

또래정서코칭프로그램이 고등학생의
정서인식, 감정이입, 정서조절에 미치는 효과
Effect of the Peer Emotion Coaching Program on the High School Students'
Emotional Recognizing, Empathy and Emotional Regulation

전공순, 고은교
남부대학교 사회복지학과

Kong-Sun Jeon(2623621@hanmail.net), Eun-Kyo Ko(silver2419@nambu.ac.kr)

요약

본 연구는 또래정서코칭프로그램이 고등학생 정서지능에 미치는 영향을 규명함으로써 청소년기에 해당 하는 고등학생의 정서지능을 향상하여 관계의 어려움을 해소하고 부적응적인 문제를 해결하며 일탈행동을 예방하기 위하여 활용 가능한 실질적 자료를 제시하는데 목적이 있다. 본 연구는 2017년 4월 17일부터 5월 29일까지 G시 소재하는 S고등학교에 재학생 중인 또래정서코칭프로그램에 참여를 희망한 28명으로 실험 집단 14명과 비교집단 14명으로 구성하였다. 실험집단은 총 12회기에 걸쳐 또래정서코칭프로그램을 적용하였고, 두 집단의 사전·사후 검사는 동시에 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 20.0 for Windows를 이용하여 대응표본 T-test를 실시하였다. 그 결과로 또래정서코칭 프로그램이 실험집단의 정서인식 유의미한 효과가 규명되었으나 감정이입, 정서조절은 유의미한 효과가 나타나지 않았다. 또래정서코칭프로그램이 고등학생 정서인식에 미치는 영향을 미칠 수 있는 매체임을 알 수 있었다. 이를 근거로 고등학생의 정서인식 향상을 위하여 제언하였다.

■ 중심어 : | 또래정서코칭프로그램 | 정서인식 | 감정이입 | 정서조절 |

Abstract

Purpose of this study was to improve the emotional intelligence of high school students in adolescence, to solve the difficulties of relationships, to solve the maladjustment problems, and to provide practical data that can be used to prevent their deviant behaviors by identifying the effect of peer emotional coaching program on emotional intelligence in high school students. This study consisted of the experimental group of 14 students and the control group of 14 students from 28 students who voluntarily wanted to participate in the peer emotional coaching program from April 17 to May 29, 2017 in S high school located in G city. The peer emotional coaching program was applied for the experimental group over 12 sessions, and the pre and post test of both groups were performed simultaneously. A corresponding sample T test was performed for the collected data that were analyzed using SPSS 20.0 for Windows. As a result, the emotional awareness of the experimental group was found to have a significant effect on the peer emotional coaching program, but the empathy and the emotion regulation did not show any significant effect. It was found that the peer emotional coaching program was a medium that could affect the emotional awareness of high school students. With the results of this study, we suggested a way to improve the emotional awareness for high school students.

■ keyword : | Peer Emotion Coaching Program | Emotional Awareness | Empathy | Emotion Regulation |

I. 서론

현대 사회가 4차 산업혁명시대에 접어들면서 물질 최우선 가치를 추구하고 이기주의 성향을 보이는 가운데 청소년들은 점점 수위를 높여가며 사회규범을 어기는 일탈적 행동을 보이고 있다. 이제는 그들의 문제를 더 이상 청소년 개인의 문제가 아닌 사회적 개입이 요구되는 사회문제라는 인식이 확대되고 있다. 이는 청소년의 일탈행위가 자신이나 타인의 삶을 그르칠 뿐 아니라 사회 전체에 피해를 주는 가해자로서의 범죄행위가 이어지고 있어 매우 심각한 실정에 이르렀기 때문이다.

Erikson은 청소년기에는 '정체감 대 정체감 혼란'이라는 심리사회적 위기를 경험하는데 이 시기의 자아정체감의 확립은 전 생애를 통하여 가장 중요한 발달과업이라고 하였다[1]. 그러나 청소년은 아동기와 성인기의 과도기로 급격한 신체 변화에 적응하지 못하는 상태에서 아동기와 다르게 요구되는 사회적 압박에 정서적 균형을 잃은 채 그 어떤 인생발달단계 중 가장 어려운 시기인 질풍노도의 시기를 보내고 있다. 청소년은 불안한 정서적 상태에도 불구하고 대부분 중·고등학교학생으로 학업자체에 대한 부담, 부모로부터의 성취에 대한 압력, 사회의 무한경쟁 압박 등과 같은 스트레스 상황에 노출되고 있어 스스로 정서적 안정을 획득하고자 또래관계에 많은 관심을 기울이고 있다. 이는 가족에게는 독립하고자하고 또래와는 긴밀한 관계를 유지하고자 하는 발달특성으로 이해할 수 있다. 또래관계는 공감과 격려, 즐거움을 주고받으며 정서적 안정을 제공하는 긍정적인 기능과 더불어 긴장과 갈등을 유발하고 집단규율에 대한 동조를 강요하면서 고통과 혼란을 야기하는 부정적인 기능을 가진 양날의 칼과 같다.

청소년의 부적응적인 문제와 어려움은 관계성 속에서 오는 것으로 분석되는데 그 중에서도 가장 근간이 되는 관계는 또래관계이다[2]. 청소년은 또래들과 관계가 원활하지 못하며 자신과 타인의 감정을 잘 인식하지 못하고 정서조절이 어려울 경우 학교 부적응으로 인하여 자살까지 이어지고[3], 또래들과 친밀한 관계를 맺을 경우 소속감과 유대감을 가지고 향후 성인기의 사회생활에 필요한 인간관계기술을 습득하며 공유된 정체감

을 토대로 자신의 자아정체감을 형성해 가며 성장한다[2][3]. 또래관계의 질에 따라 자기와 타인에 대한 이해가 영향을 받기 때문에 또래관계가 좋은 청소년은 스트레스가 적고, 즐겁게 학교생활하며, 문제행동이 감소되는 등 적응적인 학교생활 및 가정생활을 할 수 있게 된다[4]. 그러나 또래관계에 어려움이 있는 청소년의 경우 자기와 타인의 감정이나 생각을 인식하고 반응하는 능력이 떨어져 또래집단에 속하지 못하면서 심리적 불균형으로 우울, 불안, 폭식, 신경성 행동, 섭식장애, 공격적 성향, 자살 등의 문제를 겪을 수 있다[3][5]. 한편 청소년은 자신에게 발생하는 불안과 같은 부정적인 정서를 스스로 온전히 이해하고 수용하였을 때 문제행동의 해결이 가능하다[6]고 한다. 또한 정서지능이 높은 사람은 학교나 직장에서 주어진 일에 동기부여를 잘하게 되고 타인과의 관계에 있어서도 원만하며, 자신의 조절상황도 긍정적으로 조절하여 업무를 성공적으로 수행할 수 있다[7]고 하였다. 살펴본바 청소년기에 극복해야 할 사회·심리적 위기는 자신과 타인의 정서를 평가할 수 있는 인식, 사고를 촉진할 수 있는 감정어입, 촉진된 사고를 적절히 반영할 수 있는 조절능력을 포함한 정서지능이 높아야 한다는 것을 알 수 있다.

정서지능을 구성하고 있는 요소 중 정서인식은 정서지능의 가장 기본요소인 인지적 요인으로 자신의 감정을 있는 그대로 알아차리는 능력이며[8], 타인의 언어적 메시지와 비언어적 메시지를 통하여 그 사람의 정서를 알아차리는 능력[9]이다. 즉 정서인식은 정서적 상태에 집중하여 감정을 명확하게 인식하는가에 대한 부분으로 자기정서인식과 타인정서인식으로 나눌 수 있다[10]. 사람들은 자신의 정서를 제대로 인식하였을 때 자신의 욕구를 충족할 수 있으며, 타인의 정서를 알아차려 그의 의도에 적절한 대응을 한다면 사회생활의 성공을 기대할 수 있을 것이다. 감정어입은 정서적 요인으로 타인의 입장을 자신에 투사하여 자신의 감정과 타인의 감정을 동일화하는 상태를 의미하는 것으로 타인의 감정을 자신의 감정처럼 느끼고 이해하고 공감하는 능력이다[11]. 감정어입은 타인의 언어, 표정, 상황 등을 고려하여 타인의 정서상태를 알아차리게 되기 때문에 자기정서 인식이 선행될 때 감정어입이 가능하며 이를

통해 대인관계기술을 높여갈 수 있다[12]. 정서조절은 인식된 자기정서를 의식적으로 상황에 알맞게 통제·조절하는 것으로 분노를 유발하는 상황에서 자신의 정서적 반응을 스스로 변화시킬 수 있는 능력으로 조절, 절제, 인내의 개념을 포함한다[13]. 정서조절은 행동적 요인으로 자신의 부적절한 행동을 억제할 수 있는 능력, 주의를 재집중할 수 있는 능력, 감정 경험을 스스로 완화 또는 조절할 수 있는 능력, 목적달성을 위해 행동조절이 가능한 능력이라고 할 수 있는데[14]. 정서를 효과적으로 조절하는 사람은 자신의 좌절, 분노, 우울, 불안, 흥분 등과 같은 부정적인 정서를 조절하여 긍정적인 상태로 유지·고양시킬 뿐 아니라 타인의 부정적 정서를 조절하여 용기와 희망을 줄 수 있다[15].

