

초등학생의 발표 불안 감소를 위한 인지적 행동주의 집단상담의 효과

김 병 윤
(광주교육대학교)

I. 서 론

1. 연구의 목적 및 필요성

사람들은 누구나 자신의 생각이나 느낌을 아무 불안감 없이 음성언어로 적절하게 표현 할 수 있어야 건강한 사람이라 할 수 있다. 그 중에서도 아동기 후반을 지나 이제 막 청소년기에 접어 들려하는 초등학교 고학년이 되면 예민한 감수성, 호기심으로 인해 많은 것을 느끼고 생각 한 것을 말로 표현하고 싶은 욕구가 누구보다도 많아진다. 이 때 자신의 욕구와 감정을 불안감 없이 적절하게 표현할 줄 아는 힘과 기술을 갖춘 아동들은 원만한 대인관계를 형성하고 지적인 호기심도 충족시켜주는 긍정적인 삶이 될 것이지만, 그러지를 못한 경우에는 심리적 불안을 느껴 지적, 정의적으로 정상적인 발달을 하는 데 많은 지장을 받게 된다.

여러 학자들은 대부분의 사람들이 대중 앞에서 말을 할 때 불안을 느끼고 있는 것으로 보고하고 있다. 홍경자(1982)는 Wilbur(1981)의 연구를 인용하여 모든 사람들 중에서 약 40%가 대중 앞에서 발언을 할 때 얼굴이 붉어지는 등 불안을 느낀다고 주장하고 있으며, 또 Borkover & O'Brien(1976)은 성인들 중에서 약 25%가 집단 앞에서 말을 할 때 많은 불안을 느끼는 것으로 보고하고 있다(Fremour & Breitesstein, 1990, 재인용). 우리나라 대학생들의 경우에도 발표를 할 때 몹시 긴장된다는 학생이 35%에 이르고 있다고 하였다(신재철,

송현중, 1992). 발표불안이 심한 사람들은 여러 사람들 앞에서 자기 의사를 발표할 때 얼굴이 붉어지고 목소리가 떨리며 불안하고 긴장이 되기 때문에, 자기 의견을 조리 있게 발표할 수 없어 자기 노출을 피하는 경향이 있다(최웅, 유재만, 홍경자, 1981). 또 자기 비난적 사고방식이나 자기 비하적인 태도를 갖게 됨으로써 원만한 인간관계를 이루기가 어렵게 된다고 밝히고 있다(김혁곤, 1992).

이러한 발표불안을 감소시키기 위한 노력들은 여러 분야에서 여러 형태로 연구되어 왔다. 그러나 지금까지의 선행 연구들은 사회적 상황의 발표불안에 관한 연구가 대부분이며 학교생활에서의 발표불안과 직접적으로 관련된 연구는 아직까지 미미한 실정이다. 특히 초등학생을 대상으로 하여 발표불안을 체계적으로 밝히고, 발표불안을 감소시키는 연구는 더욱 부족한 실정이다.

이러한 관점에서 본 연구는 학생들의 발표불안을 어린 초등학생 시기부터 조기에 감소시켜 원만한 성격과 인간관계 형성은 물론 바람직한 성장과 발달에 도움을 주는 상담프로그램을 개발하고 적용하여, 그 효과를 검증하는데 목적을 두고 연구하게 되었다.

2. 연구문제

1. 발표불안을 감소하기 위하여 인지 행동적 발표불안훈련 집단상담 프로그램을 어떻게 구성하는 것이 효과적인가?
2. 인지 행동적 발표불안훈련 집단상담 프로그램이 아동의 발표불안 해소에 어떤 효과가 있는가?
3. 인지 행동적 발표불안훈련 프로그램이 아동의 발표행동에 어떠한 영향이 있는가?

3. 연구의 제한점

첫째, 본 연구의 대상은 광주광역시 M초등학교 6학년 남자어린이 중에서 발표불안검사를 실시하여 발표불안 정도가 높은 아동 중에서 무작위 추출하여 실시한 연구이고 집단상담 특성상 저학년과 중학년 어린이는 제외되었으므로 지역적 여건과 발달단계가 다른 어린이들에게 일반화하기에는 제한이 따른다.

둘째, 본 연구의 프로그램은 8주간에 걸쳐 분산적으로 적용한 결과를 검증한 것이기 때문에 단기간 집중적용이나 장기간의 반복적인 적용효과에 대해서는 설명하기가 어렵다.

4. 용어의 정의

가. 발표불안

본 연구에서 의미하는 발표불안이란, 여러 사람에게 관심의 초점이 되는 사회적 상황에서 자신의 생각이나 느낌을 음성언어를 통해 드러내거나 전달할 때, 대중의 평가가 예상되거나 실제로 평가되는 데서 자기 스스로 느끼는 걱정, 긴장, 부끄러움, 떨림, 두려움 같은 정서적, 인지적, 행동적 반응이다.

나. 인지적 행동주의

본 연구에서 의미하는 인지적 행동주의란 내담자의 행동을 수정하기 위해 먼저 내담자의 인지구조를 수정하고 나아가 행동을 수정하는 것이다. 이는 Ellis의 합리적 정서적 상담에 그 뿌리를 두고 있으나 합리적 정서적 상담은 인지과정의 변화를 강조하는 데 반하여, 인지적 행동 수정은 사고의 수정에 그치지 않고 궁극적으로 행동을 수정하는 데에 더 강조점을 둔다.

II. 이론적 배경

1. 발표 불안의 의미

발표 불안이라는 개념에 대해 임만택(1994)은 다른 사람과 대화하거나 여러 사람 앞에서 발표를 할 때 즉 개인이 타인의 관심의 초점이 되는 상황에서 타인의 평가가 예상되거나 실제로 평가가 이루어 질 때 자기 스스로 느끼는 근심, 염려, 긴장, 고민, 부끄러움, 두려움과 같은 인지적, 행동적, 정서적, 생리적 반응이라고 정의하였다. 김규식(1995)은 발표 불안을 개인의 성격적 특성과 개인차 요인에 의해 경험하게 되는 것으로서 대중의 크기나 성격에 따라서 영향을 받게 되는 불안으로 보았다. 또, Daly와 Stafford(1984)는 발표 불안을 사회적 상호작용에 참여하거나 혹은 피하며 두려워하는 사람들의 경향성이라 정의했으며, McCroskey(1984)는 다른 개인 또는 다수가 참여한 대화에서 실제로 또는 예감으로 생기는 각 개인의 두려움 또는 불안의 수준이라고 발표 불안의 개념을 정의하였다. 한편 정신 장애 진단 및 통계 편람(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV)에 의하면 이러한 발표 불안은 불안 장애의 하위영역 중 사람들 간의 상호관계를 맺는 데서 오는

불편함과 불안을 경험하는 사회공포증(Social Phobia)에 포함되는 것으로 이성 대하기, 전화 사용하기, 파티, 대중교통 이용하기, 강의실, 다른 사람 앞에서 글씨 쓰기, 공중화장실에서 소변보기(주로 남자들)등과 같이 자신이 대중 앞에서 어떤 일을 수행할 때 다른 사람의 부정적인 평가나 자신의 불안이 드러날 것에 대한 두려움을 느끼는 증상으로 진단되고 있다(최정윤 외, 2000).

