



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

합리적정서행동치료(REBT)기반
집단치료 프로그램이 아동의
불안과 자아존중감에 미치는 영향

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

안희수

2021년 6월

합리적정서행동치료(REBT)기반
집단치료 프로그램이 아동의
불안과 자아존중감에 미치는 영향

지도교수 서명석

지도교수 엄소용

안희수

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2021년 6월

안희수의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장

위 원

위 원

김민호
서명석
엄소용



제주대학교 사회교육대학원

2021년 6월

The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy-based
Group Intervention on Children's Anxiety and Self-esteem

Hee-Su An

(Supervised by professor Myoung-Seok Seo and
professor Soyong Eom)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement
for the degree of Master of Social Education [Master of
Psychotherapy]

2021. 6.

This thesis has been examined and approved.

Thesis director, Myoung-Seok Seo, Prof. of Psychotherapy

(Name and signature)

Date

Soyong Eom, Prof. of Psychotherapy

(Name and signature)

Date

Department of Psychotherapy
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

차례

국문초록	vii
I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	4
II. 이론적 배경	5
1. 합리적 정서 행동치료(REBT)	5
1) REBT의 개념과 특성	5
2) REBT의 치료적 개입	7
2. REBT기반 집단치료	8
3. 불안과 자아존중감	9
1) 불안	9
2) 자아존중감	10
4. 선행연구의 고찰	11

III. 연구방법	13
1. 연구 설계	13
2. 연구 대상	14
3. 연구 도구	15
1) 불안검사	15
가. K-CAT 한국판 아동-청소년 자동적 사고 척도	15
나. PNEC 긍정적·부정적 사건 발생가능성 척도	16
다. TAIC 아동용 특성불안 척도	16
라. RCMAS 개정판 아동 불안 척도	17
마. K-SAS-A 한국판 청소년용 사회불안 척도	18
바. RCMAS 개정판 아동 불안 척도	18
사. SDQ-Kr 강점-난점 설문지 척도(부모용)	19
2) SEI 자아존중감 검사	20
4. 연구 절차	22
5. REBT기반 집단치료 프로그램	23
IV. 연구결과 및 분석	25
1. 불안 척도검사 결과 분석	25
1) 아동보고형 불안척도별 하위영역 사전·사후 검사 비교	27
2) 부모보고형 불안척도별 하위영역 사전·사후 검사 비교	32
2. 자아존중감 척도검사 결과 분석	36
3. 프로그램 참여자 대상 변화 요인에 대한 사전·사후 종합 질적 분석	36

V. 결론	40
1. 논의 및 결론	40
2. 제한점 및 제언	43
참고문헌	45
부 록	50
Abstract	86

표 차례

< 표 III- 1> 실험설계	13
< 표 III-2 > 연구 대상의 구성	14
< 표 III-3 > K-CAT 척도(The Children's Automatic Thoughts Scale: CATS) 하위 유형별 해당문항	15
< 표 III-4 > PNEC척도(Positive and Negative Events Checklists) 문항 분석표	16
< 표 III-5 > 개정판 RCMS 척도(Revised Children's Manifest Anxiety Scale) 문항 분석표	17
< 표 III-6 > K-SAS-A척도(Korean version of Social Anxiety Scale for Adolescents: K-SAS-A) 하위 유형별 해당문항	18
< 표 III-7 > 부모보고용 사회적 기술 척도(Matson Evaluation of Social Skills for Youth: MESSY)문항 분석표	19
< 표 III-8 > SDQ-Kr강점-난점 설문지 척도(The Strengths and Difficulties Questionnaire)하위 유형별 해당문항	20
< 표 III-9 > SEI(Self-Esteem Inventory) 척도 문항 분석표	21
< 표 III-10 > SEI(Self-Esteem Inventory)척도 하위 유형별 해당문항	21
< 표 III-11 > 연구 진행 과정	22
< 표 III-12 > REBT에 기반한 집단치료 프로그램	24
< 표 IV-1 > 아동보고형 불안 척도검사 전체사전 사전·사후 검사비교	26
< 표 IV-2 > K-CAT 하위영역 사전·사후 검사 비교	27
< 표 IV-3 > PNEC 하위영역 사전·사후 검사 비교	28
< 표 IV-4 > K-SAS-A 하위영역 사전·사후 검사 비교	30

< 표 IV-5 > 부모보고형 불안 척도검사 전체 사전·사후 검사비교	32
< 표 IV-6 > MESSY 하위영역 사전·사후 검사 비교	33
< 표 IV-7 > SDQ 하위영역 사전·사후 검사 비교	34
< 표 IV-8 > SEI 하위영역 사전·사후 검사 비교	36
< 표 IV-9 > 질적 분석 상세 내용	40

그림 차례

[그림 II-1] ABCDE 모델	7
[그림 IV-1] K-CAT 불안인지	28
[그림 IV-2] K-CAT 적대적 인지	28
[그림 IV-3] K-CAT 우울인지	28
[그림 IV-4] K-CAT 불안 인지	28
[그림 IV-5] PNEC 긍정적 미래예측	29
[그림 IV-6] PNEC 부정적 미래예측	29
[그림 IV-7] K-SAS-A 평가에 대한 불안	31
[그림 IV-8] K-SAS-A 새로운 환경에 대한 불안	31
[그림 IV-9] K-SAS-A 일반적인 상황에 대한 회피와 불안	31
[그림 IV-10] MESSY 긍정적 행동	33
[그림 IV-11] MESSY 부정적 행동	33
[그림 IV-12] SDQ 강점	35
[그림 IV-13] SDQ 난점-과잉행동	35
[그림 IV-14] SDQ 난점-정서증상	35
[그림 IV-15] SDQ 난점-품행문제	35
[그림 IV-16] SDQ 난점-또래문제	35
[그림 IV-17] SEI 일반적 자아존중감	37
[그림 IV-18] SEI 사회적 자아존중감	37
[그림 IV-19] SEI 가정적 자아존중감	37
[그림 IV-20] SEI 학교적 자아존중감	37

국 문 초 록

REBT 기반 집단치료 프로그램이 아동의 불안과 자아존중감에 미치는 영향

안 희 수

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수: 서명석 · 엄소용

이 연구의 목적은 합리정서행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy, REBT) 기반으로 내용을 구성한 집단치료 프로그램이 초등학생의 불안과 자아존중감에 미치는 영향에 대한 효과성을 검증하는 것이다. 이 연구를 위해 연구자는 10명의 초등학교 5-6학년 학생들을 모집하였고, 11세 아동 6명으로 구성된 집단, 12세 아동 4명의 임상집단으로 나누어 프로그램을 진행하였다. 프로그램 참가자들은 프로그램 시작 전에 불안 수준과 자아존중감을 평가하는 사전검사를 시행하였고, 동일한 구성의 사후 검사를 프로그램 종료 후에 시행하였다.

이 연구에 적용된 REBT에 기반한 집단치료 프로그램의 내용은 선행연구들과 관련 자료들에 대한 고찰을 기반으로 초등학교 고학년 아동을 대상으로 하는 수준으로 기획 및 재구성하였다. 연구자는 참여자들의 불안 수준 감소와 자아존중감을 증진을 위한 REBT 프로그램을 90분씩 매주 1회 총 6회기로 6주에 걸쳐 시행하였다. 연구자는 이 연구의 효과성을 검증하고자 사전·사후 검사에서 평가된 참여자들의 불안 및 자아존중감 수준의 개인 내적 및 집단내 변화에 대한 비모수 통계 분석을 시행하였다. 또한 질적 분석자료로 프로그램 참여자가 프로그램

내에서 직접 작성한 다양한 워크시트, 연구자 및 보조 연구자의 회기별 평가 기록, 참여 아동 및 보호자 대상으로 실시된 프로그램 만족도 설문지 등을 활용하였다. 이를 통해 연구자는 프로그램 전반에 걸쳐 참여 아동들의 변화 측면에 대한 추가 분석을 진행하였다.

연구 결과, REBT기반 집단프로그램이 아동의 불안 감소와 자아존중감 증진에 유의미한 영향을 미친 것으로 나타났다. 이상의 연구 결과를 기반으로 REBT 프로그램을 아동에게 활용하는 것에 대한 치료적 프로그램의 근거를 제시하고 후속 연구 개발을 위한 논의 및 제언하였다.

주요어: 불안, 아동, 자아존중감, 집단치료프로그램, REBT

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

아동기는 인지적·정서적·신체적·사회적 영역이 서로 상호보완하며 내·외적 특성의 발달이 빠르게 진행되는 발달시기로서(이현주, 정문자, 2016) 정서적 적응에 중요한 발달단계로 보고되고 있다(정문자, 여종일, 2009). 아동기의 정서성은 학업수행 및 외현적 문제행동 등과 같은 다른 측면의 발달과 밀접히 관계되며, 성인기의 주요과업이나 행동을 설명한다(Loeber, Stouthamer-Loeber, & White, 1999; Schutz & Perkrum, 2007). 또한 아동·청소년 상담에서 다루는 일반적인 목표는 학교와 가정에서 당면하는 문제를 해결하거나 그러한 환경에서 적응하는 주체가 다루어진다(김명희, 이현경, 2014). 이러한 목표를 달성하기 위해서는 아동·청소년의 인지발달 수준에 관련해 경험을 지각하고 조직화하는 능력이 개입대상으로부터 요구된다(Vernon, 2011). 따라서 아동이 청소년기와 성인기로 발달해가며 대인관계와 사회생활을 원만하게 적응하기 위해서는 중요한 발달시기인 아동기의 발달적 특성을 고려한 심리적 개입이 필요하다(정재연, 김진숙, 2019).

아동이 원만한 적응에 어려움을 겪을 때 발생할 수 있는 정서장애 중 가장 일반적인 정신과적 문제가 불안이다(Hammen & Rudolph, 2003; Boyd, Kostanski, Gullone, Ollendick, & Shek, 2000). 불안은 전 시대와 사회에서 존재해 온 인간 실존의 기본적 조건으로 인간의 정신이나 행동·신체에 많은 영향을 주는 요인이다(최영희, 박영애, 박인전, 신민섭, 2002). 불안감에 쌓인 아동은 건전한 자아의식을 갖지 못하여 타인과 원만한 관계를 형성하지 못하고 또래 간에 따돌림을 받거나 고립되기 쉽다(김중대, 1984). 이와 같은 사회성 결핍은 성장 후에도 중요한 영향을 미쳐서 외로움을 증가시키고 동료들의 지지를 받을 기회를 줄어든게 만든다(김춘경, 채연숙, 변학수, 2009). 불안이 심화되면 자신을 표현하는데 소극적이게 될 뿐 아니라 자신에 대한 신뢰감과 성공에 대한 기대감을 갖기 어렵다.

이러한 경험들이 쌓인 아동은 심한 열등감에 빠지게 되고 학업성취와 일에 대한 자신감을 상실하며 불안정한 자아상과 부정적인 자아개념을 갖게 된다(김미숙, 2001; 백정숙, 2001; 김옥희, 2003). 또한 불안은 우울에 선행하며 불안과 우울이 상관성이 높고 두 질병의 공존률이 높은 것으로 보고되고 있다(Cole, Peeke, Martin, Truglio, & Serocznski, 1998; Kovacs, Gatsonis, Paulauskas, & Ricahrds, 1989). 이는 불안장애가 우울장애를 발현시킬 수 있다는 가능성을 시사한다. 특히 불안장애는 아동기와 초기 청소년기에 발병하는데 비해 우울장애는 후기 청소년기와 초기 성인기에 발병률이 높은 것으로 보고되고 있다(Williamson, Birmahe, Dahl, & Ryan, 2005). 따라서 초기 청소년의 불안을 감소할 수 있는 방안을 탐색하는 것이 중요하다.

