

독서요법이 대학생 자아형성 과정의 스트레스에 미치는 효과에 관한 연구

A Study of the Effect of Bibliotherapy on the Stress of College Students in the Process of Self-formation

구연배(Yeen-Bai Koo)*

〈 목 차 〉

I. 서론	2. 독서요법 프로그램의 적용 설계
1. 연구의 필요성 및 목적	III. 연구 분석 및 결과
2. 연구 방법	1. 연구대상자의 특성
3. 연구의 대상	2. 연구 분석
4. 선행연구의 개관	3. 연구 결과
II. 독서요법 프로그램의 적용	IV. 결론 및 제언
1. 독서요법 적용을 위한 도서선정	

초록

본 연구는 독서요법이 대학생들의 자아형성과정에서 겪는 스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위하여 시도하였다. 실제로 S대학 도서관에서 8주 동안 독서요법을 실시하여 대학생들의 자아형성과정에서 겪는 스트레스를 파악하여 독서요법 실시 전후의 스트레스 차이를 비교하기 위해서 짹비교 t 검증(paired t-test)을 실시하였다. 그 결과 독서요법이 자아형성과정에서 겪는 스트레스를 줄이는데 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다. 그러므로 대학도서관에서도 독서요법에 대하여 적극적인 홍보와 다양한 프로그램 개발이 필요하다.

주제어: 독서요법, 스트레스, 독서, 자아형성

ABSTRACT

This research tries to find out the effect bibliotherapy has upon the stress of college students in the process of self-formation. Actually, bibliotherapy was carried out in the Library of S College for eight weeks and the stress college students undergo in the process of self-formation having been studied closely, a paired t-test has been carried out in order to compare the difference between the stress levels of the students after bibliotherapy and those before the therapy. The result shows that bibliotherapy had been notably effective in decreasing the students' stress in the process of self-formation. Therefore, it is suggested that college libraries need to inform their students of bibliotherapy and to develop various programs to promote it.

Key Words: Bibliotherapy, Stress, Reading, Self-formation

* 서해대학도서관 사서, 전북대학교 문헌정보학과대학원 박사과정(koo@sohae.ac.kr)

• 접수일: 2007년 2월 14일 • 최초심사일: 2007년 3월 5일 • 최종심사일: 2007년 3월 22일

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

한 개인은 자신이 처한 상황 내에서 다양하고도 복잡하게 얹혀 있는 문제들을 경험하게 된다. 이로 인하여 신체적·심리적 긴장 상태를 경험하는 스트레스는 청소년들에게도 예외가 될 수 없다. 청소년기는 전 생애의 관점에서 다른 어느 발달 단계보다도 신체적 변화를 비롯한 여러 가지 변화가 많을 뿐만 아니라 성인기로의 진입을 위한 준비기로 성취해야 할 발달과업이 아동기 보다 많이 요구됨으로써 적응에 어려움을 겪게 된다. 특히, 청소년들이 경험하는 심리적 문제는 그들을 둘러싸고 있는 학교, 가정, 및 다양한 사회 환경적 요소들과 맞물려 여러 가지 문제행동을 유발하게 된다.¹⁾

특히 대학생 시기는 가치관의 확립, 자아정체감의 정립 등 인생에 있어서 중요한 발달과업을 수행하여야 하는 청년기에 처해 있다. 그럼에도 불구하고 우리나라의 대학생들은 청년기 발달과업을 적절하게 성취하지 못한 채 부적응하거나 갈등을 겪는 등 정도의 차이는 있지만 정신 건강상 어려움을 지니고 있는 것으로 나타나고 있다. 자아형성의 과업을 안고 생활하는 청년들, 특히 대학생들에게 있어 심리적, 신체 생리적, 인지적 변화를 경험하면서 나는 누구인가? 나는 어느 시점에 있는가? 나의 갈 곳은 어디인가? 등의 자아정체감을 형성하는 과업은 그 자체가 스트레스인 것이다. 더욱이 이 빠른 사회 변화의 현실 속에서 불확실한 미래, 치열한 경쟁, 자유로워진 이성 관계, 표피화 된 대인관계, 기성인과의 세대차이 등은 오늘날 청년들만이 경험하게 되는 특수한 스트레스 원으로 여겨진다.²⁾

먼저 스트레스와 독서요법에 대하여 알아보기 위하여 스트레스와 독서요법 용어를 살펴보면 스트레스는 국어사전에서 몸에 해로운 정신적·육체적 자극이 가해졌을 때 그 생체(生體)가 나타내는 반응으로 정의하고, 백과사전에서 스트레스는 심리학과 생물학에서 유기체의 기능을 교란시키는 긴장이나 장애를 일컫는 용어로 정의하고 있다.

독서요법은 책과 독자의 상호작용을 통한 다양한 방법으로 정신적 질병의 치료와 건전한 인격 형성 및 가치관 확립을 목적으로 하는 활동으로서, 본 연구에서는 1주 동안 정해진 도서를 읽고 서로의 의견과 느낌을 나누는 것을 의미한다.

독서요법이란 그리스어의 *biblion*(book=도서)과 *therapia*(treatment of disease=치료)의 복합어에서 나온 말로, 이에 대한 개념적 정의를 보면, 웨스터 사전은 의학과 정신 의학에서 선정된 독서 자료로 질병치료를 위한 보조제로 이용하는 것, 지시적 독서를 통해 개인적 문제를 해결하는

1) 장희숙, 청년심리학, 서울 : 박영사, 2004.

2) 최외선, 오미나, “대학생의 우울과 스트레스에 관한 연구,” 새마을·地域開發研究, 第23輯, p.104.

