

# 자기조절 집단상담 프로그램이 보호관찰소 청소년의 자아존중감과 자기통제력에 미치는 영향

## Effect of Self-regulation Group Counseling Program on Self-esteem and Self-control of Adolescents on Probation

허정철

광주여자대학교 사회복지학과

Jeong-Cheol Heo(jcheo@kwu.ac.kr)

### 요약

본 연구의 목적은 자기조절 집단상담 프로그램이 보호관찰소 청소년의 자아존중감과 자기통제력에 어떠한 영향을 미치는가를 검증하고자 하였다. 본 연구결과 자기조절 집단상담 프로그램은 보호관찰소 청소년의 자아존중감 하위 영역 가운데 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감 모든 영역에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 또한 자기조절 집단상담 프로그램은 보호관찰소 청소년의 자기통제력 하위 영역 가운데 충동억제, 정서통제 등의 모든 영역에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 이와 같은 연구결과는 자기조절 집단상담 프로그램이 보호관찰소 청소년의 자아존중감과 자기통제력 향상에 유의미한 영향을 미치는 것을 경험적으로 증명한 것이다. 따라서 자기조절 집단상담 프로그램을 통해서 보호관찰소 청소년들의 자아존중감과 자기통제력이 향상이 되면, 청소년들의 재범 확률이 크게 떨어 질 것으로 기대된다. 앞으로 보호관찰소 청소년들의 자아존중감과 자기통제력 향상을 위해 더욱더 활발한 자기조절 집단상담 프로그램에 대한 연구가 필요하며 실제로 활용도를 높여 가야 할 것이다.

■ 중심어 : | 자기조절 집단상담 프로그램 | 자아존중감 | 자기통제력 | 보호관찰소 청소년 |

### Abstract

This study aimed to analyse the effects of a self-regulation group counselling program on self-esteem and self-control in adolescents on probation. In respect to sub-areas of the effects the self-regulation group counselling program had on self-esteem in adolescents, there were statistically significant differences in general self-esteem, social self-esteem and family self-esteem. Also, there were statistically significant differences in all the areas including impulse control and emotional control as sub-areas of self-control. Such results experimentally showed that the self-regulation group counselling program had a significant effect on self-esteem and self-control in adolescents on probation. Therefore, it is expected that the probability of repeating their crimes will decrease greatly if the subjects have self-esteem and self-control enhanced through the group counselling program. It is suggested further studies on the self-regulation group counselling program and its practical use are needed to enhance self-esteem and self-control in adolescents on probation.

■ keyword : | Self-regulation Group Counseling Program | Self-esteem | Self-control | Adolescents on Probation |

\* 본 연구 결과는 2018학년도 광주여자대학교 교내연구비 지원에 의하여 연구되었음

접수일자 : 2018년 08월 17일

심사완료일 : 2018년 10월 01일

수정일자 : 2018년 10월 01일

교신저자 : 허정철, e-mail : jcheo@kwu.ac.kr

## I. 서론

청소년기는 다른 시기보다 적응이 요구되며 이 과정에서 자기조절이 필요한 많은 상황에 놓이게 된다.

자기조절이란 자신의 건강을 위해 운동을 하거나 식사를 조절하는 일에서부터 원하는 성적이나 장래 꿈을 이루기 위해 주변의 여러 가지 유혹을 뿌리치고 계획적으로 공부하는 일 등 일상생활 전반에 걸쳐 요구되는 개인의 자기관리 능력이다[1]. 청소년기에 자기조절능력이 제대로 발달되지 않으면 공격성, 과잉행동 등의 외현화 된 문제행동 뿐만 아니라 부정적 정서, 위축, 우울부단, 정체성에 대한 혼란 등의 내면화된 문제행동을 보일 위험이 높아진다[2]. 따라서 청소년기에 건강한 발달을 위해서 자기조절능력은 아주 중요하다. 많은 비행 청소년들이 통제되지 않은 분노로 인하여 많은 적응상의 문제와 어려움을 겪고 있다. 박미경[3]은 자기통제력이 낮은 청소년은 근면하지 못하고, 끈기가 없고, 지속성이 부족하기 때문에 즉각적으로 욕구를 충족하기 위하여 비행이나 범죄를 저지른다고 하였다. 자기통제력의 부족은 지위비행, 범죄, 청소년 성범죄, 흡연, 음주, 징계, 타인을 괴롭히는 행동 등을 할 가능성이 높으며 자기통제력이 청소년 문제 행동에 중요한 원인이 된다는 것을 알 수 있다[4].

또한 비행청소년들은 자신을 실제보다 훨씬 못하게 부정적으로 지각하거나 또는 현실보다 훨씬 포부를 높여 지각함으로써 욕구 좌절감을 느낀다. 즉 현실적 자아와 이상적 자아 사이의 격차가 벌어져서 현실에 적절히 대응하지 못하는 것이다. 따라서 비행청소년들은 계획성이 없고 자아실현을 위한 노력보다는 감각적인 쾌락을 추구하며 하루 하루를 무의미하게 보내게 되는데 이것 역시 비행의 한 원인이 될 수 있다고 하였다[5].

반면에 자기통제력이 높은 청소년은 쾌락추구를 지연하고, 장기적인 손실을 생각하고, 분별력이 있으며, 조심성이 있고, 행동보다는 말로 스스로를 표현하고, 다른 사람의 고통과 이해에 예민한 경향이 있다고 하였다[2]. 방영재[6]는 낮은 자아존중감이 청소년 비행을 낳는다고 하였다. 낮은 자아존중감이 청소년 비행의 원인이라는 것을 체계적인 이론으로 전개시킨 Kaplan[7]은

인간이 소속집단에서 긍정적인 평가를 받지 못하면 그의 자아존중감은 낮아진다고 보고 낮은 자아존중감이 청소년 비행으로 이어지는 과정을 설명하였다. 즉 청소년 비행을 자기평가절하에 대한 적응적 및 방어적 반응으로 본 것이다.

