

석사학위논문

자기표출 프로그램이 한부모가정 아동의
표출행동과 대인관계에 미치는 효과

지도교수 박 태 수



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

박 문 숙

2005 년 8 월

자기표출 프로그램이 한부모가정 아동의
표출행동과 대인관계에 미치는 효과

지도교수 박 태 수

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2005년 4월 일

제주대학교 교육대학원 상담심리전공



박문숙의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

2005년 6월 일

심사위원장 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

<국문초록>

자기표출 프로그램이 한부모가정 아동의 표출행동과 대인관계에 미치는 효과

박 문 숙

제주대학교 교육대학원 상담심리전공
지도교수 박 태 수

본 연구는 자기표출 프로그램이 한부모가정 아동의 표출행동 및 대인관계에 어떠한 효과가 있는지를 알아보는 데 그 목적이 있으며 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 자기표출 프로그램은 아동의 자기표출행동에 어떠한 효과가 있는?

둘째, 자기표출 프로그램이 아동의 대인관계에 미치는 효과는 어떠한가?

셋째, 자기표출 프로그램이 대인관계의 하위 요인인 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성에 어떤 효과가 있는가?

본 연구의 대상을 선정하기 위하여 제주시에 위치한 J초등학교 5~6학년 아동 중에서 한부모 가정 아동 52명을 대상으로 집단상담의 내용과 방법, 기간 등을 설명한 뒤 연구자와의 면담을 통하여 희망하는 아동 18명을 연구대상으로 확정하고 상담집단과 비교집단에 각각 9명을 배정하였다.

본 연구에 사용한 자기표출 프로그램은 신완수(1994)가 개발한 ‘대학생용 자기표출 훈련 프로그램’에 의거하여 본 연구자가 내용을 재구성 하였다.

집단상담은 주 1~2회씩 총 10회기에 걸쳐 연구자가 직접 실시하였으며, 한 회기당 시간은 60분이었다. 그리고 비교집단은 사전, 사후 검사에만 참여시켰다.

자기표출 검사는 J. S. D. Q(Jourard Self-Disclosure Questionnaire) 가 제작한 것을 변창진과 신완수(1980)가 우리나라 실정에 맞게 번안하고 이것을 초등학교 고학년 수준으로 강갑석(1988), 공병철(1991)이 재구성한 것을 사용하였다. 이 검사지는 태도와 의견, 기호와 흥미, 공부와 활동, 수입과 용돈, 성격과 기분, 용모와 건강 6개 영역의 총 30문항으로 자기표출 정도를 자기평가를 통해 알아볼 수 있도록 제작되었다.

대인관계 검사 측정 도구로는 Guerney(1977)의 관계변화척도를 우리 실정에 맞게 문선모(1980)가 번안한 대인관계 척도를 사용하였다. 이 대인관계 척도는 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성의 7가지 하위 영역에 총 25문항을 5단계로 평정하게 되어 있다.

자료의 분석은 프로그램 실시 전과 후 상담집단과 비교집단의 자기표출과 대인관계 정도를

* 본 논문은 2005년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

비교하기 위하여 SPSS 전산 프로그램을 이용하여 t검증을 실시하였다.

이와 같은 관정을 통하여 얻은 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 자기표출 프로그램은 한부모가정 아동의 표출행동과 대인관계 증진에 긍정적인 효과가 있다.

둘째, 자기표출 프로그램은 대인관계 하위요인 중 만족감 신장에 효과가 있다.

셋째, 자기표출 프로그램은 대인관계 하위요인 중 서로의 생각이 공유되도록 함으로써 자기표출 기술인 의사소통에 효과가 있다.

넷째, 자기표출 프로그램은 대인관계 하위요인 중 자신의 관심이나 온정적인 태도를 형성하는 친근감을 높이는데 효과가 있다.

다섯째, 자기표출 프로그램은 대인관계 하위요인 중 개방성을 높이는데 효과가 있다.

여섯째, 자기표출 훈련 프로그램은 대인관계 하위요인 중 이해성을 높이는데 효과가 있다.

이상의 결론을 종합하면, 자기표출 프로그램은 한부모가정 아동의 표출행동과 대인관계를 증진시키는 효과가 있어서 부모와의 대화 부족, 영상매체의 범람, 성적 위주의 학교 교육 등에 의하여 위축된 아동에게 자기를 적극적으로 표출하는 기회와 경험을 제공하며 대인관계 하위요인들을 증진시키는 효과적인 프로그램으로서 학교 현장에서 적극적으로 활용할 필요가 있음을 시사하고 있다.



목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	4
II. 이론적 배경	5
1. 한부모 가정의 개념과 특징	5
2. 자기표출의 개념과 유형	7
3. 자기표출과 대인관계	10
4. 자기표출 프로그램	13
III. 연구방법 및 절차	17
1. 연구 대상	17
2. 연구 설계	17
3. 연구 절차	18
4. 측정 도구	20
5. 자료 처리	21
IV. 연구결과 및 해석	22
1. 연구대상에 대한 동질성 검증	22
2. 가설 검증	23
V. 요약, 결론 및 제언	32
1. 요약	32
2. 결론	35
3. 제언	36
참고문헌	37
Abstract	43
부 록	46



표 목 차

<표Ⅲ-1> 연구 설계의 구성	17
<표Ⅲ-2> 자기표출 프로그램	19
<표Ⅲ-3> 대인관계 검사의 하위 요인별 문항 구성 및 신뢰도 계수	21
<표Ⅳ-1> 자기표출 점수에 대한 사전 검사 결과 비교	22
<표Ⅳ-2> 대인관계 총점에 대한 사전 검사 결과 비교	23
<표Ⅳ-3> 상담집단과 비교집단의 자기표출 점수 비교	23
<표Ⅳ-4> 상담집단과 비교집단의 대인관계 총점의 결과 비교	24
<표Ⅳ-5> 만족감에서의 검사 비교	25
<표Ⅳ-6> 의사소통에서의 검사 비교	26
<표Ⅳ-7> 신뢰감에서의 검사 비교	27
<표Ⅳ-8> 친근감에서의 검사 비교	28
<표Ⅳ-9> 민감성에서의 검사 비교	29
<표Ⅳ-10> 개방성에서의 검사 비교	30
<표Ⅳ-11> 이해성에서의 검사 비교	31

1. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

사회가 산업화, 도시화 되면서 가족제도에서도 변화가 나타나고 있다. 농경 사회를 중심으로 혈연중심, 가부장적인 유교사상을 바탕으로 한 대가족 중심의 전통적인 가족에서 혈연중심, 가부장적인 유교사상을 바탕으로 한 대가족 중심의 전통적인 가족에서 혈연을 뛰어넘는 관계지향적인 가족, 상호존중을 바탕으로 한 핵가족이 현대사회를 대변하는 가족으로 등장한 것이다.

이러한 핵가족에 최근들어 새로운 형태의 변화가 일어나고 있다. 즉, 한모, 한부로 구성된 한부모가정의 발생이다. 한부모가정은 1980년대 이후 급속도로 증가추세를 보이고 있는데 대부분 이혼과 사망에 의한 경우가 많다. 우리나라 가구의 9.4%가 한부모가정이고, 이중 사망과 이혼으로 발생한 한부모가정이 약3:1로 사망이 주를 이루고 있다(통계청, 2002). 그러나 최근 이혼으로 인한 한부모가정이 급속히 증가하면서 이혼이 한부모가정의 발생의 주된 원인이 되고 있다.

이혼으로 발생한 한부모가족은 경제적, 심리적인 어려움을 겪고 있는 경우가 많다. 경제적인 고충은 이혼 이후 기거할 거처를 마련하기 어려우며 청소년기 자녀를 둔 한부모의 경우 사춘기를 맞이한 자녀를 돌보고 교육하는 데에 어려움을 겪는다. 심리적으로는 이혼 후 상실감, 배신감, 분노감, 열등감 등으로 혼란을 느끼며 앞으로 홀로 자녀들을 부양해야 한다는 부담감으로 불안감을 갖게 되기도 한다. 한부모가정 아동의 경우는 떠나간 한쪽 부모가 자신을 버렸다고 생각하여 분노감을 갖게 되지만 반면에 떠나간 부모에 대한 그리움으로 깊은 상처를 받는 경우가 많다. 이러한 정서적인 혼란을 달라진 가족체계 속에서 새로워진 자신의 역할을 수행하는 데에 어려움으로 작용한다(황은숙, 2004).

경제적인 어려움만큼이나 한부모가정을 힘들게 하는 것은 바로 한부모가정에 대한 편견이다. 한부모가정 자녀에 대한 사회의 편견은 한부모가정 아동들로 하여금 자신의 가정에 대한 부끄러움을 느끼게 하고 심지어 열등감을 갖게 하여 또래관계 형성에 영향을 미치게 된다. 한부모가정 아동의 경우 학교생활에 어려움을 겪는 경향이 많은 데에 이는 자신을 당당하게 드러내고 또래간의 우정형성을 다지기보다 부모의 이혼을 숨기다보니 대인관계에 소극적이 되어 외톨이, 고립아가 되는 경우가 많기 때문이다(Wallerstein & Kelly, 1980; Alloson & Furstenberg, 1989). 이러한 또래관계가 지속되면서 한부모가정 아동은 자존감을 상실하고 건강한 성인으로 성장하는 데에 어려움을 느끼게 된다.(주소희, 1992; 김남숙, 1993)

이러한 사회현상에 대응하기 위하여 학교에서 집단공동생활을 통한 대인관계 훈련을 쌓아가고 있다. 유치원 과정까지는 일방적 의사소통의 수준에 머무르던 대인관계 기술은 초등학교 시절을 거치면서 자기주장과 함께 남의 주장을 듣고 이해하여 양보하고 수용하는 기초적 기능을 갖게 된다. 이때 남의 주장과 함께 자기 자신을 적절하게 표현할 수 있어야 상호작용을 통한 대인관계 기능이 확충될 것이다. 자기자신을 나타내는 여러 가지 방식 중 자기표출 훈련을 통해 길러내는 기본적인 내용은 상대방을 편안하게, 친밀감을 가지게 하면서 자신의 욕구와 권리를 부드럽고 정확하게 표현할 수 있도록 도와주는 것이다. 즉, 대인관계에서 예기되는 표현의 미숙 또는 정신적 불안으로 인하여 자신의 감정이나 권리, 느낌 등을 표현하지 못하는 사람들에게 도움을 주어 서로의 감정이나 느낌을 솔직하게 표현할 수 있는 능력을 길러 주는 것이다.

오늘날의 사회생활은 보다 많은 대인관계를 원활하게 유지하면서 개인의 기능을 펼쳐 나가는 방향으로 변하고 있기 때문에 학교에서 의도적인 프로그램을 적용하여 초등학교 시절부터 아동들의 자기표현을 신장시켜야 할 필요가 있다.

자기표출은 인간관계, 정신건강, 상담 등에 중요한 영향을 미치고 있다. 자기 자신에 관한 일, 느낌을 조금도 꾸밈없이 솔직하고 정확하게 말하는 중에 자기 자신을 바르게 이해할 수 있음은 물론, 다른 사람이 자기를 이해하는데

도움을 줄 수 있기 때문에 의사소통을 원만히 할 수 있다.

Taylor(1970)는 관계 시작 이후 자기표출은 관계의 지속과 중단을 결정하는 주요한 요인으로 작용할 수 있다고 하였다. 즉, 대인간의 친밀 수준과 관계의 깊이는 자기표출의 폭과 심도에 따라 조정되며, 특히 관계가 시작된 이후에 노출 상황이 없다면 그 이상의 관계 진전은 일어나지 않는다고 하였다.

Jourard(1964)는 집단에서의 자기표출은 개인의 욕구와 감정을 털어 놓는 것이 심리적인 정화작용을 하므로 정신건강의 유지 향상에 도움을 주며, 통합된 인격을 성취하는 수단의 역할을 한다고 하였다.

이장호와 김정희(1995)는 자기표출에 관한 필요 이상의 위협을 느끼는 내담자는 집단상담이 적합하다고 밝히고 있으며, 강갑석(1988)은 타인과의 인간관계에서 자기표출을 꺼리는 초등학교 아동들을 집단상담을 통하여 스스로의 위기에 대처할 수 있도록 도와주면 자기표출 능력을 증진시킬 수 있다고 하였다.

그 동안 자기표출훈련을 토대로 한 집단 프로그램의 개발과 그 효과에 대한 검증의 노력들이 있었다. 김영복(1983), 현혜수(1993), 이옥수(1996), 강윤정(1999), 조은영(2001), 강옥화(2002) 등의 연구를 보면 자기표출 프로그램이 자기표출이나 자기주장 및 대인관계 증진에 효과가 있음을 보고하고 있다. 이 연구들은 자기표출이 인간 삶에 다양한 영향력을 미치며 긍정적 삶에 필요한 요소가 되고 있음을 입증하고 있다.

그러나 지금까지의 연구들에서 볼 수 있듯이, 자기표출 프로그램을 적용하여 대인관계에 미치는 효과에 대한 연구는 많이 이루어졌으나 표출행동에 대한 연구는 적으며 결손가정 아동이나 학습부진아를 대상으로 한 연구는 있으나 한부모 가정 아동을 대상으로 한 연구는 없는 실정이다.

따라서 본 연구에서는 자신의 생각이나 의견, 느낌 등을 상대방에게 솔직하게 표현할 수 있는 방법과 기술을 익힘으로써 자신의 표출행동을 증진시키고 대인관계도 향상시킬 수 있는 자기표출 프로그램이 한부모가정 아동의 자기표출행동 및 대인관계에 어떠한 효과가 있는지를 검증하는데 그 목적이 있다.

2. 연구 문제 및 가설

본 연구에서 자기표출 프로그램이 한부모가정 아동의 자기표출행동과 대인관계에 미치는 효과를 알아보기 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 자기표출 프로그램은 아동의 자기표출행동에 어떠한 효과가 있는?

둘째, 자기표출 프로그램이 아동의 대인관계에 미치는 효과는 어떠한가?

셋째, 자기표출 프로그램이 대인관계의 하위 요인인 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성에 어떤 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 해결하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1 : 자기표출 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 자기표출행동에서 유의하게 차이가 있을 것이다.

가설 2 : 자기표출 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 대인관계에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 3 : 자기표출 프로그램에 참여한 상담집단은 자기표출 훈련 프로그램에 참여하지 않은 비교집단보다 대인관계 하위요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

3-1 : 만족감에서 차이가 있을 것이다.

3-2 : 의사소통에서 차이가 있을 것이다.

3-3 : 신뢰감에서 차이가 있을 것이다.

3-4 : 친근감에서 차이가 있을 것이다.

3-5 : 민감성에서 차이가 있을 것이다.

3-6 : 개방성에서 차이가 있을 것이다.

3-7 : 이해성에서 차이가 있을 것이다.

II. 이론적 배경

이 장에서는 한부모가정의 개념과 특징, 자기표출의 개념과 내용, 자기표출과 대인관계 유형, 자기표출 프로그램에 대하여 살펴보고자 한다.

1. 한부모가정의 개념과 특징

한부모 가정은 이혼, 사별, 사망, 유기 등에 의한 양친 중의 한쪽과 그 자녀로 이루어진 가정을 말한다. 영어로는 single-parent family, one parent family, lone-parent, fatherless/motherless family 등으로 사용되고 있고, 한국어로는 편부모가족, 편부모가정, 편부모가구, 모자가정/부자가정, 편친가족, 모자세대/부자세대, 결손가족 등으로 사용되고 있다.

한국여성민우회(1999)에서는 기존의 용어가 주는 부정적인 이미지를 바꾸기 위하여 한부모라는 용어를 사용한다.

변화순 등(2001)은 가족유형에 따른 생활실태와 복지욕구에 관한 연구에서 이혼, 사별, 별거, 유기 등에 의하여 양친 중의 한쪽과 자녀로 이루어진 가족으로 원인의 범위를 한정하여 한부모가정을 정의하고 있으며, 한부모가정을 모자가정과 부자가정으로 구분하고 있다.

서영숙과 황은숙(2003)은 한부모가정을 이혼, 사별, 유기, 미혼모로 인하여 발생한 가정으로 현재 18세 미만의 자녀와 함께 살면서 자녀를 부양하고 부모 역할을 담당하고 있는 한부모와 자녀의 집단이라고 정의하였다. 모자복지법에 의하면 모자가정을 '모가 세대주로서 18세 미만(취학시 20세 미만)의 자녀를 부양하고 있는 가정'으로, 부자가정을 '부와 부에 의하여 양육되는 18세 미만(취학시 20세 미만)의 자녀를 부양하고 있는 가정'으로 정의하여 모자복지법상에 규정된 한부모가정은 모 또는 부가 18세 미만의 자녀를 양육하는 가족으로 볼 수 있다.

