

## 코로나 19 스트레스 대처 프로그램 개발

서 미\*                      이 자 영                      편 여 울 강                      김 지 혜                      정 성 호                      김 신 아

한국청소년  
상담복지개발원

한양사이버대학교

한국청소년  
상담복지개발원

성남시  
청소년재단

본 연구는 코로나 19라는 위기 상황에서 다양한 스트레스를 경험하고 있는 청소년을 대상으로 스트레스에 적절히 대처하고 건강하게 적응 및 성장할 수 있도록 돕는 프로그램을 개발하는 데 목적이 있다. 이를 위해서 선행연구를 고찰하고 현장전문가를 대상으로 요구조사를 하였으며, 현장전문가와 청소년을 대상으로 심층 면접을 실시하였다. 이러한 결과를 종합하여 코로나 스트레스 공유하기, 대인관계 어려움 대처하기, 마음 근력 키우기로 구성된 총 3회기의 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 현장에서의 활용도를 높이기 위해 학급 단위로 실시할 수 있도록 하였으며, 추가 개입이 필요한 청소년들을 위해 문제 유형별 셀프 코칭 프로그램을 제공하였다. 개발된 프로그램은 효과검증을 위해 청소년 84명(실험집단 49명, 통제집단 35명)을 대상으로 시범 운영하였으며, 그 결과 실험집단이 통제집단보다 청소년 코로나 19 스트레스(대인관계 어려움, 타인에 대한 분노, 생활관리 어려움, 감염에 대한 두려움)가 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 바탕으로 미래의 새로운 팬데믹 전염병 상황에서 청소년의 스트레스를 최소화하고 적응을 도울 수 있도록 제언을 하였다.

주요어: 코로나 19 스트레스, 청소년 프로그램, 효과검증

---

\* 주저자, 교신저자: 서미/한국청소년상담복지개발원 상담역량개발본부장/부산시 해운대구 센텀중앙로 79 /Tel. 051-662-3013/E-mail: seomi@kyci.or.kr

## I. 서론

### 1. 연구 필요성

코로나바이러스 감염증-19(이하 코로나 19)는 우리의 삶을 완전히 바꾸어 놓았다(경기도교육연구원, 2020). 코로나 19는 기존 메르스나 사스와 달리 전파속도와 집단감염 확산속도가 매우 빠르고(제임스 갤러거, 2020. 12. 16) 끊임없이 새로운 변이 바이러스가 등장하며 재유행과 감소세를 반복하고 있어(김윤지, 2022. 7. 13) 창궐 후 3년 가까이 되는 2022년 11월에도 여전히 현재진행형이다. 코로나 19의 확산을 최소화하기 위해 대다수 국가들은 사회적 거리두기, 여행제한, 외출통제, 시설출입 제한 등을 실시하였다. 이러한 정책들은 코로나 확산을 막는다는 측면에서 긍정적이지만, 인간의 생활을 제한한다는 점에서 부정적이기도 하다. 특히 사회적 거리두기는 사회적 관계를 제한시키고, 대부분의 시간을 집에서 생활하게 하였다(문화체육관광부, 2020). 이러한 생활의 변화는 코로나 19 감염에 대한 불안에 더해 사회적 고립감이나 우울 증상을 유발시킨다(한국청소년상담복지개발원, 2022).

코로나 19로 인한 정신건강 문제는 청소년들에게 더 심각하다. 한국청소년상담복지개발원에서 2022년 5월 전국 청소년 1,638명에게 실시한 조사에서 청소년들은 불안 및 걱정(55.6%), 우울함(41.0%), 두려움(34.1%) 등의 감정을 보고하였다. 해외에서도 코로나 동안 청소년의 43%, 37%가 각각 우울, 불안 증상을 호소하였고, 30%는 우울과 불안 증상을 호소하였다(Zhou et al., 2020). 청소년들은 코로나 19와 같은 재난이나 스트레스에 스스로 대처하는 역량이 부족하고(Swell & Gaines, 1993) 재난의 영향력을 수동적으로 받을 수밖에 없기 때문에 코로나에 취약하다(Kousky, 2016). 이러한 맥락에서 청소년의 정신건강 문제는 재난 자체에 대한 불안 보다는 코로나 19로 인한 사회적 거리두기 등 생활변화

로 인한 스트레스와 관련이 깊다고 볼 수 있다.

코로나 19로 인한 청소년의 스트레스는 등교중단과 밀접한 관련이 있다(김선숙, 김세원, 박호준, 김성희, 문영은, 2020; 한국청소년상담복지개발원, 2020). 먼저, 등교중단은 청소년들의 신체적·지적 발달에 영향을 미칠 것으로 보인다. 학교를 포함한 체육시설, 문화시설, 복지시설의 서비스 중단으로 신체활동의 기회가 감소되었다. 비대면 수업은 학업저하, 시간관리 어려움 등 학업과 관련된 스트레스를 유발한다(정익중, 2020). 또한, 등교중단과 사회적 거리두기는 청소년에게 또래 친구와의 관계를 제한하는 것으로 나타났다(한국청소년상담복지개발원, 2020). 코로나 19라는 위기 상황으로 인해 청소년들은 관계의 불편감을 경험하며, 사람들을 만나지 못해 불편하고 우울하며, 인간관계가 좁아짐을 호소하였다(이혜은, 이순희, 2021). 안타까운 것은, 2년여의 비대면 수업에 익숙해짐으로 인해 오히려 사회적 거리두기가 완화된 2022년에는 대면이 어색해서 등교를 거부하는 사례가 보고되고 있다(박남기, 2022; 이데일리, 2022. 8. 25). 이처럼 코로나 19로 인해 규칙적 학교생활이 어려워지면서(강진호, 박아름, 한승태, 2020; 박선영, 2020) 신체적 발달(정익중, 2020), 사회 정서적 발달(김현수, 2020; 한국청소년상담복지개발원, 2022), 대인관계 발달(우연경, 노연경, 2022; 이혜은, 이순희, 2021) 등 다양한 영역에서 스트레스를 경험하고 발달상 문제를 가질 것으로 보인다. 이와 같은 발달의 문제는 우울, 불안 등과 같은 정신 건강상 문제를 유발할 뿐만 아니라 건강한 성장을 저해할 것으로 보인다. 따라서 코로나 19라고 하는 위기 상황에서 청소년들이 직면한 스트레스를 효과적으로 관리하고 대응하는 것이 과제로 다루어져야 한다.

스트레스는 개인적인 요인이나 상황에 따라 다르게 나타난다(Ambrose, 2020; Ioannidis, 2020). 서미등(2021)은 코로나 19라는 위기 상황에서 청소년들이 대인관계 어려움, 타인에 대한 분노, 생활관리

어려움, 감염에 대한 두려움의 스트레스를 경험하며 개인에 따라 다른 유형의 스트레스를 경험한다고 보고하였다. 코로나 19 전염병이 발생하기 몇 년 전에 높은 수준의 조기 생활 스트레스(이하 ELS)에 노출된 청소년은 ELS에 대한 노출이 낮은 청소년(Gotlib, Borchers, Chahal, Gifuni, Teresi, & Ho, 2021)에 비해 2020년 코로나로 봉쇄되는 동안 더 우울한 증상을 보였다. 즉, 스트레스에 취약한 청소년들은 코로나 스트레스에도 더 취약하고 더 심각한 정신건강 문제를 갖는다고 볼 수 있다. 따라서 청소년 개인이 경험하는 스트레스의 유형을 고려하여 개입이 이루어질 필요가 있다.

코로나 19 스트레스를 완충시키는 보호 요인과 관련하여, 코로나 19에 대한 지식 보급과 예방 방법 교육(Wang et al., 2020), 가정 내에서 안정적인 보살핌(Cao et al., 2020; Wang et al., 2020), 과제관리 역량(송지연, 박혜준, 2022)과 같은 시간관리 등 코로나 19 감염으로부터 안정성 확보는 불안과 우울 등 수준을 감소시키는 것으로 나타났다. 또한, 스트레스 대처 기술과 불확실성에 대한 내성도 부정적인 영향을 완충시켜주는 개인 내적 보호요인으로 확인되었다(Donker, Mastrotheodoros, & Branje, 2020; Mastrotheodoros, 2020; Rettie & Daniels, 2020). 대처전략과 같은 보호 요인은 코로나 19로 인한 부정적 영향을 완충시키고, 성장하고 발전하는 자원이 되기도 한다(Waters, Allen, & Arslan, 2021). 코로나 19 상황을 어떻게 대처하고 대응하느냐에 따라 청소년 정신건강 문제가 조절된다는 점에서 코로나 19 스트레스 개입 방안은 매우 중요하다.

