한국가정과교육학회지
Journal of Korean Home Economics Education Association
2017. Vol. 29, No. 3, pp.15-32
ISSN 1225-1488
http://dx.doi.org/10.19031/jkheea.2017.09.29.3.15

가정과수업이 중학생의 자아존중감과 스트레스에 미치는 효과

박미정*[1)]
경기도이천교육지원청 장학사*

Effectiveness of Home Economics Class on self-esteem and stress of middle school students

Park, Mi Jeong*[1)]
*Gyeonggido Icheon office of education**

Abstract

This study investigated the effectiveness of home economics class on self-esteem and stress of middle school students. Data were collected from self-reported inventory of the middle school students in Y city of Gyeonggi province and 165 data copies were used for analyses. Data were analyzed for frequency, percentage, mean, standard deviation, Cronbach's α , t-test, corelation and dependent t-test using SPSS/PC 18.0 program. The results were as follows. First, the average of positive self-esteem was 2.74 and that of negative self-esteem was 1.90 on a 4 Likert scale. The range of stress level was 1.88~2.48 on a 5 Likert scale. Life satisfaction was 3.90 and helpfulness of home economics class was 3.89 on a 5 point Likert scale, which means moderately high. Second, examining differences in variables according to gender, there were statistically significant differences in stress regarding family for both pre- and post-tests. Third, helpfulness of home economics class had positive correlation with positive self-esteem and life satisfaction and had negative correlation with negative self-esteem and stress, which means that home economics class enhance life satisfaction and positive self-esteem and lessen negative self-esteem and stress of middle students. Fourth, as a result of comparison of pre and post-tests, positive self-esteem, life satisfaction, and helpfulness of home economics class increased statistically after home economics classes, while stress regarding school life decreased statistically. Even though students' growth and changes resulting from learning other subjects were not controlled, it was meaningful that effectiveness of home economics class were examined and helpful information for enhancing perception of home economics education were provided.

Key words: 자아존중감(self-esteem), 스트레스(stress), 삶의 만족도(life satisfaction), 가정과 교육과정(curriculum of Home economics education), 가정과수업 효과(effectiveness of home economics class)

1) 교신저자: Park, Mi Jeong. Gyeonggido Icheon office of education, Icheon-si, Gyeonggi-do, Republic of Korea, 17353
Tel: 031-639-5633, Fax: 031-636-7555, E-mail: homeedu@naver.com

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

2016 청소년백서에 따르면, 이탈리아, 핀란드, 프랑스 등은 90% 이상의 청소년이 자신의 건강상태를 양호하다고 평가한 반면, 우리나라는 절반 이하(47.7%)의 청소년들만이 본인의 건강상태를 양호하다고 평가하였다(여성가족부, 2016). 이는 우리나라의 청소년들이 다른 나라의 청소년들과 비교하였을 때, 부정적으로 자신을 인식하고 있으며 스트레스에도 취약한 것으로 평가할 수 있다. 또한 2016년 청소년의 스트레스 인지율은 여학생은 44.9%이고 남학생은 30.5%로 여학생이 남학생보다 높았으며, 학년이 올라갈수록 증가하는 경향이었다. 이러한 통계치는 우리나라 9～24세 청소년의 사망 원인으로 1위가 자살(통계청, 2016)이며, 2016년 청소년의 우울감 경험률이 남녀 평균 25.5%로 청소년의 1/4에 해당되는 수치라는 점과 연결한다면 우리나라 청소년들이 심리·정서적으로 매우 위험한 상황이며 그에 따른 교육적 대응이 필수적이라는 점을 인식할 수 있다.

청소년의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로 스트레스 대처, 자기효능감, 모애착, 학교 적응, 자아존중감 등이 있다(Park, Kim & Cheon, 2013). 그 중에서 자기효능감과 자아존중감은 긍정적인 자아개념에 기초한 유사한 변인이기에 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인 중에서도 스트레스 대처와 자아존중감은 그 영향력이 매우 크다고 볼 수 있다. 대부분의 연구에서 자아존중감과 스트레스는 서로 부적인 상관관계를 보이고 자아존중감과 삶의 만족도는 정적인 상관관계를 보인다. 높은 자아존중감은 스트레스를 완충하고, 학교생활적응과 양의 상관관계를 나타내며, 자살 생각에 부적으로 유의미한 영향을 미친다. 반면 스트레스는 자아존중감을 낮추고 이후에 낮은 자아존중감이 우울에 이르게 되며, 학교생활적응과 음의 상관관계를 가지고, 남녀 청소년의 자살 생각에 정적으로 유의미한 영향을 미친다(Choi & Lee, 2003; Lee & Jeon, 2012; Hwang & Kang, 2012; Lee, 2013; Park & Yu, 2017).

한편 청소년들의 자살 생각에 대한 예방과 개입을 할 때, 스트레스와 자아존중감에 대한 사정과 교육적 개입이 필요하며, 스트레스와 자아존중감의 영향력은 여자 청소년에게 더 크게 나타난 것으로 보고된 바 있다(Lee & Jeon, 2012). 자아존중감과 스트레스와 관련한 종단 연구(Kim, 2015)에서 자아존중감의 초기 값이 높은 학생은 시간 경과에 따라서도 같은 경향을 보였고, 자아존중감을 향상시키는 변인들 중에서 삶의 만족도의 영향력이 가장 컸다. 또한 낙관성 증진 프로그램을 8회기 동안 참여하였던 중학생 실험집단이 참여하지 않은 통제집단에 비해 자아존중감과 스트레스 대처 방식이 유의하게 향상되었다(Cheon, Choi & Kim, 2015). 이러한 결과들은 청소년 초기에 자아존중감의 초기 값을 높이면 지속성이 있어 행복한 삶에 도움이 되며, 자아존중감과 스트레스에 대처하는 능력은 교육을 통해서 향상될 수 있다는 것을 확인시켜준다.

그렇다면 자아존중감과 스트레스 대처 방식은 어느 교과에서 가르치는 것이 좋을까? 가정 교과는 현재와 미래의 행복하고 건강한 삶을 목표로 자아존중감 증진, 가족기능에 대한 긍정적인 강화와 실천, 부모준비교육, 배려와 돌봄의 공동체 문화 형성 등을 목표로 해방 이후 꾸준히 공교육에서 노력해온 교과이다. 즉, 가정 교과는 가족과 사회의 급격한 변화와 정신 건강이 현저하게 위협받고 있는 현대 사회에서 가정을 기반으로 한 따뜻한 인간애와 긍정적 정서를 강조하는 교육내용을 다루어 학습자에게 심리적 안정과 인성 교육의 경험을 제공하여 건강한 가정을 이루고, 국제사회에서 책임 있는 민주 시민으로 성장할 수 있도록 돕는 교과이다(교육과학기술부, 2011).

그러나 가정 교과에서 추구하는 이러한 노력들이 사회적으로 제대로 인식되지 않았기에 가정 교과는 교육과정 개정 시기마다 기술과와 병합하여 단일 교과로서의 지위가 흔들리고, 시수가 줄어드는 어려움을 겪고 있다. 이에 Park(2006)은 가정과교육의 미래 발전 전략을 제시하면서 가정과교육의 교육적 효과를 사회에 밝힐 것을 제안한 바 있다. 왜냐하면 가정과교육 효과가 가정 교과의 필요성과 정당성에 직결되기에, 이러한 연구결과가 누적되었을 때 사회적인 인식 개선은 물론 미래지향적이며, 발전적인 차기 가정과 교육과정의 편성에도 도움이 되기 때문이다.

기존의 가정과교육의 효과를 다룬 연구들은 미래문제해결프로그램을 3차시 적용(Lee & Lee, 2012)하거나 7차시의 실천적 문제중심수업을 한 실험 집단과 설명·강의식 수업을 한 통제집단을 비교(Yu & Lee, 2013)하는 등 특별한 교육프로그램이나 수업 모형 등을 3차시에서 몇 주 동안 단기간 적용한 실험

연구들이 대부분이다. 그러나 대부분의 가정과 수업은 특별한 교육 프로그램으로 적용되기보다는 교육과정 내용에 따라 일상적으로 운영되고 있기에 일상적으로 실행되는 가정과 수업의 효과를 살펴보는 것이 가정과 교육과정의 효과를 알아보는데 더욱 설득력이 있을 것이다.

따라서 본 연구는 2009 개정 실과(기술·가정) 교육과정에 의한 일상적인 가정과 수업이 중학생의 자아존중감과 스트레스, 삶의 만족도와 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식에 미치는 효과를 알아보는 데 목적을 두었다.

2. 연구문제

본 연구목적을 달성하기 위해 설정된 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중학생의 자아존중감(긍정적, 부정적)과 스트레스(가족, 친구, 학교생활, 신체), 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식은 어떠한가?

둘째, 중학생의 성별에 따라 자아존중감(긍정적, 부정적)과 스트레스(가족, 친구, 학교생활, 신체), 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식에 차이가 있는가?

셋째, 중학생의 자아존중감(긍정적, 부정적)과 스트레스(가족, 친구, 학교생활, 신체), 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식의 상관관계는 어떠한가?

넷째, 일상적인 가정과수업은 중학생의 자아존중감(긍정적, 부정적)과 스트레스(가족, 친구, 학교생활, 신체), 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식에 영향을 미쳤는가?

Ⅱ. 선행연구 고찰

1. 가정과교육의 성격과 목표

가정과교육은 일제강점기부터 여성교육으로 자리를 잡았으며, 생활 속에서 당면하는 문제를 해결하는 과정을 통해 고등사고능력을 기르고 자립적인 삶의 의미를 깨달아 자기 주도적으로 삶의 질을 향상하고 실천하는데 주안점을 두는 실천교과이다(교육과학기술부, 2011).

