

중학생의 정신건강과 학업소진의 단기종단연구*

신효정 김보영 이민영 노현경 김근화 이상민†

고려대학교 교육학과

본 연구는 중학생의 정신건강과 학업소진의 변화 간의 관계를 살펴본 단기종단연구이다. 연구대상은 서울 지역 중학교 남학생 161명, 여학생 216명, 성별무응답 32명으로 총 409명이며, 측정도구는 간이정신진단검사 척도(SCL-47)와 학업소진 척도(MBI-SS)를 사용하였다. 중학생의 정신건강과 학업소진에 있어서 개인 내적인 변화의 양상을 파악하기 위하여 회귀방정식을 통해 표준화된 잔차를 산출하였고, 이를 변화량으로 사용하여 정준상관분석을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 함수 1에서 정신건강의 하위요인들 가운데 특히 우울, 강박, 불안, 적대감이 모두 함께 감소할 때는 학업소진의 하위요인 중 탈진과 냉소가 함께 감소하였다. 다시 말해, 우울, 강박, 불안, 적대감의 증가는 학업 탈진과 냉소의 증가와 관련성 있게 나타난다. 둘째, 함수 2에서 정신건강 하위요인들 가운데 강박은 증가하면서 불안과 우울이 감소할 때는 탈진은 감소하고 냉소는 증가하였다. 이 결과를 러셀의 정서차원 이론에 적용해 보면, 중학생의 정신건강에서 비각성과 각성영역의 두 차원 모두의 증상이 증가할 때엔 학업 탈진과 냉소가 함께 증가하였으며, 각성 영역에서 공포불안과 강박이 증가하고, 또 각성 영역의 불안과 비각성 영역의 우울이 감소할 때엔 탈진은 감소하고 냉소는 증가하는 것으로 나타났다. 따라서 학업 탈진과 냉소를 함께 경험하는 중학생들에게는 각성 정서와 비각성 정서에 대한 종합적인 개입이 필요하고, 탈진은 감소하고 냉소만 증가하는 중학생들에게는 각성 정서의 완화에 초점을 둔 개입이 적절할 것으로 보인다. 본 연구는 청소년의 정신건강과 학업소진의 관련성을 밝힘으로써 학교와 상담 현장에서 학생들에 대한 이해를 높이고 차별화된 상담 개입방법을 마련했다는 데 의의가 있다.

주요어 : 단기종단, 학업소진, 정신건강

* 이 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 인문사회연구역량강화사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2010-327-B00497)

† 교신저자 : 이상민, 고려대학교 사범대학 교육학과, (136-701) 서울시 성북구 안암동 5가
Tel : 02-3290-2306, E-mail : leesang@korea.ac.kr

오늘날 한국 청소년들은 과열된 입시 경쟁 아래 과도한 학업 스트레스로 인하여 정신건강을 위협받고 있고, 이로 인한 청소년들의 우울, 불안, 비행 등 다양한 부적응 행동은 때때로 자살로 이어지며 이는 주요한 사회문제로 대두되고 있다. 최근 서울시 교육청(2010)이 서울 지역 중고등학교 100곳의 학생 3만 786명을 대상으로 우울증 선별 검사를 실시한 결과 1,425(4.6%)의 학생이 '주의군'으로 분류되었다. 또한 2010년 통계청의 조사에 따르면 15~24세 청소년이 정서적인 우울, 불안 등을 겪고 있다고 밝혀졌으며, 15~19세는 '학업 성적, 진학문제(53.4%)'를 정서적인 문제의 원인으로 꼽았다. 이처럼 한국의 청소년들이 경험하는 학업스트레스는 정신건강을 위협하는 주요한 변인으로 부각되고 있다(강승호, 정은수, 1999; 문경숙, 2006; 이미리, 1995). 학생들이 경험하는 학업스트레스란 학교 공부나 성적으로 인하여 학업이 너무 힘들고 귀찮다고 생각되어 겪게 되는 정신적 부담과 긴장, 근심, 공포, 우울, 초조함 등과 같은 불편한 심리상태를 말한다(오미향, 천성문, 1994). 학업스트레스는 스트레스의 원인인 스트레스(Sressor)에 의해 발생한다. 초등학교 시절부터 경험하는 학업 경쟁이 중, 고등학교로 가면서 더 심화됨으로써 청소년들이 경험하는 학업스트레스의 강도는 더욱 강해지고 있으며 이는 한국 청소년의 정신건강을 해치는 주된 원인이 된다. 이러한 스트레스의 결과를 스트레인(Strain)이라고 하는데, 스트레인이 만성화되면 소진(Burnout)에 이르게 된다. 이러한 개념을 바탕으로 오늘날 한국 학생들의 상황을 고려해보면, 스트레스는 심각한 수준에 이르렀고 만성화된 스트레스로 인해 발생하는 소진도 역시나 위험한 수준에 이를 수 있음을 보여준다

(이자영, 2010).

소진이란 Freudenberger(1974)에 의해 처음 제시된 용어로서 자신의 업무를 열정적으로 수행하였으나 본인이 기대한 성과나 보람을 얻지 못하고 오히려 자신의 업무에 회의감이나 좌절감을 겪는 상태를 의미한다. 소진은 주로 느낌, 태도, 동기 및 기대감과 관련된 내적인 심리적 경험을 의미하나, 정도가 심해질 경우 불평, 잦은 질병, 우울증, 무단결근, 약이나 술 등에 의존하는 증상들로 나타난다(Harris, 1984; Lattanzi, 1981; Maslach & Pines, 1977). 소진에 대한 연구를 체계화시킨 대표적인 학자인 Maslach와 Jackson(1981)는 소진을 측정하는 도구인 Maslach Burnout Inventory를 개발하여 소진을 측정 가능한 개념으로 구체화시켰다(Jacobs & Dodd, 2003). 이들은 세 가지 하위차원으로 소진에 대한 징후를 설명하였는데, 첫째는 정서적 고갈(emotional exhaustion)로 업무에 대한 지나친 심리 및 정서적 요구로 인해 에너지의 손실은 물론, 좌절과 긴장감까지 느끼게 되는 상태를 뜻한다. 두 번째는 비인간화(depersonalization)로 자신이 대하는 동료나 사람들에 대해 둔하고 냉소적인 태도를 보이면서, 관계로부터 분리되고 정서적으로 무감각해지는 것을 말한다. 마지막으로 개인적 성취감의 저하(reduced personal accomplishment)는 업무에 대한 자신감이 결여되고 무능감이 증가하며, 그들 자신에 대해 부정적으로 평가하는 경향을 갖는 상태로 정의 할 수 있다(Yang, 2004). 초기에 소진 연구는 사람들과 함께 작업하는 근로자, 특히 인적 서비스 과업을 수행하는 사람들에게서 많이 보고되어 왔다(Maslach & Jackson, 1986). 그러나 지금은 교육 분야에도 확장, 적용되어 교육담당자들의 소진현상에 대한 연구들이 다양한 관점에서 제

시되어 왔으며(Borg, Riding, & Falzon, 1991; Capel, 1991; Hackman, Bakker, & Schaufeli, 2006; Kyriacou, 2001) 학업소진(academic burnout)에 대한 연구도 점차 활발해지고 있다(박일경, 이상민, 최보영, 이자영, 2010; 이영복, 2009; 이자영, 2010). 학생은 고용이 되거나 공식적인 직업을 가지고 일을 하지는 않지만 수업이라는 규칙적인 활동과 구체적인 과제를 수행해야 하기 때문에 공식적인 직업을 가진 사람들(formal worker)과 유사한 환경에 처하게 된다. 이렇게 심리적 관점에서 볼 때 학생들의 학업 또한 “직무”라 할 수 있다(Schaufeli & Taris, 2005). 이러한 개념을 바탕으로 학업소진(Academic burnout)은 장기간에 걸친 학업 스트레스와 학업에 대한 부담으로 인해 야기되는 심리적 증후군으로 정서적인 탈진, 학업에 대한 냉소, 그리고 학업 무능감을 주된 증상으로 많은 학자들에 의해 정의되어 왔다(이영복, 2009; McCarthy, Pretty, & Catano, 1990; Meier & Schmeck, 1985; Schaufeli, Martez, Marques, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002).

