

이학석사 학위논문

고등학생의 야영수련활동이  
스트레스 해소에 미치는 영향

The effect of camping training activity of high  
school students on stress relieving

지도교수 하 해 동

2006년 12월

한국해양대학교 대학원

해양생명환경학과 해양체육전공

오 성 식

# 고등학생의 야영수련활동이 스트레스 해소에 미치는 영향

The effect of camping training activity of high  
school students on stress relieving

지도교수 하 해 동

2006년 12월

한국해양대학교 대학원

해양생명환경학과 해양체육전공

오 성 식

본 論文을 오성식의 理學碩士 學位論文으로 인준함

위원장            강 신 범    인

위    원            이 재 형    인

위    원            하 해 동    인

2006년 12월 20일

한국해양대학교 대학원

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구 문제 .....	4
3. 용어의 정의 .....	5
<b>II. 이론적 배경</b> .....	6
1. 청소년 수련 활동 .....	6
2. 야영 활동 .....	10
3. 스트레스 .....	18
4. 선행 연구 .....	30
<b>III. 연구 방법</b> .....	33
1. 연구 대상 .....	33
2. 연구 절차 .....	33
3. 야영수련활동 프로그램 .....	34
4. 조사 도구 .....	35
5. 자료 처리 .....	36
<b>IV. 연구 결과</b> .....	37
1. 실험집단의 사전·사후 검사결과 .....	37
2. 비교집단의 사전·사후 검사결과 .....	40

V. 논의 .....	43
VI. 결론 .....	47
▪ 참고 문헌 .....	48
▪ ABSTRACT .....	52
▪ 부록 .....	54

## 표 목 차

표 1. 스트레스에 의한 반응 .....	20
표 2. 운동과 정신건강의 관계 .....	27
표 3. 연구 대상 .....	33
표 4. 연구 절차 .....	33
표 5. 교육 과정 .....	34
표 6. 교육 일정 .....	34
표 7. 조사 도구의 구성 .....	35
표 8. 실험집단 전체의 사전·사후 검사결과 .....	37
표 9. 실험집단 남학생의 사전·사후 검사결과 .....	38
표 10. 실험집단 여학생의 사전·사후 검사결과 .....	39
표 11. 비교집단 전체의 사전·사후 검사결과 .....	40
표 12. 비교집단 남학생의 사전·사후 검사결과 .....	41
표 13. 비교집단 여학생의 사전·사후 검사결과 .....	42

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

오늘날 세계 각국은 무한경쟁에서 살아남기 위해 국가경쟁력 확보 차원에서 청소년 육성에 많은 노력과 투자를 아끼지 않고 있다. 또한 이미 산업사회의 구조를 벗어나 지식정보화 사회로 진입한 우리 사회는 청소년에게 새로운 도전의 기회를 제공할 것이며, 이러한 기회를 어떻게 활용하느냐의 여부에 따라 개인은 물론 국가의 발전과 더불어 인류의 번영을 결정짓게 될 것이다.

지식정보화 사회는 개성을 존중하는 다원화 사회로 학벌이나 학력보다는 개성과 창의성을 중시하며, 보다 전문화된 인력을 요구한다. 따라서 일상생활을 질적으로 변화시켜 정치·경제·문화 등 사회 전반적인 변화를 가속화시킨다. 또한 사회의 부와 권력의 원천이 지식과 정보로 전환되면서 새로운 제도와 질서가 형성되어지고 있다. 이에 현대 지식정보화 사회는 가치관의 변화 속도가 빨라지고, 인간의 능력도 산업사회보다 훨씬 더 확대되고 강화된다.

제7차 교육과정은 이러한 21세기 세계화·정보화시대를 주도할 자율적이고 창의적인 한국인 육성을 목표로 하고있음을 볼 수 있다. 그에 따른 중점사항으로 건전한 인성과 창의성을 함양하는 기초·기본교육의 충실, 세계화와 정보화에 적응할 수 있는 자기주도적 능력의 신장, 학생의 능력과 적성 및 진로에 적합한 학습자 중심 교육의 실천은 그 목적과 취지에 적절하다 할 수 있을 것이다.

제7차 교육과정의 취지에 부응하면서 체육교육의 목적인 건전한 심신의 육성과 지력과 신체기능의 배양, 도덕적인 인격을 가진 강건한 국민을 기르는데 도움이 될 수 있는 체육교육의 한 영역으로서의 건전한 인성과 창의성은 그 무엇보다도 심리적 안정을 바탕으로 이루어진다고 볼 수 있다.

청소년기는 아동에서 성인으로 성장해 가는 전환기로써 신체적·인지적·행동적인 면에서 격렬한 변화를 경험하는 시기로 청소년은 이러한 개인적 변화와 그들이 경험하는 사회적 역할의 변화가 부조화될 때 자신과 사회에 대하여 불안정한 상태에 놓이게 된다. 동시에 청소년기에는 무한한 잠재력과 자기개발에 대한 의욕, 창조적 에너지 등을 내포하고 있다. 따라서 청소년의 불안정한 에너지를 생산적이고 창의적으로 승화시켜 현재와 미래의 삶을 건강하게 영위할 수 있도록 그 자질을 육성시켜주는 것이 우리의 중요한 과제가 아닐 수 없다. 그러나 우리의 현실은 청소년의 올바른 육성을 위한 토대가 빈약한 것이 사실이다. 급속한 산업화·정보화 과정에서의 사회·문화적 변화는 청소년의 일탈과 비행의 증가로 이어졌으며(문화관광부, 2002), 가족해체와 핵가족화의 증가는 공동체 의식의 결여를 초래하였고, 또한 입시 위주의 학교교육은 인성교육과 전인교육의 부재와 개성과 창의력 교육의 후퇴라는 암울한 결과를 보여주었다.

이러한 결과는 청소년의 사회적 부적응과 일탈과 비행 등으로 나타나는 데 일상생활에서 경험하게 되는 스트레스는 신체 및 심리적 적응과 관련이 있음이 이미 많은 연구들을 통해서 보고되고 있다. 청소년기 부적응의 심각성은 권형자(1997)의 조사연구에서 잘 나타나 있는데, 이 연구에 의하면 고등학생의 약 90%가 가정문제, 대인관계문제, 학교생활 등에서 적어도 한 가지 이상의 적응 곤란을 호소하고 있으며, 약 30%정도가 신경증, 우울증, 성격장애, 정신분열증 등 심리적 장애를 겪고 있을 만큼 뚜렷한 적응장애를 보이고 있다. 스트레스는 잘 극복하지 못하면 신체적·심리적 이상이 생길 수 있는데 스트레스가 만연되면 괴로움을 피하려고 자살을 기도하기도 한다. 그러나 스트레스는 어떻게 극복하느냐에 따라 오히려 정신적인 성장을 촉진하는 촉매제 역할을 하기도 한다(박용섭, 1993).

학생들은 학교생활에서 각종 스트레스에 의하여 어려운 문제에 부딪히게 되지만, 같은 상황하에서도 어떤 청소년들은 잘 적응하고 어떤 청소년들은 부적응

현상을 보인다. 많은 전문가들은 스트레스가 청소년의 정서와 행동면에서 문제를 일으키지만 학생들이 스트레스 상황에 어떻게 대응하느냐에 따라 그 결과로 나타나는 증상은 개인마다 다르다고 말한다. 즉 스트레스를 받았을 때 나타나는 부정적인 정서를 통제하려는 인지적, 행동적 노력에 의해서 스트레스로 인한 결과는 각 개인들이 스트레스를 해결하려는 노력과 방법에 따라 차이가 있다고 볼 수가 있는 것이다.

이러한 측면에서 학교는 복잡 다변한 환경 속에서 청소년들이 스트레스에 올바르게 적응하고 단련될 수 있도록 힘을 길러주는 역할을 해야 하며, 이러한 기능을 충실히 이행해야 한다고 본다. 그러나 입시 위주의 우리나라 교육제도는 학교교육의 본질에서 벗어나 점수 제일주의를 통한 출세의 수단이 된 나머지 과도한 경쟁만을 부추기고 있는데, 이러한 경향은 결국 기복이 심하고 감수성이 예민한 고등학생들에게 균형잡힌 인격적 수양의 결여와 진로에 대한 긴박함, 정서적 불안, 시험에 대한 중압감, 긴장감, 갈등, 욕구좌절 등의 심리적 부담을 더욱 가중시키는 스트레스의 주원인으로 작용되고 있다(박규산, 1998).

또한 청소년의 올바른 가치관, 수용적 태도, 긍정적 성격형성 등에 영향을 미쳐야 할 가정교육마저도 지식을 요구하는 학교의 지식위주의 교육에 물들어 있다. 이러한 부모와 교사의 학업에 대한 지나친 강요와 간섭은 고등학생들의 올바른 인격형성에 장애를 일으키고, 이로 인한 복잡한 심리현상은 학생들의 스트레스를 유발하며, 부적응행동을 초래하는 원인이 되었다(김수주, 2002).

이처럼 심화되어 가는 학생들의 스트레스를 줄이기 위해서는 학교에서 실시하는 과외활동의 중요성이 더욱 강조되어야 한다. 학생들의 스트레스를 줄이기 위해서는 기존 지식위주교육에서 탈피하여 학생의 관심과 흥미를 모을 수 있는 교육이 필요한데, 특히 체·예능 과목의 경우 이러한 교육적 기능을 충실히 이행하는데 적합하다 할 것이다. 적당한 신체활동이나 음악감상 등의 활동은 학생들의 욕구불만 및 정서순화에 많은 도움을 준다는 것은 널리 알려진 사실이다.

그러나 청소년을 대상으로 한 스트레스 선행연구에서는 주로 학생들의 스트레스 원인, 대처기술(coping skill) 등과 같이 이론적인 측면에서 접근한 경우가 대부분이어서 실질적으로 학생들의 스트레스를 해소할 수 있는 프로그램이나 모델이 부족한 실정이다.

이에 본 연구는 야영수련활동이 학생들의 스트레스 해소에 어떠한 영향을 끼치는지 알아보고 청소년의 건전한 생활과 적극적인 학교생활을 위하여 야영수련활동에 관한 다양한 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 있다.

## 2. 연구 문제

본 연구의 목적은 고등학생들의 야영수련활동이 학생들의 스트레스 해소에 어떠한 영향을 미치는가를 알아보고, 청소년의 건전한 생활과 적극적인 학교생활을 위하여 야영수련활동에 관한 다양한 기초자료를 제공하는 데에 있다. 이를 위한 본 연구의 구체적인 문제는 다음과 같다.

첫째, 고등학생들이 야영수련활동에 참여하기 전과 참여한 후에 받는 학교 영역의 스트레스 정도의 차이를 알아본다.

둘째, 고등학생들이 야영수련활동에 참여하기 전과 참여한 후에 받는 가정 영역의 스트레스 정도의 차이를 알아본다.

셋째, 고등학생들이 야영수련활동에 참여하기 전과 참여한 후에 받는 개인 영역의 스트레스 정도의 차이를 알아본다.

넷째, 고등학생들이 야영수련활동에 참여하기 전과 참여한 후에 받는 남학생과 여학생의 학교영역, 가정영역 및 개인영역별 스트레스 정도의 차이를 알아본다.

### 3. 용어의 정의

- 1) 야영수련활동이란 바람직한 인간상을 추구하기 위하여 성장기의 청소년이 자연을 무대로 숙식하면서 계획된 훈련이나 휴양을 하며 자신의 몸과 마음을 갈고 닦는 체험적 활동이다(서울특별시교육청, 1998).
- 2) 스트레스란 개인이 불안할 때 나타나는 반응으로 이러한 반응에 의한 여러 가지 질병을 동반할 수 있는 현상이다(김수주, 2002).
- 3) 스트레스의 생리적 반응이란 심장박동 증가, 호흡수 증가, 두통, 위궤양, 심장마비, 아드레날린 분비 등을 포함한 생리현상을 유발하는 것을 이른다.(이은지, 2002).
- 4) 스트레스의 정서적 반응이란 사물에 대한 오판, 신경질적인 반응, 거부, 망각, 무기력 등이 나타나는 현상을 이른다(김수주, 2002).
- 5) 스트레스의 행동적 반응이란 업무 및 학업성적 하락, 책임감 상실, 창의력 상실, 두발이나 용모의 갑작스런 변화, 식욕부진 등이 나타나는 현상을 말한다(김수주, 2002).

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 청소년 수련활동

#### 1) 수련활동의 정의

청소년에게는 학교에서의 지식교육도 중요하지만 자연 속에서 심신을 단련하며 호연지기와 진취적 기상을 기르고 생활 속에서 소질개발, 정서함양, 취미개발 등 스스로 배우고 실천하는 활동도 필요하며, 이러한 활동을 통하여 민주적이고 진취적인 사고를 지닌 바람직한 인간으로 성장하게 된다. 각자에게 주어진 능력을 바람직한 인간상으로 전제할 때, 수련활동이란 결국 이러한 인간상에 접근하기 위하여 성장기에 있는 청소년 자신들의 몸과 마음을 갈고 닦는 체험적 활동으로 볼 수 있다(문화관광부, 2002).

청소년 수련활동은 청소년의 건전한 육성을 위해 최근 정책적으로 적극 추진되고 있는 활동이다. 그러나 수련활동은 다양한 방법이 적용되기 때문에 그 방법론이나 접근방법에서 많은 차이를 보이고 있어 청소년 수련활동을 일반적으로 정의하기는 쉽지 않다(김성수 및 권일남, 1994).

