

## 대입 준비생의 입시스트레스가 정신건강에 미치는 영향

이희자<sup>†</sup> · 박영수

한국교원대학교 대학원 초등체육교육전공

## The Influence of High School Students' Entrance Exam Stress on Their Mental Health

Heeja Lee · Yungsoo Park

Department of Physical Education in Korea National University of Education

### ABSTRACT

This study aimed at investigating the level of high school students' entrance exam stress and mental health first and also investigating if the entrance exam stress and mental health are related to gender, grade, character type, parenting style and economic status. This is expected to be used as a fundamental data for the development of health education program on high school students' stress and diagnosis of their mental health. To achieve those goals above, the questionnaire was used and the sample consisted of 600 students from general high schools in a large city, C and in a smaller city, A in Chungnam province through questionnaire and the conclusion, which was based on 582 proper questionnaires from the 600 questionnaires, through variable analysis, correlation analysis and multi-regression, is below.

First, according to the information provided by respondents, the result showed the relationship between those background variables and the entrance exam stress and mental health level. As the students are more introverted and the parenting style is more authoritative, the entrance exam stress is higher and the mental health level is higher as the parenting style is more authoritative and the economic status is lower.

In gender, the entrance exam stress level was high for male students in regard to parents pressure. For female students, it was due to the insufficient free time. In test performance, the good grade group showed high stress level when they don't have enough free time and the poor grade group showed high stress level when they have test tension and poor test performance. In character style, the introverted group showed high stress level in future uncertainty. In parenting style, the authoritative group showed significantly high level in all four sub-factors and there is no significant relationship with the stress level and economic status. Female students reported higher mental health level

---

접수일 : 2006년 11월 21일, 채택일 : 2007년 4월 7일

<sup>†</sup> 교신저자 : 이희자(충청북도 청원군 강내면 다락리 산7번지 363-791, 한국교원대학교 초등체육과)

Tel: 017-418-4157, E-mail: hson0385@hanmail.net

than male students in somatization and depression. In academic achievement, the poor grade group showed high level in obsession, fear-anxiety and psychotism. In character style, the introverted group showed high level in sensitivity towards others and depression. And in parenting style, the authoritative group is higher in 9 sub-factors than the other two groups in the factor, economic status. The lower economic status group showed high mental health problem level in this order: in obsession, sensitivity towards others, depression, paranonia and psychotism.

Second, the results revealed that there is a significant difference among the groups after comparing and analyzing the relationship between the mental health level according to the three groups, the first, second and third group divided by the degree of entrance exam stress. And the higher the entrance exam stress is, the higher the mental health problem level is. Verification showed that there was obvious difference among the groups. the entrance exam stress was positively correlated with the mental health level. The lack of free time, future uncertainty, test anxiety/poor test performance and parents pressure, these factors, in that order, were correlated with the mental health level. when the prediction variables which influenced on mental health are analyzed, test-anxiety/poor test performance was found to be related to mental health most. And after the factor, test-anxiety, future uncertainty and the lack of free time were listed(ranked), however results did not show any correlation with parents' pressure.

*Key words:* High school, Academic performance, Stress, Mental health

## I. 서 론

현대인들은 다양화된 지식체계와 정보의 범람, 최첨단 기술의 발달 등 급변하는 사회의 조류 속에서 적응상 많은 문제를 경험하며 살아가고 있다. 문명의 급속한 발달로 인한 사회 환경의 변동은 다양한 가치관과 새로운 행동양식을 요구하게 되어 개인의 내적 갈등과 함께 여러 가지 유형의 스트레스를 가중시키고 있는 것이다(오선향, 2002). 이와 같은 스트레스는 청소년들에게도 예외가 아니며, 특히 청소년기는 심리적, 신체·생리적, 인지적 변화를 겪으면서 동시에 자아정체감(Self Identity)을 확립하기 위해 혼란과 방황을 경험하는 시기로 정신건강상 매우 중요한 시기라 할 수 있다. 이 시기는 청소년들이 자신의 역할을 발견하고 대인관계 및 사회적인 기능과 법칙

을 배우면서 미래의 인생관, 직업관을 설계해 나가야 할 때이다(Pfefferbaum, 1986).

그러나 우리나라 고등학생들은 이러한 발달 단계상의 과도기적 특성에서 오는 문제 뿐 아니라, 입시위주의 사회문화적 압력으로 인하여 고등학생들이 느끼는 신체적·심리적·사회적 스트레스의 심각성은 우리의 상상을 초월하고 있다. 오늘날 우리 학교교육의 현실은 대부분이 입시교육에 치중한 지식 편중수업, 학생의 능력과 적성에 대한 배려 부족, 암기위주 학습이라는 '입시지옥'속에서 대입 준비생들은 경쟁의 부담과 성적에 대한 압박감으로 신체적, 정신적 건강이 위협받고 있다. 또한 가정에서의 공부에 대한 부모의 압력과 성적향상에 대한 부모의 기대는 수험생들의 스트레스를 가중시키고 있는 게 현실이다.

