

또래 집단 상담 프로그램이 대학생의 스트레스 및 학교 적응에 미치는 효과*

정은이(鄭殷伊)*

논문 요약

본 연구는 대학생들을 대상으로 또래집단상담 프로그램을 마련하여 실시한 후 대학생들의 스트레스 정도와 학교생활 적응에 미치는 효과를 알아보고자 하였다.

또래집단상담을 실시한 후 대학생들의 학교적응을 분석한 결과에 의하면 대인관계 및 사회 적응, 개인-정서적 적응, 대학에 대한 만족도의 하위 영역에서 실험집단의 평균이 통제집단의 평균에 비해 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 학업적응에 있어서는 통제 집단의 평균이 실험집단에 비해 다소 높게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나 학교적응 전체를 비교해 보면 실험집단의 평균이 통제집단에 비해 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 보여 학교 적응이 향상되었음을 나타내 주었다.

또한 또래집단상담을 실시한 후 대학생들의 스트레스 정도를 분석한 결과에 의하면 학교생활, 친구 및 대인관계, 자기 자신 영역에서 실험집단의 평균이 통제집단의 평균에 비해 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 스트레스 전체에서도 실험집단의 평균이 통제집단보다 낮게 나타났으며 이는 통계적으로 유의하였다.

이러한 결과는 또래 집단 상담 프로그램이 대학생의 학교 적응도를 향상시키고 스트레스를 감소시키는 데 효과가 있음을 나타내 주는 것이다.

■ 주요어 : 또래 집단 상담, 스트레스, 학교 적응

* 이 논문은 2005년도 청운대학교 교내 연구비 지원에 의하여 이루어졌음.

** 청운대학교(조교수)

1. 연구의 필요성

인간은 사회 속에서 다양한 집단생활을 통하여 성숙한 사회인이 되어 가는데, 사회집단 중에서도 학교는 개인을 사회의 성원으로 만들어 가는데 중요한 역할을 담당한다. 학생들은 학교 생활을 통하여 단순히 지식만을 습득하는 것이 아니라 친구들과 다양한 교우관계를 맺고 개인의 행동 규범을 정하며 성격 및 사회성 등 여러 가지 특성을 발달시킨다. 즉, 학교는 학생들이 바람직한 대인관계를 학습하기에 적절한 장소이다. 그러나 현재 우리나라 대학생들은 엄청난 입시 지옥에서 빠져나온 직후에도 여전히 여러 가지 사회적, 개인적 문제 때문에 학교에 제대로 적응하지 못하고 있다.

대학생의 학교 적응 여부는 당사자 본인과 사회 전체에 중대한 영향을 미친다. 예를 들면 성공적인 학교 적응은 개인의 지적 욕구를 충족할 수 있는 기회를 제공하여 줌으로써 바람직한 자아상을 확립하는 데 도움을 줄 뿐만 아니라 신기술과 신지식을 습득할 수 있는 여건을 마련하여 줌으로써 졸업 후에 산업 일선에서 국민 생산성 향상에 기여할 수 있도록 하여 준다. 그러나 학교 적응에 실패할 경우 이러한 결과는 기대하기 어렵고 대학생 본인과 사회 전체는 유형·무형의 손실을 부담하여야 한다. 미국에서는 대학생들이 학교를 졸업하지 못하고 중퇴하는 비율이 점점 높아져 연구자들의 관심의 대상이 되고 있다(Gerdes & Mallinckrode, 1994).

이처럼 오늘날 교육현장에서 중요시되고 있는 대학생의 학교적응(college adjustment)은 대학 환경과 대학생 사이에 활발한 상호교환을 통해 이뤄지는 과정으로, 개인이 자신의 욕구에 적합하도록 환경을 변화시키며 이러한 환경의 변화에 맞춰나가는 과정과 관련된 다차원적인 현상으로 설명되고 있다(Abouserie, 1994; Betterncourt et al., 1999; Lapsley, Rice & Shadid, 1989). 교육부에서는 이러한 다차원적인 대학생들의 학교적응에 관한 여러 문제와 이로 인한 개인적·사회적 영향의 중요성을 인식하고 이를 해결하기 위하여 각별한 노력을 기울여 왔다. 여러 사례 연구들을 통하여 대학생들이 학교생활에서 경험하는 어려움의 근원들을 밝혀내기 위하여 노력하였고(황상하, 1994), 이러한 어려움을 극복하는데 도움이 될 수 있다고 믿어지는 각종 제도들을 마련하여 교육서비스의 일환으로 제공하여 왔다. 최근 여러 대학들이 적극적으로 참여하고 있는 각종 교양강좌 및 특강의 증설, 장학제도 확대, 학생 생활 상담실 및 취업 보도부 운영, 학부제 운영, 대학간 교차 수강 허용, 편의시설 확충 등이 이러한 노력의 일환으로 마련된 제도들이다. 그러나, 이러한 노력들에도 불구하고 많은 대학들이 학생들의 중퇴, 취업 실패 등 여러 가지 어려움에 봉착해 있다.

학교 적응의 제고를 목적으로 마련된 기존 제도들의 한계를 고려하여 볼 때 대학생들이 학교생활과 관련하여 직면하는 근본적인 문제점들과 이러한 문제점들에 대응하는데 활용될

수 있는 유용한 요소들을 보다 다각적으로 밝혀내고 이를 바탕으로 교육서비스의 개선을 꾀하는 것이 필요하다고 본다. 특히 학교에 적응하기 위하여 대학생들이 효율적으로 활용할 수 있는 유용한 상담 서비스를 개발하여 적극 반영하는 것이 필요하다.

최근 이러한 문제를 해결하는데 청소년 대상으로 효과를 나타내고 있는 또래 상담은 매우 유용한 상담 서비스가 될 수 있을 것으로 생각된다. 또래상담은 청소년들의 이러한 또래 관계 특성과 양상에 직접 개입하여, “비슷한 연령의 유사한 생활경험 및 가치관 등을 지닌 청소년들 중에서 일정한 훈련을 받은 사람이 자신의 경험을 바탕으로 하여, 주변에 있는 정상적인 다른 또래들이 발달과정에서 경험할 수 있는 문제의 해결에 노력하여, 이들이 성장, 발달할 수 있도록 생활의 제반 영역에서 지지적인 도움을 제공하는 행위”를 말한다(김진희 외, 1999).

또래상담은 또래상담자가 돕는 대상들에게 귀중한 조력을 제공할 뿐 아니라 또래상담자 자신에게도 개인적 성장을 가져오는 매우 귀중한 경험이 된다고 또래 상담에 관한 연구결과들이 공통적으로 보고하고 있다(Schweisheimer & Wellberg, 1976). 또래상담은 바로 이러한 맥락과 대학생 또래집단이 지니고 있는 독특한 이점, 시간과 경제성 등의 측면에서 그 활용도가 높아지고 있다(Mitchell, Kantorowitz, & Davidson, 1980).

본 연구에서는 우리나라 대학생들이 보다 손쉽게 상담 서비스에 접근할 수 있도록 동료들 간에 실시할 수 있는 또래집단상담을 구성하여 대학생들의 스트레스를 줄이고 학교 적응도를 높이고자 한다.

따라서 본 연구는 다음과 같은 연구 목적을 갖는다.

- (1) 대학생에게 적합한 또래집단상담 프로그램을 구성한다.
- (2) 또래집단상담을 받고 난 후 대학생들의 학교 적응도와 스트레스가 어떻게 달라지는지 알아본다.

2. 연구내용, 범위 및 방법

본 연구는 또래집단상담을 통해 대학생들의 학교 적응도 및 스트레스 정도를 알아보기 위한 것이다. 본 연구의 내용 및 방법을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 또래 상담자 모집

각 학과의 추천을 받아 또래 상담자로 활동할 학생을 모집한다. 성실하게 또래 상담자 훈련을 받아 활동에 임할 의사가 있는 학생을 우선적으로 선발한다.

둘째, 또래 상담자 훈련 프로그램 마련 및 시행

또래 상담자로서 활동할 수 있도록 상담자의 자질과 능력을 키울 수 있는 내용으로 훈련 프로그램을 마련한다. 또래 상담자 훈련 프로그램은 연구자와 상담을 전공한 박사과정 1인이 참여하여 총 20회기 동안 진행한다.

셋째, 또래상담 프로그램 마련 및 시행

먼저 대학생을 위한 학교 적응 집단 상담 프로그램을 제작하기 위해 대학생들의 현실 고민 및 학교 부적응에 관한 설문 조사를 충남 C 대학교 학생 320명을 대상으로 실시한다. 이를 통해 지방대 학생들의 주요 갈등 문제 및 학교생활에 영향을 미치는 변인들을 분류한다.

