

## 청소년 스트레스 감소 및 대처 집단상담 프로그램의 효과에 관한 메타분석\*

권 경 인<sup>†</sup>

광운대학교

조 수 연

한국청소년상담복지개발원

본 연구에서는 2001년부터 2011년까지 국내에서 진행된 청소년 스트레스 집단상담 프로그램의 성과연구 52편을 대상으로 메타분석 방법을 통해 효과를 살펴보았다. 연구결과로는 첫째, 분석대상 논문들에서 산출된 212개의 평균 효과 크기는 0.93으로, 상당히 크게 나타났다. 둘째, 프로그램 목적에 따라 스트레스 감소와 대처의 효과 크기는 유의미한 차이가 없었다. 셋째, 연령대별로는 세 집단 모두가 '큰 효과 크기'를 나타내었으며, 중등, 고등, 초등학생 순으로 나타났다. 넷째, 프로그램 자발성에 대해서는 자발적 참여가 비자발적 참여보다 더 높은 효과를 나타냈다. 다섯째, 프로그램 회기 수에서는 14회기 이상의 경우가 10회기 이내 경우보다 효과 크기가 더 큰 경향성을 나타냈고, 한 회기당 프로그램 시간도 121분 이상인 경우가 가장 높은 효과 크기를 나타냈다. 여섯째, 집단원수는 적을수록 유의미한 차이의 효과 크기를 보였는데, 8명 이하 집단이 가장 높은 효과 크기를 보였다. 본 연구는 청소년 스트레스 집단상담 프로그램 효과연구 결과를 종합하고, 프로그램의 개발, 개정, 및 효과적인 운영에 필요한 정보와 지침을 제공하였다는 데 의의가 있다.

주요어 : 스트레스, 집단상담, 메타분석, 청소년

\* 이 논문은 2011년 광운대학교 교내 학술연구비 지원에 의해 연구되었음.

† 교신저자 : 권경인, 광운대학교 상담복지정책대학원 상담심리치료학과, 서울시 노원구 월계동 447-1  
Tel : 02-940-5743, E-mail : kki70@kw.ac.kr

스트레스란 적응하기 어려운 환경에 처할 때 느끼는 심리적, 신체적 긴장상태다. 이러한 스트레스가 장기적으로 지속하면 신체적 질환이나 우울증 등을 일으킨다. 스트레스는 일상 생활에서 누구에게나 일어날 수 있는 보편적인 생활사건으로, 전체 생활 영역에서 모든 연령이 경험하게 된다(김요셉, 김성천, 유서구, 2011; Lovallo, 2005). 또한, 개인의 신체적, 심리적 안녕에 위해를 가하는 것으로 알려졌는데(이주리, 2010), 한동안 이러한 스트레스를 성인들만의 문제로 취급하는 경향이 있었으나 1960년대 이후 건강한 청소년들도 경험하는 보편적인 현상으로 받아들여지고 있다(황혜정, 2006). 청소년들이 경험하는 스트레스가 매우 심각한 결과인 ‘자살’이라는 요소와 높은 연관성을 갖고 있는 것으로 확인되면서(박광배, 신민섭, 1991; 박재연, 정익중, 2010; 홍나미, 2011), 이에 대한 여러 조력도 적극 검토될 필요성이 있다는 주장이 제기되었다(Crick & Grotpeter, 1996; Henderson & Thompson, 2011; Jenelle & Cynthia, 2005). 심한 스트레스는 적절한 대처방법을 찾지 못하는 청소년으로 하여금 현실도피의 한 방법으로 자살을 시도하게 할 수 있으며(홍나미, 2011), 이러한 극단적 결과가 현실로 일어나고 있어 심각성이 크다고 할 수 있다. 일부 연구에서는 주요 스트레스 사건으로 인한 스트레스보다 만성적이고 일상적인 생활 스트레스가 청소년들의 자살위험을 더 잘 예측하는 것으로 나타났다(Edward, 2002). 실제로 청소년 자살과 대인관계 스트레스(이해경, 신현숙, 이경성, 2006) 및 학업스트레스(김기환, 전명희, 2000; 박재연, 정익중, 2010; 오승환, 2009; Liu & Tein, 2005) 높은 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 청소년 스트레스는 성인기의 우울증, 알

코올중독, 반사회성 등의 만성적 문제를 예측할 수 있게 하는 인자이므로 소홀히 다룰 수 없다(Crick & Grotpeter, 1996).

2012년 질병관리본부의 ‘제8차 청소년 건강행태 온라인 조사’ 결과에 따르면 중·고생이 느끼는 스트레스 인지율이 중학생 38.9%, 고등학생 44.5%로 19세 이상 성인보다 높았고, 중·고생 가운데 43.4%가 평상시 스트레스를 많이 느끼는 것으로 조사되었다. 스트레스 인지율은 여학생(50.3%)이 남학생(37.2%)보다 높았다. 19세 이상 성인의 스트레스 인지율 30.6%와 비교해보면 청소년들의 스트레스가 심각한지 알 수 있다.

이처럼 청소년은 신체적 성장뿐만 아니라 정서적, 심리적, 사회적 발달이 급격히 일어나는 시기로 이 시기의 심신의 건강 문제는 이후의 삶에 지속적인 영향을 주게 된다. 주변 환경과의 상호작용을 통해 빈번하게 경험하는 청소년의 심리적 어려움과 문제를 제대로 조력받지 못할 경우 성인기에 악화된 형태로 나타나 개인과 사회에 파괴적 영향력을 끼치게 된다. 한국 청소년들은 일상생활 속에 부모 및 친구와의 관계에서 겪게 되는 여러 가지 갈등들, 그리고 학업성취와 관련된 문제들을 경험하면서 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다(김미경, 김유나, 김신희, 2011; 박소영, 문혁준, 2005; 이정미, 이지연, 장진이, 2012; 정은옥, 2008). 또한, 스트레스 강도는 학년이 올라갈수록 심해지나, 내용 면에서는 나이와 관계없이 학업성적 때문에 가장 큰 스트레스를 받고 있다고 보고되었다(신정아, 황혜원, 2006). 학업성적으로 인한 스트레스 외에도 생활 스트레스, 대인관계 스트레스(서경현, 신현진, 김신섭, 2011), 사회불안에 대한 스트레스(이경은, 하은혜, 2011) 및 가족갈등 스트레스

(아영아, 정원철, 2010) 등 다양한 스트레스로 인한 청소년기의 부적응은 청소년의 성격 형성에 부정적인 영향을 미침으로써 그들이 건강하게 발달할 권리를 저해하고 다양한 영역의 어려움을 일으킨다(O'Brien, Weissberg, Walberg, & Kuster, 2003). 그러나 청소년들은 혼돈과 질풍노도적 시기에 놓여 있으면서 자신의 스트레스에 대한 명확한 이해나 스트레스에 스스로 대처할 효과적인 방법에 대한 전략과 대처기술이 부족하며, 스트레스를 발산할 능력도 부족하다(Glicksen, 2009). 많은 스트레스 상황을 경험함에도 불구하고 스트레스에 대한 대처와 발산에 대해 미숙한 이들에 대한 노력으로 다양한 영역에서 청소년 스트레스 감소를 위한 프로그램이 개발되고 있다.

또한, 최근에는 스트레스 자체보다 스트레스 대처방식에 중점을 둔 연구들도 활발하게 진행되고 있다. 스트레스 대처 연구의 선구자로 불리는 Lazarus와 Folkman(1984)에 의하면 스트레스는 개인과 환경 사이의 거래로부터 발생하며, 특히 개인의 자원과 목표 또는 필요 사이의 불일치를 인식할 때 경험하게 되는데, 이러한 스트레스에 대처하는 방식에는 개인적인 성향이 영향을 미친다. Kern, Gfroerer, Summers, Curlette와 Matheny(1996)는 생활양식과 성격특성 그리고 스트레스 대처방식에 관한 연구에서, 사회적 관심 수준이 스트레스 대처방식과 정적 상관을 하고 있음을 밝혔고, 사회적 관심 수준의 향상은 스트레스 대처방식에 긍정적인 영향을 미친다고 밝혔다.

이처럼 스트레스 감소 및 대처에 대한 높은 관심은 집단상담 영역에도 영향을 미쳤고, 여러 가지 집단상담 프로그램 개발과 운영이라는 결과로 연결되었다. 그러나 여러 연구 결과를 통합하여 포괄적 분석과 체계적 프로그

램 틀에 관한 기준 마련하기 위한 연구는 현재 부재한 상태이다. 따라서 본 연구에서는 최근 10년간 청소년을 대상으로 진행되어 온 스트레스 관련 집단상담 연구의 메타분석을 통하여 효과적인 스트레스 관련 프로그램 개발과 운영을 위한 방향 제시와 함께 그동안의 스트레스 집단상담 프로그램의 실제적 효과 검증을 확인하고자 하였다.

