

# 서울시 고등학생의 진로고민 스트레스와 가정 및 학교에서의 갈등, 그리고 건강위험행동과의 관계

신선미<sup>1</sup> · 이희우<sup>2</sup>

문경대학 간호과<sup>1</sup>, 서울특별시학교보건진흥원<sup>2</sup>

## Association of Conflict at Home and School, and of Health-risk Behaviors with Career Stress among High School Students in Seoul

Sun Mi Shin<sup>1</sup> · Hee Woo Lee<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Munkyeong College Nursing Department, <sup>2</sup>Seoul School Health Promotion Center

### ABSTRACT

**Purpose:** The study aimed at identifying distributions of career stress and determining whether conflict at school or with family and health-risk behaviors could be associated with career stress.

**Methods:** The subjects were 7,155 high school students in Seoul. Data were stratified random samples from Seoul student health examinations in 2010. Chi-square, trend test and multiple logistic regression were conducted.

**Results:** Fifty six percent of subjects had career stress. Career stress, after adjusting for confound variables was associated with a significantly increased odds ratio (OR) for sociodemographic characteristics including females (OR=1.34), 12th graders (OR=1.56), 11th graders (OR=1.50), south area (OR=1.47), and northeast area (OR=1.40), for conflict at school or with family including violent threats made by family members or schoolmates (OR=2.00), thoughts of running away from home (OR=1.45), and needing of counseling for agony (OR=5.45), and for health-risk behaviors including sleep  $\leq$  6 hours/day (OR=1.23), nonuse of seat belts or protective equipment (OR=1.50), and frequently viewing pornography or chatting on adult Web sites (OR=1.23).

**Conclusion:** Stress-coping skills and intervention strategies will be needed to enhance students' positive and to help them cope with psychosocial conflicts at school and with their families, and with health-risk behaviors, including sleep deprivation and nonuse of safety measures, including seat belts and protective.

**Key Words:** Career stress, High school students, Conflict, Behaviors

## 서론

### 1. 연구의 필요성

스트레스는 개인과 환경 간의 상호작용에서 개인에게 주어진 압박이 대처 능력을 초과할 때 생긴다(Lazarus &

Folkman, 1984). 또한 스트레스는 개인 내에 언제나 존재하고 있어(Selye, 1956; Szabo, 1998), 그 누구라도 직면할 수밖에 없는 일상적인 것으로 인식되고 있다. 그러므로 현대사회에서 스트레스는 모든 사람들이 빈번히 사용하는 통상어가 되었다.

스트레스는 잘못 관리되어질 때 정서적, 정신적, 신체적

**Corresponding author:** Hee Woo Lee, School Health Research Room, Seoul School Health Promotion Center, 2-64 Shinmoonno 2ga, Jongno-gu, Seoul 110-781, Korea, Tel: 82-2-399-9677, Fax: 82-2-399-9777, E-mail: healthteam1@sen.go.kr

2011년 6월 6일 접수, 2011년 6월 22일 채택

문제가 야기될 수 있다. 개인에게 위협이나 해로움으로 인식된 스트레스는 결과적으로 교감신경과 시상하부-뇌하수체-부신축계가 활성화되어 코티졸 분비와 함께 혈압과 심박수가 상승되고, 소화기계, 근골격계 및 면역체계의 손상 등의 신체적 건강문제뿐만 아니라(Stellin & Meneghini, 1997), 불안과 심리적 갈등, 혼란을 야기하는 정서 및 정신 건강에 영향을 미칠 수 있다(Selye, 1975; Sharrer & Ryan-Wenger, 1995). 또한 스트레스는 생활 적응 및 문제 해결능력 과도 유의한 관련이 있음이 발표되었다(de Goede et al., 1999; Huang et al., 2006; Lee et al., 2007).

성인을 대상으로 하는 대부분의 스트레스 연구에서는 일상생활 속의 보편적 스트레스기 주로 측정되고 있다. 이처럼 스트레스의 유발요인 혹은 주제별로 분류한 연구가 빈번하지 못한 이유는 결과로 나타나는 스트레스의 원인은 매우 복잡적이기 때문이다. 또 스트레스라는 결과에 이르게 하는 경로 또한 다양하여 스트레스의 원인을 명확히 규명하기 어렵고, 만성화 되어 생활과 혼재되어 있기 때문일 것이다.

그러나 학생들의 스트레스는 성인과는 달리 비교적 명확하게 그 주제별로 논의 될 수 있다. 특히 고등학교 시기의 청소년은 미래의 진로를 선택하고 이에 알맞은 학습능력을 준비해야 하는 역할과업이 과중한 시기이다. 그러므로 진로 관련 스트레스가 어느 연령대보다 높을 수 있고, 어떤 주제의 스트레스보다 더욱 심각할 수 있다.

