

# 인지행동적 집단상담이 집단따돌림 피해학생의 자아존중감과 대인기술에 미치는 효과

권효진 · 강영심\* · 김재은  
(부산대학교)

## Effects of Cognitive-behavioral Group Counselling on the Self-esteem and Interpersonal Skills of School Bullying Victims

Hyo-Jin KWON · Young-Sim KANG\* · Jae-Eun KIM

Pusan National University

(Received September 10, 2007 / Accepted November 12, 2007)

### Abstract

In an attempt to help improve school bullying victims' self-esteem and interpersonal skills, this study explored the effects of a cognitive-behavioral group counselling program on the victims. The subjects of this study were six middle school female students who were identified as bullying victims by their teachers. They had T-scores of 65 or more on one or more scales in the MMPI-A. The cognitive-behavioral group counselling program was developed to improve their self-esteem and interpersonal skills and was administered twice a week from November 28 to December 30, 2005, totalling ten occasions. Major findings of the study include the following: First, there was a significant difference in self-esteem between pre- and post-tests. All the scores on six tests given on a period-by-period basis showed significant changes at the significance level of 0.1%. Secondly, there was a significant difference in interpersonal skills between pre- and post-tests at the level of 5%. All the scores on six tests given on a period-by-period basis also showed significant changes at the significance level of 0.1%. These findings demonstrate that cognitive-behavioral group counselling is effective in improving school bullying victims' self-esteem and interpersonal skills.

*Key Words : cognitive-behavioral, self-esteem, interpersonal skills, group counselling*

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성과 목적

오늘날 초·중·고등학교에서는 '집단따돌림'이라고 지칭되는 아이들을 쉽게 볼 수 있다. 그만큼 아동들과 청소년들 사이에 '집단따돌림' 현상이

만연되어 있고, 그 피해자의 수도 1997년부터 2004년까지, 조사 기관과 대상, 방법에 따라 차이가 있으나 평균적으로 적게는 3.5%로부터 많게는 46.7%로 나타나서(김원중, 2004), 구체적인 대처 방안이 절실히 필요한 실정이다.

학교에서의 집단 따돌림은 피해학생들에게 학

\* Corresponding author : 051-510-2725, kangys@pusan.ac.kr

업 부진, 등교 거부는 물론 심각한 심리 장애와 정신적 고통의 원인이 되어 학교를 졸업한 이후에도 이런 증상으로부터 완전히 회복되지 못하기도 한다(변귀연, 2002 ; 윤운영·이영호, 2004). 특히, 집단따돌림 피해자들은 수치감과 당혹감, 그리고 다시 피해를 입을 것에 대한 두려움으로 피해 사실을 공개하기 싫어하고 자신이 따돌림을 당할 만하다고 자연스럽게 생각하게 되어 자신감의 결여와 자아존중감의 저하로 자신을 무능한 존재로 지각한다(Whitney & Smith, 1993). 즉, 집단따돌림 피해학생들이 보이고 있는 정서적 특성은 또래로부터의 거절과 소외감으로 인한 낮은 자아존중감 및 자책감, 우울감, 불안감 등 불안정한 정서 상태이다.

이러한 특성들은 적절한 중재가 주어지지 않을 경우 정서적인 문제를 나타낼 가능성이 있다고 볼 수 있다. 정서 장애는 하나의 일치된 정의와 기준을 제시하기 어렵지만(강영심, 2004), 우리나라 특수교육진흥법 시행령(2006)에 제시된 '지적, 신체적 혹은 지각적인 면에 이상이 없는데도 학습 성적이 부진한 경우, 동료나 교사들과의 대인관계에 부정적인 문제가 있는 경우, 정상적인 환경에서 부적절한 행동이나 감정을 나타내는 경우, 늘 불안해하고 우울한 기분으로 생활하는 경우'는 부분적으로 집단따돌림 피해학생들에게서 나타나는 특성이다.

한편, 집단따돌림 피해학생들의 부정적인 정서들 중, 자아존중감은 이들 행동의 중요한 기본 동기가 된다고 할 수 있다. 자아존중감이 높을수록, 낮은가에 따라서 개인의 자아 의지, 성취 동기, 목표의 계획 및 달성, 자아실현, 사회적 적응 행동 등이 달라지게 된다(곽금주, 1996 ; 연문희, 1996). 또한, 집단따돌림의 기여 인자를 밝히려는 일부 연구자들은 피해학생의 신체적 특성, 성격 특성, 모-자 관계, 자기책망 또는 자기 배려에 초점을 두고 있는데, 특히 자기 배려와 같은 자기 개념은 집단따돌림의 원인이자 결과로서 악순환을 영속시키는 위험인자라고 제안하였다. 이들은

집단따돌림을 당하여 학교적응 문제와 정신과적 장애가 발생하여 소아정신과를 찾은 피해학생과, 따돌림을 받았으나 정신과적 진료를 요할 정도의 임상증상을 보이지 않는 학생 간의 차이를 살펴 보았는데, 그 결과 두 집단 간의 따돌림과 우울증의 정도에서는 유의미한 차이가 없었으나, 부정적인 자기개념에서 차이가 난다는 것을 밝혔다(신승우·안정숙, 2001).

청소년들의 따돌림 등 대인 관계와 관련된 많은 연구들에서 따돌림을 당하는 학생들의 기본적인 특징 중의 하나가 적절한 자기주장이나 타인과의 의사소통 기술 부족이라고 제시하고 있다(은혁기, 2001). 이들은 다양한 대인관계 속에서 그 상황에 맞는 송신과 수신을 하기보다는 일방적인 의사전달을 하고 상대방의 말에 대해서는 귀를 기울이지 않는 것이 대표적인 특징이다. 대인기술은 송신과 수신 상호 복합적 작용의 결과로 매우 어렵고 복잡한 과정이다(이형득, 1982).

그러므로 집단따돌림 피해학생들이 정서적인 문제로 곤란을 겪는 것을 예방하기 위한 개입 프로그램에서는 이들의 결정적인 취약점인 낮은 자아존중감과 대인기술의 향상을 반영하는 내용의 구성이 필요하다고 볼 수 있다.

