



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.


저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

자기성장 집단상담 프로그램이
저소득가정 중학생의 자아존중감 및
학교생활적응에 미치는 효과

The logo of Jeju National University is centered on the page. It features a stylized flame or leaf shape in blue, green, and grey, with a purple 'J' shape to its right. Below the graphic, the text 'JEJU 1952' is written in blue. The entire logo is surrounded by a faint circular watermark containing the text 'JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952' and '제주대학교' in Korean.

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

양정은

2011년 2월

자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 중학생의 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과

지도교수 박 정 환

양 정 은

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2011년 2월

양정은의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2011년 2월

<국문초록>

자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 중학생의 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과

양정은

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공

지도교수 박정환

본 연구¹⁾는 학교현장에서 자기성장 집단상담 프로그램을 저소득가정 중학생에게 적용했을 때 저소득가정 중학생의 자아존중감 및 학교생활적응을 향상시키는데 효과가 있는지 밝히는데 그 목적이 있으며, 이를 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

1. 자기성장 집단상담 프로그램은 저소득가정 중학생의 자아존중감 향상에 효과가 있는가?
2. 자기성장 집단상담 프로그램은 저소득가정 중학생의 학교생활적응 향상에 효과가 있는가?

위의 연구 문제를 해결하기 위하여 연구대상 선정, 사전검사, 실험집단과 통제집단의 구성, 자기성장 집단상담 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

연구대상은 제주도 서귀포시에 소재하는 N중학교 2학년 저소득가정 중학생 20명을 선발하여 실험집단 10명, 통제집단 10명으로 구분하여 선정하였다.

자아존중감 검사는 최보가와 전귀연(1993)이 개발한 자아존중감 척도로 총 32문항이고 문항 형태는 Likert식 5점 척도로 되어 있으며 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교 자아존중감의 4가지 하위영역별로 구성되어 있다.

학교생활적응 검사는 임정순(1993)의 ‘학교생활적응에 관한 검사지’와 전호택(1989)의 ‘학교생활검사지’를 참고로 하여 유윤희(1994)가 중·고등학교에 알맞게 수정·보완한 것을 사용하였다. 총 32문항이고 문항 형태는 Likert식 5점 척도로 되어 있으며 교사와의 관계, 친구관계, 학교수업, 학교규칙의 4가지 하위영역별 8문항씩 구성되어 있다.

본 연구에서의 자기성장 프로그램은 이형득(1979)이 개발한 자기성장 프로그램과 김한수·김성희·윤정륜(1986)의 “인간성장을 위한 집단상담 프로그램”을 바탕으로 장경아

1) 본 논문은 2011년 2월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

(2007), 이은희(2007), 박기숙(2009)의 “자기성장 프로그램” 등의 선행 연구를 참고하여 본 연구자가 연구의 목적과 연구 대상에게 적합하게 재구성하고 수정·보완하여 사용한 프로그램이다. 자기성장 프로그램 실시는 본 연구자가 매주 2회, 50분씩 총 10회기에 걸쳐 실시하였다.

본 연구에서의 자료처리 분석은 SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 통계 처리하였고, 본 연구 가설을 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단간의 사후점수 차이를 비교하여 t검증을 실시하였다. 또한 본 연구자의 관찰 내용을 토대로 자아존중감과 학교생활적응 변화를 분석하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 자기성장 집단상담 프로그램에 참여하지 않은 통제집단보다 사후 자아존중감이 향상되었다. 자아존중감의 하위영역에서는 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감은 점수 차이가 유의미하게 나타났으나 가정적 자아존중감, 학교 자아존중감은 실험집단의 평균 점수가 통제집단보다 높았지만 유의미한 차이를 보이지 않았다.

둘째, 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 자기성장 집단상담 프로그램에 참여하지 않은 통제집단보다 사후 학교생활적응이 향상되었다. 학교생활적응의 하위영역에서는 교사와의 관계, 친구관계는 점수 차이가 유의미하게 나타났으나 학교수업, 학교규칙은 유의미한 차이를 보이지 않았다.

또한 프로그램 진행 중에 연구자의 관찰내용과 프로그램 소감문을 분석하여 볼 때 자기성장 집단상담 프로그램은 자아존중감과 학교생활적응 향상에 유의한 효과가 있음을 알 수 있었다.

이상과 같은 연구 결과를 통해 자기성장 집단상담 프로그램은 저소득가정 중학생의 자아존중감과 학교생활적응 향상에 유의한 효과가 있는 것으로 검증되었다.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	3
3. 용어의 정의	4
II. 이론적 배경	6
1. 저소득가정	6
2. 자아존중감	8
3. 학교생활적응	11
4. 자아존중감과 학교생활적응과의 관계	13
5. 자기성장 집단상담	14
III. 연구 방법 및 절차	21
1. 연구대상	21
2. 연구설계	21
3. 연구도구	22
4. 연구절차	26
5. 자료처리	26
IV. 연구 결과 및 해석	28
1. 연구대상에 대한 동질성 검증	28
2. 가설 검증	30
3. 평가지·소감문 분석	41
4. 논의	43
V. 요약, 결론 및 제언	45
1. 요약	45
2. 결론	48
3. 제언	49
참고문헌	50
Abstract	55
부록	58

표 목차

<표 III-1> 자기성장 프로그램	23
<표 III-2> 자아존중감 검사지의 하위영역별 문항구성	24
<표 III-3> 학교생활적응 검사지의 하위영역별 문항구성	25
<표 III-4> 실험절차	26
<표 IV-1> 집단간 자아존중감 사전점수에 대한 동질성 검증	28
<표 IV-2> 집단간 학교생활적응 사전점수에 대한 동질성 검증	29
<표 IV-3> 실험집단과 통제집단의 자아존중감 사후검사 비교	30
<표 IV-4> 자아존중감 관련 활동보고서	31
<표 IV-5> 일반적 자아존중감 사후검사 비교	33
<표 IV-6> 사회적 자아존중감 사후검사 비교	34
<표 IV-7> 가정적 자아존중감 사후검사 비교	35
<표 IV-8> 학교 자아존중감 사후검사 비교	35
<표 IV-9> 실험집단과 통제집단의 학교생활적응 사후검사 비교	36
<표 IV-10> 학교생활적응 관련 활동보고서	36
<표 IV-11> 교사와의 관계 사후검사 비교	38
<표 IV-12> 친구관계 사후검사 비교	39
<표 IV-13> 학교수업 사후검사 비교	40
<표 IV-14> 학교규칙 사후검사 비교	40
<표 IV-15> 기억에 남는 프로그램 결과	41
<표 IV-16> 자기보고식 설문 결과	42

그림 목차

[그림 Ⅲ-1] 연구설계 21



I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

21세기에 들어서면서 부익부 빈익빈의 양극화가 심각한 문제로 대두되고 있다. 2009년 통계청이 실시한 사회통계조사 발표에 따르면 전체의 70.1%는 우리 사회가 소득분배의 빈부격차 측면에서 ‘불공평하다’고 느끼고 있으며 ‘공평하다’고 느끼는 사람은 전체의 4.1%에 불과했다. 소득불만족 비율은 2003년 49.1%에 비해 2009년은 46.6%로 감소했으나 여전히 높은 수치를 나타내고 있다.

전국적으로 기초생활수급 대상학생은 약 18만 여명이고, 이를 차상위 계층 학생까지 확대할 경우 약 27만 여명에 이르는 것으로 추산된다. 외환위기 이후 크게 악화된 소득 불평등·빈곤은 최근까지도 개선되지 않고 오히려 심화되고 있으며 최저생계비에도 미치지 못하는 저소득가정이 점차 증가하고 이는 교육의 부익부 빈익빈 현상으로 이어지고 있다.

우리나라 교육과정에서 추구하는 인간상은 ‘전인적 성장의 기반 위에 개성을 추구하는 사람’이다. 교육을 통해 지식과 심리적 특성이 조화를 이룬 성숙한 인간, 즉 자아실현인을 기르기 위해 학교 현장에서는 지·덕·체의 조화로운 성장에 중점을 두고 전인교육의 구현을 교육의 목표로 삼는다. 자신에 대해 신뢰하고 존중할 수 있을 때, 사람은 자신이 처한 어려움에 보다 능동적이며 효과적으로 대처할 수 있을 뿐만 아니라 자신의 욕구와 바람도 만족시켜 행복한 삶을 추구할 수 있게 되는 것이다(Branden, 1987). 즉, 자아존중감의 향상은 학교생활이나 사회생활뿐만 아니라 더 나아가 자아실현 면에서도 중요한 요소라 할 수 있는 것이다.

그러나 지금까지 보고된 많은 연구들은 빈곤이 문화적, 공간적, 교육적 환경의 악조건으로 인해 개인의 발달 및 성장에 부정적 영향을 미칠 수 있다는 것을 나타내고 있다. 부정적 영향을 살펴보면 영양 및 건강문제, 자아존중감, 지능 및 학습능력, 언어능력, 생활 습관 등에 문제가 있다고 보고되고 있다(서영숙 외, 2006). 특히 자아존중감 발달과 관련한 연구 결과들은 저소득층일수록 자아존중감이 낮은 것으로

보고하고 있다(이지혜, 2003). 낮은 자아존중감은 일상의 평범한 상황 뿐 아니라 힘들고 어려운 상황에서 더욱 문제를 일으키는데 자아존중감이 낮은 사람들은 어려운 상황에 직면하면 더욱 위축되고 절망하여 무력감을 느끼게 되고 더 낮은 자아존중감을 갖게 되는 악순환을 겪게 된다(김현희 외, 2002).

청소년에게 있어 학교생활의 적응은 자아존중감과 함께 발달과 적응의 토대가 되며 학교생활에 잘 적응하여 교사, 친구와 바람직한 관계를 형성하는 것은 인간관계에 중요한 영향을 미치고 자아개념, 행동특성, 학업성적 뿐 아니라 전인적인 개인의 성장에도 중요하게 작용한다. 안영복(1984)은 학교생활에 잘 적응하는 학생은 학교에 대한 감정이나 태도, 동기가 긍정적이기 때문에 인간관계가 원만하여 학업성적이 향상되고 행동 특성이 바람직하게 형성되어 개인의 성장은 물론 학교와 사회발전에 큰 도움을 주게 된다고 하였다. 그러나 저소득가정 학생들은 환경적 요인으로 인한 심리적 열등감과 낮은 자아존중감으로 인해 또래집단으로부터 소외되고 고립되어 또래들과의 친밀감을 형성하지 못하게 되며 이러한 경험은 청소년이 성장하여 사회생활에서 요구되는 원만한 대인관계를 형성하는데 부정적인 영향을 미치게 된다(강진희, 2004).

따라서 저소득가정 학생들의 자아존중감을 높이기 위해 긍정적인 상호작용과 함께 실천적인 일을 지지해주고 강화시켜주는 환경을 만들어야 하는데, 그 방법적인 측면으로 집단상담을 들 수 있다. 집단상담은 강점이 되는 내적 근원을 발견하는데 초점을 두고 있다는 점에서 성장 지향적·예방적 상담으로 활용되고 있다(이효순, 2007). 특히 자기이해, 자기수용, 자기개방의 경험을 통하여 자기성장을 궁극적 목표로 하고 있는 자기성장 집단상담 프로그램은 저소득가정 학생의 자아성장을 도와주는데 적합한 방법이다.

선행연구를 관찰한 결과 자기성장 집단상담을 적용하여 자아존중감을 향상시키거나(오영희, 2003; 정선자, 2002; 유영옥, 2001; 유남현, 2000; 김태동, 1999; 안순자, 1997) 자아존중감과 함께 인간관계 개선이나 사회성 증진의 효과(권미숙, 2003; 김영순, 2002; 류인숙, 2002; 이현정, 2001; 정희정, 1999)를 보고한 연구는 점차 증가하고 있으나 자아존중감과 학교생활적응을 향상시키려는 연구는 아직 미흡한 실정이다. 정은주(2005), 류준태(2004), 최운영(2003), 양기찬(2002)의 연구가 자기성장 프로그램과 관련하여 자아존중감과 학교생활적응을 다루고 있긴 하지만 이들 연구도 일반 학생들을 대상으로 이루어졌고 저소득가정 학생에 대한 연구는 거의 이루어지

지 않는 형편이다.

이에 본 연구에서는 저소득가정 중학생을 대상으로 자기성장 프로그램을 실시하여 저소득가정 중학생의 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과를 검증하는데 그 목적이 있다.

2. 연구 문제 및 가설

본 연구는 자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 중학생의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 영향에 대해 살펴보고자 한다. 이에 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

1. 자기성장 집단상담 프로그램은 저소득가정 중학생의 자아존중감 향상에 효과가 있는가?
2. 자기성장 집단상담 프로그램은 저소득가정 중학생의 학교생활적응 향상에 효과가 있는가?

이상의 연구 문제에 기초하여 본 연구에서 검증하고자 하는 가설은 다음과 같다.

가설 1. 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 자아존중감이 더 높을 것이다.

1-1. 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 일반적 자아존중감이 더 높을 것이다.

1-2. 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 사회적 자아존중감이 더 높을 것이다.

1-3. 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 가정적 자아존중감이 더 높을 것이다.

1-4. 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 학교 자아 존중감이 더 높을 것이다.

가설 2. 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 학교생활 적응이 더 높을 것이다.

2-1. 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 교사와의 관계가 더 높을 것이다.

2-2. 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 친구관계가 더 높을 것이다.

2-3. 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 학교수업이 더 높을 것이다.

2-4. 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 학교규칙이 더 높을 것이다.

3. 용어의 정의

1) 자기성장 프로그램

자기성장 프로그램은 “나” 자신을 보다 현실적으로 이해하고, 있는 그대로의 자기를 용납하고 수용할 수 있으며, 또한 있는 그대로의 자기를 타인에게 개방할 수 있는 태도와 능력을 길러 나감으로써 보다 발전적인 “우리”가 되는 경험을 하기 위한 것으로 상담자와 집단 구성원간의 역동적인 상호교류를 통해 각자의 감정, 태도, 생각 및 행동 양식 등을 탐색·이해하는 프로그램이라고 할 수 있다.

2) 저소득가정

저소득가정은 국가로부터 최저한의 생활을 보호받는 계층이다. 일반적으로 저소득층과 빈곤층은 개념상 같은 용어로 사용되고 있다. 현대에 와서는 경제적 개념을 벗어나 교육, 건강, 불평등, 기회 등의 사회적 조건 또는 자원의 결핍상태를 의미하는 경향이 있다. 빈곤은 경제적·사회적·문화적 측면의 요소를 포함하는 것으로

광범위한 의미에서 물질적 자원부족 뿐만 아니라 사회적 가치, 분배에서의 불평등, 심리적 차원에서의 박탈 및 문화적 가치로부터의 소외 등 사회적, 심리적 박탈을 의미하는 복합적인 개념이다(임희섭, 1978).

본 연구에서는 저소득가정을 2010년 보건복지부의 지침에 의한 보육료 100%를 지원받는 국민기초생활수급권자, 한부모가족지원법에 따른 보호대상자로 선정된 한부모 가정, 차상위 계층의 가정을 포함하여 정의하기로 하였다.

3) 자아존중감

자기 자신을 수용하거나 거부하는 것을 나타내며, 개인이 자기 자신을 능력 있고, 의의 있고, 성공적이라고 믿는 정도를 말한다. 즉 자신에 관한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련되는 것으로서 자기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다(Rosenberg, 1979). 본 연구에서는 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교 자아존중감 영역으로 구성된 자아존중감 검사의 결과 점수를 의미한다.

4) 학교생활적응

학교생활적응이란 학생들이 학교생활에서 접하게 되는 제반 교육적 여건을 자신의 욕구에 적절하게 조절하고, 학교에 관련된 제반 조건을 바르게 수용하여 만족감을 느끼고 조화 있는 관계를 유지하고 있는 상태라고 할 수 있다. 본 연구에서는 학교생활에서의 일반적인 적응인 교사와의 관계, 친구관계, 학교수업, 학교규칙으로 제한하며, 유윤희(1994)가 제작한 학교생활적응 검사지에서 측정된 점수를 의미한다.

II. 이론적 배경

본 연구에서는 자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 중학생의 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과를 검증하고자 한다. 따라서 본 장에서는 저소득가정, 자아존중감, 학교생활적응, 자기성장 프로그램에 관련된 선행연구를 바탕으로 이론적 배경을 살펴보고자 한다.

1. 저소득가정

1) 저소득가정의 개념

사회계층은 수입, 직업, 교육, 권력 및 생활양식에 의해 구분되는데 한국 산업경제연구원에 따르면 '저소득가정은 영세민층, 빈곤층으로 불리며, 교육수준과 기술수준이 낮고 수입수준도 낮은 계층집단'이라고 정의하고 있다. 그러나 소득의 높고 낮음은 다분히 주관적이고 상대적이므로 기준을 명확히 하기 위하여 일반적으로 저소득가정을 식별하고자 실증적 연구에서 이용되는 것은 빈곤선이다. 이 빈곤선을 결정하는 데에는 절대적, 상대적, 법적·행정적 기준 등이 사용될 수 있다(권순원 외, 1993). 이중 비교적 명확한 빈곤선의 개념을 설명하고 있는 것은 생활보호법에 의한 법적기준으로 보건복지부에서 발표하는 법적 생활보호 대상자로 볼 수 있다(황찬순 외, 1999).

우리나라의 경우 2000년부터 시행된 국민기초생활보장법에 의거, 월 소득이 최저생계비 이하인 가정을 기초생활보호 대상자로 지정하여 생계보장 급여를 지급하고 있으며 이들이 일반적 의미의 저소득가정이다. 이와 별개로 월 소득이 최저생계비의 120%정도인 가정을 차상위 계층이라 한다. 이들의 실질적인 수입은 저소득가정과 별 차이가 없으나 사회나 국가로부터 얻는 혜택은 큰 차이를 보여 왔다(배정수, 2006). 차상위 계층 또한 저소득가정과 마찬가지로 사회의 관심과 지원이 필요하다는 전제하에 본 연구에서는 2010년 보건복지부 지침에 의한 보육료 100%를 지원받는 가정을 '저소득가정'이라고 정의하며 국민기초생활보장법 제5조에 의한 국민기

초생활수급권자 가정, 한부모가족지원법에 따른 보호대상자로 선정된 한부모 가정, 차상위 계층의 가정을 말한다.

2) 저소득가정 청소년 특징

저소득가정 청소년의 생활실태는 가정의 생활환경과 밀접한 관련이 있으며 저소득층 가구는 일반 가구에 비해 경제적으로 열악한 환경에 놓여있다. 낮은 소득으로 인하여 저소득가정 청소년은 청소년기에 습득해야 할 교육과 정서함양의 기회가 극히 제한되어 있다. 즉, 가정과 부모가 주는 어려움의 요소들 때문에 발달과정에 필요한 요인들의 결핍 또는 열악함을 경험하고 이로 인해 올바른 성장과정을 갖지 못한다. 이러한 성장 과정에서 겪는 결핍요인은 장차 성인이 되어서도 빈곤을 경험하도록 하는 악순환의 요인이 된다(김영희, 2006).

