

가정과 수업에의 적용 가능성 탐색을 위한 부모자녀간 의사소통훈련 프로그램의 효과 분석

Analysis of the Effect of Training Program for Parent-Adolescent Communication Applied to Home Economics Classes, and the Possibility to Implement the Program

서울대학교 대학원 협동과정 가정교육전공
박 인 순

서울대학교 생활과학대학 소비자학과
교수 이 기 영

경상대학교 가정교육과
교수 유 태 명

Dept. of Home Economics Education, Seoul National University
In Soon Park

Dept. of Consumer studies & Resource management, Seoul National University
Prof. : Ki Young Lee

Dept. of Home Economics Education, Gyeongsang National University
Prof. : Tae Myung Yoo

◀ 목 차 ▶

- | | |
|------------------|---------------|
| I. 서 론 | IV. 연구결과 및 해석 |
| II. 이론적 배경 | V. 결론 및 제언 |
| III. 연구가설 및 연구방법 | 참고문헌 |

< Abstract >

The purpose of this research was to introduce communication training program for positive parent-adolescent relation into home economics education curriculum.

The research applied the program named "Making the desirable world 2" which was revised by K.E.T.I.(Korea Effectiveness Training Institute). This program was given two hours a week during 8 weeks. The subject of this study was 24 students, divided into two groups, the experimental and the control group. This research supposed that parent-adolescent communication and self-esteem in the experimental group would significantly increase by group training program.

The results of this research are as follows. First, parent-adolescent communication in the experimental group was significantly increased by the group training program. Second, self-esteem in the experimental group was significantly increased by the group training program.

For home economics education as a practical subject matter, promoting qualitative maturity of students' family life, this study aimed both at enhancing communication for positive relation of parent-adolescent by group training and implementing home economics education curriculum practically.

I. 서론

가정학은 본질적으로 가족과 가정생활을 연구의 대상으로 하여 개인 및 가정의 안녕과 복지증진을 추구하고 궁극적으로는 사회의 복지 향상을 목적으로 한다. 현대사회에서 가정은 사회구조의 변화로 인하여 생활 형태와 내용이 많이 바뀌고 있다. 가정학은 이 과정에서 가정생활의 바람직한 방향을 제시하고 실천하는 사명을 가지고 있고, 이러한 가정학을 모학문으로 하는 가정과교육은 가정생활에서 일어나는 여러 가지 문제를 도덕적으로 정당하면서도 합리적인 방법으로 해결하는 실천성을 갖게 함으로써 자신의 삶을 스스로 향상시킬 수 있도록 하는데 그 목적이 있다.

가정과교육은 의사소통 행동을 생활화할 수 있도록 개인이나 가족으로 하여금 도덕적으로 타당한 목표를 설정하고 행동하는데 필요한 실천적 판단력을 제공해야 하고 왜곡되지 않은 개방된 의사소통 능력을 기를 수 있어야 한다.

부모자녀관계는 모든 인간관계의 원형이며 다른 사회적 관계로 확산되어진다는 점에서 부모가 자녀 성장에 미치는 영향은 보다 근본적이고 지대하지만, 부모자녀관계는 부모가 자녀에게 일방적으로 영향을 주는 관계가 아니라 상호발전론적 입장에서 서로 자극을 주고받는 쌍방적 관계이며 자녀의 발달 단계에 따라 끊임없이 변화한다. 부모자녀관계에 있어 사회화란 부모가 일방적으로 자녀를 형성시키고 영향을 주는 과정으로 인식하여 왔으나 1970년대 이후에는 많은 학자들에 의해 자녀는 사회화의 대상으로 수동적인 존재만은 아니며 능동적인 행위자로서 부모에게 영향을 주며 부모를 사회화시키고 자아개념을 형성시킨다고 주장되고 있다(여성한국사회연구회편, 1995).

그러므로 이 논문에서는 청소년이 부모의 양육방식에 의해 일방적으로 결정되는 존재에서 벗어나 능동적으로 대처하여 바람직한 부모자녀관계를 형성하여 원만하고 행복한 가정생활을 영위하는 가정관리 능력을 키울 수 있도록 Gordon의 부모역할훈련(P.E.T)이론과 Glasser의 현실요법에 근거하여 개

발된 의사소통훈련 프로그램을 여고생을 대상으로 시행하여 프로그램의 효과를 검증하고, 가정과교육에 도입하여 실생활에 구체적 도움을 줄 수 있는 방안을 모색해 보고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 가정과교육에서 의사소통훈련의 필요성

Brown(1978)에 의하면 가정과교육의 목표는 특정 가족 외에도 모든 가족들과 관련된 가정의 문제와 상황에 대해 자주적으로 해결할 수 있는 능력을 길러주는 데 있다. 즉 그들의 사고를 어떻게 변화시켜 자주적으로 행동하게 할 것인가를 추구하는데 목표를 둔다. 결국 가정과교육을 통해 가족생활 내에서 행복해지며 가족의 복지와 자유로운 사회를 향해 다른 사람들과 상호작용을 더 잘할 수 있는 능력을 기르게 된다.

가정학의 전문분야의 경우, 의뢰인의 개념적이고 상호적이며 동기부여적 관점을 변화시킨다는 점에서 본질적으로 교육적 서비스를 제공하나 전문가와 의뢰인간의 접촉시간이 대체로 짧다. 이에 반해 가정과교육에서는 청소년의 발달과정과 함께 하는 기회가 더 많이 주어져 있다(<표-1>).

그런데 제 6차 교육과정개편에 따른 중학교 3학년 교과과정을 보면 '가족에 대한 이해'라는 단원에서 '가족관계와 의사소통'을 다루고 있으나 실천적 성격이 부족하다. 가족관계를 원활히 유지하기 위해서는 의사소통이 매우 중요하다는 점을 강조한 후에 의사소통을 잘 할 수 있는 몇 가지 기술적 방법만을 열거하고 있을 뿐이다. 또한 현재 고등학교 가정교과 과정을 살펴보면 의사소통 능력을 기를 수 있는 내용을 다룬 교과서는 하나도 없었다(이시경, 1997).

