

석사학위논문

자기표출 훈련 프로그램이
아동의 대인관계에 미치는 효과

지도교수 고 명 규



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

110701

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

조 은 영

2001년 8월

자기표출 훈련 프로그램이 아동의 대인관계에 미치는 효과

지도교수 고 명 규

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2001년 4월 일



제출자 조 은 영

조은영의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

2001년 7월 일

심사위원장 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

<국문초록>

자기표출 훈련 프로그램이 아동의 대인관계에 미치는 효과

조 은 영

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공

지도교수 고 명 규

본 연구는 초등학교 아동을 대상으로 자기표출 훈련 프로그램의 적용이 대인관계 향상에 어떠한 효과를 주는가를 알아보는데 그 목적이 있다.

이러한 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 자기표출 훈련은 아동들의 대인관계와 어떠한 관계가 있는가?

둘째, 자기표출 훈련은 대인관계 하위영역(만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성)에 어떠한 영향을 미치는가?

본 연구에서는 제주도 D초등학교 6학년 아동 320명을 대상으로 하여 대인관계 검사를 실시하여 검사결과 대인관계 점수가 낮은 아동 24명을 선정하였다. 이들 24명 가운데 상담을 희망하고 시간을 낼 수 있는 아동 12명을 상담집단으로 하고, 나머지 12명을 비교집단으로 하였다.

본 연구는 신완수(1994)가 만든 ‘대학생용 자기표출 훈련 프로그램’에 근거하여 자기표출 훈련하는 과정을 지시-시범-역할연기-연습으로 구성하였다. 또한 신완수(1994)의 ‘대학생용 자기표출 훈련 프로그램’의 대상이 대학생인데 비해 본 연구의 대상은 초등학교 아동들이기 때문에 그들의 심리적·인지적 특성에 맞게 내용을 재구성하여 연구의 효과를 높이고자 하였다. 자기표출 훈련 프로그램을 매 회기 60분간, 총10회기에 걸쳐 실시하였고, 비교집

* 본 논문은 20001년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

단계에는 사전, 사후 검사에만 참여시켰다.

본 연구에 사용된 대인관계 검사는 Guerney(1977)의 관계변화척도를 우리 실정에 맞게 문선모(1980)가 번안한 대인관계 척도를 사용하였다. 이 대인관계 척도는 7가지 하위 영역의 총 25문항을 5단계로 평정하게 되어 있다.

본 연구에서의 자료처리 분석은 SPSS 전산프로그램을 이용하여 전산 처리하였으며, 상담집단과 비교집단의 대인관계 향상을 위한 집단 상담 사전-사후간 차이를 비교하기 위하여 t 검증을 실시하였고, $P<.01$, $P<.05$ 의 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

이와 같은 연구 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 자기표출 훈련 프로그램은 자기 자신과 다른 사람을 대함에 있어서 만족감을 신장시켰다.

둘째, 자기표출 훈련 프로그램은 서로의 생각이 공유됨으로써 자기표출 기술인 의사소통에 효과적이다.

셋째, 자기표출 훈련 프로그램은 서로 믿고 수용하는 신뢰감을 높인다.

넷째, 자기표출 훈련 프로그램은 다른 사람에 대한 자신의 관심이나 온정적인 태도를 형성하는 친근감에 도움이 된다.

다섯째, 자기표출 훈련 프로그램은 다른 사람에 대한 자신의 감수성이 빨리 전달되는데 효과적인 민감성을 갖는데 효과적이다.

여섯째, 자기표출 훈련프로그램은 자신을 적극적으로 열어볼 수 있도록 하는 개방성을 높이는데 긍정적이다.

결론적으로 부모와의 대화 부족, 영상매체의 범람, 성적 위주의 학교 교육 등에 의한 대인관계의 부족으로 나타나는 사회성의 결여를 보완하기 위해서 교사와 아동, 아동과 아동 사이의 진실한 대인관계를 맺는 것이 필요하다. 그러기 위해서는 자기표출 훈련 프로그램을 통해 대인관계 형성에 도움이 될 수 있음을 강력히 시사한다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	2
3. 연구의 제한점	3
II. 이론적 배경	4
1. 자기표출의 특성	4
2. 자기표출과 대인관계	7
3. 자기표출 훈련 프로그램	10
III. 연구방법 및 절차	13
1. 연구대상	13
2. 연구설계	13
3. 연구의 절차	14
4. 측정도구	16
5. 자료처리	17
IV. 결과 및 해석	18
1. 연구대상에 대한 동질성 검증	18
2. 가설 검증	19
V. 요약·결론 및 제언	28
1. 요약	28
2. 결론	30
3. 제언	30
참 고 문 헌	32
Abstract	36
부 록	39

표 목 차

<표 III-1> 연구설계의 구성	13
<표 III-2> 자기표출 훈련 프로그램	15
<표 III-3> 대인관계 검사의 하위 요인별 문항 구성	17
<표 IV-1> 대인관계 총득점에 대한 사전검사 결과 비교	18
<표 VI-2> 대인관계 하위영역에 대한 사전검사 결과 비교	19
<표 IV-3> 상담집단과 비교집단의 대인관계 총득점의 결과 비교	20
<표 IV-4> 상담집단과 비교집단의 ‘만족감’영역의 결과 비교	21
<표 IV-5> 상담집단과 비교집단의 ‘의사소통’영역의 결과 비교	22
<표 IV-6> 상담집단과 비교집단의 ‘신뢰감’ 영역의 결과 비교	23
<표 IV-7> 상담집단과 비교집단의 ‘친근감’ 영역의 결과 비교	24
<표 IV-8> 상담집단과 비교집단의 ‘민감성’ 영역의 결과비교	25
<표 IV-9> 상담집단과 비교집단의 ‘개방성’ 영역의 결과비교	26
<표 IV-10> 상담집단과 비교집단의 ‘이해성’ 영역의 결과비교	27

부 록 목 차

<부록 1> 대인관계 척도	39
<부록 2> 자기표출 훈련 프로그램	44
<부록 3> 자기표출 훈련 프로그램 활동지	54
<부록 4> 소감문	66

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

도덕적 측면보다는 경제적 측면을 강조하는 사회로 전환되는 과정에서 인간은 현대사회라는 커다란 기계 속에서 하나의 부속품으로 전락해 버리고 있다. 현대사회의 분업화와 조직화의 결과로 인간의 몰개성화 및 일탈적 행동 등의 비인간화 현상을 초래하고 있으며 그 결과 현대인들은 심한 불안감, 소외감, 절망감에 빠져 있다. 이런 현상은 현대사회에서 볼 수 있는 심각한 병리적 현상으로서 교육적 치유방법을 선택하여야 하나 요즈음 가정교육 및 학교교육은 이러한 문제해결에는 한계점을 보이고 있다.

아동들은 가정에서 부모와의 따뜻한 대화의 시간보다는 TV, VTR등의 영상매체에 많은 시간을 할애하고 있고, 그것도 부족하여 학교에서는 교사의 따뜻한 숨결과 가르침을 배우고 친구와의 skinship을 통해 커가야 할 아동들이 OHP, Projection TV등의 시청각매체에 일방적으로 노출되고 있는 것이 현실이다. 그만큼 자기표출(self-disclosure)기회를 상실해가고 있는 것이다.

또한 학교성적이 아동에 대한 판단기준이 됨으로써 아동들은 심한 경쟁과 긴장으로 인해 대인관계 형성에 어려움을 가지고 있고 정서적으로 불안해하고 있다. 사회, 가정, 학교가 아동의 정서적 측면보다 적자 생존론적 측면으로 남보다 우월한 능력, 혁신적 사고능력, 학습 능력 등을 강조하고 있기 때문이다. 그래서 사회, 가정, 학교가 요구하는 이러한 능력이 부족한 아동들은 열등의식과 자아상실, 고독감에 빠져 교사나 친구들에게 자신의 문제를 적절히 표출하지 못하여 해결방안을 찾지 못하고, 자기노출을 꺼리고 심지어 자기와의 단절로 치닫는 경우가 있다. 이와 같은 아동들은 가정 내에서도 심리적으로 억압되어 가족과의 원만한 관계를 이루지 못하고 불안, 무력감 등의 심리적인 내적 갈등과 압박감을 경험하게 된다.

이러한 문제를 해결하는 방법으로는 자기표출 훈련을 들 수 있다. 우리는

자기 자신에 대한 정보를 실제 생활 속에서 은폐하지 않고 보다 자연스럽게 다른 사람에게 솔직하게 전달할 수 있도록 하는 자기표출 훈련 방안을 모색할 필요가 있기 때문이다.

자기표출은 인간관계, 정신건강, 상담 등에 중요한 영향을 미치고 있다. 자기 자신에 관한 일, 느낌을 조금도 꾸밈없이 솔직하고 정확하게 말하는 중에 자기 자신을 바르게 이해할 수 있음은 물론, 다른 사람이 자기를 이해하는데 도움을 줄 수 있기 때문에 의사소통을 원만히 할 수 있다고 본다.

Taylor(1970)는 관계 시작 이후 자기표출은 관계의 지속과 중단을 결정하는 주요한 요인으로 작용할 수 있다고 하였다. 즉 대인간의 친밀 수준과 관계의 깊이는 자기표출의 폭과 심도에 따라 조정되며, 특히 관계가 시작된 이후에 노출 상황이 없다면 그 이상의 관계 진전은 일어나지 않는다는 것이다. Jourard(1964)는 집단에서의 자기표출은 개인의 욕구와 감정을 털어놓는 것이 심리적인 정화작용을 하므로 정신건강의 유지 향상에 도움을 주며, 통합된 인격을 성취하는 수단적 역할을 한다고 하였다.

자기표출의 중요성이 이렇게 큰 만큼 그것을 증진시킬 수 있는 방법에 대해서도 많은 관심이 주어져야 할 것이다.

이상으로 볼 때 자기표출은 인간 삶에 다양한 영향력을 미치며 긍정적 삶에 필요한 요소가 되고 있다.

본 연구는 아동들의 자기표출을 위한 집단 훈련 프로그램이 아동들의 대인 관계의 증진에 어느 정도의 효과가 있는지를 검증하는데 그 목적을 두고 있다.

2. 연구 문제 및 가설

본 연구에서 자기표출 훈련 프로그램이 대인관계에 미치는 효과를 알아보기 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 자기표출 훈련은 아동들의 대인관계와 어떠한 관계가 있는가?
 연구문제 2. 자기표출 훈련은 대인관계 하위영역(만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성)에 어떠한 영향을 미치는가?

이상과 같은 연구 문제를 구명하기 위하여 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

가설 1 : 자기표출 훈련 프로그램에 참여한 상담집단의 실시전의 대인관계 총 득점과 실시 후의 총 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2 : 아래와 같이 자기표출 훈련 프로그램 실시 전의 대인관계 하위요인의 득점과 실시후의 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

2-1:대인관계 하위척도인 ‘만족감’ 영역에서 차이가 있을 것이다.

2-2:대인관계 하위척도인 ‘의사소통’ 영역에서 차이가 있을 것이다.

2-3:대인관계 하위척도인 ‘신뢰감’ 영역에서 차이가 있을 것이다.

2-4:대인관계 하위척도인 ‘친근감’ 영역에서 차이가 있을 것이다.

2-5:대인관계 하위척도인 ‘민감성’ 영역에서 차이가 있을 것이다.

2-6:대인관계 하위척도인 ‘개방성’ 영역에서 차이가 있을 것이다.

2-7:대인관계 하위척도인 ‘이해성’ 영역에서 차이가 있을 것이다.

3. 연구의 제한점

첫째, 제주도내 초등학교 6학년 아동을 연구 대상으로 제한되었기 때문에 본 연구의 결과를 전국적인 범위로 확대하여 해석하거나 일반화하는데 한계가 있다.

둘째, 본 연구 결과 해석은 대인관계 검사지를 이용한 질문지법에 의존하였기 때문에 집단 상담 과정에서의 아동들의 행동 변화, 주관적 내면 세계를 이해하고 평가하는데 한계가 있다.

