

석사학위논문

현실치료집단상담 프로그램이 수용자의
자기통제력과 자아존중감에 미치는 효과

지도교수 허철수



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

강정화

2006년 8월

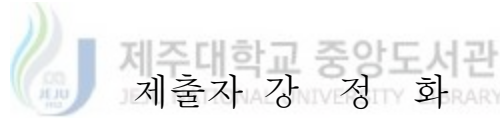
현실치료집단상담 프로그램이 수용자의 자기통제력과 자아존중감에 미치는 효과

지도교수 허 철 수

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2006년 4월 일

제주대학교 교육대학원 상담심리전공



강정화의 교육학 석사학위 논문을 인준함

2006년 6월 일

심사위원장 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

<국문 초록>

현실치료집단상담 프로그램이 수용자의 자기통제력과 자아존중감에 미치는 효과*

강 정 화

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공

지도교수 허 철 수

본 연구는 현실치료집단상담 프로그램이 수용자의 자기통제력과 자아존중감 향상에 어떠한 효과가 있는지를 알아보는 데 그 목적이 있으며 이를 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 현실치료집단상담 프로그램은 수용자의 자기통제력에 어떤 효과가 있는가?

둘째, 현실치료집단상담 프로그램은 수용자의 자아존중감에 어떤 효과가 있는가?

셋째, 현실치료집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위요인인 자기비하, 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 불안에 어떤 효과가 있는가?

본 연구의 대상을 선정하기 위하여 제주시 소재 교도소 여자 수용자를 대상으로 집단상담의 내용과 방법, 기간 등을 설명한 뒤 연구자와의 면담을 통하여 프로그램에 참가할 의사가 있는 18명을 연구대상으로 확정하고 상담집단과 비교집단에 각각 9명을 배치하여 상담집단과 비교집단이 동질집단임을 확인하기 위하여 사전검사를 실시하였다.

본 연구에서 사용한 현실치료집단상담 프로그램은 우애령(1994)의 ‘현실요법을 적용한 집단사회사업 프로그램 개발’, 오귀남(2001)의 ‘현실요법을 적용한 예비교사 집단상담 프로그램 개발과 효과’, ‘당신의 삶은 누가 통제하는가’(김인자 역, 2004), ‘행복의 심리’(2004, 김인자·우애령 역)를 토대로 연구목적에 맞게 연구자가 재구성하였다. 집단상담은 주 1회 혹은 2회씩 총 10회기에 걸쳐 연구자가 직접 실시하였으며 한 회기당 시간은 60분이었다.

자기통제력의 측정도구는 Rosenbaum(1980)이 개발한 Self-Control-Schedule

* 본 논문은 2006년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

(SCS)를 김인자(1995)가 한국실정에 맞게 변안한 검사지를 사용하였으며, 척도의 문항수는 모두 36문항으로 구성되어 있고, 11개의 역문항이 포함되어 있다.

자아존중감 측정도구는 Coopersmith(1967)가 제작한 자아존중감 검사(Self-Esteem Inventory)를 강중구(1986)가 한국판으로 표준화한 것으로 자기 비하, 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 불안을 측정하는 25개의 문항으로 되어 있으며, 역문항은 16문항으로 되어 있다. 자료의 분석은 프로그램 실시 전과 후의 상담집단과 비교집단의 자기통제력과 자아존중감을 비교하기 위하여 SPSS for Windows 12.0k 통계 패키지 프로그램을 이용하여 t검증을 실시하였다.

이와 같은 과정을 통하여 얻은 연구의 결론을 다음과 같다.

첫째, 현실치료집단상담 프로그램은 수용자의 자기통제력을 향상시키는데 효과가 있다.

둘째, 현실치료집단상담 프로그램은 수용자의 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있다.

셋째, 현실치료집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위 요인 중 자기비하 요인을 감소시킴으로써 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있다.

넷째, 현실치료집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위 요인 중 타인과의 관계를 향상시키는데 효과가 있다.

다섯째, 현실치료집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위 요인 중 지도력과 인기를 향상시키는데 효과가 있다.

여섯째, 현실치료집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위 요인 중 자기주장을 적절히 하며, 불안요소를 감소시킴으로써 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있다.

이상의 결론을 종합하면 현실치료집단상담 프로그램은 수용자의 자기통제력과 자아존중감의 하위요인들을 향상시키는데 효과적인 프로그램으로서 교정시설 현장에서 수용자의 생활지도 및 인성교육 프로그램으로 적극적으로 활용한 필요가 있음을 시사하고 있다.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	6
II. 이론적 배경	7
1. 현실치료의 개념 및 상담과정	7
2. 자기통제력의 개념	15
3. 자아존중감의 개념과 구성요인	18
4. 현실치료와 자기통제력, 자아존중감의 관계	20
5. 프로그램의 구성	24
III. 연구 방법 및 절차	27
1. 연구 대상	27
2. 연구 설계	27
3. 연구 절차	28
4. 측정 도구	30
5. 자료 처리	31
IV. 연구 결과 및 해석	32
1. 연구 대상에 대한 동질성 검증	32
2. 가설 검증	33
V. 요약, 결론 및 제언	45
1. 요약	45
2. 결론	48
3. 제언	50
참고문헌	52
Abstract	58
부록	60

표 목 차

〈표 III- 1〉 현실치료집단상담 프로그램	29
〈표 III- 2〉 자아존중감 검사의 하위 영역별 문항구분 및 내용	31
〈표 IV- 1〉 자기통제력에 대한 집단별 사전검사 결과 비교	32
〈표 IV- 2〉 자아존중감에 대한 집단별 사전검사 결과 비교	33
〈표 IV- 3〉 자기통제력에 대한 집단별 사전-사후검사 비교	34
〈표 IV- 4〉 상담집단의 자아존중감 사전-사후검사 비교	36
〈표 IV- 5〉 자아존중감 총점에 대한 집단별 사전-사후검사 비교	37
〈표 IV- 6〉 자기비하에서의 집단별 사전-사후검사 비교	39
〈표 IV- 7〉 타인과의 관계에서의 집단별 사전-사후검사 비교	40
〈표 IV- 8〉 지도력과 인기에서의 집단별 사전-사후검사 비교	42
〈표 IV- 9〉 자기주장과 불안에서의 집단별 사전-사후검사 비교	43



그 립 목 차

[그림 III-1] 연구 설계의 구성	27
[그림 IV-1] 자기통제력의 집단별 사전-사후검사 점수의 평균변화	35
[그림 IV-2] 자아존중감의 집단별 사전-사후검사 점수의 평균변화	38
[그림 IV-3] 자기비하의 집단별 사전-사후검사 점수의 평균변화	40
[그림 IV-4] 타인과의 관계 집단별 사전-사후검사 점수의 평균변화	41
[그림 IV-5] 지도력과 인기 집단별 사전-사후검사 점수의 평균변화	43
[그림 IV-6] 자기주장과 불안의 집단별 사전-사후검사 점수의 평균변화	44

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 한국의 교정은 경제불황으로 인해 사회적 환경이 악화되면서 전반적인 범죄발생량의 증가, 마약과의 전쟁, 사회 일반의 형벌위주의 범죄관과 형사사법기관의 대안 없는 강경 대응으로 수용인원의 증대와 과밀수용을 초래하고, 과밀수용은 범죄자에 대한 교화개선을 어렵게 하여 직업적인 범죄자를 양산하게 되고 수용의 장기화를 초래하게 되었다(이윤호, 2005).

범죄를 저지르고 교정시설에서 생활하게 되는 대부분의 수용자들은 범죄행위에 대한 후회와 법적인 절차에서 오는 초조함과 두려움, 가족과 장래에 대한 걱정 등으로 자신감이 상실되는 한편, 급작스런 사회와의 단절과 교정시설에서의 부자유스런 환경 속에서 좌절감, 무력감을 느낄 수도 있고, 심지어는 우울증의 증상을 보이는 등 정서적으로 불안정한 상태에 빠지는 경우도 있다.

여기서 수용자란 재판이 모두 끝나고 형이 확정된 수형자와 아직 재판 과정에 있는 미결 수용자를 포함한다. 대부분의 수용자들이 제한적인 공간에서 모르는 사람들과 함께 수용생활을 하며 지내다 보면 개인의 사생활 및 자유가 제한되고, 반복되는 일상생활로 인하여 수용자들의 정서는 불안정한 상태가 되기 쉽다. 또한 외적인 환경이나 자극으로부터 민감하게 반응하여 같은 거실에서 공동생활을 하는 수용자들간의 우발적인 감정폭발로 수용자간 폭행사건으로 이어지는 경우가 많다.

특히 교정시설에 수용된 여성의 경우에는 동일한 교도소의 경험이라고 할지라도 여성의 심리적 특성상 수용생활에서 오는 정서적인 고통은

훨씬 심하다고 볼 수 있으며, 가족이나 자녀와 떨어져 지내는 것에 대해 주관적 박탈감을 많이 느끼고 이러한 상황은 우울증, 불안행동 등으로 이어지게 되며 이것은 수용생활 적응에 장애물로 작용하게 된다(이희정, 2003).

Gene(1972)에 의하면, 여성들은 남성들과는 달리 직장·사회에서의 활동보다 주부, 어머니 역할에서 만족감과 성취감을 얻을 수 있도록 사회화 되어 왔으므로 구금으로 인한 역할 상실은 곧 애정의 대상을 제거하는 결과를 초래한다(이영란, 2003 재인용)고 하였고, 또한 최응열(1998)은 여성범죄인이 구금으로 인하여 자녀와 헤어짐에 따른 고통은 곧 무력감으로 변한다고 하였다.

이러한 애정 결핍 상황을 극복하기 위한 대응으로 여성 수용자들은 교도소 내에서 가족과 같은 관계를 형성하여 가족과의 단절로 오는 고독, 두려움 등 서로의 감정에 대해 지원을 받는 유사 가족을 형성하기도 한다(김차승, 2001).

여성 수형자들은 교도소 특유의 수형생활을 경험하면서 기존의 정체감과 자아관, 사회적 가치관 등에서 다양한 갈등과 변화를 겪게 되면서 박탈과 고립, 회오와 반성, 하위문화에의 접촉에 따른 적응 또는 부적응 현상 등이 남성 수형자보다 더 심각하게 나타날 것이므로(탁희성, 2001), 범죄라는 특수한 경험을 하고 교정시설에 수용된 여성 수용자들에게 심리적·정서적인 장애가 더욱 많을 수 있는데 이를 발견하고 심리적으로 치료하여 줌으로써 사회에 대한 적응력을 키워 줄 수 있을 것이다(조광석, 2000).

교정시설에서는 수용자들의 범죄성과 비행성을 제거하여 사회복귀후의 사회적응성을 높이기 위해서 여러 가지의 교정처우가 행해지고 있는데, 이들 교정처우의 직접적이고 궁극적인 목표는 수용자들이 건전한 사회인으로 복귀할 수 있도록 하는데 있다(공정식, 1998). 국내에서의 교정처우 프로그램은 정신교육, 학과교육, 직업훈련 등의 각종교육과 징벌, 귀휴, 가석방, 누진처우 및 진급·강급제도, 조절이송 등의 상·벌제도와 적극적인 교정의 방법이라고 할 수 있는 교정상담과, 신앙을 통한 심성순화를 추구하는 교회활동 등이 있는 정도다(유문상, 1998).

이러한 교정처우의 일환으로 교정시설 내에서의 상담은 수용자들이 원만하게 사회생활로 복귀하게 하는 교화의 한 수단으로서, 또한 수용 생활 중의 심적 안정을 도모하는데 도움을 주는 수용자 관리의 중요한 방법으로서 수용자들의 전 인간적 회복을 위하여 개인적인 차원에서 왜곡된 인간관과 사회관, 그리고 심성을 치료하는 중요한 활동이다 (조광석, 2000).

이와같이 교정시설 내에서의 상담의 필요성은 수용자들의 심리적인 문제를 해결하는데 도움을 주는 한편 수용자 관리 및 교정교화에 중요한 기여를 함에도 불구하고, 현재 우리나라 교정시설에서의 상담은 환경적으로 열악하고 상담전문인력의 부족으로 인하여 효과적인 상담을 하지 못하는 실정이다.

따라서 범죄인이라는 자격지심으로 무력감과 자기비하에 빠진 교정 시설의 수용자들에게 긍정적인 정서를 경험하게 하여 삶의 의욕을 북돋아주는 한편, 수용생활 중에 또 다른 범죄의 유혹에 빠지지 않도록 수용자들의 의식 전환을 위한 실제적인 상담프로그램이 절실히 필요한 실정이다.

현재까지 국내 교정시설의 수용자들을 대상으로 상담프로그램을 적용하여 수용자들의 충동성과 공격성이 감소되었다(박경택, 2001; 유철민, 2002; 최낙균, 2002; 박태영, 2003)는 연구가 있으며, 현실치료를 시설에 수용되어 있는 비행청소년들에게 적용하여 비행청소년들의 자아정체감, 내적통제성, 자아존중감이 유의미하게 향상되었다는 보고(박국향, 1991; 장병운, 1996; 김현자, 2003)가 있다.

범죄를 저지르는 사람들은 책임 있는 방식에서 그들의 욕구를 충족시키지 못한 사람들이며(장병운, 1996), 자기통제력과 관련이 있다고 한다 (Gottfredson 외, 1990). 대부분의 수용자들이 자신의 욕구를 적절하게 조절하지 못하고, 무책임한 행동을 한 결과가 범죄로 이어져서 교정시설에 수용되는 경우가 많은데, Glasser(1965)에 의하면 무책임한 행동을 하는

사람들의 행동결과가 특히 부정적일 때, 그 행동의 책임을 타인이나 환경 탓으로 돌리려는 경향이 높다고 하였다.

수용생활을 하면서 자신의 잘못된 행동 결과를 타인이나 환경 탓으로 돌리고 감정을 조절하지 못하여 폭행으로 이어지는 경우가 많은 수용자들에게 현실치료를 적용한 상담을 실시하여 타인의 욕구를 방해하지 않으면서 자신의 욕구를 충족시킬 수 있는 더욱 합리적인 행동선택을 할 수 있도록 도움으로써, 자신이 자기 삶의 주인이 되어 스스로를 통제하는 것이 가능하고, 스스로를 통제할 수 있을 때 행복한 삶을 느낄 수 있을 것이라는 의식의 변화를 가져올 수 있으리라 기대된다.

따라서 본 연구자는 현실치료집단상담 프로그램을 통해 타인에게 피해를 주지 않으면서 책임있는 방식으로 자신의 욕구를 적절하게 조절하는 방법을 배우게 됨으로써 자기통제력과 자아존중감이 향상됨에 따라 재범방지와 교정교화에 도움을 줄 수 있다는 점에서, 현실치료집단상담 프로그램은 교정시설 현장에서 수용자들의 생활지도 및 인성교육으로 활용하기에 적절한 프로그램이라고 생각된다.

현실치료는 다른 상담방법에 비해 실제로 적용하기가 쉽다는 것과 의식적인 행동문제를 다루기 때문에 단기치료가 가능(조현준외, 1994)하고, 현실치료가 가진 뛰어난 유용성과 현실성으로 중독자, 범법자, 학생, 장애인, 교사, 부모등 많은 사람들을 대상으로 학업성취, 훈육, 자아존중감, 내적통제, 비행, 우울증 등 다양한 주제로 효과성을 인정받고 있다(Wubbolding, 2001).

현실치료의 효과를 입증한 초기의 연구로 Glasser(1965)는 Ventura 여학교에서 비행 청소년들에게 적용하여 상습범의 재범율을 크게 떨어뜨리는데 효과가 있었고(홍경자 역, 1993), 시설에 수용되어 있는 비행 청소년들의 자기 개념과 내적 통제성 자아존중감, 자기통제력이 현실치료를 배운 다음에 유의미하게 상승되었다고 보고(Thatcher, 1983; Yarish, 1986; 박국향, 1991; 장병운, 1996; 김현자, 2003)되고 있으며, Schea, 1973; German, 1975 ; Williams, 1976; Drummond, 1982)등도 비행청소년들에게 현실치료를

실시해 자아개념에서 긍정적인 변화를 얻었다고 보고하고 있다.

이와같이 현실치료는 학교, 교정시설, 군대에서 비교적 활발히 활용되고 있으며(석영미, 1995), 인간의 생래적인 속성을 근거로 한 인간의 뇌의 기능 이론이기 때문에 시대 환경이나 문화적 요인과 관계 없이 어느 나라 사람이든지, 또 어린이에서 노인층에 이르기까지 성과 환경 특성을 포함한 모든 계층에 광범위하게 도움을 줄 수 있다.

현실치료를 초등학생, 중학생, 고등학생, 청소년, 주부, 노인 등을 대상으로 실시한 결과 자아존중감과 내적 통제성 및 책임감이 향상되고, 우울증과 불안감 해소에 기여하였고 공격성도 감소되었음이 입증되어 왔다.

자아존중감에 대한 현실치료집단상담의 많은 선행연구들(김임용, 1994; 석영미, 1995; 최민영, 1995; 김경숙, 1996; 이일례, 1996; 이미혜, 1997; 오귀남, 2001; 최명상, 2002; 김경희, 2003; 윤민재, 2004; 유현숙, 2005)이 자아존중감을 향상시키는데 긍정적인 효과를 보였음을 입증하고 있으며, 또한 자기통제력에 대한 현실치료집단상담의 선행연구들(이수진, 1995; 김명신, 1996; 황미구, 1996; 강명신, 2002; 최명상, 2002; 배정임, 2004; 윤민재, 2004)도 자기통제력을 향상시키는데 효과를 보였음을 입증하고 있다.

지금까지 현실치료집단상담 프로그램의 적용은 다양한 집단을 대상으로 이루어졌으나 교정시설에 수용된 성인 수용자들을 대상으로 직접 교정시설의 직원이 프로그램을 실시하고 그 효과를 검증하는 것은 찾아보기 어려웠다.

따라서 본 연구는 현실치료집단상담 프로그램을 교정시설에 수용된 여자수용자들에게 적용하여 수용생활에서 겪게 되는 여러가지 심리적인 문제들을 해결하는데 도움을 줄 수 있는 자기통제력과 자아존중감이 향상되는지 알아보고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 현실치료집단상담 프로그램이 수용자의 자기통제력과 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 현실치료집단상담 프로그램은 수용자의 자기통제력에 어떤 효과가 있는가?
2. 현실치료집단상담 프로그램은 수용자의 자아존중감에 어떤 효과가 있는가
3. 현실치료집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위요인인 자기비하, 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 불안에 어떤 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 바탕으로 설정된 연구 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 현실치료집단상담 프로그램에 참여한 상담집단과 비교집단간에 자기통제력에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 가설 2. 현실치료집단상담 프로그램에 참여한 상담집단과 비교집단간에 자아존중감에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 가설 3. 현실치료집단상담 프로그램에 참여한 상담집단과 비교집단간에 자아존중감의 하위요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 3-1. 자기비하에서 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 3-2. 타인과의 관계에서 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 3-3. 지도력과 인기에서 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 3-4. 자기주장과 불안에서 유의한 차이가 있을 것이다.

II. 이론적 배경

본 장에서는 현실치료집단상담 프로그램이 수용자의 자기통제력과 자아존중감에 미치는 효과를 알아보기 위한 이론적 토대로 현실치료의 개념 및 상담과정, 자기통제력의 개념, 자아존중감의 개념과 구성요인, 현실치료와 자기통제력, 자아존중감의 관계에 대해 살펴보고자 한다.

1. 현실치료의 개념 및 상담과정

현실치료는 1960년대 미국 정신과 의사인 William Glasser가 창안한 상담기법으로서, 현실적응과정에서 원하는 만큼의 만족을 얻지 못하는 사람에게 전문적으로 훈련을 받은 사람이 촉진자로서 그들의 삶을 좀 더 효과적으로 통제할 수 있도록 도와주는 것을 목적으로 하며, 내담자가 자신의 욕구를 현실적인 방법으로 자신이나 타인에게 피해를 주지 않고 충족시키도록 도와줌으로써 성공적인 정체감을 획득하도록 하여 자기의 세계와 자신을 통제할 수 있도록 도와준다.

현실치료는 현재에 집중하며, 그 현재의 행동이 내담자가 원하는 것을 얻는데 효과적인지 평가하도록 도와주는 한편 사람들의 모든 행동이 본질적으로 기본적 욕구를 충족시키려는 시도에서 스스로 선택한 것이라는 점에 초점을 맞추고, 그 선택의 책임은 개인에게 있다는 것을 강조하고 있다 (김인자, 2003, 재인용).

1) 현실치료의 개념

현실치료에 적용되는 개념의 많은 부분은 미국의 개인주의를 깊은

사상의 경지로 끌어올린 Emerson의 철학에 기초를 두고 있다. Emerson이 제시한 “자기신뢰”의 관점을 Glasser는 그대로 받아들여 개인의 존엄성과 잠재가능성에 대한 믿음을 도입하고 개인이 스스로의 삶의 방향을 선택할 수 있다는 사실을 삶의 지혜로 받아들였다. Emerson과 Glasser 두 사람 다 개인이 강해질수록 자신에게 가장 도움이 되는 선택을 할 수 있고, 자신에게 가장 도움이 되는 선택은 사회에도 가장 좋은 도움이 된다는 관점을 지니고 있다(우애령, 1994, 재인용)

현실치료는 우리가 행동을 선택하며 우리의 활동 뿐만 아니라 사고나 감정에 대해서도 자신에게 책임이 있다는 기본 개념위에 성립되어 있으며 (김인자, 2003), 선택이론은 자신의 삶을 보다 효과적으로 통제하기 위해 우리가 모든 행동을 언제나 선택한다는 가정에 바탕을 두는 이론으로서 현실치료의 기초개념으로 활용하고 있다(Glasser, 1985).

선택이론은 1980년대에 Glasser가 William Powers의 뇌의 통제체계설을 받아들여 명료하고 알기 쉬운 선택이론으로 발전시켜 사용하고 있다 (정혜진, 2002, 재인용).

