

학령기 아동의 방과후 자아존중감 프로그램 개발 및 참여효과에 관한 연구

The Development & Effectiveness of an After-school Self-esteem Program

손 화 희*
Sohn, Hwa Hee
임 선 빈**
Yim, Sun Bin

Abstract

The after-school self-esteem program developed for this study consisted of 53 40-minute sessions; its goal was to instill a sense of self-reliance, belonging to society, self-worth, self-control, independence, responsibility, and respect. The program was administered to 32 first, second and third grade elementary school children from April 2002 to September 2002. The data were analyzed by frequency, mean, and paired t-test, using the SAS program package. Results showed significant before and after differences in the degree of self-esteem among the participants in the after-school self-esteem program.

Key Words : 자아존중감(self-esteem), 자기가치(self-control), 방과후자아존중감프로그램
(after-school self-esteem program)

* 접수 2002년 12월 31일, 채택 2003년 2월 10일

• 교신저자 : 송의여자대학 가족복지과 전임강사, E-mail : shh2003@sewc.ac.kr

** 성신여자대학교 사회교육원 전임교수

I. 서론

학령기 아동의 자아존중감 형성은 중요한 발달과업임에도 불구하고, 학교와 가정의 현실을 보면 아동의 자아존중감 향상을 위한 여건이 제대로 마련되어 있지 못하다(김기현·이영환·박성욱·한종혜, 1998). 학령기 아동의 자아존중감이 중요한 이유는 자아존중감의 형성은 자신의 존재를 가치 있게 생각하고 자신이 원하고 필요로 하는 것은 주장할 자격과 능력이 있다는 믿음을 갖도록 함으로써 장래의 행복과 성공을 좌우하는 원인이 되기 때문이다(Branden, 1992). 그러므로 학령기에 아동이 부모와 함께 하는 시간이 부족한 경우 또는 학교 교육을 통해 아동의 사회·정서적인 측면을 함양할 수 있는 기회를 놓치는 경우에 그들 역할의 일부를 대행해 줄 수 있는 아동의 자아존중감 촉진 교육자료의 개발이 필요하다.

최근 들어, 아동의 심성계발에 도움을 주고 사회·정서 발달을 돕는 프로그램들이 개발·실시해오고 있는데 프로그램에 따라 활동내용이 다양하게 진행되고 있다.

국외의 경우, Ellison과 Gray(1995)는 「365 After School Activities」, 「365 Days of Creative Play」라는 저서를 통해 방과후 아동들이 창의적이고 도전적인 활동을 즐길 수 있도록 하는 365가지의 방과후 활동을 개발·보급하였다. 방과후 프로그램의 구성은 아동의 연령과 능력에 적합하면서 동시에 아동의 욕구를 충족시킬 수 있도록 하는 내용들이며, 프로그램의 목적은 방과후 교실이나 가정, 학교, 이웃, 자연 환경 속에서 아동들과 함께 질적인 시간을 가짐으로써 아동의 성장, 발달을 도와주고, 상호성장의 기회를 갖도록 돕는데 있다. 그리고 Bennett과 Bennett(1996)은 방과후에 아동이 집에 돌아와 텔레비

전을 본다거나 지루한 시간을 보내는 대신 부모들과 함께 즐겁고 창조적인 시간을 보낼 수 있도록 돕는 365가지 방과후 활동을 소개하고 있다.

캐나다의 Musson(1994)은 방과후 아동지도에서 아동발달, 관계형성, 자아존중감, 프로그램 계획에 대한 철학을 종합적으로 다루고 있다. 특히, 방과후 아동지도를 효과적으로 담당하는 데 필요한 지식, 기술, 태도를 설명하면서 아동이 개인의 가치와 믿음을 점검하고 자신이 진정으로 원하는 것은 무엇인지 그리고 타인 또는 친구들의 욕구에 대해 생각하는 것을 배울 수 있도록 하는 방과후 활동의 운영을 강조하였다.

국내의 경우, 초등학생의 자아존중감 형성과 발달에 관한 연구들을 보면, 마음의 힘 키우기, 자아존중감 증진 프로그램, 심리극 집단상담, 인지행동 집단상담, 자기성장 집단 프로그램, 심성계발 프로그램, 인간관계훈련 프로그램, 현실요법 프로그램 등에서 제공하는 집단경험활동이 아동의 자아존중감 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다(강영단, 1999; 김경숙, 1996; 김기현·이영환·박성욱·한종혜, 1999; 김미겸, 1999; 김용호, 1999; 김충환, 1997; 오경운, 2000; 이종문, 1999; 장정자, 1999). 이러한 효과성의 의미는 아동이 집단경험활동의 기회를 통해 그 속에서 자신을 탐색하고 상대방의 감정을 수용하게 되며, 또래와의 대화를 통해 대인관계의 기술을 학습하고 자신의 감정을 표현하는 방법을 터득하게 된다는 것이다.

아동의 자아존중감을 키워주는 '마음의 힘 키우기' 프로그램의 경우, 초등학생을 대상으로 아동의 민감성, 자아존중감, 동기, 의사소통 네 영역에 대한 반응을 연구한 결과 아동이 다른 사람을 좀 더 깊이 있게 이해하는데 도움이

되었고, 자아존중감 향상에 효과적이었다(김기현, 1999). 그리고 조성원(1996), 장정자(1999), 정원배(1996)는 집단상담을 적용한 자아존중감 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 적응력 향상에 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

인간관계 훈련 과정으로 착안한 심성계발 프로그램 역시 집단장면에서 구성원들이 느낀 점을 서로 솔직하고 말하고, 타인의 느낌을 경청하거나 또는 마음의 상태를 행동으로 나타냄으로써 개인의 잠재 가능성을 적극적으로 표출시키는 것을 목표로 한다. 이러한 집단경험활동은 학교와 가정에서 자신에 대한 깊은 신뢰감과 존중, 친구들간의 상호존중 및 이해를 돕고 집단에의 적응을 가져오며 자아존중감을 향상시킨다(김미경, 1999; 김충환, 1997).