따라서 가정교과는 의사소통 행동이 개인과 가족의 생활에서 매우 중요하다는 것을 인식시키고 바람직한 의사소통의 능력을 기를 수 있도록 구성되어야 한다. 원만한 가족관계의 유지, 발전을 위해서는 사랑과 성의가 기본적으로 필요하나 이것만으로

〈표 1〉 가정학과 가정교육에서 제공하는 교육적 서비스의 차이
(Brown, 1980)

	가정과교육	가정학 전문분야
기간	학교생활을 통해 장기간 제공	에이전시를 통해 단기간 제공
문제의 범위	가정문제의 포괄적 범위	가정문제의 제한된 범위
과제	가족일반의 문제 해결	특정가정을 위한 직접적 문제 해결

는 충분치 않다. 친밀감을 가꾸는 방법, 기술, 태도 등을 훈련해야 한다. 이런 '자기 훈련'은 가족관계 뿐 아니라 대인관계도 향상시킬 수 있다. 의사소통 훈련은 단순한 대화기술을 배우는 것이 아니라 상대방을 수용하고 존중하는 자세를 배우으로써 진정한 인간관계의 향상을 가능케 하는 것이다.

2. 부모자녀간 의사소통과 자아존중감

Bienvenu와 McClain(1970)은 14세부터 19세까지 청소년을 대상으로 부모자녀간의 의사소통과 청소년의 자아존중감의 관계를 연구한 결과, 두 변인간에는 긍정적 상관관계가 있음을 보고하고 있다. 또한 Bledsoe와 Wiggins(1974)는 부모자녀간의 의사소통에서 이해받고 있다고 지각하는 자녀들은 이해받지 못하고 있다고 지각한 자녀들보다 긍정적 자아개념과 높은 수준의 학업포부를 갖고 있다고 하였다. 김정선(1996), 이경주(1989), 이진용(1991)의 연구에서도 청소년의 의사소통은 자아존중감과 정적인 관계에 있음을 보여주고 있다. 이와같이 청소년의 자아존중감과 부모자녀간 의사소통 수준 사이에는 긍정적 상관관계가 있음이 보고되고 있다.

자아존중감은 다양한 사회적 상호작용의 경험을 통해 형성되며 인간의 전 생애에 걸쳐 변화하는 것으로 자아개념 속에서 일차로 자기자신을 지각하는 작용을 하며 자기의 실재성을 그대로 수용, 가치화 및 능력화하여 자기만족을 얻어 드디어 자존적 행동에 이르게 하는 것이라 할 수 있다.

가정 내의 자아존중감은 모든 긍정적 의사소통의 기초가 되기 때문에 자아존중감이 낮을 때 의사전달상의 문제가 발생할 가능성이 높다고 지적하고 있다(Satir, 1972). 즉 자아존중감이 높은 사람은 성실, 정직, 책임감, 동정, 사랑 같은 감정들이 쉽게 나오는 반면 자아존중감이 낮은 사람들은 계속해서 스스로를 방어해야 한다고 느낀다. 자아존중감이 낮은 자녀는 부모와의 관계에서 위축되는 입장에 있기 때문에 의사소통 불안의식이 유발되어 편안한 의사소통이 이루어 질 수 없다(한국가족학연구회 편, 1993). 자녀가 의사소통을 원활히 해내기 위해서는 자아존중감이 잘 발달되어 있어야 함을 알 수 있다.

그러므로 이 연구에서는 의사소통 능력과 더불어 자아존중감을 함께 증진시키는 내용도 의사소통훈련 프로그램으로 다루어 원만한 가족관계를 유지시키는 방안을 모색해 보고자 한다.

3. 의사소통훈련 프로그램

1) 부모역할훈련 이론

P.E.T(Parent Effectiveness Training)는 '부모 자녀의 인간관계 향상 교육'에 속하는 것으로 의사소통 기술의 향상을 통하여 자녀와의 문제를 해결해 나가는 데 목적을 두고 있다(Gordon, 1975). 효율적인 의사소통이 이루어지게 되면 부모자녀간에 세대차나 문제행동 등을 감소시킬 수 있다고 보는 것이다. P.E.T프로그램에 참여한 부모의 경우 전체적인 부모의 태도 및 자녀 양육 행동이 긍정적으로 향상되었음을 밝히고 있다(Gordon, 1980).

P.E.T는 문제가 상대방에게 있을 때 사용하는 반영적 경청과 문제가 나에게 있을 때 이용하는 나-전달법, 그리고 민주적 갈등해결 방법 등으로 구성되어 있다.

(1) 반영적 경청

반영적 경청에서 수신자는 송신자의 느낌이나 메시지의 의미를 이해하려고 노력하여 자신이 이해한 것을 말로 표현하여 송신자가 확인할 수 있도록 피드백해 준다. 수용이 어떤 능동적인 방법으로 표

현되기 전까지는 어느 누구도 자신이 다른 사람에게 의해 수용되었다는 것을 확신할 수 없다. 정규훈련과 경험을 통해서만이 수용을 전달하는 특수한 대화 기술을 습득하게 된다(Gordon, 1974)

반영적 경청의 구성요소는 첫째, 상대방이 표출하는 언어적 혹은 비언어적 정보를 관심있게 그리고 민감하게 받아들인다. 둘째, 상대방이 방출하는 모든 정보를 바탕으로 상대방의 심정을 이해한다. 특히 상대방의 기분이나 감정 혹은 정서에 대한 정확한 추측이 매우 중요하다. 셋째, 상대방의 기분이나 감정에 대한 이해를 확인한다. 내가 그를 이해하고 있는 것을 전달함으로써 그는 타인으로부터 이해받고 있음을 알게 되며 자신의 불안정한 정서상태에서 빠져나오게 되는 것이다.