이렇듯 가정 내에서의 올바른 성장과정을 함양하지 못하게 되면 유치원이나 초등학교에서 대인관계에 어려움을 경험하게 될 가능성이 많으며 이러한 학생들은 적절한 상담이나 치료를 받지 않을 경우 부적절한 대인행동이 심화되고 반복되게 된다(강동수, 2003). 또한 빈곤한 저소득가정의 자녀는 자신의 욕구를 충족시킬 수 없는 경제·정서적으로 불안정한 생활에 불만을 느껴 가출이나 일탈행동을 할 가능성이 높고(김정삼, 1990) 정서적 불안, 낮은 자존감, 정서적 부적응, 자아상의 혼란 등의 심리적인 어려움을 보이는 경향이 있다(장경숙, 1991). 그 외에도 김순애(1987)의 연구에서 저소득가정 청소년은 안정성, 남향성, 사려성, 책임성, 우월성이 일반가정 청소년보다 낮다고 나타났다.

3) 저소득가정의 부모 양육태도

저소득 지역의 생활실태조사에 의하면, 저소득가정이 당면한 가장 큰 어려움은 경제적 문제 이외에 자녀양육과 자녀의 행동이나 정서적 변화에 대한 것이다. 자녀양육의 경우 현실적으로 볼 때 저소득가정의 학생은 불충분한 소득으로 인하여 충분한 보호 및 교육을 보장하기가 어렵다. 생계유지를 위해 맞벌이를 하는 경우가 많으나 보육시설을 활용할 수 없고 활용한다고 하더라도 방과 후 시간에 돌보는 이가 없이 열악한 교육환경에 방치되기 쉽다(서영숙, 2005).

저소득가정의 부모들은 다른 계층 부모들과 마찬가지로 자녀에게 높은 기대를 보이고 있지만 학업과 관련된 가정교육 문제에 신경을 쓰기에는 생계활동이 너무 바

쁘고 자녀들이 배우는 지식을 따라갈 수 없는 것으로 나타났다(변화순, 2001). 특히 저소득가정 부모들의 경제적 어려움과 스트레스는 부모의 정서 상태에 부정적 영향을 미치고, 자녀와의 상호작용에도 바람직하지 못한 영향을 미쳐 자녀에 대해 설명적이거나 합리적인 태도를 취하지 못하고, 요구에 대해서는 적극적이거나 민감하지 못하여 비일관적인 양육태도를 보이기 쉽다. 또한, 저소득가정의 부모들은 사회적 측면의 지지를 해 줄만한 능력이나 동기가 결여되어 충분한 지도 감독이나 역할모델을 제공하지 못하고 있다(고관영, 2007).

종합해보면 저소득가정의 부모 양육태도는 표면적 측면에서는 경제적 문제가 심각한 것으로 보이지만, 그보다 더 중요한 심층적 측면에서는 부적절한 양육태도로 인하여 자녀의 심리·정서적 측면에서 심각한 장애를 일으킬 수 있는 특징이 있는 것으로 해석해 볼 수 있다.

2. 자아존중감

1) 자아존중감의 개념

자아존중감이란 자기 자신을 가치로운 한 개인으로서 공경하는 마음을 갖는 것이며 자기를 긍정적으로 수용하는 것을 의미한다. 즉 개인이 스스로에 대해 인정하는 가치이며, 자신이 하는 일에 대해 성공을 기대하는 정도이다(Elkind&Weiner, 1978).

Coopersmith(1981)는 자아존중감을 개인이 자신에 대해 내리는 평가로서, 자신을 인정하거나 부인하는 태도를 나타내주며, 자신을 유능하고 중요하며, 성공적이고 가치 있다고 믿는 정도를 나타낸다고 하였다.

Roesenberg(1965)는 자아존중감을 하나의 특별한 개체, 즉 자아에 대한 긍정, 부정적인 태도라고 정의하였다. 자아존중감을 전체적 의미로서 기술하고 있으며, 높은 자아존중감은 자신을 존중하고 가치있게 생각하는 것으로, 낮은 자아존중감은 자신을 거부하고 불만족하게 생각하며, 자신을 멸시하는 것으로 기술하고 있다.

Bandura(1977)는 많은 인간행위가 자기평가적 결과를 통해서 규제된다고 주장하고 있다. 행위나 성과의 긍정적인 자기평가는 보상적 자기반응을 일으키는 반면 부정적 자기평가는 처벌적 자기반응을 일으킨다고 하였다.

국내문헌에서 자아존중감에 대한 정의를 살펴보면 김정연(1987)은 자아존중감을 '자신이 지각한 자신의 여러 속성들에 대한 스스로의 평가적, 감정적 태도'라고 정의하였고, 정원식(1982)은 '한 개인이 자신이 처한 생활의 장에서 자기자신 및 주변 환경을 어떻게 느끼고 있는가를 뜻하는 것'을 의미한다고 하였다. 문성주(1991)는 '자기 자신에 대한 긍정적 평가와 관련된 것으로 자신에 대한 존경의 정도와 자기 자신을 가치 있는 사람이라고 여기는 것'이라 정의하였으며, 이태인(1996)은 '자신이 지각하는 자신의 다양한 속성에 대해서 스스로 내리는 평가의 수준 또는 평가적 태도의 수준'이라고 포괄적으로 정의한 바 있다.

이상의 자아존중감에 대한 여러 정의를 종합해본다면 자아존중감은 자신을 가치 있는 존재로 보는 긍정적인 평가차원으로서, 자신의 능력, 성공, 중요성, 가치 등에 대하여 스스로 어느 정도 믿고 있는지를 나타낸다고 볼 수 있다. 자아존중감은 인간 행동을 설명하는데 중요한 정의적 특성으로, 개인의 발달 및 자아실현 성취에 중요한 영향을 미치는 요소이다.

본 연구에서는 Coopersmith(1981)의 자아존중감 척도(SEI : Self-Esteem Inventory)의 하위영역을 근간으로 하여 자아존중감의 하위영역을 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학업적(학교) 자아존중감으로 나누어 보고자 한다. 이는 학생들이 생활하는 영역인 학교, 가정, 사회를 그 주요 소속분야로 본 것으로, 먼저 일반적 자아존중감(General self-esteem)이란 자기 자신에 대한 보다 일반적인 평가이며 자신의 모든 부분에 대한 전반적인 평가에 근거한다. 사회적 자아존중감(Social self-esteem)은 다른 사람에 대한 친구로서 자기 자신에 대해 느끼는 감정을 포함한다. 가정적 자아존중감(Home-Parents self-esteem)은 가정생활에서 자신의 가치가 얼마나 인정되고 있으며 부모와의 관계가 얼마나 원만한가에 대한 평가적 태도로서, 자신에 대하여 느끼는 감정을 반영한다. 학업적(학교) 자아존중감(School Academic self-esteem)은 학업성적을 포함하여 학교생활에서 자신이 느끼는 유능감, 즉 학생으로서 그 자신에게 내리는 긍정적인 평가의 수준을 말하는 것이다.

2) 청소년기와 자아존중감

자아존중감은 유아기로부터 청소년에 이르기까지 개인의 경험과 환경으로부터 영향을 받아 결정된다. Freud는 부모가 자녀에 대한 벌과 칭찬이 자녀의 무의식 속에

하나의 자아형태로 각인되어 있다가 초자아계로 다시 재현되는데, 이때 별은 양심으로 재현되고 칭찬은 자아존중감으로 재현된다고 하였으며, 자아존중감의 형성시기를 남근기(18개월-6세)로 보았다. Erikson은 그의 심리사회적 발달단계에서 자율성 대 수치심(1.5세-3.5세)에서 형성되는 것으로 보았다. 반면에 Piaget는 각 발달단계별 연령은 환경의 여건에 따라 빠르거나 늦을 수 있기 때문에 발달의 시기는 각 개인의 일생에 걸쳐 일어난다고 하였다.

자아존중감의 발달은 인간의 성장과 발달단계 중에서 특히 청소년기에 가장 활발히 이루어진다고 보고되고 있다. 자아존중감은 청소년의 행동 특성에 지대한 영향을 줄 뿐만 아니라 사회적 관계에서도 타인에 대한 태도나 자신의 행동양식을 결정시켜주는 효과적인 상호관계로 밀접한 관련을 맺고 있다. 자아존중감의 수준이 낮은 사람은 높은 사람보다 불안이 강하며, 대인관계가 좋지 않고, 자신감과 지도력이 결여되어 있으며 또 이상은 높으나 실패를 두려워하는 등의 특징을 가지고 있다 (Roesenberg, 1978).

이러한 관점에서 청소년의 행동특성을 살펴보면 자아존중감이 높은 청소년은 모든 일에 활동적이고 거리낌 없이 자기의 생각을 표현하며 다른 사람과의 토론에서 자기의 의견을 적극적으로 발표하고, 사회생활에 협동적이며, 대외적인 활동에서도 창조적으로 활동하고 자신의 판단과 능력을 믿으며, 지도자적 역할을 한다고 한다. 반면에 자아존중감이 낮은 청소년은 사회 활동에서 집단에 참여하지 않고 절망적이고 억압되어 소심하며, 자신의 판단과 능력에 대하여 회의적이며, 사회적 접촉을 갈망하긴 하지만 이를 실천하지 못하며 오히려 서투르게 시도하다가 동료들로부터 더 멀리 소외되는 수가 많다고 하였다(김석기, 2000).

따라서 자아존중감은 청소년의 행동특성에 영향을 주며 다른 사람과의 사회적 관계에서 타인에 대한 태도나 자기 행동양식을 결정하므로 청소년들의 심리·사회적 적응과 관계가 깊다.

3. 학교생활적응

1) 학교생활적응의 개념

교육이 이루어지는 장을 가정, 학교, 사회로 볼 수 있는데 그 중 학교에서 학생이 받는 교육적 영향을 통틀어 학교생활이라 한다. 학생들은 학교에서 교과활동, 특별활동, 기타 운동회, 소풍, 여행, 자치회 등을 통하여 학교생활을 하게 되는데 학생들이 교과활동, 특별활동, 행사활동 등에서 자기욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화로운 관계를 유지하며, 교사 및 학생들과의 관계가 잘 조화되어 만족스러운 상태에 있을 때 학교생활적응이 잘 되었다고 정의할 수 있다.

장호성(1987)은 학교의 교육적 상황에서의 적응의 개념을 지적·도덕적 성장을 위해 교육적인 과정에 학습자가 능동적으로 참여하는 것이라 하고, 그렇지 못한 것을 부적응이라 함으로써 자신의 행동에 초점을 두고 학교적응 정도를 설명하였다.

민영순(1980)은 학교생활적응을 학교생활에서 학습자가 대인관계나 학교의 규칙, 질서 등에 있어서 적절하고 조화 있는 행동을 하여 정상적인 학교생활을 하고 자기 자신도 만족하는 경우라고 하였고, 주현정(1998)은 학교생활적응이란 학생의 모든 행동이 모든 학교 환경과의 상호작용에서 잘 조화되고 성공적인 관계를 형성시킴으로써 교사, 다른 학생 등 의미있는 타인들과 원만한 인간관계를 유지해가며 학교수업에 적극적이고 학교규범에 순응하여 독립된 한 개인으로서 역할을 수행해 가는 것으로 보았다.

이상에서의 학교생활적응의 개념을 종합하면 학교생활적응이란 학생들이 학교생활에서 접하게 되는 제반 교육적 여건을 자신의 욕구에 적절하게 조절하고, 학교에 관련된 제반 조건을 바르게 수용하여 만족감을 느끼고 조화 있는 관계를 유지하고 있는 상태라고 할 수 있다.

2) 학교적응의 영역

유윤희(1994)는 학교적응을 4개의 하위영역, 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙으로 나누었다. '교사관계'는 학습자가 교사와의 관계에서 모든 것을 바르게 이해하고 자신의 요구를 교사에게 적절하게 조절하며, 교사와의 관계에서 수반하는 스트레스를 적절하게 대처해 나가는 정도를 나타내는 개념이다. '교우관계'는 학교

친구들과 대인 관계에서 일어나는 제반의 일들을 바르게 이해하고 자신의 요구를 적절하게 조절하며, 학교 친구 간에 유발되는 각종 스트레스를 건전하게 대처해 나가는 정도를 나타낸다. '학교수업'은 수업상황에서 일어나는 제반의 일들을 바르게 수용하고 수업시간에 자신의 요구를 적절하게 조절하며 수업시간에 유발하는 학습자 개인의 스트레스를 건전하게 대처하는 정도를 나타낸다. '학교규칙'은 교내외의 규칙과 질서, 각종 행사, 시설물의 활용, 준비물 지참, 교내홍보와 게시물 확인 등 교내생활 전반에서 일어나는 일들을 바르게 파악하면서, 학습자 개인에게 유발하는 스트레스에 잘 대처하는 정도를 나타낸다.

3) 학교적응에 영향을 미치는 요인

학교는 배우고 가르치는 곳으로 교사와 학생간의 상호작용이 이루어지는 곳이다. 교사는 학생의 사회화를 도와주고 학생 개개인과 개별적인 접촉을 통해 진정한 인간관계를 형성하게 하고, 학생들에게 성공을 경험하고 성취감을 맛볼 수 있는 수용적인 환경을 제공할 때 학생들은 부적절한 행동을 줄이고 학교생활을 보다 적극적으로 하게 되며 교사와의 부정적인 관계는 조금씩 긍정적으로 변한다고 하였다(신혜진, 1998).

이와 더불어 부모의 일관된 양육태도와 효과적인 의사소통은 자녀에게 정서적 안정과 이해를 도울 뿐만 아니라, 사회성 발달과 대인관계에도 영향을 주어 학교적응에도 많은 도움을 준다. 구자은(2000)은 부모와 자녀 특히 어머니와 자녀관계가 학교적응에 관련 있다고 보고하였고 윤진(1989), 최보가와 전귀연(1995) 등의 연구에서도 부모와의 관계에 대한 긴장이 청소년의 학교적응에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또한 동료애나 도움, 지지, 신뢰, 관심, 칭찬 등 친구관계에서 지지를 많이 받는 청소년이 학교생활을 잘 적응하는 것으로 나타났다(구자은, 2000; 임유진, 2001). 친구사이에서 인정받고 있다고 지각할 때 학교를 선호하며 정서적으로 안정되고 원만한 대인관계를 유지하는데 영향을 준다고 보고하고 있다(이호선, 2000). 따라서 안정적이고 긍정적인 친구관계를 유지하고 있는 학생일수록 학교적응이 더 잘 이루어진다는 것을 알 수 있다.

4. 자아존중감과 학교생활적응과의 관계

Coopersmith(1967)에 의하면 자아존중감이 높은 사람은 자기 스스로를 가치 있고 중요한 사람이라고 생각한다. 자기 나이 또래와 자기 교육수준 정도에 있는 다른 사람보다 자기 자신을 훌륭하다고 생각하는 경향이 있으며, 자기는 유의미한 타자에 의해 존경과 사려의 가치가 있는 사람으로 인정된다고 생각한다. 또한 자신의 판단은 주로 본질적인 사건에 의해서 생긴다고 믿고 있으며, 외부 세계에 대해서 자신이 행하는 행동을 스스로 통제할 수 있다고 믿는다. 그리고 새롭고 도전적인 과업을 즐기며, 자신이 하는 모든 일을 일반적으로 높은 질의 것이며, 자기가 하는 것은 가치 있고 장래에 커다란 도움이 될 수 있는 것이라고 생각한다. 반면 부정적 자아존중감을 가진 사람은 염세주의로 일관하여 중요한 사람이라고 생각하지 않으며, 자기 이외의 어떤 사람이라도 자기를 좋아할 만한 장점을 가지고 있지 않다고 믿는다. 그리고 자기의 생각과 능력에 확신이 없으며, 기존의 것과 안전한 배경에도 부정적이며, 열심히 노력하는 만큼 결과는 좋지 않다고 생각한다. 자기에게 일어나는 일들을 잘 통제하지 못하며, 그 일들을 좋게 보기보다는 오히려 나쁜 방향으로 해결될 것으로 예상한다(정은주, 2005).

송인섭(1989)은 학교생활에서 성공하지 못한 학생들의 낮은 자아존중감은 성취의욕을 낮게하며 학습활동에서의 위축을 가져오나, 긍정적인 자아개념을 가진 학생들은 학교환경에서 자신의 수행능력에 더 긍정적이고 분명한 평가를 하며, 결국 부정적이고 불확실한 자아감정을 지닌 학생들보다 원만한 학교생활을 한다고 하였다.

조원성(1996)은 아동과 교사의 관계에서도 자아존중감의 중요성을 연구하였는데 아동들의 성격, 적응, 학업 수행 등에 영향을 끼치는 중요한 요인으로 밝혀진 자아존중감을 향상시킴으로써 교사와 아동, 아동과 아동 사이의 진실한 상호작용을 가져오게 하고, 그러한 토대 위에서 개별 아동들의 학교생활이나 적응에도 좋은 결과를 가져올 수 있다는 점을 시사하고 있다.

김진용(1989)은 자아개념과 학교생활적응을 연구한 결과 자아개념 상·하위집단에서 학교생활적응은 의미 있는 차이가 있음을 지적하였고, 김지아(1993)는 자아존중감과 사회적 적응과의 관계 연구에서 자아존중감이 높을수록 사회적 적응을 잘 한다고 하였으며, 김희화와 김경연(1998)의 연구에서도 자아존중감이 높을수록 학교

생활 만족도가 높다는 연구결과가 나왔다.

주이현(2002)은 학교생활에서 성공하지 못한 학생일수록 자아존중감과 성취의욕이 낮아 학교생활에서 위축을 가져오는 반면 긍정적인 자아개념을 가진 학생들은 학교환경에서 자신들의 수행능력에서 긍정적이면서도 분명한 평가를 하고 결국 원만한 학교생활을 한다고 하였다.

따라서 높은 자아존중감을 지닌 학생은 긍정적이고 도전적인 생활방식과 성취의욕을 바탕으로 원만한 대인관계를 형성하여 학교생활에서 잘 적응한다고 할 수 있다.

5. 자기성장 집단상담

1) 자기성장의 의미

인간은 누구나 성장의 욕구를 지닌다. 이와 같은 성장의 욕구를 이형득(1984)은 자기관찰을 통해 있는 그대로의 자기 자신을 정확히 아는 자기이해(Self-understand), 있는 그대로의 자기를 용납하고 받아들이는 자기수용(Self-acceptance), 있는 그대로의 자기를 남에게 개방하여 충분히 기능하는 행동을 하게 되는 자기개방(Self-disclosure)의 과정을 통해 실현된다고 하였다. 이러한 과정은 대인 관계적 역동성에 의해 촉진될 수 있고, 또한 전인적 인격형성이 교육의 중요한 목적이므로 개인의 성장을 돕는 일은 매우 중요하다고 하였다(김은정, 2004).

일반적으로 어떤 사람이 좀 더 능률적이며, 유능해지고, 생산적이며, 창의적이고, 지각력, 통찰력이 있으며, 이해력, 분별력과 함께 신중성을 갖추게 되었을 때 성장했다고 말한다. 예컨대, Allport의 “성숙한 인간”, Rogers의 “충분히 기능하는 인간”, Fromm의 “생산적인 인간”, Maslow의 “자기 실현하는 인간”, Jung의 “개별화된 인간”, Frankle의 “자기 초월적인 인간”, Pearls의 “여기-지금 인간” 등 자신의 잠재능력을 실현하고 구현하면서 생의 깊은 의미를 발견하는 인간 모형을 개인성장의 준거로 심리학자들은 제시하고 있다(문선모, 1980, 재인용).

교육의 궁극적 목표는 자아실현인의 육성으로, 피교육자로 하여금 보다 성숙한 인간이 되도록 도우려는 것이다. 성숙한 인간이 되려면 있는 그대로의 자기 자신을 현실적으로 이해하고 용납하고 수용하여야 한다. 또한 인간이란 하나의 존재상태가

아니라 하나의 과정이므로, 자기를 남에게 있는 그대로 개방할 수 있는 태도와 능력을 길러 나가야 하는데 이를 자기성장이라고 한다(정은주, 2005).

