

## 고등학생의 사회적지지가 정신건강과 진로준비행동에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과

이현주

중원대학교 보건행정학과 부교수

### Effects of Social Support on Mental Health and Career Preparation Behavior of High School Students: Mediating Effects of Self-Efficacy

Hyun-Ju Lee

Association Professor, Department of Health Administration in Jungwon University

#### ABSTRACT

**Objectives:** This study aims to understand the mediating effects of self-efficacy on the effects of social support on mental health and career preparation behavior of academic high school students.

**Methods:** A survey was conducted targeting total 297 respondents from May 27 to May 30th 2019. The collected data was analyzed by using the PASW Statistics Ver. 18.0.

**Results:** When the school life satisfaction was lower, and when the personality was more introverted, the students with lower school grade showed significantly low scores of mental health and career preparation behavior. In the effects of social support on mental health, the self-efficacy showed mediating roles. In the effects of social support on career preparation behavior, the self-efficacy showed mediating roles.

**Conclusion:** If the education for strengthening social support is preferentially performed, the self-efficacy could be increased, which would have more positive effects on mental health and career preparation behavior. Regarding the subjects of education, it would be more effective to provide selective and concentrative education to the group with significantly low scores of mental health and career preparation behavior.

**Key words:** Career Preparation Behavior, High School Students, Mental Health, Self-Efficacy  
Mediating, Social Support

---

\* "This work was supported by the Jungwon University Research Grants(과제관리번호: 2020-010)"

접수일 : 2021년 04월 02일, 수정일 : 2021년 04월 12일, 채택일 : 2021년 04월 15일

교신저자 : 이현주(28024, 충북 괴산군 괴산읍 문무로 85)

Tel: 043-830-8858, Fax: 043-830-8559, E-mail: hyun525h@jwu.ac.kr

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

청소년기는 직업 준비 시기로 이 시기의 청소년들은 그들이 꿈꾸는 다양한 직업을 탐색하고 진로 선택에 대한 준비를 하게 되며 특히 진학, 취업, 직업 선택 등이 요구되는 청소년기 중 고등학교는 형식적인 학교 교육의 마지막인 시기여서 더욱 중요하다(지이레, 2010). 고등학생의 진로결정은 직업 활동에 적응하기 위한 준비를 할수 있게 해주기 때문에 중요하다(곽수란, 2021). 고등학생들에게 진로 결정이 중요한 이유로 고등학교 시기가 지금까지의 보호적, 의존적 범주에서 벗어나 더 넓은 사회로 적응해 나가는 시기일 뿐만 아니라 자기 스스로가 진로 문제를 해결하기 시작하는 시기라는 점 그리고 진로 결정이 일회적 선택으로 끝나는 것이 아니라 졸업 후 대학 생활 및 사회생활에의 적응 등 졸업 이후까지 연장된다는 점에서 고등학생에 대한 진로준비행동의 중요성이 강조된다(김봉환 등, 2010). 따라서 진로결정의 막바지인 고등학생에 대한 진로준비행동관련 연구가 필요하다.

청소년기는 특히 정신건강에 관심이 더 요구되는 시기이다. 정신건강이란 과도한 스트레스 없이 건강하고 정서적으로 안정된 상태를 의미하며 사람이 만족하며 원하는 것을 성취하는 안정적 상태이다(장선아와 고정훈, 2021; 김춘경 등, 2016). 정신건강을 저해하는 요인은 스트레스, 우울, 불안, 사회적 위축 등이 있으며 청소년기에 많이 발생하고 있어 청소년 대상 정신건강에 대한 연구가 필요하다(이혜순, 2011).

사회적지지는 배려, 애정, 신뢰 등이 수반되며 한 사람의 기본적인 사회적 요구를 충족시킬 뿐만 아니라 환경에 대한 통제능력을 향상시킬 수 있다(류동, 2021). 사회적지지는 자신이 보살핌을 받고 이를 가치 있게 여기는 믿음, 의미 있는 타인으로부터 자신이 필요로 할 때 언제든지 도움을 받을 수 있을 것이

란 믿음 등 자기 스스로에 대한 믿음을 발달시켜 가는 일반적 평가를 말하며 이와 같은 의미 있는 타인의 지지는 개인의 진로 선택과 결정에 필요한 도움을 주는 자원으로 활용될 수 있다(Lent et al., 1994). 또한 대학생을 대상으로 한 연구에서도 사회적지지는 정신건강의 다양한 변화를 감소시키는 요인으로 작용한다고 보고되고 있다(신자연과 김경신, 2019). 따라서 고등학생에 대해서도 사회적지지와 정신건강과의 관계를 규명할 필요가 있으나 지금까지의 연구는 주로 대학생, 간호대생 등 대학생에 집중되어 있었고 그 외에는 초등학생 대상 다문화 청소년, 기존 청소년 조사를 활용한 2차 연구가 있었으나(장선아와 고정훈, 2021; 정지나, 2020; 박성희와 변은경, 2015; 박효정 등, 2008; Bandura et al., 2001; Lent et al., 2000) 일반 고등학생을 대상으로 한 연구는 미흡하여 고등학생에 대한 관련 연구가 필요하다.