학업소진을 연구한 기존의 연구들에 따르면 학업소진과 관련된 변인들은 크게 개인내적인 변인과 환경적인 변인들로 나누어 볼 수 있다. 개인내적 변인들로는 성격(박일경 외, 2010; Jacobs & Dodd, 2003)과 우울, 불안 등과 같은 정신건강 변인(Dyrbye, Thomas, & Shanafelt, 2006), 스트레스 대처 양식(Gold, 1988; Gan, Shang, & Zhang, 2007) 등이 있으며, 환경적인 변인에는 부모의 양육태도(한은아, 2010), 과중한 학업요구(김민애, 이상민, 신효정, 박양민, 이자영 2010; 이자영, 2010), 학교 환경(김혜숙, 2005; 신현대, 이정기, 2008), 생활사건(Dyrbye et al., 2006) 등이 포함된다. 여러 개인내적 변인들 가운데 특히 학업소진과 정신건강의 관

계는 주목할 만하다. 학업소진 때문에 발생한 정신건강 영역의 문제는 청소년의 학업과 학교 생활적응 등 청소년들의 다양한 생활영역에 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 학업소진과 정신건강에 대한 연구는 아직 미흡하나 학업 스트레스와 정신건강의 관계를 살핀 연구들은 지속적으로 이루어지고 있다. 만성화된 학업 스트레스가 학업소진으로 이동한다는 사실을 고려해볼 때, 그러한 연구들은 학업소진과 정신건강의 관계를 밝히는데 유효할 수 있다. 임규혁(1991)은 고등학생의 누적된 학업 스트레스가 정신건강과 관련이 있음을 밝혔다. 또한 한국 청소년들이 학업과 성적에 대한 스트레스로 인해 정신 건강상의 문제를 보인다는 것이 여러 연구들에서 밝혀졌다(노혜숙, 1986; 오미향, 천성문, 1994; 원호택, 이민규, 1987). 즉, 학생들의 학업부담감과 만성적인 스트레스가 정신 건강 문제와 직결된다는 것이다. 초중고 학생의 스트레스와 관련된 심리적 증상에 불안, 우울, 동기결여, 위축, 주의력 부족, 불행감, 자살생각, 비현실적 목표, 낮은 자기효능감이 포함된다는 사실 또한 밝혀졌다(Omizo, Omezo, & Suzuki, 1988). 이러한 결과들은 학업 스트레스는 심리적 부적응을 유발할 수 있으며 결국 학업소진을 경험하는 학생들은 학교에서 부적응할 수 있고 학업에 대한 성취감과 효능감이 저하 될 수 있음을 시사한다. 이에 덧붙여 심리적 원인에 의해 신체 증상을 호소하는 신체화 증상의 원인과 기제에 대한 연구들이 지속적으로 이루어져 왔다(신현균, 2000; 신현균, 원호택, 1997; 원호택, 신현균, 1998). 신체화는 부정적 정서 등의 문제와 밀접히 연관되어 있다는 비교적 일관성 있는 결과를 수행된 연구들에서 확인할 수 있다(신현균, 원호택, 1997; Barsky & Klerman, 1983;

Katon, 1986; Katon, Kleinman, & Rosen, 1982; Romano&Turner, 1985). 이와 같은 연구들은 신체적 소진을 대표하는 탈진 역시 정신건강과 유의한 상관이 있을 수 있음을 시사한다.

소진을 일으키는 원인과 소진으로 인한 결과에 대하여 몇몇 연구자들(Chung & Harding 2009; Gan, Shang & Zhang, 2007)은 소진과 관련된 변인으로 우울, 불안과도 같은 부정적 정서를 제시하였다(Bakker et al., 2000; Glass, McKnight, & Valdimarsdottir, 1993; Maslach, Jackson & Leiter, 1997). 이러한 부정적 정서들은 Russell(1980)의 이론에 따라 정의 내려질 수 있다. Russell(1980)은 개별정서가 상호독립적인 존재라기보다는 소수의 차원들의 조합으로 구성된 것이라고 하는 정서의 차원이론을 주장하며 ‘쾌·불쾌’와 ‘활성화 수준’의 두 차원을 밝혔다(박인조, 민경환, 2005, 재인용). Russell (1980)은 우리가 경험하는 정서차원은 쾌정서와 각성정서차원으로 나누어지고 이들 간의 조합에 의해 원형적인 배열(circumplex arrangement)이 가능함을 밝혔다. Russell은 모든 정서가 두 차원으로 이루어진 평면상의 좌표로 표현될 수 있다고 하였다. 쾌·불쾌의 정도는 만족감, 행복감 등을 경험하는 즐거운 특징이나 성질 등을 나타내고, 각성수준은 생리적 활성화 수준보다는 주로 각성의 지각을 말한다(Russell, Lewicka, & Nitt, 1980). 불쾌의 범주에 포함되는 비각성적 정서인 우울이란 삶의 나쁜 조건에 의해 유발되는 정서(Lazarus & Lazarus, 1994)로서 슬픔을 동반하고 목표를 포기하게 한다(Ellsworth & Smith, 1988). 우울과 불안과 같은 정신건강의 하위요인들은 직무태도 즉 학업에 부정적 영향을 미치는 내적변인이라 할 수 있다. Freudenberger(1974)에 따르면 정신건강의 하위요인인 우울, 불안, 공포와 같

은 부정 정서와 낮은 긍정 정서로 인해 소진을 경험한다고 밝혔으며, 그러한 부정정서와 낮은 긍정정서는 탈진과 냉소에 유의한 관계가 있다고 밝힌 연구들도 수행되었다(Thoresen, Kaplan, Barskey, Warren, & Chermont, 2003; Zellars, Perrewew, & Hochwarter, 2000, Deary, Agius, & Sadler, 1994; de Jonge & Schayfeli, 1998; de Jonge, van Breukelen, L&eweerde, & Nijhuis, 1999; El-Bassel, Guterman., Bargal, & Su, 1998; Gold & Michael, 1985; Grundy, 2000; Manlove, 1993, Mills, 1995). 이를 통해 소진과 마찬가지로 청소년들이 경험하는 학업소진 역시 정신건강의 하위영역인 우울, 불안, 공포불안 등과 유의한 상관이 있음을 추론할 수 있으며, 부정정서라 일컬을 수 있는 그러한 정신건강 하위요소는 학업과 학교적응에 부정적인 영향을 미칠 것으로 보인다(권금진, 2009; 윤은중, 김희수, 2005).

Lee와 Larson(2000)은 미국 청소년과 비교했을 때 한국 청소년의 우울정도가 높는데, 한국의 입시 위주의 교육현실로 인한 학업스트레스 때문이라고 지적하였다. 이러한 청소년의 정신건강과 학업스트레스 간의 상관성을 고려해보았을 때, 만성적인 학업스트레스로부터 발생하는 학업소진과 정신건강과의 관계 역시 의미가 있을 것으로 보인다. 학업소진과 관련된 변인들을 구체적으로 밝히는 것은 학생들이 학업에 지치고 무관심해지거나 학업에 대해 무능감을 느끼지 않도록 사전에 예방하고 적절히 개입할 수 있는 방안을 마련하는데 도움이 될 것이다.

또한 지금까지의 선행연구들을 살펴볼 때, 소진과 정신건강 두 변인 간의 관계가 여러 차례 연구되었지만, 대부분은 개인 간의 차이를 연구한 것이었다(민하영, 2010; Toker,

Shirom, Shapira, Berliner, & Melamed, 2005; Golembiewski, Munzenrider, Scherb, & Billingsley, 1992; Maslach & Shaufeli, 1993; Leiter & Durup, 1994; McKnight & Glass, 1995). 이러한 선행연구들에서는 우울한 학생들과 우울하지 않은 학생들 간의 소진현상을 밝히는 것은 가능하다. 그러나 횡단적인 연구들은 개인 간의 차이에 집중하고 있어, 한 개인 내적인 변화 즉, 소진이 만성적으로 지속될 때 정신건강 하위요인들이 어떻게 변화를 일으키는지 명확히 알 수 없다. 다시 말해, 어느 한 시점에서의 소진과 다른 변인들의 관계와 영향력을 검증하는 횡단적 연구는 개인 간의 차이를 잘 나타내 주지만 개인 내적인 변화는 알 수 없다. 따라서 횡단적인 연구는 연속적인 개념으로서의 소진의 개념과 변화 과정을 진술하는 것이 불가능하고 한 시점에서의 소진 양상을 밝히는 데 그친다는 한계를 가지고 있으므로, 일정 시간의 변화나 흐름에 따라 소진의 양상과 정신건강 하위요인과 같은 내적 변인들의 관계를 살펴볼 필요성이 있으며, 이는 종단 연구를 통해 이루어질 수 있다. 따라서 본 연구에서는 개인내적인 학업소진의 변화량과 정신건강의 변화량 사이에 관계가 있다는 가설을 검증하기 위해 같은 학생을 대상으로 두 시점에서 소진과 정신건강을 측정하여, 학업소진과 정신건강 하위요인의 변화량을 바탕으로 두 변인간의 관계를 밝히고자 한다. 본 연구의 목적은 청소년의 정신건강과 학업소진의 관련성을 밝히고 학교와 상담현장에서 학생들에 대한 이해를 높여 차별화된 상담개입 방법을 마련하는 데 있다.