발표 불안은 대중 앞이라는 사회적 상황에서 대중의 평가가 예상되거나 실제로 평가되는 데서 오는 불안으로(김규식, 1995), 발표의 대상이 되는 대중의 크기나 성격에 따라 영향을 받는다는 점에서 사회적 불안이므로 상태불안의 측면을 가지고 있다고 볼 수 있다(Schlenker & Leary, 1982). 그런 반면, 발표 불안은 개인이 가진 기질적 특징, 즉 타인지향성, 사회적 인정 욕구, 수줍음, 부정적 자기평가에 대한 공포와 관련이 깊다는 점에서 상태불안이라기보다는 특성불안이라고 반박하는 견해도 있다(Clevenger, 1984). 그러나, McCroskey(1984)는 특성불안 또는 상태불안 중 어느 하나에 국한시키기보다는 두 가지 불안의 중간적 영역에 관심을 두고 이해함이 가장 타당한 것으로 주장하였다.

이상과 같은 발표 불안의 특성과 학자들이 내린 발표 불안에 대한 정의를 바탕으로 발표 불안의 의미를 정리해 보면 발표불안이란 개인이 다수의 타인에게 관심의 초점이 되는 상황에서 자신의 생각이나 느낌을 음성언어를 통해 드러내거나 남에게 전달할 때의 염려, 긴장, 고민, 떨림, 위기감 같은 인지적, 정의적, 생리적 반응이라고 정의 한다.

2. 발표 불안의 원인 및 형성 과정

발표 불안의 원인과 형성 과정에 대하여는 오래 전부터 여러 학파들이 다양하게 설명하고 있다. 불안의 개념에 대하여 과학적인 접근을 처음 시도한 사람은 Freud(1933)이다. 그는 정신분석학적 입장에서 불안의 원인과 의미를 분석하였는데, 불안이란 인간의 초자아(super ego)와 이드(id) 충동간의 무의식적 갈등으로 인해 생긴다고 보았다. 이드의 충동은 본래 성적이고 충동적인 성격을 지닌 것으로 항상 외부로 표현되려는 성질을 지니고 있는데 반해, 초자아는 이드가 표현되면 처벌이 따를 것이라는 것을 무의식적으로 알고 두려워하기 때문에 억압하며, 이러한 초자아와 이드간의 무의식적 갈등에 의해 인간은 불안과 고통을 느끼게 된다고 하였다.

고전적 학습 이론가들은 행동주의적 입장에서 조건화된 학습의 결과로 불안의 원인을 설명하고 있다. 비자기표현적 행동이 조건화가 되는 경우는 비자기표현적 행동이 강화되는 경우와 자기표현적 행동 시에 처벌을 받아 자기표현적 행동이 약화되는 경우로 나누어 생각할 수 있다. 비자기표현적 행동이 강화되는 경우는 동양권 문화가 가진 전통적 정서와도 관련이 깊은

것으로 특히 여성들의 경우는 비자기표현 행동에 대하여 어려서부터 끊임없이 칭찬으로 강화 받아왔기 때문에 자기표현적 행동이 학습되지 못했으며, 자기표현 행동 때마다 받은 처벌로 인해 자기표현적 행동이 학습되지 못하여 결과적으로는 대중 앞 발표와 같이 자기표현적 행동이 요구되는 상황을 직면하게 되었을 때 불안을 느끼게 된다는 것이다.

반면에, 인지론자들은 비합리적 사고로 인지적 오류를 범하기 때문에 불안을 경험한다고 주장한다. 즉, 발표 불안의 원인이 발표 방법의 터득이나 발표 기술의 부족이라는 행동주의자들의 관심과는 달리 비현실적 기준, 수행에 대한 잘못된 지각이나 부정적 자기 평가, 불충분한 자기 강화 및 타인의 평가에 대한 부정적 지각 등의 비합리적 사고나 신념(irrational beliefs)을 갖게 된 경우에 일어난다고 보는 입장이다. 따라서 불안을 감소시키기 위해서는 비합리적 신념을 합리적인 신념으로 변화시키는 노력이 필요하며, 불안과 관련된 비합리적 생각의 감소, 제거를 위하여 주로 논박을 실시하는 합리적 정서적 훈련 등이 효과적이라고 보았다.

이와 같이 불안의 원인에 대한 학파들의 견해는 다양하고 각기 많은 차이를 보이고 있다. 그러나, 불안의 원인을 어느 하나의 측면적 단서에서 파악하려는 이상의 흐름과는 달리 최근에는 많은 학자들이 정서적, 인지적, 행동적 차원으로 나누어 불안의 원인을 종합적으로 설명하는 경향이 있다.

이상의 연구들을 종합하여 볼 때, 발표 불안은 낮은 수준의 자아 존중감, 비합리적 신념, 주장행동과 대화기술 부족 그리고 조건화에 의해 학습된 결과 등이 발표불안을 유발한다고 볼 수 있다.

3. 발표 불안의 감소기법과 상담사례

가. 발표불안 감소 상담 기법

발표불안을 감소하기 위한 상담기법을 소개하면 다음과 같다.

첫째, 1958년에 Wolpe에 의해서 개발된 단계적 둔화라는 행동기법이다. 이 방법은 내담자가 특별히 괴로움을 느끼고 있는 상상적 혹은 실제적인 사건들을 위계적으로 정리하여, 낮은 수준으로부터 시작하여 점차 높은 수준으로 진행해가면서 이 괴로운 사건들과 이완상태를 연합시키는 역 조건화의 과정으로 구성된다. 이러한 단계적 둔화의 방법을 발표불안의 치료에 처음으로 적용한 사람은 Paul(1966)이다. 그는 발표불안이 높은 내담자들에게 1회에 1시간씩 5회에 걸쳐서 점진적 근육이완훈련을 포함한 단계적 둔화를 실시하였다. 그 결과 단계적 둔화 기법에 의한 치료를 받은 집단이 통찰 중심의 치료를 받은 집단이나 다른 통제집단보다 인지적, 생리적, 행동적 측면 모두에서 더 많은 효과를 보였다. 그리고 효과의 지속성을 알아보기

위해 실시한 18개월 후의 추후검사에서도 지속적인 효과가 유지되었고 심리역동이론과는 반대로 아무런 대치징후들도 나타나지 않았다(Paul, 1968). 이 이후로 많은 사람들이 발표불안의 치료에 이 방법을 사용하여 Paul(1968)과 같은 결과를 얻고 있다(Fremouw & Breitenstein, 1990에서 재인용).

