

# 마음공부 집단상담 프로그램이 청소년들의 신체증상, 자존감 및 자아정체감에 미치는 효과

양경희<sup>1</sup> · 권용갑<sup>2</sup> · 박금숙<sup>3</sup>

원광보건대학 간호과 교수<sup>1</sup> 겸임교수<sup>3</sup>, 원광디지털대학교 겸임교수<sup>2</sup>

## The Effects of Maumgongbu Group Counseling on Adolescence's Physical Symptoms, Self Esteem and Self Identity

Kyung-Hee Yang<sup>1</sup> · Yong-Kap Kwon<sup>2</sup> · Kum-Sook Park<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Professor, <sup>3</sup>Instructor, Department of Nursing, Wonkwang Health Science University, <sup>2</sup>Instructor, Wonkwang Digital University

### ABSTRACT

**Purpose:** In this study, the researchers analyzed Adolescence's physical symptoms, self esteem and self identity to identify the effects and development of Maumgongbu group counseling on adolescents.

**Methods:** There were two groups involved in this study: the group counseling team and the individual counseling group. Group counseling program was performed with 14 sessions, involving the students who applied for the program. Individual counseling was performed with 14 sessions through one-on-one session by students and their counselors. The data were collected three times: during the pre-treatment, post-treatment and 8 weeks after post-treatment using questionnaires. SPSS/WIN. 11.5 program was used for data analysis.

**Results:** After the intervention, Group counseling prevented physical symptoms from getting worse. Self esteem improved during the pre-post treatments, and Self identity improved during the pre-8weeks after post-treatment in group counseling. Physical symptoms, Self esteem and Self identity aggravated during individual counseling groups.

**Conclusion:** In this study, it was confirmed that the group counseling program was useful for the respondent's individual development through the improvement of their Physical symptoms and establishment of their Self identities through Maumgongbu group counseling.

**Key Words:** Physical, Symptoms, Self esteem, Identity, Counseling

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

청소년 (Adolescence)이란 라틴어로 성장 또는 성숙을 의미하며, 아동기와 성인기 사이에 신체, 정서적으로 발달 되는 이행시기로서, 인간의 발달 시기에서 가장 역동적이

며 자아성장에 중요한 시기이고, 학제 상으로는 중학교와 고등학교에 해당된다. 청소년기는 신체적, 정신적, 인지적 급성장을 이루는 과도기 단계에 있기 때문에 정서가 불안정하고 상황에 따라 급변하는 심리상태를 가지게 되어 아동집단에 속하는 것을 거부하고 성인집단에 들어가기를 원하지만, 성인 대접을 하면 불안해하기도 하는 불안정한 시기이다(조영순, 1998). 청소년기는 일생에 자기개념

**Corresponding author:** Kum Sook Park, Department of Nursing, Wonkwang Health Science University, 344-2 Sinyong-dong, Iksan, Jeonbuk 570-750, Korea. Tel: 82-63-840-1310, Fax: 82-63-840-1319, E-mail: pks8760@hanmail.net

- This research was supported by grants from Wonkwang Health Science University in 2010.

2010년 0월 0일 접수, 2010년 0월 0일 채택

(self-concept)이 형성되는 시기인데, 자신이 누구인지를 알아가고 자신을 독특한 의미를 지닌 존재로서 인지하여 자아상을 가지게 된다 (박아청, 1996). 자기개념의 중심에는 자신에게 갖는 전반적인 가치감으로 알려진 자존감 (self-esteem)이 있다. 자존감 (self-esteem)은 어떤 일을 달성하기 위해 요구되는 여러 행위를 조직하고 실행할 수 있는 자신의 능력에 대한 스스로의 믿음으로 자신에 대한 긍정적인 자아개념이 낮으면 자신감이 결여된다 (유광호, 2010). 청소년의 자아정체감은 학교생활 적응과 밀접한 상관관계를 맺고 있으며, 자아정체감의 하위변인인 자기수용성과 학업활동의 흥미, 태도와 높은 상관관계가 있다 (이현림과 천미숙, 2003). 자존감과 자아정체감은 자신감과 깊은 관련을 가지고 인생을 살아가는데 있어서 자기개념이 현실에서 어떤 행위나 성취로 나타날 때 중요한 영향을 미친다.

청소년 시기에는 자발성과 자율에 대한 내적 욕구나 동기가 점차 커지지만, 그들의 교육환경은 초등학교 시기와는 차이가 많고 가정이나 지역사회에서 기대하는 역할도 아동기와는 다르기 때문에 자신의 환경과 역할에서 적절한 변화가 요구된다. 특히 우리나라의 청소년들은 입시위주의 학교생활과 교육열 때문에 상당한 스트레스를 경험하고 (김진숙 등, 1999). 이러한 학교생활에 부적응한 청소년들의 다수는 열등감이나 상실감 등으로 방황하며 의욕상실을 경험하고 있다 (최희영, 2005). 청소년은 학년이 높아질수록 스트레스가 높아지며 (김미례 등, 2002; 양경희 등, 2006), 청소년이 겪는 학업, 가족, 여가활동 등에 대한 스트레스는 자아존중감과 높은 상관성을 보인다 (양경희 등, 2006).