한편 부정적 정서 상태로 불안이 알려져 있다면 긍정적 정서상태에 대한 중요 지표로 자아존중감에 대한 연구가 비교적 많다. 자아존중감은 한 인간의 발달적 변화에서 핵심적인 역할을 하는 주요 변인 중의 하나이다. 즉 개인의 바람직한 적응 및 건전한 성격 발달과 자아실현에 중요한 요소인 자아존중감은 인간의 행동, 감정, 동기, 성취 및 인간관계에 이르기까지 폭넓게 영향을 미친다(Coopersmith, 1967; Haeter, 1983; Wylie, 1979). 자아존중감이 높은 아동은 자기 자신과 타인을 잘 수용하며 타인의 능력과 자신의 능력을 잘 인식한다. 또한 주위 환경이나 사회적 관계에서 안정감을 느끼며 소속감을 가질 뿐만 아니라 문제에 대하여 자신감을 가지고 도전하여 성취감이 높다. 반면, 자아존중감이 낮은 아동은 실패를 두려워하며 모험을 하는 일이 적고 타인에 대한 필요 없는 신경을 쓰며 의존심이 많아 문제를 스스로 해결해 나가지 못한다고 한다(Reasoner, 1982). Coopersmith(1968)는 개인의 삶에 있어서 의미 있는 타인으로부터 받은 존경과 수용, 얼마나 인간적인 대우를 받았느냐 하는 대우의 양을 강조하였다. 또한 개인이 성취한 객관적 지위, 사회적 위치를 포함한 인생의 성공과 실패의 경험 이 두 요소가 자아존중감의 형성에 중요하다고 주장하였다. 특히 아동기에 있어서 자아존중감은 매우 중요하며(Erikson, 1968; Manning, 1989), 이 시기 아동들이 자신에 대한 판단은 성격 발달과 깊은 관계가 있다. 이미 형성된 자아상은 전 생애를 통한 성공과 행복, 실패와 불행이라는 삶의 방향을 결정하는데 기반이 된다(최영희, 박영애, 박인전, 신민섭, 2002). 자아존중감이 낮으면 정서적

부적응과 관계되며 선행연구는 아동의 자아존중감이 불안에 부적 상관을 보인다고 밝혔다(최영희, 박영애, 박인전, 신민섭, 2002). 이상에서의 선행연구들을 살펴보면 부정적 정서와 긍정적 정서를 포함해 아동의 적응을 향상시킬 수 있는 통합적인 심리치료적 접근을 연구할 필요가 있다.

아직 아동의 인지 발달 단계에 적합한 심리교육, 인지적 재구성, 노출 훈련 등의 체계적인 프로그램 개발이 제한적이다(Barrett, 2000; Kendall & Choudhury, 2003; Piacentini & Bergman, 2001). 하지만 Albert Ellis는 1956년에 합리적정서행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)를 창안하여 성장기의 아동이 가진 사고의 교정뿐만 아니라 올바른 사고의 형성과 적응적인 행동을 돕고자 하였다(정재연, 김진숙, 2019). REBT는 사고 과정의 왜곡 또는 비합리성을 문제의 핵심으로 보고 있는 효율적인 상담 기법이다. 또한 REBT는 인간은 누구나 합리적 사고와 비합리적 사고를 할 수 있으며, 인간의 감정과 행동을 부적절하게 만드는 원인은 비합리적 사고에 있다고 가정한다(Ann Vernon, 2011). 즉, 사람들이 겪는 정서적 문제의 원인을 그들이 겪은 사건 자체보다 그 사건을 받아들이고 지각하는 방식에 두는 것이다(Ellis, 1962; 노안영, 2005). 이러한 REBT는 아동과 청소년이 사고·감정·행동 사이의 연결을 이해하도록 도와 행동적이고 정서적인 자기 통제에 대해 가르치기 때문에 어린 내담자들을 위한 적절한 치료 형태이다(Venon, 2011). 그리고 사고·감정·행동 간의 상호작용 과정을 ABC모델을 이용해 명시적으로 제시해, 직면한 문제에 직접적으로 개입하여 단기적인 상담을 가능하게 한다(Ellis & MacLaren, 2007).

아동과 청소년의 욕구를 면밀히 평가하는 데 도움을 주는 것은 실제 또래와의 사회적 관계를 이해하는 과정이다(Kendal, 2015). 그러므로 치료적 개입에서 아동·청소년의 대인·사회적 측면을 고려하는 것은 중요하다. 집단상담 형태의 치료적 개입은 아동들로 하여 자신과 타인에 대한 지각을 피드백 받을 수 있고, 대안적인 방식으로 행동할 수 있는 기회를 갖게 하는 등의 다양한 방식으로 도움을 줄 수 있다.(Brown & Pour, 1999). 아동들은 집단 모임을 통해 자신과 타인을 이해할 수 있고(김명희, 이현경, 2014), 아동들의 대인관계를 개선시켜 사회화를 돕고 집단 내 소속을 통해 사회적 고립을 막아준다. 이러한 측면에서 아동과 청소년을 대상으로 한 집단 개입은 효과적인 개입방법이 된다(정재연, 김진숙,

2019). 그러나 효과가 검증된 치료방안의 대부분이 실제 임상 현장보다는 주로 대학교나 연구 프로그램에서 사용되고 있으며, 아동·청소년 심리치료자들이 효과가 검증된 치료 절차를 적극적으로 임상 실무에 도입하지 않고 있는 것을 Weisz(2009)가 우려했다.

따라서 연구자는 아동기에 나타나는 부정적 정서 상태인 불안과 긍정적 정서 상태로서의 자아존중감을 치료의 목적으로 고려하였다. 또한 REBT기반의 집단 치료 프로그램을 11-12세의 아동 대상자들에게 적용해봄으로써 불안과 자아존중감에 미치는 영향을 살펴보았다. 이를 통해 연구자는 치료프로그램의 효과성을 검증하고 궁극적으로 아동의 적응력을 높이는 아동 대상 근거-기반 REBT 집단 프로그램의 임상적 활용성을 제언하였다.

2. 연구문제

REBT기반 집단치료적 개입이 11세-12세 아동의 불안과 자아존중감에 미치는 영향이 어떠한지 살펴보는 것이다. 이를 위한 구체적인 연구문제와 가설을 다음과 같이 설정하였다.

연구문제 1. REBT기반 집단치료적 개입이 아동의 불안에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 2. REBT기반 집단치료적 개입이 아동의 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는가?

II. 이론적 배경

이 연구의 목적은 REBT를 기반으로 프로그램 내용을 기획하고 구성한 집단치료 프로그램이 아동의 불안과 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이다. 연구자는 이 연구에 대한 이론적 배경으로 REBT의 주요개념과 특징, REBT 기반 집단치료 프로그램, 불안 및 자아존중감의 개념과 특징을 살펴보았다. 이와 더불어 REBT 집단치료와 아동의 불안 및 자아존중감 관계에 대한 선행연구를 중심으로 고찰해 보았다.

1. 합리적 정서 행동치료(REBT)

1) REBT의 개념과 특성

Albert Ellis가 1956년에 개발한 이론인 REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)는 사람이 어떻게 생각하는지에 따라 자신의 감정과 행동을 보통 결정하는 개념에 근거를 두고 있다(Dryden & Ellis, 2001). REBT의 기초는 인간의 감정과 문제가 대부분 비합리적인 사고로부터 발생한다는 믿음을 배경으로 하고 있다. Albert Ellis의 REBT는 프로이트 학파와 같이 내담자의 무의식적 동기 및 방어체계를 드러내어 다루게 하고 융 학파의 자기실현 개념을 받아들이고 있다. 따라서 인간은 외부 상황 그대로가 아닌 스스로 정서적 혼란을 유발하는 생각을 만들어 내며 끊임없이 정서적 고통을 겪는 존재인 동시에 스스로 자기 대화(Self-talking)하고 자기를 평가할 수 있는 것으로 보았다. 또한 REBT에서 인간은 성장 및 변화하는 자아실현의 경향성을 지니고 태어난 존재라고 본다(이형득, 1998). 이와 함께 인본주의 학파의 무조건적인 긍정적 존중과 아들러 학파의 내담자 변화를 열성적으로 격려하는 등의 그 외 학파들의 개념을 수용한다. 따라서 REBT 이론은 다양한 측면의 여러 치료 이론들을 통합하고 있어서 일반적으로

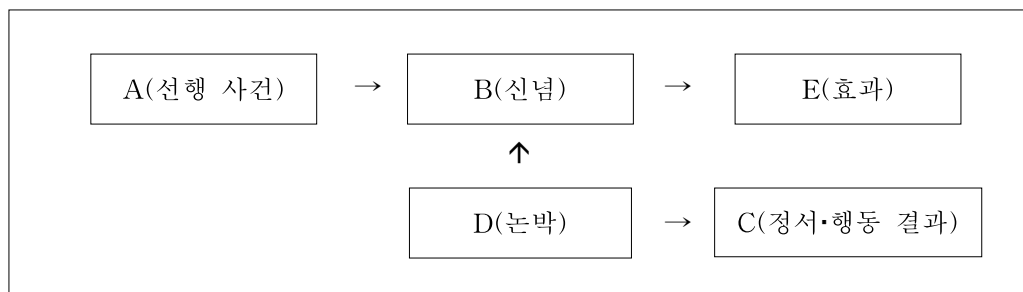
사용되는 기법에 거부감을 가진 내담자에게도 다양한 기법의 절충을 통해 적용이 가능하다(Albert & Catharine, 2007).

Ellis는 사람들 각자의 목표가 무엇이든 목표에 달성하기 위해 도움이 되는 생각은 “합리적 생각”이며, 방해가 되는 생각은 “비합리적 생각”이라고 언급하였다. 비합리적인 생각이란 보통 현실적이지 못하거나, 당위적인 것들로 이루어져있으며, 자신을 방해한다. 또한 사람들과의 관계 안에서 만족을 누리지 못하고, 유익하고 생산적인 일에 종사하기를 방해해 중요한 일에 관심을 가지지 못하게 하는 특징을 가지고 있다(오미향, 김상희, 1987). 이와 더불어 비합리적 신념은 살아가면서 이 신념에 위배되는 사건이 발생하게 되면 극단적이고 부적절한 정서를 유발해 삶의 목적을 달성하는데 방해가 된다(박경애, 2010). 인간의 기능인 인지, 정서, 행동은 서로 구분되지 않고 본질적으로 통합되어있고 전체적인 것이기 때문에 우리가 무언가를 느낀다고 말할 때에는 생각도 같이 떠오른다. 또한 행동도 취하게 되며 행동을 취하는 순간에도 감정과 생각은 동반한다. 그렇기에 심리적으로 불편함을 겪고 있는 사람들은 역기능적이고 자기파괴적인 생각을 하고, 느끼고, 행동하게 된다(Ellis & Maclaren, 2007). 반대로 심리적으로 불편한 문제를 잘 극복한 사람의 경우에는 그의 생각과 감정, 행동이 변화된 것을 관찰할 수 있다.

역기능적인 부정적 감정을 발생시키는 핵심 비합리적 신념에는 첫 번째로 절대적인 강요성과 당위성, 두 번째 과묵화, 세 번째 낮은 인내력, 네 번째 자신과 타인에 대한 경멸이 있다(Ellis & Maclaren, 2007). 이러한 비합리적 신념은 인간의 내재적 가치보다 외재적 가치에 칭하는데 ‘만드시~이어야만 한다’, ‘만드시~해야 한다.’와 같이 절대적인 요구나 명령적 언어 형태이다(Yankura & Dryden, 1994).

REBT는 우리를 불편하게 만드는 비합리적인 신념을 합리적인 신념으로 대체해 정서적, 행동적 기능을 통합적으로 증진시킨다. REBT기반 치료는 받는 사람으로 하여금 이런 인지적, 정서적, 행동적 요소가 서로 절충적인 영향을 미친다는 것을 깨닫게 도와준다. REBT의 주요 인지치료 이론 중 하나는 ABC 이론이다. 살면서 부딪히는 역경(Adversity, A)으로 인해 사람은 이런 목적과 의지가 좌절되고 원하는 것을 얻지 못하거나 원하지 않는 일을 경험하게 되면 고통을 겪게 된다. 우리는 A에 어떻게 반응할지를 스스로 선택하는데, 건강한 부정적인 감정으

로 반응할 수도 있고 건강하지 못한 부정적인 감정으로 반응 할 수도 있다. 언젠가는 아니더라도 우리는 대개 B라는 신념체계를 스스로가 선택한다. 이 B가 자신을 이롭게 하는 신념일지 건강하지 못한 비합리적인 신념일지에 따라 C인 감정과 행동이 건강하지 못한 감정과 행동이 보일 가능성이 높다. ABC이론을 확장 시켜 REBT는 핵심적인 비합리적 신념을 찾아 합리적 신념으로 전환하는 논박과정을 ABCDE이론으로 설명하였다. A(Activatingevent: 개인이 경험하는 선행사건), B(Belief system: A에 대한 사고와 신념), C(Consequence: 개인의 반응 또는 정서적, 행동적 결과), D(Dispute: 비합리적 신념에 대한 논박), E(Effect: 논박의 결과 및 효과) 순서로 진행 된다.



