

## 여고생의 우울과 일상적 스트레스가 자원동원성에 미치는 영향

황란희<sup>†</sup>

광주여자대학교 간호학과, 교수

(2024년 5월 2일 접수: 2024년 6월 21일 수정: 2024년 6월 21일 채택)

### Effects of Depression and Daily Stress on Female High School Students's Resourcefulness

Ran-Hee Hwang<sup>†</sup>

*Professor of Dept. of Nursing, Kwangju Women's University*

*(Received May 2, 2024; Revised June 21, 2024; Accepted June 21, 2024)*

**요약** : 본 연구의 목적은 여고생 152명의 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성 정도와 그 요인들 간의 관계, 여고생의 자원동원성에 영향을 끼치는 요인을 살펴보는 데 있다. 대상자의 우울은 평균  $7.29 \pm 8.38$ 점으로, 교우관계, 학교생활 만족도와 부모님의 양육 태도에 따라서 유의한 차이를 보였다. 대상자의 일상적 스트레스는 평균  $58.82 \pm 17.34$ 점으로, 교우관계와 부모님의 양육 태도에 따라서 유의한 차이를 보였다. 대상자의 자원동원성 평균  $21.68 \pm 33.50$ 점으로, 학교 성적과 학교생활 만족도에 따라 유의한 차이를 나타냈다. 대상자의 자원동원성은 우울, 일상적 스트레스와 각각 통계적으로 유의한 음적 상관관계를, 우울은 일상적 스트레스와 통계적으로 유의한 양적 상관관계를 보였다. 여고생의 자원동원성에 영향을 주는 요인은 일상적 스트레스, 학교 성적이었다. 본 연구 결과는 여고생의 자원동원성을 강화시키기 위한 프로그램 개발에 우울, 일상적 스트레스를 완화시키는 방안이 포함되어야 하는 필요성을 제시한다.

**주제어** : 여고생, 우울, 일상적 스트레스, 자원동원성, 학교 성적

**Abstract** : The purpose of this study was to investigate depression, daily stress and resourcefulness in female high school students and to identify variables influencing resourcefulness. Data were collected 152 female high school students. Data were treated statistics using ANOVA, t-test, Pearson's correlation coefficient, Scheffe's test and Stepwise Regression Analysis. The mean score of depression was  $7.29 \pm 8.38$ . There was statistically significant difference in depression on factors such as relationship with parental rearing attitudes, school fellow, satisfaction of school life. The mean score of daily stress was  $58.82 \pm 17.34$ . There were statistically significant difference in daily stress on variables such as relationship with school fellow, parental rearing attitudes. The mean score of resourcefulness was  $21.68 \pm 33.50$ . There was statistically significant difference in

---

<sup>†</sup>Corresponding author  
(E-mail: rhhwang@kwu.ac.kr)

resourcefulness on factors such as academic achievement, satisfaction of school life. Resourcefulness was negatively correlated with depression and daily stress. Depression was positively correlated with daily stress. Factor influencing resourcefulness were daily stress, academic achievement, which explained 35.7%. Further researches with careful sampling will be needed to reinforce the resourcefulness of high school students.

*Keywords : Female High School Students, Depression, Daily Stress, Resourcefulness, Academic achievement*

## 1. 서론

### 1.1. 연구의 필요성

최근 우리나라 청소년의 정신 건강 지표인 우울감 경험률과 스트레스 인지율 등을 살펴보면 우울감 경험률은 2020년에 감소하였다가 2021년 이후 다시 증가 추세를 나타냈다[1]. 청소년의 우울감 경험률은 2022년 여학생 33.5%와 남학생 24.2%로, 2021년에 비해 각각 2.1%, 1.8% 증가하였고, 스트레스 인지율도 여학생 47.0%와 남학생 36.0%로, 2021년에 비해 각각 1.4%, 3.7% 증가하였다[2]. 이는 일부 청소년들의 우울감 경험과 자살 생각 등의 적응 문제는 여학생들이 남학생들보다 더 많고 취약한 것으로 나타난 연구 결과[3]와 같은 맥락을 보인다.

특히 고등학생은 중학생보다 대학입시를 앞두고 학업에 대한 부담감이 크고 이것은 우울을 가져오는 원인이 되어 고등학생의 우울 수준이 높은데[4], 여고생 우울에 영향을 미치는 주요 변인으로는 학업 스트레스, 불안 및 대인 의존 행동 특성 등으로 나타나[5] 우울은 스트레스와 불안 같은 부정적 정서와 이어져 있음을 보여준다.