낮은 자아존중감에 대한 조절방법으로 인지행동적 집단상담을 실시한 연구들이 많이 진행되어 왔다. 그 연구들 중 일부를 살펴보면, Warren과 McLellarn(1988)은 낮은 자아존중감과 정서장애를 개선시키기 위한 목적으로 합리적·정서적 치료(RET)와 인지행동적 치료(CBT)와의 효과를 비교한 결과 두 처치 모두 유의미한 변화를 가져왔으며 6개월 후에 실시된 추후검사에서도 변화된 점수를 유지하고 있었다는 것을 밝혔다. 또한 Kendall과 Braswell(1982)도 인지행동적 상담이 자아개념 증진에 효과가 있음을 확인하였고 1년 후에 실시한 추후연구에서도 의미 있는 효과를 보고하였다. Taylor와 Marshall(1977)은 우울증과 낮은 자아존중감을 개선시키기 위한 목적으로 인지적 접근, 행동적 접근, 인지·행동적 접근의 효

과를 비교했는데, 그 결과 세 집단 모두 통제집단과의 비교에서 유의미하게 개선되었으며, 그 중 인지행동적 접근이 가장 효과적임을 밝혔다. 이 외에 초·중·고등학생들을 대상으로 REBT를 비롯한 인지행동적 프로그램을 실시한 결과 자아존중감의 향상에 유의미하게 효과가 있었다는 연구 결과도 있다(강영단, 1999 ; 김용목, 2000 ; 박지선, 2001 ; 이경나, 1998 ; 장경균, 1995 ; 정영주, 2001). 그러므로, 자아존중감을 향상시키기 위하여 비합리적 사고를 합리적 사고로 바꾸어 적절한 정서적 행동적 효과를 얻는 인지행동적 방법이 적절하다고 볼 수 있다.

집단따돌림의 피해로 인한 사회적 위축과 고립을 치료하기 위한 중재 프로그램은 기본적으로 집단 지향적이어야 한다(홍준표, 2002 ; 변귀연, 2002). 문제 자체가 또래집단에서 비롯되었고, 치료의 목표도 또래와의 원만한 상호작용에 두고 있기 때문이다. 그러므로 집단따돌림 피해학생들을 위한 개입은 격리된 임상실에서 이루어지기 보다는 가능한 한 또래 상호작용이 자연스럽게 발생할 수 있는 집단상담의 형태가 바람직하다고 할 수 있다.

이러한 맥락에서, 본 연구는 집단따돌림 피해학생들을 방지할 경우, 정서적 문제를 가지게 될 위험이 있다고 가정하고, 피해학생들의 낮은 자아존중감과 대인기술을 향상시키기 위하여, 인지행동적 집단상담 프로그램을 실시하여 그 효과를 분석하고자 한다. 연구 결과는 학교 현장에서 집단따돌림 피해학생을 위한 적절한 지원 방안을 모색할 때 중요한 기초자료를 제공할 것으로 기대된다.

## 2. 연구 문제

이상에서 논의한 연구의 필요성과 목적에 근거하여, 본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

1) 인지행동적 집단상담이 집단따돌림 피해학

생의 자아존중감에 미치는 효과는 어떠한가?  
 2) 인지행동적 집단상담이 집단따돌림 피해학생의 대인기술에 미치는 효과는 어떠한가?

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

본 연구의 피험자는 S시 H여자중학교 1학년 학생들 중, 각 반 담임교사가 관찰한 결과, 학급에서 따돌려지는 아이들을 1차적으로 8명을 선정하였다. 1차 선정 후, 이들에게 MMPI-A(김중술 외, 2005)를 실시하여 일반적으로 임상적으로 유의미하거나 높은 상승으로 간주되는 T점수 65점 이상인 증상이 한 가지 이상 척도에서 나타난 학생 6명으로 선정하였다.

MMPI-A 검사를 통하여 나타난 연구 대상 학생들에 대한 구체적인 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 대상 학생들의 MMPI-A 검사 결과

연구 대상	임상척도(소척도)	내용척도	보충척도	성격병리
a	·우울증 ·히스테리 (사회적 불안의 부인, 애정의 욕구, 공격성의 억제)	건강염려	역압	내향성
b	·우울증 (정신운동지체, 신체적기능장애, 둔감성) ·내향성 (사회적 회피)	우울, 소외, 낮은자존감, 낮은포부, 사회적불편감, 학교문제, 부정적치료 지표	미성숙	내향성
c	·우울증 (주관적 우울감, 정신운동지체, 신체적기능장애)	낮은 포부 사회적불편감 부정적치료지표	역압	내향성
d	·우울증 ·히스테리 (애정욕구)			역압
e	·건강염려증 ·히스테리 (공격성의 억제) ·내향성 (사회적 회피)	건강염려 기대적정신상태 사회적 불편감	역압	정신증 내향성
f		사회적 불편감	역압	내향성

※ 굵은 글씨체는 T점수가 65점 이상인 증상들이다.

## 2. 연구 도구

### 가. 자아존중감 검사

본 연구에서 집단따돌림 피해학생의 자아존중감을 측정하기 위하여 전귀연과 최보가(1993)가 개발한 '자아존중감 척도'를 사용한다. 이 검사는 초등학교 4~6학년과 중학교 1~2학년을 대상으로 한 연구에서 신뢰도 및 타당도 검증이 이루어진 자기 보고식 검사이다. 본 검사도구는 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정에서의 자아존중감, 학교에서의 자아존중감의 4가지 하위 요인, 총32문항으로 구성되어 있다. 이 척도의 신뢰도인 Cronbach  $\alpha$  계수의 값은 .69-.84 이며, 하위 척도, 문항수 및 신뢰도는 다음 <표 2>와 같다. 각 문항은 5점 리커트식 척도로 '정말로 내 경우와 같다'는 1점, '대부분 그렇다'는 2점, '보통 그렇다'는 3점, '약간 그런 것 같다'는 4점, '전혀 그렇지 않다'는 5점이며 긍정적인 문항은 점수가 낮을수록 자아존중감이 높은 것을 의미하고 부정적인 문항은 그 반대가 된다.

