

# 자아탄력성의 이해와 기독교대학에서의 소그룹 활동을 통한 적용

## Understanding of Resilience and Its Application through Small Group Activities in Christian Universities

봉원영  
삼육대학교 신학과

Won Young Bong(bong10@syu.ac.kr)

### 요약

기독교대학은 대학생의 스트레스 상황에서 영향을 조절하여 완충시켜주거나 적응을 도와주는 자아탄력성의 구성요소들을 잘 분석하여 그 구성요소들을 강화시킬 수 있는 프로그램을 개발할 필요가 있다. 그러므로 이 연구는 자아탄력성과 기독교대학에서의 소그룹 활동 간의 관계성을 탐구하여 대학생의 자아탄력성의 증진을 위한 기독교대학에서의 역할을 모색하는 것을 목적으로 삼는다. 구체적으로 자아탄력성의 대표적 구성요소인 낙관성, 활력성, 감정통제력, 그리고 대인관계능력을 강화시킴에 있어서 소그룹 활동의 특성들과 어떠한 관련이 있는지를 분석하는 것이다. 그리고 이러한 분석에 기초하여 기독교대학에서 소그룹 활동을 통한 영적 돌봄이 효과적으로 이루어질 수 있는 몇 가지 사례들을 제시한다. 결론적으로, 이 연구는 소그룹 활동이 스트레스로부터의 회복을 도와주는 자아탄력성의 네 기본요소들을 강화시켜 주기 때문에 기독교대학이 보다 적극적으로 종교 교육적인 목적의 소그룹 활동을 개발시킬 것을 제안한다.

■ 중심어 : | 대학생 | 스트레스 | 자아탄력성 | 소그룹 활동 | 신앙 |

### Abstract

The purpose of this study is to find the correlation between elements of resilience and small group activities in the university, and to explore small group activities as a protective and a positive factor in controlling the stress of college students. As the first part of the study, positive roles of resilience to the stress of college students and the elements that promote the efficiency of resilience are analyzed. The study precedent in detail and four elements of resilience are presented as following; optimistic realism, vitality, ability to control emotion, and interpersonal ability, addressing the faith in God is one of the strong positive factors for developing resilience. Then, this study deals with how the four elements of resilience relates to the characteristics of small group activities. In conclusion, this study suggests Christian universities to develop small group activities because they can develop each of the four elements of resilience of college students. Christian universities have a missional duty and the responsibility to help college students experience real happiness in their lives. Therefore, if Christian universities understand the effectiveness of resilience of college students and find out the correlation between resilience and faith, they can help students not only to live a positive life in their generation, but also to experience the authentic happiness.

■ keyword : | College Students | Stress | Ego Resiliency | Small Group |

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

스트레스는 모든 연령층의 사람들이 자신들의 삶의 과정에서 경험하는 것이지만, 인간의 발달을 연령으로 구분하는 발달 심리적 입장에서 보면 후기 청소년기나 성인기 초기에 속하는 대학생들이 다른 연령대보다 정신건강 문제를 더 많이 겪는다고 할 수 있다[1]. 왜냐하면 이 연령대에 속하는 대학생들은 대부분이 의사결정의 교차길에 서 있다고 할 수 있는데, 고등학생이었을 때까지는 다소 의존적이고 수동적인 생활에 젖어 있다가 대학생이 되면서 자립, 직업, 사랑, 결혼, 자신에 대한 견해, 자신의 친구들, 국가, 세계 그리고 삶 그 자체와 관련된 복잡한 문제들과 스스로 투쟁하도록 요구받기 때문이다[2]. 또한 이들은 청소년기와 장년기 사이에서 새롭고 독특한 사회적응 양식을 형성하면서 가치관의 갈등과 혼란을 경험하기 때문에 이러한 새로운 적응의 과정은 그들에게 적지 않은 부담이 되고 있다[3]. 그런데 대학생 연령대의 스트레스와 관련해서는 신앙과 학문의 창조적이고 능동적인 통합(integration)을 목적으로 세워진 기독교대학의 학생들이라 해서 별반 다르지 않은 것이 사실이다[4]. 대학생들의 스트레스는 전공이나 경제수준에 따른 차이에서보다는 오히려 대학교 저학년 학생이 고학년 학생들에 비해 스트레스가 높은 것으로 나타났다[5]. 이것은 대학생들의 적응에 있어서, 신입생이 상급생에 비해 낮게 나타난 여러 선행연구를 지지하고 있으므로 신입생들에 대한 더 많은 관심과 연구가 필요하다[6].

그러나 이러한 스트레스 경험이 모든 사람들에게 반드시 부정적인 영향을 주는 것은 아니다. 위협이나 역경, 혹은 어떤 위협적 환경을 포함한 생활사건에서 발생하는 스트레스로 인해서 심리적 발달이나 사회적 적응에 어려움을 겪는 이가 있는가 하면, 동일한 상황에서 어떠한 행동 및 정서 문제도 보이지 않은 채 오히려 건강하고 정상적으로 환경에 적응하며 그 이상의 발달을 이루는 이도 있다. 이러한 현상을 설명하기 위해 1950년대부터 Block이 제안한 개념이 바로 자아탄력성이다[7]. 자아탄력성(ego resiliency)이란 외부 스트레스

와 같은 부정적인 상황의 직면에도 불구하고 이를 헤쳐나가는 능력을 의미한다. 또한 이것은 상황적 요구에 알맞게 융통성 있는 행동과 문제해결 전략을 동원함으로써 다시 이전의 자아통제 수준으로 되돌아갈 갈 수 있는 역동적인 능력, 혹은 원상회복적 적응에 대한 유연성을 말한다[8][9]. Howard와 Johnson(1999)은 이 자아탄력성을 스트레스에 대처하여 건강한 삶을 지속할 수 있도록 하는 능력임과 동시에 개발도 가능한 능력이라고 하였다[10]. 박병기, 이선영, 송정화(2010)는 지금까지 자아탄력성과 관련하여 선행연구자들이 제안한 자아탄력성의 구성요소를 모두 분석한 후에 낙관성, 활력성, 감정통제력, 그리고 대인능력의 네 가지로 재조직하였다[11]. 그리고 각각의 구성요소들을 강화시킬 수 있는 프로그램을 개발하여 가동함으로써 그 프로그램의 효과성을 입증하였다.

최근에 이르러 자기애, 완벽주의, 수줍음, 우울증 등의 정신적 스트레스를 포함하여 인간의 삶에서 경험하게 되는 각종 스트레스에 미치는 자아탄력성의 긍정적 매개효과에 대해서 연구가 이루어져 왔다. 이것은 다양한 계층을 대상으로 하여 이루어져 왔는데 특별히 대학생 연령대와 관련해서도 탄력성에 관한 꾸준한 연구가 진행되었다. 이러한 연구를 통해서 탄력성이 스트레스를 대처하는데 긍정적인 영향을 미치고 있으며, 높은 탄력성을 유지하는 학생들은 스트레스가 높더라도 위협음주의 빈도가 낮았으나 반대로 낮은 탄력성을 소유한 대학생들은 높은 스트레스를 받으면 위협음주의 경향이 강해지는 것으로 나타났다[12][13]. 이는 개인의 삶에서 탄력성을 증진시키는 것은 곧 스트레스를 대처할 수 있는 효과적인 방법임을 의미한다[14]. 또한 Ewert와 Yoshino(2011)는 대학생들의 탄력성 증진을 위한 단기간의 훈련이라도 그것이 효과가 있음을 밝혀내기도 했다[13]. 이처럼 많은 연구결과들이 인간의 삶에 있어서 자아탄력성의 가치를 설명해 주고 있다. 그러나 자아탄력성의 긍정적인 측면들에 대한 수많은 논의 속에서도, 정작 자아탄력성을 증진하고자 하는 교육 프로그램의 도입모델이나 대학생을 대상으로 한 탄력성 증진 프로그램이 국내에서는 많지 않은 실정이다.