이와 같은 선행 연구들에서 청소년 비행과 일탈의 내적 변인을 정리해 보면, 낮은 자기통제력과 낮은 자아존중감이 청소년을 범죄와 재범에 노출시키는 큰 요인이라고 볼 수 있다. 따라서 재범과 재비행을 반복하고 있는 보호관찰 청소년들에게 관계 속에서 자아존중감을 높이고 자기통제력을 향상 시켜주는, 내적 변인의 변화를 꾀한다면 재범과 재비행에서 청소년들을 보호할 수 있을 것이다.

이에 본 연구에서는 우선 청소년 자신의 내적 변화가 재범, 재비행 방지에 중요한 역할을 할 것이라고 보고, 재범과 재비행의 내적 변인으로 나타나고 있는 자기통제능력과 자아존중감을 증가시키는 데에 초점을 맞추고자 한다. 그리고 이러한 내적 변화를 이끌어내는 데에 대상관계이론을 적용하고자 한다. 대상관계(object relation) 이론이란 한 개인이 실제로 사람들과 맺는 관계뿐만 아니라 개인이 맺는 내적 대상과의 관계 그리고 그 내적 대상들이 가지는 심리적인 기능을 밝히고자 하는 이론을 말한다[8]. 특히 많은 대상관계 이론가들 중에서 Winnicott[9]은 비행청소년의 치료에 관심을 기울이고 그들의 치료 입상에 헌신했던 대상관계이론가로서, 그의 이론은 청소년의 비행과 치료에 많은 시사점을 준다[10]. 이러한 Winnicott의 치료적 관점에서 본 연구는 특히 촉진적 환경과 중간대상의 개념에 초점을 맞추어 프로그램을 실행할 것이다. 그 동안 보호관찰소 청소년들의 자아존중감과 자기효능감 등의 향상을 위해서 대학생 멘토링을 활용한 연구들이 있어 왔다 [11][12].

그래서 본 연구에서도 프로그램의 효과를 증진시키기 위하여 대학생 멘토들을 활용하여 보호관찰소 청소년들의 자아존중감과 자기통제력을 증가시키는 자기조절 집단상담 프로그램을 실행해 보고자 한다. 이에 본 연구에서는 보호관찰소 청소년들을 대상으로 자기조절 집단상담 프로그램이 자아존중감과 자기통제력에 미치

는 영향을 경험적으로 입증해 보인다는 점에서 연구의 의의가 있다. 이에 본 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 자기조절 집단상담 프로그램에 참여한 보호관찰소 청소년은 참여하지 않은 청소년보다 자아존중감이 유의미한 수준으로 향상되는가?

둘째, 자기조절 집단상담 프로그램에 참여한 보호관찰소 청소년은 참여하지 않은 청소년보다 자기통제력이 유의미한 수준으로 향상되는가?

## II. 이론적 배경

### 1. 자기조절 집단상담 프로그램

인간의 자기조절(self-regulation) 능력에 관한 연구는 Bandura에 의해 경험적 연구가 제공되면서 인간의 행동을 설명하는 주요한 요인 중의 하나로 대두하였다. 그는 과거의 행동주의적 관점과는 달리 인간을 외적 보상과 처벌에 의해 기계적으로 반응하는 존재가 아니라 스스로 자기조절하는 존재로 인식하였다[13][14]. Flavell[15]은 자기조절을 자신의 의도나 계획에 따라 행동하는 것으로 보았고, 행동을 기다리고 유보하는 능력, 만족을 지연시키는 능력, 자기관리 능력들을 포함하였다. Kopp[16]는 외부의 지시나 감독 없이도 사회적, 상황적 욕구에 따라 행동을 제지할 수 있으며 바람직한 행동을 수행할 수 있도록 자신을 조절하는 능력이라고 하였다. 행동주의에 초점을 둔 학자들은 행동에 선행하거나 후속되는 내외적 요인들을 파악하여 자신이 통제함으로써 자신의 행동을 유지, 지시, 규제하는데 있어서 자신이 주체가 되는 과정을 자기조절이라고 하였다[17]. 자기조절이란 자신이 추구하고자 하는 자기목표를 실행에 옮기며, 자신의 행동을 수정하고, 혹은 환경을 변화시킴으로써 자기인식과 개인적 목표들에 합치되는 결과를 가져오고자 하는 인지적 및 행동적 과정이다[18]. 김명숙[19]은 자기조절을 자신에게 영향을 주는 내외적 환경을 잘 이해하고 개인의 가치에 일치하는 행동을 성취하기 위해 환경요인을 통제, 운영하는 능력이라고 하였다. 이상의 내용을 정리하면 자기조절이란 의

부의 간섭없이 스스로의 결정에 따라 주어질 환경을 이해, 통제 및 운영함으로써 자신의 목적에 맞추어 스스로의 행동을 조직화하는 것이라고 정의할 수 있다.

그런데 청소년기에 자기조절능력이 제대로 발달되지 않으면 공격성, 과잉행동 등의 외현화 된 문제행동뿐만 아니라 부정적 정서, 위축, 우유부단, 정체성에 대한 혼란 등의 내면화된 문제행동을 보일 위험이 높아진다[2]. 따라서 청소년기에 건강한 발달을 위해서 자기조절 능력이 매우 중요함을 알 수 있다. 그래서 본 연구에서는 자기조절과 관련된 이론적 배경을 바탕으로 인지 행동주의적 집단상담 프로그램의 선행연구를 조사 한 후 본 연구에 맞게 자기조절 집단상담 프로그램을 구성하였다. 자기조절 집단상담 프로그램이란 청소년이 사회화 과정 속에서 자신의 목표를 위해 사회, 문화가 원하는 방향으로 생각, 계획, 평가하면서 문제를 해결하는 자기조절 능력을 향상시키기 위한 활동이라고 할 수 있다.

