

멘토링 프로그램이 저소득층 여중생의 스트레스와 자존감에 미치는 효과

신윤희¹ · 이지혜² · 이소영² · 임경민¹ · 이 숙³

연세대학교 원주의과대학 간호학과¹, 세브란스병원², 단국대학교 의과대학 간호학과³

Effects of a Mentoring Program on Stress and Self-esteem for Middle School Girls of Low Income Families

Shin, Yun Hee¹ · Lee, Jee Hae² · Lee, So Young² · Lim, Kyeong Min¹ · Lee, Sook³

¹Department of Nursing, Wonju College of Medicine, Yonsei University, Wonju

²Severance Hospital, Seoul

³Department of Nursing, College of Medicine, Dankook University, Cheonan, Korea

Purpose: The purpose of this study was to evaluate the effects of a mentoring program designed to help middle school girls from low income families cope with stress and improve self-esteem. **Methods:** A non-equivalent control group, pretest-posttest design was used. The independent variable was the mentoring program, in which the mentors were nursing students and the mentees were middle school girls. The dependent variables were stress and self-esteem scores. The program was conducted using group activities and personal approaches through the mentor-mentee relationship. The program was conducted from September 1 to December 11, 2010 in a middle school in A city, South Korea. **Results:** At follow-up, the stress and mental health scores had improved significantly in the intervention group compared to the control group. The self-esteem scores in the intervention group were significantly higher after the intervention than scores before the intervention. However there was no significant difference between the two groups. **Conclusion:** The results of this study suggest that mentoring programs have the potential to be developmentally appropriate interventions for stress management and self-esteem improvement in adolescents from vulnerable families and also enable nursing students as mentors to gain confidence in their professional capability.

Key Words: Adolescent, Low income population, Mentors, Self-esteem, Stress

서론

1. 연구의 필요성

청소년기는 자기안전과 자존감에 대한 욕구 충족을 기반으

로 자아정체감의 발달과업을 달성해 가는데 또래 집단과의 차이가 크면 클수록 불안이 증가하고 특히 중학생의 경우 아동기 상실에서 오는 고립감에 대해 친밀한 지지와 이해를 받지 못하면 자존감 저하와 함께 학교생활의 적응이 어려워진다 (Hyun, Kim, & Kim, 2004). 또한 청소년들의 학교생활적응

주요어: 청소년, 저소득층, 멘토, 자존감, 스트레스

Corresponding author: Lee, Sook

Department of Nursing, College of Medicine, Dankook University, Dandae-ro, Dongnam-gu, Cheonan 330-714, Korea.
Tel: +82-41-550-1290, Fax: +82-41-559-7832, E-mail: sooklee@dku.edu

- 이 논문은 2010학년도 연세대학교 학술연구비 지원에 의하여 이루어진 것임.
- This work was supported by the Yonsei University Research Fund of 2010.

투고일 2012년 6월 28일 / 수정일 2012년 8월 21일 / 게재확정일 2012년 9월 24일

에 생활 스트레스와 자존감, 사회적 지지 수준이 영향을 주는데 특히 저소득 가정 청소년의 생활 스트레스가 더 높고(Kim, 2003), 청소년의 자존감은 발달적 변화와 적응에 결정적 역할을 수행하며 자기 자신을 가치와 능력이 있는 존재로 인식하는 자기 내면에 지니게 되는 힘으로서 스트레스를 조절하는 중요한 변인임이 보고되고 있다(Han & Kim, 2006).

저소득층 성인 여성의 경우 만성적 재정 스트레스로 파생되는 심리적인 문제로서 우울이 심각하고 특히 자존감의 저하가 심리적 문제에 부정적인 영향을 미치는데(Kim, 2005), 저소득층 청소년의 경우도 경제적인 어려움으로 자신감의 결여, 우울 및 절망감, 행동문제, 또래와의 갈등에 노출되기 쉬우며, 약물사용, 비행, 폭력, 범죄의 고위험 행위와 높은 관계를 보이고 있다(Bae, 2005). 또한 일반가정 청소년에 비해 저소득 청소년의 자존감 수준이 낮고, 성별에 따라서는 여자 청소년이 남자 청소년보다 더 낮은 자존감을 보이는데(Louden, 1980), 이는 부모의 지지, 교사의 지지, 학급급우들의 지지, 친한 친구들의 지지를 하위요소로 하는 사회적 지지가 모두 낮은 것과 관계가 있다(Ha, 2007). Stuart의 스트레스 적응모델에서는 대응자원인 사회적 지지를 높임으로써 스트레스 대처를 긍정적으로 변화시킬 수 있다(Lee et al., 2011)고 하였으므로 저소득층 청소년에게 사회적 지지를 높여 자존감 향상과 긍정적 스트레스 대처를 도모해야 한다.