이와 같은 여러 연구 결과를 볼 때, 방과후 아동의 자아존중감과 인간관계 증진을 도울 수 있는 프로그램을 개발하여 방과후 환경에서 실시하는 일은 아동들에게 안정감을 제공하고, 신체적·사회적 기술을 익히며 또래관계 형성을 잘 할 수 있도록 도울 수 있는 있을 것으로 기대된다.

이러한 인식에 따라 국내에서도 유사한 연구들이 지속적으로 이루어지고 있으나 소외계층의 아동을 대상으로 체계적이고, 계획적인 방과후 자아존중감 프로그램을 개발하고, 이들의 프로그램에 대한 참여효과를 밝혀내는 연구가 부족한 현실이다. 실제로 빈곤한 지역의 아동들은 열악한 환경 속에서 소외감, 고립감을 경험하기 쉽고, 자신의 존재를 부정적으로 인식하기 쉽다는 점에서 이들을 위한 연구가 필요하리라고 본다.

이런 이유로 본 연구의 일차적 목적은 아동들이 또래와 다른 나를 이해하고, 개인의 가치를 인식할 수 있으며, 자신에 대한 긍정적 사고와 신념을 경험하고 소속감과 인간관계의 기술을 익히는데 필요한 방과후 자아존중감 프로그램을 개발하는 것이다. 그리고 부차적인 목적은 저소득층 아동을 대상으로 하는 방과후 교실 현장에서 방과후 자아존중감 프로그램의 참여가 아동의 자아존중감에 미치는 효과를 분석, 제시함으로써 방과후 보육관련 기관마다 본 프로그램을 융통성 있게 적용해 볼 수 있도록 하는 기초를 마련해 주고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 서울 중구지역에 위치한 S 사회복지관 방과후 교실을 이용하는 초등학교 1-3학년 아동 총32명이다.

2. 방과후 자아존중감 프로그램

1) 프로그램 개발

방과후 자아존중감 프로그램의 총 53개의

〈표 1〉 방과후 자아존중감 프로그램의 참여 수

	1학년	2학년	3학년	비 고
전문가	1명	1명	1명	주2회
보조교사	1명	1명	1명	40분씩
아 동	11명	8명	13명	총53회

활동은 자아존중감 형성에 필수 요소인 능력감, 소속감, 가치감, 통제력, 독립심, 책임감 이상 6요소를 중심으로 내용 구성을 하였다. 그리고 마음의 힘 키우기, 자아존중감 증진 프로그램, 심리극 집단상담, 인지행동집단상담, 자기성장 집

단 프로그램, 심성개발 프로그램, 인간관계훈련 프로그램, 현실요법 프로그램, EQ프로그램, 집단경험학습 프로그램(강영단, 1999; 김경숙, 1996; 김기현 등, 1999; 김미겸, 1999; 김용호, 1999; 김충환, 1997, 서울시교육연구원 1993; 오경운, 2000; 이종문, 1999; 장정자, 1999; 정정선, 1999; 천주현, 1995; 한국교육심리센터, 1997; Bennett & Bennett, 1996; Berns, 1995; Ellison & Gray, 1995; Schilling, 1996) 등을 근거로 본 프로그램에 적절히 활용될 수 있다고 생각되는 활동을 채택하여 수정, 개발하였다.

2) 프로그램 주제

본 방과후 자아존중감 프로그램의 주제는 다음과 같다. '나의 자랑', '장점 목록표', '우리는 모두 달라요', '나는 특별한 사람입니다', '나도 할 수 있다', '욕구나무', '나의 힘 키우기', '내가 좋아하는 활동', '긍정적 자기진술', '감정을 표

현하는 것발', '좋아하는 것, 싫어하는 것', '기뻐던 일, 슬펐던 일', '자기 표현하기', '자기탐험', '칭찬합시다', '사람 알아 맞추기', '장애체험', '장님안내', '사과 꺾고, 단추 달고', '이불 덮어주기', '우정을 친구품 안에', '우정을 파괴하는 요인', '어깨동무학습', '특별한 소원', '사랑의 엽서', '내가 만일 ~라면', '내 얼굴의 시간표', '편지 쓰기', '인생에서 가장 중요한 것', '나에게 소중한 것', '가치관 경매', '가치관 명료화', '중요한 사람들', '달고 싶은 어른', '행복 마인드맵', '행복의 열매', '위대한 한국인 베스트 10', '나에게 보내는 편지', '천국으로 보내는 편지', '소원 상자', '경청놀이', '공감능력 향상하기', '역지사지', '두 개의 나', '실수를 바로 잡아요', '행동계획 세우기', '2분 연설, 2분 대화', '나의 자서전 쓰기', '현재의 모습, 미래의 모습', '명함 만들기', '미래의 나', '마음의 대청소' 이상 53개의 주제이다(표 2).