셋째, 단 한번의 연구로 프로그램의 지속 효과와 상승 효과가 얼마나 있는지에 대한 연구가 미흡하다.

Ⅱ. 이론적 배경

여기에서는 자기표출의 특성을 먼저 살피고, 자기표출은 대인관계와 어떠한 관련성이 있는지 검토한 후, 대인관계를 위한 자기표출 훈련 프로그램의 구성에 대해서 고찰한다.

1. 자기표출의 특성

여기에서는 자기표출의 개념과 유형으로 나누어 고찰한다.

먼저, 자기표출이란 낱말이 심리학적 전문용어로 사용된 것은 Jourard 와 Lasakow(1958)에 의해서이다. 그들은 자기표출이란 “자기자신에 관한 정보를 다른 사람에게 알려주는 과정”이라고 정의하였다. 즉 ‘다른 사람이 나 자신을 알 수 있도록 드러내 보이는 것’이라고 하였다.

Cozby(1973)는 좀더 명확하게 자기표출을 “자기자신에 관한 정보를 A라는 사람이 B라는 사람에게 언어적으로 의사소통하는 과정”이라고 하면서 언어에 대한 의사소통을 강조하였다.

Johason(1993)은 자기표출이란 “현재 상황에서 자신이 어떻게 반응할 것인가를 나타내는 행동이며, 또한 현재의 행동을 이해하는데 도움이 될 자신의 과거의 내용을 나타내는 것”이라고 하였다. 즉 자기표출을 한다는 것은 방금 일어난 사건에 대해 자신이 어떻게 느끼는 지를 다른 사람과 나누는 것을 의미한다.

신완수(1980)는 자기표출을 “자기자신을 다른 사람에게 알려주되 현재 자신이 느끼고 있는 감정을 있는 그대로 솔직하게 털어놓는 것”으로 정의하였다. 또한 과거에 일어났던 일이나 감정, 현재 겪고 있는 일을 솔직하게 말하는 것도 자기표출에 포함되어야 한다고 했고, 지금 여기 상황에서 자기 자신이 느끼고 있는 감정을 솔직하게 털어놓고 말하는 것이 진정한 의미의 자기

표출임을 강조하였다.

본 연구에선 이러한 자기표출에 관한 여러 정의들을 종합하여 자기표출의 개념을 '한 개인이 자신의 느낌이나 생각 등 자신에 관한 정보를 다른 사람에게 있는 그대로 솔직하게 언어로써 의사소통하는 과정'이라고 정의한다.

이러한 자기표출은 여러 측면에서 긍정적인 결과를 가져온다는 경험적 증거들이 많이 있다.

첫째, 자기표출은 의사소통과 인간관계를 증진시키는데 큰 영향을 미친다. 즉 적절하게 자신을 노출할 때 우리는 남들보다 더 가까운 친분을 맺을 수 있다. 이는 자기 자신의 생각이나 느낌을 잘 노출하고 이야기하는 가운데 자기 자신을 바로 이해할 수 있을 뿐만 아니라, 다른 사람이 자기 자신을 이해하는데 도움을 줄 수 있기 때문이다(Jourard & Lasalsow, 1958).

둘째, 자기표출은 상담활동에 있어서도 중요한 요소로써 작용하는데, 상담자의 자기표출은 상담자와 내담자 사이에 친밀감과 신뢰감을 증진시키며, 내담자의 자기 탐색을 촉진시킨다(hoffman & Spencer, 1972). Nilsson, Strassberg & Bannon(1979)은 실제 상담 장면에서 자기표출을 하는 상담자가 더 민감하고 솔직한 것으로 지각되었다고 보고하였다.

셋째, 자기표출은 정신 건강과 자기성장에도 영향을 미친다.

Jourard(1964)는 비록 언어적 수준에서 발산되는 일시적인 효과라고 할지라도 자기노출은 심리적 정화작용을 가능케하여 정신건강 유지 또는 향상에 도움이 된다는 것을 경험적으로 입증하였다.

다음, 자기표출의 유형에 대해서는 학자에 따라 여러 가지로 구분되고 있다.

Jourard(1964)는 시간에 따라 과거 자기노출과 현재 자기노출로 구분하고 있으며 현재의 자기노출은 상황 변인들에 의해 심하게 영향을 받는다고 하였다.

Simonson & Bahr(1974)는 사적 자기노출과 일반적 자기노출로 구분하는데, 전자는 현재 집단 상호작용과 관계없는 느낌, 태도, 행동 등에 관한 것으로 일반적으로 다른 사람에게 표현하기 어려운 것이며, 후자는 대부분의 사람들이 말하기 쉽거나 혹은 적절한 내용을 자발적으로 표현하기 쉬운 것이

다.

Scheiderer(1977)는 유쾌감, 만족감, 자신감 등을 나타내는 표현을 비문제적 자기표출로 보고, 불쾌감, 불만감, 적대감 등을 나타내는 표현을 문제적 자기표출로 보고있다.

신완수와 변창진(1983)은 자기표출의 유형을 8가지로 구분하였다. 사실적 정보의 표출(자기자신이 겪은 또는 겪고 있는 일을 직관적으로 이야기하는 것)과 정의적 정보의 표출(어떤 사건이나 사람과 연관되어 자기자신이 느꼈던 또는 느끼고 있는 감정을 털어놓고 말하는 것)로 나뉜다. 이들은 각각 다시 긍정적 자기표출과 부정적 자기표출로 나뉜다.

이와 관련하여 Sarason, Ganzer & Singer(1972)도 긍정적 자기노출과 부정적 자기노출로 구분하고 있다.

긍정적 자기표출은 자신에 관한 장점, 행복한 경험, 인정받을 만한 사건, 적극적인 감정 상태의 표출을 말하고, 부정적 자기표출은 자신에 관한 결정, 불행한 경험, 수치스러운 사건, 또는 소극적인 감정 상태의 표출을 나타낸다.

사실적-긍정적 자기표출, 사실적-부정적 자기표출, 정의적-긍정적 자기표출, 긍정적-부정적 자기표출은 각각 과거경험 정보의 표출과 현재경험 정보의 표출로 나뉜다.

자기자신이 과거에 겪은 일이나 느낌을 말하는 것은 과거경험 정보의 자기표출이고, 자기 자신이 겪고 있는 일이나 느낌을 즉석에서 말하는 것은 현재경험 정보의 자기표출이다. 예를 들어 '그와 데이트를 꼭 한번 했다'는 표현은 사실적-긍정적-과거경험의 자기표출이고, '그런 말을 듣고 보니 답답하고 화가 난다'라는 표현은 정의적-부정적-현재경험의 표출이다.

과거나 현재의 사실적 정보를 비롯하여 과거나 현재의 정의적 정보를 남에게 털어놓는 것은 매우 중요하나, 우리들에게 가장 필요하고 중요한 것은 현재의 정의적 정보의 표출이다.

왜냐하면 일반적으로 사실적 정보에 비해 정의적 정보의 표현이 어렵고, 과거의 정의적 정보의 표출에 비해 현재의 정의적 정보의 표출이 효과적인 의사소통과 대인관계의 개선은 물론 정신 건강의 증진과 자기 성장에 보다 깊은 의미를 갖고 있기 때문이다.

본 연구에서는 연구목적에 따라 신완수와 변창진의 자기표출 유형을 중시하여 각 회기마다 투입하도록 하겠다.

2. 자기표출과 대인관계

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

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

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

대인관계에 대한 폭넓은 연구가 매우 중요한 것임을 인정하면서도 이 방법에 대한 연구는 활발하지 못했다.

그러한 가운데, Horney, Sullivan등 신프로이드 학파에 속하는 학자들은 사회 심리학적인 측면에서 성격형성에 영향을 끼치는 외적 요인으로서 사회, 문화적 요인 특히 가족 관계 및 대인관계에 주목하였다. 특히 Mead는 인간은 다른 사람들이 그에게 반응하는 것처럼 자기자신에게 반응한다는 전제하에 대인관계의 양상을 자아개념과 연관시켜 연구하였다(안범희, 1979).

Sullivan(1940)은 성격 자체를 대인 관계적인 것으로 파악하여 성격을 인

간의 생활을 특징지우는 순환적인 상황의 비교적 영속적인 형태라고 하였다. 인간의 행동을 대인관계로 파악한 그는 인간이 어느 정도의 대인적 긴장에서 결코 벗어날 수 없다는 것을 강조하였다.

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

신완수, 변창진(1980)은 대인관계 개선과 대화 향상을 원하는 사람, 대중 앞에서 불안이 심한 사람들에게 개인 각자가 자기의 정신 건강을 유지함과 아울러 보다 성실하고 진지한 대인관계를 형성하여 생산적이고 능률적인 생활을 영위하도록 하려면 무엇보다도 먼저 있는 그대로의 나를 드러낼 수 있는 방법과 기술을 익혀야 한다고 하였다. 김정희(1981)는 대인관계가 원만하고 정신적으로 건강한 사람들도 자기표출을 함으로써 보다 적극적이고 능률적인 생활이 가능하게 되어 개인의 자아 실현과 자아 성장에 결정적인 작용을 한다고 하였다.

본 연구자는 대인관계란 집단생활 속의 구성원간에 심리관계 또는 상호작용으로 정의하며 대인관계 향상에 따라 자신과 타인을 사랑하고 신뢰할 수 있으며 학교 생활과 사회 생활에 대한 적응성을 키울 수 있다고 생각한다.

이러한 대인관계는 개개인이 서로에 대해 가지게 되는 어떤 정보에 의해 이루어지며 대인관계의 발달은 개인의 자기표출 수준과 관련이 있다.(Smith, 1975)

따라서 자기표출과 대인관계에 대한 연구 동향을 살펴보면 다음과 같다.

외국의 경우 Worthy, Gray & Kahn(1969)은 '자기표출과 대인간 매력에 관한 상관연구'에서 10회의 자기표출과 최종 매력간에는 정적 상관이 있음을 보고하였다. Smith(1975)는 모든 대인관계는 개개인이 서로에 대해서 가지게 되는 어떤 정보에 그 기초를 두고 있다고 하였다. 즉 대인관계는 인간 상호

간의 자기표출을 토대로 시작되고 발전되며, 상호간의 친밀수준도 자기표출 수준에 좌우된다고 하였다. Taylor(1979) 또한 ‘자기표출과 호감간의 연구’에서 자기표출은 호감을 유발시키고, 호감은 자기표출을 유발시킨다는 사실을 밝혀내고, 어느 누구에게도 자신에 관한 사실을 표출하지 않는 사람은 대인관계에서 호감을 얻을 수 없고, 위협적이며, 신뢰할 수 없는 사람으로 지각된다는 사실을 입증하였다.

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

국내의 경우 김영복(1983)이 대상을 남자 중학생으로 하여 자기표출 훈련 프로그램을 실시한 결과 자기표출 훈련이 대인 매력 증진에 효과가 있었다고 하였다. 현혜수(1993)가 대상을 고등학생으로 하여 자기표출 훈련을 실시하였더니 자기표출 훈련이 대인관계 증진에 효과가 있었다는 연구 결과가 있었으며, 이옥수(1996)가 대상을 초등학생으로 하여 자기표출과 공감을 복합한 프로그램을 실시하였더니 자기표출 훈련이 대인관계 증진에 효과가 있었다는 사실을 입증하였다.

개인 각자는 자신의 정신 건강을 유지하고 성실하고 진지한 대인관계를 형성하여 생산적이고 능률적인 생활을 영위하자면 무엇보다도 먼저 있는 그대로의 나를 드러낼 수 있어야 할 것이다.

이에 본 연구자의 연구 계기는 자신의 생각이나 의견, 느낌 등을 상대방에게 솔직하게 표현할 수 있는 방법과 기술을 익힘으로써 자신의 권리도 찾고 대인관계도 향상시킬 수 있다고 보고, 초등학교 아동들을 대상으로 자기표출 훈련이 대인관계에 어떠한 효과가 있는지 알아보는 계기가 되었다.

3. 자기표출 훈련 프로그램

여기서는 먼저 자기표출 훈련 프로그램에 관한 선행 연구를 살핀 후에 자기표출 훈련 프로그램에 대해 고찰한다.