<표 2> 「자아존중감 척도」의 하위척도 및 문항수

하 위 척 도	문항내용	문 항 번 호	문항 수	신뢰도 (Cronbach $\alpha$ )
총체적 자아존중감	자신에 대한 일반적인 자아존중감	1,5,9,13,17,21	6	.69
사회적 자아존중감	또래, 급우, 친구에 대한 자아존중감	2,6,10,14,18,22,25,28,31	9	.84
가정에서 자아존중감	부모, 가족 등에 대한 자아존중감	3,7,11,15,19,23,26,29,32	9	.83
학교에서 자아존중감	교사, 학교생활에 대한 자아존중감	4,8,12,16,20,24,27,30	8	.72

### 나. 대인기술 검사

본 연구에서 집단따돌림 피해학생의 대인기

술능력을 측정하기 위하여 은혁기(2000)가 제작한 '대인기술 검사'를 사용한다. 이 검사의 신뢰도(Cronbach  $\alpha$  계수)는 .89 이다.

이 검사는 전체 5문항으로 되어 있으며, 각각의 문항은 '다음과 같은 문제를 가지고 어떤 친구가 당신을 찾아와 말한다면 당신은 어떤 반응을 보내겠는가?' 라는 지시문에 대하여 5개의 상황을 설정해 주고 각각의 상황에 대하여 자신의 반응을 기술하도록 되어 있다. 각각의 문항의 내용은 친구, 부모 및 교사 등과의 대인 관계 문제 상황에서 발생하는 갈등이다. 기술된 반응들은 Carthuff의 2인(1968)이 개발한 의사소통변별척도 기준에 따라서 9점 척도로 채점하도록 되어 있다. 본 연구에서는 전문상담교사 2인과 전문상담원 1인의 합의로 점수를 산출하였다.

## 3. 연구 절차

### 가. 사전검사 실시

본 연구인 집단상담에 들어가기 전에 자아존중감 검사와 대인기술 검사를 사전검사로 실시하였다.

### 나. 집단상담 실시

본 연구의 집단상담은 2005년 11월 28일부터 12월 30일까지 주 2회씩 총 10회에 걸쳐 실시하였다. 매 회기별 시간은 45분이다. 매 회기의 진행은 다음과 같은 요령으로 실시하였다. 처음 도입 부분에서 지난 시간을 회고하고 자기 행동 목표표를 점검하고, 숙제가 있을 경우에는 이를 점검하고 강화하였다. 그리고 이번 회기의 목적을 제시하고 동기 유발을 위한 내용을 다양한 방법으로 제시하여 상담의 분위기를 형성한 후, 이번 회기의 진행 방법을 설명하였다. 그리고 상담자와 내담자가 함께 다양한 내용과 방법의 집단 활동을 하였다. 마지막 정리 단계에서는 그 시간에 진행된 활동에 대한 느낌을 나누고, 특히 잘 참여한 내담자를 강화하고 마무리 하였다. 또한 본

연구의 집단상담은 한 주에 2회기가 실시되므로, 매 2회기를 마치고 나서 자아존중감 검사와 대인기술 검사를 실시하여 변화 과정을 통계처리 하여 분석하였다.

#### 다. 사후검사 실시

집단상담을 통하여 집단따돌림 피해학생의 자아존중감과 대인기술 향상의 효과를 양적으로 분석하기 위하여, 자아존중감 검사와 대인기술 검사를 사후 검사로 실시하였다.

### 4. 집단상담 프로그램

#### 가. 집단상담 프로그램의 구성

본 집단상담 프로그램은 자아존중감과 대인기술을 향상을 목적으로 합리적-정서적 요법, 인지재구성법, 대처기술 치료, 문제해결 치료, 행동연습, 주장훈련, 강화 등의 방법을 사용하여 10회기로 구성하였다. 프로그램의 내용은 자아존중감과 대인기술 향상에 필요한 요소를 찾기 위하여, Karen VanHover와 문정화(2001)가 공저한 「나를 찾는 여행」과 김남희 외 7명이 공저한(2004) 「중·고등학생을 위한 집단상담 프로그램」, 문용린(2004)이 책임 연구하여 서울특별시교육청에서 발간한 「학교폭력 피해학생 치료·재활 프로그램(교사용)」, 재단법인 청소년대화의 광장에서 발행한 「인지상담기법 개발 및 보급(94-6)」(1994), 「인지행동상담기법개발 및 보급 보고서-자기관리기법 I」(1996)와 김춘경·전미희(2004), 이영순 외(2000), 이세영(1987)의 연구 결과들을 참고하였다.

프로그램의 타당도와 신뢰도를 높이기 위하여 삼각측정법으로 전문상담교사 2인과 상담심리석사학위 소지자인 전문상담원 1인이 프로그램을 검토하여 본 연구의 목적과 방향에 적절하다고 합의한 내용으로 구성된 후, 최종적으로 상담심리 전공교수 1인의 검토를 거쳐 완성하였다.

#### 나. 집단상담 프로그램의 단계와 내용

본 프로그램은 관계 형성 단계, 자기 탐색 단

계, 대인기술 습득 단계, 종결 단계의 4단계로 구성되어 있으며, 각 회기별 내용은 <표 3>과 같다.

프로그램의 전체적인 진행은 중학교 1학년 여학생의 적극적인 프로그램 참여를 이끌어내기 위하여 활동지 작성, 혼자 하는 활동, 짝과 함께 하는 활동, 역할극, 심리극, 숙제와 그에 대한 보상 등으로 다양하게 구성하여 싫증을 내지 않도록 하는데 역점을 두었다.

