

# 무조건적 자기수용 증진 프로그램의 개발과 적용

## Designing and Application of the Unconditional Self-Acceptance Development Program

침례신학대학교 상담심리학과

겸임교수 김 사라형선\*

Dept. of Counselling Psychology, Baptist Theological University

Adjunct Professor : Kim, Sarah Hyoung-Sun

### 〈Abstract〉

The purpose of this study was to devise an Unconditional Self-Acceptance Development Program and examine the efficacy of the program on alleviating children's depression and improving psychological wellbeing.

In order to test the efficacy of the developed program, Multidimensional Perfectionism Scale (MPS; Hewitt & Flett, 1991), Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ; Chamberlain & Haaga, 2001), Children's Depression Inventory (CDI; Kovacs & Beck, 1977), and Psychological Well-Being Scale(PWBS; Seng Hee Lee, 1999) were used for pre- and post tests. The test results were analyzed using t-tests.

Twelve elementary school students suffering from depression participated in eight sessions of the Unconditional Self-Acceptance Development Program, and then were compared with 13 children in the control group who did not receive the treatment. The result was as follows: the treatment group showed statistically significant improvement in unconditional self- acceptance, alleviated level of depression, and increased psychological wellbeing, in comparison with the control group.

The findings of this study suggest that unconditional self-acceptance development program should be adopted as a new therapy program for children's depression and psychological wellbeing.

▲주요어(Key Words) : 무조건적 자기수용(unconditional self-acceptance), 우울(depression), 심리적 안녕감(psychological wellbeing), 무조건적 자기수용 증진프로그램 (unconditional self-acceptance development program)

## I. 서 론

### 1. 문제의 제기

가족제도의 변화와 이혼율의 급증, 인터넷의 대중화 등으로 아동은 사람과 직접적으로 접촉하고 상호작용하기보다 오히려 컴퓨터나 게임기 등 일방적·기계적인 접촉을 더 친근하게 느끼며 살아가고 있다. 이러한 현실에서 아동은 적절한 인간관계 경험의 부족으로 심리적으로 불안정한 상태를 보인다.

최근 들어 정신과 병원을 찾는 사람 중에 아동의 수가 증가하고 있으며, 그 중 가장 심각한 정서상태가 우울로 나타났다(조

수철, 남민, 1994). 아동과 청소년의 우울장애에 대한 체계적 연구를 실시한 Kashani와 Carlson(1987)에 의하면 미국 아동의 경우 약 4%, 청소년의 경우 약 8%가 우울증으로 고통 받고 있다고 하였다. 우리나라의 경우에도 입시위주의 교육체제로 인해 아동과 청소년의 우울장애 발생률은 어른의 우울증 발생률과 거의 유사하다고 보고 있다. 즉, 우리나라의 경우 성인 4명 중 1명이 우울을 경험하고 10명 중 1명은 치료를 받아야 하며 아동의 경우도 이와 유사한 수준이다(임영식, 1997). 아동 우울증에 영향을 주는 요인에는 중요한 인물에 대한 상실 경험(Angold & Costello, 1993), 낮은 자존감과 불만족스러운 신체상(Lewinsohn, Hops, Roberts, Seeley, & Andrew, 1995), 내적 원천과 부모와의 관계(Rudolph, Hammen, & Burge, 1995)등이 있지만 그 중에서 가장 영향을 주는 요인으로 건강하지 못한 부모 자녀 관계

\* 주 저 자 : 김 사라형선 (E-mail : khsahm@hanmail.net)

를 들 수 있다. 정신분석적 관점이나 인지적 관점에서 보면 아동과 부모와의 관계가 우울증에 영향을 주는 원인이 된다. 특히 아동 우울증은 완벽주의적인 부모와의 관계에서 잘 드러난다고 본다. 강압적인 부모는 자녀에게 자신이 정해놓은 어떤 기준에 도달할 것을 요구하면서 조건적인 사랑만을 주기 때문에 자녀가 우울감을 가지게 된다. 이러한 부모는 자녀의 노력의 결과를 인정하지 않으며 더 잘하도록 계속 촉구하는 경향이 있으므로 자녀는 부모의 인정을 받을 수 없고 스스로도 만족감을 느끼지 못하게 되어 우울을 초래하게 된다.

이와 같이 부모의 양육태도, 특히 어머니의 양육태도는 자녀의 정서, 가치관, 행동특성 등에 지대한 영향을 미친다. 아동기에는 자신의 환경을 주도할 수 없고 환경의 영향력과 변화에 크게 의존할 수밖에 없다는 특성도 작용하지만, 동시에 우리나라 아동들은 대부분의 시간을 부모 중에서도 어머니와 함께하는 시간이 많기 때문에, 아동기의 자녀에게 어머니의 양육태도는 아주 중요하게 작용한다. 일반적으로 어머니에게 수용된 아동들은 사교적, 협동적, 우호적이며, 정서적으로 쾌활하지만, 어머니에게 거부된 아동들은 낮은 자존감, 공격성, 신경성 질환, 대인관계의 부적응을 초래하며, 자기표현에 서투르고 심리적, 정서적으로도 불안정하여 비행과 같은 반사회적 행동을 보이는 경향이 있다(류동훈, 2000). 최근 왜곡된 교육열이 심화되고 있는 우리의 교육적 상황을 고려할 때, 어머니의 양육태도 중에서도 자녀에게 과도한 요구를 부과하는 어머니의 완벽주의적 양육태도가 아동의 정서에 긍정적 혹은 부정적으로 영향을 주는지에 깊은 관심을 가질 필요가 있다.

한편 Flett, Besser, Davis와 Hewitt(2003)는 대학생을 대상으로 심리적 안녕감과 무조건적 자기수용과의 관계성을 연구한 결과, 무조건적 자기수용이 높을 때 우울이 감소되며 심리적 안녕감이 증가됨을 보여주었다. Chamberlain과 Haaga(2001a)의 연구에서도 무조건적 자기수용이 높은 사람이 낮은 사람보다 심리적 안녕감이 더 높다는 결과가 보고되었다. 무조건적 자기수용 변인은 부정적 사건을 인지적으로 처리할 때 그 수준에 따라 긍정적인 정서를 유발하거나 부정적인 정서를 유발할 수 있을 것이다. Chamberlain과 Haaga(2001b)는 무조건적 자기수용 능력이 높은 사람은 부정적인 사건을 경험하더라도 부정적인 정서 반응을 경험하지 않을 가능성이 높다고 했다. 왜냐하면 무조건적 자기수용 능력이 높은 경우에는 부정적인 사건이 개인의 자기 가치감을 덜 위협하기 때문이다. 그러므로 아동의 무조건적 자기수용을 높인다면 어머니의 비판과 비난의 상황에서도 아동들이 우울과 같은 부정적 정서에 덜 영향을 받는다고 가정할 수 있겠다.

따라서 아동의 무조건적 자기수용을 높이는 프로그램이 절실히 필요하다. 그러나 국내외에서 무조건적 자기수용 증진 프로그램은 거의 없는 실정이다. 그러므로 아동의 무조건적 자기수용을 증진시키는 프로그램을 개발하고 그 프로그램의 효과를 검증해 보는 연구가 필요하다고 본다. 이에 본 연구에서는 무조

건적 자기수용을 높이는 프로그램을 개발하고 개발한 프로그램을 어머니의 완벽주의가 높고 아동의 무조건적 자기수용과 심리적 안녕감이 낮으며 우울이 높은 아동들에게 적용시켜 프로그램의 효과를 검증해 보고자 한다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 무조건적 자기수용 프로그램은 아동의 무조건적 자기수용을 높일 것인가? 둘째, 무조건적 자기수용 프로그램은 아동의 우울을 낮출 것인가? 셋째, 무조건적 자기수용 프로그램은 아동의 심리적 안녕감을 높일 것인가?