최근 가정과 사회의 상호의존성이 강조되면서 가정의 사회적 역할 및 기능이 더욱 중요하게 여겨지고 있다. 또한 가족과 사회의 급격한 변화와 정신 건강이 현저하게 위협받고 있는 현대사회에서 가정을 기반으로 한 따뜻한 인간애와 긍정적 정서를 강조하는 교육 내용을 다루어 학습자에게 심리적 안정과 인성교육의 경험을 제공할 필요가 커졌다(교육과학기술부, 2011). 이에 따라 가정과교육은 아동기와 청소년기의 발달 단계에 있는 학습자들이 현재와 미래의 삶에서 개인과 가족의 신체적, 정서적, 사회적 건강과 안녕을 유지하며 가정생활의 행복감을 향상시킬 수 있도록 자신과 가족, 지역사회, 자원, 환경과의 건강한 상호작용을 통해 관계를 형성하고, 자립적인 생활능력과 실천적문제해결능력을 길러주는 데 중점을 두고 있다.

특히 학습자가 자신의 발달을 이해하여 자아존중감을 향상하고, 건강한 가족에 대한 이해를 바탕으로 가족 구성원 간의 배려와 돌봄을 배우도록 하며, 이를 친구, 이웃 공동체, 자원과 환경으로까지 확대하여 건강하게 관계 맺는 능력과 태도를 기를 수 있도록 강조하고 있다(교육부, 2015).

학교 현장에서 2013년 중학교 1학년부터 연차적으로 확대 시행되어 2017년 현재까지 시행되고 있는 2009 개정 실과(기술·가정) 교육과정도 같은 방향성을 지니고 있다. 이에 따라 2009 개정 실과(기술·가정) 교육과정의 중학교 1～3학년군 '가정생활' 영역의 내용 체계[1]는 청소년의 이해, 청소년의 생활, 청소년의 자기 관리, 가족의 이해, 녹색 가정생활의 실천, 진로와 생애 설계의 6개 대단원으로 구성되었다. 그 중 자아존중감과 스트레스와 관련된 단원은 청소년의 이해와 청소년의 자기관리이며, 중학교 1～3학년군 성취 기준에서는 '청소년의 발달 특성에 대한 이해를 바탕으로 청소년의 식생활, 의생활, 주생활, 시간 및 스트레스, 소비생활과 관련한 자기 관리 능력을 기르며, 청소년 복지와 관련된 서비스를 활용하여 자립적인 삶을 영위할 수 있는 기본적인 능력을 기른다.'고 진술되어 있다.

학습내용별 성취기준에서는 청소년의 이해에서 '청소년기의 신체적, 인지적, 정서·사회적 발달 특성을 이해하여 자신의 행동 특성을 객관적으로 파악할 수 있으며, 자아존중감을 바탕으로 한 건강한 자아정체성을 형성한다.' 고 명시되어 있고, 청소년의 자기관리에서 '청소년의 시간 및 스트레스를 이해하고, 이

와 관련한 자신의 상황 및 생활문제를 평가하여 해결할 수 있으며, 이러한 과정을 통하여 자신의 생활환경을 개선할 수 있다.' 고 제시되어 있다. 한편 청소년의 생활 단원에도 '옷차림을 통하여 자신을 표현함으로써 긍정적 자아정체성을 형성하고, 때와 장소, 상황을 고려한 옷차림을 통해 의복의 사회적 의미를 이해하여 개인적·사회적으로 만족스러운 생활을 실천하며, 우리나라 전통 옷차림의 우수성 및 생활 문화적 가치를 이해하고 올바른 한복 옷차림을 할 수 있다.'는 성취기준이 제시되어 있다. 옷차림은 외모 만족도와 연관되어 긍정적인 자아존중감 형성은 물론 스트레스와도 연관된다고 볼 수 있다.

이상을 종합해볼 때, 가정과교육과정의 변화 흐름에서는 물론 현재 시행중인 2009 개정 교육과정에서도 성격 및 목표, 성취기준 등에서 전반적으로 긍정적인 자아존중감과 스트레스 대처를 통한 심리적 안정과 삶의 질 향상은 매우 강조되는 요소임을 알 수 있다.

2. 자아존중감과 스트레스

자아존중감과 스트레스에 대한 연구는 가정학(Han & Lee, 2006; Lim & Lee, 2007; Kim & Lee, 2010; Lee, 2014; Park & Yu, 2017)은 물론 사회과학(Lee & Jeon, 2012; Park, Kim & Cheon, 2013; Kim, 2015), 심리학(Choi & Lee, 2003; Cheon, Choi & Kim, 2015), 의학(Kang, Kwon & Oh, 2012; Hwang & Kang, 2012; Lee, 2013)등에서 활발하게 이루어지고 있다.

사회과학 분야에서 Park 외(2013)는 청소년의 심리적 안녕감 요인을 살펴보고 효과성을 검증하기 위해 학술지와 학위 논문 36편을 선정하여 메타분석을 하였다. 연구 결과, 청소년의 심리적 안녕감 요인으로는 스트레스 대처 1.25, 자기효능감 1.25, 모애착 .97, 학교적응 .94, 자아존중감 .88의 순으로 심리적 안녕감의 관계에서 큰 효과 크기를 나타냈다.

Lee와 Jeon(2012)은 한국청소년패널조사 자료를 활용하여 스트레스가 남녀 청소년의 자살생각에 미치는 영향을 검증하고, 자아존중감의 조절 효과를 분석하였다. 그 결과, 스트레스는 남녀 청소년의 자살 생각에 정적으로 유의미한 영향을 미쳤고, 자아존중감은 자살 생각에 부적으로 유의미한 영향을 미쳤을 뿐만 아니라 스트레스가 자살 생각에 미치는 영향력에서 조절 효과를 지닌 것으로 나타났다. 스트레스와 자아존중감의 영향력은 여자 청소년에게 더 크게 나타났으며, 청소년들의 자살 생각에 대한 예방과 개입 시, 스트레스와 자아존중감에 대한 사정과 개입이 필요함을 밝혔다.

Kim(2015)은 한국청소년패널조사(KYPS) 중학교 2학년 패널 1차년도부터 5차년도까지의 종단자료를 활용하여 청소년기 부모애착, 자아존중감, 분노, 스트레스 관계를 잠재성장모형으로 검증하였다. 그 결과, 중학교 2학년부터 고등학교 3학년까지의 시기동안 부모애착, 자아존중감은 점점 증가하는 양상을 보였고 분노와 스트레스는 점차 감소하는 경향을 보였다. 또한 자아존중감 초기 값이 높은 학생은 같은 시기에 분노, 스트레스를 낮게 지각하였고 시간 경과에 따라서도 같은 경향을 보였으며, 부모애착과 스트레스 간에 자아존중감이 유의한 종단매개효과로 나타났다.

심리학 분야에서 Choi와 Lee(2003)는 445명의 남녀 대학생을 대상으로 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과와 매개효과를 분석한 결과, 남성의 경우 자아존중감의

1)

영역 / 과목(학년군)	가정생활	
기술·가정 (중학교 1~3학년군)	○ **청소년의 이해** ·청소년의 발달 ·청소년의 성과 친구 관계 ○ **청소년의 생활** ·건강한 식생활과 식사 구성 ·옷차림과 자기표현 ·주거와 거주 환경 ○ **청소년의 자기 관리** ·청소년의 시간·스트레스 ·청소년의 소비생활 ·청소년의 복지서비스	○ **가족의 이해** ·변화하는 가족과 건강 가정 ·가족 관계와 의사소통 ○ **녹색 가정생활의 실천** ·녹색 식생활과 음식 만들기 ·친환경적 의생활과 옷 고쳐 입기 ·지속 가능한 주생활과 주거 공간 꾸미기 ○ **진로와 생애 설계** ·진로 탐색과 생애 설계 ·일·가정 양립과 가정생활 복지 서비스

중재효과가 지지되어 스트레스와 우울간의 관계가 자아존중감 수준에 따라 달라지며 낮은 자아존중감이 우울 발병에 대한 취약성 요인이 되고, 높은 자아존중감이 스트레스를 완충하는 역할을 한다는 것을 입증하였다. 또한 남녀 모두에게 자아존중감의 매개효과가 지지되어 스트레스가 우울에 직접적으로 영향을 미치고 있음은 물론 스트레스가 자아존중감을 낮추고 이후에 낮은 자아존중감이 우울에 이르게 된다는 점을 입증하였다. 즉, 자아존중감이 스트레스와 우울의 관계에서 중재변인과 매개변인으로 동시에 작용하고, 남녀에 따라 자아존중감의 작용방식이 다르게 나타나고 있음을 밝혔다.

Cheon 외(2015)는 실험집단과 통제집단 각각 10명을 대상으로 낙관성증진 프로그램을 8회기에 걸쳐 진행하고 학교폭력피해 중학생의 자아존중감과 스트레스 대처방식에 미치는 효과를 알아보았다. 연구 결과 낙관성증진 프로그램을 경험한 실험집단은 경험하지 않은 통제집단보다 자아존중감과 스트레스 대처방식이 유의하게 향상되었다.