정서지능(Emotional Intelligence)은 Salovey와 Mayer(1990)가 자신과 타인의 정서를 알아차리고 구별하며, 생각과 행동을 유발하는데 필요한 정보를 이용하는 능력이라는 개념으로 정서지능모형을 정서인식 및 표현, 문제 유형에 따른 정서적 정보 활용, 상황에 적절한 정서의 반응적 조절 등을 하위요인으로 한 정서발달의 교육적 접근을 강조하였다[16]. 또한 Saami (1990)는 사회적 상황에서 성공적으로 대처하는 능력으로 정의하고 정서표현, 정서이해, 정서조절, 정서반응 능력 등의 하위요인이 전인발달의 영향요인이라며 정서지능 발달의 중요성을 주장하였으며[17], 이후 국내학자인 문용린(1999)은 한국인의 정서적 특성을 반영하여 정서지능을 설명하고자 Mayer와 Salovey(1997)가 제안한 수정된 정서지능모형의 정서인식 및 표현에 내포된 타인의 감정을 인식하여 충분히 이해함으로써 자신이 대리적으로 재 경험할 수 있는 것으로 사회생활의 필수적 능력을 의미하는 감정이입을 분리하여 또 다른 하나의 독립된 하위요인으로 추가·제시하였다[18][19], Matthews et al.(2002)는 정서지능이란 정서 인식과 표현, 사고와 정서의 동화능력, 정서이해능력, 자신과 타인의 정서조절능력을 의미한다고 하여[20] 많은 학자들이 정서지능의 구성요소에 정서인식, 감정이입, 정서조절을 포함하고 있다. 따라서 정서지능 발달을 통한 청소년의 정서적 안정과 일탈행동의 예방을 위한 다양한 노력들이 이루어져야 한다는 것을 알 수 있다. 이를 종합하여 본 연

구에서는 정서지능은 대인관계와 연관된 개념으로 자신의 정서이해를 바탕으로 표현을 조절하는 능력과 더불어 타인의 정서 공감과 감정이입을 바탕으로 반응을 조절하는 능력이라고 정의한다.

최근 여러 학자들이 가장 강조하고 있는 인지적 요인인 정서인식, 행동적 요인인 정서조절을 비롯하여 한국인의 특성을 반영할 수 있는 정서적 요인인 감정이입 등 3개 요인으로 구성된 정서지능 향상을 위한 정서코칭프로그램의 효과성이 밝혀지고 있다. 특히 미국에서 인성교육, 폭력예방, 약자 괴롭힘 방지, 약물복용예방 등과 같은 문제들을 감소하여 학업성취도를 높이고자 정서지능 향상을 위한 프로그램을 개발하여 교육자들에게 보급하고 필수교과과정으로 운영하는 등 미국의 교육학분야의 노력에 여러 나라들이 동참한 사회정서학습프로그램(Social and Emotional Learning: SEL)에 대한 668건의 연구를 메타 분석한 결과를 보면 학생들의 자기인식이 향상되고 감정이입능력을 키우며 혼란스러운 정서와 충동을 통제하면 외현화되는 행동이 바람직하게 변화될 뿐만 아니라 학업성취도 역시 높아진다는 효과[21]를 확인할 수 있다. 또한 정서지능과 학업성취도의 인과관계를 주장하는 연구 중 하위요인 정서인식, 감정이입, 정서조절에 대한 중단연구에서 연령이 증가할수록 3요인 모두 학업성취도의 정적인 상관관계를 나타낸다는 연구[22], 정서인식과 감정이입 능력이 낮은 경우 그 능력이 높은 경우보다 학업성취도가 유의미하게 낮다는 연구[23][24], 부모가 정서지능 기본원리를 잘 이해하고 자녀를 양육할 경우 자녀의 스트레스 호르몬의 수치가 낮아지고 인지능력도 뛰어난다는[21] 외국연구들이 있었다. 이들 연구에 이어 국내에서도 정서지능은 학교생활이나 사회생활의 성공을 예측할 수 있는 변수로 관심을 갖게 되면서 학업능력, 또래관계, 대인관계를 발달시킨다는 연구[25], 스트레스 상황에서도 긍정적으로 적응하고 안정된 자아정체감 및 자아존중감을 유지하게 하는 등 정신건강에 긍정적인 기능을 할 뿐 아니라 학업능력, 또래관계, 대인관계 능력에 긍정적으로 관계하기 때문에 성공적인 인생을 영위할 수 있다는 연구[26]들이 이루어지고 있다. 본 연구는 이들 연구에 근거하여 정서지능의 하위요인으로 제안하고

있는 정서인식, 감정이입, 정서조절을 포함한 프로그램을 구성하여 적용하였다. 따라서 이들이 자신과 타인의 정서를 잘 인식하고, 타인의 정서를 쉽게 받아들이며, 자신의 정서를 적절히 조절할 수 있는 힘을 키워 청소년의 바람직한 또래관계를 유지함으로써 일탈행위를 예방할 수 있는 개입활동이 제공되어야 하기에 또래와 함께하는 정서코칭프로그램을 활용하여 청소년의 정서인식, 감정이입, 정서조절을 포함한 정서지능향상을 도모하고자 하는 접근은 매우 의미 있는 시도라 하겠다.

청소년이 문제행동을 일으키는 것은 자신의 고통이나 어려움을 타인에게 호소하여도 이를 수용 받지 못하기 때문이며, 어떤 사고(思考)나 정서적 역동이 없는 상태에서 바로 행동을 옮기지 않기 때문에[27] 청소년의 문제를 그들과 공감대가 형성되지 않은 성인들의 가르침으로 해결하기에는 무리가 있다. 따라서 교사나 부모를 통한 교육프로그램보다는 공감과 의존성이 높은 또래를 통한 개입이 필요하다는 것을 알 수 있다. 또한 청소년들은 개인상담보다는 집단상담에서 부담감을 덜 느끼며 선호하며, 또래들과 구성된 집단인 경우 자발성을 촉진할 수 있어 청소년에게 유용한 상담유형이다. 집단구성원의 자발적인 참여는 집단 소속감 및 다른 구성원에 대한 배려 수준을 높이며 또래관계에 긍정적인 기능을 하기에[28] 청소년을 대상으로 한 집단상담 형식으로 진행되는 또래정서코칭프로그램의 적용은 타당하다고 하겠다. 본 연구에서 적용한 프로그램은 정서 및 감정의 개념을 통합하고 또래끼리 집단을 형성하여 집단구성원 간의 정서지능 즉 정서인식, 감정이입, 정서조절능력을 향상할 수 있는 내용으로 구성하고 ‘또래정서코칭프로그램’이라는 용어로 사용하고자 한다.

이에 본 연구는 생애주기 중 가장 심각한 정서적 어려움에 노출되어 있으며 또래관계를 중요하게 여기는 청소년기에 해당하는 고등학생의 정서지능을 향상하여 관계의 어려움을 해소하고 부적응적인 문제를 해결하며 일탈행동을 예방하기 위하여 활용 가능한 실질적 자료를 제시하는데 목적이 있으며, 정서코칭프로그램을 교육학 분야에서 사회복지 분야로 확장하여 적용하였다는데 의의가 있다. 이를 위한 연구문제는 다음과 같다.

1. 또래정서코칭프로그램이 고등학생의 정서인식에 미치는 효과는 어떠한가?
2. 또래정서코칭프로그램이 고등학생의 감정이입에 미치는 효과는 어떠한가?
3. 또래정서코칭프로그램이 고등학생의 정서조절에 미치는 효과는 어떠한가?

