

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2008. Vol. 13, No. 3, 745 - 756

심리운동 기법을 적용한 중재 프로그램이 대학생의 스트레스 대처 능력과 사회적 기술 향상에 미치는 효과

김희수[†]

한세대학교 교양학부

이민규

경상대학교 심리학과

본 연구는 심리운동 기법을 적용한 집단상담 프로그램이 내담자들의 스트레스 대처 능력과 사회적 기술 향상에 미치는 효과를 알아보기 위해서 이루어졌다. 연구 참여자는 대학생 총 19명으로 실험 집단 10명, 통제 집단 9명으로 구성하였다. 집단상담 프로그램은 주 1회 2시간(120분)씩 6주 동안 진행되었다. 연구 측정 도구로는 스트레스 대처 능력, 사회적 기술 척도 질문지를 사용하였다. 대학생 심리운동 프로그램이 스트레스대처능력과 사회적 기술향상에 미치는 효과를 처치 전후 평균의 차이검증으로 알아본 결과는 다음과 같다. 스트레스 대처 사후검사 점수의 분석에 있어 사전검사 점수의 영향을 통제한 공변량 분석(Analysis of Covariance: ANCOVA)을 실시한 결과 두 집단은 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 심리운동 기법을 처치한 실험집단은 스트레스 대처 능력에서 통제집단보다 유의하게 높은 점수를 보였다. 또한 사회적 기술에 대한 공변량분석에서도 실험집단이 통제집단보다 통계적으로 유의하게 높은 사회적 기술향상을 보였다. 이러한 결과는 심리운동 기법을 적용한 집단상담 프로그램이 스트레스 대처 능력과 사회적 기술을 향상시키는 데 효과적임을 보여주는 것이다. 마지막으로 본 연구의 한계와 장래연구에 대해서 논의하였다.

주요어 : 심리운동 기법, 스트레스 대처 능력, 사회적 기술

[†] 교신저자(Corresponding author) : 김희수, (435-742) 경기도 군포시 당정동 604-5 한세대학교 교양학부,
Tel: 031-450-5075, E-mail: kimhs@hansei.ac.kr

우리들 모두는 평생을 통해 행복을 추구하고자 한다. 행복하기 위한 객관적 요인이나 개인 내적 요인들에 대해 논의할 수도 있겠으나, 여기서 행복은 일상생활 속에서 부딪치는 상황에 따라 변화할 수 있는 개인의 주관적인 정서 경험으로 제한하고자 한다(Ryan, 2002). 특히 내적 통제와 낙천주의가 행복에 대한 안정적인 예측요인(Lu, 1997; Sweetman, Munz & Wheeler, 1993)이라는 연구 결과에 주목하고자 한다. 인간은 급격하고 다양한 사회의 변화 과정에 적응하고 사회적으로 부여되는 역할을 수행하는 과정 속에서 필연적으로 스트레스에 직면하게 되어 있다. 따라서 내적 통제와 낙천성으로 스트레스에 대처하는 것은 우리가 행복을 추구하는 데 중요한 측면일 것이다.

오늘날의 대학생들은 입시라는 오랜 과제에서 벗어났지만, 동시에 학업 성취와 진로, 새로운 대인관계 형성 등 대학생활을 위한 적응 과제 및 빠르게 변화하는 사회의 적응 과제로 끊임없이 스트레스 상황에 직면하게 된다(이하나 외, 2006). 따라서 스트레스에 대처할 수 있는 능력을 향상시키는 것은 대학생들이 행복을 추구하기 위한 대단히 중요한 과제라고 하겠다.

Erikson(1963)은 그의 심리 사회적 성격이론에서 성인초기의 가장 주요한 과제로 친밀감 형성을 설명한 바 있다. 여기서 친밀감이란 누군가에게 헌신하는 느낌을 가지고 그 사람과 가깝고 따뜻한 관계를 맺는 것이다. 진정한 친밀감은 자신이 배려와 개방적인 태도로 관계에 접근하도록 하고 자신의 가장 개인적인 모습을 기꺼이 타인과 함께 나누도록 요구하는 행위다. 친밀감을 형성할 수 있는 조건들이 갖추어져 있지 않으면, 개인은 고립 속으로 표류할 수 있다(Carver, 2005).

이에 대인관계 기술을 향상시킬 수 있는 체계적이고 집중적인 심리치료를 시도하여 사람들의 주관적인 행복감과 원만한 사회 적응을 지원하여야 한다는 필요성이 제기되는 것이다.