## II. 이론적 배경

### 1. 어머니의 완벽주의와 아동의 우울과 심리적 안녕감

Missidline(1963)은 아동의 우울증의 한 원인을 완벽주의적이고 강압적인 부모의 양육태도에서 기인된 것으로 본다. 높은 기준을 세워 자녀가 성취할 것을 요구하며 조건적인 사랑을 주는 부모의 양육태도는 자녀로 하여금 부모의 승인을 받을 수 없다는 것을 학습하게 되어 우울감을 느끼게 된다.

Spock(1988)의 연구에서는 부모가 자녀를 사랑할 때 자녀는 이에 상응하는 사랑을 부모에게 보내며 부모와 같은 사람이 되려고 노력하고 부모를 기쁘게 하려고 한다고 하였다. 김영혜(1999)는 부모와의 애착이 의사소통과 신뢰감으로 형성되어 있을 때 그 자녀는 부정적 정서보다 긍정적 정서를 더 많이 경험하고, 부모-자녀 관계에서 소외감이 형성된 경우에는 부정적 정서를 더 많이 경험한다고 하였다. 고상미(2000)는 부모-자녀의 역기능적 의사소통이 아동의 스트레스에 영향을 미치고 이를 통하여 아동의 문제 행동에 영향을 미친다고 하고, 아동을 비난하고, 평가하고 회유하는 등 수용적이지 못한 부모의 태도가 아동에게 스트레스를 주게 되고, 그것은 다시 아동의 심리적 안녕감에 영향을 미치고 있음을 보여주고 있다.

변은주(1999)에 의하면 부모와 청소년 자녀의 애착관계가 의사소통과 신뢰감으로 형성되어 있으면, 자녀가 부정적 정서보다 긍정적 정서를 더 많이 경험하는 반면, 소외감이 형성된 경우, 부정적 정서를 더 많이 경험한다. 부모의 수용은 자녀의 신뢰감, 자존감, 안정감을 발달시키며(장휘숙, 1993), 부모의 거부는 자녀의 불안, 우울, 반항, 적대감을 유발시킨다(Shaffer, 1996).

이상의 연구에서 살펴본 바와 같이 부모와 자녀의 관계는 자녀의 우울과 심리적 안녕감에 영향을 미친다. 부모가 자녀에게 지나치게 간섭하거나 지시적이고, 억압하고 무시하며 자녀를 불신임할 때 자녀는 부정적 정서를 경험하고, 허용적이고 신임해 주며 신뢰감을 느끼게 할 때 자녀는 긍정적 정서를 경험하게 된다. 특히 아직 부모로부터 독립적이지 못한 아동기의 자녀는 자신을 대하는 부모의 태도에 많은 영향을 받게 된다. 아동이 한 인간으로서 인지·행동·정서적으로 성장해 감에 있어서 가장 중요한 모델이 되는 부모로부터 수용(온정, 사랑)을 경험하게 될 때, 만족감과 행복감을 느끼게 되고, 거부를 경험하게 되

면 불만과 불행감을 느끼게 된다. 따라서 수용적이지 못한 완벽주의적 어머니의 양육태도는 아동의 우울과 심리적 안녕감에 영향을 미치리라는 것이 예측된다.

## 2. 무조건적 자기수용

무조건적 자기수용이란 개념을 정의하려면 먼저 자기수용에 대한 이해가 선행되어야 한다. 자기수용(self-acceptance)이란 자기 자신을 있는 그대로 만족스럽게 받아들이고 인정하는 것을 의미한다. Rogers(1942)는 자기수용을 기본적인 감각자료(sensory data)의 왜곡됨 없이, 자기 자신의 감정·동기·사회적 및 개인적인 경험들을 지각할 수 있는 능력이라고 정의하였다. 이형득(1979)은 자기수용을 세 가지로 설명하였는데, 첫째는 자기 자신의 신체적 조건이나 심리적 현상을 그대로 경험하고 받아들이는 것이고, 둘째는 자신의 느낌·생각·행동 등 여러 가지 심리적인 현상을 자기의 것으로 인정하고 책임을 지는 것이며, 세 번째는 자신의 처지를 현실로 인정하고 이에 직면하는 태도라는 것이다.

사람은 자기 탐색을 하는 과정에서 자신의 긍정적인 면은 쉽게 인정하고 받아들이지만 부정적인 면은 인정하고 싶지 않게 된다. 이것은 결과적으로 자신의 일부만을 인정하는 것이기 때문에 긍정적인 자기상을 갖지 못하고 심리적으로 성장 발달하는데 방해가 될 수 있다(설기문, 1997). 따라서 자기를 수용하는 것은 조건 없이 있는 그대로의 자신을 하나의 독립된 개체로 인정하는 것이며, 나아가 인간으로서의 존재가치를 인정하는 중요한 과정이라고 할 수 있다.

‘자기(self)’에 관한 수많은 용어들이 상호 교환적으로 사용되고 그 의미가 중복되어 있어, 자기사랑(self-love), 자기평가(self-evaluation), 자기만족(self-satisfaction) 등이 자기수용과 유사한 개념으로 쓰이고 있지만, 이 중에서 자기수용과 가장 관련이 깊은 것은 ‘자존감’인 것으로 알려지고 있다 (Rogers, 1959). 박미영(1999)은 자기수용이 자존감에 대한 정서적 차원의 중요 요인임을 밝히려는 연구를 통해 개개인이 자신의 장점과 단점에 대해 담당하게 느끼는 정도로 그 의미를 구체화시켰다고 볼 수 있다. 자신의 장점과 단점에 대한 만족(혹은 불만족), 기분(혹은 불쾌감), 행복(혹은 불행), 그리고 자부심(혹은 열등감)의 정도를 측정하여 얻은 장점 수용, 단점 수용, 전체 자기수용과 자존감의 관계를 분석하여 전체 자기수용과 자존감 사이에 통계적으로 유의하고 높은 정적 상관이 있음을 밝혔다.

한편 자기수용은 실제적인 자기와 이상적인 자기간의 일치와도 밀접한 관련이 있는 것으로 밝혀졌는데 (Chandler, 1976; Ito, 1992), 이상적인 자기를 추구할 때 자신에게 적절한 목표를 설정하므로써 실제적인 자기와의 불일치를 줄이는 것이 자기수용을 증가시킨다는 것이다. 즉 자기에게 과도한 목표를 설정하고 이를 달성하지 못할 때, 경험하는 괴리감을 수용하지 못하면 자신에게 실수를 허용하지 않고 더 완벽해야 한다는 조건을 부여하게 된다. 이런 성격적 특성은 낮은 자존감과 관

련이 있을 뿐 아니라(Burns, 1980; Hamacheck, 1978; Hollender, 1965; Pacht, 1984), 자신의 긍정적 부정적 측면을 제대로 수용하지 못하는 것에서 기인한다고 할 수 있다.