청소년들은 많은 스트레스와 위기를 경험하며 정서적 어려움을 겪으면서도 언어표현의 미숙함 때문에 자신의 감정을 말로 표현하기 보다는 신체증상을 통하여 표현하는 경우가 더 많다 (최호일, 2002). 신체증상을 호소하는 청소년들은 불안, 우울과 더불어 부정적 감정을 보다 많이 나타내고, 신체증상을 많이 호소할수록 낮은 자존감을 나타낸다 (이미숙 등, 2000; Thomas et al, 1988). 중학생의 경우에 자아개념은 학교 적응의 주요 예측변수이며, 학교부적응은 산만한 행동과 좌절을 초래하고 비행으로 까지 연결된다 (배정 이, 2008). 자아정체감이 높은 중고등학생들은 진로성숙에 있어서도 높은 수준을 나타낸다 (손보현, 1997; 최정아, 2005). 또한 낮은 자존감과 자아정체감을 가진 학생들은 부정적인 정서를 갖고 신체증상도 많으며, 학교, 학업, 생활 등 자신의 역할과 기대에 적응하는데 있어서 여러 가지 어려움을 야기하며 비행이나 학교폭력에 노출될 수 있다.

따라서 청소년들이 가정 또는 학교환경에 잘 적응하며 장래 건강하고 행복한 사회구성원으로 성장하는데 필요한 건강한 자기개념 형성에 도움이 되는 중재가 필요하다. 일부 선행연구에서 의사소통기법, 자기개방, 자기주장기법, 맞닥뜨림, 신체각성기법 (김수진 등, 2004; 송준희, 2000; 신송희, 2006) 등 특정 기술을 훈련하는 프로그램들이 있으나, 연구목적이 직접 학습 성과를 기대하거나 또는 연구대상자들이 인터넷 중독이나 매우 낮은 자존감을 가진 청소년이었다. 본 연구자는 청소년들이 공통적으로 겪는 어려움 속에서 주어진 현실, 환경 및 역할에 잘 대처할 수 있도록 하기 위하여 자존감과 자아정체감을 향상하는데 청소년의 자성능력을 활용할 수 있게 하는 중재 프로그램개발의 필요성을 인식하였다. 원불교 마음공부를 활용한 집단상담 프로그램 (양경희, 2009)은 타인의 모습이나 현상에 책임을 돌리거나 투사하지 않고, 그것을 자신의 내면을 나타내는 거울로 보며, 수용함으로써 자신의 참 가치를 발견하고 밝고 긍정적인 정서를 회복하는 일체유심조의 원리를 외현화하여 자신의 삶을 스스로 창조할 뿐 아니라 책임지도록 하는 자아성장을 실현하도록 돕는다. 개인상담은 내담자가 일대일의 면담을 통해 친밀한 관계형성으로 상담의 효과를 갖는다. 그러나 집단상담은 집단 속에서 공감과 경청을 통해 경험을 교류하고, 집단의 역동성을 활용하며, 다른 참여 자들과의 나눔을 통해 경험을 교류하고 변화됨으로써 상담의 효율성을 높일 수 있다.

## 2. 연구목적

본 연구자는 마음공부의 전략과 집단상담기법을 활용한 마음공부 집단상담 프로그램을 청소년에 맞게 보완하여 중·고등학생이 경험하는 어려움을 스스로 해소하며, 부적응을 예방하고 성장발달을 돕기 위하여 청소년 심리적 간호중재법인 마음공부 집단상담 프로그램을 개발하였으며, 이 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 본 연구를 시도하였다.

## 3. 연구가설

본 연구는 다음과 같은 연구가설을 갖는다.

**가설 1.** 청소년 마음공부 집단상담을 받은 학생은 개인상담을 받은 학생보다 신체증상점수가 낮아질 것이다.

**가설 2.** 청소년 마음공부 집단상담을 받은 학생은 개인상담을 받은 학생보다 자존감 점수가 높아질 것이다.

**가설 3.** 청소년 마음공부 집단상담을 받은 학생은 개인상담을 받은 학생보다 자아정체감 점수가 높아질 것이다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 집단상담군과 개인상담군 두 군의 신체증상, 자존감, 자아정체감을 측정하여 비교분석하는 비동등성 대조군 전후설계이다.

### 2. 연구대상과 자료수집방법

본 연구의 대상자는 중·고등학교에 재학 중인 남녀 중 고 학생으로 집단상담군은 전국에서 연구자가 낸 홍보물과 다음 카페 (<http://cafe.daum.net/maumstudys>)를 보고 등록한 17명의 학생이었고, 개인상담군은 1시 소개 남녀 중 고등학교에서 상담실을 방문하여 상담교사를 통해 연구에 참여의사를 밝힌 대상자로 19명이 선정되었다. 자료수집 전, 연구참여자에게 연구의 취지와 목적 및 수집된 자료는 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것을 설명하였고, 연구도중이라도 언제든지 처치나 자료수집에 거부할 권리가 있음을 알려주고, 연구참여에 대한 서면동의서를 받았다. 아무런 중재를 하지 않는 군은 자발적인 상담의지를 가졌다고 볼 수 없기 때문에 대상자간의 동일한 특성을 가진 집단으로 인정하기 어려워 통제군으로 선정하지 않았다.