코로나 19 대응 위기개입 방안들은 일반적으로 코로나 19로 인한 스트레스에 대응하고 회복 탄력성을 높이는 것에 초점화되어 있다(Ameli et al., 2020; Toniolo-Barrios & Pitt, 2021; Yuan, 2021). 코로나 19 대응 위기개입 프로그램은, 청소년들이 코로나 19로 인해 나타나는 다양한 스트레스를 다루고, 스트레스에 적절히 대처하는 회복탄력성을 강

화시킬 필요가 있다. 높은 회복탄력성은 스트레스나 트라우마 상황에서 좌측 전전두피질의 활성도를 활발하게 함으로써 적절한 대처를 하도록 돕는다(Goldhagen, Kingsolver, Stinnett, & Rosdahl, 2015). Zhang 등(2020)은 심리개입위기모델을 개발하였는데, 이 프로그램은 코로나 19 전염병 중 응급처치를 진행하고, 이 후 스트레스 관리, 회복탄력성 발전시키기 등의 프로그램으로 구성되어 있다. 하지만 이 프로그램은 청소년이 대상이 아니라는 점에서 청소년에게 적용하는데 한계가 있다. Capurso와 동료들(2020)은 코로나 19 이후 재등교시 학생들의 적응을 돕는 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 코로나 19에 대한 토론을 촉진하기, 감정과 불확실성 수용하기, 사회/환경과 재접촉할 수 있는 기회 제공하기, 스트레스 대처 전략, 코로나 19 정확한 정보 제공하기로 구성된다. 하지만 이 프로그램은 서양문화가 개인지향적 문화인 반면, 우리 문화가 관계지향적이기 때문에(조윤경, 2003) 사회적 거리 두기 등으로 인한 스트레스 양상이 다를 수 있다는 점에서 한국 청소년에게 적용하는 데에는 한계가 있다. 안타깝게도 아직 국내에서는 코로나 19 스트레스 프로그램이 거의 연구되지 않았다. 따라서 국내 청소년에게 적합한 프로그램이 개발되어야 한다.

본 연구에서는 코로나 19라는 위기에 처한 청소년들이 스트레스를 극복하고 회복탄력성을 강화할 수 있는 집단상담 프로그램을 개발하고자 한다. 또한, 개발된 프로그램을 시범 운영하고 사전, 사후를 평가함으로써 개발된 프로그램이 효과적인지를 검증하고자 한다.

## 2. 이론적 배경

### 1) 코로나 19 스트레스

청소년기는 정신건강 문제가 악화되거나 발병률이 증가하는 시기라 할 수 있다. 이러한 시기에 코

로나 19와 같은 재난 상황에서 성인과는 달리 청소년은 스스로를 보호할 수 있는 능력이 충분하지 않기 때문에 스트레스에 취약할 수 있으며 그 결과 자율성 상실, 미래에 대한 불확실성 증가 등 다양한 위험요인이 증가하게 된다(Gruber et al., 2020; Swell & Gaines, 1993). 특히 우리나라 청소년들의 경우 갑작스러운 코로나 19로 인해 상당히 오랫동안 사회적 거리두기가 시행되면서 학교도 가지 못하는 상황을 직면하였다. 등교중단과 비대면 수업은 청소년들의 신체적·지적 발달에 영향을 미칠 것으로 보인다. 비대면 수업으로 체육활동이 제한되고, 체육시설, 문화시설, 복지시설의 중단으로 신체활동의 기회가 감소되었다. 또한 비대면 수업은 학업저하, 시간관리 어려움 등 학업과 관련된 스트레스를 유발하였다(정익중, 2020). 코로나 이후 청소년들은 전반적으로 학력이 저하되고 신체적 발달에 어려움을 갖고 있는 것으로 보인다.

또한, 코로나 19는 청소년의 사회정서적 발달에도 영향을 미치는 것으로 보인다. 등교중단으로 친구 관계가 단절되고 스트레스가 증가하였으며 그 결과 우울이나 불안을 증가시키는 것으로 나타났다. 이 같은 청소년들의 스트레스는 사회적 고립과 밀접한 관련이 있다(손강숙, 2021). 한국청소년상담복지개발원(2020)이 청소년과 보호자를 대상으로 한 정신건강 실태조사에 따르면, 청소년들은 코로나 19로 힘든 점과 관련하여 ‘친구들을 만나지 못하는 것’, ‘외출 자제로 인해 집에서만 지내야 하는 압박감’을 호소하였으며, 고양청소년재단(2020)의 청소년 대상 설문조사에서도 코로나 19로 인한 어려움 중 ‘친구와 만나지 못하는 것’이 22.8%로 나타났다. 우연경과 노연경(2022)은 초등학생의 코로나 19 전후 대인관계 변화를 분석한 결과, 친구와 만나는 시간, 교사와 만나는 시간 등 대면 상호작용이 감소했다고 보고하였다. 코로나 19는 그 전과는 달리 친구들과의 관계를 유지, 발전시키지 못하게 했으며, 청소년 시기는 그 어느 시기보다 친구가 중요

한 시기이기 때문에 사회 정서적 역량 향상 등 대인관계 스트레스를 다룰 필요가 있다(우연경, 노연경, 2022).

코로나 19는 청소년들에게 다양한 스트레스를 유발했고 다양한 차원의 발달을 저해할 것으로 예상된다(서미 외, 2021). 다시 사회적 거리두기가 끝나고 등교가 시작되었지만 코로나로 인한 스트레스를 파악하고 이로 인한 발달상 어려움을 극복하는 것이 필요하다.

## 2) 코로나 19 위기 개입 프로그램

코로나 19 확산으로 많은 사람들이 심리적 고통을 경험하면서 이에 대한 개입 노력이 진행되었다. 먼저 Zhang 등(2020)은 온라인을 기반으로 한 심리 개입위기모델(psychological crisis intervention model)을 개발하였다(Zhang et al., 2020). 이 모델은 코로나 19 환자와 일반인을 대상으로 의사, 심리학자, 사회복지사 등이 협력하여 코로나 19 전염병 중에는 심리적 응급처치가 진행되며, 그 후에는 APD 훈련(스트레스관리, 대처자원 개발을 통한 회복탄력성 발전시키기)을 통해 적응을 돕도록 구성되어 있다. 이 프로그램은 청소년을 대상으로 하지 않아서 코로나 19로 인한 청소년의 스트레스를 충분히 반영하지 못했다는 점에서 한계가 있다. 다음으로 기존 위기 개입 전략 및 프로그램(Jimerson et al., 2005; Johnson & Figley, 1998; Koplewicz & Cloutre, 2006; Theodore, 2016)을 바탕으로 Capurso와 그의 동료들(2020)은 코로나 19로 등교 중단에서 벗어나 재등교시 학생들의 적응을 돕기 위한 프로그램이 있다. 이 프로그램은 총 4단계로 1단계는 코로나 19에 대한 토론을 촉진하기, 2단계는 감정과 불확실성을 수용하면서 지지적 관계 맺기, 3단계는 학생들에게 사회/환경과 재접촉 할 수 있는 기회를 제공하기, 4단계는 스트레스 대신 대처 전략에 집중하게 하기 그리고 5단계는 코로나 19에 대한 정확한 정

보 제공하기로 구성되어 있다. 이 프로그램 역시 학생들의 학교 적응을 위해 사람, 사회, 환경과의 접촉을 강조하였다. 그러나 서양문화는 개인지향적 문화인 반면 우리 문화는 관계지향적이기 때문에(조윤경, 2003), 청소년들이 경험하는 코로나 19 스트레스 및 이에 대한 개입 방향은 차이가 있을 수 있다. 그러나 아직 국내에는 코로나 19 스트레스에 대한 개입 프로그램이 거의 연구되지 않았다. 따라서 국내 청소년에게 적합한 프로그램을 개발할 필요가 있다.