<표 2> 방과후 자아존중감 프로그램의 세부 내용

활 동 명	활 동 내 용
1 나의 자랑	<ul style="list-style-type: none"> * 자기의 자랑거리를 찾아 기록하기 * 자신의 자랑거리를 구성원 앞에서 발표하기
2 장점 목록표	<ul style="list-style-type: none"> * 장점 목록표에 자신의 장점을 적어 보기 * 장점 목록표에 장점을 추가시키기 위해 어떤 노력을 할 것인지 다짐하기
3 우리는 모두 달라요	<ul style="list-style-type: none"> * 자신을 잘 묘사하는 내용의 문장을 10가지 적기 * 구성원에게 내용을 읽어 주고 나서, 모든 사람들의 독특성 인정하기
4 나는 특별한 사람입니다	<ul style="list-style-type: none"> * 한 사람이 "내 이름은 ...입니다. 나는 ... 때문에 특별한 사람입니다"라는 문장으로 자신을 소개하기 * 단, 다른 사람은 앞사람이 했던 말을 추가하면서 자신을 소개하기
5 나도 할 수 있다	<ul style="list-style-type: none"> * 내가 하고 싶은 일을 적은 후에 한 가지 목표를 선택하기 * 목표를 달성하기 위한 계획을 세워 중요한 순서대로 적어보기 * 긍정적 자기진술을 사용해 자신에게 용기를 불어넣기
6 욕구장갑	<ul style="list-style-type: none"> * 인간의 5가지 욕구(힘, 소속, 자유, 즐거움, 생존의 욕구)를 설명하기 * 욕구장갑을 만들어 자신이 원하는 욕구와 바람을 찾아 소개하기
7 나의 힘 키우기	<ul style="list-style-type: none"> * 집, 학교에서 누릴 수 있는 힘과 누리지 못하는 힘에 대해 5가지씩 적어 보기 * 집, 학교에서 누리고 싶은 힘에 관해 서로 토론하기
8 내가 좋아 하는 활동	<ul style="list-style-type: none"> * 내가 좋아하는 활동, 내가 싫어 하는 활동, 나 혼자 할 수 있는 활동, 친구와 함께 할 수 있는 활동, 가족과 함께 할 수 있는 활동을 조사하기 * 내가 좋아하는 활동에는 어떤 가치가 있는지 생각하기

활 동 명	활 동 내 용
9 긍정적 자기진술	<ul style="list-style-type: none"> ※ 평소 실수 한 일에 대해 먼저 부정적 자기진술을 해보기 ※ 똑같은 상황에서 긍정적인 자기기술을 해보고 느낌 발표하기
10 감정을 표현하는 것발	<ul style="list-style-type: none"> ※ 자신이 만족할 때와 만족하지 않을 때의 감정을 것발(빨강, 노랑, 초록)로 표현하기 ※ 만족하지 않은 상황에서 벗어나기 위한 행동 선택하기
11 좋아하는 것, 싫어하는 것	<ul style="list-style-type: none"> ※ 자신이 좋아하는 것과 싫어하는 것 5가지를 쪽지에 적어보기 ※ 기록한 내용을 읽고 느낌을 발표하기
12 기뻐던 일, 슬펐던 일	<ul style="list-style-type: none"> ※ 최근 일주일 동안에 경험했던 기뻐던 일, 슬펐던 일을 기억하기 ※ 자신의 기뻐던 일과 슬펐던 일을 짝에게 공개하기
13 내 마음을 표현하세요	<ul style="list-style-type: none"> ※ 본인의 마음을 오감을 통해 느껴 보기 ※ 그림을 통해 마음을 표현해 보기
14 자기탐험	<ul style="list-style-type: none"> ※ 자기탐험에 관한 질문지(최근 화가 닳거나 마음 상한 적이 있는가? 내가 제일 무서워하는 것은? 내가 가장 존경하는 인물은? 어떤 말을 들을 때 기분이 좋은가? 세상에서 가장 듣기 싫은 말은? 만약 백만원이 있다면 무엇을 하겠는가?)를 읽고 생각을 발표하기
15 칭찬합시다	<ul style="list-style-type: none"> ※ 구성원의 신체적, 성격적, 도덕적, 학업적 장점을 적어 발표하기 ※ 칭찬을 받을 때와 칭찬해 줄 때의 느낌을 발표하기
16 사람 알아 맞추기	<ul style="list-style-type: none"> ※ 한 사람을 지적해서 눈을 가리기 ※ 구성원중에서 한 명을 지적해 돌아가면서 그 사람의 장점을 이야기 해주고 하고 싶은 말을 해 누구인지 알아 맞추기
17 장애체험	<ul style="list-style-type: none"> ※ 2인 1조의 협동작업을 통해 시각장애, 지체장애, 언어장애, 청각장애를 해보기 ※ 장애체험이 끝난 후 느낀 점을 발표하기
18 장님안내	<ul style="list-style-type: none"> ※ 두 사람씩 중 한 사람은 장님이 되고 다른 사람은 병어리 안내자가 되어 목표 지점까지 도달하기 ※ 역할을 바꾸어 경험한 후에 느낌 발표하기
19 감자 깎고 단추 달고	<ul style="list-style-type: none"> ※ 두 사람씩 짝이 되어 한 사람은 오른손으로 칼을 잡고 다른 사람은 왼손을 사용하여 감자 깎기(같은 방법으로 단추달기) ※ 감자를 깎을 때와 단추달 때의 느낌을 솔직하게 표현하기
20 이불 덮어주기	<ul style="list-style-type: none"> ※ 본인의 애칭과 그림이 그려진 쉼표를 옆으로 돌리면서 옆 친구를 칭찬해주기 ※ 칭찬 받았을 때의 느낌 발표하기
21 우정을 친구 품안에	<ul style="list-style-type: none"> ※ 우정을 키우고, 지키는 비결에 관해 자유롭게 토론하기 ※ 우정을 유지하는 비결 10가지를 선정하여 적고 벽에 게시하기
22 우정을 파괴하는 요인	<ul style="list-style-type: none"> ※ 친구로부터 비난받는 역할극을 체험한 다음 각자 느낌을 발표하기 ※ 친구와 우정을 유지하는 비결에 대해 함께 생각하기
23 어깨무 학습	<ul style="list-style-type: none"> ※ 어깨동무끼리 서로 의논해서 어깨동무의 이름과 표식 그리기 ※ 어깨동무끼리 단결이나 결의를 위한 구호를 짓고 주제가도 지어보기
24 특별한 소원	<ul style="list-style-type: none"> ※ 별 목걸이에 친구에게 바라는 생각과 소원을 적어 선물하기 ※ 친구로부터 목걸이를 주고 받았을 때의 느낌 발표하기
25 사랑의 엽서	<ul style="list-style-type: none"> ※ 친구에게 평소 말하고 싶었던 자신의 마음을 솔직히 털어놓는 엽서 쓰기 ※ 받은 사람은 엽서의 내용을 친구 앞에서 발표하기
26 내가 만일 ~라면	<ul style="list-style-type: none"> ※ 가족원의 역할에서 아쉬웠던 점과 만족스러운 점을 적기 ※ “내가 만일 가족 중 ~라면”의 미완성 문장에 자신의 생각을 적어보기
27 내 얼굴의 시간표	<ul style="list-style-type: none"> ※ 하루의 일과 중 좋았던 일과 나빴던 일을 상기하기 ※ 좋았던 일과 나빴던 일을 시간대에 맞춰 얼굴표정으로 나타내기
28 편지 쓰기	<ul style="list-style-type: none"> ※ 부모 혹은 조부모에게 드리는 감사의 글 쓰기 ※ 편지의 내용을 육성으로 테이프에 녹음한 다음 전달하기