이러한 성적 제일주의의 학교풍토는 결국

감수성이 예민한 청소년들에게 균형잡힌 인격적 성숙의 결여와 정서적 불안, 시험에 대한 중압감, 긴장감, 갈등, 욕구 좌절 등 심리적 부담을 가중시키며, 이로 인해 청소년들은 흡연, 음주, 약물남용, 학교중퇴, 학교폭력, 가출 등의 이탈행동으로 나타나기도 하고, 극단적인 경우 자살까지 시도하기도 한다.

이길홍(1985)은 중3 학생이든 고3 학생이든 간에 진학을 앞둔 수험생들이 진로선택의 갈등이나 시험불안, 입시실패에 대한 예기불안 등의 복합적인 요인들로 인해 경험하게 되는 불안장애를 입시스트레스증후군(School entrance stress syndrome), 고3병(高三病), 입시병(入試病)이라 하였다. 이것은 우리나라를 비롯한 동양권 몇몇 나라의 특징적인 증상으로 초기에는 두통, 소화불량, 피로, 불면증, 식욕부진, 시력 장애, 기억력 장애, 근육통, 복통, 현기증 등 신체·생리적 증상으로 나타나며, 정신적으로는 신경증적 증상을 보이는 데 초기에는 무언가에 쫓기고 깜짝깜짝 놀라며 불안, 초조해 하는 것으로 나타난다. 이때 신경질이나 공격적인 성향이 늘어나는 것도 하나의 특징이다. 상태가 심해지면 스트레스 장애 양상인 대인예민성(Interpersonal Sensitive), 강박증(Obsessive-Compulsive), 신체화 장애(Somatization), 정신분열증(Schizophrenia)으로 발전하는데, 이 단계에 이르면 정신과 치료를 필요로 하게 된다. 따라서 사회의 건강 척도(尺度)라는 대입 수험생들의 건전한 성장을 보장하기 위해서는 입시스트레스를 청소년의 발달과업으로 생각하며 스스로 극복하기만을 바라기보다는 이에 대한 적절한 대책이 강구되어야 하며 정신건강에 대한 지속적인 사회의 적극적인 관심과 해결책이 나와야 할 것이다.

또한 선행연구들은 입시스트레스와 건강간의 관계를 직접 평가하는 것이 아니라 수험생에게서 나타나는 신체적, 정신적 증상들은 입

시스트레스와 관련되어 있다는 가정을 가지고 수험생의 부적응 상태만을 보고해 왔다. 그러므로 이 연구에서는 인문계 대입 준비생이 지각하는 입시스트레스와 정신건강의 수준을 파악해 보고, 성별, 성적별, 성격유형별, 부모 양육태도별, 경제수준별로 입시스트레스와 정신건강 수준에 차이가 있는지를 규명해 보며, 정신건강에 영향을 미치는 요인들을 알아봄으로써 대입 수험생의 정신건강 실태 파악 및 스트레스에 관한 보건교육 프로그램 개발의 기초자료로 활용하는 데 그 목적이 있다.

이 연구 목적에 따라 구체적으로 설정된 연구 문제는 다음과 같다.

- 1) 대입 준비생의 배경변인에 따른 입시스트레스와 정신건강에는 차이가 있는가?
- 2) 대입 준비생의 입시스트레스와 정신건강 간에는 어떠한 관계가 있는가?

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

이 연구의 대상은 2006년 현재 충청남도 C 대도시와 A중소도시 지역에 소재한 인문계 고등학교 중 임의로 남·여 고등학교 각각 3개 교씩 총 6개교를 유층 무선 표집(Stratified Random sampling)하여 남학생 300명, 여학생 300명 총 600명을 선정하였다. 총 배부한 질문지 600부 모두가 회수되었고, 이 중 응답이 부적격한 18부를 제외하고 최종 582부(97%)가 자료 처리되었다.

### 2. 연구 도구

이 연구에서 사용된 입시스트레스 척도는 인문계 대입 수험생의 입시스트레스를 알아보

기 위하여 선행연구(김경신, 1995; 김호권, 1991; 배종근과 이미나, 1998; 이성진, 1991; 이시형, 1994; 정범모 등, 1993)를 기초로 하여 이미리와 정현숙(1997)이 개발한 입시스트레스 척도를 본 연구 목적에 맞게 수정·보완하였다. 이 질문지는 고등학생의 입시스트레스를 일상적인 사건(daily hassles)을 중심으로 측정하는 척도로 4가지 하위요인(부모압력, 시험긴장/성적부진, 여가부족, 미래불확실성)으로 분류하였다. 오늘을 포함해서 지난 한 달동안 느낀 감정의 정도에 따라 '전혀 아니다'(1점), '거의 아니다'(2점), '보통이다'(3점), '조금 그렇다'(4점), '매우 그렇다'(5점)의 Likert 5점 척도로 점수가 높을수록 해당 영역의 스트레스를 많이 경험하고 있음을 의미한다.