Glasser(1985)의 선택이론에 따르면, 인간은 누구나 자신의 삶의 주인이 될 수 있으며, 자신의 삶을 통제할 수 있을 때 행복감을 느낀다고 본다. 이 이론은 인간의 모든 행동은 외부 작용이 아니라 내부 작용에 의해서 행해지고 있다는 기본 가정에 근거하며, 우리가 어떻게 느끼고 생각하고 행동하는가 하는 것은 타인이나 외부상황에 의해서 좌우되는 것이 아니라 우리 스스로가 선택한다는 것이다.

어떤 환경에서든지 우리가 행동하고 생각하고 느끼는 모든 것, 즉 좋은 것과 나쁜 것, 효율적인 것과 비효율적인 것, 즐거운 것과 고통스러운 것, 정상적인 것과 비정상적인 것들 모두가 우리 내면의 강한 욕구를 충족시키기 위한 선택이라고 본다.

따라서 적절한 선택을 통하여 자신을 통제하는 방법을 배우게 되면 우리는 고통스럽고 자기 파괴적인 행동을 택하는 것보다 좀 더 효율적인 선택을 할 수 있게 되고, 문제를 비난하는 대신에 문제를 해결하기 위해서 긍정적으로 에너지를 사용하게 될 것이라는 것이 기본적인 주장이다.

이러한 선택이론은 인간의 행동을 다섯 가지 기본욕구, 좋은 세계, 전행동(全行動), 지각체계, 행동체계 등으로 설명하고 있다.

첫째로, 인간의 다섯 가지 기본욕구를 보면 다음과 같다.

Glasser(1985)의 이론에 따르면 모든 인간에게는 누구나 구뇌(old brain)에서 유발되는 생리적 욕구인 생존의 욕구 외에 신뇌(new brain)에서 유발되는 심리적 욕구인 사랑과 소속의 욕구, 힘의 욕구, 자유의 욕구, 즐거움의 욕구를 가지고 있고, 인간의 행동은 이 다섯 가지 욕구 가운데 하나 혹은 그 이상의 욕구를 충족시키기 위한 것이라고 하였으며, 인간의 기본적 욕구는 인간을 행동하게 하는 강한 힘이라고 정의하였다. 위의 다섯 가지의 욕구를 살펴보면 다음과 같다(김인자 역, 2004).

생존의 욕구는 살고자 하고 생식을 통한 자기 확장을 하고자 하는 속성을 의미하고 구뇌로부터 생성되며 호흡, 소화, 땀 흘리는 것, 혈압 조절 등 신체구조를 움직이고 건강하게 유지하도록 하는 중요한 과업을 수행하고 있다. 구뇌에서 보내는 생존이나 생식활동에 대해서 신뇌가 의식적인 행동으로 구뇌의 신호를 수행해야 할 때, 우리는 무엇을 해야 할 지를 학습해야 하며, 그 시점에서 가장 좋은 방법을 선택하도록 배워야 한다.

사랑과 소속의 욕구는 사랑하고 나누고 다른 사람을 사귀고 싶은 마음과 그들에게 속하여 서로 협력하고자 하는 인간의 속성을 말한다. 친구들을 갖고 싶은 욕구, 가족에 대한 욕구, 사랑에 대한 욕구 등을 말한다.

힘에 대한 욕구는 경쟁하고 성취하고 중요한 존재이고 싶어 하는 속성을 말하며, 힘에 대한 욕구에 사로잡히는 것은 종종 사랑과 소속에 대한

욕구와 직접적인 갈등이 되곤 한다. 즉 사람들은 사랑과 소속의 욕구를 얻으려고 결혼하지만, 결혼 후에는 힘의 욕구에 이끌려 서로 통제하려고 애쓴다. Glasser는 친밀한 부부관계를 파괴시키는 것은 불충분한 사랑이 아니라 불가피한 힘싸움 때문이라고 한다.

자유에 대한 욕구는 자신의 의도대로 움직이고 선택하려는 욕구로, 자신의 삶을 어떻게 영위해 나갈지를 선택하고 자신의 의사를 자유롭게 표현하며 자신이 선택한 사람과 교체하고 즐겁게 읽고 쓰며 종교적으로 자유롭고 싶어하는 것이다.

즐거움에 대한 욕구는 새로운 것을 배우고 놀이를 통해 즐기고자 하는 속성으로 즐거움의 욕구를 충족시키기 위해 때로는 생명의 위험도 감수하면서 자신의 생활방식을 과감히 바꾸어 나가는 예(즐거움을 얻기 위해 낙하산을 타고 뛰어내리기)를 볼 수 있다.

둘째로 좋은 세계(Quality World)란, 인간은 다섯 가지의 기본 욕구에 의해 끊임없이 행동하며 그 순간에 최선이라고 판단되는 자기 나름대로의 창의적인 방법을 찾아 자신의 욕구를 충족시킨다. 때문에 인간은 자기 욕구충족을 위한 다양한 방법과 수단을 지각 세계의 부분인 자기내면, 혹은 좋은 세계에 심리적인 사진으로 저장했다가 필요할 때마다 꺼내 쓴다. Glasser는 인간의 바람(want)을 내면세계 혹은 사진첩이라 지칭했던 것을 90년 초부터 좋은 세계라고 개칭했다. 개인의 욕구와 바람과의 관계를 보면 개인의 욕구는 유전적인 속성이기 때문에 모든 사람이 공통적으로 가지고 태어나지만 그 욕구를 채우는 방법으로서의 바람은 개인마다 특이하고 차이가 있다(김인자, 2003).

셋째로 전행동(全行動)에 대하여 Glasser는 우리가 기능하는 방법과 자동차가 기능하는 방법을 비교하여 우리의 전체행동을 설명한다. 우리들의 욕구는 자동차의 엔진에 해당되고 원함은 핸들이 되고 전행동이라는 자동차가 되어, 가고 싶은 방향으로 가게 되어 있다. 전행동은 자동차의 앞바퀴에 해당하는 활동하기, 생각하기와 뒷바퀴에 해당되는

느끼기, 신체반응하기 등의 네 가지 요소로 구성되어 있으며, 이 요소들이 모두 모여 하나의 행동으로 나타나기 때문에 모든 행동에는 이 네 요소가 반드시 포함되어 있다고 본다.

행동의 네 요소는 분리될 수 없으며, 이들 중 활동하기는 개인이 대부분 완전하게 통제할 수 있고, 생각하기는 어느 정도의 통제가 가능하지만, 느끼기는 통제하기 어렵고, 신체 반응하기는 거의 통제할 수 없다. Glasser는 개인이 통제할 수 있는 활동하기 부분을 구체적으로 변화시키면 생각하기, 느끼기, 그리고 신체반응까지도 자동적으로 변화된다고 설명하고 있다. 즉, 적극적인 활동하기 요소에 많이 관여할수록 좋은 생각과 유쾌한 감정, 그리고 더욱 쾌적한 신체적 편안함이 따를 것이다(조옥귀, 2004).

넷째로 지각체계란, 인간이 경험하는 현실세계는 시각, 청각, 미각, 촉각의 감각체계와 사물을 객관적이고 있는 그대로 바라보는 지식여과기와 우리들 각자가 가지고 있는 가치를 부여하는 가치여과기로 구성된 지각 체계를 통해 특별한 사진기로 찍혀서 지각세계에 전달된다. 이를 통해 각자가 이상적이라고 믿고 또한 욕구를 즉시 충족시킬 수 있는 것들은 좋은 세계에 보관하는 일을 한다. 현실이 개인의 감각체계와 지각체계를 거치면서 있는 그대로 완벽하게 다 인식된다는 것은 실제로 불가능하고 우리가 아는 현실은 완전한 현실 전부가 아니고 단지 부분적이고 주관적이다(김인자, 2003).

다섯째로 행동 체계는 행동을 유발시키는 두뇌의 모든 부분을 하나로 묶어 행동체계라고 하며, 이것은 행동을 하라는 신호가 들어오면 행동을 시작하는 체계이다. 갈등신호는 행동체계로 이어지며 이 때의 행동은 효과적일 수도 있고 비효과적일 수도 있다. 행동단위들은 독립된 별개의 행동들을 생각해내는, 즉 조직, 재조직 과정을 통해 잘 조직된 새로운 행동을 유발시키는데, 그러한 행동들이 삶의 통제력을 얻을 때까지 조직화하는 것이다. 즉 우리가 원하는 사진과 현실과의 차이가 있을 때마다 이 차이에서 생겨난 신호가 우리를 행동하게 만들고 그 신호가 계속되는 한

우리는 그 행동을 계속하게 되고 행동선택 과정은 행동체계 안에서 끊임 없는 조직과 재조직 과정을 거치면서 창조된다(김인자, 2003).

현실치료의 특징은 다른 상담방법과 비교해 볼 때 신경증적 행동, 정신병적 행동, 정신 신체화 행동이나 중독증적인 행동도 모두 자신의 욕구충족을 위한 최선의 선택으로 간주한다, 과거나 미래보다 현실을 중시하고, 전이 및 역전이의 필요성을 인정하지 않고(조성갑, 2000), 무의식적인 행동의 원인을 배제하며, 행동의 진단보다는 욕구와 바람과 비교하여 그 행동선택을 평가함에 초점을 맞추며, 행동의 도덕성과 책임성을 강조하고, 내담자의 행동이 변화하기를 기대하기보다는 적극적으로 효과적인 욕구충족을 위한 새로운 행동실천 선택방법을 교육시켜 주는 것을 강조한다(윤주영, 2000).

이상에서 살펴본 바를 정리하면, 선택이론에서는 우리의 모든 행동은 다섯 가지 기본 욕구중의 하나 또는 그 이상을 충족시키기 위해, 그 상황에서 선택한 최상의 시도이며 우리가 어떻게 느끼고 생각하고 행동하는가 하는 것은 타인이나 외부상황에 의해서 좌우되는 것이 아니라 우리 스스로가 선택한다는 것이다.

인간은 자기 욕구충족을 위한 다양한 방법과 수단을 좋은 세계에 심리적인 사진으로 저장했다가 필요할 때마다 꺼내 쓰며, 인간의 행동은 전행동으로 나타나고, 이 중에서 활동하기 부분을 구체적으로 변화시키면 나머지 요소는 자동적으로 변화된다고 설명한다. 또한 지각세계에서 지각된 현실이 자신의 좋은 세계와 비교해서 부정적일 때에는 조직, 재조직 과정을 거쳐 유용한 하나의 행동을 재조직 하면서 행동체계를 이루는 것이다. 이러한 과정을 거치면서 적절한 선택을 통하여 자신을 통제하는 방법을 배우게 되면 문제를 비난하는 대신 문제를 해결하기 위해서 긍정적으로 에너지를 사용하게 될 것이라는 것이 선택이론의 기본적인 주장이다.

이러한 이론은 현실치료의 기초 개념이 되고 있으며, 현실치료의 특징은 정신질환의 개념을 용납하지 않으며, 내담자의 현재에 초점을 두고,

내담자의 행동의 도덕성과 책임을 강조하면서, 효과적인 욕구충족을 위한 새로운 행동실천 선택방법을 교육시켜 주는 것을 강조한다

2) 현실치료의 상담과정

현실치료의 상담과정은 두 가지 주요 구성요소로 이루어져 있는데, 그것은 상담 분위기 가꾸기와 내담자의 행동변화로 인도하는 과정을 말한다. 현실치료자 Wubbolding (1986)은 현실치료에서 상담분위기 가꾸기와 내담자의 행동변화로 인도하는 과정을 다음과 같이 설명하고 있다(김인자 역, 2004).

상담분위기를 가꾸기 위한 권장사항으로는, 친근감을 가지고 내담자에게 주의를 기울이기, 항상 예의바르게 하기, 신념과 열성을 가지고 진실하게 내담자를 대하며, 항상 확고하고, 내담자가 예상하지 않은 행동을 하며, 유머를 사용하고, 내담자가 말하는 은유적 표현에 귀 기울이고, 자기답게 개성 있게 상담하며, 자기선택에 대한 결과를 책임지게 하고, 침묵을 허용하기, 윤리적이기 등이 있으며, 또한 상담기간 외에도 실시할 것으로 자문, 사후지도, 지속적인 교육을 제시하고 있다.

한편, 상담관계에서 주의해야 할 것으로는 내담자의 변명을 받아들이지 말기, 비판하거나 논쟁하지 말기, 쉽게 포기하지 말기, 강압하지 말기, 공포분위기를 조성하지 말기, 무시하지 말기 등이다.

Wubbolding(1986)은 내담자의 행동변화를 인도하는 현실치료의 상담 원리와 기법으로 다음과 같은 네 가지 상담과정(W, D, E, P)을 제시하였다.

첫째, W(Want : 바람 탐색)는 내담자의 좋은 세계를 탐색하기 위해 내담자가 주변 사람이나 자기 자신에게 원하는 것을 알아보고, 또한 내담자가 주위 사람이나 세상을 어떻게 보는 지를 주로 다음과 같은 질문으로 탐색한다. “진정으로 원하는 것이 무엇인가?” “사람들이 당신에게 원하는 것이 무엇이라고 생각하는가?” “당신은 어떤 시각으로 바라보는가?” 와 같은 질문으로 바람과 지각을 탐색하고, “문제를 해결하기

위해 기꺼이 노력하시겠습니까?”와 같은 질문으로 상담에 임할 수 있도록 약속을 얻는다.

둘째, D(Doing : 전 행동 탐색 질문)는 전 행동을 탐색하여 평가하는 과정으로 “당신은 지금 무엇을 하고 있습니까?”라는 질문을 통해 내담자가 어디로 가고 있는가를 알 수 있도록 도와주는 절차이다. 현실치료 상담자들은 내담자가 통제할 수 있는 활동을 스스로 탐색할 것을 강조하고 있는데, 왜냐하면 내담자는 활동요소를 바꿈으로써 그가 지녔던 우울, 격분, 외로움 등의 느낌요소와 생리기능까지 변화시킬 수 있기 때문이다.

셋째, E(Evaluation : 자기평가 질문)는 보통의 가치 평가는 도덕적이고 윤리적인 기준에 맞추어 평가하는 것이지만, 여기서의 평가는 개인의 행동과 욕구와의 관계를 점검 해 보는 것으로 상담자는 내담자의 필요, 지각, 전체 행동에 대해 질문함으로써 가치 판단을 내릴 수 있도록 내담자를 격려할 수도 있다. 이를 위한 질문으로 다음과 같은 예들이 있다 “당신의 지금의 행동이 당신에게 도움이 됩니까?” “당신이 원하는 것은 현실적이거나 실현 가능한 것입니까?” 등과 같은 질문들을 통해서 자신의 행동을 평가하게 하고, 욕구 충족에 효과적인 행동을 선택하게 한다.

넷째, P(Plan : 계획과 실행에 대한 질문)는 계획과정으로 계획의 목적은 계획을 수립하고 실천하는 과정을 통해서 자신의 생활을 통제할 수 있으며 성공적 경험을 하도록 하는 것이다. 이를 위해서 내담자 자신의 욕구가 충족되고, 단순하고, 현실적이고 실현가능하며, 구체적이고, 즉각적이며, 일관성 있는 계획이 될 수 있는 행동을 선택하도록 해야 한다.

이상에서 살펴본 내용을 정리해보면, 현실치료의 상담과정은 상담분위기 가꾸기와 내담자의 행동변화로 인도하는 과정을 말하며, 상담자는 인간적인 위치에서 관계를 맺고, 내담자의 행동의 도덕성과 책임을 강조하면서 상담의 분위기를 가꾸고, 적절한 개입과 상담과정(W, D, E, P)을 통해 더 나은 행동을 가르치는 것을 통해서 내담자가 효율적인 행동을 할 수 있도록 도와준다고 할 수 있다.

2. 자기통제력의 개념

자기통제(self-control)라는 개념은 자신의 인지나 정서, 행동을 자신이 원하는 대로 조절할 수 있음을 의미하며 이는 학자에 따라 여러 가지로 정의하고 있다.

자기통제는 지금까지 전통적 행동요법이 개인의 주체성 및 능동성을 무시하고 인간성을 외적 자극에 의해 수동적으로 결정되는 것으로 보아온 것을 배제시키기 위하여 인지적인 면과 행동적인 면을 함께 다루는 인지적 행동수정 방법에서 출발한 것으로, 인간은 자기반성에 의해 자신의 행동을 스스로 조절하는 능력을 가지고 있다는 사실에 입각한 것이며 이는 인간이 자신의 내적특성에 의해서 영향을 받는다는 것을 전제로 한 것이다(이선경, 2001).

Patterson과 Mischel(1975)은 자기통제를 반복적인 작업에서 주의를 분산하지 않고 지속하는 것으로 정의했으며, Goldfreid와 Merbaum(1973)은 자신의 행동을 조절하는데 영향을 주는 것(자기강화와 같은)을 변화시켜 자신의 행동을 조절하도록 하는 것으로, Kagan(1984)은 분노로 인해 유발된 행동을 하지 않는 것으로, Kanfer와 Goldffot(1966)은 커다란 보상을 얻기 위해 혐오적인 자극을 견뎌내는 것으로, 그리고 Savage(1991)는 자신이 선택한 신념이나 목표에 대해 일관성 있게 행동하는 것으로 정의했으며(송원영, 1998, 재인용), Shaffer(1993)는 자기통제력을 타인의 욕구와 감정을 고려함과 동시에 개인이 속한 사회나 문화의 표준에 일치되는 방식으로 자신의 행동을 조절하고 통제하는 능력을 말하며, 보다 크고 장기적인 목표 달성을 위해 순간의 욕구나 행동을 자제하며 즐거움과 만족을 지연시키는 능력을 뜻한다고 정의하였다(전인자, 2002, 재인용).

Logue(1995)는 자기통제를 ‘지연되지 않은 작은 결과 보다 더 지연

되지만 더 큰 결과를 선택하는 것'으로 정의하고 그 반대의 개념으로 충동성, 즉 지연된 큰 결과보다 지연되지 않은 작은 결과를 선택하는 것으로 상정하였다.

한편 Gottfredson(1990)등에 의하면 자기통제란, 개인의 사회적 위치 변화와 형벌체제에 대한 지식의 변화에도 불구하고 비교적 안정적으로 남아있는 범죄를 저지르는 경향에 있어서의 개인적인 차이라고 하면서 자기통제력의 요소를 다음과 같이 여섯가지로 설명하고 있다.

첫째, 충동성으로 범죄나 유사행위는 인간의 욕망에 대해 즉각적으로 보답을 제공하므로 낮은 자기통제력을 가진 사람들은 이러한 유혹에 넘어가게 되나, 높은 자기통제력을 가진 사람들은 범죄나 유사행위들이 장기적인 이익을 가져다 주지 않는다는 것을 인식하므로 이러한 행위를 하지 않게 된다.

둘째, 단순성으로 낮은 자기통제력을 가진 사람들은 복잡한 일을 회피하며 근면, 지속성 등이 부족하게 된다.

셋째, 위험추구성으로 낮은 자기통제력을 가진 사람들은 위험을 추구하는 특성을 가진다.

넷째, 신체적인 활동성으로 낮은 자기통제력을 가진 사람들은 자기통제력이 높은 사람들에 비해 보다 신체적이고 활동적이며 모험을 좋아한다.

다섯째, 자기중심성으로 낮은 자기통제력을 가진 사람들은 자기중심적이고 타인에게 무관심하다.

여섯째, 분노로 낮은 자기통제력을 가진 사람들은 좌절을 견디지 못하고 갈등에 대해 언어적으로 반응하는 능력이 부족하다.

정영숙(1994)은 자기통제란 인간이 자기 삶의 주인이 되어 자신의 문제를 스스로 선택하고, 선택한 것에 대해 책임을 질 수 있는 능력을 말하는 것으로, 개인에게 유익하고 사회적으로도 바람직한 결과를 가져오는 어떤 행동과 그 행동의 실행을 방해하는 요인이 있을 때, 방해의 요인을 제거하고 바람직한 행동을 실행하도록 자신을 규제하는 것이라고 하였고,

주광진(2000)은 자기 통제를 자신의 행동을 결정함에 있어서 외적인 영향을 받지 않고 자신이 스스로 결정할 수 있는 것을 의미한다고 하였으며, 특히 자신의 의사를 결정하는 하나의 기술로서 개인이 내면적인 과정을 중시한다는 점이다. 이것은 그 과정에서 스스로 독특한 힘과 특성을 지니게 되며, 나아가 각 개인이 이전에 경험했던 부정적인 행동을 감소시키고 새로운 행태의 행동을 증진시키는 행위하고 할 수 있다. 이러한 행위는 결과적으로 각 개인이 속해 있는 사회가 받아들이는 행동으로 표현되어야 한다고 하였다.

Glasser(1985)는 인간은 누구나 자기 삶의 주인이 되어 자신의 삶을 통제할 수 있을 때 행복을 느낀다고 하였으며, 자신의 삶을 통제할 수 있는 힘은 자신의 내적 통제의 힘을 얼마나 믿는가에 달려있다고 하고 있고, 내적 통제성이 높을수록 자신의 행동선택에 책임을 지고 스스로를 통제하며 스스로의 욕구를 만족시키는 행동을 선택하는 동시에, 다른 사람들이 그들의 욕구를 만족시킬 수 있는 기회를 방해하지 않고 존중해 준다고 하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 자기통제력이란 개인이 스스로의 행동을 변화시킴에 있어서 그 변화의 행위자와 주체자가 자기 자신이라는 특징이 있으며, 자신의 욕구, 행동 등을 스스로 조절하여 관리하는 능력으로, 자기 삶의 주인이 되어 자신의 문제를 스스로 선택하고, 선택한 것에 대해 책임을 질 수 있는 능력이며, 운명이나 요행에 대한 기대보다는 자신의 내적 가치에 더 많이 비중을 둬으로써 자가지향적이며 내적인 목적에서 통제되는 사람이라고 할 수 있겠다.

3. 자아존중감의 개념과 구성요인

자아존중감의 개념은 매우 광범위하여 학자에 따라 다른 의미로 정의될 뿐만 아니라 다수의 용어와 상호교환 적으로 사용 되고 있다.

