

학급단위 단회 집단상담의 효과에 대한 탐색적 연구: 방과후 스트레스 감소와 학습응집성 증진을 중심으로

이재규(李在珪)*

논문 요약

본 연구는 학급단위 단회 집단상담의 효과를 탐색하기 위한 연구로서, 구체적으로는 방과후 스트레스 관리를 주제로 한 학급단위 단회 집단상담을 구성하여 실시해보고 그 효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 연구 대상은 경기도 소재 중학교 2학년 2개 반 68명이었다. 사전검사를 실시한 1주일 후에 실험학급집단에 45분 1회에 걸쳐 단회집단상담을 실시하였다. 통제학급집단은 아무런 처치도 하지 않았다. 집단상담을 실시한 1주후와 4주후에 사후 검사, 추수검사를 실시하였다. 연구결과에 의하면, 학급단위 단회 집단상담은 실험집단의 중학생들의 방과후 스트레스를 의미있게 감소시켰으며, 실험집단 일부학생들에게서 학습응집성을 기말시험 스트레스 상황에서도 의미있게 유지시키는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 학급단위 단회 집단상담이 학급에서 적용가능한 생활지도의 방법이며, 다양한 문제에 적용해볼 가치가 있는 생활지도 방법임을 시사한다.

■ 주요어 : 학급단위 단회 집단상담, 방과후 생활 스트레스, 학습응집성

I. 문제제기

현재 한국의 학교는 다양한 생활지도상의 문제, 예컨대, 수업시간에 산만한 행동, 학습의욕 상실, 등교거부, 집단따돌림, 소외된 교우관계, 청소년의 원조교제, 정신건강의 문제, 가출, 그

* 안양대학교 교육대학원

기능을 충분히 발휘하지 못하는 가정의 문제 등을 직면하고 있다(김진희, 오익수, 최동욱, 권혜수, 1996; 박경애, 양미진, 김혜영, 1999). 하지만, 담임교사나 상담교사는 한 학급의 구성원이 35명에서 45명이 이르는 다인수 학급의 특성으로 인하여, 학생들 개개인에게 충분한 시간과 마음을 투자할 수 없는 상황이다(강정화, 2003; 박경애 외, 1999). 이런 상황에서 집단상담 및 지도는 한명의 전문가 혹은 준전문가가 동시에 여러 명에게 교육적 지도를 할 수 있고, 집단원들끼리 상호조력 하도록 촉진하기 때문에 개인상담 및 지도를 보완할 수 있다(김계현 외, 2000; 정용부, 고영인, 신경일, 1998; 홍경자, 김태호, 남상인, 오익수, 1996). 집단상담은 생활지도의 문제를 해결하는 잠재적인 가능성을 가지고 있음에도 불구하고, 현재 한국의 학교에서 널리 쓰이고 있지 못하는 형편이다. 학교교사들이 집단상담을 실시하는 정도에 대한 실태조사가 없어 정확한 통계자료를 입수할 수 없었지만, 교육대학원 상담심리 전공 초중고 교사를 대상으로 집단상담의 실시 정도에 대한 비공식적인 조사에 의하면, 3-5% 교사만이 생활지도의 방법으로 집단상담을 실시해보았다고 하였다. 또한, 교육대학원 상담심리 졸업자들 중에서 집단상담으로 학위논문을 작성한 교사들 역시 졸업 후에 집단상담을 지속적으로 실시하는 비율은 10-15% 정도였다.

집단상담이 학교 현장에서 충분히 활용되지 못한 이유는 다양하겠지만 그 이유 중에 하나는 기존의 집단상담 모형이 학교현장에 적용하기에는 적합하지 않기 때문이라고 할 수 있다(이재규, 2004). 기존의 통상적인 집단상담모형은 한회기 참여자가 8-12명 정도이며, 회기당 60-120분 정도 진행되며, 10-12회를 지속하는 형태로 구성되어 있다(이장호, 김정희, 1992; 이형득, 2002). 교육대학원 석사학위논문 중 집단상담 관련논문 95% 이상에서도 기존의 통상적인 집단상담모형에 근거한 집단상담의 효과를 검증하고 있다. 그런데, 이런 형태의 집단상담은 학교현장에 적합하지 않다. 교사가 이런 형태의 집단상담을 진행하기 위해서는 교사와 학생이 방과후의 시간을 활용할 수 있어야 하지만, 교사와 학생이 현재의 학교 상황에서 방과후에 집단상담을 위한 시간을 확보하기가 쉽지 않기 때문이다(강정화, 2003). 대다수의 교사들이 방과후 시간에 행정적인 업무처리로 분주하며 설령 교사들이 집단상담을 위한 시간을 마련한다고 하더라도 학생들이 참여할 수가 없다. 대다수의 학생들은 방과후에 학원, 과외 등으로 학교에 남아 있을 수 없다(강정화, 2003; 김정화, 2000; 박인화, 2001).

집단상담이 학교현장에서 활성화하기 위해서는 집단상담의 시행이라는 측면에서 학교의 여건을 분석하고 이에 적합한 집단상담모형이 구성되어야 할 필요가 있다. 집단상담의 시행이라는 측면에서 학교의 여건은 다음과 같은 네가지 특징을 가지고 있다(이재규, 2004). 첫째, 1회기 진행시간은 45분이내이어야 한다. 학교에서 집단상담을 위해서 가용가능한 시간은 주 1회에 45분으로 편성된 담임재량시간 정도이기 때문이다. 둘째, 1회기에 참여할 집단원은 35명에서 45명정도이다. 담임재량시간에 진행하는 집단상담은 학급원 전체가 참여해야 하기 때문이다.

