

고등학생 또래상담 프로그램이 의사소통과 사회적 효능감에 미치는 효과

변상해 (서울벤처정보대학원대학교)*

국 문 요 약

본 연구는 고등학생의 의사소통이 사회적 효능감에 어떠한 효과를 미치는지를 알아보는 데 그 목적이 있다. 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 또래상담 프로그램을 경험한 실험집단은 통제집단보다 의사소통에서 통계적으로 유의미한 효과가 있었다. 둘째, 또래상담 프로그램을 경험한 실험집단은 통제집단보다 사회적 효능감에서 통계적으로 유의미한 효과가 있었다. 따라서 또래상담 프로그램이 고등학생의 의사소통과 사회적 효능감에 긍정적인 방향으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이로 인하여 또래상담 프로그램은 고등학생들에게 유익한 프로그램이라 여겨지며 학교에서 적극적으로 이 프로그램이 활용되어야 한다고 본다.

핵심주제어: 또래상담, 고등학생, 의사소통, 사회적 효능감

1. 서 론

우리나라의 청소년들은 첨단 과학 기술의 발달과 정보화, 급격한 가치관의 변화로 인해 많은 혼란과 동요를 겪고 있다. 또한 전통적인 가정의 붕괴, 입시 위주의 교육으로 지나친 경쟁, 컴퓨터 통신의 활용으로 인한 또래친구들과의 대화 상실 등은 청소년들에게 올바른 의사소통을 서툴게 한다(김은미, 2003). 뿐만 아니라 또래 집단 속에서 집단 구성원으로서 사회생활을 영위하는데 필요한 사회적 효능감이 떨어져 원만한 교우관계를 형성하는데 어려움을 겪게 된다.

이 시기에 원만한 교우관계가 이루어지지 못한 학생들은 학업 면에서 성취도가 떨어

* 서울벤처정보대학원대학교 사회복지상담학과 교수, 9252279@hanmail.net

어지고, 또래들로부터 폭력이나 집단 괴롭힘을 당하여 정신적·신체적으로 충격을 받아 학교를 떠나거나 정신과 치료를 받는 경우도 있다. 이와 같이 교우간의 적절한 상호관계가 이루어지지 못한 학생들은 성인기에 이르러 사회생활에 적응을 하지 못하거나 또는 범죄나 비행을 일으키기 쉽다(손경미, 1999). 따라서 청소년기에 자신을 마음 놓고 표현할 수 있는 의사소통과 또래 집단에서 자신의 능력에 대한 확신과 자신감을 갖게 하는 사회적 효능감을 증진시키기 위하여(서정숙, 2005) 학교상담의 일종으로 또래상담에 대한 요구가 절실하게 요청되고 있다.

또래상담은 우리나라의 고등학교에서 입시위주의 지식교육으로 취약해진 학습자의 정의적 영역을 발달시키고, 원만한 의사소통 능력을 증대시켜 친밀한 교우관계 형성을 유도함으로써 청소년기의 건전한 인성 발달과 더 나아가서는 사회적 연대감과 유대감을 촉진시키는데 유용한 교육적 활동으로 활용될 필요성이 있다고 본다.

따라서 본 연구는 또래상담 프로그램이 고등학생의 의사소통과 사회적 효능감에 어떠한 영향을 주는지 알아봄으로써 또래상담프로그램의 유용성을 검증하는 데 목적을 둔다.

1.1 연구가설

본 연구에서는 또래상담 프로그램을 고등학생에게 적용한 후 또래상담자들의 의사소통과 사회적 효능감이 어느 정도 향상되었는가를 탐색해보고자 한다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구가설은 각각 다음과 같다.

가설1. 또래상담 프로그램에 참여한 실험집단의 의사소통은 통제집단의 의사소통보다 유의미하게 높아질 것이다.

가설2. 또래상담 프로그램에 참여한 실험집단의 사회적 효능감은 통제집단의 사회적 효능감보다 유의미하게 높아질 것이다.

II. 이론적 배경

2.1 또래상담

2.1.1 또래상담의 정의

우리나라에서 또래상담이 시작된 것은 1980년대 대학의 학생생활연구소에서부터라고 할 수 있다. 당시에는 자기성장 프로그램이나 인간관계 훈련프로그램과 같은 집단상담에 참여했던 대학생이 동일한 집단 프로그램의 보조리더나 리더가 되어 집단상담

을 이끄는 형태를 ‘동료상담’이라 명명하였다. 이렇게 제한된 의미로 동료상담이 소개된 이후 지금까지 약 20년이 채 안 되는 동안 동료상담은 다양한 형태로 바뀌었고, 주 대상도 대학생에서 초·중·고등학생에게까지 확산되었다(이상희 외, 2004).

