

자존감 향상을 통한
청소년 스트레스 관리
프로그램 개발

책임 연구자: 황 순 길

공동 연구자: 이 윤 주

이 혜 정



한국청소년상담복지개발원

Korea Youth Counseling & Welfare Institute

청소년상담연구 203

자존감 향상을 통한 청소년 스트레스 관리 프로그램 개발

인 쇄 : 2017년 12월

발 행 : 2017년 12월

발 행 인 : 장정은

발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원

(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, 센텀사이언스파크(7층-10층)

T. (051)662-3133 / F. (051)662-3005

<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 가꿈복지직업재활시설

비매품

ISBN 978-89-8234-689-7 94330

ISBN 978-89-8234-001-7(세트)

본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

국립중앙도서관 출판예정도서목록(CIP)

자존감 향상을 통한 청소년 스트레스 관리 프로그램 개발
/ 책임연구자: 황순길 ; 공동연구자: 이윤주, 이해정. --
부산 : 한국청소년상담복지개발원, 2017
p. ; cm. -- (청소년상담연구)

권말부록: 청소년 스트레스 관리 프로그램 개발 청소년전문
가 포커스그룹인터뷰 질문지 등

참고문헌 수록

영어 요약 있음

여성가족부의 지원을 받아 제작됨

ISBN 978-89-8234-689-7 94330 : 비매품

ISBN 978-89-8234-001-7 (세트) 94330

청소년 복지[靑少年福祉]

청소년 상담[靑少年相談]

338.5-KDC6
362.7-DDC23

CIP2017033694

간행사

청소년기는 발달상의 미성숙함과 많은 변화로 인하여 스트레스에 취약한 시기입니다. 삶에 영향을 주는 기술이나 문화는 빠르게 편리해지고 발전을 거듭하고 있으나 사람들의 스트레스는 더 심각해지는 양상을 보이고 있습니다. 특히 우리나라의 청소년들이 겪는 심리적 어려움은 매우 심각한 상황입니다. 입시 위주의 경쟁적 교육풍토로 인하여 스트레스와 무기력 현상이 증가하고 있으며, 그 외에도 ‘학교생활’, ‘가정생활’, ‘진로’, ‘공부’ 등의 스트레스 요인들이 심리적 어려움의 원인으로 꼽히고 있습니다.

이에 한국청소년상담복지개발원은 이 시대를 살아가고 있는 청소년들의 건강한 성장과 지원을 위하여 상담, 기초연구 및 프로그램 개발, 지도자 양성 면에서 노력을 아끼지 않고 있습니다. 올해는 특히 우리나라의 청소년들이 겪는 심리적 어려움과 스트레스의 강도가 매우 심각함을 인식하고, 발달단계상 스트레스에 취약한 청소년들의 특성에 맞추어 자존감향상과 스트레스 관리능력 향상에 중점을 두고 프로그램을 개발하고자 하였습니다.

본 연구는 현재 우리나라 청소년들의 스트레스 현황과 스트레스 요인, 스트레스관리와 자아존중감의 관련성, 청소년 스트레스 관련 국내·외 문헌과 프로그램을 검토하였습니다. 또한 프로그램 대상인 중·고등학생, 학계 및 현장전문가 대상 포커스그룹인터뷰와 요구조사, 시범운영 등을 통하여 청소년 스트레스관리 프로그램을 개발하였습니다. 프로그램의 효과성 검증 및 만족도 조사결과, 중·고등학생들은 즐거운 체험활동을 통하여 긍정정서와 적극적 대처방식을 습득하고, 효능감을 높이는 요소들을 학습하는 등 긍정적 변화를 보였음을 확인할 수 있었습니다.

연구를 위하여 노고를 마다하지 않고 수고하신 본원의 황순길 상담교수, 이해정 상담원, 공동연구자인 영남대학교 이윤주 교수님, 그리고 연구지원을 해주신 박준영, 박보림 선생님께 감사드립니다. 또한 설문조사에 성실히 응해주신 청소년상담 현장의 전문가 선생님들, 인터뷰에 적극 참여한 중·고등학생들, 그리고 인터뷰와 연구에 귀한 조언을 해주신 학계 및 현장전문가 분들께도 깊은 감사의 말씀을 전합니다.

본 연구가 청소년들의 스트레스 관리 능력을 향상시키고, 건강한 성인으로서의 삶을 살아가는데 실질적인 도움이 되는 프로그램으로 활용될 수 있기를 바랍니다.

2017년 12월

한국청소년상담복지개발원 이사장 **장정은** 사 정 은

초 록

청소년기는 아동기에서 성인기로 넘어가는 과도기로서 신체적, 심리사회적 변화를 경험하면서 동시에 많은 발달적 과제를 수행해야 하므로 그 어느 시기보다도 스트레스를 경험할 가능성이 높다. 청소년건강온라인행태조사(2016)에 따르면, 중학생 33.6%,고등학교 40.5%가 스트레스를 인지하고 있다고 나타났다.

스트레스에 대한 적절한 준비와 대처 능력이 부족한 청소년은 다양한 스트레스성 정서를 경험하고 폭력, 비행 등과 같은 부적응적인 문제행동들이 나타날 수 있다. 이처럼 스트레스에 제대로 대처하지 못하고 스트레스성 문제행동으로 이어지느냐, 아니면 스트레스에 잘 대처해서 긍정적인 스트레스 자극으로 사용할 수 있게 되느냐 하는 것은 바로 개인이 스트레스 상황을 관리하는 것과 밀접하게 관련되어 있다. 그리고 스트레스 관리는 자아존중감과 연관이 있는 것으로 알려져 있다. 따라서 본 연구는 중·고등학교 청소년을 대상으로 자아존중감 향상을 통한 스트레스 관리 프로그램을 개발하기 위하여 수행되었다.

본 프로그램의 개발과정에는 김창대 외(2011)가 제시한 기획단계, 구성단계, 실시 및 평가단계를 거쳐 프로그램을 완성하는 프로그램 개발절차모형이 적용되었다.

기획단계에서는 청소년 스트레스의 특성과 요인, 청소년스트레스 관리와 자아존중감의 관계 등을 중심으로 문헌연구를 진행하였다. 그리고 청소년 대상의 스트레스관리 프로그램들을 중심으로 선행연구를 분석하였다. 또한 현장요구 분석을 실시하였다. 질적인 방법으로 청소년 11명과 현장전문가 5명을 대상으로 청소년 스트레스 상황과 스트레스 프로그램의 구성내용, 실시방법과 형태 등에 대하여 포커스 그룹인터뷰를 실시하였다. 양적 방법으로는 전국 청소년상담 및 교육현장실무자 224명을 대상으로 청소년 스트레스 관리 프로그램의 필요성, 구성내용별 중요도, 청소년 스트레스 관리 프로그램의 운영형태 등에 대한 요구조사를 실시하였다.

구성단계에서는 기획단계에서 수행된 자료를 토대로 프로그램의 구성원리와 프로그램의 운영원리를 도출한 후 프로그램의 세부내용과 활동지 등을 구성하고 전문가의 감수를 통하여 프로그램 초안을 마련하였다. 이러한 과정을 거쳐 구성된 본 프로그램의 구성원리, 운영원리 및 주요내용을 살펴보면, 첫째, 본 프로그램은 체험과 활동 중심으로 운영된다. 전체를 극화하여 ‘스트레스 몬스터 마스터 양성교육’이라는 큰 포맷으로 진행하

여 흥미를 유발하고, 주지도자는 수석마스터로서 교육적 효과를 병행하며, 구성원간 협동과 모둠간 경쟁 요소를 도입하여 청소년들의 적극적 참여를 유도한다. 둘째, 프로그램의 주요대상은 중2~고1 청소년으로 하고, 동일 학령기 연령대에 해당하는 학교밖 청소년들도 대상으로 한다. 셋째, 프로그램은 총 6회기로 구성되어 있으며, 한 회기는 중·고등학교의 실정에 맞추어 45분에서 50분으로 운영한다. 또한 프로그램은 학급단위로 운영하되 10명 내외부터 가능하다. 각 회기별 주요내용을 정리해 보면, 1회기는 스트레스 민감도 테스트, 스트레스 몬스터 모으기 등의 활동을 통한 자기조절 및 이완훈련에 중점을 두며, 2회기는 스트레스에 대한 이해와 스트레스 몬스터 대처 에너지 찾기 활동을 통해 인지 재구성과 자존감 향상을 꾀한다. 3회기는 팀별 스트레스 몬스터를 정하고 대처무기 개발 활동을 통해 의사소통과 역할훈련, 강인성 증진에 초점을 두며, 4회기는 스트레스 몬스터를 길들이며 강점인식과 자존감을 향상시킨다. 5회기는 스트레스 몬스터를 길들이기 위한 핸드북 만들기 작업을 통해 감정 표현하기, 나-메시지 훈련과 낙관성 훈련을 실시하며, 마지막 6회기는 팀별 핸드북 발표하기, 마스터 임명장 수여식을 통해 자기효능감을 높이는데 중점을 두었다.

실시 및 평가단계에서는 예비운영과 시범운영이라는 2개의 과정을 거쳐 프로그램을 수정·보완하고 완성하였다. 먼저, 청소년을 대상으로 프로그램의 시범운영을 실시하기 전에 경북지역에 소재한 상담심리전공 교육대학원에 재학중인 중·고등학교 교사, 전문상담사, 전문상담교사 2개 집단(총 47명)을 대상으로 프로그램을 진행하여 프로그램이 실제 청소년을 대상으로 진행할 때 효과적일 수 있는지, 그리고 청소년 대상의 프로그램으로 적합한지를 검토하였다. 그 결과, 참여자들의 만족도가 상당히 높고 청소년들을 대상으로 실시할 때에 높은 흥미와 만족도를 예상하는 피드백이 많았다. 예비운영 후, 프로그램의 효과성 검증 및 완성도를 높이기 위해 청소년 대상으로 본격적인 시범운영을 실시하였다. 시범운영의 실험집단은 대구에 소재한 중학교 한 학급 20명과 경북지역에 소재한 고등학교의 자발적 신청자 14명, 총 34명이 참여하였으며, 이때 동일한 중학생 20명과 고등학생 13명을 통제집단으로 설정하였다. 그리고 프로그램의 평가를 위하여 실험집단과 통제집단을 대상으로 스트레스 대처방식 척도, 자기효능감 척도, 자아존중감 척도를 사용하여 효과성을 측정하였으며, 프로그램에 참여한 실험집단에 대해서는 프로그램에 대한 평가와 만족도조사를 실시하였다.

프로그램의 효과성 검증은 공변량분석을 통해 이루어졌다. 효과성 측정 결과, 프로그램은 자아존중감, 자아효능감, 스트레스 대처에서 유의한 결과가 나타났다. 또한 참여청소년

년들의 소감문 분석결과, 본 프로그램이 즐거운 체험활동을 통해 긍정정서, 적극적 대처 방식, 효능감을 높이는 요소들을 학습하게 하였음을 확인하였다.

최종적으로 시범운영 프로그램 참가자의 만족도 분석과 평가의견은 프로그램의 수정·보완을 위한 기초자료로 활용하여 최종 프로그램을 완성하였다. 결과적으로 본 연구는 청소년들의 스트레스 관리에 긍정적인 도움을 주는 프로그램으로서의 의의를 지닌다고 할 수 있다.

목차 |

I. 서론 | 1

- 1. 연구의 목적과 필요성 1
- 2. 연구 과제 4

II. 이론적 배경 | 5

- 1. 청소년 스트레스 5
- 2. 청소년 스트레스 요인 10
 - 가. 스트레스의 외적 유발요인 10
 - 나. 스트레스 자극에 대한 내적 증재요인 11
 - 다. 사회적 지지 19
- 3. 청소년의 스트레스 관리와 자아존중감 20
 - 가. 청소년 스트레스 관리 20
 - 나. 자아존중감 22
- 4. 청소년 스트레스 관련 선행연구 및 프로그램 24
 - 가. 청소년 스트레스 관련 선행연구 24
 - 나. 청소년 스트레스 관리 프로그램 26
- 5. 시사점 31

III. 연구 방법 | 33

- 1. 프로그램의 개발절차 모형 33
 - 가. 기획단계 33
 - 나. 구성단계 33
 - 다. 실시 및 평가단계 34
- 2. 프로그램 개발 기획 36
 - 가. 문헌연구 36
 - 나. 현장요구 분석 36
- 3. 프로그램의 구성 60
 - 가. 프로그램의 목표 60
 - 나. 프로그램의 구성원리 60

다. 프로그램의 운영원리	61
라. 프로그램의 주요내용	62
4. 프로그램의 실시 및 평가	64
가. 프로그램 예비운영	64
나. 프로그램 시범운영	66
다. 프로그램의 평가 및 수정·보완	66

IV. 프로그램의 평가 67

1. 예비연구 : 프로그램의 효과성 검증	67
가. 연구설계	67
나. 연구방법	68
다. 연구결과	70
2. 프로그램 참가자의 만족도 및 평가의견	75
가. 참가자의 만족도 및 평가의견	75
나. 프로그램 운영진의 평가의견	78

V. 요약 및 논의 79

1. 요약	79
2. 논의	81

참고문헌 86

부록 99

[부록 1] 청소년 스트레스 관리 프로그램 개발 청소년전문가 포커스그룹인터뷰 질문지	100
[부록 2] 청소년전문가 요구조사	104
[부록 3] 청소년 스트레스관리프로그램 개발을 위한 사전조사	107
[부록 4] 청소년 스트레스관리프로그램 개발을 위한 사후조사	111

Abstract 116

표목차 |

표 1. 청소년 스트레스 관리 프로그램의 구성내용 및 효과 요약	28
표 2. 프로그램 개발을 위한 현장요구분석 대상 및 주요내용	36
표 3. 청소년 대상 포커스그룹인터뷰 참여자의 인구학적 배경	37
표 4. 청소년 대상 포커스그룹인터뷰 질문지의 구성 및 내용	38
표 5. 청소년 대상 포커스그룹인터뷰 분석결과	39
표 6. 현장전문가 대상 포커스그룹인터뷰 참여자의 인구학적 정보	44
표 7. 현장전문가 대상 포커스그룹인터뷰 질문지의 구성 및 내용	44
표 8. 현장전문가 대상 포커스그룹인터뷰 분석결과	45
표 9. 현장실무자 대상 요구조사 참여자의 인구학적 특성	55
표 10. 설문 문항구성	56
표 11. 현장실무자 대상 프로그램 인식, 회기 등 진행관련 요구조사 결과 57	
표 12. 현장실무자 대상 프로그램 구성내용에 대한 요구조사 결과	58
표 13. 청소년 스트레스 관리 프로그램의 회기별 주요내용	63
표 14. 프로그램 예비운영 참여자 인구통계학적 정보	65
표 15. 프로그램 효과성 검증을 위한 연구설계	67
표 16. 연구대상자의 인구통계학적 정보	68
표 17. 집단에 따른 적극적 대처 점수의 평균과 표준편차	70
표 18. 적극적 대처유형에 대한 공분산분석 결과	71
표 19. 집단에 따른 문제중심대처 점수의 평균과 표준편차	71
표 20. 문제중심대처유형에 관한 공분산분석 결과	72
표 21. 집단에 따른 사회적지지 추구유형의 사전사후 평균	72
표 22. 사회적지지 추구유형에 관한 공분산분석 결과	73
표 23. 집단에 따른 자기효능감 점수의 평균과 표준편차	73
표 24. 자기효능감에 관한 공분산분석 결과	74
표 25. 집단에 따른 자아존중감 점수의 평균과 표준편차	74
표 26. 자아존중감에 관한 공분산분석 결과	75
표 27. 프로그램에 대한 전반적인 만족도	76
표 28. 프로그램 구성에 대한 만족도	76

표 29. 프로그램 진행방법에 대한 만족도	76
표 30. 목표달성에 대한 만족도	77
표 31. 프로그램 참여 소감	77

그림목차 |

그림 1. 스트레스인지율, 우울감경험률, 자살생각률	8
그림 2. 청소년 스트레스 관리 프로그램 개발절차 모형	35
그림 3. 청소년 스트레스 관리 프로그램의 구성 내용에 대한 수요	59

I. 서론

1. 연구의 목적과 필요성

청소년의 긍정적 성장과 발달, 그리고 성공적 성인기로의 진입을 돕는 것은 국가적으로 매우 중요한 일이다. 청소년은 ‘잠재적 능력을 가진 사회적 자원’이며 ‘성인과 함께 사회변화를 이끌어가는 적극적 존재’로 인식하는 주장이 강하게 제기되고 있다(김진호, 2006). 최근에는 ‘긍정적 관점에서의 청소년 개발(Positive Youth Development)’이라는 패러다임 안에서 청소년들의 건전한 성장과 발달을 촉진하는 청소년 정책이 여러 방면에서 제시되고 있다. 청소년개발의 목표영역으로 공통적으로 제시되고 있는 것으로는 신체적 건강, 정서적 건강, 지적 역량, 사회적 역량, 시민적 역량, 문화적 역량, 직업적 역량이 있다(Heubner, 2003; Pittman & Irby, 1996). 이 중에서 정서적 건강(Emotional Health)은 ‘우호적이거나 적대적 상황에 대하여 긍정적으로 반응하고 대처하며, 자신의 감정상태와 주변상황에 대해 숙고하고, 레저와 놀이활동에 참여할 수 있는 능력’을 말한다. 여기서 말하는 ‘우호적이거나 적대적 상황’과 ‘자신의 감정상태와 주변상황에 대한 숙고’는 청소년기의 성장과정 중에 경험하게 되는 스트레스를 다루고 대처할 수 있는 능력에 대한 강조라 할 수 있다.

실제로 청소년기는 발달상의 미성숙함과 많은 변화로 인하여 스트레스에 취약한 시기이다. 이상하게도 세계는 빠른 속도로 편리해지고 발전을 거듭하고 있으나 사람들의 스트레스는 더 심각해지는 양상이다. 특히 우리나라의 청소년들이 겪는 심리적 어려움은 매우 심각하다. 현재 우리나라의 청소년들은 입시위주의 경쟁적 교육풍토로 인하여 스트레스와 무기력 현상이 증가되고 있다. 2015년 한국보건사회연구원에서는 유엔아동기금(UNICEF)이 2013년 발표한 ‘부유한 국가 청소년(11·13·15세)의 주관적 웰빙조사’를 적용해 우리나라 청소년의 학업 스트레스 지수를 확인하였다. 결과에 의하면 우리나라 청소년들의 학업 스트레스 지수가 50.5%로 나타나 UNICEF에서 조사를 진행한 29개국 중 가장 높은 수치를 나타냈다. 또한 한국방정환재단과 연세대 사회발전연구소 염유식 교수팀이 발표한 어린이·청소년 행복지수 국제비교 연구보고서(2015)에 따르면 우리나라 청

소년의 행복지수는 전 세계적으로 여전히 낮은 평균이하에 머무는 수준이며, 13~24세의 61.4%가 ‘전반적인 스트레스를 받고 있다’고 답했다. 스트레스를 주는 요인으로는 ‘학교생활’과 ‘가정생활’로 스트레스를 받는다는 응답은 각각 54.4%와 34.4%였으며, ‘진로’에서 스트레스를 받는다는 응답도 67.2%였다. 특히 이들이 스트레스를 받는 요인으로는 ‘공부’가 1위로 꼽혔다. “공부” 35.3%에 이어 “직업” 25.6%, “외모건강” 16.9% 순이었다.

실제로 LYubomisky와 Lepper(1999)의 주관적 행복 척도(Subjective Happiness Scale: SHS)에 의하면 삶의 기대는 삶의 만족, 긍정정서, 자존감 및 주관적 행복과 정적 상관관계가 있으며 부정정서, 우울, 불안과는 부적 상관관계가 있다. 또한 김정호(2006)에 의하면 삶의 기대가 높은 사람은 낮은 사람에 비해 특별히 스트레스 반응을 적게 경험하는 것은 아니지만, 긍정정서를 더 많이 경험하며 자존감이 높고 주관적 행복이 높은 것으로 나타났다.

아동기와 성인기 사이의 과도기적 단계로써 다른 어떤 시기보다 스트레스를 많이 경험하는 청소년기에는 신장과 체중이 증가하고 제2차 성징이 발현되는 것과 같은 급격한 신체 및 생리적 변화를 겪게 되고, 또 인지 발달, 정체감 발달, 진로발달, 사회적 역할 학습 등과 관련된 심리·사회적 변화를 겪으면서 많은 스트레스를 경험하게 된다(고기홍, 2003). 특히 청소년기는 감정 기복이 심하고 정서가 불안정하며 충동적이다(Jaffe, 1998). 급속한 신체 변화로 인해 자신의 신체 외모가 낮설어지고, 성호르몬의 변화로 성적 충동과 성적 관심도가 증가하고, 전두엽의 미발달로 인해 정서조절에서 어려움을 겪는다. 뿐만 아니라 부모에게 의존하고자 하는 마음과 독립하고자 하는 욕구를 동시에 갖고 있어 자율성에 혼란이 있고, 정체감 위기로 좌절과 갈등을 경험하는 등 기성세대의 권위에 반항하는 성향도 있다(강차연 외, 2010). 이 외에 학교생활에서 부딪치는 과중한 성취압력, 부모의 맹목적인 기대와 요구, 새로운 문화 형태의 다양한 정보 등 여러 가지 심리사회적 압력 때문에 다른 어떤 시기보다 스트레스가 많다(장광우, 2008). 스트레스에 대한 적절한 준비와 대처 능력이 부족한 청소년은 우울, 불안, 공포, 분노, 슬픔, 혐오와 같은 스트레스 정서를 경험하고 폭력, 비행 등과 같은 사회부적응적인 문제행동들이 나타난다(김미선, 2006).

지각된 스트레스에 대한 실증적 연구결과에서도 청소년들이 학업, 성적 및 시험, 진학 및 진로, 친구관계, 교사와의 관계, 부모와의 관계, 이성교제, 외모, 성격, 가정문제, 성문제 등과 관련된 영역에서 스트레스를 많이 경험하고 있는 것으로 나타나고 있다(권혁호,

2003; 최호일, 2002; 김용복, 2001; 이경주, 1997; 윤호열, 1996; 이경희, 1996). 그러나 청소년들이 비록 다양한 영역에서 양이나 질적으로 많은 스트레스를 경험하고 있다고 하더라도 모든 청소년들에게 스트레스성 문제가 나타나는 것은 아니다. 왜냐하면 스트레스에 대한 개인적 취약성, 인지적 평가나 대처방식, 그리고 사회적 지지체제의 여부에 따라 스트레스에 대한 반응이 달라질 수 있기 때문이다(고기홍, 2003).

청소년기의 스트레스 대처방식이나 적응양상은 성인기의 스트레스 대처방식이나 적응양상을 예측하는 지표가 되기 때문에 청소년 시기에 바람직한 스트레스 대처방식을 형성시키는 것은 정신질환의 예방이나 심리적 성장을 조력하는 차원에서 매우 중요한 과제이다(김용복, 2001; Goldberger & Breznitz, 1982). 이와 관련하여 최근 스트레스성 청소년 문제에 대한 사회적 관심이 증가하면서 청소년들에게 바람직한 대처방식을 형성시키기 위한 프로그램 개발 및 활용사례도 점차 늘어나고 있다(박혜숙, 2001; 정희영, 2001; 박완희, 2001; 김용복, 2001; 김창연, 2000; 석민현, 2000). 청소년 스트레스 문제를 조력하는 프로그램들은 주로 바람직한 대처행동 형성, 특히 스트레스 경험과 증상을 알아차리고 그 원인과 대처방안을 찾아내며, 더 나아가 행동실천을 통해 스트레스 유발자극이나 중재요인들을 스스로 조절해 나가는 자기관리 행동을 형성하는데 초점이 모아지고 있다. 이 때문에 최근 청소년 스트레스 관리 프로그램이 증가하고 있지만, 실제 청소년들의 수요에 비해 양적으로 매우 부족하며 상담현장에서 활용할 수 있을 만큼 프로그램이 개발되어 있지 못하다. 또한 개발된 프로그램들도 일부를 제외하면 대부분 이론적 근거가 부족하거나 객관적으로 검증되지 않은 것들이다(김용복, 2001; 고기홍, 2003).

그러나 일부 프로그램들은 실증적 연구를 통해 효과를 보고하고 있어 프로그램 내용구성의 타당성을 입증하고 있다(고기홍, 2003). 따라서 보다 효과적인 프로그램을 개발하기 위해서는 실증적 연구를 거친 청소년 스트레스 관리 프로그램들의 공통요인을 도출하여 프로그램의 내용을 구성하는 것이 중요할 것이다. 그리고 청소년들에게 스트레스 관리 능력을 형성시키기 위한 프로그램은 일종의 상담 서비스의 한 형태이므로(고기홍, 2003), 상담현장에서 유용하게 활용되어질 수 있는 청소년 대상의 스트레스 관리 프로그램이 절대적으로 필요하다.

특히 학업과 진로에 대한 스트레스는 학교생활의 부적응과 학업중단으로까지 이어지고 있고, 보건복지부의 청소년 정신건강실태조사 결과(2015)를 보면 학업·진로 스트레스를 받는 중학생 비율이 52.4%, 고등학생 48.7%로 나타났다. 이러한 결과는 학업·진로 스트레스 상황에서도 긍정적으로 적응할 수 있는 청소년의 긍정정서를 증진시켜 주는 타당한

프로그램의 개발이 절실히 요구되는 것이라고 볼 수 있다(양희원, 2016).

한편, 청소년의 스트레스 관리와 관련하여 최근 가장 많이 사용되는 이론으로는 인지행동적 접근, 긍정심리학적 접근, 그리고 마음챙김을 기반으로 한 접근일 것이다. 인지행동적 접근에서는 정서장애를 일으키는 것은 생활사건 자체가 아니라 그 사건에 대한 왜곡된 지각이며, 이 왜곡된 지각의 기저에는 비합리적이고 자기 패배적인 신념들이 있다고 가정하기 때문에 이러한 비합리적인 사고들을 합리적이고 건설적인 생각으로 대체시키는 것이 치료의 핵심이다(임향숙, 1987). 긍정심리학의 낙관주의는 문제중심 대처와 관련되며, 특히 스트레스 상황에서 통제 가능하다. 그리고 마음챙김 명상은 스트레스와 같은 새로운 삶의 고통거리가 문제시되면서 아무것도 왜곡하지 않고 마음에서 있는 그대로 객관화시켜 바라볼 수 있는 힘을 길러주는 명상이 주목받게 되었다(배재홍, 장현갑, 2006, 이귀숙 외, 2015).

이 외에 자아존중감도 스트레스 관리와 연관성이 높다고 볼 수 있다. 자아존중감이 높으면 스트레스성 문제행동에 잘 대처할 수 있다. 실제로 성선진, 이재신(2000)의 연구에서는 자아존중감이 높은 학생일수록 적극적 스트레스 대처를 한다고 보고하였다.

이와 같은 결과들을 종합적으로 살펴보았을 때, 현재 우리나라의 청소년들은 발달과업 상에 나타나는 다양한 스트레스성 문제에 적극 대처해 나갈 수 있는 힘을 기르는 것이 필요하다. 따라서 본 연구는 인지행동적 접근, 긍정심리학적 접근, 마음챙김 접근 등 청소년의 스트레스 관리에 효율적일 수 있는 몇 가지 이론적 바탕위에 청소년을 대상으로 자존감 향상을 통해 스트레스를 관리할 수 있는 프로그램을 개발하고 보급하고자 한다.

2. 연구 과제

본 연구의 과제는 다음과 같다.

첫째, 국내외 문헌 및 선행연구를 분석하여 청소년의 스트레스 관리에 필요한 공통요인을 도출한다.

둘째, 청소년, 그리고 학계 및 현장전문가 대상의 포커스그룹인터뷰(FGI)와 요구조사를 실시한다.

셋째, 상담현장에서 구체적으로 적용할 수 있는 청소년 대상의 스트레스 관리 프로그램을 개발한다.

II. 이론적 배경

1. 청소년 스트레스

스트레스는 학자마다 조금씩 다르게 정의하지만, 대체로 반응, 자극, 상호작용의 세 가지 측면에서 정의되고 있다(Lazarus & Folkman, 1984; 김용복, 2001; 이민규, 2001; 고경봉, 2002; 고기홍, 2003). 반응으로서의 스트레스(stress as a response)는 생물이나 의학계에 널리 퍼져있는 개념으로, 스트레스를 신체적, 생리적, 정서적 또는 행동적 평형상태의 붕괴나 변화에 대해 항상성을 유지하려는 반응으로 정의된다(Cannon, 1932; Sorensen, 1993). 예를 들어 개인에게 영향을 미치는 어떤 자극으로 인해 발생하는 호르몬 불균형, 심박동 증가, 두통, 소화불량, 피로, 우울, 불안, 불면, 도피반응 등을 스트레스라고 보는 것이다. 자극으로서의 스트레스(stress as a stimulus)는 행동주의 입장에서 비롯된 것으로 스트레스를 인간에게 영향을 미치는 객관적이고 기술 가능한 사건, 자극으로 보는 입장이다(Holmes & Rahe, 1967). 즉, 개인에게 새로운 적응을 요구하는 천재지변, 생활변화, 잔일거리 등을 스트레스라고 보는 것이다. 역동적 상호작용의 스트레스(Transaction Model of stress)는 자극과 조절인자 사이의 역동적 상호작용으로 개인에게 가해지는 환경의 자극 요소가 개인의 지각 및 평가를 거쳐 스트레스 대처행동을 하게 된다(Lazarus & Folkman, 1984). 상호작용적 접근에서는 개인의 인지적 평가에 따라 스트레스를 경험하는 정도에서 많은 차이를 보인다는 점 때문에 객관적인 스트레스보다도 주관적으로 경험하는 지각된 스트레스를 중요시한다(윤호열, 1996). 지각된 스트레스란 개념에는 어떤 외부 환경적 사건도 개인적 지각이나 인지적 평가와 상관없이 독립적으로 스트레스원이 될 수 없다는 상호작용적 관점이 반영되어 있다(김정희, 1987). 지각된 스트레스에 관심을 가져온 연구자들은 주로 일정한 기간동안의 생활사건이나 잔일거리에 대한 주관적 보고를 토대로 지각된 스트레스를 측정해 왔는데, 사실상 대부분의 청소년을 대상으로 한 스트레스 실태조사는 지각된 스트레스를 측정한 것이다(고기홍, 2003).

특히 Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 사건이 직접 부적응 반응에 영향을 주는 것이 아니라 스트레스를 경험하는 개인이 이를 어떻게 지각하고 해석하며 어떤 능력과 개

인적 자원을 가지고 반응하느냐에 따라서 적응에 영향을 미친다는 것을 알게 되었으며, 이러한 관점에서 이들은 개인이 가진 자원을 필요로 하거나 초과해서 자신의 안녕이 위협하다고 평가되는 개인과 환경간의 특정한 관계를 심리적 스트레스로 보았다. 즉, 개인의 외적·내적 요구가 이 요구를 다룰 적응자원보다 지나치다고 판단이 내려질 때 경험하게 되는 것을 스트레스라고 함으로써 개인의 환경과의 구체적인 관계를 스트레스라고 보았다.

또한 Cox(1978, 1991)는 스트레스란 개인과 환경간의 특정한 관계로부터 야기된다고 결론내리고, 스트레스는 환경적 요구와 개인의 반응능력 간에 그리고 지각된 요구와 지각된 반응 능력 간에 불균형이 있을 때 일어난다고 하였다. 이 모델에서 정의하는 스트레스는 상황의 긴장성에 대한 개인의 지각, 대처할 수 있는 자신의 능력에 대한 평가 등에 의해서 결정된다. 따라서 자극의 스트레스성 여부를 결정하는 것은 자극 혹은 반응 그 자체가 아니고, 유기체가 환경적 자극을 해석하고 요구에 대해 반응할 수 있는 대처 자원을 해석하는 방법이라는 것이다(김정희, 1987).

이러한 내용들을 종합하여 고기홍(2003)은 청소년 스트레스에 대한 정의를 ‘천재지변, 생활변화, 잔일거리와 같은 개인에게 미치는 힘이 강하고 지속적이며 생소한 스트레스 유발자극, 그리고 유발자극과 스트레스 반응사이의 바람직하지 않은 인지적 평가와 대처 행동으로 인해 생리 및 심리적 항상성이 파괴되어 변화가 요구되는 상태에 대한 청소년들의 주관적 인식’ 이라고 정의하였다.

이처럼 스트레스를 자극으로서의 스트레스(자극접근), 반응으로서의 스트레스(반응접근), 상호작용으로서의 스트레스(상호작용 접근)로 정의하는 세 가지 관점 외에, 최근에는 동기상태이론적 접근도 제기되고 있다(김정호, 김선주, 2010).

동기상태이론적 접근에서는 스트레스를 스트레스원과 스트레스 반응으로 구분 한다. 스트레스원은 스트레스 반응을 일으키는 원인이고, 스트레스 반응은 스트레스원에 의해 우리에게 나타난 결과이다. 스트레스 원은 우리의 감각체계, 인지체계, 행동체계 등 내부 요소와 물리적, 자연적, 사회적 환경으로 인한 외부요소 사이에서 인간의 동기가 좌절되거나 좌절이 예상되는 것을 의미한다. 그러므로 스트레스원은 동기좌절이나 동기 좌절 예상의 내부-외부 관계라고 볼 수 있다.

또한 스트레스 반응은 기본적으로 우리가 가지고 있는 동기(욕구)가 충족되지 못하고 좌절되거나 동기 좌절이 예상되는데 따른 반응이다. 개인(내부조건)과 환경(외부조건)이 상호작용적 정보처리 결과 개인에게 동기 좌절이나 동기 좌절 예상이 발생하면 개인은 스트레스 반응을 나타내는 것이다(김정호, 김선주, 2010).

스트레스원은 우리의 삶에서 피할 수 없는 것이다. 과거에는 스트레스원의 밖 조건인 자연환경에 기본적 생존동기를 좌절하거나 위협하는 요소들이 있었다면 현대에는 산업화와 정보화로 인하여 매우 빠르게 변화하고 있다. 심리사회적으로도 발달단계에 따라 우리에게 요구되는 과제가 달라진다. 이러한 변화는 우리에게 적응을 요구하기 때문이다. 스트레스 반응은 스트레스원에 의해 나타나는 반응이다. 따라서 우리의 삶에서 스트레스원을 피할 수 없다면 스트레스 반응도 피할 수 없다. 사실 스트레스 반응은 스트레스원을 극복하기 위한 일종의 적응반응이다. 즉, 스트레스 반응은 스트레스원을 감소시키거나 제거하기 위한 긍정적 기능이 있는 것이다. 스트레스반응은 단기적일 때는 적응적이고 긍정적이지만, 장기적일 때는 해롭다. 신체적 동기의 좌절이나 좌절 예상에 따른 스트레스 반응은 대부분 적응적이고 긍정적이지만, 심리적 동기의 좌절이나 좌절예상의 경우에는 그렇지 못한 경우가 많다(김정호, 김선주, 2010).

청소년기는 급격한 생리적, 심리적, 사회적인 변화가 일어나는 시기인 동시에 개인의 독립과 책임이 요구되며, 어느 시기보다도 스트레스를 경험할 가능성이 높다. 청소년기는 발달 과정 상 정상 아동기에서 성인기로 넘어가는 과도기에서 심리적, 신체적, 생리적, 인지적 변화를 경험하면서 자아정체감을 확립해 나가는데, 이러한 과업자체가 바로 스트레스 요인이 된다(Cohen, 1999c; Lazarus, 1981; 최혜림, 1985). 또한 청소년기는 기존 사회질서와 규범의 붕괴, 가치관의 혼돈, 새로운 문화의 유입과 적응, 학교생활에서 부딪치는 과중한 성취 압력, 맹목적인 부모의 기대와 요구, 비인간적인 인간관계 등 여러 가지 심리적 압력 때문에 다른 어떤 집단보다 심각한 스트레스를 경험한다(강지예, 2013). 특히 생활의 변화는 개인의 일상생활 형태를 혼란하게 하고 이것들이 골치 아픈 일들을 일으키기 쉽다. 이런 일상사의 어려움을 많이 호소하는 사람은 신경이 과민해지고, 걱정을 많이 하고, 의욕이 없어지고, 고립감에 사로잡히는 경우가 많다(Lazarus, DeLongis, Folkman & Gruen, 1985). 이처럼 청소년기에는 스트레스가 만연한 시기이다. 수많은 중요한 결정, 학교 수업, 직업, 생활의 방식, 사회적 관계, 성적 행동 등 수많은 결정 앞에 놓여 있으므로 스트레스가 많다(Bolognini, Plancherel, Bettschat, & Halfon, 1996).