상대방은 반영적 경청을 통해 보다 안정된 정서상태로 돌아가기 때문에 이성적, 합리적, 창의적으로 자신의 문제에 접근할 수 있다. 이런 점에서 반영적 경청은 문제해결에 있어 타인에게 덜 의존적이며 더욱 자기 책임감을 갖도록 상대방을 도와주는 효과를 지니고 있다.

(2) 나-전달법

상대방의 행동으로 인해 화가 날 때 그 행동에 대해 비난하는 경향이 있는데 이것을 의사소통 기술에서 너-전달법(You-Message)이라고 한다. 반면에 나-전달법은 상대의 행동으로 인해 내가 문제를 소유할 때 사용하는 의사소통 기술이다. 상대방에 대한 나의 평가와 해석을 전하는 것이 아니라 내가 느끼는 감정과 경험을 표현하는 것이다. 나-전달법은 내가 나를 보다 잘 이해하게 해 줄 뿐 아니라, 상대방에게 나 자신을 더 잘 알릴 수 있게 하며 궁극적으로 그들의 마음을 정직하게 개방하도록 용기를 준다.

나-전달법의 구성요소는, 첫째, 상대방의 행동을 비난없이 묘사하고, 둘째, 나에게 미치는 구체적인 영향과, 셋째 그로 말미암아 내가 갖게 되는 느낌을 전달하는 것이다. 불만스러운 상대방의 행동에 대해 훈계나 비난을 하기보다는 나의 욕구에 방해가 되고 있다는 것을 알려 줌으로써 그로 하여금 책임감

을 느끼게 할 수 있고 상대방의 자발적인 행동의 변화를 끌어낼 수 있을 것이다.

(3) 민주적 갈등해결방법

부모자녀간에 문제가 생길 때 부모의 뜻이 일방적으로 관철되는 권위주의적인 방법(제 1의 방법)과 자녀의 뜻이 일방적으로 관철되는 허용적 방법(제 2의 방법)이 있는데, 이 방법들은 한편이 이기고 다른 한편이 지는 승패(Win-Lose)법이며 패배한 쪽은 상대방에게 적대감을 가지게 된다. 부모자녀간의 욕구갈등을 해결하기 위한 방법으로 제 3의 방법인 무패법 또는 양승법(No win-No lose)은 대립된 갈등상황에서 승자나 패자가 없이 힘이 어느 한쪽에 치우치지 않고 부모자녀의 욕구가 동시에 충족되는 해결책이므로 민주적인 방법이다.

제 3의 방법을 효과적으로 사용하기 위해 John Dewey가 제시한 기본적인 6단계 과정을 도입한다. 먼저 대립하고 있는 욕구를 명확히 정의하고(제 1단계), 가능한 해결책을 순발적으로 제시하고(제 2단계), 해결책을 평가한 후(제 3단계), 상호수용할 수 있는 해결책을 선택하며(제 4단계), 결정된 해결책을 언제부터 어떻게 실행할 것인가 생각하고(제 5단계), 일정 기간이 지난 후 결정된 해결책을 평가해 본다(제 6단계).

2) 현실요법

현실요법의 창시자인 Glasser는 선택이론(Choice Theory)에서 인간이라는 생명체가 하나의 통제 체계로서 뇌의 작용에 의해 어떻게 자신의 행동과 환경을 통제할 수 있는가를 설명하고 있는데 여기서 통제란 자기 관리, 행동선택의 의미를 지니고 있다.

Glasser(1985)에 의하면 인간은 생존, 사랑과 소속, 힘, 즐거움, 자유 등 5가지 기본 욕구를 갖고 있다. 인간은 이 5가지 욕구 가운데 하나 혹은 그 이상의 욕구를 충족시키기 위해 자신과 환경세계를 통제하기 위한 최선의 선택을 하게 되는데, 책임있는 행동을 효과적으로 선택할 때, 즉 자신의 욕구를 충족시키면서 다른 사람의 욕구충족을 방해하지 않을 때 인간은 삶을 효과적으로 통제할 것으로 본다.

인간이 경험하는 현실세계는 시각, 청각, 미각 그리고 촉각과 같은 감각체계와 지식여과기와 가치여과기로 구성된 지각체계를 거치면서 특별한 사진기에 찍혀서 지각세계에 전달된다. 1차적인 지각체계는 모든 현실을 있는 그대로 받아들이는 작업을 하는 지식여과기이다. 2차적인 지각체계에서는 우리들 각자가 가지고 있는 가치여과기를 통해서 각자가 이상적이라고 믿고 또한 욕구를 즉시 채워줄 수 있는 수단들을 질적인 세계(quality world)에 회상의 사진으로 늘 간직한다. 한편 우리가 아는 현실은 개인의 감각체계와 지각체계를 거치면서 완전한 전부가 아니고 단지 부분적이고 주관적인 것일 수밖에 없다.

현실세계와 원하는 것의 차이가 클 경우에 그 차이를 감소시키기 위한 어떤 행동을 취하게 되는데, 인간의 쏠行動(total behavior)은 활동하기, 생각하기, 느끼기와 생리기능의 네 가지로 구성되어 있다. 이것은 분리할 수 없으며 그 대부분은 선택의 결과이다. 전행동 요소들 중 통제가능한 "활동하기" 부분을 구체적으로 변화시킨다면 생각하기, 느끼기, 그리고 생리기능까지도 자동적으로 변화된다고 한다.