우리 청소년들은 학업과 대학입시로 인한 스트레스, 친구나 부모와의 갈등, 경제적 스트레스, 학교생활과 관련하여 내적, 외적 불안 등 만성적이고 복합적인 스트레스를 겪고 있다[6]. 청소년의 스트레스는 학교생활 적응과 부적응에 영향을 끼치는 예측 변인일 뿐만 아니라 일개인의 정서적 안녕감에도 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인이고[7], 수면의 질과 탈모에도 부정적인 영향을 미친다[8,9]

자원동원성이란 내적 대처자원의 하나로 지속적으로 수행해 오던 행위에 장애가 되는 인지, 정서 및 통증 등의 내적 반응을 스스로 조절하는데 필요한 성격 레파토리이다. 성격 레파토리란

성격 특성이 아니고 개인이 사회물리적 환경과 계속적으로 상호교류작용을 하는 정서, 인지 및 행위의 세트를 말한다[10]. 자원동원성은 어떠한 스트레스 상황에서도 긍정적인 자기조절을 통해서 부적응적 정서, 사고 및 행동의 영향을 최소화하고 적응적 기능을 유지할 수 있게 한다[11].

대학생을 대상으로 한 선행연구에서 자원동원성은 건강증진행위에 대한 중요한 예측요인으로 33%의 설명력을 보였고[12], 완벽주의 성향이 강한 사람은 자원동원성이 낮고, 이로 인해 우울 정도가 높은 것으로 나타났다[13]. 또한 암환자를 대상으로한 연구에서는 자원동원성이 높을수록 자기간호행위를 더 잘 수행하는 것으로 나타났고[11], 간호사를 대상으로한 연구에서는 기분상태, 건강지각보다 자원동원성이 건강증진행위에 가장 높은 영향을 주는 것으로 나타났는데 자원동원성이 높을수록 건강증진행위가 높아지며 자원동원성이 건강증진행위를 설명하는 설명력은 20.3%로 나타났다[14]. 선행연구에서 자원동원성이 건강증진행위에 영향을 미치는 요인으로 확인이 되었지만 연구대상자가 암환자[11], 대학생[12], 간호사[14]였고 청소년을 대상으로 한 연구는 전무한 상태이다.

학업 스트레스, 불안, 대인관계 갈등 등 만성적인 스트레스를 겪는 청소년들에게[6] 자원동원성은 정서적으로 긍정적인 영향을 미치는 요인이지만 자원동원성 형성에 어려움을 겪을 수 있는데 정서적으로 불안정한 시기를 지나가고 있는 청소년을 대상으로한 자원동원성 연구가 미비하다. 특히 여학생이 남학생보다 우울과 스트레스에 더 취약한 것으로 나타났기[3] 때문에 여고생을 대상으로 하여 어떠한 스트레스 상황하에서도 긍정적인 자기조절을 통해 부적응적 정서, 사고 및 행동의 영향을 최소화하고 적응적 기능을 유지할 수 있게 하는 자원동원성[11]에 영향을 주는 변

인에 대해 다각적인 측면에서의 연구가 요구된다. 선행연구에서 여고생의 스트레스와 우울과 관련된 연구[15,16], 성인과 암환자를 대상으로한 자원동원성과 건강증진에 관한 연구[11,12,13,14,17]는 진행되었으나 성인기로의 이행기에 있는 여고생을 대상으로 한 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성 세 변수들의 관계에 관한 연구는 미비한 실정이다. 그러므로 여고생의 정신 건강 증진을 위해 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성의 구조적 관계를 규명해 보는 연구가 필요하다.

따라서 자원동원성이 건강증진행위에 영향을 미치는 요인으로 확인이 되었기[11,12,13,14,17] 때문에 남학생보다 우울감 경험률과 스트레스 인지율이 높은 여고생들의[2] 자원동원성을 강화하여 여고생들의 심리적, 정서적 건강을 위해 기틀을 마련하는 것은 의미가 있다. 이에 본 연구는 여고생의 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성 정도와 이들 사이의 상관관계를 조사하고 자원동원성에 우울, 일상적 스트레스가 미치는 영향을 파악하여 여고생들의 정신 건강을 위한 상담과 프로그램 개발을 위한 기초자료를 마련하고자 한다.

## 1.2. 연구목적

- 1) 여고생의 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성 수준을 조사한다.
- 2) 여고생의 일반적 특성에 따른 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성 차이를 파악한다.
- 3) 여고생의 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성 간의 상관관계를 파악한다.
- 4) 여고생의 자원동원성에 미치는 영향 요인을 조사한다.

## 2. 연구방법

### 2.1. 연구설계

본 연구는 여고생의 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성 정도를 파악하여 이들 간의 관계를 규명하고 자원동원성에 미치는 영향 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 2023년 11월 20일부터 12월 20일까지 M시에 소재한 한 개의 인문계 고등학교 1, 2, 3학년 여학생만을 근접 모집단으로 하여 편의 추출하였다. 조사 대상자의 샘플 사이

즈는 G\*Power 3.1.9.7 프로그램을 사용하여 측정하였다. 본 연구에서 다중회귀분석을 중간 효과 사이즈 .15, 예측 변인 12개, 유의 수준 .05, 검정력 .80를 유지하기 위해 표본 크기는 127명으로 계산되었으나 미완성된 설문지를 고려하여 160명을 표집하였다. 회수된 설문지 중 불성실한 자료 8부를 제외한 152명의 설문지를 통계처리에 사용하였다.