셋째, 집단상담 시행에서 참여자들이 이미 알고 있고, 지속적으로 관계를 맺는다는 특성을 고려하여 집단상담이 진행되어야 한다. 학급에서 이루어지는 집단상담에서는 학급원들이 이미 알고 있고, 집단상담이 끝난 후에도 집단상담을 지속해야 하기 때문이다. 넷째, 한 주제에 대해서 1회 내지 2-3회를 초과하여 투자할 수 없다. 학급에는 다양한 문제와 욕구를 가진 집단원들이 참여하고 있기 때문에 한 두 주제에 많은 집단상담 시간을 투자한다면 교육기회의 형평성의 문제가 발생하기 때문이다. 이재규(2004)는 학교가 가지는 이상과 같은 4 가지 집단상담 진행여건에 고려하여, 현행 학교에 적합한 집단상담모형 중의 하나로 학급단위 단회 집단상담을 모형화하여 제시하였다. 기존의 보편적인 집단상담과 비교해볼 때, 학급단위 단회 집단상담은 1회기 진행시간이 짧고, 참여인원이 많으며, 단기간에 진행되며, 참여자들이 서로 알고 있다는 점에서 차이가 있다(이재규, 2004). 집단상담리더는, 이런 특징으로 인하여 학급단위 단회 집단상담을 실시할 때, 기존의 집단상담의 진행과는 다른 기법이 필요하며, 다른 역할을 해야 한다.

학급단위 단회 집단상담은 학교현장의 여건을 반영하여 모형화된 것이기는 하지만 적용가능성과 효과에 대해서 경험적인 연구가 전무하다. 따라서 학급단위 단회 집단상담이 학생들이 겪고 있는 생활지도상의 문제를 해결하는데 효과가 있는지에 대해서 경험적인 연구가 이루어질 필요가 있다. 학급단위 단회 집단상담 모형에 근거하여 집단상담 프로그램을 구성하고 이를 학급에서 실제로 적용하여 학생들이 겪는 문제를 해결하는데 어느 정도 도움이 되는지를 규명할 필요가 있다.

본 연구에서는 학급단위 단회 집단상담의 효과를 탐색해보기 위한 주제로서 학생들의 방과후 스트레스의 관리, 학급응집성을 선정하였다. 방과후 생활스트레스 관리는 학업결손, 비효과적인 학습태도, 수업중에 산만한 행동, 가출, 등교거부, 무분별한 이성교제, 등 생활지도의 문제들과 밀접하게 연관되어 있다. 방과 후에 학생들이 학교 밖에서 무엇을 하며 어떻게 지내는가는 학교생활에 긍정적인 영향을 미치기도 하고, 부정적인 영향을 미치기도 한다(박성수, 1991). 따라서 학교생활지도의 중요한 과제 중에 하나는, 학생들이 방과후에 자신들의 생활스트레스와 생활스트레스 대처 방식을 인식하고, 객관적으로 평가하고, 생산적인 방식으로 자신의 대처양식을 변화하도록 안내하는 것이라고 할 수 있다.

한편, 학급의 응집성은 학생들이 자기학급원들이 협동심, 친밀감, 급우간 사회적 지지 제공의 용이성을 어느 정도로 느끼고 있다고 지각하고 평가하는가를 보여주는 지표이며, 학급원들의 상호작용의 질을 대표하는 지표이다(강재원, 1995). 학급원들의 상호작용의 질은 학급에서의 생활 뿐만 아니라 학급 밖에서의 생활에서 밀접하게 관련되어 있다. 학급원들이 긍정적으로 상호작용을 하는 경우에 학급원들은 방과 후의 생활 스트레스 상황에서 보다 용이하게 학급원에게 도움을 요청할 수 있으며, 학생들의 방과 후 스트레스는 학급에서 학급원간의 정서

적 지지를 통해서 완화될 수 있다.

방과후 스트레스 관리를 위한 학급단위 단회 집단상담 프로그램은 연구자가 구성하였다. 프로그램 구성의 이론적 배경은 학급단위 단회 집단상담의 진행 절차(이재규, 2004), 스트레스 관리에 대한 논의(김은정, 김향구, 황순택, 2001; Anderson, 1987; Lazarus & Folkman, 1984), 중학생들의 방과후 스트레스에 대한 연구(김진희, 김현주, 양미진, 노성덕, 2000), 방과후 스트레스에 영향을 미치는 요인과 관련된 연구(박성수, 1991; 이재규, 2002)이었다. 구성된 프로그램은 3단계, 5과정, 18 과제로 이루어졌다. 과정별 주요 과제(프로그램의 개요는 II. 연구방법, 표 1 참고)와 과제 구성의 이론적 근거를 제시하면 다음과 같다.

1과정; 집단구조화는 학급단위 단회 집단상담의 진행절차(이재규, 2004)에 근거하여 4과제로 구성하였다. 제 1과제는 집단분위기 안정시키기였다. 이는 중학생의 특성상 새로운 형태의 수업을 하는 경우에 흥분하고 산만해지는 것을 고려하여 눈을 감고 마음을 안정시키는 것이다. 제 2과제는 집단상담의 목적 및 취지 설명이었다. 이는 방과후 생활 스트레스, 대처방법이 학생들의 생활에 미치는 영향을 예를 들어 설명하고, 효과적인 대처방법을 탐색해보자고 권유하는 내용이었다. 제 3과제는 집단원의 역할 구조화였다. 학급단위로 집단상담을 할 때, 주제에 대해서 관심이 없는 학생들이 참여하는 것을 고려하여, 주제에 관심이 없는 학생들은 다른 학생들을 이해하고 도와주는 역할을 부여하였다. 이는 주제에 관심이 없는 학생들에게 할 일을 제공하여 집단상담에 참여하도록 하기 위한 학급단위 집단상담의 특이한 구조화 내용이다(이재규, 2004). 또한, 역할 구조화는 입장과 처지가 다른 학급원끼리 서로를 이해하도록 안내하기 위한 것이었다. 제 4과제는 시간구조화이다. 진행시간을 과정별 소요시간으로 구분하여 알려주는 것이다. 이것 역시 학급단위 집단상담에서 다루어지는 주제에 관심이 없는 학생들이 집단상담을 방해하지 않도록 하기 위한 장치이다.

