

## 가정연계 칭찬·격려프로그램이 초등학생의 대인관계 및 주관적안녕감에 미치는 영향\*

김 학 미<sup>†</sup>

서울신미림초등학교

김 광 수

서울교육대학교

본 연구는 칭찬·격려 프로그램이 초등학생의 대인관계 및 주관적 안녕감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실시되었다. 서울특별시에 소재한 S초등학교 5학년 2개 학급 학생 58명을 대상으로 하였으며 사전검사를 실시한 후 연구자의 학급을 실험집단으로, 나머지 한 학급을 통제집단으로 선정하였다. 실험집단은 가정연계 칭찬·격려 프로그램을 적용하였고 통제집단에는 아무런 처치를 가하지 않았다. 프로그램 종료 후 실시한 검사지 반응 분석 결과 가정연계 칭찬·격려 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비하여 대인관계와 주관적 안녕감이 유의미하게 증가하였다. 또 회기별 소감문 분석 및 연구자의 관찰을 분석한 결과에서도 가정연계 칭찬·격려 프로그램은 아동이 친구, 교사, 가족과 우호적 관계를 맺고 친밀감을 높이는데 도움을 주고, 아동의 자신감 향상과 학교와 가정에서의 만족감을 증진시키는데 도움을 주는 것으로 나타났다. 본 연구는 삶의 긍정적 측면이 낮아지고 부정적 측면이 높아지기 시작하는 초등학교 고학년을 대상으로 했다는 점과, 칭찬·격려 프로그램을 가정과 연계하여 시도하여 아동의 칭찬·격려에 대한 습관형성에 도움을 주었다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

주요어 : 칭찬 격려, 가정연계 칭찬 격려 프로그램, 대인관계, 주관적 안녕감

\* 본 논문은 서울교육대학교 석사학위 논문(2011)의 일부를 수정 보완한 것임.

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 김학미, 서울교육대학교, (152-773) 서울시 구로구 신도림동 645

Tel : 02-2068-0717, E-mail : khakmi@hanmail.net

인간은 누구나 행복한 삶을 추구하며 살아간다. 최근 Seligman을 비롯한 많은 긍정심리학자들에 의해 행복이나 강점과 같은 인간의 긍정적인 측면을 적극적으로 조명되면서 행복에 대한 관심과 개인의 행복감이 중요하다는 인식이 더욱 확산되고 있다. 특히 어린 시절에 충만한 행복을 경험한 기억은 그 자체로도 중요할 뿐 아니라 아동기의 가소성을 고려할 때 이후 삶의 전반에 긍정의 힘을 제공하는 원천이 된다(Park, 2004). 한편, 1학년부터 6학년까지의 초등학생을 대상으로 한 행복감 실태조사 결과에 의하면 1학년이 가장 높은 행복감 수준을 나타냈고 이후 꾸준히 감소하여 6학년이 가장 낮은 행복감 수준을 나타냈다. 이는 학년이 올라갈수록 더 많은 종류의 학원을 다니거나 개인과외를 받게 됨으로써 해야 할 숙제도 많고 그로 인해 더 많은 스트레스를 경험하기 때문이라고 보고되었다(조성연, 신혜영, 최미숙, 최혜영, 2009). 또한 ‘한국 어린이-청소년 행복지수 국제비교’라는 조사 연구(박종일, 박찬웅, 서효정, 염유식, 2010)에서는 행복지수의 영역 중 하나인 ‘주관적 행복’에 있어서 우리나라 어린이, 청소년 학생은 55.8%만이 삶에 만족한다고 답하고 있다. OECD국가 전체평균이 84.8%인 것을 감안하면 한국의 어린이-청소년의 행복지수가 상당히 낮음을 알 수 있다.

최근 행복을 중시하는 시대적 흐름은 교육 현장에 반영되어 나타나고 있다. 대표적인 것으로 학교 교육 슬로건의 문구 변화를 들 수 있다. 2005년부터 2008년 사이에 서울시에서 개교한 18개 초등학교(최민혜, 2009)의 슬로건이나 학교 교육 목표의 내용 중 가장 많은 것은 ‘행복’이었다. 18개교 중 11개교는 슬로건이나 교육목표에 행복교육을 지향하는 문장을

포함하고 있었다. ‘사랑과 꿈이 가득한 행복한 배움터, 꿈과 사랑이 가득한 행복한 학교, 꿈을 키우는 행복한 어린이, 행복한 ~학교 어린이’ 등의 교육 슬로건을 내세우며 행복 교육이 학교 교육의 주요한 목표가 되고 있다. 또한 우리나라의 대표적 교육방송 매체인 EBS에서도 2010년 ‘학교란 무엇인가’라는 프로그램에서 경쟁, 출세, 학업 스트레스 등 현재의 학교와 부모들의 편향된 교육 의식을 되돌아보고 아이들이 행복해 질 수 있는 여러 가지 대안을 제시하여 많은 사람들의 관심을 집중시키기도 했다.

위에서 살펴본 바와 같이 우리나라 학생들이 다른 나라 학생들에 비해 주관적 행복에 대한 만족감이 낮고, 또 학년이 올라갈수록 행복감이 감소한다는 조사결과와 함께 아동의 행복을 중시하는 최근 교육의 흐름은 교육 현장에서 아동들의 행복감 증진을 위한 프로그램의 필요성을 시사하고 있다. 특히 초등학교 고학년 시기는 청소년 초기로 접어들면서 여러 가지 심리적인 갈등을 겪기 시작하는 때이므로 이들의 심리적 안녕감 증진, 행복의 증진은 안정적이고 건강한 발달을 위해서 더욱 요구되고 있다.

행복에 관한 용어 정의는 주관적 행복감, 삶의 만족도, 행복감, 심리적 안녕상태 등으로 다양하게 표현되고 있으며, 아직까지 명확하게 하나의 정의로 일치되지 않고 있다(김연화, 2007). Diener, Oishi, Lucas(2003)도 행복(happiness)을 주관적 안녕감(subjective well-being)의 구어적 표현으로 보는 등 대부분의 연구가들은 행복 또는 행복감, 주관적 안녕 또는 안녕감이 동일한 개념을 의미한다고 보고 있다. 특히 주관적 안녕감(subjective well-being)은 심리학자들이 특별히 관심을 두는 삶의 질에 대

한 접근방식으로 Diener(1984)에 의해 제안된 개념이다. 행복이 막연하고 추상적인 개념으로 과학적 연구가 어려워지자 심리적 측정이 가능한 개념인 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 높은 삶의 질 등으로 보다 구조화하여 표현되었는데 그 중 Diener(1984)가 제안한 주관적 안녕감이 행복에 체계적인 접근을 시도한 대표적 예로써 행복의 대안적 개념으로 가장 널리 사용되고 있다(백수현, 2007). Diener(1984)는 인간의 행복에 객관적인 기준 보다는 자신이 자신의 삶을 어떻게 느끼는가 하는 주관적 판단의 중요성을 강조하며 주관적 안녕감의 구성요소를 인지적 요인과 정서적 요인으로 나누어 제시하였다. 인지적 요인은 삶에 대한 만족도를 판단하는 과정이고 정서적 요인은 기쁨, 만족, 행복, 희열, 자부심 등의 긍정적 정서와, 우울, 감정, 불안, 슬픔, 분노 등의 부정적 정서를 포함한다.