### 2.3. 윤리적 고려

본 연구는 M시에 위치한 한 개의 고등학교장에게 연구에 대한 허락을 구하고 승인 후 자료수집을 진행하였다. 연구에 자발적으로 참여를 원하는 대상자에게 연구 참여 동의서를 받았고, 조사 목적과 진행 절차에 대하여 설명하였다. 설문지 작성에는 10분 내외 소요되었으며, 소정의 선물을 전했다. 모아진 설문지는 잠금장치가 있는 장과 보완 파일에 보관 및 저장하고 본 연구자만 접근하였다. 설문지는 연구 종료일에서 3년간 보관 및 저장한 후 분쇄할 것이다.

### 2.4. 연구도구

#### 2.4.1. 우울

우울 척도는 Beck 등[18]이 개발한 것을 Lee와 Song[19]이 번역하여 이용한 21개 문항, 0~3점까지의 척도이다. 인지, 정서, 동기 및 생리적 증상 영역을 포함해서 우울의 심각도를 조사하는 문항으로 구성되었다. 정상은 '9점 이하', 경한 우울은 '10~15점', 중한 우울은 '16~23점', 심한 우울은 '24~63점'을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Lee와 Song[19] 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .84, 이번 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92였다.

#### 2.4.2. 일상적 스트레스

일상적 스트레스 척도는 Rowlison과 Felner[20]의 일상적 스트레스 도구를 Han과 Yu[21]가 한국 아동과 청소년의 상황에 맞게 수정·번안한 도구를 사용하였다. 본 척도는 5가지 하위요인인 가정환경 관련 스트레스(7문항), 부모 관련 스트레스(8문항), 학업 관련 스트레스(7문항), 교사 및 학교생활 관련 스트레스(7문항), 친구 관련 스트레스(7문항)로 총 36문항으로 구성돼 있다. 각 항목은 Likert 4점 척도로 최저 36점, 최고 144점으로 구성되어 점수가 높을수록 일상적 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. Choi[22] 연구에서

Cronbach's  $\alpha$  .90, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .96이었다. 본 연구의 일상적 스트레스 척도의 하위 요인별 문항구성과 Cronbach's  $\alpha$ 는 다음과 같다(Table 1).

### 2.4.3. 자원동원성

자원동원성 척도는 Rosenbaum[10]이 개발한 36문항으로 -3~+3점의 6단계로 구성되어 점수의 범위는 -108에서 +108점이다. 원 도구 개발 당시 Cronbach  $\alpha$ 는 .74였다. 본 연구에서는 Suh[11]가 번안하여 신뢰도와 타당도 검증을 마친 도구를 이용하여 부정적 응답은 역환산하였고 점수가 높을수록 자원동원성이 높음을 의미한다. Suh[11] 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .76, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92였다.

## 2.5. 자료분석 방법

모아진 자료는 SPSS/WIN 18.0프로그램을 이용하여 일반적 특성은 빈도와 백분율, 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성 정도는 평균과 표준편차로 구하였다. 일반적 특성에 따른 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성 정도는 ANOVA와 t-test, 사후 검정은 Scheffe's test, 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로, 자원동원성에 영향을 주는 요인은 Stepwise Regression Analysis를 이용하여 분석하였다.

## 3. 결과 및 고찰

### 3.1. 대상자의 일반적 특성

이번 연구에 참여한 대상자 152명의 일반적 특성을 알아보면, 학년은 1학년이 63명(41.4%)로 가장 많았고, 3학년 61명(40.1%), 2학년 28명(18.4%) 순이었다. 학교성적은 “중”이 104명

(68.4%)으로 가장 많았고, “상” 36명(23.7%), “하” 12명(7.9%) 순이었으며, 교우관계는 좋은 경우는 149명(98.7%)으로 대부분이었고, 학교폭력 경험이 있는 여학생은 2명(1.3%), 학교생활에 대해 만족하는 경우가 129명(89.6%)이었다. BMI는 평균  $19.89 \pm 2.43$ 이었으며, 가족 상황은 양친인 경우가 138명(90.8%)으로 가장 많았고, 가족의 수입은 “중”인 경우가 121명(80.1%)으로 가장 많았으며, “상”인 경우가 24명(15.9%), “하”인 경우는 6명(4.0%) 순이었다. 부모님의 양육태도는 수용적인 경우가 91명(59.9%)로 가장 많았고, 매우 수용적인 경우가 52명(34.2%), 엄격한 경우가 9명(5.9%) 순이었으며, 가정생활에 대해 만족하는 경우는 149명(98.7%)이었다(Table 2).

