

碩士學位請求論文

스트레스 對處訓練이 男高生の
不安減少에 미치는 效果

指導教授 高明奎



濟州大學校 教育大學院

相談心理專攻

丁斗完

1997年 8月

스트레스 對處訓練이 男高生の 不安減少에 미치는 效果

指導教授 高明奎

이 論文을 教育學碩士學位 論文으로 提出함

1997年 6月 日

濟州大學校 教育大學院 相談心理專攻

提出者 丁斗完



丁斗完의 教育學 碩士學位論文을 認准함

1997年 7月 日

審査委員長 李 鐵 奎
審査委員 丁 明 奎
審査委員 朴 春 秀

<國文抄錄>

스트레스 對處訓練이 男高生の 不安減少에 미치는 效果

丁 斗 完

濟州大學校 教育大學院 相談心理專攻

指導教授 高 明 奎

본 연구는 스트레스의 본질을 이해하고 이에 대처하는 방법과 기술을 익히는 데 도움을주고자 실시된 스트레스 대처훈련이 남고생의 불안 감소에 미치는 효과를 밝히고자 시도되었다.

이러한 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

<가설 1> 스트레스 대처훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 불안 검사의 총득점이 유의하게 낮을 것이다.

<가설 2> 스트레스 대처훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 불안 검사의 8개 하위 영역(고전적 공포 불안, 사회 대인관계에 대한 불안, 질병·노쇠·죽음에 대한 불안, 학습·시험·능력에 대한 불안, 성적 부적응·이성 거부에 대한 불안, 빈곤에 대한 불안, 전쟁에 대한 불안, 기타 정서적 불안)득점이 유의하게 낮을 것이다.

본 연구의 대상자는 제주도의 D고등학교 2학년 학생 145명을 대상으로 표준화 불안 검사를 실시하고, 그 중에서 높은 불안 정도를 보이는 학생 20명을 상담집단과 비교집단에 각각 10명씩 무선배치하였다.

상담집단은 연구자가 재구성한 프로그램을 매주 3회씩, 1회에 150분간, 총 6

회에 걸쳐 실시하였고 비교집단은 사전, 사후 검사에만 참여하도록 하였다.

본 연구에서 사용된 측정도구는 표준화 불안 검사(주영숙·김정휘, 1986)이며 자료처리는 SPSS/PC 프로그램을 이용하여 상담집단과 비교집단간 사전 검사, 비교집단의 사전-사후 검사, 두 집단간 사후 검사에 대하여 t검증을 실시하였다.

t검증 결과, 상담집단과 비교집단간 사후 검사 비교에서 불안 총득점이 $p < .01$ 의 수준에서 유의한 차이가 나타났고, 집단간 불안의 8개 하위 영역 비교에서 고전적 공포 불안, 사회 대인관계에 대한 불안, 질병·노쇠·죽음에 대한 불안, 학습·시험·능력에 대한 불안, 전쟁에 대한 불안은 $p < .01$ 의 수준에서, 기타 정서적 불안은 $p < .05$ 의 수준에서 유의한 차이가 나타났다.

이상의 과정을 통하여 얻어진 연구의 결론은 다음과 같다.

1. 스트레스 대처훈련은 남고생의 불안 감소에 효과가 있다.
2. 스트레스 대처훈련은 남고생의 불안의 8개 하위 영역 중에서 고전적 공포 불안, 사회 대인관계에 대한 불안, 질병·노쇠·죽음에 대한 불안, 학습·시험·능력에 대한 불안, 전쟁에 대한 불안, 기타 정서적 불안 영역에서만 불안 감소에 효과가 있다.

그러나 성적 부적응·이성 거부에 대한 불안, 빈곤에 대한 불안 영역에서는 효과가 없다.

이러한 결과는 스트레스와 불안은 상호 역동적인 관계에 있으며 스트레스 대처훈련을 위한 개념모형을 바탕으로 한 스트레스 대처훈련이 남고생의 불안 감소에 효과가 있음을 시사한다.

따라서 체계적인 스트레스 대처훈련을 학교 교육에서 실시한다면 남고생들의 불안 감소에 긍정적인 영향을 미치게 됨으로써 자기 성취적으로 생활해 나갈 수 있도록 하는데 큰 도움이 될 것이다

< 目 次 >

I. 序 論	1
1. 研究의 必要性 및 目的	1
2. 研究의 制限點	3
II. 理論的 背景	4
1. 스트레스의 概念과 類型	4
2. 靑少年期의 스트레스 要因	6
3. 스트레스와 不安의 關係	8
4. 스트레스 對處模型과 對處方案	11
5. 集團訓練과 不安 減少	14
III. 研究 問題 및 假說	17
IV. 研究 方法 및 節次	19
1. 研究 對象	19
2. 스트레스 對處訓練을 위한 概念 模型과 프로그램 內容	19
3. 研究의 設計	21
4. 測定道具 및 資料處理	23
V. 研究 結果 및 解釋	25
1. 스트레스 對處 訓練이 不安 減少에 미치는 效果 比較	25
2. 스트레스 對處訓練이 不安의 8개 下位領域에 미치는 效果 比較	27
VI. 要約 및 結論	33
1. 要約	33
2. 結論	36
3. 提言	36
參 考 文 獻	38
< Abstract >	43
< 附 錄 >	45

〈 表 目 次 〉

〈표 IV-1〉 스트레스 대처 훈련 프로그램	20
〈표 IV-2〉 상담집단과 비교집단간의 사전 불안 검사 비교	21
〈표 IV-3〉 사전-사후 검사 실험 설계	23
〈표 V-1〉 비교집단의 사전-사후 불안 검사 비교	25
〈표 V-2〉 상담집단과 비교집단간의 사후 불안검사 비교	26
〈표 V-3〉 집단간 사후 검사 비교(고전적 공포 불안)	27
〈표 V-4〉 집단간 사후 검사 비교(사회 대인관계에 대한 불안)	28
〈표 V-5〉 집단간 사후 검사 비교(질병·노쇠·죽음에 대한 불안)	28
〈표 V-6〉 집단간 사후 검사 비교(학습·시험·능력에 대한 불안)	29
〈표 V-7〉 집단간 사후 검사 비교(성적 부적응·이성 거부에 대한 불안)	29
〈표 V-8〉 집단간 사후 검사 비교(빈곤에 대한 불안)	30
〈표 V-9〉 집단간 사후 검사 비교(전쟁에 대한 불안)	30
〈표 V-10〉 집단간 사후 검사 비교(기타 정서적 불안)	31



[圖 目 次]

〔그림 II-1〕 스트레스 대처 모형	12
〔그림 IV-1〕 스트레스 대처훈련을 위한 개념모형	19

< 附 錄 目 次 >

1. 스트레스 대응 질문지 분석	45
2. 회기별 스트레스 대처 훈련 프로그램	51
3. 질 문 지	84
4. 사 례	87

< 油 印 物 目 次 >

1. 스트레스 정서 차트	62
2. 자기진술 (나는 어떤 사람인가?)	63
3. 자기-평가 연습문제	64
4. 호 흡 훈 련	65
5. 연 습 일 지	66
6. 자 기 지 시	67
7. 비합리적 신념	68
8. 사 례 I	69
9. 스트레스 기록표	70
10. 스트레스 사건 분석표	71
11. 스트레스 분석모형	71
12. 시험공부 요령	72
13. 점진적 근육 이완 훈련	74
14. 사례 II	75
15. 주장하기 힘든 영역(대상)	76
16. 비평을 주고 받는 요령	77
17. 가치목록 : 1	79
18. 가치관 경매	82
19. 스트레스 대응책으로서 문제 해결 방법	83

I. 序 論

1. 研究의 必要性 및 目的

사회가 급속히 변화하고 복잡해짐에 따라 현대인들은 여러 가지 스트레스를 경험하며 살고 있다. 그래서 스트레스란 태어나면서부터 죽음에 이르기까지 지속되는 삶의 일부라고 보는 관점(Selye, 1974)이 보편화될 정도로 현대사회에 있어서 스트레스는 그 자체가 일상생활의 한 부분이 되고 있다.

일상생활에서 경험하는 스트레스 사건들은 인간의 신체 및 심리적 적응에 긍정적인 영향보다는 부정적인 영향을 더 많이 주는 것으로 알려져 있다(김정희, 1987). 이 부정적 영향에는 심장질환을 비롯한 정신 신체 질환과 충격, 적대감, 불안, 우울 등의 심리적 부적응이 포함된다. 대부분의 심리적 적응과 스트레스에 관한 연구에서는 불안과 우울이 스트레스에 대한 가장 보편적인 반응이라는데 의견을 같이 하고 있다(Silver & Wortman, 1980).

현대사회에서 스트레스와 불안은 청소년에게도 예외는 아니다. 청소년기는 어른도 아이도 아닌 과도기로서 자신의 독특한 정체감을 형성하게 된다. 만일 이 시기에 정체감이 형성되지 않으면 자신의 인생 목표를 세우지 못하고 정체감의 혼미에 빠지게 된다.

우리나라 청소년들은 심리적, 신체적 그리고 사회적 어려움을 안고 있을 뿐만 아니라 대학진학이나 진로선택이라는 압력을 받고 있다. 특히 우리나라 중·고등학생들은 성적과 진로문제 등으로 스트레스를 크게 받고 있으며, 이로 인하여 많은 청소년이 자살 충동을 경험하고 음주, 흡연, 약물 남용, 마약 복용 등으로 정신 건강이 위험수위에 있다(고정자, 1992). 고교생의 경우 공부의 압력이 청소년 범죄를 증가시키는가 하면(김준호, 1993), 가정의 과도한 기대에 대한 갈등과 학교내에서의 과도한 경쟁, 치열한 입시, 취업경쟁으로 고교생들의 스트레스가 더욱 심화되고 있다(박용자, 1989). 더욱이 청소년기는 매우

불안하고 예민한 시기로서, 외부의 사소한 자극에도 민감한 반응을 나타내며, 문제해결을 위한 노력보다 충동적인 행동으로 반응하는 경향이 있기 때문에 가출, 약물복용, 음독 등의 개인적 비행 뿐 아니라 폭력, 절도, 강간, 살인 등의 사회적 범죄를 저지르고 나아가 정신병으로 치닫게 된다. 최근 스트레스의 효과적인 대처를 통해 청소년들이 자신의 문제를 효과적으로 극복할 수 있도록 하는 방안이 모색 되고 있다.

그러나 청소년 문제에 대한 선행 연구는 스트레스 문제의 근본적 해결보다는 외부로 표출된 비행과 범죄 등의 형태적 연구에 집중되어 왔고, 특히 청소년기 중 가장 심각한 스트레스 시기라 볼 수 있는 고교생들의 스트레스에 대해 다루어진 국내 연구들은 대부분 스트레스 실태나 요인, 스트레스와 성격과의 관계, 스트레스 대처 양식에 관한 조사 연구, 스트레스 대처훈련이 스트레스 감소에 미치는 효과 등에 한정되어 왔다(김은경, 1994).

이러한 점에 비추어 볼 때, Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스를 어떤 방법으로 해결해 나가는가가 개인의 신체적, 심리적 안녕, 나아가서 사회적 안녕과도 관계된다고 보았고, 조대경과 그의 동료들(1983)도 스트레스의 내력과 정신 건강과는 밀접한 관계가 있다는 것을 잘 지적해 주고 있다. 청소년기 특유의 스트레스는 그들의 발달과업의 완성과 더불어 감소 되겠지만, 이 시기의 스트레스의 본질을 이해할 수 있다면 그들의 적응과정에 도움이 되는 개입을 할 수 있을 것이다. 이경희(1995)는 청소년기의 적응 양상에서 청소년기 이후의 적응을 예언할 수 있다고 하였는데, 이런 관점에서 청소년기에 속하는 고등학생들의 스트레스에 대한 이해는 중요하며 그들의 스트레스 대처 방법을 도와주는 것은 의의 있는 일이다. 최근에 와서 청소년의 스트레스와 불안에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있으나, 주로 여자 중·고등학생이나 대학생을 대상으로 하였고 특히 스트레스 대처 훈련을 남자 고등학생들에게 적용한 예는 찾아볼 수 없다.

따라서 남자 고등학생들에게 자신의 스트레스의 본질을 이해하고, 이에 대

처하는 방법과 기술을 익히는데 도움을 줄 수 있는 스트레스 대처훈련을 통해 스트레스와 상호 역동적인 관계를 갖고 있는 불안을 보다 효율적으로 관리할 수 있도록 가르칠 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 남자 고등학생 집단에게 스트레스 대처 훈련을 실시함으로써 불안 정도를 감소시킬 수 있는지 그 효과를 알아보고자 하는데 목적을 둔다.

2. 研究의 制限點

본 연구의 주요 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 주요 스트레스 대처기법들을 종합적으로 적용해보려는데 그 의의를 두었으므로 훈련을 통한 행동변화에 있어서 집단 구성원들의 내면화 단계까지는 고려하지 못하였다.

둘째, 특정 집단을 중심으로 스트레스 대처훈련을 실시하였기 때문에, 여기에서 나타난 연구 결과를 일반화하기는 어렵다.

셋째, 본 연구에서는 불안 감소에 대한 효과 검증이 지필검사와 참여자들의 소감문 작성으로 제한되어 있다. 따라서 객관적인 관찰자의 기록이라든가 참여자들의 행동변화에 대한 체크리스트가 동원되지 못함으로써 결과의 포괄성과 객관성이 결여되어 있다.

II. 理論的 背景

본 장에서는 먼저 스트레스의 개념과 유형, 청소년기의 스트레스 요인, 스트레스와 불안의 관계, 스트레스 대처모형과 대처방안, 그리고 집단 훈련(상담)이 불안 감소에 미치는 효과 등의 순서로 살펴보고자 한다.

1. 스트레스의 概念과 類型

스트레스라는 용어는 현대를 살아가는 모든 사람들의 일상 회화의 한 부분이 될 만큼 대중에게 친숙한 것이며 그만큼 관심의 대상이기도 하다. 그러나 그 친숙함에도 불구하고 스트레스라는 단어는 과용되고 모호하게 사용되어 왔다는 지적을 받고 있으며(Eisdorfer, 1981), 스트레스 연구자들은 아직도 스트레스 개념을 어떻게 정의할 것인가에 대하여 논란을 벌이고 있다.

이처럼 스트레스에 대한 포괄적 이해가 어려운 상태이나 일반적으로는 세 가지 의미로 사용되는데(김정희,1987) 이들을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 자극으로서의 스트레스(stimulus-based model of stress)는 최근까지 심리학자들이 스트레스에 대하여 내린 가장 보편적인 정의로서 스트레스를 하나의 자극으로 보는 입장이다. 이 입장에서는 스트레스를 어느 정도의 객관적인 물리적 위험이나 심리적 위험이 존재하는 환경조건으로 정의하며 개인을 위협하거나 과도한 요구를 하는 상황을 경험한 결과가 스트레스라고 본다.

Lazarus와 Cohen(1977)은 자극으로서의 스트레스를 세 가지 유형으로 나누고 있다. 첫째, 다수의 사람들에게 영향을 주는 중대한 변화(예: 천재지변, 전쟁, 투옥 등), 둘째, 어떤 개인의 생활에서 일어나는 주요변화(예: 이혼, 사랑하는 사람의 죽음, 질병 등), 셋째, 일상생활의 문젯거리로서 일상적인 생활을 통해 경험하는 사소하지만 심리적 부담을 주는 사건들을 말한다.

스트레스를 자극으로 보는 관점은 개인에 따라서 동일한 사건도 다르게 지

각할 수 있다는 가능성을 고려하지 않았다. 즉 환경에 대한 개인의 반응은 개인차가 있다는 것을 간과한 한계를 지니고 있다(김정희, 1987 ; Blom, 1985 ; Demery, 1986).

둘째, 반응으로서의 스트레스(response-based model of stress)는 Selye(1955)의“어떤 것이든 그 요구에 대한 신체의 비특정적 반응”이라는 정의로 대표된다. 즉 유기체가 노출된 자극에 대해 어떠한 반응을 보이는가에 따라 스트레스가 결정되므로 이때의 스트레스는 종속변인으로 작용하게 된다.

이러한 관점은 스트레스 적응과 생리화학, 신경 조직에 대한 이해를 증진시키는데 큰 공헌을 하였으나 주로 동물 실험에 바탕을 두고 있으므로 스트레스에 대한 인간의 반응에서 나타나는 인지적 평가의 중요성을 간과하고 있다는 문제점이 있다. 또한 동일한 스트레스 반응이라 할지라도 서로 다른 자극에 의하여 유발되었을 가능성이 있는데, 이 정의에 의하면 무엇이 스트레스 자극이고 무엇이 아닌지를 구분하는 근거가 명확하지 않다(김정희, 1987).

셋째, 상호역동으로서의 스트레스(transactional model of stress)는 스트레스를 어떤 자극이나 반응이 아니라 개인과 그 개인을 둘러싸고 있는 환경간의 상호작용으로 파악한다. 즉 스트레스를 환경과 개인의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보고 심리과정에 근거를 둔 관점으로 개인의 인지적 평가(cognitive appraisal)와 대처 반응(coping responses)을 중요시하는 개념체계라는 점에서 인지현상학적 모형으로 불리기도 하고 개인의 대처 반응을 중요시하는 점을 들어 스트레스 대처 모형이라고도 한다(Lazarus, 1981 ; Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus와 그의 동료들(1981)은 다음과 같이 스트레스를 정의하고 있다. “심리적 스트레스는 개인이 가진 자원을 청구하거나 초과하며, 개인의 안녕 상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정한 관계이다” (김정희, 1987. 재인용).

본 연구에서는 스트레스를 개인과 환경간의 역동적인 상호작용으로 보고 스

스트레스란, “개인과 그를 둘러싼 환경간의 상호작용에서 일어나는 정신적, 신체적으로 건강한 상태를 위협한다고 느껴지는 일종의 압박감”으로 정의하였다. 왜냐하면 이러한 스트레스 개념이 다른 두 개념들, 즉 자극으로서의 스트레스와 반응으로서의 스트레스를 포함함으로써 보다 포괄적인 개념의 틀을 제공하여 주기 때문이다. 또한 이 개념은 스트레스를 개인과 환경을 매개하는 중요한 과정인 인지적 평가와 대응책에 대한 검토를 통해서 이해하도록 하여 스트레스 역동 안에서 개인의 적극적인 역할을 강조함으로써, 스트레스 관리를 위한 분명한 지침들을 제공해주기 때문이다.

2. 靑少年期の 스트레스 要因

오늘날 우리 사회의 현실은 학교 교육의 대부분을 입시 교육과 같은 시험 준비 교육에 치중하여 과도한 경쟁을 조장하고 청소년은 입시경쟁의 부담과 공부에 대한 압박감 등 스트레스를 받고 있다. 이러한 현상의 결과는 좌절, 반항, 불안, 우울증, 흡연, 일탈 행동으로 나타나기도 하고, 이러한 갈등에서 벗어나기 위한 하나의 해결책으로서 자살을 시도하기도 한다(윤진 ; 1993, Wodarski & Harris, 1987).

고명규(1984)는 청년기의 부적응 요인을 심리적 요인과 사회적 요인으로 크게 나누고, 전자는 ① 인생의 과도기로서의 불안과 동요 ② 중간자의 위치에 따른 자기 불완전감, 열등감 ③ 자아의 민감성에 따른 갈등 ④ 자타의 인식 및 일반적인 인간 심리에 대한 이해의 부족 등으로 제시하고, 후자는 ① 가치관의 혼란과 위기 ② 가정 기능의 약화 ③ 직업세계의 복잡성 ④ 인간 관계의 표피화 ⑤ 경쟁, 좌절, 갈등 등으로 제시하였다.

