

자기수용을 통한 초등학생의 자아존중감 증진 프로그램 개발

이상현, 안관수
원광대학교 교육학과

The Development of Self- Esteem Improvement Program for Elementary School students by Self-Acceptance

Sang-Hyeon Lee, Kwan-Su An
Dept. of Education Won Kwang University

요 약 이 연구의 목적은 초등학생의 자기 수용을 통한 자아존중감 증진을 위한 프로그램의 개발에 있다. 초등학생들의 자아존중감은 자기 자신을 있는 그대로 받아들이는 자기 수용과 밀접한 관련이 있다. 이를 위해서, 이 연구에서는 자아존중감 증진에 필요한 요인으로 안정성, 자기이해, 자아수용, 자기존중, 대인관계 등의 내용요소를 선정하였다. 프로그램의 구조 및 내용 설계는 초등교사와 32명과 초등학생 93명을 대상으로 한 기초 요구조사와 개발한 프로그램에 대한 3명의 전문가로부터 총 2회에 걸친 타당성 검증과정을 통해 이루어졌다. 또한, 프로그램의 설계는 관찰, 전환, 관계지향 등의 3단계로 구성하고, 단계별로 프로그램에 적합한 내용요소를 선정하였다. 이 프로그램은 초등학생의 자아존중감 증진을 위해 주로 인지적, 정서적인 측면에 치중하고 있어서 행동적 측면이 다소 부족한 경향이 있다.

주제어 : 자기수용, 자아존중감, 자기이해, 자기존중, 대인관계

Abstract The objective of this study is to develop self-esteem program for elementary school students by accepting themselves. Elementary school students' self-esteem is closely related with accepting themselves as they are. For this reason, the contents of this study were consisted of stability, self-understanding, self-acceptance, self-respect, personal relationships. Three experts accomplished program structure and contents design performed by two tests on validity. The need-survey for this was based on the participants who were 93 elementary school students and 32 elementary school teachers. Also, this program was designed in 3 steps of observation, conversion and relation-orientation. The contents of these steps are related with this program's propriety. This program has a little weakness in behavioristic sides because it concentrated on cognitive and affective aspect for the self-esteem development of elementary school students.

Key Words : Self-acceptance, Self-esteem, Self-understanding, Self-respect, Personal relationships.

1. 서론

최근 한 매체에서는 한국인의 국민행복지수와 아동

의 삶의 만족도가 경제협력개발기구(OECD)중 최하위를 차지하였다고 소개하였다(국민일보, 2015. 2.10). 또한 유니세프의 어린이, 청소년 행복지수를 모델로 측정하 아

Received 31 October 2016, Revised 13 December 2016
Accepted 20 January 2017, Published 28 January 2017
Corresponding Author: kwan-Su An
(Dept. of Educational Won Kwang University)
Email: Ksan@wonkwang.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

동 행복지수에서도 수년째 OECD 최하위를 기록하고 있다(한겨레, 2014. 11.4). 이러한 결과는 한국사회의 각박한 사회 환경을 대변해 주는 것으로 초등학교 때부터의 치열한 성적 경쟁, 부모의 일방적인 기대에 맞춰 생활해야 하는 스트레스로 인한 피폐한 정신건강 상태와 무관하지 않다. 또, 가정이나 학교에서 형제나 친구에 비교당하고, 학생이 스스로 다른 학생과 비교하기도 하는 사회적 경쟁 비교 환경이 우리 아동청소년의 행복 수준을 위협하고 있음을 대변해 준다.

더구나 자아개념의 형성이 시작되고 자아존중감의 확립에 중요한 아동기는 자기 자신은 물론 타인에 대해 올바른 가치관을 형성하고 자신의 인격적 실체를 긍정적으로 인식하는 중요한 시기로, 학교현장에서의 생활지도와 학부모의 올바른 자녀교육을 통해 자기 자신을 하나의 독립된 개체로 인식하게 하고, 끊임없이 노출되는 사회 비교 상황에서 자기 성장을 이루기 위해 심리적 스트레스를 조절할 수 있는 일이 중요하게 요구된다. 결국 부정적 평가 상황 속에서도 자아존중감의 위협을 받지 않고 자기 자신을 있는 그대로 수용 할 수 있는 훈련이 중요한 의미를 갖는다.

도로시 코크힐 브리그스(Dorothy Corkhill Briggs)는 ‘청소년에게 있어서 중요한 것은 자기 자신의 올바른 인식이다’라고 말한다. 다시 말해, 자신이 얼마나 가치 있고 소중한 존재인지 인식하는 자아존중감은 아이들의 평소 생활환경과 모든 사회적 상호작용에서 큰 영향을 미치며, 낮은 자아존중감으로 인해 발생하는 자살, 우울증, 비교로 인한 스트레스와 같은 불안한 심리상태를 극복하는데 많은 역할을 한다.

하지만 자아존중감은 자기애나 자기오만과 구분되어 다루어야 한다. 즉, 성취나 타인의 인정에 의해 쉽게 변화되는 불안정한 자아존중감과 구분 돼야 한다. 이러한 자아존중감은 공격성이나 부정적 정서를 가져올 수 있기 때문이다. 그렇다면 자기오만과 구분되며 외적인 환경에 영향을 받지 않는 안정적인 자아존중감의 조건은 무엇일까? 다시 말해, 타인과의 관계에 있어 부정적인 반응을 일으키지 않고 겸손하며, 타인을 배려할 수 있는 도덕성을 내포한 높은 자아존중감이 필요하다. 이는 인본주의 심리학자인 로저스(C. Rogers)가 말하는 ‘자기수용’에서 힌트를 찾을 수 있다. 자기수용이란 장점 뿐 아니라 자신의 단점과 실패도 포함하는, 있는 모습 그대로의 자신을

받아들이는 것이다. 자기수용을 잘 하는 사람은 부정적인 사건을 경험해도 부정적인 정서가 잘 나타나지 않는다[1,2].

이들은 남들로부터 비판이나 비난을 받는 경우에도 그것을 무조건 부인하지 않고 냉철하게 자신을 재평가하며, 자신을 있는 그대로 받아들이며 타인에 의한 평가나 타인과의 비교에 의해 자신의 가치감에 영향을 받지 않는다.

Rogers(1950,1951,1959 ; Rogers & Dymond, 1954)는 자아 존중감과 자기 수용(self-acceptance)의 관련성이 많음을 주장하였다. 그는 사람들이 자기 자신을 바라보는 태도에는 세 가지의 주요한 측면이 있다고 하였는데 그 세 가지 측면은 자기 자신에 대한 태도의 구체적 내용(인지적 차원), 어떤 기준과 비교한 구체적 내용에 대한 판단(평가차원), 그 판단에 부여하는 어떤 감정(정서적 차원)이다. 자아 수용은 이 중에서 정서적 차원으로 Rogers는 이 중에서 가장 중요한 것이 자기 수용이라고 주장하였다. 즉, 자아존중감은 자기 수용(self-acceptance) 측면에서 자신을 어떻게 지각하고 있는지와 자신이 어떻게 해야 하는지 간의 불일치 자체가 아니라, 그러한 불일치에 대해 사람들이 부여하는 감정(feeling)이다[3,4].

다시 말해, 자신에 대한 열등감이나 단점을 발견하더라도 자기 수용을 잘 하는 사람은 그런 상황에 대해 부정적 정서를 많이 경험하지 않는 사람이다. 따라서 자신에 대한 부정적 평가가 자기 존중감에 영향을 미치지 않을 수 있다. 단점에 대해 자기 수용이 안 된 사람은 단점에 대한 평가나 판단이 있을 때마다 부적 정서를 경험하는 사람이다. 그러한 경험은 자아존중감에 부정적인 영향을 주어서 자기 존중감을 낮추게 되므로 바꾸어 말하면 자기 수용을 잘하는 사람일수록 자아존중감이 높다는 것이다[4].