또래상담이란 비슷한 연령, 생활경험, 가치관을 지닌 또래가 일정한 훈련을 받고 또래들의 정상적인 발달과정에서 일어날 수 있는 문제를 다루며 학업, 인성, 행동 등에 시간과 장소에 구애받지 않고 도움을 주는 역할을 수행하는 비전문적인 조력활동이라고 할 수 있다.

2.1.2 또래상담에 관한 선행연구

또래상담은 1960년대 이후 실제적인 필요에 의해 지속적으로 활발하게 연구되어 왔으며 현재에도 많은 연구가 이루어지고 있다. 안정선(2000)은 또래관계 증진 훈련 프로그램이 타인에 대한 지각뿐만 아니라 자신에 대한 지각향상에도 긍정적인 영향을 끼치고 자아개념과 불안정도, 학업성적의 차이에 따라 지각향상에 미치는 효과가 다르다고 했다. 이형득과 김정희(1983)는 대학생을 대상으로 전문상담과 동료상담을 비교한 결과 상담을 받은 학생의 자아실현도가 향상되었으며, 전문상담자와 동료상담자에 의해 상담 받은 학생의 상담효과는 유사하였다고 보고하였다.

Schweisheimer와 Walberg(1976)는 동료학생에 의한 상담이 내담자뿐만 아니라 상담자인 동료학생의 개인적 성장까지도 향상시킬 수 있는 일석이조의 효과를 노리는 방법으로 보고하였다.

2.2 의사소통

2.2.1 의사소통의 정의

의사소통이란 우리가 일상에서 접촉하는 환경과 사람들에 대하여 느끼고 이해하며, 상호작용하는 기본적인 삶의 한 과정이다. 사람과 사람사이의 심리적 상호관계인 대인관계는 의사소통이라는 매개체를 통하여 형성되고 발전된다. 이황은(2009)은 의사소통은 한 개인 자신에게 뿐만 아니라 가정에서는 가족원들 간의 상호작용을 촉진시키고, 성인사회에서는 서로의 정보교환과 이해를 가능하게 하여 그가 포함된 모든 관계에서 효율적인 인간 상호간의 접촉을 유지하도록 돕는다.

이상의 여러 가지 개념들을 종합하면, 의사소통은 개인들 간에 의미 있는 상징을 전달하는 과정으로 볼 수 있다.

2.2.2 의사소통에 관한 선행연구

의사소통에 관련된 선행연구를 살펴보면 김미숙(2001)은 중학생의 또래상담자 훈련경험이 자아존중감과 의사소통기술에 미치는 연구 보고에서 또래상담 훈련 프로그램이 또래 상담자의 자아존중감과 의사소통을 향상시켜 또래 상담자 자신의 성장과 일반 학생들에게 효과적이라고 보고하였다.

김은미(2003)는 초등학생을 대상으로 또래상담 프로그램이 의사소통 및 자아개념에 미치는 의사소통능력과 자아개념 간의 상관관계에서는 부분적으로 상관관계를 보이고 있으며 자아개념이 높을수록 의사소통능력이 높아진다고 보고하였다.

2.3. 사회적 효능감

2.3.1 사회적 효능감의 정의

Anderson & Messik(1974)은 사회적 효능감이란 사회적 상호작용 내에서 대인관계의 목적을 획득하는 능력이며 인간이 사회적 구성원으로 성장하고 사회생활을 영위하는 데 필요한 능력이라고 한다. Wheeler와 ladd(1982)는 또래에 대한 아동들의 설득기술을 사회적 효능감으로 정의하고 있다.

손경미(1999)는 사회적 효능감이란 사회적 능력과 비슷한 의미로서 사회성 발달, 사회적 유능감, 그리고 사회적 상호 작용이라는 개념과 같이 설명될 수 있다고 하였다. 이상에서 살펴본 바와 같이 정의나 개념에 대한 접근방법은 다르지만 사회적 효능감이란 유능한 사회 구성원으로 살아가는데 필요한 적응능력으로서 사회적 인식과 이해를 통해 효율적으로 개인의 사회적 목적을 달성하고, 타인과 특별한 관계를 유지하며, 타인의 역할을 수용하는 능력이라는 공통적 관점을 내포하고 있다.

