



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

다도교육 프로그램이 대학생의  
자아존중감에 미치는 영향

제주대학교 교육대학원

교육행정전공

김 연 신

2012년 8월

# 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 영향

지도교수 박 정 환

김 연 신

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2012년 8 월

김연신의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

제주대학교 교육대학원

2012년 8월

<국문초록>

## 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 영향

김 연 신

제주대학교 교육대학원 교육행정전공

지도교수 박 정 환

이 연구<sup>1)</sup>는 학교현장에서 다도교육 프로그램을 대학생에게 적용했을 때 자아존중감에 어떤 영향을 미치는가를 분석하는데 그 목적이 있으며, 이를 위해 다음과 같이 연구 문제를 설정하였다.

1. 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감에 어떤 영향을 미치는가?
2. 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감의 하위영역인 개인적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학업적 자아존중감에 어떤 영향을 미치는가?

위의 연구문제를 검증하기 위하여 다도교육 프로그램 개발을 위한 사전 연구 검토, 연구대상 선정, 사전검사, 실험집단과 비교집단의 구성, 다도교육 프로그램 적용실시, 사후검사, 자료처리 및 분석의 순으로 진행하였다.

연구대상은 제주특별자치도 제주시에 있는 H대학교에서 학교의 협조를 얻어 본 연구자가 1학년 학생 10명씩(실험집단 10명, 비교집단 10명)으로 구성하였다.

자아존중감 검사(SEI)는 Coopersmith(1967)가 제작하고 윤용준(1987)이 재구성한 것을 사용하였다. 이는 개인적 자아존중감 25문항, 가정적 자아존중감 8문항, 사회적 자아존중감 7문항, 학업적 자아존중감 10문항인 4개의 하위영역으로

---

1) 이 논문은 2012년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

구성되어 있다. 총 50개의 문항으로 Likert 5점 척도로 평정되어 있다.

이 연구에서 사용한 다도교육 프로그램은 Mruk의 '자존 : 연구와 이론과 실제'의 자존증진 프로그램에 근거한 자아존중감 향상 모델을 기초로 하고, 여러 연구자의 프로그램을 참고하여 연구목적에 맞게 연구자가 개발하였다. 다도교육 프로그램의 실시는 본 연구자가 매주 1회기 90분씩 총 10회기에 걸쳐 실시하였다.

이 연구에서 자료처리 분석은 Windows SPSS 18.0 프로그램을 이용하였으며, 실험집단과 비교집단의 사전·사후 점수 차이를 비교하였으며,  $p < .05$  수준에서 t검증을 실시하였다. 그리고 대학생들의 경험보고서, 강사의 관찰기록 내용과 프로그램이 끝난 후 강사가 다도교육 프로그램 실시 전과 후의 대학생의 자아존중감과 관련하여 변화된 행동을 기록한 자료를 토대로 대학생의 자아존중감의 변화를 분석하였다.

이 연구에서 밝혀진 결론을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 다도교육 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감에 유의미한 차이를 보이지 않았다.

둘째, 다도교육 프로그램을 경험한 실험집단은 프로그램 참가하기 전보다 참가 후에 자아존중감의 하위영역인 개인적 자아존중감에는 유의미한 차이가 나타났으나, 가정적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학업적 자아존중감은 유의미한 차이를 보이지 않았다.

셋째, 자료 분석이 갖는 한계를 보완하기 위해 강사의 관찰기록 내용과 경험보고서를 통한 질적 분석에서 볼 때 다도교육 프로그램은 대학생들에게 다양한 활동 속에서 자신을 이해할 수 있으며 자신감을 가질 수 있는 기회를 줌으로써 가정과 학교뿐만 아니라 삶의 기본이 되는 자아존중감에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

이상의 연구 결과는 대학생들에게 자신에 대한 이해와 자신감을 높이는 다도교육 프로그램이 대학교 현장에서 활용됨으로써 대학생들의 자아존중감을 비롯한 개인 발달 측면에서 교육적으로 가치가 있다는 것을 시사한다. 그러므로 대학생의 개인발달 측면에서 겪는 개인적, 가정적, 사회적, 학업적인 문제를

이해하고 그러한 문제해결을 위해 다도교육 프로그램과 같은 계획적이고 의도적인 지도방법에 깊은 관심을 가지고 연구하고 적용해 나간다면 대학생들이 건강한 사회인으로서 역할을 다할 수 있을 것이다.

# 목 차

<b>I. 서 론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 및 가설 .....	3
3. 연구의 제한점 .....	4
4. 용어의 정의 .....	5
<b>II. 이론적 배경</b> .....	6
1. 자아존중감 .....	6
2. 다도의 의미와 기능 .....	11
3. 다도교육 프로그램과 자아존중감 .....	17
4. 선행연구 고찰 .....	19
5. 다도교육 프로그램 .....	22
<b>III. 연구방법</b> .....	25
1. 연구대상 .....	25
2. 연구설계 .....	25
3. 연구도구 .....	26
4. 연구절차 .....	29
5. 자료처리 및 분석 .....	30
<b>IV. 연구결과 및 해석</b> .....	31
1. 연구대상에 대한 동질성 검증 .....	31
2. 가설검증 .....	32
3. 질적자료 분석 .....	36

V. 논의, 결론 및 제언 .....	53
1. 논의 .....	53
2. 결론 .....	56
3. 제언 .....	58
참고문헌 .....	59
<b>Abstract</b> .....	63
<b>부    록</b> .....	66
1. 자아존중감 검사지 .....	68
2. 다도교육 프로그램 .....	70
3. 다도교육 프로그램 활동지 .....	71



## 표 목 차

<표Ⅱ-1> 1 - 10 회기 단계별 활동 내용 .....	23
<표Ⅲ-1> 자아존중감 검사의 하위영역 문항 및 내용 .....	27
<표Ⅲ-2> 다도교육 프로그램 .....	28
<표Ⅳ-1> 자아존중감에 대한 집단별 사전 검사 비교 .....	31
<표Ⅳ-2> 자아존중감 전체 사후검사의 집단 간 비교 .....	32
<표Ⅳ-3> 자아존중감 하위영역 개인적 자아존중감 사후검사의 집단 간 비교 ...	33
<표Ⅳ-4> 자아존중감 하위영역 가정적 자아존중감 사후검사의 집단 간 비교 ...	33
<표Ⅳ-5> 자아존중감 하위영역 사회적 자아존중감 사후검사의 집단 간 비교 ...	34
<표Ⅳ-6> 자아존중감 하위영역 학업적 자아존중감 사후검사의 집단 간 비교 ...	35
<표Ⅳ-7> 회기별 경험보고서 내용분석 요약 .....	37
<표Ⅳ-8> 하위영역별 학생 1 관찰내용 .....	43
<표Ⅳ-9> 하위영역별 학생 2 관찰내용 .....	43
<표Ⅳ-10> 하위영역별 학생 3 관찰내용 .....	44
<표Ⅳ-11> 하위영역별 학생 4 관찰내용 .....	44
<표Ⅳ-12> 하위영역별 학생 5 관찰내용 .....	45
<표Ⅳ-13> 하위영역별 학생 6 관찰내용 .....	45
<표Ⅳ-14> 하위영역별 학생 7 관찰내용 .....	46
<표Ⅳ-15> 하위영역별 학생 8 관찰내용 .....	46
<표Ⅳ-16> 하위영역별 학생 9 관찰내용 .....	47
<표Ⅳ-17> 하위영역별 학생 10 관찰내용 .....	47
<표Ⅳ-18> 회기별 강사 관찰내용 요약 .....	49
<표Ⅳ-19> 프로그램 효과에 대한 사후 평가서 결과 분석 .....	51

## 그 립 목 차

[그림Ⅲ-1] 연구설계 .....	25
--------------------	----

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

자아존중감은 자기 자신이 얼마나 유능하고, 중요하고, 성공적이고, 가치 있는 존재인가에 대한 자신의 태도, 느낌, 판단 및 평가라 할 수 있다. 자아존중감은 학생의 성격, 행동 및 성취에 영향을 끼치는 중요한 요인이다. 자아존중감은 유아, 아동기시기에 가족관계에서 그 바탕이 이루어지며, 이 후 학교생활에서 친구 및 교사와의 상호작용, 그리고 사회생활의 모든 단계에서 영향을 받는다고 할 수 있다.

일반적으로 자아존중감이 높은 사람은 자기 자신의 모든 상황을 가치 있고 보람되게 느끼며 자신 있게 행동하기 때문에 긍정적인 사회생활과 아울러 진취적이고 활력 있는 생활을 한다. 반면 자아존중감이 낮은 사람은 자신을 쓸모없고 무가치하게 느끼며 약하다고 생각하여 스스로 학대하게 되고 열등감을 가지게 된다. 즉, 자아부정(self-reflection), 자아불만족(self-dissatisfaction) 및 자아경멸(self-contempt)에 이르게 됨으로써, 불안한 심리상태와 소극적인 태도를 갖게 된다.

자아존중감의 발달은 다양한 사회적 상호작용의 경험을 통해 형성되며 일생동안 변화한다. 자아존중감은 발달 측면에서 개인의 학습이나 경험을 통해 변화될 수 있다. 특히 자아존중감은 부모나 친구와 같은 의미 있는 타인들이 자아존중감의 발달에 큰 영향을 미치며, 그들의 격려, 지원, 성공적인 인간관계 등을 통해 발달된다(이재남, 2004).

따라서 자아존중감은 개인이 자기 자신에게 내리는 평가로서, 개인의 행동과 적응을 결정하는 핵심적 요인이며, 인간 발달에 중요한 역할을 한다. 이것은 종종 자아개념과 혼동되어 사용되기도 하지만 자아개념보다 평가적인 뜻을 내포하는 개념으로 간주된다. 이러한 자아존중감은 인간의 행동과 적응문제에 중요한 영향을 미친다. 일반적으로 긍정적인 자아존중감은 높은 적응 수준을 의미한다. 많은 학자들은 자아존중감이 대인관계를 원만히 유지시키며 건전한 성격 발달의

기반이 되고, 성취에도 영향을 끼치므로 인간이 궁극적인 행복감을 느끼기 위해서는 자아존중감이 필수적인 요건이라고 주장하고 있다.

대학생 시기는 전반적으로 다양한 변화를 맞이하는 시기이며, 보다 성숙한 성인으로 가기 위한 중요한 관문이라고 볼 수 있다(강희숙·이진현, 2009). 대학입시 위주의 교육정책으로 수동적 생활에 익숙해져 있는 학생들은 대학에 입학한 후 주어진 자율성과 그에 따른 책임을 제대로 감당하지 못하는 경우가 많다. 대학생활에서 오는 자율성은 자신이 스스로 선택해서 해결해야 할 문제들이 많기 때문에 스트레스가 쌓일 수 있으며, 중·고등학교 때와 다른 내용의 수업방식과 새로운 지식 습득으로 인한 혼란을 겪기도 한다(정경미, 2006). 따라서 대학생 시기의 긍정적인 자아존중감의 확립은 매우 중요하다. 현재까지 대학생을 대상으로 한 다도교육 연구는 예절·다도교육 요구, 다도교육실태, 다도교육인식, 다례교육모델, 차 관련 학부과정의 교과현황 등에 대한 조명이 주가 되어 왔다. 대학에서 다도관련 전공이나 교양교과목이 개설되고 있는 요즈음 대학생들을 대상으로 한 자아존중감 다도교육 프로그램은 그리 많지 않은 편이다.

장철선(2007)은 대학생 시기의 예절·다도교육의 의의에 대해 대인관계를 위한 훈련이 되고, 다양한 생활문화를 이해하게 되며, 자기관리의 방안을 구축하게 된다고 하였다. 정영숙(1999)은 여대생의 다도교육에 대한 인식에서 예절 바른 생활을 하는데 도움이 되고, 정서적 안정 등 정신건강에 도움이 되며, 전통문화 계승, 신체건강에 도움이 된다고 하였다. 손연숙(2007)은 차 관련 학부과정을 중심으로 교과과정 운영현황을 검토·분석한 결과 교과과정의 표준성이나 일정한 법칙성을 찾기가 어렵고, 순차적이고도 유기적인 로드맵의 편성이 대체적으로 미흡하게 나타났으며, 산학연계 측면이나 세계화 지향에 대한 전략적 특성이 제대로 구현되지 않고 있는 실정이라고 보고하고 있다. 김희자·최배영(2004)은 대학생 시기는 군입대, 취업과 결혼 등으로 미래에 대한 불안감과 기대감이 함께 존재하므로 개인의 성역할과 자아존중감이 긍정적으로 형성되어야 한다고 보고, 이 시기에 있어서의 다도교육의 목표는 사회예절의 습득으로 동료들과 건전한 교류관계를 갖고 행복한 가정의 형성을 위한 준비에 있음을 밝혔다.

이처럼 대학생을 대상으로 한 다도교육 프로그램은 예절·다도교육 요구, 인간 발달단계에 따른 다례교육연구, 다도교육실태 등에 초점을 두고 연구가

진행되어 왔으나, 개인의 가치성이나 능력을 포함하는 자아존중감을 내면화하는 측면이 부족하다. 따라서 대학생들에게는 가치성과 능력의 함양으로 긍정적인 자아존중감을 향상시킬 수 있는 구체적인 방법들이 제공될 필요가 있다. 즉, 다도교육 프로그램을 통해 대학생들은 일상생활에서 발생하는 문제들을 지혜롭게 해결함으로써, 자신이 속한 집단에 잘 적응할 수 있는 능력을 배양하게 된다. 그리고 환경과의 부정적 상호작용을 감소시켜 자신을 보다 현실적으로 이해하며 수용함으로써 자신의 내재된 갈등을 해결하는 능력을 강화시키게 되고, 이것이 대학생들의 자아존중감에 영향을 미칠 수 있을 것이다.

이 연구는 대학생 다도교육 프로그램을 통해 자아존중감을 향상하고 자기 자신에 대해 긍정적인 자아존중감을 가짐으로써 심리적으로 건강한 대학생활을 할 수 있도록 하며, 정체감 형성을 통해 건강한 사회인으로서 역할을 다할 수 있도록 돕고자 한다. 따라서 다도교육 프로그램을 구안, 적용하여 봄으로써 대학생들의 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지 검증하는데 이 연구의 목적이 있다.

## 2. 연구문제 및 가설

이 연구에서는 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감에 어떤 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 이에 다음과 같은 연구 문제와 가설을 설정하였다.

연구문제 1 . 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감에 어떤 영향을 미치는가?

연구문제 2 . 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감의 하위영역인 개인적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학업적 자아존중감에 어떤 영향을 미치는가?

이상의 연구 문제에 기초하여 이 연구에서 검증하고자 하는 가설은 다음과 같다.

가설 1 . 다도교육 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 비교집단  
간에는 자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2 . 다도교육 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 비교집단  
간에는 자아존중감 하위영역별로 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-1 . 실험집단과 비교집단 간에는 자아존중감 하위영역인 개인적  
자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-2 . 실험집단과 비교집단 간에는 자아존중감 하위영역인 가정적  
자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-3 . 실험집단과 비교집단 간에는 자아존중감 하위영역인 사회적  
자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-4 . 실험집단과 비교집단 간에는 자아존중감 하위영역인 학업적  
자아존중감에 유의미한 차이가 있을 것이다.

### 3. 연구의 제한점

이 연구의 다도교육 프로그램 내용과 범위는 선행연구와 다도를 10년 이상  
강의한 전공자들과 지도교수의 조언을 중심으로 형성하였고 제주특별자치도에  
소재된 H대학교 대학생들을 대상으로 주1회 총 10회의 다도교육 프로그램을  
실시하였다.

이 연구는 다음과 같은 제한점을 가진다.

첫째, 대학생들의 자아존중감에 미치는 영향에 관한 다도교육 프로그램  
선행연구가 미비하여 프로그램 개발의 타당성과 신뢰성을 비교·검증하기가  
어려웠고, 사후검사와 실험기간이 짧은 관계로 프로그램의 지속적인 효과에 대한  
검증이 어렵다.

둘째, 한정된 대상 대학생들만으로는 프로그램의 효과성에 관해 검증하는 것과  
연구의 결과를 일반화하는데 한계가 있다.

셋째, 이 연구에 사용된 검사지는 응답자의 성실한 답변에 의존해야 함으로  
타당도 면에서 한계가 있을 수 있다.

## 4. 용어의 정의

### 1) 다도

다도는 차와 더불어 심신을 수련하여 다도의 멋 속에 인간의 삶의 도리를 추구하는 차에 관한 전반적인 수련의 길이다(정상구, 2002). 이 연구에서는 차를 우려 마시는 일련의 과정을 통해 정신과 신체를 단련하는 것을 의미한다.

### 2) 자아존중감

자아존중감의 의미는 Coopersmith(1981)의 견해에 따라 개인이 자기 자신에 대해 형성하고 유지하는 평가로서 긍정적이거나 부정적인 태도로 표현되고, 자신이 중요하고 유능하며 성공적이고 가치있다고 자신을 믿는 정도를 나타낸다. 이 연구에서는 정신분석학에서 사용되는 자아존중감(Ego-esteem)과 인지·행동적 이론에서 사용되는 자기존중감(Self-esteem)의 용어의 혼동을 피하기 위해 자아존중감이라는 용어사용으로 통일하고자 한다.

### 3) 다도교육 프로그램

다도교육은 다도의 기본정신과 실천 및 기본생활예절과 전통문화를 종합적으로 교육하는 프로그램이다(김종희, 2004). 이 연구에서는 다도교육 프로그램을 통해 자신을 존중하고 이해함으로써 대학생 시기에 경험하는 다양한 사회적, 심리적 갈등을 극복하는 긍정적인 자아존중감을 형성하여 문제해결을 하는데 보다 더 적극적으로 대처하는 자세를 배우는데 목적을 둔다.

## II. 이론적 배경

이 연구는 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 영향을 검증하기 위한 연구로서 본 장에서는 자아존중감, 다도의 의미와 기능, 다도교육 프로그램과 자아존중감, 다도교육 프로그램에 관련된 선행연구를 바탕으로 이론적 배경을 고찰해보고자 한다.

### 1. 자아존중감

자아존중감은 대인관계를 원만히 유지시키며 건전한 성격발달의 기반이 된다. 따라서 본 절에서는 자아존중감 정의와 하위요소, 자아존중감의 영향을 살펴보고자 한다.

#### 1) 자아존중감 정의와 하위요소

자아존중감은 개인의 발달적 변화와 적응에서 중요한 역할을 수행하며 개인의 만족감에 영향을 끼치는 심리적인 변인으로 인식할 수 있다. 또한, 자아존중감에 대한 학자들의 정의는 평가적인 요소와 감정적인 요소 중 어느 하나에만 관심을 둔 것과 두 요소 모두를 고려한 것으로 구분된다.

Coopersmith(1981)는 자아존중감이란 개인이 자기 자신에 대해 형성하고 유지하는 평가로서 긍정적이거나 부정적 태도로 표현되며, 자신이 중요하고, 유능하며, 성공적이고 가치롭다고 여기는 정도를 나타낸다. 즉, 자아존중감은 개인이 자신에 대해 갖는 태도 속에 나타나는 자신에 대한 가치의 판단이라고 하였다.

Mruk(1995)는 자아존중감을 정의하고 있는 형태는 태도라는 개념, 이상적 자아와 현실적 자아간의 차이라는 개념, 자아존중감을 자신에 대한 심리적

반응으로 규정하는 입장, 자아존중감을 성격기능 또는 성격요인으로 규정하는 입장이며, 인지적 요소와 정의적 요소 그리고 평가적 요소로 구성되어 있다고 하였다.

정선화(2000)는 자아존중감은 자기 자신을 긍정적으로 수용하고 가치 있는 존재라고 생각하는 것으로서, 자신에 대한 내적 이미지와 부모, 교사, 친구 등 중요한 타인과의 경험에 의해 후천적으로 형성되고 전 생애에 걸쳐 변화되는 자기 자신에 대한 개념이라고 하였다.

한미라(1996)는 자아존중감이란 사람들이 자신에 대하여 관념적으로 가지고 있는 평가로서, 자신을 인정하는 태도나 불신의 태도를 나타내며 자신의 능력, 성공, 중요성, 가치 등을 믿는 정도를 나타낸다고 하였다. 따라서 자아존중감은 자기 자신에게 일어나는 의미 있는 타인의 가치를 존중하는 바탕이 되며, 가정, 사회, 학교에서의 대인관계에서 큰 영향을 받는다고 하였다.

이 연구에서는 Coopersmith의 정의를 따른다. 최보가·전귀연(김연심, 2006, 재인용)은 자아존중감의 하위영역을 개인적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학교(학업적) 자아존중감의 4가지 하위영역으로 분류하였으며, 이를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 개인적 자아존중감은 자신에 대하여 갖는 전반적인 자아상을 말하며, 자신이 어떤 특성을 어느 정도로 지니고 있는가에 대한 개인의 생각이다. 일반적으로 우리의 실제적 특성에 대해 갖는 생각과 되기를 원하는 자신의 모습 사이의 불일치는 개인에게 합리적이고 도달 가능한 도전이 되기 때문에 개인의 수행을 자극하고 발달의 원동력이 된다. 그러나 불일치의 정도가 지나치게 적을 때는 침체를 가져오는 반면, 지나치게 클 때는 실패와 손상된 자아존중감을 초래하기 쉽다.

둘째, 가정적 자아존중감은 자신의 가정과 관련된 자신의 느낌과 태도를 말한다. 가정 속에서 자신의 위치와 구성원간의 관계가 안정되고 능률적으로 이루어질 때 가정적 자아존중감은 바람직한 방향으로 형성되고, 가정에서의 행동도 안정감 있고 보다 명확하게 의식화되어 인격적 행위가 가능하게 된다. 개인은 자기주위의 중요한 가족구성원과의 역동적인 관계를 통해 자아구조를 이루게 된다.

셋째, 사회적 자아존중감은 동료, 기타 중요한 타인(의미 있는 타인)과의



관계에서 느끼는 자신에 대한 태도를 말한다. 의미 있는 타인은 개인의 감각 불안이나, 무력함, 가치의 증가나 감소에 중요한 영향을 끼치는 사람을 말한다. 의미 있는 타인들은 자기를 정의하는데 확고한 역할을 한다. 부모들은 자녀의 환경에 있어서 가장 의미 있는 타인이라고 할 수 있다. 사랑이나 거부의 경험, 타인으로부터의 승인과 거부에 대한 경험은 자녀에게 그 자신에 대한 관점을 가지게 하고, 그의 행동을 형성하게 한다.

넷째, 학업적 자아존중감은 자신의 인지적인 능력에 대하여 갖는 자아상이다. 성공적인 과제 수행은 학생의 자아존중감을 상승시키고 또 다른 과제에 도전할 가능성을 증가시킨다. 동일한 수준의 자아존중감을 갖는 학생들도 성공경험에 노출되느냐, 실패경험에 노출되느냐에 따라 그들의 학업적 자아존중감은 변화된다.

이상의 내용들을 종합하면, 자아존중감은 자신이나 타인, 더 나아가 환경에 대한 책임감을 형성하게 하여 행동으로 연결하는 기본적인 요인으로서, 대학생의 복지와 환경의 질 향상을 위해 필수적인 요인이다. 그러므로 자아존중감의 향상은 미래에 자신이나 환경에 관련된 문제에 대처하여 더욱 지각 있고 현명한 선택이나 결정을 내리게 하는데 도움을 줄 것임에 분명하다. 따라서 자아존중감은 인간의 행동 특성에 중요한 영향을 끼친다고 볼 수 있으며 인간관계는 물론 학교, 사회적인 적응과도 관계가 깊다고 볼 수 있다. 자아존중감은 주변 환경과의 상호작용을 통해 형성되고 발달된다고 볼 수 있으며, 여기에는 개인적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학업적 자아존중감이 포함된다. 따라서 대학생들이 높은 자아존중감을 지닌 건강한 인격체로 성장할 수 있도록 지속적인 기회를 제공해 주어야 할 것이다.

## 2) 자아존중감의 영향

이와 같이 자아존중감의 정의에 근거하여 높은 자아존중감과 낮은 자아존중감이 사람에게 미치는 영향에 대하여 알아보기로 한다.

Rosenberg(1978)는 자아존중감은 자신에 대한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련된 것으로 자기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도라고 하였다. 즉 자신에 대한 주관적 평가로서 자아존중감이 높다는 것은 자신을 수용, 존중하고 자신을 좋아하며 스스로를 가치 있는 인간으로 느끼게 하는 것이라고 하였다.

자아존중감이 높은 사람은 자신의 모든 생활을 가치 있게 여겨 원만한 사회생활을 영위하지만 자아존중감이 낮은 사람은 자신을 쓸모없고 무가치하다고 여겨 스스로 학대하거나 열등감과 우울증을 갖게 된다(김지현, 2003 ; 정봉현, 2009).

Coopersmith(1967)는 자아존중감은 평소 자신이 내리는 자신에 대한 평가라고 보고 자아존중감을 자신이 자신에게 갖는 태도이며, 개인의 가치 판단으로 보았다. 따라서 높은 자아존중감은 자기 조절, 자기 결정, 자율성을 의미하며 주변의 중요한 타인에게 자신이 중요한 사람으로 대우받는다라는 느낌과 중요한 사람이라는 가치를 인정받는 반면 낮은 자아존중감은 자기 존중이 부족하고 자신이 무가치하여 중요하지 않고 부적절하다는 느낌을 갖게 된다고 한다(정봉현, 2009).

많은 심리학자들이 신경증과 부적응의 기저에 자아존중감의 문제가 내재되어 있다고 생각한다. 자아존중감이 높은 사람은 자신을 가치 있고 중요한 사람으로 여기며 자신이 존경받을 만한 가치가 있다고 여긴다. 자아존중감이 낮은 사람은 우울함과 염세주의를 보이며 자신을 좋게 생각하지 않고 자신의 생각과 능력에 대해 확신이 없다. 뿐만 아니라 미래에 대한 불확실성과 두려움을 나타내고 새로운 상황에 대한 도전을 두려워한다(정환구, 2002).

Campbell(1990)은 자아존중감이 높고 낮은 사람 간에는 정서적인 차이가 존재하는데, 자아존중감이 높은 사람은 낮은 사람에 비해 더 긍정적인 정서를 지니고 정서적인 변화가 적었으며 더 안정적이라고 기술하고 있다. Brown(1991)은 자아존중감이 낮은 사람과 높은 사람은 긍정적인 사건에는 모두 긍정적인 반응을 한다. 그런데 부정적인 사건에 대해서는 자아존중감이 낮은 사람이 부정적인 반응을 하는 반면, 자아존중감이 높은 사람은 부정적인 사건을 거절하고 제한하려고 하므로 그 영향을 적게 받는다(정환구, 2002).