[그림 II-1] ABCDE 모델 (Corey, 2012)

2) REBT의 치료적 개입

REBT는 임상 현장에서 어른과 아동 모두에게 활용되고 있는데 거의 반세기 동안을 거치며 개인상담, 집단상담, 부부·가족 상담을 포함해왔다(Albert, 2001). 정서적으로도 공포, 분노, 우울과 같은 부정적 정서뿐만 아니라 학습 부진, 동기 부족, 실험 불안, 대인관계 문제, 낮은 자존감, 분노, 충동, 부정행위, 공격성, 직업 수행과 같은 다양한 문제들 가운데 적용되어 오고 있다(Bernard, 1991; Albert & Tafrate, 1997). 인지적, 정서적, 행동적 이론으로 REBT는 지적인 부분의 작업만을 강조하지 않는다. 즉 REBT이론은 내담자로 하여 비합리적 신념과 부정적인 자동적 사고를 논박해 더 적응적인 삶을 살 수 있게 수정하기도 하나 중요

한 것은 내담자의 근본적인 철학적 변화를 돕고 무조건 낙관적 사고의 대체 또한 강조하지 않는다. 내담자가 자기 패배적인 비합리적 신념을 최소화하고 보다 합리적이며 현실적인 관대한 신념과 인생관을 갖게 하며 더욱 융통성 있고 생산적인 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 것이 REBT의 목적이다(이형득, 1998).

REBT의 치료적 개입방법 중 인지적 기법으로는 ‘교육적 방식 또는 소트라테스적인 방식으로 논박하기’, ‘기능적 논박하기’, ‘경험적 논박하기’, ‘논리적인 논박하기’, ‘합리적 대처말’, ‘모델링’, ‘멈추고 살펴보기’ 등이 있다. 정서적·체험적 기법으로는 ‘합리적 정서 심상 형성’, ‘대처말 숙달시키기’, ‘역할극’, ‘유머’, ‘치료자의 무조건적인 수용’, ‘격려’ 등의 기법이 있다. 마지막으로 행동적 기법으로 ‘강화’, ‘수치심 깨뜨리기’, ‘기술 훈련’, ‘어려운 상황에 머물기’, ‘합리적 신념에 따라 행동하기’ 등이 있다. Ellis(1997)는 이에 대해 치료기법의 제한점들에 대해 사용하는 치료자가 잘 숙지하고 있어야 한다 주장하였다. 또한 어떤 기법을 내담자에게 적용할 때는 내담자의 반응을 예의 주시하며 내담자에 맞도록 수정할 준비가 돼있어야 한다고 하였다. 특히 주의할 점으로 치료적 개입이 적극적이고 지시적인 경우에 내담자에게 도움이 될 수 있지만 해가 될 수도 있다는 것을 주의할 필요가 있다. REBT는 단순히 현재의 기분을 좋게 하는 데 멈추는 것이 아니라 미래에도 적용이 가능해 좋을 수 있도록 기본 원리를 철저히 교육과 연습이 필요하다는 걸 주력한다. 그러므로 이 연구에서 연구자는 인지적, 정서적, 행동적 기법들을 집단원간의 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸는 훈련에 활용하고 집단원간의 수용 및 긍정적인 대처말, 격려 등을 적용해 지지되는 환경을 만들어 주었으며 실천해 볼 수 있도록 활용하였다.

2. REBT기반 집단치료

1) REBT기반 집단 프로그램

REBT 집단프로그램은 아동 후기와 청소년 초기시기에 또래가 매우 중요한 타

인으로 부각되는 시기이기 때문에 적용하기 적합할 것으로 보인다. 해당 시기의 아동과 청소년들은 또래집단에게 소속, 인정받고자 하는 욕구가 강해지며, 많은 시간을 또래와 함께 보내고 또래 관계가 중요한 사회적 관계로 발전된다. 그러므로 또래와의 사회적 관계에서 긍정적인 상호작용은 사회인지발달을 촉진시키고 이는 사회적 유능성 발달에 기초가 된다(김애경, 2001). REBT 집단치료는 긍정적인 대처말, 격려 등을 적용해 지지되는 환경을 만들어 줄 수 있으며 실천해 볼 수 있도록 적용할 수 있다. 더불어 한 또래와 자신의 관심사, 문제에 대해 공유하고 공감함으로써 사회적 기술의 습득이 필요한 시기에 적합한 치료적 개입이 된다. 집단프로그램은 대인관계 감정과 반응 양식들을 집중적으로 탐색하여 수정해 보는 좋은 체험의 장이 될 수 있다(정재영, 1998). 그리고 상대방을 대하는 바람직한 태도 및 행동 반응을 즉각적으로 시도하고 확인할 수 있어 타인과 친밀감에 대한 경험을 성장시킬 수 있다(김지혜, 2013). REBT기반 집단프로그램을 통해 얻게된 타인과 세계에 대한 합리적인 철학은 다양한 문제 상황이 발생했을 때, 적용할 수 있어 아동과 청소년이 적응적인 삶을 살아가는 데 도움을 줄 수 있다. 아동과 청소년이 스스로를 자각할 수 있도록 유도하고, 독립적으로 해결할 수 있는 방법을 가르쳐준다(Vernon, 2011).

3. 불안과 자아존중감

1) 불안

불안은 정신건강을 논하는 데 있어 가장 중요한 개념(홍강의, 이상우, 1984)으로 어느 시대, 사회에서나 존재해 온 인간 실존의 기본적 조건으로서, 인간의 정신이나 행동 그리고 신체에 많은 영향을 주는 요인이다. 또한 불안이란 개인의 생활에 관계지어 형성되며 뚜렷한 대상이 없는 상태로, 주의가 뚜렷한 대상을 향하고 있는 공포상태와는 구별되어 인간 유기체의 불쾌한 정서 상태라고 규정하였다(김정택, 1978). 아동기에 불안감이 쌓이면 아동은 건전한 자아의식을 형성하지 못하며, 불안한 4-5학년의 아동은 자신과 미래에 대해 부정적인 기대를 하는 경

향이 있다는 견해가 있다(Kashdan & Breen, 2008). 불안은 사회적으로 타인과 원만한 관계를 형성하지 못하게 하여 또래 간에 따돌림을 받거나 고립되기 쉽게 만든다(김중대, 1984). 불안이 발달단계의 일부라고 하더라도 처해진 상황에서 기대되는 것보다 불안감이 과장되고 아동의 기능을 방해한다면 장애가 된다(Kendall, 2010). 아동이 불안을 경험하면 아동의 불안 증상은 인지적, 정서적, 신체적, 행동적 반응을 동시에 보인다(이유리, 2014). 아동이 경험하게 되는 인지적 고통은 지나친 걱정, 나쁜 일이 발생할지도 모른다는 미래에 대한 막연한 돌움에 의해 유발된다. 따라서 아동이 가지고 있는 부정적 사고와 인지적 왜곡으로 인해 부적응적인 정서가 유발된다고 보고하고 있다(Kaslow, Stark, Printz, Livingston, & Tsai, 1992 1992; Epkins, 1996). 불안을 겪는 아동들이 경험하는 대표적인 정서적 요소로는 불안감, 우울감, 짜증과 분노 등이 있다. 불안이 극심하게 되면 아동들은 자신의 정서를 인식해 적응적으로 표현하는데 어려움을 겪기 때문에 신체화 증상으로 표출되기도 한다(Kashdan & Breen, 2008). 불안을 느끼는 아동들이 보이는 가장 대표적인 행동적 특징은 회피적인 행동이다(박성숙, 1990; 심수영, 1991; 이미영, 2011). 이러한 부적응적 행동은 발생할까봐 두려워하는 일들이 실제로 일어나지 않을 가능성에 대한 사실을 발견하지 못하게 하며 불안을 심화시키게 된다(Rapee, Schniering, & Hudson, 2002). 불안한 아동은 사회적, 학업적 적응에 어려움을 경험해(Abe, 1972), 지나친 부끄러움으로 인하여 새로운 인간관계를 만날 수 있는 환경이 좁아지고 때문에 또래에 비해 소수의 친구들을 사귀는 경향이 있다(박성숙, 1990). 학업적으로도 성적은 우수한 편에 속할 수 있으나, 과장되게 걱정이 많고 긴장감이 높으며, 자신감이 부족하여 가지고 있는 자신의 능력만큼의 성취가 어려울 수 있다(송동호, 하은혜, 오욱진, 고평범, 류영민, 2008).

2) 자아존중감

자아존중감은 개인의 바람직한 적응과 건전한 성격 발달, 자아실현에 중요한 요소로서 인간의 행동, 감정, 동기, 성취 및 인간관계에 이르기까지 광범위한 영향을 미친다(Coopersmith, 1967; Hater, 1983; Wylie, 1979). 특히 인간의 발달적 변

화에서 핵심적인 역할을 하는 주요 변인 중 하나로 자아존중감은 아동기에 있어서 매우 중요하다(Erikson, 1968; Manning, 1989). 아동기의 아동들이 갖는 자아상은 성격 발달과 깊은 관계가 있고 이미 형성된 자신에 대한 견해는 전 생애를 통한 성공과 행복, 실패와 불행이라는 삶의 방향을 결정하는 기반이 된다. 송인섭(1989)과 류부열(2007)은 자아존중감이 사회적 상호작용 경험을 통해 인간의 전 생애에 걸쳐 변화하고 꾸준히 개발되는 것이라고 하였다. Coopersmith(1967)는 자기 자신에 대해 칭찬과 비난을 하는 정도를 나타내며, 자신이 얼마나 유능하고 중요하고 성공적이고 가치 있다고 믿는가를 나타내는 것이 자아존중감이라고 말하고 그 정도를 상중하로 구분했다. 자아존중감이 높은 사람은 자기 스스로 가치 있고 중요한 사람이라 생각하고, 새롭고 도전적인 과업을 즐기며 자신이 하는 모든 일은 가치 있고 장래에 커다란 도움이 된다 믿는다. 반면에 자아존중감이 낮은 사람은 우울과 염세주의로 일관하며, 자기를 가치 있게 여기지 못하고 사건들을 나쁜 방향으로 해결 해결될 것이라고 믿는다. 이것은 대인관계에서도 행동방식으로 나타난다.(정원식, 1968).

4. 선행연구의 고찰

REBT기반 집단프로그램이 아동의 불안과 자아존중감에 미치는 영향에 대한 이전 연구들을 살펴보면 다음과 같다. 박나현(2016)은 REBT기반 집단프로그램을 실시해 시험불안을 낮추는 것에 효과가 있음을 검증하였다. 일반 성인을 대상으로 한 연구에서 류미리(2016) 또한 사회불안이 감소해 REBT기반 집단프로그램의 효과성을 검증했다. 여자 고등학생들을 대상으로 건강염려를 변인으로 시행된 REBT 집단프로그램 역시 불안을 낮추는데 효과적이었다(이미정, 2015). 박기범(2005)은 REBT 집단상담 프로그램이 집단 괴롭힘 피해 초등학생의 자아존중감, 불안, 우울 및 사회적 기술에 미치는 효과를 연구해 자아존중감과 불안에 긍정적인 영향을 미쳤음을 검증하였다. 이와 더불어 REBT 집단프로그램이 자아존중감에 영향을 미치는 선행연구에는 자아존중감과 비합리적 신념은 부적 상관에

다는 것을 검증하였다(이영애, 2000). 또한 자아존중감을 높이는데 비합리적 신념을 합리적인 신념으로 논박하는 REBT 집단프로그램의 영향을 검증한 연구도 있다. 중학생으로 실행한 REBT 집단프로그램 결과에서는 자아존중감에 긍정적인 효과를 미쳐, 그 영향을 검증하였다(진영숙, 2004). 결혼가정 여중생을 대상으로 한 REBT 집단프로그램을 실시한 박미혜(2003)는 자아존중감과 학교생활 태도에 미치는 효과로 자아존중감의 증진과 학교생활 태도의 긍정적인 방향 전환이 되었음을 제시하였다. REBT기반 집단프로그램의 효과를 검증한 연구는 고등학생을 대상으로도 활발하게 진행되고 있다(윤진선, 2008; 김용목, 1999; 고명자, 2001; 서영석, 2005).