현실요법은 Glasser가 주창한 상담과정으로서 개인이 책임을 지고 인간의 욕구를 만족시키는 행동을 어떻게 선택하는지 배우는 동시에 다른 사람이 그들의 욕구를 만족시킬 수 있는 기회를 방해하지 않고 존중해주어야 한다는 것을 배울 수 있도록 한다(김인자, 1995).

Glasser(1969)는 사랑과 자존감은 성공적인 정체성을 발달시킬 수 있는 두 개의 통로로서 이를 통하여 자신의 길을 발견할 수 있다고 하였다. 상대방을 존중하고 긍정적인 태도 취하며, 환경의 변화를 기다리기보다 자신이 적극적으로 활동함으로써 원하는 것을 얻고 성취욕구를 채울 수 있다고 하였다.

석영미(1995), 우애령(1994), 이수진(1995), Abbott(1983), Williamson(1992) 연구에서 현실요법 프로그램의 적용을 통해 개인의 성장과 자신에 대한 긍정적 변화를 보고하고 있다.

III. 연구가설 및 연구방법

1. 연구가설

제 6차 교육과정의 가정교과는 가족 의사소통을 이론적으로 다루는 데 그치고 있어 학생들이 실천적으로 교과내용을 활용하는 데는 부족하다고 판단되어 의사소통 훈련 프로그램을 실시하고, 실시 전과 실시 후에 실험집단과 통제집단의 의사소통 능력과 자아존중감의 변화를 검증해 보았다. 이를 통해 가정과교육이 실천교과로서 학생들의 질적 성장에 도움이 될 수 있도록 구성되어야 함을 제시하고자 했으며 이러한 연구목적은 달성하기 위하여 다음과 같은 가설을 검증하였다.

- 가설 1. 의사소통훈련에 참가한 실험집단의 학생들은 훈련을 받지 않은 통제집단에 비해 어머니와의 의사소통 능력이 유의미하게 증가할 것이다.
- 가설 2. 의사소통훈련에 참가한 실험집단의 학생들은 훈련을 받지 않은 통제집단에 비해 자아존중감이 유의미하게 증가할 것이다.

2. 연구방법

1) 연구대상과 연구절차

이 연구의 대상은 서울특별시 소재 실업계 여자고등학교 3학년생으로서 의사소통훈련에 대한 안내를 한 후 집단훈련에 참여하기를 자원한 24명이었다. 학생들의 평균연령은 약 18세이며 편부모가정이 약 10%정도 되었다. 실험집단, 통제집단에 각각 12명씩 배정하여 프로그램을 실시하였고 연구결과는 프로그램 종료까지 참여한 실험집단 10명과 통제집단 12명을 대상으로 하였다. 집단을 배정할 때 의사소통 능력과 자아존중감의 사전검사 결과를 고려하여 실험집단과 통제집단간의 차이를 최소화하도록 하였다.

훈련 프로그램은 한국심리상담소에서 개발한 "내가 좋아하는 세상 만들기"를 사용하였고 1997년 4월 15일부터 6월 3일까지 8주에 걸쳐 방과 후에 매주 2

시간씩 총 16시간 실시하였다. 프로그램의 진행은 한국심리상담연구소에서 강사훈련과정을 거친 전문 상담자가 진행하고, 한국심리상담소의 부모역할훈련과 현실요법 기초과정을 마친 연구자는 보조 진행자로 참여하였다.

2) 측정도구

(1) 어머니와 자녀간 의사소통 척도

어머니와 자녀간 의사소통을 측정하기 위한 도구로서 Barnes와 Olson(1982)이 제작한 부모-자녀간 의사소통 척도 (Parent-Adolescent Communication Inventory) 가운데 청소년 자녀용 설문지를 사용하였다. 도구의 신뢰도는 Olson이 1,841가족을 대상으로 신뢰도를 산출한 결과 총척도의 Cronbach $\alpha=.90$ 이었다.

부모자녀관계 중 어머니와 자녀와의 의사소통수준을 측정한 이유는 전반적으로 청소년 자녀는 어머니와는 대화를 잘하고 있는 편이지만 아버지와는 대화를 잘 하고 있지 않는 편으로 나타났고, 특히 동성의 부모와의 대화를 나누고 싶어하는 것으로 나타났기 때문이다(윤정명, 1983; 이향련, 1986; 장근화, 1980). 또한 8주 동안의 훈련내용을 실생활에 적용해보고 프로그램의 실시 직후의 효과를 실시전과 비교함에 있어서 상호교류가 빈번한 어머니쪽이 짧은 기간의 변화를 측정하는 데 더 효과적이라 판단되었기 때문이다.

(2) 자아존중감 척도

자아존중감 측정도구로는 강종구(1986)가 번안한 Coopersmith의 SEI(Self-Esteem Inventory)를 사용하였다. 도구의 신뢰도는 Coopersmith가 121명의 아동을 대상으로 검사-재검사 신뢰도를 측정한 결과 $\alpha=.88$ 이었다.

3) 의사소통훈련 프로그램 과정

이 연구에서 8주에 걸쳐 실시한 의사소통훈련 프로그램 과정을 주제, 기대효과, 내용으로 구성하여 <표 2>에서 <표 9>로 제시하였다.