2) 자기성장의 구성요소

(1) 자기이해

원만한 인간관계를 형성하기 위해서는 자기를 상대방에게 알려야 한다. 그러기 위해서는 관계의 주체가 되는 자신에 대한 보다 정확한 이해가 필요하다. 자신에 대한 이해가 부족하면 신뢰감을 발전시키지 못하게 되므로 자기를 정확하게 이해해야 하는데 그러기 위해서는 우선 자신의 경험에 대해서 개방적이고 수용적이어야 한다. 따라서 가식이나 허식을 가지고 현실을 왜곡해서 받아들여서는 안 되며 현실을 있는 그대로 받아들이고 경험할 수 있어야 한다. 이렇게 거짓과 왜곡됨이 없이 자기 경험을 그대로 받아들이는 과정을 통해 자신의 모습을 보게 됨으로써 자신을 정확하게 이해하게 되고 아울러 상대방도 이해하게 된다.

자신의 모습이 긍정적이고 보이거나 자신이 원하는 모습과 일치하게 되면 긍정적인 자기개념을 갖게 되어 자신감을 갖고 행동할 수 있다. 반면 자신이 지각한 모습이 부정적일 때 부정적 자기개념을 갖게 되어 자신감을 잃게 되고 열등의식을 갖게 되어 원만한 인간관계를 형성하기 어렵다. 따라서 자신을 정확하게 이해하기 위해서는 우리가 어떤 자기개념을 가지고 있는지에 대해서 정확하게 알고 있어야 한다(이혜영, 2005).

(2) 자기수용

자기수용이란 자신의 느낌, 생각, 행동 등 여러 가지 심리적 현상을 자기의 것으로 인정하고 책임을 지는 것을 말하며 자신이 처한 상황 등을 그대로 받아들이는 태도이며 자신의 처지를 현실로 인정하고 이에 직면하는 태도이다.

Rogers는 자기수용을 개인의 행동변화와 자기성장의 시발점으로 보았고, Maslow도 자기수용을 자기실현을 성취한 사람들의 주된 특징 가운데 하나임을 강조하였다. 자신을 있는 그대로 인정하면 상대방에게 자신을 그대로 드러내 보이게 되고 그 결과 진실 된 나의 모습을 타인이 바르게 인식하게 된다. 상대방을 존중하고 그 사람의 개성을 인정하면 서로를 이해하게 되고 인간관계도 원만하게 발달시킬 수 있게 된다. 이런 의미에서 자기수용은 건전한 인간관계 형성의 기본 요건이라 할 수 있다(이형득, 1994).

(3) 자기개방

자기개방은 자기 자신을 있는 그대로 다른 사람에게 내보이는 것을 의미한다. 즉 자신의 생각, 느낌, 선호사상 등 모든 것에 대해 있는 그대로 솔직하게 상대방에게 나타내 보이는 것을 말한다(이재창, 1989). Jourard(1968)에 의하면 이와 같은 자기개방성은 건전한 성격의 한 징후일 뿐만 아니라 자기개방을 통하여 건전한 성격을 발달시키고 타인과의 의미 있는 상호관계를 발전시킬 수 있다고 말한다(김은정, 2004, 재인용).

현대사회를 살고 있는 많은 사람들은 자신을 공개하는 것을 매우 두려워하고 있다. Jourard(1968)와 Powell(1969)에 의하면 모든 인간은 있는 그대로의 나와 남에게 보이기 위하여 꾸며지는 가상적인 나의 두 가지 측면의 나를 가지고 있는데, 사람들은 다른 사람이 나를 좋아하지 않고 배척할 것을 두려워하거나 있는 그대로의 자신을 부적절하다고 생각하고 부끄러워하며 숨기거나 방어하려고 한다(정정숙, 1994, 재인용). 즉, 사람들은 자신을 상대방에게 공개하면 상대방이 자신의 부정적인 측면을 알고 싶어 하거나 불리하게 만들 것이라고 우려하기 때문에 자기개방이 어려워지고 원만한 인간관계의 형성과 발전도 어려워진다. 이것은 인간이 타인을 신뢰하고 있지 못하다는 것을 의미한다.

따라서 진정한 인간관계를 맺기 위해 좀 더 신뢰하고 개방할 수 있다면 성장과정에서 경험하는 대인관계 속에서 자기를 비추어 볼 수 있으니 대상에서 추출되고 통합된 자기상이라 할 수 있는 자기정체감의 향상에도 크게 기여할 수 있을 것이다(이혜영, 2005).

3) 자기성장 집단상담 프로그램

자기성장 집단상담 프로그램은 집단의 상호작용을 통하여 자신과 타인을 이해하고 수용하도록 도와주는 프로그램이다.

구성원의 성장 측면을 강조한 이형득(1979)은 자기성장 집단상담 프로그램을 집단 구성원 개개인의 자기 성장을 조력하고 의사소통과 인간관계를 개선함으로써 보다 생산적인 삶을 영위할 수 있도록 조력하기 위한 활동이라고 하였고, 자신과 타인의 이해를 강조한 이장호(1992)는 집단원들이 집단구조와 상호작용을 통해서 개인적인 가치, 신념, 태도 및 결정을 탐색하고 조사하게 되며 궁극적으로 자신과 타인을 더 잘 인식하고 이해하고 수용하게 된다고 하였다.

자기성장 집단상담 프로그램을 효과적으로 운영하여 긍정적인 결과를 얻으려면 집단의 구성, 집단의 기간, 집단의 크기, 집단의 분위기를 고려해야 한다. 집단의 구성은 동질집단과 이질집단으로 구성될 수 있으며, 나름대로 장점과 단점을 가지고 있다. 동질집단은 출석률이 좋고 보다 쉽게 공감이 이루어지고, 상호간에 즉각적인 지지가 가능하며, 집단 소속감의 발달이 쉬운 점이 있다. 반면에 이질 집단은 다양한 대인간의 상호작용이 가능하므로 상호간에 의미 있는 자극을 주고받을 수 있으며, 서로간의 차이점을 발견하고 이해하게 되며 현실 검토의 기회도 풍부하게 된다. 집단의 크기는 친밀하고 수용적인 대인관계의 작용이 중요한 요소로 작용하므로 나이가 어릴수록 적은 수로 구성하는 것이 바람직하고, 성인이 될수록 다소 많은 수로 이루어질 수도 있다고 보고 있다(이형득, 1989). 대부분의 전문가들은 5명에서 15명을 적절한 인원수로 설정하고 있으며 특히 7~8명이 이상적인 수라고 하였다. 집단의 기간은 주 1회로 15주정도 계속하는 것이 효과적이며, 매주의 모임은 60분~120분 정도가 적당하다고 본다.

자기성장 집단상담 프로그램을 운영할 때 효과적인 학습을 위한 기본 조건은 다음과 같다(이형득, 1999).

첫째, 집단 구성들은 집단활동에 적극적으로 참여하고자 하는 의지가 있어야 한다. 구성원들을 스스로 참여자가 될 뿐만 아니라 다른 구성원들의 안내자 또는 지도자로서의 역할을 행사하므로 적극적인 의지를 갖고 상호 협력해야 한다.

둘째, 자기성장 프로그램은 경험 중심적 학습 방법을 채택하고 있기 때문에 여기-지금(here and now)의 상태에서 나와 너 사이에 일어나고 있는 감정, 느낌, 생각, 행동 등을 상호간에 관찰하고 분석하고 지적해 주도록 하여야 한다.

셋째, 자기성장을 위한 학습 과정에서 상호간에 직접적이고 솔직하며 우호적 피드백이 있어야 한다. 피드백은 개인으로 하여금 자기 자신을 이해하도록 돕는 우호적인 태도로, 정서적으로 집단 내의 여러 사람에 의해서 주어질 때 효과적이다.

넷째, 참여자들이 집단 내에 있는 그대로의 자기를 탐색하고 수용하고 개방할 수 있으며, 상호간에 솔직한 피드백을 주고받을 수 있으려면 지도자를 포함한 참여자들 상호간에 신뢰감이 조성되어야 하고 친밀하고 우호적인 분위기가 조성되어 있어야 한다.

4) 자기성장 집단상담과 자아존중감

Erikson에 의하면 청소년기는 긍정적이고 건전한 자아정체감을 확립해야하는 시

기임에도 불구하고, 만일 이 시기에 긍정적인 자아에 대한 올바른 자아 평가를 확립하지 못하면 실존적 좌절 내지 역할 혼돈에 빠지게 된다고 하였다. 자아거부, 자아멸시 및 부정적인 자아평가 등 낮은 자아존중감을 갖게 되는 사람은 자아존중감이 높은 사람보다 불안이 강하고 대인관계가 좋지 않으며 고립되어 있고 실패를 두려워한다고 하였다(최윤희, 1993). 이러한 낮은 자아존중감이 청소년들 사이에서 나타나는 다양한 문제를 야기하는 요인으로서 작용하기도 하며, 또한 특정 문제를 지닌 학생들의 특성으로 보고되기도 한다(박성래, 1996).

또한 청소년들이 올바른 자아개념을 형성하고자 하는 동기의 부족, 학업성취의 부진, 들어가는 흡연, 약물 등의 복용, 잦은 무단결석 등의 가장 중요한 이유가 자아존중감의 결여라고 지적하기도 한다(김기연, 1996). 이로써 자기의 성격, 생활배경이 다른 사람들에 대한 배려와 존경심을 습득해야 할 것으로 판단되는 내담자의 경우에 집단상담이 필요하며, 집단상담을 통하여 일반 생활 장면에서 요구되는 다른 사람들과의 인간적이고 생산적인 관계를 경험할 뿐 아니라, 자기의 위치, 안정감 및 바람직한 정서적 표현에의 욕구가 성취된다고 하였다(이장호, 1992). 이를 위해서는 전인적 자기성장을 위한 교육 프로그램이 필요하며 그 중에서도 자아존중감을 향상시키기 위한 자기성장 집단상담의 중요성이 대두되고 있다. 이러한 자기성장 집단상담은 폐쇄적인 개인상담보다는 인간 상호간의 접촉 속에서 자신의 존재를 확인하고, 인격적인 관계를 맺고 개인의 자아존중감을 향상시키는데 유익한 상담형태라 할 수 있다(정은주, 2005).

자아존중감과 관련하여 자기성장 집단상담의 선행연구를 살펴보면 안순자(1997)는 자기성장 프로그램이 초등학교 6학년 아동의 자아존중감 및 자기효능감에 미치는 효과 연구에서 아동의 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감 및 학교 자아존중감에서 긍정적인 효과가 있음을 밝혔다. 김영순(2002)은 자기성장 집단상담이 중학생의 자아존중감과 인간관계 개선에 미치는 효과 연구에서 친구관련 자아, 가정적 자아, 성격적 자아가 유의미하게 향상되었다고 하였으며 최운영(2003)은 자기성장 집단상담 프로그램이 고등학생의 자아존중감과 사회성 및 학교적응에 미치는 영향 연구에서 집단상담을 실시하면 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미쳐 인간관계를 개선하고 자기성장에 도움을 준다고 하였다.

5) 자기성장 집단상담과 학교생활적응

인간은 다른 사람과의 사회적 상호작용을 통해서 인간다운 인간이 되며 사회성의 형성과 더불어 집단에 대한 적응력이 향상된다. 자기성장 프로그램의 목표 중에서 사회성 증진과 학교생활적응에 관련 있는 목표를 살펴보면 이형득(1989)은 의사소통과 인간관계를 개선함으로써 보다 생산적인 삶을 영위할 수 있도록 조력하기 위한 것이라 했으며, 이장호(1992)는 성장 중심 집단에서 아동의 우정, 자기 관리 등과 같은 발달적 과제와 관련지어 자신의 생각, 태도, 느낌 및 행동을 검토할 수 있다고 했다.

강진령(1999)은 자기성장 프로그램의 목표가 집단에 참여하는 학생들이 긍정적 태도와 대인관계 기술을 개발하도록 돕고, 집단속에서 새로 습득한 기술과 행동을 일상생활에 적용하도록 하는데 있다고 하였다. 이와 같은 자기성장 프로그램의 목표는 자기성장 프로그램이 타인과의 원만한 인간관계를 형성하고 사회라는 환경 속에 잘 적응해 나갈 수 있도록 도와 청소년의 학교생활적응에도 의미 있는 영향을 미칠 것임을 시사해 주고 있다.

학교생활적응과 관련한 자기성장 집단상담의 선행연구에서 전승배(2000)는 자기성장 프로그램이 초등학교 아동의 학습태도 향상에 미치는 효과 연구에서 학생들이 자신의 능력에 대한 긍정적인 자기성장을 이룰 수 있어서 학습 태도에 효과가 있었다고 했다. 이는 아동기에 있어서 소속감과 타인으로부터 중요한 존재로 인정을 받는 것은 심리적 안정감과 타인에 대한 사랑과 자아존중감을 높이며 이러한 자아존중감은 개인의 성장발달은 물론, 학교생활에 자신감과 즐거움을 주게 되어 학습태도에 긍정적인 영향을 주었다고 볼 수 있다.

김림자(2004)는 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학교 아동의 학교생활적응에 미치는 효과 연구에서 학교친구, 담임교사, 학교규칙에 유의미한 효과가 있었다고 하였고 박동영(2003)은 자기성장 프로그램이 초등학생의 대인관계 성향과 학교생활적응에 미치는 효과 연구에서 학교에서의 인간관계면에 변화를 가져올 수 있고 나아가 전반적인 학교생활만족에까지 영향을 미쳐 학교생활적응 향상에 효과가 있음을 밝혔다.

박노숙(2003)은 자기성장 프로그램이 초등학교 아동의 자기존중감 및 사회적 기능에 미치는 효과에서 자기성장 프로그램이 자신의 장점과 가능성을 깨닫게 하고 이해, 협동의 중요성을 학습하게 하여 아동의 학교와 동료들에 대한 태도의 변화를

가져 왔다는 것을 보여준다고 하였다. 강명자(2005)는 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과 연구에서 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙이 유의미하게 향상되었다고 하였다.

이상의 연구에서 볼 때 자기성장 집단상담 프로그램이 자신의 문제를 탐색함으로써 자신을 이해, 수용하고, 개방하게 되어 자아존중감 및 학교생활적응에 많은 영향을 끼치고 있음을 알 수 있다. 이에 자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 중학생의 자아존중감 및 학교생활적응에 의미 있는 영향을 미치리라는 생각에서 본 연구를 하게 되었다.



Ⅲ. 연구방법 및 절차

1. 연구대상

본 연구의 대상은 연구자가 근무하고 있는 제주도 서귀포시 소재의 N중학교 2학년 저소득가정 중학생 20명을 선발하여 실험집단 10명, 통제집단 10명으로 구분하여 실험연구를 실시하였다.

2. 연구설계

본 연구는 자기성장 집단상담 프로그램이 저소득 중학생의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 효과를 검증하기 위한 것으로, 독립변인은 자기성장 집단상담 프로그램이고 종속변인은 자아존중감과 학교생활적응이다.

본 연구의 실험설계 모형은 사전-사후 검사 통제집단 설계모형으로서, 실험집단에는 사전검사와 집단상담 프로그램을 투입한 후 사후검사를 실시하고 통제집단에는 사전검사 후에 아무런 처치를 하지 않고 사후검사를 실시하였다. 이 설계를 도식화하면 [그림 Ⅲ-1] 과 같다.

G ₁	O ₁	X	O ₂
G ₂	O ₃	-	O ₄

G₁ : 실험집단(자기성장 집단상담 프로그램 처치)

G₂ : 통제집단

O₁, O₃ : 사전검사(자아존중감 검사, 학교생활적응 검사)

O₂, O₄ : 사후검사(자아존중감 검사, 학교생활적응 검사)

X : 자기성장 집단상담 프로그램

[그림 Ⅲ-1] 연구설계

3. 연구도구

1) 자기성장 프로그램

본 연구의 자기성장 프로그램은 이형득(1979)이 개발한 자기성장 프로그램과 김한수·김성희·윤정륜(1986)의 “인간성장을 위한 집단상담 프로그램”을 바탕으로 장경아(2007), 이은희(2007), 박기숙(2009)의 “자기성장 프로그램” 등의 선행 연구를 참고하여 본 연구자가 연구의 목적과 연구 대상에게 적합하게 재구성하고 수정·보완하여 사용한 프로그램이다.

(1) 프로그램 재구성의 준거

본 연구는 자기성장 집단상담 프로그램을 통하여 저소득가정 중학생의 자아존중감과 학교생활적응 수준을 높이는데 연구의 목적이 있으므로 프로그램을 재구성할 때, 자기성장의 구성요소와 집단상담의 과정을 포함하여야 하며, 집단원들 간에 긍정적 상호작용이 활발히 일어날 수 있도록 하는데 주안점을 둔다. 프로그램 재구성의 준거는 이론적 배경에서 밝힌 자아존중감, 학교생활적응, 자기성장 집단상담에 관한 이론에 근거하여 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 자기성장을 위해서는 교사와 또래, 환경과의 상호작용 속에서 서로 주고받는 성공과 실패 등 다양한 경험에 의한 자기평가가 중요하므로 자기탐색을 통해 저소득가정 학생들이 자기를 수용하고 타인에게 개방하는 능력을 돕는 활동, 즉 자기이해·자기수용·자기개방을 촉진시키는 활동을 포함시킨다.

둘째, 자신의 모습을 긍정적으로 인식하는 활동 위주로 구성한다. 저소득가정 학생들의 낮은 자아존중감을 향상할 수 있도록 긍정적인 피드백을 주고받음으로써 의미있는 타인인 교사와 또래에게 존중받는 경험을 통해 자신감을 얻을 수 있도록 한다.

셋째, 자아존중감 검사와 학교생활적응 검사에서 측정하고 있는 하위영역을 다루는 활동을 고루 포함시킨다.

넷째, 집단상담에서는 집단에 속하여 자신을 자유롭게 개방하고 타인을 받아들이는 과정이 중요하므로 허용적인 상담 분위기 형성이 전 회기를 통하여 잘 이루어질 수 있도록 구성한다.

(2) 프로그램의 내용과 절차

프로그램은 1주일에 2회기씩 10회 진행하였고, 1회당 소요 시간은 50분 특별활동 시간을 이용하였으며 프로그램 실시는 본 연구자가 하였다. 프로그램의 전체 회기별 구성 내용은 <표Ⅲ-1>와 같다.