2.3.2 사회적 효능감에 관한 선행연구

사회적 효능감과 관련된 선행연구를 살펴보면, 손경미(1999)는 과제해결 전략 사용에 대해 학생과 성인간의 상호작용과 연령이 같은 또래간의 상호작용을 비교한 결과, 학생들은 성인이 사용하는 전략기술을 어렵게 느껴서 학생과 성인간의 상호작용은 제대로 이루어지지 않았다고 밝히고, 성인 또는 차이가 큰 유능한 또래보다는 동등한 지위와 능력을 지닌 친구가 또래의 상대로 적절하다고 하였다.

III. 연구방법

3.1. 연구대상

본 프로그램은 A지역의 고등학교에 재학 중인 고등학교 1학년을 대상으로 또래상담 프로그램을 통한 의사소통과 사회적 효능감의 증진을 희망하는 학생 16명을 대상으로 하였다. 실험집단 8명과 통제집단 8명으로 무작위 배정하여 실험집단과 통제집단 구성원 모두에게 의사소통과 사회적 효능감 검사를 실시하였다.

3.2. 연구절차

3.2.1 연구설계

본 연구의 실험설계는 실험집단과 통제집단 모두에게 사전검사를 실시하고 실험집단에게만 프로그램을 실시한 후 두 집단 모두에게 사후검사를 실시하여 집단별 평균차를 비교함으로써 프로그램의 효과를 검증하는 방식으로 하였다. 연구의 설계는 표 1과 같다.

<표 1> Research design

		Pre-test	Treatment	post-test
Experimental	R	O ₁	X	O ₂
Control	R	O ₃		O ₄

R : 무선표집 X : 현실요법 집단상담 프로그램
 O₁ : 실험집단의 사전검사 O₂ : 실험집단의 사후검사
 O₃ : 통제집단의 사전검사 O₄ : 통제집단의 사후검사

3.2.2 프로그램 실시

실험집단을 대상으로 2009년 9월 22일부터 12월 1일까지 매주 1회씩 11주간 총 11회, 회기 당 60분간 또래상담 프로그램을 실시하였다. 통제집단에는 실험 실시 기간 동안 아무런 처치를 하지 않았다.

3.2.3 적용프로그램 개요

본 연구에서는 한국청소년상담원이 제작하여 보급하고 있는 ‘청소년 또래상담 훈련 프로그램’을 사용하였는데 여기서는 학교에서 또래상담 훈련을 하기 위하여 5단계로 구분하여 운영한다. 즉 준비단계(1단계), 기획단계(2단계), 훈련단계(3단계), 활동지도 단계(4단계), 평가 단계(5단계)로 구분하여 그 중 또래 상담 훈련 단계에서 또래상담자 모집을 위한 홍보를 하고 훈련대상자 모집과 선발을 하여 선발된 학생들을 훈련하도록 되어 있는바, 이에 따라 실험집단은 주1회 회기당 60분씩 11회기에 걸쳐 실시하였고 매회기는 전시간 학습한 내용 환기, 목표제시, 강의 및 시범, 연습, 평가 및 토의의 순서로 진행하였다.

