

청소년의 스트레스 관리를 위한 멘토링 프로그램

신윤희 · 안양희

연세대학교 원주의과대학 간호학과 교수

A Mentoring Program for Stress Management among Korean Adolescents

Shin, Yun Hee · Ahn, Yang Heui

¹Professor, Department of Nursing, Yonsei University Wonju College of Medicine

Purpose: The purpose of this study was to develop a mentoring program for stress management among Korean adolescents and to assess the effects of the program. **Methods:** The nonequivalent control group (CG) pretest-posttest design was used in this study. The mentoring intervention was delivered to 18 middle school students (males and females) but nothing was done to the control group consisting of 18 students. The mentoring intervention was conducted by seven nursing students who participated in the program as mentors using various methods such as individual meetings and group activities. The dependent variable was stress level. **Results:** The program consisted of group and individual mentoring. At follow-up, although the mentees's satisfaction was high and they stated qualitatively positive experience, the difference of stress level between the two groups was not significant. **Conclusion:** If future mentoring programs reflect the limitation of the current program, they may have potential as developmentally appropriate interventions for stress management of adolescents, and enable nursing students to gain confidence in their professional capability.

Key Words : Mentor, Stress, Adolescent

I. 서 론

1. 연구의 필요성

청소년 시기란 급격한 신체적, 심리사회적인 변화로 인해 불안정과 많은 갈등을 경험하는 시기이다. 특히 변화가 빠르고 경쟁이 심한 현대사회에서는 청소년이 자신의 정체감을 확립하고 역할혼돈 없이 성인으로 올바르게 성장하는데 많은 어려움을 초래하고 있다. 더욱이 우리나라 청소년들은 입시위주의 교육으로 인한 치열한 경쟁, 지나친 부모의 기대, 경쟁구조 속에서의 교우갈등 등으로 많은 스트레스를 경험하고 있다.

여러 선행 연구들을 통해 드러난 청소년의 스트레스 유발요인으로는 많은 시간을 학교에서 보내게 됨에 따라 학교가 청소년의 성장과 발달에 중요한 영향을 미치는 곳으로서 가장 큰 스트레스원이다. 그 다음 가정환경을 중요한 스트레스원이라고 밝히고 있는데 가족관계, 특히, 부모와의 관계가 스트레스 수준 및 스트레스 대처에 영향을 미치며 가정의 경제생활 수준이 청소년의 스트레스원으로 작용한다. 세 번째는 친구 및 대인관계로 이 시기 특유의 또래집단 형성이 청소년의 적응과 정체성 확립에 긍정적, 부정적으로 영향을 미침으로써 스트레스원으로 작용한다. 마지막으로 청소년기는 타인과의 비교평가로 깊은 소외와 열등감을 체험하거나 자신의 의사를 표현하지 못하고 타인 앞에 나서기를 두려워하는 기피현상 등이 나타날 수 있는데 이러한 학생 자신의 성향이 또 하나의 스트레스원으로 영향을 미친다(Hyun, Kim, & Kim, 2004; Ko, 2003; Kwon, 2003; Shin, 2004).

주요어 : 멘토, 스트레스, 청소년

Address reprint requests to : Ahn, Yang Heui, Department of Nursing, Wonju College of Medicine, Yonsei University, 162 Ilsan-dong, Wonju 220-701, Korea. Tel: 82-33-741-0383, Fax: 82-33-743-9490, E-mail: ahn57@yonsei.ac.kr

투고일 : 2009년 5월 14일 게재확정일 : 2009년 6월 22일

이러한 스트레스에 효과적으로 대처하지 않으면 두통, 과민성 대장증후군, 궤양성 대장염, 신경성 피부염 등의 각종 신체적 질병 및 신체증상들을 유발할 뿐만 아니라 우울, 불안 등과 같은 심리적 장애와 이로 인한 술, 담배 및 약물사용 등의 행동변화를 가져오고 이러한 행동변화가 다시 신체적 병리의 발생에 영향을 미치는 악순환을 초래하게 된다(Ko, 2002). 특히 우리나라 청소년이 겪게 되는 과도한 입시경쟁과 공부에 대한 중압감으로 인한 스트레스는 좌절, 반항, 우울증, 이탈행동으로 이어질 수 있다. 그러므로 청소년이 직면하는 스트레스를 극복하고 바람직하게 대처하여 학교생활에 잘 적응하고 자신의 정체성을 확립할 수 있도록 돕기 위한 스트레스 관리방안이 강구되어야 한다.

지금까지 청소년의 스트레스 관리 및 대처를 돕기 위해 시도된 연구들은 집단미술치료, 의사소통 훈련치료, 갈등상황에서의 대처, 좋은 인간관계 학습하기 등을 포함하는 현실요법 등 다양한 방법이 제공되었으나 연구자의 경험이나 주관적 판단에 의해 단독으로 제공된 것이 대부분이었다(Choi & Lee, 2004; Ko, 2003; Ko, Yu, & Kim, 2003; Shin, 2004). 그러나 성공적인 프로그램을 고안하고 실행하기 위해서는 전문가가 청소년의 발달기적 특성을 이해하여 그것을 어떻게 프로그램에 접목할 것인지 생각해야 한다(Kelly, Lesser, & Smoots, 2005). 또한 많은 연구들에서 청소년의 문제를 해결하기 위한 중재를 할 때 포레 또는 비슷한 연령대의 개입을 활용하는 것의 장점을 제시하고 있다(DiIorio, Kelley, & Hockenberry-Eaton, 1999; Zimmer-Gembeck, Siebenbruner, & Collins, 2004).

멘토링은 청소년과 성인 사이의 지속적인 관계를 통하여 성인들이 어려운 시기를 지나고 있는 청소년들에게 지지, 지도, 원조를 제공해 주는 것이다(Lee, 2002). 이런 관계 안에서 한 개인(멘토: mentor)은 도움을 필요로 하는 사람(멘티: mentee)의 욕구에 초점을 두고, 그들이 자신의 잠재력을 개발하여 학업, 직업, 사회적, 개인적 목표를 달성하도록 지지하고, 상담하고, 돕는다. 최근 사회복지, 심리학 분야에서 멘토링 프로그램이 인간의 성장과 지도를 위해 효과적인 방법으로 관심이 집중될 뿐만 아니라 청소년 관련 문헌에서도 긍정적인 역할모델을 제공하고 청소년의 부적응을 돕는 바람직한 방법으로 멘토링이 활용되고 있다(Choi, 2003; Han, 2002; Lee, 2002; Pang, 2005).