먼저 선행 연구를 보면, Jourard와 Lasakow(1958)가 자기표출에 작용하는 요인이라는 논문을 발표한 이후 자기표출을 촉진시키는 방법과 기술을 탐색하려는 많은 연구가 이루어져왔다.

Myrick(1969)은 고등학생을 대상으로 하는 자기표출 훈련 프로그램을 개발하였고 Auerswald(1974), Hackney & Nye(1978)등은 각각 대학생과 성인을 대상으로 하는 자기 감정표출 훈련 프로그램을 발전시켰다. 국내에선 신완수와 변창진(1980)이 학생용 자기표출 훈련 프로그램을 개발하였고, 홍경자(1981)는 자기표출 훈련에 관한 발표 및 효과를 검증하는 연구에서 대학생뿐만 아니라 중·고등학생 및 비행 청소년 등을 대상으로 한 자기표출 훈련의 타당성과 효과를 입증하였다.

Diamond & Hellkamp(1969)는 교육을 많이 받은 삼류 계층 사람들이 교육을 적게 받은 하류 계층 사람들에 비해 자기표출이 많다고 하였고, Pederson & Breglio(1968)는 욕구 또는 성격이 상이함에 따라 자기표출이 질과 양이 다르다는 결론을 내렸다.

Yalom(1975)은 집단상담이나 집단치료에선 다른 구성원에게 자기자신에 관한 사실이나 감정을 알리는 것이 집단 상황에서의 의미있는 대인관계를 형성하여 상담의 효과를 증진시키기 때문에 자기표출에 있어서 집단상담이나 집단치료는 절대적으로 중요한 역할을 한다고 보았다.

이런 연구들은 자기표출 훈련 프로그램을 실시하여 자기표현 및 의사소통 기술(노동화, 1988), 자아정체감(박미영, 1990), 자아실현(박재근, 1991)을 향상시키고, 반면 불안(노안녕, 1983)과 부끄러움(김성찬, 1989), 공격성(노안녕, 1983)을 감소시키는데 효과가 있었다고 보고하고 있다.

자기표출 훈련에 작용하는 관계변인들로는 성별, 학력, 사회계층, 인종, 연령, 소외감, 욕구, 성격, 심리적 친근감의 정도, 훈련자의 성별 및 지휘 훈련

자의 태도, 성격, 표출량, 훈련 방법 및 내용 등을 들 수 있다.

이상의 연구 결과를 종합해 본 결과 자기표출 훈련은 낮은 자아개념이나 자존감등의 부적절한 사고형태를 긍정적으로 변화시켜주는 인지적인 측면에 도움을 주고, 불안이나 분노, 우울과 같은 부적절한 정서를 변화시켜 주며, 대인관계 진술과 같은 개인의 행동적 측면을 긍정적으로 변화시키는데 효과적이라고 볼 수 있다.

다음, 자기표출 훈련 프로그램에 대해선 목적과 방법 및 내용구성 순으로 검토한다.

첫째, 본 프로그램의 목적은 대인관계를 더욱 증진시키고자 하는 아동들(6학년)에게 자기표출 훈련을 경험하게 하여 자기자신에 대한 정보를 다른 사람에게 솔직히 전달하는 능력을 기르고, 원만한 대인관계의 증진을 돕는데 있다.

둘째, 자기표출 훈련방법에 대한 연구는 Skinner(1935)의 학습이론에 입각하여 자기감정 표출에 필요한 법칙을 제시한 다음, 그에 따라 나타난 자기표출 반응을 강화하는 지시에 의해 훈련 방법과 Bandura(1969)의 사회학습 이론에 입각하여 모델을 제시한 다음, 자기 감정 표출을 모방토록 하고 역할연기 시켜 자기표출 방법을 스스로 습득하게 하는 방법으로 나눌 수 있다.

Skinner(1935)와 Bandura(1969)의 이론을 절충하여 자기표출 훈련 방법을 다각도로 연구한 많은 보고들이 있다.

국외 연구로는 Metz(1965), Lovaas, Freitas, Nelson & Whalen(1967)은 시범-지시의 자기표출 훈련 방법이 시범-강화의 자기표출 훈련 방법보다 효과적이었음을 보고하였다.

Doster(1972)는 연구, 지시가 없는 모델 학습은 현실적으로 비생산적인 훈련 방법이라는 연구결과를 입증하였다. Bailey, Deardorff & Nay(1977)는 지시나 시범이 없는 자기표출 장면의 역할 연기가 자기표출 행동을 증가시켰다고 보고하였다.

Scheiderer(1977)는 시범만 제시하는 자기표출 훈련 방법이 지시 후 모델을 제시한 자기표출 훈련 방법에 비해 더 효과적이었다고 보고하였다.

국내연구로는 신완수(1980)가 여자전문대학생을 대상으로 훈련방법간 효과

를 비교한 결과 지시-시범(모델)-역할연기의 자기표출 훈련 방법이 시범-지시-역할연기의 자기표출 훈련 방법에 비해 더 효과적이었음을 입증하였다.

여기서 더 나아가 신완수(1980)는 지시-시범(모델)-역할연기-연습에 의한 자기표출 훈련 방법을 가장 효과적인 자기표출 훈련 방법이라고 보고하였다.

본 연구자에게 있어서도 신완수의 지시-시범(모델)-역할연기-연습에 의한 자기표출 훈련 방법이 효과적이라는 판단 하에 프로그램의 구성에 있어서 지시-시범(모델)-역할연기-연습 순으로 구성하였다.

지시는 자신에 관한 일이나 자기자신의 느낌을 남에게 터놓고 말하는데, 필요한 법칙을 제시, 설명하는 것이다. 이는 억제된 자기표출 행동을 유발하는 동기를 형성하며(Whalen, 1969), 훈련에 대한 흥미를 끌게 한다.

시범은 훈련자가 직접 자기표출 행동을 보여주는 것으로, Dustin 과 George(1973)는 특정한 행동의 수행을 보여주는 것이 행동의 변화를 유도할 수 있다고 하였다.

역할연기는 자기표출에 필요한 법칙을 이해하고 자기표출 행동의 시범을 관찰한 다음 훈련자의 지시에 따라 피훈련자가 배우처럼 가상적인 장면 또는 상황에서 자기자신의 신변사항이나 감정을 표출하는 것이다(신완수, 1980). 역할연기는 새로운 행동 방식을 탐색할 수 있는 안전한 상황을 제공해주기 때문에 역할연기가 하나의 중요한 자기표출 훈련 방법이라 할 수 있다(이형득, 1986).

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

셋째, 본 연구의 프로그램 내용구성에 있어서는 신완수(1994)가 만든 '대학생용 자기표출 훈련 프로그램'에 근거하여 자기표출을 훈련하는 과정을 지시-시범-역할연기-연습으로 구성하였다. 또한 신완수(1994)의 '대학생용 자기표출 훈련 프로그램'의 대상이 대학생인데 비해 본 연구의 대상은 초등학교 아동들이어서 그들의 심리적·인지적 특성에 맞게 내용을 재구성하였다.

Ⅲ. 연구방법 및 절차

여기서는 연구대상, 연구설계, 연구절차, 측정도구 및 자료처리에 대해 기술한다.

1. 연구대상

본 연구의 대상은 제주시 D초등학교 6학년 아동 12명이었다. 이들을 설정하기 위해 먼저 6학년 전체 320명을 대상으로 하여 대인관계 검사를 실시하였다. 검사결과 대인관계 점수가 낮은 아동 24명을 선정하여 상담을 희망하고 시간을 낼 수 있는 아동 12명을 상담집단으로 하고, 나머지 12명을 비교집단으로 하였다.

2. 연구설계



자기표출 훈련 프로그램을 적용한 상담집단과 적용하지 않은 비교집단을 비교하여 실험처치 결과를 평가하는 ‘전후 비교집단 설계(Pretest-posttest control design)’이다.

<표 Ⅲ-1> 연구설계의 구성

상담집단	O ₁	X	O ₂
비교집단	O ₃		O ₄

O₁, O₃ : 사전검사 (대인관계 검사)

O₂, O₄ : 사후검사 (대인관계 검사)

X : 자기표출 훈련 프로그램 적용

3. 연구의 절차

1) 연구의 진행절차

사전검사, 상담·비교집단의 구성, 자기표출 훈련 프로그램 실시와 사후검사에 대한 내용은 다음과 같다.

제주시내 D초등학교 6학년 전체 320명 아동을 대상으로 대인관계 검사(부록 1 참조)를 실시하여 대인관계 점수가 낮게 나타난 아동 24명을 추출하였다.

이 중에서 본 프로그램에 대한 연구자의 안내와 소개를 듣고 상담을 희망하고 시간을 낼 수 있는 아동 12명을 상담 집단으로 구성하고 남은 12명을 비교집단으로 구성하였다.

상담집단에게는 자기표출 훈련 프로그램을 매 회기 60분간, 총10회기에 걸쳐 실시하였고, 비교집단에게는 집단 훈련 프로그램을 실시하는 기간 중 아무런 처치도 하지 않았다.

자기표출 훈련 프로그램을 끝낸 후 사전검사에 사용했던 대인관계 검사지로 상담·비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였다.

2) 자기표출 훈련 프로그램

신완수(1994)의 대학생용 자기표출 훈련 프로그램은 제1부 준비단계(자기소개, 훈련목적, 알아두기, 연습문제)와 제2부 훈련단계(사실표출, 감정표출(A), 감정표출(B), 자기표출)로 이루어졌으나, 본 연구자가 재구성된 프로그램 과정과 훈련방법을 개괄하면 다음과 같다.

첫째, 자기표출 훈련 프로그램은 크게 네 단계(준비단계, 자기이해단계, 훈련단계, 종결단계)로 이루어져 있고, 각 단계마다의 내용은 <표Ⅲ-2>와 같이 나타낼 수 있다.

<표 III-2> 자기표출 훈련 프로그램

단계	회기	제목	활동내용	비고
준비 단계	1	마음열기	· 서약의식 행하기 · 별명 짓고 별명외우기 게임	
자기 이해 단계	2	나를 알기	· 나는 이런 사람 · 자기 소개서 작성 · 주인공 알아맞추기 게임	
	3	나의 장점 알기	· 오늘의 주인공은 나	
	4	합리적으로 생각하기	· 합리적인 생각과 비합리적인 생각 구분 · 합리적인 생각으로 바꾸기 · 합리와 비합리의 대결 게임	
소극적 표출 단계	5	긍정적인 내 경험 꺼내기	· 나의 아리랑 고개 넘기 · 사실적-긍정적 자기표출 연습	· 지시 · 시범 · 역할연기 · 연습
	6	부정적인 내 경험 꺼내기	· 나의 아리랑 고개 넘기 · 사실적-부정적 자기표출 연습	"
	7	긍정적인 내 느낌 꺼내기	· 정의적-긍정적 자기표출 연습 · 느낌 재빨리 이어받기 게임	"
	8	부정적인 내 느낌 꺼내기	· 정의적-부정적 자기표출 연습 · 느낌 재빨리 이어받기 게임	"
적극적 표출 단계	9	빈의자와 이야기하기	· 빈의자와 이야기	"
종결 단계	10	마음 여미기	· 하고싶은 이야기 적어 비행기를 만들어 외치며 달리기	

둘째, 신완수(1994)의 '대학생용 자기표출 훈련 프로그램'에서는 자기표출의 종류를 자기표출의 긍정적·중립적·부정적 유형과 사실적·정의적 정보의 내용을 현재경험·과거경험 정보로 다시 나누어 12가지 종류로 나누었지만, 본 연구에선 중립적 유형과 과거 경험 정보를 제외하여 4가지 종류만 실

시하였다. 이는 대인관계의 개선과 정신 건강의 증진에는 과거 경험 정보의 자기표출 보다는 현재 경험정보의 자기표출이 보다 어렵지만 효과적이라는 신완수(1980)의 보고와 긍정적이든 부정적이든 자신이 생각하고 경험하고 느끼는 바를 분명히 표현하는 것이 바람직하겠다고 본 연구자의 판단에 근거한 것이다.

