

# 한국 청소년의 주요 스트레스 원인과 해결방안을 위한 기독교 상담학적 접근

김 태 수 교수  
(D.Min., 백석대학교)

## 국문초록

본 연구의 목적은 현대를 살아가는 한국 청소년들의 주요 스트레스 원인을 분석하고 효율적인 해결방안을 모색해 보는 것이다. 연구의 주된 방법은 연관성이 있는 전문 서적들을 통한 문헌연구의 방법과 상담사례를 소개하는 것이다. 이 논문에서 다루어질 내용은 청소년 스트레스의 주요 원인으로써, 다음의 4가지 항목들을 중심으로 전개될 것이다. 첫번째 원인은 한국의 청소년이라면 도저히 피하기 어렵고 수행과정이 힘든 과중한 학업이다. 두번째 원인은 개인적 격차가 있겠지만 스트레스의 직접적 원인이 될 수 있는 육체적 질병이다. 세번째 원인은 아무리 유능한 청소년이라도 스스로 태어날 능력은 없기 때문에, 자신의 육체적 생명을 가능하게 했던 부모와의 관계에서 발생하는 가족단위의 문제이다. 네번째 원인은 지식정보화의 시대에 사용하지 않을 수 없는 수단이 되어버린 인터넷과 관련된 인터넷 중독의 문제이다. 그리고 해결방안이라는 주제 부분에서는 앞에서 언급한 4가지 주요 원인에 대하여 상담자의 역할을 중심으로 기독교 상담학적 견해를 피력해 보고자 한다.

**중심단어 :** 스트레스, 가족적 문제, 청소년 우울증, 인터넷 중독, 기독교상담학

## I. 여는 글

고대(古代)나 중세(中世)에 비하여 현대(現代)의 시대적 특징이라면 국제화, 세계화 그리고 정보화일 것이다. 특히, 오늘날은 지식정보화의 시대이기

때문에 너무나 다양하고 방대한 자료들이 청소년들 주변에 범람하고 있다. 그리고 사회구조도 빠른 속도로 더욱 복잡해지는 경향이 있다. 이런 국제화와 정보화의 시대를 살아가야 하는 청소년들의 경우, 복잡한 사회구조 속에 적응하면서 살아가야 하는 외적인 환경 속에서, 갈수록 스트레스의 요인들은 증가하는 추세이다. 한국의 청소년들이라고 해서 예외가 될 수는 없는 실정이다. 그렇다면, 과연 한국 청소년들이 받는 스트레스의 주된 요인들은 무엇인가? 다양한 스트레스의 요인들이 있겠지만, 모든 항목들을 다룰 수 없는 관계로, 본 논문은 몇 가지 중요한 항목들에 국한하여 다루어 보고자 한다. 그 항목들은 개인단위의 육체적 질병이나 인터넷 중독, 가족단위의 가족(적) 문제, 그리고 학교나 국가단위의 과중한 학업이나 학교의 운영체제와 같은 것들이다.

청소년기의 특징과 관련하여 Stanley Hall은 청소년기를 '질풍노도(storm and stress)의 시기' 라고 명명하였다.<sup>1)</sup> 또 다른 이는 청소년기가 어린이 단계는 통과했으나 아직 성인으로까지 성숙하지는 않았다는 의미에서 '주변인' 이라고 표현하기도 했다. 청소년기는 육체적으로 성적(性的) 성숙이 신속하게 진행되고, 정신적으로 인지발달이 가속화되며, 사회적으로 또래집단(peer group)을 형성하고 학교생활을 통하여 대인관계도 확장되는 중요한 시기이다. 이 시기는 발달과 성숙이 신속하게 진행되면서 발달에 따른 위기가 찾아오고, 그런 위기에서 다양한 스트레스의 원인들이 발생한다. 따라서 본 논문은 한국 청소년의 주요 스트레스 원인들이 무엇이며, 그것들을 효율적으로 해결하기 위한 방안들은 무엇인지에 관하여 연구해 보고자 한다.

## II. 펴는 글

### 1. 스트레스의 정의 및 단계

스트레스라는 용어의 어원은 'stringer' 또는 'strictus' 라는 라틴어이며,

이 단어들은 ‘팽팽하게 조인다.’는 의미를 내포하고 있다. 일반적으로 스트레스에 대한 심리학적 정의를 내린다면, 스트레스는 인간이 심리적 혹은 신체적으로 감당하기 어려운 상황에 처하게 되었을 때 느끼게 되는 불안과 위협의 감정이다.<sup>2)</sup> 또한, 정신의학적 관점의 정의를 살펴본다면, 스트레스는 행동적이거나 생리적 적응을 필요로 하는 자극, 또는 상황에 대해 생명체에서 나타나는 일련의 인지적, 행동적 그리고 생리적 변화의 과정이다.<sup>3)</sup>

스트레스에는 일반적으로 긍정적 스트레스(eustress)와 부정적 스트레스(distress)가 있다. 그리고 스트레스에는 보통 3단계의 과정이 있다.<sup>4)</sup> 첫째 단계는 경고단계(alarm stage)이다. 이것은 스트레스에 대한 초기의 적응반응으로써, 어떤 상황을 위협으로 지각하여 투쟁 및 도피 반응이 유발되고 그에 따른 생리적 각성이 생기는 단계이다. 둘째 단계는 저항단계(resistance stage)이다. 이 단계에서는 개인이 가진 자원과 에너지가 총동원되고 스트레스에 대한 적응반응이 최고점에 이르게 된다. 셋째 단계는 소진단계(exhaustion stage)이다. 이 단계에서는 개인이 보유하고 있는 자원은 고갈되고 스트레스에 대한 적응반응은 아주 약해진다.