다음으로 현재 시행되고 있는 대학생 집단 상담 프로그램을 연구하여 동료들과 효과적으로 운영할 수 있는 20회기 분량의 대학생용 학교 적응 집단 상담 프로그램을 제작한다. 이후 학생들을 대상으로 집단 상담을 운영하여 그 효과를 검증한다.

1) 연구 대상

본 연구에 참여하는 학생은 충남에 위치한 C 대학 학생들로서 심리학 개론 및, 교직 과목을 수강하는 학생들이다.

먼저 또래 상담자로 활동하게 될 학생들은 충남 C대학교 20개 학과별로 학업성적이 우수하고 대인관계가 원만하며 성실한 학생을 3명씩을 추천받아 이들에게 본 프로그램에 대해 설명하고 또래 상담자로서 한 학기 동안 활동할 의사가 있다고 자원한 학생들로 구성하였다. 총 24명이 또래 상담자 훈련에 참여하였으나 개인 사정 등으로 도중에 훈련에 참여하지 않거나 또래 상담자로 활동하지 않은 4명을 제외하고 20명이 최종 또래 상담자로 활동하였다. 이들에 대한 정보는 <표 1>에 제시하였다. 남학생이 11명, 여학생이 9명이고 2학년 학생이 10명, 3학년 학생이 10명, 또한 전공별로는 인문사회계열이 6명, 이공계열이 5명, 예술계열이

<표 1> 또래 상담자 분포

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
나이	21	23	22	23	23	21	21	21	20	24
학년	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3
전공	인문	이공	인문	이공	예술	이공	방송	이공	방송	방송
성별	남	남	남	여	여	남	여	남	남	남
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
나이	22	24	21	25	21	21	25	23	24	23
학년	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3
전공	방송	방송	인문	예술	인문	인문	인문	예술	이공	예술
성별	여	남	여	남	남	여	남	여	여	여

4명, 방송계열이 5명으로 학년, 정공, 성별로 골고루 분포되어 있다.

또래 상담자로서 참여하는 학생 20명, 집단 상담 참여 학생 120명으로 총 140 명이 상담 프로그램에 참여한다. 이들은 6명씩 20개 조로 운영되며 각 조마다 1명의 또래 상담자가 참여하게 된다. 또래집단상담 참여자 120명 중 최종적으로 설문에 응하지 않거나 상담 프로그램에 성실하게 참여하지 않은 학생 10명을 제외한 110명을 연구 대상으로 하였다.

통제 집단은 교직원관련 교과목을 수강하는 학생 120명을 대상으로 하였다. 이중 설문에 성실하게 응답하지 않거나 무응답한 11명을 제외한 109명을 대상으로 하였다.

2) 측정도구

(1) 대학생활 적응 척도

대학생활 적응 척도는 Baker와 Siryk(1984)가 제작한 척도를 본 연구자가 재번역하여 사용한다. 본 척도는 대학생들이 대학 내에서 학업과 관련된 생활(시험, 수업 등)에 적응하는 정도를 측정하는 학업적 적응(Academic Adjustment), 대인관계(Social Adjustment), 대학생들이 일반적으로 겪는 심리적 스트레스 및 신체화 장애 정도를 측정하는 개인-정서적 적응(Personal-emotional Adjustment), 자신이 다니고 있는 대학에 대한 전반적인 호감도 정도를 측정하는 대학에 대한 만족도(Institutional Attachment)의 4개의 하위 요인으로 구성되어 있다. 이 네 가지의 하위 요인을 모두 합하면 전체 대학생활 적응 점수가 된다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(9점)'까지의 9점 척도로, 역채점 문항이 포함된 60 문항으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 대학생활에 잘 적응하고 있다는 것을 의미한다. 본 척도의 Cronbach α 계수는 학업적 적응이 .89, 대인관계 적응이 .91, 개인-정서적 적응이 .87, 대학에 대한 만족도가 .93 이며, 전체 학교 적응은 .92로 비교적 높은 것으로 나타났다.

(2) 대학생을 위한 스트레스 척도

대학생을 위한 스트레스 척도는 최해림(1986)이 개발한 것으로 스트레스 근원에 따라 학교생활, 가정생활, 친구 및 대인관계, 자기 자신, 환경 등 5개 영역으로 분류되며, 원 척도는 스트레스 근원, 영향 및 장애, 대응책의 세 차원으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 학교생활, 친구 및 대인관계, 자기 자신 등 세 영역의 스트레스 근원 차원만을 선택하여 사용하였다. 학교생활 14문항, 친구 및 대인관계 14문항, 자기 자신 13문항 총 41문항이다. 각 문항은 '전혀 받지 않음(1점)'에서 '아주 심함(5점)'까지의 5점 척도로 구성되어 있다. 이 척도는 점수가 높을수록 스트레스를 많이 받는 것을 의미한다. 본 척도의 Cronbach α 계수는 학교생활이 .87, 친구 및 대인관계가 .93, 자기 자신이 .79 이며, 전체 스트레스 척도는 .85로 비교적 높은 것으로 나타났다.

(3) 연구절차

또래 집단 상담 프로그램은 또래 상담자 훈련과 또래 집단 상담 운영의 두 부분으로 나누어 진행된다.

가. 또래 상담자 훈련 프로그램

먼저 또래 집단 상담을 운영하기 전 또래 상담자를 훈련시켜야 하는데 이를 위한 프로그램은 표 1에 제시하였다.

본 연구자가 제작한 또래 상담자 훈련 프로그램은 기존의 대학생을 대상으로 한 또래 상담자 훈련 프로그램 내용(박명순, 1999; 채유경, 2003; 한상철, 기영애, 2004)과 한국청소년상담원에서 개발한 청소년 또래상담 훈련프로그램 V(구본용 외, 1998) 내용 중 일부를 선별하여 구성하였다.

박명순(1999)은 대학생을 대상으로 한 또래 상담자 훈련 모형에 나의 모습 이해하기, 친구 관계에 대한 이해, 경청과 공감적 이해, 내 마음 전달하기, 대인관계 갈등 이해 등을 포함하였다. 채유경(2003)의 연구에서 언급된 대학생 또래 상담자 프로그램 내용은 자기소개 및 친밀감 형성, 친구 관계 탐색, 대인관계 이해, 부정적 감정 이해, 공감 경청, I-message, 도움주기 등이며, 구본용 외(1998)가 개발한 청소년 또래 상담 훈련 프로그램 V에서는 자기경험인식, 긍정적 자기개념 형성, 효과적인 의사소통 방식, 문제해결조력이 포함되어 있다. 또한 한상철과 기영애(2004)의 연구에서는 친한 친구되기(민감성 훈련), 대화하는 친구되기, 도움 주는 친구되기 등으로 또래 상담자 프로그램을 구성하였다. 본 연구에서는 또래 상담자로서의 역할을 충실히 하기 위해 필요한 자질을 훈련하는 내용을 추가하여 공감적 대화 이해하기, 갈등 해결 방법, 도움을 주는 대화 전략, 리더십 훈련, 주의집중 훈련, 의사결정 훈련 등으로 구성하였다.

또래 상담자 훈련은 주 2회 1시간씩 10주간 총 20회기로 진행된다. 선행연구를 살펴보면 상담 프로그램 진행 시간은 1회기를 기준으로 60분에서 120분 사이로 진행하며 주 1, 2회 정도를 실시하며 총 회기는 2시간 주 1회 기준으로 보면 총 8회에서 10회 정도 진행하고 있다(박명순, 1999; 우승희, 황경열, 2001; 채유경, 2003; 한상철, 기영애, 2004). 대학의 특성상 한 학기 16주 중에서 중간, 기말 고사 기간은 상담을 운영하기 힘들며 또 방학 중에는 학생들이 여러 가지 사정으로 학교에 나오기 힘들어 프로그램을 운영하기 어려우므로 한 학기 내에 프로그램을 실시하는 것이 바람직하다. 또한 본 연구자의 집단 상담 프로그램 운영 경험에 비추어 보아 대학생을 대상으로 한 시간 이상 상담을 진행할 경우 학생들이 힘들어하는 경향이 있어 본 연구에서는 또래 상담자 및 또래 상담 프로그램을 주 2회 1시간씩 10주에

걸쳐 총 20회기로 구성하였다.

또래 상담자 프로그램은 2004년 9월 첫 주부터 10주 동안 진행되었다.

나. 또래 집단 상담 프로그램

또래집단상담은 주 2회 1시간씩 10주간 운영하여 총 20회기의 상담을 진행하였다.