한편, 우리사회에서 고등학교 시기의 진로고민 스트레스는 학업이 중시되는 성장기 청소년에서 피할 수 없는 일시적 문제이고, 스트레스의 관리나 극복 또한 개인이 감당해 낼 수밖에 없는 것이라는 인식이 강하다. 더욱이 높은 교육 열이라는 우리나라의 특별한 문화와 맞물려 진로고민 스트레스는 주목해야 할 주요 건강문제로 대두되지 못하였다. 또한 건강정책 개발 단계의 기초이자 필수라 할 수 있는 진로고민 스트레스의 규모와 관련요인, 그리고 건강위해성 등을 파악한 연구는 드물 뿐 아니라, 부분적이거나 지역적인 수준이다.

이에 본 연구에서는 서울시 학생인구의 대표 자료인 서울시 표본학교 고등학생 건강조사 자료를 이용하여 서울시 고등학생의 진로고민 스트레스의 규모를 파악하고자 한다. 또 진로고민 스트레스와 건강위험행동, 그리고 가정 및 학교의 갈등의 관계를 탐색하고자 한다. 궁극적으로 본 연구는 고등학생의 스트레스 관리 방안에 기초자료를 제공할 것으로 기대할 수 있다.

## 2. 연구목적

서울시 고등학생 중 진로고민 스트레스 규모를 파악하고, 진로고민 스트레스와 관련 있는 가정 및 학교에서의 갈등, 그리고 건강위험행동의 관련을 파악하는 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 서울시 고등학생의 진로고민 스트레스 규모를 인구사회학적 특성별로 파악한다.
- 진로고민 스트레스와 학교 및 가정의 갈등, 그리고 건강위험행동과의 관계를 파악한다.
- 여러 가능한 혼란변수를 통제 후 인구사회학적 특성, 학교 및 가정의 갈등, 건강위험행동에 대한 진로고민 스트레스의 교차비를 파악한다.

## 3. 용어정의

### 1) 진로고민 스트레스

본 연구에서 진로고민 스트레스란 장래 진로 고민과 관련하여 고등학생이 주관적으로 지각하는 스트레스로, 연구도구 중 ‘진로에 대한 고민으로 스트레스가 많다’라는 문항에서 ‘예’와 ‘아니오’로 응답한 문항을 분석하였다.

### 2) 가정 및 학교에서의 갈등

본 연구에서 가정 및 학교에서의 갈등이란 가정이나 학교에서의 부적응이나 부적절한 문제해결 등으로 중재가 필요한 갈등을 의미하며, 연구도구 중 친구로부터 따돌림, 가정이나 학교에서의 폭력, 가족에 대한 걱정, 가출생각, 상담요구에 관한 내용을 분석하였다.

### 3) 건강위험행동

본 연구에서 건강위험행동은 고등학생의 건강증진을 위해 개선이 요구되는 생활습관을 의미하며, 연구도구 중 인스턴트 음식 섭취, 운동, 수면, 안전장비사용, 인터넷 성인물 이용에 관한 내용을 분석하였다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

고등학생의 진로고민 스트레스와 가정 및 학교의 갈등, 그리고 건강위험행동의 관계를 파악하기 위한 서술적 단면

조사연구이다.

## 2. 연구대상

연구대상자는 2010년 서울특별시 표본학교 학생건강검사를 받은 고등학생 전수 7,284명 중 연구의 목표변수인 '진로고민 스트레스'를 묻는 항목에 응답하지 않은 129명을 제외한 7,155명(조사 대상자의 98.2%)이다. 연구대상자의 모집단은 서울특별시 전체고등학교(225개의 일반고와 78개의 전문고 및 자율고)학생이었고, 모집단을 대표하기 위한 표본학교 학생은 서울시 동부교육청 외 10개의 교육구청별로 집락 할당되어 무작위 추출된 일반고 30개, 전문 및 자율고 7개교의 1, 2, 3학년 학생 중 무작위로 추출된 각각의 2개 표본학급 학생 전수이었다. 그러므로 본 연구대상자는 서울특별시 고등학생의 건강수준을 알기위한 대표 샘플이라 할 수 있다.

