

석사학위논문

스트레스 대처훈련 프로그램이
아동의 학교적응에 미치는 효과

지도교수 허철수



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김효주

2005년 8월

스트레스 대처훈련 프로그램이
아동의 학교적응에 미치는 효과

지도교수 허철수

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2005년 4월 일

제주대학교 교육대학원 상담심리전공
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY
제출자 김효주

김효주의 교육학 석사학위 논문을 인준함

2005년 6월 일

심사위원장 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

<국문초록>

스트레스 대처훈련 프로그램이 아동의 학교적응에 미치는 효과

김 효 주

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공
지도교수 허철수

본 연구는 아동들에게 스트레스 대처훈련 프로그램을 실시하여 아동의 학교적응에 어떠한 효과가 있는지를 알아보는데 그 목적이 있으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.



1. 스트레스 대처훈련 프로그램은 아동의 학교적응에 어떠한 효과가 있는가?
2. 스트레스 대처훈련 프로그램은 학교적응의 하위영역에 어떠한 효과가 있는가?

위의 연구문제를 해결하기 위하여 제주시 소재 N초등학교 4학년 48명을 대상으로 하여 스트레스 수준 검사를 실시하였다. 검사결과 스트레스 점수가 높은 아동 중에서 상담을 희망하는 아동 24명을 무선 표집의 방법으로 각각 12명씩 상담집단과 비교집단으로 구성하였다.

이 연구에 적용된 스트레스 대처훈련 프로그램은 오희정(2002)의 ‘스트레스 대처훈련’과 신귀숙(2000)의 ‘인지-행동적 스트레스 대처훈련’을 토대로 하여 이 연구의 목적에 맞게 연구자가 수정·보완하여 재구성하였다. 상담 프로그램은 연구자가 매주 1회씩 10주간에 걸쳐 총 10회기를 실시하였으며, 한 회기당 시간은 60분이었다.

* 본 논문은 2005년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임

본 연구에 사용된 스트레스 수준 검사도구는 백경애(1997)의 스트레스 척도 질문지를 기초로 하여 장백용(2000)이 알맞게 수정·보완한 것으로 총 40문항이다. 학교적응 검사도구는 김호권(1965)의 '표준 생활 검사지'와 유상철(1982)의 '고등학교 학생들의 학교에 대한 태도 검사지'를 참고로 하여 박성근(1998)이 초등학교에 알맞게 수정·보완한 것으로 총 32문항이며 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 자료의 처리 분석은 SPSS/PC⁺ 전산 프로그램을 이용하여 $p < .01$, $p < .05$ 수준에서 t검증을 실시하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻은 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 스트레스 대처훈련 프로그램은 아동의 학교적응 향상에 효과가 있다.

둘째, 스트레스 대처훈련 프로그램은 아동이 교사에 대하여 긍정적인 감정을 갖도록 하여 신뢰로운 관계를 형성시킨다.

셋째, 스트레스 대처훈련 프로그램은 아동이 학급생활을 조화롭게 하고 친구에 대한 관심을 적절하게 표현하여 친밀한 관계를 갖게 한다.

넷째, 스트레스 대처훈련 프로그램은 수업활동에 능동적으로 참여하는 태도를 높인다.

다섯째, 스트레스 대처훈련 프로그램은 자신의 행동을 스스로 통제하여 학교규칙을 준수하는 태도를 향상시킨다.

이상의 결론을 종합하면, 스트레스 대처훈련 프로그램은 아동의 학교적응과 그 하위요인인 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙 향상에 효과가 있다. 즉, 스트레스 대처훈련 프로그램은 스트레스에 대한 자각을 높이고 어떤 상황을 스트레스로 인식하는 자신의 사고를 합리적으로 바꿔 올바른 행동을 할 수 있게 함으로써 학교생활에 보다 잘 적응할 수 있도록 도와준다. 따라서 학교현장에서 학교생활에 어려움을 겪고 있는 아동의 적응을 돕는데 스트레스 대처훈련 프로그램을 활용할 필요가 있음을 시사한다.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	3
II. 이론적 배경	4
1. 스트레스의 개념과 유형	4
2. 학교적응과 부적응의 개념	9
3. 스트레스와 학교적응의 관계	12
4. 스트레스 대처훈련 프로그램	14
III. 연구방법 및 절차	19
1. 연구대상	19
2. 연구설계	19
3. 연구절차	20
4. 측정도구	22
5. 자료처리	23
IV. 연구결과 및 해석	25
1. 연구대상에 대한 동질성 검증	25
2. 가설 검증	27
V. 요약, 결론 및 제언	34
1. 요약	34
2. 결론	36
3. 제언	37
참고문헌	39
Abstract	46
부 록	49



표 목 차

<표Ⅲ-1>	연구 설계	19
<표Ⅲ-2>	스트레스 대처훈련 프로그램의 내용	21
<표Ⅲ-3>	스트레스 수준 검사지의 구성	22
<표Ⅲ-4>	학교적응 검사지의 구성	23
<표Ⅳ-1>	스트레스 수준 사전검사 비교	25
<표Ⅳ-2>	학교적응 사전검사 비교	26
<표Ⅳ-3>	학교적응 하위요인의 사전검사 비교	26
<표Ⅳ-4>	상담집단의 학교적응 사전, 사후 검사 비교	27
<표Ⅳ-5>	비교집단의 학교적응 사전, 사후 검사 비교	28
<표Ⅳ-6>	학교적응의 사후검사 비교	29
<표Ⅳ-7>	교사관계의 사후검사 비교	30
<표Ⅳ-8>	교우관계의 사후검사 비교	30
<표Ⅳ-9>	학교수업의 사후검사 비교	31
<표Ⅳ-10>	학교규칙의 사후검사 비교	32
<표Ⅳ-11>	학교적응의 사후검사 비교	33

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

초등학교 아동들은 일년 중 220일 정도를 학교에 다니며, 900~1200시간 가량 학교에서 생활한다. 즉, 부모와 형제보다 교사와 친구들과 함께 보내는 시간이 많다. 학교 내에서 뿐 아니라 과제수행이나 친구들과의 어울림, 교사, 학부모간 교류 등 학교 후의 생활에도 학교생활은 지속적으로 영향력을 미친다. 그리고 학교환경은 아동에게 다양한 발달적 과제를 제시한다. 따라서 학교에 대한 적응은 이후의 발달에 미치는 영향 면에서 중요한 의미가 있다(이은혜 외, 2001). 또한 아동은 초등학교에 들어가면서 부모와 주위사람들, 그리고 대 집단 속에서의 많은 환경들을 통하여 점점 사회에 적응하는 힘을 길러간다. 즉, 가정으로부터 나와서 집단 속에 사회화 훈련이 시작되는 최초의 시기를 맞이하게 된다(조대경, 1997). 그러면서 그 안에서의 또 다른 경험은 지금까지 형성되어 있는 인성이나 태도를 좀 더 성숙하게 하고 또한 변화도 가져오므로 학교에 대한 적응 문제는 그런 의미에서도 매우 중요하다. 그러나 아동들이 겪게 되는 그러한 많은 적응 요구는 그들의 적응 능력을 무리하게 강요하여 과도한 스트레스를 받게 하기도 한다.

Brenner(1984)는 아동들이 일상생활에서 항상 스트레스를 받고 있다고 하였다. 성장 자체가 스트레스를 주며 동생이 태어날 때, 새 집으로의 이사, 학교 입학, 친구와의 싸움 이외에도 부모의 사회적 위치에 따라 초래되는 긴장이 있다. 이희진(1990)은 아동들이 개인생활에 고민이 많고 학교생활, 친구관계, 개인생활, 사회문제 등 각 영역에서 스트레스를 강하게 받는다고 하였다. 임미향(1992)은 학교생활, 친구관계, 개인생활, 사회문제 등 각 영역에서 아동들은 스트레스를 강하게 받는다고 하였다. 김영태(1997)는 거의 모든 어린이들이 스트레스로 인한 심리적, 신체적 고통을 느끼고 있

으며 과거보다 현재의 어린이들이 그 고통의 정도가 더 크다고 하였다. 이처럼 아동도 성인과 같이 과도한 스트레스를 경험하고 있다.

물론 스트레스는 적절히 받으면 생의 활력소가 되지만 지속적으로 받으면 아동의 심리·정서적 부적응이나 신체적 건강 상태에 부정적인 영향을 미친다(이광민, 1993). 이러한 스트레스는 아동의 생활에서 가장 중요한 영역이 되고 있는 학교생활에도 영향을 끼치게 되는데 문금순(1993)에 의하면 아동의 73.3%가 스트레스를 받고 있으며 그로 인하여 안정감 없는 증세와 행동, 학교 도피증, 학습된 무력감 등의 부적응 행동을 보인다고 하였다. 그리고 백영광(2001)은 아동들이 담임교사, 친구, 학교행사 때문에 받는 스트레스 등 학교생활에서 당면하고 있는 여러 가지 스트레스로 인해 학교를 피하거나 폭력적인 언행을 보인다고 하였다. 아동의 생활에 있어 학교생활 적응은 중요한 요소이고, 학교생활에서의 원만한 적응이 아동의 즐거운 학교생활에 도움을 줄 수 있다고 할 때 무엇보다 이러한 문제의 해결을 위한 방안으로 스트레스 대처훈련 프로그램이 요청된다.

스트레스 대처훈련 프로그램에 대한 선행연구를 살펴보면, 천성문(1991)은 스트레스 대처훈련이 자기존중감 및 불안과 우울을 감소시키는데 효과적이라고 밝혔고 한현숙(1996)은 이완훈련, 인지적 재구성, 역할연기 등을 포함한 스트레스 대처훈련이 아동의 스트레스 감소에 효과를 가져온다고 보고하였다. 이희연(1998)은 스트레스 대처훈련이 스트레스 수준 감소와 일상생활태도 향상에 효과가 있음을, 이미경(1991)은 스트레스 지각도와 자아실현 경향성 향상에, 김정숙(1993)은 불안감소와 자아실현 경향성 향상에, 양경남(1993)은 스트레스 감소와 학습태도 향상에 각각 효과가 있다고 하였다.

스트레스 대처훈련 프로그램은 스트레스 수준 감소, 자아실현 경향성, 일상생활태도, 학습태도 향상 등에 효과가 있음을 알 수 있다. 그러나 학교적응과의 직접적인 관계를 밝힌 연구는 거의 찾아볼 수 없다. 또한 아동을 대상으로 한 스트레스 대처훈련 프로그램의 개발이 부족하다. 따라서 스트레스 대처훈련 프로그램을 통해 자신의 스트레스가 무엇인지를 지각하고

스트레스 자극을 분석하며, 이를 해결하기 위한 대처방안을 적극적으로 모색하고 실행하도록 하는 것이 아동의 학교적응에 어떠한 효과가 있는지 연구해 볼 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 초등학생을 대상으로 스트레스 대처훈련 프로그램을 실시하여 그들의 학교적응에 어떠한 효과가 있는지를 밝히는데 그 목적이 있다.

2. 연구 문제 및 가설

본 연구에서는 스트레스 대처훈련 프로그램이 아동의 학교적응에 미치는 효과를 검증하기 위하여 다음과 같이 연구 문제를 설정하였다.

1. 스트레스 대처훈련 프로그램은 아동의 학교적응에 어떠한 효과가 있는가?
2. 스트레스 대처훈련 프로그램은 학교적응의 하위영역에 어떠한 효과가 있는가?



이상과 같은 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 스트레스 대처훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학교적응에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 스트레스 대처훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학교적응의 하위영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

- 2-1. 교사관계 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-2. 교우관계 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-3. 학교수업 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-4. 학교규칙 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

본 연구는 스트레스 대처훈련 프로그램이 초등학생의 학교적응에 미치는 효과를 알아보기 위한 연구로서 본 장에서는 이에 대한 기초로 스트레스의 개념과 유형, 학교적응과 부적응의 개념, 스트레스와 학교적응의 관계, 스트레스 대처훈련 프로그램에 대해 살펴보고자 한다.

1. 스트레스의 개념과 유형

스트레스라는 용어는 “팽팽하다”라는 뜻의 라틴어 ‘stringer’에서 유래된 말이다. 그 후 String, Strest, Straise 등으로 쓰이다가 14세기에 이르러 Stress라는 용어로 쓰이기 시작했다(정지연, 2004). 스트레스의 의미는 시대의 변천에 따라 다르게 사용되어왔다. 17세기에는 고난, 역경, 혹은 고통의 의미로 쓰이다가 18-19세기에는 물질, 사람 혹은 사람의 힘이나 압력 같은 의미로 쓰였으며, 19세기말부터 20세기 초에 의학과 생물학 분야에서 스트레스와 긴장이 질병의 원인으로 작용한다는 주장이 있었다.

스트레스 개념은 Selye(1984)가 의학과 생리학 분야에서 최초로 제시하였다. 그는 스트레스라고 불리는 환경적 물질이 실제로 존재하며 그런 스트레스에 사람들이 직면했을 때 그 유기체의 반응이나 내면적 상태를 스트레스라고 불렀다. 그 후부터 스트레스란 말이 공학분야는 물론 정신의학, 심리학, 교육학 분야에로까지 널리 쓰여지고 있다. 그리고 여러 분야에서 많은 학자들에 의해 다양하게 정의되어 왔다.

Johnson(1978)은 스트레스란 인간이 살아가는데 있어서 양념과 같은 것으로 질병, 슬픔, 상실, 위협, 긴장, 기쁨과도 연관되어 해롭기도 하고 이롭기도 하다고 했다(박경희, 2003, 재인용). Holmes와 Rahe(1967)는 위협이 되는 환경적 심리적 조건을 스트레스 요인이라 하고, 이 요인에 의해 나타

나는 긴장 불안 등의 심리적 반응이나 생리적 반응을 스트레스라고 보았다 (이정배, 2004, 재인용). Mandler와 Watson(1966)은 개인의 행동계획이 방해받는 것 즉, 스트레스는 과도한 자극으로 인한 신체와 정신의 불균형 상태라고 보았다. 교육학 용어사전(서울대 교육연구소, 1994)에 따르면 스트레스란 신체적 정신적으로 통합이 잘 이루어지지 않는다고 지각될 때 그것으로부터 자신을 방어하려는 유기체의 상태를 말한다고 하였다. 그리고 스트레스를 생리학에서는 신체상의 반응에 영향을 주는 것들을 기술하기 위한 개념으로서 압력이 쌓이는 것이나 근육긴장으로 인한 피로와 같은 것이라고 했으며, 심리학에서는 정신적·신체적 체제의 각성을 가리키는 개념으로서 만약 각성상태가 오래 지속될 경우 정신·신체적 체제를 피로하게 하거나 손상을 입힘으로써 부적응 상태나 질병에 이르는 것을 가리킨다(박석출, 2002).

그러나 스트레스의 개념에 대한 어떠한 정의도 대다수의 스트레스 연구자들에게 만족을 주지는 못했으며 여러 가지 복잡한 스트레스 현상의 본질을 모두 설명하지도 못하였고 심지어 스트레스라는 용어 자체를 쓰지 않아야 한다는 주장이 대두하기도 하였다(Roskies, 1991). 이에 Lazarus(1976)는 스트레스에 대한 새로운 관점을 제시하였다. 즉, 스트레스는 어떤 특정한 변인을 말하는 것이 아니라 인간이나 동물이 환경에서 일어나는 다양한 현상들을 이해하고 적응하기 위해 필요한 일반적이고도 유기적인 개념으로 이해되어야 한다는 것이다(김보정, 2003, 재인용). 그렇기는 하지만 일반적으로 오늘날 사용되는 스트레스의 개념은 크게 세 가지의 입장으로 구분할 수 있다. 즉, 반응으로서의 스트레스, 자극으로서의 스트레스, 그리고 상호작용으로서의 스트레스를 강조하는 입장이 그것이다(김영숙 외, 1998).

첫째, 자극으로서의 스트레스이다. 이 입장의 대표적인 학자들로는 Cannon(1932), Holroyd와 Lazarus(1982), Lundin(1984)등을 들 수 있다. Holroyd와 Lazarus(1982)는 실패 또는 실패의 위협, 환경에서 오는 불유쾌한 대상들, 고립감, 죽음의 경험, 사회변화 등을 스트레스 자극으로 보았고,

Lundin(1984)은 실직, 전쟁, 천재지변에 의한 재난 등을 자극으로 보았다 (김경아, 2000, 재인용). 그리고 Cannon(1932)은 생체는 외부적 힘에 대한 반응으로 원형을 유지하려는 경향 즉, 항상성을 제시하면서 항상성을 위협하는 자극을 스트레스라 하였다.

자극으로서의 스트레스는 최근까지 심리학자들이 스트레스에 대하여 내린 가장 보편적인 정의로서 스트레스를 행동에 있어서 어떤 반응이나 변화를 요구하는 유기체 외부에 있는 요인이나 자극들로 보는 입장이다. 이 입장은 행동주의 이론에 기초하여 환경내의 자극을 스트레스로 보며, 우리가 보통 대화에서 사용하는 의미가 바로 이 개념으로 개인의 신체·심리 적응에 영향을 미치는 유해하고 위협적인 생활사건을 스트레스라고 정의하였다 (박영선, 2003). 이정희(2004)는 이러한 생활사건을 세 가지 유형으로 나누었다. 첫째, 천재지변, 전쟁과 같은 누구도 통제할 수 없는 사건들, 둘째, 사랑하는 사람의 죽음, 생명을 위협하는 질병, 이혼, 출산, 중대한 시험응시 등과 해롭거나 위협을 줄 수 있는 부정적 경험들, 셋째 애완동물의 아픔, 너무 많은 일, 외로움, 배우자와의 언쟁 등과 같은 사소하지만 심리적 부담을 주는 일상생활의 문제거리가 그것이다.