이제까지 살펴본 선행연구들에 따르면, REBT 집단프로그램은 대부분 청소년과 성인을 대상으로 진행되어왔다고 볼 수 있다. 따라서 이 연구에서는, 인지적, 정서적, 행동적으로 중요한 발달 시기에 속하는 아동을 대상으로 REBT기반 프로그램이 아동의 불안과 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 이상의 연구로 아동의 바람직한 적응을 도울 수 있는 프로그램의 효과성을 검증하고 근거-기반 아동 대상 집단프로그램의 개발의 기반을 마련하고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 설계

연구자는 아동 대상 REBT기반 집단치료 프로그램의 효과성을 검증하고자 두 임상집단을 대상으로 REBT 집단치료 프로그램을 진행하였다. 이 연구의 진행을 위해 연구자는 임상집단1과 임상집단2에 동일한 REBT 집단프로그램을 6주간 적용했다. 그리고 두 집단에 대해 아동참여자와 보호자를 대상으로 동일한 내용의 사전 및 사후 평가가 시행하였다. 이에 대한 두 집단 간 프로그램 진행 및 사전, 사후 평가 등의 연구 설계는 아래 < 표 Ⅲ-1 >와 같다. 연구자는 REBT 집단치료 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 시행된 사전 및 사후 검사의 개인내 및 집단내 변화에 대한 통계 분석을 하였다. 이 연구의 분석 대상자수가 30미만이므로 연구자는 대응표본 t-test의 비모수 검정일 윌콕슨 검정(Wilcoxon test)을 실시하였다(유의수준 $p < .05$).

< 표 Ⅲ-1 > 실험 설계

구분	사전검사	프로그램 적용	사후검사
임상집단1	Q ₁	P	Q ₂
임상집단2	Q ₃	P	Q ₄

Q₁ Q₃ : 불안과 자아존중감 사전척도검사

Q₂ Q₄ : 불안과 자아존중감 사후척도검사, 프로그램 만족도 설문지

P: REBT기반 집단치료 프로그램

2. 연구 대상

1) 연구 대상

이 연구의 대상은 REBT 집단치료 프로그램이 아동의 불안과 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 J시 소재 초등학교에 재학 중인 초등학생 10명(5학년 6명, 6학년 4명)으로 구성 하였다. 연구 대상을 모집하기 위한 방법은 J시 커뮤니티 카페와 밴드 등의 비대면 사회적 네트워크 서비스(Ssocial Network Service, SNS)를 이용했다. 다음으로 연구의 목적 및 프로그램 안내 제공, 참여자 모집 과정을 거쳐 자발적으로 프로그램 참여의사를 가진 보호자와 아동 10명을 선정하였다. 연구자는 해당 아동 10명을 연령 및 학년을 고려한 두 임상집단으로 나누어(11세 5학년 아동 6명 집단과 12세 6학년 아동 4명 집단) 프로그램을 진행하였다. 이 연구는 모든 아동 참여자들과 보호자들에게 프로그램 시작 전 대면상으로 연구의 목적, 프로그램 참여 및 내용에 관한 구두설명과 설명서를 제공하였고, 참여 아동과 보호자인 부모의 동의서를 취득하였다. 프로그램 참여자의 구성과 인구사회학적 특성은 < 표 III-2 >와 같다.

< 표 III-2 > 연구 대상의 구성

대상	성별	나이	지역	
임상 집단1 (6명)	A	남	11	제주
	B	남	11	제주
	C	남	11	제주
	D	남	11	제주
	E	남	11	제주
	F	여	11	제주
임상 집단2 (4명)	G	남	12	제주
	H	남	12	제주
	I	여	12	제주
	J	여	12	제주

3. 연구 도구

1) 불안 검사

가. K-CAT 한국판 아동-청소년 자동적 사고 척도

연구자는 아동 대상 REBT 치료프로그램의 영향 중 인지적 측면의 불안을 측정하기 위해 한국판 아동·청소년 자동적 사고 척도(Korean Children's Automatic Thoughts Scale: K-CATS)를 사용하였다. 이 척도는 Schiniering과 Rapss(2002)가 아동·청소년의 부정적 자동적 사고를 측정하기 위해 개발한 아동 자동적 사고 척도(The Children's Automatic Thoughts Scale: CATS)를 문경주, 오경자, 문혜신(2002)이 한국판으로 번안해 타당화한 척도이다. 척도의 전체 문항은 32문항으로 5점 척도로 평정한다. 자동적 사고의 점수가 높을수록 부정적인 자동적 사고를 많이 하는 것으로 의미한다. 이 척도는 하위유형 4가지(우울 인지, 불안 인지, 적대적 인지, 신체적 위협 인지)이고 우울 인지는 실패나 좌절과 관련된 개인적인 사고내용을 측정한다. 불안 인지는 사회적 상황에서 자신이 타인에 의해 부정적인 평가를 받거나 비웃음을 당하는 것에 대한 두려움을 측정한다. 그리고 적대적 인지는 타인이 자신에게 적대적인 방식으로 행동할 것이라는 예측과 그에 대한 개인적 의도를 측정하고 있으며, 신체적 위협인지는 자신이나 주변 사람들의 신체적 상해와 관련된 인지적 측면을 측정하고 있다. 이 척도에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 < 표 III-3 >와 같다.

< 표 III-3 > K-CAT 척도 하위 유형별 해당문항

하위 유형명	문항수	문항번호	α
우울 인지	10	3, 6, 0, 10, 18, 21, 22, 24, 28, 30	.91
불안 인지	10	1, 5, 7, 11, 13, 16, 20, 23, 25, 26	.92
적대적 인지	6	2, 12, 14, 17, 29, 32	.85
신체적 위협 인지	6	4, 9, 15, 19, 27, 31	.83
전체	32		.96

나. 긍정적·부정적 사건 발생가능성 척도(Positive and Negative Events Checklists)

연구자는 아동의 인지적 측면의 불안을 측정하기 위해 Weinstein(1980)이 개발하고 김혜영(2002)가 번안한 긍정적·부정적 사건 발생 가능성 척도(Positive and Negative Events Checklist; PNEC)를 사용하였다. PNEC 척도는 긍정적 미래예측 10문항과 부정적 미래예측 10문항으로 구성되어 있으며, 총 20문항이다. 각 문항은 ‘매우 낮다(1점)’에서 ‘매우 높다(6점)’의 6점 척도로 평정하였고, 각 하위 유형의 범위는 10점-60점이다. 각 하위유형의 점수가 클수록 각각의 예측 경향성이 큰 것으로 해석한다. 부적 미래 예측 편향 점수는 부정적 미래예측 점수에서 긍정적 미래예측 점수를 차감한 값으로 -50점에서 50점이며, 점수가 클수록 인지적으로 부정적 미래예측 편향성이 높음을 의미한다. 이 척도의 각 하위요인별 문항 구성과 신뢰도(Cronbach’s α)는 < 표 III-4 >와 같다.

< 표 III-4 > PNEC척도(Positive and Negative Events Checklists) 문항 분석표

문항구성	문항수	해당문항 번호	α
긍정적 미래 예측	10	1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 28, 27, 29, 32, 34, 36, 41, 45, 47, 48, 55, 57	.81
부정적 미래 예측	10	3, 7, 8, 9, 12, 15, 16, 17, 22, 26, 30, 31, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 58	.87
합계	20		.85

다. 아동용 특성불안 척도(Trait Anxiety Inventory for Children: TAIC)

연구자는 아동 대상 REBT 치료프로그램의 영향 중 정서적 측면의 불안을 측정하기 위하여 상태특성불안을 측정하기 위해 아동용 특성불안 척도(Trait Anxiety Inventory for Children: TAIC)를 사용하였다. TAIC는 Spielberger(1970)가 개발한 STAIC(State Trait Anxiety Inventory for Children)를 김정택(1978)이 한국판으로 번안하여 표준화한 척도이다. 9-12세 아동을 대상으로 하는 이 척도는 상태불

안을 측정하는 문항과 특성불안을 측정하는 문항으로 구분된다. 상태불안은 현재 특정 수간에 경험되어 야기되는 일시적인 감정 상태를 측정하며 상황에 따라 그 정도가 변화될 수 있는 것이다. 반면 특성불안은 개인이 외부로부터 환경의 위협에 대처하는 일반적인 경향을 파악하는 것으로 비교적 일정하게 지속되는 경향성이다. 이 척도는 아동이 일시적인 감정 상태를 측정하는 상태불안 보다 상황을 대처하는 일반적인 성향의 경향성 변화를 측정하는 것이 적합할 것으로 판단하여 특성불안 척도 총 20문항이다. 이 척도는 3점 평정 척도로 20점에서 60점까지의 점수 분포로 점수가 높을수록 불안 수준이 높은 것을 의미한다. 이 척도에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .90이다.

라. 개정판 아동 불안 척도(Revised Children's Manifest Anxiety Scale: RCMS)

연구자는 아동 대상 REBT 치료프로그램의 영향 중 정서적 측면의 불안을 측정하기 위해 개정판 아동 불안 척도(Revised Children's Manifest Anxiety Scale: RCMS)을 사용하였다. 이 척도는 Reynord와 Richmond(1978)가 개발한 RCMS(Revised Children's Manifest Anxiety Scale)를 최진숙, 조수철(1990)이 한국판으로 번안하여 표준화한 것이다. 6-19세 아동·청소년을 대상으로 실시가 가능한 이 척도는 총 37문항으로 구성되며 각 문항은 '예(1점)', '아니오(0점)'으로 해석한다. 총 37문항 중 28문항은 불안과 관련된 문항이고 9개 문항은 허구문항이다. 문항 중 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36은 역채점하여 점수를 산출하며 점수가 높을수록 아동의 불안이 높은 것을 의미한다. 이 척도에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 < 표 III-5 >와 같다.

< 표 III-5 > 개정판 RCMS 척도(Revised Children's Manifest Anxiety Scale) 문항 분석표

문항구성	문항수	해당문항 번호	a
아동 불안	37	1, 2, 3, 4*, 5, 6, 7, 8*, 9, 10, 11, 12*, 13, 14, 15,	.84
		16*, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24*, 25, 26, 27, 28*, 29, 30, 31, 32*, 33, 34, 35, 36*, 37	
합계	37		.84

마. 한국판 청소년용 사회불안 척도 (Korean version of Social Anxiety Scale for Adolescents: K-SAS-A)

연구자는 아동 대상 REBT 치료프로그램의 영향 중 정서적 측면의 불안을 측정하기 위해 한국판 청소년용 사회불안 척도 (Korean version of Social Anxiety Scale for Adolescents: K-SAS-A)을 사용하였다. LaGreca와 Stone(1993)이 제작한 이 척도는 양재원 등(2008)이 번안하여 타당화한 한국형 청소년용 사회불안 척도이다. K-SAS-A는 5점 척도로 평정하고 총 18문항이다. 하위유형은 3영역으로 부정적 평가에 대한 두려움이 8문항, 새로운 상황에 대한 회피와 불안이 5문항, 일반적인 상황에 대한 회피와 불안이 5문항 이다. 개인이 얻을 수 있는 점수의 분포는 최소 15점-최대90점의 범위이며 점수가 높을수록 사회불안이 높음을 의미한다. 이 척도에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 < 표 III-6 >와 같다.