## 3. 연구도구 및 연구내용

연구도구는 교육과학기술부에서 제시된 표준화된 문진표이었다. 개인정보를 보호하기 위한 조치로 모든 응답은 비밀 보장 됨을 문진표에 고지하였고, 조사 항목 중 통계처리 항목은 조사표에 음영을 주어 표시한 후 비실명으로 통계처리 됨을 조사대상자에게 알리었다. 그 중 본 연구에 사용한 문진표 내용은 비실명 통계처리 항목으로 일반적 특성(성별, 학교 종류, 학년, 지역), 진로고민 스트레스, 갈등요인(친구로부터 따돌림, 가정이나 학교에서의 폭력, 가족에 대한 걱정, 가출생각, 상담요구), 건강위험행동(인스턴트 음식 섭취, 운동, 수면, 안전장비사용, 인터넷 성인물 이용)이었다.

## 4. 자료수집

연구대상자는 4월부터 6월까지 기간에 행해진 학생건강검사일로부터 가장 가까운 날자에 문진표를 작성하였으며, 문진표를 배부한 담당교사에 의해 작성된 문진표 응답의 비밀보장이 설명되었다. 또 각 학교는 비실명 통계항목만을 서울특별시 교육청 교육행정정보시스템(National Education Information System)에 책임 입력하였다.

## 5. 자료분석

성별, 학년별, 학교유형별, 지역별로 진로고민 스트레스 분포를 파악하고, 진로고민 스트레스와 학교 및 가정생활의 갈등, 그리고 건강위험행동과의 관계를 탐색하기 위해 기술통계, Chi-square와 Cochran-Armitage trend test를 하였다. 또 다중 로지스틱 회귀분석을 통해 모두 가능한 혼란 변수를 통제 후 각 독립변수에 대한 진로고민 스트레스의 교차비를 확인하였다. 모든 분석은 SAS 9.12 (SAS Inc., Cary, NC, USA)를 이용한 것으로 각 변수의 결측치는 제외 후 분석되었으며, 유의수준 .05 미만일 때 통계학적으로 유의한 것으로 보았다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 인구사회학적 특성 및 진로고민 스트레스 지각 분포

표 1에서는 연구대상자의 인구사회학적 특성과 각 특성별 진로고민 스트레스의 분포를 보았다. 연구대상자중 남학생은 3,871명(54.1%), 여학생 3,284명(45.9%)이었고, 고등학교 1학년 33.9%, 2학년 31.8%, 3학년 34.3%이었다. 남자고등학교 29.6%, 남녀공학 39.2%, 여자고등학교 31.3%이었고, 인문고 80.0%, 자율고 3.1%, 전문고는 17.0%이었다. 또 학교가 위치한 지역을 볼 때 서부 지역 24.6%, 중부 지역 21.6%, 동북부 지역 26.3%, 강남 지역 27.6%이었다.

진로고민 스트레스는 전체 7,155명중 56.0%가 지각하고 있었고, 남학생의 51.1%, 여학생의 61.7%로 여학생에서 더 높았다( $p < .001$ ). 이와 더불어 남자고등학교 52.3%와 여자고등학교 63.4%로 약 11% 차이가 있었다( $p < .001$ ). 또한 학년이 올라갈수록 진로고민 스트레스가 높아져 고등학교 1학년 48.5%, 2학년 58.7%, 3학년 60.8%이었다( $p < .001$ ,  $p$  for trend  $< .001$ ). 학교위치에 따라 서울 서부 지역은 50.4%, 강남 지역은 60.5%로 약 10%의 차이가 있었다( $p < .001$ ). 그러나 일반고와 자율고, 전문고간의 진로고민 스트레스는 차이가 없었다(Table 1).

### 2. 대상자의 건강 관련 특성 분포 및 진로고민 스트레스 유무별 건강 관련 특성분포

Table 2에서는 연구대상자의 건강 관련 특성을 알기 위한 변수로 크게 가정 및 학교에서의 갈등요인, 그리고 건강위험행동 요인으로 구분하여 대상자 분포를 제시하였고,

< Table 1 > Career Stress Perception Rate by Sociodemographic Characteristics

Variables	Categories	Subjects n (%)	Having a lot of career stress		$\chi^2$	p
			Yes n (%)	No n (%)		
Total		7,155 (100.0)	4,004 (56.0)	3,151 (44.0)		
Gender	Male	3,871 (54.1)	1,978 (51.1)	1,893 (48.9)	80.93	< .001
	Female	3,284 (45.9)	2,026 (61.7)	1,258 (38.3)		
School for male or female	Male only	2,114 (29.6)	1,105 (52.3)	1,009 (47.7)	73.86	< .001
	Both	2,804 (39.2)	1,480 (52.8)	1,324 (47.2)		
	Female only	2,237 (31.3)	1,419 (63.4)	818 (36.6)		
Grade	10th grade	2,424 (33.9)	1,175 (48.5)	1,249 (51.5)	85.60	< .001*
	11th grade	2,275 (31.8)	1,335 (58.7)	940 (41.3)		
	12th grade	2,466 (34.3)	1,494 (60.8)	962 (39.2)		
Type of high school	General	5,722 (80.0)	3,192 (55.8)	2,530 (44.2)	1.60	.448
	Self-regulation	218 (3.1)	116 (53.2)	102 (46.8)		
	Vocational	1,215 (17.0)	696 (57.3)	519 (42.7)		
School location in Seoul	West area †	1,761 (24.6)	887 (50.4)	874 (49.6)	54.11	< .001
	Central area ‡	1,543 (21.6)	811 (52.6)	732 (47.4)		
	Northeast area §	1,879 (26.3)	1,114 (59.3)	765 (40.7)		
	South area	1,972 (27.6)	1,192 (60.5)	780 (39.6)		