이상에서와 같이 한부모가정에 대한 정의는 다양하나 본 연구에서는 이혼, 사별, 유기, 별거 등의 사유로 양친 중의 한쪽과 18세 미만의 자녀로 이루어진 가정을 한부모 가정으로 정의하고자 한다.

한부모가정은 별거, 유기, 가출 등에 의하여 형성되지만 대부분 배우자의 사망과 부부간의 이혼에 의해서 발생한다. 전통사회에서 한부모가정의 발생은 주로 질병으로 인한 사망이 원인이었으나, 현대사회에서는 사고사, 이혼의 증가가 한부모가정이 발생하는 주된 원인이 되고 있다(이소희 외, 2003).

이와 관련하여 한부모 가정의 현황을 살펴보면 1985년 9.7%에서 1990년 8.7%, 1995년 8.6%로 감소하다가 2000년 9.4%(통계청, 2001)로 증가하고 있다. 2000년의 경우 한부모가정의 구성비를 보면 사별이 가장 많아 44.7%이고 다음이 가출, 유기 등으로 인한 유배우 상태로 22.5%였다. 그리고 이혼에 의한 한부모 가정은 21.9%로 1995년의 9.8%에 비해 12.1%나 증가하여 한부모가정의 원인에서 중요한 변화는 사별 이외에 이혼의 비율이 높아지고 있다는 점이다(변화순 외, 2001). 이혼은 가정문제를 해결하는 하나의 수단이 될 수도 있지만 그 결과로 한부모 가정이 발생하여 가족의 기능과 역할의 변화를 불가피하게 만들고 경제적 어려움, 가족생활의 문제, 특히 자녀에게는 사회·심리적으로 부정적인 영향을 미치게 된다.

한부모가정의 문제는 그 양상이 다양하여 일반화할 수는 없으나, 전반적으로 한부모가정은 경제적 빈곤, 자녀의 양육문제, 심리·정서적 적응의 문제 등에서 다음과 같은 어려움을 지니게 된다.

첫째, 한부모 가정의 가장 심각한 문제 중의 하나는 경제적 문제로서 부자가정은 모자가정에 비해서 경제적 문제가 심각하지는 않으나 자녀 양육비나 탁아비용의 증가, 미숙한 가계관리로 인한 가계 생활비 증가 등 간접적 요인에 의해서 경제적 어려움을 겪게 된다(김미숙 외, 2000). 특히 모자가정의 경우 부의 부재로 인한 소득원의 상실은 소득의 감소를 가져오며, 여성의 사회 진출이 어려운 상황에서 모는 생계를 위하여 취업을 하지만 단순 노동, 하위 서비스직 등 저임금 직종에 종사하는 비율이 높아 직접적인 경제적 문제에 직면하게 된다.

둘째, 한부모가정은 자녀양육 및 교육문제에 어려움을 겪고 있다. 한부모가정의 자녀들은 부모의 적절한 보호와 보살핌을 받지 못하고 방임된 상태에서 성장할 가능성이 많다. 이와 관련하여 이영주(1999)는 부자가정의 부는 자녀들의 감정적인 욕구를 잘 다루지 못하여 자녀들과 불화가 일어날 수 있고 딸이 성장할수록 성교육 등의 여러 가지 문제에 부딪히며, 부자 가정의 자녀는 모의 부재로 인하여 가정, 학교 및 사회생활에서 많은 스트레스를 경험하고 있음을 보고하고 있다. 또한 한부모 가정의 자녀는 부모의 관심 및 행동에 대한 통제와 감독이 약해지고, 자신에 대한 통제력의 약화로 학교 성적이 떨어지고 결석이 증가하며 가출이나 비행을 할 가능성이 증가한다(최경석 외, 2003).

셋째, 한부모가정은 심리·정서적인 문제를 겪고 있다. 한부모가정은 경제적 문제, 자녀양육의 문제, 사회적 편견으로 인한 심리적 위축, 배우자의 상실에 대한 열등감, 그리고 부모, 형제, 이웃 등의 사회적지지 부족 등으로 심리적 불안상태를 경험하는데, 이는 자녀와의 관계에도 부정적인 영향을 미쳐 가족 스트레스를 유발한다. 실제 한부모 가정의 가정생활 만족도는 일반가정의 가정생활 만족도 보다 더욱 낮다(변화순 외, 2001). 또한 부자가정의 자녀는 모의 부재로 감정이나 애정을 표현하는 등의 표현적 경험을 가질 기회가 박탈되어 가족을 비롯한 타인과의 긴밀한 관계를 형성하는데 어려움을 겪는다(이소희 외, 2003).

이상과 같이 한부모가정은 가족의 구조적·기능적인 결함으로 인하여 경제적 어려움, 감정처리나 생활의 변화에 적응해야 하는 정서적 문제, 자녀 양육의 문제, 그리고 부모, 형제, 이웃이 제공하는 사회적 지지의 부족 등 적응상의 여러 가지 문제를 가지고 있다.

2. 자기표출의 개념과 유형

자기표출(self-disclosure)이란 낱말이 심리학적 전문 용어로 사용된 것은 Jourard와 Lasakow(1958)에 의해서이다. 그들은 자기표출이란 ‘자기 자신에

관한 정보를 다른 사람에게 알려주는 과정'이라고 정의하였다.

Cozby(1973)는 자기표출을 '자기 자신에 관한 정보를 A라는 사람이 B라는 사람에게 언어적으로 의사소통하는 과정'이라고 해서 언어에 의한 의사소통을 강조하였다.

Johnson(1993)은 현재 상황에서 자신이 어떻게 반응할 것인가를 나타내는 행동이며 또한, 현재의 행동을 이해하는데 도움이 될 자신의 과거의 내용을 나타내는 것이라고 하였다. 다시 말해서, 다음 일어난 사건에 대해서 자신이 어떻게 느끼는지를 다른 사람과 나누는 것을 의미한다.

신완수 외(1980)는 자기표출을 '자기 자신을 다른 사람에게 알려 주되 현재 자신이 느끼는 감정을 있는 그대로 솔직하게 털어 놓는 것'으로 정의하였다. 그는 과거에 일어났던 일이나 감정, 현재 겪고 있는 일을 솔직하게 말하는 것도 자기표출에 포함되어야 한다고 하였고, 현재의 상황에서 자기 자신이 느끼고 있는 감정을 솔직하게 털어놓고 말하는 것이 진정한 의미의 자기표출임을 강조하였다.

본 연구에서는 이러한 자기표출에 대한 정의들을 종합하여 '한 개인이 자신의 경험이나 느낌 등 자신에 관한 정보를 다른 사람에게 있는 그대로 솔직하게 언어로써 의사소통하는 과정'이라고 정의한다.

Jourard와 Lasakow(1958), Halverson과 Shore(1969)는 자기표출을 인간관계의 과정으로 간주하여 대인관계에 작용하는 사회심리학적 상호작용 변인(interaction variable)으로 규정하고 있는 반면, Cozby(1973)는 인성심리학적 또는 임상심리학적 이론에 입각하여 자기표출을 일종의 성격 특성(personality construct)으로 해석하고 있는데, 자기표출이 대인관계의 과정이나 또는 개인의 성격 특성이나 하는 문제는 아직도 논란이 거듭되고 있다.

그러나, 이 분야의 전문가들은 거의 대부분이 자기표출이 대인관계에 작용하는 상호작용 변인인 동시에 개인의 성격 특성이라는 절충적인 견해를 지지하고 있다. 자기표출을 대인관계에 작용하는 교호작용 변인으로 해석하는 사람들은 자기표출이 일종의 학습된 사회적 언어행동이기 때문에 학습을 통해 얼마든지 의도적으로 증가 또는 감소시킬 수 있다는 견해를 갖고 있고, 자기

표출을 개인의 성격 특성으로 간주하는 사람들도 자기표출은 다른 종류의 성격특성과는 달리 학습이나 훈련을 통해 비교적 쉽게 변용될 수 있다는 주장에 전폭적으로 동의하고 있다(강운정, 1999, 재인용).

자기표출의 내용은 표출된 내용에 따라 여러 가지 유형으로 구분된다. Jourard(1958)는 시간에 따라서 과거 자기표출 현재 자기표출로 구분하면서, 현재의 자기표출은 상황 변인들에 의해 심하게 영향을 받는다고 하였다.

Sarason과 Ganger 및 Singer(1972)는 긍정적 자기표출 즉, 타인에게 좋은 인상을 주는 사회적으로 바람직한 성질의 자신에 대한 표현들, 자신이 경험한 긍정적인 정서나 좋은 태도를 반영하는 자기 자신에 관한 표현들과 부정적 자기표출, 즉, 자신에 관한 바람직하지 못한 성질의 표현들, 자신에 관한 비평이나 소극적인 자기 평가로 구분하였다.

Simonson 과 Bahr(1974)는 사적 자기표출 즉, 현재의 집단 상호작용과 관계가 없는 느낌, 태도, 행동 등에 관한 것으로 일반적으로 다른 사람에게 표현하기 어려운 것과 일반적 자기표출 즉, 대부분의 사람들이 말하기 쉽거나 혹은 적절한 내용을 자발적으로 표현하기 쉬운 것으로 구분하였다.

Scheiderer(1977)는 심리적으로 의미가 있는 자기 준거적 표현들을 자신과 타인에 대한 평가 및 자신의 환경에 대한 주관적, 감정적 반응들을 내용으로 하는 비문제적 자기표출(유쾌감, 만족감, 자신감을 나타내는 표현들)과 문제적 자기표출(불쾌감, 불만감, 적대감을 나타내는 표현들)로 구분하였다.

신완수와 변창진(1980)은 자기표출의 유형을 8가지로 구분하였다. 우선, 사실적 정보의 표출(자기 자신이 겪은 또는, 겪고 있는 일을 객관적으로 담담하게 남의 말을 하듯이 이야기하는 것)과 정의적 정보의 표출(어떤 사건이나 사람과 연관되어 자기 자신이 느꼈던 또는, 느끼고 있는 감정을 털어 놓고 말하는 것)로 나눈다. 각각은 다시 긍정적 자기표출과 부정적 자기표출로 나누어진다. 즉, 자신에 관한 장점, 행복한 경험, 인정받을 만한 사건, 기쁨 · 자랑스러움 · 고마움 · 속 시원함 따위의 적극적인 감정 상태의 표출을 긍정적 자기표출이라 하고, 자신에 관한 결점, 불행한 경험, 수치스러운 사건, 슬픈 · 부끄러운 · 미운 · 귀찮은 · 화난 따위의 소극적인 감정 상태의 표출을 부정적 자

기표출이라고 한다. 사실적-부정적 자기표출, 정의적-긍정적 자기표출, 정의적-부정적 자기표출은 각각 다시 과거 경험 정보의 표출과 현재 경험 정보의 표출로 나누어진다. 과거경험 정보의 자기표출은 자기 자신이 과거에 겪은 일이나 느낌을 말하는 것이고, 현재경험 정보의 자기표출이란 자기 자신이 겪고 있는 일이나 느낌을 즉석에서 말하는 것이다. 예컨대, ‘그와 데이트를 꼭 한 번했다.’라는 표현은 사실적-긍정적-과거경험의 자기표출이고, ‘그런 말을 듣고 보니 답답하고 화가 난다.’라는 표현은 정의적-부정적-현재경험의 자기표출이다.

과거의 사실적 정보와 현재의 사실적 정보를 비롯하여 과거의 정의적 정보와 현재의 정의적 정보를 남에게 털어놓는 것은 매우 중요하다. 그러나, 우리들에게 가장 필요하고 중요한 것은 현재의 정의적 정보의 표출이다. 왜냐하면, 일반적으로 사실적 정보에 비해 정의적 정보의 표출이 어렵고, 과거의 정의적 정보의 표출에 비해 현재의 정의적 정보의 표출이 효과적인 의사소통과 대인관계의 개선은 물론 정신 건강의 증진과 자기 성장에 보다 깊은 의미를 갖고 있기 때문이다.

본 연구에서는 신완수·변창진(1980)이 제시한 자기표출의 8가지 유형을 활용하고자 한다. 이를 다시 요약하면 자기표출의 유형들은 사실적-긍정적-과거경험의 자기표출, 사실적-긍정적-현재경험의 자기표출, 사실적-부정적-과거경험의 자기표출, 사실적-부정적-현재경험의 자기표출, 정의적-긍정적-과거경험의 자기표출, 정의적-긍정적-현재경험의 자기표출, 정의적-부정적-과거경험의 자기표출, 정의적-부정적-현재경험으로 구분된다.

3. 자기표출과 대인관계

모든 인간관계는 개개인이 서로에 대해 가지게 되는 어떤 정보에 의해 이루어지므로 의미있는 대인관계의 발달은 개인의 적절한 자기표출 능력에 달려 있다고 볼 수 있다.

대인관계에 대한 학자들의 정의를 살펴보면 Scheiderer(1977)는 모든 개인에게 있어서 의식의 본질적인 부분에 이미 사회라는 것이 내면화되어 있다고 하여 인간이 상호작용을 통해 공존할 수 밖에 없는 존재임을 분명히 하여 인간이 대인관계적 존재임을 밝히고 있다.

Bennis 와 Etal(1973)은 대인관계를 증진시키는 일에 주목하여, 생활은 인간과 함께 영위된다는 전제 하에 앞으로의 세계는 동료들 간에 더욱더 의존적인 관계가 증대될 것으로 보이며, 따라서 우리가 대인 역동성(interpersonal dynamics)이라 부르는 매우 복잡한 인간활동의 실상을 보다 생생하게 이해할 필요가 있다고 하였다.

Sullivan(1940)도 대인관계를 강조하여 인간은 다른 사람을 떠나서는 살 수 없다고 하였다. 그는 대인관계 영역에서 초기 경험을 중시하였는데 역동성을 사용하여 대인관계 이론을 설명하였다. 역동성이란 대인관계를 특징짓는 비교적 안정된 에너지 변형 형태인데 이로써 인간은 뚜렷한 존재가 된다 (Mckinny, Fitzgerald & strommen, 1977).

Jourard(1964)는 자기 자신에 관한 일이나 느낌을 말하지 않는다면 그 누구도 그 사람을 이해할 길이 없고, 말한다고 할지라도 솔직하고 정확하게 표현하지 않고 적당히 꾸며서 말한다면 참되고 성실한 대인관계를 맺을 수 없게 될 뿐만 아니라, 결국은 대인관계에서 소외된다. 그러므로 진실한 의미에서의 원만한 대인관계를 위해서는 무엇보다도 자기 자신에 관한 일이나 느낌을 있는 그대로 솔직하게 의사소통하는 기술을 익혀야 할 필요가 있다고 보았다.

Gelman 과 Mcginley(1978)도 자기 자신에 관한 일이나 느낌을 꾸밈없이 솔직하고 정확하게 말하는 자기표출은 자기 자신을 바르게 이해할 수 있음은 물론, 다른 사람이 자기를 이해하는데 도움을 줄 수 있기 때문에 의사소통을 원만히 할 수 있다고 하였다.

신완수, 변창진(1980)은 대인관계 개선과 대화 향상을 원하는 사람, 대중 앞에서 불안이 심한 사람들에게 개인 각자가 자기의 정신 건강을 유지함과 아울러 보다 성실하고 진지한 대인관계를 형성하여 생산적이고 능률적인 생활을 영위하도록 하려면 무엇보다도 먼저 있는 그대로의 나를 드러낼 수 있는 방법

과 기술을 익혀야 한다고 하였다.

김정희(1981)는 대인관계가 원만하고 정신적으로 건강한 사람들도 자기표출을 함으로써 보다 적극적이고 능률적인 생활이 가능하게 되어 개인의 자아실현과 자아 성장에 결정적인 작용을 한다고 하였다.

본 연구자는 대인관계란 ‘집단생활 속의 구성원 간의 심리관계 또는 상호작용’으로 정의하며 대인관계 향상에 따라 자신과 타인을 사랑하고 신뢰할 수 있을 뿐 아니라 학교 생활과 사회 생활에 대한 적응성을 키울 수 있다고 생각한다. 이러한 대인관계는 개개인이 서로에 대해 가지게 되는 어떤 정보에 의해 이루어지며 대인관계의 발달은 개인의 자기표출 수준과 관련이 있다.

자기표출과 대인관계에 대한 연구 동향을 살펴보면 다음과 같다. 외국의 경우 Worthy, Gray 와 Kahn(1969)은 ‘자기표출과 대인간 매력에 관한 상관 연구’에서 10회의 자기표출과 최종 매력 간에는 정적 상관이 있음을 보고하였다.