무조건적 자기수용이 자존감과 비슷한 개념이지만 자존감이 높은 사람은 부정적 평가 상황에서 자기가치감에 위협을 받지 만 무조건적 자기수용이 높은 사람은 부정적인 평가 상황에서도 자기 자신을 있는 그대로 수용할 수 있다는 점에서 다르다. Ellis와 Harper(1997)에 의하면 무조건적 자기수용이란 다른 사람이 어떤 반응을 하든지 자기 자신을 긍정적으로 수용 할 수 있는 것을 의미한다. 본 연구에서는 무조건적 자기수용이라는 개념을 Ellis와 Harper의 정의와 맥을 같이한다. 다시 말하면 아동의 무조건적 자기수용이 높다함은 어머니의 비판과 비난의 상황에서도 자신을 있는 그대로 수용해 자기 가치감에 위협을 받지 않는 것으로 정의한다.

## 3. 무조건적 자기수용 프로그램의 이론적 배경

인지·정서·행동 치료적 모델에서 인간의 행동변화는 인지 및 사고의 변화의 결과물로서 내담자의 주된 자기 패배적 신념을 최소화하고 더욱 현실적이고 관대한 인생철학을 얻도록 하는 적극적-지시적인 치료형태로서 사고, 판단, 결정, 분석 행동 등을 강조하는 인지적, 행동적, 정서적 방법까지 포함하는 포괄적인 접근방법이라고 할 수 있다(양옥경 외, 2000). 인간의 정서적·심리적 혼란 상태는 사건에 대한 비합리적이고 비논리적인 사고의 결과로 나타난다. 인간관계에서 ‘어떤 신념을 가지느냐’에 따라 대인관계의 만족을 감소시키기도 하고 상호변화를 위한 서로의 협력을 제한하기도 한다. 특히 가족관계의 어려움은 어머니가 자기 자신이나 자녀에 대해 비현실적인 기대를 갖는 것으로 보았다. 이러한 기대는 성가신 잔소리나 불평과 같은 비생산적인 행동뿐 아니라 분노나 다른 부정적인 정서를 일으키기도 한다. 예를 들어 어머니가 비난하는 소리를 듣고서 화가 났다고 하면 어머니가 자녀를 화나게 만들었다고 가정할 수 있다. 그러나 여기에서 비난을 한 어머니의 행동이 화를 내게 했다고 보다는 그 자녀의 기대(결코 나를 비난해서는 안 된다)와 그 어머니의 실제 행동사이의 불일치 때문인 것이다. Ellis(1985)는 이러한 가족관계의 갈등이 어머니와 자녀로 하여금 그들의 비현실적이고 비합리적인 기대를 좀 더 현실적인 것으로 대치하도록 격려함으로써 감소시킬 수 있다고 믿었다. 즉 인간은 그를 비합리적으로 이끄는 강력한 생물학적, 사회적인 힘이 있는 반면, 이성적일 수 있는 잠재력 또한 갖고 있으므로, 부정적이고 자기 패배적인 사고와 감정은 지각과 사고를 재조직하도록 함으로써 논리적이고 합리적이 될 수 있다는 것이다. 본 프로그램에서는 이러한 Ellis의 개입과정 도식인 A(사실, Activating events), B(신념, Belief system), C(결과, Consequence), D(논박, Disputing), E(효과, Effects) 원리를 익히게 함으로써 자녀의 인지 양식과 행동변화를 구체화시키도록 하였다. A, B, C, D, E 접근 방식으로 불려진다.

이와 같은 내용을 기초로 하여 7회기에 '사고 바꾸기'로 구성하였으며 어머니 이해와 관련된 생각의 전환을 목표로 어머니 이해와 관련된 비합리적 신념과 이를 합리적 신념으로 바꾸기 위한 ABCDE 절차에 대한 내용을 포함시켰다. 6회기의 일부는 어머니 이해와 관련된 태도의 전환을 목표로 어머니를 이해하기 위한 온정적·공감적 태도에 관련된 역할놀이를 포함시켜 구성하였다.

### III. 연구방법

#### 1. 프로그램의 개발

##### 1) 프로그램의 목표

Ellis(1985)의 REBT는 인지적·정서적·행동적 기법으로 구성된다. 인지적 기법에는 비합리적 신념을 논박하기, 유머의 사용, 내담자의 언어를 변화시키는 것 등이 있다. 정서적 기법에는 수치심 공격연습이 있고, 행동적 기법에는 이완 기법, 역할연기, 모델링 등이 있다.

본 프로그램이 REBT에 기초한 이유는 다음과 같다. 첫째, 무조건적 자기수용을 증진시키기 위해서는 아동기의 중요한 타인인 어머니로부터 비합리적 신념을 처음으로 학습한 아이들에게 비합리적 신념을 변화시키는 것이 중요하기 때문이다. 둘째, 역할놀이를 통해 어머니와의 문제를 재조명 해 봄으로써 어머니를 이해하고 자신에 대한 수용 증진이 예상되었기 때문이다. 셋째, REBT는 이미 선행연구를 통해 자존감 향상의 효과가 증명(김선희, 1986; 윤용준, 1987) 되었기 때문에 무조건적 자기수용 증진 효과도 예상 할 수 있기 때문이다.

본 연구에서는 아동의 무조건적 자기수용 증진 프로그램을 통해 아동의 정서문제인 우울과 심리적 안녕감을 개선시키기 위하여 아동의 무조건적 자기수용감을 높이는데 그 목적을 두고 있다. 이에 본 프로그램의 구체적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 대인관계에서 보이는 자신의 반응양식에 대한 자기 이해와 타인 반응에 대한 조망을 해봄으로써 객관적이고 합리적인 자기이해와 타인이해를 돕는다. 둘째, 역할놀이를 통해 어머니와의 관계를 다름으로써 어머니의 비판적인 상황에서도 무조건적 자기수용을 할 수 있도록 돕는다. 셋째, 어머니와의 관계 안에서 비합리적 신념을 확인하고 합리적인 신념을 가질 수 있도록 인식시킨다.

##### 2) 프로그램의 구성

본 프로그램은 무조건적 자기수용을 증진시키기 위한 것이다. 아동의 무조건적 자기수용에는 개인 내적·외적인 환경의 여러 요인들이 관련되지만 본 연구에서는 아동이 사고의 인지적 측면인 무조건적 자기수용을 증가시킴으로써 아동의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 아동의 무조건적 자기수용의 한 구인인 무조건적 자기수용이 인지적 왜곡

현상이라는 점에 초점을 두어 인지 재구성에 초점을 둔 Ellis의 REBT접근에 이론적 근거를 두었다.

#### 2. 프로그램의 적용

##### 1) 프로그램의 적용대상

본 연구는 2005년 3월 11일에 공주시 소재 K 초등학교 4-6학년에 재학 중인 아동들을 대상으로 각 학년에 80명씩 총 240명에게 설문 조사를 했다. 설문지 내용에 있어 아동이 이해가 되지 않는 부분은 연구자의 설명과 절차를 들은 담임선생님들이 대답해 주면서 담임선생님의 지시 하에 아동은 학교에서 무조건적 자기수용, 우울, 심리적 안녕감에 대한 설문지에 응했고, 어머니용 완벽주의 설문지는 집으로 보내서 응답하도록 하였다. 질문지를 전달하는 과정에서 응답내용이 아동이나 교사에게 노출되지 않도록 봉합용 봉투를 활용하였다. 이 중 어머니의 전체 완벽주의와 아동의 우울점수가 평균보다 높으며 무조건적 자기수용과 심리적 안녕감이 평균보다 낮은 조건에 맞는 아동들은 모두 94명이었는데 그 중 각 학년에서 20명씩 총 60명을 무선으로 선정하였다.