셋째, 신완수(1994)의 '대학생용 자기표출 훈련 프로그램'에서 각 훈련 단계는 지시-시범-역할연기-연습으로 구성되어 있다. 본 연구에서도 같은 방식을 사용하였는데, 연구자의 말로 지시하였고, 시범에선 친구의 육성을 녹음하여 들려주었으며 가상적인 상황을 만들어 역할연기를 시켰고, 어떤 제한도 없이 자기표출을 하게 하였다. 그러나 역할연기의 장면은 신완수(1994)의 '대학생용 자기표출 훈련 프로그램'에서 12개 낱말(음식, 친구, 버릇, 연애, 음주, 담배, 시험, 여행, 규정, 취직, 학교, 잡비)과 관련된 경험과 느낌으로 했던 것과는 달리 본 연구에서는 5개의 낱말과 관련된 경험과 느낌(가족, 규칙, 공부, 친구, 선생님)으로 하여 아동들의 상황에 맞게 표현할 수 있도록 하였다.

넷째, 신완수(1994)의 '대학생용 자기표출 훈련 프로그램'의 대상이 대학생이었던 것과는 달리, 본 연구의 대상은 초등학교 아동이니 만큼 프로그램 실시동안 지루함을 방지하기 위해 각 훈련 회기마다 동작을 겸한 노래로 동기유발을 하였고, 훈련이 주제에 맞는 게임을 적극적으로 도입하여 활용하였다.

4. 측정도구

측정도구로서는 Guerny(1977)의 관계변화척도를 우리 실정에 맞게 문선모(1980)가 번안한 대인관계 척도를 사용하였다. 이 대인관계 척도는 7가지 하위 영역의 총 25문항을 5단계로 평정하게 되어 있다. 하위 요인별 문항구성은 <표 III-3>와 같다.

<표 III-3> 대인관계 검사의 하위 요인별 문항 구성

요인	문항 내용	문항 번호	문항수
만족감	· 인간으로서 자신과 타인에 대한 만족감이나 다른 사람들이 나를 대하는 태도	1, 2, 3, 4	4
의사소통	· 다른 사람과 의사소통이나 대화를 하는데 있어서 느끼는 정도	9, 14, 18, 19	4
신뢰감	· 자신이 다른 사람을 신뢰하는 정도, 다른 사람이 나를 신뢰하는 정도	15, 23, 24	3
친근감	· 다른 사람과 나와의 친근 정도	5, 11, 16	3
민감성	· 내가 다른 사람의 욕구를 깨닫는 정도, 다른 사람에게 대한 나의 감수성 정도	6, 10	2
개방성	· 다른 사람에 대한 나 자신의 표현이나 개방성 정도, 내가 다른 사람에 대해 느끼는 부정적 혹은 긍정적인 느낌 정도	12, 17, 20, 21, 22	5
이해성	· 내 자신과 다른 사람의 느낌을 이해하는 정도, 다른 사람과 장래에 맺고 싶은 인간 관계에 대한 이해 정도	7, 8, 13, 25	4

척도의 타당도는 Guerney(1977)가 제작한 원래의 타당도에 의거하였다. 또한 이 검사지는 문항마다 5개의 응답문항이 있기 때문에 채점은 1번에 1점, 5번에 5점으로 처리하기로 되어있다.

5. 자료처리

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

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 자기 표출 및 대인관계 향상을 위한 집단상담 사전-사후간 차이를 비교하기 위하여 t검증을 실시하였고, $P < .01$, $P < .05$ 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

IV. 결과 및 해석

여기서는 연구대상에 대한 동질성 검증과 가설 검증에 따른 결과와 이에 따른 해석의 내용으로 구성된다.

1. 연구대상에 대한 동질성 검증

동질성 검증으로는 상담집단과 비교집단의 대인관계 총 득점과 하위척도 간의 차이를 알아보았다.

첫째, 상담집단과 비교집단의 대인관계 총 득점의 차이를 알아보기 위한 사전검사의 평균과 표준편차에 대해 t검정한 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 대인관계 총 득점에 대한 사전검사 결과 비교

구분 집단	사전 검사		t
	M	SD	
상담집단	77.33	4.78	-1.076
비교집단	77.75	4.67	

<표 VI-1>에서 나타난 바와 같이 대인관계 총 득점에 대해 상담집단과 비교집단의 사전 검사에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

둘째, 상담집단과 비교집단의 대인관계 하위척도간의 차이를 알아보기 위한 사전검사의 평균과 표준편차에 대해 t검정한 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 VI-2> 대인관계 하위영역에 대한 사전검사 결과 비교

검사	구분 집단	사전 검사		t
		M	SD	
만족	상담집단	12.00	1.35	0.000
	비교집단	12.00	2.00	
의사	상담집단	11.83	1.27	-0.412
	비교집단	12.08	1.68	
신뢰	상담집단	8.67	1.67	-1.191
	비교집단	9.33	0.99	
친근	상담집단	9.08	1.38	0.123
	비교집단	9.00	1.91	
민감	상담집단	6.67	0.78	1.969
	비교집단	6.08	0.67	
개방	상담집단	15.67	1.92	-2.293
	비교집단	17.25	1.42	
이해	상담집단	13.00	1.71	1.694
	비교집단	12.00	1.13	

<표 IV-2>에 나타난 바와 같이, 상담집단과 비교집단의 사전검사에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 실험전의 두 집단을 동질집단으로 간주하였다.

2. 가설 검증

- <가설1> 자기표출 훈련프로그램에 참여한 상담집단의 실시전의 대인관계 총 득점과 실시 후의 총 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.
- <가설2> 아래와 같이 자기표출 훈련 프로그램 실시 전의 대인관계 하위요인의 득점과 실시후의 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-1:대인관계 하위척도인 '만족감' 영역에서 차이가 있을 것이다.
 - 2-2:대인관계 하위척도인 '의사소통' 영역에서 차이가 있을 것이다.
 - 2-3:대인관계 하위척도인 '신뢰감' 영역에서 차이가 있을 것이다.
 - 2-4:대인관계 하위척도인 '친근감' 영역에서 차이가 있을 것이다.
 - 2-5:대인관계 하위척도인 '민감성' 영역에서 차이가 있을 것이다.
 - 2-6:대인관계 하위척도인 '개방성' 영역에서 차이가 있을 것이다.
 - 2-7:대인관계 하위척도인 '이해성' 영역에서 차이가 있을 것이다.

1) 상담집단과 비교집단의 총 득점에 대한 차이 검증

상담집단과 비교집단의 대인관계 총 득점의 사전-사후 검사간 차이 검증한 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 상담집단과 비교집단의 대인관계 총 득점의 결과 비교

구분 집단	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단 (N=12)	77.33	4.78	82.46	18.51	-4.943**
비교집단 (N=12)	77.75	4.67	72.25	21.51	-1.076

** P<.01

위의 <표 IV-3>에 의하면 상담집단에서 총 득점의 사후검사 평균점수 (M=82.46)가 사전검사 평균(M=77.33)보다 높게 나타났으므로 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=-4.943, P<.01). 그러므로 본 연구에서의 자기표출 훈련 프로그램은 대인관계 총 득점에 있어서 긍정적인 효과를 미쳤다고 볼 수 있다.

비교집단에서 총 득점의 차이가 거의 없었고, t검증 결과도 유의없는 것으로 나타났다.

2) 상담집단과 비교집단의 하위요인별 득점에 대한 차이 검증

(1) 상담 집단과 비교집단의 대인관계 하위척도인 ‘만족감’ 영역에서의 차이검증

상담집단과 비교집단의 대인관계 하위척도 가운데 ‘만족감’영역의 사전-사후 검사간 차이 검증한 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 상담집단과 비교집단의 ‘만족감’영역의 결과 비교

집단 \ 구분	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단 (N=12)	12.00	1.35	13.04	2.18	-2.538*
비교집단 (N=12)	12.00	2.00	11.50	1.31	1.149

* P<.05

위의 <표 IV-4>에 의하면 상담집단에서 ‘만족감’이 사후검사 평균점수 (M=13.04)가 사전검사 평균(M=12.00)보다 높게 나타났으므로 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=-2.538, P<.05). 그러므로 본 연구에서의 자기표출 훈련 프로그램은 대인관계의 하위영역인 ‘만족감’에 긍정적인 효과를 가져왔다.

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

자기 자신과 타인에 대한 만족감에 대해서는 전반적으로 구성원 전체의 소감문(부록 4)에서도 나타나고 있다.

비교집단에서의 ‘만족감’은 점수의 차이가 거의 없었고, t검증 결과도 의의없는 것으로 나타났다.

(2) 상담집단과 비교집단의 대인관계 하위척도인 ‘의사소통’영역에서의 차이검증

상담집단과 비교집단의 대인관계 하위척도 가운데 ‘의사소통’영역의 사전-사후 검사간 차이 검증한 결과는 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 상담집단과 비교집단의 ‘의사소통’영역의 결과 비교

구분 집단	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단 (N=12)	11.83	1.27	13.21	1.77	-3.715**
비교집단 (N=12)	12.08	1.68	12.25	1.55	-.0394

** P<.01

위의 <표 IV-5>에 의하면 상담집단에서 ‘의사소통’이 사후검사 평균점수 (M=13.21)가 사전검사 평균(M=11.83)보다 높게 나타났으므로 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=-3.715, P<.01). 그러므로 본 연구에서의 자기표출 훈련 프로그램을 대인관계 하위영역인 ‘의사소통’에 긍정적인 효과를 가져왔다. 이는 프로그램에서 자기 소개서를 작성하여 공개하고 경험 꺼내기 및 느낌 꺼내기를 통하여 서로의 생각이 공유될 수 있다고 여겼기 때문으로 해석된다. 또한 자기표출 훈련 프로그램을 통해 자기표현 및 의사소통 기술이 향상되었다는 노동화(1988)의 연구결과와도 일치를 보이고 있다.

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

(3) 상담집단과 비교집단의 대인관계 하위척도인 ‘신뢰감’ 영역에서의 차이검증

상담집단과 비교집단의 대인관계 하위척도 가운데 ‘신뢰감’영역의 사전-사후 검사간 차이 검증한 결과는 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 상담집단과 비교집단의 ‘신뢰감’ 영역의 결과 비교

집단 \ 구분	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단 (N=12)	9.67	1.67	10.38	1.91	-3.491**
비교집단 (N=12)	9.33	0.99	9.33	1.23	0.000

** P<.01

위의 <표 IV-6>에 의하면 상담집단에서 신뢰감이 사후검사 평균점수 (M=10.38)가 사전검사 평균(M=9.67)보다 높게 나타났으므로 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=-3.491, P<.01). 그러므로 본 연구에서의 자기표출 훈련 프로그램은 대인관계 하위영역인 ‘신뢰감’에 긍정적인 효과를 가져왔다. 이는 프로그램에서 촛불의식을 통한 서약과 별명 외우기를 통해 상대방에 대한 신뢰감 증진, 그리고 나의 장점 알기와 빈 의자와 이야기하기를 통한 타인과 자신과의 신뢰회복을 통해 긍정적인 반응이 왔으며 부정적인 느낌에 대해서도 건설적으로 대할 수 있게 되었음을 보여주고 있다.

비교집단에서 신뢰감은 사전-사후 변화가 없어, t 검증한 결과도 의의없는 것으로 나타났다.

(4) 상담집단과 비교집단의 대인관계 하위척도인 ‘친근감’ 영역에서의 차이검증

상담집단과 비교집단의 대인관계 하위척도 가운데 ‘친근감’영역의 사전-사후 검사간 차이 검증한 결과는 <표 IV-7>와 같다.