### 3.2. 대상자의 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성 정도

대상자의 우울은 63점 만점에 평균  $7.29 \pm 8.38$  점, 일상적 스트레스는 144점 만점에  $58.82 \pm 17.34$  점, 자원동원성은 108점 만점에 평균  $21.68 \pm 33.50$  점이었다(Table 3).

### 3.3. 대상자의 일반적 특성에 따른 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성 차이

여고생의 일반적 특성에 따른 우울은 교우관계, 학교생활 만족도, 부모님의 양육태도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 교우관계에 따른 우울 정도는 교우관계가 나쁜 경우( $M=23.50$ )가 좋은 경우( $M=7.01$ )보다 통계적으로 높게 나타났고( $t=-2.829, p<.05$ ), 학교생활 만족도에 따른 우울 정도는 학교생활에 만족하지 않는 경우( $M=14.40$ )가 만족하는 경우( $M=6.18$ )보다 통계적으로 높게 나타났다( $t=-3.864, p<.001$ ). 부모님의 양육태도에 따른 우울 정도는 사후검정 결과, 부모님의 양육태도가 엄격한 경우( $M=17.33$ )가 우울이 가장 높게 나타났다( $F=7.642, p=.001$ ).

Table 1. Item Composition and Cronbach's  $\alpha$

Sub-Factor	Question Number	Number of Questions	Cronbach's $\alpha$
Parent Stress	1-8	8	0.67
Home Environment Stress	9-15	7	0.73
Friend Stress	16-22	7	0.65
Academic Achievement Stress	23-29	7	0.80
Teacher and School Life Stress	30-36	7	0.77
Total		36	.96

Table 2. General Characteristics of Subjects (N=152)

Variables	Categories	N(%)	M ± SD
Grade	1st	63(41.4)	
	2nd	28(18.4)	
	3rd	61(40.1)	
Academic achievement	High	36(23.7)	
	Middle	104(68.4)	
	Low	12(7.9)	
Relationship with school fellow	Good	149(98.7)	
	Poor	2(1.3)	
School violence experienced	Yes	2(1.3)	
	No	150(98.7)	
Satisfaction of school life	Satisfied	129(89.6)	
	Dissatisfied	15(10.4)	
BMI	Underweight(<18.5)	49(34.3)	19.89 ± 2.43
	Normal(18.5~22.9)	81(56.6)	
	Overweight(23~24.9)	8(5.6)	
	Obesity(≥25)	5(3.5)	
Parents status	Two parents	138(90.8)	
	Single parents/none	14(9.2)	
Perceived family income	High	24(15.9)	
	Middle	121(80.1)	
	Low	6(4.0)	
Parental rearing attitudes	Very acceptable	52(34.2)	
	Acceptable	91(59.9)	
	Strict	9(5.9)	
Satisfaction of family life	Satisfied	149(98.7)	
	Dissatisfied	2(1.3)	

Table 3. Level of Depression, Daily Stress, and Resourcefulness of Subjects (N=152)

Variables	Mean ± SD	Min	Max
Depression	7.29 ± 8.38	0	44
Daily Stress	58.82 ± 17.34	36	108
Resourcefulness	21.68 ± 33.50	-62	108

여고생의 일반적 특성에 따른 일상적 스트레스는 교우관계, 부모님의 양육태도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 교우관계에 따른 일상적 스트레스는 만족하지 않는 경우( $M=87.50$ )가 만족하는 경우( $M=58.18$ )보다 통계적으로 높게 나타났고( $t=-10.202, p<.05$ ), 부모님의 양육태도에 따른 일상적 스트레스 정도는 사후검정 결과, 엄격한 경우( $M=73.22$ )가 매우 수용적인 경우( $M=52.92$ )보다 일상적 스트레스가 높은 것으로 나타났다( $F=7.058, p=.001$ ).

여고생의 일반적 특성에 따른 자원동원성은 학교성적, 학교생활 만족도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 학교성적에 따른 자원동원성은 사후검정 결과, 학교성적이 “상”인 경우( $M=42.73$ )가 “하”인 경우( $M=3.45$ )보다 통계적으로 높게 나타났으며( $F=8.073, p=.001$ ), 학교생활 만족도에 따른 자원동원성은 만족하는 경우( $M=24.53$ )가 만족하지 않는 경우( $M=8.53$ )보다 통계적으로 높게 나타났다( $t=3.177, p<.05$ ) (Table 4).

#### 3.4. 대상자의 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성 간의 상관관계

자원동원성은 우울( $r=-0.291, p=.001$ ), 일상적 스트레스( $r=-0.558, p<.001$ )와 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 우울은 일상적 스트레스( $r=0.388, p<.001$ )와는 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다(Table 5).