Libert와 Lewinsohn(1973)은 사회 기술을 타인에 의해서 긍정적으로나 부정적으로 강화되어 나타나는 행동, 벌이나 금지에 의해서 나타나지 않는 행동 모두를 포함하는 행동이라고 정의했다. Elliott와 Gresham(1990)은 사회기술을 타인과 효율적인 상호작용을 할 수 있는 사회적으로 수용 가능한 학습된 행동, 즉 물건의 공유, 다른 사람을 돕기, 다른 사람과의 관계 시도, 도움 요청하기 등으로 정의하였다. 성공적인 대인관계를 유지하기 위해서는 자신과 타인의 차이를 인정하고 타인의 관점에서 문제를 해결할 수 있는 사회적 인지 능력이 필요하다. 문제를 해결하는 방식에서 다른 사람들이 이해할 수 없는 방법이나 행동으로 해결하려고 한다면, 적절한 대인관계를 유지할 수 없게 되거나 사회적으로 소외당하게 될 것이다(김형일, 1995).

본 연구는 위에서 기술한 바와 같은 스트레스 대처 능력과 사회적 기술 향상의 중요성을 인식하여 독일에서 확립된 심리운동 프로그램을 한국 대학생의 실정에 맞게 재구성하여, 그 처치효과를 통계적으로 검증하고 그 효과성을 알아보려 한다.

심리운동이라는 개념은 인간의 행위 능력과 의사소통 능력, 그 능력의 발달, 장애와 치료를 기본으로 하는 운동이론으로, 행위의 개념과 발달의 개념을 핵심으로 하고 있다(Schilling, 1981). 이러한 정신과 신체의 연관성을 주장한 것은 Jung(1912, 1928)의 이론과 맥락을 같이 하고 있다. Jung(1912, 1928)은 정신적인 것과 신체적인 것은

두 개의 독립된 평행적 과정들이 아니라, 상호 호혜적인 행동을 통해 필수적으로 연결되어 있을 가능성이 높을 것으로 본다. Jung(1961)은 퇴행환자들에게서 나타나는 신비스럽고 억척스러운 제스처들에 매료된 바 있는데, 용이 환자가 끊임없이 자신의 손과 머리로 이상한 동작을 하는 것을 알아차리고, 눈을 감고 직접 그녀의 동작을 반복해보면서 환자의 감정을 알아내었고, 그 이후 환자와의 상호연결이 이루어져서 치료에 성공한 바가 있었다. 그 후 용은 극단적으로 위축되어 있는 환자들을 이해하고 그들과 의사소통하기 위해서 자주 무의식적인 운동 현상의 상징적 의미에 의존하여 연구하였다(Fay, 1977).

정신장애의 진단 및 통계 편람 제 4판(DSM-IV)에 보면 문화 특유 증후군으로 화병을 다음과 같이 설명하고 있다. hwa-byung(울화병)이라는 한국 민속 증후군은 글자 뜻 그대로 영어로는" 분노 증후군 anger syndrome"으로 번역되며, 분노의 억제로 인해서 발생하는 것이다. 증상들은 불면, 피로, 공황, 압박한 죽음에 대한 두려움, 우울한 정동, 소화불량, 식욕부진, 호흡곤란, 빈맥, 전신 동통 및 상복부에 덩어리가 있는 듯한 느낌 등이다. 즉, 심리적인 문제가 신체장애로 나타남을 보여주고 있다. Glasser(1991)도 또한 정신신체질환인 심장의 관상 동맥, 류마티즘성 관절염, 습진, 대장염, 소화성 궤양, 결핵, 당뇨병, 소아마비 등의 이러한 질환들은 흔히 불행한 결혼, 불만족스러운 직업과 관련되어 있다고 하여, 정신과 신체의 관계가 연결되어 있음을 설명하고 있다. 이러한 신체와 정신의 연관성은 계슈탈트 치료에서 잘 정리하고 있을 뿐 아니라, 신체를 통한 심리 치료의 필요성을 제기하게 되었다. 김정규(1995)에서 계슈

탈트 치료에서는 신체와 정신이 분리된 것으로 생각하지 않으며, 하나의 현상이 보는 이의 관점에 따라 정신적으로도 혹은 신체적으로도 보일 수 있다고 하여, 모든 현상은 정신적 현상인 동시에 신체적 현상이라고 하였다.