황정규(1990)에 의하면 중·고등학생들에게 스트레스를 주는 주요 요인들로 는 그들의 생활 가운데서 ① 동성 친구와의 관계 ② 학업성적 ③ 선생님과 의 관계 ④ 부모와의 관계 ⑤ 신체적 변화에 관계된 생활 사건 순이었다. 이 들을 총체적 시각에서 보면 중·고등학생들이 가장 많이 경험하는 스트레스의

원천은 부모, 교사, 성적을 중심축으로 하고 있고, 다음이 동성 친구와의 관계에서 파생하는 인간 관계 내용이 중요한 축이 되고, 그 다음 축이 신체적 변화에 관련된다고 하였다. 남학생이 독특하게 경험하는 스트레스는 주로 비행 행동을 경험하거나, 그런 장면을 목격하거나, 피해를 당한 사건들임에 반하여, 여학생의 경우에는 주로 신체적인 것에 관한 것, 교사의 차별, 부모와의 갈등이 주된 스트레스의 원천이라고 하였다. 그리고 중학생과 고등학생 사이의 정서 반응에서의 차이는 고등학생이 그 강도가 심하고 타인 공격적이고 외별적인 반면, 중학생은 강도도 약하고 내별적이고 자아 공격적인 경향이 있다고 하였다.

김정숙(1994)은 여고생들의 스트레스 사건의 범주로 친구, 성적, 장래, 부모, 자기 자신, 형제, 환경, 교사로 나누었는데 부모, 형제, 친구, 교사, 환경 등에서 비롯되는 스트레스는 자신이 아닌 환경이나 상황 탓으로 돌리고, 자기 자신, 장래, 성적과 관련해서 발생하는 스트레스 사건은 그 임무를 자기 자신에게로 돌리는 경향이 있다고 하였다.

홍광식(1994)은 중·고등학생들의 학교내 사회적인 부적응이 학교 스트레스의 주된 원인이 된다고 하였다. 특히 학업성적과 관련된 부모의 압력, 친구의 압력, 교사의 압력 등이 서로 혼합되어 제시되는 시험 압력이 청소년들의 정신 건강을 갉아 먹고 있다고 하였다.

이경희(1995)는 중·고등학생들이 일상 생활에서 반응하는 스트레스 사건으로 중학생은 학업 성적 문제, 부모와의 관계 문제, 본인의 심리·성격 문제 순이며, 고등학생은 학업성적 문제, 이성친구와의 문제, 성격·심리 문제 순으로 나타나고 있다고 하였다.

한준상(1995)은 청소년의 스트레스 유발 인자를 인지 발달 과정의 스트레스, 자아중심성의 스트레스, 자립성 확인의 스트레스, 자아정체성 발달의 스트레스, 신체적 성숙의 스트레스 등의 다섯 가지로 분류하였다. 그리고 일상생활에서 학생들을 심리적으로 가장 어렵게 하는 압력 요인으로 학교생활적응과

진로 결정 그리고 이것을 기초로 한 정서 확립 등을 제시하고 있는데, 특히 학업 성적의 부진, 학습 흥미 상실, 학급친구들과의 관계, 교사와의 관계들을 포함하고 있는 학교생활의 적응문제가 학생들에게는 매우 큰 스트레스 요인으로 작용한다고 보고하였다.

본 연구에서 수행한 스트레스 대응 질문지를 분석한 결과, 스트레스 사건을 범주별로 보면 친구와의 관계(30.0%), 부모와의 관계(20.0%), 자기 자신과의 관련(15.3%), 그리고 성적 관련(13.3%) 등으로 나타났다(부록 1 참고). 그러나 장래 부분과 부모의 성적 관련 꾸중, 과잉보호·과잉기대 등은 성적에 관련된 스트레스에 포함될 수 있으므로 성적과 관련된 스트레스는 25.0% 이상 될 것이다.

본 연구에서는 이상과 같은 연구 결과를 종합해서 청소년들이 일상생활에서 빈번하게 경험하는 스트레스 요인을 크게 학업 성적 문제, 대인관계 문제 그리고 자기 자신의 문제로 나누어서 여기에 적절한 스트레스 대처 훈련 프로그램을 구성하여 훈련을 실시하고자 한다.

3. 스트레스와 不安의 關係

불안은 여러 연구에서 스트레스와 구별되지 않고 동의어로 사용되어 왔고, 스트레스에 대한 가장 대표적인 정서로 불리어지고 있다. Lazarus(1976)는 스트레스란 외적 또는 내적 요구간의 개인의 대응자원을 능가할 때 경험된다고 보았고, 이 요구와 자원이 평가에서 위협이나 위험을 감지할 때 동반되는 가장 중요한 정서를 불안으로 보았다. 그리고 불안은 매우 불쾌함을 느끼기 때문에 오랫동안 참을 수 없으며 불안의 지속은 다시 스트레스를 유발시킨다고 하였다. 이는 스트레스와 불안이 무관하지 않음을 말하는 것이다.

개인의 적응·부적응의 문제에서 가장 큰 영향을 주는 것이 바로 불안이다. 부적응을 일으키는 대부분의 사람들은 비록 그 원인은 다르더라도 공통적으

로 부적절한 불안을 보이게 된다. 그러나 적절한 불안은 정신 생활의 일부분이며 오히려 적응에 도움을 줄 수도 있다. 예를 들면 시험을 앞둔 불안은 열심히 공부함으로써 도움을 줄 수도 있다. 반대로 그 정도가 지나친 불안은 개인을 짓누르고 아무것도 할 수 없게 만든다(이관용, 임승권, 조대경, 1982).

Freud에 의하면, 정신적인 불안은 외부 대상으로부터의 실제적 위협에서 유발된다. 그러나 신경증적 불안은 내적 위협에서 생긴다고 보았다. 불안이 누적되면 개인은 수용할 수 없다고 느끼게 되고 스트레스를 경험하게 된다. 또한 Freud는 불안을 자아를 위협하는 근원으로 각 개인에게 반격하거나 피해야만 하는 절박한 위협의 원천을 알려주는 자아의 기능이라고 주장하였다. 따라서 불안은 개인으로 하여금 위급한 상황에 적절하게 반응하도록 한다는 것이다(임남수, 1991.재인용).

Hull과 Spence등은 Hull의 학습이론을 기초로 하여 불안을 설명하고자 하였다. 그들의 이론은 불안을 추동으로서 작용하거나 또는 인지적 활동에서 간섭의 근원으로 작용한다는 관점에서, 불안의 수준에 따라 과업 수행이 촉진되기도 하고 저하되기도 한다고 하였다(임남수, 1991.재인용).

Spielberger(1966)는 불안을 특성 불안(trait anxiety)과 상태 불안(state anxiety)으로 구분하고, 특성 불안이란 비교적 안정되고 일관성이 있는 성격적 특성으로 제각기 개인차가 있으며 환경이나 상황에 따라 변화되지 않으나, 상태 불안은 어떤 특정한 상황과 결부되어 있어 그 불안의 강도가 상황에 따라 수시로 변한다는 것이다. 그후 여러 학자들의 연구 결과 스트레스를 주는 상황이 길면 길수록, 그리고 심하면 심할수록 상태 불안은 커지게 되며, 앞으로 다가올 스트레스가 불확실할 때보다는 어떤 스트레스가 올 것인지를 알고 있을 때 불안은 적어진다는 것이다(최정훈 외, 1993).

Endler와 Edwards(1982)는 스트레스와 불안에 대한 이론과 연구의 발전과정이 어떤 면에서 성격 심리의 이론과 연구의 발전과정을 그대로 밟고 있음을 지적하였다. 최근의 경향을 따르면, 스트레스와 불안은 개인과 환경의 지

속적이고 역동적인 상호작용의 일부분으로서 다차원적으로 구성되어 있다고 본다. 이러한 관점에서 스트레스는 상황적 변인이며, 스트레스의 지각은 어느 정도의 불안을 갖고 스트레스에 반응하는가 하는 개인의 성향에 달려 있고, 역으로 불안 상태에서 개인의 스트레스 지각은 더욱 증가하게 된다고 보는 것이다(최해립, 1986).

한편 청소년들의 스트레스와 불안의 관계에 대한 선행연구들에 의하면, 생활상의 변화에서 오는 스트레스가 불안, 우울, 신경증, 자살 등의 정신질환을 일으킬 수 있다는 가설은 많은 연구자에 의해 연구되어 왔다. 이상화(1991)는 전체 생활 사건 중 부정적 생활사건이 차지하는 비율이 많을수록 상태 불안이 높은 것으로 보고 하였다.

박선희(1991)는 여고생의 스트레스와 불안 및 정신건강에 관한 연구에서 스트레스와 불안과의 상관관계를 밝히기 위해서 표준화 불안 검사(주영숙·김정휘, 1986)를 실시하였는데, 불안의 8개 하위 영역 가운데 전쟁에 대한 불안은 유의수준 $p < .01$ 에서, 나머지 7개 영역의 불안은 유의수준 $p < .001$ 에서 스트레스와 불안간에는 비교적 높은 상관관계가 있음을 보고하였다. 또한 스트레스, 불안, 정신건강은 상호간에 매우 깊은 관계가 있으며, 고등학생들이 경험하는 여러 가지의 불안, 스트레스를 적절하게 대응하지 못하면 정신건강을 해치게 되고 부적응 행동이 나타날 수 있으므로 고등학생을 위한 스트레스 대처 프로그램을 위한 연구가 필요하다고 하였다.

이영자(1995)는 중·고등학생을 대상으로 스트레스, 사회적 지지, 존중감과 우울 및 불안과의 관계를 연구한 결과 중고생의 우울 및 불안은 연령과 성별에 따른 차이가 있었고, 우울과 불안이 가장 높은 집단은 고등학교 여학생이고, 다음으로는 고등학교 남학생, 중학교 여학생, 그리고 중학교 남학생 순이었다. 고등학생이 중학생보다 더 우울 하고 불안 수준이 높은 것은 청소년 중기에 접어든 고등학생은 발달적으로 이룩해야 할 자신의 정체성 확립과 관계된 심리적 고민(psychological distress)에 따른 것으로 볼 수 있으며, 대학 입

시에 대한 압박감과 학업성취에 대한 부담이 커지는 시기에 있기 때문이라고 하였다. 그리고 자아 존중감을 가장 많이 설명하는 사회적 지지의 유형은 성별에 따라 차이를 보였는데 남학생의 자아존중감을 설명하는 지지는 전적으로 평가적 지지였고 여학생의 자아존중감에 영향을 주는 지지는 정서적 지지였다. 즉 남학생은 중요한 타인에 의한 자신의 능력과 가치에 대한 인정에 더 중요성을 두게 되며, 여학생은 타인들로부터 관심과 애정 및 이해를 받는 것에 더 중요성을 둔다고 하였다.

이상의 연구들을 종합해 보면 스트레스와 불안간에는 비교적 높은 상관관계가 있고 남학생의 자아존중감을 설명하는 지지는 평가적 지지가, 여학생의 경우에는 정서적 지지가 효과적임을 알 수 있다.

본 연구에서는 스트레스와 불안을 상호 역동적이라 보고, 스트레스 대처 훈련이 불안을 예방하고 유의미하게 감소시켜 줄 수 있는지 여부를 알아보고자 한다.

4. 스트레스 對處模型과 對處方案

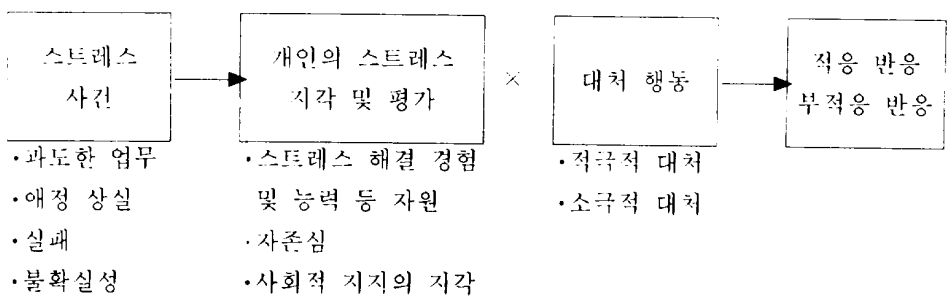
심리학 분야에서 스트레스란 용어는 30년 전만해도 상당히 제한된 의미로 사용되었다. 그 당시에는 스트레스에 대해서 인간공학적 측면에서 관심을 기울였다. 즉 자극 속성, 주의 및 경계 상태에 따라서 수행이 어떻게 달라지는지를 구명하는데 초점을 맞추었다.

이와는 달리 오늘날 임상가나 스트레스 연구자들이 관심을 기울이는 스트레스 문제는 Selye(1982)의 연구에서부터 비롯되었다. 그는 스트레스와 일반적응증후군(General Adaptation Syndrome : GAS)에 관심을 집중했다. 그에 의하면 스트레스란 신체적 반응인 일반적응증후군(경고반응 → 저항 → 소진)과 이를 일으키는 환경적 자극 조건으로 정의된다. 이런 개념체계를 가지고 많은 연구가 진행되어 오면서 점차 스트레스 자극과 신체적 반응사이에는 단순한

비례관계가 유지되지 않는다는 것을 알게 되었다(원호택 외, 1992, 재인용). 결국 스트레스 자극도 생리적 자극 뿐만 아니라 심리사회적 자극(예 : 부모의 사망, 사업의 실패, 배신 등)을 포함하게 되었으며 스트레스는 적응의 주요 개념이 되었다. 스트레스의 개념이 확장되면서 환경적 변화와 부적응 반응 사이의 관계를 밝히려는 연구가 활발히 진행되었다(Dohrenwent & Dohrenwent, 1974). 그 결과 스트레스 사건이 직접 부적응 반응에 영향을 끼치는 것이 아니라 스트레스를 경험하는 개인이 이를 어떻게 지각하고 해석하며, 어떤 능력과 개인적 자원을 가지고 반응하느냐에 따라서 적응에 영향을 미친다는 것을 알게 되었다. 이들은 환경과 사람간의 관계에서 생기는 스트레스를 결정하는 두 개의 과정으로서 인지적 평가(cognitive appraisal)와 대처(coping)의 중요성을 강조하기도 한다(김정희 역, 1988). 즉 개인의 인지과정이나 대처방식을 중요시하는 개념체계가 발전하게 되었다.

이러한 입장을 인지적 평가를 개인의 주관적인 해석에 의존하기 때문에 인지현상적 모형이라고 한다(Lazarus & Cohen, 1977). 이를 환경과 개인의 상호작용을 중요시한다고 해서 상호작용 모형이라고도 하며, 개인의 대처반응을 중시한다고 해서 스트레스 대처 모형이라고도 한다(Lazarus, 1981; Lazarus & Folkman, 1984).

이 개념 모형은 Lazarus에 의해서 대표되며, 이를 알기쉽게 도식화하면 [그림 II-1] 과 같다(원호택 외, 1990, 재인용).



[그림 II-1] 스트레스 대처 모형

[그림 II-1]에서 스트레스에 효율적으로 대처하려면 스트레스 사건에 대처하는 방법을 가르침으로써 스트레스 사건을 무력화 하는데 개입할 수 있다. 개인의 스트레스 지각 방식이 잘못된 것이라면 고쳐줄 수 있고 개인의 대처 능력 가운데서 비효율적인 것은 효율적으로 변화시킨다든가 함으로써 개인의 평가와 자원 수준에 개입할 수 있다. 또한 개인의 평가와 대처 자원에 따라서 개인은 대처 행동을 하게 되는데, 대처행동에는 소극적 대처와 적극적 대처가 있다. 적극적 대처 행동은 좌절이나 장애요소를 극복하고 문제를 해결하는 행동을 포함하고, 소극적 대처 행동은 문제를 회피하거나 방어하는 행동을 포함한다.

이러한 Lazarus(1984)의 스트레스 대처 모형은 스트레스가 어떻게 발생해서 어떤 과정을 거쳐서 부적응 반응이 일어나는지를 잘 이해하게 할뿐 아니라 본 연구를 수행하는데 좋은 개념의 틀을 제공해 주고 있다.

이에 본 연구에서는 Lazarus(1984)의 스트레스 대처모형 [그림 II-1]을 부분적으로 수정한 원호택(1990)의 스트레스 대처훈련을 위한 개념 모형을 활용하고자 한다.

또한 청소년들이 다양한 스트레스에 효과적으로 대처하기 위한 방법은 다음의 두 가지로 생각해 볼 수 있다(원호택, 1991).

첫째, 스트레스에 대한 학생들의 대처능력을 향상시키는 것이다. 이는 예방적 차원으로서 학생들의 적응능력을 개발·증진시켜 성장지향적인 생활방식으로 변화시키는 방법이다.

둘째, 특정한 학교 스트레스에 대처하는 방법을 익히는 것이다. 학교 생활중에 부딪히는 특정한 스트레스는 시험이나 진학문제, 교우관계, 교사와의 관계 등을 말한다.

임규혁(1996)은 특정한 스트레스 요인에 대처하는 방법을 한마디로 명제화할 수는 없다고 하면서 기본 방향을 다음과 같이 제시하고 있다.

첫째, 학교 스트레스에 효과적으로 대처하기 위해 가장 중요한 점은 학생자

신의 마음가짐이다. 예를 들어, 시험 때마다 스트레스를 경험하는 학생들은 시험이 자신의 학업 성취를 진단해 보는 도구적 기능에 불과하다는 식의 사고로 시험에 대한 긍정적 태도를 지녀야 한다.

둘째, 학교 스트레스가 성장을 위한 도전이라고 생각하는 것이다. 스트레스는 위협적이고 부정적인 면이 있으나, 이러한 스트레스를 극복함으로써 자기 성장의 기회가 된다는 사실을 이해하는 것이 중요하다. 예를 들어 시험에 대한 불안감이 어느 정도이고, 왜 불안을 느끼고 있는지를 명확하게 판단할 수 있다면, 시험에 대한 스트레스는 학습수준을 높여줄 수도 있다. 이를 위해 친구들끼리 서로의 시험 스트레스를 이야기함으로써 그것이 자신만의 스트레스가 아니라는 점을 인식하는 과정도 효과적인 대처 방안이 될 수 있다.

셋째, 개인이 스트레스 상황에 대처하기 위하여 활용되는 자원을 고려해야 한다. 즉 도움을 줄 수 있는 지원자나 학교를 포함한 사회기관 등을 통하여 사회적 지지를 얻을 수 있다. 사회적 지지는 학생들이 스트레스 상황에 대처할 수 있도록 직접적인 도움을 줄 수 있고, 또 정보의 제공이나 정서적 지지를 제공받을 수 있다.

이상에서 살펴본 스트레스 대처모형을 바탕으로 하여, 학교 스트레스 대처 방안들을 본 연구의 스트레스 대처훈련 과정에 적절히 이용한다면 학교 스트레스에 효과적으로 대처하는 방법에도 도움이 될 수 있음을 강하게 시사해 주고 있다. 따라서 본 연구에서는 스트레스와 상호역동적인 관계에 있는 불안을 감소시킬 수 있는 스트레스 대처 훈련 프로그램을 남고생들에게 투입하여 불안 감소, 즉 스트레스에 대처하는 능력을 키우고자 하는 것이다.

5. 集團訓練과 不安 減少

집단 훈련(상담)이 불안 감소에 미치는 효과를 보고한 선행 연구들을 살펴 보고자 한다. 양동철(1983)은 여고생의 불안감소에 미치는 주장훈련의 효과를,

김영채(1986)는 두 유형의 집단 상담이 불안에 미치는 효과의 비교연구를, 송대현(1987)은 여고생의 우울, 불안감소를 위한 인지적 집단 상담의 효과를 보고하였다.