\*p for trend ( $Pr > |Z| < .001$ ); † Dongjak-gu, Geumcheon-gu, Gangseo-gu, Guro-gu, Yeongdeungpo-gu, and Gwanak-gu; ‡ Jongno-gu, Eunpyeong-gu, Dongdaemun-gu, and Yongsan-gu; § Gangdong-gu, Seongbuk-gu, Dobong-gu, Gangbuk-gu, Nowon-gu, Gwangjin-gu, and Jungnang-gu; || Seocho-gu, Gangnam-gu, and Songpa-gu.

또 각각 요인의 분포가 진로고민 스트레스 유무별로 차이가 있는지를 살펴보았다.

전체대상자중 친구로부터 따돌림을 받는 학생은 2.6%, 가정과 학교에서 폭력위협을 받는 학생은 1.2%, 가정문제에 고민이 있는 학생은 22.9%, 가출생각을 해본 학생은 11.0%, 상담을 요구하는 학생은 17.1%이었다. 또 가정 학교의 갈등요인에 속한 변수들을 진로고민 스트레스 유무별로 그 분포를 보면, 가정 및 학교에서 폭력위협의 경험은 진로고민 스트레스대상자에서 높았고(1.8% vs 0.6%,  $p < .001$ ), 가정문제에 대한 걱정도 진로고민 스트레스 대상자에서 높았다(29.0% vs 15.1%,  $p < .001$ ). 또 지난 1년간 가출에 대해 심각히 생각한 경험도 진로고민 스트레스 지각대상자에서 높았고(14.0% vs 7.1%,  $p < .001$ ), 고민이나 괴로운 일로 상담을 희망하는 경우도 진로고민 스트레스 대상자에서 높았다(26.4% vs 5.1%,  $p < .001$ ).

대상자의 건강위험행동 특성을 보았다. 인스턴트 음식(라면, 음료수, 햄버거, 피자 등의 패스트푸드)을 일주일에 3회 이상 먹는 학생은 40.0%, 하루 30분 이상 땀이 날 정도의 운동을 1주일간 한 번도 안하는 학생은 43.1%, 안전벨트

나 안전장비를 미착용하는 학생은 92.1%, 음란물을 보거나 성인사이트에서 채팅을 자주하는 학생은 7.4%이었다. 이러한 건강행동 특성을 진로고민 스트레스 대상자와 그렇지 않은 대상자로 구분하여 파악할 때 하루 30분 이상 땀이 날 정도의 운동을 1주일간 한 번도 안한 경우가 진로고민 스트레스 지각대상자에서 높았고(44.8% vs 41.0%,  $p < .001$ ). 또 하루 6시간 이내 수면도 진로고민 스트레스 지각대상자에서 높았다(47.9% vs 40.6%,  $p < .001$ ). 안전벨트나 헬멧 등의 보호구의 미착용도 진로고민 스트레스 대상자에서 높았고(93.3% vs 90.5%,  $p < .001$ ), 인터넷 음란물 및 성인사이트 채팅도 진로고민 스트레스 대상자에서 높았다(8.0% vs 6.6%,  $p = .032$ ).

### 3. 연구대상자 특성별 진로고민 스트레스의 교차비

진로고민 스트레스에 대한 각 혼란변수의 영향력을 통제하기 위해 모든 독립변수를 다중로지스틱회귀모형에 투입 후 교차비를 파악하였다. 그 결과 진로고민 스트레스는 남학생에 비해 여학생일 때 1.34배(CI 1.13~1.57)로 더 높았