여성가족부 청소년통계(2017)에 따르면, 2016년 13~24세 청소년의 46.2%는 ‘전반적인 생활’ 에서 스트레스를 받고 있으며, ‘직장생활’ 은 67.7%, ‘학교생활’ 은 52.5%, ‘가정생활’ 은 31.8%가 스트레스를 받고 있다고 응답하였다. 성별로는 여자가 상대적으로 남자보다 ‘가정생활’, ‘학교생활’, ‘직장생활’ 과 ‘전반적인 생활’ 등 모든 분야에서 스트레스를 더 많이 느끼는 것으로 나타났다. 청소년건강온라인행태조사(2016)에 따르면, 중학생 33.6%, 고등학생 40.5%가 스트레스를 인지하고 있다고 나타났다. 보건복지부

의 2015년 제 1차 아동정책 기본계획에 따르면 스트레스가 2008년과 비교했을 때 저연령대 중심으로 증가(1.82→ 2.02)하였고, 숙제, 시험, 성적 등 학업 관련 항목이 주요 요인으로 작용하였다. 소득계층별로는 일반가구 아동은 학업, 교육을, 빈곤가구 아동은 돈, 부모와의 갈등, 열등감, 외모를 스트레스의 주요 원인으로 지적하였다. 보건복지부, 교육과학기술부, 질병관리본부가 함께한 2012년 조사 결과, 전반적으로 스트레스 인지율, 우울감 경험률, 자살 생각률은 감소추세이나, 청소년이 성인보다 높아 청소년들의 정신건강이 우려되고 있다. 일상생활 속에서 경험하는 청소년의 스트레스 요인은 친구와의 관계, 성적 시험, 자기자신, 부모와의 관계 순서로 나타났으며, 동성친구와의 관계, 학업성적, 선생님과의 관계, 부모와의 관계, 신체변화 등 다양하며 스트레스 유형 중, 강도와 경험 빈도가 모두 높은 생활 스트레스는 학업성적이다(김정겸, 1987). 특히 학업과 진로에 대한 스트레스는 학교생활의 부적응과 학업중단으로까지 이어지고 있고, 보건복지부의 청소년 정신건강실태조사 결과(2015)를 보면 학업·진로 스트레스를 받는 중학생 비율이 52.4%, 고등학생 48.7%로 나타났다. 이러한 결과는 과거에는 대학입시를 앞두고 있는 고등학생들이 입시 스트레스를 많이 느꼈지만 최근에는 특목고 진학 등 일찍부터 입시경쟁이 치열해지면서 학업스트레스 체감 연령이 점점 낮아지고 있기 때문인 것으로 분석된다.

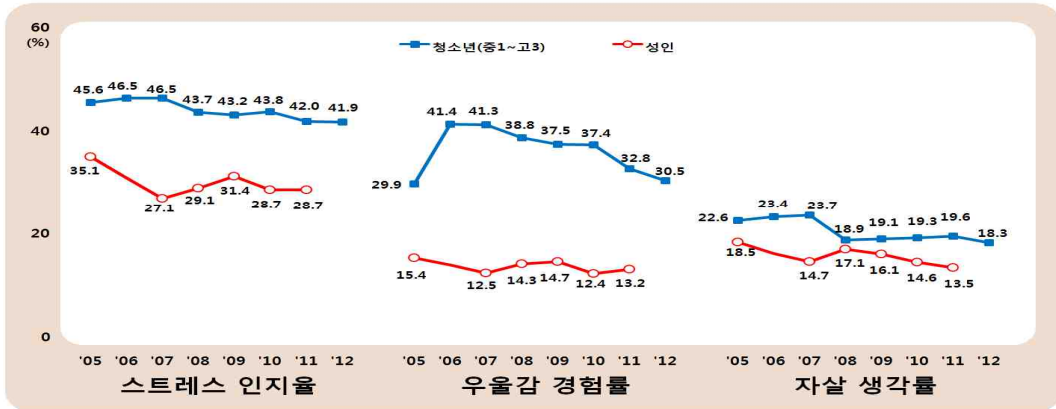


그림 1. 스트레스인지율, 우울감경험률, 자살생각률

- ※ 스트레스 인지율: (청소년)평상시 스트레스를 '대단히 많이' 또는 '많이' 느끼는 편인 사람의 비율, (성인) 평소 일상생활 중에 스트레스를 '대단히 많이' 또는 '많이' 느끼는 비율
- ※ 우울감 경험률: (청소년)최근 12개월 동안 2주 내내 일상생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 적이 있는 사람의 비율, (성인)최근 1년 동안 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망감 등을 느낀 비율
- ※ 자살생각률: (청소년)최근 12개월 동안 심각하게 자살을 생각한 적이 있는 사람의 비율, (성인)최근 1년 동안 죽고 싶다는 생각을 해본 적이 있는 비율
- ※ 출처: 청소년건강행태온라인조사 '05~'12년, 국민건강영양조사 '05~'11년

그럼에도 학업·진로 등의 청소년을 대상으로 스트레스에 대한 프로그램 개발은 아직 저조한 상태이며 청소년들의 스트레스 원인도 과거와는 많이 달라지고 있다. 과거에는 경제적 빈곤이나 결혼가정의 청소년이 스트레스의 주원인이었다면 최근에는 학교폭력이나 학교생활 부적응, 그리고 학업에 대한 무관심과 무기력이 주된 원인으로 대두되고 있다. 이는 최근에 학교폭력문제가 증가하면서 또래나 폭력문제와 관련된 관계갈등이 다루어져야 하고, 또한 과거에는 학업기술이나 인지적 부분에 도움을 주었다면 현재는 학업적응 원인의 변화에 따라 학업중단이나 학교생활 부적응, 학업무관심, 학업·진로에 대한 무기력을 다루어야 함을 시사한다. 그러므로 학업·진로 스트레스 상황에서도 긍정적으로 적응할 수 있는 청소년의 긍정정서를 증진시켜 주는 타당한 프로그램의 개발이 절실히 요구되고 있다(양희원, 2016). 우리나라의 중, 고등, 대학생들을 대상으로 한 연구에서 윤희정(1993)은 중고등학생의 경우 학교, 가족, 사회적 관계, 자신 영역 중에서 학교 영역의 스트레스 수준이 가장 높게 나타났고, 이정희(1995)가 중고등학생을 대상으로 스트레스 경험 유무를 조사한 결과 중고등학생 모두 학업성적 문제가 가장 높은 빈도수를 차지하였다.

청소년들은 양적으로 많은 스트레스를 경험하고 있을 뿐만 아니라 질적으로도 높은 수준의 스트레스를 경험하고 있다. 이도영(1990)은 고등학교 학생들을 대상으로 스트레스 수준을 조사하여 조사대상자의 6.4%가 심각한 수준의 스트레스를 경험하고 있고, 14.1%는 중증 수준의 스트레스를 경험하고 있으며, 15.9%는 경증 수준의 스트레스를 경험하고 있어 전체 고등학생의 36.4%가 조력이 요구되는 수준의 스트레스를 경험하고 있다고 하였다. 청소년들은 비록 다양한 영역에서 양이나 질적으로 많은 스트레스를 경험하고 있다고 하더라도 모든 청소년들이 스트레스성 문제를 일으키는 것은 아니다. 왜냐하면 스트레스에 대한 개인적 취약성, 개인의 인지적 평가나 대처방식, 그리고 사회적 지지체제의 여부에 따라 스트레스에 대한 반응이 달라질 수 있기 때문이다(Lazrus & Folkman, 1984, 고기홍, 2003 재인용). 이중에서도 특히 스트레스 대처방식은 적응과 부적응을 결정짓는 핵심요인이라 할 수 있는데, 청소년들은 소극적이고 부적응적인 대처방식을 사용함으로써 결과적으로 여러 가지 스트레스성 부적응 문제를 일으키는 경향이 있다(이정희, 1996; 고순희, 1995). 바람직하지 않은 대처방식으로 인한 부적응 문제에는 두통, 피로감, 불면증, 신체형 장애와 같은 정신 생리적 문제(고경봉, 2002), 우울이나 불안과 같은 정신과적 문제(고경봉, 2002; 석민현, 2000; 윤호열, 1996), 학습장애, 등교거부, 학업포기, 가출, 비행, 약물남용과 같은 문제행동(정현희, 1997; 원호택, 이민규, 1987), 교우나 교사와의 갈

등, 가족갈등과 같은 다양한 인간관계 문제 등이 포함되는데(Bedell 외, 1977; Seefeldt, 1984), 이러한 여러 가지 문제들 중에서도 우울은 스트레스와 가장 밀접한 것으로 나타나고 있다(석민현, 2000; 윤호열, 1996; Billings & Moose, 1981).

2. 청소년 스트레스 요인

청소년들이 스트레스에 대처하고 잘 관리하도록 하기 위해서는 스트레스 관련요인을 살펴보는 것이 중요하다. 그동안 스트레스 관련요인은 관점에 따라 심리적 요인, 사회적 요인으로 나누어 살펴보기도 하였고, 심리사회적 요인, 생물생태학적 요인, 성격요인으로 구분하기도 하였으며, 최근에는 절충·통합적 측면에서 환경요인, 직업요인, 대인관계요인, 생활사건요인, 인지적 평가요인, 대처방식 요인으로 구분하여 평가하기도 한다(양병환 외, 1988). 또한 원호택(1997)은 스트레스 원인을 크게 외적인 스트레스 유발자극, 내적인 중재요인, 사회적 지지 등으로 구분하여 설명하고 있다(고기홍, 2003). 본 연구에서는 스트레스의 유발요인, 스트레스 자극을 중재하는 내적 요인과 사회적 지지의 세 가지 요인을 중심으로 스트레스 요인을 살펴보고자 한다.

가. 스트레스의 외적 유발요인

일반적으로 스트레스를 유발하는 상황은 우리의 생을 위협하는 것으로, 크게 두 가지로 구분된다. 하나는 생애 동안 갑자기 적응을 요하는 일이 생기는 것이고, 다른 하나는 생의 발달과정에서 누구나 직면하는 상황이다(원호택, 2007). 그러나 이런 스트레스 유발 상황이 모두 스트레스 자극이 되는 것은 아니다. 스트레스 반응을 일으키는 유발요인(stressor)은 외적인 환경조건으로부터 내적인 심리적 현상까지 다양한 자극을 포함하는데, 모든 자극이 스트레스를 유발한다기 보다는 자극의 강도가 강하거나 약한 강도라도 지속 기간이 길거나 예측할 수 없고 익숙하지 않은 생소한 자극이 갑작스럽게 일어날 때 스트레스가 유발된다고 한다(이민규, 2001; Sarason & Sarason, 1994, 고기홍, 2003 재인용).

스트레스 유발요인은 환경 자극의 측면에서 보면 천재지변이나 재해와 같은 극한 상황, 생활의 변화, 일상생활의 잔일거리로 구분할 수 있다(원호택, 2007). 전쟁이나 교통사고, 산업장의 사고, 폭행, 테러, 홍수, 지진 등과 같은 극한 상황은 스트레스의 원인이 되며, 이와 관련된 대표적인 장애로 외상후 스트레스장애가 나타나기도 한다. 극한 상황은 아

나더라도 개인에게 새로운 적응을 요구하는 생활변화도 스트레스를 일으키는 주된 원인이다(이민규, 2001; 원호택, 2007). 부정적 생활사건으로서 배우자의 사망이나 실직과 같은 경험은 물론이고 결혼이나 승진과 같은 긍정적 생활사건도 스트레스 자극이 될 수 있다(원호택, 2007). 이와 관련된 생활사건 연구들을 보면, 대부분 생활변화로 인한 스트레스가 우울과 같은 심리적 문제의 주된 요인이라고 보고하고 있다(이영호, 1993). 그리고 집안일, 건강문제, 환경문제, 경제문제, 일 관련 문제, 미래에 대한 걱정 등과 같은 일상생활의 잔일거리는 스트레스 강도 면에서는 상대적으로 약하지만 장기간 지속되기 때문에 문제행동이나 스트레스성 신체적 질병과 더 밀접한 것으로 알려지고 있다(이민규, 2001; 원호택, 2007).

이러한 유발요인들을 볼 때, 청소년들도 극한 상황, 생활의 변화, 일상생활의 잔일거리로 인한 스트레스를 경험할 수 있으며, 결국에는 스트레스로 인한 문제행동의 어려움을 겪을 수 있다고 보여진다. 또한 청소년기의 혼란은 서서히 그리고 오랜 기간 지속되므로 그 강도에서 차이를 보일 수 있다(원호택, 2007). 따라서 청소년들이 외적인 유발자극에 잘 대처할 수 있도록 도움을 주는 것이 필요하다(고기홍, 2003). 특히 최근에는 스트레스를 유발하는 자극보다 개인이 외부의 자극을 어떻게 지각하고 해석하며, 어떻게 대처하느냐와 같은 자극에 대한 인지적 평가나 대처행동 등의 중재요인이 강조되고 있다(이경화, 2001).

나. 스트레스 자극에 대한 내적 중재요인

청소년들은 모두 스트레스 유발자극에 노출되어 있지만, 그렇다고 모든 청소년들이 스트레스성 문제행동을 일으키는 것은 아니다(고기홍, 2003). 같은 스트레스 자극이 주어지더라도 개인의 행동특성 또는 성격에 따라서 스트레스에 취약한 경우도 있고 강한 경우도 있다(원호택, 2007). 즉 개인차에 따라 스트레스 자극이 주어지더라도 문제행동이나 질병이 발생하기도 하고 발생하지 않기도 하는데, 이는 외부 자극과 문제행동 사이에 중재요인이 작용하기 때문으로 보고 있다.

최근 연구를 통해 여러 중재요인들이 밝혀지고 있는데, 그 중 주된 중재요인으로는 A 유형의 성격, 강인성, 낙관성, 자기효능감, 감각추구 성향, 내외 통제성격, 억압, 자기노출, 대처방식 등이 있다(고기홍, 2003). 이 내용들을 간략히 살펴보면, A유형 성격의 사람들은 걱정적이고, 쉽게 흥분하며, 언제나 일에 쫓기듯 일과를 만들면서 두세 가지 일을 동시에 시도하며, 대인관계에서 경쟁적이고 적대적인 경향을 드러낸다(Brief 외, 1983).

이런 A유형의 행동특성을 가지고 있는 사람들은 관상동맥성 심장질환에 취약하다고 한다 (Friedman과 Rosenman, 1974; 원호택, 1997 재인용). 통제와 관련된 성격은 내통제 성격과 외통제 성격으로 구분되는데, 내통제 성격은 외부에서 일어나는 사건을 스스로 통제할 수 있다고 믿는 것이고, 외통제 성격은 외부의 스트레스 자극을 자기가 통제할 수 없고 상황의 통제가 외부에 있다고 믿는 성격이다(Rotter, 1966; 원호택, 1997 재인용). 내통제 성격은 스트레스 사건을 스스로 통제 할 수 있다고 보므로 스트레스 상황에 더 잘 대처한다(Greer 외, 1970; 원호택, 2007 재인용). 억압적 성격을 보이는 사람들은 스트레스 자극에 부적응적 반응을 드러내는 경향이 있다. 즉, 이들은 스트레스를 받으면 역기능적 자율반응을 보인다(Anderson 외, 1992; 원호택, 1997 재인용). 반면에 자기노출 성향의 사람들은 충격적인 경험을 다른 사람과 나누면서 면역기능이 강화된다고 한다 (Fawzy 외, 1990; 원호택, 1997 재인용). 한편, 감각추구 성향 역시 스트레스 반응에 영향을 미치는 또 다른 성격 특성으로(이민규, 2001), 감각추구 성향이 높은 사람들은 높은 수준의 자극을 선호하기 때문에 스트레스를 유발하는 자극과 위협스런 상황을 추구하는 경향이 있다(고기홍, 2003).

이 외의 주된 중재요인인 자기효능감, 강인성, 낙관성, 대처방식에 대해서는 본 스트레스 관리 프로그램 개발 과정에서 주요 요인으로 활용하고자 하므로 여기에서 좀 더 구체적으로 살펴보고자 한다.

1) 자기효능감

자기효능감은 개인이 특정 목표를 얻는데 필요한 활동이나 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 신념이다(Bandura, 1977). 즉 자기효능감은 개인이 실제로 어떤 능력이나 기술을 가지고 있느냐와는 관계없이 행동수행 능력에 대한 개인적 판단을 의미한다(Bandura, 1986). 이는 어떤 특정 상황의 행동수행이나 성취를 예측하는 중요한 변인으로, 특히 모호하고 예측이 어려우며 긴장을 유발하는 상황에서의 스트레스 경험이나 대처행동, 그리고 적응정도를 예측할 수 있는 변인이다(고기홍, 2003).

Bandura(1986)에 의하면 자기효능감이 낮은 사람들은 환경적 요구에 대처할 때 자신의 대처능력을 낮게 평가하기 때문에 스트레스를 많이 경험하고 그에 따라 자신의 능력을 효율적으로 사용할 수 없지만 자기효능감이 높은 사람들은 자신의 대처능력을 높게 평가하기 때문에 스트레스를 적게 경험하고 그에 따라 자신의 능력을 보다 효율적으로 사용하는 경향이 있다고 한다. 즉, Bandura가 제시하는 자기효능감 기대(self-efficacy

expectation)는 우리가 어떤 일을 할 때 그 일을 성공적으로 잘할 능력이 있다고 믿는 것으로, 이런 기대를 지닌 사람은 그렇지 못한 경우에 비해서 스트레스 사건에 더 잘 대처한다(원호택, 2007).

청소년의 경우에도 자기효능감은 스트레스, 대처행동, 부적응과 밀접한데, 일반적으로 자기효능감이 높은 청소년들은 상대적으로 스트레스를 적게 경험하고 바람직한 대처방식을 가지고 있으며, 보다 적응적인 경향이 있다. 실제로 김금순 등(1999)이 고등학교 3학년 학생 261명을 대상으로 실시한 설문조사에 의하면 자기효능감이 높은 학생들을 상대적으로 스트레스를 적게 경험하는 것으로 나타났다. 김의철, 박영신, 곽금주(1998)가 중학생들을 대상으로 자기효능감이 생활만족도나 스트레스에 미치는 영향을 연구한 결과에서도 자기효능감이 높은 학생들은 상대적으로 높은 생활만족도와 낮은 스트레스를 보인 반면, 자기효능감이 낮은 학생들을 낮은 생활만족도와 높은 스트레스를 보인 것으로 나타났다. 또한 스트레스 대처방식이나 부적응과의 관계에 대한 연구에서도 자기효능감이 높은 청소년들은 바람직한 대처방식을 가지고 있어 보다 적응적인 것으로 나타났다. 이지원(1998)이 청소년을 대상으로 자기효능감과 흡연행동의 관계를 연구한 결과에 의하면 자기효능감이 높은 청소년들은 흡연을 적게 하고 스트레스 경험수준도 낮아 보다 적응적인 것으로 나타났다. 그리고 손유니(2001), 박경민(1994) 등의 연구결과에서도 자기효능감이 높은 사람들이 스트레스가 발생해도 자신의 주의와 능력을 상황적 요구에 맞게 전개시킬 수 있는 대처능력이 있기 때문에 보다 적응적인 것으로 나타났다.

자기효능감은 우울과도 상관이 있어, 낮은 자기효능감은 우울증을 매개하는 역할을 하고(Kanfer & Zeiss, 1983, 고기홍, 2003 재인용), 높은 수준의 스트레스와 우울증, 면역체계의 기능저하를 일으킬 수 있다(Bandura, 1997). 또한 Bandura(1997), Martin & Gill(1991), Schunk(1984) 등은 자기효능감이 높은 사람은 더 많은 자기조절 행동을 보이는 경향이 있고, 그 결과 더 많은 성취를 얻게 된다고 하였다. 이와 관련하여 Zimmerman과 Martinez-Pons(1986)는 고등학생을 대상으로 한 연구에서 자기효능감이 높은 학생들이 보다 많은 자기조절 행동을 한다고 하였고, Pintrich와 Schrauben(1992)은 청소년들을 대상으로 한 연구에서 학업 효능감이 높은 학생들은 인지적 전략을 더 잘 사용하고 시간과 학습환경을 더 잘 관리하며 자신의 학습을 보다 면밀히 감시하고 조절하는 자기조절 능력이 높다고 하였다.

결국 자기효능감이 낮으면 스트레스, 대처방식, 부적응, 우울, 자기조절 행동이나 성취에 불리하고, 자기효능감이 높으면 스트레스를 적게 경험하고 대처능력이 있어 보다 적

응을 잘 하게 된다. 따라서 청소년 스트레스 관리 프로그램을 개발하기 위해서는 자기효능감을 증진시키는 방안이 검토될 필요가 있다.

2) 강인성

Kobasa(1979)는 성격검사를 실시하여 스트레스에 강한 사람들의 특성인 ‘통제(control factor), 도전(challenge factor), 몰입(committment factor)’을 밝혀내었고, 이 세 가지 특성을 설명하는 것으로 강인성(hardiness)이라는 용어를 사용하였다. Kobasa(1982)는 강인성을 가진 사람들이 자기 일에 몰두하고 자기 일을 통제할 수 있다고 생각하며 긍정적 변화에 대한 기대를 가지고 자기에게 주어지는 일을 위협적으로 받아들이기보다 도전적으로 받아들이는 경향이 있기 때문에 스트레스 영향을 덜 받는다고 하였다. 즉, 강인성 성격을 지닌 사람은 스트레스 유발 상황에서 저항력이 강하여, 이들은 스트레스 상황을 도전할 만한 기회로 받아들이고 대처한다는 것이다(원호택, 2007).

강인성 측면에서 보면 스트레스와 관련된 문제행동이나 질병을 보이는 청소년들은 상대적으로 통제, 도전, 몰입수준이 낮을 수 있다. 즉, 주도적으로 자기 행동을 선택하고 참여하고 긍정적 수행과 과제 통제에 대한 신념을 가지거나, 주어지는 성장기회를 활용하기 위해 도전하는 능력이 부족할 수 있다(고기홍, 2003).

스트레스에 대한 저항력을 의미하는 강인성은 자신의 삶에 대한 열정, 사건들을 통제할 수 있다는 믿음, 변화를 긍정적인 도전으로 받아들이는 태도로 구성되어 있다. 강인성은 긍정심리학의 덕목 중 용기와 관련된 강점인 끈기(persistence)와 활력(vitality), 그리고 절제와 관련된 강점인 자기조절(self-regulation)과 관련이 있는 것으로 보여진다. 실제 강인성은 끈기를 잘 예측하는 것으로 알려져 있는데(Wiebe, 1991; 권석만, 2008 재인용), 끈기는 자기효능감을 향상시키는 심리적 특성을 가지고 있다. 역경을 견뎌내며 무언가를 완수한 경험은 무엇이든 성취해 낼 수 있다는 자신감을 키워주며, 특히 어렵게 이루어 낸 성취일수록 자신감이 향상된다(권석만, 2008). 끈기는 노력에 대한 보상 경험, 긍정적 피드백, 사회적 지지와 같은 요인에 의해 촉진될 수 있으나, 우울 등의 정신병리나 자기조절 능력이 부족한 사람들은 끈기있는 행동을 억제하거나 낮은 경향이 있다(권석만, 2008).

활력은 활기와 에너지를 가지고 열정적으로 삶과 일에 임하는 태도를 의미하며, 생기와 생동감을 느끼고 삶을 도전적으로 사는 것을 의미한다. Penninx 외(2000)는 정서적 활력이라는 개념을 제안하면서 이는 주관적 통제감, 행복감, 낮은 우울 증상, 낮은 불안 수

준으로 구성된다고 주장하였다. 결국 활력은 외부적 요인보다 자기통제감, 낙관주의, 사회적 지지의 지각과 같은 심리적 변인에 의해서 더 많은 영향을 받는 것으로 여겨진다(권석만, 2008).

자기조절은 지향하는 목표나 기준에 도달하기 위해서 자신의 생각, 감정, 충동, 행동을 조절하고 통제할 수 있는 능력을 의미한다. 자기통제(self-control)는 자기조절과 동의어로 사용되거나 도덕적 관습에 맞게 행동하기 위해 충동을 억제하는 것을 가리키는 좁은 의미로 쓰이기도 한다. Wolfe와 Johnson(1995)의 연구에 의하면, 자기통제를 잘하는 학생들은 특히 성적이 우수하고, 개인적 적응수준이 높았다. 이들은 높은 자기수용과 자존감을 보일 뿐만 아니라 적은 정신병리(신체화, 강박적 행동, 우울, 불안, 적대적 분노 등)를 나타냈다. 자기조절은 훈련을 통해서 향상될 수 있다(Muraven et al., 1999). 역사적으로 지혜로운 사람들은 인격을 함양하는 방법으로 자기조절 능력을 키워서 스트레스를 받더라도 동요하지 않는 강한 자아를 발달시켜왔다(권석만, 2008).

3) 낙관성

최근의 연구자들은 부정적 사고 및 관련 증상의 감소에만 주목하는 것이 항상 최적의 기능을 이끌어내는 것은 아님에 대하여 언급한다(Snyder & McCollough, 2000). 긍정적 치료 체계는 스트레스에 대하여 완충역할을 하는 안녕감을 증진시킬 수 있으며, 다른 치료들은 질병과 연관된 위험 요인들이나 치료 후 재발을 예방하는데 사용되거나(Kaplan, 2000) 전반적 건강과 안녕감을 증진시키는 데 사용될 수 있다(이희경 역, 2008).

1998년 Martin Seligman에 의해 창시된 긍정심리학은 인간이 나타낼 수 있는 최선의 기능상태에 대한 과학적 탐구이다. 긍정심리학은 인간의 긍정상태(positive states), 긍정특질(positive traits), 긍정기관(positive institutions)의 세 가지 주제에 초점을 맞추고 있다. 긍정상태는 인간이 주관적으로 경험하는 행복감 등과 같은 긍정정서와 자신과 미래에 대한 낙관적 생각과 희망 등이 포함된다. 긍정특질은 개인이 지속적으로 나타내는 긍정적인 행동이나 끈기, 낙관성 같은 탁월한 성품과 덕목을 의미한다. 긍정기관은 개인이 속한 가족, 학교, 직장과 같은 조직의 발전에 관심을 갖는다(권석만, 2008).

이 중 특히 긍정정서의 적응적 기능에 대한 Fredrickson(2002)의 이론에 따르면, 긍정정서를 경험하게 되면 우리의 일시적인 사고기능과 행동양식이 확장되며 그 결과로서 얻어진 학습경험을 통해서 미래의 상황에 효과적으로 대처할 수 있는 인지적정서적 자원을 축적하게 된다고 한다. 즉, 긍정정서 경험은 이후에 다른 상황에서 사용될 수 있는 개인

적 자원을 축적하고 증대시키는 효과를 지니는 것이다(권석만, 2008).

조운정(2010)에 따르면 긍정 심리학적 관점에서는 행복을 외적인 환경과 조건에 의한 상황의 문제로 보지 않고 내면의 경험들을 조절하는 능력을 통해 만들어 갈 수 있는 것으로 보고 있다. 긍정심리학의 진기는 부정적인 생활 사건이나 역경을 겪는 과정에서 인간의 긍정적인 성격 특성, 강점 및 자원이 스트레스에 대한 완충 역할을 한다는 점을 밝힌 것이다. 이러한 긍정 심리학적 관점은 학교 교육 현장에서 시사하는 바가 크다. 입시 위주의 교육 환경 속에서 많은 스트레스를 경험하고 있는 청소년들에게 긍정적 사고를 키우고 자신의 강점과 미덕을 찾도록 안내함으로써 학습이나 생활의 전반에서 성취동기를 키우고, 스트레스에 적극적으로 대처하도록 도울 수 있다.

낙관성 또는 낙관주의(optimism)는 미래에 대한 긍정적인 태도를 의미한다. 소망하는 일들이 미래에 실현될 것으로 기대하는 희망적인 태도로서 긍정 정서와 활기찬 행동을 통해서 목표지향적 행동을 지향하게 된다. 낙관성과 희망은 미래에 대한 긍정적인 생각과 감정을 반영하는 것으로서 만족감과 쾌활함을 주는 반면, 불안감과 우울감을 감소시킨다(권석만, 2008). 낙관성 관련 연구들(Seligman, 1991; Snyder, 2002)에 따르면, 낙관성은 다양한 영역에서의 성취, 낮은 수준의 불안과 우울, 긍정적인 인간관계, 신체적 건강 등에 긍정적 영향을 미친다(권석만, 2008).

Seligman(1991)은 낙관성이 학습될 수 있는 것이라고 주장한다. 그는 이를 학습된 낙관주의라고 불렀는데, 실제 청소년들을 대상으로 낙관성 증진 프로그램을 실시하여 그 효과를 입증한 바 있다(권석만, 2008). Seligman 외(1995)가 청소년을 대상으로 인지행동 전략을 활용한 낙관주의 훈련을 통해서 정신장애를 예방하는 프로그램을 시행한 결과, 청소년들이 좀 더 낙관적으로 변화했으며 우울증이나 불안장애를 예방하는 효과가 있었다고 보고하였다(권석만, 2008).

낙관성과 스트레스 대처에 대한 국내연구를 살펴보면, 신현숙, 류정희, 이명자(1995)는 비관성이 높을수록 스트레스에 대처하기 위하여 긴장을 완화하거나 문제의 발생 자체를 부인하거나 잊어버리려는 회피적 전략을 많이 사용하는 반면, 낙관성과 회피 대처전략 간 단순상관은 유의하지 않은 것으로 보고하였다. 윤지혜(2007)도 낙관성이 적극적 대처양식을 매개로 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 보고하였으며, 정혜연(2009)은 낙관성이 자기효능감과 적극적 대처를 매개로 학교생활 적응에 영향을 미친다고 하였다. 연은경(2012)의 연구에서는 중학생을 대상으로 낙관성 훈련 집단상담 프로그램을 실시한 결과 스트레스 수준 점수가 통계적으로 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 특히 공부

문제, 신체·성격문제, 가정문제, 학교생활문제, 진로문제의 스트레스 수준이 유의미하게 감소한 것으로 보고하였다. 역시 중학생을 대상으로 낙관성 수준에 따른 스트레스의 차이를 연구한 윤을임(2009)은 낙관성 수준이 낮을수록 스트레스 수준이 높게 나타난다고 보고하였다. 또한 이창주(2007)의 연구에서는 스트레스를 많이 받는 상황에서 학교폭력 가능성이 높으나 낙관성이 이를 중재하여 학교폭력을 저지를 가능성을 낮추어 학교부적응을 감소시킨다고 보고하였다.

낙관주의는 문제중심 대처와 관련되며, 특히 스트레스 상황에서 통제가 가능하다. 또한 낙관주의는 긍정적 재구성과 상황이 통제 불가능해 보이는 그 상황의 현실을 수용하는 경향성과 관련되었다. 낙관주의는 부인과 문제로부터 거리를 두는 경향과 부적 상관을 갖는 것으로 나타났다. 이러한 발견들은 낙관주의자들이 비관주의자들보다 문제중심적인 대처방법을 사용한다는 것을 보여준다. 그들은 또한 어려운 상황의 현실을 수용하고 가능한 한 최선의 선택을 하려는 것을 포함한 정서중심 대처기법을 사용하였다. 이러한 결과들은 낙관주의자들이 비관주의자들에 비해 변할 수 없는 상황에서조차 이로운 대처방법을 사용한다는 것을 시사한다(이희경 역, 2008).

4) 대처방식

스트레스 자극을 받으면 누구나 이에 대한 대처행동을 하게 된다. ‘대처’란 환경적 요구와 개인 내적 요구, 그리고 이들 사이의 갈등이 개인의 대응능력을 초과하거나 이에 부담이 될 때 이를 해결하거나 관리하는 것을 말한다(Cohen & Lazarus, 1979). 이런 대처행동을 성격특성으로 보는 입장도 있고, 생의 과정으로 보는 입장도 있다(원호택, 2007). 대처를 개인이 가지고 있는 성격특성으로 보는 입장에서는 억압적인 행동특성이나 회피적 특성 등 성격특성으로 개념화한다. 이 경우, 스트레스 상황에 따라 다른 대처행동을 드러내는 것이 아니라 어떤 상황에서도 일관된 행동을 하는 것으로 본다. 대처를 과정으로 보는 입장은 다양한 스트레스 상황에 대응하여 융통성 있게 대처하는 행동 인지 등으로 본다. 따라서 대처과정은 숙달이나 통달을 의미하기보다는 처리하거나 상황을 받아들이고 문제를 재정의하는 것이다. 사람이 생활하면서 직면하는 스트레스 상황은 사랑하는 가족의 죽음처럼 통달할 수 있기보다는 수용하여야 할 경우가 더 많다. 또한 이런 과정은 행동을 포함하지만 동시에 인지적 작용을 포함한다.

이러한 스트레스 대처(stress coping)는 스트레스 반응과 매우 밀접한 관계에 있는 것으로 알려지고 있다. Lazarus(1981)는 대처방식에서 인지적 평가를 일차적 평가, 이차적 평

가, 재평가로 구분하였고, 이러한 인지적 평가가 스트레스를 결정하는 중요한 변인이라고 주장하였다. Folkman과 Lazarus(1980)는 스트레스 상황에서 보이는 대처방식을 반응 유형에 따라 크게 문제중심적 대처와 정서중심적 대처로 구분하였다. 문제중심적 대처란 스트레스 유발요인을 조정하려는 경향성을 의미하며, 정서중심적 대처란 스트레스를 일으키는 유발요인을 조정하려고보다 그로 인한 자신의 정서적 반응을 조정하려는 대처 경향성을 의미한다. 조사결과 실제로 사람들은 긍정적인 행동을 취할 수 있거나 혹은 그 상황에 대한 정보와 지식이 더 필요한 상황에서는 문제중심적 대처전략을 사용하는 반면, 상황을 인정하고 수용할 수밖에 없다고 인지할 경우나 문제해결을 위한 구체적인 행동을 취할 수 없는 상황에서는 정서중심적 대처전략을 사용하는 경향이 있다고 하였다(고기홍, 2003).

대처방식은 우울과도 밀접한 것으로 나타나고 있는데, 과제지향 대처, 기분전환 추구, 긍정적인 대처와 대안적 보상 등을 많이 사용하면 우울이 낮아지는 경향이 있다(김정희, 이장호, 1985; 윤호열, 1996; Ebata & Moos, 1991). Wong, Leung과 So(2001)는 비효율적 대처방식과 정신적 불건강 및 다양한 질병과의 관련성을 보고하였고, Munakata(1996)는 도피적, 악순환적 대처행동이 만성적 스트레스의 원인이 된다고 하였다(정경심, 2012 재인용). 그리고 박현주, 장인순(2010)은 문제중심적 대처방식이 우울, 불안 등을 낮추는 영향력이 있다고 보고하였다.