<표 2> 제 1회 프로그램 과정

주 제	오리엔테이션
기 대 효과	친밀감 형성 및 참여 동기 유발
내 용	1. 프로그램 진행계획의 설명 및 지도자 소개 2. 자기소개 및 집단에 대한 바램 나누기 두 명씩 짝을 지어 서로를 소개한 후, 집단 앞에서 간단하게 파트너를 소개한다. 3. 참가 신청서와 약속지키기에 서명하기

<표 3> 제 2회 프로그램 과정

주 제	내가 가지고 있는 것들 중에서 나를 행복하게 하는 것	
기 대 효과	질적 세계 탐색	
내 용	준비 활동	내가 바라는 것 탐색하기
	강의	우리의 욕구는 보편적이거나 질적 세계의 사진들(바램)은 각기 다르며 더 많은 사진을 가질수록 행복해진다.
	활동	나를 행복하게 하는 활동을 글로 정리하여 짝이 발표한다.
	평가	짝을 지어 배운 것을 확인하고 전체적인 피이드백을 주고 받기

<표 4> 제 3회 프로그램 과정

주 제	효과적인 행동	
기 대 효과	문제확인 및 행동평가	
내 용	준비 활동	갈등상황의 역할극을 해본다.
	강의	행동에는 비효과적인 행동, 일시적으로 효과적인 행동이 있다. 이 행동들의 차이를 구별하여 다른 사람의 욕구 충족을 방해하지 않으면서 자신이 원하는 것을 얻는데 도움이 되는 효과적인 행동을 선택할 때, 행복한 삶을 살 수 있다.
	활동	이웃의 행동에 대한 나의 행동과 그 결과에 대해 발표하고 '나의 행동결과'는 내가 바라는 것인가에 대해 확인한다.
	평가	짝과 배운 것에 대해 함께 이야기하고 간단히 피이드백을 주고받기

〈표 5〉 제 4회 프로그램 과정

주 제	나의 다섯 가지 기본욕구들	
기 대 효과	소속, 성취, 자유, 즐거움, 생존의 욕구에 대한 이해와 탐색	
내 용	준비 활동	수수께끼를 교사가 먼저 내고 참가자들도 아는 것을 돌아가면서 낸다.
	강의	5가지 욕구에 대해 설명하고 우리는 이 욕구를 충족시키기 위해 행동한다.
	활동	조별 활동을 통해 욕구탐색을 하고 발표.
	평가	조별 발표를 들은 후 피드백을 주고받기

〈표 6〉 제 5회 프로그램 과정

주 제	문제상황에서 나를 표현하기	
기 대 효과	직면적 나-전달법 학습	
내 용	준비 활동	간단한 게임과 재미있는 이야기를 나눠서 분위기를 즐겁게 만든다. 지난 주 작업에 대해 짝과 이야기 한다.
	강의	나-전달법은 상대방에게 나를 더 잘 알릴 수 있고 궁극적으로 그들의 마음을 정직하게 개방하도록 용기를 준다. 또한 상대방의 행동에 대해 훈계나 비난 등을 하기보다 나의 욕구충족에 방해가 되고 있음을 알려줌으로써 그들에게 책임감을 느끼게 할 수 있다.
	활동	12가지 걸림돌을 사용했을 때 나의 느낌과 상대방의 행동변화에 효과적이었는지 발표해보고 다른 사람의 행동이 나에게 문제가 될 때 직면적 나-전달법을 만들어 보고 발표.
	평가	1주일 동안 가정과 학교에서 나-전달법을 사용해보고 발표할 것을 준비하기

〈표 7〉 제 6회 프로그램 과정

주 제	나 자신을 좀더 좋아하기	
기 대 효과	성공적인 경험 속에서 자아존중감 확인	
내 용	준비 활동	간단한 유머를 이야기하여 분위기를 살린다. 지난 주 과제를 발표.
	강의	사랑과 자아존중감은 성공적인 정체성을 발달시키고 이것이 발달된 사람은 상대방을 존중하고 긍정적인 태도를 취하며 환경의 변화를 기다리기 보다는 자신이 적극적으로 활동함으로써 원하는 것을 얻는다.

내 용	활동	① 문제발생이 예상될 때의 예방적 나-전달의 사용과 고마운 마음을 전하고 싶을 때의 긍정적 나-전달의 사용을 연습해보고 짝이 발표. ② 나의 장점이나 잘하는 것을 10가지 이상 써보고 짝이 발표.
	평가	1주일 동안 나-전달을 사용해 보고 발표할 것을 준비하기와 짝과 함께 피이드백 나누기

〈표 8〉 제 7회 프로그램 과정

주 제	이웃을 이해하고 돕는 기술 경험하기	
기 대 효과	반영적 경청 학습	
내 용	준비 활동	재미있는 이야기와, 과제 발표
	강의	반영적 경청은 상대방을 보다 안정된 상태로 돌아가게 하기 때문에 이성적, 합리적, 창의적으로 문제에 접근 가능. 반영적 경청은 문제해결에 있어 타인에게 덜 의존적이며 더욱 책임감을 갖도록 하여 자신의 삶의 주인공이 될 수 있도록 도와주는 효과를 지닌다.
	활동	반영적 경청을 만들어 보고 짝이 발표.
	평가	1주일 동안 반영적 경청을 실생활에 적용해 보고 발표할 것을 준비하기, 짝과 함께 배운 것을 이야기하기

〈표 9〉 제 8회 프로그램 과정

주 제	갈등해결	
기 대 효과	협상과 절충기술을 통해 상대를 존중하는 방법과 책임감 향상	
내 용	준비 활동	과제 발표
	강의	가족관계나 친구관계에서 갈등이 발생할 때, 승패법이 아니라 협상과 절충을 통하여 책임감있게 갈등을 해결할 수 있게 한다.
	활동	문제해결 과정의 예를 통해 협상과 절충의 기술을 습득케 하며 포기하기 않고 성공적으로 일을 해결하는 것을 배운다.
	평가	자기평가서 완성, 피이드백 하기

4) 자료분석

분류된 자료는 SPSS/PC프로그램을 이용하여 집단별 시기별 평균, 표준편차를 사용하였으며 유의한 차이가 있는지 알기 위하여 t-검증을 실시하였다.

IV. 연구 결과 및 해석

1. 의사소통 능력의 검증 결과

가설 1의 검증 : “의사소통훈련을 실시한 실험집단이 통제집단에 비하여 의사소통 능력에서 유의미한 수준에서 증가할 것이다.”라는 가설 1을 증명하기 위한 t-검증의 결과는 다음과 같다.