메타분석(Meta Analysis)은 개별로 연구된 결과들을 하나로 통합하는 수량적인 접근 방법으로서(정애경, 김계현, 김동민, 2008), 효과의 크기(Effect Size: ES)를 구하고 그것의 평균을 얻는 방식이다. 효과 크기의 도출은 각 연구의 표준점수를 의미하며 이를 통해 여러 연구 간의 비교가 가능해지고, 평균을 내거나 다른 통계치와의 상관을 내는 등 통계분석이 가능하므로 여러 목적에서 효율적으로 사용될 수 있다(김계현, 2002). 이처럼 메타분석은 수많은 연구를 단순히 열거하는 것이 아니라 많은 개별 연구들의 결과를 하나로 종합하여 일관성 있게 연구결과들을 요약하는 계량적, 수량적 접근방법이라는데 의의가 있다(김계현, 2007). 상담에서 다양한 성과연구들이 축적되면서 메타분석(Meta Analysis) 방법으로 상담성과 연구, 즉 처치의 효과 여부를 검증하는 연구들이 이루어졌다(Lambert & Bergin, 1994; Smith & Glass, 1977; Wampold & Poulain, 1992). 초기의 메타분석은 그 목적이 단순하게 상담과 심리치료의 효과 여부 및 효과의 크기를 알고자 하는 수준이었다. 그러나 점차 메타분석은 여러 다양한 내담자 진단 별로 처치방법별로 이루어지고 있으며 뿐만 아니라 처치방법 간의 효과 우열을 규명하려는 목적으로 이루어지는 예도 있다(김계현, 2000).

김계현, 이윤주, 왕은자(2002)가 국내 집단상

담의 성과연구에 대한 메타분석을 실시한 이후 집단상담 효과에 대한 메타분석 연구가 현재까지 꾸준히 시행되고 있으나, 2001년부터 2010년까지의 약 1,800편에 달하는 방대한 집단상담 연구와 비교하면 2010년까지 집단상담 연구에 대한 메타분석은 단 13편에 불과하였다. 이 13편의 집단상담 효과에 대한 메타연구는 청소년의 자아존중감 향상을 위한 인본주의적 집단상담과 인지·행동적 집단상담 효과의 비교(홍경자, 임지선, 김왕석, 2001), 국내 집단상담 성과연구(김계현, 이운주, 왕은자, 2002), 부모교육 프로그램 효과(이숙영, 이운주, 정혜선, 2002), 집단 진로지도 및 상담 프로그램의 효과(임은미, 임찬오, 2003), 집단상담 프로그램이 학업성취도에 미치는 효과(강진령, 손현동, 2004), 비행청소년을 위한 집단상담 효과(조성은, 2004), 집단상담이 자기존중감에 미치는 영향(최정선, 2004), 자기 성장 집단상담의 효과(김형태, 백유미, 2007), 청소년의 문제행동 감소를 위한 집단상담 효과(유승은, 2008), 청소년 인터넷 중독 집단상담 프로그램의 효과(박승민, 2009), 집단놀이치료 프로그램 효과(손명희, 송영혜, 2009), 미술치료 효과(원길수, 박숙희, 2010), 비(非)양친가정 자녀를 위한 집단상담의 효과(조윤지, 유순화, 2010)로 이루어져 있다. 권경인, 조수연(2010)은 2001년부터 2010년 9월까지 최근 10년간 집단상담 연구의 최근 경향과 과제를 분석하였는데, 그 중보다 세분된 문제별 집단상담 프로그램의 개발이 여전히 중요한 과제로 남아 있다고 제언하였다.

따라서 본 연구는 최근 관심사가 되고 있는 청소년 스트레스의 감소와 대처능력 향상을 위해 그동안 연구되었던 집단상담 프로그램이 얼마나 효과적인가를 메타분석을 통해 통합하

여 정리하고자 한다. 이를 위해 2001년도부터 2011년까지의 11여 년에 걸친 국내의 청소년 스트레스 집단상담 프로그램으로 발표된 연구물을 선정, 종합하고, 프로그램의 효과를 다양한 변인들을 중심으로 비교, 분석하고자 한다. 그 결과 누구나 경험할 수 밖에 없는 보편적이고 동일한 스트레스에 대해 청소년을 중심으로 전체적인 연구물에 대한 조망과 함께 구체적 요인별 영향 등을 종합적으로 분석하여 앞으로 청소년 스트레스 집단상담 프로그램의 개발 및 개정의 연구방향 및 프로그램의 활용에 구체적 방향을 제시하고자 하였다.

따라서 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제로 자료를 분석하였다.

첫째, 청소년 스트레스 집단상담 프로그램의 전체 평균 효과 크기는 어떠한가?

둘째, 프로그램의 목적(스트레스 대처 / 스트레스감소)에 따른 청소년 스트레스 집단상담 프로그램의 효과는 어떠한가?

셋째, 청소년 스트레스 집단상담 프로그램의 연령대(초등, 중등, 고등)별 효과의 크기는 어떠한가?

넷째, 프로그램의 운영 관련 변인(자발성 여부 / 회기 수 / 회기 시간 / 집단원수)에 따른 스트레스를 위한 집단상담 프로그램의 효과는 어떠한가?

다섯째, 프로그램의 처치방법에 따라 청소년 스트레스 집단상담 프로그램의 효과는 어떻게 나타나는가?

## 방 법

## 연구대상

본 연구는 집단상담 프로그램 중 청소년의 스트레스에 미치는 효과를 분석하기 위해 2001년부터 2011년까지 국내에서 발표된 석·박사 학위논문 및 학술지에 게재된 논문을 연구대상으로 하였다. 연구대상 검색은 국회전자도서관, 학술연구정보서비스(KERIS) 및 학술연구정보서비스(RISS4U)의 온라인 원문 검색 서비스를 이용하였다. 연구 수집을 위해 사용한 주제어는 ‘스트레스’, ‘집단상담’, ‘집단치료’, ‘프로그램’ 등이다. 검색 결과 ‘스트레스’가 7,004편, ‘집단상담’이 1,245편, ‘집단치료’가 1,065편 검색되었다. 이 중 초등학교부터 고등학생을 대상으로 한 집단상담을 추출하고, 추출된 논문 중 중복된 논문과 온라인상으로 원문이 등록되어 있지 않은 논문을 1차적으로 제외하였다. 그리고 온라인 서비스를 통해 검색된 논문을 목록화한 다음 아래의 포함 조건에 해당하는 연구물을 선별하였다.

선택된 연구물의 포함조건은 오성삼(2003)의 ‘메타분석의 연구대상 선정기준’에 준한 것으로 다음과 같다. ① 무 처치 통제집단을 설정한 실험연구나 준 실험 연구 설계방법을 이용한 경험적 연구, ② 실험 처치에서 독립변인은 집단상담 프로그램, ③ 집단상담 프로그램이 최소 5회기 이상, ④ 양적인 분석을 통해 효과 크기를 계산하는 데 필요한 평균과 표준편차,  $t$ 값,  $F$ 값,  $p$ 값 등이 제시, ⑤ 사전-사후검사방식을 채택하고 사전검사에서 실험집단과 통제집단 간의 동질성을 보여주는 연구 등 총 52편(박사학위 논문 3편, 석사학위 논문 41편, 학술지 논문 8편)을 최종 분석대상 논문으로 선정하였다(부록 참조).

## 자료 코딩

자료 분석의 첫 번째 단계로, 먼저 연구별 효과 크기 산출을 위하여 다음의 항목을 기준으로 코딩 작업을 시행하였다. 코딩 항목은 ① 연구 기초자료(일련번호, 연구자명, 출판연도, 연구제목, 자료출처), ② 표본에 대한 기술(연구대상 연령, 성별, 프로그램 참여 자발성 여부), ③ 연구 설계에 대한 기술(전체 사례 수, 실험집단 수, 실험집단 크기), ④ 처치에 대한 기술(프로그램 처치방법, 회기 수, 회기당 시간), ⑤ 효과 크기에 대한 자료(측정 변인, 통제집단 평균과 표준편차, 실험집단 평균과 표준편차)로 구성되었다.