자아존중감에 대한 사전적 개념은 ‘자기 자신을 가치 있는 존재로 보는 긍정적인 평가차원으로서 지속성이 있는 개인적 판단’이다. 즉 자아존중감은 각 개인이 지니고 있는 내면의 힘으로서 스스로 자기 자신을 얼마나 수용할 수 있는가 하는 ‘자기수용’ 범위의 정도를 결정하는 척도인 동시에, 자기 가치에 대한 긍정적인 평가와 이에 대한 믿음의 정도라고 볼 수 있다(전인자, 2002).

Stuart(1984)에 따르면 자아존중감은 자신의 노력, 성공여부, 중요성 등 자신의 가치에 대한 개인적 판단으로 자신의 기준에 얼마나 잘 부합했는가를 분석하고 타인과 비교하여 자신이 얼마나 잘 수행했는가를 분석함으로써 얻어질 수 있다(이미경, 2002, 재인용).

Branden(1992)은 자아존중감을 정의하기를 우리자신에게 생각하는 능력이 있으며, 인생살이에서 만나게 되는 기본적인 역경에 맞서 이겨낼 수 있는 능력이 있다는 자신에 대한 믿음이며, 우리 스스로가 가치있는 존재임을 느끼고, 필요한 것과 원하는 것을 주장할 자격이 있으며, 자신의 노력으로 얻은 결과를 즐길 수 있는 권리를 가지며, 또 스스로 행복해질 수 있다고 믿는 것이라고 하였다(정혜진, 2002, 재인용).

Rosenberg(1965)는 자아존중감이란 어떤 내적 기준이나 기대와 비례하여 자신의 능력을 판단하는 자아개념의 일부로서, 자아에 대한 긍정 또는 부정적인 태도로 정의하고 있다(유현숙, 2005, 재인용).

자아존중감이 높은 이들은 그들의 수행결과를 자신의 능력과 좋은 자질에 더 관련시키는 경향이 있으며 또 자신을 매우 훌륭하게 평가하고, 자신의 인간적인 약점을 잘 인내할 수 있다고 한다. 그리고 그들의

행동결과가 자아존중감이 낮은 사람의 결과와 마찬가지로 더 긍정적인 것으로 평가한다고 보고하고 있다. 또한 자아존중감이 높은 사람은 자신과 타인의 능력을 잘 인식하며 긍정적인 태도를 갖고 있는 반면, 자아존중감이 낮은 사람은 자신에 대한 부정적인 태도를 지니며 도전이나 모험심이 적고 의존심이 많아 스스로 문제를 해결하기가 어렵다고 하였다.

Coopersmith(1967)는 자아존중감을 개인이 능력이 있고 성공적이고 중요하며 가치 있다고 자신을 믿는 것을 말하며, 이것을 어느 정도 인정하고 인정하지 않느냐의 태도를 가리킨다고 하였으며, 자아존중감의 특성을 다음과 같이 말하고 있다.

첫째, 자아존중감은 일시적이거나 혹은 상황의 특별한 평가가 아니라 총체적 자아존중감의 비례적, 지속적 평가에 따라 이루어져야 한다.

둘째, 개인의 자기평가는 그가 직면한 다른 경험 분야를 통해 변형되기도 하며 다양한 역할들은 새로운 추측을 요구함으로써, 자신의 능력에 대한 전체 평가는 자아존중감의 일반적 수준에 도달하여 가능성을 주는 중요성에 따라 그 영역을 달리한다.

셋째, 자기평가라는 견지는 자기 자신의 가치에 타인의 판단이 언급되어 사용되기도 하여 그 자신의 수준과 가치에 따라서 그의 능력과 실천성을 시험하는데 기초가 된다고 볼 수 있다.

Coopersmith(1967)에 의하면 자아존중감을 구성하는 하위요인으로 자기비하, 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 불안의 4가지 하위 영역으로 구분하는데 각 하위 영역의 내용을 보면 다음과 같다.

‘자기비하’는 자기 자신을 남보다 못하다고 생각하거나 자신의 존재 가치를 못 느끼고 쉽게 포기하며, 장점보다는 단점이 많다고 느끼는 경향에 대해서 알아보는 영역이다.

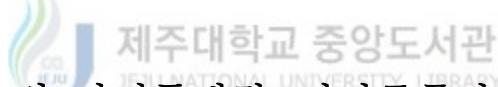
‘타인과의 관계’는 타인의 사랑을 못 받는다고 생각하거나 타인과의 관계가 원만하지 못하다고 느끼고, 가족의 기대가 벽차다고 느끼며 가족의

이해나 사랑이 부족하다고 생각하는 경향에 대해서 알아보는 영역이다.

‘지도력과 인기’는 남 앞에서 말하기가 어렵다고 느끼며 다른 사람을 이끄는 힘이 적거나 다른 사람으로부터 인기가 적다고 생각하며 자신의 매력이 적거나 자신이 남보다 강하지 않다고 생각하는 경향에 대해서 알아보는 영역이다.

‘자기주장과 불안’은 자신의 생활 태도에 자신이 없고 결정하기가 매우 힘들며 자신에게 종종 실망을 느끼며 하는 일마다 어렵다고 생각하며, 자신이 행복하지 않다고 생각하는 경향에 대해서 알아보는 영역이다.

이상에서 살펴본 바와 같이 자아존중감이란 자신의 노력, 성공여부, 중요성 등 자신의 가치에 대한 지속성 있는 개인적 판단으로 스스로가 가치 있는 존재임을 느끼고, 자기 자신을 얼마나 수용할 수 있는가 하는 ‘자기수용’ 범위의 정도를 결정하는 척도가 되는 각 개인이 지니고 있는 내면의 힘이라고 할 수 있겠다.



4. 현실치료와 자기통제력, 자아존중감의 관계

1) 현실치료와 자기통제력

현실치료에서는 외적으로 동기화 된다는 자극-반응 이론과는 달리 인간은 전적으로 내적으로 동기화되어 있고, 자신의 목적에 따라 외부 세계를 통제하기 위해 행동한다고 보고 있으며, 현실치료 자체가 갖는 내용은 욕구충족을 위해 보다 효율적인 행동을 선택하는 방법을 배움으로써, 환경을 운명, 우연성 등의 외적인 힘에 있다기보다는 자신의 힘으로 통제할 수 있다는 신념인 내적 통제성을 기르는 것이다(김경숙, 1996).

Glasser(1985)는 만일 모든 행동의 동기가 외부에서 생겨나는 것이 아니라 자신의 내면적 작용에 의한 것이라고 믿는다면, 내가 불행할 때

그 불행이 무관심한 부모나, 비열한 배우자, 배은망덕한 자식, 혹은 불만스러운 직업 때문이라고 주장할 수는 없을 것이며, 또한 살아가면서 만나는 모든 사람들이 나를 잘 대우해 주길 원하지만 내가 원하는 것을 얻지 못하게 될 때라도 그 결과에 대해 슬퍼하거나 슬퍼하지 않는 것은 스스로의 선택이라고 하면서, 이러한 선택이론을 우리의 생활에 적용시키는 방법을 배우게 된다면, 우리는 문제를 비난하면서 쓸데없이 에너지를 소모하지 않고, 문제 해결을 위한 적절한 선택을 통해 자신을 통제하에 두게 되면 내적통제를 향상시키는 것을 배우게 된다고 주장하며 (김인자 역, 2004), 내적통제 성향을 가진 사람은 정신적으로 강하며, 개인적·사회적으로 책임 있는 행동을 한다고 하였다.

내적 통제를 믿는 사람은 환경을 자신의 힘으로 통제할 수 있다고 보며, 그 결과 사건을 자신의 노력이나 행동에 의한 것으로 보며 그에 따르는 책임도 지게 된다. 내적통제성을 가진 사람이 자아의 강도가 높고, 불안과 소외감이 적으며, 욕구불만에 대한 인내심과 좌절에 대한 건설적 대응력이 강하고, 그런 성향을 가진 사람들은 정서적으로도 안정되어 있으며, 안정된 가치관과 태도를 보임으로써 현실치료에서 상정하는 인간관과 많은 부분에서 유사함을 알 수 있다고 하였다(강명신, 2002).

반면에 외적 통제를 믿는 사람은 환경이 자신의 통제하에 있는 것이 아니라 다른 외적 힘에 있다고 보며, 그 결과 사건을 자신의 행동과는 관계가 없는 것으로 지각하여 책임을 회피하고 변명을 하게 된다(전경표, 2001)고 하였다.

현실치료는 사람들이 자신을 둘러싸고 있는 세상을 좀 더 효율적으로 통제하도록 도와줌으로써 그들이 자신의 욕구를 더 잘 만족시키도록 하는 것이다. 여기에서 중요한 개념은 우리는 자신의 인생을 통제할 뿐이지 통제 받기를 원하지 않는 사람은 어느 누구도 통제할 수 없다는 것을 학습하는 것이다. 궁극적으로 내담자로 하여금 자기통제력을 키워나가도록 도와주는 것이 상담의 목표이다(윤민재, 2004).

자기통제력을 강화해주는 요인으로 현실치료의 상담과정에서 내담자의 행동 변화를 이끄는 절차인 W·D·E·P는 내적 통제성을 강화하는 큰 요인으로 작용할 것이다. 즉, 내가 원하는 것(Want)을 행하고(Doing) 행한 것을 평가하며(Evaluation), 다시 새로운 계획(Plan)을 수립한다는 것이 내적 통제성을 강화시킬 것이다. 즉 모든 일의 계획, 시작과 마침이 나에게서 출발해서 나로 끝난다는 것이 책임의 소재를 좀 더 명확히 해주고 있기 때문이다(전경표, 2001). 또한 전행동의 구성요소를 나누어, 쉽게 통제력을 행사할 수 있는 활동하기와 생각하기를 먼저 변화시키라는 입장을 취하고 있고, 자신을 통제하기 위한 방법으로 질적인 세계의 사진첩에 대한 개념을 도입하였으며, 상담의 과정에서도 끊임없이 자신의 욕구를 탐색하고 이를 현재의 행동과 비교하여 평가하고, 실현 가능한 계획을 통하여 행동을 스스로 통제하여 책임감을 기르도록 돕고 있다(유현숙, 2005).

Glasser(1985)는 전행동의 요소 중 활동 요소에 대해서는 거의 완전한 통제력을 가지고 있고, 사고 영역에서는 약간의 통제력이 있으며, 감정 영역에서는 거의 통제할 능력이 없고, 생리기능 영역에서는 더 통제력이 없다고 주장한다. 예를 들면, 공포 영화를 보면서 두려워하지 않기로 매우 어려운 일이고 또한 일단 두려움을 느끼면 심장이 쿵쿵 뛰는 것을 막기는 불가능하다. 그러나 아무 때고 우리가 원하기만 하면, 자리에서 일어나 극장을 나갈 수 있다. 그렇게 하면 우리는 즉시 무서운 감정을 없앨 수 있고, 또한 심장 박동수도 정상으로 되돌아올 것이다. 즉 우리의 행동체계중 활동 요소에 관해서는 항상 통제력을 가지고 있으므로 우리가 활동 요소를 현저하게 변화시킨다면, 생각이나 감정, 그리고 생리적인 요소 역시 변화되지 않을 수 없다는 것이다(김인자 역, 2004).

이상에서 살펴본 바와 같이 현실치료의 궁극적인 목표가 내담자의 기본적인 욕구충족을 위해 보다 효율적인 행동을 선택할 수 있는 자기 통제력을 키워나가는 데 있다고 볼 때 현실치료와 자기통제력과는 서로 밀접한 관계가 있다고 볼 수 있다.

2) 현실치료와 자아존중감

현실치료는 내담자가 자신의 욕구를 충족시킬 수 있는 더욱 합리적인 행동선택을 할 수 있도록 도움으로써 성공적으로 현실을 살아나갈 수 있는 방법탐구에 초점을 둔 치료법으로, 현실치료의 상담의 목표는 좀 더 효과적인 욕구충족 행동을 학습하여 성공적인 정체감을 성취하도록 돕는 것이다.

여기에서의 성공적인 정체감이란 자신이 사랑을 베풀 수 있고, 사랑 받을 수 있으며, 타인에게 가치있는 존재라고 느끼고 자기 가치감을 경험하며, 타인에게 피해를 주지 않는 범위 내에서 자신의 욕구를 충족시킬 수 있음을 의미한다(Wubbolding, 1986).

성공적인 정체감을 가진 사람은 자신을 사랑을 주고받을 수 있는 존재로 보고, 다른 사람에게 중요한 존재로 느끼며, 다른 사람의 대가를 요구하지 않으면서 자신의 욕구를 충족시키며, 사랑과 자존감은 성공적인 정체감에 이르게 하는 인간이 발견한 두개의 통로로, 성공적인 정체감을 발달시킬 수 있는 사람은 사랑과 자존감의 두개의 통로를 통하여 자신의 길을 발견하는 것을 배운 사람이라고 하였다(Glasser, 1969).

Clinebell(1972)에 의하면 순수한 자아존중감은 자기도 인정하고 타인도 인정하는 감정이라고 하였으며, Rosenberg(1986)는 힘의 욕구충족에 영향을 주는 가치감이 자아존중감의 기본이 되어 성인기에 가서는 자신과 세계를 바라보는 시각에 영향을 준다고 하였다.

현실치료의 다섯 가지 기본욕구 중 힘의 욕구는 자신과 남에게 가치가 있고 소용이 있는 사람이라고 느끼고 싶은 욕구로, 개인이 자신에 대해 가지는 자아존중감 혹은 자기가치감, 능력감, 성취감, 중요감과 관련이 되며(이일레, 1996), 욕구간의 관계와 갈등을 통해 개인이 자신을 알아가도록 도와줌으로써 자기이해와 더 나아가 자기수용을 도움으로 개인의 자아존중감 향상에도 도움을 줄 수 있고(정혜진, 2002), 자기사랑, 자기

존중, 자기 만족, 자기 가치, 자기 수용, 자기 평가 등은 자아존중감에 관여될 수 있는 심리적 측면으로 이것은 현실치료의 기본 욕구중 소속 욕구와 성취욕구를 충족시킬 때 향상될 수 있는 요인으로 이러한 욕구가 충족되면 자아존중감을 향상 시킬 수 있다(김경숙, 1996).

자아존중감의 향상은 성취를 통해 남에게 가치가 있다고 인정받고 스스로 소용이 있는 사람이라고 느끼고 싶은 힘과 성취의 욕구와 중요한 타인으로부터 사랑 받고 소속되고 받아들여지고 싶은 소속의 욕구가 충족될 때 향상되는 것으로 연구결과에 나타나고 있다(김경희, 2003).

한편 Wubbolding(1986)은 자존감이 떨어지는 것은 Glasser가 통제 이론에서 피력한 성취의 욕구가 충족되지 못했거나 비효과적으로 충족 되었을 때 얻어지는 결과라고 하였다. 왜냐하면, 힘에의 욕구란 곧 성취감, 자아존중감, 자기가치감 및 인정에의 욕구와 일치하기 때문이다.

이상에서 살펴본 바와 같이 현실치료는 인간의 다섯 가지 기본욕구를 이해하고 욕구간의 관계와 갈등을 통해 개인이 자신을 알아가도록 도와 줌으로써 자기를 이해하고 수용하면서 성공적인 정체감을 가질 수 있도록 돕는 과정을 통해 자아존중감을 향상시켜줄 수 있는 관계에 있다고 볼 수 있다.

5. 프로그램의 구성

Glasser(1998)의 현실치료의 기본원리에 의해 개발된 프로그램들을 보면, Flody(1990)가 제작한 The Quality World Activity Kit를 한국 청소년에 맞게 김인자(1995)가 편역한 ‘내가 좋아하는 세상 만들기’(Y. Q. M. T)가 있고, 김인자(2000)가 Y. Q. M. T를 성인용으로 수정하고 보완한 ‘우리가 만드는 좋은 세상’(Q. M. T)이 있으며, 현실치료 원리에 입각해서 연구자가 목적에 맞게 개발한 프로그램(우애령, 1995; 김영순, 2000; 오귀남, 2001)이 있다

프로그램의 특성들을 살펴보면 Y. Q. M. T는 청소년을 대상으로 하고,

Q. M. T는 성인을 대상으로 자신과 타인들의 욕구충족을 위해 효율적으로 행동을 선택하는 방법을 배우며 책임감을 증가시키는 프로그램이다 (김성희, 2001).

본 연구에서 실시한 프로그램은 우애령(1994)의 ‘현실요법을 적용한 집단사회사업 프로그램 개발’, 오귀남(2001)의 ‘현실요법을 적용한 예비교사 집단상담 프로그램 개발과 효과’, ‘당신의 삶은 누가 통제하는가’(김인자 역, 2004), ‘행복의 심리’(2004, 김인자·우애령 역)를 토대로 연구 목적에 맞게 연구자가 재구성하였고, 프로그램의 내용을 간략하게 정리하면 다음과 같다.

제 1회기는 현실치료집단상담 프로그램에 대한 목적과 의미에 대해 설명을 하고, 서로간에 친밀감이 형성될 수 있도록 자기소개를 통해 자연스럽게 자기 개방을 하게 하고, 집단상담에서 지켜할 할 규칙을 알려준다.

제 2회기는 인간의 기본적 욕구에 대한 이해를 통하여 사랑과 소속의 욕구와 힘과 성취의 욕구를 충족시킬 수 있을 때 성공적인 정체감을 가지게 됨을 알게 됨에 따라서 이를 수용생활에 적용하는 과정에서 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있을 것이다.

제 3회기는 자신이 원하는 세계와 현존하는 실제 세계에 대해 어떻게 다르게 지각되는 지를 알아봄으로써, 자신이 원하는 세계와 실제세계의 차이가 클 수록 발생할 수 있는 문제에 대해 생각해 보는 과정이다.

제 4회기는 전행동을 이해하는 과정을 통하여, 자신의 의지로 통제하기 쉬운 것은 인간의 전행동 중 ‘행동’과 ‘사고’임을 알게 하고 수용생활에서 적용해 봄으로써 적절한 대처방법을 탐색해 보는 과정에서 자기통제력을 향상시키는데 효과가 있을 것이다.

제 5회기는 갈등상황에서의 자신의 대처 방법은 어떠한가를 살펴보는 과정으로 이 과정을 통해서 더 나은 행동을 선택할 수 있는 적절한 방법을 생각해 보는데 도움이 될 것이다.

제 6회기는 가치관과 자신의 전행동을 통해, 자신이 세상에서 부딪치는 문제에 대해 어떻게 구체적으로 전행동을 통해 대처하는가를 살피고,

우리가 듣고 보는 사건이나 인물에 대해 다른 사람과 내가 다른 가치를 지니고 있는 것을 집단과정을 통해 생각해볼 기회를 갖도록 돕는 과정이다.

제 7회기는 중립필터와 가치필터를 이해함으로써, 평소에 자신이 상대방의 가치체계를 바꾸기 위해 어떤 방법을 많이 사용하였는지, 그것이 관계에 도움이 되었는지 살펴보는 과정이다.

제 8회기는 WDEP 이론을 통하여 내가 원하는 것을 행하고, 행한 것을 평가하며, 다시 새로운 계획을 수립하고 수용생활에 적용하는 과정에서 원하는 것을 이루어냈을 때의 성공적인 정체감은 자아존중감을 향상시켜줄 것이고 새로운 계획을 수립하는 과정을 통해 자기통제력을 향상시키는데 도움이 될 것이다.

제 9회기는 원하는 것을 얻을 수 있는 계획 세우기 과정으로, 지금까지 자신이 살면서 세웠던 계획들이 성공적이었던 것, 실패했던 것들에 관해 이야기를 나누고, 앞으로의 계획을 세운다면 어떤 점에 유의하고 싶은지를 생각하며 미래의 계획을 세워본다.

제 10회기는 프로그램에 대한 마무리 시간으로 프로그램에 참석하면서 도움이 되었던 점, 기억에 남는 점, 아쉬운 점 등에 관해 이야기를 나누고, 학습한 내용을 정리해보면서 계속해서 수용생활에 적용해 나가려는 의지를 북돋았다.

Ⅲ. 연구 방법 및 절차

본 장은 연구방법 및 절차를 제시하기 위해 연구대상, 연구설계, 연구절차, 측정도구, 자료처리에 대해 살펴보고자 한다.

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 제주시 소재 교도소에 수감 중인 여자 수용자 중 프로그램에 참여하기를 희망하는 여자수용자 18명을 대상으로 자기 통제력과 자아존중감 검사를 실시하여, 무선 표집의 방법으로 9명을 상담집단으로 하고, 9명을 비교집단으로 배치하였다.

2. 연구 설계



본 연구의 설계는 현실치료집단상담 프로그램을 실시한 상담집단과 실시하지 않은 비교집단을 비교하여 프로그램의 효과를 검증하는 ‘전후 비교집단 설계’이다. 연구 설계의 구성을 도식으로 나타내면 [그림 Ⅲ-1] 과 같다.

상담집단	O ₁	X	O ₂
비교집단	O ₃		O ₄

O₁ O₃ : 사전검사

O₂ O₄ : 사후검사

X : 현실치료집단상담프로그램적용

[그림 Ⅲ-1] 연구 설계

3. 연구 절차

1) 연구의 진행 절차

이 연구의 과정은 사전검사, 상담·비교집단의 구성, 현실치료 집단 상담의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석 순으로 진행하였다.

연구 대상을 선정하기 위해 프로그램에 참여하기를 희망하는 제주 교도소 여자 수용자 18명을 대상으로 사전에 자기통제력 검사 및 자아 존중감 검사를 실시하여 상담집단과 비교집단으로 무선 배치하였다.

상담집단에게는 현실치료집단상담 프로그램을 실시·적용하였고, 비교집단에게는 상담기간 중 아무런 처치도 하지 않았다. 상담프로그램은 연구자가 직접 실시하였고, 매주 1회 혹은 2회로 60분씩(2005년 11월 7일부터 2005년 12월 19일까지)총 10회기에 걸쳐 실시하였다.

프로그램을 끝낸 후, 사전검사에 사용했던 동일한 검사도구로 상담집단과 비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였다.