김정숙(1994)은 스트레스 대처 훈련이 여고생의 불안 감소 및 자아실현 경향성에 미치는 효과를 검증하기 위한 연구에서 불안 수준을 측정하기 위하여 표준화 불안 검사(주영숙·김정휘, 1986)를 실시하였는데, 불안의 8개 하위 영역 가운데 전쟁에 대한 불안, 빈곤에 대한 불안을 제외한 나머지 6개 영역에서 의미있는 변화가 나타났음을 보여주고 있다. 이를 구체적으로 살펴보면 사회 대인관계의 불안, 질병·노쇠·죽음에 대한 불안, 학습·시험·능력에 대한 불안, 기타 정서적 불안에서 가장 의미있는 변화($p < .001$)를 보여주고 있고, 성적 부적응·이성 거부에 대한 불안, 고전적 공포 불안에서도 의미있는 차이($p < .01$)가 있었음을 보여주고 있다.

서명숙(1995)은 인지 행동적 상담이 여중생의 스트레스와 불안 감소에 미치는 효과를 검증하기 위한 연구에서 불안의 8개 하위 영역 중에서 사회 대인관계에 대한 불안과 질병·노쇠·죽음에 대한 불안에서 가장 의미있는 변화($p < .01$)를 보여주고 있고, 학습·시험·능력에 대한 불안, 기타 정서적 불안에서도 의미있는 차이($p < .05$)가 있었음을 보여주고 있다.

남일호(1995)는 대학생의 불안 감소에 미치는 현실요법 프로그램의 효과를 검증하기 위한 연구에서 불안의 8개 하위 영역 중에서 고전적 공포 불안, 사회 대인관계에 대한 불안, 학습·시험·능력에 대한 불안에서 가장 의미있는 변화($p < .01$)를 보여주고 있고, 전쟁에 대한 불안에서도 의미있는 차이($p < .05$)가 있었음을 보여주고 있다. 이복연(1996)은 스트레스 대처훈련 프로그램이 초등학교 아동의 시험불안 감소에 매우 효과적이라고 보고 하였다.

이상의 연구들을 통해 보면 이론적 배경과 접근 방법은 다르더라도 집단 훈련(상담)이 불안 감소에 긍정적인 효과가 있음을 밝히고 있다.

이처럼 스트레스 대처 훈련이 스트레스 및 불안을 감소시킨다는 많은 선행 연구들은 있지만 고등학생들의 위치와 그들이 경험하는 스트레스의 요인들을 고려하여 스트레스 대처 훈련을 실시한 예는 찾아볼 수 없다.

본 연구자는 이러한 점을 고려하여 인지적 평가와 대처 방식을 중요시하는 스트레스 대처 모형을 바탕으로 한 스트레스 대처 훈련 프로그램을 남고생의 수준에 맞게 재구성하여 집단 훈련을 실시함으로써 남고생들의 불안 감소에 긍정적 효과가 나타나는지를 알아보았다.



Ⅲ. 研究 問題 및 假說

본 연구에서는 스트레스 대처훈련의 효과를 알아보기 위하여 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

1. 스트레스 대처훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 불안 정도가 의미 있게 감소할 것인가?
2. 스트레스 대처훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 불안 검사의 어떤 하위 영역에서 의미 있는 차이를 보일 것인가?

이상과 같은 연구문제를 구체적으로 달성하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 스트레스 대처훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 불안 검사의 총득점이 유의하게 낮을 것이다.

가설 2. 스트레스 대처훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 불안검사의 8개 하위 영역 득점이 유의하게 낮을 것이다.

- 2-1. 상담집단은 비교집단에 비하여 고전적 공포 불안이 낮을 것이다.
- 2-2. 상담집단은 비교집단에 비하여 사회·대인관계에 대한 불안이 낮을 것이다.
- 2-3. 상담집단은 비교집단에 비하여 질병·노쇠·죽음에 대한 불안이 낮을 것이다.
- 2-4. 상담집단은 비교집단에 비하여 학습·시험·능력에 대한 불안이 낮을 것이다.

-
- 2-5. 상담집단은 비교집단에 비하여 성적 부적응·이성 거부에 대한 불안이 낮을 것이다.
- 2-6. 상담집단은 비교집단에 비하여 빈곤에 대한 불안이 낮을 것이다.
- 2-7. 상담집단은 비교집단에 비하여 전쟁에 대한 불안이 낮을 것이다.
- 2-8. 상담집단은 비교집단에 비하여 기타 정서적 불안이 낮을 것이다.

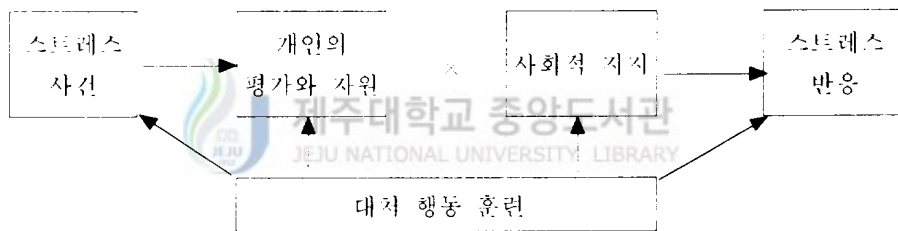
IV. 研究 方法 및 節次

1. 研究 對象

본 연구에서는 제주도의 서남부 지역에 위치한 D남자 고등학교 2학년 학생 145명을 대상으로 불안검사(주영숙, 김정희, 1996)로 사전검사를 실시하여 높은 불안 정도를 보이는 학생들 중 훈련에 참여하기를 원하는 학생 20명을 선정하였고, 이들을 상담집단과 비교집단에 각각 10명씩 무선배치하였다.

2. 스트레스 對處訓練을 위한 概念 模型과 프로그램 內容

본 연구자는 Lazarus(1984)의 스트레스 대처모형 [그림 II-1] 을 부분적으로 수정한 원호택(1990)의 스트레스 대처훈련을 위한 개념 모형 [그림 IV-1] 을 중심으로 훈련 프로그램을 투입하였다.



[그림 IV-1] 스트레스 대처훈련을 위한 개념모형

본 연구에서 스트레스 대처 훈련이란 스트레스를 적응 대처해서 극복하고 그렇게 함으로써 성숙된 인격을 도야할 수 있도록 하기 위한 것이다. 이를 위하여 스트레스란 무엇인가를 인식하게 하고, 스트레스를 대하는 마음가짐과 그를 해결하기 위한 구체적인 기술을 교육하는 프로그램이다.

이에 스트레스 대처 훈련을 위한 이해의 틀은 [그림 IV-1] 에서 보는 것

과 같이 스트레스 사건, 개인의 평가와 자원, 사회적 지지 그리고 스트레스 반응 등 4단계로 구분하고 있다. 그리고 대처 행동은 각 단계마다 개입함으로써 효과적인 대처 행동을 훈련하게 된다.

특히 스트레스에 대한 개인의 평가와 자원, 대처 행동을 강조하는 스트레스 대처 모형을 바탕으로 하여, 스트레스를 바르게 이해하고 받아들이는 태도의 변화와 스트레스를 해결하기 위한 구체적 기법을 익히도록 하는데 스트레스 대처 훈련의 초점을 맞추었다.

또한 대처 행동 훈련에 투입된 프로그램은 Mills(1982)의 스트레스에 대처하는 방법, 장현갑(1990)의 스트레스의 효율적 대처 방안, 원호택(1990)의 대학생의 스트레스 대처훈련 프로그램, 원호택(1992)의 대학생의 공부 스트레스 대응훈련 프로그램, 그리고 김정숙(1994)의 여자 고등학생용 스트레스 대처 훈련 프로그램 등을 참고하여 남자 고등학생에게 실시할 수 있도록 재구성하였다. 이 프로그램은 매회 소요시간이 150분 정도이고, 총 6회로 구성되어 있는데, 그 내용은 <표 IV-1>과 같고 자세한 내용은 <부록 2>에 있다.

<표 IV-1> 스트레스 대처 훈련 프로그램

회	제 목	내용 및 절차
1	자기 소개 및 스트레스 경험 나누기	스트레스 훈련에 대한 안내, 스트레스에 대한 분석 결과 제시, 구체적인 스트레스 경험 나누기
2	자기 이해, 이완 훈련	나는 어떤 사람인가? 자기 평가 실시, 호흡법, 이완 훈련
3	자기 지시 훈련	자기 지시 훈련, 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸기
4	공부에 관련된 스트레스 대처법	공부에 관련된 스트레스 기록표 및 분석표의 연습, 시험공부요령 검토, 심상훈련
5	대인관계 스트레스 대처법	사례 분석, 비평을 주고 받는 요령에 대한 주장 훈련
6	가치와 관련된 스트레스 대처법, 종합적인 적용	자신의 가치를 분명히 하기, 가치관 경매, 종합적인 적용

3. 研究의 設計

1) 사전 검사

스트레스 대처훈련을 실시하기 전에 남자 고등학교 2학년 학생 145명을 대상으로 1996년 12월 21일에 불안검사(주영숙, 김정휘, 1986)를 실시하여 상담집단과 비교집단의 동질성 여부를 t검정한 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 상담집단과 비교집단간의 사전 불안 검사 비교

불안 영역	상담 집단(10)		비교 집단(10)		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
고전적 공포 불안	66.10	12.77	64.90	19.96	.16
사회·대인관계에 대한 불안	86.60	14.65	87.90	16.36	.19
질병·노쇠·죽음에 대한 불안	84.70	10.19	83.80	16.88	.14
학습·시험·능력에 대한 불안	87.30	13.70	88.10	6.62	-.27
성적 부적응·이성 거부에 대한 불안	84.00	10.46	83.60	15.98	.07
빈곤에 대한 불안	72.20	15.01	73.20	26.47	-.10
전쟁에 대한 불안	67.20	24.30	66.60	15.46	.07
기타 정서적 불안	75.90	24.63	76.30	23.10	-.04
전체	624.00	52.92	624.40	39.19	-.02

df = 18

<표 IV-2>를 보면 스트레스 대처훈련을 실시하기 전의 상담집단과 비교집단간의 불안검사 득점에는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으므로 두 집단은 동질적이라고 할 수 있다.

그리고 남자 고등학생들의 스트레스의 원인, 스트레스가 되는 사건, 스트레스 사건에 대한 대처 행동, 스트레스 대처 행동에 대한 효과 여부 등을 알아보기 위해서 스트레스 대응 질문지(김정겸, 1988)에 자유롭게 응답하게 하였다(부록 3 참고).

스트레스 대응 질문지를 분석한 결과, 스트레스 사건을 범주별로 보면 친구

와의 관계에서 받는 스트레스가 30.0%로서 가장 높게 나타났고, 부모와의 관계에서 20.0%, 자기 자신과 관련해서 15.3% 그리고 성적에 관련된 부분이 13.3%로 나타났다.

스트레스 사건에 대한 대처 행동을 분석한 결과를 보면 맞대응하기(화풀이, 폭력, 소리지름), 혼자 있기, 오락실·노래방 출입등의 행동이 두드러진 것으로 나타났다. 그리고 스트레스 사건에 대한 대처 행동별 도움지각 정도에서는 대인관계 지향 행동, 인지 활동 지향 행동, 객체 관련 행동, 그리고 혼자하는 행동 등 모든 대처 행동이 긍정적인 효과를 주지 못한 것으로 나타났는데 구체적인 분석결과는 <부록 1>에 제시하였다.

2) 스트레스 대처훈련 실시

본 연구의 훈련 프로그램 투입은 연구자가 상담자가 되어 1997년 1월 6일부터 1997년 1월 18일까지 보충수업 후 매회 150분(간식 시간 10분 포함), 주 3회씩, 총 6회(1월 6일, 1월 8일, 1월 10일, 1월 13일, 1월 15일, 1월 18일)에 걸쳐 이루어졌는데, 훈련 프로그램을 실시하는 과정에서 강조했던 점은 다음과 같다.

- ① 회기별 주제는 학생들이 관심을 가지는 분야로 구성하고, 주제를 미리 알려주었다. 이는 학생들의 참여 동기와 기대 수준의 향상을 피하도록 한 것이었다.
- ② 프로그램 진행 중 스트레스 주제 분야에 대한 구체적인 사례를 다루어봄으로써, 참여자들이 무엇을 어떻게 해야할 지 몰라서 막막해 하는 것을 줄일 수 있도록 하였고, 문제를 직접 다루고 토의하는 과정을 통하여 문제 해결로서 스트레스를 보는 태도를 갖게 하였다.

3) 사후검사

스트레스 대처 훈련 집단의 마지막 회기가 끝난 후, 집단 훈련후의 불안 정

도의 변화 여부를 검증하기 위하여 1997년 1월 18일에 상담집단과 비교집단의 구성원들에게 사전 검사에 사용했던 불안 검사를 실시하였다. 그리고 연구의 효과를 검증함에 있어서 지필 검사가 갖는 제한점을 보완하기 위해서 사후검사에 이어서 상담집단의 구성원들에게 그동안의 훈련 경험에 대한 소감을 작성하여 보도록 하였다(부록 4 참고).

이상의 연구 설계는 집단의 무선 배정을 R, 실험처리를 X, 검사의 실시를 O라고 했을 때, 다음과 같이 표시할 수 있다.

<표IV-3> 사전-사후 검사 실험 설계

R	O ₁	X	O ₂ (상담군)
R	O ₃		O ₄ (비교군)

- * O₁, O₃ : 상담집단 및 비교집단의 사전 불안 검사 결과
- * O₂, O₄ : 상담집단 및 비교집단의 사후 불안 검사 결과
- * X : 스트레스 대처 훈련 프로그램을 투입한 집단 상담



4. 測定道具 및 資料處理

고등학생의 불안수준을 측정하기 위하여 주영숙, 김정휘(1986)의 표준화 불안 검사를 사용하였다. 이 검사는 8개의 불안 영역에 각 15문항씩, 총 120개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 각각 1개씩의 심리적 증상을 간결하게 나타내는 문장으로 되어 있고, 각 문항을 읽고 자기의 느낌의 정도에 따라 “항상 그렇다(4점)”, “자주 그렇다(3점)”, “가끔 그렇다(2점)”, “거의 그렇지 않다(1점)”로 평정하게 되어 있다. 이 원검사의 신뢰도는 .735~.831이고, Cronbach α 계수는 .673~.844이다.

일반적으로 표준상 P(Percentile)점이 25~75 사이인 경우에는 정상으로 보며 전체적으로 P점이 75이상일 경우는 불안 수준이 높음을 나타낸다.

이 검사의 8개 불안 영역은 다음과 같다.

- ① 고전적 공포 불안(Classical phobia & Anxiety : Cla)
- ② 사회·대인관계에 대한 불안(Social Interpersonal Anxiety : Soc)
- ③ 질병·노쇠·죽음에 대한 불안(Disease Aging & Death Anxiety : Dis)
- ④ 학습·시험·능력에 대한 불안(Learning Examination & Scholastic Anxiety : Lea)
- ⑤ 성적 부적응·이성 거부에 대한 불안(Anxiety over sexual inadequacy & rejection by the opposite sex : Sex)
- ⑥ 빈곤에 대한 불안(Poverty Anxiety : Pov)
- ⑦ 전쟁에 대한 불안(War Anxiety : War)
- ⑧ 기타 정서적 불안(Miscellaneous Anxieties : Mis)

그리고 자료는 채점한 다음 SPSS/PC 전산 프로그램에 의하여 전산처리, 통계적 해석 등의 순서로 처리하였다.

먼저 상담집단과 비교집단간의 동질성 여부를 확인하기 위하여 두 집단간의 불안검사의 사전검사 점수에 대하여 t검증을 하였다. 그리고 본 연구의 가설을 검증하기 위하여 비교집단의 사전-사후 검사의 비교, 상담집단과 비교집단간의 사후 검사 비교를 위한 t검증을 실시하였고, $p < .01$ 의 수준에서 의미있는 차이가 있는지를 검증하였다.

V. 研究 結果 및 解釋

1. 스트레스 對處 訓練이 不安 減少에 미치는 效果 比較

< 가설 1 > '스트레스 대처훈련을 받은 상담집단은 비교 집단에 비하여 불안 검사의 총득점이 유의하게 낮을 것이다'에 대한 t검증 결과는 <표 V-1>, <표 V-2>와 같다.

스트레스 대처훈련을 경험하지 않은 비교집단의 사전-사후 불안검사를 비교한 결과는 <표 V-1>과 같다.

<표 V-1> 비교집단의 사전-사후 불안 검사 비교

불안 영역	사 전		사 후		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
고전적 공포 불안	64.90	19.96	64.40	18.35	.15
사회·대인관계에 대한 불안	87.90	16.36	89.70	12.84	-.92
질병·노쇠·죽음에 대한 불안	83.80	16.88	82.70	13.77	.21
학습·시험·능력에 대한 불안	88.10	6.62	89.40	7.73	-.63
성적 부적응·이성 거부에 대한 불안	83.60	15.97	81.60	14.26	.62
빈곤에 대한 불안	73.20	26.47	74.90	18.29	-.26
전쟁에 대한 불안	66.60	15.46	68.50	11.99	.86
기타 정서적 불안	76.30	23.10	75.00	22.22	1.00
전체	624.40	39.19	626.20	49.23	-.26

df = 9

<표 V-1>에 의하면 불안의 8개 하위 영역의 모든 영역에서 유의한 차이가 나타나지 않을 뿐만 아니라 오히려 학습·시험·능력에 대한 불안 등 몇 영역에서는 다소 불안 정도가 증가했음을 보여주고 있다. 이는 비교집단 구성원들이 스트레스 대처 훈련에 참여하는 상담집단 구성원들에게서 느끼는 상대적인 소외감, 고등학교 3학년을 대비하는 학생으로서 입시준비와 진로에 대한 불안 등이 작용한 것으로 여겨진다. 그리고 스트레스 대처훈련을 경험한 상담

집단과 경험하지 않은 비교집단간에 유의한 차이가 있는지를 알아보기 위하여 상담집단과 비교집단의 사후 불안 검사를 비교 검증한 결과는 <표 V-2>와 같다.

<표 V-2> 상담집단과 비교집단간의 사후 불안검사 비교

불안 영역	비교집단		상담집단		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
고전적 공포 불안	64.40	18.35	40.60	21.77	2.64**
사회·대인관계에 대한 불안	89.70	12.84	74.70	9.53	2.97**
질병·노쇠·죽음에 대한 불안	82.70	13.77	53.90	22.27	3.48**
학습·시험·능력에 대한 불안	89.40	7.73	66.60	21.39	3.17**
성적 부적응·이성 거부에 대한 불안	81.60	14.26	78.90	13.18	.44
빈곤에 대한 불안	74.90	18.29	70.00	11.38	.72
전쟁에 대한 불안	68.50	11.99	41.20	23.27	3.30**
기타 정서적 불안	75.00	22.22	56.10	20.65	1.97*
전체	626.20	49.23	482.00	67.76	5.44**

*p<.05, **p<.01, df=18

<표 V 2>에 의하면 상담집단과 비교집단간의 사후 불안 검사에서 상담집단의 불안 총득점(\bar{X})이 482.00이고 비교집단의 불안 총득점(\bar{X})이 626.20이므로 p<.01의 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 집단간의 불안 감소의 정도를 t검증의 결과를 기준으로 비교하여 보면 질병·노쇠·죽음에 대한 불안(t=3.48), 전쟁에 대한 불안(t=3.30), 학습·시험·능력에 대한 불안(t=3.17), 사회 대인관계에 대한 불안(t=2.97), 고전적 공포 불안(t=2.64), 그리고 기타 정서적 불안(t=1.97) 순서로 나타났다.