## 2. 청소년 스트레스의 주요 원인

### 1) 과중한 학업

청소년의 스트레스와 관련하여 한국보건소 연구원이 조사한 “학업 및 청소년의 건강수준 및 보건 의식형태”에 의하면, 학업문제가 청소년 스트레스의 원인들 가운데 제 1위라고 한다.<sup>5)</sup>

앞의 여론조사에서 확인할 수 있는 것처럼 청소년들은 건강을 위협받을 정도로 과중한 학업에 시달리고 있다. 최근 필자가 상담한 청소년의 경우, 고등학교 1학년 학생으로서 학교의 교육적 방침에 따라 밤늦게까지 야간자습을 한다. 그리고 야간자습이 끝나면 다시 학원으로 이동하여 새벽 1시 무렵까지 또 학습에 열중해야 한다. 이런 생활이 대부분의 한국 청소년들에게 반복적으로 강요되고 있으며, 무한경쟁을 해야 하는 상황에서 대학시험에

합격을 해야 비로소 '고삼병(高三病)' 으로부터 해방될 수 있는 실정이다.<sup>6)</sup>

청소년 학생의 학업성취는 시험점수가 학급이나 전교에서 차지하는 석차로 바뀌어 당사자인 학생과 그 학부모에게 전달된다. 학업성취의 결과를 도출해 내기 위해서 학교는 보통 시험이라는 방법을 선택한다. 따라서 피교육자인 학생들은 반드시 시험에 응시해야 하고 시험을 치를 때마다 마음의 갈등과 긴장감을 경험한다. 또한 시험은 생리적으로도 청소년들의 신체적 건강에 영향력을 행사한다. 이러한 심리적·생리적 상태를 교육심리학자들은 '시험스트레스' 라고 명명한다.

시험스트레스는 보통 3단계의 과정을 거친다.<sup>7)</sup> 첫째, 시험에 대한 예상과 준비의 단계이다. 둘째, 시험에 대한 대비와 실시의 단계이며 셋째, 시험의 결과에 대한 확인의 단계이다.

청소년의 학업과 관련하여 거의 모든 한국의 학부모들은 그들의 자녀들이 학업에서 만족스런 결과를 산출하도록 언어적·심리적 압력을 행사하는 경향이 있다. 왜냐하면 동양 사회 특히, 한국의 문화권에서 명문대학은 사회적 신분의 상승과 경제적 여유의 보증수표처럼 인식되기 때문이다. 따라서 부모는 자녀의 지적(知的) 능력이나 육체적 건강을 고려하기 보다는 무조건 학업성취도가 훌륭하여 자녀가 일단 명문대학에 진학하기를 학수고대(鶴首苦待)하는 실정이다.

## 2) 육체적 질병

청소년기에는 대체적으로 체력이 튼튼하고 육체의 질병이 많이 발생하는 시기는 아니다. 그러나 부모로부터 물려받는 유전적 질환들은 피하기 어렵다. 또한 후천적 환경에서 야기되는 육체적 질병들로부터 자유롭기도 어렵다. 이 논문에서는 청소년기에 앓기 쉬운 다양한 질병들 가운데 청소년 우울 증만을 다루어 보고자 한다.

청소년기는 생물학적 성숙과 더불어 성적(性的) 에너지가 강력하게 표출되며, 정서적으로 안정감을 유지하기 힘든 시기이기도 하다. 또한 시기, 질투, 죄의식, 그리고 분노와 같은 부정적 감정들에 빠질 때, 슬픈 감정을 느끼

거나 우울한 감정을 경험할 수 있다.

### (1) 청소년 우울증의 증상

어떤 청소년이 “지속적으로 슬픈 감정을 보이고, 이전에 좋아하던 활동을 하지 않으며 활동자체가 감소되고, 화를 잘 내며 두통이나 복통과 같은 신체적 증상을 자주 호소하며, 학교를 빈번하게 결석하거나 성적이 저조하고 숙제를 하지 않는 경향이 많으며, 권태감이나 낮은 활동력 및 낮은 주의집중을 보이며, 식사나 수면패턴의 변화를 보이면” 우울증을 의심해 보아야 한다. 일반적으로 우울증에 시달리는 사람은 깊은 슬픔, 수면부족, 식욕의 부진 그리고 자존감의 상실을 체험한다.<sup>8)</sup>

### (2) 청소년 우울증의 원인

청소년 우울증의 원인은 크게 선천적 원인과 후천적 원인으로 구분할 수 있다. 청소년의 우울증 가운데 후천적 요인으로 가족구성원들 사이의 갈등에서 생기는 가족적 원인이나 학교생활이나 또래그룹들 사이에서 발생하는 인간관계적 원인을 들 수 있다.

그리고 선천적 원인으로는 생물학적·유전적 요인이 있다. Dahl(1991)에 의하면 우울한 아동과 청소년은 부신피질에서 생성되는 스테로이드 호르몬의 일종인 코티솔(Cortisol)의 분비가 정상적 청소년에 비하여 적다고 생물학적 요인을 주장하며, Weissman(1984)은 우울과 같은 기분장애는 유전된다고 유전적 요인을 주장한다.<sup>9)</sup>

### (3) 청소년기 우울증의 특징

첫째, 우울증에 시달리는 청소년들은 우울한 감정을 회피하기 위하여 우울한 감정을 초래할 수 있는 환경에 접하게 되면 활동이 줄어들기 보다는 오히려 증가하여 끊임없이 활동하는 모습을 보인다.<sup>10)</sup>

둘째, 우울증을 앓고 있는 청소년들은 타인과의 교제를 절실히 원하고, 계속적으로 새로운 상대를 찾으며 보다 더 재미있는 친구를 찾으려는 경향이

있다.

셋째, 우울증에 시달리는 청소년들은 분노의 표출, 가출이나 도둑질, 무단 결석 또는 반사회적(反社會的) 행동을 통하여 자신의 우울한 감정을 표현하기도 한다. 왜냐하면 이러한 문제행동들로 인하여 그들은 흥분과 스릴(thrill)을 느낄 수 있기 때문이다.

넷째, TV의 선정적 광고와 인터넷의 보급으로 말미암아 현대를 살아가는 청소년들은 과거에 비하여 더욱 개방적인 성(性) 행동과 태도를 취하는 경향이 있다.