〈표 10〉 집단별 의사소통 능력의 사전검사의 평균과 표준편차

통제 집단		실험 집단		t 검증
평균	표준편차	평균	표준편차	
58.08	7.26	59.2	8.52	.33

통제집단과 실험집단의 의사소통 능력의 사전검사 점수의 t-검증을 한 결과 유의미한 차이가 없으므로 두 집단은 동질적이라 할 수 있다

〈표 11〉 집단별 의사소통 능력의 사후검사의 평균과 표준편차

통제 집단		실험 집단		t 검증
평균	표준편차	평균	표준편차	
59.17	7.48	67.4	8.58	2.37*

* p<.01

통제집단과 실험집단의 의사소통 능력의 사후검사의 t-검증을 한 결과 p<.05 수준에서 유의미한 차이가 보이므로 두 집단은 서로 다른 집단이라 할 수 있다. 의사소통향상 훈련을 받은 집단이 사후에 의사소통 능력이 향상되었다.

〈표 12〉 통제집단에서 의사소통 능력의 사전·사후 차이 검증

사전 검사		사후 검사		t 검증
평균	표준편차	평균	표준편차	
58.08	7.26	59.17	7.48	-1.31

통제집단에서 의사소통 능력의 사전·사후의 t-검증을 한 결과 유의미한 차이를 보이지 않으므로 통제집단에서는 의사소통 능력은 사전·사후에 변화가 없었다.

〈표 13〉 실험집단에서 의사소통 능력의 사전·사후 차이 검증

사전 검사		사후 검사		t 검증
평균	표준편차	평균	표준편차	
59.2	8.52	67.4	8.58	-5.4***

*** p<.001

실험집단에서 의사소통 능력의 사전·사후의 t-검증을 한 결과 p<.001 수준에서 유의미한 차이를 보이므로 집단훈련을 실시하기 전에 비해 의사소통 능력은 사후에 증가했다. 그러므로 가설 1은 수용되었다.

2. 자아존중감의 검증 결과

가설 2의 검증 : “의사소통향상 훈련을 실시한 실험집단이 통제집단에 비하여 자아존중감이 유의미한 수준에서 증가할 것이다.”라는 가설 2를 증명하기 위한 t-검증의 결과는 다음과 같다.

〈표 14〉 집단별 자아존중감의 사전검사의 평균과 표준편차

통제 집단		실험 집단		t 검증
평균	표준편차	평균	표준편차	
9.75	2.38	10.8	2.78	.94

두 집단의 자아존중감의 사전검사 점수의 t-검증 결과 유의미한 차이가 없으므로 두 집단은 동질적이라고 할 수 있다.

〈표 15〉 집단별 자아존중감의 사후검사의 평균과 표준편차

통제 집단		실험 집단		t 검증
평균	표준편차	평균	표준편차	
10.17	2.17	14.6	1.96	5.04***

***p<.001

통제집단과 실험집단간의 자아존중감의 사후검사 점수의 t-검증을 한 결과 p<.001 수준에서 유의미한

차이가 나므로 두 집단은 서로 다른 집단이라고 할 수 있다. 즉 의사소통향상 훈련을 받은 집단은 사후에 자아존중감이 증가했다.

〈표 16〉 통제집단에서 자아존중감의 사전·사후 차이검증

사 전 검 사		사 후 검 사		t 검 증
평균	표준편차	평균	표준편차	
9.75	2.38	10.17	2.17	-1.33

통제집단에서 자아존중감의 사전·사후의 t-검증을 한 결과 유의미한 차이를 보이지 않으므로 자아존중감은 사전·사후에 변화가 없었다.

〈표 17〉 실험집단에서 자아존중감의 사전·사후 차이검증

사 전 검 사		사 후 검 사		t 검 증
평균	표준편차	평균	표준편차	
10.8	2.78	14.6	1.96	-6.63***

*** p<.001

실험집단에서 자아존중감의 사전·사후의 t-검증을 한 결과 p<.001의 수준에서 유의미한 차이를 보이므로 집단훈련을 실시하기 전에 비해 자아존중감은 사후에 증가했다. 그러므로 가설 2는 수용되었다.

가설 1과 가설 2의 검증 결과 의사소통훈련 프로그램을 통해 의사소통 능력과 자아존중감의 향상을

알 수 있었고 프로그램의 효과는 검증되었다.

3. 가정교과로의 적용 탐색

이 연구의 결과를 토대로 교사가 수업시간에 활용할 수 있는 학습지도안을 개발하고자 한다. 지면 상 한 회분만 택하여 〈표 18〉에 제시하였다.

- 1) 주제 : 문제상황에서 나를 표현하기
- 2) 학습목표
 - 12가지 걸림돌을 통해 나-전달법의 효과 파악.
 - 나-전달법의 필요성 인식.
 - 직면적 나-전달법의 실제 활용.
- 3) 지도 계획 (2시간 연속수업)
- 4) 적용시 고려할 점
 - 이와 같은 학습지도안은 고등학교 가정의 가족관계 단원과 중학교 3학년 가정의 의사소통 단원에서 적용해 볼 수 있다.
 - 2시간 연속 수업이 가능하지 않을 경우 내용의 분할이 적절히 이루어져야 할 것이다.
 - 소그룹훈련 과정에 비해 상대적으로 대규모 수업이 되어 학생 개개인에게 발표 기회가 부족하므로 보고서 제출 등의 보완이 필요하다.