자기효능감은 청소년의 진로포부, 진로흥미, 진로 선택, 진로성과 기대감과 관련이 있으며 청소년의 진로발달에 많은 영향을 미치는 변인으로 알려져 왔다(정지나, 2020; 신자연과 김경신, 2019). 자기효능감은 현재 진행 중인 행동뿐만 아니라 미래의 행동에도 영향을 미친다(유영미, 2005). 또한 진로를 선택하고 진로를 준비하는 진로준비행동은 다양한 의사결정행동과 수행을 요구하고 있으므로 진로와 관련된 자기효능감을 규명해야 할 필요가 있다(조명실, 2007). 이처럼 직업 추구의 중요성이 증가하고 있는 현실에 비추어볼 때 진로발달과 진로지도 분야에서 자발적인 인간심리 특성의 하나인 자기효능감이 진로행위에서 지니는 역할을 규명하는 노력이 필요하다(이기학과 이학주, 2000; 조명실, 2007). 또한 자기효능감은 특정 직업군 대상 연구에서 정신건강에 정의 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 다만 대학생 대상에서는 상관성은 있으나 유의한 영향을 주지는 않았으며 고등학생을 대상으로 한 연구는 없어 고등학생에 대한 관련 연구가 필요하다(정지나, 2020; 이

경아, 2015; 이영경, 2019).

지금까지의 연구를 살펴보면 사회적지지, 자기효능감, 정신건강, 진로준비행동 관련 일부 변수 간의 관계나 영향을 단편적으로 파악하였을 뿐 4가지 변수를 모두 활용하여 분석한 사례는 없었다. 고등학생 대상 정신건강과 진로준비행동 간의 관계에 대한 연구도 없었으며 선행연구는 주로 대학생을 대상으로 하여 고등학생 대상 연구는 미흡하였다(박동영, 2020; 유수복, 2017; 강명희와 강민정, 2015; 박성희와 변은경, 2015; 김형성 등, 2011). 사회적지지와 자기효능감을 함께 분석한 선행연구에서도 각 변수 간 상관성이나 두 변수를 독립변수로 한 다변량 영향요인을 분석하기는 하였으나 고등학생에 대해 사회적지지를 독립변수로 하여 정신건강, 진로준비행동 간의 관계에서 자기효능감의 매개변수 효과를 별도 검증한 연구는 없었다. 따라서 본 연구에서는 고등학생들의 정신건강 및 진로준비행동에 영향을 미치는 주요변인으로 사회적지지와 자기효능감을 설정하여 사회적지지와 정신건강, 진로준비행동 간의 영향 관계에서 자기효능감의 매개효과를 파악하고자 한다. 이를 통해 고등학생들의 진로발달에 대한 이해를 돕고 보다 효과적인 정신보건 교육과 진로지도 및 진로상담을 위한 기초자료로 제공하는데 이 연구의 목적이 있다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 인문계 고등학생 대상 사회적지지와 정신건강, 진로준비행동에 대한 영향 관계에서 자기효능감의 매개효과를 파악하기 위한 서술적 조사연구로 구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

- 1) 연구대상자의 일반적 특성에 따른 사회적지지, 자기효능감, 정신건강, 진로준비행동의 차이를 파악한다.

- 2) 연구대상자의 사회적지지, 자기효능감, 정신건강, 진로준비행동 간의 관계를 파악한다.
- 3) 연구대상자의 사회적지지가 정신건강, 진로준비행동에 미치는 영향을 파악한다.
- 4) 연구대상자의 사회적지지와 정신건강, 진로준비행동 간의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 파악한다.