둘째, Ellis(1962)에 의해서 개발된 합리적-정서적 요법이다. 이 방법의 가장 기본적인 가정은 다음과 같은 말로 표현될 수 있다. 즉 “당신을 괴롭히는 것은 당신에게 일어난 일이 아니라. 당신이 그 일을 어떻게 생각하는가 하는 당신의 관점이다” (Corey, 1990). 합리적-정서적 요법(rational-emotive therapy : RET)에서는 불안한 감정이나 우울, 거부, 분노, 죄책감, 또는 소외감 등은 유년기에 무비판적으로 받아들인 비합리적인 생각들에 토대를 둔 자기 패배적인 신념에 의해서 생겨나고 지속되는 것으로 본다. 그리고 이러한 자기 패배적인 신념은 사람들이 스스로 수 없이 만들어 내는 부정적이고 절대적이고 비논리적인 진술들에 의해서 지원 받고 유지된다. 따라서 RET에서는 내담자가 갖고 있는 비합리적인 사고 체계를 보다 더 합리적인 사고체제로 변화시키는 인지적 재구성에 상담의 초점을 두고 있다. 그리고 이를 위해 RET에서는 A-B-C-D-E 모형을 설정한다. A(activating event)는 선행사건(발표상황)을 의미한다. B(belief)는 A에 대한 반응들인 비합리적인 자기진술(발표를 잘못하면 큰일이다.)을 의미한다. C(consequence)는 B의 정서적 또는 행동적 결과(심한 발표 불안 또는 발표 회피 행동)를 뜻한다. D(dispute)는 부정적인 결과를 야기 시키는 비합리적인 신념들을 규명하고 논박하는 것(발표를 꼭 잘해야만 한다는 증거가 어디에 있는가?)을 뜻한다. 그리고 E(effect)는 논박의 결과로 나타나는 보다 더 적응적인 감정과 행동(대중 앞에서 발표를 하는 것이 쉬운 일은 아니지만 그렇게까지 두렵고 못할 정도는 아니다)을 의미한다. 이러한 RET는 그 자체로서 또는 약간 변형된 형태로서 발표불안훈련에 적용되어 그 효과가 검증되었다. Trexler 와 Karst(1972)는 4회의 집단상담에 RET를 적용시켰는데, 그 결과 RET가 이완훈련보다 더 효과적이며 이러한 효과는 6개월 후의 추후검사에서도 지속되었음을 증명하였다. 또 Lent, Russell 과 Zamostny(1981)는 RET와 단계적 둔화를 혼합한 단계적 인지재구조화(SRR:systematic rational restructuring)를 통하여 효과적으로 불안을 감소시킬 수 있다고 한다.

셋째, Meichenbaum(1985)의 스트레스 면역훈련 (SIT : stress inoculation traning)을 들 수 있다. 이 방법은 우리가 생활사를 어떻게 생각하고 느끼고 또 그에 대해 어떻게 행동하느냐에 따라서 스트레스는 우리에게 긍정적으로 영향을 미칠 수도 있고 부정적으로 영향을 미칠 수도 있다고 본다. 그리고 스트레스를 제거한다는 것은 비현실적이기 때문에 내담자에게 스트레스의 특성과 그 영향 그리고 스트레스에 구조적으로 대처할 수 있는 다양한 기술들을 가르쳐 주는 것을 훈련의 목적으로 한다(Corey, 1990). 불안에 대해서도 불안은 스트레스 자

극에 대한 잘못된 평가와 해석에서 기인한 것이므로 스트레스 자극에 대한 재평가와 스트레스 대처기술들을 습득함으로써 스트레스를 극복하고 불안을 감소시키도록 돕는다. 그러므로 이 방법은 외현적인 행동에 대한 지속적인 자기통제를 강조한다는 점에서 RET와 다르다 (Fremouw & Breitenstein, 1990).

Lazarus(1981) 역시 스트레스 자극에 대한 인지적 평가를 중요하게 생각하였는데 그는 스트레스가 적응에 주는 영향에 관심을 가지고 연구를 한 결과 스트레스에 대한 개인의 지각, 자신의 대처능력에 대한 평가, 그리고 실제로 수행된 대처행동들이 개인의 적응에 중요한 역할을 한다고 보았다. 그는 명상이나 이완훈련 등을 통하여 내담자를 긴장되지 않은 편안한 상태로 만든 다음, 이전에 내담자가 위협스럽고 고통스럽게 여겼던 스트레스 자극과 상황이 그렇게 위험한 상황만은 아니라는 인식을 시킨다(일차적 평가). 그런 다음 이러한 상황에 대처에 나갈 능력이 자신에게 있는지 다시 평가하게 하여(이차적 평가) 기존에 지녔던 잘못된 부정적인 인지개념을 재구성하여 긍정적인 인지 개념이 생성되도록 한다. 그리고 이렇게 하면 스트레스 상황에서의 불안을 감소시킬 수 있다고 한다(김택수, 이수원, 1991).

넷째, 자기표현(주장) 훈련이 불안의 감소에 긍정적인 영향을 준다. 이에 대한 집단 훈련의 연구로 Rimm, Hill, Brown 과 Stuart(1974)는 부적절한 방법이나 반사회적 방법으로 분노를 표현한다고 보고한 대학생들이 자기표현 훈련 후 불안이 감소되었음을 보고하였고, 류제영(2001)은 자기주장 훈련이 초등학생의 대인불안감소에 효과가 있음을 보고하였다. Wolpe(1969), Cotler(1975)등은 대인관계 불안이 높은 사람에게, Rhodes, Redd(1979)등은 소극적인 청소년에게 주장훈련을 경험하게 하였더니 생산적인 인간관계를 지속시켜 주고 더 나아가 자신의 능력을 최대로 발휘한다고 한다.

다섯째, 사회적 기술훈련을 들 수 있다. 김혁근(1992)은 불충분하거나 부적절한 행동목록으로는 사회적 상황의 요구를 적절하게 조정하지 못하기 때문에 그 상황을 불안유발 상황으로 경험한다는 것이다. 또 Lazarus(1973)는 새로운 행동을 학습하는 데에는 실제적인 경험과 연습이 가장 중요하다고 하였다.(홍경자, 1980에서 재인용). 이는 대중 앞 발표가 일종의 행동적 기술이므로 실제 연습을 통한 기술습득이 가장 중요하다는 Garner(1980), Jaremko(1980), Kelly(1982), Powell(1981)등의 주장과도 일치한다(홍경자, 1982에서 재인용). 또한 홍경자와 노안녕(1983)은 대학생들이 일반적으로 많이 겪고 있는 불안, 특히 대인관계불안, 대중 앞 불안 등에 행동적, 인지적, 실존주의적 방법을 중심으로 구성한 집단 상담 프로그램을 적용한 결과 불안 감소에 상당히 효과적이라 한다.

나. 발표불안을 감소하기 위한 상담연구 사례

위에서 살펴 본 바와 같이 발표불안을 감소하기 위한 접근 방법으로는 행동론적 방법과 인지론적 방법이 있음을 알 수 있다. 따라서 발표불안을 감소하기 위해서는 인지적 행동 수정인 인지론적 방법과 행동론적 방법을 조화시켜야 한다. 이에 대한 연구사례는 다음과 같다.

첫째, 김남성은 대인불안에 체계적 탈감법, 자기강화와 자기 처벌, 인지재구성법, 행동연습법을 종합적으로 적용한 결과 대인불안 감소에 효과가 있다고 한다.

둘째, Fremouw 와 Zitter(1978)는 발언불안을 수정하기 위하여 발언훈련(행동적)과 인지재구성법(인지적)을 각각 사용하여 보고, 이 두 개의 방법을 종합적으로 사용하는 것이 바람직함을 보고하고 있다.