구체적으로, 프로그램의 자기탐색 단계에서는 집단따돌림 피해학생들이 자신에 대하여 가지게 되는 부정적인 자아개념을 인식하고 이를 긍정적으로 바꿀 수 있도록 합리적-정서적 요법, 문제해결 치료, 대처기술 치료와 집단과 개인활동을 통한 행동연습적 요법을 가미하여 유도하였는데, 3회기에서는 합리적 사고와 비합리적 사고가 무엇인지 알 수 있도록 활동지를 이용하여 설명을 하고 따돌려지는 아이들의 비합리적 사고 사례를 제시한 후 이를 합리적 사고를 바꾸어 보는 연습 등으로 구성하였고, 4회기에서는 자신이 가지고 있던 비합리적 사고가 무엇인지를 탐색하게 하고 이를 적어서 '아픔의 상자'에 넣고, 친구들과 함께 이를 합리적 생각으로 대체하여 '희망의 낙하산'을 만들어 보는 대인관계 속에서의 행동연습 활동으로 편성하였다. 5회기에서는 자신에 대하여 더 통찰해 보는 시간으로, 이제까지의 자신의 특성, 성격, 행동 등 성장과정을 되돌아보고, 지금의 자신을 소중하게 여기며, 긍정적이며 자아상을 가질 수 있도록 인지 재구성하는데 역점을 두었다. 6회기에서는 자신의 활동지를 다른 집단원에게 돌리면서 다른 집단원이 보는 자신의 장점을 적게 하여, 대인관계 속에서 자신에 대하여 긍정적이고 합리적으로 인지 재구성 할 수 있도록 유도하였다. 그리하여 다른 집단원과 친밀감을 느끼고 집단 속에서 안정감과 칭찬의 기쁨을 느낄 수 있도록 함으로써 대인관계에서 긍정적인 경험을 할 수 있도록 하였다.

대인기술을 향상시키기 위하여 먼저 대인기술

을 강의식으로 알려준 다음, 문제해결방법과 대처기술을 함께 모색하고, 행동연습적 요법인 역할극, 주장훈련의 활동을 한 후, 숙제를 내어주고 그 결과를 강화하는 방법 등으로 익힐 수 있도록 구성하였다. 구체적으로 7회기에서 어렵고 어색한 상황에서 자신의 마음을 정리하여 나-전달법으로 자신을 표현하는 방법을 습득하여 문제해결과 대처기술, 주장 훈련을 할 수 있도록 하였고, 행동연습적 방법으로 역할극을 편성하였다. 8회기에서는 문제해결과 대처기술, 행동연습을 적용하여 친구들에게 자신의 의견을 전달할 수 있는 힘을 기르게 하기 위하여, 예전에 경험했던 갈등 상황을 떠올리게 하여 이를 풀 수 있도록 심리극을 해보게 하였다. 이어서 갈등이 있을 때 나를 표현하는 방법을 강의로 설명한 다음, 사례에 대한 문제해결방법을 함께 모색하도록 하고 행동연습적 방법으로 숙제를 내주어 자신의 갈등을 어떻게 해결하는 것이 좋을지 적어보게 하였다. 또한 다른 갈등 상황을 '만화완성하기'를 통해 문제 상황에 대한 해결을 대처기술 치료에서 익힌 것을 토대로 주장적으로 해결할 수 있도록 연습하게 하였다. 9회기에서는 대인기술에서 중요한 부분인 다른 사람의 이야기를 잘 듣는 법과 그 태도의 중요성을 깨닫게 하기 위하여, 다른 사람이 경청과 공감을 하지 않았을 때의 불쾌감을 역할극을 통하여 느껴보게 하고, 경청법과 공감법을 강의로 알려준 다음, 경청하면서 공감하는 것을 역할극을 통하여 연습하게 하였다.

또한 프로그램의 종결부분인 10회기에서는 자신이 상담자가 되어 상담게시판에 올라온 친구들의 고민에 대한 답글을 달아보게 하는 활동으로 구성하여, 어떠한 문제 상황에 대하여 합리적 사고를 할 수 있도록 유도하였으며, 답글을 쓰고 집단원과 그 답글에 대한 의견을 나누어 보는 과정에서 대인관계에 대한 기술을 익힐 수 있는 상황을 설정하였다. 또한 자기 스스로에게 편지를 쓰게 함으로써 자신을 소중히 여기는 마음과 친구들과와의 관계에서 어떻게 행동해야 할지를 다시

한번 떠올려보게 하였다. 그리고 행동수정의 요법으로 출석 점수와 활동 참여도 등을 계산하여 시상하는 방법으로 강화하였다.

<표 3> 집단상담 프로그램의 회기별 내용

구성 단계	회기	제목	목 표	활동내용
관계형성 단계	1	친구야, 반갑다!	*프로그램의 목적, 성격, 진행방식에 관한 전반적인 내용을 안다. *별칭짓기, 자기 소개를 통하여 집단원들의 긴장된 분위기를 해소한다.	*자신의 목표 세우기와 행동기 목표에 대한 소개, 다짐하기 *별칭 짓고 소개하기
	2	알리고 싶은 나	*자기소개를 통하여 다른 집단원들에게 친밀감을 느낀다.	*짝에게 안마해 주기 *자기소개 바꿔서 하기
자기탐색 단계	3	행복은 마음에 있어요	*일상생활에서 부적절한 정서와 행동을 하게 되는 원인 중의 하나가 비합리적인 사고의 결과임을 알게 한다. *비합리적 사고를 합리적 사고로 바꾸어 보는 연습을 한다.	*합리적 생각과 비합리적 생각이란 *짝과 함께 합리적 생각 연습하기
	4	내가 가지고 있는 건장하지 못한 생각	*자신이 가지고 있는 비합리적 생각을 합리적 생각으로 바꾸어 본다.	*자신이 가지고 있는 비합리적 생각 알아보기 *다같이 합리적 생각으로 바꾸어 보기
	5	특별한 나	*자신의 지난 삶을 되돌아보며 자신의 소중함을 느낀다. *자신의 성격과 행동 특성을 파악하고 현재의 삶의 모습을 안다.	*내 인생의 발자취(성장과정그 래프) *나의특성발견하기
	6	다른 사람의 마음에 보이는 나	*타인이 표현해주는 자신이 어떤지 알아보고 자기를 이해하는 데 도움이 될 수 있도록 한다.	*다른 사람의 마음에 보이는 나
대인기술 습득 단계	7	가는 말이 고와야 오는 말이 곱다.	*어렵고 어색한 상황에서 자신의 마음을 정리하여 제대로 표현하는 방법을 안다. *부정적인 감정도 부드럽고 예의 바르게 표현하는 방법을 배운다.	*가는 말이 고와야 오는 말이 곱다(나-전달법 강의와 연습) *나-전달법 역할극

