

碩士學位請求論文

스트레스 對應訓練이 스트레스 知覺과
對處方式에 미치는 效果

- 여중생을 중심으로 -

指導教授：高明奎



濟州大學校 教育大學院

相談心理專攻

高寅政

1999年 8月

碩士學位請求論文

스트레스 對應訓練이 스트레스 知覺과
對處方式에 미치는 效果

- 여중생을 중심으로 -

指導教授：高明奎



濟州大學校 教育大學院

相談心理專攻

高寅政

1999年 8月

스트레스 對應訓練이 스트레스 知覺과 對處方式에 미치는 效果

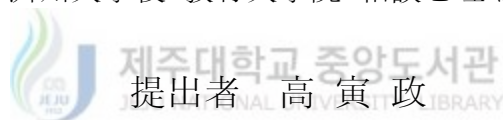
-여중생을 중심으로-

指導教授：高明奎

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함.

1999年 6月 日

濟州大學校 教育大學院 相談心理專攻



高寅政의 教育學 碩士學位 論文을 認准함.

1999年 7月 日

審査委員長 印

審査委員 印

審査委員 印

<國文抄錄>

스트레스 對應訓練이 스트레스 知覺과 對處方式에 미치는 效果

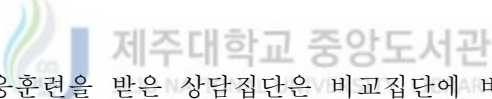
-여중생을 중심으로-

高寅政

濟州大學校 教育大學院 相談心理專攻

指導教授：高 明 奎

본 연구는 여중생을 대상으로 한 스트레스 대응훈련이 스트레스 지각과 스트레스 대처방식에 어떠한 효과를 주는가를 알아보는 데 그 목적이 있고 이 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

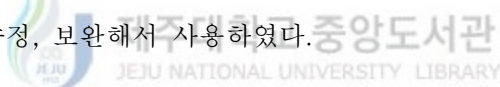
- 
1. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 스트레스 지각이 의미 있게 감소할 것인가?
 2. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 스트레스 대처방식에서 유의 있는 차이를 보일 것인가?

본 연구의 대상자는 제주도의 S중학교 3학년 학생 40명을 대상으로 스트레스 지각 및 대응 검사를 실시하고, 그 중에서 상담집단, 비교집단에 참여하기를 희망하는 학생 26명중 스트레스 지각 수준이 비교적 높은 학생 22명중 상담집단, 비교집단에 대한 연구자의 설명을 듣고 각자의 희망에 따라 11명은 상담집단, 그리고 11명은 비교집단으로 구성되었다.

※ 본 논문은 1999년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

본 연구자는 Mills(1982)의 스트레스에 대처하는 방법과 원호택(1988)의 대학생의 공부 스트레스 대응훈련 프로그램, 변창진(1981)의 이완훈련 프로그램과 장현갑(1991)의 스트레스의 효율적 대처방안 그리고 박경애(1997)의 인지·정서·행동치료, 학교에서의 자율적 인간 육성의 원리(이형득 외, 1989)를 참고로 하여 중학생 수준에 맞도록 재구성하였다. 이 프로그램은 총 8회로 구성되어 있으며 매일 2회씩 4일간, 1회 소요 시간은 80분간 진행하였으며 비교집단은 사전, 사후 검사에만 참여시켰다.

본 연구에서 사용된 측정도구는 두 가지인데 첫째, 스트레스에 대한 질문지로서 대학생의 스트레스 척도인 원호택, 김순화의 스트레스 요인 질문지, 최해림의 대학생을 위한 스트레스 대응 질문지, Mechanic의 질문지 등을 바탕으로 박선희(1991)가 여고생의 스트레스와 불안 및 정신건강에 관한 연구에서 제작, 사용한 질문지를 참고로 하여 본 연구자가 중학생의 수준에 맞도록 학교, 가정·경제, 친구·대인, 자기자신의 4가지 영역으로 나누어 수정, 보완해서 사용하였다. 둘째, 스트레스 대처양식 검사는 최해림(1986)이 제작한 대학생을 위한 스트레스 대응 질문지를 본 연구자가 중학생 수준에 맞도록 수정, 보완해서 사용하였다.



자료처리는 채점 후 SPSS/PC+프로그램을 이용하여 상담집단과 비교집단간 사전검사, 상담집단의 사전, 사후검사, 상담집단과 비교집단간 사후검사에 대하여 t검증을 실시하였으며, 그에 따른 연구 결과는 다음과 같다.

- 1) 여중생은 자기자신 영역에서 스트레스 지각 수준이 낮아졌다.
- 2) 여중생은 스트레스 대응책에서 학교, 친구·대인관계, 자기자신 영역에서 문제 중심적 대응책을 더욱 활발히 사용하고 있다.
- 3) 여중생은 스트레스 대응책에서 학교, 친구·대인관계 영역에서 정서 중심적 대응책을 더욱 활발히 사용하고 있다.
- 4) 여중생은 학교, 친구·대인관계 영역에서만 정서중심적 대응책을 사용하는데 반해 학교, 친구·대인관계, 자기자신 영역에서 문제중심적 대응책을 활용하는 것으로 나타나 문제중심적 대응책의 활용도가 보다 높다.

따라서 체계적인 스트레스 대응훈련 프로그램을 학교 교육이나 청소년 상담분야에서 실시한다면 여중생들의 스트레스의 감소 및 스트레스 대응 방법을 보다 효과적으로 수행함으로써 여중생들의 정신건강에 큰 도움이 될 것이다.



목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제와 가설	3
3. 연구의 제한점	4
II. 이론적 배경	5
1. 스트레스의 개념과 유형	5
2. 청소년기와 스트레스 요인	9
3. 스트레스 대응방법의 유형	12
4. 스트레스 대응훈련 프로그램에 대한 선행연구	15
III. 연구방법 및 절차	20
1. 연구대상	20
2. 측정도구	20
3. 실험절차	23
4. 자료처리	24
IV. 연구결과 및 해석	25
V. 요약, 결론 및 제언	34
1. 요약	34
2. 결론	37
3. 제언	38
참고문헌	40
Abstract	45
부 록	48

표 목 차

<표 III-1> 스트레스 대응 훈련 프로그램 회기별 내용	21
<표 III-2> 중학생을 위한 스트레스 대응 질문지의 구성	22
<표 IV-1> 상담집단과 비교집단의 사전 스트레스 지각 정도의 차이	25
<표 IV-2> 상담집단과 비교집단의 사전 스트레스 대처방식의 차이	26
<표 IV-3> 상담집단의 사전-사후의 스트레스 지각 정도의 차이	27
<표 IV-4> 상담집단의 사전-사후 스트레스 대처방식의 차이	27
<표 IV-5> 비교집단의 사전-사후의 스트레스 지각 정도의 차이	28
<표 IV-6> 비교집단의 사전 사후 스트레스 대처방식의 차이	28
<표 IV-7> 상담집단과 비교집단의 사후 스트레스 지각 정도의 차이	29
<표 IV-8> 상담집단과 비교집단의 사후 스트레스 대처방식의 차이	31



부 록 목 차

<부록 1> 스트레스 대응훈련 프로그램 실제	49
<부록 2> 프로그램 활동지	61
<부록 3> 중학생을 위한 스트레스 질문지	69
<부록 4> 소감문	76

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사회가 복잡·다양해져 감에 따라 현대인들은 여러 가지 원인으로 인한 스트레스를 경험하고 있다. Selye(1985)에 의하면 스트레스란 태어나면서 죽음에 이르기까지 지속되는 생의 일부이며, 어떤 요구에 대한 신체의 불특정 반응으로 인간의 생리적·심리적·사회적 자극요인에 의해 경험하게 되며, 어느 정도까지는 생존과 안녕에 필요한 역동적인 힘으로 작용하지만 감당하기 어려운 정도이거나 그 상태가 오래 지속되면 부적응 상태가 되어 개인의 안녕을 위협하게 되며 질병도 유발하게 된다고 하였다. 또한 스트레스는 대체로 중년기에 겪는 현상으로만 여겨졌으나 스트레스란 태어나면서 죽음에 이르기까지 지속되는 생의 일부(Selye, 1974)로 연령에 관계없이 누구나 생활 속에서 스트레스를 경험한다는 관점이 보편화되고 있다.

특히 청소년들은 심리적·신체적으로 성인들과는 달리 미성숙의 상태이며 급격한 변화의 시기이다. 또한 그러한 급격한 변화를 자신들의 힘으로 조절할 수 없음으로 인해 청소년들은 성인들과 또 다른 불안과 스트레스를 경험하기도 한다. 따라서 청소년들의 스트레스 수준과 대처방식은 다를 수밖에 없다(박순영, 1998). 뿐만 아니라 학업중심의 학교생활과 치열한 대학입시경쟁은 이들로 하여금 수많은 스트레스와 갈등 요인에 대처해 나가도록 강요하고 있다(최정훈 외, 1993).

특히 우리 나라 중·고등학생들은 성적과 진로문제 등으로 스트레스를 크게 받고 있으며, 이로 인해 많은 청소년들이 자살 충동을 경험하고 음주, 흡연, 약물 남용, 마약 복용 등으로 정신건강이 위험 수위에 있다(고정자, 1992).

그러나 모든 청소년들이 학교생활이나 가정생활에서 심한 스트레스를 받고

좌절을 하고, 약물이나 알코올을 사용하며, 무단결석을 하거나 가출하는 것은 아니다. 일부는 부모, 형제 혹은 의미 있는 타인의 도움과 지지를 찾는다. 또는 부모, 교사 그리고 상담원과 이야기하는 것과 같은 건설적인 대처기제를 통하여 스트레스를 다루려는 구체적인 노력을 하고 자신의 좌절과 공격성을 학문적 추구나 취미로 돌리기도 한다.

청소년들은 적절한 대처방법의 부족이나 부재로 인하여 스트레스를 해결하지 못할 때 반복되는 스트레스로 인한 위기 상황은 흔히 약물 사용, 음주 그리고 가출과 같은 도피 행동을 이끌기도 하는 불안, 혼란, 두려움, 우울을 경험하게 된다(이경희, 1995).

이러한 점에 비추어 볼 때, Lazarus와 Folkman(1980)은 스트레스를 어떤 방법으로 해결해 나가는가가 개인의 신체적, 심리적 안녕, 나아가서는 사회적 안녕과도 관계된다고 보았고, 조대경과 그의 동료들(1983)도 스트레스의 내력과 정신건강과는 밀접한 관계가 있다는 것을 잘 지적해주고 있다(최해림, 1986, 재인용).



오늘날 청소년 문제가 더욱 심각해지고 날로 증가하는 현실에서 청소년들이 스트레스에 적절히 대응할 수 있도록 스트레스 대응훈련을 개발하여 청소년들로 하여금 스트레스를 효율적으로 해결할 수 있도록 하는 연구는 매우 의의 있는 일이라 생각된다.

지금까지 이루어진 대부분의 연구는 청소년들에 대한 스트레스 수준 또는 스트레스 요인과 스트레스 대처양식의 일반적 경향에 대한 조사 연구(이해옥, 1994; 박순영, 1998; 박중기, 1998), 스트레스 결과나 장애(심상호, 1986; 강수방, 1987; 이명희, 1989; 김성숙 1991) 등이며, 그 대상도 고등학생 중심이 대부분인 실정이다.

중학생은 사춘기를 경험하는 등 청소년기의 시작으로 고등학교 입학시험을 치러야 하는 것과 같이 중학생 고유의 발달 과업이 있는데 이러한 것들은 자신들에게 상당한 부담을 주는 요인이 될 것이며 그에 따라 스트레스와 생활장

애를 경험하게 될 것이다(정용준, 1998).

이에 본 연구는 스트레스 대응훈련 프로그램이 여중생들에게 스트레스에 대한 지각을 감소시키고 스트레스 대처방식에 어떠한 효과를 주는가를 알아보는 데 그 목적을 두고 있다.

2. 연구문제와 가설

여중생을 대상으로 스트레스 대응훈련이 스트레스 지각과 스트레스 대처방식에 어떠한 효과를 주는가를 알아보기 위한 본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

1. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 스트레스 지각이 의미 있게 감소할 것인가?
2. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 스트레스 대처방식에서 유의 있는 차이를 보일 것인가?

이상과 같은 연구문제를 구체적으로 달성하기 위한 가설은 다음과 같다.

가설 1. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 스트레스 지각정도(학교, 가정·경제, 친구·대인, 자기자신)가 유의하게 낮을 것이다.

가설 2. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 스트레스 대처방식에서 유의 있는 차이를 보일 것이다.

2-1. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 문제 중심

- 적 대응책에서 스트레스 영역별에 따라 유의 있는 차이를 보일 것이다.
- 2-2. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 정서 중심적 대응책에서 스트레스 영역별에 따라 유의 있는 차이를 보일 것이다.
- 2-3. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 정서 중심적 대응책보다 문제 중심적 대응책에서 스트레스 영역별에 따라 유의 있는 차이를 보일 것이다.

3. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 여중생 중심으로 스트레스 대응훈련을 실시하였기 때문에 여기에서 나타난 연구결과를 일반화하기는 어렵다.

둘째, 본 연구에서는 추후검사를 실시하지 않아서 효과의 지속성 여부를 알아보지 못했다.

셋째, 행동변화의 준거를 포착하는데 질문지 이외의 행동관찰, 면접법 등 다양한 접근이 동원되지 못했다.

Ⅱ. 이론적 배경

이 연구는 중학생들이 스트레스에 효과적으로 대응할 수 있도록 도와주는 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하기 위한 것이다. 이를 위해 본 장에서는 스트레스의 개념과 모형, 청소년기와 스트레스 요인, 스트레스 대응방법의 유형 그리고 대응훈련 프로그램에 대한 선행연구의 순서로 살펴보고자 한다.

1. 스트레스의 개념과 유형

사회가 날로 복잡해져감에 따라 현대를 살아가는 사람들은 다양한 스트레스를 경험하며 생활한다. 그러므로 현대인의 삶에서 스트레스는 일상생활의 불가피한 측면으로 모든 사람들이 보편적으로 경험하고 있는 현상이라 할 수 있다. 그러나 일상적으로 사용하는 스트레스의 개념은 정의하기도 쉽지 않거니와 다양한 면(facets)을 지니고 있는 것이 특징이다(황정규, 1990).

「stress」란 라틴어의 「stringo」에서 유래된 것으로 「무엇을 조인다」는 뜻을 갖고 있다. 즉 개인의 심신상 균형상태를 위협하는 외부자극으로서 어떤 압박이나 강제적 중압을 의미하는 용어임을 알 수 있다(이해옥, 1994).

김홍규(1989)는 스트레스란 개인의 신체적, 심리적 안녕상태를 위태롭게 하는 환경적 자극 조건인 동시에 개인의 정서체계, 행동체계, 생리체계에 변화를 가져오게 하는 것으로서 개인으로 하여금 특유 반응을 야기시키는 원인적 행동의 모든 것이라고 정의하였다.

Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스란 인간과 환경 사이의 특별한 관계를 말하였는데 그 관계가 자신의 자원을 요구하거나 자신이 소유한 자원의 양을 넘어서기 때문에 행복을 위협한다고 평가된 것이라고 정의하였다.

이와 같이 스트레스의 개념이 대체로 부정적인 영향을 언급한 반면, 스트레

스에 관한 수많은 연구 중에는 스트레스의 부정적인 면과 긍정적인 면을 다같이 고려한 연구들도 있다. Cherry(1978)는 스트레스를 개인에게 부과되는 요구가 즐거운 것인지 아닌지에 관계없이 그 같은 요구에 대해 나타내는 보편적 신체 반응이라고 하였고, Quick 등(1984)도 스트레스가 부정적 가치 뿐 아니라 긍정적 가치도 있음을 논하면서 스트레스가 부정적 가치를 지닐 때 이를 역기능 스트레스(distress)라 칭하고, 긍정적 가치를 지닐 때 이를 특히 순기능 스트레스(eustress)라 하였다(이재원, 1989, 재인용).

이와 같이 스트레스의 정의에 관한 다양한 견해로 인해 스트레스에 대한 포괄적인 이해가 어려운 상태이나 스트레스에 관한 많은 연구들은 다음의 세 가지 모델 즉 반응으로서의 스트레스, 자극으로서의 스트레스, 역동적 상호작용으로서의 스트레스로 구분하여 설명할 수 있다.

1) 반응으로서의 스트레스(Response-based Model of Stress)

초기의 스트레스에 대한 정의는 스트레스 상태에서 일어나는 특정 반응 또는 반응군을 스트레스로 보는 관점을 취하였다. 이 개념은 주로 생물학이나 의학에서 사용되는 것으로 스트레스는 유기체가 노출된 자극에 대해 어떠한 반응을 보이는데 따라 결정되므로 종속변인으로 작용하게 된다는 것이다. 다시 말하면 자극 자체가 어떤 상해의 원인이 될 수도 있지만 유기체가 이러한 위험에 어떤 반응을 보이느냐가 바로 스트레스의 표현이라고 보는 관점이다(최해림, 1986).

이러한 관점은 Selye(1985)의 연구로부터 유래되는데 그는 “어떤 것이든 그 요구에 대한 신체의 비 특정적 반응(nonspecific response of the body to any demand made upon it.)”을 스트레스라고 하였다. 그에 따르면 적응을 요구하는 모든 자극(stressor)에 대한 반응이 스트레스이다.

이와 같은 견해로 Cannon은 스트레스를 추위, 산소부족, 저혈당 등의 조건하

에서 생기는 항상성 유지(homeostasis)의 장애라고 하였고, Wolff도 스트레스는 유기체 내의 역동적 상태이지, 자극이나, 공격, 부담, 짐 등이 아니며 내적, 외적, 사회적 및 기타 환경적 측면이 아니라고 하여 신체의 상태로 간주하였다(Lazarus & Folkman, 1984; 서명숙, 1995, 재인용).