## II. 방법

### 1. 문헌 연구

본 연구에서는 프로그램 개발을 위해 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나(2011)의 프로그램 개발 및 평가모형과 양미진, 김은영, 이상희(2008)의 프로그램 개발 절차 모형을 기초로 하였다. 먼저 문헌 연구에서는 청소년들이 코로나 19로 인한 스트레스를 극복하고 일상으로의 복귀를 돕는 프로그램을 개발하기 위해 코로나 19가 청소년에게 미치는 영향을 검토하였다. 그 결과 청소년들은 코로나 19 이후 불안, 소외감, 외로움, 우울함 등 다양한 심리적 어려움을 호소하였으며(한국청소년상담원, 2020, Zhou et al., 2020), 이러한 어려움을 극복하는 방법으로 힘든 감정을 공유함으로써 감정을 조절하고, 스트레스 상황에 대해 다양한 대처 전략을 세우는 것이 도움이 되는 것으로 나타났다. 특히 사회적으로 차단된 생활을 한 청소년들에게 관계를 회복시킴으로써 사회/환경과 재접촉을 하는 게 도움이 되는 것으로 나타났다(Capurso et al., 2020, Zhang et al., 2020). 따라서 청소년을 위한 코로나 19 개입 프로그램에는 코로나 19로 인한 부정적 감정을 완화하는 동시에 동료중단으로 단절된 관계를 회복하

고, 스트레스에 대처할 수 있는 능력을 강화하는 프로그램을 개발할 필요가 있으며, 이는 청소년들의 성공적 일상으로의 복귀 더 나아가서는 심리적 성장을 하는데 도움이 될 것으로 보인다.

## 2. 현장 요구분석

### 1) 현장전문가 설문조사

코로나 19로 인한 스트레스를 경험하는 청소년들에게 필요한 프로그램을 개발하기 위해 전국의 청소년상담복지센터에 근무 중인 현장전문가 209명을 대상으로 요구조사를 하였다. 그 결과 상담현장의 청소년들이 호소하는 문제는 코로나 19로 인해 관계 단절(친구관계, 외로움, 고립감 등)과 우울/불안이 각각 22.52%, 22.22% 순으로 나타났다. 또한, 코로나 19와 관련해서 필요한 프로그램 주제는 정신건강 증진(예: 스트레스 대처, 무기력 극복, 우울/고립감/소외감 해소, 마음챙김)이 37.59%로 가장 높았으며, 사회성 증진, 일상생활적응(예: 시간 관리, 자기 주도적 생활관리)이 각각 29.56%, 11.68%로 높게 나타났다. 마지막으로 프로그램의 형태는 학급 단위 집단 프로그램이 39.44%로 가장 높았으며, 개인상담, 비대면(실시간 화상) 집단 프로그램이 32.39%, 10.56% 순서로 나타났다. 이를 종합하면, 청소년들은 코로나 19로 인해 사회적 관계가 단절됨으로써 다양한 부정적 감정(예: 우울, 불안, 외로움, 고립감)이 생기고, 일상생활에서 시간 관리, 학습관리 등이 안 되고 있으며, 이에 대처할 수 있는 학급 단위 프로그램이 필요한 것으로 보인다.

### 2) 현장전문가 포커스 그룹 인터뷰

본 연구에서는 코로나 19로 인한 청소년들의 특성과 필요한 프로그램을 알아보기 위해 현장전문가 13명(전문상담교사 5명, wee센터 상담사 2명, 청소년

년 상담센터 상담자 6명)을 대상으로 심층 인터뷰를 하였다. 포커스 그룹 인터뷰는 대상자 2~6명으로 총 3개의 그룹을 만들어 화상상담 시스템으로 60분에서 90분간 진행하였으며, 인터뷰 내용은 합의적 질적 분석 방법(CQR: Consensual Qualitative Research, Hill, 2012)을 사용하여 분석하였다. 전사된 자료는 연구진 6인이 축어록을 반복적으로 읽어가면서 내용의 의미를 파악하고 주제별로 범주화하였으며, 전문가 2인의 감수를 통해 최종 수정되었다.

그 결과 4개의 영역, 11개 범주로 구분되었으며, ‘일반적’은 13-12 사례, ‘전형적’은 11-7 사례, ‘변동적’은 6-3 사례, ‘드문’은 2-1 사례로 구분하였다. 그 결과는 <표 1>에 제시되었다. 먼저, 첫 번째 영역은 코로나 19가 청소년에게 미친 영향으로 코로나 19는 대인관계 변화, 정신건강, 생활의 변화, 온라인상에서의 문제 증가를 일으킨 것으로 나타났다. 특히 대인관계 변화에서는 친구 관계 어려움, 대면 활동 제한으로 어울림 제한, SNS 등으로 인한 오해, 관계 욕구 저하 등이 도출되어 대인관계에 대한 다양한 문제를 다루는 프로그램 개발이 시급함으로 알 수 있었다.

두 번째 영역은 코로나 19 상황에서 청소년의 주요상담내용으로 대인관계, 가족관계, 인터넷 중독 등 생활관리, 학습 부진, 불안 및 우울 등 정신건강 등이 도출되었는데 이는 앞서 현장전문가 설문조사 결과에서 대인관계, 인터넷 중독 등 생활관리가 높았던 결과와 일치하는 결과이다. 세 번째 영역은 코로나 19 극복 특성과 관련된 개인 영역으로 회복탄력성과 긍정성이 도출이 도출되었다. 따라서 코로나 19와 같은 재난에 대비하여 회복탄력성을 키우는 것이 필요함을 알 수 있었다.

마지막 네 번째 영역은 향후 개발될 프로그램의 주제로 대인관계에 대한 요구가 가장 많았으며 그 외에 스트레스 대처, 자기성장 등이 도출되었다. 또한, 방법으로는 융합, 대면, 학급단위, 사후관리, 청소년 참여가 도출되었다. 그 외에 개발 시 유의점은

로는 기존 프로그램을 활용할 필요가 있음을 보고하였다. 이는 다양한 주제를 다루되 기존 프로그램으로 대체가 가능한 경우는 프로그램을 안내하는 것이 적절할 수 있음을 시사한다.

### 3) 청소년 심층 인터뷰

청소년 10명을 대상으로 심층 인터뷰를 하였으며, 인터뷰 자료는 현장전문가 자료와 동일하게 합의적 질적 분석 방법(CQR)을 사용하였다. 그 결과 삶의 변화, 대인관계 변화, 긍정적·부정적 경험, 정신건강을 위해 필요한 프로그램이라는 4개 영역이 도출되었다<표 2>.

먼저 코로나 19로 인한 삶의 변화로는 학업 활동 및 진로의 변화를 경험하고, 시간 관리의 어려움과 인터넷 사용시간 증가라는 일상생활 패턴의 변화를 경험하는 것으로 나타났다. 다음으로 대인관계의 변화와 관련하여 크게 대면 활동 제한으로 인한 또래관계의 변화와 가족과 함께 있는 시간 증가로 인한 가족관계 변화를 보고하였다. 대면 활동 제한으로 새로운 대인관계 형성의 어려움 및 기존 관계가 발전하지 못하는 한계를 호소하는 등 비대면 의사소통으로 인한 오해와 답답함, 외로움을 느끼는 것으로 나타났다. 반면 비대면 소통으로도 원활한 친구 관계를 유지하고, 관계 유지에 대한 부담감도 감소되었다고 보고하여 대면 활동 제한으로 대인관계에 부정적인 영향만 있는 것은 아님을 알 수 있었다. 비슷하게 가족관계도 시간이 더 많아져서 친밀해지고 편리해졌다는 보고가 있지만, 잔소리와 간섭이 잦아져 갈등이 생겼다는 보고도 있었다.

코로나 19로 인한 긍정적이거나 부정적인 경험과 관련하여 코로나 19로 인한 심리·정서적, 신체적 스트레스가 있었던 반면, 코로나 19를 통해 재난위기에 대한 대처방법을 습득하고, 디지털 기술을 활용하게 되었다는 긍정적인 보고도 있었다. 또한, 코로나 19 스트레스는 주로 운동을 하거나 가족, 친구

와의 대화로 해소하였다고 보고하였다.