것으로 정의하고 있다. Hart는 독서요법에서 카운슬러나 사서가 지시 독서를 통하여 개인의 문제 해결에 지침을 제공한다고 정의 하였다.³⁾ 또한 Hebert(1991), Pardock(1994), Rosen(1987) 등에 의하면 독서 자료를 읽거나 들은 후에 토론이나 역할놀이, 창의적인 문제해결 활동 등 구체적으로 계획된 활동을 함으로써 독서 자료에서 문제에 대한 통찰력을 이끌어 내도록 돋는 것이다.⁴⁾

최외선·오미나의 대학생의 우울과 스트레스에 관한 연구에서 대학생들의 스트레스의 요인과 스트레스 수준을 파악한 결과 자신 문제가($M=2.90$)가 가장 높았고 그다음 순위가 대인관계 문제($M=2.81$), 환경문제($M=2.63$), 가정경제문제($M=2.34$), 학교생활 문제($m=2.16$) 순으로 나타났다.⁵⁾

이 연구결과를 바탕으로 대학생들의 스트레스 요인과 스트레스 수준이 가장 높은 자신의 문제와 대인관계 문제를 중심으로 하여 설문문항을 작성하고, 대학생들이 자아형성과정에서 겪는 스트레스가 독서요법을 통하여 자아형성 과정에서 겪는 스트레스 수준을 낮출 수 있는지 그 효과를 검증하고, 이를 토대로 대학생들이 경험하는 스트레스를 이해하고 대학생활의 적응을 돋기 위해 필요한 기초 자료를 제공하여 그들이 풍요로운 대학생활을 영위하고 향후의 성인생활의 적응에도 도움이 되고자 한다.

본 연구의 목적은 대학생들이 자아형성 과정에서 겪는 스트레스 감소를 위하여 독서요법을 실시하고 독서요법이 자아형성 과정에서 겪는 스트레스에 미치는 효과를 검증하고 독서요법이 가정환경, 장래진로, 학내생활에서 겪는 스트레스에 미치는지 영향력을 살펴보고자 다음과 같은 구체적인 목적으로 본 연구를 시행하였다.

첫째, 대상자의 자아형성과정에서 겪는 스트레스 정도를 파악한다.

둘째, 독서요법이 대학생의 자아형성과정에서 겪는 스트레스에 미치는 효과를 검증한다.

셋째, 독서요법이 가정환경, 장래진로, 학내생활에서 겪는 스트레스에 미치는 영향력을 분석한다.

2. 연구 방법

스트레스 경험 질문지는 오산대학 학생생활연구 3호 차원별 측정 45문항과⁶⁾ 새마을·지역개발 연구(제23집)에 대학생의 스트레스 요인별 수준에서 자신의 문제 7문항, 대인관계 6문항, 가정환경과 장래진로, 학내생활에 관련된 7문항, 총 20문항을 추출하여 사용하였다.⁷⁾

-
- 3) Merrily F. Hart, "Bibliotherapy and the Judaica Children's Librarian," *Judaica Librarianship* (Fall/Winter, 1987-1988), p.56.; 이희정, 박옥화, "독서요법이 대학생의 자아정체감 정립에 미치는 효과," 한국도서관·정보학회지, 제32권, 제3호, p.332.에서 재인용.
 - 4) 이희정, 박옥화, "독서요법이 대학생의 자아정체감 정립에 미치는 효과," 한국도서관·정보학회지, 제32권, 제3호 (2001. 9), pp.18-19.
 - 5) 최외선, 오미나, p.115.
 - 6) 李海益, 吳昌澤, "대학생의 스트레스 요인에 관한 분석적 연구," 오산대학 학생생활연구, 제3호(1988), p.106.

4 한국도서관·정보학회지(제38권 제1호)

수집된 자료는 연구목적에 따라 Window SPSS 10.0 통계프로그램을 이용하여 분석하였으며 구체적인 분석 방법은 다음과 같다.

- ① 대상자의 스트레스 정도와 양상은 평균과 표준편차로 조사한다.
- ② 대상자의 제(諸) 특성에 따른 스트레스 정도의 차이는 t 검정과 ANOVA 검정을 한다.
- ③ 독서요법 실시 전후의 스트레스 정도 차이를 비교하기 위해서 짹비교 t 검정(paired t-test)을 실시한다.
- ④ 독서요법의 효과를 입증하기 위하여 ANCOVA 공분산분석을 통하여 집단간의 독서요법의 효과 차이를 알아본다.

본 연구는 S대학에 재학하고 있는 실험집단 17명과 통제집단 17명만을 대상으로 하였기 때문에 모든 대학생들이 자아형성과정에서 겪게 되는 일반적인 스트레스로 보기에는 어느 정도의 무리가 있을 수 있다.

3. 연구의 대상

본 연구의 연구대상은 독서요법이 대학생의 자아형성과정에서 겪게 되는 스트레스에 미치는 효과를 검증하기 위하여 S대학에 재학 중인 1, 2, 3학년 학생들 중에서 통제집단 17명은 무작위로 선정하여 시간적 간격을 두고 사전사후 스트레스 척도 검사를 실시하였다.

실험집단은 S대학도서관에서 3주 동안 공지하여 독서요법을 원하는 학생을 신청 받아 선발하였으며, 실험집단은 2그룹으로 나누어 독서요법 사전사후 실험설계(pretest-posttest design)이다. 처음에 20명이 신청하였으나 3명은 중도에 그만두었다.

4. 선행연구의 개관

대학생들이 경험하는 스트레스는 보편적이고 일반적이지만 자아 정체감을 형성하는 과업은 그 자체가 대학생들에게는 스트레스이다. 스트레스와 독서요법에 관하여 수행된 관련 연구는 윤인현의 독서치료에 관한 자료연구에 의하면 독서요법을 키워드로 찾은 학위논문이 50건, 국내학술잡지 기사가 88건이 발표 되어있다.⁷⁾ 그 중에서 스트레스와 관련된 독서요법 선행연구는 석사학위 논문 1건이 있으나 이 논문은 출신대학인 동아대학교 도서관에 미 제출된 자료이므로 자료를 구할 수가 없어 선행연구를 하지 못하였으며, 본 논문에서는 스트레스와 관련된 자아정체감과 우울증에 관련

7) 최외선, 오미나, “대학생의 우울과 스트레스에 관한 연구,” 새마을·지역개발연구, 제23집, p.116.

8) 윤인현, “독서치료에 관한 자료 연구,” 독서문화연구, 제5호(2005), pp.117-139.

된 선행 연구를 중심으로 개관하여 보면 다음과 같다.

2001년 반금현⁹⁾은 효과적인 독서요법은 독서요법 자료의 적절한 선택과 독서요법 대상자들의 내적요인을 촉진하려는 노력에 달려 있으며, 정상인들을 대상으로 한 집단적이며 발달적 독서요법이 효과적임을 검증하였다.