반응으로서의 스트레스에 관한 연구는 주로 유해한 자극과 신체 생리적 기능의 변화와의 관계를 나타내는 연구이며 스트레스 적응과 생리 화학, 해부학, 신경조직에 대한 이해를 증진시키는데 큰 공헌을 하였다(최해림, 1986).

그런데 이 관점은 스트레스 반응과 일상생활에서의 반응을 구별하기 어렵다는 문제와 동일한 반응이라 해도 다른 자극 조건에 의해 유발되었을 가능성이 있고, 이를 구분할 수 없다는 문제점이 지적되었다(이종목, 1990).

2) 자극으로서의 스트레스(Stimulus-based Model of Stress)

최근까지 심리학자들이 스트레스에 대하여 내린 가장 보편적인 정의는 스트레스를 하나의 자극으로 보는 입장이다. 이 개념은 환경내의 자극을 독립변인으로 보고 자극을 곧 스트레스로 진단한다(Cox, 1991). 여기에는 환경적 조건으로부터 내적인 생리적 현상까지 다양한 자극들이 포함되는데, Selye는 이를 긴장원(stressor)이라 정의하고 있다. 스트레스를 환경적 자극으로 보는 대표적인 입장은 생활사건(life event)접근법이다. 여기에는 생활 변화 단위(Life Change Unit; LCU)의 총점으로 스트레스의 정도를 나타내려고 하는 방법과 생의 위기적 사건에 희생을 당한 소규모 집단을 대상으로 하는 임상적 연구가 포함된다(Kessler et al., 1985). 그러나 이 입장들은 대부분의 사람들에게 스트레스를 주는 사건이라 할지라도 그 사건이 개인에게 어떤 심리적 의미를 갖는지, 사회적으로 어떻게 수용되는지 등의 매개 변인을 고려하지 못한다는 문제점을 지적할 수 있다.

3) 역동적 상호작용으로서의 스트레스(Transaction Model of Stress)

스트레스를 반응이나 자극으로 파악하려는 입장과는 달리 스트레스를 역동적 상호작용으로 보는 입장이다. Lazarus 와 Folkman(1984)은 스트레스란 인간과 환경사이의 상호작용적 관계를 말하는 것으로 그 관계가 자신의 자원을 요구(demand)하거나 자신이 소유한 자원(resources)의 양을 초과하거나 안녕을 위협한다고 평가될 때 느끼는 심리적, 신체적 긴장상태로 정의한다. 또한 Lazarus(1981)는 스트레스 발생에 있어서 상황에 대한 개인의 평가와 좌절 및 위협의 역할을 특별히 강조했으며, Cox(1991)는 스트레스는 환경적 요구와 개인의 반응능력 간에 또는 지각된 요구와 지각된 반응능력 간에 불균형이 있을 때 야기된다고 했다. 즉 자극의 스트레스성 여부를 결정하는 것은 자극 또는 반응 그 자체가 아니라 개인이 환경적 자극을 해석하고 요구에 대해 반응할 수 있는 대처자원을 해석하는데 달려있다고 본다.

이런 견해에 따르면 개인이 스트레스를 스트레스라 여기지 않으면 스트레스가 아니라는 것이다. 스트레스가 되려면 심리적 과정에 근거한 개인의 사회적, 심리적, 생리적 체계를 모두 포함하는 것으로 자극의 스트레스성 여부를 결정하는 것은 자극 혹은 반응 그 자체가 아니고 유기체가 환경적 자극을 해석하고 요구에 대해 반응할 수 있는 대처 방법이 있는지 또 있다면 어떤 방법이 있는지를 해석하는 것이다(김정희, 1987).

이상의 스트레스에 관한 이론적 입장들을 종합해 볼 때 반응으로서의 스트레스나 자극으로서의 스트레스는 개인차를 고려하지 않을 뿐만 아니라 스트레스 과정에 있어서 개인을 수동적으로 보는 반면에 상호역동으로서의 스트레스 관점은 앞의 두 개념을 포함함으로써 적극적인 역할을 강조하고 있다.

따라서 본 연구에서는 인간을 스트레스에 대해 그저 받기만 하는 수동적인 존재로 보지 않고 환경과 상호작용 하면서 내적 기체인 인지를 사용하여 스트

레스 상황을 평가하고 이를 다루어 나가는 적극적인 존재로 보기 때문에 스트레스를 역동적인 상호작용의 관계에서 발생하는 것으로 본다.

2. 청소년기와 스트레스 요인

청소년기는 사춘기부터 성인기 이전까지의 기간을 말하고, 청소년이란 이 시기에 있는 자로서 지적, 정서적, 신체적인 제반 특성이 미성숙한 상태에서 성숙한 상태로 변화해 가는 과도기에 있는 자를 말한다(한상철, 1998).

청소년기의 정의는 시대의 변천에 따라 달라진다. 일반적으로 청소년기는 초경 등 성호르몬의 분비와 급격한 생리적 변화를 경험하기 시작하는 11-12세 정도부터 시작하여 추상적 사고능력과 자아정체감 형성이 이루어지는 18-20세 경까지를 말한다(윤진외 8명, 1996).

전병재(1993)는 후기 산업사회로 접어들면서부터 고등교육 기간과 고등교육 인구가 증가됨에 따라 종래의 청소년기를 중·고등학생들과 대학생들로 구분하여 중·고등학생들만을 청소년으로 보고 대학생에 해당하는 연령층은 청년기로 보는 것이 좋다고 하였다.

이는 중·고등학생과 대학생 연령층의 사회 심리적 특성이 매우 다름을 나타낸다고 볼 수 있다. 본 연구는 연령상 14-16세에 해당하는 중학생에게 연구의 초점을 두었다.

이러한 청소년기의 특징은 크게 신체·생리적, 지적, 정서적, 정체감의 혼미, 사회적 특성으로 나누어 볼 수 있다.

첫째, 신체발달은 청소년 시기에 소위 사춘기적 발육촉진의 현상이 나타난다. 즉, 신장과 체중이 증가하며 근육과 내장의 여러 기관이 현저히 발달한다. 사춘기의 급격한 생리적 변화는 필연적으로 청소년으로 하여금 적지 않은 심리적 변화를 일으킨다(김충기, 1990).

둘째, 지적 특성의 발달과 관련하여, 청소년들의 지능은 12-14세까지 대체로 급상승하다가 그 이후에 발달속도가 완만해지며, 17-18세 경에 정점에 달한다. 청소년기는 지능의 우열에 의해 상황에 대한 적응력의 차이가 크게 나타난다. 따라서 지능발달이 지체된 청소년은 열등감을 가질 수 있다(한상철, 1998).

셋째, 정서적 특성과 관련하여, 청소년들은 성충동의 급격한 증가로 인한 정서적 혼동을 경험한다. 정서적 혼동은 불안감과 과민성을 증대시키며, 이는 신체적 에너지와 심리적 긴장감을 수반한다. 그리고 이들은 감정의 양가성을 나타낸다. 즉, 존경심과 열등감, 의존과 자립, 부모에 대한 애정과 경멸 등과 같이 서로 상반된 감정을 동시에 갖는다(한상철, 1998).

넷째, ‘나는 누구인가?’, ‘나의 삶에 어떤 가치와 의미가 있는가?’ 등의 자기 회의적인 의문과 심리적 갈등은 청소년들에게 정체감 혼미(identity diffusion)를 야기시키며, 그들만의 특별한 시련과 아픔을 통해 이러한 혼미를 극복함으로써 정체감 확립을 이루어 나간다. 그렇지 못할 경우 정체감 혼미를 거듭하거나 부정적 정체감(negative identity)을 형성함으로써 방황과 문제행동을 계속하기도 한다(한상철, 1998).

다섯째, 사회적 측면에서 볼 때 가족 중심의 보호적 생활 습관을 탈피하여 학교로 생활공간이 이전되면서 인간관계에 있어서도 혈육에서 동료 집단으로 넓어지고, 이성문제, 진로문제 등 이전에 없었던 여러 새로운 적응문제에 당면하게 된다. 또한 자기 자신의 발견으로 자기의식의 소중함을 지각하고, 지금까지의 부모 의존적 관계에서 벗어나 독립적인 개인으로 인정해 주기를 바라면서 소속감의 바탕도 가정과 부모에서 동료, 이성 그 외 사회집단으로 변화된다(김정겸, 1987).

이와 같이 청소년기는 자아정체감을 확립하는 시기이며 다양한 변화에 적응하기 위해 많은 스트레스를 경험하게 된다. 따라서 청소년이 경험하는 스트레스에 대한 고찰로 효율적인 적응방법이 제시되어야 한다.

최근 우리 나라에서 보고된 청소년의 스트레스에 관한 선행연구를 살펴보면,

학교생활, 성적과 시험, 학업문제, 학교문제 등과 같이 학교생활과 관련된 영역이 가장 큰 스트레스 요인이 된다(박용자,1989; 이명희, 1989; 이유미, 1994; 전경련, 1994; 이경희, 1995; 박중기, 1998)고 나타났고, 그 다음 영역은 진로문제, 가정문제, 교우문제, 환경문제, 자신문제, 경제문제 등 다양한 요인에 의하여 스트레스를 받는 것으로 밝혀졌다. 이밖에도 김정겸(1987)은 청소년들이 가장 많이 경험하는 스트레스가 친구와의 관계, 성적, 시험, 외모, 자기자신, 부모와의 관계 순으로 나타났다고 하였고, 김창기(1992)는 청소년들은 사회문제, 진학문제, 친구문제, 이성문제, 가정문제, 용돈문제 등의 순으로 스트레스를 많이 경험하는 것으로 나타났다.

최해림(1986)의 한국 대학생의 스트레스 현황과 인지 행동적 상담의 효과에 관한 연구에 의하면, 대학생들이 경험하는 스트레스 근원과 장애는 환경에서 오는 것이 가장 높았고 다음으로는 자신, 대인관계, 학교생활, 가정생활의 순서로 나타났다.

황정규(1990)는 중·고등학생들이 겪는 스트레스 양은 중1학년에서 고1학년 까지 계속 상승하다가 고3학년에서 약간 하강하는 것으로 나타났으며 동성친구와의 관계, 학업성적, 선생님과의 관계, 부모와의 관계, 신체변화 등에서 청소년들이 스트레스를 많이 느끼는 것으로 나타났다.

이상의 연구에서 나타난 바와 같이 현재까지의 선행연구를 토대로 청소년들이 일상생활에서 경험하고 있는 스트레스 요인으로서는 청소년들이 가장 많은 시간을 보내는 학교생활, 가정생활, 친구문제, 대인문제, 자신문제, 환경문제, 경제문제, 부모와의 관계, 이성문제, 용돈문제 등의 영역이 공통적인 스트레스 요인으로 나타났다.

본 연구에서는 최해림(1986)의 연구결과를 참고로 스트레스의 요인을 크게 학교문제, 가정·경제문제, 친구·대인관계, 자기자신의 문제 등 4가지 영역으로 분류했다.

3. 스트레스 대응방법의 유형

스트레스의 대응은 광의로 외적, 내적 요구 또는 이 요구들 간의 갈등을 처리하는 노력을 말한다. 처리하는 노력이란 대응과정에서 일어나는 사고와 행동의 역동을 특별히 강조함을 뜻한다. 스트레스에 대한 반응이 성격특징, 동기 또는 개인의 과거 사건 같은 매개변인에 따라 개인차가 있는가 보다는 실제로 스트레스를 당면하는 그 당시에 어떤 생각, 어떤 행동을 하는가가 초점이 된다고 하였으며, 이는 개인의 인지적 상황을 중요시했으며 사회적, 물리적 환경에서 살아남기 위한 개인의 투쟁, 즉 삶을 어떻게 다루는가를 뜻한다(Lazarus, 1976; Holroyd & Lazarus, 1982; 최해림, 1986, 재인용).

그러므로 문제는 스트레스 상황에서 개인이 스트레스를 어떻게 지각하고 대처해 나갈 것인가 하는 대처능력이 중요하며, 스트레스를 효과적으로 다루어 나가는 대처방법을 학습할 필요가 여기에 있다.

스트레스에 대처하는 방법은 사람에 따라 여러 가지로 다를 수 있다. 어떤 사람은 스트레스에서 도피하지만 어떤 사람은 스트레스를 일으키는 원인이나 대상에 맞서서 도전을 하기도 한다. 우리는 스트레스 상황에 처하게 되면 우리의 안녕에 어떤 의미가 있는가를 먼저 판단하는 일차적 평가에 따라 위협이든 도전이든, 그 상황을 다스리기 위해 무엇인가를 해야만 한다. 그러한 경우에 무엇을 해야 할 것인가를 평가하게 되는데, 이를 이차적 평가라고 한다. 그리고 환경으로부터의 새로운 정보에 의해서 수정되는 것을 재평가라고 한다. 재평가는 인지적인 노력의 결과이기도 하다. 재평가는 과거를 보다 더 긍정적으로 재해석하려는 노력, 또는 현재의 위협을 덜 타격적이고 덜 위협적인 방식으로 다루려는 노력으로 이루어진다(서명숙, 1995).

스트레스 대처유형을 나누는 방법은 연구자에 따라 다르며 대처유형을 두 가지 혹은 세 가지 차원으로 나누고 있다.

Moos(1983)와 그의 동료들은 문제 해결적 대처와 정서 방출적 대처의 두 차원으로, Brown과 Health(1984)는 회피와 비회피적 대처의 두 차원으로, Parkes(1986)는 직접적 대처, 억압적 대처와 일반적 대처, Pearlin과 Schooler(1978)는 대처를 문제 중심적, 인지적, 정서 완충적인 세 차원으로 나누었다(박선영, 1993, 재인용).

Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 대응 전략을 크게 두 가지 즉, 문제 중심적 대응과 정서 중심적 대응으로 분류하였다. 전자는 어떤 상황에 직면했을 때 그것이 스트레스라 평가하게 되면 대응 노력을 하게 되어 사람과 환경 사이를 바꾸거나 스트레스 장애를 일으키는 문제를 처리 혹은 변경시키는 것을 말하며 후자는 자신의 정서적 고통을 조정하여 삶과 환경의 과정에서 변화를 가져오게 하는 것을 의미한다.

일반적으로 정서 중심적 대응은 해롭거나 위협적이거나 도전적인 환경을 수정하기 위해서 할 수 있는 것이 아무 것도 없다는 평가를 하게 될 때 일어날 가능성이 더 많으며, 그런 조건들을 변화시킬 수 있다고 평가할 때는 문제 중심적 대응을 할 가능성이 더 많다.

Lazarus(1976)는 정서 중심적 행동은 일시적인 스트레스 극복에는 효과적이거나 본질적으로 자기 기만 및 현실 왜곡을 내포하는 반응이므로 상습적인 사용은 차후의 스트레스 극복에 장애가 될 수 있다고 주장하고 문제 중심적 행동이 불가능하거나 또는 문제 중심적 행동을 방해하지 않을 때에만 긍정적 결과를 가져온다고 하였다(윤경원, 1996, 재인용).

사람들은 스트레스 상황에 당면하였을 때 일반적으로 문제 중심적 대응과 정서 중심적 대응을 종합해서 사용한다. Lazarus와 Folkman(1980)은 100명의 중년층 남녀를 대상으로 일상생활의 스트레스에 대처하는 방법을 연구한 결과 응답자들이 보고한 1332개의 에피소드 중 98%에서 문제 중심적 대응과 정서 중심적 대응이 함께 사용되었다(김정희 외, 1996).

최근 우리 나라에서 보고된 청소년의 스트레스 대처양식에 관한 선행연구를

살펴보면 다음과 같다.

고순희(1995)의 고등학생을 대상으로 한 연구에서 문제 중심적 대처방식을 사용하는 영역은 학업문제 영역에서, 소망적 사고는 대인문제나 가정문제, 자신의 문제 그리고 기타 문제에서 많이 사용하고 있다고 하였다.

이경희(1995)는 청소년들이 주요 스트레스를 해결하기 위하여 사용하는 대처방식을 조사한 결과 중학생의 경우 문제해결, 반성하기 등 비교적 적극적이면서도 실천적인 방법은 심리·성격문제에서 사용하고 성적문제, 부모와의 관계문제, 심리·성격문제 모두에서 음악듣기를 주요 대처방법으로 사용하며 혼자생각하기, 잠자기, 감정억제 등의 소극적인 대처방식을 주로 사용하는 것으로 나타났다.

이상영(1993)의 연구에서는 학생들의 스트레스 적응활동이 가장 활발한 영역은 자신문제로 이정순(1988)의 연구와 일치하며, 그 다음이 대인관계, 가정생활, 학교생활 순으로 나타났다.

이소은(1990)은 스트레스 상황에 대해 아동 및 청소년이 사용하는 문제 지향적 대처방식의 수는 대인, 신체, 학업적 스트레스의 순으로 증가하며, 정서 지향적 대처방식의 수는 신체, 학업, 대인적 스트레스의 순으로 증가한다고 밝혔다.

김정겸(1987)의 연구에서도 고등학생들은 스트레스 적응 방법으로 인지지향 행동이나 혼자 하는 행동을 주로 사용하고 있는 것으로 밝혀져 소극적인 적응 방법을 사용하고 있는 것으로 나타났다.

최해림(1986)은 스트레스를 높게 느끼는 학생일수록 문제 중심적 대응을 사용하는 대신에 정서 중심적 대응을 많이 사용하고 있다고 지적하며 이들에게 인지-행동적 상담을 적용해 본 결과 스트레스 예방 또는 감소가 가능하다는 결과를 보여 주었다.