스트레스성 문제를 해결하기 위한 스트레스 관리기법으로 Lazarus와 Folkman(1984)은 인지적 재구조화, 문제해결, 이완훈련, 사회적 기술, 주장훈련, 사회적 지지와 같은 11개의 대처유형을 제시하였고, Mills(1982)는 스트레스에 대한 이해, 문제해결, 묵언의 규칙 바꾸기 등 20개를 바람직한 대처행동으로 제시하였다. 그리고 Matheny 외(1986)는 스트레스 요인 피하기, 스트레스 유발행동양식 바꾸기, 스트레스 요인 탐색, 문제해결, 인지적 재구조화와 같은 23개의 대처방식을 제시하였다(고기홍, 2003).

Daughters(2009)는 청소년 시기에 비효율적인 대처방식을 반복해서 사용하는 것은 유형으로 고정화되어 결과적으로는 건설적인 적응을 방해하며 성인이 되었을 때 적응문제나 정신병리적인 증상을 초래할 수 있음을 지적하면서, 청소년 시기에 적응적인 대처방식 발달의 중요성을 강조하였다(정경심, 2012 재인용). 신현숙, 구분용(2001)도 대처방식의 발달은 청소년기에 새로이 접하게 되는 사회적인 맥락이나 과제 등을 성공적으로 수행하고 성인으로 성장해 가는데 있어서 중요하며, 특히 청소년 시기에 발달된 대처전략이 정신건강과 밀접한 관계가 있다고 보고하였다.

스트레스와 관련된 문제행동을 보이는 청소년들은 바람직하지 않은 대처방식을 가지고 있을 가능성이 높기 때문에 신체적, 심리적, 사회적 조력이 필요할 수 있다. 신체적으로 명상, 이완, 휴식, 수면, 여가활동 등의 전략과 심리적으로 문제해결 기술, 정화법, 인지적 재구조화 등의 전략을 모색하거나, 사회적으로 사회적 지지체계 구축, 의사소통훈련, 주장훈련 등의 전략이 모색되어야 할 것이다(고기홍, 2003).

다. 사회적 지지

외부의 압력이나 스트레스 상황에 직면했을 때 주위의 도움과 지지가 있으면 이에 대처하는 데 큰 힘이 되는데, 이를 사회적 지지(social support)라고 한다. House(1981)는 사회적 지지를 정서적 관심, 유효한 원조, 환경에 대한 정보 및 평가를 포함하는 대인관계라고 정의하였고, Cohen과 Hoberman(1983)은 개인이 그가 가진 대인관계로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적인 지원이라고 정의하였다. LaRocco 외(1980)에 의하면 이러한 사회적 지지망이 스트레스 상황에 대처하는 데 직접적인 영향을 주거나, 때로는 스트레스의 영향을 완화시키는 완충효과가 있다고 한다.

사회적 지지의 구체적인 내용에 대해서 살펴보면, Cobb(1976)는 사회적 지지가 보호와 사랑을 제공하는 정서적 지지, 존경과 긍정적 가치평가를 제공하는 존경적 지지, 의미있는 관계망을 제공하는 관계망 지지로 구성되어 있다고 하였다. House(1981)는 사회적 지지를 존중, 이해와 배려, 위안을 받는 정서적 지지, 물질이나 활동을 통해 지원받는 도구적 지지, 문제해결이나 대처에 도움되는 정보를 지원받는 정보적 지지로 구성되어 있다고 보았다. Thoits(1982)는 애정, 이해, 수용과 같은 사회·정서적 지지와 정보, 조언, 경제적 도움과 같은 도구적 지지로 구성되어 있다고 하였다. 그리고 Cohen과 Hoberman(1983)은 경제적·물질적 지원을 제공하는 유형적 지지, 문제를 이해하고 대처하도록 도와주는 평가적 지지, 여가시간을 타인과 함께 보내도록 돕는 소속감 지지, 가치에 대한 긍정적 평가와 수용의 자존감 지지로 구성되어 있다고 하였다.

일반적으로 사회적 지지는 스트레스로 인한 부정적 결과를 예방하는데 도움이 된다. 대체로 사회적 관계망이 클수록, 사회적 지지가 많이 제공될수록, 그리고 사회적 관계망을 구성하는 사람들이 상호 연관이 많을수록 스트레스로 인한 부정적 경향이 줄어드는 경향이 있다(최선경, 2001). 특히 스트레스 상황에서의 사회적 지지는 청소년의 문제행동을 완화시키고, 비행과 건강에 해로운 행동을 줄이고 건강관리 행동을 증진시키는 경향이 있는 것으로 나타났다(이경주, 1997).

사회적 지지가 결핍된 사람의 경우는 스트레스성 질병에 이환되거나 심리적 증상으로 우울증 및 불안을 호소하였다는 연구보고가 있다(Sutherland & Davison, 1989; Barnberg 외, 1986; 원호택, 2007 재인용). 또한 사회적 지지가 부족한 사람들은 만성 스트레스 반응으로 자율신경계의 기능 저하를 드러내었고(Kiecolt-Glaser 외, 1993), 의 대생을 대상으로 시험기간 동안 학업 스트레스와 사회적 지지의 관계를 알아본 연구에서는 일반적으로 면역기능의 저하를 보였다(Glaser 외, 1992; 원호택, 2007 재인용).

이러한 사회적 지지의 효과는 외적인 양이나 질보다도 주관적으로 사회적 지지를 어떻게 지각하는지가 더 중요하다(Cohen & Hoberman, 1983). 즉, 사회적 지지는 실제로 주위에서 도움이 되는 사람이 누구이고 얼마나 있느냐 하는 문제보다는 스트레스 사건을 경험하는 개인이 사회적 지지망을 어떻게 지각하고 있는지가 더 큰 영향을 미친다(원호택, 2007). 스트레스성 문제행동을 보이는 청소년들은 사회적 지지체계가 부족할 수 있다. 따라서 이러한 청소년들에게 바람직한 사회적 지지체계를 구축하고 지원해 줄 수 있는 노력이 필요하다.

3. 청소년의 스트레스 관리와 자아존중감

자아존중감이 높은 청소년은 스트레스에 적극적으로 대처를 하며, 반면 스트레스 관리 프로그램을 통해 스트레스 대처 경험이 있는 청소년은 자아존중감이 높아지는 효과가 있는 것으로 나타나고 있다. 이는 청소년의 자아존중감과 스트레스 관리 사이에 상호 연관성이 있음을 보여주는 것이라 할 수 있다. 본 연구가 자아존중감 향상을 통해 청소년들이 스트레스 관리를 잘 하도록 하는 프로그램을 개발하는데 초점을 두고 있으므로, 여기서는 청소년의 스트레스 관리와 자아존중감에 대해 좀 더 살펴보기로 하겠다.

가. 청소년 스트레스 관리

청소년기는 발달적, 심리적 특성으로 인하여 불안정하며 스트레스를 많이 겪게 된다. 스트레스는 생리적, 심리적, 사회적 체계에서 부과되는 환경적 자극과 개인의 내적 요구를 자신이 지각하는 상태로써 개인의 적응능력을 넘어설 때 경험하는 현상이다(Lazarus & Folkman, 1984). 스트레스에 관한 초기의 심리사회적 관심사는 스트레스 유발 자극에 대한 반응이었다. 스트레스 자극이 누구에게나 같은 반응이나 대처행동을 일으키는 것이

아니라 개인차가 있다. 개인에 따라서 스트레스 자극에 강한 특성을 지니는가 하면 취약한 특성을 지니기도 한다(원호택, 2007).

청소년들이 일상생활 속에서 경험하는 스트레스 요인은 학업문제, 친구문제, 신체·성격문제, 가정문제, 학교생활문제, 진로문제 등 다양하며, 이 중 학생 청소년의 경우 강도와 경험 빈도가 모두 높은 스트레스는 학업성적이라는 주장도 있다(김정겸, 1987). 또한 청소년들의 스트레스를 내적, 외적요인으로 구분하여 살펴본 연구도 있다(연은경, 2012). 즉, 스트레스를 내적요인 측면에서 보면, 자아정체감을 형성하는 과정에서 갈등과 방향을 경험하게 되며, 외모나 신체에 관심을 가지면서 자아존중감에 영향을 미친다는 것이며, 외적요인 측면에서 보면, 가정요인(부모와의 갈등, 형제·자매 사이의 관계), 학교생활요인(과도한 입시경쟁, 진학문제), 대인관계요인이 있다는 것이다.

그러나 외적 환경적 요인에 의한 유발자극이나 개인의 심리적 성격적 특성과 관련되어 나타나는 많은 스트레스 문제들에 대해 모든 청소년들이 다 똑같이 반응하는 것은 아니다. 개인이 각각의 스트레스 관련 문제들을 어떻게 지각하고 개인이 갖고 있는 내적 자원들을 활용하여 잘 대처하는가 또는 스트레스 대처에 도움이 되는 사회적 지지를 얼마나 많이 갖고 활용하느냐에 따라 스트레스가 감소될 수 있다. 즉, 개인이 스트레스에 제대로 대처하지 못하고 스트레스성 문제행동으로 이어지느냐, 아니면 스트레스에 잘 대처해서 긍정적인 스트레스 자극으로 사용할 수 있게 되느냐 하는 것은 바로 개인이 스트레스 상황을 관리하는 것과 밀접하게 관련되어 있다고 본다.

청소년기의 자아존중감은 발달과 적응에서 핵심 역할을 하며(정문자, 여종일, 2009), 높은 자아존중감은 건강한 행동 및 적응과 관련이 있고 낮은 자아존중감은 확신이 부족하고 의존적이며 불안, 우울 등과 같은 신경증적인 행동과 관련이 있다(조은숙, 서지민, 2010). 한건환, 장휘숙, 안권순(2004)은 청소년이 학교생활, 가족관계, 친구 및 대인관계의 스트레스 경험이 많더라도 높은 수준의 자아존중감을 지니고 있으면 문제행동이 감소하거나 문제행동이 나타나지 않으며, 문제중심 대처보다 정서중심의 대처를 보다 많이 사용하게 된다. 반면 스트레스 경험이 많은데 자아존중감이 낮으면 문제행동으로 이어지는 경향이 있다고 하였다. 윤신기(2004)가 초·중·고학생을 대상으로 자아존중감과 스트레스 대처방법간의 관계를 연구한 결과를 보면, 자아존중감 수준이 ‘하’ 인 집단이 ‘상’ 인 집단에 비해 수동적 대처경향이 높고, 스트레스 경험이 많은 집단이 적은 집단에 비해 수동적 대처경향이 더 높았다. 또한 일상생활의 스트레스 경험 수준이 높은 ‘상’ 집단과 일반적인 자아존중감 수준이 ‘하’ 인 집단이 수동적 대처경향이 높은 것으로 나타났다.

한편, 청소년들이 스트레스에 잘 대처해서 스트레스성 문제행동을 감소시키고 건강한 삶을 영위하도록 하기 위해서는 개인이 스트레스 관리를 잘 할 수 있도록 교육하고 훈련시키는 것이 필요하다. 이 때 필요한 것이 바로 스트레스 관리 프로그램이다. 스트레스 관리 프로그램이란 참여자로 하여금 스트레스 본질을 이해하고 이에 대처하는 방법과 기술을 익히게 함으로써 효율적인 스트레스 관리를 할 수 있도록 하는 일종의 학습경험이라 할 수 있다(이미경, 1991; 정경심, 2012 재인용). 이러한 스트레스 관리 프로그램은 스트레스에 적극적으로 대응하여 스트레스를 효과적으로 관리함으로써 건강한 삶을 영위할 수 있도록 하는 것을 목표로 인지적 재구성, 문제해결중심, 사회적 지지 강화, 신념·가치의 합리적 변화 등을 적용하는 프로그램을 의미하며, 이때의 내용은 스트레스에 대한 이해와 스트레스에 대응하는 방식이나 태도, 관리방법을 교육하고 훈련하는 것으로 구성된다(신연희, 2004).

스트레스 관리 프로그램과 자아존중감 간의 효과에 대해 정경심(2012)이 고등학교 1학년 학생을 대상으로 실험집단과 대조집단을 비교 연구한 결과, 스트레스 관리 프로그램이 고등학생의 스트레스를 감소시키고 스트레스 대처행동과 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있는 것으로 입증되었다.

나. 자아존중감

Rosenberg(1965)는 자아존중감이란 자신을 하나의 특별한 개체로 이해하여 자아에 대해 긍정적인 혹은 부정적인 태도를 갖는 것과 개인이 자신을 얼마나 가치롭다고 느끼는가에 대한 정도를 의미한다고 하였다(이경나, 1997). Rosenberg와 Simmons(1979)는 자아존중감의 진정한 의미는 자기 자신을 가치로운 한 인간으로 여기는 것이라고 하였다. 비록 개인이 자기의 결점이든지, 스스로 극복하지 않으면 안될 개인적인 문제를 가지고 있든지, 더 잘되어지기를 기대하는 소망이 있다고 할지라도, 자기의 보다 좋은 점 또는 어떤 장점을 가지고 있는 것에 고마움을 느끼면서 근본적으로 자기에 대한 존중감(Respect for himself)를 갖는 것이라고 하였다(이경나, 1997). 결국 자아존중감이란 개인이 스스로를 가치있다고 여기는 것이며 자신의 능력을 인정하고 자신을 존중하는 태도라고 할 수 있다.

자아존중감이 낮은 사람들은 자아존중감을 향상시킬 기회에 대하여 양가적인 태도를 보이고, 종종 자아존중감을 높일 수 있는 환경을 회피하였다(De La Ronde & Swann, 1993; Swann, Griffin, Predmore, & Gains, 1987). 자아존중감이 낮은 사람들은 부정적인

피드백으로부터 자신을 보호하기 위해서 평가될 수 있는 상황 자체를 회피하며 (Baumeister, Tice, & Hutton, 1989), 자신을 지켜올려주는 긍정적인 피드백에 대해서 신뢰하지 않는 경향이 있다(Swann, 1987). 또 이들은 정확한 피드백을 듣고 싶어 하는 동기도 약하다(Sedikides, 1993). 이러한 세 가지 이유로 인해 자아존중감이 낮은 사람들은 자아존중감을 높이기 위해서 적극적으로 피드백을 받을 수 있는 상황을 오히려 피하게 되는 경향이 있다(Baumeister et al, 1996; 서수균, 2002).

대부분의 경우 자아존중감이란 자신에 대한 전반적인 평가적 견해를 일컫는 것으로, 자아존중감이 높은 사람들은 자신을 가능한 긍정적으로 볼 뿐만 아니라 자신을 본질적으로 가치있다고 여기며 있는 그대로의 자신을 수용하고자 하는 사람들이다(Buss, 1995; Salmivalli, 2001). 이는 곧, 자신의 장점과 단점을 모두 현실적으로 인정하는 것으로 균형감 있는 수용이 중요한 점이다.

하지만 높은 자아존중감을 보인 사람들 중에서도 자기에 대한 긍정적인 평가가 타인에 의해서 도전 받거나 부정될 때, 그 대상을 향해 공격적인 반응을 보이는 사람들이 있다. 이러한 공격성은 보이는 이들은 겉으로 보이는 것과 달리 심리적으로 내면에는 취약하고 불안정한 자아존중감을 갖고 있어, 긍정적인 자기평가가 위협받거나 자아존중감이 실추되는 경험에 대해서 견디기 힘들어하여 이러한 부정적인 감정경험을 피하기 위해서 방어적인 수단으로 공격적 반응을 보이게 된다(Baumeister, 1997). 이와 같이 방어적인 자아존중감을 지닌 이들은 높은 자기애적 성향 집단과 유사한 특징을 보이는데, 자기애적 성향이 강한 사람들의 경우에도 겉으로는 자아존중감이 높아 보이나 부정적인 평가에는 매우 취약해서, 자신의 열등함이나 약함에 대해서는 인정하려 들지 않는 경향이 강하기 때문이다. 반면에, 진정으로 자존감이 높은(genuine high self-esteem) 사람은 본질적으로 자신에 대해서 가치 있게 여기기 때문에, 타인의 비난이나 부정적인 평가를 접하더라도 심리적인 동요를 크게 보이지 않으며 위협감을 덜 느낀다(Saimicelle, 2001). 이들은 자신의 단점이나 열등한 부분에 대해서 의식적으로 수용하고 있어서 타인의 부정적인 평가에 대해서 부당하게 생각하기보다는 열린 마음으로 경청하는 자세를 흔히 보인다(Papps & O'Carroll, 1998). 따라서 진정으로 자존감이 높은 사람의 경우에는 자신에 대한 부정적 평가나 스트레스 상황에서 덜 공격적으로 반응하며 또한 불안이나 우울감도 덜 느끼게 된다고 볼 수 있을 것이다.

또한 자아존중감의 가치를 개인의 탁월함이나 대인관계, 혹은 심리학적 기대 등에 의해 판단할 경우 이를 '가변적 자기가치' (Deci & Ryan, 1995)라고 한다. Crocker와

Wolfe(2001)에 의하면 자아존중감의 내부의 가변적 자기가치로는 하나님의 사랑, 가족의 지원 등이 있으며 외부의 가변적 자기가치로는 학업적 능력, 신체적 외양 및 다른 사람들의 승인 등이 포함된다고 한다. 외부적 자기가치의 경우에는 자신이 아닌, 외부의 승인이 필요로 하기 때문에 ‘진정한’ 자존감과는 차이가 있다.

가변적 자존감에 대한 Ghoul, Niwa, Boxer(2013)에 연구에 의하면 이는 학교 환경내의 내재된 문제들에 대한 피해를 증가시킨다. 자존감에 대한 인식이 사건의 발생과 연관되어 판단되기 때문인 것으로 보인다. 곧, 가변적 자존감의 영향이 클수록 스트레스 사건에 대하여 취약하게 된다. 또한 Wouters 외(2013)에 의하면 가변적 자기가치가 후속적인 우울증까지 예측하지는 못하지만 학교스트레스요인에 대한 심리적 스트레스 반응을 악화시킨다고 한다. 왜냐하면 아이들이 자신이 실패했고 가치가 없다고 생각할 때에 가변적 자기가치가 어린이의 무력감에 주요요인이 되기 때문이다(Burhans & Dweck, 1995). Kenichiro Ishizu(2017)도 청소년을 대상으로 심리적 스트레스 반응에 대하여 스트레스 요인과 가변적 자기가치와 상호작용하는지에 대하여 연구하였다. 그 결과로 가변적 자기가치는 스트레스요인과 스트레스 반응, 특히 불안과 무력감과 우울에 중간변인 역할을 하는 것으로 드러났다.

더 나아가 청소년의 불안이나 우울증에 대한 스트레스 또는 부정적 사건의 영향은 자존감에 의해 영향을 받는다. 그러나 자아존중감이 높으면 스트레스성 문제행동에 잘 대처할 수 있다. 실제로 성선진, 이재신(2000)의 연구에서는 자아존중감이 높은 학생일수록 적극적 스트레스 대처를 한다고 보고하였다.

4. 청소년 스트레스 관련 선행연구 및 프로그램

가. 청소년 스트레스 관련 선행연구

스트레스에 대한 반응은 다양한데, 이는 개인이 스트레스를 어떻게 해석하고 받아들이느냐에 따라 달라지며 스트레스 대처(coping)로 연결된다. 스트레스 대처 방식에 대해 가장 빈번하게 쓰이는 것은 Lazarus와 Folkman(1984)의 개념이다. 스트레스 대처란 개인이 그의 환경과의 상호작용에서 개인의 역량을 넘어서는 것으로 평가되는 내적, 외적 요구를 다루기 위해 변화하는 인지 행동적 노력이다(Lazarus & Folkman, 1984). 또 다른 관점

에서 스트레스 대처란 직접적으로나 잠재적으로 스트레스를 주는 사건이나 상황에 대한 개인의 반응을 포함한다(Silver & Wortman, 1980, 강지예, 2013 재인용).

스트레스 대처양식은 크게 몇 가지 유형으로 분류할 수 있다. Lazarus와 Folkman(1984)은 문제중심적 대처와 정서중심적 대처로 구분하여 인간은 스트레스를 받기만 하는 수동적 존재로 보지 않고 환경과 상호작용하면서 내적 기제인 인지를 사용하여 스트레스 상황을 평가하는 존재로 보았다. Roth & Cohen(1986)의 스트레스 대처방식은 인지적, 행동적 시도에 따라 접근적 대처와 회피적 대피로 분류하기도 한다. Moos와 Billings(1984)은 세 가지 대처방식을 제시했는데 상황의 의미에 대해 정의하거나 재정의하는 평가중심적 대처, 실제상황을 다룸으로써 스트레스 원인을 조정하거나 제거하는 문제중심적 대처, 그리고 효과적으로 평정상태를 유지하고 스트레스 원과 관련된 감정을 통제하려는 정서중심적 대처로 분류했다.

이상에서 살펴본 여러 연구자들의 대처 행동 양식에 대한 분류의 공통점은 문제중심적 대처와 접근적 대처는 스트레스 유발자극에 보다 직접적으로 영향을 미친다는 점에서 유사하다. 그러므로 어느 정도의 통제력이 있는 조건이라면 접근적 대처나 문제중심적 대처는 긍정적인 결과와 관련된다. 반면 정서중심적 대처와 회피적 대처는 스트레스 유발자극을 피하거나 정서적 반응을 통제하려는 간접적인 자극이기 때문에 부정적인 결과와 관련된다(김미례, 홍경자, 양승남, 2002). 이러한 문제중심적 대처 반응과 접근적인 대처방식은 스트레스에 대한 개인의 평가와 지각 정도와 대처행동 자원에 따라 스트레스 대처 반응이 달라진다. 특히 청소년기의 스트레스 대처행동 자원은 스트레스의 본질을 이해하고 긍정적 대처 행동을 할 수 있도록 대처행동 자원을 발달시키고 향상시킬 수 있는 학습적이고 경험적인 기회를 제공해야 한다(김용복, 2001).

국내 연구에서 보고된 청소년의 스트레스 대처유형에 관한 선행 연구를 살펴보면, 이경희(1995)는 청소년들이 주요 스트레스를 해결하기 위하여 사용하는 대처행동을 조사한 결과, 중학생의 경우 학업성적문제, 부모와의 관계문제, 심리·성격문제 모두에서 음악듣기를 주요 대처유형으로 사용하였으며, 문제해결, 반성하기, 잠자기, 감정 억제하기 등의 소극적인 대처행동을 사용한다고 보고하였다. 고등학생의 경우 역시 학업성적문제, 이성친구와의 문제, 심리·성격문제 해결에 있어서 음악듣기, 혼자 생각하기 등 소극적인 방법을 주로 사용하였으며 그 외에 긍정적으로 생각하기 문제해결 방법을 사용하였다. 고교생과 대학생의 정신건강 수준과 그 대처유형에 대한 연구에서 남학생보다 여학생이, 대학생보다 고등학생이 도피지향, 의타지향과 같은 소극적인 행동을 더 많이 사용하였다(윤진, 최

정훈, 1989).

나. 청소년 스트레스 관리 프로그램

최근 스트레스성 청소년 문제에 대한 관심이 증가하면서 청소년들에게 바람직한 대처 방식을 형성시키기 위한 프로그램 개발 및 활용사례도 점차 늘어나고 있다(박혜숙, 2001; 이경화, 2001; 정희영, 2001; 박완희, 2001; 김용복, 2001; 김찬연, 2000; 석민현, 2000; 이은천, 2000). Newman과 Beehr(1979)는 스트레스 관리기법으로 ‘명상, 스트레스 요인에 대한 사전계획, 철학의 적용, 체계적 둔감법, 운동, 행동수정, 사회적지지, 철회, 문제해결’ 등을 제시하였고, Mills(1982)는 ‘스트레스에 대한 이해, 문제해결, 묵언의 규칙 바꾸기 등과 같은 20개’를 제시하였으며, Billings과 Moos(1984)는 ‘인지적 재구조화, 문제해결, 구조화, 사회적지지 추구’ 등을 제시하였다. 그리고 Lazarus와 Folkman(1984)은 ‘인지적 재구조화, 문제해결, 이완훈련, 사회적 기술, 주장훈련, 사회적 지지와 같은 11개’를 제시하였고, Matheny 등(1986)은 ‘스트레스 요인 피하기, 스트레스 유발행동양식 바꾸기, 스트레스 요인의 탐색, 문제해결, 인지적 재구조화와 같은 23개의 스트레스 관리기법’을 제시하였다. 유수현(1994)은 ‘이완, 호흡, 명상, 상상법, 자기최면, 자율훈련, 사고중단법, 논박법, 대처훈련, 자기주장훈련, 시간관리기법, 직업스트레스 관리기법, 바이오피드백, 운동, 온냉교대욕’을 제시하였고, 김양이(1999)는 ‘모델화, 자기주장, 인지적 재구조화, 근육이완훈련, 문제해결기법, 통합적 스트레스 관리훈련’을 제시하였다.

이처럼 스트레스 관리 프로그램에는 인지행동적 접근에 의한 프로그램이 스트레스에 미치는 효과를 보고한 연구가 많으며, 긍정심리학적 관점과 마음챙김에 기반한 접근 등도 많이 활용되는 것으로 나타나고 있다. 먼저, 인지행동적 접근에 기반한 연구들을 보면, 고인정(1990)은 스트레스에 대한 대응전략으로 인지행동적 접근법을 내세우면서, 스트레스에 대한 대응으로서 인지행동적 접근이 인지(사고)가 스트레스 인자와 스트레스 반응에 있어서 중추적인 중개역할을 한다는 점에서 그 필요성이 강조된다고 하였다. 즉, 인지행동적 접근은 스트레스를 적절히 지각하도록 유도함으로써 스트레스 누적에 따라 발병 혹은 악화되는 정신신체장애를 비롯한 정신장애의 치료 및 예방에 도움이 됨을 입증하였다. 또한 김대영(1991)은 Meichenbaum(1985)의 스트레스 예방훈련과 Kubiak(1987)의 청년들을 대상으로 한 스트레스 대응훈련 프로그램 등을 참고로 하여 구성한 스트레스 대응훈련을 실시하여 효과를 측정한 결과, 대학생의 스트레스 반응과 스트레스로 인한 영향과 장애를 줄이고 스트레스를 해결하기 위한 활발한 대응책을 강구하도록 하였다고 보고하였다.

Seligman에 의해 창시된 긍정심리학적 관점에서는 인간의 긍정상태(positive states), 긍정특질(positive traits), 긍정기관(positive institutions)의 세 가지 주제¹⁾에 초점을 맞추고 있다(권석만, 2008). Fredrickson(2002)에 따르면, 긍정정서를 경험하게 되면 우리의 일시적인 사고기능과 행동양식이 확장되며 그 결과로서 얻어진 학습경험을 통해서 미래의 상황에 효과적으로 대처할 수 있는 인지적·정서적 자원을 축적하게 된다고 한다. 긍정심리학적 관점에서의 진가는 부정적인 생활 사건이나 역경을 겪는 과정에서 인간의 긍정적인 성격 특성, 강점 및 자원이 스트레스에 대한 완충 역할을 한다는 점을 밝힌 것이다(조운정, 2010). 낙관성과 스트레스 대처에 대한 연구를 살펴보면, 신현숙, 류정희, 이명자(1995)는 비관성이 높을수록 스트레스에 대처하기 위하여 긴장을 완화하거나 문제의 발생 자체를 부인하거나 잊어버리려는 회피적 전략을 많이 사용하는 반면, 낙관성과 회피 대처전략 간 단순상관은 유의하지 않은 것으로 보고하였다. 윤지혜(2007)도 낙관성이 적극적 대처 양식을 매개로 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 보고하였으며, 정혜연(2009)은 낙관성이 자기효능감과 적극적 대처를 매개로 학교생활 적응에 영향을 미친다고 보고하였다. 낙관주의는 문제중심 대처와 관련되며, 특히 스트레스 상황에서 통제가 가능하다(이희경 역, 2008).

또한, 최근 심리학에서 관심을 두고 있는 명상은 주로 관찰명상으로 마음챙김(mindfulness)이라는 용어로 쓰이고 있다(문정순, 2010). 마음챙김은 마음에서 일어나고 사라지는 대로 놓치지 않고 주의를 기울이는 것이다. 마음챙김은 아무것도 왜곡하지 않고 있는 그대로 객관화시켜 바라볼 수 있는 힘을 길러주게 되며, 이를 통해 문제 상황을 일으키는 습관화된 인지도식에서 떨어져 나와 보다 적응적인 해결방법을 찾을 수 있게 된다(김정호, 2004). 이러한 마음챙김 명상법이 임상에 도입된 것은 1980년 Kabat-Zinn이 만성통증환자를 위해 개발한 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR, Kabat-Zinn, 2003)이 널리 보급되면서 본격화되었다(문정순, 2010). 이와 같은 MBSR의 보급을 필두로 마음챙김에 기반한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT, Segal, Williams, & Teasdale, 2002), 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy: DBT, Linehan, 1987), 수용과 전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT, Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), 그리고 한국형 마음챙김에

1) 긍정상태는 인간이 주관적으로 경험하는 행복감 등과 같은 긍정정서와 자신과 미래에 대한 낙관적 생각과 희망 등이 포함된다. 긍정특질은 개인이 지속적으로 나타내는 긍정적인 행동이나 끈기, 낙관성 같은 탁월한 성품과 덕목을 의미한다. 긍정기관은 개인이 속한 가족, 학교, 직장과 같은 조직의 발전에 관심을 갖는다.

기반한 스트레스 감소 프로그램(K-MBSR, 장현갑, 김정모, 배재홍, 2007)과 이들을 변형시킨 프로그램들이 개발되어 쓰이고 있다.

한편, 스트레스 문제를 조력하는 프로그램들은 주로 바람직한 대처행동 형성, 특히 스트레스 경험과 증상을 알아차리고 그 원인과 대처방안을 찾아내며 더 나아가 행동실천을 통해 스트레스 유발자극이나 중재요인들을 스스로 조절해 나가는 자기관리 행동을 형성하는 데 초점이 모아지고 있다. 청소년을 대상으로 한 스트레스 관리 프로그램들도 스트레스 감소(이미경, 1991; 윤호열, 1996; 김창연, 2000; 정우욱, 2001), 대처능력 증진(김은경, 1994; 김용복, 2001), 자아실현 경향성 증가(이미경, 1991), 우울 감소(윤호열, 1996), 정신건강 증진(이정순, 1996), 시험불안 감소 및 학업적 자아개념 증진(허순혁, 1999), 정신건강 증진(김찬연, 2000; 정우욱, 2001), 학교생활 적응력 증진(정희영, 2001; 이경화, 2001) 등에 효과가 있는 것으로 보고되고 있다.

다음의 표 1에는 최근 활용되고 있는 청소년 스트레스 관리프로그램을 이론적 접근 모델과 효과 검증 내용을 중심으로 분석, 제시하였다. 이 중 몇 가지를 예로 살펴보면, 고기홍(2003)은 통합적 접근에 근거하여 청소년을 대상으로 한 스트레스 관리 프로그램을 진행한 결과 우울 및 불안 감소, 자기효능감 증진에 효과가 있는 것으로 보고하였고, 윤인순(2004)의 연구에서는 고등학생 대상의 인지행동적 접근을 기반으로 한 스트레스 관리 프로그램이 스트레스 지각 및 반응정도 감소, 적극적 대처 증가에 효과가 있는 것으로 나타났다. 신영화(2004)는 학교 부적응 스트레스 감소 효과가 있고, 신복순(2006)의 프로그램은 공격성 감소에 효과가 있는 것으로 나타났으며, 김효춘(2011)이 미술치료를 활용한 프로그램에서는 스트레스 감소, 우울감 감소, 자기 효능감 및 자기존중감 향상 효과가 있는 것으로 나타났다. 정경심(2012)이 고등학교 1학년을 대상으로 REBT 이론을 접목한 프로그램은 스트레스 감소와 자아존중감 향상에 효과가 있는 것으로 나타났으며, 연은경(2013)이 중학교 3학년생을 대상으로 Seligman의 낙관성훈련을 실시한 결과 대인관계 능력 향상과 스트레스 수준 감소 효과가 있는 것으로 나타났다.

표 1. 청소년 스트레스 관리 프로그램의 구성내용 및 효과 요약

접근 유형	대상 (연구자)	회기	프로그램 주요 구성내용 및 특성	효과검증	
				측정변수	결과
통합적 접근	청소년 (고기홍, 2003)	8 회기	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 설명 및 자기소개 • 이완훈련 • 경험나누기 	스트레스, 우울, 불안	우울감소, 불안감소, 자기효능감

접근 유형	대상 (연구자)	회기	프로그램 주요 구성내용 및 특성	효과검증	
				측정변수	결과
			<ul style="list-style-type: none"> • 관점바꾸기 • 수행과제 구성 • 자기조절 훈련 • 의사소통 훈련 • 프로그램 평가 	자기효능감, 사회적 지지	증진
인지 행동적 접근	고등학생 (윤인순, 2004)	8 회기	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 소개, 점진적 근육 이완법, 스트레스 지식 교육 1 • 지시적 심상요법, 스트레스 지식교육 2 • 점진적 근육이완법, 청소년기 스트레스 • 지시적 심상요법, 생활양식의 변화 • 점진적 근육이완법, 사고방식의 변화 1 • 지시적 심상요법, 사고방식의 변화 2 • 점진적 근육 이완법, 효율적인 대처 1 • 지시적 심상요법, 효율적인 대처 2 	스트레스 지각정도, 스트레스 대처유형, 스트레스 반응정도	스트레스 지각정도 감소, 적극적 대처증가, 스트레스 반응정도 감소
적응이론 접근	중학생 (신영화, 2004)	12 회기	<ul style="list-style-type: none"> • 방향 제시 및 스트레스 경험 나누기 • 이완 훈련 • 적극적 경청 및 나-메세지 • 스트레스 수용하기 • 문제해결원리 익히기 및 갈등 해결하기 • 비합리적 신념 바꾸기 • 자신의 가치를 분명히 하기 • 주장훈련 • 응용과 상태 유지 및 마무리 	학교 부적응 스트레스	학교적응 향상
REBT	고등학교 2학년 (김혜령, 2005)	10 회기	<ul style="list-style-type: none"> • 참마음열기(목적 이해, 구성원소개) • 별칭짓기(장점소개, 친밀감 형성) • 경험나누기(스트레스나 부적응 경험) • 합리적 사고와 비합리적 사고 인식 • 적절한 정서와 부적절한 정서 인식 • 상황에 따른 적절성 확인 • ABCDE원리 • 비합리적 생각에 대한 논박 • 학교생활과 스트레스 논박, 정리 	스트레스	스트레스 감소
인지행동 접근	중학교 2학년 (신복순, 2006)	10 회기	<ul style="list-style-type: none"> • 방향 제시 및 스트레스 경험 나누기 • 스트레스 수용하기, 나-메세지 • 비합리적 신념 바꾸기 • 공부 관련 스트레스 대처법 • 자신의 가치를 분명히 하기 • 갈등 해결하기 및 문제해결원리 익히기 • 대인관계 스트레스 사례 대처법 • 응용과 상태 유지 및 마무리 	공격성	공격성 감소

접근 유형	대상 (연구자)	회기	프로그램 주요 구성내용 및 특성	효과검증	
				측정변수	결과
REBT	고등학교 1학년 (김갑진, 2007)	10 회기	<ul style="list-style-type: none"> REBT 프로그램 목적이해 경청공감하기 자신의 성격유형(장단점)인식 스트레스나 부적응 경험 나누기 합리적 사고와 비합리적 사고 구분 비합리적 신념 익히기 및 도전 ABCDE 원리 설명 문제해결, 의사결정 학교생활부적응 역할극, 마무리 	스트레스, 학교적응	스트레스 감소, 학교적응 향상
미술치료	고등학생 (김지현, 2009)	13 회기	<ul style="list-style-type: none"> 목표정하기 스트레스 찰흙으로 표현하기 어린시절 꿈 그리기 내모습(장,단점- 비합리적 인지 명료화) 자기대화관리배우기 적극적 합리적 문제 해결(풍선터트리기) 스트레스 대처방식 인지 및 주장하기 긍정적 자아개념 확립 미래지향적 목표확립(미래명함만들기) 소망의초(긍정적 인식, 합리적 대처) 작품전시회 	스트레스	스트레스 감소
미술치료	고등학교 2학년 (장명숙, 2010)	14 회기	<ul style="list-style-type: none"> 오리엔테이션, 자기소개 자유화, 난화 그리기 남이 보는 나 내가 보는 나 풍선 터뜨리기, 감정표현하기 나의 인생 곡선, 점토 던지기와 작품 만들기 만다라 및 전신상 꾸미기 희망의 나무 작품 전시 및 종결 파티, 사후검사 	스트레스, 시험불안	스트레스 감소, 스트레스 대처능력 향상, 시험불안 감소
미술치료	청소년 (김효춘, 2011)	13 회기	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개, 라포형성 작은조약돌로 탐색 생활양식 탐색 문제유형 찾고 관점 나누기 자기입장-전체입장 감정표현, 부적감정 편지쓰기, 칭찬하기 내안의 긍정성 찾기 	스트레스, 우울감, 자기효능감, 자기존중감	스트레스 감소, 우울감 감소, 자기효능감 향상, 자기존중감 향상
REBT 이론	고등학교 1학년 (정경심,	10 회기	<ul style="list-style-type: none"> 점진적 근육이완법, 해피스쿨 뇌체조, 복식호흡 요가 등의 스트레스 완화기법 지식이해교육 	스트레스, 스트레스 대처행동,	스트레스 감소, 스트레스

접근 유형	대상 (연구자)	회기	프로그램 주요 구성내용 및 특성	효과검증	
				측정변수	결과
	2012)		<ul style="list-style-type: none"> - ABCDE모형 이해하기 - 비합리적 생각 논박하고 제거하기, 생각 중지법, 스트레스 대처법 • 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 성격유형 파악 - 비합리적 생각 알아보기 - 감정얼굴찾기, 감정 5자 표현하기 게임 - 내 인생의 사과나무 만들기 등 	자기존중감	대처행동 향상, 자기존중감 향상
Seligman의 낙관성 훈련	중학교 3학년 (연은경, 2013)	10 회기	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 이해 및 친밀감 형성 • 내적대화 및 실천 연습 • 실전 ABC • 문제에 대한 확신 • ABCDE 이해 • 실패 극복 • 자기주장 훈련 • 문제 해결사 • 마음 나누기 	자기표현 능력, 대인관계 능력, 스트레스 수준	자기표현 능력향상, 대인관계 능력향상, 스트레스 수준감소

5. 시사점

첫째, 청소년을 대상으로 한 스트레스 프로그램들이 스트레스 경험과 증상에 대한 인식과 원인 파악, 대처방안 모색, 행동변화를 통한 스트레스 유발요인 조절 등의 자기관리 행동을 강화하는 쪽으로 개발되고 있지만, 아직까지는 청소년들의 수요에 비해 양적으로 매우 부족하며, 개발된 프로그램들도 일부를 제외하면 대부분 이론적 근거가 부족하거나 객관적으로 검증되지 않은 것들이라는(김용복, 2001; 고기홍, 2003) 평가를 받고 있다. 따라서 본 연구에서는 청소년과 현장전문가들을 통해 스트레스 해소 및 관리를 위해 필요한 구성 요소들을 조사하고, 이론적 근거를 바탕으로 프로그램을 개발해 나가는 것이 중요할 것이다.