2001년 이희정, 박옥화는 일생 중 자아정체감이 가장 많이 발달하는 시기에 있는 대학생들에게 독서요법을 실시하여 자아정체감 정립에 독서가 어떻게 작용하는가를 알아보기 위하여 대학생들에게 독서요법이 자아정체감 정립에 효과가 있는지를 검증해 보았으며, 대학도서관에서 적극적으로 참고봉사의 하나로서 독서지도가 필요함을 입증하였다.¹⁰⁾

2003년 안민희¹¹⁾는 중학생의 자아존중감이나 학업성취도 수준이 중·하위 집단의 경우에 그 향상의 정도가 높게 나타나 중학생의 자아존중감 향상에 집단적이며 발달적 독서요법 프로그램이 효과가 있으며 특히 독서요법이 중·하위권 학생들에게 자신감을 불어넣는 효율적인 방법으로 활용될 수 있음을 입증하였다.

2003년 임은숙¹²⁾은 중학생들에게 상황에 맞는 도서를 선정하고 독서요법 프로그램을 가지고 활동한 결과 중학생들의 자아정체성 정립에 독서요법이 효과적으로 작용했으며 도서를 통해 학생들에게 정보, 지식, 교양, 교훈을 포함한 기타 상담의 교과까지 적용 가능함을 말하면서 다양한 독서 프로그램을 제작·구성하여 학생 자신이 원하고, 상황을 고려한 도서를 안내 받아 독서활동을 한 후 동일시, 전이, 투사, 정화의 과정을 거치면서 자기문제 해결에까지 나아갈 수 있는 독서요법 활동을 개발하고 적용해야 함을 제언하였다.

2004년 배정이, 손민숙은 우울증이 있는 성인들의 우울증 감소를 위하여 우울증 중재법 개발의 일환으로 독서요법을 실시하고, 독서요법이 우울에 미치는 효과에 대한 검증을 시도하였으며, 본 연구의 결과를 토대로 정신과 임상 외에도 보다 다양한 발달단계별 대상을 대상으로 학교, 상담소 등 다양한 장소에서 독서요법을 적용해 봄으로써 보다 효율적인 정신건강 관리의 활성화를 제언하였다.¹³⁾

2005년 김윤숙은 집단독서요법프로그램이 중학생의 자아존중감과 내적통제성에 미치는 영향을 규명하고자 하였으며, 본 논문에서 중학생들의 자아 존중감을 향상시키는데 도움이 되는 것으로 나타난 반면 내적통제성에는 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다.¹⁴⁾

9) 반금현, 집단적 독서요법을 통한 고등학생의 자아개념 향상에 관한연구(석사학위논문, 가톨릭대학교 교육대학원, 2001).

10) 이희정, 박옥화, “독서요법이 대학생의 자아정체감 정립에 미치는 효과,” 한국도서관·정보학회지, 제32권, 제3호 (2001. 9), pp.331-351.

11) 안민희, 독서요법이 중학생의 자아존중감에 미치는 영향(석사학위논문, 경희대학교 교육대학원, 2003).

12) 임은숙, 중학생의 자아정체성 신장을 위한 독서요법 연구(석사학위논문, 제주대학교 교육대학원, 2003).

13) 배정이, 손민숙, “독서요법이 성인의 우울에 미치는 효과,” 정신간호학회지, 제13권, 제1호(2004. 3), pp.34-42.

2005년 최미영¹⁵⁾은 성장발달과정에서 나타날 수 있는 정체성 위기를 극복하고 자아정체감을 향상시키는 한 방법으로 정상적인 청소년들을 대상으로 한 독서요법이 긍정적인 효과를 나타낼 수 있음을 입증하였다.

위의 선행연구에서 살펴보았듯이 대부분의 자료가 중·고등학교 학생들의 자아형성에 관련된 독서요법이었으며, 대학생의 자아정체감 발달에 관련한 논문 또한 도서관의 참고봉사로써 독서지도의 필요성을 강조한 것이었다. 이에 반해 본 논문은 대학생의 자아형성 과정에서 발생하는 스트레스에 대한 치료 방법으로 독서요법을 시행한 점이 다르다 할 것이다.

II. 독서요법 프로그램의 적용

1. 독서요법 적용을 위한 도서선정

독서요법을 위한 도서선정은 독서치료를 위한 상황별 독서목록¹⁶⁾과 독서를 통한 성숙과 영적치료¹⁷⁾을 참고로 하여 연구자가 대상자들의 특성을 고려하여 대학생들이 자아존중감을 높임으로서, 자아형성 과정에서 겪는 스트레스를 줄이는데 도움을 줄 수 있는 것으로 기준을 삼아 선정하였다.

〈표 1〉 독서요법을 위한 독서자료 목록

번호	저자	서명	출판사
1	톨스토이	사람은 무엇으로 사는가?	맑은소리
2	프롬, 에리히	사랑의 기술	학원사
3	라로슈, 로레타 최세민 역	유쾌한 스트레스	예문
4	블랜차드, 캠 조천체 역	칭찬은 고래도 춤추게 한다.	21세기북스
5	그레이, 존 김경숙 역	화성에서 온 남자 금성에서 온 여자	친구미디어
6	대한성서공회	성서 루가복음15장 11절-32절	
7	오토다케 히로타다 전경빈 역	오체불만족	창해
8	제프리 E.영 외 최명민 외 역	새로운 나를 여는 열쇠	열음사

14) 김윤숙, 집단독서요법프로그램이 중학생의 자아존중감과 내적통제성에 미치는 효과(석사학위논문, 한서대학교 교육대학원, 2005).

15) 최미영, 독서요법 프로그램을 통한 자아정체감 향상에 관한 연구(석사학위논문, 홍익대학교 교육대학원, 2005).

16) 한국도서관협회, 상황별 독서목록-성인편(서울 : 한국도서관협회, 2004), pp.23-49.

17) 송광택, “독서를 통한 성숙과 영적 치료,” 상담과 선교, 제41권, 가을호(2003), pp.10-28.

2. 독서요법 프로그램의 적용 설계

본 연구를 위하여 오산대학 학생생활연구 3호 차원별 측정 45문항과 새마을·지역개발연구(제 23집)에서 대학생의 스트레스 요인별 수준을 참고로 하여 20문항을 설문으로 작성하였다.