한편 Long(1995)은 종교적 소그룹 활동을 통한 유익

을 다음과 같이 열거하고 있다[16]. 첫째, 마음을 터놓을 수 있는 개인적 친구를 사귄다. 둘째, 인격적 사귄에 대한 갈망을 충족하고 인격도 성장시킬 수 있다. 셋째, 다른 사람과의 관계를 통해 자신의 모습을 발견하며 상처가 치유된다. 넷째, 창조적이고 다양한 활동을 시도할 수 있다. 다섯째, 개인주의적 성향이 개선되고 공동체적 의식이 생겨난다. 여섯째, 구성원들끼리 가족과 같은 관계를 형성하면서 친밀함을 경험할 수 있다. 그런데 이러한 소그룹 활동의 유익점은 앞서 언급한 자아탄력성의 네 구성요소와 많은 부분에서 공통적인 내용을 담고 있다. 따라서 기독교대학에서 대학생들을 인성교육적 목적으로 소그룹 활동을 효과적으로 활용할 때에 그들의 삶에서 누구나 경험하게 되는 변화나 스트레스 상황, 혹은 위협적인 환경 등의 역경에도 불구하고 성공적 적응으로 이끌 수 있는 자아탄력성을 개발시키고 주관적 안녕을 경험하도록 도울 수 있을 것이다.

## 2. 연구의 방법과 한계

본 연구의 목적은 다른 연령대보다 비교적 정신건강 문제를 더 많이 겪고 있는 대학생들의 자아탄력성 증진을 돕기 위하여 기독교대학이 제공할 수 있는 효과적 소그룹 방안들을 제시하는 데 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 본 연구는 큰 틀에서 질적연구 방법론을 채택하여 진행하면서 다음과 같은 세 단계의 자료 수집 과정을 거쳤다. 첫 번째는 현재까지 국내외에서 자아탄력성의 구성요소와 관련하여 진행된 선행연구들을 고찰하였다. 그리고 본 연구의 진행을 위하여 앞서 언급한 박병기 등이 분석하여 종합한 네 가지 특성을 자아탄력성의 기본적 구성요소로 채택하였다. 두 번째는 기독교대학 안에서의 신앙적 소그룹 활동이 어떻게 자아탄력성의 기본적 요소들과 관련이 있는지를 확인하기 위해 소그룹 활동의 특징을 다룬 문헌들을 살펴보았다. 마지막으로, 본 연구자의 대학에서 진행하고 있는 다양한 형태의 소그룹 활동들을 분석하였다. 여기서 제시한 소그룹 활동들은 현재 본 연구자가 참여하고 진행하고 있는 것들로 가장 가까이에서 그 효과성을 확인할 수 있는 것들이었다. 이상과 같은 세 단계의 과정을 통해서 자아탄력성과 기독교대학에서의 소그룹 활동의

관계를 찾아보고자 하였다.

따라서 지금까지 기술한 것을 바탕으로, 본 연구는 가장 먼저 대학생 연령대에 속한 청소년들의 스트레스에 대한 자아탄력성의 긍정적인 역할과 그 자아탄력성을 증진시키는 요인들이 무엇인지 선행연구를 통해서 보다 자세하게 분석하였고 신앙심과 자아탄력성과의 관계도 알아보았다. 그리고 그 이후에 소그룹 활동의 유용성을 살펴면서 이러한 소그룹 활동의 특성이 어떻게 각각의 자아탄력성의 구성요소들과 관련이 있는지를 확인했다. 마지막으로 기독교대학에서 대학생들의 자아탄력성 개발을 위해서 시도할 수 있는 다양한 소그룹 활동들을 제안하였다.

본 연구가 자아탄력성의 구성요소들이 대학생을 대상으로 한 소그룹활동들과 어떻게 관계하고 있는지를 확인함으로써, 대학생들의 학교적응 교육프로그램 개발 등에 활용될 수 있는 기초자료가 되기를 기대하면서도, 본 연구를 시행함에 있어서 몇 가지 한계성을 인정하지 않을 수 없다. 첫째는, 본 연구가 주제와 관련한 실제사례와 관찰을 제시하기는 했지만 연구의 많은 부분을 문헌연구에 의존하고 있다는 점이다. 그러나 지금까지 신앙적 소그룹활동과 자아탄력성과의 관계에 대한 이론적 연구가 거의 없는 실정에서 그것에 대한 이론적 배경을 제시하고자 하는 것이 이번 연구의 목적이었다. 따라서 이러한 각각의 종교적 소그룹 활동들에 대한 보다 자세한 양적연구는 차후 연구에 보다 충분한 데이터를 확보하여 보완하고자 한다. 그렇게 되면 분석대상에게 영향을 미칠 수 있는 외생변수를 완벽하게 통제된 상태에서 자아탄력성의 네 가지 기본 요소인 낙관성, 활력성, 감정통제력, 대인능력과 기독교대학에서의 소그룹 활동과의 관계를 살펴봄으로써, 자아탄력성의 증진이 소그룹 활동의 효과성 때문임을 더욱 분명히 확인할 수 있게 될 것이다. 둘째로, 본 연구의 제목에서 밝힌 것처럼 본 연구가 기독교대학 안에서의 대학생들을 대상으로 한 것이므로 연구 결과를 전체 대학생들로 일반화 하는 것에는 한계가 있음을 밝힌다.

## II. 자아탄력성 이해

### 1. 자아탄력성의 구성요소

Block(1996)은 한 개인의 자아탄력성이 형성되는 시기가 영유아기 때부터임을 밝히면서 자아탄력성의 증진을 위한 시도가 이 시기부터 시작될 것을 강하게 제안하고 있다[7]. 그렇다고 해서 한번 형성된 자아탄력성이 불변하는 것이 아니므로 노년에 이르기까지 자아탄력성의 증진을 위한 시도가 계속되어야 할 것인데, 그런 의미에서 자아정체성을 확립하여 독립적인 존재로서의 삶을 시작하는 대학생 연령대에 대한 연구는 매우 중요하다고 할 수 있다.

그러므로 이러한 자아탄력성에 대한 이해는 예기치 못한 위험과 역경, 다양한 스트레스가 범람하는 세상에서 자아탄력성의 구성요소들을 강화시킬 수 있다면, 자아탄력성을 증진시킬 뿐만 아니라 결과적으로 사람들이 안정적으로 사회에 적응하고 심리적인 안정감에 이르도록 도울 수 있을 것이라는 가정에 이르게 한다. 이러한 가정에서 Block & Block을 필두로 하여 지금까지 자아탄력성의 구성요소에 대한 지속적인 연구가 이루어져 왔고 그 결과로 자아탄력성은 어느 하나의 특정한 요소가 매개한다기 보다는 다양한 개인적 태도와 능력의 복합적 특성임이 밝혀졌다[17].