또한 이 연구에서 사용된 간이정신건강 척도는 Derogatis 등(1973)이 Hopkins Symptom Checklist(HSCL)를 발전시켜 만든 Symptom Check list(SCL-90)를 김광일과 원호택(1984) 등이 우리 실정에 맞게 재표준화 한 간이정신진단검사지(Symptom Checklist-90-Revision : SCL-90-R)를 사용하였다(부록 참조). 이 검사지는 총 9개 하위요인으로 구성된 검사지로, 각 증상마다 오늘을 포함해서 지난 일주일동안 경험한 증상의 정도에 따라 '전혀 없다'(1점), '약간 있다'(2점), '보통이다'(3점), '약간 심하다'(4점), '아주 심하다'(5점)의 Likert 5점 평정척도를 이용하여 되어 있으며 정신건강 점수가 높을수록 위험수준에 있음을 의미한다.

### 3. 자료 처리

이 연구는 설문지를 통하여 수집된 자료 중에서 기재내용이 신뢰성이 없거나 부실하다고 판단되는 자료는 제외시키고, 최종적으로 분석 가능한 설문지는 SPSS Program을 이용하여 전산처리하였고 구체적인 내용은 다음과

같다.

1) 대상자의 일반적 특성은 빈도(N)와 백분율(%)을 산출하기 위해 빈도분석을 실시하였다.

2) 입시스트레스와 정신건강 수준은 평균(M)과 표준편차(SD)를 이용하여 산출하였고, 성별, 성적별, 성격유형별, 부모의 양육태도별, 경제수준별에 따른 입시스트레스와 정신건강 수준의 차이를 알아보기 위해 T-test, One-way ANOVA를 실시하며 사후검정은 Scheffe' Test를 실시하였다.

3) 입시스트레스 상·중·하 집단에 따라 정신건강에 차이가 있는지 알아보기 위해 일원변량분석(One-way ANOVA)를 실시하였다.

4) 입시스트레스와 정신건강간의 관계를 알아보기 위해 피어슨의 상관관계분석을 실시하였다.

5) 대입 준비생의 정신건강에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 단계별 중다회귀분석을 실시하였다.

## III. 연구결과

### 1. 배경변인에 따른 입시스트레스와 정신건강 수준 차이

#### 1) 배경변인에 따른 입시스트레스 수준 차이

첫째, 대입 준비생의 입시스트레스를 파악하는 데 있어 인구통계학적 변인이 영향을 미치는지 알아보기 위해 성별에 따른 입시스트레스를 분석한 결과 전체 입시스트레스 차이는 유의한 차이를 보이지 않았지만, 하위요인별로 살펴본 결과, '부모압력'과 '여가부족' 요인에 있어 유의한 차이( $p < .001$ )를 보였다. 즉, '부모압력' 요인에서는 '남학생' 집단이 '여학

생' 집단에 비해 높았으며, '여가부족' 요인에서는 '여학생' 집단이 '남학생' 집단에 비해 입시스트레스를 많이 경험하고 있었다. 이 같은 결과는 남아선호사상으로 인해 부모의 기대수준이 남학생에게 더 높음을 알 수 있으며, 여학생들은 대학입시로 인해 시간적 여유가 부족하고 여가를 향유할 수 없음에 스트레스를 느끼고 있었다.

둘째, 성적별에 따른 입시스트레스의 차이를 분석한 결과 전체적으로는 성적에 따른 입시스트레스에서 유의한 차이를 보이지 않았으며 하위요인별로는 '시험긴장/성적부진'과 '여가부족' 요인에 있어 성적별로 유의한 차이(p<.001)를 보였다. Scheffe' 검증 결과 '시험긴장/성적부진' 요인에서는 세 집단 간에 유의한 차이를 보여, '하' 집단이 가장 높았으며, '중', '상' 집단 순으로 나타났다. 즉 성적이 낮을수록 성적부진으로 인해 가족들의 기대수준에 미치지 못하고, 본인 스스로 열등감, 자신감이 부족해짐으로 인해 스트레스를 더 많이 받고 있는 것으로 사료된다. 상대적으로 '여가부족' 요인에서는 '상' 집단과 '하' 집단 간에 유의한 차이(p<.001)를 보였는데, 성적이 높을수록 학업에 할애하는 시간이 많아 상대적으로 시간적 여유가 없는 것으로 보여진다.