이 입장은 어떠한 환경적 자극이 스트레스를 유발하는가를 밝혀줌으로써 스트레스를 이해하는데 기여하였다(이영자, 1995). 그러나 동일한 생활 사건에 대해서도 개인에 따라서 다르게 지각할 수 있다는 것을 제대로 설명하지 못하는 제한점이 있다. 또 개인이 과거에 경험한 문제의 역사, 개인의 사회·경제적 배경, 대인관계의 조직망, 사회의 기대, 사회변화의 의미 등이 고려되고 있지 않다는 점에서 비판을 받고 있으며, 스트레스 경험에 따르는 개인차를 고려하지 않았다는 제한점이 있다(양경남, 1993).

둘째, 반응으로서의 스트레스이다. 이 입장의 대표적인 학자들로는 Croog(1970), Cerry(1978), Parrino와 Selye(1979)등을 들 수 있다. Parrino와 Selye(1979)은 위협적이거나 도전적인 환경에 처했을 때 개인이 보이는 반응으로 스트레스를 정의하였다(심정자, 1992). Cerry(1978)는 스트레스는

개인에게 부과되는 요구가 즐거운 것인지 그렇지 않은 것인지에 관계없이 그와 같은 요구에 대해 나타나는 보편적 신체적 반응이라고 정의하였다(김경아, 2000, 재인용). 그리고 Croog(1970)는 스트레스를 하나 또는 그 이상의 스트레스원에 대한 반응으로 개인에게 주어지는 긴장상태라고 하였다(배향관, 2003, 재인용). 이와 같은 반응으로서의 스트레스의 정의는 Selye(1984)의 입장이 대표적인데, Selye는 “스트레스를 어떤 것이든 그 요구에 대한 신체의 비 특징적인 반응”이라고 정의하고 있다. 그리고 어떠한 스트레스를 받더라도 고통의 측면에서 볼 때는 신체적 증상이 유사함을 발견하고 다양한 자극에 따른 공통된 반응들을 일반적응후군(general adaption syndrome)이라 기술하였다.

반응으로서 스트레스를 보는 입장은 적응을 요구하는 모든 자극에 대한 반응상태를 스트레스라고 본다. 따라서 모든 사람은 항상 어느 정도의 스트레스를 갖고 있으며, 심리적 반응으로서의 스트레스에 대한 연구는 주로 유해한 자극에 대한 신체 생리적 기능의 변화라는 측면에 초점을 두었다. 우리가 흔히 자율신경계의 활성화(심장박동 증가, 발한, 현기증 등) 증상이나 고통, 또는 기능 장애 등을 근거로 ‘스트레스 상태에 있다’고 말하는 것도 바로 이러한 신체 기능의 변화와 스트레스간의 관계를 나타내는 것이다(정지연, 2004).

이 입장은 주로 유해한 자극과 신체 생리적 기능의 변화와의 관계를 나타내는 연구를 통해 스트레스의 적응과 생리화학, 해부학, 신경조직에 대한 이해를 증진시키는데 공헌하였다(최해림, 1986). 그러나 주로 동물 실험에 바탕을 두고 있으므로 스트레스에 대한 인간의 반응에서 나타나는 인지적 평가의 중요성을 간과하고 있다는 문제점이 있다. 그리고 같은 스트레스 반응이라 할지라도 서로 다른 자극에 의해 유발되었을 가능성이 있는데 이 정의에서는 스트레스의 성질을 구별하는 근거가 분명치 않다(김정희, 1987). 또한 유기체의 항상성이 와해된 상태만을 강조하므로 항상성이 와해된 원인 즉 스트레스를 유발하는 요인을 정확히 파악할 수 없다는 한계를 지녔다(오희정, 2002).

셋째, 개인과 환경의 상호작용으로서의 스트레스이다. 이 입장의 대표적인 학자들로는 Lazarus(1978), Launier(1978), Laster(1981), Folkman(1984) 등을 들 수 있다. Lazarus(1978)는 스트레스란 외적 또는 내적 요구가 개인의 적응 자원을 능가할 때 경험하게 되는 것이라 보았는데, 이 요구와 자원의 평가에서 위협이나 위험을 감지할 때 동반되는 가장 중요한 스트레스 정서를 불안으로 보았다. 그리고 Laster(1981)는 스트레스를 특수한 생물학적 반응에 의해 나타난 환경과 개인간의 거래에 있어서의 불균형이며, 어떤 욕구와 내적·외적 자극에 대한 신체의 적응력 있는 반응으로 규정하였다(박경희, 2003, 재인용). Lazarus와 Launier(1978)는 스트레스란 외적 또는 내적인 요구가 이 요구를 다룰 개인의 적응자원보다 지나치다는 판단이 내려질 때 경험하게 되는 위협, 불안의 정서상태라고 하였다(이정배, 2004, 재인용). 이와 같은 개인과 환경의 상호작용으로서의 스트레스의 정의는 Lazarus와 Folkman(1984)의 입장이 대표적인데 이들은 ‘개인이 가지고 있는 자원의 한계를 초과하고 자신의 안녕을 위협한다고 평가되는, 개인과 환경간의 특정한 관계’라고 스트레스를 정의하였다.

이 입장에서는 스트레스를 어떤 자극이나 반응이 아니라 개인과 그 개인을 둘러싸고 있는 환경간의 상호작용으로 보는 매우 광범위한 개념으로 사회적, 심리적, 생리적인 체계를 모두 포함한다. 즉, 스트레스를 환경과 개인의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보고 심리과정에 근거를 둔 관점에서 개인의 인지적 평가와 대처반응을 중요시하는 개념체계라는 점에서 인지현상학적 모형으로 불리기도 하고 개인의 대처반응을 중요시하는 점을 들어 스트레스 대처 모형이라고도 한다.

이 정의에 의하면 어떤 사건이 스트레스로 지각되느냐, 지각되지 않는냐를 결정하는 것은 자극이나 반응 그 자체가 아니라, 유기체가 환경적 자극을 해석하고 요구에 응할 수 있는 대처자원을 해석하는 방법이라는 것이다. 따라서 부과된 요구가 자신의 대처능력을 초과한다고 유기체가 주관적으로 지각한 사건만이 스트레스가 된다. 이 관점은 스트레스가 누구에게나 같은 양이나 같은 방식으로 경험되는 것은 아니고, 사람과 집단에 따라 사

건에 대한 민감성과 취약성에 차이가 나며, 그 사건을 해석하고 반응하는 데도 차이가 있기 때문에 개인들의 인지적 평가는 스트레스의 각 수준들 간에 중요한 심리적 연계가 된다고 하였다(정한나, 2004).

이 입장은 인간을 환경에 대해 적극적으로 대처하는 능동적 존재로 보았다는데 의의가 있다고 할 수 있다. 그리고 특정 사건에 대해 개인이 주관적으로 경험하는 스트레스 정도를 평가할 수 있고 동일한 특정 사건에 대해 사람들마다 다르게 반응하는 이유를 설명할 수 있는 장점을 갖고 있다(오희정, 2002). 그러나 이 접근법 또한 많은 문제점을 가지고 있다. 이러한 접근에서 스트레스는 일련의 자극과 반응의 재평가를 통해 측정되고 그것은 지속적인 인지적 평가를 의미한다. 지속적인 인지적 평가는 개인의 행동을 추적해 나가면서 그들의 언어적 보고와 주관적 해석에 의존하게 된다. 이것은 실질적으로 매우 어려운 과업이며 주관적인 언어적 보고도 신뢰성이 의문시된다고 할 수 있다(우명숙, 2003).

이처럼 스트레스는 크게 세 가지 입장으로 개념 접근이 이루어지는데, 최근에는 자극과 반응 관계의 단순화된 모델에 반대하여, 스트레스 사건으로 인해 해로운 효과를 중재하는 대처변인과 적응변인을 포함하려는 경향이 나타나고 있다(한미현, 1996). 즉, 스트레스를 개인과 환경의 역동적인 상호작용으로 고려하는 관점이 많은 관심을 받고 있다.

따라서 본 연구에서는 스트레스의 개념을 정의하는데 있어 개인과 환경 간의 상호작용으로서 스트레스를 보는 입장을 받아들이고자 한다. 그리고 이러한 관점에서 스트레스를 개인의 내적 또는 외적 요구가 개인이 가지고 있는 자원의 한계를 초과하는 것으로 판단 내려질 때 경험하게 되는 것으로 개념 규정하고자 한다.

2. 학교적응과 부적응의 개념

Gates(1950)는 적응은 개체와 환경과의 조화적인 관계를 만들기 위하여

행동을 변화시켜 가는 지속적인 과정으로서 개인적으로는 행복감에 넘쳐 있으며 사회적으로는 당면 문제를 효과적, 능률적으로 해결해 가는 것이라 하였다. Allport(1961)는 적응이란 환경에 대한 자발적, 창조적 행동이며 그 필수조건으로 행동의 결과가 개인에게 안정감을 주고 사회의 가치, 규범, 질서에 합치되는 상태라고 하였다. 그리고 Larzarus(1976)는 실제로 적응은 두 가지 종류의 과정 즉, 주어진 환경에 자신을 맞추는 과정과 자기의 욕구를 충족시키기 위해서 환경을 변화시키는 과정으로 구성되어 있다고 하였다(정복순, 2003, 재인용). 즉, 적응이란 환경의 요청에 부응하여 스스로의 욕망을 조절함으로써 균형을 이루어 나가는 것, 다시 말해 욕구와 가능성간에 균형을 이루려는 노력의 일환이라고 볼 수 있다. 이러한 적응의 의미를 전제하면서 ‘학교적응’의 개념에 관한 견해를 보면, 학교생활에서 접하게 되는 여러 가지 교육적 여건을 학습자 자신의 요구에 알맞게 변화시키거나 학습자가 학교의 모든 여건을 바르게 수용하는 것을 의미한다고 할 수 있다(이효정, 2003). 그러나 이러한 학교적응과 부적응은 조화와 만족, 교육과정 참여형태, 포괄적 입장 등 어디에 초점을 두느냐에 따라 여러 학자들의 의견이 있다. 이를 살펴보면 아래와 같다.

학생들의 학교적응에 대하여 원용진(1993), 민영순(1995)은 학교생활에서 학생이 교우관계나 학교의 기준 질서 등에 있어서 적절하고 조화있는 행동을 하여 정상적인 학교생활을 하고 자기 자신도 만족하는 경우를 학교생활 적응으로 보고, 그렇지 못한 경우를 부적응이라 하여 학교생활의 조화와 만족에 관심을 보였다. 또한 김진용(1989), 이미화(1991), 한상순(1996), 이기호(1998)도 학생들을 대상으로 이루어지는 모든 교육적인 활동 즉 교과활동, 특별활동, 기타 여러 가지 행사나 활동 중에서 자기의 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화있는 관계를 유지하며, 교사 및 학생들과의 관계에 잘 조화되어 만족스러운 상태에 있을 때로 정의하였다. 류윤석(1996)은 아동의 행동이 모든 학교환경과의 상호작용에서 잘 조화되고 성공적인 관계를 형성시킴으로서 교사, 다른 학생 같은 의미있는 타인들과 원만한 인간관계를 유지해 가며 학교규범에 순응하며 독립된 한 개인으로

서의 역할을 수행해 가는 것을 학교적응으로 보았다. 조화와 만족에 초점을 둔 학교적응 정의를 최혜숙(2003)은 자아이론으로 설명하여 학교생활에서 자아와 외계와의 힘의 관계에서 성립되는 전체의 장에서 평형관계가 유지될 때 적응으로 나타나며, 평형관계가 파괴될 때 부적응으로 나타난다고 하였다.

학교의 교육과정 참여형태를 기준으로 학교적응을 정의하기도 한다. 정영홍(1984), 장호성(1987), 이달호(1987)는 지적, 도덕적 성장을 위해서 교육적인 과정에 학습자가 능동적으로 참여하는 것을 적응, 그렇지 못한 경우는 부적응으로 간주하여 학교적응을 학생의 행동에 초점을 두고 학교적응 정도를 설명한다. 김미진(2004)은 학습자들이 학교에서 접하게 되는 여러 가지 교육적 여건을 바르게 수용할 뿐 아니라 학교의 수업과정과 대인관계 등 여러 상황에서 능동적으로 참여하는 것을 학교적응으로 보았다. 이러한 과정에서 학습자가 조화롭고 만족할 수 있는 상태에 있다면 학교적응은 이루어진 것으로 이해할 수 있다.

이에 비해 안영복(1984)은 보다 더 포괄적인 입장을 취하고 있는데, 즉 학교적응이란 학교생활을 하면서 접하게 되는 여러 가지 교육적 환경을 자신의 욕구에 맞게 변화시키거나 자신이 학교생활의 모든 상황과 환경에 바람직하게 수용되는 것이라 하고, 학교생활에 잘 적응하는 학생은 학교에 대한 감정이나 태도, 동기가 긍정적이기 때문에 대인관계가 원만하여 학업 성적이 향상되고 행동특성이 바람직하게 형성되어 개인의 성장은 물론 학교와 사회발전에도 도움을 주게 된다고 하였다. 그래서 부적응 학생은 학교에 오면 항상 불안하여 수업시간에도 장난을 치고 선생님 말씀을 듣지 않고 주위가 산만하여 자연히 공부를 등한시하고 그 결과 학습과 생활 모든 면에서 다른 학생들에게 도움 대신 피해를 주는 학생이라고 말할 수 있다. 그리고 포괄적 입장의 또 다른 학자 Spencer(1999)는 학교생활 적응을 학생의 특성과 학습 환경의 다차원적 성격 및 요구간의 교육적 적합성을 최대화하는데 필요한 학교 순응 혹은 적응의 정도로 정의를 내리고, 학교생활 부적응은 학업동기, 학업성취, 학교 참여, 지속성, 학교출석, 학습준비

그리고 학교졸업 등에서의 부적합으로 이어질 것이라고 주장하였다(문은식, 2002, 재인용).

위에서 살펴본 바와 같이 여러 학자들은 학교적응과 부적응을 크게 조화와 만족, 교육과정 참여형태, 포괄적 입장 등 다양하게 초점을 두어 정의하고 있다. 이외에 많은 연구자들도 학생들의 학교생활에 적응하는 정도를 적응과 부적응으로 분류하여 그 개념을 설명하고 있다. 그러나 학교생활에서의 완전한 적응과 완전한 부적응은 실제로 생각할 수 없는 것이며, 모든 사람의 적응은 이 양극 사이의 연속선상 어느 위치에 있는 정도의 차이로 이해하는 것이 바람직하다(민영순, 1995). Maslow(1978)도 적응과 부적응은 질적·양적인 면에서 명백한 경계선이 없으며 이의 준거는 단지 개인이 살고 있는 집단의 의견에 불과하다고 하였다. 이처럼 적응과 부적응의 개념은 상대적인 것이며 항상 변할 수 있는 개념이라고 할 수 있다(지수경, 2001, 재인용).

따라서 본 연구에서는 학교적응을 개인의 욕구를 충족시키기 위해 여러 가지 교육적 환경을 변화시키거나, 학교환경의 요구에 따라 자신을 변화시킴으로써 학교 환경과 개인 사이에 균형을 이루려는 노력의 과정, 학교환경에 대한 자발적이고 창조적인 행동으로 이해하고자 한다. 즉, 학교적응을 아동이 학교생활을 하는 동안 적극적인 학교수업 참여, 원만한 교사·교우 관계, 학교규칙 준수 등의 학교생활 전반에 걸쳐 잘 적응하는 것을 의미하는 것으로 정의한다.

3. 스트레스와 학교적응의 관계

아동기의 스트레스는 아동의 심리적, 행동적, 신체적 면에 부정적 영향을 초래하게 된다. 초등학교 아동의 스트레스와 문제 행동간의 관계를 살펴본 연구에 따르면, 아동의 스트레스 경험 수준에 따라 스트레스가 높은 집단

은 과잉행동, 공격행동, 방어행동, 위축행동 등의 모든 문제 행동이 더 많이 나타났다(이한철, 2001). 아동의 주 활동무대가 학교라는 점을 감안해볼 때 이러한 스트레스로 인한 문제행동은 학교부적응을 초래할 수도 있다.