활동명	활동내용
29 인생에서 가장 중요한 것	<ul style="list-style-type: none"> * 가치관 항목이 적힌 항목 리스트를 보고 인생에서 가장 중요하다고 생각하는 10가지를 선택하기 * 그 중에서 중요한 가치 2가지를 고른 후 실현하기 위한 구체적인 방법에 관해 기록하기
30 나에게 소중한 것	<ul style="list-style-type: none"> * 자신이 소중하게 여기는 것 7가지를 쪽지 1장에 간단히 적기 * 만약 소중히 여기는 것을 잃었을 경우의 심정 발표하기
31 가치관 경매	<ul style="list-style-type: none"> * 가치관 항목 리스트를 읽고 가장 가치 있다고 생각하는 것 5개 고르기 * '나의 할당 금액' 란에 사고 싶은 항목의 비중에 따라 금액을 기록한 후 가치관 경매에 들어가기
32 가치관 명료화	<ul style="list-style-type: none"> * 자신이 가치있다고 생각하는 것 5가지를 발표하기 * 자신의 가치관과 다른 구성원들의 가치관을 비교해 봄으로써 가치관을 명료화하기
33 중요한 사람들	<ul style="list-style-type: none"> * 가장 나에게 중요하다고 생각하는 사람 7명을 기록하기 * 그중 1순위 인물에 대해 돌아가면서 의견을 발표하기
34 닳고 싶은 어른	<ul style="list-style-type: none"> * 닳고 싶은 어른의 모습을 5가지 적고, 총점이 100점 되도록 점수를 배당하기 * 자신이 어른이 된다면 몇 점을 얻을 수 있는 지를 생각한 후에 닳고 싶은 어른이 되기 위해 더 노력해야 할 부분을 점검하기
35 행복 마인드맵	<ul style="list-style-type: none"> * 행복이란 주제를 중앙에 그린 후 마인드 맵을 시작하기 * 부주제를 보충하는 가지 만들기 * 작업이 끝나면 작업한 마인드 맵을 발표하기
36 행복의 열매	<ul style="list-style-type: none"> * 지난 며칠 동안 좋았던 기억을 5가지를 기록한 다음, 무슨 일이 일어났고, 어떤 느낌을 받았는지를 발표하기 * 오늘 내가 무슨 일을 하면 행복해 질 수 있을지를 행복의 열매에 기록하기
37 위대한 한국인 베스트 10	<ul style="list-style-type: none"> * 신문의 기사 중에서 가장 기억에 남는 훌륭한 인물을 찾아 순위별로 위대한 한국인 베스트 10을 작성하기 * 구성원의 견해를 모아 순위표를 작성한 후 10위부터 5위까지는 공개를 하고 4위부터 1위까지 인물 맞추는 게임을 하면서 그 인물에 관해 토론하기
38 나에게 보내는 편지	<ul style="list-style-type: none"> * 내가 나에게 해주고 싶은 이야기, 지난 날의 반성 등을 적기 * 2~3분간 조용한 음악을 들은 후 편지 글을 공개하기
39 천국으로 보내는 편지	<ul style="list-style-type: none"> * 자신의 고민을 하느님 앞으로 쓰게 한 후 수합하기 * 수합된 글을 몇 편 골라 읽은 후 구성원끼리 서로 도움말을 주고받기
40 소원상자	<ul style="list-style-type: none"> * 자신에게 중요한 것이 무엇이고 하고 싶은 것이 무엇인지 생각해보기 * 자신의 소원과 친구들의 소원에 대해 이야기하기
41 경청놀이	<ul style="list-style-type: none"> * 2인 1조가 되어 한 주제에 대해 이야기 나누기 * 상대방이 말할 때 탄청을 하는 역할, 진지하게 듣는 역할을 바꾸어 한 후 느낌을 발표하기
42 공감 능력 향상하기	<ul style="list-style-type: none"> * 두 사람씩 짝이 되어 일상생활에서 어려웠던 경험에 대해 대화나누기 * 다른 구성원들과 감정을 나누면 어떤 기분이 드는지 느낌을 발표하기
43 역지사지	<ul style="list-style-type: none"> * 최근 기분이 상했던 경험을 적은 후에 발표하기 * 나의 기분과 상대방의 기분을 비교하면서 상대방의 입장을 이해하기
44 두 개의 나	<ul style="list-style-type: none"> * 가치갈등 예시문을 보고 그 중 한 가지를 선택하여 '할까', '하지 말까'의 가치갈등 상황을 실제로 표현해 보기
45 실수를 바로 잡아요	<ul style="list-style-type: none"> * 실수 사례를 한명이 나와 발표하면 구성원들은 실수를 바로잡기 위해 취할 수 있는 행동에 관해 서로 의견 제시하기 * 사례 발표자는 책임을 지기 위해 어떤 행동을 선택할 것인지를 구성원 앞에서 다짐하기