〈표 18〉 학습지도안

	교 사 활 동	학 생 활 동	자 료
준비 활동 25분	* 지난 시간의 주제 정리 다섯가지 욕구 이론을 적용하여 사람들의 행동을 어떻게 이해할 수 있는지를 TV 드라마나 개인적 경험, 사회의 사건을 인용하여 이야기한다. 이를 통해 인간의 행동은 다섯 가지 욕구에 의해 유발됨을 확인한다. * 이번 시간의 주제 제시 사람들마다 각기 다른 종류의 욕구를 마음속에 지니고 있고 나와 똑같을 수 없다는 것을 확인하고 이를 통해 나의 주관에 의해서 다른 사람을 단정해 버리는 실수를 하지 않고 수용할 수 있는 자세를 갖도록 할 필요가 있음을 이야기나눈다. 우리는 서로 생각이 다르기 때문에 모든 인간 관계 특히 가까운 인간관계인 가족원들과 서로 마음을 잘 전하기 위해서 상대방의 말을 잘 귀기울여 듣고 내 의견을 명료하게 말하는 것이 중요하다는 것을 유도한다. 12가지의 의사소통 걸림돌을 사용하지 않고 상대방의 행동에 영향을 미칠 수 있는 효과적인 방법을 공부하자.	* 7-8명으로 그룹 편성 * 네 가지 욕구(소속·사랑, 힘, 자유, 즐거움)에 대한 각자의 탐색 내용 발표	그룹별로 작성한 네가지 욕구의 그림

	교사 활동	학생 활동	자료
개념 형성 과 실습 45분	<p>* 12가지 걸림돌과 너-전달법의 영향 강의 12가지 걸림돌은 해결을 강요하는 메시지(명령, 위협, 훈계, 충고, 설득)를 포함하거나 상대방을 비하시키는 메시지(비난, 칭찬, 조롱, 분석, 심문), 우회적인 메시지(빈정거림)를 포함하여 내가 원하는 행동으로 변화시키기에는 미약하며 자존심과 친근감에 많은 어려움을 준다. 걸림돌을 사용하는 너-전달법은 '나는 문제를 소유한다'에서 '당신은 문제를 소유한다'로 그 초점을 잘못 옮겨버린다.</p> <p>* 나-전달법의 의미와 방법 강의 나-전달법은 상대방에게 나를 더 잘 알릴 수 있게 하며 궁극적으로 상대방에게 그들의 마음을 정직하게 개방하도록 용기를 준다. 나-전달법은 상대방의 행동에 대해 훈계나 비난하기 보다는 나의 욕구충족에 방해가 되고 있다는 것을 알려 줌으로써 상대방으로 하여금 책임감을 느끼게 할 수 있다. 나-전달법의 구성은 첫째, 상대방의 수용될 수 없는 행동에 대해 비난하지 않고 사진을 찍듯이 말하기 둘째, 상대방의 행동이 나에게 미치는 구체적인 영향을 말하기 셋째, 그로 말미암아 내가 갖게 되는 느낌을 전달하기이다.</p> <p>* 나-전달법 만들기 지도</p>	<p>* 생활 속에서 12가지 걸림돌 사용에 대한 예를 적어보고 그룹별로 발표</p> <p>* 최근에 있었던 문제 상황을 나-전달법을 적용하여 나의 의견을 표현해 보기</p>	캐도
휴식 20분		* 지난 주에 선정된 진행자가 오락시간 진행	
평가 20분	<p>* 학생이 발표한 나-전달법 표현에 대해 피드백 하기</p> <p>* 과제 제시 앞으로 1주일 동안 나-전달법을 사용해 보고 다음 주에 발표할 것을 준비하기.</p>	* 각자 작성한 나-전달법을 그룹별로 발표하면서 서로 피드백 한다.	

V. 결론 및 제언

연구결과를 통해 다음과 같은 결론을 내릴 수 있었다.

첫째, 집단훈련은 학생들의 의사소통 능력을 높여 어머니와 관계를 개선시키는데 효과가 있음이 검증되었다.

둘째, 집단훈련은 학생들의 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있음이 검증되었다.

셋째, 훈련 실시 후 서술식 자기평가서를 보면, 의사소통 방법을 배움으로써 자신을 적절히 표현하고 상대방을 이해하며 존중하는 능력 향상, 자신을 돌아봄으로써 자신에 대해 좀더 많은 파악 가능, 집단 속에서 바람직한 태도 형성, 집단활동을 통한 좋은 해결방법 모색 등 긍정적인 반응을 보이고 있었다.

이러한 연구결과를 놓고 볼 때, 가정교육의 나

아갈 방향에 대한 시사점은 다음과 같다.

첫째, 현행 가정교과서에서는 의사소통의 방법을 이론적으로만 설명하고 있는데, 의사소통이 가정생활의 질을 결정할 만큼 중요하므로 가정교육에서는 학생들의 의사소통 능력을 향상시킬 수 있는 방안을 모색하여 학생들에게 구체적인 도움을 제공할 수 있어야 한다. 역할놀이라든가 소집단 형태를 이용하여 학생 자신의 생활을 학습자료로 하여 학생들이 규범적이고 도덕적으로 책임질 수 있는 행동을 할 수 있도록 가정교과에서 지도하여야 할 것이다.

둘째, 청소년의 의사소통 능력의 향상은 단순한 화술을 익히는 것이 아니라 상대방을 이해하고 존중하는 자세를 익히고 자신의 존재를 중요하고 가치롭게 여기는 자아존중감의 증진이 수반되어야 한다.

셋째, 소집단 속에서 학생들은 서로의 인간관계

에 더 관심을 갖게 되어 타인이 어떻게 생각하는가에 주의를 기울이고 타인의 감정과 생각을 존중할 줄 알게 되며, 또 자신의 감정과 생각 등에 대한 적절한 자기노출과 타인의 평가적 반응에 접할 수 있게 되어 자신을 되돌아 볼 수 있게 되었다. 또 학생 개개인에게 발표할 기회가 골고루 돌아감에 따라 자신감을 가지며 내용을 자기 것으로 소화해 가는 것을 볼 때, 하루 빨리 학급 정원을 줄여서 형식적이고 수동적인 학교생활에서 벗어나 질적으로 성장하는데 진정으로 도움이 되도록 제도적 개혁을 서둘러야 하겠다.