이는 최근 아동의 스트레스와 학교생활 적응과의 관계에 대한 선행 연구에서도 나타나고 있다. 조정숙(1995)은 초등학교 고학년 어린이들은 주로 교우관계 요인, 성격 요인, 성적 요인, 타율적 지도 요인, 학습량 요인 등에 의해서 스트레스를 어느 정도 받고 있으며 그러한 스트레스 수준은 교사-학생 영역, 교우관계 영역, 학습활동 영역, 규칙준수 영역, 학교행사 영역 등 학교생활 적응의 전 영역에서 높은 부적 상관을 보인다고 했다. 정동화(1995)는 아동의 스트레스가 가정 생활 및 학교생활 적응에 부정적 영향을 미친다고 하였다. 조은숙(1988)은 초등학교 시기의 아동들은 가정에서 일어나는 여러 가지 문제에 직접적으로 민감한 영향을 받으며, 특히 부모의 불화, 이혼, 가족의 죽음, 이사 등의 문제로 인해 정신적, 사회적 스트레스를 받고 심한 경우에는 적응상의 문제를 보인다고 했다. 박광수(2000)는 스트레스로 인한 증후가 높은 학생들은 교사관계, 교우관계, 학교수업적응에서 적응력이 떨어지는 것으로 판명되었으며 스트레스요인 및 스트레스로 인한 증후가 높을수록 학교적응이 어려웠다고 하였다. 김춘희(2000)는 개인적 스트레스 요인이 높은 학생들은 스트레스가 낮은 학생보다 학교적응력이 떨어졌다고 밝혔다. 홍상임(1994)은 아동이 학교생활을 하는 동안 학교 내 인간관계 즉 교사-학생, 학생-학생, 학업성적, 학교 행사·규칙에서 스트레스를 많이 받게 되면 학교의 제반 활동을 통하여 학교 생활 적응에 어려움을 겪는 만족스럽지 않는 학교생활이 될 것이라고 하였다. 반면 김광영(1999)에 의하면 학교생활에 잘 적응하는 학생은 학교와 교사에 대한 감정이나 태도, 동기가 긍정적이기 때문에 대인관계가 원만하여 학업성적이 향상되고 행동 특성이 바람직하게 형성되어 개인의 성장은 물론 즐거운 학교 생활을 하게 된다.

이상의 연구들을 종합하면 다음과 같다.

첫째, 학생들은 학교생활 요인, 가정생활 요인 등 여러 가지 다양한 요인

으로 인해 스트레스를 받는다.

둘째, 스트레스는 아동의 가정생활, 학교생활에 부정적 영향을 미친다. 특히, 교사관계, 교우관계, 학습활동, 규칙준수, 학교행사 등 학교적응 전 영역에 영향을 미친다.

셋째, 스트레스 요인 및 스트레스로 인한 증후가 높을수록 학교적응은 어렵다.

스트레스를 개인과 환경의 상호작용이라 볼 때, 동일한 경험이나 사건도 개인의 인지와 특성, 대처 방식에 따라 다른 반응을 나타낼 수 있다. 즉 아동이 어떤 새로운 경험이나 사건에 직면할 때 그것을 어떻게 인지하고 그에 어떻게 대처하느냐에 따라서 적응에의 성공과 실패가 달라진다. 주어진 사건에 긍정적이고 합리적으로 인지하고 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있는 아동은 가정은 물론 학교생활 적응에도 성공할 가능성이 크다고 할 수 있다. 따라서 아동이 여러 가지 요인으로 인해 발생한 스트레스에 효과적으로 대처하여 학교적응을 잘 할 수 있도록 도움을 줄 수 있는 방안 마련이 무엇보다 필요하다.



4. 스트레스 대처훈련 프로그램

스트레스 대처훈련 프로그램이란 스트레스를 적극 대처해서 극복하고 그렇게 함으로써 성숙된 인격을 도야하도록 하기 위한 것이다. 즉, 이를 위하여 스트레스란 무엇인가를 인식하게 하고, 스트레스를 대하는 마음가짐과 그를 해결하기 위한 구체적인 기술을 교육하는 프로그램이다(원호택 외, 1992). 스트레스 관리에 대한 초기 연구들의 대부분은 직무관련 스트레스 분야에서 많이 수행되었다. 1980년대에는 스트레스 관리 프로그램은 기업뿐만, 교육, 심리학, 약학, 간호학, 그리고 공공 건강센터 등 많은 분야에서 활용되었다.

우리나라의 경우, 원호택(1988)은 구체적인 사례를 중심으로 스트레스 대

처훈련을 구조화했다. 최해림(1986)은 Meichenbaum과 Cameron의 스트레스 예방 훈련을 기초로 인지-행동 상담프로그램을 새롭게 고안하여 대학생들에게 실시한 인지-행동적 상담이 스트레스 감소에 효과적이라고 하였다. 천성문(1991)은 또한 스트레스 대처훈련이 대학생들로 하여금 자기존중감 및 불안과 우울을 감소시키는데 효과적이라고 밝혔고, 대인관계에 자신감이 결여된자, 부정적인 자기평가를 하는 자, 불안이나 우울이 높은 자, 즉 부적응적인 사람을 대상으로 실시할 때 합리적인 사고방식을 갖게 하고, 자신에 대한 이해도는 물론 올바른 인간관계를 형성하도록 해준다고 하였다. 그리고 이창숙(2001)은 인지적-행동적 스트레스 훈련을 경험하기 전보다 경험한 후 학교생활, 자신문제, 대인관계, 환경문제에서 고등학생의 스트레스가 감소하였음을 보고하였다.

아동을 대상으로 한 스트레스 대처훈련 및 그 효과를 살펴보면 양경남(1993)은 초등학교 5학년 학생을 대상으로 학습스트레스 대처훈련을 실시한 결과 학습 스트레스 대처훈련이 스트레스를 경감시키고 학습 태도를 향상시킴을 밝혔다. 한현숙(1996)은 초등학교 6학년을 대상으로 이완훈련, 인지적 재구성, 문제해결, 역할연기, 적극적 경청을 포함하는 스트레스 대처훈련을 실시한 결과 스트레스 대처훈련이 아동의 스트레스 감소에 효과를 가져온다고 하였다. 이희연(1998)이 스트레스 요인 인식, 반응법, 이완훈련, 긍정적 대처 기술을 포함하는 스트레스 대처훈련을 초등학교 5학년 아동을 대상으로 실시한 결과, 스트레스 수준이 감소되었고 일상생활 태도가 바르게 향상되었다. 신귀숙(2000)이 인지적-행동적 스트레스 대처훈련 프로그램을 초등학교 5,6학년 아동을 대상으로 실시한 결과 아동의 자기효능감 및 사회성 증진에 효과가 있었다. 또한 이경진(2001)은 인지-행동적 접근에 의한 아동을 위한 스트레스 관리 프로그램에 참여한 실험집단의 부모관련 스트레스와 친구관련 스트레스 및 학업관련 스트레스가 유의미한 수준으로 감소하였음을 밝혔다.

이와 같은 선행연구를 종합해 보면 스트레스 대처훈련이 스트레스 감소와 지각 정도, 자아실현 경향성, 우울 및 불안감소와, 사회성, 일상 생활 태

도, 학교생활 적응 등을 향상시키는데 효과적임을 알 수 있다. 초등학생을 대상으로 한 스트레스대처훈련 프로그램이 점차 개발, 실시되어 그 효과를 검증한 연구는 찾아 볼 수 있으나, 초등학교 4학년을 대상으로 한 경우는 거의 없다. 따라서 본 연구에서는 4학년 아동을 대상으로 하였다. 이를 위해 본 연구의 스트레스 대처훈련 프로그램은 오희정(2002)의 ‘스트레스 대처훈련’과 신귀숙(2000)의 ‘인지-행동적 스트레스 대처훈련’을 토대로 초등학교 4학년에 맞게 연구자가 다음과 같은 특징으로 재구성하였다.

첫째, 이완훈련과 심상훈련을 매 회기에 과제로 제시하여 그 실시 여부를 확인하였다. Oldfield(1986)는 이완훈련을 실시한 결과 자아개념이 향상되었고 자기조절력이 향상되어 충동적인 행동을 억제하는 데 도움이 되었다고 하였다. 또한 Carey(1986)는 이완요법과 심호흡법, 그리고 심상화 기법을 통한 훈련이 아동 자신의 스트레스를 처리하도록 돕는 데 매우 효과적이며, 지도된 제 기법들은 아동이 스트레스를 적극적으로 대처할 수 있도록 하는 능력을 증진시킨다고 하였다(양경남, 1993, 재인용). 그리고 Dentato와 Diener(1986)의 연구에서도 이완요법은 불안 감소에 효과적이라고 하였다(김성옥, 2003, 재인용). 따라서 본 프로그램에서도 이완훈련과 심상훈련을 지속적으로 시킴으로써 스트레스 감소를 통한 학교적응 향상에 효과를 높이하고자 하였다.

둘째, 합리적 사고, 공부 관련 스트레스 대처, 주장행동 알기, 관계 기술 맺기, 대인관계 스트레스 대처 등의 다양한 활동으로 스트레스 대처훈련 프로그램을 구성하였다. 스트레스 대처에 효과적인 방법으로 Lazarus와 Folkman(1984)은 이완훈련, 문제해결, 인지적재구성, 주장훈련 등 11가지를, Mills(1982)는 스트레스를 대하는 마음가짐의 교육, 환경 변화 기법, 불확실성을 견디는 방법 등 20가지 방법을 소개하고 있다. 그리고 Giardano와 Everly(1985)는 지나친 환경적 요구에 대한 대처법, 그 밖에 자존심 향상기법 등을 포함하는 14가지 스트레스 대처기법을 소개했다(오희정, 2002, 재인용). 그리고 선행연구에서 살펴보았듯이 아동은 학교생활요인, 가정생활 요인 등 여러 가지 다양한 요인으로 인해 스트레스를 받는다. 따라서

아동들의 주된 관심이 되는 스트레스 분야 중에서도 가장 큰 요인으로 나타나고 있는 공부 관련 스트레스와 대인관계 스트레스를 다루면서, 스트레스와 관련된 개인의 지각 및 평가, 해결자원, 대처 행동 등 폭넓은 요인들에 초점을 두어 여러 가지 다양한 활동으로 본 프로그램의 내용을 구성하였다.

셋째, 주간 스트레스 기록표를 꾸준히 기록하도록 하였다. 이를 통해 자신이 겪고 있는 스트레스를 바르게 이해하고 받아들이는 방식이나 이에 대처하는 태도에 변화를 기할 수 있도록 하였다.

이와 같은 특징을 토대로 본 연구의 스트레스 대처훈련 프로그램은 프로그램 안내와 자기소개(1회기), 스트레스 경험 나누기(2회기), 이완훈련(3회기), 합리적 사고(4회기), 공부 관련 스트레스 대처(5회기), 주장행동(6회기), 관계기술 맺기(7회기), 대인관계 스트레스 대처(8회기), 자신감 증진(9회기), 적용 및 마무리(10회기)로 이루어져 있는데 프로그램의 내용을 간략히 살펴보면 다음과 같다.

1회기에는 프로그램에 대한 안내 및 자기소개를 하였다. 2회기에는 스트레스 경험과 그 때의 반응, 생각, 행동을 살펴보는 활동을 하여 스트레스를 이해하도록 하였다.

3회기에는 근육이완훈련과 주제 심상훈련을 익히고 일상생활에서 활용하도록 하여 스트레스 감소에 도움을 주고자 하였다.

4회기에는 합리적 사고와 비합리적 사고가 어떤 것인지 구별하는 활동, 자신의 비합리적 생각을 합리적인 생각으로 고쳐보는 활동을 하였다. 이를 통하여 많은 스트레스가 비합리적인 생각으로 인한 것임을 알도록 하고 합리적인 생각을 자기 것으로 정착시키려는 자세를 형성하도록 하였다.

5회기에는 공부 관련 스트레스와 대처방법에 대한 경험을 나누고 정신집중 훈련을 하였다. 이를 통해 바람직한 공부자세를 갖도록 하여 공부 관련 스트레스에 적극적으로 대처하려는 자세를 가지도록 하였다.

6회기에는 소극적, 공격적, 주장적 행동의 의미를 알고 소극적, 공격적 행동을 주장적 행동으로 고쳐보도록 하였다. 그리고 주어진 장면에서 자신이

장면의 인물이 되어 주장반응을 해보게 하였다. 7회기에는 나-전달법과 너-전달법을 바르게 구분하고 주어진 문제상황에서 나-전달법을 연습하는 기회를 갖도록 하였다. 6,7회기 활동을 통해 자신의 생각이나 느낌을 잘못된 방법으로 전달하는데서 여러 가지 갈등이나 문제가 발생함을 깨닫고 자신의 생각과 느낌을 올바르게 표현하는 태도를 형성하도록 하였다.

8회기에는 대인관계 스트레스와 대처방법에 대한 경험을 나누고 상황을 설정하여 역할연기를 하도록 하였다. 이를 통해 원만한 인간관계를 유지할 수 있도록 하였다.

9회기에는 내가 본 나의 장점과 집단원들이 본 나의 장점을 비교하는 활동을 통해 긍정적인 자아를 확립하고 자신감을 증진시키도록 하였다.

10회기에는 지금까지의 활동을 정리하고 소감문 발표를 통하여 스트레스 대처훈련 프로그램에서 배운 내용을 일상생활에 적용하려는 의욕과 자신감을 갖게 하였다.



Ⅲ. 연구방법 및 절차

이 장은 연구방법 및 절차를 제시하기 위해 연구대상, 실험설계, 연구절차, 측정도구, 자료처리에 대해서 살펴보고자 한다.

1. 연구대상

본 연구의 대상은 제주시 소재 N초등학교 4학년 24명이다. 이들을 선정하기 위해 4학년 48명을 대상으로 하여 스트레스 수준검사를 실시하였다. 검사결과 스트레스 점수가 높은 아동 중에서 상담을 희망하는 아동 24명을 무선 표집의 방법으로 각각 12명씩 상담집단과 비교집단으로 구성하였다.

2. 연구설계



본 연구의 실험설계는 스트레스 대처훈련 프로그램을 실시한 상담집단과 실시하지 않은 비교집단을 비교하여 실험처치 결과를 평가하는 사전-사후 상담·비교 집단 설계이다. 이 설계를 도식으로 나타내면 <표Ⅲ-1>과 같다.

<표Ⅲ-1> 연구설계

상담집단	$O_1 \times O_2$
비교집단	$O_3 \quad O_4$

O_1 , O_3 : 사전검사(학교적응 검사)

O_2 , O_4 : 사후검사(학교적응 검사)

\times : 스트레스 대처훈련 프로그램 실시

3. 연구절차

1) 연구의 진행 절차

이 연구의 과정은 사전검사, 상담·비교집단의 구성, 스트레스 대처훈련 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료분석 순으로 진행하였다.

연구대상을 선정하기 위해 제주시에 위치한 N초등학교 학생 48명을 대상으로 스트레스 검사를 실시하였다. 사전검사를 통하여 스트레스 수준이 높은 아동 24명을 추출하여 무선 표집의 방법으로 각각 12명씩 상담집단과 비교집단을 구성하였다.

상담집단에게는 스트레스 대처훈련 프로그램을 실시·적용하였고, 비교집단에게는 상담기간 중 아무런 처치도 하지 않았다. 상담 프로그램은 연구자가 직접 실시하였고, 10주간(2004년 10월 12일부터 12월 14일까지) 매주 1회를 실시하였다. 프로그램은 10회기에 걸쳐 이루어졌으며, 한 회기마다 소요시간은 60분으로 하였다.

이 프로그램의 실시를 마친 후, 사전검사에 사용했던 동일한 검사도구로 상담집단과 비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였다.

2) 스트레스 대처훈련 프로그램의 구성

스트레스 대처훈련 프로그램은 오희정(2002)의 ‘스트레스 대처훈련’과 신귀숙(2000)의 ‘인지-행동적 스트레스 대처훈련’을 토대로 초등학교 4학년에 맞게 연구자가 재구성하여 사용하였다. 각 회기별 구성내용은 <표Ⅲ-2>와 같다.

<표Ⅲ-2> 스트레스 대처훈련 프로그램의 내용

회수	주 제	활 동 내 용
1	프로그램 안내와 자기소개	<ul style="list-style-type: none"> · 애칭소개하기 · 프로그램 소개 · 집단규칙 정하기
2	스트레스 경험 나누기	<ul style="list-style-type: none"> · 자신이 겪고 있는 스트레스 소개 · 스트레스 대처방법 나누기
3	이완훈련	<ul style="list-style-type: none"> · 근육 이완 훈련 · 주제 심상 훈련
4	합리적 사고	<ul style="list-style-type: none"> · 합리적 사고와 비합리적 사고의 구별 · 합리적으로 생각하기 연습
5	공부 관련 스트레스 대처	<ul style="list-style-type: none"> · 공부관련 스트레스 대처법 · 정신집중훈련
6	주장행동	<ul style="list-style-type: none"> · 주장행동의 의미 알기 (주장, 소극적, 공격적 행동) · 주장 행동 연습
7	관계기술 맺기	<ul style="list-style-type: none"> · 나 전달법의 의미 알기 · 나 전달법 연습
8	대인관계 스트레스 대처	<ul style="list-style-type: none"> · 대인관계 스트레스 대처방법 · 역할연기
9	자신감 증진	<ul style="list-style-type: none"> · 나의 장점 찾기 · 상대방의 장점 찾기
10	적용 및 마무리	<ul style="list-style-type: none"> · 경험 나누기 · 소감문 작성하기

4. 측정도구

1) 스트레스 수준 검사

본 검사지는 백경애(1997)의 스트레스 척도 질문지를 기초로 하여 장백용(2000)이 40문항으로 알맞게 수정·보완한 것을 사용하였다. 본 연구에서 측정된 검사도의 내적 일치도인 Cronbach's α 계수는 .82이다. 이 검사지는 6개 영역으로 구성된 5지 선다형 판정척도이다. 각 문항은 스트레스 때문에 받는 괴로움의 정도에 따라 '매우 심하게 받는다.' 5점, '약간 심하게 받는다.' 4점, '보통이다.' 3점, '별로 받지 않는다.' 2점, '전혀 받지 않는다.' 1점을 주었다. 스트레스 수준 검사의 문항 구성내용은 <표Ⅲ-3>과 같다.