멘토링이란 멘토와 멘티가 그룹을 이루어 친밀하고 상호적인 일대일 관계를 맺고 상호간에 도움을 주면서 자신의 잠재력을 개발하도록 가르치며 상담하는 과정으로 인간의 성장과 지도를 위한 효과적인 방법으로 소개되고 있다(Karcher, Nakkula, & Harris, 2005). 멘토링 프로그램은 멘티인 저소득층 청소년과 정서적 결연을 포함하여 사회적, 정서적 지지를 제공할 수 있다(Bang, 2005). 또한 발달과정 중에 영향을 미치는 다양한 사회관계망의 사랑, 도움, 우정 등의 지지로 청소년이 사회적 존재로서 어떤 위치에 있는지를 인식하게 하며 스스로 인정받고 있음을 지각하게 하여 청소년의 자신감과 자존감을 형성할 수 있는 좋은 자원이 된다.

Bang (2005)의 연구결과에서도 이를 확인할 수 있었는데 멘토링 프로그램을 실시한 결과, 멘티인 청소년의 자존감이 향상되는 것을 확인할 수 있었다. 이와 같이 멘토링은 멘티 측면에서의 많은 긍정적인 효과를 가질 뿐만 아니라 멘토에게도 다양한 지식과 기술을 습득하여 멘티와 함께 지속적으로 성장, 발전해나감과 동시에 멘토링 목표달성을 통한 기획능력의 향상 등 여러 가지 긍정적인 영향을 미친다. 또한 청소년을 위한 멘토링 프로그램의 멘토는 청소년 후기를 보낸 후 많

은 기간이 지나지 않은 청년이나 대학생의 자원봉사자가 참여하여 청소년의 관심과 경험의 많은 부분을 공유하는 것이 좋고(Bae, 2005; Park, 2012), 학교를 중심으로 사례별 접근이 이루어져야 함을 보고하였다(McQuillin, Smith, & Strair, 2011).

이러한 멘토링 프로그램의 효과로 저소득 한부모 가정 청소년의 자아존중감 및 학교생활 적응이 향상되었고(Park, 2008), 독해 성적 향상(McQuillin et al., 2011)이 보고되었다. 그러나 멘토링 프로그램의 스트레스 대처에 대한 효과 보고에 있어서는 Jang과 Yu (2008)가 청각장애 중학생을 대상으로 스트레스에 효과적으로 대처하게 함으로써 학교적응유연성을 높인 것으로 보고하였으나, Shin과 Ahn (2009)의 연구에서는 실험군의 스트레스가 프로그램 전후에 유의한 차이로 감소되었으나, 대조군과는 유의한 차이가 나타나지 않아 효과에 대해 일관되지 못한 보고로서 좀 더 검증할 필요가 있다.

청소년의 스트레스 감소와 자존감 향상을 위한 국내 정신간호중재 연구는 여중생에게 문제해결 프로그램(Um, Lee, & Lim, 2010), 중학생에게 학교정신보건 프로그램(Choi, Lee, & Kim, 2006), 여자 대학신입생에게 자존감향상 프로그램(Kim & Kim, 2009)을 적용하였으나 일부 연구에서는 효과를 확인하지 못했고, 저소득층을 대상으로 한 것은 아동에게 칭찬활동 프로그램(Kim, 2008)의 효과를 보고한 연구가 있을 뿐 멘토링 프로그램을 적용한 연구는 이루어지지 않았다.

이에 본 연구에서는 청소년기가 갖는 과도기적 특성과 함께 빈곤의 취약점을 지닌 저소득층 여중생을 대상으로 스트레스를 감소시키며 청소년의 발달과정에서 중요한 자존감의 향상을 도울 수 있는 사회적 지지의 한 방법으로서 간호대학생이 멘토가 되어 저소득층 여중생에게 제공하는 멘토링 프로그램을 개발 적용하여 그 효과를 확인하고자 하였다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 저소득층 여중생의 스트레스 감소 및 자존감 향상을 위한 멘토링 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하는 것이다. 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 멘토링 프로그램이 저소득층 여중생의 스트레스 감소에 미치는 효과를 확인한다.
- 멘토링 프로그램이 저소득층 여중생의 자존감 향상에 미치는 효과를 확인한다.

3. 연구가설

가설 1. 멘토링 프로그램을 제공받은 실험군은 제공받지 않은 대조군보다 스트레스가 낮을 것이다.

가설 2. 멘토링 프로그램을 제공받은 실험군은 제공받지 않은 대조군보다 자존감이 높을 것이다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 저소득층 여중생들의 스트레스 감소 및 자존감 향상을 위한 멘토링 프로그램을 개발하고, 개발된 프로그램의 효과를 확인하기 위한 유사 실험연구로서 비동등성 대조군 전-후 시차 설계이다.

2. 연구대상 및 자료수집

연구대상자의 선정기준은 첫째, 기초생활수급 가정의 여중생이며 둘째, 연구참여에 동의한 자로, 연구대상자의 윤리적 보호를 위해 연구자 소속 대학의 연구윤리위원회의 승인을 받았다(승인번호: 2010-30).