방 법

연구대상

본 연구는 같은 연구대상에 대하여 총 두 차례에 걸쳐 자료를 수집한 단기 종단연구로, 서울 지역 K중학교 1학년 학생 412명을 대상으로 하였다. 설문은 학생들이 학업스트레스를 가장 높게 겪을 것이라고 예상되는 기말고사 직전에 실시되었다. 따라서 2010년 6월 말에 1차 자료가 수집되었으며, 12월 초에 2차 자료가 수집되었다. 총 412부의 질문지를 교사를 통해 배부하여 학생들이 작성하도록 하였다. 1차에는 412부의 질문지를 모두 회수하였고, 2차에 인적사항을 보고하지 않아 1차와 병합할 수 없었던 설문지 3부를 제외하여 최종 분석에 포함된 연구대상은 409명이었다. 연구대상은 모두 중학교 1학년이었으며, 성별에 따른 분포는 남학생 161명(39.4%), 여학생 216명(52.8%), 성별 무응답 32명(7.8%)으로 나타났다.

측정도구

간이정신진단검사 (SCL-47: Symptom Check List-47)

학생들의 정신건강 정도를 측정하기 위해 간이정신진단검사(SCL-47)를 사용하였다. 이 검사는 Derogatis, Lipman과 Covi.(1973)이 개발한 자기보고식 정신건강평가 척도 Symptom Check List(SCL-90)를 김광일, 김재환과 원호택(1984)이 한국 실정에 맞게 번역 표준화한 것을 이훈구(1986)가 다시 요인분석을 통해 축소 제작한 47개 문항의 간이정신진단검사이다. 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울증, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 9가지 증상차원에 대한 47개 문항으로 구성되어 있다. 피검자는

현재 또는 지난 6개월 동안의 자신의 행동이나 생각과 일치하는 정도에 따라 5점 Likert 척도(1=“전혀 없다”, 5=“아주 심하다”)에 응답하도록 되어 있다. 각 항목에서 얻은 점수가 높을수록 정신건강이 좋지 않음을 의미한다.

(1) 신체화(somatization) 척도는 6개의 문항으로 구성되어 있으며, 신체적 기능이상에 대해 주관적으로 호소하는 증상들을 측정한다. ‘몸의 일부가 저린다’와 같은 문항이 포함되어 있다. (2) 강박증(obsessive-compulsive) 척도는 5개 문항으로, 자신이 원하지 않는데도 어쩔 수 없이 되풀이 하게 되는 사고, 충동 및 행동 등의 강박 증상을 측정한다. ‘정확하게 일을 하느라고 일을 끝마치지 못한다’와 같은 문항이 포함되어 있다. (3) 대인예민성(interpersonal sensitivity) 척도는 8개 문항으로, 타인과의 관계에서 나타나는 불편감, 부적합감 및 열등감 등을 측정한다. ‘누가 나를 쳐다보거나 내 이야기를 하면 거북해진다’와 같은 문항을 포함한다. (4) 우울증(depression) 척도는 4개 문항으로, 삶에 대한 관심의 감소, 동기의 저하, 활력의 상실, 절망감 및 자살에 대한 생각 등으로 나타나는 기분이나 감정의 저조 등 임상적 우울증의 증상과 일치되는 증상들을 측정한다. ‘우울하다’ 등의 문항을 포함한다. (5) 불안(anxiety) 척도는 5개 문항으로, 신경과민, 긴장, 초조, 불안, 두려움 및 불안과 관련된 신체적 증상을 측정한다. ‘신경이 예민하고 마음이 불안하다’ 등의 문항을 포함한다. (6) 적대감(hostility) 척도는 6개 문항으로, 분노, 공격성, 자극과민성, 격분, 울분 등 부정적인 정서 상태를 내포하는 사고, 감정 및 행동을 측정한다. ‘남을 때리거나 해치고 싶을 때가 있다’ 등의 문항을 포함한다. (7) 공포불안(phobic anxiety) 척도는 4개 문항으로, 특정한 사람, 장

소, 대상 혹은 상황에 대해 지속적이고도 불합리한 두려움이 생겨 회피행동을 하게 되는 상태를 측정한다. ‘넓은 장소나 거리에 나가기가 두렵다’ 등의 문항을 포함한다. (8) 편집증(paranoid ideation) 척도는 4개 문항으로, 투사적 사고, 적대감, 의심, 자율성의 상실에 대한 두려움 및 망상 등의 편집증적 사고를 측정한다. ‘사람들이 나를 욕하는 것 같다’와 같은 문항이 포함되어 있다. (9) 정신증(psychotism) 척도는 4개 문항으로, 가벼운 대인관계에서의 소원으로부터 고립, 철수, 분열증적 생활양식 및 환각과 사고전파와 같은 정신분열증의 증상에 이르는 비교적 넓은 영역의 증상을 측정한다. ‘나의 생각을 남이 아는 것 같다’ 등의 문항을 포함한다.

다양한 표본을 대상으로 한 선행연구들에서 이 검사의 신뢰도는 높은 것으로 보고되었으며(이혜숙, 1992, $a = .95$; 정미란, 1994, $a = .95$; 김성희, 2010, $a = .97$), 본 연구에서도 1, 2차에서 모두 .97로 높은 결과를 보였다. 검사의 각 하위척도의 신뢰도는 1차에서 .72~.86의 범위를 보였으며, 2차에서 .71~.86의 범위를 보였다. 20년간의 임상연구를 통해 본 척도의 타당도는 높은 것으로 알려지고 있다.

학업소진(Maslach Burnout Inventory-Student Survey: MBI-SS)

학생들의 학업소진 정도를 측정하기 위하여 학업소진척도를 사용하였다. Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova와 Bakker(2002)는 일반인의 소진을 측정하기 위해 개발된 MBI-GS(Maslach Burnout Inventory-General Survey; MBI-GS)를 학생에 맞게 수정하여 학업소진척도(Maslach Burnout Inventory-Student Survey: MBI-SS)를 개발하였고, Lee et al(2010)가 이를 한국 학생들에

맞게 변안한 것을 사용하였다. 이 학업소진척도는 탈진(exhaustion) 5문항, 냉소(cynicism) 4문항, 그리고 학업 효능감(efficacy) 6문항으로 세 개의 하위요인 총 15문항으로 구성되어 있다. 각 문항들은 5점 Likert식 척도(1='전혀 아니다'에서 5='매우 그렇다')에 응답하도록 되어 있으며, 그 중 학업효능감은 역문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 1차에서 탈진 .84, 냉소 .82, 학업 무능감 .84, 2차에서 탈진 .87, 냉소 .83, 학업 무능감 .85로 나타났다.

자료분석

연구대상자의 일반적인 특성을 파악하기 위해 빈도와 백분율을 살펴보고 각 변인의 경향을 파악하기 위해 평균과 표준편차를 산출하였다. 본 연구는 단기 종단연구로 개인 내적인 변화의 양상을 파악하기 위하여 Smith와 Beaton(2008)이 제안한 절차에 따라 잔차 점수를 생성하여 변화량 변수로 사용하였다. 잔차 점수를 구하기 위해 1차 측정치를 독립변인으로 하고 2차 측정치를 종속변인으로 하는 회귀분석을 실시하였고, 2차 측정치에서 회귀식을 통해 예측된 값을 뺀 잔차를 표준화하였다. 표준화된 잔차의 평균은 0, 표준편차는 1이며, 값이 양수인 경우는 각 변수의 수준이 증가하였음을 나타내고, 음수인 경우는 감소하였음을 나타낸다. 이렇게 구한 정신건강 하위요인의 변화량과 학업소진 변화량의 하위요인들 간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관분석을 실시하였으며, 정신건강 하위요인군과 학업소진 요인군 간의 상관관계를 알아보기 위해 정준상관분석(Canonical Correlation Analysis)을 실시하였다. 정준상관분석이란 다변

량 분석기법으로써 복수의 종속변수(준거변수)들과 복수의 독립변수(예측변수)들 간의 관계를 분석하여 전반적인 관계를 평가할 수 있게 해주는 유용한 기법이다(Cohen & Cohen, 1983). 자료 분석을 위해서 SPSS 18.0 프로그램을 이용하였다.