집단상담군에게는 2008년 8월 7일~9일까지 총 14회기로 구성된 청소년 마음공부 집단상담 프로그램이 실시되었으며, 자료수집은 프로그램 시작 전 (사전), 프로그램 종료 시 (사후), 프로그램 종료 8주 후 (추적)에 신체증상, 자존감, 자아정체감 도구를 이용하여 3회 실시하였다. 개인상담은 4개 학교의 상담교사에 의해 해당 학교에서 각각 실시되었으며, 초기면담, 본 상담 및 종결 면담을 포함하여 14회기로 구성되었고, 본 상담은 4주간, 매주 3회 (월, 수, 금) 방과 후에 이루어졌고, 자료수집은 초기면담 시 (사전), 개인상담 종료 시 (사후), 개인상담 종료 8주 후 (추적)에 동일한 도구를 이용하여 3회 실시하였다.

### 3. 집단상담과 개인상담의 실험처치

청소년 마음공부 집단상담 프로그램은 원불교 마음공부

의 원리를 기초로 개발된 행복가족 프로그램 (양경희, 2009) 과 마음공부속독법, Stephen R. Covey (1989)의 성공하는 사람들의 7가지 습관 등을 이용하여 개발되었으며(표 1), 개인상담 기법은 Carl R. Rogers의 인간중심접근법과 인지치료를 혼합한 기법을 사용하였으나, 상담교사들의 상담처치에 대한 통제가 되지 않아 상담자의 개인적 차이가 있다는 제한점이 있다.

### 4. 연구도구

#### 1) 신체증상 (physical symptoms)

신체증상은 일반적인 의학적 상태나 물질의 직접적인 효과, 다른 정신장애 등으로 설명되지 않으며 사회적, 직업적 또는 기타 중요한 기능영역에서 임상적으로 심각한 고통이나 장애를 일으키는 심리장애이다 (APA, 1994). 본 연구에서는 Thomas 등 (1988)이 고안한 신체증상 목록을 이미숙 등 (2000)이 번안하여 사용한 신체증상척도 (Adolescent Symptom Checklist, ASC)와 Gurin 등 (1960)의 증상유형척도 (Symptom Pattern Scale)를 수정 보완한 문경숙 (2003)의 도구이며, 35문항 중 월경통에 관한 1문항을 제외한 34문항을 사용하였다. 신체증상은 8개의 하위영역으로 구성되어 있으며 신체활동 제한증상 5문항, 긴장증상 6문항, 감각증상 4문항, 신경증상 3문항, 소화기 증상 4문항, 순환부전증상 3문항, 피로증상 4문항, 식욕부진증상 5문항으로 총 34문항으로 이루어져 있다. 본 도구는 5점 척도로 최저 34점에서 최고 170점이며, 점수가 높게 나올수록 신체증상이 많음을 의미한다. 문경숙 (2003)의 연구에서의 도구 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .93$ 이었으며, 본 연구에서의 도구 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .94$ 였다.

#### 2) 자존감 (self esteem)

자존감은 자기 자신에 대해 내리는 평가와 타인이 자신에게 내리는 평가에 대한 자신의 수용과 존경의 정도라고 정의할 수 있다 (서윤경, 2003). 본 연구에서는 Rosenberg (1965)이 개발한 '자아존중감 척도 (Self Esteem Scale)' 총 20문항을 조영순 (1998)이 번안하고 재구성한 도구를 사용하였다. 자존감의 하위영역으로는 외모 자존감 7문항, 심적 자존감 13문항이며, 도구는 5점 척도이며 점수가 높을수록 자존감이 높음을 의미한다. 조영순 (1998)의 연구에서의 도구 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .74$ 였으며, 본 연구에서의 도구 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .85$ 였다.