본 연구에서는 스트레스 대처유형을 Lazarus와 Folkman(1984)이 분류한 문

제 중심적 대응책, 정서 중심적 대응책 두 가지로 분류하고 이 두 가지 대응책에 대한 내용을 적용시켜, 최해림(1986)이 제작한 대학생들을 위한 스트레스 대응 질문지를 참고로 본 연구자가 중학생 수준에 맞도록 수정, 보완해서 사용한 질문지를 통해 학생들이 과연 어떤 대처유형을 주로 사용하고 있으며, 스트레스 대응훈련을 받은 후에는 또한 어떤 대처유형을 사용하고 있는지를 알아보고자 한다.

4. 스트레스 대응훈련 프로그램에 대한 선행연구

1) 선행연구의 동향

스트레스 대응훈련이란 참여자로 하여금 스트레스의 본질을 이해하고 이에 대처하는 방법과 기술을 익히게 함으로써 보다 효과적으로 스트레스를 관리할 수 있게 하기 위한 프로그램이다.

스트레스 전반에 관한 대처방법들을 가르치는 프로그램들을 살펴보면, Lazarus 와 Folkman(1984)은 이완훈련, 문제해결, 인지적 재구성, 주장훈련 등 11가지의 스트레스 대응기법들을 소개하고 있고, Giardano & Everly(1985)는 스트레스의 정의를 비롯해서 생활스트레스의 이해, 지나친 환경적 요구에 대한 대처법, 그밖에 자존심의 향상기법 등을 포함하는 14가지의 스트레스 대처기법을 소개하였다.

Matheny 등(1986)은 스트레스 대응과정에서 스트레스 반응을 완화해 주는 자원들로 사회적지지, 신념과 가치, 자신감과 통제, 건강과 에너지, 이전의 성공경험, 자기존중감 등을 들고 있으며 대응행동들로 인지적 재구성, 문제해결, 긴장 감소, 사회적 기술, 자기노출 및 정화, 구조화, 정보 탐색, 스트레스 탐지, 주장적 반응, 도피와 철회, 억압과 부정, 자가 약물치료 등을 들고 있다.

Mills는 스트레스에 대응하는 교육 프로그램으로 스트레스를 대하는 마음이

짐의 교육을 비롯해서 스트레스의 정의, 환경 변화 기법, 불확실성을 견디는 방법 등 20가지의 스트레스 대처 방법을 소개하고 있다(김정희 역, 1988).

그러나 스트레스에 대한 전반적인 대응 방법들을 교육하는 프로그램(Lazarus & Folkman, 1984; Giardino & Everly, 1985; Matheny, 1986; Mills, 1982)은 스트레스에 대한 포괄적인 이해와 관리 및 예방 기술을 제공한다는 점에서는 바람직하지만, 교육기간과 비용이 많이 소요되며, 한꺼번에 너무 많은 것을 배우게 되므로 일일이 실습하는 데 어려움이 있다(원호택, 1988)는 난점을 밝히고 있다.

우리 나라에서 스트레스에 대한 지금까지 이루어진 대부분의 연구동향을 살펴보면 청소년들에 대한 스트레스 수준 또는 스트레스 요인과 스트레스 대처 양식의 일반적 경향에 대한 조사 연구(이해옥, 1994; 박순영, 1998; 박중기, 1998), 스트레스 결과나 장애(심상호, 1986; 강수방, 1987; 이명희, 1989; 김성숙 1991) 등이며, 그 대상도 고등학생 중심이 대부분인 실정임을 연구의 필요성 부분에서도 언급한 바 있다.

스트레스 대처훈련 프로그램을 실시한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

‘한국 대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과’에 대한 최해림(1986)의 연구는 한국 대학생들의 스트레스 현황을 파악하고, 이를 기초로 인지-행동적 상담의 효과를 알아보기 위하여 집단상담을 실시한 결과 실험집단은 통제집단과 비교하여 스트레스 평가가 좀 더 객관적으로 되었으며 스트레스 장애는 감소되었고 문제 중심적 대응을 하게 되어 인지-행동적 집단 상담이 대학생들의 스트레스 감소에 효과가 있다고 보고하였다.

‘스트레스 대처훈련이 스트레스 지각정도와 자아실현경향성에 미치는 효과’에 대한 이미경(1991)의 연구에서는 여대생을 대상으로 스트레스 대처훈련을 실시한 결과 실험집단은 통제집단에 비해 같은 상황일지라도 스트레스를 덜 느낄 뿐만 아니라 내면의 가치에 따라 자신과 현실을 이해하고 대처하려는 경향이 높아졌다고 나타났다.

대학생을 대상으로 한 천성문(1991)의 연구에서도 인지-행동주의적 접근방법을 바탕으로 한 스트레스 대응훈련이 대학생들로 하여금 자기존중감 및 불안과 우울을 감소시키는데 효과적이라고 밝혔다.

대학생을 대상으로 '인지-행동적 스트레스 관리프로그램이 스트레스 지각에 미치는 효과'를 연구한 김은영(1997)은 처치 후 실험집단은 통제집단에 비하여 스트레스 척도의 14개 하위영역 중 10개 영역에서 스트레스 지각이 감소한다고 밝혔다.

김대영(1991)과 김은경(1993)은 스트레스 대응훈련이 각각 대학생과 고등학생들이 당면하는 스트레스를 받는 정도와 스트레스로 인한 영향 및 장애를 줄일 수 있다고 보고하였다.

임휘수(1992)도 스트레스 대응훈련이 교사들의 스트레스를 감소시키는데 효과가 있다고 밝혔다.

선행연구들은 모두 피험자가 대학생이거나 직장인인데 본 연구는 신체·생리적, 인지적, 정서적으로 다양한 변화에 적응하기 위해 많은 스트레스를 경험할 뿐 아니라 이 시기의 적응 양상이 청소년기 이후의 적응을 어느 정도 예언할 수 있다는 중요성 때문에 중학생을 대상으로 다음과 같이 프로그램을 구성하였다.

2) 프로그램의 구성

본 연구에서는 선행연구를 기초로 해서 Mills(1982)의 스트레스에 대처하는 방법과 원호택(1988)의 대학생의 공부 스트레스 대응훈련 프로그램, 변창진(1981)의 이완훈련 프로그램과 장현갑(1991)의 스트레스의 효율적 대처방안 그리고 박경애(1997)의 인지·정서·행동치료, 학교에서의 자율적 인간 육성의 원리(이형득 외, 1989)를 참고로 몇 가지 기법들을 위주로 하여 ① 자기 소개

및 오리엔테이션, ② 스트레스 경험 나누기, ③ 공부에 관련된 스트레스 대처법, ④ 이완훈련, ⑤ 경청 및 나-메시지, ⑥ 비합리적 신념 바꾸기(I), ⑦ 비합리적 신념 바꾸기(II), ⑧ 문제해결 원리 익히기 및 마무리 등으로 프로그램을 구성했으며 <표 III-1>, 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

① 자기 소개 및 오리엔테이션에서는 집단원간의 친밀감 형성에 목적을 두고 자기 소개를 활동적인 시간으로 구성하고, 본 프로그램에 대한 간략한 소개와 함께 구성원들이 본 프로그램에의 참여동기, 여기에서 얻고 싶은 것 등을 서로 나눌 수 있도록 함으로써 적극적인 참여를 유도한다.

② 스트레스 경험 나누기에서는 스트레스에 대한 개념의 강의를 통해 스트레스를 이해하게 하고, 자신의 스트레스 경험을 탐색하고 그것을 다른 사람과 나누게 함으로써 관계형성을 촉진한다. Nilson 등(1981)은 스트레스 경험 나누기가 스트레스에 대응하는 데 도움을 준다고 했다.

③ 공부에 관련된 스트레스 대처법에서는 가장 많은 스트레스를 겪고 있는 부분으로서 사례를 통해 무엇이 문제이고, 어떻게 대응해야 할지에 관해 토론 후 각자 자신들의 공부와 관련된 스트레스를 탐색하고 문제점과 해결방안에 대해 토의해 보도록 한다.

④ 이완훈련은 일반적으로 두 가지 목적을 갖는다(장현갑, 1990). 첫째, 도저히 변화될 수 없는 상황에 대처하는 데 매우 효과적이다. 둘째, 어떤 상황에 대한 생각이나 그 상황에 접근하는데 너무나 심한 불안을 보이기 때문에 인지적 재구조화 같은 다른 기법으로는 불안을 효과적으로 낮출 수 없기 때문에 이 기법을 사용한다. 따라서 이완훈련에서는 스트레스에 의한 부정적인 신체 증상을 감소 또는 방지를 위해 스트레스 상황이나 도저히 변화될 수 없는 상황에 대처하는데 매우 효과적인 방법으로 호흡훈련, 점진적 근육이완, 심상훈련 등을 실시한다.

⑤ 경청 및 나-메시지에서는 상대방의 이야기를 정확히 잘 듣고 자신의 이야기를 잘 전달할 뿐 아니라 이야기의 초점을 상대방이 아니라 나에게 두고 말

하는 나-전달법을 실습을 통해 익힌다.

⑥ 비합리적 신념 바꾸기(I)에서는 합리적 신념과 비합리적 신념의 차이, 구별하는 기준 등을 연습을 통해 학습한다.

⑦ 비합리적 신념 바꾸기(II)에서는 연습을 통해 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸기, 내가 갖고 있는 비합리적 신념을 찾아 합리적 신념으로 바꾸기 등을 실습을 통해 익힌다.

⑧ 문제해결 원리 익히기 및 마무리에서는 스트레스 상황에서 적극적인 문제해결적 접근을 하는 방법을 익히고 예문을 통해 실습한다.

이 프로그램은 총 8회로 구성되어 있으며 매일 2회씩 4일간, 1회 소요시간은 80분간이며, 프로그램의 진행은 중요한 기법들을 중심으로 강의, 실습, 토의, 과제부여를 통해 스트레스를 관리하는 능력 및 응용력을 길러주도록 하였다.



Ⅲ. 연구방법 및 절차

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 제주도의 S중학교 3학년 학생 40명을 대상으로 스트레스 지각 및 대응 검사를 실시하고, 참여하기를 희망하는 학생들 26명중 스트레스 지각 수준이 비교적 높은 학생 22명중 상담집단, 비교집단에 대한 연구자의 설명을 듣고 각자의 희망에 따라 11명은 상담집단, 그리고 11명은 비교집단에 배치하였다.

2. 측정도구

여기에서는 스트레스 대응훈련 프로그램의 내용과 중학생을 위한 스트레스 질문지 두 가지로 구분하여 볼 수 있다.

1) 스트레스 대응훈련 프로그램 내용

본 연구자는 Mills(1982)의 스트레스에 대처하는 방법과 원호택(1988)의 대학생의 공부 스트레스 대응훈련 프로그램, 변창진(1981)의 이완훈련 프로그램과 장현갑(1991)의 스트레스의 효율적 대처방안 그리고 박경애(1997)의 인지·정서·행동치료, 학교에서의 자율적 인간 육성의 원리(이형득 외, 1989)를 참고로 하여 중학생 수준에 맞도록 재구성하였다. 이 프로그램은 총 8회로 구성되어 있으며 매일 2회씩 4일간, 1회 소요시간은 80분간이며, 그 내용은 <표 III-1>과 같고 자세한 내용은 <부록 1>에 있다.

<표 III-1> 스트레스 대응 훈련 프로그램 회기별 내용

회기	제 목	내용 및 절차	준비물
1회	자기소개 및 오리엔테이션	①훈련 및 프로그램에 대한 소개 ②집단 및 참여자 소개 ③참여 활동에 대한 느낌 발표	명찰, 크레파스
2회	스트레스 경험 나누기	①스트레스 개념과 대응전략에 대한 강의 ②개인의 스트레스 파악(가족, 친구, 자신, 학교 생활) ③스트레스 경험 나누기 ④활동에 대한 느낌 발표	스트레스 모형에 대한 도표
3회	공부에 관련된 스트레스 대처법	①공부와 관련된 스트레스 경험 나누기 ②사례를 통해 토의(문제의 탐색, 방향 모색) ③참여 활동에 대한 느낌 발표	
4회	이완훈련	①이완훈련(호흡훈련, 점진적 근육이완)에 대한 강의 및 활동 ②활동에 대한 느낌 발표	조용한 테 잎과 카세 트
5회	경청 및 나-메시지	①적극적 경청에 대한 강의와 활동 ②나-메시지에 대한 강의와 활동 ③활동에 대한 느낌 발표	
6회	비합리적 신념바꾸기 (I)	①합리적 신념과 비합리적 신념의 차이에 대한 강의 ②내가 갖고있는 비합리적 신념을 찾고 합리적 신념으로 바꾸기 ③활동에 대한 느낌 발표	합리적 자 기 조력표 와 비합리 적 신념에 대한 도표
7회	비합리적 신념바꾸기 (II)	①Ellis의 ABCDE원리에 대한 강의와 활동 ②스트레스 훈련의 요약 및 응용연습 ③활동에 대한 느낌 발표	
8회	문제해결 원리 익히기 및 마무리	①문제해결단계에 대한 강의와 활동 ②대안적 활동 탐색 ③모든활동을 끝내고 난 뒤의 느낌 발표 및 소감문 쓰기	

2) 질문지

본 연구에서 사용된 측정도구는 스트레스 지각정도를 측정하는 질문지와 스트레스 대처양식 검사를 위한 질문지가 있다.

첫째, 스트레스에 대한 질문지로서 대학생의 스트레스 척도인 원호택, 김순화의 스트레스 요인 질문지, 최해림의 대학생을 위한 스트레스 대응 질문지, Mechanic의 질문지 등을 바탕으로 박선희(1991)가 여고생의 스트레스와 불안 및 정신건강에 관한 연구에서 사용한 것을 참고로 하여 본 연구자는 학교, 가정·경제, 친구·대인, 자기자신의 4가지 영역(47문항)으로 나누어 그 내용을 중학생 수준에 맞도록 수정, 보완해서 사용하였다. 여기에서 수정·보완해서 사용한 질문지의 신뢰도는 .89로 나타났다. 이 질문지의 구성영역과 문항번호, 문항수는 다음 <표 III-2>와 같고, 자세한 내용은 <부록 3>에 첨부되었다.



<표 III-2> 중학생을 위한 스트레스 대응 질문지의 구성

영역	문항번호	문항수
학교	1,4,5,10,13,15,20,27,30,34,41,45	총 12문항
가정·경제	11,12,18,22,25,26,28,31,33,36,38,43,47	총 13문항
친구·대인관계	2,9,16,21,23,24,29,32,39,44	총 10문항
자기자신	3,6,7,8,14,17,19,35,37,40,42,46	총 12문항

이들 문항은 각각 5점 척도로 되어 있다. “전혀 받지 않는다”는 1점으로 “아주 많이 받는다”는 5점으로 체크하도록 하였으며 점수가 많으면 스트레스를 많이 받는 것을 의미한다.

둘째, 스트레스 대처양식 검사는 최해림(1986)이 제작한 대학생을 위한 스트레스 대응 질문지를 참고로 본 연구자가 중학생 수준에 맞도록 수정, 보완해서 사용하였다. 이 질문지의 신뢰도는 .92로 나타났다.

이 질문지에는 학교, 가정·경제, 친구·대인관계, 자기자신의 네 가지 영역으로 나누었다. 질문지의 문항 수는 총 60문항이고 이중 4문항은 자유롭게 응답할 수 있는 자기 보고식 질문형식을 취했다. 자세한 내용은 <부록 3>에 첨부되어 있다. 스트레스를 다루어 가는 과정인 대처는 크게 두 가지 형태 즉 문제 중심의 대처(problem-focused coping)와 정서 중심의 대처(emotion-focused coping)로 나누어진다. 이들 문항은 각각 5점 척도로 구성되어 있다. 즉 스트레스를 해결하려고 시도하는 정도를 “전혀 시도하지 않는다”: 1, “한두 번 시도한다”: 2, “가끔 시도한다”: 3, “자주 시도한다”: 4, “항상 시도한다”: 5로 분류하였으며, 점수가 많으면 스트레스에 대해 대응 능력이 높다는 것을 의미한다.



3. 실험절차

사전검사, 상담·비교집단의 구성, 스트레스 대응훈련 프로그램의 실시, 사후검사에 대한 내용은 다음과 같다.

①사전검사(1998.12.7):

스트레스 대응훈련 프로그램을 실시하기 전에 고등학교 입학시험을 치른 3학년 여자 중학생 40명을 대상으로 12월 7일 중학생을 위한 스트레스 질문지로 사전검사를 실시하였다.

②상담·비교집단 구성(1998.12.7):

사전조사를 실시한 후 프로그램에 참여하기를 희망하는 학생들 26명중 스트

레스 지각 수준이 비교적 높은 학생 22명중 상담집단, 비교집단에 대한 연구자의 설명을 듣고 각자의 희망에 따라 11명은 상담집단, 그리고 11명은 비교집단으로 구성되었다.

③스트레스 대응훈련 프로그램 실시(1998.12.8 ~ 1998.12.11):

상담집단에게는 교내 상담실에서 스트레스 대응훈련 프로그램(표 III-1)을 매 회 80분간 4일 연속 집중하여 총 8회 실시하였고 비교집단에는 상담기간 중 아무런 처치를 가하지 않고, 일반학생들을 위한 교내 자체 프로그램에 따라 집단행동을 하였다. 상담집단의 상담자는 본 연구자가 실시하였다.

④사후검사(1998.12.12):

스트레스 대응훈련 프로그램을 끝낸 후 사전검사에서 사용하였던 중학생을 위한 스트레스 질문지로 상담, 비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였다.



4. 자료처리

두 집단의 동질성을 알아보기 위해 상담집단과 비교집단간의 사전검사의 비교(표IV-1, 표IV-2), 상담집단의 사전-사후검사의 비교(표IV-3, 표IV-4), 비교집단의 사전-사후검사의 비교(표IV-5, 표IV-6), 상담집단과 비교집단간의 사후검사 비교(표IV-7, 표IV-8)에 대해 t검증을 실시하였고, $p < .05$ 에서 $p < .01$ 의 수준에서 의미 있는 차이가 있는지를 검증하였다.