본 연구자가 제작한 또래 집단 상담 훈련 프로그램은 기존의 대학생을 대상으로 한 또래 집단 상담 프로그램 내용(최혜숙, 이현림, 2003)중 일부를 선별하여 구성하였고 또한 본 연구자가 충남의 C 대학교 학생들을 대상으로 실시한 설문조사 내용도 추가하였다. 이 설문조사에는 학교 스트레스, 진로, 교우관계, 교수-학생 관계, 학업에 관한 내용이 포함되어 있다. 학생들은 요즘 고민하고 있는 문제나 학교생활에서 가장 스트레스를 받는 부분이 무엇이며, 가장 도움을 받고 싶어하는 부분 등에 대해 각 영역별로 자유롭게 서술하도록 하였다. 설문 내용을 분석한 결과 진로 문제, 이성 문제, 학업 문제, 대인관계 문제 등의 순으로 많이 언급되었으며 이러한 내용은 실제 또래 상담 프로그램 내용에 반영하였다.

최혜숙과 이현림(2003)의 연구에서 또래 집단 상담 프로그램 내용으로 가치관 명료화, 자아개념 정립, 역할극, 자신감 회복, 자아실현 의지 고양 등이 포함되어 있다. 본 연구자가 제작한 또래 집단 상담 프로그램은 각 회기마다 자기 드러내기, 갈등 표출, 고민 해결하기, 가족과 친구 문제, 진로 문제 등의 주제로 구성되어 있다.

먼저 집단 집단상담을 실시하기 전에 참가자들을 상대로 오리엔테이션을 실시한다. 프로그램에 대한 소개, 목적 제시, 상담 활동 시 주의점, 학교 적응에 관한 사전 검사 등을 실시한다. 그 후 18회기에 걸쳐 집단 상담을 실시 한 후 마지막에 피드백을 통한 마무리, 사후 검사 등을 한 후 마치게 된다. 또래집단상담 프로그램은 2006년 3월 첫 주부터 10주 동안 실시되었다. 각 회기별 내용 및 절차는 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> 또래 상담자 훈련 프로그램과 또래 집단 상담 프로그램 내용

주	또래 상담자 훈련 프로그램		또래 집단 상담 프로그램	
	주제	내용	주제	내용
1	(1)오리엔테이션 및 자기소개	또래 상담자 훈련 프로그램 소개 자기 소개하기 : 친밀감 형성	(1)방향제시 및 자기 소개 ★ 사전검사	또래 집단 상담에 대한 소개, 상호간 자기 소개, 중요한 타인이 되어 자기 소개하기
	(2)자신에 대한 이해	자기 자신 탐색 자긍심 갖기 가치관 명료화하기	(2)나는 어떤 사람인가	자기 이해 증진, 자기 수용, 자기 개방을 통해 풍부하고 성숙한 인간 되기 활동

<표 2> - 계속

주	또래 상담자 훈련 프로그램		또래 집단 상담 프로그램	
	주제	내용	주제	내용
2	(3)친구의 의미	친구의 의미를 그림으로 표현하기 나의 친구관계 돌아보기	(3)관심 기울이기 집단 활동	인간관계에서 관심 기울이기의 중요성과 그 방법, 활동 후 경험한 느낌 말하기
	(4)좋은 친구되기	친구관계 걸림돌 파악하기 좋은 친구가 되기 위한 역할극	(4)신뢰감 회복	적극적인 자기 탐색과 노출 위해 상호간에 신뢰감 발전
3	(5)친구의 마음 이해하기 1	대화의 기본 자세 배우기 관심 기울이기 친구의 마음 이해하기 연습	(5)경청하기	적극적으로 상대방의 말의 내용 파악, 상대방을 이해하고 나아가 자신의 성장
	(6)친구의 마음 이해하기 2	공감적 대화 배우기 의사소통의 장해 요소 알기	(6)자기 각성	자기 자신에 주의집중, 자기 자신을 자각하고 분석해 보기
4	(7)친구의 마음 이해하기 3	내 마음 전달하기 친구와 함께 연습하기(역할극)	(7)감정 확인 집단 활동	자신이 느낀 것 정확히 알고 자유롭게 언어표현, 행동변화에 대한 욕구, 타인 이해 바탕 만들기
	(8)친구의 마음 이해하기 4	갈등 사례 다루기 갈등을 해결하는 대화 방법 배우기	(8)고민해결하기: 학업문제	대학 성적에 관한 문제, 학습 기술에 관해 이야기하기
5	(9)친구의 마음 이해하기 5	신뢰감 형성 게임	(9)이성문제	이성과 원만한 교제, 성관계, 대학 선후배, 동료와의 이성 문제 등 다루기
	(10)친구의 문제 도와주기 1	우리들의 고민 이해하기 친구 고민 풀어가기	(10)소망에 대한 각성	자신이 원하는 것 구체적으로 파악하고 명료화(원손과 오른손 활동. 나의 소망 목록표)
6	(11)친구의 문제 도와주기 2	고민해결에 도움이 되는 활동 고민 해결시의 점점 사항	(11)가족 이야기 집단 활동	현재의 행위와 태도들이 어떤 가정 배경에서 나온 것인지 알기. 부모가 대학생활에 미치는 영향 파악하기
	(12)친구의 문제 도와주기 3	제시된 상황에서 친구를 돕는 방식 통의하기 역할극을 통해 반응하기	(12)넓은 점과 다른 점 집단 활동	깊은 이해를 가져올 자발적인 대화를 할 수 있는 기술 개발, 개인적인 인식의 차원 향상. 자기와 다른 남들에게 배우는 능력 성장
7	(13)친구의 문제 도와주기 4	도움을 주는 대화 방식 알기	(13)장점 세례 집단 활동	자신의 장점 깨닫기, 다른 사람들에게 있어서 장점, 좋은 면 혹은 긍정적인 면을 발견하고 인식하는 습관 기르기
	(14)친구의 문제 도와주기 5	갈등중재 연습(화난 마음 돌아보기)	(14)비전의 명료화 활동	환상의 타임머신과 다시 태어난다면 활동. 진로나 희망 알고 인생목표에 통합될 수 있는 결정인지 파악하기
8	(15)모의상담 연습 1	대화전략 연습(나-전달법)	(15)가치관의 명료화 활동	자신의 현재의 가치관과 미래에 대한 비전 생각해 보기: 가치관 경매
	(16)모의상담 연습 2	의사소통의 걸림돌 파악하기	(16)대인관계 문제	개인 내적, 대인간 갈등에 대한 각성. 갈등 원인 파악하기, 해소 방법 찾기

<표 2> - 계속

주	또래 상담자 훈련 프로그램		또래 집단 상담 프로그램	
	주제	내용	주제	내용
9	(17)모의상담 연습 3	리더십 훈련	(17)진로문제	직업과 적성, 진로, 지방대 학생으로서 겪는 어려움 등 다루기
	(18)모의상담 연습 4	주의집중 기술(언어적, 비언어적) 훈련	(18)선후배 관계	과 활동, 동아리 활동 등에 관한 문제 다루기 집단 속에서의 동료, 선후배 관계 원만히 이끌기
10	(19)모의상담 연습 5	문제 해결과 의사결정 기술 훈련	(19)미해결 과제 해결 전략	최근 가장 고민하고 있는 문제를 듣고 피드백 주는 활동. 상담이 끝난 후 각자 어떻게 해결할 것인지 조언 주기. 집단구성원 간의 친밀감, 다른 사람을 도와줌으로 인해 성취감 얻음
	(20)정리하기	프로그램 정리 및 평가하기 집단원들 간에 피드백 주고 받기	(20)피드백을 통한 마무리 ★ 사후검사	대인관계에서 미처 해결하지 못한 과제를 해결하도록 하는 활동. 긍정적인 피드백 주기

3. 이론적 배경

1) 대학생을 대상으로 한 또래 상담

또래 상담이란 “훈련받은 사람이 생활현장을 공유하는 비슷한 연령대의 또래들과 지지적인 관계를 맺고 도움을 주는 일련의 활동과정”으로 정의할 수 있다(이상희 외, 2004). 이러한 또래상담은 훈련받은 또래상담자의 개인적 성장은 물론 청소년의 고민과 문제를 청소년들 스스로 해결하고 예방할 수 있도록 돕는다는 점에서 의의가 크다. 즉 자질이 있는 학생들을 선발하고 또래 상담자로 양성하여 학생들 사이에서 벌어지는 다양한 문제들에 보다 능동적으로 대처하게 하고 학생들 사이에 서로 존중하고 경청하는 문화, 공동체적인 문화를 확산시킬 수 있다는데 그 의의가 있다(채연희, 이현림, 2003).