한편 성적 부적응·이성 거부에 대한 불안(t=.44)과 빈곤에 대한 불안(t=.72) 영역에서 집단 간에 유의한 차이를 볼 수 없었던 것은 상담집단에 투입된 프로그램이 학생들의 주요 관심 영역에 초점을 맞추었기 때문으로 여겨진다.

따라서 스트레스 대처훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 불안검사의 총득점이 유의하게 낮을 것이라는 <가설 1>은 수용되었다. 이것은 스트레스 대처훈련이 남고생의 불안 감소에 효과가 있었다고 말할 수 있다.

2. 스트레스 對處訓練이 不安의 8개 下位領域에 미치는 效果 比較

<가설 2> ‘스트레스 대처훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 불안검사의 8개 영역 득점이 유의하게 낮을 것이다’에 대한 t검증 결과는 <표 V-3> ~ <표 V-10>과 같다.

1) <가설 2-1> ‘상담집단은 비교집단에 비하여 고전적 공포 불안이 낮을 것이다’에 대한 t검증 결과는 <표 V-3>과 같다.

<표 V-3> 집단간 사후 검사 비교(고전적 공포 불안)

불안 영역	비교집단		상담집단		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
고전적 공포 불안	64.40	18.35	40.60	21.77	2.64**


제주대학교 중앙도서관 **p<.01, df=18
 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<표 V-3>에 의하면 집단간의 고전적 공포 불안 영역의 사후 검사 비교에서 상담집단의 불안 점수가 40.60이고 비교집단의 불안 점수가 64.40이므로 그 차이를 t검정한 결과 $p<.01$ 의 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 이는 상담집단에 투입한 프로그램 내용 중 이완 훈련과 주장 훈련이 고전적 공포 불안을 감소시키는 요인으로 작용했다고 볼 수 있다. 따라서 <가설 2-1>은 수용되었다.

2) <가설 2-2> ‘상담집단은 비교집단에 비하여 사회 대인관계에 대한 불안이 낮을 것이다’에 대한 t검증 결과는 <표 V-4>와 같다.

<표 V-4> 집단간 사후 검사 비교(사회 대인관계에 대한 불안)

불안 영역	비교집단		상담집단		t
	X	SD	X	SD	
사회·대인관계에 대한 불안	89.70	12.84	74.70	9.53	2.97**

**p<.01, df=18

<표 V-4>에 의하면 사회 대인관계에 대한 불안 영역의 사후 검사 비교에서 상담집단($\bar{X}=74.70$)과 비교집단($\bar{X}=89.70$) 간의 점수 차이를 t검정한 결과 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 이는 상담집단에 비평을 주고 받는 요령에 대한 주장 훈련을 주요 내용으로 하여 프로그램을 투입한 결과로 해석할 수 있다. 따라서 <가설 2-2>는 수용되었다.

3) <가설 2-3> '상담집단은 비교집단에 비하여 질병·노쇠·죽음에 대한 불안이 낮을 것이다'에 대한 t검증 결과는 <표 V-5>와 같다.

<표 V-5> 집단간 사후 검사 비교(질병·노쇠·죽음에 대한 불안)

불안 영역	비교집단		상담집단		t
	X	SD	X	SD	
질병·노쇠·죽음에 대한 불안	82.70	13.77	53.90	22.27	3.48**

**p<.01, df=18

<표 V-5>에 의하면 질병·노쇠·죽음에 대한 불안 영역의 사후 검사 비교에서 상담집단($\bar{X}=53.90$)과 비교집단($\bar{X}=82.70$) 간의 점수 차이를 t검정한 결과 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 이는 상담집단에 자기 이해 및 자신의 가치를 분명히 하는 프로그램을 투입한 결과로 해석할 수 있다. 따라서 <가설 2-3>은 수용되었다.

4) <가설 2-4> '상담집단은 비교집단에 비하여 학습·시험·능력에 대한 불안이 낮을 것이다'에 대한 t검증 결과는 <표 V-6>과 같다.

<표 V-6> 집단간 사후 검사 비교(학습·시험·능력에 대한 불안)

불안 영역	비교집단		상담집단		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
학습·시험·능력에 대한 불안	89.40	7.73	66.60	21.39	3.17**

**p<.01, df=18

<표 V-6>에 의하면 집단간의 학습·시험·능력에 대한 불안 영역의 사후 검사 비교에서 상담집단의 불안 점수(\bar{X})가 66.60이고 비교집단의 불안 점수(\bar{X})가 89.40이므로 점수의 차이를 t검정한 결과 p<.01 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 이는 상담집단에 공부에 관련된 스트레스 대처법 즉, 공부에 관련된 스트레스 기록표 및 분석표를 이용하고 시험공부 요령을 습득하고 심상훈련을 통하여 나타난 것으로 풀이할 수 있다. 따라서 <가설 2-4>는 수용되었다.

5) <가설 2-5> '상담집단은 비교집단에 비하여 성적 부적응·이성 거부에 대한 불안이 낮을 것이다'에 대한 t검증 결과는 <표 V-7>과 같다.

<표 V-7> 집단간 사후 검사 비교(성적 부적응·이성 거부에 대한 불안)

불안 영역	비교집단		상담집단		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
성적 부적응·이성 거부에 대한 불안	81.60	14.26	78.90	13.18	.44

df = 18

<표 V-7>에 의하면 상담집단(\bar{X} =78.90)과 비교집단(\bar{X} =81.60)간의 성적 부적응·이성 거부에 대한 불안 점수의 차이를 t검정한 결과 통계적으로 유의한 차

이가 나타나지 않았다. 이는 상담집단에 투입된 프로그램이 학생들의 주요 관심 영역에 초점을 맞추었기 때문으로 여겨진다. 따라서 <가설 2-5>는 기각되었다.

6) <가설 2-6> '상담집단은 비교집단에 비하여 빈곤에 대한 불안이 낮을 것이다'에 대한 t검증 결과는 <표 V-8>과 같다.

<표 V-8> 집단간 사후 검사 비교(빈곤에 대한 불안)

불안 영역	비교집단		상담집단		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
빈곤에 대한 불안	74.90	18.29	70.00	11.38	.72

df = 18

<표 V-8>에 의하면 상담집단($\bar{X}=70.00$)과 비교집단($\bar{X}=74.90$)간의 빈곤에 대한 불안 점수의 차이를 t검정한 결과 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이것도 상담집단에 투입된 프로그램 내용이 학생들의 주요 관심 영역에 초점을 맞추었기 때문으로 여겨진다. 따라서 <가설 2-6>은 기각되었다.

7) <가설 2-7> '상담집단은 비교집단에 비하여 전쟁에 대한 불안이 낮을 것이다'에 대한 t검증 결과는 <표 V-9>와 같다.

<표 V-9> 집단간 사후 검사 비교(전쟁에 대한 불안)

불안 영역	비교집단		상담집단		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
전쟁에 대한 불안	68.50	11.99	41.20	23.27	3.30**

**p<.01, df=18

<표 V-9>에 의하면 상담집단($\bar{X}=41.20$)과 비교집단($\bar{X}=68.50$)간의 전쟁에 대한 불안 점수의 차이를 t검정한 결과는 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 이는 상담집단에 자기 지시 훈련 과 이완 훈련을 주요 내용으로 하여 프로그램을 투입한 결과로 해석할 수 있다. 따라서 <가설 2-7>은 수용되었다.

8) <가설 2 8> '상담집단은 비교집단에 비하여 기타 정서적 불안이 낮은 것이다'에 대한 t검증 결과는 <표 V-10>과 같다.

<표 V-10> 집단간 사후 검사 비교(기타 정서적 불안)

불안 영역	비교집단		상담집단		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
기타 정서적 불안	75.00	22.22	56.10	20.65	1.97*

* $p<.05$, $df=18$

<표 V 10>에 의하면 집단간의 기타 정서적 불안 영역의 사후 검사 비교에서 상담집단의 불안 점수(\bar{X})가 56.10이고 비교집단의 불안 점수(\bar{X})가 75.00이므로 그 차이를 t검정한 결과는 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다. 이는 집단 구성원들이 집단 훈련을 경험함으로써 자신감을 갖게된 점과 상담집단에 가치와 관련된 스트레스 대처법 즉, 자기 자신을 이해하고 자기 자신의 가치를 확인하는 훈련을 받은 결과 나타난 것으로 해석할 수 있다. 따라서 <가설 2-8>도 수용되었다.

<표 V-3>~<표 V-10>에 의하면, 상담집단과 비교집단간의 사후 불안 검사의 8개 하위영역 중에서 고전적 공포 불안, 사회 대인관계에 대한 불안, 질병·노쇠·죽음에 대한 불안, 학습·시험·능력에 대한 불안, 전쟁에 대한 불안은 $p<.01$ 의 수준에서, 기타 정서적 불안은 $p<.05$ 의 수준에서 유의한 차이

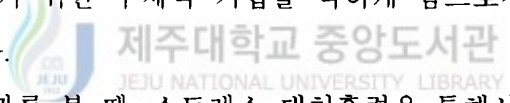
를 보여주고 있다.

이러한 연구 결과는 스트레스 대처훈련이 여고생의 불안 감소에 효과적이라는 김정숙(1994)의 연구 결과와, 인지 행동적 상담이 여중생의 스트레스와 불안 감소에 효과적이라는 서명숙(1995)의 연구 결과와 부분적으로 일치한다고 볼 수 있다. 또한 이복연(1996)은 스트레스 대처훈련 프로그램이 초등학교 아동의 시험불안 감소에 효과적이라고 보고하였다. 이는 본 연구의 결과, 즉 스트레스 대처훈련이 남고생의 불안 감소에 효과적이라는 것을 부분적으로 지지해 주고 있다.

박선희(1991)는 여고생의 스트레스와 불안 및 정신건강에 관한 연구에서 스트레스와 불안의 8개 하위 영역들 간에는 비교적 높은 상관관계가 있음을 보고하였다. 이러한 점에 비추어 볼 때, 스트레스와 불안은 상호 역동적이며 스트레스 대처훈련을 통하여 스트레스에 대처하는 방법과 기술을 배움으로써 불안도 감소시킬 수 있다는 점을 뒷받침해 주고 있다.

그리고 본 연구는 스트레스에 대한 인지적 평가와 대처행동을 중요시하는 스트레스 대처모형을 바탕으로 하여 스트레스의 본질을 바로 인식시키고 이를 해결하기 위한 구체적 기법을 익히게 함으로서 얻어진 긍정적 결과로 볼 수 있다.

이와 같은 결과를 볼 때, 스트레스 대처훈련을 통해서 남고생들의 불안을 감소시키는데 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다.



VI. 要約 및 結論

1. 要約

본 연구는 인문계 남고 2학년 학생 집단을 대상으로 하여 스트레스 대처 훈련을 실시한 후 불안 감소에 미치는 효과를 알아보는데 그 목적이 있다.

본 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

- 1) 스트레스 대처 훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 불안정도가 의미 있게 감소할 것인가?
- 2) 스트레스 대처 훈련을 받은 상담집단은 비교 집단에 비하여 불안검사의 어떤 하위 영역에서 의미 있는 차이를 보일 것인가?

이상과 같은 연구문제를 달성하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 스트레스 대처 훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 불안검사의 총득점이 유의하게 낮을 것이다.

가설 2. 스트레스 대처 훈련을 받은 상담집단은 비교집단에 비하여 불안검사의 8개 하위영역 득점이 유의하게 낮을 것이다.

- 2-1. 상담집단은 비교집단에 비하여 고전적 공포 불안이 낮을 것이다.
- 2-2. 상담집단은 비교집단에 비하여 사회·대인관계에 대한 불안이 낮을 것이다.
- 2-3. 상담집단은 비교집단에 비하여 질병·노쇠·죽음에 대한 불안이 낮을 것이다.
- 2-4. 상담집단은 비교집단에 비하여 학습·시험·능력에 대한 불안이 낮을 것이다.

- 2-5. 상담집단은 비교집단에 비하여 성적 부적응·이성 거부에 대한 불안이 낮을 것이다.
- 2-6. 상담집단은 비교집단에 비하여 빈곤에 대한 불안이 낮을 것이다.
- 2-7. 상담집단은 비교집단에 비하여 전쟁에 대한 불안이 낮을 것이다.
- 2-8. 상담집단은 비교집단에 비하여 기타 정서적 불안이 낮을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 본 연구에서는 제주도의 서남부 지역에 위치한 D남자 고등학교 2학년 학생 145명을 대상으로 사전 불안 검사를 실시하여 높은 불안정도를 보이는 학생들 중, 스트레스 대처훈련에 참여하기를 원하는 학생 20명을 선정하고, 상담집단과 비교집단에 각각 10명씩 무선 배정하여, 매주 3회씩, 1회당 150분 정도로 총 6회에 걸쳐 스트레스 대처 훈련을 실시하였다. 그러나 비교집단은 사전, 사후 검사에만 참여시켰다. 본 연구의 효과를 측정하기 위해 주영숙, 김정희(1986)의 <표준화 불안 검사>를 사용하였다.

또한 본 연구자는 Lazarus(1984)의 스트레스 대처모형을 부분적으로 수정한 원호택(1990)의 스트레스 대처훈련을 위한 개념모형을 중심으로 훈련 프로그램을 투입하였다. 스트레스 대처 훈련 프로그램은 김정희(1988)의 스트레스에 대처하는 방법, 장현갑(1990)의 스트레스의 효율적 대처방안, 원호택(1990)의 대학생의 스트레스 대처훈련 프로그램, 원호택(1992)의 대학생의 공부 스트레스 대응훈련 프로그램, 김정숙(1994)의 여고생을 위한 스트레스 대처훈련 프로그램을 참고로 재구성하여 남고생에게 적용하였다.

자료는 채점한 다음 SPSS/PC 전산 프로그램에 의하여 처리하여 상담집단과 비교집단간 사전 검사, 비교집단의 사전-사후 검사, 상담집단과 비교집단간 사후검사에 대해서 평균과 표준편차를 산출하고 t검증을 실시하였으며, 그에 따른 연구 결과는 다음과 같다.

1) 상담집단과 비교집단간의 사후 불안 검사 결과 상담집단의 총점 평균(\bar{X})은 482.00이고, 비교 집단의 총점 평균(\bar{X})은 626.20($t=5.44, p<.01$)으로 유의한 차이가 나타났다.

2) 상담집단과 비교집단간의 불안의 8개 하위영역에 대해 사후 검사를 비교해 본 결과 고전적 공포 불안(상담집단의 $\bar{X}=40.60$, 비교집단의 $\bar{X}=64.40, t=2.64$), 사회 대인관계에 대한 불안(상담집단의 $\bar{X}=74.70$, 비교집단의 $\bar{X}=87.90, t=2.97$), 질병·노쇠·죽음에 대한 불안(상담집단의 $\bar{X}=53.90$, 비교집단의 $\bar{X}=82.70, t=3.48$), 학습·시험·능력에 대한 불안(상담집단의 $\bar{X}=66.60$, 비교집단의 $\bar{X}=89.40, t=3.27$), 그리고 전쟁에 대한 불안(상담집단의 $\bar{X}=41.20$, 비교집단의 $\bar{X}=68.50, t=3.30$)은 $p<.01$ 의 수준에서, 기타 정서적 불안(상담집단의 $\bar{X}=56.10$, 비교집단의 $\bar{X}=75.00, t=1.97$)은 $p<.05$ 의 수준에서 유의한 차이를 나타내 보였다.

따라서 스트레스 대처 훈련을 실시한 결과 불안의 8개 하위 영역 가운데 6개 영역(고전적 공포불안, 사회 대인관계에 대한 불안, 질병·노쇠·죽음에 대한 불안, 학습·시험·능력에 대한 불안, 전쟁에 대한 불안, 기타 정서적 불안)에서 불안 감소에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다.

그리고 이러한 긍정적인 결과는 스트레스 대처 훈련에 참여했던 구성원들이 작성한 사례를 통해서도 확인할 수 있었다. 즉, 참여자들은 스트레스를 문제 해결 과정으로 보게 되었고, 친구들의 스트레스 경험을 들으며 자신을 다시 한번 돌아보는 긍정적인 계기가 되었다고 보고 하였다(부록4 참고).

2. 結論

본 연구의 결과를 중심으로 다음과 같은 결론을 얻었다.

- 1) 스트레스 대처 훈련은 남고생의 고전적 공포 불안 감소에 효과가 있다.
- 2) 스트레스 대처 훈련은 남고생의 사회 대인관계에 대한 불안 감소에 효과가 있다.
- 3) 스트레스 대처 훈련은 남고생의 질병·노쇠·죽음에 대한 불안 감소에 효과가 있다.
- 4) 스트레스 대처 훈련은 남고생의 학습·시험·능력에 대한 불안 감소에 효과가 있다.
- 5) 스트레스 대처 훈련은 남고생의 전쟁에 대한 불안 감소에 효과가 있다.
- 6) 스트레스 대처 훈련은 남고생의 기타 정서적 불안 감소에 효과가 있다.

여기에서 스트레스 대처훈련이 교육에 주는 시사점은, 스트레스 대처 훈련을 통하여 학생이 스스로 스트레스를 조절할 수 있는 능력을 키워줌으로써 예방적 차원에서 학생들의 적응능력을 개발·증진시켜 성장지향적인 생활을 유도할 수 있다는 것이다.

즉, 학생 스스로 스트레스를 조절할 수 있다는 인식과 자신감은 정서적 안정감을 줄 뿐만 아니라 긍정적인 자아 개념을 향상시켜 학업성취에도 긍정적인 효과를 가져올 수 있다는 것이다.

3. 提言

본 연구의 과정 및 결과를 토대로 하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

- 1) 스트레스 대처 훈련은 자발적으로 참여하는 학생만 대상으로 삼을 것이 아니라 자발적으로 참여하지 않는 학생을 대상으로 하는 연구도 필요하다.

- 2) 본 연구에서는 남고생만을 실험 대상으로 삼았으나, 남녀 혼성집단을 편성하여 연구함으로써 불안 수준의 감소에 남녀간의 차이가 있는지를 연구해 볼 필요가 있다.
- 3) 본 연구에서는 훈련 프로그램 실시 기간에 한정해서 효과를 살펴보았기 때문에 이러한 효과가 얼마동안 지속될 수 있는지 알 수 없다. 그러므로 장기적인 효과(3개월, 6개월, 1년)에 관한 연구도 필요하다.
- 4) 연구의 객관성과 포괄성을 높이기 위해서는 관찰법, 행동체크리스트, 자기평정법 등을 이용한 종합적 평가가 필요하다.
- 5) 스트레스 대처훈련이 남고생들의 불안 감소에 효과적임에 비추어 볼 때, 학교 교육에서도 학생들에게 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있는 능력을 길러주는 교육적 배려가 있어야 하겠다.
- 6) 학교 스트레스에 대한 예방적 차원으로서의 스트레스 대처 훈련을 생활지도에 포함시켜 실시하는 것도 효과적일 것이다.