2) 현실치료집단상담 프로그램

본 연구에서 실시한 프로그램은 우애령(1994)의 ‘현실요법을 적용한 집단사회사업 프로그램 개발’, 오귀남(2001)의 ‘현실요법을 적용한 예비교사 집단상담 프로그램 개발과 효과’, ‘당신의 삶은 누가 통제하는가’(김인자 역, 2004), ‘행복의 심리’(2004, 김인자·우애령 역)를 토대로 연구 목적에 맞게 연구자가 재구성하였으며, 각 회기별 주제와 활동 내용은 <표 III-1> 과 같다.

〈표 III-1〉 현실치료집단상담 프로그램

회기	주 제	목 적 및 내 용
1	오리엔테이션 및 자기 소개	* 프로그램의 목적과 의미 및 진행수칙에 대한 설명 * 참가자 및 상담자 소개
2	다섯가지 기본욕구의 탐색	* 다섯 가지 기본욕구 강의 * 가까운 사람들과 자신의 욕구강도 프로파일 비교해 보기
3	좋은 세계 (Quality World)	* 좋은 세계에 대한 강의 * 좋은 세계와 현실세계를비교하고 나를 행복하게 하는 것에 대해 찾아보고 나누기
4	전행동 이해하기	* 전행동(활동하기, 생각하기, 느끼기, 신체반응)에 대한 강의 * 자신의 전행동 유형을 살펴보기
5	갈등상황에서 효과적인 대처	* 갈등상황 강의 * 자신이 갈등상황에서 어떤 선택을 하는가에 대한 경험 나누기
6	가치관과 자신의 전 행동	* 좋은 인간관계를 갖는데 도움 되는 행동과 장애가 되는 행동에 대해 생각하고 나누기 * 가치부여 렌즈에 관한 실습
7	중립필터와 가치필터	* 중립필터와 가치필터에 대한 강의 * 가치부여 렌즈에 관한 실습
8	내가 진정 원하는 것은 무엇인가	* WDEP 강의 * 원하는 것을 이루기 위해 나는 무엇을 하는가에 대한 자기 평가하기
9	계획세우기	* 원하는 것을 얻기 위한 계획 세우기
10	마무리	* 계획을 나누고 서로 지지해주기, 소감나누기

4. 측정도구

1) 자기통제력 검사

본 연구에서는 자기통제력의 측정을 위해 Rosenbaum(1980)이 개발한 Self-Control-Schedule(SCS)를 김인자(1995)가 한국 실정에 맞게 번안한 검사지를 사용하였다.

척도의 문항수는 모두 36문항으로 구성되어 있으며, 11개의 역문항(4, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 29, 35)이 포함되어 있다. 평가척도의 가능한 점수는 36~180점이다. 평정척도법으로는 Likert형 5점 척도를 사용하여 자기통제력이 매우 강한 경우는 5점을, 가장 약한 경우는 1점을 부여하였다. 따라서 점수가 높을수록 자기통제력이 강한 것이고, 낮을수록 약한 것을 의미하며, 본 연구의 Cronbach's α 계수는 .86이다.



2) 자아존중감 검사

본 연구에서는 자아존중감 측정을 위해 Coopersmith(1967)가 제작한 자아존중감 검사(Self-Esteem Inventory)를 강종구(1986)가 한국판으로 표준화한 것을 사용하였다. 이 검사는 4가지 하위 영역인 자기 비하, 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 불안으로 구성되어 있다.

이 검사의 총문항은 25개의 문항으로 되어 있으며, 피험자는 각 문항을 읽고 자기 자신과 관련된 정도에 따라 표시하도록 5점 Likert 척도로 하였다. 채점은 '아주 그렇다'는 5점, '약간 그렇다'는 4점, '보통이다'는 3점, '약간 그렇지 않다'는 2점, '전혀 그렇지 않다'는 1점으로 한다. 역채점 문항은 16문항(1, 2, 3, 6, 7, 9, 11, 13, 15-18, 21-23, 25)이며, 점수는 최저점이 25점 최고점이 125점이고, 총점이 높을수록 자아존중감이 높다는

것을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .70이다.

자아존중감 검사의 4개 하위 영역별 내용과 문항은 <표 III-2> 와 같다.

<표 III-2> 자아존중감 검사의 하위 영역별 문항구분 및 내용

구분	하위척도	문항 번호	Cronbach's α
자 아 존중감	자기비하	1* 3* 11* 15* 16*	.53
	타인과의 관계	6* 7* 9* 10 20 21* 22*	.48
	지도력과 인기	2* 5 8 14 18* 25*	.56
	자기주장과 불안	4 12 13* 17* 19 23* 24	.49
전체	자아존중감	25문항	.70

* 는 역채점 문항

5. 자료처리



자료의 분석은 SPSS for Windows 12.0k 통계 패키지 프로그램에 의해 이루어졌다.

상담집단과 비교집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전검사 결과에 대한 평균과 표준편차를 산출하여 t검증을 하였다. 그리고 프로그램 실시 후 본 연구가설을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 사후 점수 차이를 비교하였다. 이를 위해 t검증을 실시하여 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

IV. 연구 결과 및 해석

본 장은 연구 대상에 대한 동질성 검증과 가설검증에 따른 결과 및 이에 대한 해석의 내용으로 구성된다.

1. 연구 대상에 대한 동질성 검증

1) 자기통제력

상담집단과 비교집단의 동질성 검증을 위해 상담집단과 비교집단의 평균과 표준편차를 산출하여 t검증을 하였고 그 결과는 <표 IV-1> 과 같다.

<표 IV-1> 자기통제력에 대한 집단별 사전검사 결과 비교

구분 요인	상담집단 (n=9)		비교집단 (n=9)		t
	M	SD	M	SD	
자기통제력	120.37	12.25	123.11	14.13	-0.39

위의 <표 IV-1> 에서 나타난 바와 같이 상담집단과 비교집단의 사전검사 비교 결과에 대해서 살펴보면, 상담집단의 자기통제력 평균점수는 120.37, 비교집단은 123.11점으로 비교집단이 다소 크지만 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 두 집단은 자기통제력이 동질인 집단이라 할 수 있다.

2) 자아존중감

상담집단과 비교집단의 동질성 검증을 위해 상담집단과 비교집단의 자아존중감 총점과 각 하위 영역간 평균에 대해 t검증을 하였고 그 결과는 <표 IV-2> 와 같다.

<표 IV-2> 자아존중감에 대한 집단별 사전검사 결과 비교

구분 하위요인	상담집단 (n=9)		비교집단 (n=9)		t
	M	SD	M	SD	
자 기 비 하	14.44	2.01	14.89	2.62	-0.40
타인과의 관계	23.11	2.85	21.67	1.94	1.26
지도력과 인기	18.89	1.8.	20.56	2.07	-1.81
자기주장과 불안	21.56	3.05	22.22	2.64	-0.50
전 체	78.00	6.22	79.33	6.65	-0.44

위의 <표 IV-2> 에서 나타난 바와 같이 상담집단과 비교집단의 사전 검사에서 t검정한 결과는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 프로그램 상담전의 두 집단은 동질인 집단이라 할 수 있다.

2. 가설 검증

1) 가설 1의 차이 검증

가설 1 : 현실치료집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 자기통제력에 유의한 차이가 있을 것이다.

현실치료집단상담 프로그램을 실시하기 전·후의 집단별 사전-사후 검사 비교에서 상담집단과 비교집단간의 자기통제력이 유의한 차이를 보이고 있는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-3> 과 같다.

<표IV-3> 자기통제력에 대한 집단별 사전-사후검사 비교

집단	구분	사전		사후		t
		M	SD	M	SD	
상담집단 (n=9)		120.37	12.25	152.67	8.34	5.35***
비교집단 (n=9)		123.11	14.13	122.56	14.67	

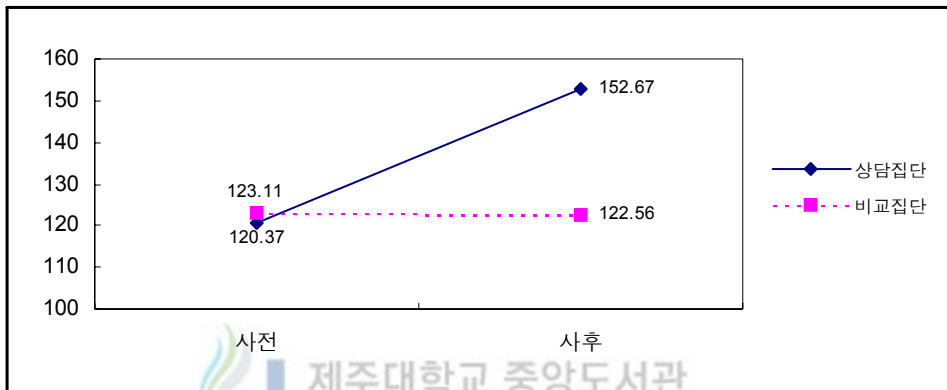
*** p<.001

위의 <표IV-3> 에서 보는 바와 같이 자기통제력 사전검사에서 상담 집단의 평균(120.37)과 비교집단의 평균(123.11)은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 사후검사에서는 상담집단의 평균(152.67)이 비교집단의 평균(122.56)보다 높게 나타났고 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 가설 1은 수용되었으며, 현실치료집단상담에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 자기통제력이 유의하게 향상되었다고 볼 수 있다.

이는 현실치료집단상담 프로그램을 통해 자신이 진정으로 원하는 것에 대해 탐색해보고 원하는 것을 얻기 위해 책임성 있게 움직이고 있는가를 생각해 볼 기회를 가지게 되고 전행동을 이해하게 되면서, 수용생활 중에 동료간의 갈등상황에서도 적용하게 됨에 따라, 자신이 하는 행동이 지금 상황에서 원하는 것을 얻는데 도움이 되지 않는다면 또 다른 방법을 찾아보는 등의 계획을 세워 봄으로써 스스로의 삶을 통제하는 내적 힘이 상승하여 자기통제력이 향상되었다고 해석된다.

이러한 결과는 현실치료집단상담 프로그램을 실시하여 자기통제력 향상에 효과가 있었다는 이수진(1995), 김명신(1996), 황미구(1996), 강명신(2002), 최명상(2002), 배정임(2004), 윤민재(2004)의 연구결과와 일치한다.

상담집단과 비교집단간의 자기통제력의 사전-사후 평균점을 그림으로 나타내면 [그림 IV-1] 과 같다.



[그림 IV-1] 자기통제력의 집단별 사전-사후검사 점수의 평균변화

2) 가설 2의 차이 검증

가설 2 : 현실치료집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 자아존중감에 유의한 차이가 있을 것이다.

프로그램에 참여한 상담집단의 자아존중감 사후검사가 프로그램에 참여하기 전 자아존중감 사전검사와 차이가 있는지를 알아보기 위해 t검증을 한 결과는 아래의 <표 IV-4> 와 같다.

〈표 IV-4〉 상담집단의 자아존중감 사전-사후검사 비교

하위요인	구분	사전검사		사후검사		t
		M	SD	M	SD	
자기비하(n=9)		14.44	2.01	19.22	1.48	-6.01***
타인과의 관계(n=9)		23.11	2.85	25.89	1.54	-2.55*
지도력과 인기(n=9)		18.89	1.8.	21.89	1.45	-3.60**
자기주장과 불안(n=9)		21.56	3.05	25.22	1.86	-2.57*
전체 (n=9)		78.00	6.22	92.22	3.93	-5.70***

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

위의 〈표 IV-4〉에서 보는 바와 같이 현실치료집단상담 프로그램에 참여하기 전 상담집단의 자아존중감 총점은 78.00점인데 비해 프로그램에 참여한 후의 총점은 92.22점으로 높게 나타났고 p<.05 및 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내고 있다.

이를 자아존중감의 하위요인별로 보면,

첫째, 자기비하에 있어서 현실치료집단상담 프로그램에 참여하기 전의 평균은 14.44점인데 비해 프로그램에 참여한 후의 평균은 19.22점으로 높게 나타나 통계적으로 p<.001 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

둘째, 타인과의 관계에 있어서 현실치료집단상담 프로그램에 참여하기 전의 평균은 23.11점인데 비해 프로그램에 참여한 후의 평균은 25.89점으로 높게 나타나 통계적으로 p<.05 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

셋째, 지도력과 인기에 있어서 현실치료집단상담 프로그램에 참여하기 전의 평균은 18.89점인데 비해 프로그램에 참여한 후의 평균은 21.89점으로 높게 나타나 통계적으로 p<.01 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

넷째, 자기주장과 불안에 있어서 현실치료집단상담 프로그램을 참여하기 전의 평균은 21.56점인데 비해 프로그램에 참여한 후의 평균은 25.22점으로 높게 나타나 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

현실치료집단상담 프로그램을 실시하기 전·후의 사전-사후검사 비교에서 상담집단과 비교집단간의 자아존중감이 유의한 차이를 보이고 있는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표IV-5> 과 같다.

<표IV-5> 자아존중감 총점에 대한 집단별 사전-사후검사 비교

집단	구분	사전		사후		t
		M	SD	M	SD	
상담집단 (n=9)		78.00	6.22	92.22	3.93	5.91***
비교집단 (n=9)		79.33	6.65	77.22	6.51	

*** $p < .001$

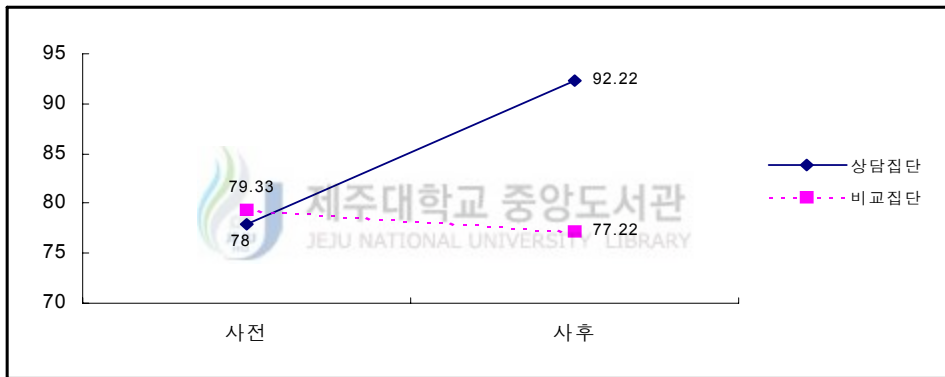
위의 <표IV-5> 에 나타난 결과를 분석해보면, 자아존중감 총점에 대한 사전검사에서 상담집단의 평균(78.00)과 비교집단의 평균(79.33)은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 사후검사에서는 상담집단의 자아존중감 총점 평균(92.22)이 비교집단의 평균(77.22)보다 높게 나타났고 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 가설 2는 수용되었으며, 현실치료 집단상담에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 자아존중감이 유의하게 향상되었다고 볼 수 있다.

이는 현실치료집단상담 프로그램에 참여하면서 인간의 기본욕구를 이해하고 사랑과 소속의 욕구를 채우는 효율적인 방법에 대해서 수용생활 중에 동료들과의 일상생활에서 적용하는 과정에서 자신의 존재에

대해 스스로 가치가 있다고 생각하게 되고, 또한 중요한 타인으로부터 사랑 받고 소속되고 받아들여지고 싶은 소속의 욕구를 충족하는 방법을 알게 되면서 성공적인 정체감을 가지게 됨으로써 자아존중감이 향상되었다고 해석된다.

이러한 결과는 현실치료집단상담 프로그램을 실시하여 자아존중감 향상에 효과가 있었다는 석영미(1995), 김경숙(1996), 오귀남(2001), 최명상(2002), 김경희(2003), 윤민재(2004), 유현숙(2005)등의 다수 연구결과와 일치한다.

상담집단과 비교집단간의 자아존중감의 사전-사후 평균점을 그림으로 나타내면 [그림 IV-2] 와 같다.



[그림 IV-2] 자아존중감의 집단별 사전-사후검사 점수의 평균변화

반면, 현실치료집단상담 프로그램에 참여하지 않은 비교집단은 자기 통제력과 자아존중감 사전·사후 검사에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 또한 자아존중감 각 하위요인에서도 유의한 차이를 보이지 않아서 통제가 잘 되었음을 의미한다.

3) 가설 3의 검증

가설 3 : 현실치료집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 자아존중감의 하위요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

(1) 자기비하 하위요인에서의 차이 검증

가설 3-1 : 자기비하에서 유의한 차이가 있을 것이다.

현실치료집단상담 프로그램을 실시하기 전·후의 사전-사후검사 비교에서 상담집단과 비교집단간의 자기비하에서 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표IV-6> 과 같다.

<표IV-6> 자기비하의 집단별 사전-사후검사 비교

집단	구분	사전검사		사후검사		t
		M	SD	M	SD	
상담집단 (n=9)		14.44	2.01	19.22	1.48	4.77***
비교집단 (n=9)		14.89	2.62	14.67	2.45	

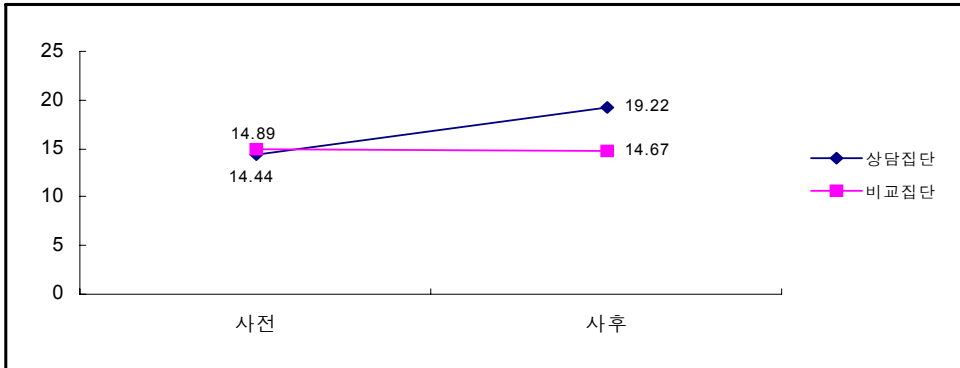
*** p<.001

위의 <표IV-6> 에서 보는 바와 같이 자아존중감의 하위요인인 자기비하의 사전검사 비교에서는 상담집단의 평균(14.44)과 비교집단의 평균(14.89)이 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 사후검사 비교에서는 상담집단의 평균(19.22)이 비교집단의 평균(14.67)보다 높게 나타났고 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 가설 3-1은 수용되었으며, 현실치료집단상담에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 자아존중감의 하위요인인 자기비하요인이 감소되어 자아존중감이 유의하게 향상하였다고 볼 수 있다.

이는 현실치료집단상담 프로그램을 통해 집단 구성원들의 생각과 느낌을 표현하고 이에 대한 집단원들의 긍정적인 피드백으로 서로를 이해하며 수용함으로써, 수용생활을 하면서 겪게 되는 여러 가지 심리적인 어려움을 함께 이해하고 공감하면서 사랑과 소속의 욕구가 충족되고 자신을

가치 있게 여기게 됨으로써 자기비하 요인이 감소되어 자아존중감이 향상되었다고 해석된다.

상담집단과 비교집단간의 자기비하의 사전-사후 평균점을 그림으로 나타내면 [그림 IV-3] 과 같다



[그림 IV-3] 자기비하의 집단별 사전-사후검사 점수의 평균변화

(2) 타인과의 관계 하위요인에서의 차이 검증

가설 3-2 : 타인과의 관계에서 유의한 차이가 있을 것이다.

현실치료집단상담 프로그램을 실시하기 전·후의 사전-사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 타인과의 관계에서 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표IV-7> 과 같다.

<표IV-7> 타인과의 관계의 집단별 사전-사후검사 비교

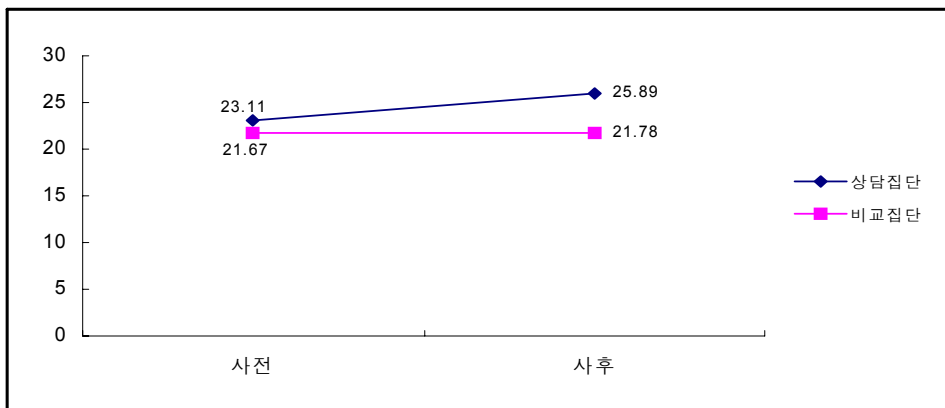
집단	구분	사전검사		사후검사		t
		M	SD	M	SD	
상담집단 (n=9)		23.11	2.85	25.89	1.54	5.12***
비교집단 (n=9)		21.67	1.94	21.78	1.86	

*** p<.001

위의 <표IV-7> 에서 보는 바와 같이 자아존중감의 하위요인인 타인과의 관계의 사전검사 비교에서 상담집단의 평균(23.11)과 비교집단의 평균(21.67)은 통계적으로 유의한 차이가 없게 나타났다. 그러나 사후검사 비교에서는 상담집단의 평균(25.89)이 비교집단의 평균(21.78)보다 높게 나타났고 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 가설 3-2는 수용되었으며, 현실치료집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 자아존중감의 하위요인인 타인과의 관계의 자아존중감이 유의하게 향상하였다고 볼 수 있다.

이는 현실치료집단상담 프로그램을 통하여, 다른 사람들의 생각과 느낌에 주의를 기울이고 관심을 갖게 되면서 함께 공동생활을 하고 있는 타 수용자들의 감정과 생각을 존중할 수 있게 되는 한편, 자신의 감정과 사고를 적절하게 표현하게 되고, 다른 사람들의 평가적 반응으로 자신을 되돌아 볼 수 있는 기회도 접하게 되면서 함께 생활하는 수용자들과 원만한 인간관계를 유지할 수 있는데 도움이 되었다고 해석된다.