신체를 통한 심리 치료 기능은 최근의 요가심리학에서도 그 동향을 찾아볼 수 있다. 요가는 인간의 몸과 마음, 영혼의 통합을 지향하는 전일주의(holism)의 원리에 입각하며, 현대인이 겪고 있는 몸과 마음의 고통을 치유하고 전인적인 성장을 도모하기 위해, 요가자세와 호흡, 이완과 명상이라는 방법들을 사용하고 있다. 따라서 국내에서는 다이어트와 스포츠에서부터 재활 및 치료, 심신치유라는 광범위한 영역에 요가가 적용되고 있고, 해외에서는 심신보완요법, 심리치료영역, 대체의학 및 통합의학 분야까지 그 범위가 확대되고 있다(조옥경·왕인순, 2006). 이러한 신체를 통한 치료기능과 맥을 같이하는 심리운동은 신체적-운동성 과정과 심리적-정신적 과정의 통일로 이해될 수 있다. 이런 의미에서 모든 인간은 심리운동적 통일체이며, 엄격히 말해 심리적, 감성적 과정이 간여하지 않은 움직임이란 없다. 따라서 심리운동은 인간발달에 대한 특정 시각으로 이해되며, 이 때 움직임이 인간의 중요한 표현매체로 간주된다. 움직임 행동, 즉 운동에는 항상 인간의 전체 인성이 관여된다고 볼 수 있다. 모든 행동에는 인지적·동기적·감성적 측면이 포함되고, 이들은 상호작용하고 있다(Zimmer & Circurs, 1995).

심리 치료를 위한 운동 요법의 연구는 정서적 장애나 정신병적인 증상 및 신체적 결함이 있는 장애인에게 신체 동작이나 무용을 통하여 정신건강을 증진시키려는 의도에서 추진되어져 오고도

있다(Bernstein,1984; Stanton,1992). 무용 동작에 의한 심리치료 운동요법은 국내에서 주로 노인이나 장애들의 정신건강을 증진시키며, 운동의 심리치료 효과를 검증하는 연구로 이루어지고 있다(박은규, 2000; 윤여숙, 1997). 특히 건강심리학자들에 의한 많은 연구는 내적이고 심리적인 적응이 요구되는 일상생활에서 특정한 외적 변화가 일어날 때, 높은 발병률이 일어날 가능성이 있음을 밝히고 있다. Holmes와 Rahe(1967)이 스트레스와 질병과의 관계를 제기한 이후 정신신체적 병을 다룬 건강심리학자들은 신체적 원인보다 주로 심리적 요인, 즉 불안, 통증과 고통이 의학적 질병으로 실제 나타난다고 주장하고 있다(Hock, 2001). 이러한 연구는 스트레스 해소가 현대인에게 대단히 중요한 과제임을 알려준다.

스트레스에 대처하는 방안으로 운동을 제시하는 연구도 활발히 진행되고 있다(이규식, 2001). Herbert Benson(1982)은 느리게 숨쉬기, 점진적인 근육이완기법, 명상 등의 훈련을 받은 대상자들이 스트레스 호르몬인 노르에피네프린에 덜 민감한 것으로 나타났다고 보고한 바 있다(박은숙 역, 1999 재인용). 이러한 선행 연구는 운동을 통한 스트레스 해소를 보다 적극적이고 체계적인 방법으로 도입한 심리운동 프로그램은 스트레스의 근본적 해결에 결정적인 도움을 줄 것을 예측하게 한다. 또한 이용희(2002)는 사회기술을 개발하기 위한 방법으로 설명, 모델링, 시영, 피드백, 강화, 연습 등의 방법을 제시하고 있다. 예를 들어 집단원이 동료에게 자신의 불만을 표현하는 것을 배울 때 집단 리더에 의한 설명과 모델링은 어떻게 불만을 표현하는 것인지 전달해 준다. 집단원은 모델링을 보고 난 후 시연하고 리더는 그에 대한

피드백을 제공하게 된다. 그리고 시연을 할 때 역할을 바꿔 봄으로써 집단원은 주어진 상황 속에서 각각의 역할에 대해 배울 수 있게 된다. 이때 피드백에 이어 칭찬이나 다른 사회적 강화를 준다. 이러한 종합적인 사회기술 방법이 사회기술 훈련에 효과적일 것이다.

심리운동은 인간이 집단 활동에서 없어서는 안 될 중요한 구성원임을 체험하고, 긍정적 자아개념을 형성하며, 자신이 영향력을 행사할 수 있다는 경험을 가능케 하는 “체험 위주 움직임 과제”를 주요 내용으로 한다(Herm,1993). 따라서 심리운동 프로그램이 사회기술 개발하기 위한 종합적인 방법으로 설정될 수 있을 것이다.

이러한 맥락 속에서 심리운동 기법의 속성이 스트레스 대처 능력과 사회적 기술을 향상시키는 데 효과적임이 밝혀진다면 스트레스 대처 문제와 사회적 기술 향상 문제를 해결할 수 있는 또 다른 한 가지 방법을 알아내는 계기가 될 것이다. 궁극적으로 본 연구결과를 적용한 스트레스 대처 능력 및 사회기술 향상 프로그램의 활용으로 개인들의 사회적 적응과 행복 향상에 기여할 수 있을 것이다. 이런 연구 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구 문제를 가설형식으로 기술 하면 다음과 같다.