이 연구결과에 비추어 몇 가지 제언을 한다면 다음과 같다.

첫째, 가족관계를 개선하고 또한 교사학생간, 친구간의 갈등을 해소하여 바람직한 대인관계를 형성할 수 있도록 체계적인 의사소통 훈련을 가정교과 시간에 도입하는 방안에 대한 연구가 지속되어야 한다.

둘째, 집단훈련은 프로그램의 지도자가 확실한 전문성을 가지고 있어야 그 효과를 볼 수 있으므로 집단훈련을 실시할 수 있는 가정교과교사의 연수과정이 강화되어야 한다.

셋째, 집단훈련의 형태를 가정교과와 연계하여 수예반, 조리반 등의 특활반처럼 의사소통 훈련반을 운영해 보는 것이다.

넷째, 효과적 의사소통 유형의 조기학습을 위하여 초등학교의 실과, 중학교의 가정교과 시간에 활용할 수 있는 의사소통훈련 프로그램의 도입 적용이 필요하다고 판단된다.

다섯째, 부모를 대상으로 부모역할훈련이나 부모 자신의 이해를 돕는 훈련 프로그램을 도입하여 가족관계의 향상에 대한 다원적 접근이 이루어질 수 있도록 체계적인 사회적 지원이 필요하다.

이외에 이 논문의 연구방법이 지닌 한계는 다음과 같다

첫째, 이 연구의 대상은 실업계 여자고등학교 3학

년생 22명이었기 때문에 연구의 결과를 일반화하기 위해서는 피험자의 수를 늘릴 필요가 있다.

둘째, 이 연구에서는 실험 직후의 효과를 검증한 것이기 때문에 일정기간이 지난 후의 지속성에 대한 고찰이 필요하다.

셋째, 이 연구에서는 의사소통 능력과 자아존중감을 측정하는 방법으로서 자기보고식 검사에만 의존하였기 때문에 타인에 의한 보고와 행동관찰 등 다양한 방법을 사용할 필요가 있다.

■ 참고문헌

- 1) 강종구(1986). 자아개념 진로의식 성숙 및 학업성취도가 직업포부 수준에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 2) 김인자 외 14인(1995). 현대상담·심리치료의 이론과 실제. 서울 : 중앙적성출판사.
- 3) 김정선(1996). 어머니와 고등학생 자녀간 의사소통과 자아존중감. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 4) 박인순(1997). 부모자녀간 의사소통훈련 프로그램의 가정교과로의 도입 탐색 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 5) 석영미(1995). 문제중학생 지도를 위한 현실요법 적용의 실제. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 6) 여성한국사회연구회편(1995). 가족과 한국사회. 서울 : 경문사.
- 7) 우애령(1994). 현실요법을 적용한 집단사회사업 프로그램 개발. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 8) 윤정명(1983). 부모와 자녀간 대화활동에 관한 연구 : 중학생을 중심으로. 경상대학교 석사학위논문.
- 9) 이경주(1989). 어머니와 청년기 자녀간의 커뮤니케이션과 자녀의 자아개념에 관한 연구. 전남대학교 대학원 석사학위논문.

- 10) 이수진(1995). 자기통제력을 중심으로 한 현실요법 효과성 검증. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 11) 이시경(1997). 가족관계 영역을 중심으로 한 역할놀이 수업모형의 개발 및 적용. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 12) 이진용(1991). 어머니-자녀간의 의사소통과 청소년의 자기존중감과의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 13) 이향련(1986). 사춘기 자녀와 부모와의 대화활동에 관한 연구. 경남대학교 대학원 석사학위논문.
- 14) 장근화(1980). 여자 중·고등학생과 부모와의 대화-광주·목포지역을 중심으로-. 광주교육대학 논문집, 제20집, 351-366.
- 15) 한국가족학연구회(1993). 가족학. 서울 : 하우.
- 16) Abbott, W. J.(1983). The effect of reality therapy-based group counseling on the self-esteem of learning disabled sixth, seventh, and eighth graders, Doctoral dissertation, The University of Virginia.
- 17) Beinvenu, M. I. & McClain, S. (1970). Parent-adolescent communication and self-esteem. *Journal of Home Economics*, 62(5), 344-345.
- 18) Bledsoe, J. & Wiggins, R(1974). Self-concept and academic aspiration of understood and misunderstood boys and girls in ninth grade. *Psychological Reports*, 35, 57-58.
- 19) Brown, M. M.(1978). A Conceptual scheme and decision rules for the selection and organization of home economics curriculum content. The Wisconsin Department of Public Instruction.
- 20) _____(1980). *What is home economics education?*. Washington DC : American Home Economics Association.
- 21) Glasser, W (1969). *School without failure*. New York : Harper & Row.
- 22) _____(1985). *Control theory*. New York : Harper & Row. 김인자 역(1996). 당신의 삶은 누가 통제하는가?. 서울: 한국심리상담연구소.
- 23) Gordon, T.(1974). *Teacher effectiveness training*. Peter H. Wyden Publisher. 백종억·권낙원·반용성 역(1993). 성공적인 교사가 되는 길. 서울 : 성원사.
- 24) _____(1975). *Parent effectiveness training*. New York : Peter H. Wyden Inc.
- 25) _____(1980). *Parent effectiveness training : a preventive program and its effects on families in M.Finn(ed.). Handbook on parent education*, New York : Academic Press.
- 26) Satir, V.(1972). *Opportunities and the family*. New York : Free Press.
- 27) Williamson, S. W.(1992). Using group reality therapy to raise self-esteem in adolescent girls. *Journal of Reality Therapy*. vol. (2), 3-11.