<표 2> 프로그램 회기별 주제

회기	제목	목 표
1	들어가기	집단원들이 함께 활동하고 소개하는 시간을 갖고 친밀감과 신뢰감을 형성하여 프로그램에 참여 동기를 높인다.
2	친구의 의미 생각하기	집단에 대한 신뢰감을 가지며 “친구”의 의미를 다함께 생각해 보도록 한다.
3	친한 친구되기 I	자신의 친구관계 양상을 살펴보고 스스로 자신을 돌아보도록 한다.
4	친한 친구되기 II	자신의 친구와의 관계를 돌아보고, 관계가 나빠졌을 때 어떻게 다가갈 수 있을지 방법을 찾아본다.
5	대화하는 친구되기 I	대화에서 경청의 중요성을 인식하고, 자신의 의사소통 방식을 점검하고, 의사소통에 어떠한 노력이 필요한지 파악한다.
6	대화하는 친구되기 II	대화에 있어서 동일한 상황이라도 사람들이 느끼는 감정은 매우 다양하다는 것을 알고, 감정을 조절하면서 대화를 이끌어 나가는 방법을 배운다.
7	대화하는 친구되기 III	부정적인 감정이 생겼을 때, 수동적으로 억압하거나 파괴적인 방식으로 표출하지 않고 다양한 질문방식을 통하여 상대방의 마음을 열어 대화하는 방법을 익힌다.
8	대화 종합연습	대화를 잘하는 친구가 되기 위해서 필요한 여러 가지 전략을 배우고 연습하였는데, 이 전략들을 종합적으로 연습해 보고, 습득이 잘되었는지 점검해본다.
9	또래상담자 자기관리	또래상담자가 합리적이고 건강하게 자신의 역할을 수행할 수 있도록, 또래상담자의 역할 한계를 인식시키고 유의사항을 주지시킨다.
10	도움을 주는 활동 찾기	친구에게 도움이 되는 활동들을 찾아봄으로써 또래상담자의 활동 영역을 점검한다.
11	마무리 및 평가	그동안 함께 해온 친구들끼리 서로에게 느끼고 생각한 것을 나누고 프로그램 과정에 대한 개인적 측면에서, 전체적인 측면에서 평가하는 시간을 갖는다.

3.3 연구도구

3.3.1 의사소통

본 연구에 사용된 의사소통 척도는 한종혜(1998)가 Barnes와 Olson(1982)의 부모-자녀 간 의사소통 측정도구를 기초로 하여 재 제작한 의사소통 검사 도구를 사용하였다. 의사소통 검사는 리커트 5점 척도에 따랐으며 개방적 의사소통 9문항, 역기능적 의사소통 11문항 총 20문항으로 구성되었다. 검사 전체의 신뢰도는 .73으로 대체적으로 안정된 계수를 나타내고 있다.

3.3.2 사회적 효능감

본 연구에 사용된 사회적 효능감 검사는 Wheeler와 Ladd(1982)가 개발한 사회적 자기 효능감 검사를 송진희(1994)가 초등학생을 대상으로 수정한 사회적 자기 효능감 검사에서 사회적 효능감에 관련된 7개 문항과 청소 연맹(2001)의 자기주장성 측정지, Ronald B. Adler(2001)의 자기표현 문제영역 점검표에서 자신표현에 관련된 6개 문항, 그리고 Hillman(1986)의 자아 효능감 검사와 Crandall(1965)의 지적 성취감 질문지, Harter(1982)의 자기 지각 척도를 우희정(1993)이 개발한 자아효력감 검사에서 사회 정서적 영역 6개 문항을 선정한 심상옥(2001)이 수정 보완한 총 53개의 문항으로 구성된 것이다. 본 검사의 하위영역은 공감, 자기통제, 자기표현, 관계형성 등 4개의 하위 영역으로 구성되어 있다.

사회적 효능감 검사지의 각 문항에 대한 응답자의 처리는 리커트 5척도에 따랐으며 검사지는 총 53문항으로 구성되었다. 이 검사의 신뢰도는 .84이며 비교적 높은 신뢰도를 나타내고 있다.

3.3.3. 자료분석

자료 분석은 SPSS/WIN 15.0을 이용하였다. 연구 도구의 신뢰도 검정은 Cronbach alpha를 실시하였고, 실험집단과 통제집단 간의 사전 검사 검정과 사후 검사 검증, 그리고 실험집단과 통제집단의 집단내 사전-사후 검증에 대해서는 비모수적 통계인 Mann-Whitney U Test와 Wilcoxon Signed Ranks Test로 분석하였다.

IV. 연구결과

4.1. 의사소통 결과

4.1.1 실험집단과 통제집단의 사전검사 결과

실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하기 위하여 의사소통의 사전검사를 실시한 후 실험집단과 통제집단 두 집단의 Mann-Whitney의 U 점수와 Z 점수를 산출하였으며, 두 집단 간의 동질성을 알기 위해 유의확률을 산출한 결과는 표 3과 같다.

<표 3> 두 집단 간의 의사소통 사전검사 결과

척 도	Mann-Whitney의 U	Z	p
개방적 의사소통	26.500	-.579	.574
역기능적 의사소통	32.000	.000	1.000
의사소통	30.500	-.159	.878

표 3에 제시된 바와 같이 실험집단과 통제집단의 의사소통 점수와 하위영역인 개방적 의사소통, 역기능적 의사소통 점수에서 유의미한 차이($p < .05$)가 발견되지 않았으므로, 실험집단과 통제집단은 의사소통에서 동일집단으로 볼 수 있다.