< 표 III-6 > K-SAS-A척도(Korean version of Social Anxiety Scale for Adolescents: K-SAS-A) 하위 유형별 해당문항

하위 유형명	문항수	문항번호	α
부정적 평가에 대한 두려움	8	1, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 16	.91
새로운 상황에 대한 회피와 불안	5	2, 4, 6, 13, 14	.74
일반적인 상황에 대한 회피와 불안	5	3, 8, 11, 17, 18	.65
전체	18		.92

바. 부모보고용 사회적 기술 척도(Matson Evaluation of Social Skills for Youth: MESSY)

연구자는 아동 대상 REBT 치료프로그램의 영향 중 행동적 측면의 불안을 측정하기 위하여 사회적 기술 척도를 사용하였다. MESSY 척도는 Matson·Rotatori·Helsel(1983)가 개발한 MESSY(Matson Evaluation of Social Skills with Youth: MESSY)척도를 박난숙(1992)이 한국판으로 번안하여 표준화한 척도이다. MESSY는 5점 평정 척도로 총 63문항의 이 척도는 긍정적 사회적 기술에 대한 20문항과 부정적이고 충동적인 사회적 기술에 대한 42문항 또한 어느 요인에도 속하지 않는 2문항이다. 부정적인 사회적 기술은 역채점하고 긍정적인 사회적 기술과 합산 한 총점이 높을수록 사회적 기술이 우수함을 의미한다. 이 척도에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 < 표 III-7 >와 같다.

< 표 III-7 > 부모보고용 사회적 기술 척도(Matson Evaluation of Social Skills for Youth: MESSY)문항 분석표

문항구성	문항수	해당문항 번호	a
긍정적 기술	20	1, 10, 18, 19, 25, 28, 33, 34, 37, 39, 40, 42, 44, 45, 47, 50, 51, 54, 56, 59	.87
부정적 기술 (전체 역채점)	42	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 21, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 38, 40, 41, 43, 48, 49, 52, 53, 55, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 64	.93
합계	20		.92

사. 부모보고용 SDQ-Kr 강점-난점 설문지 척도(The Strengths and Difficulties Questionnaire)

연구자는 아동 대상 REBT 치료프로그램의 영향 중 행동적 측면의 불안을 측정하기 위해 부모보고용 SDQ-Kr 강점-난점 설문지 척도(The Strengths and Difficulties Questionnaire)을 사용하였다. SDQ-Kr 강점-난점 설문지 척도는 Goodman(1997)이 개발한 설문지(Ahn, Jun, Han, Noh, & Goodman, 2003)를 한국어로 번역한 것이다. 이 척도는 만 4세-16세 아동·청소년을 대상으로 심리적 적응을 측정하는 도구이다. 강점을 측정하는 '사회지향행동'문항은 5문항으로 다

른 사람들을 돌보고, 공유하고, 돕는 특성을 측정하는 것이다. 난점은 4개의 하위 유형으로 이루어져있으며, ‘과잉행동’은 5문항으로 오랫동안 가만히 있지 못하거나 산만한 특성 등을 측정하는 지표이다. ‘정서증상’은 5문항으로 우울, 불안과 같은 내면화 증상을 포함한다. 또한 ‘행동문제’도 5문항으로 청소년기의 반사회적 행동과 긴밀하게 연관되는 가장 일반적인 외현화 문제이다. 마지막으로 ‘또래 문제’는 5문항으로 구성되고 또래에게 거부되는 경험을 의미한다. 이 척도는 평정 3점 척도로 ‘전혀 아니다’, ‘다소 그렇다’, ‘분명히 그렇다’로 구성되어 있고 문항당 0-2점으로 채점한다. 문항에 따라 역채점을 할 수 있다. 강점의 총점은 10점, 난점의 총점은 40점이며 강점은 높을수록 바람직하고, 난점은 낮을수록 바람직하다. 이 척도에서 전체 신뢰도(Cronbach’s α)는 < 표 III-8 >와 같다.

< 표 III-8 > SDQ-Kr강점-난점 설문지 척도(The Strengths and Difficulties Questionnaire)하위 유형별 해당문항

하위 유형명	문항수	문항번호	a
사회			
강점 지향	5	1, 4, 9, 17, 20	.65
행동			
과잉	5	2, 10, 15, 21*, 25*	.80
행동			
난점 정서	5	3, 8, 13, 16, 24	.61
(*역			
채점) 증상	5	5, 7*, 12, 18, 22	.50
행동			
문제	5	6, 11*, 14*, 19, 23	.63
또래			
문제			
합계	25		

2) 자아존중감 검사

가. SEI 자아존중감 검사(Self-Esteem Inventory)

연구자는 아동의 자아존중감을 측정하기 위해 Coopersmith(1967)가 제작한 학생용 ‘Self-Esteem Inventory(SEI)’ 척도를 사용하였다. SEI 척도는 황찬구(1988)

가 번안하여 재구성한 것이다. 이 척도는 10-18세 아동을 대상으로 사용할 수 있다. 총 58개 문항으로 구성되어있으며 여 척도에는 응답자의 의도성을 알아보기 위하여 8개의 허위척도 문항이 있고 실제로 분석에 사용되는 문항은 허위척도 8개를 뺀 50개 문항이다. 각 문항은 간단한 자기진술 형태이며 응답 아동은 직접 문항을 읽고 문항의 내용이 일상생활에서 자신의 상태나 느낌과 비슷하다고 생각하면 ‘나와 비슷하다’, 그렇지 않으면 ‘나와 비슷하지 않다’에 반응한다.. 이 척도는 총 4가지의 하위유형(일반적 자아, 사회적 자아, 가정의 자아, 학교에서 자아)으로 이루어지고 < 표 III-9 >와 같다.

< 표 III-9 > SEI(Self-Esteem Inventory) 척도 문항 분석표

문항구성	문항수	해당문항 번호
긍정적 문항	28	1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 28, 27, 29, 32, 34, 36, 41, 45, 47, 48, 55, 57
부정적 문항	30	3, 7, 8, 9, 12, 15, 16, 17, 22, 26, 30, 31, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 58
합계	58	

SEI 척도는 허위문항 8개를 제외하고 각 문항에 1점씩 주어 50점 만점으로 처리한다. 부정적인 문항의 경우에는 역채점 하여 긍정적인 문항과 반대로 점수를 채점한다. 이 척도의 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 < 표 III-10 >와 같다.

< 표 III-10 > SEI(Self-Esteem Inventory)척도 하위 유형별 해당문항

하위 유형명	문항수	문항번호	a
일반적 자아존중감	25	1, 2, 3, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 29, 30, 36, 37, 38, 43, 44, 45, 50, 51, 52, 57, 58	.86
사회적 자아존중감	8	4, 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53	.67
가정의 자아존중감	8	5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54	.32
학교에서 자아존중감	8	7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56	.78
허위 문항	8	6, 13, 20, 27, 34, 41, 48, 55	.71
합계	58		.90

4. 연구 절차

연구자는 제주대학교 생명윤리심의위원회(JEJU National University Institutional Review Board)의 승인을 받은 후 진행하였다(승인번호: JEJUNU-IRB-2021-004). 이 연구의 절차는 임상집단 참여자 및 보호자 대상 동의서 취득, 아동참여자 및 보호자 대상 사전검사 시행 순이다. 다음으로 아동 참여자 대상 REBT 집단치료 프로그램의 적용하였고 아동 참여자 및 보호자 대상 사후검사와 만족도 설문지 시행, 수집된 자료에 대한 통계처리 및 자료 분석 순이다. REBT 집단치료 프로그램을 연구자는 2021년 2월 26일부터 2021년 4월 3일까지 주 1회, 매회기 90분씩 총 6회 실시하였다. 실시 장소는 제주특별자치도 J시에 소재한 Y학원(임상집단1)과 G교회(임상집단2)이다. 연구자가 프로그램의 주진행자로서 전체 프로그램을 진행하였으며 청소년상담전문가 1인이 보조진행자로 참여하였다. 프로그램 진행 내용과 일정 등은 < 표 III-11 >과 같다.

< 표 III-11 > 연구 진행 과정

순서	내용	비고	기간
1	프로그램 점검 수정 및 보완	연구자, 지도교수	2020, 11, 20.~21, 01, 30
3	연구대상자 구성	인터넷 카페 및 밴드 게시 후 자발적 동의	2021. 01. 31.~21. 02. 20
4	설문 및 사전검사	아동 및 보호자동의서 사전검사	2021. 02. 21.~21. 02. 25
5	프로그램 실시	총 6회기 시행	2021. 02. 26.~21. 04, 03
6	사후검사 및 평가	사후검사 및 설문지	2021. 04. 04.~21. 04. 10
7	자료 처치 및 정리	통계분석 등	2021. 04. 11.~21. 06. 30

5. REBT에 기반한 집단치료 프로그램

이 연구에서 활용한 REBT 집단치료 프로그램은 박기범(2005)의 연구에서 사용하였던 프로그램을 기본으로 하였다. 연구자가 지도교수의 감수를 받아 Albert Ellis의 합리적 정서 행동 치료(REBT)이론에 근거하여 Vernon(1989)의 초기 청소년 발달단계의 사고 및 정서적 특성에 맞추어 회기의 내용을 기획하고 재구성하였다. 특히 이 연구의 목적에 맞추어 아동의 인지 및 정서, 사회적 발달 수준을 고려하였다. 마지막으로 아동의 불안과 자아존중감 특성들에 영향을 미치도록 프로그램 내용 구성에 주력하였다. 연구자는 프로그램에서 사용된 참여자들의 활동지는 관련 자료들을 고찰 및 수집하여 11-12세 아동들 대상으로 가장 적절한 자료들을 선별하였다. 참고 및 활용한 자료들은 참고도서 아동과 청소년을 위한 인지정서행동치료 (Ann Vernon, 2005), REBT를 활용한 정서교육 프로그램 1(Ann Vernon, 2018)과 아동을 위한 인지행동치료 워크북(이시가와 신이치, 2018) 등이다. 다음과 같은 자료들은 프로그램 참여자들의 발달 특성을 고려하여 프로그램에 맞게 수정 및 제작된 것이다. 아동 참여자들 대상의 프로그램 이해와 진행을 원활하게 하는 보조도구는 박경애(2020)가 개발한 ‘REBT 클로버 보드게임’, 한국인지행동치료상담학회(2020)가 개발한 ‘섬 탈출 보드게임’과 한국콘텐츠 미디어(2019)가 제작한 공감 능력UP 감정카드이다. 이 프로그램은 총 6회기이며 1회기당 90분 진행되었고 각 회기별 프로그램의 주제와 목표, 활동 내용은 아래 < 표 III-1 2>와 같다.

< 표 III-12 > REBT에 기반한 집단치료 프로그램

단계		회기	주제	활동 목표
준비 및 프로그램 이해	마음 열기/ 감정 구분	1	새로운 만남이 기대돼요	<ul style="list-style-type: none"> ● 집단 목적 및 규칙을 소개. ● 별칭 정하고 소개하기 ● 긍정적 감정과 부정적 감정과 도움이 되는 감정, 방해가 되는 감정 알기
프로그램 이해	신념 구분 / ABCDE 원리 이해	2	감정을 구분하고 표현할 수 있어요.	<ul style="list-style-type: none"> ● REBT 상담이론 설명과 합리적인 생각, 비합리적인 생각 알기 ● ABCDE이론을 이해하고 구분하기
수용과 성장 및 적용	나의 모습 알기	3	불안을 적절히 대처할 수 있어요.	<ul style="list-style-type: none"> ● 자신의 불안과 불안에 대한 신체적 반응을 알고 나눌 수 있다 ● 불안이 생기는 비합리적인 신념을 안다 ● 불안을 대처할 수 있는 방안을 찾을 수 있다
	자기 수용	4	있는 그대로의 나를 받아들여요.	<ul style="list-style-type: none"> ● 자신이 변화될 수 있는 부분과 수용될 필요가 있는 부분 알기 ● 실수를 저질렀을 때 부정적인 결과를 긍정적으로 대처하기
	생활에 적용	5	나를 긍정적으로 바라보게 됐어요.	<ul style="list-style-type: none"> ● 우리 생활 안에 있는 비합리적인 생각을 찾고 합리적인 생각으로 바꿔보기 ● 다른 사람들이 생각하는 나의 평가 안에서 나를 긍정적으로 표현하기
종결단계	계획 세우기/마무리	6	불안과 자아존중감을 꾸준히 관리하기 위한 실천 목표를 세워요.	<ul style="list-style-type: none"> ● 긍정적인 자아상을 가지고 불안을 낮출 수 있는 목표를 세울 수 있다. ● 사후 검사와 만족도 평가를 작성한다.