<표Ⅲ-1> 자기성장 프로그램

회기	제목	활동목표	프로그램 내용
1	자기소개	프로그램의 내용 이해 집단원간의 이해	<ul style="list-style-type: none"> 자기소개하기 함께 지킬 약속들
2	나 바라보기	자기자신을 올바르게 이해할 수 있는 능력 기쁨	<ul style="list-style-type: none"> 나의모습 솔직하게 발표
3	신뢰감 형성	신뢰감을 형성하여 자유로운 상호 이해 증진	<ul style="list-style-type: none"> 눈 감고 뒤로 넘어가기 장남 모셔가기
4	나를 찾아서	자기 자신을 이해하고 수용	<ul style="list-style-type: none"> 나에게 가장 소중한 사람, 기쁜 일, 화가 났던 일, 슬펐던 일에 대해 이야기하기
5	경청하기	타인의 말에 주의를 기울여 경청하는 태도를 기쁨	<ul style="list-style-type: none"> 경청하기 역할 놀이 경청하기 게임
6	자기 노출	내적인 자유와 참만남의 경험 공유	<ul style="list-style-type: none"> 자기노출 나는 해결사
7	자기수용 타인수용	자기수용 능력의 증진 및 타인과의 관계 개선 경험	<ul style="list-style-type: none"> 나의 자랑
8	가치관 경매	일상생활에서 자기에게 적합한 삶을 선택하고 결정하는 힘을 갖추	<ul style="list-style-type: none"> 가치에 대한 우선순위 정하기 일주일 밖에 살 수 없다면?
9	우정의 편지 쓰기	자신을 깊이 이해하고 자기긍정 및 친근한 인간관계의 체험	<ul style="list-style-type: none"> 구성원들에게 느꼈던 점, 고마웠던 점 써주기 편지 읽기
10	피드백 주고받기	남에게 자신의 모습이 어떻게 비춰지는지 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> 친구의 행동 알아맞히기 게임 지금까지의 활동과정 정리하고 소감문 쓰기

(3) 프로그램 평가를 위한 설문지

자기성장 집단상담 프로그램을 평가하기 위한 방법으로 간단한 자기 보고식 설문지를 작성하여 실시하였다. 설문지는 프로그램 마지막 회기에 소감문과 함께 작성하도록 하였으며, 프로그램에 참가하면서 느낀 점을 자유로운 형식으로 솔직하게 쓰도록 했다.

2) 자아존중감 검사

본 연구에서 학생의 자아존중감 측정을 위하여 최보가와 진귀연(1993)이 개발한 자아존중감 척도를 사용하였다.

자아존중감 척도는 총 32문항으로 구성되며 하위척도로 자기 자신에 대한 보다 일반적인 평가이다. 각 문항은 Likert 5단계 척도로 되어 있어 긍정 질문 문항에서 문항 내용이 대상자의 태도와 일치하는 정도에 따라 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지 반응하도록 되어 있다. 단, 부정적인 태도를 나타내는 문항(4, 8, 12, 16, 20, 24, 27, 30)에 대해서는 점수를 반대로 계산한다. 총 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것으로 보며, 본 연구에서 사용된 검사도구의 전체신뢰도(Cronbach α 계수)는 .84이다.

자아존중감 검사지의 하위영역별 문항구성은 <표Ⅲ-2>와 같다.

<표Ⅲ-2> 자아존중감 검사지의 하위영역별 문항구성

하위척도	관련문항번호	문항수	Cronbach α
일반적 자아존중감	1, 5, 9, 13, 17, 21	6	.84
사회적 자아존중감	2, 6, 10, 14, 18, 22, 25, 28, 31	9	
가정적 자아존중감	3, 7, 11, 15, 19, 23, 26, 29, 32	9	
학교 자아존중감	4, 8, 12, 16, 20, 24, 27, 30	8	
계		32	

3) 학교생활적응 검사

본 연구의 학교생활적응을 측정하기 위하여 임정순(1993)의 '학교생활적응에 관한 검사지'와 전호택(1989)의 '학교생활검사지'를 참고로 하여 유윤희(1994)가 중·고등학교에 알맞게 수정·보완한 것을 사용하였다. 본 연구에서 사용된 '학교생활적응 검사'는 교사와의 관계, 친구관계, 학교수업, 학교규칙 등의 4가지 하위영역(각 영역당 8문항, 총 32문항)으로 구성되었으며 각 하위영역의 내용은 다음과 같다.

- (1) 교사와의 관계 : 학생과 교사와의 조화로운 관계정도, 도움을 청하는 정도, 꾸중
에 대한 반응, 긍정적 감정표현의 적절성 여부
- (2) 친구관계 : 친구와의 조화로운 관계정도, 학급생활의 적극성 여부, 친구에 대한
관심 여부
- (3) 학교수업 : 수업시간에 주의를 기울이는 정도, 새로운 것에 대한 호기심, 공부할
때의 어려움, 주어진 과제의 해결여부
- (4) 학교규칙 : 학교생활의 여러 장면에서 자신의 행동을 어느 정도 통제하면서 올
바르게 행동하는가의 여부

본 검사는 학교생활적응 정도에 따라 '전혀 그렇지 않다'(1점), '대체로 그렇지 않다'
(2점), '보통이다'(3점), '대체로 그렇다'(4점), '매우 그렇다'(5점)의 5단계 Likert
평정척도를 사용하였다. 학교생활적응 점수는 응답한 점수의 합이며 부정 진술문항
(15, 21, 25, 26, 27, 28, 30, 31)의 경우는 역으로 환산 채점 처리하였다. 총 점수가
높을수록 학교생활에 잘 적응하고 있는 것으로 보며, 본 연구에서 사용된 검사도구
의 전체신뢰도(Cronbach α 계수)는 .77이다.

학교생활적응 검사지의 하위영역별 문항구성은 <표Ⅲ-3>와 같다.

<표Ⅲ-3> 학교생활적응 검사지의 하위영역별 문항구성

하위요인	관련문항번호	문항수	Cronbach α
교사와의 관계	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29	8	.77
친구관계	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30	8	
학교수업	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31	8	
학교규칙	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32	8	
계		32	

4. 연구절차

본 연구에서 설정한 가설을 검증하기 위하여 실험집단 10명에는 10회기의 자기성장 집단상담 프로그램을 실시하고 통제집단 10명에는 상담기간 중 아무런 처치도 하지 않았다. 자기성장 집단상담 프로그램은 본 연구자가 직접 실시하였으며 2010년 5월 27일 ~ 6월 30일까지 집단상담 활동을 실시하였다. 학교의 교육복지실에서 총 10회로 50분씩 1주일에 2회 실시를 원칙으로 하였으며, 학교 상황에 따라서 융통적으로 운영하였다. 구체적인 실험절차는 <표Ⅲ-4>와 같다.

<표Ⅲ-4> 실험절차

	실험내용	기간	대상집단
연구대상 선정	실험집단과 통제집단 선정	2010.05.18~05.25	저소득가정 중학생
사전검사 및 집단구성	자아존중감 검사 및 학교생활적응 검사	2010.05.26	실험집단과 통제집단
실험처치	자기성장 집단상담 프로그램 적용	2010.05.27~06.30	실험집단
사후검사	자아존중감 검사 및 학교생활적응 검사	2010.07.01	실험집단과 통제집단

5. 자료처리

본 연구의 결과 처리는 자기성장 집단상담 프로그램에 따라 실험처치를 적용한 실험집단과 실험처치를 적용하지 않은 통제집단간에 유의한 차이가 있는지 알아보기 위하여 자아존중감과 학교생활적응의 사전검사와 사후검사를 SPSSWIN 통계 프로그램(Ver12.0)을 이용하였으며 구체적인 통계처리 방법은 다음과 같다.

실험집단과 통제집단의 동질성을 알아보기 위하여 프로그램 적용 전에 자아존중감과 학교생활적응 검사를 하고 t검증을 실시하였다. 이를 바탕으로 자기성장 집단 상담 프로그램이 저소득가정 중학생의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험·통제집단의 사전-사후 검사의 평균과 표준편차를 산출하였고, 이것이 통계적으로 유의한 차이가 있는지 알아보기 위해 t검증 하였다.

통계적 검증에 따른 양적 결과가 지닌 제한점을 보완하기 위해 프로그램 마지막 회기에 프로그램 평가 질문지와 소감을 작성하게 하고 연구자의 관찰내용을 토대로 프로그램의 효과에 대한 질적 분석을 하였다.



IV. 연구결과 및 해석

이 장에서는 자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 중학생의 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 t검증에 의한 정량적인 자료 분석 결과와 프로그램 활동지 및 연구자 관찰 내용을 중심으로 하는 정성적인 자료 분석 결과를 토대로 그 효과를 분석하고자 한다.

1. 연구대상에 대한 동질성 검증

1) 자아존중감에 대한 동질성 검증

자아존중감에 대한 실험집단과 통제집단간의 동질성을 밝혀보기 위하여 자아존중감 사전검사 결과의 평균과 표준편차를 산출하고 t검정한 결과는 <표IV-1>와 같다.

<표IV-1> 집단간 자아존중감 사전점수에 대한 동질성 검증

		N	M	SD	t	p
일반적	실험집단	10	3.26	.59	-.331	.744
	통제집단	10	3.35	.52		
사회적	실험집단	10	3.21	.46	.905	.377
	통제집단	10	2.97	.67		
가정적	실험집단	10	2.68	.50	-.432	.671
	통제집단	10	2.83	.93		
학교	실험집단	10	2.53	.43	-1.598	.128
	통제집단	10	2.82	.36		
전체	실험집단	10	2.90	.25	-.348	.732
	통제집단	10	2.96	.50		

위의 <표IV-1>의 집단별 자아존중감의 사전검사 비교에서 보는 바와 같이 자아존중감 전체점수는 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=-.348$, $p>.05$).

자아존중감의 하위요인별 실험집단과 통제집단간의 차이 검증에서도 <표IV-1>에서 보는 바와 같이 일반적 자아존중감($t=-.331$, $p>.05$), 사회적 자아존중감($t=.905$, $p>.05$), 가정적 자아존중감($t=-.432$, $p>.05$), 학교 자아존중감($t=-1.598$, $p>.05$) 모두 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

따라서 두 집단은 동질집단으로 분석된다.

2) 학교생활적응에 대한 동질성 검증

학교생활적응에 대한 실험집단과 통제집단간의 동질성을 밝혀보기 위하여 학교생활적응 사전검사 결과의 평균과 표준편차를 산출하고 t검정한 결과는 <표IV-2>와 같다.

<표IV-2> 집단간 학교생활적응 사전점수에 대한 동질성 검증

		N	M	SD	t	p
교사와의 관계	실험집단	10	2.91	.33	1.072	.298
	통제집단	10	2.70	.52		
친구관계	실험집단	10	3.58	.46	1.070	.299
	통제집단	10	3.33	.57		
학교수업	실험집단	10	2.70	.46	-.368	.718
	통제집단	10	2.78	.59		
학교규칙	실험집단	10	2.80	.44	-1.681	.110
	통제집단	10	3.08	.30		
전체	실험집단	10	3.00	.19	.148	.884
	통제집단	10	2.97	.42		

위의 <표IV-2>의 집단별 학교생활적응의 사전검사 비교에서 보는 바와 같이 학교생활적응 전체점수는 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=.148$, $p>.05$).

학교생활적응의 하위요인별 실험집단과 통제집단간의 차이 검증에서도 <표IV-2>에서 보는 바와 같이 교사와의 관계($t=1.072, p>.05$), 친구관계($t=1.070, p>.05$), 학교수업($t=-.368, p>.05$), 학교규칙($t=-1.681, p>.05$) 모두 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

따라서 두 집단은 동질집단으로 분석된다.

2. 가설검증

1) 가설 1의 검증

가설 1 : 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 자아존중감이 더 높을 것이다.

위의 <가설 1>을 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단의 자아존중감에 대한 사전, 사후검사를 실시한 결과 각 집단별 자아존중감 평균과 표준편차는 <표IV-3>와 같다.

<표IV-3> 실험집단과 통제집단의 자아존중감 사후검사 비교

		N	M	SD	t	p
자아존중감 전체	실험집단	10	3.32	.22	2.856	.011
	통제집단	10	3.02	.24		

<표IV-3>에서 보는 바와 같이, 자아존중감 사후검사 비교에서 실험집단의 총점의 평균은 3.32, 통제집단은 3.02로 나타났는데 이러한 차이는 통계적으로 5% 수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 '자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 자아존중감이 더 높을 것이다'라는 <가설 1>은 수용되었다.

통계적 검증의 한계점을 보완하기 위한 자아존중감 관련 활동보고서는 <표IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 자아존중감 관련 활동보고서

구분	활동보고서
자아 존중감	<ul style="list-style-type: none"> • 나에 대해서 알 수 있었고 친구들에 대해서도 새롭게 알 수 있었다. 막상 끝나니 아쉽다. (학생A) • 친구들이 나에 대해서 마음이 따뜻하고 자신의 외모나 행동에 자신감이 있다고 칭찬을 해줘서 기분이 좋았다. 앞으로도 다른 사람들에게 칭찬받고 사랑받는 모습을 보여주고 싶다. (학생A) • 처음에는 친구들에게 내 모습을 보여준다는게 창피했는데 시간이 지나면서 서로 마음을 열게 되니 더 친해졌고 친구들에게 더 잘해 줘야겠다. (학생B) • 나에 대해 되돌아 볼 수 있어서 좋았다. 내가 생각하지 못한 장점들도 많았다. 그래서 나에 대한 자신감도 생겼다. 이런 게 상담수업이었구나. 또 하고 싶다. (학생C) • 나는 있으나 마나한 쓸모없는 사람이라고 생각했었다. 그래서 나의 삶에 희망이 안보였다. 하지만 나도 장점이 많은 아이라는 걸 알 수 있었다. (학생D) • 친구들과 친해지고 고민상담도 하고 좋았다. 친구와 가족의 소중함을 다시 한번 생각하게 되었다. 학교에서나 집에서나 착한 아들이 되어야겠다. (학생E) • 나의 꿈을 응원해 준 친구들에게 고맙다. 그 꿈을 이루기 위해 열심히 노력해야겠다. (학생F)

A학생은 국민기초생활수급 가정의 학생으로 집단상담 시간에 자리에 가만히 앉아있지 못하고 산만한 모습을 보이며 다른 사람의 이야기를 들어주는 경청이 부족한 학생이었다. 집단상담 시간뿐만 아니라 학교 정규수업시간에도 떠들고 산만한 모습을 보여 선생님들께 자주 지적을 당하는 학생이었다. 그러나 9회기 우정의 편지 쓰기 시간에 장난을 많이 치긴 하지만 활발하고 밋지 않고 마음이 따뜻한 것 같다는 피드백을 받고 앞으로도 다른 사람들에게 칭찬받고 사랑받는 모습을 보여주고 싶다고 다짐하게 되었다고 발표하였다.

B학생은 저소득 편모가정 학생으로 프로그램 초반에는 거의 말이 없고 시키는

것만 마지못해 하는 모습을 보이는 모든 게 수동적인 학생이었다. 자신의 이야기를 개방하기 꺼려하였고 집단 운영시에도 적극적인 모습을 보인 적이 없었다. 그러나 집단회기가 거듭될수록 친구들에게 마음을 열게 되었고 나중에는 손을 들어 먼저 발표하는 등 프로그램에 적극적으로 참여하는 모습을 보여주었다.

C학생은 국민기초생활수급 가정의 학생으로 목소리나 행동면에서 약간 여성성을 갖고 있는 학생이었다. 친구들이 그런 부분에 대해서 자주 놀려 대인관계에서 위축된 모습을 보였는데 집단상담 프로그램을 하면서 친구들에게 섬세하고 그림을 잘 그린다는 칭찬을 들어서 기분이 좋고 나에 대한 자신감이 생긴다고 이야기하였다.

D학생은 저소득 편모가정 학생으로 식욕을 조절하지 못하며 균것질을 자주 하여 신체적으로 뚱뚱해 친구들이 자주 놀리는 학생이었다. 2회기 ‘나 바라보기’ 시간에 우리집에서 나는 어떤 사람인지에 대해 있으나 마나한 쓸모없는 사람이며 장래희망을 쓰는 활동에도 자기의 삶에 희망이 안 보인다고 쓰는 등 학생 D의 자아존중감은 낮게 형성되어 있었다. 하지만 집단상담 프로그램을 참여하면서 집단원들의 긍정적인 피드백을 통해 자신감을 갖게 되었고 7회기 ‘자기수용 타인수용 자랑하고 싶은 나’ 시간에는 잘하는 점을 먹는 것이라고 쓰고 음식을 남기지 않는 착한 학생이라고 쓰는 등 자아존중감 향상에 긍정적 영향을 미쳤음을 알 수 있었다.

E학생은 차상위 가정 학생으로 집단상담 초기에는 집단상담 내용이 아닌 다른 주제의 이야기를 꺼낸다거나 친구들과 잡담을 하는 등 집중하지 못하는 모습을 보였다. 회기가 거듭할수록 친구들의 이야기를 경청해주었을 때나 프로그램에 적극적으로 참여하는 모습을 보일 때 긍정의 피드백을 계속적으로 해주었더니 점점 집중하려고 노력하는 모습을 보여주었다. 4회기 ‘나를 찾아서’ 시간에 나에게 가장 기뻐던 일은 가족이랑 놀러갔을 때라고 발표했으며 8회기 ‘가치관 경매’에서도 건강과 가족관계를 최우선 순위로 뽑았으며 ‘일주일밖에 살 수 없다면’이란 질문에서도 가족들이랑 놀이동산에 가보고 싶고 재미있는 추억을 많이 만들고 싶다고 이야기하는 등 자신의 가치관 점검을 통해 가족의 소중함에 대해 느낄 수 있는 시간이었다고 발표하였다.

F학생은 국민기초생활수급 가정의 학생으로 부모이혼 후 엄마는 재혼을 하고 아빠는 양육할 수 없는 상황이라 고모, 고모부와 살고 있다. 집단을 운영하면서 목소리가 크고 경청을 잘 하지 않아 연구자를 힘들게 하였는데 6회기 ‘자기노출’ 시간에 나의 걱정이나 고민을 솔직히 쓰는 시간에 고모부가 욕을 많이 쓰고 그 영향 때문인지 자신 또한 욕을 많이 쓰게 된다고 그런 내 자신이 싫다며 속상해 하였다.

친구들이 F학생의 고민을 상담해주며 자기표현 능력도 뛰어나고 영어연극때도 특출한 재능을 보인다며 그런 능력이 있는 자기 자신을 좀 더 사랑했으면 좋겠다고 F학생의 꿈인 텔런트가 되기를 응원한다고 긍정적인 피드백을 해주었고 텔런트 꿈을 응원해주는 친구들에게 고맙고 그 꿈을 이루기 위해 열심히 노력하겠다고 다짐하는 등 자신의 장점을 발전시키려는 모습을 보여주었다.

위의 소감문 및 연구자의 관찰내용을 분석해 보면 학생들은 자기성장 집단상담 프로그램을 통하여 자기를 더 잘 이해할 수 있게 되고 자신에 대해 긍정적으로 바라볼 수 있는 계기가 되었던 것으로 보고하고 있다. 이런 점에서 볼 때 자신을 이해하는 경험을 통해 스스로 자기성장이 되었음을 느끼고 있으며 본 연구에서 적용한 프로그램이 자아존중감 향상에 효과가 있었음을 알 수 있다.

(1) 가설 1-1의 검증

가설 1-1 : 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 일반적 자아존중감이 더 높을 것이다.

자기성장 집단상담 프로그램을 실시한 후 실험집단과 통제집단간의 일반적 자아존중감 향상에 유의한 차이가 있을 것이라는 것을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표IV-5>와 같다.

<표IV-5> 일반적 자아존중감 사후검사 비교

		N	M	SD	t	p
일반적 자아존중감	실험집단	10	3.63	.36	2.408	.027
	통제집단	10	3.25	.34		

<표IV-5>에서 보는 바와 같이 일반적 자아존중감 실험집단 평균이 3.63, 통제집단 평균이 3.25로 이 차이는 통계적으로 5% 수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 '자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 일반적 자아존중감이 더 높을 것이다'라는 <가설 1-1>은 수용되었다.

(2) 가설 1-2의 검증

가설 1-2 : 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 사회적 자아존중감이 더 높을 것이다.