<표 IV-7> 상담집단과 비교집단의 ‘친근감’ 영역의 결과 비교

구분 집단	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단 (N=12)	9.08	1.38	10.58	1.74	-5.125**
비교집단 (N=12)	9.00	1.91	9.75	1.49	-1.621

** P<.01

위의 <표 IV-7>에 의하면 상담집단에서 친근감이 사후검사 평균점수 (M=10.58)가 사전검사 평균(M=9.08)보다 높게 나타났으므로 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=-5.125, P<.01). 그러므로 본 연구에서의 자기표출 훈련 프로그램은 대인관계 하위영역인 ‘친근감’에 긍정적인 효과를 가져왔다. 이는 프로그램에서 부정적인 내 경험 꺼내기와 부정적인 내 느낌 꺼내기를 통해 부정적이라는 인간의 한계를 공유함으로써 상대방에게 조금 더 접근이 용이할 수 있다고 느낌에 따라 친근감이 나타났고, 다른 사람에 대한 자신의 관심이나 온정적인 태도가 증가되었음으로 해석된다.

비교집단에서 친근감은 사전-사후 변화가 없어 t검증 결과도 유의없는 것으로 나타났다.

(5) 상담집단과 비교집단의 대인관계 하위척도인 ‘민감성’ 영역에서의 차이검증

상담집단과 비교집단의 대인관계 하위척도 가운데 ‘민감성’ 영역이 사전-사후 검사간 차이 검증한 결과는 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 상담집단과 비교집단의 ‘민감성’ 영역의 결과비교

구분 집단	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단 (N=12)	6.67	0.78	7.29	1.55	-3.703**
비교집단 (N=12)	6.08	0.67	6.250	1.06	-0.561

** P<.01

위의 <표 IV-8>에 의하면 상담집단에서 민감성이 사후검사 평균점수 (M=7.29)가 사전검사 평균(M=6.67)보다 높게 나타났으므로 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=-3.703, P<.01). 그러므로 본 연구에서의 자기표출 훈련 프로그램은 대인관계 하위영역인 ‘민감성’에 긍정적인 효과를 가져왔다. 이는 프로그램에서 마음열기와 나를 알기 및 합리적으로 생각하기를 통해 상대방에 대한 욕구나 바라는 것을 잘 깨닫고, 인간으로서 다른 사람에 대한 자신의 감수성이 빨라지고 또렷해졌음을 보여주기 시작했다고 해석된다.

비교집단에서 민감성은 사전-사후 변화가 없어, t검증 결과도 유의없는 것으로 나타났다.

(6) 상담집단과 비교집단의 대인관계 하위척도인 ‘개방성’ 영역에서의 차이검증

상담집단과 비교집단의 대인관계 하위척도인 ‘개방성’ 영역의 사전-사후 검사 시간 차이 검증한 결과는 <표 IV-9>와 같다.

<표 IV-9> 상담집단과 비교집단의 ‘개방성’ 영역의 결과비교

구분 집단	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단 (N=12)	15.67	1.92	17.04	2.07	-2.216*
비교집단 (N=12)	17.25	1.42	16.42	1.31	1.890

* P<.05



위의 <표 IV-9>에 의하면 상담집단에서 개방성이 사후검사 평균점수 (M=17.04)가 사전검사 평균(M=15.67)보다 높게 나타났으므로 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t=-2.216$, $P<.05$). 그러므로 본 연구에서의 자기표출 훈련프로그램은 대인관계 하위영역인 ‘개방성’에 긍정적인 효과를 가져왔다. 이는 프로그램에서 마음열기, 합리적으로 생각하기, 부모님이나 친구에게 칭찬 들었던 긍정적인 내 경험 꺼내기, 선생님께 꾸중을 들었던 부정적인 내 경험 꺼내기, 긍정적인 내 느낌 꺼내기, 부정적인 내 느낌 꺼내기를 통해 자신들의 긍정적인 면과 부정적인 면을 모두 드러내 보임으로 해서 자유로움이 이루어졌고, 결국 자신을 열어 보일 수 있는 기회가 많았던 것으로 해석된다.

비교집단에서 개방성은 사전-사후 변화가 없어, t검증 결과도 유의없는 것으로 나타났다.

(7) 상담집단과 비교집단의 대인관계 하위척도인 ‘이해성’ 영역에서의 차이검증

상담집단과 비교집단의 대인관계 하위척도인 ‘이해성’영역의 사전-사후 검사간 차이검증한 결과는 <표 IV-10>와 같다.

<표 IV-10> 상담집단과 비교집단의 ‘이해성’ 영역의 결과비교

구분 집단	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단 (N=12)	13.00	1.71	14.00	2.09	-1.962
비교집단 (N=12)	12.00	1.13	12.58	1.93	-1.246

위의 <표 IV-10>에 의하면 상담집단은 이해성에 대한 사전검사 보다 사후검사의 점수가 높아지기는 했으나 크게 증가하지 않아 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 제주시내의 초등학교를 다니는 동안 도시적 성향이 잠재되고 과잉보호에서 오는 이기주의로 인하여 상대방이 느끼거나 보는 것 등을 마치 자신이 보고 느끼는 것처럼 정확하게 감지하고 상대방에게 되돌려 전달할 수 있게 하는데는 어려움이 있었다. 10회 정도의 프로그램투입으로 완벽한 이해성을 바라는데는 어느 정도 한계가 있었다고 해석된다.

비교집단 또한 이해성이 사전-사후 변화가 없어 t검증한 결과도 유의없는 것으로 나타났다.

V. 요약 · 결론 및 제언

1. 요약

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

연구문제 1. 자기표출 훈련은 아동들의 대인관계를 증진시키는데 효과가 있는가?

연구문제 2. 자기표출 훈련은 아동들의 대인관계를 증진시키는데 효과가 있다면, 구체적으로 대인관계의 하위영역(만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성)에 어떠한 영향을 미치는가?

이상과 같은 연구 문제를 구명하기 위하여 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

가설 1 : 자기표출 훈련프로그램에 참여한 상담집단의 실시 전의 대인관계 총 득점과 실시 후의 총 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2 : 아래와 같이 자기표출 훈련프로그램 실시전의 대인관계 하위요인의 득점과 실시후의 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

2-1:대인관계 하위척도인 ‘만족감’ 영역에서 차이가 있을 것이다.

2-2:대인관계 하위척도인 ‘의사소통’ 영역에서 차이가 있을 것이다.

2-3:대인관계 하위척도인 ‘신뢰감’ 영역에서 차이가 있을 것이다.

2-4:대인관계 하위척도인 ‘친근감’ 영역에서 차이가 있을 것이다.

2-5:대인관계 하위척도인 ‘민감성’ 영역에서 차이가 있을 것이다.

2-6:대인관계 하위척도인 ‘개방성’ 영역에서 차이가 있을 것이다.

2-7:대인관계 하위척도인 ‘이해성’ 영역에서 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 본 연구에서는 제주시 D초등학교 6학년 전체 320명 아동을 대상으로 대인관계 검사를 실시하여 대인관계 점수가 낮게 나타난 아동 24명을 추출하였다. 이들 24명 중 상담을 희망하고 시간을 낼 수 있는 아동 12명을 상담집단으로 하고, 나머지 12명을 비교집단으로 하였다.

위의 두 가설을 검증하기 위해 신완수(1994)의 '대학생용 자기표출 훈련 프로그램'을 본 연구자가 초등학교 아동들의 인지적, 심리적 수준에 맞게 재구성하였다.

주당 2-3회씩 5주에 걸쳐 총 10회의 자기표출 훈련 프로그램을 실시하였으며 1회 소요시간은 60분이었다. 그리고 비교집단은 사전, 사후 검사에만 참여시켰다.

본 연구에 사용된 대인관계 검사는 Geurnry(1977)의 관계 변화척도를 우리 실정에 맞게 문선모(1980)가 변안한 대인관계 척도를 사용하였다.

본 연구의 자료처리 분석은 SPSS 전산 프로그램을 이용하여 전산 처리하였으며 상담집단과 비교집단의 자기표출 및 대인관계의 사전-사후 간 차이를 비교하기 위하여 t검증을 실시하였고, $P < .01$ 과 $P < .05$ 의 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

자기표출 훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 사후 대인관계 검사 결과, 유의한 차이가 있다. 즉, 대인관계 총득점에서 $t = -4.943$, $P < .05$ 의 유의수준에서 긍정적인 영향을 미쳤다.

이를 다시 대인관계 하위영역으로 살펴보면 의사소통($t = -3.715$, $P < .01$), 신뢰감($t = 3.491$, $P < .01$), 친근감($t = -5.125$, $P < .01$), 민감성($t = -3.703$, $p < .01$), 만족감($t = -2.538$, $P < .05$), 개방성($t = -2.216$, $P < .05$) 부분에 긍정적으로 효과를 미치고 있다.

2. 결론

이와 같은 연구 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 자기표출 훈련 프로그램은 자기 자신과 다른 사람을 대함에 있어서 만족감을 신장시켰다.

둘째, 자기표출 훈련 프로그램은 서로의 생각이 공유됨으로써 자기표출 기술인 의사소통에 효과적이다.

셋째, 자기표출 훈련 프로그램은 서로 믿고 수용하는 신뢰감을 높인다.

넷째, 자기표출 훈련 프로그램은 다른 사람에 대한 자신의 관심이나 온정적인 태도를 형성하는 친근감에 도움이 된다.

다섯째, 자기표출 훈련 프로그램은 다른 사람에 대한 자신의 감수성이 빨리 전달되는데 효과적인 민감성을 갖는데 효과적이다.

여섯째, 자기표출 훈련 프로그램은 자신을 적극적으로 열어볼 수 있도록 하는 개방성을 높이는데 긍정적이다.

결론적으로 부모와의 대화 부족, 영상매체의 범람, 성적 위주의 학교 교육 등에 의한 대인관계의 부족으로 나타나는 사회성의 결여를 보완하기 위해서 교사와 아동, 아동과 아동 사이의 진실한 대인관계를 맺는 것이 필요하다. 그러기 위해서는 자기표출 훈련 프로그램을 통해 대인관계 형성에 도움이 될 수 있음을 강력히 시사한다.

3. 제언

본 연구의 결과를 토대로 하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

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

둘째, 본 연구에서는 자기표출이 언어적 표현 측면의 효과만 검증하였는데, 자기표출의 행동적 측면에 대한 효과도 검증해 볼 필요가 있다.

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

넷째, 본 프로그램은 다양한 지역의 초등학교 6학년 아동을 대상으로 한 연구가 필요하겠다. 또한 저·중학년에 맞게 본 프로그램을 수정, 개발하여 그 효과를 검증해 볼 필요가 있다.



참 고 문 헌

- 김경미(1988). “비행 청소년을 위한 자기노출 훈련 프로그램, 계명대학교”
학생생활연구소 지도상담, 13, 73-114.
- 김영복(1983). 자기표출 훈련이 중학생들의 자기표출과 대인 매력에 미치는
효과, 경북대학교 석사학위논문.
- 김영술(1995). 자기표현 훈련 프로그램 적용이 국민학교 아동의 대인 불안 감소에
미치는 효과, 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김정희(1981). 집단상담이 대학생의 자기표출에 미치는 효과, 계명대학교 교육대학원
석사학위논문.
- 노안녕(1983). 비행청소년에 있어서 공격성과 불안감소에 미치는 주장훈련의 효과,
서울대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문선모(1980). “인간관계 훈련 집단 상담의 효과에 관한 일 연구”, 경상대 논
문집(인문사회), 19, 195-204.
- 박성우(1989). 고등학생을 대상으로 한 의사소통 기법 훈련 프로그램의 효
과, 부산대학교 석사학위논문.
- 서해광(1985). 자기표출 훈련이 시험불안 감소에 미치는 효과, 계명대학교 교
육대학원 석사학위논문.
- 신완수, 변창진(1980). “자기표출 훈련 프로그램”, 경북대학교 학생생활연구
소, 학생지도연구, 13(1), 17-50.
- 신완수(1980). 지시-시범-연시와 시범-지시-연시 방법간의 자기 감정 표출
훈련 효과 비교, 경북대학교 석사학위논문
- (1994). “대학생용 자기표출 훈련 프로그램 개발”, 효성여자대학교 학
생생활연구소, 학생지도연구, 6, 120-164.
- 윤영희(1997). 자기노출 훈련 프로그램이 비행 청소년의 자아존중감에 미치
는 효과, 계명대학교 석사학위논문.
- 이계영(1975). 환경에서 오는 아동의 성격 특성에 관한 고찰, 이화여자대학교
석사학위논문.
- 이옥수(1996). 자기노출 및 공감 훈련 프로그램이 국민학생의 인간관계 증진

에 미치는 효과, 부산대학교 석사학위논문.