### 3) 가족적 문제

가족단위의 문제에서 청소년에게 스트레스를 줄 수 있는 문제는 부모의 별거나 이혼 같은 가족해체, 또는 가정폭력, 그리고 부모의 실직과 같은 것들을 들 수 있다.

첫째, 가족관계의 해체는 청소년기 자녀들의 수준에서 참으로 감당하기 어려운 스트레스가 된다. 가족해체란 혼인으로 인하여 부부가 탄생하고 가족관계를 형성하지만, “부부 사이에 문제가 발생하면 혼인으로 발생했던 결합관계를 당사자인 부부가 소멸시킬 수도 있고, 부부가 한 집에 동거하지 않거나 동거하더라도 생활의 공동체적인 교류 없이 지낼 수 있다. 이러한 상태가 이혼과 별거”이며 가족이 해체된 상태이다.<sup>11)</sup>

둘째, 가정폭력은 청소년 스트레스의 중요한 원인이 될 수 있다. ‘가정폭력이란 무엇인가?’에 대한 정의를 내릴 때, 학자에 따라 협의적 관점과 광의적 관점으로 구분된다. 협의적 의미에서 “가정폭력이란 가정구성원간의 갈등양상이 폭력성을 띠어 국가 개입이 불가피하게 된 경우”라고 주장한다.<sup>12)</sup> 그렇지만, 가정폭력에 대하여 광의적 의미로 표현하는 학자에 따르면, “가정폭력이란 가족관계에서 일어나는 모든 형태의 폭력을 총칭하는 개념”이다.<sup>13)</sup>

필자가 상담한 K라는 청소년은 부친의 가정폭력으로 인하여 커다란 스트레스를 받았다. K의 부친은 성격이 급한 편이고 가정에서 쉽게 폭력을 행사

하는 경향이 있었다. 특히, K의 부친은 K의 모친에게 자주 폭력을 행사했으며 그런 경우에는 집안의 물건들을 던져서 부수기도 하여 청소년기의 자녀들을 불안하게 만들었다. K는 고등학교를 진학하면서 집을 떠나게 되었고, 부친과 한 집안에서 머물지 않게 됨으로써 스트레스에서 벗어날 수 있게 되었다. K의 경우와 같이 부모의 가정폭력은 자녀들을 심리적으로 불안하게 만들고 스트레스를 누적시키는 중요한 원인이 된다.

셋째, 부모의 실직(失職)은 청소년 자녀에게 경제적 어려움으로 인한 고통과 스트레스를 줄 수 있다. 실직(또는 실업)의 경제적, 심리적 측면을 살펴보면 다음과 같다.<sup>14)</sup> 부모가 실직을 하게 되면 경제적으로 소득이 중단되고 자녀교육에 문제가 초래될 수 있다. 특히, 우리나라와 같이 공교육 이외의 사교육이 보편화되어 있는 특수한 교육적 분위기의 나라에 살고 있는 경우, 사교육비는 부모에게 커다란 짐이 된다.<sup>15)</sup> 실직으로 인한 현실적 문제는 구매력의 감소와 상실, 빈곤화 그리고 자녀양육과 교육의 포기로 이어지며 가족이 해체될 가능성을 증가시킨다. 또한 부모가 실직을 하게 되면, 이것에 해당하는 청소년은 심리적으로 불안과 분노를 느끼기 쉽고 심리적으로 위축되어 정상적인 생활을 영위하기가 어려워질 수 있다. 그리하여 신경증적이 되거나 사소한 일에도 공격적 성향을 띠는 경향이 있다. 왜냐하면 심리적으로 안정감과 자신감을 상실하기 때문에 부정적인 성향의 사람으로 변하기 쉽기 때문이다. 따라서 부모의 실직은 자녀의 학비를 지원해 주지 못하거나, 꼭 필요한 참고서나 재정적 지원의 중단을 초래하게 됨으로써 청소년 자녀에게는 커다란 스트레스가 될 수 있다.

#### 4) 인터넷 중독

한국은 세계적으로 IT의 강국임을 자타가 공인하는 국가이다. 한국의 초등학교나 중·고등학교 주변에는 인터넷 게임방을 운영하는 업소가 상당히 많다. 한 시간에 약 1,000원정도의 비용만 필요하므로 과중한 학업을 비롯하여 다양한 스트레스에 시달리는 청소년들은 인터넷 게임을 통하여 스트레스를 해소하려는 경향이 있다.

(1) 인터넷 중독의 개념

중독이라는 용어의 라틴어 어원은 'addicene'이며 '동의하는 것' 또는 '양도하거나 굴복하는 것'이라는 의미를 내포하고 있다. 인터넷 중독이라는 용어와 관련하여 정신과 전문의인 Goldberg(1996)는 최초로 '인터넷 중독 장애(Internet Addiction Disorder)'라는 용어를 사용하였다. 인터넷 중독의 의미와 관련하여, 국내 정보통신부가 운영하는 사이버 중독 센터에 따르면 '정보 이용자가 지나치게 컴퓨터에 접속하여 일상생활에 심각한 사회적, 정신적, 육체적 및 금전적 지장을 받고 있는 상태'라고 정의하였다.<sup>16)</sup>

(2) 인터넷 중독의 원인

첫째, 인터넷 자체의 속성이 인터넷 중독을 야기시킨다. 인터넷은 다양한 재미와 정보를 제공한다. 특히, 인터넷의 익명성(匿名性)을 통하여 청소년들의 공격성과 충동성을 만족시키며, 많은 정보제공을 통한 자아팽배감을 느낄 수 있다는 점에서 중독적 행동을 유발할 수 있다.<sup>17)</sup>

둘째, 인터넷 중독은 개인적 원인에 의하여 중독에 빠질 수 있다. 특히, 인터넷 중독에 빠진 청소년들은 대부분 일상생활에 부적을 현상을 보이며, 현실의 세계에서 이루지 못한 것을 가상공간에서 성취하려고 애쓰는 경향이 있다.