	8	나를 표현하자	*친구들에게 자신의 의견을 전달할 수 있는 힘을 기른다.	*갈등대상 떠올리기 *옹어리진 감정 풀기 (심리극) *갈등이 있을 때 나를 표현하는 방법들 인식 *숙제 '나의 갈등을 풀어 보자' 와 '만화완성하기'
	9	다른 친구들의 이야기를 잘 듣자	*다른 사람의 이야기를 잘 듣는 법과 그 태도의 중요성을 깨닫는다. *공감적 표현을 상황에 맞게 잘 구사한다.	*경청하기 게임 *관심기울이지 않기 역할극 *공감하지 않기에 대한 역할극 *경청법과 공감법에 대한 강의 *경청하며 공감하는 방법에 대한 역할극
중결 단계	10	나와 친구에게 쓰는 편지	*친구의 고민을 자신이 상담자가 되어 조언해 보는 시간을 가지면서 문제를 다른 관점에서 생각하는 힘을 기른다. *자신에 대해 돌아보고 잘못이나 후회되는 점에 대해 반성하는 시간을 갖는다. *활동정리 및 초기에 세웠던 목표와 성취도 점검하기	*상담 게시판에 리플 달아보기 *자신에게 쓰는 사과 편지 *출석점수와 활동참여도 등을 계산하여 시상식하기

사용하였고, 변화 과정을 알아보기 위하여 사전 검사, 매 2회기 후 실시검사, 사후검사의 총 6번의 검사 결과를 Friedman 방법으로 분석하였다. 이때 자아존중감 검사는 문항의 특성 상, 낮은 점수가 자아존중감이 높은 것을 의미하므로 편의 상, 역코딩하여 통계 처리하였다.

### III. 연구 결과

#### 1. 인지행동적 집단상담이 자아존중감에 미치는 효과

가. 자아존중감 사전·사후검사 결과 분석

(1) 자아존중감 총점에 대한 사전·사후검사 결과 분석

다음은 자아존중감의 총점에 대한 사전·사후검사 점수 차이 검증 결과이다

<표 4> 자아존중감 검사 총점의 사전·사후검사 차이 검증

	M	SD	평균순위
사전 점수	75.17	15.92	0.00
사후 점수	108.50	18.81	3.50
검정통계량		-2.20*	

\*p < .05

#### 5. 자료 처리 및 분석

본 연구는 집단따돌림 피해로 인한 학교 부적응 상태인 중학교 1학년 여학생들의 자아존중감과 대인기술 향상을 위한 인지행동적 집단상담의 효과를 분석하기 위한 것으로 다음과 같이 연구문제 별로 자료를 처리하였다.

연구문제 1과 2는 각각 집단상담을 통하여 집단따돌림 피해학생의 자아존중감과 대인기술에 어떠한 효과가 있는지 밝히기 위한 것이다. 양적 분석으로는 사전검사, 매 2회기 종료 후 검사, 사후검사의 순서로 총 6번 자아존중감과 대인기술 검사를 실시한 후, 사전검사와 사후검사의 차이를 살펴보기 위하여 Wilcoxon 부호순위 방법을

위의 결과에서 보듯이, 자아존중감 총점의 사전검사 점수는 75.17점에서 사후검사 점수 108.50점으로 약 33.33점 정도 향상되었으며, 이러한 점수의 증가는 0.05 유의수준에서 통계적으로 차이가 나는 것으로 나타났다. 즉, 자아존중감 총점은 인지행동적 집단상담을 통해 유의하게 향상되었다고 볼 수 있다.

(2) 자아존중감 각 하위 영역에 대한 사전·사후검사 결과 분석

다음은 자아존중감의 각 하위 영역에 대한 사전·사후검사 점수 차이 검증 결과이다.

<표 5> 자아존중감 검사 각 하위 영역의 사전·사후검사 차이 검증

자아존중감 하위 영역	총체적 자아존중감			사회적 자아존중감		
	M	SD	평균 순위	M	SD	평균 순위
사전 점수	14.83	4.71	0.00	16.83	0.73	0.00
사후 점수	21.83	5.91	3.50	28.33	2.80	3.50
검정통계량	-2.21*			-2.21*		
자아존중감 하위 영역	가정에서의 자아존중감			학교에서의 자아존중감		
	M	SD	평균 순위	M	SD	평균 순위
사전 점수	24.33	5.75	0.00	19.17	9.50	0.00
사후 점수	30.33	6.19	3.50	28.00	9.55	3.50
검정통계량	-2.21*			-2.20*		

\* p < .05

위의 결과에서 보듯이, 자아존중감 각 하위 영역의 사전검사 점수와 사후검사 점수는 0.05 유의수준에서 통계적으로 차이가 나는 것으로 나타났다. 즉, 각 하위영역의 자아존중감은 모두 인지행동적 집단상담을 통해 유의하게 향상되었다고 볼 수 있다.