< Table 2 > Career Stress Perception Rate by Health-related Variables

Variables	Categories	Subjects n (%)	Having a lot of career stress		$\chi^2$	p
			Yes n (%)	No n (%)		
Total	All subjects	7,155 (100.0)	4,004 (100.0)	3,151 (100.0)		
Conflict at school or family	Bullying from friends	187 (2.6)	105 (2.6)	82 (2.6)	0.00	.961
	Violent threat from family or school	89 (1.2)	70 (1.8)	19 (0.6)	18.81	< .001
	Worry about family problem	1,635 (22.9)	1,159 (29.0)	476 (15.1)	192.06	< .001
	Thought of running away from home during past 1 year	787 (11.0)	562 (14.0)	225 (7.1)	85.64	< .001
	Need of counselling for problem or agony	1,220 (17.1)	1,058 (26.4)	162 (5.1)	565.12	< .001
Health-risk behaviors	Instant food <sup>1)</sup> intake 3 times or more per week	2,857 (40.0)	1,641 (41.0)	1,216 (38.6)	4.24	.039
	Few sweaty physical exercise <sup>2)</sup>	3,080 (43.1)	1,791 (44.8)	1,289 (41.0)	10.19	.001
	6 hours or less sleep per day	3,195 (44.7)	1,917 (47.9)	1,278 (40.6)	38.29	< .001
	No use seat belt or protection equipment	6,585 (92.1)	3,735 (93.3)	2,850 (90.5)	18.21	< .001
	Seeing pornography or chatting on an adults-only Internet frequently	528 (7.4)	319 (8.0)	319 (6.6)	4.56	.032

<sup>1)</sup>Instant food means fast food including ramen, pizza, hamburger, or soft drink; <sup>2)</sup>Physical activity for over 30 minutes that makes students breath hard or sweat.

다. 또 고등학교 1학년에 비해 2학년 1.50배(CI 1.32~1.70), 3학년은 1.56배(CI 1.38~1.77)이며, 서부 지역의 고등학교보다 동북부 지역의 고등학교에서 진로고민 스트레스는 1.40배(CI 1.22~1.61), 강남 지역에서는 1.47배(CI 1.28~1.69)이었다.

학교 및 가정의 갈등요인별 진로고민 스트레스의 교차비를 보면, 가정 및 학교에서 폭력위험을 받은 경험이 있을 때 2.0배(CI 1.14~3.51), 가정문제에 대한 걱정 시 1.75배(CI 1.53~2.00), 지난 1년간 가출생각을 했을 때 1.45배(CI 1.21~1.74), 고민이나 괴로운 일로 상담을 받고 싶을 때 5.45배(CI 4.65~6.51)이었다.

건강위험행동별 진로고민 스트레스의 교차비를 보면, 6시간 이내 수면 시 1.23배(CI 1.11~1.36), 안전벨트나 안전장비의 미사용 시 1.50배(CI 1.24~1.81), 음란물을 보거나 성인사이트 채팅을 자주할 때 1.2배(CI 1.01~1.51)이었다(Table 3).

## 고찰

진로에 대한 고민은 전 생애에 걸쳐 하게 되나 특히 고등학생 시기는 대학진학이나 직업세계의 출발을 앞두고 있어 가장 부담이 큰 시기일 수 있다. 특히 스트레스가 정신건강

이나 신체건강, 그리고 적응 및 문제대처와 유의한 관련이 있다는 선행연구(Huang et al., 20006; Leet al., 2007)를 고려해 볼 때 고등학생 진로고민 스트레스의 규모나 진로고민 스트레스가 많은 고등학생의 개인적 특성 및 관련요인의 탐색은 고등학생의 건강증진을 위해 꼭 필요하다.

본 연구결과 56.0%의 학생이 진로고민으로 스트레스가 많다고 하였다. 또 혼란변수들을 통제 후에도 진로고민 스트레스 교차비가 남학생보다 여학생이 1.34배 많았다. 성별과 스트레스와의 관계를 선행연구에서 보면 초등학교 남학생보다 여학생의 스트레스 수준이 유의하게 높게 나타났고(Fouladi et al., 2006; Lee et al., 2007), 미국 매사추세츠의 9학년과 12학년 학생에서도 스트레스는 남학생보다 여학생이 3배 더 많았다(Brooks et al., 2002). 이는 여학생들이 남학생에 비해 사춘기 시작시기와 신체적 변화가 빨라 심리적 혼돈이 더 많이 동반될 수 있기 때문으로 알려져 있다(Lee et al., 2007). 한편 대학생에서도 여자라는 사회적 편견 때문에 남학생보다 여학생이 더 많은 진로장벽과 진로 스트레스를 경험하고 있는 것으로 나타났다(Lee & Yu, 2009).