선생님이 가정통신문을 통해 취지 내용을 설명하고 훈련에 참가 할 학생들의 신청을 받았다. 학부모의 동의와 본인의 동의를 얻어 선정된 학생은 각 학년에 10명씩 총 30명이었다. 30명은 동일한 집단으로 그 중에서 통제 집단과 실험집단에 각각 15명씩을 무선으로 배정하였다. 통제집단 15명 중 사후검사 까지 마친 아동은 총 13명이었고 실험집단 15명 중 사후검사까지 마친 아동은 12명이었다. 본 처치에 참여한 아동들을 살펴보면 남·여가 비교적 골고루 섞여 있었으며 (통제집단 : 남자 6명, 여자 7명, 실험집단 : 남자 5명, 여자 7명), 연령은 평균 12세로 나타났다.

##### 2) 프로그램의 적용방식과 절차

실험집단에는 무조건적 자기수용 증진 프로그램을 2005년 3월 20일에서 2005년 5월 6일 사이에 주 1회씩 50분 간 총 8회를 연구자가 직접 실시하였고, 통제집단은 같은 시간에 만나 상담 심리 전공 석사 선생님의 참여하에 공주시 K 프리스쿨 교실에서 자유로운 활동(그리기, 책보기, 장난감 가지고 놀기 등)을 하도록 하였다. 2005년 3월 20일에 실험집단과 통제집단에 대한 무조건적 자기수용 검사와 우울, 불안, 심리적 안녕감에 대한 사전검사를 실시하였고, 2005년 5월 8일에 프로그램 종료 후 사전검사 때와 동일한 검사 문항을 이용하여 사후검사를 실시하였다.

##### 3) 프로그램 구성

무조건적 자기수용 증진 프로그램은 기존의 Ellis(1985)의 REBT를 기초로 아동의 정서·신체·사회·대인 관계적 측면을 고려하여 개발되었다.

REBT의 구성 내용을 보면 인지 기법, 정서 기법, 행동 기법으로 되어있다. 인지 기법에는 A.B.C.D.E. 원리에 의한 비합리적 신념에 대한 논박, 유인물이나 독서요법, 새로운 진술문

있다. 정서 기법에는 자신에 대한 무조건적 수용, 유머의 활용, 부끄러움 공격연습 등이 포함되어있다. 행동 기법으로는 주장 훈련, 역할놀이, 행동재연, 실행적인 숙제 해오기 등으로 구성되어 있다(박경애, 1998).

무조건적 자기수용 프로그램의 구성내용은 다음과 같다. 첫째, 정서적 요소로서 무조건적 자기수용이 낮은 아동이 오랫동안 쌓아온 부정적인 감정을 표출하기 위해 작문치료를 포함하였다(5회기). 둘째, 신체적 요소로서 위축, 긴장되어 있는 아동이 긴장을 풀고 편안한 상태에서 최적의 학습을 할 수 있도록 매회기마다 이완훈련을 실시하였다. 셋째, 행동적 요소로는 최근에 경험한 어머니와의 문제들을 역할극을 통해 재조명해 보고(6회기), 집단구성원의 피드백을 통해 다른 방식으로 문제에 접근해 보도록 하였다(6 회기). 넷째, 인지적 요소로는 자기 자신 및 타인에 대해 비합리적 신념을 가지고 있는 아이들의 인지를 수정하기 위해 '비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸기'(7회기)를 포함하였으며 스스로를 칭찬하고 타인의 긍정적인 측면을 발견하도록 하는 활동들로 구성하였다(2, 3회기). 마지막으로 사회적 측면을 촉진시키기 위해서 아동이 집단구성원들과의 상호작용을 증진시키는데 초점을 두는 여러 가지 활동들을 구성하였다. 자기소개(1회기), 부타한대로 얼굴모양 그려주고 피드백 주기(4회기), 서로의 장단점 말해주기, 선물나누기(8회기)로 구성하였다. 또한 매회기마다 제공된 간식활동은 친사회성을 촉진하는데 많은 잇 점을 주었다. 간식활동은 활동 간의 연계를 원활히 해 줄 뿐 아니라 음식을 공유함으로써 친밀감을 높이는데 의미가 있다(O' Connor, 1991).

REBT와 무조건적 자기수용 증진 프로그램을 비교하면 다음과 같다. 무조건적 자기수용 증진 프로그램의 1회기 ~ 5회기, 8회기는 본 저자가 아동의 무조건적 자기 수용을 높이기 위해 개발한 것들로 구성된다. 이 회기 들에서는 별칭 짓기, 서로의 느낌 나누기, 선물나누기, 작문치료 등으로 정서 회복, 대인관계 기술, 사회활동을 통해 자존감 회복과 무조건적 자기수용을 증진시키는 것으로 되어있다. 특히 5회기에는 어머니에게 받은 상처를 글로 적어보게 함으로써 상처가 치유되고 무조건적 자기수용을 증진시킬 수 있는 작문치료를 구성되었다.

6회기에는 REBT의 행동치료 중 역할 놀이가 포함되었고 7 회기에는 REBT의 인지치료 중 비합리적 사고를 합리적 사고로 바꾸는 훈련이 포함되어 있지만 무조건적 자기수용 증진 프로그램에서는 완벽주의 어머니로부터 받은 상처를 해소시키고 어느 상황에서도 자신을 있는 그대로 수용할 수 있는 힘을 키우는 훈련이 더 첨가되었다. 역할놀이나 비합리적 사고를 합리적 사고로 바꾸는 것은 Ellis(1985)의 REBT에 기초하지만 그 상황 설정을 어머니의 완벽주의, 아동의 무조건적 자기수용을 중심으로 했다는 것에서 차이가 있으며 이완연습을 통해 신체적 부분을 다뤄주고 토론시간을 통해 사회적 부분을 다루어 주었다는 것이 REBT와 다르다고 할 수 있다.

본 프로그램은 아동을 대상으로 8회기의 단기 인지 행동치료

를 실시해서 효과를 얻은 연구(Weisz, Thurber, sweeney, Proffitt, LeGagnoux; 1997)와 Corey와 Corey(1998)의 우울한 아동은 집중력이 떨어져 회기를 길게 하기보다는 짧게 하는 것이 효과적이라는 사실에 근거 해 8회기로 구성하였다. 1일 소요 시간은 50분으로 정하였고 각 회기 진행과정은 다음과 같다. 이완연습(5분), 구조화된 활동(20분), 간식활동(5분), 구조화된 활동(15분), 토론(5분). 본 연구에서 사용한 무조건적 자기수용 증진 프로그램의 목적과 내용은 <표 1>에 제시된 바와 같다.