특히 프로그램 처치방법의 코딩은 크게 이론적 접근과 보조자료 활용으로 구분하였다. 몇몇 선행연구에서 보조자료 활용이 이론적 접근의 집단상담보다 효과성이 높게 나타난 결과(유수정, 2011; 이유미, 2005)를 보였으며, 본 연구에서도 보다 구체적으로 효과성을 확인하기 위해 프로그램의 처치방법을 두 가지로 구분하여 분석하고자 하였다. 먼저 이론적 접근은 주요 상담 이론 및 그 이론을 바탕으로 파생된 모형 및 개념을 활용한 집단상담으로 정의하였고, 보조자료 활용은 그 이외의 놀이, 미술, 음악, 독서, 심리극, 원예, 사진 등의 특정 매체 활용의 개념이 더욱 두드러진 집단상담 프로그램으로 분류하였다. 코딩 작업은 상담 관련 연구 경험이 다수 있는 상담 전공 교수 1명과 상담전공 석사 1명이 각각 진행 후 합의하여 결정하였다.

## 자료분석

대상논문의 각 연구별 효과 크기를 산출한

후 평균 효과 크기(effect size)에 역변량 가중치를 더해 새로운 효과 크기를 산출하였다. 또한, 종속변인이 다양한 하위척도를 포함한 경우, 각각의 측정 변인을 분리하여 효과 크기를 산출하였고, 연구별 통합 효과 크기도 산출하였다. 이때, 분산의 합동추정치로 표준편차( $S_{pooled}$ )를 계산하였고, 이 값을 토대로 효과 크기(effect size)를 계산하였다. 통제집단 평균(50%)에 비하여 실험집단의 실험 처치 후 평균의 변화량을 백분율(%)로 살펴보기 위해 비중복 백분위 계수  $U_3$  지수를 산출하였으며, 효과 크기의 95% 신뢰구간을 구하였다.

다음으로 산출된 효과 크기에 대한 동질성 검사를 수행하였다. 이는 메타분석으로 산출된 효과 크기의 변량 추정치가 동일한 모집단으로부터 추출되었음을 입증하는 과정으로 동질적이라고 판명되었을 때 메타분석에서 얻어진 연구결과에 대해 보다 신뢰성을 보장할 수 있기 때문이다. 본 연구에서는 Hedges와 Olkin(1983)의 공식을 이용하여 변량 분석을 통해 각 효과 크기의 동질성 여부를 확인하였다. 그 결과 수집된 자료는 이질적인 것으로( $Q=450.76, p<.001; I^2=53.2%$ ) 나타났다. 따라서 본 연구는 임의효과모형(Random Effects Model)을 이용하여 평균 효과 크기를 산출하였다. 임의효과모형은 1종 오류의 가능성이 낮기 때문이다(서미옥, 2011; Hunter & Schmidt, 2000). 또한, 출판 편의(publication bias)의 위험성을 확인하기 위하여 Funnel plot를 살펴보고, 그 결과 분포가 균등하지 못하여 Duval과 Tweedie(2000)의 “Trim & Fill” 방법으로 보정(adjusted)하였는데, 그 보정 전후의 평균 효과 크기가 26.9% 감소하는 것으로 나타나 출판 편의가 있는 것으로 판단되었다. 따라서 fail-safe 절차를 이용하여 병합된 효과 크기를

반박하는데 요구되는 무의미한 연구 총수, 즉 안전계수(fail-safe number,  $Nfs$ )를 구하였다.

마지막으로 전체효과 크기를 구한 후에 각 주요 변인별 집단 간 효과 크기의 차이를 분석하기 위하여 먼저 정규성 검사를 실시한 결과 대부분의 그룹에서 정규분포를 따르지 않는 것으로 확인되었다. 따라서 본 연구의 경우 비모수 검정을 통해 데이터 분석을 하고 사후검증을 위해 Kruskal-Wallis의 순위에 의한 일원분류 분산분석 검정을 하였고, 집단 간 차이 검증을 위해 사후검증으로 Mann-Whitney의  $U$  통계량을 기반으로 다중 비교를 하였다. 본 연구는 Hannah Rothstein의 CMA (Comprehensive Meta-Analysis) Version 2와 SPSS 18.0을 활용하였다.

## 결 과

전체 52편의 연구에서 추출된 212개의 효과 크기를 종합한 결과 평균 효과 크기는 표 1과 같이 0.93로 나타났다. 이는 Cohen(1988)의 기준으로 볼 때 큰 효과 크기다. 이는 그림 1과 같이 정규분포곡선하에서 집단상담을 받지 않은 통제집단의 평균점수를 50%라고 했을 때, 집단상담을 받은 실험집단의 평균이 통제집단 분포에서 82.4%로, 32.4%만큼 증가했다는 것으로 해석할 수 있다. 또한, 안전계수가 매우 높게 나타나 본 결과가 안정적인 결과로 해석될 수 있다.

프로그램 목적에 따른 평균 효과 크기는 표 2와 같이 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 연구물의 비율은 스트레스 대처를 위한 연구물에 비해 스트레스 감소를 목적으로 하는 프로그램이 더욱 많이 연구되고 있는 것

표 1. 스트레스 집단상담 프로그램의 전체 평균 효과 크기

	ES(U <sub>3</sub> )	SE	95% CI	Z	P	동질성			N <sub>fs</sub>
						Q	P	I <sup>2</sup>	
고정효과모형	0.83(79.7%)	0.03	0.78 ~ 0.88	30.98	0.00	450.76	0.00	53.19	60783
임의효과모형	0.93(82.4%)	0.04	0.85 ~ 1.01	22.69	0.00				

주. ES = 평균 효과 크기, U<sub>3</sub> = (%), SE = 표준오차, CI = Confidence Interval, N<sub>fs</sub> = 안전계수

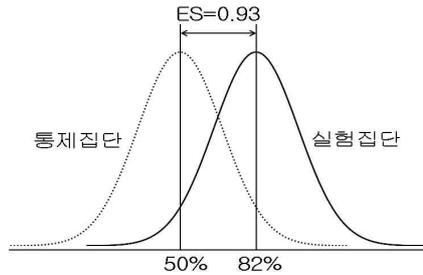


그림 1. 스트레스 집단상담 전체 평균 효과 크기

으로 확인되었다. 또한, 집단상담 목적별 하위 요소에 따른 효과성을 확인해 본 결과 스트레스 대처 목적의 집단상담 하위 요소와 스트레스 감소 목적의 집단상담 하위 요소는 서로 통계적으로 유의미한 평균 효과 크기의 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

집단원의 연령대별로 본 평균 효과 크기는

표 2. 프로그램 목적에 따른 스트레스 집단상담 프로그램의 효과 크기

구분	n	ES(U <sub>3</sub> )	SE	95%신뢰구간		F
				하한값	상한값	
<b>대처</b>	<b>71</b>	<b>0.84(80.0%)</b>	<b>0.07</b>	<b>0.71</b>	<b>0.98</b>	
적극적 대처	21	0.97(83.4%)	0.15	0.68	1.27	
소극적/회피적 대처	21	0.74(77.0%)	0.11	0.52	0.96	0.34
공격적 대처	9	0.80(78.8%)	0.11	0.58	1.03	
사회지지 추구적 대처	20	0.80(78.8%)	0.14	0.52	1.08	
<b>감소</b>	<b>141</b>	<b>0.98(83.6%)</b>	<b>0.05</b>	<b>0.88</b>	<b>1.07</b>	
학교생활	25	1.05(85.3%)	0.13	0.79	1.31	
대인관계	26	0.95(82.9%)	0.11	0.73	1.17	
자신문제	29	1.08(86.0%)	0.11	0.86	1.30	1.89
환경문제	13	1.25(89.4%)	0.19	0.88	1.63	
가정생활	28	0.72(76.4%)	0.09	0.53	0.90	
학업	20	1.02(84.6%)	0.13	0.76	1.27	
전체	212	0.93(82.4%)	0.04	0.85	1.01	<b>1.66</b>

주. n = 효과 크기 수, ES = 효과 크기, SE = 표준오차, U<sub>3</sub> = (%)

표 3. 연령에 따른 스트레스 집단상담 프로그램의 효과 크기

구분	n	ES(U <sub>3</sub> )	SE	95%신뢰구간		F
				하한값	상한값	
초등학생	143	0.80(78.8%)	0.03	0.74	0.86	1.37
중학생	22	0.99(83.9%)	0.10	0.80	1.18	
고등학생	47	0.87(80.8%)	0.00	0.75	0.99	
전체	212	0.93(82.4%)	0.04	0.85	1.01	

주. n = 효과 크기 수, ES = 효과 크기, SE = 표준오차, U<sub>3</sub> = (%)

표 3과 같다. 효과 크기의 사례 수를 보면 초등학생이 가장 많고, 중학생이 가장 적었다. 효과 크기의 평균은 중학생이 0.99로 가장 높았다. 연령대에 따른 효과 크기의 차이를 알아보기 위하여 일원변량분석을 실시하였는데 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았다.