셋째, 인터넷 중독은 정보화 사회의 변화나 사회환경의 풍토와 같은 사회문화적 원인과 깊은 관련성이 있다. 특히, 자기 조절과 통제력이 충분히 발달되지 않은 청소년들에게 상업적 사이트가 주종을 이루는 인터넷은 청소년들의 성적(性的) 호기심을 불러일으키고, 성적 욕구의 해소 방법이 다양하지 않은 상황에서 중독으로 발전할 가능성이 있다.

(3) 인터넷 중독의 결과

청소년들의 경우, 인터넷 중독현상은 게임(game)중독이나 포르노(pornography)중독인 경우가 많다. 계속해서 새로운 버전(version)으로 바뀌는 흥미로운 게임에 몰입하기 시작하면, 청소년의 시간 관리는 어려워진다. 인터넷

의 다양한 게임들은 청소년들에게 어느 정도의 스트레스 해소에 도움이 되겠지만, 게임을 규칙적으로 또는 지속적으로 즐긴다면 나중에는 중독에 빠져서 절제가 불가능하게 될 수 있다. 또한, 청소년기는 호기심에 민감한 시기이므로 음란물에 접속하기 시작하면 그것을 중단한다는 것이 쉽지 않으므로 나중에는 중독에까지 도달할 수 있다. 청소년의 인터넷 중독은 게임에 몰두하느라 많은 시간을 낭비하기 때문에 학업에 심각한 지장을 초래하고 시간 관리에 실패하는 결과를 초래할 수 있다.

### 3. 청소년 스트레스 진단

다음의 목록은 의사(醫師)인 홈스(Holmes)와 라헤(Rahe)가 개발한 '사회 재적응 평정척도(social Readjustment Rating Scale)'를 변안한 것이다.<sup>18)</sup> 청소년에게 적용시켜 아래의 목록들 중에서 지난 12개월 동안 경험했던 사건의 점수를 합하면 개인적 스트레스 점수를 알 수 있다.

- 1) 부모님의 사망: 100점
- 2) 가까운 친구의 죽음: 73점
- 3) 가까운 가족의 죽음: 73점
- 4) 임신하게 되는 것 혹은 누군가를 임신시키는 것: 65점
- 5) 부모님의 이혼: 65점
- 6) 소년원 또는 교정시설에 수감: 63점
- 7) 약물중독이 됨: 60점
- 8) 약물을 사용하기 시작하는 것: 55점
- 9) 학교에서의 낙제: 50점
- 10) 중병 또는 중상을 입음: 50점
- 11) 가족 구성원의 건강 악화: 44점
- 12) 퇴학 혹은 정학을 당함: 42점
- 13) 약물을 사용하자는 유혹 또는 압력을 받음: 39점
- 14) 동생이 태어남: 39점
- 15) 부모님과의 갈등: 39점
- 16) 다른 학교나 지역으로의 전학 혹은 이사: 38점
- 17) 새로운 이성(異性) 친구를 사귀기: 38점
- 18) 학업량의 증가: 38점
- 19) 개인적으로 뛰어난 성취를 이룸: 36점
- 20) 성관계를 갖자는 압력: 36점
- 21) 형편없는 성적표: 35점
- 22) 선생님과의 대화 또는 상담: 35점
- 23) 형제 및 친구와의 의견 충돌: 35점
- 24) 이성친구와의 절교: 35점
- 25) 운전 면허시험: 34점
- 26) 첫 번째 데이트: 34점
- 27) 치아교정기의 착용: 33점
- 28) 수면습관의 변화: 29점
- 29) 운동, 토론 등을 하기 위한 팀 구성: 28점
- 30) 새 학기가 시작되는 날:

26점 31) 식사 및 운동습관의 큰 변화: 15점 32) 방학: 13점 33) 크리스마스: 12점

· 채점: 청소년의 스트레스 수준

300점 이상: 지난 1년 동안 매우 많은 스트레스를 받아왔으며, 이러한 스트레스들 가운데 몇몇은 아직도 해결되지 않았을 것이다. 300점 이상의 점수를 받은 사람은 위험한 건강문제를 일으킬 가능성이 매우 높다.

299-150점: 300점 이상의 점수를 받은 사람들에 비해 건강문제를 일으키게 될 가능성은 3분의 1정도이다. 그렇지만 스트레스 대처의 전략이 필요하다.

150점 이하: 스트레스와 관련된 건강문제를 일으킬 가능성은 적다. 그러나 미리 건강상태를 유지할 수 있는 방법에 대해 주의를 기울이는 것이 좋다.

#### 4. 해결방안: 기독교 상담학적 접근 - 상담자의 역할을 중심으로

##### 1) 과중한 학업에 대한 상담자의 역할

첫째, 기독교 상담자는 청소년들로 하여금 학업의 성취도와 관련하여 정확한 지적(知的) 능력을 파악하도록 상담한다. 학업의 성취능력에 대한 검사는 I.Q.(Intelligence Quotient) 검사나 표준화된 학력검사를 통하여 점검받을 수 있다.

둘째, 기독교 상담자는 청소년들로 하여금 자신의 재능을 발견하고 계발할 수 있도록 격려하고 촉진할 수 있다. 청소년들이 모두 공부에 지적 능력이 뛰어난 것은 분명 아니다. 어떤 청소년은 운동이나 음악 분야에서 공부보다 뛰어난 재능을 발휘할 수 있다. 예를 들자면, 사라 장(Sarah Jang)은 음악 분야에서 두각을 나타내고, 미국의 여성 프로(professional) 골프대회에서 상위권에 드는 한국의 여성들은 상당히 많은 편이다.

셋째, 기독교 상담자는 청소년들로 하여금 각자의 수준에 적절한 학교를 선택하도록 상담하고 도울 수 있다. 예를 들자면, 학업성취도가 뛰어난 청소년

년은 영재학교, 민족사관학교, 또는 외국어학교에 진학하도록 안내하며, 일반 학교의 커리큘럼(curriculum)에 부적응 현상을 나타내는 청소년들은 적절한 대안학교에 진학하도록 상담할 수 있다.