<표Ⅲ-3> 스트레스 수준 검사지의 구성

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
부모 영역	7	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	.79
가정환경영역	5	8, 9, 10, 11, 12	.84
친구 영역	6	13, 14, 15, 16, 17, 18	.73
학업 영역	7	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	.81
교사 및 학교 영역	10	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	.80
신체 및 성격 영역	5	36, 37, 38, 39, 40	.79

2) 학교적응 검사

본 검사지는 김호권(1965)의 '표준 생활 검사지'와 유상철(1982)의 '고등학교 학생들의 학교에 대한 태도 검사지'를 참고로 박성근(1998)이 초등학교에 알맞게 총 32문항으로 수정·보완한 것을 사용하였다. 송미원(1999)이 측정된 검사도의 내적 일치도인 Cronbach's α 계수는 .86이다. 이 검사지는 4개 영역으로 구성된 5지 선다형 판정척도이다. 이 검사지의 하위영역에

대한 내용은 다음과 같다.

- ① 교사관계: 학생과 교사의 조화로운 관계 정도, 도움을 청하려는 정도, 꾸중에 대한 반응, 긍정적 감정의 적절성 여부
- ② 교우관계: 친구와의 조화로운 관계 정도, 학급 생활의 적극성 여부, 친구에 대한 관심 여부
- ③ 학교수업: 수업시간에 주의를 기울이는 정도, 새로운 것에 대한 호기심, 공부할 때의 어려움, 주어진 과제의 해결 여부
- ④ 학교규칙: 학교생활의 여러 장면에서의 자신의 행동을 어느 정도 통제하면서 올바르게 행동하는가의 여부

각 영역별 문항수와 문항번호는 다음 <표Ⅲ-4>와 같다.

<표Ⅲ-4> 학교적응 검사지 구성

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
교사관계	8	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29	.82
교우관계	8	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30	.76
학교수업	8	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31	.88
학교규칙	8	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32	.79

질문지 작성 방법은 Likert식 척도에 따라 각 문항의 반응 양식은 ‘전혀 그렇지 않다(1점), 약간 그렇다(2점), 그저 그렇다(3점), 약간 그렇다(4점), 아주 그렇다(5점)의 단계로써, 점수범위는 160점에서 32점이며 점수가 높을수록 잘 적응하는 학생으로 규정하고 있다. 단 부정문항(15, 21, 25, 26, 27, 30, 31번 문항)은 역산처리를 하였다.

5. 자료처리

자료의 분석은 SPSS/PC⁺ 전산 프로그램을 사용하였다.

상담집단과 비교집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전검사 결과에 대한 평균과 표준편차를 산출하여 t검증을 실시하였다. 그리고 프로그램 실시 전과 후의 상담집단과 비교집단의 차이를 알아보고, 프로그램 실시의 효과를 검증하기 위하여 $P < 0.1$, $P < 0.5$ 수준에서 t검증을 실시하였다.



IV. 연구결과 및 해석

이 장에서는 스트레스 대처훈련 프로그램이 아동의 학교적응에 미치는 효과를 알아보기 위하여 상담집단과 비교집단의 사전검사와 프로그램 투입 후 사후검사의 차이를 비교·검증하여 프로그램의 효과를 분석하였다.

1. 연구대상에 대한 동질성 검증

스트레스 수준에 대한 상담집단과 비교집단 간의 동질성을 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 차이를 검증한 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 스트레스 수준 사전검사 비교

구 분	상담집단(n=12)		비교집단(n=12)		t
	M	SD	M	SD	
하위요인					
스트레스 수준	97.17	20.11	92.92	17.30	.56

위 <표 IV-1>의 스트레스 수준에 대한 사전검사 비교에서 보는 바와 같이, 상담집단의 스트레스 수준(M=97.17)이 비교집단(M=92.92)보다 다소 크지만 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 두 집단은 서로 스트레스 수준이 동질인 집단이라고 할 수 있다.

학교적응에 대한 상담집단과 비교집단 간의 동질성을 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 차이를 검증한 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 학교적응 사전검사 비교

하위요인	구 분	상담집단(n=12)		비교집단(n=12)		t
		M	SD	M	SD	
학교적응		106.92	7.74	105.67	9.77	.35

위의 <표 IV-2>의 학교적응의 사전검사 비교에서 보는 바와 같이 상담 집단의 학교적응(M=106.92점)은 비교집단(M=105.67)보다 다소 높게 나타났지만 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 두 집단은 서로 학교적응 수준이 동질인 집단이라고 할 수 있다.

학교적응의 각 하위요인에 대한 두 집단 간의 동질성을 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 차이를 검증한 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 학교적응 하위요인의 사전검사 비교

학교적응하위요인	구 분	상담집단(n=12)		비교집단(n=12)		t
		M	SD	M	SD	
교사관계		27.25	4.20	26.25	3.57	.63
교우관계		27.08	3.99	27.33	4.19	-.15
학교수업		26.08	3.58	25.00	4.09	.69
학교규칙		26.50	3.00	27.08	3.26	-.46
학교적응 전체		106.92	7.74	105.67	9.77	.35

위의 <표 IV-3>의 학교적응 하위요인의 사전검사 비교에서 보는 바와 같이 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 학교적응 수준이 동질한 집단이라고 할 수 있다.

2. 가설 검증

1) 가설 1의 차이 검증

가설 1. 스트레스 대처훈련프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학교적응에서 유의한 차이가 있을 것이다.

프로그램을 투입 받은 상담집단의 학교적응 사후검사가 프로그램을 투입 받기 전 학교적응 사전검사와 차이가 있는지를 알아보기 위해 사전-사후 검사간 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 상담집단의 학교적응 사전, 사후 검사 비교

구 분	사전검사(n=12)		사후검사(n=12)		t
	M	SD	M	SD	
교사관계	27.25	4.20	31.50	2.94	-2.87**
교우관계	27.08	3.99	30.92	3.65	-2.46*
학교수업	26.08	3.58	31.33	2.19	-4.34**
학교규칙	26.50	3.00	29.92	2.39	-3.09**
학교적응 전체	106.92	7.74	123.67	5.76	-6.02**

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

<표 IV-4>에서 보는 바와 같이 상담집단 학교적응의 하위영역별 전후검사 비교에서 사후검사의 교사관계(M=31.50), 학교수업(M=31.33), 학교규칙(M=129.92)이 사전검사보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차($p < .01$)가 있었으며 교우관계(M=30.92) 또한 유의한 차이($p < .05$)를 보였다. 그리고 전체적으로 볼 때도 상담집단의 학교적응 사후검사(M=123.67)가 사전검사(M=106.92)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이($p < .01$)를 보이고 있

다.

프로그램을 투입 받지 않은 비교집단의 학교적응 사전검사와 사후검사가 차이가 있는지를 알아보기 위해 사전-사후 검사간 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 비교집단의 학교적응 사전, 사후 검사 비교

구 분	사전검사(n=12)		사후검사(n=12)		t
	M	SD	M	SD	
학교적응하위요인					
교사관계	26.25	3.57	24.00	4.29	1.40
교우관계	27.33	4.19	24.58	4.46	1.56
학교수업	25.00	4.09	24.92	3.29	.06
학교규칙	27.08	3.26	26.17	3.93	.62
학교적응 전체	105.67	9.77	99.67	12.79	1.30

<표 IV-5>를 보면 비교집단의 학교적응 전체 사전검사(M=105.67)와 사후검사(M=99.67)는 통계적으로 무의미한 차이를 보였다. 또 각 하위 요인에서도 유의한 차이를 보이지 않아서 통제가 잘 되었음을 의미한다.

스트레스 대처훈련 프로그램을 실시한 후 상담집단과 비교집단 간의 학교적응이 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 사전-사후 검사간 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 학교적응의 사후검사 비교

구 분	M	SD	t
집 단 별			
상담집단(n=12)	123.67	5.76	5.93**
비교집단(n=12)	99.67	12.79	

** p<.01

<표 IV-6>에서 보는 바와 같이, 상담집단의 학교적응 사후검사(M=123.67)가 비교집단(M=99.67)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=5.93, p<.01). 즉, 스트레스 대처훈련 프로그램에 참여한 상담집단의 학교적응은 비교집단에 비하여 유의하게 향상되었다. 이는 스트레스 대처훈련 프로그램이 학교적응에 도움이 된 것으로 볼 수 있다.

2) 가설 2의 차이 검증

가설 2. 스트레스 대처훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학교적응의 하위영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

스트레스 대처훈련 프로그램을 실시한 후 상담집단과 비교집단 간의 학교적응 하위영역에서 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 사전-사후 검사간 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 다음과 같다.

(1) 교사관계에 대한 차이 검증

가설 2-1. 교사관계 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

스트레스 대처훈련 프로그램을 실시한 후 상담집단과 비교집단 간의 교사관계가 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 사전-사후 검사간 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-7>과 같다.

<표 IV-7> 교사관계의 사후검사 비교

구 분	M	SD	t
집 단 별			
상담집단(n=12)	31.50	2.94	5.00**
비교집단(n=12)	24.00	4.29	

** p<.01

<표 IV-7>에서 보는 바와 같이, 상담집단의 교사관계 사후검사(M=31.50)가 비교집단(M=24.00)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=5.00, p<.01). 즉, 스트레스 대처훈련 프로그램에 참여한 상담집단의 교사관계는 비교집단에 비해서 유의하게 향상되었다. 이는 비합리적 사고를 합리적 사고로 바꾸기와 같은 활동을 통하여 상담집단은 교사와의 관계에서 일어나는 갈등을 합리적으로 이해하여 긍정적인 감정을 형성하고 관계 기술 맺기 훈련을 통해 보다 신뢰로운 관계를 형성하는데 도움을 준 것으로 해석된다.



(2) 교우관계에 대한 차이 검증

가설 2-2. 교우관계 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

스트레스 대처훈련 프로그램을 실시한 후 상담집단과 비교집단 간의 교우관계가 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 사전-사후 검사간 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 교우관계의 사후검사 비교

구 분	M	SD	t
집 단 별			
상담집단(n=12)	30.92	3.65	3.80**
비교집단(n=12)	24.58	4.46	


** p<.01

<표 IV-8>에서 보는 바와 같이, 상담집단의 교우관계 사후검사(M=30.92)가 비교집단(M=24.58)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t=3.80, p<.01$). 즉, 스트레스 대처훈련 프로그램에 참여한 상담집단의 교우관계는 비교집단에 비해서 유의하게 향상되었다. 이는 대인관계 스트레스 대처훈련, 주장적 행동연습, 나-전달법 연습 등을 통하여 자신의 느낌과 생각을 솔직하게 표현하여 친구들과의 갈등을 원활히 해결하고 학급활동에 적극 참여하여 교우관계가 증진된 것으로 해석된다.

(3) 학교수업에 대한 차이 검증

가설 2-3. 학교수업 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

스트레스 대처훈련 프로그램을 실시한 후 상담집단과 비교집단 간의 학교수업이 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 사전-사후 검사간 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-9>와 같다.

 제주대학교 중앙도서관
<표 IV-9> 학교수업의 사후검사 비교

구 분	M	SD	t
집 단 별			
상담집단(n=12)	31.33	2.19	5.63**
비교집단(n=12)	24.92	3.29	

** $p<.01$

<표 IV-9>에서 보는 바와 같이, 상담집단의 학교수업 사후검사(M=31.33)가 비교집단(M=24.92)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t=5.63, p<.01$). 즉, 스트레스 대처훈련 프로그램에 참여한 상담집단의 학교수업은 비교집단에 비해서 유의하게 향상되었다. 이는 공부 관련 스트레스 대처훈련을 통해 자신이 겪고 있는 공부 관련 스트레스를 올바르게 인식하고 대처하게 되어 학교수업에 즐거운 마음으로 참여하려는 태도를 형성시킨 결과로 해석된다. 그리고 꾸준한 이완훈련은 시험에 대한 부담을 벗어

나는데 도움을 주어 학교수업에 보다 적극적으로 참여하도록 한 것으로 풀이할 수 있다.

(4) 학교규칙에 대한 차이 검증

가설2-4. 학교규칙 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

스트레스 대처훈련 프로그램을 실시한 후 상담집단과 비교집단 간의 학교규칙이 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 사전-사후 검사간 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-10>과 같다.

<표 IV-10> 학교규칙의 사후검사 비교

구 분	M	SD	t
집 단 별			
상담집단(n=12)	29.92	2.39	2.83*
비교집단(n=12)	26.17	3.93	

* p<.05

<표 IV-10>에서 보는 바와 같이, 상담집단의 학교규칙 사후검사(M=29.92)가 비교집단(M=26.17)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다 (t=2.83, p<.05). 즉, 스트레스 대처훈련 프로그램에 참여한 상담집단의 학교규칙은 비교집단에 비해서 유의하게 향상되었다. 이는 꾸준한 이완훈련과 각종 스트레스 상황에 대한 역할 연기를 통해 자신의 행동을 스스로 통제하여 규칙을 잘 지키게 된 것으로 해석된다.

스트레스 대처훈련 프로그램을 실시한 후 상담집단과 비교집단 간의 학교적응과 그 하위요인이 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 사전-사후 검사간 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과를 종합하면 <표 IV-11>과 같다.

<표 IV-11> 학교적응의 사후검사 비교

구 분 학교적응하위요인	상담집단(n=12)		비교집단(n=12)		t
	M	SD	M	SD	
교사관계	31.50	2.94	24.00	4.29	5.00**
교우관계	30.92	3.65	24.58	4.46	3.80**
학교수업	31.33	2.19	24.92	3.29	5.63**
학교규칙	29.92	2.39	26.17	3.93	2.83*
학교적응 전체	123.67	5.76	99.67	12.79	5.93**

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

<표 IV-11>에서 보는 바와 같이, 상담집단의 학교적응 사후검사 전체 (M=123.67)가 비교집단 전체(M=99.67)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=5.93, p<.01). 그리고 4가지 하위요인에서도 상담집단이 비교집단보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 스트레스 대처훈련 프로그램에 참여한 상담집단의 학교적응과 그 하위요인은 비교집단에 비하여 유의하게 향상되었다. 이는 스트레스 대처훈련 프로그램이 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙에 긍정적인 효과를 가져와 학교적응에 도움이 된 것으로 볼 수 있다.

V. 요약, 결론 및 제언

1. 요약

본 연구는 스트레스 대처훈련 프로그램이 아동의 학교적응을 향상시키는데 효과가 있는지 밝히는데 그 목적이 있으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 스트레스 대처훈련 프로그램은 아동의 학교적응에 어떠한 효과가 있는가?
2. 스트레스 대처훈련 프로그램은 학교적응의 하위영역에 어떠한 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 스트레스 대처훈련프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학교적응에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 스트레스 대처훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학교적응의 하위영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

- 2-1. 교사관계 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-2. 교우관계 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-3. 학교수업 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-4. 학교규칙 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위하여 사전검사, 상담집단과 비교집단의 구성, 스트레스 대처훈련 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료분석의 순으로 진행하였다.

연구대상은 제주도 소재 N초등학교 4학년 24명이다. 이들을 선정하기 위해 4학년 48명을 대상으로 하여 스트레스 수준검사를 실시하였다. 검사결과 스트레스 점수가 높은 아동 중에서 상담을 희망하는 아동 24명을 무선 표집의 방법으로 각각 12명씩 상담집단과 비교집단으로 구성하였다.

스트레스 수준 검사도구는 백경애(1997)의 스트레스 척도 질문지를 기초로 하여 장백용(2000)이 알맞게 수정·보완한 것으로 총 40문항이다. 학교 적응 검사도구는 김호권(1965)의 '표준 생활 검사지'와 유상철(1982)의 '고등학교 학생들의 학교에 대한 태도 검사지'를 참고로 박성근(1998)이 초등학교에 알맞게 수정·보완한 것으로 총 32문항이며 4개의 하위요인으로 구성되어 있다.

스트레스 대처훈련 프로그램은 오희정(2002)의 '스트레스 대처훈련'과 신귀숙(2000)의 '인지-행동적 스트레스 대처훈련'을 토대로 본 연구 대상 아동에 알맞게 연구자가 재구성하였다. 상담 프로그램의 실시는 연구자가 매주 1회, 60분씩 10주간에 걸쳐 총 10회기에 걸쳐 실시하였다.

본 연구에서의 자료처리 분석은 SPSS/PC⁺ 전산 프로그램을 이용하여 전산 처리하였으며, 본 연구가설을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 사전-사후 간 점수 차이를 비교하였으며, 이를 위하여 $p < .01$, $p < .05$ 수준에서 t검증을 실시하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 스트레스 대처훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 사후 학교적응 검사에서 유의한 차이를 보였다. 따라서 스트레스 대처훈련 프로그램에 참여한 상담집단 아동의 학교적응은 비교집단에 비하여 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

둘째, 학교적응 하위 요인에 대한 사후검사의 비교에서 4개의 요인에서 유의한 차이를 보였다.

교사관계에 대한 사전-사후검사의 비교에서, 상담집단($M=31.50$)은 비교집단($M=24.00$)보다 사후검사 결과 유의한 차이를 보였다($t=5.00$, $p < .01$). 따

라서 스트레스 대처훈련 프로그램은 교사관계에 유의한 효과가 있다.

교우관계에 대한 사전-사후검사의 비교에서, 상담집단(M=30.92)은 비교집단(M=24.58)보다 사후검사 결과 유의한 차이를 보였다($t=3.80, p<.01$). 따라서 스트레스 대처훈련 프로그램은 교우관계에 유의한 효과가 있다.