## II. 연구 방법

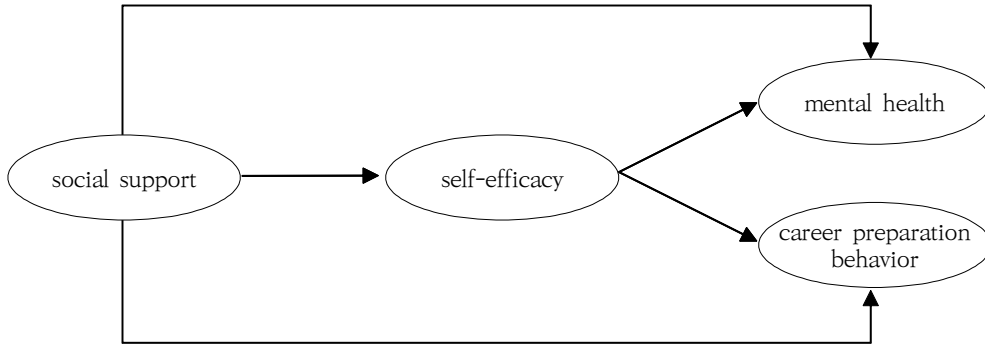
### 1. 연구대상

00광역시 소재 인문계 고등학교 1개교를 대상으로 자기기입식 설문을 실시하였으며 IRB 승인을 득하였다(관리번호: 044297-HR-201804-001-01). 설문기간은 2019년 5월 27일부터 5월 30일까지 4일간이었다. 총 298명으로부터 설문을 회수하였고 응답자 중 사회적지지, 자기효능감, 정신건강, 진로준비행동에 대한 응답이 한 문항이라도 빠져서 분석이 제한되는 1건을 제외한 297명에 대하여 최종 분석을 실시하였다.

### 2. 연구목적에 따른 가설의 설정

본 연구의 최종 목적에 따라 설정한 가설은 (Figure 1)과 같다.

- 가설 1) 연구대상자의 사회적지지가 정신건강에 미치는 영향관계에 있어서 자기효능감이 매개역할을 할 것이다.
- 가설 2) 연구대상자의 사회적지지가 진로준비행동에 미치는 영향관계에 있어서 자기효능감이 매개역할을 할 것이다.



〈Figure 1〉 Research model

### 3. 연구 도구

각 문항별로 “매우 그렇다”를 4점으로, “전혀 그렇지 않다”를 1점으로 한 4점 척도로 구성하였다. 단, 부정적인 문항은 점수를 역으로 산정하여 전체적으로 긍정성이 높아질수록 점수가 높아지도록 하였다. 각 변수에 대한 요인분석을 실시하여 요인적재값이 0.7 이하인 항목을 제외하고 신뢰도 검증을 실시하였다.

#### 1) 사회적지지

사회적지지에 대한 설문은 김현중(2013)이 사용한 총 15문항을 채택하였다. 신뢰도 계수는 0.938이었으며 선행연구에서의 신뢰도 계수는 0.860이었다.

#### 2) 자기효능감

자기효능감에 대한 설문은 김현중(2013)이 사용한 총 7문항을 채택하였다. 신뢰도 계수는 0.946였으며 선행연구에서의 신뢰도 계수는 0.770이었다.

#### 3) 정신건강

보건소에서 일반인을 대상으로 사용하고 있는 일반정신건강척도(K-GHQ) 총 20문항을 채택하였다. 신뢰도 계수는 0.915였으며 선행연구에서의 신뢰도 계수는 0.965였다.

#### 4) 진로준비행동

유수복(2017)이 사용한 총 18문항을 채택하였다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 0.932였으며 선행연구에서의 신뢰도 계수는 0.890이었다.

### 3. 통계 분석

PASW Statistics Ver. 18.0을 이용하였으며 일반적 특성별 각 변수의 차이는 독립표본 t-검정 및 ANOVA를 실시하였으며 사후검정은 Sheffe를 활용하였다. 사회적지지가 정신건강과 진로준비행동에 미치는 영향은 선형회귀분석을 실시하였다. 자기효능감 매개변수 효과는 총 3단계의 선형 회귀분석 과정을 거쳤으며 4단계에서 사회적지지에 대한 단계별 t-값을 확인하여 유의성을 최종 검정하였다.

## III. 연구결과

### 1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자는 인문계 남녀 고등학생으로 남학생이 203명(68.4%), 여학생이 94명(31.6%)였다. 학년별로는 1학년이 125명(42.1%), 2학년 119명(40.1%), 3학년 53명(17.8%)이었다. 고등학생들의 학교생활 만족도는 만족이 171명(57.6%), 보통 105명(35.4%),

불만족 21명(7.0%) 순으로 나타났다. 본인이 느끼는 주관적 건강상태는 좋은편이 179명(60.3%), 보통 103명(34.7%), 나쁜편 15명(5.0%) 순이었다. 성격은 중간이 161명(54.2%)으로 가장 많았고 외향적 73명(24.6%), 내성적 63명(21.2%) 순이었다. 성적은 중간이 178명(60.1%)으로 가장 많았고 다음으로 성적 하 62명(30.0%), 성적 상 56명(18.9%) 순이었다(Table 1).

## 2. 연구대상자의 사회적지지, 자기효능감, 정신건강, 진로준비행동

연구대상자의 사회적지지는 4점 만점에 평균 3.54점, 자기효능감은 3.25점, 정신건강은 3.17점, 진로준비행동은 2.91점이었다(Table 2).