또래상담은 1960년대부터 시작되었는데, 초기에는 이론적인 연구보다는 아동과 청소년의 심리사회적인 발달을 강조하는 교육장면에서의 운동차원에서 시작되었으며(Varenhost, 1984), 그 용어가 공식적으로 사용되기 시작한 것은 1969년 Vriend가 낮은 학업 성취 수준의 학생들과 또래들과의 관계를 발표하면서부터이다(구본용 외, 1995). 또래상담이 우리나라에서 시작된 초창기에는 주로 대학교 학생생활연구소에서 대학생들을 대상으로 하는 활동과 연구가 주를 이루어 왔으며, 1990년대부터는 청소년들을 대상으로 하는 한국청소년상담원의 프로그램들이 개발되어 보급되면서 연구와 활동이 활발하게 이루어졌다(은혁기, 2002).

이렇듯 또래상담이 주목을 받으면서 청소년 및 대학생을 대상으로 한 연구 성과가 발표되었는데, 국내 연구에서는 대학생을 대상으로 또래 상담자의 자아실현도가 변화하였음을 검증한 연구(홍경자, 김선남, 1986), 동료집단 상담자 훈련 프로그램이 상담자의 자아 효능감 향상에 효과적이었음을 보고한 연구(강진구, 1997), 사관생도를 대상으로 또래 상담자 훈련이 의사소통 능력, 상담자 평가, 호감도에서 긍정적으로 변화하였음을 밝힌 연구(김광은, 1992)가 있다.

또한 외국의 연구결과를 살펴보면, Canning(1983)은 또래 상담이 학교생활 부적응을 경험하는 학생의 학교 적응에 도움을 줄 수 있음을 보고하였으며, Crouse(1985)가 소수 인종 학생을 위하여 또래 상담자에 의한 집단치료를 실시하였던 연구에서는 내담자들이 자존감, 정서적지지, 학업 성취, 지적 능력, 학교생활 몰입 등에서 긍정적인 변화를 보였다고 하였다. 친구 괴롭힘 방지를 위한 또래 상담에서도 효과가 나타났다(Salmivalli, 2001)는 결과와 8학년 또래상담자들이 6학년 문제행동 학생들에게 학교출석, 학교성적, 학교에 대한 태도 등의 측면에서 효과적인 도움을 준 것으로 밝혀졌다는 연구(Tovias & Myrick, 1999)결과도 있다.

이렇듯 긍정적인 결과를 가져오는 또래 상담은 어느 연령층에나 활용될 수 있지만 청소년기가 또래 집단의 영향력을 가장 많이 받는다(Urberg, Shyu & Liang, 1990)는 사실을 고려할 때, 또래 상담 훈련이 청소년기에 이루어지는 것이 가장 효과적이라고 본다. 또한 또래 상담자가 다루는 문제 역시 청소년기의 보편적 발달 과업인 학업, 진로, 대인관계, 가치관 탐색 등에 초점을 두고 있다(이수용, 문기린, 1990). 또래 상담이 특히 청소년들에게 필요하다고 보는 이유는 다음과 같이 기술할 수 있다(채연희, 이현림, 2003).

첫째, 대부분의 청소년들이 정상적인 발달 특성상 다양한 어려움에 직면하고 있으나 이를 적절하게 해결하는데 필요한 심리적 자원을 충분히 갖추고 있지 못하다는 점이다. 둘째, 청소년들은 그들이 겪고 있는 문제들을 또래들을 통해서 해결하고자 하는 경향이 크다는 점이다. 셋째, 발달적 측면에서 청소년기가 특별히 또래 집단의 영향을 더 많이 받는다는 점을 들 수 있다.

청소년기 후기에 해당되는 대학생들도 이러한 맥락에서 볼 때 또래상담의 효과가 매우 클 것으로 기대된다.

2) 대학생의 스트레스와 학교 적응

우리나라 청소년들에게 대학 입학은 많은 새로운 경험과 스트레스를 제공한다. 또래 및 선배들과의 인간관계, 새로운 학문에 대한 이해와 자신의 흥미 분야에 대해 탐색하며, 교수와의 관계 유지 및 새로운 수업 방식에 대한 적응해야 하는 일은 쉬운 일이 아니다. 또한

대학생들은 그동안 미처 발견하지 못했던 자아를 탐색하고자 자신의 내부에 초점을 맞추게 되는데, 이것은 자아의식을 고양시키고, 자신감 상실과 정서적 불안을 동반할 수 있으며 고독감을 느끼게 할 수 있다(Gerdes & Mallinckrodt, 1994). 이러한 과정에서 많은 대학생들이 학교생활에서 스트레스와 부적응 현상을 경험하고 휴학 및 자퇴를 하게 되는 경우가 많이 발생하고 있고, 이는 오늘날 대학의 경쟁력 약화와 위기로까지 이어지고 있다.

어떻게 적응하는가 하는 문제는 대학생들이 학교를 중퇴하는 측면을 이해하고 부적응으로 인해 고통 받는 학생들을 돕기 위해서 매우 중요하게 검토되어야 할 필요가 있다. 여기에서는 대학생활 관련 스트레스와 학교 적응과 관련된 여러 요인들을 선행 연구를 통하여 살펴보자.

대학생들은 학교생활에서 학습기술의 결여, 역할구속, 경제적 압박, 비우호적인 학교 분위기 등과 같은 유형의 어려움을 스트레스 인자로써 경험하게 된다. 이러한 어려움은 대부분의 경우 대학진학과 더불어 초래되는 교육환경과 생활 환경의 커다란 변화에서 기인한다. 먼저, 대학교육은 전문지식을 다루기 때문에 고등학교 교육과는 교과내용과 전달방법에 큰 차이가 있다. 따라서 대학에서 정상적으로 학업을 이수할 수 있으려면 고등학교 때와 구별되는 학습기술이 필요하다. 그러나 학습기술들을 습득할 수 있는 기회를 충분히 갖기 못하고 대학에 진학하기 때문에 대학생들은 학습기술의 결여로 인한 심리적 부담을 경험한다.

대학진학과 더불어 초래하는 생활환경의 확대로 학생들은 학생 역할 외에 여러 사회적 역할을 담당하게 된다. 이로 인하여 이들은 한정된 시간과 에너지를 학업뿐만 아니라 이러한 사회적 역할을 위해서도 소비해야 하기 때문에 역할 갈등, 역할 구속, 역할과부하와 같은 문제와 지속적으로 직면하게 된다(Kasworm, 1990; Terrell, 1990). Kasworm(1990)의 조사 연구에 의하면, 학교생활과 병행하기 어려운 사회적 역할들을 담당하는 대부분의 대학생들은 학업에 전념하는데 심각하게 지장을 받고 있는 것으로 나타났다.

대학생들은 많은 액수의 학비와 여타 비용을 학업을 위하여 소비해야 하고 그들 대부분이 자립이 가능한 연령이 된 성인들이기 때문에 자신들이 처하고 있는 경제적 상황에 대하여 상당한 관심을 갖는다. 특히 가정이 경제적으로 여유가 없어 가족들의 희생을 담보로 대학 교육에 우선순위를 두어야 하거나 만학을 해야 하는 대학생들은 가족에 대하여 죄송한 마음을 갖게 되고 그 만큼 경제적인 문제가 학교생활 가운데 직면하는 중요한 어려움의 하나로 부각된다. 미국의 대학생을 대상으로 한 설문조사에서도 약 53%의 대학생들이 학교생활 가운데 경제적인 어려움을 어떠한 형태로든 경험한다고 밝히고 있다(Solomon & Gordon, 1981).

대부분의 경우 대학에서 학생-교수의 상호작용은 주로 강의시간을 통해서 이루어지고 비록 각 학년마다 지도교수가 정해져 있기는 하지만 학생-지도교수의 관계가 고등학교에서의 학생-담임선생의 관계처럼 정기적으로 빈번하게 유지되는 것도 아니다. 따라서 학생-교수의

상호작용은 서로가 서로를 잘 알지 못하는 피상적인 관계가 되기 쉽고, 설령 그렇게까지는 되지 않는다 하더라도 학생들의 눈에는 비우호적인 것으로 비쳐질 수 있다. 이러한 학생-교수의 관계로 인하여 학생들은 강의나 학과 활동에 소극적인 참여를 하는 경향이 있고 그 결과 학교몰입에 어려움을 갖는다(Peabody & Sadelacek, 1982).

집을 떠나 혼자 생활하는 대학 1학년 학생들이 향수병과 외로움으로 사회적 적응에 힘들어 한다는 것이 많은 연구에서 밝혀졌다(Gerdes & Mallinckrodt, 1994). 사회적 지지망도 대학 생활 적응의 중요한 요소인데, Mallinckrodt(1992)는 백인과 흑인 양쪽 집단에서 사회적 지지에 대한 인식이 낮은 학생들이 학교를 중퇴할 비율이 높음을 예언해 준다고 하였다.