학교수업에 대한 사전-사후 검사의 비교에서, 상담집단(M=31.33)은 비교집단(M=24.92)보다 사후검사 결과, 유의한 차이를 보였다($t=5.63, p<.01$). 따라서 스트레스 대처훈련 프로그램은 학교수업에 유의한 효과가 있다.

학교규칙에 대한 사전-사후 검사의 비교에서 상담집단(M=29.92)은 비교집단(M=26.17)보다 사후검사 결과, 유의한 차이를 보였다($t=2.83, p<.05$). 따라서 스트레스 대처훈련 프로그램은 학교규칙에 유의한 효과가 있다.

2. 결론

본 연구를 통하여 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 스트레스 대처훈련 프로그램은 아동의 학교적응 향상에 효과가 있다. 즉, 스트레스 대처훈련 프로그램은 자신의 스트레스가 무엇인지를 지각하고 이를 해결하기 위한 대처방안을 적극적으로 모색하고 실행하게 하여 학교적응을 잘 하도록 하는데 도움을 준다.

둘째, 스트레스 대처훈련 프로그램은 아동이 교사에 대하여 긍정적인 감정을 갖도록 하여 신뢰로운 관계를 형성시킨다. 즉, 자신이 가지고 있는 고민이나 문제에 대해서 교사에게 적절한 조언이나 도움을 구하려고 하며 교사의 꾸중을 자신의 행동을 바르게 고칠 수 있게 도와주는 것으로 받아들여려는 긍정적 태도를 갖도록 한다.

셋째, 스트레스 대처훈련 프로그램은 아동이 학급생활을 조화롭게 하고 친구에 대한 관심을 적절하게 표현하여 친밀한 관계를 갖게 한다. 즉, 친구에게 자신의 생각이나 느낌을 솔직하게 표현하여 친구들과의 갈등을 원활히 해결하고 조화로운 관계를 유지하도록 하며 학급활동에도 적극 참여하

여 교우관계를 증진시킨다.

넷째, 스트레스 대처훈련 프로그램은 수업활동에 능동적으로 참여하는 태도를 향상시킨다. 즉, 새로운 것에 대해 호기심을 갖고 수업 시간에 적극적으로 주의를 기울이려는 태도를 갖도록 한다. 그리고 공부할 때의 불안, 긴장 등의 어려움을 이완훈련 등을 통하여 극복하고 주어진 과제를 해결해 보려는 태도를 향상시킨다.

다섯째, 스트레스 대처훈련 프로그램은 자신의 행동을 스스로 통제하여 학교규칙을 준수하는 태도를 향상시킨다. 즉, 학교생활의 당면하게 되는 여러 장면에서 자신의 행동을 스스로 통제하여 올바른 행동을 꾸준히 실천하려는 태도를 갖도록 한다.

이상의 결론을 종합하면 스트레스 대처훈련 프로그램은 아동의 학교적응과 그 하위요인인 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙 향상에 효과가 있다. 즉, 스트레스 대처훈련 프로그램은 스트레스에 대한 자각을 높이고 어떤 상황을 스트레스로 인식하는 자신의 사고를 합리적으로 바꿔 올바른 행동을 할 수 있게 함으로써 학교생활에 보다 잘 적응할 수 있도록 도와준다. 따라서 학교현장에서 학교생활에 어려움을 겪고 있는 아동의 적응을 돕는데 스트레스 대처훈련 프로그램을 활용할 필요가 있음을 시사한다.

3. 제언

이상과 같은 결과를 토대로 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 스트레스 대처훈련 프로그램은 아동의 학교적응에 효과가 있는 것으로 검증되었으므로 학교 현장에서도 다양하게 활용되어야 한다.

둘째, 아동을 대상으로 한 스트레스 대처훈련 프로그램이 미흡한 실정이므로 아동들의 수준에 맞는 놀이중심·흥미중심의 내용으로 구성, 보완된 아동용 스트레스 대처훈련 프로그램의 개발이 필요하다.

셋째, 본 연구는 프로그램 실시 후 단기간의 효과를 검증한 것이므로 프

로그램 효과의 지속성에 대한 연구가 필요하다. 그리고 프로그램에 포함된 어떠한 기법이 아동의 학교생활 적응에 더 큰 영향을 미쳤는지에 대해서도 추후 검증이 필요하다.

넷째, 본 연구의 결과 해석은 관찰법 등 다양한 방법을 사용해야함에도 검사지를 이용한 질문지법에 의존하여 심리적 환경이나 주변의 여건을 고려하지 못하였다. 더 정확한 효과를 검증하기 위해서는 체크리스트나 회기 때마다 느낌을 정리한 질적 변화 관찰로 발전된 검증이 필요하다.



참 고 문 헌

- 강문희, 장연집, 정정옥(1998). **아동정신건강**. 서울: 정민사.
- 강진희(2004). **자기성장 집단상담 프로그램이 결손가정 청소년의 학교적응에 미치는 효과**. 석사학위논문, 우석대학교 교육대학원.
- 김광영(1999). **초등학교 아동의 스트레스와 가정 및 학교생활 적응과의 관계**. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김경아(2000). **초등학교 교사의 직무스트레스에 관한 연구**. 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 김문정(2003). **완벽주의 성향과 자기효능감 및 학교적응의 관계**. 석사학위논문, 홍익대 교육대학원.
- 김미진(2004). **실업계 고등학교 학생이 지각한 자신에 대한 타인의 평가와 자아존중감 및 학교생활적응**. 석사학위논문, 창원대학교 대학원.
- 김보정(2003). **중학생의 생활스트레스와 사회적 지지가 학교적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 대전대학교 교육대학원.
- 김성옥(2003). **인지-행동적 학업스트레스 대처 훈련이 초등학생의 학업스트레스와 학업적 자아효능감에 미치는 효과**. 석사학위논문, 대구교육대학교 교육대학원.
- 김숙희(2004). **중학교 학습부진학생 가정의 과정변인이 학교생활 적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 여수대학교 교육대학원.
- 김영숙 · 이경화 공저(1998). **유아아동을 위한 정신건강**. 서울: 교육과학사.
- 김영태(1997). **초등학생의 스트레스에 관한 연구**. 석사학위논문, 울산대학교 교육대학원.
- 김정숙(1994). **스트레스 대처훈련이 여고생의 불안감소 및 자아실현 경향성에 미치는 효과**. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김정희(1987). **지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로**. 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김진용(1989). **자아개념과 학교생활 적응에 관한 연구**. 석사학위논문, 충남대학교 교육대학원.
- 김창연(2000). **스트레스 대처훈련이 대학생의 스트레스 감소와 정신건강에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 김춘희(2000). **초등학생의 스트레스 요인과 학교적응과의 관계**. 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.

- 김희수(2003). 부모의 맞벌이여부가 초등학생 자녀의 자아개념과 학교적응에 미치는 영향. 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 류윤석(1996). 초등학교 도시 전입학생의 학교생활적응에 관한 연구. 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원
- 문금순(1993). 국민학교 어린이들이 느끼는 스트레스 수준과 자아개념과의 관계 연구. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 문은식(2002). 청소년의 학교생활 적응 관련 변인의 탐색적 고찰. **충남 발전 논총**, 23(1), 153-167, 충남교육발전연구소.
- 민영순(1995). **교육심리학**. 서울: 문음사.
- 박광수(2000). 초등학생의 스트레스 요인 및 증후와 학교적응과의 관계. 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 박경희(2003). 청소년의 스트레스 원인과 대처방식에 관한 연구 :인문계 고등학생을 중심으로. 석사학위논문, 관동대학교 교육대학원.
- 박금란(1998). 불안 및 귀인성향이 학교적응에 미치는 영향. 석사학위논문, 홍익대학교 교육대학원.
- 박기정(1999). 학교태도와 학교적응 및 학업성적간의 관계. 석사학위논문, 홍익대학교 교육대학원.
- 박영선(2003). 자연의 소리 명상음악이 초등학생의 스트레스 감소에 미치는 효과. 석사학위논문, 창원대학교 교육대학원.
- 박영철(1991). 스트레스 대처훈련 프로그램 적용이 고등학생의 스트레스 해소에 미치는 영향. 석사학위논문, 원광대학교 교육대학원.
- 박석출(2002). 초·중등학교 교사들의 직무스트레스와 대처방식. 석사학위논문, 창원대학교 교육대학원.
- 박장순(2002). MBTI에 나타난 성격유형별 공업고등학생들의 스트레스 대처행동의 차이분석. 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 배향란(2003). 연구학교에 근무하는 초등교사의 직무 스트레스가 교육활동에 미치는 영향. 석사학위논문, 여수대학교 교육대학원.
- 백영광(2001). 초등학생의 스트레스 수준과 학교생활 적응의 관계. 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 서울대학교 교육연구소 편(1998). **교육학대백과사전**. 서울: 하우동설.
- 서울대학교 교육연구소 편(1994). **교육학 용어사전**. 서울: 하우동설.
- 성민선, 이상오, 정무성, 정은(1998). 학교부적응 청소년들을 위한 학교사회사업실 실천모델연구. **학교사회사업**, 창간호, 179-223, 한국학교사회사업학회.
- 송영애(2003). 중학생의 컴퓨터 게임·채팅과 학교적응 및 학업성적간의 관계.

- 석사학위논문, 창원대학교 교육대학원.
- 신귀숙(2000). **인지-행동적 스트레스 대처훈련이 초등학생의 자기효능감 및 사회성 증진에 미치는 효과**. 석사학위논문, 청주교육대학교 교육대학원.
- 심정자(1992). **국민학교 교사의 스트레스수준과 대처방법에 관한 분석연구**. 석사학위논문, 성균관대학교 교육대학원
- 안영복(1984). **적응 및 부적응 행동의 특성과 관계 변인**. 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 양경남(1993). **학습스트레스 대처훈련이 스트레스경감과 학습태도에 미치는 효과**. 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 오희정(2002). **스트레스 대처훈련이 초등학생의 자아개념과 사회성에 미치는 효과**. 석사학위논문, 부산교육대학교 교육대학원.
- 우명숙(2003). **초등학교 아동의 스트레스 요인 및 우울 성향에 관한 대처 양식 분석**. 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 원용진(1993). **학습자의 귀인성향과 학업성적이 학교적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 동국대학교 교육대학원.
- 원호택(1988). **대학생의 스트레스 대처훈련 프로그램**. *대학생활연구*, 제6집, 99-113, 한양대학교 학생생활연구소.
- 원호택, 김계현, 이명선, 이훈진(1992). **대학생의 공부스트레스 대응훈련 프로그램**. *학생연구*, 27(1), 1-23, 서울대학교 학생생활연구소.
- 윤국진(1994). **국민학생의 스트레스 경험수준과 학교생활 적응과의 관계**. 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 이 경(2004). **초등학생의 스트레스 요인과 대처행동 및 학교적응에 관한 연구**. 석사학위논문, 대구가톨릭대학교 교육대학원.
- 이경진(2001). **아동의 스트레스 관리 프로그램의 개발과 그 효과 검증**. 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 이광민(1998). **아동의 스트레스 대처훈련이 자아효능감과 인간관계에 미치는 효과**. 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 이기호(1998). **초등학교 학생들이 지각한 담임교사 특성과 학교적응과의 관계**. 석사학위논문, 충남대학교 교육대학원.
- 이달호(1987). **교육심리학**. 서울: 학문사.
- 이미경(1991). **스트레스 대처훈련이 스트레스 지각정도 자아실현경향성에 미치는 효과**. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 이미화(1991). **학습우수아와 학습부진아의 학교생활적응에 관한 연구**. 석사학위

- 논문, 인하대학교 교육대학원.
- 이성순(2003). **초등학생의 과외학습과 스트레스 및 학교적응에 관한 연구**. 석사학위논문, 대전대학교 교육대학원.
- 이수정(2003). **아동이 지각한 교사행동이 아동의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 이은혜, 김정윤, 오원정(2001). **아동의 또래지위 및 친구관계와 학교적응의 관계**. **아동학회지**, 22(1), 1-18, 한국아동학회.
- 이영자(1995). **스트레스, 사회적지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계**. 박사학위논문, 서울여자대학교 대학원.
- 이정배(2004). **초등학생의 스트레스 수준과 대처방법 및 요구사항에 관한 연구**. 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 이창숙(2001). **인지적-행동적 스트레스 대처훈련 프로그램이 초등학생의 시험 불안 감소에 미치는 효과**. 석사학위논문, 충북대학교 교육대학원.
- 이학정(2003). **초등학교 정상가정아동과 결손가정아동의 성취동기 및 학교생활 적응 비교 연구**. 석사학위논문, 창원대학교 교육대학원.
- 이한철(2001). **초등학교 아동의 스트레스와 문제행동간의 관계 연구**. 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 이효정(2003). **현실요법 집단상담 프로그램이 초등학생 스트레스 대처능력과 학교 적응력에 미치는 영향**. 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 이희연(1998). **스트레스 대처훈련이 초등학생의 스트레스 감소에 미치는 영향**. 석사학위논문, 아주대학교 교육대학원.
- 이희진(1990). **국민학교 아동의 고민에 관한 연구**. 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 임미향(1992). **어린이들의 스트레스 수준 실태에 관한 분석 연구**. 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 장항래(2004). **교사 행동 특성에 대한 지각과 학교생활 적응과의 관계**. 석사학위논문, 한남대학교 교육대학원.
- 장호성(1987). **자아개념이 학교적응에 미치는 효과**. 석사학위논문, 경상대학교 대학원.
- 정동화(1995). **국민학교 어린이의 스트레스와 학교 생활 적응과의 관계**. 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 정영홍(1984). **적응의 개념과 교육**. **연구보**, 20(1), 147-163, 부산대학교 학생생활연구소.

- 정복순(2003). **초등학생들의 스트레스 요인과 학교적응의 관계**. 석사학위논문, 창원대학교 대학원.
- 정지연(2004). **초등학교 아동의 스트레스 유형 및 대처방안 탐색**. 석사학위논문, 전주교육대학교 교육대학원.
- 정한나(2004). **목회자 청소년자녀의 부모 목회 유형, 성적에 따른 사회적지지원, 지지유형과 스트레스 관계**. 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 조대경(1997). 일상생활에 대한 심리학적 지식의 응용. **심리과학**, 6(1), 1-10, 서울대학교 심리과학연구소.
- 조은숙(1989). **심리학 개론**. 서울: 중앙적성출판사.
- 조정숙(1995). **국민학교 어린이의 스트레스와 학교생활 적응과의 관계**. 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 정남순(1995). **성격차원에 따른 아동의 스트레스 대처방식에 관한 연구**. 석사학위논문, 울산대학교 교육대학원.
- 지수경(2001). **청소년의 애착과 자기 효능감 및 학교생활 적응과의 관계**. 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 진순장(2003). **합리적-정서적 집단상담이 초등학생의 학교생활 적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한남대학교 교육대학원.
- 차유림(2001). **아동 학교적응에 관한 연구**. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 천민필(1993). **국민학교 아동의 스트레스 요인 연구**. 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 천성문(1991). 스트레스 대응훈련 프로그램의 평가. **학생연구**, 22(1), 79-85, 영남대학교 학생생활연구소.
- 최성운(1991). **아동기 스트레스에 관한 연구**. 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 최해림(1986). **한국 대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과**. 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 최혜숙(2003). **또래집단상담이 학교생활 부적응 학생의 자아개념과 학교적응에 미치는 효과**. 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 한미현(1996). **아동의 스트레스 및 사회적 지지 지각과 행동문제**. 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 한상순(1996). **지각된 학급 풍토와 학교생활 적응·학업 성취 학급 폭력·출석률간의 관계**. 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 한현숙(1996). **아동의 스트레스 감소 훈련의 효과 분석**. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.

- 허미리(2003). 인터넷 중독 청소년을 대상으로 한 학교적응 상담프로그램의 효과. 석사학위논문, 안양대학교 교육대학원.
- 홍상임(1994). 국민학교 1학년 아동의 성별 지적 능력과 학교생활적응과의 관계. 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 황계호(2003). 기독교 학생의 신앙성숙도와 학교생활 적응과의 관계. 석사학위논문, 순천대학교 교육대학원.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Brenner, A (1984). *Helping children cope with stress*. Lexington, Mass: Heath.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. (2nd ed.) New York: Norton.
- Croog, S. (1970). The family as a source of stress, In S. Levin & n. A. Scotch(Eds.), *Social stress*. Chicago: Aldine.
- Dentato, K. M., & Diener, D. (1986). Effectiveness of cognitive/relaxation therapy and study-skills training in reducing self-report anxiety and improving the academic performance of test-anxiety students, *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 33(2), 131-135.
- Gates, A. E. (1950). *Educational psychology* (3rd ed.). New York: MacMillan.
- Giardano, D. A., & Everly, G. S. (1985). *Controlling stress and tension: A holistic approach*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social adjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 11, 213-218
- Johnson, P. S. (1978). *Adaptation model for nursing practice*, A. J. n.
- Laster, J. F. (1981). Toward and Understanding of stress. *Journal of Home Economics*.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1978). A strategy for research on psychological and social factors in hypertension. *Journal of Human Stress*, Vol. 4, 35-40.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). *Stress-related transactions between person and environment*, New York: Plenum.
- Mandler, G., & Watson, D. L. (1966). Anxiety and the interruption of behavior.

