주고 있다.

이 밖에 흡연, 약물 복용의 문제와 사춘기 조기화에 따른 신체적, 정서적 장애에 대한 올바른 대처의 필요성도 대두되고 있다.

〈1992년 12월 24일자 동아일보〉

* 부 록 3 *

변인별 요소 분석

다음은 변인별로 요소 분석을 한 것이다.

전체 남학생(N=289)

요 소 1 : 행복-불행

- 31. 세상이 싫다
- 72. 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다
- 76. 나 자신이 싫다
- 82. 나는 불행하다
- 61. 세상 만사가 귀찮다
- 79. 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다
- 89. 하루하루 사는 것이 기쁘다
- 69. 나는 나 자신을 사랑한다
- 35. 세상은 참 아름답다
- 80. 세상이 내 마음 같지 않다
- 57. 무언가 억울한 느낌이다
- 14. 나의 생활은 절망에 가득 차 있다
- 70. 자꾸 신경질이 난다
- 63. 하루하루 사는 것이 힘들다
- 34. 마음이 대체로 평화롭다
- 71. 아무도 나를 이해해 주지 않는다
- 58. 늘 불안하다
- 18. 불만이 많다
- 75. 미래가 두렵다
- 10. 허무한 느낌이 든다

- 43. 주변에 못마땅한 사람들이 너무 많다
- 85. 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다
- 36. 왜 공부하는지를 모르겠다

요 소 2 : 합리적-불합리적 사고(소심성)

- 52. 자책을 많이 한다
- 54. 다른 사람의 행동이나 말에 민감하게 반응한다
- 48. 작은 일들에 대해서 고민을 많이 한다
- 53. 남들을 많이 부러워 한다
- 4. 고민이 많다
- 15. 과거의 실수들에 대해서 많이 괴로워 한다
- 64. 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까에 항상 신경을 쓴다
- 83. 실패할까봐 새로운 시도를 두려워 한다
- 88. 다른 사람들과의 관계가 자꾸 꼬인다
- 47. 머리가 늘 맑지 못하다
- 86. 나 자신을 드러내는 것을 두려워하지 않는다
- 8. 외롭다

요 소 3 : 주도성

- 81. 내가 남과 다른 점들을 소중하게 생각한다
- 13. 나의 삶은 내가 만들어 가고 있다
- 50. 내가 하는 거의 모든 일이 남이 시켜서 하는 일이다
- 77. 어려움이 생기더라도 이겨나갈 자신이 있다
- 49. 스스로 생각하고, 판단할 능력이 있다
- 67. 나는 자신의 느낌을 소중히 여긴다
- 33. 나의 인생은 내 부모에 의해서 만들어지고 있다
- 7. 나는 쉽게 좌절하지 않는다
- 20. 하고 싶은 일이 많다
- 17. 매사에 의욕이 없다

25. 다른 사람의 말을 잘 들어 준다

요 소 4 : 소외감-대인관계

42. 남들과 잘 어울리지 못하고 있다

26. 진정한 친구가 한명도 없다

60. 좋아하는 사람도 많고 좋아해 주는 사람도 많다

28. 다른 사람과 마음이 잘 통한다

45. 다른 사람들은 나를 잘 대하고 있다

27. 좋아서 하는 일들이 많다

29. 쌓이는 갈등과 고민을 풀길이 없다

(29) 항목이 포함된 것은 전현수의 갈등과 고민, 스트레스의 해소에, 자기가 좋아서 하는 일이나 인간관계가 중요하다는 말이 실감나게 하는 요소이다.

요 소 5 : 개방성-주장성(표현활동)

44. 불만이 있어도 잘 표현하지 않는다

66. 고민이 있을 때 그것을 다른 사람에게 털어 놓는다

5. 남에게 내 마음을 솔직하게 털어 놓는 편이다

24. 언제나 나의 의사를 정확하게 표현한다

16. 하고 싶은 말을 못하는 경우가 너무 많다

22. 자신에 대해서 언제나 당당한 편이다

68. 나는 내가 하기 싫은 것은 분명히 거절한다

74. 나 자신에 대해서 숨기는 것이 별로 없다

46. 남에게 잘 보이려는 마음이 아주 강하다

요 소 6 : 스트레스

3. 늘 피곤하다

11. 잠을 설치는 밤이 많다

38. 늘 긴장에 쑥여 있다

요 소 7 : 행복-자아상

- 62. 나 자신을 좋게 생각한다
- 41. 나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다
 - 1. 나는 행복하다
 - 2. 나는 남보다 못하다
- 40. 나 자신에 대해서 자부심을 느낀다
- 19. 가족들과 대화를 많이 하는 편이다
- 12. 혼자 있는 시간도 즐겁다
- 21. 성적인 욕구는 부도덕한 것이다
- 37. 나는 자유롭다