4.1.2 실험집단과 통제집단의 사후검사 결과

또래상담 프로그램이 고등학생의 의사소통에 효과가 있는지 알아보기 위해, 실험집단과 통제집단의 의사소통 사후검사에 대해 Mann-Whitney U test를 실시하였다. 그에 대한 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4> 두 집단 간의 의사소통 사후검사 결과

척 도	Mann-Whitney의 U	Z	p
개방적 의사소통	7.500	-2.598	.007**
역기능적 의사소통	9.000	-2.428	.015*
의사소통	4.000	-2.947	.002**

* $p < .05$ ** $p < .01$

위의 표 4에 제시된 바와 같이 또래상담 프로그램을 경험한 실험집단과 경험하지 않은 통제집단 간의 사후검사 결과 의사소통의 전체적인 점수는 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

의사소통의 하위영역들을 살펴보면, 개방적 의사소통은 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었으며, 역기능적 의사소통 점수에서는 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었다.

4.1.3 통제집단의 사전-사후검사 결과

의사소통에 대한 통제집단의 사전검사와 사후검사 간의 변화를 알아보기 위해 Wilcoxon Signed Ranks test로 분석하였다. 그 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 통제집단의 의사소통 사전-사후검사 결과

척도	구분	N	M	SD	Z(p)
개방적 의사소통	사전	8	27.37	3.700	-.423 (.672)
	사후	8	26.87	5.591	
역기능적 의사소통	사전	8	23.00	4.472	-.431 (.666)
	사후	8	24.00	4.472	
의사소통	사전	8	50.37	6.566	-1.689 (.091)
	사후	8	45.37	6.588	

<표 5>에서 보는바와 같이 또래상담 프로그램에 참여하지 않은 통제집단의 의사소통의 사전-사후 검증결과 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)가 없는 것으로 나타났다. 또한 하위영역인 개방적 의사소통, 역기능적 의사소통에서도 통계적으로 유의미한 차이($p < .05$)가 없는 것으로 나타났다.

4.1.4 실험집단의 사전-사후검사의 결과

또래상담 프로그램의 적용이 의사소통에 미치는 효과를 검증하기 위하여 실시한 실험집단의 사전검사와 사후검사 간의 변화를 알아보기 위해 Wilcoxon Signed Ranks test로 분석하였다. 그 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6> 실험집단의 의사소통 사전-사후검사 결과

척 도	구분	N	M	SD	Z(p)
개방적 의사소통	사전	8	28.50	4.309	-2.371 (.018)*
	사후	8	33.87	2.474	
역기능적 의사소통	사전	8	22.87	4.793	-2.536 (.011)*
	사후	8	31.00	5.042	
의사소통	사전	8	51.37	3.543	-2.386 (.017)*
	사후	8	58.12	4.580	

* p<.05

<표 6>에서 보는바와 같이 또래상담 프로그램에 참여한 실험집단의 의사소통의 사전-사후 검증결과 의사소통의 전체적인 점수는 p<.05 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

의사소통의 하위영역들을 살펴보면, 개방적 의사소통, 역기능적 의사소통 모두 p<.05 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보여주고 있다.

4.2. 사회적 효능감 결과

4.2.1 실험집단과 통제집단의 사전검사 결과

실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하기 위하여 사회적 효능감의 사전검사를 실시한 후 실험집단과 통제집단 두 집단의 Mann-Whitney의 U 점수와 Z 점수를 산출하였으며, 두 집단 간의 동질성을 알기 위해 유의확률을 산출한 결과는 표 7과 같다.

<표 7> 두 집단 간의 사회적 효능감 사전검사

척 도	Mann-Whitney의 U	Z	p
공감	29.000	-.319	.798
자기통제	29.000	-.319	.798
자기표현	29.000	-.316	.798
관계형성	27.500	-.478	.645
사회적 효능감	29.500	-.263	.798

<표 7>에 제시된 바와 같이 실험집단과 통제집단의 사회적 효능감 점수와 하위영역인 공감, 자기통제, 자기표현, 관계형성 점수에서 유의미한 차이($p<.05$)가 발견되지 않았으므로, 실험집단과 통제집단은 사회적 효능감에서 동일집단으로 볼 수 있다.