주관적 안녕감을 결정하는 요인에는 성별, 나이, 경제적 수준 같은 인구사회학적 요인과 낙관성, 자아존중감, 외향성, 인간관계와 같은 심리적 요인이 있다. 이 중에서 주관적 안녕감에 결정적인 영향을 미치는 것은 인구사회학적 요인이 아닌 심리적 요인이다(Diener & Sandvik, & Seidlitz, 1993; Diener & Oishi, 2000). 이에 따라 주관적 안녕감에 영향을 미치는 심리적 요인에 대한 연구가 계속되어 왔다. 주관적 안녕감에 영향을 주는 요인은 자기존중, 성격, 낙관주의, 욕구충족, 자기효능감, 생활경험, 대인관계(김혜경, 2010), 자기존중감, 인간관계(강영하, 2008), 부모의 양육태도(신명덕, 2007) 등으로 다양하지만 여러 연구에서 공통적으로 포함된 심리적 요소는 자아존중감과 대인관계이다. 특히 Sullivan(1953)은 대인관계가 개인의 발달에 있어서 근원이 되는 것으로

써 인간은 대인관계를 통해서 개인적 만족과 안정을 찾아 나간다고 하였다(정옥분, 2007, 재인용). 대인관계는 사람을 대하는 개개인의 보편적인 심리적 지향성(Heider, 1964)이며, 두 사람 혹은 그 이상의 사람들 상호간에 일어나는 역동적이고 상호 복합적인 과정(이형득, 1983)으로 맺어진 관계이다. 권석만(1995) 역시 한 개인에게 있어서 대인관계의 중요성에 대해 타인과의 친밀하고 효율적인 관계가 인간의 행복과 불행, 만족과 불만족을 결정하는 핵심적 요소라고 밝히고 있다. 또 좋은 인간관계는 사회적 지지체제나 자원에 대한 자각을 높여줌으로써 우울이나 불안을 감소시키고 행복을 높여주는 중요한 요인으로 보고되고 있다(강영하, 2008). 요컨대, 좋은 대인관계의 형성이 개인의 만족, 안정을 얻는데 중요한 요소임을 알 수 있다. 특히 대인관계의 기본 토대가 형성되는 초등학생 시기에 아동들은 부모, 친구, 교사 등의 대인관계에 민감하게 반응하는 특성을 보이며 이들의 대인관계 형태는 아동 자신의 일상생활에 대한 만족과 안정감에 많은 영향을 미칠 수 있으므로 아동의 대인관계를 증진시킬 수 있는 효과적 교육 활동이 요구된다.

그 동안 초등학생의 대인관계 향상과 주관적 안녕감 증진을 위한 여러 가지 방안이 시도되어 왔다. 대인관계를 향상시키기 위한 프로그램이 다양하게 연구되어 왔으며 독서요법, 현실요법, 의사소통기술훈련, 놀이, 심리극 등 예술치료, 자기주장 훈련 등을 활용하고 있다(김명신, 2003; 김양진, 2004; 김여진, 2001; 김진경, 2008; 유익순, 2008). 그 중 의사소통훈련이나 독서요법은 여러 연구에서 활용되고 있으며 그 효과도 검증되었다. 그러나 이 방법들은 사전에 프로그램에 대한 충분한 이해

와 준비가 필요하고 그에 따른 시간 소요도 많다는 제한점으로 학교 현장에서의 적용이 수월하지 않았다. 즉, 의사소통훈련 프로그램의 적용 시 내용의 이해와 기술 훈련에 어려움을 호소하여 시간을 연장하는 경우가 많았고 독서요법도 실제 프로그램을 위해 사전에 관련 독서 활동이 이루어져야 하므로 독서 활동의 충실도에 따라 그 효과의 크기에 차이가 컸다.

그리고 주관적 안녕감에 대한 연구는 주관적 안녕감에 영향을 미치는 관련 요소나 구성요소를 밝히는 것이 대부분이었다. 그런데 최근에는 주관적 안녕감 증진을 위한 연구에 관심이 집중되고 있으며, 이야기치료, 현실요법 프로그램 등이 아동의 주관적 안녕감을 증진시키는데 효과가 있다는 연구결과가 보고되고 있다(이지은, 2010; 윤서연, 2010). 그러나 아직 초등학생을 대상으로 한 주관적 안녕감 증진에 대한 연구가 부족한 실정이고 특히 방법적 측면에서 초등학생들의 생활현장에서 자연스럽게 수월한 참여를 촉진하면서 이들의 주관적 안녕감 증진을 위한 다양한 접근의 시도가 필요하다.

이에 본 연구에서는 위에서 제시한 기존의 주요 방법들의 한계를 보완해주고 대인관계와 주관적 안녕감을 향상시킬 수 있는 정서적 접근 방법으로서 칭찬과 격려를 활용하고자 한다. 칭찬·격려는 넓은 의미의 칭찬이라고도 할 수 있으나 최근 칭찬보다 격려를 강조하는 학문적 경향(Cokley, 2000; Hitz & Driscoll, 1994; 김미란, 2005)에 따라 이를 서로 구분할 필요가 있다. 칭찬은 개인이 가진 장점, 바람직한 행위, 또는 그 결과를 드러내어 언어적으로 표현하는 것이고 격려는 다른 사람과의 비교 없이 행위의 결과보다는 과정에서의 노력과

개인이 가진 가치에 중점을 두고 용기와 의지를 불어넣어주는 언어적·비언어적 표현이라고 할 수 있다. 따라서 격려를 통해 느끼는 행동 당사자 스스로의 만족감과 칭찬을 통해 느끼게 되는 사회적 인정이 함께 할 때 교육활동을 통해 거둘 수 있는 효과는 극대화될 수 있을 것이다. 류종훈(2006)은 칭찬·격려는 하는 사람과 받는 사람 모두에게 마음의 감동과 행동의 변화를 가져다주며 상처받은 마음을 치유하고 미래의 꿈을 갖게 하여 행복한 삶과 대인관계뿐만 아니라 밝은 사회를 만든다고 하였다. 초등학생의 경우 주요 관계대상이 부모, 교사, 친구이므로 그들의 영향을 많이 받게 되고 이들 사이의 언어적·비언어적 교류인 칭찬이나 격려의 효과도 그 만큼 크다고 할 수 있다. 초등학생을 대상으로 한 여러 연구들은 칭찬과 격려가 아동에게 자신감, 존중감 등을 키우고 친구, 교사, 부모 등의 대인관계 형성에 도움을 주며, 아동의 일상생활에 대한 만족감을 증진시킨다고 보고하였다(강해련, 2008; 김수진, 2000; 성미옥, 2003; 오은주, 2006; 정정희, 2008 등).

칭찬·격려가 초등학생의 대인관계를 향상시킬 수 있고, 아동의 심리적 측면에도 긍정적으로 작용한다고 볼 때, 구체적으로 칭찬이나 격려가 초등학교 고학년 학생의 주관적 안녕감에 어떤 영향을 미치는가에 대한 연구가 필요하다. 그 동안 칭찬에 대한 연구는 주로 또래 칭찬이나 교사 칭찬의 효과를 알아보는 것들이 대부분이었다. 그러나 주관적 안녕감을 증진하기 위해서는 학교라는 한정된 공간을 넘어 학교와 가정이 함께하는 연계 프로그램의 적용이 효과적일 것이다. 최근 가정과 학교 즉, 학부모와 교사가 학생을 위한 일에 만나서 대화하고 협력하여 교육발전을 이룩해

보려는 의도가 매우 중요시 되고 있다(이미션, 2002). 가정은 심신발달의 장으로서 아동에게 미치는 영향이 크고 정의적인 측면에서 바람직한 습관 형성에 절대적인 역할을 하고 있다. 최옥화(2007)는 부모 중 특히 어머니는 초등학교 가정에서 훈육과 양육을 책임지는 위치에 있기 때문에 어머니의 태도는 자녀에게 미치는 영향이 크며 칭찬 부모교육 프로그램은 모-자 관계를 긍정적으로 변화시킨다고 하였다. 이와 같이 부모가 아동의 정서, 행동에 미치는 영향력이 크기 때문에 부모와 상호 협조 체제를 구축하고 학교의 교육 활동을 함께 해 나가는 것이 필요하다.

가정 연계 칭찬·격려프로그램은 부모교육 측면에서도 필요하다. 요즘 교육 현실을 들여다보면 입시 위주의 교육 풍토로 초등학생들의 칭찬, 격려의 대상이 주로 학업 관련 부분에 치중되어 있고 인성적 측면에 대한 칭찬이나 격려의 표현은 소홀한 경향이 있다. 부모의 자녀에 대한 높은 기대 수준으로 칭찬을 받는 것이 쉽지 않고 격려를 경험하는 것은 더 어려운 일이다. 그 동안 우리의 교육 풍토와 가정환경은 자녀들로 하여금 자신의 긍정적이고 성공적인 경험에 대해서는 당연한 것으로 치부하여 쉽게 잊거나 무시 하였고, 부정적이거나 실패한 경험은 상기시키거나 고쳐주는 것이 교육적 이라고 생각하였다(성미옥, 2003). 또, 칭찬이나 격려에 대한 구체적인 방법에 익숙하지 않은데다 관련 경험의 부족도 원인일 수 있다. 이와 관련하여 가정연계 칭찬·격려 프로그램은 부모에게 칭찬·격려의 목적, 내용, 그리고 칭찬이나 격려와 관련된 다양하고 구체적 정보를 제공하여 가정에서 부모와 자녀의 칭찬 격려 활동의 필요성의 재인식과 활성화에 도움을 줄 수 있을 것이다.