둘째, 기존 청소년 스트레스 관리 프로그램을 분석하여 빈도가 높은 활동 내용이나 공통적으로 많이 사용하고 있는 스트레스 관리 기법들을 추출해 내는 작업이 필요할 것이다. 왜냐하면 기존 프로그램에서 많이 사용하고 있는 공통요인들은 그만큼 프로그램의 효과가 있게 만들거나 효과성이 검증될 수 있게 하는 핵심요소로 작용할 가능성이 높기

때문이다. 따라서 이러한 공통요인들을 본 연구인 청소년 스트레스 관리 프로그램의 구성내용에 포함시키는 것이 바람직하고 타당할 것이다.

셋째, 프로그램의 효과 검증에 대한 선행연구결과를 살펴보고, 본 연구의 효과검증 과정 설계를 충실히 하여 실효성 있는 청소년 스트레스 관리 프로그램을 개발해 내는 것이 중요할 것이다. 프로그램의 운영자, 대상, 효과측정 방법, 측정도구 등에 대한 면밀한 검토와 설계를 통해 프로그램 효과에 영향을 미칠 수 있는 가외변인들을 충분히 고려하고 통제할 수 있는 조건에서 연구가 진행될 수 있도록 효과측정을 시행하고자 한다.

넷째, 기존의 프로그램들이 대부분 학교 학생청소년들을 중심으로 개발되고 시행되었다. 학교의 학생청소년들이 학업이나 성적 등 학교생활에서 받는 스트레스가 많은 반면, 점차 증가하고 있는 학교밖 청소년들이 겪는 좌절이나 상대적 박탈감 등에 따른 스트레스도 간과할 수 없는 상황이다. 따라서 본 연구에서는 중2~고1 학생 청소년과 이 학령기 연령에 해당하는 학교밖 청소년들을 대상으로 한 스트레스 관리 프로그램을 개발하는 것이 시급하고 필요할 것으로 판단된다.

III. 연구 방법

1. 프로그램의 개발절차 모형

본 연구에서는 효과적인 청소년 대상 스트레스 관리 프로그램을 개발하기 위하여 김창대 외(2011)의 프로그램 개발 및 평가모형에 따라 문헌연구, 청소년과 상담 현장의 요구 분석을 통해 프로그램의 구성요소와 내용을 구성하여 프로그램을 개발하고 시범운영과 평가를 통한 수정·보완을 하는 절차로 연구를 진행하고자 한다. 프로그램의 구체적인 개발과정은 아래의 순서와 같고, 개발절차는 그림 1에 제시하였다.

가. 기획단계

기획단계는 문헌연구와 잠재적인 프로그램 수혜자의 실태조사 및 요구조사를 통하여 프로그램의 목표를 정립하는 단계이다. 본 연구에서는 청소년 스트레스의 특징 및 요인, 청소년 스트레스 관련 선행 연구 및 프로그램을 중심으로 문헌연구를 진행하고자 한다. 그리고 청소년 및 현장전문가를 중심으로 의견 및 요구조사, 포커스그룹 인터뷰를 실시하고자 한다.

나. 구성단계

구성단계는 기획단계에서 얻어진 결과를 중심으로 프로그램의 구성원리, 조직원리, 운영원리 등을 도출하고 각각의 원리에 부합되는 프로그램의 주요내용을 구성하여 각 요소를 조직하는 단계이다. 본 연구에는 기획단계의 문헌조사 및 현장요구조사의 결과를 토대로 도출된 청소년 스트레스 요인과 스트레스 경험의 일반화, 스트레스 대처 훈련 등의 내용을 포함하여 프로그램의 구성과 내용을 조직하고자 한다.

다. 실시 및 평가단계

프로그램 실시 및 평가단계에서는 구성단계에서 얻어진 프로그램 초안을 소수의 실험적 대상에게 실시하여 프로그램의 효과를 측정하고, 참여자들로부터 평가적 의미의 피드백을 받게 된다. 이를 통해 프로그램의 활동, 내용, 전략 등을 수정·보완하여 구성된 프로그램의 일반화를 위해 프로그램의 완성도를 높이는 단계라고 할 수 있다. 본 연구에서는 개발한 프로그램을 시범운영하고자 한다. 그리고 프로그램에 참여한 학생들의 만족도 및 참여의견을 분석하고 전문가의 감수와 자문을 통해 수정·보완을 거친 후 최종적인 프로그램을 개발하고자 한다.

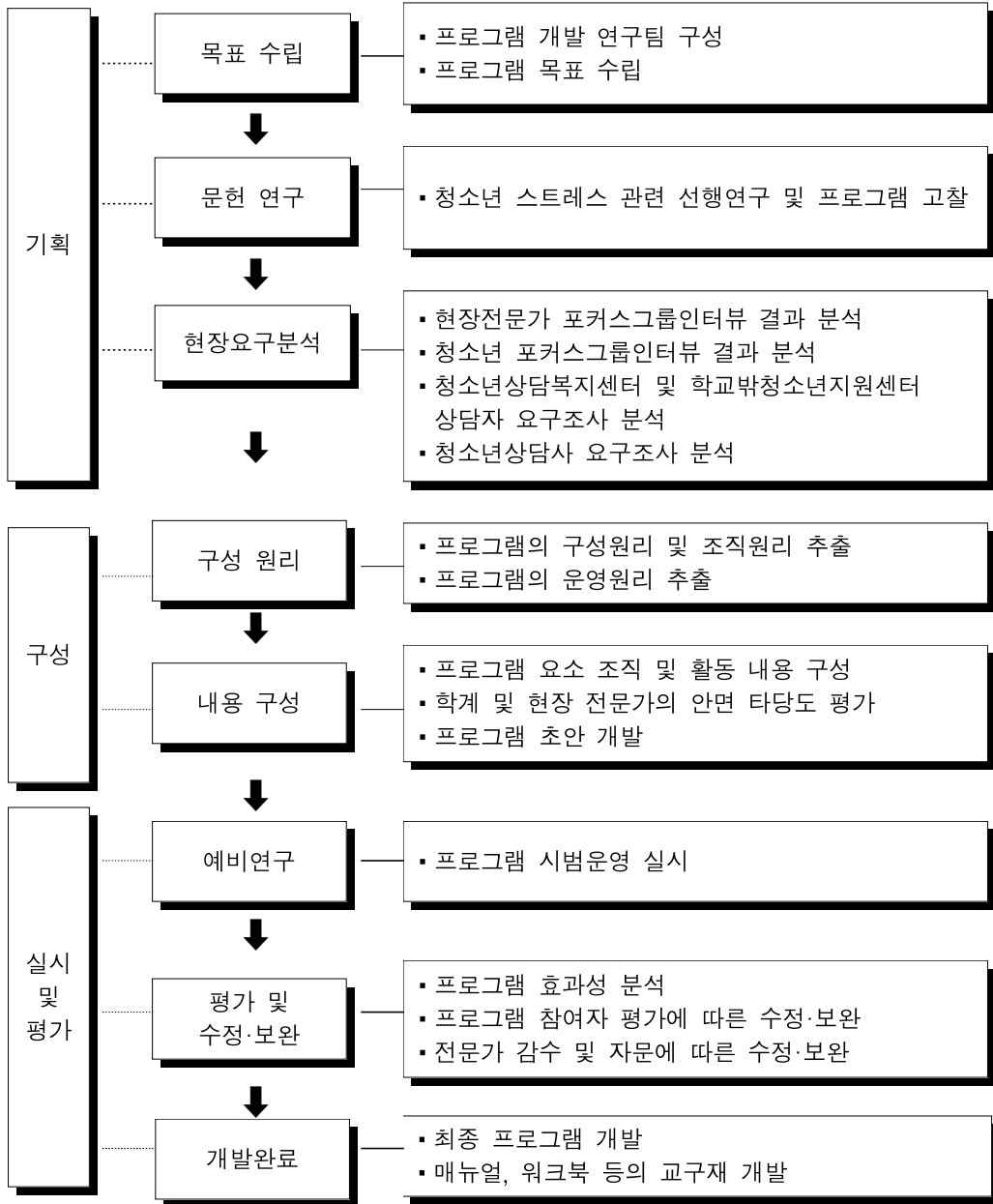


그림 2. 청소년 스트레스 관리 프로그램 개발절차 모형

2. 프로그램 개발 기획

가. 문헌연구

본 연구에서는 청소년 스트레스 관리 프로그램 개발을 위해 청소년 스트레스의 특징, 청소년 스트레스에 영향을 미치는 요인, 청소년 스트레스 관리와 자아존중감과의 관계, 청소년 스트레스 관련 프로그램 현황 등에 관한 선행연구를 중심으로 문헌연구를 실시하였다.

나. 현장요구 분석

본 연구에서는 효과적인 청소년 스트레스 관리 프로그램을 개발하기 위하여 사전 요구 분석으로 학교 청소년 및 학교밖 청소년 대상 포커스그룹인터뷰와 현장전문가 대상 포커스그룹인터뷰, 그리고 현장실무자 대상 프로그램 개발에 관한 요구도 조사를 실시하였다. 포커스그룹인터뷰 및 프로그램 요구조사의 대상, 방법, 주요내용을 제시하면 다음의 표 2와 같다.

표 2. 프로그램 개발을 위한 현장요구분석 대상 및 주요내용

대상	방법	인원수	주요내용
청소년	포커스그룹 인터뷰	11명	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년들의 일상생활 스트레스 경험 • 청소년들의 스트레스 극복을 위한 노력 및 관리방법 • 기존 프로그램 내용 중 인상 깊었던 구성요소 • 새로운 스트레스 관리 프로그램에 대한 제안사항
학계 및 현장전문가	포커스그룹 인터뷰	5명	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년 스트레스 관리 프로그램 관련 주요 경험 • 청소년 스트레스 관리 프로그램의 필요성과 효과 • 청소년 스트레스 관리 프로그램의 주요 구성요소 • 청소년 스트레스 관리 프로그램의 실시방법 및 형태 • 프로그램 개발 및 보급을 위한 제안
청소년상담 현장실무자	프로그램 요구조사	224명	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년 스트레스 관리 프로그램의 필요성 인식 • 청소년 스트레스 관리 프로그램의 구성내용별 중요도 • 청소년 스트레스 관리 프로그램의 운영형태 • 청소년 스트레스 관리 프로그램 운영 시 방해요소

1) 청소년 대상 포커스그룹인터뷰

가) 조사목적

본 연구는 보다 현장에 맞는 청소년 스트레스 관리 프로그램을 개발하기 위하여 중·고등학교의 학생 청소년과 학업을 중단한 학교밖 청소년을 대상으로 포커스그룹인터뷰를 실시하였다. 실제 청소년들이 경험하고 있는 스트레스의 특징, 프로그램 개발에 필요한 구성요소 및 내용 등을 포함한 청소년들의 요구를 파악하고 반영하기 위해 청소년들의 의견을 수집하고 탐색하였다.

나) 인터뷰 참여자

본 연구의 포커스그룹인터뷰에 참여한 청소년 그룹은 중학생 5명, 고등학생 2명은 임의로 선정하였으며, 학교밖 청소년 4명은 부산지역 꿈드림센터의 추천을 받아 선정하였다. 학생 청소년은 부모의 동의를 받은 부산지역의 여학생 3명, 남학생 4명으로 구성되었다. 꿈드림센터의 청소년은 여자청소년과 남자청소년 각 2명씩으로 구성되었다. 인터뷰에 참여한 청소년의 인구학적 배경은 표 3에 제시하였다.

표 3. 청소년 대상 포커스그룹인터뷰 참여자의 인구학적 배경

번호	대상자	성별	소속	학년	학업중단기간
1	청소년 A	여	중학교	2학년	
2	청소년 B	여	중학교	2학년	
3	청소년 C	여	중학교	3학년	
4	청소년 D	남	중학교	3학년	
5	청소년 E	남	중학교	3학년	
6	청소년 F	남	고등학교	1학년	
7	청소년 G	남	고등학교	1학년	
8	청소년 H	여	꿈드림센터		1년 6개월
9	청소년 I	여	꿈드림센터		2년
10	청소년 J	남	꿈드림센터		1년
11	청소년 K	남	꿈드림센터		2년 6개월

다) 인터뷰 질문지의 구성

포커스그룹인터뷰 질문지는 청소년 상담에 대한 다년간의 경력을 가지고 있는 사회복지학 박사 1인, 상담전공 교육학박사 1인, 청소년 대상 상담경험을 다수 가지고 있는 상

담전공 석사 1인 등에 의해 질문지를 구성하였다.

질문지의 주요내용은 청소년들의 일상생활 스트레스 경험과 스트레스 극복을 위한 노력과 방법 탐색, 기존 스트레스 관련 프로그램 중 인상 깊었던 구성요소, 청소년들의 새로운 스트레스 프로그램에 대한 기대 및 실시 형태 등에 대한 내용을 중심으로 구성되었다. 질문지의 구체적인 내용은 표 4에 제시된 바와 같다.

표 4. 청소년 대상 포커스그룹인터뷰 질문지의 구성 및 내용

구분	내용
도입질문	• 참가자 배경소개
전환질문	• 청소년들의 일상생활 스트레스 경험 • 스트레스 관리를 위한 노력 탐색
주요질문	• 청소년들의 스트레스 극복을 위한 관리 방법 • 기존 프로그램 내용 중 인상 깊었던 구성요소 • 청소년들의 스트레스 프로그램에 대한 기대 • 청소년 스트레스 관리 프로그램의 효과적 실시 방법 및 형태
마무리질문	• 새로운 청소년 스트레스 관리 프로그램에 대한 제안사항

라) 진행절차 및 분석방법

중·고등학생 대상 포커스그룹인터뷰는 중학생(2학년과 3학년)과 고등학생(1학년) 그룹으로 나누어 2017년 6월 25일 2회에 걸쳐 각각 2시간씩 진행되었다. 그리고 학교밖 청소년 대상의 포커스그룹 인터뷰는 2017년 7월 10일 2시간에 걸쳐 진행되었다. 인터뷰는 본 연구진 1인이 주진행 역할을 하고 보조진행자 1인이 현장노트 작성과 추가질문 등을 맡아 진행하였다. 인터뷰는 딱딱한 인터뷰 질문지 위주의 진행보다는 진행자가 질문지의 내용을 염두에 두고 청소년들의 자연스러운 흐름을 조절하며 자유롭게 생각을 나눌 수 있도록 진행하였다. 인터뷰의 내용은 연구의 목적으로 녹음되는 것에 대해 안내하고 동의를 구한 뒤 인터뷰가 종료되고 전사본을 작성하여 그 결과를 분석하였다. 분석의 과정에서는 전사된 축어록 전체와 현장자료가 활용되었다.

마) 분석결과

포커스그룹인터뷰 결과는 주제분석방법을 통해 분석하였다. 본 연구에서는 연구진들이 녹취록을 여러 번 읽어가면서 중점주제와 개념들을 도출하였다. 축코딩 결과 3개의 주제와 10개의 소주제를 범주화하여 각각의 개념들을 제시하였다. 분석결과와는 표 5와 같다.

표 5. 청소년 대상 포커스그룹인터뷰 분석결과

주제	소주제	개 념
청소년 스트레스 상황 탐색	학교	<ul style="list-style-type: none"> • 학교 규칙 및 제약(머리, 화장품, 벌점)에 의한 스트레스 • 선생님과의 갈등(강압적 훈계, 진로 결정에의 차이)에 의한 스트레스 • 공부 외의 활동(봉사) 등 가치차이에의 스트레스 • 공부 잘 하는 학생들과 다른 대우를 받는 것에 대한 스트레스. 이로 인해 수용받지 못한 경험 • 학교의 경쟁시스템에서 오는 스트레스 • 대학만이 목표가 되는 학교 시스템에서 오는 스트레스 • 학교폭력 관련 스트레스 있었으나 사회교육을 통해 다소 감소됨 • 학교 수업에 충실하지 못한 분위기(수업시간에 자는 친구들) • 잦은 대학입시 정책 변경에 의한 스트레스
	학업	<ul style="list-style-type: none"> • 100%중에 90%는 학업 스트레스 • 우리나라는 청소년 하면 무조건 공부만 요구 • 성적에 대한 지속적 부담감으로 스트레스 받고, 무기력해짐 • 학원, 공부, 과제에 대한 부담과 스트레스 • 심한 학업 경쟁, 여유가 없음
	미래에 대한 생각	<ul style="list-style-type: none"> • 가족, 친척 등 주위 어른들의 피드백에 의해 미래에 대한 불안감이 증폭됨 • 미래에 사용할 수 있는 기술을 배우고자 함 • 공부 외에 무엇을 해도 미래에 도움이 되지 않을 것만 같음 • 봉사활동을 하면서 행복에 대하여 다시 생각, 학업에 치우친 생활에 의미를 찾지 못해 방향
		<ul style="list-style-type: none"> • 평생 할 일을 준비하면서 흥미가 없고 재미없는 공부를 할 수 없다는 생각 • 군대, 학자금대출 등 가정의 경제적 어려움이 스트레스가 됨
	진로 고민	<ul style="list-style-type: none"> • 학교 밖 청소년들이 꿈을 이룰 수 있는 사회가 이루어지면 좋겠음 • 공무원 등 안정적 직장을 선호하고 권유받음 • 학원·친구·학교 제도, 가장 큰 스트레스는 진로 • 부모님께 영향을 받아 진로를 찾게 됨 • 학업 스트레스에 대한 반발로 공부를 등지게 됨 • 학업스트레스 해소를 위해 시작한 운동에서 진로를 찾음 • 예체능에 대한 부정적 편견과 좁은 진로로 인한 스트레스
	또래	<ul style="list-style-type: none"> • 친구들과 소통이 어려움 • 입학, 전학 등 새로운 친구들과의 적응에의 스트레스 • 또래그룹으로부터 갑자기 따돌림 당하는 상황으로 인한 스트레스 • 흡연, 음주 등 학교 규칙에 안따르는 아이들과 그 문화에 동화되는 무리들로 인한 문제

주제	소주제	개 념
		<ul style="list-style-type: none"> • 잘생기고 잘나가는 아이들의 센 척하고 그를 따르는 무리들의 문화로 인한 갈등
	폭력	<ul style="list-style-type: none"> • 페이스북, SNS 저격글 등이 순식간에 확산되는 것에 대한 불편감 • 일진 그룹과 특정 선생님의 친밀관계에서 오는 불편감 • 무리에 찍히거나 걸리면 안된다는 불편감 • 학교 폭력에 의한 갈등과 사건 사고로 인한 스트레스
	외모	<ul style="list-style-type: none"> • 성형하고 싶은 마음 • 예쁘게 보이고 싶은 마음
	가정	<ul style="list-style-type: none"> • 호기심, 반발심으로 인해 부모님과 갈등 • 무조건적 지원해주는 부모님에 대한 감사와 미안함 • 진로에 대한 부모의 다른 기대로 인한 갈등 • 부모의 학업에 대한 기대와 스트레스
	경제	<ul style="list-style-type: none"> • 친구들과 놀 때 용돈이 부족해서 오는 스트레스 • 대학등록금 마련을 위한 알바, 경제적 스트레스 • 사립 고등학교의 기숙사비, 생활비에 대한 부담이 큼
	편견	<ul style="list-style-type: none"> • 자퇴에 대한 오해, 부정적 편견과 대우 • 노동자, 저학력자에 대한 사회적 편견과 심한 계층격차가 염려
스트레스 극복방법	무관심	<ul style="list-style-type: none"> • 다른 사람 신경 안 쓰고 하고 싶은걸 하면 행복함
	취미 및 활동	<ul style="list-style-type: none"> • 봉사 활동을 함 • 영화보기, 노래듣기, 게임, 스포츠, 좋아하는 드라마 시청, 친구들과 어울림 등 하고 싶은 것을 하면서 씬
	이완	<ul style="list-style-type: none"> • 생각하는 시간(이완)을 늘림 • 수면을 통해 스트레스 해소
	멘토링	<ul style="list-style-type: none"> • 아이들을 가르치면서 자신을 돌아보고 바른 가치를 배우게 됨
기존 상담 프로그램에 대한 견해	상담	<ul style="list-style-type: none"> • 위클래스에서 상담경험. 그러나 위클래스가 아지트가 되어 도움을 필요로 하는 다른 친구들의 방문이 어려워 짐
	몰입도 저하	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램을 진행할 때에 학생들의 행동에 적절한 통제가 없어 어수선할 때가 있음 • 수업시간에 자버리는 학생들이 많이 있음 • 별로 기억에 남지 않음
	흥미도	<ul style="list-style-type: none"> • 강의 및 토론식 진행은 재미있었음
효과적인 개입방안	동기 강화	<ul style="list-style-type: none"> • 스스로 노력할 수 있도록 해야 함 • 학생들의 이야기를 들어주고 친구들과 토론해 볼 수 있는 시간 • 설문조사 통해 학생들이 원하는 활동 늘리기

주제	소주제	개 념
	다양한 개입방식	<ul style="list-style-type: none"> • 영상을 통한 개입 • 멘토링을 통한 개입
	체험 학습	<ul style="list-style-type: none"> • 구체적이고 현실적인 스트레스 관리 방안 학습 제시 • 실제적 진로 체험 기회 제공
	장점 찾기	<ul style="list-style-type: none"> • 학업으로 인정받지 못하는 다수의 아이들에게 자신의 장점을 찾을 수 있도록 돕기
	문제 대처	<ul style="list-style-type: none"> • 실제로 학교 폭력이나 부정적 또래 문화 조성에 대한 법적 규제 등에 대한 객관적 자료 제시 필요 • 부정적 또래 문화에 모델링이 되는 영상들에 대한 적절한 대처 방안필요 • 실제 문제 청소년들에 대한 개입

(1) 청소년 스트레스 상황 탐색

청소년들은 학업과 진로, 또래친구와의 갈등, 학교생활에서의 스트레스, 부모와의 갈등 및 경제적 어려움, 사회적 편견 등으로 인한 스트레스를 호소하였다.

“우리나라는 청소년 하면 무조건 공부. 그게 좀 안 좋았어요.... 학원에서 여기까지 해야 한다 하면서 너무 많이 내주면 하기 싫은 생각이 계속 있는데..... 학원시간이 길어지고 시험 부담이 오면서 학원이 부담이 되었어요. 내가 탄 것을 공부할 시간이 없어지고 스트레스 받으면서 삶의 의욕도 없어졌어요.”

“학교 규칙 때문에 제약이 많은거 같아서..... 열린 사고를 가졌으면 좋겠어요 어른들이. 이런 아이도 있구나 받아들이는 그런 모습 같은거. 많은 아이들이 있는데 공부하는 아이들만 챙기잖아요.”

“친구관계. 그냥 새로운 곳에 있는데 모르는 사람이 있는 것이 답답하고 그것대로 스트레스가 되요. 최근에는 고등학교 진학했을 때 뭔가 답답한 마음이 들었어요. 친구들이랑 소통이 잘 안되고.”

“부모님이 반대하셔서. 실업계 간다는걸 싫어해요. 실업계라는 말 자체를 싫어해요... 친한 아이가 공부를 잘해서 인문계를 갔는데 알바할 생각하고. 왜하려고 하나 물어보니까 집안이 안좋아서 대학등록금을 모은데요.”

“시선? 음.. 그러니까 자퇴할 때도 그랬고 내 인생 내가 이런 결정해서 산다는데 주변인들이 나는 정작 내 인생에 대해 걱정 안하는데 걱정한다는 식으로 꼬아서 이야기할 때...”

(2) 스트레스 극복 방법

청소년들은 평상시 스트레스를 극복하는 방법으로 무관심, 취미나 봉사 활동, 이완 등을 통한 자기조절 방법 등을 취한다고 하였다.

“무시 아닌 무시. 니네가 뭐라 하든 나는 갈 길 간다 이런 느낌. 그냥 하고 싶은 것 하면서 살아요.”

“활동하는거, 봉사활동 하는 것도 좋아하고..... 태권도에서 뛰고 그러면 스트레스가 없어져요 웃으면서 계속하니깐 행복지수도 올라가고.”

“스스로 생각하는 시간이 많은 것도 좋고, 생각하는 시간을 낸다기 보다 그냥 걸으면서 생각해요.... 그냥 영화보다가 노래틀고 자는게 좋고.... 견디기 보단 그냥 자는데요.... 잘때 아무 생각 없이 있는게 제일 행복해요.”

(3) 기존 상담프로그램에 대한 견해

기존 상담 프로그램이 몰입도가 떨어져 어수선하고 자는 친구들이 있으나, 강의나 토론식 프로그램은 흥미롭고 좋았다는 반응을 보였다.

“강사 선생님은 좋아도 아이들이 안따라 줄 때가 많아요 수업시간에 옆드려 자기도 하고..... 아이들이 수업엔 마음도 없고 특강시간을 휴식시간으로 생각하는 것 같아요.”

“제일 재미있는 건 강의. 이렇게 회의식으로 해서 말을 잘 들어줘야..... 애들이 말할 때 인정하고 공감해주는 수업이 좋았고 기억에 남아요.”

(4) 효과적인 개입 방안

프로그램에 참가한 청소년들이 스스로 노력할 수 있도록 동기강화, 체험학습과 자신의

장점을 찾고 문제에 대처할 수 있도록 하는 것이 필요하다는 의견을 제시하였다.

“애들끼리 하루정도 막 설문조사를 해가지고 난 이런 걸 하고 싶다. 게임 같은 거나 단체로 영화보기. 놀러가는게 있으면 그런걸 해줬으면 좋겠다 건의했으면..... 그러면 그 걸 갖고 주기별로 한학기 한번씩 하면 좋을 거 같은데.....”

“공부 관련한 스트레스, 이 시기에 이렇게 해서 현실적으로 이런 것을 시행하고 이런 것 가능할까 그런 구체적인 것이 필요한 것 같아요”

“중3인데 보조선생님으로 태권도장에서 유치원생을 가르칠 때가 있어요. 멘토 역할 같이..... 그런데 그런걸 해 보니까 나 자신을 다스리게 되고 선생님 역할을 하면서 많이 배운 것 같아요”

2) 현장전문가 대상 포커스그룹인터뷰

가) 조사목적

본 연구는 보다 현장에 맞는 청소년 스트레스 관리 프로그램을 개발하기 위하여 현장 전문가를 대상으로 포커스그룹인터뷰를 실시하였다. 실제 현장에서 청소년 상담 및 스트레스 관리 프로그램을 진행한 경험이 풍부한 전문가가 생각하는 청소년 스트레스의 특징, 프로그램 구성요소 및 내용, 프로그램 개발에 대한 제안점, 프로그램의 효과와 진행 시 어려움 등을 포함한 현장의 요구를 파악하고 반영하기 위해 전문가의 의견을 수집하고 효과적인 방안을 탐색하였다.

나) 인터뷰 참여자

본 연구의 포커스그룹인터뷰에 참여한 현장전문가 그룹은 청소년 상담과 프로그램 실시 경험이 풍부한 3명의 현장전문가와 2명의 학계 전문가를 선정하였다. 인터뷰 참여자 중 3명은 서울과 경기 지역에서, 2명은 대구·경북 지역에서 활동하고 있는 전문가들로 구성되었다. 인터뷰에 참여한 현장전문가의 인구학적 정보는 표 6에 제시하였다.

표 6. 현장전문가 대상 포커스그룹인터뷰 참여자의 인구학적 정보

번호	대상자	성별	연령	학력	전공	관련경력
1	전문가 A	여	50대	박사	임상심리	25년 이상
2	전문가 B	여	40대	박사	상담심리	20년 이상
3	전문가 C	여	40대	석사	상담심리	15년 이상
4	전문가 D	남	50대	박사	교육상담	25년 이상
5	전문가 E	남	50대	박사	교육상담	25년 이상

다) 인터뷰 질문지의 구성

포커스그룹인터뷰 질문지는 청소년 상담에 대한 다년간의 경력을 가지고 있는 사회복지학 박사 1인, 상담전공 교육학박사 1인, 청소년 대상 상담경험을 다수 가지고 있는 상담전공 석사 1인 등에 의해 질문지를 구성하였고, 청소년상담 및 프로그램 개발 경험이 풍부한 상담전공의 교육학박사 1인의 자문을 받아 완성하였다(부록 1).

질문지의 주요내용은 현장에서 요구되는 프로그램의 형태와 구성요소에 대한 내용을 중심으로 구성되었으며, 질문지의 세부 형태는 Krueger와 Casey(2000)의 도입질문(opening questions), 소개질문(introductory questions), 전환질문(transition questions), 주요질문(key questions), 마무리질문(ending questions)으로 구성되었다. 최종적으로 확정된 질문지의 구체적인 내용은 표 7에 제시된 바와 같다.

표 7. 현장전문가 대상 포커스그룹인터뷰 질문지의 구성 및 내용

구분	내용
도입질문	• 청소년 스트레스 관리 프로그램과 관련된 참가자의 배경소개
소개질문	• 청소년 스트레스 관리 프로그램과 관련된 주요 경험
전환질문	• 청소년 스트레스 관리와 자존감 향상의 관계성 • 청소년 스트레스 관리 프로그램의 필요성 및 효과성 • 스트레스 대처가 힘든 청소년들의 특징
주요질문	• 청소년 스트레스 관리 프로그램의 주요 구성요소 • 청소년 스트레스 관리 프로그램의 적절한 실시 방법 및 형태
마무리질문	• 청소년 스트레스 관리 프로그램에 대한 제안점 및 현장의 요구 • 프로그램 보급에 대한 제안점

라) 진행절차 및 분석방법

현장전문가 포커스그룹인터뷰는 2017년 5월 24일과 6월 23일 2회에 걸쳐 각각 2시간씩 진행되었다. 진행은 본 연구진 1인이 인터뷰를 이끌어가며 내용을 요약하는 주진행 역할을 하고 보조진행자 1명이 현장노트 작성과 추가질문 등을 맡아 인터뷰 진행이 이루어졌다. 원활한 인터뷰 진행을 위해 전문가 5명에게 인터뷰에서 사용될 질문지를 사전에 발송하였으며 인터뷰 당일 질문지를 기반으로 프로그램 개발에 대한 의견을 자유롭게 나눌 수 있도록 하였다. 인터뷰의 내용은 연구의 목적으로 녹음되는 것에 대해 안내하고 동의를 구한 뒤 인터뷰가 종료되고 전사본을 작성하여 그 결과를 분석하였다. 분석의 과정에서는 전사된 축어록 전체와 현장자료가 활용되었다.

마) 분석결과

포커스그룹인터뷰 결과는 주제분석 방법을 통해 분석하였다. 본 연구에서는 연구진들이 녹취록을 여러 번 읽어가면서 중점주제와 개념들을 도출하였다. 축코딩 결과 6개의 주제와 34개의 소주제를 범주화하여 각각의 개념들을 제시하였다. 분석결과는 표 8과 같다.