따라서 올바른 자아존중감의 증진과 자아수용 훈련은 아직 자아 발달이 완성되지 않은 아동기에 적절한 프로그램을 통해 시행되는 것이 필요하다. 이 시기의 자아존중감은 인간의 행복한 삶을 좌우할 수 있는 중요한 지표가 된다. 더구나 성인기와는 구분되는 아동청소년기에 확립된 자아존중감은 아이들을 행복하고 안정된 삶으로 이끌 수 있지만, 손상된 자아존중감은 삶을 어렵게 하고 불행하게 할 수 있다. 그러므로 인성이 형성되는 아동기의 자아존중감 증진 프로그램에 있어서 중요한 것은

아동이 어떠한 상황에 직면하더라도 자기 자신을 있는 그대로 받아들이며, 타인의 평가나 타인과의 비교에 의해 자아존중감이 흔들리지 않는 자기 수용의 태도를 형성하는 데에 있다고 볼 수 있다.

자아존중감 증진 프로그램에 관한 기존의 연구들은 주로 프로그램이 자아존중감에 미치는 영향 혹은 프로그램의 효과검증에 관한 연구들이 대부분이다. 타인과의 비교에 의해 흔들리지 않는 온전한 존재로서의 자기발견이 자기 자신을 있는 그대로 수용하게 되며, 이를 통해 자아존중감을 증진하게 하는 프로그램 개발은 아직 미약한 실정이다. 이런 연유로 초등학교의 자아존중감 증진을 위해 아동기의 비교심을 조절할 수 있는 자기수용 강화 프로그램 개발이 필요하다고 본다.

따라서, 본 연구는 초등학교의 자아존중감 증진을 위해 타인의 평가나 타인과의 비교에 의해 흔들리지 않는 자기 수용의 태도를 형성하는 프로그램의 개발에 그 목적이 있다. 이와 같은 프로그램을 통해 아동기에 긍정적인 방법으로 자신을 관찰하고 인식하여 설정하는 방법을 훈련함으로써 자아존중감 증진을 통해 자신의 삶을 더욱 긍정적이고 가치 있게 생활하는 데에 이바지할 수 있다고 본다.

이러한 연구의 필요성과 목적을 근거로 설정한 연구 내용은 다음과 같다.

- 첫째, 자아존중감과 자기수용에 관한 선행 연구 분석을 통해 프로그램의 구성 내용요소를 추출한다.
- 둘째, 선정된 구성 내용요소를 바탕으로 초등학교의 자아수용을 돕는 자아존중감 증진 프로그램을 개발한다.
- 셋째, 개발된 자아존중감 증진 프로그램의 내용 타당도를 평가한다.

2. 이론적 배경

2.1 자아존중감

자아존중감은 일종의 평가적 측면의 자기 개념이다. 자아존중감의 정의를 살펴보면, Gecas(1982)는 자아존중감을 자아에 대한 평가적 측면으로 생각하고 있다. Huyck과 Hoyer(1982)는 자아존중감이란 개인이 자기 자신에 대해 내리는 평가로 보고, “나는 얼마나 가치 있는

존재인가?” 라는 질문에 대한 답이라고 하였다. 결국 자아존중감에 대한 정의들은 한결같이 평가라는 요소를 내포하고 있음을 알 수 있다. 자아존중감을 정의함에 있어서 고려해야 할 점으로는 첫째, 자아존중감은 지속적으로 유지되는 전반적인 자기 자신에 대한 평가에 중점을 둔다는 것과 둘째, 자아존중감은 다양한 경험영역, 즉 성, 연령, 상황 등에 따라 자아의 수행, 능력, 태도를 검토하고 자신에 대한 가치감을 결정하게 되는 판단과정이라고 하였다[5].

쿠퍼스미스(S. Coopersmith)는 개인이 자기 자신에게 내리는 평가라고 정의하였다. 즉, 자기 자신을 받아들이거나 거부하는 것을 나타내며, 개인이 자기 자신을 능력 있고, 의미 있다고 믿는 정도로 생각하였다.

로젠버그(M. Rosenberg)는 자아존중감을 자기 자신을 한 대상으로 바라봄에 있어 자신에 대해 갖는 개인의 인식과 감정의 종합이라고 정의하였다. 즉, 자아존중감은 자신을 존중하고 바람직하게 여기며 가치 있는 존재라고 생각하는 정도를 의미하며, 자신에 대한 우월함이나 오만감, 자신감의 정도를 나타내는 것은 아니라고 주장한다.

Mussen, Conger와 Kagan(1963)은 자아존중감이 인간관계를 원만히 유지시키며 올바른 성격발달의 근간이 되고 삶의 만족감에도 영향을 끼치기 때문에 인간의 궁극적인 행복을 위해 높은 자아존중감은 필수적이라고 주장하였다[6].

그렇다면 자아존중감은 어떻게 형성되는 것일까? Rosenberg에 의하면 자아존중감은 다음 네 가지 원리 즉, 개인의 평가, 사회 비교, 자기 귀인, 심리적 중심성에 의하여 형성된다고 하였다. 그는 이어, 자아존중감이 높은 사람은 자신을 있는 그대로 수용하며 자신의 인간적인 약점을 인내할 수 있다고 한다[7].

Rogers(1954)도 자아존중감을 설명함에 있어 자기 수용을 중요하게 생각하였다. 즉 사람들이 자기 자신을 바라보는 주요한 세 가지 측면인 인지적 차원, 평가차원, 정서적 차원 중 자기수용은 정서적 차원이라고 보았고, 자기수용이 정서적 차원에서 가장 중요한 요인임을 주장하였다[8]. 이와 같이, 자기 수용을 통해 유지되는 자아존중감은 자신을 객관적으로 받아들이고, 타인과의 비교에 의해 자신이 흔들리지 않는 정서적 안녕감을 유지하며 살아갈 수 있다.

자아존중감 교육의 시기적인 측면에서 볼 때, 유아기

<Table 1> The children's self-esteem development

birth~1 ear-old	2~4 year-old	5~7 year-old	8~11 year-old
<ul style="list-style-type: none"> ·To have universal consciousness about self as one separated from fosterer. ·To start to have a perception about 'me'. ·To start to have a perception about 'self'. ·Not to compare to something. ·To notice the other's responses to himself/herself (fosterer's hug when one cries). 	<ul style="list-style-type: none"> ·To describe in a concrete term about one thing at a time. ·To have positive views on 'himself/herself' generally. ·Not to have negative views on 'himself/herself'. ·To recognize the other's responses to himself/herself (bending his/her head when one split some milk). 	<ul style="list-style-type: none"> ·To say quickly about concrete facts to give a self-definition(I run quickly and am good at exercise). ·To have positive interests on 'himself/herself' generally and to ignore negative aspects to keep this. ·To make a temporary comparison ·To compare unprejudicedness with his/her past performances. ·To use other's estimation to control himself/herself. 	<ul style="list-style-type: none"> ·To describe his/her characteristics in grouping (I have a lot of friends and shyness). ·To notice and recognize both positive and negative aspects on 'himself/herself'. ·To make the social comparison between something that he/she can do and other's, so he /she can understand himself/herself. ·To estimate himself/herself. ·To use other's estimation to decide on how to do.

는 많은 아이들이 자기 자신에 대해 지나치게 긍정적으로 평가할 수 있기 때문에 아직 올바른 자아존중감이 형성되었다고 단정하기 어렵다. 반면에, 아동기는 해야 할 과업이 많아지면 단점과 실패에 민감해지고 경쟁과 비교를 시작하여 자아존중감에 위협을 받는 시기이다. 또, 인지 발달 측면에서도 자아존중감은 다른 사람을 제대로 이해하는 사고가 가능한 아동기에 비로소 완성되기 때문에 이처럼 초등학교 시기의 자아존중감 교육은 중요하고 필요하다고 본다.