〈Table 1〉 General characteristics

Variable	N	%	
sex (n=297)	male	203	68.4
	female	94	31.6
Grade (n=297)	1	125	42.1
	2	119	40.1
	3	53	17.8
School life satisfaction (n=297)	satisfied	171	57.6
	moderate	105	35.4
	dissatisfied	21	7.0
Subjective health status (n=297)	good	179	60.3
	moderate	103	34.7
	bad	15	5.0
Personality (n=297)	introverted	63	21.2
	moderate	161	54.2
	extroverted	73	24.6
School grade (n=296)	high	56	18.9
	medium	178	60.1
	low	62	30.0

〈Table 2〉 Social support, Self-efficacy, Mental health, Career preparation behavior

Variable	M ± SD	Min	Max
Social support	3.54 ± 0.490	1.4	4.0
Self-efficacy	3.25 ± 0.584	1.3	4.0
Mental health	3.17 ± 0.521	1.3	4.0
Career preparation behavior	2.91 ± 0.700	1.0	4.0

### 3. 일반적 특성별 사회적지지, 자기효능감, 정신건강, 진로준비행동의 차이

일반적 특성별 사회적지지, 자기효능감, 정신건강, 진로준비행동의 차이는 <Table 3>과 같다. 사회적지지는 성별에 따라 여학생이 남학생보다 유의하게 높았다( $p<0.05$ ). 학년별로는 유의한 차이가 없었다. 학교생활만족도가 높은 군일수록 사회적지지, 자기효능감, 정신건강, 진로준비행동 점수 모두 유의하

게 높게 나타났다( $p<0.001$ ). 주관적 건강상태가 좋을수록 사회적지지, 자기효능감, 정신건강, 진로준비행동 점수 모두 유의하게 높게 나타났다( $p<0.001$ ). 성격은 외향적일수록 사회적지지( $p<0.05$ ), 자기효능감, 정신건강, 진로준비행동 점수 모두 유의하게 높았다( $p<0.01$ ). 성적은 상 그룹이 하 그룹보다 사회적지지( $p<0.01$ ), 자기효능감, 정신건강, 진로준비행동 점수 모두 유의하게 높게 나타났다( $p<0.001$ ).

<Table 3> Differences of social support, Self-efficacy, Mental health, Career preparation behavior according to general characteristics

Variable	Social support		Self-efficacy		Mental health		Career preparation behavior		
	Mean±S.D	f/t-value	Mean±S.D	f/t-value	Mean±S.D	f/t-value	Mean±S.D	f/t-value	
sex	male	3.49±0.504	-2.513*	3.28±0.580	1.837	3.20±0.533	1.327	2.89±0.734	-0.601
	female	3.64±0.446		3.15±0.585		3.11±0.494		2.94±0.624	
Grade	1	3.57±0.446 <sup>a</sup>	3.27±0.576 <sup>a</sup>	0.359	3.18±0.483 <sup>a</sup>	0.098	2.84±0.737 <sup>a</sup>	1.398	
	2	3.53±0.481 <sup>a</sup>	3.21±0.602 <sup>a</sup>		3.16±0.541 <sup>a</sup>		2.99±0.674 <sup>a</sup>		
	3	3.54±0.490 <sup>a</sup>	3.24±0.584 <sup>a</sup>		3.16±0.521 <sup>a</sup>		2.88±0.661 <sup>a</sup>		
School life satisfaction	satisfied	3.72±0.685 <sup>b</sup>	3.40±0.547 <sup>b</sup>	17.570***	3.36±0.475 <sup>b</sup>	32.610***	3.09±0.685 <sup>b</sup>	15.411***	
	moderate	3.31±0.394 <sup>a</sup>	3.01±0.538 <sup>a</sup>		2.94±0.426 <sup>a</sup>		2.70±0.587 <sup>a</sup>		
	dissatisfied	3.19±0.602 <sup>a</sup>	3.06±0.677 <sup>a</sup>		2.79±0.657 <sup>a</sup>		2.50±0.885 <sup>a</sup>		
Subjective health status	good	3.67±0.440 <sup>b</sup>	3.37±0.572 <sup>b</sup>	12.584***	3.30±0.503 <sup>b</sup>	14.079***	3.03±0.691 <sup>b</sup>	7.120***	
	moderate	3.37±0.475 <sup>a</sup>	3.08±0.537 <sup>ab</sup>		3.00±0.476 <sup>a</sup>		2.76±0.625 <sup>ab</sup>		
	bad	3.17±0.636 <sup>a</sup>	2.87±0.613 <sup>a</sup>		2.87±0.611 <sup>a</sup>		2.57±0.983 <sup>a</sup>		
Personality	introverted	3.49±0.471 <sup>a</sup>	3.09±0.561 <sup>a</sup>	6.456**	3.03±0.513 <sup>a</sup>	6.741**	2.71±0.747 <sup>a</sup>	4.515**	
	moderate	3.50±0.487 <sup>a</sup>	3.22±0.576 <sup>a</sup>		3.15±0.492 <sup>ab</sup>		2.92±0.672 <sup>ab</sup>		
	extroverted	3.54±0.490 <sup>b</sup>	3.44±0.579 <sup>b</sup>		3.34±0.552 <sup>b</sup>		3.07±0.686 <sup>b</sup>		
School grade	high	3.71±0.451 <sup>b</sup>	3.52±0.533 <sup>b</sup>	9.488***	3.43±0.491 <sup>b</sup>	9.812***	3.25±0.708 <sup>a</sup>	10.293***	
	medium	3.54±0.433 <sup>ab</sup>	3.22±0.572 <sup>a</sup>		3.12±0.497 <sup>a</sup>		2.88±0.698		
	low	3.39±0.623 <sup>a</sup>	3.25±0.585 <sup>a</sup>		3.04±0.548 <sup>a</sup>		2.69±0.597 <sup>b</sup>		