진로고민 스트레스 현황을 학년별로 볼 때, 혼란변수들을 통제 후 고등학교 1학년에 비해 2학년은 1.50배, 3학년 1.56배가 많아 연령이 증가할수록 스트레스 수준이 높아진



< Table 3 > Odds Ratios of Independent Variables on Career Stress in Multiple Logistic Regression

Independent variables		Dependent variable <sup>1)</sup>	
Classification	Criteria	(Reference)	OR (95% CI)
Sociodemographic characteristics	Female	(Male)	1,34 (1,13-1,57)
	11th grade	(10th grade)	1,50 (1,32-1,70)
	12th grade		1,56 (1,38-1,77)
	School for both male and female	(Male only)	0,91 (0,79-1,05)
	School for female only		1,20 (0,97-1,47)
	School for central area in Seoul	(West area)	1,08 (0,93-1,26)
	School for northeast area in Seoul		1,40 (1,22-1,61)
	School for south area in Seoul		1,47 (1,28-1,69)
Conflict at school or family	Bullying from friends	(No)	0,71 (0,51-1,00)
	Experience of violent threat from family or school		2,00 (1,14-3,51)
	Having worry about family problem		1,75 (1,53-2,00)
	Having thought of running away from home during past 1 year		1,45 (1,21-1,74)
	Need of counselling for problem or agony		5,45 (4,56-6,51)
Health-risk behaviors	Instant food intake 3 times or more per week	(≤ 3 times/week)	1,09 (0,98-1,21)
	Few sweaty physical exercise per week	(≥ 1 day/week)	1,10 (0,95-1,18)
	6 hours or less sleep per day	(< 6 hours)	1,23 (1,11-1,36)
	No use of seat belt or protection equipment	(Use)	1,50 (1,24-1,81)
	Seeing pornography or chatting on an adults-only Internet frequently	(No)	1,23 (1,01-1,51)

<sup>1)</sup>Yes (n=3,988) vs no (n=3,137) as having a lot of career stress.

다는 선행연구결과(Sharrer & Ryan-Wenger, 1995)와 일치되었다. 따라서 초등학교 저학년보다는 고학년이, 중학생보다는 고등학생이 더 많은 스트레스를 받고 있을 것으로 여겨지므로 추후 진로고민 스트레스수준을 초, 중, 고 연령대별로 비교 측정하는 연구도 시도될 필요가 있다.

지금까지 지역과 스트레스와의 관계를 탐색한 연구는 도시와 농어촌의 비교이거나, 중소도시와 농촌비교에 국한된 연구(Lee et al., 2007) 로 도시 지역 내 경제수준의 차를 고려한 지역비교는 매우 드물다. 본 연구에서는 서부, 중부, 동북부, 강남 지역으로 나누어 진로고민 스트레스 규모를 보았는데 그 결과 서부 지역에 비해 동북부 지역 학생은 1.40배, 강남 지역 학생은 1.47배로 높았다. 이런 결과는 낮은 교육의 부모를 가진 청소년에서 스트레스 인지가 더 높고, 가정생활수준 ‘하’인 그룹의 학생들에게서 스트레스 수준이 높은 것(Finkelstein et al., 2007)과는 다소 다른 결과이다. 즉 통념적으로 부모의 교육수준이나 생활수준이 타

지역에 비해 상대적으로 높을 것으로 여겨지는 동북부 지역과 강남 지역에서 진로고민 스트레스가 높았는데, 이는 대학입시위주교육, 일등주의, 부모의 압력, 공부에 대한 압박감 등의 교육문화가 반영된 결과로 생각되어 진다. 그러므로 고등학생의 진로고민 스트레스를 중재하기 위한 전략에서 지역차이를 고려할 필요가 있다.

청소년이 경험하는 스트레스 요인들은 매우 다양한데, 그 중 인간관계는 청소년 정신건강에 유의한 장기효과를 가지고 있고(de Goede et al., 1999), 학업부담, 가족간의 갈등, 부모와의 관계나 처벌 등으로 스트레스를 경험하고 있었다(Peterson & Spiga, 1982; Shin & Hwang, 2006; Tanaka et al., 2000). 본 연구에서도 각 독립변수에 대한 진로고민 스트레스 교차비는 가정 및 학교에서 폭력위협이 있는 학생에서 2.00배 많이 경험했고, 가정문제에 대한 걱정이 있는 학생에서 1.75배, 가출을 생각한 적 있는 학생에서 1.45배 이었다. 또한 고민이나 괴로운 일에 관한 상담요구가 있는

학생에서 5.45배나 더 많았다. 이런 결과를 통해 볼 때 진로 고민 스트레스를 감소하기 위해서는 학교와 가정에서 겪는 갈등요인을 증재할 필요가 있으며, 특히 상담을 통한 진로 고민 스트레스를 줄이기 위한 방안으로 학부모는 자녀와 대화를 많이 할 수 있는 환경을 유도하고, 교사는 학생들에 대한 세심한 관심과 사랑으로 학생문제를 상담하여 스트레스의 원인을 조기에 발견하고 스트레스를 대처할 수 있는 방안이 적극적으로 모색되어야 함을 시사하고 있었다.