II. 이론적 논의

1. 또래정서코칭프로그램

또래정서코칭프로그램이란 비슷한 연령과 유사한 경험 및 가치관 등을 지닌 또래들이 일정한 교육과 훈련을 통해 자신과 타인의 감정을 인식하고, 타인의 감정을 재 경험하며, 감정을 조절하는 능력을 증진시키기 위하여 심리학을 이론적 기반으로 한 정서코칭기법을 적용한 프로그램이다[6]. 코칭(coaching)은 교수자와 학습자 간의 쌍방향적 대화기술에 초점을 맞춰 학습자 스스로 배우고 문제를 해결해 나갈 수 있는 과정을 강조하며, 교수자로 하여금 학습자의 잠재된 능력을 최대한 발휘할 수 있는 역할을 수행하도록 하여 체계성과 효율성을 높이기 위하여 대안적으로 도입된 교수법으로[26] 코칭을 접목한 집단프로그램의 정서지능발달 효과성을 규명하는 연구들이 시작되고 있다. 정서코칭은 행동을 평가하기 이전에 감정을 이해하고 공감함으로써 스스로 문제를 해결할 수 있도록 성장을 촉진하는 대화법[29]으로 핵심은 자신이나 타인의 감정을 있는 그대로 이해하고 자연스럽게 수용되 행동은 보다 한정된 범위 안에서 바람직하게 나타낼 수 있도록 돕는데 있다[30]. 정서코칭은 1960년대에 Ginott가 자신이 경험한 임상사례들을 바탕으로 제안한 후[31] Gottman은 과학적 검증을 통하여 체계화 하였으며[31] 최성애와 조벽이 학문적 토대를 구축한 한편 개입방법과 측정도구를 개발하여 효과성을 입증한 성공사례가 세계적으로 보고되고 있다[31][30]. 이는 대화를 통하여 분노, 슬픔, 두려움과 같은 부정적인 감정을 억압하지 않고 인정하여 적절하게 표현토록 지지하면서 타인과 좋은 관계를 형성하거나 지속 가능하게 하기 때문에 자신의 고

통이나 어려움을 타인에게 호소하여도 이를 수용 받지 못할 경우 문제행동을 보이는 청소년에게 유용한 개입 방안이다. 따라서 정서코칭기법을 활용하여 적용한 본 연구의 프로그램은 고등학생의 정서인식, 감정이입, 정서조절에 긍정적인 효과가 있을 것이다. 최성애와 조벽(2014)에 의하면 정서코칭은 정서인식하기-기회 활용하기-공감·경청하기-이름붙이기-바람직한 행동하기 등 5단계의 과정으로 이루어진다[30]. 정서인식하기는 말이나 행동에 드러나지 않은 감정을 민감하게 알아차리는 단계로 이를 위해서는 행동보다는 감정에 초점을 맞추되 감정을 단정 짓지 않고 대화를 통하여 탐색하고 확인하여야한다. 기회 활용하기는 대처방법을 교육할 수 있는 단계로 이를 위해서는 감정을 보일 때 누군가의 도움을 간절히 원하는 메시지임을 알고 수용함으로써 심리적으로 연결되어있다는 신뢰감을 주어야한다. 공감하고 경청하기는 능동적으로 개입하는 단계로 이를 위해서는 행동의 한계를 설정하여 긍정적이거나 부정적인 모든 감정을 경청하고 수용하여 감정을 이입하며 본격적인 대화를 시작하여야 한다. 이름붙이기는 감정을 명확히 하는 단계로 이를 위해서는 불확실한 감정을 정리하여 스스로 받아들이며 그 감정에 대한 대처전략을 찾을 수 있도록 하여야 한다. 바람직한 행동하기는 문제를 해결하는 단계로 이를 위해서는 스스로 해결방법을 찾을 수 있도록 하되 행동의 한계를 확실하게 하여야 한다. 정서코칭은 문제를 해결할 수 있는 기본을 마련하는 것이기에 이와 같은 과정 중에는 문제해결이 아닌 인간관계형성에 초점을 맞춰야한다.

감정코칭프로그램의 효과를 규명한 연구들을 살펴보면 초등학생의 정서적 지지와 대인관계 능력 간의 관계에서 자기조절능력 및 자아존중감이 긍정적인 영향을 미쳤다는 연구[32], 아동의 부정적인 정서는 감소시키고 자기조절력은 증진시켰다[33]는 연구를 비롯하여 집단미술치료 코칭프로그램이 아동의 정서지능을 향상[26]시키고, 아동의 과잉행동, 품행문제, 또래문제에 유의미한 효과가 있다고 밝힌 연구[34] 등은 아동을 대상으로 한 연구들이다. 또한 정서 및 문제행동을 보이는 유아들에게 감정코칭 유아교육프로그램 활동 시 관찰법을 통하여 질적 연구 결과 유아들의 관계형성은 선생

님과 관계 맺기-또래와의 관계 맺기-관계증진-관계 맺기 과정으로, 소통은 자신의 마음 인지하기-자신의 마음을 표현하기-다른 사람 말에 관심 가지기 과정으로 변화되었다고 보고한 질적연구[35], 만 5세 유아의 사회적 능력 중 대인행동, 활동참여, 수용하기, 일과생활을 포함한 모든 하위요인이 유의미하게 향상되었으며[36], 만 3세 유아에게 감정코칭 활동을 제공한 후 자기조절력에 대한 효과를 검증한 연구[37] 등은 교사를 대상으로 감정코칭교육프로그램의 효과를 검증하였다.

한편 유아의 기질과 정서지능 간에서 감정코칭프로그램의 매개효과 연구에서 정서지능의 하위요인인 정서인식, 정서표현, 감정이입, 정서조절의 매개효과가 있다는 연구[38], 부모의 양육효능감과 부모-자녀 의사소통에 긍정적인 효과를 확인한 연구[39], 부모-자녀 의사소통능력을 증진시키고 바람직한 관계로 변화시켰다는 연구[40], 유아기 자녀의 정서를 이해하면 자녀행동에 대한 대처가 용이하다는 점을 경험하면서 양육효능감의 중요성을 인식을 높였다는 연구[41] 등은 부모를 대상으로 한 연구들이며, 성인 여성을 대상으로 한 긍정정서코칭이 자기효능감과 자기표현력[42]에, 긍정적 자기표현 코칭프로그램이 장노년 여성의 자존감, 정서적 안녕감, 대인관계[43]에 긍정적인 효과가 있다는 성인 대상 연구 등을 보면 정서코칭프로그램을 개발·적용하여 많은 연구들이 대상의 정서인식, 감정이입, 정서조절과 같은 정서지능향상에 유의미한 효과를 검증하고 있으나 대부분 유아[35-38][44][45], 아동[32-34][46-50], 장노년여성[43], 부모[51-58], 교사[29][59][60]을 대상으로 하고 있어 감수성이 예민하면서도 성장 발달이 왕성한 시기이며, 학교생활에서도 성격형성에 큰 영향을 받는[61] 청소년의 정서지능 향상을 비롯한 그들의 발달과업 성취를 도울 수 있는 개입 프로그램을 개발·적용하고자 한다.

청소년을 대상으로 한 연구로는 대학생의 주관적 안녕감과 대인관계에 미치는 유의미한 효과가 있다는 연구[62], 정서와 감정코칭을 적용하여 청소년의 문제행동 해결방법을 제시한 연구[6], 비폭력대화과 감정코칭을 통합한 정서조절프로그램의 효과성을 증명한 연구[63]로 미루어 청소년을 대상으로 한 연구는 미흡하며,

프로그램 명칭 또한 감정코칭, 정서코칭, 긍정정서코칭, 감정조절코칭 등 다양한 용어로 혼용되고 있다는 것을 알 수 있다. 이에 본 연구에서 적용한 프로그램은 정서 및 감정의 개념을 통합하고 또래끼리 집단을 형성하여 집단구성원 간의 정서지능 즉 정서인식, 감정이입, 정서조절능력을 향상할 수 있는 내용으로 구성하고 '또래정서코칭프로그램'이라는 용어로 사용하고자 한다.