넷째, 기독교 상담자는 모든 청소년들이 공부를 잘 해야 한다는 심리적 스트레스에서 벗어날 수 있도록 상담을 하거나, 과중한 학업의 스트레스를 극복할 수 있는 다양하고 효율적인 프로그램들을 개발하여 실시해 볼 수 있다.

한편으로 상담자는 학업성취도가 낮은 청소년의 경우, 학업성적이 부진한 원인들을 세심하게 살펴보아야 하고, 그 원인은 청소년 당사자의 지능과 신체적 요인, 학습흥미와 동기의 부족, 성격적·정서적 요인, 그리고 환경적 요인들이라는 점도 명심할 필요가 있다.<sup>19)</sup>

## 2) 가족 문제에 대한 상담자의 역할

필자는 A라는 학생을 상담하였고, 그 학생이 들려준 사춘기 시절의 모습은 다음과 같다. 그녀의 부친은 연세가 70세를 넘어 비교적 연로한 편이고, 농촌출신이지만 두뇌가 우수하여 대학교를 졸업하고 공무원으로 근무하면서 자주 전근을 다녔다. 부친의 성격은 불같이 급한 편이었고, 그녀는 중학교 3학년 청소년기에 불행하게도 자살을 시도하였다. 자살시도의 주된 이유는 가끔씩 들어오는 아버지가 술에 취하여 어머니를 상습적으로 구타하고, 다수의 여자들을 집에 데려다 자면서 외도를 하였기 때문이다. 부친은 이 학생이 중학교 3학년의 감수성이 민감한 사춘기에 이미 세 번째 여자와 관계를 맺고 있었으며, 부친의 행패에 괴롭힘을 당하던 그 학생은 농약을 마시고 자살을 시도하였다.

그녀가 사춘기 시절인 고등학교 2학년 때, 부모님이 이혼을 하게 되었는데, 합의이혼이 아니라 강요된 일방적 이혼이었다고 한다. 그녀의 부친이 다른 여자와 결혼하려고 모친을 무자비하게 폭행해서 이혼도장을 받아냈고, 모친은 배 아파 낳은 딸을 만나지도 못한 채 황급히 집을 빠져나가야했다고 한다.

이 학생의 경우, 가족관계에서 발생한 스트레스가 단순한 스트레스 정도가 아니라, 더 이상 세상에서 살고 싶지 않을 정도의 스트레스였기 때문에 사춘기의 어린 나이임에도 불구하고 자살을 시도하였다. 이렇듯 청소년에게 있어서 가족관계에서 발생하는 문제는 감당하기 어려운 스트레스가 될 수 있다.

위의 청소년에게서 발견할 수 있는 것처럼 어떤 가정 안에서 폭력을 행사하는 인물 특히, 아버지가 가장인 경우 구성원들은 육체적으로 폭력의 희생자가 될 수 있고, 심리적으로 커다란 스트레스를 받게 된다. 가족단위에서 발생하는 가정폭력의 경우, 폭력에서 벗어나려는 노력도 있어야 하겠지만, 적극적으로 폭력의 주체를 치유함으로써 근본적으로 문제를 해결할 필요가 있다. 그러므로 상담자는 가정폭력을 행사하는 주체로 하여금 가정의 중요성을 깨닫도록 도울 뿐만 아니라, 치유프로그램을 개인적으로 진행하든지 아니면 적절한 프로그램을 운영하는 기관을 소개하고 참여하게 함으로써 가족구성원들이 폭력에서 해방되어 더 이상 스트레스를 받지 않도록 상담을 촉진할 수 있다.

한편, 경제적 위기를 직접적으로 초래하는 실직과 관련하여 상담자는 다음과 같은 역할을 할 수 있다. 첫째, 실직 부모로 하여금 재취업을 위한 노력에 필요한 교육을 받거나 노동사무소를 방문하도록 격려하는 상담을 한다. 둘째, 적극적으로 대안을 세운다면 주변의 인맥(人脈)을 활용하여 취업의 가능성을 높이도록 유도한다. 셋째, 장기적 안목에서 접근한다면, 부모가 재취업에 필요한 전문지식이나 자격증을 취득하여 시간이 지체되더라도 자신이 원하는 일에 재취업할 수 있도록 격려하고 촉진한다.

가족단위의 스트레스와 관련하여 가족적 문제를 효율적으로 해결하려면, 상담자는 가족구성원인 청소년도 자아정체성(Identity)을 확립하게 하는 것 뿐만 아니라, 자율과 독립에 대한 의지를 갖게 하며 변화를 수용하고 달라진 환경에 적응하려는 노력이 필요하다는 점을 강조해야 한다.<sup>20)</sup>

### 3) 청소년 우울증에 대한 상담자의 역할

청소년들을 상담하기에 앞서 상담자가 주의해야 할 점은 어떤 청소년에게 우울증을 앓고 있다는 평가나 진단을 내릴 때 조심성 있게 접근해야 한다는 것이다. 그 이유는 청소년들이 성장하면서 받는 스트레스로 인한 일시적 우울증은 심각하게 받아들이지 않는 것이 차라리 문제를 심화시키지 않을 수 있기 때문이다.

만일 경미한 수준의 청소년 우울증이라면, 그 부모만 상담해도 무방하다. 왜냐하면 부모의 양육태도나 훈육방식이 자녀들의 우울증을 유발시킬 수 있기 때문이다. 사춘기의 청소년들에게 필요한 것은 무조건적인 부모의 사랑과 격려 그리고 지지(支持)이다.

그렇지만 어떤 청소년의 우울증이 임상적 우울증의 수준까지 도달하여 증상이 심각하고 3-4주 이상 장기화되거나 학교생활과 가정생활에 지장을 초래한다면, 지체하지 말고 그 청소년은 전문가의 도움과 상담을 받아야 한다.