<표 1> Happy Student's Group Counseling Program

	Title	Aim	Content	time
1	Program opening	Understand the program and open mind	Introduction of program, Self-introduction, Making a team name.	2 hours
2	Understanding relation of parent and children	Realize relation of parent and children, and form responsibilities	Introduction of principles of formation relationship (parent-children) Meditation and group conversation	2 hours
3	Mini olympic	Become together	Various indoor playing games	2 hours
4	Meditation	Calm down improve concentration on, harmony with universe	Morning Meditation Bowing deeply Walking Meditation	2 hours
5	Loving by myself	Have self integration and accept others	Lecture on unlimited, worthful oneself value Acceptance one's weaknesses and strength Meditation and group conversation	1 hour
6	Writing a mind diary	Have responsibility	Lecture on find negative feeling and its causes following some events and find the graces from events Writing the progress feeling, beliefs caused the events, realizing real causes of the feeling, and graces in any situation Meditation and group conversation	1 hour
7	Who am I?	find oneself	Lecture on "I am a real owner (creator) of myself" "My value is the best in every situation". Meditation and group conversation	1 hour and 30 minutes
8	Writing letters each other between and children	Feel parent's love	Write and submit the Letters to Lecturer with listening to meditation music	1 hour
9	Improving of studying ability I	Improve reading speed	Lecture on Principle of Mind Reading speed and the reading methods used a various figures	1 and 10 minutes
10	How to achieve Dream I	Making a goal of life	Discovering greatness in oneself Recording one's own dream	1 hour
11	Sharing letters each other between parent and children	Maximize Love Parent-Children,	Read opposite person's letters (parent-children) Speech the feeling after reading letter in front of the participants	1 hour
12	How to achieve Dream II	Present Goal of Life	Imagination of one's 80th birthday party and declaring one's mission	1 hour and 10 minutes
13	Improving of studying ability II	Develop creativity	Lecture on a various strategies for rapid reading, write and read freely, unrestrictedly Group work for finding genius	1 hour
14	Program close	Share feeling and close program	Writing a report individually and present Offering certificate	2 hours

3) 자아정체감 (self identity)

자아정체감이란 ‘전적으로 동일한 것’, 또는 ‘정체’ 등의 의미를 지니고 있는 개념으로, 타인에 대한 태도나 자기 자신에 대한 지각에 있어서 내적 동일성과 연속성을 유지하는 자신의 능력에 대한 자신감이다 (Erikson, 1968). 본 연구에서는 청소년의 자아정체감을 측정하기 위해 박아청 (1996)이 개발한 ‘한국형 자아정체감 검사’를 일부 수정·보완한 척도를 사용한 최정아 (2005)의 도구를 사용하였다. 문항은 구성은 8문항씩 6개의 하위영역으로 분류되며 주체성, 자기수용성, 미래확신성, 목표지향성, 주도성, 친밀성으로 구성되어 있다. 도구는 5점 척도이며, 점수가 높을수록 자아정체감 수준이 높음을 의미한다. 최정아 (2005)의 연구에서의 도구 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .94$ 였으며, 본 연구에서의 도구 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .92$ 였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS PC 11.5 program을 이용하였으며, 집단상담군과 개인상담군에 대한 동질성 검정을 위해서는  $\chi^2$ -test, Fisher's exact test 및 독립 t 검정을 이용하고, 프로그램의 효과를 파악하기 위한 가설검정은 일원반복측정 변

량분석 (repeated measure ANOVA)을 이용하여 분석하였다. 이 연구는 집단상담과 개인상담의 효과를 비교하였기 때문에 개인상담의 효과를 감안하여 두 집단 간의 차이검정에 대한 유의수준을 완화하여 모든 자료의 유의수준은  $p < .05$ 와  $p < .1$ 을 사용하였다.

연구결과

1. 연구대상자들의 동질성 검정

집단상담군과 개인상담군의 일반적 특성에 대한 사전 동질성 검정결과는 표 2에서 보는 바와 같이 성별, 학교급별, 동거형태, 용돈에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

신체증상, 자존감 및 자아정체감에 있어서도 각 항목에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다(표 3).

2. 신체증상, 자존감 및 자아정체감의 변화에 대한 프로그램의 가설검정

연구대상자에 대한 신체증상, 자존감, 자아정체감의 점수 변화는 표 4와 같다.

<표 2> 인구학적 특성의 동질성 검정

(N=36)

특성	분류	집단상담군 (n=17)	개인상담군 (n=19)	Total (n=36)	$\chi^2$ or t	p
		n (%)	n (%)	n (%)		
성별	남	8 (47.1)	8 (42.1)	16 (44.4)	0.089	.765
	녀	9 (52.9)	11 (57.9)	20 (55.6)		
학교급	중학생	11 (64.7)	10 (52.6)	21 (58.3)	0.538	.463
	고등학교	6 (35.3)	9 (47.4)	15 (41.6)		
동거형태	부모동거	15 (88.2)	17 (89.5)	32 (88.9)	1.351*	.509
	기숙사	2 (11.7)	1 (5.3)	3 (8.3)		
	기타		1 (5.3)	1 (2.8)		
용돈 (천원)	(M±SD)	24±0.70	23±0.18		0.170	.866

\*Fisher's exact test.

<표 3> 집단 간 신체증상, 자존감, 자아정체감 변인에 대한 사전 동질성 검정

(N=36)

변수	집단상담군 (N=17)	개인상담군 (N=19)	t	p
	M±SD	M±SD		
신체증상	65.24±22.74	64.68±20.84	0.076	.940
자존감	65.53±11.75	67.84±12.33	0.39	.700
자아정체감	157.53±19.58	155.53±8.42	-5.75	.569

<표 4> 집단 간 신체증상점수, 자존감, 자아정체감의 점수 변화

(N=36)

변수	집단상담군 (n=17)			개인상담군 (n=19)		
	사전	사후	추적	사전	사후	추적
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD
신체증상	65.24±22.74	67.18±27.33	62.76±25.81	64.68±20.84	71.05±21.51	70.21±20.15
자존감	65.53±11.75	70.29±11.45	67.29±7.44	67.84±12.33	66.05±12.23	65.00±13.70
자아정체감	157.53±19.58	163.06±25.21	168.12±22.79	155.53±8.42	154.89±10.72	153.26±10.92

1) 신체증상

**가설 1.** ‘청소년 마음공부 집단상담을 받은 학생은 개인상담을 받은 학생보다 신체증상 점수가 낮아질 것이다.’

제1가설을 검정하기 위해 반복측정분산분석을 시행한 결과, 마음공부 집단상담을 받은 군은 개인상담군에 비해 통계적으로 유의한 차이가 없었고 시간에 따른 변화양상, 검사시기와 집단 간 상호작용의 효과도 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 제 1가설은 기각되었다(표 5, 그림 1).