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$ , a(b)(scheffe)

**4. 사회적지지, 자기효능감, 정신건강, 진로준비행동 간의 상관관계**

각 변수별 상관관계를 분석한 결과 사회적지지, 자기효능감은 정신건강과 진로준비행동 간 각각 유

의한 상관성을 보였다. 정신건강과 진로준비행동 간에도 상관계수 0.538로 유의한 양적 상관성을 보였다(Table 4).

〈Table 4〉 Correlation between variables

	1	2	3
1. Social support	-	-	-
2. Self-efficacy	.522**	-	-
3. Mental health	.588**	.735**	-
4. Career preparation behavior	.403**	.553**	.538**

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

**5. 사회적지지가 정신건강과 진로준비행동에 미치는 영향**

사회적지지가 정신건강에 미치는 영향을 분석한 결과 설명력은 34.3%로 유의하였다(p<0.001). 자기상관성은 1.829, 다중공선은 10 미만으로 문제는 나

타나지 않았다(Table 5).

사회적지지가 진로준비행동에 미치는 영향을 결과 설명력은 16.0%로 유의하였다(p<0.001). 자기상관성은 1.953, 다중공선은 10 미만으로 문제는 나타나지 않았다(Table 5).

〈Table 5〉 Effects of social support on mental health and Career Preparation Behavior

Variable		SE	$\beta$	t	p	Variable		SE	$\beta$	t	p
Independent	Dependent					Independent	Dependent				
Social support	constant	0.179		5.368	0.000	Social support	constant	0.272		3.217	0.000
	Mental health	0.050	0.588	12.460	0.000		Career preparation behavior	0.076	0.403	7.568	0.000
R <sup>2</sup> =0.343 F(p)=155.264(<0.001)						R <sup>2</sup> =0.160 F(p)=57.281(<0.001)					

## 6. 사회적지지와 정신건강과의 관계에서 자기효능감 매개변수의 효과

연구목적에 따른 “사회적지지가 정신건강에 미치는 영향관계에서 자기효능감이 매개역할을 할 것이다”라는 가설을 검증하기 위한 분석한 결과는 <Table 6>과 같다. 1단계 회귀계수는 0.522로 사회적지지가 자기효능감에 정(+)의 영향을 미치고 있으며, 2단계에서는 회귀계수 0.588로 사회적지지가 정신건강에 정(+)의 영향을 미치는 것을 확인하였고, 3단계에서는 독립변수인 사회적지지의 회귀계수가 0.281, 매개변수인 자기효능감이 0.589의 값을 나타냈다. 유의수준을 가늠할 수 있는 t값과 p값은 1단

계, 2단계, 3단계 모두 유의한 결과를 보였다. 또한 2단계에서의 독립변수인 사회적지지의 효과가 3단계에서의 효과보다 크게 나타나고 있어 가설이 채택되었으며 3단계에서 독립변수와 매개변수 모두 유의하였고 단계별 회귀계수값을 확인한 결과 3단계에서의 독립변수의 회귀계수값(0.281)이 2단계에서의 회귀계수값(0.588) 보다 작아 “부분매개효과”가 있는 것으로 검증되었다. 설명력은 1단계에서 27.0%를 나타내고 있고 2단계에서는 34.3%, 3단계에서는 59.5%로 확인되었다. 자기상관성은 1단계(1.866), 2단계(1.829), 3단계(1.841) 모두 문제가 없었으며 VIF 지수는 각 단계 모두 10 미만으로 다중공선성은 없는 것으로 나타났다<Table 6>.