- 이형득(1986). 상담의 이론적 접근, 대구: 형설출판사
- 채명숙(1985). 결손가정이 아동의 성격 차원에 미치는 영향, 단국대학교 석사학위논문.
- 최동욱(1988). 집단 상담에서의 긍정적, 부정적 자기표출이 자아개념과 친밀도에 미치는 영향, 한양대학교 석사학위논문.
- 현혜수(1993). 자기노출 훈련이 자기 주장 및 인간관계에 미치는 영향, 국민대학교 석사학위논문.
- Auerswald, M. C. (1974). Differential reinforcing power of restatement and interpretation of client production of affect, *Journal of Counseling Psychology*, 21, 1, 9-14.
- Bailey, K. G., Deardorff, P. & Nay, W. R. (1977). Students play therapist: Relative effects of role playing, videotaped feedback, and modeling in a simulated interview. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 2, 257-266.
- Bandura, A. (1969). *Principles of Behavior Modification*, New York: Holt, Reinhart & Winston.
- Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79, 2, 73-91.
- Doster, Z. A. (1972). Effects of instructions, modeling, and, role rehearsal on interview verbal behavior, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39, 2, 202-209.
- Dustin, R., & George, R. (1973). *Action Counseling for Behavior Change*, New York: Intext Educational Publishers.
- Guerney, B. G. Jr., (Ed.). (1977). *Relationship enhancement*, San Francisco, CA: Josey-Bass.
- Harckney, H & Nye, L. S. (1978). *Counseling Strategies and Objectives*, Englewood & Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

- Johnson, D. W. (1993). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization*, Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58, 91-98.
- Jourard, S. M. (1964). *The transparent self: Self-disclosure and well-being*, Princeton, N. Y.: Van Nostrand.
- Lovaas, O. I., Freitas, L., Nelson, & Whalen, C. K. (1967). The establishment of imitation and its use for the development of complex behaviors in schizophrenic children, *Behavior Research and Therapy*, 5, 171-181.
- Metz, J. R. (1965). Conditioning generalized imitation in autistic children, *Journal of Experimental Child Psychology*, 2, 389-399.
- Sarason, I. G., Ganzer, V. J., & Singer, A. M. (1972). Effects of modeled self-disclosure on the verbal behavior of persons differing in defensiveness, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39, 3, 483-490.
- Scheiderer, E. G. (1977). Effects of instructions and modeling in producing self-disclosure in the initial clinical interview, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 3, 378-384.
- Simonson, N. R., & Bahr, S. (1974). Self-disclosure by the professional and para-professional therapist, *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 42, 359-363.
- Skinner, B. F. (1935). Two types of conditioned reflex and a pseudo type, *Journal of General Psychology*, 6, 12, 66-77.
- Taylor, D. A. (1979). Motivational bases, In G. J. Chehine, & Associates, *Self-Disclosure*. San Francisco, CA: Josey-Bass.
- Whalen, C. (1969). Effects of a model and instruction on group verbal behavior, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33,

5, 509-521.

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



<Abstract>

**The effect of the Self-Disclosure Program
on the student's personal relationships.**

Jo, Eun- young

**Counseling Psychology Major
Graduate School of Education,
Jeju National University**

Supervised by Professor Ko, Myoung-ku



This study is to find out the effects of the self-disclosure program given to elementary school students to improve their personal relationships.

To achieve this aim, the following subjects were considered.

First, what connection are there between self-disclosure training and the student's personal relationships?

Second, what effect dose the self-disclosure training have on "the low field" of personal relationships - in term of satisfaction, conversation, confidence, familiarity, sensitivity, openness and understanding.

* A thesis submitted to the Committe of Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 2001.

For this study, 24 students were selected through a test of personal relationships given to 320 6th grade students of D elementary school, Jeju city. Twelve students out of the 24 students who wanted to take counseling and were able to spend time doing it were set up as the counseling group and the other 12 students were set up as a comparison group.

The counseling program was based on "The Self-Disclosure Program for College Students" by Shin, Wan-su.

The counseling program was modified and developed to be suitable for elementary students because "The Self-Disclosure Program for college students" by Shin, Wan-su is for college students.

The self-disclosure program was executed 10 times and the length of one session was sixty minutes. The comparing group participated only in the pretest and the post test.

The personal relationship test of this study was based on Moon, Sun-mo(1980) translation from "Personal relations" by Guerney(1977).

This personal relationship test evaluated 25 questions covering seven sub-areas over five levels. The data processing of this study was analyzed with the statistics program SPSS. And the t-verification was executed to compare the difference of the personal relationships between the counseling group and the comparing group before and after the group counseling, and it verified the difference in the meaningful level of $p < .01$, $p < .05$.

Though the above procedure, this study concluded as follows :

First, the self-disclosure program increase satisfaction when one associates with other people

Second, the self-disclosure program is effective in improving

conversation -skill, particularly in one's thoughts.

Third, the self-disclosure program increased confidence in trusting others.

Fourth, the self-disclosure program helped develop a sense of familiarity with a kind attitude to other people.

Fifth, the self-disclosure program is effective in developing sensitiveness to other people.

Sixth, the self-disclosure program is effective in improving one's willingness to open oneself to others.

In conclusion, such a program is needed to make up for the lack of social skills which appears due to a lack of conversation with parents, an overflow of mass media and a results-oriented society.

For this, this study suggest, strongly that the self-disclosure program can be helpful to improve personal relationships.

5. 다른 사람들과 나의 관계는

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

6. 나는 다른 사람의 욕구나 바라는 것을

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

7. 나는 나 자신의 느낌을

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

8. 나는 다른 사람의 느낌을

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

9. 나는 다른 사람과 의사소통을 함에 있어서

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

10. 인간으로서 다른 사람에 대한 나의 감수성은

- 1) 대단히 느린 편이다.
- 2) 대체로 느린 편이다.

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

11. 다른 사람에 대한 나의 관심이나 온정적 태도는

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

12. 다른 사람에 대한 나 자신의 표현이나 개방성은

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

13. 나는 다른 사람의 느낌을 이해함에 있어서

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

14. 나는 다른 사람의 이야기를 듣는 것이

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

15. 나는 다른 사람을

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

16. 나는 다른 사람에 대하여

- 1) 대단히 거리감을 느끼는 편이다.
- 2) 대체로 거리감을 느끼는 편이다.

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

17. 인간 관계에 있어서 나는 자신감이

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

18. 나는 의견이 서로 맞지 않을 때 의견 절충을

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

19. 나는 다른 사람과 대화를 함에 있어서 어려움을

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

20. 나는 다른 사람에 대한 긍정적인 느낌을

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

21. 나는 다른 사람에 대한 부정적인 느낌을

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

22. 나는 다른 사람과 나의 개인적인 관심사를

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

23. 다른 사람이 나에게 대하여 표현하는 긍정적인 느낌을 믿고 받아들이는 나의 정도는

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

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

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



25. 나는 다른 사람과 장래에 맺고 싶은 인간 관계에 대하여

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

<부록 2> 자기표출 훈련 프로그램

제 1회: 마음 열기

단계	활동 내용	훈련자의 역할	준비물
분위기 조성	<ul style="list-style-type: none"> * 노래(야광 도깨비 뿔)를 부른다. * 둥글게 모여 앉아 처음 만나서 현재 떠오르는 느낌을 이야기한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자유스럽고 자율적인 분위기에서 긴장감을 해소시키는 데 중점을 둔다. 	
마음 열기 활동	<p><지시></p> <ul style="list-style-type: none"> * 본 프로그램은 자기표출 훈련을 통해 적절하게 자기 자신에 대한 경험이나 느낌을 다른 사람에게 솔직히 전달함으로써 있는 그대로의 자신의 모습을 표현하는 능력을 기르고, 대인관계를 넓히려는데 그 목적이 있다. 10회분의 프로그램을 주당 2~3회씩 실시할 것이다. <p><서약 의식 행하기></p> <ul style="list-style-type: none"> * 촛불을 켜고 서약 의식을 행한다. 훈련자가 두 마디씩 먼저 말하면 아동들은 따라서 한다. <p><별명 짓기></p> <ul style="list-style-type: none"> * 다른 사람으로부터 불리고 싶은 별명을 짓는다. 자기의 별명을 소개하고 별명의 의미와 별명을 지은 이유를 설명한다. <p><별명 외우기 게임하기></p> <ul style="list-style-type: none"> * 4박자 손뼉을 치며 별명 대기를 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 엄숙한 분위기가 되도록 유도한다. * 아동들이 별명을 짓는데 힘들어한다고 해서 별명을 지어주거나 암시하거나 써 줘서는 안 된다. * 발표는 하고 싶은 사람 순서대로 하고, 만약 스스로 하지 않을 때는 훈련자가 자신의 것을 먼저 소개한 뒤, 듣고 싶은 사람을 가리키는 방법으로 돌아간다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 촛불 * 부록 5-1 * 명찰 * 핀 * 사인펜
마무리	<ul style="list-style-type: none"> * 별명을 소개하고 들었을 때의 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자연스럽게 이야기하도록 유도한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 5-2

제 2회: 나를 알기

단계	활동 내용	훈련자의 역할	준비물
분위기 조성	<ul style="list-style-type: none"> * 별명 외우기 게임을 한다. * 현재 떠오르는 느낌을 이야기한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 별명을 기억하고 있는지 확인한다. 	
나를 알기 활동	<p><지시></p> <p>* 우리들은 집과 학교에서 부모님, 친구, 선생님과 같이 생활하고 있다. 여러분에게 즐거운 일이 있을 때 정말 즐거운 내 마음을 잘 표현하고 있는지 알아보자. 그리고, 슬프거나 화난 일이 있었을 때 내 마음을 그들에게 잘 표현하고 있는지 알아보자. 만약 나의 기쁘거나 슬프거나 화난 감정을 꾸미지 않고 마음에 있는 그대로 솔직하게 표현한다면 내 주변의 부모님, 친구, 선생님은 내 마음을 보다 더 잘 알게 되어 나를 더 믿고 좋아할 것이다. 이 시간에는 그 동안의 나에 대해서 되돌아보는 시간을 가지려고 한다.</p> <p><나는 이런 사람이에요></p> <p><자기 소개서 작성하기></p> <p><주인공 알아 맞추기 게임하기></p> <p>① 각자 종이에 내가 좋아하는 색깔 · 음식 · 소리 · 자기와 가장 닮은 동물, 자기를 가장 잘 나타내는 낱말을 쓰도록 한다.</p> <p>② 다 쓰면 종이를 두 번 접어 한 상자 속에 넣는다.</p> <p>③ 한 사람이 아무 종이나 집어서 크게 읽고, 다른 아이들은 그 내용의 주인공이 누구인지 알아맞춘다.</p> <p>④ 주인공을 알아 맞추면 맞춘 사람이 일어나서 '맞았습니다'라고 말하고, 다음 종이를 집어 읽는 방법으로 계속한다.</p> <p>⑤ 종이가 두 장 정도 남으면 누구인지 짐작할 수 있으므로 종이 주인에게 돌려 주고, 답과 그 답을 한 까닭을 말하게 한다.</p>	<p>* 아이들이 솔직하고 신중하게 쓰도록 한다.</p> <p>* 질문에 대한 답을 쓸 때는 누가 썼는지 알아보는 활동이므로 옆 사람이 보지 않도록 주의해서 쓰게 한다.</p> <p>* 분위기가 활기찬 것도 좋으나 너무 들뜨지 않게 한다.</p> <p>* 지나친 인도, 개입, 간섭은 삼가고, 단조롭고 틀에 박힌 소개가 되지 않도록 독창적인 아동을 칭찬한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 5-3 * 부록 5-4 * 종이 상자 * 필기도구
마무리	<ul style="list-style-type: none"> * 활동을 하며 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자연스럽게 이야기한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 5-2