IV. 연구결과 및 해석

본 연구에서는 스트레스 대응훈련이 스트레스 지각과 대처방식에 미치는 효과를 알아보기 위하여 상담집단과 비교집단의 사전검사 비교, 상담집단의 사전-사후검사 비교, 비교집단의 사전-사후검사 비교, 상담집단과 비교집단간의 사후검사 비교에 대해 t검증을 실시하였다.

1. 상담집단과 비교집단간의 사전검사 비교

다음 <표 IV-1>과 <표 IV-2>는 상담집단과 비교집단의 스트레스 지각 정도와 스트레스 대처방식의 차이를 알아보기 위한 사전검사의 평균과 표준편차에 대해 t검정한 결과를 나타낸 것이다.

<표 IV-1> 상담집단과 비교집단의 사전 스트레스 지각 정도의 차이

스트레스 요인	집단	상담집단(N=11)	비교집단(N=11)	t
		$\bar{X}(SD)$	$\bar{X}(SD)$	
학교		35.90(7.90)	37.81(5.09)	-0.67
가정·경제		30.18(10.24)	28.30(5.49)	0.52
친구·대인		31.00(6.66)	31.36(4.69)	-0.15
자기자신		21.90(7.40)	24.63(6.99)	-0.89

<표 IV-1>에 의하면 스트레스 지각에 대한 사전검사를 비교해 보면 모든 영역에서 유의 있는 차이가 없음을 알 수 있다.

<표 IV-2> 상담집단과 비교집단의 사전 스트레스 대처방식(문제 중심적/정서 중심적 대응책)의 차이

대응책, 집단 영역	문제 중심적 대응책			정서중심적 대응책		
	상담집단 (N=11) $\bar{X}(SD)$	비교집단 (N=11) $\bar{X}(SD)$	t	상담집단 (N=11) $\bar{X}(SD)$	비교집단 (N=11) $\bar{X}(SD)$	t
학교	18.72(4.40)	18.27(3.22)	0.28	20.09(2.30)	18.60(2.87)	1.32
가정·경제	12.63(3.23)	12.45(3.56)	0.13	29.81(5.45)	26.45(4.34)	1.60
친구·대인	15.60(2.75)	14.81(3.97)	0.52	23.81(4.09)	21.45(5.26)	1.18
자기자신	18.00(4.94)	16.90(3.88)	0.58	22.70(4.00)	22.27(6.18)	0.19

그리고 <표 IV-2>에서 상담집단과 비교집단의 사전 스트레스 대처방식의 특점을 비교해보면 상담집단과 비교집단간 스트레스 대처방식에는 유의 있는 차이가 없음을 알 수 있다. 또한 문제중심/정서 중심적 대응책간의 차이도 없었다. 따라서 상담집단과 비교집단은 동질집단이라고 할 수 있다.

2. 상담집단의 사전-사후 검사 비교

스트레스 대응훈련을 실시하기 전보다 대응훈련을 실시한 후 스트레스 정도가 어느 정도 감소했는지를 알아보기 위한 사전-사후검사 특점을 비교하여 t검증을 한 결과는 다음 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 상담집단의 사전-사후의 스트레스 지각 정도의 차이

스트레스요인	시기	사전(N=11)	사후(N=11)	t
		$\bar{X}(SD)$	$\bar{X}(SD)$	
학교		35.90(7.90)	28.40(6.32)	2.39 *
가정·경제		30.18(10.24)	28.45(8.26)	0.44
친구·대인		31.00(6.66)	25.36(4.38)	2.34 *
자기자신		21.90(7.40)	19.36(4.05)	1.00

(* : p<.05)

<표 IV-3>에 의하면, 스트레스 영역에 따라 대응훈련을 실시하기 전보다 실시하고 난 후 득점의 차이가 있음을 보여주고 있다. 스트레스의 영역에서 학교생활, 친구·대인관계 영역에서는 유의미한 변화(p<.05)가 있음을 보여주고 있다. 그러나 자기자신이나 가정·경제의 영역에서는 다소 낮아지기는 했으나 유의미한 차이는 없었다.

다음 <표 IV-4>는 스트레스 대응훈련을 실시하기 전과 실시한 후 상담집단의 스트레스 대처방식의 변화를 알아보기 위해 t검증한 것이다.

<표 IV-4> 상담집단의 사전-사후 스트레스 대처방식(문제 중심적/정서 중심적 대응책)의 차이

대응책, 시기	문제 중심적 대응책			정서 중심적 대응책		
	사전(N=11)	사후(N=11)	t	사전(N=11)	사후(N=11)	t
	$\bar{X}(SD)$	$\bar{X}(SD)$		$\bar{X}(SD)$	$\bar{X}(SD)$	
학교	18.72(4.40)	20.81(3.34)	-1.25	20.09(2.30)	19.72(2.45)	0.36
가정·경제	12.63(3.23)	13.81(2.52)	-0.96	29.81(5.45)	29.60(3.13)	0.1
친구·대인	15.60(2.75)	19.54(1.63)	-4.04 **	23.81(4.09)	25.09(4.57)	-0.69
자기자신	18.00(4.94)	20.72(2.83)	-1.59	22.70(4.00)	25.00(3.60)	-1.39

(** : p<.01)

<표 IV-4>를 보면, 스트레스 대응책에서는 스트레스 대응훈련 실시 후에 거의 모든 영역에서 스트레스 대응이 다소 활발해진 것으로 나타났으며, 친구·대인관계 영역에서만 문제 중심적 대응책에서 유의 있는 변화를 보여준다.

3. 비교집단의 사전-사후검사 비교

다음 <표 IV-5>와 <표 IV-6>은 비교집단간의 사전-사후 스트레스 지각 정도와 대처방식의 평균과 표준편차에 대해 t검정한 결과를 나타낸 것이다.

<표 IV-5> 비교집단의 사전-사후의 스트레스 지각 정도의 차이

스트레스 요인	시기	사전(N=11)	사후(N=11)	t
		$\bar{X}(SD)$	$\bar{X}(SD)$	
학교		37.81(5.09)	33.90(7.80)	1.32
가정·경제		28.30(5.49)	23.36(6.94)	1.78
친구·대인		31.36(4.69)	27.18(5.34)	1.95
자기자신		24.72(7.07)	24.18(4.60)	0.21

<표 IV-6> 비교집단의 사전 사후 스트레스 대처방식(문제 중심적/정서 중심적 대응책)의 차이

대응책, 영역	문제 중심적 대응책			정서 중심적 대응책			
	시기	사전(N=11)	사후(N=11)	t	사전(N=11)	사후(N=11)	t
		$\bar{X}(SD)$	$\bar{X}(SD)$		$\bar{X}(SD)$	$\bar{X}(SD)$	
학교		18.27(3.22)	17.27(2.90)	0.76	18.60(2.87)	16.54(4.08)	1.32
가정·경제		12.45(3.56)	12.27(3.03)	0.13	26.45(4.34)	25.72(5.71)	0.34
친구·대인		14.81(3.97)	13.81(3.54)	0.62	21.45(5.26)	20.30(5.83)	0.48
자기자신		16.90(3.88)	15.54(3.85)	0.83	22.27(6.18)	20.54(7.52)	0.59

<표 IV-5>와 <표 IV-6>에서 비교집단간의 사전-사후 스트레스 지각 정도와 스트레스 대응 방식의 평균과 표준편차 점수를 비교해 보면 모든 영역에서 유의 있는 차이가 없었다. 또한 대처방식에 있어서의 문제중심/정서 중심적 대응책간의 차이도 없었다.

4. 상담집단과 비교집단간의 사후검사 비교

- 1) 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단과 비교집단의 스트레스 지각에 대한 차이검증.

가설1 : 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 스트레스 지각정도(학교, 가정·경제, 친구·대인, 자기자신)가 유의하게 낮을 것이다.

이 가설을 검증하기 위한 상담-비교집단의 사후 스트레스 지각 정도의 차이를 알아보기 위한 사후검사의 평균과 표준편차에 대해 t검정한 결과는 다음 <표 IV-7 >과 같다.

<표 IV-7> 상담집단과 비교집단의 사후 스트레스 지각 정도의 차이

스트레스 요인 \ 집단	상담집단(N=11)	비교집단(N=11)	t
	$\bar{X}(SD)$	$\bar{X}(SD)$	
학교	28.40(6.32)	34.09(7.82)	-1.82
가정·경제	28.45(8.26)	23.36(6.94)	1.56
친구·대인	25.36(4.38)	27.18(5.34)	-0.87
자기자신	19.36(4.05)	24.18(4.60)	-2.61 *

(* : p<.05)

<표 IV-7>에 의하면 상담집단과 비교집단간의 사후 검사를 비교하면 자기자신 영역에서 유의 있는 변화($t=2.61, p<.05$)를 볼 수 있다. 이는 상담집단이 스트레스 대응훈련 프로그램 실시 후 자기자신 영역에서 스트레스가 감소했다는 것을 의미한다. 학교, 가정·경제, 친구·대인관계 영역에서는 유의 있는 변화가 없었다. 따라서 ‘스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 스트레스 지각정도(학교, 가정·경제, 친구·대인, 자기자신)가 유의하게 낮을 것이다’ 라는 <가설 1>이 극히 부분적으로 수용되었다.

이러한 연구 결과는 스트레스 대응훈련을 실시한 결과 스트레스가 감소되었다는 최해림(1986), 김대영(1991), 이미경(1991), 천성문(1991), 김은경(1993), 임휘수(1992)의 연구 결과를 뒷받침해 주고 있다.

2) 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단과 비교집단의 스트레스 대처방식에 대한 차이검증.

가설2-1 : 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 문제 중심적 대응책에서 스트레스 영역별로 유의 있는 차이를 보일 것이다.

다음 <표 IV-8>은 상담집단과 비교집단의 사후 스트레스 대처방식(문제 중심적/정서 중심적 대응책)을 비교한 것이다.

<표 IV-8> 상담집단과 비교집단의 사후 스트레스 대처방식(문제 중심적/정서 중심적 대응책)의 차이

대응책, 집단 영역	문제 중심적 대응책			정서 중심적 대응책		
	상담집단 (N=11) $\bar{X}(SD)$	비교집단 (N=11) $\bar{X}(SD)$	t	상담집단 (N=11) $\bar{X}(SD)$	비교집단 (N=11) $\bar{X}(SD)$	t
학교	20.81(3.34)	17.27(2.90)	2.66 *	19.72(2.45)	16.54(4.08)	2.22 *
가정·경제	13.81(2.52)	12.27(3.03)	1.30	29.60(3.13)	25.72(5.71)	1.90
친구·대인	19.54(1.63)	13.81(3.54)	4.87 **	25.09(4.57)	20.30(5.83)	2.11 *
자기자신	20.72(2.83)	15.54(3.85)	3.59 **	25.00(3.60)	20.54(7.52)	1.77

(* : $p < .05$, ** : $p < .01$)

<표 IV-8>에서 상담집단과 비교집단간의 사후 스트레스 대처방식에서 상담집단은 비교집단에 비하여 문제 중심적 대응책에서 스트레스 영역별로 유의 있는 차이를 살펴보면, 학교 영역($t=2.66$, $p < .05$), 친구·대인관계 영역($t=4.87$, $p < .01$), 자기자신의 영역($t=3.59$, $p < .01$)에서 유의 있는 변화를 보여주고 있다. 따라서 ‘스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 문제 중심적 대응책에서 스트레스 영역별로 유의 있는 차이를 보일 것이다’ 라는 <가설 2-1>은 거의 수용되었다.

가설2-2 : 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 정서 중심적 대응책에서 스트레스 영역별로 유의 있는 차이를 보일 것이다.

상담집단과 비교집단간의 사후 스트레스 대처방식에서 상담집단은 비교집단에 비하여 정서 중심적 대응책에서 스트레스 영역별로 유의 있는 차이를 살펴

보면, 학교 영역($t=2.22, p<.05$), 친구·대인관계 영역($t=2.11, p<.05$)에서 의의 있는 변화를 보여주고 있다.

따라서 ‘스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 정서 중심적 대응책에서 스트레스 영역별로 의의 있는 차이를 보일 것이다’ 라는 <가설 2-2>는 부분적으로 수용되었다.

가설2-3 : 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 정서 중심적 대응책보다 문제 중심적 대응책에서 의의 있는 차이를 보일 것이다.

<IV-8>에서 상담집단, 비교집단간의 사후 스트레스 대응 방식에서 상담집단은 비교집단에 비하여 학교 영역($t=2.66, p<.05$), 친구·대인관계 영역($t=4.87, p<.01$), 자기자신의 영역($t=3.59, p<.01$)에서 정서 중심적 대응책보다 문제 중심적 대응책에서 의의 있는 차이를 보이고 있다. 따라서 ‘스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 정서 중심적 대응책보다 문제 중심적 대응책에서 의의 있는 차이를 보일 것이다’ 라는 <가설 2-3>이 부분적으로 수용되었다. 이는 학교, 친구·대인관계 두 영역에서만 정서중심적 대응책이 의의 있는 변화가 나타나고 있다는 사실에서도 문제중심적 대응책을 보다 많이 활용하고 있음을 알 수 있다.

이러한 연구 결과는 고순희(1995)의 일반고등학생을 대상으로 한 연구결과에서 학업문제로 인한 스트레스에서 문제 중심적 대처방식을 사용하며 대인문제나 가정문제, 자신의 문제 그리고 기타 문제에서는 소망적 사고를 많이 사용하고 있다는 연구와 이소은(1990)의 스트레스 상황에 대해 아동 및 청소년이

사용하는 문제 지향적 대처방식의 수가 대인, 신체, 학업적 스트레스의 순으로 증가한다는 연구 결과와 부분적으로 일치하고 있다.

이와 같은 결과를 볼 때, 스트레스 대응훈련이 스트레스의 지각을 감소시키고 대응 능력을 활발히 할 수 있도록 도와줄 수 있음을 알 수 있다.



V. 요약, 결론 및 제언

1. 요약

본 연구는 여중생을 대상으로 스트레스 대응훈련이 스트레스 지각과 스트레스 대처방식에 어떠한 효과를 주는가를 알아보기 위하여 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

1. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 스트레스 지각이 의미 있게 감소할 것인가?
2. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 스트레스 대처방식에서 유의 있는 차이를 보일 것인가?



이상과 같은 연구문제를 구체적으로 달성하기 위한 가설은 다음과 같다.

가설 1. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 스트레스 지각정도(학교, 가정·경제, 친구·대인, 자기자신)가 유의하게 낮을 것이다.

가설 2. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 스트레스 대처방식에서 유의 있는 차이를 보일 것이다.

2-1. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 문제 중심적 대응책에서 스트레스 영역별에 따라 유의 있는 차이를 보일 것이다.

2-2. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 정서 중심적 대응책에서 스트레스 영역별에 따라 유의 있는 차이를 보일 것이다.

2-3. 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 정서 중심

적 대응책보다 문제 중심적 대응책에서 스트레스 영역별에 따라 의의 있는 차이를 보일 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 본 연구에서는 제주도의 S중학교 3학년 학생 40명을 대상으로 스트레스 지각 및 대응 검사를 실시하고, 그 중에서 상담집단, 비교집단에 참여하기를 희망하는 학생 26명중 스트레스 지각 수준이 비교적 높은 학생 22명중 상담집단, 비교집단에 대한 연구자의 설명을 듣고 각자의 희망에 따라 11명은 상담집단, 그리고 11명은 비교집단으로 구성되었다.

본 연구자는 Mills(1982)의 스트레스에 대처하는 방법과 원호택(1988)의 대학생의 공부 스트레스 대응훈련 프로그램, 변창진(1981)의 이완훈련 프로그램과 장현갑(1991)의 스트레스의 효율적 대처방안 그리고 박경애(1997)의 인지·정서·행동치료, 학교에서의 자율적 인간 육성의 원리(이형득 외, 1989)를 참고로 하여 중학생 수준에 맞도록 재구성하였다. 이 프로그램은 총 8회로 구성되어 있으며 매일 2회씩 4일간, 1회 소요시간은 80분간 진행하였으며 비교집단은 사전, 사후 검사에만 참여시켰다.

본 연구에서 사용된 측정도구는 두 가지인데, 첫째는 스트레스에 대한 질문지로서 대학생의 스트레스 척도인 원호택, 김순화의 스트레스 요인 질문지, 최해림의 대학생을 위한 스트레스 대응 질문지, Mechanic의 질문지 등을 바탕으로 박선희(1991)가 여고생의 스트레스와 불안 및 정신건강에 관한 연구에서 제작, 사용한 질문지를 참고로 하여 본 연구자가 중학생의 수준에 맞도록 학교, 가정·경제, 친구·대인, 자기자신의 4가지 영역으로 나누어 수정, 보완해서 사용하였다. 둘째로 스트레스 대처양식 검사는 최해림(1986)이 제작한 대학생을 위한 스트레스 대응 질문지를 본 연구자가 중학생 수준에 맞도록 수정, 보완해서 사용하였다.

자료처리는 채점 후 SPSS/PC+프로그램을 이용하여 상담집단과 비교집단간 사전검사, 상담집단의 사전, 사후검사, 비교집단의 사전, 사후검사, 상담집단과 비교집단간 사후검사에 대하여 t검증을 실시하였으며, 그에 따른 연구 결과는 다음과 같다.

1) 상담집단과 비교집단간의 사후 스트레스 지각 정도를 비교해 본 결과 자기자신 영역($t=-2.61, p<.05$)에서만 유의한 차이가 나타났다. 따라서 ‘스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 스트레스 지각정도(학교, 가정·경제, 친구·대인, 자기자신)가 유의하게 낮을 것이다’ 라는 <가설 1>이 극히 부분적으로 수용되었다.