프로그램 운영과 관련하여, 프로그램 참여의 자발성 여부, 회기 수 및 총 운영시간, 집단원수에 따른 청소년 스트레스 집단상담 프로그램의 효과 크기를 살펴본 결과 표 4~표 7과 같다. 스트레스 집단상담 프로그램 자발성 여부에 대한 평균 효과 크기를 살펴본 결과 표 4와 같은 결과를 나타냈다. 특히 프로그램 참여에 대한 자발성 여부는 모든 메타분

석의 관련 변인 중 하위 요소 간 가장 큰 유의미한 차이를 보였는데, 특히 자발적 참여 집단상담과 비자발적 집단상담의 효과성 크기는 약 2배에 가까운 차이를 나타냈다. 또한, 프로그램 회기에 따른 효과를 확인해 본 결과 표 5와 같았다. 세 그룹 간 효과 크기의 차이는 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈는데, 10회기이내 보다 14회기 이상일 경우 평균 효과 크기가 큰 것으로 나타났다.

프로그램 회기별 시간에 따른 효과를 확인해 본 결과 표 6과 같았다. 프로그램 한 회기별 구성 시간에 따른 효과 크기는 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈는데, 회기별 프로그램 시간이 증가할수록 평균 효과 크기도 증가하는 경향을 보였다.

표 4. 자발적 참여 여부에 따른 스트레스 집단상담 프로그램의 효과 크기

구분	n	ES(U <sub>3</sub> )	SE	95%신뢰구간		F
				하한값	상한값	
자발적 참여	113	1.10(86.4%)	0.07	1.05	1.31	11.91***
비자발적 참여	80	0.68(75.2%)	0.05	0.62	0.81	
알 수 없음	19	0.73(76.7%)	0.10	0.54	0.92	
전체	212	0.93(82.4%)	0.04	0.85	1.01	

주. n = 효과 크기 수, ES = 효과 크기, SE = 표준오차, U<sub>3</sub> = (%)

표 5. 프로그램 회기 수에 따른 스트레스 집단상담 프로그램의 효과 크기

구분	n	ES(U <sub>3</sub> )	SE	95%신뢰구간		F
				하한값	상한값	
10회기 이내	128	0.83(79.7%)	0.04	0.75	0.92	4.73*
11회기~13회기	38	1.01(84.4%)	0.11	0.80	1.22	
14회기 이상	46	1.20(88.5%)	0.12	0.96	1.43	
전체	212	0.93(82.4%)	0.04	0.85	1.01	

주. n = 효과 크기 수, ES = 효과 크기, SE = 표준오차, U<sub>3</sub> = (%)

표 6. 프로그램 회기 시간에 따른 스트레스 집단상담 프로그램의 효과 크기

구분	n	ES(U <sub>3</sub> )	SE	95%신뢰구간		F
				하한값	상한값	
40분 이하	27	0.70(75.8%)	0.10	0.51	0.89	3.80*
41분~60분	95	0.91(81.9%)	0.05	0.80	1.01	
61분~120분	82	1.01(84.4%)	0.08	0.85	1.16	
121분 이상	8	1.62(94.7%)	0.35	0.92	2.31	
전체	212	0.93(82.4%)	0.04	0.85	1.01	

주. n = 효과 크기 수, ES = 효과 크기, SE = 표준오차, U<sub>3</sub> = (%)

표 7. 프로그램 집단원 수에 따른 스트레스 집단상담 프로그램의 효과 크기

구분	n	ES(U <sub>3</sub> )	SE	95%신뢰구간		F
				하한값	상한값	
8명 이하	53	1.23(89.1%)	0.10	1.04	1.42	8.34***
9명~14명	103	0.96(83.1%)	0.06	0.83	1.08	
15명 이상	56	0.75(77.3%)	0.06	0.64	0.87	
전체	212	0.93(82.4%)	0.04	0.85	1.01	

주. n = 효과 크기 수, ES = 효과 크기, SE = 표준오차, U<sub>3</sub> = (%)

마지막으로 프로그램 운영과 관련된 요소 중 집단상담 구성원의 수에 따른 효과 크기를 확인한 결과 표 7과 같은 결과를 나타냈다. 집단원수에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 큰 것으로 나타났는데, 프로그램 집단원수가 15명 이상이 되면, 가장 효과 크기가 큰 그룹

표 8. 프로그램 처치방법에 따른 스트레스 집단상담 프로그램의 효과 크기

구분	n	ES(U <sub>3</sub> )	SE	95%신뢰구간		F
				하한값	상한값	
<b>이론적 접근</b>	<b>90</b>	<b>0.80(78.8%)</b>	<b>0.06</b>	<b>0.69</b>	<b>0.91</b>	
인지·정서·행동	49	1.00(84.1%)	0.10	0.81	1.19	5.10**
현실요법	22	0.56(71.2%)	0.06	0.44	0.68	
기타이론	19	0.64(73.9%)	0.09	0.47	0.82	
<b>보조자료</b>	<b>122</b>	<b>1.05(85.3%)</b>	<b>0.06</b>	<b>0.94</b>	<b>1.16</b>	
놀이치료	8	1.15(87.5%)	0.21	0.74	1.56	0.42
예술치료(음악, 미술)	105	1.01(84.4%)	0.06	0.89	1.13	
독서치료	5	1.30(90.3%)	0.22	0.86	1.74	
기타	4	1.48(93.1%)	0.23	1.02	1.93	
전체	212	0.93(82.4%)	0.04	0.85	1.01	<b>2.56*</b>

주. n = 효과 크기 수, ES = 효과 크기, SE = 표준오차, U<sub>3</sub> = (%)

에 비해 효과 크기는 거의 40%가 감소하여 ‘중간 효과 크기’를 보이는 것으로 확인되었다. 또한, 집단원수가 적을수록 효과 크기가 큰 것으로 나타났다.

프로그램의 처치방법에 따른 청소년 스트레스 집단상담 프로그램의 효과 크기를 살펴본 결과는 표 8과 같다. 먼저 이론적 접근에서 통계처리에 적합한 사례 수 확보를 위해, 인지, 정서, 행동을 하나의 이론으로 묶고, 현실요법과, 기타이론(해결중심, NLP, 질충적 접근, MMTIC 등)으로 구분하였다. 또한, 보조자료 활용은 놀이치료, 예술치료(미술, 음악, 춤), 독서치료, 기타(심리극, 웃음치료 등)로 구분하였다. 이론적 접근에 따른 스트레스 집단상담 프로그램은 인지·행동·정서 이론이 ‘큰 효과 크기’를 나타냈지만, 현실 요법과 기타이론은 ‘중간 효과 크기’를 나타냈다. 또한, 이론 간 효과 크기의 차이는 통계적으로 유의미

한 차이를 보이는 것으로 검증되었다. 보조자료 활용에 따른 효과 크기는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다. 그러나 모든 보조자료 활용 하위요소에서 ‘큰 효과 크기’를 나타내고 있는 것을 확인할 수 있다. 또한, 프로그램 처치방법에 따라 이론적 접근의 집단상담과 보조자료 활용의 집단상담 효과 크기는 통계적으로 유의미한 차이를 보이는 것으로 확인되었다.

## 논 의

본 연구는 청소년의 스트레스 감소 및 대처를 위한 집단상담 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 2001년부터 2011년까지의 학위논문 및 학술지 논문 52편을 대상으로 212개의 효과 크기를 산출하였다. 그리고 산출된 효과

크기를 바탕으로 스트레스와 관련된 다양한 변인들의 효과 크기 평균을 비교 분석하였다. 그 결과에 따른 시사점을 논의하면 다음과 같다. 첫째, 스트레스 집단상담 효과를 검증한 성과연구 52편의 212개 효과 크기를 메타분석한 결과 평균 효과 크기는 0.93으로 나타났다. 이는 최근 약 11년 간 개발된 청소년 스트레스 집단상담 프로그램의 효과가 상당히 크다는 것을 의미하는 것으로, 청소년들의 스트레스 감소 및 대처 등 기타 요소에 긍정적 영향을 끼치고 있다고 해석할 수 있다.