건강위험행동과 진로고민 스트레스와의 관계를 보았다. Sagatune 등(2007)의 연구에서 15~16세 소년을 3년간 추적 관찰 한 결과 운동이 스트레스를 감소시키게 하는 요인이었다. 본 연구에서는 진로고민 스트레스가 많은 학생들에서 운동비실천율은 44.8%인 반면, 진로고민 스트레스가 많지 않은 학생들에서 운동비실천율은 41.0%로 낮았다( $p < .001$ ) 그러나 모든 혼란변수가 통제된 결과에서는 통계학적인 차이가 없었다. 또한 본 연구에서 헬멧 등의 보호구 및 보호장비를 사용하지 않는 학생에서 진로고민 스트레스가 1.50배로 많았으나, 안전과 진로고민 스트레스와의 관계에 대한 선행연구는 매우 부족하여 직접비교가 가능하지 않았다. 또 6시간 이내의 수면학생에게서 진로고민 스트레스는 1.23배로 높음으로서 선행연구에서 적절한 수면은 좋은 건강상태와 관련되어 있다(Chen et al., 2006)는 것과는 포괄적으로는 맥락이 일치되는 결과라 할 수 있다. Mikolajczyk 등(2009)은 여학생에서 스트레스가 있을 때 더 빈번하게 단 음식과 패스트푸드를 소비하고 반면 과일, 채소는 적게 먹음으로서 스트레스가 많은 대상자에게 건강한 음식 섭취가 강조되어야 함을 설명하였다. 본 연구에서도 라면, 음료수, 패스트푸드 등의 인스턴트 음식을 일주일에 3회 이상 먹는 고등학생은 그렇지 않은 고등학생에 비해 진로고민 스트레스가 1.09배이었으나 통계학적으로 유의하지 않았다.

이상의 결과로 볼 때 진로고민 스트레스가 많은 고등학생은 학교 및 가정에서의 갈등요인이 많았다. 또 건강하지 못한 일상 행동으로 대처되거나 분출되고 있는 것으로 보인다. 그러므로 서울시 고등학생의 진로고민 스트레스를 완화하기 위한 방안은 다음과 같다. 첫째, 대상자가 스트레스를 지각하고 반응하여 대처하는 능력을 강화시켜야 한다. 즉 스트레스 상황에서 경직되지 않고 유연하게 반응하여 문제를 해결할 수 있고, 필요한 정보를 찾아 스트레스 수준을 조절하는 자아탄력성의 강화(Rutter, 1985)가 그 좋은 예가 될 것이다. 둘째, 다양한 전략에 의해 스트레스 요인은 최대한 줄여야 한다. 예를 들면 학교와 가정의 갈등요인이

이에 해당할 것이다. 셋째, 학교보건체계안에서 상담활동이 더욱 강화될 필요가 있다. 또 학교의사나 사회복지사 및 임상심리사 등의 지지활동이 학교안과 밖에서 가능하도록 학교보건전달체계가 구축되어야 할 것이다. 넷째, 건강위험행동 개선을 목표로 하는 학교보건활동에서 진로고민 스트레스의 우선적인 증재가 고려될 필요가 있다.

본 연구의 한계점은 서울시 고등학생만을 대상으로 하였으므로 연구결과를 우리나라 고등학생 전체로 일반화하지 못하며, 서술적 단면 조사연구이므로 진로고민 스트레스와 다양한 독립변수간의 선·후 관계를 명료하게 설명할 수 없다는 것이다. 또 이미 조사되어진 2차 자료를 이용한 연구로 스트레스와 대상자의 신체적 건강과의 관계를 제시하지 못하였다. 그러나 서울시 고등학생의 인구는 우리나라 전체 고등학생의 약 20%에 해당할 뿐 아니라, 현재로부터 가장 최근인 2010년도의 서울시 대표 샘플로 서울시 고등학생의 진로고민 스트레스의 규모와 관련요인을 파악하였다는 점에서 의미가 있다. 또 선행연구에서 스트레스의 관련요인으로 많이 고려되지 않은 가정과 학교에서 갈등요인, 또 건강위험행동과의 관계를 비교적 구체화함으로서 스트레스 변인을 확장하여 탐색 하였고, 진로고민 스트레스 증재방안에 대한 기초자료를 제시하였다는 점에서 그 의미를 찾을 수 있다.