제 3회: 나의 장점 알기

단계	활동 내용	훈련자의 역할	준비물
분위기 조성	<ul style="list-style-type: none"> * 산토끼 노래 가사 바꾸어 부르기를 한다. * 동글게 모여 앉아 지금 어떤 기분이 드는지 이야기한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자유스럽고 자율적인 분위기로 유도한다. 	
나의 장점 알기 활동	<p><지시> 다른 사람에게 나는 어떻게 비쳐질까? 혹시 나는 나의 많은 장점을 소홀히 생각하고 남의 장점만 좋게 생각하는 것은 아닐까? 친구에게 비쳐진 자신의 장점을 통해 나의 새로운 면을 알아보자.</p> <p><오늘의 주인공은 나></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 자기의 자화상을 그린다. ② 이름 카드를 나누어주고 자기의 이름을 적은 후 접는다. ③ 이름 카드를 한 상자 속에 모은 뒤 첫 주인공을 정한다. ④ 주인공으로 뽑힌 사람은 도화지에 자신의 자화상을 붙인다. 그 동안 다른 아이들은 '오늘의 주인공'의 장점을 쪽지에 자세하게 적는다. ⑤ 칠판에 큰 도화지를 붙이고 중간에 주인공의 자화상을 붙인 뒤, 그 밑에 별명을 쓰고 장점을 적은 쪽지를 모두 붙인다. ⑥ 먼저 주인공이 자신이 그린 자화상에 대해 설명하고 작품에 대한 느낌을 발표한다. ⑦ 차례대로 주인공을 하여 모든 어린이가 주인공이 되어 볼 수 있게 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 주인공이 정해지지 않으면 훈련자가 먼저 한다. * 아이들이 장난같이 장점을 적지 않도록 주의시킨다. * 훈련자는 아동들에게 지지와 격려를 보낸다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 필기 도구 * 이름 카드 * 상자 * 쪽지 * 큰 도화지 * 작은 도화지 * 풀 * 크레 파스 * 자석 칠판
마무리	<ul style="list-style-type: none"> * 활동을 하며 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자기가 어째서 현재의 느낌을 갖는지 구체적으로 이야기하도록 유도한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 5-2

제 4 회: 합리적으로 생각하기

단계	활동 내용	훈련자의 역할	준비물
분위기 조성	<ul style="list-style-type: none"> * 노래(도깨비 뻘스)를 손동작과 함께 부른다. * 둥글게 모여 앉아 현재의 느낌을 이야기한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 긴장감을 해소시키는데 중점을 둔다. 	
합리적인 생각하기 활동	<p><지시></p> <p>* 우리들이 때때로 슬프거나 화가 나는 것은 어떤 사실의 결과에 대해서 긍정적으로 생각하기보다는 부정적으로 생각하는 습관 때문이다. 예를 들어, '나는 반드시 공부를 잘해야 해', '뻘뻘로 데이 날 나만 뻘뻘로를 하나도 못 받는 것은 정말 열 받는 일이야' 따위의 생각들은 우리를 더욱 더 슬프거나 화나게 만든다. 이런 생각들을 계속 반복적으로 하게 되면, 나는 융통성이 없이 딱 막힌 사람이 될 가능성이 많다. 융통성이 있으면서 나의 마음을 편안하게 해주는 생각은 합리적인 생각이고, 융통성이 없이 딱 막힌 생각은 비합리적인 생각이라고 할 수 있다. 어떤 것이 합리적인 생각이고, 또 어떤 것이 비합리적인 생각인지 좀 더 자세히 알아보도록 하자.</p> <p><합리적인 생각과 비합리적인 생각 알아보기></p> <p><합리적인 생각과 비합리적인 생각 구분하기></p> <p><합리적인 생각으로 바꾸는 연습하기></p> <p><나의 비합리적인 생각 바꾸기></p> <p>* 자신의 비합리적인 생각 3가지를 합리적인 생각으로 바꾸고 발표한다.</p> <p><합리와 비합리의 대결 게임하기></p> <p>① 합리와 비합리 팀을 나눈다. ② 훈련자가 합리적인 생각을 말하면 합리 팀이, 비합리적인 생각을 말하면 비합리 팀이 장난감 망치로 때리고 상대편은 피한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 너무 소란하지 않게 합리적인 생각과 비합리적인 생각을 구분하는데 중점을 둔다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 5-5 * 부록 5-6 * 부록 5-7 * 부록 5-8 * 장난감 망치
마무리	<ul style="list-style-type: none"> * 활동을 하며 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자연스럽게 이야기하도록 유도한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 5-2

제 5회: 긍정적인 내 경험 꺼내기

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

제 6회: 부정적인 내 경험 꺼내기

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

제 7회: 긍정적인 내 느낌 꺼내기

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

제 8회: 부정적인 내 느낌 꺼내기

단계	활동 내용	훈련자의 역할	준비물
분 위 기 조성	<ul style="list-style-type: none"> * 노래(산도깨비)를 모션과 함께 부른다. * 떠오르는 현재의 느낌을 이야기한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 긴장감을 해소시키는 데 중점을 둔다. 	
부 정 적 내 느낌 꺼 내 기 활동	<p><지시></p> <ul style="list-style-type: none"> * 생활하면서 다른 사람에게 말하지는 못했지만 마음속으로 느낀 미움, 수치스러움, 화남, 괴로움 등을 친구 앞에서 솔직하게 이야기해 보자. 첫째, 자기의 경험이기 때문에 '나'임을 밝히고 둘째, 어떤 물건 또는 사람과 관계된 것인지 밝혀야 하고 셋째, 그 느낌이 어떠한 느낌인지를 말해야 한다. <p><시범></p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 어른들 앞에서 말을 하려고 하면 웬지 두렵고 주눅이 든다. (2) 복도에서 조금 편다고 나를 나무라는 사람을 보면 매우 화가 난다. (3) 공부나 하라는 말을 들으면 짜증이 난다. (4) 친구들이 나를 따돌리는 것 같아 외롭다. (5) 선생님이 질문을 하면 맞는 대답을 못 할까 봐 가슴이 두근거린다. <p><역할연기></p> <ul style="list-style-type: none"> * 다음의 장면에서 어떤 느낌을 갖게 되는지 이야기해 보자. <ol style="list-style-type: none"> (1) 무서운 아빠와 말을 할 때 (2) 복도에서 뛰다가 교장 선생님한테 혼났을 때 (3) 공부 시간에 떠든다고 핀잔 들었을 때 (4) 친구들이 나의 별명을 부르며 놀릴 때 (5) 선생님이 어려운 질문을 하셨을 때 <p><연습></p> <ul style="list-style-type: none"> * 돌아가면서 그 외에 자기가 겪은 부정적인 경험을 이야기한다. * 느낌을 재빨리 이어받기 게임을 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 무슨 일에 대한 누구의 느낌인지 그 누가 들어도 알아들을 수 있는 경우에는 구지 무슨 '일'에 대한 '나'의 느낌이란 것을 표현하지 않아도 됨을 알려준다. * 훈련자는 집단 활동을 촉진하고 가급적 대화와 대화간에 연관성과 통합성이 이루어지도록 조정한다. * 잘된 점은 강화하고, 잘못된 점은 교정해준다. * 아동의 말에 지지, 문기, 반영해 준다 	<ul style="list-style-type: none"> *태이 포 녹음 기 *구절 카드 *부록 5-10
마무리	<ul style="list-style-type: none"> * 활동을 하면서 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자연스럽게 이야기하도록 유도한다. 	<ul style="list-style-type: none"> *부록 5-2

제 9회: 빈 의자와 이야기하기

단계	활동 내용	훈련자의 역할	준비물
분위기 조성	<ul style="list-style-type: none"> * 둥글게 모여 앉아 현재 떠오르는 느낌을 이야기한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 쑥스러워하지 않도록 지지와 격려를 보낸다. 	
빈 의자와 이야기하기 활동	<p><지시></p> <ul style="list-style-type: none"> * 우리는 누군가가 매우 밉거나 화가 나는 감정을 말로 표현하지 못하고 참는 일이 많다. 내가 이렇게 이야기하면 친구나 부모님 또는 선생님이 뭐라고 할까 봐 하고 싶은 말도 참고 마음 속에 묻어두곤 한다. 이런 것이 계속 쌓이게 되면 마음 속에 큰 병이 되어, 나중에는 정말 밉거나 화난 감정이 있어서 솔직하게 표현하려고 해도 제대로 표현하지 못하는 사람이 되고 만다. 이 시간에는 여러 가지 이유 때문에 참아왔던 말들을 마치 빈 의자에 그 사람이 앉아 있다고 생각하고 말하는 시간을 갖기로 한다. <p><시범></p> <ul style="list-style-type: none"> * 다른 친구가 빈 의자와 이야기를 나누는 것을 들려 준다. * 훈련자가 먼저 빈 의자와 이야기하는 시범을 보인다. <p><연습></p> <ul style="list-style-type: none"> * 한 사람씩 돌아가면서 빈 의자와 이야기를 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 훈련자의 적극적인 시범이 필요하다. * 잘된 점은 강화하고, 잘못된 점은 교정해준다. * 아동의 말에 지지, 묻기, 반영해 준다. 	<ul style="list-style-type: none"> *테이프 *녹음기 *부록 5-11 *빈의자
마무리	<ul style="list-style-type: none"> * 활동을 하면서 느낀 점을 서로 이야기한다. * 소감문을 작성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 자연스럽게 이야기하도록 유도한다. 	<ul style="list-style-type: none"> *부록 5-2

제 10회: 마음 여미기

단계	활동 내용	훈련자의 역할	준비물
분위기 조성	<ul style="list-style-type: none"> * 노래(사랑가)를 부른다. * 동글게 모여 앉아 현재의 느낌을 이야기한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 엄숙한 분위기를 조성한다. 	
마음 여미기 활동	<p><지시></p> <ul style="list-style-type: none"> * 지금까지 우리는 부모님, 친구, 선생님 앞에서 보다 더 솔직하게 자기의 생각과 느낌을 표현하는 훈련을 해 왔다. 첫 시간에도 이야기했듯이 우리가 마음을 열고 자기 주변에서 일어나는 일이나 그 일에 대한 느낌을 솔직히 털어놓는다면 표현력도 증대되고 우리 주변의 사람들은 나를 더 믿고 좋아하게 되어 그들과의 사이도 좋아질 것이다. 앞으로는 주변 사람들에게 자기 자신에 대한 일이나 느낌을 꾸밈없이 솔직하게 표현하는 습관을 기르도록 하자. <p><마음 여미기 활동></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 빙고 게임하기: 지금까지 진행해 온 프로그램의 이름과 별명을 적고 지워가면서 헤어질 준비를 한다. ② '우리 집에 왜 왔니' 노래를 하며 노래에 맞춰 한 사람씩 데려간다. ③ 그 동안 참가하면서 자기의 가장 달라진 점을 이야기한다. ④ 가장 이야기를 나누고 싶은 친구를 떠올리고 마음속에 있는 것을 적어 비행기를 만든다. ⑤ 부모님께 꼭 하고 싶은 이야기를 적어 비행기를 만든다. ⑥ 선생님께 가장 하고 싶은 이야기를 적어 비행기를 만든다. ⑦ 비행기에 적힌 것을 외치면서 날린다. ⑧ 친구에게 해 주고 싶은 말을 적는다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 아동들이 프로그램 후에도 달라진 자기의 모습대로 생활할 수 있도록 지지와 격려를 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 5-12 * 색종이 * A4 용지
마무리	<ul style="list-style-type: none"> * 10회기의 활동을 하면서 느낀 점을 서로 이야기한다. * 전체 소감문을 작성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 기분을 솔직하게 털어놓도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> * 부록 5-13

<부록 3> 자기표출 훈련 프로그램 활동지

<부록 3-1>

서약서

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

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

2000. 12.

학년 이름 () 인

소감문

()회 이름 ()

* 나는 오늘 ()을 깨닫게 되었다.

* 지금 내 기분은 ()하다.