參 考 文 獻

- 고명규(1984). “청소년기의 부적응과 그 지도 방안”, 제주대학교 논문집 18.
- 고정자(1992). “청소년의 흡연 행동과 비행과의 관계 분석”, 『대한가정학회지』, 제 30권, 제 1호.
- 김나경(1994). “인지-행동적 스트레스 대응훈련이 국민학교 아동의 우울 및 자아존중감 변화에 미치는 효과”, 석사학위논문, 한국의국어대학교 교육대학원.
- 김미숙(1994). “스트레스로 인한 불안에 있어서 사회적지지 효과에 관한연구”, 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원
- 김영채(1986). “시험불안검사 : 제작의 기초 자료”, 『계명행동과학』 제 2권 제 1호, 계명대학교 행동과학연구소.
- 김은경(1994). “스트레스 대응훈련이 청소년의 스트레스 대응능력 향상에 미치는 효과”, 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 김정겸(1988). “고등학생들의 스트레스에 관한 연구”, 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 김정숙(1994). “스트레스 대처훈련이 여고생의 불안 감소 및 자아실현 경향성에 미치는 효과”, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 김정희(1987). “지각된 스트레스, 인지세트 및 대처 방식의 우울에 대한 작용”, 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김준호(1993). 「학교가 청소년 비행에 미치는 영향에 관한 연구」, 서울:형사정책연구원.
- 남일호(1995). “대학생의 불안 감소에 미치는 현실요법 프로그램의 효과”, 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 박선영(1993). “스트레스 상황에서 인지적 평가와 대처행동이 적응에 미치는 영향,” 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.

- 박선희(1991). “여고생의 스트레스와 불안 및 정신건강에 관한 연구”, 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 백선희(1986). “불안수준과 학업성취도의 관계 분석”, 석사학위논문, 홍익대학교 대학원.
- 박용자(1989). “청소년의 성격과 스트레스 인지에 관한 연구”, 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 서명숙(1995). “인지 행동적 상담이 스트레스와 불안 감소에 미치는 효과(여중생을 중심으로)”, 석사학위논문, 울산대학교 교육대학원.
- 송대현(1987). “여고생의 우울, 불안 감소를 위한 인지적 집단상담과 심성개발 훈련의 효과”, 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 양경남(1993). “학습스트레스 대처훈련이 스트레스 경감과 학습태도에 미치는 효과”, 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 양동철(1983). “여고생의 불안 감소에 미치는 주장훈련의 효과”, 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 윤성림, 윤진(1993). “청소년기 자살 생각과 그 관련 변인”, 한국 심리학회지: 발달, 6(1).
- 원호택(1990). “대학생의 스트레스 대처훈련 프로그램”, 「대학 생활 연구」, 제 6집, 한양대학교 학생생활연구소, pp. 97~113.
- , 김계현, 이명선, 이훈진(1992). “대학생의 공부 스트레스 대응훈련 프로그램”, 「학생 연구」, 제 27권, 제 1호, 서울대학교 학생생활연구소, pp. 1~23.
- 이경인(1993). “스트레스 대처훈련 프로그램이 대학 신입생의 사회적지지 및 불안감소에 미치는 영향”, 석사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 이경희(1995). “청소년의 스트레스에 관한 연구”, 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 이관용, 임승권, 조대경(1982). 「정신위생」, 서울 ; 한국방송통신대학 출판부.

- 이복연(1996). “스트레스 대처훈련 프로그램이 초등학생의 시험불안 감소에 미치는 효과”, 석사학위논문, 충북대학교 교육대학원.
- 이상화(1991). “스트레스 요인으로서의 생활 사건과 불안 및 가족기능의 관계에 대한 연구”, 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이영자(1995). “스트레스, 사회적지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계”, 박사학위논문, 서울여자대학교 대학원.
- 이혜경(1989). “대학생의 스트레스와 불안과의 관계”, 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이홍식(1994). 「스트레스 프리웨이」, 서울 ; 열음사.
- 임규혁(1996). 「교육 심리학」, 서울 ; 도서출판 학지사.
- 임남수(1991). “수학불안, 시험불안과 학업성적의 관계 분석”, 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 장현갑(1990). “스트레스의 효율적 대처방안”, 「대학생활연구자료집」, 제2집, 전국대학 학생생활연구소장 협의회, pp. 71~148.
 . 「스트레스는 이렇게 푼다」, 서울 ; 고려원.
- 조대경,이관용,김기중(1983). 「정신위생」, 서울 ; 중앙적성출판부.
- 주영숙, 김정휘(1986). 「불안검사」, 서울 ; 코리안테스팅.
- 최성훈(1984). “불안에 관한 연구”, 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 최정훈 외 5명(1993). 「인간 행동의 이해」, 서울 ; 법문사.
- 최해림(1986). “한국대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과”, 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 한국가이던스(1990). 「집단상담 프로그램」 심리상담시리즈 1., 한양대학교 학생생활연구소편, 서울 ; 정문사, pp. 97~113.
- 한준상(1995). 「학교 스트레스」, 서울 ; 연세대학교 출판부.
- 한현숙(1996). “아동의 스트레스 감소 훈련의 효과 분석”, 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.

- 홍광식(1994). “학교스트레스의 비교 연구 :한국과 일본의 초·중학생을 중심으로”,1994년도 교육학회 연차대회에서 발표한 논문.
- 황정규(1990). “한국 학생의 스트레스 측정과 형성”, 「서울대학교 사대논총」, 제 41집, pp. 25~66.
- Blom, G. E et.(1985). *Stress in childhood*, Teachers, College Columbia University.
- Demery, M.(1986). *Stress can be a friend : Approaches to producing good stresses that reduce and control bad stress*, ED 285 086.
- Dohrenwent, B. S., & Dohrenwent, B. P.(1974). *Stressful life events, their nature and effects*. New York : Wiley.
- Eisdorfer, C. E.(1981). *Introduction to the stress and coping paradigm*. In C. E. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman & P. Maxim(Eds.), *models for clinical psychopathology*(pp.75-176). New York ; S. P. Medical & Scientific Books.
- Endler, N. S. & Edward, J.(1982). *Stress and personality*, Handbook of Stress, ed, Goldberger and breznitz, New York : The Free Press.
- Lazarus, R. S.(1976). *Patterns of adjustment*. New York ; McGraw-Hin
- , R. S.(1981). The stress and coping paradigm. In C. E. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman & P. Maxim(Eds.), *Models for clinical psychopathology*. New York : S. P. Medical & Scientific Books.
- , R. S.(1984). On the primacy of cognition. *American psychologist*
- , R. S. & Cohen, J. B.(1997). *Environmental stress*, New York : Plenum.
- , R. S. & Folkman, S.(1984). 「스트레스 평가 그리고 대처」, 김정희 역(1991), 서울 ; 대광문화사.

- Meichenbaum, D.(1985). *Copying with stress*, New York ; Facts on File, Inc.
- Mills, J. W.(1982). 「스트레스에 대처하는 방법(*Coping with stress*)」, 김정희 역 (1988), 성원사.
- Selye, H.(1974). *Stress without distress*, New York : J. B. Lippincott.
- , H.(1982). *History and Present Status of the Stress Concept*, Handbook of Stress(eds.), Goldberger, Leo and Breznitz, Sholom, New York ; The Free Press.
- , H.(1985). History and present status of the stress concept. In A. Monat & R. S. Lazarus(Eds.), *Stress and coping : An anthology*.(2nd ed). New York : Columbia university Press.
- Silver, R. L., & Wortman, C. B.(1980). Coping with undesirable life events. In J. Garber & M.E.P. Seilgman(Ed.), *Human helplessness:Theory and applications*. New York ; Academic Press.
- Spielberger, C. D.(1966). *Anxiety and Behavior*, Academic Press Co.
- Wodarski, J. S., & Harris, P.(1987). *Adolescent suicide : A review of inflences and the means for prevention*. National Association of Social Workers, 32(6).
- Youngs, B. B.(1989). 「청소년 스트레스 이렇게 해결하라」, 이일남 역(1993), 서울 ; 정성 출판사.

< Abstract >

The Effects of Stress-Coping Training on the Reduction of Anxiety for Boys' High School Students

Jeong, Doo-Wan

Counseling Psychology Major
Graduate School of Education, Cheju National University
Cheju, Korea

Supervised by Professor **Ko, Myoung-Kyou**

The purposes of this study are to understand the essence of stress and stress-coping training on the reduction of anxiety in boys' high school students, which will be able to help us acquire the methods and techniques of dealing with stress.

In order to accomplish the goal, The following hypotheses were made in this paper.

First, the counseling group who underwent training for dealing with stress will get much lower total points as compared with the comparison group.

Second, the counseling group who underwent training for dealing with stress will get much lower in 8 subordinate categories of an anxiety test: Classical phobia & Anxiety : Cla, Social Interpersonal Anxiety : Soc, Disease Aging & Death Anxiety : Dis, Learning Examination & Scholastic Anxiety : Lea, Anxiety over sexual inadequacy & rejection by the opposite sex : Sex, Poverty Anxiety : Pov, War anxiety : War, and Miscellaneous Anxieties : Mis.

For this study, the 145 second grade students attending D High School in

* A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 1997.

Cheju-do went through standardized anxiety test. The twenty students who felt severe anxieties were chosen, and they were divided into two groups: the counseling group and the comparison group.

With the program reconstructed by the researcher, the counseling group was examined for 150 minutes, 3 times a week, 6 times in all. And the comparison group participated in a pre-test and a post-test

In this study, only the standardized anxiety test was used as a measuring instrument. The analysis of data was done by the SPSS/PC' program. The t-test was applied to the pre-test of the counseling group and the comparison group. The pre-post test of intra-two groups and the post-test between two groups.

The results of the t-test are as follows: In a comparison between the post-test of the counseling group and the comparison group, the significant difference of the total points of anxiety were at level $p < .01$. However in the 8 subordinate categories of Anxieties, the significant difference between the two groups at the level of $p < .01$ was shown in the following: Classical phobia & Anxiety : Cla, Social Interpersonal Anxiety : Soc, Disease Aging & Death Anxiety : Dis, Learning Examination & Scholastic Anxiety : Lea, Anxiety over sexual inadequacy & rejection by the opposite sex : Sex, Poverty Anxiety : Pov, War anxiety : War. At the level of $p < .05$, there were contrasts in the Miscellaneous Anxieties : Mis. category.

The conclusions drawn from such an analysis are summarized as follows : First, the stress-coping training greatly decreases anxieties of boys' high school students. Second, the stress-coping training results in some positive effects on an anxiety decrease in the spear of Cla, Soc, Dis, Lea, War, and Mis, but has no effects on Sex and Pov.

The results so far obtained imply that stress has reciprocal dynamic connection with anxiety, and that the stress-coping training based on a concept model is helpful to decrease the anxieties of boys' high school students.

Therefore, it will be desirable to carry out a systematic stress-coping program in schools, which can have a positive effect on the level of anxiety of boys' high school students. Moreover, it will be a great help to students' life and development.

<부록 1>

스트레스 대응 질문지 분석

1. 스트레스 사건

1) 스트레스 사건의 범주별 항목별 발생률

스트레스 사건을 범주별로 보면 친구와의 관계에서 받는 스트레스가 30.0%로서 가장 높게 나타났고, 그 다음이 부모와의 관계에서 20.0%, 자기 자신에 관련에서 15.3%, 성적에 관련된 부분이 13.3% 등의 순서로 나타났다. 그러나 장래 부분과 부모의 성적 관련 꾸중, 과잉보호·과잉 기대 등은 성적에 관련된 스트레스에 포함될 수 있으므로 성적과 관련된 스트레스는 그보다 훨씬 높아질 수 있으며 <표1>과 같다.



<표 1> 스트레스 사건의 범주별 발생률

범주별	항목별	항목별빈도(%)	범주별 빈도(%)
부모	1. 성적 관련 꾸중	14(3.9)	72(20.0)
	2. 기타 꾸중·의견 대립	22(6.1)	
	3. 부모들의 불화	7(1.9)	
	4. 무관심·편애	11(3.1)	
	5. 과잉 보호·과잉 기대	11(3.1)	
	6. (조)부모의 사망·질병	7(1.9)	
형제	1. 불화, 언쟁, 꾸중	15(4.2)	15(4.2)
친구	1. 동성 - 새로 사귀, 불화, 사망	79(21.9)	108(30.0)
	2. 동성 - 폭행 당함	9(2.5)	
	3. 이성 - 새로 사귀, 불화, 짝사랑	20(5.6)	
선생	1. 성적, 공부 관련 꾸중	3(0.8)	31(8.6)
	2. 비합리적 태도	19(5.3)	
	3. 기타 인간 관계	9(2.5)	
자기 자신	1. 외모, 평판	14(3.9)	55(15.3)
	2. 용돈	15(4.2)	
	3. 열등감	6(1.7)	
	4. 성격	6(1.7)	
	5. 가치관 혼돈	5(1.4)	
	6. 건강, 질병	3(0.8)	
	7. 물건 분실	6(1.7)	
환경	1. 교통 문제	2(0.6)	8(2.2)
	2. 사회 부조리	4(1.1)	
	3. 각종 조사	2(0.6)	
성적	1. 성적 저하	30(8.3)	48(13.3)
	2. 시험불안, 고민	4(1.1)	
	3. 공부 안됨	14(3.9)	
장래	1. 진학	13(3.6)	14(3.9)
	2. 대학, 학과 선택의 혼란	1(0.3)	
경쟁	1. 성적, 운동에서 패배	6(1.7)	7(1.9)
	2. 선거에서 패배	1(0.3)	
기타		2(0.6)	2(0.6)

표본수 120

주 : 한 표본이 3개 사건을 기록하도록 하였기 때문에 항목별 빈도는 360이다.

2) 가장 크게 스트레스가 되는 사건

<표 2>는 가장 크게 스트레스가 되는 사건(응답자가 기술한 3개의 스트레스 사건 중 첫 번째)을 분석한 내용이다. <표 2>를 보면 친구, 부모, 성적 등과 관련된 순으로 스트레스가 높게 나타나고 있음을 알 수 있다.

<표 2> 가장 크게 스트레스가 되는 사건의 빈도

범주별	부모	형제	친구	선생	자기자신	환경	성적	장래	경쟁	계
표본수	32	4	33	11	11	4	16	7	2	120
(%)	(26.5)	(3.3)	(27.5)	(9.2)	(9.2)	(3.3)	(13.3)	(5.8)	(1.7)	(100)

2. 스트레스 사건의 원인 歸因

<표 3>은 가장 크게 스트레스가 되었던 사건의 원인이 자기 자신 또는 외부환경이나 상황으로 歸因하는지의 결과를 분석한 것이다. <표 3>을 보면 환경, 부모, 친구, 형제, 선생 등에서 비롯되는 스트레스는 자기자신이 아닌 환경이나 상황 탓으로 돌리는 경향이 있고, 성적, 경쟁, 장래, 자기자신과 관련해서 발생하는 스트레스 사건은 그 원인을 자기자신에게로 돌리는 경향이 있는 것으로 나타났다.

<표 3> 가장 크게 스트레스가 되었던 사건의 귀인 점수 평균(표준 편차)

범주별	부모	형제	친구	선생	자기자신	환경	성적	장래	경쟁	계
평균	5.09	4.75	5.00	4.64	3.27	6.75	1.81	2.29	2.00	4.25
(표준편차)	(1.59)	(1.64)	(2.07)	(2.23)	(2.18)	(0.43)	(1.18)	(1.58)	(0)	(2.22)

주 : 7점 척도, 점수가 클수록 외부 환경이나 상황으로 귀인 하는 것임.

3. 스트레스 대처행동

1) 스트레스에 대한 범주별·항목별 대처 행동

<표 4>는 응답자가 기술한 3가지의 스트레스 사건에 각각 작성한 3가지 대처행동을 범주별, 항목별로 분석한 것이다. <표 4>를 보면 스트레스 사건에 대한 대처행동은 혼자 하는 행동(28.9%), 인지활동 지향 행동(25.3%), 대인관계 지향 행동(22.5%)순으로 나타났다.

<표 4> 범주별 스트레스 대처행동

범주별	항목별	항목별 빈도(%)	범주별 빈도(%)
대인관계 지향행동	1. 친구와의 대화	28(7.8)	89(24.7)
	2. 가족과의 대화	7(1.9)	
	3. 다른 사람과의 대화	6(1.6)	
	4. 맞대응하기(화풀이, 폭력, 소리지름)	46(12.8)	
	5. 편지쓰기	2(0.6)	
인지활동 지향행동	1. 음악듣기	11(3.0)	91(25.3)
	2. 영화·TV보기, 만화방, 오락실·노래 방 출입	32(8.9)	
	3. 반성하기(생각하기), 격려하기,공상 하기	30(8.3)	
	4. 책읽기, 공부하기	16(4.4)	
	5. 기도하기	2(0.6)	
객체관련 행동	1. 다이어트	2(0.6)	40(11.9)
	2. 먹기, 마시기, 흡연	23(6.4)	
	3. 운동하기	15(4.2)	
혼자 하는 행동	1. 걷기(배회, 산책)	13(3.6)	104(28.9)
	2. 잠자기	24(6.7)	
	3. 울기와 혼란 상태	10(2.8)	
	4. 혼자 있기(인내)	36(10.0)	
	5. 혼자서 욕을 함(비난하기)	15(4.2)	
	6. 기타(잊어버림, 세수하기 등)	6(1.7)	
일탈 행동	1. 가출	2(0.6)	19(5.3)
	2. 반항(물건을 깨고, 자신을 학대)	17(4.7)	
기타(구체적 행동을 안함)		17(4.7)	17(4.7)
표본수		360(100)	360(100)

주: 스트레스 대처행동은 3개를 기록한 것이므로 표본수는 360이다.

2) 가장 크게 스트레스가 되었던 사건에 대한 대처 행동

<표 5>를 보면 인지 활동 지향 행동(31.7%), 혼자 하는 행동(28.3%), 대인관계 지향행동(22.5%) 순으로 나타났다.

<표 5> 가장 크게 스트레스가 되었던 사건에 대한 대처행동의 빈도(%)

범주별	대인관계 지향행동	인지활동 지향행동	객체관련 행 동	혼자 하는 행 동	일탈 행동	기타	계
표본수	27	38	12	34	3	6	120
(%)	(22.5)	(31.7)	(10.0)	(28.3)	(2.5)	(5.0)	(100)

3) 가장 크게 스트레스가 되는 사건별 대처 행동

<표 6>을 보면 친구와 관련된 대처행동으로는 대체로 대인관계 지향 행동을, 자기 자신 및 성적과 관련된 대처행동으로는 인지 활동 지향 행동을, 부모와 관련된 대처 행동으로는 혼자 하는 행동과 인지 활동 지향행동을 많이 해온 것으로 나타났다.

<표 6> 가장 크게 스트레스가 되는 사건별 대처 행동 빈도(%)

범주별	부모	형제	친구	선생	자기자신	환경	성적	장래	경쟁
대인관계 지향행동	3 (9.4)	2 (50.0)	17 (51.5)	2 (18.1)	1 (9.0)			2 (28.6)	
인지활동 지향행동	7 (21.9)	1 (25.0)	8 (24.2)	3 (27.2)	4 (36.4)	1 (25.0)	12 (75.0)	3 (42.9)	
객체관련 행 동	4 (12.5)		3 (9.1)	1 (9.0)	2 (18.2)		1 (6.3)		1 (50.0)
혼자 하는 행 동	17 (53.1)	1 (25.0)	4 (12.1)	3 (27.2)	2 (18.2)	1 (25.0)	2 (12.5)	2 (28.6)	1 (50.0)
일탈 행동				2 (18.1)	1 (9.0)				
기타	1 (3.1)		1 (3.0)		1 (9.0)	2 (50.0)	1 (6.3)		
표본수	32	4	33	11	11	4	16	7	2

4. 스트레스 대처행동의 도움 지각

<표 7>에서 볼 수 있듯이 가장 크게 스트레스가 되었던 사건에 대한 대처행동별 도움지각 정도에서는 거의 모든 대처 행동이 긍정적인 효과를 주지 못한 것으로 나타났다.