셋째, 성격유형에 따른 입시스트레스의 차이를 알아본 결과 전체적으로는 성격유형별로

유의한 차이(p<.05)를 보였으며, Scheffe' 검증 결과 '내향적' 집단과 '외향적' 집단간에 유의한 차이가 있었다. 하위요인별로는 '미래불확실성' 요인에서 유의한 차이(p<.05)를 보여 '내향적' 집단이 '외향적' 집단에 비해 미래에 대한 진로결정이나 막연한 불안감을 더 많이 경험하고 있음을 알 수 있었다. 그러므로 내향적 성격의 경우는 학교에서의 체계적인 진로상담이나 사이버진로정보센터의 활용을 통한 정보 제공을 통해 스스로 미래를 설계해 나갈 수 있도록 조력자의 역할을 해 주어야 할 것이다.

넷째, 부모 양육태도별에 따른 입시스트레스의 차이를 분석한 결과 전체적으로 부모 양육태도별로 통계적으로 유의한 차이(p<.001)를 보였으며 '권위적', '보통', '자율적' 집단 순으로 나타났다. 하위요인별로는 '부모압력'과 '미래불확실성' 요인에서 유의한 차이(p<.001)를 보여, '권위적' 집단이 '보통' 집단보다, '보통' 집단이 '자율적' 집단보다 입시스트레스가 높게 나타났다. 또한, '시험긴장/성적부진' 요인과 '여가부족' 요인에서 유의한 차이(p<.05)를 보여, Scheffe' 검증을 실시한 결과 '권위적', '보통', '자율적' 집단간 모두 유의한 차이를 보였다. 이 같은 결과는 부모가 가정에서 권위적이고 위엄을 부릴수록 수험생과의 대화가 단절된 채 스트레스를 가중시키고 있으며,

<표 1> 배경변인별 입시스트레스 수준 차이 검정(T or F값) (n=582)

요인	구분	성별	성적	성격유형	양육태도	경제수준
	부모압력	4.28***	2.16	3.22	67.5***	1.68
	시험긴장/성적부진	-1.36	9.45***	2.81	3.55*	2.29
	여가부족	-3.96***	7.72***	2.02	4.5*	1.30
	미래불확실성	1.68	1.45	4.62*	12.16***	0.97
	전체	0.93	0.26	4.16*	39.5***	0.04

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

부모의 양육태도가 자유롭고 자녀의 의사를 존중하며 가정의 분위기가 화목할수록 입시스트레스를 적게 경험하고 있었다.

다섯째, 경제수준에 따른 입시스트레스의 차이를 분석한 결과 전체 입시스트레스에서는 경제수준별로 '상', '중', '하' 집단간에 유의한 차이를 보이지 않았으며, 하위요인들 역시 세 집단간에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 즉 경제수준은 입시스트레스에 별다른 영향을 미치지 않으며, 다른 외부적 요인들이 입시스트레스에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다.

## 2) 배경변인에 따른 정신건강 수준 차이

첫째, 성별에 따른 정신건강 수준에 차이가 있는지 파악한 결과 전체적으로는 성별에서는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으며 이는 이현주(1992)의 연구결과와 일치하였다. 하위요인별로 분석해 본 결과, '신체화'와 '우울' 수준에서 '여학생'과 '남학생' 집단간에 통계적으로 유의미한 차이( $p < .05$ ,  $p < .01$ )로 '여학생' 집단이 상대적으로 높게 나타났다. 이는 '대인예민성', '불안', '적대감', '공포불안', '편집증', '정신증'에서 '남학생'이 '여학생'보다 높게 나타난 김현숙(1996)의 연구결과와는 일치하지 않았다. 이 같은 결과로 미루어 여학생이 두통, 허리통증, 소화불량과 같은 신체적 증상을 많이 호소하며 우울 성향도 더 강함을 알 수 있었다. 우울증의 경우 여학생이 남학생보다 2배 정도 유병률이 높은 것으로 보고된 바 예상된 결과이며 우울증을 방지할 경우 성적 저하, 반항심, 공격적 행동으로 연결되며 심한 경우 자기 파괴적인 행위인 자살로 이어지기 때문에 수험생의 정신·심리적 문제를 다루는 보건교사는 이러한 여학생의 기질과 특성을 염두에 두고 접근해 나가야 할 것이다.

둘째, 성적별에 따른 정신건강 수준의 차이를 분석한 결과 전체적으로는 '상', '중', '하' 세 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았으며 하위요인별로 살펴본 결과, '강박증'과 '정신증' 수준에서 '하' 집단과 '상' 집단간에 통계적으로 유의한 차이( $p < .05$ )를 보여, '공포불안' 수준에서는 '하' 집단과 '중' 집단간에 유의미한 차이( $p < .05$ )를 보여 성적이 낮을수록 정신건강 수준이 나쁘게 나타났다. 즉 성적이 낮은 집단의 경우 공부를 잘해야 한다는 강박관념에 시달려 반복적인 행동과 사고를 나타내는 것으로 보이며, 특정 장소나 사람 등을 회피하는 경향이 있는 것으로 보여진다. 이는 김정선(2001)의 연구에서 성적별로 유의한 차이를 보이지 않은 것과는 일치하지만, 김현숙(1996)의 연구에서 '신체화', '강박증', '정신증' 수준에서 성적별로 유의한 차이를 보인 것과는 다른 결과를 나타냈다.