이상에서 살펴본 것을 종합해보면 자아존중감은 평소 자신이 내리는 자신에 대한 평가, 가치, 태도라고 정의 되고 있는 등 대학생들의 행동발달이나 성격형성에 아주 중요한 요소로 자리 잡고 있으며 심리적 행복과도 밀접한 관련을 맺고 있다고 할 수 있다.

안귀덕(2003)은 가정이나 학교에서 또는 직장에서 친구나 동료로부터 자신의 존재를 인정받지 못하면 자아존중감은 형성되기 어려우며, 소외의식과 함께 열등감과 같은 부정적인 자아존중감을 형성한다고 하였다. 자아존중감 형성 관련 요인을

4가지로 분류하였으며 이를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 자아존중감 형성에 가장 원초적으로 영향을 주는 요인은 가정요인이라 할 수 있다. 가정은 인간이 출생하면서 제일 먼저 만나는 사회적 기관이라는 점, 부모로부터 사랑을 받고 자란다는 점, 자녀의 능력이 발달하기 전에 자신의 존재가치를 먼저 학습하게 된다는 점에서 큰 영향을 준다.

둘째, 사회적 요인으로 가치관, 성, 사회계층 요인이 여기에 속한다. 가치관은 자신을 가치 있는 인간으로 또는 가치 없는 인간으로 자신의 정체성을 확인하는데 중요한 역할을 한다. 성은 성별에 따라 부모로부터 상이한 대우를 받음에 따라 존재 가치와 관련된 자아존중감 형성에 더 영향을 받게 된다는 것이다. 사회계층 요인으로는 가족이나 친구 또는 이웃으로부터 따뜻한 사랑을 받고 자란다는 것은 다른 일반 요인보다 더 큰 영향을 미칠 수 있다.

셋째, 성공경험 요인으로 권력, 수용, 미덕, 성취가 자아존중감 형성에 긍정적 역할을 한다면 타인을 조종할 힘의 상실, 타인으로부터의 거부, 자신의 행위에 대한 죄책감, 일에서 실패 경험 등은 자아존중감 형성에 부정적 영향을 주는 요인이 된다.

넷째, 성격 요인으로 긍정적인 성격은 긍정적인 정서를 가지며, 자신의 능력과 존재 가치를 긍정적으로 해석하려는 경향이 있다. 반대로 부정적 성격은 자신을 정확하게 보지 못한다는 점, 공격과 같은 파괴적 행동을 보상 행동으로 한다는 점 등에서 자아존중감 형성에 영향을 주는 요인이 된다.

따라서 이 연구에서 자아존중감은 개인의 학습이나 경험을 통해 변화될 수 있고, 의미 있는 타인들 즉 부모, 교사, 친구 등이 큰 영향을 미치며, 다양한 사회적 상호작용의 경험을 통해 전 생애에 걸쳐 변화하는 것이기 때문에 조직적이고 체계적인 다도교육 프로그램을 통하여 지속적인 축적된 경험을 쌓아 높은 수준의 자아존중감이 형성될 수 있도록 도와주는 것이 요구된다.

## 2. 다도의 의미와 기능

오늘날 인문 사회문화적인 차문화를 한마디로 요약한다면 한국에서는 다례 혹은 다도, 일본에서는 다도, 중국에서는 다예 또는 다도로 표현되고 있다(짱유화, 2002). 다도라고 하는 말은 차다(茶)와 길도(道)가 합쳐져서 이루어진 문자로서(茶+道=茶道) 차라고 하는 물질적 또는 정신적 세계와 도라고 하는 절대적 진리적 경지가 한 단어로 표현된 말이다. 이는 차생활을 통하여 절대의 경지인 도의 차원에까지 이를 수 있다는데서 생겨난 말이다(석용운, 2009).

우리나라 차문화에 다도라는 말이 쓰여진 것을 살펴보면, 「동다송」 29송 포법 부분에 다도란 말이 나오고 있다. 평해서 말하면 차를 딸 때에는 오묘함을 다하고 차를 만들 때에는 그 정기를 간직하며 물은 참된 물을 얻고 포법에는 중화를 얻으며 체와 신이 즉, 차와 물이 서로 조화를 이루어 웅건함과 신령스러움을 갖추니 이런 경지에 도달하면 다도를 극진히 했다고 할 수 있는 것이다(評曰探盡其妙 造盡其精 水得其眞 泡得其中 體與神相和 健與靈相併 至此而茶道盡矣). 「다신전」 차의 보관 부분과 끝부분에도 다도라는 말이 나오고 있다. 차를 만드는데에는 정성을 다하고 보관할 때에는 건조한 곳에 두어야 하며 탕을 끓일 때에는 청결하게 하여야 한다. 정성을 다하고 건조하게 보관하며 청결하게 끓이게 되면 다도를 극진히 했다고 할 수 있다(造時精 藏時燥 泡時潔 精燥潔 茶道盡矣)(정상구, 2002).

이와 같이 차문화 고전에서 나타나는 다도의 의미는 단순한 차생활 만을 뜻하는 것과 차의 정신 또는 차의 사상을 내포하고 있음을 알 수 있다. 차의 건과 영이 서로 상화(相和)되도록 차를 달이는데 있어 중화(中和) 즉, 가장 알맞게 상화(相和)되어야 한다는 화(和)정신, 다(茶)가 도(道)의 경지인 진성(眞性)의 경지에 이른다는 것을 알 수 있다. 현대인에게도 차(茶)는 신체적 건강뿐 아니라 삶의 질을 높이고 정서적 안정과 정신적 수양의 매개체로 작용한다. 차는 단순히 마시는 것 뿐 만 아니라 몸과 마음의 수양을 쌓는 것으로 다도, 다례라는 개념으로 혼용되어 사용되고 있다.

다음의 차문화에 관해 선행연구에 나타난 다도의 정의를 살펴보고자 한다.

구영본(2001)은 다도는 차의 정신적인 면을 강조한 용어로서 차를 우려 마시고 거두는 반복적인 학습을 통해 정신적, 육체적 효능을 갖게 하는 차 생활에 필요한 법도, 예절, 행다법을 포함한다고 하였다. 정영숙(2003)은 다도란 차를 매개체로 하여 생활 속에 구현되는 정신문화로써 차를 마시는 가운데 건강한 신체와 정신을 맑게 하여 풍류와 정신 수련을 닦아 인간의 삶의 도리를 추구하는 덕을 쌓는 행위이다. 즉 형이하학적으로는 몸을 수련하는 것이고, 형이상학적으로는 마음을 수련하는 양면의 효과달성의 기능을 겸비하고 있다고 하였다. 이중해(1993)는 한 잔의 차를 온 정성을 다하여 알맞게 달이고 정성껏 예의범절을 지키며 화합된 분위기에서 대접할 때 마음의 안정과 청정함과 겸허함과 참됨을 배우는 것을 다도라 하였다. 이상의 내용들을 종합해 볼 때 다도는 한 잔의 차를 정성껏 우려내고 예의를 갖추어 대접하면서 타인에 대한 배려와 자신을 소중하게 수용하는 정신적 수양 등 마음의 덕을 쌓는 깨달음의 경지를 의미한다.

다도의 기능으로는 신체적, 사회적, 정서적, 교육적 기능이 있다. 차를 마실 때 행하는 차 다루는 일과 관련된 제반 동작, 즉 행다를 통한 신체기능 회복 효과로서의 신체적 기능, 의사소통 및 대인관계 적응을 위한 매개체로서의 사회적 기능, 외로움과 고독 극복 및 정서 안정을 위한 수단으로서의 정서적 기능, 그리고 인간내면의 성장 및 평생교육 프로그램으로서의 역할인 교육적 기능이 있다 (김인숙 외, 2005). 이러한 기능 중 이 연구에서는 신체적, 사회적, 정서적, 교육적 기능을 살펴보고자 한다.

### 1) 신체적 기능

다도의 매개체가 되는 차는 자체적으로 지니고 있는 성분이 건강증진에 좋을 뿐만 아니라 인간의 정서와 이성을 본연으로 잡아주는 역할과 인간을 건강하게 해주는 음료로 많은 사람들에게 애용되어 왔다. 차의 성분은 차나무의 품종, 자라는 토양과 햇빛, 습도 등의 자연조건 및 찻잎의 따는 시기와 제다법, 보관상 등에 따라 조금씩 달라진다. 차에는 탄닌(폴리페놀, 유리카테킨), 카페인, 아미노산, 비타민류, 무기염류, 색소, 탄수화물, 유기산, 향기성분, 사포닌, GABA (찻물에서 녹아 나오는 유리아미노산) 등의 성분이 포함되어 있다. 이러한 성분 중

탄닌은 온화한 떫은맛으로 중금속 제거나 항산화 작용, 발암성분의 무력화, 해독작용 등의 약리작용을 나타낸다. 카페인은 상쾌한 쓴맛으로 대뇌의 신경을 자극하여 정신을 맑게 하고 감각을 예민하게 하며, 기억력, 판단력, 지구력을 증가시킨다. 아미노산은 차의 독특한 감칠맛을 내는 테아닌으로 차의 맛을 결정하는 주요 요소이다. 이 밖에도 심신의 피로회복, 성인병예방, 방사능방어, 살균, 방부, 항충치, 항바이러스, 해독작용, 변비 예방, 숙취제거, 방취 및 탈취, 감기예방, 노화방지, 피부미용 등에 효과가 있다(정영호 외, 2003).

옛 우리 동양인들이 말하는 차의 효능을 살펴보면 당나라 때 육우(陸羽)는 그의 「다경(茶經)」에서 "차는 성품이 지극히 차서 행실이 바르고 검박하고 덕망이 있는 사람이 마시기에 적합하다. 만약 열이 있고 갈증이 나거나 속이 답답하고 머리가 아프거나 눈이 침침하고 팔다리가 번거로워 뼈마디가 잘 펴지지 않으면 너 댓 모금만 마셔도 제호(醞酬)나 감로(甘露)처럼 효과가 있다." 라고 했다. 「본초강목(本草綱目)」에는 "명(茗)은 쓴 차이며 그 맛은 달고도 쓰다. 약간 찬 기운이 있지만 독은 없다. 누창(癭瘡)을 치료하고 소변을 편하게 하며 가래, 갈증, 열을 물리치고 사람으로 하여금 잠을 적게 한다." 라고 하였다. 그리고 송나라 휘종황제는 그의 대관다론(大觀茶論)에서, "차는 산천의 신령스러운 기운을 받아서 가슴을 열며 체기를 씻어 맑고 화창한 기분을 내게 한다." 라고 했다(석용운, 2009).

조선 연산군 때 한재 이목(李穆)은 「다부(茶賦)」에서 차의 육덕(六德)을 이르기를 "사람을 오래 살게 하니 요순 같은 덕이 있고, 사람의 병을 낫게 하니 유부와 편작 같은 어진 덕이 있고, 사람의 기운을 맑게 하니 절의를 지킨 백이와 청빈한 학자 양진 같은 덕이 있으며, 사람의 마음을 편안하게 하니 순제 때 예관 백이나 태공망 여상과, 한초 상산에 은거했던 네 늙은이의 덕이 있고, 사람으로 신선 되게 하니 황제와 노자의 덕을 가졌으며, 사람으로 하여금 예절에 맞게 하니 주공과 공자의 덕을 갖추었다." 라고 하였다(류건집, 2009). 이는 차가 형이상학적인 정신과 형이하학적인 신체에 깊은 관계가 있음을 말해 주고 있다.

박찬이(2010)는 다도를 하기 위해서는 다구와 물, 차를 준비해야 하고, 일정한 순서에 따라 차를 우려야 한다. 다구를 정리하고 물 식힘 사발에 물을 담아서 다관에 부어 다구를 깨끗이 행구어 내고 예운을 하여 다관에 차를 넣고 적당한

온도의 물을 부어 차가 우러나면 찻잔에 따라 낸다. 차를 마시면서 하는 명상은 호르몬 분비, 뇌파, 산소소모량, 심장 박동수, 혈압 등에 영향을 주어 마음의 고뇌로부터 오는 소화기 장애, 순환기 장애, 편두통의 문제를 해결하는데 긍정적 효과가 있다고 하였다. 김인숙(2003)은 다도가 정서적 안정과 신체적 건강을 도모한다는 것을 바탕으로, 정서행동장애 아동을 대상으로 실시하였을 때, 찻잔 잡기와 걷기에서 매우 불안정한 모습을 보였던 아동들이 찻잔을 상대에게 건네줄 수 있는 수준까지 발전하였으며, 바르게 앉기와 차반 들고 걷기도 향상 되었다고 하였다.

이러한 것들을 미루어 볼 때 대학생들에게 다도는 다구를 만지면서 오감이 자극되는 것은 물론 온 몸의 감각을 깨어나게 하고, 순서에 맞추어 행동을 하려고 노력하는 과정 속에서 뇌 세포에까지 영향을 미치며, 차의 성분은 신체에 좋은 효능을 주어 육체적, 정신적인 조화를 가져와 그들의 바람직한 성장을 이루는데 좋은 영향을 미칠 것이다.

## 2) 사회적 기능

사람을 처음 만나 개별적으로 대화를 시작하거나 집단으로 만나는 경우에도 서먹서먹한 분위기를 바꾸어 자연스럽게 대화를 이끌어 주는 매개체가 필요하다. 이때 '차 한잔하자' 라는 말로써 이야기를 나누게 되면 분위기는 저절로 온화해진다. 프로그램이나 개인상담시 차를 의사소통 및 대인관계적응을 위한 매개체로 이용한다면 관계형성에 도움이 될 수 있다(김인숙 외, 2005).

특히 또래 집단을 지도하는 상담자가 찻자리를 만드는 것의 장점은 대화하고 싶은 마음이 생기게 하며, 어색한 분위기를 느껴볼 수 있는 여유를 준다는 점이다. 물을 끓이고 차를 넣고 우려내는 시간의 기다림 속에서 시선을 다도구에 두면서 어색함을 매우기도 하고, 차 권하기를 통해 온정을 느끼게 됨으로써 이해와 수용의 기반을 이루는 분위기를 만든다(최명자, 2007).

이중해(1993)는 차를 마시는 장면에서 자연스럽게 진행되는 다도는 두 가지 의사소통 기능이 있다고 하였다. 첫째, 혼자 차를 마시는 경우 차와 관련된 소품들과의 의사소통이다. 이때 인간의 다섯 가지 감각기관을 통하여 의사소통을 하게 되는데 각각의 감각기관이 경험하는 것은 마음을 하나의 대상에 집중하게

만들고, 다도를 통해서 자신의 내면을 관찰하면서 평소에 불안했던 대상이 무엇인지 살펴보고 스스로 제거하는 작업을 가능하게 한다. 둘째, 차를 마시는 사람과의 의사소통이다. 자신의 경험을 토대로 다른 사람과의 교류와 의사소통을 통해 타인을 이해하고, 변해가는 과정을 경험할 수 있다. 따라서 타인과 자신의 공통점과 차이점을 통해 자신의 정신적 경험보다 폭넓은 이해를 하게 되는 것이다.

김인숙(2003)은 정서행동장애 아동의 행동변화를 위한 연구에서 정서장애아들이 주위 사람들에게 관심을 보이지 않았고, 매우 산만하였으나 차문화 치료를 통하여 다른 사람들과 대화를 나누고 친구를 배려하는 모습을 보였으며, 서로의 오감이 열려 어색함이 사라진 진솔한 분위기에서 친사회적이며 예의를 갖춘 도덕적 행동을 자연스럽게 습득하게 되어 상대방을 배려하는 대화가 이루어지게 된다고 하였다.

이러한 기능들을 활용한다면 학생들 상호 간의 격려, 이해와 수용, 우정의 증진, 심리적 지지, 상호작용을 통해 의사소통 및 대인관계의 적응 능력이 배양됨으로써 자아존중감 능력이 향상될 것이다.

### 3) 정서적 기능

산업화 및 현대화는 대상자의 정서 상태를 불안과 위기 상태로 몰고 갈 수 있는데 이의 개선을 위해서는 사회적 지지체계의 개발이 필요하다. 사회적 지지란 타인에 의해 정기적으로 제공되는 자원 즉, 잠재적으로 유용한 정보, 서비스 혹은 물질이라고 광범위하게 정의할 수 있다. 사회관계망이란 가족 구성원들, 친구들, 직장 동료들 등과 같은 개인의 정의적 생활에 중요한 사람의 집단이며, 지지체계란 사회적 지지를 정기적으로 제공하는 모든 사람을 말하며, 이는 사회·정서적 원조, 도구적 원조, 또 이 양자 모두를 제공하는 개인의 전체 사회관계망의 한 부분이라고 정의된다.

대상자의 고독을 극복하는 수단으로 예방적 전략으로서의 비공식적 지지체계인 친구는 일차적 관계의 중요한 수단이 된다. 친한 친구들은 자아개념의 재정립 및 역할 상실에 따른 자아지지의 기반이 되는데, 고독감과 소외감을 극복할 수 있는 대화상대가 되어 주는 것이다. 그 결과 사회적 지지유형 가운데 하나인 정서적인 지지를 제공하게 되어 대상자가 안정감을 느낄 수 있게 해준다(김인숙 외, 2005).



김옥자(2001)는 정서적 기능에 적용하여 변화된 연구에서 고등학생을 대상으로 1년 동안 다도교실을 운영해 본 결과 학생, 교사, 학부모의 유대감과 결속력이 강화되고 학생들의 정서적 안정감과 친교 생활문화가 괄목할 만큼 긍정적으로 변화된다고 하였다. 이화순(2006)은 다도명상을 수행하면 자율신경계의 변화를 가져오며, 교감신경계의 활성화를 억제시키고 부교감신경계를 활성화시켜 신체를 안정된 상태로 유지하게 된다고 하였다.

대학생들의 가장 큰 적은 미래에 대한 불안과 군대, 진로선택에 따른 스트레스다. 인체는 스트레스를 받으면 도피나 공격을 하도록 스스로 준비시키는데 이때 신진대사, 혈압, 심장박동, 등이 증가한다. 이 시기는 지적으로 증대되는 욕구에 비해 조절능력이 미숙하여 감정적인 행동을 하기 쉬운 불안정한 시기이기 때문에 대학생들은 다도가 갖는 정서적 기능 체험을 통해 자신의 행동기준을 삼는 계기가 될 것이다.

#### 4) 교육적 기능

정상구(2002)는 다도란 차를 마시는 멋과 더불어 인간의 건전한 삶의 길을 걷자는 것을 말함이다 라고 하였다. 이런 측면에서 다도는 개인으로 하여금 시간적으로 여유를 갖도록 하는 느낌의 미학을 통해 개인이 성장할 수 있는 기회를 의도적·계획적으로 제공한다는 측면에서 교육적 요소를 포함하고 있다. 특히 현대사회의 스피드를 강조하는 측면을 고려할 때, 현대인의 자아성찰에 대한 욕구는 커질 수밖에 없다고 하였다(김인숙 외, 2005).

정영숙·김인숙(2001)의 다도교육 효과의 연구에서는 다례동작이 반복됨으로 신체적 발달, 부모와 친구들과 다도를 통한 사회성 발달 및 인지적, 정서적, 창의성, 도덕성 발달의 교육적 효과가 있음을 논하였다. 또한 박일심(2004)과 이순실(2003)은 아동들이 다사 즉, 차를 다루는 일을 통하여 인성 교육의 효과를 가져와 인성영역 중 정서적 안정성, 배려성, 절제성, 예절성 영역에 통계적으로 유의한 차이를 나타낸다고 하였다. 정영숙(2002)은 다도교육의 교육적 가치를 올바른 행동 습관을 형성하고, 참을성과 배려하는 마음을 배우게 하며, 정확성을 요구하는 다례실기를 통해 주의력과 집중력을 기를 수 있고, 자신감과 성취 욕구를 발달시킬 수 있으며, 자기 감정과 욕구를 절제하여 부드럽고 안정된 성격을 형성할 수

있고, 경애심을 바탕으로 어른을 공경하는 마음씨를 갖게 하며, 차를 우리는 순서를 통하여 질서를 배울 수 있다고 하였다. 이러한 교육적인 효과를 원칙으로 다도를 대학생의 정서에 맞는 보다 논리적인 교육의 체계를 만들어 스스로 숙달해야 할 과제를 부여함으로써 지적인 만족감, 새로운 지식 형성, 내면의 자아 이해, 바람직한 성인으로 성장 등을 기대할 수 있다.

위에서 살펴본 기능은 다도교육 프로그램을 통해 다도구들을 다루게 될 때 오감의 자극으로 인해 모든 감각기관이 깨어나 자신을 개방하는 신체적 기능에 영향을 주며, 찻자리에서 상대를 있는 그대로 바라볼 수 있는 넉넉한 이해심을 주게 하며 동시에 관심이 있다는 것을 확인받게 되는 분위기를 이끌어 이해와 수용의 자세를 이루게 하는 사회적 기능에 영향을 미친다. 또한 사회관계망으로 이루어진 가족 구성원, 가족, 친구, 동료 등과 같은 의미 있는 타인들로 인한 찻자리는 긍정적이고 온화한 분위기에서 즐겁게 지내게 되므로, 안정된 뇌파가 옆자리에 있는 사람에게 전달됨으로써 정서적 기능 향상에 영향을 주며, 차를 다루는 일을 통해 인내심과 배려심을 길러 개인이 성장할 수 있는 기회를 제공하는 교육적 기능에 영향을 미친다고 할 수 있다. 특히 이러한 기능들은 대학생들의 개인적, 가정적, 사회적, 학업적 갈등을 고려할 때 인간의 내면적인 성숙을 돕는다는 측면에서 자아존중감에 영향을 줄 수 있다.

### 3. 다도교육 프로그램과 자아존중감

이 연구에 사용된 다도교육 프로그램은 Mruk의 '자존 : 연구와 이론과 실제'의 자존증진 프로그램 중 자아존중감 향상 부분을 중심으로 프로그램 구성의 기본적인 틀로 사용했다. 그리고 차문화치료 프로그램(김인숙, 2004), 다도명상 프로그램(이화순, 2006), 청소년의 자아존중감 향상 프로그램(박인명, 2001)에서 관련된 내용과 활동들을 이 연구의 목적에 맞도록 지도교수의 지도에 따라 개발했기 때문에 본 프로그램의 구성 내용을 중심으로 자아존중감의 연관성을 살펴보고자 한다.

송인섭(1989)은 학교생활에서 성공하지 못한 학생들의 낮은 자아존중감은 성취의욕을 낮게 하며 학습활동에서의 위축을 가져오나, 긍정적인 자아개념을 가진 학생들은 학교환경에서 자신의 수행능력에 더 긍정적이고 분명한 평가를 하며, 결국 부정적이고 불확실한 자아감정을 지닌 학생들보다 원만한 학교생활을 한다고 하였다. 다도교육 프로그램의 구성 내용 중 '자아존중감 형성 근원찾기'를 통해서 가정이나 학교에서 성취경험을 가져온 힘을 찾아 긍정적 자아상을 발견함으로써 자아존중감을 형성하는 자신의 자원을 찾는 활동은 대학생들의 자아존중감에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다.

안귀덕(2003)은 수용과 거부하는 자아존중감의 구성 요인 중 가치성과 관련이 있으며, 타인으로부터 긍정적 인정과 대접을 받는다는 것은 자아존중감을 향상시킬 수 있고 부정적 평가를 받는 일은 자아존중감을 손상시킬 수 있다고 하였다. 다도교육 프로그램의 구성 내용 중 '자기수용, 타인수용'에서는 차를 달이고, 차물을 기다리며 자신과 대화를 하고, 차 권하기를 통해서 자신과 타인에 대한 존중감을 보임으로써 자아존중감에 의미 있는 영향을 줄 수 있을 것이다.

정은영(1997)은 주변의 의미 있는 존재들이 보여주는 긍정적인 관심과 신뢰를 받은 개인은 자신의 능력이나 가치감에 대한 긍정적인 상을 형성하게 되고, 높은 자아존중감을 가지게 된다고 하였다. 따라서 다도교육 프로그램의 구성 내용 중 '가치성 증진'을 통해서 주변의 의미 있는 타인인 친구 간에, 차 앞 모양의 편지지인 차 부적을 만들어 서로의 장점을 적어주고, 편지를 돌려 개인에게 돌아가게 한 후, 친구들이 표현한 긍정적인 사랑과 관심을 보는 활동은 대학생들의 자아존중감 중 가치성 증진에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다.

대학생들은 자신의 관점과 다른 사람의 관점을 변별하는 능력과 다른 관점들 간의 관계를 볼 수 있는 능력을 획득함으로써 자기 자신과 다른 사람들을 더 잘 이해할 수 있기 때문에 능력과 가치성을 키울 수 있도록 도와줘야 한다. 이러한 점을 감안해 볼 때, 다도교육 프로그램이 자아존중감에 미치는 영향을 실증적으로 검증해 보는 것은 의미 있는 일이라고 할 수 있다.

#### 4. 선행연구 고찰

학생들을 대상으로 자아존중감 프로그램을 개발하여 적용함으로써 자아존중감에 긍정적인 영향을 탐색한 선행연구 사례를 고찰해 보면 다음과 같다.

강희숙·이진현(2009)는 대학생들을 대상으로 자기성장 프로그램을 적용하여 자아존중감과 자기지각에 미치는 효과를 살펴보고자 하였다. 연구 결과 대학생의 자아존중감과 자기지각이 향상된 것으로 나타났다.

전은영(2009)은 우울, 위축을 나타내고 있는 중학생을 대상으로 자아존중감 증진 프로그램을 적용한 후 자아존중감, 우울, 자기효능감에 미치는 효과를 알아보려고 하였다. 연구 결과 자아존중감 증진 프로그램에 참여한 학생들이 청소년의 자아존중감을 변화시키는데 긍정적인 효과가 있음을 제시하였다. 즉 자아존중감 증진 프로그램이 우울, 위축을 나타내는 중학생의 자아존중감, 우울, 일반적 자기 효능감에 효과적인 중재 방안이 되었음을 밝히고 있다.

김혜란(2008)은 독서치료와 해결중심 상담을 적용한 결과 청소년에게 자아존중감이 향상되었고 부정적인 시각을 전환하는 계기가 되었다는 연구, 정춘인(2008)은 타인존중, 자기반성 등 인성교육 프로그램을 초등학생에게 적용하여 자아존중감이 향상되었다는 결과를 보고하였다. 조윤정(2007)은 집단미술치료가 청소년의 자아존중감 향상에 효과가 있었다는 연구, 홍관수(2010)는 음악명상 프로그램이 장애청소년에게 자신에 대한 이해와 자신감을 높여 자아존중감 발달에 영향을 주었다고 분석하였다.

이석기(2011)는 중·고등학생을 대상으로 마음수련 명상 프로그램을 적용하여 자아존중감에 미치는 영향을 확인해 보고자 하였다. 연구 결과 마음 명상 프로그램에 참여한 학생들이 자아존중감 향상에 의미가 있는 것으로 인식되었다.