집단상담군과 개인상담군의 신체적 증상을 보면 집단상담군의 경우, 사전 62.24점에서 사후 67.18점, 추적 62.76점으로 신체증상 점수는 낮아졌으나 유의성은 인정되지 않았으며, 개인상담군은 사전 64.68점에서 사후 71.05점, 추적 70.21점으로 신체증상점수가 높아졌으며 추적 점수에서 유의성이 인정되었다, (F (1, 18)=5.565,  $p < .05$ ).

2) 자존감

**가설 2.** ‘청소년 마음공부 집단상담을 받은 학생은 개인상담을 받은 학생보다 자존감 점수가 높아질 것이다.’

제 2가설을 검정하기 위해 반복측정분산분석을 시행한 결과, 마음공부 집단상담을 받은 군은 개인상담군에 비해 통계적으로 유의한 차이가 없었고 시간에 따른 변화양상, 검사시기와 집단 간 상호작용의 효과도 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 제 2가설은 기각되었다(표 6, 그림 2).

집단상담과 개인상담군의 자존감을 보면 실험군의 경우, 사전 65.53점에서 사후 70.29점, 추적 67.29점으로 자존감 점수는 높아졌으나 유의성은 인정되지 않았으며, 개인상담군은 사전 67.84점에서 사후 66.05점, 추적 65.00점으로 자존감 점수가 낮아졌으며 유의성이 인정되지 않았다.

3) 자아정체감

**가설 3.** ‘청소년 마음공부 집단상담을 받은 학생은 개인상담을 받은 학생보다 자아정체감 점수가 높아질 것이다.’

제 3가설을 검정하기 위해 반복측정분산분석을 시행한 결과, 마음공부 집단상담을 받은 군은 개인상담군에 비해 통계적으로 검사시기와 집단 간 상호작용의 효과에 유의성이 인정되었으며 (F (2, 68)=2.538,  $p < .1$ ), 집단 간 차이에서 유의성이 인정되었다, (F (1, 34)=3.157,  $p < .1$ ). 따라서 제3 가설은 부분적으로 지지되었다(표 7, 그림 3).

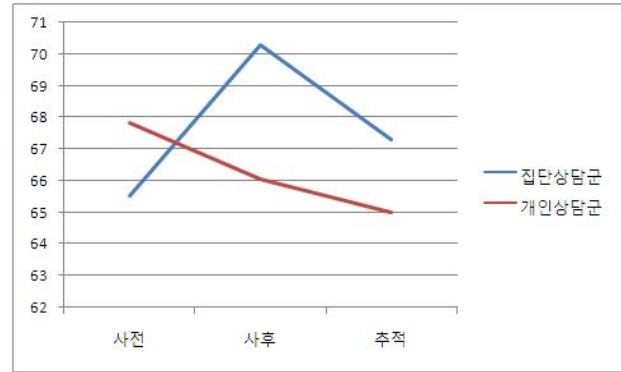
집단상담군과 개인상담군의 자아정체감을 보면 집단상담군의 경우, 사전 157.53점에서 사후 163.06점, 추적 168.12점으로 자아정체감 점수가 높아져 유의성이 인정되었으며 (F (1, 34)=3.208,  $p < .1$ ), 개인상담군은 사전 155.53점에서 사후 154.89점, 추적 153.26점으로 자아정체감 점수가 낮아졌으며 유의성이 인정되지 않았다.