2과정; 사례분석은 4 과제로 구성하였는데, 이론적 근거는 3 가지였다. 첫째는 스트레스 관리에 대한 논의이다. 스트레스 관리에 대한 논의에 의하면, 스트레스는 스트레스 상황에 대해 개인이 가지고 있는 정보의 정도(Anderson, 1987), 스트레스 사건에 대한 평가 및 대처기술(Lazarus & Folkman, 1984), 사회적 지지 자원의 활용 여부(김은정, 김향구, 황순택, 2001)에 의해서 그 영향력이 달라졌다. 둘째는 학생들의 방과 후 스트레스는 귀가시 부모의 재 혹은 부재에 따라서 스트레스 유형이 달라질 수 있다는 연구(박성수, 1991; 이재규, 2002)였다. 셋째는 학생들이 방과 후 생활에서 겪는 스트레스는 시간활용 및 관리, 부모와의 갈등, 과외학습 및 자율학습, 또래관계 등이라는 연구 결과(김진희 외, 2000)였다.

2과정 제 1과제는 사례 읽고 분석하기였다. 제시된 사례는 위의 3 가지 이론에 기초하여 맞벌이 가정 중학생과 비맞벌이 가정 중학생이 각각 방과후 부모님이 집에 있고 없음에 따라서 좋은 점, 방과후 겪을 수 있는 스트레스, 비효과적인 스트레스 대처 방법(자구적 대처 방식)의

활용과 그 결과, 효과적인 스트레스 대처 방법(교사나 상담자로부터 배운 대처방식)의 활용과 그 결과를 포함하여 구성되었던 것이었다. 사례구성에서 스트레스뿐만 아니라 상황의 좋은 점을 포함한 것은 스트레스 상황에 대한 인지적 평가가 스트레스 관리에 영향을 미칠 수 있다는 논의(Lazarus & Folkman, 1984)에 기초하였고, 사례구성에서 비효과적인 대처방법과 그 결과, 효과적인 대처방법과 그 결과를 포함한 것은 스트레스에 대한 대처방식이 스트레스에 영향을 끼칠 수 있다는 논의(Lazarus & Folkman, 1984)에 기초하였다. 스트레스 상황에 대한 정확한 정보는 스트레스 관리에 긍정적인 작용을 하였다는 연구(Anderson, 1987)에 기초하여 사례에는 중학생들이 겪고 있는 방과후 스트레스, 대처과정에서 대해서 구체적이고 상세한 정보를 수록하였다. 사례분석은 분석 양식을 이용하여 이루어졌다. 사례분석 양식은 방과후 부모님의 있고 없음에 따라서 좋은 점, 사례의 학생이 겪었던 스트레스, 자구적인 대처방식과 그 결과, 상담자에게서 배운 대처방식과 그 결과, 사례의 학생에 대한 조언을 써넣도록 구성되었던 것이다(부록 참고). 사례를 개인별로 분석한 후에 앞뒤 4 사람이 소그룹을 이루어 분석 결과를 토론하고(제 2과제), 2소그룹이 학급 전체에 발표하고(제 3과제), 발표 내용을 교사가 정리하고 피드백을 해주도록 하였다(제 4과제). 제 2 과제와 제 3 과제를 포함한 것은 학급원간의 토론을 통해서 사례에 대한 이해의 정도를 높이고, 학급원간의 상호 이해를 증진시키도록 하기 위함이었다.

3과정; 자기 탐색 및 나누기는 제 2과정의 이론적 기초였던 스트레스 관리에 대한 논의에 기초하여 4과제로 구성되었다. 제 1과제는 귀가시 부모님의 있고 없음에 따라서 좋은 점, 자신의 방과후 스트레스, 대처 방법, 대처방법의 결과, 미래에 동일한 상황이 발생하면 대처할 방법, 친구들이 사용하고 싶은 것 중에서 시도해보고 싶은 것, 같은 입장의 친구에게 조언해주고 싶은 것을 탐색양식에 기초하여 분석해보도록 하는 것이었다(탐색양식은 부록 참고). 제 2과제는 자기탐색 결과를 앞뒤 4 사람이 소그룹이 되어 토론하는 것이었고, 제 3과제는 3개 소그룹이 발표하는 것이었으며, 제 4과제는 교사가 학생의 발표를 정리하고, 피드백을 제공하는 것이었다. 3과정의 4 과제 구성의 이론적 근거는 제 2과정에서와 같았다.

4과정 집단상담 느낌나누기, 5과정 마무리 짓기는 학급단위 단회 집단상담의 진행 절차(이재규, 2004)를 참고하였으며, 통상적인 집단상담의 절차에 따른 것이었다.

방과후 스트레스 관리를 위한 학급단위 단회 집단상담 프로그램의 효과로는 스트레스의 감소와 학급응집성의 증가 및 유지를 선정하였다. 프로그램의 효과로서 스트레스 감소뿐만 아니라 학급응집성의 증가를 선정한 이유는 집단상담의 과정에서 개인의 문제가 해결되는 것뿐만 아니라 학급원끼리 자신들의 문제를 공유하고, 문제해결을 조력하는 과정에서 학급에 대한 응집성이 증가될 것이라고 예상되었기 때문이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

연구의 대상자는 경기도 안양시에 소재한 중학교 2학년 2개 학급 79명이다. 1개 학급 40명은 실험집단 다른 1개 학급 39명은 통제집단에 배정하였다. 최종 분석에서는 사전, 사후, 추수 검사에 모두 참여하고 성실하게 응답한 실험집단 37명(맞벌이 가정 학생 27명, 비맞벌이 가정 학생 10명)과 통제집단 31명(맞벌이 가정 학생 22명, 비맞벌이 가정 학생 9명)의 자료만을 활용하였다.

