

## 학교 기반 정신건강증진 및 학교폭력 예방 프로그램 단기적 실시의 효과에 대한 예비연구

이다영<sup>1)</sup> · 노은미<sup>2)</sup> · 김인영<sup>2)</sup> · 고귀녀<sup>2)</sup> · 최정원<sup>3)</sup> · 이영렬<sup>1)</sup> · 김예니<sup>2)</sup>

국립서울병원 일반정신과,<sup>1)</sup> 국립서울병원 소아정신과,<sup>2)</sup> 국립서울병원 청소년정신과<sup>3)</sup>

### School-Based Short Term Mental Health Awareness and School Bullying Prevention Programs : Preliminary Report

Da-Young Lee, M.D.<sup>1)</sup>, Eun-Mi Roh, M.A.<sup>2)</sup>, In-Young Kim, M.S.<sup>2)</sup>, Guy-Nueo Ko, M.S.<sup>2)</sup>,  
Jung-Won Choi, M.D.<sup>3)</sup>, Young-Ryeol Lee, M.D.<sup>1)</sup>, and Yeni Kim, M.D., Ph.D.<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Department of Psychiatry, Seoul National Hospital, Seoul, Korea

<sup>2)</sup>Department of Child Psychiatry, Seoul National Hospital, Seoul, Korea

<sup>3)</sup>Department of Adolescent Psychiatry, Seoul National Hospital, Seoul, Korea

**Objectives** : The purpose of this study is to evaluate the preliminary effects of school-based short term mental health awareness and school bullying prevention programs.

**Methods** : From April to December 2013, the Child and Adolescent Mental Health Promotion team of Seoul National Hospital conducted school-based short term social skill training (N=56, 4 sessions), mental health awareness (N=84, 4 sessions) and school bullying prevention programs (N=171, 1 session) in elementary and junior high schools located in Seoul. The changes in the subjects before and after the program were assessed.

**Results** : The social skills training program improved the 'helping' behaviors in boys ( $t=-2.355$ ,  $p<.05$ ) and 'sharing' ( $t=-3.223$ ,  $p<.01$ ), 'cooperation' ( $t=-2.235$ ,  $p<.05$ ), and 'comforting' ( $t=-2.830$ ,  $p<.01$ ) behaviors in girls, assessed using the Prosocial Behavior Questionnaire. The mental health awareness program improved 'general health awareness' ( $t=2.620$ ,  $p<.05$ ), measured using the Korean General Health Questionnaire. The school bullying prevention program resulted in decreased 'self esteem' ( $t=3.769$ ,  $p<.01$ ), measured using the Self Esteem Scale and decreased 'anger' ( $t=4.198$ ,  $p<.01$ ), assessed using the Novaco Anger Scale.

**Conclusion** : The results of our preliminary analysis suggest that school-based mental health awareness and school bullying prevention programs may be effective even when conducted for a short term. Future investigation is necessary in order to validate the long term effects of these programs.

**KEY WORDS** : Social Skill Training · Mental Health Awareness · School Bullying Prevention · Program.

## 서 론

학교폭력을 당한 학생들은 자존감이 낮고, 불안감이 높으며 사회적 기술이 떨어지고, 자기 존중을 잘 하지 못하는 심리적 특성을 보이게 된다.<sup>1,2)</sup> 학교폭력을 경험한 청소년에서

접수완료 : 2014년 8월 21일 / 수정완료 : 2014년 9월 25일

심사완료 : 2014년 9월 25일

Address for correspondence: Yeni Kim, M.D., Ph.D., Department of Child Psychiatry, National Center for Child and Adolescent Psychiatry, Seoul National Hospital, 398 Neungdong-ro, Gwangjin-gu, Seoul 143-711, Korea  
Tel : +82.2-2204-0301, Fax : +82.2-2204-0355

E-mail : yeni1004@gmail.com

우울증과 자살 위험도가 높으며,<sup>3)</sup> 국내 연구에서도 학교폭력을 경험한 아동들은 외상후 스트레스장애 및 우울장애 등의 만성 정신질환 발생의 위험이 높은 것으로 나타났다.<sup>4)</sup> 학교폭력은 장기적으로도 영향을 미쳐 이후 성인기에 직업적 능력의 저하나 낮은 경제적 독립성을 보이기도 한다.<sup>5)</sup> 뿐만 아니라 학교폭력의 가해자들도 여러 정신병리가 나타날 수 있는데 불안정한 가정환경에서 자란 청소년은 욕구좌절과 반사회적 성향이 높아져 비행행동을 저지를 확률이 높고<sup>6)</sup> 우울이나 불안이 행동문제와 연관이 있으며<sup>7)</sup> 흡연, 음주 및 약물사용도 빈번하게 나타난다.<sup>8,9)</sup>

