초등학생의 사회적지지, 자아존중감과 스트레스와의 관계

전 미 숙¹ · 김 현 옥²

이서초등학교¹, 전북대학교 간호대학²

= Abstract =

The Relationship between Social support, Self-esteem and Stress in Elementary School Children

MiSuk Jeon¹ · Hyeon-Ok Kim²

Yiseo Elementary School¹, College of Nursing, Chonbuk National University²

Objectives: The purpose of this study was to investigate the effects of social support, self-esteem, and stress in elementary school children.

Methods: The data were collected by self-reported questionnaires from 457 5th and 6th graders of four elementary schools located in Jollabuk-do Province, Korea. Subjects were completed the following questionnaires: Social support, self-esteem and Stress. The data were analyzed by descriptive statistics, t-test, ANOVA, Scheffe test, Pearson's correlation coefficients and Stepwise multiple regression using SPSS/WIN 15.0 program.

Results: The mean ($\pm$ SD) scores of Social support, self-esteem and Stress were 3.22 ($\pm$ 0.43), 3.00 ($\pm$ 0.53), and 1.47 ($\pm$ 0.43), respectively. There was a significant negative correlations could be seen in social support ($r=-.497$, $p<.001$) as well as self-esteem ($r=-.491$, $p<.001$) in relation to stress. The variables of stress in elementary school children were social support and self-esteem which explained 30.0% of the cases.

Conclusions: The findings of the study indicated that there is a need to develop and apply nursing intervention to promote social support, self-esteem, and reduce stress in elementary school children. Therefore it is needed to develop nursing intervention programs to promote social support and self-esteem.

Key Words: students, social support, self-esteem, stress

서 론

현대사회를 살아가는 모든 사람들은 일상생활 속에

서 크고 작은 스트레스를 경험하며 살아가고 있다. 우리나라의 경우 청소년의 스트레스 인지율은 1998년에 12~14세 24.1%, 15~18세 33.3%에서 2005년도 국민건강영양조사 결과 12~14세 27.4%, 15~18세 37.1%로 증가하여 심각한 건강문제로 대두되고 있다 (보건복지부, 2006).

초등학생들의 스트레스는 심각한 생활사건의 변화에서 경험하기도 하지만 일상생활에서 일어난 작은 일

교신저자: 김현옥, 전북 전주시 덕진구 금암동 산 2-20번지
전북대학교 간호대학
전화번호: 063-270-3120, 팩스번호: 063-270-3127
E-mail: khok@jbnu.ac.kr
원고접수: 2011년 10월 5일, 원고채택: 2011년 1월 11일

들이 스트레스의 원인이 되기도 하는데 일상적인 스트레스의 경우 그 자체만으로는 그다지 심각하지 않은 사소한 문제에 불과하지만 몇 가지가 동시에 발생하여 복합적 효과를 나타낼 수 있어 단일 생활사건보다 일상생활스트레스가 더 위협적일 수 있다. 그러므로 인지적, 사회적, 신체적 발달과 그에 따른 일상의 사소한 스트레스를 경험하는 초등학생은 신체적, 심리적, 정서적 발달 장애 및 잠재력 상실 등 자신의 안녕을 위협받을 수 있다(Kanner 등, 1981; Grant 등, 2003). 또한 초등학생은 성인에 비해 스트레스의 원인을 인식하고 이에 대처하는 기술이 부족하며 능동적으로 해결하고자 하는 욕구가 적으므로 스트레스가 누적되기 쉬우며 문제를 비효율적인 방법으로 처리하는 경향이 많아 심리적 부적응의 위험이 높다(Hampel과 Petermann, 2005). 따라서 일상적 스트레스는 흔히 경험하는 극히 일부분의 문제이지만, 개인의 적응과 문제행동에 의미 있는 영향을 줄 수 있고, 문제행동의 많은 부분이 일상적 스트레스와 관련이 있는 것으로 보고된다는 점에서 아동이 경험하는 일상적 스트레스에 사회적 관심이 요구된다(최미경, 2011).

사회적지지는 스트레스 상황에 있거나 그렇지 않은 사람의 안녕을 증진시키고 건강이 나빠지는 것을 방지하는 대인관계 과정이라고 할 수 있으며, 실제로 개인이 중요한 타인으로부터 제공받는 지지는 스트레스로 인한 부정적 정서 또는 관련된 신체적 증상을 감소시켜준다(Thoits, 1986, 2010). 이러한 사회적지지는 개인의 신체적, 심리적 적응에 주는 스트레스로 인한 부정적인 영향을 완화시킬 수 있는 변인이다(서영미, 2001).

자아존중감은 자신에 대한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련된 것으로써 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 자기존중의 정도를 의미한다(Rosenberg, 1965). 아동후기 자신에 대한 견해는 성격발달에 중요한 영향을 끼치며 긍정적인 자아상은 전 생애를 통해 성공과 행복의 중요한 열쇠가 되므로(윤신기, 2004) 초등학생 시기의 긍정적인 자아존중감의 발달은 중요하며 성인기의 원만한 사회적응의 발달에 필수적인 것이라 할

수 있다. 이러한 자아존중감은 아동의 스트레스에 커다란 영향을 미치고 있으며, 자아존중감이 낮은 아동일수록 학업관련 스트레스를 더 많이 받고 있으며, 자아존중감이 높은 아동일수록 스트레스를 적게 받는다고 하였다(최미경, 2011). 또한 Rosenberg (1965)는 자아존중감이 낮은 청소년은 우울하고 불안한 정서상태를 보이며 학업성취수준도 낮다고 하였다.