둘째, 집단상담 목적에 따른 평균 효과 크기는 유의미한 차이가 없었고, 연구물 효과사례 수는 스트레스 감소 집단상담 프로그램이 약 2배 정도 더 많았다. 또한, 회기 수의 구성도 감소 목적의 집단상담이 예방차원의 대처 집단(10회기 이내)보다 비교적 긴 회기 구조를 띠고 있었다. 프로그램 회기가 길수록 효과성이 크다는 경향성으로 미루어 볼 때 감소 목적의 프로그램 효과가 높은 결과를 보였을 가능성이 있다. 스트레스 상황의 지속은 곧 청소년들에게 자살이라는 심각한 결과(Edward, 2002)뿐 아니라 성인이 부적응적 문제의 예측인자로서 작용할 수 있기 때문에(Crick & Grotpeter, 1996), 무엇보다 스트레스 감소를 통한 청소년의 문제를 해결하고자 하는 노력은 매우 중요하다. 그러나 스트레스 감소 못지않게 예방적 측면의 스트레스 대처에 대한 중요성도 간과해서는 안 될 것이다(Kim, 2011). 이는 청소년들이 스트레스 상황에 놓였을 때 스스로 극복할 수 있는 능력이 부족하고 대처할 방법을 잘 모르는 특성이 있고(Glickens, 2009), 이러한 대처방법의 미숙은 현실도피 한 방법으로 자살을 선택할 수도 있기 때문에(홍나미, 2011) 2차 피해로부터 보호할 수 있는

스트레스 상황에 대한 대처 능력 향상을 위한 프로그램의 개발 및 운영이 더욱 활발하게 진행되어야 할 것이다. 실제로 집단상담 메타연구 중 박승민(2009)의 연구에서도 예방보다는 치료목적에 더욱 초점을 두고 연구가 수행되고 있는 결과를 도출하였고, 국내의 많은 집단상담 프로그램이 예방 차원보다 치료 차원의 개입으로 시행되고 있는 결과로도 확인되는 경향이다(권경인, 조수연, 2010). 따라서 청소년들이 경험하는 스트레스 상황의 구조적 한계를 변화하기 이전에 예방적 차원의 스트레스 대처 능력 향상을 목적으로 하는 집단상담 프로그램의 보급과 구성에 더욱 효과적인 구성이 보완 되어야 할 것이다.

셋째, 집단상담 참여자의 연령대에 따른 효과 크기를 분석한 결과 초등학생이 가장 많은 사례 수를 보인 반면, 중학생이 가장 적었다. 현장에서 이루어지는 청소년상담에서 가장 개입이 어려운 연령대가 중학생 시기라는 상담자들의 임상적 경험을 토대로 이 부분을 해석한다면 집단 프로그램으로의 진행에서 연구자들도 실험집단으로 중학생들을 선택하는 데 소극적일 수 있다는 판단을 해 볼 수 있을 것이다. 가장 도움이 필요한 시기이지만 개입이 어려운 대상으로 중학생들이 고려될 필요가 있다. 개입 효과 크기는 세 연령대 모두 ‘큰 효과’ 크기를 보였으며, 그 중 중학생의 스트레스 집단상담 효과가 가장 높게 나타났다. 청소년의 스트레스 인지율은 초등학생 보다 중학생과 고등학생이 높다는 것을 고려한다면, 프로그램 개발에 있어 초등학생보다 중학생과 고등학생을 대상으로 하는 프로그램이 더욱더 개발되고, 프로그램의 효과성에도 높은 효과를 보이고 있는 중·고등학생을 대상으로 한 참여 동기를 증진시킬 수 있는 다양

한 시도들이 도입될 필요가 있다. 또한, 연구 개발 시 연구대상 선정에 더욱 체계적인 근거로 연구 설계를 할 필요가 있다.

넷째, 프로그램의 운영과 관련된 다양한 변인에 따라 특성을 보였다. 먼저 집단상담 프로그램 참여의 자발성 여부에서는 비자발적 참여에 보다 자발적 참여가 약 2배가량 높은 효과 차이를 보이면서 프로그램 참여의 자발성의 중요성을 다시 한 번 강조하였다. 즉, 청소년 상담에서 내담자의 비자발성은 상담의 지속과 성공을 어렵게 하는 요인으로 작용하기 때문이다(김민성, 2011; 양미진, 이영희, 2006; Trotter, 1999). 따라서 집단상담 프로그램 운영할 때 집단원의 자발적 참여를 이끌어내는 동기유발 촉진이 집단상담 리더의 중요한 역할이며, 비자발적 참여자가 많은 집단원에 대한 고려가 이루어질 필요가 있다(최성희, 2007). 또한, 비자발적 대상으로 프로그램을 운영할 경우 프로그램 효과성을 향상할 수 있는 장치가 고려되어야 할 것이다. 그러나 무엇보다 중요한 것은 청소년이 집단상담 프로그램에 참여할 때 자발적인 참여가 될 수 있는 집단 프로그램의 질적 향상, 모집 방식, 집단 배정, 집단 운영 방식에 대한 다양한 탐색과 고려가 있어야 할 것이다.

집단상담 프로그램 회기 수는 전 회기 구성에서 모두 '큰 효과' 크기를 나타냈고, 11회기 이상은 1.00이상의 매우 큰 효과를 보였다. 특히 14회기 이상의 경우가 가장 높은 효과 크기를 나타냈으며, 세 그룹 모두 유의미한 차이를 보였다. 스트레스 대처를 목적으로 하는 집단상담 프로그램은 대부분 10회기 이내로 시행되고 있었는데, 체계적인 근거를 바탕으로 구성된 부분인지 아니면 예방적 차원의 스트레스 대처 프로그램이 여러 가지 기관의 상

황이나 전시형 성과를 위한 집단 운영으로 인해 다소 짧은 회기로 편성하게 된 것인지를 검토될 필요가 있다. 또한, 분석대상의 많은 연구가 학교에서 시행된 것으로 확인되었는데, 이 경우 학기 단위로 프로그램을 운영해야 하는 구조상 10회기 이상의 회기 구성이 현실적으로 한계가 있었을 것으로 예상된다. 그리고 전체 회기 구성에서 추수상담 회기를 프로그램 구성에 포함해 운영한 논문은 단 7편에 불과하였는데, 프로그램의 효과 지속성에 대한 점검 및 유지를 위해 회기 구성 내에 추수상담 회기를 추가하여 프로그램의 성과의 안정성을 확인할 필요가 있다(권경인, 조수연, 2010; 박승민, 2009; Piper, Ogrodniczuk, & Joyce, 2009).

프로그램 한 회기당 시간은 121분 이상이 가장 큰 효과 크기를 나타냈고, 41분 이상의 프로그램에서 모두 '큰 효과'가 있는 것으로 나타났다. 통계적으로도 회기시간이 길수록 높은 효과 크기를 보였고, 유의미한 차이를 보였다. 그러나 한 회기가 121분 이상으로 구성된 연구는 2편에 불과하였기 때문에 일반화시켜 결론을 짓는 데는 한계가 있다. 그리고 한 회기 시간을 40분 이하로 구성한 논문은 대부분 초등학교 저학년을 대상으로 하는 프로그램인 것으로 확인되었고, 이는 한 회기 내 집중 가능 시간을 고려했을 때 적절한 구성으로 이해될 수 있기 때문에 통계적 수치만으로 모든 프로그램의 한 회기 시간을 늘리는 것이 긍정적으로 볼 수 없다. 일반적으로 대부분 청소년 집단상담 프로그램이 수업시간 기준으로 한 교시(60분 기준) 진행을 하기 때문에 본 연구결과와 같이 41분~60분 사이가 가장 많은 사례 수를 보이는 것으로 이해될 수 있다. 보통 학교에서 진행되는 프로그램은

한 시간을 기준으로 프로그램을 편성하기 때문이다(천성문 등, 2010). 그럼에도 한 회기 시간의 부족은 심도 있는 집단상담 프로그램 개발의 한계를 가져올 수 있으므로, 연구대상의 특성에 따라서 한 회기 구성의 시간을 유동적으로 조절하여 개발 및 운영할 필요가 있다. 실제로 상담 현장에서 이루어지는 수업시간을 기준으로 한 집단상담 운영은 많은 어려움을 가지고 있다. 즉 50분 전후의 수업시간 기준의 집단상담 운영시간은 1회기 안에 이루어져야 하는 초기 워업과정, 본 활동, 마무리 등을 상호작용을 중심으로 운영하기에는 매우 제한적 시간이라고 할 수 있다. 적어도 8명 이상의 청소년 집단에서는 수업시간 기준의 집단 활동 보다는 집단원의 수, 주제의 심각도, 자발성 여부 등을 고려하여 결정되어야 할 것이다.

