

청소년 임신과 스트레스

김 만 지*

스트레스란, 개인과 환경간의 특별한 관계가 개인의 안녕을 위협하고 개인이 가진 자원을 초과하는 것을 말한다. 본 연구는 청소년 임신과 스트레스에 관한 문헌연구를 통하여 청소년 임신과 스트레스와의 관계에 대해서 살펴봄으로써 임신력 있는 청소년들을 위한 스트레스 관련 임상사회사업 서비스 개입 방안을 제시하고자 하는데 목적이 있다. 임신으로 인한 부모됨의 변화가 청소년기 자체의 인생 주기 상에서의 스트레스와 중복될 때, 누적된 스트레스는 보다 커진다. 변화의 중첩은 개인 역할의 애매함을 초래하여 스트레스를 가중시키고 발달 과업의 우선순위에 혼란을 가져온다. 청소년기의 임신은 성인기로 이동하는 청소년 당사자, 그 자녀, 사회에 부정적인 영향을 미친다. 이러한 부정적인 영향은 단기간에 끝나지 않으므로 임신한 청소년들의 대처 기술과 적응력을 향상시키기 위한 개입의 노력이 필요하다. 임신한 청소년들의 경우에는 개인 상담 접근만으로는 불충분하며 효과적인 예방 프로그램은 보다 나은 대안이자 동시에 목적이 될 수 있다. 이러한 개입은 임신한 청소년들을 출산 이후에 노출되기 쉬운 디스트레스로부터 보호해주고 성인으로 성장하게 될 청소년들의 건강한 정신건강 도모에 기여하는 것으로 나타났다. 이는 결국, 임신한 청소년들을 대상으로 한 스트레스 대처 능력을 향상시키고 긍정적인 인지를 발달시킬 수 있는 스트레스 관리 프로그램의 필요성을 암시하고 있다. 이러한 연구 결과가 갖는 결론과 함께 앞으로 실천적 개입방안에 대한 더욱 정교한 연구가 요구된다.

* 이화여자대학교 박사과정수료

1. 머릿말

최근에 청소년 임신의 수가 급증하고 있다. 1996년도 보건복지부 통계에 따르면 전체 입양아 3,309명 가운데 85.3%가 미혼모의 아이인 것으로 나타났다(한국모자보건학회, 1998). 1996년도 조사에서는 서울지역 미혼모 가운데 50%이상이 십대이며 이중에는 초등학생도 포함된 것으로 밝혀졌다(국민일보, 1996).

성인기로의 발달론적 변화가 임신시기와 일치하지 않기 때문에 임신한 청소년들은 위협에 빠질 수도 있는 높은 스트레스에 노출되어 있다(Passino et al., 1993). 하지만 청소년들이 임신함으로써 생기는 부가적인 스트레스는 이 분야에 관한 제한된 연구 때문에 밝혀지지 않고 있다(de Anda et al., 1992).

Hall(1904)과 Blos(1964)는 성인기로 넘어가는 청소년기는 그 발달과정 자체가 스트레스로 여겨지는 단계라고 하였다(Seiffge-Krenke, 1995). 부모가 되는 삶의 변화로서 중요한 생활사건인 임신 또한 스트레스가 많은 시기이다(de Anda et al., 1992). 그래서 발달이론가들은 청소년 임신을 “발달론적” 또는 “성숙적 위기”로서 특징지었다(Robison, 1999). 임신한 청소년들은 임신과 양육과 관련된 욕구뿐만 아니라 청소년기 고유의 발달 과업에 대처해야 한다. 이 상호작용은 청소년의 대처 자원이 개발되는 시기와 동시에 일어난다(Passino et al., 1993).

청소년기와 초기 성년기가 단축되었을 때 두 가지 발달과업은 절충되어야 한다(Robison, 1999). 즉, 청소년기의 발달 과업과 기대는 임신한 청소년들에게는 변화되거나 늦추어져야 한다(de Anda et al., 1992). 왜냐하면 청소년의 발달 이슈 때문에 임신한 청소년들은 특히 더 스트레스가 많기도 하지만, 동시에 더 이상의 스트레스에 대처할 수 없기(Robison, 1999) 때문이다.

고위험 인구집단으로서 고려되고 있는 임신한 청소년들에 관한 연구는 부족하다. 이들이 위협 범위에 포함되는 이유에는 임신으로 인한 교육적 직업적 기회 감소, 미래의 성공적인 결혼에 대한 부정적인 예측, 청소년기에 달성해야 할 여러 발달 과업의 지연, 임신으로 인한 신체적 변화, 가족과 친구와의 관계 변화가 있다(de Anda, 1990). 이러한 변화는 청소년기의 임신 사실 자체보다 더 큰 스트레스로 받아들여진다(Robison, 1999).