셋째, Wolpe 와 Fodor(1977)는 부인들에게 주장반응을 훈련시킴에 있어서 행동적 방법, 인지 행동적 방법, 그리고 인지적 방법의 효과를 비교한 결과 행동적 방법과 인지 행동적 방법은 효과적이었으나 인지적 방법은 비효과적임을 밝혀냈다. 이것은 행동적 방법(외현적 행동 변화)과 인지 행동적 방법(내외현적 행동 변화)에 의하여 불안(내재적 행동)을 변화시킬 수 있으나, 의식적 변화를 시도하는 방법에 의해서 불안은 제거되지 않음을 밝히고 있다. 결국 이 연구에서도 불안이라는 인지적 요인을 변화시키기 위해서는 인지와 행동을 함께 변화시키는 인지적 행동수정법이 효과적임을 보고하고 있다.

넷째, Patterson 과 Shigetomi(1981)는 편도선 수술을 위해 입원한 아동들의 불안을 제거시킬 목적으로 대항기법(coping)과 필름모델기법(filmed-modeling)을 함께 사용하는 인지 행동적 방법이 제일 효과적임을 보고하고 있다.

다섯째, 다면적 집단상담 프로그램의 적용을 통해 사회적 불안 감소를 하는데 효과가 있음을 보고하고 있다. 김혁곤(1992)은 대학생의 사회적 불안을 감소하기 위하여 인지적, 정의적, 행동적인, 차원을 혼합한 다면적, 집단상담 프로그램을 적용한 결과 대학생의 사회적 불안을 감소시키는 데 효과가 있음을 보고하고 있다.

Ⅲ. 집단상담 프로그램의 개발

1. 집단상담 프로그램의 구성

상담은 인간관계 중에서 가장 심층적이고 온정적이며 또 깊이 있는 심리적인 지식을 필요로 하는 전문 활동으로서 상담의 성패여부는 내담자와 상담자 간에 수용적이고 구조화된 인간관계 형성에 달려있다. Rogers는 수용적인 분위기를 위해서는 상담자와 피상담자간에 수용-공감적 이해 일치가 이루어져야 하며 이럴 때 상담효과를 극대화시킬 수 있다고 했으며,

Lewin 과 Kurtz는 구조적인 집단이 비구조적인 집단보다 성원들이 집단에 적극적으로 참여하고 자기지각적인 변화와 집단의 동일성을 가져온다고 했다. 한편 Olsen은 효과적인 구조화는 구성원들의 상담관계를 증대시켜 준다고 하였다(정영운, 1988, 재인용). 따라서 발표불안 감소를 위한 집단상담 프로그램은 아동의 심리적 특성을 긍정적인 방향으로 변화시켜 건전한 성장과 발달을 할 수 있도록 내용이나 과정에서 보다 수용적이고 구조화된 인간관계가 이루어지도록 구성되어야 한다. 발표불안에 관련된 연구에 의하면 Meichenbaum, Gilmore, 와 Fedoravicius (1971)는 Lazarus(1966, 1967), Schachter 와 Singer(1962)등의 연구결과를 검토한 후, 단계적 둔화와 인지적 변화에 중점을 둔 자기교습적 통찰을 혼합한 방법이 발표불안 감소에 효과적이라고 하였다. Heimberg(1977)등도 단계적 둔화, 인지적 방법, 사회적 행동 연습 중에서 어떤 훈련 방법을 택해도 행동의 변화를 가져올 수 있지만, 일반적으로 두 가지 이상의 방법을 결합하여 사용할 때 효과적임을 지적하였다. 또 홍경자(1982), 홍경자, 노안녕(1983)도 단계적 둔화, 인지적 방법, 그리고 실제 연습을 통한 방법이 효과적임을 주장하는 것에도 잘 나타나고 있다.

앞에서 살펴본 발표불안의 원인과 인지적 행동수정 그리고 발표불안 감소기법과 상담사례를 토대로 하여 볼 때 발표불안 감소를 위한 집단상담 프로그램의 구성은 인지적, 정의적, 행동적인 면을 혼합한 다면적 프로그램이 가장 효과적이라고 할 수 있다. 또한 인간이란 생각하고, 느끼고, 행동하는 복합적인 존재이고, 특히 발표불안의 원인이 다양하며, 또 개인의 특성에 따른 가장 효과적인 상담기법이 분명히 밝혀지지 않았기 때문이기도 하다.

2. 집단상담 프로그램의 내용과 절차

위의 프로그램 구성을 종합하여 보면 인지적 면에서는 Ellis의 합리적-정서적 상담과 Meichenbaum의 스트레스 면역훈련의 일종인 자기교습훈련이 사용되었고 정의적인 면에서는 별칭 짓기, 자기장점 말하기, 상호 긍정적 피드백 교환, 새로운 나의 모습 개방 등이 적용되었으며 행동적인 면에서는 자기주장훈련, 행동연습, 발표연습, 본뜨기, 집단토의, 긍정적 강화로 구성되었다.

프로그램의 적용단계는 준비단계(1회) - 인지적, 정의적 접근(2, 3, 4회) - 행동적 접근(5, 6, 7회) - 정리(8회)의 4단계로 8회에 걸쳐 구성하여 인지적, 행동적 변화가 동시에 일어나도록 인지적, 정의적 접근을 먼저 시도하고 다음에 행동적 접근으로 보완·심화하도록 하였다. 그 내용 개요는 <표 1>과 같다.

<표 1> 발표불안 감소 집단상담 프로그램

회	적용단계	주요 활동 내용
1	준비	(1)프로그램 소개 (2)집단의 원칙 소개 (3)구성원 자기소개 (4)뒤로 넘어지기 (5)과제 제시 : 발표불안 경험 적어오기
2	인지적 정의적 접근	(1)과제발표 (2)긍정적인 자기 진술문 만들어 외치기 (3)원뿔 돌리기 (4)과제제시 : 긍정적인 자기 진술문 매일 아침 3회 외쳐보기
3	인지적 정의적 접근	(1)과제발표 (2) RET 자기 지도 (3)과제제시: 자신의 장점 20개 이상 적어오기, RET 연습하기
4	인지적 정의적 행동적 접근	(1)표어 5개 외치기 (2)과제발표 : RET연습결과 확인 보완 (3)자신의 장점 발표 (4)RET 자기 지도 연습 (5)자기주장 훈련 (6)과제제시 : 20년 후의 나 발표 준비
5	행동적 접근	(1)표어 5개 외치기 (2)과제확인 (3)대중 앞 발표 시 유의사항 설명 (4)발표연습 (5)과제제시 : 내가 선생님이라면 발표준비
6	행동적 접근	(1)표어 5개 외치기 (2)과제확인 (3)자기주장훈련 (4)역할 연습 (5)발표연습 (6)과제제시: 발표불안 경험을 자기교습훈련, RET에 적용해 보기
7	행동적 접근	(1)표어 5개 외치기 (2)과제확인 (3)짜짓기 노래자랑 (4)발표연습 (5)과제제시: 발표불안 감소를 위한 효과적인 방법 토의 준비
8	행동적 접근	(1)표어 5개 외치기 (2)과제확인 (3) 집단토의 (4)새로운 나 (5)상담에 대한 평가 및 소감

IV. 가 설

본 연구의 문제들을 규명하기 위한 가설은 다음과 같다.

[가설 1] 인지행동적 발표불안 훈련을 받은 실험집단의 피험자들이 통제집단의 피험자들보다 발표 불안검사에서 유의미한 감소를 보일 것이다.