이처럼 독서치료, 음악명상, 마음수련 명상, 미술치료, 자기성장 프로그램, 인성교육 프로그램 등 자아존중감 향상을 위한 다양한 방안들이 적용되고 있으며, 요즘은 다도에 관한 관심이 높아지면서 다도를 적용한 사례가 늘어나고 있는 실정이다. 다도를 적용한 연구 사례를 살펴보고자 한다.

다도교육에 관한 선행연구는 다도교육과 기본생활습관에 관한 연구, 다도교육

프로그램 개발에 관한 연구, 다도교육 실태조사, 다도교육의 사회·정서적 효과에 관한 연구, 인지·행동변화를 위한 다도프로그램 적용, 인성발달에 미치는 영향 등이 있다.

먼저, 기본생활습관에 관한 연구로 윤애라(2001)는 전통 차생활교육 활동이 유아의 기본생활습관에 미치는 영향에서 차생활교육 활동이 유아의 예절 및 질서의 기본생활습관 향상에 매우 긍정적인 영향을 미치고, 청결, 절제와 양보, 협동, 공경, 배려하는 마음 등과 차를 우려서 마시거나 대접, 정리하기까지 일련의 과정을 통해 침착하고 차분해졌으며 자신감과 적극적으로 참여하게 되고, 특히 가족의 정신적 안정 및 행동적 인식 변화에도 긍정적인 영향을 끼친 것을 알 수 있다고 하였다.

노안영(2004)은 중학생을 대상으로 한 다도교육이 학생의 예절 및 질서의 기본생활습관 형성에 교육적인 효과가 있으며, 다도생활이 갖는 고유한 특성, 즉 우리의 전통다기를 사용함으로써 학생들이 더욱 집중하여 조심하는 마음으로 다루고, 직접적인 경험을 통하여 실생활에 적용될 수 있도록 함으로써 학생들에 대한 동기 부여로 자발적인 참여가 이루어졌기 때문에 교육효과가 증대되었다고 하였다.

이혜자(2002)는 어린이 다도교육 프로그램 개발을 위한 기초연구에서 다도수업은 전반적으로 가정과 학교생활에서 미흡한 기본예절 습득을 습득하게 하고, 기억력 증진, 심신안정, 줄음제거 등의 학습능력 증진을 위한 건강음료로서 적합하다고 보고, 유치원과 학교생활에 매우 효과적인 교육환경 조성에 도움을 줄 수 있다고 하였다.

다도교육 인식에 관한 연구로 정영숙(1999)은 부산여대생을 중심으로 다도교육의 인식을 조사하였으며, 그 결과 전통과 현대를 이어주는 문화교육으로, 예절과 법도, 차의 정신적인 면, 차의 유용성을 응답하였다. 각 대학에서는 다도과목을 교양과목으로 개설하여 학생들이 우리 고유의 정신문화를 계승하고 인격을 도야하며 건전한 행동을 형성할 수 있도록 해야 함을 지적하였다.

최배영·장철선(2008)은 대학생의 차문화 교육에 대한 관심도 연구에서 대구시 4년제 대학을 중심으로 조사한 바에 의하면, 차문화 교육의 수강경험을 갖고 있지는 못했으나 대학 내에서 차문화 교양과목이 마련될 경우 수강여부에

있어서는 비교적 긍정적으로 인식하고 있음을 알 수 있다고 하였다.

김종희(2004)는 다도교육이 유아의 정서지능에 미치는 효과에서 다도교육을 통해 유아들은 정서적 안정감을 갖고 신체의 감각과 언어, 표정을 통해 자연스럽게 자신의 정서를 표현하고, 상대방의 정서를 인지하는 능력을 갖게 되고, 자신의 욕구와 감정을 적절히 조절하고 수용하며, 적응해 나가는 능력을 가져와 정서지능에 긍정적인 효과를 가져왔다고 하였다.

박춘근(2007)은 차생활 예절 교육이 여고생의 정서지능에 미치는 영향에 관한 연구에서 차생활 인식과 실천도가 높을수록 자기 감정이해와 인간관계가 좋은 것을 설명할 수 있고, 그것이 가정생활에도 영향이 끼쳐 정서지능을 변화시키는 데에도 긍정적인 영향을 끼쳤음을 알 수 있다고 하였다.

인지행동변화에 관한 연구로 김인숙(2004)은 여대생을 대상으로 프로그램을 진행한 결과 초기에 산만함, 불안으로 긴장을 하였다. 중기로 갈수록 산만함 정도가 줄었으며, 가끔 웃거나 주위 사람들과 눈을 마주치는 변화가 일어났다. 후기로 접어들면서 차분해졌으며 특히 웃는 모습이 많아졌고 옆 친구들과 간단한 대화를 하는 것을 관찰할 수 있었으며, 특히 다른 친구의 차례가 끝날 때까지 기다리는 배려의 모습이 나타나 인지행동변화를 가져왔다고 하였다.

이순실(2003)은 다도교육이 여고생의 인성발달에 미치는 영향에 관한 연구에서 다도교육은 여고생의 정서안정과 남을 배려하는 태도와 절제성, 올바른 행동, 예절바른 학생으로 인성발달에 긍정적인 영향을 주었다고 하였다.

정창순(2007)은 유아를 대상으로 한 자아개념 및 자기통제에 미치는 효과에 관한 연구에서 다도교육 프로그램은 긍정적인 자아개념과 자신의 감정과 욕구를 조절할 수 있는 자기통제 향상에 효과를 가져왔다고 하였다.

이와 같이 다도교육과 관련하여 이루어진 연구들을 종합해보면, 다도교육이 인성교육의 길잡이가 되며, 정서적 안정, 기본생활교육과 전통문화 등을 이해하고 긍지를 갖도록 하는 효과적인 교육활동임을 제시하고 있으며, 정서지능에 긍정적인 효과와 자아개념, 자기통제 향상, 인지행동 변화에 긍정적인 영향을 주었다고 하였다. 이 연구에서는 다도교육 프로그램을 적용하여 대학생들의 자아 존중감에 미치는 영향을 검증할 필요가 있어 양적·질적으로 분석해 보고자 한다.

## 5. 다도교육 프로그램

이 연구에서 사용한 다도교육 프로그램 구성은 자아존중감을 향상시키기 위해 이론적 배경에서 밝힌 근거에 따라 연구자가 다도교육 자료를 선정하고, 자아존중감 변화에 필수적인 감정이입적 이해 및 긍정적 존중함을 중요시 해 다도교육 프로그램을 개발하였다. 활동지의 구성은 전반적인 자아존중감 인식을 묻는 질문, 이해 및 고찰을 돕는 질문, 기존의 해결방법에 대한 다각적인 평가와 새로운 접근을 해 보게 하는 질문, 자기 적용을 돕는 질문의 형태로 이루어졌다.

이 프로그램은 다음과 같은 원칙에 따라 개발하였다.

첫째, 대학생에게 결여되어 있는 자아존중감을 향상시키는 데 도움이 되는 다도교육 자료를 선정하였다.

둘째, 대상 대학생의 흥미와 관심을 고려하여 다양한 자아존중감 자료를 활용하였다.

셋째, 활동으로는 차 명상, 호흡명상과 다담나누기 외에 차 달이기, 찻 자리 만들기, 공감하고 경청해주기, 차 대접하기, 차 달이기, 등의 다양한 활동을 통하여 대학생 스스로가 자신에 대한 통찰력을 이끌어 내도록 하였다.

다도교육 프로그램에서는 행다법 위주의 활동을 할 것이라는 일반적 생각과 달리 행다법 속에서 자아존중감의 하위영역을 포함시킬 수 있는 요소들을 찾아 내어 다양한 활동을 할 수 있게 하였다. 다도교육 자료는 대학생의 동기와 흥미를 유발시키기 위해서 자아존중감을 향상시킬 수 있는 활동을 목표로 했다. 또한, 장소도 친밀감을 형성하기 위해 수업을 하는 실습실을 택했다. 수업주제는 이 연구의 목적인 대학생들의 장점을 강화시켜 자아존중감을 향상시키고, 나아가 자신의 삶을 긍정적으로 영위할 수 있는 것에 중점을 두어 연구자가 선정하였다. 활동지는 대학생의 수준에 알맞도록 다양하게 제공되었다.

<표 II-1> 1 - 10회기 단계별 활동내용

동기화 단계	· 대학생들의 마음을 열게 하고 연구자와 친밀함 형성을 위한 분위기 조성. · 자아존중감 문제 이해를 위한 동기와 흥미를 유발함.
지각 단계	· 자아존중감의 위치를 통해서 내면의 문제를 끄집어내어 스스로의 통찰력을 갖도록 함. · 자아존중감이 형성되는 근원을 찾아 긍정적 자아상을 발견하게 함.
증진 단계	· 자아존중감 방해물에서 벗어남으로써 자아존중감 증진에 초점을 맞추기. · 구성요소인 가치성과 능력을 증진시키는 활동을 유도함.
마무리 단계	· 앞 단계에서 이루어진 문제해결의 내면화를 위하여 다양한 추후활동을 실시함. · 자아존중감 계획을 수립하여 결과를 얻기 위한 실천의지 다짐하기.

이 연구에서 실시한 총 10회기 다도교육 프로그램의 내용을 간략하게 정리하면 다음과 같다.

제 1회기는 다도교육 프로그램에 대한 목적과 의미에 대해 설명을 하고, 서로 간에 친밀감이 형성될 수 있도록 차 마시기와 자기소개를 통해 자연스럽게 자기 개방을 하고, 심리적 지지와 상호작용을 통한 우의 증진을 이해시키며, 학생들 간의 지켜야 할 규칙을 알려준다.

제 2회기는 나 바라보기와 차 명상을 통하여 자신의 상태를 수용하면서 존중감을 갖고 참된 만남의 시간을 갖게 하여 자신의 문제에 새로운 인식을 가질 수 있는 계기를 만든다.

제 3회기는 자신의 직접적인 성공경험을 통한 능력, 타인으로부터 긍정적 평가를 받는 가치성을 자아존중감의 위치를 통해 발견하여, 능력의 부족이나 상실, 가치성의 부족이나 상실은 자아존중감을 손상시킨다는 것을 이해하게 한다.

제 4회기는 차 자리 만들기 활동을 하며 가정이나 학교에서 성취경험을 가져온 힘을 찾고, 인정을 받아본 경험과 가치를 통해 자아존중감이 형성되는 근원을 찾아봄으로써 자신의 능력과 가치성을 탐색해 보는 계기가 되게 한다.

제 5회기는 차를 마시면서 힘들거나 힘들었던 일을 다담을 나누면서 이야기하고,



공감하고 경청해주는 시간을 가짐으로써 자아존중감 방해물에서 벗어나는 방법에 도움이 될 수 있게 하는 과정이다.

제 6회기는 차 앞 모양의 차 부적을 만들어 친구의 장점을 서로 적어준 후, 자신의 장점 항목을 읽음으로써 자아존중감을 향상시키는 시간을 갖게 한다. 자신의 자아존중감을 강화하고, 좋은 자질을 갖고 있다는 것을 확인하게 함으로써 가치성을 향상시키는 데에 효과를 가져 오게 한다.

제 7회기는 차 대접하기 과정에서 자기조절 능력을 기르게 하고, 일상생활 문제를 잘 해결할 수 있는 기술을 익힘으로써 능력을 향상시킬 수 있게 하며, 문제해결을 위한 실천적 행동이 무엇보다 중요함을 알게 한다.

제 8회기는 찻물 기다리기와 차 권하기를 통해 자신과 타인에 대한 관계개선을 경험함으로써 존중감을 수용하는 단계이다. 자신이 선호하는 감각을 찾아 자기 자신을 이해하고 상대방을 이해하는 자세를 배우고, 타인을 수용하는 마음을 가지게 한다.

제 9회기는 자신이 자아존중감의 어떤 영역에 결점이 있는지를 확인하고 보완하기 위한 실천계획을 수립하게 한다. 목표를 수립하게 하여 자아존중감의 욕구를 탐색하게 하고 함양 방법을 제공한다.

제 10회기는 프로그램에 대한 마무리 시간으로 자신에 대한 태도와 생활태도 변화를 자유롭게 적도록 하였다. 새로운 자신의 모습과 삶을 설계하면서 자신의 존재가치를 높일 수 있는 과정이다.

각 회기별 세부 내용은 도입, 전개, 마무리로 구성하였다. 도입에서는 명상음악과 호흡명상을 통해 자기와의 래포를 형성하고, 진행할 프로그램 내용을 소개, 전개에서는 수업활동과 활동자료를 통해 발표하고 마무리에서는 마친 후 느낀 점을 소감문으로 작성을 하였다.

이와 같은 단계로 하여 동기화 단계에서부터 마무리 단계를 통해 잠재되어 있는 능력들을 깨우고 자신의 삶에 긍정적 변화를 가져오도록 구성하였다.

### Ⅲ. 연구방법

이 장에서는 다도교육 프로그램이 대학생들의 자아존중감 향상에 미치는 효과를 검증하기 위하여 이 연구에서 연구한 방법 즉, 연구대상, 연구설계, 연구도구, 연구절차, 자료처리 및 분석에 대해서 살펴보고자 한다.

#### 1. 연구대상

이 연구의 대상은 제주특별자치도 제주시에 소재하고 있는 H대학교 대학생 20명을 대상으로 연구하였다. 연구대상 학생을 실험집단과 비교집단으로 각각 10명씩 배치하였다.

#### 2. 연구설계

이 연구의 실험처치 효과를 검증하기 위하여 <그림 Ⅲ-1>과 같이 실험·비교 집단 사전·사후 검사 설계의 방법을 사용하였다.

G <sub>1</sub>	O <sub>1</sub>	X	O <sub>3</sub>
G <sub>2</sub>	O <sub>2</sub>	-	O <sub>4</sub>

G<sub>1</sub> : 실험집단  
G<sub>2</sub> : 비교집단  
O<sub>1</sub>, O<sub>2</sub> : 사전검사  
O<sub>3</sub>, O<sub>4</sub> : 사후검사  
X : 다도교육 프로그램

[그림 Ⅲ-1] 연구설계

사전검사로 실험집단과 비교집단에 자아존중감 검사를 실시하였다. 실험집단에는 실험처치(X)를 하고, 두 집단에 사후검사(O<sub>2</sub>, Q)를 실시하였으며, 실험처치 효과를 검증하기 위해 사전·사후 검사의 차이를 분석하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 자아존중감 검사( SEI : Self-Esteem Inventory )

이 연구에서는 다도교육 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 자아존중감 검사(SEI)를 사용하였다. 이 검사는 Coopersmith(1967)가 제작하고 윤용준(1987)이 재구성한 것을 사용하였다.

이 검사는 총 50개 문항으로 되어 있으며 4개의 하위영역인 개인적 자기상을 의미하는 개인적 자아존중감 25문항, 가정과 관련되는 가정적 자아존중감 8문항, 친구와 타인간의 관계에서 자신을 보는 사회적 자아존중감 7문항, 학교에서의 적응에 관련되는 학업적 자아존중감 10문항으로 구성되어 있다. 피험자는 각 문항을 읽고 5점 Likert 척도에 따라 자기 자신과 관련된 정도에 표시하도록 되어 있다.

채점은 매우 그렇다 5점, 그렇다 4점, 보통이다 3점, 그렇지 않다 2점, 전혀 그렇지 않다 1점으로 하며, 역채점 문항은 26문항(1, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 45, 46, 47, 48, 49, 50)이고, 최저점은 50점 최고점은 250점이다. 총점이 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 의미한다.

이 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$  값은 .919이다. 자아존중감의 신뢰도를 분석한 결과 50문항 전체의 Cronbach's  $\alpha$  값은 .919이며, 4요인별 Cronbach's  $\alpha$  값은 .591~.828로 나타났다.

자아존중감 검사의 4개 하위영역별 내용과 문항은 <표 III-1>와 같다.

<표Ⅲ-1> 자아존중감 검사의 하위영역 문항 및 내용

하위영역	내용	해당문항	Cronbach's $\alpha$
개인적 자아존중감	자기 자신에 대한 일반적인 평가로, 외모, 건강, 성격 등의 개인적 요인을 포함한 부분에 대한 자아존중감	1, 3, 6, 7, 10, 13, 16, 18, 19, 20, 22, 24, 26, 29, 31, 35, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50	.817
가정적 자아존중감	가정생활에서 자신의 가치가 얼마나 인정되고 있으며 부모와의 관계가 얼마나 원만한가에 대한 평가적 태도, 가족 구성원으로서 자신에 대하여 느끼는 자아존중감	4, 5, 9, 12, 30, 34, 38, 47	.591
사회적 자아존중감	교사, 친구, 선후배와의 관계, 그 외 타인과의 관계, 관계인으로서 자기 자신에 대하여 느끼는 자아존중감	2, 8, 14, 21, 27, 32, 33	.785
학업적 자아존중감	학업적 평가, 학교생활에서 자신이 느끼는 유능함을 포함한 자아존중감	11, 15, 17, 23, 25, 28, 36, 37, 41, 49	.828
전 체	자아존중감	50	.919

## 2) 다도교육 프로그램

Mruk의 '자존 : 연구와 이론과 실제'의 자존증진 프로그램에 근거한 자아존중감 증진 모델을 기초로 하고, 여대생의 인지행동변화를 위한 차문화치료 프로그램, 선행연구 자아존중감 프로그램을 바탕으로 대학생에게 적합하도록 개발된 1회기 90분씩 총 10회기로 실행하는 프로그램이다. 실험집단은 수업 시간 중 다도교육 프로그램을 매주 화요일 마다 10주간을 10회를 시행하였으며 비교집단은 실험집단에 대한 비교집단으로 어떠한 프로그램도 적용하지 않았다.

<표Ⅲ-2> 다도교육 프로그램

단계	회기	제목	활동목표	활동내용	시간
동기화단계	1	자기소개	프로그램의 내용 이해 학생들 간의 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 별칭 짓기</li> <li>• 차 마시면서 자기소개 하기</li> <li>• 또래끼리의 격려, 우의 증진, 심리적 지지, 상호작용</li> </ul>	90분
	2	나 바라보기	자신을 올바르게 이해하기 위한 동기유발	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차 명상</li> <li>• 바른 자세, 몸의 균형 찾기</li> <li>• 자신을 관찰하기</li> </ul>	90분
지각단계	3	능력 과 가치성	자아존중감의 구성요소 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실용다법 (차 도구 준비)</li> <li>• 일정한 순서로 차 달이기</li> <li>• 능력감 기르기</li> <li>• 나의 자아존중감 위치 알기</li> </ul>	90분
	4	자아존중감 형성 근원 찾기	자신이 경험했던 성취경험을 통해 긍정적 자아상을 발견	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실용다법 (찾 자리 만들기)</li> <li>• 가정이나 학교에서 성취경험을 가져온 힘 찾기</li> <li>• 가정이나 학교에서 인정을 받아본 경험과 가치 찾기</li> </ul>	90분
증진단계	5	자아존중감 방해물 벗어나기	자아존중감 관련 문제에 대한 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차를 마시면서 힘들거나 힘들었던 일 이야기하기</li> <li>• 다답나누기</li> <li>• 공감하고 경청해 주기</li> </ul>	90분
	6	가치성 증진	친구의 인간적이고 가치롭다고 생각하는 경험 표현하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차 부적 만들기</li> <li>• 차 앞 모양의 편지지 자기 이름 적기</li> <li>• 친구의 장점 적어주기</li> <li>• 친구 이해하기</li> </ul>	90분
	7	능력 증진	문제해결을 위한 실천적 행동 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전차생활다례 (차 대접하기)</li> <li>• 차의 양, 물의 양 조절을 통한 자기 조절 능력 기르기</li> <li>• 찻물 따르는 속도 조절하기</li> <li>• 문제 해결법 단계 알기</li> </ul>	90분
	8	자기수용 타인수용	자기수용과 타인과의 관계 개선 경험	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차 달이기</li> <li>• 찻물 기다리기, 차 권하기를 통한 자신과 타인에 대한 존중감의 수용</li> <li>• 선호표상체계</li> </ul>	90분
마무리단계	9	자아존중감 계획 수립	자아존중감 증진 및 유지하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전차생활다례 (차 대접받기)</li> <li>• 자아존중감 회복 및 열등감 극복</li> <li>• 자아존중감 계획을 세워보고 결과를 얻기 위한 계획 적어보기</li> </ul>	90분
	10	프로그램 평가하기 피드백 및 정리	새로운 나를 느끼기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차 마시기</li> <li>• 프로그램 평가지 작성</li> <li>• 새로운 나의 모습 나누기</li> <li>• 실천의지 다짐하기</li> </ul>	90분

#### 4. 연구절차

이 연구의 진행은 다도교육 프로그램 개발을 위한 사전 연구 검토, 연구대상 선정, 실험·비교집단 사전검사 실시, 다도교육 프로그램의 적용, 실험·비교집단 사후검사 실시, 자료처리 및 분석 순으로 진행하였다. 연구를 위한 구체적인 진행절차는 다음과 같다.

##### 1) 다도교육 프로그램 개발을 위한 사전 연구 검토

2005년 3월 - 12월 한국다도협회 다문화대학원에서 다도예절 지도자 과정을 수료했으며, 2009년 - 2011년까지 다도교육 프로그램을 가지고 대학생들을 대상으로 본 연구자가 구성한 프로그램으로 다도교육 프로그램을 실시했다.

##### 2) 연구대상 선정

2011년 9월 제주특별자치도 제주시에 있는 H대학교에서 학교의 협조를 얻어 본 연구자가 개발한 다도교육 프로그램을 가지고 이 연구의 목적과 취지를 충분히 설명한 후 대학생 20명을 선정하고 각각 10명씩 실험집단과 비교집단에 배치하여 프로그램을 실시하였다.

##### 3) 사전검사

H대학교 1학년 학생들을 대상으로 다도교육 프로그램 실시에 앞서 자아존중감 검사를 실시하여 집단 간 동질성 검증을 거친 후 10명을 실험집단으로 10명을 비교집단으로 배치하였다.

##### 4) 프로그램 실시

실험집단을 대상으로 2011년 9월부터 11월 둘째 주까지 주1회 총 10회기의 다도교육 프로그램을 본 연구자가 직접 실시하였고, 매회기는 90분간 소요 되었다. 실험집단에게 본 연구자가 개발한 다도교육 프로그램에 대한 구체적인 의의,

절차, 방법 및 프로그램 중 지켜야 할 사항들을 설명하고 두 달에 걸쳐 매주 화요일에 실시하였다.

## **5) 사후검사**

자아존중감 검사는 사전검사에 사용하였던 동일한 검사 도구를 이용해 프로그램 1주일 후에 실험집단과 비교집단 모두에게 실시하였다. 또한 프로그램을 끝낸 후 대학생들에게 활동 자료지를 통해 소감문과 느낀 점을 글로 받는 형식을 취하였다.

## **5. 자료처리 및 분석**

본 절에서는 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 실시한 자료처리와 내용분석에 관하여 제시하고자 한다.

### **1) 자료처리**

이 연구 문제를 해결하기 위하여 다음과 같이 자료를 분석하였다. 자료 분석 방법으로 수집된 자료는 Windows SPSS 18.0 프로그램을 활용하여 통계처리를 하였다. 실험집단과 비교집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전검사 결과에 대한 평균과 표준편차를 산출하여 t검증을 하였다. 이 연구 가설을 검증하기 위하여 프로그램을 실시한 후 실험집단과 비교집단의 사후 점수 차이를 비교하였다. 이를 검증하기 위해 t검증을 실시하였다.

### **2) 질적자료 분석**

통계적 검증에 따른 신뢰성을 보완하고자 프로그램에 대한 대학생의 회기별 경험보고서, 하위영역별, 회기별 강사 관찰내용 등의 내용을 분석하였다. 소감문, 다도교육 프로그램 실시 전과 후의 대학생들의 자아존중감과 관련하여 변화된 행동을 기록한 자료를 토대로 대학생들의 자아존중감 변화를 분석하였다.

## IV. 연구결과 및 해석

본 장에서는 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다도교육 프로그램을 적용한 실험집단과 적용하지 않은 비교집단에 자아존중감 검사를 실시한 결과와 그에 대한 해석을 제시하고자 한다.

### 1. 연구대상에 대한 동질성 검증

다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 비교집단의 동질성 여부를 검증하였다. 그 결과는 다음과 같다.

<표IV-1> 자아존중감에 대한 집단별 사전 검사 비교

구분		N	M	SD	t	P
개인적 자아존중감	비교집단	10	3.40	.39	.473	.642
	실험집단	10	3.31	.44		
가정적 자아존중감	비교집단	10	3.38	.56	.766	.453
	실험집단	10	3.20	.45		
사회적 자아존중감	비교집단	10	3.71	.61	.745	.466
	실험집단	10	3.50	.67		
학업적 자아존중감	비교집단	10	3.21	.50	.353	.728
	실험집단	10	3.11	.74		
전체	비교집단	10	3.40	.42	.606	.552
	실험집단	10	3.28	.48		

위 <표IV-1>에서 제시한 바와 같이 전체적으로 비교집단(M=3.40)이 실험집단(M=3.28)보다 높지만 통계적으로 의미 있는 차이를 나타내지 않았다(t=.606, p<.552). 또한 자아존중감의 하위영역인 개인적 자아존중감(p<.642), 가정적 자아존중감(p<.453), 사회적 자아존중감(p<.466), 학업적 자아존중감



( $p < .728$ ) 모두 통계적으로 의미 있는 차이를 나타내지 않았다. 따라서 두 집단은 동질집단이라고 가정 할 수 있다.

## 2. 가설검증

### 1) 가설 1의 차이검증

---

가설 1 : 다도교육 프로그램을 받은 실험집단은 받지 않은 비교집단보다 자아존중감이 높을 것이다.

---

이 연구에서 다도교육 프로그램이 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시한 사후검사 결과는 <표 IV-2>과 같다.

<표IV-2> 자아존중감(전체) 사후검사의 집단 간 비교

구분	N	M	SD	t	P
자아존중 (전체)	비교집단	.06	.19	1.516	.147
	실험집단	.18	.18		

<표IV-2> 에서 보는 바와 같이 실험집단은( $M=.18$ ), 비교집단은( $M=.06$ )으로 실험집단이 비교집단보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 통계적으로 5% 수준에서 의미 없게 나타났다. 따라서 <가설 1>은 기각 되었다.

이러한 결과는 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 영향에 긍정적인 영향을 주었다고 할 수 없다.

### 2) 가설 2의 차이검증

---

가설 2 : 다도교육 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 비교집단 보다 자아존중감 하위요인이 높을 것이다.

---

본 프로그램은 자아존중감 하위요인 일부가 효과가 있음이 입증 되었다. 구체적으로 자아존중감 하위영역의 실험 효과 검증 결과는 다음과 같다.

**(1) 가설 2-1 자아존중감 하위영역인 개인적 자아존중감**

자아존중감의 하위요인인 개인적 자아존중감의 분석 결과는 다음과 같다.