학교폭력 발생을 예방하기 위해서는 잠재적으로 학교폭력

의 가해자 및 피해자가 될 수 있는 모든 학생들에게 예방 교육을 실시하여 학교폭력으로 인한 피해를 줄이고 건강한 성인으로 성장할 수 있도록 학교 및 지역사회와 연계된 전문적인 교육을 제공하는 것이 필수적이다. 그러나 국내에서 학교 기반 학교폭력 예방교육 실시 현황을 살펴봤을 때 일회성의 형식적 교육이 많으며 시청각 자료 또는 담당 교사를 통한 강의에 중점을 두고 있어 전문적인 프로그램 진행과 그에 따른 효과를 기대하기가 어려운 상황이다.<sup>10)</sup> 선진국의 경우, 국가적인 차원에서 학교폭력에 대응하기 위한 정책 수립과 지원이 활성화되어 있으며, 대표적인 사례인 노르웨이의 올베우스 프로그램은<sup>11)</sup> 학교, 학급, 개인, 지역사회의 요인으로 나누어 다각도에서 학교폭력에 대응할 수 있는 방법을 수립하여 학생들이 학교폭력을 접하게 될 수 있는 사회적 환경을 막고 이를 재구성하는 것을 목표로 하고 있다. 올베우스 프로그램이 도입된 후 노르웨이에서는 2년 만에 학교폭력이 50% 가량 감소하였는데, 이러한 사실은 우리나라에서도 국가적 차원의 학교폭력 예방 프로그램 개발과 도입이 필요하며 성공적인 결과를 가져올 수 있음을 시사한다.<sup>12)</sup>

기존의 연구에 따르면, 정서적 기술이 양호한 아동들은 관계 손상을 주지 않는 선에서 적절히 분노를 표현할 줄 알고, 자의적으로 상대의 반응을 판단하지 않으며, 감정 이입 능력이 뛰어나지만, 정서적 기술이 결핍된 아동들은 감정 이입 능력이 낮고 공격성이 높은 경우가 많다.<sup>13,14)</sup> 따라서, 학교폭력 예방 프로그램에 정서조절능력에 대한 교육이 포함되는 것이 필요하며 선행 연구를 통해서도 정서조절능력향상 프로그램이 공격성 완화에 효과가 있음이 보고된 바 있다.<sup>15,16)</sup> 무엇보다도 우리 나라에서의 정신건강문제에 대한 부정적인 인식을 개선함으로써 아동·청소년 스스로 학교폭력의 피해자 및 가해자로서 발생하는 자신의 정신건강 문제를 인식하고 도움을 구할 수 있도록 하여야 한다.

2013년 4월부터 국립서울병원 공공정신보건사업단 내 아동청소년 정신건강증진 사업팀이 학교폭력 관련 정신건강증진 사업을 시행하였고 본 연구에서는 이 중 일선 학교 학생들을 대상으로 사회성 증진, 정신건강 인식개선, 학교폭력 예방교육 프로그램 시행 전후의 인식변화를 비교하고 이를 바탕으로 보다 효율적인 학생정신건강제공서비스 방안을 모색하고자 한다.

## 방 법

### 1. 연구대상 및 절차

2013년 4월부터 12월까지, 국립서울병원 아동·청소년 정신건강증진 사업팀과 협약을 체결한 서울소재 S초등학교 3

학년 재학생인 학생들을 대상으로 '사회성 증진 프로그램' 4회기를 진행하였고, 프로그램 실시 전과 이후에 친사회적 행동질문지를 실시하였다. 동일학교 6학년에 재학 중인 학생들에게는 '정신건강 인식개선 프로그램'을 4회기 진행하였고, 프로그램 전후에 한국판 일반정신건강척도를 실시하였다. 마지막으로 Y중학교 1학년 학생들에게 '학교폭력 예방 교육'을 1회기 진행하였고, 프로그램 전후에 자아 존중감 척도와 노바코 분노 척도를 실시하였다. 프로그램을 진행하기 전, 학생들에게는 가정통신문의 형태로 프로그램 안내 및 부모동의서를 배부하였고 이를 수거한 뒤 프로그램을 진행하였다. 본 후향적 연구는 국립서울병원 임상연구윤리위원회의 승인을 받았다.

### 2. 프로그램 구성 및 진행

'사회성 증진 프로그램'과 '정신건강 인식개선 프로그램'은 매주 2회기씩 총 4회기 실시하였으며, 각 회기는 40분으로 진행되었다. 각 프로그램은 Lee<sup>14)</sup>의 정서조절능력향상 프로그램의 회기 내용 및 Oh와 Jeon,<sup>17)</sup> Kim 등,<sup>18)</sup> Kim<sup>19)</sup>의 저서를 참고하여 연구자가 재학생 수준에 맞게 수정, 보완한 것이다. 효과적인 진행을 위해 한 학급당 9명씩 두 집단으로 나누어 연구자가 아닌 전문강사 2명이 각 팀을 진행하였고 국립서울병원 아동·청소년 정신건강증진 사업팀원 2명이 보조진행자로 참가하였다.