의학 분야에서 Hwang과 Kang(2012)은 익산시 소재 4개 중학교 2학년에 재학 중인 학생을 대상으로 설문 조사를 통해 성별에 따른 스트레스와 자아존중감 및 학교생활적응을 알아보았다. 연구 결과, 여학생의 스트레스 평균 평점은 2.98점으로 남학생의 2.86점보다 높아 여학생의 스트레스가 더 많은 것으로 나타났다. 자아존중감은 남학생의 경우 학교 성적이 좋은 군이 자아존중감이 높았고, 여학생은 경제상태가 좋고, 학교 성적이 좋으며, 선생님과의 관계가 좋은 군에서 자아존중감이 더 높게 나타났다. 학교생활적응은 남녀학생 모두 스트레스와는 음의 상관관계가, 자아존중감과는 양의 상관관계가 나타났으며, 여학생은 관계와 친밀성 관련 변수의 영향력이 더 크게 나타났다.

Lee(2013)는 도시에 재학 중인 남녀 고등학생 406명을 대상으로 설문 조사를 통해 청소년의 가족기능 및 자아존중감이 스트레스에 미치는 영향을 알아보았다. 그 결과, 청소년의 스트레스는 가족기능, 자아존중감과 부적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 청소년의 스트레스를 설명해주는 변인으로 가족기능 총점, 가족기능 하부영역에서 정서적 반응성, 의사소통, 자아존중감, 일반적 특성에서 성별, 학년이 30.4%의 설명력을 나타냈다.

Kang 외(2012)는 경기지역의 고등학교에 재학 중인 남녀 고등학생 350명을 대상으로 스트레스 정도에 따른 극복력 영향요인을 조사하였다. 연구결과 스트레스 극복력의 예측변수로는 저스트레스군에서는 자아존중감과 가족기능이, 고스트레스군에서는 자아존중감, 사회적지지, 가족기능, 존경하는 교사수로 나타났다. 따라서 고등학생의 스트레스 극복력 신장방안으로는 고등학생의 강점 강화를 위한 낙관성과 희망교육, 자아존중감 증진, 가족기능 강화를 위한 부모교육, 사회적 지지체계 확립이 무엇보다 중요하다고 제언하였다.

한편 가정학 분야에서 Han과 Lee(2006)는 서울 시내의 중학교 2학년 학생 439명을 대상으로 자아존중감, 부모관계, 친구관계가 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향을 살펴보았다. 그 결과, 남자 청소년의 인터넷 중독은 원만하지 못한 친구관계와 낮은 자아존중감에 의해 영향을 받는 것으로 나타났으며, 여자 청소년은 부모와의 관계와 친구관계가 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인으로 나타났다.

Lim과 Lee(2007)는 경기도에 거주하고 있는 중학교 2학년의 남녀학생 900명을 대상으로 청소년의 자아존중감, 부모와의 관계, 친구관계가 학교생활적응에 미치는 영향을 분석하였다. 연구 결과, 청소년의 학교생활적응, 자아존중감, 부모와의 관계는 성별에 따라 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 친구관계가 좋을수록, 부모와의 관계가 좋을수록, 자아존중감이 높을수록 학교생활적응도가 높은 것으로 나타났다. 남학생의 경우 다른 요인보다 친구관계가 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났고, 여학생의 경우에는 다른 요인보다 부모와의 관계가 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Kim과 Lee(2010)는 경기도의 중학교에서 2학년 학생 563명을 대상으로 청소년의 가족 및 또래 요인이 청소년의 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지 살폈다. 그 결과, 청소년의 자아존중감은 높은 편이며, 성별에 따라 차이가 없었으며, 남자 청소년의 자아존중감에는 또래괴롭힘, 부모와의 관계, 친구관계의 질이 영향을 미치는 것으로 나타났고, 여자 청소년의 자아존중감에는 부모와의 관계, 친구관계의 질, 또래괴롭힘이 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Lee 등(2012)은 서울 지역 9개 중학교 3학년에 재학 중인 남·여학생 664명을 대상으로 설문조사를 통해 외모만족과 자아존중감이 비만스트레스에 미치는 영향을 살폈다. 그 결과, 외모만족은 비만스트레스에 직접효과와 간접효과를 나타내었고, 외모 만족이 자아존중감을 경유하여 비만스트레스에 미치는 간접

영향이 직접영향보다 큰 것으로 나타났다. 또한, 자아존중감은 비만스트레스에 대해 직접적으로 영향을 미쳤으며, 그 효과는 외모 만족이 비만스트레스에 미치는 효과보다 컸다. 따라서 외모만족이 비만스트레스에 영향을 미치는 데 있어 자아존중감이 중요한 매개효과 혹은 버퍼링효과가 있는 것으로 나타났다.

Park과 Yu(2017)는 한국아동·청소년패널(KCYPS) 데이터를 활용하여 청소년의 자아존중감에 영향을 미치는 요인(삶의 만족도, 성취가치, 또래애착, 교사와의 관계)을 종단적으로 살펴보았다. 그 결과, 자아존중감을 향상시키는 변인들 중에서 삶의 만족도가 가장 큰 영향력을 나타냈으며, 특히 다른 시기에 비해 중학교 저학년 시기에는 삶의 만족도가 자아존중감에 미치는 영향력이 더욱 큰 것으로 나타나서 중학교 교육과정에서 삶의 만족도를 높일 수 있는 다양한 교육활동을 할 것을 제안하였다.

이와 같이 자아존중감과 스트레스는 사회과학 분야에서는 자살 등의 사회적 문제와 관련하여 사회현상을 설명하는 연구로 접근하고 있고, 심리학에서는 자아존중감, 스트레스, 우울 등의 심리적 기제간의 관계를 밝히거나 심리프로그램의 효과성을 살피며, 의학에서는 스트레스를 예방하거나 극복하기 위해 변인들의 관계를 살핀 연구가 많았다. 반면 가정학에서는 가족이나 친구관계와 자아존중감의 상호영향력, 중독·외모 만족·비만 등의 개인이나 가족 문제와의 관련성을 연구하고 있으며, 최근에는 가정과 교과교육적인 접근을 시도하는 추세이다.

위에서 살핀 다양한 분야의 연구 결과에서 자아존중감은 스트레스와 부적 상관관계를 가지며, 스트레스와 정적 상관관계인 우울·자살을 극복할 수 있는 강력한 예측 변수로 청소년의 심리적 안정에 매우 중요한 요인임을 알 수 있다. 또한 청소년기의 높은 자아존중감은 지속성이 있어 청소년 시기에 자아존중감과 스트레스 대처 능력에 대한 학습은 꼭 필요하다. 그러나 대상자인 남녀 학생의 자아존중감과 스트레스의 기저 및 영향력에 대한 연구 결과가 상이해서 남녀 특성에 따른 차이를 파악하여 가정과교육에 적용하여야 할 필요가 있다.

3. 가정과수업의 긍정적인 효과

자아존중감과 긍정적인 정서 함양 등과 같이 가정과수업의 긍정적인 효과를 살핀 연구들은 대부분 특별한 프로그램을 단기간 적용하여 그 효과를 살핀 연구가 대부분이다.

Lee와 Kim, Chae(2001)는 중학교 2학년 학생들을 대상으로 가정과 식생활단원을 7차시 협동학습으로 운영하여 그 효과를 살폈다. 그 결과 전통적인 수업을 실시한 통제집단에 비해 협동학습을 실시한 실험집단의 자아존중감이 유의하게 향상됨을 확인하였다. 특히 자아존중감의 하위 영역인 일반적 자아존중감과 사회적 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다.

No와 Lee(2005)는 중학교 2학년 남학생 74명을 대상으로 실험집단에는 다중지능이론에 기초한 가정과 '자원의 관리와 환경' 단원의 수업을, 비교집단에는 전통적 방법의 수업을 6시간씩 실시한 후 중학생의 자아존중감에 미치는 효과를 살폈다. 그 결과, 다중지능이론에 기초한 기술·가정과 수업은 자아존중감의 하위요인 중에서 총체적 자아존중감과 사회적 자아존중감의 향상에는 효과적이었으나 가정적 자아존중감과 학교적 자아존중감의 향상에는 효과가 없는 것으로 나타났다.

Chae와 Yoo(2006)는 중학생을 대상으로 전후 검사 설계로 실천적 추론 수업을 한 실험 집단과 일반 수업을 한 비교 집단의 수업 전과 후의 자아존중감을 측정하여 분석하였다. 연구 결과 실천적추론 가정과 수업은 중학생들의 자아존중감을 향상시키고 특히 자아존중감 하위영역 중 일반적 자아존중감과 사회적 자아존중감을 향상시키는 것으로 나타났다.

Ahn과 Lee(2007)는 부모와의 관계와 자아존중감이 중학생의 가족생활영역 활용도에 미치는 영향을 분석하였다. 서울시에 거주하는 중학교 1학년 900명을 대상으로 조사한 결과, 중학생들의 가정교과 가족생활영역 전체 활용도는 성별에 따라 유의한 차이를 나타내지 않았으나 하위 영역별 활용도에 있어서는 '긍정적인 자아정체감 형성'의 문항에서 남학생의 활용도가 더 높게 나타났다. 또한 중학생들은 부모와의 관계가 긍정적일수록, 자아존중감이 높을수록 가정교과의 가족생활영역 전체 활용도가 높은 것으로 나타났다.

Kim과 Wang(2011)은 경북 소재의 중학교 2학년 학생 210명을 대상으로 의생활 단원 5차시 수업을 진행한 후 수업 전후 감사 성향 수준을 조사하였다. 그 결과, 감사 성향 함양을 위한 수업 전 학생들의 감사 성향의 평균은 2.87(5점 만점)이었으나, 수업 후 감사 성향 평균은 3.35로 통계적으로 유의미하게 향상되었다.