상담집단과 비교집단간의 타인과의 관계의 사전-사후 평균점을 그림으로 나타내면 [그림 IV-4] 와 같다.



[그림 IV-4] 타인과의 관계 집단별 사전-사후검사 점수의 평균변화

(3) 지도력과 인기 하위요인에서의 차이 검증

가설 3-3 : 지도력과 인기에서 유의한 차이가 있을 것이다.

현실치료집단상담 프로그램을 실시하기 전·후의 사전-사후검사 비교에서 상담집단과 비교집단간의 지도력과 인기에서 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표IV-8> 과 같다.

<표IV-8> 지도력과 인기에서의 집단별 사전-사후검사

집단	구분	사전검사		사후검사		t
		M	SD	M	SD	
상담집단 (n=9)		18.89	1.8	21.89	1.45	2.55*
비교집단 (n=9)		20.56	2.07	19.67	2.18	

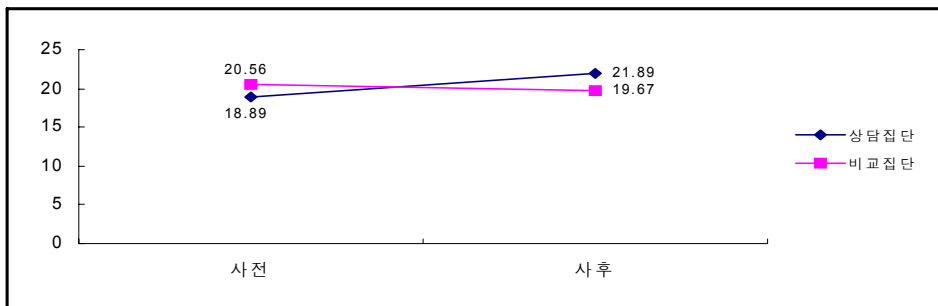
* p<.05

위 <표IV-8> 에서 보는 바와 같이 지도력과 인기 하위요인에서의 사전검사 비교에서는 상담집단의 평균(18.89)과 비교집단의 평균(20.56)이 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다. 그러나 사후검사 비교에서는 상담집단의 평균(21.89)이 비교집단의 평균(19.67)보다 높게 나타났고, p<.05 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 가설 3-3은 수용되었으며, 현실치료집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 자아존중감의 하위요인인 지도력과 인기의 자아존중감이 유의하게 향상하였다고 볼 수 있다.

이는 현실치료집단상담 프로그램을 통해 좌절된 힘의 욕구를 충족시키는 효율적인 방법을 배우고 전행동을 이해하게 되면서 학습의 기회를 통해 타인의 앞에서 자신을 표현 하는 것에도 자신감이 생기게 되고 동료 수용자와의 갈등상황에 대해서 적절하게 대처할 수 있는 방법을

선택할 수 있음으로써 지도력이 증진되고 또한 자신의 가치를 귀하게 여길 줄 아는 자아존중감의 향상으로 자신을 매력적인 존재로 여기게 되면서 인기가 증진되었다고 해석된다.

상담집단과 비교집단간의 지도력과 인기의 사전-사후 평균점을 그림으로 나타내면 [그림 IV-5] 와 같다.



[그림 IV-5] 지도력과 인기의 집단별 사전-사후검사 점수의 평균변화



(4) 자기주장과 불안 하위요인에서의 차이 검증

가설 3-4 : 자기주장과 불안에서 유의한 차이가 있을 것이다

현실치료집단상담 프로그램을 실시하기 전·후의 사전-사후검사 비교에서 상담집단과 비교집단간의 자기주장과 불안에서 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표 IV-9> 과 같다.

<표IV-9> 자기주장과 불안에서의 집단별 사전-사후검사 비교

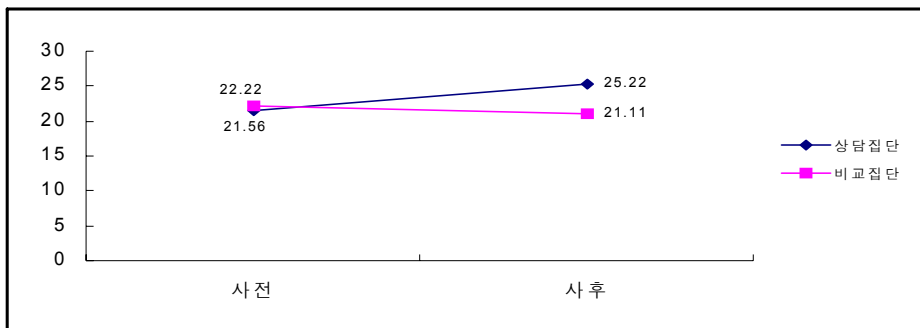
집단	구분	사전검사		사후검사		t
		M	SD	M	SD	
상담집단 (n=9)		21.56	3.05	25.22	1.86	3.71***
비교집단 (n=9)		22.22	2.64	21.11	2.76	

***p<.001

위의 <표IV-9> 에서 보는 바와 같이 자아존중감의 하위요인인 자기주장과 불안의 사전검사 비교에서는 상담집단의 평균(21.56)과 비교집단의 평균(22.22)이 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다. 그러나 사후검사 비교는 상담집단의 평균(25.22)이 비교집단의 평균(21.11)보다 높게 나타났고 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 가설 3-4는 수용되었으며, 현실치료집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 자아존중감의 하위요인인 자기주장과 불안의 자아존중감이 유의하게 향상하였다고 볼 수 있다.

이는 현실치료집단상담 프로그램을 통하여, 타인의 욕구를 방해하지 않으면서 자신의 욕구충족을 위한 효율적인 선택을 할 수 있는 방법을 배움으로써 좌절된 힘의 욕구를 보다 효율적으로 충족하게 되고, 자기주장을 적절하게 하게 되고, W-D-E-P 과정을 경험하면서, 자신이 진정으로 원하는 것이 무엇이며, 지금 무엇을 하고, 원하는 것에 도움이 되려면 어떻게 해야 하는지를, 앞으로의 삶에 대한 계획세우기를 통해 수용생활을 좀 더 안정적으로 하게 되면서 불안에서 벗어나는데 도움이 되었다고 해석된다.

상담집단과 비교집단간의 자기주장과 불안의 사전-사후 평균점을 그림으로 나타내면 [그림 IV-6] 과 같다.



[그림 IV-6] 자기주장과 불안의 집단별 사전-사후검사 점수의 평균변화

V. 요약, 결론 및 제언

1. 요약

본 연구는 현실치료집단상담 프로그램을 교정시설에 수용되어 있는 여자수용자를 대상으로 적용하여 자기통제력과 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위한 목적이 있으며 이를 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 현실치료집단상담 프로그램은 수용자의 자기통제력에 어떤 효과가 있는가?
2. 현실치료집단상담 프로그램은 수용자의 자아존중감에 어떤 효과가 있는가?
3. 현실치료집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위요인인 자기비하, 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 불안에 어떤 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 바탕으로 설정된 연구 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 현실치료집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 자기통제력에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 가설 2. 현실치료집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 자아존중감에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 가설 3. 현실치료집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 자아존중감의 하위요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 3-1. 자기비하에서 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 3-2. 타인과의 관계에서 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 3-3. 지도력과 인기에서 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 3-4. 자기주장과 불안에서 유의한 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위하여 본 연구에서는 제주시 소재 교도소에 수용중인 여자 수용자 중 연구자와의 면담을 통하여 프로그램에 참여하기를 희망하는 18명을 대상으로 집단상담의 내용과 방법, 기간 등을 설명한 뒤 무선표집의 방법으로 상담집단과 비교집단으로 각각 9명씩 무선 배치하였다.

위의 세 가설을 검증하기 위하여 현실치료집단상담 프로그램을 2005년 11월 7일부터 12월 19일 까지 주 1회 혹은 2회씩 총 10회기에 걸쳐 실시하였으며 한 회기당 시간은 60분이었다. 현실치료집단상담 프로그램은 상담집단에만 투입하였고 비교집단은 사전·사후 검사에만 참여시켰다.

본 연구에서 사용한 자기통제력 측정도구는 Rosenbaum(1980)이 개발한 Self-Control-Schedule(SCS)를 김인자(1995)가 한국실정에 맞게 번안한 검사지를 사용하였다. 척도의 문항 수는 모두 36문항으로 구성되어 있으며, 11개의 역문항이 포함되어 있다. 또한 자아존중감 측정도구로는 Coopersmith(1967)가 제작한 자아존중감 검사(Self-Esteem Inventory)를 강종구(1986)가 한국판으로 표준화한 것을 사용하였다. 이 검사는 4가지 하위 영역인 자기 비하, 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 불안으로 구성되어 있으며, 이 검사의 총문항은 25개의 문항으로 구성되어 있다.

현실치료집단상담 프로그램은 우애령(1994)의 ‘현실요법을 적용한 집단사회사업 프로그램 개발’, 오귀남(2001)의 ‘현실요법을 적용한 예비교사 집단상담 프로그램 개발과 효과’, 김인자 역(2004)의 ‘당신의 삶은 누가 통제하는가’, 김인자·우애령 역(2004)의 ‘행복의 심리’를 토대로 연구 목적에 맞게 연구자가 재구성하였다.

이 연구의 자료분석은 SPSS for Windows 12.0k 통계 패키지 프로

그램에 의해 전산처리하였고 상담집단과 비교집단의 자기통제력과 자아존중감의 사전, 사후간 차이를 비교하기 위하여 t검증을 실시하여 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

위와 같은 과정을 통하여 얻은 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 현실치료집단상담 프로그램에 참여한 상담집단(M=152.67)은 참여하지 않은 비교집단(M=122.56)보다 사후 자기통제력 검사에서 통계적으로 유의한 차이($t=5.35$, $P<.001$)를 나타냈다. 따라서 현실치료 집단상담 프로그램은 수용자의 자기통제력 향상에 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.

둘째, 현실치료집단상담 프로그램에 참여한 상담집단(M=92.22)은 참여하지 않은 비교집단(M=77.22)보다 사후 자아존중감의 검사에서 통계적으로 유의한 차이($t=5.91$, $P<.001$)를 나타냈다. 따라서 현실치료 집단상담 프로그램은 수용자의 자아존중감 향상에 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.

이를 다시 자아존중감 하위 영역으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 자기비하에서 상담집단(M=19.22)은 비교집단(M=14.67)보다 사후 검사 차이 검증에서 통계적으로 유의한 차이($t=4.77$, $P<.001$)를 나타냈다.

둘째, 타인과의 관계에서 상담집단(M=25.89)은 비교집단(M=21.78)보다 사후검사 차이 검증에서 통계적으로 유의한 차이($t=5.12$, $P<.001$)를 나타냈다.

셋째, 지도력과 인기에서 상담집단(M=21.89)은 비교집단(M=19.67)보다 사후검사 차이 검증에서 통계적으로 유의한 차이($t=2.55$, $P<.05$)를 나타냈다.

넷째, 자기주장과 불안에서 상담집단(M=25.22)은 비교집단(M=21.11)보다 사후검사 차이 검증에서 통계적으로 유의한 차이($t=3.71$, $P<.001$)를 나타냈다.

2. 결 론

본 연구의 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 현실치료집단상담 프로그램은 수용자의 자기통제력을 향상시키는데 효과가 있다. 현실치료집단상담 프로그램을 통해 모든 인간이 가지고 있는 다섯 가지 욕구와 전행동을 이해하게 되면서 자신의 욕구와 원하는 것을 탐색하고 이를 현재의 행동과 비교하여 평가하고 수용생활에 적용하게 됨에 따라, 자신이 하는 행동이 지금 상황에서 원하는 것을 얻는데 도움이 되지 않는다면 또 다른 방법을 찾아보는 등의 계획을 세워 봄으로써 스스로의 삶을 통제하는 내적 힘이 상승하여 자기통제력이 향상되었다

둘째, 현실치료집단상담 프로그램은 수용자의 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있다. 현실치료집단상담 프로그램을 통해 자신과 타인들의 욕구 충족을 위해 효율적인 행동을 선택하는 방법을 배우게 되면서 수용생활중의 어려움을 서로간의 이해와 존중으로 극복하려는 노력을 통해, 자신의 존재에 대해서 가치 있게 여기고 성공적인 정체감을 가지게 됨에 따라 자아 존중감이 향상되었다.

셋째, 현실치료집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위 요인인, 자기비하요인을 감소시키고, 타인과의 관계, 지도력과 인기를 향상시키며, 적절한 자기주장을 통해 안정감을 향상시키는 데 효과가 있다. 이를 구체적으로 설명하면 다음과 같다.

현실치료집단상담 프로그램을 통해 집단 구성원들의 생각과 느낌을 표현하고 이에 대한 집단원들의 긍정적인 피드백으로 서로를 이해하며 수용함으로써 사랑과 소속의 욕구가 충족되어 자신을 가치 있게 여기게 되면서 자기비하 요인이 감소되었다.

현실치료집단상담 프로그램을 통해 자기와 다른 가치를 가지고 있는

사람에게 비난하지 않고 강제성 없이 진지하고 설득력 있게 이야기 하는 연습을 하게 됨에 따라 원만한 인간관계를 유지할 수 있는데 도움이 되어서 타인과의 관계가 향상되었다.

현실치료집단상담 프로그램을 통해 다른 사람의 가치가 나와 다르다고 해서 다른 사람이 반드시 틀린 것은 아니기 때문에 내 관점만큼 다른 사람의 관점에도 어떤 이유가 있을 수 있다는 것을 이해하려고 노력하게 됨으로써, 타인의 욕구를 충족시켜 주면서 자신의 욕구도 효율적으로 충족시킬 수 있는 적절한 선택을 하게 되는 한편, 다른 사람 앞에서 말을 하는 것에도 자신감이 생기게 되면서 지도력과 인기가 향상되었다.

현실치료집단상담 프로그램을 통해 함께 공동생활을 하는 다른 수용자들의 눈치를 보면서 무조건 참거나 자기주장을 포기하면서 지내는 것이 아니라, 효율적인 방법으로 자기주장을 적절하고 명료하게 하는 한편, 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인가를 생각해봄으로써, 원하는 것을 얻기 위한 계획을 세워보고 스스로 평가해보는 연습을 통해서 안정된 수용생활을 하게 됨에 따라 자기주장과 안정감이 향상되었다.

이상의 결론을 종합하면, 현실치료집단상담 프로그램은 수용자의 자기 통제력과 자아존중감을 향상시키는데 효과적인 프로그램으로서, 교정 시설의 수용자들이 자신의 잘못된 행동 결과를 다른 사람이나 운, 팔자, 사회모순의 탓으로 생각하는 등의 외부적인 환경 탓을 하기보다, 자신에게서 문제를 찾고 앞으로의 삶은 자신의 선택에 따라 효과적으로 통제하면서 더 나은 삶을 이끌어 갈 수 있도록 하는 힘을 길러 줄 수 있다.

또한 교정시설에 수용되어 있다는 것 자체만으로도 스스로를 비하하면서 자아존중감이 떨어진 수용자들에게 스스로가 가치 있는 존재임을 깨닫게 할 수 있다는 점에서 수용자의 올바른 인성지도에도 도움이 된다.

따라서 현실치료집단상담 프로그램은 교정시설 현장에서 수용자의 생활교육 및 인성지도 프로그램으로 적극적으로 활용한 필요가 있음을

시사하고 있다.

수용자를 대상으로 현실치료집단상담 프로그램을 시행하는 과정에서 본 연구자는 수용자들로부터 기대했던 것 이상의 호응을 얻었고, 상담을 통한 자기변화의 욕구와 의지도 강하다는 것을 알 수 있었으며, 프로그램 시행 과정에서 나타나는 수용자들의 긍정적이고 의욕적인 반응은 본 연구자에게 교도관으로서의 자긍심과 보람을 느끼게 하였다.

현실치료집단상담 프로그램에 참가하면서 타인과의 관계에서 심리적 갈등으로 힘들어하던 수용자들이 타인의 욕구를 방해하지 않으면서 자신의 욕구를 효율적으로 선택하고, 힘든 수용생활 중에서도 서로간의 이해와 존중을 통해 사랑과 소속의 욕구를 충족시키면서 서로간의 갈등을 원만하게 해결해 나가는 과정을 통해, 수용생활을 밝고 긍정적으로 지내려고 노력하는 모습이 관찰 되면서 수용자들의 의식과 행동이 바뀌고 있음을 알 수 있었다.

3. 제언



이상과 같은 결론을 토대로 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 제주교도소에 수용된 여자 수용자만을 대상으로 검사지를 이용한 질문지법에만 의존한 단기간의 효과를 검증한 것이므로, 앞으로 남자 수용자를 대상으로 사후지도를 포함하여 관찰법등의 다양한 방법으로 프로그램 효과의 지속성에 대한 장기적인 효과를 검증할 수 있는 연구가 필요하다.

둘째, 현실치료집단상담 프로그램을 실시하면서 현실치료 개인상담을 병행하면 더 큰 효과를 거둘 수 있을 것이라고 기대된다. 집단구성원들에게 공개적으로 얘기하기 곤란한 사항에 대해서 개인상담을 병행한다면, 수용생활 중에 겪게 되는 심리적인 갈등을 효율적으로 대처할 수 있게

됨에 따라 수용자의 심리적인 안정을 도모할 수 있다.

셋째, 현실치료집단상담 프로그램을 교정시설 현장에 맞는 상담프로그램으로 보완하여, 수용자들을 직접 접촉하고 관리하는 교정실무자들에게도 상담기법으로 적극 활용하게 할 필요가 있다.

현실치료를 적용한 상담을 통해 선택과 책임의 중요성을 보다 효과적으로 지도할 수 있는 방법을 익힐 수 있게 됨에 따라 수용자 관리의 효율성을 높이고 교정교화의 효과를 높여 건전한 사회인으로 복귀하는데 도움이 될 수 있다.



참 고 문 헌

- 강명신(2002). 현실치료 집단 프로그램이 여중생의 성취동기와 내외 통제성 및 교칙위반 행동에 미치는 영향. 석사학위논문. 경남대학교 교육대학원.
- 강종구(1986). 자아개념 진로의식성숙도 및 학업성취도가 직업포부수준에 미치는 영향. 석사학위 논문. 서울대학교.
- 공정식(1998). 21세기 교정학. 법률행정연구원.
- 김경숙(1996). 현실요법 집단프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 성격 특성에 미치는 효과. 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- 김경희(2003). 현실요법 집단상담이 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과. 석사학위논문. 제주대학교 교육대학원.
- 김명신(1996). 현실요법 프로그램이 아동의 내외통제성 및 책임감에 미치는 효과. 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- 김성희(2002). 주부대상 현실요법 집단프로그램이 가족관계 향상에 미치는 효과. 석사학위논문. 계명대학교 대학원
- 김영순(2000). 현실요법 부모집단상담 프로그램의 개발과 그 효과. 박사학위논문. 원광대학교 대학원.
- 김옥주(2003). 현실요법집단상담프로그램이 학교부적응 여중생의 내외 통제성과 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문. 대구 가톨릭대학교 사회복지대학원.
- 김인자(2003)a. 현실요법-선택이론 Work Book. 한국심리상담연구소.
_____ (2005)b. 선택이론과 현실요법. 한국심리상담연구소.
- 김인자 역(2004). 당신의 삶은 누가 통제하는가? 한국심리상담연구소.
_____ 역(2004). 현실요법의 적용. 한국심리상담연구소.
_____ 역(2004). 당신도 유능한 상담자가 되고 싶은가? 한국심리상담연구소.
- 김인자·우애령 역(2004). 행복의 심리. 한국심리상담연구소.

- 김임용(1994). 현실치료훈련집단이 주부들의 자기존중감과 결혼만족도에 미치는 효과. 석사학위논문. 효성가톨릭대학교 대학원.
- 김차승(2001). 한국 여성범죄의 원인과 처우에 관한 연구. 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 김현자(2003). 현실요법(Y.Q.M.T) 집단상담 프로그램이 비행청소년의 자아존중감과 내적통제에 미치는 효과. 석사학위논문. 가톨릭대학교 사회복지대학원.
- 민수홍(2002). 여자청소년의 자기통제력이 비행과 범죄에 미치는 영향. 형사정책연구 제 13권 제 1호.
- 박국향(1991). 현실치료적 접근모형이 비행청소년의 자아정체감과 통제부위에 미치는 효과. 석사학위논문. 경북대학교 대학원
- 박경택(2001). 분노조절 훈련프로그램이 교도소 수용자의 공격성감소에 미치는 효과. 석사학위논문. 신라대학교 교육대학원
- 박태영(2003). 인지행동적 집단상담이 수형자의 공격성과 충동성에 미치는 효과. 석사학위논문. 성균관대학교 교육대학원.
- 배정임(2004). 현실요법이 자아존중감과 내적통제성에 미치는 효과. 석사학위논문. 동아대학교 정책과학대학원.
- 서차점(2002). 품성계발프로그램이 실업계 여고생의 개인신념 및 자기통제력에 미치는 효과. 석사학위논문. 울산대학교 교육대학원.
- 석영미(1995). 문제중학생 지도를 위한 현실요법 적용의 실제. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 송원영(1998). 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 이선경(2001). 청소년의 인터넷 사용 현황과 우울 및 자기통제력과의 관계. 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- 오귀남(2001). 현실요법을 적용한 예비교사 집단상담 프로그램 개발과 효과. 박사학위 논문. 홍익대학교 대학원.