### 2. 자아존중감

자아존중감은 자기 자신에 대한 평가로써, 자신이 능력 있고, 의미 있고, 성공적이며, 가치 있다고 믿는 정도를 의미한다[20]. Rosenberg와 Leonard[21]도 자기 자신을 존경하고 바람직하게 여기며, 가치있는 존재라고 생각하는 것이라고 정의하였다. 박기숙[22]은 자아존중감이란 자신에 대한 긍정적 혹은 부정적 평가를 내리는 것으로 자신을 가치 있다고 생각하고 존중해 주는 자신에 대한 태도로 개인이 자신의 중요성, 유능함 그리고 자신의 가치 등을 수용하고 슬관적으로 내리는 자기 평가로 정의하였다.

이상과 같은 개념을 토대로 본 연구에서는 자아존중감이란 한 개인이 스스로를 얼마나 가치 있는 존재로 생각하느냐의 개인적인 판단으로서, 자신에 대해 얼마나 만족하며, 친구들 사이에서도 인기가 있으며, 가족에서도 중요한 사람으로 자신을 인식하는 것으로 정의하였으며, 자아존중감을 구성하는 요인으로는 총체적, 사회적, 가정적 자아존중감 등이 있다.

### 3. 자기통제력

Flavell[23]은 성장하는 학생은 다음과 같은 능력을

집차 발달시킴으로써 자신의 행동을 통제할 수 있게 된다고 보았다. 그 능력에는 첫째, 어떤 행동을 의도, 계획, 결정하고 일정한 기간 동안 이를 유지하는 능력, 둘째, 하고 싶지만 금지된 행동 또는 상황에 부적절한 행동을 의도적으로 억제하는 능력, 셋째, 행동을 기다리고 보류하며 만족을 연기하고 지연하는 능력, 넷째, 그 외의 여러 유형의 자기관리 능력 등이 있다고 하였다. 임은실[24]은 자기통제력이란 스스로 자신이 처한 상황에 적합하도록 충동적이지 않게 행동할 수 있으며 더 좋은 결과를 얻기 위해 일시적인 충동을 억제하고 만족 지연을 위해 인내하는 능력이라고 하였다. 현문정[25]은 자기통제는 더 좋은 결과나 만족을 얻기 위해 일시적인 충동이나 만족을 억제하고 인내하며, 개인이 스스로 선택한 결과를 얻기 위해 신중하게 생각하고 행동하며, 자신의 인지와 정서 및 행동을 자기 스스로 관리하고 조절할 수 있는 능력이라고 하였다.

Gottfredson과 Hirshi[26]은 자기통제력이 낮은 사람들은 욕구를 즉각적으로 충족시키려 하고, 단순한 일을 선호하고, 위험한 행동을 좋아하고, 말보다 행동을 스스로 표현하고, 자기중심적이어서 다른 사람의 고통에 무신경하고, 성미가 급한 경향이 있다고 한다. 반대로 자기통제력이 높은 사람은 쾌락추구를 지연하고, 장기적인 손실을 생각하고, 분별력이 있으며, 조심성이 있고, 행동보다는 말로 스스로를 표현하고, 다른 사람의 고통과 이해에 예민한 경향이 있다고 한다.

이상의 견해를 종합하여 본 연구에서는 자기통제력을 보다 큰 만족과 보상을 얻기 위해 순간의 즐거움을 가져다주는 욕구를 억제하거나 자신이 이행하기를 원하는 행동을 통제하고 지연시키며, 반드시 해야 할 일은 어렵거나 힘들더라도 목표를 달성 할려고 하며, 성급한 감정, 슬픔, 기쁨, 분노 등을 제지하고 통제하는 능력으로 정의를 하며, 자기통제력은 충동을 억제하는 능력, 정서를 통제하는 능력 등으로 하위 요인이 구성되었다.

#### 4. 자기조절 집단상담 프로그램과 자아존중감

정영심[27]은 자기조절 집단상담이 중학생의 자기존중감에 통계적으로 유의한 영향을 미친다고 하였다. 특

히, 자기존중감 4개 하위요인들 중에서 일반적, 가정적 자기존중감이 향상된 것으로 나타났다. 신금순[28]의 연구에서도 자기조절 집단상담 프로그램이 인터넷 중독 중학생의 자기존중감 향상에 긍정적인 효과를 미쳤다고 하였다. 특히, 자기존중감의 7개 하위요인들 중 일반적 자아관, 의식적인 삶, 개인적 성실성 등 3개 하위요인들에서 통계적으로 유의미한 향상이 있었다. 임항미, 김택호[1]의 연구에서도 자기조절 능력향상 집단상담 프로그램이 중학생들이 자신을 긍정적으로 생각하는 자아존중감 향상에 영향을 주었다고 하였다. 그들의 연구결과 자기조절 능력향상 프로그램은 정서와 행동이 사고의 영향을 받는다는 것을 알게 하고 비합리적이고 왜곡된 사고를 현실적이고 합리적인 사고로 변화시키는 작업을 통해 부정적 정서와 부정적 자아개념을 감소시켰으며, 결과적으로 자신에 대해서 긍정적으로 생각하는 자아존중감이 향상되었다고 하였다.

#### 5. 자기조절 집단상담 프로그램과 자기통제력

현문정[25]은 자기조절 집단상담 프로그램에 참여한 비행청소년들의 자기통제력이 통계적으로 유의미하게 상승하였다고 하였다. 이는 해당 프로그램을 통해 타인의 입장을 이해하고 미래를 생각하는 활동에서 자신에 대한 이해를 바탕으로 자기를 통제할 수 있는 자신감을 가졌다고 해석 하였다. 임항미, 김택호[1]의 연구에서도 중학생의 자기조절 능력향상 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 학생들이 통제집단의 학생들보다 자기조절 능력척도의 4개 하위요인 즉, 충동통제, 만족지연, 역기능정서, 긍정정서 모두에서 통계적으로 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 황진규[2]는 보호관찰 청소년 자기조절 프로그램이 자기통제력을 향상시키는데 도움이 되었다고 하였다. 자기조절 프로그램의 효과성에서는 통계적으로는 유의미한 결과가 나오지 않았지만, 보호관찰소 청소년의 자기통제력을 향상시키는데는 긍정적인 영향을 주었다고 하였다. 이는 단기간의 프로그램으로 내재적인 정신상태에 관한 위험요인을 치료하는데는 한계가 있으므로, 좀 더 주기적이고 장기간에 걸쳐 대상자들을 상담하는 것이 필요하다고 하였다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구가설

위와 같은 이론적 배경에 따라 자기조절 집단상담프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 자아존중감과 자기통제력이 유의미하게 향상될 것이라는 가설을 세우고자 한다.