셋째, 성격유형별로 정신건강 수준의 차이를 분석한 결과 전체적으로는 세 집단간에 유의미한 차이를 보이지 않았으며, 하위요인별로는 '내향적' 집단이 '대인예민성'과 '우울' 수준에서 통계적으로 유의미한 차이( $p < .01$ )로 정신건강 점수가 높게 나타났다. 즉 '외향적' 성격에 비해 '내향적' 성격은 대인관계에 있어 예민하게 반응하며 우울 성향 역시 강함을 알 수 있다. 이는 내향적 성격의 경우 자신의 욕구나 감정을 표출하지 않고 억제함으로써 정신건강에 부정적인 영향을 미치는 결과이므로 스트레스 대처훈련이나 스트레스 해소법을 적절히 사용하여 스트레스 대응능력을 길러주어야 할 것이다.

넷째, 부모의 양육태도별에 따른 정신건강 수준의 차이를 분석한 결과 전체적으로는 통계적으로 유의미한 차이( $p < .001$ )를 보였으며, '권위적' 집단과 '보통' 집단간에, '권위적' 집단과 '자유적' 집단간에 뚜렷한 차이를 보였다.

하위요인별로 살펴보면, 9가지 정신건강하위요인(신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증) 모두에서 통계적으로 유의미한 차이( $p<.001$ )를 보였으며, '권위적' 집단이 가장 높았으며, '보통', '자율적' 집단 순으로 정신건강상태가 나쁘게 나타났다. 이 같은 결과로 미루어 볼 때 부모의 양육태도가 권위적일수록 자녀들은 입시스트레스를 적절히 해소하지 못하며 그로 인해 정신건강에 악영향을 미치는 것으로 보여진다. 반면 부모님이 자율적인 경우는 자녀의 의사를 존중하고 시기적절하게 대화를 통해 문제점을 해결해 나가므로 상대적으로 정신건강에 좋게 작용한 것으로 보여진다. 이 같은 결과는 황정규(1979)와 임규혁(1986)이 주장하는 '가정환경'이 정신건강에 중요한 영향을 미치는 결과라 볼 수 있으며, 대입 준비생의 경우 정신건강 위험에 노출되어 있으므로 가정의 분위기를 온화하게 이끌어가며 가족간의 유대기능을 강화하여 신뢰와 결속 속에서 공부할 수 있는 분위기를 조성해 주어야 할 것이다.

원래 고등학교 시기는 부모로부터 독립해 나가고 부모의 영향력이 점차 감소하며 실제로 부모와의 접촉시간이 극소화하는 시기임에도 불구하고, 바람직하게 형성된 부모-자녀의 관계는 심리적 안정감을 주므로 대학입시에 따른 스트레스를 가장 강력하게 방어할 수 있는 수단인 것이다. 이는 박종원(1982)이 청소년 정신장애 중 많은 비율이 부모나 가족관계의 갈등에서 발생한다고 한 연구결과와 일치하며 김은주(1989), 김정선(2001)의 연구에서 부모 양육태도별로 정신건강 상태에 뚜렷한 차이를 보인 결과와 일치하였다.

다섯째, 가정의 경제수준별로 정신건강의 차이를 분석한 결과 전체 정신건강 수준은 세 집단간에 통계적으로 유의미한 차이( $p<.01$ )를 보였으며, Scheffe' 검증 결과 '하' 집단과 '중' 집단간에 차이를 보였다. 하위요인별로 살펴보면, 9가지 정신건강하위요인 모두에서 '하' 집단이 '중', '상' 집단에 비해 높게 나타났으며, 특히 '강박증', '대인예민성', '우울', '편집증', '정신증' 수준이 다른 두 집단에 비해 통

<표 2> 배경변인별 정신건강 수준 차이 검정(T or F값) (n=582)

구분 요인	성별	성적	성격유형	양육태도	경제수준
신체화	-2.46*	2.72	0.98	7.24***	1.83
강박증	0.24	3.96*	2.70	7.40***	6.50**
대인예민성	1.07	0.41	5.83**	7.74***	6.64***
우울	-2.93**	1.96	5.24**	6.60***	4.56*
불안	-0.93	0.92	1.16	8.28***	1.47
적대감	1.41	2.10	0.18	9.73***	2.57
공포불안	0.83	3.30*	1.38	9.22***	3.81
편집증	0.18	1.98	0.75	9.51***	3.93*
정신증	0.47	3.64*	1.64	7.26***	5.12**
전체	-0.17	2.98	4.77**	11.27***	4.77**