2. 정서인식

정서인식이란 자신과 타인의 정서를 명확히 알아내는 것으로 정서지능의 가장 기초적 능력으로 자신의 정서를 정확히 알아차리고 타인이 언어로 표현하지 않은 내면의 정서를 알아내고 해석하는 것을 의미한다. 정서를 정확하게 인식하였을 때 주어진 상황에 적절한 표현이 가능하기 때문이다[18]. 정서인식이 제대로 되지 않을 경우 상황에 적절치 않은 행동을 함으로써 부정적 관계가 초래될 수 있기 때문에 행동적 요인인 표현능력에 앞서 인식이라는 인지적 요인은 매우 중요하다 하겠다[38]. 정서인식 능력이 뛰어난 청소년은 건강한 정신을 가지고 있으며, 학교생활에 잘 적응하고 행동 또한 비공격적으로 나타내기 때문에 또래에게 높은 인기가 있을 뿐 아니라 친사회적 행동으로 타인과의 상호작용도 긍정적이라는 연구 결과[13]는 정서를 통제하고 조절하는데 기초가 되는 능력[64]이라는 정서인식의 중요성을 강조하고 있다. 또한 임은정과 김수영(2011)은 정서인식 수준이 높을 경우 자신과 타인의 정서를 쉽게 알아차리고 이해함으로써 기분에 맞춘 행동을 하고 상대의 기분을 풀어주는 높은 정서조절능력까지 발달되거나 정서인식 수준이 낮은 경우 자신과 타인의 정서를 쉽게 알아차리지 못해 적절한 반응이 어려워 대인관계에 문제를 야기한다고 하였다[65]. 한편 Salovey와 Mayer(1990)는 자신의 정서인식유형을 자기인식형, 몰두형, 수용형으로 분류하여 설명하고 있다[16]. 이 중 자기인식형은 자기정서를 정확히 인식하는 유형으로 매 순간 자신에게 일어나는 정서를 알아차리는 사람으로 자신이 삶의 주인이 될 수 있는 높은 확률을 보이며 배우자나 직업선택과 같은 일상생활에서 발생하는 많은 일들에 대하여 자신감을 갖고 의사결정을 하는 유형

이다[66]. 따라서 본 연구에서 적용하는 또래정서코칭 프로그램은 자아정체감을 확립해 나가야 할 고등학생의 인지적 요인인 자기인식을 향상시킬 수 있는데 적합한 프로그램으로 판단하였다.

3. 감정이입

감정이입이란 타인의 감정을 자신의 감정처럼 느끼는 것으로 충분한 타인의 감정이해를 바탕으로 자신이 다시 경험하는 것을 의미한다[67]. 즉 알아차린 타인의 정서, 감정, 기분을 자신의 정서, 감정, 기분으로 느끼는 것이다. 즉 잃어낸 타인의 감정 상태에 적절히 반응하는 공감능력과 같은 의미로 이는 자기인식에 기초한다[68]. 감정이입은 타인이 보내는 비언어적 메시지 즉 표정, 몸짓, 억양 등에 포함된 미세한 정보를 받아들이는 능력에 좌우되는데 감정이입이 높을 경우 이타적이며 협조적인 행동을 많이 하나 감정이입이 낮을 경우 타인에 대한 반감으로 범죄적 특성을 나타낸다[69]. 또한 김금순(1999)도 감정이입이 높은 사람은 다른 사람의 감정, 기분, 처지를 잘 이해하기 때문에 따뜻하게 위로하는 성품을 지니고 있어 대인관계가 원만하다고 하였다[70]. 한편 김성애(1989)는 공격성이 높은 아동은 효과적이고 적절한 사회적 대인행동에 필요한 기능을 사용하지 못하기 때문에 타인의 느낌을 공감하는 감정이입으로 인한 친절한 반응 능력이 필요하다고 하였으며[71], 이숙영(1996) 역시 비행청소년들의 성격특성 중 타인공감능력의 부재를 지적하고 있다[72]. 또한 홍정주(1988)는 감정이입과 공격성에 관한 연구에서 여아가 남아보다 감정이입이, 공격성은 남아가 여아보다 우세하였으며 감정이입과 공격성을 서로 부적상관관계가 있다고 하였다[73]. 감정이입은 자기 자신의 정서이해를 바탕으로 정서의 원인과 행동의 결과를 개념화 하는 능력과 함께 발달하며 감정이입이 높은 경우 정서조절과 사회적 기능과 정적관계가 있다는 여러 연구들은 밝히고 있다[74]. 특히 문용린(1999)은 감정이입을 사회생활의 필수능력으로 제안한 Salovey와 Mayer(1997) 주장에 근거하여 한국인의 정서적 특성을 반영하는 정서지능의 요소로 설명하고 있다[18][19]. 따라서 본 연구는 또래정서코칭프로그램을 적용하여 고등학생의 한국

적 정서를 반영할 수 있는 정서적 요인인 감정이입의 향상을 도모하고자 한다.

4. 정서조절

정서조절이란 다양한 사회적 관계 안에서 주어진 상황에 적절하게 자신의 정서를 통제하는 능력으로 자신의 정서를 긍정적으로 유연하게 표현하는 심리건강의 기초적 행동요인이다[75]. 정서조절은 정서통제, 정서관리, 감정조절 등과 같은 다양한 용어로 혼용되고 있기 때문에 객관적이고 체계적인 정서조절 측정을 통한 연구가 어려운 실정에서 학자마다 개인의 특성과 개인과 개인의 상호작용, 개인과 다양한 사회체계들과의 관계의 산물[76] 혹은 목표달성에 도움이 되는 정서를 유도하기도 하고 사용함으로써 정서를 관리하는 것[77] 또는 자신의 내적상태 즉 기분이나 감정을 객관적으로 바라보고 상황에 맞춰 적절하게 통제하는 능력[78] 등으로 다양하게 정의하고 있어 이들의 정의를 종합하여 정서적 각성상태에서 자신의 부정적 정서를 효율적으로 조절하며 상황에 적합하게 긍정적 혹은 부정적인 정서를 유지·조정하는 것으로 정의하고자 한다. 이는 정서의 긍정적인 측면과 부정적인 측면이라는 양 측면의 개념을 포함하는 것으로 이해할 수 있으며, 인간의 사회 적응을 위해서는 사회적으로 통용되는 적절한 방법의 정서 반응적 행동을 배워야한다고 발달이론가들은 주장하고 있다[79]. 정서조절을 비롯한 인간의 행동발달은 선천적 특성과 사회화라는 두 개의 측면의 상호작용의 결과임이 강조[80]되면서 최근에는 정서조절전략의 필요성이 대두되고 있다[81]. 국내·외 다수의 청소년을 대상으로 한 정서조절 관련 연구들을 보면 일반적인 안녕감[82]이나 정신건강[83] 또는 학교생활적응[84] 등에 초점을 둔 심리학 연구가 주를 이루고 있으며, 최근에는 교육학 분야에서도 정서조절 연구가 활발하게 이루어지고 있다. 그럼에도 불구하고 아직도 정서조절에 대한 경험적·이론적 연구는 미흡한 가운데 청소년 발달 단계의 특성을 고려한 감정이입, 정서조절, 정서활용을 중심으로 한 정서지능 프로그램을 개발·적용하여 또한 청소년의 정서지능의 각 하위 영역이 모두 향상되었다는 박윤정(2010)의 연구[85], 정서지능과 사회성 향상

효과를 목적으로 한 정서중심 집단상담 프로그램을 운영한 결과 정서지능 중 정서지식의 활용 및 사회성 향상에 유의한 결과를 보였다고 보고한 김정은(2012)은 이를 정서인식 및 표현[86], 정서조절능력의 향상이 타인과의 상호작용에 긍정적인 영향을 주어 결국 사회성에도 긍정적으로 작용하였다고 하였다. 한편 놀이치료 기법을 중심으로 한 구조화 된 정서지능 향상 프로그램이 정서 활용 및 정서조절이 유의미하게 향상되었으며, 스트레스를 감소시킬 뿐만 아니라 스트레스 대처능력을 향상 시켰다고 강지예(2013)는 보고하여 집단놀이치료의 치료적요인의 유용성을 검증하였다[87]. 살펴본바 정서조절을 통하여 개인은 타인이나 사회 환경과의 상호작용에서 자신의 부정적인 정서를 최소화하면서 정서상태를 지각하고 유지시킬 수 있어야[88]하기 때문에 정서조절의 전략적 접근은 중요하다. 따라서 본 연구는 청소년의 발달특성 중 또래관계에 주목하여 다양한 매체를 활용한 코칭 기법을 활용하여 행동적 요인인 정서조절 향상을 돕고자 한 시도는 매우 적절하다 하겠다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 또래정서코칭프로그램의 효과를 규명하기 위한 사전사후 실험연구이다. 대상은 G시에 소재하는 S고등학교 재학생 중 본 연구의 취지를 이해하고 참여를 희망하여 동의서를 작성·제출한 28명이며, 이들을 각 14명씩 실험집단과 통제집단으로 분류·구성하였다. 연구대상의 동질성을 알아보기 위한 Levene의 등분산 검증결과 정서지능의 하위요인 정서인식($p=.091$), 감정이입($p=.762$), 정서조절($p=.581$)이 3개요인 모두 $p>.05$ 이상으로 기각되어 등분산 가정이 유의미하게 나타났다. 이는 따라서 실험집단과 통제집단의 차이가 없는 것을 의미하는 것으로 집단의 동질성을 확보함으로써 두 집단을 대상으로 한 사전·사후 실험연구의 진행은 가능하였다. 이를 정리하면 [표 1]과 같다.