Smith(1975)는 모든 대인관계는 개개인이 서로에 대하여 가지게 되는 어떤 정보에 그 기초를 두고 있다고 하였다. 즉, 대인관계는 인간 상호간의 자기표출을 토대로 시작되고 발전되며, 상호간의 친밀수준도 자기표출 수준에 좌우된다고 하였다.

Taylor(1979)는 ‘자기표출과 호감간의 관계연구’에서 자기표출은 호감을 유발시키고, 호감은 자기표출을 유발시킨다는 사실을 밝혀 내고, 어느 누구에게도 자신에 관한 사실을 표출하지 않는 사람은 대인관계에서 호감을 얻을 수 없고, 위협적이며, 신뢰할 수 없는 사람으로 지각된다는 사실을 입증하였다.

Johnson(1993)은 건강한 관계는 자기표출 위에 세워진다고 주장하였다. 자기표출은 개인들의 공통되는 목표, 욕구, 관심, 활동, 가치를 확인시켜 주기 때문에 성장과 발전을 위한 관계를 맺어 주고 타인에게 자신을 표출하면 할수록 타인은 자신을 더 좋아하게 되며, 더 친밀하게 알려지기를 원하는 인간의 욕구를 채워 주어 위기에 처했을 때 지지와 돌봄의 기초를 형성시킨다고 하였다.

국내의 경우 김영복(1983)이 대상을 남자 중학생으로 하여 자기표출 훈련프로그램을 실시한 결과 자기표출 훈련이 대인 매력 증진에 효과가 있었다고 하

였다. 현혜수(1993)가 대상을 고등학생으로 하여 자기표출 훈련을 실시하였더니 자기표출 훈련이 대인관계 증진에 효과가 있었다는 연구 결과가 있었으며 이옥수(1996)가 대상을 초등학생으로 하여 자기표출과 공감을 복합한 프로그램을 실시하였더니 자기표출 훈련이 대인관계 증진에 효과가 있었다는 사실을 입증하였다.

강윤정(1999)은 결손가정 아동을 대상으로 자기표출 프로그램을 실시하였더니 결손가정 아동의 자기표출 능력 향상에 효과가 있음을 입증하였고, 조은영(2001)은 초등학생을 대상으로 자기표출 프로그램을 실시한 결과 자기표출훈련이 대인관계 증진에 효과가 있었다고 하였으며, 강옥화(2002)는 초등학교 학습부진아를 대상으로 자기표출 프로그램을 실시한 결과 자기표출훈련이 학습부진아의 자기주장 행동을 촉진시키고, 대인관계를 향상시켰다고 하였다.

4. 자기표출 프로그램



본 프로그램은 심리적으로 위축되어 있고 감정 표현의 대상을 상실한 한부모 가정의 아동들에게 자기표출 훈련을 경험하게 하여 자기 자신에 대한 정보를 다른 사람에게 솔직히 전달하는 능력을 기르고, 원만한 대인관계의 증진을 꾀하려는데 그 목적이 있다.

자기표출의 훈련 방법에 관한 연구는 Skinner(1935)의 학습 이론에 입각하여 자기감정 표출에 필요한 법칙을 제시한 다음, 그에 따라 나타난 자기표출 반응을 강화하는 지시에 의한 훈련 방법과 Bandura(1969)의 사회학습 이론에 입각하여 모델을 제시한 다음, 자기감정 표출을 모방토록 하고, 역할연기를 시켜 자기표출 방법을 스스로 습득하게 하는 방법으로 대별될 수 있다. 극단적인 행동주의의 입장을 취하는 사람들은 지시가 없이도 바라는 반응이 출현되는 즉시 강화를 준다면 자기감정 표출 훈련이 가능하다고 보고 있고, 극단적인 사회학습 이론을 신봉하는 사람들은 연습과 역할연기가 없이도 모델을 관

찰하는 그 자체만으로 자기감정 표출 훈련이 가능하다고 보고 있으나, 이 두 입장은 훈련 방법상으로는 가능할지 모르겠으나, 하나의 훈련 방법으로 채택하기에는 지극히 비생산적인 방법이라고 할 수 있다.

Skinner(1935)와 Bandura(1969)의 이론을 절충하여 자기표출 훈련 방법을 다각도로 연구한 많은 보고들이 있다. 국외 연구로는 Metz(1965), Lovaas와 Freitas와 Nelson 및 Whalen(1967)은 시범-강화의 자기표출 훈련 방법과 시범-지시의 자기표출 훈련 방법간의 자기표출 훈련 효과를 비교한 결과 시범-지시의 자기표출 훈련 방법이 시범-강화의 자기표출 훈련 방법보다 효과적이었음을 보고하였다. Doster(1972)는 연습, 지시가 없는 모델 학습은 현실적으로 극히 비생산적인 훈련 방법이라는 연구 결과를 입증하였다.

자기표출 훈련 방법에 대한 국내 연구로는, 신완수(1994)가 여자 전문대학생을 대상으로 하여 지시-시범-역할연기 자기표출 훈련 방법과 시범-지시-역할연기의 자기표출 훈련 방법간의 자기표출 훈련 효과를 비교한 결과 지시-시범-역할연기의 자기표출 훈련 방법이 시범-지시-역할연기의 자기표출 훈련 방법에 비해 더 효과적이었음을 입증하였다.

김영복(1983)은 남자 중학생을 대상으로 하여 지시-연습-강화의 자기표출 훈련 방법과 시범-연습-강화의 자기표출 훈련 방법간의 자기표출 훈련 효과를 비교한 결과 두 방법간에는 차이가 없음을 보고하였다.

이형득(1986)은 자기표출 훈련은 강의, 시범, 경험의 학습이 통합될 때 가장 효과적으로 이루어질 수 있다고 보았다.

본 연구에서는 이러한 여러 가지 자기표출 훈련 방법을 종합하여 신완수(1994)의 지시-시범-역할연기-연습의 자기표출 훈련방법을 사용하였다. 신완수(1994)는 지시-시범-역할연기의 자기표출 훈련 방법과 시범-지시-역할연기의 자기표출훈련 효과를 비교한 결과 지시-시범-역할연기의 훈련 방법이 시범-지시-역할연기의 자기표출 훈련 방법에 비해 더 효과적이었음을 입증하였다. 그는 지시, 강화에 의한 자기표출 방법은 지시적 기능은 강하지만 보기가 제시되지 않아 훈련의 구체성이 낮고 시범, 역할연기의 자기표출 훈련을 할지라도 연습이 뒤따르지 않을 때는 자기표출 훈련의 효과가 없고, 지시, 시범,

역할연기가 선행되지 않는 연습도 무의미하다고 보았다. 또한, 역할연기는 주어진 장면과 역할을 주어 배우처럼 자기표출을 해 보이도록 하고 있기 때문에 현실성이 결여되어 있고 전이 효과도 매우 미미하다고 보아 아무런 조건이나 제한이 없는 상태에서 각자의 실제 생활과 관련지어 자기표출을 하도록 하는 연습을 강조하였다. 신완수(1994)는 결국, 지시-모델-역할연기-연습에 의한 자기표출 훈련 방법을 가장 효과적인 훈련 방법으로 채택하였다.

지시-시범-역할연기-연습의 자기표출 훈련 방법을 구체적으로 알아보면 다음과 같다. 지시는 자신에 관한 일이나 자기 자신의 느낌을 남에게 터놓고 말하는데 필요한 법칙을 제시, 설명하는 것이다. 이것은 억제된 자기표출 행동을 유발하는 동기를 형성하며(Whalen, 1969), 훈련에 대한 흥미를 끌게 한다. 훈련자는 지시를 통하여 피훈련자들에게 자기표출의 방향과 방법을 제시하여 참여 동기를 부여한다고 할 수 있다.

시범은 훈련자가 직접 자기표출 행동을 보여주는 것으로, Dustin과 George(1973)는 특정한 생동의 수행을 보여주는 것이 행동의 변화를 유도할 수 있다고 하였다. 훈련자는 시범을 통하여 한층 높은 자기표출을 유도하게 된다.

역할연기는 자기표출에 필요한 법칙을 이해하고 자기표출 행동의 시범을 관찰한 다음 훈련자의 지시에 따라 피훈련자가 배우처럼 가상적인 장면 또는 상황에서 자기 자신의 신변 사항이나 감정을 표출하는 것이다. 역할연기는 피훈련자로 하여금 실생활과 흡사한 경험을 할 수 있도록 할 뿐만 아니라. 그들이 새로운 행동 방식을 탐색할 수 있는 하나의 안전한 상황을 제공해 주기 때문에 역할연기가 하나의 중요한 자기표출 훈련 방법이라고 할 수 있다(이형득, 1986).

연습은 아무런 조건이나 제한이 없는 상태에서 실제 자신의 생활과 관련 지워서 자기표출 행동을 권장하는 방법으로 지시, 시범, 역할연기에 의해 제시된 정보를 통해 성취감을 일으켜 자기표출을 촉진하고 지속시킨다(Bandura, 1969).

역할연기와 연습이 다른 점은 역할연기는 배우처럼 주어진 장면에서 가상적

인 인물의 역할을 맡아 자기표출을 해 보이도록 하는데 반하여, 연습은 아무런 조건이나 제한이 없이 실제 자기 자신의 생활과 관련지어 자기표출을 해 보도록 권장한다는 데 있다(신완수, 1980).

강화는 역할연기나 연습을 하는 동안 잘된 자기표출 반응을 칭찬하고 미숙한 반응에 대해서는 지적만 하는 것을 의미하고, 피드백은 잘된 이유와 잘못된 이유까지 지적한다는 데서 차이가 있다.

본 연구에서는 초등학교 아동들이 자신의 감정을 다른 사람에게 솔직히 전달하는 연습을 통하여 자기를 이해하고 소극적 표출단계와 적극적 표출단계의 3단계과정을 통하여 실생활과 흡사한 경험을 할 수 있도록 할 뿐만 아니라, 새로운 행동방식을 탐색하는 변인에 대해 초점을 두고자 한다.



Ⅲ. 연구 방법 및 절차

이 장에서는 연구대상, 연구 설계, 연구절차, 측정도구, 자료처리에 대해 살펴보고자 한다.

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 제주지 소재 J초등학교 5~6학년 18명이다. 연구대상을 선정하기 위하여 5~6학년 아동 중에서 한부모가정 아동 52명을 대상으로 집단상담의 내용과 방법, 기간 등을 설명한 뒤 연구자와의 면담을 통하여 희망하는 아동 18명을 연구대상으로 확정하고 상담집단과 비교집단에 각각 9명을 배정하였다.

2. 연구 설계



본 연구의 설계는 자기표출 프로그램을 적용한 상담집단과 적용하지 않은 비교집단을 비교하여 프로그램 투입의 효과를 검증하는 ‘전후 비교집단 설계 (pretest-posttest control group design)’ 이다.

<표 Ⅲ-1> 연구 설계의 구성

상담집단	O ₁	X	O ₂
비교집단	O ₃		O ₄

O₁ O₃ : 사전검사(자기표출 검사, 대인관계 검사)

O₂ O₄ : 사후검사(자기표출 검사, 대인관계 검사)

X : 자기표출 프로그램 적용

3. 연구의 절차

1) 연구의 진행절차

본 연구는 사전검사, 상담 · 비교집단 구성, 자기표출 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료분석의 순으로 진행되었다.

연구대상을 선정하기 위하여 제주도 소재 J초등학교 5~6학년 아동 중에서 한부모가정 아동 52명을 대상으로 집단상담의 내용과 방법, 기간 등을 설명한 뒤 연구자와의 면담을 통하여 희망하는 아동 18명을 연구대상으로 확정하고 상담집단과 비교집단에 각각 9명을 배정하였다.

상담집단에게는 자기표출 프로그램을 실시하였고, 비교집단에게는 프로그램을 적용하지 않았다. 상담프로그램은 연구자가 직접 실시하였고, 6주간(2005년 1월 20일 ~ 2005년 2월 28일) 매주 1~2회 실시하였다. 프로그램은 10회기에 걸쳐 이루어졌으며, 한 회기마다 소요 시간은 60분이었다.

프로그램의 실시를 마친 후, 사전검사에 사용했던 동일한 검사도구로 상담집단과 비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였다.

2) 자기표출 프로그램의 구성

본 연구에서 사용한 자기표출 프로그램은 신완수(1994)가 개발한 '대학생용 자기표출 훈련 프로그램'에 의거하여 본 연구자가 내용을 재구성한 것이다. 재구성의 이유는 신완수의 프로그램의 대상이 일반 대학생인데 비해, 본 연구의 대상이 한부모 가정의 아동들이기 때문에 그들의 심리적 · 인지적 특성에 맞게 내용을 수정하여 실시 후 연구의 효과를 높이기 위함이었다. 재구성한 내용은 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 자기표출 프로그램

단계	회기	주 제	활동 과정	비고
준비 단계	1	마음열기	<ul style="list-style-type: none"> 서약 의식 행하기 별칭 짓고 별명 외우기 게임 	
자기 이해 단계	2	나를 알기	<ul style="list-style-type: none"> 나는 이런 사람 자기 소개서 작성 주인공 알아맞추기 게임 	
	3	나의 장점 알기	<ul style="list-style-type: none"> 오늘의 주인공은 나 	
	4	합리적으로 생각하기	<ul style="list-style-type: none"> 합리적인생각과 비합리적인 생각 구분 합리적인 생각으로 바꾸기 합리와 비합리의 대결 게임 	
소극적 표출 단계	5	긍정적인 내 경험 꺼내기	<ul style="list-style-type: none"> 나의 아리랑 고개 넘기 사실적-긍정적 자기표출 연습 	<ul style="list-style-type: none"> 지시 시범 역할연기 연습
	6	부정적인 내 경험 꺼내기	<ul style="list-style-type: none"> 나의 아리랑 고개 넘기 사실적-부정적 자기표출 연습 	<ul style="list-style-type: none"> 지시 시범 역할연기 연습
	7	긍정적인 내 느낌 꺼내기	<ul style="list-style-type: none"> 정의적-긍정적 자기표출 연습 느낌 재빨리 이어받기 게임 	<ul style="list-style-type: none"> 지시 시범 역할연기 연습
	8	부정적인 내 느낌 꺼내기	<ul style="list-style-type: none"> 정의적-부정적 자기표출 연습 느낌 재빨리 이어받기 게임 	<ul style="list-style-type: none"> 지시 시범 역할연기 연습
적극적 표출 단계	9	빈 의자와 이야기하기	<ul style="list-style-type: none"> 빈 의자와 이야기 배경 인물이 되어 피드백 하기 	<ul style="list-style-type: none"> 지시 시범 역할연기 연습
종결 단계	10	마음 여미기	<ul style="list-style-type: none"> 하고 싶은 이야기 적어 비행기 만들어 외치며 달리기 빙고 게임하기 	

4. 측정 도구

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 사용한 측정도구는 다음과 같다.

1) 자기표출 검사

J. S. D. Q(Jourard Self-Disclosure Questionnaire)는 태도와 의견, 기호와 음식, 공부와 활동, 수입과 용돈, 성격과 기분, 용모와 건강 6개의 하위요인에 걸쳐 각 영역별 10문항씩 60문항으로 구성되어 있다. 이를 변창진, 신완수(1980)는 우리나라 실정에 맞게 번안하였고, 이것을 다시 초등학교 고학년 수준에서 이해가 쉽고 적용이 가능한 문항만을 선별-축소하여 각 하위요인마다 5개 문항씩 전체 30문항으로 재구성한 강갑석(1988), 공병철(1991)의 자기표출 검사지를 연구자가 낱말 및 문항에 약간의 수정을 가해 재구성하여 사용하였다(부록 1). 즉, 태도와 의견, 기호와 흥미, 공부와 활동, 수입과 용돈, 성격과 기분, 용모와 건강, 6개 영역의 자기표출 정도를 자기평가를 통해 알아볼 수 있도록 제작되었다. 검사지의 채점은 자기표출의 정도에 따라 3단계로 나누어 상은 2, 중은 1, 하는 0으로 하였다.

본 검사의 표출대상 검사의 신뢰도는 Chronbach α .70이고, 표출내용 검사의 신뢰도는 Chronbach α .86이다(박성규, 2001).

2) 대인관계 검사

측정 도구로는 Guernsey(1977)의 관계변화척도를 우리 실정에 맞게 문선모(1980)가 번안한 대인관계 척도를 사용하였다. 이 대인관계 척도는 7가지 하위 영역의 총 25문항을 5단계로 평정하게 되어 있으며 문항마다 5개의 응답문항이 있기 때문에 채점은 1번에 1점, 5번에 5점으로 처리하기로 되어 있다.