박병기 등(2010)은 지금까지 자아탄력성과 관련하여 선행연구자들이 제안한 자아탄력성의 구성요소를 연도순으로 정리하여 이 모든 특징들을 모두 분석한 후에 아래 [표 1]과 같이 낙관성, 활력성, 감정통제력, 그리고 대인(관계)능력의 네 가지의 구성요소로 재조직하였다 [11].

표 1. 재조직된 자아탄력성의 구성요소

재조직된 구성요소	선행연구에서의 자아탄력성 구성요소
낙관성	낙관성, 낙천주의, 공감과 자기수용, 자기가치
활력성	유머, 활력성, 호기심, 자신감, 자기효능감, 효율감, 결속감, 자율성, 활동성
감정통제력	안정성, 분노조절능력, 감정통제능력
대인능력	또래관계, 대인관계, 가족관계, 리더십, 사교성, 의사소통능력, 사회적 능력

여기서 낙관성이란 사건의 부정적인 면을 경험할 때 그것에 대하여 단순히 무조건적으로 불필요하게 확대 일반화하는 것이 아닌, 낙관적 현실주의(optimistic realism)를 말하는 것으로 자신이 처한 상황을 냉정하게 판단하면서도 긍정적인 미래의 가능성에 여전히 문을 열어두는 능력을 의미한다[18]. 활력성은 임시변통하고, 통합하고, 의미를 찾고, 공감하고, 웃고 놀 수 있는 고도로 발달된 능력을 말한다. 감정통제능력은 어려운 상황이 닥쳤을 때, 스스로의 부정적 감정을 통제하고 긍정적 감정과 건강한 도적의식을 불러일으키며, 기분에 휩쓸리는 충동적 반응을 억제하고, 자신이 처한 상황을 객관적이고도 정확하게 파악해서 대처방안을 찾아낼 수 있는 능력이다.”[19] 또한 대인(관계)능력은 대인지능(interpersonal intelligence)이나 사교적 지능(social intelligence)과 관련되는데, 그 핵심은 다른 사람의 마음과 감정 상태를 재빨리 파악하고, 깊이 이해하고, 공감함으로써 원만한 인간관계를 맺고 유지하는데 있다. 이러한 능력을 가진 사람은 주변 사람들의 마음을 잘 헤아려서 편안하고 행복하게 해 주며 대인지능이 높은 사람일수록 강한 리더십을 발휘하게 된다.

### 2. 자아탄력성과 신앙심

Seamands(1981)는 기독교의 복음이 과연 인간의 삶에서 여러 가지 종류의 정서적 상처를 경험하고 있는 사람들에게 전해 줄 메시지를 가지고 있는지를 묻는다. 그러면서 그는 교회가 가진 그 복음이 이 땅의 상처받은 사람들을 고칠 수 있다고 대답하지 못한다면 기독교는 더 이상 존재할 이유와 가치가 없기에 교회의 문을 닫아야 할 것이라고 도전한다[20].

김정숙(1996)은 청소년들이 경험하는 실제적인 스트레스 문제들을 기독교적 해결 방안으로 연결시켜 주었을 때 그들의 시각이 변화되고 또한 구체적인 태도와 밝은 미래를 결정하는데 도움이 된다는 사실을 발견했다. 인간관계와 열등감 및 자기 성장의 문제 등이 하나님을 향한 신앙 안에서 긍정적, 희망적 시각으로 변화되었던 것이다. 또한 신앙을 가진 집단이 전체적으로 자아정체감 수준이 높았으며, 기독교신앙은 청소년기의 자아정체감 발달을 촉진시킨다고 하였다[21]. 그런

데 그러한 높은 자아정체감을 갖는 이들의 공통점은 이들이 단순히 신앙을 오랫동안 해왔다는 것만을 의미하는 것이 아니라, 성경통독이나 정기적인 예배 및 기도 집회 참석 등의 공동체적 신앙 활동에 적극적으로 참여하고 가족들과 그 신앙을 공유하는 기독교인들이었다는 점이다. 즉, 인간이 자신의 한계를 깨달아 하나님의 창조물으로써의 분명한 목적을 인식하고 공동체 안에서 함께 경험하는 신앙이 그들의 삶의 의미와 자아 정체감 발달을 도왔던 것이다[22].

또한 종교를 가지고 있는 대학생들은 종교가 없는 대학생들보다 자살생각이 더 낮았음을 확인했는데, 이는 “종교가 청소년들에게 삶의 의미와 심리적 안정과 평안을 제공하여 자살생각이 감소”되었기 때문으로 보았다[23]. 다시 말해, 신앙을 가지고 있다는 것은 삶의 의미와 희망을 경험하며, 현세에서의 삶의 고통을 이겨낼 수 있는 힘을 가지게 될 뿐만 아니라, 신앙적 공동체를 통한 사회적 지지를 얻음으로 취약성을 극복해 낼 수 있음을 의미하는 것이다. 이러한 의미에서 신앙은 갈등과 위기의 상황을 극복하고 그 문제를 해결할 수 있는 능력을 증진시키므로 자아탄력성과도 직접적인 관계가 있음을 알 수 있다.

Borysenko(2011)는 자신의 연구에서 신앙과 자아탄력성과의 관계를 이렇게 설명한다. “우리의 삶에 의미를 부여하는 가치들 중 가장 내면 깊은 곳의 가치는 영적인 것일 경우가 많다. 자애롭고 관대한 신이든 우주적 에너지든 자신보다 더 거대한 존재와 진정으로 연결되어 있다는 느낌은 최선을 삶을 살도록 힘을 북돋운다. 힘든 일이 생기면 사람들은 기도를 한다. 포로수용소에 있는 사람, 병에 걸린 가족 옆을 지키는 사람, 실업급여를 타기 위해서 줄을 서 있는 사람 모두 마찬가지다. 이처럼 절대자와의 교감은 경외, 기쁨, 감사, 연민과 같은 긍정적인 감정을 불러 오는데 이런 감정들은 스트레스를 없애주고 내적 힘을 키워준다[18].”

Vaillant(2008) 역시 영성은 전적으로 감정과 사회적 관계에 관한 것으로, 특정 종교를 가지는 것은 긍정적 감정에 의식적 주의를 기울일 수 있는 계기가 되는 경우가 많음에 동의하고 있다[24]. 따라서 고통과 역경을 경험하는 스트레스의 순간에 절대자를 의지하는 종교

적 신앙은 자아탄력성의 또 다른 구성요소로써 기능한다고 볼 수 있다.

### III. 기독교대학에서의 신앙적 소그룹 활동과 자아탄력성

#### 1. 소그룹 활동의 유용성과 자아탄력성

소그룹이란 나눔을 통해 서로를 충분히 이해하고 공감할 수 있는 곳을 의미하는 것으로 ‘모든 구성원들이 나를 아는 곳’으로 정의할 수 있다[25]. 이처럼 소그룹은 개인이 드러나고 서로간의 영향을 주고받게 되는 공간을 말하며 그것은 상호간의 관계 재건과 연합된 증거의 삶을 살게 하고 봉사의 생활로 인도하는 역할을 감당한다[26]. 또한 소그룹 안에서 서로의 상호작용을 통하여 개인의 변화와 함께 구성원의 전체 집단의 변혁, 즉 집단의 활성화가 일어나게 되는 것을 소그룹 활동이라고 정의한다[27].