<표 1> 무조건적 자기수용 증진 프로그램의 내용 구성

회기	제목	목표	활동	준비물
1회	자기 소개 및 별칭 짓기	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 긴장감을 해소하고 자유스러운 분위기를 만든다.</li> <li>* 자신과 타인의 이해와 자신감 형성에 도움을 준다.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 프로그램에 대한 오리엔테이션을 한다.</li> <li>2. 별칭을 만들고 자기소개를 한다.</li> <li>3. 느낌을 서로 발표한다.</li> </ol>	명찰, 종이, 색연필, 싸인펜
2회	자기 발견	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 자신의 진실된 모습을 본다.</li> <li>* 상대방을 이해하고 수용하는 마음을 넓힌다.</li> <li>* 자신의 모습을 바로알고 사랑하는 마음을 가진다.</li> <li>* 자신의 숨은 자아를 발견한다.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. '어렸을 적의 나', '지금의 나', '내가 보는 나'의 질문지를 작성한다.</li> <li>2. 질문지를 작성한 후 자유롭게 발표하고 다른 사람들은 잘 듣는다.</li> <li>3. 발표 내용을 듣고 서로의 느낌을 나누어 본다.</li> <li>4. 숨겨진 자기모습을 공개하고 자신의 참모습을 찾도록 한다.</li> </ol>	질문지, 필기 도구
3회	자기 수용 조망 능력 향상	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 자기 자신의 장점을 인식함으로써 자기 존중감을 높인다.</li> <li>* 자신의 단점을 인정하고 수용함으로써 자기수용 능력을 향상시킨다.</li> <li>* 친근감을 형성한다.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 준비한 소품을 보고 장점을 찾는다. 자기 자신의 장점을 20가지 이상 찾아본다.</li> <li>2. 다른 참여자들이 그 사람이 미처 발견하지 못한 장점을 찾아 준다.</li> <li>3. 자신의 단점을 5가지 정도 찾아낸다.</li> <li>4. 자신의 장점과 단점을 돌아가면서 발표한다.</li> </ol>	A4 용지, 필기 도구, 소품들
4회	아름다운 친구 얼굴	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 자신을 현실적으로 이해한다.</li> <li>* 자신을 있는 그대로 수용한다.</li> <li>* '있는 그대로의 나'를 개방함으로써 말과 행동에 책임을 진다.</li> <li>* 생산적인 인간관계를 발전시키고 인격적인 성장을 돕는다.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자기 별칭과 좋아하는 과일 하나를 종이에 적는다.</li> <li>2. 자기 얼굴을 어떻게 그려주면 좋을지 부탁의 말도 쓰고 오른쪽 옆사람에게 종이를 넘긴다.</li> <li>3. 종이를 받은 사람은 별칭을 가진 사람의 얼굴 모양을 그리고 옆 사람에게 주어 얼굴을 완성시킨다.</li> <li>4. 그 얼굴 그림에 느낌을 돌아가면서 적은 다음 본인에게 들려준다.</li> <li>5. 다른 사람이 그려준 자기 얼굴을 보고 느낌을 이야기 한다.</li> <li>6. 느낌을 다 나누고 난 후 자기 얼굴을 성형해 준다.</li> <li>7. 마지막으로 서로 느낌을 나눈다.</li> </ol>	A4 용지, 필기 도구, 칼라펜, 색연필

회기	제목	목표	활동	준비물
5회	자기표현훈련	* 부정적 상황에서 자기표현 능력을 개발 시킴으로 자신의 수용능력을 키운다.	1. 어머니로부터 야단맞는 상황을 설정하고 그에 대해 자신의 생각과 기분을 글로 표현 한다. 2. 친구가 비난했을 때의 상황 설정하고 이에 대해 자신을 긍정적으로 받아들이도록 글로써 보기 3. 1,2의 상황을 발표하며 자신의 느낌을 나눈다.	A4 용지, 필기구
6회	역할놀이하기	* 어머니의 비판과 어머니의 완벽주의에 방어하는 능력을 키운다.	1. 어머니로부터 오는 비판 등을 무기명으로 간단히 적어서 함에 집어넣는다. 2. 조 추천을 통해서 1조에 명석 임의로 선정하여 각조에 분배하고 그중 하나를 고르게 한다. 3. 역할극 대본을 쓰고 연습한 다음 역할극을 발표한다. 4. 역할극이 끝나면 느낀 점을 서로 발표한다.	역할극 소도구 분장 도구, 필기구
7회	사고 바꾸기	* 합리적 사고와 비합리적 사고를 구분한다. * 비합리적 사고를 논박해 합리적 사고로 바꾸는 훈련을 한다. * 자신을 있는 그대로 수용한다.	1. 비합리적 사고와 합리적 사고에 대해 설명을 한다. 2. 비합리적 사고의 특징에 대해 설명을 한다. 3. 합리적 사고와 비합리적 사고를 구분한다. 4. 비합리적 사고에 대해 논박을 하는 방법을 가르친다. 5. 논박하는 것에 대한 연습을 해 본다. 6. 논박한 것들을 직접 토의해 본다.	종이, 유인물 필기구
8회	피드백 주고받기 및 마무리	* 자기이해와 타인 이해, 타인 긍정의 자세를 배운다. * 남에게 비쳐진 자신의 모습을 알아본다. * 바람직한 피드백의 방법을 알아 본다. * 자기자신을 정리하고 새로운 각오와 마음의 다짐을 한다.	1. 참가자 중 한사람을 선정하여 잠시 밖에 있게 한 후 첫 번째 사람이 모르게 두 번째 사람을 선정하여 밖으로 내보낸다. 2. 두 번째 사람에 대해 행동 특성을 말하면서 첫 번째 사람이 두 번째 사람이 누구인지를 알아맞히도록 하는 것이다. 돌아가면서 한다. 3. 등글게 앉아서 종이에 각각의 이름을 쓰고 오른쪽에 있는 사람에게 준다. 그 사람에게 가장 잘 어울리는 선물과 그 선물을 주는 이유를 적는다. 집단 활동에서 보여진 모습에 대해 솔직하게 느껴지는 대로 선물한다. 4. 집단 전체가 등글게 서서 한 사람을 가운데 놓고 그에 대한 좋은 느낌과 감사한 일에 대해 이야기를 해주도록 한다. -돌아가면서 한다. 5. 다 끝나면 '석별의 정' 노래를 부르고 작별인사를 한다.	선물, 종이, 필기구 석별의 정 노래 가사

### 3. 프로그램 적용의 효과

#### 1) 효과 분석을 위한 검사

본 연구는 프로그램 참여자가 프로그램 참여 후 무조건적 자기수용의 증진에 의한 우울의 감소 심리적 안녕감의 증가에 변화가 있었는지를 사전·사후 검사를 통해 조사 분석하고자 하였다. 무조건적 자기수용 프로그램의 효율성을 평가하기 위해 활용된 측정도구는 다음과 같다.

#### (1) 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale : MPS)

Hewitt과 Flett(1991)이 완벽주의를 귀인하는 방향성에 따라서 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의의 세 차원으로 분류하여 다차원적 완벽주의 척도를 개발하였다. 전체 문항은 45개 문항이며 하위 차원들은 각각 15개 문항으로 구성되었다. 그러나 본 연구에서는 완벽주의를 하위차원으로 나누지 않고 전체 완벽주의를 사용하였다. 문항의 예를 들면 "일단 일을 시작하고 나면 다 끝날 때 까지는 쉬지 않는다.", "다른 사람이 일을 너무 쉽게 포기하는 것을 봐도 욕하지 않는다.", "나의 목표는 모든 일에서 완벽해지는 것이다." 등이다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지 7점 척도로 평정된다.

우리나라에서는 이 척도를 한기연(1993), 홍혜영(1995)등이 번안하고 김연수(1998)가 재 번안하여 사용하였는데, 본 연구에서는 가장 쉽게 번안된 김연수(1998)가 사용한 번안을 초등학교 어머니의 수준에 맞는 언어 표현으로 수정·보완하여 사용하였다.

전체 완벽주의 검사에 대한 신뢰도계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89이었다.