학교와 가정의 연계 교육과 관련하여 김수진(2000)은 교사, 부모, 아동이 다 같이 참여하는 칭찬 활동이 긍정적 자아개념 형성과 문제 행동 예방 및 원만한 인간관계를 형성하는데 효과적이라고 밝힌바 있다. 김순희(2004)는 학부모와의 모바일 칭찬 SMS(단문 문자메시지) 커뮤니케이션이 아동의 학교생활 만족도에 미치는 효과 연구에서 교사와 학부모의 연계가 효과적임을 밝혔다. 또, 장희화(2007)는 가정과 연계하여 부모와 교사가 함께 하는 칭찬 활동이 초등학생의 자기생활 관리 능력을 높이는 데 효과적임을 검증하였고, 정경숙(2010)도 가정 연계 칭찬 격려 활동이 아동의 기본생활습관을 향상시킨다고 보고하여 가정에서의 부모의 협조가 칭찬의 효과를 높이는데 많은 도움이 됨을 밝히고 있다. 따라서 본 연구에서는 가정과 연계한 칭찬·격려활동프로그램을 구안하여 학교와 가정이 교육활동을 공유하고 일관성 있는 칭찬·격려 활동을 실시함으로써 그 효과를 증진할 수 있을 것으로 본다.

본 연구의 목적은 가정과 연계한 칭찬·격려 프로그램이 초등학교 고학년의 대인관계 및 주관적 안녕감에의 증진에 효과가 있는지를 검증하는 것이다. 이를 통하여 초등학생의 대인관계가 향상되고 주관적 안녕감이 증진된다면, 아동기가 발달단계상 가소성이 큰 시기라는 점에서 그 결과는 이후 아동의 성장·발달에 큰 도움이 될 것이다. 본 연구와 관련하여 설정한 구체적 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 가정과 연계한 칭찬·격려 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 대인관계가 증진되는가? 둘째, 가정과 연계한 칭찬·격려 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 주관적 안녕감이 증진되는가?

## 연구 방법

### 연구대상

본 연구는 서울특별시 소재한 S초등학교 5학년 2개 학급의 학생 58명을 대상으로 하였다. 학교생활 여건상 연구자가 담임을 맡은 학급 29명을 실험집단으로 정하고 대인관계와 주관적 안녕감 사전검사를 실시하여 동질성이 검증된 다른 학급학생 29명을 통제집단으로 선정하였다.

### 측정도구

#### 가. 대인관계 검사

문선모(1980)가 Schien, Guerney(1977)의 관계 변화척도를 우리 실정에 맞게 번안하여 만든 대인관계 척도를 수정·보완하여 사용하였다. 즉, 기존의 대인관계 척도를 이용하여 예비검사를 실시한 후 검사지 문항을 아동의 수준에 맞게 조절하였다. 대인관계 척도는 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성의 하위요소로 구성되었다. 질문지는 Likert 5점 척도를 사용하여 1점에서 5점까지 부여된다. Cronbach  $\alpha$  신뢰도는 .935이다.

#### 나. 주관적 안녕감 검사

삶의 만족도 검사는 Diener, Emmoms, Larsen, 및 Griffine(1985)이 생활에 대한 만족도를 평가하기 위해서 개발하고 류연지(1996)가 번안한 것을 사용하였다. 총 5개의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 Likert 7점 척도로 평정되었다. 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach  $\alpha$ 는 .838로 나타났다. 정서적 주관적 안녕감 검사는

Watson, Clark 및 Tellegen(1988)이 제작하고 이현희 등(2003)이 번안한 정서척도를 사용하였다. 이 척도는 정적 정서를 나타내는 단어 10개와 부적 정서를 나타내는 단어 10개로 구성되어 있으며 Likert 5점 척도로 평정되었다. 정서 척도점수는 정적 정서 점수가 높을수록, 부적 정서 점수가 낮을수록 정서적 주관적 안녕감이 높은 것이다. 정적 정서의 Cronbach  $\alpha$ 는 .801이고 부적 정서의 Cronbach  $\alpha$ 는 .864이다. 주관적 안녕감의 전체 신뢰도는 .858로 나타났다.

### 연구절차

본 연구에서 활용한 칭찬·격려 프로그램은 성미옥(2003)이 개발한 초등학생의 자아존중감과 학교생활 만족도 향상을 위한 칭찬프로그램을 근간으로 하여, 오은주(2006)의 초등학생 또래 칭찬프로그램, 장희화(2007)의 초등학생 칭찬-격려프로그램, 이유영(2007)칭찬 프로그램, 정경숙(2010)의 교사-부모연계 칭찬프로그램에서 본 연구에 필요한 요소를 추출하여 반영하고, 가정에서의 칭찬·격려활동을 추가하여 재구성하였다. 또한 이 프로그램은 초등학생들의 대인관계 증진과 주관적 안녕감에 도움이 되며 적용하기에 적합한 주제라고 생각되는 것을 추출하고 5학년 수준에 맞게 연구자가 재구성하는 과정을 거쳤다. 실시시기는 2011년 3월말~5월초에 해당하며 총 10회기로 이루어지고 소요시간은 회기 당 50~70분이다. 가정연계 칭찬·격려 프로그램은 학교에서의 칭찬과 격려 활동을 가정에 연장함으로써 아동이 가정에서도 칭찬이나 격려를 경험할 수 있도록 재구성하여 만들어진 프로그램이다. 아동에게 영향을 주는 부모, 친구, 교사가 모

두 참여하는 칭찬이나 격려 활동이 대인관계 형성에 가장 이상적이며, 즐거움이나 만족 등의 주관적 안녕감은 학교생활뿐 아니라 가정 생활에서도 긍정적인 경험을 했을 때 증진될 것이라는 점을 감안한 것이다. 따라서 본 연구의 칭찬·격려 프로그램은 그 동안의 학교 위주의 칭찬 활동보다 가정에서 가족 또는 부모와 함께하는 활동을 다수 포함시켜 운영하게 된다. 가정연계 칭찬·격려 프로그램은 도입, 준비, 실행, 마무리의 4단계로 진행된다.

도입 단계는 1회기가 해당되고, 핵심 활동은 프로그램에 대한 소개와 동기유발이다. 즉 이 단계에서는 가정연계 칭찬·격려프로그램의 목적을 소개하고 주요 활동 내용, 그리고 칭찬·격려카드, 칭찬·격려집 등의 사용 방법을 안내하게 된다(프로그램 안내 가정통신문 발송). 준비 단계는 2~4회기가 해당되고, 이 단계에서는 칭찬이나 자신의 장점이나 가치를 찾고 칭찬이나 격려의 차이에 대한 이해를 통해 상황에 맞게 사용할 수 있도록 준비하고, 칭찬이나 격려의 말에 익숙해져서 칭찬·격려 활동에 쉽게 접근할 수 있도록 한다. 가정에도 칭찬과 격려 예문을 보내 자녀와 함께 활용하도록 안내·독려한다. 실행단계는 5~9회기, 총 5개의 회기로 구성되고, 칭찬·격려 프로그램의 핵심 활동 단계로서 다양한 대상과 다양한 방법으로 칭찬·격려 활동을 하게 된다. 친구, 가족, 교사 활동이 포함되며, 간단한 가족 칭찬·격려활동 과제도 제시된다. 마무리단계는 10회기가 해당되고, 그 동안의 칭찬·격려 활동을 통한 결과물을 정리하고 변화된 모습, 소감 등을 발표하며 실천의지를 다진다. 가정에서도 칭찬·격려 프로그램 만족도 점검 및 활동 후기를 작성한다.