- In C. D. Spielberger(Ed.) *Anxiety and behavior*. N. Y. : Academic Press.
- Maslow, Abraham (1978). *Health as Transcendence of Environment, Personality and Adjustment*, edited by Thomas T. Cottle and Philip Whittern. San Francisco: Canfield Press.
- Mills, J. W. (1982). *Coping with stress; A guide to living*. New York: John Wiley and Sons.
- Selye, H. (1984). *The stress of life*. N. Y. : McGraw-Hill.
- Spencer, M. B. (1999). Social and cultural influence on School adjustment: The application of an identity focused cultural ecological perspective. *Educational Psychologist*, 34, 43-57.
- Sterling, S. (1985). Recent stressful life event and young children's school adjustment, *American Journal of Community Psychology*, February.
- Thomas, D. J. (1989). *Developing skills to deal with stress in second and forth grade children through small group counseling*, ED 325 183.



<Abstract>

**The effect of Stress Coping Training Program
on children's school adjustment**

Kim, Hyo-Ju

Counselling Psychology Major
Graduate School of Education, Cheju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Hur, Chul-Soo

The purpose this study is to investigate whether Stress Coping Training Program has any effect in improving children's school adjustment applying to children. And we set up study problems like followings to achieve this purpose.

1. Does the Stress Coping Training Program have any effect on children's school adjustment?
2. Dose the Stress Coping Training Program have any effect on sub-factors of school adjustment?

To solve the problems of this study, we carried out the test to 48 children who were 4th grade of N elementary school in Jeju city. We selected 24 children who scored higher than other in the stress level

* This thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 2005.

test and wanted to participate in the program. In the method of Random Sampling, We organized experimental group and the control group by 12 members each.

The Stress Coping Training Program used in this study was reorganized by researcher on the basis of 'Stress Coping Training' by Oh, Hee-Jung(2002), 'Cognitive-Behavioral Stress Coping Program' by Shin, Ghui-Sook(2000) to be suitable for the purpose of the this study. Counseling program was executed by researcher directly total 10 times for 10 weeks, a time per week, and it took 60 minutes per a time.

The measure instrument of stress level used in this study is that Jang, Baik-Young(2000) revised, supplemented reasonably the 'Stress Scale Test' by Baik, Kyoung-Ae(1997), and it was composed of total 40 items. The measure instrument of school adjustment was revised, supplemented by Park, Seung-Keun(1998) on basis of the 'Standard Life Test' by Kim, Ho-gwon(1965) and the 'High School Students' Attitude on School Test' by Yu, Sang-cheol(1982) to be suitable for elementary school students, and it was composed of total 32 items including four sub-factors. We used t-test to analyze data using SPSS/PC⁺ computing program at $p < .01$, $p < .05$ significance level.

The conclusion of the research through the procedure mentioned earlier is as follows.

First, the Stress Coping Training Program is effective for improving children's school adjustment.

Second, the Stress Coping Training Program makes children have an affirmative affection for the teacher, have a believable connection with a

teacher after all.

Third, the Stress Coping Training Program makes children become intimate by expressing interests for friends properly, be in a harmonious condition of classroom life.

Fourth, the Stress Coping Training Program raises attitude that participate in class activities more positively.

Fifth, the Stress Coping Training Program improves attitude that observe school regulations by controlling children's behavior by themselves

Consequently, the Stress Coping Training Program is effective for improving children's school adjustment and sub-factors of school adjustment such as relation with the teacher, relation with friends, school classes, school regulations. That is, the Stress Coping Training Program can help school adjustment by improving perception of stress, changing thought rationally that understand some condition as stress and behaving right. Thus, in elementary school setting, this program needs to be used for helping school adjustment in children suffer from school lives.

부 록

<부록1> 스트레스 수준 검사	49
<부록2> 학교적응 검사	51
<부록3> 스트레스 대처훈련 프로그램	53
<부록4> 스트레스 대처훈련 프로그램 활동자료	62
<부록5> 소감문	73

문 항	문 항 내 용	스트레스를							
		전 받 않 는다	혀 지 않 는다	별 받 않 는다	로 지 않 는다	보 이 통 나	약 심 받 는다	간 계 다	매 심 받 는다
17	이성친구와 친해지고 싶으나 기회가 없어서								
18	좋아하는 이성친구와 친해지지 못해서								
19	학업성적 때문에								
20	시험을 못 보아서 성적이 떨어지거나 오르지 않을 때								
21	다니고 있는 학원이나 과외활동이 너무 많거나 힘들어서								
22	노력해도 기대만큼 성적이 오르지 않아서								
23	해야 할 공부가 너무 많아서								
24	앞으로 나의 진로 때문에								
25	다른 친구들 보다 예능(음악, 미술)이나 운동을 못 해서								
26	선생님이 몇몇 아이들만을 편애하는 것 같아서								
27	학교생활이 지루하고 짜증이 나서								
28	선생님이 가르치는 방법이 마음에 안 들어서								
29	숙제가 많아서								
30	선생님이 화가 나서 우리들에게 벌을 주셔서								
31	학교에서 나보다 힘센 친구들이 괴롭혀서								
32	학교의 여러 가지 행사활동 때문에								
33	선생님이 다른 아이들 앞에서 무시하거나 창피를 주곤 해서								
34	학교에서 청소하는 것								
35	교실이나 화장실 등 학교시설이 이용하기에 불편 해서								
36	내가 친구들 보다 키가 작거나 못 생겨서								
37	내가 남들처럼 건강하지 못해서								
38	자신감이 부족하여 다른 사람 앞에서 말을 잘 못 해서								
39	나의 성격 때문에								
40	남들보다 쉽게 긴장하고 불안함을 느껴서								

문 항	문 항 내 용	아 주 그 렇 다	약 간 그 렇 다	그 저 그 렇 다	약 간 그 렇 지 않 다	전 혀 그 렇 지 않 다
16	나는 학교의 시설물을 조심히 사용한다.					
17	우리 학교에는 존경할 선생님이 한 분이라도 있다고 생각한다.					
18	내가 어려울 때 나를 도와줄 친구가 많다.					
19	나는 수업 시간에 배운 내용을 대부분 이해한다.					
20	나는 휴지나 쓰레기를 함부로 버리지 않는다.					
21	선생님들이 너무 명령적이고 딱딱하다.					
22	학급에서 친구들간에 인기가 있다.					
23	수업 시간에 배우는 것들은 흥미 있는 것이 많다.					
24	화장실이나 수도를 사용할 때 질서를 잘 지킨다.					
25	선생님은 내가 질문을 자주 하는 것을 좋아하지 않는다.					
26	나는 다른 학교로 전학 갔으면 좋겠다.					
27	나는 수업 시간 중 딴 생각을 많이 한다.					
28	학교는 질서와 규율을 너무 강조한다.					
29	나를 이해하고 인정해주는 선생님이 한 분이라도 계신다.					
30	학교에서 가끔 나를 괴롭히는 친구가 있다.					
31	나는 수업 중 질문을 받을까봐 두렵다.					
32	나는 등교시간을 잘 지킨다.					

<부록3> 스트레스 대처훈련 프로그램

제1회기 프로그램 안내 및 소개

1. 목적

자신을 알리고 남을 알도록 하여 친밀감을 조성하고, 스트레스 대처훈련 프로그램의 목적을 알고 적극적으로 참여하게 한다.

2. 주요 활동

1) 놀이활동 : 이웃을 사랑하십니까?

(1) 의자를 사람 수보다 하나 부족하게 준비하고, 원을 지어 빙 둘러앉는다.

(2) 술래가 구성된 중 한 사람 앞에 가서 ‘이웃을 사랑하십니까?’라고 묻는다.

(3) ‘예’라고 대답을 하면 다른 구성원을 찾아가고, ‘아니오’라고 하면 ‘그러면 어떤 이웃을 사랑하십니까?’하고 묻는다. ‘○○ 이웃을 사랑합니다.’라고 대답을 하면 특성을 가진 사람은 모두 일어나서 자리를 바꿔 앉아야 하며 술래도 빈자리를 찾아 재빨리 앉는다.

2) 자기 소개하기

(1) 각 구성원은 애칭을 짓는다.

(2) 2인 1조가 되어 애칭의 의미, 친구, 가족 등에 대해 서로 이야기한다.

(3) 둥글게 둘러앉아 모두에게 짝을 소개한다.

3) 스트레스 대처훈련 프로그램 안내<자료1-1>

4) 집단의 약속 정하기

(1) 구성원들이 집단의 규칙을 만든다.

3. 마무리 활동

1) 느낌 나누기

활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

2) 과제제시

자신이 겪고 있는 스트레스 사건 3가지를 생각해보도록 한다.

제2회기 스트레스 경험 나누기

1. 목적

스트레스 경험과 그 때의 반응, 생각, 행동을 살펴봄으로써 스트레스를 이해하고

대화의 중요성과 인간의 다양성을 이해하도록 한다.

2. 주요활동

1) 놀이활동: 애칭 외우기

- (1) 둥글게 원형으로 앉아 리더가 먼저 자신의 이름을 부른다.
- (2) 리더 오른쪽에 있는 사람이 리더의 이름과 자신의 이름을 부르고 그 다음 사람은 리더, 리더 오른쪽, 그리고 자신의 이름을 부른다.
- (3) 전체 원이 다 돌아갈 때까지 반복한다.

2) 스트레스 경험 나누기

- (1) 2인 1조가 되어 현재 자신이 겪고 있는 스트레스에 대해 어떻게 느끼고 반응했는지 이야기를 나눈다.
- (2) 전체에게 자신과 짝이 겪고 있는 스트레스에 대해 소개한다.

3) 스트레스 대처방법 나누기

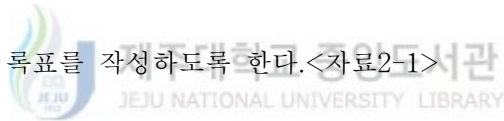
3. 마무리 활동

1) 느낌 나누기

활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

2) 과제제시

주간 스트레스 기록표를 작성하도록 한다. <자료2-1>



제3회기 이완훈련

1. 목적

스트레스에 대처하기 위한 방법으로 근육이완훈련과 주제 심상훈련을 익히고 일상생활에서 활용하도록 한다.

2. 주요활동

1) 놀이활동 : 나처럼 해봐요

- (1) 둥글게 원을 만들어 선다.
- (2) 술래는 자기가 내고 싶은 소리나 하고 싶은 눈짓, 입 모양, 몸짓을 작게 했다가 최대한 크게 표현하고 나머지 집단원은 그대로 따라한다.
- (3) 전체 원이 다 돌아갈 때까지 계속한다.

2) 과제확인

주간 스트레스 기록표를 확인한다.

- 3) 근육 이완훈련, 주제 심상 훈련 소개 및 요령 설명하기
 - 4) 근육 이완훈련 실시하기<자료3-1>
 - (1) 편안한 자세로 앉아 눈을 감는다.
 - (2) 근육 이완훈련 자료에 나타난 차례대로(굴->어깨와 목->목->손->팔->배->다리->심호흡) 몸의 긴장을 풀고 이완하며 자신의 느낌을 알아본다.
 - 5) 주제 심상 훈련 실시하기<자료3-2>
 - (1) 편안한 자세로 앉아 눈을 감는다.
 - (2) 심상 훈련자료의 내용을 들으며 상상한 어떤 곳에 내가 있다고 생각함으로써 이완감을 느끼게 한다.
3. 마무리 활동
- 1) 느낌 나누기
활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.
 - 2) 과제제시
하루에 1번씩 근육이완훈련과 주제심상 훈련을 하도록 한다.

제4회기 합리적 사고



1. 목적
자신의 비합리적 신념을 검토하여 합리적 사고를 형성하려는 마음을 갖도록 한다.
2. 활동내용
 - 1) 놀이활동: 뒤로 넘어지기
 - (1) 구성원들이 손을 잡고 원을 만든다.
 - (2) 술래가 원 안에서 원하는 방향으로 뒤로 넘어지고 나머지 사람들은 뒤에서 안전하게 받쳐준다.
 - (3) 전체 원이 다 돌아갈 때까지 계속한다.
 - 2) 과제확인
 - (1) 주간 스트레스 기록표를 확인한다.
 - (2) 이완훈련과 심상훈련의 실시를 점검한다.
 - 3) 합리적 사고와 비합리적 사고 구분하기
 - (1) 합리적 사고와 비합리적 사고를 예를 들어 설명한다.<자료4-1>
 - (2) 활동지에 합리적 사고와 비합리적 사고를 구별하여 적는다.<자료4-2>

- 4) 비합리적 사고를 합리적 사고로 바꾸는 연습하기<자료4-3>
 - (1) 활동지를 보며 자신에게 해당되는 비합리적인 신념을 찾아 밑줄을 친다.
 - (2) 밑줄 친 곳의 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 고쳐서 적어본다.

3. 마무리 활동

- 1) 느낌 나누기
활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.
- 2) 과제 제시
이완훈련, 심상훈련, 주간 스트레스 기록표를 과제로 제시한다.

제5회기 공부 관련스트레스 대처

1. 목적

정신 집중하는 요령과 바람직한 공부자세를 알아 공부 관련 스트레스를 대처하려는 마음을 가지도록 한다.

2. 활동내용

- 1) 놀이활동 : 집중력이 쑥쑥!
 - (1) 두 명씩 짝을 지어서 가위바위보를 해 이긴 사람에게 빨간색과 노란색 가운데 하나를 선택하게 한다.
 - (2) ‘빨간 모자 강아지와 노란 모자 고양이 이야기’<자료5-1>를 읽어주는 동안 짝끼리 서로 한 손을 잡고 한 명은 이야기 중에서 빨간색이 나올 때마다, 다른 한 명은 노란색이 나올 때마다 상대방의 손등을 때린다. 자신이 맞을 경우에 재빨리 손등으로 막아 피할 수도 있다.
- 2) 과제확인
 - (1) 주간 스트레스 기록표를 확인한다.
 - (2) 이완훈련과 심상훈련의 실시를 점검한다.
- 3) 공부관련 스트레스 알기<자료5-2>
 - (1) 공부관련 스트레스 사례를 1명이 큰 소리로 읽고 나머지는 눈을 감고 듣는다.
 - (2) 사례의 문제점과 대처방법에 대해 이야기를 나눈다.
 - (3) 자신의 학습태도와 비교하여 이야기를 나눈다.
- 4) 정신집중 훈련하기<자료5-3>
 - (1) 편안한 자세로 눈을 감는다.

(2) 지시에 따라 눈을 감고 정신을 집중하면서 그 느낌을 알아본다.

3. 마무리 활동

1) 느낌 나누기

활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

2) 과제 제시

이완훈련, 심상훈련, 주간 스트레스 기록표를 과제로 제시한다.

제6회기 주장행동 알기

1. 목적

소극적, 공격적, 주장적 행동의 의미를 알고 이를 구별하여 주장하는 방법과 태도를 함양하도록 한다.

2. 활동내용

1) 놀이활동: 웃음단추

(1) 신체 한 부분을 웃음단추로 정하고 술래도 한 명 정한다.

(2) 술래가 ‘코코코코 눈’과 같이 신체 한 부분을 가리키도록 한다.

(3) 다른 부분을 가리킬 때는 무표정하다가 웃음단추로 지정된 부분을 가리킬 때는 크게 웃도록 한다.

(4) 웃지 않는 사람이나 늦게 또는 작게 웃는 사람이 다음 술래가 된다.

2) 과제확인

(1) 주간 스트레스 기록표를 확인한다.

(2) 이완훈련과 심상훈련의 실시를 점검한다.

3) 주장행동 알기<자료6-1>

주장행동과 소극적 행동, 공격적 행동을 설명한다.

4) 주장행동 구별하기<자료6-1>

(1) 주장행동 구별 활동지를 배부한다.

(2) 각각의 장면에 대한 반응이 주장적이면 “주장”, 소극적이면 “소극”, 공격적이면 “공격”이라고 쓴다.

(3) 소극적, 공격적 행동을 주장적 행동으로 고쳐본다.

5) 주장훈련 역할놀이하기

2인 1조가 되어 한 사람은 부탁하는 사람, 다른 사람은 거절하는 사람이 되어 부탁하는 사람은 어떤 요구를 하고 거절하는 사람은 ‘아니오’라는 단 한 마디만 하면서 부탁을 들어줄 수 없는 거짓된 변명을 하게 한다. 부탁하는 사람은 그

변명에 대한 대안이나 해결책을 제시하면서 끈질기게 부탁하게 한다.

3. 마무리 활동

1) 느낌 나누기

활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

2) 과제 제시

이완훈련, 심상훈련, 주간 스트레스 기록표를 과제로 제시한다.

제7회기 관계 기술 맺기

1. 목적

자신의 생각과 느낌을 올바르게 표현하기 위해서 나-전달법을 이해하고 실생활에 활용하도록 한다.

2. 주요활동

1) 놀이 활동: 나홀로 놀이

(1) 가위, 바위, 보로 술래를 정한다.

(2) 술래가 아닌 집단원은 큰 원모양으로 서서 밖을 향해 본다.

(3) 술래는 원 안에 들어가 한 사람, 한 사람에게 다가가서 말을 걸면서 눈을 마주치려고 노력한다. 이때 다른 집단원은 눈을 마주치지 않도록 노력한다.

(4) 집단원들이 술래와 눈을 마주치거나 말대꾸를 하면 술래가 교체된다.

2) 과제확인

(1) 주간 스트레스 기록표를 확인한다.

(2) 이완훈련과 심상훈련의 실시를 점검한다.

3) 나-전달법 알기<자료7-1>

(1) 나-전달법을 설명한다.

(2) 나-전달법과 너-전달법의 예를 들려주고 주변에서 그러한 경우를 찾아본다.

(3) 활동지를 보며 나-전달법과 너-전달법을 구분한다.