일반적 의미에서 수련활동은 학교 교과활동에 따른 부수적인 활동, 종교적 목적을 달성하기 위한 활동, 또는 청소년 단체의 목적을 추구하는 활동 등으로 분류하기도 하였다. 한편 청소년 정책적 측면에서의 수련활동은 청소년기본법에 의해 규정되는 청소년 활동의 세 가지 영역, 즉 고유활동 영역, 임의활동 영역, 수련활동 영역 중의 하나로써 청소년 복지, 청소년 교류 등 다른 청소년 분야와 함께 청소년 정책의 가장 중요한 영역으로 발전되어 왔다. 청소년기본법 제3조를 보면, '청소년 수련활동이라 함은 청소년이 생활권 또는 자연권에서 심신

단련, 자질배양, 취미개발, 정서함양과 사회봉사로써 배움을 실천하는 체험활동을 말한다'고 규정하고 있다.

이상의 청소년 수련활동에 관한 논의를 정리하면 첫째, 청소년 수련활동은 개인적 활동이 아니라 두 명 이상이 상호작용을 통하여 정서적 유대 지위와 역할 가치와 규범 등의 인간관계의 여러 형태가 나타나는 집단활동이다.

둘째, 청소년 수련활동은 지도자 중심에서 청소년 중심으로, 지식과 기능 중심에서 인간관계 중심으로, 과제수행 중심에서 문제해결 중심으로, 전문적 활동 중심에서 기초적이고 보완적인 활동 중심으로, 획일성·타율성·수동성·모방성 중심에서 융통성·자율성·능동성·창의성 중심으로 수행되는 활동이라 할 수 있다.

셋째, 청소년 수련활동은 참가자가 스스로 참여하여 자신의 활동을 선택한다.

넷째, 청소년 수련활동은 참여자 자신이 실제로 보거나 듣거나 느끼거나 만지거나 활동하여 지금까지 경험해 보지 않은 일을 새롭게 실행하는 과정이다. 이러한 체험활동을 통하여 청소년들은 삶에 대한 새로운 인식과 이해를 높이게 될 것이며, 체험활동 속에서 획득한 지식과 기술은 청소년들의 일상생활에 반영될 수 있는 것이다.

다섯째, 청소년 수련활동은 탐구적·모험적 활동이다. 모험활동을 통해 청소년들은 위기를 극복하는 정신적 성숙과 공동체적 연대감을 체험하게 되며, 개인적 성취감을 맛보고, 자신감을 고취하며 함께 나누는 의식, 즉 집단형성을 통한 기쁨과 만족감을 경험하게 한다는 점에서 매우 중요한 의미를 갖는다.

마지막으로 청소년 수련활동은 지속·반복적 장기활동이다. 올바른 사회생활과 건전한 인성함양을 위한 덕목을 이해하는 학습적 과업에 더하여, 지속적이고 반복적인 수련활동을 통해 이들 덕목을 내면화하여 체질화·생활화함으로써 생활의 매 순간마다 발현되도록 품성화할 수 있게 하는 것으로 정리할 수 있다.

## 2) 수련활동의 목적

사람은 태어나면서부터 인간관계 속에서 생존하고 성장하며, 독립된 개체로써 활발한 사회활동을 하는 독립기에도 자신의 생애가 인간관계 속에서 영위됨은 물론, 사회적 활동이 줄어들어 노년기일지라도 인간관계 속에 의존되고 있다. '인간은 사회적 동물이다'라는 명제는 이러한 인간관계를 상징적으로 표현하고 있다. 원만하고 발전적인 수준에 도달하는 인간개발의 기본적인 요소는 상대방의 행동에 대한 이해와 수용이며, 이와 같은 순수한 작용을 통해서 더욱 편안하고 아름다운 사랑을 하게 된다. 이는 면대면(face-to-face)의 개인적인 상태에서부터 소집단, 그리고 전체 사회에까지 영향을 미치게 된다. 이러한 개인·집단·사회의 일련의 과정에서 청소년의 건전한 인격과 올바른 품성의 유지 및 보전은 중요한 과제라 할 수 있다. 특히 청소년들은 변화에 대한 욕구와 새로운 것을 추구하려는 도전의 뜻을 가지고 있으므로 발현 욕구를 일시에 표출시키지 않으면서 점진적으로 자아의 개발을 위해 노출시킬 수 있는 여건과 분위기를 형성시켜 주는 것은 매우 중요하다(김성수 등, 1994).

자연주의 교육철학자들은 '학생들이 자연현상을 관찰할 수 있도록 지도하라'고 하면서 '강건한 육체적 활동은 청소년기의 교육에서 시작된다'고 하였다. 즉, 청소년들의 자연에 대한 관심과 호기심은 전적으로 충족되어야 하며, 책을 통한 간접적인 경험도 중요하지만 직접적인 경험을 통한 학습이 청소년의 자아형성에 중요한 역할을 한다고 하였다.

또한 청소년들을 위한 농장, 가정, 학교의 연계를 통한 학습경험과 실제 목표 달성은 교육에서 강조되어야 한다고 하여, 첫째, 학교농장은 학교캠프와 연계하여 다루어져야 하며, 둘째, 교사의 책무는 학교활동뿐만 아니라 가사활동의 측면도 강조되어야 한다고 하여 학습경험에 기초한 교수방법을 적용하기도 하였다.

청소년들을 위한 수련활동은 보는 시각과 중점을 두는 내용에 따라 다양하게 해석되기 때문에 명확히 규정을 하기 어려운 활동이다. 그러나 수련활동 교육에서 강조되는 주요 관심사는 흙, 물, 산림 그리고 야생동물 및 자원의 현명한 관리에 두는 활동으로 보는 것이 타당하다고 볼 수 있다. 이러한 측면에서 청소년 수련활동은 청소년 문화양식을 유도하고 집단 활동에 적합한 공간구조와 활동 장소의 다양성을 가질 수 있는 활동양식으로써 삶의 질을 평가하는 한 요소라고 할 수 있다.

한편 피아제(Piaget)는 인간의 지적 발달과정은 동화와 조절에 의하여 유기체가 환경에 보다 잘 적응할 수 있는 안전하고 능률적인 구조를 획득해 나가는 과정이라고 보고, 동화와 조절의 균형상태를 적응(adaptive), 조절과 동화를 능가하는 상태를 모방(imitative), 동화와 조절을 능가하는 상태를 놀이(ludic)로 설명하였다(임정순, 1993).

현대사회에 있어서 놀이 여가 레크레이션의 개념은 생활수준의 향상과 더불어 중요한 사회·문화적 현상으로 나타나게 되는데, 청소년에게 있어서 여가시간은 공백의 시간으로 그 이용에 따라 욕구충족과 피로회복, 정서함양과 사교성 함양의 좋은 기회가 되기도 하지만 한편으로는 비행의 사회·문화적 환경에 접할 수 있는 기회가 되기도 한다.

수련활동은 청소년들이 심신을 단련하고 협동정신과 봉사정신을 북돋우며 평소에 배운 지식을 서로 교환하기도 하고 견주어 보며 건전한 민주주의적 생활양식을 몸에 익혀 유능한 사회인이 되기 위한 각오를 새롭게 하는 활동으로써 그 목적을 세부적으로 제시하면 다음과 같다(청소년지도학, 2000).

첫째, 이상적인 사회생활 방법을 몸에 익힌다.

둘째, 품위를 높이고 인성계발을 도모한다.

셋째, 지도력을 배양한다.

넷째, 결속력을 강화한다.

- 다섯째, 책임감을 고취하고 자립정신을 기른다.
- 여섯째, 자연을 배워 일상생활에 활용하도록 한다.
- 일곱째, 정신적 수양과 협동정신을 기른다.
- 여덟째, 강인한 체력의 향상과 투지력을 기른다.
- 아홉째, 인내와 관용을 체득하게 한다.
- 열째, 인간의 존엄성을 강조한다.

## 2. 야영 활동

### 1) 야영활동의 정의

야영활동이란 자연 속에서 천막을 숙소로 정하고 숙식을 하면서 계획된 훈련이나 휴양을 하는 생활방식으로, 야외활동에 필요한 장비와 프로그램에 따라 청소년들의 욕구를 충족시키며 자율적인 협동 속에서 자신을 연마하여 자연과 호흡하며 신체를 단련하고 정신력을 길러 강인한 의지력을 길러내는 의도적이고 조직적인 활동이다(최병수, 2004).

청소년 수련활동은 청소년의 균형적 성장을 위하여 청소년의 능동적 참여에 기초를 두고 생활권 또는 자연권에서 심신을 단련하고 자질을 배양하며, 다양한 취미를 개발하고 정서를 함양할 뿐만 아니라 사회봉사활동을 통해 배움을 실천하는 조직적인 체험활동을 말한다(문화관광부, 2002).

미국의 캠핑협회(ACA)는 자연의 풍족한 환경을 이용하여 인간의 신체적, 사회적, 지적, 정신적(영적) 성장을 위하여 뜻 깊은 공헌을 할 수 있도록 목적하고 유능한 지도자 아래에서 협동적인 공동생활을 위한 창조적이며 교육적인 생활경험이라고 정의하였다. 또 다른 정의로는 '일련의 목표를 가지고 자연과 벗하여 가지는 공동생활'이라는 것이 있으며, 조직적인 야영의 요소로 적정비율로

혼합되어 조직적인 야영을 구성하는 특징적인 요소에는 사람, 야외활동, 집단생활, 야영공동체 개인적 욕구에 관심을 충족시키고 총체적인 개인적, 사회적 영적 발전을 도모하기 위해 공유된 리더쉽과 상황들이 포함된다고 하였다.

또한 야영수련활동은 복잡한 도시생활과 정해진 학교생활에서 벗어나 대자연과 더불어 자율과 협동이 요구되는 집단생활을 통하여 상호 우애정신을 함양하고 심신단련을 도모하는 의도적이고 조직적인 자아성찰과정이라고 말하기도 하며 (부산학생야영, 1993), 보이스카우트 연맹은 캠핑을 넓은 뜻에서 산, 들, 호수, 바다, 구름 등의 자연 속에서 이루어지는 모든 활동이라고 정의하였다.

따라서 야영수련활동은 대자연속에서 현대문명으로 인해 상실되어 가고 있는 인간성과 신체적 건강을 회복시키며 여러 가지 체험활동을 통하여 사회적·지적·정신적 성장을 도모하고 집단생활을 통하여 상호협동정신을 함양하는 계획적이고 의도적인 자아성찰과정이라 하겠다.

## 2) 야영활동의 목적

야영활동은 청소년들에게 꿈을 키워주고, 미지의 세계를 접하게 하고, 사고의 영역을 넓혀주며, 생활경험을 많이 하게 해주어 폭넓은 인간성을 길러준다. 이외에도 짧은 시간 내에 많은 청소년들에게 단기수련의 기초 예비과정을 이수시키는 효과를 거둘 수 있게 한다(권일남, 1996).

야영수련활동을 통한 바람직한 청소년의 모습으로 올포트는 성숙한 인간성을 지닌 사람으로, 매슬로우는 자기실현의 사람을 가장 효율적인 인간으로, 로저스는 자기의 기능을 충분히 발휘하는 인간으로 보았다(이홍복, 1996).

한국 보이스카우트는 야영활동의 목적을 청소년들의 특성과 욕구와 흥미를 바탕으로 자발적인 참여에 의하여 더욱 효과를 높이게 되며, 청소년들로 하여금 실천을 통하여 배우게 하고 상황과 체험으로써 선량하고 당당한 시민으로

육성시켜 기술적 가치만이 아닌 교육적 가치로 철저한 인간성장의 방법을 적용하여 사회의 도움이 되는 쓸모 있는 사람으로 기르는 데 있다고 하였다. 그리고 YMCA는 야영활동의 목적을 다음과 같이 정리하였다(서울특별시교육청, 1998).

첫째, 자신이 소중한 인격체라는 자신감과 이해를 증진시키는 기회를 가져야 한다.

둘째, 하나님의 자녀가 되는 가능성을 성취해 가는 기회를 가져야 한다.

셋째, 가족과 지역사회의 책임 있는 일원으로 성장할 수 있어야 한다.

넷째, 정신과 육체의 건강을 획득할 수 있는 것임을 인식하는 기회를 가져야 한다.

다섯째, 모든 사람이 소중하다는 사실과 다른 인종과 집단을 이해하려는 노력을 인식하게 되는 기회를 가져야 한다.

여섯째, 세계인다운 인식과 일에 대한 폭넓은 이해를 개발하는 기회를 가져야 한다.

일곱째, 지도력을 개발하여 속해 있는 단체나 지역사회에서 책임감을 가져야 한다.

여덟째, 자연계, 생태계 그리고 자연보호 활동에 대한 관심과 지식, 그리고 경애심을 가져야 한다.

또한 미국의 야영위원회는 야영수련활동의 목적을 다음과 같이 정하고 있다(문재관, 2003).

첫째, 자연생활에 적응하는 능력에 의해 일상생활에 필요한 기술을 습득한다.

둘째, 건강한 체력을 양성함에 따라 명량한 인격을 쌓을 수 있다.

셋째, 자연에 묻힌 생활에서 생활을 위한 창조력을 높이는 연구가 된다.

넷째, 집단생활의 경험을 통해서 민주적인 사고방식과 생활태도를 기를 수 있다.

다섯째, 여가를 건전하고 즐겁게 이용할 수 있다.