결 과

중학생의 정신건강 하위요인 변화량과 학업소진 변화량의 관계

중학생에게 정신건강 하위요인-신체화, 공포불안, 우울, 대인 예민성, 불안, 편집, 강박, 정신증, 적대감 - 변화량과 학업소진 하위요인-탈진, 냉소, 학업 무능감 - 변화량이 어떠한 관련성이 있는지를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 그 결과는 <표 1>에 제시된 바와 같다. 정신건강 변화량은 정적으로 유의미한 상관을 보였다. 상관계수의 범위는 .39에서 .74($p < .01$)로 나타났다. 학업소진 변화량 간 상관계수도 정적으로 유의미한 상관을 보였으며, 상관계수의 범위는 .24부터 .38($p < .01$)로 나타났다. 학업소진 변화량과 정신건강 변화량의 상관에서 탈진은 우울($r = .36$), 불안($r = .34$), 정신증($r = .32$), 강박($r = .32$), 적대감($r = .30$), 관계($r = .30$) 순으로 유의한 상관을 보였다($p < .01$). 냉소는 강박($r = .30$), 적대감($r = .26$), 공포불안($r = .24$), 관계($r = .23$), 우울($r = .23$) 순으로 유의미한 상관을 보였다($p < .01$). 그리고 학업 무능감은 공포불안($r = .19$), 정신증($r = .15$)이 유의미한 상관을 보였다($p < .01$).

표 1. 중학생의 정신건강 하위요인 변화량과 학업소진 변화량의 관계 (n=409)

	정신건강 하위요인 변화량									학업소진 변화량		
	신체화	공포 불안	우울	대인 예민	불안	편집	강박	정신증 적대감	탈진	냉소	학업 무능감	
신체화	1											
공포불안	.49**	1										
정신 건강	.48**	.51**	1									
하위 요인	.47**	.59**	.65**	1								
변화량	.51**	.54**	.70**	.70**	1							
	.43**	.60**	.62**	.74**	.69**	1						
	.48**	.53**	.70**	.70**	.64**	.63**	1					
	.39**	.49**	.67**	.59**	.61**	.62**	.59**	1				
	.46**	.50**	.67**	.73**	.65**	.64**	.68**	.58**	1			
소진 변화량	.26**	.25**	.36**	.30**	.34**	.26**	.32**	.32**	.30**	1		
	.21**	.24**	.23**	.23**	.20**	.22**	.30**	.20**	.26**	.38**	1	
	.06	.19**	.12*	.10*	.10*	.10	.11*	.15**	.13**	.29**	.24**	1

*p <.05 **p <.01

정신건강 변화량과 학업소진 변화량의 정준상관 분석

단순 상관 분석 결과를 통해 각 변인들 간 유의미한 상관이 있음을 확인했으므로 정준상관분석을 하였다. 정신건강 하위요인 변화량을 예측변수 군으로 그리고 학업소진 하위요인 변화량을 준거변수 군으로 하여 정준상관분석을 실시하여 이들 두 변량의 변화량 간의 관계를 보다 통합적으로 살펴보았다.

정준상관분석은 두 변수군 간의 가장 큰 상관계수를 가지는 정준함수를 처음으로 도출하고, 첫 번째 정준상관함수로 설명하지 못한 분산만을 대상으로 하여 두 번째의 정준상관함수를 도출한다. 이의 효과를 제외한 것을 대상으로 세 번째, 네 번째 함수를 도출해나

간다(이영준, 2002). 다시 말해, 추가로 도출되는 정준함수는 잔여분산에 기초하며, 추가로 정준함수가 도출될 때마다 정준상관의 값은 점차 작아진다. 따라서 첫 번째 정준함수가 가장 높은 상관관계 값을 가지며, 두 번째 정준함수가 두 번째로 큰 상관관계 값을 가지게 되고, 마지막으로 도출되는 정준함수는 가장 작은 값을 가지게 된다(오홍철, 2001). 서로 독립적인 정준상관함수에서 최대한 도출할 수 있는 함수의 최대 개수는 예측변수와 준거변수의 수 중 작은 값이 된다(이영준, 2002).

본 연구에서는 예측변수인 정신건강 하위요인은 아홉 개이고, 준거변수인 학업소진 하위요인은 세 개이므로 결과적으로 세 개의 정준상관함수가 산출되었고 이는 <표 2>에 제시되어 있다. 이 중 통계적으로 유의한 제1정준

표 2. 정준상관함수의 통계적 유의성 및 정준상관계수

정준상관함수	Wilks' λ	χ^2	자유도	유의확률	$R_c(R_c^2)$
함수1	.766	107.087	27	.000	.426 (.181)
함수2	.936	26.482	16	.048	.195 (.083)
함수3	.973	10.888	7	.144	.164 (.027)

상관함수(Wilks' $\lambda=.766, p <.001$)와 제2정준상관함수(Wilks' $\lambda=.936, p <.05$)에 대한 정준상관관계를 분석하였다. 정신건강 하위요인과 소진 하위요인의 각 변화량의 상대적 기여도를 알아보기 위하여 각 정준상관함수의 표준화 정준 계수(Standardized canonical coefficients)와 정준 부하 량(Canonical loading), 정준 교차 부하량(Canonical cross loading)을 정준부하제곱(Square canonical loading), 정준부하제곱 백분율(Percentage Square canonical loading)을 산출하였다. 정준 부하량은 절대 값이 .30 혹은 .40 이상이면 정준 변량을 설명하는 중요한 변수로 간주되어 정준분석에 사용된다(Christensen, 1983; F. Hair, J., E. Anderson, R., L. Tatham, R. and C. Black, W., 1995). 그러나 표준화 정준계수, 정준부하량, 정준교차부하량은 그 크기를 판단할 수 있는 일관성 있는 기준도 없을 뿐

만 아니라, 연구자에 따라 다른 기준을 사용할 수 있으므로(이영준, 2002), 본 연구에서는 부하량을 기본으로 하되 정준계수와 교차부하량을 모두 종합하여 가장 설명력 있는 변인들을 해석하였다.

제1 정준상관함수 결과를 정리한 <표 3>에서 정신건강과 학업소진 변화량 두 변인 군으로부터 도출된 선형조합간의 단순상관인 정준상관계수(R_c)는 .426이고, 변인의 전체 설명량을 의미하는 정준근(R_c^2)값은 .181로 나타남을 보여준다($p <.001$). 정신건강 변화량으로 구성된 예측변수 군에서 표준화정준계수를 살펴보면, 정준계수가 높은 정신건강 군내 변인은 강박(-.310), 우울(-.267), 정신증(-.203), 적대감(-.176) 순으로 나타났다. 제1 함수에서 정준부하량(L)은 우울(-.874), 강박(-.864), 불안(-.801), 적대감(-.801)순으로 군내 변량을 설명한다. 정

표 3. 함수 1 학업소진 변화량과 정신건강 하위요인 변화량 간의 정준상관 분석 결과

	예측변수군(정신건강 하위요인 변화량)									준거변수군(소진 변화량)		
	신체화	공포 불안	우울	대인 예민	불안	편집	강박	정신증	적대감	탈진	냉소	학업 무능감
표준화 정준계수	-.149	-.178	-.267	.051	-.152	.154	-.310	-.203	-.176	-.753	-.404	-.055
정준 부하량(L)	-.661	-.696	-.874	-.757	-.801	-.684	-.864	-.778	-.801	-.923	-.703	-.372
L^2	.437	.484	.764	.573	.642	.468	.746	.605	.642	.852	.494	.138
$\% \sum L^2$.081	.090	.142	.107	.120	.087	.139	.113	.120	.574	.333	.093
정준교차 부하량	-.282	-.297	-.373	-.323	-.342	-.292	-.369	-.332	-.342	-.394	-.300	-.159
$R_c(R_c^2)=.426(.181)$												