2. 방과후 스트레스 관리 단회 집단 상담 프로그램

프로그램의 목적은 중학생들이 방과 후의 생활 스트레스, 생활스트레스 대처방식, 대처방식의 결과, 적극적 대처 방식을 탐색하고, 또래관계에서 이를 공유하고 피드백을 하도록 하는 것이었다. 프로그램의 구성은 스트레스 관리에 대한 논의(김은정, 김향구, 황순택, 2001, Anderson, 1987, Lazarus & Folkman, 1984), 청소년의 방과후 생활(김진희 외, 2000), 방과후 스트레스에 핵심적인 영향 요인으로서 부모의 맞벌이 여부(박성수, 1991; 이재규, 2002) 등의 연구를 참고하였다. 프로그램의 진행단계, 과정, 상담자의 과제, 내용은 간략하게 제시하면 표 1과 같다.

<표 1> 방과후 스트레스 관리를 위한 학급단위 단회 집단상담 프로그램의 개요

단계	과정	상담자의 과제	내용	시간
도입 단계	1과정: 집단 구조화	<ul style="list-style-type: none"> •집단분위기 안정시키기 •목적 및 취지 설명하기 •역할 구조화하기 •시간 구조화하기 	<ul style="list-style-type: none"> •눈을 감고 몸을 이완하여 집단상담에 집중유도 •방과 후 생활 관리의 영향 설명 •집단상담에서의 역할 설명(탐색과 조력) •전체 진행과정과 시간에 대한 설명 	5분
진행 단계	2과정: 사례분석 및 토론	<ul style="list-style-type: none"> •사례 읽히기, 분석 촉진 •앞뒤4명이 소그룹이 되어 서사례 분석 결과 토론 •2 소그룹의 발표 •교사의 발표 피드백 	<ul style="list-style-type: none"> •맞벌이 가정 청소년과 비맞벌이 가정 청소년의 방과후 생활스트레스, 대처 방법, 결과를 예시하는 사례를 읽게 하고, 사례분석지에 분석, 분석결과를 4인이 토론하도록 함 	10분
	3과정: 자기 탐색 및 나누기	<ul style="list-style-type: none"> •자신의 방과 후 스트레스, 대처행동, 결과 탐색 •앞 뒤 4 사람과 토론 •3 소그룹 발표 •교사가 학생의 발표 정리 및 피드백 	<ul style="list-style-type: none"> •부모의 맞벌이 여부에 따른 자신의 생활스트레스, 대처양식, 그 결과를 분석 •자신의 경험을 앞뒤 4 사람과 공유하고, 문제해결책을 찾도록 함 •소집단에서 나눈 경험을 학급 전체가 공유할 수 있도록 함 •교사가 학생의 발표 내용을 듣고 정리해주고, 교사의 의견 및 피드백을 제공함. 	15분
	4과정: 느낌 나누기	<ul style="list-style-type: none"> •앞뒤 4 사람과 느낌 나누기 •2 소그룹 느낌 발표 	<ul style="list-style-type: none"> •전체 상담을 하고 나서 느낀 점을 서로 나누게 함 •느낌을 발표하도록 격려하고 발표 결심 시간을 줌 	10분
종결 단계	5과정: 마무리 짓기	<ul style="list-style-type: none"> •집단원 치하하기 •상담자의 느낌 표현하기 •과제 제시 및 추수상담 일정 정하기 •집단상담 종료 선언하기 	<ul style="list-style-type: none"> •학생의 참여, 발표를 교사가 치하함. •집단과정에 대해서 교사의 느낌을 표현. •소감문을 학급 카페에 올리고 동료의 글 읽어오기 숙제를 부여하고, 추수상담 일정을 정함. •집단상담이 끝났음을 알림. 	5분

3. 측정도구

방과 후의 스트레스 검사 방과후 스트레스 검사도구는 방과후 의식주, 정서적 안녕감, 학습, 시간관리, 부모와의 갈등 에 관련된 스트레스 정도를 측정하기 위한 것이었다. 이 검사도구는 중학생들의 방과후 생활관련 문헌을 참고하고, 중학생과의 비공식적 면담 자료에 근거하여 연구자들이 제작하였다. 이 검사자는 5점 척도이며, 28문항으로 구성되었으며, Cronbach α 는 .96이었다.

학급응집성 검사 학급응집성 검사는 학생간의 상호작용, 일체감, 학급에 대한 매력, 사회적 지지 등을 측정하기 위한 것이었다. 본 도구는 강재원(1995)가 개발한 집단 응집성 측정하기 위해서 개발한 13문항에 사회적 지지를 묻는 3문항을 첨가하여 연구자들이 재구성하였다. 학급응집성 검사는 5점척도이며, 16문항으로 구성되었고, Cronbach α 는 .92이었다.

4. 연구 설계와 연구 절차

연구설계는 실험 집단과 통제 집단 사전-사후-추수 검사 비교설계를 적용하였다. 사전검사는 11월 7일 실시하였고, 프로그램의 실시는 11월 18일하였으며, 사후검사는 11월 25일, 추수검사는 학생들의 스트레스가 증가하는 기말고사를 치르고 1주일 후인 12월 20일에 실시하였다. 검사는 검사의 오염요인을 줄이기 위해서 연구자가 아닌 다른 교사가 실시하였고, 프로그램은 중학교 교사가 실시하였다. 프로그램 실시자는 중학교 국어교사로서 15년의 경력을 가지고 있고, 교육대학원 상담심리과정에서 2년 동안 상담에 대한 교육을 받았다. 또한, 프로그램을 실시하기 전에 3회 정도 학급단위 단회 집단상담을 실시한 후에 상담전문가에게 슈퍼비전을 받았다.