초등학교 고학년 아동들은 부모의 높은 기대감 및 성취압력, 친구와의 경쟁 등으로 인해 스트레스를 심각하게 경험하고 있으며 이러한 스트레스는 우울증, 무력감, 불안, 긴장 등을 유발시켜서 아동기의 건강을 해칠 수 있다(정미라 등, 2011). 따라서 초등학생의 건강한 성장과 발달을 도모하기 위해서는 그들이 경험하는 스트레스에 대한 정확한 이해가 우선적으로 요구되며, 스트레스로 인한 정서적, 신체적 문제를 조기에 예방하기 위해서 아동들의 스트레스 실태를 파악하고 사회적지지와 자아존중감과의 관계를 연구하는 것은 초등학생의 건강관리를 위한 접근 방안을 모색하는데 그 의미가 있다고 할 수 있다.

그러나 지금까지 스트레스에 관한 선행연구는 대부분의 성인과 청소년들을 주 대상으로 삼았고, 아동들을 대상으로 한 연구에서도 심각한 사회적, 정서적, 행동적 문제를 가진 아동들을 대상으로 한 연구들이 대부분이었다. 초등학생을 대상으로 한 스트레스에 관한 선행연구들은 스트레스 요인, 대처방식, 어머니와의 의사소통 및 학교적응에 관한 연구(홍연란, 2000), 스트레스와 자아존중감, 부모의 양육태도와와의 관계(유양과 박인숙, 2010), 스트레스와 대처행동, 건강문제와의 관계(김미예, 2005), 지역수준별 스트레스 비교분석(이정렬 등, 2007)등으로, 스트레스와 관련요인인 사회적지지와 자아존중감이 스트레스에 어떤 영향을 미치는지에 관한 연구는 매우 미흡하였다. 따라서 사회적지지와 자아존중감이 스트레스에 어떤 영향을 미치는지 명확히 규정되어 있지 않아 스트레스 중재 프로그램 개발함에 있어 사회적지지와 자아존중감 요인을 반영할 수 있는 근거가 미흡하여 본 연구가 필요하다고 사료된다.

이에 본 연구에서는 초등학생들의 스트레스 정도를 파악하고 사회적지지와 자아존중감과의 관계를 확인하고자 하며, 본 연구의 결과는 초등학생의 스트레스 관리 및 건강유지 및 증진을 위한 간호중재법 개발의 기초 자료로 활용하고자 한다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다. 첫째, 초등학생의 사회적지지, 자아존중감과 스트레스 정도를 파악한다. 둘째, 초등학생의 일반적 특성에 따른 사회적지지, 자아존중감과 스트레스 정도의 차이를 파악한다. 셋째, 초등학생의 사회적지지, 자아존중감과 스트레스 정도와의 관계를 파악한다. 넷째, 초등학생의 스트레스정도에 미치는 영향요인을 파악한다.

연구 대상 및 방법

1. 연구설계

본 연구는 초등학생의 사회적지지, 자아존중감과 스트레스의 정도를 파악하고, 이들 변수간의 관계와 스트레스에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 표본크기

본 연구의 표적모집단은 2009년 6월 현재 우리나라 초등학교에 재학하고 있는 남, 여 초등학생이며 근접모집단은 전라북도 내에 위치한 초등학교에 재학 중인 5, 6학년 학생으로 정신과적인 문제나 만성질환이 없는 학생으로 본 연구의 목적을 이해하고 참여하기로 동의한 자를 연구대상으로 하였다.

모집단의 크기에 의해 표본의 크기를 결정하는 Krejcie와 Morgan (1970)의 자료에 근거하여 표본의 크기를 결정하였다. 우리나라 5, 6학년에 해당하는 11~12세 인구가 2005년 현재 1,386,404명(통계청, 2007)이고, 일반적으로 모집단이 100만명 이상인 경우 384명 이상을 적절한 표본크기로 제안하고 있으므로(Krejcie과 Morgan, 1970) 최소 표본수를

384명으로 정하고 난 후, C지역 J시에 위치한 4개 초등학교를 임의 표출한 뒤, 해당 학교의 5, 6학년 2개 학급씩을 무작위 표출하였다.

전체 대상자 485명 중에서 설문에 응하지 않은 사람 11명을 제외한 474명을 연구대상으로 하였다. 자료회수율은 100.0%였고, 응답내용이 불충분한 17부를 제외하고 자료 분석에 최종 포함된 연구대상자는 5학년 206명, 6학년 251명으로 총 457명이었으며, 자료 분석률은 96.4%이다.

3. 연구도구

1) 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 학년, 성별, 생활형태, 형제 자매유무, 경제적 상태, 방과 후 학원수강여부 등 총 6 문항으로 구성되어 있다.

2) 사회적지지

본 연구에서 사회적지지는 한미현과 유안진(1996)의 사회적지지 측정 도구를 사용하였다. 이 도구는 부모지지, 교사지지, 또래지지 각각 8문항씩 총 24문항으로 구성되었으며, 4점 리커트 척도이며 3개의 부정 문항에 대해서는 역환산하였고, 문항별 점수를 합한 총점이 높을수록 사회적 지지가 높음을 의미한다. 도구개발 당시의 내적일관성 신뢰도 Cronbach's α 는 .88이었으며, 본 연구에서의 도구의 내적일관성 신뢰도 Cronbach's α 는 .92 (부모지지 .91, 교사지지 .88, 또래지지 .92)였다.

3) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg (1965)가 개발한 자아존중감 측정도구를 전병제(1974)가 번안한 도구를 사용하였다. 이 도구는 긍정적 자아존중감 5문항, 부정적 자아존중감 5문항 모두 10개 문항으로 구성되어 있으며, 4점 리커트 척도이다. 5개의 부정문항에 대해서는 역환산하였으며, 문항별 점수를 합한 총점이 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 본 도구의 타

당도는 이미 여러 연구에서 타당도가 검증된 도구이며 도구개발 당시의 내적일관성 신뢰도 Cronbach's α 는 .92였고, 전병제(1974)의 연구에서 Cronbach's α 는 .85였으며 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .82였다.

4) 스트레스

본 연구에서 스트레스는 민하영과 유안진(1998)이 개발한 '한국 아동의 일상적 스트레스' 척도를 사용하였다. 이 도구는 지난 3개월 매우 슬프거나 괴롭거나 짜증나게 했던 생활 사건들을 측정하는 것으로 부모관련 20문항, 친구관련 17문항, 학업관련 8문항, 교사관련 3문항 등 총 48문항으로 구성되었으며, 4점 리커트 척도이고, 문항별 점수를 합한 총점이 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. 본 도구의 타당도는 도구개발 당시 구인타당도 및 공인타당도($r=.55$, $p<.001$)가 유의한 것으로 나타났으며, 도구개발 당시의 내적일관성 신뢰도는 Cronbach's α 는 .93이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .94 (부모관련 .91, 친구관련 .93, 학업관련 .89, 교사관련 .84)였다.

4. 자료 수집 및 윤리적 고려

본 연구의 자료수집기간은 2009년 6월 8일부터 2009년 6월 20일까지였다. 자료수집은 C지역 J시에 위치한 4개 초등학교를 임의표출하여 해당 학교장에게 전화하여 연구의 목적을 설명하고 자료수집에 대한 허락을 구하였다. 자료수집을 허락한 4개 초등학교에 연구자가 방문하여 보건교사와 담임교사에게 연구의 의의를 설명하였고, 본연구의 목적에 동의하고 충분히 이해한 학생들에게 자료수집을 할 수 있도록 동의와 협조를 얻었다. 연구 대상자들에게는 본 연구의 목적과 내용, 연구 참여시 유익성과 불이익성에 대해 설명하였으며, 연구를 통해 알게 된 내용은 연구목적으로만 사용하며 비밀이 보장됨을 설명하였고, 연구 참여는 자발적인 것으로 본인이 원하지 않는다면 참여하지 않을 수 있다는 것을 알려주었다. 또한 서면 동의를 받은 후 설문지를 작성하도록 하였다. 설문지는 응답이

끝난 후 바로 회수하였으며 총 474부를 회수하여 이중 응답내용이 불충분한 17부를 제외하고 457부를 최종 자료 분석에 사용하였다.

5. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 15.0 program을 이용하여 전산통계 처리하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로 분석하였다.

- 대상자의 사회적지지, 자아존중감과 스트레스 정도는 평균, 표준편차, 범위, 최소값, 최대값을 이용하여 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성에 따른 사회적지지, 자아존중감과 스트레스정도 차이는 t-test, ANOVA, Scheffe test를 이용하여 분석하였다.

- 스트레스 정도와 사회적지지, 자아존중감간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.

- 대상자의 스트레스에 영향을 미치는 요인의 확인을 위해 단계적 변수 선택방법에 의한 다중회귀분석을 실시하였다.

성 적

1. 대상자의 일반적 특성

대상자는 총 457명으로 5학년이 45.1%, 6학년이 54.9%였으며, 남학생이 52.5%, 여학생이 47.5%였다. 대상자가 부모와 동거하고 있는 경우는 89.0%, 편부모와 동거하는 경우는 8.8%, 부모와 동거하지 않는 경우는 2.2%였으며, 형제자매 유무에 있어서는 87.7%가 형제자매가 있다고 응답했다.

대상자가 지각한 경제적 상태는 매우 좋다가 10.3%, 좋다 25.6%, 보통이다 54.9%, 좋지 않다 7.4%, 매우 좋지 않다 1.8%였다. 방과 후 학원수강에 대해서

는 84.7%가 학원수강을 하고 있었으며, 평균 학원수강 수는 1.95개였다(표 1).

2. 대상자의 사회적지지, 자아존중감과 스트레스 정도

연구대상자의 사회적지지, 자아존중감과 스트레스 정도를 측정된 결과는 표 2와 같다. 사회적지지는 최소 1.17점에서 최고 4.00점으로 평균 평점 3.22

(± 0.43)이었으며, 하위영역별로 평균평점 점수를 살펴보면 부모지지 영역이 3.58 (± 0.51)로 가장 높았고, 친구지지 영역이 3.11 (± 0.58), 교사지지 영역이 2.98 (± 0.59) 순으로 나타났다. 자아존중감은 최소 1.20점에서 최고 4.00점으로 평균 평점 3.00 (± 0.53)이었으며 스트레스정도는 최소 1.00점에서 최고 3.38점으로 평균 평점 1.47 (± 0.43)이었다. 스트레스의 하위영역별로 평균 평점 점수를 살펴보면 학업관련 영역이 1.77 (± 0.72)로 가장 높았고, 부모관련 영역이

표 1. General Characteristics of Subjects

(N=457)