간호학에서의 멘토링은 전문적 발전과 성장, 다양한 차원의 지지를 포함하는 멘토와 멘티 사이의 인간적이고 돕는 관계, 초보자의 발전을 충족하기 위해 생겨난 초보자와 좀 더 경험 있는 사람 간의 관계를 언급한다(Ehrlich, Tennent, & Hansford, 2002). 다시 말해 멘토는 전문직에 대한 학습에서 신참자를 도와 업무현장

의 실상에 대처할 수 있도록 돕는다(Yates, Cunningham, Moyle, & Wollin, 1997). 또한 역할모델과 사회화의 촉진자를 포함한 많은 역할을 담당함으로써 학생 간호사를 돕기 위한 방안으로 사용되었고(Earnshaw, 1995), Yates 등(1997)은 간호학의 임상교육에 동료 멘토십(peer mentorship)을 적용한 후 그 효과를 검증한 바 있다. 그러나 어른이 아닌 청소년과 비슷한 연령대인 간호대학생이 멘토가 되어 멘티인 청소년의 건강증진을 향상시키기 위한 시도는 찾기 힘들었다.

미래의 간호전문직을 수행할 간호대학생은 앞으로 한 사람의 중요한 구성원으로서 국민건강증진사업에 기여할 준비를 해야 한다. 따라서 본 연구에서는 간호대학생이 멘토가 되어 멘티가 되는 지역 내 청소년의 스트레스 관리를 돕고자 하는 멘토링 프로그램을 개발, 적용하였는데 이는 학교 내 인력과 여건만으로 청소년의 스트레스를 관리하는 것은 제한적일 수밖에 없는 현실적인 여건을 보완하여 학교가 속한 지역사회 내 대학의 전문인력과 상호 협력함으로써 청소년기의 건강을 유지, 증진시킬 수 있을 것이라는 전제에서 출발하였다. 이에 따라 본 연구에서는 정체성 형성이 가장 중요한 시기인 청소년으로 하여금 여러 가지 요인에 의해 초래되는 스트레스를 잘 극복하고 발달과업을 건강하게 달성하도록 돕기 위해 청소년의 눈높이에서 도움을 제공하기에 용이한 간호대학생 멘토를 활용하여 멘토링 프로그램을 개발, 적용하였다.

2. 연구목적

본 연구는 청소년의 스트레스 관리를 위한 멘토링 프로그램을 개발하고, 개발된 멘토링 프로그램의 효과를 검증하는 것이다. 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 청소년의 스트레스 관리를 위한 멘토링 프로그램을 개발한다.
- 멘토링 프로그램이 청소년의 스트레스 수준에 미치는 효과를 검증한다.
- 멘토링 프로그램에 대한 청소년의 만족도를 조사한다.

3. 용어정의

1) 청소년

청소년은 어른과 어린이의 중간 시기이다. 청소년에 대한 연령 규정은 법규마다 다르나, 청소년 기본법 3조 1항에는 9세 이상 24세 이하의 자를 말하는데 다만, 다른 법률에서 청소년에 대한 적용을 달리할 필요가 있는 경우에는 따로 정할 수 있다고

되어 있고, 청소년 보호법 2조 1항에는 만 19세 미만의 자를 말한다고 명시되어 있다(Information system for knowledge of law, 2008). 본 연구에서는 W시 1개 중학교에 재학 중인 남녀학생을 의미한다.

2) 스트레스

스트레스는 개인의 안녕상태나 적응자원에 위협을 주는 것에 대한 인지적 평가로 정의한다(Lazarus & Folkman, 1984). 본 연구에서는 자신감, 학업, 장래, 가정, 교우관계, 대인관계에서 비롯되는 문제로 인해 유발되는 청소년의 스트레스 수준을 Baek(1997)의 도구를 수정보완 한 총 35문항으로 구성된 설문지를 사용하여 측정된 점수를 의미한다.

3) 멘토링 프로그램

멘토링은 청소년과 성인 사이의 지속적인 관계를 통하여 성인들이 어려운 시기를 지나고 있는 청소년들에게 지지, 지도, 원조를 제공해 주는 것이다(Lee, 2002). 본 연구에서는 멘티인 W시 일 중학교에 재학 중인 남녀 학생들의 스트레스 관리를 위해 같은 지역 내 간호학과 학생들이 멘토가 되어 집단 멘토링과 개별 멘토링을 혼합하여 제공한 프로그램을 의미한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 청소년의 스트레스 관리를 위해 개발된 멘토링 프로그램의 효과를 확인하기 위하여 유사 실험연구로서 비동등성 대조군 전-후 설계를 사용하였다.

2. 연구대상자

본 연구의 대상자는 학교장과 보건교사가 프로그램 참여를 사전 동의한 W시 일 중학교 재학생 중에서 실험군 18명, 대조군 18명을 임의 선정하였다. 연구대상의 선정과정은 보건교사와 협의 하에 담당교사가 본 프로그램에의 참여를 동의하고 클럽 학생 수가 비슷한 교내 클럽활동 두 개 반을 편의로 선정하였고, 각 반에서 실험군과 대조군에 각각 18명이 참여하였다. 학교장과 보건교사의 동의하에 클럽 담당교사가 멘토링 관리자로 참여해야 하는 조건으로 인해 실험군과 대조군이 같은 학교에서 선정되었으므로 두 집단의 상호작용을 배제할 수 없다는 점이 제한점으로 작용할 수 있을 것이다. 그러나 다른 학교에서

선정할 경우에는 각 학교의 교육과정이나 여건 등이 유사해야 한다는 것이 중요한 제한점으로 작용할 것으로 여겨지고 본 프로그램에서의 멘토링은 단순한 정보전달이 아니라 멘토와 멘티의 공유된 시간을 통한 관계 속에서 청소년의 스트레스를 관리 하는데 초점이 있기 때문에 이 점이 집단 간의 상호작용으로 인한 실험처치의 오염을 어느 정도 상쇄할 수 있을 것으로 판단한다.

두 그룹 모두 선정기준은 첫째 연구참여에 동의하고, 둘째 사전 조사에서 스트레스 측정점수가 상위 50%에 해당하는 학생이었는데, 이는 프로그램이 스트레스관리를 위한 것이기 때문이었다. 연구대상자 수는 Cohen(1988)의 표에 의해 효과 크기(f) = .5, 유의수준(α) = .05, Power = .90, 분자의 자유도(u) = 1일 때 요구하는 각 그룹 당 대상자 수(16 ~ 22명)에 적절하였다. 연구대상자의 윤리적 보호를 위해 연구자 소속 대학의 연구윤리 위원회의 승인을 받았다.