5. 자료 처리

SPSS WIN 10.0 프로그램을 이용하여 실험집단과 통제집단 간의 차이를 유의도 .10, .05, .01 수준에서 각각 t검증을 하였다. 실험집단과 통제집단이 사전검사에서 유의한 차이가 있는 경우에는 사전검사를 공변으로 하여 공변량 분석을 하였다. 프로그램이 실험집단 전체에 미치는 영향, 하위집단(맞벌이가정 학생집단, 맞벌이 가정 학생 중에서 스트레스가 평균보다 높은 집단, 맞벌이 가정 학생 중에서 스트레스가 평균보다 낮은 집단, 비맞벌이 가정 학생집단)에 미치는 영향을 알아보기 위해서 실험집단과 통제집단을 각각 집단전체, 하위집단으로 구분하여 각각 분석하였다.

Ⅲ. 연구 결과

방과후 스트레스 대처를 위한 학급단위 단회 집단상담이 스트레스 감소, 학급응집성의 변화에 미치는 효과를 알아보기 위해서 실험집단과 통제집단의 사전, 사후, 추수검사 점수를 비교해 보았다. 또한, 집단상담이 학급의 하위집단에 따라 다른 효과가 있었는지를 확인하기 위해

서 맞벌이가정 청소년집단, 비맞벌이 가정 청소년집단으로 나누고, 맞벌이가정 청소년 집단은 다시 스트레스 점수가 맞벌이 가정 청소년의 전체 평균보다 높은 집단과 낮은 집단으로 나누어서 각각 실험집단과 통제집단의 사전, 사후, 추수검사 점수를 비교해 보았다. 실험집단과 통제집단이 사전검사에서 유의미한 차이가 없는 경우에 독립집단 t-검증을 하였고, 실험집단과 통제집단이 사전검사에서 유의한 차이가 있는 경우에는 공변량 분석을 실시하였다.

1. 방과후 생활 스트레스 감소 정도

표 2에서 볼 수 있는 바와 같이, 실험집단과 통제집단 전체를 비교하였을 때, 두 집단은 사전검사에는 스트레스 정도에 있어서 유의한 차이가 없었으나, 사후검사에서 유의한 차이를 보였고(F=10.65, p<.01), 추수검사에서도 유의한 차이를 보였다(F=4.98, p<.05). 학급단위 단회 집단상담은, 집단 전체의 수준에서 볼 때, 학생들의 스트레스를 감소시키는 효과가 있는 것으로 나타났다.

맞벌이 가정의 청소년 집단만을 비교하였을 때, 두 집단은 사전검사에는 스트레스 정도에 있어서 유의한 차이가 나타나지 않았으나 사후검사에서 유의한 차이를 보였고(F=3.62, p<.10),

<표 2> 방과후 생활 스트레스 감소 정도

구분	시기	실험집단			통제집단			F	p
		N	M	SD	N	M	SD		
전체 비교	사전	37	1.68	.41	31	1.61	.43	.06	.94
	사후	37	1.37	.42	31	1.66	.67	10.65***	.001
	추수	37	1.52	.47	31	1.57	.73	4.98**	.03
맞벌이 가정 집단비교	사전	27	1.75	.40	22	1.52	.39	.03	.87
	사후	27	1.38	.45	22	1.61	.65	3.62*	.06
	추수	27	1.60	.50	22	1.49	.68	1.41	.24
맞벌이가정 고-스트레스 집단비교	사전	14	2.06	.28	7	1.99	.24	.17	.69
	사후	14	1.51	.56	7	1.74	.50	.19	.67
	추수	14	1.62	.36	7	1.76	.60	3.62*	.07
맞벌이가정 저-스트레스 집단비교	사전	13	1.42	.18	15	1.30	.18	.01	.92
	사후	13	1.25	.27	15	1.54	.71	5.28*	.03
	추수	13	1.57	.64	15	1.36	.69	.01	.92
비맞벌이가정 집단비교	사전	10	1.49	.40	9	1.83	.48	.37	.55
	사후	10	1.35	.32	9	1.78	.75	11.19***	.001
	추수	10	1.30	.28	9	1.76	.87	8.05***	.001

* p< .10 ** p <.05 *** p < .01

추수검사에서는 유의한 차이가 보이지 않았다. 맞벌이 가정 청소년을 다시 맞벌이집단 청소년의 스트레스 점수 평균보다 높은 집단과 낮은 집단으로 구분하여 각각 실험집단과 통제집단을 비교해보았는데, 맞벌이 가정 청소년 중에서 스트레스가 높은 집단만을 비교하였을 때, 사전검사에서는 유의한 차이가 없었고, 사후 검사에서도 유의한 차이가 없었으나 추수검사에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=3.62, p<.10$). 한편, 맞벌이 가정 중에서 스트레스가 낮은 집단에서는 사전검사에서는 유의한 차이가 없었으나, 사후검사에서는 유의한 차이를 보였고($F=3.62, p<.05$), 추수검사에서는 유의한 차이를 나타내지 않았다. 맞벌이 가정 청소년만을 분석대상으로 하였을 때, 학급단위 단회집단상담은, 학생들의 방과후 스트레스 감소에 긍정적으로 작용하는 것으로 나타났다.