표 1. 연구대상 집단의 동질성 분석결과

요인	집단	M	SD	t	F	p
정서인식	실험집단	3.11	.432	-3.208	3.081	.091
	통제집단	3.80	.680	-3.208		
감정이입	실험집단	3.03	.720	-1.349	.094	.762
	통제집단	3.38	.638	-1.349		
정서조절	실험집단	2.79	.575	-1.992	.313	.581
	통제집단	3.25	.656	-1.992		

2. 측정도구 및 분석방법

본 연구에서 사용한 측정도구는 설문지이다. 설문지는 Salovey와 Mayer(1997)가 개발한 정서지능에 관한 수정모형[18]에 따라 문용린(1999)이 제작한[17] 초등학교 고학년 “정서지능 척도”를 김주연(2015)이 신뢰도(.79)를 확보하여 사용한 척도 중 정서지능 관련 선행연구에서 공통적으로 제시하고 있는 인지적 요인인 정서인식, 한국인의 특성을 반영하는 정서적 요인인 감정이입, 행동적 요인인 정서조절 3개 요인을 추출하여 본 연구 대상에 맞도록 수정·보완하였다. 본 측정도구의 점수는 ‘매우 그렇다’를 5점, ‘보통이다’를 3점, ‘매우 그렇지 않다’를 1점으로 하는 5점 Likert형식의 등간척도로 점수가 높을수록 정서인식, 감정이입, 정서조절 능력이 높음을 의미한다. 설문문항은 총 24문항으로 정서인식 요인 6문항, 감정이입요인 8문항, 정서조절은 8문항이며, 인구사회학적 특성은 명목척도 2문항이다.

수집된 자료는 SPSS 20.0을 활용하여 분석하였다. 첫째, 설문지의 문항에 대한 일관성, 안정성, 예측가능성을 알아보기 위하여 Cronbach’s a 계수를 산출하여 신뢰도를 검증하였다. 둘째, 또래정서코칭프로그램 효과는 대상의 정서인식, 감정이입, 정서조절 점수의 평균에 대한 기술 통계분석 및 대응표본 T-test를 통하여 확인하였다. 신뢰도 검증결과 정서인식요인은 사전 .730, 사후 .660이고, 정서조절요인은 사전 .691, 사후 .628로 나타났으나 감정이입요인은 사후검사결과 신뢰계수가 낮게 나타나 8번 문항을 제거한 후 재검정한 결과 사전 .676, 사후 .634로 신뢰계수가 3개요인 모두 .600이상으로 신뢰성을 확보하였다. 이를 정리하면 [표

2]와 같다.

표 2. 설문문항구성 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	신뢰계수
정서인식	나는 다른 사람의 표정이나 말투만으로도 기분이나 감정을 잘 알아차리는 편이다.	사전 .730
	나는 그림이나 음악 속에 포함되어 있는 감정을 잘 이해하는 편이다.	
	나는 친하지 않는 사람의 감정도 잘 파악하는 편이다.	
	나는 다른 사람의 감정표현이나 행동이 진심에서 우러난 것인지 아닌지 잘 알아차리는 편이다.	사후 .660
	나는 나의 감정상태를 잘 알고 있는 편이다.	
	나는 다른 사람의 감정이나 기분을 잘 모르는 편이다.*	
감정이입	나는 내 친구에게 기분 나쁜 일이 생기면 내 기분도 언짢고 속상하다.	사전 .676
	나는 따돌림을 받거나 외톨이로 지내는 아이를 보면 불쌍하고 마음이 아프다.	
	나는 내 친구가 칭찬을 받고 좋아하면 덩달아 기분이 좋다.	
	나는 구걸하는 사람을 보면 불쌍하고 안쓰럽다.	사후 .634
	나는 친하지 않는 사람이라도 즐거워하는 것을 보면 기분이 좋다.	
	나는 내 친구가 성적이 올라서 좋아하면 축하해주고 싶다.	
정서조절	나는 가난한 사람을 보면 불쌍하고 도와주고 싶기도 하지만 지저분하고 무능력하다고 느끼게 된다.*	사전 .691
	나는 왕따 당하는 아이를 보면 바보 같아 보이고 나도 상대하기 싫어진다.*(제거)	
	나는 내가 느끼는 감정이나 기분을 잘 조절하는 편이다.	
	나는 누군가에게 화가 나면 그 일이 잊혀 지지 않고 계속 떠오르곤 한다.*	사후 .628
	나는 화가 나는 일이 있으면 반드시 그대로 표현하는 편이다.*	
	나는 불쾌한 기분이 들면 어쩔 줄 몰라 하는 경우가 있다.*	
정서조절	나는 아무리 착한 친구라고 해도 다투면 화가 풀리지 않는다.*	사후 .628
	나는 기분 나쁜 일이 생기면 다른 일에 방해되지 않도록 잊으려고 노력한다.	
	나는 우울하거나 슬퍼서 한동안 아무것도 못한 적이 있다.*	
정서조절	나는 내 일이 마음대로 되지 않으면 짜증을 잘 내는 편이다.*	

*는 역 채점 문항임

3. 연구절차

2017년 4월 17일 상담교사에게 본 연구의 취지를 설

명한 후 협조를 요청하여 본 연구의 또래정서코칭프로그램 참여를 희망한 학생 28명을 실험집단 14명, 통제 집단 14명으로 각각 무선 배치하였다. 본 연구를 위한 자료는 자기기입식 설문지 총 28부로 연구자가 대상자에게 직접 연구의 취지를 설명한 후 프로그램을 실행 전에 사전검사, 프로그램 종결 시 사후검사를 실시하여 확보하였다. 본 프로그램은 실험집단을 대상으로 1회기 50분씩 주 2회 총 12회기를 실시하였다.

4. 또래정서코칭프로그램의 내용구성

본 또래정서코칭프로그램은 고등학생의 정서인식, 감정이입, 정서조절을 향상을 위하여 본 연구자 2인과 정서코칭전문가 1인이 정서지능이론과 정서코칭법을 통합한 선행연구[26][45][89] 및 행동수정과 공격성 감소 등을 목표로한 SEL 프로그램을 바탕으로 본 연구에 적합하게 수정·보완하여 구성하였다. 본 프로그램은 정서인식, 감정이입, 정서조절을 초기단계, 중간단계, 종결 단계로 구분하여 총12회기로 구성된 후 5점 리커트척도(5점: 매우 적합함, 1점: 전혀 적합하지 않음)에서 내용타당도 평정법(CVI)을 산출하여 사회복지전공교수 1인, 상담전공교수 1인, 정서코칭전문가 1인, 중등교사 1인 등 총 4명이 검증하였다. 검증 결과 총 평가점수 200에서 4인 평가점수 합이 182로 나타나 본 프로그램은 내용타당도 CVI=91의 적합성을 확보한 후 본 연구자 2인과 연구 대상학교 상담센터의 상담교사 1인이 본 프로그램의 현장적용에 대한 적절성을 확인하였다. 본 연구를 위한 또래정서코칭프로그램은 2017년 4월 17일부터 5월 22일까지 1회기 50분씩 주 2회 총 12회기를 본 연구자 중 정서코칭전문가인 1인이 진행하였으며 매회기 후 2인의 본 연구자들이 모니터링을 하였다.

또래정서코칭프로그램은 정서지능의 구성요소인 정서인식, 감정이입, 정서조절의 향상에 목표를 두고 내용을 구성하였다. 회기 별 구체적인 구성내용은 다음 [표 3]과 같다.