위의 <Table 1> 에서 제시된 바와 같이 8세~11세의 초등학교 아동기에는 자신의 긍정적인 측면과 더불어 부정적인 측면을 인식하고, 남들과의 비교가 시작되며, 자신의 성격을 좀 더 복합적으로 인식할 수 있게 된다. 유아기가 주로 외부 영향에 의해서 자아존중감 형성이 되는 시기라면 아동기부터는 좀 더 실제적인 자아를 스스로 깨닫고 자아존중감을 개인적 차원에서 형성할 수 있는 가능성이 있는 시기라고 할 수 있다. 이와 맞물려 아동기는 취학이라는 상황의 변화와 부모나 교사, 또래집단과의 상호작용이 많아지는 시기이며, 더 나아가 초등학교 고학년 시기는 아동 자신의 외모나 신체적인 능력 등의 변화가 큰 시기이자 부모로부터 심리적인 독립을 시도하려는 시기이기 때문에 아동기 이후는 개인의 인지적 측면과 상황적 측면에서 자아존중감 발달에 중요한 시기라는 것을 알 수 있다[1].

2.2 자기 수용

Rogers(1950)는 자기수용(self-acceptance)을 기본적 감각자료(sensory data)의 왜곡됨 없이 자기 자신의 감

정, 동기, 사회적 및 개인적 경험 등을 지각할 수 있는 것이라고 정의했다.

Knapp(1998)는 개인의 약점이나 결점에도 불구하고 그 개인을 인정하고 수용할 수 있는 정도를 측정할 수 있는데, 자기수용 점수가 높을수록 자기 자신과 자기의 약점을 수용할 수 있다고 보았다.

또, 이형득(1999)은 자기수용을 자신의 느낌, 생각, 행동 등 여러 가지 심리적 형상을 자기 것으로 인정하고 책임지며, 대상이나 상황에 직면하는 것이라고 하였으며, 김영애(2000)은 조건 없이 있는 그대로의 자신을 하나의 독립된 개체로 인정하는 것이며 나아가 인간으로서의 존재가치를 인정하는 중요한 과정이라고 표현하였다.

자기 수용은 '자아존중감'과도 관계가 깊다[8]. 박미영(1999)은 자아 수용이 자아존중감에 있어 정서적 차원에서 중요한 요인임을 밝히려는 연구를 통해 '개인의 가진 단점과 장점에 대해 담담하게 느끼는 정도'라고 의미를 구체화 했다. 또한 자아 수용과 자아존중감 사이에 통계학적으로 유의한 정적 상관이 있음을 밝혔다. 즉 자아 수용은 자아존중감보다 더 안정적인 특성을 지니고 있다고 볼 수 있다[4].

또한, 초등학생을 대상으로 한 김선화(2009)의 연구에 따르면, 자기 수용과 관련된 변인들의 연구에서 자아존중감이 다른 변인들에 비해 가장 관련이 높은 것으로 나타났다[9]. 자기 수용과 자아존중감은 상호 영향을 미치는 관련 변인이므로, 이들은 아동의 긍정적인 자기상 정립에도 영향을 미치는 주요 변인으로 볼 수 있다. 그러므로 자기를 수용하는 것은 조건 없이 있는 그대로의 자신을 하나의 독립된 개체로 인정하는 것이며, 나아가 인간

으로서의 존재가치를 인정하는 중요한 과정이라고 할 수 있다[10].

무조건적으로 자기를 수용할 수 있는 사람은 타인의 관심과 인정, 평가나 타인과의 비교로부터 자유롭지만, 자기 가치감을 유지하기 위해 타인의 관심과 인정을 필요로 하는 사람들은 평가로부터 자유롭지 못하고, 자기 애적 성향이 높다. 즉, 타인의 인정이나 승인과 관계없이 인간으로서의 자신의 가치를 믿기 때문에 자기 가치감을 증명하기 위해 타인과 비교하지 않는다[11].

Ellis와 Harper(1997)에 의하면 무조건적 자기수용이란 다른 사람이 어떤 반응을 하는지 자기 자신을 긍정적으로 수용할 수 있는 것을 의미한다. 무조건적 자기수용이 높다면 타인의 비판과 비난의 상황에서도 자신을 있는 그대로 수용해 자기 가치감에 위협을 받지 않을 수 있다[2].

반면에, 자기애가 강한 사람들은 빈약한 자기 가치감을 채우기 위해 타인의 관심과 인정을 찾고, 본질적으로 다른 사람들보다 더 뛰어나고자 노력한다[12].

2.3 사회 비교

사람들이 자기 자신과 세상에 관해서 가지고 있는 신념이나 선호는 실제로는 수많은 사람들이 가지고 있는 사상이나 신념들과 자기 생각을 서로 비교하는 과정을 거쳐서 형성하게 된다. 자기를 다른 사람과 비교한다는 의미에서 심리학에서는 이 현상을 ‘사회적 비교(social comparison)’라고 부른다[13].

사회적 비교현상을 공식적으로 연구하기 시작한 Festinger(1954)는 다른 사람과 비교하려는 심리를 설명하였다. 그가 제시하는 사회비교이론에 의하면, 사람들은 자신의 의견과 능력을 평가하려는 추동(drive)을 가지고 있는데, 이 추동을 만족시키기 위해서 객관적 평가 기준이 없는 경우에는 타인의 의견이나 능력과 같은 주관적 평가 기준을 사용한다. Buunk와 Gibbons(1990)는 자기 자신을 타인과 비교하려는 개인적 성향을 ‘사회비교 경향성(social comparison orientation)’이라고 하였다. 이들은 사회비교에 대해 개개인이 느끼는 민감한 정도와 수용 정도를 알아보는 척도를 개발하였는데, 사회비교 경향성이 높은 사람들은 자아존중감이 낮고 부정적 정서가 많다고 보고하였다[14].

사회에 만연한 비교문화로 인해 유독 아동청소년기가

더 힘들어하는 이유는 빈번한 사회비교가 이루어지는 시기, 또래집단의 중요성이 부각되는 시기라는 점에서 다음과 같은 시사점을 갖는다[15].

첫째, 사회비교는 일반적으로 초등학교에서부터 중, 고등학교에 이르기 까지 아동청소년기의 학습자들에게서 가장 빈번하게 일어나는 것으로 알려져 있다[16, 18].

둘째, 아동청소년기는 자기에 대한 의식이 확립되며 자아존중감이 재형성되는 시기로서, 이러한 시기에 사회비교가 빈번하게 나타나며 결과적으로 자아존중감이 위협받고 불안정한 현상이 나타날 수 있다[19, 7].

셋째, 아동청소년기는 대인관계의 중심이 가정에서 또래환경으로 전환되는 시기로, 신체적·인지적 변화가 시작되면서 이들의 사회적 민감성은 또래집단과 비교하는 경향을 가지게 되고, 또래와의 비교를 통해서 자신을 보다 현실적이고 객관적으로 판단하게 되며, 또래와의 경쟁에서 오는 압박감 등이 개개인의 정체감 위기를 초래할 수 있다고 하였다.

Ellis(1955)의 합리적 사고에 따르면 정서적 결과는 어떤 특정 사건이 아닌 그 사건에 대한 자신의 신념체계에서 발생한다고 보았다. 이 신념체계에서의 비합리적 사고(irrational belief)가 불안을 야기하므로 이를 합리적 사고로 변환시킴으로써 불안을 건설적으로 대처할 수 있다고 주장하였다. 사회비교가 이루어지더라도 그것을 개인의 신념체계에서 어떻게 받아들이고 소화하는지에 따라 불안의 수준이 결정되는 것이다[2].