<Table 6> Mediating effects of Self-efficacy on the relation between Social support and Mental health

Independent/Mediating/ Dependent Variable	Mediating effect verification stage	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
Social support/ Self-efficacy/ Mental health	1 <sup>st</sup> stage	0.522	10.503	0.000	0.270
	2 <sup>nd</sup> stage	0.588	12.460	0.000	0.343
	3 <sup>rd</sup> (Independent)	0.281	6.468	0.000	0.595
	3 <sup>rd</sup> (Mediating)	0.589	13.572	0.000	

## 7. 사회적지지와 진로준비행동과의 관계에서 자기효능감 매개변수의 효과

연구목적에 따른 “사회적지지가 진로준비행동에 미치는 영향관계에서 자기효능감이 매개역할을 할 것이다”라는 가설을 검증하기 위한 분석한 결과는 <Table 7>과 같다. 1단계 회귀계수는 0.522로 사회적지지가 자기효능감에 정(+)의 영향을 미치고 있고, 2단계에서는 회귀계수 0.403로 사회적지지가 진로준비행동에 정(+)의 영향을 미치는 것을 확인하였고, 3단계에서는 독립변수인 사회적지지의 회귀계수가 0.157, 매개변수인 자기효능감이 0.471의 값을 나타냈다. 유의수준을 가늠할 수 있는 t값과 p값은 1단

계, 2단계, 3단계 모두 유의한 결과를 보였다. 또한 2단계에서의 독립변수인 사회적지지의 효과가 3단계에서의 효과보다 더 크게 나타나고 있어 해당 가설은 채택되었으며 3단계에서 독립변수와 매개변수 모두 유의하였고 단계별 회귀계수값을 확인한 결과 3단계에서의 독립변수의 회귀계수값(0.157)이 2단계에서의 회귀계수값(0.403) 보다 작아 “부분매개효과”가 있는 것으로 검증되었다. 설명력은 1단계에서 27.0%를 나타내고 있고 2단계에서는 16.0%, 3단계에서는 32.0%로 확인되었다. 자기상관성은 각 단계 별로 1.866-2.046으로 모두 문제가 없었으며 VIF 지수는 각 단계 모두 10 미만으로 다중공선성은 없는 것으로 나타났다<Table 7>.



〈Table 7〉 Mediating effects of Self-efficacy on the relation between Social support and Career preparation behavior

Independent/Meditating/ Dependent Variable	Meditating effect verification stage	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
Social support/ Self-efficacy/ Career preparation behavior	1 <sup>st</sup> stage	0.522	10.503	0.000	0.270
	2 <sup>nd</sup> stage	0.403	7.568	0.000	0.160
	3 <sup>rd</sup> (Independent)	0.157	2.801	0.005	0.320
	3 <sup>rd</sup> (Mediating)	0.471	8.385	0.000	

#### IV. 논의

연구대상자인 인문계 남녀 고등학생들의 사회적 지지는 4점 만점에 평균 3.54점, 자기효능감은 3.25점, 정신건강은 3.17점, 진로준비행동은 2.91점이었다. 이는 전국 대학생 844명 대상 온라인 조사의 결과를 4점 척도로 환산한 사회적지지 3.08점, 진로준비행동 2.62점보다 높았으며(김동준과 이성규, 2016), 1개 시의 고등학생 대상 연구를 4점 척도로 환산한 사회적지지 3.24점보다 높은 점수였다(이연희와 원효현, 2020).

사회적지지는 여학생이 남학생보다 유의하게 높았으나 간호대학생 대상 연구에서는 유의하지 않았을뿐 아니라 고등학생 대상 선행연구가 없어 비교가 제한되었다(이연희와 원효현, 2020; 김동준과 이성규, 2016; 박성희와 변은경, 2015). 학교생활만족도가 높을수록, 본인이 느끼는 주관적인 건강 상태가 좋을수록, 성격이 외향적일수록, 성적이 상인 군이 성적 하인 군보다 사회적지지, 자기효능감, 정신건강, 진로준비행동 점수가 높게 나타났다. 사회적지지, 자기효능감, 정신건강, 진로준비행동 간에는 각 변수간 상관성을 보였으며 특히, 정신건강과 진로준비행동 사이의 상관계수가 0.538로 뚜렷한 양적 선형관계를 나타냈다.

사회적지지가 고등학생의 정신건강에 미치는 영향은 유의한 것으로 확인되었으며( $p < 0.001$ ) 이는 간호대생, 여대생 및 다문화 초등학생 대상 연구와 같은 결과였다(장선아와 고정훈, 2021; 박성희, 변은경, 2015; 박효정 등, 2008). 사회적지지가 진로준비행동에 미치는 영향 또한 유의한 것으로 확인되었으며( $p < 0.001$ ) 이는 제주 소재 고등학생이나 대학생 대상 연구와 같은 결과였다(유수복, 2017; 이향주, 2013).