청소년의 우울증 문제에 영향을 미치는 영역에 대하여 Collins는 다음과 같이 4가지 항목에 초점을 맞춘다.<sup>21)</sup> 첫째 영역은 청소년의 자존감이다. 청소년의 자아상은 외부 세계로부터 칭찬과 용납을 필요로 하는 어린 시절에 대체로 형성되는데, 청소년기에 이르러 위협을 받게 된다. 그리하여 상담자는 청소년으로 하여금 자기 수용은 자존감을 발달시킴에 있어서 중요한 요소라는 점을 인식시켜 주고, 있는 그대로의 자기모습에 대하여 자존감을 가질 수 있도록 상담자는 도와줄 수 있다.

둘째 영역은 공감(empathy)해 주는 것이다. 경험이 많지 않은 상담자들은 청소년 상담에서 장애가 되는 것은 나이의 차이보다는, 상담자의 태도의 차이가 더 심한 경우가 많다는 점을 기억해야 한다. 왜냐하면 상담자의 태도가 경직되어 융통성이 없고 자상하지도 않고 판단위주로 상담을 진행한다면 내담자의 저항을 초래할 수 있기 때문이다. 따라서 청소년을 상담할 때 상담자는 청소년의 수준으로 내려가서 내담자를 있는 모습 그대로 이해하고 공감해 주는 역할을 해야 한다.

셋째 영역은 청소년이 부모와 계약을 맺음으로써 갈등을 해결하는 것이

다. 상담자는 청소년이 부모와 계약을 맺음으로써 유용한 치료도구가 되는 '계약맺기'를 도울 수 있다. 상담자는 어떤 청소년이 가장 원하는 목록들(예: 자유, 물건 등등)을 기록하는데 도움을 줌으로써 상담을 시작한다. 이런 항목들은 목록 형태로 사용할 수 있고, 중요성에 따라 순서대로 배열할 수 있다. 아울러 부모들에게도 비슷한 형태로 목록을 준비하도록 요구하여, 청소년과 부모의 목록을 가지고 상담자는 대화를 촉진시키는 역할을 할 수 있다. 이렇게 하는 목적은 청소년이 가장 원하는 것과 부모가 가장 원하는 것을 서로 협의하는 방법을 찾기 위함이다.

넷째 영역은 청소년의 창조적인 반항성을 도와주는 것이다. 청소년의 성장과정에서 반항이 필요한 과정이라고 부모가 이해한다면, 반항은 창조적인 것이 될 수도 있다. 부모의 이해와 수용을 경험하는 청소년은 반항의 과정이 파괴적이 되지 않고 창조적이 되도록 협력할 수 있다. 이러한 상호이해와 협력은 상담자가 촉진시킬 수 있다. 상담자는 창조적 반항과정의 지침이 되는 규칙들을 구성하는데 영향력을 행사할 수 있으므로, 청소년이나 그 부모와 각각 시간을 보내는 것이 좋다.

#### 4) 인터넷 중독에 대한 상담자의 역할

다음은 인터넷 중독을 자가 진단하는 문항들이다.<sup>22)</sup> 20개의 문항에 모두 응답한 후, 위의 점수에 따라 합계를 내면 인터넷 중독의 여부를 점검할 수 있다.

(보기: 0점-전혀 아니다, 1점-가끔 그렇다, 2점-보통 그렇다, 3점-자주 그렇다, 4점-대부분 그렇다, 5점-항상 그렇다.)

1. 원래 하려고 했던 것보다 더 오랫동안 인터넷을 사용하게 되는가?  
① 0점   ② 1점   ③ 2점   ④ 3점   ⑤ 4점   ⑥ 5점
2. 인터넷 때문에 집안일 (또는 학업, 업무)을 미룬 적이 있는가?  
① 0점   ② 1점   ③ 2점   ④ 3점   ⑤ 4점   ⑥ 5점
3. 가족이나 친구들과 있는 것보다 인터넷에서 더 흥미를 느끼는가?

- ① 0점    ② 1점    ③ 2점    ④ 3점    ⑤ 4점    ⑥ 5점
4. 온라인상의 친구를 만들어 본 적이 있는가?  
① 0점    ② 1점    ③ 2점    ④ 3점    ⑤ 4점    ⑥ 5점
5. 인터넷을 너무 오래한다고 주위 사람들이 불평하는가?  
① 0점    ② 1점    ③ 2점    ④ 3점    ⑤ 4점    ⑥ 5점
6. 인터넷 사용 시간 때문에 학교나 직장에 지장이 있는가?  
① 0점    ② 1점    ③ 2점    ④ 3점    ⑤ 4점    ⑥ 5점
7. 해야 할 일을 미루고 먼저 인터넷 접속부터 하는가?  
① 0점    ② 1점    ③ 2점    ④ 3점    ⑤ 4점    ⑥ 5점
8. 인터넷 때문에 학교 성적이나 업무 생산성이 떨어지는가?  
① 0점    ② 1점    ③ 2점    ④ 3점    ⑤ 4점    ⑥ 5점
9. 누군가가 인터넷에서 무엇을 했느냐고 물었을 때 숨기거나 변명을 하며 얼버무린 경험이 있는가?  
① 0점    ② 1점    ③ 2점    ④ 3점    ⑤ 4점    ⑥ 5점
10. 일상생활의 피로운 문제를 피하기 위해 인터넷을 한 적이 있는가?  
① 0점    ② 1점    ③ 2점    ④ 3점    ⑤ 4점    ⑥ 5점
11. 인터넷을 사용하고 나서도 다시 인터넷을 사용할 때를 기다리는가?  
① 0점    ② 1점    ③ 2점    ④ 3점    ⑤ 4점    ⑥ 5점
12. 인터넷이 없다면 따분하고 재미없을 것이라고 생각되는가?  
① 0점    ② 1점    ③ 2점    ④ 3점    ⑤ 4점    ⑥ 5점
13. 인터넷을 하는 동안 방해받았을 때 소리를 지르거나 화를 내거나 귀찮은 듯이 행동하는가?  
① 0점    ② 1점    ③ 2점    ④ 3점    ⑤ 4점    ⑥ 5점
14. 밤늦게까지 접속해 있느라 잠을 제대로 못 자는가?  
① 0점    ② 1점    ③ 2점    ④ 3점    ⑤ 4점    ⑥ 5점
15. 인터넷을 하지 않을 때에도 접속할 생각에 몰두해 있거나 접속해 있는 듯한 공상을 하는가?  
① 0점    ② 1점    ③ 2점    ④ 3점    ⑤ 4점    ⑥ 5점
16. 인터넷을 할 때 '조금만 더 해야지' 하면서 계속하게 되는가?  
① 0점    ② 1점    ③ 2점    ④ 3점    ⑤ 4점    ⑥ 5점