한편 한국청소년연맹은 야외활동과 청소년지도에서 야영활동은 자신의 참다운 행복을 찾고 인생을 가치있게 살아갈 수 있는 민주시민으로서의 생활훈련과 쓸모 있는 국민으로서의 자질을 높여 올바른 역사관을 터득시키는 새로운 교육의 장이라 하며, 세부적인 목적을 다음과 같이 정하고 있다(서울특별시교육청, 1998).

첫째, 자연을 정확히 이해하여 매일 일상생활에 보탬이 되게 한다.

둘째, 부모와 어른을 공경하고 감사의 마음으로 느끼게 한다.

셋째, 이상적인 사회생활 방법을 배우며 능동적으로 몸에 익숙해지게 한다.

넷째, 스스로 품위를 높이고 인격도야하는 자극을 받게 한다.

다섯째, 지도력을 기르고 친구들로부터 이해심을 얻게 한다.

여섯째, 책임감을 절실히 느끼게 하고 자신감을 찾도록 한다.

일곱째, 친구들과 서로 믿고 사귀며 협동하는 방법을 배우게 한다.

여덟째, 사회구성원으로서 봉사정신과 자신감을 갖게 한다.

아홉째, 강인한 인내심과 의지력, 체력을 향상시킨다.

열째, 항상 새로운 지식과 기술을 습득할 기회를 적용한다.

대자연과 공동체 생활을 통하여 훈련하고 느끼는 야영수련을 포함하는 청소년 수련활동은 청소년들이 자연에의 적응 능력을 통해 일상생활에 필요한 기술을 습득하여 창조력을 높이며 건강한 체력과 원만한 인격을 형성하며, 책임감을 기르고 자립정신과 지도력을 배양한다. 또한 민주적 사고방식과 태도를 기르고 협동과 봉사정신을 북돋우며 여가를 보람있게 보내는 데 의의가 있다 하겠다.

### 3) 야영의 교육적 가치

미국 하버드대학의 찰스 엘리엇박사는 1916년 미국 교육에 캠프만큼 공헌한 것이 없다고 하였으며, 콜롬비아 대학의 샤프박사는 5일간의 캠프가 3주간의 학교생활보다 더 교육적인 가치가 있다고 하였다(안현욱, 2001).

캠핑의 본래 의미는 동지끼리 협동생활을 한다는 것으로, 자연 속에서 서로의 인격에 접촉하는 소박한 협동생활을 함으로써 우호적인 인간관계를 맺고, 또 등산·수영·낚시 등 야외 활동을 통해 자연에서 배울뿐만 아니라 신체를 단련하는 것 외에도 더 많은 의의를 찾을 수 있다.

야영에 교육적 의의를 부여하고 일정한 프로그램 아래 집단생활을 실시하게 된 것은 19세기 후반이고, 미국에서는 남북전쟁 무렵 워싱턴의 거너리교(校)의 교장이었던 F. W. 건에 의해 교육 캠핑이 최초로 시작되었다고 한다. 개인적 캠프는 1876년 J. T. 로드록에 의해 시작되었으며, YMCA 캠핑은 1885년 S. F. 로드록에 의해 시작되었다. 1901년에 최초 캠핑클럽이 창설되었으며, 1993년 최초의 국제캠핑회의가 소집되었다. 유럽에서는 1896년 베를린에서 일어난 반더포겔 운동, 1910년에 시작된 유스호스텔 운동이 캠핑을 성행시켰다.

우리나라 야영교육의 원류를 살펴보면 신라의 화랑도에서 찾아볼 수 있다. 화랑은 6세기부터 신라에 있었던 청소년 단체 혹은 그 단체의 장을 가리키며, 신라 문무왕 이후 쇠퇴하였지만 오늘날에도 화랑정신은 자주 언급되고 있다.

오늘날 청소년들은 경계의 불분명에서 비롯된 자아정체감과 가치관의 혼란으로 심한 정서적 불균형을 겪고 있다. 이를 해결하기 위한 한 방편으로 야영 활동을 제공함으로써 자아 존중감을 형성시키고 올바른 가치관을 정립시킬 수 있을 것이다. 청소년들이 야영활동을 통하여 얻을 수 있는 교육적 가치는 많은 선행연구에서 확인되었는데 이를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 야영활동은 학교교육과 관련하여 학교교육에 유익하고 학교외 교육(평생교육)과 연계하여 청소년들의 자기발전에 도움이 된다.

둘째, 야영활동은 자기의 변화와 관련하여 뚜렷한 자신의 목표를 설정하는 데 도움이 된다. 즉, 자신에 대한 가치를 느끼고 자신의 기능향상과 새로운 도전에 따른 변화를 갖는 데에 자신감을 주며, 자기 책임을 다하는 성인으로 성장하는 데에도 많은 영향을 준다.

셋째, 야영활동은 친구와 관계하여 평상시 가깝지 않은 친구들과 친해질 수 있는 계기가 될 수 있다. 자신에 대한 고민 가정 문제 이성 문제 등의 이야기를 할 수 있는 계기가 되어 친구들에게 내 자신을 이해시키는 데에 도움이 된다. 또한 친구에 관하여 자신이 모르고 있던 친구의 고민, 가정 문제, 이성 문제 등을 알 수 있어 친구를 이해하는 데에도 도움이 된다.

넷째, 야영활동은 부모형제에 대한 고마움을 새롭게 인식하는 계기로 작용할 수 있다. 야영활동을 통하여 가정생활에 대해 자신을 되돌아볼 수 있는 시간을 가지게 되며, 가정생활에서의 스트레스를 해소하는 데에도 도움이 된다.

마지막으로, 야영활동은 사회 구성원 모두가 중요하다는 것을 인식하고 사회생활에 대해 자신을 돌이켜 볼 수 있는 시간과 일상생활 중에 쌓인 스트레스를 해소하는 데에 도움이 된다.

이상의 내용을 종합해보면 야영활동은 공동체의식을 존중하면서 우리나라 교육과정과 관련된 건강, 도전정신, 창의성, 예절성, 협동정신, 사회성, 자주성을 함양할 수 있는 프로그램이라고 할 수 있다(서울특별시교육청, 1998). 또한 청소년 스스로 신체적 변화를 수용하고 정신적, 사회적 불안정성에서 새로운 가치관을 정립하고 새로운 기회 마련을 적극적으로 추구하기 위한 활동으로써 다변화된 현대사회의 필수적인 활동이라고 볼 수 있을 것이다.

현대사회에서 야영교육과 같은 체험교육이 청소년들에게 강조되는 이유도 사회적 상황에서 문제해결을 위한 대안적 교육활동으로서의 의미를 가지고 있으며, 야영활동은 청소년들의 육체적·정신적·감정적·사회적 제한과 같은 제약에서 벗어나 그들의 태도 인지활동의 표현을 역동적으로 지원하고 청소년의 심리적 측면을 활성화함으로써 보다 나은 삶을 영위할 수 있는 치료의 역할이기도 한다(권일남, 1996).

야영활동은 사람의 생활 가운데 귀중한 건강과 인격을 형성시켜주는 교육적인 기능이 내포되어 있다. 대자연의 경치 속에서 부푼 꿈을 실현시켜 주며 보다

쓸모 있는 알찬 시민으로서 기초를 두텁게 하여 주는 것이다. 한마디로 야영 활동은 올바른 인간성을 그 목표로 하는 교육의 최상의 것이며 전인교육인 것이다. 전인교육은 인간이 지니고 있는 모든 자질을 전면적·조화적으로 육성하고 일깨워주는 교육을 말한다. 그리고 그것은 특히 현대의 비인간화 현상으로 야기된 교육의 비인간화 현상을 극복하고자 하는 인간성 지향의 교육이념과 방법을 제공하는 진정한 이데올로기인 것이다(박용섭, 1992).

청소년들이 일상적인 생활공간을 떠나 자연환경이 수려한 곳에서 일단의 집단들과 일정기간 협력을 하는 과정에서 역동적이고 정서적인 일련의 활동을 습득하게 되는 야영활동은 청소년들에게 다음과 같은 교육적인 가치를 부여하게 된다(권일남, 1996).

첫째, 청소년들에게 자연을 직접 보고 느끼며 경험하게 함으로써 자연의 탐사와 탐색의 기회를 제공한다.

둘째, 일상의 긴장과 스트레스에서 탈피, 건전한 자아의식의 함양을 이룰 수 있다.

셋째, 자연을 통해 삶의 근본적 의미를 인지하고 철학적 가치관을 배양할 수 있다.

넷째, 집단활동의 역동성을 체험하고 진정한 협동의 가치를 인식할 수 있다.

다섯째, 가정과 사회의 과보호와 무관심에서 자라는 청소년의 취약한 공동생활의 규칙을 재정립하고, 자주성과 연대와 단결을 강화하여 청소년들과 상호교류를 통한 인간관계 개선을 적극적으로 모색할 수 있다.

여섯째, 집단활동을 통한 연대와 단결을 강화하여 청소년들간 상호교류를 통한 인간관계 개선을 적극적으로 모색할 수 있다.

일곱째, 어려움과 힘든 일을 체험함으로써 스스로 무엇이든 할 수 있다는 자신감과 극기의 능력을 제고할 수 있게 된다.

따라서 야영활동의 정신적·신체적 그리고 교육적인 가치는 과거나 지금이나 큰 차이 없이 그 중요성이 강조되어 왔다. 야영활동이 청소년들에게 교육적 의의를 제공하는 것을 정리해보면 다음과 같다(권일남, 1996).

첫째, 자연을 체험하면서 자연의 섭리와 인간과의 유기적 관계를 인식할 수 있다.

둘째, 새로운 세계의 경험을 통한 사회성 학습이 된다.

셋째, 또래집단과의 만남을 통한 공동체를 유지하게 된다.

넷째, 지도자와의 만남을 통한 지도력 배양을 할 수 있다.

다섯째, 프로그램 참여를 통한 여가생활을 활용할 수 있다.

여섯째, 사물과의 접촉을 통한 관찰과 관심을 증대시킬 수 있다.

일곱째, 개인에게는 자율성·독립성·모험심을 길러준다.

#### 4) 야영의 종류

야영활동은 야영의 목적이나 단체 인원수 등으로 분류한 기준에 따라 여러 가지 유형이 있다. 이용하는 시설에 따라 고정된 방갈로, 코티지, 휘테 등을 이용하는 것, 바위굴 등 자연 지형물을 이용하는 것, 작은 텐트인 첼트 자크를 이용하는 것, 적설기에 설동(雪洞)이나 이글루를 이용하는 것, 숙박 설비를 이용하지 않은 야영 등이 있다.

여러 가지 야영의 유형 중 목적으로 분류한 야영의 종류를 살펴보면 다음과 같다. 야영은 조직야영, 훈련야영, 레크리에이션야영 등 세 가지로 나누어지는데, 조직 야영은 교육기관이나 청소년단체에서 교육활동의 일환으로 실시하는 야영이다. 야영을 통하여 계획한 교육목표를 달성하기 위한 것으로 지도자 참가자 프로그램 등을 합리적으로 체계화·조직화하여 실시하며 자연의 섭리를 이해하고 원만한 품성을 기르고 공동체 생활을 통하여 사회적인 성격을 도야

하는 야영이다. 학교단위 야영활동, 뒤편야영, 보이스카우트 걸스카우트 등 청소년 단체가 실시하는 단체 야영활동 등이 이에 속한다.

훈련야영은 청소년 수련활동을 담당하는 지도자 청소년 단체 및 각급 학교 학생회 간부들을 양성하는 것을 목적으로 실시하는 야영활동이다. 정해진 프로그램을 통하여 야영생활을 체험하면서 지도자의 자질을 연마하고 야영에 관한 이론과 기술을 습득하는 것이다. 학생간부 수련활동 국토탐사활동 해양훈련 등이 여기에 해당된다.

레크리에이션야영은 목적이나 프로그램 내용에 있어서도 즐거움을 갖는 것을 포함하고 있다. 산업화 사회 이후 개인의 여가가 중요시 되고 야영 자체를 독립적으로 즐기고 도시 생활을 떠나서 건전한 레크리에이션으로써 야영활동이 성행하게 되었다. 구미에서는 오토 캠핑장 건설이 활발하여 온 가족이 모두 캠핑을 즐기는 것이 늘어났으며, 우리나라에서도 점점 늘어나는 추세이다. 이러한 캠핑장들은 해수욕장 또는 고원이나 산록(山麓)에 위치하고 시설도 잘 갖추고 있다.

### 3. 스트레스

#### 1) 스트레스의 개념

##### (1) 스트레스의 일반적 정의

지금까지의 연구에서 스트레스를 한마디로 정의하기는 매우 어려운 것으로 여겨져 왔으며, 스트레스가 무엇인가에 관한 학자들의 의견도 매우 다양하게 제시되고 있다. 따라서 스트레스는 여러 가지 상이한 의미로 사용되고 있다. 현대를 살아가는 사람에게 있어 스트레스는 삶의 일부분이 될 정도로 보편화된 개념으로써 대중매체 혹은 일반인들에게 널리 회자되고 있다.