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

계적으로 유의미한 차이( $p < .01$ ,  $p < .001$ )를 나타냈다. 이를 통해 경제수준이 낮을수록 대인관계에 있어 기피하게 되고, 우울과 편집증, 정신증 성향이 강하게 나타나며 강박관념에 시달리는 것으로 보여진다. 이는 경제수준이 정신건강에 영향을 미친다는 이숙경(1997)의 연구결과와 일치하며 경제력과 생활수준이 나뉠수록 사회로부터 단절감과 소외감, 열등의식에 사로잡혀 정신건강에도 악영향을 미치는 것으로 예측되어지며, 가족의 지지는 부정적 충격을 완화시키는 매개변인으로 작용하는 데

맞벌이 부부의 증가로 가정에서 증재자, 지지자 역할을 해 줄 부모가 부재함으로써 수험생들의 정신건강이 더 위협받고 있는 것이다. 그러므로 인구·사회학적 변인의 영향력을 무시할 수 없으므로 이와 같은 변인들을 고려하여 정신보건교육이 이루어져야 할 것이다.

## 2. 입시스트레스와 정신건강간의 관계

첫째, 입시스트레스와 정신건강간의 상관성을 파악하기 위해 입시스트레스 상·중·하 집

<표 3> 입시스트레스 상·중·하에 따른 정신건강 수준 차이 검정 (n=582)

요인	구분	N	M	SD	F	df	scheffe'
신체화	상	148	2.66	0.79	39.37***	2	상 > 중
	중	288	2.23	0.75			상 > 하
	하	146	1.91	0.65			중 > 하
강박증	상	148	3.32	0.65	71.19***	2	상 > 중
	중	288	2.83	0.59			상 > 하
	하	146	2.46	0.67			중 > 하
대인예민성	상	148	3.05	0.79	51.94***	2	상 > 중
	중	288	2.64	0.71			상 > 하
	하	146	2.20	0.65			중 > 하
우울	상	148	3.04	0.83	62.07***	2	상 > 중
	중	288	2.51	0.73			상 > 하
	하	146	2.08	0.70			중 > 하
불안	상	148	2.78	0.87	52.69***	2	상 > 중
	중	288	2.25	0.75			상 > 하
	하	146	1.87	0.68			중 > 하
적대감	상	148	2.92	0.92	41.52***	2	상 > 중
	중	288	2.40	0.88			상 > 하
	하	146	2.01	0.74			중 > 하
공포불안	상	148	1.95	0.76	34.27***	2	상 > 중
	중	288	1.54	0.54			상 > 하
	하	146	1.41	0.49			
편집증	상	148	2.65	0.92	39.03***	2	상 > 중
	중	288	2.16	0.79			상 > 하
	하	146	1.83	0.66			중 > 하
정신증	상	148	2.48	0.89	42.68***	2	상 > 중
	중	288	2.00	0.69			상 > 하
	하	146	1.71	0.63			중 > 하
전체	상	148	2.72	0.69	65.71***		상 > 중
	중	288	2.24	0.58			상 > 하
	하	146	1.92	0.54			중 > 하

\*\*\*  $p < .001$



단에 따른 정신건강에 유의한 차이가 있는지를 알아보려고 하였다. 입시스트레스 평균점수가 높은 상위 25%를 '상' 집단, 중위 50%를 '중' 집단, 하위 25%를 '하' 집단으로 분류하여 정신건강 수준에 차이가 있는지 알아본 결과 9가지 정신건강하위요인(신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증) 모두에서 통계적으로 유의미한 차이( $p < .001$ )를 보였으며, Scheffe' 검증 결과 '상'과 '중' 집단간, '상'과 '하' 집단간, '중'과 '하' 집단간에 유의미한 차이를 보였다. 즉, 입시스트레스가 높을수록 정신건강에 나쁘게 작용하여 수험생의 정신건강을 위협하고 있음을 예측할 수 있다. 이 같은 결과는 스트레스 집단을 상·중·하로 분류하여 정신건강에 영향을 미치는지 알아본 정은주(1999)의 선행연구와 일치하며, 이로 미루어 대입 준비생의 입시스트레스의 원인을 정확히 파악하여 문제점을

해결해 가고, 스트레스 대처프로그램을 개발하여 학교현장에 투입함으로써 정신건강 위협에 노출되는 기회를 최소화시켜 나가야 할 것이다 둘째, 입시스트레스와 정신건강간의 상관성을 재확인하기 위하여 피어슨의 상관관계분석(Pearson's correlation coefficient)을 실시한 결과 입시스트레스와 정신건강간에는 유의미한 정적(正的) 상관관계( $r = .470, p < .001$ )를 이루며 다소 높은 관계가 있는 것으로 나타났다. 스트레스와 정신건강간에 상관관계가 있음을 밝힌 선행연구(이현주, 1992; 정은주, 1999; 정동화, 2003)의 연구결과와 일치하였다. 즉 입시스트레스가 높아질수록 정신건강 수준도 높아짐으로 해석할 수 있다. 하위요인별로는 '여가부족'( $r = .452, p < .001$ ) 요인이 가장 높았으며, '미래불확실성'( $r = .365, p < .001$ ), '시험긴장/성적부진'( $r = .365, p < .001$ ), '부모압력'( $r = .234, p < .001$ ) 순으로 상관관계를 갖고