- 우애령(1994). **현실요법을 적용한 집단사회사업 프로그램 개발**. 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 유문상(1998). **교정상담에 관한연구**. 석사학위논문. 고려대학교 대학원
- 유철민(2002). **분노조절 집단상담이 수행자의 공격성에 미치는 효과**. 석사학위논문. 한국 외국어 대학교 교육대학원.
- 유현숙(2005). **현실요법 집단상담이 남중생의 책임감, 자아존중감, 내·외 통제성에 미치는 효과**. 석사학위논문. 한서대학교 교육대학원.
- 윤민재(2004). **현실요법을 적용한 YQMT집단 프로그램이 신학생들의 내적통제성, 자아존중감 및 성취동기에 미치는 효과에 대한 연구**. 석사학위논문. 수원가톨릭대학교 대학원.
- 윤주영(2000). **현실요법을 바탕으로 한 부모교육프로그램이 내적통제성 증대 및 적극적인 스트레스 대처방식에 미치는 효과**. 석사학위논문. 부산대학교 일반대학원.
- 이미경(2002). **주부의 취업여부에 따른 결혼만족도, 자아존중감 및 우울경향**. 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- 이미혜(1997). **현실요법 집단상담이 내적통제성과 자아존중감에 미치는 효과**. 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원
- 이수진(1995). **자기통제력을 중심으로 한 현실요법 효과성 검증**. 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- 이영란(2003). **여성범죄인의 수형생활 적응 과정**. 석사학위논문. 전북대학교 대학원
- 이윤호(2005). **민영교도소 운영에 관한 타당성 검토**. 월간교정(2005. 2월)
- 이일례(1996). **현실치료 집단훈련이 전화상담 자원봉사자의 자기존중감 향상에 미치는 효과**. 석사학위논문. 울산대학교 교육대학원.
- 이희정(2003). **여성수용자와 자녀와의 관계개선에 관한 연구**. 석사학위논문. 동국대학교 대학원.
- 장병운(1996). **소년원생들의 내·외 통제향방 변화수단으로서 개방집단과 폐쇄집단을**

- 통한 현실치료의 효과. 석사학위논문. 경북대학교 교육대학원
- 전인자(2002). 고등학생의 분노 수준과 분노 표현양식에 따른 자기통제력 및 자아존중감과의 관계. 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- 전경표(2001). 현실치료 집단상담이 내적통제성과 대인관계에 미치는 영향. 석사학위논문. 가톨릭대학교 심리상담대학원.
- 정영숙(1994). 어머니에 대한 배려가 자기통제에 미치는 효과. 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 정혜진(2002). 집단 현실요법이 임상간호사의 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위 논문. 경상대학교대학원.
- 조광석(2000). 한국교정시설내 상담실 운영 실태분석에 따른 수용자 교화의 목회상담학적 접근. 석사학위논문. 연세대학교 연합신학대학원.
- 조성갑(2000). 정신지체인의 자아존중감과 내적통제성 향상을 위한 현실요법 집단프로그램. 석사학위논문. 가톨릭대학교사회복지대학원.
- 조옥귀(2004). 현실치료와 선택이론 기초과정 자료집.
- 조현춘, 조현재. (1994). 심리상담과 치료의 이론과 실제. 서울:시그마 프레스
- 주광진(2000). 아동의 자기통제력 신장이 도덕적 행위에 미치는 효과. 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.
- 최낙균(2002). 인지-행동적 집단상담이 수형자의 공격성 및 충동성에 미치는 효과. 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 최명상(2002). 현실치료 집단상담이 인터넷중독고교생의 자기존중감, 우울, 자기통제력, 그리고 인터넷중독 개선에 미치는 영향. 석사학위논문. 경남대학교 교육대학원..
- 최민영(1995). 현실치료 집단상담이 여고생의 자기존중감 향상에 미치는 효과. 석사학위논문. 계명대학교 교육대학원.
- 최응열(1998). 여성범죄자의 교정에 있어서의 형평성 문제. 교정연구 제 8호.
- 탁희성(2001). 출소전 수형자의 의식조사. 서울: 한국형사정책연구원.
- 홍경자 역(1993). 생활지도와 정신치료에 있어서의 현실요법. 중앙적성출판사.

- 황미구(1996). *현실요법 프로그램이 여중생의 내적 통제성 및 성취동기에 미치는 효과*. 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- Coopersmith, S.(1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San-Francisco, Call: W. H. Freeman.
- Clinebell, H. J.(1972). *The People Dynamic : Chaning Self and Society through Growth Groups*. New York : Harper & Row
- Drummond, R. J.(1982). Determinants of attitude toward Reality therapy. *Journal of Reality therapy*, Vol. 1, no(2), 22 - 25
- Flody, C.(1990). *The quality world activity kit*. California: William Glasser Institute.
- Gene, K. David, W.(1972). *"Women in prison"* . Correctional Institution New York: J. B. Lippincott.
- German, M. L.(1975). *The Effect of Group Reality therapy on Institutionalized Adolescents and Group Leaders*. Doctoral Dissertation, George Peabody College for Theachers.
- Gottfredson, Michael, & Hirschi, Travis.(1990). *A general theory of crime*. Palo Alto, CA:Stanford University Press.
- Glasser, W.(1965). *Reality therapy : A new approach to psychiatry*. New York : Harper & Row
- _____ (1969). *School without failure*. New York : Harper & Row
- _____ (1985). *Control Therapy*. A new explanation of how we control our life,
- _____ (1998). *Choice Theory*. New York : Harper & Row
- Logue, (1995). *self-control*. New York : Prentice Hall
- Rosenberg, M.(1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press
- Schea, G. F. Jr(1973). *The effects of Reality Therapy oriented group*

- counseling with delinquent behavior-disordered students. Doctoral Dissertation, Forham University.
- Thatcher, J. A.(1983) *The effect of Reality Therapy upon self - concept and locus of control for juvenile delinquents.* Unpublished doctoral dissertation. Kent State University.
- Williams, S. W.(1976). *Reality Therapy in a correctional institution.*correction and social Psychology and Journal of Behavior Technology, Methods and Theory.
- Wubbolding, R. E.(1986) *Using Reality Therapy.* New York : Harper & Row
- _____ (1990) *Understanding Reality Therapy.* New York : Harper & Row
- _____ (2001). *Reality Therapy for the 21st century.* Taylor & Francis Publishers, inc.
- Yarish, P. (1986). Reality Therapy and the locus of control of juvenile offenders. *Journal of Reality Therapy*, 6(1), 3-10

<Abstract>

The Effect of Reality Therapy Group Counseling Program on the
Self-Control and Self-Esteem of Prisoners*

Kang, Jeong-Hwa

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

Supervised by Professor Hur, Chul-Soo

The objective of the present study is to identify the effects of Reality Therapy group counseling Program on the improvement of prisoners' self-control and self-esteem. For this purpose, this study proposes the following research questions.

First, what influences does reality therapy group counseling program have on prisoners' self-control?

Second, what influences does reality therapy group counseling program have on prisoners' self-esteem?

Third, what influences does reality therapy group counseling program have on the sub-factors of self-esteem, which are 'putting themselves down' self-abasement, social relationships, leadership and popularity, self-assertion, and nervousness?

The present researcher conducted a self-esteem test on female prisoners in the Jeju City area, and selected 18 of them who were willing to participate in this research; assigning 9 to a counseling group and the other 9 to a control group.

The present researcher developed reality therapy group counseling used in this study by restructuring several theories: U Ae-ryeong's (1994) group programs for juveniles, applying the selection theory and reality

* This thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 2006

therapy; and O Gwi-nam's (2001) 'The Development and Effects of Group Counseling Programs for Teacher Candidates Applying Reality Theory', "Who controls your life?", translated by Kim In-Ja (2004), and 'Mental status of happiness', translated by Kim In-Ja and U Ae-ryeong (2004).

Group counseling was performed by the researcher once or twice a week, for a total of 10 times, 60 minutes per time.

The instrument for measuring self-control was what Rosenbaum (1980) developed and Kim In-Ja (1995) translated and restructured, consisting of 36 questions, and 11 false questions.

The instrument for measuring self-esteem was what Coopersmith (1967) developed and Kang Jo-gu (1986) standardized in Korean a version, consisting of 25 questions about putting themselves down' self-abasement, social relationships, leadership and popularity, self-assertion and nervousness, and 16 false questions to verify the respondent's intention.

The data analysis was processed using SPSS for windows 12.0k statistic program. In the meantime the t-test verification was conducted so as to compare self-control and self-esteem of each group.

The results of this study are as follows:

First, reality therapy group counseling program was effective in improving prisoners' self-control.

Second, reality therapy group counseling program was effective in improving prisoners' self-esteem

Third, reality therapy group counseling program was effective in improving prisoners' self-esteem by decreasing the factors of self-abasement.

Fourth, reality therapy group counseling program was effective in improving prisoners' social relationships which is one of the sub factors of self-esteem.

Fifth, reality therapy group counseling program was effective in improving prisoners' leadership and popularity which are also sub-factors of self-esteem.

Sixth, reality therapy group counseling program was effective in improving prisoners' self-esteem by appropriate self-claim and by decreasing factors of nervousness.

In summation, the reality therapy group counseling program was found to be effective in improving prisoners' sub-factors of self-control and self-esteem. The result suggests that it should be utilized actively in the educational correction facilities for an educational purpose or living guideline program.

부 록

< 부록 1> 자기통제력과 자아존중감 검사	61
< 부록 2> 현실치료 집단상담 프로그램	66
< 부록 3> 현실치료 집단상담 프로그램 강의자료	82
< 부록 4> 현실치료 집단상담 프로그램 참가 소감문	89



〈부록 1〉 자기통제력과 자아존중감 검사

설문지

안녕하십니까?

이 설문지는 여러분이 평소에 자기 스스로를 어떻게 생각하고 있으며, 어떤 사람이라고 느끼고 있는지를 알아보기 위한 것입니다. 개인마다 자신에 대한 생각이 다르므로 옳고 그른 답이란 없습니다. 각 문항에 대해서 내용이 평소 자신을 잘 나타냈는지, 또는 자신의 생각과 같은지를 잘 판단하여 자신의 느낌을 정확하고 솔직하게 답해 주시기 바랍니다. 만일 문항의 내용이 자신과 직접 관계가 없어 판단하기 어려운 경우라도 자신과 가장 비슷하다고 생각되는 쪽을 선택하여 답해 주시기 바랍니다. 본 조사는 여러분의 이름을 밝히지 않으므로 절대 비밀이 보장되며, 조사결과는 연구의 목적을 위해서만 사용될 것입니다.

감사합니다.

제주대학교 교육대학원
강 정 화

(자기통제력 검사)

다음의 문장들을 잘 읽고, 당신을 잘 표현하고, 특징짓는 정도를 아래 주어진 번호에 표시해 주세요

- 5 = 매우 그렇다
- 4 = 비교적 그렇다
- 3 = 보통이다
- 2 = 비교적 그렇지 않다
- 1 = 전혀 그렇지 않다

1. 나는 지루한 일을 할 때 지루한 면을 생각하기 보다 내가 그 일을 마치고 받을 보상에 대해 생각한다. 5 4 3 2 1
2. 나를 불안케 하는 어떤 일을 해야 할 때 그 일을 하면서 나의 불안을 어떻게 극복할 지를 상상한다. 5 4 3 2 1
3. 나는 생각하는 방법을 바꿈으로써 대부분의 경우 나의 감정을 바꿀 수 있다. 5 4 3 2 1
4. 나는 초조함과 긴장을 외부의 도움 없이 이겨내기가 어렵다. 5 4 3 2 1
5. 우울해지면 나는 즐거운 일에 대해서 생각하려고 노력한다. 5 4 3 2 1
6. 나는 내가 실수한 것에 대해 의식하는 편이다. 5 4 3 2 1
7. 나는 어려운 문제에 직면했을 때 체계적인 체계적인 방법으로 접근하려고 노력한다. 5 4 3 2 1
8. 누군가가 나에게 압력을 넣으면 내가 해야 할 일을 항상 더 빠르게 수행한다. 5 4 3 2 1
9. 나는 어려움에 직면할 때 해결방법을 알고 있지만 적극적으로 해결하려는 노력을 하지 않는다. 5 4 3 2 1
10. 나는 독서에 집중하기가 어려울 때 집중력을 높이기 위한 방법을 찾는다. 5 4 3 2 1

- | | |
|--|-----------|
| 11. 어떤 일을 계획할 때 그 일과 관계 없는 다른 일은 제쳐 놓고 그 일에만 몰두한다. | 5 4 3 2 1 |
| 12. 나쁜 습관을 없애려 할 때 제일 먼저 그 습관을 갖게 된 모든 이유를 살펴본다. | 5 4 3 2 1 |
| 13. 불쾌한 생각이 나를 괴롭힐 때 즐거운 어떤 일을 생각하려고 노력한다. | 5 4 3 2 1 |
| 14. 내가 하루에 담배를 두 갑을 피운다면 담배를 끊기 위해 나는 외부의 도움이 필요한 것이다. | 5 4 3 2 1 |
| 15. 나는 우울할 때 기분을 전환하기 위해 즐겁게 행동하려고 노력한다. | 5 4 3 2 1 |
| 16. 내가 진정제를 가지고 있다면 긴장과 초조함이 느껴질 때마다 먹을 것이다. | 5 4 3 2 1 |
| 17. 나는 우울해지면 내가 좋아하는 일들로 내 자신을 바쁘게 만들려고 노력한다. | 5 4 3 2 1 |
| 18. 나는 즉시 해결할 수 있음에도 불구하고 불쾌한 일이면 미루는 경향이 있다. | 5 4 3 2 1 |
| 19. 나쁜 습관을 고치려 할 때는 외부의 도움이 필요하다. | 5 4 3 2 1 |
| 20. 나는 과업을 수행하고 준비하기가 어렵다고 느낄 때면, 이것을 해결할 수 있는 방법들을 찾는다. | 5 4 3 2 1 |
| 21. 기분이 나빠지지만 재난이나 불행에 대한 생각을 멈추기가 어렵다. | 5 4 3 2 1 |
| 22. 나는 좋아하는 일을 새로 시작하기 전에 해야 할 일을 먼저 끝마치기를 좋아한다. | 5 4 3 2 1 |
| 23. 나는 몸이 아플 때 그것에 대해서 생각하지 않으려고 노력한다. | 5 4 3 2 1 |
| 24. 나의 자존심은 나쁜 습관을 극복할 수 있을 때 커진다. | 5 4 3 2 1 |

25. 나의 실패에 따르는 부정적인 감정을 극복하기 위하여 나는 어떠한 일도 잘 해결할 수 있다고 나 자신에게 계속 말한다 5 4 3 2 1
26. 나는 내 자신이 너무 충동적이라고 느낄 때 그것에 대한 어떤 조치를 취하기 전에 잠시 생각해 보라고 스스로에게 이야기한다. 5 4 3 2 1
27. 나는 누군가에게 극도로 분노를 느낄지라도 나의 취할 행동을 조심스럽게 생각해본다. 5 4 3 2 1
28. 나는 어떤 결정을 내려야 할 때 즉각적으로 결정하기 보다는 다른 방법이 있는지 검토한다. 5 4 3 2 1
29. 나는 해야 할 급한 일이 있음에도 불구하고 항상 내가 좋아 하는 일을 먼저 한다. 5 4 3 2 1
30. 나는 중요 모임에 불가피하게 늦게 되었을 때 스스로에게 침착하라고 이야기한다. 5 4 3 2 1
32. 나는 해야 할 여러 가지 일이 있을 때 늘 일에 대한 계획을 수립해서 한다. 5 4 3 2 1
33. 나는 돈이 부족할 때 앞으로 좀 여유 있게 예산을 세우기 위해 모든 지출을 기록하기로 결심한다. 5 4 3 2 1
34. 나는 과업수행에 집중하기가 어려워지면 작은 단위로 일을 나눈다. 5 4 3 2 1
35. 나는 자주 나를 괴롭히는 불쾌한 생각을 극복할 수 없다. 5 4 3 2 1
36. 나는 배가 고프지만 먹을 기회가 없을 때 생각을 분산 시키거나 배가 부르다고 상상하려고 노력한다. 5 4 3 2 1

(자아존중감 검사)

다음 문항은 여러분들이 자기 자신을 어떻게 생각하고 있는가를 알아보기 위한 것입니다. 부담 없이 자신의 생각을 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 답해 주시기 바랍니다.

- 5= 아주 그렇다
 4= 그렇다
 3= 보통이다
 2= 그렇지 않다
 1= 아주 그렇지 않다

- | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 나는 가끔 내가 다른 사람이었으면 하고 바란다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 나는 여러 사람 앞에서 이야기하기가 두렵다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 나에게서는 고쳐야 할 점이 많다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 나는 어렵지 않게 마음을 결정할 수 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 나는 다른 사람들과 재미있게 지낸다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 가족 중엔 나에게 관심을 보여주는 사람이 없다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 나는 새로운 것에 익숙해지기까지 많은 시간이 걸린다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 나는 친구들에게 인기가 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 우리 가족은 나에게 너무 많은 기대를 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 우리 가족은 대체로 내 기분을 이해해 주는 편이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 나는 매사를 쉽게 포기하는 편이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 나는 비교적 남보다 행복한 편이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 나의 생활은 뒤죽박죽이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 대체로 다른 사람들이 내 생각을 따라주는 편이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 나 자신에 대해 별로 내세울 것이 없다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 나는 집을 나가버리고 싶은 생각이 자주 든다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 종종 내가 하는 일이 뜻대로 되지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 나는 외모가 그리 멋진 편이 못된다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 나는 할 말이 있을 때 대체로 그 말을 하는 편이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 우리 가족들이 나를 잘 이해하고 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 다들 사람들에게 비해서 나는 별로 사랑받지 못한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 어떤 때는 가족들이 나를 미워하는 것 같다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 내가 하고 있는 모든 일에 대해 실망을 느낄 때가 많다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 나는 모든 것이 그다지 어렵게 생각되지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. 나는 다른 사람이 나에게 의지해도 될 만큼 강하지 못하다 . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

<부록 2> 현실치료 집단상담 프로그램

제 1 회

1. 인사 : 지도자가 자신에 관해 자연스럽게 구체적인 정보를 소개하며 자기개방을 시키고 앞으로 함께 할 현실치료집단상담에 대한 목적과 의미에 대해 설명을 한다.

2. 이름표 작성해서 달기 : 자신이 좋아하는 별칭으로 이름표를 작성하여 단다.

3. 자기소개하기 : 두 명씩 짝을 이루어 서로 자신에 대한 이야기(본인의 이름, 좋아하는 것, 잘하는 것, 되고 싶은 것)를 나눈 후에 집단 앞에서 간단하게 자신의 파트너 소개를 한다. 가족관계나 친척, 친구 관계를 다 배제하고 자신에 관해서만 생각하고 말하도록 권유한다.

수용생활 중에 이름을 대신해 번호로 불리워지면서 묻혀진 자신의 이름을 소개하면서 소속감과 힘의 욕구를 채운다. 좋아하는 것(사람, 사물, 자연, 추상적인 개념 등 무엇이든지 좋다고 설명한다)을 이야기 하면서 소속감과 즐거움의 충족 방법을 탐색해 이번 주 강의를 성원들이 직접적으로 이해하는데 도움이 된다.

잘하는 것을 이야기하면서 (아무리 사소한 것이라도 좋다고 하고 즐겁고 유머러스하게 설명한다. 예 : 김치 잘 담그는 것, 사람들과 원만하게 잘 지내는 것, 라면 맛있게 끓이는 것, 서랍 정돈 잘하는 것, 과일 잘 고르기 등) 자신이 전에 인식하지 못했던 잠재성, 강점 등을 생각해 보고 성원들에게 인정 받으면서 힘의 욕구를 충족시키고 자아존중감이 상승될 수 있는 기회를 갖는다.

되고 싶은 것에 대해서는 기적이 일어나 무엇이든 다 될 수 있다면 나는 무엇이 되고 싶은가 (예 : 무용가, 오페라 가수, 새, 나무, 바다, 꽃, 노벨상

수상자, 비행사, 재벌 등)를 이야기 하면서, 은유를 통해 자신이 느끼고 있는 좌절된 자유의 욕구나 힘의 욕구, 소속감의 욕구를 표현할 수 있다. 성원들은 자신의 파트너를 소개하면서 자신감과 즐거움을 느낄 수 있다. 지도자는 소개를 들으면서 그 뒤에 숨은 욕구의 체계를 이해해 성원들 각자의 바람을 탐색해 본다.

4. 마무리 : 앞으로 10회기 동안 어떻게 프로그램을 진행하고 싶은지 자유롭게 희망사항이나 아이디어를 내도록 전체 집단을 격려한다. 이번 회기를 통해서 느낀 점과 더 알고 싶은 점 등에 대해 나눈 후 집단상담에서 지켜야 할 규칙(비밀보장, 피드백 하는 요령 등)을 알려준 뒤 마친다.

제 2 회

1. 인사 및 함께 나누기 : 서로 인사를 나누고 지도자가 자연스럽게 생활 중에서 Glasser의 5가지 기본욕구를 인용해서 경험했던 개인적인 일을 간단하고 흥미롭게 얘기한다.

2. 강의 : 인간의 기본적 욕구와 그 충족에 관해 강의한다. 생존에 대한 욕구, 사랑과 소속의 욕구, 힘과 성취에 대한 욕구, 자유에 대한 욕구, 즐거움에 대한 욕구에 대해 설명한다.

1) 생존에 대한 욕구

살고자 하고 생식을 통한 자기확장을 하고자 하는 속성이 있는 욕구로, 호흡, 소화, 땀, 혈압 조절등 신체구조를 움직이고 건강하게 유지하도록 하는 중요한 과업을 수행하고 있다. 구뇌의 기능은 우리가 생존하는데 없어서는 안되는 요소이지만, 우리가 일상생활을 영위하는데 지배적인 힘을 직접 발휘하지는 못한다. 예를 들어 체내에 수분이 없어서 갈 때, 의식적인 행동을 주도할 수 없는 구뇌는 신뇌에게 도와달라는 신호를 보내어

갈증을 호소한다. 신비의 도움으로 갈증이 해소되면 다시 갈증을 느낄 때까지 더 이상 갈증에 대한 관심을 갖지 않게 된다.