## 결론 및 제언

본 연구는 고등학생의 진로고민 스트레스의 규모와 건강 관련 요인을 파악하기 위한 것으로 연구결과 여학생과 고학년, 그리고 동북부 지역 및 강남 지역에서 고등학생의 진로고민 스트레스 대상자가 많았다. 또 가족이나 학교로부터 폭력의 위협, 가정문제에 대한 걱정이 있을 때, 그리고 안전기구의 미사용, 음란물을 이용 등의 건강위험행동을 더 많이 하고 있을 때 진로고민 스트레스 대상자가 많았다. 그러므로 고등학생의 가정과 학교의 갈등요인을 감소시키기 위한 전략적 방안이 필요하고, 건강위험행동 개선을 위한 학교보건활동에서 진로고민 스트레스의 감소 또한 고려되어야 한다. 또 진로고민 스트레스의 긍정적 지각과 대처능력 향상은 변화가 가능하지 않은 변인을 가진 학생 즉 여학생, 고학년, 동북부 및 강남 지역 학생에게 우선 시도될 필요가 있다. 또 진로고민 스트레스 대상자의 상담요구가 많다는 점을 고려할 때 학교에서 상담활동이 활성화되어야 할 것이다.

## 참고문헌

- Brooks, T. L., Harris, S. K., Thrall, J. S., & Woods, E. R. (2002). Association of adolescent risk behaviors with mental health symptoms in high school students. *J Adolesc Health, 31*(3), 240-246.
- Chen, M. Y., Wang, E. K., & Jeng, Y. J. (2006). Adequate sleep among adolescents is positively associated with health status and health-related behaviors. *BMC Public Health, 6*, 59. doi:10.1186/1471-2458-6-59
- de Goede, M., Spruijt, E., Iedema, J., & Meeus, W. (1999) How do vocational and relationship stressors and identity formation affect adolescent mental health? *J Adolesc Health, 25*(1), 14-20.
- Finkelstein, D. M., Kubzansky, L. D., Capitman, J., & Goodman, E. (2007). Socioeconomic differences in adolescent stress: the role of psychological resources. *J Adolesc Health, 40*(2), 127-34.
- Fouladi, R. T., Rew, L., & Horner, S. D. (2006). Comparison of three modes of measuring stress, coping, and humor in school-age children. *J Nurs Meas, 14*(2), 79-98.
- Huang, X. Z., Guo, L. T., & Tang, G. Z. (2006). Study on the correlation between adolescents' emotional and behavioral problems and life events. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi, 27*(3), 204-207.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Lee, S. J., & Yu, J. H. (2009). A causal model among self-determination, career stress, career barriers, and career decision level of female college students in Korea. *The Journal of Asian Women, 48*(2), 35-64.
- Lee, C. Y., Lee, G. Y., Ahn, Y. H., & Lee, H. K. (2007). A comparison of stress levels of elementary students by geographical regions. *J Korean Acad Nurs, 37*(6), 986-993.
- Mikolajczyk, R. T., El Ansari, W., & Maxwell, A. E. (2009). Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutr J, 8*, 31.
- Peterson, A. C., & Spiga, R. (1982). Adolescence and stress. In Goldberg, L. & Breznitz, S. (Eds.). *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 515-528). New York, NY: Free Press.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistant to psychiatric disorder. *Br J Psychiatry, 147*, 598-611.
- Sagatun, A., Sjøgaard, A. J., Bjertness, E., Selmer, R., & Heyerdahl, S. (2007). The association between weekly hours of physical activity and mental health: A three-year follow-up study of 15-16-year-old students in the city of Oslo, Norway. *BMC Public Health, 7*, 155.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. *J Human Stress, 1*(2), 37-44.
- Sharrer, V. W., & Ryan-Wenger, N. M. (1995). A longitudinal study of age and gender differences of stressors and coping strategies in school-aged children. *J Pediatr Health Care, 9*(3), 123-130.
- Shin, J. Y., & Hwang, H. W. (2006). The stress of early adolescents and the effects of selected ecosystemic protective factors on the psychological and social adjustments. *Korean Journal of Youth Studies, 13*(5), 123-154.
- Stellin, L., & Meneghini, F. (1997). Acute gastroduodenal lesions and stress. *G Chir, 18*(10), 728-731.
- Szabo, S. (1998). Hans Selye and the development of the stress concept. Special reference to gastroduodenal ulcerogenesis. *Ann N Y Acad Sci, 851*, 19-27.
- Tanaka, H., Tamai, H., Terashima, S., Takenaka, Y., & Tanaka, T. (2000). Psychosocial factors affecting psychosomatic symptoms in Japanese schoolchildren. *Pediatr Int, 42*(4), 354-358.