스트레스라는 말은 라틴어의 stringere와 strictus에서 유래되었는데, stringere란 영어에서 tighten을 의미하고 strictus는 tight 또는 narrow를 의미한다(Compoas, Davis, Forsythe & Wagner, 1987). 스트레스가 현대적 의미에서 심리학과 의학연구의 영역으로 자리잡게 된 것은 20세기 들어서면서 Selye(1985)의 선구적인 연구에 힘입은 바 크다. 이때 Selye(1985)는 정서적 스트레스라는 개념을 처음으로 사용하면서 항상성 유지를 방해하는 기제로써 스트레스를 개념화하였다. 스트레스라는 용어는 실제로 불안이라는 말과 혼용되어 쓰이고 있으나, 그 의미는 불안과는 다른 것으로, 크게 두 가지의 의미를 담고 있다. 즉, 스트레스란 말이 개인이 불안할 때 나타나는 반응(Response ; reaction)을 지칭하는 뜻으로 쓰여지며, 또 하나는 불안을 야기하는 상황을 지칭하는 의미로 쓰이고 있다(Smith & Smoll, 1995 ; Sonstroem, 1989).

## (2) 자극과 반응의 정의

자극에 대하여 반응을 하는 존재로 인간과 동물을 묘사하려 했던 최근까지의 심리학적 전통(S-R 심리학) 속에서 심리학자들이 내린 가장 상식적인 스트레스의 정의는 그것이 하나의 자극이라는 것이다. Compoas 등(1987)은 스트레스를 자극으로 정의하였는데, 자극으로써 외적 힘을 스트레스로 정의한 것이다. 즉 다루기가 현저히 곤란한 상황의 요구가 스트레스 자극인 것이다.

한편, 스트레스 반응을 정의함에 있어서는 항상성 유지의 장애라고 말하는 것이 전적으로 안전하고 좋지만, 생활의 모든 측면이 그러한 장애를 일으키거나 혹은 감소시키는 것이기 때문에 장애의 정도가 심각할 때를 제외하고는 생활 속의 다른 것들과 스트레스를 구분하기가 어렵다.

Parkes(1986)는 스트레스를 위협이 되고 중대한 행동 변화를 일으키는 격렬하고 극단적이며 비범한 자극으로 정의하였다. 그리고 Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스를 장애를 일으킬 가능성이 더 많은 자극이라고 정의하였다. 자극은

스트레스적인 행동 반응이나 생리적 반응을 일으킬 때 스트레스 유발자가 되며, 반응은 그것이 요구, 위해, 위협 부담 등으로 인해 야기될 때 스트레스적이라고 할 수 있는 것으로, 강봉규(1999)는 스트레스에 의한 반응을 다음의 <표 1>과 같이 정리하였다.

표 1. 스트레스에 의한 반응

생리적 반응	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 단 기 : 심장박동, GSR, 호흡, 두통</li> <li>· 장 기 : 위궤양, 혈압, 심장마비</li> <li>· 불특정 : 아드fp날린, 도아드레날린, 흥선기능저하, 임파선기능저하, 소화산 분비, ACTH분비</li> </ul>		
심리적 반응 (정서적/인지적)	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 싸움 또는 도피</li> <li>· 퇴행</li> <li>· 투사</li> <li>· 환상</li> <li>· 믿는 사람에 대한 불확신감</li> <li>· 사람의 오판경향</li> <li>· 의무에 대한 내적 혼란</li> <li>· 좁은 시야</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 무관심, 체념, 싫증</li> <li>· 고착</li> <li>· 거부</li> <li>· 망각</li> <li>· 불만족</li> <li>· 자신의 조직능력저하</li> <li>· 사태에 대한 대처 능력</li> <li>· 꾸물댐 · 불안적</li> </ul> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 싸움 또는 도피</li> <li>· 퇴행</li> <li>· 투사</li> <li>· 환상</li> <li>· 믿는 사람에 대한 불확신감</li> <li>· 사람의 오판경향</li> <li>· 의무에 대한 내적 혼란</li> <li>· 좁은 시야</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 무관심, 체념, 싫증</li> <li>· 고착</li> <li>· 거부</li> <li>· 망각</li> <li>· 불만족</li> <li>· 자신의 조직능력저하</li> <li>· 사태에 대한 대처 능력</li> <li>· 꾸물댐 · 불안적</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 싸움 또는 도피</li> <li>· 퇴행</li> <li>· 투사</li> <li>· 환상</li> <li>· 믿는 사람에 대한 불확신감</li> <li>· 사람의 오판경향</li> <li>· 의무에 대한 내적 혼란</li> <li>· 좁은 시야</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 무관심, 체념, 싫증</li> <li>· 고착</li> <li>· 거부</li> <li>· 망각</li> <li>· 불만족</li> <li>· 자신의 조직능력저하</li> <li>· 사태에 대한 대처 능력</li> <li>· 꾸물댐 · 불안적</li> </ul>		
행동적 반응	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 개인적 결과                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식욕 상실</li> <li>- 갑작스러운 변화(용모, 의상)</li> <li>- 체중의 갑작스런 증가</li> </ul> </li> <li>· 조직의 결과                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 업무실적 저하</li> <li>- 책임감상실</li> <li>- 동료에 대한 관심 부족</li> </ul> </li> </ul> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 호흡 곤란</li> <li>- 급속한 안면 변화</li> <li>- 직무관여도 감소</li> <li>- 조직에 대한 관심 부족</li> <li>- 창의력 상실</li> </ul> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 개인적 결과                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식욕 상실</li> <li>- 갑작스러운 변화(용모, 의상)</li> <li>- 체중의 갑작스런 증가</li> </ul> </li> <li>· 조직의 결과                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 업무실적 저하</li> <li>- 책임감상실</li> <li>- 동료에 대한 관심 부족</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 호흡 곤란</li> <li>- 급속한 안면 변화</li> <li>- 직무관여도 감소</li> <li>- 조직에 대한 관심 부족</li> <li>- 창의력 상실</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 개인적 결과                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식욕 상실</li> <li>- 갑작스러운 변화(용모, 의상)</li> <li>- 체중의 갑작스런 증가</li> </ul> </li> <li>· 조직의 결과                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 업무실적 저하</li> <li>- 책임감상실</li> <li>- 동료에 대한 관심 부족</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 호흡 곤란</li> <li>- 급속한 안면 변화</li> <li>- 직무관여도 감소</li> <li>- 조직에 대한 관심 부족</li> <li>- 창의력 상실</li> </ul>		

### 3) 관계적 정의

스트레스를 파악하는 또 다른 시각은 스트레스를 개인과 환경의 관계에서 설명하고 있다. 즉, 환경의 요구와 이에 대응하는 개인의 심리적·생리적 반응에 의해 스트레스가 산출된다는 점이다. 극단적인 환경 조건은 거의 모든 사람들에게 스트레스를 일으키는 것이 사실이며, 어떤 조건들은 대부분의 조직이나 정신에 너무 해롭기 때문에 조직 손상이나 고통을 초래하게 된다. Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스란 인간과 환경 사이의 특별한 관계를 말하는데, 그 관계가 개인이 가진 자원을 청구하거나 그 한계를 초월하며, 개인의 안녕을 위협한다고 평가되는 인간과 환경간의 특정한 관계라고 정의하였다. 스트레스의 개념은 수세기 동안 존재하여 왔으나, 최근에 이르러서야 체계적으로 개념화되었다고 연구의 주제가 되어 왔다. 제2차 세계대전과 한국전쟁으로 스트레스에 관한 연구가 촉진되었는데, 그 이유는 스트레스가 군대의 전투에서 중요한 역할을 하기 때문이었다.

그 이후에 스트레스는 인생의 불가피한 측면이며 인간 기능의 차이를 만드는 것은 사람들이 그 스트레스에 대처하는 방식이라는 것이 인식되었다. 흔히, 스트레스는 자극 또는 반응으로 정의되어 왔다. 자극으로서의 스트레스에 대한 정의는 자연 재해 해로운 조건, 질병, 해고 등과 같이 환경 속의 사건에 중점을 둔다. 생물학과 의학계에 널리 퍼져 있던 반응으로서의 스트레스에 대한 정의는 스트레스의 상태를 말하며, 그 사람이 스트레스 하에 있다던가 그 스트레스에 대하여 반응을 한다는 것이다. 한 자극은 스트레스 반응의 관점에서만 스트레스로 정의될 수 있기 때문에 자극적 정의와 반응적 정의는 그 효용성이 한정되어 진다. 어떤 조건 하에서 자극들이 스트레스 유전자가 될 수 있는지를 구체화하기 위한 적절한 규칙이 요구된다.

## 2) 청소년기와 스트레스 요인

청소년기는 사춘기부터 성인기 이전까지의 기간을 말하고 청소년이란 이 시기에 있는 자로서 지적·정서적·신체적인 제반 특성이 미성숙한 상태에서 성숙한 상태로 변화해 가는 과도기에 있는 자를 말한다(조민영, 2004).

청소년기의 정의는 시대의 변천에 따라 달라진다. 일반적으로 청소년기는 초경 등 성호르몬의 분비와 급격한 생리적 변화를 경험하기 시작하는 11~12세 정도부터 시작하여 추상적 사고능력과 자아정체감 형성이 이루어지는 18~20세 경까지를 말한다(청소년개발원, 1994).

최병수(2004)는 후기 산업사회로 접어들면서부터 고등교육 기간과 고등교육 인구가 증가됨에 따라 종래의 청소년기를 중·고등학생들과 대학생들로 구분하여 중·고등학생들만을 청소년으로 보고 대학생에 해당하는 연령층은 청년기로 보는 것이 옳다고 하였다. 이는 중·고등학생과 대학생 연령층의 사회심리적 특성이 매우 다름을 나타낸다고 볼 수 있는 것이다.

이러한 청소년기의 특징은 크게 신체적·생리적·지적·정서적 정체감의 혼미와 사회적 특성으로 나누어 볼 수 있다.

첫째, 신체발달은 청소년 시기에 소위 사춘기적 발육촉진의 현상이 나타난다. 즉, 신장과 체중이 증가하며 근육과 내장의 여러 기관이 현저히 발달한다. 사춘기의 급격한 생리적 변화는 필연적으로 청소년으로 하여금 적지 않은 심리적 변화를 일으킨다(이금숙, 2001).

둘째, 지적 특성의 발달과 관련하여 청소년들의 지능은 12~14세까지 대체로 급상승하다가 그 이후에 발달속도가 완만해지며 17~18세 경에 정점에 이른다. 청소년기는 지능의 우열에 의해 상황에 대한 적응력의 차이가 크게 나타난다. 따라서 지능 발달이 지체된 청소년은 열등감을 가질 수 있다(조민영, 2004).

셋째, 정서적 특성과 관련하여 청소년들은 성충동의 급격한 증가로 인한 정서적 혼돈을 경험한다. 정서적 혼돈은 불안감과 과민성을 증대시키며, 이는 신체적 에너지와 심리적 긴장감을 수반한다. 그리고 이들은 감정의 양가성을 나타내는데 즉, 존경심과 열등감, 의존과 자립, 부모에 대한 애정과 경멸 등과 같이 서로 상반된 감정을 동시에 갖는다(조민영, 2004).

넷째, 나는 누구인가? 나의 삶에는 어떠한 가치와 의미가 있는가? 등의 자기 회의적인 의문과 심리적 갈등은 청소년들에게 정체감 혼미를 야기시키며, 그들만의 특별한 시련과 아픔을 통해 이러한 혼미를 극복함으로써 정체감을 확립시켜 나간다. 그렇지 못할 경우 정체감 혼미를 거듭하거나 부정적 정체감을 형성함으로써 방황과 문제행동을 계속하기도 한다(조민영, 2004).

다섯째, 사회적 측면에서 볼 때 가족 중심의 보호적 생활습관을 탈피하여 학교로 생활공간이 이전되면서 인간관계에 있어서도 혈육에서 동료집단으로 넓어지고 이성문제, 진로문제 등 이전에는 없었던 여러 새로운 적응문제에 당면하게 된다. 또한 자기 자신의 발견으로 자아의식의 소중함을 지각하게 되며, 지금까지의 부모의존적 관계에서 벗어나 독립적인 개인으로 인정해주기를 바라면서 소속감의 바탕도 가정과 부모에서 동료·이성 그외의 사회집단으로 변화된다(조민영, 2004).

이와 같이 청소년기는 자아정체감을 확립하는 시기이며, 다양한 변화에 적응하기 위해 많은 스트레스를 경험하게 되므로 청소년이 경험하는 스트레스에 대한 고찰로 효율적인 해소 방법이 제시되어야 한다.

최근 우리나라에서 보고된 청소년의 스트레스에 관한 선행 연구를 살펴보면, 학교생활, 성적과 시험, 학업문제, 학교문제 등과 같이 학교생활과 관련된 영역이 가장 큰 스트레스 요인이 되고 있으며, 그 다음 영역은 진로문제, 가정문제, 교우문제, 환경문제, 자신문제, 경제문제 등 다양한 요인에 의하여 스트레스를 받는 것으로 밝혀졌다.

### 3) 스트레스와 학교적응

#### (1) 학생들의 학교적응

적응이란 환경의 요청에 부응하여 스스로의 욕망을 조절함으로써 균형을 이루어 나가는 것, 즉 욕구와 가능성간에 균형을 이루려는 노력의 일환으로 볼 수가 있다(임창재, 1997).

또 다른 적응에 대한 정의로는 개체의 욕구와 사회 환경과의 조화로써 개체와 환경과의 만족한 상태이며 개인의 욕구를 저해하는 여러 가지 환경적 장애 요인을 극복해 가는 과정이라는 것도 있으며, 개체와 환경과의 조화로운 관계를 만들기 위하여 행동을 발전시키는 지속적인 과정으로, 개인적으로는 행복감에 넘쳐 있으며, 사회적으로는 당면문제를 효과적으로 해결하는 것이라고 하며 개체와 환경과의 조화에 비중을 두어 설명하는 입장도 있다(김현나, 1996).