개인의 정서적 적응 문제는 전반적인 심리적 고통, 육체적 고통, 불안, 낮은 자존감, 우울로 나타난다. 대학에서 일어나는 변화로 인해 학생들은 자기 가치, 삶의 방향, 대인관계에 대해 자기 스스로에게 질문을 던지게 되는데 이것은 때때로 내적 동요를 일으키기도 하고 개인적인 위기로 이끌기도 한다(Gerdes & Mallinckrodt, 1994).

또한 부모와의 관계가 대학생활 적응의 중요한 변수가 되기도 한다. 후기 청소년들의 주요 발달 과업인 부모로부터의 독립과 분리개별화는 대학 생활 적응과 깊은 관련이 있다. Hoffman(1984)은 부모로부터의 갈등적 독립은 대학 생활의 학문적, 정서적, 사회적 적응과 상관이 있으며, 정서적 독립은 학문적, 개인적 적응과 상관이 있다고 하였다. 또 양육자로부터 분리 개별화가 이루어지지 못한 청소년은 학업 과정(academic courses)과 이성 관계에서 어려움을 가지고 있었다. 우리나라 정은희(1992)의 연구에서는 어머니, 아버지로부터의 갈등적 독립은 대학생활 적응(학업적, 사회적, 개인-정서적 적응, 대학에의 만족도)과 유의한 정적 상관을 보였으며, 어머니, 아버지로부터의 태도적 독립과 대학생활 적응은 부적 상관을 보였다. 어머니로부터의 기능적 독립은 학업적 적응에 아버지로부터의 기능적 독립은 학업적 적응과 사회적 적응에 부적 상관을 보였다. 한혜준(1994)의 연구에서는 남녀 대학생 모두 부모로부터 갈등적 독립이 발달한 학생이 학업적 적응은 높으나 심리적 문제의 적응이 어려운 것으로 나타났다.

이 밖에 자신의 대학 생활을 예상하는 적응기대(anticipated adjustment)도 대학생활 적응을 설명하는 요인이 된다. 대학 생활에 대해서 비현실적인 높은 기대를 하는 학생들은 그렇지 않은 학생보다 학교를 중퇴하는 경우가 더 많았으며, 대학 생활에 적응하는 자신의 능력을 과대평가하는 학생들도 자신의 적응능력을 적절하게 평가하는 학생들에 비해 학교를 그만두는 비율이 높았다(Baker, McNeil, & Siryk, 1985).

이러한 다양한 요인들이 대학생들의 학교 적응과 관련되는데, 대학생의 스트레스와 학교 적응에 대한 연구에서는 우선 대학생들은 대학생활에 적응하는 과정에서 여러 가지 유형의 스트레스를 경험하며 그러한 스트레스는 대학생의 학교 적응에 부적 영향을 미치는 것으로

지적되었다. Abouserie(1994)의 연구에서는 대학생의 주요 스트레스원으로 학업성취 및 학업에 대한 기대, 대인관계 유지임을 지적하였다. 또한 Baker, McNeil, Siryk(1985)가 대학 신입생 대상으로 실시한 조사에서도 시험과 평가, 학점은 대학생에게 가장 심각한 스트레스요인이며, 대인관계 또한 적지 않은 스트레스로 나타났다.

한국대학생의 경우에는 학업, 대학공부에 대한 좌절위협, 물리적 환경, 대인관계 기술 등이 높은 스트레스로 나타나고, 이러한 스트레스들은 학교 적응에 영향력이 있는 것으로 나타났다(이혜성 등, 1989). 또한 학습 스트레스와 진로 및 취업 스트레스는 학교 적응에 부정적 영향을 보이고 있다는(김성경, 2003) 연구 결과도 있다. 특히 전경구(1998)는 대학생 생활 스트레스 척도를 개발하면서 전국의 420명의 대학생을 조사하였는데, 우리나라 대학생들은 모든 종류의 대학생 생활 스트레스, 즉 이성 친구관계 스트레스, 동성친구관계스트레스, 가족관계 스트레스, 교수와의 관계 스트레스, 경제문제, 장래문제, 가치관 문제가 대학생의 정신병리 및 신체병리 간에는 정적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 또한 황상하(1994)는 대학생 459명을 대상으로 학년별 대학생의 스트레스 및 대처 방식과 대학생활 적응 수준을 조사하였는데, 신입생의 스트레스 수준은 다른 학년에 비해 월등히 높은 것으로 나타났으며, 스트레스 지각 정도와 학교적응 수준에서 지각량이 적은 집단이 많은 집단에 비해 학교 적응을 잘하는 것으로 보고하였다. 최근에는 창의성과 스트레스와 관련성을 연구하여 일상적 창의성이 높은 대학생들이 학교 스트레스를 덜 받는다는 결과(정은이, 박용한, 2004)도 보고되었다.

3) 또래집단상담과 스트레스, 학교 적응에 관한 연구

그동안 또래집단상담을 실시하여 그 효과를 검증한 국내 연구를 살펴보면 자아존중감(김덕희, 2002; 고정숙, 2000; 양금옥, 2002; 유현식, 1990; 정선화, 2000; 황혜신, 2002), 교우관계 및 대인관계, 대인 도움 기술(은혁기, 2002; 한길자, 1999), 의사소통 기술(김은미, 2003) 및 사회성(신현근, 2003)이 발달하였고, 부적응 학생들의 자아개념(최해룡, 2002)이 향상되었다는 결과가 많이 보고되었다.

특히 본 연구에서 관심을 갖고 있는 스트레스와 학교 적응 관련 변인들에 관한 연구를 살펴보면 다음과 같다.

또래집단상담이 학교 부적응 학생들의 학교 적응도 향상에 효과적이었으며(Canning, 1983; Nenottas, 1987), 또래집단의 강력한 힘은 학생들이 사회적으로 긍정적인 태도와 학교에 대해 성숙한 견해를 발전시키는데 도움이 되었다는(Rosenberg, McKeon, & Dinero, 1999)연구가 있었다. 또한 또래상담 프로그램에 참여한 학생들이 학교에 대한 태도에 더 긍정적인 것

으로 밝혀졌다(Miller, 1992).

Crouse(1985)가 소수 인종 학생을 위하여 또래상담자에 의한 집단치료를 실시하였던 연구에서는 내담자들이 자존감, 정서적지지, 학업성취, 지적능력, 학교생활 몰입 등에서 긍정적인 변화를 보였다고 보고 하였다.

Jackson과 Zoost(1974), Fremouw와 Feinder(1978)은 학습 방략의 측면에서도 또래 상담이 효과적이었다고 보고하였으며, 신입생 오리엔테이션의 효과와 관련한 연구에서도 또래 상담자에 의한 오리엔테이션이 전문가에 의한 것보다 더 신뢰할 수 있고 감동적이며, 또래에게 오리엔테이션을 받은 학생은 입학 후에 상담소를 더 자주 이용하는 것으로 나타났다(Zunker & Brown, 1966).

우리나라 경우, 초등학생을 대상으로 또래 상담 훈련 효과를 연구한 결과 아동들의 인간관계와 학급 생활태도, 친구에 대한 태도에 긍정적인 효과가 있는 것으로 밝혀졌다(남두현, 2001). 또한 중학생을 대상으로 연구한 결과에서도 친구에 대한 태도와 학급생활태도가 긍정적으로 변화하였으며(박건자, 2001), 고등학생의 경우에도 또래집단 상담 훈련이 고등학생의 친구관계 태도를 개선하는 데(이경희, 2000)효과가 있었다고 보고하고 있다.

대학생 또래 상담 프로그램의 효과를 연구한 결과에서는 자아존중감, 인간관계, 대학생활 적응, 사회봉사활동 참여 욕구가 유의미하게 향상되었다(채유경, 2003)는 보고가 있다.

이와 같은 선행 연구 결과들을 종합해보면 또래 상담은 다양한 연령층에서 학교 관련 태도와 적응도를 향상시켰으며 이는 중도 탈락 및 부적응에 따르는 부작용을 예방하고 보다 친밀한 인간관계를 형성하게 도와줄 것이다. 즉, 또래집단상담은 현재 대학생들이 겪고 있는 심리적인 문제들을 해결하고 스트레스를 줄이는 데 기여하여 보다 적응적으로 대학생활을 영위할 수 있도록 하는 유용한 교육 서비스가 될 수 있을 것이다.

지금까지 이론적 배경에서 살펴본 바와 같이 또래 상담의 효과를 학교 관련 변인을 중심으로 연구한 결과에 의하면 주로 학교 관련 태도나 자아존중감, 교우관계를 중심으로 그 효과를 검증하였다. 그러나 구체적으로 대학생의 학교 관련 스트레스와 적응도를 본 연구는 찾아보기 힘들다.

이러한 결과의 연장선상에서 본 연구는 또래 상담 프로그램이 대학생의 학업 및 대인관계, 정서적 문제 및 대학에 대한 만족도를 포함하는 학교 적응도와 학교생활 및 대인관계, 자기 자신에 관한 스트레스 차원에서 어떤 효과를 나타내는지 검증해 보고자 한다.