#### (2) 무조건적 자기수용 질문지(Unconditional Self-Acceptance Questionnaire)

무조건적 자기수용 질문지는 Chamberlain과 Haaga(2001a)가 개발한 것으로 2003년에 개정된 것을 본 연구자가 번안하여 사용하였다. 새로 개정된 질문지는 세 문항만 빼고 처음 것과 같다. 이 질문지는 REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)에 근거하여 개발된 것으로 20문항으로 구성되어 있다. 문항의 예를 들면, "어떤 중요한 목표를 이루지 못해도 나는 가치 있는 사람이다.", "나는 인간이라는 사실 하나만으로도 가치가 있다고 믿는다." " 다른 사람이 나를 인정해 주지 않더라도 나는 스스로 가치 있는 사람이라고 느낀다." 등이다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1)에서 '매우 그렇다'(7)까지 7점 척도로 평정된다. 본 연구에서 산출된 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .90이다.

#### (3) 아동용 우울 검사 (Children's Depression Inventory; CDI)

아동의 우울 정도를 평가하기 위하여 Kovacs와 Beck(1977)

의 Children's Depression Inventory(CDI)를 조수철과 이영식(1990)이 한국어로 번안하여 만든 아동 우울 검사(CDI)를 사용하였다. 이는 Beck의 우울 검사(BDI, 1967)를 8-13세 아동의 연령에 맞게 변형시킨 것으로 총 27문항으로 이루어져 있으며, 지난 2주간 동안의 자신의 기분 상태를 자가 평정법으로 반영하도록 고안되어 있다. 문항의 예를 들면, “나는 슬프다.”, “나는 내 자신을 미워한다.”, 매일 울고 싶은 기분이다.“, 나는 매일 밤 잠들기가 어렵다.” 등이다. 각 문항마다 1-3점으로 평가되어 총 점수는 1-81점 사이에 분포되며 점수가 높을수록 우울의 정도가 심한 것으로 평가 된다. 이 검사의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92이다.

(4) 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)

심리적 안녕감을 측정하기 위해서 본 연구에서는 김명언과 박영석(1997)이 사용한 척도를 재구성한 이승희(1999)의 연구에 기초하여 일상생활에서의 심리적 안녕감을 측정하였다. 문항은 긍정 형용사 9개 항목과 부정 형용사 8개 항목이 포함되어 있다. 본 연구에서는 긍정형용사 9개 항목을 일상생활에서의 심리적 안녕감 지표로 삼았다. 문항의 예를 들면 “궁지를 느낀다.”, “기쁘다.”, 행복하다.“, 의욕있다.” 등이다. 본 연구에서 산출된 심리적 안녕감 척도의 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .95이었다.

2) 자료처리

수집된 자료를 채점 한 후 SPSS/WIN 10.0 통계 프로그램을 이용하여 평균의 차이검증을 실시하였다. 먼저 실험집단과 통제 집단 간에 무조건적 자기수용, 우울, 심리적 안녕감 점수에 차이가 없는 동질집단인지 알아보기 위하여 실험 전의 사전검사 점수를 사용하여  $t$ 분포를 이용한  $t$ 검증을 통해 동질성을 검증하였다. 그리고 설정된 가설을 검증하기 위하여 실험집단에 무조건적 자기수용 증진 프로그램을 실시한 후 무조건적 자기수용, 우울, 심리적 안녕감에 대한 통제집단과 실험집단의 사후검사 점수의 평균 차에 대하여  $t$ 검증을 실시하였다.

IV. 연구 결과 및 해석

1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

본 연구에서 사용한 무조건적 자기수용 증진 프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단에게 사전검사를 실시하여 그 결과를 비교 분석하였다. 이러한 분석은 표집의 동질성을 알아보기 위한 것으로, 프로그램 실시 전에 두 집단의 특성이 같다는 가정이 성립해야만 정확한 프로그램 효과를 밝혀 낼 수 있다. 분석을 위해서는  $t$ 검증을 했다. 사전검사에서는 아동의 무조건적 자기수용, 우울, 심리적 안녕감 검사가 실시되었고 결과는 <표 2>에 제시되었다.

<표 2> 프로그램 실시 전 집단 별 무조건적 자기수용, 우울, 심리적 안녕감 검사의 비교 결과

	실험집단(N=13)		통제집단(N=12)		t
	M	SD	M	SD	
무조건적 자기수용	2.87	.43	3.04	.33	1.08
우울	2.08	0.25	2.11	.20	.38
심리적 안녕감	2.34	.34	2.25	.42	-.59

<표 2>에 제시된 바와 같이, 프로그램 실시 전 두 집단의 무조건적 자기수용, 우울, 심리적 안녕감 점수를 비교해 본 결과, 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이것은 프로그램 실시하기 전 실험집단과 통제집단의 검사 점수들에서 차이가 없음을 의미하며, 이러한 결과를 통해서 두 집단은 같은 모집단에서 추출된 동일한 집단이라고 할 수 있다.

2. 무조건적 자기수용 증진 프로그램 실시가 아동의 무조건적 자기수용과 우울, 심리적 안녕감에 미치는 효과 검증

여기서 살펴 볼 연구 결과는 프로그램을 실시 후 프로그램을 실시한 실험집단과 그렇지 않은 통제집단의 사후검사 분석이다. 이는 프로그램의 실시가 실험집단의 무조건적 자기수용, 우울, 심리적 안녕감에 영향을 주었는지를 검증하기 위한 것이다. 프로그램 실시 후에 사용된 사후검사는 사전검사와 동일하다. 통제집단보다 실험집단이 무조건적 자기수용, 우울, 심리적 안녕감 검사에서 통계적으로 유의한 효과가 있는지를 알아보기 위해  $t$ 검증을 실시하였다. 결과는 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 프로그램 실시 후 집단별 무조건적 자기수용, 우울, 심리적 안녕감 검사의  $t$ 검증 결과

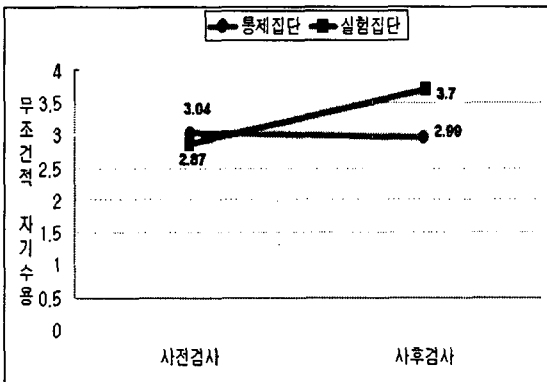
	실험집단(N=13)		통제집단(N=12)		t
	M	SD	M	SD	
무조건적 자기수용	3.7	.44	2.99	.42	-4.09***
우울	1.69	.29	2.12	.15	4.46***
심리적 안녕감	3.56	.36	2.36	.42	-7.58***

\*\*\*  $p < .001$

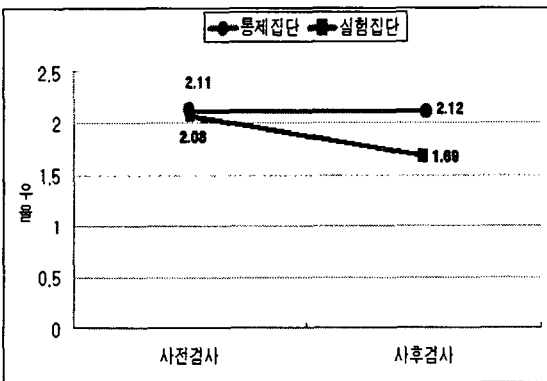
<표 3>에 제시된 것과 같이 프로그램 실시 후 두 집단의 무조건적 자기수용 ( $t = -4.09$ ,  $df = 23$ ,  $p < .001$ ), 우울 ( $t = 4.47$ ,  $df = 23$ ,  $p < .001$ ), 심리적 안녕감 ( $t = -7.58$ ,  $df = 23$ ,  $p < .001$ )에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과에 비추어 볼 때, 프로그램을 실시한 실험집단의 무조건적 자기수용과 심리적 안녕감은 통제집단보다 높고, 우울은 통제집단보다 낮다고 말할 수 있

다. 따라서 무조건적 자기수용 증진 프로그램이 아동의 무조건적 자기수용과 심리적 안녕감을 높이고 우울을 줄이는 데 효과적이라고 볼 수 있다.