결론적으로, 앞서 살펴본 문헌 연구, 현장전문가 설문조사 및 포커스 그룹 인터뷰 그리고 청소년 심층 인터뷰를 종합하면 다음과 같다. 먼저 코로나 19 상황에서 청소년들은 다양한 스트레스를 경험하며, 특히 대인관계 문제와 관련하여 새로운 친구를 사귀거나 학급 친구들과 대화하기 등에서 어려움을 경험하는 것으로 나타났다. 다음으로 코로나 19 스

트레스 대처와 관련하여 코로나 19 스트레스 경험을 함께 나누고, 긍정적인 의미 발견 등 회복탄력성을 강화하는 프로그램이 포함될 필요가 있다. 이는 코로나 19 스트레스를 감소시키고 스트레스에 대처 및 학교 적응하는 데 있어 회복탄력성을 강화시키는 것이 중요하다는 선행연구 결과들과 일치한다. 마지막으로 시간관리, 인터넷 사용 조절 등 스트레스 유형별 맞춤형 사후개입도 포함될 필요가 있다.

<표 1> 현장전문가 포커스 그룹 인터뷰 결과

영역	대범주	하위범주	빈도(N=13)
코로나 19가 청소년에 미친 영향	코로나 19로 인해 정신건강 문제의 심화	코로나 19로 인해 취약 및 고위기 청소년들의 문제가 심화	변동적(4)
		불안, 우울 등 정신건강 악화	전형적(8)
	코로나 19로 인해 생활습관의 변화	코로나 19로 학업의 어려움	전형적(7)
		시간 관리 어려움	변동적(5)
		미디어 사용 증가로 인한 사이버 폭력, 중독문제 증가	전형적(10)
	코로나 19로 인해 대인관계 변화	대면접촉 제한으로 인한 '소외·단절감'	전형적(10)
		비대면 중심 소통으로 인한 한계	드문(2)
		관계 욕구 저하 (피상적 관계)	전형적(7)
		새로운 관계 맺기 어려움	변동적(5)
	코로나 19 상황에서 청소년 상담의 특성	코로나 19 상황에서 주요 상담 내용	가족 간 갈등
대인관계			전형적(7)
가족관계(학대)			변동적(4)
인터넷 중독 등 생활관리			변동적(5)
상담 방법		학습 부진/ 진로	변동적(3)
		불안, 우울 등 정신건강	변동적(4)
		대면	변동적(3)
		비대면	전형적(7)
		대면, 비대면 혼합	드문(2)
		코로나 19 상황에서 상담 시 어려운 점	매체 상담에 대한 학생들의 낮은 참여도
대면 상담 진행의 어려움	변동적(3)		
비대면 상담에 대한 상담자의 부담/어려움	드문(2)		
코로나 19 극복 특성	코로나 19 극복의 개인적 특성	회복탄력성/ 긍정성	변동적(3)
	코로나 19 극복의 가정 및 지역사회 환경	건강한 가정	드문(2)
		연대/ 공동체 의식	드문(1)

영역	대범주	하위범주	빈도(N=13)
프로그램 개발	프로그램을 개발 시 주제 및 내용	사회성(대인관계)	전형적(8)
		스트레스 대처	변동적(3)
		자기 성장	변동적(3)
		부모 교육 및 가족 프로그램	변동적(4)
		체험 활동	드문(2)
		사이버 폭력	드문(2)

<표 2> 청소년 심층 인터뷰 결과

영역	대범주	하위범주	빈도(N=10)
코로나 19로 인한 삶의 변화	코로나 19로 학업 활동 및 진로의 변화	온라인수업으로 집중력과 성적이 낮아짐	일반적(9)
		대면과 체험기회 생략되는 진로 준비 한계로 인한 아쉬움	드문(2)
		비대면 수업하다 정상 등교 시 적응의 어려움	변동적(3)
	일상생활 틀(패턴)의 변화	외부 학습공간보다는 집안, 앱을 활용하여 공부함	변동적(3)
		격주 등학교로 수면 패턴과 시간 관리 더 어려워짐	전형적(6)
		휴대폰 및 인터넷 사용시간이 늘어남	전형적(8)
코로나 19로 인한 대인 관계 변화	대면 활동 제한에 따른 또래 관계 변화	학교 선생님, 친구들과 더 친밀해지기 어려움	전형적(5)
		친구와 만날 기회 적어 외로움 느낌	변동적(4)
		비대면 의사소통으로 오해와 답답함 많음	드문(2)
		친구 관계 유지를 위해 비대면 소통을 많이 하게 됨	변동적(4)
		새로운 친구, 선후배를 사귀는 것이 어려움	일반적(9)
		어려움 없이 기존처럼 친구를 만나고 있음	드문(2)
	가족과 함께하는 시간 증가로 인한 가족관계의 변화	관계 유지 노력에 대한 부담감이 감소한 것 같음	드문(2)
		가족과 함께하는 시간 많아지고, 친밀감 편리함 느낌	변동적(4)
		가족 간의 잔소리, 간섭 찾아져 갈등이 생기게 됨	전형적(5)
		코로나 19 감염 가능성 및 죽음에 대한 불안감 생김	변동적(4)
코로나 19로 인한 긍정적 경험, 부정적 경험	코로나 19로 인한 심리·정서적, 신체적 스트레스	실내 생활로 인한 답답함과 짜증 생김	변동적(4)
		단체모임 제한이 심리적 긴장(스트레스)으로 다가옴	변동적(3)
		살이 많이 찌는 신체변화가 생김	드문(2)
		내성적으로 변화되는 것 같음	드문(2)
	코로나 19로 인한 스트레스 대처 방법	자유롭게 놀지 못해 우울감과 무기력감 느낌	전형적(6)
		방역수칙 미준수로 인해 화나고 억울함 느낌	전형적(5)
		움직이는 활동, 운동하며 해소함	변동적(4)
		가족이나 친구와의 만남 및 대화로 해소함	변동적(4)

영역	대범주	하위범주	빈도(N=10)
코로나 19 경험으로 얻은 것		재난위기에 대한 대처방법 습득과 새로운 인식을 하게 됨	진행적(6)
		디지털 기술 체험과 활용 기회 많아짐	변동적(3)
코로나 19 정신건강을 위해 필요한 프로그램	상담 프로그램에 기대하는 내용	재난, 입시 등 유용한 정보가 제공되었으면 함	변동적(4)
		대화로 고민을 털어놓을 수 있는 상담 프로그램 기대함	변동적(4)
		운동, 몸으로 하는 활동적인 내용을 원함	변동적(3)
		친구와 친밀해질 수 있는 소통 활동을 원함	변동적(3)
		진로에 도움 되는 프로그램이면 좋겠음	드문(2)
		일상생활 관리 돕는 내용 포함되면 좋겠음	드문(2)

### 3. 프로그램 구성

코로나 19 스트레스 개입 프로그램의 구성 원리 및 구성 요소 추출을 위해 선행연구, 요구조사 그리고 심층 인터뷰를 종합한 결과 공통적으로 대인관계, 정신건강(불안, 우울 등), 생활관리의 어려움(시간관리, 게임이나 스마트폰 과의존 등)이 공통적으로 언급되었다. 그러나 코로나 19 스트레스는 특정 학생들에게만 나타나는 것이 아니라 대다수의 학생들에게 나타나는 문제이기 때문에 전문가들이 언급한 것처럼 학교에서 학급 단위로 사용 가능한 프로그램이 더 필요하다고 판단되었다. 그 결과 학급 단위로 4회기 이상의 프로그램을 하는 것이 현실적으로 어렵기 때문에, 코로나 19 스트레스 개입 프로그램은 3회기의 프로그램으로 구성하였으며, 각 회기당 시간은 45~50분을 기준으로 하였다. 그리고 프로그램은 청소년들이 특히 힘든 것으로 언급된 대인관계를 핵심 프로그램으로 하되, 정신건강이나 생활관리에서 어려움을 경험하는 청소년들은 셀프코칭을 할 수 있도록 프로그램을 구성하였다<표 3>. 셀프코칭 프로그램은 3회기 마지막 부분에 지도자나 상담자가 구체적으로 활용할 수 있는 방법을 알려주고, 활용에서 어려움이 있는 경우 상담자나 기관을 찾도록 안내하였다. 즉, 본 프로그램에서는 코로나 19로 인해 대인관계에서 발생할 수 있는

어려움에 대해 알아보고 적절한 의사소통 방법에 대해 다룰 수 있도록 하였으며, 향후 긍정적 감정으로 대처할 수 있도록 하였다. 그리고 그 외의 주요 문제(우울/불안, 스마트폰 과의존, 자기관리)에 대처할 수 있도록 자가진단 체크리스트, 대처방법, 관련 전문기관 등을 자세히 안내하였으며, 이를 통해 셀프코칭을 할 수 있도록 하였다.