이러한 사회비교의 결과는 개인에게 다양한 영향을 미치는데, 상향비교의 경우 비교대상과 자기와의 차이가 크게 나타날수록 부정적인 불일치가 생겨 불만족의 감정이 생기게 되며, 실망, 질투, 부러움, 자기 비하 등의 부정적인 감정이 생기는 경향이 있다. 반면 하향비교의 경우 비교 결과 비교 대상과 자기와의 차이가 크게 나타날수록 오히려 긍정적인 감정이 생기고, 비교결과로 인한 긍정적 혹은 부정적 감정은 특히 개인이 중요하게 여기는 기준이나 속성과 관련된 경우 더욱 커진다고 하였다[20, 5].

Taylor et al(1995) 또한, 자아존중감이 높은 사람은 낮은 사람에 비해 개인적인 기준을 가지며 더 자주 사용하고 사회 비교는 그다지 많지 않음을 밝혔다. 자신감을 가지고 살아가는 사람은 타인의 시선이나 기준에 관계없이 자기 나름의 기준을 뿌리를 두고 자신을 평가하고, 자신감이 없는 사람은 타인의 시선이나 평가에 과도하게

신경을 쓰며 자신과 타인을 빈번히 비교함을 알 수 있다 [21,5]. 그러므로 자아존중감이 높은 사람은 타인의 시선이나 타인들의 객관적인 평가에 흔들리지 않고 주체적인 삶을 살 수 있는 중요한 요인이 될 수 있다고 본다.

이런 연유로, 초등학교시기에 있어 타인의 평가나 타인과의 비교에 의해 흔들리지 않고, 온전한 존재로서의 건강한 자아 개념을 형성하기 위한 훈련을 통해 자기를 바로 세우고, 자기 수용의 태도를 형성하는 것이야말로 올바른 자아존중감의 증진에 중요한 핵심 요소가 될 것으로 사료된다.

3. 연구방법

프로그램은 체계적으로 조직화 된 활동으로 특정한 문제해결을 위하여 고안된 잘 짜여진 활동이나 서비스를 말한다. 프로그램 개발은 이러한 활동이나 서비스를 만들어 내는 것으로 볼 수 있다. 본 연구에서는 이를 위해 교육훈련의 분야에서 사용하는 교수체계개발 (Instructional Systems Development)의 ADDIE 모형과 집단 상담프로그램 개발 및 평가 모형의 절차를 기반으로 재구성하였다.

자아존중감 증진을 위한 초등학생 자기수용 프로그램의 개발은 기획, 분석, 설계, 개발, 평가단계로 구성하였으며, 프로그램을 개발단계 <Table 2>과 같다.

3.1 기획단계

기획단계는 개발할 프로그램의 의도 및 방향을 수립하는 단계로 프로그램 개발 목적과 내용, 기초조사 참여자 선정, 타당도 전문가 선정 등으로 개발 계획을 수립하였다. 개발 의도는 초등학생의 자아존중감을 키우기 위해 학교나 가정생활에서 경험하는 다양한 상황 속에서 자기를 온전한 존재로서 자기를 있는 그대로 받아들이고, 자아의 성장에도 도움을 줄 수 있는 프로그램 내용을 구성하고자 하였다. 특히, 모든 사람은 장, 단점을 가지고 있는 불완전한 존재임을 인식하여 비교나 열등감으로 인한 불필요한 감정적 소모나 비합리적 신념을 가지지 않도록 하여 자아존중감을 안정적으로 유지할 수 있도록 방향을 수립하였다.

기초조사로는 초등학생 5, 6학년과 초등학교 교사로 선정하였으며, 전문가 선정으로 관련분야 전문가와 초등 교사 등으로 잠재적으로 계획하였다.

3.2 분석단계

분석단계에서는 자아존중감 및 자기수용과 관련된 문헌을 고찰하여 개발 보급된 자아존중감 증진, 자기수용 프로그램의 내용을 분석하고 서로의 연관성에 대하여도 조사하였다. 또한 자아존중감과 자기수용에 영향을 미치는 사회비교 경향성에 대해서도 문헌을 통해 탐색하였다.

또한 초등학생 자아존중감 향상 프로그램의 필요성과

<Table 2> Program development process

steps	specific procedures	contents
planning	the establishment of purposes and directions for program development	<ul style="list-style-type: none"> program purposes and contents the selection of participants and experts for basic survey
analysis	requirements analysis, preceding program analysis	the analyses of program goals and contents by basic survey and preceding program review
design	the design of program structure and contents	<ul style="list-style-type: none"> the select of program contents' elements the select of program goals the select on how many steps for program goals and activity contents
development	the detailed plot for program activities in sessions	<ul style="list-style-type: none"> the material development for teaching-learning curriculum the development of evaluation tool for validation
evaluation	the evaluation and revision of program	<ul style="list-style-type: none"> the evaluation and revision of program by primary expert the evaluation and revision of program by secondary expert

구성에 필요한 요소를 조사하기 위해 기초조사를 실시하였다. 조사 내용은 프로그램의 목표와 내용, 진행회기 수, 진행시간 등으로 조사대상은 전남·북지역 초등학생 93명과 초등교사 32명이다. 조사방법은 리커트 척도와 개방형 설문지를 사용하였으며, 2016년 6월 29일부터 7월 15일까지 실시하였다. 조사에서 수집된 자료를 가지고 내용 및 빈도분석을 실시하였다.

문헌연구 분석을 통해 자아존중감과 자기 수용에 관련한 이론을 이해하고 국내외에서 개발된 자아존중감 증진·자기수용 프로그램에 대한 목표와 내용, 구성요소, 프로그램 진행방법 등을 참고하여 자아존중감 증진 프로그램 내용을 구성하였다.

3.3 설계단계

설계단계에서는 자아존중감 향상 훈련 프로그램의 내용요소와 목표 및 영역을 정하고 프로그램의 구조와 내용을 설계하여 전문가를 대상으로 타당도를 검증할 수 있는 평가도구의 항목을 정하였다.

3.3.1 프로그램 내용요소 선정

자아존중감 향상훈련 프로그램의 내용요소를 선정하기 위하여 선행연구에서 사용한 자아 존중감과 자기 수용과의 관련요소를 탐색하고, 최근 학교와 사회에서 적용되었던 프로그램의 내용요소를 참고하여 본 프로그램의 취지에 맞는 내용 요소들을 추출, 반영하였다. Reasoner(1982)는 안정감, 자아정체감, 소속감, 목적감, 능력감의 5대 영역이 향상 될 때 전체적인 자아존중감이 향상 된다고 보았으며[22], 삼성의료원 사회정신 건강 연구소(2014)에서도 이와 비슷한 영역들로 안전감(Security), 자기이해(Selfhood), 대인관계(Affiliation), 목적의식(Mission), 유능감(competence)을 제시하며 자아존중감의 발달을 돕는 관련 요소들을 설명하였다. Reasoner(1982)는 자아정체감(a sense of self identity)을 설명함에 있어 자신의 장점과 단점, 타인에게 비친 자신의상에 대하여 정확히 알며, 자기 모습에 대해 수용하고 긍정적 감정을 가지는 것이라고 하였다. 이를 토대로, 본 프로그램에서는 ‘자아정체감’이 ‘자기이해’, ‘자기수용’과 밀접한 관련이 있으며, 자아존중감은 안정감, 자기이해, 자기수용, 자기존중(유능감), 대인관계가 균형 잡힌 상태로 보고, 본 연구의 취지에 맞게 프로그램의 회기별 내용요소를 선정하였다.