가설1. 심리운동 기법을 적용한 집단상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 통제 집단과 비교해서 프로그램 실시 후 스트레스 대처 능력이 유의미하게 높을 것이다.

가설2. 심리운동 기법을 적용한 집단상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 통제 집단과 비교해서 프로그램 실시 후 사회적 기술이 유의미하게 높을 것이다.

방 법

참여자

본 연구의 대상은 수도권 소재 4년제 대학교 재학생을 대상으로 하였다. 학기 초에 홍보를 시작하여 집단 상담 희망자를 접수받았다. 이들 10명을 실험 집단으로 구성하여 '심리운동을 통한 자기 지각과 대인관계 능력 향상을 위한 집단 상담'이라는 제목으로 학기 중반인 7주째에 집단을 시작하여 6주간 심리운동을 적용한 집단상담 프로그램을 적용하였다.

통제집단은 연구자가 수업을 진행하고 있는 '교육실습' 수업을 받고 있는 학생 9명으로 선정하여 동일한 시기인 수업 7주째와 12주째에 사전, 사후검사를 실험집단과 동일하게 실시하였다. 이 두 집단은 두 집단원 모두가 동일 학교에 재학 중이고, 집단 크기도 유사하며, 실험자가 담당 교수로 배치되어 지도자 변인도 동일하여 실험집단과 통제집단으로 비교하기가 용이하였다.

측정 도구

스트레스 대처 방식 척도. 본 연구에서는 스트레스 대처 능력을 측정하기 위해서 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 68개 문항을 김정희(1987)가 번안하고 수정한 62개 문항의 대처방식 척도와 동일한 문항을 박애선과 이영희(1992)가 우리 실정에 맞게 39개 문항으로 수정 번안한 스트레스 대처 방식 척도를 참고하여 다시 구성하였다. 총 문항은 30문항으로, 원래 4점 척도로 개발되었으나, 5점 척도로 변환하여 사용하였다. 예

비검사를 통해 확인한 신뢰도는 .74였다. 본 검사지에 대한 타당도는 먼저 집단 구성원인 교육학이나 심리학 전공자가 아닌, 일반 대학생이 내용을 이해할 수 있는지를 알아보는 사용 언어의 전문성 측면을 검토하고, 한편으로는 상담 심리를 전공한 3명의 전문가에게 내용 타당도(content validity)를 검토하였다. 전문가들이 자문하는 과정에서 문장 수정을 권고 받은 사항은 문장을 뜻이 분명해지도록 수정하여 최종적인 검사지를 제작하였다.

대표적인 질문 양식은 '문제의 해결책을 찾으려고 적극적으로 노력한다', '활동계획을 세우고 그것에 따른다.', '너무 서두르거나 예감에 따르지 않으려고 노력한다', '내기분이 어떤지 사람들에게 말한다', '시간이 지나면 달라질 것이라고 생각한다' 등이 있다.

사회적 기술 척도(SAD). 본 연구에서는 사회적 기술 척도를 측정하기 위해서 Watson과 Friend(1969)가 개발한 Social Avoidance and Distress Scale(SAD) 검사지를 번안하여 사용하였다. 이 검사지는 특정상황이 아니라, 일반적인 사회적 상황에 적합하게 개발되었으며, 사회적 상황에 대한 불편감 정도와 철회 정도를 측정하고 있다. 총 문항은 28문항으로, 원래 2점 척도로 개발되었으나, 5점 척도로 변환하여 사용하였다. 예비검사를 통해 확인한 신뢰도는 .89였다. 본 검사지에 대한 타당도는 먼저 집단 구성원인 교육학이나 심리학 전공자가 아닌, 일반 대학생이 내용을 이해할 수 있는지를 알아보는 사용 언어의 전문성 측면을 검토하고, 한편으로는 상담 심리를 전공한 3명의 전문가에게 내용 타당도(content validity)를

검토하였다. 전문가들이 자문하는 과정에서 문장 수정을 권고 받은 사항은 문장을 뜻이 분명해지도록 수정하여 최종적인 검사지를 제작하였다.

대표적인 질문 양식은 ‘나는 낮은 상황에서도 편안함을 느낀다’, ‘나는 내가 사람들과 어울려야만 하는 상황을 피한다.’, ‘비록 방에 낮은 사람이 잔뜩 있어도, 어쨌든 나는 들어갈 수 있다’ 등이 있다.