요 소 8 : 이해성-성숙도

- 23. 잘 다투게 된다
- 73. 내가 한 잘못에 대해서는 책임을 진다
- 65. 남의 흥을 많이 보는 편이다
- 51. 실수나 잘못을 했을 때 그것을 인정하고 고친다
- 56. 화가 나도 말 안하고 참는 편이다
- 55. 남을 먼저 이해하려고 한다

요 소 9 : 꿈갖기

- 32. 미래를 생각하면 기대감에 가득 찬다
- 6. 나는 미래의 꿈을 가지고 있다
- 9. 장래에 희망이 없다
- 39. 장래를 생각하면 답답하다

요 소 10 : (성문제)

- 30. 성적인 욕망 때문에 죄의식을 느낀다
- 84. 종종 성적인 공상 때문에 죄책감을 느낀다
- 78. 성문제로 고민하고 있다

인문계 여고생(N=143)

요 소 1: 행복-불행

- 31. 세상이 싫다
- 63. 하루하루 사는 것이 힘들다
- 82. 나는 불행하다
- 14. 나의 생활은 절망에 가득 차 있다
- 61. 세상 만사가 귀찮다
- 58. 늘 불안하다
- 76. 나 자신이 싫다
 - 1. 나는 행복하다
- 17. 매사에 의욕이 없다
- 18. 불만이 많다
- 71. 아무도 나를 이해해 주지 않는다
- 34. 마음이 대체로 평화롭다
- 72. 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다
- 89. 하루하루 사는 것이 기쁘다
- 47. 머리가 늘 맑지 못하다
- 70. 자꾸 신경질이 난다
- 69. 나는 나 자신을 사랑한다
- 62. 나 자신을 좋게 생각한다
- 36. 왜 공부하는지를 모르겠다
- 57. 무언가 억울한 느낌이다
 - 3. 늘 피곤하다
- 37. 나는 자유롭다
- 2. 나는 남보다 못하다
- 29. 쌓이는 갈등과 고민을 풀길이 없다

- 4. 고민이 많다
- 8. 외롭다
- 10. 허무한 느낌이 든다
- 79. 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다
- 11. 잠을 설치는 밤이 많다
- 39. 장래를 생각하면 답답하다
- 83. 실패할까봐 새로운 시도를 두려워 한다

요 소 2 : 자기주장성 -소심성

- 16. 하고 싶은 말을 못하는 경우가 너무 많다
- 52. 자책을 많이 한다
- 15. 과거의 실수들에 대해서 많이 괴로워 한다
- 56. 화가 나도 말 안하고 참는 편이다
- 24. 언제나 나의 의사를 정확하게 표현한다
- 44. 불만이 있어도 잘 표현하지 않는다
- 54. 다른 사람의 행동이나 말에 민감하게 반응한다
- 64. 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까에 항상 신경을 쓴다
- 48. 작은 일들에 대해서 고민을 많이 한다

요 소 3 : 표현활동

- 66. 고민이 있을 때 그것을 다른 사람에게 털어 놓는다
- 5. 남에게 내 마음을 솔직하게 털어 놓는 편이다
- 86. 나 자신을 드러내는 것을 두려워하지 않는다
- 74. 나 자신에 대해서 숨기는 것이 별로 없다
- 26. 진정한 친구가 한명도 없다
- 42. 남들과 잘 어울리지 못하고 있다
- 59. 지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다

요 소 4 : 이해성 -성숙도

- 73. 내가 한 잘못에 대해서는 책임을 진다

- 55. 남을 먼저 이해하려고 한다
- 81. 내가 남과 다른 점들을 소중하게 생각한다
- 67. 나는 자신의 느낌을 소중히 여긴다
- 46. 남에게 잘 보이려는 마음이 아주 강하다
- 77. 어려움이 생기더라도 이겨나갈 자신이 있다
- 23. 잘 다투게 된다
- 27. 좋아서 하는 일들이 많다
- 33. 나의 인생은 내 부모에 의해서 만들어지고 있다

요 소 5 : 꿈 갖기

- 9. 장래에 희망이 없다
- 6. 나는 미래의 꿈을 가지고 있다
- 32. 미래를 생각하면 기대감에 가득 찬다
- 20. 하고 싶은 일이 많다
- 7. 나는 쉽게 좌절하지 않는다

꿈을 가지고 있다고 대답한 학생들이 또한 쉽게 좌절하지 않는다고 대답하고 있다.