3.3.2 프로그램의 목표 설정

본 프로그램의 목표는 자신의 이해를 통해 자기수용, 자아존중의 패러다임을 강화함으로써 자아존중감을 증진시키는데 중점을 두고 있다. 지금까지 자아존중감 향상 프로그램은 연구자의 관점에 따라 다양한 주제와 내용으로 이루어지고 있는데, 집단상담이나 놀이 활동, 미술치료, 심성계발프로그램, 자기표현훈련, 독서치료 등을 통해 자기와 타인을 이해하고 상호작용을 증진시키고자 한다. 본 프로그램은 자기 자신의 이해를 통해 자신의 소중함과 가치를 발견하고 남과 비교하는 마음 없이 자신의 긍정성을 강화시키고 자기를 수용하는 패러다임의 훈련을 통해 자아존중감을 증진시키는 것을 의도하고 있다. 즉, 자신의 기준을 강화하여 타인의 시선에 영향 받지 않는 주체적 자신감을 배양하게 하고, 자신을 괴롭히는 부정적인 감정, 힘들게 하는 감정을 인식, 표출함으로써 내면의 갈등을 극복하는 지혜를 키워갈 수 있도록 프로그램의 목적과 목표를 설정하였다. 따라서 본 프로그램은 초등학생을 대상으로 자아수용 활동을 통한 자아존중감 증진 프로그램을 통해 학교와 가정에서의 대인관계 및 의사소통에 도움을 주고 긍정적인 자아를 창조적으로 재인식하여 표출함으로써 자기 가치와 자신감을 향상시켜 긍정적이고 건강한 자아성장 및 자아존중감을 갖도록 구성하였다. 본 프로그램의 목적과 목표는 <Table 3>과 같다.

<Table 3> Program purposes and goals

program purposes
The improvement of self-esteem by self-acceptance
↓
program goals
1. To recognize needs, advantages and disadvantages of himself/herself, accept himself/herself as he/she are and avoid comparing him/her with others.
2. To know the problem of habits that he/she compares himself/herself with others.
3. To be able to build the social relationship through training of having own standard strictly.

세부 활동은 단행본과 논문에 수록되어 있는 기존 프로그램의 일부나 예시자료를 참고하여 자기 수용을 통한 자아존중감 증진과의 관련 여부를 검토하여 수정·보완하였고, 필요하다고 생각하는 활동은 부가적으로 개발하여 제시하였다.

3.3.3 프로그램 단계별 학습목표 및 활동내용

프로그램은 회기별로 관찰, 전환, 관계지향과 같은 3개의 단계로 구분하였으며, 각 단계별로 프로그램의 내용요소를 선정하였다. 또한 내용요소별 학습목표와 활동내용을 선정하였다. 각 단계별로 학습목표와 내용요소를 선정한 이유는 다음과 같다.

관찰단계에서는 자기이해를 중심으로 내용요소를 구성하였다. 자신의 삶이 주체적이면서 행복하기 위해서는 자신의 참모습은 무엇이며 자신이 진정 바라는 것이 무엇인지 그 욕구의 원인을 알아야 한다. 이 단계를 통해 자신에 관한 기본적인 욕구, 장·단점을 알아보는 과정을 통해 다른 사람을 통해 비춰 보이는 자신의 모습을 경험하게 하고, 현재의 자신의 모습을 재조명해 볼 수 있다. 또한 자신이 가지고 있는 긍정적, 부정적 감정의 종류와 그로 인한 영향을 이해하고 감정조절의 필요성과 중요성을 학습한다.

전환단계는 자기수용, 자기존중 중심으로 내용요소를 구성하였다. 이 단계는 관찰단계를 거쳐 이루어지는 것으로 자신의 행동과 생각에 대해 재조명한 후 부적합한 행동과 생각의 틀을 벗어나 새로운 시각과 관점을 가지게 되는 과정이다. 진정한 자신의 모습을 발견하고 지속적으로 일관성 있는 '진짜 자기'를 만남으로서 자기를 수용하고 존중하는 계기를 만든다. 스스로가 만들어내는 비합리적 신념을 찾아내어 감정을 낭비하지 않고 남과 비교하거나 눈치 보지 않는 긍정적 사고를 유도할 수 있어야 한다.

관계 지향의 단계에서는 대인관계의 증진을 주된 내용요소로 구성하였다. 자신에 대한 올바른 이해와 수용은 타인에 대한 이해와 수용으로 이어진다. May(1991)와 Morgan(1985)는 타인 수용을 위해서는 자기 수용이 선행되어야 한다고 주장하였으며, 타인을 수용하는 태도에 대한 변화는 기본적으로 자신에 대한 태도의 변화를 통해서만 온다는 연구 결과도 있다[23].

따라서 본 프로그램에서는 타인 수용을 마지막 단계에 두어 타인을 이해하고 타인과의 관계를 원만하게 풀어나갈 수 있도록 구성하였다. 타인에 대한 이해를 돕기 위해 각자의 성격유형 검사를 실시하였고, 이를 통해 자신과 타인의 기질특성을 객관적으로 바라보고, 완벽한 존재란 없음을 직시해 대인관계에 있어 상대방을 맞고 틀림의 관점에서 바라보지 않고 서로 다름으로 해석하여

타인을 배려하고 존중하는 자세를 형성하도록 하였다. 즉, 마지막 단계의 구성요소를 대인관계의 증진으로 정하고 타인의 욕구와 감정을 이해하여 자신에 이어 타인에 대한 올바른 시각을 갖도록 하는 것을 목표로 설정하였다.

3.3.4 프로그램 운영방법

문헌분석과 기초조사를 토대로 초등학생의 집중시간과 학기 중에 실시할 수 있는 상황들을 고려하였다. 프로그램의 진행 규모는 기초조사에서 응답한 회기수와 문헌고찰을 통해 6회기로 구성하였다. 또한 한 회기당 적당한 시간은 40분이 적합한 것으로 나타나 40분으로 하였으며, 1주일에 1회기씩 진행하는 것으로 설계하였다. 이러한 설계는 현장에 있는 초등교사와의 간담회를 통해 학기중에 수업상황을 고려하여 회기 수와 프로그램 진행시간을 설정하였다.

이상이 내용을 바탕으로 회기별 프로그램의 학습목표, 활동내용 등은 <Table 4> 과 같다.

3.4 개발단계

개발단계에서는 교수학습 과정안과 활동계획안을 작성하고 프로그램의 타당도 검증을 위한 평가도구를 개발하였다. 먼저, 교수학습 과정안과 활동계획안은 설계단계에서 선정된 내용요소, 학습목표, 활동내용, 회기 수 등을 바탕으로 개발하였다.

개발된 교수학습 과정 안은 총 6회기로서 1회기의 시간은 40분으로 하였으며 단계별로 관찰은 1~3회기, 전환은 4~5회기, 관계는 6회기로 하였다. 지속적이고 일관적인 자아개념을 유지하고 이를 통해 자기를 이해하고 수용하는 태도를 배양하여 사회적 비교상황이나 불안정한 감정 상태에 휩싸이는 경우에도 자아존중감에 부정적인 영향을 주지 않고 올바른 타인관계를 유지 할 수 있는 데에 중점을 두고 구성하였다. 타당도 검증을 위한 평가도구 개발은 설문지 유형으로 이루어 졌으며, 설문지의 평가문항은 전문가 3명에게 총 2차례에 걸쳐 타당성 검토를 받았으며 자아존중감 증진 프로그램의 전체 내용구성, 목표의 적절성, 학생수준의 적합성, 현장적용가능성, 내용구성의 적합성과 관련한 문항으로 선정하였다. 타당도 설문지는 총 7문항으로 5점 Likert 척도로 구성하였다.