첫째로, 소그룹 활동은 삶의 변화를 가져온다. 인간은 다양한 경로를 통해서 자극을 받고 끊임없이 변화하고 성장하는 존재인데 소그룹 활동은 기본적으로 인간을 변화가 가능하며 성장과 발전의 가능성을 지닌 존재로 보는 전제 위에서 시작한다[27]. 사람들은 어느 공동체에 속하여 각자의 느낌, 생각, 경험, 행동양식을 교환하는 질은 상호작용을 통해 교제를 나누면서 자연스럽게 소속감을 경험하게 되는데 그 이전까지 인정을 받고 사랑을 받고자 하는 마음이 변하여 사랑을 나누어 주고자 하는 충동을 가지게 된다[28]. 그리고 그 교체와 사귀의 밀도는 변화의 정도와 비례한다[27]. 이처럼 소그룹은 본질적으로 교체라는 관계적인 역동성에 기초를 두고 있기 때문에 그 안의 구성들 사이의 연합과 친교를 발전시켜서 그들의 태도와 가치관에 새로운 변화를 일으키는 데 중요한 역할을 한다[29]. 그러므로 그룹에 속한 사람들의 태도나 행동을 바꾸려고 한다면, 강의식의 계몽이나 설득보다는 모든 회원들이 가능한 직접 참여함으로써 결정하는 것이 훨씬 효과적이다. 예수님도 소그룹을 통해서 실제의 삶 가운데 삶의 지속적인 변화를 이끄는 적합한 환경을 제공하셨는데 이것은 이러한 성

경적 소그룹 활동이 삶의 변화를 이끌고 있음을 보여주고 있다.

둘째로, 소그룹 활동은 개인의 영적 성장을 위해서도 반드시 필요하다[27]. 공동체는 기독교의 핵심이며, 공동체의 구성원을 사랑하는 일은 공동체의 핵심이다. 사랑은 자연스러운 것이 아니라 학습된 행동의 결과이다. 소그룹을 통해 사랑을 배움으로써 공동체가 발전하는 것이다. 하나님은 교회의 유익을 위하여 각자에게 서로 다른 은사를 주셨고 소그룹은 은사를 찾아내어 발전시키는 훈련장이 될 수 있다.

셋째로, 소그룹 활동은 앞서 언급된 변화의 유용성으로 인해서 다른 사람들과의 관계를 회복시키고 당사자의 내면의 상처를 치유하는 내적치유의 역할을 감당한다. 제자훈련을 통해서 회복된 내적 상태가 신앙생활과 어떠한 상관관계가 있는지를 연구했던 김태석(2008)은 자긍심과 유용성, 그리고 안녕감이 높을수록 신앙생활의 성숙도가 높아진다고 했다[30]. 즉, 말씀훈련으로 내적변화와 치유가 일어나 신앙의 성숙에까지 이르게 된다는 것이다. 이철승(2007)은 우울증과 관련한 성경적 상담과 교회의 역할에 대해 연구하면서 소그룹 활동이 우울증에 대한 상처를 치료함에도 매우 효과적임을 주장한다[31]. 공동체 안에서 그리스도의 사랑과 관심을 보여주고 서로를 격려해 주며 함께 마음과 삶을 나누다 보면 우울증에 빠진 사람이 안정을 되찾게 되며 그런 행위가 때로는 예방의 기능을 하게 되고 더 발전하여 치료의 기능까지 하게 된다는 것이다. 그리고 강장식(2008)은 그리스도인의 자존감 향상과 회복에 가장 현실적이며 효과적인 방안이 교회 내 소그룹 활동 안에 이미 존재하고 있음을 증명하였다[32].

넷째로, 소그룹 활동은 단지 구성원들과의 교제만으로 끝나는 것이 아니라 주변의 지역사회로 시야를 돌리게 한다. 그리스도의 이름으로 남을 사랑하는 것은 하나님의 뜻을 실천하는 것을 넘어서서 우리의 이기적 삶을 벗어나게 하는 것이다. 이러한 이유에서 한혜실 등(2010)은 기독교대학에서 대학생들의 대인관계 능력을 증진시키기 위해 소그룹 형태의 활동을 적극 제안하고 있다[33].

이처럼 소그룹 활동은 집단 교육을 가능하게 하고,

삶의 모델을 통한 강력한 모방학습과 상처받은 영혼들을 위한 집단 치유가 이루어지게 한다. 또한 그 구성원들은 소속감과 정체성을 느낄 수 있으며 자기 자신의 존재가치의 소중함을 깨닫고 자신과 주변 사람들에게 기쁨을 주며 활기 있는 삶을 살도록 변화시킬 뿐만 아니라, 그러한 과정을 통해서 영적인 성숙과 내적인 치유도 경험할 수 있게 된다[34]. 따라서 Reid(1969)는 “급변하고 비대해 가는 세상 속에서 인간은 안정감과 소속감을 필요로 하는데, 소그룹은 군중 속에서 얻기 불가능한 사랑과 안정을 갈구하는 인간의 깊은 요구를 채워준다”고 주장한다[35].

지금까지 살펴본 내용을 토대로 자아탄력성과 소그룹 활동과의 연관성을 표로 나타내면 다음과 같다.

표 2. 자아탄력성과 소그룹 활동과의 연관성

자아탄력성 구성요소	소그룹 활동의 특징
낙관성 낙관성, 낙천주의, 공감과 자기수용, 자기가치	우울증과 같은 내면의 상처를 치유하는 내적치유의 역할을 함.
활력성 유머, 활력성, 호기심, 자신감, 자기효능감, 효율감, 결속감, 자율성, 활동성	자기 자신의 존재 가치를 발견하게 하여 개인의 자존감 회복을 도움.
감정통제력 안정성, 분노조절능력, 감정 통제능력	구성원에 대한 이해와 사랑의 마음을 배움.
대인능력 또래관계, 대인관계, 가족관계, 리더십, 사교성, 의사소통능력, 사회적 능력	소속감을 증대시킴. 소그룹 구성원들과의 교제와 상호작용을 통한 연합과 친교의 회복이 가능함.

## 2. 대학생을 위한 소그룹 운용

한혜실 등(2010)은 기독교대학에 입학한 신입생들이 경험하는 스트레스의 원인을 세 가지로 분석하면서, 처음의 두 가지는 보통의 대학생들과 마찬가지로 대학에 입학하여 새로운 환경에 적응해야 하는 문제와 새로운 인간관계 형성에 대한 부담을 들었다[33]. 그리고 마지막 이유로는 많은 기독교대학들이 안고 있는 정체성 상실, 채플과 기독교과목의 비효율성, 재정난 등과 같은 외형적인 문제들을 포함하여 포스트모던 시대의 가치 혼란으로 인해 신앙적 혼란과 정신적 갈등을 경험하기 때문이라고 주장했다.