Variables	Categories	n (%)	M $\pm$ SD
Grade	5th	206 (45.1)	
	6th	251 (54.9)	
Gender	Male	240 (52.5)	
	Female	217 (47.5)	
Living status	Living with parents	407 (89.0)	
	Living with mother	21 (4.6)	
	Living with father	19 (4.2)	
	No living with parents	10 (2.2)	
Whether having sisters or brothers	Yes	401 (87.7)	
	No	56 (12.3)	
Economic status	Very good	47 (10.3)	
	Good	117 (25.6)	
	Middle	251 (54.9)	
	Bad	34 (7.4)	
	Very bad	8 (1.8)	
Educational institutions attended after school	Yes	387 (84.7)	1.95 $\pm$ 1.13
	No	70 (15.3)	

표 2. Mean Scores of Social support, Self-esteem and Stress

(N=457)

Category	Mean (SD)	Minimum	Maximum
Social support	3.22 (0.43)	1.17	4.00
Parents support	3.58 (0.51)	1.13	4.00
Friend support	3.11 (0.58)	1.00	4.00
Teacher support	2.98 (0.59)	1.25	4.00
Self-esteem	3.00 (0.53)	1.20	4.00
Stress	1.47 (0.43)	1.00	3.38
Parents related	1.49 (0.51)	1.40	4.00
Friend related	1.34 (0.49)	1.00	3.88
Study related	1.77 (0.72)	1.00	4.00
Teacher related	1.22 (0.53)	1.60	4.00

1.49 (± 0.51), 친구관련 영역이 1.34 (± 0.49) 순으로 나타났다, 스트레스 정도가 가장 낮은 영역은 교사 관련 영역으로 1.22 (± 0.53)이었다.

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 사회적지지, 자아존중감 및 스트레스

대상자의 일반적 특성에 따른 사회적지지, 자아존중감과 스트레스 정도의 차이를 분석한 결과는 표 3과 같다. 대상자의 학년에 따른 사회적지지($t=3.425$, $p=.001$)와 학업관련 스트레스($t=-3.451$, $p=.001$) 정도는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 성별에 따라서는 사회적지지($t=-3.706$, $p<.001$)와 친구관련 스트레스($t=2.751$, $p=.006$) 정

도에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 대상자가 지각한 경제적 상태는 사회적지지($F=6.924$, $p<.001$), 자아존중감($F=11.780$, $p<.001$)과 스트레스($F=3.990$, $p=.003$) 정도에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 스트레스 하위영역 중 친구관련($F=4.178$, $p=.002$), 학업관련($F=4.316$, $p=.002$), 교사관련($F=5.475$, $p<.001$) 영역에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 생활상태, 형제자매유무, 방과 후 학원수강여부에 따른 사회적지지, 자아존중감과 스트레스 정도는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 3. Social Support, Self-esteem and Stress According to Children's General Characteristics (N=457)