<Table 4> Learning goals and contents in sessions

Session	Step	Learning goals	contents	contents elements	domain
1	observation	observing and understanding 'oneself'	*introducing program /making rules making name card and introducing about it * I want(knowing needs & its cause) activity: using magazines	self- understanding	cognition / emotion
2		understanding oneself as one is valuable and the only	*advantages & disadvantages on oneself *recognizing the only value of one's own & knowing about being nonexistent perfect somebody(letting alone academic performances and appearance). activity: You are special(video)		
3		knowing inner hiding emotion	*knowing the signal of happiness and unhappiness *understanding on behaviors, thinking, feelings and physical changes of oneself when one is happy and unhappy by memories. activity: bursting a balloon	self- understanding	
4	conversion	accepting oneself as one is	-the definition of self-acceptance -the importance of self-acceptance -overcoming cognitive discordance(irrational belief) activity: accepting oneself	self- acceptance	cognition/ behavior
5		making the standard of one's own and newly-making oneself	*not to be compared *the inefficiency of comparing *making the only own value standard activity: making a mask (real'self & social self)	self- respect	
6	relationship	understanding oneself between others and me	activity: checking DISC(=personality type test, knowing difference from discrimination and learning as both of them are valuable)	personal relationship	cognition behavior

3.5 평가단계

평가단계에서는 프로그램의 내용을 개선하고 프로그램의 완성도를 높이기 위하여 개발과정에서 실시하였다. 프로그램 평가는 교육관련 전문가를 대상으로 하였으며, 앞서 개발한 프로그램 타당도 평가 설문지를 이용하여 검증을 실시하였다. 자료를 분석하기 위해 SPSS 22.0 프로그램을 사용하였으며, 분석한 내용을 바탕으로 프로그램 내용을 수정·보완하였다.

개발단계에서 1~2차 평가를 모두 실시하였으며 프로그램의 전체 내용구성, 목표의 적절성, 학생수준의 적합성, 현장적용가능성, 내용구성의 적합성에 대한 타당성을 검증하여 수정·보완 자료로 활용하였다. 1차 평가에 나타난 결과를 수정·보완하여, 2차 평가에서 타당성을 검증하고 그 결과를 바탕으로 교수·학습과정안과 프로그램 내용을 최종 개발하였다.

4. 연구결과

4.1 개발된 프로그램

자아존중감 증진 프로그램의 목표는 올바른 자아상을 바탕으로 사회적 환경이나 비교상황에서도 흔들림 없이 자기를 수용하고 긍정적으로 승화시켜 학교생활이나 가정생활에서 유익하게 적용하는 데에 있다. 이를 위해, 첫째, 6회기 동안의 활동과 자기 탐색 과정을 통해 본래의 고유한 진짜 나를 찾고, 자기 기준을 설정하는 훈련을 통해 자아존중감과 자아 개념을 주변 환경에 흔들리지 않도록 명료화하고 이를 뒷받침해주는 행동목표를 실천할 수 있도록 구성하였다. 둘째, 선행연구 분석과 기초조사를 통해 선정된 내용요소에 따라 프로그램의 진행 설계는 관찰, 전환, 관계의 단계로 구분하였다. 이 세 단계는 자아존중감 증진 프로그램 설계의 공통된 패러다임으로 관찰단계는 관찰을 통해 자신을 이해하고, 전환단계는 자신의 행동을 변화시키는 과정의 단계이다. 마지막 단

계는 나와 너, 그리고 지역사회로의 확장되는 과정인 관계지향의 단계로 구성하였다. 프로그램의 세 단계에 포함된 내용 구성요소는 자기이해, 자기수용, 자기 존중, 대인관계 증진으로 하였다. 프로그램은 6회기로 구성하였으며 프로그램의 각 회기별 활동 전개 방식은 <Table 5>와 같다.

<Table 5> Unfolding strategies in sessions

process	contents	time
inputs	<ul style="list-style-type: none"> the explanation of last period topic explanation a session task checking 	10 min
activities	<ul style="list-style-type: none"> individual activity group activity practice 	20 min
outputs	<ul style="list-style-type: none"> the summarizing of activities' contents giving opinions giving task 	10 min

자아존중감 증진 프로그램의 주요 내용은 선행연구 분석 자료를 토대로 학습목표와 활동내용을 재구성하였다. 1~3회기는 인지·정서영역으로 내용요소는 자기이해로 구성하였다. 1회기 학습목표는 프로그램을 이해하고 프로그램을 통한 변화의 필요성을 깨닫게 한 다음, 자기 자신을 탐색하고 관찰하는 과정을 통해 자기를 드러내고 표현 할 수 있는 시간을 갖도록 하였다. 특히 자신의 우선적 욕구가 무엇인지, 욕구가 채워졌을 때와 불충분할 때 발생하는 상황과 느낌을 발표한다. 진행방법은 도입부에서는 프로그램 소개와 아이스 브레이킹을 활용해 분위기를 조성하고, 전개 부분에서는 자기를 찾아 나서고 탐색하는 활동으로 필요시 주제와 관련된 동영상 시청을 함께한다. 그 후 자기표현과 발표를 통해 첫 회기의 어색한 분위기를 활기차게 하고 학습동기를 최대화하기 위한 발판을 구축한다. 정리단계는 활동내용을 요약해주고, 참여자의 소감을 발표하고 다음회기 안내하는 것으로 수업을 마무리한다.

2회기 학습목표는 자기 자신을 있는 그대로 받아들이고 이해하는 것이다. 모든 사람은 완벽하지 못한 존재로서, 누구나 장점과 단점을 가지고 있다. 모든 것이 생각한 대로 완벽하게 이루어지는 사람은 없음을 깨닫고, 자기 자신의 부족한 부분, 불확실한 부분까지도 이해하고 수용하는 태도가 필요하다. 관계속에서 나타난 자신의 부정적인 모습들에도 불구하고 자신은 소중한 존재이며 유

일하고 특별한 존재임을 깨닫는 과정을 겪는다. 진행방법은 1회기와 같이 도입, 전개, 정리단계이다.

3회기의 학습목표는 자기 자신의 내면에 잠재하는 감정의 종류들을 살펴보고, 행복할 때와 속상할 때 나타나는 감정을 비교하고 그때의 행동, 생각, 느낌, 몸의 변화를 확인해 봄으로서 생각이나 감정에 휩싸이지 않고 그것을 자신의 존재와는 구별하는 방법을 학습하고 연습하는 과정이다. 3회기 프로그램 활동계획안은 <Table 6>과 같다.

<Table 6> Program Schedule

session 3			
objectives	<ul style="list-style-type: none"> The understanding on one's own emotions and thoughts The understanding influences in body and mind by emotion. 		
materials	video, activity papers, report, writing tools		
contents elements	self understanding	time	40min
steps	contents		method
introduction	-mood making & motive arousing(physical contact) - the explanation of last period's contents - today's topic explanation - What kind of emotions do we have? (watching videos by emotion types)		lecture
development	- the understanding of one's own emotions (to utilize emotion-cards and recognize the situations, memorizing the times when one is happy and unhappy.) - giving basic informations on positive and negative emotions - watching videos activity: bursting a balloon		writing / presentation
Consolidation	-the summarizing of activities' contents -giving opinions -giving the next task		writing / presentation

1~3회기의 내용요소를 자기이해로 구성한 이유는 변화를 이끌어 내기 전에 자기를 객관적으로 알아보고 새로운 사실을 느껴봄으로서, 변화에 대한 가능성을 열고, 인지나 행동변화에 대한 동기를 이끌어 내기 위함이다. 또한, 자기의 내적인 특성을 드러내고 자기표현을 하는 동안 경청해주는 분위기를 유도함으로써 학생들에게 자신감을 키워주고 존중받고 있다는 느낌을 강화시켜줄 수 있기 때문이다.