본 연구대상자는 학교장과 상담교사가 공식적인 절차에 따라 본 프로그램 참여에 사전 동의한 A시 일개 여자 중학교의 기초생활수급 대상 학생 중에서 가정통신문을 발송하여 학생과 부모가 본 프로그램에 참여를 동의한 학생 29명을 실험군으로 선정하였다. 이들 중 집단 멘토링 시간과 개별 멘토링으로 구성되어 있는 본 멘토링 프로그램에서 집단 멘토링에 2회 이상 결석한 대상자를 제외한 20명(탈락율 30%) 학생들의 자료를 실험군의 최종 분석에 활용하였다. 실험군에서 탈락된 이유는 참여 동의를 받았음에도 불구하고 방과 외 활동, 비평준화 지역 특성에 따른 입시준비 등의 개인사정을 이유로 집단 멘토링에 2회 이상 참여하지 못하였기 때문이다. 대조군은 실험군과 같은 학교에 재학 중이므로 두 집단의 상호작용으로 인한 확산 효과를 최대한 배제하기 위하여 프로그램 적용 다음 학기인 2011년 3월 말과 6월 말에 상담교사의 협조에 전 학기 멘토링 프로그램에 참여하지 않은 기초생활수급 가정의 여중생 중에서 20명을 선정하여 사전과 사후 조사를 실시하였다.

연구대상자 수는 G*Power 3.1.3을 사용하여 양측검정, 유의수준 .05, 검정력 80%, 유사 선행연구(Bae, 2005)를 통해

결정된 효과크기 1.91로 계산하였다. 주어진 유의수준, 검정력, 효과크기에서 t-test 분석을 위한 대상자 수는 각 집단에 6명, 총 12명으로 산출되었으나 본 프로그램에서는 해당 학교와의 협의에 의해 선정기준에 해당하는 학생들은 모두 참석할 수 있도록 하였다.

본 프로그램의 효과평가를 위한 사전 조사는 2010년 9월 멘토링의 첫 시간 시작 전에 실험군 학생들에게 연구자가 연구도구에 대한 설명을 한 후 무기명으로 작성하도록 하였다. 사후 조사는 2010년 12월 멘토링의 8회 차 프로그램이 끝난 직후 실시되었다. 사전, 사후 조사에서 설문지의 배포 및 수거는 멘토들이 담당하였다.

3. 연구도구

1) 스트레스

스트레스 측정도구는 Shin (2010)이 개발한 청소년의 스트레스 및 정신건강 측정도구를 사용하였다. 이 도구는 총 10 문항으로 스트레스의 원인과 스트레스 해소방법을 직접 기입하도록 한 2문항과 4점 Likert식 척도로 구성되어 있는 8문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 4점 척도의 8문항을 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘항상 그렇다’(4점)까지로 부정적인 문항을 역산하여 점수가 높을수록 스트레스가 낮은 것을 의미한다. 8문항의 Cronbach's α 값은 개발당시 .72였고, 본 연구에서는 .73이었다.

2) 자존감 척도

자존감은 Choi와 Jeon (1993)이 개발한 자존감 척도 총 32 문항으로 구성된 설문지를 사용하여 측정하였다. 각 문항은 “전혀 그렇지 않다”(1점)에서 “거의 항상 그렇다”(5점)까지 5점 Likert식 척도로 구성되어 있으며, 부정적인 문항은 역산하여 점수가 높을수록 자존감이 높은 상태를 의미한다. 개발당시 도구의 4개 하위 척도의 Cronbach's α 값은 .69~.84였으며, 본 연구에서는 .90이었다.

4. 멘토링 프로그램 개발

1) 프로그램의 목표

본 프로그램은 지지체계가 부족한 저소득층 가정 청소년들의 사회적 지지자원으로 제공하기 위함이며, 프로그램의 내용은 스트레스 주요 요인이 학교, 가정, 일상 사회생활 등에서 발견되는 스트레스라는 것에 근거하여(Hyun et al., 2004) 스트

레스원을 파악하고 이들이 스트레스로 지각·인지하는 것을 올바르게 환기시키고 스트레스에 대한 대처능력을 길러주며, 낮은 자존감의 문제를 개선하여 자존감을 높이기 위한 내용으로 구성하였다(Figure 1, Table 1).

2) 멘토링 프로그램

1회기: 전반적인 프로그램 소개와 멘토와 멘티 상호 간의 소개를 통해 친밀감을 형성하는 것을 목표로 하였다. 멘토 1명 당 멘티 2~3명이 한 조가 되어 조별 이름 정하기, 각자의 별명 나누기를 실시하여 서로에 대한 라포를 형성하였다. 그리고 참가 서약서 작성과 자존감과 스트레스 정도를 조사하였다. 소감나누기 후에 ‘나의 장·단점 적기’ 과제를 제공하였다.

2회기: 멘티의 자기이해를 목표로 1회기 과제 발표를 통해 장점 강화를 유도하였다. ‘자아개념 강의’와 각각 에코그램을

작성하여 현재 자신을 이해하고, 외부 환경 및 대인관계의 친밀도, 불안 정도를 확인하였다. ‘성격유형 인지 테스트’ 및 ‘나의 지지체계 찾기’를 조별로 실시하여 자신을 파악하고 주변 환경을 이해하는 시간을 갖도록 하였다.

3회기: 멘티가 현재 자신의 스트레스 상황 및 자존감 저하의 원인을 말로 표현하도록 촉진하고, ‘가족 관계도 그리기’로 가족 간의 친밀과 갈등정도를 확인하였다. 발견된 갈등에 대해 이야기하고 이를 해결할 수 있는 방법을 탐색하는 조별 대화 시간을 가졌다.