하위 요인별 문항 구성 및 신뢰도 계수는 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 대인관계 검사의 하위 요인별 문항 구성 및 신뢰도 계수

요 인	문항 내용	문항 번호	문항수	Cronbach α 계수
만족감	· 인간으로서 자신과 타인에 대한 만족감 이나 다른 사람들이 나를 대하는 태도	1, 2, 3, 4	4	.75
의사소통	· 다른 사람과 의사소통이나 대화를 하는 데 있어서 느끼는 정도	9, 14, 18, 19	4	.71
신뢰감	· 자신이 다른 사람을 신뢰하는 정도, 다 른 사람이 나를 신뢰하는 정도	15, 23, 24	3	.74
친근감	· 다른 사람과 나와의 친근 정도	5, 11, 16	3	.70
민감성	· 내가 다른 사람의 욕구를 깨닫는 정도, 다른 사람에 대한 나의 감수성 정도	6, 10	2	.70
개방성	· 다른 사람에 대한 나 자신의 표현이나 개방성 정도, 내가 다른 사람에 대해 느끼 는 부정적 혹은 긍정적인 느낌 정도	12, 17, 20, 21, 22	5	.71
이해성	· 내 자신과 다른 사람의 느낌을 이해하는 정도, 다른 사람과 장래에 맺고 싶은 인간 관계에 대한 이해 정도	7, 8, 13, 25	4	.74
전 체			25	.76

박현경(1991) p46에서 발췌 재인용

5. 자료 처리

자료의 분석은 SPSS 전산프로그램에 의하여 기호화, 전산처리 · 통계적 해석 등의 순으로 처리하였다.

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 자기표출 및 대인관계 향상을 위한 집단상담 사전-사후간 차이를 비교하여 t검증을 실시하였으며, $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

IV. 연구 결과 및 해석

이 장에서는 연구대상에 대한 동질성 검증과 가설 검증에 따른 결과와 해석의 내용으로 구성하였다.

1. 연구 대상에 대한 동질성 검증

동질성 검증으로는 상담집단과 비교집단의 자기표출 점수와 대인관계 하위 척도간의 차이를 알아보았다.

첫째, 상담집단과 비교집단의 자기표출 점수의 차이를 알아보기 위한 사전검사의 평균과 표준편차에 대해 t검정한 결과는 <표 VI-1>과 같다.

<표 IV-1> 자기표출 점수에 대한 사전 검사 결과 비교

구분 집단별	사전 검사		t
	M	SD	
상담집단(n=9)	43.11	22.66	-1.32
비교집단(n=9)	56.67	20.78	

<표 VI-1>에서 나타난 바와 같이 자기표출 점수에서 상담집단과 비교집단의 사전 검사에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

둘째, 상담집단과 비교집단의 대인관계 총점에 대해 t검증을 하였고 그 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 대인관계 총점에 대한 사전 검사 결과 비교

구분 집단별	사전 검사		t
	M	SD	
상담집단(n=9)	77.22	7.89	.08
비교집단(n=9)	76.78	14.27	

위의 <표 IV-2>에 나타난 바와 같이 상담집단과 비교집단의 사전검사에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 상담 전의 두 집단은 동질집단으로 간주되었다.

2. 가설 검증

1) 가설 1의 검증

가설 1 : 자기표출 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단 보다 자기표출점수가 유의하게 차이가 있을 것이다.

자기표출 프로그램에 참여한 상담집단 아동의 자기표출 점수가 어느 정도 변화되었는가 알아보기 위해 상담집단과 비교집단의 사후 검사를 비교, 분석한 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 상담집단과 비교집단의 자기표출 점수 비교

구분 집단별	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단(n=9)	43.11	22.66	85.56	40.89	1.62*
비교집단(n=9)	56.67	20.78	60.33	22.45	-1.32

* p<.05

위의 <표 IV-3>에 의하면 상담집단에서 사후검사 평균점수(M=85.56)가 사전검사 평균(M=43.11)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다 ($t=-2.72, p<.05$). 그러므로 본 연구에서의 자기표출 훈련 프로그램은 자기표출 점수에서 긍정적인 효과를 미쳤다고 볼 수 있으며, 가설 1은 수용되었다. 비교집단에서 총점의 차이가 거의 없었고, t검증 결과도 유의없는 것으로 나타났다.

2) 가설 2의 검증

가설 2 : 자기표출 훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단 보다 대인관계 총점에서 유의한 차이가 있을 것이다.

자기표출 프로그램에 참여한 상담집단 아동의 대인관계 총점이 어느 정도 변화되었는가 알아보기 위해 상담집단과 비교집단의 사후 검사를 비교, 분석한 결과는 <표 VI-4>와 같다.

<표 VI-4> 상담집단과 비교집단의 대인관계 총점의 결과 비교

구 분 집단별	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단(n=9)	77.22	7.89	111.56	2.74	9.80*
비교집단(n=9)	76.78	14.27	72.22	11.71	.08

* $p<.05$

위의 <표 VI-4>에 의하면 상담집단에서 사후검사 평균점수(M=111.56)가 사전검사 평균(M=77.22)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다 ($t=9.80, P<.05$). 그러므로 본 연구에서의 자기표출 훈련 프로그램은 대인관계 총점에 있어서 긍정적인 효과를 미쳤다고 볼 수 있으며 가설 2는 수용되었다.

2) 가설 3의 검증

가설 3 : 자기표출 훈련프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단 보다 대인 관계 하위요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

(1) 만족감에 대한 차이 검증

가설 3-1 : 상담집단과 비교집단 간 만족감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

자기표출 프로그램을 실시한 후의 사후 검사에서 상담집단과 비교집단 간의 만족감에서 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-5> 와 같다.

<표 IV-5> 만족감에서의 검사 비교

구 분 집단별	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단(n=9)	13.11	2.57	18.89	.78	18.33*
비교집단(n=9)	12.33	3.00	9.44	1.33	.59

* $p < .05$

위의 <표 IV-5>에서 보는 바와 같이, 만족감에서의 사후검사 비교는 상담 집단의 평균(18.89)이 비교집단의 평균(9.44)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다($t=18.33$, $p < .05$). 따라서 자기표출 훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 만족감이 유의하게 향상되었다고 볼 수 있으며 가설 3-1은 수용되었다.

이는 프로그램에서 게임이나 재미있는 동기유발을 통하여 자연스러운 분위기에서 만족감을 더 느낀 결과로 해석된다.

비교집단에서의 만족감은 점수의 차이가 거의 없었고, t검증 결과도 유의없는 것으로 나타났다.

(2) 의사소통에 대한 차이 검증

가설 3-2 : 상담집단과 비교집단 간 의사소통에서 유의한 차이가 있을 것이다.

자기표출 프로그램을 실시한 후의 사후 검사에서 상담집단과 비교집단 간의 의사소통에서 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV - 6 > 과 같다.

<표 IV-6> 의사소통에서의 검사 비교

구 분 집단별	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단(n=9)	12.56	2.29	18.00	1.22	5.13*
비교집단(n=9)	12.44	2.40	12.44	3.00	.10

* p<.05

위의 <표 IV-6>에서 보는 바와 같이, 의사소통에서의 사후검사 비교는 상담집단의 평균(18.00)이 비교집단의 평균(12.44)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(t=5.13, p<.05). 따라서 자기표출 훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 의사소통이 유의하게 향상되었다고 볼 수 있으며 가설 3-2는 수용되었다.

이는 프로그램에서 자기 소개서를 작성하여 공개하고 경험 꺼내기 및 느낌 꺼내기를 통하여 서로의 생각이 공유될 수 있다고 여겼기 때문으로 해석된다.

비교집단에서의 의사소통은 점수의 차이가 거의 없었고, t검증 결과도 유의 없는 것으로 나타났다.

(3) 신뢰감에 대한 차이 검증

가설 3-3 : 상담집단과 비교집단 간 신뢰감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

자기표출 프로그램을 실시한 후의 사후 검사에서 상담집단과 비교집단 간의 신뢰감에서 유의한 차이를 보이는데 이를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-7> 와 같다.

<표 IV-7> 신뢰감에서의 검사 비교

구 분 집단별	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단(n=9)	9.33	2.06	13.22	1.56	3.23
비교집단(n=9)	8.78	1.56	10.33	2.18	.64

위의 <표 IV-7>에서 보는 바와 같이, 신뢰감에서의 사후검사 비교는 상담집단의 평균(13.22)이 비교집단의 평균(10.33)보다 높게 나타나기는 하였으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지는 않고 있다.

이는 프로그램에서 자신이 다른 사람을 신뢰하고 다른 사람이 나를 신뢰하는 것은 시간이 걸리기 때문으로 해석되며, 자기표출 훈련에 의하여 만족감, 의사소통 친근감, 개방성, 이해성의 영역에서 통계적으로 유의한 차이를 보이거나 신뢰감에서는 유의한 차이를 보이지 않는다는 강옥화(2002)의 연구결과와도 일치한다.

(4) 친근감에 대한 차이 검증

가설 3-4 : 상담집단과 비교집단 간 친근감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

자기표출 프로그램을 실시한 후의 사후 검사에서 상담집단과 비교집단 간의 친근감에서 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-8> 과 같다.

<표 IV-8> 친근감에서의 검사 비교

구 분 집단별	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단(n=9)	10.22	1.48	13.89	.60	5.11*
비교집단(n=9)	9.89	3.02	9.78	2.33	.29

* p<.05

위의 <표 IV-8>에서 보는 바와 같이, 친근감에서의 사후검사 비교는 상담 집단의 평균(13.89)이 비교집단의 평균(9.78)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(t=5.11, p<.05). 따라서 자기표출 훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 친근감이 유의하게 향상되었다고 볼 수 있으며 가설 3-4는 수용되었다.

이는 프로그램에서 부정적인 내 경험 꺼내기와 부정적인 내 느낌 꺼내기를 통해 부정적이라는 한계를 공유함으로써 상대방에게 조금 더 접근이 용이할 수 있다고 느낌에 따라 친근감이 나타났고 다른 사람에 대한 자신의 관심이나 온정적인 태도가 증가되었기 때문으로 해석된다.

비교집단에서의 친근감은 점수의 차이가 거의 없었고, t검증 결과도 유의하지는 것으로 나타났다.

(5) 민감성에 대한 차이 검증

가설 3-5 : 상담집단과 비교집단 간 민감성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

자기표출 프로그램을 실시한 후의 사후 검사에서 상담집단과 비교집단 간의 민감성에서 유의한 차이를 보이는데 이를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-9> 와 같다.

<표 IV-9> 민감성에서의 검사 비교

구 분 집단별	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단(n=9)	6.44	1.59	6.56	1.42	.70
비교집단(n=9)	6.33	1.12	6.00	1.87	.17

위의 <표 IV-9>에서 보는 바와 같이, 민감성에서의 사후검사 비교는 상담집단의 평균(6.56)이 비교집단의 평균(6.00)보다 높게 나타나기는 하였으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지는 않고 있다.

이는 프로그램에서 마음열기와 나를 알기 및 합리적으로 생각하기를 통해 상대방에 대한 욕구나 바라는 것을 잘 깨닫게 되기는 하였으나, 다른 사람에 대한 감수성이 빨리 작용하는 데는 시간이 필요하기 때문으로 해석된다.

(6) 개방성에 대한 차이 검증

가설 3-6 : 상담집단과 비교집단 간 개방성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

자기표출 프로그램을 실시한 후의 사후 검사에서 상담집단과 비교집단 간의 개방성에서 유의한 차이를 보이는데 이를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-10 > 과 같다.

<표 IV-10> 개방성에서의 검사 비교

구 분 집단별	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단(n=9)	14.11	2.47	23.44	.53	9.26*
비교집단(n=9)	14.89	3.41	13.67	3.12	-.55

* p<.05

위의 <표 IV-10>에서 보는 바와 같이, 개방성에서의 사후검사 비교는 상담 집단의 평균(23.44)이 비교집단의 평균(13.67)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(t=9.26, p<.05). 따라서 자기표출 훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 개방성이 유의하게 향상되었다고 볼 수 있으며 가설 3-6은 수용되었다.

이는 프로그램에서 마음열기, 합리적으로 생각하기, 부모님이나 친구에게 칭찬 들었던 긍정적인 내 느낌 꺼내기, 선생님께 꾸중 들었던 부정적인 내 경험을 꺼내기를 통해 자신들의 긍정적인 면과 부정적인 면을 모두 드러내 보임으로 해서 자유로움이 이루어졌고, 결국 자신을 열어 보일 수 있는 기회가 많았던 것으로 해석된다.

비교집단에서의 개방성은 점수의 차이가 거의 없었고, t검증 결과도 유의없는 것으로 나타났다.

(7) 이해성에 대한 차이 검증

가설 3-7 : 상담집단과 비교집단 간 이해성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

자기표출 프로그램을 실시한 후의 사후 검사에서 상담집단과 비교집단 간의 이해성에서 유의한 차이를 보이는데 이를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-11> 과 같다.

<표 IV-11> 이해성에서의 검사 비교

구 분 집단별	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단(n=9)	11.44	2.92	17.56	.88	10.12*
비교집단(n=9)	12.11	3.37	10.56	1.88	-.44

*p<.05

위의 <표 IV-11>에서 보는 바와 같이, 이해성에서의 사후검사 비교는 상담 집단의 평균(17.56)이 비교집단의 평균(10.56)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(t=10.12, p<.05). 따라서 자기표출 훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 이해성이 유의하게 향상되었다고 볼 수 있으며 가설 3-7은 수용되었다.

이는 프로그램에서 긍정적 내경험 꺼내기와 긍정적 내 느낌 꺼내기, 부정적인 내 경험 꺼내기와 부정적인 내 느낌 꺼내기를 통해 서로의 장단점을 깨닫고 내 자신과 상대방의 한계를 이해하는 폭이 넓어졌기 때문으로 해석된다.

비교집단에서의 이해성은 점수의 차이가 거의 없었고, t검증 결과도 유의없는 것으로 나타났다.

V. 요약, 결론 및 제언

1. 요약

본 연구의 목적은 초등학교 아동을 대상으로 자기표출 프로그램의 적용이 표출행동 및 대인관계에 어떠한 효과를 주는가를 알아보기 위한 것으로서 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 자기표출 프로그램은 아동의 표출행동에 어떠한 효과가 있는가?

둘째, 자기표출 프로그램이 아동의 대인관계에 미치는 효과는 어떠한가?

셋째, 자기표출 프로그램이 대인관계 하위요인인 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성에 어떤 효과가 있는가?

이상과 같은 연구 문제를 바탕으로 설정된 연구 가설은 다음과 같다.

가설 1 : 자기표출 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단 보다 자기표출행동에서 유의하게 차이가 있을 것이다.

가설 2 : 자기표출 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단 보다 대인관계에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 3 : 자기표출 프로그램에 참여한 상담집단은 자기표출 프로그램에 참여하지 않은 비교집단 보다 대인관계 하위요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

3-1 : 만족감에서 차이가 있을 것이다.

3-2 : 의사소통에서 차이가 있을 것이다.

3-3 : 신뢰감에서 차이가 있을 것이다.

3-4 : 친근감에서 차이가 있을 것이다.

3-5 : 민감성에서 차이가 있을 것이다.

3-6 : 개방성에서 차이가 있을 것이다.

3-7 : 이해성에서 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위하여 본 연구에서는 제주시 소재 J초등학교 5~6학년 아동 중에서 한부모가정 아동 52명을 대상으로 집단상담의 내용과 방법, 기간 등을 설명한 뒤 연구자와의 면담을 통하여 희망하는 아동 18명을 연구대상으로 확정하고 상담집단과 비교집단에 각각 9명을 배정하였다.

상담집단에게는 자기표출 프로그램을 실시 · 적용하였고, 비교집단에게는 프로그램을 적용하지 않았다. 상담프로그램은 연구자가 직접 실시하였고, 6주간(2005년 1월 20일 ~ 2005년 2월 28일) 매주 1~2회 실시하였다. 프로그램은 10회기에 걸쳐 이루어졌으며, 한 회기마다 소요 시간은 60분이었다. 프로그램의 실시를 마친 후, 사전검사에 사용했던 동일한 검사도구로 상담집단과 비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였다.

본 연구에 사용한 자기표출 검사는 J. S. D. Q(Jourard Self-Disclosure Questionnaire)가 제작한 것을 변창진, 신완수(1980)가 우리나라 실정에 맞게 번안하였고, 이것을 다시 초등학교 고학년 수준에서 이해가 쉽고 적용이 가능한 문항만을 선별-축소하여 각 하위요인마다 5개 문항씩 전체 30문항으로 재구성한 강갑석(1988), 공병철(1991)이 재구성한 것을 사용하였다. 이 검사지는 태도와 의견, 기호와 흥미, 공부와 활동, 수입과 용돈, 성격과 기분, 용모와 건강, 6개 영역의 자기표출 정도를 자기평가를 통해 알아볼 수 있도록 제작되었다.