4~5 회기는 인지·행동영역으로 주된 내용요소는 자기수용 및 자기 존중이다. 자기이해를 통해 얻어진 정서적 안정감과 변화에 대한 가능성을 이끌어낼 수 있는 관점의 전환을 꾀하는 회기이다. 4-5회기 동안에는 온전한

자기가치를 수립하고 자기를 괴롭혀 왔던 비합리적 사고나 생각의 패턴들을 수정하는 훈련이 포함되어 있다. 이를 통해 자신이 취해야 할 점과 버려야 할 점을 정해 지속적으로 관리할 수 있도록 해준다. 따라서 4~5회기의 학습목표는 온전한 자신의 가치기준 갖기와 비합리적 사고를 인식하고 조절하여 자아를 수용하고 자기를 존중하는 마음을 강화하는 것이다.

4회기는 도입단계에서 지난시간에 정한 수업내용을 확인하고 자아수용의 필요성과 중요성을 언급한다. 전개단계에서는 있는 그대로의 자신을 받아들이는데 걸림돌이 되는 비합리적 신념과 인지적 부조화에 대해 학습하고 이를 극복하는 훈련을 통해 자기를 인정하는 방법을 배워나간다. 정리단계는 활동내용을 요약하고 소감을 발표 한 후 다음 회 공지로 마무리한다.

5회기의 학습목표는 사회적 자아로 살아가는 동안에 생기는 개념적 자기를 벗어나 진짜 ‘나’를 찾는 것이다. 남들의 시선이나 기대와는 관계없는 진정한 자기 자신을 찾아내고 이를 사회적 자아와 비교해 봄으로써 나에게 양면적인 모습이 있었음을 자각하고, 이것이 나의 자아 존중감이나 자아수용 측면에서 어떠한 영향을 미치고 있는지를 깨닫는 과정이 포함된다. 남들과 비교하고, 또 비교 당할 수밖에 없는 현실 속에서 사회적 자아로 살아가는 것이 얼마나 피곤하고 힘든 것인지를 느끼게 될 것으로 본다. 도입 부분은 활동내용 설명 후 관련 동영상 시청한다. 지난시간에 준 과제를 확인하면서 오늘 활동에 어떻게 활용되는지 설명한다. 전개단계는 학습목표와 관련된 활동을 하는 이유를 설명하고 가면 만들기 작업을 통해 양면성을 비교해보고 활동지를 작성하여 개인별 발표의 시간을 갖는다. 정리단계는 활동내용을 요약하고 소감을 발표한 후 다음회기 안내로 마무리 한다.

6회기는 인지·행동영역으로 주된 내용요소는 대인관계의 증진이다. DISC 성격유형 검사를 통해 자기 자신의 특징을 깨닫고, 타인이 바라보는 자기 자신의 장/단점을 느껴보고, 다른 사람의 다양한 성격유형도 알게 됨으로써, 차별(틀림)과 차이(다름)를 구별하고 모든 사람은 저마다의 다양한 빛깔을 가지며 살아가고 있음을 인정하여 타인을 수용하고 인정할 수 있는 계기를 만들어 줄 수 있도록 하였다.

진행방법은 도입단계에서는 DISC성격유형에 대한 소개와 필요성에 대해 설명하고, 전개단계에서는 진행할

활동내용을 소개한다. 전개단계에서는 성격유형검사를 배포한 후 검사방법과 유의점에 대해 안내한다. 검사가 끝난 후 같은 성격유형끼리 자리를 재배치한 후 각각의 성격유형이 보이는 특성을 학습하게 하고 성격유형에 관계없이 모두가 올바른 존재이며 틀린 존재가 아님을 주지시킨다. 정리단계에서는 그 동안의 프로그램 참여를 통해 얻은 것에 대한 소감 발표를 한 후 프로그램 수료장을 수여하는 것으로 마무리한다.

4.2 프로그램 타당도 평가

4.2.1 1차 전문가 타당도 평가

자아수용을 통한 자아존중감 증진 프로그램의 타당도 1차 검증은 전문가 5인을 대상으로 이루어졌다. 프로그램 타당도 검증에 참여한 사람은 초등학교 교사 1인과 교육학 박사 4인이다.

이메일 방식을 통해 자아 존중감 증진프로그램의 6회기 활동계획안과 내용타당도 설문지를 발송하였다.

자아존중감 증진프로그램 1차 타당도 검증은 프로그램의 내용구성의 논리성, 목표의 적합성, 학생수준의 적합성, 현장 적용 가능성, 내용 구성의 적합성을 각 문항별로 의견을 수립하였다. 각 항목은 5점 척도로 평가가 되었으며, 각 항목마다 수정이 필요한 부분은 개선사항에 대한 제언을 작성하도록 요청하였다. 자기조절 프로그램의 1차 내용타당도 평가 결과는 <Table 7>과 같다.

<Table 7> Program contents validation outcomes

numbers	items	averages
1	logic connectivity for whole contents configuration	3.7
2	availability of contents configuration and field application	4.0
3	suitability for students' level	3.9
4	suitability for contents elements a session	4.0
5	suitability for learning goals a session	4.1
6	relevance of activities's contents	3.9

프로그램 6회기 타당도 평가 결과는 3.7점에서 4.1점이고 전체 평균은 3.9점으로 나타났다. 프로그램의 전체 내용의 구성에 대한 논리적 연결성은 보통으로 나타났으며, 현장 적용에 대한 평가에서는 ‘학생들의 수준에 맞는 예시’와 ‘이해를 높이기 위한 교수방법에 대한 고민이 필요’하다는 의견이 있어 실제현장 적용시 학생들의 수업

태도나 수업환경을 적절히 반영하여 진행하여야 될 것으로 보인다. 또한 '도입단계에서 학생들의 마음열기를 위한 활동'을 통해 교육효과를 긍정적으로 엮어낼 수 있도록 노력이 필요하다는 의견이 있었다. 하지만 활동목표나 활동내용, 활동의 양과 시간배분 등은 긍정적인 평가가 나왔다. 이와 같은 전문가 1차 타당도 평가 결과를 토대로 프로그램의 일부 발문내용을 보완하고 진행시 이러한 의견을 참고하기로 하였다.

4.2.2 2차 전문가 타당도 평가

자기수용을 통한 자아존중감 증진 프로그램의 1차 타당도 평가 의견을 반영하여 보완한 프로그램 계획안에 대해 2차 평가를 실시하였다. 2차 평가는 자아 존중감 증진교육 프로그램의 진행 경력이 있는 전문가 1인과 교육학 박사 2인을 선정하여 실시하였다<Table 8>.

<Table 8> Program contents validation outcomes

numbers	items	averages
1	logic connectivity for whole contents configuration	4.3
2	availability of contents configuration and field application	4.3
3	suitability for students' level	3.5
4	suitability for contents elements a session	4.0
5	suitability for learning goals a session	4.0
6	relevance of activities's contents and self-regulation a session	4.5

타당도를 평가한 결과 내용구성의 논리적 연결성은 4.0점에서 4.5점으로, 실제 활용가능성을 묻는 현장 적용가능성은 4.0점에서 4.5점으로 나타났다. 학습자 수준의 적합성은 3.5점, 각 회기별 내용요소 적정성은 4점, 각 회기별 학습목표의 적절성은 4점 각 회기별 활동내용과 자아존중감과의 관련성은 4.5점으로 평가되었다. 전체 평균은 4.08점으로 비교적 좋은 평가를 받았다.

프로그램의 개선점을 묻는 문항에 대한 평가 내용으로는 '학생들의 이해를 돕기 위한 충분한 활동자료및 예시가 필요하다', '자기수용은 자아 존중감과 어떠한 관련성을 가지는지에 대한 학습이 필요하다' '자기수용과 비교하는 마음과의 연관성에 대한 이해를 위한 교육활동이 필요하다' 등의 피드백을 제공받았다. 이와 같은 피드백을 반영하여 자기수용의 이해부분에서 자아존중감과 비

교하는 마음과의 연관성을 추가 하였으며, 학생들이 쉽게 이해할 수 있도록 자료 및 동영상을 추가로 구성하였다. 이상과 같은 2회에 걸친 전문가 타당도 검사결과를 토대로 본 연구에서는 최종적으로 프로그램을 개발하였다.