<표IV-3> 자아존중감 하위영역 개인적 자아존중감 사후검사의 집단 간 비교

구분	N	M	SD	t	P
개인적 자아존중감	비교집단	.01	.15	2.412	.027
	실험집단	.18	.17		

<표IV-3> 에서 보는 바와 같이 실험집단은(M=.18), 비교집단은(M=.01)로 실험집단이 비교집단보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 통계적으로 5% 수준에서 의미 있다. 따라서 <가설 2-1>은 수용 되었다.

이러한 결과는 다도교육 프로그램이 실험집단의 구성원들에게 개인적 자아존중감 점수를 향상시키는데 긍정적인 영향을 미쳤음을 알 수 있다.

**(2) 가설 2-2 자아존중감 하위영역인 가정적 자아존중감**

자아존중감의 하위요인인 가정적 자아존중감의 분석 결과는 다음과 같다.

<표IV-4> 자아존중감 하위영역 가정적 자아존중감 사후검사의 집단 간 비교

구분	N	M	SD	t	P
가정적 자아존중감	비교집단	.10	.36	.973	.343
	실험집단	.26	.39		

<표IV-4> 에서 보는 바와 같이 실험집단은(M=.26), 비교집단은(M=.10)로 실험집단이 비교집단보다 높게 나타났지만 이러한 결과는 통계적으로 5% 수준에서 의미 없게 나타났다. 따라서 <가설 2-2>는 기각 되었다.

이러한 결과는 다도교육 프로그램이 대학생의 가정적 자아존중감에 미치는 영향에 긍정적인 영향을 주었다고 할 수 없다. 이러한 결과가 나타난 주요 이유로는 가정의 문화적, 심리적, 구조적 환경들이 대학생들에게 절대적인 영향을 미치고 있어서 부모의 영향과 자신의 능력, 외모 등이 바뀌지 않는 한 단기간에 쉽게 변화되기 어려웠다고 해석할 수 있다.

### (3) 가설 2-3 자아존중감 하위영역인 사회적 자아존중감

자아존중감의 하위요인인 사회적 자아존중감의 분석 결과는 다음과 같다.

<표IV-5> 자아존중감 하위영역 사회적 자아존중감 사후검사의 집단 간 비교

구분	N	M	SD	t	P
사회적 자아존중감	비교집단	.00	.47	.591	.562
	실험집단	.10	.25		

<표IV-5> 에서 보는 바와 같이 실험집단은(M=.10), 비교집단은(M=.00)으로 실험집단이 비교집단보다 높게 나타났지만 이러한 결과는 통계적으로 5% 수준에서 의미 없게 나타났다. 따라서 <가설 2-3>은 기각 되었다.

이러한 결과는 다도교육 프로그램이 대학생의 사회적 자아존중감에 미치는 영향에 긍정적인 영향을 주었다고 할 수 없다. 이러한 결과가 나타난 주요 이유로는 의미 있는 타인과의 관계에서 느끼는 자신에 대한 태도는 승인과 거부에 대한 경험이 자신의 행동을 형성하는데 다양한 변수가 절대적인 영향을 미치기 때문에 단기간의 프로그램으로는 변화되기 어려웠다고 해석할 수 있다.

### (4) 가설 2-4 자아존중감 하위영역인 학업적 자아존중감

자아존중감의 하위요인인 학업적 자아존중감의 분석 결과는 다음과 같다.

<표IV-6> 자아존중감 하위영역 학업적 자아존중감 사후검사의 집단 간 비교

		N	M	SD	t	P
학업적	비교집단		.19	.19	.082	.935
자아존중감	실험집단		.18	.33		

<표IV-6> 에서 보는 바와 같이 실험집단은(M=.18), 비교집단은(M=.19)로 비교집단이 실험집단보다 높게 나타났지만 이러한 결과는 통계적으로 5% 수준에서 의미 없게 나타났다. 따라서 <가설 2-4>는 기각되었다.

이러한 결과는 다도교육 프로그램이 대학생의 학업적 자아존중감에 미치는 영향에 긍정적인 영향을 주었다고 할 수 없다. 이러한 결과가 나타난 주요 이유로는 학교생활에 잘 적응하는 학업활동은 구성원간의 활발한 상호작용을 통하여 원만한 인간관계 형성에는 효과를 얻을 수 있는 반면 그 동안 반복되는 실패의 경험을 통하여 축적되어 온 것으로서 단기간 내에 변화되기 어려웠다고 해석할 수 있다.

### 3. 질적자료 분석

이론적 배경에서 언급한 것처럼 자아존중감은 평소 자기 자신에 대한 평가, 가치, 태도이며, 자기 자신을 긍정적으로 수용하고 존중하며 가치 있는 존재, 자신을 인정하는 태도 등으로 설명되고 있다(정선화, 2000 ; 한미라, 1996). 따라서 본 절에서는 자아존중감에 영향을 미치는 요인을 중심으로 연구대상 학생에게 긍정적인 마음이 형성된 내용을 근거로 하여 이를 자아존중감 영향 요인으로 정하고자 한다. 변화된 내용은 자신감, 자신 인정, 열등감 버림, 자기반성, 부모와 교사 등에 대한 감사함, 부모님께 반성, 표현력 상승, 교우관계 개선, 상대 이해, 배려, 마음 편안함 등이며, 부정적 마음이 감소된 내용 또한 긍정적인 마음이 형성된 결과로 보았다.

결론적으로 다도교육 프로그램을 질적자료 분석으로 접근한 결과 대상 학생 10명 모두에게 긍정적인 마음 형성과 함께 자아존중감에 영향이 미치는 것으로 나타났다. 근거 자료에 의거 자아존중감 변화 내용을 아래의 3가지 항목별로 나누어 정리하였다.

- 가. 회기별 경험보고서 내용 분석 결과
- 나. 하위영역별, 회기별 강사 관찰내용 분석 결과
- 다. 사후 평가서 내용분석 결과

#### 1) 회기별 경험보고서 내용 분석 결과

연구기간 동안 대학생들의 경험보고서 내용을 10회기로 나누어 자아존중감 변화 내용을 정리하면 <표IV-7>과 같다.

**<표Ⅳ-7> 회기별 경험보고서 내용 분석 요약**

회기	주요내용
1 자기 소개	<p>학생1 : 친구들에게 재미있고, 똑똑하고, 현명한 사람으로 평가받고 싶고, 별칭을 발표할 때 부끄럽고 재미있었고, 불러줄 때의 느낌은 애매하다.</p> <p>학생2 : 가장 중요하게 생각하는 관심사는 군대이며, 친구들에게 착한 사람으로 평가받고 싶다.</p> <p>학생3 : 별칭은 매너남, 친구들에게 따뜻한 사람으로 평가받고 싶으며, 별칭을 불러주었을 때 흐뭇하다.</p> <p>학생4 : 별칭을 친구들에게 발표했을 때 자랑스러웠고, 별칭을 불러주었을 때의 느낌이 새롭다.</p> <p>학생5 : 미래의 직업은 공무원이며, 친구들에게 존경 받을 수 있는 사람, 부모님께는 성공한 딸, 아들로 인정받고 싶다.</p> <p>학생6 : 중요하게 생각하는 관심사는 태권도이며, 친구들에게 좋은 사람으로 평가받고 싶다.</p> <p>학생7 : 친구들에게 멋있는 사람, 부모님께 최고인 아들로 인정받고 싶다.</p> <p>학생8 : 친구들에게 신뢰할 수 있는 사람으로 평가받고 싶으며, 별칭을 들었을 때 쑥스럽다.</p> <p>학생9 : 미래의 직업은 댄스학원 원장이며, 친구들에게 매력 있는 사람으로 평가받고 싶다.</p> <p>학생10 : 부모님께 부끄럽지 않은 자랑스러운 딸로 인정받고 싶고, 별칭을 불러주었을 때 기분이 좋았다.</p>
2 나바라 보기	<p>학생1 : 과를 선택한 것에 대한 의문이 있으며, 이 활동은 괜잡은 설문인 것 같다.</p> <p>학생2 : 힘들게 하는 것은 군대문제이며, 나를 바라볼 시간이 있어서 좋다.</p> <p>학생3 : 부정적 보다는 긍정적 사고방식을 가질 것이며, 내 기준에서만 생각 않고 옳고 그름을 판단하자.</p> <p>학생4 : 내가 가장 하고 싶은 것은 돈을 버는 것이며, 어색한 친구들과 친해질 수 있는 기회가 되었다.</p> <p>학생5 : 자신감을 좀 가져야 하고, 내 자신을 다시 보게 돼서 기쁘다.</p> <p>학생6 : 나의 성격은 소심한 편이며, 나를 힘들게 하는 것은 돈과 나의 몸이다.</p> <p>학생7 : 나의 성격은 활발하며, 재미있는 삶을 살고 싶다.</p> <p>학생8 : 나의 미래를 정확히 찾고 싶고, 내 자신을 더 알아가고 싶고, 알아가는 것 같다.</p> <p>학생9 : 나를 가장 힘들게 하는 것은 학교, 모든 일에 열심히 하고 싶다.</p> <p>학생10 : 무한한 가능성이 있다고 믿고 있으며, 자신을 돌아보는 시간을 가져 좋았다.</p>
3 능력 과 가치 성	<p>학생1 : 차 달이기 과정에서 호흡을 하며 차를 달이니 호흡이 편안해졌다.</p> <p>학생2 : 다도교육을 통해 마음이 차분해졌으며, 나를 생각할 수 있는 시간이 되었고, 나의 가치에 대해서 잘 알고 있고 주변에서도 나를 인정해준다.</p> <p>학생3 : 다도교육을 통해 참을성을 기를 수 있고, 나의 자아존중감은 능력은 높으나 가치성은 낮은 편이다.</p> <p>학생4 : 차 달이기 과정에서 차분해졌으며, 가치성과 능력에 대해 알게 되었다.</p> <p>학생5 : 다도교육을 통해 인내심과 배려심을 알게 되었고, 가치성은 높으나 능력은 부족한 편이다.</p> <p>학생6 : 자신에 대한 의미부여는 적으나, 능력은 뛰어난 편이다.</p> <p>학생7 : 차 달이기 과정에서는 맛있는 차를 만들 수 있어서 좋고, 나의 가치와 능력은 뛰어나다고 본다.</p> <p>학생8 : 다도교육을 통해 마음의 안정을 찾을 수 있었고, 가치성은 낮으나 나의 능력은 뛰어나다.</p> <p>학생9 : 차 달이기 과정에서 인내심이 생겼고, 나의 자아존중감은 너무 부정적인 것 같아 긍정적 자아존중감으로 바뀌어야 하겠다.</p> <p>학생10 : 차를 다려 마시며 내 몸에 익숙해질수록 마음이 편안해지고 기분이 좋아졌으며, 나의 가치성과 능력은 높다고 본다.</p>
4 자아 존 중 감 형 성 근	<p>학생1 : 성취경험을 가져온 힘은 주위친구나 이웃, 교수님들이며, 대회나 축제가 있을 때 인정을 받은 경험이 있으며, 차 달이기 과정을 통해 성취경험을 느낀다.</p> <p>학생2 : 학교에서 운동능력을 향상시켰을 때 또 다른 것을 도전하게 되며, 자신감이 생긴다. 다른 친구가 내 차를 맛있게 마셨을 때 기분이 좋으며, 차를 맛있게 만들 때 인정을 받았다.</p>

원찾기	<p>학생3 : 나의 의지는 도전과 자신감을 주며, 찾자리 만들기에서는 신중해 지는 느낌이다.</p> <p>학생4 : 학교의 단체 활동을 통해 낯선 곳에서도 적응이 잘되며, 찾자리에서 참을성을 기른 것 같다.</p> <p>학생5 : 합기도 대회에서 메달 땀을 때 인정을 받았으며, 직접 맛있는 차를 만들었을 때 성취 경험을 느꼈다.</p> <p>학생6 : 장학금을 처음 받았을 때 성취경험이 있으며, 차만들기 활동에서는 차분해졌다.</p> <p>학생7 : 나의 능력에 의해 성취를 할 수 있었으며, 시험에서 메달을 땀 때 인정을 받았다.</p> <p>학생8 : 성취경험으로 인해 자신감이 높아졌으며, 처음 만든 차는 쓰고 맛이 없었지만 점차 나아졌다.</p> <p>학생9 : 자신감과 노력으로 자격증 취득을 하였으며, 다도활동을 통해 참을성, 인내심이 생겼다.</p> <p>학생10 : 시험에서 메달 땀을 때 할 수 있다는 자신감을 가졌으며, 성취를 했다는 뿌듯함을 느꼈다.</p>
5 자아존 중감 방해물 벗어나 기	<p>학생1 : 고등학교 때 전학을 하고 가장 많이 울고 웃던 시간들, 대학교에 와서 생활비, 학비, 집세비로 인한 어려움이 있지만 극복해야겠다는 생각을 한다.</p> <p>학생2 : 중학교 때 또래에 비해 키가 작아서 무시당한 적 있고, 고등학교 때는 두발검사에 걸려 머리를 밀렸었다. 대학교에서는 용돈의 문제, 수면시간이 늦어진다.</p> <p>학생3 : 중학교 단체 활동에서의 강요로 인한 운동생활은 무섭고 짜증이 났으며, 고등학교 새 친구와 새 선배로 인한 고단함의 반복으로 운동을 포기했었다. 대학교에 와서 지금까지의 반복된 삶에 새로움을 깨달으며 미래의 직장, 취업, 돈에 마음가짐이 달라졌다.</p> <p>학생4 : 초등학교 때부터 운동이 힘들었으며, 성격과 술, 담배로 힘들었다. 대학교에서의 생활은 돈, 잠, 군대, 몸 관리가 힘든 문제이다.</p> <p>학생5 : 운동과 pc방에서의 생활, 수능성적에 의한 대학진학의 문제, 군대로 인해 시간이 산만 해졌다.</p> <p>학생6 : 고등학교 때는 운동이 힘들었고, 사춘기 때문에 집안 사정이 별로 좋지 않았으며, 군대 가려고 하니 막막하고 미래를 생각하니 힘이 든다.</p> <p>학생7 : 수술로 인해 초등학교 때 힘들었으며, 운동으로 인한 사춘기 때의 시간이 있었으며, 군대 문제로 심적 부담을 느낀다.</p> <p>학생8 : 초등학교 때 부모님의 불화로 인해 힘들었고, 할머니와의 심적 갈등, 적응장애, 우울증, 조울증으로 고등학교를 보냈다. 미래에 대한 불확실성이 문제이다.</p> <p>학생9 : 공부에 집중이 안 되어서 중학교 생활을 보냈으며, 학교 통학 문제, 이성문제가 힘들다.</p> <p>학생10 : 엄마와의 사이 악화로 방향기를 보냈으며, 친구들과의 관계만을 중시하여 엄마를 가장 힘들게 한 중학교 생활, 경제적인 돈, 아르바이트, 미래직업에 대한 걱정이 있다.</p>
6 가치성 증진	<p>학생1 : 정말 성실한 모습이고, 할머니 간병 때문에 힘든데 도와주지 못해 미안한 마음이 든다.</p> <p>학생2 : 침착하고 조용한 모습, 진실한 마음이 느껴진다.</p> <p>학생3 : 노력하는 모습, 늘 보기에 듬직해보여서 좋고, 후배들 챙겨주는 모습이 좋아요.</p> <p>학생4 : 챙겨주는 목소리가 맘에 들고, 생각자체가 다른 신기한 분입니다.</p> <p>학생5 : 너 자체가 짱이야, 센스쟁이, 비타민 함C이네.</p> <p>학생6 : 활발해서 좋고, 다 좋은데 약속 좀 지켰으면.</p> <p>학생7 : 과 분위기를 밝게 끌어줘서 좋아.</p> <p>학생8 : 리더쉽이 강한 너는 짱, 어디서나 풀리지 않는 모습이 보기 좋다.</p> <p>학생9 : 항상 긍정적인 태도로 리더쉽이 있고 조용하고 착하다.</p> <p>학생10 : 네가 있어 행복해.</p>
7 능력 증진	<p>학생1 : 가정과 친구를 원하며, 한 걸음 더 가게끔 노력하여 해결할 방법을 찾는 것, 자기 자신을 되돌아보고 생각하는 좋은 시간이었다.</p> <p>학생2 : 군대입대와 생활비가 문제, 내년 4, 5월에 입대할 계획이며 해결이 된다면 심리적 안정을 가질 것이다.</p> <p>학생3 : 마음의 불안과 초조함, 걱정이 아닌 온화함과 편안함을 원하며, 생각의 틀에서 너무 빠져 있지 않기, 혼자서 고민하기보다 의논하고 상의하기, 생각하고 고민하고 있었던 것을 다시 한 번 되새기는 시간이어서 좋았다.</p>

	<p>학생4 : 내 자신이 문제이며, 열심히 일하고 지축하는 것, 너무 고민하지 않고 차근차근 해결하기, 자기 자신을 되돌아 볼 수 있는 기회가 되어서 좋다.</p> <p>학생5 : 군대의 문제, 경제적인 문제가 크며 열심히 일하는 것이 해결방법, 이 프로그램에서 능력이 향상된 것 같다.</p> <p>학생6 : 학교의 문제에서 내가 원하는 것은 자기 자신이며, 사람들을 많이 만나는 실천계획을 하는 것, 능력증진 프로그램은 좋은 것 같다.</p> <p>학생7 : 군대의 문제, 하루라도 빨리 갔다 오는 것, 내 마음 가짐이 중요하며, 차를 만드는 것을 배운 것이 능력증진 프로그램에서 느낀 것이다.</p> <p>학생8 : 짧은 판단력과 부족한 생각이 문제, 말과 행동을 하기 전에 한 번 더 생각하고, 신뢰감을 가진 사람 되기, 나의 문제점이 무엇과 연관되어 있는지, 상대 또한 나와 다른 것을 인정하고 받아들일 수 있어서 좋았다.</p> <p>학생9 : 소심한 성격대신 자신감을 갖고 도전하여 쿨한 성격이 되는 것을 원하며, 적극적인 자세와 긍정적 마인드를 가지고 계획을 세우는 것, 나에게 대해 더 잘 알게 되었다.</p> <p>학생10 : 하고 싶어 하는 것과 잘 하는 것과는 정반대, 스스로 고민도 많고 해결책이 필요하며, 해결이 된다면 즐거움과 행복을 느낄 것, 내 생각과 결심, 하고자 하는 열정이 더 큰 목표를 결정하고 싶다.</p>
<p>8 자기 수용 타인 수용</p>	<p>학생1 : 청각이 제일 높다. 매일 음악만 들어서 그런지 다른 사람들 하는 말 하나, 하나에 기쁨이 되고 눈물이 된다. 부족한 감각을 채우려고 노력해야겠다.</p> <p>학생2 : 선호표상을 통해 나의 성향을 알게 되었다. 주변 친구들과 가족들도 성격이 맞는지 생각해보았다.</p> <p>학생3 : 엄마와 나는 모든 일에 논리적인 것부터 따지지만 아빠와 동생은 자기 주장과 자기들이 할 말만 하고 성질부터 내고 상대 말은 듣지 않는다. 나는 내부언어 형이며, 아빠는 청각형이다. 모자란 부분을 노력 하여 맞추어야 하겠다.</p> <p>학생4 : 다른 사람과 논쟁을 벌일 때 민감하게 반응하는 부분은 상대방의 목소리 톤이다. 내가 하고자 하거나 말하는 것의 의미에 관심이 많다. 부족한 부분은 끌어올려야겠다.</p> <p>학생5 : 사람을 처음 만날 때 상대방에 대한 느낌에 충실한다. 신체감각형이다. 친구들이나 가족들이 이야기를 할 때 더 신경 써서 귀 기울이고 들어야겠다.</p> <p>학생6 : 중요한 결정을 할 때 면밀한 검토와 연구를 한다. 다른 사람이 하는 말은 별로 신경을 쓰지 않는다. 나의 판단도 중요하지만 가족과 친구의 생각과 말에 귀 기울여야겠다.</p> <p>학생7 : 선호표상검사는 신기하고 새롭다. 시각이 뛰어나 처음 본 사람도 얼굴 모습이나 옷차림 새를 보고도 기억한다. 맞지 않는다고 느끼는 친구나 가족에게도 관심을 기울여야겠다.</p> <p>학생8 : 청각형이다. 그냥 스쳐 지나듯 하는 얘기도 혼자 깊이 오래 빠져들어 생각하게 된다. 그 이유가 나의 선호감각 때문이었다니 놀란다. 상대방의 감각을 다시 생각해봐야겠다.</p> <p>학생9 : 시각적인 면이 다른 감각에 비해 뛰어난 것 같다. 옷을 입는 것과 다른 사람을 보는 시선 등. 청각이 뛰어나지 못해서 친구들이 말할 때 엉뚱한 대답을 한 적이 있다. 아빠랑은 의사소통 하기가 어렵다. 다른 사람의 관점에서도 관심을 기울여야겠다.</p> <p>학생10 : 잘못된 점이 보이면 직설적으로 말하는 성격 때문에 학교와 후배들의 관계에서 나를 어렵게 생각하는 경우가 많았다. 이 검사를 통해 나 자신에 대해 깨달아서 좋았고, 나로 인해 상처도 받고 어려워했던 상대방 입장도 생각하게 되어 좀 더 남을 배려하는 내가 되어야겠다고 생각한다.</p>
<p>9 자아존 중감 계획 수립</p>	<p>학생1 : 집안형편의 곤란, 부정적, 자신감이 없지만, 나의 마음가짐, 됨됨이는 나의 자원, 하고 있는 것을 더 열심히 배우고, 나중에 편입해도 편입과정에 대한 것을 열심히 배우자.</p> <p>학생2 : 성실함과 체력은 나의 자원, 체력을 다지기 위해 운동을 시작할 계획, 요즘 준비 하는 기무사에 대해서 다시 생각해 볼 기회가 되었다.</p> <p>학생3 : 상황에 맞는 적절한 판단력으로 앞으로의 목표에 대하여 더 생각하게 되었고, 다도교육 시간마다 생각했던 일들과 장단점을 다시 한 번 되새기게 되었다.</p> <p>학생4 : 하나의 목표를 세우면 끝까지 해낸다. 자격증을 따기 위한 준비를 첫 단계 부터 준비하면서 실천하고 목표를 향해 열심히 살아야겠다.</p> <p>학생5 : 성실함과 자격증이 나의 자원, 군대 갈 준비하고 그 전에 자격증을 딸 예정, 내 인생에</p>



	<p>도움이 되었으면 좋겠다.</p> <p>학생6 : 체육 강사로 성공하는 것이 나의 바라는 결과, 단증과 나의 운동으로 체력을 길러야 하며, 열심히 살아야 한다고 생각한다.</p> <p>학생7 : 군대에 갔다 오는 것이 바라는 결과, 결과를 얻으면 뿌듯함이 느껴질 것이다. 군대 계획을 세워 성장한 모습으로 서 있기를 바란다.</p> <p>학생8 : 밝고 긍정적인 모습이 나의 장점, 자신감과 새로운 마음가짐을 가져, 게으름과 귀찮음에서 벗어나는 것, 이로 인해 내 자신이 바뀌게 될 것이다.</p> <p>학생9 : 모든 장르의 댄스 자격증과 자신감, 힘은 나에게 큰 의미. 미래의 계획이 불확실 하지만 모든 일을 열심히 해야겠다고 생각한다.</p> <p>학생10 : 어떤 일을 시작함에 있어 한 번 시작하면 끈기 있게 하는 것이 나의 자원, 학교생활에 충실하며 내가 하고 싶어하는 것을 이루기 위해 무엇보다 준비해야 하는지 알아본다. 내가 하고 싶어하는 것이 무엇인지 생각해 보는 시간을 가질 수 있어서 좋았고, 그것을 달성하기 위해 어떤 마음가짐으로 해야 하는지 깨달을 수 있었던 좋은 계기가 된 것 같다.</p>
<p>10 새로운 나를 느끼기</p>	<p>학생1 : 나의 자세, 친구들의 별명을 알게 되고 차 마시는 과정에서 긴장감이 풀리고 마음이 편해졌다. 친구와 차를 마시면서 느낀 것이 많고 서로 간에 예의가 많이 필요하다는 것을 느꼈다.</p> <p>학생2 : 다도교육시간을 통해 마음을 정리할 수 있다. 따뜻하게 차를 마시는 시간 동안에 하루를 계획할 수 있어서 좋았다.</p> <p>학생3 : 차를 마시며 상대방을 존중해주는 것을 알게 되었고, 나의 품위가 늘어나는 것 같다.</p> <p>학생4 : 예절, 차를 마시는 법, 손님을 대접하는 법을 알게 되었고, 쉽게 배울 수 없는 것을 배워서 재미있게 수업을 받았다.</p> <p>학생5 : 여러 가지 차가 있다는 것을 알았고 차를 만들 때 정성이 많이 필요한 것임을 알게 되었다.</p> <p>학생6 : 차 마시는 방법을 알게 되었고, 나의 마음이 차분해졌다.</p> <p>학생7 : 직접 차를 만들고 마셔서 좋았고 차 만드는 방법을 알게 되었다.</p> <p>학생8 : 나 자신도 모르던 부분을 알게 되고, 상대방과의 차이점과 공통점, 그로 인한 충돌과 마찰을 받아들이는 것, 앞으로의 나아갈 길에 보탬이 될 것이다.</p> <p>학생9 : 차를 권하고 대접하는 과정에서 친구들과의 사이가 좋아지는 것을 느꼈고, 차를 마시는 동안에는 즐거웠다.</p> <p>학생10 : 다도교육수업을 받으면서 알게 되고 배우고 깨달은 점이 무엇인지, 무엇이 달라졌는지 다시 한 번 생각하게 해 주었다. 더 자세히 차에 대해서, 나의 달라진 모습에 대해 관심을 갖고 싶다.</p>

회기별 경험 보고서 진술 내용을 요약하면 다음과 같다.

‘자기소개’ 시간에는 자연스럽게 차 마시기 활동으로 자기 개방을 하여 친구들에게 신뢰할 수 있고 현명하고 따뜻한 사람으로 평가받고 싶다고 했으며 부모님께는 부끄럽지 않은 성공한 딸, 아들로 인정받고 싶다고 함 등 자신을 인정하는 태도를 보임으로써 긍정적인 마음이 형성되었다고 할 수 있다.

‘나 바라보기’ 시간에는 차 명상 활동으로 자신의 상태를 수용하며 자신을 바라볼 시간을 가짐으로써 긍정적 사고방식 가지기, 자신감을 가져야 하며 미래를 찾고 자신을 돌아보는 시간을 가져 좋았다고 함, 자기반성 등 긍정적인 마음이 형성되었다고 할 수 있다.

'능력과 가치성' 시간에는 차 달이기 활동으로 호흡이 편안해지고, 마음이 편안해지며, 인내심과 배려심을 알게 되고, 주변에서 나를 인정해주는 등 신체적, 정신적 조절능력을 향상시키는 시간을 가짐으로써 직접적인 성공경험을 통한 능력, 타인으로부터 긍정적 평가를 받는 가치성에서 긍정적인 마음이 형성되었다고 할 수 있다.