대인관계 검사 측정 도구로는 Guerney(1977)의 관계변화척도를 우리 실정에 맞게 문선모(1980)가 번안한 대인관계 척도를 사용하였다. 이 대인관계 척도는 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성의 7가지 하위 영역에 총 25문항을 5단계로 평정하게 되어 있다.

자기표출 훈련 프로그램은 신완수(1994)가 개발한 '대학생용 자기표출 훈련 프로그램'에 의거하여 본 연구자가 내용을 재구성한 것이다. 재구성의 이유는 신완수(1994)의 프로그램의 대상이 일반 대학생인데 비해, 본 연구의 대상이 한부모 가정의 아동들이기 때문에 그들의 심리적, 인지적 특성에 맞게 내용을 수정하여 실시 후 연구의 효과를 높이기 위함이었다.

본 연구의 자료분석은 SPSS 전산 프로그램을 이용하여 처리하였고 상담집

단과 비교집단의 자기표출 점수와 대인관계 점수의 사전, 사후간 차이를 비교하기 위하여 t검증을 실시하였으며, $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

이와 같은 과정을 통하여 얻은 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 자기표출 프로그램에 참여한 상담집단의 사전 자기표출 점수 ($M=43.11$)와 사후 점수($M=85.56$)를 비교한 결과는 통계적으로 유의한 차이 ($t=-2.72, p < .05$)가 있었다. 따라서 자기표출 프로그램은 아동의 표출행동 증진에 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.

둘째, 자기표출 훈련 프로그램에 참여한 상담집단($M=111.56$)과 참여하지 않은 비교집단($M=72.22$)간에는 대인관계 총점에서 유의한 차이를 나타냈다. 즉, 대인관계 총점에서 $t=-6.44, p < .05$ 의 유의수준에서 긍정적인 영향을 미쳤다.

이를 다시 대인관계 하위요인으로 살펴보면 만족감에서 상담집단($M=18.89$)과 비교집단($M=9.44$)간에는 사후검사 결과에서 통계적으로 유의한 차이 ($t=18.33, p < .05$)를 나타냈다.

의사소통에서 상담집단($M=18.00$)과 비교집단($M=12.44$)간에는 사후검사 결과에서 통계적으로 유의한 차이($t=5.13, p < .05$)를 나타냈다.

친근감에서 상담집단($M=13.89$)과 비교집단($M=9.78$)간에는 사후검사 결과에서 통계적으로 유의한 차이($t=5.11, p < .05$)를 나타냈다.

개방성에서 상담집단($M=23.44$)과 비교집단($M=13.67$)간에는 사후검사 결과에서 통계적으로 유의한 차이($t=9.26, p < .05$)를 나타냈다.

이해성에서 상담집단($M=17.56$)과 비교집단($M=10.56$)간에는 사후검사 결과에서 통계적으로 유의한 차이($t=10.12, p < .05$)를 나타냈다.

2. 결론

이와 같은 연구 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 자기표출 프로그램은 한부모가정 아동의 표출행동과 대인관계 증진에 긍정적인 효과가 있다. 즉, 자기표출 훈련을 경험하게 됨으로써 자기 자신에 대한 정보를 다른 사람에게 솔직히 전달하는 능력이 길러지고 원만한 대인관계 능력이 증진된다.

둘째, 자기표출 프로그램은 대인관계 하위요인 중 만족감 신장에 효과가 있다. 즉, 자기표출을 함으로써 적극적이고 능률적인 생활이 가능하게 되어 개인의 자아실현과 자아 성장에 결정적인 작용을 하게 됨으로 만족감이 증진되는 것이다.

셋째, 자기표출 프로그램은 대인관계 하위요인 중 서로의 생각이 공유되도록 함으로써 자기표출 기술인 의사소통에 효과가 있다. 즉, 자기 자신에 관한 일이나 느낌을 꾸밈없이 솔직하고 정확하게 말하는 자기표출은 자기 자신을 바르게 이해할 수 있음은 물론, 다른 사람이 자기를 이해하는데 도움을 줄 수 있기 때문에 의사소통을 원만히 할 수 있는 것이다.

넷째, 자기표출 프로그램은 대인관계 하위요인 중 자신의 관심이나 온정적인 태도를 형성하는 친근감을 높이는데 효과가 있다. 즉, 대인관계는 상호간의 자기표출을 토대로 시작되고 발전되는 것이므로, 자기표출 수준이 높아짐에 따라 상호간의 친근감이 증진된다.

다섯째, 자기표출 프로그램은 대인관계 하위요인 중 개방성을 높이는데 효과가 있다. 즉, 있는 그대로의 자신을 적극적으로 드러낼 수 있는 방법과 기술을 익히게 되어 자신을 상대방에게 여는 개방성이 증진된다.

여섯째, 자기표출 훈련 프로그램은 대인관계 하위요인 중 이해성을 높이는데 효과가 있다. 즉, 자기표출은 개인들의 공통되는 목표, 욕구, 관심, 활동, 가치를 확인시켜 주기 때문에 내 자신과 다른 사람의 느낌을 이해하는 이해성이 증진된다.

이상의 결론을 종합하면, 자기표출 프로그램은 한부모가정 아동의 표출행동과 대인관계를 증진시키는데 효과가 있다. 즉, 부모와의 대화 부족, 영상매체의 범람, 성적 위주의 학교 교육 등에 의하여 위축된 아동에게 자기를 적극적으로 표출하는 기회와 경험을 제공하며 대인관계 하위 요인들을 증진시키는 효과적인 프로그램으로서 학교 현장에서 적극적으로 활용할 필요가 있음을 시사하고 있다.

3. 제언

본 연구의 결과를 토대로 하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 초등학교 아동들에게 적절한 자기표출 프로그램 및 측정도구가 비교적 제한되어 있는 편이다. 따라서 이에 대한 연구가 앞으로 좀 더 활발해야 하겠다.

둘째, 본 연구자가 실시한 자기표출 프로그램은 비교적 집중적이고 단기간에 실시되었으므로 일정한 시일이 경과한 이후의 프로그램의 효과의 지속성에 대한 추후 연구가 필요하다.

셋째, 본 프로그램에서는 매 회기의 목적에 맞는 게임을 만들어 투입한 결과 그 효과가 컸기에 앞으로의 연구에서도 다양한 게임을 적극 도입할 필요가 있다.

넷째, 본 연구의 결과 해석은 자기표출 검사지와 대인관계 검사지를 이용한 질문지법에 의존하였기 때문에 한계가 있었다. 따라서 집단 상담 과정에서의 아동들의 행동변화와 주관적 내면세계를 이해하고 평가하는 방법 모색이 필요하다.

다섯째, 자기표출프로그램은 학교현장에서 일어나고 있는 ‘왕따’ 예방의 효과를 얻을 수 있을 것으로 생각되며 꾸밈없이 솔직하게 이야기하고 긍정적인 자신의 표현으로 활기차고 명랑한 학교 생활이 될 것으로 기대된다.

참고문헌

- 강갑석(1989). 집단상담이 초등학교 아동의 자기표출에 미치는 효과. 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원.
- 강옥화(2002). 자기표출훈련이 학습부진아의 자기주장과 대인관계에 미치는 효과. 석사학위논문, 대구대학교 특수교육대학원.
- 강윤정(1999). 결손가정 아동의 대인관계 증진을 위한 자기표출 훈련 프로그램의 효과 연구. 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 김남숙(1993). 부모의 이혼이 청소년 자녀에게 미치는 영향. 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 김미숙 외 공저(2002). 가족의 사회학적 이해. 서울: 학지사
- 김영복(1983). 자기표출훈련이 중학생들의 자기표출과 대인 매력에 미치는 효과. 석사학위논문, 경북대학교 교육대학원.
- 김영애(2000). 자기성장프로그램이 대인관계 및 자아존중감에 미치는 효과. 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 김우련(2003). 상호작용놀이 집단상담이 고립아동의 사회성 및 자기표출에 미치는 효과. 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원.
- 김인순(2003). 한부모가족의 자녀 양육에 대한 부모 역할에 관한 연구. 석사학위논문, 단국대학교 정책경영대학원.
- 김정희(1981). 집단상담이 대학생의 자기표출에 미치는 효과. 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 권미숙(2002). 자기성장 집단상담프로그램이 결손가정 어린이의 자기존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과. 석사학위논문, 원광대학교 교육대학원.
- 문선모(1980). 인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 연구, 경상대학교 논문집(인문사회). 19, 195-204.
- 박성규(2001). 집단 주장훈련 프로그램이 아동의 자기표출에 미치는 효과. 석사학위논문, 대구가톨릭대학교 교육대학원.
- 박현경(1991). 집단상담이 여대생의 자아실현 및 인간관계에 미치는 영향. 석사학위논문, 성신여자대학교 교육대학원.

- 변화순 외 공저(2001). 가족유형에 따른 생활실태와 복지욕구에 관한 연구. 한국여성개발원.
- 서영숙, 황은숙(2003). 한부모가정과 이혼이해교육. 추계학술대회 자료집, pp. 33-51. 한국유아교육 보육행정학회.
- 신완수, 변창진(1980). 자기표출 훈련 프로그램, 학생지도연구 13(1). 17-50. 경북대학교 학생생활연구소.
- 신완수(1994). 지시-시범-연시와 시범-지시-연시 방법간의 자기 감정 표출 훈련 효과 비교. 석사학위논문, 경북대학교 교육대학원.
- 오민숙(2004). 한부모가정 자녀의 사회적 지지와 학교생활적응과의 관계. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 이소희, 최덕경, 강지정, 김훈 공저(2003). 가족문제와 가족복지. 도서출판 양지.
- 이영주(1999). 부자가정 자녀의 스트레스와 대처방식 연구. 석사학위논문, 카톨릭대학교 사회복지대학원.
- 이옥수(1996). 자기노출 및 공감 훈련 프로그램이 국민학생의 인간관계 증진에 미치는 효과. 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원.
- 이은옥(2004). 놀이중심의 자기표출훈련프로그램이 자기표출과 대인관계에 미치는 효과. 석사학위논문, 한서대학교 교육대학원.
- 이장호, 김정희(2000). 집단상담의 원리와 실제. 서울: 법문사.
- 이형득(2000). 집단상담의 실제. 서울: 중앙적성출판사.
- 정명수(2002). 역할놀이 집단상담이 초등학생의 자기표출 및 사회성 증진에 미치는 효과. 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원.
- 조은영(2001). 자기표출 훈련 프로그램이 아동의 대인관계에 미치는 효과. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 주소희(1992). 이혼가정자녀의 정신건강에 관한 연구. 석사학위논문, 이화여자대학교대학원.
- 최병식(2001). 집단상담프로그램이 결손가정 청소년의 인간관계에 미치는 효과. 석사학위논문, 대전대학교 교육대학원.
- 통계청(2001). 200년 인구주택총조사(가구, 주택부분). 통계청.
- _____ (2003). 2000년 인구동태통계연보(혼인.이혼편). 통계청.
- _____ (2004). 2003년 혼인. 이혼통계결과. 통계청

- 한국여성민우회(1999). **한부모가족 의식 및 욕구 기초조사**.
- 황은숙(2002). **한부모가정에 대한 반편견유아교유프로그램의 개발 및 실시효과**. 숙명여자대학교 대학원.
- _____ (2004). **한부모가정과 이혼 이해교육 제1회 워크샵 자료집**. 한국한부모가정연구소.
- 현혜수(1993). **자기노출훈련이 자기주장 및 인간관계에 미치는 영향**. 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- Allison & Furstenberg(1989). How marital dissolution affects children: Variations by age sex. *Developmental Psychology*, 25, 540-549.
- Auerwald, M. C.(1974). Differential reinforcing power of resurement and interpretation of client production of affect, *Journal of Counseling Psychology*, 21, 1, 9-14
- Bailey, K. G., Deardorff, P. & Nay, W. R. (1977). Students play therapist: Relative effects of role playing, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 2, 257-266.
- Bandura, A. (1969). *Principles of Behavior Modifocation*, New York: Holt, Reihart & Winston.
- Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79, 2, 73-91.
- Doster, Z. A. (1972). Effects of instructions, modeling, and, role reheasal on interview verbal behavior, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39, 2, 202-209.
- Dustin, R., & Geourge, R. (1973). *Action Counseling for Behavior Change*, New York: Intext Educational Publishers.
- Gelman, R., & Mcginley. H. (1978). Interpersonal liking and

- self-disclosure. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 46, 6, 1549-1551.
- Guerney, B. G. Jr., (Ed.). (1977). *Relationship enhancement*, San Francisco, CA: Josey-Bass.
- Halverson, C. G. Jr., & Shore, R. E. (1969). Self-disclosure and interpersonal functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 2, 213-217.
- Harcney, H & Nye, L. s. (1978). *Counseling Strategies and Objectives*, Englewood & Cliffs, N. J.: Prentice-Hall
- Jonson, D. W. (1993). Reaching out: *Interpersonal effectiveness and self-actualization*, Englewood. Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors on self-disclosure, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58, 91-98.
- Jourard, S. M., & Lassakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58, 91-98.
- Jourard, S. M. (1964). *The transparent self-disclosure, Well-being*, Princeton, N. Y.: Van Nostrand.
- Lavaas, O. I., Freitas, L., Nelson, & Whalen, C. K (1967). The establishment of imitation and its use for the development of complex behaviors in schizophrenic children, *Behavior Research and Therapy*, 5, 171-181.
- Metz, J. R. (1965). Conditioning generalized imitation in autistic children *Journal of Experimental Child Psychology*, 2, 389-399.
- Sarason, I. G., Ganzer, V. J., & Singer, A. M. (1972). Effects of

- modeled self-disclosure on the verbal behavior of persons differing in defensiveness, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39, 3, 483-490.
- Scheiderer, E. G. (1977). Effects of instructions and modeling in producing self-disclosure in the initial clinical interview. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 45, 3, 378-384.
- Simonson, N. R., & Bahr, S. (1974). Self-disclosure by professional and para-professional therapist, *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 42, 359-363.
- Skinner, B. F. (1935). Two types of conditioned reflex and pseudo type. *Journal of General Psychology*, 6, 13, 66-77.
- Sullivan, H.S.(1953). Conceptions of modern psychiatry, In Deutsch, F., & Madle, Empathy: Historic and current conceptualizations, measurement, and a critical perspective. *Human Development*, 18, 267-287.
- Taylor, D. A. (1979). Motivational bases, In G. J. Chehine, & Associates, *Self-Disclosure*. San Francisco, CA: Josey-Bass.
- Wallerstein, J. S., & Kelly, J. B.(1980). Surviving the breakup: *How children and parents cope with divorce*. New York: basic Books
- Whalen, C. (1969). Effects of model and instruction on group verbal behavior, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 5, 509-521.

Worthy, M., Gray, A. I., & Kahn, G. M. (1969). Self-disclosure as an exchange process, *Journal of Personality and Social Psychology*, 13, 59-63.



< Abstract >

**The Effects of Self-Disclosure Program on the Disclosure
Behaviors and Interpersonal Relationship of Children
from Single-Parent Families**

Park, Mun-sook

Major in Counseling Psychology
Graduate School of Education, Cheju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Park, Tae-soo

The purpose of this study was to examine whether or not a self-disclosure program had any effects on the disclosure behaviors and interpersonal relationship of children from single-parent families. The research questions were posed as below:

1. What effects does a self-disclosure program have on the self-disclosure behaviors of children?
2. What effects does a self-disclosure program have on the interpersonal relations of children?
3. What effects does a self-disclosure program have on the interpersonal relationship subfactors of children including satisfaction, communication, reliability, intimacy, sensitivity, openness and understanding?

The subjects in this study were 18 children selected from among 52 fifth and sixth graders who were raised by single parents and attended J elementary school in the city of Jeju. After the content, method and term of group counseling were explained, they were interviewed, and then 18 children who hoped to participate in the study were selected. And an experimental group and a control group were

organized with nine each.

The self-disclosure program used in this study was Sin Wan-su (1994)'s Self-Disclosure Training Program for College Students, which was reconstructed by this researcher.

The group counseling was provided by this researcher in 10 sessions, once or twice a week, 60 minutes each. The control group took pretest and posttest only.

The instrument used to assess their self-disclosure was Gang Gap-seok(1988)'s and Gong Byeong-cheorl(1991)'s inventories, which reorganized Byeong Chang-jin and Sin Wan-su(1980)'s Korean-style adapted version of Jourard's Self-Disclosure Questionnaire, or J.S.D.Q., to suit elementary school upper graders. This instrument consisted of 30 items about six areas including attitude/opinions, taste/interest, studies/ activities, income/allowances, personality/mood, and appearance/health, being designed to let participants make an evaluation of their own self-disclosure.