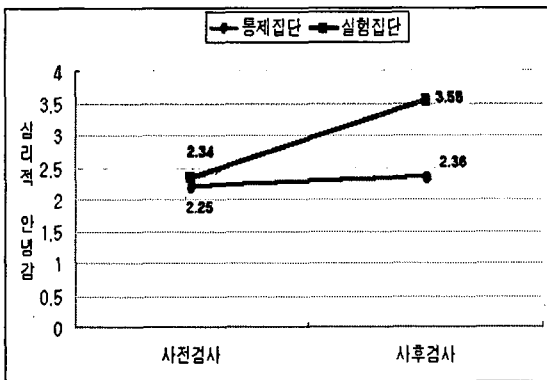
두 집단의 차이를 그래프로 나타내면 <그림 1>, <그림 2>, <그림 3>과 같다. <그림 1>은 무조건적 자기수용의 사전-사후 검사에 대한 집단별 비교이고, <그림 2>는 우울의 사전-사후 검사에 대한 집단별 비교이며, <그림 3>은 심리적 안녕감의 사전-사후 검사에 대한 집단별 비교이다.



<그림 1> 통제집단과 실험집단의 무조건적 자기수용 사전, 사후검사 점수



<그림 2> 통제집단과 실험집단의 우울의 사전, 사후검사 점수



<그림 3> 통제집단과 실험집단의 심리적 안녕감의 사전, 사후검사 점수

#### IV. 요약 및 제언

본 연구는 초등학교 아동의 무조건적 자기수용 증진을 위한 프로그램을 개발하여 아동의 무조건적 자기수용과 우울, 심리적 안녕감에 효과적인가를 검증하고자 하였다. 왜냐하면 개인의 무조건적 자기수용은 개인 자신이 어떠한 삶을 영위할 것인가에 큰 영향을 미치므로 무조건적 자기수용의 향상은 개인으로 하여금 외부 환경에 좌우되지 않고 보다 긍정적인 삶을 살아갈 수 있게 하기 때문이다.

연구대상은 질문지를 통해 어머니의 완벽주의가 높고 아동의 무조건적 자기수용과 심리적 안녕감이 낮으며 우울이 높은 초등학교 4-6학년 아동들이었다. 그 아동 중 학부모와 본인의 동의를 얻어 프로그램에 끝까지 참여한 아동은 통제 집단 13명 실험집단 12명이었다.

사전검사와 사후검사에서 사용된 검사는 무조건적 자기수용, 우울, 심리적 안녕감 검사로서, 실험결과는 t검증의 방법을 사용하여 프로그램의 효과를 검증하였다. 실험결과를 정리하면 다음과 같다. 첫째 프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단에 실시한 사전검사에 대하여 t검증을 사용하여 분석해 본 결과, 두 집단은 유의한 차이를 보이지 않았다. 즉 두 집단의 무조건적 자기수용 검사, 우울 검사, 심리적 안녕감 검사의 분석 결과, 실험집단과 통제집단은 같은 모집단에서 추출된 동질적인 집단이라고 볼 수 있다. 프로그램의 효과를 정확하게 밝히기 위해서는 실험집단과 통제집단이 같은 수준과 발달 상태에 있음을 가정해야 하기 때문에 이를 확인하는 작업은 필수적이다.

둘째 실험집단에 대한 프로그램의 효과를 알아보기 위해 프로그램을 실시하고 난 후 실험집단과 통제집단에 실시한 사후검사에 대하여 t검증을 사용하여 분석한 결과 무조건적 자기수용과 우울, 심리적 안녕감에서는 유의한 차이가 나타났다. 즉 프로그램을 실시한 실험집단이 통제집단보다 무조건적 자기수용과 심리적 안녕감 점수가 높고, 우울 점수는 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 아동의 무조건적 자기수용에 대하여 실험집단에 효과가 있다는 것을 의미하며 무조건적 자기수용 증진 프로그램이 아동의 무조건적 자기수용을 높이고 우울을 낮추며 심리적 안녕감을 높이는 데 효과가 있다고 해석할 수 있다. 즉 아동의 무조건적 자기수용을 높여주면 아동의 우울이 낮아지고 심리적 안녕감은 높아진다고 볼 수 있겠다.

이상의 결과를 통해 적용 면에서 갖는 의미를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 무조건적 자기수용 증진 프로그램은 기존의 인지·정서·행동적 기법 뿐 아니라 부정적인 정서와 내면의 갈등을 다루어주며, 집단 구성원의 협동과 상호작용을 촉진시키는 등 인지·정서·행동적인 측면이외의 신체적·사회적인 측면 모두를 고려한 중다양식의 기법을 사용하였다는 점에서 의미를 부여할 수 있다.

두 번째, 프로그램을 통해 무조건적 자기수용이라는 변인을



아동의 우울과 심리적 안녕감에 있어서 치료 목표의 변인으로 설정할 수 있도록 발견하였다는 점에서 의의를 찾을 수 있겠다. 아동이 자신의 잘못이나 실수, 타인의 부정적인 평가에 대해 받아들이면서도 자신에게 비합리적인 방향으로 이끌어가지 않을 수 있다면 건강한 정서나 심리 상태를 유지할 수 있다. 이러한 결과는 상담목표의 설정이나 아동 치료 프로그램의 개발에 무조건적 자기수용 변인의 측정과 이를 향상시킬 수 있는 내용이 포함되어야 함을 시사한다.

본 연구의 한계와 관련하여 몇 가지 후속 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫 째, 본 연구에서 사용한 무조건적 자기수용 증진 프로그램 중 구체적으로 어떠한 측면이 무조건적 자기수용을 높이고 우울을 완화시키며 심리적 안녕감을 높였는지에 대해서는 다양한 척도를 사용하여 효과를 검증하지 못했기 때문에 지속적으로 연구되어야 할 부분이다. 또한 무조건적 자기수용 척도를 아동의 수준에 맞게 본 연구자가 번안하여 사용하였지만 보다 많은 연구를 통해 한국에서의 표준화 작업이 이루어져야 하겠다.

둘 째, 무조건적 자기수용 증진 프로그램을 통하여 아동의 우울과 심리적 안녕감에 대한 문제를 완화시켰지만 가정과 학교 등 실제 생활에서의 변화로 이어지기 위해서는 가정이나 학교에서 아동의 미세한 변화에도 민감하고 적절하게 반응하여 이를 지속적인 변화로 이끌어내는 과정이 필요하다. 그러기 위해서는 아동의 프로그램이 진행되는 동안 어머니를 위한 완벽주의 감소 프로그램이나 면담이 같이 병행되면 효과를 더 향상시킬 수 있을 것이다. 다른 연구들에서도 부모교육이나 부모교육 훈련 프로그램을 병행하였을 때 더 높은 효과를 얻을 수 있음을 입증하고 있다(Kazdin, Siegel, & Bass, 1992; Shure & Spivack, 1979).