다양한 연구에 의하면, 대학 신입생의 학교적응에 영

향을 주는 여러 요인으로는 학생의 개인적 배경과 대학의 구조, 조직적 특성, 대인관계, 인적배경, 학교환경, 학생활동의 질적 요소 등으로 나타나고 있다[36]. 뿐만 아니라, 지도교수와의 상호작용과 지지가 신입생들의 학교적응을 돕는 매우 큰 원인들 중의 하나로 나타났는데 이는 지도교수와의 친밀한 유대감이 신입생들로 하여금 대학에 대한 소속감과 졸업에 대한 의지, 학생들의 개인적 발달에 긍정적 영향을 갖게 하기 때문이다. 이러한 대학문화 환경에서 기독교대학은 교육의 목적에 있어서는 기독교 이념을 토대로 하여 지성인을 육성하고 선교하는 일에 그 초점을 맞추어야 한다. 따라서 대학은 이러한 목적을 실현하기 위하여 기독교적 세계관에 입각한 교육적인 방법을 폭넓게 연구하고 활용할 뿐만 아니라 학생들의 잠재된 스트레스를 해결해 줄 수 있어야 한다. 따라서 이러한 노력의 일환으로 대학 신입생들의 학교적응을 도와 그들의 스트레스를 최소화하고 자아탄력성을 높이는 방안으로 소그룹 활동을 통한 기독교적인 인성과 교육활동을 시도하는 기독교대학들이 늘어나고 있다.

소그룹 활동은 소규모 인원이 이루는 역동성을 바탕으로 대그룹 형태의 모임에서 경험하기 힘든 인격성과 친밀성을 생성시키고, 전통적 대가족의 영향력이 상실되어 가는 상황에서 대체 가족적 기능을 감당하기도 한다. 낮은 자존감과 극도로 개별화되고 익명화된 학생들에게 자연스럽게 새로운 사람들과의 인간관계를 형성하게 함으로 자연스럽게 교수와 동료학생들 간에 만남의 기회를 제공하고 이러한 과정을 통해서 하나님을 접할 기회를 얻게 된다. 따라서 소그룹은 모임에 참여한 사람들의 필요를 구체적으로 채우면서 종교적 활동을 통해 마음의 평안을 경험하는 최상의 방법이라고 할 수 있다[37]. 그렇기에 소그룹 활동은 그러한 교제 속에서 내재된 하나님의 속성과 인성을 배우도록 하는데 매우 긍정적인 효과가 있는 것으로 보고되고 있다[38]. 이처럼 잘 준비된 소그룹은 개인의 영적, 지적 성숙을 도우며 구성원들 간의 연합을 증진시키고 외부로의 봉사에 대한 동기를 가지게 하며, 교회가 공동체성을 회복하는 가장 보편적인 방법이 되고 있다. 뿐만 아니라, 소그룹은 구성원 모두가 진정한 신앙인으로 거듭나는데 적절

한 교육적 환경을 제공해 주며, 나아가 급변하는 사회 속에서 그 변화에 특히 민감한 청년들을 위한 중요한 대안으로서 공동체적 교회를 제시하는데 매우 중요한 교회공동체의 요소가 되고 있다[39-41].

그러나 앞서 살펴본 소그룹 활동의 중요성과 유용성에도 불구하고, 기독교대학 안에서 진행되는 소그룹 활동이 어떻게 학생들을 대학생활에 적응할 수 있도록 도우며 그들의 심리사회적 변화에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구가 국내에서는 거의 없는 실정이다. 다만 최근에 들어 기독교대학 신입생들을 대상으로 하여 소그룹 활동이 대학생들의 자기효능감, 대인관계, 불안 등에 미치는 효과를 연구한 것과 기독교 대학생들이 경험하는 스트레스로 인한 자살생각을 감소시키는 요인으로 한동대학교에서의 소그룹 운영모델을 소개한 것 정도가 있을 뿐이다.

하지만 국외에서는 이미 다양한 연구가 계속해서 진행되어 왔는데 소그룹 활동이 대학생들이 대학생활 동안 경험하는 스트레스로 인해 발생하는 우울증 등의 정신질환적 증상을 완화시키는 것으로 나타났다[42]. 또한 Brown & Schiraldi(2004)도 소그룹 활동이 실제로 대학생들의 불안과 우울함의 감소 요인으로 작용하는지를 살펴보는 연구에서 15주 동안의 소그룹 활동 프로그램 적용한 결과, 프로그램에 참여했던 대학생들의 불안과 우울증상이 감소한다는 사실을 밝혀냈다[43]. 이러한 연구결과와 Lesure-Lester & King(2005)의 연구와도 일치하여 소그룹 활동은 학생들의 정서적 불안 장애 수준을 낮추는데 매우 효과적임이 드러났다[44]. 보다 최근의 연구에서는 소그룹 활동이 대인관계 개선에도 도움이 된다는 사실이 소개되었다[45]. 이것은 소그룹 활동의 공동체적 특성이 대학생들의 학교생활에서 스트레스 등으로 인한 불안정한 정서에 긍정적 영향을 끼치며 이들의 감정통제력과 대인능력 증진에도 도움이 됨을 알 수 있다. 그런데 이러한 대인능력은 앞서 살펴본 대로 대인지능 혹은 사교적 지능과 관련이 있는데 소통능력, 공감능력, 그리고 자아확장력을 모두 포함하고 있으므로, 결국 소그룹 활동은 자아탄력성의 기본적인 네 가지 구성요소의 증진에 긍정적 영향을 준다는 사실을 알 수 있다[19]. 그러므로 이것은 기독교대학에

서 소그룹활동을 보다 전략적으로 운영한다면 대학생들의 자아탄력성의 증진에 많은 도움이 될 수 있음을 시사하고 있다.

### 3. 대학생 자아탄력성 향상을 위한 특별 소그룹 활동 제안

오늘날 기독교 공동체에서 소그룹 활동은 신자들 간의 친교와 인격적 성숙을 위한 중요하고 필수적인 활동으로 인식되고 있으며 대학생들의 자아탄력성 향상을 위해서 이러한 소그룹 활동은 매우 긍정적임을 앞에서 살펴보았다. 일반적으로 신학자들은 소그룹의 적정 인원수를 적게는 5명에서 많게는 20여 명까지 생각한다. 대학생들의 특성에 맞춘 소그룹 프로그램의 효과적 운영은 집단 상담의 효과도 창출할 수 있으며, 이를 통하여 대학생들의 자아탄력성이 향상될 수 있을 것으로 여겨진다[33]. 기독교대학에서 전형적인 형태의 소그룹 운영도 필요하겠지만, 활동과 지력이 왕성한 대학생 연령대의 특성을 활용한 다양한 소그룹 운영도 필요하다. 따라서 본고에서는 대학생들의 특성을 고려한 몇 가지 종류의 소그룹 활동들을 소개하고자 한다.

김현희(2001)는 독서치료를 네 가지 관점으로 설명한다[46]. 첫 번째는 독서행위론적 관점으로 독자가 주체적인 사고 과정을 통하여 성숙해지는 것이다. 두 번째는 서사적 관점으로 이야기를 만들어내고 듣기를 좋아하는 존재로서의 인간에게 이야기 자체가 치료의 과정이 될 수 있다는 점이다. 세 번째는 두뇌생리학적 관점으로 독서를 통하여 인간의 감각 경로와 두뇌 발달이 밀접한 관련성이 있음을 밝혀졌다는 것이다. 네 번째는 정신분석학적 관점으로 동일시, 카타르시스, 통찰의 원리로 대변되는 것이다. 이 같은 독서치료의 개념에 의거하여 대학생 참여자들의 자아정체감이 향상되었다는 연구가 이미 진행되었는데 이러한 연구를 토대로, 독서치료의 효율성과 신앙적 요소를 결합한 소그룹 형태의 독서치료 방법은 스트레스로 인한 대학생들의 상한 감정을 치유하고 그들의 정체감 향상을 도와주어 정서와 신앙이 고르게 발달할 수 있게 할 것이다. 실제로 본 연구자의 학교는 대학생들을 대상으로 하여 정기적으로 독서와 영성이라는 소그룹을 운영하고 있는데 소그룹

진행이후 실시하는 매번의 설문조사에서 자기가치, 자기효능감, 안정성 등에서 매우 긍정적인 결과를 보였다[47].