Lee와 Lee(2012)는 경기도 소재 고등학교 인문계 1학년 실

험집단 2학급 77명의 학생을 대상으로 미래문제해결프로그램(FPSP)을 매일 1시간씩 3주간 친환경 의생활 수업을 적용한 후 유창성, 융통성, 독창성, 문제해결능력이 유의하게 향상되었고, 인성 요소로는 환경 보존의식과 자신감, 배려심, 협동심이 유의한 차이로 향상되었음을 밝혔다.

Yu와 Lee(2013)는 경기도 K중학교 1학년 7개 학급을 대상으로 '청소년의 자기관리' 단원을 실천적 문제중심 가정과 수업으로 7차시 운영하여 그 효과를 살폈다. 통제반 3학급은 설명식 강의법으로 수업을 진행하고, 실험반 4학급은 개발된 실천적 문제중심 교수-학습 과정안을 적용하여 진행한 결과, 실천적 문제중심 수업을 실시한 실험집단의 학생들이 자아효능감, 자아탄력성, 행복감이 모두 유의미하게 향상되었다.

Kim 등(2015)은 대구시 소재 중학교 2학년 242명을 대상으로 중학생의 자아존중감과 행복감이 녹색식생활 실천에 미치는 영향과 현재 중학교에서 실시되고 있는 녹색식생활 단원 교육효과를 살펴보았다. 녹색식생활 교육 후 녹색식생활에 대한 흥미와 실천도는 유의적으로 증가하였지만, 청소년의 자아존중감 요인들(가족관계, 불만족, 또래관계, 자기역량)과 행복감 요인들(긍정적, 부정적 정서, 부정적 인간관계)에는 유의적인 변화가 나타나지 않았다.

한편 다른 연구에 비해 비교적 장기간 가정과수업의 효과를 살핀 연구로 고등학교 1학년 여학생을 대상으로 가족관계와 자원관리 단원을 중심으로 1학기동안 실천적추론 수업의 효과를 살핀 Byeon과 Chae(2002)의 연구가 있다. 연구 결과, 실천적추론 가정과수업을 실시한 실험집단 학생들이 강의식 수업을 받은 통제집단 학생들에 비해 비판적 사고력 점수가 높게 나타났으며, 비판적 사고력 변화에 수업 방법이 유의미한 영향을 주는 변인임을 밝혔다.

이상 살펴본 연구 결과를 종합해볼 때, 가정과수업은 자아존중감과 자신감, 자아탄력성, 자아효능감, 행복감, 감사 성향, 배려심, 협동심, 비판적 사고력 등의 향상에 효과적인 것으로 나타났다. 그러나 일상적인 가정과수업이라기 보다는 특별하게 구안한 수업모형이나 프로그램을 3차시에서 7차시 정도 실시한 후 단 기간에 이루어진 변화를 살폈으며, 비교적 장기간 적용한 것이 1학기 수업 후의 가정과수업의 효과를 분석한 것이다. 이에 보다 장기적으로 일반적인 교육과정에 의거하여 일상적인 가정과수업을 실시하고 난 후, 그 효과를 분석하는 연구가 필요하다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 절차

본 연구는 단일집단 사전-사후 설계를 통한 유사 실험 연구로서 경기도 Y시 소재의 중학교에서 1학년 7개 학급, 171명을 대상으로 1주에 2시간씩 2009 개정 교육과정에 의거한 일상적인 가정과수업을 1년간 실시하면서 학생들의 변화를 살폈다.

중학교 1학년의 7개 학급을 1학기에는 25년 경력의 가정과교육 전공 교사가 모두 지도하고, 2학기에는 3년 경력의 기술교육 전공 교사와 분담하여 지도하였으며 학습활동지와 수업 활동, 평가 내용은 동일하게 운영하였다.

2009 개정 교육과정에 따라 학기단위의 성취 수준을 1학기와 2학기에 각각 다음과 같이 설정하여 수업하였다.

> (1학기 단위의 성취수준 A) 청소년의 발달, 성과 친구관계, 청소년의 영양과 식사를 매우 잘 이해하고, 긍정적인 자아존중감 형성을 위해 노력하며, 학습한 내용을 자신의 것으로 체득하여 자신의 생활에서 발생하는 문제들을 매우 현명하고 실천적으로 해결할 수 있다.
> (2학기 단위의 성취수준 A) 청소년기의 시간과 스트레스 관리, 청소년의 소비 생활, 청소년의 복지 서비스, 옷차림과 자기표현, 주거와 거주 환경을 매우 잘 이해하고, 긍정적인 자아존중감 형성을 위해 노력하며, 학습한 내용을 자신의 것으로 체득하여 자신의 생활에서 발생하는 문제들을 매우 현명하고 실천적으로 해결할 수 있다.

1학기와 2학기의 학습 지도 계획은 각각 <Figure 1>과 <Figure 2>와 같다.

즉, 1학기에는 <Figure 1>과 같이 '청소년의 발달, 청소년의 성과 친구관계, 청소년의 영양과 식사' 단원을, 2학기에는 <Figure 2>와 같이 '청소년기의 시간과 스트레스 관리, 청소년의 소비 생활, 청소년의 복지 서비스, 주거의 의미와 선택, 옷차림과 자기표현' 단원을 교과서와 학습활동지 중심으로 수업하였다.

5 연간 교육 계획

◈ 기술가정 1학년

1학기

월	주	일	행사 및 공휴일	학습 주제 및 내용	프로젝트, 융합수업
3	1	3~7	입학식(3)	연간 수업 및 평가 안내 및 학급 규칙 정하기	
	2	10~14	학교폭력예방특강(11)	Ⅰ.청소년의 이해 1. 청소년의 발달 -신체적 발달 -정서적.심리적 발달 -사회적 발달 -자아정체감 -자아존중감	•프로젝트 수업 및 수행평가: 나는 누구인가? •긍정적인 자존감 향상을 위한 인사법 실천 •「바보 빅터」토의 •「정의란 무엇인가」를 활용한 도덕성 토론
	3	17~21	학부모총회(19)		
	4	24~28	가정방문주간(24-28) 봉사활동교육(25)		
	5	31~4	표준학검사(3)		
4	6	7~11	영어듣기평가(8-10) Sience FV(11)		
	7	14~18			
	8	21~25			
	9	28~2	1차 지필평가(28-30) 표준학검사 설명회(1)		
5	10	5~9	어린이날(5) 석가탄신일(6) 진로특강(9)	2. 청소년의 성과 친구 관계 -청소년의 성적 특성 -성에 대한 바람직한 태도 -청소년의 친구 관계와 이성교제	• 논술평가:「전족이 아름다운 이유」를 통한 토의 논술
	11	12~16	체육대회(16)		
	12	19~23	학부모상담주간(19-23)		
	13	26~30	주제별 선택체험(26-27)		
6	14	2~6	지자체선거(4) 현충일(6)	Ⅱ. 청소년의 생활 1. 청소년의 영양과 식사 -청소년의 영양 -청소년의 식사 -바람직한 식습관	• 프로젝트 수업: 사랑의 음식 만들기 • 식품 구성 모형 만들기
	15	9~13	흡연음주예방교육(10)		
	16	16~20			
	17	23~27			
	18	30~4	2차 지필평가(30-2)		
7	19	7~11	친구사랑주간(7-11)		
	20	14~18	성적사정회(16)		
	21	21~22	방학식(22)		

Figure 1. 2014 1st semester education plan

2학기

8	1	18~22	개학식(18)	Ⅲ. 청소년의 자기 관리 1. 청소년의 시간과 스트레스 관리 - 시간도 자원일까 - 청소년기 시간관리 - 청소년의 스트레스 관리	• 프로젝트수업: 나의 시간 관리 • 미리 쓰는 자서전
	2	25~29			
9	3	1~5	학교설명회(1) 영어듣기평가(2-4)		
	4	8~12	추석연휴(8-10)	Ⅲ. 청소년의 자기 관리 2. 청소년의 소비 생활 -소비자로서의 청소년 -소비자 정보의 활용 -합리적인 구매 의사결정 -소비자 문제의 발생과 해결	•「착한 소비」 책읽기를 통한 녹색 소비생활 프로젝트 수업 • 논술평가: 착한소비 • 소비교육콘텐츠 UCC 만들기
	5	15~19			
	6	22~26			
	7	29~3	개천절(3)		
10	8	6~10	1차 지필평가(6-8) 한글날(9)	3. 청소년의 복지 서비스 -청소년의 복지 서비스	
	9	13~17	주제별 선택체험(15-16)		
	10	20~24	제2외국어 특강(20) SKY FV(24)	3. 주거의 의미와 선택 -주거의 의미 -다양한 주거 유형 -근린환경과 주거 선택 -더불어 살아가는 주거	• 프로젝트수업 및 수행평가: 더불어 사는 주거 • 유니버설디자인
	11	27~31	수업공개 및 학부모상담주간(27-31)		
11	12	3~7	English FV(6)		
	13	10~14	대학수학능력시험(13)		
	14	17~21		Ⅱ. 청소년의 생활 2. 옷차림과 자기 표현 -나를 표현하는 옷차림 -상황에 맞는 옷차림 -올바른 한복 차림	• 프로젝트 수업: 친환경 교복 디자인 • 프로젝트 수업(평화, 인권 교육과 연계) 신생아살리기 모자뜨기
	15	24~28	2차 지필평가(25-27)(3년) 진로고칭(27)(3년)		
12	16	1~5			
	17	8~12	2차 지필평가(8-10)(1,2년)		
	18	15~19	진로고칭(18)(1년) 진로고칭(19)(2년)		
	19	22~26	성적사정회(24) 성탄절(25)		
	20	29~31	방학식(31)		
2	21	5~6	개학식(5)		
	22	9~11	졸업/종업식(11)		

Figure 2. 2014 Second semester education plan

사전 설문 조사는 2014년 3월 26일부터 4월 1일까지 하였다. 이 시기는 중학교 1학년 학생들이 입학하여 연간 수업 및 평가를 안내하고, 수업 규칙 등을 정한 후 '청소년의 발달'에 대해 학습하면서 교사와의 라포를 어느 정도 형성한 시기이며, 본격적으로 자아존중감과 긍정적인 자아정체성 형성에 대한 수업을 실행하기 전이었다. 그리고 약 10개월의 가정과수업 후인 2014년 12월 8일에서 19일까지 동일한 설문지를 사용하여 사후 조사를 실시하였다.