2) 상담집단과 비교집단간의 스트레스 대처방식에 대한 사후검사를 비교해 본 결과, 상담집단은 비교집단에 비해서 문제 중심적 대응책에서는 학교 영역($t=2.66, p<.05$), 친구·대인관계 영역($t=4.87, p<.01$), 자기자신 영역($t=3.59, p<.01$)에서 유의한 차이가 있었다. 따라서 ‘스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 문제 중심적 대응책에서 스트레스 영역별로 유의 있는 차이를 보일 것이다’ 라는 <가설2-1>이 거의 수용되었다.

3) 상담집단과 비교집단간의 스트레스 대응방법에 대한 사후검사를 비교해 본 결과, 상담집단은 비교집단에 비해서 정서 중심적 대응책에서는 학교 영역($t=2.22, p<.05$), 친구·대인관계 영역($t=2.11, p<.05$)에서 유의한 차이가 있었다. 따라서 ‘스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 정서 중심적 대응책에서 스트레스 영역별로 유의 있는 차이를 보일 것이다’ 라는 <가설 2-2>는 부분적으로 수용되었다.

4) 스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 학교 영역

($t=2.66$, $p<.05$), 친구·대인관계 영역($t=4.87$, $p<.01$), 자기자신 영역($t=3.59$, $p<.01$)에서 정서 중심적 대응책보다 문제 중심적 대응책에서 유의 있는 차이를 나타냈다. 따라서 ‘스트레스 대응훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 정서 중심적 대응책보다 문제 중심적 대응책에서 유의 있는 차이를 보일 것이다’ 라는 <가설 2-3>이 거의 수용되었다.

따라서 스트레스 대응훈련을 실시한 결과 스트레스 지각의 감소는 4가지 영역 중 한 영역에서만 긍정되었지만 스트레스 대처방식은 가정·경제 영역을 제외한 모든 부분(학교, 친구·대인관계, 자기자신 영역)에서 문제 중심적 대응책, 정서 중심적 대응책 모두 활발히 사용하고 있음을 알 수 있다.

이러한 결과는 스트레스 대응훈련에 참가했던 구성원들의 소감문(부록-4)에서 보여주는 바와 같이 스트레스 대응훈련을 받은 후 자신의 스트레스에 대한 이해를 돕고, 스트레스에 대해 회피적으로 대응하기보다는 해결해야 할 문제로 여기게 되었으며 스트레스를 다룰 수 있다는 자신감을 갖게 되었다는 점에서도 뒷받침해 주고 있다.

2. 결론

이와 같은 연구결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

- 1) 여중생은 자기자신 영역에서 스트레스 지각 수준이 낮아졌다.
- 2) 여중생은 스트레스 대응책에서 학교, 친구·대인관계, 자기자신 영역에서 문제 중심적 대응책을 더욱 활발히 사용하고 있다.
- 3) 여중생은 스트레스 대응책에서 학교, 친구·대인관계 영역에서 정서 중심

적 대응책을 더욱 활발히 사용하고 있다.

4) 여중생은 학교, 친구·대인관계 영역에서만 정서 중심적 대응책을 사용하는데 반해 학교, 친구·대인관계, 자기자신 영역에서 문제 중심적 대응책을 활용하는 것으로 나타나 문제 중심적 대응책의 활용도가 보다 높다.

이상과 같은 결론을 토대로 훈련이 스트레스 감소에 효과가 있다는 점을 볼 때, 본 연구가 교육에 주는 시사점은 첫째, 학생들이 가장 많은 스트레스를 겪고 있는 학교 현장에서 스트레스 대응훈련과 같은 프로그램을 적극적으로 활용할 필요가 있다는 것이고 둘째, 가정이나 사회생활에서 건전하게 적응할 수 있도록 돕기 위해서도 스트레스에 적절하게 대처할 수 있는 다양한 스트레스 대응훈련의 개발과 스트레스 대처기법을 인위적으로 학습시킬 필요가 있다는 것이다.



3. 제언

본 연구의 결과를 토대로 하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

- 1) 본 연구에 대한 효과의 지속성 여부를 알아보기 위해 추후검사를 실시해 볼 필요가 있다.
- 2) 본 연구에서는 상업계열 지원을 마친 여중생을 대상으로 실시하였는데 인문고를 지원한 학생들을 또 다른 상담집단으로 하여 그 결과를 비교해 볼 필요성이 있다.
- 3) 행동변화의 준거를 포착하는데 질문지 이외의 행동관찰, 면접법 등 보다 객관적이고 효율적인 연구방법이 필요시 된다.

4) 스트레스 대응훈련이 여중생의 스트레스 감소와 대응능력을 향상시키는 데 효과적임에 비추어 볼 때 학교 현장에서 실시하는 것도 효과적일 것이다.



참 고 문 헌

- 강수방(1987). 청소년의 성격특성과 스트레스 대처 행동과의 관계, 석사학위 논문, 서울여자대학교 교육대학원.
- 고순희(1995). 고등학교 학생들의 스트레스와 대처 양식 및 적응의 관계, 석사학위논문, 원광대학교 교육대학원.
- 고정자(1992). 「청소년의 흡연 행동과 비행과의 관계 분석」, 대한가정학회지, 제30권, 제1호.
- 김대영(1991). 스트레스 대응훈련이 대학생의 스트레스 감소에 미치는 효과, 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 김성숙(1991). 비행 청소년의 스트레스와 그에 따른 장애 연구, 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원.
- 김은경(1993). 스트레스 대응훈련이 청소년의 스트레스 대응능력 향상에 미치는 효과, 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 김은영(1997). 인지-행동적 스트레스 관리프로그램이 스트레스 지각에 미치는 효과, 석사학위논문, 경북대학교 교육대학원.
- 김정겸(1987). 고등학생들의 스트레스에 관한 연구, 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 김정희(1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처 방식의 우울에 대한 작용, 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김정희 역(1998). 「스트레스에 대처하는 방법」, 서울 : 성원사.
- 김정희 외 9명(1996). 「심리학의 이해」, 서울 : 학지사.
- 김창기(1992). 청소년들의 스트레스 요인 및 적응방법에 관한 고찰, 석사학위 논문, 건국대학교 교육대학원.
- 김충기(1994). 「생활지도와 상담」, 서울 : 교육과학사.

- 김홍규(1989). 스트레스의 측정과 대처 및 극복, 건대 학생생활연구소 학생생활연구 제3집, pp.43-81.
- 박경애(1997). 「인지·정서·행동치료」, 서울 : 학지사
- 박순영(1998). 청소년들의 스트레스 수준과 대처양식에 관한 연구, 석사학위논문, 강원대학교 교육대학원.
- 박선영(1993). 스트레스 상황에서 인지적 평가와 대처행동이 적응에 미치는 영향, 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 박선희(1991). 여고생의 스트레스와 불안 및 정신 건강에 관한 연구, 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 박용자(1989). 청소년의 성격특성과 스트레스 인지에 관한 연구, 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 박중기(1998). 중학생의 스트레스 요인과 대처방법에 관한 연구, 석사학위논문, 강원대 교육대학원.
- 변창진(1981). 이완훈련 프로그램, 지도상담, 계명대학교 학생생활 연구소, 제6집.
- 서명숙(1995). 인지 행동적 상담이 스트레스와 불안 감소에 미치는 효과, 석사학위논문, 울산대학교 교육대학원.
- 심상호(1982). “스트레스 정도와 정동장애”, 「신경정신의학」, 제21권 3호.
- 윤경원(1996). 직무스트레스 감소를 위한 훈련프로그램이 직장인들의 스트레스 감소에 미치는 효과, 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 윤진외 8명(1996). 「청소년 심리학」, 한국청소년개발원 편, 서울 : 서원.
- 이경희(1995). 청소년의 스트레스에 관한 연구, 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 이명희(1989). 고등학생의 스트레스와 그에 따른 장애에 관한 연구, 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 이미경(1991). 스트레스 대처훈련이 스트레스 지각정도와 자아실현경향성에

- 미치는 효과, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 이상영(1993). 고등학생의 스트레스에 관한 연구, 석사학위논문, 관동대학교 교육대학원.
- 이소은(1990). 스트레스 상황에 대한 아동 및 청소년의 대처방식, 석사학위논문, 서울대 대학원.
- 이시은(1998). 스트레스와 대처양식 및 학교적응간의 관계, 석사학위논문, 홍익대학교 대학원.
- 이유미(1995). 청소년의 스트레스와 인지적 평가에 관한 연구, 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 이정순(1988). 고등학생의 스트레스 요인과 그에 따른 대응행동에 관한 고찰, 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 이종목(1990). 여성노동자의 직무스트레스와 조직행동과의 관계에 관한 공변량 구조 모형, 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 이재원(1989). 스트레스 유형 및 스트레스 대처 전략에 관한 연구, 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 이형득 외 역(1989). 「학교에서의 자율적 인간육성의 원리」, 서울 : 형설출판사.
- 이해옥(1994). 청소년의 스트레스 정도와 스트레스 대처방식, 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 임휘수(1992). 스트레스 대응훈련이 교사들의 스트레스 감소에 미치는 효과, 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 장현갑(1990). 스트레스의 효율적 대처방안, 전국대학학생생활 연구소장 협의회, 대학생활연구 자료집, 제2집.
- 장현갑(1991). 스트레스의 효율적 대처방법, 학생연구, 영남대학교 학생생활 연구소, 제22권 1호.
- 전경련(1994). 청소년의 스트레스 인지수준과 적응방법에 관한 연구, 석사학

위논문, 동아대학교 교육대학원.

전병재(1993). 청소년과 정서생활, 한국 10대 청소년의 의식구조, 청소년학술 세미나.

정용준(1998). 중학생의 스트레스 요인과 생활장애 요인과의 관계, 석사학위 논문, 창원대 교육대학원.

천성문(1991). 스트레스 대응훈련 프로그램의 평가, 학생연구, 영남대학교 학생생활연구소, 제22권 1호.

최정훈 외 5명(1993). 「인간행동의 이해」, 서울 : 법문사.

최해림(1986). 한국 대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과, 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.

한상철(1998). 「청소년학개론」, 서울 : 중앙적성출판사.

황정규(1990). 한국학생의 스트레스 측정과 형성, 「서울대학교 사대논총」, 제41집.



Cherry, N.(1978). Stress, anxiety, and work. *Journal of Occupational Psychology*, 51(3), 259.

Cox, T.(1991). *Stress*(9th ed.). London : Macmillan Education LTD.

Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B.(1985). Social factors in psychopathology : stress, social support and coping process. *Annual Review of Psychology*, 36, pp. 531-572.

Lazarus, R. S.(1976). *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*, New York : Mcgraw-Hill, Inc.

———, R. S.(1981). The stress and coping paradigm. In C. E. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman & P. Maxim(Eds.), *Models for clinical psychopathology*. New York : S. P. Medical & Scientific

Books.

- , R. S. & Holroyd, K. A.(1982). Stress, Coping, and Somatic Adaptation, In L. Goldberger & S. Brezenitz(Eds.), Handbook of stress. New York : The Free Press.
- , R. S. & Folkman, S.(1984). Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer Publishing Company.
- Matheny, K. B., Aycock, D. W., Pugh, J. L., Curlette, W. L., & Cannella, K. A.(1986). Stress coping : A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. The Counseling Psychologist.
- Meichenbaum, D. & Cameron, R.(1982). Stress inoculation training : Toward a general paradigm for training coping skill. In P. C. Kendall(Ed.), Advances in cognitive behavioral research & therapy. New York : Academic Press.
- Parkes, K. R.(1986). Coping in stressful episodes : The role of individual differences, environmental factors and situational characteristics. Journal of Personality and Social Behavior. 19.
- Pearlin, L. I. & Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. Journal of Health and Social Behavior, 19, March.
- Quick, J. C., & Quick, J. D.(1984). Organization stress and Preventive Management. McGraw-Hill.
- Selye, H.(1974). Stress without distress, New York : J. B. Lippincott.
- , H.(1985). History and present status of the stress concept. In A. Monat & R. S. Lazarus(Eds.), Stress and coping : An anthology.(2nd ed). New York : Columbia university Press.

<Abstract>

The Effect of Counter-Stress Training On the Perception
of Stress and the Way to Cope With It
- for girl middle school students -


Ko, In Jung

Counseling Psychology Major

Graduate School of Education, Cheju National University

Cheju, Korea

Supervised by Professor Ko, Myoung Kyou

 제주대학교 중앙도서관
The purpose of this study was to examine what kind of effect a counter-stress training would exert on girl middle school student's perception of stress and her way to cope with it. For attaining the purpose, the following research questions were posed:

1. Will a counseling group that gets training with a counter-stress program perceive stress significantly less than a comparative group that doesn't?
2. Will a counseling group that undergoes with a counter-stress program differ significantly with a comparative group in the way to cope with it?

The subjects of this study were the 40 third-grade students of S middle school in Cheju province, who were examined for the perception of stress and

※ A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of Education in August, 1999.

how to cope with it. Among them, 22 students who perceived stress highly were selected from 26 students who hoped to join in the experiment. Then 11 students were assigned to a counseling group and 11 were included in a comparative group, according to their hope, after they heard my explanation about the two groups.

The counter-stress program used in this study was prepared on the basis of Mills(1982)'s how to cope with stress, Won Ho Taek(1988)'s college student counter study stress program, Pyun Chang Jin(1981)'s relaxation program, Chang Hyun Kap(1991)'s how to cope with stress efficiently, Park Kyong Aae(1997)'s cognitive, emotional and behavioral treatment, and the school principle of fostering autonomous man by Lee Hyong Duek(1989), et al. Those data were reorganized to suit middle school students. The counter-stress program was implemented 8 times for 4 days, twice a day, during 80 minutes each time. The comparative group joined only in pretest and posttest.

Two test instruments were used in this study: one was the stress questionnaire based on Park Sun Hee(1991)'s questionnaire employed in her study on girl high school student's stress, anxiety and mental health. Park Sun Hee's questionnaire referred to Won Ho Taek & Kim Soon Hwa's college student stress factor inventory, Choi Hae Lim's college student counter-stress questionnaire, and Mcchanic's questionnaire. The stress questionnaire used in this study modified Park Sun Hee's questionnaire to be suitable for middle school students, by including four domains: school, family/economy, friend/human relation, and self domains. The other was counter-stress pattern inventory, which modified Choi Hae Lim(1986)'s college student counter-stress questionnaire to fit for middle school student.

The collected data were scored and analyzed by SPSS/PC⁺ program. t-test was carried out over pretest between the counseling group and the comparative group, the counseling group's pretest and posttest, and posttest between the counseling

group and the comparative group. The findings of this study were as below:

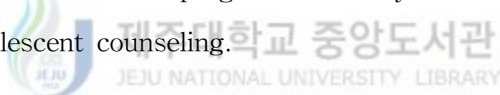
1) The girl middle school students investigated showed less perception of stress in self domain.

2) As a countermeasure for stress, they used a problem-centered countermeasure more actively in school, friend/human relation, and self domains.

3) As a countermeasure for stress, they used an emotion-centered countermeasure more actively in school and friend/human relation domains.

4) They used an emotion-centered countermeasure just in school and friend/human relation domains, whereas employing a problem-centered one in school, friend/human relation, and self domains. So the problem-centered countermeasure appeared to be employed more largely.

Consequently, girl middle school students would suffer stress less and be able to cope with it more efficiently, and it would be of great use to their mental health, if a counter-stress program was systematically performed in school education or adolescent counseling.



<부 록>

<부록1> 스트레스 대응훈련 프로그램	49
<부록2> 활동지	61
<부록3> 중학생을 위한 스트레스 질문지	69
<부록4> 소감문	76

<부록 1>

스트레스 대응훈련 프로그램

제1회 자기 소개 및 오리엔테이션

1. 목적 : 프로그램의 방향을 제시하고 자기 소개를 통해 집단원들간의 신뢰감을 촉진시킨다.

2. 집단 소개 및 참여자 소개

① 상담자는 논문 연구와 관련되어 이 집단을 만나게 되었고, 스트레스 대응훈련 프로그램 과정을 통해 우리 집단원들의 성장과 앞으로의 진로를 결정하고 공부하는데 조금이나마 도움이 되길 바란다는 의도를 표현한다. 이러한 프로그램의 진행을 위해 매일 2회기씩 총8회, 1회에 80분씩, 4일 동안 실시할 것임을 알려주고 본 활동에서 여러 가지 스트레스 관리 기술을 익힐 것인데 여기서 배우는 기법은 한번 배우면 계속 실현될 수 있는 것이 아니라 계속 연습하고 훈련해서 습관화 할 때 효과를 기대할 수 있음을 주지시킨다.

② 참여자들은 전체가 하나의 원으로 둘러앉는다. 둘씩 짝지어 서로에 대해 이야기 나눈다(집단 안에서 내가 불리고 싶은 별칭, 프로그램에 참여하게 된 동기, 본 프로그램을 통해 얻고 싶은 것, 가족 소개, 나의 장·단점 등).

③ 별칭으로 이름표를 만들고 전체 앞에 상대방을 소개해 준다.

④ 훈련 및 프로그램에 대한 소개

우리는 보통 일상생활에서 나쁜 감정이나 상황을 스트레스라고 하지만 기쁜 감정, 좋은 일도 스트레스라 할 수 있다. 흔히 스트레스의 근원은 외부에 있다고 생각하나 외부에 있으면서 내부에도 있다. 그러므로 사건이나 요구 자체를 바꾸기보다는 우리의 사고와 반응을 변화시키는 것이 보다 효과적이며, 실제적으로 다룰 수 있는 일이다. 따라서 이 훈련기간에 우리는 이러한 스트레스의 사건에 지금까지 어떤 방법으로 스트레스에 대처해 왔는지 살펴보고 그 방법이 적절했다면 계속 발전시켜 나갈 것이며, 부적절한 것이었다면 효과적인 방법을 익히는 훈련을 실시하게 된다. 또한 스트레스를 잘 관리하기 위해서는 집단활동에서 익힌 관리기술을 연습의 반복을 통해 유지

하도록 해야 효과가 지속적이게 된다는 사실을 주지시킨다.