비맞벌이 가정의 청소년만을 비교하였을 때, 두 집단은 사전검사에서 유의한 차이가 없었으나 사후 검사에서($F=11.19, p<.01$), 추수검사($F=8.05, p<.01$)에서 각각 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 비맞벌이 가정의 청소년만을 분석대상으로 하였을 때, 학급단위 단회 집단상담은 학생들의 방과 후 스트레스 감소에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 학급응집성의 변화 정도

표 3에서 볼 수 있는 바와 같이, 전체비교에서 실험집단과 통제집단은 사전검사에서는 유의한 차이가 없었고, 사후검사에서도 유의한 차이가 없었으나 추수검사에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=4.90, p<.05$),

맞벌이 가정 청소년만을 분석대상으로 하였을 때, 실험집단과 통제집단은 사전검사에서도 유의한 차이가 없었고, 사후와 추수검사에서도 유의한 차이가 없었다. 맞벌이 집단을 스트레스가 높은 집단과 낮은 집단으로 구분하여 각 집단별 사전, 사후, 추수검사를 비교하였을 때 어떤 집단에서도 유의한 차이가 나타나지 않았다.

비맞벌이 가정 청소년만을 분석대상으로 하였을 때, 실험집단과 통제집단의 사전검사에서도 유의한 차이가 있었다. 비맞벌이 집단의 경우에 학급응집성의 정도에서 실험집단과 통제집단이 동질집단이 아니었다. 비맞벌이 집단에서의 실험집단과 통제집단의 사전검사점수를 공변으로 하여 공변량분석을 실시하였다(표 4). 공변량분석의 결과, 비맞벌이집단의 경우에 사후검사에서 실험집단과 통제집단은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며($F=5.06, p<.05$), 추수검사에서는 실험집단과 통제집단은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=11.77, p<.01$). 비맞벌이 가정 청소년만을 분석대상으로 하였을 때, 사후검사와 추수검사에서 실험집단과 통제집단이 유의한 차이가 나타난 것은 실험집단에서 학급응집성 점수가 높아졌기 때문이 아니라 통제집

단에서 학급응집성 점수가 낮아졌기 때문에 발생하였다. 이는 학급단위 단회 집단상담이 실험 집단에서 학급응집성의 정도를 유지시킨 것이라고 할 수 있다.

<표 3> 학급전체의 학급응집성 변화정도(t-검증 결과)

	시기	실험집단			통제집단			F	p
		N	M	SD	N	M	SD		
전체 비교	사전	37	3.58	.69	31	3.53	.81	.91	.34
	사후	37	3.30	.99	31	3.18	1.05	.01	.94
	추수	37	3.62	.76	31	3.07	1.20	4.90**	.03
맞벌이가정 집단비교	사전	27	3.59	.77	22	3.71	.68	.06	.81
	사후	27	3.25	.99	22	3.32	1.09	.04	.84
	추수	27	3.64	.84	22	3.35	1.08	.78	.38
맞벌이가정 고-스트레스 집단비교	사전	14	3.71	.61	7	3.29	.54	.04	.85
	사후	14	3.20	.95	7	3.20	1.22	.31	.59
	추수	14	3.63	.80	7	2.29	.80	.01	.91
맞벌이가정 저-스트레스 집단비교	사전	13	3.48	.92	15	3.90	.67	1.71	.20
	사후	13	3.31	1.08	15	3.37	1.06	.10	.76
	추수	13	3.64	.91	15	3.85	.80	.12	.74
비맞벌이 가정집단 비교	사전	10	3.53	.46	9	3.10	.98	5.32**	.03
	사후	10	3.44	1.04	9	2.84	.90	.24	.63
	추수	10	3.57	.51	9	2.38	1.28	11.77***	.003

** p<.05 *** p< .01

<표 4> 비맞벌이 가정 집단에서의 학급응집성 점수의 공변량분석 결과

구분	시기	실험집단			통제집단			F	p
		N	M	SD	N	M	SD		
비맞벌이 가정집단 비교	사전	10	3.53	.46	9	3.10	.98		
	사후	10	3.44	1.04	9	2.84	.90	5.06**	.02
	추수	10	3.57	.51	9	2.38	1.28	8.67***	.003

** p<.05 *** p< .01

IV. 요약 및 결론

방과후 생활스트레스를 주제로 한 학급단위 단회 집단상담이 방과후 생활스트레스 감소와

학급응집성의 증진에 미친 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다. 학급단위 단회 집단상담은 대체적으로 중학생들의 방과후 생활스트레스 감소에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 첫째, 학급 전체로 분석대상으로 하였을 때, 학급단위 단회 집단상담은 사후검사와 추수검사에서 중학생들의 방과후 생활 스트레스를 유의미한 수준으로 감소시켰다. 둘째, 분석대상을 맞벌이 가정 집단만으로 한정하였을 때도, 학급단위 단회 집단상담은 사후 검사에서 중학생들의 방과후 생활 스트레스를 유의하게 감소시켰다. 맞벌이 가정 중학생을 고-스트레스집단과 저-스트레스 집단으로 분리하여 분석하였을 때, 고-스트레스 집단에서는 사후검사에서는 유의하게 감소하지 않았지만, 추수검사에서는 유의하게 감소하였고, 저-스트레스 집단에서는 사후검사에서는 유의하게 감소하였지만, 추수검사에는 유의한 차이를 나타내지 않았다. 셋째, 분석대상을 비맞벌이 가정 집단만으로 할 때, 학급단위 단회 집단상담은 사후검사와 추수검사에서 중학생들의 방과후 생활 스트레스를 유의하게 감소시키는 것으로 나타났다.