나. 자아존중감 회기별 변화 과정

(1) 자아존중감 총점의 회기별 변화 과정

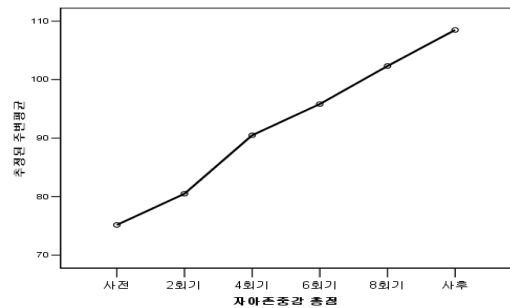
다음은 자아존중감 총점에 대한 결과이다. 분석결과, 자아존중감 총점의 사전검사 - 2·4·6·8회기 후 검사 - 사후검사는 0.001 유의수준에서 통계적으로 유의한 향상이 있는 것으로 나타났다. 즉, 인지행동적 집단상담을 통해서 자아존중감 검사의 총점이 유의하게 향상된다는 것을 알 수 있었다.

이러한 변화의 추세를 그래프로 나타내면 [그림 1]과 같다.

<표 6> 자아존중감 검사 총점의 회기 간 차이 검증

	M	SD	평균 순위
사전 점수	75.17	15.92	1.00
2회기 후 점수	80.50	17.33	2.00
4회기 후 점수	90.50	18.16	3.00
6회기 후 점수	95.83	17.98	4.00
8회기 후 점수	102.33	17.87	5.00
사후 점수	108.50	18.81	6.00
자유도	5		
검정통계량	30.00***		

\*\*\* p < .001



[그림 1] 자아존중감 검사 총점의 회기별 변화 그래프

(2) 자아존중감 각 하위 영역에 대한 회기별 변화 과정

자아존중감 하위 영역에 대한 결과는 표7과 같다. 분석결과, 총체적·사회적·가정에서의·학교에서의 자아존중감의 사전·2회기 후·4회기 후·6회기 후·8회기 후·사후검사 점수는 모두 0.001 유의수준에서 통계적으로 유의한 향상이 있는 것으로 파악되었다. 특히 사회적 자아존중감은 다른 하위 영역에 비하여 변화 정도가 비교적 크게 나타났는데, 이는 사회적 자아존중감이 주로 친구들과의 관계와 관련되는 내용으로 이 프로그램에서 많이 다루어졌기 때문에 나타난 결과라고 추측된다. 이상과 같은 결과를 종합해보면, 인지행동적 집단상담을 통해서 자아존중감의 각 하위 영역에 대한 매 2회기 후 검사 점수가 유의하게 향상된다는 것을 알 수 있었다.

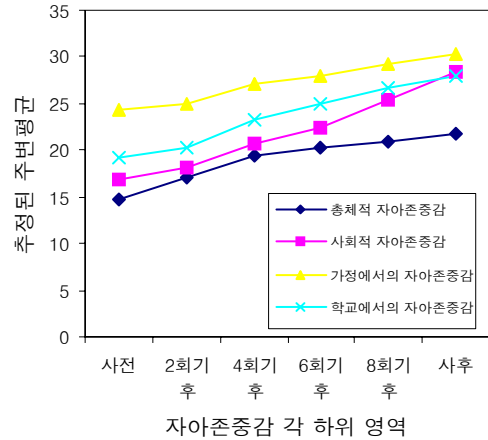


<표 7> 자아존중감 검사 각 하위 영역의 회기 간 차이 검증

자아존중감 하위 영역	총체적 자아존중감			사회적 자아존중감		
	M	SD	평균 순위	M	SD	평균 순위
사전 점수	14.83	4.71	1.00	16.83	0.75	1.08
2회기 후 점수	17.00	5.22	2.00	18.17	1.47	1.92
4회기 후 점수	19.50	5.54	3.42	20.67	1.97	3.08
6회기 후 점수	20.33	6.02	4.08	22.50	1.87	3.92
8회기 후 점수	20.83	5.91	4.58	25.50	1.97	5.00
사후 점수	21.83	5.91	5.92	28.33	2.80	6.00
자유도	5			5		
검정통계량	27.72***			29.76***		
자아존중감 하위 영역	가정에서의 자아존중감			학교에서의 자아존중감		
	M	SD	평균 순위	M	SD	평균 순위
사전 점수	24.33	5.75	1.17	19.17	9.50	1.08
2회기 후 점수	25.00	5.66	1.83	20.33	9.27	1.92
4회기 후 점수	27.17	5.56	3.17	23.17	9.26	3.17
6회기 후 점수	28.00	6.10	3.83	25.00	8.67	3.83
8회기 후 점수	29.33	6.15	5.08	26.67	8.57	5.08
사후 점수	30.33	6.19	5.92	28.00	9.55	5.92
자유도	5			5		
검정통계량	29.49***			29.56***		

\*\*\* p < .001

이러한 변화의 추세를 그래프로 나타내면 [그림 2]와 같다.



[그림 2] 자아존중감 각 하위 영역의 회기별 변화 그래프

## 2. 인지행동적 집단상담이 대인기술에 미치는 효과

가. 대인기술의 사전·사후검사 결과

다음은 대인기술의 사전·사후검사 점수 차이 검증 결과이다.

<표 8> 대인기술 검사의 사전·사후검사 차이 검증

	M	SD	평균순위
사전 점수	10.25	3.57	0.00
사후 점수	14.75	3.05	3.50
검정 통계량	-2.21*		

\* p < .05

위의 결과에서, 대인기술의 사전검사 점수는 10.25점에서 사후검사 점수 14.75점으로 약 4.50점정도 향상되었으며, 이러한 점수의 증가는 .05 유의수준에서 통계적으로 차이가 났다. 즉, 대인기술검사 점수가 인지행동적 집단상담을 통해 유의하게 향상되었다고 볼 수 있다.

2) 대인기술 회기별 변화 과정

대인기술의 사전검사 - 2·4·6·8회기 후 검사 - 사후검사 결과를 다음과 같이 분석하였다.