4) 내 마음 전하기

(1) 생활에서 생길 수 있는 문제상황을 만들어보도록 한다.

(2) 2명이 한 조가 되어 그 문제상황에 자신이 처해 있다고 생각하고 나-전달법으로 생각을 전하는 연습을 한다.

3. 마무리 활동

1) 느낌 나누기

활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

2) 과제 제시

이완훈련, 심상훈련, 주간 스트레스 기록표를 과제로 제시한다.

제8회기 대인관계 스트레스 대처

1. 목적

대인 관계에서 발생하는 스트레스를 인식하고 그 대처법을 알아 원만한 인간관계를 유지할 수 있도록 한다.

2. 활동내용

1) 놀이활동: 청어유키

(1) 먼저 두 명씩 짝을 지어 각자 자신의 팔을 엇갈려 꼬이게 한 채 상대방 손을 잡는다.

(2) 서로 손을 놓지 않은 상태에서 꼬인 팔을 풀도록 한다.

(3) 두 명이 풀었으면 이번에는 네명, 여덟명,....계속해서 위와 같은 방법으로 반복한다.

2) 과제확인

(1) 주간 스트레스 기록표를 확인한다.

(2) 이완훈련과 심상훈련의 실시를 점검한다.

3) 대인관계 스트레스 알기<자료8-1>

(1) 대인관계 스트레스 사례를 1명이 큰 소리로 읽고 나머지는 눈을 감고 듣는다.

(2) 사례의 문제점과 대인관계 스트레스 대처방법에 대해 이야기를 나눈다.

(3) 자신의 대인관계와 비교하여 이야기를 나눈다.

3) 역할 연기

(1) 상황을 설정하여 짝과 함께 역할 연기를 해본다.

(2) 전체 앞에서 역할 연기를 해본다.

3. 마무리 활동

1) 느낌 나누기

활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

2) 과제 제시

이완훈련, 심상훈련, 주간 스트레스 기록표를 과제로 제시한다.

제9회기 자신감 증진

1. 목적

자신의 장점을 찾아 긍정적인 자아를 확립하고 자신감을 증진시키도록 한다.

2. 활동내용

1) 놀이활동: 벽 뚫기

(1) 가위, 바위, 보로 술래를 정한다.

(2) 술래가 아닌 집단원은 큰 원모양으로 서서 어깨동무를 한다.

(3) 술래는 밖에서 안으로 들어가려고 하며 집단원은 뚫뚫 뭉쳐서 술래가 들어 오지 못하도록 한다.

(4) 술래는 빙빙 돌면서 틈을 엿보고 벽을 뚫고 들어가면 술래가 교체된다.

2) 과제확인

(1) 주간 스트레스 기록표를 확인한다.

(2) 이완훈련과 심상훈련의 실시를 점검한다.

3) 장점 찾기

(1) 도화지 앞면에 자신의 장점을 10가지 이상 적도록 한다.

(2) 도화지 뒷면 위쪽에 자신의 애칭을 써서 옆으로 돌린다.

(3) 도화지를 받은 사람은 애칭 아랫부분에 지금까지 보면서 느낀 그 사람의 좋은 점만을 써준다.

(4) 자신이 애칭이 쓰여진 도화지가 자기자리에 올 때까지 돌면서 써준다.

(5) 내가 본 나의 장점과 집단원들이 본 나의 장점을 서로 이야기하고 발표한다.

3. 마무리 활동

1) 느낌 나누기

활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

2) 과제 제시

이완훈련, 심상훈련, 주간 스트레스 기록표를 과제로 제시한다.

제10회기 적용 및 마무리

1. 목적

그 동안 배운 것을 정리하고 이 프로그램을 통해서 새롭게 알게 된 점, 느낀 점 등을 서로 이야기하고 실생활에서 실천하려는 의지를 갖도록 한다.

2. 활동내용

1) 놀이활동: 세탁기 엉킨 옷 풀기

- (1) 구성원들이 손을 잡고 원을 만든다. 자신의 오른쪽, 왼쪽에 있는 사람을 기억한다.
- (2) 구성원이 손을 놓고 맘껏 빙글빙글 돌도록 해서 자리가 많이 바뀌면, '그만'이라고 외친다.
- (3) 그 자리에서 움직이지 말고 아까 자신의 오른쪽, 왼쪽 사람과 손을 잡는다.
- (4) 원래의 동그라미 모양으로 돌아간다.

2) 과제 및 느낌 이야기하기

주간 스트레스 기록표를 보며 어떤 스트레스를 경험했고, 어떻게 대응했으며, 그 때의 느낌은 어떠했는지 이야기를 나눈다.

3) 스트레스 대처훈련 요약하기

- (1) 1회-9회까지의 내용 간단히 정리한다.
- (2) 자신에게 맞는 스트레스 대처방법에 대해 이야기를 나눈다.

4) 느낌 나누기

스트레스 대처훈련에 대한 전반적인 느낌 및 반영시키고 싶은 내용을 발표한다.

5) 소감문 작성하기

지금까지 스트레스 대처훈련 프로그램에 참여하면서 새롭게 배운 것, 나에게 도움 이 되었던 것, 달라진 생각이나 행동, 느낀 점등을 적기

<부록4> 스트레스 대처훈련 프로그램 활동자료

<자료1-1>

◎ 스트레스 대처훈련 프로그램에 대한 안내

삶이란 주위환경에 적응해 가는 하나의 과정인데 이러한 과정에서 갖게되는 정신적, 신체적 부담을 스트레스라고 합니다. 스트레스는 여기에 모인 여러분만 겪는 것이 아니라 누구나 겪는 것이며 스트레스라고 해서 모두 나쁜 것은 아닙니다.

스트레스라 하면 대개 나쁜 것이라고 생각하기 쉬운데 스트레스가 너무 강하고 오랜기간 지속되면 나쁘지만 얼마간의 스트레스는 오히려 유익한 효과를 줄 수도 있습니다. 또한 스트레스는 여러분의 부정적인 느낌이나 좋지 못한 습관으로부터 생길 수 있으므로 좋지 못한 습관을 고치거나 스트레스를 어떻게 생각하고 받아들이느냐에 따라 달라질 수 있으므로 긍정적인 방향으로 생각을 바꾸는 것도 필요합니다.

스트레스 대처훈련은 여러분이 생활하면서 부딪치기 쉬운 학업, 대인관계(가족, 친구), 자기표현, 성격 등에서 받는 스트레스(고민, 부담)에서 어떻게 하면 효과적으로 대응할 수 있는지 알아보는 프로그램입니다. 먼저 여러분의 스트레스를 분석하여 무엇이 문제인지를 알아보고 이런 스트레스에 대해 남들은 어떻게 느끼고 극복해 나가는지 알아봅시다. 남들도 비슷한 것을 느낀다면 조금은 부담과 어려움이 줄어들겠죠? 그리고 내가 생각하지 못한 것을 남에게 배우고 남이 생각하지 못한 것을 내가 남에게 나누어 줄 수 있습니다. 이것이 바로 스트레스 대처훈련의 큰 장점입니다.

<자료2-1>

주간 스트레스 기록표

4학년 ()반 애칭()

월/일 (요일)	스트레스 사건	경험된 시간	스트레스 사건에 대 한 반응(대응)	스트레스 사건에 대한 느낌	스트레스 수준 (점수)

<자료3-1>

◎ 이완훈련 자료

자리를 정돈하고 편히 앉아서 두 눈을 감으세요. 여러분 자신이 햇빛이 내리쬐는 바닷가 모래사장을 걷고 있다고 상상해 보세요. 햇빛에 눈이 부실 때의 느낌을 상상해보세요. 햇빛에 눈이 부실 때의 느낌을 상상하면서 직접 표정을 지어보세요. 눈 주위의 근육을 오프려서 긴장시켜 보세요. 열을 쉼 동안까지 계속 긴장시키세요.(10초간 정지) 이제 시원한 바람이 불어 여러분이 편안해졌다고 상상하면서 천천히 얼굴을 펴세요. 열을 쉼 동안 천천히, 천천히..... 눈을 감은 상태로 편안함을 유지해 보세요.

이제 어깨와 목을 올려 귀까지 닿도록 해 보세요. 거북이가 머리를 감추려고 하는 모습을 상상하면서 머리와 목이 어깨 안으로 들어갈 정도로 움츠리세요. 어깨가 올라가는 것을 느낄 수 있죠? 그 느낌이 어떤가요? 이제 머리와 목을 있는 대로 축 늘어뜨리세요. 힘을 빼고 편안하게..... 눈을 감은 상태로 편안함을 유지해 보세요.

이제는 여러분의 손 안에 공이 있다고 가정하고 꼭 쥐어보세요. 공이 으스러질 정도로 주먹을 쥐고 힘을 준 상태로 팔을 굽혀 근육이 단단하게 되도록 하세요. 팔을 굽힌 곳에 풀잎을 넣었다고 가정하고 풀잎이 잘라지도록 힘을 주어보세요. 온 힘을 팔과 주먹에 집중시키세요. 더 힘껏..... 자, 이제 손에 힘을 빼고 천천히 손을 펴세요. 손목도 풀고 팔을 옆으로 벌려 힘을 빼고 던져보세요. 흐느적거릴 정도로 힘을 빼고 흔드세요. 충분히 풀렸으면 손을 무릎 위에 놓으세요.

이제, 여러분이 큰 바위 틈에 끼였다고 생각해 보세요. 바위틈을 빠져 나올 수 있도록 몸을 최대한 조이세요. 배에 힘을 주어 안으로 집어넣으세요. 배와 등이 붙을 정도로 더 힘을 주세요. 더 세게..... 이제 빠져 나왔어요. 힘을 빼고 심호흡을 크게 하세요.(10초 정도 정지) 편안해졌나요?

여러분이 진흙탕 속에 서 있다고 가정해 보세요. 점점 다리가 빠져 들어가겠죠? 다리가 진흙탕 속으로 빠져 들어간다고 상상하고 교실바닥을 밀어보세요. 계속 밀어서 교실 바닥 속으로 빠져 들어간다고 상상해보세요. 힘이 주어지나요? 이제 천천히 다섯을 세면서 숨을 들이쉬세요. 배와 허파에 공기가 가득 찰 정도로 깊이 들이쉬세요. 배와 허파에 공기가 가득 찼나요? 그러면 다섯을 세면서 천천히 숨을 내쉬세요.

몸을 편안히 하고 마음 속으로 “나는 편안하다!”고 말해보세요. 정말 편안해졌나요? 자, 이제 셋을 세면 눈을 뜨세요. 하나, 둘, 셋, 눈을 뜨세요

<자료3-2>

◎ 주제심상훈련 자료

편안한 자세를 취해 보세요. 여러분의 발은 바닥에 평평하게 있습니까? 여러분의 손은 무릎 위에 편안히 놓여있습니까? 조용히 눈을 감고 편안한 상태로 있으세요. 몇 분 후면 여러분의 몸이 점점 더 편안해질 것입니다.(1분 후). 여러분의 몸을 생각해 보세요. 호흡이 편안해지고 조용해집니다. 여러분이 느끼고 있는 긴장은 없어지고 거친 호흡이 사라집니다. 여러분은 점점 더 편안해집니다.

자기 자신에게 조용히 “이 순간 나에게 가장 편안한 장면은 무엇일까?”하고 물어보세요(10초 후). 아마 여러분은 조용한 해변에 있거나 잔디가 있는 평원 또는 시원한 산의 정상 또는 평화로운 연못에 있을지 모릅니다. 여러분이 편안해 질 수 있는 장면이라면 어떤 것이든 떠올려 보세요. 여러분이 바라는 무엇이든지 떠오를 거예요(10초 후).

이제 자신에게 떠오르는 장면을 깊이 생각하세요. 가능한 한 장면이 실제적이고 생생하도록 떠올리세요. 그 장면이 어떻게 보입니까? 하늘이 보이나요? 여러분의 피부를 스치는 바람을 느끼나요? 시원하고 향기로운 냄새를 맡을 수 있나요? 따뜻한 햇빛이나 시원한 밤 공기를 느낄 수 있나요? 여러분의 모든 감각을 이용해 보세요. 무엇을 볼 수 있나요? 무엇을 들을 수 있나요? 무엇이 여러분의 피부에 닿나요? 어떤 것이라도 느끼거나 냄새 맡을 수 있나요? 여러분을 편안하게 만드는 것이라면 어떤 것이든지 계속 상상하세요(10초 후).

그 장면을 묘사할 수 있는 말이 마음속에서 우러나올 것입니다. 어떤 말이나 글이 떠오르면 그 말을 메아리처럼 계속 반복하세요. 다른 말로 바꾸려고 애쓰지 말고 그냥 계속해서 조용하고도 편안하게 반복해서 말하세요. 여러분이 편안하게 있는 것을 방해하는 것은 아무 것도 없습니다. 그 말을 자신의 것으로 만드세요(15초 후).

다시 편안한 장면으로 조용히 부드럽게 돌아옵니다. 편안한 이완 상태로 점점 더 깊이 빠져듭니다. 가끔씩 깊고 완전히 만족스럽게 이완된 상태에서 떠오르는 말이나 그림들을 조용히 반복하세요. 여러분이 가장 편안하거나 만족스러운 것은 어떤 것이나 떠올리세요. 그 장면을 계속해서 생각하고 그 장면에서 떠올리는 것은 무엇이든지 보세요(2분 후).

이제는 여러분이 보고 있는 장면을 슬며시 지우세요. 준비가 되었다면 살며시 눈을 뜨세요. 심호흡을 하고 기지개를 켜세요.

<자료4-1>

◎ 합리적인 생각이란?

‘가’학생과 ‘나’학생은 똑같이 시험을 못 쳤습니다. 그러나 시험을 못 친 것에 대한 생각은 서로 다릅니다.

‘가’학생

“나는 안돼. 뭐 되는 게 없어.”

“이제 집에 어떻게 들어가지?”

“어머니가 뭐라고 하실까?”

“어머니가 뭐라고 하실까? 큰일났네.”

‘나’학생

“시험 성적이 안 좋으니 부모님께 미안하네. 그러나 기회는 또 있잖아. 다음에는 시험을 잘 봐야지.”

“시험은 잘 칠 수도 있고, 못 칠 수도 있는 거야. 너무 속상해할 필요 없어.”

‘가’학생과 같이 하는 생각을 ‘비합리적인 생각’이라 하고,
‘나’학생과 같이 하는 생각을 ‘합리적인 생각’이라고 합니다.

<자료4-2>

◎ 합리적인 생각 구별하기

♣ 합리적인 생각과 비합리적인 생각을 구별하여 봅시다. 각 장면들 중에서 합리적인 생각이라고 생각되면 ○표 하세요.

장면1

아버지께서 사오신 예쁜 도자기를 잘못하여 깨어버렸다.

(1) 깨지 않았다면 더욱 좋았을 것을, 그러나 인간이기 때문에 실수는 누구나 할 수 있는 것이다.....()

(2) 나는 한 가지라도 잘 되는 일이 없다. 또 내가 그런 실수를 저지르다니!...()

장면2

수학문제를 다 맞추었는데 선생님이 칭찬을 해주지 않는다.

- (1) 선생님께서 칭찬해주시면 더 기분이 좋아질 것 같은데 선생님께서 못 보셨나 봐.....()
- (2) 나는 모든 사람에게 항상 칭찬을 받아야 하는데 우리 선생님은 왜 그러실까? 참 이상하다.()
- (3) 선생님이 바빠셔서 칭찬해 주실 시간이 없으신가보다. 다음엔 칭찬해 주시겠지.....()

장면3

점심을 먹고 나서 어머니께서 심부름을 시키신다. 그런데 그 시간은 친구들과 약속터에 가기로 약속이 되어 있었다. 더구나 심부름하기도 귀찮다.

- (1) 나는 절대 어머니를 실망시키지 말아야 한다.....()
- (2) 나는 공부도 잘 못하는 주제에 심부름까지 거절할 처지가 못된다.....()
- (3) 가끔 어머니와 나의 의견이 다를 수도 있다. 그것이 잘못된 것은 아니다..()
- (4) 내가 어머니를 실망시키게 된다 하더라도 그것이 잘못된 것은 아니다. 누구나 실망을 줄 수 있고 할 수도 있는 일이다.....()

<자료4-3>

◎ 합리적인 생각으로 바꾸자

♣ 자신에게 해당되는 비합리적인 신념을 찾아 밑줄을 긋고 밑줄 친 곳의 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 고쳐보세요

비합리적인 사고	합리적인 사고
내가 어떤 일을 할 때는 반드시 잘해야만 한다.	

비합리적인 사고	합리적인 사고
부모님, 선생님과 같은 사람으로부터 항상 칭찬과 인정을 받고 싶다.	
내가 좋아하는 친구가 나에게 관심이 없다면 그것은 끔찍한 일이다.	
나와 의견이 다른 친구와는 대화를 할 필요가 없다.	
나를 괴롭히는 사람은 마땅히 보복을 받아야만 한다.	
발표를 할 때 무슨 일이 있어도 틀리면 안 된다. 틀리는 것은 아주 부끄러운 일이다.	
시험을 칠 때 아는 문제를 틀리는 것은 바보다.	