사회적지지가 정신건강에 미치는 영향관계에서 자기효능감이 매개역할을 하는 것으로 확인되어 가설 1이 채택되었다. 여대생 및 간호대생 대상 다중회귀분석을 실시한 선행연구에서 사회적지지, 자기효능감 각각이 정신건강에 영향을 미친다는 결과와 유사하였으나 본 연구를 통해 자기효능감의 매개효과가 추가 확인되었다(박성희, 변은경, 2015, 박효정 등, 2008). 사회적지지가 진로준비행동에 미치는 영향관계에서 자기효능감이 매개역할을 하는 것으로 확인되어 가설 2가 채택되었다. 이는 대학생 대상 연구와 유사한 결과였다(유수복, 2017).

대학생에게 주로 수행되었던 지금까지의 선행연구와는 달리 본 연구는 고등학생을 대상으로 수행되었으므로 학교와 가정에서 행하는 고등학생 교육에 도움이 될 것이다. 연구 결과를 통해 사회적지지가 정신건강, 진로준비행동 각각에 미치는 영향에서 자

기효능감의 매개효과를 확인하였으므로 이를 사회적 지지와 자기효능감을 높이는 정신보건 교육에 활용한다면 정신건강과 진로준비행동의 향상에 도움이 될 것이다. 즉, 사회적지지를 강화하면 자기효능감을 연계 상승시킬수 있고 자기효능감에 이어 정신보건과 진로준비행동에 더 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 따라서 사회적지지를 강화하기 위한 교육을 우선적으로 실시할 필요가 있다. 친구, 선생님과 가족들이 나를 이해하고 지지하는 감정을 학생들이 느낄수 있도록 이에 맞는 말과 행동을 할 수 있도록 주변인 교육을 강화하는 것이 효과적일 것이다. 사회적지지와 자기효능감이 미치는 영향에 대한 설명력이 정신건강에 대해서는 59.5%인 반면 진로준비행동에 대해서는 32.0%로 사회적지지와 자기효능감이 정신건강에 미치는 영향력이 더 높았으며 정신건강과 진로준비행동 간에 상관계수 0.538인 양의 상관성이 확인되었다. 따라서 이를 활용하여 정신건강과 진로준비행동 중 사회적지지와 자기효능감의 영향을 더 많이 받는 정신건강을 높이기 위한 정신보건교육에 집중한다면 상관성이 높은 진로준비행동 점수 향상에도 긍정적인 효과를 보일 것으로 생각한다. 교육의 대상에 대해서는 모든 고등학생에 대한 고른 교육보다는 정신건강 및 진로준비행동 점수가 유의미하게 낮은 군을 대상으로 선택과 집중을 하는 것이 교육효과가 높을 것이다. 즉, 학교생활만족도가 낮고 성격이 내성적이며 성적이 낮은 3가지 항목 모두에 해당하는 학생을 우선 선별하여 이들에 대해 사회적지지를 강화할 수 있는 교육을 집중한다면 정신건강 및 진로준비행동 향상에 더욱 효과적일 것이다.

본 연구는 지금까지 대학생에게 주로 수행되었던 선행연구와 달리 고등학생을 대상으로 수행되었다는 점에서 의미가 있다. 또한 정신건강과 진로준비행동 간의 상관성을 확인하였고 자기효능감이 사회적지지 의 영향을 받아 정신건강, 진로준비행동에 영향을 미치고 있음을 확인하여 자기효능감이 해당 관계에서의 매개효과가 있음을 규명하였다는 점 및 연구결과

를 통해 정신건강 및 진로준비행동 점수가 유의미하게 낮은 군이 도출되어 교육 대상 선정의 근거 및 교육방안이 제시되었다는 점에서 의미가 있다.

## V. 결론

본 연구는 00광역시 소재 인문계 1개교 고등학생을 대상으로 사회적지지가 정신건강, 진로준비행동에 대한 영향 관계에서 자기효능감의 매개효과를 규명하고자 실시되었다.

사회적지지는 정신건강에 정(+)의 영향을 미쳤으며 이 관계에서 자기효능감이 매개효과가 있음이 검증되었다. 사회적지지가 정신건강의 관계에서 자기효능감이 매개역할을 수행하였을 때 설명력이 34.3%에서 59.5%로 25.2% 더 상승하였다. 더불어 사회적지지는 진로준비행동에 정(+)의 영향을 미쳤으며 이 관계에서 자기효능감이 매개효과가 있음이 검증되었다. 사회적지지가 정신건강의 관계에서 자기효능감이 매개역할을 수행하였을 때 설명력이 16.0%에서 32.0%로 16.0% 더 상승하였다.

따라서 정신건강 및 진로준비행동에 긍정적인 영향을 더 효과적으로 높이기 위해서 사회적 지지를 높이는 교육뿐 아니라 매개역할을 하는 자기효능감을 향상시키는 교육을 병행할 것을 제언한다.

본 연구에서는 1개 고등학교의 297명만을 대상으로 하여 대표성에 한계가 있다는 점이 연구의 제한점이므로 향후 고등학생 전체를 대표할 수 있는 추가 연구가 필요하다.