한편, 오토캠핑은 야영지까지 차량을 진입시킨 후에 차내에서 숙박하거나 차량의 주변에 텐트를 설치하여 야영하면서 야영지와 그 주변에서 여가활동을 즐기는 것을 말한다[48]. 자연 속에서 하룻밤을 보내면서 몸과 마음이 쉼을 얻는 이러한 레크리에이션 활동은 한국의 전통 속에서는 신라 시대의 화랑들의 활동 속에서도 찾아볼 수 있다. 오늘날 대학생들은 취업과 진로에 대한 압박감 속에서 쉼과 내적 평안을 누리기가 쉽지 않다. 이들에게 오토캠핑 소그룹 활동을 통하여 자연과 접하게 하고, 동료 친구들과 함께 건전한 캠핑 문화에 동참시킨다면 그들은 자연과 사람 속에서 자아 정체성을 재발견함으로써 자아 존중감을 향상시킬 수 있을 것이다. 본 연구자가 사역하는 S대학교는 교내에서 진행되는 선교적 소그룹의 구성원들 가운데 마음의 상처로 인해 내적인 치유가 필요 되는 경우에는 1박 2일 일정의 잘 기획된 오토캠핑 활동을 시행함으로써 참여자들과의 깊이 있는 대화와 신앙적 상담이 적절하게 이루어지게 하고 있다. 물론 독서치료나 오토캠핑 활동이 그 자체적으로는 신앙적 소그룹 활동이라고 볼 수 없지만, 이것들이 가지는 소그룹적 요소와 신앙적 요소를 접목하면 보다 더 긍정적인 효과를 기대할 수 있는 것이다.

또한 정서의 치유와 인격적 성숙을 돕는 소그룹활동에 대한 이러한 확신은 공동체적 삶을 구현하면서 배움과 성장이 있는 학교 개념을 접목하게 했는데 이것이 다양한 소그룹 형태의 치유학교 프로그램이다. 본 연구자는 S대학교의 교내선교 담당자로서 학기 중과 방학기간을 구분하여 정기적으로 다양한 형태의 소그룹을 운영하고 있다. 2010년부터 시작한 중보기도학교를 비롯하여 2011년에 성경일독학교, 2012년에 연애결혼학교, 2013년에는 진로탐색학교와 건강요리학교가 개설되어 지금까지 꾸준히 운영되고 있다.

중보기도학교는 학기 중에 다양한 내용의 기도제목을 가진 중보기도를 목적으로 매주 꾸준히 모이는 기도소그룹이다. 이러한 기도의 모임은 일차적으로 다른 사람을 위해 중보하기 위한 것이지만, 그러한 경험 속에



서 소그룹 참여자들 자신의 문제도 해결되고 내적인 안정감을 경험하도록 돕고 있다.

성경일독학교는 매 방학마다 일주일간 대학교의 기숙사에서 합숙하며 진행되는 프로그램으로, 이 기간 동안 성경일독을 목표로 하며 매 성경마다 성경의 줄거리를 강의로 듣고 일정부분의 성경을 읽은 후에는 말씀의 은혜를 서로 나누며 결심의 시간을 가지게 한다. 이것은 성경을 통한 일종의 독서치료의 방법이라고도 할 수 있다.

연애결혼학교는 학기 중 매월 첫째 주 토요일 오후마다 학과별 소그룹 혹은 교내 선교소그룹의 신청을 받아 진행하는데 연애와 결혼은 대학생 연령대의 청년들이 가장 많은 관심을 가지는 주제로써, 이 부분과 관련하여 기독교적 세계관에 입각한 다양한 내용을 강의한다. 그러나 단순히 강의만이 아니라, 성격유형(MBTI)검사와 기질검사 등 다채로운 프로그램들을 통하여 자신을 바로 알고 건전하고도 건강한 이성과의 교제가 이루어질 수 있도록 돕고 있다.

건강요리학교 역시 학기 중 매월 첫째 주 토요일 오후에 매번마다 두 개 정도의 교내 소그룹(약 20여 명)이 신청하여 참여하는 것으로, 인스턴트식품이나 불량식품에 길들여진 입맛을 보다 건강하고 깨끗한 재료들을 사용해 함께 요리하고 요리된 음식을 나누면서 친교를 다지는데 남녀구분 없이 피드백이 가장 좋은 프로그램으로 인정받고 있다.

진로탐색학교는 졸업과 동시에 경험하게 될 가장 현실적인 문제인 취업을 단순히 어떻게 준비할 것인지를 도와주는 차원을 넘어서서 하나님께서 처음 계획하신 자기사명을 인식하고 그에 맞는 준비를 하도록 돕는 과정이다. 이것은 처음에 일상에서 온전한 그리스도인으로 살아가는 방법을 제시하기 위해 마련된 것이었지만, 그 이전에 자신에 대한 하나님의 소명을 깨닫는 경험을 통하여 자기가치와 소명을 분명히 하는 기회가 되고 있다. 역시 매월 첫째 주에 운영되고 있다.

이들 프로그램은 분명한 기독교 세계관에 입각하여 소그룹별로 진행되고 있는데 대학생 연령대의 관심도와 활동성을 고려하여 다양한 활동들이 병행되므로 소그룹 공동체 안에서 자연스럽게 마음을 열어 의사소통

하면서(대인관계능력, 리더십), 활동에 참여하고(활력성), 내면의 치유를 경험할 뿐만 아니라(낙관성), 더 나아가 마음의 안정감을 가지고 자신이 아닌 다른 사람에 대한 관심이 증대되는 것(감정통제력)을 발견하게 된다.

각각의 소그룹 활동들에 대한 세부적 연구가 보다 자세한 결과의 도출을 가능하게 하겠지만 앞서 언급한 것처럼 그것은 다음번의 연구과제로 미루고, 지금까지 제시한 특별 소그룹활동과 그로 인해 증진이 기대되는 자아탄력성 구성요소들을 분석하면 다음과 같다.