2. 연구 대상 및 자료수집 방법

본 연구는 경기도 Y시 소재의 중학교 1학년 학생 171명을 대상으로 하였다. 배부된 171부의 설문지 중에서 응답이 부실한 것과 전출입으로 인해 사전 또는 사후 설문지가 없는 경우를 제외하고 총 165부(96.5%)의 설문지를 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특징은 <Table 1>과 같다. 남학생 49.7%(82명), 여학생 50.3%(83명)로 남녀의 비율이 비슷하였다.

3. 측정도구

본 연구에서 측정도구는 자아존중감, 스트레스, 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식으로 구성하였다.

가. 자아존중감

자아존중감 측정도구(Self Esteem Scale : SES)는 개인의 자아존중감 즉, 자기존중 정도와 자아승인 양상을 측정하는 검사로, Rosenberg(1965)가 개발한 검사를 Jeon(1974)이 번안하여 활용하였다. 전통적으로 자아존중감은 부정적 자아평가와 긍정적 자아평가를 양극단으로 하는 단일 차원의 개념으로 인식되어 왔다. 그러나 부정적 자아에 대한 낮은 평가가 긍정적 자아에 대한 높은 평가를 의미하는 것인지에 대한 의문이 제기되면서 최근에는 인간의 부정적 정서와 긍정적 정서를 독립적으로 보고, 긍정적 자아존중감과 부정적 자아존중감에 대한 평가를 독립적인 별개의 차원으로 분석하고 있다(Lee & Jung, 2015). 이에 따라 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항 등 모두 4점 척도의 10문항으로 구성하였다. '대체로 그렇지 않다' 1점, '보통이다' 2점, '대체로 그렇다' 3점, '항상 그렇다' 4점으로, 점수가 높을수록 해당 변인 수준이 높은 정도를 의미한다. 즉, 긍정적인 자아존중감 수준이 높을수록, 부정적인 자아존중감 수준이 낮을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다.

신뢰도를 알아본 결과 <Table 2>와 같이 긍정적 자아존중감은 .857, 부정적 자아존중감은 .674로 내적 일치도가 높은 것으로 나타났다.

나. 스트레스

스트레스 측정도구는 Lee(2009)가 사용한 것으로, 스트레스 하위요인으로 가족, 친구, 학교생활, 신체 등 4개 요인이 있으며, 5점 리커트 척도이다. '항상 그렇다' 5점, '자주 그렇다' 4점, '그렇다' 3점, '그렇지 않다' 2점, '전혀 그렇지 않다' 1점으로 점수가 높을수록 스트레스가 높은 정도를 의미한다. 신뢰도를 알아본 결과 <Table 3>과 같이 친구 요인이 .770, 가족 요인이 .744, 학교생활 요인이 .711, 신체 요인이 .701로 분포하여 내적 일치도가 높은 것으로 나타났다.

다. 삶의 만족도와 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식

삶의 만족도와 가정과수업의 도움 정도는 5점 리커트 척도로 각각 1문항으로 구성하였다. 삶의 만족도는 '현재 자신의 삶에

Table 1. Characteristics of Participants

Variable	Category	N(%)
Gender	Male	82(49.7)
	Female	83(50.3)
	Total	165(100.0)

Table 2. Reliabilities of the items for self-esteem

Sub-categories	Items	Cronbach's α
Positive Self -esteem	1. 나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.	.857
	2. 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	
	4. 나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘 할 수가 있다.	
	6. 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	
	7. 나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.	
Negative Self -esteem	3. 나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.	.674
	5. 나는 자랑할 것이 별로 없다.	
	8. 나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다.	
	9. 나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	
	10. 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	

만족하십니까?'란 질문에 대하여 '매우 만족스럽다' 1점, '만족스럽다' 2점, '보통이다' 3점, '불만족스럽다' 4점, '매우 불만족스럽다' 5점을 역산하였으며 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높은 것을 의미한다.

가정과수업의 도움 정도에 대한 인식은 '「가정」에서 배웠던 수업 내용은 실제 가정생활에서 어느 정도 도움이 되었나요?'라는 질문에 대하여 '매우 도움이 되었다' 1점, '도움이 되었다' 2점, '보통이다' 3점, '도움이 되지 않았다' 4점, '전혀 도움이 되지 않았다' 5점을 역산하여 점수가 높을수록 가정과수업의 도움 정도를 높게 인식하는 것을 의미한다.

4. 자료 분석 방법

본 연구는 SPSS 18.0을 활용해 분석하였으며 분석내용을 구체적으로 제시하면 다음과 같다.

첫째, 중학생의 인구통계학적 정보와 자아존중감(긍정적, 부정적)과 스트레스(가족, 친구, 학교생활, 신체), 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식의 일반적 경향을 알아보기 위해 기초통계분석을 실시하였다.

Table 3. Reliabilities of the items for stress

Sub-categories	Items	Cronbach's α
Family	1. 나의 부모님은 놀지 못하게 하고 공부와 성적만을 강요하신다.	.744
	2. 나는 형제 자매간에 사이가 좋지 못하다.	
	3. 부모님의 간섭이 심하거나 부모님과의 말다툼 횟수가 많아졌다.	
	4. 나의 부모님은 형제 혹은 자매간에 차별 대우를 하신다.	
	5. 나의 부모님은 형제, 자매나 친구들과 비교하신다.	
Friend	6. 나는 마음을 터놓고 친하게 지낼 만한 친구가 없다.	.770
	7. 친구들이 놀리거나 괴롭혀서 힘들다.	
	8. 친구들이 나를 무시하고 따돌린다.	
	9. 친하게 지내던 동성(이성)친구와 사이가 멀어졌다.	
School life	10. 공부해야할 것은 많은데 집중이 잘 되지 않는다.	.711
	11. 나는 공부를 잘하려고 노력하는 데도 성적이 오르지 않는다.	
	12. 학교의 규정이 너무 엄하고 강제적이다.	
	13. 학교생활이 재미없고 힘들어서 학교에 다니기가 싫다.	
Body	14. 나는 나의 얼굴이 못생겨서 고민이다.	.701
	15. 나는 너무 뚱뚱하거나 말라서 고민이다.	
	16. 나는 키가 너무 크거나 작아서 고민이다.	
	17. 나는 얼굴에 여드름이 너무 많아서 고민이다.	
	18. 나는 체력이 너무 약해서 고민이다.	
	19. 나는 손이나 다리가 못생겨서 마음에 안든다.	
	20. 나는 신체발육이 내 또래 친구에 비해 너무 빠르거나 느리다.	

둘째, 중학생의 성별에 따른 자아존중감(긍정적, 부정적)과 스트레스(가족, 친구, 학교생활, 신체)에 차이가 있는지 알아보기 위하여 독립표본 t-검증을 실시하였다.

셋째, 중학생의 자아존중감(긍정적, 부정적)과 스트레스(가족, 친구, 학교생활, 신체), 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식의 상관관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다.

넷째, 가정과수업이 중학생의 자아존중감(긍정적, 부정적)과 스트레스(가족, 친구, 학교생활, 신체), 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식에 영향을 미쳤는지 알아보기 위해 대응표본 t 검증을 실시하였다.

Ⅳ. 연구 결과

본 연구는 2009 개정 실과(기술·가정) 교육과정에 의한 일상적인 가정과 수업이 중학생의 자아존중감과 스트레스, 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식에 미치는 효과를 살펴보는데 목적이 있으며, 연구 결과는 다음과 같다.

1. 중학생의 자아존중감과 스트레스, 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식은 어떠한가?

응답한 중학생의 자아존중감과 스트레스의 최솟값, 최댓값, 평균과 표준편차는 <Table 4>와 같다. 자아존중감은 4점 만점 리커트 척도이며, 긍정적 자아존중감이 2.74, 부정적 자아존중감이 1.90으로 긍정적 자아존중감이 더 높게 나타났다. 스트레스는 5점 만점 리커트 척도에서 1.88 ~ 2.48로 분포되어 연구 대상자들이 스트레스를 비교적 낮게 인식하고 있었다. 학교생활 관련 스트레스가 2.48로 가장 높고, 신체 관련 스트레스 2.35, 가족 관련 스트레스 2.29, 친구 관련 스트레스가 1.88로 가장 낮았다. 반면 5점 만점 리커트 척도에서 삶의 만족도는 3.90, 가정과수업의 도움 정도는 3.89로 비교적 높게 나타났다.

2. 중학생의 성별에 따라 자아존중감과 스트레스, 삶의 만족도, 가정과수업 도움 정도에 대한 인식은 차이가 있는가?

성별에 따른 자아존중감(긍정적, 부정적)과 스트레스(가족, 친구, 학교생활, 신체), 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 차이가 있는 지 분석한 결과는 <Table 5>와 같다.