<표 4> 입시스트레스와 정신건강간의 상관관계 (n=582)

구분 요인	부모압력	시험긴장/ 성적부진	여가부족	미래 불확실성	입시 스트레스	정신건강
부모압력	1.000					
시험긴장/성적부진	.204***	1.000				
여가부족	.250***	.378***	1.000			
미래불확실성	.381***	.323***	.342***	1.000		
입시스트레스	.740***	.648***	.362***	.746***	1.000	
정신건강	.243***	.314***	.452***	.365***	.470***	1.000

\*\*\*  $p < .001$

<표 5> 정신건강에 영향을 미치는 예측변인 (n=582)

단계	변수	표준화 회귀계수( $\beta$ )	SE	t	CumR <sup>2</sup>	R <sup>2</sup>
1	시험긴장/ 성적부진	.33	.59	8.80***		
2	미래불확실성	.21	.58	5.47***	.05	.27
3	여가부족	.12	.57	3.05**	.07	

\*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

있었다. 이는 입시스트레스와 정신건강간에는 정적(正的) 상관관계가 있다는 김영철(2005)의 연구결과와도 일치하였다.

셋째, 대입 준비생의 정신건강에 가장 영향을 미치는 예측변인들을 분석하기 위해 단계별 중다회귀분석(Stepwise Multiple Regression Analysis)을 실시한 결과 정신건강에 영향을 미치는 예측변인으로 '시험긴장/성적부진' 요인이 20%의 설명력으로 가장 높았으며, '미래 불확실성' 요인이 5%, '여가부족' 요인이 2%의 설명력을 갖는 것으로 나왔으며, '부모압력' 요인은 설명되지 않았다. 이 같은 결과는 '시험긴장/성적부진', '여가부족' 요인이 정신건강에 영향을 미친다는 김영철(2006)의 연구와 일치하며, 고3 수험생들은 대학입시와 관련하여 반복되는 시험으로 인한 중압감 및 심적 부담감이 크며, 일류대학에 진학해야 한다는 강박관념과 학업성적에 집착하는 것을 알 수 있다.

#### IV. 결론 및 제언

이 연구는 대입 준비생이 지각하는 입시스트레스와 정신건강의 수준을 파악해 보고, 성별, 성적별, 성격유형별, 부모의 양육태도별, 경제수준별로 입시스트레스와 정신건강 수준에 차이가 있는지를 규명해 보며, 정신건강에 영향을 미치는 요인들을 알아봄으로써 고3 수험생의 정신건강 실태 파악 및 스트레스에 관한 보건교육 프로그램 개발의 기초 자료로 활용하는 데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 충청남도 C대도시와 A중소도시에 소재한 인문계 고등학생 600명을 대상으로 설문지법에 의한 조사연구를 실시하였다. 적격한 설문지 582부를 근거로 변량분석과 상관관계분석 및 다중회귀분석을 실시하여 다음

과 같은 결과를 얻었다.

첫째, 배경변인에 따른 입시스트레스와 정신건강 수준의 차이를 살펴보면, 입시스트레스 수준은 성격유형이 '내향적'일수록, 부모의 양육태도가 '권위적'일수록 유의미하게 높게 나타났으며, 정신건강 수준은 부모의 양육태도가 '권위적'일수록, 경제수준이 '하'일수록 정신건강 수준이 높게 나타났다. 하위요인별로 살펴보면 입시스트레스 수준의 경우 남학생은 '부모압력' 요인에서, 여학생은 '여가부족' 요인에서 유의미하게 높았으며, 성적은 '상'집단은 '여가부족' 요인에서, '하' 집단은 '시험긴장/성적부진' 요인에서 유의미하게 높았으며, 성격유형에서는 '내향적' 집단이 '미래 불확실성' 요인에서 유의미하게 높았으며, 부모 양육태도는 '권위적' 집단이 4가지 하위요인 모두 유의미하게 높았으며, 경제수준은 유의미한 차이를 보이지 않았다. 정신건강 수준의 경우 여학생이 '신체화'와 '우울' 수준에서 남학생보다 유의미하게 높았으며, 성적은 '하' 집단이 '강박증', '공포불안', '정신증' 수준에서 유의미하게 높았으며, 성격유형은 '내향적' 집단이 '대인예민성', '우울' 수준에서 유의미하게 높았으며, 부모 양육태도는 '권위적' 집단이 9가지 하위요인 모두에서 다른 두 집단보다 유의미하게 높았으며, 경제수준은 '하'집단이 '강박증', '대인예민성', '우울', '편집증', '정신증' 수준에서 유의미하게 높게 나타났다.