5. 결론 및 제언

이 연구의 목적은 초등학생이 자신의 가치와 소중함을 재발견하여 긍정적인 삶을 살도록 자아수용을 통해 자아 존중감을 증진하는 프로그램의 개발에 있다.

이 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 이 연구에서는 자아존중감 증진에 필요한 다양한 구성요인들 중에서 안정성, 자기이해, 자아수용, 자기 존중, 대인관계 등을 내용요소로 선정하였다.

둘째, 이 연구에서는 프로그램의 설계를 관찰, 전환, 관계지향 등 3단계로 구성하였다. 이 연구에서는 아동이 자기 자신을 있는 그대로 받아들이고 이해하는 것을 자아존중감 증진의 핵심 역량으로 간주하고, 이를 토대로 프로그램을 구성, 전개하였다. 따라서 인지, 정서, 행동의 영역 중 행동변화를 피하는 내용요소가 기존 프로그램에 비해 현저히 적은 편이다.

셋째, 자아수용을 통한 자아존중감 증진을 위한 프로그램에 대해 전문가에게 2차례에 걸쳐 타당성 평가를 하였다. 1차 타당성 검증 결과 논리적 연결성, 현장적용 가능성, 학습자 수준의 적합성, 각 회기별 내용요소, 학습목표 적합성, 활동내용의 관련성에 대한 문항에서 평균 3.7점에서 4.1점으로 나타났다. 또한 2차 타당성 검증 결과는 논리적 연결성, 현장적용 가능성, 학습자 수준의 적합성, 각 회기별 내용요소, 학습목표 적합성, 활동내용의 관련성에 대한 문항에서 3.5점에서 4.5점으로 나타나 타당성이 높은 것으로 검증되었다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 이 연구에서 개발된 자아존중감 증진 프로그램은 전문가의 평가만으로 타당성을 검증하였기에 이를 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 실제로 프로그램을 실행하여 사전·사후 비교 검증을 통한 효과 검증이 필요하다고 본다.

둘째, 이 연구에서 개발된 프로그램은 자아수용과 자

아존증감의 상호관련성에 중점을 두고 있어서, 인지적인 측면과 정서적인 측면에서의 변화를 주로 다루었으며 행동적 측면의 변화는 다소 부족한 경향이 있다. 그러나 프로그램의 종료 후 아동의 인지적, 정서적 측면에서의 사고의 전환과 관점의 변화는 향후 행동적 측면의 변화에도 영향을 줄 수 있어서 후속적인 연구를 통해 그 연관성과 효과성을 검증하여야 할 것이다.

셋째, 이 프로그램은 학생과 학교상황을 현실적으로 고려하여 교육시간을 40분씩 총 6회기로 진행하였다. 이는 프로그램 대상자들의 학습능력, 참여정도 및 학교 현장상황을 고려하여 단기간의 프로그램을 구성하였으나, 실질적인 학습성과와 변화를 유지하기 위해서는 프로그램의 기간과 내용면에서 보완적 검토가 필요할 것으로 본다.

REFERENCES

- [1] E P. Cho, "A study on Methods of Self-Esteem Promdotion for Moral Development of Elementary Students", Seoul National Universit, 2012.
- [2] Ellis, A, Harper, R. A. "A guide to rational living (3rd Ed.)" pp.1-283, North Hollywood, CA: Wilshire. 1998.
- [3] Berger, E. M. "Relationships among acceptance of self, acceptance of others, and MMPI score", Journal of Counseling Psychology, Vol. 2, pp.279-283, 1955.
- [4] M Y. Park, "(The) factors that are consisted of self -esteem : the relations among the importance of specific domains, self-acceptance, and global self-esteem", Pusan National University, 1999.
- [5] S H. We, "effect of self-esteem and attribution of social comparison on adaptation to school life and emotional state", Hanyang University, 2011.
- [6] Mussen, P. H., Conger, J. H., & Kagan, J, "Child Development and Personality(2nd ed.)", pp.1-625, New York: Harper. 1963.
- [7] Rosenberg, M., "Concerning the self",pp.1-319, New York: Basic Books. 1979.
- [8] Rogers, C. & Dymond. (1954). "Psychology and Personality Change", pp.1-447,Chicago: University of Chicago press. 1954.
- [9] S H, Kim, "The Relationship between Self-Acceptance and Subjective-wellbeing of Elementary School Students", Chungbuk National University, 2009.
- [10] M A. Kim, "The Effect of Reality-therapy Group Counseling on Self-Acceptance and Self-Esteem of Elementary School Children", Jeju University, 2012.
- [11] Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. "Unconditional self-acceptance and psychological health", Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, Vol.19, pp.163-176, 2001a.
- [12] Bogart, L. M., Benotsch, F. G., & Pavlovic, J. D., "Feeling superior but not threatened: The relation of narcissism to social comparison", Basic and Applied Social Psychology, Vol. 26, pp.35-44, 2004.
- [13] Festinger, L., "A theory of social comparison processes", Human Relations, Vol.7, pp.117-140, 1954.
- [14] Buunk: B. P., Collins, R. L., Taylor, S. E., VanYperen, N. W., & Dakof, G. A., The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 59, pp.1238-1249.1990.
- [15] J H, Kim, "The Effects of Middle School Student's Social Comparison Orientation on Anxiety: Self-Esteem as a Mediator", Hanyang Universit, 2014.
- [16] Blanton, H, Buunk, B., Gibbons, F. X., & Kuyper, H., When better-than-others compare upward: Choice of comparison and comparative-evaluation as independent predictors of academic performance. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 76, No.3, pp.420-430, 1999.
- [18] Dijkstra, P., Kuyper, H., Van der Werf, G., Buunk, A. P., & Van der Zee, Y. (2008). Social Comparison in the classroom: A review. Review of Educational Research, Vol.78,No.4, pp.828-879. 2008.
- [19] Diane, R. N., & Ruble, D. N., " The acquisition of self-knowledge: A self-socialization perspective", In Eisenberd N.(Eds).1986.
- [20] Higgins, Tory E., " Self-discrepancy : a Theory relating self and affect", Psychological Review, Vol. 94, No. 3, pp.319-340, 1987.
- [21] Taylor, S. E., & Wayment, H. A., & Carillo,

- M., "Social comparison, Self-regulations, and motivation",
In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.),
99.1-646, Motivation & Cognition, The Guilford
Press. 1993.
- [22] Reasoner, R. W., "Building self-esteem", California:
CPP. Wild, L. G.; Flisher, A. J.; Lombard, C.(2004)
Suicidal ideation and attempts in adolescents:
associations with depression and six domains of
self-esteem. Journal of adolescence, Vol. 27, No. 6,
pp.611-624. 1982.
- [23] J A, Kim, "(The) effects of REBT group counseling
program on self-acceptance, problem solving and
motivation for learning of elementary school
students", Konkuk University, 2002.

안 관 수(An, Kwan Su)



- 1986년 8월 : 독일 Dortmund 대학교
교육학과 (교육학 학사)
- 1990년 2월 : 독일 Dortmund 대학원
교육학과 (교육학 석사)
- 1994년 2월 : 독일 Dortmund 대학원
교육학과 (교육학 박사)
- 2001년 3월 ~ 현재 : 원광대학교 교
육학과 교수

- 관심분야 : 평생교육학, 교육사회학, 디지털인문융합연구
- E-Mail : ksan@wonkwang.ac.kr

이 상 현(Lee, Sang Hyeon)



- 2015년 2월 : 원광대학교 교육학과
(교육학 박사)
- E-Mail : perio114@hanmail.net