The other instrument used to track their interpersonal relationship was Mun Seon-mo(180)'s Interpersonal Relationship Scale that adapted Guerney(1977)'s Relationship Change Scale to suit Koreans. This 25-item instrument evaluated seven subareas on a five-point scale, including satisfaction, communication, reliability, intimacy sensitivity, openness and understanding.

For data handling, SPSS program was employed, and t-test was conducted to compare the self-disclosure and interpersonal relationship of the two groups before and after the experiment.

The findings of the study were as follows:

First, the self-disclosure program had a positive effect on boosting the disclosure behaviors and interpersonal relations of the children from single-parent families.

Second, the self-disclosure program was effective in increasing the satisfaction level of the children, one of the interpersonal relationship subfactors.

Third, the self-disclosure program served to enhance their communication, one of the interpersonal relationship subfactors and part of self-disclosure skills to share opinions.

Fourth, the self-disclosure program contributed to reinforcing their intimacy, one of the interpersonal relationship subfactors to raise one's interest or build a friendly attitude.

Fifth, the self-disclosure program was effective in intensifying their openness, one of the human relationship subfactors.

Sixth, the self-disclosure program had an effect on improving their understanding, one of the interpersonal relationship subfactors.

The above-mentioned findings illustrated that the self-disclosure program was effective in boosting the disclosure behaviors and interpersonal relationship of the children from single-parent families. This program could provide a good opportunity for children, who are intimidated due to a lack of conversation with parents, the huge impact of audio-visual media and school education accentuating academic performance only, to expose themselves in an active manner, and that could improve their interpersonal relationship. Therefore, this program should widely be applied to school education.



부 록

- <부록 1> 자기표출 검사 47
- <부록 2> 대인관계 척도 51
- <부록 3> 자기표출 프로그램 56
- <부록 4> 자기표출 프로그램 활동자료 66
- <부록 5> 프로그램을 끝내고 78

문 항	어떤 사람	0	1	2
1.(태도와 의견) 1) 종교에 대한 나의 생각이나 느낌	부모님			
	친 구			
	선생님			
2) 우리나라에 대한 나의 생각이나 느낌	부모님			
	친 구			
	선생님			
3) 과자, 음료수에 대한 나의 주장이나 느낌	부모님			
	친 구			
	선생님			
4) 친구, 친척, 선생님 등 사람에 대한 나의 생각과 느낌	부모님			
	친 구			
	선생님			
5) 부모님이나 가족에 대한 나의 생각이나 또는 느낌	부모님			
	친 구			
	선생님			
2. (좋아하는 것과 음식) 1) 내가 좋아하는 음식과 싫어하는 음식	부모님			
	친 구			
	선생님			
2) 내가 읽기 좋아하는 책과 싫어하는 책	부모님			
	친 구			
	선생님			
3) 내가 좋아하는 텔레비전이나 컴퓨터 오락 프로그램	부모님			
	친 구			
	선생님			
4) 나의 취미생활 또는 특기	부모님			
	친 구			
	선생님			
5) 내가 갖기 원하는 물건 또는 활동	부모님			
	친 구			
	선생님			

문 항	어떤 사람	0	1	2
3. (공부와 활동)	부모님			
1) 내가 가장 귀찮고 어려워하는 일 또는 활동	친 구			
	선생님			
2) 내가 지금 가장 재미없게 여기고 지루하게 생각하고 있는 일 또는 활동	부모님			
	친 구			
	선생님			
3) 요즘 내가 가장 즐겁고 재미있게 여기고 있는 일 또는 활동	부모님			
	친 구			
	선생님			
4) 내가 한 일을 두고 다른 사람들이 칭찬을 할 때 나의 기분과 느낌	부모님			
	친 구			
	선생님			
5) 내가 다니는 학원 또는 일에 대한 만족감 또는 불안감	부모님			
	친 구			
	선생님			
4. (수입과 용돈)	부모님			
1) 나의 수입 또는 내가 쓰고 있는 용돈의 액수	친 구			
	선생님			
2) 우리 집의 사정형편, 특히 경제사정	부모님			
	친 구			
	선생님			
3) 특별히 모아둔 돈이 있다면 그 액수와 돈을 모으게 된 동기	부모님			
	친 구			
	선생님			
4) 남에게 빌려 준 돈이 있다면 빌려준 사람, 액수, 그리고 빌려준 이유	부모님			
	친 구			
	선생님			
5) 나의 수입 또는 용돈으로 구입하는 물건, 또는 용도	부모님			
	친 구			
	선생님			

문 항	어떤 사람	0	1	2
5.(성격과 기분) 1) 나를 정말 화나게 하는 일 또는 사람	부모님			
	친 구			
	선생님			
2) 내가 싫어하고 걱정하며 결점이라고 생각하는 나의 성격일면	부모님			
	친 구			
	선생님			
3) 내가 부끄럽게 생각하고 약간의 죄의식을 느끼게 있는 일들	부모님			
	친 구			
	선생님			
4) 내 감정을 극도로 상하게 하는 일 또는 사람	부모님			
	친 구			
	선생님			
5) 떳떳하고 자랑스러우며 나로 하여금 기쁨을 느끼게 하는 일, 사람	부모님			
	친 구			
	선생님			
6. (용모와 건강) 1) 나의 전체적 생김새에 대한 나의 생각 또는 느낌	부모님			
	친 구			
	선생님			
2) 나의 얼굴(눈, 코, 입, 목, 귀)부분에 대한 나의 생각 또는 느낌	부모님			
	친 구			
	선생님			
3) 나의 체격, 목, 가슴, 허리, 다리, 신장, 몸무게에 대한 나의 생각 또는 느낌	부모님			
	친 구			
	선생님			
4) 지난 날 내가 앓았던 질병과 치료 과정	부모님			
	친 구			
	선생님			
5) 나의 체격과 그에 어울리는 평소 옷차림에 관한 관심	부모님			
	친 구			
	선생님			

<부록 2>

대인관계 척도

이 척도는 현재 여러분의 대인관계가 어떠한지를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 읽고 나서 자신에게 가장 적당한 것 1개를 골라서 ○로 표시해 주세요. 이 척도에 담겨진 모든 내용은 연구의 목적에만 한정되며, 이에 대한 모든 책임은 연구자가 집니다.

()학년 성별 (남, 여) 이름 ()

1. 나는 인간으로서 나 자신에 대하여

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1) 아주 불만족 하는 편이다. | 2) 대체로 불만족 하는 편이다. |
| 3) 그저 그렇다. | 4) 대체로 만족하는 편이다. |
| 5) 대단히 만족하는 편이다. | |

2. 나는 인간으로서 다른 사람에게 대하여

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1) 아주 불만족 하는 편이다. | 2) 대체로 불만족 하는 편이다. |
| 3) 그저 그렇다. | 4) 대체로 만족하는 편이다. |
| 5) 대단히 만족하는 편이다. | |

3. 다른 사람들은 나를 인간으로서 _____ 사람으로 볼 것으로 느낀다.

- | | |
|--------------|---------------|
| 1) 아주 불만족 하는 | 2) 대체로 불만족 하는 |
| 3) 그저 그런 | 4) 대체로 만족하는 |
| 5) 대단히 만족하는 | |

4. 다른 사람들은 자기 자신을 인간으로서 _____ 사람으로 본다.

- | | |
|--------------|---------------|
| 1) 아주 불만족 하는 | 2) 대체로 불만족 하는 |
| 3) 그저 그런 | 4) 대체로 만족하는 |
| 5) 대단히 만족하는 | |

5. 다른 사람들과 나의 관계는

- 1) 아주 원만하지 않은 편이다.
- 2) 대체로 원만하지 않은 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 원만한 편이다.
- 5) 대단히 원만한 편이다.

6. 나는 다른 사람의 욕구나 바라는 것을

- 1) 전혀 깨닫지 못하는 편이다.
- 2) 대체로 깨닫지 못하는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 깨닫는 편이다.
- 5) 대단히 잘 깨닫는 편이다.

7. 나는 나 자신의 느낌을

- 1) 전혀 이해하지 못하는 편이다.
- 2) 대체로 이해하지 못하는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 이해하는 편이다.
- 5) 대단히 잘 이해하는 편이다.

8. 나는 다른 사람의 느낌을

- 1) 전혀 이해하지 못하는 편이다.
- 2) 대체로 이해하지 못하는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 이해하는 편이다.
- 5) 대단히 잘 이해하는 편이다.

9. 나는 다른 사람과 의사소통함에 있어서

- 1) 대단히 어려움을 느끼는 편이다.
- 2) 대체로 어려움을 느끼는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 쉬움을 느끼는 편이다.
- 5) 대단히 쉬움을 느끼는 편이다.

10. 인간으로서 다른 사람에 대한 나의 감수성은

- 1) 대단히 느린 편이다.
- 2) 대체로 느린 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 빠른 편이다.
- 5) 대단히 빠른 편이다.

11. 다른 사람에 대한 나의 관심이나 온정적 태도는

- 1) 대단히 적은 편이다.
- 2) 대체로 적은 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 많은 편이다.
- 5) 대단히 많은 편이다.

12. 다른 사람에 대한 나 자신의 표현이나 개방성은

- 1) 대단히 적은 편이다.
- 2) 대체로 적은 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 많은 편이다.
- 5) 대단히 많은 편이다.

13. 나는 다른 사람의 느낌을 이해함에 있어서

- 1) 대단히 곤란함을 느낀다.
- 2) 대체로 곤란함을 느낀다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 쉬움을 느낀다.
- 5) 대단히 쉬움을 느낀다.

14. 나는 다른 사람의 이야기를 듣는 것이

- 1) 대단히 어려운 편이다.
- 2) 대체로 어려운 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 쉬운 편이다.
- 5) 대단히 쉬운 편이다.

15. 나는 다른 사람을

- 1) 대단히 신뢰하지 않는 편이다.
- 2) 대체로 신뢰하지 않는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 신뢰하는 편이다.
- 5) 대단히 신뢰하는 편이다.

16. 나는 다른 사람에 대하여

- 1) 대단히 거리감을 느끼는 편이다.
- 2) 대체로 거리감을 느끼는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 친근감을 느끼는 편이다.
- 5) 대단히 친근감을 느끼는 편이다.

17. 인간관계에 있어서 나는 자신감이

- 1) 대단히 적은 편이다.
- 2) 대체로 적은 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 많은 편이다.
- 5) 대단히 많은 편이다.

18. 나는 의견이 서로 맞지 않을 때 의견 절충을

- 1) 대단히 못하는 편이다.
- 2) 대체로 못하는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 잘하는 편이다.
- 5) 대단히 잘 하는 편이다.

19. 나는 다른 사람과 대화를 함에 있어서 어려움을

- 1) 대단히 많이 느끼는 편이다.
- 2) 대체로 느끼는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 느끼지 않는 편이다.
- 5) 전혀 느끼지 않는 편이다.

20. 나는 다른 사람에 대한 긍정적인 느낌을

- 1) 조금도 표현하지 못하는 편이다.
- 2) 대체로 표현하지 못하는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 잘 표현하는 편이다.
- 5) 대단히 잘 표현하는 편이다.

21. 나는 다른 사람에 대한 부정적인 느낌을

- 1) 조금도 표현하지 못하는 편이다.
- 2) 대체로 표현하지 못하는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 잘 표현하는 편이다.
- 5) 대단히 잘 표현하는 편이다.

22. 나는 다른 사람과 나의 개인적인 관심사를

- 1) 조금도 나누고 싶지 않다.
- 2) 대체로 나누고 싶지 않다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 나누고 싶다.
- 5) 대단히 많이 나누고 싶다.

23. 다른 사람이 나에게 대하여 표현하는 긍정적인 느낌을 믿고 받아들이는

나의 정도는

- 1) 대단히 적은 편이다.
- 2) 대체로 적은 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 많은 편이다.
- 5) 대단히 많은 편이다.

24. 다른 사람이 나에게 보이는 부정적인 느낌을 건설적으로 대하는 나의 정도는

- 1) 대단히 적은 편이다.
- 2) 대체로 적은 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 많은 편이다.
- 5) 대단히 많은 편이다.

25. 나는 다른 사람과 장래에 맺고 싶은 인간관계에 대하여

- 1) 전혀 이해하지 못하는 편이다.
- 2) 대체로 이해하지 못하는 편이다.
- 3) 그저 그렇다.
- 4) 대체로 잘 이해하는 편이다.
- 5) 대단히 잘 이해하는 편이다.



자기표출 프로그램

【제 1회기】 : 마음 열기

단계	활동 내용	훈련자의역할	준비물
분위기 조성	<ul style="list-style-type: none"> * 노래를 부른다. * 둥글게 모여 앉아 처음 만나서 현재 떠오르는 느낌을 이야기 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자유스럽고 자율적인 분위기에서 긴장감을 해소시키는데 중점을 둔다. 	
마음 열기 활동	<p><지시></p> <ul style="list-style-type: none"> * 이 프로그램은 자기표출 훈련을 통하여 적절하게 자기 자신에 대한 경험이나 느낌을 다른 사람에게 솔직히 전달함으로써 있는 그대로의 자신의 모습을 표현하는 능력을 기르고, 대인 관계를 넓히려는데 그 목적이 있다. 10회기의 프로그램을 주당 1~2회씩 실시할 것이다. <p><서약 의식 행하기></p> <ul style="list-style-type: none"> * 다른 사람으로부터 부리고 싶은 별명을 짓는다. 자기의 별명을 소개하고 별명의 의미와 별명을 지은 이유를 설명한다. <p><별명 외우기 게임하기></p> <ul style="list-style-type: none"> * 네박자 손뼉을 치며 별명 대기를 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 엄숙한 분위기가 되도록 유도한다. * 아동들이 별명을 짓는데 힘들어한다고 해서 별명을 지어주거나 암시하거나 써 줘서는 안된다. * 발표는 하고 싶은 사람 순서대로 하고 만약 스스로 하지 않을 때는 훈련자가 자신의 것을 먼저 소개한 뒤, 듣고 싶은 사람을 가리키는 방법으로 돌아간다 	<ul style="list-style-type: none"> * 촛불 * 부록 4-1 * 명찰 * 사인펜
마무리	<ul style="list-style-type: none"> * 별명을 소개하고 들었을 때의 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자연스럽게 이야기하도록 유도한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 4-2

【제 2회기】 : 나를 알기

단계	활동 내용	훈련자의역할	준비물
분위 기 조성	* 별명 외우기 게임을 한다. * 현재 떠오르는 느낌을 이야기한다.	* 별명을 기억하고 있는지 확인한다.	
나를 알기 활동	<지시> * 우리들은 집과 학교에서 부모님, 친구, 선생 님과 같이 생활하고 있다. 여러분에게 즐거운 일이 있을 때 정말 즐거운 내 마음을 잘 표현 하고 있는지 알아보자, 그리고, 슬프거나 화난 감정을 꾸미지 않고 마음에 있는 그대로 솔직 하게 표현한다면 내 주변의 부모님, 친구, 선생 님은 내 마음을 보다 더 잘 알게 되어 나를 더 믿고 좋아할 것이다. 이 시간에는 그 동안의 나에 대해서 되돌아보는 시간을 가지려고 한 다. <나는 이런 사람이에요> <자기소개서 작성하기> <주인공 알아 맞추기 게임하기> ① 각자 종이에 내가 좋아하는 색깔 · 음식 · 소리 · 자기와 가장 닮은 동물, 자기를 가장 잘 나타내는 낱말을 쓰도록 한다. ② 다 쓰면 종이를 두 번 접어 한 상자 속에 넣는다.1 ③ 한 사람이 아무 종이나 집어서 크게 읽 고, 다른 아이들은 그 내용의 주인공이 누구인 지 알아맞힌다.. ④ 주인공을 알아맞히면 맞춘 사람이 일어나 서 ‘맞았습니다.’라고 말하고 다음 종이를 집어 읽는 방법으로 계속한다. ⑤ 종이가 두 장 정도 남으면 누구인지 짐작 할 수 있으므로 종이 주인에게 돌려주고 답과 그 까닭을 말하게 한다.	* 아이들이 솔직하 고 신중하게 쓰도록 한다. * 질문에 대한 답을 쓸 때는 누가 썼는 지 알아 보는 활동 이므로 옆 사람이 보지 않도록 주의해 서 쓰게 한다. * 분위기가 활기찬 것도 좋으나 너무 들뜨지 않게 한다. * 지나친 인도, 개 입, 간섭은 삼가고, 단조롭고 틀에 박힌 소개가 되지 않도록 독창적인 아동을 칭 찬한다.	* 부록 4-3 * 부록 4-4 * 종이, 상자. 필기도구
마무 리	* 활동을 하며 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다.	* 자연스럽게 이야 기한다.	* 부록 4-2