가설 1 자기조절 집단상담프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 자아존중감이 유의미하게 향상될 것이다.

가설 2 자기조절 집단상담프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 자기통제력이 유의미하게 향상될 것이다.

#### 2. 프로그램 구성

본 연구에서는 박태현[29]이 사용한 자기조절 프로그램을 수정·보완하여 보호관찰소 청소년의 특성에 적합하도록 재구성하였다. 먼저 자기조절과 관련된 이론적 배경을 바탕으로 내적 변인의 변화를 돕기 위해서 인지행동주의적 집단상담 프로그램의 선행연구를 조사한 후 본 프로그램을 구성하였다.

인지·감정·행동적 치료기법을 토대로 자기조절 집단상담 프로그램을 15회기로 구성하였으며, 한 회기당 90분으로 진행하였다.

표 1. 자기조절 집단상담 프로그램

영역	회기	프로그램	활동내용, 기대효과
초기	1	멘토-멘티 결연식	프로그램 목적 및 진행과정 소개 라포형성(자기소개) 사전검사 실시, 신뢰감 형성
	2	멋진 내!	자아탐색과 발견, 나의 강점과 단점 알기, 나의 과거, 현재, 미래 모습 표현하기
	3	나의 감정 알아차리기	언어로 말해요, 자신의 감정 알기
중기	4	감정리스트	화 그래프 그리기 화 깊이 탐색하기, 아이클레이로 화 표현하기
	5	스트레스란	스트레스 자가진단, 스트레스에 대한 몸의 반응 알기, 스트레스 해소 방법 실 습
	6	그래 결심했어!	화를 느낄 때 긍정적인 방법과 부정적인 방법 상황극 진행하기 (1)
	7	분노관리, 쿨하게	내가 사용한 화 다루는 방식은? 우리 생활에서 일어나는 갈등에 대한 평 화적 해결을 위한 원원 전략 찾기

	8	혼자 그리고 함께(1)	협동화 작업하기 (제과빵 만들기)
	9	사례회의	슈퍼비전, 사례지도
	10	혼자 그리고 함께 (2)	협동화 작업하기 (볼링게임)
	11	조절할수 있어	화의 적절한 대안법, 올바른 분노 방법
	12	년 지금 어떤 기분?	합리적 사고와 비합리적 사고 구별하기, 자기조절을 위한 자신의 방법 찾기, 경청 하기와 공감하는 방법
종결	13	stop! 난 나의 주인공	상황극 진행하고 계획하기 (2) (자기조절, 경청, 공감하기 등)
	14	의지대로	나의 장점과 상대방 장점 칭찬하기 (멘토-멘티 소감문 작성과 다짐)
	15	종결·평가	프로그램 종결식, 사후검사(효과성 평가), 종결감정나누기, 성취하고 변화된 점 칭 찬

#### 3. 실험설계

본 연구에 사용된 실험설계는 사전-사후 통제집단 설계(Pre test-Post test Group Design)로써 독립변인은 실험집단에게 자기조절 집단상담 프로그램을 적용시킨 것이고, 그에 따른 종속변인은 자아존중감과 자기통제력에서 점수의 변화 정도를 알아보는 것이다. 이를 도식화하면 다음의 [표 2]와 같다.

표 2. 사전-사후검사 실험 설계

집단	사전검사	프로그램진행	사후검사
실험집단	O <sub>1</sub>	자기조절집단상담 프로그램(x)	O <sub>2</sub>
통제집단	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

실험집단: 프로그램실시, 통제집단: 프로그램실시하지 않음

#### 4. 연구대상과 자료수집

2017년 4월 7일부터 8월 18일까지 총 15회기에 걸쳐 실시하였고, 본 연구의 대상은 광주광역시 보호관찰소 여자청소년 30명을 대상으로 하였다. 프로그램 집단은 참여를 원하는 보호관찰소 여자청소년 중 15명을 선정하여 실험집단으로, 통제집단은 프로그램에 참여하지 않은 보호관찰소 여자청소년 중 단순 무작위 추출법을 이용하여 15명을 선정한 후 총 30명을 대상으로 하였으며 프로그램 사전·사후 검사를 실시하였다.

#### 5. 연구도구

##### 5.1 자기통제력 측정도구

청소년의 자기통제력을 측정하기 위해서 Grasmick,

Tittle, Bursik과 Arneklev[30]에 의해서 개발된 것을 이경님[31]이 수정한 자기통제 검사를 사용하였다. 이 척도에는 충동억제(9문항), 정서통제(6문항)의 2개 하위요인으로 구분하고 있으며 총 15문항으로 구성되었다. 이 척도는 5점 척도로 평정하며 점수가 높을수록 자기통제력 수준이 높은 것을 의미한다. 이 척도에 대한 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ ) 값은 [표 3]과 같다.