학교적응은 학교생활의 여러 가지 교육적 환경을 자신의 욕구에 맞게 변화시키거나, 자신이 학교생활의 상황과 환경을 바람직하게 수용하는 것이다. 학교생활에 잘 적응하는 학생은 학교에 대한 감정과 태도, 동기가 긍정적이기 때문에 대인관계가 원만하여 학업이 향상되고 행동특성이 바람직하게 형성되어 개인의 성장은 물론 학교와 사회발전에도 큰 도움을 주게 된다. 그러나 학교생활에 부적응하는 학생의 경우는 수업시간에 부적절한 질문으로 시간을 끌거나 다른 학생에게 방해가 되는 등 주의가 산만하고 주의력이 부족하다고 할 수가 있다. 이러한 일련의 행동들이 심화되면 교사의 요구와 지시를 거부하고 순종하지 않는 방어적 태도와 계속되는 실패 경험으로 학업성적이 낮아지고, 학교에 대한 공포와 적대감 등이 누적되게 된다. 그리고 엄한 규율로부터 벗어나기 위해 또 다른 부적응 행동을 일으키게 된다(한현오, 1994). 이러한 것들을 미루어 볼 때 결국 학교교육은 단순히 지적 능력의 발달이나 기술의 습득에만 있지 않고 사회적으로 유대감과 인격을 형성하는 데 그 목적이 있다고 보아야 할 것이다.

학교는 개인적으로나 사회적으로 잘 적응하여 자기 능력을 충분히 발휘하며, 보다 행복하고 원만한 생활을 할 수 있는 사람을 교육하는 데 목적을 두고 있다. (임정순, 1993). 또한 학교는 적응하는 인성 즉 개체와 환경과의 조정이 적절히 이루어지고, 양자의 사이에 긴장이나 감정적 대립이 없이 자신을 위하여 사회를 위하고 사회적 역할을 보다 효과적이고 능률적으로 할 수 있는 능력과 태도, 감정과 가치관 등을 가진 역동적인 체제를 이룬바, 적응할 수 있는 인성을 길러줌에 역점을 두고 있어야 한다(임정순, 1993). 중·고등학교에서는 급속한 지적 발달을 목표로 학습지도가 이루어지는 면이 강하다. 따라서 이러한 시기에는 정서교육이 거의 이루어지지 않기 때문에 부적응의 문제가 생기게 된다. 또한 입시위주의 주입식 교육으로 인해 청소년들이 학교에서 생활하는 시간이 하루의 대부분을 차지하므로 청소년들의 학교적응은 더욱 중요하다.

## (2) 학생들의 스트레스와 학교적응간의 관계

심리학 분야에서 스트레스가 적응에 주는 영향을 다루기 시작한 것은 1950년대로, 초기 연구들은 특정 스트레스 사건이 적응에 어떤 영향을 미치는가에 관심을 가졌었다. 이 연구들은 특정 스트레스 사건이 적응에 미치는 영향이 모든 사람에게 동일하다고 가정하였다. 그러나 이러한 연구들에 의하면 스트레스 자체가 적응을 설명하는 변량이 적고, 같은 상황이라도 적응에는 개인적인 차이가 나타남에 따라 개인차에 관심을 갖는 연구가 수행되기도 하였다(서희주, 2003). 고등학생을 대상으로 한 고순희(1994)의 연구에서는 스트레스 강도가 낮은 집단과 높은 집단으로 구분해 볼 때 이들의 신체화, 강박증, 대민 예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증 등 9개의 차원의 적응요인을 분석한 결과 스트레스가 높은 집단이 낮은 집단보다 유의미하게 적응상의 장애를 겪고 있는 것으로 나타났다.

Fokman과 Lazarus(1980)의 연구에 의하면 지각된 스트레스의 수준이 낮을 때에는 매개 변인들이 적응 수준에 직접적으로 영향을 주나 지각도나 스트레스의 수준이 높을 때에는 대처행동을 통하여 간접적으로 영향을 줄 수 있는 것으로 나타났다.

이상의 연구들을 살펴보면 스트레스의 대처기술 및 능력에 따라 학교에 적응하는 정도가 좌우됨을 알 수가 있다. 따라서 학생들에게 체육수업 시간만이라도 스트레스를 해소할 수 있는 프로그램을 실시한다면, 학생들의 학교 적응력을 높일 뿐만 아니라 일상생활에서도 건전하고 활력이 넘치는 생활을 할 수 있으리라 사료된다.

#### 4) 운동과 스트레스

##### (1) 운동의 심리적 효과

운동을 지속적으로 하는 사람들에게 운동을 하는 이유를 물어보면 개인에 따라 그 대답이 다양하겠으나 살을 빼기 위해서, 몸을 튼튼하게 하기 위해서 등과 같은 이유처럼 운동으로 얻게 되는 신체 기능의 긍정적인 변화와 운동하고 나면 기분이 후련해서 등의 두 가지가 주류를 이루는 것으로 보인다.

운동의 심리적 효과는 운동이 정신건강에 미치는 영향과 밀접한 관계가 있는데 정신건강의 요소로는 지각(perception)이나 기억(memory)과 같은 인지적 기능, 행복감(well-being), 불안(anxiety)이나 우울증(depression)과 같은 마음 상태나 기분(mood) 등을 포함하며, 연구자에 따라서는 자아상(self-concept)이나 신체상(body image)에 관한 느낌 등을 포함시키기도 한다. 따라서 운동의 심리적인 효과에 관한 연구는 운동이 정신건강에 어떤 영향을 미치는가 알아보는 일이라고 할 수 있다.

### (2) 현대인의 정신건강

현대사회에서 당면하는 주요한 건강 문제 중의 하나로 정신적 장애를 들 수 있다. 미국의 경우 이 정신적 장애로 인해 고통을 받고 있는 사람이 전체 인구의 약 10~15%를 차지하며, 이들이 병원에 입원하고 있는 기간은 전체 환자의 입원 총기간의 약 30%나 차지하여 병명별 입원기간의 선두 자리를 차지하고 있다. 또한 이들의 치료로 지출되는 돈은 전체 의료비의 약 8%를 차지하여 미국 사회보장국이 난치병 분류 항목 순위 중 세 번째를 기록하고 있다(임창재, 1997).

다른 한 조사에 의하면 미국의 경우 네 사람 중 한 사람은 생애 어느 지점에서 우울증 불안 또는 정서적인 장애 등의 스트레스로 인하여 고통 받고 있으며 가장 빈번하게 고통을 받는 것으로는 불안으로 인한 장애(성인 전체 인구의 약 8.3%)이며 다음이 음주와 약물오용(6.4%), 그리고 우울증(6%)의 순서라고 하였다(이재원, 1989).

### (3) 운동과 정신건강에 관한 연구

정상인과 정신장애인을 대상으로 하여 얻게 되는 심리적인 효과로 지금까지 보고된 대략적인 내용은 다음과 같다.

표 2. 운동과 정신건강의 관계

증가 ( ↑ )	감소 ( ↓ )
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 학교성적</li> <li>· 자신감</li> <li>· 정신적 향상성</li> <li>· 독립성</li> <li>· 지적인 기능</li> <li>· 기억력</li> <li>· 자기조정력</li> <li>· 성적만족도</li> <li>· 작업효율성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 습관적 흡연 및 음주</li> <li>· 불안감</li> <li>· 혼란감</li> <li>· 우울증세</li> <li>· 편두통</li> <li>· 공포감</li> <li>· 공격성</li> <li>· 스트레스반응</li> <li>· 업무실수율</li> </ul>

지금까지 운동에 관한 연구는 주로 불안·우울증·자궁심 등에 관해 초점을 맞추어 왔으나, 운동과 심리적·사회적인 스트레스에 대한 반응과의 관계에 대한 연구도 이루어져 그 연구 영역을 넓혀 가고 있다. 이러한 현상은 현대 사회에서 정신적인 병(mental illness)의 문제가 증가 추세에 있다는 의학적인 우려에 대한 시기 적절한 노력이며 근래에 들어서는 운동이 정서 및 정신 치료의 주 또는 보조 수단으로 점차 정착되어 가는 경향을 보이고 있다(정원주, 1997).

즉, 80년대 중반이후 한 조사보고는 1,750명의 미국 의사 중 85%가 우울증 치료에, 60%가 불안 치료에, 그리고 43%가 약물중독 치료에 운동을 처방하였음을 보여 주고 있다(Selye, 1985). 이 보고에 따르면 걷기가 가장 많이 사용된 처방이었고, 수영, 자전거타기, 근력운동 그리고 달리기 순이었다.

#### (4) 운동효과 연구에 대한 문헌 고찰

운동의 심리적 효과를 다룬 연구결과에 대한 고찰은 대부분 정리식 문헌 고찰에 의존해 왔고 80년대 후반에 들어서야 메타 분석적 문헌 고찰의 사용이 시도되었다. 미국 국립정신건강연구소(The National Institute of Mental Health: NIMH)는 그 동안의 정리식 문헌 고찰 결과를 바탕으로 운동과 정신 건강에 대한 총의문(concensus statements)을 발표하였는데 여기에는 다음과 같은 사항이 포함된다.

첫째, 약간 또는 중간 정도의 우울 증세를 감소시켜 주는 것과 관련이 있고,  
둘째, 심한 우울 증세 처방에 부가적으로 사용되며,  
셋째, 여러 가지 스트레스의 지표들을 감소시키며,  
넷째, 장기간의 운동은 신경증이나 불안의 수준이 높을 경우 이러한 성격 특성도 감소시켜 주는 것과 관련이 있고,  
마지막으로, 남녀노소를 불문하고 정서적으로 좋은 영향을 미친다.

Smith 등(1995)은 1960년부터 1989년 사이의 연구 논문을 대상으로 운동이 상태 및 특성불안에 미치는 효과와 운동과 불안의 심리·생리적 관련성에 대해 연구하였다. 이들은 104개의 연구논문 3,048명 피험자로부터 운동이 상태불안을 조금 낮춘다는 연구결과를 도출하였다. 또한 운동이 단기적이든 장기적이든 그 기간에 관계없이 불안 등의 스트레스 상황에 유효하게 반응하는 것으로 나타났다으며, 운동은 여타의 불안감소 처치법과 별 차이가 없다고 나타났다. 운동 유형으로 보았을 때 유산소 운동이 무산소 운동보다 더 큰 효과를 갖는 것으로 나타났다. 그리고 특성불안을 분석한 결과 장기간의 운동참여 후에는 특성불안이 중간정도로 감소함을 보였다. 또한 운동은 다른 처치법 보다 훨씬 효과적이었는데 유산소성 운동이 무산소성 운동보다 훨씬 큰 효과를 보였다.

또한 Smith 등(1995)은 장기 또는 단기 운동 모두가 불안 등의 스트레스 관련성에 더 큰 효과 크기( $ES=5.6$ )를 보였음을 밝혀냈으며, 운동과 불안이 인과관계의 특성은 없으나 운동은 불안감소와 연관이 있다고 결론을 지었다.

그리고 Sontroem 등(1989)은 운동이 우울증에 미치는 효과에 대해서 연구하였는데 이들은 성별 및 나이에 상관없이 피험자 모두 운동이 우울증에 효과가 있음을 경험했다는 것을 알아냈고 가장 큰 효과가 있는 것으로 나타난 대상은 노인층과 남자들이었으며, 남녀의 차이는 유의미하지 않았다. 그리고 이들의 계속된 연구에서 유산소 및 무산소 운동 모두가 우울증 감소와 관련이 있음을 발견했으며, 운동 프로그램의 기간이 짧고 긴 것과는 상관없이 모든 운동프로그램은 긍정적인 효과를 보였다. 그러나 가장 큰 효과가 나타난 것은 운동프로그램이 17주 또는 그 이상일 때였다. 이들이 발견한 다른 한 가지는 우울증세 감소에 있어 운동이 긴장이완이나 재미로 하는 신체행위보다는 더 효과적이고 심리 치료와 비슷한 효과를 가진다는 결론을 내렸으며, 운동과 심리 치료를 병행할 때 효과는 배가되었다. 또한 동일한 연구에서 운동이 어린이의 자존심에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여주었다. 가장 큰 효과는 정상적인

어린이들보다는 비정상적인 어린이들에게서 나타났으며, 창조적이거나 기술 또는 스포츠에 바탕이 된 행위보다는 건강 증진을 위한 행위가 더 큰 효과를 보였다.

## 4. 선행 연구

### 1) 야영수련활동에 관한 선행연구

한현오(1994)는 야영수련활동의 프로그램 만족도에 관한 실태조사에서 야영수련활동 프로그램이 성장기 청소년의 성격형성 및 사회화 과정에 영향을 미친다고 하였는데 이와 같은 연구 결과를 뒷받침하는 후속 연구가 이후 계속되었다.

길윤구(1994)는 야영활동이 아동 인격형성에 미치는 영향에 관한 연구에서 서울의 초등학교 300명을 대상으로 연구한 결과 야영활동을 통해 공동체의식과 사회성을 배우고 인내력을 기를 수 있었고 인격도야의 장이 되었다고 하였으며, 사준환(1995)의 야영활동에 참가한 학생의 인성발달 특성에 관한 조사 연구에서는 강원도와 서울의 초등학교생 363명, 중학생 323명을 대상으로 야영에 참가한 학생들의 인성변화를 조사한 결과, 남학생보다 여학생에게서 인성이 긍정적으로 변화한 것으로 나타났고, 김현나(1996)는 야영수련활동의 기반에 대한 교육적 효과에서 야영수련활동은 교육적으로 매우 효과적이며, 개인의 변화에도 상당한 영향을 미친다고 하였다.