논 의

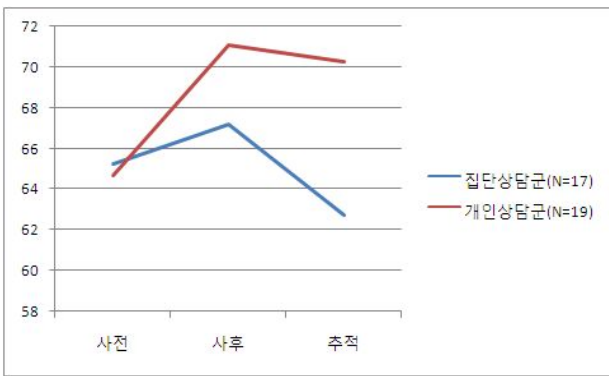
청소년기는 중·고등학생의 연령에 해당되는 시기로서 자신의 진로나 장래를 선택하고 준비해야 하는 과제를 가지고 있으나 (Havighust, 1964), 자아정체감이 형성되지 못하고 자아에 혼돈이 오면, 불확실감, 불안정, 격리감 등이 생겨나 자아통합이 어렵다 (Erikson, 1968). 특히 청소년기는 정체감의 위기 시기이므로 자아상이 혼돈되면 자존감이 낮다 (이미숙 등, 2000; 최정아, 2005). 자아정체감이 낮은 청소년은 진로성숙도가 낮아 진로 선택도 어려움을 느낀다 (최정아, 2005). 청소년기에 있는 학생들은 주어진 여러 가지 역할 수행에 따른 부담과 이와 관계된 신체증상을 잘 극복하고 긍정적인 자아개념의 형성을 통해 학교생활과 학업에 잘 적응하는 것은 생의 과업을 잘 성취하는데 매우 중요한 요소가 된다. 따라서 본 연구는 이러한 청소년의 문제 해결과 예방적 목적을 충족하려고 개발된 청소년 마음공부 집단상담 프로그램을 개발하여 그 효과를 검정하기 위해 시도되었다.

본 연구에서 개인상담군의 신체증상은 증가하였고, 집단

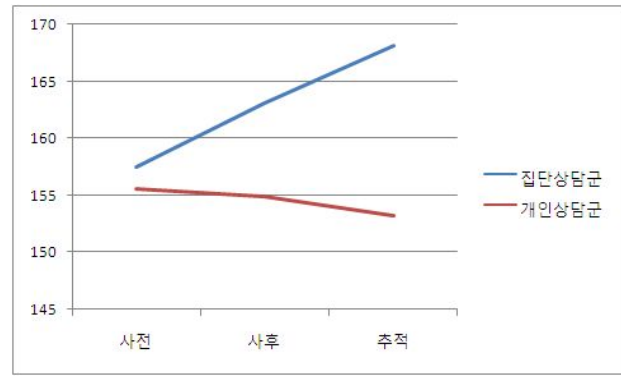
상담군에서는 처치 8주 후에 감소를 보이고 있으나 유의성은 인정되지 않았다. 따라서 제1가설은 기각되었다. 이와 반대로 개인상담군은 중재 후와 추적 검사에서 신체증상 점수가 높아졌고, 추적 검사에서는 사전검사에 비해 유의한 차이가 인정되었다( $F(1, 18)=5.565, p<.05$ ). 청소년들의 학년이 높아질수록 스트레스가 많아지고 (김미래 등, 2002), 중학생들은 학년이 높아지면서 신체증상의 점수가 높은 경향을 보였으며 (문경숙, 2003), 고등학생의 경우에는 학년이 높아질수록 신체증상이 유의하게 높았다 (이미숙 등, 2000). 따라서 본 연구대상자들의 경우에도 학기가



[그림 2] 집단 간 자존감 점수변화



[그림 1] 집단 간 신체증상 점수변화



[그림 3] 집단 간 자아정체감 점수변화

<표 5> 집단 간 신체증상의 반복측정 변량분석표

(N=36)

변량원	자승합	자유도	평균자승	F	p
집단	346.963	1	346.963	0.260	.614
시간	316.989	2	158.494	1.213	.304
집단 × 시간	287.989	2	143.994	1.102	.338

<표 6> 집단 간 자존감의 반복측정 변량분석표

(N=36)

변량원	자승합	자유도	평균자승	F	p
집단	53.334	1	53.334	0.176	.547
시간	79.065	2	39.533	0.730	.486
집단 × 시간	203.287	2	101.644	1.877	.161

표 7. 집단 간 자아정체감의 반복측정 변량분석표

(N=36)

변량원	자승합	자유도	평균자승	F	p
집단	1872.455	1	1872.455	3.157	.085
시간	314.152	2	157.096	1.076	.347
집단 × 시간	741.338	2	370.669	2.538	.086

경과될수록 신체증상의 증가가 초래될 수 있으므로 연구 가설이 기각되는 결과를 나타내었다고 사료된다. 따라서 본 연구결과, 개인상담군에서는 신체증상이 유의하게 높아졌으나, 집단상담군에서는 사후 검사에서 다소 높아지다가, 추적검사에서는 완화됨으로써 두 군의 자료를 비교할 때, 신체증상에 대해 집단상담의 중재효과가 있다고 유추할 수 있다. 또한 신체적 증상은 스트레스 상황에 적응하는 가운데 새로운 적응방법의 모색으로 나타나는 것이기 때문에 (문경숙, 2003), 이를 단편적으로 제거하는 것보다는 자아성장을 통하여 조절되는 청소년 마음공부 집단상담 프로그램을 활용함을 고려해 볼 수 있다.