또한, 학급단위 단회 집단상담은 학급응집성이 감소할 수 있는 기말시험 스트레스 상황에서도 일부 중학생들이 지각하는 학급응집성의 유지에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 첫째, 분석대상을 학급 전체로 할 때, 학급단위 단회 집단상담은 사후 검사에서는 유의한 차이를 가져오지 못하는 것으로 나타났지만, 추수검사에서는 유의한 차이를 가져온 것으로 나타났다. 둘째, 분석대상을 맞벌이 가정 청소년만으로 한정하였을 때, 학급단위 집단상담은 사후검사와 추수검사에서 유의한 차이를 가져오지 못한 것으로 나타났다. 셋째, 분석대상을 비맞벌이 가정 청소년만을 대상으로 한정하였을 때, 학급단위 단회 집단상담은 사후검사와 추수검사에서 유의한 차이를 가져온 것으로 나타났다. 분석결과를 구체적으로 살펴보았을 때, 실험집단에서는 사후검사와 추수검사에서 학급응집성 점수가 유지된 반면, 통제집단에서는 사후검사와 추수검사에서 학급응집성 점수가 감소하였다. 결과적으로, 학급단위 집단상담은 비맞벌이 가정 중학생들이 기말시험 스트레스 상황에서도 학급응집성을 긍정적으로 지각하도록 작용하는 요인으로 볼 수 있음을 시사한다.

이상의 연구결과에 비추어 볼 때, 학급단위 단회 집단상담은 학생들이 당면한 문제를 해결하는데 유용한 접근방법일 수 있음을 시사한다. 또한, 당면한 문제를 해결하는 과정에서 학급구성원들이 겪고 있는 문제를 이해하고, 그것을 해결하도록 돕는 과정에서 학급에 대해서 긍정적으로 지각하게 될 가능성을 시사한다. 결론적으로 학급단위 단회 집단상담은 집단상담을 위해서 충분한 시간을 확보하기 곤란한 학교의 상황에서 중요한 집단상담의 모형이 될 수 있다고 할 수 있겠다.

마지막으로 관련된 연구에 대해서 몇 가지 제언을 하면, 첫째, 연구자들이 구성한 프로그램에 대해서 반복연구가 시행될 필요가 있다. 본 연구에서는 1개 학급에 대해서 1회 실시한 결과이기 때문에 수차례 반복연구를 통해서 본 연구 결과와 비교되어야 할 것이다. 둘째, 본 프

로그램에서 '2과정; 사례분석 및 토론의 요소'와 '3과정; 자기탐색 및 나누기의 요소' 중에서 어떤 요소가 프로그램의 효과에 더 공헌하였는지가 추가 연구되어야 할 것이다. 2과정과 3과정은 동일한 이론적 근거에 기초하여 구성되었다. 하지만, 2과정은 타인의 사례를 분석하고 토론하는 과정이며, 3과정은 자신의 경험을 분석하고 토론하는 과정이다. 따라서 집단원에게 미치는 효과는 다를 수 있을 것이다. 따라서 어떤 요소가 프로그램의 효과를 유발하였는지에 대해서 추가적인 연구가 필요할 것이다. 셋째, 본 프로그램의 2과정과 3과정이 병행될 때와 독립될 때 프로그램의 효과의 차이가 있는지가 추가적으로 연구될 필요가 있을 것이다. 넷째, 학생들의 방과후 생활스트레스 이외의 다양한 생활지도의 문제 영역에 대해 학급단위 단회 집단상담의 모형에 근거하여 프로그램을 구성하여 이에 따라서 프로그램의 효과 연구를 시도해보아야 할 것이다.

참고문헌

참 고 문 헌

- 강재원(1995). 중학교 학급담임교사의 의사소통유형과 집단응집성 관계연구. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 강정화(2003). 초등학교 담임교사의 생활지도에 관한 지각. 안양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강진령(1999). 단회 학생상담 모형개발 연구. 한국심리학회지, 11(1), 1-22.
- 고정자(2003). 청소년의 개인변인과 청소년이 지각한 가족변인이 문제행동에 미치는 영향. 대한가정학회지 41(7), 121-142
- 구분용 · 임은미 · 구혜영(1993). 청소년문제와 상담실태분석, 서울:청소년대화의광장.
- 김계현 · 김동일 · 김봉환 · 김창대 · 김혜숙 · 남상인 · 조한익(2000). 학교상담과 생활지도. 서울: 학지사.
- 김교현 · 전겸구(1993). 중학생용 생활스트레스와 대처 척도 개발연구 I. 한국심리학회지;임상, 12(2), 197-217.
- 김은정 · 김향구 · 황순택(공역)(2001). 이상심리학. 서울: 학지사. Sarason, I. G. & Sarason, B. R.(1996). *Abnormal Psychology*. Prentice-Hall, Inc.
- 김재근(1985). 맞벌이 가정 아동과 홀벌이 가정 아동의 제 심리적 요인에 관한 비교 연구. 연세대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 김정화(2000). 성남시 인문계 고등학교 상담실 운영 실태와 효과적인 운영방향에 대한 연구. 한양대 교육대학원 석사학위논문.
- 김지혜(1998). 청소년 학교적응에 영향을 미치는 사회적지지 체계에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김진희 · 김현주 · 양미진 · 노성덕(2000). 방과후 청소년의 세계, 서울;한국청소년상담원.
- 김진희 · 오익수 · 최동욱 · 권혜수(1996). 학교상담체제발전연구. 서울:청소년대화의광장.
- 노연희(2002). Satir 가족치료 이론을 바탕으로 한 집단상담이 중학생 의 대인관계 및 학급응집성 지각에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 민하영 · 유안진(1999). 학령기 아동의 일상적 생활 스트레스 척도 개발. 아동학회지 19(2), 77-96.
- 박경애 · 양미진 · 김혜영(1999). 학교상담실태와 모형개발연구. 서울:한국청소년상담원.
- 박광중(1999). 어머니 직업 유무에 따른 아동의 방과후 시간 활용에 대한 비교 연구. 홍익대학교 교육경영관리대학원 석사학위논문.
- 박성수(1991). 가정교육과 청소년 비행의 관계. 서울:형사정책연구원.
- 박인덕(1970). 여교사 자녀의 사회적 특성에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문
- 박인화(2001). 중학교 진로상담 활동의 운영실태 및 개선방안. 연세대 교육대학원 석사학위논문.