준 부하량은 절대 값이 .30 혹은 .40 이상이면 정준 변량을 설명하는 중요한 변수로 간주되어 정준분석에 사용된다(Christensen, 1983; F. Hair, J., E. &erson, R., L. Tatham, R. & C. Black, W., 1995). 학업소진 변화량으로 구성된 준거변수 군에서 표준화정준계수에서는 탈진(-.753), 냉소(-.404), 학업 무능감(-.055)순으로 학업소진 군내변량을 설명한다. 정준 부하량(L)에서도 탈진(-.923), 냉소(-.703), 학업 무능감(-.372) 순으로 군내 변량을 설명한다. 표준화 정준 계수와 정준 부하량의 방향을 살펴보면 정신건강 하위요인 신체화, 우울, 불안, 강박, 정신증, 적대감, 공포불안은 부적(-) 결합을 이루고 있으며, 이에 대응하는 학업소진의 하위요인-탈진, 냉소, 학업 무능감은 동일하게 부적(-) 관계로 나타났다. 그러나 대인 예민성과 편집은 역방향인 정적(+)으로 결합한다. 한편, 정준 부하량은 한 변수 군의 관찰치와 그 변수 군의 정준 상관 함수 사이의 상관 계수를 나타내는 것이기 때문에 한 변수와 다른 변수 간의 직접적인 공통분산에 대한 측정치를 제공하지 못한다. 따라서 한 변수 군의 관찰치와 다른 변수 군에서의 정준 함수간의 상관계수를 나타내는 정준 교차 부하량을 고려하는

것이 바람직하다(이영준, 2002). 정신건강 및 학업소진 변화량의 정준 교차 부하량에서 가장 예측력이 강한 정신건강 하위요인은 우울(-.373), 강박(-.369), 불안(-.342), 적대감(-.342)으로 나타났고, 가장 예측력이 강한 학업소진 하위요인은 탈진(-.394)으로 나타났다. 특히, 각 변수군 내에서의 상대적인 기여도를 알 수 있는 정준부하제곱백분율(% $\sum L^2$)에서는 우울이 14.2%, 강박이 13.9%, 불안과 적대감이 12.0%로 군내변량을 설명하였고, 탈진 57.4%, 냉소 33.3%, 학업 무능감 9.3%로 군내변량을 설명했다. 결과적으로 정신건강의 하위요인들 가운데 특히 우울, 강박, 불안, 적대감의 변화량이 감소하면 탈진과 냉소의 변화량이 감소함을 나타낸다.

제 2정준상관함수 결과를 정리한 <표 4>에서 두 변인으로부터 도출된 선형조합간의 단순상관인 정준상관계수(R_c)는 .195이고, 변인의 전체 설명량을 의미하는 정준근(R_c^2)값은 .083으로 나타났다($p < .05$).

정신건강 변화량으로 구성된 예측변수 군에서 표준화정준계수를 살펴보면, 부하량이 높은 변인은 불안(-.768), 공포불안(.740), 강박(.671), 우울(-.646) 순으로 정신건강 군내 변량

표 4. 함수 2 학업소진 변화량과 정신건강 하위요인변화량 간의 정준상관 분석 결과

	예측변수군(정신건강 하위요인 변화량)									준거변수군(소진 변화량)		
	신체화	공포 불안	우울	대인 예민	불안	편집	강박	정신증	적대감	탈진	냉소	학업 무능감
표준화 정준계수	-.071	.740	-.646	-.320	-.768	.261	.671	-.245	.481	-.814	.846	.421
정준 부하량(L)	.002	.414	-.262	-.007	-.322	.088	.210	-.163	.149	-.370	.636	.382
L^2	.000	.171	.069	.000	.104	.008	.044	.027	.022	.137	.404	.146
% $\sum L^2$.000	.386	.154	.000	.233	.017	.099	.060	.050	.199	.589	.212
정준교차 부하량	.000	.081	-.051	-.001	-.063	.017	.041	-.032	.029	.072	.124	.075
$R_c (R_c^2) = .195(.083)$												

을 설명한다. 정준 부하량(L)에서는 공포불안(.414), 불안(-.322), 우울(-.262), 강박(.210) 순으로 정신건강 군내 변량을 설명한다. 학업소진 변화량으로 구성된 준거변수 군에서 표준화정준계수를 살펴보면 부하량이 높은 변인은 냉소(.846), 탈진(-.814)이었고, 정준 부하량(L)에서는 냉소는 .636, 탈진은 -.370으로 나타났다. 즉, 표준화 정준 계수와 정준 부하량의 방향을 살펴보면 학업소진 내에서는 탈진과 냉소가 역방향으로 결합하며 냉소의 설명력이 현저하게 높음을 알 수 있다. 정신건강 하위요인인 공포불안과 강박은 학업소진의 유형인 냉소와 동일하게 정방향(+)으로 결합하고, 불안과 우울은 탈진과 동일하게 역방향(-)으로 결합한다.

정준부하제곱백분율($\% \sum L^2$)에서는 예측변수 군에서는 공포불안이 38.6%, 불안이 23.3%, 우울이 15.4%, 강박이 9.9%로 공포불안과 불안이 군내변량을 가장 많이 설명하였고, 준거변수 군에서는 냉소가 58.9%, 학업 무능감이 21.2%, 탈진이 19.9%로 냉소가 군내변량을 가장 많이 설명하였다. 정준 교차 부하량으로 방향을 살펴보았을 때, 가장 예측력이 강한 정신건강 하위요인은 공포불안(.081), 불안(-.063), 우울(-.051), 강박(.041)으로 나타났고, 가장 잘 예측되어지는 학업소진 변화량 하위요인은 냉소(.124)로 나타났다. 결과적으로 정신건강 하위요인들 가운데 공포불안과 강박의 변화량 증가 및 불안과 우울의 변화량 감소는 탈진의 변화량 감소와 냉소의 변화량 증가와 관련이 있었다.

제1정준상관함수와 제2정준상관함수의 결과를 종합해보면, 우울, 강박, 불안, 적대감이 다 함께 감소할 때에는 탈진과 냉소가 다 함께 감소하였고, 공포불안과 강박은 증가하면서

불안과 우울은 감소할 때에는 탈진은 감소하고 냉소는 증가하는 것으로 나타났다. 이 결과의 방향을 역으로 해석할 수도 있다.

논 의

본 연구는 중학생의 정신건강과 학업소진의 관계를 검증하고자 동일한 학생을 6개월 간격으로 2차례에 걸쳐 수집한 자료를 분석한 단기 종단연구이다. 정서 차원 이론(dimensional theory of emotion)을 적용하여 학생들의 심리적 변인인 정신건강-신체화, 강박증, 대인예민성, 우울증, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 9가지 증상차원-변화량과 학업소진-탈진, 냉소, 학업 무능감-변화량의 관계를 밝혀냈다. 정준상관분석을 실시한 결과를 요약하고 논의하면, 다음과 같다.

첫째, 함수 1에 따르면 강박, 불안, 적대감 등의 각성 정서와 비각성 정서인 우울을 모두 경험하는 중학생들은 학업으로 인하여 정서적으로 지치고 학업에 대해 냉소적인 태도를 갖게 되는 것과 관련이 있었다. 이는 학생의 정신건강과 스트레스 연구에서 강박, 불안, 적대감, 우울과 같은 정신건강 변인들이 학업스트레스와 관련 있음을 밝힌 정동화(2003)의 연구와 일치하며, 우울과 학업성취도는 서로 부적상관이 있다는 남미숙(1990)의 연구결과와 유사하다. 또한 학업영역에 문제를 호소하는 행동을 하는 학생들이 우울 불안수준이 높다는 현진원(1992)의 결과와도 유사하다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 정서적 탈진과 학업적 냉소가 동반될 때, 각성 수준에 따라 다른 개입을 할 수 있다는 것을 알려 준다. 결과적으로 학업에 대한 탈진과 냉소가 증가하는 학생들

에게는 각성상태의 강박이나 불안 혹은 비각성 상태인 우울과 같은 정서의 정도를 동시에 평가하고, 정신 건강의 다양한 영역에서 다차원적인 개입을 하는 것이 효과적임을 제안해 볼 수 있다. 이미 많은 연구에서 강박, 불안, 적대감, 우울과 같은 정서는 학생들의 인터넷 중독, 비행, 자살과 관련된 행동문제로 타나날 수 있음을 지적해 왔는데(김종두, 1998; 남영옥, 2005; 류종훈, 2005; 이상준, 2003), 결국 이런 문제행동은 학업소진과도 관련될 수 있음을 추측해 볼 수 있다. 따라서, 실질적으로 중학생들과 가까이 접촉하고 있는 부모와 학교 현장에서 교사는 학생이 행동적인 문제들을 나타낼 때, 강박, 불안, 적대감, 우울 등의 진단의 필요성을 검토하고, 이러한 정신건강적인 변인들이 학업소진과 관련될 수 있다는 민감한 인식과 대처가 필요하다. 특히 우울은 부모나 선생님의 관찰로 가정과 학교현장에서 발견이 어려운 정서적 문제로 지적되어왔다(이동훈, 정원식, 신효정, 이창호, 박관성, 송은미, 백윤미, 2007). 따라서 학생을 통한 자기보고식 조사뿐만 아니라 부모 교사 상담자 등의 적극적인 개입과 진단이 중요하다. 신현숙(2009)은 비각성 상태인 우울을 감소시키기 위해서는 유능성 결핍 또는 유능성에 대한 부정적 지각을 감소시키는 반응적 노력과 적극적으로 유능성을 증진시키거나 유능성에 대한 긍정적 지각을 향상시키는 예방적 노력의 병행이 필요함을 제시했다. 이는 학업소진을 예방하기 위해서 작은 학업적 목표일 지라도 학생들이 성취하고 성공의 경험을 통해서 자신의 학업적 유능감을 자각할 수 있도록 촉진해야 함을 시사한다.