〈표 2〉 스트레스 측정 문항

구 분	측 정 문 항
자신문제	1. '내가 누구인가'하는 나의 본질을 파악하지 못해 괴롭다. 2. 나의 능력, 실력, 성숙도에 있어서 실망이 되고 모두 나보다 우수하다는 느낌이 든다. 3. 지나치게 소극적이거나 자신의 감정조절을 잘하지 못하는 등 성격에 대해 고민한다. 4. 매일 반복되는 변화 없는 생활이 권태롭다. 5. 혼자라는 느낌이 든다. 6. 나의 생각과 행동이 일치하지 않는다. 7. 나의 이상과 현실과의 차이가 많음을 보고 가치관이 흔들리거나 바뀔 때가 있다.
대인관계	8. 미움을 터놓을 친구가 없고 친구 사귀기가 힘들다. 9. 친구에게 실망하여 우정을 지속하기 힘들다고 느껴진다. 10. 친구와의 불화, 선·후배 관계, 동아리나 동문회 등에서 인간관계가 힘들다고 느껴진다. 11. 나와 사고방식 및 가치관이 틀린 친구들을 받아들이기가 힘들다. 12. 이성 친구를 가진 친구가 부럽고 마음에 드는 이성 친구를 만날 수 있을까 생각하며 이성에 대해 동경한다. 13. 누구를 기다릴 때, 또는 상대방이 약속을 지키지 않을 때 기분이 상한다.
가정환경	14. 가족 일원이 갖고 있는 문제로 가정 분위기가 어둡다. 15. 부모의 물이해, 과잉보호, 지나친 잔소리, 간섭으로 인해 부모와 갈등이 있다.
장래진로	16. '졸업 후 무엇을 할 것인가?', '어떻게 될 것인가?' 미래가 불확실하다. 17. '전공에 맞는 직업을 구할 수 있을까?', 사회 진출의 기회가 적어 걱정이다.
학내생활	18. 현재 소속되어 있는 학과가 마음에 들지 않는다. 19. 교수님과 대화할 기회도 없고 인간적인 관계도 가질 수 없다. 20. 대학 생활에 잘 적응이 되지 않는다.

대학생들이 자아형성과정에서 겪게 되는 스트레스 정도를 파악하고 독서요법과 관련이 있는지 살펴보기 위하여 설문지의 구성은 일반적인 사항 5문항, 대학생들의 스트레스를 다룬 선행연구를 바탕으로 주된 스트레스 원인으로 언급되는 자신문제 7문항, 대인관계 6문항, 가정환경 2문항, 장래진로 2문항, 학내생활 3문항으로 구성하였다.

위의 스트레스검사 설문지로 독서 요법을 실시하기 전에 무작위로 선발된 통제집단과 독서요법을 희망한 실험집단 두 집단에게 실시하였다.

실험집단은 다시 2그룹으로 나누어 사전사후 실험설계(pretest-posttest design)를 실시하였다.

독서요법 실시 기간은 8주 동안 S대학 도서관 사무실에서 주 1회씩 실시하였다. 그리고 참여자가 열린 마음을 가질 수 있도록 둘러 앉아 서로의 얼굴을 마주 볼 수 있도록 하였다. 또한 편안한 분위기를 조성하기 위하여 간단한 다과와 차를 마시면서 진행하였다.

독서요법 실시 방법은 참가자 17명을 2개의 집단으로 나누어 집단지도 형태로 실시하였다. 독서

8 한국도서관·정보학회지(제38권 제1호)

요법 집단 지도는 먼저, 다음 주에 읽게 될 텍스트에 대하여 개략적인 설명을 하고 토론할 문제나 텍스트에 대한 이해를 돋기 위하여 문제를 내주었으며, 독서 후 독서노트를 준비하여 독후감을 써보게 하고 모임 전까지 e-mail로 제출하게 하여 개별적으로 독후감을 검토 후 독서지도를 겸하였다.
마지막으로 실제 모임 할 때 먼저 소감을 돌아가면서 발표하였고, 전 주에 내준 문제에 대하여도 돌아가면서 발표하고 토론하였다.

독서요법의 구체적인 프로그램은 다음과 같이 진행하였다.

1차 : 독서요법에 대한 오리엔테이션

학생들이 편안한 마음을 가질 수 있도록 먼저 자신을 소개하고, 학생들이 독서요법에 대해 처음으로 듣는 학생이 다수이므로 독서요법에 부담감을 가지지 않고 친숙함을 느낄 수 있도록 안내를 한 후 앞으로 책을 접할 때 도움이 되도록 Robinson의 SQ3R¹⁸⁾ 소개하고 다음 주에 읽을 도서를 안내하였다.

2차 : 사람은 무엇으로 사는가? - 톨스토이 저(1주)

책을 읽은 소감을 자유롭게 돌아가면서 발표하였고, 지난주에 제시한 문제에 대하여 돌아가면서 발표하였다.

문제 1. 사람은 무엇으로 사는가?

2. 가장 사랑 받았다고 느낀 때는 언제인가?
3. 어떻게 사랑할 것인가?

토론내용 : 책을 읽기 전에는 사람이 살아가는 목표가 돈, 대인관계로 생각했는데 책을 읽으면서 돈으로 사는 것이 아니라 사랑으로 살아가야 한다는 것을 느꼈고, 자신이 아팠을 때 가족으로부터 가장 많이 사랑 받았다고 말했다. 책을 읽기 전에 무작정 이 질문을 자신에게 던졌을 때 참 당황스럽고 아무 생각이 나지 않았다는 반응도 있었다. 토론을 진행하면서 나눔이라는 단어를 많이 사용하였고, 서로 가진 것을 나눔으로써 자신과 타인에게 풍요로움을 준다는 것을 깨닫게 되었다는 의견도 있었다.

3차 : 사랑의 기술 1~2장 - 프롬, 에리히 저(2주)

문제 1. 사랑이란?

2. 요즘 나의 관심사는?

토론내용 : 내용이 너무 어려워 이해를 하지 못했다는 의견과 사랑은 준다는 것이고, 사랑에는 보호, 책임, 존경, 지식의 요소가 있다는 것이 새삼스러웠다. 부모님의 사랑, 가족의 사랑에 대해

18) Wayne Weiten 저, 김시업 역, 생활적응을 위한 심리학(서울 : 문음사, 1994). pp.63-34.

생각을 많이 하게 되었고 처음에는 이해 못했지만 토론과정 중에 다른 사람의 의견을 들으면서 정리가 된다고 하였다.

4차 : 유쾌한 스트레스 - 라로슈, 로레타 저, 쇤세민 옮김(3주)

문제 1. 나는 언제 우울한가?