심리운동 중재 프로그램

우리나라 대학생의 실정에 맞게 6주 동안 1주일에 1회기, 1회기에 2시간씩으로 구성하였으며, 내용은 크게 신체경험, 물질경험, 사회경험의 3부분으로 구성하였다. 사용한 프로그램의 구체적인 내용을 소개하면 표 1과 같다. 신체경험은 행동의

표 1. 심리운동을 적용한 집단상담 프로그램의 내용

회기	내 용	영 역
1	-사전 검사 실시 -프로그램소개, 심리운동소개 -스트레칭 게임 -라포 형성 움직임: 공놀이하면서 이름 외우기 -신체경험: 속도를 바꾸면서 걷기, 앞사람의 걸음을 따라 걸어보고 느낌 나누기	자아개념 확인 자신에 대한 타인의 지각 확인
	-스트레칭 게임 -라포 형성 움직임: 집단원들과 인사하기 게임 -물질경험: 빨래집게 뺏기와 폼기 놀이 -물질경험: 풍선가지고 단독 놀이, 풍선을 다루는 방법 정하기, 남이 요구한 대로 풍선을 다루며 타인에 대해 이해하기	사회성 개발 자아개념 확인 자신에 대한 타인의 지각 확인
3	-스트레칭 게임 -물질 및 사회경험: 오재미 놀이 -신체 및 사회경험: 눈감고, 집단원의 소리대로 목표지에 도착하기 -신체 및 물질경험: 집단원과 협동하여 막대기로 자신의 키와 몸을 추측하고, 가서 맞추어 보기	사회성 개발 타인에 대한 신뢰도 통찰 자기상 통찰을 통해 자아개념 이해하기
	-스트레칭 게임 -물질경험: 쉬폰천으로 단독 놀이 -물질 및 사회경험: 낙하산 밧 통과하기, 낙하산과 훌라우프로 굴을 만들고 굴을 통과하기, 낙하산으로 집단원들이 몸을 감싸주었다가 빠르게 풀기 놀이.	창의성과 자율성 개발 어둠과 좁은 공간에 대한 경험과 체험한 정서 나누기, 정서와 관계한 자기 통찰
5	-스트레칭 게임 -신체 및 사회경험: 무궁화 꽃이 피었습니다 놀이 -사회경험: 어린시절 상 받은 기억 나누기, 자신이나 중요 타자의 죽음 이후 상황 상상하기	경쟁놀이를 통한 자아개념 통찰 긍정적 체험과 중요 타자와 자신의 관계 통찰
	-스트레칭 게임 -신체 및 사회경험: 로봇놀이 -사회경험: 목동 울타리 집어넣기 게임 -사회경험: 파트너와 사진기 놀이 -신체 및 사회경험: 맛사지 놀이 -사후검사 및 소감문 쓰기 -소감 나누기	자기 주장하기 자아개념 통찰 사회성 개발
6		

총체인 신체에 대한 집단구성원의 신체도식을 통찰하고, 신체도식을 통해 자아개념을 확인하는 과정이다. 이 과정을 통해 자아개념을 긍정적으로 변화시키는 것을 목적으로 한다. 물질경험은 물리적 현상에 대한 경험으로, 물질을 이용하여 자아개념을 확인하는 과정이다. 이 과정을 통해 신체경험과 마찬가지로 자아개념을 긍정적으로 변화시키는 것을 목적으로 한다. 사회경험은 집단원과의 상호 작용을 촉진하여 놀이규칙을 이해하고, 규칙을 지키게 함으로써 협동과 대인관계 능력을 형성하는 과정이다. 이 과정은 집단원 자발성을 통해 이루어지기 때문에 자기 안정감과 자기 효능감 형성에 도움을 주게 하며, 좌절감을 순화하도록 구성하였다.

분석방법

본 연구의 자료 분석은 SPSS 12.0을 이용하였다. 실험 집단과 통제집단의 사전검사에서의 차이가 있는지를 알아보기 위해 t-test를 실시하였으

며, 사후검사 점수의 분석에 있어 사전검사 점수의 영향을 통제하기 위해서 공변량 분석(Analysis of Covariance: ANCOVA)을 실시하였다.

결 과

심리운동 기법을 적용한 집단상담 프로그램이 대학생의 스트레스 대처 능력과 사회적 기술 향상을 분석하기 위해 실험집단과 통제집단에서 얻은 사전검사 점수를 t-test한 결과 두 집단이 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 따라서 사전검사 점수를 공변인으로 하여 공변량 분석(ANCOVA)을 실시하여 실험집단과 통제집단 간의 사후검사 점수의 차이를 분석하였다. 스트레스 대처 능력과 사회적 기술에 대한 공변량분석 결과는 다음과 같다.