'학교폭력 예방교육'은 학교폭력에 대한 예방적 차원을 목적으로 교육과학기술부와 법무부가 제작한 학교폭력 예방자료를 재학생 수준에 맞게 편집한 내용으로 50분간 진행하였다. 각 프로그램의 세부 내용은 부록으로 첨부하였다.

### 3. 평가도구

#### 1) 친사회적 행동 질문지

Lee<sup>20)</sup>의 설문지를 바탕으로 친사회적 행동을 검사하기 위해 Im<sup>21)</sup>이 개발한 질문지에서 2007년 Choi<sup>22)</sup>가 수정, 보완한 검사지를 사용하였다. 문항 수는 총 20문항으로 친사회적 행동의 하위 요인인 '돕기', '나누기', '협력하기', '편안하게 하기'가 각각 5문항으로 구성되어 있다. 채점 방식은 Likert 방식의 5점 척도를 사용하여 점수가 높을수록 친사회적 행동 수준이 높을 것을 의미한다.

#### 2) 한국판 일반정신건강척도(Korean General Health Questionnaire, KGHQ-20)

정신건강 수준 측정을 위해 영국의 Goldberg<sup>23)</sup>가 개발한 정신건강척도인 일반정신건강척도(General Health Ques-

tionnaire)를 2001년 Shin<sup>24)</sup>이 한국판으로 표준화하여 개발한 한국판 일반정신건강척도를 사용하였다. 이 척도는 일반 환자들을 대상으로 정신질환을 선별하기 위해 고안되었으며 최근 2-3주 동안의 심리적 상태와 평소의 심리적 상태를 비교하여 현재 가지고 있는 문제점을 파악하는 데 도움이 된다. 불안, 우울, 사회적 부적응과 외출 빈도의 하위 4가지 요인으로 분류될 수 있는 20문항으로 구성되어 있으나 본 연구는 초등학생들의 일반적인 정신건강 수준을 파악하는 데 목적을 두고 있어 정신건강총점을 산출하였다. 점수가 높을수록 정신건강수준이 낮음을 의미하고 한국의 선행 연구에서는 13점 이상을 정신질환의 위험성을 가진 것으로 선별한다.<sup>24)</sup>

### 3) 자아 존중감 척도(Self Esteem Scale, SES)

개인의 자기존중 정도와 자아승인 양상을 측정하고자 Rosenberg<sup>25)</sup>가 개발하고 Jeon<sup>26)</sup>이 변안한 자아 존중감 척도를 사용하였다. 자아 존중감 척도는 긍정문항 5개, 부정문항 5개의 총 10문항으로 이루어져 있으며 부정 문항인 3번, 5번, 8번, 9번, 10번의 경우 역채점하였다. 총점의 범위는 10-40점이고, 총점이 높을수록 자존감이 높은 것을 의미한다.

### 4) 노바코 분노 척도(Novaco Anger Scale, NAS)

Novaco와 Monahan<sup>27)</sup>이 제작한 노바코 분노 척도를 Namgung<sup>28)</sup>이 변안한 것을 사용하였다. 이는 분노 촉발 상황에 대한 반응을 평가하는 것으로 충동반응을 나타내는 9번과 적대적 태도를 나타내는 12번은 역채점하였다. 점수가 높을수록 분노수준이 높다고 볼 수 있다.

### 4. 자료분석

프로그램의 효과 검증을 위해 프로그램 실시 전과 직후에 학생들은 친사회적행동질문지, 한국판 일반정신건강척도, 자아 존중감 척도, 노바코 분노 척도를 실시하였고, 수집된 모든 자료는 Statistical Package for the Social Sciences(SPSS; version 21.0, SPSS Inc., Chicago, IL, USA)를 사용하여 pair-

ed t-test를 실시한 후 결과들의 effect size를 계산하여 임상적 유의성을 검증하였다.

## 결 과

### 1. 인구통계학적 특성

사회성 증진 프로그램의 참가학생은 총 56명 중 남학생이 33명, 여학생이 23명이었다. 정신건강 인식개선 프로그램의 참가학생은 총 84명 중 남학생이 48명, 여학생이 36명이었다. 학교폭력 예방교육을 받은 학생은 총 171명이었으며 익명성을 보장하기 위하여 개인정보를 수집하지 않아 성별은 확인되지 않았다. 이 중 설문지 응답이 제대로 완료되지 않은 대상자를 제외하고 노바코 분노 척도는 164명, 자아 존중감 척도는 141명의 자료가 분석에서 활용되었다.