셋 째, 프로그램의 효과를 다각적인 면에서 평가하지 못했다는 문제점이 있다. 프로그램의 효과를 일으킨 구성요소와 영향을 준 범위에 대한 지식을 얻을 수 없었다. 그러나 실제 프로그램의 효과에 대해서 한 가지를 추론해 볼 수 있는 사실은 프로그램이 진행되면서 협동적 행동과 같은 긍정적인 사회적 기술이 증가하였고, 무조건적 자기수용을 위해서 고안된 활동들이 아동의 대인관계 기술을 증가시켜 실제 생활에서 어머니와의 관계 형성과 또래 관계 형성에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 이로 인해 아동의 무조건적 자기수용이 높아지고 우울이 감소되며 심리적 안녕감이 높아질 가능성도 추론해 볼 수 있다. 또한 집단 자체가 가지는 속성에서도 치료적 효과가 있었을 것으로 보이는데 Yalom(1931)은 다른 구성원의 행동을 관찰하거나 구성원들 간의 피드백을 통해 새로운 사회적 기술을 습득할 수 있게 하고 타인에게 도움을 주는 행위를 통해 자신이 누군가에게 중요한 사람이 되는 경험을 제공하게 되는 등 여러 가지 긍정적인 측면을 가지고 있다고 하였다. 이밖에도 다른 여러 요소들이 우울한 정서를 향상시킬 수 있겠으나 본 연구에서는 확인하지 못했다.

□ 집 수 일 : 2005년 07월 15일

□ 심 사 일 : 2005년 07월 27일

□ 심사완료일 : 2005년 10월 19일

## [참 고 문 헌]

- 고상미(2000). 부모-자녀의 역기능적 의사소통이 아동의 스트레스 및 문제 행동에 미치는 영향. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김선희(1987). 집단 상담이 자존감과 타인이해에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김연수(1998). 성취관련 스트레스 경험 후 완벽주의와 자존감이 우울 발생 및 지속에 미치는 영향. 카톨릭 대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영혜(1999). 청소년 부모-자녀간의 애착과 스트레스 대처 방식이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 류동훈(2000). 교사와 부모에 대한 아동의 수용-거부 지각과 사회·심리적 갈등에 관한 연구. 세종대학교 대학원 박사학위논문.
- 박경애(1998). 인지·정서·행동치료. 서울: 학지사.
- 박미영(1999). 자기존중감을 구성하는 요인; 영역별 우울 및 자기수용과 전반적인 자기존중감 간의 관계. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 변은주(1999). 의사결정 유형과 스트레스 대처 방식이 진로 미결정과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 설기문(1997). 인간관계와 정신건강. 서울: 학지사.
- 양옥경 외(2000). 사회복지 실천론. 서울: 나남 출판.
- 윤용준(1987). 또래에 의한 집단 상담이 대학생의 자기존중감 변화에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문.
- 이승희(1999). 완벽 성향이 내외동기, 성취목표 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이형득(1979). 집단 상담의 실제. 서울: 중앙적성연구소.
- 임영식(1997). 우울증이 가져오는 청소년기의 행위양태. *오늘의 청소년*, 2, 8-13.
- 장휘숙(1993). 청년심리학. 서울: 장승.
- 조수철·남민(1994). 소아와 청소년의 행동장애와 우울, 불안증상과의 상호관계. *신경정신의학*, 33(6), 1273-1281.
- 조수철·이영식(1990). 한국형 소아 우울척도의 개발. *신경정신의학*, 29(4), 943-955.
- 한기연(1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응간의 관련성. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 홍혜영(1995). 완벽주의 성향, 자기 효능감, 우울과의 관계 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.

- Angold, A. & Costello, E. J.(1993). Depressive comorbidity in children and adolescents, empirical, theoretical and methodological issues. *American Journal of Psychiatry*, 150, 1779-1790.
- Burns, D. D.(1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 11, 34-52.
- Chamberlain, J. M. & Haaga, D. A. F.(2001a). Un conditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163-176.
- Chamberlain, J. M. & Haaga, D. A. F.(2001b). Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, 19, 177-189.
- Chandler, T. A.(1976). A notes on the relationship of internality-externality, self-acceptance and self-ideal discrepancies. *Journal of Psychology*, 94, 1, 145-146.
- Corey G. & Corey, M. S.(1998). 김영권 외 4명 옮김 (2001). *집단 상담과 실제*. 서울: 시그마 프레스.
- Ellis, A.(1985). Expanding the ABCs Rational-Emotive therapy. In Mahoney, M. J. & Freeman, A.(eds.), *Cognition & Psychotherapy*. New York: Plenum..
- Ellis, A. & Harper, R. A.(1997). *A guide to rational living (3rd Ed.)*. North Hollywood, CA: Wilshire.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A. & Hewitt, P. L.(2003) Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive-Cognitive -Behavior Therapy*, 21, 11-138
- Hamachek, D. E.(1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *American Psychology*, 15, 27-33.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L.(1991). Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality & Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hollender, M. H.(1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- Ito, M.(1992). A study of ideal-real discrepancy and self-consciousness regulating self-acceptance[CD-ROM]. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 40(2), 165-169.
- Kashani, J. H. & Carlson G. A.(1987). Seriously depressed preschoolers. *American Journal of Psychiatry*, 144, 348-350.
- Kazdin, A. E., Siegel, T. C. & Bass, D.(1992). Cognitive problem-solving skills training and parent management training in the treatment of antisocial behavior in children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 733-747.
- Kovacs, M. & Beck, A. T.(1977). An empirical-clinical approach toward a definition of childhood depression. In G. Schulterbrandt & A. Raskin(Eds.). *Depression in childhood diagnosis, treatment and conceptual models*, 1-25. New York: Raven Press.
- Lewinsohn, P. M., Hops, H, Roberts R. E., Seeley, J. R. & Andrew, J. A.(1993). Adolescent psychology: I. Prevalence and incidence of depression and other DSM-III-R disorders in high school students. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 133-144.
- Missildine, W. H.(1963). 이종범-이석규 옮김(1994). *원만한 정서 생활을 가로막는 몸에 밴 어린 시절*. 서울: 카톨릭 출판사.
- O' Connor, K. J.(1991). *The play therapy primer*. New York: Wiley.
- Pacht, A. R.(1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Rogers, C. R.(1942). *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton Muffin Co.
- Rogers, C.(1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework(184-256) in S. Koch(ed.) *Psychology: A study of a science*, 3. New York: McGraw-Hill.
- Rudolph, K. D., Hammen, C. & Burge, D.(1995). Cognitive representations of self, family, and peers, in school-aged children links with social competence and sociometric status. *Child Development*, 66, 1385-1402.
- Shaffer, D. R.(1996). *Development psychology*(4th ed). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Shure, M. B. & Spivack, G. C.(1979). Interpersonal cognitive problem solving and primary prevention program for pre-school and kindergarten children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 87, 89-94.
- Spock, B.(1988). *Dr. Spock on parenting*. New York: Simon & Schuster.
- Weisz, J. R., Thurber, C. A., Sweeney, L., Proffitt, V. D. & LeGagnoux, G. L.(1997). Depression using primary and secondary control enhancement training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(4), 703-707.
- Yalom, I. D.(1931) *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books Inc.