### 4. 프로그램 효과성 검증

#### 1) 연구과정 및 설계

개발된 프로그램의 효과성을 측정하기 위해 다음과 같이 연구를 설계하였다. 먼저 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 본 연구에서 개발한 코로나 19 스트레스 척도를 사전, 사후 실시하여 점수 간 변화 정도를 비교했다. 또한, 시범 운영 지도자의 종합평가내용을 분석하여 프로그램을 수정 보완하기 위한 시사점을 얻고자 하였다.

#### 2) 연구대상

시범운영은 수도권, 전라권, 경상권에 소재한 중학교 5개교에서 84명의 학생(실험집단: 49명, 통제 집단: 35명)들을 대상으로 실시하였다. 시범운영 참

여자는 본 연구의 목적과 절차 등에 대한 설명을 충분히 들었고, 참여의사 확인 및 동의서를 받아 진행하였다.

### 3) 측정도구

코로나 19 스트레스 개입 프로그램의 효과성을 평가하기 위하여 청소년 코로나 19 스트레스 척도(서미 외, 2022)를 활용하였다. 코로나 19 스트레스 척도는 4개 영역(대인관계 어려움, 타인에 대한 분노, 생활관리 어려움, 감염에 대한 두려움)으로 구성되어 있으며, 서미 외(2022)에서 나타난 신뢰도는 .930이다. 응답점수가 높을수록 스트레스를 많이 받고 있는 것을 의미한다.

### 4) 자료처리 및 분석방법

본 프로그램이 청소년의 코로나 19 스트레스 감

소에 미치는 효과를 알아보기 위해서 실험집단과 통제집단의 사전-사후 점수를 비교하였다. 분석은 SPSS 22.0을 이용하였으며, 실험집단과 통제집단의 사전검사 점수를 공변인으로 하여 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

## III. 연구결과

### 1. 실험집단-통제집단 간 차이분석

본 프로그램이 코로나 19 스트레스의 감소에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단을 구분하고 프로그램 전후로 코로나 19 스트레스 정도를 측정하였다. 그 결과는 <표 4>와 같다.

<표 3> 코로나 19 스트레스 개입 프로그램 구성 모형

단계	하위목표	세부내용
1회기 「나의 코로나 스트레스」	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 코로나 19 스트레스를 파악한다.</li> <li>• 코로나 19로 힘들었던 경험을 친구들과 공유한다.</li> </ul>	[도입활동] - 프로그램 지도자 및 프로그램 소개 - 우리들의 약속 정하기 [전개활동] - 나의 스트레스 들여다보기 - 나의 코로나 19 경험 공유하기 [마무리활동] - 1회기 주제를 간단히 요약하기 - 다음회기 활동 안내하기
2회기 「코로나 19로 인한 대인관계 어려움 대처하기」	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 코로나 19로 인한 대인관계에서 발생할 수 있는 어려움을 대처할 수 있다.</li> <li>• 대인관계에서 적절한 방식으로 의사소통하는 방법을 알고 활용할 수 있다.</li> </ul>	[도입활동] - 지난 시간에 배운 내용 요약하기 - 2회기 프로그램 안내하기 [전개활동] - ‘요즘 나의 키워드는?’ - 코로나 19로 인한 대인관계 변화에 대해 생각해보기

단계	하위목표	세부내용
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 적절한 방식으로 의사소통하기</li> <li>- 대인관계에서의 어려움 유형별 대처방법 배우기(선택)</li> </ul> <p>[마무리활동]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2회기 주제를 간단히 요약하기</li> <li>- 다음회기 활동 안내하기</li> </ul>
3회기	<p>「코로나 19를 이겨낼 수 있는 마음근력 키우기」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 코로나 19와 같이 통제할 수 없는 상황을 수용하는 방법을 배운다.</li> <li>• 코로나 19와 같은 위기의 상황에서 내가 가진 스트레스 대처자원을 발견한다.</li> </ul>	<p>[도입활동]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지난 시간에 배운 내용 요약하기</li> </ul> <p>[진개활동]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3회기 프로그램 안내하기</li> <li>- 스트레스 상황에서 감정조절하기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 코로나 19에서의 감정인식</li> <li>· 희망 선택하기</li> </ul> </li> <li>- 위기를 통한 성장                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 마음 근력 키우기에 대해 이해하기</li> <li>· 나의 탄력성 찾기</li> </ul> </li> <li>- 코로나 19를 통해 성장하기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 코로나 19 이후 희망 여행(버킷리스트 5)</li> </ul> </li> </ul> <p>[마무리활동]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레스 검사 실시 후 이전결과와 비교</li> <li>- Self-coaching 설명하기</li> <li>- 프로그램 전체 주제를 간단히 요약하기</li> <li>- 프로그램 참여 소감문 적고 나누기</li> </ul>
「코로나 19로부터 벗어나 스스로를 돌보는 방법」	<p>[셀프코칭자료]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 우울·불안</li> <li>• 자기관리</li> <li>• 스마트폰 과의존</li> </ul>	<p>[우울·불안 다루기]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 우울·불안을 이해하고 대안행동 찾기</li> <li>- 우울하고 불안한 마음을 다스리는 방법</li> <li>- 대인활동 리스트</li> </ul> <p>[자기관리 다루기]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기관리 정도 확인하기(자가진단 검사)</li> <li>- 자기관리에 도움이 되는 방법 찾기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 일상에서 목표를 찾고 세부 계획 세우기</li> <li>· 자기주도적 생활관리 5가지 방법</li> </ul> </li> </ul> <p>[스마트폰 과의존 다루기]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스마트폰 과의존 정도 확인하기(자가진단 검사)</li> <li>- 스마트폰 사용시간 조절 방법 찾기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 나의 스마트폰 사용 습관 확인하고 결심하기</li> <li>· 스마트폰을 멀리하는 4가지 방법</li> </ul> </li> </ul>

<표 4> 사전-사후 검사의 평균, 표준편차

영역	집단	사전		사후	
		M	SD	M	SD
대인관계 어려움	실험집단 (N=49)	1.40	.74	1.18	.44
	통제집단 (N=35)	2.45	.95	2.44	.96
타인에 대한 분노	실험집단 (N=49)	3.35	1.15	2.76	1.31
	통제집단 (N=35)	3.32	.79	3.15	.93
생활관리의 어려움	실험집단 (N=49)	2.78	1.08	2.10	1.10
	통제집단 (N=35)	3.46	.82	3.39	.75
감염에 대한 두려움	실험집단 (N=49)	2.61	1.25	1.97	1.15
	통제집단 (N=35)	3.12	.80	2.90	.79

그 후, 프로그램 실시 여부에 따라 종속 변인인 코로나 19 스트레스의 점수가 유의미하게 변화하는지 알아보기 위해 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 사전 코로나 19 스트레스 점수를 공변인으로 하고, 사후 코로나 19 스트레스 점수의 차이를 종속 변인으로 하여 공분산 분석을 실시하였다. 코로나 스트레스 점수는 대인관계 어려움, 타인에 대한 분노, 생활관리의 어려움, 감염에 대한 두려움으로 구분하여 실시하였다. 분석 결과, 사전 코로나 스트레스 점수를 공변인으로 하고 사후 코로나 스트레스 점수의 차이를 종속 변인으로 하여 스트레스를 통제된 집단간 코로나 스트레스 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 즉 대인관계 어려움( $F = 20.270, p < .001$ ), 타인에 대한 분노( $F = 4.491, p < .05$ ), 생활관리의 어려움( $F = 21.703, p < .001$ ), 감염에 대한 두려움( $F = 10.555, p < .01$ ) 모두 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다(표 5).