### 2. 프로그램 및 교육의 효과 비교

#### 1) 사회성 증진 프로그램

사회성 증진 프로그램의 효과를 검증하기 위해 참가학생들이 작성한 친사회적 행동질문지의 총점을 성별에 따라 비교해 본 결과, 여학생집단에서 친사회적 행동은 평균 84.65±10.23에서 88.61±9.10으로 유의미하게 증가하였다( $t=-3.601, p<.01$ ). 하위영역별로 비교해 본 결과, 남학생집단에서는 ‘돕기’ 행동의 평균이 17.61±3.34에서 19.00±3.65로 증가한 것을 제외하고는 유의미한 차이가 없었다( $t=-2.355, p<.05$ ). 반면 여학생은 ‘나누기’ 행동이 평균 20.35±2.92에서 21.65±2.82로 증가하였고( $t=-3.223, p<.01$ ), ‘협력하기’ 행동은 평균 21.35±2.87에서 22.22±3.06( $t=-2.235, p<.05$ )으로, ‘편안하게 하기’ 행동은 평균 21.57±2.66에서 22.83±2.19로 증가하였다( $t=-2.830, p<.05$ )(Table 1). 즉, 사회성 증진 프로그램으로 인해 남학생은 다른 사람의 어려움을 보고 돕는 행동이, 여학생들은 다른 사람에게 무엇을 주거나 빌려주는 행동, 공동의 목표를 가지고 함께 활동하고 힘을 협력하려는 행동과

**Table 1.** Improvement in Prosocial Behavior Questionnaire scores after social skill training program in 3rd year students of elementary school (N=56)

Variable	Male (N=33)		t	ES	Female (N=23)		t	ES
	Pre	Post			Pre	Post		
	Mean (SD)				Mean (SD)			
Total	73.48 (11.74)	75.73 (14.63)	-1.102	.17	84.65 (10.23)	88.61 (9.10)	-3.601 <sup>†</sup>	.41
Helping	17.61 (3.34)	19.00 (3.65)	-2.355*	.40	21.39 (2.73)	21.91 (2.13)	-1.225	.21
Sharing	17.61 (3.02)	17.91 (3.96)	-.492	.08	20.35 (2.92)	21.65 (2.82)	-3.223 <sup>†</sup>	.45
Cooperation	19.06 (4.08)	19.15 (4.49)	-.151	.02	21.35 (2.87)	22.22 (3.06)	-2.235*	.29
Comforting	19.21 (2.85)	19.67 (3.76)	-.808	.14	21.57 (2.66)	22.83 (2.19)	-2.830*	.52

\* : p<.05, † : p<.01. SD : standard deviation, ES : effect size

**Table 2.** Changes in General Health Questionnaire scores after mental health awareness program in 6th year students of elementary school (N=84)

Variable	Pre	Post	t	ES
	Mean (SD)			
Mental health awareness total	4.76 (4.39)	3.79 (4.54)	2.620*	.22
Male (N=48)	4.48 (4.33)	3.42 (4.06)	3.101†	.25
Female (N=36)	5.14 (4.50)	4.28 (5.13)	1.153	.18

\* : p<.05, † : p<.01. SD : standard deviation, ES : effect size

**Table 3.** Changes in Self-Esteem and Novaco Anger Scale scores after school bullying prevention programs in 1st year students of junior high school

Variable	Pre	Post	t	ES
	Mean (SD)			
Self-esteem (N=164)	23.36 (4.40)	21.06 (5.87)	3.769*	.45
Anger (N=141)	63.41 (21.35)	53.14 (21.40)	4.198*	.48

\* : p<.01. SD : standard deviation, ES : effect size

다른 사람을 칭찬하거나 위로하고 타인의 실수나 잘못에 대해 부드럽게 표현하는 행동이 증가한 것으로 나타났다.

### 2) 정신건강 인식개선 프로그램

정신건강 인식개선 프로그램의 효과를 검증하기 위해 프로그램 실시 전과 이후에 일반정신건강의 수준을 비교해 본 결과, 정신건강수준의 평균은 4.76±4.39에서 3.79±4.54로 유의미하게 감소하였다(t=2.620, p<.05)(Table 2). 정신건강 수준에 대한 남학생의 평균은 4.48±4.33에서 3.42±4.06으로 유의미하게 감소하였으나(t=3.101, p<.05), 여학생의 평균은 유의미한 차이가 없었다.