스트레스 대처 능력에 대한 효과

심리운동 기법을 적용한 집단상담 프로그램이

표 2. 심리운동 프로그램 전후 스트레스 대처 척도 점수의 평균과 표준편차

변인	집 단	사전검사		사후검사	
		M	SD	M	SD
스트레스대처점 수	실험집단	3.34	.32	3.57	.29
	통제집단	3.49	.33	3.41	.44

표 3. 스트레스 대처 척도의 사후검사 점수에 대한 공변량 분석 결과

변량원		자승화	자유도	평균자승화	F
공변인	사전검사	1.22	1	1.22	13.56**
	집단간	1.39	1	1.39	15.44***
주효과	오 차	1.47	16	.09	

***p<.001

대학생의 스트레스 대처 능력을 향상시키는지를 알아본 결과를 표 2와 표 3에 제시하였다. 표 3에서 보는 바와 같이, 실험집단과 통제집단의 사전 검수 점수를 공변인으로 하여 사후검사점수에 대해 공변량 분석을 실시한 결과 두 집단은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다, $F(1,16)=15.44$, $p<.001$. 즉, 집단상담 프로그램을 적용 후 통제집단($M=3.41$)에 비해 실험집단($M=3.57$)의 점수가 통계적으로 유의하게 높았다. 따라서 본 프로그램은 대학생의 스트레스 대처를 긍정적으로 향상시키고 있음을 알 수 있다.

사회적 기술에 대한 효과

심리운동 기법을 적용한 집단상담 프로그램이 사회적 기술을 향상시켰는지 알아본 결과를 표 4, 표 5에 나타내었다. 표 5의 공변량 분석표에서 알 수 있듯이 프로그램 실시 전의 사회적 기술 점수를 통제한 후 프로그램 효과를 검증한 결과, 실험집단($M=3.34$)이 통제집단($M=2.77$)보다 통계

적으로 유의하게 높았다, $F(1, 16)=108.25$, $p<.001$. 이런 결과는 심리운동 프로그램이 대학생의 사회적 기술 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 시사된다.

논 의

본 연구는 스트레스 대처 능력과 사회적 기술이 인간의 행복과 적응에 미치는 영향을 인식하여 최근 신체 건강을 강조하고, 질적으로 우수한 삶을 추구하는 웰빙 추수와 더불어 보급된 심리운동을 적용한 집단상담 프로그램이 한국의 대학생에게 효과가 있는지를 검증하였다. 앞서 기술한 이 연구가설 중심으로 본 연구 결과를 기술하면 다음과 같다.

첫째, 심리운동을 적용한 집단상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 통제 집단과 비교해서 스트레스 대처 능력에서 유의미한 차이가 있는지 검증한

표 4. 심리운동 프로그램 전후 사회적 기술의 평균과 표준편차

변인	집 단	사전검사		사후검사	
		M	SD	M	SD
사회적 기술	실험집단	2.80	.16	3.34	.56
	통제집단	2.81	.12	2.77	.15

표 5. 사회적 기술의 사후검사 점수에 대한 공변량 분석 결과

변량원	자승화	자유도	평균자승화	F	
공변인					
	사전검사	1.79	1	1.79	22.38***
주효과	집단간	8.66	1	8.66	108.25***
	오 차	1.40	16	.08	

*** $p<.001$

결과 실험 집단이 통제 집단에 비해 사후 검사에서 스트레스 대처 능력이 유의미한 수준으로 높았다. 이는 가설 1을 지지하는 결과다. 이런 결과는 심리운동의 프로그램이 가지고 있는 긍정적인 체험과 관계가 있다고 볼 수 있다. 이러한 긍정적 체험은 스트레스 상황에서 스트레스를 잠시라도 놓는 경험을 하게 함으로써, 스트레스를 극복시키는 발판이 될 수 있다. 이런 결과는 아동을 대상으로 한 연구에서 Kiphard(1989)가 “아동들의 욕구를 간과하기 쉬운 ‘능력주의’와 ‘업적주의’ 또는 아동들의 단점, 이상행동, 부족함만을 보는 ‘결점 지향에서 벗어나 ‘체험중심’ 및 ‘개인 인성 중심’의 치료가 아동들을 자유롭게 놀이 형식으로 강요받지 않고 행동하게 하며, 스스로를 표현하고, 온전히 발달할 수 있도록 한다는 주장과 동일 맥락에서 이해될 수 있다.