'자아존중감 형성 근원 찾기' 시간에는 친구와 대화를 나누는 찻자리 만들기 활동을 통해 가정이나 학교에서 성취경험을 가져온 힘은 주위친구나 이웃, 교수님들이라고 하였으며, 다른 친구가 자기 차를 맛있게 마셨을 때 기분이 좋으며, 차를 맛있게 만들었을 때 성취경험과 인정을 받았다고 하는 등 잠재적 근원을 이해하여 자아존중감이 형성되는 시간을 가짐으로써 자신의 가치를 알게 되는 긍정적인 마음이 형성되었다고 할 수 있다.

'자아존중감 방해물 벗어나기' 시간에는 다담나누기 활동으로 중학교, 고등학교, 대학교 생활에 힘들거나 또는 과거에 힘들었던 일들을 서로 이야기, 공감하고 경청하며 자신의 방해물에서 벗어나, 부모님과 자신의 문제, 고민을 진실하게 드러내 보임, 대인관계, 진로, 군대, 학습 등의 문제에서 자기반성과 부정적 마음이 감소되는 등 긍정적인 마음이 형성되었다고 할 수 있다.

'가치성 증진' 시간에는 차 부적 만들기 활동으로 친구들이 적어준 장점들, 정말 성실한 모습이야, 침착하고 조용한 모습 진실한 마음이 느껴져, 센스쟁이, 리더쉽이 강한 모습이 좋아, 네가 있어 행복해 등 자신의 장점들을 읽음으로써 자신을 확인하고 상대방을 존중하는 마음, 교우관계가 좋아지는 등 가치성이 증진됨으로써 긍정적인 마음이 형성되었다고 할 수 있다.

'능력 증진' 시간에는 차 대접하기 활동을 통하여 자기조절, 상대존중, 타인 배려, 상호작용, 의사소통 능력을 기르고, 군대입대와 생활비 문제, 걱정이 아닌 온화함과 편안함 가지기, 부족한 생각의 짧은 판단력 문제, 말과 행동하기 전에 한 번 더 생각하기, 상대와 다름을 인정하기, 등 일상생활 문제를 효과적으로 다룰 수 있는 능력이 증진됨으로써 긍정적인 마음이 형성되었다고 할 수 있다.

'자기수용, 타인수용' 시간에는 찻물 기다리기, 차 권하기 활동으로 타인을 수용하고, 자신의 선호표상체계를 알아 주변 친구들과 가족들의 성격을 알게 된 점, 가족과 친구의 생각과 말에 귀 기울이기, 관심 가지기, 상대방의 선호감각

알아보기, 나로 인해 상처와 어려움을 받았던 상대방 입장을 생각하고 배려하기 등 자기 자신을 수용하고 상대방을 이해하는 마음이 생김으로써 긍정적인 마음이 형성되었다고 할 수 있다.

'자아존중감 계획 수립' 시간에는 차 대접받기 활동을 통하여 집안형편의 곤란, 부정적, 자신감이 없지만, 자신의 마음가짐이 중요하므로 더 열심히 하며, 성실함과 건강한 체력으로 미래 준비, 밝고 긍정적인 모습이 자신의 장점, 자신감과 새로운 마음가짐 가지기, 학교생활에 충실하기, 원하는 것 이루기 위해 준비해야 하는 것 알기 등 자아존중감 회복 및 열등감을 극복함으로써 긍정적인 마음이 형성되었다고 할 수 있다.

'새로운 나를 느끼기' 시간에는 차 마시기 활동을 통해 긴장감이 풀리고 마음이 편해지고, 차를 마시는 동안 하루를 계획할 수 있어서 좋음, 상대방을 존중해주는 것 알게 됨, 품위가 늘어남, 마음이 차분해짐, 친구들과 사이가 좋아짐 등, 새로운 자신의 모습을 돌아봄으로써 긍정적인 마음이 형성되었다고 할 수 있다.

경험보고서 내용을 분석한 결과의 시사점은 자아존중감 변화 내용에서 긍정적인 마음이 형성된 것으로 나타났다. 다도교육 프로그램 적용 시 대학생 대부분이 보다 쉽게 이해하고 적용할 수 있는 프로그램 구안이 필요하다 하겠다. 또한 여러 가지 활동이 실제 많은 도움이 되었다는 대학생들의 진술대로 다도교육 프로그램을 적용한 다양한 활동을 많이 하도록 한다면 프로그램의 효과를 극대화할 수 있으리라 본다.

## **2) 하위영역별, 회기별 강사 관찰내용 분석 결과**

매회 프로그램 진행 내용을 기록한 회기 관찰 기록지를 활용하여 개별 대상자들의 변화를 회기별 프로그램의 초기(1회-3회), 중기(4회-6회), 후기(7회-10회)로 구분하여 평가하였다. 다도교육 활동에 대한 강사의 하위영역별 학생 관찰 내용을 요약하여 제시하면 <표IV-8~17>과 같다.

**<표 IV-8> 학생 1 관찰내용**

목표 \ 회기	초기 (1회-3회)	중기 (4회-6회)	후기 (7회-10회)
개인적	불안한 얼굴이며 집중력이 떨어지고 고개를 숙이는 자세가 많다. 자아존중감의 위치는 억압적 자아존중감이며 부정적이다.	시간이 지나면서 집중력이 향상되고 있다. 대화나 축제가 있을 때 인정을 받은 경험은 자신에게 힘을 준다고 생각한다.	자신의 문제는 가정과 친구 관계이며, 자신의 노력이 최선의 방법이며, 자신의 됴됨이, 마음가짐을 자신이 가지고 있는 큰 자원이라 생각한다.
가정적	부모님께 효도하고 어디서든 훌륭한 딸, 아들로 인정받고 싶어한다.	가정이 어렵고 조부모의 도움으로 자랐으나 지금은 자신이 보호해야 한다고 생각한다. 다도공부가 집에서 삶의 안정감을 준다고 느낀다.	조부모를 향한 격정스러움, 집안형편을 불안함이 아닌 적극적인 삶의 자세로 의미를 바꾸었다.
사회적	친구들에게 관심이 없고 눈치를 살피면서 참여한다. 친구들이 운동 못하는 친구로 바라본다고 생각한다.	운동을 연습하는데 몸도 힘들고 친구들과 가깝게 지내는 시간이 적다. 친구의 장점을 적어주고 이해하는 활동에서 많은 위안을 느낀 것 같다.	친구의 격려, 차관을 주고 받으며, 마시는 자세에서도 서로 간 예의가 필요하다는 것, 친구를 수용하는 자세가 보인다.
학업적	호흡명상시 호흡조절이 잘 안되고, 긴장한 얼굴이 보여진다. 과 선택에 대한 고민이 보인다.	차부적 만들기 활동에서 자신이 단점으로 생각하는 부분들도 수용하는 자세가 보인다.	다구를 다루면서 차에 대한 관심이 많고, 차를 우리는 과정에서 자신을 받아들이는 모습이 보인다.

**<표 IV-9> 학생 2 관찰내용**

목표 \ 회기	초기 (1회-3회)	중기 (4회-6회)	후기 (7회-10회)
개인적	가장 중요하게 생각하는 관심사는 군대이며, 자신을 소개할 때는 민망한 표정을 보인다.	현재 자기관리의 문제에 대해 고민을 하고 있다. 용돈, 시간활용에 대한 것이다.	직업군인(기무사)를 원하며, 성실함으로 체력을 키워 나가야 한다고 생각한다.
가정적	부모님께 자랑스러운 딸, 아들로 인정받고 싶어한다.	다도시간에 다시 한번 더 가족에 대해 생각할 수 있게 되었다고 한다.	선호표상검사(내부언어형)를 통해 가족들과의 성격문제에 대해 이해가 된다고 느낀다.
사회적	장난만 치던 친구였는데 차분하게 앉아서 차를 마셔주어 기분이 좋다고 한다.	학교생활 중에 친구들에게 배려심과 이해심이 많다고 인정을 받는 편이다.	선호표상검사를 통해 주변 친구들과 성격이 맞는 지 수용하는 자세가 보인다.
학업적	호흡명상을 하면서 마음이 편해지는 것을 신기하게 느끼고, 생활 속에서 자신을 바라보는 시간이 되어서 좋다고 하였다.	학교에서 운동능력을 향상 시켰을 때, 차를 맛있게 만들었을 때, 차를 우려 놓은 것을 다른 사람이 마실 때 기분이 좋다고 하였다.	차 시간을 통해 마음을 정리 하고, 하루를 계획할 수 있어서 좋고, 하루에 10분이 라도 자신에 대해 생각하는 시간을 가지게 되었다고 한다.

**<표 IV-10> 학생 3 관찰내용**

목표 \ 회기	초기 (1회-3회)	중기 (4회-6회)	후기 (7회-10회)
개인적	자신의 기준에서 생각하는 부분, 생각을 바꾸고 실천을 하고 싶어 한다.	지금까지의 반복된 삶을 뒤돌아보며 새로움을 가진 모습이 보인다.	한발 더 나아갈 수 있는 자신감과 성취감으로 앞으로의 목표에 대하여 생각하고 싶어한다.
가정적	집에서는 존재를 인정받는 것이 힘들다고 생각한다.	엄마와 자기는 모든 일에 논리적으로 따지며, 아빠와 동생은 상대방 말을 잘 듣지 않는다고 느낀다.	자신을 받아들이면 가족에게도 마음을 줄 수 있게 된다고 하였다.
사회적	친구들에게 따뜻한 사람으로 평가받고 싶어한다.	늘 보기에 듬직하고 노력하는 모습을 본받고 싶다고 하는 친구들에게서 뿌듯함이 느껴진다고 하였다.	차를 마시며 상대방을 존중하는 것이 무엇인지 알게 되었다고 한다.
학업적	차달이기 활동에서 참을성을 기를 수 있고, 좋은 생각은 긍정적인 생각을 낳는다고 한다.	찾자리 만들기 활동에서 성격이 급하고 매사에 빈틈이 많지만 조금은 신중한 느낌이 든다고 한다.	차 명상하기에서 조용히 예의를 갖추고 한 가지 일에 집중하고 자신의 성격을 알아낼 수 있는 좋은 기회라고 느끼고 있다.

**<표 IV-11> 학생 4 관찰내용**

목표 \ 회기	초기 (1회-3회)	중기 (4회-6회)	후기 (7회-10회)
개인적	혼자 해결해야 하는 경제적인 부분이 힘들다고 생각한다.	자기의 지금 문제는 자기 자신이라고 생각하며, 경제적인 면을 해결하는 길은 열심히 일하고 저축을 하는 것이라고 느낀다.	하나의 목표를 세워서 움직이면 끝까지 할 예정이며, 열심히 살아야 한다고 느낀다.
가정적	부모님께 자랑스러운 딸, 아들로 인정받고 싶어한다.	가정에 대한 부담감을 노력과 성실함으로 해결하려 한다.	다도활동에서의 예절로 인해 가정에서의 예절에 대해 전보다 차분해지고 마음가짐에 대해 변화된 것 같다고 한다.
사회적	나 바라보기 활동에서 어색한 친구들과 친해지는 시간이라고 생각한다.	단체 활동에서도 어디서도 적응이 잘되고 편하다고 느낀다.	어색했던 과 친구들과 친해지는 모습이 보인다.
학업적	차 달이기 과정에서 차분해지는 모습이 보인다.	찾자리 만들기 과정에서 참을성을 기른 것 같다고 한다.	다도 활동을 통해 자신을 되돌아 볼 수 있는 기회가 되어서 좋다고 한다.

**<표 IV-12> 학생 5 관찰내용**

목표 \ 회기	초기 (1회-3회)	중기 (4회-6회)	후기 (7회-10회)
개인적	자신감이 없다. 자신의 자아존중감은 방어적 자아존중감이며 가치성은 높으나 능력이 떨어지는 편이다.	자기의 신념은 자신감 있게 생활해 나가야 한다고 생각한다.	목표를 달성하고자 노력하면 성취감이 오고, 혼자 적극적인 자세가 필요함을 느낀다고 한다.
가정적	부모님께 성공한 딸, 아들로 인정받고 싶어한다.	자신이 원하는 것은 집안에 대한 경제적 문제의 해결이 하고 생각한다.	선호감각검사를 통해 내부언어형임을 알고 가족과 대화할 때 더 신경 쓰고 귀 기울이는 노력이 있어야 한다고 한다.
사회적	개념있고, 좋은 친구로 보아 주기를 원한다.	비타민 친구, 센스가 있는 친구로 생각해주어서 뿌듯함을 느낀다고 한다.	차마시기 활동을 통해 서로 더욱 가까워지고 배려함이 많아진 것 같다고 느낀다
학업적	집중력이 아직 부족하다고 느낀다.	차 달이기 과정에서 인내심과 남을 잘 챙겨주는 마음이 보인다.	체육 강사로 성공하고자 하며, 능력이 향상된 것 같다고 하였다.

**<표 IV-13> 학생 6 관찰내용**

목표 \ 회기	초기 (1회-3회)	중기 (4회-6회)	후기 (7회-10회)
개인적	자신의 성격을 소심한 편이라고 생각한다.	장학금 처음 받아본 것, 시험 때 메달 땀을 때 성취 경험을 느꼈다고 한다.	능력과 가치성을 찾아 자신의 자아존중감의 위치를 찾을 수 있어서 좋았다고 한다.
가정적	부모님께 효도하는 아들로 인정받고 싶어한다.	부모님한테 효도를 별로 잘하지 못한 것을 마음에 두고 있다.	현실에 충실 하는 것이 해결책이라고 느낀다고 한다.
사회적	친구들에게 좋은 사람으로 평가 받고 싶어한다.	과 친구들이 활발해서 좋은 친구라고 생각한다.	차 만들기 활동을 통해 더 친해지고, 가까워졌다고 느낀다.
학업적	중요하게 생각하는 관심사는 태권도이며, 해외사범을 꿈꾸고 있다.	찾자리 활동에서 차별함을 느꼈다고 한다.	학교가 지금 문제라고 생각한다. 열심히 사는 것이 최선의 방법이라고 생각한다.

**<표 IV-14> 학생 7 관찰내용**

목표 \ 회기	초기 (1회-3회)	중기 (4회-6회)	후기 (7회-10회)
개인적	자신의 성격을 활발하다고 여기며, 자신을 정리하고 집중해야 한다고 생각한다.	자신이 만들어 마신 찻자리 활동에서 성취경험을 느꼈다고 한다.	지금 문제는 군대. 빨리 갔다 와야 하며, 마음가짐이 최선의 방법이라고 느낀다.
가정적	집에서 자신의 존재를 인정 받는다고 생각하며, 부모님께 최고인 아들로 인정받고 싶어한다.	부모님한테 군대문제와 경제적 문제로 마음 쓰이게 하는 것이 미안하다고 생각하고 있다.	시각각각이 뛰어나며 가족관계에서도 힘든 부분이 이해가 되는 부분이 있다고 여긴다.
사회적	친구들에게 멋있는 사람으로 평가 받고 싶어한다.	친구들이 밝은 표정이어서 마음을 편하게 하는 친구라고 생각한다.	친구들과 함께 차 마시고 좋았고, 표상체계 검사를 통해 어색한 친구관계의 이유를 알게 되었다고 한다.
학업적	중요하게 생각하는 관심사는 경찰이다. 호흡명상시 호흡이 차분히 가라앉아서 좋았다고 느낀다.	차를 제대로 만들어서 차를 대접할 때, 흡족한 표정으로 차를 마시는 모습에서 자기 능력을 인정받았다고 생각한다.	차를 만들어 마시는 것을 배워 능력이 향상되었다고 생각한다.

**<표 IV-15> 학생 8 관찰내용**

목표 \ 회기	초기 (1회-3회)	중기 (4회-6회)	후기 (7회-10회)
개인적	가장 하고 싶은 것은 자신의 미래를 찾고 싶다는 것, 좀 더 강해져야 한다고 생각한다.	가지고 있는 자원은 성격이 밝고 긍정적인 것이라고 생각한다.	자신과 상대방의 공통점과 차이점, 그로 인한 충돌과 마찰을 받아 드리는 것에 도움이 되었다고 한다.
가정적	부모님께 든든한 딸로 인정 받고 싶어한다.	부모님, 가족관계에서 가치 향상에 도움이 되었다고 한다.	선호감각 검사를 통해서 칭감각이 뛰어나며, 어떠한 이야기도 혼자 깊이 생각하는 이유를 알게 되었다고 한다.
사회적	친구들에게 신뢰할 수 있는 사람으로 평가 받고 싶어한다.	친구를 위해 차를 만들었을 때 맛있다 라는 말을 들었다. 리더쉽이 강한 친구로 보인다.	문제점이 무엇이며 상대 또한 나와 다른 것을 인정하고 받아들일 수 있어서 좋다고 한다.
학업적	호흡명상시 온 몸이 나른하여 편안함이 느껴졌으며, 차 달이기 과정에서 마음의 안정을 찾을 수 있었다고 느낀다.	찻자리 만들기 활동에서 처음 만든 차는 쓰고 맛이 없었지만, 점차 쓰지도 않고 나아졌다고 하였다.	차를 대접하고 마시는 데 익숙해졌으며, 교수님들, 주변인들에게 인정을 받는 것이 바라는 성과라고 생각한다.

**<표 IV-16> 학생 9 관찰내용**

목표 \ 회기	초기 (1회-3회)	중기 (4회-6회)	후기 (7회-10회)
개인적	가장 하고 싶은 것은 댄스학원 원장이나 소심한 성격이 문제라고 느낀다.	자신감을 가지고 적극적인 자세로 도전해 보는 것이 중요하다고 느끼고 있다.	성급하게 서두르던 성격도 많이 바뀌고 혼자 생각하는 시간을 갖는 습관이 생겼다고 한다.
가정적	부모님께 사랑스러운 딸로 인정받고 싶어한다.	댄스학원 강사로 인정받았을 때 집에서 인정을 받아서 기뻐했다고 하였다.	선호감각 검사를 통해서 아빠와 의사소통이 안되는 이유를 알게 되었다고 한다.
사회적	친구들에게 매력있는 사람으로 평가 받고 싶어한다.	자격증 취득으로 친구들에게 인정을 받았으며, 중요한 성취경험을 하였다고 한다.	차를 권하고 대접하는 과정에서 친구들 간의 사이가 좋아지는 것을 느꼈고 차를 마시는 동안 즐거웠다고 생각한다.
학업적	차 주인인 친구와 차를 마시며 느낌이 좋았으며, 마주앉아서 마시니 좀 쑥스러웠다고 한다.	차 달이기 과정에서 참을성과 인내심이 생기는 것 같다고 생각한다.	자신이 몰랐던 부분들이 다도 수업을 하면서 변화되고 있다는 것이 좋았다고 느낀다.

**<표 IV-17> 학생 10 관찰내용**

목표 \ 회기	초기 (1회-3회)	중기 (4회-6회)	후기 (7회-10회)
개인적	가장 하고 싶은 것은 뮤지컬 배우라고 생각한다.	할 수 있다 라는 자신감과 성취를 했다는 뿌듯함은 자신의 자존중감을 형성하는 근원이다 라고 한다.	학교생활에 충실하며 하고 싶어 하는 것을 이루기 위해 준비해야 하는 것이 무엇인지 계획을 세워 준비하고 싶어 한다.
가정적	부모님께 부끄럽지 않은 사랑스러운 딸로 인정받고 싶어한다.	중학교 때의 엄마와의 관계, 대학교 때 가족과의 관계는 많은 의미를 준다고 느낀다.	바라는 결과로 부모님께 사랑스러운 딸이 되기 위해 스스로 노력하여 이루고 싶어한다.
사회적	친구들에게 힘들 때 가장 먼저 도와주는 사람으로 평가 받고 싶어한다.	내 자신부터 알아야 남을 알고 배려할 수 있다는 것을 알게 되었고, 잘못도 뉘우치게 되었던 다도활동이다 라고 한다.	잘못된 점이 보이면 직설적으로 말해서 상처를 준 적이 있으나 상대방 입장 생각하며 배려하는 마음이 생겼다고 한다.
학업적	차를 마실 때 만큼은 모두가 겸손해지는 것 같으며, 자신을 돌아보는 시간을 가질 수 있어도 좋았다고 한다.	차를 달여서 마시고, 익숙해 질수록 마음이 편안해지고 기분이 좋아지는 것 같다고 하였다.	조심스럽고 예의를 갖춰서 물을 마시는 모습을 발견하고 놀란 적도 있다고 한다.



강사가 하위영역별로 관찰한 내용을 요약하면, 다도교육에서 만난 대학생 대부분이 활동 전에는 자신감이 부족하였고, 군대와 졸업 후의 진로문제, 미래문제에 대한 낮은 자아존중감을 엿볼 수 있었다. 회기에 따른 하위영역별 관찰내용에 나타난 자아존중감 변화 내용은 다음과 같다.

개인적 자아존중감 변화 내용을 정리하면 개인적 자아존중감은 자신에 대하여 갖는 전반적인 자아상이다. 연구대상 학생들은 자기 인정, 미래 선택에 대한 자신감, 자신감과 성취감 가지기, 목표 세우기, 적극적 자세로 도전하기, 성취경험 느끼기, 밝고 긍정적인 성격 가지기 등 정체성을 확립하고 자신을 반성함으로써 긍정적인 마음이 형성된 결과로 나타났다.

가정적 자아존중감 변화 내용을 정리하면 가정적 자아존중감은 자신의 가정과 관련된 자신의 느낌과 태도이다. 연구대상 학생들은 모두가 가족과의 성격문제 이해하기, 힘든 집안 형편에 대해 적극적 삶의 자세로 대하기, 자신에 대한 수용으로 가족 수용하기, 부모님께 자랑스런 딸과 아들로 인정받기, 가족과 대화 시 표현하기, 현실에 충실하기, 군대문제와 경제적 문제로 미안함 가짐, 스스로 노력하여 감사함 가지기 등 부모님께 감사한 마음을 가짐으로써 긍정적인 마음이 형성된 결과로 나타났다.

사회적 자아존중감 변화 내용을 정리하면 사회적 자아존중감은 동료, 기타 중요한 타인(의미 있는 타인)과의 관계에서 느끼는 자신에 대한 태도를 말한다. 연구대상 학생들은 친구에게 격려받기, 배려심과 이해심 많다고 인정받기, 친구들에게서 듬직하고 노력하는 모습을 본받고 싶다고 들음으로써 뿌듯함 느낌, 상대방 존중하기, 어색한 친구들과 친해지기, 차 만들기 활동으로 더 친해지고 가까워짐, 마음을 편하게 하는 친구로 생각함, 리더쉽이 강한 친구로 인정받기, 등 교우관계 개선이 됨으로써 긍정적인 마음이 형성된 결과로 나타났다.

학업적 자아존중감 변화 내용을 정리하면 학업적 자아존중감은 자신의 인지적인 능력에 대하여 갖는 자아상이다. 성공적인 과제 수행은 자아존중감을 상승시키고 가능성을 증가시킨다. 연구대상 학생들은 다구를 다루며 차에 대한 지식 가지기, 호흡명상 시간에 마음을 정리하고 자신에 대해 생각하기, 차 달이기를 하며 참을성 기르고 긍정적 생각 가지기, 능력이 향상됨, 차 대접하기를 하며 자기 능력 인정받기, 찻자리를 통해 마음이 편안해짐, 등 다도활동에 대한 능력이 향상됨으로써

긍정적인 마음이 형성된 결과로 나타났다.

하위영역별 관찰 내용의 분석을 통한 시사점은 다도교육 프로그램을 적용한 이 연구에서 대학생들의 인지적 수준이 프로그램의 효과에 영향을 주는 변인임을 알게 되었다. 인지적 변인을 고려한 후속연구도 필요하다 하겠다. 또한 대학생 수준에 맞는 다양한 기법을 적용할 수 있도록 진행자의 철저한 준비가 요구되는 바이다.

다도교육 활동에 대한 강사의 회기별 관찰 내용을 요약하여 제시하면 <표IV- 18> 같다.

**<표IV-18> 회기별 강사 관찰내용 요약**

회기	주요내용
1 자기 소개	프로그램 목적에 관해 설명할 때는 진지한 분위기로 들으며, 자아존중감 의미에 관해서도 서로의 생각들을 이야기하였다. 자기소개를 할 때는 아직도 어색한 친구끼리의 서먹함이 있었고, 격려와 심리적 지지로 인한 사회적 존중감이 생기는 분위기였다. 별칭을 소개할 때는 쑥스러움과 민망함이 있었지만 오히려 친밀감이 더 생기는 기회였다. 차를 마시며 별칭을 부르니 또한 마음이 밝아지고 기분이 좋아지는 느낌이 든다고 하였다.
2 나바라 보기	올바른 자아존중감을 가지기 위해서는 자기 자신을 바르게 이해하고, 있는 그대로를 받아들일 수 있어야 한다. 차 명상을 통해 호흡을 편하게 하면서 자신을 들여다보는 시간. 처음에는 어색해하고 눈을 뜨고 있는 학생도 있었다. 차를 마시며 자신의 성격, 자기를 가장 힘들게 하는 부분, 자신에게 하고 싶은 말 등에 대해 이야기를 하며 서로를 격려해 주었다.
3 능력 과 가치 성	일상생활의 문제를 잘 처리하는 능력에 의해 자아존중감이 형성된다. 차 달이기 과정을 통해 신체적, 정신적 조절 능력을 기르는 시간. 차 달이기 과정은 정확성을 요구하는 행위이므로 온도와 차의 양, 물의 양, 시간, 호흡을 조절하여 조심스럽게 행하는 수업이다. 자신의 차 달이기 성공 경험을 통한 능력, 의미 있는 타인으로부터 긍정적 평가를 받는 가치성은 매우 중요하다. 자세는 좀 흐트러지나 집중하여 감정조절을 하는 모습이 진지하게 보이는 시간 이었다.
4 자아 존 중 감 형 성 근 원 찾 기	가정이나 학교에서 성취경험을 가져온 힘, 인정을 받아본 경험과 가치에서 자아존중감이 형성되는 근원을 찾는 시간이다.. 대부분 대회나 시합에서 메달이나 자격증을 땀을 때 성취경험을 가졌으며, 자신감과 능력을 느꼈다고 한다. 활동 중에는 인정을 받았거나 성취경험이 있는 것을 표현할 때는 얼굴이 편해지고 환한 모습을 보였다.
5 자아 존 중 감 방 해 물 벗 어 나 기	자신의 지나간 힘든 시간을 들여다보며 긍정적인 의미부여를 하는 것은 매우 중요하다. 방해물에서 벗어난 자신의 부정적인 경험과 생활에서 마음과 생각을 긍정적인 경험으로 바꾸고자 함이다. 편한 자세로 생각을 쓰면서 행복한 시간들일 때는 즐거운 표정을, 불행했던 시간들일 때는 얼굴에 고통스런 표정이 보였다. 마음 편하게 털어놓을 수 없었던 자신들의 시간들을 정리하는 것에 대해 좋은 계기를 제공한 것 같다.