### 3) 학교폭력 예방교육

학교폭력 예방교육을 통해 확인한 결과 참가학생들의 ‘자존감’은 교육 전 평균 23.36±4.40에서 교육 직후 21.06±5.87로 유의미하게 감소하였으며(t=3.769 p<.01), ‘분노감’ 또한 교육 전 평균 63.41±21.35에서 교육 직후 53.14±21.40으로 유의미하게 감소하였다(t=4.198 p<.01)(Table 3).

## 고 찰

청소년기는 지식을 쌓고 사회 기술을 습득하며 다양한 경험 및 대인관계를 통해 자아정체성을 확립해 나가는 시기이다. 이 시기에 청소년들은 신체적, 정신적으로 급격한 변화를 겪게 되며, 발달적 과제를 완수하고 환경 및 사회적인 요구에 적응하는 과정에서 내재된 문제들이 외부로 표출되기도 한다.<sup>7)</sup> 또래 관계는 이렇듯 불안정한 청소년기를 지탱해 줄 수 있는 힘이 되기도 하지만 반면에 갈등 표출의 원인 또는 목표가 되기도 한다. 적절한 또래 관계를 맺지 못하는 개인은 자신의 정서 상태에 대한 이해나 표현, 그리고 조절능력까지

떨어지는 경우가 많다.<sup>14)</sup> 또한 정서조절능력이 낮은 학생들은 높은 공격성을 보이고, 폭력을 행사할 가능성이 높으며, 이는 학교 부적응과도 연관이 있다.<sup>29,30)</sup>

이러한 기존의 연구 결과들을 봤을 때 정서조절능력의 향상이 학교폭력의 감소에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 기대해 볼 수 있다. 현재까지의 정서조절능력 증진 프로그램들<sup>14,15)</sup>의 구성을 보면 타인과 자신의 감정에 대한 이해와 적절한 표현 방법, 비폭력적 갈등 해결 방법 등 주로 건강한 감정 표현과 사회적 기술 습득을 중점적으로 다루어 왔다. 본 연구에서는 이를 참고하여 친사회적 행동과 사회적 기술 향상을 목표로 하는 사회성 증진 프로그램과 감정의 이해와 표현, 공감능력의 증진을 바탕으로 한 정신건강 인식개선 프로그램을 진행하였으며 특히 정신건강 인식개선 프로그램을 통해 기존의 연구들에서는 많이 다루어지지 않았던 정신병리적 문제들에 대한 개선 효과도 검증하고자 하였다. 또 일선 학교에서 주로 시행되고 있는 일반적인 학교폭력 예방교육이 자존감, 분노감에 어떤 영향을 주는지도 확인하여 사회성 증진, 정신건강 인식개선 및 학교폭력 예방교육을 학생들에게 적용하였을 때 개인의 정서와 행동에 어느 정도의 효과를 가질 수 있는지 알아보려고 하였다.

연구 결과, 사회성 증진 프로그램은 남학생과 여학생 집단에서 다른 변화가 관찰되었는데, 남학생은 ‘똥기’ 항목에서 유의한 상승을 보였으나 여학생은 ‘똥기’를 제외한 ‘나누기’, ‘협력하기’, ‘편안하게 하기’ 항목에서 유의한 상승을 보였다. 즉, 남학생의 경우는 실제적 행동이 증가하고 여학생은 타인과의 정서적 교류가 활발해짐을 알 수 있었다. 이러한 결과는 사회성 증진 프로그램이 친사회적 행동 증진에 효과가 있다는 다른 연구들과 일치한다.<sup>20,31)</sup> 같은 도구를 사용하였던 Choi<sup>22)</sup>의 연구에서는 사회성 증진 프로그램 후 ‘똥기’, ‘나누기’, ‘협력하기’, ‘편안하게 하기’ 항목이 모두 상승하는 결과를

보였는데 이는 남, 여학생을 구분하지 않고 분석한 결과로, 본 연구의 결과에서 보인 남, 여학생의 친사회적 행동의 차이는 여성이 남성에 비해 감정에 더 민감하며,<sup>32)</sup> 남학생보다 여학생이 친사회적 행동을 더 많이 한다는 선행연구의 결과와도 일치한다고 볼 수 있다.<sup>33-35)</sup>

정신건강 인식개선 프로그램 시행 전후의 일반정신건강 척도 평균을 비교했을 때 프로그램 시행 후 척도 평균이 유의하게 낮아져 정신건강이 향상되었음을 알 수 있었는데, 이는 4회기의 단기 교육 프로그램만으로도 친사회적 행동 및 정신건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 기존에 유의한 효과를 보인 연구들에서는 사회성 증진 프로그램이 10회기 이상으로 구성되었으나,<sup>14-16)</sup> 본 연구에서는 이보다 적은 횟수의 교육만으로도 아동의 정서 및 행동에 긍정적 변화가 나타나 향후 단기 및 장기 진행 프로그램 후의 결과를 비교하여 비용 및 시간을 고려했을 때 최대의 효과를 볼 수 있는 프로그램 구성을 찾는 것이 필요할 것으로 여겨진다.