표 8. 현장전문가 대상 포커스그룹인터뷰 분석결과

주제	소주제	개념
청소년 스트레스와 자존감	청소년의 과도한 스트레스	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 사건과 나타나는 증상이 다양함(비행, 게임, 자살시도 등) • 스트레스는 심리적 압박감이긴 하나 가벼운 스트레스는 유용함 • 청소년의 경우 감당할 수 없는 스트레스가 많은 것으로 볼 수 있음 • 과한 스트레스는 누적되면 정신과적 문제로 갈 수 있음 • 강한 강도와 잦은 빈도, 스트레스 지속시간의 정도가 스트레스를 촉발시킴 • 인지과정의 오류, 정서장애의 오류, 조절, 방어 등이 스트레스 관련 증상을 유발시킴 • 외상 등 부정적인 스트레스성 반응들은 과거 학습 경험 사건과 연관됨 • 일반적인 아이들이 겪는 스트레스에 대한 접근이 필요함
	발달적 미성숙	<ul style="list-style-type: none"> • 발달적 측면에서 스트레스에 대해 이해하는 것이 필요함 • 부모의 과보호나 방임은 청소년들의 독립성을 방해하여 문제해결에 도움이 되지 않음 • 문제를 객관적으로 다루지 않을 경우 회피하는 경향을 보임
	중학생의 특징	<ul style="list-style-type: none"> • 중학생의 경우 사고의 유연함과 확장이 필요 • 자기중심성에서 벗어나 자신의 스트레스를 객관적으로 인식하도록 돕는 것이 필요 • 급변하는 신체·정서적 발달은 자기에 대한 인식과 수용을 어렵게 함

주제	소주제	개념
		<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램에 대한 참여도가 떨어질 수 있음 • 스트레스를 인식할 때에 좌절감에 영향을 줄 수 있음 • 스트레스 요인으로는 대인관계, 친구관계, 부모관계, 그리고 학업스트레스 등으로 예측됨
	고등학생의 특징	<ul style="list-style-type: none"> • 부모와의 갈등, 입시, 공부, 진로 등의 현실적 문제를 호소함 • 스트레스에 관성화되어 있어 타성에 젖음 • 일반적으로 중학생은 대인관계에서 스트레스를, 고등학생은 학업에서 스트레스를 더 받는 것으로 보임 • 고등학생의 진로스트레스는 부모와의 갈등과 연관됨 • 부모와의 의사소통방식이 스트레스 해결에 영향을 줌 • 부모의 자식에 대한 과도한 기대가 고등학생의 스트레스 요인이 됨
	자존감과 스트레스	<ul style="list-style-type: none"> • 자존감이 높은 아이는 상대적으로 스트레스를 잘 관리하는 것으로 나타남 • 스트레스를 잘 관리했을 때 자존감이 높아질 수 있음 • 스트레스는 문제 상황의 대처와 극복에, 자존감은 나에 초점을 둠 • 스트레스와 관련된 지각된 스트레스 인식, 스트레스에 대한 대처 및 행동전략, 스트레스 관련 자기효능감, 자기조절 등의 항목들이 스트레스와 연관성이 있음 • 효능감과 자존감은 유사한 개념으로 스트레스 관리능력과 연관됨 • 스트레스 관리 프로그램은 부정적 내적 체계를 변화시키고 긍정적 내적 체계를 받아들이는 부분에서 자기존중감과 연관될 수 있음 • 스트레스관리는 부정적인 것들을 없애고 정상화 하는 것, 자존감 향상은 정상을 업그레이드 시키는 것에 중점을 두는 차이가 있음 • 자존감 연구는 장기과제로 가지고 순차적으로 진행되는 것이 좋음
	학업/진로 스트레스	<ul style="list-style-type: none"> • 초등학생의 경우 학원 스트레스가 많음 • 학업스트레스는 우리나라 대한민국 청소년들의 대표적인 스트레스 요인
	청소년 스트레스 요인	<ul style="list-style-type: none"> • 따돌림이나 왕따 등 친구간의 갈등은 청소년기의 스트레스 요인임 • 친구관계에서의 스트레스는 실제보다 더 크게 느끼는 경향이 있음 • 관계 안에서 스트레스 촉발이 잘 일어남(교사, 또래, 부모 등) • 사춘기의 아이들이 스트레스로 인해 우울과 같은 다양한 행동적 결과를 보임 • 부모와의 갈등은 장기적인 스트레스 요인 • 갈등 관계는 이해받지 못한다는 귀인을 통해 스트레스를 유발함
	성격	<ul style="list-style-type: none"> • 유전적 요인, 생애초기 학습 등 성격에 영향을 주는 요인들에 대한 고려 필요
	생태학적 관점	<ul style="list-style-type: none"> • 가족환경, 학교환경 등 여러 변인들에 대한 생태학적 관점에서의 종합적 접근이 필요
프로그램 접근개념	인지치료적 접근 (REBT)	<ul style="list-style-type: none"> • 내담자의 생각의 틀을 프로그램에서 다루어 재구조화하도록 함 • 스트레스 사건이 내담자의 도식에 작동하여 스트레스 결과를 좌우하게 됨 • 내담자의 왜곡된 틀이 지속적인 악순환을 가져옴

주제	소주제	개념
프로그램 구성요소		<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스에 대한 긍정적 힘이 필요 • 현실을 그대로 경험하여 망상으로 인해 투사된 부정적 효과들을 제거하는 것이 중요 과제 • 스트레스의 이해를 위한 교육이 필요
	마음챙김	<ul style="list-style-type: none"> • 실존을 받아들이고 수용하도록 돕기 • 정서적 지지를 통해 문제 상황에 대하여 수용해주기 • 인트로로 사용할 때 효과적 • 열린 마음으로 다양한 관점의 수용을 유도
	긍정심리학적 접근	<ul style="list-style-type: none"> • 본인의 소중함을 인식하도록 도움으로써 스트레스 해소 돕기 • 지속적 훈련을 통해 스트레스 대처능력 향상 • 스트레스 상황에 대한 긍정적 인식을 돕고 선택의 자유와 책임감 부여 • 스트레스를 부정적으로 다루기보다 긍정적 측면에서 다룰 수 있도록 안내 • 적당한 스트레스가 자신을 성장시키는 중요한 과제가 됨을 인식시키기 • 과한 스트레스의 경우 부모와 교사는 학생이 처한 스트레스의 난이도를 조절 해주는 것이 필요 • 낙관성과 가능성을 높여주고 힘을 키워주는 측면의 접근
	절충통합 모델	<ul style="list-style-type: none"> • REBT, 현실요법 등 대부분 절충통합 접근을 사용 • EFT, 명상, NLP계열의 인지 재구성 등의 통합적 접근
	NLP	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스성 신체반응을 드라마틱하게 제거하기도 함
프로그램 구성요소	스트레스의 일반화	<ul style="list-style-type: none"> • 다만 스트레스 상황에 있는 것이 아니라 모든 사람이 스트레스가 있다는 사실에 대한 인식(스트레스의 공유를 통한 위안과 스트레스 해소) • 청소년기는 발달적으로 다양한 스트레스에 취약 • 스트레스 관리는 자기 타당화의 관점에서 집단상담이 효과적 • 스트레스 응급상황에 대한 대처가 모든 청소년들에게 필요한 부분
	스트레스의 객관화	<ul style="list-style-type: none"> • 내담자의 형편에 맞지 않은 겹을 줄이고 다양한 선택권에 대해서 확인하게 함 • 자신의 자원을 확인하고 자신의 문제의 크기를 객관적으로 인식하도록 도움 • 여러 친구들과 같은 스트레스 문제를 가지고 해결방법을 모색할 수 있도록 기회를 줌 • 스트레스에 취약한 아이들 특성 중 하나는 대안적인 사고의 여러 가지를 볼 수 없는 것임
	스트레스에 대한 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 부정적 스트레스 뿐 아니라 긍정적 스트레스에 대한 전반적 이해가 필요 • 스트레스를 관리하려면 스트레스에 대한 지식 훈련이 중요 • 나의 스트레스 대처방식 이해 • 경미한 스트레스와 심한 스트레스의 구분
	지지	<ul style="list-style-type: none"> • 지지하는 것이 자존감 향상에 도움이 됨 • 문제상황에 대한 도피는 불안과 문제를 가져옴. 직면과정에서 지지필요
	강인성	<ul style="list-style-type: none"> • 심리적 근력을 키우는 경험(농사 등)은 자존감 향상에 도움이 됨 • 지구력, 성취감 등 힘든 상황에서 어떻게 대처할지를 스스로 터득하는 것이 중요 • 긍정적 문제의 인식과 스트레스 대처 능력의 향상은 강인성과 연관됨

주제	소주제	개념
		<ul style="list-style-type: none"> • 역경성장처럼 스트레스를 통해 강해지고 좋은 사람이 될 수 있다는 희망적 흐름 필요 • 근본적 강인성 향상이 필요
	장단점에 대한 긍정적 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 문제를 회피하지 않도록 긍정적인 자원을 찾아 주기 • 자신의 문제가 가진 장단점 인식 돕기 • 주변 문제도 볼 수 있게 전반적 인식 돕기 • 본인의 강점 찾는 것은 중요
	직면	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 대처에 대해 구체적으로 이야기할 수 있게 함 • 부모와 자신의 스트레스 문제에 대해 소통이 잘 이루어지도록 함 • 직면하여 부딪혀 보게 함 • 친구들과 자신의 스트레스를 공유하기 • 가장 많이 공유된 스트레스에 대하여 이야기 나누기
	다양한 대처방법 모색	<ul style="list-style-type: none"> • 적극적 스트레스 해소 위한 노력 필요 • 문제에 대한 장기적이고 다면적 관점의 이해 돕기 • 경험적으로 스스로 자신의 문제를 대처하는 훈련이 된 청소년과 남에 의해 문제를 해결하고 의지하는 경험이 많은 청소년들은 스트레스 대처능력에 차이를 보임 • 스트레스 대처하는 방법을 반복하여 습득하도록 함 • 다양한 대안적 사고의 확장 • 집단원들의 경험과 노하우의 공유가 내담자의 체계적 정보와 어우러져서 다양한 레퍼토리들을 스스로 통합하는 과정 돕기
	의사소통 및 자기주장	<ul style="list-style-type: none"> • 부모와의 원활한 의사소통이 중요 • 세팅 내에서 의사소통 연습 중요 • 우리말 자체가 매우 모호하므로 명확한 전달과 정보를 확인하는 정도의 훈련도 스트레스 관리에 도움이 됨 • 의사소통을 통해 상대방과 주변 사람에게 도움을 요청하도록 함 • I-메시지나 낙관성 훈련이나 효능감이나 자기주장보다는 의사소통 훈련이 더 중요 • 자존감 증진에 의사소통이 많이 포함됨
	이완훈련	<ul style="list-style-type: none"> • 비합리적 신념을 버리기 위해 이완될 수 있는 마음의 여유 공간을 만드는 것이 중요 • 이완호흡법 외에도 극한 스트레스 상황에서 잠깐 숨을 돌릴 수 있게 하는 구체적인 방법들이 교육되어야 함 • 스트레스를 이미지하여 풍선에 넣어서 던지는 기법 등도 있음 • 부정적 행동 던지고 물에 내려 보내어 자유함을 느끼게 하기 • 명상이나 마음수용 혹은 이완 등이 필요 • 음악 뿐 아니라 향기를 사용한 감각적 훈련도 있음
	스트레스 관리	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스와 관련하여 자기관리를 어떻게 할 것인가에 초점을 맞추는 것이 중요 • 스트레스성 문제행동의 주된 초점은 신체반응이므로 스트레스 관리에 운동, 명상이 필요

주제	소주제	개념
프로그램 운영 및 형태		<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 응급상황에서의 관리, 평상시 스트레스 관리, 마음의 근육 강화가 필요 • 자기관리 훈련(정화, 이해, 학습과 실행, 재구조화 과정 등)이 필요
	양케이트	<ul style="list-style-type: none"> • 양케이트 부분도 스트레스 관리 프로그램에 유용함 • 양케이트를 통해 문제를 객관적으로 보게 되어 스트레스 수치가 낮아짐 • 직접 양케이트를 만들어내는 활동을 하는 것도 도움이 됨
	역할극	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 상황을 직접 생각해보고 실제로 대처하는 역할극을 하는 것이 스트레스 대처에 도움이 됨
	체험활동	<ul style="list-style-type: none"> • 가장 유의미했던 것은 실제적 경험 • 직접체험을 통해 부정적 사고를 제거하는 것이 필요 • 감정정화와 관련된 과거를 재경험하면서 치료 효과 산출 • 치료적 포인트는 연합 활성화 경험을 일으키는 것 • 가족조각 기법 등의 활동을 통해 스트레스 상황에 대하여 체험하도록 도울 수 있음
	진행자 역량	<ul style="list-style-type: none"> • 워업 작업을 할 때 진행자의 역량이 중요 • 집단 프로그램은 집단원과 진행자의 역량이 중요 • 중학교는 자존감이라는 부분에서 상담적 전략이 필요 • 직접 문제에 부딪히고(직면) 경험하는 것이 중요
	회기	<ul style="list-style-type: none"> • 현실적으로 학교에서는 최대 4회기 실시함 • 한 회기 정도 자존감에 대해 다루거나 혹은 매 회기 초반에 치열 업 하는 활동도 필요 • 어떤 프로그램이든지 10에서 12회기는 필요함 • 방과 후 프로그램에 집단상담을 넣어서 교육하는 방법도 있음 • 집단 8회기 학급단위로 가면 좋을 것 같음 • 효과적인 집단의 시간으로 15시간을 이야기하기도 함. 하지만 실제적으로 학교상황에서 15시간은 어렵고, 4-6회기 정도는 들어가야 함
	다양한 자료 사용	<ul style="list-style-type: none"> • 주제에 맞는 콘텐츠 제시 필요 • (만화 등) 사례를 보고 이런 상황에 어떻게 느끼는지에 대한 토의 • 시청각 자료 등 활용하여 인트로에서 몰입도를 높게 하는 것이 중요 • 좋은 교구, 다양한 역할놀이, 교육용자료 등 추천 • 이미지 카드, 좋은 말, 좋은 글 사용 추천 • 스마트폰에 부착하는 일회용사진기도 반응이 좋음 • 학교밖지원센터에서는 뉴로피드백을 사용하는 것도 추천
	유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 문제에만 과도하게 몰입하여 객관성을 잃지 않도록 유의 • 고등학생은 정보와 자료를 가지고 접근 필요 • 고등학생은 칭찬과 격려보다 현실적 대처 방안이나 정보가 중요함 • 체험적인 프로그램 구성 추천 • 소집단 내 학생들의 개인차와 자주성에 대한 이슈 고려
보급	연수	<ul style="list-style-type: none"> • 모든 연수 시간이 부족함 • 센터 상담자들 대상으로 보급하는 것 필요 • 교사연수를 통해 교사가 활용할 수 있어야 함 • 스트레스 프로그램을 학교와 교사대상으로도 보급 필요

주제	소주제	개념
	슈퍼비전	<ul style="list-style-type: none"> • 실시 매뉴얼 및 실시 키트 제공을 통해 최대한 개발의 취지 전달 • 소규모의 훈련과 슈퍼비전이 필요 • 프로그램의 매뉴얼에 따라 운영하고 모니터링하고 슈퍼비전하여 프로그램을 업그레이드 해 나가야 함

(1) 청소년 스트레스와 자존감

청소년들의 다양한 스트레스 사건은 사소한 일탈에서 자살시도까지 위기행동으로 이어질 수 있다. 발달적 특성에 따라 스트레스를 인식하는 정도나 스트레스의 내용이 다르게 나타나고 있다. 또한 스트레스 관리와 자존감 향상과의 상호관계성에 대한 의견도 제시되었다.

“스트레스 사건들은 다양한테 나타나는 행동도 매우 다양하여 우울 감을 경험하기도 하고, 그냥 스트레스로 인해 해야 할 일을 안 하고 돌아다니고 사소한 일탈에서 심한 비행이나 게임중독, 혹은 자살시도까지.... 약간의 사소한 일탈부터 굉장히 심한 위기행동까지 다양한 사람들을 많이 봤어요.”

“청소년 스트레스 반응을 보이는 아이들은 역기능적인 내현이나 외현적인 스트레스 반응들을 할 뿐만 아니라. 이전 경험에 의해서 어떤 조건이 되면 반응들이 준비가 되었다가 활성화된다..... 전문가들은 이런 반응들을 변화시키려고 하는 것으로 볼 수 있죠.”

“스트레스를 인식하는 것 자체가 굉장히 중요한 좌절감에 영향을 주는 프로세스, 자기 스트레스가 어떤 거라는 것을 인지하는 게 중요한데 사실 중학생들은 그런 인식과정이 미숙하죠..... 고등학생은 학업 스트레스가 더 클 수 있을 거 같아요.”

“스트레스를 잘 관리하다보면 ‘아 내가 내 문제를 잘 해결하는구나’ 해서 자신의 자존감이 높아질꺼고, 또는 자존감이 높은 아이는 덜 당황하고 자기의 스트레스를 더 잘 관리할 테니까 결과적으로는 상호적으로 상승될 거라고 생각합니다..... 특히 청소년의 경우 자존감 높으면 스트레스를 받았을 때 확실히 향상하는거 같아요.”

(2) 청소년 스트레스 요인

학업 및 진로문제, 그리고 또래, 교사, 부모와의 관계 안에서의 갈등문제가 청소년들에게 스트레스를 촉발하는 가장 큰 요인으로 작용한다고 지적되었다.

“학업 스트레스는 우리나라 청소년들이 대표적으로 많이 겪고요..... 학업에 스트레스를 많이 받다보니, 스트레스 주제가 너무 와 닿더라고요.”

“학업, 친구문제, 부모갈등, 교사갈등, 진로에 대한 스트레스가 많을 것 같고요. 그러다 보니까 스트레스로 인한 사건에 행동적인 결과가 나와서 아이들의 문제가 나타나는 것 같아요.”

“아이들이 교사의 오해, 또래의 오해, 부모의 오해, 당장에 눈에 보이는 것에 대하여 지적하는 상황들이 나를 이해받지 못하는 것으로 귀인을 하면서 스트레스를 받게 되는 거 같아요. 관계 안에서의 갈등이 촉발이 되는 경우가 가장 많습니다.”

“사실은 스트레스 사건들은 다양한데 나타나는 행동도 매우 다양하여 우울감을 경험하기도 하고..... 생태 관점이라든지, 가족환경, 학교 환경들 그런 변인들을 고려할 필요가 있을 거 같아요. 기존의 것들을 종합해서 접근할 필요가 있어요.”

(3) 프로그램 접근 개념

청소년 스트레스 관리 프로그램의 접근 이론으로 인지치료적 접근(REBT), 마음챙김, 긍정심리학적 접근, 절충통합접근, NLP 등이 효과적이라는 의견이 제시되었다.

“스트레스 사건이 실제적으로는 영향을 많이 주지만 그것을 좌지우지 하는 건 그 사람이 가지고 있는 틀이죠. 자기가 가진 틀을 개별적으로 프로그램 안에서 다루어주면 어떨까, 방법론적인.”

“결국 내가 어떤 상황이 나를 힘들게 만들더라도 ‘내 자체가 괜찮은 사람이다’ 라는 데 초점을 맞추다 보면 스트레스가 대체요법처럼 이게 영향을 미쳐서 스트레스를 해소하는 데 도움이 되거든요.”

“스트레스를 너무 부정적으로 인식하는 건 아닌지. 애들 프로그램이니까 재밌게 만들어서..... 스트레스는 자신을 성장시키는 중요한 과제거든요. 그래서 스트레스를 대처하는 긍정적인 힘을 만들어 주는 것이 필요할 것 같아요.”

“실제 장면에서는 거의 다 절충 통합인거 같다. 절충통합 모델이 대표인게 REBT, 현실요법 등 절충통합이 대세이고. 그렇게 가야 될 것 같아요. 종합적으로 살펴봐야 되는 거 같다.”

“EFT 두드리면서 정서를 다운 시키는 활동, 그것도 의외로 학생들에게 맞을 것 같고 도움이 될 것 같아요. 명상은 그렇게 넣으면서 NLP 계열의 몸과 정신을 부분의 인지 재구성과 함께 할 수 있고, 자기조절과도 관련이 되고 시간이 짧으므로 청소년이란걸 고려할 때 그것을 짧은 시간에 통합적으로 다룰 수 있는 것을 찾아보아야.....”

(4) 프로그램의 구성요소

프로그램의 구성요소로 스트레스에 대한 이해, 강인성과 지지, 자신의 장단점에 대한 긍정적 인식, 스트레스 직면하기, 의사소통 및 자기주장 훈련, 이완훈련 등이 제시되었다.

“스트레스를 관리하려면 다른 어떤 것보다도 스트레스에 대한 지식 훈련이 중요한 것 같다..... 애들이 디스트레스만 생각하지 유스트레스를 생각하지 않고..... 스트레스에 대한 이해가 들어갔으면 좋겠다.”

“심리적인 근력을 만들어 주는게 필요해요. 엄마가 쫓아다니면서 스트레스 상황을 방패와 칼을 가지고 다녀도 결국은 내가 겪게 되는 스트레스가 있잖아요. 아이가 좀 쉽게 끄 끈기와 지구력이 필요해요.”

“경험적으로 보면 자기 문제가 뭔지 알고, 어떻게 해야 하는지를 가정교육이나 어떤 경험을 통해서 훈련이 된 아이들은 진짜 심각한 사건을 겪어도 생각보다 스트레스를 덜 힘들게 겪고, 훈련이 안되거나 경험이 없고 남에 의해 문제를 항상 해결하고 누군가에게 의지하는 경험이 많았던 아이들은 잘 안되고.”

“의사소통훈련을 굉장히 세팅을 잘 해서 연습을 시키는 것이 매우 중요해요. 명확하게 전달하고 확인하는 정도만 훈련시켜도 스트레스를 자기가 왜곡하지는 않을 수 있어요.”

“명상을 넣으시든지 마음수용 정확하게 혹은 이완, 구체적인 프로그램에 넣어주시면..... 실제 프로그램 안에 그런 식의 명상을 하면서 자기 스트레스를 이미지화해서 풍선에 넣어서 던진다든지 몇 가지 기법이 있어요.”

(5) 프로그램 운영 및 형태

청소년 스트레스 관리 프로그램은 10회기~12회기가 바람직하나, 학교 현장에서 시간을 확보하여 진행하기에는 현실적으로 4회기~6회기가 적절하다는 의견이 있었다. 그리고 시청각자료 등 다양한 자료를 사용하여 청소년들의 프로그램 몰입도를 높이는 것이 필요하며, 무엇보다도 청소년들이 직접 체험적인 활동을 많이 할 수 있도록 프로그램을 구성하는 것이 중요하다고 하였다. 또한 집단을 운영하는 진행자의 역량이 프로그램의 효과를 높이는데 결정적 역할을 한다는 지적도 있었다.

“4-6회기는 적어도 그 정도는 되어야하지 않겠나. 나눠서 들어간다 해도 2-3번 들어가서 하든지, 제 생각은 6회기로 구성된 것을 가지고 들어가 운영을 하다보면 맞는 것이 있고 안 맞는 것이 있을 것인데, 약간은 필요에 따라서 할 수 있도록 조금 유연하게.....”

“시청각 자료, 몰입도가 되는 것을 가지고 들어가야 된다고..... 동영상 만화를 보고 이런 상황에 어떻게 느끼는지에 대한 토의를 한다든가..... 아이들한테 카드 같은 거. 교구 중에 굉장히 좋은 사진카드가 많은 게 있는데 뒤에 좋은 글귀가 있는..... 혹은 자기를 표현하는 사진을 찍거나.”

“아이들이 직접 해 보는 것. 그 상황을 직접 한번 생각해보고 실제 그 시간 내에 대처하는 것까지 역할극으로 해 보는 것이 굉장히 중요하고 도움이 된다고 생각해요.”

“많은 프로그램을 했지만 결국은 사전사후 해보면 집단프로그램은 사람의 역량이 중

요한 거죠..... 워업 작업하는 게 굉장히 중요하고 수행하는 진행자의 역량이 필요하죠.”

(6) 프로그램의 보급

프로그램을 개발하여 보급하는 과정에서는 소규모로 훈련시키고, 슈퍼비전도 제공해 주면서, 현장에서의 실시 결과를 반영하여 프로그램을 한층 더 보완해 나가는 것이 필요하다. 프로그램 보급 대상은 전국의 청소년상담복지센터와 학교밖청소년지원센터의 상담자들은 물론, 교사연수를 통해 학교 교사들에게도 보급하는 것이 필요하다는 의견도 제시되었다.

“센터 상담자들 대상으로 보급하는 것 필요하다. 그리고 교사연수 등을 통해 교사가 활용할 수 있게 해서..... 실제 스트레스 관련하여 학교 교사대상으로도 보급하도록.”

“구조화된 것이 각 강사들에게 전달 되서 비슷하게 가려면 프로그램 실시 매뉴얼뿐만 아니라 실시 키트도 필요할 것으로 보여요. 그래야 강사들이 편하게 진행할 수 있고, 최대한 원개발의 취지를 훼손시키지 않을 것 같아요.”

“훈련자들 교육시킬 때 소규모로 훈련시키고 본인들이 시도해보고 슈퍼비전 받게 하고 그런 것들을 조련하는 그런 부분도 앞으로 필요하지 않을까..... 프로그램 하고 모니터 하고 슈퍼비전해주고 그 프로그램을 업그레이드하고, 이렇게 프로그램을 보완해 나가는 게 필요하다고 생각해요.”

3) 현장실무자 대상 요구조사

가) 조사대상

요구조사는 전국의 청소년상담복지센터 상담자와 학교밖청소년지원센터(꿈드림)의 상담자, 그리고 청소년상담사들을 대상으로 실시하였다. 설문에 참여한 청소년상담 현장실무자는 총 224명이었다. 이 중 청소년상담복지센터(꿈드림센터 포함) 상담자가 대다수(68.71%)를 차지하였으며, 학교 교사나 Wee클래스/Wee센터 상담자도 20.86%를 나타내었다. 이들의 근무경력은 5년 이상 10년 미만인 49.53%로 가장 많았으며, 1년 이상 5년 미만 33.96%, 10년 이상 12.26% 순이었다. 학력은 대체로 석사가 많았으며(69.27%) 박사나

박사 수료자도 10.73%에 달했다. 연령은 40대-50대가 주 연령층이었다(50대 48.84%, 40대 28.37%). 응답자의 인구학적 특성을 살펴보면 표 9와 같다.

표 9. 현장실무자 대상 요구조사 참여자의 인구학적 특성

항목	세부항목	빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	13	6.02
	여자	203	93.98
	계	216	100.00
연령	20대	1	0.47
	30대	1	0.47
	40대	61	28.37
	50대	105	48.84
	60대 이상	47	21.86
	계	215	100.00
거주지역	서울·인천·경기	96	44.24
	강원	8	3.69
	충청	20	9.22
	전라	31	14.29
	경상	61	28.11
	제주	1	0.46
	계	217	100.00
소속	시·도 청소년상담복지센터	41	25.15
	시·군·구 청소년상담복지센터	68	41.72
	학교밖청소년지원센터(꿈드림)	3	1.84
	학교(위클래스, 위센터)	34	20.86
	기타	17	10.43
	계	163	100.00
근무경력	1년 미만	9	4.25
	1-5년	72	33.96
	5-10년	105	49.53
	10년 이상	26	12.26
	계	212	100.00
학력	학사	41	20.00
	석사	142	69.27
	박사 및 박사수료	22	10.73
	계	205	100.00

나) 설문 문항구성

설문지의 문항은 청소년 스트레스 관리 프로그램의 필요성 여부, 적절한 프로그램 회기, 프로그램 진행시 어려움, 프로그램의 구성요소 및 제안점 등에 관한 내용을 중심으로 구성하였다. 요구조사 설문문항 구성은 청소년 스트레스 프로그램관련 문헌연구를 통해 얻은 자료, 학계 및 현장전문가 FGI 결과를 바탕으로 청소년 상담 및 프로그램 개발 경험이 풍부한 연구자 3인(사회복지학 박사 1인, 상담학 박사 1인, 상담학 석사 1인)이 개발하였고, 상담학 박사 1인의 검토 및 자문을 거쳐 완성하였다. 설문지의 문항구성 내용은 표 10과 같으며, 설문지는 부록 2에 제시하였다.

표 10. 설문 문항구성

영역	내용	문항번호	문항수
프로그램 교육경험	교육 참여 경험	1	1
프로그램에 대한 인식	프로그램의 필요성 인식	2	1
프로그램 진행	프로그램 회기수, 예상되는 어려움	3-1, 3-2, 4	3
프로그램 내용	프로그램의 구성 내용별 중요도	5	1
제안점	추가 내용 및 고려사항	6	1

다) 조사절차 및 자료분석

청소년 스트레스 관리 프로그램 개발을 위해 실시된 요구조사는 전국의 청소년상담복지센터 및 청소년지원센터(꿈드림)의 상담자, 그리고 청소년상담사들을 대상으로 2017년 6월 26일부터 8월 21일까지 실시되었다. 설문조사는 2가지 방법을 활용하여 이루어졌다. 첫 번째 방법은 한국청소년상담복지개발원에서 각 사업별로 실시되는 교육현장에서 교육참석자들을 대상으로 직접 실시하였고, 또 다른 방법은 온라인 설문조사를 실시하였다. 자료분석은 기술통계분석이 사용되었다.

라) 분석결과

(1) 프로그램에 대한 인식, 회기 및 운영 시 어려움

청소년 스트레스 관련 프로그램 교육 경험은 응답자의 25.45%로, 프로그램 필요성에 대한 인식은 상대적으로 매우 높게 나타났다(99.55%). 바람직한 프로그램 회기수는 3-4회

기 43.24%, 5-6회기 40.99%로 큰 차이 없이 비슷한 양상을 보였으나, 학교 현장에서 현실적으로 가장 적절한 회기수는 3-4회기 47.53%, 5-6회기 31.39%로 다소 차이가 있었다. 그리고 청소년 대상으로 프로그램 운영 시 예상되는 어려움에 대해 현장실무자들은 학생들의 참여동기 부족과 프로그램 미흡(각각 27.01%), 학교 관리자의 낮은 교육 동기(21.80%), 전문지도 인력 부족과 프로그램 실시 시간 확보의 어려움(각각 10.43%) 순으로 응답하였다.

표 11. 현장실무자 대상 프로그램 인식, 회기 등 진행관련 요구조사 결과

항목	세부항목	빈도(명)	백분율(%)
프로그램 교육경험	있다	57	25.56
	없다	166	74.44
	계	223	100.00
프로그램에 대한 인식	매우 필요하다	148	66.07
	필요하다	75	33.48
	보통이다	1	0.45
	불필요하다	0	0
	전혀 필요없다	0	0
계	224	100.00	
바람직한 회기수	1-2회기	14	6.31
	3-4회기	96	43.24
	5-6회기	91	40.99
	7회기 이상	21	9.46
	계	222	100.00
가장 적절한 회기수	1-2회기	32	14.35
	3-4회기	106	47.53
	5-6회기	70	31.39
	7회기 이상	15	6.73
	계	223	100.00
프로그램 운영시 어려운 점	학생들의 참여 동기 부족	57	27.01
	참고할 만한 프로그램 미흡	57	27.01
	전문지도 인력의 부족	22	10.43
	실시 비용	7	3.32
	실시 시간 확보의 어려움	22	10.43
	관리자의 낮은 교육 동기	46	21.80
	계	211	100.00

(2) 프로그램의 구성 내용

현장실무자들은 7점 척도로 질문한 청소년 스트레스 관리 프로그램의 구성 내용에 대

해 자기조절과 감정 표현하기, 의사소통훈련, 스트레스 해소 방법, 그리고 자기효능감과 자존감 향상 훈련이 중요하다는 응답을 가장 많이 하였다. 그 다음으로는 장점을 찾고 긍정적으로 인식하기, 스트레스에 대한 이해, 비합리적 신념 바꾸기, 낙관성 훈련 교육이 필요하다고 인식하는 것으로 나타났다. 분석결과는 표 12와 그림 3에 세부적으로 제시하였다.

표 12. 현장실무자 대상 프로그램 구성내용에 대한 요구조사 결과

구분	매우 중요 하지 않음 (1점)	중요 하지 않음 (2점)	약간 중요 하지 않음 (3점)	보통 (4점)	약간 중요 함 (5점)	중요 함 (6점)	매우 중요 함 (7점)	총 계	가 중 평 균
이완훈련	1 (0.46)	1 (0.46)	8 (3.65)	21 (9.59)	35 (15.98)	73 (33.33)	80 (36.53)	219	5.86
명상	2 (0.92)	5 (2.29)	16 (7.34)	52 (23.85)	60 (27.52)	52 (23.85)	31 (14.22)	218	5.03
의사소통 훈련	1 (0.45)	0 (0.00)	0 (0.00)	11 (5.00)	21 (9.55)	66 (30.00)	121 (55.00)	220	6.33
비합리적 신념바꾸기 (인지재구성)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (0.91)	14 (6.39)	27 (12.33)	87 (39.73)	89 (40.64)	219	6.10
역할훈련	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (1.37)	22 (10.05)	43 (19.63)	88 (40.18)	63 (28.77)	219	5.85
자기조절	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (2.27)	18 (8.18)	87 (39.55)	110 (50.00)	220	6.37
나-메시지 훈련	0 (0.00)	0 (0.00)	6 (2.79)	27 (12.56)	48 (22.33)	65 (30.23)	69 (32.09)	215	5.76
자기효능감	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (0.46)	5 (2.28)	28 (12.79)	81 (36.99)	104 (47.49)	219	6.29
장(단)점 찾고 긍정적으로 인식하기	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (0.45)	11 (5.00)	32 (14.55)	81 (36.82)	95 (43.18)	220	6.17
강인성	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (1.40)	49 (22.79)	58 (26.98)	75 (34.88)	30 (13.95)	215	5.37
감정 표현하기	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	6 (2.73)	21 (9.55)	85 (38.64)	108 (49.09)	220	6.34
자존감 향상 훈련	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (0.93)	8 (3.72)	35 (16.28)	75 (34.88)	95 (44.19)	215	6.18
자기주장훈련	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (0.92)	14 (6.45)	47 (21.66)	80 (36.87)	74 (34.10)	217	5.97

스트레스에 대한 이해	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (1.36)	9 (4.09)	34 (15.45)	89 (40.45)	85 (38.64)	220	6.11
스트레스 해소 레퍼토리(방법) 확충	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (2.27)	27 (12.27)	78 (35.45)	110 (50.00)	220	6.33
낙관성 훈련	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (0.91)	18 (8.22)	34 (15.53)	91 (41.55)	74 (33.79)	219	5.99

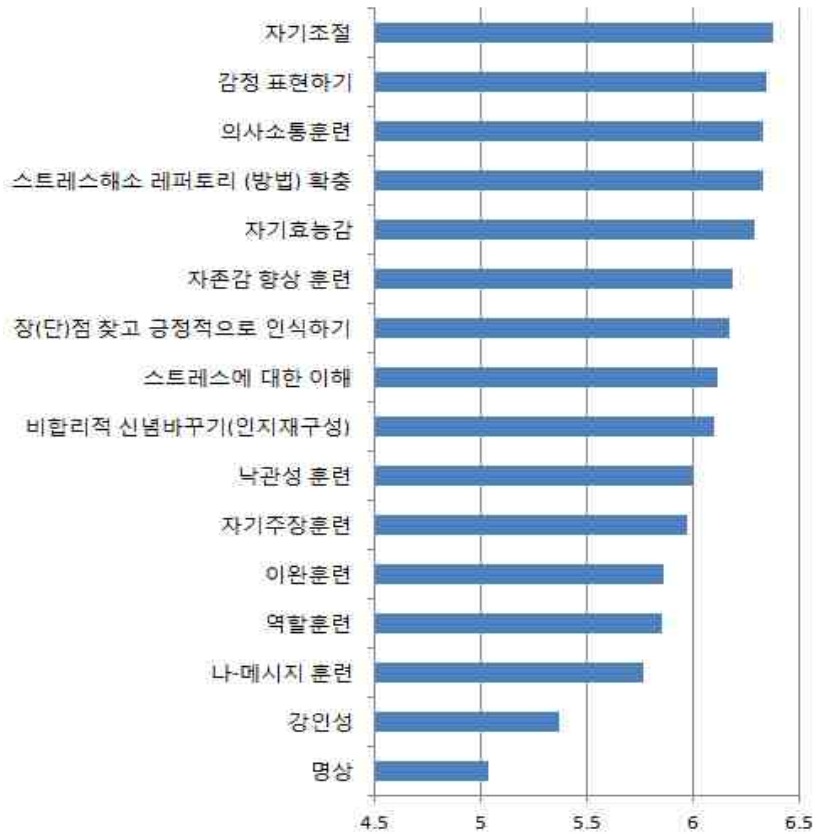


그림 3. 청소년 스트레스 관리 프로그램의 구성 내용에 대한 수요

(3) 프로그램 개발에 대한 기타 의견

상담현장의 실무자들은 프로그램 개발 방향에 대해 청소년들이 스트레스에 대한 자각과 함께 자신에게 맞는 스트레스 해소방법 찾기의 중요성을 강조하였다. 그리고 청소년들이 지루해 하지 않도록 몸으로 표현하고 체험하는 활동위주의 프로그램(보드게임, 놀이, 레크레이션 등)이 필요하다는 의견을 다수 보고하였다.