<표 5> 공변량 분석결과

변인	변산원	제곱합 (SS)	자유도 (df)	평균제곱 (MS)	F
대인관계 어려움	공변량	15.938	1	15.938	52.135***
	집단	6.197	1	6.197	20.270***
	오차	24.457	80	.306	
	합계	72.105	82		
타인에 대한 분노	공변량	58.863	1	58.863	91.381***
	집단	2.893	1	2.893	4.491*
	오차	50.888	79	.644	
	합계	112.445			
생활관리의 어려움	공변량	22.850	1	22.850	34.026***
	집단	14.575	1	14.575	21.703***
	오차	53.052	79	.672	
	합계	108.037			
감염에 대한 두려움	공변량	52.981	2	26.490	44.707***
	집단	6.254	1	6.254	10.555**
	오차	46.811	79	.593	61.850
	합계	99.791	81		

\*\*\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .001$

## 2. 지도자 평가 및 프로그램 수정, 보완

시범운영 지도자를 대상으로 회기별 평가 및 수정 보완 사항을 조사하였다. 그 결과, 시범운영 지도자들은 전반적으로 프로그램의 목적에 맞게 내용이 구성되었다고 생각하였으며, 각 회기 내용에 대해서도 청소년들이 각 회기의 목적에 맞게 활동이 구성된 것으로 평가하였다.

<표 6> 시범운영 지도자의 회기별 평가결과

회기	의견
1회기	• 도입 회기로서 학생들의 관심 유발과 자연스러운 프로그램 참여 유도에 유용

회기	의견
1회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입부의 퀴즈는 공통의 관심사를, 이어지는 스트레스 척도 검사는 개인적인 경험을, 프로그램 의도와 연결 지어 설명할 수 있었음</li> <li>• 코로나 19 스트레스 척도를 통해 친구들이 어떤 영역에서 스트레스를 받고 있는지 구분할 수 있는 부분이 좋았고, 힘들었던 것 맞추기를 아이들이 즐거워했음</li> </ul>
2회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘의사소통하기’에서 많은 흥미를 보였으며 가장 높은 집중력을 보임</li> <li>• 가장 높은 관심과 흥미를 보인 회기였으나 그만큼 시간이 촉박하였음</li> <li>• 요즘 나의 키워드를 하트 안에 그려 넣고, 자신을 소개하는 부분에서 아이들이 즐거워했음</li> </ul>
3회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 버킷리스트는 학생들이 서로 공감하며 항목들을 자유롭게 공유하여, 본 회기에서 가장 호응도가 좋았음</li> <li>• 감정카드를 통해 ‘다른 친구들도 비슷한 마음들을 느끼고 있구나’ 하고 공감할 수 있었음</li> </ul>

<표 7> 프로그램의 전반적인 평가 및 수정 보완 사항

의견
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램이 쉽게 따라할 수 있는 구성과 흐름으로 전문가가 아님에도 지도안을 따라 운영할 수 있는 프로그램이라고 생각됨</li> <li>• 중간 중간 학생들의 높은 참여도와 집중력을 유도하는 활동들이 집단 프로그램 운영에 있어 활기를 띄게 해줌</li> <li>• 코로나 19 스트레스 척도를 통해 친구들이 어떤 영역에서 스트레스를 받고 있는지 알 수 있었음</li> <li>• 관계도를 그리면서 코로나 19 이전과 코로나 19 이후의 대인관계를 되짚어 보는 것이 시각화되어 좋았음</li> <li>• 버킷리스트를 적으면서 아이들이 희망을 갖고, 다시 오늘을 살게 한다는 긍정적 측면에서 좋았음</li> <li>• 동일한 시간의 회기 구성이었으면 좋겠음</li> <li>• 줄글을 최소화하고 동영상 자료, 사진 자료가 많았으면 좋겠음</li> <li>• 문장완성하기 활동이 복잡하고, 어렵게 느껴짐</li> </ul>

의견
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘의사소통 방법 및 표현 연습하기’에서 연습하는 부분이 더 강화되었으면 좋겠음</li> <li>• 사례가 청소년에게 소개하기에는 부적절한 부분이 있었음</li> </ul>

그러나 몇몇 프로그램은 수정이 필요하다는 피드백에 따라 다음과 같이 보완하였다<표 8>. 구체적으로 1회기 도입단계에서 집단의 분위기 전환 및 응집력 강화를 위해 간단한 게임을 추가하였다. 2회기에서는 대인관계에서의 어려움 유형별 대처방법 배우기 선택 활동을 제외하고, 적절한 방식으로 의사소통하기 활동 관련 세부 내용을 강화하였다. 3회기에서는 탄력적 한 소녀의 이야기 사례를 청소년 수준에 맞게 각색하고, 스트레스 상황에서 감정조절하기 및 위기를 통한 성장 활동의 세부내용을 강화하여 지도자가 교육을 구조화하여 적절히 활용할 수 있도록 하였다. 또한, 활동지 및 참고자료에서 불필요하고 어렵게 느낄 수 있는 부분들을 수정하고, 청소년 친화적인 디자인을 사용하여 참가자들이 쉽게 이해할 수 있도록 보완하였다.

<표 8> 수정사항을 반영한 최종 프로그램

회기	세부내용
	[도입활동] - 프로그램 지도자 및 프로그램 소개 - 우리들의 약속 정하기 - <b>(추가) 코로나 19 스트레스 게임</b>
1회기	[전개활동] - 나의 스트레스 들여다보기 - 나의 코로나 19 경험 공유하기 [마무리활동] - 1회기 주제를 간단히 요약하기 - 다음회기 활동 안내하기
2회기	[도입활동] - 지난 시간에 배운 내용 요약하기 - 2회기 프로그램 안내하기

회기	세부내용
2 회기	[전개활동] - ‘요즘 나의 키워드는?’ - 코로나 19로 인한 대인관계 변화에 대해 생각해보기 - 적절한 방식으로 의사소통하기 - (추가) 사례제시 - (삭제) 대인관계에서의 어려움 유형별 대처방법 배우기 [마무리활동] - 2회기 주제를 간단히 요약하기 - 다음회기 활동 안내하기
	[도입활동] - 지난 시간에 배운 내용 요약하기 - 3회기 프로그램 안내하기 [전개활동] - 스트레스 상황에서 감정조절하기 (추가) 내용 강화 · 코로나 19에서의 감정인식 · 희망 선택하기 - 위기를 통한 성장 (추가) 사례각색 · 마음 근육 키우기에 대해 이해하기 · 나의 탄력성 찾기 - 코로나 19를 통해 성장하기 · 코로나 19 이후 희망 여행(버킷리스트 5) [마무리활동] - 스트레스 검사 실시 후 이전결과와 비교 - Self-coaching 설명하기 - 프로그램 전체 주제를 간단히 요약하기 - 프로그램 참여 소감문 적고 나누기
3 회기	

#### IV. 결과

코로나 19의 확산으로 사회적 거리두기 정책이 시행되면서 청소년들은 등교가 중단되고 대부분의 생활을 집에서 보내는 위기 상황이 발생하였다. 이러한 삶의 변화는 청소년들에게 다양한 스트레스를 야기하였으며, 증가한 스트레스는 우울, 불안, 자살

등의 문제로 이어지는 것으로 나타났다. 이에 본 연구에서는 코로나 19로 인한 스트레스를 해소하고, 이러한 위기 상황에 효과적으로 대처할 수 있는 코로나 19 스트레스 개입 프로그램을 개발하였다.