3. 프로그램 개발 및 적용

1) 프로그램의 목표

멘토링 프로그램의 목표는 청소년 시기에 있는 중학생이 겪을 수 있는 스트레스 요인을 스스로 잘 관리함으로써 궁극적으로 성공적인 발달과업의 달성과 건강하고 만족스런 학교생활을 돕기 위한 것이다.

2) 프로그램의 틀

프로그램의 이론적 배경은 Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스-대처모형에 근거하였다. Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스-대처모형에서는 인간과 환경간의 상호교류접근(transactional approach)에 초점을 두고 스트레스를 개인의 안녕상태나 적응자원에 위협을 주는 것에 대한 평가로 정의한다. 즉 스트레스는 인지적 평가에 의해 지각되며, 이때 발생하는 요구를 관리하기 위한 인지적 행위적 노력이 대처이다. 인지적 평가는 구체적으로 상실, 위협, 또는 도전 등과 같이 개인의 안녕 상태에 부정적 영향을 주는지에 대한 일차적 평가와 그러한 상황을 자원에 의해 조절할 수 있는지에 대한 이차적 평가가 이루어지고 이에 따라 실제 대처자원을 적용하고, 적용결과에 따라 새로운 상황에 대한 재평가가 이루어짐을 설명하고 있다. 스트레스는 관련된 자원의 결핍이나 특수한 상황자체 또는 개인이 처한 상황과의 관계에서 발생하는 요인 등에 의하여 발생된다고 보며, 스트레스의 수준은 대처자원의 적절성에 의존한다.

본 연구에서는 학생들이 직면하는 학교생활에 의한 스트레스

상황은 불가피한 상황으로 보고 스트레스에 대한 인지적 평가를 변화시키고 대처능력을 향상시켜 학생들의 스트레스 수준을 낮출 수 있음을 가설로 하여 이를 토대로 멘토링 프로그램을 개발하였다(Figure 1).

3) 프로그램의 구성

프로그램은 집단 멘토링과 개별 멘토링을 혼합하여 구성하였다. 프로그램의 내용은 선행 연구(Ko, 2003; Shin, 2004)에서 제시한 스트레스 유발요인을 해소하는데 초점을 두어 자기 자신, 교우관계, 대인관계 등에서 비롯되는 문제로 인해 유발되는 청소년의 스트레스를 극복할 수 있는 내용으로 구성하였다. 집단 멘토링은 프로그램의 기간을 대상 학교의 여건에 맞추어 한 학기로 하되 클럽활동 시간을 활용하여 2-4주에 한 번씩 총 4회 실시하며, 1회 교육시간은 총 100분으로 구성하였다. 또한 교육을 받는 사람의 특성이나 선호성을 고려하여 게임이나 역할극과 같은 다양한 활동들을 포함하여 프로그램을 구성하는 것이 바람직하다는 Haglund(2006)에 근거하여 다양한 교육방법을 활용함으로써 멘티의 지루함을 막고 흥미를 유발하여 참여도를 높일 뿐만 아니라 목표달성에 유리하도록 프로그램을 구성하였다. 개별 멘토링의 주된 의사소통 수단은 면대면 만남, 인터넷 클럽과 문자메시지를 통해 이루어졌다. 웹이 갖는 멀티미디어 특성은 학습 호기심을 자극하는데 유리하며, 저비용으로 지속적인 교육을 실시할 수 있어 교육에 있어 더 큰 효과성을 내포한다는 연구(Her & Lee, 2003)를 바탕으로 멘토링을 위한 하나의 수단으로 인터넷 사이트에서 클럽을 만들어 활용하였고, 문자메시지를 통해 상호간에 의사소통을 빈번히 하였으며, 면대면 만남을 통해 여가활동을 함께 하는 등의 개별적인 만남을 갖도록 구성하였다.

4) 프로그램 운영체계

멘토링 프로그램을 운영하기 위한 인적 구성요소로는 멘티, 멘토, 멘토링 관리자, 슈퍼바이저가 있다(Pang, 2005). 본 프로

그램의 운영체계는 이러한 인적 구성요소에 의해 제공되었는데 멘토는 간호학과 교과과정 내에서 건강증진 과목과 보건교육 관련 과목을 수강한 7명의 간호학과 2~3학년 학생들로 선정하였으며, 멘토링 관리자는 대상 학교의 클럽 담당교사가 담당하였고, 전반적인 진행을 위하여 간호학과 교수가 슈퍼바이저 역할을 하였다. 멘토들은 PBL 방식으로 진행되는 건강증진 과목과 보건교육 과목을 수강한 학생들로서 학습과정을 통해 건강증진 프로그램 계획 및 수행 그리고 평가에 대한 경험이 있었다. 멘토의 교육과 훈련은 슈퍼바이저 역할을 한 간호학과 교수에 의해 이루어졌고, 집중 토의, 사전 리허설, 상호간의 의견교환, 피드백 등의 방법으로 프로그램 내용에 대한 정확한 이해 및 기술 습득으로 멘토 간의 일관성 유지를 하도록 훈련받았다. 멘토링 관리자는 멘티에게 멘토링 프로그램 소개 및 이해 증진을 도모하고, 멘티와 멘토로 구성된 결연관계를 형성시킴, 멘토를 도와 멘티와 멘토의 개별상담 수행에 지속적인 지지와 모니터링을 제공하는 역할을 담당하였다. 슈퍼바이저는 멘토링 프로그램에 대한 슈퍼비전을 제공하면서 멘티, 멘토, 멘토링 관리자가 각자의 역할을 잘 수행할 수 있도록 지지함과 동시에 프로그램의 전반적인 진행을 총괄하였다.

4. 연구도구

1) 스트레스 측정도구

스트레스 측정도구는 Baek(1997)의 도구를 수정보완 한 총 35문항으로 구성된 설문지를 활용하였다. Baek(1997)의 도구는 청소년들이 경험하고 있는 스트레스 원인으로 확인된 자신감이나 장래에 관한 문제, 학업, 가정, 교우관계, 대인관계에서 비롯되는 문제들로 이루어진 문항들로 예를 들면, ‘지나친 경쟁 속에서 살아가는 것이 싫증난다.’, ‘다른 사람이 나를 업신여기는 것 같다.’ 등의 문항이 포함되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘아주 그렇다’(4점)까지 4점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 스트레스 수준은 높은 것을 의

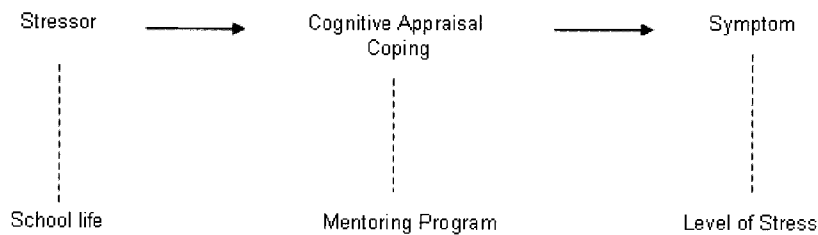


Figure 1. Conceptual framework of the mentoring program.