성별에 따라 가족에 의한 스트레스만 남학생이 사전 조사에서는 5% 수준에서, 사후 조사에서는 1%의 수준에서 유의하게 높은 것으로 나타났다. 그 외의 긍정적 자아존중감, 부정적 자아존중감, 친구 스트레스, 학교생활 스트레스, 신체 스트레스, 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식은 통계적으로 유의미하게 차이가 나타나지 않았다.

Table 4. Descriptive statistics of variables

Variables	Sub-category	Min.	Max	M(SD)
Self-esteem	Positive	1	4	2.74(.72)
	Negative	1	4	1.90(.53)
Stress	Family	1	5	2.29(.74)
	Friend	1	5	1.88(.68)
	School life	1	5	2.48(.80)
	Body	1	5	2.35(.84)
Life satisfaction		1	5	3.90(.90)
Helpfulness of Home Economics class		1	5	3.89(.89)

Table 5. Mean comparisons of variables depending on gender

Variables		Gender	N	*M*		*SD*		*t*	
				pre	*post*	*pre*	*post*	*pre*	*post*
Self -esteem	Positive	Boy	82	2.79	3.02	0.75	0.84	.90	.33
		Girl	83	2.69	2.98	0.69	0.78		
	Negative	Boy	82	1.90	1.91	0.59	0.56	.07	.49
		Girl	83	1.90	1.86	0.48	0.56		
Stress	Family	Boy	82	2.42	2.50	0.71	1.13	2.17*	2.71**
		Girl	83	2.17	2.07	0.76	0.85		
	Friend	Boy	82	1.92	1.86	0.78	0.90	.78	1.67
		Girl	83	1.84	1.66	0.58	0.58		
	School life	Boy	82	2.45	2.32	0.79	0.95	-.42	.20
		Girl	83	2.50	2.29	0.83	0.79		
	Body	Boy	82	2.24	2.16	0.82	1.00	-1.68	-.81
		Girl	83	2.46	2.28	0.85	0.87		
Life satisfaction		Boy	82	4.00	4.26	0.93	0.89	1.38	.45
		Girl	83	3.81	4.20	0.86	0.77		
Helpfulness of Home Economics class		Boy	82	3.45	3.88	1.03	1.02	.91	-.39
		Girl	83	3.33	3.94	0.72	0.70		

*p<.05, **p<.01

3. 자아존중감과 스트레스, 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식의 상관관계는 어떠한가?

중학생의 자아존중감(긍정적, 부정적)과 스트레스(가족, 친구, 학교생활, 신체), 삶의 만족도, 가정과수업의 도움정도의 상관관계를 분석한 결과는 <Table 6>과 같다.

Davis(1971)의 해석 기준에 따르면, 긍정적인 자아존중감과 삶의 만족도는 사전과 사후 모두 높은 정도의 상관관계가 있으

Table 6. Correlation results

		Positive Self-esteem	Negative Self-esteem	Stress (Family)	Stress (Friend)	Stress (School life)	Stress (Body)	Life satisfaction	Helpfulness of Home Economics class
Positive Self-esteem	*pre*	1							
	post	1							
Negative Self-esteem	*pre*	-.520**	1						
	post	-.308**	1						
Stress (Family)	*pre*	-.342**	.257**	1					
	post	-.122	.274**	1					
Stress (Friend)	*pre*	-.442**	.480**	.434**	1				
	post	-.212**	.347**	.549**	1				
Stress (School life)	*pre*	-.468**	.458**	.402**	.538**	1			
	post	-.411**	.327**	.400**	.626**	1			
Stress (Body)	*pre*	-.376**	.435**	.361**	.519**	.659**	1		
	post	-.319**	.256**	.251**	.547**	.684**	1		
Life satisfaction	*pre*	.615**	-.404**	-.467**	-.471**	-.439**	-.367**	1	
	post	.537**	-.421**	-.325**	-.316**	-.321**	-.240**	1	
Helpfulness of Home Economics class	*pre*	.310**	-.038	-.174*	-.210**	-.321**	-.200**	.338**	1
	post	.386**	-.118	.015	-.086	-.205**	-.207**	.390**	1

*p<.05, **p<.01

며(사전 r=0.615, p<.01, 사후 r=0.537, p<.01), 긍정적 자아존중감과 부정적 자아존중감은 사전 조사에서는 부적으로 높은 상관관계(r=-0.520, p<.01)를 보였다가 가정과수업을 받고 난 후 사후 조사에서는 부적으로 중간 정도의 관계를 나타냈다(r=-0.308, p<.01). 긍정적 자아존중감과 스트레스(가족, 친구, 학교생활, 신체)는 사전과 사후 모두 부적으로 중간 정도의 상관을 보였다. 긍정적 자아존중감과 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식의 상관관계는 사전(r=0.310, p<.01), 사후(r=0.386, p<.01) 모두 중간 정도의 관계를 나타냈다.

부정적 자아존중감은 가족, 친구, 학교생활, 신체 스트레스와 대부분 중간 정도의 상관을 보였으며(p<.01), 삶의 만족도와는 사전과 사후 모두 부적으로 중간 정도의 관계가 있었다(사전 r=-0.404, p<.01, 사후 r=-0.421, p<.01). 가족 스트레스는 사전 조사에서 친구(r=0.434, p<.01)·학교생활(r=0.402, p<.01)·신체 스트레스(r=0.361, p<.01)와 중간 정도의 상관을 보였으나 사후 조사에서는 친구 스트레스와 높은 상관을 나타냈다(r=0.549, p<.01).

친구 스트레스는 사전에 학교생활 스트레스(r=0.538, p<.01)와 신체 스트레스(r=0.519, p<.01)와 상관이 높았으며, 그 값이 사후에 더 높아졌다(r=0.626, r=0.547, p<.01) 또한 학교생활 스트레스는 신체 스트레스와 1% 수준에서 사전(r=0.659), 사후(r=0.684) 모두 유의하게 상관이 높았다.

삶의 만족도는 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식과 사전(r=0.338, p<.01), 사후(r=0.390, p<.01) 모두 중간 정도의 상관관계가 있었다.

한편, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식은 가정과 수업을 한 후 사후조사에서 긍정적 자아존중감과 중간 정도의 상관관계를 보였고(r=0.386, p<.01), 학교생활 스트레스(r=-0.205, p<.01)와 신체 스트레스(r=-0.207, p<.01)와는 약한 상관이 있었다. 그러나 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식과 삶의 만족도는 1% 수준에서 중간 정도의 상관관계(r=0.390)를 보였다.

4. 일상적인 가정과수업은 중학생들의 자아존중감과 스트레스, 삶의 만족도, 가정과수업 도움 정도에 대한 인식에 영향을 미쳤는가?

일상적인 가정과 수업의 효과를 검증하기 위해 중학교 1학년 학생들을 대상으로 학년 초인 3월과 학년 말인 12월에 검사를 한 결과를 분석한 것은 <Table 7>과 같다.

일상적인 가정과 수업 후에 긍정적인 자아존중감, 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식이 모두 0.1% 수준에서 유의하게 향상되었다. 긍정적인 자아존중감은 2.74에서 3(4점 만점), 삶의 만족도는 3.91에서 4.23(5점 만점), 가정과 도움

Table 7. Results of pre- and post-tests

Variables		Pre/Post Test	N	M	SD	t
Self-esteem	Positive	pre-test	159	2.74	.72	-4.76***
		post-test	159	3.00	.81	
	Negative	pre-test	159	1.90	.53	.24
		post-test	159	1.88	.56	
Stress	Family	pre-test	160	2.29	.75	.09
		post-test	160	2.28	1.01	
	Friend	pre-test	160	1.87	.68	1.57
		post-test	160	1.76	.76	
	School life	pre-test	160	2.47	.81	2.34*
		post-test	160	2.31	.87	
	Body	pre-test	160	2.35	.83	1.70
		post-test	160	2.22	.93	
Life satisfaction		pre-test	159	3.91	.89	-4.38***
		post-test	159	4.23	.83	
Helpfulness of Home Economics class		pre-test	159	3.38	.89	-6.05***
		post-test	159	3.91	.87	

*p<.05, ***p<.001

에 대한 인식은 3.38에서 3.91(5점 만점)로 향상되는 효과가 나타난 것으로 분석되었다. 한편 가정과수업 후에 학교생활에 대한 스트레스가 5% 수준에서 유의하게 감소하였다. 그러나 부정적 자아존중감, 가족 스트레스, 친구 스트레스, 신체 스트레스는 모두 평균값이 감소하기는 하였으나 유의하지는 않았다.

이상의 연구 결과를 종합하면 2009 개정 교육과정에 의한 일상적인 가정과 수업은 학생들의 긍정적인 자아존중감과 삶의 만족도를 향상시키고, 학교생활 스트레스를 줄여주는 효과가 있으며, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식을 긍정적으로 향상시킨다. 그러나 부정적 자아존중감과 가족·친구·신체 스트레스를 줄여주는 효과는 미약하여 차기 교육과정이나 가정과 수업을 기획할 때에는 이러한 부분에 보다 중점을 두어야 할 것으로 보인다.