요 소 6 : 불안감

- 87. 공부 걱정을 하면서도 공부는 안한다
- 85. 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다
- 80. 세상이 내 마음 같지 않다
- 12. 혼자 있는 시간도 즐겁다
- 40. 나 자신에 대해서 자부심을 느낀다
- 53. 남들을 많이 부러워 한다
- 75. 미래가 두렵다

공부는 안하면서 걱정만 하고, 원하는 것이 무엇인지 모르겠고, 세상이 내 맘같지 않고, 혼자있는 시간이 즐겁지 않고, 자신에 대해서 자부심을 갖지

않고, 남을 부러워 하고, 미래가 두렵다. 상태 불안 혹은 불안감을 나타는
요소라고 생각되어 요소 이름을 ‘불안감’이라고 하였다.

요 소 7 : 모범생

- 25. 다른 사람의 말을 잘 들어 준다
 - 51. 실수나 잘못을 했을 때 그것을 인정하고 고친다
 - 22. 자신에 대해서 언제나 당당한 편이다
 - 38. 늘 긴장에 쌓여 있다
 - 13. 나의 삶은 내가 만들어 가고 있다
 - 41. 나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다
- 모범생일수록 오히려 긴장에 쌓여있는 것으로 보인다.

요 소 8 :

- 19. 가족들과 대화를 많이 하는 편이다
- 21. 성적인 욕구는 부도덕한 것이다
- 35. 세상은 참 아름답다

가족들과 대화를 많이 하는 여고생들이 세상을 아름답다고 생각하는 반면,
성적인 욕구도 부도덕한 것으로 생각하는 경향이 있는 것으로 나타났다. 이
는 여고생들에게 성욕이 부도덕적인 것으로 지각하도록 유도하는 가정 교육
이 그 원인인 것으로 생각된다.

요 소 9 : 성문제

- 30. 성적인 욕망 때문에 죄의식을 느낀다
- 84. 종종 성적인 공상 때문에 죄책감을 느낀다
- 78. 성문제로 고민하고 있다

요 소 10 :

- 49. 스스로 생각하고, 판단할 능력이 있다
- 43. 주변에 못마땅한 사람들이 너무 많다
- 50. 내가 하는 거의 모든 일이 남이 시켜서 하는 일이다

65. 남의 흉을 많이 보는 편이다

스스로 생각하고 판단할 능력이 있다고 생각하는 여고생일수록, 자발성은 있지만 못마땅하다고 생각하는 사람들도 많고, 남의 흉도 많이 보는 것으로 나왔다.

요 소 11 : 인간관계

45. 다른 사람들은 나를 잘 대하고 있다

60. 좋아하는 사람도 많고 좋아해 주는 사람도 많다

68. 나는 내가 하기 싫은 것은 분명히 거절한다

28. 다른 사람과 마음이 잘 통한다

우리나라 여학생들의 인간관계에서 자기 주장성으로 생각되어지는 ‘나는 내가 싫은 것은 분명히 거절한다’가 마이너스 요소로 작용하고 있다는 것이 눈에 띈다. 즉 이 조사 연구에서 자료를 표집한 여고들에서는 자기 주장성이 인간관계에 나쁜 영향을 주고 있는 것으로 나타나고 있다.