4회기: 자존감을 저해할 수 있는 부정적 상황을 수용하는 것으로 인식을 전환함으로써 상황의 부정적인 측면보다는 긍정적인 측면을 더 많이 생각할 수 있도록 하여 자존감의 저하 및 스트레스 상황에 적극적으로 대처할 수 있는 능력을 배양하고자 하였다.

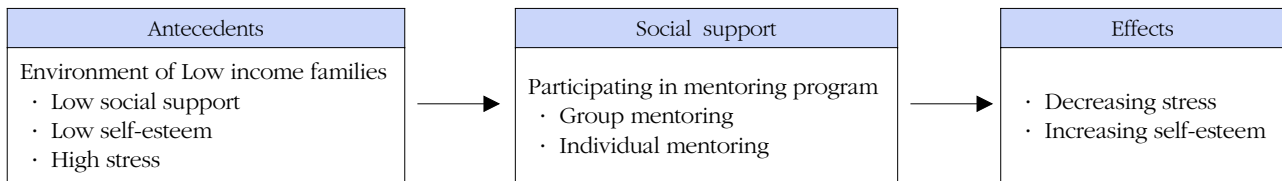


Figure 1. Framework of the mentoring program.

Table 1. The Contents of Mentoring Program

| Session | Subject | Contents |
|---------|----------------------------------|--|
| 1 | Opening mind | <ul style="list-style-type: none"> · Introducing to the program & pre-test · Self-introduction & making up groups · Homework - my advantages and disadvantages |
| 2 | Understanding myself | <ul style="list-style-type: none"> · Checking up homework · Lecturing about self-esteem and ego-gram · Type of personality from myself and others |
| 3 | Understanding my circumstance | <ul style="list-style-type: none"> · Drawing a map related to family members · Understanding my circumstance & drawing a supporting group · Searching for the advantages of my family & circumstance |
| 4 | Positive thinking | <ul style="list-style-type: none"> · Lecturing about positive thinking · Practicing positive thinking · Doing positive thinking about our situations |
| 5 | Conversion of distorted-thinking | <ul style="list-style-type: none"> · Lecturing about reasonable conception, example of distorted-thinking · Presenting experience about distorted-thinking · Lecturing & writing diary for dysfunction-thinking |
| 6 | Role-play | <ul style="list-style-type: none"> · Role-play: changing distorted & dysfunction thinking into rational thinking |
| 7 | Athletic meeting | <ul style="list-style-type: none"> · An athletic meeting · Award ceremony |
| 8 | Finale | <ul style="list-style-type: none"> · Looking back on the mentoring program · Writing advantage paper, the image of future-self · Ceremony for completion & post-test |

5회기: ‘자동적 사고의 개념과 종류 및 사례제시’를 통해 자동적 사고를 하게 되는 원인과 정의 및 종류를 학습하게 하였다. 조별활동으로 스트레스 상황과 자존감을 저하시키는 경험에서 발생한 자신의 자동적 사고를 나누고, 합리적 사고로 전환하는 과정을 적용해 보았다.

6회기: 스트레스 상황에서 경험하는 자동적 사고를 활용하여 역할극을 해보고 합리적 사고로 변화시키도록 유도하였다. 역할극의 조 구성, 주제 결정, 대본 작성, 리허설, 발표까지 멘토의 도움을 받아 멘티들이 직접 참여함으로써 스트레스 해소와 자존감 유지 과정을 경험하였다.

7회기: 체육대회를 통한 역동적인 활동으로 스트레스를 긍정적으로 해소하고, 팀별 종이 뒤집기, 윷놀이, 줄다리기 등을 통해 능동적인 참여와 시사식을 통해 모든 소정의 상품을 지급하여 성취경험을 증진하여 자존감을 향상시키도록 하였다.

8회기: 프로그램의 전반적인 과정을 되돌아보도록 하고 자기 미래상과 미래 서약서 작성을 통해 현재 스트레스를 줄이고 긍정적인 삶을 계획하도록 하였다. 마지막으로 집단 멘토링 프로그램 종료 후 자존감과 스트레스의 수준에 대한 평가를 위해 설문지를 작성하고 멘토링 프로그램 수료식 및 다과 회로 마무리하였다.

3) 프로그램 운영방법

멘토링 프로그램을 운영하기 위한 인적 구성요소로는 멘티, 멘토, 멘토링 관리자, 슈퍼바이저가 있다(Bang, 2005). 멘토는 10명의 간호학과 2~3학년 학생들이 자원하였다. 멘토링 관리자는 대상 학교의 복지교사가 담당하였고, 전반적인 진행을 위하여 간호학과 교수가 슈퍼바이저 역할을 담당하였다.