17. 온라인 접속 시간을 줄이려고 노력하지만 번번이 실패하는가?  
① 0점 ② 1점 ③ 2점 ④ 3점 ⑤ 4점 ⑥ 5점
18. 온라인 접속 시간을 다른 사람에게 줄여서 이야기하거나 숨기는가?  
① 0점 ② 1점 ③ 2점 ④ 3점 ⑤ 4점 ⑥ 5점
19. 다른 사람과 밖으로 나가 어울리기보다 인터넷을 사용하며 시간을 보내는 것이 더 좋은가?  
① 0점 ② 1점 ③ 2점 ④ 3점 ⑤ 4점 ⑥ 5점
20. 접속해 있지 않을 때에는 우울하고 불안했다가도 접속하면 마음이 편안해지는가?  
① 0점 ② 1점 ③ 2점 ④ 3점 ⑤ 4점 ⑥ 5점

· 결과 보기

- 20점 이하: 건전하게 인터넷을 사용하고 있음.  
20-39점: 평균적 이용자로서 인터넷 이용을 스스로 통제할 수 있음.  
40-69점: 예방 차원으로 인터넷 사용에 대하여 상담을 받으면 유익함.

인터넷 중독에 대한 상담자의 역할에 대하여 언급한다면, 청소년들에게 있어서 인터넷 중독은 주로 인터넷 게임중독이 다수이므로 게임 중독자에 대한 대처상담(對處相談)이 필요하다. 그리고 대처상담의 구체적 내용들은 다음과 같은 항목들이 언급될 필요가 있다.<sup>23)</sup>

첫째, 게임 중독을 치료하기 위해서 청소년 자신이 중독자임을 인정하고 중독에서 벗어나기 위해 노력해야 한다. 둘째, 게임 의존성이 높은 상태에서 게임을 바로 단절하기는 어려우므로 대체 가능한 흥미거리를 개발하고 우울증이나 스트레스성 성격을 개선하는 것이 선행되어야 한다. 셋째, 게임의 실체에 대해 냉철하게 이해하고 행동을 교정하는 인지행동치료를 한다. 넷째, 충동성을 조절하고 우울증을 개선하는 약물인 선택적 세로토닌(Serotonin) 흡수억제제를 투여하면서 상담치료를 하고, 심하면 입원하거나 격리치료를 한다. 다섯째, 전문의들의 견해에 따르면, 게임중독을 예방하기 위해 가족 가운데 심리상태가 불안정한 구성원은 중독자로부터 피하도록 한다. 여섯째,

게임을 하루 1시간이나 1시간 30분 이내로 제한하고 통제한다.

청소년의 인터넷 중독과 관련하여 상담자는 먼저 신뢰도가 높은 자료를 활용하여 인터넷 중독 여부를 측정할 수 있다. 그리고 인터넷 중독의 원인이 될 수 있는 다양한 요인들을 분석하고, 예방할 수 있는 대안들을 제시할 수 있다. 그럼에도 불구하고 인터넷 중독에 빠진다면, 중독에서 해방될 수 있는 효율적 프로그램을 실시하는 적극적 태도를 유지해야 한다.

### III. 닫는 글

이상으로 한국 청소년의 주요 스트레스 원인과 해결방안에 대하여 간략하게 고찰해 보았다. 필자는 한국 청소년들의 스트레스 가운데 주요한 원인들을 이 논문에서는 4가지 항목으로 언급하였지만, 이런 항목들이 전부는 아니다. 예를 들자면, 청소년의 인간관계와 관련하여 학교에서의 교우관계나 이성(異性)교제에서 파생되는 스트레스도 간과할 수 없는 중요한 항목들이 될 수 있다. 왜냐하면 교우관계에서 소외되거나 심지어 '왕따'를 당하는 청소년은 스트레스가 누적되었다가 일시에 폭발한다면, 예상하지 못했던 불행한 일이 현실적으로 발생할 수 있기 때문이다. 이런 현상을 최근 미국의 버지니아 공대에서 발생했던 충격적인 총격사건에서도 찾아볼 수 있다. 그 사건 가해자의 경우, 평소에 거의 말이 없었으며, 특히 그가 학교에 다니고 있는 것을 아는 한인학생들이 거의 없을 정도로 그는 교우관계에서 소외되어 있었다. 이 사건에서도 알 수 있는 것처럼 어떤 커다란 사건의 직접적 책임은 개인에게 있겠지만, 그 개인을 둘러싸고 있는 환경도 무시할 수 없는 요인이 된다. 그러므로 위기에 직면하여 스트레스를 많이 받는 청소년들에 대하여 상담자 특히, 기독교 상담자들은 복음적, 성경적 관점에서 한 생명을 천하와 같이 귀중하게 여기는 자세가 절실히 필요하다. 마지막으로 예수 그리스도의 청소년기 모습을 묘사하는 성경의 말씀을 소개하고자 한다. 청소년들이 다음의 본문처럼 4가지 측면에서 균형적 성장을 유지하고, 다양한

스트레스를 효과적으로 극복하기를 간절히 바란다.