자기성장 집단상담 프로그램을 실시한 후 실험집단과 통제집단간의 사회적 자아존중감 향상에 유의한 차이가 있을 것이라는 것을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표IV-6>와 같다.

<표IV-6> 사회적 자아존중감 사후검사 비교

		N	M	SD	t	p
사회적 자아존중감	실험집단	10	3.58	.55	2.059	.054
	통제집단	10	3.17	.29		

<표IV-6>에서 보는 바와 같이 사회적 자아존중감 실험집단 평균이 3.58, 통제집단 평균이 3.17로 이 차이는 통계적으로 5% 수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 '자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 사회적 자아존중감이 더 높을 것이다'라는 <가설 1-2>는 수용되었다.

(3) 가설 1-3의 검증

가설 1-3 : 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 가정적 자아존중감이 더 높을 것이다.

자기성장 집단상담 프로그램을 실시한 후 실험집단과 통제집단간의 가정적 자아존중감 향상에 유의한 차이가 있을 것이라는 것을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표IV-7>와 같다.

<표IV-7> 가정적 자아존중감 사후검사 비교

		N	M	SD	t	p
가정적 자아존중감	실험집단	10	3.23	.44	.944	.358
	통제집단	10	3.03	.49		

<표IV-7>에서 보는 바와 같이 가정적 자아존중감 실험집단 평균이 3.23, 통제집단 평균이 3.03으로 실험집단의 평균 점수가 통제 집단보다 높았지만 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 '자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 가정적 자아존중감이 더 높을 것이다'라는 <가설 1-3>은 기각되었다.

(4) 가설 1-4의 검증

가설 1-4 : 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 학교 자아존중감이 더 높을 것이다.

자기성장 집단상담 프로그램을 실시한 후 실험집단과 통제집단간의 학교 자아존중감 향상에 유의한 차이가 있을 것이라는 것을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표IV-8>와 같다.

<표IV-8> 학교 자아존중감 사후검사 비교

		N	M	SD	t	p
학교 자아존중감	실험집단	10	2.90	.28	1.661	.114
	통제집단	10	2.66	.34		

<표IV-8>에서 보는 바와 같이 학교 자아존중감 실험집단 평균이 2.90, 통제집단 평균이 2.66으로 실험집단의 평균 점수가 통제 집단보다 높았지만 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 '자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 학교 자아존중감이 더 높을 것이다'라는 <가설 1-4>는 기각되었다.

2) 가설 2의 검증

가설 2 : 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 학교생활적응이 더 높을 것이다.

위의 <가설 2>를 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단의 학교생활적응에 대한 사전, 사후검사를 실시한 결과 각 집단별 학교생활적응 평균과 표준편차는 <표IV-9>와 같다.

<표IV-9> 실험집단과 통제집단의 학교생활적응 사후검사 비교

		N	M	SD	t	p
학교생활적응 전체	실험집단	10	3.33	.17	2.607	.018
	통제집단	10	3.03	.31		

<표IV-9>에서 보는 바와 같이, 학교생활적응 사후검사 비교에서 실험집단의 총점의 평균은 3.33, 통제집단은 3.03으로 나타났는데 이러한 차이는 통계적으로 5% 수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 '자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 학교생활적응이 더 높을 것이다'라는 <가설 2>는 수용되었다.

통계적 검증의 한계점을 보완하기 위한 학교생활적응 관련 활동보고서는 <표IV-10>와 같다.

<표IV-10> 학교생활적응 관련 활동보고서

구분	활동보고서
학교생활 적응	<ul style="list-style-type: none"> • 친구들과 함께하면서 서로의 고민을 이야기하고 내 자신의 이야기를 할 수 있어서 기분이 좋았다. 좋은 경험이었다. (학생G) • 부모님이나 선생님 등 다른 사람의 입장에서 생각해 볼 수 있는 시간이었다. (학생H)

구분	활동보고서
학교생활 적응	<ul style="list-style-type: none"> • 나와 같은 고민을 하고 있는 친구들이 있었다. 나 혼자만 힘든 건 아니었다. (학생G) • 친구들이 생각하는 나의 모습을 알 기회가 없었는데 좋은 기회가 된 것 같다. (학생H) • 내가 생각했던 것보다 친구들이 나를 많이 좋아하는 것 같아 기분이 좋고 나에 대해 부정적인 시각들은 내가 고칠 점이라 생각하고 장점을 더 많이 키우도록 노력해야 되겠다. (학생D) • 인사를 잘하고 예의가 바르다는 친구들의 이야기를 듣고 집에서나 학교에서도 좀 더 신경을 쓰게 되었고 덕분에 선생님들께 칭찬도 받았다. (학생I) • 학교생활에서 달라진 점은 친구들과 잘 지내기 위해 노력하게 되었다는 점이다. 그래서 별로 안 친했던 친구들과도 많이 친해졌고 학교생활도 즐거워졌다. (학생B)

G학생은 차상위 가정 학생으로 키가 작고 소심하며 평소 눈물이 많은 편이라 친구들이 조금만 놀리면 울어버려 교우관계가 원만치 않았던 학생이었다. 6회기 ‘자기노출’ 시간에는 부모님이 자주 싸워서 걱정이고 부모님이 학교에서 있었던 자신의 이야기 등을 제대로 들어주지 않고 관심이 없는 것 같다고 속상해 하였으며 학교생활에서도 선생님들이 자기의 말을 들어주지 않는다고 생각하고 있는 학생이었다. 하지만 집단상담 프로그램을 하면서 친구들에게 자신의 이야기를 하면 친구들이 진지하게 들어주는 모습을 보고 자신을 배려해주는 모습에 친구들과도 사이가 좋아졌으며 학교생활에도 흥미를 갖게 되었다.

H학생은 차상위 가정 학생으로 장래희망이 모델이고 사춘기라 그런지 공부보다는 외모에 관심이 많은 학생이었다. 그래서 옷차림이나 머리스타일 때문에 담임선생님과 갈등이 있어 속상해 하였다. 부모님, 담임선생님 모두 자기를 이해해주지 못한다며 불만을 가졌었는데 자기성장 집단상담 프로그램을 진행하는 과정에서 부모님과 담임선생님의 마음도 헤아려보는 시간을 갖게 되었다. 다른 사람의 입장이나 느낌을 이해하고 수용하는 과정을 통해 원만한 관계를 형성하게 되었다.

I학생은 차상위 가정 학생으로 평소 말이 많이 없는 편이라 집단상담에 참여할 때도 소극적인 경향이 강한 학생이었다. 그러나 집단에 참여하기 전이나 복도에서 마주쳤을 때 인사를 잘하는 모습을 발견하고 인사도 잘하고 예의가 바르다고 긍정의 피드백을 계속 해주었더니 이 장점을 유지할 수 있도록 노력하며 살겠다고 의지를 다지는 모습을 보여주었고 집단이 끝난 후에도 복도에서 마주치는 선생님들께 큰 소리로 웃으며 인사하는 모습을 자주 볼 수 있었다.

위의 소감문 및 연구자의 관찰내용을 분석해 보면 친구들과의 사이에 있어서 서로를 더 잘 이해할 수 있었으며 서로의 고민을 말하면서 서로에 대한 믿음과 신뢰가 쌓여가는 것을 알 수 있었다. 그리고 친구들이 자신의 이야기를 들어주고 장점을 말해줘서 기분 좋았다고 말하고 있는데 이 프로그램을 통하여 서로를 격려·지원해 줌으로써 성공감을 맛보고 긍정적 강화를 받았음을 말해주는 것이다.

이런 점에서 볼 때 자기성장 집단상담 프로그램이 집단원간의 원활한 상호작용을 통하여 다른 사람에 대한 이해의 폭을 넓히고, 원만한 인간관계의 형성을 도와 학교생활적응 향상에 효과가 있었음을 알 수 있다.

(1) 가설 2-1의 검증

가설 2-1 : 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 교사와의 관계가 더 높을 것이다.

자기성장 집단상담 프로그램을 실시한 후 실험집단과 통제집단간의 교사와의 관계 향상에 유의한 차이가 있을 것이라는 것을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표IV-11>와 같다.

<표IV-11> 교사와의 관계 사후검사 비교

		N	M	SD	t	p
교사와의 관계	실험집단	10	3.31	.25	2.904	.009
	통제집단	10	2.85	.43		

<표IV-11>에서 보는 바와 같이 교사와의 관계 실험집단 평균이 3.31, 통제집단 평균이 2.85로 이 차이는 통계적으로 1% 수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 '자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 교사와의 관계가 더 높을 것이다'라는 <가설 4-1>은 수용되었다.

(2) 가설 2-2의 검증

가설 2-2 : 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 친구 관계가 더 높을 것이다.

자기성장 집단상담 프로그램을 실시한 후 실험집단과 통제집단간의 친구관계 향상에 유의한 차이가 있을 것이라는 것을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표IV-12>와 같다.

<표IV-12> 친구관계 사후검사 비교

		N	M	SD	t	p
친구관계	실험집단	10	3.76	.50	2.785	.012
	통제집단	10	3.22	.34		

<표IV-12>에서 보는 바와 같이 친구관계 실험집단 평균이 3.76, 통제집단 평균이 3.22로 이 차이는 통계적으로 5% 수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 '자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 친구관계가 더 높을 것이다'라는 <가설 2-2>는 수용되었다.

(3) 가설 2-3의 검증

가설 2-3 : 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 학교 수업이 더 높을 것이다.

자기성장 집단상담 프로그램을 실시한 후 실험집단과 통제집단간의 학교수업 향상에 유의한 차이가 있을 것이라는 것을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표IV-13>와 같다.

<표IV-13> 학교수업 사후검사 비교

		N	M	SD	t	p
학교수업	실험집단	10	3.05	.25	.269	.791
	통제집단	10	3.00	.53		

<표IV-13>에서 보는 바와 같이 학교수업 실험집단 평균이 3.05, 통제집단 평균이 3.00으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 '자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 학교수업이 더 높을 것이다'라는 <가설 2-3>은 기각되었다.

(4) 가설 2-4의 검증

가설 2-4 : 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 학교규칙이 더 높을 것이다.

자기성장 집단상담 프로그램을 실시한 후 실험집단과 통제집단간의 학교규칙 향상에 유의한 차이가 있을 것이라는 것을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표IV-14>와 같다.

<표IV-14> 학교규칙 사후검사 비교

		N	M	SD	t	p
학교규칙	실험집단	10	3.20	.43	.850	.407
	통제집단	10	3.06	.26		

<표IV-14>에서 보는 바와 같이 학교규칙 실험집단 평균이 3.20, 통제집단 평균이 3.06으로 실험집단의 평균 점수가 통제 집단보다 높았지만 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 '자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 학교규칙이 더 높을 것이다'라는 <가설 2-4>는 기각되었다.

3. 평가지·소감문 분석

1) 가장 기억에 남는 프로그램과 그 이유

자기성장 집단상담 프로그램 중 가장 기억에 남는 프로그램을 한 가지 선정하고 그 이유는 무엇인지 설문조사를 하였으면 그 결과는 <표IV-15>와 같다.

<표IV-15> 기억에 남는 프로그램 결과

프로그램	응답자 수(%)	이유
우정의 편지 쓰기	5명(50%)	장점을 써준 친구들도 있었지만 단점을 써준 친구도 있었다. 그 단점을 고치도록 해봐야겠다. 친구들이 나에게 대해서 어떻게 생각하는지 알 수 있었다. 친구가 써준 글을 보고 감동받았다. 많은 걸 알게 되었고 기분이 좋았다.
나를 찾아서	2명(20%)	나에 대해서 다시 자세히 파악하고 나에게 대해서 내가 쓰고 읽어보니 나에게 대해 다시 알게 되었다. 나를 다시 볼 수 있었던 기회가 되었다.
자기노출	1명(10%)	친구들이 내 걱정이나 고민을 상담해주어서 더 가까워지게 되었다.
신뢰감 형성	1명(10%)	장남놀이 할 때 불안했지만 친구를 믿고 따라가니 좋았다.
피드백 주고받기	1명(10%)	친구들이 나를 어떻게 바라보는지 알 수 있었고 누구의 피드백인지 알아맞히는 게임이 재미있었다.

위 <표IV-15>의 내용을 보면 '우정의 편지 쓰기'를 가장 기억에 남는 프로그램으로 선정했다. 이는 자기이해의 바탕 위에서 자기를 수용하고 개방할 수 있도록 구성한 것으로서 집단원간의 감사와 격려를 통해 자신의 모습에 자신감을 갖게 되

는 계기가 되었기 때문이다. 다음으로 '나를 찾아서', '자기노출', '신뢰감 형성', '피드백 주고받기'를 선정하였다. 이 활동들은 모두 자신을 탐색해 볼 수 있는 기회를 제공하고 올바른 자기이해를 할 수 있도록 도와주며 참된 자신의 모습과 가능성을 발견하여 수용적인 분위기속에서 서로의 장점을 찾아 피드백해주는 활동으로 이루어져 있다. 이러한 긍정적 상호 피드백 위주의 활동은 자신감과 자기성장 의욕을 북돋고 타인의 이해를 깊이 하는 기회를 제공함과 동시에 구성원 간의 친밀감을 향상시키는 계기가 된 것으로 볼 수 있다.

2) 프로그램 참여가 도움이 된 점

자기성장 집단상담 프로그램이 어떤 점에 도움을 주었는지 알아보기 위해 자기보고식 설문을 실시하였고 설문 내용과 결과는 <표IV-16>와 같다.

<표IV-16> 자기보고식 설문 결과

항목	번호	설문내용	매우 도움됨	약간 도움됨	보통	도움 안됨
자아 존중감 관련	1	프로그램이 나의 전반적인 자신감 향상에 도움이 되었다.	4 (40%)	4 (40%)	2 (20%)	
	2	나의 외모, 기능, 능력에 대한 자신감 향상에 도움이 되었다.	2 (20%)	6 (60%)	2 (20%)	
	3	친구관계에 대한 자신감 향상에 도움이 되었다	3 (30%)	6 (60%)	1 (10%)	
	4	부모님, 가족과의 관계에서 나의 가치 향상에 도움이 되었다		4 (40%)	6 (60%)	
	5	학교생활, 공부에 있어서의 자신감 향상에 도움이 되었다		5 (50%)	5 (50%)	
학교 생활 적응 관련	6	프로그램이 학교생활적응에 도움이 되었다	1 (10%)	7 (70%)	2 (20%)	
	7	선생님과 나의 관계가 좋아지는데 도움이 되었다	1 (10%)	7 (70%)	2 (20%)	
	8	친구관계가 좋아졌고, 친구를 알고 이해하는데 도움이 되었다	3 (30%)	5 (50%)	2 (20%)	
	9	공부시간에 참여하는 태도가 좋아지는데 도움이 되었다		6 (60%)	4 (40%)	
	10	학교·학급의 규칙을 지키는데 도움이 되었다		6 (60%)	4 (40%)	
	11	학교·학급의 행사에 관심을 갖고 참여하는데 도움이 되었다		7 (70%)	3 (30%)	

<표IV-16>에서 보는 바와 같이 본 연구에서 사용한 자기성장 프로그램이 자신감 향상에 '도움이 되었다'가 80%, '보통이다'가 20%로 대다수의 참가 학생들이 자신감 향상에 도움을 받았다고 응답하였다. 또 하위영역에 해당하는 일반적, 사회적, 가정적, 학교 자아존중감에서 대부분의 학생이 자기성장 프로그램이 도움을 주었다고 반응하여, 전체적으로 자기성장 집단상담 프로그램이 자아존중감 향상에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다.

자기성장 프로그램이 학교생활적응에 '도움이 되었다'가 80%, '보통이다'가 20%로 학교생활적응에서도 대다수의 참가 학생들이 긍정적인 반응을 보였다. 학교생활적응의 하위영역에 있어서도 교사와의 관계, 친구관계, 학습활동, 규칙준수, 학교행사 참여에 자기성장 프로그램이 도움을 주었다고 응답하여, 자기성장 프로그램이 자아존중감 향상과 더불어 학교생활적응에도 많은 도움이 되었음을 알 수 있다.

4. 논의

본 연구의 목적은 자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 중학생의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 효과를 검증해 보는데 있다. 이를 위하여 정량적인 자료 분석 방법으로 실험집단과 통제집단의 자아존중감과 학교생활적응 사후검사 차이를 t검증을 통해 비교하였다. 그리고 양적 분석의 한계를 보완하기 위하여 정성적인 자료분석 방법으로 프로그램 활동 보고서와 연구자의 관찰기록 사항을 분석하였다. 연구 결과에서 밝혀진 사실들을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단과 통제집단간에 자아존중감에 유의한 차이가 있을 것이라는 가설은 지지되었다. 이러한 결과는 저소득층 아동을 대상으로 자아존중감 향상에 효과적임을 나타낸 고관영(2007), 초등학생을 대상으로 연구 한 안순자(1997), 전승배(2000), 이은선(2000), 박노숙(2003), 이광희(2003)의 연구결과와 일치한다. 또한 중학생을 대상으로 한 김영순(2002), 고등학생 대상으로 한 유남현(2000), 최운영(2003)의 결과와도 일치한다. 이와 같은 결과는 자기성장 집단상담 프로그램이 나 자신을 보다 현실적으로 이해하고, 있는 그대로를 용납하고 수용하며, 자신을 가치로운 존재로 인식할 수 있도록 하여 자아존중감을

향상시킨 것으로 해석된다.

그러나 자아존중감의 하위영역에서는 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감에 대해서는 유의미한 효과를 보였으나 가정적 자아존중감, 학교 자아존중감에 있어서는 유의미한 차이가 없었는데 정은주(2005)의 연구에서도 같은 결과를 보이고 있다. 이는 가정적 자아존중감이 저소득가정 특성상 나타나는 가정의 경제적 어려움에 대한 개입이나 가족들간의 상호작용 등과 같은 가족 환경 및 관계에까지 영향을 미치지 못한 결과로 해석된다. 학교 자아존중감 역시 공부와 수업시간에 관계되는 문항과 관련되어 있는 것으로 그동안 반복적인 성공과 실패 경험을 통하여 축적되어 온 학업에 대한 자신감은 단기간 내에 향상되지 않음을 생각해 볼 수 있다.

둘째, 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단과 통제집단간에 학교생활적응에 유의한 차이가 있을 것이라는 가설은 지지되었다. 이는 박동영(2003), 김립자(2004), 강명자(2005)의 자기성장 프로그램이 아동의 사회성을 향상시켜 학교생활적응에 있어서 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과와 일치하는 것이다. 이는 자기성장 프로그램이 자신과 타인을 보다 현실적으로 이해하고 수용, 개방함으로써 친구간의 상호 작용을 돕고 타인과의 인간관계를 개선시켜 학교생활적응에도 효과가 있음을 시사한다.

그러나 학교생활적응 하위영역에서는 교사와의 관계, 친구관계에 대해서는 유의미한 효과를 보였으나 학교수업, 학교규칙에 있어서는 유의미한 차이가 없었다. 이는 저소득가정 학생들의 낮은 자아존중감으로 인하여 나타나는 학교생활의 부적응과 낮은 학업성적 등이 단기간 프로그램 적용으로는 학교수업과 학교규칙에는 효과가 없게 나타난 결과로 해석된다. 그러나 실험집단은 학교수업과 학교규칙에서 사후 평균점수가 높아진 것으로 보아 통계적 범위에서 유의미한 정도에는 차이가 있지만 프로그램으로 인해 학교수업과 학교규칙이 어느 정도 향상되었다고 볼 수 있다. 본 연구와 달리 프로그램을 좀 더 오랫동안 지속적으로 적용한다면 통계적으로 유의미한 수준에서 실험집단의 학교수업과 학교규칙에 대한 적응력이 증가될 것으로 기대된다.