Characteristics	Categories	Social support	Self-esteem	Stress	Sub-areas of stress			
		M(SD)	M(SD)	M(SD)	Parents related	Friend related	Study related	Teacher related
Grade	5th	3.30 (0.45)	3.04 (0.55)	1.44 (0.45)	1.47 (0.51)	1.36 (0.51)	1.64 (0.68)	1.22 (0.52)
	6th	3.16 (0.40)	2.96 (0.51)	1.49 (0.42)	1.52 (0.51)	1.33 (0.48)	1.87 (0.74)	1.22 (0.53)
Gender		$t=3.425$ $p=.001$	$t=1.530$ $p=.127$	$t=-1.116$ $p=.265$	$t=-0.943$ $p=.346$	$t=0.740$ $p=.460$	$t=-3.451$ $p=.001$	$t=0.035$ $p=.972$
	Male	3.15 (0.42)	2.98 (0.53)	1.50 (0.48)	1.53 (0.55)	1.40 (0.55)	1.71 (0.73)	1.24 (0.56)
	Female	3.30 (0.42)	3.02 (0.53)	1.44 (0.38)	1.46 (0.46)	1.28 (0.41)	1.83 (0.70)	1.20 (0.49)
		$t=-3.706$ $p<.001$	$t=-0.818$ $p=.414$	$t=1.404$ $p=.161$	$t=1.526$ $p=.128$	$t=2.751$ $p=.006$	$t=-1.820$ $p=.069$	$t=0.879$ $p=.380$
Living status	Living with parents	3.23 (0.42)	3.02 (0.52)	1.46 (0.43)	1.49 (0.51)	1.33 (0.48)	1.75 (0.70)	1.20 (0.50)
	Living with mother	3.13 (0.44)	2.91 (0.53)	1.59 (0.53)	1.55 (0.55)	1.51 (0.64)	1.92 (0.91)	1.38 (0.75)
	Living with father	3.18 (0.50)	2.76 (0.65)	1.57 (0.47)	1.60 (0.55)	1.44 (0.46)	1.83 (0.91)	1.42 (0.80)
	No living with parents	3.06 (0.52)	2.88 (0.62)	1.52 (0.30)	1.44 (0.32)	1.50 (0.48)	1.90 (0.74)	1.20 (0.53)
Whether having sisters or brothers		$F=1.028$ $p=.380$	$F=1.803$ $p=.146$	$F=1.035$ $p=.377$	$F=0.434$ $p=.729$	$F=1.561$ $p=.198$	$F=0.543$ $p=.653$	$F=1.707$ $p=.165$
	Yes	3.23 (0.42)	3.01 (0.52)	1.47 (0.43)	1.49 (0.51)	1.34 (0.51)	1.77 (0.72)	1.22 (0.52)
	No	3.19 (0.48)	2.92 (0.61)	1.48 (0.43)	1.49 (0.51)	1.38 (0.49)	1.71 (0.77)	1.26 (0.61)
		$t=-0.693$ $p=.489$	$t=-0.979$ $p=.331$	$t=0.188$ $p=.851$	$t=0.017$ $p=.986$	$t=0.746$ $p=.456$	$t=-0.573$ $p=.567$	$t=0.528$ $p=.598$
Economic status	Very good ^a	3.38 (0.36)	3.24 (0.48)	1.40 (0.52)	1.48 (0.61)	1.27 (0.56)	1.51 (0.69)	1.26 (0.65)
	Good ^b	3.33 (0.40)	3.15 (0.44)	1.45 (0.45)	1.46 (0.50)	1.32 (0.50)	1.78 (0.76)	1.21 (0.48)
	Middle ^c	3.18 (0.43)	2.94 (0.52)	1.45 (0.39)	1.49 (0.50)	1.32 (0.44)	1.75 (0.67)	1.16 (0.44)
	Bad ^d	3.00 (0.39)	2.61 (0.58)	1.74 (0.48)	1.68 (0.52)	1.65 (0.58)	2.15 (0.75)	1.56 (0.78)
	Very bad ^e	3.20 (0.47)	2.68 (0.75)	1.57 (0.57)	1.43 (0.36)	1.51 (0.59)	2.03 (1.13)	1.58 (1.04)
		$F=6.924$ $p<.001$ Scheffe $d<a$	$F=11.780$ $p<.001$ Scheffe $d<e$, $b<a$	$F=3.990$ $p=.003$	$F=1.262$ $p=.284$	$F=4.178$ $p=.002$	$F=4.316$ $p=.002$	$F=5.475$ $p<.001$
Educational institutions attended after school	Yes	3.23 (0.43)	3.02 (0.50)	1.47 (0.43)	1.50 (0.51)	1.33 (0.48)	1.77 (0.72)	1.22 (0.54)
	No	3.19 (0.40)	2.87 (0.64)	1.47 (0.46)	1.45 (0.49)	1.41 (0.55)	1.74 (0.72)	1.20 (0.47)
		$t=0.728$ $p=.467$	$t=1.820$ $p=.072$	$t=-0.046$ $p=.964$	$t=0.699$ $p=.485$	$t=-1.291$ $p=.197$	$t=0.383$ $p=.702$	$t=0.279$ $p=.780$

4. 대상자의 사회적지지, 자아존중감과 스트레스와의 관계

대상자의 사회적지지, 자아존중감과 스트레스와의 상관관계를 분석한 결과는 표 4와 같다.

초등학생의 사회적지지와 자아존중감은 통계적으로 유의한 정적 상관관계($r=.627, p<.001$)를 보였으며, 스트레스와 사회적지지($r=-.497, p<.001$)와 자아존중감($r=-.491, p<.001$)은 통계적으로 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

사회적지지와 스트레스의 하위영역별로 살펴보면 친구관련($r=-.448, p<.001$)이 가장 높은 상관관계를 보였고, 그 다음이 부모관련($r=-.429, p<.001$), 학업관련($r=-.306, p<.001$), 교사관련($r=-.298, p<.001$)순이었다. 또한 자아존중감과 스트레스의 하위영역별로 살펴보면 부모관련($r=-.413, p<.001$)이 가장 높은 상관관계를 보였고, 그 다음이 친구관련($r=-.409, p<.001$), 학업관련($r=-.394, p<.001$), 교사관련($r=-.196, p<.001$)순이었다.

5. 스트레스에 영향을 미치는 요인

대상자의 스트레스 정도에 영향을 미치는 요인을 확

인하기 위해 스트레스를 종속변수로 하고, 일반적 특성과 사회적지지, 자아존중감을 독립변수로 하여 단계적 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석을 실시하기 전에 독립변수 간의 다중 공선성을 검정한 결과 공차한계(Tolerance Limit)가 .607이고, 분산팽창지수(Variance Inflation Factor, VIF)가 1.646으로 나타나 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다. 회귀분석 결과 스트레스의 회귀모형은 유의한 것으로 나타났으며($F=97.172, p<.001$), 사회적지지, 자아존중감 두 변수가 스트레스 정도에 30.0%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다(표 5).

고 찰

초등학생의 사회적지지, 자아존중감과 스트레스 정도를 알아보고 스트레스에 영향을 미치는 주요 요인을 파악하여 바람직한 건강증진행위를 돕는 간호중재 방안을 모색하기 위해 이루어진 본 연구에서 사회적지지와 자아존중감은 스트레스의 영향요인으로 나타났다.