활 동 명	활 동 내 용
46 행동계획 세우기	<ul style="list-style-type: none"> ※ 자신이 원하는 것, 해야할 것을 기록하기 ※ 바람, 행동, 평가에 따라 행동계획을 세우는 방법을 연습하기(나는 무엇을 원하는가? 나는 무엇을 하고 있는가? 내가 하는 것이 원하는 것을 얻는데 도움을 주는가? 나의 행동계획은 무엇인가?)
47 2분 연설	<ul style="list-style-type: none"> ※ 교탁 앞에서 즉흥적으로 연설하기 ※ 연설이 끝난 뒤 느낌을 서로 발표하기
48 2분 대화	<ul style="list-style-type: none"> ※ 즉흥적으로 대화문을 작성하기 ※ 자기가 쓴 대화문을 2분 동안 자유롭게 발표하기
49 나의 자서전	<ul style="list-style-type: none"> ※ 미래 자신이 하고 싶은 일, 알고 싶은 사람에 대해 생각하기 ※ 구체적인 목표를 설정하고 어떤 노력을 해야 하는지 적어보기
50 현재 모습, 미래 모습	<ul style="list-style-type: none"> ※ 현재의 모습과 미래의 모습을 생각하고 그림으로 표현하기 ※ 미래의 모습 중에서 실현 가능성이 높은 것에 대해 발표하기
51 명함 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ※ 미래 어떤 직업을 선택할 것인지에 관해 그림 또는 글로 표현해보기 ※ 미래의 명함을 만든 후에 차례로 명함을 나눠주면서 장래포부와 미래 직업 선택을 위해 어떤 노력을 할 것인지 다짐하기
52 미래의 나	<ul style="list-style-type: none"> ※ 자신의 한살 때의 모습, 현재의 모습, 10년 후, 20년 후, 50년 후의 모습을 그려보기 ※ 다섯 장의 그림을 펼쳐 놓고 서로 감상해 보기
53 마음의 대청소	<ul style="list-style-type: none"> ※ 촛불을 바라보면서 자신의 잘못을 고백하고 기록하기 ※ 자신의 잘못을 적은 종이를 촛불에 태워버리기

3) 프로그램 활동유형

본 프로그램에서는 매 회기마다 짝짓기, 어울리기, 토의하기, 마음나누기의 활동을 아동들과 갖는다.

① 짝짓기

두 사람씩 짝을 지어 이야기 한 후 서로 상대방이 이야기한 것을 집단에 소개하는 활동을 한다. 구성원이 계속 한 짝만을 고집하는 경우 집단의 효과성을 저해하고 구성원들에게도 개인마다 도움이 덜 되므로 매 작업마다 공통성을 찾아내서 흥미롭게 짝을 바꾸도록 한다.

② 어울리기

어울리기는 모든 연령의 아동들이 좋아하는 활동으로 집단의 역동성과 활력을 위해 필요하다. 함께 어울릴 수 있는 간단한 게임 및 작업을 통해 아동의 흥미를 도모할 수 있으며, 이때 소속감, 능력감, 가치감, 통제력을 활용하도록 격려한다.

③ 토의하기

방과후 지도교사는 아동들간에 자신의 생각과 느낌을 자연스럽게 제시할 수 있도록 분위기를 조성한다. 그리고 모든 아동들이 능동적으로 토의에 참여할 수 있도록 배려하고 집단문제해결에도 기여하도록 장려한다. 전체적으로 한 순번이 돌아가고 나면 각 아동별로 피드백을 하며 자유롭게 의견을 교환한다.

④ 마음나누기

집단활동이 끝나면 참여한 후의 기분 상태 혹은 느낀 감정을 그림판에 표시토록 한 다음 그 이유를 들어보는 시간을 갖는다. 그 날 경험에서 어떤 일이 일어났는지를 소개하면서 서로의 느낌을 나누도록 한다.

4) 프로그램 활동원칙

① 아동이 스스로 성취할 수 있는 범위에서 목표를 높게 세우도록 장려하고, 도전적 문제

와 과제를 열심히 수행하도록 장려한다. 예를 들어, 아동이 자신의 성취수준에 대해 낮게 평가하여 활동을 한다면 방과후 지도교사는 이들의 시야를 넓혀 자신의 능력을 충분히 발휘할 수 있도록 안내한다.

② 방과후 지도교사는 아동의 신체적, 정서적 욕구에 민감하게 대응토록 하며, 아동들이 흥미를 느끼고 자발적인 참여를 할 수 있도록 유도한다.

③ 방과후 지도교사는 아동의 가정적 배경을 존중하고 가치를 인정해줌으로써 자신의 능력에 확신을 가질 수 있도록 돕는다.

④ 방과후 지도교사는 집단 구성원들에게 비밀보장의 중요성을 강조한다. 방과후 지도교사는 구성원들이 집단 내에서 체험하고 습득할 수 있도록 도와주는 일 뿐만 아니라 실제생활에 적용하는 데 있어서 발생하는 여러 가지 문제점을 잘 탐색할 수 있도록 도와준다.