본 연구의 가정연계 칭찬·격려 프로그램이

진행되는 동안 활용되는 칭찬·격려카드, 나의 칭찬·격려집, 칭찬·격려일기 등은 다음과 같은 내용을 담고 있다(부록 참조). 첫째, 칭찬·격려카드는 칭찬이나 격려를 할 때 그 대상에게 주는 것으로 이것을 받은 사람은 칭찬·격려집에 붙여 둔다. 아동은 매일 정해진 순서에 의해 최소 1명에게 칭찬카드를 쓰도록 하고, 그 외에 희망에 따라 더 많은 사람을 칭찬·격려할 수 있으며 대상은 자유롭게 선택할 수 있다. 하루의 일과를 돌아볼 수 있도록 하고 전에 카드를 쓰게 하며, 소요시간은 5분 이내로 한다. 둘째, 칭찬·격려집은 용도가 다양하고 프로그램의 중요한 요소이다. 우선 칭찬이나 격려 활동의 대상과 그 내용을 기록하는 용도로 사용된다. 칭찬은 받는 사람 뿐 아니라 하는 사람에게도 효과가 있다는 이론(이재명, 2001)에 근거하여, 아동 자신의 칭찬·격려활동을 촉진하는 목적으로 사용된다. 또 학교와 가정 내에서의 칭찬·격려활동의 주요 내용 및 소감을 기록하는 수첩이고 칭찬·격려 카드를 붙이는 용도로 사용된다. 가정에서 부모님에게 들은 칭찬이나 격려의 내용도 기록하게 된다. 셋째, 칭찬·격려 일기는 주말마다 가족과의 칭찬·격려활동을 실시하며 그 활동 내용, 과정, 활동 소감을 기록하는 용도로 사용되며 주 1회 칭찬·격려일기를 쓰게 된다. 넷째, 교사와의 사랑의 대화는 방과 후에 교사와 아동이 함께 이야기하는 시간이다. 주 3회 정도 실시하며, 회당 5~6명 정도의 어린이를 대상으로 운영되며, 아동에 대한 칭찬과 격려를 포함한 여러 가지 일상의 이야기를 나누며 교사-아동간의 이해와 친밀감을 높이는 것을 목적으로 한다.

프로그램은 예비 실험을 통해 몇 가지 문제점이 수정·보완되었다. 회기당 시간이 40분

## 가정연계 칭찬·격려프로그램이 초등학생의 대인관계 및 주관적안녕감에 미치는 영향

표 1. 가정연계 칭찬·격려프로그램의 개요

단계	회기	활동주제	목표 및 주요활동	시간	가정 연계
도입	1	마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 가정연계 칭찬·격려프로그램의 목적 및 개요 알기(주요 활동 소개)</li> <li>· 동기 유발 및 유대감 형성-별칭짓기</li> <li>· 규칙정하기, 서약서작성, 칭찬 격려집 활용안내</li> </ul>	50분	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가정연계 칭찬·격려프로그램 가정통신문 발송</li> <li>· 가정에서의 칭찬활동 소개 및 협조 요청</li> </ul>
	2	특별한 나	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 자신의 소중함 알고 칭찬하기</li> <li>· 나의 모든 것 활동지 기록하기</li> <li>· 나의 특별한 점 등을 칭찬나무로 나타내기, 나의 자랑거리발표하고 서로 칭찬하기</li> <li>· 칭찬 격려집에 소감 기록하기</li> </ul>	50분	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가족의 특징, 장점을 찾고 적기(사소한 것, 노력하는 모습 찾기)</li> <li>- 주말 활동</li> </ul>
준비	3	칭찬과 격려를 배워요.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 칭찬과 격려의 차이를 알고 익히기</li> <li>· 알고 있는 칭찬이나 격려의 말 해보기</li> <li>· 칭찬이란 무엇일까?, 한줄 말 만들기</li> <li>· 칭찬과 격려의 차이 알기(예시 들기)</li> </ul>	50분	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 칭찬과 격려의 차이</li> <li>· 칭찬, 격려 예시 언어 및 활용안내</li> </ul>
	4	칭찬·격려 잘 할 수 있어요	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 다양한 칭찬·격려의 방법 익히기</li> <li>· 효과적인 칭찬·격려의 방법 소개(개별성, 구체성, 간접성, 진정성 등, 예시문 이용)</li> <li>· 칭찬·격려의 말 연습하기(과제:1일2번이상 칭찬·격려의 말 실행하기)</li> </ul>	50분	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 효과적인 칭찬방법 소개(통신문)</li> <li>· 자녀에게 칭찬·격려 실천하기(1일 1회)</li> </ul>
실행	5	너에게 어울리는 칭찬	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 친구에게 칭찬·격려의 말 표현하기</li> <li>· 모듈에서 순서대로 친구 칭찬하기</li> <li>· 매일 1명 이상에게 칭찬카드 만들어 전하기(칭찬 격려집에도 기록)</li> <li>· 모듈별 칭찬 마니또 뽑기(과제:칭찬거리 관찰)</li> </ul>	50분	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가족 칭찬마니또 뽑기(기록은 아들이 칭찬 격려집에 기록)</li> <li>- 주말 활동</li> </ul>
	6	서로 주고받는 칭찬·격려	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 칭찬하고 칭찬받으며 적절한 반응하기</li> <li>· 짝 앞에서 칭찬 마니또에게 할 말 연습</li> <li>· 진심으로 칭찬에 대해 감사의 반응하기(구체적으로), 칭찬한 느낌, 받은 느낌 표현하기</li> <li>· 신문지 접기놀이-서로 돕고 활동 중 칭찬, 격려하기</li> </ul>	50분	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가족의 칭찬 마니또에게 감사의 반응하기(칭찬한 느낌, 받은 느낌)</li> </ul>
	7	행동으로 하는 칭찬·격려	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 비언어적 칭찬·격려로 표현하기</li> <li>· 비언어적 표현의 사례 살펴보기-어깨에 두드리기, 악수하기, 손이용, 표정이용, 안아주기 등)</li> <li>· 비언어적 칭찬·격려 연습하기(동물놀이)-동성 짝활동</li> </ul>	50분	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가족끼리 비언어적 표현 사용하여 칭찬·격려하기(내용,소감은 칭찬 격려집에 기록)</li> <li>- 주말 활동</li> </ul>
	8	멋진 제자들아	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 공개적 칭찬·격려 경험하기</li> <li>· 교사가 1사람씩 공개적으로 칭찬, 격려하기 - 메시지를 듣고 누구인지 예상 확인하기</li> <li>· 칭찬 격려에 대해 공개적 반응보이기</li> </ul>	70분	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 교사로부터 받은 칭찬격려카드 살피고 칭찬이나 격려해주기</li> </ul>
마무리	9	부모님 칭찬은 이렇게	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 부모님에게 칭찬·격려 보내기</li> <li>· 자녀는 부모에게 칭찬 격려글 편지로쓰기</li> <li>· 자녀의 칭찬에 대한 답 글 보내기(칭찬카드, 편지 등)</li> <li>· 과제 : 부모님과 스킨십 하기</li> </ul>	50분	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자녀의 칭찬·격려에 대한 답 글 적어주기</li> <li>· 부모님께 감사의 행동하기(안마, 설거지 등)</li> <li>- 주말 활동</li> </ul>
	10	칭찬나무 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 프로그램동안 소감나누고, 실천의지 다지기</li> <li>· 칭찬 격려집과 칭찬격려 카드를 살피며 칭찬·격려활동 되돌아보기</li> <li>· 프로그램을 통한 변화, 느낀 점 나누기</li> <li>· 칭찬나무 만들기</li> <li>· 소감문 기록하기</li> </ul>	70분	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램으로 달라진 자녀의 모습, 소감 등 적기(소감문)</li> </ul>



에서 50~70분으로 조정되었고, 학부모의 이해와 적극적인 참여를 유도하기 위해 가정의 칭찬·격려활동 프로그램을 학급 홈페이지를 통해 안내하였으며, 1일 1회 가족 칭찬·격려하기를 제외하고는 대부분의 가정 프로그램은 주말을 이용하여 실시하였다. 또 교사와의 사랑의 대화 시간은 방과후 시간 설정이 어려워 1교시 후 우유급식 시간인 10분을 활용하는 것으로 조정되었다. 예비 실험 결과 분석 후 수정한 프로그램의 개요는 <표 1>과 같다.

#### 자료 처리

##### 가. 검사지 반응 분석

본 연구에서 수집된 자료는 i-STATistics(Kim & Baker, 2009)를 이용하여 통계 처리하였다. 실험집단과 통제집단의 동질성을 알아보기 위해 독립표본 t-test의 양방검증을 실시하여 비교하였다. 본 연구에서 실시한 가정연계 칭찬·격려 프로그램의 효과를 분석하기 위하여 사후검사를 실시하고 실험집단과 통제집단의 사후검사 점수 차이를 독립표본 t-test의 양방검증을 실시하여 비교·분석하였다. 실험 처치 후 집단 내의 변화를 알아보기 위하여 실험집단 및 통제집단 내의 사전-사후 검사 차이를 종속표본 t-test의 일방검증을 실시하여 비교·분석하였다.