멘토링은 멘토와 멘티의 관계유형에 따라 일대일 멘토링, 동료 멘토링, 집단 멘토링으로 구분할 수 있다(Herrera, Gale & Vang, 2002). 저소득층 여중생의 스트레스 관리를 위한 본 멘토링 프로그램은 이러한 분류 중 집단 멘토링과 개별 멘토링을 함께 사용하였는데, 중학생 대상의 학교에서 실시하는 멘토링 프로그램의 경우 개별적 고려가 이루어져야 효과적임이 보고되었기 때문이다(McQuillin et al., 2011). 집단 멘토링은 8회기의 정기적 만남으로 진행되었다. 한명의 멘토가 다수의 멘티에게 멘토링을 제공하기 때문에 일대일로 만나는 것에 부담을 느끼는 멘티들의 보다 적극적인 참여가 가능하며, 멘티들 간의 상호작용으로 서로 지원을 받을 수 있는 장점이 있다. 일대일 개별 멘토링 프로그램은 1명의 멘토가 1명의 멘티를 담당하여 주로 상담, 공감 및 관계형성을 통해 멘토와 멘

티의 정서적 유대를 이끄는 데 큰 영향을 미치며(Herrera et al., 2002), 정기적 집단 멘토링 사이 기간동안 이루어졌다.

집단 멘토링의 횟수는 7~8회(총 16시간) 이상으로 1회 모임은 1~2시간이 되어야 유의한 효과가 있다는 선행연구(Ohlson, 1970)에 따라 본 프로그램은 총 8회(총 16시간)의 집단 멘토링 프로그램과 개별 멘토링 프로그램을 혼합하여 진행하였다. 집단멘토링은 멘토와 멘티의 사정을 고려하여 1회/2~3주 간격, 120분/회로 진행하였다. 개별 멘토링은 학교 밖에서 이루어졌고, 각 멘토와 멘티 간에 1회/일 이상의 문자 메시지와 전화 통화, 평균 2~3회의 개별적인 만남을 통하여 이루어졌다.

4) 멘토 훈련과정

멘토로 참여한 10명의 간호학과 학생들은 건강증진과 보건교육 관련과목 및 지역사회 간호학을 통해 청소년의 건강증진 행동과 효율적인 보건교육 및 평가 방법, 지역사회 자원활용, 기초간호사회과학과 정신간호학 과목을 통해 인간의 심리 사회적 이해와 효과적인 의사소통 기술 및 스트레스 관리와 자존감 증진 방법을 학습하였다. 10명의 멘토들 중 3학년 학생 3명이 책임 멘토로서 건강증진 프로그램을 계획하여 수행하고 평가한 경험을 가지고 있어 7명의 2학년 멘토에게 도움을 주면서 주도적으로 전 과정을 진행하였다. 멘토들은 집단 멘토링 프로그래밍 전과 후에 2-3회의 준비 및 평가 모임을 가지며 사전리허설을 하고 의견교환과 피드백을 주고 받고, 슈퍼바이저 교수의 확인을 받았다.

5. 자료분석

자료분석을 위해서는 SAS/WIN 8.01 프로그램이 사용되었다. 실험군과 대조군의 연령, 스트레스 및 자존감의 사전점수의 동질성 검증은 t-test로 분석하였다. 멘토링 프로그램의 효과를 확인하기 위해 프로그램 적용 전후의 스트레스 및 자존감 수준의 차이 검증은 paired t-test로, 프로그램 적용 후 실험군과 대조군 두 집단 간의 차이 검증은 t-test로 분석하였다.

연구결과

1. 두 집단 간의 동질성 검증

실험군과 대조군의 연령, 스트레스 및 자존감의 사전 점수의 동질성을 검증한 결과, 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차

이가 없어 동질한 것으로 나타났다(Table 2).

Table 2. Homogeneity between the Two Groups before the Mentoring Program (N=40)

| Variables | Groups | M±SD | t | p |
|-------------|--------------|-----------|-------|------|
| Age | Exp. (n=20) | 14.9±0.94 | -0.16 | .870 |
| | Cont. (n=20) | 15.0±0.97 | | |
| Stress | Exp. (n=20) | 2.7±0.52 | -0.35 | .764 |
| | Cont. (n=20) | 2.7±0.50 | | |
| Self-esteem | Exp. (n=20) | 3.0±0.56 | 0.30 | .769 |
| | Cont. (n=20) | 2.9±0.53 | | |

Exp.=experimental group; Cont.=control group.

2. 가설검증

1) 가설 1

멘토링 프로그램을 제공받은 실험군은 제공받지 않은 대조군보다 스트레스가 낮을 것이라를 검정한 결과 실험군의 검사점수는 프로그램 적용 전 2.7±0.52, 적용 후 2.9±0.41로 프로그램 적용 후에 통계적으로 유의하게 높아졌으나($t=3.28$, $p=.004$), 대조군은 적용 전 2.7±0.50과 적용 후 2.7±0.39로 유의한 차이를 보이지 않았다($t=-0.81$, $p=.426$) 또한 프로그램 적용 후 검사 점수에서 실험군 2.9±0.41이 대조군 2.7±0.39와 통계적으로 유의한 차이가 나타나($t=2.21$, $p=.033$) 검사점수가 높을수록 스트레스가 낮은 것을 의미하므로, 가설 1이 지지되었다(Table 3).