[가설 2] 인지행동적 발표 불안 훈련을 받은 실험집단의 피험자들이 통제집단의 피험자들보다 발표 행동검사에서 유의미한 증가를 보일 것이다.

V. 연구방법

1. 연구대상

이 연구의 피험자는 광주광역시 M초등학교 6학년 남자 85명에게 발표불안 검사를 실시하여 점수가 높은 16명을 선정하였다. 이중 개인사정, 가정환경, 장기결석, 집단상담에 2회 이상 불참한 어린이와 사전-사후 검사에 응하지 않은 피험자는 대상에서 제외하였다. 따라서 본 연구에서 피험자로 선정된 어린이는 실험집단 7명, 통제집단 7명으로 총 14명이었다.

2. 연구설계

본 연구에서는 인지 행동적 발표 불안 집단상담 프로그램의 효과를 검증하기 위해서 실험 집단과 통제집단을 두었으며, 연구의 독립변인은 인지 행동적 발표 불안 집단상담 프로그램, 종속변인은 발표 불안, 발표 행동으로 하였다. 그리고, 본 연구에서는 순수 실험설계(true experimental design)에 속하는 실험 및 통제집단 전-후 검사 실험 설계(pretest-post test control group design)를 사용하였는데, 이것을 도식화하면 <표 2>와 같다.

<표 2> 연구설계

실험집단	R	O ₁	×	O ₂
통제집단	R	O ₃		O ₄

O₁ O₃: 발표불안, 발표행동 사전검사

O₂ O₄: 발표불안, 발표행동 사후검사

× : 실험처치(인지행동적 발표 불안 집단상담 프로그램)

3. 측정도구

가. 발표 불안검사(Speech Anxiety Scale: SAS)

여러 사람 앞에서 발표 전후 또는 도중에 학생들이 자신의 발표와 관련하여 느끼는 염려,

긴장, 고민의 정도를 측정하기 위한 본 척도는 Spielberger, Gonzalez, Taylor, Anton, Algaze, Ross와 Westberry(1980)의 시험 불안 척도(Test Anxiety Inventory)와 Paul(1966)이 발표 불안을 측정하기 위하여 제작한 Personal Report of Confidence as a Speaker(P RCS)를 참고하여 한국의 문화와 정서에 맞게 임봉순(1991)이 개발한 것을 사용하였다. 이 척도는 30개의 5품등 평정 문항으로 구성되어 있다. 그 중 긍정적 진술문이 29개이고 부정적으로 진술된 것은 1개이다. 채점 방식은 긍정문으로 진술된 문항인 경우 “어쩌다 그렇다”에 반응한 것은 1점, “가끔 그렇다”에 반응한 것은 2점, “보통 그렇다”에 반응한 것은 3점, “대체로 그렇다”에 반응한 것은 4점, “아주 그렇다”에 반응한 것은 5점으로 채점하고, 부정문으로 진술된 문항은 그 역으로 채점하게 되어 있다. 따라서, 발표 불안 검사에서 높은 점수를 얻으면 발표 불안이 높고, 낮은 점수를 얻으면 발표 불안이 낮다고 해석한다. 본 연구에서 이 검사의 신뢰도(Cronbach α)는 .82로 나타났다

나. 발표 불안검사II(Speech Anxiety Scale: SAS)

이 척도는 전남대학교 학생생활연구소(1991)에서 제작한 대중 앞 발표 불안 검사, 임봉순(1991)의 발표 불안 척도, 김혁곤(1992)의 사회적 불안 검사 등의 기존검사를 토대로 임만택(1994)이 재구성한 발표 불안 검사이다. 이 검사는 자아평가 불안(10문항), 자아 존중감(7문항), 사회적 기술(7문항), 발표 불안 증상(6문항)을 알아보는 4개의 하위척도와 총 30개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해서는 원래는 Likert식 4단계 척도로 반응하도록 하였으나 발표불안검사 I 과 같이 통일하기 위해 5단계로 수정하여 사용하였다. “어쩌다 그렇다”에 반응한 것은 1점, “가끔 그렇다”에 반응한 것은 2점, “보통 그렇다”에 반응한 것은 3점, “대체로 그렇다”에 반응한 것은 4점, “아주 그렇다”에 반응한 것은 5점으로 채점하게 되어 있다. 따라서, 이 검사에서 높은 점수를 받으면 발표 불안이 높고, 낮은 점수를 받으면 발표 불안이 낮다고 해석하게 되어 있다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .76으로 나타났다

다. 발표 행동 평가검사(Public Speaking Behavior Scale: PSBS)

이 척도는 김성희와 김규식(1994)이 개발하고 이은지(1996)가 수정을 가한 발표 행동 평가 척도이다. 이 척도는 발표의 내용적 요소(7가지)와 음성적 요소(5가지), 그리고 체언적 요소(7가지)의 총 19개 문항으로 타인이 평가하도록 구성되어 있다. 채점 방식은 “아주 부적절하다”에 반응한 것을 1점, “부적절한 편이다”에 반응한 것을 2점, “보통이다”에 반응한 것을 3

점, “적절한 편이다”에 반응한 것을 4점, “아주 적절하다”에 반응한 것을 5점으로 채점하게 되어 있다. 따라서 이 검사에서 높은 점수를 받으면 발표 행동 수준이 높은 것이며, 낮은 점수를 받으면 발표 행동 수준이 낮은 것으로 해석하게 되어 있다. 평가방법은 학급 담임교사가 학급 발표 장면을 참고로 본 연구자와 면담을 통하여 평가하도록 하였다. 본 연구의 채점자간의 신뢰도는 .85로 나타났다.

4. 연구절차

본 연구의 피험자로 결정된 발표 불안 대상자들에게 훈련 프로그램을 시행하기 전에 발표 불안 검사 I (자기보고), 발표 행동 평가 검사(타인보고)로 사전검사를 실시하였다. 실험집단은 매회 90-120분간, 매주 1회씩 8주간에 걸쳐 모두 8회 실시하였다. 통제집단의 대상자들은 나중에 훈련을 실시하기로 약속한 다음 실험 실시 기간 동안 아무런 처치도 하지 않았다. 그리고 훈련 프로그램이 모두 끝난 후에 실험, 통제의 구성원들에게 사후검사로써 발표불안검사 I-II, 발표행동평가검사를 실시하였다.

5. 통계처리

실험집단과 통제집단 간에 있어서 각 종속 측정치들의 평균 득점이 집단간 차이가 있는지 알아보기 위하여 각 집단별로 사전-사후 검사를 분류해서 채점한 후, 두 조건의 사전검사를 공변인으로 한 공변량 분석(ANCOVA)를 실시하였다. 공변량 분석을 사용한 이유는 두 집단의 피험자들을 무선 배치하였지만 사후 검사 득점에 나타난 처치 효과 이외에 개인차 변인으로 인해 생긴 차이를 감안한 독립변인에 대한 순수한 효과를 보기 위해서이다. 발표불안 검사에서 사전검사에서는 발표불안검사 I, 사후검사에서는 발표불안검사 II를 사용하였는데 이는 같은 검사지를 사용함으로써 오는 외위 쓰기를 방지하고자 함에 있었다. 이 통계 처리에 사용된 통계 패키지는 SPSS 10.0이다.