4.2.2 실험집단과 통제집단의 사후검사 결과

또래상담 프로그램이 고등학생의 사회적 효능감에 효과가 있는지 알아보기 위해, 실험집단과 통제집단의 사회적 효능감 사후검사에 대해 Mann-Whitney U test를 실시하였다. 그에 대한 결과는 <표 8>과 같다.

<표 8> 두 집단 간의 사회적 효능감 사후검사

척 도	Mann-Whitney의 U	Z	p
공감	12.000	-2.105	.038*
자기통제	6.000	-2.743	.005**
자기표현	17.000	-1.586	.130
관계형성	12.500	-2.059	.038*
사회적 효능감	4.000	-2.943	.002**

* $p<.05$ ** $p<.01$

위의 <표 8>에 제시된 바와 같이 또래상담 프로그램을 경험한 실험집단과 경험하지 않은 통제집단 간의 사후검사 결과 사회적 효능감의 전체적인 점수는 $p<.01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

사회적 효능감의 하위영역들을 살펴보면, 자기통제는 $p<.01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었으며, 공감과 관계형성 점수에서는 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었다. 그리고 자기표현에서는 유의미한 차이($p<.05$)가 발견되지 않았다.

4.2.3 통제집단의 사전-사후검사 결과

사회적 효능감에 대한 통제집단의 사전검사와 사후검사 간의 변화를 알아보기 위해 Wilcoxon Signed Ranks test로 분석하였다. 그 결과는 <표 9>와 같다.

<표 9> 통제집단의 사회적 효능감 사전-사후검사 결과

척도	구분	N	M	SD	Z(p)
공감	사전	8	45.12	4.580	.000
	사후	8	45.25	6.943	(1.000)
자기통제	사전	8	23.37	2.503	-1.407
	사후	8	25.75	3.370	(.159)
자기표현	사전	8	63.87	7.180	-.780
	사후	8	65.12	5.249	(.436)
관계형성	사전	8	45.87	2.587	-.254
	사후	8	45.25	5.625	(.799)
사회적 효능감	사전	8	178.25	13.199	-.254
	사후	8	181.37	16.317	(.799)

<표 9>에서 보는바와 같이 또래상담 프로그램에 참여하지 않은 통제집단의 사회적 효능감의 사전-사후 검증결과 통계적으로 유의미한 차이(p<.05)가 없는 것으로 나타났다. 또한 하위영역인 공감, 자기통제, 자기표현, 관계형성에서도 통계적으로 유의미한 차이(p<.05)가 없는 것으로 나타났다.

4.2.4 실험집단의 사전-사후검사 결과

또래상담 프로그램의 적용이 사회적 효능감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 실시한 실험집단의 사전검사와 사후검사 간의 변화를 알아보기 위해 Wilcoxon Signed Ranks test로 분석하였다. 그 결과는 <표 10>과 같다.

<표 10> 실험집단의 사회적 효능감 사전-사후검사 결과

척도	구분	N	M	SD	Z(p)
공감	사전	8	45.37	5.680	-2.252
	사후	8	51.75	4.464	(.024)*
자기통제	사전	8	24.00	1.851	-2.524
	사후	8	33.37	4.533	(.012)*
자기표현	사전	8	65.00	8.263	-2.552
	사후	8	71.50	7.309	(.011)*
관계형성	사전	8	45.00	3.625	-2.316
	사후	8	52.25	3.770	(.021)*
사회적 효능감	사전	8	179.37	12.993	-2.521
	사후	8	208.87	10.736	(.012)*

* p<.05

표 10에서 보는바와 같이 또래상담 프로그램에 참여한 실험집단의 사회적 효능감의 사전-사후 검증결과 사회적 효능감의 전체적인 점수는 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

사회적 효능감의 하위영역들을 살펴보면, 공감, 자기통제, 자기표현, 관계형성 모두 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보여주고 있다.

V. 논 의

본 연구는 또래상담 프로그램이 고등학생의 의사소통과 사회적 효능감을 높이는 데 어떠한 효과가 있는지 검증하는데 그 목적이 있다. 또래상담 프로그램이 고등학생의 의사소통과 사회적 효능감을 높이는 데 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 바탕으로 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 먼저 두 집단의 동질성에 대해 살펴보면, <표 4>와 <표 8>의 결과에서 보여 주듯이, 실험집단과 통제집단은 의사소통과 사회적 효능감의 사전검사 결과에 의해 동일집단으로 판단할 수 있다.