3. 프로그램의 구성

청소년 스트레스 관리 프로그램을 개발하기 위해 문헌연구, 중·고등학생 및 학교밖 청소년과 현장전문가를 대상으로 실시한 포커스그룹인터뷰 결과와 요구조사 결과를 분석하고, 그 결과 도출된 내용을 바탕으로 프로그램의 주요내용을 구성하였다. 1차로 구성된 프로그램은 청소년 스트레스관련 프로그램 개발 경험 및 집단상담 경험이 풍부한 학계 및 현장전문가 2인, 청소년 상담 및 집단프로그램 운영 경험이 풍부한 상담전문가 5인으로부터 감수 및 자문을 받아 수정·보완하였다. 청소년 스트레스 관리 프로그램의 목표, 구성원리, 운영원리 및 주요내용은 다음과 같다.

가. 프로그램의 목표

청소년 스트레스 관리 프로그램을 통해 달성하고자 하는 목표는 다음과 같다.

첫째, 청소년들이 경험할 수 있는 다양한 스트레스가 발달과업에서 나타날 수 있는 자연스러운 것임을 이해한다. 둘째, 스트레스 위기상황에서의 자신의 비합리적인 생각, 장단점을 긍정적으로 인식하고 스스로 변화를 위해 노력할 수 있다. 셋째, 스트레스에 대해 강인성과 긍정성을 바탕으로 합리적이고, 자기조절력이 높은 대처행동을 할 수 있다. 넷째, 자존감 향상을 통해 스스로 스트레스 관리를 잘 해 나갈 수 있다.

나. 프로그램의 구성원리

첫째, 청소년기는 발달단계상 다양한 스트레스 상황에 놓일 수 있다. 청소년들이 감당할 수 있는 스트레스는 청소년 발달에 긍정적으로 작용할 수 있지만, 감당할 수 없는 스트레스 상황이나 사건은 청소년들을 심각한 어려움에 직면하게 할 수 있다. 따라서 청소년들이 자신의 스트레스 상황을 긍정적으로 보게 하고 문제에 직면하여 잘 대처할 수 있게 스트레스 프로그램 내용을 구성하고자 하였다.

둘째, 청소년들이 스트레스에 대한 이해를 높이고 프로그램에 몰입할 수 있도록 동영상 등 시청각 자료를 활용하는 것이 필요하다. 보다 생생한 영상자료를 활용하여 청소년들의 몰입도를 높이고 함께 토론하며 스트레스에 대해 이해하고 생각해보는 시간을 갖도록 프로그램을 구성하고자 하였다.

셋째, 프로그램의 효과를 높이기 위해서는 일방향의 강의식이 아닌 청소년들이 프로그

램에 적극적으로 참여하는 것이 필요하다. 현장의 전문가 대상 포커스그룹인터뷰에서 적극 제시된 것이 청소년들이 프로그램에 참여할 수 있는 활동에 대한 요구였다. 청소년들이 프로그램 안에서 체험할 수 있도록 하는 것이 프로그램의 효과를 높이는데 중요하다는 것이다. 따라서 청소년들이 직접 참여할 수 있는 활동을 상당수 포함하여 프로그램을 구성하고자 하였다.

다. 프로그램의 운영원리

첫째, 프로그램은 체험과 활동 중심으로 운영된다. 전체를 극화하여 스트레스몬스터 마스터 양성교육의 포맷으로 진행하여 흥미를 유발하고, 주진행자는 수석마스터의 역할을 함으로써 교육적 효과와 집단상담적 효과를 병행한다. 구성원 간 협동과 모듈 간 경쟁 요소를 도입하여 청소년들의 적극적 참여를 유도한다.

둘째, 프로그램은 중학교 2학년 ~ 고등학교 1학년 학생 청소년을 주요대상으로 한다. 그리고 동일 학령기 연령대에 해당하는 학교밖 청소년들도 대상으로 한다.

셋째, 프로그램은 중·고등학교인 경우 학급단위로, 학교밖청소년지원센터의 경우는 집단 프로그램으로 운영한다. 집단운영 프로그램의 경우는 10명 내외부터 가능하다. 이때 프로그램 참여자는 4~5명 정도의 모듈로 구성하여 모듈별 활동을 하도록 한다.

넷째, 프로그램은 총 6회기로 구성하였으며, 각 회기는 중·고등학교의 실정에 맞추어 45분에서 50분씩으로 한다. 프로그램 운영은 학교의 사정에 따라 2회기 혹은 3회기씩 묶어서 운영해도 무방하다. 단 훈습을 위해 적어도 2일차 이상으로 운영하는 것이 바람직하다.

다섯째, 프로그램은 매 회기 ‘도입 - 전개(강의, 활동, 발표) - 마무리’의 순서로 진행한다.

여섯째, 프로그램의 진행은 지도자용 매뉴얼의 지침을 준용하고, 참가자는 워크북을 활용하도록 한다. 이때 동영상 등 시청각 자료를 활용하며, 적극적인 체험활동이 되도록 한다.

일곱째, 프로그램은 주진행자가 진행하며, 보조진행자는 참여자들의 적극적인 참여를 위해 주진행자를 조력하고 참여자들을 지지, 독려한다.

라. 프로그램의 주요내용

청소년 스트레스 관리 프로그램은 ‘스트레스 몬스터 마스터 양성교육’이라는 큰 주제 안에서 진행된다. 각 회기별 핵심내용을 요약 정리해 보면, 1회기는 스트레스 민감도 테스트, 스트레스 몬스터(스몬) 모으기 등의 활동을 통한 자기조절 및 이완훈련에 중점을 두며, 2회기는 스트레스에 대한 이해와 스몬 대처 에너지 찾기 활동을 통해 인지 재구성과 자존감 향상을 꾀한다. 3회기는 팀별 스몬을 정하고 대처무기 개발 활동을 통해 의사소통과 역할훈련, 강인성 증진에 초점을 두며, 4회기는 스몬을 길들이며 강점인식과 자존감을 향상시킨다. 5회기는 스몬을 길들이기 위한 핸드북 만들기 작업을 통해 감정 표현하기, 나-메시지 훈련과 낙관성 훈련을 실시하며, 마지막 6회기는 팀별 핸드북 발표하기, 마스터 임명장 수여식을 통해 자기효능감을 높이는데 중점을 두었다. 프로그램의 회기별 주제, 주요내용 및 활동, 핵심요인은 다음의 표 13에 제시하였다.

프로그램의 회기별 목표 및 주요내용을 보다 구체적으로 살펴보면, 우선 1회기의 목표는 프로그램에 대한 오리엔테이션을 통하여 프로그램 전체의 목적 및 진행방법을 안내하고, 지도자를 소개하고 참여자들끼리 모둠을 형성하여 흥미로운 테스트와 게임 등을 함으로써 프로그램의 참여동기를 높이는 것이다. 아울러, 테스트 결과를 확인하고 스트레스 역량을 발견하는 보드게임, 마무리의 이완훈련을 통해 자기조절(이완훈련), 장단점을 발견하여 긍정적으로 인식하기 요인을 활성화하고자 하였다.

2회기, 스몬 알아보기의 목적은 스트레스에 대한 이해, 자기조절, 장단점 찾고 긍정적 인식하기, 인지재구성, 자존감향상에 두었다. 스트레스의 종류를 디스트레스와 유스트레스로 구분하여 제시하고 스트레스 반응으로서 인지, 정서, 행동의 측면을 구별할 수 있도록 짧은 강의를 한 후 OX퀴즈를 통해 스트레스에 대한 이해를 심화하고, 스트레스 기본 대처로서 자존감을 향상시킬 수 있는 생각을 발견, 개발하고 이를 공유하도록 하였다. 그리고 마무리로 역시 이완훈련을 포함시켜 자기조절과 긍정적 인식, 자존감 향상을 도모하였다.

3회기, 스몬 도전하기에서는 명상, 스트레스 대처 주문 만들기와 스트레스 대처하기, 스트레스를 이미 받았을 때 힐링하는 응급 방법으로서 EFT(감정자유기법)로 자기조절, 인지재구성, 역할훈련, 의사소통훈련, 강인성, 자존감 향상 훈련, 이완훈련, 자기효능감 요인을 증진하도록 하였다.

표 13. 청소년 스트레스 관리 프로그램의 회기별 주요내용

회기	회기명	주제	주요내용 및 활동	핵심 요인
1	들어가기	오리엔테이션, 스트레스 탐색	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 소개 • 스트레스 민감도 테스트(영상) • 스트레스 보드게임 • 규칙 안내 • 스트레스 몬스터(스몬) 모으기 • 이완훈련 	<ul style="list-style-type: none"> • 자기조절 • 이완훈련 • 장단점 찾고 긍정적 인식하기
2	스몬 알아보기	스트레스 이해하기, 스트레스대처 기본 연습	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스에 대한 강의 • 스트레스 관련 OX퀴즈 • 스톤별로 에너지 레벨 정하기 • 마스터 에너지자이저(스몬 대처를 위한 에너지 주문) 찾기 • 팀별 포인트 집계 • 이완훈련 	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스에 대한 이해 • 자기조절 • 장단점 찾고 긍정적 인식하기 • 인지재구성 • 자존감 향상 • 이완훈련 • 자기효능감
3	스몬 도전하기	스트레스 대처방법 개발	<ul style="list-style-type: none"> • 스톤사냥 준비운동(명상) • 팀별로 스톤 정하고 만들기 • 대처무기 개발 • 스톤 숲 지나기 도전 • 부상치료법 • 이완훈련 	<ul style="list-style-type: none"> • 자기조절 • 인지재구성 • 역할훈련 • 의사소통훈련 • 강인성 • 자존감 향상 • 이완훈련 • 자기효능감
4	스몬 길들이기	강점 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 스톤사냥 준비운동(자존감 주문) • 강점인식에 대한 강의 • 강점 찾아주기 • 스톤 길들이기 • 부상치료법 • 이완훈련 	<ul style="list-style-type: none"> • 의사소통훈련 • 강인성 • 강점 인식 • 자기주장 훈련 • 자존감 향상 • 이완훈련 • 자기효능감
5	스몬 대처 핸드북 만들기	스트레스 관리	<ul style="list-style-type: none"> • 스톤사냥 준비운동(자존감 주문) • 의사소통 훈련 • 스톤 길들이기 핸드북 만들기 • 핸드북 콘테스트 • 부상치료법 • 이완훈련 	<ul style="list-style-type: none"> • 감정 표현하기 • 의사소통훈련 • 나-메시지 훈련 • 낙관성 훈련 • 강인성 • 자존감 향상 • 이완훈련 • 자기효능감
6	수료 및 임명장 수여	평가 및 마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 스톤 사냥 준비운동(자존감 주문) • 팀별 핸드북 발표하기 -> 마스터 선언문 발표하기 • 소감 나누기 • 마스터 임명장 수여식 -> 베스트 팀 및 MVP 시상 • 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> • 감정 표현하기 • 이완훈련 • 자기효능감

4회기, 스몬 길들이기에서는 도입의 자존감 주문과 이완훈련, 마무리 단계의 이완훈련과 감정자유기법 복습으로 자기조절과 이완훈련을 도모하고 자존감을 증진할 주문을 위하는 활동으로서 자신의 강점을 인식하고 이를 스트레스 시에 되뇌이도록 모두의 앞에서 발표하게 함으로써 강인성 증진, 자기주장 훈련, 자존감과 자기효능감 향상을 도모하였다.

5회기, 스몬 대처 핸드북 만들기에서는 스트레스 상황의 원천인 대상에게 스트레스로 인한 감정을 표현하고 자신의 원함을 전달한 다음 주변에 도움을 요청하는 3단계 의사소통을 만들어 발표하게 하여 감정 표현, 의사소통, I-message 역량을 증진하고자 하였다. 그리고 삶의 목표와 현재 상황을 연결하여 스트레스를 대처할 방법을 확인하고 스트레스 대처를 위한 동기와 효능감을 증진할 수 있는 핸드북을 만들고 서로 공유함으로써 낙관성, 강인성, 자존감 향상을 도모하였다. 이러한 회기 전체 활동을 통해 스트레스 대처에 대한 효능감을 높이고자 하였다.

6회기, 수료 및 임명장 수여는 마무리 회기로서 제작한 핸드북의 대처방법을 구성원들 앞에서 발표하고 자신이 작성한 스트레스 몬스터 마스터로서의 선언을 전체 앞에서 발표하도록 하였다. 그리고 프로그램 전체 활동에 대한 소감을 발표함으로써 감정을 표현하고 자기효능감을 증진하도록 하였다. 마무리의 시상과 격려를 통해 이러한 효능감을 더욱 고양하도록 배치하였다.

4. 프로그램의 실시 및 평가

본 연구에서는 청소년을 대상으로 프로그램의 시범운영을 통한 예비연구를 실시하기에 앞서 사전에 상담전공 교육대학원생들을 대상으로 예비운영을 실시하였고, 그 후에 청소년 대상의 시범운영을 실시하였다. 그리고 실시 및 평가결과를 바탕으로 프로그램을 수정·보완하고 완성하였다.

가. 프로그램 예비운영

본 연구에서는 청소년 스트레스 관리 프로그램이 실제 청소년을 대상으로 진행할 때 적합하고 효과적일 수 있는지 알아보기 위하여 청소년 대상의 시범운영에 앞서 청소년들을 지도하는 중·고등학교 교사 중심의 교육대학원생들을 대상으로 예비운영을 진행하였

다. 프로그램에 참여한 교사들의 반응 관찰과 소감을 통해 프로그램의 효과성을 평가하고 프로그램의 초안을 수정·보완하고자 하였다.

프로그램의 예비운영은 대구·경북지역에 소재한 대학의 상담심리전공 교육대학원에 재학 중인 교사, 전문상담사, 전문상담교사들 2개 집단(23명, 24명)을 대상으로 프로그램을 실시하였다.

1) 연구대상

프로그램의 예비운영 진행은 프로그램 연구자 중 1인이 직접 담당하였다. 진행자는 상담경력 26년, 상담교육 경력 15년의 상담전공 박사 겸 상담심리전문가이다. 프로그램 예비운영은 2017년 8월 7일부터 8월 8일까지 양일간 교육대학원 수업 참여자를 대상으로 집단별 각 2시간씩 진행하였다. 예비운영의 참여자들은 총 47명으로 이들의 인구통계학적 정보는 다음과 같다.

표 14. 프로그램 예비운영 참여자 인구통계학적 정보

	참여자 수		백분율
		N	%
연령대	36-40	10명	21.4%
	41-45	16명	34.0%
	46-50	11명	23.4%
합계		47명	100.0%

2) 연구결과

가) 참여자들의 만족도

참여자들의 만족도는 상당히 높은 것으로 확인되었다. 프로그램의 포맷을 듣고 참여자들은 흥미를 보였으며, 진행자가 수석마스터로 소개하는 순간 웃음이 얼굴에 나타나는 참여자들이 많았다. 스트레스 민감도 테스트를 집중하여 시청하였고 이어서 스트레스 역량 확인을 위한 보드게임을 하는 동안은 강의실에서 열기가 느껴질 정도로 집중하였으며 모둠별로 웃는 소리와 이야기하는 소리, 해당되는 칸에 말이 도착한 참여자들의 활동으로 떠들썩하였다. 호흡연습 시 거의 대부분의 참여자들이 참가하였으며 OX퀴즈 동안에도 집중하여 참여하고 오답 자리에 섰을 때는 한숨을 쉬는 등 흥미가 높았다. 대처무기를

개발하는 동안 모듈별로 집중하는 모습을 관찰할 수 있었으며 대처 실습을 하는 동안 웃음이 끊이지 않았고 서로 활발하게 피드백을 주고받는 모습을 관찰할 수 있었다.

참여자들은 “정말 재미있었어요”, “대박입니다, 매 순간 다른 생각을 할 수 없이 집중해서 참여했습니다”, “스트레스에 대해 재미있게 배워서 배운 것 같지 않게 학습을 했어요” 등의 소감을 발표했다.

나) 청소년 대상으로 진행할 때 예상되는 흥미와 만족도

참여자들의 기대는 매우 긍정적이었다. “학생들이 무척 좋아할 거 같아요”, “우리 학교에서도 진행해 보고 싶어요”, “우리 기관에서 진행하려면 무엇을 더 배워야할까요?”, “우리 기관에서 진행해 보고 싶어요”, “학생들이 정말 즐겁게 참여할 거 같아요”, “요즘 학생들에게 꼭 필요한 프로그램인 것 같습니다”, “여간해서는 재미를 못 느끼고 지루해 하는 데 이 프로그램은 적극적으로 참여할 것 같네요” 등의 소감을 들을 수 있었다. 이는 학생들을 대상으로 진행했을 때 흥미와 만족도가 예상된다는 답변들이었다고 할 수 있다.

나. 프로그램 시범운영

1차 개발된 프로그램은 전문가의 감수를 거쳐 수정·보완 후 프로그램의 효과성 검증 및 완성도를 높이기 위해 청소년 대상으로 본격적인 시범운영을 실시하였다. 시범운영은 대구 및 경북지역의 중학교와 고등학교에서 실시하였다. 중학교는 2학년 1개 학급에서, 고등학교는 1학년 1개 집단을 대상으로 실시하였다. 이 때 프로그램 실시 전과 실시 후의 변화정도를 측정하기 위하여 동일학교의 동일 학년을 통제집단으로 선정하였다.

프로그램 진행은 연구자 1인이 직접 진행하고, 다른 연구자 2인은 프로그램 참가자들의 이해를 돕거나 원활한 모듈활동을 위해 프로그램 진행을 지원하였다. 청소년 대상의 프로그램 시범운영 결과는 다음 장에서 상세히 기술하고자 한다.

다. 프로그램의 평가 및 수정·보완

시범운영을 진행하면서 연구자들이 자체 평가한 내용, 그리고 프로그램 참여 청소년들의 만족도 및 평가 결과를 토대로 프로그램을 수정·보완 하였다. 이 후 청소년 상담전문가의 감수를 통해 최종적으로 프로그램을 개발하였다.

IV. 프로그램의 평가

1. 예비연구 : 프로그램의 효과성 검증

가. 연구설계

본 연구에서는 청소년 스트레스 관리 프로그램의 시범운영에 참여한 청소년들의 스트레스 대처방식과 자기효능감, 자아존중감이 어떻게 변화하는지 알아보기 위해 실험집단과 통제집단 간의 사전검사에 대비한 사후검사의 변화점수의 통계적 유의성을 중심으로 프로그램의 효과성을 분석하고자 하였다. 더불어 참여 학생의 만족도를 분석하여 프로그램의 초안을 수정·보완하고자 하였다.

예비연구 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 중학교 2학년과 고등학교 1학년 학생을 대상으로 실험집단과 통제집단으로 구분하여 프로그램 효과성 검증을 실시하였다. 본 연구의 독립변인은 청소년 스트레스 관리 프로그램이며, 종속변인은 스트레스 대처방식과 자기효능감, 자아존중감이다. 프로그램 효과성 검증을 위한 시범운영의 연구설계는 표 15와 같다.

표 15. 프로그램 효과성 검증을 위한 연구설계

집단구분	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O1	X1	O2
통제집단	O3		O4

O1, O3 : 사전검사(실험집단, 통제집단) / 스트레스 대처방식, 자기효능감, 자존감

O2 : 사후검사(실험집단) / 스트레스 대처방식, 자기효능감, 자존감, 프로그램 만족도

O4 : 사후검사(통제집단) / 스트레스 대처방식, 자기효능감, 자존감

X1 : 실험처치 / 청소년 스트레스관리 프로그램(중학교 6회기×45분, 고등학교 6회기×50분)

나. 연구방법

1) 연구대상

프로그램 시범운영에 참여한 구성원은 대구 및 경북지역에 소재한 중·고등학교의 학생 총 65명이었다. 당초 실험집단은 34명(중학교 2학년 1개 학급 20명, 고등학교 1학년 3개 학급의 자발적 신청자 14명)과 통제집단 33명(중학교 2학년 1개 학급 20명과 고등학교 1학년 1개 학급 13명)으로 구분되었었다. 그러나 고등학교 실험집단의 학생 중 개인 사정상 2시간 늦게 참여한 학생 1명과 개인사정상 사후검사를 실시하지 못하고 먼저 떠난 1명을 제외한 12명에 대해서만 분석되었다. 실험집단의 중학교 구성원에게는 45분씩 6회기의 프로그램이, 고등학생에게는 50분씩 6회기의 프로그램이 제공되었다. 참여자의 인구통계학적 정보는 다음의 표 16과 같다.

표 16. 연구대상자의 인구통계학적 정보

			실험집단	통제집단	합계
			N (%)	N (%)	
학년	중 2	남	9 (28.1)	11 (33.3)	40명
		여	11 (34.4)	9 (27.3)	
	고 1	남	12 (37.5)	13(39.4)	25명
		여	0 (0)	0 (0)	
합계			32(100.0)	33(100.0)	

2) 측정도구

가) 스트레스 대처방식 척도

본 연구에서 사용된 스트레스 대처방식 척도는 Folkman & Lazarus(1984)가 개발한 스트레스 대처방식척도(The way of coping cheackist)를 김정희(1988)가 요인분석을 통해 선택 개발한 것을 정유미(2004)가 일부 수정, 보완한 것으로 사용하였다. 이 척도는 4점 리커트 척도(1-전혀 그렇지 않다, 2-조금 그렇다, 3-상당히 그렇다, 4-매우 그렇다), 총 20문항으로 구성되어 있었으나, ‘전문적 도움을 요청한다’의 한 문항을 추가하여 총 21문항의 설문을 사용하였다. 설문지는 총 4개의 하위영역으로 구성되어있다. 적극적 대처 유

형에는 스트레스를 유발한다고 생각되는 개인-환경 관련 문제를 직면하여 변화시켜 스트레스 근원에 작용하려는 노력을 의미하는 문제중심적 대처(5문항), 스트레스 사건이나 상황을 해결하기 위하여 누군가의 도움을 요청하는 대처방식을 의미하는 사회적지지 추구(6문항)가 포함되며, 소극적 대처 유형에는 스트레스나 그것을 유발하게 되는 상황, 사건에 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하거나 상상함으로써 대처하는 방식을 의미하는 소망적 사고 대처(5문항), 스트레스와 관련되거나 스트레스로부터 초래되는 감정상태를 통제하려는 노력을 의미하는 중심 대처(5문항)가 포함된다. 정유미(2004)의 연구에서 Cronbach's α 계수는 .87~.93이었고, 본 연구에서의 신뢰도는 사전검사 .76, 사후검사 .86으로 나타났다.

나) 자기효능감 척도

자기효능감을 측정하기 위하여 김아영(1997)이 개발한 것을 홍애숙(2008)이 사용한 척도를 사용하였다. 이 척도는 2점 리커트 척도(1-예, 2-아니오)로, 총 24문항으로 구성되어 있다. 그리고 설문 문항은 특정과제나 상황에 대한 수행 뿐 아니라 광범위한 행동에 있어서의 예측이 가능한 비교적 안정성있는 개인의 일반적 자기효능감을 측정하기 위해 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도 선호 등의 내용으로 구성되어 있다. 홍애숙의 연구에서의 Cronbach's α 계수는 .74였으며, 본 연구에서의 신뢰도는 사전검사 .76, 사후검사 .84로 나타났다.

다) 자아존중감 척도

자아존중감 척도는 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale : SES)를 전병제(1974)의 한국번역판을 토대로 최정아(1996)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 연구대상자들의 자아에 대한 척도를 측정하는 5점 리커트 척도(1-전혀 그렇지 않다, 2-조금 그렇다, 3-보통이다, 4-대체로 그렇다, 5-매우 그렇다)로, 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 5개씩의 긍정적 문항과 부정적 문항으로 구성되어 있어 부정적 문항은 역산하여 총점을 산출한 점수가 높을수록 자아존중감의 수준이 높은 것을 의미한다. 최정아의 연구에서 문항신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .83이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 사전검사 .85, 사후검사 .88로 나타났다.

3) 절차 및 분석방법

본 연구의 목적을 달성하기 위한 프로그램 시범운영 평가 절차는 다음과 같다. 중학생 집단은 2017년 8월 28일부터 9월 7일까지 매주 2시간씩 3주간에 걸쳐 실시되었고, 고등학생 집단은 자율학습의 날인 9월 11일 하루 6시간 동안 실시되었다.

분석은 사전·사후 검사를 실시하여 통제집단과의 차이를 분석하였다. 먼저 각 변인별로 역채점 문항에 대한 역산 처리를 한 다음에 척도별로 문항신뢰도 계수를 산출하고 사전검사 결과를 통제된 공분산분석방법으로 프로그램의 효과를 분석하였다. 추가적으로 프로그램 만족도는 프로그램 종결시 만족도 질문지를 통해 프로그램 참여 만족도를 척도와 자유진술로 수집하여 분석하였으며, 이러한 결과는 프로그램의 수정 및 보완에 활용하고자 하였다.

다. 연구결과

1) 스트레스 대처방식에 대한 프로그램의 효과성 검증

청소년 스트레스 관리 프로그램의 스트레스 대처방식의 변화에 대한 효과를 알아보기 위하여 적극적 대처 유형에 속하는 문제중심 대처와 사회적 지지추구의 사전·사후 변화를 통제집단과의 비교를 한 공분산분석을 하였다. 먼저 실험집단과 통제집단의 사전, 사후평가를 비교하였으며 그 결과는 다음의 표 17과 같다.

표 17. 집단에 따른 적극적 대처 점수의 평균과 표준편차

	집단구분	N	평균	표준편차
사전평균	실험	32	2.300	.523
	통제	33	2.391	.394
사후평균	실험	32	2.853	.563
	통제	33	2.452	.345
교정사후평균	실험	32	2.870	.078
	통제	33	2.436	.077

분석결과 실험집단의 사후평균(M=2.853)이 통제집단의 사후평균(M=2.452)보다 높은 것으로 나타났으며, 실험집단에서는 사후평균(M=2.853)이 사전평균(M=2.300)보다 증가한 것

으로 나타났다. 한편 이러한 평균의 차이가 통계적으로 유의미한지를 알아보기 위하여 적극적 대처 점수의 사전 값을 공변인으로 하고 집단을 모수요인으로 한 공변량분석을 실시하였다. 결과는 다음의 표 18과 같다.

표 18. 적극적 대처유형에 대한 공분산분석 결과

	제공합	자유도	평균제곱	F	유의확률
공변인	1.582	1	1.582	8.134	.006
집단간	3.026	1	3.026	15.556	.000
오차	12.060	62	.195		

분석결과 실험집단과 통제집단간의 평균의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이것은 실험집단에서 나타난 평균의 증가량이 프로그램 효과에 의한 것이라고 말할 수 있으며, 나아가 실험집단과 통제집단간의 사후평균 값의 차이 또한 프로그램 체험에 의한 차이라고 말할 수 있다. 즉 청소년 대상 스트레스 관리 프로그램이 중, 고등학생이 스트레스에 대해 더 적극적으로 대처하게 하는데 도움이 된다는 것을 의미한다.

한편, 적극적 대처 유형의 하위요인에 속하는 문제중심 대처와 사회적지지 추구 유형의 사전사후 변화를 공분산분석하였다. 먼저 문제중심 대처에 대해 실험집단과 통제집단의 사전, 사후 평균을 비교하였으며 그 결과는 다음의 표 19와 같다.

표 19. 집단에 따른 문제중심대처 점수의 평균과 표준편차

	집단구분	N	평균	표준편차
사전평균	실험집단	32	2.356	.49444
	통제집단	33	2.485	.46376
사후평균	실험집단	32	2.881	.52267
	통제집단	33	2.570	.43336
교정사후평균	실험집단	32	2.924	.086
	통제집단	33	2.566	.083

분석결과 문제중심대처 점수에서는 실험집단의 사후평균(M=2.881)이 통제집단의 사후평균(M=2.570)보다 높은 것으로 나타났으며, 실험집단에서는 사후평균(M=2.881)이 사전평균

(M=2.356)보다 증가한 것으로 나타났다. 한편 이러한 평균의 차이가 통계적으로 유의미한지를 알아보기 위하여 문제중심대처 점수의 사전 값을 공변인으로 하고 집단을 모수요인으로 한 공변량분석을 실시하였다. 결과는 다음의 표 20과 같다.

표 20. 문제중심대처유형에 관한 공분산분석 결과

	제공합	자유도	평균제공	F	유의확률
공변인	.589	1	.589	2.629	.110
집단간	1.817	1	1.817	8.110	.006
오차	13.889	62	.224		

분석결과 실험집단과 통제집단간의 평균의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이것은 실험집단에서 나타난 평균의 증가량이 프로그램 효과에 의한 것이라고 말할 수 있으며, 나아가 실험집단과 통제집단간의 사후평균 값의 차이 또한 프로그램 체험에 의한 차이라고 말할 수 있다. 즉 청소년 대상 스트레스 관리 프로그램이 중, 고등학생이 스트레스를 일으키는 문제를 해결하려는 적극적 행동을 더 많이 하게 하는데 도움이 된다는 것을 의미한다.

다음으로 사회적지지 추구에 대해 실험집단과 통제집단의 사전, 사후평균을 비교한 결과는 다음의 표 21과 같다.

표 21. 집단에 따른 사회적지지 추구유형의 사전사후 평균

	집단구분	N	평균	표준편차
사전평균	실험집단	32	2.238	.66125
	통제집단	33	2.297	.51264
사후평균	실험집단	32	2.825	.71437
	통제집단	33	2.333	.36629
교정사후평균	실험집단	32	2.937	.100
	통제집단	33	2.345	.097

분석결과 사회적지지 추구 점수에서는 실험집단의 사후평균(M=2.825)이 통제집단의 사후평균(M=2.333)보다 높은 것으로 나타났으며, 실험집단에서는 사후평균(M=2.825)이 사전

평균(M=2.238)보다 증가한 것으로 나타났다. 한편 이러한 평균의 차이가 통계적으로 유의미한지를 알아보기 위하여 사회적지지 추구 점수의 사전 값을 공변인으로 하고 집단을 모수요인으로 한 공변량분석을 실시하였다. 결과는 다음의 표 22와 같다.

표 22. 사회적지지 추구유형에 관한 공분산분석 결과

	제공합	자유도	평균제공	F	유의확률
공변인	3.609	1	3.609	13.557	.000
집단간	4.311	1	4.311	16.193	.000
오차	16.504	62	.266		

분석결과 실험집단과 통제집단간의 평균의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이것은 실험집단에서 나타난 평균의 증가량이 프로그램 효과에 의한 것이라고 말할 수 있으며, 나아가 실험집단과 통제집단간의 사후평균 값의 차이 또한 프로그램 체험에 의한 차이라고 말할 수 있다. 즉 청소년 대상 스트레스 관리 프로그램이 중, 고등학생이 주변 사람들의 도움을 받아 스트레스 상황을 해결하려는 행동 양식을 향상시키는 데 도움이 된다는 것을 의미한다.

2) 자기효능감에 대한 프로그램의 효과성 검증

청소년 스트레스관리 프로그램이 자기효능감의 변화에 대해 갖는 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전, 사후점수를 공분산분석하였다. 먼저 실험집단과 통제집단의 사전, 사후평균을 비교하였으며, 그 결과는 다음의 표 23과 같다.

표 23. 집단에 따른 자기효능감 점수의 평균과 표준편차

	집단구분	N	평균	표준편차
사전평균	실험집단	32	1.448	.17992
	통제집단	33	1.460	.20158
사후평균	실험집단	32	1.501	.20371
	통제집단	33	1.395	.20229
교정사후평균	실험집단	32	1.514	.036
	통제집단	33	1.402	.035

분석결과 자기효능감 점수에서는 실험집단의 사후평균(M=1.501)이 통제집단의 사후평균(M=1.395)보다 높은 것으로 나타났으며, 실험집단에서는 사전평균(M=1.448)보다 사후평균(M=1.501)이 증가한 것으로 나타났다. 한편 이러한 평균의 차이가 통계적으로 유의미한지를 알아보기 위하여 자기효능감 점수의 사전 값을 공변인으로 하고 집단을 모수요인으로 한 공변량분석을 실시하였고, 결과는 다음의 표 24와 같다.

표 24. 자기효능감에 관한 공분산분석 결과

	제곱합	자유도	평균제곱	F	유의확률
공변인	.376	1	.376	10.487	.002
집단간	.199	1	.199	5.566	.021
오차	2.220	62	.036		

분석결과 실험집단과 통제집단간의 평균의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이것은 실험집단에서 나타난 평균의 증가량이 프로그램 효과에 의한 것이라고 말할 수 있으며, 나아가 실험집단과 통제집단간의 사후평균 값의 차이 또한 프로그램 체험에 의한 차이라고 말할 수 있다. 즉 청소년 대상 스트레스 관리 프로그램이 중, 고등학생들의 자기효능감을 향상시키는 데 도움이 된다는 것을 의미한다.

3) 자아존중감에 대한 프로그램의 효과성 검증

청소년 스트레스관리 프로그램이 자아존중감의 변화에 대해 갖는 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전, 사후점수를 공분산분석하였다. 먼저 실험집단과 통제집단의 사전, 사후평균을 비교하였으며, 그 결과는 다음의 표 25와 같다.

표 25. 집단에 따른 자아존중감 점수의 평균과 표준편차

	집단구분	N	평균	표준편차
사전평균	실험집단	32	3.640	.666
	통제집단	33	3.676	.756
사후평균	실험집단	32	3.938	.766
	통제집단	33	3.636	.793
교정사후평균	실험집단	32	4.037	.132
	통제집단	33	3.730	.130

분석결과 자아존중감 점수에서는 실험집단의 사후평균(M=3.938)이 통제집단의 사후평균(M=3.636)보다 높은 것으로 나타났으며, 실험집단에서는 사전평균(M=3.640)보다 사후평균(M=3.938)이 증가한 것으로 나타났다. 한편 이러한 평균의 차이가 통계적으로 유의미한지를 알아보기 위하여 자아존중감 점수의 사전 값을 공변인으로 하고 집단을 모수요인으로 한 공변량분석을 실시하였다. 결과는 다음의 표 26과 같다.

표 26. 자아존중감에 관한 공분산분석 결과

	제곱합	자유도	평균제곱	F	유의확률
공변인	16.384	1	16.384	46.282	.000
집단간	1.752	1	1.752	4.948	.030
오차	21.948	62	.354		

표 26에서 보는 바와 같이, 실험집단과 통제집단간의 평균의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이것은 실험집단에서 나타난 평균의 증가량이 프로그램 효과에 의한 것이라고 말할 수 있으며, 나아가 실험집단과 통제집단간의 사후평균 값의 차이 또한 프로그램 체험에 의한 차이라고 말할 수 있다. 즉 청소년 대상 스트레스 관리 프로그램이 중, 고등학생의 자아존중감을 향상시키는 데 도움이 된다는 것을 의미한다.

2. 프로그램 참가자의 만족도 및 평가의견

가. 참가자의 만족도 및 평가의견

프로그램에 참여한 학생들에게 프로그램 만족도 평가를 실시하였으며, 만족도는 5점 리커트 척도로 평가하고 자유기술식으로 의견을 적도록 하였다. 프로그램에 대한 참가자의 전반적인 만족도를 보면 표 27과 같다. 항목별로 구체적으로 살펴보면, 프로그램 전반적 만족과 프로그램의 유익함, 프로그램이 다른 친구들에게 활용되길 원하는 점은 각각 4.3점으로 프로그램 만족도에 대해 긍정적으로 응답하였다.

표 27. 프로그램에 대한 전반적인 만족도

번호	질문	평균점수
1	프로그램은 전반적으로 만족스럽다.	4.3
2	프로그램에 참여하는 시간은 나에게 유익하였다.	4.3
3	나는 이 프로그램이 다른 사람들에게 활용되기를 원한다.	4.3

프로그램 구성 내용에 대한 참가자의 만족도를 살펴보면 표 28에서 보는 바와 같다. 프로그램의 내용에 대한 만족도는 4.3점, 프로그램 구성 흥미도에 대한 만족은 4.2점으로 프로그램의 구성과 내용이 대체로 만족스럽다는 응답을 보였다.