앞서 언급한 발달관점에서는 “성숙의 위기”로서 청소년기 임신을 정체감과 관련된 이슈를 아직 해결하지 못한 청소년들에게 부가적인 스트레스를 일으킬 수 있는(Anda et al., 1992) 것으로 본다. 중요한 삶의 사건으로서 생활의 변화를 야기하는 임신은 긍정적이거나 부정적으로 여겨지는

것과 관계없이 스트레스가 많은 시기이다. 따라서 높은 스트레스와 그 결과에 대한 위험이 있는 임신한 청소년들에 대한 개입이 필요하다.

임신한 청소년들이 스트레스를 다루는 대처전략은 간헐적으로 사용될 뿐 아니라 이들의 높은 스트레스 수준에도 불구하고 그 대처전략의 효과는 미미한 것으로 나타났다. 스트레스에 효과적으로 대처하는 능력은 임신으로 인하여 상처받게 되는 청소년과 그렇지 않은 청소년들을 구분하는 기술이 되고 있다(McWhitter et al., 1998).

스트레스는 인간생활에서 만연한 요소이며 개인, 가족, 사회생활에서 변화를 야기하는 스트레스는 청소년들의 대처 기제의 실패로 나타난다. 청소년기의 임신은 임신 또는 청소년기의 삶의 변화로 인한 각각의 스트레스보다도 더 복잡한 스트레스를 초래한다.

임신으로 인한 부모로의 변화가 청소년기의 스트레스와 중복될 때, 변화의 중첩은 개인 역할의 애매함을 초래하여 스트레스를 가중시키고 발달 과업의 우선순위에 혼란을 가져온다.

본 연구는 청소년 임신과 스트레스에 관한 문헌연구를 통하여 청소년 임신과 스트레스와의 관계에 대해서 살펴봄으로써 임신한 청소년들을 위한 스트레스 관련 임상사회사업 서비스 개입 방안을 제시하고자 하는데 목적이 있다.

2. 청소년 임신의 현황 및 특징

1) 청소년 임신의 현황

1984년 한국여성개발원에서 미혼모 1,406명을 대상으로 실시한 조사 결과를 보면 십대 청소년이 24.9%인 반면에, 1996년도 서울특별시 부녀복지연합회에서 미혼모 296명을 대상으로 실시한 연구에서 십대 청소년의 비율은 49.7%로 나타났다. 또한, 한해 시술되는 150만 건의 인공 유산 중 1/3이 십대 청소년인 것으로 나타났다(대한가족계획협회, 1996).¹⁾

청소년 임신은 경제적, 사회적, 교육적, 신체적, 직업적, 심리사회적, 발달론적인 행복을 포함해서 젊은 엄마 인생의 모든 면에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 이러한 영향은 비단 임신한 청소년 자신 뿐 아니라 아이, 아이의 아버지, 사회 전체로 확산된다. 구체적으로 살펴보면, 일반적으로 십대 임신은 십대 모와 자녀에게 잠정적으로 상당한 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 청소년들은 임신과 출산동안 건강상의 위험, 학교 중도 탈락, 계속되는 빈곤, 결혼 곤란, 편부모로서

1) 1996년 7월 1일 현재 10-19세 여자 청소년은 3,645,495명이다(문화체육부, 1997).

의 부담을 안게 되는데, 이는 청소년 임신의 원인이자 결과이다(Robison, 1999). 태어난 아이는 왜곡된 인지발달, 사회행동 적응상의 문제를 겪는 것으로 보고되고 있다(Furstenberg et al., 1989). 사회 또한 청소년 임신에 대한 부담을 느끼는 것으로 나타났는데, 미국의 경우 임신한 청소년과 양육하고 있는 청소년들에게 매년 7-8.9 billion이 소요되는 것으로 나타났으며, Bane와 Elwood(1986)는 십대 모가 다른 집단보다 몇 배의 복지비용이 소요된다고 밝혔다(Langfield & Pasley, 1997).

2) 청소년 임신의 특징

신체적으로나 심리적 성장이 완성되지 않은 과정에 있는 청소년들은 임신으로 인하여 독특한 신체적이고 심리적인 변화를 겪는다.

먼저, 임신한 청소년들은 동시에 두 가지의 신체적 과정을 경험하는데 하나는, 청소년 시기에 정상적으로 일어나는 급격한 신체적인 변화이며 다른 하나는, 임신과정에서 일어나는 호르몬 변화이다. 청소년 임신은 정상적인 신체 성장 과정을 방해하고 체중 증가와 같은 변화는 사회생활에서 청소년들이 멀어지도록 한다(Rodriguez & Moore, 1995). 청소년 임신의 심리적 영향은 다양하게 나타나는데, “자아”와 “타아” 사이의 경계가 흐려지는 정서적 혼란을 겪고 신생아에 대해서 비현실적인 이미지, 왜곡된 개념을 가진다(Rodriguez & Moore, 1995).

아동기에서 성인기로의 시도, 성인 정체감을 이루려고 시도하는 중요한 방법 가운데 하나가 성 활동을 통해서이다(McWhirter et al., 1998). 청소년들은 신체의 변화를 인정받기 위해서 이성이나 잠재적인 성 파트너에게 의지한다. 더구나, 성행위는 부모의 권위에 대한 도전의 수단이 되고 독립을 향한 진보 과정에서 부모에 대한 대결을 위한 수단이 되고 있다(Musick, 1993).

McWhirter et al.(1998)은 청소년 임신과 관련된 가족적, 심리적, 사회적, 대인관계 특징으로 첫째, 청소년 발달과 관련된 이슈. 둘째, 임신과 관련된 사전 특징. 셋째, 동료 및 가족 역동과 같은 대인관계. 넷째, 미디어의 영향. 다섯째, 인지적 특성을 들었다. 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 청소년 발달과 관련된 이슈이다. 청소년기의 여러 가지 발달 과업 중에는 직업, 결혼, 가족계획에 대한 준비가 있다. 청소년들에게 성행위는 미래 역할을 시험해 보기 위한 방법으로서 인용된다(McWhirter et al., 1998). 발달 과정은 임신이 일어났을 때 가속화되는데, 청소년들은 아동을 위한 보호와 관련된 성인으로서의 역할을 수행해야 한다(McWhirter et al., 1998). 만약 임신한 청소년들이 교육적, 직업적, 경제적 선택에 제한을 받는다는 것을 느낀다면, 자녀양육을 자신의 미

래에 대한 장벽으로 인지하지는 않을 것이다(McWhirter et al., 1998). 아이를 가짐으로서 잃는 게 없다는 느낌은 많은 십대 임신을 설명하고 있다(McWhirter et al., 1998).

둘째, 임신과 관련된 사전 요인들을 들 수 있다. 여러 개인적이고 인구학적인 특성은 이른 임신의 잠재적인 위험을 나타낸다(McWhirter et al., 1998). 특징 가운데 낮은 자존감, 미래에 대한 계획의 어려움, 위험한 행동에의 잦은 참여, 사회규범을 위반하는 경향, 제한된 자신의 신체 지식 등이 있다(Robison, 1999).

셋째, 동료 및 가족 역동과 같은 대인관계의 영향을 받는다. 대인관계 영향에 대해서, McWhirter et al.(1998)은 반약한 대인관계를 가진 가족, 비효과적인 의사소통, 제한된 문제해결 기술들은 십대 청소년들로 하여금 가르침을 찾도록 유도하는데 청소년들은 가족 내에서 충족되지 못한 욕구들을 채우기 위해서 동료 쪽으로 관심을 가지고 동료집단은 지지, 규범, 그리고 구조를 제공한다(McWhirter et al., 1998)고 하였다. Bronfenbrenner(1986)는 특히 동료의존이 청소년기의 성적 난잡, 청소년 임신을 포함해서 문제행동의 강력한 예측요인 중 하나라고 밝혔다. 미디어와 동료 집단은 성행위 참여에 영향을 미치는 요인뿐만 아니라, 성에 관한 정보의 일차적 근원 중의 하나(McWhirter et al., 1998)가 되고 있다.

넷째, 미디어 영향이다. 현대 사회에서 청소년들은 섹슈얼리티, 임신 그리고 양육에 크게 영향을 미칠 수 있는 복잡한 메시지를 직면하고 있다(Robison, 1999). 청소년들은 미디어에 의해서 성적 친밀감의 부추김을 당하고 있다. 청소년들은 미디어를 통해서 오락, 광고의 성적 이미지와 메시지를 접한다. 청소년들의 미성숙하고 무책임한 결정은 섹슈얼리티가 표현된 방식에 의해서 영향을 받는다. 그러나, 대조적으로 책임있는 성행동의 중요성을 주장하는 바는 별로 없다(Robison, 1999).

다섯째, 임신한 청소년들의 인지적 특성이다. 미혼모들이 갖는 자신과 타인에 대한 믿음, 신체적인 성숙은 청소년들이 성행동을 시작하는데 기여하고 있다. 인지행동이론가들은 자신과 자신을 둘러싼 세계에 대한 왜곡된 믿음 때문에 미혼모들이 삶에서 어려움을 겪고 있다고 주장한다. 즉, 인지 왜곡이 잘못된 결정과 책임질 수 없는 행동을 초래한다고 보았다(Webb, 1994).

청소년기는 개인적인 줄거리(fable)라고 불리는 사고 방식에 의해서 지배받고 있는 시기이다. 마술적인 사고 과정은 “나에게는 결코 우연히 발생할 수 없다.” 그리고 “이번 한번은 절대로 걸리지 않겠지.”같은 믿음을 유도한다. 청소년들은 그 무엇도 자신들을 이겨낼 수 없고 영원히 사는 존재로 여기고 있다. 이러한 사고 유형은 자신은 행동 결과로부터 제외되고 규칙을 위배하지 않는다고 믿게끔 유도한다(Webb, 1994).

일차적인 인지 왜곡은 주로 자신의 행동을 합리화시키는 방향으로 기능한다. 여자가 초경을 하

게 될 때, 성숙하고 출산 가능한 여성이 되는 것이 무엇을 의미하는가에 대한 인지적인 자아개념을 형성하게 되는데 실제로 많은 미혼모들은 자신들이 성적으로 성숙하다고 인식하지 않기 때문에 피임을 하지 않는 인지적 왜곡이나 사고의 오류²⁾를 지니는 특성이 있다(Webb, 1994). 이차적 인지왜곡은 상대적으로 죄책감을 적게 느끼게 하여 도덕적 판단의 기능을 약화시킨다(Webb, 1994).

3. 청소년 임신과 스트레스

청소년들의 임신 경험은 임신하지 않은 동일 연령이 겪지 못하는 것을 필요로 한다는 것에는 의문의 여지가 없다. Lazarus와 Folkman(1991)에 의하면 스트레스란, 개인과 환경간의 특별한 관계가 개인의 안녕을 위협하고 개인이 가진 자원을 초과하는 것을 말한다. 여기에는 스트레스와 변화의 의미가 중복되어 있는데, 이것은 스트레스가 매개체(agent)이자 동시에 반응이라는 것을 말한다.

미혼모는 가족생활주기에서 청소년과 가족, 청소년기 변화, 부모로의 변화 같은 최소한 3가지 개인주기 변화를 동시에 겪는다. 먼저, 가족생활주기의 청소년과 가족을 살펴보면, 청소년들은 전형적으로 가족과의 관계 변화를 경험한다. Olson et al.(1983)은 부모와 청소년의 자기보고 결과, 가족 응집력과 적응력의 수준에서 가장 낮은 점수를 이 단계에 주었다고 밝혔다. 청소년들의 50%가 가장 큰 스트레스의 근원으로서 원가족과의 관계를 인식하였다.

둘째, 청소년기 변화에서 잠재적인 스트레스 변화는 청소년의 신체와 인지부분에서 일어난다. 그러한 변화들은 청소년의 인지와 자신에 대한 평가에서 중요한 변화를 야기할 수 있고, 이전에 분명했던 가족의 가치에 의문을 제기하기도 한다. 또한 청소년들은 가족 외부의 사회에서 상당한 변화를 겪고 직업, 교육, 사회적 역할에 대해서 중요한 결정을 내리게 된다. 동료들이 이 시기에 미치는 영향력은 막대한데, 동료의 가치가 원가족의 가치와 정반대일 때 집단의 규범에 순응하게 하는 동료의 압력은 큰 스트레스이다(Pasley, Langfield, & Kreutzer, 1993).

정리해 보면, 자신의 개인적인 발달에 원가족과 관련된 스트레스에 더해서 미혼모들은 부가적

2) 자기 중심적 오류(self-centered thinking errors)는 자기 중심적 사고나 일차적인 인지 왜곡으로부터 파생된다. 자기 중심적 사고는 타인의 적절한 기대나 견해가 고려되지 않거나 전적으로 무시되면서 자신의 견해, 기대, 욕구, 권리, 감정 등에 맞추는 사고를 말한다. 이러한 사고의 특성 때문에 타인을 고려하지 못하고 자기중심적 편견을 가지게 된다(Webb, 1994).

인 스트레스에 대처하도록 압력을 받는다. 게다가, 청소년들의 자기중심적인 성향이 임신과 갈등을 일으키기도 한다.

셋째, 부모로의 변화를 의미하는 이른 연령의 임신은 발달론적 과업과 새로운 역할에의 적응을 필요로 하기 때문에 안정상태에서 변화를 야기한다. 스트레스에 대한 한 접근은 스트레스를 알아보기 위해서 중요한 생활사건에 초점을 두고 있다(Armacost, 1989). 이 접근에 따르면, 임신은 스트레스를 야기하는 생활사건이다. 임신한 청소년들의 경우는 임신에 대한 가족의 적응과 관련된 새로움 때문에 개인적이거나 가족관련이슈에서 보다 큰 스트레스를 겪는다(Lazarus & Folkman, 1984).

적응관점에서 살펴보면 스트레스는 요구와 요구를 충족시키기 위한 개인의 능력사이의 불균형으로부터 야기된다. 청소년기 스트레스는 인생발달주기에서 청소년기로의 전환에서 나타나는 요구와 정상적인 것으로 여겨지는 요구로부터 나타난다. 많은 청소년들은 또한 빈곤, 무능, 여러 독특한 생활 환경과 관련하여 덜 정상적인 요구에 대처해야 하는 부담을 안고 있다. 이른 임신과 자녀양육은 대부분의 준비되지 않은 청소년들에게 도전으로 받아들여지는 비정상적인 생활 환경이다.

Jessner(1974)는 청소년 임신의 원인으로서는 삶의 스트레스, 잦은 생활의 변화를 지적하였다. Gordon(1996)은 외상적인 삶의 사건(traumatic life event)과 건강 및 문제행동 발생과의 관련성을 밝혔는데 아동기에 중병을 앓았거나, 친밀한 가족성원의 상실, 부모의 이혼이나 별거, 학교중퇴, 남자친구와의 결별을 경험한 청소년들은 건강문제나 이른 임신을 할 가능성이 크다고 밝혔다. 또한 스트레스가 많은 상황은 특히 저소득 계층의 경우에 개인의 통제를 벗어나며, 스트레스 사건들은 상위계층보다 하위계층집단에서 개인에게 보다 큰 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. Jacqueline(1996)은 Brofenbrenner의 개념들을 이용하여 청소년 임신과 관련된 생태학적 요인을 연구하였는데, 미시수준(micro level)에서는 연령과 높은 스트레스가 임신을 예측하는 요인으로 밝혀졌다. 또한 높은 스트레스 요인에의 노출과 다른 심리사회적 요인들이 여자 청소년들을 임신이라는 위협에 놓이게 하는 것으로 나타났다.

4. 청소년 임신과 스트레스 관리

스트레스에 직면했을 때, 개인은 변화에 직면하기 위한 수단으로서 대처를 사용한다. 대처란 개인이 요구에 부딪혔을 때 이루어나가는 문제해결 노력으로서 적응 자원을 필요로 한다

(Seiffge-Krenke, 1995). 다양한 대처행동의 빈번한 사용은 다른 모집단에서 낮은 스트레스 수준과 관련이 있는 것으로 밝혀졌다. 문제를 해결하기 위한 대처기술로서 직접적인 행동을 사용한 청소년 양육모들은 문제를 피하거나 문제의 정서적 측면을 다루는 청소년 양육모보다 스트레스 수준이 낮았다(Colletta & Gregg, 1981). 예를 들면 임신한 청소년들은 정서집중형 대처에 크게 의존하는데, 이 전략은 디스트레스와 관계 있는(Barth, Schinke & Maxwell, 1985) 것으로 나타났다. 스트레스 대처자원의 부족은 스트레스 사건에 대한 부정적인 정서반응을 예측하게 하고, 스트레스 대처 자원의 소유는 스트레스 사건에 대한 긍정적인 정서 반응을 예측하게 한다(Barth, Schinke & Maxwell, 1985). 즉 대처자원이 다양하고 용이할수록 성공적으로 스트레스를 잘 관리할 수 있음을 유추해 볼 수 있다.

한편, Miller(1992)는 청소년 임신으로 인한 스트레스는 십대 부모, 자녀, 사회에 악영향을 미친다고 하였다. 이러한 부정적인 영향은 단기간에 끝나지 않으므로, 십대 모들의 대처기술과 적응력을 향상시키기 위한 개입의 지속적인 노력이 필요하다고 밝혔다(Langfield & Pasley, 1997). 일상적인 스트레스와 중요한 삶의 사건에 대한 부정적인 결과가 점점 명백해짐에 따라서, 스트레스와 스트레스와 관련된 정서적 자극을 줄이기 위한 개입 노력에 대한 요구가 점점 중요해지고 있다.

Johnson(1986)은 공포증, 입원, 다양한 의료절차처럼 구체적인 스트레스와 관련된 이슈에 대처하도록 청소년을 가르치는데 초점을 맞추어야 한다고 주장하였다. 이전에는 스트레스와 관련된 문제를 청소년들이 미리 예방하거나 다양한 스트레스 범위에 대처하도록 계획된 과정이 별로 없었다(Segal, 1983). 최근 스트레스 감소와 스트레스 관리를 위한 개입은 중요한 생활 스트레스 사건과 일상적인 스트레스에 청소년들이 대처하도록 돕는데 유용한 것으로 증명되었다(Smith, 1999; de Anda, 1998; Weinman & Simmons, 1991; Devers, 1990).

스트레스 관리에서 다루어질 내용을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 긍정적인 문제 오리엔테이션과 합리적인 문제해결은 적응적인 대처전략의 사용과 관계 있다. 반면 부적응적인 문제해결은 회피 대처 전략과 관계 있다(D'Zurilla & Chang, 1995). 회피는 스트레스를 효율적으로 관리하는 것과는 거리가 멀고 오히려 높은 스트레스 수준을 야기하는 것으로 밝혀지고 있다. 특히, 청소년 미혼모들의 경우에 회피나 정서적 대응 전략과 같은 비효율적이고 부적응적인 문제해결을 많이 이용하는 것으로 나타났다. 따라서 임신한 청소년들이 스트레스를 효율적으로 관리할 수 있도록 긍정적인 문제 오리엔테이션과 합리적인 문제해결에 부정적인 문제 오리엔테이션을 스트레스 관리 프로그램에서 실시하는 것은 효율적인 스트레스 관리를 위해서 필요한 부분이라고 하겠다.

둘째, Abrams과 Ellis는 스트레스가 그 자체로 존재하지 않고 단지 개인의 인지와 반응 때문에

존재한다고 보았다. 스트레스의 중요한 결정요인이 개인의 비합리적인 신념과 자기패배적인 스타일이라고 믿었다(Palmer & Dryden, 1996). RET 모델은 높은 비합리적인 신념 수준을 가진 사람들이 비합리적인 신념 수준이 낮은 개인들보다 부정적인 생활사건을 경험한다는 것을 입증하였다(Vestre & Burnis, 1987). Forman(1990)은 교사를 대상으로 살펴보았는데 그 결과, 비합리적인 신념은 교사들의 스트레스에 영향을 미치는 인지적 매개 요인인 것으로 밝혀졌다. RET는 디스트레스를 야기했던 합리적, 비합리적 신념을 재평가하기 위해서 개인을 가르치는 효과적인 방법으로 스트레스 관리 프로그램에서 효과적으로 적용되어 오고 있다(Palmer & Dryden, 1996).

셋째, 스트레스는 타인과의 상호작용에서 나온다. 효과적으로 또는 적절하게 우리 자신을 표현하기가 어려운 상호작용은 스트레스를 일으킨다. Kiselica et al.(1994)의 연구에서 참가자들이 보다 효과적으로 동료압력이나 부정적인 가족의 영향 같은 외적 스트레스를 다루기 위한 대처 기술 개발을 돕기 위해서 주장훈련을 실시하였다. 주장은 사회적 지지의 스트레스 완충 효과를 강화하여 타인과의 관계에서 이롭게 작용하고 우울을 겪을 가능성을 줄여주는 것으로 나타났다. 주장훈련은 스트레스 저항을 높이고 스트레스 사이클의 모든 요소에 긍정적인 영향을 미친다(Brehm, 1998).

넷째, 이완훈련은 불안과 스트레스의 부정적인 심리적 그리고 신체적 영향을 관리하는데 도움이 된다(McWhirter et al., 1998). 신체와 정신의 이완은 스트레스 관리 전략에서 효과가 있는 것으로 나타났다(Palmer & Ddyden, 1996). 이완훈련은 개인들이 피로를 회복하도록 하고, 스트레스에 대한 부정적인 반응을 피하고, 사회기술과 대인관계를 증진시키고, 자기확신을 증대시키고, 불안을 감소시키도록 돕는다(McWhirter et al., 1998). 불안의 감소는 특히 청소년들에게 중요한 부분이다. 왜냐하면 불안은 의존, 적대감, 억압과 관련되어 있기 때문이다(McWhirter et al., 1998). 이완기법의 훈련은 긴장되거나 두려운 상황에서 사용하게 되는데 특히, Jacobson(1938)의 점진적 근육 이완이 스트레스 관리 프로그램에서 널리 사용되고 있다.

다섯째, 자존감은 스트레스 사이클의 많은 부분에 영향을 준다(Brehm, 1998). 자존감이 낮은 사람은 자신의 능력을 낮게 평가하고 보다 스트레스가 많은 상황을 만든다. 낮은 자존감은 요구가 많은 스트레스인 것처럼 만들고 높은 수준의 두려움을 경험하게 해서 불안을 증가시키고 문제해결능력을 저하시킨다. 반면 높은 자존감을 가진 이들은 문제를 피하기 보다는 맞서서 해결하려고 하는 자신감을 가짐으로써 대처능력을 향상시킨다. 따라서 자존감을 향상시키는 것은 스트레스에 효과적으로 대처하는 능력과 직접적으로 연관되어 있다(Brehm, 1998).

이 외에도, 임신한 청소년들의 대처 능력을 증가시키기 위한 세부 프로그램으로 감정 표출 방법, 건강한 스트레스와 건강하지 못한 스트레스에 대한 인지, 자신과 타인의 스트레스 인정, 문제

해결기법 등을 고려해볼 수 있다(Palmer & Dryden, 1996).

5. 맺음말

청소년 임신은 복합적인 현상이다. 임신으로 인해서 겪는 다양한 스트레스로부터 부담을 덜어 주는 일환으로서 스트레스 관리 프로그램은 필요한 영역이다. 스트레스 관리 접근은 환경을 변화 시키는데 초점을 둔 개입 이상의 효과가 나타난 것으로 입증되었다. 스트레스 증상과 수준은 대처 반응과 관련 있는데 임신한 청소년들이 다양한 대처반응을 소유하게 된다면 스트레스 증상과 수준이 낮아질 것으로 예견된다(Billings & Moos, 1981). 따라서 다양한 대처기술들을 훈련시킬 스트레스 관리 프로그램의 실시가 필요하다. 최근 한 연구에서, 십대 미혼모의 정신건강이 첫 아이 출산이후 디스트레스에 노출되기 쉽다고 밝혔다(Barth et al., 1985). 이를 고려해볼 때 임신한 청소년들에게 다양한 스트레스 요인에 적용가능한 대처기술을 배울 기회가 제공되어야 함을 알 수 있다. 청소년들의 경우에는 개인 상담 접근만으로는 불충분하며 효과적인 예방 프로그램은 보다 나은 대안이자 동시에 목적이 될 수 있다(Barth et al., 1985). 청소년들이 구체적인 상황에 직접 적용해 볼 수 있고, 긍정적인 대처 전략의 방향과 지침을 제공하는 프로그램이 필요하다. 또한 프로그램을 통해서 스트레서에 보다 체계적인 접근으로 대처하는 방법과 효과적인 대처 능력을 습득하고 자기효용감을 느낄 수 있도록 해야 할 것이다. 구체적인 스트레스 관리 프로그램 개발과 실시 및 평가는 추후 이른 연령의 혼전 재임신 가능성을 줄이고 청소년들의 건강한 정신건강에 기여할 것이다.

참 고 문 헌

- “미혼모 절반이상 10代.” 《국민일보》. 1996. 7. 9. p. 27.
- 대한가족계획협회. 1996. 《인공유산 실태에 관한 연구》.
- 문화체육부. 1997. 《청소년백서》.
- 한국모자보건학회. 1998. 《한국모자보건학회 제3차 학술대회 연세집》.
- 한국여성개발원. 1994. 《미혼모 실태에 관한 연구》.
- 함영희. 1996. “한국 미혼모 복지의 현황.” 《한국 미혼모 복지의 현황과 발전방향》. 서울특별시 부녀복지연합회. 제1회 여성복지세미나 자료. pp. 11~99.
- Armocost, R. L. 1989. "Perceptions of stressors by high school students." *Journal of Adolescent Research*. 4. pp. 443~461.
- Barth, R. P. & Schinke, S. P. 1984. "Coping with daily strain among pregnant and parenting adolescents." *Journal of Social Service Research*. 7. pp. 51~63.
- Barth, R. P., Schinke, S. P., & Maxwell, J. S. 1985. "Coping Skills Training for School-Age Mothers." *Journal of Social Service Research*. 8(2). Winter. pp. 75~94.
- Billing, 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*. Jun. 4(2). pp. 139-157.
- Brehm, B. A. 1998. *Stress Management -Increasing Your Stress Resistance-*. Longman.
- Cameron, R., & Meichenbaum, D. 1982. "The Nature of Effective Coping and the Treatment of Stress Related Problems: A Cognitive-Behavioral Perspective." In *HANDBOOK OF STRESS - Theoretical and Clinical Aspects*. edited by Leo Goldberger & Shlomo Breznitz. The Free Press. pp. 695~710.
- Coddington, R. D. 1979. "Life Events Associated With Adolescent Pregnancies." *Journal of Clinical Psychiatry*. April. 40. pp. 180~185.
- Colletta, N. D. & Gregg, C. H. 1981. "Adolescent Mothers' Vulnerability to Stress." *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 169(1). pp. 50~54.
- D'Zurilla, T. J. & Chang, E. C. 1995. "The relations between social problem solving and coping." *Cognitive Therapy and Research*. 19(5). pp. 547~562.

- de Anda, D. 1998. "The evaluation of a stress management program for middle school adolescents." *Child & Adolescent Social Work Journal*. 15(1). Feb. pp. 73~85.
- de Anda, D., Darroch, P., Davidson, M., Gilly, J., & Morejon, A. 1990. "Stress management for pregnant adolescents and adolescent mothers." *Child and Adolescent Social Work*. 7(1). Feb. pp. 53~67.
- de Anda, D., Darroch, P., Davidson, M., Gilly, J., Javidi, M., Jefford, S., Komoroski, R., & Morejon-Schrobsdorf, A. 1992. "Stress and coping among pregnant adolescents." *Journal of Adolescent Research*. 7(1). January. pp. 94~109.
- Devers, B. H. 1990. "An evaluation of the impact of a stress control program on stress-related symptoms and behaviors in elementary school-age children." Ph. D. diss. Baylor Univ.
- Forman, S. G. 1990. "Rational-Emotive Therapy: contributions to teacher stress management." *School Psychology Review*. 19(3). pp. 315~321.
- Furstenberg, F., Brooks-Gunn, J., & Chase-Lansdale, L. 1989. "Teenage pregnancy and childbearing." *American Psychologist*. 44(2). pp. 313~320.
- Hains, A. A. & Szyjakowski, M. 1990. "A Cognitive Stress-Reduction Intervention Program for Adolescents." *Journal of Counseling Psychology*. 37(1). pp. 79~84.
- Kiselica, M. S., & Baker, S. B. 1994. "Effects of stress inoculation training on anxiety, stress, and academic performance among adolescents." *Journal of Counseling Psychology*. 41. July. pp. 335~342.
- Langfield, P. A. & Pasley, K. 1997. "Understanding Stress Associated with Adolescent Pregnancy and Early Childbearing." In *Handbook of Children's coping: Linking Theory and Intervention*. edited by Wolchik & Sandler. Plenum Press, New York. pp. 245~271.
- Lazarus & Folkman. 1991. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- McWhirter, J. J., McWhirter, B. T., McWhirter, A. M., & McWhirter, E. H. 1998. *At risk youth: A comprehensive response* (2nd ed.). New York: Brooks/Cole.
- Musick, J. S. 1993. *Young, poor, and pregnant*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Palmer, S. & Dryden, W. 1996. *Stress Management and Counselling - Theory, Practice, Research and Methodology*. CASSELL.
- Pasley, K., Langfield, P. A., & Kreutzer, J. A. 1993. "Predictors of stress in adolescents an exploratory study of pregnant and of parenting females." *Journal of Social Service Research*. 8(3). July. pp. 326~347.
- Passino, A. W., Whiteman, T. L., Borkowski, J. G., Schellenbach, C. J. Maxwell, S. E., Keogh, D., &

- Rellinger, E. 1993. "Personal adjustment during pregnancy and adolescent parenting." *Adolescence*. 28(109). pp. 97~122.
- Reynolds, W. M & Coats, K. I. 1986. "A Comparison of cognitive-behavioral therapy and relaxation training for treatment of depression in adolescents." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 54. pp. 653~660.
- Robbins, R. 1981. "A study of the relationship between adolescent pregnancy and life-change events." *Issues in Mental Health Nursing*. 3. pp. 219~236.
- Robison, C. P. 1999. "Effects of a stress Management Intervention on Levels of Stress and Coping Among Pregnant and Parenting Adolescents: An Intervention." Ph. D. diss. Howard Univ.
- Rodriguez, C., Jr, & Moore, N. B. 1995. "Perceptions of pregnant/parenting teens: Reframing issues for an integrated approach to pregnancy problems." *Adolescence*. 30(119). pp. 685~706.
- Schinke, S. P., Barth, R. P., Gilchrist, L. D., and Maxwell, J. S. 1986. "Adolescent mothers, stress, and prevention." *Journal of Human Stress*. Winter. 12(4). pp. 162~167.
- Seiffge-Krenke, I. 1995. *Stress, Coping, and Relationships in Adolescence*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Smith, R. E. 1999. "Generalization effects in coping skills training." *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 21(3). Sep. pp. 189~204.
- Spear, H. J. 1997. "Teenage Pregnancy: the Experiences of Adolescent Females Who Attend an Alternative School." Ph. D. diss. Virginia Univ.
- Vardi, D. 1992. *Adolescent assertiveness and social skills training: A clinical handbook*. NY: Springer Publishing, Co. Inc.
- Vestre, N. D. & Burnis, J. J. 1987. "Irrational beliefs and the impact of stressful life events." *Journal of Rational-Emotive Therapy*. 5(3). Fall. pp. 183~188.
- Webb. W. 1994. "Teen Sexuality: Empowering Teens to Decide." *Policy Studies Review*. Spring/Summer. 13:1/2. pp. 127~139.
- Weinman, M. L. & Simmons, J. T. 1991. "Building internal resources in maladaptive pregnant teens." *Residential Treatment for Children & Youth*. 9(1). pp. 17~27.

Abstract

Adolescents Pregnancy and Stress

Kim, Man Jee

It is said that stress is the threat of peace and excess of resources which man has from special relationship between individual and environment. This study is for suggesting the method of intervention of the clinical social work service concerning stress for the adolescents who can conceive looking into the relationship between adolescent pregnancy and stress through the sundry records for them. When the change of making into parents from pregnancy overlapped with stress in the cycle of life as an adolescent period itself, the accumulated stress grows much bigger. The repeated change causes an obscurity of individual role and worsens stress and brings confusion on a priority ranking of developmental task. The pregnancy of adolescence has a demoralizing influence upon the adolescents themselves who are going to be adults, their children, and society. These negative effects won't be end in a short period so the effort of intervention is necessary to improve the coping skills and adaptability of pregnant adolescents. In case of pregnant adolescents, the approach of personal counsel is not just enough and effective prevention program can be better alternative and purpose at the same time. This intervention protects adolescents from the distress which can be easily disclosed after delivery and contribute to promote a good mental health of adolescents who will grow to be adults later. After all it implies the necessity of stress management program which can improve the coping ability against stress and develop positive recognition for the pregnant adolescents. Therefore much profounder study for practical intervention program, implementation, and evaluation is necessary with the conclusion which has the results of this literature study.