소감문 및 연구자의 관찰에 의한 분석 : 통계적 검증에 따른 검사지 분석 결과의 타당성에 대한 제한점을 보완하기 위해 소감문 및 축어록을 통한 관찰 내용 분석을 실시하였다. 이를 위해 상담 프로그램의 매 회기가 끝날 때마다 아동들이 소감문을 작성하고, 해당 회기에 대한 축어록을 연구자가 기록하고, 마지막 회기에는 프로그램 전체에 관한 설문지를

작성하여, 연구자가 관찰한 내용을 근거로 분석을 실시하였다.

## 연구 결과

### 검사지 반응 분석

#### 가. 가정연계 칭찬·격려 프로그램이 대인관계 증진에 미치는 영향

실험집단과 통제 집단 간 대인관계 사전 검사 결과는 <표 2>와 같이  $p > 0.05$  ( $t = 0.587$ ,  $p = 0.560$ )로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 동질성이 검증되었다.

두 집단 간의 대인관계 사후검사 점수에 대해 t검증을 실시한 결과 <표 3>과 같이 실험집단은 통제집단에 비하여 대인관계가  $p < 0.01$  수준에서 유의미하게 향상되었고, 대인관계의 하위요소인 만족감( $p < 0.01$ ), 의사소통( $p < 0.05$ ), 친근감( $p < 0.01$ ), 민감성( $p < 0.01$ ), 개방성( $p < 0.01$ ), 이해성( $p < 0.05$ )에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 신뢰감에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다.

실험집단 내의 사전-사후 효과검증에서 대인관계는  $p < 0.01$  ( $t = 0.326$ ,  $p = 0.002$ ) 수준에서 유의미한 차이를 나타냈다. 대인관계의 하위요소에서는 만족감( $p < 0.01$ )의사소통( $p < 0.01$ ), 신뢰감( $p < 0.05$ ), 친근감( $p < 0.01$ ), 민감성( $p < 0.05$ ), 개방성( $p < 0.01$ ), 이해성( $p < 0.01$ )에서 유의미한 차이를 나타냈다. 반면 통제집단에서는 대인관계 전체( $t = 0.101$ ,  $p = 0.460$ )와 대인관계 하위요소에서도 모두 통계적으로 유의미한 변화가 나타나지 않았다.

가정연계 칭찬·격려프로그램이 초등학생의 대인관계 및 주관적안녕감에 미치는 영향

표 2. 실험집단과 통제집단간의 대인관계의 사전검사 비교

종속변수	집단	평균	표준편차	사례수	$t$	$p$
만족감	실험집단	15.61	3.35	29	0.8468	0.4009
	통제집단	14.86	3.28	29		
의사소통	실험집단	16.07	2.52	29	1.2120	0.2308
	통제집단	15.11	3.37	29		
신뢰감	실험집단	11.57	2.46	29	-0.2632	0.7934
	통제집단	11.75	2.62	29		
친근감	실험집단	12.04	2.15	29	0.6826	0.4978
	통제집단	11.64	2.16	29		
민감성	실험집단	7.54	1.75	29	1.1929	0.2381
	통제집단	6.93	2.04	29		
개방성	실험집단	17.43	3.65	29	0.1003	0.9205
	통제집단	17.32	4.32	29		
이해성	실험집단	15.00	2.92	29	-0.1238	0.9020
	통제집단	15.11	3.53	29		
전체 대인관계	실험집단	95.25	15.15	29	0.5870	0.5597
	통제집단	92.71	17.12	29		

표 3. 실험집단과 통제집단간의 대인관계의 사후검사 비교

종속변수	집단	평균	표준편차	사례수	$t$	$p$
만족감	실험집단	17.54	2.33	29	3.144**	0.003
	통제집단	15.50	2.51	29		
의사소통	실험집단	17.36	1.83	29	2.244*	0.029
	통제집단	15.96	2.73	29		
신뢰감	실험집단	12.57	2.03	29	1.958	0.056
	통제집단	11.46	2.20	29		
친근감	실험집단	13.39	1.64	29	3.268**	0.002
	통제집단	11.82	1.94	29		
민감성	실험집단	8.32	1.56	29	3.213**	0.002
	통제집단	7.04	1.43	29		
개방성	실험집단	19.54	3.64	29	3.052**	0.004
	통제집단	16.39	4.06	29		
이해성	실험집단	16.61	2.42	29	2.409*	0.019
	통제집단	14.96	2.67	29		
전체 대인관계	실험집단	104.89	12.70	29	3.476**	0.001
	통제집단	93.14	12.59	29		

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

**나. 가정연계 칭찬·격려 프로그램이 주관적 안녕감 증진에 미치는 영향**

실험집단과 통제집단 간 주관적 안녕감 사전검사 점수에 대해 t검증한 결과는 <표 4>와 같이  $p > 0.05$  ( $t = 0.787$ ,  $p = 0.938$ )로 나타나 두 집단은 동질집단으로 검증되었다.

두 집단 간의 주관적 안녕감 사후검사 점수에 대해 t검증을 실시한 결과 <표 5>와 같이 실험집단은 통제집단에 비하여 주관적 안녕감

이  $p < 0.01$  수준에서 유의미하게 증가하였다. 하위요인인 삶의 만족도( $p < 0.01$ ), 정적 정서( $p < 0.05$ )가 유의미하게 높아졌고, 부적 정서( $p < 0.05$ )는 유의미하게 낮아졌다.

실험집단내의 사전-사후 효과검증에서 주관적 안녕감은  $p < 0.01$  ( $t = 3.005$ ,  $p = 0.003$ ) 수준에서 유의미하게 높아졌고, 주관적 안녕감의 하위요인인 삶의 만족도( $p < 0.01$ ), 정적 정서( $p < 0.05$ )는 유의미하게 높아졌으나, 부적 정서는

표 4. 실험집단과 통제집단간의 주관적 안녕감의 사전검사 비교

측정요인	집단	평균	표준편차	사례수	t	p
삶의 만족도	실험집단	25.17	6.57	29	0.1002	0.9205
	통제집단	25.00	6.53	29		
정적 정서	실험집단	31.59	6.29	29	-0.5358	0.5942
	통제집단	32.66	8.71	29		
부적 정서	실험집단	22.17	7.89	29	-0.5502	0.5844
	통제집단	23.38	8.79	29		
주관적 안녕감	실험집단	38.35	17.38	29	0.0787	0.9376
	통제집단	37.99	18.00	29		

표 5. 실험집단과 통제집단간의 주관적 안녕감의 사후검사 비교

측정요인	집단	평균	표준편차	사례수	t	p
삶의 만족도	실험집단	29.48	5.38	29	2.863**	0.006
	통제집단	24.45	7.79	29		
정적 정서	실험집단	36.38	7.90	29	2.111*	0.039
	통제집단	32.00	7.90	29		
부적 정서	실험집단	20.52	6.00	29	-1.548*	0.043
	통제집단	24.76	9.25	29		
주관적 안녕감	실험집단	51.69	16.83	29	2.591**	0.003
	통제집단	34.59	24.07	29		

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

유의미한 차를 보이지 않았다. 반면 통제집단 내의 사전-사후 주관적 안녕감( $r=-0.562$ ,  $r^2=0.289$ )은 유의미한 변화가 없었고, 하위요인인 삶의 만족도, 정적 정서, 부적 정서 모두에서도 유의미한 변화가 나타나지 않았다.

#### 소감문 및 연구자의 관찰에 의한 분석

소감문에 의한 내용 분석은 각 회기에 작성한 소감문과 칭찬·격려집의 기록, 칭찬·격려 일기로 이루어졌고, 관찰기록은 프로그램 중의 발표 내용이나 활동에 대한 연구자의 관찰을 바탕으로 이루어졌으며, 마지막 회기의 아동과 학부모 프로그램 평가 설문 결과도 내용 분석의 근거로 삼았다.