<표7> 가장 크게 스트레스가 되었던 사건에 대한 대처행동별 도움 지각
 정도의 평균 <표준 편차>

대처행동	대인관계	인지활동	객체관련	혼자 하는	일탈행동	기타	계
범 주	지향행동	지향행동	행 동	행동			
평균	2.93	3.08	3.50	2.41	2.00	1.33	2.78
(표준 편차)	(1.44)	(1.35)	(1.04)	(1.40)	(0.82)	(0.47)	(1.40)

주 : 5점 척도. 점수가 클수록 도움을 받았다고 인정하는 것임.



< 부록2 >

회기별 스트레스 대처 훈련 프로그램

[회기 1] 자기 소개 및 스트레스 경험 나누기

1. 상담자 인사

상담자는 자신의 논문과 관련되어 이 집단을 만나게 되었고 비록 인위적인 만남이지만 집단원들의 성장과 앞으로 진로를 결정하고 공부하는 데 조금이나마 도움이 되길 바란다는 인사말로 시작한다.

2. 자기 소개

상담자는 미리 준비한 이름표를 나누어주고 상담자가 별칭을 적으면서 집단원들도 될 수 있으면 별칭을 적어 넣도록 유도한다. 그리고 가능한 한 친하지 않은 사람끼리 자리를 앉도록 하고 2명씩 짝을 지어 서로를 소개하도록 한다. 15분 정도 지난 후 자신의 짝을 전체에서 소개하도록 하며 서로가 질문을 하도록 지도자는 촉진자 역할을 한다. 그리고 이 훈련에 참석하게 된 동기, 기대들을 자유롭게 이야기하도록 한다.

3. 훈련에 대한 안내 및 규칙 정하기

먼저 스트레스 대처훈련이란 스트레스를 바르게 이해하는 교육이고 또한 각자가 지금까지 어떤 방법으로 스트레스에 대처하면서 살아왔는지 평가하여 그 방식이 적절했다면 계속 발전시켜 나갈 것이며 부적절한 것이었다면 효과적인 방법을 배우는 교육이라는 말과 함께 스트레스 대처 훈련 프로그램의 목적, 필요성, 집단 운영 방법 등에 관하여 간단히 소개한다.

그리고 이 기간동안 배우는 기법들은 한 번 배우면 계속 실천될 수 있는 것이 아니라 앞으로 혼자서 계속 연습하고 훈련할 때 좋은 결과를 얻을 수 있음을 주지시킨다.

훈련에 지켜야 할 점으로

- 1) 훈련 시간 동안 개인이 말한 내용에 대해서 비밀을 지켜야 한다.
- 2) 비밀 보장 아래 자유롭게 표현하고 질문을 해야 한다.
- 3) 다른 사람이 말할 때 깊은 관심을 갖고 경청하여 경험을 나누어 본다.

4) 자신은 물론 친구들을 위해서 결석없이 끝까지 참석해야 한다.

4. 훈련을 위한 개념 모형의 소개

상담자는 집단원들의 기대들을 요약하면서 이번에 실시할 스트레스 대처 훈련을 위한 개념모형으로 Lazarus의 상호 역동으로서의 스트레스 개념에 대하여 간단히 설명하고 원호택이 강조한 스트레스 대처훈련을 위한 개념모형을 소개함으로써 이 상담의 방향을 알려 준다.

5. 고등학생들의 스트레스 근원, 대응 방법

이 훈련의 집단 구성을 위해 145명에게 사전 검사와 함께 작성하도록 한 스트레스 대응 질문지(부록3 참고)에 대한 분석 결과를 제시하여 줌으로써 자신의 현재 당면하고 있는 스트레스를 인지하고 평가해 보도록 유도한다.

6. 스트레스 경험 나누기

1) 구체적인 스트레스 경험 나누기

① 항목표 기록지(유인물1 참고)를 나누어 주고 잠시 명상을 통해 자신이 현재 받고 있는 고통스러운 스트레스가 누구, 어떤 상황 때문인지 생각해보고 작성해 보도록 한다.

② 각자 작성한 내용을 토대로 전체에게 발표한다.

③ 상담자는 되도록 집단원들이 구체적 상황에 집중하도록 유도하며 발표한 내용을 요약하고 재확인하여 본다.

2) 심상에 의한 재구성

① 앞에서 보고한 스트레스 경험 중 가장 고통받는 내용을 심상에 의해 재현시킴으로써 그 때 거기에서의 감정을 그대로 느껴보도록 한다. 이 때 떠오르는 생각, 감정, 행동 등을 무엇이든 이야기하되, 상담자는 자신의 경험을 예를 들어 자세하고 솔직하게 그 과정을 보고함으로써 모델이 된다.

② 상담자는 집단원들이 편안하게 경험들을 재현할 수 있도록 다음과 같이 도와준다. “자- 등을 기대고 편안히 앉도록 하세요. 눈을 감고, 조금 전에 말한 경험에 대해서 음미해 보세요. 실제로 그 경험을 재현하여 보는 것입니다. 그 경험을 세세하게 기억할 수 있는지요. 됐습니까? 눈을 감은 채로 그 경험을 생각해 보세요. 서

두르지 마시고 천천히 여유를 가지세요. 상상으로 그 경험을 재현하여 보십시오. 마치 영화 Film을 천천히 돌려 그 화면을 자세히 보듯이 - 확대하여 보듯이 - 기분의 변화가 있기 직전, 그때, 그 후에 일어난 모든 것을 묘사해 보십시오. 아무리 시시한 것이라도 다 -"

3) 이와 같이 심상을 통하여 스트레스 경험을 재구성해 봄으로써 철저히 자기 탐지를 가능하게 하고, 이 과정 중 어떠한 자기 진술이 스트레스를 더욱 고조시키는 지를 찾아서 의논하고 도와준다.

6. 요약과 정리

첫 회기는 Rapport형성과 스트레스 개념 이해와 구체적인 스트레스 경험 나누기에 초점을 맞춘다. 다음 회기의 주제를 소개한다.

[회기 2] 자기 이해, 이완 훈련

1. 개요

첫 회기를 가진 후 자신이 경험했던 기분을 20분 정도 자유롭게 말해 보고, 이번 회기의 주제를 소개한다.

2. 목적

1) 자기 자신에 대하여 구체적으로 생각해 봄으로써 자신을 발견 수용, 개방하게 한다. 이는 스트레스와 개인의 성격과는 밀접한 관계가 있음이 증명되고 있기 때문이다.

2) 자기 자신이 불안할 때 어떻게 반응하는지를 알게 한다. 그것은 불안 반응이 스트레스 반응을 지속시키고 증가시키면 성취를 저하시키는 피드백 고리의 부분이기 때문이다.

3) 자기 자신에 대하여 구체적으로 기술· 발표하고 자신을 이해·수용하는 과정과 불안 반응을 체크하는 과정에서 스트레스를 경험하게 될 것이므로 그것을 풀어보는 실질적인 필요성과 동시에 대응책의 하나로서 알고 있으면 좋을 간단한 이완 훈련을 소개한다.

3. 진행 절차

1) 자기 이해

① 잠시 명상을 통해서 자신의 삶의 목적은? 나의 가능성은? 나 자신은 어떤 성격의 사람인가? 등을 생각해 보고 준비한 종이에 써보도록 한다(유인물2 참고).

② 각자 적은 것을 전체에서 발표한다.

③ 개별·전체에 대해 상호 피드백 교환.

2) 자기-평가 연습문제(유인물3 참고)

1. 문제를 잘 읽고 명상을 하면서 답하게 한다.

2. 각자 자신의 것을 채점한다.

3. 상담자는 해석을 강의식으로 전체에게 해 준다.

○ 총점 : 26~40점 - 불안 반응이 높다.	
21~25점 - 불안 반응이 보통.	
20점 이하 - 불안 반응이 낮다.	
○ 문항별 : 1,2문항: 과묵적인 경향성	인지형태
3,4문항: 위기 상황을 되새기는 경향성	
5,6,7문항: 위기 상황에서 신체의 심장과 위장관에서 느끼는 경향성	내장근형태
8,9,10문항: 위기 상황에서 손의 떨림, 목소리에서 변화를 느끼는 경향성	골격근형태

3) 이완 훈련(유인물 4 참고)

1. 4개의 시기로 나누어 실시한다.

㉠ 제1시기는 호흡을 들이쉬는 단계

㉡ 제2시기는 호흡을 내쉬는 단계

㉢ 제3시기는 이완하는 단계

㉣ 제4시기는 이 호흡 주기의 내쉬는 호흡이 완전 종결되는 단계.

② 호흡법은 연습을 많이 할수록 스트레스적인 상황에서 “자동적”으로 이완반응이 일어날 수 있고, 시간도 많이 요하지 않고 다른 일상생활에도 지장이 생기지 않기 때문에 실천이 용이함을 강조한다.

③ 호흡훈련을 연습한 후 연습일지에 그 효과를 하루에 두 차례씩 적도록 하고 이 훈련의 마지막 회기 때 확인해 준다.(유인물 5 참고)

4. 요약과 정리

- 1) 오늘 다루었던 주제를 정리해 주고 질문을 받는다.
- 2) 다음 회기의 주제를 소개한 후 자신의 짝과 등과 목을 가볍게 두들겨 주게 하고 마친다.

[회기 3] 자기 지시 훈련

1. 개요

앞 회기에 다루었던 것들을 간단히 요약하면서 자신에 대해 남 앞에서 이야기하고 나면 후회도 되고 허전한 면도 있을 수 있으므로 상담자는 집단원 개인 개인의 성격 특성 중 장점을 메모해 두었다가 격려해 준다. 그리고 스트레스 개념, 자신의 성격과 관련해서 스트레스를 인지하고 평가하는 것의 중요성을 강조하면서 이번 회기의 주제를 소개한다.

2. 목적

자신이 어떤 스트레스로 고통받는다는 것을 알았으니까 그 스트레스를 “합리적 신념”과 적절한 “자기 진술”을 사용해서 조절할 수 있도록 한다.

3. 진행 절차

1) 자기 지시 훈련(유인물 6 참고)

① 앞에서 심상을 통해 재구성한 스트레스 경험을 철저한 자기 탐지 (self-monitoring)를 가능하게 하여 스트레스의 단서를 찾도록 하여 주었다고 한다면 “자기지시 훈련”과 “비합리적 신념”은 스트레스 경험 당시 느끼고 생각하는 평가이며 이 평가가 다음의 반응에 영향을 준다는 사실을 강조하고 먼저 자기지시 훈련에 대해 설명한다.→“우리가 어떻게 생각하는가가 우리의 느낌을 직접적으로, 의식적으로 영향으로 미친다. 일종의 내적 대화, 즉 우리의 내부안에서 자신에 대

해 무엇을 생각하고, 믿고, 어떻게 행동할까를 계속 말하는 과정이 바로 우리의 사고라고 할 수 있는 것입니다. 자신이 내적으로 말하는 것, 즉 자기 진술을 자신의 사고, 생각이라고 설명하는 데는 그 이유가 있는데 그것은 어떤 특정한 사고의 과정과 또 이 과정이 자신의 통제 아래에 있다는 것을 강조하기 위함입니다.”

② 앞에서 재구성한 스트레스 경험과정 중 어떠한 자기 진술을 사용하는 것이 스트레스를 조정할 수 있는가를 알아보며 자기지시 연습을 한다.

③ 상담자는 자신의 경험을 예로 들어 자기지시의 모델을 제공한 후 돌아가면서 자기 지시를 해 본다. 특히 스트레스 경험 과정 중 어느 단계에서 태엽이 감기는지를 주목하고 그 단계에서 자기 지시를 해 보도록 한다.

④ 다른 친구들의 도움을 청하고 상담자와 의논하면서 문제 해결을 위해 최선을 다한다.

⑤ 끝으로 상담자는 스트레스가 이미 경험되었다면 그것을 푸는 것이 목적이 되겠지만 스트레스의 태엽이 감길 때 그때 단서를 찾아 자기 지시를 통하여 더 감기는 것을 방지할 수 있음을 강조하고 단계마다 사용할 수 있는 자기 지시의 예를 들어 주었다. 그러나 무엇보다도 중요한 것은 각자의 상황에 따라 응용, 개발해야 함을 강조하면서 자신의 상황에 맞게 자기지시를 잘하고 있는 학생이 있어서 좋은 예라고 칭찬해 준다.

2) 비합리적인 신념 - 강의(유인물 7 참고)

스트레스 평가에서 부정적인 태엽을 감게 되는 것은 몇 가지의 비합리적인 신념 때문임을 강조하고 몇 개의 비합리적인 신념을 예를 들어 소개한다.

4. 요약과 정리

1) 오늘 다룬 주제에 대해 다시 한 번 정리해 주면서 잘 안된다고 생각되는 부분이나 의문사항에 대해 질문을 받는다.

2) 다음 회기의 주제를 말해주고 앞 시간에 배운 호흡법을 실시하고 짝의 등을 가볍게 두들겨 주는 것으로 마친다.

[회기 4] 공부에 관련된 스트레스 대처법

1. 개요

앞 회기에서 자신이 겪었던 스트레스 상황을 심상을 통해 재현시켜 봄으로써 그때 떠오르는 사고, 감정을 그대로 느껴 보고, 스트레스의 태업을 감는 단계마다 자기 지시를 적용하였던 경험을 잠시 회상해 본다.

그리고 스트레스는 개인만이 겪는 고통이 아니라는 것을 알았을 것이라고 말한 후 인간이라면 상황은 다르지만 스트레스라는 고통을 경험하지 않는 사람이 없을 것이다. 그러기에 스트레스를 어떻게 대처하느냐는 인간의 건강은 물론 행복까지도 좌우할 수 있다고 강조한다. 덧붙여서 인간에게 동기나 의욕을 줄 수 있는 가벼운 스트레스의 장점도 설명하고 이번 회기의 주제를 소개한다.

2. 목적

- 1) 집단원들과 비슷한 상황에 있는 사례를 토의하면서 무엇이 문제이고 어떻게 하는 것이 바람직하게 공부하는 자세인지를 알게 한다.
- 2) 스트레스 상황이나 도저히 변화될 수 없는 상황에 대처할 때 불안이 너무 심해서 다른 방법(예: 인지적 재구성)으로는 불안을 효과적으로 낮출 수 없을 때 긴장을 푸는 대응책의 하나로 점진적 이완 운동과 심상 훈련을 소개한다.

3. 진행 절차

1) 토의 사례

- ① 사례 1(유인물 8 참고)을 나누어 주고 모두 읽어 보도록 한다.
- ② 이 사례에서 무엇이 문제이고 어떻게 해야 할지에 관해서 20~30분정도 자유롭게 토의한다(토의 내용에 사례와 무관하더라도 그 밖의 공부 문제, 관련된 환경적 요소 등도 포괄적으로 검토한다).
- ③ 사회적 지지의 적절성 검토와 공부에서 비롯된 좌절 경험, 무기력감 및 열등의식을 대처하는 방법을 검토한다.

2) 공부에 관련된 스트레스 기록표(유인물 9 참고) 및 분석표(유인물 10참고)의 연습

- ① 사례(유인물 8 참고)에 대하여 스트레스 사건 분석표를 근거로 하여 기록하도록 한다(짜을 지어 활용).
- ② 분석한 것을 발표시키고, 각각 비교해 본다.
- ③ 스트레스 분석표를 중심으로 하여 분석 모형의 내용을 강의식으로 설명한다(유인물 11 참고).

3) 시험 공부 요령 검토(유인물 12참고)

- ① 시험 공부 요령에 관한 기록지를 나누어 준다.
- ② 돌아가면서 읽어 본다.
- ③ 상담자는 전체 내용을 강의식으로 설명한다.
- ④ 자신이 지금까지 공부한 방법과 자료와의 차이점을 비교하면서 각자가 평소에 해오던 학습 태도를 평가하고 발표한다.
- ⑤ 당면한 시험에 임하는 마음의 자세를 각자에게 들어보고 상담자는 자신의 경험이나 다른 사람의 예를 들면서 도와준다.

4) 점진적 근육이완 훈련(유인물 13 참고)

5) 심상훈련(유인물 13 참고)

4. 요약과 정리

- 1) 오늘 다룬 주제와 토의에 대해 정리해 주면서 질문을 받는다.
- 2) 근육 이완 훈련과 심상 훈련을 계속 연습하여 자신의 것으로 만드는 것이 중요하다는 것을 알려 준다.
- 3) 다음 회기의 주제를 소개하고 호흡법과 짝의 등을 번갈아 가면서 가볍게 두들겨 주는 것으로 마친다.

[회기 5] 대인관계 스트레스 대처법

1. 개요

전 시간의 소감을 간단히 이야기하고 2회 때 나누어준 호흡훈련 일지를 잘 기록하고 있는지 구두로 확인하면서 4회기에서 소개했던 근육 이완 훈련과 심상 훈련도 틈틈이 연습하여 당면한 시험 시간이나 스트레스 상황에서 도움이 되길 바란다고 강조하고 오늘의 주제를 소개한다.

2. 목적

- 1) 대인관계에서 어려움을 겪고 있는 즉, 사례 속의 주인공이 안고 있는 문제들 속에서 자신의 문제를 재조명하여 스스로 극복할 수 있는 방안을 찾아 합리적인 인간관계를 유지할 수 있도록 한다.
- 2) 대인 관계에서의 어려움은 대부분 적절한 자기 주장을 하지 못하여 생기는 경우

가 많다. 특히 비평을 주고받는 가운데 입은 상처가 스트레스 경험에 자주 등장함
으로, 주장하기 힘든 영역 중에서 비평을 주고받는 요령에 대해 살펴보고 실생활
에 적용하도록 한다.

3. 진행 절차

1) 사례 토의

- ① 사례 2(유인물 14 참고)의 경우를 읽고 자유롭게 스트레스가 되는 점을 토의
한다.
- ② 스트레스의 분석: 스트레스의 원인을 상황적인 것과 개인적인 것을 검토한다(
2회기 때 자신의 성격이 어떠한지를 알아보았는데 그것을 토대로 검토한다).
- ③ 사회적 지지를 얻는 방법을 알아본다(누가 어떤 문제에 대해서 사회적지지 세
력이 될 수 있고 없는지를 검토).

2) 비평을 주고받는 요령에 대한 주장 훈련

- ① 주장하기 힘든 영역(대상) 중에서 각자 어려움을 겪는 부분을 생각한다(유인물
15 참고).
- ② 비평을 주고받는 요령에 관한 자료를 돌아가면서 읽는다(유인물 16 참고).
- ③ 짝을 지어 상황을 설정하고 실제로 연습을 하여 본다.
- ④ 소감을 발표한다.

4. 요약과 정리

- 1) 질문을 받는다.
- 2) 다음 시간에 호흡 훈련 일지를 가져오도록 한다.
- 3) 다음 회기의 주제를 소개하고 지금까지 배운 이완 운동과 짝의 등을 가볍게 두
들겨 주는 것으로 마친다.

[회기 6] 가치와 관련된 스트레스 대처법, 종합적인 적용

1. 개요

전 시간에 다룬 주제에 대해 소감을 나누어 보고 상담자는 간단히 집단원이 이 훈
련에 기대했던 내용들을 상기시켜 본다. 호흡 훈련 일지를 검토해 보고 훈련이 끝
난 후에도 이번 회기 동안 배웠던 기법들은 계속 연습하여 자기 것으로 만들자고

약속한다. 다시 한 번 스트레스 개념과 인지, 평가의 중요성과 사회적 지지세력의 확보의 중요성을 강조하고 오늘의 주제를 소개한다.