한편 김정국(2002)의 자연권 수련활동이 청소년들의 인격 형성에 미치는 효과에 관한 연구에서 수련활동에 참가한 학생과 참가하지 않은 학생간의 자아실현도를 분석한 결과, 참가한 학생들에 있어서 자기표현 및 자신감이 향상되어 폭넓은 대화로 타인과 친근해지고, 자아개선의 욕구가 많아졌으며, 자발성·긍정적 사고·사회성 배양 및 대인관계 면에서 더욱 우월하였으며, 학교생활에서도

활력소가 되었던 것으로 나타났다. 아울러 김현필(2003)은 야영수련활동이 중학생의 인성에 미치는 영향이라는 연구에서 서울시내 중학교 4개교 363명을 대상으로 조사한 결과 야영수련활동이 중학생들의 인성에 미치는 영향은 남자보다 여자에게 더 긍정적이었으며, 야영수련활동에 참여한 횟수가 중학생들의 인성에 미치는 영향에는 별다른 차이가 없다고 하였다.

그리고 문재관(2003)은 야영수련활동 프로그램이 중학생의 인성변화에 미치는 영향에서 야영수련 프로그램을 적용받은 후 인성 요인이 긍정적으로 발달되었다고 하였으며, 최병수(2004)는 청소년복지 증진 방안의 하나로 야영수련활동이 그 필요성을 인식하는 학생에게서 바람직한 인성이 변화된 것으로 나타났다고 하였다.

## 2) 스트레스에 관한 선행연구

이재원(1989)은 스트레스 유형 및 스트레스 대처방안에 관한 연구에서 고등학생을 대상으로 조사 연구한 결과 학생들은 주로 학교생활에서 가장 많은 스트레스를 받고 있으며, 스트레스에 대한 대처는 교우관계에서 주로 찾고 있는 것으로 나타났음을 보고하고 있는데, 이와 같은 결과는 이후 후속 연구에서도 비슷한 결과를 보여주고 있다. Smith 등(1995)은 운동과 불안이 인과관계의 특성은 없으나 운동은 불안감소와 연관이 있다고 결론을 지었으며, Sontroem 등(1989)은 유산소 및 무산소운동 모두가 우울증 감소와 관련이 있음을 발견했다.

청소년기의 스트레스에 관한 연구는 권형자(1997) 등의 조사연구에서 청소년기 부적응의 심각성을 잘 나타내고 있는데, 이 연구에 의하면 청소년 특유의 스트레스로 인하여 고등학생의 약 90%가 가정문제·대인관계문제·학교생활 등에서 적어도 한 가지 이상의 적응곤란을 호소하고 있으며, 30%정도가 신

경증·우울증·성격장애·정신분열증 등 심리적 장애라고 할 수 있을 만큼 뚜렷한 적응장애를 보이고 있다는 것이다. 김수주(2002)는 중·고등학생의 학교 스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구에서 중·고등학생 997명을 대상으로 조사 연구한 결과 청소년들은 학업에 대한 스트레스를 가장 많이 받고 있으며, 다음으로 교사에 대한 스트레스, 친구에 대한 스트레스 순으로 받고 있는 것으로 나타났으며, 이은지(2002)의 아동기 스트레스와 적응과의 관계라는 연구에서는 개인의 생활환경에 따라 스트레스 지수와 스트레스 해소 방안에 차이가 있음을 밝혀내었다.

또한 서희주(2003)의 학업스트레스에 대한 대처방식이 스트레스 증상에 미치는 영향이라는 연구에서는 학생들은 주로 친구들과의 관계를 통해 스트레스를 해소하고 있는 것으로 나타났으며, 조민영(2004)은 중·고등학생들의 학교 스트레스가 정신건강에 미치는 영향 연구에서 중·고등학생 330명을 대상으로 조사 연구한 결과 전체 대상자의 약 60%가 우울증을 겪고 있고, 가정환경이 열악할수록 더 많은 스트레스를 받고 있으며, 무엇보다 학업에 대한 스트레스가 가장 큰 것으로 나타났다. 한편 고영실(2006)은 부모의 양육태도 및 사회적 지지가 아동의 스트레스 대처행동에 미치는 영향이라는 연구에서 부모의 양육태도와 가정환경에 따라서 학생들이 받는 스트레스 지수와 대처행동이 달라진다는 결과를 보여주고 있다.

따라서 이러한 선행 연구결과들을 살펴볼 때, 학생들의 스트레스는 주로 학교 생활에서 가장 많은 영향을 받고 있으며, 가정 환경과 개인의 성향에 따라서 그 현상과 해소 방안이 다양하게 나타나고 있음을 알 수 있다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

본 연구는 야영수련활동이 고등학생들의 스트레스 해소에 영향을 미치는 지를 알아보기 위하여 U광역시 학생교육원에 입소하여 야영수련활동을 수행하는 고등학생 150명(실험집단)과 같은 시기에 소속학교에서 학사일정을 수행하는 고등학생 150명(비교집단)을 <표 3>과 같이 총 300명을 대상으로 설문조사를 실시하였다.

표 3. 연구 대상 (단위: 명)

실험집단					비교집단				
학교	학년	남	여	합계	학교	학년	남	여	합계
D고교	1	25	25	50	B고교	1	25	25	50
S고교	1	25	25	50	M고교	1	25	25	50
U고교	1	25	25	50	J고교	1	25	25	50
합계				150	합계				150

#### 2. 연구 절차

본 연구는 주제선정과 문헌연구를 거쳐 주제에 맞는 설문지를 작성하여 본 연구자가 직접 연수원과 학교를 방문하여 조사를 수행하였으며, <표 4>와 같은 연구절차를 거쳤다.

표 4. 연구 절차

과제	기간	비고
문헌 연구	2005.10.01 ~ 2006.04.30	주제선정
연구계획 및 설계	2006.05.01 ~ 2006.10.31	설문지선정 · 제작
실험수행	1차	사전검사 : 2006.10.04
		사후검사 : 2006.10.18
	2차	사전검사 : 2006.10.07
		사후검사 : 2006.10.21
	3차	사전검사 : 2006.10.11
		사후검사 : 2006.10.25
자료처리 및 분석	2006.10.26 ~ 2006.12.20	

### 3. 야영수련활동 프로그램

#### 1) 교육 과정

U광역시 학생교육원에서 수행한 교육과정은 <표 5>와 같다.

표 5. 교육 과정

영역	수련 활동	시간비율 (%)
기본훈련	야영과정 학습 및 장비사용법 (설명, 취영, 협동생활, 장비사용, 취사 등)	30%
탐구·극기 훈련	자연관찰 및 심신단련 (등반, 추적관찰, 해양학습, 극기훈련, 스포츠게임 등)	30%
심성훈련	협동·봉사정신과 건전한 가치관 정립 (분임토의, 다짐의 시간 등)	30%
사회성 훈련	집단생활 및 자아발견 (레크레이션 활동 등)	10%

#### 2) 교육 일정

U광역시 학생교육원에서 수행한 교육일정은 <표 6>과 같다.

표 6. 교육 일정

시간/일정	제1일	제2일	제3일
07 : 00	학교 집합	기상·점호·체조·구보·아침청소	
08 : 00	인원 및 장비점검	새 아침의 만남(특강)	촬영 및 봉사활동
09 : 00	출발	탐구활동	
10 : 00	야영장 도착		장비 및 짐 정리
11 : 00	기본훈련	퇴영식	귀가지도
12 : 00	입영식·야영 안내	지도와 나침반	
13 : 00	취사 및 점심식사	취사 및 점심식사	
14 : 00			
15 : 00	생활수칙 교육	체험활동	
16 : 00	조별구호 및 노래선정		
17 : 00	분임 대화		
18 : 00	저녁식사	저녁식사	
19 : 00	심성훈련	모닥불놀이 레크레이션 촛불의식	
20 : 00	레크레이션(사회성)		
21 : 00			
22 : 00	명상시간·취침준비·일과반성 및 일기쓰기		
23 : 00	취침·지도자 회의		

## 4. 조사 도구

### 1) 설문지 재구성

스트레스척도 설문지는 선행연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 주혜경(1994)의 스트레스 생활사건 경험도 및 인지 심각도 질문지와 권성호(1998)의 스트레스와 스포츠 상해에 관한 설문지를 인용하여 총 3개 항목 53문항의 설문지를 사용하였다.

### 2) 설문지의 신뢰도

본 연구에 사용된 설문지는 가정영역 15문항, 개인영역 18문항, 그리고 학교 영역에 관한 20문항 등 총 3개 항목 53문항으로 구성되었으며 <표 7>과 같이 Cronbach's alpha = .65~.85로써 비교적 높은 신뢰성을 가지고 있으므로 개별 항목들을 조사도구로 사용하였다.

표 7. 조사 도구의 구성

변인	문항수	문항 번호	신뢰도( $\alpha$ 계수)
학교 영역	20	1~20	권성호(1998), $\alpha = .65$
가정 영역	15	21~35	주혜경(1994), $\alpha = .85$
개인 영역	18	36~53	

## 5. 자료 처리

본 조사에서 수집된 설문은 먼저 누락자료 여부를 검색한 후, 설문지 중 응답 내용이 불성실하다고 판단되는 자료를 분석 대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료만을 코딩하였다. 통계 프로그램은 SPSS Windows용 11.0을 이용하였으며, 집단 간 평균과 표준편차를 구하기 위하여 paired *t*-test 분석을 하였으며, 유의 수준은  $p < .05$ 로 설정하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 실험집단의 사전·사후 검사결과

야영수련활동을 수행한 실험집단의 경우 남·여학생 모두 개인 영역과 학교 영역에서 스트레스가 해소된 것으로 조사되었다. 그러나 가정영역에 있어서는 여학생의 경우만 효과가 있는 것으로 나타났고, 남학생의 경우와 남학생과 여학생 전체 학생을 대상으로 했을 때에는 유의미한 효과가 없는 것으로 나타났다.

#### 1) 실험집단 전체의 사전·사후 검사결과

남학생과 여학생 전체를 대상으로 한 스트레스 사전·사후 검사결과는 <표 8>과 같다. 학교영역에서의 스트레스의 지수는 사전 조사 3.10점, 사후 조사 2.95점으로 0.15점 낮아져 가장 많이 감소한 것으로 나타났으며, 가정영역에서의 스트레스 지수는 사전 조사 1.89점, 사후 조사 1.86점으로 0.03점 낮아졌으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 한편, 개인영역에서는 사전조사 2.97점에서 사후 조사 2.83점으로 스트레스 평균 지수가 0.14점 낮아졌고 통계적으로도 유의( $p < 0.01$ )한 차이가 나타났다. 이와 같은 결과는 야영수련활동이 학교영역과 개인영역에서 남녀 학생 모두에게 스트레스 해소에 효과가 있음을 보여주는 것이라 하겠다.

표 8. 실험집단 전체의 사전·사후 검사결과

구분	사전검사		사후검사		diff	t-value
	M	SD	M	SD		
학교 영역	3.10	0.55	2.95	0.54	-0.15	-1.454
가정 영역	1.89	0.67	1.86	0.69	-0.03	-1.188
개인 영역	2.97	0.72	2.83	0.73	-0.14	-3.658**

\*\* $p < .01$

그러나 가정영역에서는 스트레스 지수의 변화가 거의 없는 것으로 나타나 야영수련활동이 가정영역의 스트레스 해소에는 별 도움이 되지 않음을 알 수 있었다. 이는 가정에서 부모의 자녀에 대한 기대가 예상보다 커서 이에 대한 학생들의 부담이 그만큼 크며, 스트레스를 해소하기 위한 방안에 대해서도 매우 제한적이라는 것에서 기인한 결과로 보여진다.

## 2) 실험집단 남학생의 사전·사후 검사결과

표 9. 실험집단 남학생의 사전·사후 검사결과

구분	사전검사		사후검사		diff	t-value
	M	SD	M	SD		
학교 영역	3.14	0.53	2.96	0.57	-0.18	-2.476*
가정 영역	1.86	0.68	1.84	0.70	-0.02	-0.821
개인 영역	2.92	0.69	2.79	0.71	-0.13	-4.334**

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

남학생의 경우 <표 9>에서 보는 것처럼 학교영역에서 스트레스의 평균 지수가 사전 조사 3.14점 사후 조사 2.96점으로 0.18점 낮아져 가장 많이 유의하게( $p < .05$ ) 감소한 것으로 나타났다. 개인영역에서도 사전조사 2.92점에서 사후조사 2.79점으로 스트레스 평균 지수가 0.13점으로 유의하게 낮아진 것으로 조사되었다. 이는 야영수련활동이 이 두 항목과 관련된 스트레스 해소에 효과가 있음을 말해준다고 볼 수 있다. 그러나 가정영역은 스트레스 평균 지수가 0.02점 감소하여 유의성이 나타나지 않아서 야영수련활동이 가정영역과 관련된 학생들의 스트레스를 해소하는 데에는 별다른 도움을 주지 못하는 것으로 나타났다.