IV. 연구 결과 및 분석

이 연구의 목적은 REBT기반 집단치료적 개입이 아동의 불안과 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이다. 연구자는 프로그램 진행 전후의 사전사후 평가 결과를 비교·분석하여 프로그램의 효과를 검증하였다. 또한 사전 및 사후 평가 결과에 대한 분석 이외에 검증 자료는 프로그램 진행 관련 참여자들의 활동지, 치료자의 개인별 참여자 및 집단 역동에 대한 회기진행 기록이다. 또한 참여 아동과 보호자를 대상으로 시행된 프로그램 만족도 평가 결과의 분석을 통한 프로그램의 효과성 질적 분석이 있다.

1. 불안 척도검사 결과 분석

임상집단1, 임상집단2 그리고 임상집단1, 2의 아동보고형 불안 척도 사전검사와 사후검사 점수 합을 < 표 IV-1 >과 같다. 임상집단1은 불안 척도에서 유의미한 감소를 보이지 않고 있지만 임상집단2는 불안척도 K-CAT, TAIC, RCMS, K-SAS-A에서 유의미한 감소를 보였다. 하지만 PNEC에서는 유의미한 감소를 보이고 있지 않다. 임상집단1과 임상집단2의 점수를 합한 사전검사, 사후검사의 점수 합의 결과는 불안척도 K-CAT, TAIC, RCMS, K-SAS-A에서 유의미한 감소를 나타낸다. 또한 임상집단1과 임상집단2의 점수에서는 유의미한 변화가 보이지 않았던 척도들 평균값을 비교했을 때 점수가 유의미한 수준에 이르지 않는으나 사후검사 결과 점수가 사전검사 결과에 비해 감소하는 경향을 나타내고 있다.

< 표 IV-1 > 아동보고형 불안 척도검사 전체 사전·사후 검사비교

척도		K-CAT		PNEC		TAIC		RCMS		K-SAS-A	
구분		<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>p</i>	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>p</i>	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>p</i>	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>p</i>	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>p</i>
임상 집단1 (N=6)	사전	54.50 (14.20)	.102	-29.75 (13.74)	.461	29.75 (4.11)	.068	6.50 (4.04)	.713	29.50 (12.34)	.197
	사후	49.25 (11.08)		-30.5 (9.03)		23.75 (2.06)		6.00 (3.26)		24.00 (2.82)	
임상 집단2 (N=4)	사전	84.66 (23.09)	.028*	-13.83 (13.48)	.116	38.33 (10.63)	.042*	18.16 (4.83)	.042*	46.0 (13.59)	.028*
	사후	60.16 (21.01)		-23.0 (7.77)		30.33 (5.04)		15.00 (5.96)		36.0 (17.22)	
임상 집단1,2 (N=10)	사전	2.26 (0.76)	.008**	-20.20 (15.21)	.074	34.90 (9.38)	.008**	13.50 (7.39)	.049	39.40 (15.03)	.008**
	사후	1.74 (0.55)		-26.0 (8.70) _w		27.70 (5.20)		11.40 (6.70)		31.20 (14.35)	

* $p < .05$, ** $p < .01$

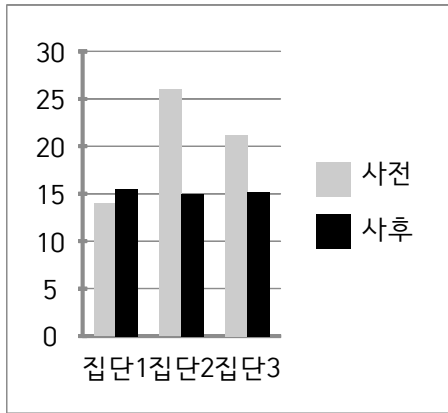
1) 아동보고형 불안척도별 하위영역 사전·사후 검사 비교

K-CAT를 비교한 결과는 < 표 IV-2 >와 같다. 임상집단1과 2 그리고 임상집단 1, 2를 합친 점수에서 K-CAT 한국판 아동-청소년 자동적 사고 척도의 하위영역에서는 사전, 사후 검사 결과 유의미한 차이를 보이지 않고 있다. 임상집단1의 K-CAT 하위 영역별 합을 살펴보면 불안 인지와 우울 인지에서는 감소를 보이지 않았으며 적대적 인지, 신체적 인지에서는 감소를 보였다. 임상집단2에의 K-CAT 하위 영역별 합을 살펴보면 불안 인지, 적대적 인지, 우울 인지, 신체적 인지 모두 감소를 보이고 있다. 임상집단1과 2의 점수를 합한 하위 영역별 합에서 또한 모든 하위 영역 각 합에서 감소를 보였다. 임상집단1과 2 임상집단1, 2간의 K-CAT 하위영역에 대한 사전, 사후 변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-1], [그림 IV-2], [그림 IV-3], [그림 IV-4]과 같다.

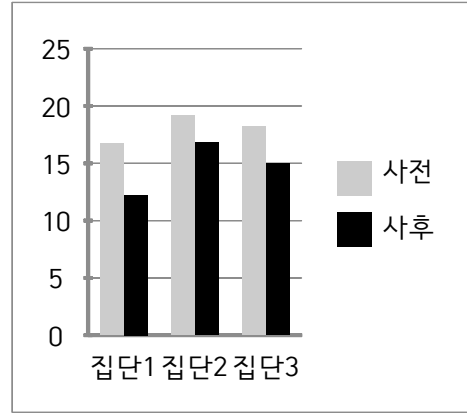
< 표 IV-2 > K-CAT 하위영역 사전·사후 검사 비교

		척도			
		구분	사전M(SD)	사후M(SD)	p
K-CAT	불안 인지	임상집단1	14.00(3.74)	15.50(4.20)	.109
		임상집단2	26.00(10.09)	15.00(6.35)	.046*
		임상집단1,2	21.20(10.04)	15.20(5.32)	.138
	적대적 인지	임상집단1	16.75(1.89)	12.25(2.50)	.144
		임상집단2	19.16(3.60)	16.83(6.96)	.345
		임상집단1,2	18.20(13.00)	15.00(5.88)	.109
	우울 인지	임상집단1	12.75(4.19)	13.25(4.71)	.414
		임상집단2	22.00(7.42)	12.66(2.73)	.028*
		임상집단1,2	18.30(7.70)	12.9(3.41)	.033*
	신체적 인지	임상집단1	11.00(5.29)	8.25(2.62)	.180
		임상집단2	17.50(7.89)	15.66(6.88)	.753
		임상집단1,2	14.90(7.43)	12.70(6.58)	.362

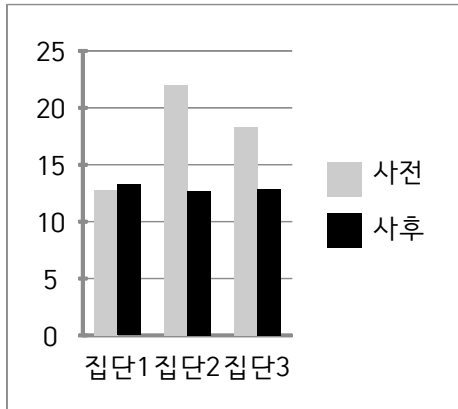
* $p < .05$



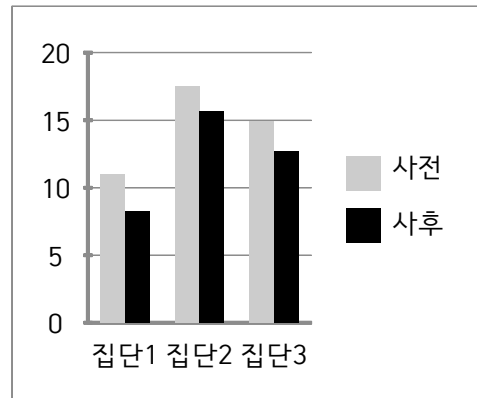
[그림 IV-1] K-CAT 불안 인지



[그림 IV-2] K-CAT 적대적 인지



[그림 IV-3] K-CAT 우울인지



[그림 IV-4] K-CAT 불안 인지

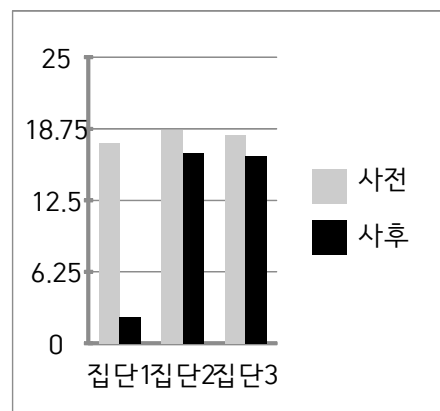
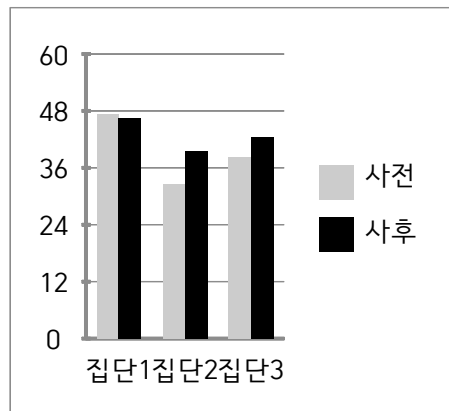
PNEC를 비교한 결과는 < 표 IV-3 >와 같다. 임상집단1과 2 그리고 임상집단 1, 2를 합친 점수에서 PNEC 긍정적·부정적 사건 발생가능성 척도의 하위 영역에서는 사전, 사후 검사 결과 유의미한 차이를 보이지 않았다. 임상집단1의 PNEC 하위 영역별 합을 살펴보면 긍정적 미래 예측영역에서는 증가를 보이지 않지만 부정적 미래예측 영역에서는 감소를 보였다. 임상집단2에의 PNEC 하위 영역별 합을 살펴보면 긍정적 미래예측 영역에서는 증가를 보이고 부정적 미래 예측 영역에서는 감소를 보였다. 임상집단1과 2의 점수를 합한 하위 영역별 합에

서 또한 긍정적 미래예측 영역은 증가를 부정적 미래예측 영역은 감소한 것으로 나타났다. 임상집단1과 2 임상집단1, 2 간의 PNEC 하위영역에 대한 사전, 사후 변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-5], [그림 IV-6]과 같다.

< 표 IV-3 > PNEC 하위영역 사전·사후 검사 비교

		척도			
		구분	사전M(SD)	사후M(SD)	p
PNEC	긍정적 미래예측	임상집단1	47.25(9.06)	46.50(7.76)	.593
		임상집단2	32.5(9.69)	39.66(6.02)	.093
		임상집단1,2	38.40(11.73)	42.4(7.26)	.213
	부정적 미래예측	임상집단1	17.50(6.13)	2.30(2.30)	.593
		임상집단2	18.66(5.98)	16.66(5.31)	.144
		임상집단1,2	18.20(5.73)	16.40(4.19)	.128

* $p < .05$



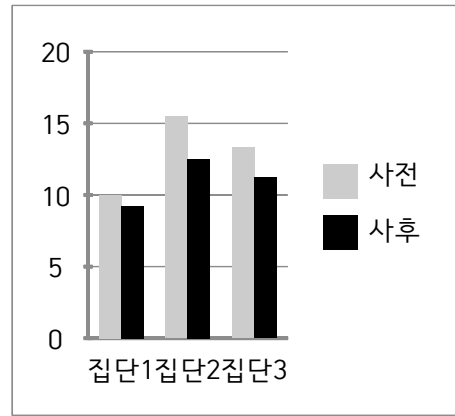
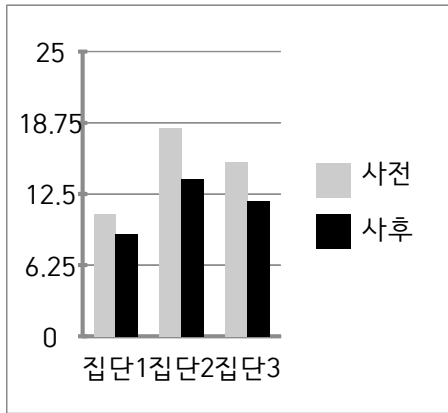
[그림 IV-5] PNEC 긍정적 미래예측 [그림 IV-6] PNEC 부정적 미래 예측

K-SAS를 비교한 결과는 < 표 IV-4 >와 같다. 임상집단1과 2 그리고 임상집단 1, 2를 합친 점수 중 K-SAS 한국판 청소년용 사회불안 척도의 하위 영역에서는 사전, 사후 검사 결과의 차이가 나타났다. 임상집단 1과 2의 점수를 합한 새로운 상황에 대한 회피와 불안 영역과 부정적 평가에 대한 두려움 영역에서 유의미한 감소가 보였다. 임상집단1의 K-SAS-A 하위 영역별 합을 살펴보면 모든 하위 영역에서 감소를 보였다. 임상집단2에서의 K-SAS-A 하위 영역별 합을 살펴보면 부정적 평가에 대한 두려움과 새로운 상황에 대한 회피와 불안 영역에서 감소를 보였다. 임상집단1과 2의 점수를 합한 하위 영역별 합에서는 모든 하위 영역 각 합이 감소하는 것으로 나타났다. 임상집단1과 2 임상집단1, 2 간의 K-SAS-A 하위영역에 대한 사전, 사후 변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-7], [그림 IV-8], [그림 IV-9]과 같다.