표 3. 또래정서코칭프로그램 구성내용

구분	회기	활동명	목적	활동내용	비고		
초기 단계	정서 인식	1	마음 소리를 들어봐	친밀감 형성/ 감정 자각 - 프로그램 소개하기 - 약속정하기 - 감정용어로 자기소개하기	사전 검사		
		2	나는 이런 사람이야 ^^	자기 정서 인식 - 자기이름을 상징화하여 그리기 - 상징 속의 의미 찾기	미술 치료		
중간 단계	정서 인식 / 감정이입 / 정서 조절	3	웃는 마음	긍정적 정서 인식 - 기쁘게 하는 상황 말하기 - 기쁠 때의 행동 말하기 - 행동 후의 감정 나누기			
		4	우는 마음	부정적 정서 인식 - 화가 나는 상황 말하기 - 화가 날 때의 행동 말하기 - 행동 후의 감정 나누기			
		5	감정을 찾아봐!	다양한 감정 이해 - 다양한 감정을 찾기 - 친구의 감정읽기	카드 놀이		
		6	우리는 석고 친구!	친구 감정 이해 - 2인 1조로 친구의 신체 한 부분에 석고붕대감기 - 친구의 불편함을 대신 말하기 - 자신의 느낌 나누기	석고 기법		
		7	내 마음을 말해 줄게	수용과 공감 - 갈등상황 설정하기 - 역할극하기 - 정서조절 경험하기	역할극		
		8	너의 마음이 들려	관심과 공감 - 친구의 말과 행동 모방하기 - 친구의 자신모방에 대한 느낌나누기 - 나의 친구모방에 대한 느낌 나누기	동작 치료		
		9	나의 나무, 너의 나무, 우리 나무	긍정적 감정 생성 - 나무그림에 자기감정열매 달기 - 친구의 나무에 긍정감정 열매 달기 - 완성된 나무에 대한 느낌 나누기	미술 치료		
		10	나의 장점 찾기	정서 균형 유지 - 내가 생각하는 장점 말하기 - 친구의 장점 말해주기 - 나의 희망 장점 말하기			
		종결 단계	정서 조절	11	나에게 주는 꽃다발	정서 통제 격려 - 바나나껍질로 가장 생각나는 사람을 표현하기 - 다양한 식재료로 나에게 주는 꽃다발 만들기	푸드 테라피
				12	마음 나누기	정서 통제 유지 - 롤링페이퍼로 활동정리하기 - 행동변화 말하기 - 앞으로의 각오 나누기	사후 검사

IV. 연구결과

또래정서코칭프로그램이 고등학생의 정서인식, 감정조절, 정서조절에 미치는 효과를 검증하고자 한 본 연구문제에 따른 연구결과는 다음과 같다.

1. 또래정서코칭프로그램이 고등학생의 정서인식에 미치는 효과

또래정서코칭프로그램이 고등학생의 정서인식에 미치는 효과를 알아보기 위한 정서인식 검사 결과에 따른 집단 간 사전·사후 점수의 평균과 표준편차는 대응표본 T-test를 실시하였다. 분석 결과 또래정서코칭프로그램의 적용 유무에 따른 정서인식에 대해 통제집단의 경우 사전검사(M=3.80, SD=.680)보다 사후검사(M=3.61, SD=.576)에서 낮아져 통계적으로 무의미(p=.252)로 나타났다. 반면 실험집단의 경우 사전검사(M=3.11, SD=.432)보다 사후검사(M=3.79, SD=.432)로 높아져 통계적으로 유의미(p=.009)하게 나타났다. 이를 정리하면 [표 4]와 같다.

표 4. 정서인식 효과 검증을 위한 차이분석 결과

변인	집단		N	M	SD	t	p
정서인식	통제 집단	사전	14	3.80	.680	1.198	.252
		사후	14	3.61	.576		
	실험 집단	사전	14	3.11	.432	-3.085	.009**
		사후	14	3.79	.615		

**p<.01

2. 또래정서코칭프로그램이 고등학생의 감정이입에 미치는 효과

또래정서코칭프로그램이 고등학생의 감정이입에 미치는 효과를 알아보기 위한 정서인식 검사 결과에 따른 집단 간 사전·사후 점수의 평균과 표준편차는 대응표본 T-test를 실시하였다. 분석 결과 또래정서코칭프로그램의 적용 유무에 따른 감정이입에 대해 통제집단의 경우 사전검사(M=3.38, SD=.638)보다 사후검사(M=3.42, SD=.450)에서 낮아졌고 통계적으로 무의미(p=.773)하게 나타났다. 한편 실험집단의 경우 사전검사(M=3.03, SD=.720)보다 사후검사(M=3.18, SD=.767)로 높아졌으나 통계적으로 무의미(p=.436)하게 나타났다. 이를 정리하면 [표 5]와 같다.

표 5. 감정이입 효과 검증을 위한 차이분석 결과

변인	집단		N	M	SD	t	p
감정이입	통제 집단	사전	14	3.38	.638	-.295	.773
		사후	14	3.42	.450		
	실험 집단	사전	14	3.03	.720	-.804	.436
		사후	14	3.18	.767		

3. 또래정서코칭프로그램이 고등학생의 정서조절에 미치는 효과

또래정서코칭프로그램이 고등학생의 정서조절에 미치는 효과를 알아보기 위한 정서조절 검사 결과에 따른 집단 간 사전·사후 점수의 평균과 표준편차는 대응표본 T-test를 실시하였다. 분석 결과 또래정서코칭프로그램의 적용 유무에 따른 정서에 대해 통제집단의 경우 사전검사(M=3.25, SD=.656)보다 사후검사(M=3.22, SD=.656)에서 낮아졌으나 통계적으로 무의미(p=.773)하게 나타났다. 한편 실험집단의 경우 사전검사(M=2.79, SD=.575)보다 사후검사(M=3.11, SD=.748)로 높아졌으나 통계적으로 무의미(p=.100)하게 나타났다. 이를 정리하면 [표 6]과 같다.

표 6. 정서조절 효과 검증을 위한 차이분석 결과

변인	집단		N	M	SD	t	p
정서조절	통제 집단	사전	14	3.25	.656	.139	.892
		사후	14	3.22	.455		
	실험 집단	사전	14	2.79	.575	-1.772	.100
		사후	14	3.11	.748		

V. 결론

본 연구는 고등학생의 정서인식, 감정이입, 정서조절 향상을 위하여 또래정서코칭프로그램을 적용하여 그 효과를 규명하는데 목적을 두고 이를 위하여 연구모형은 실험연구방법에 따라 설정하였다. 본 연구 대상은 G시에 소재하는 S 고등학교 재학생 중 본 연구의 취지를 이해하고 참여를 희망하여 동의서를 작성·제출한 28명이며, 이들을 각 14명씩 실험집단과 통제집단으로 무선 분류·구성하였다. 또래정서코칭프로그램을 실시하기

전에 사전검사를, 또래정서코칭프로그램 12회 진행 후에 사후검사를 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 20.0을 사용하여 대응표본 T-test를 통하여 분석하였다. 본 연구 결과를 보면 또래정서코칭프로그램의 정서인식 효과를 규명하기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전·사후검사 점수를 분석한 결과 실험집단의 정서인식 ($t=-3.085, p<.01$)은 통제집단의 정서인식($t=1.198, p<.01$)에 비하여 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 또래정서코칭프로그램이 고등학생의 정서인식 향상에 효과가 있다는 것이 확인되었다. 이는 또래정서코칭프로그램의 적용이 적절성이 규명된 결과로 청소년을 대상으로 정서코칭프로그램을 적용하여 정서인식향상에 유의미한 효과를 검증한 선행연구[2][62][90]의 결과를 뒷받침하는 결과이다. 따라서 향후 청소년들의 정서인식 향상을 위하여 본 연구에서 적용한 프로그램운영 기법 이외의 다양한 감성적 기법을 활용한다면 기계를 매체로 한 사이버 세계에 익숙한 청소년들이 자신과 타인의 감정을 좀 더 쉽게 알아차리게 될 것이다. 가령 자신의 정서를 좀 더 세분화된 언어로 표현하도록 한다거나 혼란스런 정서를 적절한 용어로 명명하게 한다거나 혹은 다양한 정서를 표정으로 나타내봄으로써 자신의 정서를 인식하게 도울 수 있을 것이다. 한편 또래정서코칭프로그램의 감정이입 및 정서조절 효과를 규명하기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전·사후검사 점수를 분석한 결과 통계적으로는 유의미하지 않아 기각되었으나 실험집단과 통제집단의 차이는 있는 것으로 나타났다. 이는 감정이입과 정서조절에 유의미한 효과가 있었다는 선행연구[2][36][46] 등과 다른 결과로 고등학생을 대상으로 프로그램을 진행하면서 학교사정에 맞춰 1회기 50분씩 주 2회 운영하였기에 집단의 역동이 일어나기에는 충분하지 않은 시간이었기에 인지적 영역인 정서인식에서 정서적 영역인 감정이입과 행동적 영역인 정서조절에는 효과를 미치지 못하였다고 사료된다. 향후 감정이입 및 정서조절의 유의미한 효과를 유도할 수 있는 프로그램의 내용 보완과 더불어 합리적 운영시간을 확보할 필요가 있음을 알 수 있다.