또한 가정영역과 개인영역에서는 학교영역과 달리 개인간 큰 편차를 보였는데, 이는 가정과 개인의 환경에서의 차이가 상대적으로 학교영역보다는 가정영역과 개인영역에서 보다 큰 영향을 미친 것으로 사료된다.

### 3) 실험집단 여학생의 사전·사후 검사결과

표 10. 실험집단 여학생의 사전·사후 검사결과

구분	사전검사		사후검사		diff	t-value
	M	SD	M	SD		
학교 영역	3.06	0.56	2.93	0.51	-0.13	-1.167
가정 영역	1.92	0.66	1.87	0.67	-0.05	-0.569
개인 영역	3.02	0.70	2.86	0.74	-0.16	-4.821**

\*\* $p < .01$

실험집단 여학생의 경우 <표 10>에서 보는 것처럼 개인영역에서 스트레스의 평균 지수가 사전조사 3.02점, 사후조사 2.86점으로 0.16점 낮아져 가장 유의미하게( $p < .01$ ) 감소하는 것으로 나타났다. 학교영역에서는 사전 조사 3.06점, 사후 조사 2.93점으로 0.13점 낮아진 것으로 나타났고, 가정영역에서는 사전 조사 1.92점, 사후 조사 1.87점으로 0.05점 낮아진 것으로 나타났으나, 이 두 영역에서는 통계적으로 유의미한 차이는 없었다.

그러나 남학생의 경우와는 다르게 개인영역에서만 사후점수가 통계적으로 유의미한 수준( $p < .01$ )으로 감소하는 특징을 보여주었으며, 모든 영역에서 야영수련활동이 스트레스 해소에 부분적인 효과가 있음이 나타났다.

## 2. 비교집단의 사전·사후 검사결과

야영수련활동의 효용성을 알아보기 위해 비교집단에서도 실험집단과 같은 방법으로 연구를 수행한 결과 사전·사후 검사에서 유의미한 차이는 없었으며 오히려 학교영역에서는 스트레스가 증가하는 경향을 보여주었다.

### 1) 비교집단 전체의 사전·사후 검사결과

표 11. 비교집단 전체의 사전·사후 검사결과

구분	사전검사		사후검사		diff	t-value
	M	SD	M	SD		
학교 영역	3.09	0.47	3.23	0.53	+0.14	-1.654
가정 영역	1.95	0.71	1.95	0.72	0	-0.233
개인 영역	3.12	0.68	3.13	0.70	+0.01	-0.465

비교집단 전체를 대상으로 한 스트레스 사전·사후 검사에서는 <표 11>과 같이 학교영역은 사전 검사 3.09점에서 사후 검사 3.23점으로 스트레스 지수가 높아졌으며, 가정영역은 1.95점으로 사전 검사와 사후 검사의 결과가 동일하였으며, 가정영역에서는 사전 검사 3.12점에서 사후 검사 3.13점으로 학교영역과 같이 결과가 높아졌다. 통계적으로도 유의미한 결과는 얻을 수 없었는데, 이는 비교집단도 야영수련활동을 실시한 실험집단과 같다는 가정 하에 통계분석을 한 것이 원인이기도 하겠지만, 학생들의 학업에 대한 부담감과 자신의 미래에 대한 불안으로 인한 스트레스가 가중되는 데에도 그 원인을 찾을 수 있겠다.

## 2) 비교집단 남학생의 사전·사후 검사결과

표 12. 비교집단 남학생의 사전·사후 검사결과

구분	사전검사		사후검사		diff	t-value
	M	SD	M	SD		
학교 영역	3.07	0.51	3.22	0.54	+0.15	-1.854*
가정 영역	1.96	0.67	1.92	0.71	-0.04	-0.231
개인 영역	3.06	0.65	3.10	0.71	+0.04	-0.405

\* $p < .05$

비교집단 남학생의 사전·사후 검사결과는 <표 12>에서 보는 바와 같이 학교 영역에서 사전 검사 3.07점, 사후 검사 3.22점으로 사전 검사보다 사후 검사의 평균값이 0.15점 증가하여 통계적으로 유의미한 차이( $p < 0.05$ )를 보여주었는데, 이는 학업에 따른 스트레스가 많음을 시사한다고 할 수 있겠다.

한편 가정영역에서는 사전 검사 1.96점, 사후 검사 1.92점으로 0.04점 낮아지는 결과를 나타냈고, 개인영역에서는 사전 검사 3.06점, 사후 검사 3.10점으로 0.04점 높아지는 결과를 나타내었으며, 통계적으로 유의미한 차이는 없었다.

## 3) 비교집단 여학생의 사전·사후 검사결과

비교집단 여학생들의 스트레스 사전·사후 검사결과는 <표 13>에서 보여주는 것과 같이 남학생과 마찬가지로 가정영역과 개인영역에서는 유의한 차이는 나타나지 않았으나, 학교영역에서 사후 검사가 3.24점으로 사전 검사 3.11점 보다 0.13점 높게 나타나 유의한 차이( $p < 0.05$ )를 보여주었다. 이는 학업과 교우관계 등 학교생활에 대한 부담감이 크게 작용한 것에서 기인한 것으로 보여진다.

그리고 가정영역에서는 사전 검사 1.94점, 사후 검사 1.98점으로 0.04점 높아졌으며, 개인영역에서는 사전 검사 3.18점, 사후 검사 3.16점으로 0.02점 낮아지는 결과를 나타내었으나, 통계적으로 유의미한 차이는 보여주지 못하였다.

표 13. 비교집단 여학생의 사전·사후 검사결과

구분	사전검사		사후검사		diff	t-value
	M	SD	M	SD		
학교 영역	3.11	0.43	3.24	0.51	+0.13	-2.544*
가정 영역	1.94	0.75	1.98	0.73	+0.04	-0.831
개인 영역	3.18	0.70	3.16	0.68	-0.02	-0.315

\* $p < .05$

## V. 논 의

산업문명의 발달과 그에 따른 복잡한 사회적 관계 속에서 스트레스는 남녀 노소를 불문하고 많은 사람들에게 영향을 끼치고 있다. 특히 감수성이 예민한 청소년의 경우 스트레스로 인한 부적응과 비행 등 사회적 이탈이 날로 증가하는 추세로 이에 대한 대책이 시급한 실정이다. 그러나 현재의 학교교육 체제 하에서는 학생들이 스트레스를 해소할 수 있는 시간과 공간이 부족한 실정이며 적절한 프로그램 개발도 더불어 해결하여야 할 과제이다.

오늘날 학생들의 주된 교육의 장인 학교는 학생들에게 강제와 억압의 장소로 인식되어 스트레스의 주요 원인이 되어버렸다. 따라서 학생들의 스트레스 해소를 위한 일차적 방안은 주로 학교 안에서 마련되어야 하지만 반드시 학교만을 고집할 필요는 없다고 본다. 그러한 차원에서 야영수련활동은 학교에서 제공하지 못하는 스트레스 해소의 또 다른 기회를 학생들에게 제공해줄 수 있는 프로그램이다. 야영수련활동의 장점을 살려 학생들이 더 흥미를 가지고 집중할 수 있는 프로그램이 만들어진다면, 학생들은 야영수련활동을 통해 심신 단련과 사회성 함양은 물론 스트레스를 해소할 수 있는 귀중한 시간으로 인식하게 될 것이다.

사전조사 결과 학생들은 학교생활 중 자신의 학과성적에 많은 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났으며, 이성교제나 자신의 외모 등 개인적인 사항에 있어서도 많은 스트레스를 받고 있는 것으로 조사되었다. 특히 여학생의 경우 자신의 몸매나 신체활동에 대한 자신감 부족으로 인한 스트레스를 많이 겪는 것으로 나타났다.

이 점에 착안하여 본 연구에서는 야영수련활동이 고등학생의 스트레스 해소에 어떠한 영향을 미치는가를 알아보고자 하였다. 사전검사 결과에서는 실험집단과

비교집단의 스트레스 지수는 비슷한 결과를 보여주었고, 특히 학교영역의 스트레스 지수가 가장 높은 공통된 현상을 보여주었다. 이는 학교교육 프로그램으로는 학생들의 스트레스 해소가 제대로 이루어지지 않을 것이라는 본 연구자의 연구 전제와 일치된 것이다. 특히 학교영역·개인영역·가정영역 중 학교영역의 스트레스 지수가 가장 높게 나타난 것에 주목할 필요가 있는데, 이는 아무래도 학업성적과 진학·진로에 관한 고민, 교우관계 및 통제된 환경 등이 학생들에게 많은 영향을 주고 있는 것에서 기인한 것으로 보여진다.

본 연구 결과에서 야영수련활동을 수행한 실험집단과 학교의 정상일과를 수행한 비교집단간에 사후 스트레스 지수는 큰 차이를 보여주었는데, 가장 큰 특징은 역시 학교영역의 차이가 가장 크다는 것인데, 이와 같은 결과는 박규삼(1998), 김수주(2002) 등의 연구 결과와 일치된다.

실험집단 남학생의 결과를 살펴보면, 학교영역의 스트레스 지수가 사전조사에서는 3.14이었는데 사후조사에서는 2.96으로 0.18점 낮아졌다. 이는 가정영역의 하락 폭 0.02, 개인영역의 하락 폭 0.13보다 높은 수치로, 야영수련활동이 학생들의 학교생활 스트레스 해소에 큰 도움이 되었음을 말해주는 것이다.

실험집단 여학생의 경우에는 남학생과 다소 다른 결과를 보여주었는데, 개인영역의 스트레스 지수의 하락 폭이 0.16으로 가장 컸으며, 학교영역의 하락 폭은 0.13으로 나타났다. 이는 여학생의 경우 남학생에 비하여 외모나 교우관계 등 개인적인 영역으로 인한 스트레스가 더 크게 영향을 미치고 있음을 보여주고 있는 것으로 생각되는 결과이다.

한편 비교집단 남학생의 결과를 보면, 사전·사후 검사에서 유의미한 차이는 없었으나, 오히려 학교 영역에서는 스트레스 지수가 증가하는 결과를 보여주었다. 이는 야영수련활동이 학생들의 스트레스 해소에 일정한 역할을 하고 있음을 역설적으로 보여준다고 해석할 수 있을 것이다. 비교집단 남학생의 결과에서 가장 큰 특징은 학교 영역·가정 영역·개인 영역 모두에서 유의미한 변

화가 없는 것과 특히 학교 영역에서 사전 점수보다 사후 점수의 평균값이 0.15 점이 증가한 점이다. 이는 남학생들에게 학교생활이 가장 큰 스트레스임을 다시 한번 확인해주는 수치로 이에 대한 해결 방안이 반드시 제시되어야 함을 보여주고 있다.

비교집단 여학생의 결과에서도 비교집단 남학생의 결과와 마찬가지로 모든 영역에서 유의미한 결과는 나타나지 않았고, 학교 영역에서의 사후검사 점수가 사전검사 점수보다 0.13점 높게 나타나는 동일한 결과를 보여주고 있는데 이 역시 여학생들에게도 학교생활이 큰 부담으로 작용되고 있음을 보여주는 것이라 하겠다.

이와 같은 결과는 고순희(1994)의 고등학생의 스트레스에 관한 연구와 권일남(1996)의 야영수련활동에 관한 연구, 김수주(2002)와 서희주(2003)의 학업스트레스에 관한 연구 등의 결과와 일치된다.

이상에서 살펴본 결과, 본 연구에서는 야영수련활동이 고등학생의 스트레스 해소에 긍정적 영향을 미친다는 결론을 내릴 수 있다. 청소년이 장차 미래의 주인공으로 올바르게 건강하게 성장하기 위해서는 그 잠재력을 마음껏 발휘할 수 있는 환경과 여건을 마련해주어야 한다. 그러나 현실은 오히려 학생들을 억압과 통제 속에서 교육하고 있는 실정으로 이에 대한 시정과 대안 마련이 시급하다. 특히 학교생활이 즐겁고 보람찬 생활이어야 함에도 불구하고 학생들 스트레스의 주원인으로 작용된다는 것은 그 운영과 과정에 문제점이 있다고 볼 수 있다. 야영수련활동이 그러한 모든 문제에 대한 완벽한 해결책이 될 수는 없겠지만 일정 부분에서는 그 역할을 기대할 수 있음을 본 연구의 결과에서 얻을 수 있었다.

본 연구를 통해 야영수련활동이 학생들의 스트레스에 어느 정도 도움이 되었다고는 하나 보완되어야 할 사항도 몇 가지 제기되고 있다. 우선 학교에서 야영수련활동을 교육과정 운영상 1년에 한 차례정도만 수행하고 있으나 더 높은

효과를 획득하기 위해서는 시행 횟수가 매우 부족하다는 것이다. 적어도 일년에 2~3회 정도는 수행되어야 원하는 만큼의 결과를 얻을 수 있다는 잠정적인 결론을 내릴 수 있다. 대규모 학교의 경우 수행상의 물리적 어려움이 있다면 소규모로 나누어 수행하는 방안을 강구할 수 있으며, 가정과의 연계를 통하여 가족 단위의 야영수련활동이 이루어질 수 있다면 교육적 효과는 더 높아질 것으로 생각된다. 또한 다양한 형태와 참신한 내용의 야영수련활동 프로그램 개발을 통하여 학생들의 흥미와 관심을 더 많이 끌어내고 결과에서도 더 높은 효과를 얻어야 한다. 그리고 학생들의 스트레스 주기를 학기 또는 월 단위로 파악하여 스트레스 해소가 가장 필요한 시점에 야영수련활동을 수행하는 것도 고려해볼직 하다.