⑤ 프로그램 참여시 유의사항(유인물 1 참고)을 다같이 읽고 자발적인 참여를 유도한다.

3. 마무리

오늘 모임에 참여하면서 느낀 점, 생각 등을 자유롭게 이야기한다.

제2회 스트레스 경험 나누기

1. 목적 : 스트레스의 근원, 대응방법 등 자신이 경험하고 있는 스트레스의 탐색을 돕고, 자신과 타인의 스트레스 경험을 서로 나눔으로서 나 혼자만의 문제가 아닌 보편적인 것임을 알 수 있다.

2. 스트레스 개념

스트레스란 개인이 외적 자극(질문, 심부름, 시험 등) 또는 내적인 요구(긴장, 기대, 불안, 두려움 등)가 이 요구를 다룰 적응자원보다 지나치다고 판단할 때 경험하게 된다.

옛 어른들의 말씀 중에 “기쁨은 나누면 두 배가되고, 근심은 나누면 반이 된다”는 말이 있다. 이 말은 여러분이 지금 가진 걱정거리나 스트레스거리를 여러 구성원들과 함께 이야기하고 나누면 자신만이 지금 불행하고 문제를 안고 있다는 생각이 구성원들 대부분이 가진 아주 보편적인 감정이라는 것을 깨닫게 된다. 그리고 여러 구성원들과 자신의 스트레스와 그에 대한 자신의 대응방법을 나눔으로서 서로 좀 더 친밀감을 느낄 수 있을 뿐만 아니라, 자신의 평상시의 모습을 좀 더 객관적으로 바라볼 수 있으며 바람직한 대응방법을 익힐 수 있는 좋은 성장의 기회가 될 수 있다.

3. 스트레스 파악

스트레스 기록표(유인물 2)를 나눠주고, 최근 경험한 스트레스를 떠올려 보고 스트레스의 주요출처에는 어떤 사람의 이름이나 상황을 기술 할 수 있다. 옆에는 왜 그 사람 그 상황 등이 스트레스를 주는지를 적도록 하고, 옆에는 이러한 상황에서 자신이 주로 쓰는 스트레스에 대한 대응방법을 적도록 한다.

4. 스트레스 경험 나누기

① 작성이 끝나면 2명씩 짝지어서 작성한 것을 비교하면서 스트레스 경험을 좀 더 구체적으로 나눈다 (언제, 어디서, 누구하고, 어떤 일로, 어떤 어려움을 겪고 그 결과 분노, 슬픔, 질투심, 심한 불안, 공포감이 생겨 괴로웠다).

한사람씩 10분 정도 계속 말하고, 다른 사람은 경청해주며 역할을 바꾸어서 계속 이어나간다. 짝끼리의 대화가 끝나면 구성원이 한 자리에 모여 다른 사람의 스트레스 경험을 듣고 난 뒤의 느낌을 나눈다.

② 다시 짝끼리 앉아서 자신이 경험하고 있는 스트레스를 해결하기 위해서 주로 사용하는 대응 방법들을 나눌 수 있도록 한다.

활동이 끝나면 모두 한 자리에 모여 서로에게 독특한 대응 기술을 될 수 있으면 앞의 사람이 발표하지 않은 것을 발표하도록 한다. 특별하게 발표거리가 없을 경우에는 서로 나누면서 느꼈던 것을 발표하도록 유도한다.

이 방법들을 몇 가지 일반적인 범주(적극적인 것, 소극적인 것, 공격적인 것, 회피적인 것, 합리적으로 행동하기)에 따라 분류할 수도 있다.



5. 마무리

오늘 우리가 만나서 서로의 스트레스와 스트레스 대응 방법에 대해 서로 나누면서 스트레스가 ① 다른 학생들도 갖고 있는 보편적인 것이다. ②어떤 상황에 대한 개인의 생각, 지각이 스트레스의 원인이 될 수 있다. ③스트레스가 모두 나쁜 것은 아니다. ④너무 강하고 지속적인 스트레스는 우리의 정신·신체적 안녕을 해친다. ⑤스트레스에 대응하는 방법은 개인에 따라 다양하다는 것을 알 수 있었다.

오늘 모임에 참여하면서 느낀 점, 생각 등을 자유롭게 이야기한다.

제 3회기 공부에 관련된 스트레스 대처법

1. 목적 : 집단원들과 비슷한 상황에 있는 사례를 토의하면서 무엇이 문제이고 어떻게 하는 것이 바람직한 자세인지를 알 수 있다.

2. 사례 1(유인물 3)을 나누어주고 모두 읽어보도록 한다. 이 사례에서 무엇이 문제이고 어떻게 해야 할지에 관해서 20-30분 정도 자유롭게 토의한다.

상담자는 토의를 유도하기 위해 필요에 따라 방향을 제시해 줄 수 있다. (①환경적 요소: 공부에 방해가 되는 요소, 완벽한 수준의 수행을 요구하는 것, 과중한 공부량, 외국어 단어 어휘력의 부족, ②개인의 능력과 자원의 검토: 완벽주의, 좌절의 두려움, 자존심의 손상, 성격, 과거의 실패 경험의 영향 등)

3. 개인이 경험했던 공부와 관련된 스트레스 및 대응방법에 대해 2명씩 짝지어 이야기 나누는 후 특별히 공유하고 싶은 부분은 전체 앞에서 발표한다.

4. 시험공부 요령(유인물 4)을 나누어주고 같이 읽고 추가하고 싶은 좋은 생각이나 자신에게 유익했던 방법을 찾아본다.

5. 마무리

오늘 모임에 참여하면서 느낀 점, 생각 등을 자유롭게 이야기한다.



제 4회기 이완훈련

1. 목적 : 스트레스 상황이나 도저히 변화될 수 없는 상황에 대처할 수 있다.

2. 이번 시간에는 좀 색다른 경험을 하게 될 것이다. 우리가 어떤 경우에는 피할 수 없는 상황에 놓이게 되는데(시험, 알 수 없는 타인으로 인한 분노감 등), 이렇게 다른 기법으로는 불안을 효과적으로 낮출 수 없을 경우 적용할 수 있는 방법이다.

인간은 심신의 통합적 존재이다. 따라서 신체적 긴장이나 이완은 정서 및 심리적인 긴장과 이완상태에 직접적인 영향을 미치게 되는데 우리는 이를 이용하여 신체적 이완으로 심리적 긴장을 감소시킬 수 있다.

우리가 일상에서 겪게 되는 심리적, 정신적 긴장은 신경 근육 등과 같은 정신적, 신체적 긴장도 생활의 능률을 저하시키는 원인이 되고 있다. 이완훈련은 이러한 심리적,

신체적 긴장을 해소시켜 심신의 안정과 평온을 되찾아 스트레스에 의한 부정적인 신체 증상들을 감소 또는 방지할 수 있도록 해주므로 변화될 수 없는 스트레스 상황의 대처에 매우 효과적인 기법이다.

이번 시간에 훈련 할 이완훈련은 ‘호흡훈련’, ‘점진적 근육이완’의 두 가지이다. 이 두 가지 이완훈련 중 자신에게 가장 효과적인 것을 택해 연습한다면, 연습을 많이 할 수록 이완 상태에 더 빠르고 쉽게 들어갈 수 있다.

1) 호흡훈련

호흡훈련은 호흡을 조절하거나 특별한 방법으로 호흡하는 것으로 신체나 마음의 긴장 상태를 이완하는 방법이다. 호흡훈련은 동양의 요가나 명상의 호흡법에 기초를 두는데, 호흡을 가능한 천천히 길게 하면서 특히 들이마시는 호흡보다는 내뿜는 호흡을 더 길게 하는 것이 효과적이다. 우리가 긴장감을 느낄 때에는 호흡이 빨라지고 불규칙적이며, 가슴부위 중심의 호흡을 하게 된다. 호흡훈련이란 이런 식의 호흡과 반대되는 호흡, 즉 느리며 규칙적이고 깊어지는 심호흡 방식으로 호흡할 수 있도록 훈련하는 것이다.

2) 집단원들은 편안한 자세로 앉아서 상담자의 지시에 따라 호흡훈련을 실시해 본다.

3) 점진적 근육이완

점진적 이완법은 긴장감과 이완감을 구분할 수 있도록 하여 어떤 근육이 긴장하는가를 느끼도록 하며 모든 근육을 이완시키는 방법이다.

“점진적”이란 말은 신체의 모든 중요한 근육들을 한 번에 하나씩 이완시켜 궁극적으로 모든 근육들을 이완시킨다는 뜻이다. 이 기법으로 신체의 모든 중요 근육을 이완시키는데 사용할 수도 있고, 단지 몇몇의 근육만을 이완시키기 위해 사용할 수도 있다.

4) 상담자의 지시에 따라 손과 팔근육, 안면, 목, 어깨근육, 다리근육의 순으로 근육 이완을 실시해 본다.

3. 자신에게 효과적인 것이라고 생각되는 훈련을 선택해서 가상의 스트레스 상황을

만들고 각자 시도해 본다. 실시 후 느낌, 기분, 몸 상태에 대해 이야기한다.

4. 마무리

오늘 모임에 참여하면서 느낀 점, 생각 등을 자유롭게 이야기한다.

제5회기 적극적 경청 및 나-메시지

1. 목적 : 상대방의 이야기를 정확히 듣고 자신의 이야기를 잘 전달할 수 있도록 하여 대인관계 증진에 도움을 준다.

2. 인간은 사회적 존재로 관계 속에서 태어나고 관계 속에서 살아간다. 다른 사람과의 관계를 떠나서 독자적으로 살 수 없으며 타인과 계속적이고 역동적인 상호작용 가운데서 의사를 소통하면서 살아가게 된다.

인간은 가족관계, 친구관계, 사제관계 등 여러 관계 속에서 각자 역할 수행에 적극적으로 참여할 때 효과적인 의사소통이 이루어지고 의미 있는 상호 관계가 형성되어 바람직한 성장을 하게 된다. 여기에는 상대방의 이야기를 잘 듣고 자신의 말을 잘 전달하려는 노력이 필수적으로 따른다.

우선, 적극적 경청은 타인의 말에 주의를 기울여 언어적, 비언어적 의사소통을 지각하고, 상대의 입장을 조건 없이 수용하는 것이다.

적극적 경청의 태도는, 1) 말하는 사람에게 눈길을 보내며, 2) 듣는 사람으로서 관심이 있음을 나타내는 자연스럽게 이완된 자세를 취하고, 3) 타인의 말을 가로막는 다 듣지 발언 중에 새로운 문제를 제기하지 않도록 한다.

3. 활동

1) 서로 등을 돌리고 앉아서 자신에 대한 이야기를 2분간씩 번갈아 한다. 이때 듣는 사람은 최대한 움직이지 않고 느끼면서 듣는다. 말하는 사람은 그때 그때의 심정을 중심(최근 경험한 친구와의 스트레스 사건 등)으로 말한다. 역할을 바꾸어서 말하고 듣는다(2분간씩).

2) 서로 마주 앉아 이야기를 하되 듣는 사람은 청개구리처럼 탄짓하면서 듣는 등 마는 등 탄칭을 한다. 역할을 바꾸어서 말하고 듣는다(2분간씩).

3) 서로 마주 앉아 쳐다보면서 고갯짓과 미소를 머금고 “응”, “맞아”, “그래서 그랬구나” 등 맞장구치면서 듣고 나눈다.

4) 1)~3)까지의 각각 자신의 느낌을 말한다. 들을 때의 느낌, 말할 때의 느낌을 서로 나눈다.

4. 자기노출이란 개인적으로 의미 있는 메시지를 타인들에게 보이는 것을 말한다. 우리가 있는 그대로의 자기를 숨기고 거짓의 자기를 보이고 유지하려고 애쓰는 한 항상 우리의 삶은 과장, 불안, 피곤, 고독감에 사로잡히게 될 뿐만 아니라 진정한 자신의 모습을 잃게 될 것이다. 보다 솔직한 자기노출을 통하여 우리는 또한 자기 자신을 보다 깊이 있게 이해하게 되며 타인과의 신뢰롭고 진정한 만남이 이루어지게 된다. 스트레스는 인간관계(친구, 교사, 동료, 부모, 형제, 애인 등)에 의해 발생하는 경우가 많다. 따라서 바람직한 인간관계 형성은 스트레스 해소에 큰 도움을 줄 수 있을 것이다.

나-전달법이란 이야기의 초점을 상대방이 아니라 나에게 두고 말하는 표현방식을 의미한다. 우리는 흔히 불유쾌한 상황에 직면하면 그때 내가 받은 느낌이나 생각을 나의 입장에서 상대방에게 전하기보다는 상대의 그런 행동을 비난하는 경우가 흔하다. 이를 “너-메시지”라 한다. 이러한 “너-메시지”는 모든 책임이 상대방에게 있다는 상대를 질책하는 메시지이기 때문에 나의 감정뿐만 아니라 상대방의 기분까지 상하게 하여 상황을 더욱 악화시키게 된다.

◎ 나-메시지 ⇒ 주어 : 나

서술어: 나의 상태(나에게 미친 영향+정서)

예) 너에게 내가 말을 걸어도 아무런 대답(반응)이 없으니(구체적인 행동) 무시 받는 기분이 들었어.(나에게 미친 영향) 그래서 화가나.(정서)

나-메시지는 상대방에게 그의 행동에 대한 책임을 부여하기 때문에 자기성찰을 통해 변화하려는 의지가 생기게 할 수도 있고, 상대방을 거의 비난하지 않으므로 둘 사

이의 관계가 나빠질 가능성이 적어져서 스트레스를 덜 받게 된다.

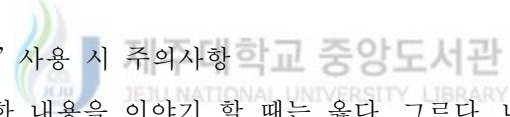
◎ 나-전달법 활용

- ① 먼저, 경험하는 나 자신의 생각과 느낌을 있는 그대로 인식하고,
- ② 그러한 생각과 느낌이 자신에게 일어나고 있음을 인정하고,
- ③ 바람직한 표현방식, 즉 나를 주어로 나의 상태를 이야기한다.

★ 전체 앞에서 사례 2(유인물 5)로 나-전달법을 연습한다.

- ① 상황 :
- ② 나에게 미친 영향 :
- ③ 나의 감정 :

5. 인간관계에서 “너-메시지”전달, “나-메시지”전달 경험에 대해 2명씩 짝짓고 그때의 기분이나 진행된 관계에 대해 나누어 본 후, 전체 앞에서 발표.

6. “나-메시지” 사용 시 주의사항 

① 상황에 대한 내용을 이야기 할 때는 옳다, 그르다, 나쁘다, 좋다 등의 평가나 판단을 배제하고 객관적인 사실만을 이야기하는 게 바람직하다.

예) “너는 지각쟁이야, 너는 게을러”.

⇒ “너는 오늘 집단상담에 10분 늦게 도착했다.”

② 상대방의 행동이 나에게 부정적으로 영향을 끼친 내용에 대해 얘기할 경우, 긍정적인 부분에 대해서도 같이 이야기하는 것이 바람직하다.

예) “이렇게 밤늦게 전화를 하니 피곤도 하고 화가 나!”

⇒ “네가 누군가의 도움이 필요로 할 때 나를 믿고 찾아주는 것은 기쁜 마음이 들고 또 적극적으로 도와주고 싶어, 하지만 이렇게 밤늦게 전화를 하니 피곤도 하고 화가 나는구나”.

7. 마무리

오늘 모임에 참여하면서 느낀 점, 생각 등을 자유롭게 이야기한다.

제 6회기 비합리적 신념 바꾸기(I)

1. 목적 : 합리적 신념과 비합리적 신념에 대해 살펴보고 합리적 신념, 비합리적 신념의 차이를 알 수 있다.

2. 합리적 신념과 비합리적 신념의 차이

여러분이 일상생활에서 흔히 경험하는 불안이나 적대감은 그러한 기분을 일으키게 한 어떤 사실 그 자체에 의해서라기 보다는 그 사실에 대해 여러분 개개인이 가지는 생각의 결과로 인한 경우가 많다. 동일한 사건이라도 사람마다 보는 방법이 다르고, 행동과 생각이 다르다. 우리를 긴장, 불안하게 하는 것은 스트레스가 아니라 그 사건에 대해서 여러분 자신이 어떻게 생각하느냐에 달려 있다.

예) 물 컵에 물이 1/2있다.

⇒ 물 컵에 물이 반밖에 없다.(부정적 비합리적 생각)

⇒ 물 컵에 물이 반씩이나 있다.(긍정적 비합리적 생각)

우리를 스트레스 상황에 놓이게 하는 것은 부정확하거나 비합리적인 생각에 의해서 발생하는 경우가 많다. 따라서 이러한 비합리적인 생각을 합리적으로 바꿈으로서 스트레스를 줄일 수도 있는 것이다.

합리적인 생각이란, 어떤 목표를 달성하는데 도움을 주는 생각을 말하며 그 목표 달성에 방해가 되는 생각은 비합리적인 생각이라고 할 수 있다.

● 비합리적 생각(신념)을 구분하는 기준

- ① 그 신념이 만인이 동의하는 객관적인 사실에 바탕을 둔 것인가?
- ② 그 신념이 과연 당신에게 유용한가?
- ③ 그 신념이 타인과의 갈등을 감소시키는 데 도움을 줄 수 있는가?
- ④ 그 신념이 당신의 목표달성에 도움이 되는가?