둘째, 입시스트레스 상·중·하 집단에 따라 정신건강 수준에 차이가 있는지 비교 분석한 결과 집단간에 유의미한 차이를 보였으며, 입시스트레스가 높을수록 정신건강 수준 역시 높게 나타났다. 사후검정을 실시한 결과 상·중·하 집단간에 뚜렷한 차이를 보였다. 또한, 입시스트레스와 정신건강간의 상관관계는 유의미한 정적(正的)상관을 나타냈으며, '여가부족', '미

래불확실성', '시험긴장/성적부진', '부모압력' 요인 순으로 상관관계가 높게 나타났다. 마지막으로 정신건강에 영향을 미치는 예측변인을 분석한 결과 '시험긴장/성적부진' 요인이 가장 설명력이 높았으며, '미래불확실성', '여가부족' 요인 순으로 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, '부모압력' 요인은 설명되지 않았다.

이 연구를 수행하면서 부족한 점을 반성하고 후속연구에서 고려해야 할 점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 이 연구 대상자가 충청남도에 소재하는 인문계 고등학생만을 대상으로 하였기 때문에 전국적으로 일반화하기에는 한계가 있으므로, 계열별, 지역별로 다양한 배경변인을 고려한 후속연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 이 연구에서 사용된 입시스트레스의 척도가 4가지 하위요인만을 다루고 있어 다양하고 심층 깊은 연구를 하는데 한계가 있으므로, 객관화하고 표준화할 수 있는 신뢰도 높은 척도 개발이 시급한 과제일 것이다.

## 참고문헌

1. 강현숙. 청소년의 정신건강과 가정환경 변인과의 관계 [석사학위논문]. 계명대학교. 1989.
2. 교육학사전 편찬위원회. 교육심리학용어사전. 교육출판공사. 1992.
3. 김광일, 원호택, 김인영, 김명정. 고등학교 학생의 정신건강 실태조사. 정신건강연구 (1) 1983. 1-40
4. 김영칠. 고등학생의 입시스트레스와 목표지향성이 정신건강 문제에 미치는 영향 [석사학위논문]. 전남대학교. 2006.
5. 김은주. 고등학생의 정신건강 상태에 관한 연구 [석사학위논문]. 서울대학교. 1989.
6. 김현숙. 고등학생의 자아개념이 정신건강에 미치는 영향 [석사학위논문]. 경상대학교. 1996.
7. 문화관광부. 2005년도 청소년백서. 문화관광부. 2005.
8. 박재선. 입원한 입시병 청소년의 임상 양상 분석. 중앙의대지 1993. 18(1).
9. 백명기. 대입스트레스증후군에 관한 정신의학적 연구 [박사학위논문]. 중앙대학교. 1987.
10. 신승복. 초·중·고교생의 스트레스에 관한 연구 [석사학위논문]. 강원대학교. 2003.
11. 오가실. 스트레스 생활사건, 건강문제, 대응, 사회적 지지의 관계-청소년을 대상으로-. 대한간호학회지 1990. 20(3). 414-426.
12. 오선향. 고등학생의 스트레스 요인과 스트레스 대처방식에 관한 연구 [석사학위논문]. 연세대학교. 2002.
13. 위 휘. 청소년 스트레스 영향요인에 관한 연구. 정신간호학회지 2005. 14(2). 129-138.
14. 윤인순. 스트레스대처훈련이 스트레스 반응양상에 미치는 효과 [석사학위논문]. 고려대학교. 2004.
15. 이길홍. 스트레스 요인과 대응책 [석사학위논문]. 중앙대학교. 1995.
16. 이미리, 정현숙. 청소년의 입시스트레스 척도 개발 연구. 한국발달심리학회지 1997. 10(1). 144-154
17. 이한나. 청소년의 정신건강과 학교생활태도와의 관계 연구 [석사학위논문]. 관동대학교. 2004.
18. 이현주. 고등학생의 스트레스와 정신건강에 관한 연구 [석사학위논문]. 고려대학교. 1992.
19. 정은주. 고등학생들의 스트레스와 학업성적 및 정신건강간의 관계연구 [석사학위논문]. 강원대학교. 1999.
20. 정정애. 청소년의 자아개념과 정신건강과의 관계 연구 [석사학위논문]. 관동대학교. 2004.
21. 채구묵. 청소년비행의 원인과 치유방안. 사회복지연구 1997. 10. 227-252.

22. 최은경. 고등학생의 정신건강과 보건실(양호실)의 상담기능에 관한 연구 [석사학위논문]. 아주대학교 교육대학원. 1999.
23. 최은정. 대입수험생의 스트레스반응양상과 자아존중감과의 관계에 관한 연구 [석사학위논문]. 서울대학교. 1999.
24. Pfefferbaum B. Adolescence and Illness. Annual Review, 5, American Psychiatric Press. Inc. 1986.