표 28. 프로그램 구성에 대한 만족도

번호	질문	평균점수
1	프로그램의 내용은 만족스럽다.	4.3
2	프로그램의 구성은 전반적으로 흥미로웠다.	4.2

프로그램 진행방법이나 진행자의 전문성에 대한 참가자의 만족도는 다음의 표 29와 같다. 항목별로 살펴보면, 프로그램의 진행순서나 방법, 진행시간에 대한 만족도는 각각 4.3점으로 대부분 만족스러워 하였으며, 프로그램 진행자의 전문성에 대한 만족도는 4.4점으로 대부분 긍정적으로 응답하였다.

표 29. 프로그램 진행방법에 대한 만족도

번호	질문	평균점수
1	프로그램의 진행순서나 방법은 만족스럽다	4.3
2	프로그램의 진행시간은 만족스럽다.	4.3
3	프로그램 진행자는 전문성을 갖추고 있다.	4.4

프로그램을 통한 목표달성에 대한 참가자의 만족도를 보면 표 30과 같다. 항목별로 살펴보면, 프로그램 참여를 통한 자신감 향상에 대한 만족은 4.3점, 스트레스 관리 방법을 알게 되었고 앞으로 스트레스를 더 잘 다룰 수 있을 것 같은 자신감도 모두 4.3점으로 대부분 긍정적으로 응답하였다.

표 30. 목표달성에 대한 만족도

번호	질문	평균점수
1	나는 프로그램 참여를 통해 자신감이 향상되었다.	4.3
2	나는 프로그램 참여를 통해 스트레스를 관리하는 방법을 알게 되었다.	4.3
3	나는 프로그램 참여를 통해 앞으로 스트레스를 더 잘 다룰 수 있을 것 같다.	4.3

프로그램 참가자들이 참여 소감을 자유롭게 기술한 내용을 살펴보면 크게 5가지 영역으로 나누어진다. 첫째, 흥미, 재미가 있었고 유익하였으며, 스트레스 해소가 되었다는 점, 둘째, 스트레스 받는 것과 삶에 대해 좀 더 긍정적인 자세를 갖게 된 점, 셋째, 스트레스에 대처하려는 적극적인 마음을 갖게 된 점, 넷째, 스트레스에 대해 더 이해하게 된 점, 다섯째, 스트레스를 어떻게 대처할지 방법을 알게 된 점, 따라서 스트레스를 좀 더 잘 대처할 수 있겠다는 자신감이나 효능감을 갖게 된 점으로 나누어진다. 프로그램 참여 청소년들의 소감을 영역별로 구분하여 요약하면 다음의 표 31과 같다.

표 31. 프로그램 참여 소감

구분	평가의견
○ 흥미, 재미 ○ 유익, 스트레스 해소	<ul style="list-style-type: none"> • 핸드북 만들기가 재밌었다. 유익한 하루였다.(2명) • 스트레스를 풀 수 있어 좋았다. 스트레스 해소 과정이 흥미로웠다. 이 프로그램을 통해 기분 좋은 하루가 될 것 같다. 새롭고 재미있는 경험이었다.(4명) • 스트레스를 몬스터로 비유하여 몬스터 마스터 양성교육으로 진행한 것이 흥미롭고 새롭게 느껴졌다.(3명) • 친구들과 모둠을 이뤄 할 수 있어 좋았다. 모둠식 활동으로 즐겁고 자유로웠다. 친구들과 함께 우리의 스트레스를 즐겁게 다룰 수 있었다.(5명) • 스트레스를 막연하게가 아닌, 직접 마주할 수 있는 기회를 가졌다.(1명) • 선생님께서 재밌게 교육을 해주셔서 좋았다.(1명) • 여러 가지 다양한 활동을 해서 좋았다.(2명)
○ 긍정적 마음자세 ○ 전향적 사고	<ul style="list-style-type: none"> • 조금 더 긍정적인 마음을 갖게 될 수 있게 됐다. 긍정적인 방향으로 생각할 수 있어 좋았다.(2명) • 전에는 생각하지 않았던 부분을 생각할 수 있어 좋았다.(1명)
○ 적극적 자세	<ul style="list-style-type: none"> • 일단 스트레스 케어를 처음 받아보는 것이어서 어떨까하는 궁금증이 제일 컸는데 생각했던 것보다 편하게 내 스트레스에 대해서 많은 이야기를 할 수 있어 좋았고, 여러 활동들을 하면서 이때까지 스트레스를 받으면서 그것에 대해 극복하려는 생각은 잘 하지 않았는데 그런 생각을 할 수 있게 되었다.(1명)

○ 스트레스에 대한 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스에 대해 조금 알 수 있었다.(2명) • 스트레스가 왜 쌓이는지 알게 됐다.(1명) • 내가 어디서 스트레스를 받는지에 대해 더 잘 생각할 수 있어 좋았다.(1명) • Easy to understand.(1명)
○ 대처방법 학습	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 받을 때 하면 좋은 점을 알 수 있어서 좋았다. 프로그램에 참여하면서 스트레스를 관리하는 법을 조금은 배운거 같아 좋았다. 스트레스를 받으면 어떻게 대처해야할지 알아 가는게 좋다. 스몬을 길들일 수 있는 방법을 알게 되어서 좋았다.(12명)
○ 효능감 증진	

나. 프로그램 운영진의 평가의견

주지도자 및 보조지도자로 프로그램을 운영한 연구진 3명은 평가회의를 통해 프로그램의 회기별 도움이 되었거나 개선되어야 할 점들에 대한 의견을 정리하였다. 구체적으로 살펴보면, 프로그램 참가자들이 다양한 활동들에 참여하고 발표하게 프로그램을 구성함으로써 즐겁게 적극적으로 참여하게 한 점, 스몬 마스터 양성이라는 흥미로운 포맷으로 즐겁게 참여하고 더 기대하게 한 점, 다양한 스트레스 대처요인들을 짧은 시간에 역동적으로 체험하게 한 점 등을 긍정적으로 평가하였다. 그러나 스트레스 몬스터를 정하는 활동에서 학급의 분위기와 학교 상황에 따라 다소 희화되고 주변인을 험담하는 기회로 활용될 가능성이 있어서, 이 부분을 명확하게 하기 위해 기본 스트레스유형을 정해주고 이것에 대해 작업하게 하는 것이 더 바람직할 수 있겠다는 평가가 있었다. 또한 활동 내용 중 시간이 많이 소요되거나 복잡한 것은 좀 더 수월하게 할 수 있는 활동으로 대체하고, 참가자들의 이해를 높이기 위해 필요한 경우 워크북에 예시를 제시하는 것도 좋겠다는 의견이 있었다.

V. 요약 및 논의

1. 요약

본 연구는 현재 우리나라 청소년들의 발달과업 상 나타나는 다양한 스트레스성 문제에 적극 대처해 나갈 수 있는 힘을 기를 필요성에 초점을 두고 긍정심리와 인지행동, 마음챙김의 이론적 바탕위에 청소년을 대상으로 자존감 향상을 통해 스트레스를 관리할 수 있는 프로그램을 개발하고 보급하고자 하였다. 이를 위해 국내·외 문헌 및 선행연구를 분석하여 청소년의 스트레스 관리에 필요한 공통요인을 도출하였으며, 청소년, 학계 및 현장전문가 대상의 포커스그룹인터뷰와 요구조사를 실시하고 그 결과를 바탕으로 상담현장에서 구체적으로 적용할 수 있는 청소년 스트레스 관리 프로그램을 개발하였다.

본 연구는 김창대 외(2011)의 프로그램 개발 및 평가모형에 따라 문헌연구, 청소년과 상담현장의 요구분석을 통해 프로그램의 구성요소와 내용을 구성하여 예비 프로그램을 실시하고 수정·보완하여 프로그램 초안을 개발하였다. 그리고 학교현장에서의 시범운영과 평가를 통해 수정·보완하여 최종적으로 프로그램을 완성하는 절차로 연구를 진행하였다.

먼저, 기획단계에서는 청소년 스트레스의 특징, 청소년 스트레스에 영향을 미치는 요인, 청소년 스트레스 관리와 자아존중감과 관계, 청소년 스트레스 관련 프로그램 현황 등에 관한 선행연구를 중심으로 문헌연구를 실시하였으며, 사전 요구분석으로 학교 청소년 및 학교밖 청소년 11명을 대상으로 포커스그룹인터뷰를, 현장전문가 5명을 대상으로 포커스그룹인터뷰, 그리고 현장실무자 224명을 대상으로 프로그램 개발에 관한 요구도 조사를 실시하였다.

이를 통해 구성단계에서는 프로그램의 목표와 구성원리, 운영원리, 주요내용을 도출하고 전문가의 감수를 거쳐 프로그램 초안을 마련하였다. 이를 구체적으로 간략히 살펴보면 다음과 같다. 먼저 프로그램의 목표는 청소년들이 경험할 수 있는 다양한 스트레스가 발달과업에서 나타날 수 있는 자연스러운 것임을 이해하게 하고, 스트레스에 대해 강인성과 긍정성을 바탕으로 합리적이고 자기조절력이 높은 대처행동을 습득하여 스스로 스

트레스 관리를 잘 해 나갈 수 있도록 하는데 두었다. 프로그램의 구성원리는 청소년들이 스트레스에 대한 이해를 높이고 프로그램에 몰입할 수 있도록 동영상 등 시청각 자료를 활용하며, 프로그램의 효과를 높이기 위해 적극적인 체험활동을 상당수 포함하여 프로그램을 구성하는 것으로 하였다. 그리고 프로그램의 운영원리는 다음과 같이 설정하였다. 첫째, 자존감 향상을 통한 청소년 스트레스 관리 프로그램의 주요대상은 중학교 2학년-고등학교 1학년 청소년으로 하고, 동일 학령기 연령대에 해당하는 학교밖 청소년들도 대상으로 한다. 둘째, 프로그램 참여자는 10명 내외부터 학급단위 모두 가능하다. 셋째, 프로그램은 총 6회기로, 한 회기는 중고등학교 실정에 맞추어 45분에서 50분으로 운영한다.

프로그램의 회기별 주요내용은 ‘스트레스 몬스터 양성교육’이라는 큰 주제 안에서 다음과 같이 구성되었다. 1회기는 스트레스 민감도 테스트, 스트레스 몬스터(스몬) 모으기 등의 활동을 통한 자기조절 및 이완훈련에 중점을 두며, 2회기는 스트레스에 대한 이해와 스몬 대처 에너지 찾기 활동을 통해 인지 재구성과 자존감 향상을 꾀한다. 3회기는 팀별 스몬을 정하고 대처무기 개발 활동을 통해 의사소통과 역할훈련, 강인성 증진에 초점을 두며, 4회기는 스몬을 길들이며 강점인식과 자존감을 향상시킨다. 5회기는 스몬을 길들이기 위한 핸드북 만들기 작업을 통해 감정 표현하기, 나-메시지 훈련과 낙관성 훈련을 실시하며, 마지막 6회기는 팀별 핸드북 발표하기, 마스터 임명장 수여식을 통해 자기효능감을 높이는데 중점을 두었다.

실시 및 평가단계에서는 예비운영과 시범운영이라는 2개의 과정을 거쳐 프로그램을 수정·보완하고 완성하였다. 첫 번째 과정에서는 교사 중심의 교육대학원생 대상으로 프로그램 초안을 예비 실시하였다. 프로그램이 실제 청소년을 대상으로 진행할 때 효과적일 수 있는지, 그리고 청소년 대상의 프로그램으로 적합한지를 청소년들을 지도하는 중고등학교 교사 47명을 대상으로 예비운영을 실시한 것이다. 이 과정에 참여한 교사들의 반응을 관찰하고 이들이 제시한 소감을 바탕으로 프로그램의 효과성을 평가하고 프로그램의 초안을 수정·보완하였다.

두 번째 과정에서는 청소년을 대상으로 예비연구로서의 시범운영을 실시하였다. 시범운영은 중학생 1개 집단, 고등학생 1개 집단을 대상으로 실험집단을 구성하여 프로그램을 실시하였으며, 이 때 유사한 조건의 학생집단을 통제집단으로 설정하였다. 프로그램의 효과성 검증은 공변량분석을 통해 이루어졌다. 실험집단과 통제집단의 사전검사 자료에 대하여 독립표본 t-검증을 통해 일부 변인에서 동질성이 확보되지 않아 사전검사 점수의 영향을 통제하여 사후검사의 효과를 알아보는 공변량분석을 실시하게 되었다. 그 결과

프로그램은 자존감, 자아효능감, 스트레스 대처에서 유의한 결과가 나타났다. 또한 참여 청소년들의 소감문 분석결과, 본 프로그램이 즐거운 체험활동을 통해 긍정정서를 체험하고, 그러한 분위기 속에서 대처방법을 개발하고 연습하는 과정을 통해 적극적 대처양식을 강화하고 효능감을 높인 다음, 자신의 강점을 확인하고 공고히 하는 위계적 과정 활동을 통해 학생들이 이러한 요소들을 체험, 학습하게 하였음을 확인할 수 있었다. 최종적으로 시범운영 프로그램 참가자 및 운영진의 만족도 분석과 평가의견을 프로그램의 수정·보완을 위한 기초자료로 활용하여 최종 프로그램을 완성하였다.

2. 논의

본 연구는 청소년의 스트레스 관리 프로그램을 개발하기 위해 수행되었다. 프로그램 개발과정과 효과성검증으로 나누어 연구 결과와 의의를 논의하면 다음과 같다.

먼저, 프로그램의 개발과정 측면에서 살펴보면, 첫째, 본 연구는 청소년과 현장전문가들을 통해 스트레스 해소 및 관리를 위해 필요한 구성 요소들을 조사하고, 이론적 근거를 바탕으로 프로그램을 개발했다는 의의를 지닌다.

프로그램 개발을 위해 선행연구들을 검토했을 때, 청소년들의 수요에 비해 아직까지 청소년 대상의 스트레스 관리 프로그램이 양적으로 매우 부족하며 개발된 프로그램들도 일부를 제외하면 대부분 이론적 근거가 부족하거나 객관적으로 검증되지 않은 것들(김용복, 2001; 고기홍, 2003)이었다. 이러한 점을 감안하여 본 연구에서는 다음과 같은 점에 중점을 두고 프로그램을 개발하였다. ① 본 연구에서는 개발의 전 과정에서 철저하고 탄탄한 문헌 검토, 잠재적 수요자와 전문가들의 의견 청취, 전문가를 대상으로 한 타당성검토, 연구개발진의 관찰, 참여자들의 소감 등을 거쳐 프로그램을 개발하였다. 청소년 스트레스의 특징 및 요인, 청소년 스트레스 관련 선행 연구 및 프로그램을 중심으로 문헌연구를 진행하고 청소년 및 현장전문가를 중심으로 의견 및 요구조사, 포커스그룹인터뷰를 실시하는 등의 탄탄한 기획단계를 거쳤다. 그 결과 도출된 시사점을 바탕으로 프로그램 구성을 위한 청소년 상담전문가와 청소년들, 집단상담 프로그램개발 전문가를 대상으로 프로그램의 구성내용과 유의사항 등에 관한 내용을 중심으로 포커스그룹인터뷰를 실시하였다. 이후 문헌연구 및 수요조사를 통하여 프로그램의 구성원리 및 주요내용을 도출한 후 프로그램 개발진의 회의를 통하여 프로그램의 세부내용과 활동지 등을 구성하고 전문가의 감수를 통하여 프로그램의 초안을 마련하였다. 또한 청소년 교육 전문가인 교사들

을 대상으로 하여 예비 프로그램을 실시하고 이들의 의견과 진행 과정을 면밀히 관찰한 바를 토대로 하여 프로그램의 완성도를 높였다. ② 이 과정에서 기존 청소년 스트레스 관리 프로그램을 분석하여 빈도가 높은 활동 내용이나 공통적으로 많이 사용하고 있는 스트레스 관리 기법들을 추출해 내고 전문가들의 포커스그룹인터뷰에서 제안된 요소들을 종합적으로 분석하여 높은 효과를 가져 올 핵심적인 요인들을 도출하고 이를 프로그램에 반영하였다.

둘째, 본 연구는 이러한 과정을 거쳐 본 프로그램에 이론적 통합과 기법적 통합을 시도하였다는 의의를 지닌다. ① 이론적 통합의 측면에서 본 프로그램은 긍정심리학, 인지행동치료, 마음챙김 등 여러 이론적 접근과 구성요소들을 통합적으로 적용하는 방식으로 개발되었다. 포커스그룹인터뷰에서 전문가들의 제안과 선행연구의 제언에서 통합적 접근의 필요성이 도출되었고, 학교 현실을 감안하여 단기 집단상담 프로그램으로 효과성을 높이기 위해 필요한 여러 이론적 접근들을 녹여내기 위해서는 통합적 구성이 필요하다는 연구팀의 판단에 따라 스트레스 대처를 위한 사고전환, 메타인지적 접근의 필요성과 전환된 사고의 정착과 훈습을 효율적으로 돕는 인지행동적 접근, 자존감과 자아효능감을 높일 수 있는 긍정심리학적 접근, 스트레스 전후에 자신을 관리하도록 돕는 효과가 큰 마음챙김의 명상 접근, 청소년들의 특성상 일방적인 강의나 종이로 된 활동지 작성과 발표 등의 방식을 탈피하여 보다 적극적으로 체험하고 활동하며 교류하되 흥미를 가지고 해 나갈 수 있도록 스트레스를 몬스터로 비유하고 스트레스 몬스터에 대처하고 길들이는 마스터로 양성하는 스토리 라인을 구성하고 진행하는 내러티브(narrative) 방식 등을 통합하여 프로그램을 구성하였다. ② 기법적 통합의 측면에서, 선행연구와 포커스그룹인터뷰에서 제안된 구성요소와 기법들을 통합적으로 프로그램 안에 반영하였다. 이러한 구성요소 혹은 기법으로는 지지, 강인성, 장단점의 긍정적 인식, 스트레스의 객관화, 다양한 대처방법 모색, 스트레스원천의 맞닥뜨림, 의사소통 및 자기주장, 역할극, 앙케이트, 이완 훈련 등이 포함되었다. 한편 선행연구들에서 스트레스 관리기법으로 제시한 이완훈련과 명상(유수현, 1994; Billing & Moos, 1984; Newman & Beehr, 1979), 스트레스와 스트레스 요인에 대한 이해(Newman & Beehr, 1979), 인지적 재구조화(김양이, 1999; Lazarus & Folkman, 1984; Matheny etc., 1986), 문제해결(김양이, 1999; 유수현, 1994; Billing & Moos, 1984; Lazarus & Folkman, 1984; Matheny etc., 1986; Mills, 1982; Newman & Beehr, 1979), 사회적 기술 및 주장훈련(김양이, 1999; Lazarus & Folkman, 1984), 사회적 지지(Billing & Moos, 1984; Lazarus & Folkman, 1984;

Newman & Beehr, 1979)를 6회기 프로그램에서 효율적이고 체계적으로 다루기 위해 체계적으로 편성하였다.

한편, 프로그램의 효과성 검증의 결과, 본 프로그램은 청소년들의 적극적 스트레스 대처와 자아효능감, 그리고 자존감을 유의하게 향상시킨 것으로 나타났다.

첫째, 본 프로그램은 청소년들의 스트레스 대처 유형 중 적극적 대처유형에 속하는 문제중심 대처와 사회적지지 추구의 평균을 통제집단에 비해 유의하게 향상시킨 것으로 나타났다. 문제중심 대처 평균이 유의하게 높아진 결과는 프로그램 진행과정에서 관찰된 바와 소감문에 따르면, 본 프로그램을 통해 참여 학생들이 스트레스에 대해 더 정확하게 이해하여 스트레스를 어쩔 수 없는 것으로 보고 그대로 겪거나 회피할 것이 아니라 대처할 수 있는 것, 겪을 만한 것으로 보는 긍정적 자세와 적극적 태도가 형성되었으며 스트레스의 원인을 파악하고 효율적으로 대처해 보려는 마음을 갖게 되었음을 의미한다고 할 수 있다. 또한 사회적지지 추구의 평균이 통제집단에 비해 유의하게 높아진 것은 스트레스를 일으키는 대상과 대화하는 상황에서 자신의 감정을 표현하고 그 상황에 대해 바라는 바를 전달한 다음에 주변에서 지지가 될 수 있는 사람에게 지원을 요청하거나 지지세력이 될 수 있는 사람을 생각해 내고 상상으로도 사회적 지지를 요청하는 말을 해 보도록 안내하고 연습하게 한 활동을 통해 가능해진 것으로 추론된다. 스트레스가 적응적인 성숙을 가지고 오는가, 여러 생활장면에서의 실질적인 혹은 심리적인 부적응을 결과하는가의 차이는 주로 스트레스 대처방식에 의해 결정된다는 점에서, 그리고 청소년들이 소극적이고 부적응적인 대처방식을 사용함으로써 결과적으로 여러 가지 스트레스성 부적응 문제를 일으키는 경향이 있다(이경희, 1996; 고순희, 1995)는 점에서 본 연구의 이러한 결과는 본 프로그램이 청소년들의 스트레스 관리 역량을 강화시켜 보다 심각한 문제들을 파생하는 것을 효율적으로 예방할 수 있음을 시사한다.

둘째, 본 프로그램은 참여한 학생들의 자아효능감을 유의하게 향상시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스트레스에 대해 더 정확하게 깊이 이해하고 스트레스를 대처하는 방법을 제시받고 개발하여 실제로 연습해 보는 위계적 활동들을 통해 가능해진 것이라 할 수 있다. 12명의 학생들이 소감문에서 ‘스트레스를 대처하고 길들일 수 있는 방법을 알게 되어서 좋았다’고 밝혔다. 자아효능감은 스트레스 대처를 더 잘 할 수 있도록 하는 중요한 요인 중 하나로서 여러 연구에서도 자아효능감이 높은 청소년들이 스트레스를 적게 경험하는 것으로 밝혀졌다(김금순 외, 1999; 김의철, 박영신, 광금주, 1998; 박경민, 1994; 손유니, 2001). 따라서 자아효능감의 증진은 스트레스가 유발

되는 상황에서 스트레스를 더 적게 지각하게 하는 요인이라는 점에서, 본 연구의 이러한 결과는 본 프로그램이 프로그램 지속 후에도 참여한 학생들이 지속적으로 스트레스를 더 잘 대처하고 결과적으로 스트레스 상황에서 더 적은 스트레스를 경험하게 도울 수 있을 것임을 시사한다.

셋째, 본 연구의 프로그램에 참여한 중고등학생들의 자존감이 통제집단에 비해 유의하게 향상되었다. 자존감은 청소년들의 스트레스를 조절하는 결정적인 요인이라는 연구결과(박경, 2004; 임광훈 외, 2013)를 감안할 때 청소년들의 스트레스 상황에서 긍정적으로 적응할 수 있는 청소년의 긍정정서를 증진시켜 주는 타당한 프로그램의 개발이 절실히 요구된다(양희원, 2016). 자존감은 청소년들이 당면하는 여러 상황을 효율적으로 대처하게 하는 기본적인 요소이자 예방에도 작용하는 유의미한 요인이라 할 수 있다. 따라서 본 연구의 결과는 본 프로그램이 청소년들의 심리적 근력을 강화하여 스트레스 관리를 증진하는 근본적인 효과를 가진다고 할 수 있다.

넷째, 효과측정변인으로 포함되지는 않았지만, 참여한 학생들의 소감문에서 발견된 요소로 프로그램에 즐겁게 참여하여 긍정정서를 체험한 점, 스트레스를 대처할 수 있겠다는 긍정적 생각으로 보다 적극적인 관점을 갖게 된 점은 본 프로그램이 지향하고 반영한 긍정심리학적 접근이 효과를 발휘한 결과라고 사료된다. 또한 스몬 길들이기 활동에서 자신의 강점을 찾고 이를 적어 다른 사람들 앞에서 발표하고 이를 모든 집단원들이 함께 큰 소리로 확인해 주는 활동을 통해 자신의 강점을 더 확고히 인식하게 되었으며, 강점이 스트레스를 길들이는 데 작용할 수 있음을 학습하게 한 점 역시 긍정심리학적 접근이 성과로 작용한 것으로 추론된다. 긍정정서의 경험은 그 자체로 사고기능과 행동양식이 확장되며 그 결과로서 얻어진 학습경험을 통해서 미래의 상황에 효과적으로 대처할 수 있는 인지적·정서적 자원을 축적하게 하는 효과를 지닌다(Fredrickson, 2002). 긍정정서의 체험은 강점과 결합하여 부정적인 생활 사건이나 역경을 겪는 과정에서 스트레스에 대한 완충 역할을 한다(조운정, 2010). 자신과 상황을 긍정적으로 보는 낙관성은 적극적 대처 양식과 자기효능감을 매개로 심리적 안녕감에 영향을 미친다(윤지혜, 2007; 정혜연, 2009). 본 프로그램은 즐거운 체험 활동을 통해 긍정정서를 체험하는 분위기 속에서 대처방법을 개발하고 연습하는 과정을 통해 적극적 대처양식을 강화하고 효능감을 높인 다음, 자신의 강점을 확인하고 공고히 하는 위계적 과정 활동들을 통해 학생들이 이러한 요소들을 체험, 학습하게 하였다고 할 수 있다.

끝으로, 본 연구의 제한점과 몇 가지 제언을 덧붙이면 다음과 같다. 첫째, 본 프로그램

의 대상은 중고등학교 학생과 학교밖 청소년을 포함한다. 그러나 시범운영을 중고등학생만을 대상으로 하여 진행하였으므로, 학교밖 청소년을 대상으로 적용하였을 경우에는 적합성이나 효과성 측면에서 다소 차이가 있을 수 있다. 따라서, 학교밖 청소년을 대상으로 프로그램을 적용해 본 후 이들에게 적합한 내용을 보완하여 제시할 필요가 있을 것이다. 둘째, 본 프로그램은 대구 및 경북지역에 소재한 2개교의 중고등학생을 대상으로 시범운영 된 결과를 중심으로 프로그램의 효과를 검증함으로써 지역 및 프로그램 적용 대상에 있어 다소 편중되었다는 제한점이 있다. 추후 전국적으로 다양한 특성의 학교와 다수의 청소년에게 적용하여 프로그램의 완성도를 높여나갈 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강지예 (2013). **놀이 중심의 정서지능 프로그램 개발 및 효과**. 대구대학교 대학원 박사학위 논문.
- 강차연, 손승아, 안경숙, 윤지영 (2010). **청소년 심리 및 상담**. 교문사.
- 고경봉 (2002). **스트레스와 정신신체의학**. 서울: 일조각.
- 고인정 (1999). **스트레스 대처훈련이 스트레스 지각과 대처방식에 미치는 효과**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고기홍 (2003). **청소년 스트레스 관리 프로그램 개발에 관한 연구**. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 고순희 (1995). **고등학교 학생들의 스트레스와 대처방식 및 상처의 치유: 과학 고등학교와 일반계 고등학교 학생들의 비교**. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 곽금주, 박영신, 김의철 (1998). 한국 청소년의 생활만족도와 스트레스 형성요인. **한국심리학회지: 건강**, 3(1), 79-101.
- 곽민정 (2005). **초, 중등생의 심리사회적 발달 수준 및 분리개별화과정에 따른 발달의 분기점**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 구본용, 유재민 (2005). 성격 및 환경요인과 행복과의 관계. **상담학연구**, 6(1), 1-9.
- 권석만 (2008). **긍정심리학**. 서울: 학지사.
- 권혁호 (2003). **청소년의 스트레스 경험과 대처에 관한 종단적 연구: 사회적 지원과 자기효능감을 중심으로**. 인하대학교 대학원 박사학위논문.
- 김금순, 이소우, 최명애, 이명선 (1999). 바이오 휘드백 훈련을 통한 이완요법이 생리통 및 스트레스반응경감에 미치는 영향. **간호학논문집**, 13(1), 7-22.
- 김기석 (1978). 명상의 심리학적 일고찰. **행동과학연구**, 3, 1-23.
- 김대영 (1991). **스트레스 대응훈련이 대학생의 스트레스 감소에 미치는 효과**. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미례, 홍경자, 양승남 (2002). 고등학교 학생들의 스트레스와 대처방식. **청소년상담연구**, 10(1), 107-125.
- 김미선 (2006). **정서지능 향상 교육 프로그램이 아동의 스트레스 인식과 스트레스 대처에 미치는 영향**. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.

- 김양이 (1999). **치매노인 주부양자를 위한 스트레스 관리훈련의 효과**. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김용복 (2001). **청소년의 스트레스 대처를 위한 프로그램 개발과 적용**. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 김은경 (1994). **스트레스 대응훈련이 청소년의 스트레스 대응능력 향상에 미치는 효과**. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은영 (1997). **인지-행동적 스트레스 관리프로그램이 스트레스 지각에 미치는 효과**. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김정겸 (1987). **고등학생들의 스트레스에 관한 연구**. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정호, 김선주 (2010). **스트레스의 이해와 관리**. 서울: 시그마프레스.
- 김정호, 김수진 (2002). 과민성 대장 증후군(Irritable Bowel Syndrome, IBS)을 위한 호흡 마음챙김 명상 프로그램의 실제. **학생생활연구**, 18, 25-67.
- 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스관리. **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 23-58.
- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. **한국심리학회지: 건강**, 11(2), 453-484.
- 김정희 (1987). **지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정희, 이장호 (1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. **행동과학 연구**, 7(1), 127-138.
- 김진호 (2006). Positive Youth Development의 의미와 정책적 시사점. **미래청소년학회지**, 3(2), 71-88.
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2011). **상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가**. 서울: 학지사.
- 김창연 (2000). **스트레스 대처훈련이 대학생의 스트레스 감소와 정신건강에 미치는 영향**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김충기, 김현옥 공역 (1991). **상담과 심리치료의 원리와 실제**. 서울: 성회사.
- 김학렬, 이민규, 박상학, 김상훈, 주경채 (1993). 고등학교 재학생들의 스트레스와 정신병리. **정신신체의학**, 1(1), 74-76.
- 김효춘 (2011). **집단미술치료가 이혼소송 중인 가정 청소년의 스트레스, 우울감 및 자기효능감, 자아존중감에 미치는 영향**. 한양대학교 산업경영디자인대학원 석사학위논문.
- 문정순 (2010). **마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계**. 전남대학교 대학원 박사학위논문.

- 박경민 (1994). 자기효능감과 사회적 지지에 따른 노년기 우울에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박완희 (2001). 인지행동적 학업 스트레스 대처훈련이 중학생의 학업스트레스와 학업적 자아개념에 미치는 영향. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 박현주, 장인순 (2010). 일 간호대학생의 스트레스, 우울, 대처방법과 임상실습 만족도. **한국간호교육학회지**, 16(1), 14-23.
- 박혜숙 (2001). 현실요법 집단상담이 중학생의 스트레스에 미치는 효과. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 박희경, 권경인 (2012). 초등학생의 부모애착과 분리개별화가 인터넷 중독에 미치는 영향 - 자아존중감의 매개효과. **청소년학연구**, 19(12), 301-329.
- 배재홍, 장현갑 (2006). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 정서반응에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 11(4), 673-688.
- 변혜정, 최외선 (1999). 고등학생의 특성불안과 우울에 관한 연구. **재활심리연구**, 6(1), 153-171.
- 보건복지부 (2015). 2015년 청소년의 정신건강 실태조사(검색일. 10. 18).
- 서수균 (2002). 자존감 및 자기에 성향과 공격성의 관계. **한국심리학회지 : 임상**, 21(4) 809-826.
- 석민현 (2000). 지시적 심상요법이 청소년의 심리적 자원과 스트레스 반응에 미치는 효과. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 성선진, 이재신 (2000). 청소년의 자아존중감 및 사회적 지지와 스트레스 대처 방식과의 관계. **청주대학교 학생생활연구**, 22, 53-70.
- 손유니 (2001). 능력강화를 위한 가족지원프로그램이 장애아동 부모의 스트레스와 자기효능감과 대처능력에 미치는 효과: 정신지체학교 초등부 학부모를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 신복순 (2006). 스트레스 대처 훈련이 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신연희 (2004). 스트레스 관리 프로그램이 산욕기 산모의 스트레스 지각과 건강증진 행위에 미치는 영향. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 신영화 (2004). 스트레스 대처 훈련이 중학생의 학교 적응에 미치는 효과. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신현숙, 구분용 (2001). 청소년의 스트레스 대처방식과 적응과의 관계. **청소년상담연구**,

189-225.

- 신현숙, 류정희, 이명자 (2005). 청소년의 낙관성과 비관성: 1-요인 모형과 2-요인 모형의 검증. **한국심리학회지: 학교**, 2(1), 79-97.
- 양병환, 백기청, 김정희, 백인호, 강병조, 김광수, 한창환, 원호택, 임기영 (1999). **스트레스 연구**. 서울: 하나의학사.
- 양희원 (2016). **긍정심리를 근거한 중학생의 학업.진로 스트레스 감소를 위한 집단미술심리 교육 프로그램 연구**. 웨스트민스터신학대학원대학교 박사학위논문.
- 여성가족부 (2017). **2017 청소년통계**(검색일. 2017. 10. 18).
- 연은경 (2013). **낙관성 훈련 집단상담 프로그램이 중학생의 자기표현 능력, 대인관계 능력 및 스트레스 수준에 미치는 효과**. 호서대학교 대학원 석사학위논문.
- 원호택 (1997). **스트레스와 심리. 스트레스 과학의 이해**. 대한신심스트레스학회편. 서울: 신광출판사.
- 원호택 (2007). **스트레스와 심리. 스트레스 과학의 이해**. 대한신심스트레스학회편. 서울: 신광출판사.
- 원호택, 이민규 (1987). **고등학교 재학생들의 스트레스**. **한국임상심리학회지**, 6(1), 22-23.
- 유수현 (1994). **장애인의 사회통합과 한국장애인고용촉진공단의 과제**. **장애와 고용**, 4(1), 36-39.
- 윤신기 (2004). **초, 중등학생의 자아 존중감과 스트레스 대처방법간의 관계**. **아동교육**, 13(2), 239-251.
- 윤을임 (2009). **중학생의 성별 및 낙관성 수준에 따른 스트레스, 스트레스 대처양식의 차이**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤인순 (2004). **스트레스 대처훈련이 고등학생의 스트레스반응에 미치는 효과**, 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤지혜 (2007). **낙관성이 우울과 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 대처양식을 매개변인으로**. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤진, 최정훈 (1989). **청년기의 정신건강문제와 그 대처행동양식**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 2(1), 16-35.
- 윤현숙 (1997). **스트레스 관리 프로그램의 효과성에 관한 연구-신장이식인 집단과 정신장애인 집단을 대상으로**. **한국사회복지학**, 33, 262-286.
- 윤혜정 (1993). **청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망 지지 지각**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

- 윤호열 (1996). 스트레스 관리훈련과 통제소재가 지각된 스트레스 및 우울에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경나 (1997) 인지-행동적 집단상담이 고등학생의 스트레스, 우울 및 자아존중감 변화에 미치는 효과. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경주 (1997). 청소년의 스트레스와 사회적 지지 및 행동문제. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경화 (2001). 스트레스 대처훈련이 아동의 학교생활 적응에 미치는 효과. 부산교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경희 (1995). 청소년의 스트레스에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이귀숙, 임선아, 류다정 (2015). 청소년의 자기조절학습 유형에 따른 학업성취, 학업정서, 부모-자녀관계 지각의 차이. *사회과학연구*, 26(4), 515-533.
- 이도영 (1990). 고등학생들의 스트레스 수준과 대응에 관한 연구. 인하대학교 대학원 석사학위논문.
- 이미경 (1991). 스트레스 대처훈련이 스트레스 지각정도와 자아실현 경향성에 미치는 효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이민규 (2001). 현대생활의 적응과 정신건강. 서울: 교육과학사.
- 이소우, 김금순, 박성희 (1999). 바이오휘드백을 통한 자기조절 훈련이 스트레스반응과 면역기능에 미치는 효과에 관한 연구. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 29(4), 855-869.
- 이여진 (2010). 남녀대학생의 스트레스 및 대처방식과 자아존중감이 자살생각에 미치는 영향. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영호 (1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계 : 공변량구조모형을 통한 분석. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이은천 (2000). 스트레스 대처훈련이 실업계 고교생의 자아존중감에 미치는 효과. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정순 (1996). 스트레스 대처 훈련이 중학생의 정신 건강에 미치는 영향. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이지원 (1998). 청소년의 흡연과 환경적 요인, 스트레스 및 자기효능감과의 관계에 대한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이창주 (2007). 스트레스와 학교부적응의 관계에서 사회적지지와 낙관성의 역할. 강남대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 임광훈 (2013). **청소년의 학교스트레스와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과**. 대구 대학교 대학원 석사학위논문.
- 장광우 (2008). **청소년들의 UCC제작 활동 참여에 대한 연구: 자아정체감 및 사회성 중심으로**. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 장현갑, 강성군 (1996). **스트레스와 정신건강**. 서울: 학지사.
- 장현갑, 김정모, 배재홍 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R 로 본 효과성 검증. **한국심리학회지: 건강**, 12(4), 833-850.
- 정경심 (2012). **스트레스 관리 프로그램이 고등학생의 스트레스, 스트레스 대처행동, 자아존중감에 미치는 효과**. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정문자, 여종일 (2009). 아동의 불안과 우울증상 및 자아존중감에 영향을 미치는 개인 및 사회적 변인. **아동학회지**, 30(3), 71-83.
- 정우옥 (2001). **스트레스 대처훈련이 실업계 고교생의 스트레스 감소와 정신건강에 미치는 효과**. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정은경 (2008). **청소년이 지각하는 부모의 양육태도와 심리적 안녕감이 인터넷 중독에 미치는 영향**. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 정현희 (1997). **스트레스와 인지, 그리고 건강**. 서울: 시그마프레스.
- 정혜연 (2009). **청소년의 낙관성과 학교생활적응의 관계 : 자기효능감과 스트레스 대체의 매개효과**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정희영 (2001). **스트레스 대처훈련이 중학생의 학교적응에 미치는 영향**. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 조운정 (2010). **청소년의 긍정적 사고가 성취동기와 스트레스 대처 방식에 미치는 영향**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 조은숙, 서지민 (2010). 아동의 정신건강상태에 영향을 미치는 요인. **정신간호학회지**, 19(1), 57-66.
- 천민필 (1993). **국민학교 아동의 스트레스 요인 연구**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 최선경 (2001). **소년소녀가장세대 청소년의 사회적 지지와 일상적 스트레스에 관한 연구**. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최은정 (1986). **대입 수험생의 스트레스반응양상과 자아존중감과의 관계에 관한 연구**. 서울 대학교 대학원 석사학위논문.
- 최혜림 (1985). **스트레스와 대학생**. **성심생활**, 4, 19-31.
- 최호일 (2002). **청소년의 스트레스, 자아존중감 및 외적통제감이 신체증상에 미치는 영향**.