3. 측정도구

측정도구는 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도(Self-Esteem Inventory)를 사용하였다. 자아존중감 척도는 전체 10문항으로 되어 있으며 4점 Likert형 척도로 점수가 높을수록 해당요인의 자아존중감이 높음을 의미한다. 본 연구의 자아존중감 척도에 대한 Cronbach α 는 .87이다.

4. 측정절차

1) 사전검사

본 프로그램의 효과성을 검증하기 위해서

2002년 3월 28일에 자아존중감 설문지를 통해 사전검사를 실시하였다. 그리고 나서 오리엔테이션과 자기소개를 실시하였다.

2) 실험실시

본 프로그램은 2002년 4월 1일부터 2002년 9월 30일 기간동안 중구지역 S사회복지관 방과후 교실을 이용하는 초등학교 1-3학년 아동 총32명을 대상으로, 주 2회 40분씩 총 53회를 실시하였다. 진행은 본 연구자가 직접 운영하였으며, 보조교사 1명이 참여하였다.

3) 사후검사 및 추후검사

사후검사를 위해 2002년 10월 3일 프로그램을 모두 마치고 나서 자아존중감 검사를 실시하였다. 이 날은 경건한 마음으로 파티를 연 후 각자 돌아가면서 무엇을 약속하고 싶은지 다짐하는 기회를 가진다. 그리고 한달 후에 아동의 자아존중감 향상에 대한 지속성을 보기 위해 추후검사를 통해 비교하였다.

5. 자료분석

연구대상의 일반적 특성 및 자아존중감의 경향성을 보기 위해 백분율, 평균 및 표준편차를 구하였다. 그리고 연구대상의 인구학적 배경과 자아존중감간의 관계를 보기 위해 ANOVA, t-test를 실시하였다. 마지막으로, 방과후 자아존중감 프로그램의 효과는 단일집단 사전·사후·추후 검사로 설계하였으며, 각 검사의 결과는 Paired t-test에 의해 비교·분석되었다.

Ⅲ. 결과 및 해석

1. 연구대상의 일반적 특성

연구대상자의 성별을 살펴보면 남이는 43.8%, 여이는 56.2%이며, 학년별로는 1학년 34.4%, 2학년 25.0%, 3학년 40.6%이다. 형제 수는 외동이 43.8%, 1명이 28.1%, 2명 이상이 28.1%이다. 가족형태는 한부모 가정의 경우 31.3%, 일반 가정의 경우 68.7%이다. 가정의 월평균소득은 100만원 미만인 53.1%, 100-200만원이 37.5%, 200만원 이상이 9.4%인 것으로 나타났다.

2. 방과후 자아존중감 프로그램의 효과

방과후 자아존중감 프로그램이 아동의 자아존중감에 미치는 효과를 알아보기 위해 사전·사후·추후 검사를 실시하였으며 그 결과는 다음과 같다.

<표 4>의 사전·사후 검사 비교에서 보는 바와 같이 아동들은 프로그램의 참여 이전 보다 참여 이후에 자아존중감이 증가한 것으로

나타났다($t=5.87, p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 프로그램 실시 이전에 아동이 지각한 자아존중감의 경향은 '대체로 나는 실패자이다($t=4.00, p<.001$)', '나는 정말 가치 없는 사람으로 생각될 때가 있다($t=4.37, p<.001$)', '나는 좋은 점이 하나도 없다고 생각될 때가 있다($t=2.99, p<.01$)' 등 자신에 대한 평가가 부정적으로 나타났으나, 프로그램에 참여한 후에 '나는 남들만큼 가치 있는 사람이다($t=6.12, p<.001$)', '나에게도 좋은 점이 많이 있다($t=5.38, p<.001$)', '나는 남들만큼 일을 해낼 수 있다($t=3.19, p<.01$)' 등 자신에 대한 평가가 긍정적으로 향상되었다. 그리고 사후·추후검사의 결과 프로그램의 참여 직후의 효과가 지속적인 것으로 나타났다($t=2.09, p<.05$).

<표 4> 자아존중감에 대한 사전·사후·추후 검사 비교

변인	사전 검사 M(SD)	사후 검사 M(SD)	추후 검사 M(SD)	t (사전, 사후)	t (사후, 추후)
1) 나는 남들만큼 가치 있는 사람이다	1.08 (.28)	2.21 (.83)	2.42 (.78)	6.12***	1.31
2) 나에게는 좋은 점이 많이 있다	1.21 (.41)	2.00 (.72)	2.46 (.78)	5.38***	3.41**
3) 대체로 나는 실패자이다	3.42 (.65)	2.75 (.90)	2.58 (.88)	4.00***	.94
4) 나는 남들만큼 일을 해낼 수 있다	1.38 (.49)	1.92 (.65)	2.33 (.76)	3.19**	2.85**
5) 내게는 자랑으로 여길 만한 것이 별로 없다	3.25 (.90)	2.92 (.88)	2.46 (.98)	1.25	1.85
6) 나는 나 자신에 대해 편하게 생각한다	1.54 (.78)	2.17 (1.01)	2.17 (1.05)	2.79*	.00
7) 대체로 나는 나를 만족스럽게 생각한다	1.50 (.83)	1.96 (1.00)	2.21 (1.02)	2.11*	1.30
8) 나는 자존심이 좀 더 있으면 좋겠다	2.17 (1.05)	2.00 (.83)	1.83 (.64)	-.67	-.81
9) 나는 정말 가치 없는 사람으로 생각될 때가 있다	3.79 (.51)	2.67 (1.09)	2.46 (1.14)	4.37***	.96
10) 나는 좋은 점이 하나도 없다고 생각될 때가 있다	3.79 (.51)	3.08 (.97)	2.96 (.91)	2.99**	0.51
전체	14.63 (2.72)	20.83 (4.85)	22.96 (5.39)	5.87***	2.09*