둘째, 심리운동을 적용한 집단상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 통제 집단과 비교해서 사회적 기술에서 유의미한 차이가 있는지를 검증한 결과 실험 집단이 통제 집단에 비해 사후 검사에서 사회적 기술이 유의하게 높았다. 가설2를 지지하는 결과다. 이는 심리운동의 프로그램이 신체, 물질 및 사회경험을 통해 자아상을 통찰하고, 긍정적인 자아를 위한 움직임에 유도하여 사회 기술 향상에 기여한 결과 일 수 있다. 심리운동은 저절로 집단원과 즐겁게 놀이를 하면서, 자신을 발견하고, 자신을 향상시키는 과정을 겪기 때문에, 여타의 인지 중심의 상담보다 사회성 기술 향상에 기여할 가능성이 높은 것으로 볼 수 있다. 심리운동 프로그램을 경험함으로써 집단 구성원들은 자신의 사회적 기술을 돌아보게 되고, 왜 다른 사람과의 갈등이 생기는지를 이해하게 되어, 갈등

해결방식을 터득하여 일상생활에 적응할 수 있게 된다. 또한 스트레스를 해결해보는 긍정적 경험을 통해 스트레스 대처 능력이 향상되게 될 것이다. 이런 의미에서 생산적 연령층으로서 사회의 중추 역할을 할 준비를 하고 있는 대학생들이 자기 지각과 효과적인 사회적 기술을 획득하는 경험을 갖게 하는 것은 대단히 중요하다고 할 수 있다.

마지막으로 이 연구의 제한점과 장차 연구 과제를 기술하면 다음과 같다. 이 연구는 수도권 4년제 1개 대학에 재학중인 학생을 대상으로 이루어졌기 때문에 본 연구 결과를 한국 대학생 집단에 일반화시키는데 제한이 있다. 뿐만 아니라 본 연구의 참여자 수가 적어 연구결과의 내적안정성이 보장되지 않을 수 있다. 따라서 앞으로는 여러 대학에서 보다 많은 참여자를 대상으로 합동 연구와 아동, 청소년, 일반인을 대상으로 한 연구를 통해서 보다 일반화시킬 수 있는 결과를 얻는 일이 필요하다.

Kazdin(1991)은 프로그램의 치료 효과를 검증하는데 관심 있는 특정 질문에 따라 다른 전략을 사용해야한다고 주장한다. 본 연구는 한국 대학생들을 위해 만들어진 심리운동 프로그램이 효과적인가를 스트레스 대처 능력과 사회기술향상의 관점에서 검증하였다. 즉, 다양한 요소를 포함한 이 프로그램 패키지가 스트레스 대처전략과 사회기술향상에 효과적인지를 패키지 전략으로 알아보았다. 그 결과 본 연구자가 제안한 프로그램이 효과적임이 밝혀졌다. 따라서 앞으로의 연구에서는 이 심리운동 프로그램에 포함된 요소들 가운데 어떤 요소가 유의한 결과를 가져왔는지에 대한 해체적 전략을 사용한 연구가 필요하다. 즉, 프로그램이 효과적인 결과를 가져온 근거 또는 효과적 요소를 밝히는 연구가 이루어져야 한다.