2) 가설 2

멘토링 프로그램을 제공받은 실험군은 제공받지 않은 대조군보다 자존감이 높을 것이라를 검정한 결과 실험군의 검사점수 평균은 프로그램 적용 전 3.0±0.56, 적용 후 3.3±0.59로 나타나 프로그램 적용 후에 통계적으로 유의하게 높아졌으나($t=5.74$, $p<.001$), 대조군은 사전 2.9±0.53, 사후 2.9±

0.64로 통계적으로 유의한 차이가 없었다($t=0.32$, $p=.756$). 그러나 프로그램 적용 후 실험군의 검사점수는 3.3±0.59로 대조군 2.9±0.64보다 높았으나 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다($t=1.68$, $p=.100$). 즉 검사점수가 높을수록 자존감이 높은 것을 의미하므로 실험군내에서는 프로그램 전후에 자존감이 통계적으로 유의하게 향상되었으나, 대조군과의 비교에 있어서는 자존감 향상이 통계적으로 유의하지 않아 가설 2는 기각되었다(Table 3).

논 의

1. 멘토링 프로그램이 스트레스 감소에 미치는 효과

멘토링 프로그램이 스트레스 감소에 미치는 효과를 확인한 결과, 실험군의 스트레스는 멘토링 프로그램 적용 전·후 및 프로그램 적용 후 대조군과의 비교에서 유의하게 낮아졌다. 이러한 결과는 청소년이 일상생활에서 받는 스트레스에 사회적 지지가 중요한 매개변인으로 영향을 미친다고 보고한 Cho (2005)와 Ha (2007)의 연구결과를 뒷받침한다. 이는 본 멘토링 프로그램이 학교외부에서 사회적 지지로서 제공되어졌기 때문에 사료되며, 프로그램의 1회기에 멘토가 밝힌 스트레스 원인과 해소방법을 토대로 3회기에서 가족, 환경 이해하기를 통해 자기가 현재 이용하는 사회적 지지체계를 확인하고, 4회기부터 6회기까지 스트레스 상황의 인식과 합리적 대처 교육 및 이야기 나누기와 역할극을 활용한 체험하기, 개별 멘토링을 통한 의사소통 기회를 증가시킨 것이 스트레스 감소에 효과적이었을 것으로 사료된다. Choi 등(2006)도 중학생을 대상으로 주1회, 24주간 소집단 모둠활동에서 중학생의 스트레스 점수가 낮아졌고, Jang과 Yu (2008)가 청각장애 중학생을 대상으로 대학생이 멘토가 되어 제공한 멘토링 프로그램을 제공하여 스트레스에 효과적으로 대처하게 함으로써 학교적응유연성을 높였다고 보고한 것을 지지하였다. 또한 Yi (2003)와

Table 3. Comparison between the Two Groups after the Mentoring Program

(N=40)

| Variables | Groups | Pre M±SD | Post M±SD | Mean of difference | Paired-t | p^1 | t | p^2 |
|-------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------|----------|-------|------|-------|
| Stress | Exp. (n=20) | 2.7±0.52 | 2.9±0.41 | 0.26 | 3.28 | .004 | 2.21 | .033 |
| | Cont. (n=20) | 2.7±0.50 | 2.7±0.39 | -0.08 | -0.81 | .426 | | |
| Self-esteem | Exp. (n=20) | 3.0±0.56 | 3.3±0.59 | 0.30 | 5.74 | .000 | 1.68 | .100 |
| | Cont. (n=20) | 2.9±0.53 | 2.9±0.64 | 0.02 | 0.32 | .756 | | |

p^1 =p value of paired t-test in each group; p^2 =p value of t-test between two groups after intervention; Exp.=experimental group; Cont.=control group.

Lee와 Kim (2000) 등의 연구에서 스트레스에 따른 대처방식을 교육하고 이완요법과 명상요법 등 다양한 방법을 활용하여 효과적으로 스트레스를 낮추었음을 보고한 결과를 지지하였다. 그러나 Shin과 Ahn (2009)은 중학교 동아리활동 중학생 36명을 대상으로 총 4회의 집단 멘토링과 사이월드와 문자메시지를 활용한 개별 멘토링으로 구성된 청소년 스트레스 관리 멘토링 프로그램을 제공하였으나 그 효과를 보고하지 못하였는데, 본 멘토링 프로그램에서는 사회적 지지의 요구도가 높은 저소득층 학생(Bang, 2005)을 대상으로 하여, 8회기로 집단멘토링 기간을 증가하여 역할극, 체육대회 등 다양한 활동을 포함시킴으로써 유의한 효과를 보인 것으로 사료된다.

2. 멘토링 프로그램이 자존감 향상에 미치는 효과

멘토링 프로그램이 저소득층 여중생의 자존감 향상에 미치는 효과를 확인한 결과, 실험군에서 멘토링 프로그램 적용 전보다 후에 자존감 점수의 평균이 유의하게 높아진 것으로 나타났다지만 실험군과 대조군의 사후 점수를 비교하였을 때 집단 간 유의한 차이는 없었다.