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

<표 3> 프로그램 참가자의 일반적 특성

변인	구분	빈도(%)
성별	남자	14(43.8)
	여자	18(56.2)
학년	1학년	11(34.4)
	2학년	8(25.0)
	3학년	13(40.6)
형제 수	외동아	14(43.8)
	1명	9(28.1)
가족형태	2명 이상	9(28.1)
	한부모가정	10(31.3)
월평균소득	일반가정	22(68.7)
	100만원 미만	17(53.1)
	100-200만원 미만	12(37.5)
	200만원 이상	3(9.4)

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 방과후 자아존중감 프로그램을 개발하여, 학령기 아동의 자아존중감 향상에 미치는 프로그램의 효과성을 분석하는 것이었다. 방과후 자아존중감 프로그램은 아동 자신의 모습을 발견하고 표현할 수 있는 기회를 제공함과 동시에 자신의 장점을 지지 받을 수 있도록 교육하는 것이다. 그리고 자신의 경험 중 나빴던 일보다는 좋았던 일을 기억해 보는 훈련을 통해 긍정적 자아관을 갖도록 유도하였으며, 자신의 욕구에 대해 이해하는 기회를 제공하는데 초점을 두었다. 이러한 기본 목표를 가지고 매주 40분씩 총53회에 걸쳐 방과후 자아존중감 프로그램이 실시되었다. 방과후 자아존중감 프로그램은 저소득 가정의 초등학교 저학년 32명을 대상으로 자아존중감 향상에 미치는 영향을 보기 위해 사전·사후·추후검사를 실시하였다. 본 연구의 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 아동의 인구학적 배경을 살펴보면 가정의 월평균 소득이 100만원 이하인 가정이 전체의 53.1%로서 빈곤지역의 아동들이며, 한 부모 가정의 아동이 31.3%이다. 이러한 환경 속에서 자라나는 아동들의 자아존중감 평균 점수는 상당히 낮은 편이었다(평균 14.63점). 즉, 빈곤가정, 한 부모가정의 자녀들은 자신의 존재를 부정적으로 인식하기 쉬우며, 또래관계나 학교생활과 같은 상황에서 소외감, 고립감과 외로움을 경험할 위험도가 크다. 이러한 점에서 한 부모 가정, 저소득 가정이 밀집되어 있는 지역은 방과후 교실을 중심으로 아동의 사회, 정서발달 프로그램이 보다 강화되어야 함을 발견하였다. 실제로 자신에 대한 객관적인 자기인식, 정서 표출을 통한 자신의 재발견을 통해 자아존중감

을 갖도록 하는 교육적 처치가 필요함을 시사하고 있다.

둘째, 사전·사후 검사의 비교 결과를 보면 방과후 자아존중감 프로그램과 아동의 자아존중감간에는 유의한 상관성이 있는 것으로 나타났다. 즉, 방과후 자아존중감 프로그램에 참여한 아동들은 프로그램에 참여하기 전과 비교해 자아존중감이 향상되는 것으로 검증되었다. 이는 체계적이고 계획적으로 설계된 방과후 자아존중감 프로그램의 개발이 아동 자신과 타인의 생각, 느낌, 그리고 태도를 검토할 수 있도록 도움으로써, 아동의 긍정적인 성격과 태도를 확신시키는 데 기여한다는 점을 밝혀 주고 있다. 이러한 연구결과는 강영단, (1999), 김경숙(1996), 김기현(1999), 김미점(1999), 김용호(1999), 김충환(1997), 서울시교육연구원(1993), 오경운(2000), 이종문(1999), 장정자(1999), 한국교육심리센터(1997)의 연구경향과 부합된다고 결론지을 수 있다.

셋째, 사후·추후 검사의 결과를 보면 방과후 프로그램 참여 직후의 효과가 지속적으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구기간이 총 53회에 걸쳐 장기적으로 실시되었기 때문에 아동의 사고와 인식을 변화시키기에는 적절하였고 추측된다. 따라서 추후 프로그램의 실시에서도 단기적인 것이 아니라 장기적으로 프로그램을 실시한다면 아동의 자아존중감 향상의 효과가 계속적으로 유지될 것으로 보인다. 앞으로 방과후 자아존중감 프로그램의 효과 평가는 보다 장기적인 처치를 통해 연구될 필요가 있음을 시사하고 있다.

본 연구는 양적 평가에 초점을 두어 아동의 질적 변화에 대한 제시를 하지 못하였으나, 실

제 프로그램에 참여하는 과정에서 아동들의 뚜렷한 변화가 나타났다. 초기과정에서 표정이 어둡고, 소극적이며, 정서적으로 불안해 보이던 아이들의 모습이 프로그램의 진행과정에서 표정이 밝아졌으며, 집단활동에 적극적이고, 안정적인 태도를 나타냈다. 따라서 추후의 연구에서는 본 프로그램을 적용한 효과성 검증을 사례연구를 통한 질적 접근으로 검증해 볼 필요가 있다.

이러한 결과로부터 얻을 수 있는 시사점은 방과후 자아존중감 프로그램이 아동 자신은 물론 남과 주변 환경에 대한 올바른 이해를 갖도록 도우며, 또래간 상호작용을 강화하고 아동의 사회적 발달욕구를 충족시킬 수 있는 장을 제공할 수 있는 가능성을 제시했다고 본다. 특히, 한 부모가정의 아동이 늘고 있는 현실에서 아동의 적응을 위한 지지체계를 위한 방안으로 방과후 자아존중감 프로그램을 널리 보급하여 아동이 사회·정서적 발달에 도움을 주어야 할 것이다.