이와 같은 본 연구의 결과는 G시에 소재한 S고등학교 재학생 중 28명만을 대상으로 한 사전·사후 실험연

구로서 실험결과에 직·간접적인 영향을 미칠 수 있는 잠재적 요인을 통제하지 못했다는 한계점을 가지고 있기에 모든 고등학생의 정서인식 향상에 대한 효과로 일반화하기에는 무리가 있다. 따라서 향후 연구에서 여러 지역 및 특성의 고등학생을 대상으로 좀 더 포괄적인 표본을 표집하기 위하여 노력하고, 사전·사후에 이은 추수조사까지 실시하여 효과를 검증하거나 다양한 매체를 활용한 프로그램을 적용하는 등 심화된 연구가 이루어져 본 연구의 확대 뿐 만 아니라 또래정서코칭을 활용한 다양한 프로그램이 제시되기를 기대한다.

참 고 문 헌

- [1] E. Erikson, *Identity: Youth and Crisis*, New York, NY: Norton, 1968.
- [2] 강진령, 연문희, *학교상담: 학생생활지도*, 서울: 양서원, 2009.
- [3] 김선주, *고등학생의 개별성-관계성과 삶의 의미 증진을 위한 실존적 관계맺음 집단상담 프로그램의 효과분석* 경기대학교 대학원, 박사학위논문, 2014.
- [4] 임성혜, *정신건강론*, 경기: 신평문화사, 2010.
- [5] 김선주, 김영희, “부모와 또래애착, 신체상이 청소년의 폭력비행에 미치는 영향,” *소년보호연구*, 제 20호, pp.37-58, 2012.
- [6] 유경선, *청소년 문제행동 해결방법으로 본 청소년 사목의 발전방향 정서와 감정코칭을 중심으로*, 수원가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문, 2016.
- [7] 박진영, 부성숙, “어머니의 정서지능이 양육 스트레스 및 양육효능감에 미치는 영향,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제14권, 제11호, pp.995-1007, 2014.
- [8] 최인주, *정서지능 향상 프로그램이 초등학생의 정서지능과 주관적 안녕감에 미치는 영향*서울교육 대학원, 석사학위논문, 2011.
- [9] 문용린, *EQ가 높으면 성공이 보인다*, 서울: 글이랑, 1997.
- [10] 박환영, *노래 중심 음악치료 활동이 초등학생의*

- 정서지능에 미치는 영향, 숙명여자대학원, 석사학위논문, 2013.
- [11] 장화목, *감정이입기반 듣기 수업 활동의 효율성: 캠퍼북과 목소리 연극기법을 중심으로*, 고려대학원, 석사학위논문, 2011.
- [12] 오나영, *집단음악치료가 농촌지역아동센터 초등학생의 정서지능과 또래관계에 미치는 영향*, 광대학교 동서보원의학대학원, 석사학위논문, 2015.
- [13] D. Goleman, *Emotional intelligence*, New York: Bantam Books, 1995.
- [14] J. M. Gottman and L. F. Katz, "Effects of marital discord on young children's peer interaction and health," *Developmental Psychology*, Vol.25, No.3, pp.373-381, 1989.
- [15] 신주연, *이주여성의 정서지능 향상을 위한 음악치료 프로그램의 개발과 효과* 연구한세대학원, 박사학위논문, 2012.
- [16] J. D. Mayer and P. Salovey, "Emotional intelligence," *Imagination, Cognition, and Personality*, Vol.9, No.3, pp.185-211, 1990.
- [17] C. Saami, "Emotional competence: How emotions and relationship become integrated." In R. A. Thompson (Ed.), *Social emotional development*, Lincoln: University of Nebraska Press, 1990.
- [18] 문용린, "인성교육을 위한 정서지능 개발 프로그램에 관한 연구," 서울대학교 사대논총, 제59권, 1999.
- [19] J. D. Mayer and P. Salovey, "What is Emotional Intelligence?" In Salovey, P. and Sluyter, D. (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*, New York: Basic Books, 1997.
- [20] G. Matthews, M. Zeidener, and R. D. Roberts, *정서지능: 그 오해와 진실 Emotional Intelligence: Science and Myth*, (문용린, 광운정, 강민수 역), 서울: 학지사(원전은 2002에 출판), 2010.
- [21] D. Goleman, *EQ감정지능(Emotional Intelligence: why it can matter more than IQ, (10th anniversary reissue edition)*, (한창호 역), 서울: 웅진지식하우스(원서출판 1998), 2008.
- [22] W. Mischell, "Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification," *Developmental Psychology*, Vol.12, pp.78-90, 1990.
- [23] J. D. Mayer, M. Dipaolo, and P. Salovey, "Perceiving the affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence," *Journal of Personality Assessment*, Vol.54, pp.772-778, 1990.
- [24] J. D. Mayer and G. Geher, "Emotional Intelligence and the identification of emotion," *Intelligence*, Vol.22, pp.89-113, 1996.
- [25] 정옥분, 정순화, 임정화, *정서발달과 정서지능*, 서울: 학지사, 2007.
- [26] 김주연, *아동의 정서지능 향상을 위한 집단미술코칭 프로그램 개발 및 효과*목포대학교 대학원, 박사학위논문, 2015.
- [27] 김진화, *청소년 문제 행동론*, 서울:학지사, 2003.
- [28] 김호성, *자아존중감 향상 집단상담이 부적응적 완벽주의 성향 아동의 우울과 불안에 미치는 효과*, 신라대학교 대학원, 석사학위논문, 2014.
- [29] 최성식, "학교 갈등 대처능력 향상을 위한 감정코칭 집단상담-학교 갈등 해결을 위한 효과적인 상담전략," 한국카운슬러협회 상담과 지도, 제50호, pp.199-216, 2015.
- [30] 최성애, 조벽, *교사와 부모들을 위한 사랑의 기술-청소년 감정코칭*, 서울: 해냄, 2014.
- [31] 존가트맨, 최성애, 조벽, *존가트맨 최성애박사의 내 아이를 위한 감정코칭*서울: 한국경제신문 한경BP, 2011.
- [32] 박연주, *감정코칭프로그램이 초등학생의 자기조절능력 자아존중감 및 대인관계능력에 미치는 영향* 경성대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2013.
- [33] 정미숙, *감정코칭을 활용한 프로그램이 아동의 자기조절력 향상에 미치는 영향*목포대학교 대

- 학원, 석사학위논문, 2016.
- [34] 이혜선, 어은경, “감정코칭 미술교육프로그램이 아동의 문제행동에 미치는 영향,” 미술 교육논총, 제30권, 제3호, pp.145-170, 2016.
- [35] 마성애, 정서 및 문제행동 유아의 관계형성과 소통을 위한 감정코칭의 효과, 숭실대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [36] 손영희, 감정코칭을 활용한 유아교육 프로그램이 유아의 사회적 능력에 미치는 영향, 계명대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2015.
- [37] 백성희, 감정코칭이 만3세 유아의 자기조절력에 미치는 영향, 아주대학교 대학원, 석사학위논문, 2017.
- [38] 박유정, 유아의 기질이 정서지능에 미치는 영향 및 감정코칭 매개 효과, 한양대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2008.
- [39] 서유리안나, 감정코칭 부모교육 프로그램이 양육효능감과 부모자녀 의사소통에 미치는 영향, 아주대학교 대학원, 석사학위논문, 2010.
- [40] 장영애, 김용미, “부모의 성역할 태도 및 부모-자녀 간 의사소통이 청소년의 양성평등의식에 미치는 영향,” 청소년시설환경, 제8권, 제2호, pp.3-11, 2010.
- [41] 이수진, 존 가트만의 감정코치법이 유아기 자녀를 둔 부모의 양육 효능감에 미치는 영향, 계명대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [42] 임창현, 긍정정서코칭이 여성의 자기효능감과 자기 표현력에 미치는 효과, 광운대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2012.
- [43] 정경숙, 정봉교, “긍정적 자기표현 코칭 프로그램이 장노년 여성의 자존감, 정서적 안녕감 및 대인관계에 미치는 영향,” 정서·행동장애 연구, 제32권, 제2호, pp.229-245, 2016.
- [44] 김지영, “일상적 내러티브를 활용한 감정코칭이 유아의 정서지능에 미치는 영향,” 유아교육학논집, 제18권, 제5호, pp.79-97, 2014.
- [45] 손영희, 김관희, “감정코칭 프로그램이 유아의 사회적 능력에 미치는 효과,” 아동교육, 제24호, 제2호, pp.249-264, 2015.
- [46] 장혜진, NLPia 코칭 프로그램이 시설아동의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 영향, 숙명여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2006.
- [47] 최영례, 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자아효능감에 미치는 효과, 숙명여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2007.
- [48] 이규연, 감정코칭 프로그램이 아동의 자기조절 능력, 자기격려 및 사회적 기술향상에 미치는 효과, 대전대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [49] 김지혜, 감정코칭이 초등학생의 교우관계에 미치는 효과, 대구교육대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2015.
- [50] 김주영, 학령초기 아동의 마음이론이 또래 유능성에 미치는 영향, 공감의 중재 효과, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2017.
- [51] 박지은, 감정코칭을 활용한 부모교육 프로그램이 양육효능감과 부모자녀 간 의사소통에 미치는 영향, 경기대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2012.
- [52] 서숙경, 김은경, “감정코칭 부모교육이 어머니의 정서반응 태도와 양육효능감에 미치는 효과,” 놀이치료 연구, 제16권, 제1호, pp.95-109, 2012.
- [53] 이혜숙, 감정코칭 부모교육 프로그램이 양육스트레스에 미치는 효과, 창원대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2012.
- [54] 신정민, 어머니 대상 감정코칭 프로그램이 어머니의 자녀에 대한 갈등대처능력 및 사회적 기술에 미치는 영향, 광운대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2013.
- [55] 김선희, 아동이 지각한 부모의 기대, 학업성취와 행복인식, 인하대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2015.
- [56] 최경화, 홍상욱, “감정코칭 부모교육프로그램이 발달장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 양육스트레스에 미치는 효과,” 한국코칭학회 코칭연구, 제9권, 제3호, pp.53-76, 2016.
- [57] 유인숙, 김민화, “그림책을 활용한 감정코칭 부모교육 프로그램의 효과,” 어린이 문학교육연구, 제17권, 제2호, pp.21-44, 2016.
- [58] 백승선, 안연경, 광경화, “감정코칭 부모교육 프