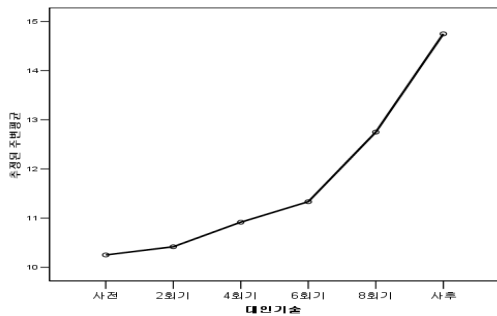
<표 9> 대인기술 검사의 회기 간 차이 검증

	M	SD	평균순위
사전 점수	10.25	3.57	1.58
2회기 후 점수	10.42	3.57	1.83
4회기 후 점수	10.92	3.58	2.92
6회기 후 점수	11.33	3.87	3.67
8회기 후 점수	12.75	3.90	5.00
사후 점수	14.75	3.05	6.00
자유도	5		
검정통계량	28.00***		

\*\*\* p < .001

분석결과, 대인기술의 사전검사- 2468회기 후 검사 -사후검사는 0.001 유의수준에서 통계적으로 유의한 향상이 있는 것으로 나타났다. 그리고 6 회기 후 검사부터 차이가 비교적 많이 났는데 이것은 프로그램 후반부로 갈수록 대인기술에 대한 내용이 많이 다루어졌기 때문으로 추정된다.

즉, 인지행동적 집단상담을 통해서 실시 횟수가 증가할수록 대인기술 검사 점수가 유의하게 향상된다는 것을 알 수 있다. 이러한 변화의 추세를 그래프로 나타내면 [그림 3]과 같다.



[그림 3] 대인기술 검사의 회기별 변화 그래프

#### IV. 논의 및 결론

오늘날 초·중·고등학교에서는 집단따돌림 현상을 흔히 볼 수 있으며, 그 피해자의 수와 정도도 심각한 수준에 이르렀다. 그러므로 이에 대한 구

체적인 대처 방안이 절실히 필요한 실정이다.

집단따돌림 피해학생들은 심각한 심리 장애와 정신적 고통을 겪고 있으며 학교를 졸업한 이후에도 이런 증상으로부터 완전히 회복되지 못하는 경우도 있다. 이러한 집단따돌림 피해학생들의 기본적인 특징들 중 낮은 자아존중감과 대인기술의 부족은 이들 행동의 중요한 기본 동기가 된다. 그러므로 자아존중감과 대인기술에 대한 교육을 적절히 행함으로써 실생활에서 보다 잘 적용할 수 있도록 개입할 필요가 있다. 그리고 집단따돌림의 피해를 치료하기 위한 중재 프로그램은 집단 속에서 자신에 대한 객관적인 인식과 효과적인 대처 방법 등을 습득할 수 있도록 기본적으로 집단상담의 접근이 효율적이다.

본 연구는 집단따돌림 피해학생들의 자아존중감과 대인기술의 향상을 위한 내용의 인지행동적 집단상담을 실시하여 그 효과를 양적 분석을 통하여 알아보려고 하였다.

#### 1. 인지행동적 집단상담이 자아존중감에 미치는 효과

본 연구에서는 인지행동적 집단상담을 실시하고 이 프로그램이 집단따돌림 피해학생들의 자아존중감에 어떠한 영향을 미치고 있는지 분석하였다.

우선, 자아존중감의 사전·사후검사 결과가 유의미하게 차이가 있었다. 그리고 매 2회기 후에 실시한 검사 결과의 변화 과정은 각 하위 영역별로 그 양상이 조금씩 차이가 났으나, 전 회기를 걸쳐서 비슷하게 꾸준히 향상됨을 파악할 수 있었다. 이는 자아존중감이란 한 개인이 자신을 판단하는 주관적 평가로 자신을 어느 정도로 유능하고 중요하며 가치 있는 존재로 여기는 지에 대한 인지적인 태도와 정서적인 느낌을 나타내는 것이므로, 급속도로 변하지 않고 조금씩 꾸준히 나아지는 양상을 나타낸 것이라고 보여 진다. 한편, 사회적 자아존중감이 다른 하위 영역에 비하여

변화 정도가 비교적 크고 후반부로 갈수록 평균의 차이가 많이 났는데, 이는 사회적 자아존중감이 주로 친구들과의 관계에 대한 내용으로 이 프로그램에서 많이 다루어졌기 때문에 나타난 결과라고 추측된다.

이와 같은 연구 결과를 종합해볼 때, 인지행동적 집단상담은 집단따돌림 피해학생들의 자아존중감 향상에 효과가 있다고 볼 수 있다. 이는 인지행동적 집단상담이 자아존중감 향상에 효과가 있다는 여러 연구 결과(김용목, 2000 ; 이경나, 1998 ; 정영주, 2001)와 일치하는 결과이며, 집단따돌림 피해학생들을 위한 개입 프로그램은 집단상담의 방법이 효율적이라는 연구 결과(변귀연, 2002 ; 홍준표, 2002)와도 일치하는 결과이다. 그러므로 일선 교육현장에서는 집단따돌림 피해학생들을 그대로 방치하기보다 이들에게 알맞은 인지행동적 집단상담의 실시와 같은 적극적인 개입을 할 필요가 있을 것이다.

## 2. 인지행동적 집단상담이 대인기술에 미치는 효과

본 연구에서는 인지행동적 집단상담을 실시하고 이 프로그램이 집단따돌림 피해학생들의 대인기술에 어떠한 영향을 미치고 있는지 분석하였다.

우선, 대인기술의 사전·사후검사 결과가 유의미하게 차이가 났다. 그리고 매 2회기 후 실시한 검사 결과의 변화 과정은 집단상담 전반부보다 주로 후반부에서 평균의 차이가 많이 났다. 이것은 본 연구에서 실시한 집단상담 프로그램이 중반 이후부터 대인과의 관계 개선에 대한 내용을 많이 담고 있다는 것을 반영하는 것이다. 프로그램이 끝나고 나서는 6명의 연구 대상 학생들 중 5명이 1명이라도 단짝 친구가 생기게 되었다. 그래서 이들은 여러 명의 친구들을 사귀지는 못하였지만 최소한 혼자 생활하지는 않게 되었다. 그래서 학교생활에서도 예전보다 외로움을 덜 느끼

고 자연히 안정감을 가지게 되었다.