* 오늘 프로그램 중에서 가장 인상적이었던 것은
()이다.

* 친구나 선생님께 하고 싶은 말



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록 3-4>

자기 소개서

- * 내가 좋아하는 소리
()
- * 내가 좋아하는 음식
()
- * 내가 좋아하는 색깔
()
- * 내가 좋아하는 동물
()
- * 나를 가장 잘 나타낸 낱말
()



<부록 3-5>

합리적인 생각이란?

비합리적인 생각	비합리적인 생각의 예	비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 바꾸면...
'반드시'가 들어간 생각	'나는 반드시 빼빼로 데이 날엔 빼빼로 를 받아야 해.' '친구들은 반드시 나랑 놀아야만 해.'	' 빼빼로 데이 날 빼빼로 를 선물 받으면 좋겠지만, 반드시 그래야 하는 건 아니야.' '친구들이 나랑 놀아 주면 좋겠지만, 바빠서 나랑 놀지 못할 수도 있어.'
과장된 생각	'그 애가 내 생일날 나에게 선물을 안 하다니 이걸 정말 있을 수 없는 끔찍한 일이야.'	'그 애가 내 생일을 알고 선물을 해줬다면 정말 기분이 좋았겠지, 하지만 꼭 그 애가 나한테 선물을 해야만 하는 건 아니야.'
자기 꼬리표	'그 애와의 약속을 잇다니, 나란 애는 원래 약속을 못 지키는 한심한 아이야.'	'깜빡 잊고 그 애와의 약속을 지키지 못했군. 실수했네. 다음부터는 그러지 말아야지.'
자기 축소화	'저 애가 나한테 불친절하게 대하는 이유는 내가 초라하게 보이고 어리석게 보이기 때문일 거야.'	'저 애가 오늘은 나한테 불친절하군. 섭섭하긴 하지만, 모든 사람이 나한테 친절해야한다는 법은 없어. 저 애한테 오늘 무슨 일이 있었나 봐.'

합리적인 생각을 찾아보자.

친척집에 심부름 갈 일이 있는데 친구가 와서 놀러 가자고 한다.

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

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

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

<부록 3-7>

합리적인 생각으로 바꿔보자.

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

<부록 3-9>

아리랑 고개 넘기

* 여러분은 지금 얼마나 행복한가요? 각자의 기억을 더듬어 자기가 태어나면서부터 현재까지의 과정을 짚어 가며 그 시절의 행복도를 찾아 점을 찍고, 그것을 이어 그래프로 나타내어 봅시다.

행복

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

불행 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 나이

느낌 재빨리 말하기 게임

1. 긍정적인 느낌 재빨리 말하기 게임

예) 내가 즐거웠을 때, 나는 행복하다고 느꼈다.

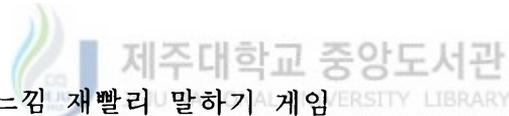
내가 행복하다고 느꼈을 때, 나는 마음이 편안해졌다.

내가 마음이 편안해질 때, 나는 기분이 좋다.

내가 기분이 좋을 때, 나는 _____

게임 1: 내가 칭찬 들었을 때, 나는 _____

게임 2: 내가 자신감이 생길 때, 나는 _____



2. 부정적인 느낌 재빨리 말하기 게임

예) 내가 화가 났을 때, 나는 분했다.

내가 분했을 때, 나는 부글부글 끓었다.

내가 부글부글 끓었을 때, 나는 누군가에게 당했다고 느꼈다.

내가 당했다고 느꼈을 때, 나는 _____

게임 1: 내가 외롭다고 느낄 때, 나는 _____

게임 2: 누군가가 매우 미워질 때, 나는 _____

빈 의자와 이야기하기

(1) 친구 민지에게

민지야, 네가 얼마나 똑똑하고 공부를 잘 하는지 모르겠지만, 나한테 왜 그렇게 멍청하다, 바보 같다라고 놀리는지 모르겠어. 나 너랑 친하게 지내고 있긴 하지만, 너한테 늘 서운함을 느껴. 내가 너보다 문제를 늦게 풀 수도 있고, 가끔은 딴 생각에 빠질 수도 있는데, 그걸 갖고 나를 친구들 앞에서 비웃는 것은 더 이상 참을 수 없어.

(2) 아빠에게

아빠는 제가 아빠의 딸인데도 불구하고 매일같이 저한테 화를 내요. 저는 아직 어려서 실수할 수도 있는데 말이에요. 그렇게 저를 미워하실 거면 왜 저를 낳으셨나요? 또 제가 미워서 그런지 저녁에도 늦게 들어오시는데요. 아빠, 저 아빠하고 이야기도 하고 재미있는 저녁 시간을 함께 보내고 싶어요.

(3) 선생님께

선생님, 전 정말 선생님께 섭섭합니다. 다른 친구들 모두가 잘못했는데도 불구하고 저만 보며 뭐라고 야단치시는데 정말 섭섭합니다. 이유는 물어 보시지도 않고 저는 무조건 잘못하는 아이, 할 일도 제대로 못하는 아이로 아예 생각해버리시는 선생님이 밉습니다. 선생님, 저도 잘 할 수 있어요. 저도 다른 친구들처럼 공정하게 대해 주세요.

<부록 3-12>

빙고 게임하기



<부록 3-13>

자기표출 훈련 프로그램을 마치며

1. 이 프로그램을 통하여 달라진 나의 생각은?

2. 이 프로그램을 통하여 달라진 나의 행동은?

3. 이 프로그램을 마치며 지금의 내 느낌은?

4. 가장 좋았던 프로그램 두 가지는?

- ① 마음 열기 ()
- ② 나를 알기 ()
- ③ 나의 장점 알기 ()
- ④ 합리적으로 생각하기 ()
- ⑤ 긍정적인 내 경험 꺼내기 ()
- ⑥ 부정적인 내 경험 꺼내기 ()
- ⑦ 긍정적인 내 느낌 꺼내기 ()
- ⑧ 부정적인 내 느낌 꺼내기 ()
- ⑨ 빈 의자와 이야기하기 ()
- ⑩ 마음 여미기 ()

<부록 4> 소감문

◆ 프로그램을 끝내고 ◆

● 나는 더욱더 나에 대해 더 알고 나 자신에 대한 자부심을 느끼게 되었다. '바른 태도를 갖고 행동하는 내가 되어야지, 이젠 예전에 나쁜 행동을 하던 내가 아니다. 이제는 항상 바르게 살아야지'라는 생각이 들었다. 이 프로그램을 마치며 아쉽기도 하고, 프로그램을 통해 친구들과의 우정도 깊어졌다. 좋은 추억이었고, 나를 더욱 알게 되어 기쁘다. <새우깡>

● 난 예전에도 나 자신을 표현하는 능력이 부족했다. 하지만 이번 프로그램을 마치며 나의 이야기를 자신있게 할 수 있어서 좋았고, 좋은 추억으로 남을 것 같다. 정말 내 자신이 점점 자랑스러워진다. 그리고 이 프로그램을 만들어주신 우리 예쁜이 선생님께 감사를 드린다. <타야 사랑>

● 친구들에게 기분 나쁜 감정이 있으면 속으로 씩히지 말고 겉으로 드러내야 한다는 것을 뼈저리게(?) 느꼈다. 친구들에게 내 자신을 표현하면서 친구의 기분, 상대방을 생각해 줄 수 있게 되었다. 프로그램을 마치며 아쉽고, 방학 중에 했으면 더욱더 시간이 많아 좋을 것 같은 생각이 들었다. <HERO>

● 친구의 기분을 생각하기 위해서 한번 더 신중하게 생각해야 한다는 것을 알게 되었다. 항상 친구와 친하게 지내야 하겠다는 것, 친구와의 우정이 소중하다는 것을 알게 되었다. 우정을 소중히 하는 진정한 형님 '강민재'가 되어야겠다. 이 프로그램을 통해 화내는 일이 있어도 직접 폭발하기 전까지는 참게 되었고, 나 자신만을 생각하는 일도 줄어들었다. 빈의자와 이야기하기, 감사·용서·사과의 시간 갖기를 할 때 속에 있는 말을 털어 놓을 수 있어 좋았다. <형님>

● 이제 친구들에 대해 더 많이 알게 되었고 나의 생각들이 조금 더 성숙해지는 것을 느끼게 되었다. 지금까지 몇 회 빠졌지만, 그동안 참 재미있었고 마지막으로 끝나니까 너무나 아쉽다. 친구들의 슬픈 이야기도 듣고, 자기 마음 속의 이야기도 해서 친구들에 대해 더욱더 잘 알게 되었다. 이렇게 유익한 프로그램을 마련해 주신 선생님께 감사하다. <sunlight>

● 좀더 나에 대한 자신감이 생기고 나에 대한 표현이 좀더 커진 것 같다. 나의 부정적·긍정적 생각을 알고 그에 대해 적용할 수 있는 능력이 커진 걸 내 자신이 느낄 수 있어서 너무 좋았던 시간이었던 것 같다. 또한 내 생각이 긍정적인 쪽으로 되어 행동도 바르게 된 것 같다. 묵은 느낌을 모두 털어버린 것 같아 시원하다. <데쭈>

● 아무리 나쁜 상황이 닥쳐도 부정적인 생각보다는 긍정적인 생각이 들고, 내가 불만이 있으면 마음 속에 담지 않고 내 생각을 잘 말할 수 있고 내가 못할 거라는 생각보다는 할 수 있다는 자신감이 생겼다. 프로그램을 마치며 더욱더 적극적으로 참여하지 못한 것에 대해 아쉬움으로 남는다. <엔젤>

● 친구들과 친하게 지나게 되었고, 내 마음의 불만을 쌓게 했던 사람에게 화를 내지 않고 잘 말할 수 있게 되었고, 내 생각이나 내 비밀을 친구들에게 잘 말하게 되었고 조금은 솔직해졌다. 그리고 다른 사람을 더 잘 생각할 수 있고 자신감이 생겼다. 이제야 자신감이 생겼는데, 끝내려니 슬프다. <1004>

● 마지막으로 프로그램을 마치고자 하니 아쉽기도 하다. 그리고 이 프로그램을 다시 하고 싶다. 한편으론 내가 조금의 변화를 가져와서 이 프로그램을 한 것에 대해 보람있게 생각되었다. 그리고 친구들과 나를 잘 알게 되어 기뻐고, 내가 합리적인 생각을 갖게 되어 기뻐고, 이 프로그램을 다시한다면 이번엔 더 열심히 프로그램에 참여하고 싶다. <짬맛>

● 그동안 나 자신에 대한 생각이나 나만이 알고 있는 비밀, 친구에 대한

내 감정을 잘 표현하지 못했고, 표현하지 않으려 했다. 하지만 이 프로그램을 통해서 내 생각을 나 자신이 더 잘 알고 잘 표현할 수 있게 된 것 같다. 그리고 나와 가장 친한 친구들에게도 말하지 못했던 것들도 이제는 자연스럽게 얘기할 수 있게 되어서 기쁘다. <신맛>

- 내가 알지 못하였던 나에 대해서 알 수 있었다. 그리고 친구들과 나의 주변에 있는 사람들에 대해서도 알 수 있어서 다음에는 마음을 상하게 하는 일이 없을 것이고, 나에 대한 표출도 잘 할 수 있을 것 같다. 나를 소중히 여기게 된 시간이었고 좋은 추억으로 남을 것 같다. <발도제>

- 나쁜 점을 나쁘다고 말하고 좋은 점을 좋다고 표현할 수 있어서 기쁘다. 표현력 또한 늘어났고 행동에 더욱더 자신감이 생겼고, 친구에게 내 감정을 표현할 수 있게 되었다. 많은 것을 얻어서 정말 알차고 보람있는 시간이었다. 그리고 좋은 추억을 간직하고 남은 6학년 생활을 잘 지낼 수 있어서 행복했다. 또한 앞으로도 살아가는데 많은 도움이 될 것 같고 정말로 나에게겐 행운이었던 같다. <찾길바래>