V. 요약, 결론 및 제언

1. 요약

본 연구는 자기성장 집단상담 프로그램의 적용이 저소득가정 중학생의 자아존중감 및 학교생활적응 향상에 효과가 있는지 밝히는데 그 목적이 있으며, 이를 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

1. 자기성장 집단상담 프로그램은 저소득가정 중학생의 자아존중감 향상에 효과가 있는가?
2. 자기성장 집단상담 프로그램은 저소득가정 중학생의 학교생활적응 향상에 효과가 있는가?

이상과 같은 연구 문제를 바탕으로 설정된 연구 가설은 다음과 같다.

가설 1 : 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 자아존중감이 더 높을 것이다.

1-1 : 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 일반적 자아존중감이 더 높을 것이다.

1-2 : 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 사회적 자아존중감이 더 높을 것이다.

1-3 : 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 가정적 자아존중감이 더 높을 것이다.

1-4 : 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 학교 자아존중감이 더 높을 것이다.

가설 2 : 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 학교생활 적응이 더 높을 것이다.

2-1 : 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 교사와의 관계가 더 높을 것이다.

2-2 : 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 친구관계가 더 높을 것이다.

2-3 : 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 학교수업이 더 높을 것이다.

2-4 : 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 학교규칙이 더 높을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위하여 연구대상 선정, 사전검사, 실험집단과 통제집단의 구성, 자기성장 집단상담 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

연구대상은 제주도 서귀포시에 소재하는 N중학교 2학년 저소득가정 중학생 20명을 선발하여 실험집단 10명, 통제집단 10명으로 구분하여 선정하였다.

자아존중감 검사는 최보가와 전귀연(1993)이 개발한 자아존중감 척도로 총 32문항이고 문항 형태는 Likert식 5점 척도로 되어 있으며 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교 자아존중감의 4가지 하위영역별로 구성되어 있다.

학교생활적응 검사는 임정순(1993)의 '학교생활적응에 관한 검사지'와 전호택(1989)의 '학교생활검사지'를 참고로 하여 유윤희(1994)가 중·고등학교에 알맞게 수정·보완한 것을 사용하였다. 총 32문항이고 문항 형태는 Likert식 5점 척도로 되어 있으며 교사와의 관계, 친구관계, 학교수업, 학교규칙의 4가지 하위영역별 8문항씩 구성되어 있다.

본 연구에서의 자기성장 프로그램은 이형득(1979)이 개발한 자기성장 프로그램과 김한수·김성희·윤정륜(1986)의 “인간성장을 위한 집단상담 프로그램”을 바탕으로 장경아(2007), 이은희(2007), 박기숙(2009)의 “자기성장 프로그램” 등의 선행 연구를 참고하여 본 연구자가 연구의 목적과 연구 대상에게 적합하게 재구성하고 수정·보완하여 사용한 프로그램이다.

자기성장 프로그램 실시는 본 연구자가 매주 2회, 50분씩 총 10회기에 걸쳐 실시하였다.

본 연구에서의 자료처리 분석은 SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 통계 처리하였고, 본 연구 가설을 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단의 사후점수 차이를 비교하여 5% 수준에서 t검증을 실시하였다. 또한 프로그램 소감문 및 연구자의 관찰기록 내용을 토대로 자아존중감 및 학교생활적응의 변화를 분석하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단(M=3.32)은 자기성장 집단상담 프로그램에 참여하지 않은 통제집단(M=3.02)보다 자아존중감이 유의미하게 향상되었다($t=2.856, p<.05$).

자아존중감의 하위영역에서는 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감은 점수 차이가 유의미하게 나타났으나 가정적 자아존중감, 학교 자아존중감은 실험집단의 평균 점수가 통제집단보다 높았지만 유의미한 차이를 보이지 않았다.

둘째, 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단(M=3.33)은 자기성장 집단상담 프로그램에 참여하지 않은 통제집단(M=3.03)보다 학교생활적응이 유의미하게 향상되었다($t=2.607, p<.05$).

학교생활적응의 하위영역에서는 교사와의 관계, 친구관계는 점수 차이가 유의미하게 나타났으나 학교수업, 학교규칙은 유의미한 차이를 보이지 않았다.

또한 프로그램 진행 중에 연구자의 관찰내용과 프로그램 소감문을 분석하여 볼 때 자기성장 집단상담 프로그램은 자기 각성의 기회를 갖고 남을 배려하고 이해하는 마음이 생겨 자아존중감과 학교생활적응 향상에 유의한 효과가 있음을 알 수 있

었다.

이상과 같은 연구 결과를 통해 자기성장 집단상담 프로그램은 저소득가정 중학생의 자아존중감과 학교생활적응 향상에 유의한 효과가 있는 것으로 검증되었다.

2. 결론

이 연구는 자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 중학생의 자아존중감 및 학교생활적응 향상에 미치는 영향을 알아보기 위하여 이루어졌다. 이에 따른 가설 검증과 연구 결과에 근거하여 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 자기성장 집단상담 프로그램을 적용한 실험집단은 통제집단에 비해 자아존중감이 유의미하게 향상되었으며, 자아존중감의 하위영역에서는 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감에 대해서는 유의미한 효과를 보였으나 가정적 자아존중감, 학교 자아존중감에 있어서는 유의미한 차이가 없었다. 저소득가정 학생들에게 있어서 자기성장 집단상담 프로그램을 통한 긍정적인 자아존중감 형성은 집단원들 간에 서로 조력하고, 자기이해, 자기수용, 자기개방을 할 수 있어 궁극적으로 개인이 성장할 수 있는 중요한 역할을 한다. 뿐만 아니라 청소년 시기의 자아존중감의 형성은 성인기의 정서적 바탕이 되므로 더욱 중요한 의미를 갖는다. 따라서 저소득가정 학생의 자아존중감 향상에 도움을 주는 자기성장 집단상담과 같은 프로그램에 대한 꾸준한 적용과 개발이 요구된다.

둘째, 자기성장 집단상담 프로그램을 적용한 실험집단은 통제집단에 비해 학교생활적응이 유의미하게 향상되었으며, 학교생활적응 하위영역 중 교사와의 관계, 친구관계에 대해서는 유의미한 효과를 보였으나 학교수업, 학교규칙에 있어서는 유의미한 차이가 없었다. 저소득가정 학생들에게 있어서 자기성장 집단상담 프로그램 적용은 자신의 가치를 높이고 교사와의 관계, 친구관계를 긍정적이고 신뢰감있는 관계로 변화시켜 학교생활적응 향상에 의미 있는 결과를 나타내었다.

셋째, 프로그램 평가 설문지를 작성하여 분석한 결과, 참가 학생들이 자기성장 프로그램이 자신감 향상과 학교생활적응에 도움을 받았다고 응답하였다. 또한 '우정의 편지 쓰기', '나를 찾아서'를 가장 기억에 남는 프로그램으로 선정하였다. 이는 이

시기의 학생들에게 적절한 격려와 지원을 통해 성공감을 독려하는 환경 조성이 중요함을 시사한다.

넷째, 소감문 분석 결과 자기성장 집단상담 프로그램을 통하여 자기를 더 잘 이해할 수 있게 되고 자신에 대해 긍정적으로 생각하게 되었으며 자신감을 갖게 되었다. 친구관계가 개선되면서 학교생활도 즐거워졌다는 소감을 통해 자기성장 프로그램이 저소득가정 학생의 자아존중감 향상과 더불어 학교생활적응에도 의미가 있음을 알 수 있었다.

따라서 자기성장 집단상담 프로그램의 적용은 연령이나 환경, 생각, 처지가 비슷한 다른 학생들과의 생각을 교류하고 감정을 나누며 행동을 비교하는 기회를 가짐으로써 자기 자신을 있는 그대로 이해하고 수용하며 남에게 솔직하게 개방하는 태도를 길러 신뢰감과 소속감, 수용, 지지, 칭찬, 격려 등으로 긍정적인 자아존중감과 학교적응력을 향상시킨다는 것을 알 수 있다.

3. 제언

본 연구의 결론을 토대로 향후 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 제주도 서귀포시 N중학교 2학년 저소득가정 학생을 대상으로 하였기 때문에 연구 결과를 일반화시키는 것은 한계가 있다. 따라서 다른 학교, 다른 학년을 대상으로 하는 후속 연구가 필요하다.

둘째, 프로그램이 진행되는 동안의 단기적 변화뿐만 아니라 추후 검사를 실시하여 장기적인 효과 검증에 대한 연구가 진행되어야 한다.

셋째, 저소득가정 학생들의 특성을 분석하고 그에 맞는 프로그램 개발이 필요하다.

참 고 문 헌

- 강명자(2005). 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 학교생활 적응에 미치는 효과. 전주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강진령(1999). 단회 학생상담 모형개발 연구. 한국심리학회지 11. 한국심리학회. 1-22.
- 강진희(2004). 자기성장 집단상담 프로그램이 결혼가정 청소년의 학교적응에 미치는 효과. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고관영(2007). 자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 아동의 자아존중감과 학교 적응력 향상에 미치는 효과. 국제신학대학원 석사학위논문.
- 구자은(2000). 자아 탄력성 긍정적 정서 및 사회적 지지와 청소년의 가정생활 적응 및 학교생활 적응과의 관계. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 권미숙(2003). 자기성장 집단상담 프로그램이 결혼가정 어린이의 자기존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경연(1987). 부모의 아동평가, 자아존중, 양육태도와 아동의 자아존중과의 관계. 부산대학교 교육대학원 박사학위논문.
- 김기연(1996). T-집단경험이 여고생의 자아존중감에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김림자(2004). 자기성장 집단상담 프로그램 적용이 초등학교 아동의 학교생활 적응에 미치는 효과. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김석기(2000). 자기성장 프로그램이 중학생들의 자아존중감 및 인간관계에 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김영순(2002). 자기성장 집단상담이 중학생의 자아존중감과 인간관계 개선에 미치는 효과. 홍익대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은정(2004). 자기성장 프로그램이 초등학교 아동의 열등감 감소에 미치는 효과. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지아(1993). 성역할 정체감에 따른 자아존중감 및 사회적 적응에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김진용(1989). 자아개념과 학교생활적응에 관한 연구. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김충환(1997). 심성개발 프로그램이 아동의 자아존중감 향상과 교우관계 형성에 미치는 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김태동(1999). 자기성장 집단상담이 초등학교 학습부진아의 자기존중감에 미치는 효과. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김한수, 김성희, 윤정륜(1986). 인간성장을 위한 집단상담 프로그램 학생지도연구. Vol.19. No.1
- 김혜경(1999). 아동이 지각하는 사회적지지와 자아존중감이 학교생활적응에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김희화(1998). 청소년의 자기존중감 발달. 부산대학교 박사학위논문.
- 문선모(1980). 인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 일 연구. 경상대학교 논문집 19호. 195-204.
- 문성주(1991). Reasoner의 자아존중감 향상 프로그램이 청소년의 자아존중감 향상에 미치는 효과. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 류인숙(2002). 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아개념과 사회성숙도에 미치는 효과. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 류준태(2004). 자기성장 집단상담이 농어촌 고등학교 부적응학생의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 효과. 목포대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 민영순(1990). 교육심리학. 숙명여자대학교 출판부.
- 박기숙(2008). 자기성장 프로그램이 결손가정 중학생의 자아존중감과 사회성 발달에 미치는 효과. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박노숙(2003). 자기성장 프로그램이 초등학교 아동의 자기존중감 및 사회적 기능에 미치는 효과. 인천교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박동영(2003). 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 대인관계 성향과 학교생활에 미치는 효과. 안동대학교 대학원 석사학위논문.
- 변화순(2001). 저소득지역 부모교육 프로그램 개발. 삼성복지재단 삼성아동교육문화센터 제9회 학술대회자료집.
- 서영숙(2005). 방과후 아동보호문제 해결을 위한 토론회. 열린우리당 육아지원 정책기획단 토론회 자료집.
- 서영숙, 장명림, 신지현(2006). 교육복지투자우선지역 지원사업 영·유아 교육복지 통합서비스 제공방안 연구. 한국교육개발원.

- 설수인(1990). 집단상담이 여학생의 인성 특성 및 적응성 변화에 미치는 효과. 이화 여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송인섭(1989). 자아개념. 서울 : 양서원
- 신기림(2002). 자기성장 집단상담이 초등학생의 자기존중감 및 교우관계에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안순자(2007). 자기성장 프로그램이 초등학교 아동의 자기존중감 및 자기효능감에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안영복(1984). 적응 및 부적응행동의 특성과 관계 변인. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양기찬(2002). 자기성장 집단상담이 공업계고교 부적응학생의 자아개념 및 학교적응에 미치는 효과. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오영희(2003). 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학교 아동의 자아개념에 미치는 영향. 홍익대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유남현(2000). 자기성장 집단상담이 공업고등학교 학생들의 자기존중감에 미치는 효과. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유영옥(2001). 자기성장 집단상담이 초등학생의 자아개념에 미치는 영향. 순천향대학교 산업정보대학원 석사학위논문.
- 유윤희(1994). 학교적응·불안·학업성취간의 관계 분석. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤진(1989). 청소년기 정신건강문제와 그 대체행동 양식, 고교 및 대학생에 대한 기초연구. 한국심리학회지 2.
- 윤홍섭, 이형득(1980). 자기성장을 위한 학습 프로그램. 계명대학교 학생생활연구소. 지도상담 5집. 1-46.
- 이광희(2003). 자기성장 프로그램이 초등학생의 자기개념 및 사회성 발달에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이선영(2000). 저소득층의 보육서비스 만족도 분석을 통한 보육정책 방향. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영선(2005). 자기성장중심 집단상담이 초등학생의 자아존중감 향상 및 학교생활 적응에 미치는 효과. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은선(2001). 자기성장 프로그램이 아동의 자아존중감 및 사회성 향상에 미치는 영향. 대진대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 이은희(2007). 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아개념과 성취동기에 미치는 효과. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이장호(1992). 집단상담의 원리와 실제. 서울:법문사
- 이지혜(2003). 저소득가정 아동의 자아존중감 증진을 위한 독서치료 효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이태인(1996). 청소년의 자아존중감 향상을 위한 집단사회사업의 효과 : 학교사회사업의 도입을 위한 실험연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이현정(2001). 자기성장 집단상담이 저소득층 아동의 자기존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과. 대구카톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이형득(1979). 자기성장 프로그램. 한국발달상담연구소.
- 이형득(1989). 자기성장을 위한 학습프로그램. 대학생생활연구회자료집(1). 건국대학교-학생생활지도 연구소장 협의회. 35-62.
- 이혜영(2005). 자기성장 집단상담 프로그램을 적용한 초등학생의 위축행동 감소에 관한 연구. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임정순(1993). 아동의 의존성과 학교적응과의 관계. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 임희섭(1978). 빈곤에 대한 사회학적 접근. 한국사회학.
- 장경아(2007). 자아존중감 프로그램이 중학생의 자아존중감 증진에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장호성(1987). 자아개념이 학교적응에 미치는 효과. 경상대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전승배(2000). 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학교 아동의 자기 존중감 및 학습태도에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정명숙(2006). 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 학교생활 적응에 미치는 효과. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정선자(2002). 자기성장 집단상담이 초등학교 아동의 자아존중감에 미치는 효과. 수원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정은주(2005). 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 효과. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정정숙(1994). 자기성장 프로그램이 여대생의 불안과 자기개념에 미치는 효과. 효성여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 정희정(1999). 자기성장 집단상담이 학교생활적응과 자아존중감에 미치는 영향에 관한 사례 연구:중학교 복교생을 중심으로. 숭실대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조원성(1996). 자아존중감 증진 프로그램이 아동의 자아존중감과 학습동기에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 주남희(1994). 초등학교 여학생의 자아존중감 향상을 위한 심성개발훈련과 VIP 프로그램의 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 주현정(1998). 고등학생의 학교생활적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 : 사회적 지지를 중심으로. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 추이현(2002). 사회적 지지 및 자아존중감이 중학생의 적응행동에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최보가, 전귀연(1993). 자아존중감 척도 개발에 관한 연구(1). 대한가정학회지 31(2). 41-54.
- 최운영(2003). 자기성장 집단상담 프로그램이 고등학생의 자아존중감과 사회성 및 학교적응에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최윤희(1993). 자기표현 훈련 프로그램이 자기표현과 자아존중감에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Branden, N(1987). *The Psychology of self-esteem*. New York : Banam Books, Inc
- Coopersmith, S(1967). *The Antecedents of self-Esteem*. San Francisco : W. H. Freeman.
- Coopersmith, S(1981). *Coopersmith self-esteem inventories*. Palo Alto, California : Science and Behavior Books.
- Patterson(1972). *An introduction to counseling in the school*. New York : Harper & Row
- Rogers, C. R.(1951). *Client-centered therapy*. Boston : Houghton Mifflin.
- Rogers(1961). *On Becoming a person*. Boston : Houghton Mifflin Company.
- Rosenberg(1979). *Self-Concept From Middle childhood Through adolescence*, In J. Suls & A. G. Greenwald (Edu.) *Psychology perspectives on the self*, Hillsdale, NJ : Erlbaum.

<Abstract>

**The Effect of Self-Growth Group Counseling Program on
Self-Esteem and Adaptability to Middle School Students from
Low-Income Families**

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

Yang Jung-Eun

Supervised by Professor Park, Jung-hwan

This study¹⁾ is to clarify that Self-growth Group Counseling program for students from low-income families in middle schools works in that it develops their self-esteem and helps to adapt them to school. Here are research questions I set up for the study.

1. Is Self-growth Counseling program for students from low-income families effective in building students' self-esteem?
2. Is Self-growth Counseling program for students from low-income families effective in adjusting to school?

To solve the above questions, the study was proceeded in the following order: selection of subjects, pre-test, composition of the experiment and control groups, Self-growth Group Counseling, post-test, statistical analysis and data analysis.

The subjects were 20 of 2nd graders from low-income families in N middle school located in Seogwipo City, Jeju. They were divided into two groups, 10 students as a experiment group and 10 students as a control group.

1) This thesis is a master's thesis in education submitted to the Graduate School of Education committee of Jeju National University in February, 2011.

The self-esteem test used for the study is the one developed by Choi Bo-ga and Jeon Gui-yeon(1993), which has 32 questions using the Likert 5-point scale and consists of 4 of sub-areas: general self-esteem, social self-esteem, family self-esteem, and school self esteem.

The School Adjustment test developed by Yu Yun-hui(1994) was used for the study which referred to 'Questionnaire on school adjustment' by Im Jeong-soon(1993) and 'Sword buy school' by Jeon Ho-taek(1989). It has 32 questions using the Likert 5-point scale and consists of 4 of sub-areas with 8 questions respectively: relationship with teachers, relationship with friends, school classes, and school rules.

To adapt to the purpose and the subjects of the study, I modified the previous studies about 'self-growth program' by Jang Kyeong-ah(2007), Lee Eun-hee(2007), Park Gi-seuk(2009) based on the self-growth program by Lee Hyeong-deuk((1979) and 'Group Counseling Program for Human Growth' by Kim Han-soo et al.(1986) Self-growth Program was conducted 10 times in total, for 50 minutes twice a week.