둘째, 함수 2에 따르면 공포불안, 강박과 같은 각성정서는 증가하고 다른 각성 정서인 불

안의 감소와 비각성 정서인 우울이 감소하는 중학생들은 학업에 대해 냉소적으로 되지만 정서적 탈진은 줄어드는 것과 관련이 있었다. 즉 학업에 대한 회피와 싫증을 느끼는 학생들은 공포불안, 강박 등의 정서적 각성상태를 더 많이 경험하게 됨을 의미한다. 이는 강승호, 정은주(1999)의 연구에서 학업 및 학교생활 스트레스는 각성 정서인 강박증과는 .55, 비각성 정서인 우울증과는 .56의 상관을 보임으로써 이 두 차원의 변인 모두와 .50이상의 높은 상관관계를 갖는다는 연구결과와 일치한다. 또한 과외학업 스트레스가 높은 아동의 경우 강박적인 사고와 행동에 사로잡혀 있으며, 적대적일 뿐만 아니라 학업에 대한 공포심을 더 많이 느낀다는 강인성(2004)의 연구와도 일치하는 결과이다. 불안은 공포불안과 강박과 같이 각성정서에 포함되지만, 불안은 공포가 유발 될 때 함께 수반되는 불쾌한 정동이며, 강박적 사고 이후에 불안이 수반된다고 볼 때(권석만, 1996; 이용승, 2000), 함수 2에서는 각성정서의 공포불안과 강박은 증가하였지만, 아직 불안 단계까지는 증가하지 않은 것으로 나타나, 공포불안과 강박을 통해 불안으로 연결되기 전인 단계임을 추측해 볼 수 있다. 따라서 함수 1이 각성과 비각성 정서가 모두 증가하는 것으로 나타났는데 비해, 함수 2에서는 각성 정서만 증가하는 것으로 나타났고, 함수 1에서와 반대로 불안이 감소로 나타난 것은 함수 2가 학업소진의 초기단계일 수 있음을 시사한다. 그래서 특정한 것에 대한 공포불안과 강박은 불안을 유발시킬 수 있는 중요한 변인이며 또 공포불안과 강박이 학업소진의 냉소적 태도와 관련될 수 있다는 것을 통해 냉소적인 학생들에게는 공포불안과 강박 수준을 낮추는데 집중적으로 개입하여, 불안

으로 발전되는 것을 예방하는 것이 중요하며 학업소진으로 심화되지 않도록 개입하는 것이 효과적임을 시사한다.

종합해 보면, 이 연구는 동일한 학생을 2차에 걸쳐 조사하여 한 개인의 개인 내적인 변화량을 통해 정신건강과 학업소진의 상관관계를 추정하였다. 그 결과 특히 함수 1과 함수 2를 통해 정신건강적인 영역과 학업소진의 하위요인이 예측변인에 따라 다르게 관련될 수 있음을 알 수 있었다. 이는 학업소진이 다차원적임을 나타내고 있음을 밝힌 선행연구와 같이 소진의 발달과정에 따른 개입이 효과적일 수 있음을 지지한다(Van Dierendonck, Schaufeli, & Buunk, 2001). 예를들어, 종단적으로 소진의 발달과정을 연구한 Golembiewski (1989)는 학업소진은 냉소부터 시작하여 탈진으로 이어진다는 사실을 밝혀냈다. 즉 학생들은 학업에 대한 싫증과 회피를 경험한 다음 점차적으로 학업전반에 걸쳐 지치게 됨을 의미한다. 따라서 본 연구의 함수 1은 탈진과 냉소가 함께 증가하여, 학업소진이 상당히 진행된 집단을 설명하는데 적합하며 함수 2는 냉소는 증가하되 탈진은 감소하는 것으로 나타나 학업소진 초기집단을 설명하는데 적합함을 알 수 있다. 이미 심화된 학업소진으로 인해 탈진과 냉소를 모두 겪고 있는 학생들에게는 각성 및 비각성적인 정서적 영역의 개입이 모두 필요하며, 초기 소진 발달과정에서 냉소가 일어났을 때 탈진이 발생하기 전 적절한 개입을 통해 냉소를 감소시켜 더 이상 소진이 진행되지 않도록 지도해 주는 것이 필요함을 시사한다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 정준상관에서는 변인간의 관계만을 설명할 수 있을 뿐 변인간의 인과관계를 설명할 수 없다.

정준교차부하량은 정준 부하량에 정준상관계수를 곱한 값으로 정준부하량에 비교하면 훨씬 작은 값을 보여 준다. 하지만 정준교차부하량은 정준상관함수에 대한 상대적인 설명력을 좀 더 정확히 측정해 주는 통계량이며, 이영준(2002)은 정준상관분석의 목적이 대부분 집단으로서의 두 변수군 간의 관계를 파악하는 것이기에 정준교차부하량을 사용할 것을 권한다. 그럼에도 불구하고 제2정준상관함수 정준교차부하량 수치가 .10 보다 작아 제2정준상관함수의 설명량 해석에 대한 한계가 있다. 따라서, 추후 연구에서는 정신건강과 학생소진의 변인간의 반복 연구 및 인과 관계를 검증할 수 있는 보다 구체적인 개입 방안을 도출하는 것이 필요하다. 둘째, 학업소진 척도의 경우 .27-.33으로 적절한 상관이었으나, 정신건강 척도의 경우 .73까지의 상관이 있었다. 정신건강 척도는 임상 장면에서 활용을 목적으로 제작된 척도로 그동안의 연구에서 정신건강 측정하는데 타당하게 사용되었다. 그러나 다중공선성을 배제하지 못한다는 한계점이 있다. 이러한 한계점을 인식하고 해석 시 유의할 필요가 있다. 셋째, 설문시기를 기말고사 직전으로 한정하였다. 이는 학생들의 학업스트레스가 극심할 시기로서 일반적인 학업스트레스와 정신건강 요인들 간의 관계를 알기 위해서는 다른 시기에서의 연구 또한 진행될 필요가 있다. 넷째, 연구대상이 서울 일부 지역 중학생으로 한정되었다. 서울 안에서도 일부 지역은 다른 지역에 비해 교육열 및 학업능력 수준이 다르게 나타날 수 있음을 고려할 때, 해당지역 학생들의 학업스트레스 역시 다른 지역과는 차이를 보일 가능성이 있다. 따라서 연구 결과를 좀 더 보편화하기 위해서는 연구대상의 확대가 필요하다. 그러한 제한점