본 연구에서 초등학생의 사회적지지는 4점 만점에 평균 평점 3.22점이었다. 이와 같은 결과는 초등학교 4~6학년 학생을 대상으로 한 이정미와 이양희(2007)의 연구에서 4점 만점에 3.08점으로 나타난 결과와 유사하였다. 본 연구 대상자의 사회적지지의 하위영역

표 4. Correlation of Variables Among Social support, Self-esteem and Stress

(N=457)

Variables	Stress r (p)				
	Parents related	Friend related	Study related	Teacher related	Total
Social support	-.429 (<.001)	-.448 (<.001)	-.306 (<.001)	-.298 (<.001)	-.497 (<.001)
Self-esteem	-.413 (<.001)	-.409 (<.001)	-.394 (<.001)	-.196 (<.001)	-.491 (<.001)

표 5. Stress as a Result of Stepwise Multiple Regression Analysis

(N=457)

Category	B	β	R^2	Adjusted R^2	t	p	F (p)
Constant	154.422				24.480	<.001	97.172 (<.001)
Social support	-.633	-.311	.247	.245	-6.180	<.001	
Self-esteem	-1.166	-.296	.300	.297	-5.866	<.001	

별 평균 점수는 가족지지, 친구지지, 교사지지 순으로 높게 나타났으며 이러한 결과는 소연희(2008)의 연구결과와 유사하였다. 아동은 친구관계를 통해서 타인과 상호 작용하는 방법, 사회적 기술, 적응능력 등을 배우고, 소속감을 가지게 되며(이정미와 이양희, 2007), 자신을 둘러싼 환경에서 주어지는 피드백에 따라 자신감을 가지기도 하고 스트레스를 받을 수 있으므로 학생들이 이러한 스트레스 상황을 잘 극복해 나갈 수 있도록 지지체계를 조성해야 할 필요성이 있다. 또한 Taylor 등(2004)의 연구에서 한국 학생들이 유럽과 안 미국학생들에 비해 부모나 교사에 대한 지지정도는 높았지만 실제 어려움이 발생되었을 때 사회적 지지를 활용하는 정도는 낮았다는 연구결과에 비추어 보듯이 초등학교 아동들에게 있어서 학교는 가장 다음으로 중요한 사회적 환경이므로 학교에서는 스트레스 상황에 노출되어 있는 학생들에게 필요시 부모, 친구, 교사에게 도움요청을 할 수 있도록 자신감을 높일 수 있는 프로그램과 함께 아동의 사회적 지지를 증진 시킬 수 있는 방안과 지역사회 내 사회적 지지 자원들을 활용할 수 있는 프로그램을 수립하고 실시하여 스트레스를 겪고 있는 학생들에게 지속적인 관심과 지지가 매우 필요하다고 사료된다.

본 연구에서 초등학생의 자아존중감은 4점 만점에 평균 평점 3.00점으로 나타났다. 자아존중감은 개인이 성장하면서 건전한 성격발달을 이루고 적절하게 환경에 적응해 나가며 긍정적인 자기실현을 성취하는데 있어 매우 중요한 요소이다. 따라서 아동의 건강증진을 위한 프로그램 개발 시 자아존중감을 증진시킬 수 있는 방법이 포함될 때 프로그램의 효과를 극대화 할 수 있음을 시사하고 있다. 초등학생들을 대상으로 자기표현 훈련 프로그램을 실시한 후 자아존중감이 향상된 홍기은과 김춘경(2010)의 연구결과에서 볼 수 있듯이 자아존중감은 교육과 프로그램 실시를 통해서 변화 가능하다고 할 수 있다. 그러므로 초등학교 아동의 건강증진을 위한 전략으로 아동의 자아존중감 수준을 사정해야하며, 자아존중감이 낮은 아동들은 자아존중감을 증진시킬 수 있는 중재를 포함하여 가정과 연계하

는 프로그램을 실시하여야 할 것으로 사료된다.

본 연구에서 초등학생의 스트레스 정도는 4점 만점에서 평균 1.47점으로 나타났다. 이는 초등학교 5, 6학년을 대상으로 한 정미라 등(2011)의 연구에서 5점 만점에 평균 2.09점으로 나타난 결과와 유사하였다. 본 연구에서 스트레스의 하위영역별 평균점수는 학업관련 스트레스가 가장 높게 나타났으며 교사관련 스트레스가 다른 영역에 비해 가장 낮은 것으로 나타났다. 이는 유양과 박인숙(2010)의 연구결과와 일치하였으나 가족요인으로 인한 스트레스 수준이 가장 높게 나타난 이정렬 등(2007)의 연구결과와는 차이를 보였다. 본 연구에서 학업관련 요인이 가장 높게 나타난 이유는 현행의 국가수준 학력평가로 실시되는 일제고사 등 입시위주의 학생실력 향상을 앞세운 교육과정으로 인해 초등학생임에도 불구하고 학생들이 학업에 대한 부담감과 압박감으로 많은 스트레스를 받고 있음을 알 수 있다. 따라서 초등학생들의 스트레스를 경감시키는 방안에 대한 연구와 함께 학습능력에 따른 적절한 교육방법으로 학생들이 건강하고 행복한 학교생활을 할 수 있도록 교사들의 학생에 대한 세심한 배려, 관심과 사랑으로 학생들과 대화를 통하여 스트레스의 원인을 조기 발견하고 대처할 수 있는 교육 및 상담 프로그램이 적극적으로 이루어져야 할 것으로 사료된다.