VI. 결과 및 논의

본 연구에서 사용한 인지행동적 발표불안 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 ①검사 자료에 대한 통계적인 검증 방법 ②지도자의 관찰에 의한 평정방법 ③피험자들의 소감진술 분석에 의한 방법을 사용하였다. 본 프로그램의 진행과정에서 도중에 탈락된 피험자들이 있어 실제

결과의 분석에 이용된 피험자의 수는 실험집단 7명, 통제집단 7명 합계 14명이었다.

1. 가설 검증의 결과

가. 가설 1의 검증

[가설 1] 인지행동적 발표불안 훈련을 받은 실험집단의 피험자들이 통제집단의 피험자들 보다 발표 불안 사후검사에서 유의미한 차이를 보일 것이다. 발표불안 검사에서 각 집단별 사전 사후 검사의 평균 및 표준편차, 교정된 평균은 <표3> 과 같고, 가설1을 검증하기 위한 공변량 분석 결과는 <표4>와 같다.

<표3> 발표불안검사에 대한 집단간 사전, 사후검사의 평균, 표준편차 및 교정된 평균

집단	N	사전검사		사후검사		
		M	SD	M	SD	Adj.M
실험집단	7	95.71	13.21	59.14	19.07	59.16
통제집단	7	94.86	13.74	86.00	19.94	85.98

<표4> 발표불안검사 점수에 대한 공변량 분석표

변량원	자승화	자유도	평균자승화	F	P
공변인	16.938	1	16.938	.041	.844
주효과(집단)	2513.357	1	2513.357	6.061	.032
모형	2530.295	2	1265.148	3.051	.088
오차	4561.133	11	414.648		
전체	7091.429	13	545.495		

$R^2 = .357$

<표4>에서와 같이 집단간 발표불안 수준의 점수에는 통계적으로 유의한 차이가 있었다 ($F=6.061$, $P < .05$). 따라서 본 연구에서 설정한 [가설1] 은 수용되었다.

나. 가설2의 검증

[가설 2] 인지행동적 발표 불안 훈련을 받은 실험집단의 피험자들이 통제집단의 피험자들보다 발표 행동 사후검사에서 유의미한 차이를 보일 것이다.

[가설2] 를 검증하기 위하여 발표행동 사전검사를 공변인으로 하고, 사후검사에 대한 공변량분석을 하였다. 발표행동의 사전 및 사후 검사의 평균과 표준편차, 사후검사의 교정된 평균은 <표5>와 같다. 발표행동 사후검사에 대한 공변량분석 결과는 <표6>과 같다.

<표5> 발표행동 수준검사의 각 집단별 사전 사후검사 평균과 표준편차 및 교정된 평균

집단	N	사전검사		사후검사		
		M	SD	M	SD	Adj.M
실험집단	7	78.14	7.67	49.71	10.34	47.59
통제집단	7	73.29	9.64	62.29	8.24	64.41

<표6> 발표행동 수준 사후 검사 점수에 대한 공변량 분석표

변량원	자승화	자유도	평균자승화	F	P
공변인	339.989	1	339.989	10.534	.008
주효과(집단)	906.969	1	906.969	28.100	.000
모형	1246.959	2	623.479	19.317	.000
오차	355.041	11	32.276		
전체	1602.000	13	123.231		

$R^2 = .778$

<표6>의 결과와 같이, 발표행동 사후검사점수에 대한 공변량분석 결과, 주효과에서 통계적으로 의미 있는 차이가 있는 것으로 나타났다($F=28.100, P < .001$). 이는 사전검사를 통계적으로 통제한 후, 발표행동 사후 검사점수를 비교한 결과 실험집단과 통제집단간에 유의한 차이가 있음을 나타내주는 것으로, 본 연구에서 설정한 [가설2] 를 수용할 수 있음을 보여준다.

2. 상담자의 관찰에 의한 결과

연구자의 처음 의도는 피험자들의 각 세부 행동 및 그 횟수를 정확하게 체크리스트에 표시함으로써 프로그램이 피험자들에게 가져온 효과를 정확하게 밝혀보고자 하였다. 그러나 실시 도중 몇 가지의 문제점이 나타나 그렇게 하지를 못했다. 본 연구에서는 엄밀한 평정 결과는 아니지만 상담자의 대략적인 관찰과 느낌에 의한 판단에 근거하여 프로그램의 효과를 기술하겠다.

첫째, 가장 향상된 부분은 자신감을 갖게 되었다는 점이다. 처음에는 발표 시 쑥스러워하고 소극적이었으나 점점 자신감을 갖게 되었고, 대담해졌다.

둘째는 목소리가 커지고 또렷해졌다는 점이다. 프로그램 초반에는 목소리가 작아 잘 들리지 않고, 어물어물거렸으나 점점 적당한 크기의 목소리와 듣기 정확한 또렷한 목소리로 말하게 되었다. 그 외에도 말이 많아졌으며 말하는 자세가 진지하게 되었다. 또한 실수에 대한 두려움이나 지나친 걱정을 하지 않는 좀더 편안한 자세가 되었다. 구성원들의 행동 중 특별한 변화가 없었다거나 미미한 부분은 발표 시 손이나 몸동작을 적당하게 활용하는 능력이 부족했던 점이다.

3. 참석자들의 소감진술에 의한 결과

매회 상담 후 상담참석자들로 하여금 소감을 적어 내고 마지막회 상담 후에는 종합적인 소감을 말하게 하였으며 종합소감을 적어 내게 하였다. 기술한 내용들을 종합해보면, 프로그램 참가 후 가장 도움이 되었다고 느낀 점들은 ① 발표를 잘 할 수 있는 자신감을 갖게 되었다. ② 발표를 잘하게 되었고 말도 잘하게 되었다. ③ 발표할 때 효과적으로 하는 법을 알게 되었다. ④ 실수를 할 수 있다는 것을 배웠고 실수를 인정할 수 있어서 좋았다. ⑤ 게임을 통해 친구들을 더 믿게 되었다. ⑥ 자신이 많이 성장한 것 같다. 등으로 나타났다. 이를 프로그램의 구체적인 내용별로 세분화하여 살펴보기로 한다.

가. 별칭 지어 자기 소개하기

- 뜻이 담긴 별칭을 지어 좋았다.
- 친구들의 별칭 속에 좋은 뜻이 담겨 좋았다.
- 친구가 그런 좋은 생각을 하고 있는 줄 몰랐다.
- 하찮은 것에 좋은 별칭을 지어 좋은 뜻을 담은 친구가 놀랐다.

나. 뒤로 넘어지기

- 처음에는 불안하고 친구가 받아줄까 의문이 있었으나 친구를 믿게 되었다.
- 앞으로 친구들은 의심하지 않고 잘 믿겠다.
- 친구가 고마웠다.
- 친구와 좀더 가까워지는 것 같았다.

다. 긍정적인 자기진술문 만들어 외치기

- ‘할 수 있다.’ 라는 용기가 생겨 좋았다.
- 처음에는 외치는 게 불안했지만 외치니 속이 시원해졌다.

라. RET자기도

- 실수 할 수도 있다는 게 좋았다.
- 앞으로 실수를 두려워하지 않고 발표하겠다.
- 다른 친구들도 실수를 많이 하고 산다는 것을 알고 마음이 편해졌다.
- 앞으로는 발표할 때 실수를 하더라도 부끄러워하지 않겠다.