2) 사랑과 소속의 욕구

사랑하고, 나누고, 협력하고자 하는 인간의 속성을 말한다. 사회집단에 소속하고 싶은 욕구, 일에 소속하고 싶은 욕구, 가족에 소속하고 싶은 욕구로 결혼하고 싶어하거나 친구를 사귀고 싶어하는 것, 가정주부들이 계모임에 가담하고 싶어하는 행동들이 이 욕구에 속한다. 소속욕구는 생리적 욕구와 같이 절박한 욕구는 아니지만 인간이 살아가는데 원동력이 되는 기본 욕구이다.

3) 힘과 성취에 대한 욕구

경쟁하고 성취하고 중요한 존재이고 싶어 하는 속성을 가진 욕구로, 주위 사람과 경쟁을 통해서 또는 혼자서 무엇인가를 이루었을 때, 어떤 일을 계획하고 실천에 옮기는 것도 힘에 대한 욕구를 채우는 데 도움이 된다. 힘에 대한 욕구에 매력을 느끼게 되면, 종종 소속에 대한 욕구등 다른 욕구와 직접적 갈등의 원인을 경험하게 된다. 즉, 사람들은 사랑과 소속의 욕구를 얻으려고 결혼을 하지만, 가끔 부부사이에서 힘에 대한 욕구를 채우고 싶어 서로 통제하려고 하다가 결과적으로 부부관계를 파괴시키는 원인이 되기도

4) 자유에 대한 욕구

이동하고 선택하는 것을 마음대로 하고 싶어 하는 속성을 가지며, 내적으로 자유롭고 싶은 욕구이다. 각자가 원하는 곳에서 살고 대인관계와 종교활동 등을 포함한 모든 삶의 영역에서 어떠한 방법으로 삶을 영위해 나갈지를 선택하고 자신의 의사를 마음대로 표현하고 싶어 하는 욕구를 말한다. 그러나, 자기 욕구충족을 하는 데 있어서 다른 사람의 자유를 침범하지 않도록 타협을 통하여 이웃과 함께 살 수 있는 절충안을 찾아야 한다.

5) 즐거움에 대한 욕구

많은 새로운 것을 배우고 놀이를 통해 즐기고자 하는 속성을 가진 욕구로 이 욕구를 충족시키기 위해 때로는 생명의 위험도 감수하면서 자신의 생활방식을 과감히 바꾸어 나가는 예를 볼 수 있다. 생명을 걸고 암벽을 타거나 자동차 경주를 하려는 것과 같은 위험한 활동을 택하는 것은 그 좋은 예라고 할 것이다.

3. 활동

세 명씩 짝을 이루어 다섯 가지 욕구를 중심으로 자신의 경우에 비추어 이야기를 나눈다(어떤 욕구가 가장 잘 충족되고 있으며 어떤 욕구가 가장 결핍되어 있는가)에 대해 서로 이야기 나눈 후에 전체 앞에서 서로 이야기 나눈다.



4. 토의 및 과제

이 시간에 느낀 점에 대해 서로 이야기 나눈 후 <내가 측정하는 나의 욕구강도 프로파일>을 나누어 주고 나와 잘 지내는 사람, 못 지내는 사람과의 프로파일을 작성해보기

제 3 회

1.인사 및 함께 나누기

지난 시간 강의에 대한 요약과 지난 주 과제로 주었던<내가 측정하는 나의 욕구 강도 프로파일>에 대해 서로 이야기를 나누고 전체에 이야기 할 내용이 있으면 발표 한다.

2. 강의 : 자신이 원하는 세계와 현존하는 실제세계

인간은 다섯 가지의 기본욕구에 의해 끊임없이 행동하며, 주관적이기는 하지만 자기 나름대로 창의적으로 그 순간에 최선이라고 판단되는 방법을 찾아 자신의 욕구를 충족시킨다. 따라서 인간은 자기 욕구충족을 위한 다양한 방법과 수단을 지각세계의 부분인 자기내면 혹은 좋은 세계(Quality World)에 심리적인 사진으로 저장했다가 필요할 때마다 꺼내 쓴다.

Glasser는 인간의 바람(Want)을 내면세계 혹은 사진첩이라고 지칭했던 것을 90년 초부터 좋은 세계라고 개칭했다. 개인의 욕구와 바람과의 관계를 보면 개인의 욕구는 유전적인 속성이기 때문에 모든 사람이 공통적으로 가지고 태어났지만 그 욕구를 채우는 방법으로서의 바람은 개인마다 특이하고 차이가 있다. 이러한 좋은 세계는 우리가 한평생 이루려고 하는 것의 구체적인 동기가 되며, 내가 현재 원하는 세계이며 나의 이상적인 세계가 된다. 좋은 세계와 현존하는 실제 세계의 차이가 크면 클수록 좌절감과 불행감을 느끼게 된다.



3. 활동

나와 가장 가까운 사람들, 남편, 아이, 부모, 친구등이 보는 현실의 나와 그 사람이 원하는 나의 모습에 대해 옆에 앉은 사람과 서로 이야기를 나눈 후에 전체 앞에서 짝의 이야기를 발표한다.

4. 토의 및 과제

전체 이야기를 나누면서 관심이 가거나 격려해 주고 싶고 공감하고 싶은 부분에 관해 자유롭게 피드백을 나눈다. 피드백을 할 때의 유의점은 상대방을 비판하지 않고 상대방의 좋은 점에 대해 먼저 이야기하는 방법과 의견이 다를 때 공격하지 않고 나 같으면 이렇게 할 것 같다는 자기표현의 관점을 제시한 후 자신의 좋은 세계 안에 들어 있는 다섯 가지를 써 오도록 한다. 사람, 사물, 추상명사, 장소 등 모든 것이 가능하다고 이야기 한다.

제 4 회

1. 인사 및 함께 나누기

지도자가 질적 세계의 이론을 적용해 지난 주에 있었던 사회의 큰 사건이나 개인적인 사건에 관해 흥미를 유발할 수 있도록 간략하게 이야기 한 후, 3회 과제에 관해 서로 발표하고 의견을 교환한다. 다른 사람의 질적 세계를 듣고 느낀 점에 관해 이야기를 나누고, 자연스럽게 나와 다른 사람(예 : 남편, 시집 식구들, 아이들, 이웃 사람들)은 아무리 가까운 사람이라도 각기 다른 종류의 그림을 마음속에 지니고 있고 나와 똑같아질 수 없다는 쪽으로 동의가 되면 다른 사람의 그림을 이해하고 받아들일 수 있는 유연성의 필요에 관해 이야기를 나눈다. 우리가 서로 생각이 다르기 때문에 모든 인간관계, 특히 가까운 인간관계인 가족 구성원들과 서로 마음을 잘 전하기 위해서 상대방의 말을 잘 귀 기울여 듣고 내 의견을 명료하게 말하는 것이 중요하다는 이야기를 유도한다.

2. 강의 : 전 행동

질적 세계와 현실 세계의 간격을 느낄 때 좌절이 나타난다. 원래 해 오던 방법이 그 문제에서 야기된 좌절감을 해결하는데 도움이 되지 않으면 긍정적인 방향이든 부정적인 방향이든 간에 자신에게는 처음 일어나는 창조적인 행동을 시도해 보게 된다(예 : 문화센터 나가기, 술 마시기, 버스 운전사에게 싸움 걸기 등).

이 때 우리의 행동은 전행동이라고 불리우며 그 네 가지 구성요소는 활동과, 사고, 느낌, 생리이다. 이 네 가지는 항상 같이 병존하고 있는데 우리는 그 중의 한 가지만 두드러지게 인식하고 있다고 설명한다 (예 : 우울할 때의 감정부분, 가게부를 골똥히 짜 맞출 때의 생각부분, 복통이 날 때의 생리 부분, 달릴 때의 행동 부분 등만 두드러지게 우리가 느끼는 것).

Glasser는 은유법을 써서 전행동의 개념을 자동차의 앞바퀴와 뒷바퀴에 비교하여 설명한다. 행동과 사고는 자동차의 앞바퀴와 같아서 조정이 좀 더 쉽게 가능한 부분이고 감정과 생리는 뒷바퀴와 같아서 조정이 훨씬 더 어려운 부분이다. 우리 노력으로 가장 쉽게 바꾸려고 시도해 볼 수 있는 것은 행동이다. 느낌에 사로잡혀 좌절하지 않고 긍정적인 쪽으로 움직이기 시작하면 다른 부분(느낌, 생리등)들은 그 뒤를 따라 온다. 곧 우리는 우리 행동을 선택할 수 있고 인간은 자기 스스로의 행동을 선택하며 만들어 나가는 존재라는 것을 설명한다.

이 이론의 전개 과정에서 주장하는 것은 전행동의 요소 중 활동하기에 대해서는 거의 완전한 통제력을 개인이 가지고 있고, 생각하기에서도 얼마간의 통제력이 있으나 느끼기는 거의 통제하기가 어렵고, 신체반응 요소에서는 더욱 더 통제력이 없다는 것이다. 다시 말해서, 활동하기 부분에 관해서는 항상 통제력을 가지고 있으므로 우리가 앞바퀴인 활동하기 부분을 구체적으로 변화시킨다면 나머지 세 바퀴에 해당하는 생각하기·느끼기·신체반응까지도 자동적으로 변화가 따라오게 된다는 것이다.

한편, 화내는 것, 우울해하는 것, 죄책감을 갖는 것과 같은 부정적인 활동들도 실은 우리가 원하는 것을 찾으려고 주어진 그 순간에 자신이 선택한 최선의 노력이며 선택이라고 보는 것이다. 따라서 현실치료에서는 개인의 행동변화는 활동하기에서부터, 그리고 개인의 환경변화는 그의 환경이나 타인의 행동을 변화시키기보다는 변화를 원하는 자신의 활동하기에서 출발하는 것이 훨씬 현실적이라고 보며, 개인의 행동이 선택임을 상기 시킨다.

3. 활동

지도자가 집단원에게 몇 가지 지시를 따르게 한다. “자, 지금 눈을 감아 보세요. 바다를 생각해보세요. 손에 땀이 나게 해보세요. 슬프게 느껴 보세요. 행복하게 느껴보세요. 오른 손을 들어 보세요. 박수 쳐 보세요.

눈을 뜨세요.”어떤 행위가 가장 쉽게 이루어 질 수 있었는가에 대해 자유롭게 발표한다. 느낌이나 생리보다 생각과 활동, 특히 활동을 조정하는 것이 가장 쉽다는 부분에 동의가 되면 우리가 우울하거나 마음이 상하고 스트레스를 느낄 때, 감정만 통제하려고 애 쓸 것이 아니라 생각하고 행동에 나서는 것 (예 : 산책하기, 친구에게 전화 걸기, 방 정돈하기) 이 왜 도움이 되는 가를 가능한 집단원들이 제시했던 예들 중에서 한두 개를 들어 설명한다.

4. 토의 및 과제

어떤 일이 잘못되었을 때 보이는 우리의 반응들에 대해 이야기를 나누고 그것이 그 다음에 그 행동을 하지 않는데 어떤 도움이 되는가에 대해 이야기를 나누면서 실패는 또 한번의 학습의 기회로 받아들여 창조적인 삶을 추구하는데 도움이 되도록 한다. 과제로 최근에 경험했던 스트레스 상황을 생각해보고 어떤 전 행동으로 대처 했는가를 써오도록 한다.

이해하기 쉽도록 한두 가지 예를 들어준다.(예: 급히 나가야 하는데 집 열쇠가 아무리 찾아도 없다.)

- 행동 : 허둥지둥 찾아본 장소를 헛되게 되풀이 찾아 본다
- 생각 : 내가 마지막으로 열쇠를 언제 썼나 생각한다.
- 느낌 : 당황스럽고 짜증이 난다.
- 생리 : 손에 땀이 나고 입술이 마른다.

제 5 회

1. 인사 및 함께 나누기

갈등상황에서의 대처에 관해 지도자가 지난주의 TV 드라마 프로나, 사회적인 사건, 개인적인 일들을 인용해서 자기 개방을 하며 즐겁고 편안하게 이야기를 나누고 지난시간의 과제에 관한 발표를 한다. 전체 집단이 자유롭게 말하고 싶은 사람 순서대로 자신의 대처 방법들을 자유롭게 발표한다.

그리고 그 상황을 전행동으로 설명해 본다. 설명이 안 되는 부분은 지도자가 조금씩 보완해 준다. 타인의 갈등상황 대처를 듣고 내 경우라면 어떻게 할 것인가를 피드백 해준다.

2. 강의 : 갈등상황에서의 대처

갈등에는 진짜 갈등과 거짓갈등이 있다. 진짜 갈등에는 해결책이 없으므로 어떠한 노력도 하지 않는 것이 최선의 행동임을 배우는 것이 중요하다. 진짜 갈등에 최선의 행동은 현재의 상황을 완전히 인식하고 의식적으로 수동적이 되기를 선택하는 것, 즉 그 갈등을 해결하기 위해 어떠한 노력도 하지 않고 기다리는 것이다. 기다림을 좀 더 쉽게 만들 수 있는 방법은, 갈등이 없는 분야에서 당신 자신을 충분히 만족시켜 줄 수 있는 일에 최대한 많은 에너지를 쏟도록 하는 것이다.

만약 적극적으로 무엇인가를 해보고 싶은 충동이 너무 강할 경우는, 자신에게 불리한 일은 하지 말고 유리한 일을 하도록 하라. 자신에게 정해진 기간동안 이쪽이든 저쪽이든 시도를 해보겠다고 말한 다음 일이 어떻게 되어 가는지를 관망해보라. 이것은 자신에게 아무 일도 하지 않으면서 기다리는 동안에는 자신이 가질 수 없는 통제요소 중 한 가지를 제공해준다. 거짓갈등에는 그 갈등을 해결할 수 있는 한 가지 행동이 항상 존재한다.

진짜갈등에 처했을 때에는 책임 있는 행동을 하거나 도덕적인 선택을 한다는 것이 어려운 일이다. 도덕은 적절한 때에는 우리에게 도움을 줄 수 있지만, 갈등에 처해 있는 그 순간에는 우리에게 위안을 주지 못한다.

우리들 자신을 제외한 그 어느 누구도 우리의 신을 신고 걸어갈 수 없으며 우리만이 최선의 방법이 무엇인지를 결정할 수 있다는 사실을 받아들여야만 한다. 가장 어려운 상황에서 도움이 될 수 있는 통제이론이 우리에게 가르쳐 주는 바는 가능한 한 기다리고 결정을 지연시키라는 것이다. 지연시키면서 기다리는 동안 시간을 벌 수도 있고 자연스럽게 상황이 전개되어

나가는 동안에 무엇을 해야 할 것인가 하는 올바른 혹은 도덕적인 선택이 분명해질 수 있다.

3. 활동

대인관계에서 자기와 갈등을 일으키는 사람을 떠올리게 하고, 어떤 이유로 그 사람과 갈등이 있고 어려운지, 그리고 그 갈등이 진짜갈등인지 가짜갈등인지 생각하게 해보고 그로 인하여 자신의 어떤 욕구 충족이 방해받고 있는지를 생각하게 해보고 그 갈등관계를 어떻게 해소하고 싶은 지를 이야기 나눈다.

4. 토의 및 과제

오늘의 활동에 대해서 얘기를 나누고, 자신의 갈등상황 대처 방법은 어떠한가를 실례를 들어 살펴본다. 자신이 원하는 세계와 실제 상황이 다를 때 어떤 행동을 주로 하는가를 살펴보고 다른 사람들과 토론을 통해서 자신과 상대방이 다른 점을 알아본다. 자신이 외부적인 조건 때문에 어떻게도 할 수 없다고 생각해 오던 일들이 과연 그런가에 대해서 강요받지 않고 자발적으로 생각해볼 기회를 갖도록 돕는다.

제 6 회

1. 인사 및 함께 나누기

지난 시간에 배웠던 내용에 대해서 이야기를 나누고 자신의 갈등상황 대처방법에 대해 살펴본 것을 집단원들과 함께 이야기를 나눈 후 자연스럽게 발표하도록 한다.

2. 강의 : 가치관과 자신의 전 행동 : 도움이 되는 행동과 되지 않는 행동

● 좋은 인간관계를 갖는 데 도움이 되는 행동

참석자들이 제시한 것들을 토대로 보충한다 : 예의바르기(인간으로서의 기본적인 예의, 사람으로서 존중하는 태도, 못할 소리 안하기, 친절하기),

진실하기(정직, 개방적인 태도, 솔직하기), 비밀 지켜주기(함부로 남에 관해 말하지 않기), 수용하기(조건에 관계없이 가치 있는 사람으로 받아들이기, 있는 그대로 받아 들이기), 잘 듣기(언어, 비언어적인 면을 다 잘 듣기), 잘 말하기(진솔하게, 애매모호 하지 않게, 마음에 없는 소리는 하지 않는 게 좋다. 내 느낌과 외적 표현을 일치시키기), 대등한 가치 있는 사람으로 상대방을 존중하기(이해와 사랑 필요)

● 좋은 인간관계를 갖는 데 장애가 되는 행동

참석자들이 제시한 것을 토대로 보충한다 : 비난(비난 받은 후에는 동기가 사라진다. 힘의 욕구가 깨어지고 자유의 욕구가 훼손당하기 때문이다. 잘못을 지적할 경우 비난을 빼고 사실만 이야기하기), 헐뜯기, 조롱하기, 논쟁하기, “왜?”라고 힐난성 질문으로 변명을 유발하기, 빈정대기, 상대방을 나보다 낮추어 보고 깔보는 것 등.

3. 활동

옆에 앉은 사람끼리 짝을 지어 좋은 인간관계를 위해 도움이 되는 행동과 장애가 되는 행동들을 번갈아 해 본 후 전체 집단에 돌아와 그럴 때 어떻게 해주고 싶은가를 이야기한다.

4. 토의 및 과제

자신이 세상에서 부딪치는 문제에 대해 어떻게 구체적으로 전행동을 통해 대처하는가를 살피고 함께 이야기를 나눈다. 흔히 우리가 듣고 보는 사건이나 인물에 대해 다른 사람과 내가 다른 가치를 지니고 있는 것을 집단과정을 통해 생각해 볼 기회를 갖도록 돕는다. 내가 사용하는 언어 행동 중에서 도움이 되는 언어행동과 장애가 되는 언어 행동을 잘 살펴보고 생각해오기로 한다.

제 7 회

1. 인사 및 함께 나누기

지도자가 자신이 잘하는 장애행동에 대해 먼저 개방하면서 지난 주 과제물인 자신이 사용하는 언어행동에 대해 피드백을 받는다.

2. 강의 : 중립 필터와 가치 필터에 관해

우리가 세상을 보는 두 가지 렌즈가 은유적으로 있다고 볼 수 있는데 한 가지는 그 사물이나 사람, 사건을 있는 그대로 보는 렌즈이고, 다른 하나는 우리가 좋고 싫거나 옳고 그르다는 가치들을 부여하면서 바라보는 렌즈이다. 우리가 가치부여 렌즈를 지나치게 많이 사용하게 되면 어떤 사태에 관해 자기와 의견이나 가치관이 다른 사람을 부당하게 비난하거나 원인 제공자로 몰게 되는 경향이 생길 수 있다.

가치가 다르면 상대방을 비난하거나 공격을 하게 되기가 쉽고, 수용하기가 어렵게 된다. 현실치료에서 중요한 관점은 다른 사람의 가치나 질적 세계가 나와 다르다고 해서 다른 사람이 반드시 틀린 것은 아니라는 점이다. 내 관점만큼 다른 사람의 관점에도 어떤 이유가 있을 수 있다는 것을 이해하는 노력이 중요하다. 물론 근본적인 인간의 존립 가치관을 파괴하는 관점을 여기에 포함 시키는 것은 아니다. (예 : 나치스의 유대인 학살, 공무원의 부정부패, 강력범죄등).

비난의 대처 유형은 맞비난, 가만히 있기, 조용히 달래기, 사과, 침묵, 설득, 무시하기 등으로 나타나는데 어떤 대처를 하는 경우에도 우리 욕구의 어떤 부분을 심각하게 손상시킬 우려가 있다. 사람들은 자신을 비난하는 사람에게서 떠나고 싶어하게 된다. 그 사람을 떠날 수 없는 가까운 관계인 경우에는 심정적인 철회가 일어나게 되어서 참다운 인간관계를 맺기가 어렵게 된다.

3. 활동

다양한 의견(찬반 양론이 강하게 제시될 수 있는 항목들을 골라본다. 예 : 성형수술, 아이들에게 가하는 체벌, 친정 부모님과 동거하는 문제, 종교의 문제등)이 제시될 수 있는 항목들을 골라서 서로 찬성하는 쪽과 반대하는 쪽으로 나뉘어서 마주보고 앉게 한 후 서로 상대방 팀에게 어째서 반대하는가, 찬성하는가를 이야기 한다. 서로 마주 보는 사람끼리 들썩 짝을 지어 (2인 1조) 서로 설득하게 한다. 먼저 말하는 사람이 자기 입장, 믿음에 관해서 강제성 없이 진지하고 설득력 있게 이야기 할 때에는 듣는 사람은 아무 의사표시 없이 듣기만 한다. 일정한 시간이 지난 후에 입장을 바꿔 설득하게 한다. 절대로 상대방을 비난하거나 공격하지 않고 자기 입장만 말하도록 유의 시킨다. 서로 실습이 끝나면 상대방의 이야기를 들은 후에 자신의 입장이 완전히 바뀌게 되었는가를 묻는다. 바뀌었다면 혹은 바뀌지 않았다면 어째서 그런지 서로의 의견을 전체에서 나눈다.

4. 토의 및 과제

자신이 경험한 비난 대처방법들을 함께 나누고 상대방의 반응에 관한 내 의견을 긍정적인 방법으로 전달하게 돕는다. 그리고 평소에 자신이 상대방의 가치체계를 바꾸기 위해 어떤 방법을 많이 사용하였는지, 그것이 관계에 도움이 되었는지 이야기를 나누고, 수용생활중에 자신이 하는 행동에 대해서 준비한 (관계에 대한 자기 평가의 점검)을 나누어 주고 관계에 대한 자기평가를 해보게 한다.

제 8 회

1. 인사 및 함께 나누기

지난 시간의 과제를 보면서 함께 이야기를 나누고 전체와 나누고 싶은

이야기가 있으면 자유롭게 발표하게 한다.