자존감은 집단상담군에서는 사후 점수와 추적 점수가 사전점수에 비하여 높아졌으나 사후 점수에서만 유의성이 인정되었다. 따라서 제 2가설은 기각되었다. 집단상담군에서 개인상담군보다 처치 후 자존감이 높아졌으면서도 제 2가설이 기각된 이유는 상담 후 다시 학교환경에서 자신들의 역할에 적응하면서 자신에 대한 믿음이 일관성있게 유지되지 못한 데에 기인된다고 보인다. 본 연구결과의 변수별 평균 점수를 선행연구와 비교한 결과, 중재 전 집단상담군 (3.28)과 개인상담군 (3.39)의 자존감 점수는 청소년을 대상으로 한 서윤경 (2003)의 연구에서의 3.09와 최정아 (2005)의 연구에서의 중학생 1학년의 3.01 보다는 약간 높고 중학교 3학년 (3.32)보다는 약간 낮거나 높았다. 집단상담군에서는 사후 점수에서 자존감이 유의하게 회복되었지만, 학교환경에 적응하는 과정에서 약간 감소되는 것으로 보이나, 추적 검사 시까지도 중재 전에 비해서 높은 점수를 유지하는 것으로 보인다. 반면에 개인상담군은 중재 전에는 집단상담군 보다는 좋은 점수를 보였으나 시간이 경과되면서 점수가 낮아졌다. 이는 집단상담 프로그램이 자주력을 길러주고 자신에 대한 주도성과 책임감을 길러준 효과라고 보인다.

자아정체감은 검사시기와 집단 간 상호작용의 효과에 유의성이 인정되었으며 ( $F(2, 68)=2.538, p<.1$ ), 집단 간 차이에도 유의한 차이를 보였다 ( $F(1, 34)=3.157, p<.1$ ). 따라서 제 3가설은 부분적으로 지지되었다. 본 연구에서 사전 집단상담군의 자아정체감 점수 3.28과 개인상담군 점수 3.24는 청소년을 대상으로 한 최정아 (2005)의 2.78보다 높았는데, 이는 연구대상자들이 스스로 자원한 청소년임에 기인된다고 보인다. 또한 연구대상자 중 집단상담군은 사전점수에 비해 사후 점수 (3.40)가, 사후 점수에 비해 추적 점수 (3.50)가 높았으며, 개인상담군은 사전점수에 비해 사

후 점수와 추적점수가 오히려 낮아지는 경향을 보였다.

집단상담 연구대상자들의 피드백으로서는 17명 중 16명이 '다음에도 집단상담을 개최하면 또 오겠다'는 응답과 1명은 '신체활동적인 프로그램 또는 봉사활동을 추가해주면 다시 오겠다'는 프로그램 참여 의사를 보였다. 또한 '문제의 중심에 내가 있다.', '자신이 그동안 성적에만 관심이 있었다.', '이제 나를 내가 인정한다.', '모든 것은 내가 결정한다.', '그동안 부모님의 문제점만 본 것에 죄책감을 느낀다.', '성적, 공부, 영어 단어 등에만 관심을 갖고 스트레스를 스스로 만들었다.', '나를 내가 사랑해야겠다.', '내꿈이 확실해졌다.', '나를 믿고 아끼며 밝은 미래를 생각하며 걷고 싶다.', '친구들이 이야기를 들으면서 도움이 되었다.', '감정을 표현해서 편안하고 좋았다.' 고 반응하였다. 또한 연구자가 부모들과 함께 집단상담군을 1년 동안 추적한 결과, 대상자들이 목소리가 커지고, 매우 자신 있으며 당당한 자세로 명랑하고 활발하게 학교생활을 하고 있었다. 또한 일상생활에서 자기 긍정적인 표현을 하고, 자신감이 없거나 스트레스를 많이 받는 친구들의 상담자나 격려자의 역할을 수행하였으며, 반장이나 실장 등의 역할을 맡아 하는 모범생이며 리더가 되었다. 참여자의 대부분이 성적이 향상되었다고 소식을 전해왔고, 중정도의 성적이 1등으로 올라갔거나, 영어 또는 수학이 만점으로 점수가 올라가고맙다는 부모님들의 전화인사를 받았다. 이러한 자료를 살펴볼 때, 피상담자가 주체적으로 경험하는 집단상담 프로그램의 효과는 일시적이 아니고 시간이 지나면서 더 확대되면서 청소년들이 자신의 삶에 잘 적응하고 자기주도적인 생활을 실천하고 있음을 볼 수 있어 효율적인 중재방법으로 보인다. 연구의 제한점은 첫째, 일반 학생들을 대상으로 한 선행연구가 거의 없어 다른 연구결과와 비교 분석하는데 제한이 있었다. 둘째, 연구대상자가 집단상담 또는 개인상담을 스스로 원하는 청소년이었기 때문에 중재 후 보다 큰 변화를 기대하기는 어려웠고, 모든 청소년에게 연구 결과를 일반화하기 어려운 제한점이 있을 수 있다. 셋째, 두 집단 모두 치료적 처방이 필요한 외형적인 심각한 문제가 있기 보다는 내면으로 겪는 어려움을 극복하고자 스스로 상담을 자원하였기 때문에 연구대상자에게서 통계적으로 높은 변화의 폭은 기대하기 어렵다는 점이다.