마지막으로 집단원 인원수는 8명 이하가 1.23으로 가장 큰 효과 크기를 나타냈고, 특히 15명 이상의 집단원이 구성되었을 때 급격히 프로그램 효과성이 떨어지는 것으로 확인되었다. 실제 학교 현장에서 학급 단위의 프로그램이 많이 운영되고 있는데 이는 효과적인 프로그램 운영에 긍정적 방법이 아닐 수도 있다. 즉, 본 연구의 결과와 같이 청소년의 집단에서는 8명 이하가 적절하다는 여러 학자의 제안에 주목할 필요가 있다(Corey, Corey, & Corey, 2010; Henderson & Thompson, 2011). 8명 이하로 구성된 논문들은 다양한 연령과 대상으로 분포되어 있어, 어떤 특정 대상일 때 소그룹의 효과성이 높은 것이 아니라, 청소년 집단상담 프로그램 운영시 소그룹 집단 운영을 긍정적으로 검토할 필요성을 확인한 것이라 할 수 있다.

다섯째, 프로그램의 처치방법에 따른 효과

크기를 살펴본 결과, 이론적 접근보다 보조자료 활용 중심의 프로그램 처치방법이 높은 효과 크기를 보이는 것으로 나타났다. 특히 보조자료 활용의 경우 놀이치료, 예술치료(음악, 미술), 독서치료, 기타 모두에서 1.00이상의 큰 효과 크기를 보였으며, 하위 네 방법 간에 유의미한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났고, 실제 구분 요소에 따라 충분하지 않은 사례로 인해 통계적 차이를 검증하는 데 한계를 나타냈다. 추후 사례가 축적된 이후 다시 검증할 필요가 있을 것으로 예상된다. 이론적 접근은 인지·정서·행동 접근에서만 1.00이상의 큰 효과 크기를 보였다. 이들의 프로그램 구성의 상세내용을 확인한 결과 현실요법이나 기타이론에 비해 더 공감적인 활동 구성이 많았고, 자기 이해 부분을 통한 수용과 친밀감을 경험할 수 있고, 그러한 정서적 지지를 바탕으로 해결방법에 대한 교육 및 훈련이 이루어지는 것으로 확인되었다. 이러한 내용구성은 현실요법과 기타 이론과 차이를 보이는 특징적인 부분으로 확인되었다. 보조자료 활용을 프로그램 처치방법의 중심으로 활용한 경우에서도 앞의 인지·정서·행동 접근과 유사한 프로그램 내용과 큰 차이가 없었다. 그리고 구체적인 활동 시트나 주제, 매체를 통해 더욱 몰입 및 접근이 유용하였다는 보고도 긍정적 요소로 볼 수 있다. 즉, 큰 효과를 보이는 프로그램의 상세한 내용을 살펴본 결과 내용구성은 이론적 접근과 보조자료 활용이 많은 차이를 나타내지는 않는 것으로 확인되었다. 그리고 분석대상 논문 중 6편의 연구가 보조 리더에 대한 보고가 있었고, 해당 연구의 통합 효과 크기는 모두 1.00이상의 큰 효과 크기를 보이는 것으로 확인되었다. 따라서 추후 프로그램 개발 시 리더에 대한 고려뿐 아니라 보조 리

더의 활용도 긍정적으로 검토할 필요가 있다고 생각된다.

본 연구는 청소년의 스트레스 감소 및 대처를 위한 집단상담 프로그램 연구들을 최근 11년간 국내에서 이루어진 연구들을 대상으로 메타분석을 통해 효과를 통합한 첫 연구로서 먼저 의미가 있다. 그리고 최근 이슈화되고 있는 청소년의 스트레스에 대한 구체적 대안 방안으로써 집단상담 프로그램의 효과성을 재조명했다는 데 의의가 있다. 또한, 청소년 스트레스 집단상담 프로그램의 전체 평균 효과 크기, 목적, 대상 연령, 프로그램의 참여 자발성 여부, 프로그램 회기 수, 1회기 구성 시간, 구성인원, 처치방법에 따른 이론과 보조자료 활용 등 다양한 요소의 측면으로 세분화하고 효과성을 확인할 수 있는 결과를 제시하였다는 데도 의의를 가진다. 본 연구 결과를 통해 앞으로 청소년 스트레스 집단상담 프로그램 개발 및 개정, 그리고 효과적인 운영을 위해 더욱 체계적인 정보와 지침을 제시하는 기준을 마련하였다는 데도 의의가 있다.

그러나 본 연구는 몇 가지 한계를 갖고 있다. 첫째, 본 연구는 스트레스라는 광위적 변인으로 핵심 키워드가 설계됨에 따라 수집된 자료의 내적타당도를 확보하기가 쉽지 않고, 자료수집이 출판된 논문에만 의존하였기 때문에 출판 편향(publication bias)이 있다는 한계점을 갖고 있다. 따라서 추후 연구에서는 더욱 많은 데이터를 통한 신뢰도를 확보하고자 하는 노력만큼이나 보다 세분된 영역별 구체적인 메타분석을 통해 효과 우열을 규명하는 데 목적을 두어야 할 것이다(김계현, 2000). 또한, 출판되지 않은 연구(unpublished studies)의 수집도 고려하려 한다면 더욱 신뢰도 있는 검증이 가능할 것이다.

둘째, 본 연구는 분석요소가 다소 제한적이며, 개량적 성과만을 비교하였다는 한계가 있다. 집단상담 프로그램의 참여 과정 중 경험하는 다양한 경험은 실제적인 집단상담 프로그램의 효과성을 검증하는 데 매우 중요한 요소이다. 즉, 성과만을 메타분석한 결과에 대해 효과성 해석 과정에서 무리한 일반화가 되었을 가능성이 있다. 따라서 추후 효과성 검증에서는 메타연구 이외에도 체계적 리뷰(systematic review)를 통한 편견과 오류를 최소화시키는 분석이 수행되어야 할 것이다(서미옥, 2011). 또한, 성과적 측면뿐 아니라, 과정-성과 연구의 연계를 통한 보다 다층적 연구 결과를 제시하는 것이 추후 집단상담 개발을 위해 더욱 효과적일 것이라는 점에서 본 연구의 아쉬움이 있다.

마지막으로, 본 연구의 청소년 스트레스 집단상담 프로그램의 효과 검증이 실제 학교 및 청소년의 생활 속에 긍정적 영향을 미치는지에 대해 알 수 없는 한계점을 갖고 있다. 52편의 연구 중 약 78%에 달하는 41편은 추후 상담 효과의 측정이 없고, 프로그램 개발 과정 중 시행된 프로그램의 효과성 이외에 본 프로그램들이 얼마나 청소년을 위해 실제 현장에서 실효성 있게 운영되고 있는지는 조사되지 못한 한계가 있다.

매년 청소년을 위한 새로운 집단상담 프로그램이 개발 및 보급, 운영되고 있다. 상담영역의 연구자들뿐 아니라 다양한 정부부처에서도 최근 청소년의 상담적 개입이 중요하다고 주장하고 있고, 실제 청소년 문제의 해결책으로 상담을 필수적이고 전문적 서비스로 인식하고 있다. 따라서 본 연구의 결과들을 바탕으로 청소년 누구나 보편적으로 경험할 수 있는 스트레스에 대한 보다 체계적이고 효과적인

인 집단상담 프로그램이 앞으로 개발되고, 연구된 집단상담 프로그램이 학문적 실험에 그치지 않고 청소년의 스트레스 감소 및 대처에 실제로 이바지하길 기대한다.