2. 강의 : W D E P 이론

● W(Want : 바람) : 스스로에게 자신이 바람에 대해 질문을 해 본다. 진정한 바람을 통해 그 근본에 있는 욕구에 접근할 수 있다. 갈등상황에 부딪혔을 때 내게 묻는다. 내가 원하는 것은 무엇인가. 진정으로 원하는 것은 무엇인가. 내게 지금 결핍되어 채워지지 않는 욕구는 무엇인가.

● D(Doing : 행동, 방향) : 내가 지금 하고 있는 행동은 무엇인가. 궁극적으로 나는 지금 어디로 가고 있는가.

● E(Evaluation : 자기 평가) : 자기 평가가 중요하다. 본인이 자신의 행동을 평가하도록 함으로써 동기를 부여할 수 있다. 내가 하고 있는 것이 내가 원하는 것을 얻는데 도움이 되는가. 현실적으로 실현 가능성이 있는가, 규범이나 도덕에 어긋나지 않는가 등의 질문을 자기 자신에게 한다.

● P(Plan : 계획) : 자신이 하고 있는 일이 지금 상황에서 원하는 바를 얻는데 별로 도움이 안되면 방향을 바꿔 새로운 계획을 세워 본다.

3. 활동

자신의 갈등상황, 화가 나는 상황, 문제가 잘 풀리지 않는 상황 중에서 한 가지를 골라본다. 그리고 그 상황에서 내가 원하는 것은 무엇인가. 그 원하는 것을 얻기 위해 나는 무엇을 하고 있는가. 지금 하고 있는 것이 나에게 도움이 되는 가를 생각해보고 도움이 되지 않는다고 생각이 되면 어떻게 해 보는 것이 좋을까 하는 것을 간단한 방법으로 생각해 보고 적어본다.

4. 토의 및 과제

자신이 다른 사람과 세상에 대해 진정으로 원하는 것에 대해 탐색해 본다. 그리고 나는 원하는 것을 얻기 위해 책임성 있게 움직이고 있는가를 생각해 볼 기회를 갖는다. 자신의 삶을 균형있게 살기 위해서 자신의 관점, 전행동을 통해 스스로의 삶을 통제하는 힘등에 대해 생각해보도록 돕는다.

제 9 회

1. 인사 및 함께 나누기

자신의 문제에 대한 집단원들의 과제에 관해 이야기를 듣고 과연 자신이 바라는 무엇이었는가에 대해, 그리고 왜 자신이 하는 행동이 도움이 되었나, 혹은 되지 않았나에 관해 이야기를 나눈다.

2. 강의 : 원하는 것을 얻을 수 있는 계획 세우기

우리가 삶의 변화를 가져오기 위한 계획을 짜기 시작할 때 그 계획은 단순해야 한다. 또한 우리가 지금 처해 있는 상황과 내 능력에 비추어 보아서 해 낼 수 있는 것이어야 하며 현실적으로 가능한 쉬운 것 이어야 한다.

그 계획은 즉시 시작할 수 있어야 하고 오늘 저녁부터라도 시작하는 것이 중요하다. 여러 가지 상황에 이유를 대고 뒤로 미루지 않아야 한다. 그리고 계획이 과연 성공적으로 이루어졌는지 측정 가능한 것이 좋다. 계획자 자신이 다른 사람의 도움이 없어도 자신의 의지만으로 행할 수 있는 계획이어야 한다.

3. 활동

집단활동을 하면서 한번도 짝이 되어 보지 못했던 사람들을 찾아 네 사람씩 짝이 되어 여태까지 자신이 살면서 세웠던 계획들이 성공적이었던 것, 실패했던 것들에 관해 이야기들을 나누고 계획 짜기의 어떤 부분 때문에 그렇게 되었는지에 관해 이야기를 나눈다.

4. 토의 및 과제

전체집단으로 돌아와서 앞으로의 계획을 세운다면 어떤 점에 유의하고

싶은지 이야기를 나누고 미래의 계획을 세워본다

제 10회

1. 인사 및 함께 나누기

이번 만남이 집단상담의 마지막 시간이며, 그동안 협조해 준 데 대해 감사와 보람의 뜻을 전한다. 미래의 계획에 집단원들과 함께 나누고 싶은 이야기가 있으면 자유롭게 발표하게 한다.

2. 강의

지금껏 학습한 내용을 집단원들과 함께 간단히 정리해본다.

3. 활동

집단원들이 그동안 집단에 참석하면서 가장 도움이 된 부분, 가장 기억에 남는 부분, 아쉬운 부분 등에 관해 이야기 하고 개인적인 느낌, 경험에 관해 자유로운 분위기에서 이야기를 나눈다. 의견들을 들으면서 그동안 배운 부분에 대해 조금씩 지도자가 연결시켜 언급해준다.

4. 마무리

끝난후 모두 둥글게 원을 이루고 서서 손을 잡고 함께 모임을 끝내는 노래(‘사랑으로’)를 부른다.

<부록 3> 현실치료 집단상담 프로그램 강의자료

<부록 3-1>

인간의 다섯 가지 기본 욕구

- 1) 생존에 대한 욕구 : 호흡이나 소화 작용, 땀, 혈압 조절 등 신체구조를 움직이고 건강하게 유지하도록 하는 과업을 수행한다.
- 2) 사랑과 소속의 욕구 : 다른 사람들과 사귀고 싶어 하는 욕구와 그들에게 속하고 싶은 욕구는 모든 인간을 움직이게 하는 힘이 된다. 사회집단에 소속하고 싶은 욕구, 일에 소속하고 싶은 욕구, 가족에 소속하고 싶은 욕구를 말한다.
- 3) 힘과 성취에 대한 욕구 : 경쟁하고 성취하고 중요한 존재이고 싶어 하는 속성으로 주위 사람과 경쟁을 통해서 또는 혼자서 무엇인가를 이루었을 때, 어떤 일을 계획하고 실천에 옮기는 것도 힘에 대한 욕구를 채우는데 도움이 된다.
- 4) 자유에 대한 욕구 : 이동하고 선택하는 것을 마음대로 하고 싶어 하는 속성으로 또한 내적으로 자유롭고 싶은 욕구이다.
- 5) 즐거움에 대한 욕구 : 많은 새로운 것을 배우고 놀이를 통해 즐기고자 하는 욕구로 즐거움에 대한 욕구를 충족시키기 위해 자신의 생활 방식을 과감히 바꿔 나가는 예를 볼 수 있다.(생명을 걸고 암벽을 타거나 자동차 경주를 하는 것처럼 위험할 활동을 택하는 것)

<부록 3-2> 내가 측정하는 나의 욕구 강도 프로파일

김인자, 2004/3 수정함

이 프로파일은 객관적인 정답을 나타내고 있는 것은 아니다. 원한다면 여러 번 다시 해보고 수정할 수도 있다. 아래 질문에 대해 대답을 해보고 다음과 같이 점수를 주어본다.

전혀 그렇지 않다 : 1 별로 그렇지 않다 : 2 때때로 그렇다 : 3
 자주 그렇다 : 4 언제나 그렇다 : 5

1. 생존의 욕구	나	상대방
① 돈이나 물건을 절약하는가. ② 돈으로 살 수 있는 것에 각별한 만족을 느끼는가. ③ 자신의 건강유지에 관심을 가지고 있는가. ④ 균형잡힌 식생활을 하려고 노력하는가. ⑤ 성적인 관심을 지니고 있는가. ⑥ 매사에 보수적인 편인가. ⑦ 안정된 미래를 위해 저축하거나 투자하는가. ⑧ 부득이한 경우가 아니면 모험을 피하고 싶은가. ⑨ 외모를 단정하게 가꾸는데 관심이 있는가. ⑩ 쓸 수 있는 물건은 버리지 않고 간직하는가.		
평균치		

2. 사랑과 소속의 욕구	나	상대방
① 나는 사랑과 친근감 유지를 필요로 하는가. ② 다른 사람의 복지에 관심이 있는가. ③ 타인을 위한 일에 시간을 내는가. ④ 장거리 여행 때 옆에 있는 사람에게 말을 거는가. ⑤ 사람들과 함께 있는 것을 좋아하는가. ⑥ 아는 사람과는 가깝고 친밀하게 지내는가. ⑦ 남이 내게 관심을 가져주기 바라는가. ⑧ 다른 사람이 나를 좋아해주기 바라는가. ⑨ 다른 사람들에게 친절하게 대하는가. ⑩ 타인의 고통이나 어려움에 대해 걱정하는가.		
평균치		

3. 힘과 성취의 욕구	나	상대방
① 내가 하는 일에 대한 인정을 받고 싶은가. ② 다른 사람의 잘못을 내가 지적하기 좋아하는가. ③ 다른 사람에게 무엇을 하라고 지시하기를 좋아하는가. ④ 경제적으로 남보다 잘 살고자 노력하는가. ⑤ 사람들에게 칭찬 듣는 것을 좋아하는가. ⑥ 내 밑에서 일하는 사람이 문제를 일으켰을 때 쉽게 해고 하는가. ⑦ 내 분야에서 탁월한 사람이 되고 싶은가. ⑧ 어떤 집단에서든 지도자가 되고 싶은가. ⑨ 자신을 가치 있는 인간이라고 느끼는가. ⑩ 내 성취와 재능을 자랑스럽게 여기는가.		
평균치		

4. 자유의 욕구	나	상대방
① 사람들이 내게 어떻게 하라고 지시하는 것이 참기 어려운가. ② 내가 원하지 않는 일을 하라고 하면 참기 어려운가. ③ 다른 사람에게 어떻게 살아야 한다고 강요하면 안 된다고 믿는가. ④ 누구나 인생을 살고 싶은 대로 살 권리가 있다고 믿는가. ⑤ 인간의 자유로운 선택능력을 믿는가. ⑥ 내가 하고 싶은 일을 하고 싶은 때 하고 싶은가. ⑦ 누가 무어라고 해도 내 방식대로 살고 싶은가. ⑧ 인간은 모두 자유롭게 살아야 한다고 믿는가. ⑨ 상황에 따라서 다른 사람의 자유를 구속하고 싶은 생각이 있는가. ⑩ 나는 열린 마음을 지니고 있다고 믿는가.		
평균치		

5. 즐거움의 욕구	나	상대방
① 자주 웃기를 좋아하는가. ② 유머를 사용하고자 노력하는가. ③ 나 자신에 대해서도 웃을 때가 있는가. ④ 뭐든지 유익하고 새로운 것을 배우는 것이 즐거운가. ⑤ 흥미있는 게임이나 놀이를 좋아하는가. ⑥ 여행하기를 좋아하는가. ⑦ 특히 신간서적 읽기를 좋아하는가. ⑧ 나이와 상관없이 계속 새로운 것에 대한 탐색이나 배우기를 즐기는가. ⑨ 음악 감상하기를 좋아하는가. ⑩ 새로운 방식으로 일하거나 생각해보는 것이 즐거운가.		
평균치		

이렇게 대답을 해보아서 나오는 점수의 평균을 내보면 대체로 나의 욕구강도 프로파일을 알아 볼 수 있는데 1은 아주 낮음, 2는 평균 이하, 3은 평균, 4는 평균 이상, 5는 매우 높음을 나타낸다.

<부록 3-3>

전행동 자동차

<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>		<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>
<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>		<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>

<부록 3-4>

♣ 전행동의 4가지 요소 분석 ♣

사례 : 술 취한 아저씨가 내 옆에 앉아 큰 소리로 떠들어서 버스 속 사람들이 내가 있는 곳을 쳐다보며 인상을 쓴다.

- 1) 느낌 : 화가 난다. 불쾌하다.
- 2) 신체적인 반응 : 얼굴이 붉어진다. 몸에 힘이 들어가며 긴장한다. 땀이 난다.
- 3) 생각하기 : 일어날 것인가 그대로 앉아 있을 것인가를 궁리한다.
- 4) 활동하기 : 그 자리에서 일어난다. 아저씨에게 조용히 하라고 건의한다 등

☞ 전행동의 4가지 요소 중 문제를 해결한 수 있는 부분은?

♣ 나의 생활에서 경험한 “행동하기”의 사례(타인으로부터 비난을 받거나, 갈등상황에 처했을 때의 나의 전행동을 분석해보기)

사례 :

- 1) 느낌 :
- 2) 신체적인 반응 :
- 3) 생각하기 :
- 4) 행동하기 :

♣ 다시 상황을 되돌릴 수 있다면, 생각이나 행동에 변화가 생길까?

<부록 3-5>

♣ 자신이 진정 원하는 것은 무엇인가 : W D E P 이론

자신의 갈등 상황, 화가 나는 상황, 문제가 잘 풀리지 않는 상황 중에서 한 가지를 골라 본다. 그리고 그 상황에서

1. 내가 원하는 것은 무엇인가? (Want : 바람)

2. 그 원하는 것을 얻기 위해 나는 무엇을 하고 있는가? (Doing : 행동)



3. 지금 하고 있는 것이 내게 도움이 되는가? (Evaluation : 자기평가)

4. 도움이 되지 않는다면 어떻게 해 보는 것이 좋을까? (Plan : 계획)

<부록 3-6>

관계를 해치는 행동		관계를 좋게 하는 행동	
비판하기	1 2 3 4 5	경청하기	1 2 3 4 5
비난하기	1 2 3 4 5	존중하기	1 2 3 4 5
불평하기	1 2 3 4 5	수용하기	1 2 3 4 5
잔소리하기	1 2 3 4 5	믿어주기	1 2 3 4 5
협박하기	1 2 3 4 5	격려하기	1 2 3 4 5
벌하기	1 2 3 4 5	지지하기	1 2 3 4 5
매수·회유하기	1 2 3 4 5	불일치 협상하기	1 2 3 4 5

김인자, 2000. 9. 만들고, 2003. 8. 수정함

<부록 4> 현실치료집단상담 프로그램 참가 소감문

프로그램에 참가하기 전에는 다른 사람에게 관심을 보이는 게 싫었고, 나만을 생각하는 것도 버겁다는 생각이었다. 내 주관이 강해서 모든 일에서로 돕기 보다는 말하기 싫어서 혼자 하는 것들이 많았다. 프로그램에 참가하면서 사람마다 욕구가 다르다는 것을 알았고 나를 생각하기 전에 다른 사람의 마음도 먼저 생각해보게 되었다. 지금은 일을 할 때 힘들면 다른 사람에게 도움을 청하기도 하면서 상대방을 배려하려는 노력을 하면서, 다른 사람의 상처를 이해하고 헤아리는 마음이 많이 생겼다. 앞으로의 나의 삶은 사랑하는 이와 서로 아껴주고 배려하며 작은 것에도 행복해 하고, 지금의 내 삶을 소중히 아끼는 모습으로 살아갈 수 있을 것 같다.

이 프로그램을 통해서 많은 걸 배웠고, 나라는 존재와 지금껏 살아온 것에 대해 많은 생각을 하는 계기가 되었다. (별)

이 곳에 들어 온 내 자신이 너무 초라하게 느껴져서 눈 앞의 사람조차도 피하고 싶었다. 프로그램에 참여하면서, 인간의 다섯 가지 욕구를 알게 되면서 내 자신을 바라 볼 수 있는 기회가 되었고 내게 부족한 욕구가 무엇인지도 알게 되었다. 내 기분이 우울하다고 웅크리고 앉아 있는 것 말고도 다른 행동을 선택할 수 있다는 것을 알게 되면서 웃는 날이 많아졌다. 이 프로그램에 참가 하면서 여기서 생활하는 것이 불행한 것만은 아니라는 것을 알게 되어 기쁘다. (새색시)

이 곳에서 생활을 하면서 상대방의 감정이나 기분보다는 내가 우선이었던 것 같고 내 스스로 감정 조절이 쉽지 않았고 지금의 내가 불행하다고만 생각했다. 하지만 지금은 생각이 바뀌었다. 완전하게 상대를 다 이해할 수는 없지만, 상대와 생각이 다를 때는 상대 입장에서 생각

해본 후 나 자신을 조금 누그러뜨린 후 대화하려고 하고 있다. 집단상담은 처음 경험해본 시간이었지만, 나를 되돌아볼 수 있는 정말 소중한 시간들이었다. 상대를 이해하고 내 자신을 사랑하는 방법에 대해서도 많이 생각해 볼 수 있었다. 현재 내가 처해 있는 상황이 어떤 상황이라도 그 순간에 충실하고 배움을 얻을 수 있다면, 행복이 이미 내 옆에 와 있는 것도 느끼게 되었다. 이러한 것들을 알게 해준 선생님께 감사드립니다. (생쥐)

집단상담에 참여하기 전에는 항상 내 위주로 생각하고 내 생각이 맞다고 생각되면 상대가 어떻게 생각하든 행동과 말로 표현을 했었다. 프로그램에 참여하면서 내 생각이 항상 옳은 것이 아닐 수도 있다는 생각을 하게 되었고, 상대방의 말에 귀를 기울이는 점이 조금 늘었다. 그리고 무조건 참는다고 좋은 것이 아니라, 말과 행동으로 적절하게 표현을 할 수 있어야 서로를 알 수 있는데 도움이 된다는 것을 알았다. 집단상담이라고 하기에 여럿이 함께 있는데서 솔직하게 대화를 나눌 수 있을까하고 생각을 했는데, 자기 자신을 돌아보게 하고 다른 사람의 말에 동감 가는 부분이 있을 때는 내 가슴이 찡하는 느낌도 받았다. 사람이 사는게 비슷하다고 하지만 사람마다 감정이나 느낌은 다르기에 조용히 상대방의 말을 듣는 것도 나에겐 인생 공부라 되었다. 이 프로그램을 통해서 내 자신에 대해서 진실로 생각을 해보게 되었고, 생각을 달리하면 마음까지 바뀐다는 것을 체험했다. 선생님의 좋은 말씀 감사합니다. (꽃돼지)

프로그램에 참여하면서 내가 내 자신을 먼저 아끼고 사랑하고 내가 행복할 때, 진정으로 가족을 사랑할 수 있고 행복한 삶을 살 수 있다는 걸 깨달았다.

또한 어떤 일이 닥치면, 즉시 맞서기보다는 한 템포 늦춰서 행동하고, 싫은 상황. 화가나는 상황이 닥쳐도 즉시 반응을 하기 보다는 한 걸음

뒤에서 관망하며 지켜볼 수 있는 여유를 가지게 되었다. 나와 다른 생각을 갖고 있는 사람들에 대해서도 각자의 가치관이 다른 만큼 논쟁이 있을 때, 어떻게 그럴 수 있나'라고 생각하기보다 그럴 수도 있겠구나, 그런 면도 있겠구나 하고 생각할 수 있게 되었다. 이 프로그램을 통하여 타인을 이해하는 방법을 알게 되었고, 내 의사 만큼 타인의 의사도 존중되어야 함을 깨달았다. 문제에 부딪치면 해결방법에 대해서 여러 방향으로 생각하게 되었고, 긍정적으로 생각할 수 있는 마음의 여유도 얻었다. 수용생활 중에 가장 가치 있는 시간이 되었고 앞으로 남은 수용생활도 좀 더 유익하게 할 수 있을 것 같다. 기대했던 것 보다 많은 교훈을 얻어서 가슴 뿌듯하지만 프로그램 시간이 짧아서 아쉽다. 유익한 시간 만들어 주셔서 진심으로 감사드립니다. (짱가)

이곳에서 수용생활을 하면서 나는 왜 항상 재수가 없는가, 나는 왜 이렇게 불행할까 하는 부정적인 생각만 가득 찼었다. 어서 시간이 흘러 갔으면 좋겠다는 생각으로 아무 의욕이 없고 차라리 죽어 버렸으면 좋겠다는 생각도 했다. 그러던 어느날 감사함을 느꼈다. 집단상담을 통해서 사람마다의 욕구가 다르다는 것을 알고, 나는 내가 좋아하는 것만 보려고 하는 것도 알게 되었다. 작고 사소한 것에도 감사하며 만족하는 것을 배운 것 같다. 교만했던 내 자신을 부끄럽게 여기고 더욱 더 낮아져서 겸손하게 봉사하는 삶을 살고 싶다. (해바라기)

감정과 행동에 대한 선택에 관한 책을 접하면서 내 자신이 바뀌어야 한다고 생각을 하고 있었는데, 이 프로그램을 함께 하면서 나의 생각과 느낌과 행동을 내가 선택할 수 있다는 것에 더욱 확실히 인식하고 실천해보는 계기가 되었다. 요즘은 상대와 갈등이 심해져서 화난 감정이 치밀어 오를 때에도 내 자신이 한 발짝 뒤로 물러나면서 화를 낼 것인가 말 것인가를 생각하는 나 자신을 보게 되어서 나를 조절할 수 있는 힘이 생긴 것

같은 느낌이 든다. 이런 만남이 한정된 시간에 해야 되는 현실이 아쉽고, 기회가 되면 앞으로도 이런 시간이 종종 이루어지면 하는 바람이다. (씩씩이)

나의 성격이 너무 급하고, 화도 자주 내고 주위 사람들에게 잔소리도 많이 하는 편이었는데 이 프로그램에 참여하면서 나의 감정을 선택하는 것과 책임에 대해서 많이 생각하는 기회가 되었습니다. 예전엔 화가 나면 화가 나는 대로 생각 없이 물건을 던지거나, 손이 올라가거나, 욕을 심하게 하거나 하던 행동에서 지금은 최소한 생각이라도 하게 되었고, 다른 사람이 내 맘에 안드는 행동을 하더라도 상대의 입장에서 생각해 보려고 노력도 합니다. (리브가)

저는 평소에 말을 잘 하지 않는 편인데 집단상담을 하면서 여러 사람들 앞에서 얘기도 하고 다른 사람의 말도 들으면서 함께 지내는 사람들의 또 다른 모습을 알게 되어서 좋았고, 저의 마음 속에 있는 것들을 얘기하고 나니까 사람들도 저를 많이 이해해주는 것 같고, 또 무엇보다 다른 사람들 앞에서도 내 얘기를 할 수 있게 되니까 자신감이 생겨 기쁘다. (토끼)