Ⅴ. 결론 및 제한점

본 연구는 2009 개정 실과(기술·가정) 교육과정에 의한 일상적인 가정과 수업이 중학생의 자아존중감과 스트레스, 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식에 미치는 효과를 알아보는 데 목적이 있다. 이러한 연구목적을 달성하기 위해 첫째, 중학생의 자아존중감(긍정적, 부정적)과 스트레스(가족, 친구, 학교생활, 신체), 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식은 어떠한가, 둘째, 중학생의 성별에 따라 자아존중감과 스트레스, 삶의 만족도, 가정과수업 도움 정도에 대한 인식은 차이가 있는가, 셋째, 중학생의 자아존중감과 스트레스, 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식의 상관관계는 어떠한가, 넷째, 일상적인 가정과수업은 중학교 1학년 학생들의 자아존중감과 스트레스, 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식에 영향을 미쳤는가를 연구 문제로 설정하였다.

이에 따라 경기도 Y시 소재의 중학교에서 1학년 171명을 대상으로 1주에 2시간씩 2009 개정 교육과정에 의거한 일상적인 가정과수업을 실시하면서 단일집단 사전-사후 설계로 2014년 3월 26일부터 4월 1일까지 사전 조사를 하고, 2014년 12월 8일에서 19일까지 사후 조사를 하였다. 배부된 171부의 설문지 중에서 총 165부(96.5%)의 설문지를 분석하였다. SPSS 18.0을 활용해 기초통계분석, 독립표본 t-검증, 대응표본-t검증, 상관분석을 실시하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 중학생의 자아존중감은 4점 척도에서 부정적 자아존중감이 1.90, 긍정적 자아존중감이 2.74로서 긍정적 자아존중감이 더 높게 나타났다. 스트레스는 비교적 낮게 인식하고 있었으며, 학교생활 스트레스가 2.48로 가장 높고, 신체 스트레스 2.35, 가족 스트레스 2.29, 친구 스트레스가 1.88로 가장 낮았다. 반면 삶의 만족도(3.90)와 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식(3.89)은 비교적 높게 인식하고 있었다. 이 연구의 대상자들이 긍정적 자아존중감과 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식이 높다는 것은 중학교 1학년 시기는 다른 시기에 비해 자아존중감과 삶의 만족도가 낮은 시기라는 연구 결과(Park & Yu, 2017)와 비교해볼 때, 학년 초 교사와 학생들 간의 라포가 잘 형성된 결과로 해석되며, 다른 요인의 스트레스에 비해 학교생활 스트레스가 높은 것은 사전조사가 실시된 시기가 중학교 입학초의 긴장된 상태이기 때문으로 보인다.

둘째, 중학생의 성별에 따라 가족 관련 스트레스는 남학생이 사전, 사후 조사에서 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다. 긍정적인 자아존중감은 사전, 사후 모두 남학생이 높았고, 부정적인 자아존중감은 남녀 차이가 거의 없었으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 이러한 결과는 청소년의 자아존중감은 성별에 따라 차이가 나타나지 않은 연구 결과(Lim & Lee, 2007; Kim & Lee, 2010)와 유사하고, 한국아동·청소년패널조사(KCYPS)의 중1, 중3, 고2 데이터를 활용하여 종단적으로 살핀 연구결과(Park & Yu, 2017)에서 남학생이 여학생보다 자아존중감과 삶의 만족도가 유의하게 높게 나타난 것과는 다른 결과이다.

스트레스는 대부분 남학생이 여학생에 비해 높게 인식하고 있었고, 신체 스트레스는 사전, 사후 여학생이 모두 높았다. 여학생이 남학생에 비해 친구 스트레스, 학교생활 스트레스, 신체 스트레스가 사후 조사에서 많이 줄었으나 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 연구 결과는 여학생의 스트레스가 남학생보다 높다는 연구 결과(Hwang & Kang, 2012)와는 상반되며, 외모관심이 높을수록 외모만족도가 낮아지고, 외모관심은 자아존중감과 부적인 상관관계를 나타낸 연구 결과(Lee & An, 2013)로 미루어볼 때 여학생의 외모 관심이 높아 신체 스트레스가 높게

나타난 것으로 해석된다. 특히 통계적으로 유의하지는 않았지만, 사후 조사에서 여학생의 스트레스가 남학생보다 많이 줄었으며, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식도 남학생보다 높아져서 가정과교육의 효과가 여학생에게 더 크게 나타난 것으로 해석된다. 이는 스트레스와 자아존중감의 영향력이 여자 청소년에게 더 크게 나타난 것으로 보고한 연구 결과(Lee & Jeon, 2012)와 일부분 유사하다.

이에 따라 가정 교과에서는 남학생이 가족 스트레스에 대처할 수 있는 교육 내용을 강화할 필요가 있으며, 남학생들이 보다 수업에 적극적으로 참여할 수 있도록 남학생의 특성을 반영한 수업 활동을 구안해야 할 필요가 있다.

셋째, 중학생의 긍정적인 자아존중감과 삶의 만족도는 가정과수업 전과 후에 모두 높은 정도의 상관관계가 있으며, 긍정적 자아존중감과 스트레스는 모두 부적으로 중간 정도의 상관을 보였다. 이러한 결과는 청소년 스트레스와 자아존중감이 부적인 상관관계를 나타낸 연구 결과(Lee, 2013)와 같다. 긍정적 자아존중감과 부정적 자아존중감은 사전 조사에서는 부적으로 높은 상관관계를 보였다가 가정과수업을 받고 난 후 사후 조사에서는 부적으로 중간 정도의 관계를 나타냈다. 부정적 자아존중감은 가족, 친구, 학교생활, 신체 스트레스와 대부분 중간 정도의 상관을 보였으며, 삶의 만족도와는 부적으로 중간 정도의 관계가 있었다. 가족 스트레스는 친구 스트레스, 신체 스트레스와 중간 정도의 상관을 보였으나 사후 조사에서는 친구 스트레스와 높은 상관을 나타냈다. 친구 스트레스는 학교생활과 신체 스트레스와 상관이 높았으며, 그 값이 사후 조사에서 더 높아졌다. 또한 학교생활 스트레스는 신체 스트레스와 사전과 사후 모두 상관이 높았다. 삶의 만족도는 긍정적 자아존중감과는 상관이 높았고, 부정적 자아존중감, 가족·친구·학교생활·신체 스트레스와는 부적으로 중간 정도의 상관관계가 있었다.

한편, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식은 가정과 수업을 한 후 사후조사에서 긍정적 자아존중감과 중간 정도의 상관관계를 보였고, 학교생활·신체 스트레스와는 약한 상관이 있었다. 그러나 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식과 삶의 만족도는 중간 정도의 상관관계를 보였다. 이와 같이 긍정적인 자아존중감은 가정과수업이 실제적인 삶에 도움이 되었다는 인식에 중간 정도의 상관관계를 갖고, 부정적인 자아존중감은 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식에 부적으로 매우 약한 상관관계를 보인 것은 Ahn과 Lee(2007)의 연구에서 자아존중감이 높을수록 가정교과의 가족생활영역 전체 활용도가 높았던 결과를 더욱 구체화한 것으로 평가할 수 있다.

넷째, 일상적인 가정과수업은 중학생들의 긍정적인 자아존중감과 삶의 만족도를 유의하게 향상시키고 학교생활 스트레스를 줄여주는 효과가 있으며, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식을 긍정적으로 향상시켰다. 그러나 부정적 자아존중감과 가족·친구·신체 스트레스는 가정과수업 후에 모두 감소하였으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 따라서 2009 개정 실과(기술·가정) 교육과정에 따른 중학교의 일상적인 가정과수업은 긍정적인 자아존중감과 삶의 만족도를 향상시키고, 학교생활에 대한 스트레스를 줄여주는 효과가 있음이 입증되었다고 볼 수 있다. 특히 긍정적 자아존중감이 부정적 자아존중감과 삶의 만족도에 미치는 영향력이 더 크고, 삶의 만족도를 증진시키기 위해서는 긍정적 자아존중감 형성을 위한 방안 모색에 더 힘써야 한다는 Jung과 Lee(2015)의 연구 결과를 토대로 평가한다면, 긍정적 자아존중감이 유의하게 향상된 것은 가정과수업의 긍정적인 효과로 매우 의미가 있다.

그러나 가정과수업 후에 유의미한 효과가 나타나지 않은 부정적인 자아존중감과 가족·친구·신체 스트레스 영역은 차기 교육과정이나 가정과수업을 기획할 때 재검토와 보강이 필요하다. 특히 신체 스트레스는 2009 개정 실과(기술·가정) 교육과정의 '청소년의 이해'에서 신체적 발달 영역과 '청소년의 생활'에서 '옷차림과 자기표현' 단원에서 다루어지는 내용이고, 친구 스트레스는 '청소년의 성과 친구관계'에서 다루어지는 내용이기에 보다 구체적으로 검토하여야 할 필요가 있다.

본 연구는 학생들의 성장과 타교과목의 학습에 따른 자아존중감과 스트레스, 삶의 만족도 등의 변화를 통제하지 못했다는 제한점을 지니고 있다. 그러나 2009 개정 실과(기술·가정) 교육과정에 따른 일상적인 가정과수업이 실제적으로 중학생의 긍정적 자아존중감 형성과 삶의 만족도 향상에 기여하고 학교생활 스트레스를 줄여주는 효과가 있으며 가정과수업이 학생들의 실제 삶에 도움이 된다는 인식을 갖게 함을 입증함으로써 사회적 인식 개선에 도움이 되는 기초 자료를 마련하였다는데 의의가 있다.

사회와 교과는 끊임없이 변화하고 있는데 가정과교육이 기존의 이미지에 갇혀서 부모준비교육과 같이 꼭 필요한 교육 과정

및 교육 내용을 학생들에게 제공하지 못하는 문제를 해결하기 위해서도 사회적 인식 개선은 필수적이다. 따라서 후속 연구로 가정과 교육과정과 교육내용에 따른 가정과수업의 효과를 살필 수 있는 대규모 종단 연구를 제안한다.