가정연계 칭찬·격려 프로그램은 아동의 대인관계 증진에 영향을 주는 것으로 나타났다. 프로그램에 참여하기 전 실험집단 아동의 대표적인 부정적 행동은 지적하기, 잘못된 행동 알리기, 친구 놀리기, 다른 사람 탓하기, 자기 입장에서 말하기 등이었다. 자주 사용되는 말로는 ‘너 때문이야, 도대체 왜 그래, 재는 아 마 또 그럴걸요, 상관하지 마’ 등이다. 그러나 프로그램 과정 예서와 종료 후의 소감문이나 만족도 설문에서 아이들의 변화된 인간관계의 모습을 확인할 수 있었다. ‘○○이 요즘 씬 방법을 놓지 않아요, ○○이 좀 달라졌어요, 아이들이 착해진 것 같아요, 친구와 가까워진 느낌이에요’ 등의 소감을 표현하였고 설문에서는 친구가 못마땅해도 함께하기, 잘못된 행동에 대한 지적 줄이기, 끼어들 때 양해구하기 등을 친구나 가족관계에서의 변화된 행동이라고 하였다. 칭찬이나 격려를 가족에게도 표현함으로써 형제나 부모 사이의 긍정적 정서 증가가 증가하였고 이 같은 가족관계의 긍

정적 변화가 주말마다 쓰는 칭찬·격려 일기를 통해 확인되었다.

가정연계 칭찬·격려 프로그램은 아동의 주관적 안녕감 증진에 영향을 주는 것으로 나타났다. 가장 만족스러운 프로그램이라고 반응한 칭찬·격려 마니또 활동에 대해 ‘활동하는 동안 설레고 행복했다. 가족끼리 하면서 화목해진 것 같다. 즐겁고 웃는 행복한 시간이었다’ 등의 반응을 나타내며, 아동 자신에 대한 긍정적 정서, 생활에 대한 만족감 증진에 도움이 되었고, 공개칭찬·격려, 부모님께 칭찬·격려 편지쓰기 활동은 ‘부모님이 기뻐하시는 것을 보니 흐뭇했다. 친구들 앞에서 직접 칭찬을 받으니 쑥스럽지만 기분은 정말 좋았다’ 등의 반응을 보여 아동이 기쁨을 경험하고, 부모가 아동의 부정적인 면 보다 긍정적인 면을 더 보게 되는 계기가 되었음이 확인되었다. 특히 매일 이루어지는 칭찬·격려 카드 주고받기 활동을 통해 ‘칭찬을 들으니 내가 멋있게 느껴진다, 칭찬·격려로 즐거운 날을 보내고 있다. 칭찬을 들을 때마다 행복했다’ 등의 반응을 보였다. 이를 통해 아동은 가족, 친구와의 관계 속에서 칭찬·격려를 주고받으며 자신감이 향상되고, 학교와 가정에서 관심을 받고 행복감, 기쁨 등의 긍정적 정서를 많이 경험하는 것으로 나타나 가정연계 칭찬·격려 프로그램은 아동의 주관적 안녕감 증진에 도움이 된 것으로 보인다.

프로그램 종료 후에 이루어진 설문에서도 학생, 학부모는 가정연계 칭찬·격려 프로그램이 자녀 또는 자신의 친구 관계 향상에 도움이 되었다(83%, 89%)고 답했고, 교사-학생과의 관계향상(86%, 92%)과 가족과의 관계향상(79%, 85%)에도 도움이 되었다고 하였다. 주관적 안녕감 증진에 대한 설문에서도 학생

과 학부모 각각 83%, 89%가 도움이 되었다고 반응하였다. 이 밖에도 칭찬·격려 프로그램은 칭찬이나 격려의 습관 형성을 촉진하고 아동의 자신감 향상에도 도움이 되었다는 반응을 보였다. 이를 통해 가정연계 칭찬 격려 프로그램은 아동의 대인관계와 주관적 안녕감 증진에 효과가 있는 것이 확인되었고, 자신감 향상과 칭찬·격려의 습관형성에도 도움이 된 것을 알 수 있다.

## 논 의

본 연구는 초등학교 고학년 아동의 대인관계 및 주관적 안녕감을 증진하기 위한 가정연계 칭찬·격려 프로그램의 효과를 알아보고자 실시되었다. 주요 연구 결과에 대하여 논의하면 다음과 같다.

첫째, 가정연계 칭찬·격려 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 대인관계의 하위요소인 만족감, 의사소통, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성이 유의미하게 증가하고, 대인관계 증진에 도움이 되었다. 이와 같은 연구 결과는 관계를 맺고 있는 대상에 대한 인정 및 지지, 타인에 대한 긍정적 관심과 표현 활동이 주를 이루는 칭찬이나 격려 활동이 아동의 학교생활 적응에 도움을 주고 부모나 친구, 교사와의 관계를 향상시킨다는 오은주(2006), 강해련(2008), 정정희(2008), 최옥화(2007), 윤채영, 강명숙, 김정섭(2009) 등의 연구 결과와 일치한다. 교사와 부모, 아동이 다 같이 참여하는 칭찬·격려활동이 문제 행동 예방 및 원만한 대인관계를 형성하는데 효과적이었다고 발표한 김수진(2000)의 연구 결과도 이를 지지하며, 칭찬이나 격려가 부모, 교사, 친구와의 관

계를 개선하는데 효과적이라는 연구결과(김광림, 2005; 최옥화, 2008; 최현정, 2008)도 이를 뒷받침한다. 그러나 가정연계 칭찬·격려 프로그램은 아동의 대인관계의 하위요소 중 신뢰감의 증가에는 유의한 효과가 나타나지 않았으며 그 이유를 두 가지 가능성에서 찾을 수 있다. 우선, 기존에 가지고 있던 신뢰감의 의미 있는 증가를 위해 10회기는 짧은 기간이라고 볼 수 있다. 신뢰감이란 관계를 맺고 있는 대상에 대한 믿음의 정도이다. 믿음이 형성되기 위해서는 지속적인 약속이행의 과정을 거쳐야 하고 이를 위해서는 충분한 기간이 필요한 것으로 보여 진다. 대인관계의 모든 하위요소에서 유의미한 효과가 있었던 오은주(2006)의 연구도 12회기로 본 연구 기간보다 길었다. 또 다른 이유로 프로그램 운영 과정에서 우연적 방해 요인이 발생하여 실험결과에 부정적인 영향을 미쳤을 수 있다. 회기 중 장난이나 형식적인 칭찬·격려카드가 전해지는 일로 아이들이 불만을 나타낸 경우가 있었다. 이것이 서로에 대한 신뢰감 형성에 부정적 요인으로 작용 했을 수 있었다고 본다. 그러나 실험집단 내 사전-사후 검사에서는 유의미한 증가( $p < 0.05$ )를 보였기 때문에 가정연계 칭찬 격려 프로그램이 대인관계의 하위요소인 신뢰감을 높이는데 간접적으로 영향을 주었다고 볼 수 있다. 향후 연구에서는 대인관계의 신뢰감 증진에 대한 정확한 효과 검증을 위해 회기를 늘리고 아동이 칭찬·격려 프로그램에 진지한 태도로 참여할 수 있도록 사전지도를 더 철저히 해야 할 것이다.

둘째, 가정연계 칭찬·격려 프로그램에 참여한 아동은 삶의 만족도와 정적 정서가 증가하고 부적 정서가 감소하여 주관적 안녕감이 유의미하게 증진되었으며, 이는 본 연구에서

재구성한 가정연계 칭찬·격려 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 주관적 안녕감을 높이는 데 효과가 있음을 보여준다. 가정연계 칭찬·격려가 아동의 주관적 안녕감에 효과적이라는 본 연구의 결과는 부모, 교사, 친구의 사회적 지지가 청소년의 주관적 안녕감 증진과 정적인 상관이라는 오순옥(2005)의 연구 결과와 맥락을 같이 한다고 할 수 있다. 또 사회적 관계 속에서 개인이 지지를 지각하는 정도가 높을수록 심리적 안녕을 누리고 긍정적인 사고를 하고 이를 지각하는 수준이 낮을수록 부정적인 심리적 스트레스를 경험한다는 연구 결과(Cohen 및 Wills, 1985, 오순옥, 2005, 재인용)도 칭찬이나 격려가 주관적 안녕감의 증진에 효과적이라는 결과와 일치한다. 초등학생은 부모에 대한 의존적 특성이 아직 강한 시기이므로 가족 칭찬·격려 마니또 활동이나 부모님과 칭찬·격려 편지 주고받기 등 가족과 함께한 활동에 대한 만족감이 높았다. 이는 아동의 주관적 안녕감에 가장 큰 영향력을 갖는 변인으로 부모의 양육행동과 사회적 지지라는 연구 결과(이정미, 2006)와 일치하는 부분이 있다. 대부분의 부모는 아이들에게 격려와 즐거움을 주어 정적 정서를 높이며, 이것은 가정의 기쁨, 즉 행복과 상관이 있다고 Hoffman 및 Manis(1982) 연구 결과도 이와 맥락을 같이 한다고 할 수 있다.