학교폭력 예방교육의 사전, 사후 변화에서는 분노 척도가 유의하게 낮아졌는데 이는 학교폭력 예방프로그램이 남자 중학생의 분노조절에 긍정적인 효과가 있다는 Hong<sup>36)</sup>의 연구나, 일반 중학생에게서 학교폭력 예방 프로그램 후에 분노 점수가 유의하게 낮아졌다는 Sung<sup>37)</sup>의 연구와도 일치하고 있다. 본 연구에서 학교폭력 예방교육이 1회기만 이루어졌을 때도 분노감이 감소한 것을 봤을 때 학교폭력 예방교육의 내용으로 분노감과 같은 부정적인 감정의 해소나 대처방식에 대한 회기를 포함시키는 것도 도움이 될 것으로 보인다. 자존감의 경우 프로그램 후에 오히려 낮아지는 결과를 보였는데, 이는 1회기의 교육만으로는 자존감 상승에 큰 영향을 주지 못하는 것으로 생각해 볼 수 있다. 그러나 45분의 단기적 개입 후의 변화 측정에는 한계가 있으며 설문지 작성시의 안정되지 않은 분위기와 전문가가 아닌 학생들의 자기보고임을 고려하였을 때 결과에 대한 신뢰도는 낮은 편으로 프로그램 진행의 장기적인 효과에 대해 재평가가 필요할 것으로 보여진다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 제한된 지역에서 많지 않은 수의 학생들을 대상으로 하여 연령 및 생활환경이 다른 학생들에게 일반화시키기에는 다소 무리가 있다는 점이다. 둘째, 전문가에 의한 직접적 평가가 아닌 학생들의 자기 보고를 바탕으로 변화를 평가한 결과이므로 일관성 및 신뢰도가 다소 떨어진 자료일 수 있다는 점이다. 셋째, 또한 학교폭력 예방교육은 실시 효과를 비교할 수 있는 대조군이 없어 통제되지 않은 변인들이 영향을 미쳤을 가능성을 배제하기 어렵다. 넷째, 학교폭력 예방교육 직후에 분노감이 감소되긴 하였으나 낮은 분노감이 시간에 따라서도 유지되고 있는지를 알아보기 위한 추후 평가가 필요하며 장기적인 효과에 대한 연구가

필요할 것이다. 이러한 제한점에도 불구하고, 학교폭력 예방 프로그램의 구체적인 방향을 제시하고 단기간의 회기를 통해서도 유의한 변화가 올 수 있음을 시사했다는 것에서 본 연구의 의의를 찾을 수 있다.

이상의 결과를 토대로 봤을 때, 현재까지 개발된 감정 표현 훈련, 공감 능력 증진, 사회적 기술 교육을 바탕으로 한 정서조절능력 향상 프로그램들이 학교 현장에서 긍정적인 효과를 발휘할 수 있을 것으로 보이나, 프로그램의 세부 사항 및 교육으로 인한 장기적이고 구체적 효과에 대한 연구는 아직 부족한 상태이다. 따라서 향후 학교폭력 예방교육에 대한 연구는 기존의 방식에서 아동 청소년의 발달 단계, 학업 수준, 사회적 배경 등에 따라 좀 더 특화되고 세분화된 프로그램을 개발하고, 효과적인 개입 시기 및 빈도를 결정할 수 있는 방향으로 나아가야 할 것이다. 본 연구는 학교폭력 예방 프로그램의 효과에 대해 단기적 관점에서 검증한 예비 연구로 상당수 제한점이 있으나 이를 바탕으로 후속 연구들이 계속 진행된다면, 일반 학생들을 대상으로 한 사전 교육과 학교폭력 피해자 및 가해자에 대한 지원이 활성화되어 학교 폭력 예방과 사후 관리가 더 체계적으로 이루어질 것으로 기대된다.

## 결 론

본 연구는 학교폭력 관련 정신건강증진 사업의 일환으로 일반 초등, 중학생들을 대상으로 사회성 증진, 정신건강 인식개선, 학교폭력 예방교육 프로그램을 진행하고 전후 비교를 통해 효율적인 학생정신건강제공서비스 방안을 모색하고자 시행되었다. 연구 결과, 사회성 증진 및 정신건강 인식개선 프로그램 시행 전 후 학생들의 친사회적 행동 및 정신건강 인식이 유의하게 상승하였으며 학교폭력 예방교육의 경우 1회의 단기 개입 후에도 분노척도가 유의하게 감소하여 다양한 프로그램이 장기적 개입될 때 학교폭력에 관한 학생들의 인식 및 행동 변화가 개선될 가능성을 시사하였다. 학교폭력이 개인의 삶에 미치는 파괴적인 영향과 그로 인해 나타날 수 있는 사회적 부담을 생각했을 때 향후 학생 수준에 맞는 개별화된 프로그램 개발과 전문 인력 양성이 시급하며 장기적 시점에서 후속 연구도 진행되어야 할 것이다.