일반적 특성에 따른 사회적지지, 자아존중감과 스트레스는 대상자의 학년, 성별에 따라서는 사회적지지가 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 5학년이 6학년보다, 여학생이 남학생보다 더 많은 사회적 지지를 받고 있는 것으로 나타났는데 이는 중고등학생을 대상으로 한 문은식(2005)의 연구에서 중학생이 고등학생보다 사회적 지지를 더 많이 지각하였으며, 친구영역에서 여학생이 남학생보다 사회적지지 정도가 더 높게 나타난 연구 결과와 지역주민을 대상으로 한 김관희와 김희숙(2010)의 연구에서 여자가 남자보다 사회적지지 정도가 높게 나타난 연구결과와 유사하였다. 또한 본 연구에서 스트레스 하위영역에서 대상자의 학년에 따라서는 학업관련영역에서 6학년이 5학년보다 스트

레스 정도가 더 높았으며, 성별에 따라서는 친구관련 영역에서 남학생이 여학생보다 스트레스 정도가 더 높았으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 대상자의 학년에 따른 스트레스 차이는 윤신기(2004)의 연구에서 중학교 2학년 학생이 초등 6학년 학생보다 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 나타난 연구결과와 유사하였다. 성별에 따른 스트레스 정도의 차이는 윤신기(2004)와 이정렬 등(2007)의 연구에서는 여학생이 남학생보다 유의하게 스트레스 수준이 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 상이하였다. 그러므로 성별에 따른 스트레스 정도 차이는 추후 반복연구가 필요하리라 사료된다. 따라서 초등학생들의 정신건강 증진을 위한 보건교육 및 간호중재 프로그램을 기획할 때 학년, 성별에 따라 차별화된 중재 프로그램의 개발 및 적용이 필요하리라 사료된다.

대상자가 지각한 경제적 상태에서는 사회적지지, 자아존중감과 스트레스 정도의 차이가 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 김영아(2001)의 연구에서 가정의 경제력이 높을수록 사회적 지지를 많이 인지하는 것으로 나타난 결과와 유사하였으며, 또한 유양과 박인숙(2010)의 연구에서 스트레스 정도와 자아존중감이 유의한 차이가 있게 나타난 결과와 유사하였다. 이는 가정의 경제수준이 높을수록 사회적 지지와 자아존중감은 높게 나타났으며, 가정의 경제수준이 낮을수록 스트레스는 더 높게 나타난 것을 볼 때 경제적 상태는 사회적지지, 자아존중감과 스트레스에 유의한 변인임을 알 수 있었다.

본 연구에서 초등학생의 사회적지지와 자아존중감은 스트레스와 부적인 상관관계를 나타냈다. 이러한 결과는 초등학교 5학년 학생을 대상으로 한 최미경(2011)의 연구에서 자아존중감과 스트레스가 부적상관을 나타낸 연구결과와 유사하였으며, 지역주민을 대상으로 한 김판희와 김희숙(2010)의 연구에서 사회적지지와 스트레스지각과 부적인 상관을 나타낸 결과와도 유사하였다. 이는 사회적지지와 자아존중감이 스트레스정도에 영향을 미치는 주요변인임을 나타내는 것이라 할 수 있겠다. 따라서 학교에서 보건교사는 초

등학생들의 스트레스를 감소시키기 위해서는 먼저 자아존중감과 사회적지지를 높여주는 교육 및 건강 상담 프로그램과 함께 체계적이고 지속적인 관리와 지지를 통하여 궁극적으로 초등학생들이 건강하게 학교생활을 할 수 있도록 돕는 적극적인 중재가 필요하다.

본 연구에서 초등학생의 사회적지지와 자아존중감은 스트레스 정도에 유의한 영향을 주는 예측요인이며, 스트레스 정도를 30.0% 설명하는 것으로 나타났다. 이는 초등학생을 대상으로 한 유양, 박인숙, 문영숙(2010)의 연구에서 사회적지지가 스트레스에 영향을 미치는 중요한 변수로 나타난 결과와 유사하였다. 또한 고등학생들을 대상으로 한 이종화와 김희영(2007)의 연구에서 자아존중감과 지각된 건강상태가 스트레스에 영향을 미치는 가장 중요한 예측변인으로 21.1%의 설명력을 가지는 것으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다.

이상과 같이 사회적지지와 자아존중감은 초등학생의 스트레스 정도에 영향을 미치는 주요한 변수이므로 초등학생의 건강증진을 위한 교육 및 프로그램에 사회적지지와 자아존중감을 향상시킬 수 있는 내용을 포함하여야 할 것이다. 또한 본 연구는 초등학생의 스트레스를 완화시키기 위한 간호중재법 개발 및 학교보건교육에 대한 방향을 제시하는데 기여할 수 있을 것이다.

그러나 본 연구는 C지역 J시에 위치한 4개 초등학교의 5, 6학년을 대상으로 한정된 지역에서 대상자를 임의 표출하였으므로 본 연구의 결과를 일반화하는데 신중해야 할 필요가 있으며, 구조화된 설문지를 이용한 자기기입식 조사방법으로 정보수집의 제한점이 있다고 사료된다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 초등학생의 사회적지지와 자아존중감 향상 프로그램을 개발하고 적용하여 스트레스 정도에 미치는 효과를 검증할 것을 제언한다.

둘째, 본 연구에서는 초등학생의 사회적지지, 자아존중감과 스트레스에 관한 설명력과 상관관계만 검증하여 이들의 인과관계를 알 수 없었다. 따라서 추후 연

구에서는 인과관계를 알 수 있는 경로분석이나 공변량 구조분석 연구를 제안한다.

요약 및 결론

본 연구는 C지역 J시에 위치한 초등학교 5, 6학년 457명을 대상으로 초등학생들의 사회적지지, 자아존중감과 스트레스 정도를 알아보고, 이들 변수간의 관계와 스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 시도되었다.