표 3. 자기통제력 척도의 요인별 문항번호

하위영역	내 용	해당문항번호	사전 (a)	사후 (a)
충동억제	반드시 해야 할 일은 인내하여 목표를 달성하는 것	1*,2*,3*,4*,5*,6*,7*,8*,9*	.80	.75
정서통제	상황에 따라 슬픔,기쁨, 분노 등 정서의 표출을 제지	10,11,12,13,14,15	.84	.81
합계		총 15문항		

1.2 자아존중감

청소년의 자아존중감을 측정하기 위한 도구로 Coopersmith[20]가 개발한 것을 최보가와 전귀연[32]이 재수정한 것을 사용하였다. 자아존중감 척도는 총 24문항으로 구성되며 하위척도로는 ‘총체적 자아존중감’, ‘사회적 자아존중감’, ‘가정적 자아존중감’ 3개의 영역으로 구성되어 있다. 이 척도는 5점 척도로 평정하며 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미하며, 이 척도에 대한 신뢰도 값은 [표 4]와 같다.

표 4. 자아존중감 척도의 요인별 문항번호 (\* : 역문항)

하위영역	내 용	해당문항번호	사전 (a)	사후 (a)
총체적	나는 나 자신을 잘 알고 있고, 자신에 대해 만족	1,4,7,10,13,16	.92	.93
사회적	나는 친구들 사이에 인기가 있고, 남에게 좋은 친구다	2,5,8,11,14,17,19,21,23	.81	.92
가정적	나는 집에서 상당히 행복하며, 우리 가족 중 중요한 사람이다	3,6,9,12,15,18,20,22,24	.85	.86
합계		총 24문항		

6. 자료분석

자기조절 집단상담 프로그램이 보호관찰소 청소년의

자아존중감과 자기통제력이 얼마만큼 유의미하게 변화되었는지를 검증하기 위해 SPSS 18.0 for Windows 프로그램을 이용하여 다음과 같이 처리하였다.

- 1) 자기조절 집단상담 프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단간의 자아존중감 및 자기통제력의 동질성을 알아보기 위해 자아존중감 및 자기통제력 척도의 사전결과를 독립표본 t 검증하였다.
- 2) 실험집단과 통제집단의 평균차이 유의성을 검증하기 위하여 자아존중감 및 자기통제력의 사전검사와 사후검사의 차이를 대응표본 t 검증하였다.

IV. 연구결과

1. 실험집단과 통제집단의 사전검사 비교

가. 자아존중감 사전검사 비교

실험집단과 통제집단의 자아존중감의 동질성을 알아보기 위하여 사전에 t-test를 실시하였으며, 그 결과는 [표 5]와 같다.

표 5. 실험집단과 통제집단의 자아존중감 사전검사 비교

자아존중감	집단	M	SD	t	p
총체적 자아존중감	실험집단	3,4500	.5502	.426	.503
	통제집단	3,3575	.6703		
사회적 자아존중감	실험집단	3,3889	.4948	-.325	.648
	통제집단	3,4013	.5376		
가정적 자아존중감	실험집단	3,4889	.6157	.517	.498
	통제집단	3,3825	.6026		

[표 5]에 제시된 바와 같이 자아존중감 전 하위영역에 걸쳐  $p > .05$ 로 실험집단과 통제집단간에 유의미한 차이가 없다. 따라서 두 집단은 자아존중감에서 동질집단으로 판단되었다.

나. 자기통제력 사전검사 비교

실험집단과 통제집단의 자기통제력의 동질성을 알아보기 위하여 사전에 t-test를 실시하였으며, 그 결과는 [표 6]와 같다.

표 6. 실험집단과 통제집단의 자기통제력 사전검사 비교

자기통제력	집단	M	SD	t	p
충동억제	실험집단	2,8111	.7996	-.224	.884
	통제집단	2,8235	.6874		
정서통제	실험집단	2,8833	.4972	-.236	.802
	통제집단	2,9014	.5013		

[표 6]에 제시된 바와 같이 실험집단과 통제집단은 자기통제력에서  $p>.05$ 로 유의미한 차이가 없다.

## 2. 실험집단과 통제집단의 사전·사후검사 비교

### 가. 자아존중감 사전·사후검사 비교

자기조절 집단상담 프로그램이 자아존중감에 의미 있는 영향을 주었는지를 알아보기 위하여 실시한 실험 집단과 통제집단간 자아존중감 사전·사후검사의 결과는 [표 7]와 같다.

표 7. 실험집단과 통제집단의 자아존중감 사전·사후검사 비교

자아 존중감	집단	사전검사		사후검사		t	p
		M	SD	M	SD		
총체적 자아존중감	실험	3,4500	.5502	3,8333	.4648	-2,684 .612	.025 .384
	통제	3,3575	.6703	3,3486	.5634		
사회적 자아존중감	실험	3,3889	.4948	3,7778	.6478	-2,976 -.458	.016 .602
	통제	3,4013	.5376	3,4205	.6823		
가정적 자아존중감	실험	3,4889	.6157	3,9111	.6389	-3,243 -.403	.010 .625
	통제	3,3825	.6026	3,4013	.5143		

위 [표 7]의 검사 결과를 보면 실험집단의 자아존중감 하위영역 가운데 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감에서  $p<.05$  수준에서 유의미한 차이를 보였다. 자기조절 집단상담 프로그램을 통해서 보호관찰소 청소년들은 자신의 장점을 찾아 보는 시간을 가졌으며, 심리극 체험과 제과빵 만들기를 통해서 자신의 소중함을 깨닫고, 자신감을 찾는 좋은 기회가 되었다. 대학생 멘토들과 1:1면담을 통해서 청소년들은 구체적으로 자신의 장점을 찾을 수 있었고, 멘토들이 개인적으로 청소년들을 최상급으로 칭찬을 해 주었을 때 청소년들이 자신들에 대해서 긍정적으로 생각하는 변화가 일어났다. 특히, 제과빵 만들기 단체활동을 통해서 체형적으로 나도 할 수 있다는 자신감을 많이 갖게 되었다. 대부분의 청소년들이 빵 만드는 것에 흥미가 있었으며, 멘토와 함께 빵을 만들어 가는 과정에서 나

도 할 수 있다는 자신감이 많이 향상되었고, 맛있는 빵이 만들어져 나왔을 때 성취감을 맛볼 수 있었던 좋은 기회가 되었다.