둘째, 또래상담 프로그램이 고등학생의 의사소통을 높이는 데 효과가 있을 것인가에 대한 실험결과를 살펴보면, 또래상담 프로그램에 참가한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단의 사후 검사에서 의사소통을 비교해 본 결과 두 집단 간에는 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 의사소통의 하위영역들에서도, 역기능적 의사소통은 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었고, 개방적 의사소통 점수에서는 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었다.

또한 실험집단 내의 사전-사후검사에서도 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 의사소통의 하위영역들에서도 모두 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보여주고 있다.

이러한 연구결과와 선행연구들의 연구결과와 관련해서 비교해 보면 다음과 같다. 박건자(2001)는 또래상담훈련이 중학생들의 의사소통에 긍정적인 변화가 있었다고 보고하였으며, 김은미(2003)는 초등학생들에게 또래상담훈련을 실시하여 의사소통능력과 자아개념 간에는 자아개념이 높을수록 의사소통능력이 높아진다고 보고하였고, 황미숙(2007)도 또래상담 프로그램이 전반적으로 의사소통 향상에 효과가 있었다. 두 가지 하위영역 중 실험 집단이 통제집단에 비해서 개방적 의사소통은 유의미하게 향상 되었으며, 역기능적 의사소통은 낮아졌다고 보고하여 기존의 연구와 일치한다.

또래상담 훈련 프로그램의 적용이 의사소통에 효과적이라는 결과를 가져온 요인을 살펴보면, 또래상담 훈련 프로그램은 연령이나 기타 다른 여건 등이 내담자와 상담자

가 비슷하기 때문에 내담자의 생각이나, 느낌, 욕구좌절, 불안, 고민 등을 쉽게 공유할 수 있게 된다. 그러므로 내담자와 상담자 간에는 깊은 일체감과 친밀감 등을 갖게 되기 때문이라고 할 수 있다.

셋째, 또래상담 프로그램이 고등학생의 사회적 효능감을 높이는데 효과가 있을 것인가에 대한 실험결과를 살펴보면, 또래상담 프로그램에 참가한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단의 사후 검사에서 사회적 효능감을 비교해 본 결과 두 집단 간에는 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 자기통제는 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었으며, 공감과 관계형성 점수에서는 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음이 검증되었다. 그리고 자기표현에서는 유의미한 차이($p < .05$)가 발견되지 않았다.

또한 실험집단 내의 사전-사후검사에서도 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 사회적 효능감의 하위영역들에서도 모두 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보여주고 있다.

이상의 결과는 또래상담 프로그램이 고등학생의 사회적 효능감을 높이는데 효과적일 것이라는 가설 2를 지지하는 결과라고 할 수 있다.

이러한 연구결과와 선행연구들의 연구결과와 관련해서 비교해 보면 다음과 같다.

심상욱(2002)은 사회적 기술훈련 프로그램이 지체부자유 청소년의 사회적 효능감 향상에 효과가 있었다고 보고하였고, 서정숙(2005)도 또래상담 훈련 프로그램은 인문계 고등학교 여학생의 공감, 자기통제, 자기표현, 관계형성의 사회적 효능감을 높이는데 긍정적인 효과가 있었다고 보고하여 기존의 연구와 맥을 같이하였다.

또래상담 훈련 프로그램의 적용이 사회적 효능감에 효과적이라는 결과를 가져온 요인을 살펴보면, 또래상담 훈련 프로그램은 청소년기의 다양한 인간관계에서 나타날 수 있는 문제들을 건전한 또래관계 속에서 스스로 해결할 수 있도록 지도하는 것이므로 참가자들에게 인간이 사회적 상호작용을 통하여 대인관계의 목적을 획득하고, 사회적 구성원으로서 사회생활을 영위하는데 필요한 능력인 사회적 효능감을 향상시키는데 도움이 되었다고 할 수 있다.

VI. 결 론

본 연구는 또래상담 프로그램이 고등학생의 의사소통과 사회적 효능감에 어떠한 효과를 미치는지를 알아보기 위하여 경기도 안산에 소재한 A고등학교 1학년 학생 중 연구에 참가를 희망하는 16명을 모집하여 실험집단 8명, 통제집단 8명으로 무선 배정하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 또래상담 프로그램을 경험한 실험집단은 통제집단보다 의사소통에서 통계적으로 유의미한 효과가 있었다.