미한다. Baek(1997)에서의 Cronbach's $\alpha = .87$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .84$ 이었다.

2) 만족도 측정도구

만족도 평가는 집단 멘토링의 각 차시에 대한 평가 4문항과 프로그램에 대한 전반적인 평가 1문항에 대하여 '전혀 도움이 되지 않았다'(1점)에서 '많은 도움이 되었다'(4점)의 4점 척도로 평가하였으며, 추가로 개방형 질문에 의해 가장 유익했던 프로그램, 프로그램에서 배우게 된 점, 보충해야 할 내용, 수업 후 소감에 대해 기술하도록 하였다.

5. 자료수집

본 프로그램의 사전조사는 2006년 9월 집단 멘토링의 첫 시간 시작 전에 실험군과 대조군으로 선정된 두 개의 클럽활동반의 교실에서 이루어졌다. 학생들에게 일반적 특성을 포함한 스트레스 수준을 묻는 설문지에 대한 설명을 슈퍼바이저 교수가 한 후 무기명으로 작성하도록 하였다.

사후조사는 2006년 12월 집단 멘토링의 4차 교육이 끝난 직후 각 클럽활동 반의 교실에서 실시되었다. 사전조사의 스트레스 수준과 동일한 설문지와 함께 프로그램에 대한 만족도를 평가하고 참여소감을 함께 기술하도록 하였다. 사전, 사후 조사에서 설문지의 분배 및 수거는 멘토들이 담당하였다.

자료분석을 위해서는 SAS/WIN 8.01이 사용되었다. 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검증은 χ^2 -test와 Fisher's exact-test로, 스트레스 수준에 대한 동질성은 t-test로 분석하였다. 프로그램의 효과를 확인하기 위한 분석으로 프로그램 적용 후 실험군과 대조군의 스트레스 수준의 차이 검증을 t-test로 분석하였다. 만족도평가는 평균과 표준편차, 그리고 참여소감에 대한 서술내용을 분석하였다.

III. 연구결과

1. 멘토링 프로그램

지금까지 대부분의 멘토링은 1:1 관계에서 이루어졌으나, 본 연구에서는 중학생을 대상으로 집단 멘토링과 개별 멘토링을 혼합하여 개발하였다.

먼저 집단 멘토링의 첫 번째 시간에는 수업방향을 제시하고 편안한 분위기를 통해 마음을 열고 친밀한 관계를 형성하도록 하였다. 수업은 "데칼코마니를 통한 자기표현하기"라는 제목으로

진행되었는데 이는 데칼코마니를 통해 자기 자신을 표현하며 서로를 알고 그룹 구성원들과 친밀감을 형성하기 위함이었다. 먼저 데칼코마니에 대한 간략한 설명을 통해 자신이 표현하고 싶은 것이나 자신이 원하는 방향으로 작품을 완성하도록 하였다. 작품 활동을 마친 후, 각자 자신의 작품을 설명하고, 급우의 작품을 함께 감상하며, 작품에 대한 의견이나 생각을 서로 나누며 논하는 시간을 갖도록 하였다.

집단교육의 두 번째 시간에는 '자신의 스트레스원 파악, 스트레스에 대한 반응의 개별성 이해'라는 주제로 초빙된 강사가 주관하였고 멘토들이 프로그램 진행을 보조하였다. 편안한 분위기에서 자신의 스트레스원에 대하여 이야기를 하며 시작하였다. '3분간의 시험'을 통해 긴장된 분위기를 조성하고 시험 후 각자의 느낀 점을 말하도록 하였다. 이는 시험이라는 상황이 주어짐으로써 스트레스를 경험하게 되지만, 시험의 내용은 경쟁심, 긴장에서 해방되어 참된 자아를 찾도록 돕는 과정을 포함하였고 이를 통해 사물의 총체적 인식의 중요성을 인식하도록 하였다. 그 다음은 설문지를 나눠 준 후 18개의 어구 중에서 자신을 가장 잘 표현하고 있다고 생각하는 것을 택하게 한 후 이를 통해 자신의 성격을 알아보는 시간을 가졌다. 이는 개인이 갖고 있는 장점과 단점을 알게 하고 장점을 최대한 발휘하게 하여 스트레스 대처 기술 습득의 시작이 될 수 있도록 돕기 위한 것이다. 마지막으로 '입진강 사랑이야기'를 들려주며 등장인물을 가장 나쁘다고 생각되는 순서로 나열하도록 하고 그 이유에 대해 그룹별로 토론하게 한 후 발표하도록 하였다. 이를 통해서 스트레스를 이해하고 자신의 장점을 이해하여 긍정적으로 대처하고자 하지만 자신의 의지와 다르게 사회 문화적 모순을 경험할 수 있음을 생각하게끔 하고 스트레스 대처를 위한 다양한 방법과 기술훈련의 중요성을 인지하도록 하는 시간을 가졌다.

세 번째 시간에는 '비합리적 사고 바꾸기'를 주제로 집단 멘토링을 제공하였다. 내용의 구성은 스트레스에 직면하고 있는 청소년들은 비현실적이거나 왜곡된 사고와 신념에 사로잡혀 불편한 생각에 집착하는 경우를 볼 수 있고, 이러한 부류의 청소년들에게는 그들의 왜곡된 사고나 비현실적인 신념들을 버리고 현실적으로 사고하는 자세를 유지하도록 논리적으로 설득하여 인지구조를 바꾸는 노력이 필요하다는 연구(You, 1994)를 바탕으로 하였다. 수업내용은 쉽게 이해할 수 있도록 학생들이 실제 학교생활에서 경험할 수 있는 상황을 3가지로 나누어 학생들의 흥미를 유발하기 위하여 멘토들이 직접 연출한 장면을 사진으로 담아 말꼬리를 넣어 상황을 이해할 수 있도록 구성, 제공하였다. 이를 통해 비합리적인 사고를 통해 경험하는 스트레스가 적지 않음을 밝히며 합리적인 사고를 통해 충분히 스트레스원을

줄일 수 있음을 교육하였고, 이를 학생들이 직접 적용할 수 있도록 4컷 만화를 이용하여 비합리적인 사고를 합리적인 사고로 전환할 수 있도록 연습하고 발표하는 시간을 가졌다.