#### 3.5. 자원동원성에 영향을 미치는 요인

여고생의 자원동원성에 영향을 끼치는 요인을 파악하기 위하여 일반적 특성 중 자원동원성에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 학교성적, 학교생활 만족도와 자원동원성과 유의한 상관관계가 있는 우울, 일상적 스트레스를 독립변수로 하여 단계적 회귀분석을 실시했다. 이 중 일반적 특성 변수는 더미변수로 처리하여 분석하였다.

자원동원성에 관한 단계적 다중회귀분석의 기본가정과 다중공선성 진단 결과, Durbin-Watson은 2.039, 다중공선성을 검정한 결과 공차 한계(tolerance)는 0.1이상, 분산팽창인자(VIF)는 10 미만을 보여 다중공선성의 문제가 없는 것으로 파악되었다. Cook's D 통계량을 이용한 영향력

분석 결과 개체 중 1.0 이상인 개체는 발견되지 않았으며, 잔차 분석 결과 산점도를 통해 모형의 선형성(linearity)과 등분산성(homoscedasticity)이, P-P 도표를 통해 오차항의 정규성(normality)이 확인되었다.

단계적 회귀분석 결과, 자원동원성에 영향을 주는 요인은 일상적 스트레스( $\beta=-0.493, p<.001$ ), 학교성적이 “상”인 경우( $\beta=0.311, p<.001$ )였다. 독립변수들의 상대적인 영향력은 일상적 스트레스, 학교성적 순이었다. 일상적 스트레스가 낮을수록, 학교성적이 “상”인 경우가 자원동원성이 높게 나타났다.

추정된 회귀모형의 적합도에 대한 F통계량은 34.371( $p<.001$ )로 매우 유의한 것으로 나타났으며, 설명력은 35.7%인 것으로 나타났다(Table 6).

본 연구는 여고생의 우울, 일상적 스트레스 및 자원동원성 정도를 조사하고 이들 간의 상관관계를 파악하여 여고생의 일상적 자원동원성에 영향을 미치는 변인을 알아봄으로써, 여고생의 정서 상태를 이해하고 대상자의 개별적 상황에 맞는 상담과 지지를 제공하기 위한 중재 방안을 마련하는 데 자료를 제공하고자 시행하였다. 연구 결과를 바탕으로 고찰하고자 한다.

본 연구에서 여고생의 우울 수준은 7.53점(범위:0~63)으로 정상 수준(0~9점)이었으나 최소 0점에서 최대 44점까지 대상자에 따라 큰 차이를 보여, 우울 정도가 높은 학생들을 스크리닝하여 필요한 상담과 지지를 위한 방안이 필요하다. 여고생을 대상으로 같은 측정 도구를 사용한 선행연구[23]에서 우울 10.41점 보다는 다소 낮게 나타났다.

본 연구에서 여고생의 일반적 특성 중 우울 정도는 교우관계, 부모님의 양육 태도 및 학교생활 만족도에 따라서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. Bae 등[24]의 연구에서도 교우관계, 학교생활 만족도, 학업성적에 따라 우울 정도가 통계적으로 유의한 차이가 나타나 본 연구 결과와 유사하였다. 여고생을 대상으로 한 선행연구[25]에서는 우울군이 정상군에 비해 아침 식사 결식률이 높고, 골고루 구성된 식사를 취하는 비율이 낮았으며, 흡연 경험 비율이 높았고, 자신의 체형이 정상이라고 인지하는 비율이 낮았고, 과제중 이상이라고 인지하는 비율은 높았다. 이는 여고생의 우울은 건강 생활양식에도 영향을 미치는 요인임을 시사한다.

Table 4. Depression, Daily Stress, and Resourcefulness according to General Characteristics of Subjects (N=152)