- 박지원(1985). 사회적 지지 척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 신현숙·구본용(2001) 청소년의 스트레스 대처방식과 적응과의 관계. *청소년상담연구*, 9(1), 189-225
- 유수남(1980). 어머니의 직업 유무 및 가정 환경과 아동의 성격 특성에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이강홍(1999). 맞벌이 부부 어머니의 자녀 관심도와 자녀의 학교생활 적응과의 관계. 원광대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이경하(1997). 사회적 지지와 자아존중감이 스트레스에 미치는 영향. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 이유선(1996). 사회적 지지와 자기지각이 장애 청소년의 학교생활 적응에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이윤금(2000). 어머니의 취업과 가정분위기가 청소년 자녀의 성격과 학교생활에 미치는 영향. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은주(1998). 생활사건 스트레스와 사회적 지지가 청소년 비행에 미치는 영향. *한국청소년연구* 28. 한국청소년개발원. 115-136
- 이재규(2004). 학교에서의 집단상담 실제와 연구. 서울:교육과학사.
- 이재규(2002). 청소년탈비행과정에서 나타나는 부모의 지각, 대처행동, 부모와 청소년의 상호작용의 변화. 서울대학교 박사학위논문.
- 이장호·김정희(1992). 집단상담의 원리와 실제. 서울:법문사
- 이정현(1993). 맞벌이 가정 자녀의 학교생활 적응에 관한 탐구. 조선대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이형득(2002). 집단상담. 서울:중앙적성출판사.
- 임유진(2001). 청소년이 지각한 사회적 지지와 자기효능감 및 학교생활 적응간의 관계. 전북대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 전경구·김교현(1994). 스트레스와 대처의 다차원적 관계분석(I);대학생집단, *한국심리학회지; 임상*, 13(1), 136-158.
- 정용부·고영인·신경일(1998). 아동 생활지도와 상담. 서울:학지사.
- 한향문(1981). 취업모와 비취업모 자녀의 학업성적 및 인성특성과 태도에 관한 비교연구. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍경자·김태호·남상인·오익수(1996). 청소년 집단상담. 서울;청소년대화의광장.
- Anderson, E. A.(1987). Preoperative preparation for cardiac surgery facilitates recovery, reduces psychological distress, and reduces the incidence of acute postoperative hypertension. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 55, 513-520.
- Asher, S. & Dodge, K.(1986). Identifying children who are rejected by their peers. *Developmental psychology*, 22, 444-449
- Cohen, L. & Hoberman. H.(1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.

- Lazarus, R. S. & Folkman, S(1984). *Stress. appraisal and coping*. New York:Springs Publishing Co.
- Moos, R. H. & Billings, A, G(1984). Coping stress & social resource among adult, With unipolar depression. *Journal of Personality & Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- Roth, T. A. & Cohen, S(1986). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.

* 논문접수 2004년 6월 16일 / 1차 심사 7월 27일 / 2차 심사 8월 30일

* 이재규: 서울대학교에서 교육학과를 졸업하고, 동 대학원 교육학과에서 교육상담전공으로 석사과정과 박사과정을 마쳤다. 현재 안양대학교 교육대학원에서 연구전임강사로 재직 중이다. 주요 논문으로는 “청소년 탈비행 과정에 서 나타나는 부모의 지각, 대처행동, 부모-청소년의 상호작용의 변화.”, “초등학생 반장의 반장역할 개념과 스트레스 및 스트레스 대처.”등이 있고, 주요 저서로는 “학교에서의 집단상담: 실제와 연구”, “일반교사를 위한 생활지도의 실제와 연구”, “인지상담기법: 청소년대인관계향상 기법”이 있다.

* e-mail: jkklee@nate.com

Abstract

An Exploratory Study on the Effect of One Session Group Counseling in the Classroom on Stress Reduction and Classroom Cohesiveness Improvement

Jae-Kyu Lee*

The purpose of this study was to examine the effect of one session group counseling in the classroom on stress reduction and classroom cohesiveness improvement. Subjects were 68 students of 8th grade in Anyang City Kyonggi Province Korea. The research design was pretest-posttest-followuptest control group design. The experimental group were treated in on session group counseling during 45minutes. The instrument of measurement used in this study were 'After-School Stress Scale' and 'Classrom Cohesiveness Scale'. The Results of this study were as follow; First, the level of After-school stress in experiment group showed significant difference in posttest or follow-up test score comparing with that of control group. Second, the level of Classroom Cohesiveness in one-income family student of experimental group showed significant difference in posttest or follow-up test comparing with that of control group. In conclusion, findings of this study suggested that One-session goup counseling in the classroom be used as an effective way for after-school stress reduction and classroom cohesiveness improvement.

Key words: One-session group counseling, After-school stress, Classroom cohesiveness

* Anyang University Professor

<부록 1> 사례 분석 양식

구분	귀가시 부모님이 안 계신 학생	귀가 시 부모님이 계신 학생
좋은 점은?		
불편한 점 문제점		
배우기 전에는 어떻게 대처했나?		
그 결과?		
배운 후에는 어떻게 대처했나		
그 결과는?		
사례 학생에 대한 조언		

자기 탐색 양식

구분	나의 경우는?
좋은 점은?	
불편한 점 혹은 문제점	
어떻게 대처했나?	
그 결과?	
앞으로 동일한 문제가 발생하면 어떻게 할 것인가?	
친구들의 대처행동 중 나도 해보고 싶은 것은	
비슷한 처지에 있는 학생에게 해주고 싶은 말은	