끝으로 후속연구를 위한 몇 가지 제안을 하고자 한다.

본 프로그램의 조사대상지역이 빈곤한 지역

의 저소득층을 대상으로 하였으며 대상 표집수가 적기 때문에 본 연구의 결과를 일반화하기 위해서는 세심한 주의가 요구된다. 그리고 본 프로그램의 효과에 대한 검증은 비교집단이 없이 단일집단 사전·사후·추후 검사로 설계되었기 때문에 연구의 결과를 일반화하는데 어려움이 있다. 뿐만 아니라 방과후 자아존중감 프로그램의 효과는 프로그램의 내용뿐만이 아니라 지도교사의 자질 및 기술에 따라 그 효과가 다르게 나타날 수 있다는 점에서 추후 프로그램의 실시에서는 교사의 프로그램에 대한 사전 교육이 보다 체계적으로 진행되어야 할 것으로 생각된다.

방과후 자아존중감 프로그램에 대한 평가는 이제야 비로소 시작된 만큼 앞으로 보다 많은 연구를 통해 프로그램을 체계적으로 평가하는 작업이 필요하고, 동시에 프로그램을 계속적으로 보완해 나가는 작업이 필요하다. 이때 아동의 심리적 움직임과 흥미를 끌 수 있는 내용으로 프로그램을 구성하기 위해서는 아동들의 요구도를 반영하는 방안들이 보다 구체적으로 모색되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강영단(1999). REBT 집단상담이 아동의 자아존중감에 미치는 효과. 한국외국어대학교 석사학위 청구논문.
- 김경숙(1996). 현실요법 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 성격형성에 미치는 효과. 서강대학교 석사학위 청구논문.
- 김기현, 이영환, 박성욱, 한종혜(1999). *마음의 힘 키우기*. 서울 : 학지사.
- 김려옥(1991). *심성개발 프로그램*. 서울 : 배영사.
- 김미겸(1999). 심성개발 프로그램이 아동의 자아존중감 향상과 교우관계 형성에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 김용호(1999). 자기성장 집단프로그램이 자아개념과 인간관계에 미치는 영향. 호남대학교 석사학위 청구논문.
- 김충환(1997). 심성개발 프로그램이 아동의 자아존

- 증감 향상과 교우관계에 미치는 효과. 전남대학교 석사학위 청구논문.
- 박성채(1994). RET 집단상담 훈련프로그램이 부적응아의 불안 감소에 미치는 효과. 전주우석대학교 석사학위 청구논문.
- 배영태(1989). 자기존중감 향상을 위한 인지-행동적 훈련 프로그램의 효과. 계명대학교 석사학위 청구논문.
- 서영숙(2000). 방과후 아동지도의 방향. 방과후 아동지도사를 위한 1차 워크샵자료집. 한국아동학회 방과후지도연구회.
- 서울시교육연구원(1993). 집단경험학습의 이론과 실제. 서울 : 서울시 교육연구원.
- 오경운(2000). 자기성장 집단프로그램이 초등학교 아동의 자기존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과. 한국교원대학교 석사학위 청구논문.
- 이원구(1988). 아동심성계발을 위한 프로그램. 서울 : 배영사.
- 이종문(1999). 심리극 집단상담이 초등학교의 자기표현 향상에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위 청구논문.
- 장정자(1999). 집단상담이 초등학교의 자아개념 형성에 미치는 영향. 신라대학교 석사학위 청구논문.
- 정원배(1996). 소집단 활동이 자아존중감 및 학업성취에 미치는 효과. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 조성원(1996). 자아존중감 증진 프로그램이 아동의 자아존중감과 학습동기에 미치는 효과. 한국교원대학교 석사학위 청구논문.
- 주남희(1994). 초등학교 여학생의 자아존중감 향상을 위한 심성계발 훈련과 VIP프로그램의 효과. 전남대학교 석사학위 청구논문.
- 하상훈(1990). 자아개념 증진 프로그램이 자아개념 및 통제소재에 미치는 효과. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 한국교육심리센터(1997). EQ프로그램 함께하기. 서울 : 대한교과서.
- 한순옥(1996). 학령기 아동의 방과후 탁아 서비스 도입에 관한 의식 조사연구. *대한가정학회*, 34(1).
- 한순옥, 손화희(2001). 방과후 자아존중감 프로그램. 양서원.
- 홍기선(1998). 방과후 교육활동 활성화에 관한 연구. 홍익대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- Ayers, William(2000). Thinking about teaching and learning. 청소년, 우리의 희망. 미국청소년프로그램전문가 및 교수초청워크숍. 덕영재단.
- Branden, N.(1992). *The power of self-esteem*. 강승규(역)(1995). 나를 존중하는 삶. 서울 : 학지사.
- Burns, D. D.(1993). *Ten days to self-esteem*. William Morrow & Co., Inc.
- Coopersmith, S.(1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : W. H. Freeman.
- Ellison, Sheila., & Gray, Judith(1995). *365 After school activities*, Illinois : Sourcebooks Inc.
- Felker, D.(1974). *Helping children to like themselves*. Minneapolis : Burgess.
- Marion, M.(1991). *Guidance of young children*. 박성연, 이숙(역). 아동지도. 서울 : 중앙적성출판사.
- Mead, G. H.(1934) *Mind, self and society*. Chicago : Univ. of Chicago Press.
- Mulvaney, Alison(1995). *Talking with kids*. Sydney : Simon & Schuster Australia.
- Musson, Steve(1994). *School age care*. Addison-Wesley Early Childhood Education.
- Schilling, Dianne(1996). *50 Activities for teaching emotional intelligence, Level 1 : Elementary*. Torrance : Innerchoice Publishing.