네 번째 시간에는 청소년들의 많은 스트레스원이 대인관계 문제에서 비롯되므로 ‘의사소통기술’에 대하여 집단 교육을 실시하였다. 청소년들은 타인과의 관계에서 어떻게 반응해야 하는지를 몰라서 의사소통에 어려움을 겪기 때문에 의사소통기술을 증진시켜 이로 인해 받는 스트레스를 효과적으로 대처할 수 있도록 돕기 위함이었다. 수업내용은 적극적 경청과 적극적 경청의 반응, 나 전달법, 나 전달법과 당신 전달법의 비교, 샌드위치 법에 대해 배운 후, 학생들이 직접 역할극을 통해 실제 상황 속에서 적용할 수 있도록 연습하는 시간을 가졌다. 그 다음 지금까지의 교육내용을 간단히 정리하고 나서 사후 조사를 실시하였고, 프로그램에 대한 전반적인 평가를 받은 후 집단 멘토링을 마무리하였다. 집단 멘토링의 주된 진행자는 멘토 역할을 담당 한 간호대학생이었으며, 모든 프로그램에서 슬라이드, 사진, 동영상 등의 시청각매체를 활용하였고, 멘티인 청소년의 적극적인 참여를 유도하기 위해 수업에 열심히 동참한 학생에게는 보상을 제공하였다.

개별 멘토링은 첫 집단 멘토링 시간에 전체 학생을 대상으로 멘티 2~3명 당 멘토 1명이 한 조가 되도록 멘토-멘티 관계를

결성하였고, 각 멘티에 따라 일대일 개별 만남을 일주일에 한 두 번씩 문자, 인터넷 사이월드 클럽, 그리고 면대면으로 가지면서 프로그램이 종료될 때까지 한 학기동안 친숙한 관계를 유지하였다. 개별 멘토링을 통해 멘토는 멘티에게 스트레스 대처를 위한 정보를 전달할 뿐만 아니라 스트레스 해소를 위해 노래방이나 영화관람 등의 여가활동을 함께 하면서 서로 친숙한 관계를 유지해 나갔다. 뿐만 아니라 이러한 멘토와 멘티 간의 친밀한 관계 속에서 멘티가 갖고 있는 친구관계나 성적 등의 학교생활에서 느끼는 고민을 들어주고 스트레스에 대한 인식을 바탕으로 의사소통하는 방법이나 불만을 표현하고 절제하는 법 등의 해결책을 나눔으로써 멘티의 상담자와 지지자 역할을 담당하였다. 이러한 개별 멘토링은 집단 멘토링과 더불어 멘토와 멘티 간의 관계를 보다 돈독하게 할 뿐만 아니라 집단 내에서는 나누기 어려운 개인적인 상담도 가능하여 본 멘토링 프로그램의 중요한 한 축으로 제공되었다. 본 연구에서 개발된 멘토링 프로그램은 Table 1과 같다.

2. 효과검증

1) 연구대상 집단 간의 동질성 검증

실험군과 대조군의 일반적 특성과 스트레스 수준에 대한 프

Table 1. Summary of the Mentoring Program

Types	Duration	Frequency	Methods	Contents
Individual	A semester	1 ~ 2 times per a week	<ul style="list-style-type: none"> · Communication through internet cafe & cell phone · Face to face meeting & activity 	<ul style="list-style-type: none"> · Consulting on stress due to school life such as friend, study, and others · Spending mentees' leisure time together to manage their stress · Coaching effective coping strategies
Group	A semester	4 sessions / 100 mins per a session	<ul style="list-style-type: none"> · Group activity & sharing with mentor & mentee · Activity with inviting lecturer · Mentor's teaching using power point, photos, cartoon, and others · Mentee's participation & presentation 	<p>1st session</p> <ul style="list-style-type: none"> · Introduction to the program & pre-test · Open mind and close relationship with each other · Self-expression using decalcomanie <p>2nd session</p> <ul style="list-style-type: none"> · Understanding for stress <ul style="list-style-type: none"> - Knowing stressor - Simple personality test - Their own stress coping mechanism <p>3rd session</p> <ul style="list-style-type: none"> · Changing irrational thought <ul style="list-style-type: none"> - To change irrational thinking into rational thinking through three examples of school situation <p>4th session</p> <ul style="list-style-type: none"> · Learning communication skills <ul style="list-style-type: none"> - Active listening - I message technique - Role play using learned communication skills - Summary of program · Evaluation of program & post-test

로그램 적용 전 동질성을 t-test와 및 Fisher's exact test로 분석한 결과는 다음과 같다. 실험군과 대조군의 성별, 학년분포, 종교, 부모님의 직업, 형제순위는 Table 2-1에 제시된 바와 같이 유의한 차이가 없었다. 또한 스트레스 수준에 대한 사전 점수도 실험군 2.23점, 대조군 2.35점으로 유의한 차이가 없이 유사한 것으로 나타났다($t = -1.30, p = .21$)(Table 2-2).

2) 멘토링 프로그램이 청소년의 스트레스 수준에 미치는 효과
프로그램의 효과를 확인하기 위해 프로그램 적용 후 실험군과 대조군의 스트레스 수준의 차이 검증에 t-test로 분석한 결과는 Table 3과 같다. 실험군의 프로그램 적용 전 스트레스 수준

은 2.23 ± 0.33 점, 적용 후 2.22 ± 0.34 점으로 나타났고, 대조군은 프로그램 적용 전 스트레스 수준이 2.35 ± 0.19 점, 적용 후 2.13 ± 0.27 점으로 나타나 집단 간의 차이가 통계적으로 유의하지 않았다($t = 0.81, p = .42$).