토론내용 : 자신의 실수와 단점만 생각하며 보잘것없는 사람이라고 판단하고 우울한 기분이 들 때가 많았다. 나의 인격을 무시할 때, 혼자라는 생각이들 때라고 말한 학생이 많았으며, 책을 읽으면서 스트레스가 다 나쁜 것이 아니라 인생의 활력을 줄 수 있는 활력요소가 된다는 것에 놀랐고, 현재를 즐기는 것이 무엇인가에 대해 생각해 보게 되는 계기가 되었다.

5차 : 칭찬은 고래도 춤추게 한다. - 블랜차드, 켄 저, 조천제 옮김(4주)

문제 1. 자신의 장점 적어오기

토론내용 : 책을 읽기 전에는 부정적인 면을 많이 보게 되었고, 칭찬듣기보다는 혼난 경험이 먼저 떠올랐다. 그러나 책을 읽으면서 자신 또한 다른 사람을 칭찬하기보다는 상대방의 단점을 지적하고 있는 자신을 보게 되었다는 것을 많이 나누었으며, 책을 읽은 후에는 긍정적인 생각을 가져야겠다고 다짐하는 학생이 많았다. 또 자신에게 그리고 인간관계에서 긍정적인 관심과 칭찬은 삶의 활력을 가져오므로 앞으로 하루에 한 가지라도 칭찬하는 습관을 길러야겠다는 의견도 있었다. 자신이 생각했던 것 보다 자신이 가진 장점이 생각보다 많다는 것에 놀랐다는 전체적인 반응이었다. 그래서 자신이 가진 장점을 잘 살려서 기쁘게 생활하고, 도움을 필요로 하는 학우들에게 나눔의 삶을 살겠다는 전반적인 의견이었다.

6차 : 화성에서 온 남자 금성에서 온 여자 - 그레이, 존 저(5주)

문제 1. 남성과 여성의 차이

토론내용 : 이 책을 읽으면서 자신이 인정하지 못한 부분들이 가끔 있었는데 여성이기 때문에 보편적으로 가지는 생각, 정서들임을 책을 통해 보면서 자신을 인정하게 되었고, 남자들을 이해하는데 많은 도움이 되었다. 그래서 이성교제를 할 때 이 책을 상대에게 꼭 선물해주고 싶다는 의견이 많았다. 또 남자친구를 만날 때 이 책을 읽은 후 많은 도움이 되었다는 의견도 있었다.

7차 : (루가복음 15장11절 - 32절) - “잃었던 아들 성서”(6주)

토론내용 : 참가자 17명 중 12명이 자신이 큰아들에 해당되는 것 같다고 하였고, 5명이 작은 아들에 해당된다고 하여 서로의 다름에 대하여 진지하게 토론하였다. 토론을 계속하면서 큰아들에 가깝다고 한 사람들이 한결같은 주장은 자신을 표현하지 않고 살아가는 자신의 모습을 보게 되고,

앞으로 자신의 감정, 상태를 표현하는 훈련을 할 수 있기를 원했으며, 자신의 모습에서 작은 아들의 모습을 강하게 본 사람은 자신의 주장만을 강조하기보다 타인을 배려하는 마음을 키워 나가야함을 알게 되었다고 하였다. 하느님의 사랑 즉 자신의 상태가 어떠하든 부모님은 모두를 똑같이 사랑하고 계심을 성서를 통해 보게 되었다는 의견이 많았다.

부모님의 사랑, 용서에 대해 많은 생각을 하면서 자신을 용서하고 받아들일 때 다른 사람을 용서하게 되고 받아들이게 되는 자신을 보았다는 의견도 있었다.

8차 : 오체 불만족 - 오토다케 히로타다 지음, 전경빈 역

문제 1. 나는 장애자들에게 어떤 시선을 가지고 바라보는가?

2. 내가 살아가는데 나에게 장애는 무엇인가?
3. 나는 그것을 극복할 수 있다고 생각하는가?

토론내용 : 사람들에게는 꼭 몸의 이상으로 인한 장애만이 장애로 불리어 지진 않을 것이다. 굳이 장애라고 말하고 싶어 하지 않기 때문에 쉽게는 고민이나 단점이라는 말들로 바꿔 말하기도 한다. 그렇게 본다면 주인공은 오로지 몸이 불편하기 때문에 사회생활을 하기에 힘들다는 고민 혹은 단점이 있을 뿐이라고 생각한다.

비장애인과 다르다는 이유로 자신에게 집중된 사람들의 다양한 시선들에도 당당하면서 자신의 꿈을 위해 한발 한발 내딛고 있는 주인공에게서 많은 것을 배우게 되었다는 의견과 장애인을 바라볼 때 처음에는 불쌍하다는 생각을 했는데 그들과 함께하면서 비장애인보다 순수한 면을 많이 보게 되어 장애인에게 배우는 부분이 많았다. 자신의 장애로는 인내부족, 선입관, 비관적인 사고, 부정적 사고 등이 있었으나 이 책을 읽으면서 자신을 사랑하고 긍정적 시선으로 바라보며 자신의 장애를 극복해 나가도록 노력해야겠다고 하였다.

9차 : 새로운 나를 여는 열쇠 - 제프리 E. 영:자넷 S. 클로스코 저 최명민, 김봉석, 이동우 옮김

9차에서는 생각해볼 문제를 주지 않았다.

토론내용 : 여러 사례들을 보면서 자신과 인생에 대해 폭넓은 시야를 가질 수 있었고, 벼랑받았다는 생각, 정서적 박탈감, 의존, 실패, 자신감과 인내심 부족 등 보잘 것 없는 자신이지만 누구와도 바꿀 수 없는 세상에 하나뿐인 존재임을 알게 되었고, 독서치료를 하면서 자신의 내면을 많이 볼 수 있었으며, 자신이 참으로 사랑받고 있음을 느낄 수 있었다는 의견과 자신을 보살펴주는 사람이 주위에 있다는 것이 행복하다.

참여 학생들은 현실에서 오는 문제들을 회피하지 않고 부딪쳐 새롭게 삶에 도전해 보겠다고 다짐을 하였다.

III. 연구 분석 및 결과

1. 연구대상자의 특성

대상자의 성별은 실험집단에서 17명(100%) 모두가 여자였으며, 1학년 6명(35.3%), 2학년 8명(47.1%), 3학년 3명(17.6%)으로 나타났다. 반면 통제집단에서는 남자 6명(35.3%), 여자가 11명(64.7%)이며, 1학년 11명(64.7%), 2학년 5명(29.4%), 3학년 1명(5.9%)으로 나타났다. 독서요법(독서치료)을 알고 있는지에 대해서는 실험집단과 통제집단에서 각각 '예' 2명(11.8%), '아니오' 15명(88.2%)로 나타났다.