2. 목적

- 1) 스트레스 상황에 대한 우리의 반응에 미치는 가치의 역할을 지적하고, 우리 인생에서 가치가 얼마나 소중한가를 집단원들이 깨닫도록 도와주어 이제까지 그렇게 하지 않았다면 자신의 가치에 대하여 생각하기 시작하도록 하기 위함이다.
- 2) 스트레스를 해결해야 될 문제로 보고 문제 해결 과정을 대응책으로 쓸 수 있음을 소개한다.

3. 진행 절차

1) 자신의 가치를 분명히 하기

- ① 가치 목록 1,2,3(유인물 17 참고)을 작성하도록 한다.
- ② 작성한 후 자유스럽게 발표한다.
- ③ 상담자는 그 가치를 중요하게 생각하는 이유, 동기 등을 질문하면서 느낌을 주고 받는다.

2) 가치관 경매

- ① 상담자는 기록지에 적힌 가치관을 물품 삼아 나누어 주고(유인물 18 참고) 각 집단원들에게 1000만원씩 똑같은 양의 돈을 가상으로 갖게 한 후 자기가 사고 싶은 가치를 위해 예산을 짜게 한다.
- ② 경매가 붙여진 가치관을 사들이는 과정을 통하여 각자의 가치관이 드러날 수 있도록 한다.

3) 문제 해결로 본 스트레스 - 강의

- ① 기록지를 나누어 주고 읽게 한다(유인물 19 참고).
- ② 스트레스를 해결해야 될 문제로 보고 문제 해결 과정을 대응책으로 사용할 수 있음을 소개하며 스트레스는 삶의 도전으로 볼 수 있음을 강조한다.

4) 종합적인 적용 및 요약

- ① 6회에 걸쳐서 이루어진 스트레스 대처 훈련 주제에 대해 차례대로 요약해 주면서 각자의 소감을 듣는다.
- ② 훈련의 목적을 다시 한 번 말하고 여기서 배운 기법들은 각자가 효과적으로

잘 선택하여 혼자서도 자연스럽게 대응책이 나올 수 있도록 끊임없는 연습을 해 보자고 다짐한다.

③ 이 훈련의 소감을 써 보도록 한다.

④ 상담자 및 집단원의 인사를 끝으로 이완운동과 박수로 마친다.



<유인물 1>

스트레스 정서 차드

구 분	정 도	분 자 기	사 람				상 황						
분 수	노 치	두 려 움											
최 대	책 임	불 안											
우 위	우 위	불 안											
좌 위	좌 위	불 안											
두 려 움	두 려 움	불 안											
질 문	질 문	불 안											
절 망	절 망	불 안											
무 기 력	무 기 력	불 안											
염 려	염 려	불 안											
혼 란	혼 란	불 안											
당 황	당 황	불 안											

★ 기입 방법 : '정도' 먼저 표시후 '자기'(해당번호 기입)

- 해당번호 예 : 1. 이 정서를 거의 경험하지 않는다(한달에 한 번 미만).
 2. 이 정서를 가끔 경험한다(한달에 한 번 이상).
 3. 이 정서를 자주 경험한다(일주일에 한 번 정도).
 4. 이 정서를 꽤 자주 경험한다(일주일에 몇번씩).
 5. 이 정서를 거의 언제나 경험한다(매일).

★ 사람과 상황에 대한 적용

1. 나는 이 사람과의 관계에서 이 정서를 거의(전 시간의 5%정도) 경험하지 않는다.
2. 나는 이 사람과의 관계에서 이 정서를 가끔(전 시간의 6~35%정도) 경험한다.
3. 나는 이 사람과의 관계에서 이 정서를 자주(전 시간의 36~70%정도) 경험한다.
4. 나는 이 사람과의 관계에서 이 정서를 꽤 자주(전 시간의 71~90%정도) 경험한다.
5. 나는 이 사람과의 관계에서 이 정서를 거의 언제나(전 시간의 91~100%정도) 경험한다.

<유인물 2>

자기진술 (나는 어떤 사람인가?)

- 자신의 성격은?
- 가능성은?
- 좋아하고 싫어하는 일은?
- 우월감이나 열등감?
- 개방적인가 폐쇄적인가?
- 사교적인가 외톨이인가?
- 현실의 용납 여부는?
- 삶의 의미와 목적은?



★ 빈칸에 간단히 자신이 알기 쉬운 단어로 쓰시오.

호흡 훈련

“가능한 한 편안하게 등을 기대고 눈을 감으세요. 눈을 감았으면 천천히 그리고 깊게 호흡을 들이 쉬세요. 천천히... 위가 확장되는지를 확인하세요.

자, 이제 천천히 호흡을 내쉬면서 「음(Om)」하고 조용히 말해보세요. 편안해질 때까지 천천히 내쉬세요. 가슴부위를 통해 이완감이 퍼져 나가는 것을 느껴보세요.

다시 한 번 천천히 그리고 깊게 호흡을 들이쉬세요. 천천히... 위가 확장되는지를 확인하세요. 자, 이제 천천히 호흡을 내쉬면서... 「음(Om)」하고 조용히 말해 보세요. 당신의 신체에 주목하며 숨을 내쉴 때 모든 긴장이 「사라진다」고 생각하세요.

한번 더 해 봅시다. 천천히 그리고 깊게 호흡을 들이쉬세요. 위가 확장되는 것을 느껴보세요. 자, 이제 천천히 호흡을 내쉬면서 「음(Om)」하고 조용히 말해보세요. 모든 긴장이 「사라진다」고 생각하세요.

눈을 뜨지 말고 그대로 편안하게 앉으세요. 이완감을 충분히 느껴보세요.”

★ 이 연습은 하루에 몇 차례씩 자신을 일깨워 1~2분씩 계속하면 좋다.

<유인물 5>

연 습 일 지

어떤 이완훈련이든지 충분한 연습이 수반될 때 효과적이다. 그러므로 앞으로 이 훈련이 진행되는 동안 여러분은 하루에 두 번씩 아래와 같은 연습일지를 적어 보세요. 아래의 표에서 이완지수는 가장 이완된 상태를 0으로, 가장 긴장된 상태를 100으로, 그 사이를 100등분하여 주관적으로 느끼는 이완정도를 기록하면 됩니다. 처음에는 호흡법만 연습하지만 근육이완 훈련이나 심상훈련을 배운 후에는 같이 연습하여 상태를 기록하는 것이 좀더 많은 도움을 받을 수 있다.

제주

날짜	연습한 것	연습한 시간	이완지수(0~100)	
			연습 전	연습 후



<유인물 6>

자 기 지 시

1. 스트레스 직전(Preparing for Stressor) 어떻게 할까?
방법이 있을 텐데
어떻게 할 것인가만 생각하자
이성적으로
걱정한다고 나아지지 않아
2. 스트레스 당면(Confronting-Handling a Stressor)
자기 암시를 해야지
가만있자-차근차근, 물론 할 수 있지
내가 할 수 있는 것만 생각하자
바로 이럴 때 긍정적인 말을 해야지
자-마음을 편안하게
통제해야지
자-심호흡을 하자
3. 스트레스 와중(Coping with the feelings dverwhelmed)
잠깐 멈추고 이 순간에 집중해야지
무엇을 해야지
이렇게(불안한 건, 무서운 건, 기분나쁜 건) 할 수 있지
전혀 그렇지 않으리라고 이런 상황에서 기대할 수 없으니까 말아야
4. 스트레스 직후(Reinforcing Self Statement)
아 제대로 되고 있네
잠시 멈추고
생각만큼 나쁘지는 않군
그렇게까지(불안할 건, 무서워할 건, 기분나쁜 건) 없었는데
이-그, 그놈의 생각, 그게 문제야
통제해야지, 내가 할 수 있는 것 매번 좋아지고 있어
이렇게 좋아지는 것 기뻐해야지
잘했어, 너

비합리적 신념

1. 자신은 주위의 모든 사람으로부터 항상 사랑과 인정을 받아야 한다.
2. 내가 가치있다고 여겨지려면, 아주 유능하고 적절하고 성취적이어야 한다.
3. 어떤 사람은 나쁘고, 악하고, 정말 악질이다. 이러한 사람들은 반드시 비난과 처벌을 받아야 한다.
4. 내가 원하는 대로 일이 되지 않는다는 것은 정말 앞이 캄캄해지는 일이다.
5. 불행은 외부 환경 때문에 일어나는 것이고 사람으로서는 어쩔 수 없다.
6. 위험하거나 두려운 일은 항상 일어날 가능성이 있으니 걱정의 원인이 된다.
7. 인생의 어려운 일이나 주어진 책임은 피하는 게 쉬운 일이다.
8. 사람은 타인에게 의존해야 하고, 자신이 의존할 만한 더 강한 누군가가 있어야 한다.
9. 과거의 경험이나 사태는 현재의 행동을 결정하며 사람은 과거의 영향에서 벗어날 수 없다.
10. 주위의 사람이 문제나 혼란에 처했을 경우, 자신도 당황할 수밖에 없다.
11. 모든 문제에는 가장 적절하고도 완벽한 해결책이 반드시 있으며, 그것을 찾지 못한다면 그 결과는 파멸이다.



사 례 I

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

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

<유인물 9>

스트레스 기록표

	월	화	수	목	금	토	일
오전 7							
8							
9							
10							
11							
12							
오후 1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							



★ 학습에 관련된 스트레스를 받은 시간에 그 사건을 기록하고 스트레스를 받은 정도를 상, 중,하로 구분하여 평정한다.

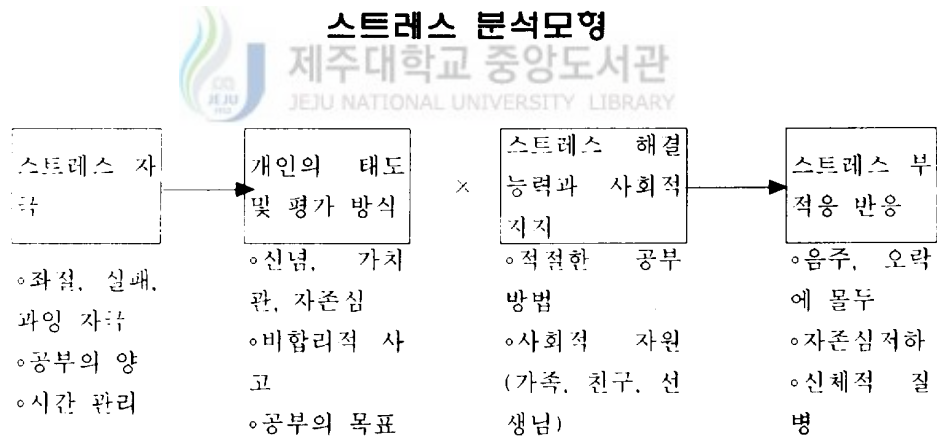
★ 처음에는 3일간의 단위로 스트레스 사건을 3개만 기록하고, 숙달되면 그 이상 기록한다.

<유인물 10>

스트레스 사건 분석표

날짜 및 시간	스트레스를 느낀 상황	감정상태	자동적 사고	반응 및 해석	결과
	기분을 나쁘게 만든 사건이나 상황, 생각을 구체적으로 기록	슬픔, 불안, 분노 등의 감정을 기록하고 그 정도를 상, 중, 하로 기록	스트레스를 경험했을 때 자동적으로 일어나는 생각을 기록	자동적인 생각에 대한 합리적인 반응이 어떤 것인가를 기록	이후의 정서상태의 변화를 기록

<유인물 11>



시험공부 요령

1. 시험에 대비하여 공부하는 방법(중간·기말고사 중심)

- 1) 적어도 2주일전까지는 계획표를 짠다.
: 등하교 시간, 식사, 휴식, 수업시간을 우선 계산한 후 나머지 공부가 가능한 시간에서 무리하지 않도록 짠다. 그 시간을 가지고 각 과목별로 공부해야 할 분량을 고려하여 시간을 할당한다.
- 2) 중요한 목차를 훑어본다.
- 3) 요점을 다시 정리해 본다.
- 4) 예상문제를 만들어 본다.

2. 공부에 정신을 집중시키는 방법

- 1) 자신의 상황을 냉철하게 분석
: 자기의 몸과 마음이 지금 무엇을 요구하고 있는가?
- 2) 미완의 장(Unfinished Business)을 완결의 장으로 정리하고 매듭짓기
- 3) 사고 중지(Thought-Stopping)기법
- 4) 취미와 적성에 맞지 않는 과목을 공부할 때
 - (1) 소극적인 자세를 지양하고 능동적으로 임한다. 즉 의도적으로 공부하는 의의나 가치를 찾아본다. 예 : “내가 이 과목을 배워서 무엇이 이득인가? 장차 어디에 이용해 볼 것인가?”
 - (2) 공부계획을 짜서 실천하는 요령 : 학습량은 100%초과 달성할 수 있는 양을 일별, 주별, 월별로 책정하고 일지형식이나 그래프로 실천상황을 기록해서 목표량 달성시는 자신에게 긍정적인(칭찬의) 글로 일기를 써 나간다든지 자기가 좋아하는 것으로 스스로에게 상을 줌으로써 강화한다.

3. 시험불안의 극복 방법

- 1) 근육이완훈련
- 2) 일 자체에 몰입 : “내가 왜 이럴까?”, “또 불안해지면 어떡하나?” 하는데 신경을 쓰는 대신에, 시험문제를 푸는 일 자체에 모든 주의를 쏟을 수 있도록 훈련
- 3) 긍정적인 자기 암시 : “문제를 주의 깊게 읽어보면 틀림없이 답을 생각해 낼 수 있을 것이다”. “지금 이렇게 떨리는데 조금만 쉬고 심호흡을 해보자(앞에서 배운 호흡법 같은 것을 적용). 그러면 편안히 시험을 치를 수 있을 것이다”.
- 4) 불안을 일으키는 사고방식 자체를 검토하고 바꾸어 본다.

4. 주관식 시험을 치루는 요령

- 1) 항상 명심할 일은 답안을 실제로 쓰기 전에 반드시 먼저 생각하라는 점이다. 주관식 시험에서는 여러분의 사고력과 그것을 전개하는 능력을 재기 때문이다.
- 2) 전체 시험문제를 빨리 훑어보고 문제 선택과 시간 배정을 해두라.
- 3) 문제가 무엇을 요구하는지 잘 이해하여야 한다. 즉 ‘논하라’, ‘설명하라’, ‘비교하라’, ‘나열하라’, ‘비판하라’, ‘정의하라’ 등의 차이점을 이해하고 나서 쓰기 시작한다.
- 4) 쓰기 전에 먼저 답안의 개요를 조직해 본다. 답안지의 여백을 활용하여 떠오르는 내용을 대충 적어 두라. 또한 잊어버리기 전에 중요한 단어를 메모해 둔다면 망각의 불안없이 차분히 답안을 작성할 수 있다.
- 5) 간결한 문장과 깨끗한 글씨체로 답안을 작성한다.
- 6) 시간이 부족하여 못쓰는 문제가 있더라도 여백을 남겨두는 것보다는 주요 내용들을 간단히 메모해 두는 것이 더 낫다. 그러면 채점자는 최소한 여러분이 그 방면의 지식을 가지고 있다는 것을 알 수 있을 것이다.
- 7) 제출 전에 답안을 다시 한번 검토하고 잘못된 용어나 구두점, 애매한 표현, 오자등을 점검한다.

점진적 근육 이완 훈련

머리부분의 이완운동의 예

“앞 이마에 주름을 지으세요. 긴장이 느껴집니까? 지금 앞 이마가 꼭 조인 듯 싶지요? 잠시 이 조인 듯한 느낌을 느껴보세요. 자, 이마의 주름을 천천히 피세요. 긴장이 풀어지지요. 그걸 느껴보세요. 긴장을 풀고 편안하게, 어두운 곳에 있다 갑자기 밝은 곳에 나올 때와 같이 눈을 감으세요. 다른 신체 부분은 힘을 빼십시오. 잠깐 눈 주위의 긴장을 느껴보세요. 자- 긴장을 풀고 편안하게, 입을 벌릴 수 있는 대로 벌리세요. 턱과 턱뼈에 조인 듯한 느낌을 느껴보세요. 잠시 그대로 계십시오…… 입을 살짝 다무세요. 그러면서 “긴장을 풀고 편안히”라고 조용히 말하십시오. 입을 다물고 혀를 천장에 대고 누르세요. 입과 아래 위 턱뼈가 긴장되었지요. 잠깐 긴장을 계속하다가 서서히 풀으세요. 심호흡을 마시고 잠시 멈추었다가 “긴장을 풀고 편안하게”라고 말하세요. 숨을 내쉴 때 혀를 입속에서 편안하게 입술을 약간 벌린 채…… 머리, 앞이마, 눈, 턱, 뺨, 얼굴의 모든 부위가 어떻게 느껴지십니까? 긴장이 풀린 것 같지요. 눈의 긴장을 풀고 앞 이마의 주름을 펴고, 혀도 자유롭게 턱도 축 늘어지고……”

심상훈련(예)



나는 아침 일찍 깨어났다. 나는 이불속이 따뜻하고 아늑함을 느낀다. 집안은 매우 조용하다. 너무나도 조용하므로 나 말고는 아직 아무도 깨어나지 않은 것 같다. 아무 소리도 들리지 않는다. 너무나도 조용하다. 너무나도 평화스럽다. 이불 속은 아늑하며, 오직 적막만이 주위를 감싸고 있다(등등). 나는 지붕위에 내리는 이슬비 소리를 듣고 자리에서 일어난다. 바깥 공기는 싸늘하며, 대지는 축축히 젖어 있다……

최대의 이완감을 느끼는 상태에서 서서히 불안을 야기시키는 실제 상황(예 : 시험)을 그려보게 하여 평소에 느끼던 불안 정도와의 차이를 깨닫게 하고 좀 더 평온하고 침착한 마음으로 그 상황을 대할 수 있음을 느껴보게 한다. 다시 천천히 심호흡을 하면서 이완을 풀고 깨어나도록 한다.

사례 II

대인관계에서 기분 나쁜 적이 많다. 기분이 우울하고 자신이 없다. 그래서 남을 언제나 따라가게 되는데 무시당하는 것 같다. 사실 나는 한심하다. 성실하지도 못하다. 언제나 지각만 하고 약속은 잘 지키지 못한다. 속에 있는 건 잘 담아두지 못한다. 남들은 속에 있는 걸 잘 표현을 하지 않는 것 같다. 자기 하고 싶은 대로 남을 이용해서 잘 표현한다. 우리 반에 있는 어떤 아이는 권모술수에 능하다. 우리끼리 있을 때는 아무렇게나 행동하다가도 선생님 앞에서는 모범생인척 점잔을 떠다. 이일 저일 자기하고 싶은 것이나 이익이 되는 것은 자기가 다 차지해 버리고 남은 생각을 하지 않는다. 그리고 그럴싸하게 자기를 이야기한다. 합리화를 잘 한다. 그 자식 하는 것을 보면 속이 뒤집히고 매스껍다. 선생님들은 그애를 착하고 성실한 학생으로 여겨 칭찬을 아끼지 않는다. 그애나 선생님들 모두 한심하게 생각된다.