## 참고문헌

1. 강명희, 강민정. (2015). 대학생이 지각한 사회적 지지, 자기효능감과 진로결정수준 간의 구조적 관계. 교육방법연구, 27(4), 489-510.

2. 광수란. (2021). 교과적성이 고등학생의 진로결정 수준에 미치는 영향. 직업능력개발연구, 23(1), 105-133.
3. 김동준, 이성규. (2016). 대학생의 사회적 지지와 도박행동의 관계에서 자기효능감의 매개효과. 사회과학연구, 32(4), 231-255.
4. 김봉환 외 10명. (2010). 진로상담이론. 서울: 학지사.
5. 김춘경, 이수연, 이운주, 정종진, 최용용. (2016). 상담학 사전. 서울: 학지사.
6. 김현중. (2013). 사회적 지지가 가출청소년의 자아존중감 및 자기효능감에 미치는 영향-사회적 탄력성의 조절효과[석사학위논문]. 대전: 침례신학대학교.
7. 김형성 외 6명. (2011. 10). 간호 대학생의 스트레스와 자기 효능감, 사회적지지와의 관계. 보건종합학회지. 대한보건협회.
8. 류동. (2021). 재한외교의 사회적 지지에 대한 고찰. 다문화사회연구, 14(1), 135-173.
9. 박동영. (2020). 간호대학생의 자기효능감, 사회적 지지 및 자아탄력성이 현실충격에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 20(4), 648-657.
10. 박성희, 변은경. (2015). 간호대학생의 정신건강에 영향을 미치는 관련 요인. 한국산학기술학회 논문지, 16(12), 8,284-8,291.
11. 박효정, 김미영, 정덕유. (2008). 여대생의 스트레스, 사회적지지 및 자기효능감이 정신건강에 미치는 영향. 기본간호학회지, 15(4), 513-521.
12. 신자연, 김경신. (2019). 대학생의 자아탄력성, 가족응집성, 사회적지지가 정신건강에 미치는 영향. 한국가족관계학회지, 24(2), 85-108.
13. 장선아, 고정훈. (2021). 다문화 청소년의 문화적응 스트레스와 정신건강의 관계-사회적 지지 매개 효과 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 21(1), 662-673.
14. 유수복. (2017). 성별과 가정 경제수준에 따른 대학생의 진로장벽과 사회적 지지가 진로준비행동에 미치는 영향: 진로자기효능감의 매개효과. 학교사회복지, 37, 253-273.
15. 유명미. (2005). 사회적 지지 지각정도가 진로결정수준에 미치는 영향-고등학생들의 자아정체감을 매개로[석사학위논문]. 충남: 공주대학교.
16. 이경아. (2015). 간호사의 자기효능감 업무스트레스 및 대처유형이 정신건강에 미치는 영향[석사학위논문]. 광주: 남부대학교 보건경영대학원.
17. 이기학, 이학주. (2000). 대학생의 진로 태도 성숙 정도에 대한 예언변인으로서의 자기-효능감 효과검증에 대한 연구. 한국심리학회지:상담 및 심리치료, 12(1), 127-136.
18. 이연희, 원효현. (2020). 고등학생의 학업소진과 수업몰입에 사회적 지지가 미치는 매개효과 분석. 한국수산해양교육학회, 32(6), 1543-1557.
19. 이영경. (2014). 청소년의 가족탄력성 자기효능감 정신건강요인이 청소년 비행에 미치는 영향 구조방정식모형을 중심으로[박사학위논문]. 경기: 한세대학교 사회복지대학원.
20. 이향주. (2013). 고등학생이 지각한 사회적 지지와 자기효능감이 진로준비행동에 미치는 영향[석사학위논문]. 제주: 제주대학교 교육대학원.
21. 이혜순. (2011). 청소년의 자아 분화수준, 자아존중감 및 정신건강 간의 관계. 정신간호학회지, 20(2), 199-207.
22. 정지나. (2020). 의과대학생의 학업소진과 심리적 안녕감의 관계. 한국콘텐츠학회논문지, 18(2), 489-498.
23. 조명실. (2007). 후기 청소년의 자아정체감, 사회적 지지, 진로결정 자기효능감, 진로성숙 및 진로준비행동의 관계모형 검증. 상담학연구, 8(3), 1085-1099.
24. 지이레. (2010). 고등학생이 지각한 부모지지와 진로결정 효능감이 진로준비행동에 미치는 영향 [석사학위논문]. 서울: 숙명여자대학교 대학원.
25. Bandura, A., Barbaranelli, C., Vittorio-Caparara, G., & Pastorelli, C. (2001). Self-efficacy

- beliefs as shapers of children's aspirations and career ajectories. *Child Development*, 72, 187-206.
26. Lent RW, Brown SD, & Hackett G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45, 79-122
27. Lent RW, Brown SD, & Hackett G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 36-49.