6 가치성 증진	차를 마신 후 명상을 하며 친구들에 관한 장점을 생각하고 차 편지지에 자기 이름을 적은 후 돌렸더니 처음에는 많이 쑥스러워 하며 적었다. 자기에게로 돌아온 차 편지지를 보며 친구들이 써 준 장점을 일어서서 보며 발표를 하였다. 단점 글이 써진 친구는 마음이 상한 표정이었다. 다른 친구의 관점에서 보는, 자신의 모습을 보고 말하며, 변화된 자신의 모습에 대해 많은 느낌을 가진 시간이었다.
7 능력 증진	친구에게 차 대접하기 시간. 쑥스러워 낮을 붉히는 일 없이 자연스럽게 차를 낸다. 서로 잘 마시겠다는 눈인사를 하며 서로에게 고개를 숙이며 인사를 한다. 자기가 만든 차의 향과 맛에 대해 맛있다고 말하고, 고맙다고 답례를 한다. 자기가 만든 차에 대한 반응을 묻고 얼굴표정을 살핀다. 상대의 존중, 배려의 마음을 알게 된 날이다.
8 자기 수용 타인 수용	차가 우리나라길 기다리는 시간, 자신을 받아들이며 상대방을 받아들이는 시간. 차를 권하는 시간을 통해 표정을 살피며 마음을 헤아리는 시간을 갖는다. 자신이 가장 많이 사용하는 감각을 통해 상대방의 빛나간 행동, 언어를 이해하는 시간을 가졌다. 신기한 듯 재미있어 하고 진지한 반응을 보였다.
9 자아존 중감 계획 수립	자아존중감 계획을 위해 구체적인 결과, 자원, 필요한 자원을 찾고 자신에게 어떤 의미들인지, 지금 시작해야 하는 자아존중감 계획에 대해 생각해 보는 시간. 너무 먼 계획이 아닌 자신이 실천할 수 있는 계획에 대해 생각하는 시간이 너무 진지하였다. 대학교 1학년 생활이 정리가 되면서 자신을 돌아볼 수 있는 계기가 되어 좋은 시간들이 된다고 한다.
10 새로운 나를 느끼기	차의 본성은 생각함에 사악함이 없는 것이다. 차의 맑고 깨끗한 순수함으로 인해, 따뜻한 배려의 마음을 가짐으로써 친구, 스승, 가족, 등의 인간관계에 많은 의미를 가져다 준 시간들이다. 자신을 소중히 생각하면 자신을 둘러싼 모든 사람들에게도 사랑을 줄 수 있다고 생각한다.

회기별로 관찰한 내용을 요약하면, 다도교육 활동에서 처음에는 탐색 및 적응기간, 중반에는 적극적인 자세로 집중 및 자아존중감 형성 기간, 후반에는 자아존중감 강화, 밝은 표정과 대화, 평온한 얼굴 모습 등 긍정적인 마음이 형성되어 나타났다.

연구대상 모두가 개방적이고 수용적인 자세로 활동에 임했고, 적극적인 피드백 교환이 이루어짐으로써 자신들의 모습을 다른 각도로 볼 수 있었던 것 같다. 자아존중감을 적용하는 강의에서 모든 연구대상들이 이해하고 적용하는 데 힘든 부분이 있었으나, 지속적인 다도교육 활동을 통해 자신을 탐색하고 자신과 직면해 가는 것 같았다.

어려움 속에서도 다도교육에 대한 믿음과 인식의 변화를 피하고자 하는 욕구가 크다는 것을 느낄 수 있었으며, 다도교육을 마치는 연구대상 모두의 환한 얼굴 속에서 자신감의 회복을 엿볼 수 있었고, 보다 힘차고 당당하게 생활하는 자세를 기대할 수 있게 되었다.

### 3) 사후 평가서 내용분석 결과

다도교육 프로그램을 실시한 이후 대학생들의 자신에 대한 태도와 생활태도 변화를 자유롭게 적도록 하였다. 그 내용을 분석·요약하여 제시하면 <표IV-19>와 같다.

**<표IV-19> 다도교육 프로그램 효과에 대한 사후 평가서 결과 분석**

영역 및 질문		내용
활동부분	가장 기억에 남는 활동은?	자기소개(3 ) 나 바라보기(2) 능력과 가치성(1) 자아존중감 방해물 벗어나기(1) 가치성 증진(1) 자기수용, 타인수용(2)
자아존중감 변화	전반적인 자아존중감 향상에 도움이 되었다	매우도움됨(3) 약간도움됨(6) 보통(1)
개인적 자아존중감 변화	나의 개인적 능력과 가치성에 대한 자신감 향상에 도움이 되었다	매우도움됨(3) 약간도움됨(6) 보통(1)
가정적 자아존중감 변화	부모님, 가족과의 관계에서 나의 가치 향상에 도움이 되었다	매우 도움됨(3) 약간도움됨(4) 보통(3)
사회적 자아존중감 변화	친구관계에 대한 자신감 향상에 도움이 되었다	매우도움됨(3) 약간도움됨(4)보통(3)
	친구관계가 좋아졌고 친구를 알고 이해하는데 도움이 되었다	매우 도움됨(4) 약간도움됨(2) 보통(4)
학업적 자아존중감 변화	학교생활, 공부에 있어서 자신감 향상에 도움이 되었다	매우 도움됨(3) 약간도움됨(3) 보통(4)
	학교생활적응에 도움이 되었다	매우 도움됨(3) 약간 도움됨(4) 보통(3)
	교수님과 나의 관계가 좋아지는데 도움이 되었다	매우 도움됨(6) 약간도움됨(2) 보통(2)
	강의시간에 참여하는 태도가 좋아 지는데 도움이 되었다	매우 도움됨(7) 약간도움됨(2) 보통(1)
	자신이 변화된 점은?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 더 꼼꼼해진 것 같다. 하루에 10분정도라도 나에 대해 생각하는 시간을 가지게 되었다.</li> <li>- 다시 한 번 더 가족, 친구관계, 나의 미래에 대해 생각할 수 있게 되었다.</li> <li>- 다도는 모든 것이 마음에서 우러나오는 것이 느껴진다. 한 번씩 내 자신을 돌아볼 수 있게 되었다.</li> <li>- 전보다 차분해지고 예절에 대해 변화된 것 같다.</li> <li>- 과 애들과 좀 더 가까워진 것 같다.</li> <li>- 성격이 더 차분해졌다. 친구에게 차를 만들어주고 대접한 것이 좋았다.</li> <li>- 차를 대접하고 마시는데 조금 익숙해졌다.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 상대방과의 차이점, 충돌의 이유를 이해하고 받아들이는 것을 알 수 있어 좋았고, 자신을 돌아볼 수 있는 성찰의 시간이 된 것 같다.</li> <li>- 서로 칭찬해주고 경청해 주는 자세를 알게 되었고, 참을성과 인내심이 전보다 좋아졌다.</li> <li>- 성급하게 서두르던 성격도 많이 바뀌고 나 혼자 생각하는 시간을 갖는 습관이 생겼다.</li> <li>- 나 자신이 몰랐던 부분들이 다도수업을 하면서 변화되고 있다는 것이 좋았다.</li> </ul>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<표IV-19>에서 보는 바와 같이 다도교육 프로그램에 참가한 이후 대학생들은 자신을 긍정적으로 수용하면서 편안해졌다. 자신에 대한 새로운 인식과 사고의 전환으로 자아존중감에 변화가 생겼음이 나타나고 있으며 자신만의 존재가치를 깨닫고 있다.

전반적인 자아존중감의 변화에 도움이 된다고 하였으며, 가족, 친구관계, 미래에 대해 생각할 수 있게 되었다고 함, 다도활동을 통해 자신에 대해 생각할 수 있는 시간을 가졌다고 함, 전보다 차분해짐, 과 친구들과 더 가까워짐, 상대방을 수용하게 됨, 참을성과 인내심이 좋아짐, 자신이 몰랐던 부분들이 변화되고 있다는 것이 좋음 등 긍정적인 마음이 형성되었다고 할 수 있다. 이러한 결과를 볼 때 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감 영향에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다.

## V. 논의, 결론 및 제언

### 1. 논의

이 연구는 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 영향에 대해서 알아보고자 한 것이다. 연구가설을 검증하기 위해 연구대상 선정, 사전 검사, 실험 집단과 비교집단의 구성, 다도교육 프로그램의 적용, 사후검사, 자료처리 및 분석의 순으로 진행하였다. 연구대상은 제주특별자치도 소재 H대학교 1학년을 대상으로 자아존중감에 대한 사전검사를 실시하여 집단의 동질성이 검증된 학생 10명을 실험집단에, 나머지 학생 10명은 비교집단에 배치하였다. 실험집단에는 다도교육 프로그램을 적용하고, 프로그램 종료 후에 사후검사를 실시하였다.

취합된 자료는 SPSS for window 18.0을 이용하여 t검증을 하였다. 다도교육 프로그램은 Mruk의 '자존 : 연구와 이론과 실제'의 자존증진 프로그램에 근거한 자아존중감 증진 모델을 기초로 하고, 여러 연구자의 프로그램을 참고하여 연구 목적에 맞게 연구자가 개발하여, 총 10주간 10회를 실시하였다. 주 1회 화요일 수업 시간 중에 프로그램을 실시하였으며 매 회기는 90분으로 진행되었다. 연구결과를 분석하기 위한 측정도구로서 자아존중감을 측정하는 도구로는 Coopersmith(1967)가 제작하고 윤용준(1987)이 재구성한 것을 사용하였다. 이 검사의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 .919이다.

선행연구를 바탕으로 연구결과를 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 다도교육 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 비교집단 간 자아존중감을 비교해 볼 때 프로그램에 참여한 대학생의 자아존중감 점수가 통계적으로 유의미한 영향을 주지 않았으나, 질적자료 분석에서 변화되는 것을 보았을 때 자아존중감 형성의 변화과정에 있음을 알 수 있다.

이러한 결과는 다도교육의 효과를 정서적 안정성 차원에서 검증한 연구(박경희, 2007; 박찬이, 2010; 이순실, 2003; 황명자, 2006)와 부정적인 정서를 변화시켜 정서적, 신체적, 사회적, 교육적 측면에서 긍정적인 효과를 보였다는 선행연구와 일치한다.

이는 다도교육을 경험하면서 내면에 억압되어 있던 감정을 알아차리게 되고, 자기수용, 타인수용 활동을 통해 자신의 마음을 풀어 놓을 수 있는 기회를 가지게 됨으로써 사회적, 심리적 갈등을 겪는 대학생들이 다른 사람을 이해하고 이해 받는 느낌을 받게 되며, 편안함을 느끼고, 차 도구를 다루는 제반 동작을 통해 차분하고 진지함을 경험함으로써 정서적 안정성을 더욱 깊이 누리게 된 것으로 보인다.

다도활동을 통해 차를 나누면서 서로를 존중함으로써 부정적인 생각이 바뀌고 적극적인 참여를 하면서 자아존중감에 영향을 미치는 행동특성을 나타내기 시작했다. 이 결과는 다도교육 프로그램이 대학생들에게 친구들과의 공감, 차를 주고받는 상호작용과 지지를 경험하게 함으로써 왜곡된 자기감정과 사고를 제대로 바라보는 계기가 되어 자아존중감에 영향을 미쳤다고 본다.

다도교육 프로그램에서 나 바라보기에 많은 시간을 소요 하였는데, 그 중에서도 특히 자기의 성격에 대한 이해, 자신이 가장 하고 싶은 것과 자신을 가장 힘들게 하는 것, 친구들이 바라 본 자신의 모습 알아보기, 자신에게 하고 싶은 말을 생각해 봄으로써 자신을 올바르게 이해하기 위한 동기를 유발하였다.

또한 이러한 이해를 바탕으로 가족이나 친구들의 말투에 민감하게 반응하지 않고, 내가 삶이 주인공이며, 내가 나를 사랑해야 하며, 나도 남보다 잘하는 것이 있다는 것, 꿈이 있다는 것, 계획을 세우지 않으면 낭비가 된다는 것을 활동 후 느낀 점으로 발표하기도 하였다. 이는 다도교육 프로그램이 자기의 연령이나 환경이 비슷한 다른 학생들과 생각, 감정, 행동을 비교하고 논의하는 기회를 가짐으로써 있는 그대로의 자기 자신을 이해하고 수용하며 남에게 그대로 개방하는 능력을 습득하여 긍정적인 자아존중감에 영향을 미치는데 도움을 준다는 것을 알 수 있다.

둘째, 다도교육 프로그램은 자아존중감 하위영역인 개인적 자아존중감에 영향을 미칠 수 있음이 검증되었다. 반면에 다도교육 프로그램에 참여한 실험집단은 프로그램에 참여하지 않은 비교집단의 자아존중감 하위영역인 가정적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학업적 자아존중감에서 통계적으로 유의미한 영향을 주지 않았으나, 질적자료 분석에서 변화되는 것을 보았을 때 자아존중감 형성의 변화 과정에 있음을 알 수 있다.

이러한 결과는 선행연구에서 자아존중감 증진 프로그램이 다문화가정 아동의

자아존중감과 학교생활 적응에 미치는 효과(김미선, 2009)의 연구에서 하위요인 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학교 자아존중감에서 유의미한 차이가 나타났으나, 가정적 자아존중감에는 유의미한 차이가 없었다는 결과와 자아탐색 프로그램이 중학생이 자아개념에 미치는 영향(박성희, 2009)의 연구에서 하위영역 자아수용, 자아행동, 도덕적 자아에는 유의미한 차이를 보여 긍정적인 영향을 미쳤으나, 자아동일성, 신체적 자아, 성격적 자아, 가정적 자아, 사회적 자아에는 유의미한 영향을 가지지 않는다는 연구와 부분적으로 일치함을 알 수 있다.

이는 단기적인 프로그램이 아니라 장기적인 프로그램을 통하여 지속적으로 이루어지고, 하위영역별 가족과의 관계나 또래를 중심으로 한 프로그램 내용 구성을 통한다면 대학생들에게 실질적인 도움이 될 수 있을 것이며, 긍정적인 자아존중감을 형성 시키는데 하위영역에서 도움이 될 수 있을 것으로 보여진다.

현대사회 대학생들의 진로, 취업문제는 이미 사회적으로 심각한 문제로 인식되고 있지만 뚜렷한 대책이 없는 상태에서 대학생 스스로 해결해야 하는 문제로 인식되고 있다. 다도교육 프로그램이 자아존중감에 영향을 미치는 것은 직업의 선택과 타인과의 원만한 관계를 유지하기 위해 필요하다.

이와 같이 본 연구를 현장에 적용함으로써 여러 가지 복잡한 문제를 해결하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 보아진다. 다도교육 프로그램이 대학생의 개인적 자아존중감에 미치는 영향에는 유의미한 영향을 미쳤으나, 하위영역인 가정적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학업적 자아존중감에는 유의미한 효과를 만들어 내지는 못하였는데, 이를 향상시킬 수 있도록 교사와 학생, 부모님과 학생, 친구들과 긴밀한 유대관계 향상에 노력이 필요하다고 할 수 있다.



## 2. 결론

이와 같은 연구 결과를 통하여 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 다도교육 프로그램은 대학생의 자아존중감에 유의미한 영향을 주지 않았다. 그러나 질적 분석에서 자아존중감이 변화되는 과정을 보았을 때, 다도교육 프로그램은 대학생의 자아존중감에 어느 정도 영향을 미칠 수 있음을 확인하였다.

대학생들이 다도교육 프로그램에 참여함으로써 자신에 대한 이해를 증가시키고 현실을 보는 견해를 개선해 나감으로써 자신이 속해 있는 환경에서 목표를 설정하여 달성하고, 긍정적인 자아존중감 형성에 도움을 주어, 대학생 시기의 갈등을 줄이는 역할을 함으로써 취업문제, 진로문제, 학업문제 등의 문제를 미연에 방지해 나갈 수 있을 것이다.

둘째, 다도교육 프로그램은 개인적 자아존중감에 유의미한 영향을 주었다.

다도교육 프로그램에 참여함으로써 긍정적인 경험을 통해 자기 자신을 이해하고, 자신을 수용하며 개방하는데 도움을 주어 자아존중감을 높이는데 효과가 있는 것으로 생각된다.

셋째, 다도교육 프로그램은 가정적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학업적 자아존중감에는 영향을 나타내지는 못하였으나, 질적 분석에서 변화되는 것을 보았을 때, 다도교육 프로그램은 대학생의 자아존중감에 영향을 미치고 있는 것으로 확인하였다.

다도교육 프로그램을 통해 가족과의 성격문제 이해하기, 힘든 집안 형편 적극적 삶의 자세로 대하기, 자신에 대한 수용으로 가족 수용하기 등 부모님께 감사한 마음을 가짐으로써 긍정적인 마음이 형성되어 가정적 자아존중감에 영향을 미치고 있는 것으로 생각된다.

친구에게 격려받기, 상대방 존중하기, 차 만들기 활동으로 더 친해지고 가까워져 마음을 편하게 하는 친구로 생각됨 등 교우관계 개선이 됨으로써 긍정적인 마음이 형성되어 사회적 자아존중감에 영향을 미치고 있는 것으로 생각된다.

다도교육 프로그램 활동 중 다구를 다루며 차에 대한 지식 가지기, 호홉명상 시간에 마음정리하고 자신에 대해 생각하기, 차 대접받기를 하며 자기 능력 인정

받기, 차 달이기를 통해 참을성과 긍정적 생각 가지기 등 다도활동에 대한 능력이 향상됨으로써 긍정적인 마음이 형성되어 학업적 자아존중감에 영향을 미치고 있는 것으로 생각된다.

대학생들의 자아존중감을 향상시킬 수 있는 방법을 제시하면 다음과 같다. 첫째 낮은 자아존중감의 원인을 정확하게 파악하는 것이다. 단순히 자신에 대해 자신감을 갖도록 격려하는 것은 효율적이지 못하며, 오히려 그들이 낮은 자아존중감을 갖게 된 원인을 이해하도록 도와주어야 한다. 둘째, 정서적 지지와 사회적 인정을 가능한 많이 제공한다. 갈등이 많은 가정에서 학대나 유기의 경험이 있는 경우에는 자아존중감이 낮다. 부모나 또래의 지지가 중요한 영향을 미치며, 후기로 갈수록 동료의 지지가 더 효과적이다. 셋째, 성취동기와 자아존중감을 자극한다. 어렵고 힘든 과제를 충실하게 수행하고자 하는 열망이나 의지가 충족될 때 자연스럽게 자신감이 향상되며, 또한 자신이 어떤 일을 훌륭하게 해 낼 수 있다는 개인적 신념을 강화시킬 때 자아존중감을 높일 수 있다. 넷째, 어떤 곤란한 문제에 직면했을 때 이를 피하기보다 오히려 정면으로 대응하는 자세를 갖도록 지도한다. 문제에 현실적으로 대응하는 것 자체가 자신에 대해 좋은 느낌을 갖도록 해 줄 것이다.

자아존중감은 지속적인 경험으로 바뀌고 변화되는 것으로 장기간의 프로그램을 조직화하고 지속적인 성공의 경험을 만들어냄으로써 대학생 시기에 가장 중요한 긍정적인 자아존중감 향상의 토대를 만들어 갈 수 있을 것이다. 프로그램이 본인을 수용하거나 본인의 과거를 통해서 미래를 계획해 나가는 내용으로 구성되어 있어서 서로를 아는데 도움이 되었고, 대학생들의 실생활을 돌아보고 가정적, 경제적, 사회적 문제해결을 위해서 다도교육 프로그램의 지도방법에 관심을 가져야 할 것이다.

이 연구 결과에 의하면 다양한 인간관계의 이해와 수용, 배려심을 향상시킬 수 있는 기회를 제공하는 다도교육 프로그램은 자신에 대한 이해와 수용을 가져오며, 어떤 행동을 성공적으로 수행할 수 있을 것이라는 자신의 능력에 대한 확신과 신념을 가지게 했다고 볼 수 있다. 또한 본인을 이해하는 과정과 미래를 계획하는 활동, 본인의 가치와 능력을 생각함으로써 자아존중감이 향상될 수 있으며 대학생이 가지는 여러 가지 사회문제를 해결할 수 있을 것이라 보아진다.

### 3. 제언

이 연구에서의 결과를 토대로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감에 전체적으로는 유의미한 영향을 주지 못하였고, 자아존중감의 하위영역인 가정적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학업적 자아존중감을 향상시키지는 못했기 때문에, 이를 향상시킬 수 있도록 프로그램의 내용을 수정 보완 할 필요가 있다.

둘째, 다도교육 프로그램이 개인적 자아존중감에 초점이 맞추어져 진행되었기 때문에 하위영역인 가정적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학업적 자아존중감을 향상시키지는 못했으나, 자아존중감이 형성되어가는 과정에 있다. 가정적, 사회적, 학업적 자아존중감 향상에 초점을 맞춰서 진행할 필요가 있다.

셋째, 다도교육 프로그램 실시대상을 확대하여 결과의 일반화를 모색할 필요가 있다.

넷째, 자아존중감이 특성상 짧은 기간을 통하여 변화를 시도하기에는 무리가 있다. 장기간 프로그램을 적용할 수 있다면 개인적 자아존중감 향상으로 인해 가정적, 사회적, 학업적 자아존중감이 향상될 것이며, 장기간 연구 프로그램으로 발전시킬 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 강희숙·이진현(2009). 자기성장 프로그램이 대학생의 자아존중감과 자기지각에 미치는 효과. **청소년 복지연구, 제11권, 제2호.**
- 구영본(2001). **한국차생활 교육장연구.** 성신여자대학교 정보산업대학원 석사학위논문.
- 김미선(2009). **다문화가정 아동의 자아존중감과 학교생활 적응에 미치는 효과.** 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김연심(2006). **자기표현훈련 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과.** 여수대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김옥자(2001). **다례의 내면화 지도를 통한 공고생의 정서순화방안.** 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김인숙(2003). **정서행동장애 아동의 행동변화를 위한 다도프로그램 적용.** 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 김인숙(2004). **차문화치료 프로그램을 통한 여대생의 인지행동변화.** **부산여자대학 논문집, 제25집.**
- 김인숙, 이경남, 정영호(2005). **차문화 치료.** 서울 : 양서원.
- 김종희(2004). **다도교육이 유아의 정서지능에 미치는 효과.** 성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문.
- 김지현(2003). **불교 명상프로그램을 통한 유아 정서발달 연구.** 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜란(2008). **청소년의 자아존중감 향상을 통한 해결중심 상담 연구.** 호서대학교 벤처전문대학원 석사학위논문.
- 김희자·최배영(2004). **인간발달단계에 따른 다례교육모델 연구.** **한국전통생활 문화학회지, 제7권 1호.**
- 노안영(2004). **다도교육 프로그램이 중학생의 기본생활습관에 미치는 효과.** 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 류진집(2009). **다부주해.** 서울 : 이른아침.
- 박경희(2007). **다도교육이 비행청소년의 인성변화에 미치는 효과에 관한 연구.**

- 국제신학대학원대학교 석사학위논문.
- 박성희(2009). 자아탐색 프로그램이 중학생의 자아개념에 미치는 영향. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박인명(2001). 청소년의 자아존중감 향상 프로그램에 관한 연구. 동국대학교 불교대학원 석사학위논문.
- 박일심(2004). 다도교육프로그램이 중학생의 기본생활습관에 미치는 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박정환, 손충기, 백영균, 문창배(2011). 내가 하는 통계분석 SPSS. 서울 : 학지사.
- 박찬이(2010). 차문화치료 프로그램이 청소년의 정서적 안정성과 자기효능감에 미치는 효과. 한서대학교 대학원 박사학위논문.
- 박춘근(2007). 차생활 예절교육이 여고생의 정서지능에 미치는 영향. 성균관대학교 생활과학대학원 석사학위논문.
- 석용운(2009). 한국다예. 서울 : 초의.
- 손연숙(2007). 다도교육인증제 모형 개발 연구. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 송인섭(1989). 인간심리와 자아개념 . 서울 : 양서원.
- 안귀덕(2003). 교육환경과 자아실현. 서울 : 원미사
- 윤애라(2001). 전통 차생활교육 활동이 유아의 기본생활습관에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤용준(1987). 또래에 의한 집단상담이 대학생의 자기존중감 변화에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이석기(2011). 마음수련 명상 프로그램이 중 · 고등학생의 자아존중감에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육정책전문대학원 석사학위논문.
- 이순실(2003). 다도교육이 여고생의 인성 발달에 미치는 영향. 성균관대학교 생활과학대학원 석사학위논문.
- 이재남(2004). 심성계발 프로그램이 초등학생의 자아존중감 향상 및 교우관계 형성에 미치는 효과. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이중해(1993). 차와 명상. 서울 : 초의.
- 이화순(2006). 다도명상이 정신건강에 미치는 영향. 계명대학교 정책대학원

- 석사학위논문.
- 이혜자(2002). 어린이 다도교육 프로그램 개발을 위한 기초연구. **한국차학회지, 제8권, 제1호.**
- 장철선(2007). **대학생의 예절·다도교육 요구에 대한 연구.** 성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문.
- 전은영(2009). **자아존중감 증진 프로그램이 중학생의 자아존중감, 우울, 자기 효능감에 미치는 영향.** 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정경미(2006). 자기성장 프로그램을 이용한 집단상담이 대학생의 자아존중감에 미치는 영향. 대구대학교 학생생활상담센터 : **학생생활연구. 12. 37-48.**
- 정봉현(2009). **고등학생의 자아존중감이 스트레스에 미치는 영향.** 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 정상구(2002). **한국차문화학.** 부산 : 국제신문사 출판부.
- 정선화(2000). **중학생의 또래상담훈련 경험이 자아존중감과 의사소통에 미치는 효과.** 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정영숙(1999). 부산여대생의 다도교육 인식에 관한 연구. **한국차학회지, 제5권, 제2호**
- 정영숙(2002). **어린이 예절.** 부산 : 세종출판사.
- 정영숙(2003). 다도교육이 유아의 EQ 발달에 미치는 영향. **한국차학회지, 제9권, 제1호**
- 정영호, 김기태, 최송식, 이경남, 최말옥, 김인숙(2003). **차문화와 사회복지 실천.** 부산 : 세종출판사.
- 정영숙·김인숙(2001). 다도교육 효과에 관한 연구. **부산여자대학 논문집, 제22집.**
- 정은영(1997). **인지적 주장훈련 프로그램이 직장여성의 자기 존중감에 미치는 효과.** 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정창순(2007). **다도교육 프로그램이 유아의 자아개념 및 자기통제에 미치는 효과.** 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정춘인(2008). **인성교육 프로그램 적용이 자아존중감 신장에 미치는 영향.** 경인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정환구(2002). **명상을 활용한 자아존중감 증진 집단상담 프로그램의 개발과**

**효과 검증 .** 홍익대학교 대학원 박사학위논문.

조윤정(2007). **집단미술치료가 청소년의 자아존중감 향상에 미치는 영향.**

광운대학교 정보복지대학원 석사학위논문.