결국 본 연구 결과를 일반화시키고 발전시키기 위해서는 학생들의 입장에서 모든 것을 이해하는 것이 중요하며, 신체적인 면과 정신적인 면, 그리고 사회적 측면까지를 모두 고려한 야영수련활동을 개발·확대 적용시키는 것이 무엇보다 중요하다고 생각된다.

## VI. 결 론

본 연구는 고등학생들의 야영수련활동이 스트레스 해소에 어떠한 영향을 미치는가를 알아보고, 청소년의 건전한 생활과 적극적인 학교생활을 위하여 야영수련활동에 관한 다양한 기초 자료를 제공할 목적으로 수행되었으며, 야영수련활동을 수행한 실험집단과 동일한 시기에 학교에서 정상 교육과정을 수행한 비교집단의 연구 결과를 비교·분석한 결론은 다음과 같다.

첫째, 학교영역에서 실험집단은 비교집단에 비하여 스트레스 지수는 낮아졌으나 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

둘째, 가정영역에서 실험집단은 비교집단에 비하여 스트레스 지수는 낮아졌으나 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

셋째, 개인영역에서 실험집단은 비교집단에 비하여 스트레스 지수는 유의미하게 낮게 나타났다.

넷째, 남학생에 있어서 학교영역과 개인영역에서 유의미하게 낮은 차이가 나타났으며, 여학생은 개인영역에서 유의미하게 낮게 나타났다.

## 참 고 문 헌

- 강봉규(1999). 심리검사의 이론과 기법. 서울: 동문사.
- 고순희(1994). 고등학교 학생들의 스트레스와 대처 방식 및 적응의 관계. 원광대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 고영실(2006). 부모의 양육태도 및 사회적 지지가 아동의 스트레스 대처행동에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권성호(1998). 스포츠 상해경험·대처기술을 중재변인으로 한 고교 운동선수의 생활 스트레스와 스포츠 상해 관계. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 권일남(1996). 야영을 통한 청소년 체험활동 지도. 오늘의 청소년, 제111호, 78-82.
- 권형자(1997). 고등학생의 스트레스 원인과 그 대처방식에 관한 연구. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 길윤구(1994). 야영활동이 아동인격 형성에 미치는 영향에 관한 연구. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김성수·권일남(1994). 청소년 수련 활동 지도론. 서울대학교 출판부.
- 김수주(2002). 중·고등학생의 학교스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정국(2002). 자연권 수련 활동과 청소년 인격형성 관계에 관한 연구. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김종국(1997). 청소년 캠프의 실태와 만족도에 관한 연구. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김현나(1996). 야영수련활동 프로그램 실태에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김현필(2003). **야영수련활동이 중학생의 인성에 미치는 영향**. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 문재관(2003). **중학생들의 야영수련활동 참여태도와 개선방안 연구**. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문화관광부(2002). **청소년백서**, 서울: 신일출판사.
- 박규삼(1998). **고등학생의 스트레스 요인과 스트레스 대처행동과의 관계**. 대구효성 카톨릭대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 박용섭(1993). **고등학생이 경험한 스트레스 생활사건과 스트레스 대처행동과의 관계**. 공주대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 부산학생야영장(1993). **야영수련교재**, 서울: 형설출판사.
- 사준환(1995). **야영생활에 참가한 학생의 인성발달 특성에 관한 조사 연구**. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문
- 서울특별시교육청(1998). **야영수련지도교사 일반연수 교재**. 서울: 신일인쇄사
- 서희주(2003). **학업스트레스에 대한 대처방식이 스트레스 증상에 미치는 영향**. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 석영금(2004). **청소년 자연권 수련 활동의 실태와 만족도에 관한 연구**. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안현욱(2001). **청소년 수련 활동 프로그램 개발에 관한 연구**. 대전대학교 경영행정 대학원 석사학위논문.
- 오치선 외(2000). **청소년지도학**. 서울: 학지사.
- 윤은중(2003). **청소년 수련 활동의 효과 분석**. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 이금숙(2001). **청소년 수련 활동의 실태 및 활성화 방안**. 청주대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 이석형(2001). **청소년 수련 활동의 문제점과 개선방안에 관한 연구**. 대구대학교 대학원 석사학위논문.

- 이시은(1997). 스트레스와 대처양식 및 학교적응간의 관계. 홍익대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은지(2002). 아동기 스트레스와 적응과의 관계. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 이재원(1989). 스트레스 유형 및 스트레스 대처방략에 관한 연구. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이홍복(1996). 학생 야영수련활동의 문제점과 개선방안에 관한 연구. 건국대학교 사회과학대학원 석사학위논문.
- 임정순(1993). 아동의 의존성과 학교적응과의 관계. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 임창재(1997). 정신위생심리. 서울: 형성출판사.
- 주혜경(1994). 일부 남자 고등학생들의 스트레스 생활 사건과 흡연과의 관계 연구. 서울대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 조민영(2004). 중·고등학생들의 학교 스트레스가 정신건강에 미치는 영향 연구. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 정원주(1997). 아동기 스트레스원과 스트레스 대처행동 및 그 증상에 관한 연구. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 청소년개발원(1994). 청소년활동론. 서울: 동화출판사.
- 최병수(2004). 청소년 복지의 증진방안에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 한국 보이스카웃연맹(1985). 야외활동과 청소년지도. 서울: 삼성출판사.
- 한국청소년학회(1999). 청소년학 총론. 서울: 양서원.
- 한현오(1994). 야영수련활동의 프로그램 만족도에 관한 실태조사. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.

- Compoas, B. E., Davis, G. E., Forsythe, C. J., & Wagner, B.(1987). Assessment of major and daily stressful events during adolescence: The Adolescent Perceived Events Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55*.
- Fokman & Lazarus(1980). An analysis of coping in a middle aged community
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and coping*. NewYork: Mcgraw=Hill.
- Parkes, K. R.(1986). Coping in stressful episode: The role of individual differences, Environmental Factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology, 51, 1277-1292*.
- Selye, H.(1985). *History and present status of then stress concept*. In A. Monat & R.S. Lazarus(Eds), *Stress and coping: An Anthology*(2nded). New York: Columbia University Press.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Schutz, R. W., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport and Ecercise Psychology, 17, 232-243*.
- Sontroem, R.T., & Morgan, W.P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sport and Exercise, 21, 178-185*.

## *ABSTRACT*

# The Effect of Camping Training Activity of High School Students on Stress Relieving

*Oh, Sung-Sik*

*Korea Maritime University*

*Advisor : Ha, Hae-Dong Ph.D.*

The purpose of this study is to investigate how the camping training activity of high school students has an effect on stress relieving, and to present various basic data concerning camping training activity for the wholesome and active school life of the youngsters.

To accomplish the purpose, this study selected 300 students as the subject of which 150 students(experiment group) were under the camping training activity at U-metropolitan city students' educational center and another 150 students(comparison group) were under schooling schedule at their school between October 4 to 25, 2006. Questionnaires consisting of 3 items and 53 questions on stress, that got through the preliminary test, were used to conduct pre- and post-test. Followings are the results of the analysis ;

First, in the realm of school, the experiment group had a lowered stress index compared to the comparison group, but no significant difference appeared.

Second, in the realm of family, the experiment group had a lowered stress index compared to the comparison group, but no significant difference appeared.

Third, in the realm of individual, the experiment group had a lowered stress index compared to the comparison group.

Lastly, male students showed a significantly low difference in the realm of school and individual, and female students showed a significantly low difference in the realm of individual.

## 부 록

### ■ 스트레스에 대한 설문지 ■

안녕하십니까?

본 설문에 응해주셔서 대단히 감사합니다.

본 설문지는 여러분의 스트레스를 규명하기 위함입니다.

본 설문지에 나오는 문항들은 맞고 틀리는 것이 없습니다.

각 문항들을 잘 읽어보시고 자신의 경험이나 생각을 솔직하게 기록해 주시면 저의 이번 연구에 많은 도움이 될 것입니다.

감사합니다.

2006년 9월

인 적 사 항 기 재 란			
학교명	학년	성별	나이
	① · ② · ③	남 · 여	

## 1. 학교영역

학교 영역	경험하지 않음	전혀 힘들지 않음	거의 힘들지 않음	보통임	많이 힘들음	아주 많이 힘들음
		경험함				
1) 학교 자체에 대한 불만족으로 인하여	0	1	2	3	4	5
2) 현재 학급분위기가 마음에 들지 않아서	0	1	2	3	4	5
3) 선생님의 이해부족과 무관심으로	0	1	2	3	4	5
4) 엄한 교칙 또 교칙 위반에 대한 처벌로 인해서	0	1	2	3	4	5
5) 선생님과 편치 않은 관계로 인해서	0	1	2	3	4	5
6) 시험에 관계된 문제 때문에	0	1	2	3	4	5
7) 마음에 드는 친구도 없고, 친구 사귀기가 힘들어서	0	1	2	3	4	5
8) 친구와의 불화, 선후배 관계, 서클 등 인과관계가 힘들어서	0	1	2	3	4	5
9) 친구들이 집단으로 나를 따돌림으로 해서	0	1	2	3	4	5
10) 수업이 재미없고, 힘들어서	0	1	2	3	4	5
11) 가고 싶은 대학에 갈 수 있을까 하는 고민 때문에	0	1	2	3	4	5
12) 졸업 후 무엇을 할 것인가 하는 고민 때문에	0	1	2	3	4	5
13) 수업이 너무 많아 지루함으로 인하여	0	1	2	3	4	5
14) 학업성적이 떨어져서	0	1	2	3	4	5
15) 특정과목을 공부하는데 대한 어려움(영어, 수학 등)	0	1	2	3	4	5
16) 학교에서 겪는 외로움 때문에	0	1	2	3	4	5
17) 학교에서 활동할 수 있는 시간이나 공간의 제약 때문에	0	1	2	3	4	5
18) 개인에 대한 자유시간이 없음으로 해서	0	1	2	3	4	5
19) 열심히 공부했는데도 성적이 오르지 않아서	0	1	2	3	4	5
20) 좋아하는 일들을 하지 못함으로 인하여	0	1	2	3	4	5

## 2. 가정 영역

가정 영역	경험하지 않음	전혀 힘들지 않음	거의 힘들지 않음	보통임	많이 힘들	아주 많이 힘들
		경험함				
21)용돈의 부족함으로 인하여	0	1	2	3	4	5
22)부모님의 이혼·별거·재혼으로 인하여	0	1	2	3	4	5
23)부모님이 나를 이해하지 않음으로 인해서	0	1	2	3	4	5
24)부모님의 지나친 기대나 간섭으로 인하여	0	1	2	3	4	5
25)부모와의 싸움이나 갈등으로 인하여	0	1	2	3	4	5
26)형제와의 다툼이나 경쟁으로 인하여	0	1	2	3	4	5
27)집안 경제의 어려움으로 인하여	0	1	2	3	4	5
28)이성친구와의 교제를 허락하지 않아서	0	1	2	3	4	5
29)집에 가면 늘 혼자 있기때문에	0	1	2	3	4	5
30)나보다 뛰어난 형제·자매로 인한 열등감때문에	0	1	2	3	4	5
31)항상 공부만 하라고 잔소리하시는 부모님때문에	0	1	2	3	4	5
32)가정에서의 휴식이 보장되지 않음으로 해서	0	1	2	3	4	5
33)주위 친구와 비교하시는 부모님때문에	0	1	2	3	4	5
34)항상 엄한 집안의 가정교육때문에	0	1	2	3	4	5
35)취미활동을 하지 못하게 함으로써	0	1	2	3	4	5

### 3. 개인적 영역

개인 영역	경험 하지 않음	전혀 힘들지 않음	거의 힘들지 않음	보통임	많이 힘듦	아주 많이 힘듦
		경험함				
36)신체의 성적 변화로 인한 고민때문에 (생식기 구조변화, 몽정 등등)	0	1	2	3	4	5
37)외모와 관련된 문제로 인하여 (키, 몸무게, 여드름 등)	0	1	2	3	4	5
38)활동능력의 저하로 인하여 (운동능력의 둔화, 기력저하 등)	0	1	2	3	4	5
39)수면부족으로 인하여	0	1	2	3	4	5
40)담배·술을 과도하게 하거나 약물을 잘못 복용하여	0	1	2	3	4	5
41)자신의 의사결정을 잘 하지 못함으로 인하여	0	1	2	3	4	5
42)학생으로서 책임감이 너무 많이 느껴짐 으로 인하여	0	1	2	3	4	5
43)표현능력 부족으로 인하여	0	1	2	3	4	5
44)자신의 행동이나 성격이 마음에 들지 않음으로 인해	0	1	2	3	4	5
45)해야 할 일에 대한 시간부족으로 인하여	0	1	2	3	4	5
46)약몽에 시달림으로 인하여	0	1	2	3	4	5
47)외로움으로 인하여	0	1	2	3	4	5
48)종교에 대한 갈등으로 인하여	0	1	2	3	4	5
49)유쾌한 시간을 가질 수 없어서 (독서, TV시청시간 등)	0	1	2	3	4	5
50)죽음에 대한 두려움으로 인하여	0	1	2	3	4	5
51)범죄를 저지름으로 인하여	0	1	2	3	4	5
52)거짓말했던 것에 대한 죄의식으로 인하여	0	1	2	3	4	5
53)삶의 의미에 대한 회의로 인하여	0	1	2	3	4	5