3. “비합리적 신념 10가지, 연습” 유인물 6을 나누어주고 설명

사건들은 그냥 일어나는 것뿐이다. 그런데 여러분이 그것들(A)을 경험하고 자기대화(B)를 하게 되고, 그 자기대화로부터 야기되는 어떤 정서(C)를 경험하는 것이다. 사

건(A)이 정서(C)를 야기하는 것이 아니라 자기대화(B)가 정서(C)를 야기하는 것이다.

만일 여러분의 자기대화가 비합리적이고 비현실적이라면 여러분은 불쾌한 정서를 경험할 것이다. 그러므로 여러분이 여러분의 정서나 반응을 선택하는 것이다.

4. 내가 갖고 있는 비합리적 신념에는 어떤 것이 있는지 탐색하기

5. 마무리

오늘 모임에 참여하면서 느낀 점, 생각 등을 자유롭게 이야기한다.

제 7회기 비합리적 신념 바꾸기(Ⅱ)

1. 목적 : 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸는 연습을 통해, 내가 갖고 있는 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꿀 수 있다.

2. 지난 시간에 합리적인 생각, 비합리적인 생각에 대해 살펴보았습니다. 합리적인 생각이란 어떤 목표를 달성하는 데 도움을 주는 생각을 말하며, 그 목표달성에 방해가 되는 생각은 비합리적인 생각이라는 것을 알게 되었습니다.

그러면 오늘은 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸는 연습을 해보도록 하겠습니다.

(1) 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸기(연습 I, 유인물7).

비합리적 생각을 논박하고 제거하는데는 다음과 같은 5가지 단계가 있다.

- 1) 일어난 사건을 말한다.
- 2) 비합리적 사고를 말한다. 그 사건에 대한 여러분의 자기대화를 기록한다.
- 3) 발생한 정서를 말한다.
- 4) 논박한다. 즉 비합리적 자기대화(생각)를 논박하고 변화시킨다.
 - ① 논박할 비합리적 생각을 선택한다.
 - ② 이 생각을 지지해 주는 어떤 합리적인 근거가 있는가?

③ 이 생각이 잘못된 것이라는 증거를 찾는다.

i) “나는 고통이나 문제를 가져서는 안된다”라고 말하는 법칙은 없다.

ii) 인생은 평탄한 것이 아니다. 삶이란 사건들의 연속이며, 그 중 어떤 것들은 즐거운 것이고, 어떤 것들은 고통스러운 것일 수 있다.

iii) 문제가 발생한다면 그 문제를 해결하는 것은 내가 해야 할 일이다.

iv) 문제가 더 악화되지 않도록 하는 것은 적절한 것이지만 일단 발생한 문제를 분개하고 혹은 회피하려는 것은 바람직하지 못한 것이다.

v) 특별한 사람은 아무도 없다.

5) 논박으로 인한 효과를 말한다. 대안적인 자기대화로 대체한다.

(2) 내가 갖고 있는 비합리적 신념 찾아 합리적 신념으로 바꾸기(연습Ⅱ).

3. 마무리

오늘 모임에 참여하면서 느낀 점, 생각 등을 자유롭게 이야기한다.



제 8회기 문제해결 원리 익히기

1. 목적 : 스트레스를 현실로 받아들이고 요구와 좌절을 해결해야 할 문제로 생각하고 접근함으로써 우리가 경험하는 스트레스를 어느 정도 감소시킬 수 있다.

2. 우리가 일단 스트레스를 자연스러운 생활의 한 부분으로 인정한다면 스트레스에 대해 문제해결적 태도를 가질 수 있게 된다. 즉, 욕구좌절이나 실패를 불행으로 여기기보다 현실을 수용함으로써 그 요구와 실패를 해결해야 할 문제로 받아들이고 접근하면 스트레스를 감소시킬 수 있다. 이번 시간에는 모든 스트레스 상황에서 적극적인 문제해결적 접근을 하는 방법을 연습해보도록 하겠다.

우리가 스트레스 상황에 대해 <문제해결적 접근법>을 택하고 실천하게 되면, 그 문제에 관해 단순히 생각하는 것에서 무엇인가 해보는 쪽으로 바뀌게 된다.

스트레스를 성장을 위한 기회로 이용하는 것도 스트레스 극복의 한 방법이다. 어려

운 상황에 있어 위험이 더 많은가? 기회가 더 많은가? 는 우리 자신이 그것을 어떻게 활용하느냐에 달려있다. 따라서 우리는 스트레스 상황을 성장을 위한 계기로 삼고, 문제해결적 방법을 택해 새로운 기술을 개발, 이용해야겠다.

3. 문제해결을 위한 3가지 주요 단계를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 당신은 문제가 무엇인지를 규명해야 한다. 문제가 무엇인지를 분명하게 이해하고 말할 수 있다면 당신이 그 문제에 대해서 무엇을 할 수 있는가를 아는게 훨씬 쉬워진다.

둘째, 당신은 그 문제에 대해서 할 수 있는 모든 가능한 것들을 생각해야 한다.

셋째, 당신이 고려했던 모든 가능한 것들 가운데서 어느 것이 최선의 해결책인지를 결정해야 한다.

4. 사례를 통한 연습(유인물 8)

전부 눈을 감고 내 자신이 이 상황에 놓여 있다고 상상하세요. 내 자신이 얼마나 그 상황을 싫어하며 그 일이 일어나지 않기를 바랐는지 생각해 보세요. 그리고 나서 초점을 바꿉니다. 상황 그 자체를 해결해야 할 문제라고 생각하기 시작합니다. 자신의 반응과 느낌에 대한 생각을 그 문제를 해결하는데 도움이 될 수 있는 질문에 대한 생각으로 바꾸도록 합니다. 즉, 다음과 같은 질문을 해보는 겁니다.

- (1) 이 어려움의 원인은 무엇인가?
- (2) 이 문제를 해결하는 데 필요한 가능한 방법에는 어떤 것들이 있을까?
- (3) 각 방법의 장·단점은 무엇인가?

모두 각자 정리해보도록 5분 정도의 시간을 주고 나서 전체 앞에서 발표한다.

5. 전체 마무리

8회에 걸쳐 이루어진 스트레스 대응훈련 프로그램의 회기별 내용에 대해 간략하게 요약해 주면서 각자의 소감을 듣는다.

<부록 2>

<유인물1 >

서 약 서

본인은 본 스트레스 대응훈련 프로그램에 자발적으로 참여할 것이며, 다음 사항을 명심하여 지킬 것을 서약합니다.

♣ 다 음 ♣

1. 결석하지 않기
2. 시간 지키기
3. 집단활동에 대한 비밀 지키기
4. 개방적이고 적극적으로 참여하기
5. 구성원들의 참여행동을 옳다, 그르다 등으로 평가하지 말기

중간에 힘들거나 재미없어도 빠지지 말고 끝까지 참여하고 나서 평가해봅시다. 내 자신을 이해하고 수용하는데 큰 힘이 될 것입니다.

1998. 12. 8. (화)

서 약 자 : (인)

<유인물 2>

스트레스 기록표

날짜	스트레스의 출처	왜 그것이 나에게 스트레스인가?	주로 사용하는 대응방법	결과



사례 1

공부가 잘 안된다. 최선을 다하지 못하고 있다는 생각이 든다. 주위의 신경이 쓰인다. “부모님과 이번 시험에서는 최소한 지금 등수보다 5등 이상을 올려놓겠다고 약속했는데” 또 “시험지에 이름을 안 쓴 것 같다.” 등 이러한 사소한 일에도 신경이 많이 쓰인다. 쓸데없는 생각을 안하려고 하는데도 잘 안된다. 처음에는 자연계열을 택하여 공부하려고 했으나 잘 맞지 않고 안되어 인문계열로 옮겼는데 공부가 잘 안된다. 공부가 좀 되다가도 시험 날짜만 다가오면 더 안된다. 그래서 결과는 항상 좋지 않다. 중학교 때에는 그래도 벼락치기 공부가 잘 되어 시험결과가 그렇게 나쁘지는 않았는데 지금은 시험날짜만 되면 불안하고 오히려 공부가 더 안된다. 그래서 머리가 나쁜 것은 아닌가 갑자기 바보가 된 것은 아닌가라는 생각이 들면서 우울하다.

이번 시험에서도 평소 등수 정도밖에 유지하지 못했다. 부모님과 약속한 등수로 올려놓아야지 안심이 될텐데 항상 불안하다. 그러다 보니 작은 일에도 늘 걱정이 되고 친구들과 조금만 잡담을 해도 불안하다. 공부할 때 책상위의 자국이 신경 쓰이기도 한다. 공부하는 방식도 철저하게 하려고 하며, 처음부터 꼼꼼히 읽어나가고 모르는 것이 있으면 넘어가기 어렵다. 남에게 물어보자니 그것도 모르냐고 할 것 같아서 창피하다. 나는 순전히 노력형이지 머리는 나쁜 것 같다. 반 친구와 어제는 다투었다. 무언가 모르는 게 있어서 물어보았더니 가르쳐 주고난 후 뒤에서 웃는 것이었다. 분명히 흉을 본 것 같아서 화가 났고, “네가 알면 얼마나 많이 아냐”고 큰소리를 쳤고 결국은 말다툼까지 했다. 나중에 알고 보니 나 때문에 웃은 것이 아니었고 다른 이유에서였다. 어제 같은 그런 일이 있고 나면 항상 공부할 때도 친구와 불편했던 생각, 실수했던 생각이 나서 집중할 수가 없다.

<유인물 4>

시험공부 요령

1. 시험에 대비하여 공부하는 방법(중간, 기말고사 중심)

1) 적어도 2주일 전까지는 계획표를 짠다.

: 등학교 시간, 식사, 휴식, 수업시간을 우선 계산한 후 나머지 공부가 가능한 시간에서無理하지 않도록 짠다. 그 시간을 가지고 각 과목별로 공부해야 할 분량을 고려하여 시간을 할당한다.

2) 중요한 목차를 훑어본다.

3) 요점을 다시 정리해 본다.

4) 문제지를 푼 후 틀렸던 문제를 중심으로 정리한다.

2. 취미와 적성에 맞지 않는 과목을 공부할 때

: 자신의 상황을 냉철하게 분석한다. - 자기의 몸과 마음이 지금 무엇을 요구하고 있는가?



: 소극적인 자세를 지양하고 능동적으로 임한다. 즉 의도적으로 공부하는 의의나 가치를 찾아본다. 예) “내가 이 과목을 배워서 무엇이 이득인가?, 장차 어디에 이용할 수 있는가?”

3. 시험불안의 극복 방법

1) 근육이완 훈련

2) 일 자체에 몰입 : “내가 왜 이럴까?”, “또 불안해지면 어떡하나?” 하는데 신경을 쓰는 대신에, 시험문제를 푸는 일 자체에 모든 주의를 쏟을 수 있도록 훈련한다.

3) 긍정적인 자기암시 : “문제를 주의 깊게 읽어보면 틀림없이 답을 생각해 낼 수 있을 것이다”, “지금은 떨리지만 조금만 쉬고 심호흡을 해보면 편안히 시험을 치를 수 있을 것이다.”

1. 지난주 친구가 돈 만원을 빌려 가면서 이번 주 월요일에는 꼭 돌려주겠다고 했는데, 월요일 돈을 달랬는데 내일 주겠다고 하고는 아직까지 주지 않는다. 그런데 분식집에서 그 친구가 다른 애들과 떡볶이등을 사먹고는 그애가 만원짜리 지폐로 계산하는 상황에 마주쳤을 때?

2. 친구와 현대약국 앞에서 6시에 만나서 7시에 상영되는 영화를 보러 가기로 했는데 연락도 없이 7시 15분이 되어서야 헐레벌떡 나타났다. 날씨는 아주 추웠고, 간간히 비가 내리는 날씨였다.



㉠ 자기지향적인 비합리적 신념

1. 나는 주위의 모든 사람들로부터 항상 사랑과 인정을 받아야만 한다.
2. 나는 모든 것을 다 잘할 수 있어야 한다.
3. 위험하거나 두려운 일은 항상 일어날 가능성이 있는 것으로 커다란 걱정의 원천이 된다.
4. 어려운 일을 해결하려고 시도하면서 실패를 무릅쓰기보다는 이를 피하는 것이 더 쉽다.
5. 책임을 회피하고 지금 얻을 수 있는 것을 취한다면 나는 인생을 더욱 더 즐길 수 있을 것이다.



㉡ 타인지향적인 비합리적 신념

1. 어떤 사람들은 나쁘고, 사악하며, 악랄하다. 이러한 사람들은 반드시 비난과 처벌을 받아야만 한다.
2. 일이 바라는 대로 되지 않는 것은 무시무시한 파멸이다.
3. 일이 잘못된다면, 나는 상심하게 될 것이고 그러한 느낌에 대해서 내가 할 수 있는 것은 거의 없다.
4. 과거의 나의 행동이나 사태가 나의 느낌과 현재, 그리고 앞으로 나에게 일어날 것을 결정한다.
5. 모든 문제에는 가장 적절하고도 완벽한 해결책이 반드시 있으며, 그것을 찾지 못한다면 그 결과는 파멸이다.

세상은 불공평하다. 나의 부모님들이 나를 좌지우지해서는 안된다. 만일 내가 다른 사람들에게 인기가 없다면 그것은 무서운 일이다. 나의 남은 인생은 아무런 희망이 없어. 사람들은 이혼을 해서는 안돼. 나는 열심히 일했기 때문에 사람들은 나를 사랑해야만 돼. 만일 내가 그녀에게 부탁을 해서 그녀가 거절한다면 그것은 무서운 일이다. 나는 고생을 했기 때문에 사람들은 나에게 친절해야만 돼. 내가 실패를 한다면 나는 무가치한 녀석이야. 나의 부모님들은 나를 사랑해야 하고 내가 하는 것은 모두 인정해야 해. 만일 그가 나를 좋아하지 않는다면 나는 무가치하고 쓸모없는 사람임에 틀림없어. 만일 내가 어떤 문제에 대한 해결책을 발견하지 못한다면 나는 우둔하거나 얼간이임에 틀림없어. 어느 누구도 믿을 수 없어. 나는 태어날 때부터 실패자야.

<유인물8>

사례3

중 2때까지만 해도 성적이 웬만큼 나왔었는데 3학년이 되면서 공부에 대한 중압감, 시험불안 등으로 집중은 안되고 여러 가지 걱정만 늘면서 성적이 뒤흔어졌다. 부모님이나 나는 인문고를 원했었는데 성적이 안나와서 실업고를 지원했다. 다시 재수해서 인문고를 가기는 현실적으로 어렵고, 실업고를 가면 더욱 공부에 소홀하게 될 것 같다. 그러면 부모님은 더욱 나에게 대해 실망하실 것이다.

<부록 3>

중학생을 위한 스트레스 질문지

본 질문지는 여러분이 일상 생활을 해나가면서 경험하는 스트레스에 관하여 알아보려는 것입니다. 따라서 이 검사는 시험이 아니기 때문에 맞는 답이나 틀린 답이 없습니다. 문장을 잘 읽어보시고 솔직하고 성실하게 답하여 주시기 바랍니다. 본 질문지는 비밀을 보장하며 연구의 목적으로만 사용될 것입니다.

감사합니다.

제주대학교 교육대학원 상담심리전공 고 인 정

질문지 I

이 질문지는 여러분들이 평소에 어느 정도 스트레스를 받고 있는지를 알아보기 위한 것입니다. 먼저 <보기>를 읽고 문항에 대답해 주세요.

— 보 기 —

질문지에 있는 항목을 하나하나 읽어 나가면서 각 문항을 읽고 자기 판단이 스트레스를 전혀 받지 않는다고 생각되면 1에	①	2	3	4	5
★ 약간 받는다고 생각되면 2에	1	②	3	4	5
★ 웬만큼 받는다고 생각되면 3에	1	2	③	4	5
★ 많이 받는다고 생각되면 4에	1	2	3	④	5
★ 아주 많이 받는다고 생각되면 5에	1	2	3	4	⑤

보기와 같이 해당 숫자 위에 0표를 하세요.