이 있음에도 불구하고 본 연구는 기존의 학업 소진 연구들이 개인간 차이를 중심으로 진행되었던 것과 달리 개인 내적인 변화와 관련된 기초자료를 제공하였다는 데 의의가 있다. 이러한 종단적 결과는 청소년 개인의 학업소진에 대한 발달적 이해를 높이고, 특히 학업소진을 경험하고 있는 우리나라 학생의 정신건강적인 특성과 정서에 대한 이해를 높이는 데 도움이 될 수 있을 것으로 보인다. 또한 학업소진 예방을 위한 상담 및 학업지도 프로그램을 개발하여 학생들을 지원 및 지도하는 데에도 중요한 함의가 될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강승호, 정은수 (1999). 고등학생들의 스트레스와 학업성적 및 정신건강간의 관계연구. *교육심리연구*, 13(4), 405-424.
- 권금진 (2009). 초등학교 아동이 지각한 교실의 사회심리적 환경과 아동의 정서 및 학교생활적응과의 관계. *초등교육학연구*, 16(2), 21-40.
- 권석만 (1996). 우울과 불안의 관계; 유발생활사건과 인지내용에 있어서의 공통점과 차이점. *서울대학교*, 5(1), 13-38.
- 김광일, 김재환, 원호택 (1984). 간이정신진단검사(SCL-90)의 한국어판 표준화 연구 III. *정신건강연구*, 2, 278-311.
- 김민애, 이상민, 신호정, 박양민, 이지영 (2010). 과중한 학업요구와 학업소진과의 관계: 통제감의 역할을 중심으로. *한국심리학회지 학교*, 7(1), 69-84.
- 김중두 (1998). 자살에 대한 이론적 접근. *교육논총*, 2, 307-332.
- 김혜숙 (2005). 학교생활만족 및 학업성취 설명 모형의 탐색-물리적, 작용적 학교환경, 소진경험과 자기조절의 관계, *청소년학연구*, 12(4), 105-121.
- 남미숙 (1990). 국민학교 학생의 가정환경, 우울 및 학업성취. *건국대학교 대학원 석사학위논문*.
- 남영옥 (2005). 청소년의 인터넷 중독유형에 따른 위험요인 및 보호요인과 정신건강 비교연구. *한국사회복지학*, 57(3), 195-222.
- 노혜숙 (1986). 일부 여자중학생의 자아개념 및 스트레스와 적응행동에 관한 연구. *서울대학교 석사학위청구논문*.
- 류종훈(2005). 가출청소년의 정신건강에 관한 연구, *교정복지연구*, 2, 1-19.
- 문경숙 (2006). 학업스트레스가 청소년의 자살충동에 미치는 영향: 부모와 친구에 대한 애착의 매개효과. *아동학회지*, 27(5), 143-157.
- 민하영 (2010). 유아교육기관 교사의 우울 및 동료교사/원장의 정서적 지지가 직무소진에 미치는 영향: 정서적 지지의 주효과와 완충효과를 중심으로. *아동학회지*, 31(4), 1-14.
- 박병기 (2010). 시험불안 관련변인의 메타분석. *교육심리연구*, 24(4), 875-894.
- 박인조, 민경환 (2005). 한국어 감정단어의 목록 작성과 차원 탐색. *한국심리학회: 사회 및 성격*, 19(1), 109-129.
- 박일경, 이상민, 최보영, 이지영 (2010). 5요인 성격특성과 학업 소진과의 관계. *한국심리학회지 사회 및 성격*, 24(1), 81-93.
- 배대식 (2009). 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향: 학업동기의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회 연차학술발표대회 논문*

- 집, 2009, 462-463.
- 서울교육청 (2010). 서울시 교육청 통계집. 서울: 서울시 교육청.
- 신현균 (2000). 부정적 정서, 감정표현불능증, 신체감각 증폭지각 및 신체적 귀인이 신체화에 미치는 영향: 매개모델의 검증. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 17-32.
- 신현균, 원호택 (1997). 한국판 감정표현불능증 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 임상, 16(2), 219-231.
- 신현균, 원호택 (1998). 신체화의 인지특성 연구(II): 신체화 환자의 신체감각에 대한 지각, 귀인 및 기억 편향. 한국심리학회지: 임상, 16(2), 219-231.
- 신현대, 이정기 (2008). 학교생활만족이 학업성취에 미치는 영향. 한국경영교육학회 학술 발표대회논문집, 93-101.
- 신현숙 (2009). 단기종단연구를 통한 아동기 우울과 학업적-사회적-행동적 유능성의 관계. 청소년학연구, 16(3), 73-98.
- 오미향, 천성문 (1994). 청소년의 학업스트레스 요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과. 인간이해, 15, 63-96.
- 오홍철 (2001). 호텔관광경영분야 연구에서 정준상관분석 기법의 활용 및 예시. 산업혁신연구, 17(1), 173-186.
- 원호택, 이민규 (1987). 고등학교 재학생들의 스트레스. 임상심리학회지, 6(1), 22-32.
- 윤은중, 김희수 (2005). 청소년의 생활양식 유형과 정신건강 및 학교적응과의 관계. 청소년복지연구, 7(2), 105-120.
- 이동훈, 정원식, 신효정, 이창호, 박관성, 송은미, 백윤미 (2007). 위기청소년 반사회적 행동 예방 및 개입 프로그램 개발연구II. 한국청소년상담원, 2007, 1-92.
- 이미리 (1995). 고3 청소년의 시험스트레스와의 관계를 중심으로. 대한가정학회지, 33(5), 89-98.
- 이상준 (2003). 인터넷 섹스중독 청소년의 심리사회적특성과 정신건강 연구. 한국사회복지학, 55, 341-364.
- 이영복, 이상민, 이자영 (2010). 한국형 학업소진 척도 개발 및 타당화. 한국교육학연구, 15(3), 59-78.
- 이영복 (2009). 청소년의 학업 소진 척도 개발 및 타당화 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영준 (2002). 정준상관분석의 이해. 서울: 도서출판 석정.
- 이자영 (2010). 과도한 학업요구와 학업소진의 관계에서 성취목표의 매개효과. 상담학연구, 11(4), 1551-1565.
- 이주현, 이순목 (2002). 시험불안과 동기. 한국교육심리학회, 16(3), 181-196.
- 이훈구 (1986). 내외통제성: 한국 초·중·고 학생의 내외통제 경향성. 학생생활연구. 충북대학교 학생생활 연구소, 5, 41-60
- 임규혁 (1991). 학업성취의 누적적 경험과 정신건강. 교육문제연구, 4, 23-90.
- 통계청 (2010). 2010 청소년 통계. 서울: 저자.
- 현진원 (1992). 완벽주의 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 1992, 463-472.
- Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Sixma, H. J., Bosveld, W., & van Dierendonck, D. (2000). Patient dem&s, lack of reciprocity, and burnout: a five-year longitudinal study among general practitioners. *Journal of Organizational Behavior*, 21, 425 - 441.
- Barsky, A. J., & Klerman, G. L. (1983).

- Overview: Hypochondriasis, bodily complaints, & somatic styles. *American Journal of Psychiatry*, 140, 273-283.
- Borg, M. G., Riding, R. J., & Falzon, J. M. (1991). Towards a model for the determinants of occupational stress among school teachers, *European Journal of Psychology of Education*, 6, 355-373.
- Capel, S. A. (1991). A longitudinal study of burnout in teachers, *British Journal of Educational Psychology*, 61, 36-45.
- Chung, M. C., & Harding, C. (2009). Investigating burnout & psychological well-being of staff working with people with intellectual disabilities & challenging behaviour: The role of personality. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 22, 549 - 560.
- Christensen, J. (1983). An exposition of canonical correlation in leisure research. *Journal of Leisure Research*, 15(4), 311-322.
- Cohen, J. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Association Inc.
- Deary, I. J., Agius, R.M., Sadler, A. (1996). Personality & stress in consultant psychiatrists. *International Journal of Social Psychiatry*, 42, 112-123.
- Derogatis, L., Lipman, R., & Covi, L. (1973). SCL-90: An outpatient psychiatric rating scale-preliminary report. *Psychopharmacological Bulletin*, 9, 13-28.
- De Jonge, J., & Schaufeli, W.B. (1998). Job characteristics & employee well-being: A test of Warr's vitamin model in health care workers using structural equation modeling. *Journal of Organizational Behavior*, 19, 387-407.
- De Jonge, J., van Breukelen, G.J.P., L&eweerd, J. A., & Nijhuis, F.J.N. (1999). Comparing group & individual level assessments of job characteristics in testing the job-control model: A multilevel approach. *Human Relations*, 52, 95-122.
- Dyrbye, Liselotte N. MD., Thomas, Matthew R. MD., Huntington, Jeffrey L., Lawson, Karen L. MD., Novotny, Paul J. MS., Sloan, Jeff A. PhD., Shanafelt, Tait D. MD. (2006). Personal life events & medical student burnout: a multicenter study. *Academic Medicine*, 81(4), 374-384.
- El-Bassel, N., Guterman, N., Bargal, D., & Su, K.H. (1998). Main and buffering effects of emotional support on job- and health-related strains: A national survey of Israeli social workers. *Employee Assistance Quarterly*, 13(3), 1-18.
- Ellsworth, P. C., & Smith, C.A. (1988). From appraisal to emotion: Differences among unpleasant feelings. *Motivation and emotion*, 12(3), 271-303.
- F. Hair, J., E. &erson, R., L. Tatham, R., & C. Black, W. (1995). *Multivariate data analysis with readings*. USA: Upper Saddle River, NJ.
- Faber, B. A. (2000). Treatment strategies for different types of teacher burnout. *JCLP/In Session: Psychotherapy in Practice*, 56(5), 675-689.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Environmental Issues*, 30, 159-165.
- Gan, Y., Shang, J., Zhang, Y. (2007). Coping, flexibility & locus of control as predictors of burnout among Chinese colleges students.