- 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 통계청 (2016). **청소년건강행태온라인조사**(검색일. 2017. 10. 18).
- 한건환, 장희숙, 안권순 (2004). 청소년들의 스트레스 경험, 대처방식 및 문제 행동에서 자
기존증감의 역할. **청소년학연구**, 11(3), 385-402.
- 한국보건사회연구원 (2015. 3. 11). **한국 아동 학업 스트레스 세계 최고 수준 . . . 학교생
활 만족도는 최저**. <http://news.khan.co.kr>에서 발췌(검색일. 2017. 10. 17).
- 허순혁 (1999). **스트레스 대처훈련 프로그램이 중학생의 시험불안 및 학업적 자아개념에
미치는 영향**. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive
perspective*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress
as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1(2), 145.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to
violence and aggression: the dark side of high self-esteem. *Psychological review*,
103(1), 5.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and
personality differences in self-esteem. *Journal of personality*, 57(3), 547-579.
- Bedell, J. R., Giordani, B., Amour, J. L., Tavormina, J., & Boll, T. (1977). Life stress and
the psychological and medical adjustment of chronically ill children. *Journal of
Psychosomatic Research*, 21(3), 237-242.
- Beehr, T. A., Jex, S. M., Stacy, B. A., & Murray, M. A. (2000). Work stressors and
coworker support as predictors of individual strain and job performance. *Journal of
Organizational Behavior*, 391-405.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in
attenuating the stress of life events. *Journal of behavioral medicine*, 4(2), 139-157.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults
with unipolar depression. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 877.
- Bolognini, M., Plancherel, B., Bettschart, W., & Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental

- health in early adolescence: Development and gender differences. *Journal of adolescence*, 19(3), 233-245.
- Brief, A. P., & Downey, H. K. (1983). Cognitive and organizational structures: A conceptual analysis of implicit organizing theories. *Human Relations*, 36(12), 1065-1089.
- Burhans, K. K., & Dweck, C. S. (1995). Helplessness in early childhood: The role of contingent worth. *Child development*, 66(6), 1719-1738.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2006). Self Processes in adolescent depression: The role of self-worth contingencies. *Journal of Research on Adolescence*, 16(3), 479-490.
- Buss, D. M. (1995). Evolutionary psychology: A new paradigm for psychological science. *Psychological inquiry*, 6(1), 1-30.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2009). Contingent self-worth and gender differences in adolescent depression: A commentary. *Sex roles*, 61(11-12), 769-777.
- Camaron, N. (1984). *The Measurement of Human Growth*. London: Croom Helm.
- Cambron, M. J., & Acitelli, L. K. (2010). Examining the link between friendship contingent self-esteem and the self-propagating cycle of depression. *Journal of social and clinical psychology*, 29(6), 701-726.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. NY: Norton.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300-314.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during Childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403.
- Cohen, F., & Lazarus, R. S. (1979). Coping with the stresses of illness. *Health psychology: A handbook*, 217-254.
- Cohen, J. (Ed.). (1999). *Educating minds and hearts: Social emotional learning and the passage into adolescence*. Teachers College Press.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of applied social psychology*, 13(2), 99-125.
- Cox, T. (1978). *stress*. Basingstoke. UK: Macmillan.
- Cox, T. (1991). Organizational culture, stress, and stress management. *Journal of Work, Health & Organisations*, 5(1), 1-4.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological review*,

1083), 593.

- De La Ronde, C., & Swann Jr, W. B. (1993). *Caught in the crossfire: Positivity and self-verification strivings among people with low self-esteem*. American Psychological Association.
- Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of applied developmental psychology, 12*(1), 33-54.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Oxford, England : Lyle Stuart.
- Elis, A. & Harper, R.A. (1975/1987). *정신건강적 사고 (A new guide for rational living)*. 홍경자(역). 대구 : 이문출판사.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980) An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239.
- Fredrickson, B. L. (2002). *Positive emotions : Handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Ghoul, A., Niwa, E. Y., & Boxer, P. (2013). The role of contingent self-worth in the relation between victimization and internalizing problems in adolescents. *Journal of adolescence, 36*(3), 457-464.
- Goldberger, L., & Breznitz, S. (1982). *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. NY: The Free Press.
- Harder, D. W. (1984). Character style of the defensively high self-esteem man. *Journal of Clinical Psychology, 40*(1), 26-35.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*(2), 213-218.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Huebner, A. J. (2003). Positive youth development: The role of competence. *Community youth development: Programs, policies, and practices, 341-357*.
- Ishizu, K. (2017). Contingent self-worth moderates the relationship between school stressors and psychological stress responses. *Journal of Adolescence, 56*, 113-117.
- Jaffe, M. L. (1998). *Adolescence*. Hoboken.
- Jenson, J. M., & Bender, K. (2014). *Preventing child and adolescent problem behavior: Evidence-based strategies in schools, families, and communities*. New York, NY: Oxford.

- Jenson, J. M., Alter, C. F., Nicotera, N., Anthony, E. K., & Forrest-Bank, S. S. (2013). *Risk, Resilience, and Positive Youth Development: Developing Effective Community Programs for At-Risk Youth Lessons from the Denver Bridge Project*. New York, NY: Oxford.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice, 10*(2), 144-156.
- Kaplan, S. (2000). Human nature and environmentally responsible behavior. *Journal of social issues, 56*(3), 491-508.
- Kanfer, R., & Zeiss, A. M. (1983). Depression, interpersonal standard setting, and judgments of self-efficacy. *Journal of abnormal psychology, 92*(3), 319.
- Kliewer, W. (1991). *The Teacher Report of child coping Scale*. Tempe, AZ: Arizona State University.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology, 37*(1), 1.
- Kobasa, S. C. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. *Social psychology of health and illness, 4*, 3-32.
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2000). *Focus groups*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Larocco, J. M., House, J. S., & French Jr, J. R. (1980). Social support, occupational stress, and health. *Journal of health and Social Behavior, 21*(3), 202-218.
- Lazarus, R. S., Delongis, A., Folkman, S., Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologists, 40*(7), 770-779.
- Lazarus, R. S. (1981). Little hassles can be hazardous to health. *Psychology today, 15*(7), 58.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York : Springer Publishing Co.
- Lazarus, R. S. (1998). *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial Issues*. Psychology Press.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion : A new synthesis*. New York; Springer.
- Linehan, M. M. (1987). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder: Theory and method. *Bulletin of the Menninger Clinic, 51*(3), 261.

- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, *46*(2), 137-155.
- Martin, J. J., & Gill, D. L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *13*(2), 149-159.
- Mason, J. W. (1975). A historical view of the stress field. *Journal of Human Stress*, *1*(1), 6-12.
- Matheny, K. B., Aycok, D. W., Pugh, J. L., Curlette, W. L., & Silva Cannella, K. A. (1986). Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *The Counseling Psychologist*, *14*(4), 499-549.
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training*. New York.
- Mills, J. W. (1982). *Coping with stress: A guide to living*. Drew University Madison, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of social psychology*, *139*(4), 446-457.
- Newman, J. E., & Beehr, T. A. (1979). Personal and organizational strategies for handling job stress: A review of research and opinion. *Personnel Psychology*, *32*(1), 1-43.
- Papps, B. P., & O'Carroll, R. E. (1998). Extremes of self-esteem and narcissism and the experience and expression of anger and aggression. *Aggressive Behavior*, *24*(6), 421-438.
- Penninx, B. W., Deeg, D. J., van Eijk, J. T. M., Beekman, A. T., & Guralnik, J. M. (2000). Changes in depression and physical decline in older adults: a longitudinal perspective. *Journal of affective disorders*, *61*(1), 1-12.
- Pintrich, P. R., & Schrauben, B. (1992). *Students' motivational beliefs and their cognitive engagement in classroom academic tasks : Student perceptions in the classroom*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Pittman, K. (2003). *Preventing problems, promoting development, encouraging engagement: Competing priorities or inseparable goals?* Based upon Pittman, K., & Irby.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton university press.

- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *The American Psychologist*, 41(7), 813-819.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. *Ariel*, 12&151.189), 155.
- Salmivalli, C. (2001). Feeling good about oneself, being bad to others? Remarks on self-esteem, hostility, and aggressive behavior. *Aggression and Violent Behavior*, 6(4), 375-393.
- Sarason, B. R., & Sarason, I. G. (1994). *Assessment of social support*. In *Social support and cardiovascular disease* (pp. 41-63). Springer US.
- Schunk, D. H. (1984). Self-efficacy perspective on achievement behavior. *Educational Psychologist*, 19, 48-58.
- Sedikides, C. (1993). Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 317.
- Seefeldt, C. (1984). *Growth and development-a source of stress*. New York: AMS Press.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. *American psychologist*, 50(12), 965.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American psychologist*. 55(1), 5-14.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Shirk, S. R., Gudmundsen, G. R., & Burwell, R. A. (2005). Links among attachment-related cognitions and adolescent depressive symptoms. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 172-181.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., & McCullough, M. E. (2000). A positive psychology field of dreams: "If you build it, they will come..." *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1),

151-160.

- Snyder C. R., Shane J. Lopez 외 (2008). *긍정 심리학 핸드북*. 이희경 (역). 서울: 학지사.
- Sorensen, C. (1993) What influences Regular CASE Use in Organizations? An Empirically Based Model. *Scandinavian Journal of Information Systems*, 5(1), 25-50.
- Swann, W. B.(1987). Identity negotiation: Where two roads meet. *Journal of personality and social psychology*, 53(6), 1038-1051.
- Swann, W. B., Griffin, J. J., Predmore, S. C., & Gaines, B. (1987). The cognitive-affective crossfire: When self-consistency confronts self-enhancement. *Journal of personality and social psychology*, 52(5), 881-889.
- Wolfe, R. N., & Johnson, S. D. (1995). Personality as a predictor of college performance. *Educational and psychological measurement*, 53(2), 177-185.
- Wong, D. F. K., Leung, S. S. K., & So, C. K. O. (2001). Differential impacts of coping strategies on the mental health of Chinese nurses in hospitals in Hong Kong. *International journal of nursing practice*, 7(3), 188-198.
- Wouters, S., Doumen, S., Germeijs, V., Colpin, H., & Verschueren, K. (2013). Contingencies of Self-worth in Early Adolescence: The Antecedent Role of Perceived Parenting. *Social Development*, 22(2), 242-258.
- Zimmerman, B. J., & Pons, M. M. (1986). Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. *American educational research journal*, 23(4), 614-628.

부 록

1. 청소년전문가 포커스그룹인터뷰 질문지
2. 청소년전문가 요구조사
3. 청소년 스트레스관리프로그램 개발을 위한 사전조사
4. 청소년 스트레스관리프로그램 개발을 위한 사후조사

[주요 질문]

3. 청소년의 스트레스 관리와 자존감 향상의 관계성에 대하여 어떻게 생각하시나요?

()

4. 현장에서 프로그램을 직접 진행하신 경험을 토대로 볼 때, 스트레스 관리 프로그램의 필요성과 효과성에 대하여 어떻게 생각하시는지요?

()

4-1. 청소년들의 스트레스 상황은 어떤 경우인가요?

주로 어떤 요인(학업, 진로 등)들로 인해 스트레스를 받는다고 보시나요?

()

4-2. 스트레스 대처에 어려움을 가지는 학생들의 특징은?

()

4-3. 스트레스 대처를 잘 해내는 학생들의 특징은?

()

4-4. 스트레스를 잘 관리하기 위하여 어떤 강점을 키워줘야 할까요?

()

4-5. 스트레스를 잘 관리하기 위하여 가장 효과적인 상담적 접근을 추천해주세요

(ex. REBT, 긍정심리학)

4-6. 기존의 프로그램에서 공통된 요인들을 추출해 보았습니다. 청소년 스트레스 관리를 위해 각 요소들이 어느 정도 필요하다고 생각되시는지 체크해 주세요.

세부사항	매우 필요	필요	불필요	매우 불필요
이완훈련				
의사소통훈련				
비합리적 신념 바꾸기(인지재구성)				
역할훈련				
자기조절				
나-메시지 훈련				
장(단)점 찾고 긍정적으로 인식하기				
감정 표현하기				
낙관성 훈련				
자기효능감				
강인성				
자기 주장훈련				
자존감 향상 훈련				

4-7. 그 외에 스트레스 관리 프로그램에 관련하여 꼭 포함되어야 할 요소가 있다면 무엇이라고 생각하시는지요?

()

5. 중·고등학생을 대상으로 한 스트레스 관리 프로그램을 진행할 때, 프로그램의 형식(시간, 방법, 접근 등)은 어떠한 것이 효과적이라고 생각하시나요?

()

5-1. 청소년 스트레스 관리 프로그램 실시 시간으로 어느 정도가 현실적으로 가장 적절하다고 생각하시나요?(1회기-1교시/ 단 각 회기는 주1~2회 실시)

① 1회기() ② 2회기() ③ 3회기() ④ 4회기() ⑤ 5회기 이상() ⑥ 6회기 이상()

5-2. 청소년 스트레스 관리 프로그램 형태 중에서 가장 효과적인 것은 무엇이라고 생각하시나요?

- ① 개별상담() ② 집단상담프로그램() ③ 방송교육용 단기 교육프로그램()
④ 학급 단위의 단기 교육프로그램() ⑤ 교과과정에 포함된 중·장기 프로그램()
⑥ 캠프나 수련활동 시에 운영할 수 있는 활동 프로그램() ⑦ 기타 ()

5-3. 청소년 스트레스 관리 프로그램 회기에는 어떠한 프로그램 요소(시청각자료 등)를 넣으면 효과가 좋을까요 ?

()

[마무리 질문]

6. 청소년 스트레스 관리 프로그램 개발과 관련하여 본 연구에 제언해 주실 것은 어떤 것이 있으신가요?

()

7. 추가로 하고 싶은 말씀이 있으시다면?

()

8. 프로그램 보급을 위하여 도움말씀 주신다면?

()

☆ 답변에 진심으로 감사드립니다 ☆

청소년전문가 요구조사

안녕하십니까?

올해 한국청소년상담복지개발원에서는 청소년(중2~고1 연령층 대상)의 '스트레스 관리 프로그램'을 개발하고 있습니다. 이에 좀 더 유익한 프로그램을 만들기 위해 현장의 목소리를 듣고자 합니다.

응답해주신 내용은 청소년 스트레스 관리 프로그램의 중요한 자료로 사용되며, 연구목적 이외에는 사용되지 않음을 약속드립니다.

바쁘신 가운데 시간 내어 답변해주셔서 진심으로 감사합니다.

한국청소년상담복지개발원 상담연구부 드림

1. 귀하의 인적사항에 대한 질문입니다. 해당사항에 답변해주시시오.

1. 성별 ① 남 ② 여
2. 연령 ① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 ⑤ 60대
3. 지역 ① 서울·인천·경기 ② 강원 ③ 충청 ④ 전라 ⑤ 경상 ⑥ 제주
4. 소속 ① 시 · 도 청소년상담복지센터 ② 시 · 군 · 구 청소년상담복지센터
③ 학교밖청소년지원센터(꿈드림) ④ 기타
5. 귀하의 상담 기관에서 근무하신 경력 ()년 ()개월
6. 귀하의 학력() 전공 ()

II. 프로그램에 대한 질문

1. 이전에 청소년 스트레스관리 프로그램 교육을 받은 적이 있습니까?

- ① 있다 ② 없다

2. 청소년 스트레스관리 프로그램이 얼마나 필요하다고 생각하십니까?

- ① 매우 필요하다 ② 필요하다 ③ 보통이다 ④ 불필요하다 ⑤ 전혀 필요없다

3. 1) 청소년 스트레스관리 프로그램의 실시 시간으로는 어느 정도가 가장 적절하다고 생각하십니까?

- ① 1~2회기 ② 3~4회기 ③ 5~6회기 ④ 7회기 이상

2) **중·고등학교 현장에서** 집단 프로그램으로 진행시 현실적으로 가장 적절한 회기는?
(1회기는 45분 기준)

- ① 1~2회기 ② 3~4회기 ③ 5~6회기 ④ 7회기 이상

4. 청소년을 대상으로 스트레스관리 프로그램을 실시할 때 예상되는 **가장 큰 어려움**은 무엇입니까?

- ① 학생들의 프로그램에 대한 참여 동기 부족
② 참고할 만한 청소년 대상 스트레스 관리 프로그램 미흡
③ 전문적인 전문지도 인력의 부족
④ 프로그램 실시에 드는 비용
⑤ 프로그램 실시 시간 확보의 어려움
⑥ 학교 및 기관 등에서 관리자의 낮은 교육 동기
⑦ 기타 _____

5. 다음은 청소년을 대상으로 한 스트레스 관리 프로그램을 진행할 때에 들어가야 할 부분이라고 생각되는 내용들입니다. 중요한 정도(1: 전혀 중요하지 않음, 4:보통, 7 매우 중요함)를 체크하여 주십시오.

구분	전혀 중요하지 않음			보통		매우 중요함	
	1	2	3	4	5	6	7
이완훈련	1	2	3	4	5	6	7
명상	1	2	3	4	5	6	7
의사소통훈련	1	2	3	4	5	6	7
비합리적 신념 바꾸기(인지재구성)	1	2	3	4	5	6	7
역할훈련	1	2	3	4	5	6	7
자기조절	1	2	3	4	5	6	7
나-메시지 훈련	1	2	3	4	5	6	7
자기효능감	1	2	3	4	5	6	7
장(단)점 찾고 긍정적으로 인식하기	1	2	3	4	5	6	7
강인성	1	2	3	4	5	6	7
감정 표현하기	1	2	3	4	5	6	7
자존감 향상 훈련	1	2	3	4	5	6	7
자기주장훈련	1	2	3	4	5	6	7
스트레스에 대한 이해	1	2	3	4	5	6	7
스트레스해소 레퍼토리(방법) 확충	1	2	3	4	5	6	7
낙관성 훈련	1	2	3	4	5	6	7

6. 위의 내용 이외에 청소년 스트레스관리 프로그램에 꼭 포함되거나 고려되어야 할 사항이 있다면 말씀해주십시오
()

☆ 질문에 응답하여 주셔서 진심으로 감사드립니다 ☆

청소년 스트레스관리프로그램 개발을 위한 사전조사

안녕하십니까?

우선 소중한 시간을 내주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 조사는 '청소년 스트레스 관리 프로그램 개발' 연구의 기초자료로 사용될 것입니다.

응답해주신 정보는 연구의 목적으로만 사용될 것이며, 본 조사의 설문 내용 및 개인 신상은 통계법 제33조에 의해 비밀이 보장됨을 알려드립니다. 귀하의 솔직하고 성의 있는 응답은 연구에 매우 소중한 자료가 될 것이니 한 문장도 빠짐없이 진솔하게 응답해주시기 바랍니다.

설문에 참여해 주셔서 감사드립니다.

한국청소년상담복지개발원 상담연구부

※ 유의사항

1. 본 설문지는 옳고 그른 답이 없습니다. 또한 개인의 인지, 정서를 진단하거나 능력을 평가하는 검사가 아닙니다. 그러므로 사회적으로 바람직하다고 생각하는 모습에 체크하기보다, 각 질문을 보고 떠오르는 여러분의 생각 그대로를 표시해주시기 바랍니다.
2. 한 문항도 빠짐없이 응답해주시시오.

◆ 기본정보

1. 학생의 성별에 √표 해 주십시오.

(1) 남 (2) 여

2. 학생의 학년에 √표 해 주십시오.

(1) 중학교 2학년 (2) 중학교 3학년 (3) 고등학교 1학년

3. 학생의 번호를 적어 주십시오

_____ (번)

◆ 아래에는 사람들이 스트레스나 어려운 상황에서 사용하는 다양한 대처 방식들이 적혀 있습니다. 각 문항을 읽으시고 자신이 평소에 일반적으로 사용하는 대처 방식에 ○표 해주시기 바랍니다.

문항	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 문제를 해결하기 위하여 모든 노력을 쏟는다.	1	2	3	4
2. 나는 충동적으로 음식을 먹는다.	1	2	3	4
3. 나는 문제의 원인을 제거하기 위하여 노력을 한다.	1	2	3	4
4. 나는 스트레스를 느낄 때 내가 느낀 감정을 그대로 표현한다.	1	2	3	4
5. 나는 언젠가 해결될 것으로 생각하며 기다린다.	1	2	3	4
6. 나는 문제 상황을 될 수 있는 대로 생각하지 않으려고 한다.	1	2	3	4
7. 나는 문제 해결과 관계없이 하던 일을 더 열심히 한다.	1	2	3	4
8. 나는 문제를 다른 각도에서 봄으로써 보다 긍정적으로 보려고 노력한다.	1	2	3	4
9. 나는 나보다 못한 주위 사람을 생각한다.	1	2	3	4
10. 나는 마음을 가라앉히려려고 노력한다.	1	2	3	4
11. 나는 문제 해결을 위하여 필요한 일을 하나씩 해 나간다.	1	2	3	4
12. 자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상한다.	1	2	3	4
13. 일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 한다.	1	2	3	4
14. 그 일에 대하여 좀 더 알아보려고 누군가와 이야기를 한다.	1	2	3	4
15. 나는 머리를 식히려려고 바람을 쐬러 나간다.	1	2	3	4

문항	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
16. 나는 '모든 것이 다 운이다' 생각하고 받아들인다.	1	2	3	4
17. 존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구한다.	1	2	3	4
18. 나는 다른 사람들로 부터 따뜻한 정서적 지원을 얻으려고 노력한다.	1	2	3	4
19. 나는 문제를 해결하기 위하여 적극적으로 행동한다.	1	2	3	4
20. 나는 나의 어려운 처지를 이해하고 감싸줄 수 있는 사람을 찾는다.	1	2	3	4
21. 전문적인 도움을 청한다.	1	2	3	4

◆ 다음 질문들은 평소에 자신에 대해서 어떻게 느끼고 생각하고 있는지를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 읽으시고 자신의 느낌과 가장 가까운 곳에 O표 해주시기 바랍니다.

문항	예	아니오
1. 나는 위험한 상황에서 잘 대처할 수 없을 것 같아서 불안하다.	1	2
2. 나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어찌할 바를 모른다.	1	2
3. 나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무것도 할 수가 없다.	1	2
4. 나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요 이상으로 받는다.	1	2
5. 어떤 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌이 들곤 한다.	1	2
6. 나는 부담스러운 상황에서는 우울함을 느낀다.	1	2
7. 주변 사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다.	1	2
8. 어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다.	1	2
9. 나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.	1	2
10. 나는 무슨 일이든 정확하게 처리한다.	1	2
11. 나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해 낼 수 있다.	1	2
12. 나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로잡는다.	1	2
13. 나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	1	2
14. 나는 어려움이 있을 때도 지속적으로 노력한다.	1	2

15. 나는 계획을 잘 짤 수 있다.	1	2
16. 나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다.	1	2
17. 어떤 일이 처음에 잘 안 되더라도 나는 될 때까지 해 본다.	1	2
18. 나는 항상 목표를 세우고 그것에 비춰서 일의 진행상태를 확인한다.	1	2
19. 나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다.	1	2
20. 일을 선택할 수 있다면 나는 어려운 것보다는 쉬운 것을 선택할 것이다.	1	2
21. 아주 쉬운 일보다는 차라리 어려운 일을 좋아한다.	1	2
22. 좀 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	1	2
23. 일은 쉬운 것일수록 좋다.	1	2
24. 어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미있는 일이다.	1	2

◆ 다음이 여러분이 자기 자신을 어떻게 보는지에 대한 생각을 나타내는 문항입니다. 본인의 생각과 일치하는 곳에 ○표 해주시기 바랍니다.

내용	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 다른 사람들처럼 내가 가치 있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2. 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 대체로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
4. 나는 대부분의 다른 사람들만큼 일을 잘할 수가 있다.	1	2	3	4	5
5. 나는 자랑할 것이 별로 없다.	1	2	3	4	5
6. 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
7. 나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
9. 나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
10. 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5

♣설문에 참여해주셔서 감사합니다.♣

청소년 스트레스관리프로그램 개발을 위한 사후조사

안녕하십니까?

우선 소중한 시간을 내주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 조사는 '청소년 스트레스 관리 프로그램 개발' 연구의 기초자료로 사용될 것입니다.

응답해주신 정보는 연구의 목적으로만 사용될 것이며, 본 조사의 설문 내용 및 개인 신상은 통계법 제33조에 의해 비밀이 보장됨을 알려드립니다. 귀하의 솔직하고 성의 있는 응답은 연구에 매우 소중한 자료가 될 것이니 한 문장도 빠짐없이 진솔하게 응답해주시기 바랍니다.

설문에 참여해 주셔서 감사드립니다.

한국청소년상담복지개발원 상담연구부

※ 유의사항

1. 본 설문지는 옳고 그른 답이 없습니다. 또한 개인의 인지, 정서를 진단하거나 능력을 평가하는 검사가 아닙니다. 그러므로 사회적으로 바람직하다고 생각하는 모습에 체크하기보다, 각 질문을 보고 떠오르는 여러분의 생각 그대로를 표시해주시기 바랍니다.
2. 한 문항도 빠짐없이 응답해주시시오.

◆ 기본정보

1. 학생의 성별에 √표 해 주십시오.

(1) 남 (2) 여

2. 학생의 학년에 √표 해 주십시오.

(1) 중학교 2학년 (2) 중학교 3학년 (3) 고등학교 1학년

3. 학생의 번호를 적어 주십시오

_____ (번)

◆ 아래에는 사람들이 스트레스나 어려운 상황에서 사용하는 다양한 대처 방식들이 적혀 있습니다. 각 문항을 읽으시고 자신이 평소에 일반적으로 사용하는 대처 방식에 ○표 해주시기 바랍니다.

문항	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 문제를 해결하기 위하여 모든 노력을 쏟는다.	1	2	3	4
2. 나는 충동적으로 음식을 먹는다.	1	2	3	4
3. 나는 문제의 원인을 제거하기 위하여 노력을 한다.	1	2	3	4
4. 나는 스트레스를 느낄 때 내가 느낀 감정을 그대로 표현한다.	1	2	3	4
5. 나는 언젠가 해결될 것으로 생각하며 기다린다.	1	2	3	4
6. 나는 문제 상황을 될 수 있는 대로 생각하지 않으려고 한다.	1	2	3	4
7. 나는 문제 해결과 관계없이 하던 일을 더 열심히 한다.	1	2	3	4
8. 나는 문제를 다른 각도에서 봄으로써 보다 긍정적으로 보려고 노력한다.	1	2	3	4
9. 나는 나보다 못한 주위 사람을 생각한다.	1	2	3	4
10. 나는 마음을 가라앉히려려고 노력한다.	1	2	3	4
11. 나는 문제 해결을 위하여 필요한 일을 하나씩 해 나간다.	1	2	3	4
12. 자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상한다.	1	2	3	4
13. 일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 한다.	1	2	3	4
14. 그 일에 대하여 좀 더 알아보고 누군가와 이야기를 한다.	1	2	3	4
15. 나는 머리를 식히려려고 바람을 쐬러 나간다.	1	2	3	4
16. 나는 '모든 것이 다 운이다' 생각하고 받아들인다.	1	2	3	4

17. 존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구한다.	1	2	3	4
18. 나는 다른 사람들로부터 따뜻한 정서적 지원을 얻으려고 노력한다.	1	2	3	4
19. 나는 문제를 해결하기 위하여 적극적으로 행동한다.	1	2	3	4
20. 나는 나의 어려운 처지를 이해하고 감싸줄 수 있는 사람을 찾는다.	1	2	3	4
21. 전문적인 도움을 청한다.	1	2	3	4

◆ 다음 질문들은 평소에 자신에 대해서 어떻게 느끼고 생각하고 있는지를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 읽으시고 자신의 느낌과 가장 가까운 곳에 O표 해주시기 바랍니다.

문항	예	아니오
1. 나는 위험한 상황에서 잘 대처할 수 없을 것 같아서 불안하다.	1	2
2. 나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어찌할 바를 모른다.	1	2
3. 나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무것도 할 수가 없다.	1	2
4. 나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요 이상으로 받는다.	1	2
5. 어떤 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌이 들곤 한다.	1	2
6. 나는 부담스러운 상황에서는 우울함을 느낀다.	1	2
7. 주변 사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다.	1	2
8. 어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다.	1	2
9. 나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.	1	2
10. 나는 무슨 일이든 정확하게 처리한다.	1	2
11. 나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해 낼 수 있다.	1	2
12. 나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로잡는다.	1	2
13. 나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	1	2
14. 나는 어려움이 있을 때도 지속적으로 노력한다.	1	2

15. 나는 계획을 잘 짤 수 있다.	1	2
16. 나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다.	1	2
17. 어떤 일이 처음에 잘 안 되더라도 나는 될 때까지 해 본다.	1	2
18. 나는 항상 목표를 세우고 그것에 비춰서 일의 진행상태를 확인한다.	1	2
19. 나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다.	1	2
20. 일을 선택할 수 있다면 나는 어려운 것보다는 쉬운 것을 선택할 것이다.	1	2
21. 아주 쉬운 일보다는 차라리 어려운 일을 좋아한다.	1	2
22. 좀 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	1	2
23. 일은 쉬운 것일수록 좋다.	1	2
24. 어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미있는 일이다.	1	2

◆ 다음이 여러분이 자기 자신을 어떻게 보는지에 대한 생각을 나타내는 문항입니다. 본인의 생각과 일치하는 곳에 ○표 해주시기 바랍니다.

내용	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 다른 사람들처럼 내가 가치 있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2. 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 대체로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
4. 나는 대부분의 다른 사람들만큼 일을 잘할 수가 있다.	1	2	3	4	5
5. 나는 자랑할 것이 별로 없다.	1	2	3	4	5
6. 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
7. 나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
9. 나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
10. 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5

◆ 이번 프로그램에 대한 여러분의 생각을 묻는 질문입니다. 본인의 생각과 일치하는 곳에 ○표 해주시기 바랍니다.

내용	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 프로그램은 전반적으로 만족스럽다.	1	2	3	4	5
2. 프로그램에 참여한 것은 나에게 유익하였다.	1	2	3	4	5
3. 나는 이 프로그램이 다른 친구들에게 활용되기를 원한다.	1	2	3	4	5
4. 프로그램의 내용은 만족스럽다.	1	2	3	4	5
5. 프로그램의 구성은 전반적으로 흥미로웠다.	1	2	3	4	5
6. 프로그램의 진행순서나 방법은 만족스럽다	1	2	3	4	5
7. 프로그램의 진행시간은 만족스럽다.	1	2	3	4	5
8. 프로그램 진행자는 전문성을 갖추고 있다.	1	2	3	4	5
9. 나는 프로그램 참여를 통해 자신감이 향상되었다.	1	2	3	4	5
10. 나는 프로그램 참여를 통해 스트레스를 관리하는 방법을 알게 되었다.	1	2	3	4	5
11. 나는 프로그램 참여를 통해 앞으로 스트레스를 더 잘 다룰 수 있을 것 같다.	1	2	3	4	5

◆ 그동안 프로그램에 참여하면서 가졌던 생각이나 느낌을 적어주세요.

.....
좋았던 점

.....
어려웠거나 개선이 필요한 점

♣설문에 참여해주셔서 감사합니다.♣

Abstract

This study aimed to develop a stress management program through the improvement of self-esteem for middle and high school students. The process of the program development was applied from the Program Development Procedure Model, which consists of planning step, composition step, execution and evaluation step.

In the planning step, a literature review was analyzed concerning on the characteristics of adolescents' stress, the relationship between managing stress and self-esteem, and stress management programs for adolescents. For the purpose of field based needs analysis, focus groups of adolescents, academic-related and field professionals were interviewed and a survey was conducted to adolescents counselors and education related practitioners to analyze the needs of the program to adolescents.

In the composition step, after drawing data from the survey to compose the principles and main contents of the program, the specific contents and activities were composed. Then, a draft of the program was proposed with the supervision of professionals. The whole program is dramatized into a format called, "Stress Monster Master Education," and is mainly activity centered. The program is mostly targeted to 8th graders ~ 10th graders and is composed of a total of 6 sessions.

The execution and evaluation step is carried out into two processes, the pilot demonstration and demonstration stage. First, the program was conducted by middle and high school teachers who are enrolled in an Education Graduate School (2 groups, 47 students) and tested to see if the program is appropriate and effective for adolescents. After the pilot demonstration, a demonstration of the program was conducted to middle and high school students in Daegu and Gyeongbuk Region, by dividing into an experimental group(2 groups, 34 students) and a control group(2 groups, 33 students). To evaluate the program, Stress Coping Strategy, Self-Efficacy, and Self-Esteem scale were measured to analyze its effectiveness and the evaluation, and a satisfaction survey of the program were conducted to the experimental group.

Results of the effectiveness of the program shows that self-esteem, self-efficacy, and

stress coping were significant. Furthermore, participants' opinions on the program included that through the fun activities, they experienced positive feelings, strengthened active stress coping strategies, and learned to increase their self-efficacy.

The results of the demonstration program and participants' evaluation were used to revise and improve for the completion of the program. Consequently, the present study developed a stress managing program that is positively helpful to adolescents.