문 항	전혀	약간	보통	많이	아주
1. 나는 열심히 공부해도 성적이 오르지 않아 걱정이다.	1	2	3	4	5
2. 나는 진실하게 마음을 터놓을 친구가 없어 걱정이다.	1	2	3	4	5
3. 나의 희망과 부모님의 기대가 달라 갈등이 생긴다.	1	2	3	4	5
4. 나는 시험 과목수가 너무 많아 짜증이 생긴다.	1	2	3	4	5
5. 나는 학교 생활이 지겹고 고되다.	1	2	3	4	5

문항	전혀	약간	보통	많이	아주
6. 나는 이상과 현실과의 차이가 많아 가치관이 흔들린다.	1	2	3	4	5
7. 나는 매사에 자신감이 부족한 편이다.	1	2	3	4	5
8. 내 적성에 맞는 학과를 선택할 수 있을까 걱정이다.	1	2	3	4	5
9. 나는 친한 친구와의 말다툼으로 사이가 불편하다.	1	2	3	4	5
10. 나는 선생님의 차별대우(편애, 무관심)가 불만이다.	1	2	3	4	5
11. 나의 가정은 경제적으로 어려운 편이다.	1	2	3	4	5
12. 나의 부모님은 나의 행동을 지나치게 간섭한다.	1	2	3	4	5
13. 나의 학교 분위기는 너무 삭막하다.	1	2	3	4	5
14. 나는 남들에게 내 의견을 표현하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
15. 나는 너무 자주 치르는 시험이 짜증스럽다.	1	2	3	4	5
16. 나는 이성 친구가 없다.	1	2	3	4	5
17. 나는 외모나 신체적 조건 때문에 고민이다.	1	2	3	4	5
18. 나의 부모님은 불화가 잦다.	1	2	3	4	5
19. 나는 별다른 취미가 없다.	1	2	3	4	5
20. 나는 지적과 질문을 많이 하는 수업시간이 두렵다.	1	2	3	4	5
21. 나는 친구들로부터 소외감을 느낀다.	1	2	3	4	5
22. 나는 가족 중에서 의논할 상대가 없어서 고민이다.	1	2	3	4	5
23. 나의 친구가 불행한 일을 당했다.	1	2	3	4	5
24. 나는 친구들 간의 경쟁 의식이 부담스럽다.	1	2	3	4	5
25. 나는 용돈이 충분하지 않아 불만이다.	1	2	3	4	5
26. 나는 부모님과 의견충돌이 잦다.	1	2	3	4	5
27. 나는 학교 공부 이외에 신경 쓸 것이 너무 많다.	1	2	3	4	5
28. 나의 부모님은 나의 성적을 남과 자주 비교하여 괴롭다.	1	2	3	4	5
29. 내가 좋아하는 친구가 내 마음을 몰라주는 것 같다.	1	2	3	4	5

문항	전혀	약간	보통	많이	아주
30. 나는 등하교시 복잡한 교통문제로 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
31. 나의 형제들은 서로 화목하지 못하다.	1	2	3	4	5
32. 나는 이성 친구를 어떻게 사귀어야 할지 몰라 고민이다.	1	2	3	4	5
33. 나는 학비 때문에 대학을 진학할 수 있을까 걱정스럽다.	1	2	3	4	5
34. 나는 효과적으로 공부하는 방법을 몰라 걱정이다.	1	2	3	4	5
35. 나는 몸이 너무 약해서 고민이다.	1	2	3	4	5
36. 나는 부모님의 지나친 기대가 부담스럽다.	1	2	3	4	5
37. 나는 장래에 대한 뚜렷한 목표가 없어 삶이 무의미하다.	1	2	3	4	5
38. 나의 부모님은 너무 무관심하다.	1	2	3	4	5
39. 나는 대인 관계가 원만하지 못하다.	1	2	3	4	5
40. 나는 감정 조절을 잘 못하고 내 성격 때문에 고민이다.	1	2	3	4	5
41. 나는 현 교육제도가 불만스럽다.	1	2	3	4	5
42. 나는 혼자라는 느낌이 가끔 든다.	1	2	3	4	5
43. 나는 가족들과 대화할 시간이 없다.	1	2	3	4	5
44. 나는 친구들과 대화할 기회가 많지 않다.	1	2	3	4	5
45. 내가 다니는 학교는 휴식공간이 부족하다.	1	2	3	4	5
46. 나의 행동과 생각이 일치하지 않는다.	1	2	3	4	5
47. 나의 부모님은 너무 자주 심부름을 시켜 짜증이 난다.	1	2	3	4	5

질문지 II

여러분은 생활에서 일어나는 스트레스에 대해 어떻게 대처하는지 다음의 각 물음에 빠짐없이 답하여 주십시오. 여러분들은 스트레스를 경험하게 되면 어떠한 방법으로 이들을 해결하려고 시도합니까?

본 질문지 안에 있는 각 문항을 하나하나 읽어가면서 만약 그 스트레스 상황을 해결하기 위해 “내가 전혀 시도하지 않는다면 1에, 한 두 번 시도한다면 2에, 가끔 시도한다면 3에, 자주 시도한다면 4에, 항상 시도한다면 5에” 해당숫자 위에 0표 하십시오.

1. 학교생활

문항	전혀 시도하지 않는다	한두번 시도한다	가끔 시도한다	자주 시도한다	항상 시도한다
1. 문제의 원인을 찾아 분석하고 하나씩 해결하여 나간다.	1	2	3	4	5
2. 최선을 다하여 공부하고 현실에 충실하려고 한다.	1	2	3	4	5
3. 빈틈없이 계획을 세우고 규칙적인 생활을 한다.	1	2	3	4	5
4. 열심히 살았던 기억과 자신의 장점을 생각하고 용기를 얻는다.	1	2	3	4	5
5. 부모의 기대를 생각하고 미래의 대가를 생각한다.	1	2	3	4	5
6. 나의 태도를 바꾸고 긍정적으로 생각한다.	1	2	3	4	5
7. 선생님, 선배, 친구의 조언을 구한다.	1	2	3	4	5
8. 부모, 친척과 의논한다.	1	2	3	4	5
9. 도움이 되는 책을 읽는다.	1	2	3	4	5
10. 음악, 연극, 영화 등 취미생활을 한다.	1	2	3	4	5
11. 쇼핑, 목욕, 빨래를 하거나 목적 없이 걷는다.	1	2	3	4	5
12. 나의 인생의 길은 이미 정해져 있으리라는 운명설을 믿는다.	1	2	3	4	5
13. 잠을 잔다.	1	2	3	4	5
14. 시간이 해결해 주리라고 기대한다.	1	2	3	4	5
15. 그 외의 방법이 있다면? ()					

2. 가정/경제 생활

다음은 가정/경제 생활에서 당면할 수 있는 스트레스 사건을 여러분은 어떠한 방법으로 해결을 시도하는지 해당되는 번호에 표시하십시오.

문항	전혀 시도하지 않는다	한두번 시도한다	가끔 시도한다	자주 시도한다	항상 시도한다
16. 부모님과 대화하고 부모님의 입장에서 생각하려고 한다.	1	2	3	4	5
17. 형제들과 대화하고 이해하며 도와주려고 한다.	1	2	3	4	5
18. 앞날에 반드시 노력의 대가가 있으리라고 믿는다.	1	2	3	4	5
19. 나보다 못한 이들을 생각하며 나 자신을 스스로 위로한다.	1	2	3	4	5
20. 돈보다 올바른 삶, 행복한 가정이 있으리라고 믿는다.	1	2	3	4	5
21. 선생님, 선배, 친구에게 고민을 털어놓는다.	1	2	3	4	5
22. 명상, 요가 또는 기도를 한다.	1	2	3	4	5
23. 장학금을 받으려고 열심히 노력한다.	1	2	3	4	5
24. 용돈을 절약하고 필요하면 아르바이트를 한다.	1	2	3	4	5
25. 음악, 연극, 영화 등 취미생활을 한다.	1	2	3	4	5
26. 친구와 잡담을 한다.	1	2	3	4	5
27. 집안이나 돈 문제를 잊으려고 한다.	1	2	3	4	5
28. 실컷 운다.	1	2	3	4	5
29. 시간이 해결해 주리라고 생각한다.	1	2	3	4	5
30. 그 외의 방법이 있다면? ()					

3. 친구/대인관계

다음은 친구/대인관계에서 당면하는 스트레스에 대해 여러분은 어떠한 방법으로 대응하는지 해당되는 번호에 표시하여 주십시오.

문항	전혀 시도하지 않는다	한두번 시도한다	가끔 시도한다	자주 시도한다	항상 시도한다
31. 진정한 대화를 통하여 상대방을 이해하고 존중해 준다.	1	2	3	4	5
32. 내 할 일을 충실히 한다.	1	2	3	4	5
33. 좋은 경험으로 삼고 긍정적인 면을 보려고 한다.	1	2	3	4	5
34. 대인관계에서 나의 태도를 바꾼다.	1	2	3	4	5
35. 부모, 선배, 친구와 의논한다.	1	2	3	4	5
36. 일기나 긴 편지를 쓴다.	1	2	3	4	5
37. 명상, 요가 또는 기도를 한다.	1	2	3	4	5
38. 만나는 것을 피하고 관계를 끊는다.	1	2	3	4	5
39. 다른 일에 몰두하여 잊으려고 노력한다.	1	2	3	4	5
40. 어쩔 수 없다고 체념하거나 팔자소관이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
41. 시간이 해결해 줄 것이다.	1	2	3	4	5
42. 음악, 영화, 운동, 여행 등 취미생활을 한다.	1	2	3	4	5
43. 쇼핑, 게임을 하거나 술을 마신다.	1	2	3	4	5
44. 친구와 잡담을 한다.	1	2	3	4	5
45. 그 외의 방법이 있다면? ()					

4. 학생자신

다음은 여러분 자신에 대한 스트레스를 경험할 때 어떠한 방법으로 스트레스를 극복하고자 하는지 해당되는 번호에 표시하여 주십시오.

문 항	전혀 시도 하지 않는다	한두번 시도 한다	가끔 시도 한다	자주 시도 한다	항상 시도 한다
46. 자신을 부각시킬 수 있는 방향을 모색한다.	1	2	3	4	5
47. 나만의 장점이 있을 것이라고 스스로 위로한다.	1	2	3	4	5
48. 내적으로 성실한 사람이 되고자 작은 일부터 충실히 한다.	1	2	3	4	5
49. 주위의 사람에게 실망을 주지 말아야겠다는 것이 큰 자극이 된다.	1	2	3	4	5
50. 나 자신을 서서히 변화시키려고 노력한다.	1	2	3	4	5
51. 조그마한 것 사소한 것에서 즐거움을 찾으려고 한다.	1	2	3	4	5
52. 선생님, 선배, 친구와 대화를 나눈다.	1	2	3	4	5
53. 도움이 되는 책을 읽는다.	1	2	3	4	5
54. 명상, 요가 또는 기도를 한다.	1	2	3	4	5
55. 일기나 긴 편지를 쓴다.	1	2	3	4	5
56. 음악, 연극, 영화 등 취미생활을 한다.	1	2	3	4	5
57. 쇼핑, 목욕을 하거나 목적 없이 걷는다.	1	2	3	4	5
58. 체념하거나 잊으려고 한다.	1	2	3	4	5
59. 술을 마시거나 과식을 한다.	1	2	3	4	5
60. 그 외의 방법이 있다면? ()					

_____학년 _____반 이름 :

대단히 감사합니다.

<부록 4>

프로그램을 마치고 나서 ...

스트레스 대응훈련 프로그램?!

구체적으로 스트레스가 무엇인가에 대해서도 알게 되었고, 친구들의 고민들도 듣고 같이 풀어나갔던 점이 나에게 무척이나 도움이 되었다.

나만 외롭고 나만 스트레스를 많이 받는 줄 알았는데 ... '나만의 문제 거리가 아니구나' 하는 위안이 되었다.

몰랐던 아이들과 얘기 나눈다는 것이 약간 부담도 되긴 했지만 3년 동안 얘기도 한번 안 했던 애들과 새로운 경험을 한 것 같아서 좋은 경험을 했다고 생각한다.

나 자신에 대한 이해, 애들과의 친근감... 아무튼 이번 활동을 통해 많은 것을 얻었다.



선생님과 친구들이랑 이야기하면서 동감도 많이 하고, 친구들의 고민에 어떤 것이 있는지, 스트레스를 왜 받는지, 또 어떻게 대응하는지를 많이 알았구요, 또 마음을 많이 열게 됐어요. 남의 말에 귀기울여 듣는 연습도 많이 됐구요, 내 생각을 남 앞에서 얘기하는 것에도 약간 익숙해졌어요.

앞으로 다른 학생들에게도 이런 시간 많이 갖도록 하는 바람이 있구요, 이런 시간이 있으면 다음에도 참가하고 싶어요.

-곰돌이 푸우-

처음엔 단체생활에 대한 걱정과 부담이 생겼었다. '혼자 적응을 못하는 건 아닐까, 시간을 후회하게 되지는 않을까' 등등. 그리고 얼굴은 알고 있었지만 말 한마디도 안 해본 친구들 앞에서 나 자신을 보여준다는 것이 가장 큰 걱정거리였다.

그런데 스트레스 대응훈련이라기보다는 대화의 시간이었고 재미있고 평소 친해질 수 없었던 친구에 대한 아쉬움도 이 시간을 통해 조금은 빈 공간이 채워진 것 같다.

사람들과 함께 하는 것은 즐겁고 유쾌한 일인데 사람들을 접하는 것을 두려워했던 것 같다. 선생님과 친구들과 함께 우리의 문제를 같이 나누고 조금은 문제해결 방법도 익힌 4일이 짧은 시간처럼 느껴진다. 남한테 문제를 얘기함으로써 약간 줄어드는 듯한 느낌이 든다.

꿈(만화가)에 대한 자신감을 많이 얻었고 어른이 되는 것을 겁나 하는 피터팬 같은 어린 나에게 조금씩 커 가는 방법을 알려준 것 같다.

-오리온-

스트레스 대응훈련 첫시간. 무지 서먹하고 어색해서 애들 앞에서 말하는 것도 힘들었어요. 8회를 마치며 이제 막 정든 것 같고, 어색함도 적어졌는데 이제 끝내야 한다는 것이 섭섭하네요. 8회기 동안 했던 것 중에서도 나-메시지와 문제해결원리 익히기, 그리고 장애물 넘기(활주로 게임). 이 세 가지가 제일 기억에 남아요.

나-메시지를 하면 서로의 감정이 상하는 것을 막을 수 있을 것 같아요. 그렇지만 지금까지 습관이 나-메시지에 익숙해져 있어서 쉽지만은 않은 것 같아요. 그래도 서서히 노력해야겠죠.

문제해결원리 익히기는 문제에 대해 연연해 하기 보다는 문제를 해결하려는 노력을 할 수 있도록 해주는 시간이 되었던 것 같아요. 마치 제 얘기를 하는 것 같아서 해결법이 도움이 되었고, 실천해보고 싶은 것이예요.

-아몬-

스트레스 대응훈련 프로그램을 8회기 동안 했다. 처음에는 앉아서 말로만 하니깐 지루하기도 하고 싫증도 났다. 그런데 한 시간, 한 시간 계속하다보니 지루하기 보다 내가 생활하면서 부딪히는 문제를 바라볼 수 있게 되어 도움이 될 것 같아 열심히 참여하게 되었다.

그런데 나는 여러 사람 앞에서 말하는 것을 싫어하기 때문에 선생님께서 내 생각과

느낀 점을 물어볼 때 잘 대답을 할 수가 없었다. 다음 기회가 되면 열심히 참여하고 싶다. 이런 프로그램을 많이 실시했으면 좋겠다.

-마스카라-

처음 스트레스 대응훈련을 한다고 해서 자발적으로 왔는데 아이들과 같이 모여 있으니 조금 어색했다. 나는 발표할 때 얼굴이 빨개진다. 분위기가 좋아서 '친구들이랑 어울려서 발표를 하면 얼굴이 안 빨개지겠지' 생각했지만 얼굴이 붉어진다. 이런 프로그램을 조금 더 해서 나의 주장도 말하고 애들과 밝게 말하고 싶었는데 벌써 끝나 버려서 아쉽다. 그래도 '효과적으로 공부하는 방법'은 무조건 공부가 안 된다고 생각했던 내 자신에게 자신감을 갖고 다시 시작할 수 있는 기회가 될 것 같다.

-태양-

전 이런 프로그램 처음이어서 첫 느낌은 어색했어요. 내 고민을 누군가에게 털어놓는다는 것이 저에게는 큰 부담 중에 하나였어요. 전 남의 고민을 들어주는 아이(?)에 불과 했고 제 고민은 말하지 않고 숨겨버리는 그런 아이였거든요. 내가 왜 그런 생각을 했었는지 부끄러웠어요. 얼굴은 알고 있었지만 그리 친하지 않았던 친구들과 제 맘속에 있던 고민들을 나누고 대응방법을 배우면서 제 얼음장처럼 차가웠던 마음이 따뜻해지는 걸 느낄 수 있었어요. 다시 이런 기회가 생겨 만날 수 있기를 바라며 짧지만 긴 4일을 생각하며 4일 동안의 느낌을 간직하여 더 밝고 더 긍정적인 생각을 하면서 생활할 거예요. 이 말이 거짓이 아니라는 걸 노력과 실천으로 행하겠습니다.

-누트-

내가 이 프로그램에 참여한 것은 내 성격과 생활방식을 바꿔보려는 마음에서였어요. 전에는 속으로 남을 비웃고, 친구들과 자기가 싫어하는 아이를 흉보곤 했어요. 하지만 지금은 그런 것이 좀 없어지는 것 같아요, 친구들도 잘 대해 주고 착해졌다는 말

을 들으니 기분도 좋고 내가 해나가야 할 문제들을 이제는 잘 해나갈 수 있다는 자신감도 생겼어요. 난 남 앞에서 내 주장을 잘 못해요. 이번 프로그램을 통해서 남 앞에서 내 의견을 천천히 말하는데 좀 익숙해진 것 같아요. 오늘까지 배운 것은 나의 마음속에 영원히 남을 것이예요.

-바다-

이 프로그램을 통해서 나와 친구들이 받는 스트레스에 대해 서로 얘기도 하고 내가 생각지 못했던 대응방법들도 많이 알게 되어서 참 좋았어요. 내가 어떻게 할지 몰라 당황했던 일들을 이제는 좋은 방법으로 해결할 수 있게 되어 참 좋아요. 이렇게 빨리 끝난다는 게 아쉬워요.

-하얀이-

솔직히 말해서, 맨 처음 이 시간을 가질 때에는 친구들과도 서먹서먹하고 선생님에 대해 아는 것도 별로 없어서 얘기를 한다는 것이 약간 지루했는데 시간이 지나면 지날수록 재미있고, 나에게 도움이 된다는 생각이 들었어요. 이 '스트레스 대응훈련'에 대해서 공부한 4일 동안 많지는 않지만 나에게 약간의 변화가 생겼어요.

많은 사람들 앞에서 좀더 자신 있게 얘기하는 데에 전보다 용기가 생겼고, 화 먼저 내고 짜증을 내는 일도 약간씩 줄어들고 있음을 느꼈어요. 오늘이 마지막이라는 게 무지 아쉽지만 그래도 4일간의 시간에 대해서 후회 없이 만족해요. 많은 것을 얻은 듯해서 든든하고, 어깨가 무거워지는 느낌이 들어요. 아무튼 보람있었고요, 앞으로도 이런 기회가 자주자주 있었으면 하고 바랍니다.

-유아-