【제 3회기】 : 나의 장점 알기

단계	활동 내용	훈련자의역할	준비물
분위기 조성	<ul style="list-style-type: none"> * 산토끼노래를 가사 바꾸어 부르기를 한다. * 둥글게 모여 앉아 처음 만나서 현재 떠오르는 느낌을 이야기 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자유스럽고 자율적인 분위기로 유도한다. 	
마음 열기 활동	<p><지시></p> <ul style="list-style-type: none"> * 다른 사람에게 나는 어떻게 비쳐질까? 혹시 나와 많은 장점을 소홀히 생각하고 남의 장점만 좋게 생각하는 것은 아닐까? 친구에게 비쳐진 자신의 장점을 통해 나의 새로운 면을 알아보자 <p><오늘의 주인공은 나></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 자기의 자화상을 그린다. ② 이름 카드를 나누어 주고 자기의 이름을 적은 후 접는다. ③ 이름 카드를 한 상자 속에 모은 뒤 첫 주인공을 정한다. ④ 주인공으로 뽑힌 사람은 칠판에 자신의 자화상을 붙인다. 그 동안 다른 아이들은 '오늘의 주인공'의 장점을 종이에 매직펜으로 자세하게 적는다. ⑤ 칠판에 붙인 주인공의 자화상에 별명을 쓰고 장점을 적은 종이를 모두 붙인다. ⑥ 먼저 주인공이 자신이 그린 자화상에 대해 설명하고 칭찬을 적은 사람이 쓴 내용을 발표한다. ⑦ 차례대로 주인공을 하여 모든 어린이가 주인공이 되어 볼 수 있게 하며 느낌을 말하도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 주인공이 정해지지 않으면 훈련자가 먼저 한다. * 아이들이 장난감 이 장점을 적지 않도록 주의시킨다. * 훈련자는 아동들에게 지지와 격려를 보낸다. 	<ul style="list-style-type: none"> *필기도구 *이름카드 *매직펜 * 상자 * 종이 *크레파스 *자석칠판
마무리	<ul style="list-style-type: none"> * 활동을 하며 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자기가 어떻게 해서 현재의 느낌을 갖는지 구체적으로 이야기하도록 유도한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 4-2

【제 4회기】 : 합리적으로 생각하기

단계	활동 내용	훈련자의역할	준비물
분위 기 조성	<ul style="list-style-type: none"> * 산할아버지 노래를 율동하며 함께 부른다. * 둥글게 모여 앉아 현재의 느낌을 이야기한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 긴장감을 해소시키는데 중점을 둔다. 	
마음 열기 활동	<p><지시></p> <ul style="list-style-type: none"> * 우리들이 때때로 슬프거나 화가 나는 것은 어떤 사실의 결과에 대해서 긍정적으로 생각하기 보다는 부정적으로 생각하는 습관 때문이다. 예를 들어, ‘나는 반드시 공부를 잘 해야 해’ 뼈빠로 데이날 나만 뼈빠로 하나도 못 받는 것은 정말 열 받는 일이야‘ 따위의 생각들은 우리를 더욱 더 슬프거나 화나게 만든다. 이런 생각들을 계속 반복적으로 하게 되면, 나는 융통성이 없이 딱 막힌 사람이 될 가능성이 많다. 융통성이 있으면서 나의 마음을 편안하게 해 주는 생각은 합리적인 생각이고, 융통성이 없이 딱 막힌 생각은 비합리적인 생각이라고 할 수 있다. 어떤 것이 합리적인 생각이고, 또 어떤 것이 비합리적인 생각인지 좀 더 자세히 알아보도록 하자 <p><합리적인 생각과 비합리적인 생각 알아보기></p> <p><합리적인 생각과 비합리적인 생각 구분하기></p> <p><합리적인 생각으로 바꾸는 연습하기></p> <p><나의 비합리적인 생각 바꾸기></p> <ul style="list-style-type: none"> * 자신의 비합리적인 생각 3가지를 합리적인 생각으로 바꾸고 발표한다. <p><합리와 비합리의 대결 게임하기></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 둘이 짝이 되어 한 사람은 합리 팀, 한 사람은 비합리 팀이 된다. ② 진행자가 합리적인 생각을 말하면 합리 팀이 비합리적인 생각을 말하면 비합리 팀이 장난감 망치로 때리고 상대편은 피한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 너무 소란하지 않게 합리적인 생각과 비합리적인 생각을 구분하는데 중점을 둔다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 5-5 * 부록 5-6 * 부록 5-7 * 부록 5-8 * 장난감 망치
마무 리	<ul style="list-style-type: none"> * 활동을 하며 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자연스럽게 이야기하도록 유도한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 4-2

【제 5회기 : 긍정적인 내 경험 꺼내기】

단계	활동 내용	훈련자의역할	준비물
분위기 조성	<ul style="list-style-type: none"> * 노래를 율동하며 함께 부른다. * 둥글게 모여 앉아 현재 떠오르는 느낌을 이야기 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 분위기 조성에 힘쓴다. 	
마음 열기 활동	<p><나의 아리랑 고개 넘기></p> <ul style="list-style-type: none"> * 가로 축을 나이로 세로 축을 행복도('0'을 중심으로 하여 위쪽은 행복, 아래쪽은 불행한 정도를 나타냄)로 하여 기억을 더듬고, 과거부터 현재까지의 자신의 경험을 이야기 하도록 한다. <p><지시></p> <ul style="list-style-type: none"> * 자기가 경험한 것 중에서 자랑스러운 일, 기분 좋았던 일을 다른 사람에게 말로 솔직하게 이야기해 보자. 내 경험을 꺼낼 때는 첫째, 자기의 경험이기에 때문에 '나'임을 밝혀야 하고 둘째, 어떤 물건 또는 사람과 관계된 것인지 밝혀야 한다. <p><시범></p> <ul style="list-style-type: none"> * 여러분이 직접 긍정적인 경험을 말하기 전에 어떤 친구가 자기의 긍정적인 경험을 친구에게 이야기한 것을 들어보자. (1) 나는 부모님이 시키시는 심부름을 잘 하는 편이다. (2) 정리정돈을 잘 해서 내 방은 항상 깨끗하다. (3) 나는 글씨를 잘 쓰는 편이다. (4) 나는 친구와 사이좋게 지낸다. (5) 나는 일기를 빠짐없이 쓴다고 선생님께 칭찬을 들었다. <p><역할연기></p> <ul style="list-style-type: none"> * 가족, 규칙, 공부, 친구, 선생님이란 낱말과 관련하여 겪고 있는 긍정적인 경험을 말한다. <p><연습></p> <ul style="list-style-type: none"> * 돌아가면서 그 외에 자기가 겪은 긍정적인 경험을 이야기한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자신의 과거와 현재를 돌아보고 행복하게 느끼는 정도를 그래프로 나타내는 과정을 통해 자연스럽게 자기가 경험했던 일에 대해서 생각해 볼 수 있는 기회를 갖도록 동기유발한다. * 잘된 점은 강화하고 잘못된 점을 교정해 준다. * 아동의 말에 지지, 묻기, 반영해 준다. * 훈련자는 대화간에 연관성과 통합성이 이루어지도록 조정한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 4-9 * 싸인펜 * 테이프 * 녹음기 * 낱말카드
마무리	<ul style="list-style-type: none"> * 활동을 하면서 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다. 		<ul style="list-style-type: none"> * 부록 4-2

【제 6회기】 : 부정적인 내 경험 꺼내기

단계	활동 내용	훈련자의역할	준비물
분위기 조성	<ul style="list-style-type: none"> * 노래(작은 세상)를 부른다. * 둥글게 모여 앉아 현재 떠오르는 느낌을 이야기한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 편안한 분위기를 유도한다. 	
마음 열기 활동	<p><아리랑 곡선 그림 것을 보고 이야기하기></p> <ul style="list-style-type: none"> * 지난 시간에 그린 아리랑 곡선을 가지고 자연스럽게 이야기를 꺼낸다. <p><지시></p> <ul style="list-style-type: none"> * 평소에 상대방에게 이야기하기가 창피하거나 부끄럽게 생각되는 사실을 친구들 앞에서 솔직하게 이야기 해 보자, 전 시간과 마찬가지로 첫째, 자기의 경험이기 때문에 ‘나’임을 밝히고 둘째, 어떤 물건 또는 사람과 관계된 것인지 밝혀야 한다. <p><시범></p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 나는 부모님께 거짓말을 가끔 한다. (2) 나는 아침 잠이 많아 늦잠을 자주 자는 편이다. (3) 나는 수학 문제를 매우 늦게 푼다. (4) 친구와 싸워서 이겨본 적이 없다. (5) 나는 선생님께 혼날까봐 거짓말을 한 적이 있다. <p><역할연기></p> <ul style="list-style-type: none"> * 가족, 규칙, 공부, 친구, 선생님이란 낱말과 관련하여 겪고 있는 부정적인 경험을 말하게 한다. <p><연습></p> <ul style="list-style-type: none"> * 돌아가면서 그 외에 자기가 겪은 부정적인 경험을 이야기하게 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부정적인 경험을 중심으로 이야기를 끌어 나간다. * 훈련자는 집단활동을 촉진하고 가급적 대화와 대화간에 연관성과 통합성이 이루어지도록 조정한다. * 아동을끼리 부정적 경험을 서로 비웃거나 비난하지 않도록 주의시킨다. * 잘된 점은 강화하고, 잘못된 점은 교정해 준다. * 아동의 말에 지지, 묻기, 반영해 준다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 4-9 * 테이프 * 녹음기
마무리	<ul style="list-style-type: none"> * 활동을 하면서 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자연스럽게 이야기하도록 유도한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 4-2

【제 7회기】 : 긍정적 내 느낌 꺼내기

단계	활동 내용	훈련자의역할	준비물
분위기 조성	<ul style="list-style-type: none"> * 노래(마법의 성)를 부른다. * 현재 떠오르는 느낌을 이야기 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 긴장감을 해소시킨다. 	
마음 열기 활동	<p><지시></p> <ul style="list-style-type: none"> * 어떤 경험을 하게 되었을 때 느끼는 감정 중에서 자랑스러움, 고마움, 기쁨 등을 다른 사람에게 말로 솔직하게 이야기해 보자. 느낌을 꺼낼 때는 첫째, 자기의 느낌이기 때문에 '나'임을 밝히고, 어떤 물건 또는 사람과 관계된 것인지 밝혀야 하고, 셋째, 그 느낌이 어떠한 느낌인지를 분명히 밝혀야 한다. <p><시범></p> <ul style="list-style-type: none"> * 여러분이 직접 긍정적인 느낌을 말하기 전에 어떤 친구가 자기의 긍정적인 느낌을 친구에게 이야기한 것을 들어보자 (1) 내말을 귀 기울여 잘 들어 주는 부모님이 고맙다. (2) 복도에서 조용히 걸었다고 칭찬 들어 참 나쁘다. (3) 힘든 문제를 풀 수 있다니 나 자신이 자랑스럽다. (4) 싸웠던 친구와 화해를 해서 마음이 편안하다. (5) 오늘 선생님께 칭찬을 들어 매우 기분이 좋다. <p><역할연기></p> <ul style="list-style-type: none"> * 다음의 장면에서 어떤 느낌을 갖게 되는지 이야기해보자. (1) 부모님이 내가 원하는 것을 잘 들어줄 때 (2) 질서를 잘 지켰다고 스티커를 받았을 때 (3) 힘든 문제를 킁킁대면서 해결했을 때 (4) 다투었던 친구가 화해를 요청했을 때 (5) 선생님께 칭찬을 들었을 때 <p><연습></p> <ul style="list-style-type: none"> * 돌아가면서 그 외에 자기가 겪은 긍정적인 느낌을 이야기한다. * 느낌을 재빨리 이어받기 게임을 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 무슨 일에 대한 누구의 느낌인지를 그 누가 들어도 알아들을 수 있는 경우에는 '나'란 표현을 하지 않아도 됨을 알려준다. * 집단활동을 촉진하고 대화간에 연관성과 통합성을 이루도록 한다. * 잘된 점은 강화하고, 잘못된 점은 교정해 준다. * 아동의 말에 지지, 묻기, 반영해 준다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 테이프 * 녹음기 * 부록 4-10
마무리	<ul style="list-style-type: none"> * 활동을 하면서 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자연스럽게 이야기하도록 유도한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 4-2

【제 8회기】 : 부정적인 내 느낌 꺼내기

단계	활동 내용	훈련자의역할	준비물
분위기 조성	<ul style="list-style-type: none"> * 노래(작은 연못)를 부른다. * 떠오르는 현재의 느낌을 이야기 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 긴장감을 해소시키는데 중점을 둔다. 	
마음 열기 활동	<p><지시></p> <p>* 생활하면서 다른 사람에게 말하지는 못했지만 마음 속으로 느낀 미움, 수치스러움, 화남, 괴로움 등을 친구 앞에서 솔직하게 이야기해보자, 첫째, 자기의 경험이기 때문에 ‘나’임을 밝히고, 둘째, 어떤 물건 또는 사람과 관계된 것인지 밝혀야 하고, 셋째, 그 느낌이 어떠한 느낌인지를 말해야 한다.</p> <p><시범></p> <p>(1) 어른들 앞에서 말을 하려고 하면 웬지 두렵고 주눅이 든다. (2) 복도에서 조금 편다고 나를 나무라는 사람을 보면 매우 화가 난다. (3) 공부나 하라는 말을 들으면 짜증이 난다. (4) 친구들이 나를 따돌리는 것 같아 외롭다. (5) 선생님이 질문을 하면 맞는 대답을 못 할까봐 가슴이 두근거린다.</p> <p><역할연기></p> <p>* 다음의 장면에서 어떤 느낌을 갖게 되는지 이야기해 보자.</p> <p>(1) 무서운 아빠와 말을 할 때 (2) 복도에서 뛰다가 교장 선생님한테 혼났을 때 (3) 공부 시간에 떠들다고 핀잔 들었을 때 (4) 친구들이 나의 별명을 부르며 놀릴 때 (5) 선생님이 어려운 질문을 하셨을 때</p> <p><연습></p> <p>* 돌아가면서 그 외에 자기가 겪은 부정적인 경험을 이야기한다. * 느낌을 재빨리 이어받기 게임을 한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 무슨 일에 대한 누구의 느낌이지를 그 누가 들어도 알 아들을 수 있는 경우에는 굳이 무슨 ‘일’에 대한 ‘나’의 느낌이란 것을 표현하지 않아도 됨을 알려준다. * 훈련자는 집단 활동을 촉진하고 가급적 대화와 대화간에 연관성과 통합성이 이루어지도록 조정한다. * 잘된 점은 강화하고, 잘못된 점은 교정해 준다. * 아동의 말에지지, 묻기, 반영해 준다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 테이프 * 녹음기 * 부록 4-10
마무리	<ul style="list-style-type: none"> * 활동을 하면서 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자연스럽게 이야기하도록 유도한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 4-2

【제 9회기】 : 빈 의자와 이야기하기

단계	활동 내용	훈련자의역할	준비물
분위 기 조성	* 둥글게 모여 앉아 현재 떠오르는 느낌을 이야기 한다.	* 쑥스러워 하지 않도록 지지와 격려를 보낸다.	
마음 열기 활동	<p><지시> * 우리는 누군가가 매우 밋거나 화가 나는 감정을 말로 표현하지 못하고 참는 일이 많다. 내가 이렇게 이야기하면 친구나 부모님 또는 선생님이 뭐라고 할까봐 하고 싶은 말도 참고 마음 속에 묻어두곤 한다. 이런 것이 계속 쌓이게 되면 마음 속에 큰 병이 되어, 나중에는 정말 밋거나 화난 감정이 있어서 솔직하게 표현하려고 해도 제대로 표현하지 못하는 사람이 되고 만다. 이 시간에는 여러 가지 이유 때문에 참아왔던 말들을 마치 빈 의자에 그 사람이 앉아 있다고 생각하고 말하는 시간을 갖기로 한다.</p> <p><시범> * 다른 친구가 빈 의자와 이야기를 나누는 것을 들려 준다. * 훈련자가 먼저 빈 의자와 이야기하는 시범을 보인다.</p> <p><연습> * 한 사람씩 돌아가면서 빈 의자와 이야기를 한다.</p>	<p>* 훈련자의 적극적인 시범이 필요하다. * 잘된 점은 강화하고, 잘못된 점은 교정해준다. * 아동의 말에 지지, 묻기, 반영해 준다.</p>	<p>* 테이프 * 녹음기 * 부록 4-11 * 빈의자 정해준다.</p>
마무 리	<p>* 활동을 하면서 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다.</p>	* 자연스럽게 이야기하도록 유도한다.	* 부록 4-2