For the analysis of data processing, SPSS 12.0 was used to process the statistics and t-test was used to compare the difference of ex post facto scores between experiment group and comparison group to verify the hypotheses of this study. In addition, I analyzed the change of the students' self-esteem and adaptation to school life based on what I observed.

The followings are the results found from the study.

First, self-esteem of experiment group participated in group counseling program for self-growth had been improved than control group that didn't. Specifically in sub-areas, the difference in scores in the areas of general self-esteem and social self-esteem gave a significant meaning to the study. However, average scores of experiment group members in the areas of family self-esteem and school self-esteem were higher than those of control group, which was meaningless to the study.

Second, adaptability to school life of the experiment group participated in group counseling program for self-growth had been improved than control group. In sub-areas, the results in the areas of relationship with teachers and relationship with friends were meaningful but the results in the areas of school classes and school rules were meaningless to the study.

Through the analysis of researcher's observation, and students' writings about the impression of the program, it was found that a group counseling program for self-growth has a meaningful influence on improvement of students' self-esteem and adaptation to school life.

In conclusion, a group counseling program for self-growth turned out to be effective in improving self-esteem and adaptation to school life of students from low-income families.



부 록

<부록 1> 자아존중감 검사	60
<부록 2> 학교생활적응 검사	62
<부록 3> 자기성장 집단상담 프로그램	64
<부록 4> 자기성장 프로그램을 마치며	84

설문지

여러분 안녕하세요?

이 설문지는 여러분의 평소 생활에 대해 여러분 스스로가 어떻게 생각하고 느끼는지 알아보기 위한 것입니다. 이 설문지는 맞거나 틀린 답이 없습니다.

또 여러분이 대답해 주신 결과는, 아무에게도 알리지 않고 여러분의 마음을 보다 잘 이해하고, 즐겁게 학교생활을 잘 할 수 있는 방법을 연구하는데 사용할 것입니다.

그러므로 각 문항을 읽어가면서 평소 여러분이 생각하고 있는 것을 솔직하게 답해 주시면 됩니다.

한 문항이라도 빠뜨리지 않고 끝까지 성의있게 답해 주시기 바랍니다.

2010년 5월

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 박정환

연구자 양정은

♠ 다음 사항은 빠짐없이 기록해 주세요 ♠

1. ()중학교 ()학년 ()반 ()번
2. 성별 : ① 남자 () ② 여자 ()

<부록1> 자아존중감 검사지

이 검사는 개인의 자아존중감을 알아보기 위하여 실시하는 것이므로 정확하고 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다. 각 질문은 옳고 틀린 답을 알아내려는 것이 아니라 여러분의 생각이나 느낌을 알아보기 위한 것입니다. 이 검사는 연구의 목적에만 사용됩니다. 각 문항을 읽고 해당되는 항목에 표시해 주세요.

문항	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 결심을 하고 그 결심대로 밀고 나갈 수 있다.					
2	나는 내 또래 친구들 사이에 인기가 있다.					
3	부모님은 나의 기분을 잘 맞춰주신다.					
4	나는 학교에서 실망하는 일이 가끔 있다.					
5	나는 될 수 있는 한 최선을 다하려 한다.					
6	나에게는 친구가 많다.					
7	부모님은 나를 잘 이해해 주신다.					
8	내가 원하는 만큼 학교생활이 원만하지 않다.					
9	나는 주저하지 않고 결심할 수 있다.					
10	누구든지 나를 좋아한다.					
11	나는 집에서 상당히 행복하다.					
12	나는 학교에서 가끔 화날 때가 있다.					
13	내 문제는 주로 내가 해결할 수 있다.					
14	나와 함께 있는 것을 다른 사람들은 좋아한다.					
15	나는 부모님과 함께 즐거운 시간을 많이 가진다.					

문항	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
16	선생님은 나를 착하지 않다고 생각하시는 것 같다.					
17	나는 나 자신을 잘 알고 있다.					
18	나는 남을 재미있게 해 주는 사람이다.					
19	나는 가족들과 함께 있을 때 기분이 좋다.					
20	나는 학교 성적에 실망이 많다.					
21	나는 나 자신에 대해 매우 만족한다.					
22	나는 남에게 좋은 친구이다.					
23	우리 가족은 이 세상에서 제일 훌륭하다.					
24	나는 학교에서 하는 일이 서툴다.					
25	내 친구들은 내 생각을 귀담아 들어준다.					
26	나는 좋은 아들(딸)이다.					
27	난 내가 좀 더 나은 학생이면 좋겠다.					
28	친구들은 주로 내 생각에 따른다.					
29	부모님은 나를 자랑스러워하신다.					
30	선생님이 설명하실 때 내가 좀 더 잘 이 해할 수 있으면 좋겠다.					
31	나는 원하면 항상 친구를 사귄다.					
32	나는 우리 가족 중 중요한 사람이다.					

<부록2> 학교생활적응 검사지

이 검사는 여러분들의 학교생활적응 정도와 행동에 대해 알아보고, 보다 즐거운 학교생활을 할 수 있도록 도움을 주기 위한 검사입니다. 각 문항에 대하여 각 개인의 느낌을 정확히 그리고 솔직하게 답하여 주십시오. 이 검사는 연구의 목적에만 사용됩니다. 각 문항을 읽고 해당되는 항목에 표시해주세요.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 선생님과 자유로이 대화를 나눌 수 있다.					
2	학교에서 학급 친구들과 잘 어울려 생활한다.					
3	나는 수업시간에 하고 싶은 말을 자유롭게 발표한다.					
4	나는 교실에서 조용히 생활한다.					
5	내 마음속에 비밀을 선생님께 이야기하고 싶다.					
6	학교에서 터놓고 이야기할 친구가 많다.					
7	나는 학교생활 중에서 수업시간이 즐겁다.					
8	나는 복도나 계단을 다닐 때 질서있게 (우측통행)을 한다.					
9	선생님을 길에서 보면 반가워서 달려가 인사를 한다.					
10	나는 여러 친구 집에 놀러가기도 하고 그 친구들을 나의 집으로 초대하기도 한다.					
11	수업시간에 공부하는 내용이 유익하다고 생각한다.					
12	나는 주변활동을 열심히 한다.					
13	선생님은 나를 귀엽게 여기신다.					
14	학업문제를 친구들과 의논할 때가 많다.					

번호	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
15	각 과목마다 숙제가 너무 많고 벅차다고 생각한다.					
16	나는 학교의 시설물을 조심히 사용한다.					
17	우리 학교에는 존경할 선생님이 한 분 이상 있다고 생각한다.					
18	내가 어려울 때 나를 도와줄 친구가 많다.					
19	나는 수업시간에 배운 내용을 대부분 이해한다.					
20	나는 휴지나 쓰레기를 함부로 버리지 않는다.					
21	선생님들이 너무 명령적이고 딱딱하다.					
22	나는 반에서 친구들 간에 인기가 있다.					
23	수업시간에 배우는 것들은 흥미있는 것이 많다.					
24	화장실이나 수도를 사용할 때 질서를 잘 지킨다.					
25	선생님은 내가 질문을 자주하는 것을 좋아하지 않으신다.					
26	나는 다른 학교로 전학 갔으면 좋겠다.					
27	나는 수업시간 중 틈 생각을 많이 한다.					
28	학교는 질서와 규율을 너무 강조한다.					
29	나를 이해하고 인정해 주는 선생님이 한분이라도 계신다.					
30	학교에서 가끔 나를 괴롭히는 친구가 있다.					
31	나는 수업 중 질문을 받을까 봐 두렵다.					
32	나는 등교시간을 잘 지킨다.					

<부록3> 자기성장 집단상담 프로그램

회기	제목	활동목표	프로그램 내용
1	자기소개	프로그램의 내용 이해 집단원간의 이해	<ul style="list-style-type: none"> 자기소개하기 함께 지킬 약속들
2	나 바라보기	자기자신을 올바르게 이해 할 수 있는 능력 기쁨	<ul style="list-style-type: none"> 나의모습 솔직하게 발표
3	신뢰감 형성	신뢰감을 형성하여 자유로 운 상호 이해 증진	<ul style="list-style-type: none"> 눈 감고 뒤로 넘어가기 장님 모셔가기
4	나를 찾아서	자기 자신을 이해하고 수용	<ul style="list-style-type: none"> 나에게 가장 소중한 사람, 기쁜 일, 화가 났던 일, 슬펐던 일에 대해 이야기하기
5	경청하기	타인의 말에 주의를 기울여 경청하는 태도를 기쁨	<ul style="list-style-type: none"> 경청하기 역할 놀이 경청하기 게임
6	자기 노출	내적인 자유와 참만남의 경험 공유	<ul style="list-style-type: none"> 자기노출 나는 해결사
7	자기수용 타인수용	자기수용 능력의 증진 및 타인과의 관계 개선 경험	<ul style="list-style-type: none"> 나의 자랑
8	가치관 경매	일상생활에서 자기에게 적 합한 삶을 선택하고 결정하 는 힘을 갖춤	<ul style="list-style-type: none"> 가치에 대한 우선순위 정하기 일주일 밖에 살 수 없다면?
9	우정의 편지 쓰기	자신을 깊이 이해하고 자기 긍정 및 친근한 인간관계의 체험	<ul style="list-style-type: none"> 구성원들에게 느꼈던 점, 고마웠던 점 써주기 편지 읽기
10	피드백 주고받기	남에게 자신의 모습이 어떻 게 비춰지는지 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> 친구의 행동 알아맞히기 게임 프로그램에 대한 소감문 쓰기

주제	1. 자기소개
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램의 안내를 통하여 프로그램의 내용과 목표를 이해한다. ▪ 자기소개를 통하여 집단원간의 이해를 높인다.
준비물	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <활동자료1>, 명찰, 싸인펜, 서약서
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 편안하고 자연스러운 분위기에서 활동한다. ▪ 애칭은 자신이 아끼고 사랑하는 이름으로, 다른 사람이 그 이름을 불러 주었을 때 유쾌한 것이 좋으며, 프로그램이 끝날 때까지 사용함을 안내한다. ▪ 책망하거나 참견하는 발언을 삼가며 평가적인 표현도 하지 않음을 약속한다. ▪ 지도자도 반드시 애칭을 달고 동참한다.
활동과정	활동내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램 안내 프로그램의 목적은 각 개인의 자기성장에 있으며 자기이해, 자기수용, 자기개방, 자기긍정의 경험을 통해 궁극적으로 개인의 성장을 기할 수 있는 프로그램이다. 이 프로그램을 통하여 자신에 대하여 긍정적으로 생각하고 가족을 이해하며 타인들로부터 사랑받고 있는 존재임을 인식한다. 자신과 타인을 존중하며 원만한 친구관계를 유지 할 수 있도록 만든 프로그램임을 설명한다. ▪ 집단상담 서약서를 읽고 지킬 것을 약속한다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자기소개하기 <ul style="list-style-type: none"> - 애칭짓기와 자기소개하는 요령 설명 - 집단원끼리 서로 잘 보이도록 둥글게 앉는다. - 각자가 애칭을 마음속으로 정한다. - <활동자료1>를 나눠주고 내용을 쓰게 한다. - 이름표에 애칭을 적어 활동하는 동안 목에 걸게 한다. - 자신의 애칭과 함께 자신을 친구들 앞에서 소개하게 한다. - 개인적 발표 후 박수로 격려한다. ▪ 애칭 외우기 게임 <ul style="list-style-type: none"> - 먼저 상담자가 “저는 샘물입니다”라고 하면 옆의 학생은 “저는 샘물 옆의 바다입니다”라고 하고 그 옆 사람은 “저는 샘물 옆의 바다 옆의 푸른하늘입니다”와 같은 방법으로 진행한다. - 서로의 애칭을 외울 수 있도록 “애칭 외우기 4박자 게임”을 한다. ▪ 느낌 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 집단원들이 나의 애칭을 불러줄 때의 느낌은? - 나에게 차례가 왔을 때 집단원의 이름을 골고루 불러주려고 노력했나?
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 첫 회기를 마치면서 지도자의 소감과 함께 다른 집단원들간의 이야기를 들으면서 느낀 점이나 떠오르는 생각들, 오늘 회기의 전체적인 소감을 함께 나눈다. ▪ 함께 지킬 약속을 다시 한번 상기시켜 준다. ▪ 다음 모임에 대한 날짜와 시간, 준비물 등을 미리 예고한다.

<활동자료1> 자기 소개하기

나를 소개합니다.

이름: _____

나의 애칭 :

이유 :

나의 취미와 습관

장래희망

투명인간이 된다면

주제	2. 나 바라보기
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> 나 바라보기를 통하여 자신의 상태를 수용하면서 자신에 대한 존중감을 갖고 자신을 바라본다.
준비물	<ul style="list-style-type: none"> <활동자료2>
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> 자연스럽게 집단원 전원이 모두 이야기 할 수 있도록 배려한다. 느낌을 나눌 때는 ‘지금-여기’에서 느낀 감정을 꺼내도록 돕는다. 집단원은 항상 경청하는 자세를 갖는다.
활동과정	활동내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> 집단원들간에 인사를 나누고 분위기 조성을 위하여 애칭 외우기 게임 (I am ground)을 한다. <ul style="list-style-type: none"> 이름표를 뗀 상태에서 해본다. 집단원의 애칭을 골고루 불러주면서, 실수를 하는 친구에게는 ‘당신으로 인해 웃었습니다’라고 박수를 치고 격려해준다. 느낌 나누기 <ul style="list-style-type: none"> 애칭을 골고루 부르려 했나? 실수를 했는데도 친구들이 박수를 쳐주었을 때의 마음은? 활동목표와 내용을 간단히 설명 <ul style="list-style-type: none"> 사람이 자기를 안다는 것은 자기성장에 이르는 가장 중요한 방법중의 하나이다. 올바른 자기성장을 위해서는 자기 자신을 바르게 이해하고 있는 그대로를 받아들일 수 있어야 한다. 그러나 자신의 느낌, 생각, 성격, 자신만의 특성 등 내면적인 자신의 본성을 안다는 것은 매우 어렵다. 대부분 자기 자신에 대해서 학습할 기회를 많이 갖지 못했기 때문이다. 따라서 활동을 통해 자신에 대해 바르게 이해하고 수용하는데 도움을 얻게 될 것이다. 함께 지킬 약속들 상기
전개	<ul style="list-style-type: none"> 나 바라보기 활동 <ul style="list-style-type: none"> <활동자료2>를 나누어주고 빠짐없이 솔직하게 자신과 관련지어 쓸 수 있도록 한다. 완성된 질문지를 전체 집단 앞에서 자유롭게 읽을 수 있도록 한다. 가능하다면 빠짐없이 발표하도록 하되 지나치게 강제성을 띠지 않도록 하며 한 사람이 너무 길게 발표하여 지루하지 않도록 한다. 다른 집단원들의 발표 내용을 들으면서 나 자신과 다른 점, 공통점, 새로운 점, 새롭게 추구하고 싶은 점 등이 무엇인지 발표하게 한다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> 활동을 마친 후의 느낌을 자유롭게 이야기한다. 지도자도 느낌을 말하고 집단원을 칭찬하고 격려한다.

나를 찾아 떠나는 여행

1. 우리집에서 나는 이런 사람이지..
2. 나의 신체에서 가장 자랑하고 싶은 부분은?
3. 거울이 바라 본 나의 외모에 대해서 한 말씀 ^^
4. 남들이 나에게 대해서 잘 모르고 있는 부분은?
5. 나의 성격을 나타낼 수 있는 말들 ^^
6. 나의 행복했던 추억들 ^0^
7. 나의 불행했던 추억들~
8. 내가 멋있거나 예쁘다고 생각했던 때 >_<
9. 내가 좋아하는 것(일), 싫어하는 것(일)
10. 친구들이 바라 본 나는 어떤 친구일까?
11. 내 자신에게 하고 싶은 말이 있다면?

주제	3. 신뢰감 형성
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 타인에게 자신을 맡김으로써 상대방을 신뢰하고 수용하며 성취감을 느낀다. ▪ 인간관계에서 상대방에 대한 신뢰감의 중요성을 안다. ▪ 프로그램을 통해서 집단원 상호간의 신뢰감과 친밀감을 형성하여 상호간의 이해를 증진시킨다.
준비물	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 눈가리개, 의자
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 안전사고에 세심한 주의를 한다. ▪ 모든 동작의 도중에 말을 하지 않도록 유의한다.
활동과정	활동내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동목표 및 내용에 대하여 설명 <p>서로 간에 생각과 느낌을 자유롭게 표현하지 못하는 것은 자신의 언행에 대해 다른 사람들이 어떻게 반응하는지 잘 모르고 두려워하기 때문이다. 우리들 중 누구든지 자신의 언행에 대해 다른 친구들이 비웃거나 무시한다고 생각되면 활동에 적극적으로 참여하기가 힘들다. 따라서 오늘의 활동을 통해서 모두가 서로를 믿고 의지하며 신뢰감을 형성할 수 있게 되면 자유로운 의사소통과 상호 작용을 촉진시키는데 도움이 될 것이다.</p>
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 뒤로 넘어지기 게임 <ul style="list-style-type: none"> - 3인1조가 되어 한 사람은 눈을 가리고 다른 두 사람을 향하여 뒤로 넘어지면 뒤의 두 사람은 땅에 떨어지지 않도록 부드럽게 받쳐준다. 차례로 역할을 바꾸어 가면서 경험한다. - 다치지 않도록 조심한다. - 한번씩 한 후에 세 사람의 느낌, 생각을 서로 나눈다. 특히 넘어질 때 상대방이 있다는 생각을 했을 때와 하지 않았을 때의 느낌을 살펴보도록 한다. ▪ 장님 모셔가기(안심게임하기) <ul style="list-style-type: none"> - 가능하면 여러 친구들과 활동을 함께 해 볼 수 있도록 뽑기를 통해 짝을 정한다.(예:이몽룡-성춘향, 콩쥐-팥쥐 등) - 2인1조가 되어 5m정도 떨어진 곳에 있는 의자에 수건으로 눈을 가린 집단원을 데리고 가 앉히도록 한다. - 장님이 되었을 때와 안내자가 되었을 때의 기분과 느낌을 말하게 한다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 지도자도 느낌을 말하고 집단원을 칭찬한다.