Bang (2005)은 저소득 한부모 가정 청소년 5명에게 11회기의 멘토링 프로그램을 제공하여 자존감이 유의하게 높아졌음을 보고하였다. 본 연구결과 멘토링 프로그램이 자존감의 향상에 유의한 결과를 얻지 못했으나, 실험군의 자존감이 유의하게 상승한 점은 Jang과 Yu (2008)가 청각장애 중학생에게 멘토링 프로그램을 적용하여 실험군의 전후 자존감의 향상은 유의한 차이가 있었으나, 대조군과의 비교에서 통계적으로 유의하지 못한 결과와 같았다.

한편 Kim (2008)은 저소득층 아동 26명을 대상으로 매회 60분, 주 2회씩 6주 동안 총 12회기의 칭찬활동 프로그램을 실시하고, Kim과 Kim (2009)도 여자 신입대학생 61명에게 10주, 매회 50분씩 총 10회기로 자아존중감 증진 프로그램을 실시하여 실험군의 자존감이 대조군에 비해 유의하게 향상되었음을 보고한 것과는 차이가 있었다. 이는 칭찬활동과 자아존중감 증진 프로그램이 정신보건간호사에 의해 제공되었지만, 멘토링 프로그램은 대학생 멘토들에 의해 제공되었다는 차이점이 반영된 것으로 사료되어, 자존감 향상에 있어서는 추후 프로그램 제공자의 전문성에 따른 효과 비교가 필요하다. 또한, Park (2008)은 저소득가정 아동을 대상으로 대학생 멘토링 프로그램을 기획할 때에 멘토링 기간을 사후 관리까지 포함하여 최소한 1년 이상 하는 것이 목표 성취가 가능하다고 하였고, 멘토와 멘티의 생활주기를 고려하여 멘토링 제공시간

및 횟수 설정을 해야 한다고 보고하였다. 본 프로그램의 기획에 있어서 멘토와 멘티의 생활주기를 고려하여 지속기간을 6개월로 실시하였는데, 실시기간을 1년 이상으로 하여 총 회기수와 집단멘토링과 개별멘토링의 구성에 차이를 두어 효과 차이를 비교해 보기를 제안한다. 그러나 무엇보다도 청소년이 자신의 능력과 중요성 등 자신의 가치성을 평가, 판단하는 내적인 힘으로서 내면적인 정신적 세계에 뿌리를 두고 있는 자존감은 사회적 지지 외에도 학교생활적응, 신체상, 문제행동 및 우울, 가족화목도 등의 다양한 요인과 부모, 교사, 친구와의 지속적인 관계로부터 제공되는 사회적 지지에 의해 큰 영향을 받기 때문에(Han & Kim, 2006) 부모와 교사가 함께 참여할 수 있는 통합 프로그램의 개발이 필요하다고 하였는데(Park, 2008), 본 프로그램에서는 저소득층 가정환경으로 인하여 부모로부터 받는 지지의 변화가 없고 상담교사를 제외한 교사들의 지지가 포함되지 않았기 때문에 사료되며, 추후 부모와 교사가 함께 참여하는 프로그램 내용으로 보완되어져야 할 것이다.

그럼에도 본 연구의 의의는 청소년 정신간호의 취약집단인 저소득층의 여중생을 대상으로 한 연구가 부족하고 지역사회에서 학교 정신보건을 위한 중재 프로그램이 많지 않은 상황에서 간호대학생이 지역사회에서 청소년의 정신건강증진을 위해 멘토링 프로그램을 제공할 수 있는 간호중재 방안을 모색한 점이라 하겠다. 이는 학교와 지역사회 공조에 근거한 건강증진 전략을 통해 청소년의 건강뿐만 아니라 건강한 학교 환경을 창출할 수 있다고 한 견해(Barnes, Courtney, Pratt, & Walsh, 2004; Pincus & Friedman, 2004)와 일맥상통한다. 또한 본 프로그램이 학생들의 흥미를 높이기 위해 멘티가 대부분의 과정에 직접 참여할 수 있도록 하였으며, 시청각 자료, 역할극, 체육활동, 게임 등을 다양하게 사용하였다. 이는 프로그램 제공 대상자에게 흥미를 유발하기 위해서는 다양한 활동을 포함하여 다각적으로 접근을 할 것을 제안한 Haglund (2006)의 견해를 뒷받침하는 것이며, 또한 스트레스를 많이 느끼면서 생활하고 있는 청소년이 스트레스를 받는 상황에서 활동적이고 협조적인 대처 목표를 가지면 가질수록 훨씬 더 긍정적으로 극복해 나간다고 한 Hutchinson, Baldwin과 Oh (2006)의 견해를 지지하는 것이다.

결론

본 연구결과를 통해 여중생에게 제공되는 멘토링 프로그램은 참여 동기가 있는 대상자에게 집단 멘토링과 개별적 면대

면 멘토링을 혼합하고 다양한 방법으로 대학생의 멘토링 프로그램 1학기 단위로 제공할 때 스트레스를 긍정적으로 대처 하는데 효과가 있으므로 청소년의 정신건강 증진을 위해 간호대 학생 멘토를 활용한 학교정신보건 간호중재로 멘토링 프로그램이 제공되어질 수 있으며, 자존감 향상을 위해서는 멘토링 프로그램의 구성에 대학생과 함께 정신간호사와 학교 보건교사에 멘토 슈퍼비전 시스템이 강화되어야 할 것이다.