여자 중학생(N=146)

요 소 1 : 행복-불행

31. 세상이 싫다

63. 하루하루 사는 것이 힘들다

79. 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다

82. 나는 불행하다

14. 나의 생활은 절망에 가득 차 있다

76. 나 자신이 싫다

71. 아무도 나를 이해해 주지 않는다

89. 하루하루 사는 것이 기쁘다

58. 늘 불안하다

61. 세상 만사가 귀찮다

80. 세상이 내 마음 같지 않다

18. 불만이 많다
 1. 나는 행복하다
38. 늘 긴장에 쌓여 있다
 8. 외롭다
19. 가족들과 대화를 많이 하는 편이다
75. 미래가 두렵다
10. 허무한 느낌이 든다
29. 쌓이는 갈등과 고민을 풀길이 없다
70. 자꾸 신경질이 난다
34. 마음이 대체로 평화롭다
88. 다른 사람들과의 관계가 자꾸 꼬인다
43. 주변에 못마땅한 사람들이 너무 많다
39. 장래를 생각하면 답답하다
41. 나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다
57. 무언가 억울한 느낌이다
37. 나는 자유롭다
69. 나는 나 자신을 사랑한다
11. 잠을 설치는 밤이 많다
72. 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다
17. 매사에 의욕이
62. 나 자신을 좋게 생각한다
45. 다른 사람들은 나를 잘 대하고 있다
15. 과거의 실수들에 대해서 많이 괴로워 한다
59. 지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다
35. 세상은 참 아름답다
52. 자책을 많이 한다

요 소 2 : 책임감

- 73. 내가 한 잘못에 대해서는 책임을 진다
- 77. 어려움이 생기더라도 이겨나갈 자신이 있다
- 86. 나 자신을 드러내는 것을 두려워하지 않는다
- 81. 내가 남과 다른 점들을 소중하게 생각한다
- 30. 성적인 욕망 때문에 죄의식을 느낀다
- 51. 실수나 잘못을 했을 때 그것을 인정하고 고친다
- 49. 스스로 생각하고, 판단할 능력이 있다
- 67. 나는 자신의 느낌을 소중히 여긴다
- 33. 나의 인생은 내 부모에 의해서 만들어지고 있다

요 소 3 : 자기주장성

- 22. 자신에 대해서 언제나 당당한 편이다
- 24. 언제나 나의 의사를 정확하게 표현한다
- 68. 나는 내가 하기 싫은 것은 분명히 거절한다
- 42. 남들과 잘 어울리지 못하고 있다
- 16. 하고 싶은 말을 못하는 경우가 너무 많다
- 13. 나의 삶은 내가 만들어 가고 있다
- 44. 불만이 있어도 잘 표현하지 않는다
- 2. 나는 남보다 못하다
- 83. 실패할까봐 새로운 시도를 두려워 한다

요 소 4 : 소심성

- 54. 다른 사람의 행동이나 말에 민감하게 반응한다
- 4. 고민이 많다
- 48. 작은 일들에 대해서 고민을 많이 한다
- 46. 남에게 잘 보이려는 마음이 아주 강하다
- 64. 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까에 항상 신경을 쓴다.
- 53. 남들을 많이 부러워 한다

요 소 5 : 성숙성 - 이해성

- 25. 다른 사람의 말을 잘 들어 준다
- 55. 남을 먼저 이해하려고 한다
- 23. 잘 다루게 된다
- 56. 화가 나도 말 안하고 참는 편이다
- 65. 남의 흥을 많이 보는 편이다
- 40. 나 자신에 대해서 자부심을 느낀다
- 50. 내가 하는 거의 모든 일이 남이 시켜서 하는 일이다

요 소 6 : 개방성 - 인간관계

- 5. 남에게 내 마음을 솔직하게 털어 놓는 편이다
- 66. 고민이 있을 때 그것을 다른 사람에게 털어 놓는다
- 60. 좋아하는 사람도 많고 좋아해 주는 사람도 많다
- 28. 다른 사람과 마음이 잘 통한다
- 74. 나 자신에 대해서 숨기는 것이 별로 없다
- 12. 혼자 있는 시간도 즐겁다

이 요소는 개방성과 인간관계가 깊은 상관관계가 있다는 것을 보여준다.

요 소 7 : 꿈갖기

- 6. 나는 미래의 꿈을 가지고 있다
- 9. 장래에 희망이 없다
- 32. 미래를 생각하면 기대감에 가득 찬다
- 36. 왜 공부하는지를 모르겠다
- 85. 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다

요 소 8 :

- 21. 성적인 욕구는 부도덕한 것이다
- 3. 늘 피곤하다
- 26. 진정한 친구가 한명도 없다

- 78. 성문제로 고민하고 있다
- 87. 공부 걱정을 하면서도 공부는 안한다

전체 여학생(N=301)

요 소 1 : 행복-불행

- 63. 하루하루 사는 것이 힘들다
- 31. 세상이 싫다
- 82. 나는 불행하다
- 61. 세상 만사가 귀찮다
- 14. 나의 생활은 절망에 가득 차 있다
- 89. 하루하루 사는 것이 기쁘다
- 18. 불만이 많다
- 58. 늘 불안하다
- 76. 나 자신이 싫다
- 34. 마음이 대체로 평화롭다
- 1. 나는 행복하다
- 71. 아무도 나를 이해해 주지 않는다
- 72. 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다
- 17. 매사에 의욕이 없다
- 70. 자꾸 신경질이 난다
- 79. 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다
- 37. 나는 자유롭다
- 47. 머리가 늘 맑지 못하다
- 36. 왜 공부하는지를 모르겠다
- 69. 나는 나 자신을 사랑한다
- 35. 세상은 참 아름답다
- 11. 잠을 설치는 밤이 많다

- 38. 늘 긴장에 쌓여 있다
- 19. 가족들과 대화를 많이 하는 편이다
- 43. 주변에 못마땅한 사람들이 너무 많다
- 2. 나는 남보다 못하다
- 75. 미래가 두렵다
- 3. 늘 피곤하다
- 33. 나의 인생은 내 부모에 의해서 만들어지고 있다
- 81. 내가 남과 다른 점들을 소중하게 생각한다

요 소 2 : 합리적 - 불합리적 사고(소심성)

- 4. 고민이 많다
- 54. 다른 사람의 행동이나 말에 민감하게 반응한다
- 16. 하고 싶은 말을 못하는 경우가 너무 많다
- 88. 다른 사람들과의 관계가 자꾸 꼬인다
- 52. 자책을 많이 한다
- 80. 세상이 내 마음 같지 않다
- 10. 허무한 느낌이 든다
- 8. 외롭다
- 48. 작은 일들에 대해서 고민을 많이 한다
- 53. 남들을 많이 부러워 한다
- 15. 과거의 실수들에 대해서 많이 괴로워 한다
- 57. 무언가 억울한 느낌이다
- 64. 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까에 항상 신경을 쓴다
- 87. 공부 걱정을 하면서도 공부는 안한다
- 29. 쌓이는 갈등과 고민을 풀길이 없다
- 41. 나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다
- 46. 남에게 잘 보이려는 마음이 아주 강하다

요 소 3 : 자기주장성

- 24. 언제나 나의 의사를 정확하게 표현한다
- 22. 자신에 대해서 언제나 당당한 편이다
- 13. 나의 삶은 내가 만들어 가고 있다
- 68. 나는 내가 하기 싫은 것은 분명히 거절한다
- 62. 나 자신을 좋게 생각한다
- 27. 좋아서 하는 일들이 많다
- 49. 스스로 생각하고, 판단할 능력이 있다
- 77. 어려움이 생기더라도 이겨나갈 자신이 있다
- 86. 나 자신을 드러내는 것을 두려워하지 않는다
- 40. 나 자신에 대해서 자부심을 느낀다
- 67. 나는 자신의 느낌을 소중히 여긴다
- 83. 실패할까봐 새로운 시도를 두려워 한다
- 44. 불만이 있어도 잘 표현하지 않는다
- 7. 나는 쉽게 좌절하지 않는다
- 12. 혼자 있는 시간도 즐겁다

요 소 4 : 개방성-인간관계

- 66. 고민이 있을 때 그것을 다른 사람에게 털어 놓는다
- 5. 남에게 내 마음을 솔직하게 털어 놓는 편이다
- 60. 좋아하는 사람도 많고 좋아해 주는 사람도 많다
- 28. 다른 사람과 마음이 잘 통한다
- 74. 나 자신에 대해서 숨기는 것이 별로 없다
- 42. 남들과 잘 어울리지 못하고 있다
- 45. 다른 사람들은 나를 잘 대하고 있다
- 26. 진정한 친구가 한명도 없다

요 소 5 : 이해성-성숙성

- 55. 남을 먼저 이해하려고 한다
- 56. 화가 나도 말 안하고 참는 편이다
- 23. 잘 다투게 된다
- 25. 다른 사람의 말을 잘 들어 준다
- 65. 남의 흉을 많이 보는 편이다
- 51. 실수나 잘못을 했을 때 그것을 인정하고 고친다
- 73. 내가 한 잘못에 대해서는 책임을 진다

요 소 6 : 꿈찾기

- 6. 나는 미래의 꿈을 가지고 있다
- 9. 장래에 희망이 없다
- 32. 미래를 생각하면 기대감에 가득 찬다
- 39. 장래를 생각하면 답답하다
- 85. 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다
- 20. 하고 싶은 일이 많다

요 소 7 : 성문제

- 30. 성적인 욕망 때문에 죄의식을 느낀다
- 84. 종종 성적인 공상 때문에 죄책감을 느낀다
- 78. 성문제로 고민하고 있다

요 소 8 : 자율성-타율성

- 21. 성적인 욕구는 부도덕한 것이다
- 50. 내가 하는 거의 모든 일이 남이 시켜서 하는 일이다
- 59. 지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다

*** 부 록 4 ***

변인별 차이

고등학생들이 중학생들보다 더 많이 그렇다고 대답한 문항들 :

- 4. 고민이 많다
- 8. 외롭다
- 10. 허무한 느낌이 든다
- 25. 다른 사람의 말을 잘 들어 준다
- 34. 마음이 대체로 평화롭다
- 52. 자책을 많이 한다
- 73. 내가 한 잘못에 대해서는 책임을 진다
- 81. 내가 남과 다른 점들을 소중하게 생각한다

중학생들이 고등학생들보다 더 많이 그렇다고 대답한 문항들 :

- 6. 나는 미래의 꿈을 가지고 있다
- 21. 성적인 욕구는 부도덕한 것이다
- 23. 잘 다투게 된다
- 26. 진정한 친구가 한명도 없다
- 31. 세상이 싫다
- 33. 나의 인생은 내 부모에 의해서 만들어지고 있다
- 35. 세상은 참 아름답다
- 45. 다른 사람들은 나를 잘 대하고 있다
- 49. 스스로 생각하고, 판단할 능력이 있다
- 50. 내가 하는 거의 모든 일이 남이 시켜서 하는 일이다
- 71. 아무도 나를 이해해 주지 않는다
- 72. 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다

76. 나 자신이 싫다

82. 나는 불행하다

여학생이 남학생보다 더 많이 그렇다라고 대답한 문항들 :

2. 나는 남보다 못하다

4. 고민이 많다

10. 허무한 느낌이 든다

12. 혼자 있는 시간도 즐겁다

14. 나의 생활은 절망에 가득 차 있다

18. 불만이 많다.

20. 하고 싶은 일이 많다

21. 성적인 욕구는 부도덕한 것이다

26. 진정한 친구가 한명도 없다

29. 쌓이는 갈등과 고민을 풀 길이 없다

31. 세상이 싫다

41. 나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다

53. 남들을 많이 부러워 한다

58. 늘 불안하다

63. 하루하루 사는 것이 힘들다

65. 남의 흉을 많이 보는 편이다

66. 고민이 있을 때 그것을 다른 사람에게 털어 놓는다

70. 자꾸 신경질이 난다

71. 아무도 나를 이해해 주지 않는다

72. 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다

75. 미래가 두렵다

76. 나 자신이 싫다

79. 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다

80. 세상이 내 마음 같지 않다

- 82. 나는 불행하다
- 83. 실패할까봐 새로운 시도를 두려워 한다
- 85. 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다

남학생이 여학생보다 더 많이 그렇다라고 대답한 문항들 :

- 7. 나는 쉽게 좌절하지 않는다
- 22. 자신에 대해서 언제나 당당한 편이다
- 27. 좋아서 하는 일들이 많다
- 34. 마음이 대체로 평화롭다
- 35. 세상은 참 아름답다
- 37. 나는 자유롭다
- 40. 나 자신에 대해서 자부심을 느낀다
- 62. 나 자신을 좋게 생각한다
- 73. 내가 한 잘못에 대해서는 책임을 진다
- 77. 어려움이 생기더라도 이겨나갈 자신이 있다
- 78. 성문제로 고민하고 있다
- 79. 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다.
- 86. 나 자신을 드러내는 것을 두려워하지 않는다
- 89. 하루하루 사는 것이 기쁘다

여자 중학생이 남자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답한 문항들 :

- 2. 나는 남보다 못하다
- 4. 고민이 많다
- 5. 남에게 내 마음을 솔직하게 털어 놓는 편이다
- 8. 외롭다
- 10. 허무한 느낌이 든다
- 12. 혼자 있는 시간도 즐겁다

- 20. 하고 싶은 일이 많다
- 29. 쌓이는 갈등과 고민을 풀길이 없다
- 66. 고민이 있을 때 그것을 다른 사람에게 털어 놓는다
- 79. 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다

남자 중학생이 여자 중학생보다 더 많이 그렇다라고 대답한 문항들 :

- 37. 나는 자유롭다

인문계 남고생이 인문계 여고생보다 더 많이 그렇다라고 대답한 문항들 :

- 7. 나는 쉽게 좌절하지 않는다
- 11. 잠을 설치는 밤이 많다
- 13. 나의 삶은 내가 만들어 가고 있다
- 27. 좋아서 하는 일들이 많다
- 34. 마음이 대체로 평화롭다
- 35. 세상은 참 이롭다
- 37. 나는 자유롭다
- 40. 나 자신에 대해서 자부심을 느낀다
- 59. 지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다
- 62. 나 자신을 좋게 생각한다
- 77. 어려움이 생기더라도 이겨나갈 자신이 있다
- 86. 나 자신을 드러내는 것을 두려워하지 않는다
- 89. 하루하루 사는 것이 기쁘다

인문계 여고생이 인문계 남고생보다 더 많이 그렇다라고 대답한 문항들 :

- 2. 나는 남보다 못하다
- 4. 고민이 많다
- 8. 외롭다

- 10. 허무한 느낌이 든다
- 21. 성적인 욕구는 부도덕한 것이다
- 29. 쌓이는 갈등과 고민을 풀길이 없다
- 41. 나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다
- 53. 남들을 많이 부러워 한다
- 70. 자꾸 신경질이 난다
- 75. 미래가 두렵다
- 76. 나 자신이 싫다
- 79. 나는 때때로 자살하고 싶은 충동을 느낀다
- 80. 세상이 내 마음 같지 않다
- 83. 실패할까봐 새로운 시도를 두려워 한다
- 85. 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다

여고생이 여중생보다 더 많이 그렇다라고 대답한 문항들 :

- 8. 외롭다
- 10. 허무한 느낌이 든다
- 52. 자책을 많이 한다
- 73. 내가 한 잘못에 대해서는 책임을 진다
- 80. 세상이 내 마음 같지 않다
- 87. 공부 걱정을 하면서도 공부는 안한다

여중생이 여고생보다 더 많이 그렇다라고 대답한 문항들 :

- 3. 늘 피곤하다
- 21. 성적인 욕구는 부도덕한 것이다
- 23. 잘 다투게 된다
- 26. 진정한 친구가 한명도 없다
- 59. 지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다

- 68. 나는 내가 하기 싫은 것은 분명히 거절한다
- 72. 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다

남자 고등학생들이 남자 중학생들보다 더 많이 그렇다고 대답한 문항들 :

- 4. 고민이 많다
- 8. 외롭다
- 10. 허무한 느낌이 든다
- 12. 혼자 있는 시간도 즐겁다
- 20. 하고 싶은 일이 많다
- 25. 다른 사람의 말을 잘 들어 준다
- 35. 세상은 참 아름답다
- 38. 늘 긴장에 썩여 있다
- 49. 스스로 생각하고, 판단할 능력이 있다
- 52. 자책을 많이 한다
- 54. 다른 사람의 행동이나 말에 민감하게 반응한다
- 56. 화가 나도 말 안하고 참는 편이다
- 59. 지나간 일들을 생각하면 기쁨을 느낀다
- 67. 나는 자신의 느낌을 소중히 여긴다
- 81. 내가 남과 다른 점들을 소중하게 생각한다

남자 중학생들이 남자 고등학생들보다 더 많이 그렇다고 대답한 문항들 :

- 21. 성적인 욕구는 부도덕한 것이다
- 50. 내가 하는 거의 모든 일이 남이 시켜서 하는 일이다
- 72. 선택할 수 있다면 이 세상에 태어나지 않았을 것이다

실업계 남고생들이 인문계 남고생들보다 더 많이 그렇다고 대답한 문항들 :

- 30. 성적인 욕망 때문에 죄의식을 느낀다
- 41. 나의 외모에 대해 열등감을 가지고 있다

인문계 남고생들이 실업계 남고생들보다 더 많이 그렇다고 대답한 문항들 :

69. 나는 나 자신을 사랑한다