〈표 3〉 대상자의 일반적 특성

특성	구분	실험집단	통제집단
성별	남자	0(0%)	6(35.3%)
	여자	17(100%)	11(64.7%)
학년	1	6(35.3%)	11(64.7%)
	2	8(47.1%)	5(29.4%)
	3	3(17.6%)	1(5.9%)
독서요법(독서치료)	예	2(11.8%)	2(11.8%)
	아니오	15(88.2%)	15(88.2%)

2. 연구 분석

실험집단과 통제집단의 t-검증과 paired t-검증을 통하여 대상자들의 스트레스 정도를 알아보면 다음과 같다.

첫째, 실험집단 17명 연구 대상자들의 스트레스 정도를 알아보기 위하여 독서요법 실시 전과 실시 후의 평균값과 표준편차를 산출하였는데 최소치 0점, 최대치 80점 중 사전검사에서 평균값이 28.5882, 표준편차가 10.863이며, 사후검사에서 평균값이 22.4706, 표준편차가 9.824, t값이 5.83, p-값이 0.000으로 나타나 유의수준 $p < 0.05$ 수준에서 사전사후 간에 유의한 변화가 발견되었다.

〈표 4〉 실험집단 전체 사전검사와 사후검사간의 t-검증

사전검사		사후검사		t	p-값
평균	표준편차	평균	표준편차		
28.5882	10.863	22.4706	9.824	5.83	0.000

$p < 0.05$

실험집단에서 양상별 스트레스는 t값이 각각 자신문제 4.26, 대인관계 2.80, 장래진로 1.61, 가정환경 1.36, 학내생활 0.14로 자신문제가 가장 높게 나타났고, p-값은 자신문제 0.001, 대인관계 0.013으로 유의수준 $p < 0.05$ 수준에서 독서요법 사전사후 간에 유의한 차이를 발견하였다.

〈표 5〉 실험집단 사전검사와 사후검사간의 t-검증

구 분	사전검사		사후검사		t	p-값
	평균	표준편차	평균	표준편차		
자신문제	13.0000	4.430	9.8240	4.029	4.26	0.001
대인관계	8.4118	3.658	6.7647	3.308	2.80	0.013
가정환경	2.0000	2.151	1.3529	1.656	1.36	0.194
장래진로	2.8235	1.879	2.1765	1.667	1.61	0.127
학내생활	2.3592	2.370	2.2941	1.759	0.14	0.891

$p < 0.05$

둘째, 통제집단에서 사전검사와 사후검사간의 t-검증과 paired t-검증을 살펴보면 다음과 같다.

17명의 연구 대상자들의 스트레스 정도를 알아보기 위하여 독서요법 실시 전과 실시 후의 평균값과 표준편차를 산출하였는데 최소치 0점, 최대치 80점 중 사전검사에서 평균값이 24.9412, 표준편차가 14.459이며, 사후검사에서 평균값이 24.7647, 표준편차가 13.899, t값이 0.77, p-값이 0.455로 나타나 유의수준 $p < 0.05$ 수준에서 사전사후 간에 유의한 변화가 발견되지 않았다.

〈표 6〉 통제집단에서 전체 사전검사와 사후검사간의 t-검증

사전검사		사후검사		t	p-값
평균	표준편차	평균	표준편차		
24.9412	14.459	24.7647	13.899	0.77	0.455

$p < 0.05$

통제집단에서 양상별로 스트레스를 살펴보면 t값이 자신문제 0.579, 대인관계 -1.00, 가정환경 1.00, 학내생활은 0.90, 장래진로 0.32로 나타났다.

p-값이 장래진로가 0.750, 자신문제 0.579, 학내생활이 0.382, 대인관계, 가정환경이 각각 0.332로 나타나 유의수준 $p < 0.05$ 수준에서 사전사후 간에 유의한 변화가 발견되지 않았다.

〈표 7〉 통제집단 사전사후검사간의 t-검증

구 분	사전검사		사후검사		t	p-값
	평균	표준편차	평균	표준편차		
자신문제	10.0588	5.921	10.0000	5.927	0.57	0.579
친구관계	7.0588	4.828	7.2353	4.684	-1.00	0.332
가정환경	2.5882	1.938	2.5294	1.940	1.00	0.332
장래진로	2.7647	1.954	2.7059	1.759	0.32	0.750
학내생활	2.4706	2.577	2.2941	2.418	0.90	0.382

p < 0.05

셋째, 독서요법의 효과를 입증하기 위하여 실험집단과 통제집단의 ANCOVA 공분산분석은 다음과 같다.

실험집단의 사전검사에서 평균값이 28.5882, 표준편차가 10.863이며, 사후검사에서 평균값이 22.4706, 표준편차가 9.824로 검사되었고, p값이 0.000이므로 유의수준 p < 0.05 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

통제집단에서는 사전검사에서 평균값이 24.9412, 표준편차가 14.459이며, 사후검사에서 평균값이 24.7647 표준편차가 13.891로 검사되었고, p값이 0.455이므로 유의수준 p < 0.05 수준에서 유의한 차이가 나타나지 않았다.

〈표 8〉 실험집단·통제집단의 전체 사전사후검사 간의 ANCOVA 공분산분석

구 분		실험집단		통제집단		F	P		
		평균	표준편차	평균	표준편차				
전체 스트레스	사전	28.5882	10.863	24.9412	14.459	29.713	0.000		
	사후	22.4706	9.824	24.7647	13.891				
	paired +	5.83		0.77					
	p	0.000		0.455					

p < 0.05

실험집단과 통제집단의 ANCOVA 공분산분석에서 양상별 스트레스는 p값이 자신문제 0.001, 친구관계 0.010으로 유의수준 p < 0.05수준에서 사전사후 간에 유의한 차이가 발견되었고, 가정환경 0.073, 장래진로 0.156, 학내생활 0.837로 유의수준 p < 0.05수준에서 유의한 차이가 발견되지 않았다.