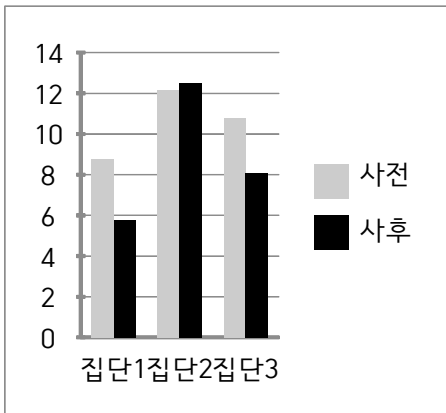
< 표 IV-4 > 하위영역 사전·사후 검사 비교

		척도				
구분			사전 <i>M(SD)</i>	사후 <i>M(SD)</i>	<i>p</i>	
K-SAS	부정적 평가에 대한 두려움	임상집단1	10.75(3.09)	9.00(1.15)	.102	
		임상집단2	18.33(8.11)	13.83(8.99)	.080	
	합		임상집단1,2	15.30(7.42)	11.90(7.18)	.024*
	새로운 상황에 대한 회피와 불안	임상집단1	10.00(3.46)	9.25(2.87)	.180	
		임상집단2	15.50(3.83)	12.50(4.76)	.071	
	합		임상집단1,2	13.30(4.49)	11.20(4.26)	.040*
	일반적인 상황에 대한 회피와 불안	임상집단1	8.75(6.18)	5.75(0.95)	.593	
		임상집단2	12.16(4.62)	12.50(4.76)	.058	
합		임상집단1,2	10.80(5.26)	8.10(4.09)	.064	

* $p < .05$



[그림 IV-7] K-SAS 평가에 대한 불안 [그림 IV-8] K-SAS 새로운 환경에 대한 불안



[그림 IV-9] K-SAS 일반적인 상황에 대한 회피와 불안

2) 부모보고형 불안척도별 하위영역 사전·사후 검사 비교

임상집단1, 임상집단2 그리고 임상집단1, 2의 부모보고형 불안 척도 사전검사와 사후검사 점수 합을 비교한 결과는 < 표 IV-5 >와 같다. 임상집단1과 임상집단2는 모든 MESSY 사회적 기술 척도와 SDQ 강점-난점 설문지에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 하지만 임상집단1과 임상집단2의 점수를 합한 사전검사, 사후검사의 점수 합을 비교해보면 불안척도 SDQ 강점-난점 설문지에서 통계적으로 유의미한 감소를 보였다. 또한 점수 합 점수 변화에서 임상집단1과 임상집단2 그리고 임상집단1, 2의 사회적 기술 척도의 점수 합은 증가하고 강점-난점 설문지는 감소가 나타났다.

< 표 IV-5 > 부모보고형 불안 척도검사 전체 사전·사후 검사비교

척도		MESSY		SDQ	
구분		<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>p</i>	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>p</i>
임상집단1 (N=6)	사전	224.00 (41.36)	1.000	18.00 (1.41)	.109
	사후	242.25 (21.53)		13.50 (4.79)	
임상집단2 (N=4)	사전	222.50 (19.99)	.462	19.00 (5.79)	.075
	사후	232.66 (9.35)		15.00 (4.33)	
임상집단1,2 (N=10)	사전	223.10 (28.16)	.507	18.60 (4.42)	.018*
	사후	236.50 (15.08)		14.40 (4.32)	

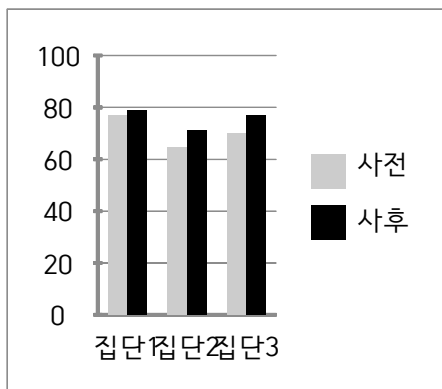
* $p < .05$

MESSY를 비교한 결과는 < 표 IV-6 >와 같다. 임상집단1과 2 그리고 임상집단 1, 2를 합친 점수에서 MESSY 부모보고용 사회적 기술 척도의 하위 영역에서 사전, 사후 검사 결과 유의미한 차이를 보이는 하위 영역은 나타나지 않았다. 임상집단1과 임상집단2, 임상집단 1, 2 합 에서 긍정적 기술 영역의 점수 합이 향상됨을 보였다. 임상집단1과 임상집단2, 임상집단 1, 2 합 에서 부정적 기술 영역의 점수 합이 감소를 보였다. 임상집단1과 2 임상집단1, 2 간의 MESSY 하위 영역에 대한 사전, 사후 변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-10], [그림 IV-11]과 같다.

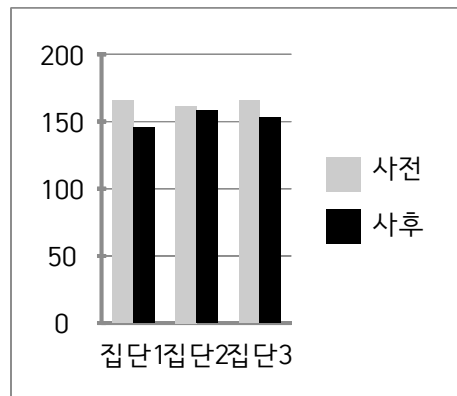
< 표 IV-6 > MESSY 하위영역 사전·사후 검사 비교

		척도			
		구분	사전M(SD)	사후M(SD)	p
MESSY	긍정적 기술	임상집단1	77.00(4.96)	78.75(4.50)	.414
		임상집단2	64.50(8.16)	71.16(5.19)	.075
		임상집단1,2	70.20(9.89)	77.00(4.96)	.212
	부정적 기술	임상집단1	165.25(18.48)	145.25(45.36)	1.000
		임상집단2	161.50(6.68)	158.0(19.59)	.753
		임상집단1,2	165.25(18.48)	152.90(30.70)	.799

* $p < .05$



[그림 IV-10] MESSY 긍정적 행동



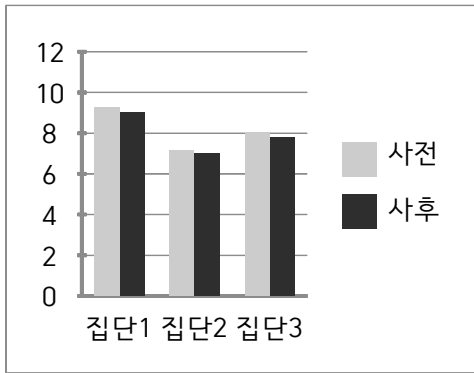
[그림 IV-11] MESSY 부정적 행동

SDQ를 비교한 결과는 < 표 IV-7 >과 같다. 임상집단1과 2 그리고 임상집단 1, 2를 합친 점수에서 SDQ 부모보고용 강점-난점 설문지 척도의 하위 영역에서는 사전, 사후 검사 결과 전체집단에서 과잉 행동 영역과 또래 문제 영역에서 유의미한 차이를 보였다. 임상집단1과 임상집단2, 임상집단 1, 2 점수 합에서 난점 영역의 점수 합이 감소를 보였다. 임상집단1과 2 임상집단1, 2 간의 SDQ 하위영역에 대한 사전, 사후 변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-12], [그림 IV-13], [그림 IV-14], [그림 IV-15], [그림 IV-16]과 같다.

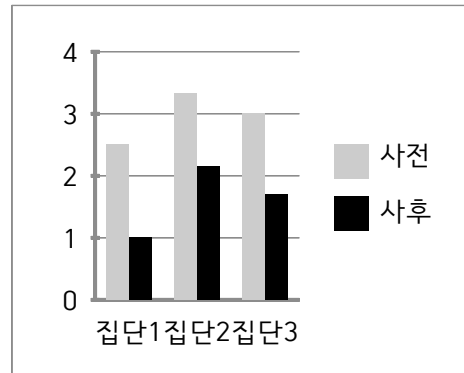
< 표 IV-7 > SDQ 하위영역 사전·사후 검사 비교

		척도			
		구분	사전M(SD)	사후M(SD)	p
SDQ	강점	임상집단1	9.25(0.957)	9.00(1.15)	.655
		임상집단2	7.16(2.22)	7.00(2.09)	.655
		임상집단1,2	8.00(2.05)	7.80(1.98)	.458
	과잉 행동	임상집단1	2.50(0.577)	1.00(1.41)	.109
		임상집단2	3.33(0.81)	2.16(1.47)	.068
		임상집단1,2	3.00(0.81)	1.70(1.49)	.016*
	정서 증상	임상집단1	1.25(1.50)	1.25(1.50)	1.000
		임상집단2	2.00(1.89)	1.83(1.16)	1.000
		임상집단1,2	1.70(1.70)	1.60(1.26)	1.000
	품행 문제	임상집단1	1.00(0.00)	0.75(0.50)	.317
		임상집단2	2.50(1.37)	1.66(1.36)	.285
		임상집단1,2	1.90(1.28)	1.30(1.15)	.197
	또래 문제	임상집단1	4.00(0.81)	1.50(1.91)	.109
		임상집단2	4.00(1.67)	2.33(1.86)	.171
		임상집단1,2	4.00(1.33)	2.00(1.82)	.037*