이와 같은 연구 결과를 종합해볼 때, 인지행동적 집단상담은 집단따돌림 피해학생들의 대인기술 향상에 효과가 있다고 볼 수 있다. 이는 따돌림을 당하는 학생들의 기본적인 특징 중의 하나가 적절한 자기주장이나 타인과의 의사소통 기술의 부족이며, 이러한 대인기술을 보다 효율적으로 사용하기 위해서는 여러 가지 기법을 습득할 필요가 있다는 연구 결과(은혁기, 2000)와 일치한다고 볼 수 있다. 그러므로 집단따돌림 피해학생들을 위한 개입 프로그램에서는 이러한 대인기술을 습득할 수 있도록 내용을 편성해야 할 것이다.

이상을 종합해서 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 1학년 여자 중학생들을 대상으로 인지행동적 집단상담을 실시하였으나, 실제로 집단따돌림은 각 급 학교의 모든 학년에서 이루어지고 있으므로 각 상황에 맞는 프로그램의 개발과 실시에 관한 연구가 필요하다.

둘째, 집단따돌림을 해결하기 위해서는 그 피해학생들을 교육하는 것 뿐 만 아니라, 가해 학생과 주변의 방관하는 학생들에 대한 개입 프로그램도 절실히 필요하다. 이는 집단따돌림이 개인적인 문제에 국한 되어 있는 것이 아니라, 집단 속에서 역동적으로 일어나는 현상이기 때문이다.

셋째, 본 연구에서 사용한 인지행동적 집단상담 프로그램은 총 10회기로 진행되었으나, 자아존중감과 대인기술은 정의적·인지적 영역에 속하는 것이므로 장기적인 프로그램이 제공되어야 할 것이다.

## 참고 문헌

강영단(1999). 자아발견 프로그램이 아동의 자아존중감 및 인성과 정서에 미치는 효과, 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 강영심(2004). 통합교육, 서울 : 학지사.
- 강진령·유형근(2000). 집단따돌림, 서울:학지사.
- 곽금주(1996). 한국의 학교폭력 실태에 관한 선행 연구 고찰, 학교폭력실태 발표 및 토론회 자료집(국무총리 청소년 보호위원회), 3~18.
- 김남희·김정남·박미선·박원모·배정우·조정선·천성문·한미경(2004). 중·고등학생을 위한 집단상담 프로그램, 서울 : 학지사.
- 김용목(2000). REBT 집단상담이 고등학생의 자아존중감과 학습동기에 미치는 효과, 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김중술·문경주·민병배·이정훈·임지영·한경희(2005). 다면적 인성검사-청소년용 매뉴얼, 서울 : (주)마음사랑.
- 김춘경·전미희(2004). 비만아동의 신체상 만족도와 자아존중감 향상을 위한 인지행동 집단상담의 효과, 상담학연구, 5(2), 423~434.
- 문용린(2004). 학교폭력 피해학생 치료·재활 프로그램(교사용), 서울특별시교육청.
- 박성주(1994). 인지상담기법 개발 및 보급(94-6), 서울 : 재단법인 청소년대화의 광장.
- 박성주(1996). 인지행동상담기법개발 및 보급 보고서-자기관리기법 I, 서울: 재단법인 청소년대화의 광장.
- 박지선(2001). 자아존중감 향상을 위한 인본주의적/인지·행동적 집단상담 효과의 메타분석, 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 법제처(2006). 특수교육진흥법 시행령.
- 변귀연(2002). 집단괴롭힘 피해학생의 역량강화를 위한 집단프로그램 개발과 효과, 서울대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 신승우·안정숙(2001). 집단따돌림 피해 중학생의 학교적응에 관련된 위험인자와 보호인자, 신경정신의학, 40(6), 1166~1173.
- 연문희(1996). 성숙한 부모 유능한 교사, 서울 : 양서원.
- 윤운영·이영호(2004). 집단따돌림 경험 여성에 대한 사례 연구, 서울시 청소년상담연구, 6(1), 17~24.
- 은혁기(2000). 대인 관계능력 향상을 위한 자기조절 집단상담이 청소년의 자기인식, 타인인식, 대인기술 및 대인 관계만족도에 미치는 효과. 성균관대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 이경나(1998). 인지-행동적 집단상담이 고등학생의 스트레스, 우울 및 자아존중감 변화에 미치는 효과, 동아대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이세영(1987). 우울성향의 고등학생을 대상으로 한 인지-행동적 집단상담의 효과, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영순·이현림·천성문(2000). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과, 한국심리학회지, 12(1), 53~82.
- 이형득(1982). 인간관계 훈련의 실제. 서울 : 중앙적성출판사.
- 장정균(1995). 자아존중감 향상과 대인불안 감소를 위한 인지-행동적 훈련 프로그램의 효과 : 국민학생을 중심으로, 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전귀연·최보가(1993). 「자아존중감 척도」 개발에 관한 연구(I). 대한가정학회지, 31(2), 41~54.
- 정영주(2001). 인지행동적 훈련이 여중생의 자아존중감에 미치는 효과, 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍준표(2002). 집단따돌림의 진단 및 치료방안, 서울 : 집문당.
- Carthuff, R. R., Kratochivil, D., & Friel, T. (1968). Effects of training. *Journal of Counseling Psychology*, 15(1), 68~74.
- Karen VanHover·문정화 (2001). 나를 찾아가는 여행, 서울 : 학지사.
- Kendall, P. C., & Braswell, L. (1982). Cognitive-behavioral self-control therapy for children : A components analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 672~689.
- Taylor, F. G., & Marshall, W. L. (1977). Experimental analysis of cognitive-behavioral therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 1(1), 59~72.
- Warren, R., & McLellarn, R. (1988). Rational-emotive therapy as general cognitive-behavioral therapy of low self esteem and related emotional disturbances. *Cognitive Therapy and Research*, 12(1), 21~38.
- Whitney, I., & Smith, P. K. (1993). A Survey of the nature and extent of bullying/victim problems in junior/middle and secondary schools. *Educational Research*, 35, 3~25.