본 연구는 다음과 같은 점에서 의의를 가진다. 첫째, 초등학교 고학년 이후 행복감과 자아존중감 등 삶의 긍정적 측면이 낮아지고 부정적 측면이 높아진다는 선행연구들(신명덕, 2007, 조성연, 신혜영, 최미숙, 최혜영, 2009)에 비추어 볼 때, 초등학교 고학년을 대상으로 하여 이들의 대인관계 증진을 통해 주관적 안녕감을 증진시켰다는 점에서 의의가 있다. 둘

째, 가정연계 칭찬·격려프로그램은 학교와 가정의 연계를 시도하여 아동의 칭찬·격려의 습관 형성에 도움을 주었다. 활동 소감, 프로그램 만족도에서 ‘칭찬이 많이 늘었다, 칭찬하는 것이 쉽게 느껴진다, 엄마도 요즈음 나에게 칭찬이나 격려를 많이 해 주신다’ 등의 반응으로 칭찬·격려의 습관화의 가능성을 엿볼 수 있었다. 꾸준히 칭찬이나 격려의 경험을 가졌다는 점과 학교뿐 아니라 가정에서도 가족과 꾸준히 칭찬·격려를 시도했던 것이 습관 형성에 도움을 주었을 것으로 본다. 즉 칭찬·격려 활동의 시간과 장소, 대상에 제한을 두지 않고 꾸준히 연속적으로 실천했기 때문에 칭찬하고 격려 받는 것에 익숙해졌을 것이다. 셋째, 가정연계 칭찬·격려프로그램은 아동의 자신감 향상에도 도움을 준 것으로 보인다. ‘칭찬을 들으면 자신감이 생긴다, 몰랐던 장점을 듣고 우쭐해졌다’ 등의 반응을 통해 자신감 향상의 모습을 짐작할 수 있었으며, 특히 소극적이고 내성적인 아동에게 많은 표현 기회를 주면서 자신감 향상에 도움을 주었다.

본 연구의 결과를 바탕으로 추후 다음과 같은 연구 방향을 모색할 필요가 있다. 우선 가정연계의 효과성을 검증하기 위해서는 두 집단의 비교연구를 통해 그 차이를 검증할 필요가 있다. 본 연구는 한 학급 아동 및 학부모를 대상으로 프로그램을 실시하였다. 그러나 가정연계의 효과가 있다는 것을 관찰이나 소감 내용 등으로 유추할 뿐 그 효과가 어느 정도인지는 알지 못한다. 가정연계의 칭찬·격려 프로그램과 학교로 한정된 칭찬·격려 프로그램의 효과성의 차이가 입증된다면 학교와 가정의 연계 교육이 더욱 활성화될 것이다. 다음으로 아동의 주관적 안녕감에 대한 측정 도구 개발 및 그 타당성 검증 절차가 필요하다.

다. 본 연구에서는 삶의 만족도, 정적 정서, 부정적 정서를 하위요인으로 하는 척도를 사용하였다. 그러나 주관적 안녕감의 변인이 자아 존중감, 대인관계, 낙관성, 학교 및 가정환경 등으로 더 다양하다는 점을 감안하면 주관적 안녕감 측정도구 수준이 미흡한 실정이다. 따라서 기존의 측정도구에 대한 효과성과 타당성을 비교하여 보다 정확하게 주관적 안녕감을 측정할 수 있는 도구 개발과 그 도구의 타당성에 대한 장기적 효과검증 과정이 요구된다. 마지막으로 프로그램의 운영 방법과 회기를 달리하여 연구할 필요가 있다. 본 연구는 5주 동안 10회기의 프로그램으로 진행되어 긍정적인 효과를 얻었으나 이는 단기간에 집중된 것으로, 프로그램 효과의 지속성과 장기기에 걸쳐 진행된 프로그램의 효과를 연구하여 연구 결과를 보완할 필요가 있다. 실제 10회기의 프로그램 후 분주한 학교 일정 등으로 전체적 칭찬·격려 활동을 쉬는 동안 아동 개인도 친구와 가족과의 칭찬·격려 활동을 멈추었더니 부정적인 언행이 다시 늘어나기 시작했다. 따라서 일정 회기의 프로그램을 넘어 학교와 가정에서 꾸준히, 쉽게 활용할 수 있는 다양한 칭찬·격려 활동을 개발하고 지속적으로 적용하는 방안이 모색되어야 할 필요가 있다. 이렇게 할 때 칭찬이나 격려가 학교와 가정에서 습관화되고 아동은 높은 자존감을 갖고 바람직한 대인관계를 유지하며 궁극적으로는 행복한 학교생활 가정생활을 해 나갈 수 있을 것이다.

### 참고문헌

- 강영하 (2008). 초등학생의 행복감 구성요인 탐색. 초등교육연구, 21(2), 159-177.
- 강해련 (2008). 교사의 격려반응이 아동의 학교 생활적응에 미치는 영향. 광주교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김광림 (2005). 칭찬프로그램이 대학생의 자아존중감, 대학생활적응, 부모-자녀간 의사소통, 대인관계에 미치는 영향. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김명신 (2003). 집중적·분산적으로 실시한 의사소통훈련 프로그램이 초등학생의 대인관계 향상에 미치는 영향: Thomas Gordon의 효율성 훈련을 중심으로. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수진 (2000). 칭찬·집단활동프로그램을 통한 문제행동의 예방과 교정. 현장교육연구보고서. 한국교원단체총연합회.
- 김순희 (2004). 학부모와의 모바일 칭찬 SMS (단순문자메시지) 커뮤니케이션이 아동이 학교생활 만족도에 미치는 효과에 관한 연구. 수원대학교 경영대학원 석사학위논문.
- 김양진 (2004). 현실요법을 적용한 집단상담 프로그램이 초등학생의 자기효능감과 대인관계 및 전행동 변화에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김여진 (2001). 자기주장훈련 프로그램이 성취동기와 대인관계 향상에 미치는 영향: 초등학생을 중심으로. 한일장신대학교 아.태국제신학대학원 석사학위논문.
- 김연화 (2007). 아동의 성격유형 및 부모와의 의사소통 유형과 행복감과의 관계. 서울여자대학교 교육대학원 박사학위논문.
- 김진경 (2008). 초등학생의 자기개념과 대인관계 향상을 위한 학급단위 독서요법 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

강영하 (2008). 초등학생의 행복감 구성요인

- 김혜경 (2010). 초등학생의 정서지능과 행복과의 관계. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 류연지 (1996). 성격 및 욕구수준이 주관적 안녕에 미치는 영향. 연세대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 문선모. (1980). 인간관계 훈련 집단상담의 효과에 관한 일연구. 경상대학교논문집, 19.
- 박종일, 박찬웅, 서효정, 염유식 (2010). 한국어린이-청소년 행복지수 국제비교. 한국사회학회, 121-154.
- 백수현 (2007). 아동의 일상생활과 주관적 안녕감의 관계: 대도시 초등학생을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 신명덕 (2007). 초등학교 아동이 지각하는 부모 양육태도와 아동의 행복감간의 관계. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오은주 (2006). 초등학생의 도래 칭찬활동 프로그램이 자아존중감 및 대인관계에 미치는 효과. 춘천교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유익순 (2008). 초등학교 고학년 아동의 자기존중감 향상 및 대인불안 감소를 위한 심리극 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤서연 (2010). 현실요법을 활용한 학급상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 행복에 미치는 영향. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤채영, 강명숙, 김정섭 (2009). 쓰기 활용 칭찬프로그램이 초등학생의 대인관계 및 자아존중감에 미치는 효과. 초등교육연구, 22, 255-274.
- 이미선 (2002). 가정과의 연계를 통한 기본생활습관 지도방안 연구: 제7차 교육과정 바른생활과를 중심으로. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이유영 (2007). 칭찬활동 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 학교생활만족도에 미치는 영향. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이재명 (2001). 칭찬 한 마디의 기적. 서울: 기독교연합신문사.
- 이지은 (2010). 이야기치료 집단상담이 아동의 행복감에 미치는 영향. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 이형득 (1983). 인간관계훈련의 실제. 서울: 중앙적성출판사.
- 장희화 (2007). 교사-부모연계 칭찬프로그램이 초등학생의 자기생활관리 능력 향상에 미치는 영향. 청주교육대학교대학원 석사학위논문.
- 정경숙 (2010). 가정과 연계한 격려-칭찬활동이 초등학교 저학년 학생의 기본생활습관 향상에 미치는 효과. 대구교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 정옥분 (2007). 전생애 인간발달의 이론. 서울: 학지사.
- 정상영 (2008). REBT 진로집단상담의 초등학생의 자기인식, 대인관계, 학습동기 및 진로 흥미에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 정정희 (2008). 초등학생의 교우관계 및 학교생활만족도 향상을 위한 또래칭찬프로그램 개발. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 조성연, 신혜영, 최미숙, 최혜영 (2009). 한국초