REFERENCES

- Bae, H. O. (2005). *An analysis of mentoring effects on Korean adolescents' maladjustment to school*. Unpublished master's thesis, Dong-A University, Busan.
- Bang, J. N. (2005). *A study on effect of mentoring program to enhance psycho · social adaptability of adolescents in a low-income and single-parent family*. Unpublished master's thesis, Seoul Women's University, Seoul.
- Barnes, M., Courtney, M. D., Pratt, J., & Walsh, A. M. (2004). School-based youth health nurses: Roles, responsibilities, challenges, and rewards. *Public Health Nursing, 21*, 316-322.
- Cho, A. M. (2005). The mediating effect of social support in the relationship between adolescents' stress and academic achievement. *Korean Journal of Educational Research, 43*, 137-155.
- Choi, B. G., & Jeon, G. Y. (1993). A study on the development of 「the Self-esteem Inventory」. *Journal of the Korean Home Economics Association, 31*(2), 41-54.
- Choi, B. S., Lee, J. S., & Kim, S. J. (2006). The effects of school-based mental health program on stress, self-esteem, emotional-behavioral problem and social competence of middle school students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 15*, 246-259.
- Ha, H. J. (2007). *Effects of perceived social support and ego-resilience on school adjustment of middle school students*. Unpublished master's thesis, Kyungsoo University, Busan.
- Haglund, K. (2006). Recommendations for sexuality education for early adolescents. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing, 35*, 369-375.
- Han, S. S., & Kim, K. M. (2006). Influencing factors on self-esteem in adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing, 36*, 37-44.
- Herrera, C., Gale, L. Y., & Vang, A. (2002). *Group mentoring*. Philadelphia: Public/Private Ventures.
- Hutchinson, S. L., Baldwin, C. K., & Oh, S. S. (2006). Adolescent coping: Exploring adolescents' leisure-based responses to stress. *Leisure Sciences, 28*, 115-131.
- Hyun, M. S., Kim, K. H., & Kim, S. A. (2004). Influencing factors on problem behaviors among adolescents: Focused on middle school students in Seoul. *Journal of Korean Academy of Nursing, 34*, 252-260.
- Jang, M. H., & Yu, D. C. (2008). A study on the effectiveness of the mentoring program for deaf students: Focusing on the protective factors and school resilience. *Journal of Disability and Welfare, 9*, 113-137.
- Karcher, M. J., Nakkula, M. J., & Harris, J. (2005). Developmental mentoring match characteristics: Correspondence between mentors' and mentees' assessments of relationship quality. *Journal of Primary Prevention, 26*, 93-10.
- Kim, H. J. (2003). *Effecting influencing adolescents school adjustment from the low-income family*. Unpublished master's thesis, Dongduk Womens University, Seoul.
- Kim, H. M. (2005). The effect of the solution-focused group counseling program on the self-esteem and depression of low-income women. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 14*, 5-12.
- Kim, I. H. (2008). The effects of a praise activity program on self-esteem and social behavior in poverty-stricken children. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 17*, 245-254.
- Kim, K. H., & Kim, K. H. (2009). Effects of a self-esteem promotion program on self-esteem and meaning of life among female freshmen. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 18*, 431-438.
- Lee, K. J., Won, J. S., Im, S. B., Kim, S. A., Kim, S. J., & Lee, S., et al. (2011). *Psychiatric nursing* (6th ed.). Seoul: Soomoonsa.
- Lee, K. S., & Kim, J. H. (2000). The effects of study stress coping training program on the education of study stress and the academic achievements of high school students. *Korean Journal of Health Psychology, 5*, 43-59.
- Louden, D. M. (1980). A comparative study of self-esteem among minority group adolescents in Britain. *Journal of Adolescence, 3*, 17-23.
- McQuillin, S., Smith, B., & Strair, G. (2011). Randomized evaluation of a single semester transitional mentoring program for first year middle school students: A cautionary result for brief, school-based mentoring programs. *Journal of Community Psychology, 39*, 844-859.
- Ohlson, M. M. (1970). *Group counseling*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Park, K. M. (2008). A case study of university students mentoring program for the children of low income families. *Journal of Social Work Practice, 7*, 159-183.
- Park, M. S. (2012). *A study on the factors affecting leadership life skills of the low-income youths*. Unpublished master's thesis, Cheongju University, Cheongju.
- Pincus, D. B., & Friedman, A. G. (2004). Improving children's coping with everyday stress: Transporting treatment inter-

- ventions to the school setting. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 7, 223-240.
- Shin, Y. H. (2010). Development and psychometric evaluation of a scale to measure health behaviors of adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 40, 820-830.
- Shin, Y. H., & Ahn, Y. H. (2009). A mentoring program for stress management among Korean adolescents. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 20, 259- 268.
- Um, H. Y., Lee, H. J., & Lim, Y. J. (2010). Effects of a problem solving program on problem-solving ability, self-esteem, and depression for middle school girls. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 19, 318-328.
- Yi, J. M. (2003). *Study on how the stress coping training affects under-aged breadwinner's self-efficacy and stress coping mode*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul.