

# 임신한 청소년들을 위한 스트레스 대처 프로그램에 관한 연구

## The Study on the Stress Coping Program for Pregnant Adolescents

이화여자대학교 사회복지학과  
시간강사 김 만 지

Department of Social Welfare, Ewha Womans University  
*Part-time Instructor : Kim, Man Jee*

### ◀ 목 차 ▶

- |            |             |
|------------|-------------|
| I. 서론      | IV. 결과 및 논의 |
| II. 이론적 배경 | V. 결론 및 제언  |
| III. 연구방법  | 참고문헌        |

### <Abstract>

The objective of this study was to develop the stress coping program for pregnant adolescent to alleviate the stress levels and symptoms, and to cope with the stress adequately. The program of this study was based on the cognitive-behavioral theory and the stress management. The program was done twice a week totally 8 times and preview meeting was done 1 week before the program and follow-up was formed 4 weeks after finishing the program. one-group pretest-posttest design was held and the group was 13. In case of qualitative research, the content of discussion in the course of group process, investigation, and the materials which were made from the group members were classified and analysed to the objects of program. First, the common change of members was reduction of stress levels by attending stress management program. Second, the coping skills for stress were verified and improved. More than one new coping skills were acquired such as positive re-evaluation, persuasion, self-talk, I-message communication method, assertive self-expression, and problem settlement. Third, the group members admitted their irrational beliefs and partially had a change of it. The implications for the future practice are discussed.

**주제어(Key Words):** 임신한 청소년(pregnant adolescents), 스트레스(stress), 스트레스 대처 프로그램(stress coping program)

## I. 서론

1998년도 전국 미혼모보호시설에 수용되어 있는 미혼모 198명을 대상으로 한 조사에서 76.5%가 십대에 첫 성관계를 한 경험이 있는 것으로 나타났다. 또 조사대상자 가운데 십대가 50%를 차지하는 것으로 나타났으며, 미혼모의 저연령화와 함께 학력도 낮아져 고졸이상이 1996년도 서울특별시 부녀복지연합회에서 조사한 60%보다 낮은 35.4%로 나타났다(www.prolife.or.kr).

아동기에서 성인기로의 과도기에 있는 청소년기는 스트레스가 많은 시기로 특히 청소년기 임신은 가정과 임신한 청소년 모두에게 위기를 초래한다. 더욱이 여자 청소년들은 남자 청소년들보다 동일사건에 대해서 4배나 더 스트레스를 느끼며, 자신에게 많은 변화가 일어난다고 느끼는 여자 청소년들은 과도한 스트레스로 인하여 성공적인 대처가 불가능한 것으로 보고되고 있다(Seiffge-Krenke, 1995).

실제로 임신한 청소년들의 35%는 12개월 이내에 죽음, 이별, 이사 등으로 인해서 중요하거나 가까운 가족 성원을 상실한 경험이 있으며(Coddington, 1979), 부모의 경제적 여건의 변화, 불화 증가, 자매나 가까운 친구의 임신 등으로 임신하지 않은 또래에 비해 스트레스 수준이 높은 것으로 나타났다. 하지만 미혼모들의 대처전략의 효과는 미흡하여 대다수의 미혼모들은 스트레스로 인하여 우울, 분노, 좌절 같은 부정적인 정서를 부가적으로 겪는다(Seiffge-Krenke, 1995).

이러한 결과가 야기되는 이유는 청소년들의 경험 부족으로 인해 스트레스 사건을 적절히 다루지 못할 뿐 아니라 적절한 대처반응을 하기 위한 지식의 부족하기(Boekaerts, 1996) 때문이다. 실제로 한 연구에 의하면 미혼모의 13%가 자살을 시도한 것으로 나타났다(Trad, 1999). 이러한 상황을 고려해볼 때 자신이 느끼고 있는 스트레스의 원인을 적절하게 표현하는 방법과 상황에 맞게 대처할 수 있는 기술들을 위협에 처한 청소년들에게 제공함으로써 스트레스 상황에서 적절하게 대처할 수 있도록 개입하는 하는 것이 필요하다.

그러나 스트레스에 대한 대부분의 연구들은 성인 인구중심으로 이루어졌으며(de Anda, Darroch, Davidson, Gilly, & Morejon, 1990; Unger, Kipke, Simon, Johnson, Montgomery, & Iverson, 1998), 청소년들은 스트레스 대처 패러다임에서 미 연구된 집단으로 남아있다(Snow, 1996). 그 가운데에서도 특히 임신한 청소년들과 관련된 스트레스에 대한 연구는 더욱 더 미흡한데, 최근 대처를 위한 개입이 미혼모들로 하여금 스트레스에 잘 대처하도록 돕는데 유용한 것으로 밝혀졌다(Robison, 1999).

현실적으로 임신한 청소년들은 학업의 중단, 불확실한 자신의 미래에 대한 불안, 임신으로 인한 심리적인 위축감, 대인관계의 어려움, 그리고 아이의 장래에 대한 걱정 등 여러 가지로 위기 상황에 놓여 있다. 하지만 다양한 대처전략들은 스트레스를 일으키게 하는 여러 상황들로부터 스트레스의 영향을 중재하는 것으로 밝혀졌다(Barth & Schinke, 1983). 그러므로 미혼모들이 구체적인 상황에 직접 적용해 볼 수 있고, 긍정적인 대처 전략의 방향과 지침을 제공하는 프로그램이 스트레스 대처에 필요하다고 하겠다(김만지, 2000a). 이에 본 연구는 미혼모의 스트레스 대처 증진을 위한 프로그램을 실시하여 그 효과를 살펴보고 이러한 개입 결과가 임상 실천에 시사하는 함의를 살펴보고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 청소년 임신

청소년 임신은 비도덕적인 행동과 관련된 문제라기보다는 사회문제로서 대두되고 있다(Spear, 1997). 미혼모보호시설인 애란원의 경우 1998년 입소자 중 십대의 비율이 55%정도이고, 예전의 경우에는 18-19세가 가장 많았는데 이제는 15-16세로 점차 그 연령대가 낮아지고 있다. 홀트 아동복지회에 입양을 의뢰한 미혼모들도 97년에 비해 98년에 20%정도 늘어났고, 그 중 20세 이하가 61%에 해당한다(여성신문, 1998. 12. 12).

미국의 경우에는 청소년 임신의 비율이 다른 선진국에 비해서 급격하게 증가하고 있고 그 비율 또한 높아 영국과 캐나다의 2배, 일본과 네덜란드의 9배인 것으로 나타났다. 매년 백만 이상의 청소년이 임신을 하는 것으로 밝혀졌는데, 15-19세 여성 가운데 11%, 성관계를 가진 여성의 20%가 임신한 것으로 나타났으며 이 가운데 78%가 의도하지 않은 임신인 것으로 나타났다. 그리고 19세 가량의 80%가 성관계 경험이 있는 것으로 보고되고 있다(The Alan Guttmacher Institute, 1998).

청소년 임신은 경제적, 사회적, 교육적, 신체적, 직업적, 심리 사회적 측면을 포함해서 청소년 한 개인 인생의 모든 면에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 이러한 영향은 비단 청소년 모 뿐 아니라 아이, 아이의 아버지, 사회 전반적으로 미치게 된다. 청소년 임신은 청소년 모와 자녀에게 잠정적으로 상당히 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 임신과 출산동안 건강상의 위험, 학교 중도 탈락, 계속되는 빈곤, 결혼 곤란, 편부모로서의 부담을 안게 되고 출산 아동은 왜곡된 인지 발달, 사회행동 적응상의 문제를 겪게 되는 것으로 보고되고 있다.

사회 또한 청소년 임신에 대한 부담을 느껴 미국의 경우 임신한 청소년과 아이를 양육하고 있는 청소년들에게 매년 7-8.9 billion이 소요되는 것으로 나타났다. Bane과 Elwood(1986)는 청소년 미혼모가 다른 집단보다 몇 배의 복지비용이 소요된다고 밝혔다(Langfield & Pasley, 1997). 또한 이른 나이의 출산은 연이은 재임신의 높은 가능성을 예측하는 변수로 작용하고 있다(Gillmore et al., 1997; Kalmuss & Namerow, 1994; Mott, 1986).

심리학적 측면에서 보면 청소년기는 부모와 분리되고 자율성을 성취하고자 하는 시기이며 스트레스가 많은 시기이다. 그리고 청소년들은 성관계가 포함하고 있는 강한 정서를 처리하기에는 아직 미성숙하다. 발달론적으로도 청소년들은 만족할만한 관계를 만드는데 필요한 적절한 결정기술을 획득하지 못하였다. 이들은 이른 성행동의 결과로서 불안, 혼란, 좌절, 우울 같은 감정을 경험하게 된다(Robbins, 1981).

## 2. 스트레스

스트레스라는 용어는 매우 광범위하게 사용되고 있는데 크게 자극으로서의 스트레스, 반응으로서의 스트레스, 상호작용으로서의 스트레스 세 가지로 구분할 수 있다(Palmer, 1996). 본 연구에서 사용하는 스트레스의 개념은 상호작용으로서의 스트레스이다. 이는 스트레스를 자극이나 반응으로 파악하려는 입장에 대하여, Lazarus와 그의 동료들은 모든 환경적 사건은 개인의 지각이나 평가와 관련되어 있으며 확실적인 스트레스 요소로 작용할 수 없는 상호작용측면에서 본 것이다. 즉 개인의 지각, 대처할 수 있는 자신의 능력에 대한 평가에 의해 결정되는 것으로 스트레스 여부를 결정하는 것은 자극 또는 반응 그 자체가 아니라 유기체가 환경적 자극을 해석하고 반응하는 대처자원의 해석방법에 달려있다(Mills 저, 김정희 역, 1988).

상호작용으로서의 스트레스는 환경과 대처 스타일 사이의 개인적인 상호작용이라는 인지적이고 정서적인 특징에 초점을 둔다. 특히 상호작용관점은 인지적 평가와 대처반응을 강조한다. 따라서 상호작용모델은 현상학적이고 적응적인 평가, 효과적인 대응 전략을 향상시키기 위해서 계획된 것으로 스트레스와 인지행동치료 전략 사이를 개념적으로 연결한다(Cameron & Meichenbaum, 1982).

## 3. 스트레스 대처 증진 프로그램에 대한 선행연구 고찰

많은 선행연구들은 스트레스 대처 증진을 위한 개입으로서 집단프로그램의 효과성을 보고하였다. 프로그램에 참여한 집단성원들이 서로에게 의미 있는 타인이 됨으로써 그들이 일반적으로 느끼는 소외감을 감소시키며 다양한 자원을 이용할 수 있게끔 대처기술을 배우도록 촉진하고 동료강화의 기회를 제공함으로써 프로그램 참여자의 스트레스 대처 증진에 적절한 도움을 제공한다는 점에서 장점을 갖는다. 스트레스 대처 증진을 위한 프로그램은 개입기간, 제공되는 프로그램의 하위내용에 따라 다양

한데 최근 스트레스 대처 증진을 위한 프로그램의 효과성을 분석하는 연구들이 활발히 진행되고 있다.

de Anda 등(1990)은 임신한 청소년과 청소년 모를 대상으로 주 1회, 5주로 진행되는 스트레스 관리 프로그램을 실시하였다. 23명의 실험집단과 12명의 통제집단으로 설계되었는데, 개입 결과 실험집단은 스트레스의 인지적이고 정서적인 증상이 통제집단과 비교해볼 때 많이 감소되었고 스트레스를 다루는 능력 면에서는 신념이 크게 향상되었다. 특별한 대처전략을 사용하거나 전반적인 스트레스 수준의 변화에서는 실험집단과 통제집단간의 통계적인 유의미성이 없었으나, 실험집단에서는 보다 긍정적인 변화가 꾸준히 진행되었다. Weinman & Simmons (1991)는 임산부에게 스트레스에 대한 대처기술과 비충동적인 반응 기법을 가르친 제공한 결과 65명의 12-27세 여성들은 문제해결수단을 배우고 자신의 느낌을 보다 잘 이해하였고 아울러 프로그램에 대한 긍정적인 반응을 나타내었다. Robison(1999)은 5명의 임산부와 14명의 양육모를 대상으로 7회의 점진적인 근육이완, 인지적인 재구조화로 구성된 스트레스 관리 프로그램을 실시하였다. 측정도구는 스트레스 정도, 스트레스의 유발요인, 대처전략 그리고 신체적 스트레스 증상이 사용되었다. 사전사후검사를 실시한 결과, 스트레스 정도에서는 유의미한 감소가 없었다. 프로그램 참가자들은 개입기간동안 배운 기법들이 스트레스 대처에 효과적이었다고 반응했다. <표 1>은 여러 연구에서 실시한 임신한 청소년

년들을 위한 스트레스 관리 프로그램의 개입 대상, 개입 목적, 개입 내용, 개입 장소 및 회기수에 대해서 제시한 것이다.

#### 4. 인지행동치료

인지행동치료는 정신치료의 다학제간 영역에서 많은 호응을 받았으며 개입과정에서 가장 많이 쓰여지는 접근이다. 방법의 효용성에 대해서도 많은 연구가 진행되었고 사회복지사와 다른 정신건강전문가들은 인지행동적 접근이 효과가 빠르고 변화가 오래 유지된다는 것을 입증하였다(Granvold, 1997).<sup>1)</sup>

인지행동치료는 변화과정 전체 측면에서 볼 때 치료의 표적으로 인지, 행동에 비해서 정서는 덜 다룬다. 인지행동치료에서 인지와 행동적 요소가 통합되는 방법과 과정은 접근에 따라 차이가 있는데 첫째,

1) 인지행동치료의 효용성은 정서장애(Beutler et al., 1987; Bowers, 1990; Dobson, 1989), 불안과 공황장애(Barlow, 1988; Dattilio & Kendall, 1994), 인격장애(Linehan, 1993; Turner, Becker, & DeLoach, 1994), 외상후 스트레스 장애(Dancu & Foa, 1992; Meichenbaum, 1994), 정신분열증(Perris & Skagerlind, 1994; Perris, Ingelson, & Johnson, 1993), 섭식장애(Agras et al., 1992; Wilson & Fairburn, 1993), 약물남용(Beck, Wright, & Newman, 1992; Schinke & Singer, 1994), 부부문제(Baucom & Epstein, 1990, Granvold & Jordon, 1994), 그리고 가족문제(Bedrosian & Bozicas, 1994; Munson, 1994)의 개입에서 입증되었다(Granvold, 1997).

<표 1> 임신한 청소년들을 위한 스트레스 관리 집단 프로그램에 관한 선행연구

분류	연구자	de Anda 등 (1990)	Weinman과 Simmon (1991)	Robison (1999)
개입 대상		청소년 임산부와 양육모	청소년 임산부와 양육모	청소년 임산부와 양육모
개입 목적		- 인지적, 정서적 스트레스 증상감소 - 스트레스 대처능력 향상	- 스트레스 대처기술 향상 - 비충동적 반응기법 향상	- 스트레스 수준감소 - 스트레스 대처향상
개입 내용		- 근육이완 - 인지조절 기법 - 인지적 재구성	- 스트레스 대처기술 - 비충동적 반응기법	- 이완훈련 - 주장훈련
개입장소 회기수		학교 5회	학교 -	학교 7회

주변적 인지를 재구성하면서 자신의 스키마와 구조에 대한 핵심 의미를 밝혀나가고 재구성하는 인지재구조화와 둘째, 인지발전에 초점을 두고 새로운 인지기술을 교육하는 인지기술훈련으로 양분된다(Granvold, 1997). 이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 인지적 재구조화는 존재하는 인지나 인지과정을 논의하고 수정하고 변화시키는 일련의 절차를 통틀어 일컫는다. 이러한 개입방향은 긍정적인 인지를 활성화시키며 개인이 가지고 있는 비합리적인 신념을 인지하고 수정하는 역할을 한다. 인지적 재구조화에는 두 가지 주요 개입이 있는데 하나는 Ellis의 합리적인 정서치료와 다른 하나는 Beck의 인지치료이다. 합리적인 정서치료는 정서적 혼란이 비논리적, 비현실적, 비합리적 사고로부터 나오며 인간은 사고를 조절하고 변화시킬 수 있는 뛰어난 능력이 있다고 본다. 인지치료는 인지내용에 접근하여 수정함으로써 이루어진다(Granvold, 1997). 사람들은 자신들이 인지한 것을 사실인 것처럼 행동하지만, 사실 사람들은 보통 불완전하고 다소 부정확한 사건의 면들을 인지한다. 스트레스 유발요인에 대한 인지는 스트레스와 스트레스 반응사이를 연결하는데 잠재적인 스트레스 유발요인을 평가하고 효과적으로 대처할 수 있는 능력을 평가하는 방법을 바꿈으로써 스트레스의 감정을 줄일 수 있다. 결국 인지개입이란 스트레스와 스트레스 유발요인에 대해서 생각하는 방법을 변화시킴으로써 스트레스 반응을 변화시키는 방법이다(Brehm, 1998).

둘째, 인지기술훈련방법에서 스트레스에 대한 해결 방법으로서 Cameron과 Meichenbaum(1982)의 대처기술훈련모델은 효과적인 대처를 증진시키기 위한 스트레스 면역 패러다임에서 유래되었다. 이는 효과적인 스트레스 대처가 이루어지기 위한 스트레스 대처 프로그램의 취지와 일맥상통한다. Cameron과 Meichenbaum(1982)의 대처기술훈련은 크게 3단계로 나뉜다. 첫째, 개념화 단계에서는 클라이언트와 사회복지사가 스트레스와 대처에 대한 이해를 공유하는 것이 중요한 과제이다. 이 단계는 인지와 행동이 스트레스를 명확히 하는데 기여한다. 둘째, 기술습득과 행동화 단계에서 클라이언트는 합리적

이고 유용한 상황 평가를 할 수 있다. 기술습득과 행동화 단계에서 클라이언트는 대처 반응이 부적절한 것으로 증명되었던 상황에서 보다 효과적으로 반응하도록 배운다. 부적절한 반응은 기술의 부족에서 유래된 만큼, 2단계 동안 치료는 기술 습득에 초점을 둔다. 셋째, 리허설과 적용 단계에서는 1, 2단계를 통해서 스트레스 상황을 해석하고 대처기술을 습득하고 이 기술을 적절하게 활용하는 것을 배우게 된다. 그러나 클라이언트가 습득한 것을 견고히 하기 위해서 기술을 실천하는 작업이 필요하다. 이를 위해서 3단계에서는 기술을 연습해 보게 하고 직접 스트레스 상황에 적용해 보게 한다(Cameron & Meichenbaum, 1982).

인지적-행동적 패러다임 내에서의 변화는 증상 감소와 행동변화를 의미하는데 예를 들면 불안해하는 클라이언트의 성공은 불안 척도에서 불안 증상의 강도와 수적인 감소를 말한다(Scott & Dryden, 1996). 이러한 측면에서 살펴볼 때 인지행동치료가 변화를 일으키는데 효과적인 것으로 입증되어 스트레스 관리 프로그램에서 활용하고자 한다.

### III. 연구방법

#### 1. 조사대상

본 연구의 대상은 미혼모보호시설에 입소하고 있는 만14세-만24세의 임신한 청소년들이다. 우리 나라에서는 아직 혼전임신에 대한 거부감이 크고 미혼모들 스스로가 세상에 노출되기를 꺼리므로 미혼모 집단의 실제 성격을 규명하기가 어렵다. 이에 본 연구에서는 이러한 특수성을 고려하여 미혼모보호시설에서 보호를 받고 있는 미혼모를 대상으로 하는 유목적적 표집방법(purposive sampling)을 활용하였다. 단일집단 사전사후설계(one-group pretest-posttest design)로 집단 1기 6명, 집단 2기 7명의 총 13명으로서, 이들은 현재 A 미혼모보호시설에 입소해 있는 미혼모 가운데 만14세-만24세 사이의 여성들이다. 본 연구의 프로그램 대상자의 일반적인 사항은

〈표 2〉 프로그램 대상자의 일반적인 사항

집단성원	연 령	학 력	직 업	부 모	종 교
A	24	고졸	사무직	친부모	무교
B	21	고졸	카페 아르바이트	친부모	무교
C	18	고3퇴	아르바이트	친부	무교
D	16	고1퇴	주유소, 당구장 아르바이트	친부모	무교
E	17	고1휴	무직	친부	무교
F	18	고2퇴	식당홀 서빙	친부+계모	무교
G	17	중2퇴	주유소 아르바이트	사망	무교
H	21	고1퇴	아르바이트	친모+계부	불교
I	19	고졸	학원생	친부	무교
J	14	중3재	학생	친모	기타
K	15	중3재	학생	친모	기독교
L	16	중2퇴	무직	친모	무교
M	20	고졸	무직	친부	기독교

〈표 2〉와 같다.

## 2. 조사도구

본 연구에서는 프로그램의 효과성을 입증하기 위해서 3가지 척도를 사용하였다. 스트레스의 감소 여부를 측정하기 위하여 이영자(1996)가 Johnson과 McCutcheon(1980)의 생활사건 체크리스트(The Life Event Checklist: LEC)를 번안 수정하여 한국판으로 개발한 척도를 사용하였다. 본 연구에서 LEC의 신뢰도는 .79이다. 스트레스를 다루어 나가는 노력을 말하는 대처는 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발하고 김정희(1987)가 번안 수정한 대처방식척도(The Ways of Coping)를 사용하였다. 본 연구에서 대처방식 척도의 신뢰도 계수는 .92이다. 비합리적인 신념은 유정수(1993)가 Jones(1968)의 개인신념검사를 축소 번안 수정한 한국판을 사용하였다. 본 연구에서 신뢰도는 .84이다.

## 3. 자료분석 방법

본 연구에서는 프로그램의 효과를 알아보기 위해서 양적 분석과 질적 분석을 병행하였다. 양적 분석

을 위해서 본 연구에서는 집단 성원의 수가 적고 모집단이 정규 집단이라는 가정을 신뢰할 수 없으므로 Wilcoxon Signed Ranks Test 방법으로 프로그램의 효과성을 분석하였다.

질적 분석을 위해서는 프로그램 참여로 인한 집단성원의 변화와 여러 회기에서 참여하는 패턴을 관찰 기록하고 각 회기의 내용을 녹화하였으며 프로그램 과정 중에 집단성원들이 직접 자신들의 의견을 유인물에 작성함으로써 문서화한 자료를 질적 분석의 근거 자료로 활용하였다. 질적 분석을 하는데 있어 본 연구는 먼저 자료를 횡단적, 범주적 지표화(김두섭 역, 1999)를 활용하여 분류하고, 이에 근거하여 각 집단성원들의 변화내용을 본 연구의 프로그램 목표별로 구별해 내고 이에 대해 해석하는 탐색적 방법을 사용하였다.

## 4. 프로그램의 구성

### 1) 프로그램의 특징

본 연구에서 실시하고자 하는 프로그램의 특징을 기존의 미혼모 대상의 스트레스 대처 프로그램에 관한 선행연구와 비교해서 살펴보면 〈표 3〉에 나타

〈표 3〉 본 연구의 스트레스 대처 프로그램 특징

분 류	본 연구	선행연구와의 차이점
개입대상	- 청소년 임신부	- 미혼모 중에서도 양육모와 임신부를 분리하여 청소년 임신부로 개입 대상을 보다 구체화함.
개입목적	- 스트레스 수준감소 - 대처능력 향상 - 비합리적 신념감소	- 스트레스의 인지적이고 정서적인 증상 감소 뿐 아니라 행동적인 대처능력향상 도모
개입내용	- 인지적 재구조화 - 인지기술훈련(대처기술훈련) - Palmer(1991)와 Brehm(1998)의 스트레스 관리 훈련내용	- 인지행동치료의 양대접근 방법을 근간으로 한 스트레스 관리 훈련 접목
개입장소 회기수	- 미혼모 보호시설 - 8회	- 개입대상자의 접근가능성 고려 - 인지행동치료의 특성인 제한된 기간의 단기개입

난 바와 같이 크게 3가지 측면에서 살펴볼 수 있다.

첫째, 개입대상 측면에서 살펴보면 본 연구에서는 임신부로 그 범위를 단일화시키고자 한다. de Anda 등(1990), Weinman & Simmon(1991), Robison(1999)은 프로그램 개입대상에 청소년 임신부와 양육모를 모두 포함시켰다. 개입대상을 출산전 임신부로 단일화시키는 이유는 임신부와 출산모 그리고 양육모와 아이를 입양시킨 미혼모가 느끼는 스트레스의 상이함과 심리적 특성을 고려하여 개입의 정교화를 보다 도모하기 위해서이다.

둘째, 개입목적 측면에서 살펴보면 스트레스의 수준 감소 뿐 아니라 행동적인 대처 능력 향상을 스트레스 목적에 포함시킴으로서 전반적인 스트레스 관리가 이루어지도록 하고자 한다. 특히 Abrams와 Ellis는 스트레스가 개인의 인지와 반응 때문에 존재하고 스트레스의 중요한 결정요인이 개인의 비합리적인 신념과 자기 패배적인 스타일이라고 믿었다(Palmer & Dryden, 1996; 김만지, 2000b에서 재인용). 이러한 맥락에서 스트레스 대처 프로그램에서 디스트레스를 야기했던 합리적, 비합리적 신념을 살펴봄으로써 비합리적인 신념을 감소시키고자 한다.

셋째, 개입내용 측면에서 살펴보면 이론적인 틀은 인지행동치료의 양대 접근방법인 인지적재구조화와 인지기술훈련을 활용하고자 한다. 따라서 프로그램의 실시과정에서 활용되는 구체적인 기법들은 인지행동치료에 근거한 것이다. 그리고 프로그램 내용 면에서는 Palmer(1991)와 Brehm(1998)의 스트레스 관리 훈

련 내용 중 인지행동치료와 접목가능하고 미혼모보호시설에서 활용 가능한 부분으로 구성하고자 한다.

넷째, 개입장소 측면에서 살펴보면 개입장소가 학교가 아니라 미혼모보호시설이다. 이는 우리 나라 현실에서 프로그램 대상자의 접근성을 높이기 위한 표집 방법을 고려한 것이다. 현실적으로 우리 나라 학교에서 미혼모들을 위한 임상실천이 이루어질 수 있는 여건이 조성되어 있지 못하다. 한편 개입회기수 측면에서는 인지행동치료의 특성인 제한된 시간의 개입과 미혼모보호시설에 보호되어 있는 기간 동안 출산을 전후하여 프로그램에 최대한 참여할 수 있는 기간을 고려하여 각 회기마다 120분씩 총8회를 개입 회기로 설정하고자 한다.

## 2) 프로그램의 목적 및 목표

본 프로그램의 목적은 미혼모보호시설에 있는 미혼모들에게 프로그램을 제공함으로써 미혼모들이 효과적으로 스트레스에 대처하도록 하기 위한 것이다. 이러한 목적을 달성하기 위해서 인지적·행동적 접근을 실시하고자 한다. 구체적인 목표는 다음과 같다.

- 목표 1: 미혼모들의 스트레스 수준을 감소시킨다.
- 목표 2: 미혼모들의 스트레스 대처 방식을 향상시킨다.
- 목표 3: 미혼모들의 비합리적인 신념을 감소시킨다.

### 3) 프로그램의 내용

다음에서는 사전모임을 포함해서 실제 프로그램에 활용된 각 회기의 목표와 개입과정을 제시하였다.

#### (1) 사전모임

##### ●목표

- 1) 스트레스 관리 프로그램 참가자를 모집한다.
- 2) 스트레스 관리 프로그램의 목표를 인지하도록 한다.
- 3) 프로그램에 참가함으로써 얻게 되는 이점을 알게 된다.
- 4) 집단의 규칙을 안다.

##### ●개입과정

- 1) 집단 리더 소개  
집단리더는 자신을 소개하고 집단성원들과 간단한 인사를 나눈다.
- 2) 스트레스 관리 프로그램의 내용 및 목표 소개  
일상생활에서 겪는 스트레스를 보다 잘 관리할 수 있기 위한 스트레스 관리 프로그램의 취지를 설명한다. 이전에 실시한 스트레스 관리 집단에 참여한 집단성원들의 경우에, 스트레스 수준이 많이 감소하였고 다양한 스트레스 대처 방법을 사용함으로써 대처 기술이 향상되었음을 이야기함으로써 적극적인 집단참여를 유도한다.
- 3) 프로그램 참여 신청  
스트레스 관리 프로그램의 취지 및 목표를 소개하고 난 후에 프로그램에 참여하고자 하는 사람의 신청을 받는다. 신청을 한 사람은 그 자리에 남고, 신청을 하지 않은 사람은 퇴장한다.
- 4) 프로그램 신청자와의 모임  
스트레스 관리 집단에 참석하고자 신청한 집단성원과 간단한 인사를 나눈 후에 스트레스 관리 프로그램의 취지를 다시 한번 더 간단히 설명한다. 그리고 프로그램은 총 8회로서 주 2회 실시됨을 비롯한 프로그램의 구조에 대해서 설명함으로써 집단에 대한 전반적인 이해를 도모하고 집단성원들이 안정감을 갖도록 한다. 프로그램이 끝나면, 모든 집단성원들이 프로그램에 참여하기

이전보다 스트레스에 보다 효과적으로 대처할 수 있기를 바란다는 기대를 표명한다.

#### 5) 집단의 규칙 설명

집단의 규칙을 사전모임에서 안내하는 이유는 모든 집단에서 저항과 갈등이 불가피한 현상이긴 하지만 사전에 최대한 예방될 수 있도록 하기 위해서이다.

#### 6) 집단 마무리

마무리 인사와 함께, 다음 모임의 시간과 장소를 집단성원들에게 공고한다.

#### (2) 1회기

##### ●목표

- 1) 스트레스 관리 프로그램의 목표를 공유한다.
- 2) 스트레스에 대한 이해를 도모한다.
- 3) 자신의 스트레스 사이클을 인지한다.

##### ●개입과정

- 1) 스트레스 관리 프로그램의 목표와 전체적인 내용 검토  
집단리더는 프로그램의 목표와 전체적인 내용에 대해서 사전모임에 이어 다시 한 번 집단성원들에게 설명한다.
- 2) 집단의 구조와 규칙 검토  
집단성원들의 저항과 갈등을 줄이기 위해서 집단의 구조와 규칙에 대해서 전반적으로 설명한다.
  - (1) 회기: 수, 길이
  - (2) 참여와 참석: 적극적인 참여를 권장한다.
  - (3) 과제: 효과적인 스트레스 관리가 이루어지도록 하기 위해서 매회 과제가 주어지고 매회 다음 회기때 제출하도록 한다.
  - (4) 비밀보장: 집단에서 구체적으로 논의된 이야기를 집단 외부에서 무분별하게 발설하지 않도록 한다. 자신의 이야기에 관한 비밀이 보장된다는 믿음 하에 편안하게 자신의 이야기를 하도록 한다.
  - (5) 녹화: 녹화에 관한 동의를 얻는다.
- 3) 목표 검토  
집단성원의 오리엔테이션을 도모하고 흥미를 유발하기 위해서 1회기에서 다룬 내용 및 회기의

- 목표에 대해서 간단히 언급한다.
- 4) 자기 소개  
첫 회기로서 간단히 자기 소개를 하는 시간을 가진다. 8절지 종이에 자신을 소개하는 그림을 그리도록 하고 그 그림이 뜻하는 단어를 적게 한다. 5-7분간의 여유를 주고 자신이 그린 그림을 순서 없이 집단성원에게 소개하도록 한다.
  - 5) 미니 강의 1: 스트레스란 무엇인가?  
스트레스는 무엇이며 당신은 스트레스에 대해서 어떻게 행동하는가? 의 내용에 대해서 집단리더는 준비한 강의 내용을 가지고 설명한다. 스트레스를 관리하기 위하여 우리 자신들이 할 일과 본 프로그램에서 개입하고자 하는 부분은 스트레스 사이클의 인지 부분이라는 사실을 설명한다.
  - 6) 연습 1: 자신의 스트레스 명확히 하기  
강의에 이어서 사례를 통하여 스트레스 사이클에 대한 이해를 도모한다. 먼저 사례를 집단성원에게 나누어주고 사례에 나타난 스트레스 사이클을 집단성원 가운데 읽기를 원하는 사람에게 읽어보게 하여 적극적인 집단성원의 참여를 유도한다. 집단성원의 이해도를 높이고 난 후에 직접 자기 자신의 스트레스 사이클을 만들어 보도록 자료를 나누어준다. 자신들이 작성한 스트레스 사이클을 발표함으로써 집단성원들의 스트레스 사이클을 함께 공유하면서 자신의 스트레스를 보다 명확히 하도록 하고, 타인의 스트레스에 대한 이해도를 높이는 계기를 마련한다.
  - 7) 연습 2: 스트레스 증상 알아보기  
개인마다 스트레스에 대해서 다양하게 반응한다. 자신만의 독특한 스트레스 반응 패턴을 인지하도록 하기 위해서 스트레스 증상 목록표를 작성하도록 한다. 스트레스의 증상 목록을 나누어 준 다음에, 스트레스에 대한 신체적 반응, 정서적 반응, 행동적 반응을 체크하고, 집단성원들의 발표를 통해서 스트레스 상황에서 자신과 타인의 스트레스 반응의 독특한 특성과 공통점을 이해하는 기회를 가진다.
  - 8) 집단 마무리  
집단리더는 프로그램에 참석한 느낌과 생각을

집단성원들이 이야기함으로써 집단을 마무리한다. 집단리더는 스트레스 일지를 작성하는 방법을 자세하게 설명하고, 직접 스트레스 일지를 집단 성원들과 함께 예를 들어 작성해 봄으로써 스트레스 일지 작성에 대한 집단성원들의 이해를 도모한다. 스트레스 일지를 작성하는 이유는 자기 자신을 관찰함으로써 효과적인 대처를 스스로 생각하고 실천하고 평가해 봄으로써 자신의 스트레스 사이클에 대한 인지를 높이기 위함이다. 이러한 이유를 집단성원들에게 이야기하고, 매일 작성한 스트레스 일지를 다음 회기때 제출하도록 집단성원들에게 알린다.

### (3) 2회기

#### ●목표

- 1) 스트레스 대처의 중요성을 인식한다.
- 2) 다양한 스트레스 대처전략을 이해한다.
- 3) 스스로의 스트레스 대처전략을 인지한다.
- 4) 스트레스 상황에 적용할 수 있는 구체적인 대처 전략을 습득한다.

#### ●개입과정

- 1) 지난 회기 회상  
집단 리더는 집단성원들과 함께 1회기에서 다룬 내용을 간단히 요약한다. 스트레스란 무엇인지, 스트레스의 신체적, 정서적, 행동적 반응에는 어떤 것이 있는지, 그리고 자신의 주요 스트레스 원인은 무엇인지를 살펴본다.
- 2) 과제 검토  
과제를 한 사람은 칭찬해주고 스트레스 일지를 작성하면서 어려웠던 점에 대해서 집단성원들과 함께 이야기 나눈다. 특별히 자신이 작성한 스트레스 일지와 관련해서 이야기 나누기를 원하는 집단성원들이 발표하도록 하는 기회를 가진다.
- 3) 목표 검토  
2회기에서 다룬 목표와 전체적인 내용을 소개한다.
- 4) 미니강의 2: 대처의 개념과 여러 전략들  
대처의 개념과 여러 가지 대처의 전략들(문제해결, 직면, 회피, 사회지지 추구하기, 긍정적인 재평가, 책임감 있게 받아들이기, 다른 적응적인 완

- 화 기법)을 소개한다.
- 5) 연습 3: 대처 양식 작성  
스트레스 일지를 살펴보거나 혹은 이제까지 스트레스 상황에서 자신의 대처를 회상해서 작성해 보도록 한다.
- 6) 집단 마무리
- (4) 3회기
- 목표
- 1) 스트레스 대처 전략으로서 문제해결방법을 습득한다.
- 2) 각자의 스트레스 관리 목표를 설정한다.
- 개입과정
- 1) 지난 회기 회상  
2회기에서 다루어진 여러 종류의 스트레스 대처방법을 집단리더와 집단성원들이 함께 요약한다. 그리고 나서, 대처의 중요성을 상기시킨다.
- 2) 과제 검토  
집단리더는 과제를 통해서 집단성원들의 스트레스 인지를 높이고자 함을 강조함으로써 집단성원들의 과제 참여도를 높이도록 한다.
- 3) 목표 검토  
3회기에서 다룰 목표와 전체적인 내용을 소개한다.
- 4) 미니강의 3: 문제해결대처전략  
스트레스 관리로서 '문제해결 대처 전략'을 소개한다. 집단 리더는 집단성원에게 옳고 틀린 대처방법은 없고, 단지 주어진 상황에서 가장 효과적인 대처만 있을 뿐임을 설명한다. 대처전략으로서 문제해결의 긍정적인 면에 대해서 간단하게 설명한 후, 구체적으로 문제해결 대처 전략에 대해서 설명한다.
- 5) 미니강의 4: 긍정적인 문제 오리엔테이션과 부정적인 문제 오리엔테이션  
집단리더는 문제를 바라보는 두 가지의 오리엔테이션을 소개한다. 강의를 듣고 집단성원 스스로 자신의 성향에 대해서 생각해 보도록 유도한다.
- 6) 연습 4: 문제해결과정 사례  
집단리더는 사례를 집단성원들이 돌아가면서 직접 읽어보도록 유도하고, 질문의 의미를 집단성원들에게 다시 물어봄으로써 명확한 질문의 의미를 집단성원들이 인지하는지를 재확인한다.
- 7) 연습 5: 나의 문제해결연습  
자신의 문제를 직접 문제해결과정 양식에 맞추어서 작성해 보도록 함으로써 문제해결능력을 익히도록 한다.
- 8) 스트레스 관리 목표 작성  
집단리더는 스트레스 관리 목표를 설정하는 방법을 집단성원들에게 설명한다. 각각 자신의 목표를 작성한 다음 집단성원들과 의견을 공유한다.
- 9) 집단 마무리  
집단리더는 집단성원들이 문제해결을 위한 계획을 행동으로 실천하고 이것을 다음 회기 때 보고하도록 과제를 부여하고 집단을 마무리한다.
- (5) 4회기
- 목표
- 1) 스트레스와 사고의 연관성에 대해서 안다.
- 2) 합리적인 신념과 비합리적인 신념의 차이에 대해서 안다.
- 3) 자신의 비합리적인 신념, 인지적 왜곡을 인지한다.
- 개입과정
- 1) 지난 회기 회상  
3회기에서 다루었던 문제해결과정을 집단성원들이 기억하고 이해하는지를 먼저 살펴본다. 많은 집단성원들은 자신들이 문제해결과정을 매뉴얼대로 힘들여 해 보았던 기억들을 상기시킨다.
- 2) 과제 검토  
집단리더는 3회기의 과제를 체크한다. 집단리더는 3회기 이후에 문제해결로 선택한 해결책을 행동으로 옮긴 결과에 대해서 말해보도록 유도한다.
- 3) 목표 검토  
4회기에서 다룰 목표와 전체적인 내용을 소개한다.
- 4) 미니강의 5: 스트레스와 인지  
집단리더는 집단성원들에게 스트레스와 인지에 대한 미니강의를 한다.
- 5) 연습 6: 비합리적 신념 소개  
비합리적인 신념으로 인해서 괴로운 정서가 생긴다는 것을 사고, 정서, 행동 사이클로 설명한

다. 비합리적인 신념은 행동에 대해서 해로운 결과를 낳게 하는 자기패배적인 대화나 셀프 토크(self-talk)를 야기하게 된다는 것을 설명한다. 집단리더는 비합리적인 신념 목록을 집단성원들이 작성하고 난 후에, 왜 비합리적인 신념인가에 대한 집단성원들의 생각을 한 문항씩 공유하는 시간을 가지도록 한다. 이 시간을 통해서 자신의 생각에 비합리적인 신념이 있음을 스스로 인지할 수 있도록 하고, 비합리적인 신념에 대한 이유를 집단리더가 일방적으로 설명하기보다는 집단성원들의 토론과 발표를 통해서 공유할 수 있는 장을 만들도록 한다.

6) 집단 마무리

집단활동을 통해서 경험한 사실, 새로이 알게된 점을 집단성원과 토의하며 피드백을 교환한다.

(6) 5회기

●목표

- 1) 인지적 왜곡을 이해한다.
- 2) 자신의 인지적 왜곡에 대해서 인지한다.
- 3) 자신의 자기 진술 패턴을 변화시킨다.

●개입과정

- 1) 지난 회기 회상  
4회기에서 다룬 비합리적인 신념을 집단성원들이 설명하도록 유도하고 난 뒤, 집단리더는 비합리적인 신념의 개념을 요약한다.
- 2) 과제 검토
- 3) 목표 검토  
5회기에서 다룬 목표와 전체적인 내용을 소개한다.
- 4) 미니강의 6: 인지적 재구조화  
인지적 재구조화는 4회기에서 토의된 비합리적 신념의 연장임을 집단성원들에게 설명함으로써 지난 회기와 연결시킨다. 인지적 재구조화의 초점은 자기진술에 대한 개인의 패턴을 바꾸는 것이다. 집단리더는 “스트레스 상황에서 마음속으로 무엇이 진행되고 있는가?”를 집단성원들이 분석하도록 유도한다.
- 5) 연습 7: 사례  
집단리더는 자발적인 집단성원으로 하여금 사례

를 먼저 읽어보도록 유도한다. 사례에 나타난 비합리적인 신념 혹은 스트레스를 야기하는 셀프 토크를 집단성원들이 생각해보도록 유도한다.

6) 연습 8: 셀프 토크 실연

스트레스를 가중시키는 상황에서, 보다 합리적이고 건전한 진술로 대체시키는 연습을 하도록 한다. 방법은 스트레스 상황에서 도움이 될 만한 지지적인 셀프 토크를 큰 소리로 말하고, 그런 다음 입만 움직여서 자신에게 속삭이고, 그 다음에는 입도 움직이지 않고 마음속으로 말하는 것이다. 셀프 토크 훈련이 3단계로 이루어짐을 집단성원들에게 설명하고 집단리더가 직접 모델링을 한다. 집단성원들이 생각하는 스트레스 상황에서 도움이 될 만한 지지적인 셀프 토크를 생각해 보도록 시간적인 여유를 먼저 준 후에, 직접 셀프 토크를 실연해 보도록 한다.

7) 집단 마무리

생각하는 방식이 우리의 느낌에 많은 영향을 미친다는 사실을 상기시키고 일상생활에서 긍정적이고 적극적인 사고방식을 갖는 것이 중요하다는 사실을 집단성원들에게 재확인시킨다. 집단리더는 생각이 인간의 감정을 지배하기 때문에 오늘 연습한 셀프 토크를 일상생활에서 연습해 보도록 권유한다.

(7) 6회기

●목표

- 1) 언어적, 비언어적 의사소통에 대해서 이해한다.
- 2) 다양한 의사소통 스타일(소극적, 주장적, 공격적)을 인지한다.
- 3) 자신의 의사소통 패턴을 인지한다.
- 4) 주장적인 표현을 습득한다.

●개입과정

- 1) 지난 회기 회상  
집단리더는 5회기에서 다루었던 내용을 집단성원들이 설명해 보게끔 한다(예. 인지적 재구성, 셀프 토크). 그런 다음 집단리더는 셀프 토크의 개념, 주장행동의 중요성, 셀프 토크의 패턴을 변화시키는 전략을 집단성원들과 함께 요약하도록

한다.

2) 과제 검토

집단리더는 5회기의 과제를 검토한다. 변화되기를 원하는 자신의 셀프 토크에 대해서 집단성원들이 말해보도록 유도한다. 집단 밖에서 경험했던 스트레스를 셀프 토크와 연결해 보도록 한다. 스트레스 일지 작성을 체크한다.

3) 목표 검토

이번 회기에서는 여러 가지 의사소통을 익히고 의사소통과 효과적인 의사소통을 하기 위한 방법에 대해서 살펴볼 것임 집단성원들에게 소개한다.

4) 미니강의 7: 언어적 의사소통과 비언어적 의사소통 효과적인 의사소통을 하기 위한 첫 단계로서 언어적, 비언어적 의사소통에 대해서 소개한다.

5) 미니강의 8: 의사소통 스타일

주장적, 공격적, 수동적 의사소통 스타일에 대해서 설명한다.

6) 연습 9: “나의 의사소통 스타일은?”

자신의 의사소통 스타일을 알아보는 간단한 테스트를 실시한다. 간단한 테스트를 실시한 결과 점수를 각자가 합산하게 해서 자신의 의사소통 스타일을 알게 한다.

7) 연습 10: “비합리적인 신념과 주장적인 신념”

집단리더는 주장적인 반응을 했을 때, 집단성원들이 어떻게 느꼈는가를 이야기해 보도록 한다. 이것은 비합리적인 신념과 인지적 재구조화로 유도하는 것이다. 만약 주장적인 반응을 할 때 불편함을 느꼈다면, 비합리적인 신념으로부터 이 감정을 지적하도록 한다. 자기 주장적인 표현을 습득하기 위해서 개인적인 권리와 비합리적인 신념 리스트를 읽고 집단성원과 집단리더는 함께 비교, 토의해 본다. 집단리더와 집단성원들이 함께 한 문장씩 비합리적인 신념과 주장적인 신념의 차이점에 대해서 살펴본다.

8) 집단 마무리

앞으로 2회기가 남아 있음을 집단성원들에게 상기시킴으로써 집단종결 준비를 한다. 스트레스 일지 과제를 부여한다.

(8) 7회기

●목표

- 1) 스트레스 대처 기술로서 긍정적인 의사소통 기법을 습득한다.
- 2) 효과적이고 적절하게 자신을 표현하고 주장하는 자기표현법을 익힌다.

●개입과정

1) 지난 회기 회상

집단리더는 6회기 때 다룬 내용을 집단성원들이 설명하도록 유도한다. (예) 비합리적인 신념, 주장적인 반응하기, 집단리더는 비합리적인 신념, 주장적인 반응의 중요성을 요약한다.

2) 과제 검토

집단리더는 6회기의 과제를 체크한다. 집단성원들 가운데 집단에서 집단성원들과 말하고 싶어 하는 부분을 스트레스 일지에서 뽑도록 한다.

3) 목표 검토

7회기에서 다룬 목표와 전체적인 내용을 소개한다.

4) 미니 강의 9: “잘 듣기”

집단리더는 좋은 의사소통이 스트레스 상황에서 효과적으로 대처하는 중요한 열쇠 가운데 하나라는 것을 집단성원들에게 설명한다. 상대방의 이야기를 잘 듣는다는 것이 어떤 것을 의미하는지를 집단성원들에게 물어본다.

5) 미니강의 10: 의사소통을 하기 위한 “연결과 장애”에 대해서 살펴본다.

좋은 의사소통을 하는데 도움이 되는 연결부분과 반대로 장애가 되는 것이 있을 수 있는데 연결과 장애에는 어떤 것들이 있는가를 집단성원들에게 질문하고 토론하도록 한다.

6) 미니강의 11: “나 메시지”

우리가 당황했을 때 직접적이고 솔직하게 되기 위한 방법으로 “나는 ...라고 느낀다”는 진술이 있음을 집단성원들에게 소개한다. 집단리더는 집단성원들에게 “나 메시지”를 설명한다. “나 메시지”에 대한 기본 틀을 설명하고 난 뒤, 집단성원들에게 예를 들어보도록 한다. 집단리더는 나 메시지와 너 메시지에 대한 반응을 집단성원들이

직접 생각해 보고 이야기 나누도록 함으로써 나 메시지와 너 메시지에 대한 반응이 다르다는 것을 집단성원들에게 재확인시킨다.

7) 연습 11: “이야기 나누기”

집단성원들을 각각 두 집단으로 나누고 사례가 적힌 두 장의 카드를 한 장씩 가지게 하고 집단 리더가 지침을 설명한다. 긍정적인 의사소통을 사용하고 갈등이 해결될 수 있는 방법을 설명한다. 각 집단이 둘러앉아 토론을 한 후에 상대편 집단에 사례를 소개하고 각 사례에서 자신의 의견을 표현하는 방법을 소개하도록 한다.

8) 연습 12: “긍정적인 의사소통을 위한 단어 선택하기”

집단리더는 집단성원들에게 유인물을 나누어주고, 유인물에 나타난 예를 집단성원들과 함께 읽어본 후에, 옆의 빈칸에 긍정적인 의사소통을 하기 위한 단어를 써 볼 시간을 준다. 10분간의 여유를 준 후에, 집단성원들이 작성한 유인물을 발표하도록 하고, 한 사람이 발표하는 동안 나머지 집단성원들은 자신이 작성한 내용과 비교해 본다. 집단성원들이 모두 자신들이 작성한 유인물을 발표한 후에, 집단리더가 준비해온 긍정적인 의사소통을 하기 위한 단어를 집단성원들에게 소개하면서 집단성원들이 답한 것과의 유사점과 차이점을 느껴보도록 한다.

9) 집단 마무리

“의사소통을 향상시킬 수 있는 방법은 무엇인가?”에 대해서 집단성원들에게 질문하면서 집단 밖에서 연습을 하도록 유도한다. 마지막 스트레스 일지 과제를 부여하고, 집단을 마무리한다.

(9) 8회기

●목표

- 1) 스트레스를 줄이는 상황의 인지적-행동적 리허설을 통해서 대처기술의 사용을 증가하도록 돕는다.
- 2) 스트레스 대처 기술의 성공적인 적용을 공유한다.
- 3) 스트레스 관리 프로그램에 대한 생각과 느낌을

공유한다.

●개입과정

1) 지난 회기 회상

집단리더는 의사소통기법과 관련해서 어떤 것들이 있는지를 집단성원들에게 물어봄으로써 지난 회기 때 다루었던 내용을 회상해 보도록 한다.

2) 과제 검토

집단리더는 7회기의 과제를 검토하면서 일상생활에서 스트레스를 느꼈을 때, 대처기술의 성공적인 경험담에 관한 사례에 대해서 이야기를 나눈다.

3) 목표 검토

그 동안 다루었던 여러 가지 내용을 생각하면서 새로 익힌 스트레스 대처기술을 계속해서 사용할 수 있는 방법에 대해서 알아보려고 한다는 것을 알리면서 8회기에서 다룰 목표와 전체적인 내용을 소개한다.

4) 연습 13: “정리하는 시간”

집단 리더는 이제까지 스트레스 관리 프로그램에서 다루었던 내용들을 정리하는 시간을 가지면서 집단을 종결하고자 함을 집단성원들에게 알린다. 자신들이 배운 기법들 중에서 자기 자신에게 가장 적합하다고 생각하는 새로운 대처 기법을 적어보도록 한다. 유인물 작성이 끝난 후에, 서로의 의견을 발표함으로써 집단성원들의 변화된 모습을 함께 나눌 수 있는 시간을 가진다.

5) 연습 14: “미래의 스트레스 상황에 대한 준비”

임의로 각각 두 집단으로 나누고 각 집단은 가설적인 스트레스 시나리오를 만들어서 다른 집단성원들에게 적용해 보게 한다. 나누어진 소집단이 함께 의견을 모아서 유인물을 작성하도록 한다.

6) 집단 마무리

집단의 종결을 집단성원들에게 알리고 훈련에 대한 사고나 느낌을 공유한다. 집단 활동을 통해 경험한 사실, 알게된 점을 집단성원과 토의하며 피드백을 교환한 후 마무리한다. 4주 후에 있을 사후모임 날짜와 시간 그리고 장소를 공고하고 집단을 끝마친다.

#### 4) 프로그램의 실시 과정

본 프로그램을 실시하기에 앞서 서울시 소재 A 미혼모보호시설에서 미혼모 7명을 대상으로 예비 프로그램을 실시하였다. 이 프로그램 실시를 통하여 집단성원들의 프로그램에 대한 기대와 내용에 대한 피드백을 수집하였고 이를 바탕으로 프로그램을 일부 교정하여 본 프로그램을 실시하였다. 프로그램은 주 2회 총 8회로 진행되었고 프로그램 시작 1주일 전에 사전모임을 가졌으며 프로그램 종료 4주 후에 사후모임을 가졌다.

예비 프로그램을 통해서 수정한 부분을 살펴보면 첫째, 프로그램 대상자 선정 측면에서 가능한 프로그램의 탈락자를 막기 위하여 프로그램 실시 기간 동안 출산예정일이 포함되지 않은 임산부를 프로그램의 대상자로 선정하였다. 그 이유는 출산예정일이 프로그램 중간에 있는 경우에는 산후조리 때문에 출산 후 곧바로 프로그램에 참여하기가 곤란하며 출산 후 2주 이내에 퇴소하는 경우가 많아(서울시 부녀복지연합회, 1996) 프로그램 탈락율을 높이는 요인이 되기 때문이다. 실제로 예비 프로그램 결과 처음 구성된 집단성원 7명 가운데 조산 2명, 출산 1명, 양육모 1명, 출산 전 퇴소 1명으로 5회까지 참석한 집단성원은 5명이었고, 8회 프로그램에 끝까지 참석한 집단성원은 2명에 불과하였다.

둘째, 프로그램 내용 측면에서 신체적 이완 훈련에 대한 집단성원들의 프로그램 만족도가 낮아서 본 프로그램에서는 이 부분을 제외시켰다. 신체적 이완 훈련을 제외하고는 스트레스 관리 프로그램의 내용에 대한 만족도는 높은 편이어서 예비 프로그램에서 실시되었던 내용들을 본 프로그램에서 상당수 그대로 진행하였다.

셋째, 프로그램 구조 측면에서 프로그램은 총 8회로 수정하였다. 프로그램 횟수가 많은 것은 스트레스 관리 프로그램을 진행하는데 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 여지는 있으나, 프로그램 대상자가 미혼모보호시설에서 보호받고 있는 미혼모인 점을 감안해 볼 때 8회 프로그램이 적당한 것으로 나타났다. 그 이유는 미혼모의 대부분이 임신 8-10개월 사

이에 시설에 입소를 하여 출산 후 산후조리, 퇴소까지의 재소기간이 총 평균 2-3개월에 불과하고(서울특별시 부녀복지연합회, 1996), 더구나 조산의 경우까지 고려해볼 때 미혼모들을 대상으로 한 달 이상의 장기 프로그램을 미혼모보호시설에서 폐쇄집단으로 운영하기가 곤란하기 때문이다. 이런 면을 고려하여 본 프로그램에서는 총 8회의 주 2회 폐쇄집단으로 프로그램을 운영하였다.

집단성원은 1기 6명, 2기 7명씩으로 본 연구자가 직접 진행하였다. 프로그램의 장기적 효과를 알아보기 위해서 각 집단마다 프로그램을 실시한 지 4주 후에 사후모임을 가졌다. 사후모임은 총 13명 가운데 각 프로그램 종료 이후부터 사후모임 기간 사이에 퇴소를 하였거나 출산으로 인하여 거동이 불편한 각각 1명을 제외한 11명을 대상으로 이루어졌다.

## IV. 스트레스 대처 프로그램의 실시 결과

### 1. 스트레스 대처 프로그램의 효과성 분석

스트레스 대처 프로그램의 효과성을 분석하기 위하여 프로그램 실시 전과 후의 스트레스 수준, 대처방식, 그리고 비합리적인 신념에 있어 집단 1기와 집단 2기 모두에서 유의미한 차이가 있는지를 살펴보았다.

스트레스 수준에 있어서는 <표 4>에 나타난 바와 같이 집단 1기와 집단 2기 모두에서 프로그램 실시 전과 후에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 프로그램 실시 이후 스트레스 수준이 감소하여 스트레스 대처 프로그램이 집단 성원의 스트레스 수준을 감소시키는데 효과적인 것으로 나타났다.

대처방식에 있어서는 <표 5>에 나타난 바와 같이 집단 1기와 집단 2기 모두에서 프로그램 실시 전과 후에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 프로그램 실시 이후 대처방식에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 스트레스 대처 프로그램이 집단 성원의 스트레스 대처방식을 향상시키는데 효과적인 것으로 나타났다.

〈표 4〉 스트레스 대처 프로그램의 실시 전과 후의 스트레스 수준

스트레스 수준	Wilcoxon Signed Rank Test			
	N	차이값의 Median	Wilcoxon Statistics	P-value
집단 1기	6	- 3	-1.99*	.023**
집단 2기	7	-12	-2.21*	.014**

\*Based on positive ranks, \*\*p<.05

〈표 5〉 스트레스 대처 프로그램의 실시 전과 후의 대처 방식

대처 방식	Wilcoxon Signed Rank Test			
	N	차이값의 Median	Wilcoxon Statistics	P-value
집단 1기	6	-4	-1.75*	.040**
집단 2기	7	-5.5	-2.21*	.014**

\*Based on negative ranks, \*\*p<.05

〈표 6〉 스트레스 대처 프로그램의 실시 전과 후의 비합리적인 신념

비합리적인 신념	Wilcoxon Signed Rank Test			
	N	차이값의 Median	Wilcoxon Statistics	P-value
집단 1기	6	-11	-1.99*	.023**
집단 2기	7	-11	-2.20*	.014**

\*Based on positive ranks, \*\*p<.05

비합리적 신념에 있어서는 〈표 6〉에 나타난 바와 같이 집단 1기와 집단 2기 모두에서 프로그램 실시 전과 후에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 프로그램 실시 이후 비합리적인 신념이 감소하여 스트레스 대처 프로그램이 집단 성원의 비합리적인 신념을 감소시키는데 효과적인 것으로 나타났다.

## 2. 스트레스 대처 프로그램의 질적 분석

스트레스 대처 프로그램의 실시 결과는 질적 분석을 통하여 스트레스 대처 프로그램의 목표와 관련하여 크게 3가지 측면에서 살펴보았다. 첫째, 스트레스 수준 감소 측면, 둘째, 대처 방식 향상 측면, 셋째, 비합리적인 신념 감소 측면이다.

질적 자료의 수집은 집단 프로그램이 진행되는 동안 전 과정을 비디오로 녹화한 자료, 집단성원간의 토의 및 상호작용 내용 관찰 그리고, 집단과정에서 집단성원들이 직접 작성한 유인물을 활용하였다.

특히, 집단과정에서 집단성원들이 직접 작성한 유인물은 크게 3가지 부분에서 살펴보았다. 첫째, 각 회기의 집단 과정에서 작성한 유인물을 통해서 변화 과정을 분석하였다. 둘째, 개별 집단성원들이 프로그램에 대해서 느꼈던 점, 도움이 되었거나 프로그램으로 인해서 변화된 점에 대해서 논의된 피드백을 중심으로 집단성원의 변화 내용을 살펴보았다. 셋째, 프로그램 종료 4주후에 사후모임을 가져 프로그램의 영속성에 대한 것을 중심으로 실제상황에서 스스로 어떻게 달라졌는지, 자신의 스트레스 수준에 변화가 있는지, 스트레스 대처 프로그램에서 배운 기술을 어느 정도로 활용하는지를 참여한 집단성원들을 대상으로 살펴보았다.

### 1) 스트레스 수준 감소 측면

스트레스 수준 감소는 특정 회기의 개입으로 인하여 일어난 결과라기보다는 스트레스 관리 프로그램 개입 전반에 걸쳐 이루어진 결과에 의한 것으로

볼 수 있다. 스트레스 관리 프로그램에 참석함으로써 집단성원들에게 공통적으로 나타난 변화가 스트레스 수준의 감소이다.

“지금도 똑같은 임신상황이지만 프로그램에 참여하고 난 후부터는 스트레스 수준이 낮아진 것 같다.”(사례 K)

특히 집단성원들은 스트레스 관리 프로그램에서 배운 여러 가지 대처 기술로 인해 스트레스 수준이 낮아졌다고 지적한다.

“상대방을 비판하기보다는 나의 생각과 틀린 신념이나 상대방의 인격을 인정해 주니까 스트레스 수준이 낮아지는 것 같다.”(사례 I)

“전에는 무조건 화만 내고 남 탓만 했지만, 지금은 긍정적으로 생각하려고 하고 나 메시지나 셀프 토크 등을 사용함으로써 스트레스 수준이 많이 낮아지는 것을 느낄 수가 있어요. 나 스스로가 스트레스 수준이 낮아진 것을 느끼기 때문에 다른 사람들에게도 이 프로그램을 권하고 싶어요.”(사례 K)

“임신하고 난 후부터는 짜증도 많이 나고 예민해지고 스트레스가 높았는데, 여러 가지 대처 능력을 배우고 난 후부터는 스트레스 수준이 많이 낮아진 것 같다.”(사례 I)

임신상태가 계속되고 있는 상황에서 집단성원들의 스트레스 수준은 프로그램에 참여함으로써 전반적으로 낮아진 것으로 지적되고 있다. 대체적으로 집단성원들은 2회기에서 다른 대처기술의 종류와 3회기부터 7회기동안 기술습득과 행동화 단계에서 다른 프로그램 내용으로 인해서 스트레스 수준이 낮아졌음을 지적하고 있다. 특히 스트레스 수준이 감소하는데 영향을 미치는 요인으로써 많은 집단성원들이 지적하는 부분은 대처전략의 습득이다. 이러한 스트레스 수준이 감소되었음을 보고하고 있는 집단성원들 각각의 평가는 대체적으로 김만지(2000a)의 연구결과와도 일치하고 있다.

미혼모들은 청소년기 발달단계에 따라 겪게 되는 스트레스 이외에도 임신을 함으로써 부모가 되는 변화로 인한 스트레스, 가족과의 갈등, 대인관계에서 느끼는 심리적 위축감을 비롯한 다양한 스트레스를

동시에 겪는다. 하지만 프로그램의 개입으로 인하여 스트레스 수준이 감소됨을 고려해볼 때, 임신부인 미혼모 대상의 스트레스 대처 증진을 위한 프로그램은 출산후 겪게 되는 더욱더 큰 혼란으로 인한 스트레스를 미혼모들이 보다 잘 조절하여 정서적 안정을 도모하는데 도움이 될 것으로 예견된다.

## 2) 대처 방식 향상 측면

1회기 때 작성한 대처전략양식 유인물에 의하면 집단성원들이 주로 사용하는 스트레스 대처 방식에 회피, 무시, 직면이 가장 많았다.

“무시해 버리고 생각하지 않으려고 한다. 하지만, 무시하는 것은 별로 좋은 방법은 아닌 것 같다. 어떻게 보면 스트레스가 더 생기는 것 같다.”(사례 C, 사례 J) - 무시

“스트레스 상황을 피하려고 술을 마시거나 담배를 많이 피웠어요. 잠시 마음은 편해서 좋지만, 그렇다고 문제가 해결되는 것은 아니기 때문에 효과적인 스트레스 대처 방법은 아니라고 생각해요.”(사례 A) - 회피

“주로 피해 버린다. 하지만 피하고 나면 후회가 많이 남는다. 효과적인 방법 같지는 않다.”(사례 D) - 회피

“머릿속에 생각이 날 때마다 생각하지 않으려고 애 쓴다. 회피하는 것은 언젠가는 다시 생각이 나기 때문에 좋은 방법은 아닌 것 같다. 회피가 아니면 바로 부딪혀 버리는 직면도 괜찮은 방법인 것 같다. 그러면 속은 후련해지니까. 하지만 스트레스가 해결되는 것은 아니다.”(사례 F) - 회피, 직면

“약물을 복용한다.”(사례 H) - 회피

집단성원들에 의해 공통적으로 지적된 사항은 자주 사용해 온 회피, 무시, 직면이 비효과적인 스트레스 대처 방법이라는 것이다. 한편 스트레스 대처 프로그램이 진행되면서 미혼모들이 습득한 대처 방법의 종류는 여러 가지로 나타났는데 그 가운데 효과적이라고 지적된 대처 방법에는 긍정적인 재평가, 설득, 셀프 토크, 나-메시지 의사소통기법, 주장적인 표현, 문제해결 등이 있다.

“상황을 긍정적으로 보는 것은 참 좋은 방법이라고

생각된다. '항상 그래야 한다'고 생각하는 경향이 많았는데, 프로그램에 참여하면서 '그럴 수도 있지.' 라는 긍정적인 셀프 토크는 사람의 마음을 편안하게 해 주는 면이 있어서 좋았다. 사소한 일에 덜 신경 쓰고, 내 자신의 마음을 더 크게 하고 이해하는 마음이 생겨나서 좋다."(사례 H, 사례 I) - 긍정적인 재평가, 셀프 토크

"의사소통기술과 문제해결과정은 많은 도움이 되었다. 그리고 스트레스에 대한 여러 가지 대처 방법들을 알게 되어서 좋았다. 많이 활용할 것이다."(사례 A) - 의사소통기술, 문제해결과정

"셀프 토크를 하면 마음이 어느 정도 가라앉는 것 같아서 좋다."(사례 G, 사례 J) - 셀프 토크

"이전에는 회피하거나 맞붙어서 싸움이나 문제를 만들었지만, 지금은 다시 한 번 더 생각하고 그 사람을 이해하려고 노력하게 되었다. 셀프 토크가 많은 도움이 된다."(사례 C, 사례 K) - 긍정적인 재평가, 셀프 토크

"스트레스를 무조건 참는 것이 좋은 것이 아니고 여러 가지 대처 방법을 활용해서 해결해 나가는 것이 좋다는 것을 알게 되었다. 왜냐하면 나는 이제까지 참는 것이 제일 좋은 방법이라고 생각했기 때문이다. 상황을 긍정적으로 생각하는 방법은 내 평생 쓸 것이다."(사례 I) - 긍정적인 재평가

"스트레스를 가중시키는 요인 중에 나 자신이 이유가 될 수 있다는 사실이 나에게서 새로웠다. 이때까지는 스트레스 상황에서 참기만 했다. 하지만 상대방에게 직접 나의 생각을 말하고 '나 메시지' 방법과 문제해결대처방법을 쓰면 스트레스 수준이 낮아지는 것 같다."(사례 L) - 나-메시지, 주장적인 표현, 문제해결

집단성원들의 스트레스 대처방식이 향상되었음은 공통적으로 지적된다. 앞서 언급했듯이 새로운 대처방식의 습득은 스트레스 수준을 낮추는데 큰 기여를 하고 있음을 집단성원들이 지적하고 있다. 집단성원에 따라서 선호되는 대처방식의 종류가 다양하기는 하지만, 대체적으로 한 가지 이상의 새로운 대처방식을 습득한 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 프로그램 대상이 미혼모가 아닌 여러 연구에서도 살펴볼 수 있는데 HIV를 앓고 있는 게이를 대상으로

로 한 Lutgendorf 등(1998)의 연구, 아동을 대상으로 한 Israelashvill(1998)의 연구, 회사의 중간관리자를 대상으로 한 Josman(1994)의 연구에서는 긍정적인 재구조화를 수용하고 인지대처기술이 향상되었다. 미혼모 대상의 de Anda(1998), 심장병 환자를 대상으로 한 Vavak(1992)의 연구결과에서는 적극적인 대처전략 사용이 증가되었다. 이러한 연구결과들은 미혼모 대상의 스트레스 대처 증진을 위한 프로그램이 미혼모들의 스트레스 대처 방식을 향상시키는데 효과적임을 뒷받침하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 정황을 미루어볼 때, 미혼모들이 자신들의 구체적인 스트레스 상황에 직접 대처방식을 적용해 볼 수 있고 긍정적인 대처전략의 방향과 지침을 제공하는 데 있어 본 프로그램이 유용함을 알 수 있다.

### 3) 비합리적인 신념 감소 측면

집단성원들에게서 비교적 많이 나타난 비합리적인 신념에는 '어떤 사람은 나쁘고, 사악하며, 악랄하다. 그러므로 그러한 사람들은 반드시 비난과 처벌을 받아야 한다', '과거는 현재의 많은 것을 결정한다', '완전한 사랑, 완전한 관계는 존재한다', '인간으로서의 가치는 얼마나 많은 것을 성취하느냐에 달려 있다', '화는 나쁘고 파괴적이다', '이기적인 것은 나쁘다' 등이 있다. 각 집단성원들이 자신의 생각과 일치하다고 보고한 비합리적인 신념을 보면 다음과 같다.

1. 자신은 주위의 모든 사람들로부터 항상 사랑과 인정을 받아야 한다 (C, J, L, M)
2. 가치가 있다고 여겨지기 위해서는 완벽하리만큼 유능하고, 적절하며, 성취적이어야만 한다 (A, H)
3. 어떤 사람은 나쁘고, 사악하며, 악랄하다. 그러므로 그러한 사람들은 반드시 비난과 처벌을 받아야 한다 (B, C, G, K, L, M)
4. 일이 바라는 대로 되지 않는 것은 곧 무시무시한 과벌이다 (G)
5. 사람의 불행은 외부환경 때문이며 사람은 정서를 야기하는 사건에 되반응한다 (L, M)
6. 위협하거나 두려운 일은 항상 일어날 가능성이 있고 그것은 불안과 두려움을 느끼게 한다 (H)

- K, L, M)
7. 인생에 있어서 어떤 어려움이나 주어진 자기책임을 직면하는 것보다는 이를 회피하는 것이 더 더 쉬운 일이다 (L, M)
  8. 과거는 현재의 많은 것을 결정한다 (A, B, E, H, K, L)
  9. 행복은 찾아다니지 않고 끝없이 휴식을 취함으로써 성취될 수 있다 (J)
  10. 사람은 자신이 경험하거나 느끼는 바를 통제할 수도 없으며, 무기력하다 (G, K, L)
  11. 사람은 약하므로 결코 상처를 입어서는 안 된다 (A, H, I, M)
  12. 좋은 관계는 서로의 희생을 기초로 해서 상대방에게 주는 것이 중요하다 (B, I, M)
  13. 만약 사람들을 즐겁게 할 수 없다면, 사람들로 부터 버림받거나 거부당할 수도 있다 (G)
  14. 사람들이 자신을 실망시켰을 때, 그것은 자신이 틀리거나 나쁘다는 것을 의미한다 (C, G, K, L, M)
  15. 완전한 사랑, 완전한 관계는 존재한다 (C, E, G, I, K, M)
  16. 사람은 행복한 인생을 누릴 권리가 있으므로 고통을 느껴서는 안 된다 (M)
  17. 인간으로서의 가치는 얼마나 많은 것을 성취하느냐에 달려있다 (C, G, H, L, M)
  18. 화는 나쁘고 파괴적이다 (A, C, F, H, I, J)
  19. 이기적인 것은 나쁘다 (C, E, G, H, I, J, K, L, M)

대부분 집단성원들은 자신이 가지고 있는 비합리적인 신념이 왜 비합리적인 신념인가에 대한 설명은 이해가 가지만 막상 자신의 마음으로 받아들이지 않는다고 피드백과정에서 밝혔다. 따라서 비합리적인 신념이 변하는 데에는 인지의 발달과 이에 따른 시간이 소요될 것으로 예견된다.

하지만, 집단성원들이 공통적으로 지적한 내용을 살펴보면 스스로가 자신의 비합리적인 신념을 깨닫게 되었고 그 비합리적인 신념이 스트레스를 일으키는 요인이 됨을 인지한다는 것이다.

“자신이 보통 느끼는 스트레스가 자신의 비합리적인 신념에서 나올 수 있다는 것을 알게 되었다. 그리고 나의 부정적인 생각 때문에 스트레스가 더 커질 수 있음을 알 수 있었다. 프로그램에 참여하면

서 나만의 사고가 다른 사람들과 차이가 있다는 것을 알고 반성하였다. 다른 사람의 생각도 존중해야 된다는 신념이 생겼다.”(사례 B)

“예전에는 옳다고 생각했고, 그것에 대해 전혀 의심하지 못했던 부분 가운데 내가 갖고 있는 비합리적인 신념을 알게 되었다. 처음에 내가 갖고 있는 생각이 비합리적인 생각이라는 느낌이 안 들었으나 다른 사람들의 말을 듣고 나의 생각의 많은 부분도 변하게 되었다.”(사례 E)

“내가 갖고 있는 신념가운데 비합리적인 신념이 있다는 것을 알게 되었고, 이런 비합리적인 신념 때문에 더 스트레스가 많이 생기는 것 같다는 생각이 들었다.”(사례 F)

특히, 집단성원들은 스스로가 인지한 비합리적인 신념의 변화로 인해서 효과적인 스트레스 대처가 이루어짐을 지적한다.

“나의 생각과 다른 생각을 가진 사람들을 옛날에는 비판했었는데 지금은 그 사람을 인정해주고 타협하는 자세를 갖게 되었어요. 왜냐하면 나도 비합리적인 생각을 할 수 있다는 것을 프로그램에 참여하면서 알게 되었기 때문이에요. 이전에는 스트레스가 다른 곳에서 오늘 줄 알았고 화를 내거나 짜증을 내는 식으로 스트레스를 표현했었어요. 하지만 지금은 나를 먼저 살펴보고 그리고 대처방안을 생각해요. 그랬더니 스트레스를 표현하는 일들이 많이 줄어들었어요. 프로그램을 통해서 정말 기억에 남는 것은 자신이 보통 느끼는 원인 모를 스트레스가 자신의 비합리적인 신념에서 올 수 있다는 것이에요.”(사례 B)

“나의 비합리적인 신념을 알게 된 것이 무엇보다 인상깊었다. 그리고 나의 비합리적인 신념으로 인해 내가 그 동안 스트레스를 많이 느꼈음을 알게 된 것은 아주 큰 수확이라고 생각한다.”(사례 B)

또한 비합리적인 신념의 변화와 더불어 긍정적인 인지의 발달을 지적하고 있다.

“나는 비교적 긍정적으로 생각하는 편이고 스트레스에 대처하는 나의 방법이 나쁘지 않음을 알게 되었다. 앞으로도 사물의 긍정적인 면을 바라보며 생활할 것이다. 긍정적인 대처기법이 나에게 가장 잘 맞는 것 같다.”(사례 I)

“프로그램에 참여하면서 긍정적으로 생각하는 것을 알게 되었다. 긍정적으로 생각하는 것은 스트레스 상황에서 나에게 많은 도움이 되었다.”(사례 M)

스트레스 대처 증진을 위한 프로그램의 개입으로 인하여 비합리적인 신념이 많이 감소되었다. 비합리적인 신념과 스트레스가 긍정적인 상관관계를 가지고 있음을 유념해 볼 때(Vestre & Burnis, 1987; Forman, 1990) 비합리적인 신념과 관련된 부분은 스트레스 대처 증진을 위한 프로그램에서 유용한 개입임을 유추해 볼 수 있다. 청소년기 연령 대에 있는 미혼모들의 사고방식 가운데 특징적인 것은 그 무엇도 자신들을 이겨낼 수 없고 영원히 사는 존재로 여기며 자신은 행동 결과로부터 제외되고 규칙을 위배하지 않는다고 믿는 것이다(Webb, 1994). 따라서 이러한 정황을 고려해볼 때 인지적인 부분에 대한 개입은 보다 긍정적인 인지의 발달을 꾀하고 비합리적인 신념을 감소시키는데 기여하여 스트레스 수준을 낮춤으로써 효율적인 스트레스 대처가 이루어지도록 돕는다.

정리해 보면, 스트레스 대처 증진을 위한 프로그램은 미혼모의 스트레스 대처와 관련해서 긍정적인 영향을 미친 것으로 해석된다. 미혼모의 스트레스 감소에 도움을 주었고 자기 자신의 대처방법을 인지하고 다양한 대처 방법들을 배움으로써 자신에게 효과적이고 적합한 대처방법들을 습득하도록 하였다. 대부분의 집단성원들은 집단을 통해서 다른 집단성원들과 의견을 나누고 자신의 이야기를 할 수 있다는 점에서 만족감을 표현하였다. 프로그램을 통해서 자신의 감정과 생각을 자유로이 표현할 수 있었고 그래서 마음이 편안해졌음을 보고하였다. 그러나 직면하고 싶지 않은 아이의 장래나, 해결되지 않은 미혼부에 대한 감정, 자신의 장래 걱정은 프로그램에 참여하면서 오히려 스트레스를 일으키는 요인이 되기도 하였다고 지적하였다.

## V. 결 론

본 연구에서는 미혼모의 스트레스 대처 증진을

위해서 인지적 재구조화, 인지기술훈련방법을 활용한 인지행동접근과 Palmer(1991)와 Brehm(1998)의 스트레스 관리 훈련 내용을 근거로 스트레스 대처 프로그램을 개발, 실시하였다. 양적 분석과 질적 분석을 통하여 프로그램 결과에 대한 효과성을 살펴보았다. 양적 분석의 결과 스트레스 대처 프로그램의 개입으로 인하여 스트레스 수준이 낮아졌으며, 대처방식이 향상되었고, 그리고 비합리적인 신념이 감소하는데 효과적이었음이 입증되었다. 집단진행과정에서 나타난 토의내용 및 관찰 그리고 작성한 유인물 내용을 근거로 한 질적 분석을 통해서 집단성원의 변화 경향을 살펴볼 수 있었다. 집단성원들은 공통적으로 다양한 대처방식을 습득하게 되었고 새로운 대처방식을 활용함으로써 스트레스 수준이 낮아졌으며 비합리적인 신념이 줄어든 것으로 나타났다.

이상의 연구결과가 임상 실천에 시사하는 함의는 다음과 같다.

첫째, 인지행동모델을 기반으로 한 미혼모 대상의 스트레스 대처 증진 프로그램의 효과가 입증됨으로써 인지행동모델의 유용성을 지지하는 경험적인 증거를 제공하였다. 상호작용모델에 근거한 스트레스 개념과 인지행동이론의 연관성을 고려해볼 때, 인지행동이론의 취약한 부분을 보완하기 위해서 정서적인 면이 프로그램 개발부분에서 보완된다면 더욱더 효과적인 스트레스 대처를 위한 개입이 이루어질 것으로 생각된다.

둘째, 미혼모들에게 다양한 스트레스 대처 전략 습득의 기회가 필요하다. 그 이유는 프로그램 적용 과정에서 대다수 미혼모들의 스트레스 대처 전략이 주로 회피와 직면에 그치는 것으로 나타났기 때문이다. 미혼모들에게 스트레스 대처 전략의 교육과 습득의 기회가 주어진다면 다양한 스트레스 대처를 사용하게 되고 보다 적응적인 대처 전략을 사용함으로써 스트레스 수준을 낮추는 등의 스트레스 대처부분에서 효과적인 접근이 이루어질 것이다. 스트레스 대처와 관련된 개입은 단지 일시적인 개입의 효과에 그치지보다는 자기 자신을 관리하는데 중요한 힘이 될 것으로 사료된다. 현재 우리 나라에서 미혼모를 대상으로 한 스트레스 대처 프로그램이

이루어지고 있는 경우는 매우 드물다. 외국의 경우에 학교에서 임신모와 양육모를 대상으로 이루어진 스트레스 대처 증진을 위한 프로그램에 대한 몇몇 연구는 진척되었지만(Barth et al, 1983; Schinke et al, 1986; Weirman & Simmon, 1991; Robison, 1999) 학교 내에서 실시하는 외국의 개입 방향은 우리나라 현실에서 실현가능성이 떨어진다. 따라서 개인적인 발달변화와 임신으로 인한 스트레스가 중복되어 있는 미혼모들을 위한 스트레스 대처 증진 프로그램이 접근가능성을 고려하여 미혼모들을 보호하고 있는 미혼모보호시설에서 실시되어진다면 임신과 출산으로 인하여 겪는 위기상황에서 보다 건강한 정신건강을 도모하는데 도움이 될 것으로 사료된다.

셋째, 미혼모 가운데 중·고교 재학생과 퇴학생이 증가하는 현실을 고려해볼 때 학교에서 학교사회복지사나 교사에게 스트레스 대처와 관련된 특화된 훈련과 보수교육을 제공함으로써 스트레스 대처와 관련된 부분을 청소년들에게 전달할 수 있는 방법을 모색해 볼 수 있다. 만약 청소년들에게 문제해결 대처 전략을 비롯한 스트레스 대처의 방법이 제공된다면 프로그램 참가자들은 보다 향상된 스트레스 대처 방식을 사용하게 될 것이다. 이러한 결과 예측은 청소년을 대상으로 스트레스 대처 증진 프로그램을 실시한 여러 연구 결과를 통해서 유추해볼 수 있다(de Anda, 1998; Kiselica 등, 1994; Hains, 1992; Hains & Szyjakowski, 1990). 또 청소년의 인성발달 및 문제예방을 위한 학교정신건강 프로그램 개발의 일환으로 우리 나라에서 중학생들을 대상으로 학교에서 실시한 스트레스 훈련의 연구결과를 보면, 개입 결과 스트레스 수준이 감소하였고 스트레스 대처 방법 중 소극적 철수, 정서 표출, 적극적 망각, 고집, 긍정적 비교, 체념, 정서적 사회적 지원 추구의 사용 정도에 영향을 준 것으로 나타났다(이시형 외, 1998). 이러한 접근이 미혼모가 되는 가능성을 줄이는 절대적인 예방책으로 볼 수는 없으나 스트레스 상황에서 자신을 보다 잘 관리할 수 있는 능력을 배양한다는 면에서는 의의가 있을 것으로 사료된다.

넷째, 실천적 측면과 관련된 부분으로서 동일한

인생 발달 주기 상에 있는 청소년이라도 청소년 중기와 후기에 따라서 프로그램 내용의 인지도와 이해도에 차이가 있음이 프로그램 적용 과정에서 나타났다. 따라서 청소년기 가운데에서도 중기와 후기를 분리하여 각 연령의 특성을 반영한 프로그램을 실시함으로써 임상실천의 정교화를 꾀할 수 있을 것으로 사료된다.

## ■ 참고문헌

- 김두섭 역(1999). *질적연구방법론*. 서울: 나남출판.
- 김만지(2000a). 미혼모의 스트레스 관리 향상을 위한 인지행동치료의 적용. *한국가족복지학회지*, 5, 41-70.
- 김만지(2000b). 청소년 임신과 스트레스. 2000 춘계 학술대회. *한국사회복지학회지*, 615-628.
- 보건복지부(1999). *여성복지사업안내*.
- 서울특별시 부녀복지연합회(1996). *한국 미혼모 복지의 현황과 발전방향*.
- 여성신문. 1998년 12월 12일자, [학교밖의 십대들] '준비안된' 성관계, 미혼모 시설 만원사레.
- 이시형 외(1998). *스트레스, 문제없다!*. 삼성생명 사회정신건강연구소.
- 한국부인회총본부(1996). *윤락여성 및 미혼모에 대한 자료집*.
- 한국여성개발원(1984). *미혼모 실태에 관한 연구*.
- Barth, R. P. & Schinke, S. P. (1983). Coping with daily strain among pregnant and parenting adolescents. *Journal of Social Service Research*, 7, 51-63.
- Boekaerts, M. (1996). *Handbook of coping: theory, research, applications*. N. S. John Wiley & Sons. Inc.
- Brehm, B. A. (1998). *Stress Management -Increasing Your Stress Resistance*. Longman.
- Cameron, R. & Meichenbaum, D. (1982). *HANDBOOK OF STRESS - Theoretical and Clinical Aspects*. The Free Press.
- Coddington, R. D. (1979). *Life Events Associated*

- With Adolescent Pregnancies. *Journal of Clinical Psychiatry*, 40, 180-185.
- de Anda, D. (1998). The evaluation of a stress management program for middle school adolescents. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 15(1), 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), 53-67.
- deAnda, 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), 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), 315-321.
- Gillmore, M. R., Lewis, S. T., and Lohr, M. J. (1997). Repeat Pregnancies Among Adolescent Mothers. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 536-550.
- Hains, A. A. & Szyjakowski, M. (1990). A Cognitive Stress-Reduction Intervention Program for Adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 37(1), 79-84.
- Hains, A. A. (1992). A stress inoculation training program for adolescents in a high school setting: a multiple baseline approach. *Journal of Adolescence*, 15, 163-175.
- Israelashvill, M. (1998). Preventive school counseling: A stress inoculation perspective. *Professional School Counseling*, 1(5), 21-25.
- Josman, Zvi Eliyahu. (1994). An evaluation of the impact of a corporate stress management intervention program. *Ph. D. diss. Rutgers the state university of New Jersey.*
- Kalmuss, D. S. & Namerow, P. B. (1994). Subsequent childbearing among teenage mothers: The determinants of a closely spaced second birth. *Family Planning Perspectives*, 26, 149-159.
- 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, 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*. Wolchik & Sandler(eds.). Plenum Press, New York. 245-271.
- Lutgendorf, S. K., Antoni, M. H., Ironson, G., Starr, K., Costello, N., Zuckerman, M., Klimas, N., Fletcher, M. A., & Schneiderman, N. (1998). Changes in cognitive coping skills and social support during cognitive behavioral stress management intervention and distress outcomes in symptomatic human immunodeficiency virus(HIV)-seropositive gay men. *Psychosomatic Medicine*, 60(2), 204-214.
- Matheny, K. B., Brack, G. L., McCarthy, C. J., and Penick, J. M. (1996). The effectiveness of cognitively-based approaches in treating stress-related symptoms. *Psychotherapy*, 33(2), 305-320.
- Mickey, D. L. (1990). The effects of a multi-modal stress management training program on individuals with traumatic brain injury. *Ph.D. diss. Illinois Institute of Technology.*
- Mills, J. W. 저, 김정희 역 (1998). 스트레스에 대처하는 방법. 서울: 성원사.
- Mott, F. L. (1986). The pace of repeated childbearing among young American mothers. *Family Planning Perspectives*, 18, 5-12.
- O'Brien, W. H., Roksana Korchynsky, Jennifer

- Fabrizio, Jennifer McGrath, Aaron Swank (1999). Evaluating Group Process in a Stress Management Intervention: Relationship between Perceived Process and Cardiovascular Reactivity to Stress. *Research on Social Work Practice*, 9(5), 608-630.
- Palmer, S. & Dryden, W. (1996). *Stress Management and Counselling - Theory, Practice, Research and Methodology*, CASSELL.
- Palmer, S. (1991). Behaviour therapy and its application to stress management. *Health and Hygiene*, 12, 29-34.
- 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), 97-122.
- Quintanilla, M. C. (1999). The effects of a stress intervention strategy on residential treatment staff: The PASS program. *Ph. D. diss. St. Mary's Univ.*
- 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.*
- Schinke, S. P., Barth, R. P., Gilchrist, L. D., and Maxwell, J. S. (1986). Adolescent mothers, stress, and prevention. *Journal of Human Stress*, 12(4), 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), 189-204.
- Snow, D. A. (1996). Personality Correlates of Adolescent Stress Coping Responses. *Ph.D. diss. Michigan State Univ.*
- Spear, Hilla J. (1997). Teenage Pregnancy: The Experiences of Adolescent Females Who Attend an Alternative School. *Ph. D. diss. Virginia Univ.*
- The Alan Guttmacher Institute (1998). *Fact in Brief: Teen Sex and Pregnancy*. New York.
- Unger, J. B., Kipke, M. D., Simon, T. R., Johnson, C. J., Montgomery, S. B., & Iverson, E. (1998). Stress, coping, and social support among homeless youth. *Journal of Adolescent Research*, 13(2), 134-157.
- Vavak, C. R. (1992). Multimodal stress management training with cardiac rehabilitation patients and their spouses. *Ph.D. diss. University of Kansas.*
- Vestre, N. D. & Burnis, J. J. (1987). Irrational beliefs and the impact of stressful life events. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 5(3), 183-188.
- Webb, W. (1994). Teen Sexuality: Empowering Teens to Decide. *Policy Studies Review*, 13, 127-139.
- Weinman, M. L. & Simmons, J. T. (1991). Building internal resources in maladaptive pregnant teens. *Residential Treatment for Children & Youth*, 9(1), 17-27.
- <http://www.prolife.or.kr>