4. 연구결과

1) 또래집단상담이 대학생의 학교적응에 미치는 효과

또래 집단 상담을 실시하기 전 학교 적응 수준의 동질성 여부를 검증하기 위하여 두 집단의 사전 검사를 실시한 결과는 표 3과 같다. 실험집단과 통제집단은 학교적응의 모든 하위 영역에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타나고 있어, 두 집단은 동질적인 집단이라고 할 수 있다.

<표 3> 학교 적응 사전 검사

	실험집단(n=110)		통제집단(n=109)		t
	M	SD	M	SD	
학업 적응	73.14	29.30	76.89	28.65	.940
대인 관계 및 사회적응	77.61	17.92	77.12	13.69	-.224
개인-정서적 적응	72.07	15.67	72.01	12.33	-.031
대학에 대한 만족도	76.41	14.75	76.59	15.13	.090
전체: 학교적응	299.25	43.28	302.64	40.67	.586

또래집단상담이 대학생의 학교 적응도에 미치는 효과를 살펴보면 다음과 같다.

또래집단상담을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단의 학교적응에 대한 t 검증 결과는 표 4와 같다.

학업적응을 제외한 나머지 영역에서 유의한 차이를 보였다. 대인관계 및 사회적응에서는 실험집단의 평균(M=84.42)이 통제 집단의 평균(M=78.21)에 비해 높게 나타났고, 개인-정서적 적응에서는 실험집단의 평균(M=77.08)이 통제집단의 평균(M=71.60)보다 높게 나타났으며, 대학에 대한 만족도에서도 실험집단의 평균(M=82.81)이 통제집단의 평균(M=75.15)보다 높게 나타났으며, 이들은 모두 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 그러나 학업 적응에서는 실험집단의 평균(M=73.24)이 통제집단의 평균(M=74.01)보다 다소 낮게 나타났으며, 이는 통계적으

<표 4> 또래 집단 상담을 실시한 학생의 학교 적응도 분석

	실험집단(n=110)		통제집단(n=109)		t
	M	SD	M	SD	
학업 적응	73.24	11.41	74.01	10.95	.502
대인 관계 및 사회적응	84.42	24.18	78.21	13.13	-2.338*
개인-정서적 적응	77.08	20.81	71.60	11.73	-2.376*
대학에 대한 만족도	82.81	21.65	75.15	14.33	-3.047**
전체: 학교적응	317.56	50.10	298.99	35.67	-3.118**

로 유의한 차이를 보이지 않았다. 학교 적응의 전체 평균은 실험집단(M=317.56)이 통제집단(M=298.99)에 비해 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 따라서 또래집단상담이 대학생들의 학교적응 향상에 효과적임을 알 수 있었다.

또래집단상담을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단의 학교적응에 대한 다변량 분석 결과에 따르면 실험 및 통제 집단별 학교 적응 전체 점수는 Wilks' Lambda $\lambda = .915$, $F=4.798$ 로서 유의도 .001 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 즉, 실험 및 통제 집단에 따라 학교 적응 전체 점수는 유의한 차이를 보이는 것이다. 또한 학업 적응을 제외한 대인관계 및 사회적응($F=5.467$, $p<.05$), 개인-정서적 적응($F=5.646$, $p<.05$), 대학에 대한 만족도($F=9.284$, $p<.01$) 등에서 집단별로 유의한 차이가 있었다. 이러한 결과는 또래 집단 상담을 받은 학생들이 대학 생활의 거의 모든 영역에서 훨씬 더 적응을 잘 하고 있음을 의미한다.

또래 집단 상담을 실시한 실험 집단의 학교적응에 대한 사전·사후 검사를 비교한 결과는 표 4와 같다. 학업적응을 제외한 나머지 영역에서 유의한 차이를 보였다.

대인관계 및 사회 적응에서는 사전검사 평균(M=77.61)에 비해 사후검사 평균(M=84.42)이 높게 나타났으며, 개인-정서적 적응에서는 사전검사 평균(M=72.07)에 비해 사후검사 평균(M=77.08)이 높게 나타났으며, 대학에 대한 만족도에서도 사전검사 평균(M=76.41)에 비해 사후검사 평균(M=82.81)이 높게 나타났으며, 이들은 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 학업적응에서는 사전검사 평균(M=73.14)과 사후검사 평균(M=73.24)이 거의 같았으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 학교적응 전체 평균은 사전 검사 평균(M=299.25)에 비해 사후검사 평균(M=317.56)이 높게 나타났으며 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 따라서 또래 집단상담을 실험집단에게 실시한 결과 대체로 사전과 사후 검사의 차이가 통계적으로 나타남으로 학교적응이 향상되었음을 알 수 있었다.

<표 5> 실험집단의 학교 적응 사전 사후 검사 비교

	사전검사(n=110)		사후검사(n=110)		t
	M	SD	M	SD	
학업적응	73.14	29.30	73.24	11.41	-.032
대인관계 및 사회적응	77.61	17.92	84.42	24.18	-2.199*
개인-정서적 적응	72.07	15.67	77.08	20.81	-2.120*
대학에 대한 만족도	76.41	14.75	82.81	21.65	-2.664**
전체 : 학교적응	299.25	43.28	317.56	50.10	-3.110**

2) 또래집단상담이 대학생의 스트레스에 미치는 효과

또래집단상담을 실시하기 전 스트레스 정도에서 실험집단과 통제집단간의 동질성 여부를 검증하기 위해 두 집단의 사전 검사를 실시한 결과는 표 6과 같다. 스트레스의 모든 하위 영역에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타나고 있으므로, 두 집단은 동질적인 집단이라고 할 수 있다.

또래집단상담이 대학생의 스트레스에 미치는 효과를 살펴보면 다음과 같다.

또래집단상담을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단의 스트레스 차이에 대한 t 검증 결과는 표 7과 같다.

학교생활 영역에서는 실험집단의 평균(M=29.78)이 통제 집단의 평균(M=35.65)에 비해 낮게 나타났고, 친구 및 대인관계 영역에서는 실험집단의 평균(M=26.61)이 통제집단의 평균(M=31.25)보다 낮게 나타났으며, 자기 자신 영역에서도 실험집단의 평균(M=31.59)이 통제집단의 평균(M=35.60)보다 낮게 나타났으며, 이들은 모두 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 대학생의 스트레스 전체 평균은 실험집단(M=88.00)이 통제집단(M=102.51)에 비해 낮게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 따라서 또래집단상담이 대학생들의 생활 스트레스 감소에 효과적임을 알 수 있었다.

또래집단상담을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단의 스트레스에 대한 다변량 분석 결과에 따르면 실험 및 통제 집단별 스트레스 전체 점수는 Wilks' Lambda $\lambda = .910$, $F=6.861$ 로서 유의도 .001 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 즉, 실험 및 통제 집단에 따라

<표 6> 스트레스 사전 검사

	실험집단(n=110)		통제집단(n=109)		t
	M	SD	M	SD	
학교 생활	34.22	7.57	35.53	8.70	1.36
친구 대인관계	31.49	7.69	31.45	8.76	.039
자기 자신	34.00	8.74	34.61	8.49	-.520
스트레스 전체	99.72	19.59	101.60	21.46	-.666

<표 7> 또래 집단 상담이 대학생의 스트레스에 미치는 효과

	실험집단(n=110)		통제집단(n=109)		t
	M	SD	M	SD	
학교 생활	29.78	12.31	35.65	11.49	12.75***
친구 대인관계	26.61	9.71	31.25	10.78	-3.288***
자기 자신	31.59	10.29	35.60	10.77	-2.766**
스트레스 전체	88.00	20.71	102.51	25.74	-4.528***

스트레스 전체 점수는 유의한 차이를 보이는 것이다. 또한 학교 생활($F=12.755$, $p<.001$), 친구 대인관계($F=10.810$, $p<.001$), 자기 자신($F=7.649$, $p<.01$) 등 3가지 하위 영역에서 집단별로 유의한 차이가 있었다. 이러한 결과는 또래 집단 상담을 받은 학생들이 대학 생활의 각 영역에서 스트레스를 덜 느낀다는 것을 의미한다.

또래집단상담을 실시한 실험 집단의 스트레스에 대한 사전·사후 검사를 비교한 결과는 표 8과 같다.