## 결론 및 제언

이 연구는 학생들이 학교에서 자신들에 대한 기대나 역



할 수행으로 겪는 스트레스를 잘 처리하고 학교환경에 잘 적응하여 살 수 있도록 청소년 마음공부 집단상담 프로그램을 개발하고, 집단상담이 청소년의 신체증상, 자존감, 자아정체감에 미치는 효과를 분석하고자 하였다. 연구결과는 집단상담이 개인상담에 비해 신체증상과 자존감에서는 집단 간 차이가 없었으며 자아정체감은 집단 간 차이에서 유의한 차이를 보였다. 그러나 연구대상자가 집단상담을 원하는 청소년과 개인상담을 위하여 상담교사를 찾은 자발적 참여자들이었으므로 두 집단 간 변화의 큰 폭을 기대하기 어렵고, 집단상담과 개인상담의 차이가 크게 없다는 것을 의미하는 것으로 생각된다. 추후연구에서는 어려움을 크게 겪는 학생들을 선정하여 프로그램을 수행함으로써 중재 효과를 극대화하고 중재로 인한 기여도도 충족할 수 있을 것을 제안한다. 또한 개인적 경험 및 사회·심리적 변화과정을 분석 연구하는 질적 연구는 학생들의 자아성장과 학교 적응에 유용한 자료가 될 것으로 기대된다.

## 참고문헌

- 김미례, 홍경자, 양승남 (2002). 고등학교 학생들의 스트레스와 대처방식. **청소년상담연구**, 10(1), 107-125.
- 김수진, 이정숙, 양미화 (2004). 해결중심집단상담이 학교부적응 청소년의 학교생활태도와 자아존중감 및 희망에 미치는 효과. **한국학교보건학회지**, 17(2), 73-83.
- 김진숙, 송수민, 이명우 (1999). **가족상담 기법 연구Ⅲ (총서)**, 한국 청소년상담원.
- 문경숙 (2003). 중학생의 스트레스와 신체증상과의 관계. **이화교육논총**, 13, 657-669.
- 박아청 (1996). 한국형 자아정체감 검사 개발에 관한 연구. **한국심리학회지: 일반**, 15(1), 140-162.
- 배정이 (2008). 중학생의 학교적응 관련요인의 인과적 구조분석. **한국간호과학회지**, 38(3), 454-464.
- 서윤경 (2003). 청소년의 외모 만족도와 자존감 및 학업성취도와의 관계. 숙명여자대학교, 석사학위논문, 16-25, 서울.
- 손보현 (1997). **중고등학생의 자아정체감과 진로의식 성숙도의 관계**. 연세대학교, 석사학위논문, 37-42, 서울.
- 송준희 (2000). **청소년 성인아이들의 낮은자존감 향상 프로그램**. 한남대학교, 석사학위논문, 51-61, 대전.
- 신송희 (2006). **고등학생의 자아존중감 향상 프로그램 개발과 평가**. 경남대학교 교육대학원, 석사학위논문, 13-18, 창원.
- 양경희 (2009). **원불교 마음공부에 기반한 집단상담이 부부의 결혼만족도, 자아존중감, 기분, 자기효능감, 및 통제소재에 미치는 효과**. 전북대학교, 석사학위논문, 1-34, 전주.
- 양경희, 박복남, 이정란 (2006). 일부 남자 중학생의 스트레스요인과 자아존중감과의 관계. **지역사회간호학회지**, 17(4), 542-551.
- 유광호 (2010). **아동의 도전활동 참여가 자신감 및 내적동기에 미치는 영향**. 경인교육대학교, 석사학위논문, 28-30, 인천.
- 이미숙, 최영, 유지숙 (2000). 청소년의 신체증상과 자아존중감에 대한 연구. **신경정신의학**, 39(2), 323-333.
- 이현림, 천미숙 (2003). 청소년의 자아정체감과 학교생활 적응 간의 관계분석. **청소년학 연구**, 10(4), 511-541.
- 조영순 (1998). **청소년의 자아존중감과 애착이 대인문제 해결력에 미치는 영향**. 국민대학교, 석사학위논문, 6-10, 서울.
- 최정아 (2005). **청소년의 자아정체감과 진로성숙도의 관계**. 순천대학교, 석사학위논문, 18-19, 순천.
- 최효일 (2002). **청소년의 스트레스, 자아존중감 및 외적 통제감이 신체증상에 미치는 영향-중 학생을 중심으로-**. 전남대학교 대학원, 박사학위논문, 14-18, 광주.
- 최희영 (2005). **청소년의 자아존중감에 관한 연구**. 관동대학교, 석사학위논문, 32-40, 강원.
- APA (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (4th ed.). Washington, 515-523.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Co. 13-18.
- Havighust, R. J. (1964). *Adolescence: Robert Havighust's developmental tasks of adolescence*. Retrieved January 12, 2010 from [http://www.psyking.net/id183\\_m.htm](http://www.psyking.net/id183_m.htm)
- Stephen R. Covey (1989). *Habits of highly effective people*. Simon & Schuster, Inc, New York. 66-80, 96-108.
- Thomas, G., Eric, O., Daniel, O. (1988). Physical symptoms and self-images in a group of normal adolescents. *Psychosom Med*, 29, 73-80.