### 나. 자기통제력 사전·사후검사 비교

자기조절 집단상담 프로그램이 자기통제력 향상에 의미 있는 영향을 주었는지를 알아보기 위하여 실시한 실험집단과 통제집단간 자기통제력 사전·사후검사의 결과는 [표 8]와 같다.

표 8. 실험집단과 통제집단의 자기통제력 사전·사후검사 비교

자기통제력	집단	사전검사		사후검사		t	p
		M	SD	M	SD		
충동억제	실험	2,8111	.7996	3,4325	.8658	-3,115 .335	.012 .605
	통제	2,8235	.6874	2,8013	.5916		
정서통제	실험	2,8833	.4972	3,3533	.8136	-2,399 .320	.040 .611
	통제	2,9014	.5013	2,8935	.4952		

위 [표 8]의 검사 결과를 보면 실험집단의 자기통제력 하위영역 가운데 충동억제, 정서통제에서  $p<.05$  수준에서 유의미한 차이를 보였다. 자기조절 집단상담 프로그램을 통해서 청소년들의 자기통제력 하위영역 가운데 충동억제에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 프로그램을 통해서 청소년들에게 가장 큰 변화는 약속을 잘 지키게 되었다는 것이다. 프로그램을 통해서 멘토들과 개인면담을 통해서 담배를 끊어야겠다고 생각을 하고, 검정고시 합격을 위해서 어렵지만 인내하면서 학원에 다니면서 꿈을 이루어 나가는 청소년들도 있었다. 그리고 요리에 관련된 자격증, 미용에 관련된 자격증을 취득하기 위해서 학원에 등록해서 열심히 준비하는 청소년들도 있었다. 이처럼 자기조절 집단상담 프로그램 활동을 통해서 청소년들이 충동을 억제하고 자신이 해야할 일 앞에서 힘들어도 포기하지 않고 인내하면서 목표를 달성하기 위해서 노력하는 모습들을 볼 수 있었다. 특히, 자기조절 집단상담 프로그램 활동은 청소년들의 자기통제력 하위영역 가운데 정서통제에도 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 멘토-멘티의 개인면담 시간을 통해서 스트레스 해소방법, 갈등 해결 방법, 올바른 분노표현 방법, 경청하기, 공감하는 방법 배우기 등을 통해서 자신의 나쁜

감정을 조절하는데 큰 도움이 되었다. 무엇보다도 프로그램 활동중에서 심리역할극을 통해서 자기 자신과 주변 사람들과의 갈등을 입장을 바꿔 생각해 보면서 상대방을 이해하고 화를 줄이게 되었다고 하였다. 특히, 심리역할극을 통해서 부모의 입장에서 자신을 돌아보는 계기가 되었으며, 부모님을 더욱더 이해할 수 있게 되었다고 한다.

## V. 논의 및 결론

자기조절 집단상담 프로그램이 보호관찰소 청소년의 자아존중감과 자기통제력에 어떠한 영향을 미치는 가를 알아보기 위한 연구결과를 중심으로 논의해 보면 다음과 같다. 본 연구결과 자기조절 집단상담 프로그램은 보호관찰소 청소년의 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감 모든 하위영역에서 통계적으로 유의한 영향을 준 것으로 나타났다. 구체적으로 자기조절 집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위영역 가운데 총체적 자아존중감 향상에 큰 도움을 주었다.

특히, 대학생 멘토들과 개인면담을 통해서 자신의 장점을 발견하고, 제과빵 만들기, 심리 역할극 등 단체활동을 통해서 자신감이 많이 생겼으며, 자신에 대해서 대체적으로 긍정적인 이미지를 갖게 되었으며, 앞으로의 자신이 하고 싶은 일에 대해서도 할 수 있다는 자신감이 생겨서 자신의 삶에 더욱더 주체적이 되었으며, 자신이 결심한 대로 최선을 다하고자 하는 생활의 태도를 갖게 되었다는 점이 변화의 핵심이다.

그리고 자기조절 집단상담 프로그램은 보호관찰 청소년들의 사회적 자아존중감 향상에 큰 도움이 되었다. 대학생 멘토들이 항상 먼저 연락하고, 만나서 청소년들의 고민도 들어주고, 지지해 주고 따뜻한 관심을 갖고 친구가 되어줄 때 청소년들의 사회적 자아존중감 향상에 큰 도움이 되었다. 특히, 자기조절 집단상담 활동을 통해서 대학생 멘토와의 대화를 통해서 갈등을 해소하는 방법을 배우면서, 친구들과의 관계도 긍정적으로 변화가 되면서 사회적 자아존중감 향상에 큰 기여한 것으로 나타났다. 무엇보다도 자기조절 집단상담 프로그

그램은 보호관찰소 청소년의 가정적 자아존중감 향상에 크게 기여를 하였다. 실제로 자기조절 집단상담 활동들을 통해서 보호관찰소 청소년들이 학교에 잘 다니거나, 검정고시에 합격을 하거나, 대학 진학의 꿈을 갖고 열심히 준비를 하거나, 자신의 소질을 찾아서 요리사, 메이크업 아티스트, 애견미용사 등의 학원에서 자격증을 취득하고자 노력하는 모습을 보였다. 가정에서도 부모님들이 점점 더 변화되어 가는 자녀들을 보면서, 부모님들이 자녀들에게 긍정적인 관심을 갖게 되었고, 자녀들과 대화하는 시간도 점점 더 늘어가고 부모-자녀 관계가 긍정적으로 개선이 되면서 청소년들의 가정적 자아존중감도 유의미하게 향상되었다.