짱유화(2002). 중국다도정신세계의 연구. **한·중 국제학술회의, p.36.**

최명자(2007). **노인요양시설에서 차문화치료 프로그램의 효과성에 관한 연구.**

동국대학교 사회과학대학원 석사학위논문.

최배영·장철선(2008). 대학생의 차문화 교육에 대한 관심도 연구. **한국차학회지,**

**제14권, 제1호**

한미라(1996). **아동의 자아존중감과 대인관계 스트레스 및 학교생활 부적응간의**

**관계.** 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.

황명자(2006). **명상프로그램이 중학생의 자기효능감에 미치는 효과.** 창원대학교

교육대학원 석사학위논문.

홍관수(2010). **음악명상 프로그램이 장애청소년의 자아존중감에 미치는 효과.**

제주대학교 교육대학원 석사학위논문.

Coopersmith, S.(1967). *The antecedents of self-esteem.* San Francisco: Freeman, W. H.

Coopersmith, S.(1981). *The antecedents of self-esteem*(2nd ed.). Palo Alto, CA; Consulting Press.

Mruk, C.(1995). *Self-Esteem: Research, Theory, and Practice.* Springer Publishing Co..

<Abstract>

## **An effect of the tea ceremony program upon self-esteem of university students**

*Kim, Yeon-Sin*

Major in educational administration, Graduate School of Education,  
Jeju National University, Jeju, Korea

Supervised by Professor *Park, Jung-Hwan*

This study<sup>1)</sup> aims to analyze an effect of the tea ceremony program in schools upon self-esteem of university students. For this purpose, the study themes were set.

1. How does the tea ceremony program effect on self-esteem of university students?
2. How does the tea ceremony program effect on personal self-esteem, familial self-esteem, social self-esteem and learning self-esteem as subcategory of self-esteem?

To verify the above themes, this study carried out preliminary research review, selection of research target, preliminary test, composition of test group and comparison group, execution of the tea ceremony program, post test, data processing and analysis respectively to the development of the tea ceremony

---

1) This is a MA thesis submitted to the graduate school of education committee in Jeju National University in August 2012.



program.

As for research target, 20 students in H University in Jeju were selected (10 for test group and 10 for comparison group).

For self-esteem inspection (SEI), this study used a tool devised by Coopersmith(1967) and revised by Yoon Y.J. (1987). This tool consists of 4 subcategories including 25 in personal self-esteem, 8 in familial self-esteem, 7 in social self-esteem, and 10 in learning self-esteem. Total 50 questions are measured by Likert 5-scale.

This study employed the tea ceremony program based on the self-esteem improvement model by Mruk's 'Self-Respect: Study, theory and practice', and the researcher developed own program to fit for the study objective with reference to various programs by various authors. The execution of the tea ceremony program was 10 sessions with 90 minutes per 1 session.

The data analysis was carried out by Windows SPSS 18.0 program to figure out the differences of scores in the preliminary and post tests between the test group and comparison group. t-test was carried out at  $p < .05$  level. The change of self-esteem was analysed with the experiment report of students, the instructor's observation record, and record on the behavioral change of self-esteem before and after the execution of the tea ceremony program.

The results are as follows.

Firstly, the test group of the tea ceremony program had no significant difference in self-esteem after the program.

Secondly, the test group of the tea ceremony program had a significant difference in personal self-esteem, a subcategory of self-esteem after the program, but had no significant differences in familial self-esteem, social self-esteem and learning self-esteem.

Thirdly, from a qualitative analysis of the instructor's observation report

and students' test report, the tea ceremony program gave an effect of self-esteem to their familial, school and life by providing an opportunity to understand self and to have confidence in various activities of students.

The above result suggests that with the usage of the tea ceremony program at universities which enhancing the understanding of self and confidence, it is educationally valuable in the aspect of the development of an individual including self-esteem. Therefore, the program may play an important role in making students to be healthy social members if there is planned and intentional instruction methods like the tea ceremony program in understanding personal, familial, social and learning problems in terms of students' personal development.

부 록

< 부록 1 > 자아존중감 검사지 -----68

< 부록 2 > 다도교육 프로그램 -----70

< 부록 3 > 다도교육 프로그램 활동지 -----71

## 설문지

안녕하십니까?

저는 교육대학원에서 다도교육 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 영향 주제로 연구를 수행하고 있습니다.

이 설문지는 여러분의 평소 생활에 대해 여러분 스스로가 어떻게 생각하고 느끼는지 알아보기 위한 것입니다. 이 설문지는 맞거나 틀린 답이 없습니다.

또 여러분이 대답해 주신 결과는, 아무에게도 알리지 않고 여러분의 마음을 보다 잘 이해하고, 자아존중감을 향상시킬 수 있는 방법을 연구하는데 사용할 것입니다.

각 문항을 읽어가면서 평소 여러분이 생각하고 있는 것을 솔직하게 답해 주시면 됩니다.

한 문항이라도 빠뜨리지 않고 끝까지 성의 있게 답해 주시기 바랍니다.

2011년 11월

제주대학교 교육대학원 교육행정전공

지도교수 박정환

연구자 김연신

■ 다음 사항은 빠짐없이 기록해 주세요.

1. ( )대학 ( )과 ( )학년
2. 성별 : ① 남자 ( ) ② 여자 ( )

<부록 1> 자아존중감 검사지

자아존중감 척도(Self - Esteem Inventory, SEI)

이 검사는 개인의 자아존중감을 알아보기 위하여 실시하는 것이므로 정확하고 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다. 각 질문은 옳고 틀린 답을 알아내려는 것이 아니라 여러분의 생각이나 느낌을 알아보기 위한 것입니다. 이 검사는 연구의 목적에만 사용됩니다. 각 문항을 읽고 해당되는 항목에 표시해 주세요.

성명(별칭) :

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
1	나는 남의 말에 쉽게 복종하는 경향이 있다.					
2	나와 함께 있는 것을 다른 사람들은 좋아한다.					
3	내 문제는 주로 내가 해결할 수 있다.					
4	나는 나의 가족과 함께 즐거운 시간을 보낼 때가 많다.					
5	나의 부모님은 나에게 지나치게 큰 기대를 가지고 있다고 생각한다.					
6	나의 생활은 거의 대부분이 무질서하다.					
7	나는 내가 해야 할 어떤 일을 쉽게 결정할 수 있다.					
8	나는 다른 사람과 같이 있으면 매우 즐겁다.					
9	우리 가족들은 나에게 아무도 깊은 관심을 가져주지 않는 것처럼 생각된다.					
10	나는 여자 또는 남자로 태어난 것이 싫다.					
11	나는 나의 학업성적에 대해 자부심을 가지고 있다.					
12	나의 부모님은 평상시 내 마음을 잘 알아주신다고 생각한다.					
13	내가 하는 일에 별로 보람을 느끼지 못한다.					
14	나는 다른 사람과 어울리는 것이 싫다.					
15	나는 내 능력껏 최선을 다해서 공부를 하고 있다고 생각한다.					
16	나는 내 자신에게 만족하는 편이다.					
17	나는 종종 학교생활에서 좌절감을 느낄 때가 있다.					
18	나 자신에게는 자랑할 만한 것이 별로 없다고 생각한다.					
19	나는 나 자신에게 좋은 점이 많이 있다고 느끼고 있다.					
20	나는 무슨 일이든지 내가 하고 싶은 대로 할 수 있다고 생각한다.					
21	나는 동료들이 나를 괴롭히거나 귀찮게 할 때가 많다고 생각한다.					
22	나는 현재 나 자신이 아닌 다른 어떤 사람이 되었으면 하고 느낄 때가 있다.					

번 이	내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
		1	2	3	4	5
23	나는 학교생활에서 내가 해야 할 대부분의 일을 잘 처리 하고 있다고 생각한다.					
24	나는 나 자신에 대하여 자신감을 가지고 있다.					
25	교수님은 내가 그렇게 훌륭하다고 생각하지 않는 것 같다.					
26	나는 나의 장애에 대해서 별로 신경을 쓰지 않는다.					
27	나는 친구들에게 인기가 있다고 스스로 생각한다.					
28	나는 어떤 과목이든 최선을 다하는 편이다.					
29	나는 쓸모없는 사람인 것 같이 생각될 때가 많다.					
30	나는 부모님들의 꾸중이나 비난을 몹시 두려워한다.					
31	나 자신에 대해 긍정적으로 생각하는 편이다.					
32	내 친구들은 대체로 내 의견을 잘 따르는 경향이 있다.					
33	나는 다른 사람들에게 별로 인기가 없다고 느껴질 때가 많다.					
34	나는 어려운 문제를 해결하는 것에 성취감을 느낀다.					
35	나는 부모님이 지시하면 하던 일도 하기 싫어진다.					
36	시험을 보는 것은 나를 알리는 좋은 기회다.					
37	나는 다른 사람만큼 가치 있는 사람이라고 느낀다.					
38	가족 모두가 나를 좀 더 존중해 주었으면 좋겠다.					
39	나는 다른 사람들에게 말할 때 대체로 사리에 맞게 이야기 한다고 생각한다.					
40	나 자신을 좀 더 존중할 수 있었으면 좋겠다.					
41	나는 수업시간에 발표를 하는 것이 매우 어렵게 느껴진다.					
42	나는 대부분의 다른 사람들처럼 일을 잘 할 수 있다.					
43	모임이나 축제에서 나를 알아보는 사람이 많은 편이다.					
44	나는 많은 장점을 가지고 있다고 생각한다.					
45	나는 자랑할 만한 것이 별로 없다고 생각한다.					
46	나는 무슨 일을 할 때면 누군가에게 가르침을 받아서 해야만 하는 버릇이 있다.					
47	나는 부모님들의 칭찬보다는 꾸지람을 많이 듣는 편이다.					
48	나는 때때로 내가 전혀 좋은 사람이 아니라고 생각한다.					
49	나는 선생님들의 칭찬과 격려를 별로 받은 적이 없다.					
50	나의 별명에 신경을 쓰지 않는 편이다.					

<부록 2> 다도교육 프로그램

단계	회기	제목	활동목표	활동내용	시간
동기 화단 계	1	자기소개	프로그램의 내용 이해 학생들 간의 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>•별칭 짓기</li> <li>•차 마시면서 자기소개 하기</li> <li>•또래끼리의 격려, 우의 증진, 심리적 지지, 상호작용</li> </ul>	90 분
	2	나 바라보기	자신을 올바르게 이해하기 위한 동기유발	<ul style="list-style-type: none"> <li>•차 명상</li> <li>•바른 자세, 몸의 균형 찾기</li> <li>•자신을 관찰하기</li> </ul>	90 분
지각 단계	3	능력과 가치성	자아존중감의 구성요소 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>•실용다법 (차 도구 준비)</li> <li>•일정한 순서로 차 달이기</li> <li>•능력감 기르기</li> <li>•나의 자아존중감 위치 알기</li> </ul>	90 분
	4	자아존중감 형성 근원찾기	자신이 경험했던 성취경험을 통해 긍정적 자아상을 발견	<ul style="list-style-type: none"> <li>•실용다법 (찾 자리 만들기)</li> <li>•가정이나 학교에서 성취경험을 가져온 힘 찾기</li> <li>•가정이나 학교에서 인정을 받아본 경험과 가치 찾기</li> </ul>	90 분
증진 단계	5	자아존중감 방해물 벗어나기	자아존중감 관련 문제에 대한 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>•차를 마시면서 힘들거나 힘들었던 일 이야기하기</li> <li>•다담나누기</li> <li>•공감하고 경청해 주기</li> </ul>	90 분
	6	가치성 증진	친구의 인간적이고 가치롭다고 생각하는 경험 표현하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•차 부적 만들기</li> <li>•차 앞 모양의 편지지 자기 이름 적기</li> <li>•친구의 장점 적어주기</li> <li>•친구 이해하기</li> </ul>	90 분
	7	능력 증진	문제해결을 위한 실천적 행동 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•전차생활다례 (차 대접하기)</li> <li>•차의 양, 물의 양 조절을 통한 자기조절 능력 기르기</li> <li>•차물 따르는 속도 조절하기</li> <li>•문제 해결법 단계 알기</li> </ul>	90 분
	8	자기수용 타인수용	자기수용과 타인과의 관계 개선 경험	<ul style="list-style-type: none"> <li>•차 달이기</li> <li>•차물 기다리기, 차 권하기를 통한 자신과 타인에 대한 존중감 수용</li> <li>•선호표상체계</li> </ul>	90 분
마무 리단 계	9	자아존중감 계획 수립	자아존중감 증진 및 유지하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•전차생활다례 (차 대접받기)</li> <li>•자아존중감 회복 및 열등감 극복</li> <li>•자아존중감 계획을 세워보고 결과를 얻기 위한 계획 적어보기</li> </ul>	90 분
	10	프로그램 평가하기 피드백 및 정리	새로운 나를 느끼기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•차 마시기</li> <li>•프로그램 평가지 작성</li> <li>•새로운 나의 모습 나누기</li> <li>•실천의지 다짐하기</li> </ul>	90 분

<부록 3> 다도교육 프로그램 활동지

제 1회 : 자기소개

활동목표	. 프로그램의 안내를 통해 프로그램의 내용과 목표를 이해한다. . 자기소개를 통하여 자신에 대한 자유로운 표현을 하며, 학생들 간의 이해를 높인다. . 차 마시기를 통해 서로의 친밀감을 형성하도록 한다.	
활동과정	<b>활동내용</b>	<b>준비물</b>
도입 (15분)	◎ 호흡명상 죽비 소리에 맞춰 복식호흡으로 몸과 마음의 긴장을 풀고, 마음을 집중하며 자기와의 래포를 형성한다. ◎ 별칭은 불러주었을 때 마음이 밝아지고 기분이 좋아지는 이름을 생각하고, 프로그램이 끝날 때까지 사용함을 안내한다. ◎ 책망하거나 참견하는 발언을 삼가며 평가적인 표현도 하지 않음을 약속한다. ◎ 강사도 반드시 별칭을 달고 동참한다.	죽비 명상음악
	◎ 프로그램 안내 앞으로 전개될 10회기 프로그램에 관한 전체적인 설명을 한다. 프로그램의 목적은 각 개인의 자아존중감에 있으며, 자기이해, 자기수용, 자기개방, 자기긍정의 경험을 통해 궁극적으로 자아존중감 향상을 기할 수 있는 프로그램이다. 이 프로그램을 통하여 자신에 대하여 긍정적으로 생각하고 가족을 이해하며 타인들로부터 사랑받고 있는 존재임을 인식한다. 자신과 타인을 존중하며 원만한 친구관계를 유지할 수 있도록 만든 프로그램임을 설명한다.	
전개 (60분)	◎ 자기소개 및 별칭 짓기 학생들끼리 서로 잘 보이도록 동글게 앉는다. 각자가 별칭을 마음속으로 정한다. <활동자료1>을 주고 내용을 쓰게 한다. 별칭을 적어 POP에 넣어 자기 앞에 세운다. 자신의 별칭을 친구들 앞에서 소개하며 친밀감을 형성한다. 개인적 발표 후 박수로 격려한다. ◎ 차 마시면서 친밀감 형성하기 차를 마실 수 있는 편안한 한조를 만든다. 차 주인이 차를 달이는 동안 옆 사람과 친구가 되고, 차 주인이 주는 차를 마시면서 편안한 대화를 나눈다. 별칭에 대해 이야기를 하며 칭찬해 준다. 바른 자세로 앉아 진정한 친구의 의미를 되새겨 본다.	별칭POP 얹차 차도구
마무리 (15분)	◎ 첫 회기를 마치면서 강사의 소감과 함께 학생들 간의 이야기를 들으면서 느낀 점, 떠오르는 생각들, 전체적인 소감을 함께 나눈다. ◎ 함께 지킬 약속을 다시 한 번 상기시켜 준다.	소감문 작성



## 제 2회 : 나 바라보기

활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나 바라보기를 통해 자신의 상태를 수용하면서 자신에 대한 존중감을 갖고 자신을 바라본다.</li> <li>· 차 명상을 통하여 자신에 대한 마음의 고요함과 안정을 찾을 수 있으며 자신을 소중하게 생각할 수 있다.</li> </ul>	
활동과정	<b>활동내용</b>	<b>준비물</b>
도입 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 명상음악                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 숲 명상음악을 들으며 자기와의 래포를 형성한다.</li> </ul> </li> <li>◎ 차 명상 차 도구 준비를 한다.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 프로그램안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 본 회기에 진행할 내용을 소개한다.</li> <li>- 자기를 안다는 것은 자아존중감에 이르는 가장 중요한 방법 중의 하나이다. 올바른 존중감을 가지기 위해서는 자기 자신을 바르게 이해하고, 있는 그대로를 받아들일 수 있어야 한다. 대부분 자기 자신에 대해 학습할 기회를 갖지 못했기 때문이다. 이 활동을 통해 자신에 대해 올바르게 이해하고 수용하는 데 도움을 얻게 될 것이다.</li> </ul> </li> </ul>	
전개 (60분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 차 명상                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 모두 방식에 바르고 편안한 자세로 좌선하도록 한다.</li> <li>2. 차를 다려서 각자 자리에 한 잔씩 놓는다.</li> <li>3. 차를 천천히 한 모금 입에 놓고 잠깐 머물게 한다.</li> <li>4. 차를 세 모금 천천히 마시게 한다.</li> <li>5. 마지막 세 모금이 되었을 때 입에 머물고 눈을 감도록 한다.</li> <li>6. 입에 머문 차를 아주 천천히 넘기면서 명상하도록 한다.</li> <li>7. 죽비를 세 번 치고 눈을 감으며 명상의 시작을 알린다.                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 맑은 시냇가의 커다란 바위에 앉아 조용히 차를 달이는 상상을 해봅니다.</li> <li>아름답게 지지귀는 새 소리와 맑게 흐르는 물소리에 귀를 기울여 봅니다.</li> <li>시원한 바람이 몸을 감싸고, 따뜻한 차 한잔이 온 몸에 퍼지는 느낌을 느껴보고, 바람 속에 묻어있는 차의 향기를 맡아봅니다.</li> </ul> </li> <li>8. 죽비를 두 번 치고 눈을 뜬다.</li> <li>9. &lt;활동자료2&gt;를 주고 자신과 관련지어 쓸 수 있도록 한다.</li> <li>10. 발표내용을 들으면서 나 자신과 다른 점, 공통점, 새로운 점 등 이 무엇인지 발표하게 한다.</li> </ol> </li> </ul>	죽비 명상음악 차도구 잎차
마무리 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 활동을 마친 후의 느낌을 자유롭게 이야기 한다.</li> <li>◎ 감사도 느낌을 말하고 학생들을 칭찬하고 격려한다.</li> </ul>	소감문 작성

### 제 3회 : 능력과 가치성

활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자아존중감은 자신의 직접적인 성공경험을 통한 능력, 타인으로부터 긍정적 평가를 받는 가치성에서 형성될 수 있다.</li> <li>· 차 달이기 과정을 통하여 신체적, 정신적 조절 능력을 향상시킬 수 있다.</li> </ul>	
활동과정	활동내용	준비물
도입 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 명상음악                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 숲 명상음악을 들으며 자기와의 래포를 형성한다.</li> </ul> </li> <li>◎ 차 달이기 준비를 한다.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 프로그램안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 본 회기에 진행할 내용을 소개한다.</li> <li>- 자아존중감의 형성은 일상생활의 문제를 효과적으로 잘 처리하는 능력에 의해 생긴다. 자신의 능력과 존재 가치를 긍정적으로 해석할 때 자아존중감은 높아진다. 능력과 가치성의 부족에서 오는 자아존중감은 온전한 자아존중감이 아니다. 자신의 자아존중감의 위치를 찾아 자아존중감의 중요성과 자아존중감이 왜 향상되어야 하는가를 이해하게 된다.</li> </ul> </li> </ul>	
전개 (60분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 차 달이기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 차 달이기는 정확성을 요구하는 행위이다. 차와 물의 분량이 맞아야 하며, 온도와 호흡을 잘 조절하여 조심스레 따라야 한다.</li> <li>1. 보온병을 가지고 와서 탕수를 물식힘사발에 붓는다.</li> <li>2. 다관뚜껑을 열어 다관뚜껑 받침에 놓는다.</li> <li>3. 물식힘사발의 물을 다관에 붓고 다관뚜껑을 닫는다.</li> <li>4. 왼쪽부터 찻잔에 물을 따른다.</li> <li>5. 왼쪽부터 차례로 물버림사발에 물을 부으면서 찻잔을 행군다.</li> <li>6. 다관뚜껑을 열어 다관뚜껑 받침위에 놓는다.</li> <li>7. 차통의 차를 차 손가락으로 떠서 다관에 넣는다.</li> <li>8. 다관에 물을 붓고 차가 우려날 때까지 약 1분 40초 정도 기다린다.</li> <li>9. 왼쪽 찻잔부터 차례로 따른다.</li> <li>10. 차 달이기를 통한 자신의 능력을 기른다.</li> <li>11. &lt;활동자료3&gt;를 주고 능력과 가치성을 각 차원으로 하는 자신의 자아존중감 위치를 찾아 자아존중감의 특성을 이해하게 한다.</li> </ul> </li> </ul>	<p>죽비 명상음악 차도구 요차</p>
마무리 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 차 달이기 활동을 마친 후 자신의 능력에 대해 자유롭게 이야기 한다.</li> <li>◎ 감사도 느낌을 말하고 학생들을 칭찬하고 격려한다.</li> </ul>	<p>소감문 작성</p>

### 제 4회 : 자아존중감 형성 근원 찾기

활동목표	. 자아존중감 형성 근원에 대한 내용을 이해하여 가치를 알 수 있게 한다. . 찾자리 만들기를 통해 편안함을 나눌 수 있는 친구가 되며, 상대방을 인정하며 긍정적 자아상을 발견하게 한다.	
활동과정	활동내용	준비물
도입 (15분)	◎ 호흡명상 죽비 소리에 맞춰 복식호흡으로 몸과 마음의 긴장을 풀고, 마음을 집중하며 자기와의 래포를 형성한다.	죽비 명상음악
	◎ 프로그램 안내 자아존중감이 형성되는 잠재적 근원을 이해하는 것은 중요하다. 자아존중감이 생기는 근원은 성공경험, 자신의 힘과 영향력의 인식, 타인에 의한 가치로운 평가, 신념에 따른 행동실천 등이다. 이 네 가지는 능력과 가치성에 기초하며, 자신의 경험에 비추어 자신의 자아존중감은 어떤 길을 통해 형성된 것인지 찾아본다.	
전개 (60분)	◎ 찾자리 만들기 (친구와 대화 나누기)  학생들끼리 서로 잘 보이도록 동글게 앉는다. 차를 마실 수 있는 편안한 한 조(차주인, 봉사자, 손님2인)를 만든다. 1. 먼저, 손님을 보고 인사를 한다. 2. 차상보를 걸어 주인 옆에 놓는다. 3. 탕수를 넣은 후 찻잔을 씻는다. 4. 차와 물을 넣은 후 기다린다. 5. 차를 손님에게 건넌 후 다식을 권한다. 6. 친구와 편안한 대화를 나눈다. 7. 평상시에 친구에게 해 주고 싶은 말, 오늘 찾자리 초대에 고마움을 표한다. 8. 차 맛에 대해 느낌을 나누며 친구가 달여 주는 차 맛을 칭찬해준다. 9. 바른 자세로 앉아 진정한 친구의 의미를 되새겨 본다. 10. <활동자료4>을 주고 가정이나 학교에서 성취경험을 가져온 힘, 인정을 받아본 경험과 가치를 찾아본다.	별칭POP 앞차 다식 차도구
마무리 (15분)	◎ 찾자리 만들기 활동을 통해 느낀 점, 떠오르는 생각들, 전체적인 소감을 함께 나눈다. ◎ 자아존중감은 자신의 능력과 가치감에서 형성됨을 다시 한 번 상기 시킨다.	소감문 작성

### 제 5회 : 자아존중감 방해물 벗어나기

활동목표	. 현재 힘들거나 과거에 힘들었던 일들을 서로 이야기 함으로써 자아존중감의 방해물에서 벗어난다. . 다담 나누기를 통하여 친구와 강사에 대한 공감을 느끼며 자신과 친구의 소중함을 생각할 수 있다.	
활동과정	활동내용	준비물
도입 (15분)	◎ 명상음악 - 숲 명상음악을 들으며 자기와의 래포를 형성한다. ◎ 다담을 나누기 위한 차도구 준비를 한다.	
	◎ 프로그램안내 - 본 회기에 진행할 내용을 소개한다. - 자신의 문제, 고민을 진실하게 드러내 보임으로써 내면의 자신과 참 만남의 경험을 할 수 있다. 자기 자신이나 대인관계, 학습 등의 문제에서 부딪히는 어려움을 극복할 수 있는 방법을 함께 찾아본다. 고민의 해결방법은 현실가능하고 구체적이어야 함을 강조하며, 진지한 자세로 참여하도록 한다.	
전개 (60분)	◎ 다담 나누기 1. 둥글게 앉아 차를 다려 마시기 시작한다. 2. <활동자료5>를 주고 자신이 힘들거나 힘들었던 일이 있었던 시간에 대해 쓸 수 있도록 한다.(가정, 학교, 친구, 학업) 3. 자신의 문제를 상대방에게 나타내어 보이는 것은 나를 이해하게 하고 나에게 가까이 오게 하는 유일한 방법임을 알려준다. 4. 확실한 해결 방안이 아니더라도 최선의 해결방법을 찾아보도록 한다. 5. 강사는 참가자들이 이야기 할 수 있도록 먼저 이야기를 시작한다. 6. 강사의 이야기가 끝나면 참가자들이 한 사람씩 돌아가면서 이야기를 한다. 7. 참가자들의 이야기 중 비슷한 이야기들이 나오면 서로 공감하고 격려하며 조언해 준다. 8. 발표내용을 들으면서 나 자신과 다른 점, 공통점, 새로운 점 등이 무엇인지 발표하게 한다. 9. 다시 차를 다려 격려를 해준 친구와 나누어 마신다.	죽비 명상음악 마인드맵 자료 차도구 말차
마무리 (15분)	◎ 활동을 마친 후의 느낌을 자유롭게 이야기 한다. ◎ 강사도 느낌을 말하고 학생들을 칭찬하고 격려한다.	소감문 작성