**중심 단어:** 사회기술훈련 · 정신건강증진 · 학교폭력 예방 · 프로그램.

## References

- 1) Egan SK, Perry DG. Does low self-regard invite victimization? Dev Psychol 1998;34:299-309.
- 2) Graham S, Juvonen J. Self-blame and peer victimization in middle

- school: an attributional analysis. *Dev Psychol* 1998;34:587-599.
- 3) **Kaltiala-Heino R, Rimpelä M, Marttunen M, Rimpelä A, Rantanen P.** Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents: school survey. *BMJ* 1999;319:348-351.
  - 4) **Song DH, Yook KH, Lee HB, Noh KS.** A case-analysis of the psychiatric sequelae in adolescents victimized by school violence. *J Korean Acad Child Adolesc Psychiatry* 1997;8:232-241.
  - 5) **Strom IF, Thoresen S, Wentzel-Larsen T, Sagatun Å, Dyb G.** A prospective study of the potential moderating role of social support in preventing marginalization among individuals exposed to bullying and abuse in junior high school. *J Youth Adolesc* 2014;43:1642-1657.
  - 6) **Min BK, Kim HS.** The impact of marital relationship, conjugal dynamics and family violence on juvenile delinquency. *J Korean Neuropsychiatr Assoc* 1997;36:878-895.
  - 7) **Lee JK, Chin TW, Cho JY.** A study on anxiety, depression, repression and coping strategy of delinquent adolescents. *J Korean Neuropsychiatr Assoc* 1998;37:493-500.
  - 8) **Kim HS.** Discriminative factor analysis of delinquent behavior in Korea. *J Korean Neuropsychiatr Assoc* 1998;37:483-492.
  - 9) **Kee BS, Lee JG, Lee GH, Min BK.** A discriminant function analysis of problem behaviors among adolescent delinquents and students in Korea. *Chung Ang J Med* 1987;12:499-517.
  - 10) **Jung JH.** The study of the effectiveness analysis of school based school violence prevention programs [dissertation]. Seoul: Hanyang Univ.;2009.
  - 11) **Olweus D.** Bullying at school: basic facts and effects of a school based intervention program. *J Child Psychol Psychiatry* 1994;35:1171-1190.
  - 12) **Kim YK.** International comparative study of policy and legislation on school violence [dissertation]. Seoul: Kyung Hee Univ.;2013.
  - 13) **Goleman D.** Emotional intelligence: why it can matter more than IQ. New York: Bantam;1995.
  - 14) **Lee HM.** Effects of the emotion regulation competence enhancement program on elementary school students' aggression and peer relations [dissertation]. Gwangju: Chonnam National Univ.;2013.
  - 15) **Kim SY.** The effect of a emotion regulation program on aggression of elementary school students with aggression problems [dissertation]. Daegu: Kyungpook National Univ.;2008.
  - 16) **Kang YH.** The effects of emotional intelligence strengthening program on emotional ability and peer relationship of primary school students [dissertation]. Seoul: Hongik Univ.;2008.
  - 17) **Oh YL, Jeon SI.** Social skill training. Seoul: Hana Medical Publisher;2002.
  - 18) **Kim CK, Park JS, Choi YJ, Kim SH, Lee JE, Ko KN, et al.** Child group counseling program. Seoul: Hakjisa;2004.
  - 19) **Kim KH.** Rising mental power. Seoul: Hakjisa;1998.
  - 20) **Lee HJ.** The effects of prosocial behavior training on prosocial moral reasoning, social responsibility, and prosocial behavior motivation with reference to children's age and gender. *Korean J Educ Psychol* 1997;11:189-221.
  - 21) **Im J.** The effects of an empathy-based group training program on the prosocial behavior of elementary school children [dissertation]. Seoul: Seoul National Univ. of Education;2005.
  - 22) **Choi KM.** The effect of a pro-sociality enhancement group counseling program for elementary school students on their pro-social behaviors and group cohesion [dissertation]. Cheongju: Korea National Univ. of Education;2007.
  - 23) **Goldberg DP.** The detection of psychiatric illness by questionnaire; a technique for the identification and assessment of non-psychotic psychiatric illness. London, New York: Oxford Univ. Press;1972.
  - 24) **Shin SI.** The validity and reliability of the Korean version of the general health questionnaire: KGHQ-20 & KGHQ-30. *Korean J Soc Welf* 2001;46:210-235.
  - 25) **Rosenberg M.** Society and adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press;1965.
  - 26) **Jeon BJ.** Self-esteem: a test of its measurability. *Yonsei Nonchong* 1974;11:107-129.
  - 27) **Novaco RW, Monahan J.** Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered. In: Monahan J, Steadman HJ, editors. *Violence and Mental Disorder: Developments in Risk Assessment*. Chicago: University of Chicago Press;1994. p.21-59.
  - 28) **Namgung HS.** Effects of anger control program. Seoul: Yonsei Univ.;1997.
  - 29) **Cho YJ.** Moderating variables on the transition to bullies of witnesses or victims of bullying (wang-ta in Korean) [dissertation]. Seoul: Sookmyung Women's Univ.;2005.
  - 30) **Kang JH.** The relation between children's emotion regulation, aggression and school adjustment as a function of child sex [dissertation]. Seoul: Ewha Womans Univ.;2003.
  - 31) **Shin HS.** The effects of a group counseling program for human relations training on prosocial behavior in elementary school children [dissertation]. Busan: Pusan National Univ.;1995.
  - 32) **Eagly AH, Wood W, Diekmann AB.** Social role theory of sex differences and similarities: a current appraisal. In: Eckes T, Trautner HM, editors. *The Developmental Social Psychology of Gender*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates;2000. p.123-174.
  - 33) **Lee SM.** The effect of personal, family, friend and school variable on prosocial behaviors among adolescents [dissertation]. Busan: Dong-A Univ.;2007.
  - 34) **Kim TW.** A study on self-esteem, problem behavior, and altruistic behavior of junior high school students and senior high school students [dissertation]. Seoul: Yonsei Univ.;2006.
  - 35) **Jang JW.** The causal relationship of maternal factors, peer factors and empathy on children's prosocial behavior [dissertation]. Busan: Pusan National Univ.;2005.
  - 36) **Hong HJ.** The effects of the school violence prevention program on the anger-control of middle school boys [dissertation]. Changwon: Changwon National Univ.;2009.
  - 37) **Sung JE.** The effects of the school violence prevention program on school violence attitudes, anger and school adjustment resilience in middle school students [dissertation]. Gwangju: Chonnam National Univ.;2013.