주제	4. 나를 찾아서
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 심신의 상태에 대한 보다 정확한 각성을 통하여 자기 이해를 증진시킨다. ▪ 자신의 신체적 조건이나 느낌 또는 사고가 현재 어떠한 상태에 있는가를 인식한다.
준비물	▪ <활동자료3>, 필기도구
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 말하고 싶지 않은 이야기는 억지로 시키지 않는다. ▪ 타인의 이야기를 경청하는 자세를 갖도록 한다. ▪ 발표가 끝날 때마다 박수로 격려하고 항상 긍정적인 언어로 피드백한다.
활동과정	활동내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동목표 및 내용에 대하여 설명 <p>우리는 일상생활을 통해서 자기 자신을 성찰하고 탐색할 수 있는 기회를 갖지 못하고 바쁘게 살아가고 있다. 그래서 우리 심신의 상태가 어떠한지 거의 지각하지 못 할 경우가 많다. 자신의 신체적 조건이나 느낌 또는 사고가 현재 어떠한 상태인지 스스로 인식하고 실감하여야 한다. 외계의 사물에 주목하여 왔던 그 동안의 시선을 나 자신에게 집중 시킴으로써 자기 자신을 지각하고 분석하는 나에 대한 경험을 해봄으로써 스스로를 이해하는데 도움이 될 것이다.</p>
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 나를 찾아서 <ul style="list-style-type: none"> - 잠시 눈을 감고 명상의 분위기를 조성한다. - 지금까지 살아오면서 나에게 가장 소중한 사람, 가장 기뻐했던 일, 가장 화가 났던 일, 가장 슬프거나 속상했던 일에 대해서 활동지에 적는다. 자유롭게 발표하되 구성원 모두가 이야기 하도록 한다. ▪ 느낌 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 자신을 돌아보면서 느낀 점은? - 다른 사람의 발표를 들으면서 새롭게 깨달은 점은? ▪ 나는 어떤 사람인가 <ul style="list-style-type: none"> - A4 용지를 나누어 주고 팔등분으로 접도록 한다. - 자신의 성격, 습관, 능력, 태도 등에 대하여 '나는'이라는 주어로 시작하여 '...이다', '...한다', '...있다' 등의 서술어로 마치되, 간단하게 한 문장씩 기록한다. - 각자 쓴 내용을 간단히 설명하면서 발표한다. - 구성원들의 발표가 끝나면 간직하고 싶은 것은 오른쪽에, 버리고 싶은 것은 왼쪽에 놓게 한다. - 자기가 버리고 싶은 것을 찢거나 구겨서 과감하게 버리게 한다. ▪ 느낌 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 무엇을, 왜 버리고 싶은가? 버릴 때의 느낌은?
마무리	▪ 지도자의 느낌도 말하고 오늘의 학습 활동도 요약해 준다.

<활동자료3> 나를 찾아서

나를 찾아서

애칭 : _____

※ 다음의 주제에 해당하는 사람이나 사건을 떠올려 보세요.

나에게 가장 소중한 사람	나에게 가장 기뻐던 일
나에게 가장 화가 났던 일	나에게 가장 슬프거나 속상했던 일

주제	5. 경청하기
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> 타인의 말에 주의를 기울여 경청하는 태도를 기른다.
준비물	<ul style="list-style-type: none"> <활동자료4>
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> 게임을 할 때 너무 장난스러운 분위기가 되지 않도록 조심한다.
활동과정	활동내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> 활동목표 및 내용에 대하여 설명 생산적인 인간관계의 형성과 발달은 상대방의 이야기를 경청하려는 노력에서부터 시작된다고 할 수 있다. 경청한다는 것은 상대방의 대화에 귀를 기울여 듣는 것 이상의 것으로 보다 적극적으로 상대방의 의미하는 내용을 파악함은 물론 상대방의 몸짓과 표정까지도 알아내는 것을 의미한다. 다른 사람의 이야기를 경험함으로써 상대방을 이해하는 것은 물론 자신에게도 잘 경청하게 되어 우리의 성장 및 긍정적인 인간관계 형성에 도움을 받을 수 있다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> 경청하기 역할놀이 <ul style="list-style-type: none"> 2인 1조로 짝을 짓는다. 경청하지 않는 사람 역할 : 한 사람이 어떤 주제를 가지고 이야기하고 다른 한 사람은 경청하지 않는 역할을 한다. 그리고 역할을 바꾸어서 경험한다. 경청하는 사람 역할 : 진지하게 경청하는 반응을 보인다. 그 다음 역할을 바꾸어서 경험한다. 경청하기 게임 <ul style="list-style-type: none"> 집단원을 2팀으로 나누어 각각 한 줄로 세운 후 맨 앞사람에게 문장 카드를 제시한다. 이 글을 각 팀 차례대로 컷속말로 전달한 다음 맨 마지막 사람이 나와 종이에 써서 정확하게 전달한 팀이 이긴다. 문장카드 2~6까지 이와 같은 방법으로 게임을 진행하되 문장 카드가 교체될 때마다 팀 구성원의 순서가 바뀌도록 한다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> 역할놀이의 활동에서 느낀 점, 깨달은 점 등을 앞으로 집단에서 각자가 취해야 할 행동에 관련지어 이야기하게 한다. 서로간에 의사전달을 위하여 자신의 의사를 명확히 표현해야 하는 것과 마찬가지로 다른 사람의 의견도 기꺼이 받아들여야 할 것을 이해시킨다.

<활동자료4> 경청하기

문장카드1

세상에서 가장 소중한 사람은 바로 나

문장카드2

하늘은 스스로 돕는 자를 돕는다

문장카드3

진리가 너희를 자유케 하리라

문장카드4

책은 한권 한권이 하나의 세계다

문장카드5

당신은 사랑받기 위해 태어난 사람

문장카드6

꿈꿀 수 있다면 실현도 가능하다

주제	6. 자기노출
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신의 문제, 고민을 진실하게 드러내 보임으로써 내면의 자신과 참만남의 경험을 할 수 있다. ▪ 자기 자신이나 대인관계, 학습 등의 문제에서 부딪히는 어려움을 극복할 수 있는 방법을 함께 찾아본다.
준비물	▪ <활동자료5>, 의자, 고민상자, 필기도구
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 고민의 해결방법은 현실가능하고 구체적이어야 함을 강조한다. ▪ 진지한 자세로 참여하도록 한다.
활동과정	활동내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동목표 및 내용에 대하여 설명 <p>자기노출이란 개인적으로 의미 있는 정보를 타인들에게 나타내어 보이는 것을 말한다. 상대방으로 하여금 나를 이해하게 하고 나에게 가까이 오게 하는 유일한 방법이다. 이 활동을 통해서 어떤 문제에 대한 확실한 해결 방안이 아니더라도 함께 고민해 보면서 최선의 해결방법을 찾아보도록 노력해 보도록 한다.</p>
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자기노출 <ul style="list-style-type: none"> - 최근 자신을 괴롭히는 문제나 고민거리에 대해 생각해 본 후, 활동지에 솔직하게 적는다. - 다 쓴 후 4번 접어서 고민상자 속에 넣는다. - 한 사람씩 나가서 종이 한 장을 뽑아 뽑아든 내용을 자신의 문제처럼 돌아가면서 발표한다. ▪ 나는 해결사 <ul style="list-style-type: none"> - 발표자의 걱정거리와 고민 내용을 들은 다른 집단 구성원들은 이에 대한 자신의 생각을 자유롭게 이야기하고 친구를 위한 최선을 해결방법을 공동으로 찾는다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동 과정에서 느낀 점이나 새롭게 발견한 점을 발표할 수 있도록 지도자는 학습활동을 요약해 준다.

<활동자료5> 자기노출

나의 마음 털어놓기

◇ 나의 걱정이나 고민을 솔직히 써 보세요.



주제	7. 자기수용 타인수용
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신의 장점을 인식함으로써 자기수용 능력을 증진시키고 다른 사람들과의 관계 개선에 사용될 수 있다는 것을 경험한다. ▪ 자신의 장점을 내면의 강점으로 발전시키려는 자세를 배운다.
준비물	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <활동자료6>
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신이 단점이라고 생각했던 것도 자랑거리가 될 수 있다는 점을 깊이 느끼는 시간이 되도록 분위기를 조성한다. ▪ 발표를 들으며 비난하거나 기분 상하게 하는 일이 없도록 진지한 자세로 경청할 것을 강조한다.
활동과정	활동내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동목표 및 내용에 대하여 설명 <p>긍정적인 자아를 확립하고 다른 집단원들은 그 집단원이 그 외에 가지고 있는 장점이 무엇인지 찾아내어 그 장점을 칭찬해 줌으로써 자기를 수용할 수 있도록 돕는다. 그리고 평소 과소평가 했던 장점들은 추가하고 그 장점을 다 활용하지 못하게 하는 것이 무엇인지에 대해서 함께 이야기를 나누며 장점을 최대한 활용할 수 있는 구체적인 방법을 탐색한다.</p>
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자랑하고 싶은 나 <ul style="list-style-type: none"> - 잠시 눈을 감고 자신의 장점(자랑)을 생각해 본다. - 지도자가 예를 들어 주면서 집단원 개개인이 스스로 장점을 찾을 수 있도록 돕는다.(예: 나는 키가 커서 높은 데 있는 물건을 쉽게 내릴 수 있다. 나는 눈이 작아서 동양적인 외모를 갖고 있다) - 자신이 잘하는 일, 자랑스럽게 생각하는 일, 성취감을 느끼는 모든 일들을 구체적으로 열거하여 적는다. - 지도자가 먼저 자신의 자랑을 이야기 한 후에 돌아가며 이야기 한다. - 한 사람의 발표가 끝날 때마다 박수를 쳐서 격려한다. - 가장 기억에 남는 자랑스러운 일에 상장을 준다. ▪ 느낌 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 지금 내 기분은? - 지금까지 내가 생각했던 나의 모습은? - 친구들의 이야기를 들으며 느낀 점은? - 이 활동을 통해 새롭게 깨달았거나 느낀 점은? - 앞으로 나에 대해서 어떻게 생각할 것인가?
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신의 장점이 인간관계 개선에 어떻게 활용되었는가를 생각해 보고 자기수용과 동시에 타인의 장점인정, 타인수용의 필요성을 깨달도록 한다.

자랑하고 싶은 나

1. 내가 했던 자랑스러운 일, 잘하는 일, 성취감을 느끼는 모든 일들을 생각나는 대로 모두 적어보세요.

2. 가장 기억에 남는 자랑스러운 일에 상장을 준다면 어떤 내용일까요?



주제	8. 가치관 경매
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 가치관의 점검을 통해 자기이해와 자기수용의 자세를 갖는다. ▪ 자신의 가치와 타인의 가치를 비교하면서, 올바른 가치관을 정립하여 자기존중감을 높인다.
준비물	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <활동자료7>, <활동자료8>
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 경매를 통하여 자신이 원하는 가치를 효과적으로 살 수 있기 위한 방법이 어떤 것인지 깨달도록 돕는다.
활동과정	활동내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동목표 및 내용에 대하여 설명 <p>우리는 매일 자신의 가치관에 의하여 무엇인가를 생각하고 느끼고 결정하면서 살아간다. 하지만 자신의 가치관에 대하여 구체적으로 생각해보지 않았기 때문에 실제로 우리는 어떤 것에 가장 큰 가치를 두고 있는지를 모르고 살아가고 있다. 자신의 가치가 명료화되어 있는 사람은 별 어려움 없이 결정을 하며 만족스런 삶을 위한 효율적인 선택을 하게 된다. 우리가 보통 가치 있다고 생각하는 것들을 따지고 보면 주위의 다른 사람에 의해서 또는 사회규범에 의해 형성된 것이기 때문에 우리 자신이 가치를 부여하고 있는 것들과는 다를 수도 있다.</p>
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 가치관 경매하기 <ul style="list-style-type: none"> - 집단원에게 가상으로 10만원을 배분한다. - 활동지를 보며 사고 싶은 가치를 다섯 가지 정도 골라, 될 수 있으면 다양하게 배분해서 '예산액'에 적도록 한다. - 지도자가 경매자가 되어 경매를 시작한다. - 한 가지 항목을 불러가면서 진행하며, 최고 금액을 부르는 사람이 그 가치를 살 수 있다. - 집단원 중 한 명이 사고 싶은 가격을 부르고 난 후, 지도자가 '하나, 둘, 셋'을 부를때까지 새로운 낙찰자가 없으면 낙찰을 받을 수 있다. - 매입자가 결정되면 '최고 낙찰액'란에 금액과 낙찰자의 이름(애칭)을 적게 한다. - 되도록 집단원 전원이 돈을 다 쓸 때까지 계속한다. ▪ 느낌 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 내가 사려고 했던 가치를 다 살 수 있었나? - 내가 원하던 가치를 포기했을 때의 느낌은? - 다시 한번 경매를 한다면 어떤 것을 사겠으며 이유는? ▪ 가치관 명료화하기 <ul style="list-style-type: none"> - 만일 내가 일주일 밖에 살 수 없다면? 일주일을 어떻게 보낼 것인가? <p><활동자료8>에 자신의 생각을 자유롭게 적도록 한다.</p> <p>활동자료를 걷고 리더가 눈을 감고 한 장을 뽑아 읽어 준 다음, 누구의 것인지 알아 맞춰보게 한다.</p>
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전체적인 소감을 나누고 서로의 가치관이 어떻게 다른가를 자유롭게 이야기 한다.

<활동자료7> 가치 순위 매기기

가치관 명료화하기

상황1. 나에게 소중한 10가지 순위를 정한다면



<활동자료8> 가치 순위 매기기

가치관 명료화하기

상황2. 만일 내가 일주일 밖에 살지 못한다면?



주제	9. 우정의 편지 쓰기
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 집단원간에 감사와 격려를 함으로써 자기수용 및 자기개방을 한다. ▪ 지금까지의 활동경험을 토대로 자신의 모습에 자신감을 갖는다.
준비물	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A4용지, 필기도구
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 우정의 편지를 쓸 때, 장난스럽게 쓰지 않도록 한다. ▪ 현재까지의 진행과정을 이야기해주고 앞으로 1번의 만남이 남았음을 알린다.
활동과정	활동내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동목표 및 내용에 대하여 설명 <p>우리들의 학습은 나 혼자만의 힘으로 이뤄진 것이 아니라 우리 모두의 협력을 통하여 즉, 상황에 주고받는 도움에 의하여 이루어진 것이다. 헤어지기 전에 우리는 상호간에 돕고 도움 받은 사실에 대하여 다시 한번 살펴 볼 필요가 있다.</p>
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 우정의 편지쓰기 <ul style="list-style-type: none"> - 참가자들에게 A4 용지를 한 부씩 나누어 준다. - 용지 상단에 자기 애칭을 적은 다음 오른쪽 사람에게 건네준다. - 애칭분에 대해 느낀 장·단점 및 하고 싶은 말 등을 성의껏 적은 다음 다시 오른쪽 사람에게 건네준다. - 집단원은 우정의 편지를 다 읽고 난 후 새로이 발견한 자기 모습, 격려받은 내용의 감사, 마음 상한 내용 등을 순서 없이 발표한다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 돌아가면서 각자의 느낌을 발표할 때 그 사람의 단점만을 보고 나쁘다고 단정하는 것보다는 그 사람의 장점을 찾아 본받고 단점을 좋게 충고해 주는 우정이 나타나야 한다.

주제	10. 피드백 주고받기
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> 타인에게 비쳐진 자신의 모습을 알아보는 기회를 가지며 올바르게 바람직한 피드백의 방법을 학습한다. 피드백을 통해 자신의 행동결과를 확인하여 자신을 인식하고 행동을 수정하여 바람직한 인간관계를 발전시킨다.
준비물	
유의사항	
활동과정	활동내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> 활동목표 및 내용에 대하여 설명 우리의 생활은 대부분 타인과의 접촉에서 이루어지고 있다. 상호간에 영향을 주고 받으면서 살아가고 있다. 이와 같은 삶의 과정에서 우리들 서로가 자기에게 비쳐진 상대방의 모습을 솔직하게 말해 줄 수 있을 때, 우리는 그것을 기초로 하여 자신을 보다 잘 이해할 수 있고, 우리들의 활동을 보다 나은 방향으로 수정할 수 있어서 우리들 각자의 자기성장에 도움을 얻을 수 있다. 집단생활에 있어서 피드백이란 상대방 집단원에게 도움을 줄 목적으로 그 사람의 행동에 대한 나의 반응을 솔직하게 있는 그대로 이야기 해주는 것을 말한다. 그러나 대부분의 사람들은 피드백을 주고받기를 주저하고 있다. 피드백을 받는 것을 자기 자신에 대한 비판이나 비평으로 여기고 피드백을 주는 사람도 상대방의 기분을 상하게 하지는 않을까, 피드백을 받는 사람에게서 공격을 받지 않을까 두려워하기 때문이다. 그러므로 우리는 효과적으로 피드백을 주고받는 방법을 학습하여야 한다. 성공적인 피드백이 이루어지면 서로의 장벽이 무너지고 신뢰로운 인간관계를 발전시킬 수 있게 될 것이다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> 알아맞히기 게임 <ul style="list-style-type: none"> 집단원 가운데 한 사람을 선정하거나 지원하게 하여 잠시 동안 밖으로 나가 있게 한 후 또 다른 한 사람을 선정한다. 밖에 나가 있는 집단원을 들어오게 한 후 다른 집단원들이 두 번째 선정된 사람의 행동 특성을 열거하면 먼저 선정된 사람이 그가 누구인지 알아맞추게 한다. 피드백의 요령 <ul style="list-style-type: none"> 상대방의 성격에 대해서 피드백을 보내지 말고 그 사람의 행동에 대해서 하기 비난하지 말고 서술적인 표현을 사용하기 추상적인 행동보다 구체적인 행동에 대해서 피드백하기 충고를 하기보다는 당신이 보고 느낀 바를 반영함으로써 피드백하기 다른 사람에게 억지로 피드백을 강요하지 않기 “과거”의 일을 들추기보다는 “여기-지금”의 입장에서 피드백하기 상대방이 그 당시에 이해할 수 있는 것 이상의 피드백을 하지 않기

	<ul style="list-style-type: none"> · 상대방이 변화할 수 있는 행동에 대해서 피드백하기 - 피드백의 요령에 맞추어 타인에 대해 느꼈던 인상을 한사람씩 차례차례 이야기한다. - 구성된 전부가 피드백을 받고 난 후 느낀 점이나 소감을 이야기하도록 한다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전체 회기를 마치고 난 소감과 느낌을 나눈다. ▪ 지금까지 활동에 참가하여 자신들의 이야기를 솔직하게 나눠준 것에 대하여 칭찬하고 용기를 북돋아 준다.



<부록4> 자기성장 프로그램을 마치며

* 그동안 본 프로그램에 참여하느라 수고 많았습니다. 프로그램을 마치고 난 여러분의 솔직한 의견을 듣고자 합니다. 다음의 질문에 자신의 생각과 느낌을 솔직하게 적어주시면 앞으로 더 나은 프로그램을 만드는데 소중한 자료가 될 것입니다.

- ① 자기소개하기 ② 나 바라보기 ③ 신뢰감 형성 ④ 나를 찾아서 ⑤ 경청하기
 ⑥ 자기노출 ⑦ 자기수용 타인수용 ⑧ 가치순위매기기
 ⑨ 우정의 편지쓰기 ⑩ 피드백 주고받기

1. 위의 활동 중 가장 기억에 남는 활동 한 가지는 무엇이었나요?

- (1) 활동 :
 (2) 이유 :

2. 이 프로그램이 어떤 점에 얼마만큼 도움을 주었다고 생각합니까?

번호	설문내용	매우 도움됨	약간 도움됨	보통	도움 안됨
1	프로그램이 나의 전반적인 자신감 향상에 도움이 되었다.				
2	나의 외모, 기능, 능력에 대한 자신감 향상에 도움이 되었다.				
3	친구관계에 대한 자신감 향상에 도움이 되었다.				
4	부모님, 가족과의 관계에서 나의 가치 향상에 도움이 되었다.				
5	학교생활, 공부에 있어서의 자신감 향상에 도움이 되었다.				
6	프로그램이 학교생활적응에 도움이 되었다.				
7	선생님과 나의 관계가 좋아지는데 도움이 되었다.				
8	친구관계가 좋아졌고, 친구를 알고 이해하는데 도움이 되었다.				
9	공부시간에 참여하는 태도가 좋아지는데 도움이 되었다.				
10	학교·학급의 규칙을 지키는데 도움이 되었다.				
11	학교·학급의 행사에 관심을 갖고 참여하는데 도움이 되었다.				

3. 이 프로그램에 참가한 소감을 써보세요.

(프로그램을 통해 알게 된 점, 느낀 점, 자신이 변화된 점, 좋았던 점 등)