【제 10회기】 : 마음 여미기

단계	활동 내용	훈련자의역할	준비물
분위 기 조성	* 노래를 부른다. * 둥글게 모여 앉아 현재의 느낌을 이야기한다.	* 엄숙한 분위기를 조성한다.	
마음 열기 활동	<지시> * 지금까지 우리는 부모님, 친구, 선생님 앞에서 더 솔직하게 자기의 생각과 느낌을 표현하는 훈련을 해 왔다. 첫 시간에도 이야기했듯이 우리가 마음을 열고 자기 주변에서 일어나는 일이나 그 일에 대한 느낌을 솔직히 털어놓는다면 표현력도 증대되고 우리 주변의 사람들은 나를 더 믿고 좋아하게 되어 그들과의 사이도 좋아질 것이다. 앞으로는 주변 사람들에게 자기 자신에 대한 일이나 느낌을 꾸밈없이 솔직하게 표현하는 습관을 기르도록 하자 <마음 여미기 활동> ① 빙고게임하기 : 지금까지 진행해 온 프로그램의 이름과 별명을 적고 지워가면서 헤어질 준비를 한다. ② ‘우리 집에 왜 왔니’ 노래를 하며 노래에 맞춰 한 사람씩 데려간다. ③ 그 동안 참가하면서 자기의 가장 달라진 점을 이야기한다. ④ 가장 이야기를 나누고 싶은 친구를 떠올리고 마음속에 있는 것을 적어 비행기를 만든다. ⑤ 부모님께 꼭 하고 싶은 이야기를 적어 비행기를 만든다. ⑥ 선생님께 가장 하고 싶은 이야기를 적어 비행기를 만든다. ⑦ 비행기에 적힌 것을 외치면서 날린다. ⑧ 친구에게 해 주고 싶은 말을 적는다.	* 아동들이 프로그램 후에도 달라진 자기의 모습대로 생활할 수 있도록 지지와 격려를 한다.	* 부록 4-12 * 색종이 *A4 용지
마무 리	* 10회기의 활동을 하면서 느낀 점을 서로 이야기한다. * 전체 소감문을 작성한다.	* 기분을 솔직하게 털어놓도록 한다.	* 부록 4-13

<부록 4>

자기표출 프로그램 활동자료

<부록 4-1>

서약서

1. 나는 프로그램 시작 시간에 늦기 않겠습니다.
2. 나는 이 프로그램에 적극적으로 참여하여 나의 경험과 느낌을 솔직하고 정확하게 전달하려고 노력하겠습니다.
3. 나는 프로그램 중에 알게 된 친구의 이야기나 함께 나눈 말에 대해서 비밀을 지키겠습니다.
4. 나는 다른 친구들이 이야기할 때 귀를 기울여 듣겠습니다.
5. 나는 다른 친구의 기분을 상하게 할 정도로 방해하거나 장난치지 않겠습니다.

이상 다섯 가지의 항목을 틀림없이 지킬 것을 친구들과 선생님 앞에서 약속합니다.

2005. 1.

() 학년 () 반 이름 () 인

소 감 문

() 회 이름 ()

★ 나는 오늘()을 깨닫게 되었다.

★ 지금 내 기분은() 하다

★ 오늘 프로그램 중에서 가장 인상적이었던 것은

() 이다.

★ 친구나 선생님께 하고 싶은 말



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록 4-3>

나는 이런 사람이에요

1. (1) 나는 어른이 되면 ()이 되고 싶다.
(2) 나는 ()을 잘한다.
(3) 나는 이 세상을 살아가는데 ()을 가장 중요하다고 생각한다.

2. (1) 나는 어머니께서 () 하실 때 가장 기뻐다.
(2) 나는 어머니께서 () 하실 때 가장 슬펐다.

3. (1) 나는 아버지께서 () 하실 때 가장 기뻐다.
(2) 나는 아버지께서 () 하실 때 가장 슬펐다.

4. (1) 나는 선생님께서 () 하실 때 가장 기뻐다.
(2) 나는 선생님께서 () 하실 때 가장 슬펐다.

5. (1) 나는 친구가 () 하였을 때 가장 기뻐다.
(2) 나는 친구가 () 하였을 때 가장 슬펐다.

6. (1) 내가 () 하였을 때 어머니가 가장 기뻐하셨다.
(2) 내가 () 하였을 때 어머니가 가장 슬퍼하셨다.

7. (1) 내가 () 하였을 때 아버지가 가장 기뻐하셨다.
(2) 내가 () 하였을 때 아버지가 가장 슬퍼하셨다.

6. (1) 내가 () 하였을 때 친구가 가장 기뻐하셨다.
(2) 내가 () 하였을 때 친구가 가장 슬퍼하셨다.

<부록 4-4>

자기 소개서

* 내가 좋아하는 소리

()

* 내가 좋아하는 음식

()

* 내가 좋아하는 색깔

()



* 내가 좋아하는 동물

()

* 나를 가장 잘 나타낸 낱말

()

합리적인 생각이란?

비합리적인 생각	비합리적인 생각의 예	비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 바꾸면
‘반드시’가 들어간 생각	‘나는 반드시 빼빼로데이날엔 빼빼로를 받아야 해.’ ‘친구들이 반드시 나랑 놀아야만 해.’	‘빼빼로 데이 날 빼빼로를 선물 받으면 좋겠지만 반드시 그래야 하는 것 아니야.’ ‘친구들이 나랑 놀아주면 좋겠지만 바빠서 나랑 놀지 못할 수도 있어.’
과장된 생각	‘그 애가 내 생일날 나에게 선물을 안 하다니 이젠 정말 있을 수 없는 끔찍한 일이야.’	‘그 애가 내 생일을 알고 선물을 해 줬다면 정말 기분이 좋았겠지. 하지만 꼭 그 애가 나한테 선물을 해야만 하는 건 아니야.’
자기꼬리표	‘그 애와의 약속을 잊다니 나란 애는 원래 약속을 못 지키는 한심한 아이야.’	‘깜빡 잊고 그 애와의 약속을 지키지 못했군, 실수했네. 다음부터는 그러지 말아야지.’
자기 초점화	‘저 애가 나한테 불친절하게 대하는 이유는 내가 초라하게 보이고 어리석게 보이기 때문일 거야.’	‘저 애가 오늘은 나한테 불친절하군, 섭섭하긴 하지만 모든 사람이 나한테 친절해야 한다는 법은 없어, 저 애한테 오늘 무슨 일이 있었나 봐.’

합리적인 생각을 찾아보자.

친척집에 심부름 갈 일이 있는데 친구가 와서 놀러가자고 한다.

- (1) 나는 절대로 친구를 실망시키면 안된다.
- (2) 내가 거절하면 친구들은 다시는 나하고 놀지 않을 것이다.
- (3) 친구의 말도 들으면 좋겠지만 현재로서는 심부름하는 것이 좋겠다.
- (4) 나는 친구의 부탁을 들어주는 것이 마땅하다.
- (5) 가끔 친구의 의견을 거절할 수도 있다. 그것이 반드시 친구 사이를 나쁘게 하는 것은 아닐 것이다. 만일 친구 사이가 나쁘게 된다면 그 친구를 설득시켜 더 잘 지낼 수도 있다.

아버지에게 용돈을 타기 위해서 거짓말을 하였을 때 다음과 같은 생각을 하였다.

- (1) 다른 사람도 아닌 내가 그렇게 거짓말을 하다니 이것은 있을 수 없는 일이다.
- (2) 나는 매번 이렇게 거짓말을 하곤 한다. 이래서야 나란 아이가 어디 하나라도 쓸모가 있을까?
- (3) 아차, 내가 또 거짓말을 하였구나. 내가 솔직하게 말하였으면 좋았을 것을....
- (4) 나는 어쩔 수가 없구나. 나는 역시 구제 받을 수 없는 인간이야.
- (5) 아버지가 내가 거짓말을 한 것을 알면 무척 실망하실 거야. 나로서는 아버지가 실망하고 괴로워하는 것을 참을 수가 없으니 더욱 숨겨야지.

<부록 4-7>

합리적인 생각으로 바꿔보자.

- (1) 친구가 하나도 없는 사람은 반드시 불행하다.
()
- (2) 실수나 잘못은 다 내 탓이다.
()
- (3) 아빠가 나를 꾸중하시는 것은 형제 중에서 내가 가장 밉기 때문이다.
()
- (4) 난 늘 공부도 못하는 말썹꾸러기이다.
()
- (5) 중요한 일이 내가 마음 먹은 대로 되지 않으면 모든 것이 끝장날 것이다.
()
- (6) 선생님이 시키신 일을 깜박 잊다니 나란 애는 정말 구제불능인 아이이다.
()
- (7) 발표시간만 되면 떨린다. 아마 모든 친구들이 나만 쳐다보며 이런 나를 비웃을 것이다.
()
- (8) 발표를 할 때는 절대로 틀리면 안 된다. 그건 너무 부끄러운 일이다.
()
- (9) 선생님이 다른 아이들은 모두 칭찬하면서 나만 칭찬하지 않는 것은 나만 싫어해서일 것이다.
()
- (10) 모든 친구들이 나를 좋아해야만 한다.
()

<부록 4-8>

나의 비합리적인 생각 바꾸기

※ 생활하면서 내가 주로 하는 비합리적인 생각 3가지를 쓰고 이것을 합리적인 생각으로 바꿔봅시다.

비합리적인 생각 ⇒ 합리적인 생각

1. ()

⇒()



2. ()

⇒()

3. ()

⇒()

<부록 4-9>

아리랑 고개 넘기

※ 여러분은 지금 얼마나 행복한가요?

각자의 기억을 더듬어 자기가 태어나면서부터 현재까지의 과정을 짚어 가며 그 시절의 행복도를 찾아 점을 찍고 그것을 이어 그래프로 나타내어 봅시다.

행복

+ 5													
+ 4													
+ 3													
+ 2													
+ 1													
0													
-1													
-2													
-3													
-4													
-5													

불행1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
나이

<부록 4-10>

느낌 재빨리 말하기 게임

1. 긍정적인 느낌 재빨리 말하기 게임

예) 내가 즐거웠을 때, 나는 행복하다고 느꼈다.

내가 행복하다고 느꼈을 때, 나는 마음이 편안해졌다.

내가 마음이 편안해질 때, 나는 기분이 좋다.

내가 기분이 좋을 때, 나는 ()

게임 1: 내가 칭찬을 들었을 때, 나는 ()

게임 2: 내가 자신감이 생길 때, 나는 ()



2. 부정적인 느낌 재빨리 말하기 게임

예) 내가 화가 났을 때, 나는 분했다.

내가 분했을 때, 나는 부글부글 끓었다.

내가 부글부글 끓었을 때, 나는 누군가에게 당했다고 느꼈다.

내가 당했다고 느꼈을 때 나는 ()

게임 1: 내가 외롭다고 느낄 때, 나는 ()

게임 2: 누군가가 매우 미워질 때, 나는 ()

<부록 4-11>

빙고 게임하기

	 제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY		

<부록 4-12>

자기표출 훈련 프로그램을 마치며

1. 이 프로그램을 통하여 달라진 나의 생각은 ?

2. 이 프로그램을 통하여 달라진 나의 행동은?

3. 이 프로그램을 마치는 지금의 내 느낌은?

4. 가장 좋았던 프로그램 두 가지를 꼽는다면?

- ① 마음 열기-별칭 짓기, 소개하기 ()
- ② 나를 알기-나는 이런 사람이에요 ()
- ③ 나의 장점 알기-오늘의 주인공은 나 ()
- ④ 합리적으로 생각하기-합리적인 생각과 비합리적 생각 ()
- ⑤ 긍정적인 내 경험 꺼내기 -아리랑 고개 넘기 ()
- ⑥ 부정적인 내 경험 꺼내기 -아리랑 고개 넘기 ()
- ⑦ 자기표출 연습하기 ()
- ⑧ 느낌 재빨리 말하기 - 짝을 돌아가며 느낌 재빨리 말하는 것 ()
- ⑨ 빈 의자와 이야기하기 ()
- ⑩ 마음 여미기 ()

※ 위의 두 가지 활동을 고른 이유는 무엇입니까

프로그램을 끝내고

- ♣ 다오 : 솔직해진 것 같다. 아빠에게도 학교에서 있었던 일을 몽땅 털어 놓게 되었다. 내가 무엇을 어떻게 하면 좋겠다는 얘기를 표현할 수 있게 되었다. 부끄럽지 않게 자기의 모습을 보여 줄 수 있어서 참 좋은 프로그램이라고 생각한다. 우리끼리도 서로 친해졌는데 끝난다고 하니 섭섭하다.
- ♣ 천사 : 참 재미있었고 생각이 깊어졌다. 참을성이 더 많아졌다. 이 프로그램이 나를 정말 많이 도와 주었다. 달라진 내 모습이 좋다. 이렇게 내가 내 생각을 당당하게 말할 수 있고 부끄러운 생각이 적어져서 너무 감사하다. 이 프로그램을 또 하고 싶다. 내가 표출 할 수 있었던 일은 이 프로그램 때문이다.
- ♣ 한작가 선생님 : 이 프로그램을 통하여 나는 그냥 속으로만 숨기고 있을 게 아니라 내 마음을 자연스럽게 표출해야 된다는 것을 깨달았다. 나는 내 생각대로 다른 사람에게 내 생각을 쉽게 말할 수 있었다. 소극적이었던 나를 자신감 있게 만들어 주어서 너무 고맙다. 그리고 프로그램 활동을 할 때 정말 재미있었는데 끝난다고 하니 아쉽다.
- ♣ 고구마 : 자신감을 갖게 되었고 동생이나 친구들이 잘못을 하면 화나지 않게 말을 해줘야겠다고 생각했다. 빈 의자와 이야기하기에서는 내 속에 쌓여 있는 동생의 잘못을 펴부어서 시원하였다. 이 프로그램을 마치려니 내 마음은 시원하기도 하고 아쉽고 또 하고 싶다.
- ♣ 장난꾸러기 : 솔직해졌다. 그리고 하고 싶은 말을 말 할 수 있게 되었다. 솔직하게 말하는 것과 자기표출 연습하는 시간이 너무 재미있었다. 이 프

로그램을 마친다고 하니 시간을 다시 돌리고 싶고 아쉽고 또 다시 하고 싶다.

- ♣ 다람쥐 : 합리적인 생각을 많이 해야겠다고 생각했다. 그리고 마음을 열어야겠다고 생각했다. 나의 마음을 잘 드러낼 수 있게 되었고 자신감이 생겼다. 프로그램을 마친다고 하니 섭섭하기도 하고 시원하기도 하고 하는 동안 참 재미있었다.
- ♣ 감자 : 이 프로그램 덕분에 자신의 생각을 더듬어 보고 발표도 할 수 있는 자신감을 갖게 되었다. 나는 그러한 점에서 천천히 생각할 수 있는 것으로 달라져서 기분이 좋다. 친구에게 말하지 못한 이야기를 이 프로그램 활동하면서 친구의 안 좋은 점과 해 주고 싶은 말을 하게 되어 참 기쁘고 시원하였다. 이 프로그램이 끝난다니 서운하고 또 했으면 좋겠다.
- ♣ 은방울 꽃 : 나는 비합리적으로만 생각했는데 합리적으로 생각하기를 한 후 비합리적인 생각은 조금하지만 잘 안하려고 한다. 친구들과 이야기 할 때 내 느낌을 말할 수 있게 되었다. 자기표출 프로그램을 여름방학 때 또 했으면 좋겠다. 재미있고 조금 힘들기도 하였는데 마치는 지금 내 느낌을 조금은 아쉽다.
- ♣ 장난쟁이 : 나의 생각을 남의 눈치 안 보고 말하게 되었다. 이제는 나의 생각을 잘 표현할 수 있겠다. 확실히 내가 달라진 것 같아 기분이; 좋다. 누구앞에서든지 눈치 보지 않고 내가 느끼는 대로 말하니까 괜히 했다는 생각이 이제는 잘 안 든다. 가족들에게도 이제 내가 하고 싶은 말을 잘 하게 되었다. 프로그램을 마치려 하니 흥가분하기도 하고 친구들이랑 언니들이랑 헤어지게 되어 좀 아쉽다. 언니들이 우리들을 재미있게 해 줘서 기분이 좋고 즐거웠는데 헤어져서 슬프다.