이러한 연구결과는 자기조절 집단상담 프로그램이 중학생의 자아존중감 향상에 유의한 영향을 미쳤으며, 구체적으로 일반적, 가정적 자아존중감 향상에 크게 기여하였다는 정영심[27]의 연구와도 부분적으로 일치하는 것으로 나타났다. 그리고 자기조절 집단상담 프로그램이 인터넷 중독 중학생의 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 끼친다고 하였던 신금순[28]의 연구와도 유사한 점을 찾아 볼 수 있다. 본 연구 결과는 자기조절 능력 향상 집단상담 프로그램이 중학생들의 사고를 현실적이고 합리적인 사고로 변화시킴으로써 결과적으로 중학생들의 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 주었다는 임항미, 김택호[1]의 연구와도 일치하는 점이 있다.

또한 자기조절 집단상담 프로그램은 보호관찰소 청소년의 자기통제력 하위 영역 가운데 충동억제, 정서통제에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 구체적으로 자기조절 집단상담 프로그램은 보호관찰소 청소년들의 자기통제력 하위영역 가운데 충동억제에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기조절 집단상담 활동을 통해서 보호관찰소 청소년들이 반드시 해야 할 일들이 힘들다고 해서 포기하지 않고 성취하려고 노력하는 모습을 보였다. 대학생 멘토와의 개인면담을 통해서 담배를 끊어야 되겠다고 실천에 옮기는 청소년들도 있었고, 검정고시 합격을 위해서 어렵지만 꾸준히 학원에 다니면서 합격을 하는 청소년들도 있었다. 이처럼 자기조절 집단상담 프로그램은 보호관찰소 청소년들이 충동을 억제하고 자신이 해야 할 일을 포기하



지 않고 인내하면서 목표를 향해 나아갈 수 있도록 도움을 제공하였다.

또한, 자기조절 집단상담 프로그램은 보호관찰소 청소년들의 자기통제력 하위영역 가운데 정서통제에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학생 멘토와 청소년 멘티의 개인면담 시간을 통해서 스트레스 해소 방법, 갈등 해결 방법, 올바른 분노표현 방법, 경청하기, 공감하는 방법 등을 배움으로써 자신의 나쁜 감정을 조절하는데 큰 도움이 되었다. 청소년들은 그동안 마음에 쌓아 두었던 스트레스나 나쁜 감정들을 대학생 멘토와의 대화를 통해서 해소하는데 큰 도움이 되었다. 무엇보다도 멘토 대학생과 대화를 통해서 갈등 상황에서 평화적으로 문제를 해결하는 방법을 배울 수 있었다고 한다. 이로 인해 청소년들이 가정에서 가족과의 관계가 개선이 되었고, 사회에서도 친구와의 갈등 문제도 평화롭게 해결하는데 도움이 되었다. 특히, 멘토와의 개인면담 시간에 공감을 하면서 문제해결을 도왔던 것이 청소년들이 스트레스 상황에서 자신의 감정을 통제하는데 큰 도움이 되었다고 하였다. 특히, 심리역학을 통해서 자기 자신과 주변 사람들과의 갈등을 입장을 바꿔 생각해 보면서 상대방을 이해할 수 있었으며, 화를 줄이게 되었다고 하였다. 어떤 청소년은 심리역학을 통해서 부모의 입장에서 자신을 돌아보는 계기가 되었으며, 부모님을 더욱더 이해하는데 도움이 되었으며, 가정에서도 서로 경청하고 배려하는 것을 통해서 갈등을 평화적으로 해결하는데 큰 도움이 되었다고 하였다.

이러한 연구결과는 자기조절 집단상담 프로그램이 비행 청소년들의 자기통제력 향상에 통계적으로 유의미한 영향을 주었다는 현문정[25]의 연구결과와 일치하였다. 그리고 자기조절 능력향상 집단상담 프로그램에 참여하였던 중학생의 충동통제, 만족지연, 역기능정서, 긍정정서 모두에서 통계적으로 유의미하게 향상되었다고 하였던 임향미, 김택호[1]의 연구와도 유사한 결과가 나타났다. 특히, 본 연구결과의 차이점은 일반 청소년을 대상으로 한 것이 아니라, 보호관찰소 청소년을 대상으로 한 것이며, 대상관계 이론을 활용하여 대학생 멘토들이 개인면담과 여러 단체활동을 함으로써 보호관

찰소 청소년들의 자아존중감과 자기통제력의 내적인 변화를 도왔던 촉진적 역할을 수행했다는 점이다.

이와 같이 자기조절 집단상담 프로그램은 보호관찰소 청소년들에게 자아존중감과 자기통제력 향상에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 보호관찰소 청소년들의 대부분은 자아존중감이 낮은 편인데, 대학생 멘토들이 개인면담, 단체활동 등을 통해서 구체적인 관심과 지지와 격려를 보낼 때 청소년들의 자아존중감이 회복이 되는 것을 볼 수 있었다. 그리고 보호관찰소 청소년들은 자기통제력이 부족한 편인데, 대학생 멘토와의 개인면담을 통해서 공감해 주고, 함께 갈등상황을 해결해 나갈 때 보호관찰소 청소년들의 충동억제 능력과 정서통제 능력이 향상되었다. 무엇보다도 자기조절 집단상담 프로그램을 통해서 보호관찰소 청소년들의 자기통제력이 향상이 되면, 청소년들의 제법 확률도 크게 떨어 질 것으로 기대된다. 그리고 자기조절 집단상담 프로그램을 통해서 대학생 멘토와 개인면담과 심리역학극 등 단체활동을 통해서 갈등상황을 평화적으로 해결하는 방법과, 상대방과의 관계에서 서로 경청하고 배려하는 것을 실제 생활속에서 실천해 나갈 수 있도록 지속적인 관심이 요구된다. 앞으로도 보호관찰소 청소년들의 자아존중감과 자기통제력을 향상시키기 위한 다양한 활동들이 지속적으로 진행되어야 할 것이다. 무엇보다도 대학생들을 활용한 다양한 멘토링 활동들을 통해서 보호관찰소 청소년들의 좋은 친구가 되어 주고, 인생의 좋은 멘토가 되어 청소년들이 갖고 있는 여러 문제들을 해결하는데 도움을 제공할 수 있도록 해야 할 것이다. 끝으로 이 연구는 대상자의 수와 선정에서 제한점이 있으므로 이 결과를 전체 보호관찰소 청소년들에게 일반화하기는 어렵다.