3. 청소년의 프로그램에 대한 만족도

멘토링 프로그램에 대한 청소년의 전반적인 만족도는 3.41점으로 높게 나타났다. 4차 시 집단교육의 만족도를 각각 평가하였는데 모두가 3점 이상으로 만족한 것으로 나타났으나 그 중 가장 유익했던 프로그램은 여러 가지 의사소통기술을 다루고

Table 2-1. Homogeneity of Descriptive Characteristics between the Two Groups

Characteristics	Categories	Intervention group		Control group	
		n (%)	n (%)	X ²	p*
Sex	Male	8 (44.44)	2 (11.11)	4.98	.06
	Female	10 (55.56)	16 (88.89)		
Grade	1st grade	4 (22.22)	4 (22.22)	6.09	.06
	2nd grade	0 (0.00)	5 (27.78)		
	3rd grade	14 (77.78)	9 (50.00)		
Religion	Christian	4 (22.22)	6 (33.33)	3.35	.55
	Catholic	2 (11.11)	4 (22.22)		
	Buddhism	5 (27.78)	2 (11.11)		
	Others	1 (5.56)	0 (0.00)		
	No religion	6 (33.33)	6 (33.33)		
Father's job	Yes	17 (94.44)	16 (88.88)	1.03	1.00
	No	1 (5.56)	1 (5.56)		
	No response	0 (0.00)	1 (5.56)		
Mother's job	Yes	15 (83.33)	14 (77.77)	1.03	1.00
	No	3 (16.67)	3 (16.67)		
	No response	0 (0.00)	1 (5.56)		
Birth-order	Oldest	4 (22.22)	7 (38.89)	2.48	.54
	Middle	4 (22.22)	2 (11.11)		
	Youngest	9 (50.00)	9 (50.00)		
	Only one	1 (5.56)	0 (0.00)		

* Fisher's exact test.

Table 2-2. Homogeneity of Pretest Scores of Stress between the Two Groups

Variable	Group	M ± SD	SE	t	p
Stress	Intervention group	2.23 ± 0.33	0.08	-1.30	.21
	Control group	2.35 ± 0.19	0.04		

Table 3. Comparison of Stress between the Two Groups after Intervention

Variable	Group	M ± SD	SE	t	p
Stress	Intervention group	2.22 ± 0.34	0.08	0.81	.42
	Control group	2.13 ± 0.27	0.06		

직접 역할극을 통해 적용해 본 4차 시 교육에 대한 만족도가 가장 높았다(Table 4). 프로그램을 통해 배우게 된 점은 ‘긍정적으로 생각하는 법’, ‘상대방에게 상처를 덜 주고 내 의사를 분명히 말하는 법’, ‘의사소통 잘 하는 법’, ‘스트레스를 더 자세히 알 수 있게 되어서 불안감이 줄었다’, ‘더 많이 폭넓게 생각하고 이해할 수 있었다’, ‘스트레스를 아무리 많이 받는다 해도 극복해 낼 수 있다’, ‘스트레스 해소법’, ‘나 자신에 대해 조금 더 알게 되어서 기쁘다’, ‘자신에게 닥친 스트레스로 인한 위기를 부드럽게 피하는 법’, ‘내가 느끼는 불만 등을 혼자서 어느 정도 절제할 수 있게 되었다’, ‘스트레스 원인’이라고 서술하였다.

프로그램 중 보충해야 할 내용에 대해서는 대부분의 학생들이 ‘없다’라고 응답하였으나 ‘데칼코마니 같이 직접 해 보는 것이 더 있으면 좋겠다’, ‘시작 할 때의 어색한 분위기’, ‘학생들(중학생 자신들)이 좀 더 수업에 열심히 협조했으면...’이라는 의견이 있었다. 수업 후 소감에는 ‘처음에는 하기 싫었는데 점점 나아져서 지금은 재미있었다고 생각한다’, ‘재미있었고 많은 걸 가르쳐 주셔서 감사한다’, ‘선생님들(멘토들을 말함)도 좋고 즐거웠어요’, ‘짧았지만 수업 때 마다 재미있었고 고등학교 가셔도 또 하고 싶다’, ‘언니들(멘토들을 말함)의 노력이 커서 재미있었다’, ‘부정적인 생각을 바꾸어 조금이라도 스트레스를 덜 받게 된 것 같다’, ‘즐거웠다’, ‘잘 먹고 잘 사는 법을 배운 만큼이나 상당히 만족스러워요’, ‘재미있게 상품도 많이 주시고 긍정적인 사고방식으로 바뀌고 언니들도 착하고 잘 해 주셔서 너무 좋아요’라고 진술하였다.

Table 4. Mentees' Satisfaction of the Mentoring Program

Mentoring types & each session	M	SD
Group session	Session 1	3.00 ± 0.71
	Session 2	3.12 ± 0.49
	Session 3	3.24 ± 0.56
	Session 4	3.35 ± 0.61
Overall evaluation including individual sessions	3.41 ± 0.51	

IV. 논 의

본 연구의 멘토링 프로그램은 앞서 프로그램의 틀에서 제시 하였듯이 청소년이 자기 자신, 교우관계, 대인관계 문제를 포함 하여 학교생활에서 직면하는 스트레스 상황을 인식하고 이것을 변화시키고 스스로의 대처능력을 향상시켜 그들이 지각하는 스트레스 수준을 낮추도록 돕는 것을 토대로 개발되었다. 이를 위한 대처방법으로 멘토링이 적용되었는데 멘토링에서 가장 중요

한 멘토 역할을 학교 선생님이나 어른이 담당하지 않고 우리나라 청소년 기본법(Information System for Knowledge of Law, 2008)에서 같은 청소년기에 해당하는 간호대학생이 담당하였다. 그 결과 프로그램에 대한 서술적 평가에서 드러난 바와 같이 멘토에 대한 멘티의 평가가 긍정적이어서 청소년의 문제를 해결하기 위한 증재를 할 때 비슷한 연령대의 개입이 유익하다는 선행 연구를 지지하였다(Zimmer-Gembeck et al., 2004).

또한 집단 멘토링과 개별 멘토링을 혼합하여 사용하였고, 프로그램 방법도 다양하게 제공한 결과 비록 스트레스 수준을 통계적으로 낮추지는 못하였으나 모든 멘티들이 프로그램이 흥미롭고 재미있었으며 자신의 스트레스와 그 해결방법에 대해 인식할 수 있어서 좋았다고 평가하였다. 이는 프로그램 제공 대상자에게 흥미를 유발하기 위해서는 다양한 활동을 포함하여 다각적으로 접근을 할 것을 제안한 Haglund(2006)의 견해를 뒷받침하는 것이다. 그리고 개별 멘토링과 더불어 집단 멘토링을 적용함으로써 프로그램 제공이 좀 더 다양해 질 수 있었으며, 다른 친구들의 생각을 들을 수 있는 기회가 제공되어 자신의 고민이 혼자만의 것이 아니라는 것을 인지함으로써 스트레스에 보다 쉽게 대처할 수 있게 하는 효과가 있었다. 본 멘토링 프로그램을 슈퍼바이저, 멘토링 관리자, 멘토, 멘티의 체계 하에 제공함으로써 프로그램의 순서와 내용 등을 비롯한 전반적인 운영에 일관성과 체계성을 유지하는 효과가 있어서 효율적이었다고 평가할 수 있다.