### 참고문헌

- 강진령, 손현동 (2004). 집단상담 프로그램이 학업성취도에 미치는 효과 메타분석. *청소년상담연구*, 12(1), 81-90.
- 권경인, 조수연 (2010). 국내 집단상담 연구의 최근경향과 과제. *인간이해*, 31(2), 63-84.
- 김계현 (2000). *상담심리학 연구 II*. 서울: 학지사.
- 김계현 (2002). 교육상담에서의 효과성 연구와 메타분석. *아시아교육연구*, 3(1), 131-155.
- 김계현 (2007). *상담심리학연구: 주제론과 방법론*. 서울: 학지사.
- 김계현, 이윤주, 왕은자 (2002). 국내 집단상담 성과연구에 대한 메타분석. *상담학연구*, 3(1), 47-62.
- 김기환, 전명희 (2000). 청소년 자살의 특성과 유형에 관한 연구. *한국아동복지학*, 9(1), 127-152.
- 김미경, 김유나, 김신희 (2011). *서울시 아동청소년 안전 및 건강실태 조사*. 서울: 서울시 여성가족재단.
- 김민성 (2011). *비자발적 청소년내담자의 사회적 문제해결증진을 위한 단기상담 사례연구*. 영남대학교 석사학위논문.
- 김요셉, 김성천, 유서구 (2011). 청소년기 스트레스의 영향요인: 긍정적 자아개념과 자기신뢰감의 영향을 중심으로. *청소년학연구*, 18(3), 103-126.
- 김형태, 백유미 (2007). 자기성장 집단상담의 효과연구에 대한 메타분석. *상담학연구*, 8(3), 965-978.
- 박광배, 신민섭 (1991). 고등학생의 지각된 스트레스와 자살생각. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 298-314.
- 박소영, 문혁준 (2005). 학령기 아동의 스트레스 관련 변인 탐색. *대한기정학회지*, 43(9), 71-84.
- 박승민 (2009). 청소년 인터넷 중독 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(3), 607-623.
- 박재연, 정익중 (2010). 인문계 고등학생의 학업문제가 자살생각에 미치는 영향-개인 수준의 위험요인과 보호요인의 매개역할을 중심으로 -. *한국아동복지학*, 32, 69-97.
- 서경현, 신현진, 김신섭 (2011). 초기 청소년기에 있는 아동의 자존감 및 자기에와 대인관계 스트레스 및 사회불안 간의 관계. *청소년학연구*, 18(10), 143-160.
- 서미옥 (2011). 메타분석 연구의 고찰과 연구방법론적인 제안. *교육학연구*, 49(2), 1-23.
- 손명희, 송영혜 (2009). 집단놀이치료 프로그램 효과에 대한 메타분석. *놀이치료연구*, 13(1), 19-43.
- 신정아, 황혜원 (2006). 초기 청소년의 스트레스와 심리사회적 적응에 대한 생태체계적 보호요인의 영향 연구. *청소년학연구*, 13(5), 123-154.
- 아영아, 정원철 (2010). 청소년의 학업 및 가족갈등 스트레스가 인터넷 중독에 미치는 영향-스트레스대처능력의 조절효과 중심으로 -. *청소년복지연구*, 12(4), 257-277.
- 양미진, 이영희 (2006). 질적 분석을 통한 비자발적 청소년 내담자의 상담지속요인 연구.

- 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(1), 1-20.
- 오성삼 (2003). 메타분석 이론과 실제. 서울: 건국대학교 출판부.
- 오승환 (2009). 고등학생의 자살생각에 대한 스트레스의 영향 : 우울, 자아존중감, 생활만족도의 매개효과분석. 학교사회복지, 1(16), 53-73.
- 원길수, 박숙희 (2010). 미술치료 효과에 관한 메타분석. 상담학연구, 11(2), 429-447.
- 유수정 (2011). 아동·청소년의 공격성 감소를 위한 집단상담 프로그램 효과에 관한 메타분석. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 유승은 (2008). 아동·청소년의 문제행동 감소를 위한 집단상담 효과의 메타분석. 계명대학교 석사학위논문.
- 이경은, 하은혜 (2011). 청소년 사회불안에 대한 취약성-스트레스 모델. 인지행동치료, 11(2), 39-57.
- 이숙영, 이운주, 정혜선 (2002). 메타분석을 통한 부모교육 프로그램의 효과연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(3), 637-653.
- 이유미 (2005). 공격성 감소 프로그램의 개발 및 효과검증: 저소득층 아동을 대상으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이정미, 이지연, 장진이 (2012). 초등학생의 일상적인 스트레스와 공격성의 관계에서 정서조절 능력의 매개효과. 청소년학연구, 19(5), 93-113.
- 이주리 (2010). 아동의 스트레스와 공격성 간 종단관계 연구. 아동과 권리, 14(1), 41-58.
- 이해경, 신현숙, 이경성 (2006). 비행청소년의 자살사고 예측변인. 청소년상담연구, 14(1), 49-62.
- 임은미, 임찬오 (2003). 국내 집단 진로지도 및 상담 프로그램의 효과에 관한 메타분석. 청소년상담연구, 11(2), 3-11.
- 정애경, 김계현, 김동민 (2008). 진로미결정 및 관련변인에 관한 국내연구 메타분석. 상담학연구, 9(2), 551-564.
- 정은옥 (2008). 학령기 아동의 일상적 스트레스 및 문제행동 수준에 따른 사회정보처리 과정. 연세대학교 석사학위논문.
- 조성은 (2004). 비행청소년을 위한 집단상담 효과에 대한 메타분석. 청소년학연구, 11(3), 135-150.
- 조윤지, 유순화 (2010). 비(非)양친가정 자녀를 위한 집단상담의 효과에 관한 메타분석. 청소년상담연구, 18(2), 37-55.
- 질병관리본부 (2012). 제 8차(2012년) 청소년건강행태온라인조사 통계.
- 천성문, 함경애, 차명정, 송부옥, 이형미, 최희숙, 노진숙, 김세일, 강경란, 윤영숙 (2010). 학교집단상담의 실제. 서울: 학지사.
- 최성희 (2007). 내담자의 상담 자발성에 따른 상담에 대한 기대와 상담성과와의 관계. 학생생활상담, 25, 79-103.
- 최정선 (2004). 집단상담이 자기존중감에 미치는 효과 메타분석. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 홍경자, 임지선, 김왕석 (2001). 메타분석을 통한 청소년의 자아존중감 향상을 위한 인본주의적 집단상담과 인지·행동적 집단상담 간의 효과비교. 상담학연구, 2(1), 23-44.
- 홍나미 (2011). 부모학대와 또래괴롭힘이 청소년 자살생각에 미치는 영향: 대인관계내재화와 절망감의 매개경로를 중심으로. 이화대학교 박사학위논문.
- 황혜정 (2006). 초등학생과 중학생의 스트레스와 이에 영향을 미치는 변인에 관한 연

- 구. 초등교육연구, 19(1), 193-216.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences 2nd*. Hillsdale.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, G. (2010). *Groups: Process and practice* (8th ed.), Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Crick, N. R., & Grotpeter, J. k. (1996). Relational aggression, overt aggression, and friendship. *Child Development, 67*(5), 2328-2338.
- Duval, S., & Tweedie, R. (2000). Trim and fill: A simple funnel plot based method of testing and adjusting for publication bias in meta-analysis. *Biometrics, 56*(2), 455-463.
- Edward, C. C. (2002). Predicting suicide ideation in an adolescent population: examining the role of social problem solving as a moderator and a mediator. *Personality and Individual Differences, 32*(7), 1279-1291.
- Glicklen, M. D. (2009). *Evidence-based practice with emotionally troubled children and adolescents*. Oxford: Elsevier Inc.
- Hedges, L. V., & Olkin, I. (1983). Regression Models in Research Synthesis. *The American Statistician, 37*(2), 137-140.
- Henderson, D. A., & Thompson, C. L. (2011). *Counseling children (8th edition)*. Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Hunter, J. E., & Schmidt, F. L. (2000). Fixed effects vs random effects meta-analysis models: Implications for cumulative research knowledge. *International Journal of Selection and Assessment, 8*(4), 275-292.
- Jenelle, N. G., & Cynthia, M. (2005). Stress coping for elementary school children: A case for Including Lifestyle. *The Journal of Individual Psychology, 61*(4), 314-328.
- Kern, R., Gfroerer, K., Summers, Y., Curlette, W., & Matheny, K. (1996). Life-style, personality, and stress coping. *The Journal of Individual Psychology, 52*(1), 42-53.
- Kim, K. H. (2011). Toward a science of preventive counseling. *Journal of Asia Pacific Counseling, 1*(1), 13-28.
- Lambert, M. J., & Bergin, A. E. (1994). The effectiveness of psychotherapy. In A. E. Bergin, & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (4th ed., pp. 143-189). New York: Wiley.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Liu, X., & Tein, J. (2005). Life events, psychopathology, and suicidal behavior in Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders, 86*(2), 195-203.
- Lovallo, W. R. (2005). *Stress and Health (2nd edition): Biological and psychological interactions*. Sage Publications Inc.
- O'Brien, M. U., Weissberg, R. P., Walberg, H. J., & Kuster, C. B. (2003). Contributions and complexities of studying trends in the well-being of children and youth. In Weissberg, R. P. Walberg, H. J., O'Brien, M. U., & Kuster, C. B. (Eds.), *Longterm trends in the well-being of children and youth: issues in the children's and families' lives* (pp. 3-26). Washington, DC: Child Welfare League of America.
- Piper, W., Ogradniczuk, J., & Joyce, A. (2009). Follow-Up Outcome in Short-Term Group Therapy for Complicated Grief. *Group*

- Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 13(1), 46-58.
- Smith, M. J., & Glass, G. V. (1977). Meta-analysis of psychotherapy outcome studies. *American Psychologist*, 32(9), 752-760.
- Trotter, C. (1999). *Working with Involuntary Clients: A Guide to Practice*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Wampold, B. E., & Poulin, K. L. (1992). Counseling research methods: Art and artifact. In S. D. Brown & R. D. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (2nd ed., pp. 71-109). New York: Wiley.