Variables	Categories	Depression		Daily Stress,		Resourcefulness	
		M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)
Grade	1st	6.22±8.42	1.235 (.294)	61.34±19.71	2.719 (.069)	26.64±34.74	1.608 (.204)
	2nd	6.75±7.84		62.07±14.75		12.93±22.80	
	3rd	8.63±8.51		54.87±15.31		20.68±35.96	
Academic achievement	High	6.52±10.07	2.151 (.120)	56.57±19.77	0.386 (.680)	42.73±42.39	8.073** (.001)
	Middle	7.04±7.77		59.58±16.74		16.64±28.31	
	Low	12.78±6.46		59.08±15.48		3.45±15.03	
Relationship with school fellow	Good	7.01±8.21	-2.829** (.005)	58.18±16.95	-10.202* (.015)	22.14±33.52	-
	Poor	23.50±2.12		87.50±3.54		-14.00	
School violence experienced	Yes	15.00±0.00	1.315 (.191)	61.50±21.92	0.220 (.826)	18.50±38.89	-0.135 (.893)
	No	7.18±8.38		58.78±17.37		21.73±33.58	
Satisfaction of school life	Satisfied	6.18±7.20	-3.864** (.001)	57.96±17.19	-1.466 (.145)	24.53±34.52	3.177** (.003)
	Dissatisfied	14.40±11.41		65.00±15.63		8.53±15.20	
BMI	Underweight	8.11±10.15	1.006 (.392)	58.52±17.63	0.260 (.854)	26.63±33.26	1.455 (.230)
	Normal	6.16±6.99		58.69±17.87		20.06±32.16	
	Overweight	10.71±7.36		55.00±13.38		30.83±42.97	
	Obesity	7.67±6.03		63.80±16.56		-5.25±24.39	
Parents status	Two parents	6.95±7.78	-1.012 (.332)	58.60±17.10	-0.489 (.626)	21.36±33.22	-0.347 (.729)
	Single parents/none	10.83±13.07		61.17±20.53		24.64±37.20	
Perceived family income	High	8.21±11.67	0.499 (.608)	56.46±19.34	0.884 (.416)	33.14±42.31	1.659 (.194)
	Middle	6.96±7.77		58.90±16.92		20.36±31.76	
	Low	10.20±8.58		67.00±19.27		10.50±29.04	
Parental rearing attitudes	Very acceptable	6.29±7.73	7.642** (.001)	52.92±16.54	7.058** (.001)	30.34±35.36	2.695 (.071)
	Acceptable	6.75±8.07		60.71±16.89		17.36±31.01	
	Strict	17.33±8.62		73.22±14.86		13.44±39.13	
Satisfaction of family life	Satisfied	6.80±7.62	-1.973 (.298)	58.63±17.33	-1.083 (.281)	21.91±33.75	0.267 (.790)
	Dissatisfied	31.50±17.68		72.00±18.38		15.50±24.75	

†Scheffe's test, \*p<.05, \*\*p<.01

Table 5. Relationships among Depression, Daily Stress, and Resourcefulness of Subjects (N=152)

Variables	Depression	Daily Stress
	r(p)	r(p)
Resourcefulness	-.291(.001)	-.558(<.001)
Depression	1	.388(<.001)

Table 6. Influencing Factors of Resourcefulness (N=152)

	b	s.e	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
(Constants)	72.553	8.870		8.180	<.001	
Daily Stress	-0.948	0.141	-0.493	-6.708	<.001	.272
Academic Achievement "High"	24.210	5.714	0.311	4.237	<.001	.368

F=34.371 (p<.001), Adj R<sup>2</sup>=.357

본 연구에서 대상자의 일상적 스트레스 정도는 58.82점(범위: 36~144) 이었고 최소 36점, 최대 108점으로 개인에 따라 큰 차이를 나타냈다. 청소년들의 스트레스는 우울이나 불안 같은 부정적 정서로 이어질 수 있고[26] 학교생활 적응, 부적응에 영향을 끼치는 매우 중요한 예측 요인으로 확인되고 있기[27] 때문에 스트레스 정도가 높은 대상자들에게는 개별적인 또는 집단 상담을 통해 지지를 제공한 후 스트레스 완화 여부를 측정하는 연구도 필요하다. 본 연구 결과에서 대상자의 일상적 스트레스 정도는 여고생을 대상으로 같은 측정 도구를 사용한 Choi[22]의 연구 69.84점보다 낮게 나타났고, Hwang[28]의 58.96점과 유사하게 나타났다.

대상자의 일반적 특성에 따른 일상적 스트레스는 교우관계와 부모의 양육 태도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 교우관계, 부모님의 양육 태도 및 학교생활 만족도에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보인 선행연구[28]를 일부 지지하였다. 교우관계, 부모님의 양육 태도는 여고생의 우울과 일상적 스트레스에 각각 영향을 미치는 공통 요인으로 나타났는데 이는 친구나 부모님과의 관계에서 지지가 여고생의 정서적 측면에서 중요한 변인임을 시사한다.

본 연구에서 여고생의 자원동원성은 정도는 21.68점(범위: -108~+108) 으로 최소 -62점, 최대 108점으로 개인별로 큰 차이를 보였다. 여고생을 대상으로 같은 도구를 사용한 연구는 진행된 바가 없어서 비교할 수 없었으나 대학생을

대상으로 같은 도구를 사용한 선행연구[12]에서의 13.85점보다 다소 높게 나타났다. 이는 대상자의 94.1%가 부모님의 양육태도가 수용적이라고 답한 것으로 보아 스트레스 상황 시 활용할 수 있는 내적 대처자원이 있다는 것을 보여준다.

본 연구에서 여고생의 자원동원성은 우울, 일상적 스트레스와 통계적으로 유의한 음의 상관관계, 우울은 일상적 스트레스와는 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 자원동원성과 우울이 음의 관계에 있다는 선행연구[13,29]와 우울과 스트레스가 양의 상관관계가 있는 것으로 나타난 선행연구[15,16,26]를 지지하였다.