학교 생활 영역에서는 사전검사 평균($M=34.22$)에 비해 사후검사 평균($M=29.782$)이 낮게 나타났으며, 친구 대인관계 영역에서는 사전검사 평균($M=31.49$)에 비해 사후검사 평균($M=26.61$)이 낮게 나타났으며, 자기 자신 영역에서도 사전검사 평균($M=34.00$)에 비해 사후검사 평균($M=31.59$)이 낮게 나타났으며, 이들은 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 스트레스 전체 평균은 사전 검사 평균($M=99.72$)에 비해 사후검사 평균($M=88.00$)이 낮게 나타났으며 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 따라서 또래집단상담을 실험집단에게 실시한 결과 대체로 사전과 사후 검사의 차이가 통계적으로 나타남으로 대학생들의 스트레스가 감소되었음을 알 수 있었다.

<표 8> 실험집단의 스트레스 사전 사후 검사 비교

	사전검사(n=110)		사후검사(n=110)		t
	M	SD	M	SD	
학교 생활	34.22	7.57	29.78	12.31	3.61***
친구 대인관계	31.49	7.69	26.61	9.71	4.318***
자기 자신	34.00	8.74	31.59	10.29	2.246*
스트레스 전체	99.72	19.59	88.00	20.71	5.439***

5. 결론 및 제언

본 연구에서 분석한 결과를 중심으로 선행연구와 관련지어 논의해 보면 다음과 같다. 또래집단상담을 실시한 후 대학생들의 학교적응을 분석한 결과에 의하면 대인관계 및 사회 적응, 개인-정서적 적응, 대학에 대한 만족도의 하위 영역에서 실험집단의 평균이 통제집단의 평균에 비해 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 학업적응에 있어서는 통제집단의 평균이 실험집단에 비해 다소 높게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

그러나 학교적응 전체를 비교해 보면 실험집단의 평균이 통제집단에 비해 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 보여 학교 적응이 향상되었음을 나타내주었다. 이는 또래 집

단상담이 자신과 타인에 대한 이해, 집단 안에서의 소속감과 안정감, 대학에 대한 만족감과 정서적인 적응도 향상에 효과적이었음을 나타내 주는 결과이다.

이러한 결과는 학교장면에서 또래 상담을 활용한 개입전략을 장기간 연구한 결과, 학생들이 학교에 대해 성숙한 견해를 발전시키는데 도움이 되었다는(Rosenberg, McKeon, & Dinero, 1999)연구와 학교생활 부적응 학생의 교사관계, 교우 관계, 수업 태도 등 학교 적응 향상에 효과가 있었다는(최혜숙,이현림, 2003) 연구와 맥락을 같이한다. 또한 대학생들 대상으로 한 또래집단상담이 대학 생활 적응에 효과가 있었다는 (채유경, 2003)연구와 또래상담 프로그램에 참여한 학생들이 학교에 대한 태도에 더 긍정적인 것으로 밝혀진 Miller(1992)의 결과와 일치한다고 할 수 있다.

또한 또래집단상담을 실시한 후 대학생들의 스트레스 정도를 분석한 결과에 의하면 학교 생활, 친구 및 대인관계, 자기 자신 영역에서 실험집단의 평균이 통제집단의 평균에 비해 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 스트레스 전체에서도 실험집단의 평균이 통제집단보다 낮게 나타났으며 이는 통계적으로 유의하였다. 이러한 결과는 또래집단상담이 대학생들의 스트레스 감소에 효과적이었음을 나타내 주는 결과이며 이는 대학 생활 전반에 걸쳐 보다 건강한 삶을 유지할 수 있는 바탕을 마련해 주는 것으로 볼 수 있다.

본 연구의 결과와 논의를 통해서 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 또래 집단상담을 실시한 후 대학생들의 학교 적응이 현저하게 향상되었고 이는 자신과 타인을 이해하고 더불어 사는 집단 안에서 적극적인 삶을 영위할 수 있게 되었음을 의미하는 것이다. 따라서 재학생 탈락율의 증가와 신입생 유치에 어려움을 겪고 있는 지방대학들이 또래집단상담을 통해 재학생들의 심리적·사회적 문제를 해결하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다. 또한 또래상담자 모집과 훈련을 포함, 또래상담을 다양한 형태로 활용하여 재학생들이 안정적인 대학생활을 지속할 수 있도록 하는 것은 대학이 오늘날의 위기를 벗어날 수 있는 또 다른 기회가 될 수 있을 것이다.

둘째, 또래집단상담을 실시한 후 대학생들의 스트레스가 현저하게 감소되었으며

이는 또래집단상담 활동을 통해 자신의 분노 감정 조절과 타인에 대한 이해, 동료와 선후배간의 문제 해결 등으로 스스로 스트레스를 줄일 수 있는 방법을 찾아내 보다 안정적인 대학생활을 할 수 있게 되었다는 것을 의미한다.

대학생들의 생활스트레스 중 친구 문제 등 대인관계가 우울, 불안 등 정신병리와 유의한 상관성이 있다는(이은희, 2004; 전경구 외, 2000) 연구 등으로 볼 때 또래집단상담이 대학생의 스트레스를 감소시켰다는 결과는 심리적으로 건강하며 적응적인 인간이 될 수 있도록 하는데 도움이 될 수 있다는 것을 나타낸다.

특히 우리나라 대학생들의 주된 스트레스가 학업문제와 장애 및 진로 문제인 것으로 나타

난 연구 결과(이은희, 2004)로 미루어 볼 때 앞으로 대학생을 대상으로 한 또래상담에서는 학업 및 진로 문제를 구체적으로 다루어 볼 필요가 있을 것이다.

본 연구의 결과를 중심으로 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 대학 신입생과 졸업을 앞둔 4학년과는 심리적 요구와 문제들에 차이가 있어 이에 대한 차별적인 프로그램 마련 및 연구가 필요하리라 생각된다.

둘째, 또래 집단상담에 참여한 학생들에 대한 추후 효과에 대한 분석을 하여 장기적인 효과에 대한 연구가 실시되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 지방의 한 대학 학생들만을 대상으로 하였으므로 결과를 일반화하기에는 무리가 있으며 집단상담자들의 개인적 특성이 연구결과에 미친 영향을 배제하지 못했으므로 이에 대한 추후 연구가 필요하리라 생각된다.

넷째, 또래 상담자 선발과 양성 과정에 관한 연구와 이에 대한 대학 차원의 제도적인 노력이 필요하다. 또래 상담자로 활동하는 학생들에게 장학금 지급 등의 인센티브를 제공하여 보다 우수한 학생들이 참여할 수 있는 기회를 확대하는 것도 하나의 방법이 될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강진구(1997). 동료집단상담자 훈련 프로그램의 효과 연구. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 고정숙(2000). 또래상담 훈련이 자존감 및 인간관계 능력의 향상에 미치는 효과. 원광대 행정대학원 석사학위논문.
- 구분용, 김용태, 이재규, 박한샘, 공윤정(1995). 청소년 또래 상담 훈련 프로그램 II. 서울: 청소년 대화의 광장.
- 구분용, 이숙영, 송수민, 이상희(1998). 청소년 또래 상담 훈련 프로그램 V. 서울: 한국 청소년 상담원.
- 김광은(1992). 동료상담자 훈련에 관한 일 연구: 사관생도를 위한 프로그램 개발 및 평가를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김덕희(2002). 또래상담 훈련을 통한 중학생 상담자의 자아개념 향상 효과. 단국대 교육대학원 석사학위논문.
- 김성경(2003). 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. 청소년학연구 제 10권 제 2호. 215-237.
- 김은미(2003). 또래상담 프로그램이 초등학생의 의사소통 및 자아개념에 미치는 영향. 건국대 교육대학원 석사학위논문.
- 김진희, 이상희, 노성덕(1999). 또래상담 운영방안 연구. 서울: 한국청소년상담원.
- 남두현(2001). 또래 상담 훈련 경험이 초등학생의 인간관계와 학급 관련 태도에 미치는 효과. 동아대 교육대학원 석사학위논문.
- 박건자(2001). 또래상담 훈련이 중학생의 의사소통 및 학교생활 관련 태도에 미치는 효과. 건국대 교육대학원 석사학위 논문.
- 박명순(1999). 또래상담자 훈련 프로그램의 개발과 효과에 관한 연구. 한독교육학 연구. 제 4권 제 2호. 193-218.
- 신현근(2003). 또래상담이 초등학교 아동의 자기 효능감과 사회성 발달에 미치는 영향. 경인교육대 교육대학원 석사학위논문.
- 양금옥(2002). 또래상담을 활용한 집단지도프로그램이 또래관계, 의사소통, 자아존중감 향상에 미치는 영향에 관한 연구. 숭실대 대학원 석사학위논문.
- 우승희, 황경열(2001). 또래 상담자 훈련 프로그램이 또래상담자의 교우 관계에 미치는 효과. 난청과 언어장애연구. 제 24 권 제 1 호. 215-224.