원 고 접 수 일 : 2012. 9. 4

수정원고접수일 : 2013. 2. 4

게 재 결 정 일 : 2013. 2. 18

## A Meta-Analysis on the Effects of Adolescent Stress Group Counseling Programs in Korea

**Kwon, Kyung-In**

Kwangwoon University

**Jo, Su-Yeon**

Korea Youth Counseling & Welfare Institute

The purpose of this study was to examine the effect of adolescent stress group counseling program conducted in Korea through meta-analysis of 52 thesis and articles which were published from 2001 to 2011. The results are as follows : First, the average effect size of 212 studies was 0.93. Second, the effect size of the treatment-focused programs was similar to that of the coping-focused programs. Third, the effect size of the counseling program for the middle school students was the highest than other student groups. Fourth, the effect of the group counseling was higher when students voluntarily participated in a program than other case. Fifth, programs with over 14-session-groups showed higher effect sizes than group counseling with 11~13-session or under 10-session-groups. The implications of the study result are discussed.

*Key words* : Stress, Group Counseling, Meta-Analysis, Adolescent

부록. 분석에 사용된 논문 목록

번호	출판 년도	연구자	출판형태	논문제목
1	2001	고명자	대구가톨릭대	REBT 집단상담이 고등학생의 자아존중감, 스트레스대처방식과 생활적응에 미치는 영향
2	2001	이은영	건국대	집단미술치료 프로그램이 중학생의 스트레스에 미치는 효과
3	2002	김미례	전남대	고교생의 스트레스 감소를 위한 REBT 집단상담의 효과
4	2003	이효정	서울교육대	현실요법 집단상담 프로그램이 초등학생 스트레스 대처능력과 학교적응력에 미치는 영향
5	2004	최영희, 이미옥	미술치료연구	소조활동을 통한 집단미술치료가 청소년의 스트레스에 미치는 효과
6	2004	우현주	초등상담연구	초등학생의 학업스트레스 감소를 위한 현실요법 집단상담 프로그램의 개발 및 그 효과
7	2003	김우식	대구대	한국화매체를 이용한 집단미술치료가 청소년의 스트레스에 미치는 효과
8	2005	김도애	숙명여자대	집단 음악 활동이 아동의 스트레스 감소에 미치는 영향
9	2005	김혜령	동아대	REBT 집단 상담이 여고생의 스트레스 및 부적응 행동 감소에 미치는 효과
10	2005	이혜경	부산교육대	집단미술치료 프로그램이 초등학교 위축아동의 사회성과 스트레스에 미치는 효과
11	2005	이윤영	서울교육대	해결중심 집단 상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 스트레스 대처능력에 미치는 효과
12	2006	이지나	한양대	장애아동의 형제를 위한 집단놀이치료가 장애아동에 대한 태도와 스트레스에 미치는 영향
13	2006	한아름	광주교육대	REBT 집단상담이 초등학생의 사회적 문제 해결 능력과 스트레스 대처방식에 미치는 효과
14	2006	김주연	한국교원대	현실요법 집단지도 프로그램이 초등학생의 스트레스 대처능력과 학업적 자기효능감에 미치는 효과
15	2007	이정아	원광대	비지시적 집단 미술치료가 중학생의 스트레스와 자존감에 미치는 영향 : 전북 L지역의 중학생 대상으로
16	2007	박연희	공주교육대	집단음악활동이 학교생활 부적응 아동의 스트레스 감소 및 자기 표현력 향상에 미치는 영향
17	2007	권현주	한국교원대	학업스트레스대처 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년의 학업스트레스 및 인터넷 중독에 미치는 영향

18	2007	김갑진	전남대	REBT를 적용한 집단상담 프로그램이 실업계 고등학생의 스트레스 감소 및 학교적응 향상에 미치는 효과
19	2007	강은모	서울교육대	용서 집단상담 프로그램이 아동의 대인관계 스트레스와 스트레스 대처능력에 미치는 효과
20	2007	정인숙	한국교원대	적응유연성 증진 집단상담 프로그램이 고등학생의 학교적응 및 스트레스 대처능력에 미치는 효과
21	2008	정주경, 정여주	교육의 이론과 실천	집단미술치료가 여고생의 스트레스 대처방식과 학교적응에 미치는 효과
22	2007	김문숙, 조돈구	조형미술 논문집	집단미술치료가 학교부적응 고등학생의 자아존중감과 스트레스에 미치는 효과
23	2007	송인숙	아주대	집단 미술 활동이 초등학생의 스트레스 감소에 미치는 효과
24	2006	김은혜	한영신학대	해결중심 집단미술치료 프로그램이 정신건강과 스트레스 대처능력에 미치는 효과
25	2008	정효영, 유형근	학습자중심 교과교육학회	초등학생의 완벽주의 성향 완화 및 적극적 스트레스 대처를 위한 REBT 집단상담 프로그램 개발
26	2008	이지영	동국대	비만아동집단의 스트레스 증재를 위한 단기 미술치료 효과 연구
27	2009	박정연	한국교원대	초등학교 고학년 아동의 스트레스 대처능력 향상을 위한 NLP 집단상담 프로그램 개발
28	2009	류양순	한양대	모자집단미술치료를 통한 부모자녀관계 및 부모행동통제, 아동 스트레스에 관한 연구
29	2009	박경원	청주교육대	에너지그램 집단상담이 초등학생의 스트레스 대처방식과 학교생활만족도에 미치는 영향분석
30	2009	권기욱	대전대	인지행동 집단상담이 시험불안 아동의 학업스트레스 및 학업효능감에 미치는 영향
31	2009	김숙현	서울여자대	자기표현중심 집단놀이치료가 초등학생의 자기표현능력과 대인관계 스트레스에 미치는 영향
32	2009	심해미	명지대	집단 독서치료 프로그램이 영재 아동의 스트레스 수준, 신체화 증상 및 공감 능력에 미치는 영향
33	2009	김영주	국민대	집단미술상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 스트레스에 미치는 영향
34	2009	이한정	공주교육대	집단미술활동이 초등학생의 스트레스와 자기표현력에 미치는 효과
35	2009	박은희	경성대	집단치료놀이가 완벽주의 성향 아동의 분노표현과 스트레스 대처행동에 미치는 효과

36	2011	김효진, 유형근	아동교육	초등학교 고학년의 학업스트레스 감소를 위한 집단상담 프로그램 개발
37	2010	문득자	경북대	집단 문학치료 프로그램이 학교 부적응 청소년의 학교적응과 자기효능감, 스트레스 대처방식에 미치는 영향
38	2010	신민철	인천대	아동의 대인관계 스트레스 대처를 위한 인지행동적 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증
39	2010	김애희	영남대	웃음활동을 병행한 집단미술치료가 방과 후 보육교실 아동의 스트레스 대처능력, 사회적 지지 및 생활만족도에 미치는 효과
40	2010	김지현	대구대	인지행동적 집단미술치료가 대안학교 청소년의 스트레스에 미치는 효과
41	2010	이경희	영남대	집단미술치료가 비만청소년의 비만스트레스와 자아탄력성에 미치는 효과
42	2010	강선화	한양대	집단미술치료가 한부모가정 아동의 사회적 적응행동 및 일상적 스트레스에 미치는 효과
43	2011	장명숙	경기대	집단미술치료가 여고생의 스트레스와 시험불안에 미치는 영향
44	2011	김효춘	한양대	집단미술치료가 이혼소송 중인 가정 청소년의 스트레스, 우울감 및 자기효능감, 자아존중감에 미치는 영향
45	2011	김수진	공주교육대	집단음악활동이 학교생활 부적응 아동의 자아존중감과 스트레스에 미치는 영향
46	2011	이민중	대구대	집단미술치료 프로그램이 한부모 가정 아동의 스트레스 대처능력에 미치는 효과
47	2011	강지숙	전남대	집단미술프로그램이 마이스터고등학생의 스트레스와 학교적응에 미치는 효과
48	2011	김소라	한국초등 상담교육학회	인지행동적 학업스트레스 대처훈련이 초등학생의 학업스트레스와 학업스트레스 대처방식에 미치는 효과
49	2011	김보형	전남대	인터넷게임중독 예방프로그램이 초등학생의 인터넷게임중독 성향과 스트레스 대처방식에 미치는 효과
50	2011	소은숙	한국예술치료 학회지	집단 미술치료가 장애 형제의 태도 변화와 스트레스 감소에 미치는 영향
51	2011	심일수	한국교원대학	초등학교 고학년의 스트레스 대처능력 향상을 위한 독서치료 프로그램 개발
52	2011	김효진	한국아동교육학회	초등학교 고학년의 학업스트레스 감소를 위한 집단상담 프로그램 개발