표 3. 신앙적 소그룹 활동과 자아탄력성 구성요소와의 연관성

신앙적 소그룹 활동	주로 관련된 자아탄력성 구성요소
독서치료 성경일독학교 독서와 영성	낙관성, 활력성, 감정통제력
오토캠핑	활력성, 감정통제능력, 대인능력
건강요리학교	낙관성, 활력성, 대인관계능력
진로탐색학교	감정통제능력, 대인능력
연애결혼학교	활력성, 대인능력, 감정통제력

#### IV. 결론 및 제언

##### 1. 결론

지금까지 우리는 예기치 못했던 고난과 역경의 상황에서 발생하게 되는 스트레스의 영향을 조절하여 그 영향을 완충시키거나 적응을 도와주는 변인들 중 하나가 자아탄력성이고, 이 자아탄력성은 지속적인 노력과 학습을 통하여 개발이 가능함을 확인했다. 또한 소그룹 활동은 대그룹을 통해서는 경험하기 어려운 친밀감이나 소속감의 형성을 도와주어 대인관계의 기술이나 자기감정을 통제하는 기술 등을 향상시켜주고, 보다 낙천적이며 활기 있는 삶을 살아갈 수 있도록 도와주기 때문에 자아탄력성을 증진시키는 매우 중요한 역할을 감당한다는 사실도 살펴보았다. 무엇보다도 신앙이 대학생들의 자아탄력성을 증진시킨다는 것은 매우 반가운 사실이었다. 이러한 이유로 인해서 인성교육의 목적이든 혹은 종교교육적 목적이든 간에 소그룹 활동을 전략적으로 시행하는 기독교대학들이 생겨나고 있으며 이

러한 노력들은 실제적인 효과를 거두고 있는 것도 사실이다.

이 시대를 살아가는 청소년들에게는 세속 문화 안에 있으면서 동시에 그 문화에 속하지 않기 위해서 적당한 보호막과 그 문화에 대응할 힘을 주는 곳이 필요한데, 소그룹은 신세대의 특성을 잘 받아줄 수 있는 유연성을 가진 모임이라고 할 수 있다. 대학생 연령대의 청년들은 소그룹을 통해서 마음을 터놓을 수 있는 친구를 사귀며, 타인과의 관계를 통해 자신의 모습을 발견하고 치유하는 가운데 개인주의 성향이 개선되고 친밀함 속에서 공동체 의식을 경험할 수 있게 된다. 따라서 청년들은 소그룹의 공동체 활동을 통해 자신의 감정을 적절하게 통제하면서 효과적으로 소통하며 보다 적극적인 대인관계를 발전시킬 수 있게 되는 것이다.

앞선 연구에서 소그룹 활동의 공동체적 특성이 대학생들의 학교생활에서 스트레스 등으로 인한 불안정한 정서를 안정시키고 이들의 대인능력 증진에도 도움이 됨을 살펴보았다. 그런데 이러한 대인능력은 소통능력, 공감능력, 그리고 자아확장력을 모두 포함하고 있어서, 소그룹 활동은 박병기 등이 자아탄력성의 기본적 구성요소로 제안한 낙관성, 활력성, 감정통제력, 그리고 대인능력의 개발에 긍정적 영향을 끼치고 있음을 확인하였다. 또한 종교적 신념이나 신앙이 자아탄력성을 유지하고 증진시키는 것에 많은 영향을 주고 있음이 밝혀지면서 공동체적 특성의 소그룹 활동에 선교와 양육의 요소가 얼마나 중요한지도 확인했다.

그러므로 기독교대학에서 이 네 가지 요소를 기본으로 각각의 구성요소들을 강화시킬 수 있는 소그룹활동을 보다 전략적으로 운영한다면 대학생들의 자아탄력성의 증진에 많은 도움이 될 수 있을 것이다. 그러나 기독교대학은 학생들이 단순히 이러한 정서적 안정을 회복하도록 돕는 차원을 넘어서서 그들의 인생에서 참된 행복을 누리도록 도와주어야 할 의무가 있다. 따라서 기독교대학이 청소년기의 스트레스에 대한 자아탄력성의 효과를 잘 이해하고 이 자아탄력성과 신앙과의 긍정적 관계를 찾아낼 수 있다면 인생의 황금기인 대학생 시기를 보다 긍정적이고 진취적인 삶을 살아가도록 할 수 있을 것이다.

## 2. 자아탄력성 증진을 위한 기독교대학의 소그룹 활동에 대한 제언

소그룹 활동과 관련하여 이를 시행하는 기독교대학마다 최대의 효과를 목적으로 각기 다양한 프로그램을 운영하고 있겠지만, 자아탄력성의 증진을 위해 염두에 두어야 할 몇 가지 사항들을 제시하면 다음과 같다.

첫째로, 소속감(belonging)은 믿음(Believing)에 우선한다[49]. 그러므로 소그룹은 사람들이 완전히 자신들의 마음을 열고 신뢰감을 형성하도록 사람들과 더불어 정서적으로 연결될 수 있는 장소가 될 필요가 있다.

둘째로, 단순히 설득이 아닌 교제가 우선하도록 한다. 교회는 흔히 포교(布教)를 위해서는 처음부터 대상자들에게 그리스도의 복음을 전해주어야만 한다고 생각한다. 물론 그것이 필요할 때도 있지만 소그룹 활동 중에 행해지는 영적인 관계와 모든 대화가 의미 있음을 기억해야 한다. 먼저 친근한 교제를 통해서 마음을 여는 과정이 필요하고 그러한 과정부터 이미 마음의 변화는 시작되는 것이다.

셋째로, 교제의 본질은 대화에서부터 시작한다. 대화는 삶을 건 관계의 요소이므로, 대화 속에서 의미의 상호 교제가 이루어져야 한다. 인격적인 대화는 참 인간의 실존을 느끼게 한다. 이때에 교제는 단순히 서로를 이해하는 것으로만 그치는 것이 아니다. 삶의 형태와 장래의 문제까지도 연결하게 한다.

넷째로, 소그룹의 목적은 관계형성이다. 소그룹의 목적은 구성원들이 영적으로 함께 성장할 수 있는 장소를 제공하는 것이다. 단순히 지적인 정보만을 주는 소그룹은 실패한 것이다. 왜냐하면 소그룹의 원래 목적은 영적 혹은 내적인 성장이지 지식의 습득이 아니기 때문이다. 그러므로 진정한 소그룹은 서로의 삶에 대하여 책임감을 가지고 붙들어 주며 서로를 진실하게 돌보는 것이다.

다섯째로, 소그룹은 구성원들이 서로를 위해 사역하는 돌봄의 공동체 그 자체가 되어야 한다. 사람들이 공동체 안에서 서로를 돌보는 삶을 목격하게 될 때에 그들 자신도 이 소그룹 안에 소속되고 싶어 하고 변화를 경험하게 되는 것이다.