프로그램의 구성요인을 추출하고 프로그램의 초안을 개발하기 위해 관련 문헌을 분석하고, 현장전문가를 대상으로 프로그램에 대한 요구분석을 하였다. 또한, 전문가와 청소년을 대상으로 인터뷰를 실시하였으며, 인터뷰한 내용은 합의적 질적 분석방법을 통해 분석하였다. 이에 근거하여 3회기의 개입 프로그램과 추가 셀프코칭 자료를 만들었다. 3회기 중 1회기는 코로나 19 스트레스 정도를 확인하고 건강한 대처방법을 탐색하기, 2회기는 코로나 19로 인한 대인관계 어려움을 유형별로 이해하고 대처하기 그리고 3회기는 코로나 19와 같이 통제가 어려운 상황에 직면했을 때 이를 수용하고 자신만의 대처방법을 찾기로 구성되었으며, 우울·불안, 자기관리, 스마트폰 과의존에 대한 셀프코칭 자료를 제공하는 것을 추가하였다.

개발된 프로그램에 대해서는 5개 중학교 84명(실험집단 49명, 통제집단 35명)을 대상으로 효과검증을 하였다. 그 결과 실험집단이 통제집단보다 코로나 19 스트레스 즉 대인관계 어려움, 타인에 대한 분노, 생활관리의 어려움, 감염에 대한 두려움의 점수가 유의미하게 낮아져 프로그램에 대한 효과가 있음을 알 수 있었다. 또한, 시범운영자들에게 프로그램에 대한 피드백을 받아 수정, 보완하여 최종프로그램을 완성하였다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 현장전문가 대상 설문조사, 포커스 그룹 인터뷰, 시범 운영 참여자 평가를 통해 현장 적용과 활용 가능성이 높은 프로그램을 개발하였다는 점에서 의의가 있다. 코로나 19가 청소년들에게 심리적 위기를 가져왔음에도 불구하고 코로나 19와 관련되어 개발된 프로그램은 거의 없는 상태이다. 대학생 대상 우울 및 불안 등 정서적 문제를

다루는 집단프로그램이 개발되었으나(전경숙, 정문경, 2022), 중고등학생을 대상으로 한 집단상담 프로그램은 전무후무하다. 이러한 상황에서 본 연구는 프로그램의 구성부터 완성까지 전 과정에 걸쳐서 프로그램을 실제 사용하는 현장전문가들의 의견을 반영하였다. 이는 본 프로그램이 3회기라는 짧은 회기로 구성되어 있음에도 불구하고 현장에서의 활용도는 더 높은 프로그램을 개발하였다는 데 의의가 있다.

둘째, 청소년의 코로나 19 스트레스 유형에 따라 융통성 있게 활용할 수 있는 프로그램을 개발하였다는 데 의의가 있다. 본 연구에서는 문헌 연구, 청소년과 전문가 인터뷰 등을 통해 코로나 19라는 위기를 극복하기 위해 청소년들의 친구관계 스트레스에 개입하는 것이 무엇보다 중요하다는 판단하에 대인관계를 주요 주제로 하는 프로그램을 개발하였다. 그러나 그 외에 코로나 19로 청소년들이 힘들어할 수 있는 우울/불안, 시간 관리, 스마트폰 과다 사용 문제에 대해서도 청소년들이 대처할 수 있도록 셀프코칭자료를 활용할 수 있게 만들었다는 데 의의가 있다. 코로나 19 상담 프로그램이 대인관계를 포함하여 다양한 스트레스를 다루어야 한다는 결과는 손강숙(2021)의 연구결과와 맥을 같이 한다. 손강숙(2021)은 코로나 19로 인해 우울 및 고립 등의 심리적 문제, 친구사귀기 어려움 등 관계 문제, 규칙을 지키지 않기 등 행동 문제, 학습격차 등 진로 문제 등 다양한 문제를 경험하고 이에 맞게 상담개입이 이루어져야 함을 제안하였다. 다만, 손강숙(2021)은 전문상담교사를 대상으로 상담문제를 범주화하였다는 점에서 본 연구에서 다룬 주제와 차이가 있는 것으로 보인다.

셋째, 본 프로그램은 코로나 19 스트레스를 대비하여 개발되었지만, 코로나 19와 유사한 특성을 보이는 위기 상황에서 활용할 수 있는 프로그램이라는 데 의의가 있다. 현재는 전 세계적으로 코로나 19가 유행이지만, 과거에 중증급성호흡기증후군

(SARA), 중동호흡기증후군(MERS) 등의 전염병이 발생했었다는 점을 고려한다면, 향후 새로운 팬데믹 전염병이 다시 나타날 수 있다. 본 프로그램은 코로나 19뿐 아니라 코로나 19와 같은 위기 상황이 발생할 경우, 즉각적으로 대처할 수 있는 개입 프로그램이라는 데 의의가 있다. 이 결과는 포스트 코로나 시대 학교에서 제공하는 상담 방향이 마음 방역에서 마음 면역으로 가야 한다는 연구결과(임진영, 이재용, 김은향, 2022)와 맥을 같이한다. 임진영 외(2022)은 코로나 19 상황에서 학교상담이 주로 코로나 19로 인한 심리적 어려움을 호소하는 청소년에게만 소극적으로 대처했음을 지적하며, 코로나 이후 학교상담은 청소년 전체 대상으로 다양한 문제를 다루어야 함을 제안하였다.

본 연구와 관련하여 미래의 새로운 팬데믹 전염병 상황에 대비하는 제언은 다음과 같다.

먼저, 미래의 팬데믹 전염병 상황에서는 전체 청소년을 대상으로 한 단기 프로그램을 활용할 필요가 있다. 청소년을 위한 기존의 집단상담 프로그램들은 소수의 대상을 상대로 한 8회기 이상의 장기 프로그램이 대부분이었다. 그러나 코로나 19처럼 팬데믹 전염병은 특정 대상이 아닌 모든 청소년에게 영향을 주는 만큼 본 연구에서 제시된 프로그램처럼 학급 단위의 단기 프로그램이 전체 학생을 대상으로 실시되어야 한다. 따라서 향후 새로운 팬데믹 전염병 상황이 발생한다면 모든 학교에서 즉각적으로 이러한 프로그램을 실시할 수 있도록 준비해야 할 것으로 보인다. 이런 맥락에서 본 연구에서 개발된 프로그램은 비대면 프로그램으로서 청소년 학급 전체를 대상으로 스트레스를 관리할 수 있다는 점에서 즉각적으로 적용될 수 있다.

또한, 새로운 팬데믹 전염병 상황에 맞는 프로그램으로 본 프로그램을 모뎀화할 필요가 있다. 코로나 19와 유사한 팬데믹이라고 하더라도 청소년에게 미치는 영향이 다소 다를 수 있다. 따라서 청소년에게 영향을 미치는 특성에 따라 셀프코칭자료의 특

정 부분을 주요 프로그램으로 포함시킴으로써 구성 요소를 새롭게 모듈화하는 것이다. 예를 들면 팬데믹을 통한 주요 스트레스가 자기관리라면 2회기 대인관계 프로그램을 셀프코칭의 자기관리 프로그램으로 대체할 수 있다. 이는 향후 새로운 팬데믹 전염병 상황에서 즉각적으로 청소년에게 개입하는 데 유용할 것으로 보인다.

마지막으로 본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 중·고등학생들을 대상으로 하는 프로그램이다. 하지만, 코로나 19 문제는 후기청소년이나 주부, 직장인 등에게서도 심각한 영향을 미친 것으로 나타났다. 따라서 향후 대상별 맞춤형 프로그램이 개발될 필요가 있다.

둘째, 일반 청소년을 대상으로 한 프로그램이 시급하다는 점에서 본 프로그램이 개발되었지만, 코로나 19로 인해 가장 취약하고 위험에 처한 위기 청소년에 대한 상담개입 프로그램에 개발될 필요가 있다. 현재 본 프로그램에서는 코로나 19로 인한 스트레스 유형에 따른 셀프코칭 프로그램을 제시하고는 있으나, 고위기 청소년에 대한 개입방법이 향후 개발될 필요가 있다. 나아가 코로나 19 확진자나 확진자 주변인에 대한 상담 프로그램 개발될 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 개발된 프로그램의 효과성을 검증하는데 있어 후속연구에서 우울, 불안 등 정신건강 관련 변인으로 효과성을 검증할 필요가 있다. 본 연구에서 개발된 프로그램이 코로나 19 스트레스로 인한 청소년 정신건강의 문제를 감소시키고자 한다는 점에서 우울, 불안 등 정신건강 변인을 추가하여 검증하는 것도 필요하다.