본 연구에서 자원동원성에 영향을 주는 요인은 일상적 스트레스, 학교 성적이 "상"인 경우였다. 독립변수들의 상대적인 영향력은 일상적 스트레스, 학교 성적순이었다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 한 연구에서 자원동원성은 건강증진행위에 대한 중요한 예측 요인으로 나타난 연구결과[13]와 비슷한 맥락이라고 볼 수 있다. 본 연구에서 여고생의 우울이 자원동원성에 영향을 미치지 않는 요인으로 나타난 것은 설문지 작성을 학업에 미치는 영향을 최소화하고자 중간고사와 기말고사 기간을 피하고 수능이 끝난 시점에서 하였기 때문에 대상자들의 우울이 7.53점으로 정상 수준이었기 때문으로 사료된다.

자원동원성은 어떠한 스트레스 상황하에서도 긍정적인 자기조절을 통해서 부적응적 정서, 사고 및 행동의 영향을 최소화하고 적응적 기능을 유

지할 수 있게 하기[11] 때문에 향후 스트레스가 많은 청소년을 대상으로 하여 자원동원성에 관한 추가 연구가 활발하게 진행될 필요가 있다. 청소년들에게 자원동원성을 강화시키면 우울과 스트레스가 완화될 수 있을 것으로 사료된다. 그러므로 청소년들의 정서적 건강을 위해 부모, 교사 및 또래에 의한 지지적인 환경을 조성하고, 제공하여 자원동원성을 증강 시키기 위한 프로그램 개발과 활동이 절실하게 필요하다.

본 연구는 한 곳의 인문계 고등학교에 재학 중인 여학생만을 조사 대상으로 하여 일상적 스트레스에 미치는 영향요인을 규명하고자 한 횡단적 연구로서 연구 결과를 일반화하는 데는 제한점이 있다. 연구 결과 여고생들의 자원동원성 정도는 개인 간 차이도 심하고, 일상적 스트레스, 학교 성적순으로 유의한 영향 요인임을 나타냄으로써, 장차 여고생의 정서적, 심리적 강화를 위한 중재 프로그램 개발의 근거를 마련하였다는 점에서 의미가 있다. 이 연구 결과를 기반으로 교사는 여고생의 정서적 및 사회·심리적 위험 요인을 인지하고, 자원동원성을 강화 시키기 위한 중재 기회를 제공해야 한다. 앞으로 다양한 고등학교에서, 고위험 청소년을 대상으로 반복 연구를 진행하여 성인기로의 이행 과정에 있는 청소년의 건강증진에 기여할 수 있을 것으로 사료 된다.

#### 4. 결론

본 연구는 여고생의 자원동원성에 우울과 일상적 스트레스가 미치는 효과를 확인하기 위함이었다. 본 연구의 제한점과 추후 연구 주제를 논의하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 한 개의 인문계 고등학교 여고생만으로 연구 대상자가 한정되어 본 연구 결과를 전체 청소년들에게 일반화하는 것에는 제한이 있을 수 있다. 차후, 우울과 일상적 스트레스 정도, 지역, 특성화 고등학교 같은 학교 특성, 가정환경 및 경제적인 차이 등을 고려해서 표본을 확대하여 추가적으로 연구하고, 더 나아가 남자 고등학생을 대상으로 한 폭넓은 연구를 통해 성별에 의한 차이를 비교할 필요가 있다. 둘째, 추후 대상자를 확대하여, 중학생부터 대학생, 스트레스가 많은 직업군에 이르기까지 자원동원성에 미치는 영향 요인을 조사하고자 하는 종단적 연구가 필요하다. 셋째, 본 연구에서는 자가 보고식 설문지를 사용하여 자료를 표집하였기

때문에 후속 연구에서는 다차원적인 연구 방법을 이용한 심층 연구가 필요하다. 청소년들의 정신 건강을 위해 스트레스 상황하에서도 긍정적인 자기조절을 통해서 부적응적 정서, 사고 및 행동의 영향을 최소화하고 적응적 기능을 유지할 수 있도록 하는 자원동원성 강화 프로그램을 개발하고 적용한 후 효과를 검증하는 추가적 연구들이 진행되기를 기대한다.

#### 감사의 글

본 연구는 광주여자대학교(KWU24-019)의 지원을 받아 수행되었습니다.

This article was supported by the Kwangju Women's University research fund in 2024 (KWU24-019).

#### References

1. Statistics Korea, *2019 Regular Assessment Report*, (2021).
2. Statistics Korea, *2022 Regular Assessment Report*, (2023).
3. Statistics Korea, *2019 Regular Assessment Report*, (2020).
4. E, Park, S, Son, "The Relating factors on Depression among Adolescents in South", *Korea The Journal of the korean society of school health*, Vol.22, No.1 pp. 85-95, (2009).
5. H. Y. Lee, "Causal Model of Depression in Female High School Students", Doctoral Dissertation, Chungnam National University, (2017).
6. S. C. Han, H. W. Kim, I. J. Seol, I. S. Kim, A. M. Jo, *Adolescence Psychology (2ed)*. Seoul: Sociology of Education, (2014).
7. S. O. Sung, M. D. Park, Y. H. Kim, "Mediating Effect of Ego-Resilience on Correlation between School Stress and Adjustment of Adolescents", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.20, No.8 pp. 49-70, (2013).