■ 부 록 ■

부록 1. 사회성 증진 프로그램의 구성

프로그램	회 기	내 용
사회성 증진	1회기 반갑다 친구야	- 칭찬목록 9가지 - 친구를 사랑하니? 게임 - 자기소개하기 - 어떤 좋은 친구가 되면 좋을지에 대해 이야기를 나누고, 한 가지씩 작성해보기
	2회기 내 마음은 요래	- 감정 빙고 게임 : 25칸에 감정을 나타내는 말을 적는 4줄 빙고 게임 - 우리들의 마음 : 일상에서 경험하는 상황을 보여주고 느낄 수 있는 감정에 대해 이야기하기
	3회기 내 이야기를 들어봐	- 감정 단어를 보고 '행동과 표정'으로 감정 표현 후 정답 맞추기 - 비폭력대화 학습(관찰, 느낌, 욕구/부탁) 제시된 상황을 보고 비폭력대화를 써서 말하기 자신이 경험한 사례에서 비폭력대화로 말하기
	4회기 칭찬하기	- 칭찬하기 기술 배우기 : PPT를 보며 칭찬의 효과와 칭찬할 때의 유의점에 대해 학습 - 우리들의 변화를 칭찬하기 : 친구에게 공을 던져 그동안 프로그램을 통해 변화된 친구의 모습을 이야기하며 칭찬하기

부록 2. 정신건강 인식개선 및 학교폭력 예방 프로그램의 구성

프로그램	회 기	내 용
정신건강 인식개선	1회기 특별한 나와 너	- 나를 자랑스럽게 하는 것들 - 자존감을 높일 수 있도록 나의 자랑스러운 점 찾아서 빙고판에 적기 - 빙고게임을 통해 자신의 장점을 이야기 하기
	2회기 소중한 감정	- 감정카드 게임 : 팀으로 나누고 돌아가면서 한 명씩 나와서 감정카드를 이용하여 3단계에 걸쳐 감정을 표현하고 다른 팀원들은 감정을 맞추어 보기
	3회기 분노 표현하기	- 우울증과 우울감에 대한 이해 - 우울감 해소를 위한 활동 : 신문지로 눈싸움 하기
	4회기 학교폭력 예방교육	- 학교폭력 관련 동영상 보기 - 학교폭력 강의 - OX 퀴즈
학교폭력 예방교육		- 학교폭력에 대한 이해 - 학교폭력의 심각성에 대한 인식 - 학교폭력에 대한 책임감 부여