- 로그래미 양육효능감 및 양육행동, 정서 표현성에 미치는 효과,” 한국보육학회지, 제17권, 제2호, pp.1-24, 2017.
- [59] 하정희, “교사 및 상담자의 감정 코칭: 교사(상담자) 자신의 감정에 대한 이해와 학생들을 위한 감정 코칭기법,” 상담과 지도, 제47권, pp.371-388, 2012.
- [60] 최문정, 황민철, “감정인식기술 기반 교사의 감정코칭이 유아에게 미치는 반응 연구,” 한국융합학회논문지, 제8권, 제7호, pp.323-330, 2017.
- [61] 김라진, 장인희, “상업 계열 고등학생들의 학교생활만족도에 영향을 미치는 생태체계 변인분석,” 한국콘텐츠학회논문지, 제16권, 제7호, pp.135-145, 2016.
- [62] 김희은, 이호준, “감정코칭 집단상담 프로그램이 대학생의 주관적 안녕감과 대인관계에 미치는 효과,” 디지털융복합연구, 제14권, 제12호, pp.625-632, 2016.
- [63] 나옥희, *비폭력 대화와 감정코칭을 통합한 청소년 정서조절프로그램 개발 및 효과* 목포대학교 대학원, 박사학위논문, 2017.
- [64] 이운우, *중학생이 지각한 부모의 양육태도와 성취동기간의 관계* 건국대학교 대학원, 석사학위논문, 2003.
- [65] 임은정, 김수영, “유아의 성별에 따른 정서조절 및 관련 변인들과 사회적 능력간의 구조관계 분석,” 유아교육연구, 제31권, 제4호, pp.5-31, 2011.
- [66] 이정순, “유아의 정서지능에 관한 고찰,” 칼빈논단, 제2000권, pp.325-346, 2000.
- [67] 이보경, *청소년의 정서지능 및 스트레스 대처 유형이 우울 및 비행에 미치는 영향* 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2005.
- [68] 강원덕, *고등학생이 지각한 부모 양육태도와 진로태도성숙 진로준비행동의 관계에서 자아정체감과 정서지능의 매개효과* 강남대학교 대학원, 박사학위논문, 2013.
- [69] 이주일, 민경환, “정서지능 : 개념의 소개 및 연구진망,” 서울대학교 심리학과, 제5권, 제1호, pp.67-84, 1996.
- [70] 김금순, *아동의 정서지능과 공격·비행 행동 간의 관계 연구* 제주대학교 교육대학원, 석사학위논문, 1999.
- [71] 김성애, *부모 간 양육태도의 일치도와 자녀의 인지양식과의 관계* 대구 계명대학교 대학원 석사학위논문, 1989.
- [72] 이숙영, *약물남용 청소년 상담프로그램*, 서울: 청소년대화의 광장, 1996.
- [73] 홍정주, *아동의 감정지입과 공격성에 관한 연구*, 숙명여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1988.
- [74] C. Saarni, *The Development of Emotional Competence*, New York: The Guilford Press, pp.218-248, 1999.
- [75] 여은진, *유아와 어머니 정서성, 어머니의 정서사회화 행동 및 유아 정서조절간의 구조 분석* 특성여자대학교 대학원, 박사학위논문, 2007.
- [76] 박재운, *유아의 기질, 어머니의 양육행동 및 기질-양육 조화적합성이 유아의 정서조절 능력에 미치는 영향* 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [77] R. Pekrun, T. Goetz, W. Titz, and R. P. Perry, “Academic Emotions in student’s self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research” *Educational Psychologist*, Vol.37, No.2, 2002.
- [78] 문용린, *문용린 교수의 정서지능 강의: 부모와 아이가 함께 키워야 할 마음의 힘* 서울: 북스넷, 2011.
- [79] 신주혜, *한국 어머니의 정서발달관련 신념에 관한 연구* 카톨릭대학교 대학원, 박사학위논문, 2015.
- [80] Klaus F. Riegel, “The Recall of Historical Events, Behavioral science,” Vol.18, No.5, pp.354-364, 1973.
- [81] 육명신, *청소년의 미디어 리터러시와 가족건강성, 자기표현 및 정서조절전략과 자기조절학습능력 간의 구조적 관계* 충남대학교 대학원, 박사학

위논문, 2017.

- [82] N. Schutte, R. Manes, and J. Malouff, "Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being," *Current Psychology*, Vol.28, No.1, pp.21-31, 2009.
- [83] 이서정, 현명호, "정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향," *한국 심리학회지*, 제13권, 제4호, pp.887-905, 2008.
- [84] 이경희, "중·고등학생의 정서조절 전략과 학교생활적응," *한국가정과 교육학회지*, 제21권, 제2호, pp.159-169, 2009.
- [85] 박운정, "청소년을 위한 정서지능 프로그램 효과 분석," *청소년학 연구*, 제17권, 제4호, pp.263-281, 2010.
- [86] 김정은, *아동의 분노 표출을 위한 정서중심치료 집단상담 프로그램 개발 및 효과성 검증서울교육대학교 교육대학원, 석사학위논문*, 2012.
- [87] 강지예, *놀이중심의 정서지능 프로그램 개발 및 효과: 청소년 스트레스를 중심으로*, 대구대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [88] A. G. Halberstadt, S. A. Denham, and J. C. Dunsmore, "Affective social competence," *Social Development*, Vol.10, pp.79-119, 2001.
- [89] 정현희, 한정혜, "집단미술 프로그램이 유아의 정서지능개발에 미치는 효과," *미술치료연구*, 제8권, 제1호, pp.63-102, 2001.
- [90] 김미애, *자살위기 청소년을 대상으로 한 감정코칭 집단상담 프로그램의 효과 연구*계명대학교 정책대학원, 석사학위논문, 2014.

저 자 소 개

전 공 순(Kong-Sun Jeon)

정희원



- 2013년 2월 : 광신대학교사회복지학과(문학사)
- 2015년 2월 : 광신대학교사회복지학과(사회복지석사)
- 2017년 2월 : 남부대학교 사회복지학과(수료)

<관심분야> : 청소년·노인복지, 심리상담

고 은 교(Eun-Kyo Ko)

정희원



- 1982년 2월 : 조선대학교음악교육과(음악교육학사)
- 2006년 2월 : 남부대학교 사회복지학과(사회복지석사)
- 2009년 8월 : 조선대학교사회복지학과(사회복지박사)

▪ 2011년 3월 ~ 현재 : 남부대학교 사회복지학과 교수

<관심분야> : 아동·청소년복지, 심리상담