- Social Behavior & Personality*, 35(8), 1087-1098.
- Glass, D. C., McKnight, J. D., & Valdimarsdottir, H. (1993). Depression, burnout and perceptions of control in hospital nurses. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 61(1), 147-155.
- Gold, Y., & Michael, W.B. (1985). Academic self-concept correlates of potential burnout in a sample of first-semester elementary school practice teacher: A concurrent validity study. *Educational & Psychological Measurement*, 45, 909-914.
- Gold, Y. (1988). Recognizing & coping with academic burnout. *Contemporary Education*, 59(3), 142-145.
- Golembieski, R.T., Munzenrider, R. F., Scherb, K., & Billingsley, W.(1992). Burnout and psychiatric cases: early evidences of an association. *Anxiety Stress Coping*, 1992(5), 69-78.
- Grundy, S. E. (2000). Perceived work-related stressors, personality & degree of burnout in firefighters, *Dissertation Abstracts International*, 61(3), 1685.
- Hackman, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006), Burnout & work engagement among teachers, *Journal of School Psychology*, 43(6), 493-513.
- Harris, P. L. (1984). Assessing burnout: The organizational & individual perspective. *Family Community Health*, 6(4), 32-43.
- Qiao Hu, Wilmar B. Schaufeli (2009). The factorical validity fo the Maslach burnout inventory survey in china 1. *Psychological Reports*, 105(2), 394-408.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, & workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291-303.
- Katon, W. (1986). Panic disorder: Epidemiology, diagnosis, & treatment in primary care. *Journal of Clinical Psychiatry*, 47, 21-27
- Katon, W., Kleinman, A., & Rosen, G. (1982). Depression and somatization, a review: Part I. *American Journal of Medicine*, 72(1), 127-135.
- Kyriacou, C. (2001), Teacher stress: Direction for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35.
- Lattanzi, M. E. (1981). Coping with work-related losses. *The Personnel and Guidance Journal*, 59(6), 350-351.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passiom and reason: Making sense of our emotion*. New York: Oxford University Press.
- Jayoung Lee, Ana Puig, Young-Bin Kim, Hyojung Shin, Ji Hee Lee, Sang Min Lee (2010). Academic burnout profiles in korean adolescents. *Stress and Health*, 26(5), 404-416.
- Lee, M., & Larson, R. (2000). The Korean examination hell: Long hours of studying, distress, & depression. *Journal of Youth & adolescence*, 29(2), 249-271.
- Leiter, M.P. & Durup, J. (1994). The discriminant validity of burnout and depression: a confirmatory factor analytic study. *Anxiety Stress Coping*, 1994(7), 357-373.
- Lieke, L., ter Hoeven, C. L., Bakker, A. B., & Peper, B. (2011). Breaking through the loss cycle of burnout: The role of motivation.

- Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(2), 268-287
- Manlove, E. E. (1993). Multiple correlates of burnout in child care workers. *Early Childhood Research Quarterly*, 8(4), 499-518.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, San Francisco: CA Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto, San Francisco: CA Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Schaufeli, W. B. (1993). *Historical conceptual development of burnout: Schaufeli, W. B., Maslach, C., Marek, T., Professional Burnout: Recent developments in theory and research*. London: Taylor and Francis
- McCarthy, M. P., Pretty, G. M., & Catano, V. (1990). Psychological sense of community & student burnout. *Journal of College Student Development*, 31(3), 211-216.
- McKnight, J. D., Glass, D. (1995). Perceptions of control, burnout and depressive symptomatology: a replication & extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1995 Jun 63(3), 490-494.
- Mills, L. B. (1995). A longitudinal analysis of burnout among school psychologists. *Dissertation Abstracts International*, 56(6), 3456B.
- Meier, S. F., & Schmeck, R. R. (1985). The burned-out college student: a descriptive profile. *Journal of College Student Personnel*, 1, 63-69.
- Omizo, M. M., Omezo, S. A., & Suzuki, I. A. (1988). Children & stress: An exploratory study of stressors & symptoms. *The Journal of Medical Psychology*, 60, 169-180.
- Romano, J. M., & Turner, J. A. (1985). Chronic pain & depression; does the evidence support a relationship? *Psychological Bulletin*, 97, 18-34.
- Russell, J. A. (1980). A circumflex model of affect. *Journal of Personality & Social Psychology*, 39(6), 1161-1178.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout & engagement in university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464.
- Schaufeli, W. B. & Taris, T. W. (2005). The conceptualization & measurement of burnout: Common ground & worlds apart. *Work and Stress*, 19(3), 256-262.
- Smith, P., & Beaton, D. (2008). Measuring change in psychosocial working conditions: Methodological issues to consider when data are collected at baseline and one follow-up time point. *Occupational and Environmental Medicine*, 65(4), 288-295.
- Thoresen, C. J., Kaplan, S. A., Barsky, A.P., Warren, C.R., & Chermont, K. (2003). The affective underpinnings of job perceptions and attitudes: A meta-analytic review & integration. *Psychological Bulletin*, 129(6), 914-945.
- Toker, S., Shirom, A., Shapira, I., Berliner, S., Melamed, S. (2005). The Association Between Burnout, Depression, Anxiety, and Inflammation Biomarkers: C-Reactive Protein and Fibrinogen in Men and Women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(4), 344-362.

- Vasalampi, K., Salmela-Aro, k., & Nurmi, j. (2009). Adolescents' Self-concordance, school engagement, & burnout predict their educational trajectories. *European Psychologist, 14*(4), 1-11.
- Yang, H. (2004). Factors affecting student burnout & academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development, 24*(3), 283-301.
- Zellars, K. L., Perrewe, P. L., & Hochwarter, W. A. (2000). Burnout in health care: The role of the five factors of personality. *Journal of Applied Social Psychology, 30*, 1570-1598.
- 원 고 접 수 일 : 2011. 06. 08.
수정원고접수일 : 2011. 08. 03.
최종게재결정일 : 2011. 08. 16.

A short-term longitudinal study of mental health and academic burnout among middle school students

Hyojung Shin Boyoung Kim Minyoung Lee
Hyunkyung Noh Keunhwa Kim Sang Min Lee
Korea University

This is a short-term longitudinal study investigating the relationships between changes in mental health and academic burnout among Korean middle school students. Study sample consisted of 409 middle school students in Seoul provision, with 161 male, 216 female, and 32 unidentified. Both Symptom Check List(SCL-47) and Maslach Burnout Inventory-Student Survey(MBI-SS) were used. In order to examine the pattern of changes in mental health and academic burnout among students, standardized residuals were calculated using regression equations which were then put into canonical correlation analysis. The results of this study are as follows. First, according to Function 1, among sub-factors of mental health, decreases in depression, compulsion, anxiety, and hostility were particularly associated with decreases in exhaustion and cynicism among academic burnout. Put in another way, students who showed increases in depression, compulsion, anxiety, and hostility experienced more academic exhaustion and cynicism. Second, according to Function 2, increases in phobic anxiety, compulsion with decreases in anxiety, depression were associated with decrease in academic exhaustion and increase in cynicism. Considering Russell's dimensional theory of emotion, Function 1 showed that mental health symptoms including both aroused and non-aroused affects were related with increases in exhaustion and cynicism while Function 2 showed that mental health symptoms including only aroused aspects were related with decrease in exhaustion and increase in cynicism. Thus, a conclusive intervention program seems to be required to deal with both aroused and non-aroused affects of students who are experiencing increased exhaustion and cynicism. On the other hand, an intervention program focused on aroused affects seems appropriate to students who are experiencing decreased exhaustion and increased cynicism. This study has its value in that it has enhanced understanding of students in school and counseling settings by revealing the relationships between mental health and academic burnout among adolescents and suggested differentiated intervention strategies based on patterns of students' academic burnout.

Key words : short-term longitudinal study, academic burnout, mental health