## 제 6회 : 가치성 증진

활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차 부적을 통하여 얻어진 자신의 장점과 변화된 자신을 돌아보고, 자신이 원하는 가치인 성취, 즐거움, 사랑, 용기를 가질 수 있다.</li> <li>· 차 마시기를 통하여 친구와 감사에 대해 자아존중감을 형성할 수 있다.</li> </ul>	
활동과정	<b>활동내용</b>	<b>준비물</b>
도입 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 명상음악                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 숲 명상음악을 들으며 자기와의 래포를 형성한다.</li> </ul> </li> <li>◎ 차잎 모양의 차부적 만들기를 위한 준비를 한다.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 프로그램안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 본 회기에 진행할 내용을 소개한다.</li> <li>- 자신의 장점이 무엇인지 알아본다. 다른 사람이 자신의 장점에 관해 이야기 해 준적이 있는지 알아본다. 상대방의 장점을 찾아 칭찬해주고 축복의 글을 적어주면서, 상대방 존중하는 마음을 가진다. 자아존중감을 높일 수 있도록 조력한다. 발표를 들으며 비난하거나 기분 상하게 하는 일이 없도록 진지한 자세로 경청할 것을 강조한다.</li> </ul> </li> </ul>	
전개 (60분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 차 부적 만들기</li> <li>1. 참가자들이 동글게 앉는다.</li> <li>2. 차를 마신 후 잠시 명상을 하며 친구들 개개인에 관한 장점 (자랑스럽게 생각하는 일, 잘 하는 일 )에 대해 생각한다.</li> <li>3. &lt;활동자료6&gt; 차 편지지에 자기 이름을 적은 후 친구들에게 차 편지지를 돌린다.</li> <li>4. 자신을 제외한 나머지 친구들이 자신의 장점을 적어 준다.</li> <li>5. 차 편지지가 나에게로 돌아오면 친구들이 적어준 나의 장점이 어떤 것인지 생각해 본다.</li> <li>6. 차 편지지를 받아서 나의 장점이 보다 많음을 알게 된다.</li> <li>7. 다시 차를 우려 마시고 소감을 이야기 하고 마무리한다.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지금 내 기분은..</li> <li>- 친구들의 이야기를 들으며 느낀 점은...</li> </ul> </li> </ul>	족비 명상음악 차잎모양 편지지 필기도구 차도구 말차
마무리 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 자신의 장점이 자아의 가치성을 증진시킴을 생각해 본다.</li> <li>◎ 감사도 느낌을 말하고 학생들을 칭찬하고 격려한다.</li> </ul>	소감문 작성

## 제 7회 : 능력 증진

활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 일상생활 문제를 효과적으로 다룰 수 있는 능력을 향상시키는 방법을 알 수 있다.</li> <li>· 차 대접하기를 통하여 자기조절 능력을 기를 수 있다.</li> </ul>	
활동과정	<b>활동내용</b>	<b>준비물</b>
도입 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 명상음악                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-숲 명상음악을 들으며 자기와의 래포를 형성한다.</li> </ul> </li> <li>◎ 차 대접하기를 위한 차도구 준비를 한다.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 프로그램안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-본 회기에 진행할 내용을 소개한다.</li> <li>-일상생활 문제(개인, 가정, 친구, 학교)를 효과적으로 다룰 수 있는 능력을 증진시킬 수 있는 방법을 배우도록 한다. 일상생활 문제를 잘 해결할 수 있는 기술을 익힘으로써 자아존중감을 증진시킬 수 있다. 일상생활 문제를 성공적으로 해결하는 경험을 축적시켜 나가는 일이 중요하다.</li> </ul> </li> </ul>	
전개 (60분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 차 대접하기                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 공손하고 반갑게 인사를 하며 기쁜 마음과 친절한 태도로 친구를 맞이한다.</li> <li>2. 방석을 가지고 와서 바른 자세로 앉는다.</li> <li>3. 보온병을 열고 물식힘사발에 탕수를 따르고 물식힘사발의 물을 다관에 따른다. (자기조절 능력)</li> <li>4. 찻잔에 따르며 예열한다.</li> <li>5. 물식힘사발에 탕수를 부어 차 우릴 준비를 한다.(상대존중 능력)</li> <li>6. 차를 우려 친구에게 대접한다.(타인배려 능력)</li> <li>7. &lt;활동자료7-1&gt;를 주고 일상생활의 문제해결을 위한 실천적 행동을 알아본다.</li> <li>8. &lt;활동자료7-2&gt;를 주고 다도지식 및 자아인식을 통해 자신의 능력을 알아본다.</li> <li>9. 발표내용을 들으면서 나 자신과 다른 점, 공통점, 새로운 점 등이 무엇인지 발표하게 한다.</li> <li>10. 다시 차를 다려 격려를 해준 친구와 나누어 마신다. (상호작용 능력, 의사소통 능력)</li> </ol> </li> </ul>	족비 명상음악 차도구 잎차
마무리 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 활동을 마친 후의 느낌을 자유롭게 이야기 한다.</li> <li>◎ 감사도 느낌을 말하고 학생들을 칭찬하고 격려한다.</li> </ul>	소감문 작성

## 제 8회 : 자기수용, 타인수용

활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 선호표상체계를 통하여 자기를 받아들이고 타인을 이해한다.</li> <li>· 찻물을 기다리고, 차 권하기를 통해 타인에 대한 존중감을 수용한다.</li> </ul>	
활동과정	<b>활동내용</b>	<b>준비물</b>
도입 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 명상음악</li> <li>-숲 명상음악을 들으며 자기와의 래포를 형성한다.</li> <li>◎ 앞차 우리기를 위한 차도구 준비를 한다.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 프로그램안내</li> <li>-본 회기에 진행할 내용을 소개한다.</li> <li>-표상체계 중 자신이 선호하는 감각을 찾아 자신을 이해하고 수용한다. 의사소통이 힘들었던 타인을 이해하며, 평소의 문제점을 찾아본다. 검사지를 통해 관계를 개선할 수 있는 구체적인 방법을 탐색한다.</li> </ul>	
전개 (60분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 찻물 기다리기, 차 권하기</li> <li>1. 참가자들이 동글게 앉는다.</li> <li>2. 차도구를 준비한 후 예열을 한다.</li> <li>3. 물식힘사발에 탕수를 붓고 다관에 먼저 앞차를 넣는다.</li> <li>4. 다관에 물식힘사발 물을 붓고 차가 우러나오길 기다린다.</li> <li>5. 상대의 마음을 헤아리며 얼굴을 보며 차를 기다린다.</li> <li>6. 차를 권하며 따뜻한 마음을 전달한다.</li> <li>7. 주인이 차를 두 손으로 주면 손님은 아래에서 차를 두 손으로 받는다.</li> <li>8. 다시 차를 우려 마시고 이야기를 나눈다</li> <li>9. &lt;활동자료 8&gt;을 주고 감사의 방법을 알려준다. 자신이 선호하는 감각의 유형을 알아본다.</li> <li>10. 자기 자신을 이해하고 상대방을 이해하는 자세를 배운다.</li> <li>11. 강사가 먼저 자신의 이야기를 한 후에 돌아가며 이야기 한다.</li> <li>12. 한 사람의 발표가 끝날 때마다 박수를 쳐서 격려한다.</li> <li>13. 자기의 느낌을 이야기해본다.</li> </ul>	<p>죽비</p> <p>명상음악</p> <p>필기도구</p> <p>차도구</p> <p>앞차</p>
마무리 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 자신의 표상체계를 알고 지금까지의 인간관계를 생각하여 자기수용과 타인수용의 필요성을 깨닫도록 한다.</li> <li>◎ 감사도 느낌을 말하고 학생들을 칭찬하고 격려한다.</li> </ul>	소감문 작성

## 제 9회 : 자아존중감 계획 수립

활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자아존중감 향상을 위한 실천계획은 본인이 만든다는 것에 의미를 가지게 한다.</li> <li>· 차 대접받기를 통하여 자아존중감 회복 및 열등감을 극복할 수 있게 한다.</li> </ul>	
활동과정	<b>활동내용</b>	<b>준비물</b>
도입 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 호흡명상 축비 소리에 맞춰 복식호흡으로 몸과 마음의 긴장을 풀고, 마음을 집중하며 자기와의 래포를 형성한다.</li> </ul>	축비 명상음악
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 프로그램안내 -본 회기에 진행할 내용을 소개한다. -자신이 자아존중감의 어떤 영역에 결점이 있는지를 확인하고 그것을 보완하기 위한 실천계획을 수립하게 한다. 자아존중감 함양 목표를 수립하게 하여 자아존중감의 욕구를 탐색하게 하고 자아존중감 향상 방법을 생각하게 한다.</li> </ul>	
전개 (60분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 차 대접받기</li> <li>1. 차를 마실 수 있는 편안한 한조를 만든다.</li> <li>2. 차 주인이 차를 달이는 동안 옆 사람과 친구가 되고, 차주인과 편안한 대화를 나눈다.</li> <li>3. 차를 우려 친구에게 대접한다.</li> <li>4. 차를 음미하며 친구가 달여 주는 차 맛을 칭찬해 준다.</li> <li>4. 눈 맞추기를 통해 서로의 마음을 나누도록 한다.</li> <li>5. 차 대접받기를 통한 대화가 편안하였는지 발표해 본다.</li> <li>6. &lt;활동자료9&gt;를 주고 자아존중감 계획을 수립하게 한다.</li> </ul>	별칭POP 앞차 차도구
마무리 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 활동을 마친 후의 느낌을 자유롭게 이야기 한다.</li> <li>◎ 감사도 느낌을 말하고 학생들을 칭찬하고 격려한다.</li> </ul>	소감문 작성



## 제 10회 : 프로그램 평가하기

활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램을 통해 자신이 달라진 점을 알게 한다.</li> <li>· 프로그램이 주는 의미를 정리하게 한다.</li> </ul>	
활동과정	<b>활동내용</b>	<b>준비물</b>
도입 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 호흡명상 죽비 소리에 맞춰 복식호흡으로 몸과 마음의 긴장을 풀고, 마음을 집중하며 자기와의 레포를 형성한다.</li> </ul>	죽비 명상음악
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 프로그램안내 -본 회기에 진행할 내용을 소개한다. -지금까지의 활동을 통해서 자아존중감에 대한 새로운 생각이나 각오를 확인해 보고 지금의 자기를 돌아봄으로써 삶의 목표를 세우게 한다.</li> </ul>	
전개 (60분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 차 마시기</li> <li>1. 다관뚜껑을 열어 다관뚜껑 받침에 넣는다.</li> <li>2. 물식힘사발의 물을 다관에 붓고 다관뚜껑을 닫는다.</li> <li>3. 왼쪽부터 찻잔에 물을 따른다.</li> <li>4. 왼쪽 잔부터 차례로 물버림사발에 물을 부으면서 찻잔을 행군다.</li> <li>4. 다관뚜껑을 열어 다관뚜껑 받침 위에 넣는다.</li> <li>5. 차 통의 차를 차 손가락으로 떠서 다관에 넣는다.</li> <li>6. 물을 다관에 붓고 차가 우려날 때까지 약 1분 40초 정도 기다린다.</li> <li>7. 왼쪽 찻잔부터 차를 따른다.</li> <li>8. 차를 마시기 시작한다.</li> <li>9. &lt;활동자료10&gt;를 주고 프로그램을 평가하고 자기의 소감을 정리한다.</li> </ul>	별칭POP 앞차 차도구
마무리 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 활동을 마친 후의 느낌을 자유롭게 이야기 한다.</li> <li>◎ 강사도 느낌을 말하고 학생들을 칭찬하고 격려한다.</li> </ul>	소감문 작성

<활동자료1> 자기 소개하기

1. 나의 별칭 :
2. 별칭을 정하게 된 동기(또는 이유) :
3. 우리 가족은 ( )이고,  
나는 ( )남 ( )녀 중 ( )째이다.
4. 현재 내가 가장 중요하게 생각하는 관심사는  
( )이고,  
가장 갖고 싶어 하는 미래의 직업은 ( )이다.
5. 나는 친구들에게 ( )한 사람으로  
평가받고 싶고 나는 부모님께 ( )한 딸, 아들로  
인정받고 싶다.
6. 오늘 활동이나 과정 상에서 느낀 점과 하고 싶은 이야기를 쓰세요.
  - \* 호흡명상시 내 자신에게 느낀 점 :
  
  - \* 별칭을 친구들에게 발표했을 때 내가 느낀 점 :
  
  - \* 차주인인 친구와 차를 마시며 느낀 점 :
  
  - \* 별칭을 불러주었을 때의 느낌 :

<활동자료2> 나 바라보기

성명 (별칭) :

1. 나의 성격은..
2. 남들이 나에게 대해서 잘 모르고 있는 부분은..
3. 내가 가장 하고 싶은 것은..
4. 현재 나를 가장 힘들게 하는 것은..
5. 나의 가능성은..
6. 내가 좋아하는 것(일)
7. 내가 싫어하는 것(일)
8. 친구들이 바라 본 나는 어떤 친구일까?
9. 내 자신에게 하고 싶은 말이 있다면..
10. 나 바라보기 활동이나 과정상에서 느낀 점과 하고 싶은 이야기를 쓰세요.

<활동자료3> 능력과 가치성

성명 (별칭) :

▣ 나의 자아존중감 위치는 ..

방어적 자아존중감 자기중심(무조건 자기사랑)  가치성 ↑ 능력 ↓	긍정적 자아존중감 정상  가치성 ↑ 능력 ↑
억압적 자아존중감 부정적  가치성 ↓ 능력 ↓	방어적 자아존중감 과성취  가치성 ↓ 능력 ↑

- \* 가치성 : 가정, 학교, 친구, 교사, 동료로부터 자신의 존재 인정받는 것  
자신이 잘하는지 못하는 지 자신에 대한 의미부여
- \* 능력 : 남을 잘 보살핌, 대인관계 잘 형성하는 정서적 능력, 운동을 잘하는 신체 운동적 능력, 학업 능력, 어려운 문제 해결, 애정의 획득, 일상생활 문제 해결
- \* 가치성과 능력이 높으면 온전한 자아존중감이다.

▣ 차 달이기 과정에서 능력이 생긴 활동은...

▣ 나의 자아존중감 위치에 대한 느낌은...

< 활동자료 4 > 자아존중감이 형성되는 근원 찾기

성명 (별칭) :

1. 개인적으로 가정이나 학교에서의 중요한 성취경험은...
2. 성취경험을 가져온 힘은...
3. 성취경험이 나에게 가져다 준 효과는...
4. 가정이나 학교에서 한 사람 또는 여러 사람의 인정을 받아본 경험은...
5. 나의 신념에 따라 행동한 경험은...
6. 찾자리 만들기 활동에서 가정이나 학교에서 인정을 받아본 경험은...
7. 찾자리 만들기 활동에서 성취경험을 느낀 것은...

<활동자료5> 자아존중감 방해물 벗어나기

성명 (별칭) :

1. 마인드 맵으로 작성하기 (현재 힘들거나 과거에 힘들었던 일)

유아기

초등

중등

고등

대학생

2. 느낀 점, 배운 점 :

<활동자료6> 가치성 증진

성명 (별칭) :

1. 친구의 장점 적기 (많을수록 좋다)

2. 느낀 점, 배운 점 :

<활동자료7-1> 능력증진 : 문제해결 연습장

성명 (별칭) :

1. 나의 지금 문제는 무엇일까? (가정, 친구, 자기자신, 학교)
2. 문제가 무엇인지 스스로에게 생각해본다.
3. 내가 원하는 것은 무엇일까? (가정, 친구, 자기자신, 학교)
4. 해결할 수 있는 방법은 무엇일까?
5. 만약 해결이 된다면 어떻게 될까? (결과예상하기)
6. 최선의 방법은 무엇일까? (어느 것이 가장 좋을까?)
7. 실천계획을 세우기 (차근 차근 접근하는 길은?)
8. 학습(연습해보기)
9. 능력증진 프로그램에서 느낀 점, 배운 점 :



<활동자료7-2> 능력 증진 : 다도지식 및 자아인식

성명(별칭) :

번호	다도지식, 자아인식	그렇다	보통이다	그렇지 않다
1	차나무에 대해서 안다			
2	차가 우리 몸에 좋은 점을 안다			
3	차도구의 용어와 용도를 안다			
4	차 마시는 법을 안다			
5	차를 우리는 순서를 안다			
6	차를 우릴 때의 마음가짐을 안다			
7	차를 마시면 마음이 차분해지는 것을 안다			
8	바르게 절하는 법을 안다			
9	차가 되는 과정을 안다			
10	차를 정성껏 우려 낼 수 있다			
11	차도구를 조심스럽게 다룬다			
12	차도구를 바르게 잡고 옮길 수 있다			
13	상대방에게 공손하게 차를 대접한다			
14	차를 우리는 동안 바른 자세로 기다린다			
15	차의 색, 향, 맛을 감상한다			
16	스스로 정리정돈을 할 수 있다			
17	차 마시기를 좋아한다			
18	조용히 명상을 한다			
19	친구를 배려하고 편안하게 지낸다			
20	모든 것을 긍정적으로 생각하고 자신감을 갖는다			

**<활동자료 8> 자기수용, 타인수용 : 선호표상체계 검사**

다음 각 문항을 읽고 자신에게 해당하는 정도에 따라 4에서 1까지 보기와 같이 번호를 쓰시오

4 : 자기에게 가장 크게 해당하는 경우

.

.

1 : 자기에게 가장 적게 해당하거나 관계 없는 경우

예) a. 3    b. 2    c. 1    d. 4

-----

1. 내가 중요한 결정을 할 때 나에게 가장 영향을 미치는 것은 다음과 같은 것이다.

- a. 직관적인 느낌
- b. 다른 사람들이 하는 말
- c. 전체적인 일의 모습과 조화
- d. 면밀한 검토와 연구

2. 다른 사람과 논쟁을 벌일 때 내가 가장 민감하게 반응하는 부분은 다음과 같다.

- a. 상대방의 목소리 톤
- b. 상대방이 논쟁하는 모습
- c. 상대방의 논쟁 내용
- d. 상대방의 진실된 감정

3. 나는 평소와 다른 심리상태가 될 때 다음과 같은 것이 바뀌는 경향이 있다.

- a. 옷차림새나 화장
- b. 감정의 표현
- c. 언어나 용어
- d. 목소리 상태

4. 나는 다음과 같은 것을 하기가 가장 쉽다.

- a. 음질 좋은 오디오를 켜놓고 음악을 듣기
- b. 관심있는 주제와 관련하여 논리적으로 생각하기
- c. 가장 안락하게 느껴지는 가구를 고르기
- d. 색상이 잘 어울리는 디자인을 고르기

5. 나를 가장 잘 나타내는 것은 다음과 같다.
- 나는 주변의 소음에 민감하다.
  - 나는 어떤 사실이나 자료를 분석할 때 논리성을 따진다.
  - 나는 옷의 촉감에 매우 민감한 편이다.
  - 나는 실내의 가구 배치나 색상에 민감한 편이다.
6. 사람들이 나를 가장 잘 알려면 다음과 같이 하는 것이 좋다.
- 내가 느끼는 것을 경험하기
  - 나의 관점과 함께 하면서 보기
  - 내가 무슨 말을 하며 또 표현을 어떻게 하는지 주의 깊게 들어보기
  - 내가 하고자 하거나 말하는 것의 의미에 관심 갖기
7. 나는 다음과 같이 하는 것을 좋아한다.
- 다른 사람들이 말하는 것을 듣기
  - 계획을 세울 때 전체적인 모습을 먼저 그려보기
  - 정보나 자료가 있을 때 논리적 체계를 세우고 정리하기
  - 사람들 처음 만날 때 그에 대한 느낌 충실하기
8. 나로 말할 것 같으면.
- 나의 눈으로 보고 확인하기 전에는 잘 믿지 않는 경향이 있다.
  - 상대방이 애절한 목소리로 부탁을 해오면 거절하지 못한다.
  - 나의 느낌이 옳다고 여기면 이유를 따지지 않고 믿고 받아들인다.
  - 이치에 맞고 합리적이면 나는 받아들인다.
9. 나는 스트레스를 받으면.
- 음악을 듣는다.
  - 책을 읽고 사색한다.
  - 편안하게 누워서 휴식을 취한다.
  - 좋은 경치를 배경으로 하는 영화나 그림을 본다.
10. 나는 처음 본 사람이라도 다음과 같은 식으로 그를 기억해 낼 수 있다.
- 얼굴 모습이나 옷차림새
  - 목소리
  - 그에 대한 느낌
  - 그의 직업이나 하는 일이 무엇일까 생각해보고

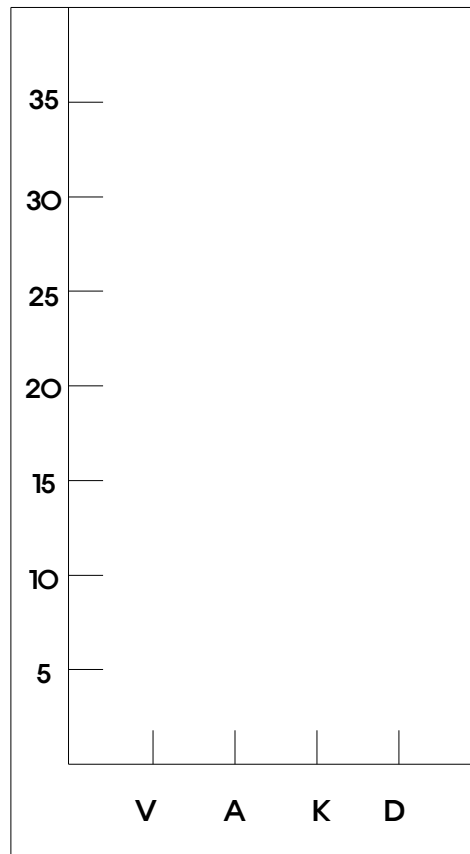
■ 선호표상체계 채점

1. 문제지의 내가 적은 숫자들을 아래 빈칸에 옮겨 쓰세요.

1	2	3	4	5
a( ) K	a( ) A	a( ) V	a( ) A	a( ) A
b( ) A	b( ) V	b( ) K	b( ) D	b( ) D
c( ) V	c( ) D	c( ) D	c( ) K	c( ) K
d( ) D	d( ) K	d( ) A	d( ) V	d( ) V
6	7	8	9	10
a( ) K	a( ) A	a( ) V	a( ) A	a( ) V
b( ) V	b( ) V	b( ) A	b( ) D	b( ) A
c( ) A	c( ) D	c( ) K	c( ) K	c( ) K
d( ) D	d( ) K	d( ) D	d( ) V	d( ) D

2. 각 기호에 해당하는 숫자를 각 문항별로 합하여 각 유형별로 합계 점을 내고 꺾은 선 그래프를 만드세요

	V	A	K	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
계				



※ 검 산 :  $V + A + K + D = 100$

<활동자료 9> 자아존중감 계획 수립

성명(별칭) :

1. 내가 바라는 결과(성과)는 구체적으로 무엇입니까?
  2. 결과(성과)를 얻으면 그것을 어떻게 압니까? (증거)
  3. 결과(성과)는 언제, 어디서, 누구와 만들고 싶습니다?
  4. 결과를 얻으면 어떻게 됩니까?
  5. 내가 이미 가지고 있는 자원(나의 장점)은 무엇입니까?  
  
결과를 얻기 위하여 더욱 필요한 자원은 무엇입니까?
  6. 현재 결과(성과)를 막고 있는 것은 무엇입니까?
  7. 결과(성과)를 얻게 되면 나에게 어떤 의미가 있습니까?
  8. 그러면 지금 당장 무엇부터 시작할 것인가?(자아존중감 계획)
- \* 오늘 새롭게 생각해 보았거나 느낀 점은 무엇인가요?

## <활동자료 10> 프로그램 평가하기

성명(별칭) :

### \* 다도교육 프로그램을 마치며

그동안 본 프로그램에 참여하느라 수고 많았습니다. 프로그램을 마치고 난 여러분의 솔직한 의견을 듣고자 합니다. 다음의 질문에 자신의 생각과 느낌을 솔직하게 적어주시면 앞으로 더 나은 프로그램을 만드는데 소중한 자료가 될 것입니다.

- ① 자기소개 (눈감고 호흡명상하기, 별칭 짓고 자기소개, 격려하기, 친구와 차 마시기)
- ② 나 바라보기 (차명상하기, 나의 성격 알기, 내 자신에게 하고 싶은 말)
- ③ 능력과 가치성 (나의 자아존중감 위치 찾기, 차 달이기 과정에서 나의 능력 기르기)
- ④ 자아존중감이 형성되는 근원 찾기  
(성취경험 찾기, 인정을 받아본 경험 찾기, 친구를 초대해 찾자리 만들기)
- ⑤ 자아존중감 방해물 벗어나기  
(힘들었거나 힘든 일 쓰기-유아, 초, 중, 고, 대학생, 마인드 맵 활용, 다담나누기)
- ⑥ 가치성 증진 (차부적 만들기- 친구의 장점 써주고, 칭찬해주기, 격려해주기, 경청하기)
- ⑦ 능력 증진 (나의 지금문제 찾기, 문제해결 방법 찾기, 차 대접하기를 통한 상대존중능력, 타인 배려 능력, 다도지식을 통한 능력 찾기)
- ⑧ 자기수용, 타인수용  
(선호표상체계검사, 차물 기다리기를 통한 타인 수용, 차 권하기를 통한 타인 수용)
- ⑨ 자아존중감 계획 수립 (계획 세우기, 차 대접받기를 통한 자아존중감 회복)
- ⑩ 프로그램 평가하기 (새로운 나를 느끼기, 소감문쓰기)

1. 위의 활동 중 가장 기억에 남는 활동 한 가지는 무엇이었나요?

(1) 활동 :

(2) 이유 :

2. 이 프로그램이 어떤 점에 얼마만큼 도움을 주었다고 생각합니까?

번호	설문내용	매우 도움 됨	약간 도움 됨	보통	도움 안됨
1	프로그램이 나의 전반적인 자아존중감 향상에 도움이 되었다.				
2	나의 개인적인 능력과 가치성에 대한 자신감 향상에 도움이 되었다.				
3	친구관계에 대한 자신감 향상에 도움이 되었다.				
4	부모님, 가족과의 관계에서 나의 가치 향상에 도움이 되었다.				
5	학교생활, 공부에 있어서 자신감 향상에 도움이 되었다.				
6	프로그램이 학교생활적응에 도움이 되었다.				
7	교수님과 나의 관계가 좋아지는데 도움이 되었다.				
8	친구관계가 좋아졌고, 친구를 알고 이해하는데 도움이 되었다.				
9	강의시간에 참여하는 태도가 좋아지는데 도움이 되었다.				

\* 이 이외에 도움이 되었다고 생각하는 부분을 쓰세요.

1.

2.

3.

3. 이 프로그램에 참가한 소감을 써보세요.

1) 프로그램을 통해서 알게 된 점 :

2) 느낀 점 :

3) 자신이 변화된 점 :

4) 좋았던 점 :