참 고 문 헌

- [1] R. C. Kessler, P. Berglund, O. Demler, R. Jin, K. R. Merikangas, and E. E. Walters, "Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication," *Archives of General Psychiatry*, Vol.62, pp.593-603, 2005.
- [2] 권오숙, 문성호, "청소년의 스트레스 및 자기통제력과 충동구매 경향성과의 관계", *청소년학연구*, 제14권, 제1호, pp.31-46, 2007.
- [3] 서진자, 정민숙, "가독탄력성이 청소년의 자살생각에 미치는 영향", *한국콘텐츠학회*, 제13권, 제5호, pp.262-274, 2013.
- [4] J. Budziszewski, *How to Stay Christian in College*, Think, p.26, 2004.
- [5] 박경, "부정적 생활스트레스와 우울과의 관계: 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개효과", *한국심리학회: 건강*, 제9권, pp.265-283, 2004.
- [6] 이혜성, 손영숙, 김미경, "대학생의 문제진단 및 해결행동 체크리스트 제작 연구", *학생생활연구*, 제25권, pp.42-103, 1989.
- [7] J. Block and A. M. Kremen, "IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.70, No.2, pp.349-361, 1996.
- [8] A. S. Masten and A. Tellegen, "Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study," *Development and Psychology*, Vol.24, pp.345-361, 2012.
- [9] 손병일, 정민숙, "가족스트레스와 가족탄력성이 가족적응에 미치는 영향", *한국콘텐츠학회논문지*, 제13권, 제9호, pp.193-203, 2013.
- [10] S. Howard and B. Johnson, "Tracking Student Resiliency," *Children Australia*, Vol.24, pp.14-23, 1999.
- [11] 박병기, 이선영, 송정화, "자아탄력성 증진 프로그램의 개발 및 효과검증," *교육심리연구*, 제24권, 제1호, pp.61-82, 2010.
- [12] 남인수, 이창훈, "체육계열 대학생의 각성추구성향이 자아탄력성 및 스트레스 대처에 미치는 영향", *한국체육과학회지*, 제19권, 제1호, pp.331-343, 2010.
- [13] 서경현, 김성민, "대학생의 스트레스와 문제음주의 관계에서 자아탄력성의 역할," *한국알코올과학회지*, 제10권, 제2호, pp.21-34, 2009.
- [14] M. Li, "Relationships among Stress Coping, Secure Attachment, and the Trait of Resilience Among Taiwanese College Students," *College Student Journal*, Vol.42, No.2, pp.312-325, 2008.
- [15] A. Ewert and A. Yoshino, "The Influence of Short-term Adventure-based Experiences on Levels of Resilience," *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, Vol.11, No.1, pp.35-50, 2011.
- [16] 지미 룡, *소그룹 리더 핸드북*, IVF 자료개발부 편역, IVP, 1995.
- [17] 송희영, 임지영, 남경아, "일반청소년을 위한 적응유연성 도구의 타당도 및 신뢰도," *정신간호학회지*, 제15권, 제1호, pp.31-39, 2007.
- [18] 조안 Z. 보리센코, *회복탄력성이 높은 사람들의 비밀*, 안진희 역, 이마고, 2011.
- [19] 김주환, *회복탄력성*, 위즈덤하우스, 2011.
- [20] D. A. Seamands, *Healing for Damaged Emotions: Recovering from the Memories That Cause Our Pain*, Chariot Victor Publishing, 1981.
- [21] 김정숙, *청년들의 스트레스와 그 기독교적 해결방안에 관한 연구*, 목원대학교 신학대학원, 석사학위논문, 1996.
- [22] 김영한, *기독교 신앙유무와 자아정체감과의 관계*, 연세대학교, 석사학위논문, 1996.
- [23] 김효정, 정미애, "대학생의 가족기능과 자기효능감이 자살생각에 미치는 영향," *한국간호교육학*

- 회지, 제16권, 제1호, pp.43-50, 2010.
- [24] George E. Vaillant, "Positive Emotions, Spirituality and the Practice of Psychiatry," *Mens Sana Monographs*, Vol.6, No.10, pp.48-62, 2008.
- [25] 채이석, 이상화, *건강한 소그룹 사역 어떻게 할 것인가?*, 소그룹하우스, p.25, 2005.
- [26] Paulus Scharpff, *History of Evangelism*, Eerdmans, 1974.
- [27] 정운섭, "소그룹 교육체제와 기독교교육," *신학연구*, 제30권, pp.47-76, 1989.
- [28] A. G. Synder, *Teaching Adults*, Westminster Press, 1958.
- [29] 김문택, "공동체 훈련을 통한 선교적 자세 함양," *선교신학*, 제34집, pp.73-100, 2013.
- [30] 김태석, *제자훈련이 내적치유에 미치는 영향에 관한 연구(서울과 경기지역에 소재한 W교회, J교회, S교회를 중심으로)*, 안양대학교 신학대학원, 석사학위논문, 2008.
- [31] 이철승, "성경적 상담의 적용-우울증, 그 원인과 교회의 역할," *성경과 상담*, 제7집, pp.81-98, 2007.
- [32] 강장식, *자존감 향상에 교회 내 소그룹이 미치는 영향에 관한 연구*, 충신대학교 목회신학전문대학원, 석사학위논문, 2008.
- [33] 한혜실, 정정숙, 최경운, 김대용, 심정하, 김경휘, "기독교대학 신입생의 소그룹 활동이 자기효능감, 대인관계, 불안에 미치는 효과," *신앙과 학문*, 제15권, 제4호, pp.159-189, 2010.
- [34] 로베르타 헤스테네스, *소그룹 성경공부*, 이종록역, 두란노, 1991.
- [35] C. Reid, *Groups Alive, Church Alive*, Harper and Row, 1969.
- [36] 김성경, "대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구," *청소년학연구*, 제10권, 제2호, pp.215-237, 2003.
- [37] 론 니콜라스, *소그룹 운동과 교회성장*, 신재규역, 한국기독교학생회 출판부, 1986.
- [38] 홍영기, *MTS 운영원리와 실제*, 교회성장연구소, 2005.
- [39] L. O. Richard, *A New Face for the Church*, Zondervan, 1970.
- [40] 김도일, "인간성 회복을 추구하는 기독교 영성교육," *종교교육학연구*, 제32권, pp.1-21, 2009.
- [41] 김상권, *청년실종, 공동체성으로 회복하라*, 크리스천리더, 2012.
- [42] K. F. Brockelman, "The Interrelationship of Self-Determination, Mental Illness, and Grades Among University Students," *Journal of College Student Development*, Vol.50, No.3 pp.271-286, 2009.
- [43] S. G. Brown and G. R. Schiraldi, "Reducing Subclinical Symptoms of Anxiety and Depress: A Comparison of Two College Course," *American Journal of Health Education*, Vol.35, No.3, pp.158-176, 2004.
- [44] G. E. Lesure-Lester and N. King, "Racial-Ethnic Differences in Social Anxiety Among College Students," *College Student Retention*, Vol.6, No.3, pp.359-367, 2005.
- [45] A. Mouratidis and G. D. Sideridis, "On Social Achievement Goals: Their Relations With Peer Acceptance, Classroom Belongingness, and Perceptions of Loneliness," *The Journal of Experimental Education*, Vol.77, No.3, pp.285-307, 2009.
- [46] 김현희, 서정숙, 김재숙, 강은주, 임영심, 박상희, 강미정, 김소연, 정은미, 진방식, 최경, *독서치료*, 한국독서치료학회, 2001.
- [47] 지금까지 매 학기마다 진행하여 총 4기 수료자를 낸 독서와 영성 소그룹은 소그룹 참여 이전과 이후에 느끼는 심적 안정감을 묻는 질문에 대하여, 전체 응답자들 가운데 교우관계 만족도, 교수님과의 친밀도, 대학생활만족도, 낙관적 삶의 자세 등에서 각각 이전에 비해 30%이상 증가한 모습을 보였다.

[48] 정윤창, *오토캠핑 체험이 만족과 행동의도에 미치는 영향연구*, 경기대학교 관광전문대학원, 석사학위논문, 2011.

[49] R. Richardson, *Reimagining Evangelism: Inviting Friends on a Spiritual Journey*, InterVarsity Press, 2006.

저 자 소 개

봉 원 영(Won Young Bong)

정회원



- 1998년 2월 : 삼육대학교 신학과 (신학석사)
- 2010년 5월 : 미국 Andrews University (목회학박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 삼육대학교 신학과 조교수

<관심분야> : 청소년, 리더십, 교육 콘텐츠