참고문헌

Ahn, H. S. & Lee, H. S. (2007). Relationships with Parents, Self-esteem and Application of Family Life Part in Home Economics Curriculum of the Middle-school Students. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, *19*(3), 107-118.

Byeon, H. J. & Chae, J. H. (2002). The Effect of Practical Reasoning Instruction in Home Economics on the Critical Thinking - Focusing on Family Relations and Resource Management-. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 14(3), 1-9.

Chae, J. H. & Yoo, T. M. (2006). The Effects of Practical Reasoning Home Economics Instruction on Middle School Students' Self-Esteem. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, *18*(1), 31-47.

Cheon, S. M., Choi, Y. M. & Kim, M. O. (2015). Effect of Optimism Enhancement Programs on Self-esteem and Stress Coping Styles of Middle School Students Victimized by School Violence. *Journal of Rehabilitation Psychology*, *22*(2), 341-356.

Choi, M. L. & Lee, I. H. (2003). The Moderating and Mediating Effects of Self-Esteem on the Relationship between Stress and Depression. *Korean Journal of Clinical Psychology, 22*(2), 363-383.

Davis, J. A. (1971). *Elementary survey analysis*. Englewood, New Jersey: Prentice Hall.

Han, M. Y. & Lee, H. S. (2006). Effects of Self-Esteem, Relationships with Parents and Peer Relationships on Adolescents' Internet Addiction. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, *18*(4), 55-65.

Hwang, E. H. & Kang, J. S. (2012). Stress, Self-Esteem and School Adjustment according to Distinction of Sex for Early Adolescents. *The Korean journal of stress research*, *20*(3), 149-157.

Jeon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. 연세논총, 11, 109-129.

Kang, M. H., Kwon. J. K. &, Oh, K. O. (2012). Influencing Factors of Resilience of Adolescents according to Stress. *The Korean journal of stress research*, *20*(3), 187-198.

Kim, E. J. (2015). A longitudinal study on the relationship of adolescent's parent attachment, self-esteem, anger and stress. *Studies on Korean Youth*, *26*(4), 239-266.

Kim, E. S., Cho, H. J. & Kim, Y. H. (2015). A Study of the Relationship of Green Dietary Education, Self-esteem and Happiness of Middle School Home Economics Students. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, *27*(3), 63-77.

Kim, J. Y. & Lee, H. S. (2010). The Effects of Family and Peer Relationships on Adolescents' Self-Esteem. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, *22*(1), 21-32.

Kim, S. G. & Wang, S. S. (2011). Development & the analysis of application effect of middle school HE text teaching-learning lesson plans for character education in cultivating gratitude disposition. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, *23*(2), 17-35.

Jung, D. & Lee, J. S. (2015). Adolescent"s Self-Esteem, Environmental Characteristics and Life Satisfaction: Interaction of Positive Self-Evaluation and Negative Self-Evaluation. *The Journal of the Korea Contents Association*, 15(9), 273-284.

Lee, G. H. & An, G. L. (2013). The Effect of the Interest and Satisfaction in Appearance on Interpersonal Relations and Self-Esteem. *Korean Psychological Therapy*, *5*(1). 73-83.

Lee, H. S. (2013). Effect of Family Function and Self Esteem on Stress in Adolescents. *The Korean journal of stress research*, *21*(2), 121-129.

Lee, H. S. (2014). The Mediating Effects of Self-esteem on the

Relationship between Parenting Behaviors and Peer Relations Among Adolescents. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, *26*(4), 75-83.

Lee, J. B., Kim, Y. N. & Chae, J. H. (2001). Development of Cooperative Learning Lesson Plan and the Effect of Cooperative Learning on Students' Self-esteem - Focused on the Food and Nutrition Section of Middle School Home Economics-. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 13(3), 131-146.

Lee, J. E., Eun, S. Y., Jung, I. K. & Kim, J. H. (2012). The effects of body appearance satisfaction and self-esteem on the perceived obesity stress in adolescence in Seoul area : A latent model test. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, *24*(4), 105-116.

Lee, J. S., & Jung, D. (2015). An Influence of Adolescent's Self-Esteem and Environmental Characteristics on Life Satisfaction : Moderating Effect of Positive Self-Evaluation and Negative Self-Evaluation. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, 16*(10), 6595-6603

Lee, S. H. & Jeon, J. S. (2012). The Influence of Stress on Suicidal Ideation among Male and Female Adolescents: Focusing on the Moderating Effects of Self-Esteem. *Journal of Social Science Research, 28*, 173-202.

Lee, S. H. & Lee, H. J. (2012). The effect of eco-friendly clothing teaching using Future Problem Solving Program on cultivating creative character. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, *24*(3), 143-173.

Lee, S. Y. (2009). *Relationship between life stress and social support in the middle school students*. (Unpublished master's thesis) Graduate school of Wonkwang University, korea.

Lim, S. G. & Lee, H. S. (2007). The Effects of Self-esteem, Relationships with Parents and Peer Relationships on Adolescents' School Adjustment. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, *19*(3), 169-183.

Ministry of Education (2015). 실과(기술·가정)/정보과 교육과정. 교육부 고시 제 2015-74호 [별책 10].

Ministry of Education, Science and Technology (2011). 실과(기술·가정) 교육과정. 교육과학기술부 고시 제 2011-361호 [별책 10]

Ministry of Gender Equality and Family (2016). 2016 청소년 백서

No, S. L. & Lee, H. S. (2005). The Effects of Lesson Using Multiple Intelligences Theory in Technology·Home Economics on Middle School Student's Self-Esteem : Focused on the Resource Management and Environment Unit. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, *17*(2), 1-10.

Park, M. A., Kim, S. K. & Cheon, S. M. (2013). A Meta Analysis on the factors of Adolescent's Psychological Well Being. *Journal of Rehabilitation Psychology*, *20*(3), 627-652.

Park, M. J. (2006). *A Study on Development Strategies for the Future Home Economics Education: focusing on Identity, Empowerment, and Vision.* (Unpublished doctoral dissertation) Graduate school of Korea National University of Education, korea.

Park, M. J. & Yu, N. Y. (2017). A longitudinal study of adolescents" self-esteem and its related variables. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 29(2), 67-84

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Statistics Korea (2017). *2016 Youth Statistics*. http://kostat.go.kr/

Yu, J. H. & Lee, Y. S. (2013). Development of Practical Problem Based Teaching-Learning Plans and Evaluation of Its Effectiveness on Middle School Students' Self Efficacy, Ego Resilience and Happiness : Focused on the Unit 'Youth's self Management' in Middle School Technolog y·Home Economics. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, *25*(4), 79-98.

<국문요약>

본 연구는 2009 개정 실과(기술·가정) 교육과정에 의한 일상적인 가정과 수업이 중학생의 자아존중감과 스트레스, 삶의 만족도와 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식에 미치는 효과를 알아보는데 목적이 있다. 이에 경기도 Y시 소재의 중학교 1학년을 대상으로 1년간 일상적인 가정과수업을 실시하면서 사전, 사후 설문 조사를 하였다. SPSS 18.0을 활용하여 기초통계분석, t-검증, 상관분석을 실시하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 응답한 중학생의 긍정적 자아존중감은 2.74, 부정적 자아존중감은 1.90(4점 만점)이었으며, 스트레스의 범위는 5점 만점에서 1.88～2.48로 나타났다. 삶의 만족도는 3.90, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식은 3.89로 비교적 높게 나타났다.

둘째, 성별에 따라 가족에 의한 스트레스만 남학생이 사전·사후 조사에서 유의하게 높게 나타났다. 그 외의 변인은 성별에 따라 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

셋째, 중학생의 긍정적인 자아존중감과 삶의 만족도, 가족 스트레스와 친구 스트레스, 친구 스트레스와 학교생활 스트레스, 친구 스트레스와 신체 스트레스, 학교생활 스트레스와 신체 스트레스는 유의하게 높은 상관이 나타났다. 긍정적인 자아존중감과 스트레스, 부정적 자아존중감과 삶의 만족도는 부적으로 중간 정도의 상관관계가 나타났다. 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식은 사후조사에서 긍정적 자아존중감, 삶의 만족도와 중간 정도의 상관관계를 보였고, 학교생활 스트레스와 신체 스트레스와는 약한 상관이 있었다.

넷째, 중학생들은 일상적인 가정과수업 후에 긍정적 자아존중감, 삶의 만족도, 가정과수업의 도움 정도에 대한 인식이 모두 유의하게 향상되었고, 학교생활에 대한 스트레스는 통계적으로 유의하게 감소하였다.

본 연구는 학생들의 성장과 타교과목의 학습에 따른 변화를 통제하지 못했다는 제한점이 있지만, 2009 개정 실과(기술·가정) 교육과정에 따른 일상적인 가정과수업이 긍정적인 자아존중감과 삶의 만족도를 향상시키고, 학교생활에 대한 스트레스를 줄여주며, 가정과교육에 대한 긍정적인 인식을 갖게 하는 효과가 있음을 입증하여 가정과교육에 대한 인식 개선의 근거 자료를 마련하였다는데 의의가 있다. 이에 따라 후속 연구로 가정과 교육과정과 교육내용에 따른 가정과수업의 효과를 살필 수 있는 대규모 종단 연구를 제안하였다.

■ 논문접수일자: 2017년 06월 18일, 논문심사일자: 2017년 07월 28일, 게재확정일자: 2017년 09월 15일