### 참고문헌

- 강진호, 박아름, 한승태(2020). 코로나-19로 인한 대학생들의 라이프 스타일 변화 경험에 대한 현상학적 연구. 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 14(5), 289-297.
- 경기도교육연구원(2020). 중학생의 생활과 문화 연구. 경기: 경기도교육연구원.
- 김선숙, 김세원, 박호준, 김성희, 문영은. (2020). 코로나19와 아동의 삶 설문조사 보고서. 서울: 아동권리보장원
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나(2011), 상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가. 서울: 학지사.
- 김현수(2020). 코로나로 아이들이 잃은 것들. Denstory. 이태일리(2022). 코로나 원격수업 익숙한 초3·4학년...등교거부·학급갈등심화. <<https://n.news.naver.com/article/018/0005300583>.에서 검색>
- 박남기(2022). 코로나 19 이후 청소년들의 등교거부 증가와 대책. 위프로젝트, 61, 2-4.
- 박선영(2020). 포스트코로나 19 시대 청소년활동과 청소년정책의 과제. 한국청소년활동연구, 6(4), 173-194.
- 서미, 이자영, 김신아, 편여울강, 김지혜, 정성호(2021). 포스트코로나 시대 청소년 정신건강 연구. 부산: 한국청소년상담복지개발원.
- 손강숙(2021). 코로나 19 상담에 대한 탐색적 연구. 불교문예연구, 18, 11-49.
- 송지연, 박혜준(2022). 코로나 19 상황에서 중학교 3학년의 스트레스와 보호요인이 심리적 적응에 미치는 영향. 한국아동학회 학술발표논문집.
- 양미진, 김은영, 이상희(2008). 초등학생의 학교폭력예방을 위한 배려증진프로그램개발. 서울: 한국청소년상담복지개발원.
- 우연경, 노언경(2022). 초등학생의 코로나 19 전후 일상생활 및 대인관계 변화 인식에 따른 잠재프로파일 유형별 사회정서역량 특성. 한국초등교육학회, 35(3), 101-127.
- 이혜은, 이순희(2021). 코로나로 인한 대인관계 변화와 대처경험에 대한 대학생의 인식. 학습자중

- 심교과교육연구, 21(16), 405-417.
- 임진영, 이재용, 김은향(2022). 코로나 19 팬데믹 이후 학교상담의 방향과 과제. *초등상담연구*, 21(1), 1-16.
- 전경숙, 정문경(2022). 대학생을 위한 집단상담프로그램 연구동향. *문화와 융합*, 44(9), 911-922.
- 정익중(2020). 코로나 19 전후 일상변화와 아동행복. 제17차 아동복지포럼 자료집.
- 제임스 갤러거(2020). 코로나 19: 변종 코로나 바이러스, 두려워해야 할까?, BBC NEWS 코리아 (12월 16일), <<https://www.bbc.com/korean/international-55316706>>에서 검색>
- 조운경(2003). 한국인의 나의식-우리의식과 개별성-관계성, 심리사회적 성숙도 및 대인관계문제와의 관계. *한국심리학회지:상담 및 심리치료*, 15(1), 91-109.
- 한국청소년상담복지개발원(2020). 코로나 19로 바뀐 일상-청소년, 보호자 체감도 조사 및 대응방안, <[https://www.kyci.or.kr/fileup/issue-paper/IssuePaper\\_202002.pdf](https://www.kyci.or.kr/fileup/issue-paper/IssuePaper_202002.pdf)>에서 검색>
- 한국트라우마스트레스학회(2021). 2020년 국민 정신 건강실태조사.
- Ambrose, A. J. H.(2020). Inequities During COVID-19, *Pediatrics*, 146(2).
- Ameli, R., Sinaii, N., West, C. P., Luna, M. J., Panahi, S., Zoosman, M., ... & Berger, A(2020). Effect of a brief mindfulness-based program on stress in health care professionals at a US biomedical research hospital, a randomized clinical trial, *JAMA network open*, 3(8), 1-12.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J.(2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.
- Donker, M. H. & Mastrotheodoros, S. & Branje, S.(2020). Development of Parent-Adolescent Relationships During the COVID-19 Pandemic: The Role of Stress and Coping. *PsyArXiv* <Retrieved from <https://doi.org/10.31234/osf.io/urmt9>>
- Goldhagen, B. E. & Kingsolver, K. & Stinnett, S. S. & Rosdahl, J. A.(2015). Stress and burnout in residents: impact of mindfulness-based resilience training. *Advances in Medical Education and Practice*, 6, 525-532.
- Gotlib, I. H. & Borchers, L. R. & Chahal, R. & Gifuni, A. J. & Teresi, G. I. & Ho, T. C.(2021). Early Life Stress Predicts Depressive Symptoms in Adolescents During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Perceived Stress. *Frontiers in Psychology*, 11, 3864-3872.
- Hill, C. E.(2012). *Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena*. Washington DC: American Psychological Association.
- Hill, C. E. & Knox. S. & Thompson, B. J. & Williams, E. N & Hess, S. A. & Ladany, N.(2005). Consensual qualitative research: An Update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196-205.
- Ioannidis, J. P. A.(2020). Global perspective of COVID-19 epidemiology for a full-cycle pandemic. *European Journal of Clinical Investigation*, 50(12), e13423.
- Jimerson, S. R., Brock, S. E., & Pletcher, S. W. (2005). An integrated model of school crisis preparedness and intervention: A shared foundation to facilitate international crisis intervention.

- School Psychology International*, 26 (3), 275-296.
- Johnson, K., & Figley, C. (1998). *Trauma in the lives of children: Crisis and stress management techniques for counselors, teachers, and other professionals*. CA: Hunter House.
- Kousky, C.(2016). Impacts of natural disasters on children. *The Future of children*, 26 (1), 73-92.
- Mastrotheodoros, S.(2020). *The effects of COVID-19 on young people's mental health and psychological well-being*. Youth Partnership by the European Union - Council of Europe.
- Rettie, H. & Daniels, J.(2020). *Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic*. American Psychologist.
- Theodore, L. A. (2016). *Handbook of evidence-based interventions for children and adolescents*. New York, NY, USA: Springer Publishing Company.
- Toniolo-Barrios. M. & Pitt. L.(2020). Mindfulness and the challenges of working from home in times of crisis. *Business Horizons*, 64 (2), 189-197.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C.(2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 40-48.
- Waters, L. & Allen, K. A. & Arslan, G.(2021). Stress-related growth in adolescents returning to school after Covid-19 school closure. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Yuan, Y.(2021). Mindfulness training on the resilience of adolescents under the COVID-19 epidemic: A latent growth curve analysis. *Personality and Individual Differences*, 172, 110-560.
- Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., Liu, M., Chen, X., & Chen, J. X.(2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29 (6), 749-758.

투고일자: 2022. 11. 15.

심사일자: 2022. 11. 28.

게재확정일자: 2022. 12. 23.

# Development of COVID-19 Stress Intervention Program

Mi Seo    Jayoung Lee    Yu Wool Kang Pyun    Ji He Kim    Seong Ho Jeong    Shinah Kim

Hanyang Cyber  
University

Korean Youth Counseling  
& Welfare Institute

Seongnam City  
Youth Foundation

The purpose of this study is to develop a program for adolescents who are experiencing various stresses due to COVID-19 to appropriately cope with stress and to adapt and grow in a healthy way. To this end, prior research was reviewed, a survey was conducted on field experts, and in-depth interviews were conducted with field experts and youth. By synthesizing the results, a total of three programs was developed, consisting of sharing corona stress, coping with interpersonal difficulties, and developing mental strength. This program was designed to be implemented in a class unit to increase the practical use of the field, and a self-coaching program for each problem type was provided for young people who need additional intervention. In order to verify the effectiveness of the developed program, 84 adolescents (49 in the experimental group, 35 in the control group) were pilot-operated. Anger, life management difficulties, and fear of infection were significantly reduced. Based on these research results, suggestions were made to minimize stress and help adolescents adapt to the potentially new pandemic situation in the future.

*Key Words: COVID-19 stress, youth program, effectiveness*