멘토링 프로그램이 청소년의 스트레스 관리에 미치는 효과를 확인한 결과, 프로그램 적용 후 프로그램에 대한 질적 평가에서 청소년들이 긍정적인 반응을 상당히 보였음에도 불구하고 청소년의 스트레스 수준은 대조군과의 비교에서 집단 간에 통계적으로 유의한 차이를 입증하지 못하였다. 이는 국내에서 청소년을 대상으로 스트레스 관리(대처) 프로그램을 적용한 연구들이 측정도구가 다르기는 하지만 대체로 긍정적인 결과를 보인 것과는 상반되는 결과인데, Choi와 Lee(2004)는 소조활동을 통한 집단미술치료가 청소년의 스트레스 감소에 효과적임을 발표하였고, Shin(2004)은 스트레스 대처훈련 프로그램 적용 전보다 적용 후에 청소년의 학교적응이 향상되었다.

또한 합리-정서-행동적 요법에 근거한 스트레스 관리훈련이 학교생활 부적응 고등학생들의 스트레스 지각에 미치는 효과를 알아본 결과 실험집단의 학생들이 통제집단의 학생들에 비해서 다섯 가지 스트레스 하위영역 중 또래관계 영역을 제외한 나머지 네 영역(학교생활, 가정생활, 신체/건강, 습관/태도)에서 스트레스에 대한 지각이 유의미하게 감소한 것으로 나타났다(Lee & Kim, 2002). Park(2001)의 연구에서도 갈등상황에

서의 대처, 좋은 인간관계 학습하기 등을 포함하는 현실요법 집단상담 프로그램을 실시한 결과, 학교관련 스트레스에 대한 사후검사 점수는 집단 간에 유의한 차이가 있었으나 부모관련 스트레스와 친구관련 스트레스에는 유의한 차이가 없었고 스트레스 대처행동에도 유의한 차이를 나타내지 못했다. 이는 일부 영역에서 스트레스 지각이 감소한 것은 본 연구와 다른 결과이지만 본 연구의 스트레스 수준을 묻는 문항 중에 또래관계 영역에 대한 것을 묻는 문항이 많이 포함되어 있었던 것을 고려하면 어느 정도 본 연구결과를 지지한다고 해석할 수 있다. 그리고 본 연구에서 사용한 나 전달법, 나 전달법과 당신 전달법의 비교 등과 유사한 이면적 의사소통 훈련치치(관심기술이기, 공감, 나 전달 기술형성)를 받은 실험집단이 통제집단보다 지각된 스트레스 감소에 미치는 효과가 통계적으로 유의하지 않게 나타난 Ko(2003)의 연구는 본 연구결과를 뒷받침하고 있다.

본 연구에서 적용한 멘토링 프로그램에 대한 청소년의 평가에서 프로그램 만족도가 3.41점으로 비교적 높게 나타났고, 실제로 긍정적인 진술을 많이 표현하였음에도 불구하고 스트레스 수준의 지각을 감소시키는 효과를 통계적으로 입증하지 못한 이유에 대해 나름대로 분석해 보면 다음과 같다. 먼저 많은 스트레스 연구들이 보다 다양한 형태로 개발, 운영될 필요가 있으며 다양한 접근방식에서 프로그램의 개발 연구들이 이루어져야 할 것이며, 스트레스의 근원이나 요인에 따라 일반적인 집단 상담의 형태뿐만 아니라 때로는 가족 구성원의 참여로 이루어지는 가족 그룹의 형태 등 다양한 형태로 프로그램이 개발되어야 한다(Kim, 2001). 본 연구에서 집단교육의 매 차시마다 다른 내용과 방법으로 다양하게 접근하고자 노력하였고 개별 멘토링을 통해 여가활동, 개별적인 대화, 인터넷이나 휴대폰 등을 사용하여 다각적으로 접근하고자 하였으나 청소년이 재학 중인 학교의 교무일정에 따라 한 학기로 하였기에 프로그램 제공기간이 짧았고, 가족을 포함하여 청소년에게 영향을 줄 수 있는 주변인이 포함되지 않았다는 점 등의 제약이 있었다. 또한 프로그램의 효과를 평가하기 위한 측정도구의 중요성은 재론할 필요가 없는데 청소년의 스트레스 수준을 측정하기 위한 도구를 찾았으나 최근에 개발된 청소년의 스트레스 측정도구를 찾기 어려웠다. 따라서 급변하는 사회 속에서 현 청소년이 갖는 스트레스원을 충분히 반영하는 도구로서 제한이 있었을 것으로 사료된다. 또한 멘토링 관리자로 참여하는 클럽 담당교사의 동의하에 재학 중인 학교의 교과과정 내에 포함되는 클럽활동 시간에 이루어졌으므로 대상자의 사전 참여 동기가 부족하였으며, 실험군의 대상학교와 동일한 조건에서 클럽활동이 운영되고 있는 학교에서 담당교사의 동의를 얻어 대조군을 선정하기 위해 실험

군과 같은 학교에서 대조군을 선정하였으므로 실험군과 대조군 간의 상호작용을 완전히 배제할 수는 없었다. 따라서 자발적인 동기가 있는 대상자를 실험군으로 선정하였거나 같은 조건을 가진 다른 학교에서 대조군을 선정하였다면 좀 더 긍정적인 효과를 기대할 수 있었을 것으로 생각된다.

이상의 이유로 인해 프로그램의 효과를 통계적으로 입증하지는 못하였으나 본 프로그램에 참여한 멘티는 프로그램에 대해 매우 긍정적으로 평가하였다. 특히 학교에서 수행되는 연구가 무척 효과적인데, 특히 같은 연령범위 내에서 다수에게 접근 가능하다는 이점이 있다(Pincus & Friedman, 2004). 또한 청소년이 재학 중인 학교가 단독으로 학생들의 요구를 충족하기에는 제약이 있지만 학교는 청소년들이 하루 중 가장 많은 시간을 보내는 중요한 곳이므로 청소년이 재학 중인 학교를 세팅으로 같은 지역사회 내 대학과 연계하여 협조한다면 청소년의 건강 증진에 큰 효과를 거둘 수 있다(Cramer, Atwood, & Stoner, 2006). 따라서 추후 통계적인 유의성을 입증하지 못한 본 연구의 제한점을 보완하여 멘티와 멘토, 즉 청소년과 간호대학생 모두에게 질적으로 긍정적인 경험을 제공한 본 연구와 같은 멘토링 프로그램을 효과적으로 활용할 것을 제안한다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 청소년의 스트레스 관리를 위한 멘토링 프로그램을 개발하고, 개발된 멘토링 프로그램의 효과를 검증하기 위한 유사 실험연구로서 비동등성 대조군 전-후 설계이다. 연구대상자는 W시 일 중학교에 재학 중인 중학생 중 프로그램 전 과정에 참여한 실험군 18명, 대조군 18명이었고, 연구기간은 2006년 9월부터 12월까지였다. 프로그램은 집단 멘토링과 개별 멘토링을 혼합하여 개발, 제공되었다. 프로그램의 효과를 확인하기 위해 Baek(1997)의 도구를 수정보완 한 총 35문항으로 구성된 설문지를 사용하여 스트레스 수준을 측정하였으며, 자료분석을 위해서는 SAS/WIN 8.01이 사용되었다.