8. Y. Hyun, S. H. Han, H. M. Lee, H. K. Lee, S. Bae, Y. J. Choi, Y. J. Jeong, J. K. Choi, E. K. Han, "Effects of Dysmenorrhea and Stress on Quality of Sleep among Nursing Students", *The Korean Society of Applied Science and Technology*, Vol.39, No.1 pp. 74-83, (2022).
9. Y. H. Pyo, "A Study on the Recognition of College Student Hair Loss According to Stress", *The Korean Society of Applied Science and Technology*, Vol.40, No.6 pp. 1298-1308, (2023).
10. M. Rosenbaum, "A schedule for assessing selcontrol behavior: preliminary findings", *Behavior Therapy*, Vol.11, pp. 109-121, (1980).
11. S. Suh, "*An Effect of Self-Care Education and Level of Resourcefulness on Active Coping in Patients with Chemotherapy*", Doctoral Dissertation, Seoul National University, (1996).
12. R. Hwang, "A Study on the Relationship between Resourcefulness and Health Promoting Behavior of College Women", *Korean Journal of Women Health Nursing*, Vol.8, No.3 pp. 358-370, (2002).
13. C. Jung, "*The Effects of Perfectionist Tendencies and Resourcefulness on Depression*", Master's thesis, Konkuk University, (2014).
14. E. J. Yeun, H. J. Kim, M. S. Jeon, "Factors Influencing Health Promoting Behavior among Hospital Registered Nurses-Mood States, Resourcefulness, and Health Perception-", *J Korean Acad Nurs Admin*, Vol.17, No.21 pp. 198-208, (2011).
15. Y. Park, "*Analysis of stress and depression among female high school students : Comparison between high school students and students attending a specialized high school*", Master's thesis, Inha University, (2014).
16. A. Shin, "*Effect of Stress and Depression on Dietary Behavior of High School Girls : Focused on D High School Student in Gwangju*", Master's thesis, Chosun University, (2021).
17. G. Jo, "*Resourcefulness and Health Promoting Behavior of College Students*", Master's thesis, Kyungbook National University, (2012).
18. A. T. Beck, C. H. Ward, M. Mendelson, J. Mock, J. Erbaugh, "An inventory for measuring deprssion", *Arch Gen Psychiatry*, Vol.4, pp. 45-52, (1961).
19. Y. H. Lee & J. Y. Song, "A Study of the Reliability and the Validity of the BDI, SDS, and MMPI-D Scales", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.10, No.1 pp. 98-113, (1991).
20. R. T. Rowlison, & R. D. Felner, "Major life events, hassless, and adaptation in adolescence: Confounding in the conceptualization and measurement of life stress and adjustment revisited", *Journal Personality and Social Psychology*, Vol.55, pp. 432-444, (1988).
21. M. H. Han, & A. J. Yu, "The Relation of Stress and Perceived Social Support to Problem Behavior", *Journal of the Society of Children*, Vol.17, No.1 pp. 173-188, (1996).
22. E. J. Choi, "*The Mediating Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies and Moderating Effects of Social Support on the Relationship Between Daily Stress and School Adjustment Perceived by Female High School Students*", Master's thesis, Kookmin University, (2017).
23. E. Lee, & R. Ma, "The Relationships between smartphone Addiction, Sleep Time and Depression in Female High School Students", *Asia-pacific Journal of Multi-media Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.18, No.4 pp. 533-542, (2018).
24. J. S. Bae, & J. H. Choi, "Relationship Between Academic Stress and Depression Symptoms Among Female High School Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.21, No.12 pp. 547-557, (2020).

25. S. Shin, K. N. Kwon, E. Lee, and H. Joung, "Relationship between Anxiety and Depression Status and Dietary Behaviors of High School Girl", *The Korean Journal of Public Health*, Vol.52, No.1 pp. 21-31, (2015).
26. H. Y. Lee, "*Causal Model of Depression in Female High School Students*", Doctoral Dissertation, Chungnam National University, (2017).
27. S. O. Sung, M. D. Park, Y. H. Kim, "Mediating Effect of Ego-Resilience on Correlaton between School Stress and Adjustment of Adolescents", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.20, No.8 pp. 49-70, (2013).
28. R. H. Hwang, "Effects of Female Highschool Students's Sense of Self-Controland Social Support on Their Daily Stress", *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, Vol.40, No.3 pp. 363~373, (2023).
29. J. A. Zauszniewski, "Development and testing of a measure of depressive cognitions in older adults", *Journal of Nursing Measurement*, Vol.3, No.1 pp. 31-41, (1995).