어제도 친구 만나기로 했는데 늦게 갔다. 그런데 그애가 나보다 더 늦게 와놓고 일찍 가 버렸다. 얼마나 알미운지 나를 이용해 먹는 것 같다. 내가 늦게 나가는 이유는 내가 일찍 시간을 맞추어 나가면 그애가 나보다 우월하다는 것을 보여주는 것 같기 때문이다. 아무도 나를 좋아하지 않는 것 같다. 머리도 나쁘고, 얼굴도 못 생기고, 키도 작고, 나는 모든 사람들 위에서 그들의 마음을 알아채고 싶다. 정치가들이 부럽다. 그런 엘리트집단에 들어가서 세상이 돌아가는 이치를 알고 싶다. 그러려면 말 재주도 좋고, 세상에 관한 상식도 많고, 운동도 잘 해야 하고, 얼굴도 잘 생겨야 하고, 키도 커야 하고, 공부도 잘해서 성적도 월등해야 하고, 사회 과학 인문과학에 대한 지식도 많아야 한다. 나같이 못 생기고 공부도 못하고 아는 것이 없고 말주변도 없는 애는 한심하다. 이런 생각이 들어서 공부도 못하고 사람을 만나도 할 말이 없다. 난 속이 뒤집힌다. 남이 뭐라고 말하면 그땐 멍하다. 다 내가 잘못해서 그런 것 같다. 세상은 불공평하다.

<유인물 15>

주장하기 힘든 영역(대상)

1. 부탁을 거절할 때
2. 남으로부터 비평 받을 때
3. 남으로부터 무엇을 받을 때
4. 부정적 감정을 표현할 때
5. 자신의 권리를 말할 때
6. 남에게 싫은 소리를 해야 할 때
7. 남과 의견이 틀릴 때
8. 남에게 부탁할 때
9. 좋다는 감정을 표현할 때
10. 사회적 접촉을 할 때



비평을 주고 받는 요령

1. 비평을 하는 요령

1) 만일 어떤 일을 비평하고자 할 때 불쑥 여러 사람 앞에서 하지 말 것. 미리 비평의 방법이나 상황 설정을 머리 속에 그려본다. 즉 적절한 때와 장소를 미리 예고하고 개인적으로 비평하는 것이 좋다.

2) 구체적으로 비평할 것

예 : 당신은 집안 살림이 형편없어 -- 구체적으로 당신이 집안 정돈을 말끔히 해주는 것이 참 좋겠어.

3) 야단하거나 질책하지 말고, 객관적으로, 건설적으로 표현할 것. 또 당신 자신의 소원 사항으로 표현할 것.

예 : 2번의 사항 -- "당신이 방안 정돈을 말끔히 해두면 내가 돌아와서라도 안락하게 쉴 수 있겠단 말이야"

"나는 말끔하고 안락한 안방을 아주 좋아하는 타입이야. 당신이 조금만 더 신경을 써 준다면 내가 얼마나 기분이 좋은지 모르겠어"

4) 부정적인 단어를 피할 것

예 : 미쳤어. 융통성이 없어. 못된 것. 제멋대로야. 꽉 막혔어. 틀려 먹었어. 잘 될 리가 없어 등등.

5) 진지한 태도로 꼭 필요할 때 한번씩 비평할 것.

너무 자주 길게 비평하면 잔소리 같이 들려서 효과가 적다.

6) 상대방이 취할 수 있는 대안을 제시하면서 비평할 것.

7) 당신의 감정을 솔직히 표현하면서 비평하는 것이 좋다.

예 : "너희들이 항상 소란하게 떠드니까 나로서는 공부하고 싶은 의욕이 사라져 참으로 힘이 드는데....."

"내 입장에서 너에게 솔직히 말하기는 곤란하지만 그러나....."

2. 비평을 받아들이는 요령

1) 먼저 그 비평이 공평한가의 여부부터 판단할 것. 만일 그 비평이 불공평한 경우는 불공평한 것을 들추어 내서 반문해 줄 수 있다.

예 : “선생님은 숙제를 지독스럽게 내준다”

답 : 내가 방학전까지 몇번 숙제를 요구하겠다고 말했는데 그것을 초과했는가?

2) 만일 공평한 비평이면 상대방에게 구체적인 대안을 물어볼 것. 그렇다고 해서 상대방의 대안을 반드시 채택해야 할 필요성은 없다.

다만 고려사항으로 경청하고 나서 건설적인 비평을 해준 상대방의 노력에 감사표시를 하면 된다.

3) 비평이 불명확할 때는 명확하게 이야기해 줄 것을 부탁할 것.

예 : “너는 상당히 냉정하다” -- 좀 더 개선하기 위해서, 구체적으로 어떤 상황에서 냉정하게 나타나는가를 이야기해 주도록 요청할 것.

4) 자기 비판적이거나 자기 변명적인 말을 장황하게 늘어 놓지 말 것.

5) 만일 당신이 다른 견해를 가지고 있을 때는 비평에 대해서 공격을 가하지 말 것. 당신의 의견을 밝히는 것이 좋다.

6) 비평에 대한 당신의 감정을 표현하는 것이 좋다.

예 : 가, “네 의견은 참으로 좋은 말이다. 그러나 여러 사람 앞에서 노골적으로 평을 받는다는 것이 나로서는 다루기 힘들다.”

나, “그 말에 일리가 있다. 네 의견을 이야기해 주어서 참 고맙다. 그런데 그런 이야기라면 기왕이면 개인적으로 나를 만나서 이야기해 준다면 내 기분이 더 낫겠다”.

가치목록 : 1

_____ 기쁨/안락	_____ 다른 사람을 위한 희생
_____ 남의 눈에 비친 성공 (지위, 명성)	_____ 아름다움
_____ 지식/지혜/이해	_____ 부
_____ 사랑과 우정	_____ 개인적 성숙과 통합
_____ 흥분/모험	_____ 의미있는 일
_____ 충분한 여가	_____ 형평/공정성
_____ 안전	_____ 독립/자유
_____ 자기존중	_____ 행복
_____ 건강	_____ 다른 사람에게 도움 이 되는 것
_____ 자기나름대로의 성공	

★ 자신의 가치를 나타내는 당신이 중요하다고 생각하는 항목의 해당란에 ×표를
한다. 선택에 제한이 없다. 그 중 몇 개만 택할 수도 있고 전부를 택할 수 있
다. 자신에게 중요한 것은 표하도록 한다.

가치목록 : 2

★ 아래의 빈 칸에 자신의 부가적인 가치를 써 넣어라. 즉 자신이 가지고 있는 가치중에서 목록1에 포함되지 않은 것들을 생각하고 쓰는 것이다.

예 : 내 인생에서 정말로 중요한 것은 무엇인가?

내가 일년밖에 더 살 수 없다면, 나는 무엇을 할 것인가?

나는 어떤 일을 하며 시간을 보내기를 좋아하는가?

무엇을 위해 기꺼이 목숨을 바치겠는가?

어떤 일에 참여하고, 돈을 쓰기를 좋아하는가?

★ 그러면 이제 목록 1과 2중에서 자신에게 더 중요하다고 생각하는 가치 16가지를 선택하여 특별한 순서는 정하지 말고 아래의 빈칸에 적는다.

나에게 가장 중요한 16개 가치들 :

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

★ 다음에는 아래의 특별한 모양으로 배열된 16개의 줄에 위에서 고른 16가지의 가치들을 그 중요성에 따라 배열한다. 다른 사람의 견해에는 신경을 쓰지 말고 자신이 생각하는 바대로 하는 것이 중요하다. 그리고 번호 옆의 칸 숫자대로 그 가치를 적고 (예 : 5번이라고 하면 3가지) 앞 번호에는 그 뒷 번호보다 더 중요한 가치를 적는다.

가치목록 : 3

1. _____



3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

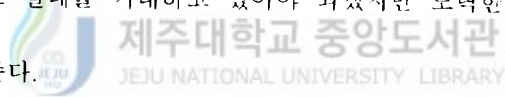
<유인물 18>

가치관 경매

물 품	가 격
• 만족스러운 결혼	
• 긍정적으로 생을 관망할 수 있는 완전무결한 자신감	
• 행복한 가족관계	
• 병이 없는 긴 일생	
• 완전하게 정비된 개인 도서관	
• 만족스러운 종교관	
• 한달 간의 멋진 휴가	
• 일생을 보장하는 경제 안정	
• 세상에서 가장 매력적인 사람이라는 인정	
• 아름다운 가정	

스트레스 대응책으로서 문제 해결 방법

1. 스트레스 근원, 스트레스 반응을 해결해야 될 문제로 정의 내린다.
2. 이 정의를 도달해야 될 목적으로 바꾸어 말해 본다.
3. 취해야 할 행동, 가능성 있는 것을 모두 나열한다.
4. 똑같은 문제를 가진 사람이 나에게 의논하러 온다면 어떻게 반응할 것인가 상상하며 여러 가능성에 대해서 철저히 숙고하여 본다.
5. 가장 바람직하고 현실적으로 가능한 것부터 순서를 정한다.
6. 상상을 통하여 한 번 연습해 본다.
7. 가장 수용받을 수 있고 가능한 해결책을 실제로 해 본다.
8. 어느 정도 실패를 기대하고 있어야 되겠지만 노력한 자신에 대하여 칭찬, 보상을 해준다.
9. 처음에 문제로 생각하였던 스트레스를 다시 한번 재고려해 보고 평가한다.



<부록 3>

질문지

안녕하십니까?

다음 질문지는 고등학생들이 평소에 학교, 가정, 사회에서 어떠한 스트레스를 받고 있는지, 스트레스를 받았을 때는 어떠한 대응 행동을 하는지, 또 어떤 행동을 함으로써 학생들이 효과적으로 스트레스를 풀 수 있는지 등을 알아보고자 합니다.

'본'조사는 무기명으로 실시할 것이며, 학생들이 협조해 준 자료는 통계적 분석 이외에는 사용하지 않을 것이므로 신중하고 솔직하게 응답하여 주시면, 연구에 좋은 자료가 될 것입니다.

감사합니다.

제주대학교 교육대학원 상담심리전공 정두완

학교명 :

학년 :

성별 : 남·여

[문항 I] 최근에 당신에게 매우 스트레스가 되었던 사건은 어떤 것이었습니까? 어떤 사건 때문에 스트레스를 받았는지 3가지만 기억해서 가능한 구체적으로 적어 주시기 바랍니다.

사건 A	
사건 B	
사건 C	

[문항 II] 그 사건이 주로 당신 자신(즉, 당신 성격이나 능력) 때문에 일어났다고 생각하십니까? 아니면 주변의 상황이나 다른 사람 때문에 일어났다고 생각하십니까? 각 사건별로 해당하는 번호에 체크하십시오.

사건 A
 전적으로 나 때문이었다. |-----| 전적으로 다른 사람
 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 이나 상황때문이었다.

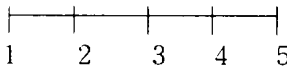
사건 B
 전적으로 나 때문이었다. |-----| 전적으로 다른 사람
 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 이나 상황때문이었다.

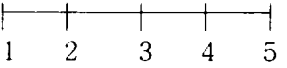
사건 C
 전적으로 나 때문이었다. |-----| 전적으로 다른 사람
 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 이나 상황때문이었다.

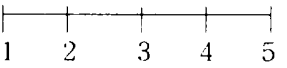
[문항 III] 그 사건으로 인해 당신이 받았던 스트레스를 풀기 위해 어떤 활동을 하였습니까? 그 사건이 일어났던 때를 기억하셔서 본인이 어떤 행동을 했었는지 사건별로 자세히 기록해 주시기 바랍니다.

사건 A	
사건 B	
사건 C	

[문항 IV] 그런 행동을 한 것이 스트레스를 푸는 데 얼마나 도움이 되었습니까? 사건 별로 해당하는 번호에 체크하십시오.

<p>전혀 도움이 안 되었다 (전혀 스트레스가 풀리지 않았다).</p>	<p>(사건 A)</p> 	<p>매우 도움이 되었다 (스트레스가 풀렸다).</p>
---	---	------------------------------------

<p>전혀 도움이 안 되었다 (전혀 스트레스가 풀리지 않았다).</p>	<p>(사건 B)</p> 	<p>매우 도움이 되었다 (스트레스가 풀렸다).</p>
---	---	------------------------------------

<p>전혀 도움이 안 되었다 (전혀 스트레스가 풀리지 않았다).</p>	<p>(사건 C)</p> 	<p>매우 도움이 되었다 (스트레스가 풀렸다).</p>
---	---	------------------------------------



<부록 4>

사 려

학생 A

처음에는 상담이라고 해서 대수롭지 않게 여기고 참여하였습니다. 그러나 나에게도 다른 학생들과 마찬가지로 여러 가지 스트레스를 소유하고 있고, 그러한 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 알게 되어 나 자신의 생활에 만족감을 느낄 수 있게 되었습니다. 그리고 이 스트레스 대처훈련을 통하여 모든 친구들이 나와 비슷한 스트레스를 받고 있다는 사실에 큰 위안이 되기도 하였습니다. 또한 나 자신에게 진지함이라는 것이 약했었는데 좀더 보충할 수 있게 되었습니다.

스트레스 대처훈련이 끝난 현재 나는 적극적으로 참여하지 못한 아쉬움이 남아 있지만, 이제부터는 내 삶이 보다 더 충실하고 여러 문제에 당면했을 때에 하나하나 적절하게 대처하려고 노력할 것입니다.

그 중 하나가 친구와의 약속을 거절하지 못하였는데 스트레스 대처훈련을 통하여 상대방과의 약속도 적당히 거절하는 방법을 배울 수 있었습니다.

또한 친구들과의 대화를 통하여 친구의 다른 면을 볼 수 있어서 참 좋은 경험이 되었습니다. 이렇게 소중한 경험을 하게 해준 선생님에게 감사의 말씀을 드리고 싶습니다.



학생 B

나는 이제껏 살며 나 자신을 너무 확대한 것 같다. 남들도 다 느끼고 공감하는 모든 부분들을 나 혼자서만 그렇게 하고 있다고 생각하며 자기 자신에게 꾸짖은 것도 이제 와서 생각해 보면 수없이 많다. 이번 스트레스 대처훈련이 없었더라면 지금 이 시간에도 나 자신을 꾸짖고 있는 지도 모를 일이다. 하지만 이 훈련을 경험한 지금 나는 누구보다도 자신을 긍정적으로 볼 것이다. 내가 하는 일에 보다 확신을 갖고 자신감있게 대처해 나갈 것이다. 그리고 나는 남들에게 절대 뒤지지 않는 내가 될 것이다. 반드시……

예전같으면 방학때처럼 나 자신을 확대하며 의미없이 보내버릴 시간이었을

텐데 이제 스트레스 대처훈련도 보람있게 경험한 지금은 고 3의 기로에서 스트레스 때문에 낙오자가 될 뻔한 나에게 정말이지 커다란 힘이 되어, 내가 하는 모든 일에 원동력이 되리라고 생각한다. 내가 하는 모든 일에 말이다.

학생 C

처음에는 스트레스 대처훈련을 자발적으로 신청하고 참여하였지만 막상 집단에 들어가서 구성원이 되고 보니 거북스럽고, 부담스러웠다. 또한 나 자신이 내성적인 성격이어서 집단에서 말하는 것 자체가 오히려 스트레스의 연속이었다.

그런데 스트레스 대처훈련을 받아보니 무엇보다도 나 자신을 잘 파악하게 되었고 발표 능력에도 많은 도움이 되었다. 중요한 것은 스트레스가 무엇인지 잘 파악하지 못하고 지내왔는데 이 훈련을 경험하면서 스트레스가 무엇이고, 발생했을 때 어떻게 반응하고 행동할지에 대해서 많은 시사를 받았다.

지금까지 15시간이라는 기간에 대하여 이렇게 짧게 느껴본 것은 처음이었고 하루하루가 지날 때마다 아쉬운 기분마저 들었다. 이 훈련을 경험하면서 강하게 느낀 것은 어떤 일이 생기면 주장을 뚜렷하게 내세우고 매사에 자신감을 갖고 노력하겠다는 것이다. 나에게 자신감을 갖도록 훈련의 경험을 제공해 준 선생님께 고맙다는 말씀을 드리겠습니다.

학생 D



이번 기회를 통해 많은 것을 생각하게 된 것 같다. 나의 생각에도 많은 변화가 이루어졌고, 자신감 같은 것도 갖게 되었다. 나 자신에 대하여 더 잘 알 수 있었고, 삶의 목적과 과거에 대하여 한번 더 생각하게 되었다. 스트레스 대처훈련에서는 호흡법이 가장 큰 도움이 되었다. 앞으로 시험때나 스트레스 상황에 처할 때는 호흡법을 활용해 보겠다.

다른 사람앞에서도 나의 생각을 적절하게 주장할 수 있을 것 같다. 또한 이전에 친구에게 충고하거나 비판할 때 공격적인 말투를 많이 사용해 왔는데 이세부터는 차분하고 논리적인 말투로 고치도록 노력하겠다.

학생 E

저는 이번 스트레스 대처훈련을 그리 중요하게는 생각하지 않았습니다. 그러다보니 첫날은 긴장이 되고 시계만 자주 들여다 보게 되었습니다. 그러나 이를 때부터 집단의 다른 학생들의 모습이 차츰 환해짐을 보았고 다른 사람의 이야기를 끝까지 귀를 기울여 듣는 태도로 변해가는 나를 발견하며 놀라기도 하였고 기쁜 마음도 들었습니다. 특히 공부하는 방법에서 많은 정보를 얻게 되어 참 좋은 경험이었습니다.

지금도 상담과정에서 경험한 것 중, 호흡법을 공부에 집중이 안될 때마다 자주 활용하고 있습니다. 그리고 나면 나도 모르게 머리가 맑아짐을 느끼곤 합니다. 고3…… 1년 동안에 지겹고, 고된 시간에 스트레스 대처훈련 프로그램은 나에게 많은 도움이 되리라고 생각합니다.

학생 F

…… 스트레스 대처훈련을 경험하면서 여러 사람 앞에서 내 자신의 경험이 나 나의 생각을 발표하는 것이 오히려 낯설고 스트레스를 오히려 더 받는 것 같은 기분도 들었습니다. 발표력도 없고 별로 생각도 해보지 못한 것을 표현하려니 막막한 생각도 들었습니다.

그러나 시간이 지나면서 재미도 있고, 지금까지 나만의 고민이라 여겨졌던 생각들이 다른 친구들도 공유하고 있다는 것을 깨닫게 되면서 편안한 기분도 들었습니다. 발표력도 완벽하지는 않지만 두려움이 적어졌고 특히 세 자신을 다시 한번 이해할 수 있었습니다.

학생 G

…… 이 상담이 처음에는 부담이 되었다. 나는 많은 사람 앞에서 말하는 것을 두려워 했었다. 그래서 무엇인가를 발표하는 것이 큰 부담이 되었다. 그런데 시간이 지나면 지날수록 그 부담은 적어졌고, 이제는 여러사람 앞에 나서서 말하고 싶은 충동까지 갖게 되었다. 그리고 무엇보다도 서먹서먹했던 친구들과도 친해지게 되었다. 즉 대인관계가 수월해졌다…….

학생 H

…… 그리고 상담 내용 중 ‘효과적으로 공부하는 방법’을 통해, 공부하는 방법이 새롭게 바뀌게 되었고, 또 긴장될 때 그 긴장감을 덜어주는 방법들도 앞으로 나의 삶에 많은 도움이 될 것이다. 그리고 이 상담을 통하여 얻은 가장 큰 소득은 내 자신을 다시 돌아보게 된 것이다. 평소에는 나 자신에 대해 생각해 보지도, 걱정해 보지도 않았었다. 그러나 이 기회에 내 자신을 더 잘 알게 된 것 같고, 반성도 하게 되었다…… 이 소중한 기회를 준 선생님께 감사를 드린다.