<자료5-1>

◎ ‘빨간 모자 강아지와 노란 모자 고양이’ 이야기

슬기가 하루는 집에 가는데, 강아지 한 마리가 슬기 뒤를 졸졸 따라오는 거야. 그런데 그 강아지는 이상하게도 빨간 모자를 쓰고 있더라구. ‘히야! 그거 참 희한한 일이네.’ 생각하면서 도대체 누가 저 빨간 모자를 강아지한테 씌웠을까 생각했지. 바로 그때 고양이 한 마리가 앞을 지나가는 거야. 그런데 웬일이니. 이 고양이는 빨간색이 아니라 노란색 모자를 쓰고 있는거야. ‘참 희한한 날이네.’ 빨간 모자를 쓴 강아지를 보질 않나, 거기다 노란 모자를 쓴 고양이를 보지 않나. 노란 모자

고양이를 자세히 보니까 어디서 많이 본 고양이 같더라구. 기억을 더듬어 보니까 고양이가 쓰고 있던 노란 모자가 바로 슬기가 학교가는 길에 잃어버린 노란 모자와 똑같은 노란 모자더라구.

<자료5-2>

◎ 공부관련 스트레스 사례

요즈음 나는 공부가 잘 안 된다. 최선을 다하지 못하고 있다는 생각이 든다. 주위에도 많은 신경이 쓰인다. 부모님과 이번 시험에서 최소한 지금보다 더 잘하겠다고 약속했는데 걱정이 된다. 또한 사소한 일에도 신경이 자꾸 쓰이고 쓸데없는 생각을 안 하려고 하는데도 잘 안 된다. 공부할 때 책상 위의 조그만 물건이나 시계 소리에도 신경이 쓰인다. 공부하는 방식도 꼼꼼히 철저하게 하려고 하지만 제대로 하지 못한다.

공부 시간에 배웠는데도 모르는 것이 많다. 남에게 물어 보자니 그것도 모르나고 할 것 같아 창피해서 물어 보지도 못하겠다. 나는 순전히 노력형이고 머리가 나쁜 것 같다. 또한 공부할 때 친구들과의 불편했던 생각, 실수했던 생각들이 자꾸 떠올라 집중할 수가 없다.



<자료5-3>

◎ 정신집중 훈련

여러분의 잡념을 줄이고 정신을 한 곳으로 모으기 위해서 정신 집중 훈련을 실시해 보겠습니다. 정신집중 훈련이란 넓게 흩어져 있는 여러분들의 정신을 한 곳으로 모으는 과정을 말합니다. 우리의 일상생활은 여러 가지 근심, 걱정, 불안, 초조, 긴장 등 여러 가지 원인에 의해서 정신을 한곳으로 집중시키지 못하는 경우가 많이 있습니다. 이럴 때 정신을 한곳으로 집중시킬 수 있다면 일의 효과가 크게 향상될 수 있으므로 이러한 훈련을 통하여 효과적으로 공부할 수 있는 방법을 배우게 됩니다.

지금부터 정신집중 훈련을 시작하겠습니다. 여러분들은 자세를 바르게 하고 선

생님의 지시사항에 귀를 기울여 주십시오.

우선 심호흡을 실시하겠습니다. ‘하나’ 하면 숨을 크게 들이마시고 ‘둘’하면 내뿜어 주십시오.(하나, 둘을 3-4회 실시한다.) 네! 좋습니다. 이번에는 이렇게 선생님처럼 두 손을 모으고 조용히 눈을 감으세요. 그리고 절대로 움직이지 마세요(10초간 침묵).....

여러분들의 마음속은 점점 조용해지고 있습니다. 바람 한 점 없는 호수의 수면처럼 조용합니다. 지금부터 선생님이 들려주는 이야기의 장면을 상상해 보십시오.(10초간 침묵 후에 다음의 이야기를 천천히, 여유있게 들려준다. 분위기 조성이 중요하다.)

흰 눈이 하얗게 내려 쌓인 겨울 아침을 상상해 보십시오. 온 세상을 하얗게 덮어버렸습니다. 모든 더러운 것, 보기 싫은 것들을 하얗게 덮어버렸습니다. 무엇이 라고 표현하기는 어렵지만 마음이 즐겁고 상쾌합니다. 나도 모르게 발걸음을 학교 운동장으로 옮겼습니다. 넓은 운동장이 하얀 눈으로 덮여 있습니다. 아무도 지나간 흔적이 없습니다. 조용히 운동장을 거닐고 있습니다.

이런 장면을 상상하는 동안 여러분들은 다른 생각을 할 수 없었을 것입니다. 지금부터 여러분들 마음속에 있는 어수선한 생각들을 차분하게 정리하는 연습을 하겠습니다. 여러분들 마음속에 있는 모든 잡념들을 정리하기 위하여 머리 위에서부터 발끝까지 깨끗이 청소를 해야 되겠다는 생각을 하십시오.

선생님이 ‘하나’부터 ‘열’까지 세는 동안 여러분들 마음속에 있는 여러 가지 근심, 걱정, 불안, 초조, 긴장 등을 깨끗이 끌어내는 발끝으로 빠져나갈 수 있도록 열심히 노력하십시오(10초간 침묵 후에 하나부터 열까지 천천히 센다.)이제 여러분들의 마음은 깨끗해졌습니다. 아주 깨끗합니다. 마음속의 더러운 생각들을 청소하고 나니 마음이 훨씬 상쾌할 것입니다. 여러분들의 마음은 아주 조용해졌고 깨끗합니다. 그런 상태를 계속 유지하면서 마음속으로 ‘내 마음은 조용하다.’ 또는 ‘내 마음은 평화롭다.’는 말을 반복하십시오. 계속 반복하십시오(1분간 침묵 후에), 이제 눈을 뜨고 예쁘게 앉아 봅시다. 네! 참 잘 했습니다. 앞으로도 오늘처럼 연습에 임한다면, 성공적으로 훈련을 마치고 공부도 잘 할 수 있습니다.

<자료6-1>

◎ 소극적 · 공격적 · 주장적 행동 구분 연습표

소극적 행동	자기의 생각을 솔직하게 말하고 싶어도 체면 때문에 말하지 않고 얍전한 척 겸손한 척 하는 행동
공격적 행동	자신의 권리나 의견만 내세우기 위해 다른 사람의 입장을 전혀 생각하지 않고, 심지어는 다른 사람을 괴롭히면서까지 자기 생각만 내세우는 행동
주장적 행동	상대방을 불쾌하게 하지 않으면서 자기의 권리를 당당하게 내세우며 자기의 생각을 솔직하게 나타내는 행동

☞ 다음 상황에 대한 반응이 소극적 행동이면 ‘소’, 공격적 행동이면 ‘공’, 주장적 행동이면 ‘주’라고 쓰세요 소극적 행동과 공격적 행동은 주장적 행동으로 고쳐보세요

상 황	반 응	구분	고친 반응
1. 내일이 시험인데 집 앞 골목에서 동네 아이들이 시끄럽게 공놀이를 하며 떠든다.	(밖에 나가 큰소리로)“야, 조용히 좀 해. 떠들려면 너희 집에 가서 떠들어.”		
2. 친구끼리 모여 놀기로 했는데 한 친구가 오지 않았다. 그래서 좀 기다리다가 전화를 했다.	“야, 너만 바쁜지 아니? 우리들도 할 일이 있는데 약속을 해서 나온거야. 못 오면 연락이라도 해야지.”		
3. 반 친구가 숙제를 보여 달라고 부탁을 한다.	“보여 주고 싶지만 앞으론 자기 숙제는 자기가 하는게 좋을 것 같아.”		
4. 같이 봉사활동을 하는 친구가 매일 늦게 오고 활동도 게을리 한다.	“야, 나만 해야하니? 너도 대체 뭐하니? 너 자꾸 이러면 선생님께 일러 바칠거야”		
5. 책을 빌려간 친구가 날짜가 많이 지났는데도 책을 돌려주지 않고 있다.	“책을 빌려 간지가 오래되었는데 잊고 있었구나. 이제는 돌려주면 좋겠어.”		
6. 학급회의 시간에 발표를 하고 있는데 앞서 말했던 아이가 말을 가로막는다.	“미안하지만 나의 말을 끝까지 하고 싶어. 할 말이 있으면 나중에 했으면 좋겠구나.”		
7. 같은 모둠에 있는 친구가 매일 주변을 지저분하게 만든다.	“야, 네가 매일 지저분하게 하니까 짜증나. 한 번 더 그러면 어디 두고 보자.”		
8. 점심시간에 급식을 하는데 한 친구가 계속 끼여들려 한다.	“네가 빨리 먹고 싶어하는 마음은 알겠어. 그래도 계속 끼여들지 않았으면 좋겠어.”		

<자료7-1>

◎ 나-전달법이란?

자신의 감정을 건강한 방식으로 표현하는 방법으로 비판 없이 상대방의 행동을 묘사하고 그 다음에 자신에게 미치는 구체적인 영향과 자신의 긍정적이거나 부정적인 느낌 또는 감정을 전달하는 세 요소로 구성된다.

(상대방의 구체적 행동을)할 때, (행동의 결과) 때문에 나는 (자신의 느낌)이다.

◎ 나-전달법과 너-전달법의 예

♣ 모둠활동에 참여를 잘 안하고 숙제를 잘 안 해오는 친구에게

1. (나-전달법의 예):

“네가 모둠활동에 잘 참여 안하고 숙제를 잘 안 해 와서 우리 모둠이 이번 주에 꼴찌가 될 것 같아 내가 걱정이 되는구나.”

2. (너-전달법의 예):

“숙제 좀 잘 해 와라. 맨 날 혼자서 잘난 척 하면서 그것도 못 해오냐?”



◎ 나-전달법 연습하기

♣ 다음 문장을 읽고 나-전달법과 너-전달법을 구별해보세요.

1. 네가 약속시간에 늦게 와서 많이 기다리느라고 힘이 들었고 지금 내 기분이 안 좋아.....()
2. 약속을 했으면 시간을 잘 지켜야지. 지금이 몇 시냐?.....()
3. 네가 놀기만 하니까 이번 시험을 망칠 것 같아 내가 걱정이 되는구나.....()
4. 공부 좀 해라. 맨 날 놀기만 해서 커서 뭐가 되려고 그러니?.....()
- 5.왜? 내가 말한 것이 말 같지 않니?.....()
6. 내가 너에게 말할 때 아무 대답 없이 쳐다보기만 하니까 내가 무시당한다는 기분이 들어.....()

<자료8-1>

◎ 대인관계 스트레스 사례

1. 친구와의 갈등 사례

요즘 기분이 우울하다. 왜냐하면 친구들과 사이좋게 지내고 싶은데 친구들은 나를 별로 좋아하지 않는 것 같다. 몇 명의 친한 친구들과는 잘 지내고 있지만 다른 애들은 나를 따돌릴 것 같은 느낌이 든다. 누가 들으면 안 되는 비밀스러운 얘기라도 하는지 내가 가까이 가면 하던 얘기도 멈추고 다른 곳으로 가서 말한다. 마치 내가 들으면 자신들의 얘기를 퍼뜨리기라도 할 것처럼 말이다. 그럴 땐 기분이 굉장히 이상하다. 화가 나서 그 애들을 막 때려주고 싶다. 나는 모든 친구들과 사이좋게 지내고 싶다. 그런데 친구들은 왜 나를 싫어하고 가까이 하기를 꺼릴까? 그런 아이들은 없는데 나 혼자서 그런 상상을 하는 것일까? 학급친구들과 사이좋게 지내고 싶은데 어떻게 해야 할지 잘 모르겠다.

2. 부모와의 갈등 사례

자주 우울하다. 아빠, 엄마가 직장에 다니셔서 늦게 집에 들어오신다. 학교에서 돌아와도 반겨줄 사람이 없어서 우리 스스로 문 열고 들어간다. 게다가 나는 맏딸이어서 집안 일을 많이 하는 편이다. 학교 공부가 끝나고 집에 가면 집안청소, 설거지를 해야하고 동생까지 돌보아야 한다. 힘들다. 동생과 같이 일을 나누어서 하기로 했는데 동생이 하지 않아서 그 일까지 내가 떠맡아 하게 된다. 친구들이 놀러가자고 해도 집안일 하라, 동생 돌보라 갈 수가 없다.

부모님이 돌아오시면 동생은 어리다고 안쓰러워 하시면서도 내겐 신경 써주지 않으신다. 나도 사랑 받고 보살핌을 받아야 할 나이인데도 말이다. 화가 나고 속상해서 어디론가 떠나고 싶다. 어떻게 하면 내 기분이 괜찮아질 수 있을까?

<부록5>

소 감 문

어떻게 스트레스를 없애지게 할까? 처음엔 많이 고민했는데 지금은 이제까지 배운 것이 도움이 된다고 생각하고 게임도 가끔씩 하다보니까 하면서 지루하지 않았다. 그리고 나-전달법, 주장적 행동은 처음에는 하기 어려웠지만 막상 배우고 나니 나에게 많은 도움을 준 것 같다. 이완훈련도 하면서 스트레스를 가라앉힐 수 있었다. 그리고 이 프로그램을 하면서 친구도 더욱더 많이 사귄 수 있었다. 아무튼 지금은 끝나서 아쉽고 섭섭하다. (A)

이 프로그램을 통해 새롭게 배운 것은 주간 스트레스 기록표와 이완훈련이다. 주간스트레스 기록표는 적는게 조금은 어렵다. 하지만 내가 언제 스트레스를 받았는지, 가장 많이 스트레스를 받은 것은 무엇인지 알 수 있게 해주었다. 그리고 이완훈련은 마음을 편안하게 하고 온몸이 시원해지게 해서 도움이 많이 되었다. 또 하나 평상시 생각이나 느낀 점을 나-전달법으로 말할 수 있게 되었다. 물론 가끔씩이지만..... 프로그램에 참여한 친구들이랑 친근해지고 스트레스도 조금씩 풀렸던 이 모임을 잊을 수 없을 것 같다. (B)

집중력을 높이는 것을 할 때가 도움이 많이 되었다. 전에는 공부할 때 집중이 안 되었는데 이 프로그램에서 배우니까 집중을 잘해서 공부하게 되었다. 그리고 이완훈련에서 '편안한 장면 상상'을 할 때 잠이 들어버릴 만큼 편안했다. 또 나-전달법으로 말하는 것도 이제 꽤 자주 하는 편이 되었다. 앞으로 이 프로그램에서 배운 것을 자주 실천할 것이다. (C)

재미있었고 나한테 아주 도움이 많이 되었다. 하지만 너무 아쉽다. 다음에 또 했으면 좋겠다. 이 프로그램에서 배운 것을 늘 이용하고 친구들에게 잘 알려주겠다. (D)

내가 이제까지 이 프로그램에서 배운 것을 계속해보면서 가장 좋은 것은 이완훈련이었던 것 같다. 이완훈련을 밤에 하기는 싫었지만 아침 일찍 하면서 일찍 일어나는 습관을 기르게 되고 마음도 편안해져서 좋았다. (E)

나에게 도움이 되었던 것은 주간 스트레스 기록표, 이완훈련, 주장적 행동, 나-전달법 등이다. 거의 새롭게 느껴졌지만 열심히 해보니 재미있고 도움도 많이 되었다

다. 특히, 이 프로그램을 하면서 예전에는 스트레스는 무조건 다른 사람 잘못이라고 생각했는데 나한테도 잘못이 있다는 것 같고 지금이 마지막이어서 좀 섭섭하지만 재미있고 보람도 많이 있었다. (F)

가장 도움이 되었던 것은 대인관계 스트레스대처이다. 이유는 나는 관계들이 별로 좋지 않았는데 그것을 속 시원하게 말할 수 있어서이다. 그리고 여기서 배운 것을 앞으로 많이 많이 실천하고 기록하겠다. 무엇보다도 11명의 다른 친구들과 사이가 좋아져서 기쁘다. (G)

스트레스를 받았을 때 이렇게 해야 하는구나 하는 생각을 많이 하게 되었다. 그리고 무엇보다도 공부 잘하는 법이 많은 도움이 되었다. (H)

처음엔 스트레스가 그냥 나에게 해를 끼치는 것이라고만 생각했었는데 지금은 스트레스에 대한 자세한 내용을 알 수 있어 좋았고 특히 재미있는 우리 친구와 할 때가 긴장감과 불안함 없이 즐겁게 할 수 있는 것 같다. 이 프로그램을 통해 나의 스트레스를 친구와 선생님께 말할 수 있어 정말 후련하고 많은 것을 알게 되었다. 앞으로 이렇게 배운 것을 잘 활용해야 하겠다. (I)

나-전달법은 엄마, 아빠, 언니, 나의 가족관계를 더욱 좋고 화목하게 만들어 주었고 이완훈련은 내가 남자아이들 때문에 흥분했을 때 진정시켜주었다. 그리고 주장적 행동은 친구들과 친근하게 하고 나를 주장적으로 만들어 주었다. 그렇게 많은 변화가 있지는 않았지만 조금은 변화가 있었던 듯 하다. 5학년이 되어서도 스트레스가 쌓이면 이완훈련을 해서 스트레스 줄이고 흥분을 가라앉혀야겠다. (J)

스트레스를 받으면 어떻게 처치할까 고민했었는데 이 프로그램을 하면서부터 어떻게 처치하고 말할 때는 어떻게 해야 하는지 알게 되었다. 다른 친구들의 스트레스도 조금은 이해하게 된 듯...또 친구들의 성격도 잘 알게 되고 더 친하게 되어 기쁘다. (K)

원래 나는 공격적 행동을 많이 하는 편이어서 주장적 행동을 하는게 좀 힘들었다. 공부 잘하는 법은 한자공부 할 때 많은 도움이 되었다. 그리고 이완훈련은 내가 워낙 긴장을 자주 했었는데 이완훈련을 해보니 긴장하던게 좀 나아졌다. (L)