둘째, 또래상담 프로그램을 경험한 실험집단은 통제집단보다 사회적 효능감에서 통계적으로 유의미한 효과가 있었다.

따라서 또래상담 프로그램이 고등학생의 의사소통과 사회적 효능감에 긍정적인 방향으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이로 인하여 또래상담 프로그램은 고등학생들에게 유익한 프로그램이라 여겨지며 학교에서 적극적으로 이 프로그램이 활용되어야 한다고 본다.

본 연구와 관련하여 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 또래상담 프로그램이 의사소통과 사회적 효능감에 미치는 효과를 연구하고자 고등학교 1학년 학생 16명을 대상으로 하였다. 따라서 본 연구결과를 전체 고등학생들에게 일반화하기에는 무리가 있다.

둘째, 실험에 참가한 각 학생들의 개인적인 성향이나 학교환경 등의 다양한 변수가 실험에 영향을 미쳤을 것이라고 생각된다. 이러한 변수들을 고려하여 좀 더 안정된 상황에서 프로그램을 실시할 필요성이 있다.

참 고 문 헌

- 강돌순(2008), 『현실요법을 적용한 정신건강 증진 프로그램이 청소년의 우울과 자살생각에 미치는 영향』, 경남대학교 대학원 박사학위논문.
- 강정민(2009), 『군 지휘관 유형이 장병의 직무스트레스에 미치는 영향에 관한 연구』, 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 김순엽(2005), 『현실요법을 적용한 교사 정신건강 증진 프로그램 개발 및 효과검증』, 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영순(2000), 『현실요법 부모 집단상담 프로그램의 개발과 그 효과』, 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 박숙경(2003), 『현실요법을 적용한 행복증진 집단상담 프로그램의 개발과 효과 검증』, 홍익대학교 대학원 박사학위논문.
- 성현영(2006), 『치료적 음악활동이 군 초급장교의 직무스트레스와 불안 감소에 미치는 영향』, 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 신철우(1999), 『조직행동론』, 문영사.
- 안은희(2006), 『노인요양시설 종사자의 직무스트레스에 관한 연구』, 상지대학교 대학원 석사학위논문.
- 오귀남(2001), 『현실요법을 적용한 예비교사 집단상담 프로그램 개발과 효과』, 홍익대학교 대학원 박사학위논문.
- 유보영(2008), 『연극치료가 직장인 직무스트레스와 대처방식에 미치는 효과』, 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이인숙(2008), 『스트레스관리 프로그램이 호텔 조리사의 직무스트레스에 미치는 효과』, 카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 이하주(2006), 『연극치료가 가출청소년쉼터 종사자의 직무스트레스와 대처방식에 미치는 효과』, 원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 정영남(2002), 『현실요법을 적용한 집단상담 프로그램이 사춘기 여성의 신체상과 우울에 미치는 효과』, 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 정혜경(2009), 『자기이해 프로그램이 병원근로자의 직무스트레스 및 자아존중감에 미치는 영향』, 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 최숙경(2005), 『발반사마사지가 중년남성의 직무스트레스와 피로감에 미치는 효과』, 서경대학교 대학원 석사학위논문.
- 탁진국 · 이강숙 · 홍현숙(2002), "사무직 직급에 따른 직무스트레스에 미치는 요인",

- 『예방의학회지』, 제35권, 제2호, pp.160-168.
- 한혜수(2003), 『사무직 근로자의 직무스트레스에 영향을 미치는 요인 연구』, 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- Beehr, T. A. & Newman, J. E.(1978), Job Stress Employee Health and Organizational Effectiveness : A Fact Analysis, Model and Literature View, *Personal Psychology*, Vol.31, pp.669-670.
- Bowers, E. M.(1997), The effects of CT/RT - 'Quality School' programming on attendance, academic performance, student self-concept, and relationships in a rural elementary school, *Journal of Reality Therapy*, Vol.45, No.2, pp.21-30.
- Garza-Burciaga, J.(2002), *The effects of a choice therapy program on the attendance and conduct of sixth grade students*, Unpublished doctoral dissertation, University of Houston, Texas.
- Parker, D. F. & Eecotiis, T. A.(1983), Organizational Determinants of Job Stress, *Organizational Behavior and Human Performance*, Vol.32, pp.160-177.
- Williarm, G.(1998), *Choice Theory : A New Psychology of Personal Freedom*, Harper Perennial.