참 고 문 헌

- 김정규 (1995). *계슈탈트 심리치료*. 서울: 학지사.
- 김정희 (1987). *지각된 스트레스, 인지 세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용*. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 김형일 (1995). *대인문제해결훈련이 정신지체인의 직업 적응행동에 미치는 효과*. 단국대학교 대학원 석사학위 청구논문 .
- 미국정신의학회 (1994). *정신장애의 진단 및 통계 편람 제 4판[DSM-IV]*.(이근후 외 역). 서울: 하나의 학사.
- 박애선, 이영희 (1992). *기혼 여성의 성역할 특성과 스트레스 지각이 스트레스 대처방식에 미치는 영향*. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 4(1), 69-80.
- 박은규 (2000). *무용요법이 지체 장애인의 정신건강에 미치는 영향*. 부산대학교 대학원 박사학위 청구 논문.
- 윤여숙 (1997). *Dance Movement Therapy가 노인 정신 건강에 미치는 영향*. 부산대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이규식 (2001). *인간과 건강*. 한세대학교 출판부.
- 이용희 (2002). *사회기술훈련이 생활시설 정신지체인의 대인행동 변화에 미치는 효과*. 광주대학교 산업대학원 석사학위 청구논문.
- 이하나 외 (2006). *대학생의 자아탄력성, 행복감과 스트레스 지각 및 대처와의 관계*. 한국상담학회지: 상담학 연구, 7(3), 701-714.
- 조옥경, 왕인순 (2006). *한국요가지도자의 현황과 과제*. 한국요가학회 창립대회 발표논문. 원광대학교.
- Bernstein, P. L. (1984). *Theoretical Approaches in Dance-Movement Therapy*. 2, Dubu-que : Kendal Hunt.
- Carver, S., & Scheier, F. (2005). *성격심리학 [Perspectives on Personality]* (김교현 외 공역). 서울: 학지사.
- Elliott, S. N., & Gresham, F. M. (1990). *Social Skills Rating System* Circle Pines.
- Erikson, E. H. (1963). *Child and Society*. New York: Norton.
- Fay, C. G. (1977). *Movement and fantasy: A dance therapy model based on the psychology of C. G. Jung* Master's Thesis. Goddard, Vermont.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). *If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination*. *Journal of Personality and Social psychology*, 48, 150-170.
- Glasser, W. (1991). *당신의 삶은 누가 통제하는가? [Control Theory]*. (김인자 역). 서울: 한국심리 상담 연구소.
- Herm, S. (1993). *Psychomotorische Spiele für Kleinstkinder in Krippen*. Berlin.
- Hock, R. (2001). *심리학을 변화시킨 40가지 연구[Forty Studies That Changed Psychology]*.(유연 옥 옮김). 서울: 학지사.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). *The social readjustment rating scale*. *Journal of Psychomatic Research*, 11, 213-218.
- Jung, C. G. (1912/1928). *On psychic energy*. *Collected works*, 8, 3-66. Princeton: Princeton University.
- Jung, C. G. (1961). *Memories, dreams, reflections*. New York: Random House, Vintage Books.
- Kazdin, A. E. (1991). *Treatment research: The intervention and evaluation of psychotherapy*. In M. Hersen, A. E. Kazdin, & A.S. Bellack (Eds), *The clinical psychology handbook (2nd ed)*. New York: Pergamon.
- Kiphard, E. J. (1989). *Psychomotorik in Praxis und Theorie*. Gutesloh.
- Libert, J. M., & Lewinsohn, P. M. (1973). *“Concept of social skill with special references to the behavior of depressed persons.”* *Journal of*

- Consulting and Clinical Psychology*, 40, 304-313.
- Lu, I. (1997). Social Support, reciprocity and well-being. *Journal of Social Psychology*, 137, 618-628.
- Ryan, R. M. (2002). On happiness and human potentials: a review of research in hedonic and eudaemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Schilling, F. (1981). Grundlagen der Motopädagogik, In: Clauss, A. (Hrsg.): *Förderung entwicklungsgefährdeter und behinderter Heranwachsender*, 184-194. Erlangen.
- Smith, L. W. (1999). 몸과 마음의 관계 [*Of Mind and Body*]. (박은숙 역). 서울: 김영사.
- Stanton, J. K. (1992). Temples of Prisons? *Times Higher Education Supplement*, 3. June. 26.
- Sweetman, M. E. , Munz, D. C., & Wheeler, R. J. (1993). Optimism, hardiness, and explanatory style as predictors of general well-being among attorneys. *Social Indicators Research*, 29, 153-161.
- Watson, D., & Fried, R.(1969). Measurement of social-evaluation anxiety. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 33, 448-457.
- Zimmer, R. (2005). 심리운동 이해. (이숙정 역). 서울: 서울장애인종합복지관.
- Zimmer, R., & Cicurs, H. (1995). *Psychomotorik*. Schomdorf.

원고접수일: 2008년 7월 14일

수정원고접수일: 2008년 8월 20일

게재결정일: 2008년 9월 5일

The Effects of the Psychomotology Group Counseling Program on the Social Skills and Stress Coping Scale of University Students.

Hee-Sue Kim
Hansei University

MinKyu Rhee
Gyeongsang National University

The purpose of this study was to discover the effects of the Psychomotology Group Counseling Program on the social skills and stress coping scale of university students. The assumption of this research was that Psychomotology Group Counseling Program will enhance the social skills and stress coping ability.

For this study, two groups- a experimental group and a control group - 19 students in total, were organized and the treatment was conducted a experimental group. The experimental group, composed of 10 college students, attended group counseling based on Psychomotology. The control group, composed of 9 college students, had a class. The treatment lasted for an six-week period. In each week, a two-hour-long session was conducted. For the data processing, The analysis of t-test and ANCOVA was used. Two groups turned out to be all homogeneous by t-test pretesting. the Social Skills and Stress Coping Scale was the instruments used to measure the effects of the treatment.

The test was employed to find differences between groups after treatments. The experimental group showed significant differences statistically compared with the control groups in the Social Skills and Stress Coping Scale.

These results imply that Psychomotology Group Counseling Program enhances the social skills and stress coping ability.

Keywords : Psychomotology, Group Counseling Program, Social Skills, Stress Coping