- 유현식(1990). 또래에 의한 집단상담이 자존감 및 인간관계 변화에 미치는 효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 은혁기(2002). 또래상담훈련 프로그램이 청소년들의 대인관계문제, 대인도움기술 및 친사회적 행동에 미치는 효과. 교육심리연구. 제 16권 제 4 호. 41-59.
- 이경희(2000). 또래 상담 훈련이 고등학생의 인간관계 및 학교생활 관련 태도에 미치는 영향. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이상희, 노성덕, 이지은(2004). 또래 상담. 서울: 학지사.
- 이수용, 문기린(1990). 대학생의 가치관 정립을 위한 동료집단상담자 훈련 프로그램 개발. 지도 상담, 제 15 권, 1-42. 계명대학교 학생생활연구소.
- 이은희(2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. 한국심리학회지: 건강. 제 9 권 제 1 호. 25-52.
- 이혜성, 손영숙, 김미경(1989). 대학생의 문제진단 및 해결 행동 체크리스트 제작 연구. 학생생활연구. 제 25 권. 42-103. 이화여자대학교.
- 전경구(1998). 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구 II. 재활과학연구. 제 14 권 제 1호. 15-37. 대구대학교.
- 전경구, 김교현, 이준석(2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 건강. 제 5 권 제 2 호. 316-335.
- 정선화(2000). 중학생의 또래상담 훈련 경험이 자아존중감과 의사소통에 미치는 효과. 건국대 교육대학원 석사학위논문.
- 정은이, 박용한(2004). 일상적 창의성과 대학생의 스트레스 및 스트레스 대처 양식과의 관계. 교육학연구. 제 42 권 제 4 호. 379-399.
- 정은희(1992). 부모로부터의 독립과 대학생용 적응과의 상관 연구. 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 채연희, 이현림(2003). 또래 상담 운영이 또래 상담자의 자기 평가와 학급 응집력에 미치는 효과. 청소년 상담연구 제 11권 제 1호. 116-125.
- 채유경(2003). 대학생 또래 상담 프로그램의 효과 및 효과요인에 관한 연구. 청소년상담연구. 제 11 권 제 1 호. 126-136.
- 최해룡(2002). 또래상담 활동을 통한 부적응 학생지도. 대구교육, 제 36호. 87-93.
- 최혜림(1986). 한국 대학생의 스트레스 현황과 인지: 행동적 상담의 효과. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 최혜숙, 이현림(2003). 또래집단상담이 학교생활 부적응 학생의 자아개념과 학교적응에 미치는 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 제 15 권 제 2 호. 201-216.

- 한길자(1999). 또래상담 훈련이 교우관계 및 학급의 응집력에 미치는 효과. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한상철, 기영애(2004). 또래상담자 훈련이 또래상담자의 자기 존중감과 의사소통 능력에 미치는 효과. *교육학논총*, 제 25 권 제 2 호, 85-99.
- 한혜준(1994). 분리개별화와 가족 응집력이 대학생활 적응에 미치는 영향. 석사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 홍경자, 김선남(1986). 또래 상담자 경험이 또래 상담자 자신의 자아실현도, 인간관계능력, 자기 발표력의 향상에 미치는 효과. *학생생활연구*, 제 18 권, 43-59. 전남대학교 학생생활연구소.
- 황상하(1994). 대학생의 스트레스 및 대처 방식과 대학생활 적응과의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 황혜신(2002). 또래상담을 활용한 집단지도프로그램이 또래관계, 의사소통, 자아존중감 향상에 미치는 영향에 관한 연구. 숭실대 대학원 석사학위논문.
- Abouserie, R. (1994). Sources and Levels of Stress in Relation to Locus of Control and Self-esteem in University Students. *Educational Psychology*, 14(3) : 323-331.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measurity adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189.
- Baker, R. W., McNeil, O. V., & Siryk, B. (1995). Expectation and reality in freshman adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 32, 94-103.
- Betterncourt, B. A., Charlton, K., Eubanks, J., & Kernahan, c. (1999). Development of Collective Self-esteem among Students : Predicting Adjustment to College. *Basic and Applied Social Psychology*. 2(13) : 213-222.
- Canning, J. (1983). Peer facilitator projects of elementary and middle schools. *Elementary School Guidance and Counseling*, 18(2), 124-129.
- Crouse, R. (1985). Using peer network therapy with a residential program for Chicano students. *Journal of College Student Personnel*, 26(6), 549-550.
- Fremouw. J. W., & Fainder, Eva. L., (1978). Peer versus professional models of study skills training. *Journal of Counseling Psychology*, 25(8). 576-580.
- Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students : A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling & Development*, 72. 281-288.
- Hoffman, J. A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents.

- Journal of Counseling Psychology*, 31, 70-178.
- Jackson, B., & Zoost, V. B., (1974). Self-regulated teaching of others as a means of improving study habits. *Journal of counseling Psychology*, 21, 489-498.
- Kasworm, C. E. (1990). Adult Undergraduates in Higher Education : A Review of Past Research Perspectives. *Review of Education Research* 60 : 345-372.
- Lapsley, D. K., Rice, K. G. & Shadid, G. E. (1989). "Psychological separation and adjustment to college". *Counseling Psychology*. 36(1) : 286-294.
- Mallincroft, B. (1992). Childhood emotional bonds with parents, development of adult social competencies, and availability of social support. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 453-461.
- Miller, B. B. (1992). *The effects of a high school, peer counseling program on the level of self-esteem, attitude toward school, and personal development of the participating peer counselors*. Unpublished doctoral dissertation. Seton Hall University.
- Mitchell, C. M. Kantorowitz, R. E., & Davidson, W. S. (1980). Differential attitude change in non-professional experience: An experimental comparison. *Journal of Counseling Psychology*, 27(6), 625-629.
- Nenortas, G. V. (1987). *A drop-out prevention program utilizing peer group counseling with middle school alternative students*. Nova University (EDRS 289118)
- Peabody, S. A., & Sadelacek, E. S. (1982). Attitudes of Younger University Students Toward Older Students. *Journal of College Student Personnel* 23: 140-143.
- Rosenberg, S. L, McKeon, L. M., & Dinero, T. E. (1999). Positive peer solutions. *Phi Delta Kappan*, 81(2), 114-119.
- Salmivalli, C. (2001). Peer-led intervention campaign against school bullying: 'Who considered it useful, who benefited?'. *Educational Research*, 43(3), 263-278.
- Schweisheimer, W., & Welberg, J. W. (1976). A peer counseling experiment: High school students as small-group leaders. *Journal of Counseling Psychology*, 23(4), 398-401.
- Solomon, L. C., & Joanne J. G. (1981). *The Characteristics and Needs of Adults in Postsecondary Education*. Lexington: D. C. Heath.
- Terrell, P. S. (1990). Adapting Institutions of Higher Education to Serve Adult Students' Needs. *NASPA Journal* 27: 241-247.

- Tobias, A. K., & Myrick, R. D. (1999). A peer facilitator-led intervention with middle school problem-behavior students. *Professional School Counseling, 3*(1), 27-34.
- Urberg, K. A., Shyu, S. J. & Liang, J. (1990). Peer influence in adolescent cigarette smoking. *Addictive Behaviors, 115*, 247-255.
- Varenhorst, B. B. (1984). Peer Counseling: Past promises, current status, and future directions. In Brown, S. D. & Lent, R. W., *Handbook of counseling psychology*. New York: John Wiley & Shone.
- Zunker, V.G., & Brown, W. F. (1966). Comparative effectiveness of student and professional counselors. *Personal and Guidance Journal, 44*. 749-798.

* 논문접수 2005년 9월 10일 / 1차 심사 2006년 2월 15일 / 2차 심사 2006년 3월 3일

* 정은이: 고려대학교 대학원 교육학과에서 교육심리전공으로 박사학위를 취득하였다. 현재 청운대학교 교수로 재직 중이다. 관심 연구 분야는 창의성, 상담심리, 정신건강 등이다.

* e-mail: jejei@dreamwiz.com

Abstract

The Effect of Peer Group Counseling Program on Students' Stress and Adjustment at College

Eun-I Jeong*

This study administered a peer group counseling program to college students and explored its effect on students' stress level and school adjustment.

Regarding college students' school adjustment, students who participated in the program showed significantly higher scores in social adjustment, personal-emotional adjustment, and institutional attachment than students who did not participate in the program. However, there was no significant difference in academic adjustment between two groups. In sum, students in the program showed the improvement in their school adjustment after the program and also they showed significantly higher school adjustment overall than student not in the program.

Regarding college students' stress level, students in the program showed significantly lower stress about school, interpersonal relationship, and self than students not in the program. Overall students in the peer group counselling program had less stress after participation.

In conclusion, the peer group counseling program was effective in improving college students' school adjustment and managing their stress.

Key words: peer group counseling, stress, adjustment

* Chungwoon University