“예수께서 그 지혜가 자라고 키가 자라며, 하나님과 사람들에게 더 사랑스러워 가시더라.”(누가복음 2:52)

### 【 참고문헌 】

- 강경호. 『가정폭력의 위기와 상담』. 서울: 한사랑가족상담연구소, 2003.  
공석영. 권형자. 『생활지도와 상담』. 서울: 동문사, 2005.  
김병주. 『한국의 가정폭력』. 서울: 백산자료원, 2003.  
오운선. 『청소년의 이해와 상담』. 서울: 예영 B&P, 2006.  
\_\_\_\_\_. 『기독교 상담심리학의 이해』. 서울: 예영 B&P, 2007.  
윤가현. 『심리학의 이해』. 서울: 학지사, 2005.  
장휘숙. 『인간발달』. 서울: 박영사, 2001.  
최일섭. 조성희. 『실업과 가족해체』. 서울: 집문당, 2000.  
한상철. 『청소년 문제행동』. 서울: 학지사, 2003.  
한준상. 『학교 스트레스』. 서울: 연세대학교출판부, 1996.  
Barlow, David D. *Abnormal Psychology*. Belmont: Wadsworth, 2005.  
Hart, Archibald D. *Counseling the Depressed*. 심상권 역. 『우울증 상담』. 서울: 두란노, 1996.  
Spence, Annette. *Encyclopedia of Good Health*. 임영식, 양돈규 공역. 『청소년 스트레스와 정신건강』. 서울: 학지사, 1998.

### [ 후주 ]

- 1) 장휘숙, 『인간발달』 (서울: 박영사, 2001), 219.
- 2) 윤가현, 『심리학의 이해』 (서울: 학지사, 2005), 353.
- 3) 한준상, 『학교 스트레스』 (서울: 연세대학교 출판부, 1996), 42.
- 4) 윤가현, 『심리학의 이해』, 363-64.
- 5) 이 자료의 출처는 2007년 4월 22일 발행된 기독교연합신문의 사설이다.
- 6) ‘고삼병’이라는 명칭은 한국 청소년들 특히, 고등학교 3학년에 재학 중인 재학생들에게 해당되는 용어이다. 고등학교 3학년에 재학 중인 학생들은 최소한 1년 동안 아침 일찍부터 저녁 늦게까지 대입을 위하여 모든 것을 희생하면서 심지어는 육체적 질병이 생길 정도로 노력해야 하는 고3이라는 의미에서 생긴 용어이다.

- 7) 한준상, 『학교 스트레스』, 143.
- 8) David H. Barlow, *Abnormal Psychology* (Belmont: Wadsworth, 2005), 281.
- 9) 한상철, 『청소년 문제행동』 (서울: 학지사, 2003), 87.
- 10) 한상철, 『청소년 문제행동』, 81-85.
- 11) 최일섭, 조성희, 『실업과 가족해체』 (서울: 집문당, 2000), 101.
- 12) 김병주, 『한국의 가정폭력』 (서울: 백산자료원, 2003), 15.
- 13) 강경호, 『가정폭력의 위기와 상담』 (서울: 한사랑가족상담연구소, 2003), 15.
- 14) 최일섭, 조성희, 『실업과 가족해체』, 105.
- 15) 한국에서 사는 부모라면 사교육비의 부담을 느끼지 않고 살아가기가 쉽지 않다. 한국 부모들의 교육에 대한 열기는 비정상적일 정도로 치열하여 자신들의 삶의 질이 악화 되더라도 자식의 교육에는 집중하는 경향이 강하다. 어떤 학부모의 경우, 고3 자녀를 두고 있었는데 자녀의 사교육비로 매달 천만원을 지출했다. 5과목을 배우는 데, 모든 과목에 학원 강사를 채용했기 때문에 고비용을 지불해야 했던 경우이다. 그리고 대입에 실패하여 재수를 선택하는 경우, 기숙형태의 학원에 다니려면, 2007년 기준으로 매달 약 170만원 내외의 경비가 필요하다.
- 16) 오윤선, 『기독교 상담심리학의 이해』 (서울: 예영 B&P, 2007), 226.
- 17) 오윤선, 『청소년의 이해와 상담』 (서울: 예영 B&P, 2006), 300.
- 18) Spence, Annette. *Encyclopedia of Good Health*. 임영식, 양돈규 공역, 『청소년 스트레스와 정신건강』 (서울: 학지사, 1998), 59-60.
- 19) 공석영, 권형자, 『생활지도와 상담』 (서울: 동문사, 2005), 211.
- 20) 장신대학교 다원화목회연구원, 『기독교 가족상담(II)』 (서울: 한국장로교출판사, 1994), 92-99.
- 21) Archibald D. Hart, *Counseling the Depressed*, 심상권 역, 『우울증 상담』 (서울: 두란노, 1996), 200-04.
- 22) 이 검진은 미국 피츠버그 대학의 킴벌리 영(Kimberly s. Young)의 인터넷 중독자가 진단 척도에 따른 것이다. <http://www.internetaddiction.or.kr/5Aml-What.asp>
- 23) 오윤선, 『기독교 상담심리학의 이해』, 240-41.

【 Abstract 】

An Approach of Christian Counseling for Main reasons  
and Solutions to Stress in South Korean Adolescents

Kim Tae Soo  
(D.Min., Baekseok University)

The purpose of this thesis is to analyse the main reasons of stress in South Korean adolescents, to introduce three stages of stress, and to explore some effective solutions to the stress.

The main method of this study is to choose the content of reference books and to introduce some cases of counseling simultaneously.

The major content for this study to deal with consists of four main reasons of stress and the items are as follows. First, too much schoolwork. Secondly, physical disease. Third, family problem between adolescents and their parents. Fourthly, internet addiction of South Korean adolescents in the 21st century.

The content of each chapter is as follows. The first chapter deals with the definition and stage of stress. The second chapter consists of four main reasons of stress in Korean adolescents: too much schoolwork, physical disease, family conflict and internet addiction. The third chapter deals with the issue of stress diagnosis. The final chapter makes a presentation some effective solutions to the stress in the center of counselor's role.

In relation to the issue of adolescence growth, Luke 2:52 says as follows: Jesus grew in wisdom and stature, and in favor with God and men. Growth can accompany crisis and stress but we need to remember this thing as well: adolescents will be able to grow even through various stress.

**Key words:** Stress, Family problem(or issue), adolescent's depression, internet addiction, Christian counseling