마. 자신의 장점 적어 발표하기

- 자신의 장점이 생각보다 많았다.
- 나의 장점이 많아서 내가 행복하게 태어났다는 것을 알게 되었다.
- 다른 사람에게도 장점이 많다는 것을 알게 되었다.
- 친구의 장점을 알게 되어 더 친하게 되었다.

바. 자기 주장훈련

- 처음에는 할 수 있을까 의심을 많이 했는데 할수록 자신이 생겼다.
- 노력하면 다 된다는 것을 알게 되었다.
- 나에게도 용기가 있다는 것을 알게 되었다.
- 거리에서 자기주장 훈련을 하니 교실에서는 아주 쉽게 느껴졌다.

·내가 열심히 하면 사람들이 격려해준다는 것을 알게 되었다.

·여러 사람들 앞에서 주장을 외치니 속이 시원해졌다.

4. 논의

본 연구에서 나타난 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다. 우선 인지행동적 발표불안 프로그램이 발표불안 감소에 어떠한 효과가 있는가를 밝히고자 실시한 사전 사후 발표 불안검사의 결과를 보면 통제집단은 사전 검사와 사후 검사간에 별 차이가 없으나 실험집단의 발표불안 사후검사 평균득점은 사전검사 득점과 비교 할 때 통계적으로 유의미한 효과가 있는 것으로 나타나 발표 불안 프로그램이 피험자들의 발표 불안을 감소시킬 것이라는 가설은 지지되었으며, 이러한 연구결과는 초등학생과 중학생을 대상으로 각각 실시한 인지행동적 발표 불안 프로그램이 발표 불안 감소에 효과적임을 밝힌 형임순(1997), 임만택(1994), 이문숙(2001)의 연구와 일치됨을 보여주고 있다. 본 연구에서는 인지적 차원의 치료법으로 RET 훈련을 실시하였는데 이를 통하여 실험집단의 피험자들은 스스로 자신의 비합리적 사고를 인식하고 이를 합리적 사고로 수정을 하게 됨으로써 발표와 관련된 인지 구조가 재구성되어 발표 불안 감소의 효과를 가져 온 것으로 보인다. 또한 본 프로그램에서 사용된 단계적 둔화법도 발표 불안 감소에 크게 효과적이었음을 알 수 있는데 이는 지도자의 관찰과 피험자들의 실험 종료 후의 종합적인 자기 진술로 알 수 있었다. 이렇게 볼 때 인지적, 행동적 훈련 방법이 모두 발표불안을 감소시키는 유용한 방법임이 입증되었는데 특히 두 가지 차원의 치료법이 혼합되어 사용됨으로써 발표불안의 효과가 크게 증대된 것으로 보인다. 둘째, 인지행동적 발표불안 프로그램이 피험자들의 발표 행동의 신장에도 효과가 있는가를 알아본 실험 결과, 통제집단과 실험집단 모두 사전검사와 사후검사 간에 차이가 있었으나 그 차이가 실험집단에 더 크게 나타나 통계적으로 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 발표 불안 프로그램이 피험자들의 발표 행동을 신장시킬 것이라는 가설은 지지되었다.

본 연구에서는 발표 행동을 신장시키기 위한 방법으로 단계적 둔화, 집단원간의 피드백 등 다양한 행동적 치료법, RET와 같은 인지적 치료법을 혼용 반복 연습을 시킨 것이 효과적으로 작용한 것으로 여겨진다. 또한 이러한 결과는 행동이 바뀌면 그 행동과 관련된 비합리적 생각이 합리적으로 바뀌고 그 행동과 관련된 부적절한 정서가 적절한 정서로 바뀐다고 한 Master와 Rimm(1979)의 행동주의 입장, 생각과 행동과 정서는 서로 밀접한 관련이 있다는 Ellis(1962)의 주장, 그리고 여러 선행연구(이은지1996, 형임순1997, 이문숙2001)와도 일치된 결과를 보여주고 있다. 지도자의 관찰 결과 발표 행동에서 자신감을 갖게 되고 목소리가 커졌으며 또렷해진 것은 프로그램 내용 중 발표의 요령 등에 관한 코요치가 들어있고 또 이를

행동연습으로 단계적 둔화법에 의한 단계적으로 반복해서 익힌 결과라 생각한다. 또한 실수에 대한 두려움이 없어졌다거나 발표 시 편안한 태도를 보인 것은 RET와 같은 인지적 치료법이 효과를 본 것으로 보여 진다. 변화가 미미한 발표 시 손동작, 몸동작 등은 단시일 내에 고쳐지고 행동화하기가 힘든 것으로 여겨진다. 이는 장기간 훈련과 코오치가 있어야만 가능한 것이라 생각된다. 지도자가 구성원들의 행동을 체크리스트 화 하여 과학적으로 통계적으로 나타낸다는 것은 선행연구에서 지적 한 것처럼(정일호,1990) 매우 어려운 일이었고 무리한 것이었다. 피험자의 소감문 결과를 분석해 보면 프로그램 내용 중 구성원들에게 가장 도움이 된 내용은 뒤로 넘어지기, 원뿔 돌리기 등의 게임과 단계적인 자기주장 훈련, 장점 발표하기 등이 효과적이었다고 분석되었다.

지도자에 의한 객관적 관찰의 결과와 구성원들의 진술을 종합한 프로그램의 효과를 분석해 보자면 본 프로그램 중 구성원들의 발표불안 감소를 위해 효과적인 내용들은 단계적인 자기주장 훈련, 뒤로 넘어지기와 원뿔 돌리기 등의 게임, 장점발표하기 등이라고 하였으며, RET자기 지도는 다소 이해하는데 어려움이 있었던 같았다.

VII. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 발표불안 이론을 정립하고 이에 바탕을 둔 발표불안 감소를 위한 집단상담 프로그램 모형을 개발하여 그 효과를 검증하였다. 발표불안 감소 집단상담 프로그램은 인지적, 정서적, 행동적 변화에 초점을 두고 8단계의 과정을 거치도록 구성하였다. 매주 1회 90분에서 120분 정도로 8주 동안에 걸쳐 실시한 프로그램은 발표불안을 감소시키고, 발표행동을 증가시키는데 효과가 있음을 확인하였다.

결론적으로 인지행동적 발표불안 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 발표불안 감소에 효과가 있었으며, 발표행동 증가에 효과가 있었음을 알 수 있었다.

2. 제언

본 연구에서 밝혀진 결과를 참조하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 차후의 초등학생을 대상으로 하는 집단 상담 프로그램 운영 시 충분한 시간과 공간이 확보되어야 하겠다. 본 연구자의 실험집단 피험자 전원이 방과 후에 여러 가지 형태의 과

외활동을 하고 있는 관계로 충분한 시간을 갖고 프로그램을 차분하게 실시하지 못한 아쉬움이 있다. 교육과정상에 있는 재량활동시간이나 특별활동 시간을 활용하는 것도 하나의 방법이 될 것이라 생각한다. 또한 적절하고도 편안한 프로그램 실시 장소의 확보가 요구된다. 학교마다 공간의 수요가 많아 부족하지만 우선순위에서 상담실 확보가 우선 되어야 하겠다.