## 참 고 문 헌

- [1] 임향미, 김택호, “중학생의 자기조절 능력향상 집단상담 프로그램 효과,” 한국청소년시설환경학회, 학술발표대회 논문집, pp.63-74, 2014.
- [2] 황진규, “보호관찰 청소년 자기조절 프로그램 연

- 구,” 보호관찰, 제10권, 제2호, pp.287-324, 2010.
- [3] 박미경, *중학생의 또래 애착과 자기통제력이 문제 행동에 미치는 영향*, 경성대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [4] 박태현, *자기조절 집단상담 프로그램이 공격성향이 높은 청소년의 자기통제력에 미치는 영향*, 울산대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2013.
- [5] 이윤아, *비행청소년의 자아방어기제 유형에 관한 연구*, 명지대학교 대학원, 석사학위논문, 1996.
- [6] 방영자, *자아존중감과 청소년비행에 관한 연구*, 성신여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1997.
- [7] B. H. Kaplan, *Self-attitudes and deviant behavior : new directions for theory and research*, Youth Society, 1982.
- [8] 한성심, *대상관계이론에 기초한 부모교육 프로그램 개발과 효과 검증*, 숙명여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2001.
- [9] D. W. Winnicott, *놀이와 현실*, 이재훈 옮김, 서울 : 한국심리치료연구소, 1997.
- [10] 장미연, 김원중, “Winnicott 이론 기반 집단상담 프로그램이 보호관찰 청소년의 공격성, 자기조절 능력 및 자아존중감에 미치는 효과,” 보호관찰, 제16권, 제1호, pp.92-129, 2016.
- [11] 허정철, “자기성장 프로그램이 보호관찰소 청소년의 자아존중감과 사회성에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제6호, pp.293-302, 2012.
- [12] 허정철, “셀프리더십 프로그램이 보호관찰소 청소년의 진로인식과 자기효능감에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제17권, 제11호, pp.70-81, 2017.
- [13] A. Bandura, *Social learning theory*, Englewood Cliffs: Prentice-Hall Inc, 1978.
- [14] A. Bandura, “Social cognitive theory of Self-regulatory,” *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, Vol.50, pp.187-248, 1991.
- [15] J. H. Flavell, “Metacognition and cognitive motoring: A new area of cognitive developmental inquiry,” *American Psychologist*, Vol.34, pp.906-911, 1979.
- [16] C. B. Kopp, “The antecedents of self-regulation: a developmental perspective,” *Developmental Psychology*, Vol.18, No.2, pp.199-214, 1982.
- [17] 김양현, *자기통제법과 외적 통제법이 학습성취의 향상과 긍정적 자아개념의 형성에 미치는 효과*, 성균관대학교 대학원, 박사학위논문, 1987.
- [18] 이한숙, *자기조절 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 인간관계 만족도에 미치는 효과*, 공주교육대학교 대학원, 석사학위논문, 2003.
- [19] 김명숙, *자기통제 훈련이 학습부진아의 성취동기 향상에 미치는 효과*, 부산교육대학교 대학원, 석사학위논문, 2004.
- [20] S. Coopersmith, *The Antecedent of Self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman, 1967.
- [21] M. Rosenberg and L. Leonard, “Social class and Self-esteem among children and adult,” *American Journal of Sociology*, Vol.84, pp.5-55, 1978.
- [22] 박기숙, *자기성장프로그램이 결손가정 중학생의 자아존중감과 사회성 발달에 미치는 효과*, 원광대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2009.
- [23] J. H. Flavell, *Cognitive development(2nd ed)*, New Jersey: Prentice-Hall, 1985.
- [24] 임은실, *부모의 양육태도 및 그 일치도가 아동의 자기통제력에 미치는 영향*, 창원대학교 대학원, 석사학위논문, 2002.
- [25] 현문정, *자기조절 집단상담 프로그램이 비행청소년의 자기통제력 및 공격성에 미치는 효과*, 경기대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2015.
- [26] M. R. Gottfredson and T. Hirschi, *A General Theory of Crime*, Stanford, Calif Stanford University Press, 1990.
- [27] 정영심, *자기조절 집단상담이 중학생의 자아존중감과 대인관계 만족도에 미치는 효과*, 경성대학교 대학원, 석사학위논문, 2004.

- [28] 신금순, 자기조절 집단상담이 인터넷중독 학생의 자기존중감과 학교생활 만족도에 미치는 효과, 한국외국어대학교 대학원, 석사학위논문, 2003.
- [29] 박태현, 자기조절 집단상담 프로그램이 공격성이 높은 청소년의 자기통제력에 미치는 영향, 울산대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2013.
- [30] H. G. Grasmick, C. R. Tittle, R. J. Bursik, and B. K. Arneklev, "Testing the Core Empirical Implications of Gottfredson and Hirschi's General Theory of Crime," *Journal of Research in Crime and Delinquency*, Vol.30, pp.5-29, 1993.
- [31] 이경님, "아동의 자기통제 척도 개발에 관한 연구," *인간발달연구*, 제7권, 제1호, pp.99-120, 2000.
- [32] 최보가, 전귀연, "자아존중감 척도 개발에 관한 연구(1)," *대한가정학회지*, Vol.31, No.2, pp.41-54, 1993.

#### 저 자 소 개

허 정 철(Jeong-Cheol Heo)

중심회원



- 1994년 2월 : 조선대학교 행정학과(행정학사)
  - 2006년 2월 : 조선대학교 사회복지학과(사회복지학석사)
  - 2008년 2월 : 조선대학교 사회복지학과(사회복지학박사)
- 2008년 3월 ~ 현재 : 광주여자대학교 사회복지학과 부교수
- <관심분야> : 아동·청소년복지, 사회복지실천분야