연구결과는 멘토링 프로그램 적용 후 집단 간의 차이가 통계적으로 유의하지 않았으나 프로그램에 참여한 경험에 대한 평가를 질적 자료로 확인한 결과는 프로그램에 대한 전반적인 만족도가 3.41점으로 높게 나타났고, 프로그램에 대해 만족하는 긍정적인 진술을 많이 서술하였다. 본 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 프로그램은 일 클럽에 속한 학생을 대상으로 하였으므로 추후 청소년의 스트레스 관리를 필요로 하는 청소년만을 선정하여 그 효과를 확인해 볼 것을 제안한다.

둘째, 스트레스는 단시간에 해소 또는 관리되는 것이 아니라 보다 장기간, 지속적으로 프로그램을 적용할 것을 제안한다.

셋째, 청소년의 건강증진을 위해 학교현장과 지역사회 대학이 이와 같이 협조한다면 청소년의 건강증진은 물론 멘토로 참여한 대학생의 전문직 역량 강화에도 도움이 될 수 있으므로 이러한 시도가 추후 확대될 것을 제안한다.

넷째, 현 시대의 청소년에게 적합한 스트레스 수준 측정도구를 개발할 것을 제안한다.

REFERENCES

- Baek, Y. H. (1997). *Effect of parent-bonding relationship on rural highschool student's self-differentiation, trait-anxiety, and stress*. Unpublished doctoral thesis, Yeungnam University, Gyeongsan.
- Choi, L. W. (2003). *A study on middle school students' ego-identity by mentoring experience*. Unpublished master's thesis, Myoung-Ji University, Seoul.
- Choi, Y. H., & Lee, M. O. (2004). The decrease effect of group art therapy through the plastic activity on stress of adolescents. *Korean Journal of Art Therapy*, 11(2), 211-229.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Cramer, M. E., Atwood, J. R., & Stoner, J. A. (2006). A conceptual model for understanding effective coalitions involved in health promoting programing. *Public Health Nursing*, 23(1), 67-73.
- DiIorio, C., Kelley, M., & Hockenberry-Eaton, M. (1999). Communication about sexual issues: mothers, fathers, and friends. *Journal of Adolescent Health*, 24, 181-189.
- Earnshaw, G. J. (1995). Mentorship: the students' views. *Nurse Education Today*, 15, 274-279.
- Ehrich, L., Tennent, L., & Hansford, B. (2002). A review of mentoring in education: Some lessons for nursing. *Contemporary Nurse*, 12, 253-264.
- Information System for Knowledge of Law. (2008, February 29). *The National Assembly of the Republic of Korea*. Retrieved June 9, 2009, from <http://likms.assembly.go.kr/law/jsp/main.jsp>
- Haglund, K. (2006). Recommendations for sexuality education for early adolescents. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 35, 369-375.
- Han, J. W. (2002). *A study on effectiveness of mentoring program for teenagers in deficient family*. Unpublished master's thesis, Catholic University of Daegu, Daegu.
- Her, E. S., & Lee, K. H. (2003). Effect-evaluation of nutritional education program using internet for school children. *Korean Journal of Nutrition*, 36(5), 500-507.
- Hyun, M. S., Kim, K. H., & Kim, S. A. (2004). Influencing factors on problem behaviors among adolescents: focused on middle school students in Seoul. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 34(2), 252-260.
- Kelly, P. J., Lesser, J., & Smoots, A. (2005). Tailoring STI & HIV prevention programs for teens. *The American journal of Maternal Child Nursing*, 30, 237-242.
- Kim, Y. B. (2001). *Developing and applying on anti-stress program for adolescent*. Unpublished doctoral thesis, Kyungsoong University, Busan.
- Ko, G. B. (2002). *Stress & Psychosomatic Medicine*. Seoul: Ilchokak.
- Ko, K. H. (2003). *A study on the development of stress management program for youth*. Unpublished doctoral thesis, Dong-A University, Busan.
- Ko, M. J., Yu, S. J., & Kim, Y. G. (2003). The effects of solution-focused group counseling on the stress response and coping strategies in the delinquent juveniles. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 33(3), 440-450.
- Kwon, H. H. (2003). *The experience of stress and the midiating effect of social support, coping style and self-efficacy: A longitudinal analysis of Korean high school students*. Unpublished doctoral thesis, Inha University, Incheon.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, E. H., & Kim, M. R. (2002). The effect of rational emotive behavior therapy based stress management training on reducing stress among maladjusted high school students. *The Korean Journal of Health Psychology*, 7(2), 317-334.
- Lee, S. I. (2002). *Qualitative research on the intial relationship experience of mentoring program for broken family's adolescents*. Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, Jeonju.
- Pang, J. (2005). *A study on effect of mentoring program to enhance psycho social adaptability of adolescents in a low-income and single-parent family*. Unpublished master's thesis, Seoul Women's University, Seoul.
- Park, H. S. (2001). *The effect of group reality therapy on middle school students' stress*. Unpublished master's thesis, Han Nam University, Daejeon.
- Pincus, D. B., & Friedman, A. G. (2004). Improving children's coping with everyday stress: transporting treatment interventions to the school setting. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 7(4), 223-240.
- Shin, Y. H. (2004). *The effect to the middle school students' adaptation by the training dealing with stress*. Unpublished master's thesis, University of Ulsan, Ulsan.
- Yates, P., Cunningham, J., Moyle, W., & Wollin, J. (1997). Peer mentorship in clinical education: outcomes of a pilot programme for first year students. *Nurse Education Today*, 17, 508-514.
- You, S. H. (1994). *Stress management techniques in clinical social work*. Unpublished doctoral thesis. Soongsil University, Seoul.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Siebenbruner, J., & Collins, W. A. (2004). A prospective study of intraindividual and peer influences on adolescents' heterosexual romantic and sexual behavior. *Archives of Sexual Behavior*, 33, 381-394.