〈표 9〉 실험집단·통제집단 전체 사전사후검사 간의 ANCOVA 공분산분석

구 분		실험집단		통제집단		F	P		
		평균	표준편차	평균	표준편차				
자신문제	사전	13.0000	4.430	10.0588	5.921	13.116	0.001		
	사후	9.8824	4.029	10.0000	5.927				
	paired +	4.26		0.57					
	p	0.001		0.579					
대인관계	사전	8.4118	3.658	7.0588	4.828	7.544	0.010		
	사후	6.7647	3.308	7.2353	4.4684				
	paired +	2.80		-1.00					
	p	0.013		0.332					
가정환경	사전	2.0000	2.151	2.5882	1.938	3.457	0.073		
	사후	1.3529	1.656	2.5294	1.940				
	paired +	1.36		1.00					
	p	0.194		0.332					
장래진로	사전	2.8235	1.879	2.7647	1.954	2.111	0.156		
	사후	2.1765	1.667	2.7059	1.759				
	paired +	1061		0.032					
	p	0.127		0.750					
학내생활	사전	2.3592	2.370	2.4706	2.577	0.043	0.837		
	사후	2.2941	1.759	2.2941	2.418				
	paired +	0.144		0.90					
	p	0.891		0.382					

p < 0.05

3. 연구 결과

본 연구는 독서요법이 대학생의 자아형성과정에서 겪게 되는 스트레스에 효과가 미치는지에 대한 연구이며, 이 연구 목적을 위하여 실험집단과 통제집단으로 나누어 집단지도 형태로 독서요법을 실시하였다. 자료처리방법은 two sample t-검증과 paired t-검증, ANCOVA 공분산분석을 사용하였다.

위의 연구결과를 토대로 독서요법이 대학생들의 자아형성과정에서 겪는 스트레스에 미치는 효과를 살펴보면 다음과 같다.

대상자들의 일반적 특성에서 실험집단 대상자 17명 중 15명, 통제집단에서 대상자 17명 중 15명의 대상자가 독서요법에 대하여 모르고 있는 것으로 나타났다.

먼저 paired t-검증에서 실험집단 대상자들의 독서요법 시행 전 후 평균 스트레스와 표준편차는 사전검사에서 28.58 ± 10.86 이며, 사후검사에서 22.86 ± 9.82 로 나타났다.

실험집단에서 대상자들의 독서요법 시행 전 후 스트레스 점수를 비교한 결과 독서요법 전 평균

28.58점, 독서요법 후에는 평균 22.47점, $t=5.83$, $p=0.000$ 으로 시행 전보다 유의하게 낮게 나타나 대학생들을 대상으로 한 독서요법이 그들의 자아형성과정에서 겪는 스트레스를 해소하는데 효과가 있는 것으로 나타났다(표 4 참조).

양상별로 독서요법이 스트레스에 미치는 효과를 검증한 결과 독서요법 시행 전에 비하여 시행 후 자신문제($t=4.26$, $p=0.001$), 대인관계($t=2.80$, $p=0.013$)에서는 유의하게 낮아졌다. 그러나 장래진로($t=1.61$, $p=0.127$), 가정환경($t=1.36$, $p=0.194$), 학내생활($t=.14$, $p=0.891$)에서는 숫자적으로는 시행 전보다 시행 후 스트레스 정도가 감소되었으나, 통계적으로는 유의한 차이를 보이지는 않았다(표 5 참조).

통제집단에서는 사전검사에서 평균값이 24.94, 사후검사에서 평균값이 24.45, t 값이 0.77, p -값이 0.455로 나타나 사전사후 간에 유의한 변화가 발견되지 않았다.

독서요법의 효과를 입증하기 위하여 교호작용이 있는 공분산분석 결과에서도 실험집단 사전검사에서 평균값이 28.5882, 표준편차가 9.824이며, 사후검사에서 평균값이 22.4706, 표준편차가 9.824로 검사되었고, p 값이 0.000이므로 유의수준 $p < 0.05$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 비교집단인 통제집단에서는 사전검사에서 평균값이 24.9412, 표준편차가 14.459이며, 사후검사에서 평균값이 24.7647 표준편차가 13.891로 검사되었고, p 값이 0.455이므로 유의수준 $p < 0.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나지 않았다(표 8 참조).

이상과 같이 독서요법이 대학생들의 자아형성과정에서 겪는 스트레스를 줄이는데 효과가 있음이 검증되었다.

독서요법이 가정환경, 장래진로, 학내생활에서 겪는 스트레스에 미치는지 영향력을 분석한 결과 실험집단과 통제집단 모두 유의한 차이가 나타나지 않았다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 대학생들에게 자아형성과정에서 겪는 스트레스 감소를 위하여 독서요법을 실시하여, 독서요법이 자아형성과정에서 겪는 스트레스에 미치는 효과를 검증하기 위하여 two sample t -검증과 paired t -검증, ANCOVA 공분산분석 방법으로 사전사후 실험설계로서, S대학에 재학 중인 학생 중 실험집단은 독서요법을 희망하는 17명을 대상으로 하였고, 통제집단은 무작위로 선정한 17명을 대상으로 하였다.

독서요법은 본 연구자가 참가자를 두 집단으로 나누어 매주1회 60분~90분씩 8주간에 걸쳐 실시하였으며, 시작 전에 독서요법을 설명하고 사전 스트레스를 측정한 후 8주 후 다시 한 번 대상자들의 스트레스 정도를 측정하여 전후의 스트레스 정도의 변화를 비교하였다.

독서요법 프로그램의 내용은 모든 사람은 사랑 받는 귀한 존재임을 자각하게 하여 자존감을 높임으로서 대학생들이 자아형성과정에서 겪는 스트레스를 줄임으로서 대학생활을 기쁘게 할 수 있도록 도움을 주고 향후의 성인생활의 적응에도 도움이 되고자 한다.

스트레스 측정 도구는 오산대학 학생생활연구 3호 차원별 측정 45문항과 새마을·地域開發研究(制23輯)에 대학생의 스트레스 요인별 수준에서 자신의 문제와 대인관계에 중점을 두고 20문항을 설문지로 작성하여 사용하였다.

수집된 자료는 연구 목적에 따라 Window SPSS 10.0 통계프로그램을 이용하여 분석하였으며 대상자의 스트레스 정도와 양상은 평균과 표준편차로 조사하였다.

대상자의 제(諸) 특성에 따른 스트레스 정도의 차이는 짹비교 t 검증(paired t-test)과 ANCOVA 공분산분석으로 검증하고, 독서요법 실시 전후의 스트레스 정도 차이를 비교한 결과는 다음과 같다.