본 연구결과 초등학생의 사회적지지는 3.22점, 자아존중감은 3.00점, 스트레스는 1.47점이었다. 아동의 사회적지지와 자아존중감은 스트레스와 부적상관관계가 있었으며, 사회적지지는 스트레스의 하위변수 중 친구관련 스트레스가 가장 높은 상관관계를 보였으며, 자아존중감과는 부모관련 스트레스가 가장 큰 영향을 주는 것으로 나타났다. 사회적 지지와 자아 존중감은 초등학생의 스트레스 정도에 영향을 미치는 예측요인으로 30.0%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 따라서 추후 이러한 결과를 기초로 사회적지지와 자아존중감을 증진시킬 수 있는 방안을 고려한 스트레스 관리 프로그램이 초등학생의 스트레스 예방 및 관리를 위한 효과적인 간호중재 방안으로 활용될 수 있으리라 사료된다.

참고문헌

김미예. 학령기 아동의 스트레스와 대처행동 및 건강문제. 아동간호학회지 2005;11(1):83-89
 김영아. 청소년의 스트레스, 사회적지지, 건강행위와의 관계. 아동간호학회지 2001;7(2):203-212
 김관희, 김희숙. 일 도시지역 주민의 스트레스 지각, 정신 건강 및 사회적지지. 한국보건간호학회지 2010;24(2):197-210
 문은식. 중, 고등학생이 지각한 사회적 지지와 심리적 안녕 및 학교생활 적응의 관계. 교육심리 연구 2005;19(4):1087-1108
 민하영, 유안진. 학령기 아동의 일상적 생활 스트레스 척도 개발. 아동학회지 1998;19(2):77-96

보건복지부.국민건강영양조사 제3기 (2005) - 아동 및 청소년의 건강수준 및 보건의식행태. 보건복지부, 서울, 2006;129
 소연희. 학교 급별에 따른 지각된 사회적 지지, 학업적 자기효능감 및 성취동기 및 학업성취도와의 관계: 경로모형을 중심으로. 아동교육 2008; 17(2):49-64
 서영미. 초등학교 아동의 스트레스와 사회적지지 및 대처행동과의 관계. 한국교원대학교 석사학위논문. 2001.
 유양, 박인숙. 한국과 중국 학령기 아동의 스트레스 자아존중감과, 아동이 지각한 부모의 양육태도 비교. 부모자녀건강학회지 2010; 13(1):26-34
 유양, 박인숙, 문영숙. 학령기 아동이 지각한 부모의 양육태도, 사회적 지지가 자기효능감과 스트레스에 미치는 영향-한국과 중국 아동의 비교. 아동간호학회지 2010; 16(4):334-343
 윤신기. 초, 중등학생의 자아 존중감과 스트레스 대처방법간의 관계. 아동교육 2004; 13(2):239-251
 이정렬, 이규영, 안양희, 이현경. 지역 수준별 초등학생들의 스트레스 비교분석. 대한간호학회지 2007;37(6):986-993
 이정미, 이양희. 아동이 지각하는 부모간의 갈등, 어머니의 양육행동, 사회적 지지 및 안녕감 간의 구조적 관계 분석. 한국심리학회지 발달 2007;20(4):33-58
 이종화, 김희영. 자아존중감, 가족의 지지 및 지각된 건강상태가 성인수험생들의 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구. 정신간호학회지 2007;16(2):174-180
 전병제. 자아개념 측정 가능성에 관한 연구. 연세논총 1974;11:107-129
 정미라, 장영숙, 김순규. 초등학교 고학년 아동의 스트레스와 자아존중감 및 학습동기간의 관계. 아동교육 2011; 20(2):221-234.
 최미경. 어머니의 양육행동 및 아동의 자아존중감과 스트레스간의 관계. 아동학회지 2011;32(2):105-121
 통계청. 2005 인구주택총조사 결과표. 2007
 한미현, 유안진. 아동의 스트레스 및 사회적지지 지각과 행동문제. 아동학회지 1996;7(1):73-188
 홍기은, 김춘경. 해결중심 집단상담 프로그램이 학령초기 아동의 외현화 문제행동과 자아존중감 향상에 미치는 효과. 놀이치료연구 2010;14(2):119-135
 홍연란. 초등학생의 스트레스요인, 대처방식, 어머니와의 의사소통 및 학교적응. 아동간호학회지 2000;6(3):362-371
 Crouch MA, Straub V. Enhancement of self-esteem in adults. Fam Community Health 1983;6(2):76-78
 Grant KE, Compas BE, Stuhlmacher AF, Thurm AE, McMahon SD. Stressors and child and adolescent psychopathology: Moving from markers to mecha-

- nisms of risk. Psychol Bull 2003;129(3):447–466
- Hampel P, Petermann F. Age and gender effects on coping in children adolescents. J Youth Adolesc 2005;34(2):73–83
- Kanner AD, Coyne JC, Schaefer C, Lazarus RS. Comparisons of two models of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life event. J Behav Med 1981;4(1):1–39
- Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. Educ Psychol Meas 1970;30(3):607–610
- Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton University Press, Princeton NJ, 1965
- Taylor SE, Sherman DK, Kim HS, Jarcho J, Takagi K, Dunagan MS. Culture and social support: Who seeks it why? J Pers Soc Psychol 2004;87:354–362
- Thoits PA. Social support as coping assistance. J Consult Clin Psychol 1986; 54:416–423
- Thoits PA. Stress and health: major findings and policy implications. J Health Soc Behav 2010;51: Suppl:S41–53. Review.

K C I