둘째, 본 연구는 6학년 남학생들로만 실시하였다. 따라서 여학생들로만, 또는 남녀 혼성으로 집단을 구성하여 실험연구가 이루어진다면 연구의 결과를 일반화시키는데 더욱 다양한 자료를 얻을 것으로 생각한다.

셋째, 발표행동검사에서 김규식(1995)은 대학원에서 상담심리를 전공한 평가자와 박사과정에 있는 상담전공 평가자 각 1명이 피험자의 발표행동을 평가하도록 하였고, 이문숙(2001)은 집단원 상호평가를 하여 발표행동을 평가하도록 하였다. 그러나 본 연구에서는 연구자가 학급담임교사와 면담을 통하여 학급 교실 내에서의 발표행동을 공동으로 평가하였다. 비록 본 연구의 평가방법이나 김규식, 이문숙의 연구에서 사용한 평가방법이 연구 결과에 큰 차이는 없을 것으로 보이나 다양한 평가 방식에 따른 차이를 검증해보는 연구가 아울러 이루어진다면 보다 흥미로운 결과를 얻지 않을까 한다.

넷째, 차후의 발표불안감소 프로그램에서는 다음과 같은 것들이 요구된다.

1) 프로그램 내용에 신뢰감 및 일체감을 형성 할 수 있는 게임 활동을 더 많이 도입해보는 것이 좋겠다.

2) 초등학생 수준에 맞는 RET내용을 초등학생들의 생활 장면에서 적용하여 좀 더 많이 개발하는 것이 좋겠다.

3) 단계적 자기주장훈련 프로그램 또한 초등학생 수준에 맞게 여러 생활 장면에서 할 수 있도록 좀 더 효과적인 프로그램이 개발되어 그 효과를 상호 비교하는 것도 좋겠다.

4) 초등학교에도 전문 카운슬러 제도를 도입하여 이러한 프로그램을 활용할 수 있도록 교육정책에 반영되어야겠다.

참 고 문 헌

- 김경훈(2000). 합리적 정서적 집단상담 프로그램이 초등학생의 자기존중감에 미치는 효과. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김규탁(1992). 행동적 인지적 주장훈련이 초등학생의 주장행동에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김규식(1995). 발표 불안 감소 훈련과 발표연습이 대학생이 발표 불안 및 발표행동에 미치는 효과 비교. 경북대학교 대학원 석사학위.
- 김선희(1987). 집단상담이 자존감과 타인 이해에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김성희(1990). 비주장행동 원인별 주장훈련방법이 주장행동에 미치는 효과 비교. 계명대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김창은(1990). 자기표현훈련 프로그램이 대인불안 및 자아존중감에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문
- 김혁곤(1992). 대인관계불안 감소를 위한 집단상담의 효과. 한국대학상담연구, 제 3권 1호. 75-96
- 김혁곤(1992). 대학생의 사회적 불안 감소를 위한 집단상담 프로그램의 효과. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 류제영(2001). 자기주장 훈련이 초등학생이 대인불안감소에 미치는 효과. 순천향대학교 산업정보대학원 석사학위논문
- 박민영(1997). 집단상담에서 집단 응집력과 상담회기 평가 및 자아개념에 관한 연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 심봉석(1999). 주장훈련 프로그램이 초등학생의 자아개념에 미치는 효과. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 연문희(1989). 인간심리와 자아개념. 서울: 양서원.
- 이문숙(2001). 인지행동적 발표불안 프로그램이 중학생의 발표 불안, 발표행동 및 자아존중감에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문
- 이은지(1996). 인지적 발표훈련과 행동적 발표훈련이 대학생의 발표불안과 비합리적 생각 및 발표행동에 미치는 효과 비교. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이태인(1996). 청소년의 자아존중감 향상을 위한 집단사회사업의 효과: 학교사회사업의 도입을 위한 실험연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 임만택(1994). 국민학생의 발표 불안 감소를 위한 집단상담의 효과. 순천대학교 대학원 석사학위논문.
- 임봉순(1991). 발표 불안과 학업성적 및 성격특성과의 관계 분석. 경북대학교 교육대학원

석사학위논문.

정찬석(1997). **자아존중감 증진 프로그램의 효과 - 경미한 비행을 보이는 청소년을 대상으로**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

정일호(1990). **국민학생을 위한 부끄러움 극복 프로그램의 효과**. 광주교육대학교 박사학위논문

최윤희(1993). **자기 표현 훈련 프로그램이 자기 표현과 자아존중감에 미치는 영향**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

최정운, 박경, 서혜희(2000). **이상심리학**. 서울: 학지사

한혜진(2002). **자기주장훈련이 초등학생의 자기효능감 향상에 미치는 효과**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문

형임순(1997). **발표 불안 극복을 위한 인지적 행동주의 집단상담의 효과**. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.

Battle(1992). Culture-Free Self-Esteem Inventories. Austin, Texax : PRO-ED.

Coopersmith, S (1967). Antecedents of Self-Esteem. Sanfrancisco : W. H. Freeman.

Ellis, A.(1962). Reason and emotion in Psychotherapy, New York : Lyle Stuart.

Freud, S.(1933). New Introductory Lectures on Psychoanalysis chap. 4. New York : W. W. Norton & Company Inc.

Heimberg, R. G. & Becker, R. E.(1981). Cognitive and behavioral model of assertive behavior : Review, analysis and integration, Clinical Psychology Review, 1.(3), 353-373.

Horney,K.(1965). Neurosis human Growth, London : The Comition printing works.

Katz.(1976) The rational and evaluation of group-centered approach to the treatment of speech anxiety, Dissertation Abstracys International, 33, 37(1-a)

Marziller, J. S. & Spence, S. H (1980). Social skills training with adolescent male offenders. Behavior Research and therapy, 19, 349-368

Mussen, P. H.(1984).Handbook of child psychology(3). New York : Willey.

Paul. G. L. (1966). Insight versus desensitization psycho therapy Stanford : Stanford University Press.

Spielberger, C. P.(1972). Anxiety as an emotional state in anxiety current trends in theory in theory and research(1). New York :Academic Press.

Wilbur, L. P.(1981). Stand up or shut up. N. Y : Red Dmbner Enterprises Crop.

Yaloam(1975). The Theory and Practice of Group Psycho-therapy(2nded). New-York : Basic Books.

Development of cognitive-behavioral group counseling program for elementary children with speech anxiety and its effects

Gim, Byong-Yun

The purpose of this study was to develop the cognitive behavioral group counseling program to relieve elementary children of speech anxiety and to examine its effects.

The program was developed on the basis of the cognitive, affective, and behavioral activities. The cognitive activities were based on the REBT procedures, and affective activities included making child's nickname, finding out his own strengths and exchanging positive feedback each other and behavioral activities included training assertiveness, coaching and practicing speech behavior etc.

Subjects were 14 elementary children from M elementary school in Gwangju. They had the highest scores at the speech anxiety test which was administrated to all the sixth graders of M elementary school. Seven subjects were randomly allocated to experimental group and control group respectively. Two speech anxiety tests and one speech behavior checklist were administrated as pre- and post-tests. The collected data was analyzed by ANCOVA.

Research results demonstrated that the experimental group showed statistically significant changes in the scores of the speech anxiety test and the speech behavior checklist comparing with the control group. Then it was accepted that the program which was developed in this study could make effects on the reduction of elementary children's speech anxiety.