첫째, 실험집단에서 대상자들의 독서요법 시행 전후 평균 스트레스와 표준편차는 사전검사에서 28.58 ± 10.86 이며, 사후검사에서 22.86 ± 9.82 로 나타났다.

대상자들의 독서요법 시행 전 후 스트레스 점수를 비교한 결과 독서요법 시행 전 평균 28.58점, 독서요법 후에는 평균 22.47점으로 시행 전보다 유의하게 낮게 나타났으며, $t\text{값} = 5.83$, $p = 0.000$ 으로 나타나 유의수준 $p < 0.05$ 수준에서 대학생들을 대상으로 한 독서요법이 대학생들의 스트레스를 줄이는데 효과가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 독서요법이 스트레스에 미치는 효과를 검증한 결과 실험집단에서 독서요법 시행 전에 비하여 시행 후 점수는 양상별로 자신문제($t = 4.26$, $p = 0.001$), 대인관계($t = 2.80$, $p = 0.013$)에서는 유의하게 낮아졌다. 그러나 장래진로($t = 1.61$, $p = 0.127$), 가정환경($t = 1.36$, $p = 0.194$), 학내생활($t = .14$, $p = 0.891$)에서는 숫자적으로는 시행 전보다 시행 후 스트레스 정도가 감소되었으나, 통계적으로는 유의한 차이를 보이지는 않았다.

통제집단에서는 양상별로 스트레스를 살펴보면 $t\text{값} = 1.00$, 학내생활은 0.90 자신문제 0.57, 장래진로 0.32, 대인관계 -1.00으로 나타났고, $p\text{-값} = 0.750$, 자신문제 0.579, 학내생활이 0.382, 대인관계, 가정환경이 각각 0.332이로 나타나 유의수준 $p < 0.05$ 수준에서 사전 사후 간에 유의한 변화가 발견되지 않았다.

본 연구의 결과에서는 독서요법이 가정환경, 장래진로, 학내생활에서 유의한 변화가 발견되지 않았지만 여기에 관련된 측정문항을 개발하여 폭넓은 측정문항으로 대학생들의 스트레스를 측정하고 여기에 맞는 도서를 선정하여 독서요법에 관한 후속 연구가 활발히 이어지기를 기대한다.

본 연구를 토대로 공공도서관, 병원도서관, 학교도서관 뿐 아니라 대학도서관에서도 대학생들이 자아형성과정에서 겪는 스트레스를 독서 통하여 스트레스를 줄임으로서 건전한 대학생활을 영위할 수 있도록 다양한 독서프로그램을 개발하기를 제언한다. 또한 대학도서관 내에도 학생들을 위한 상담실을 마련하여 상시 운영하는 방안도 고려해볼 필요가 있다고 생각된다. 뿐만 아니라 도서관

서비스 차원에서 자아형성과정에서 겪는 스트레스를 감소시킬 수 있는 유용한 자료들을 선정해 발표하는 것 또한 매우 유익한 봉사 활동이 될 것이다. 덧붙여 체계적이고 다양한 독서요법 프로그램 개발과 독서요법 실시를 할 수 있는 전문독서치료사의 양성과 배치가 시급하다고 여겨진다.

참 고 문 헌

- 강승규. 나다움, 어떻게 찾을까!, 서울 : 학지사, 2002.
- 김남선. 자기성장 집단상담 모형과 프로그램, 서울 : 중앙적성출판사, 2001. 데이비드 매캐너. “독서를 통한 영적 훈련.” 상담과 선교, 제41권, 가을호(2003), pp.69-83.
- 배정이 · 손민숙. “독서요법이 성인의 우울에 미치는 효과.” 정신간호학회지, 제13권, 제1호(2004.3), pp.34-42.
- 송광택. “독서를 통한 성숙과 영적치료.” 상담과 선교, 제41권, 가을호(2003), pp.6-32.
- 송소원. “대학생의 자아존중감과 스트레스 지각수준, 스트레스 대처양식의 관계연구.” 상명대학교 학생생활연구소, 학생생활연구, 제12집(1999. 12), pp.24-30.
- 죠셉 골드. “독서치료 : 남의 이야기에 비친 나의 모습.” 상담과 선교, 제41권, 가을호(2003), pp.84-99.
- 박현숙 · 배영주 · 정선영. “간호대학생의 자아존중감, 자기효능감, 대응방법 및 학업 · 취업 스트레스에 관한 연구.” 정신간호학회지, 제11권, 제4호(2002), pp.627-629.
- 신주영. 독서치료와도서관의 역할, 서울 : 한울아카데미, 2004.
- 이영식. 독서치료 어떻게 할 것인가, 서울 : 학지사, 2006.
- 이은희. “대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증.” 한국심리학회지: 건강, 제9권, 제1호(2004), pp.33-42.
- 이희정 박옥화. “독서요법이 대학생의 자아정체감 정립에 미치는 효과.” 한국도서관 · 정보학회지, 제32권, 제3호(2001. 9), pp.18-19.
- 장휘숙. 청년심리학, 서울 : 박영사, 2004.
- 전겸구 · 김교현 · 이준석. “개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구.” 한국심리학회지 : 건강, 제5권, 제2호(2000), pp.333-335.
- 정해은. “오산대학생의 취업스트레스에 관한 연구.” 한국심리학회, 92연차대회 학술발표논문집(1992), pp.416-422.
- 정해은. “오산대학생의 취업스트레스에 관한 연구.” 오산대학 학생생활연구소, 학생생활연구, 제5호 (2000), p.99.
- 최미경. “대학생의 자각증상과 우울 및 스트레스 대처행동의 관계.” 대한간호학회지, 제33권, 제3호

- (2003. 6), pp.434-438.
- 최외선 · 오미나. “대학생의 우울과 스트레스에 관한 연구.” 새마을 · 地域開發研究, 第23輯, pp.114-116.
- 한건환 · 장희숙 · 안권순. “청소년들의 스트레스 경험, 대처방식 및 문제 행동에서 자기존중감의 역할.” 청소년학연구, 제11권, 제3호(2004), pp.387-390.
- 한금선. “대학생의 자기효능감, 건강증진 행위와 스트레스 증상과의 상관관계.” 대한간호학회지, 제35권, 제3호(2005. 6), pp.588-591.