- 등학교 아동의 행복감 실태조사. 한국아동학회, 129-144.
- 최민혜 (2009). 초등학교 실내 환경 디자인의 평가와 개선방안: 2005년 이후 개교한 서울특별시 초등학교를 중심으로. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 최옥화 (2007). 칭찬부모교육 프로그램이 어머니의 자아존중감 및 어머니가 지각한 모-자 관계변화에 미치는 영향. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최현정 (2008). 또래 칭찬활동 프로그램이 초등학생의 교우관계와 학급응집성에 미치는 영향. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- EBS (2010). 학교란 무엇인가. <http://home.ebs.co.kr/school/>
- Cokley, K. (2000). Perceived Faculty Encouragement and Influence on college Students. *Journal of College Students Development*, 41(3), 348-352.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Oishi, S(2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nation. In E. Diener & E. M. Suh(Ed.), *Culture and subjective well-being*, 185~218. London: The MIT Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Heider, K. (1964). The Psychology of interpersonal relation. New York: Jhon Willey & Sons.
- Hitz, R. & Driscoll, A. (1994). Give Encouragement, Not Praise. *Texas Child Care*, 17(4), 2-11.
- Hoffman, L. W., & Manis, J. D. (1982). The value of children in the United States. In F. I. Nye(Ed.), *Family Relationships*(143-170). Beverly Hills, Ca: Sage.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- Seligman, M. E. P.(2002). *Authentic Happiness* New York: Free Press.(김인자 역. <긍정심리학>. 서울: 물푸레, 2006).

◆ 원 고 접 수 일: 2011년 12월 16일

◆ 수정원고접수일: 2012년 1월 09일

◆ 게재승인일: 2012년 1월 12일

## The Effects of Home connected Praise and Encouragement Programs on Children's Interpersonal Relationships and Subjective Well-being

**Hak-mi Kim**

Sinmirim Elementary School

**Kwang-soo Kim**

Seoul National University of Education

The purpose of this study is to investigate the home connected praise and encouragement program which it affects the interpersonal relationships and subjective well-being of elementary children. To achieve this purpose, 58 fifth grade students were measured based on the interpersonal relationships and subjective well-being scale. Then 29 students were placed in the experimental group while the other 29 children were placed in the control group. The experimental group participated in home connected praise and encouragement program, the control group didn't. The quantitative analysis results verifying the effects of the program were as follows: The experimental group treated by the home connected praise and encouragement program showed significant improvement in interpersonal relationships and subjective well-being compared to the control group. Follows are results from qualitative analysis. First, children have increased positive personal relations with companion, parents, teacher, and improved closeness with family by the home connected praise and encouragement program. Second, children have increased edification of self-confidence, satisfaction in school and home by them. These results supported our hypothesis that the home connected praise and encouragement program effectively improved interpersonal relationships and subjective well-being of elementary school children.

*Key words: praise and encouragement, home connected praise and encouragement program, interpersonal relationships, subjective well-being*

부 록

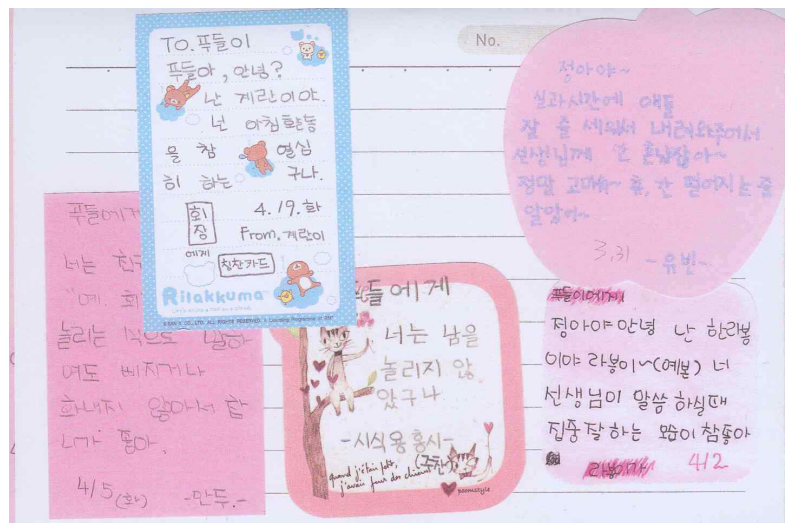
칭찬·격려집과 칭찬·격려 일기 활용의 예 1

칭찬·격려집  
표지



- 공책을 반으로 잘라 만들었으며, 표지와 이름표가 붙여 사용하며, 1권으로 약3개월 정도 사용 가능하다.

칭찬·격려  
카드 활용



- 공책의 왼쪽 면을 활용하여 친구들이나 선생님, 부모에게 받은 칭찬·격려 카드를 붙여 보관하여 성취감을 더 높이도록 하였다.
- 칭찬·격려 카드는 자신이 갖고 있는 다양한 포스트잇을 자유롭게 사용하였고 흥미를 높이기 위해 주고받는 사람의 이름 대신 별칭을 사용하였다.

칭찬·격려집과 칭찬·격려 일기 활용의 예 2

칭찬·격려집을  
활용한  
칭찬·격려  
활동 기록

No.	Date
칭찬·격려를 해주었어요	칭찬·격려를 받았어요
11/20 (수) 하루를 너지 않는다고 칭찬했다. (모태)	4/16 1기계약공약을 명심키 해서
모듬날동에 격려했다. (서연)	정관감 (영아)
11/20 (수) 웃음이 보기 좋다고 칭찬함 (서연)	11/18 영아를 잘 피어서 칭찬함. (영아)
재미있게 노는 모습에 보기 좋다고 칭찬함 (서연)	
11/20 (수) 친구가 많이 닮았어 닮았어 닮았어 닮았어 (다정)	★ 정관을 하는 것은
어가아이들을 잘 돌리지 않는다. (모태)	받았것보다 더 행복한
11/20 (수) 친구를 놀리지 않는다. (서연)	기분이 들것 같구나.
떠들거 않는다. (서연)	자랑처럼 서로 칭찬을
친구를 잘 도와준다. (모태)	아껴주었으면 좋겠다 ^^
친구를 때리지 않는다. (서연)	- 영아 -

- 칭찬·격려집의 오른쪽 면으로 학교와 가정에서 칭찬하거나 격려한 것과 받은 것을 구분하여 적는 활동을 실시하여 긍정적 감정의 기억이 더 오래 유지되고 칭찬·격려에 대한 의욕을 높이는데 도움을 주고자 하였다.

칭찬·격려  
일기

( )

2011년 4월 30일	토요일
( 칭찬 격려 일기 )	
10	엄마 가족에게 칭찬 해주기가 조금씩 늘어가 있다
	옛날에는 엄마에게 칭찬을 하기도 안해주었는데
5	칭찬 격려 활동을 하면서 엄마를 칭찬 해주었다
	처음에는 엄마에게 칭찬해주는데 조금 막혀있지만
	자금은 부족해도 있고 내가 기쁘다 처음에는 칭찬
	엄마에게 어떤것들을 해주어야 되지? 엄마가 어떤 장점이
	있다고나 느꼈다 지금 생각하면 엄마가 어떤 장점이 없
10	다고 해지? 라고 생각한다 엄마는 영어도 잘하고 수학도 잘하고
	수학도 잘하네 지금 생각하면 엄마가 장점이 없다고
	함께 이야기하기도 한다. 이화동을 하면서 느낀점이
	다른 사람의 평판을 보는 눈이 생기었다. 지금 칭찬을
	가족에게 조금밖에 안해주는데 조금 미안하기도 한다
15	이제부터 열심히 가족에게 칭찬을 해주어야겠다
	다 칭찬을 해주면 이 말은 꼭 알아둬야겠다
	" 칭찬은 고래도 춤추게 한다 "
	★ 주연이라고 꼭 가족끼리 칭찬 주러 주러
	- 끝 - ^^
20	푸른 선명해서 감동이다