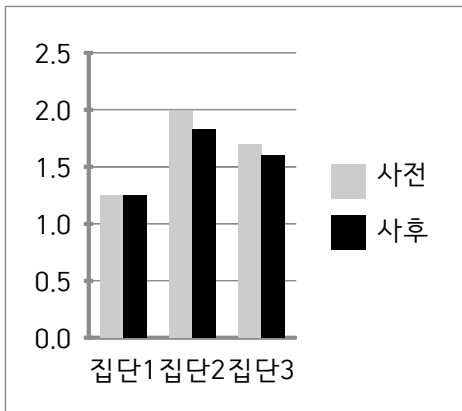
* $p < .05$



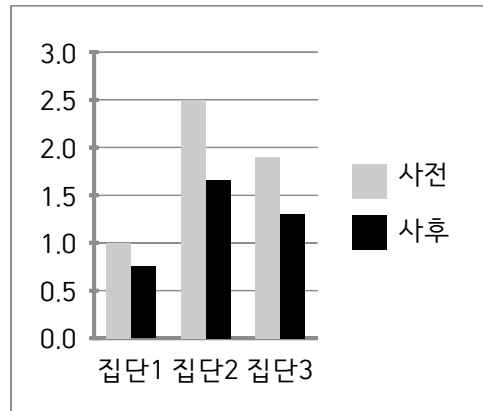
[그림 IV-12] SDQ 강점



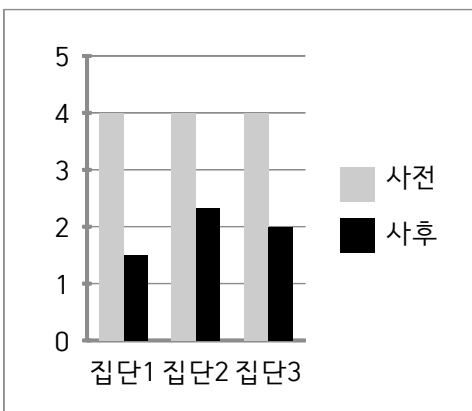
[그림 IV-13] SDQ 난점-과잉행동



[그림 IV-14] SDQ 난점-정서증상



[그림 IV-15] SDQ 난점-품행문제



[그림 IV-16] SDQ 난점-또래문제

2. 자아존중감 척도검사 결과 분석

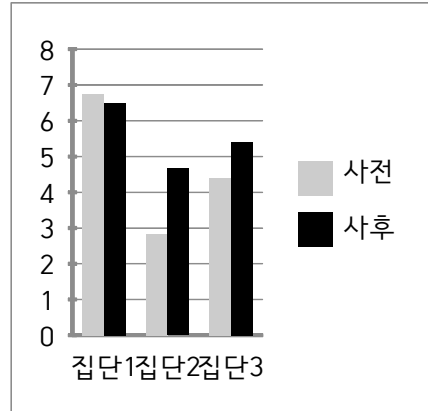
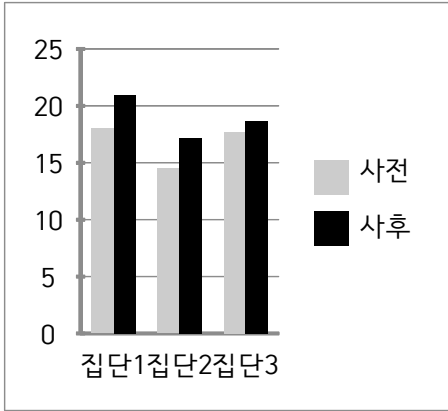
1) 아동보고형 자아존중감척도별 하위영역 사전·사후 검사 비교

SEI를 비교한 결과는 < 표 IV-8 >과 같다. 임상집단1과 2 그리고 임상집단 1, 2를 합친 점수에서 SEI 자아존중감 척도의 하위 영역에서는 사전, 사후 검사 결과 유의미한 차이를 보이는 하위 영역이 보이지 않았다. 임상집단1과 임상집단2, 임상집단 1, 2 합에서 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교 자아존중감 역의 점수 합의 향상을 보였다. 임상집단1과 2 임상집단1, 2 간의 SEI 하위영역에 대한 사전, 사후 변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-17], [그림 IV-18], [그림 IV-19], [그림 IV-20]과 같다.

< 표 IV-8 > SEI 하위영역 사전·사후 검사 비교

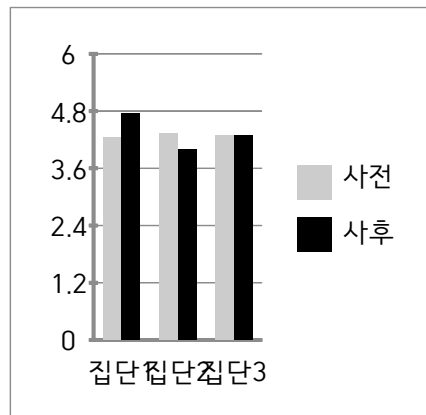
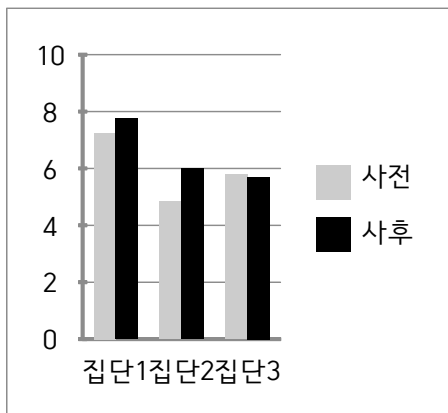
		척도			
		구분	사전M(SD)	사후M(SD)	p
SEI	일반적 자아존중감	집단1	0.69(0.08)	0.80(0.05)	.063
		집단2	14.50(2.88)	17.16(3.76)	.705
		집단1,2	17.70(2.49)	18.70(3.52)	.388
	사회적 자아존중감	집단1	0.84(0.15)	0.81(0.21)	.785
		집단2	2.83(2.04)	4.66(1.63)	.102
		집단1,2	4.40(2.63)	5.40(1.83)	.196
	가정적 자아존중감	집단1	0.90(0.06)	0.96(0.06)	.317
		집단2	4.83(1.83)	6.00(1.78)	.197
		집단1,2	5.80(1.87)	5.70(1.63)	.107
	학교 자아존중감	집단1	0.53(0.15)	0.59(0.11)	.577
		집단2	4.33(1.03)	4.00(1.09)	.480
		집단1,2	4.30(1.05)	4.30(1.05)	.951
	전체 자아존중감	집단1	0.62(0.03)	0.68(0.06)	.102
		집단2	29.50(3.93)	31.83(5.94)	.279
		집단1,2	32.20(4.73)	35.10(6.48)	.068

* $p < .05$



[그림 IV-17] SEI 일반적 자아존중

[그림 IV-18] SEI 사회적 자아존중감



[그림 IV-19] SEI 가정적 자아존중감

[그림 IV-20] SEI 학교적 자아존중감

3. 프로그램 참여자 대상 변화 요인에 대한 사전·사후 종합 질적 분석

프로그램 종료 후, 연구자는 프로그램 관련 기록이나 자료들을 대한 분석을 기반으로 참여자들의 변화 요인들에 대한 질적 분석을 진행하였다. 또한 질적 분석을 위한 프로그램 관련 기록이나 자료들에는 프로그램 참여자가 프로그램 내에서 직접 작성한 회기별 워크시트, 연구자 및 보조 연구자의 회기별 집단 평가 기록을 사용하였다. 또한 보호자 면담 및 보고 내용, 참여 아동 및 보호자 대상으로 실시된 프로그램 만족도 설문지 등을 포함하였다.

연구자 및 보조 연구자의 회기별 집단 평가 기록에 대한 분석을 기반으로 연구자는 참여자들에 대한 프로그램 관찰 내용을 살펴보았다. 프로그램 초반에는 집단 구성원들이 다른 친구들의 이야기에 귀 기울이기보다는 자신이 하고 싶은 이야기를 하려는 경향을 보였다. 또한 프로그램 중의 게임 결과에 따라 기분이 극적으로 변하고 부정적인 말을 하는 모습을 보였다. 그리고 친구들의 좋지 못한 점을 지적하거나 자신이 생각하는 옳은 방향을 제시하는 행동을 보였다. 하지만 프로그램이 진행되면서 중후반부에 이룰수록 구성원들이 자신의 생각이나 감정에 집중하기보다는 서로 순서를 양보하거나 다른 구성원들과 함께 소통하며 참여하려는 모습이 증가하였다. 이상의 결과는 또래 관계에 긍정적인 영향을 있음을 알 수 있다.

프로그램 참여자가 프로그램 내에서 직접 작성한 회기별 워크시트 및 관련 활동에 대한 분석은 다음과 같다. 각자 작성한 워크시트를 발표하는 과정에서 이전에는 높은 불안 수준과 위축된 경향으로 자신감이 부족했던 구성원들이 점차 불안 수준이 낮아졌다. 즉 자신감 있게 발표하고 프로그램 참여자들의 불안 수준이 점점 감소하는 경향이 관찰되었다. 또한 집단원들 간 긍정적이고 지지적인 상호작용과 활발한 의사소통을 통해서 자신의 단점을 다른 관점에서 다양하게 지각하는 것이 나타났다. 오히려 긍정적으로 생각하는 새로운 시선을 배우게 되는 양상을 보여 프로그램이 진행되면서 초기에는 집단내 역동에서 다소 소극적인 태도로 소외되었던 집단원들도 점차 프로그램 활동에 적극적으로 참여하는 모습이

나타났다. 이상의 결과는 구성원들의 자아존중감 증진 효과를 반영하는 것으로 여겨졌다. 특히 프로그램 내 활동 중에서 집단구성원들의 발표에 긍정적인 피드백으로 교류하거나 자신이 불안을 경험하였던 일들을 했던 경험에 대해 서로 공유할 때 각자 대처했던 방법들을 나누고 서로 배울 수 있는 효과로 작용하였다. 이러한 결과는 프로그램 참여자들의 불안을 감소시키기 위한 인지적인 변화나 정서적인 대처에 긍정적인 영향을 미친 것으로 해석할 수 있다. 보호자 면담 및 참여자와 보호자의 만족도 평가, 참여 아동 및 보호자 대상으로 실시한 프로그램 만족도 평가, 프로그램 참여의 긍정적인 측면의 의의 보고 내용 분석은 다음 < 표 IV-9 >과 같다.

< 표 IV-9 > 질적 분석 상세 내용

분류	항목		결과	
보호자 면담 및 참여자와 보호자의 만족도 평가	자아존중 감이 증가 된 실제 사례	한 집단원이 또래 관계에서 소외를 당 하는 경험에 있었을 때	“모든 사람이 나를 좋아할 필요 는 없어, 소중한 사람 한 명만 믿어주는 것도 나는 가치 있는 사람이야”라고 부모에게 이야기 하면서 또래관계 갈등을 극복	
		임원 선출의 기회에 주저하고 자신감을 갖지 못했던 집단원	처음으로 학교에서 진행되는 임 원선출 기회에 직접 참여하였고 자신의 장점을 자신감 있게 표 현하게 됨	
참여 아동 및 보호자 대상으로 실시한 프로그램 만족도 평가	프로그램이 본인의 자아존중감 향 상에 도움이 되었다고 생각하나 요?		‘매우 그래요’ 60%	‘그래요’ 40%
	프로그램이 본인의 걱정이나 염려 감, 불안이 줄어드는 데에 도움이 되었다고 생각하나요?		‘매우 그래요’ 50%	‘그래요’ 50%
	이와 같은 프로그램이 또 열리게 된다면 다시 참여할 생각이 있나 요?		‘매우 그래요’ 70%	‘그래요’ 30%
	이와 같은 프로그램을 친한 친구 나 다른 사람에게도 참여해보라고 권유해 볼 생각이 있나요?		‘매우 그래요’ 60%	‘그래요’ 30%
프로그램 참여의 긍정적인 측면의 의의 보고 내용	다음에 또 참여하고 싶다			
	다음에 꼭 하고 싶다			
	친구들과 함께하니깐 나만 그런 게 아니라는 걸 알 수 있었다.			
	생각을 자유롭게 말할 수 있어서 좋았어요			
	긍정적인 생까을 위한 가이드를 통해 비합리적 사고를 합리적 사고 로 전환할 수 있는 시간을 마련해 주셔서 감사합니다.			
다음에 또 한다면 다시하고 싶어요				

V. 결론

1. 논의 및 결론

이 연구에서 연구자는 REBT에 기반한 집단치료 프로그램을 아동들에게 실시하고 이러한 치료적 접근이 아동의 불안과 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지를 검증하고자 하였다. 실제 초등학생들을 대상으로 진행한 REBT 프로그램 효과성 검증 연구의 결과에 따른 논의 및 결론은 다음과 같다. 첫째, REBT에 기반한 집단치료가 아동의 불안 감소에 영향을 미치는 것으로 나타났고 통계적 검증에서도 유의미한 변화를 보였다. 이는 아동이 REBT집단치료 프로그램에 참여하면서 불안한 상황에서 부정적인 생각을 하게 되는 비합리적인 신념을 점검하였음을 의미한다. 즉 합리적인 신념으로 전환하는 과정을 통해 불안을 극복할 수 있는 대처말과 긍정적인 생각들을 발전시킬 수 있어 유의미한 변화가 있었던 것으로 보인다. 또한 아동들은 ABCDE이론을 통하여 자신을 객관적으로 바라보며 불안의 경험들을 집단원들과 공유함으로써 불안의 감정을 이해받고 해소할 수 있게 되어 불안 감소에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다. 이와 같은 연구 결과는 REBT 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년의 대인불안 감소에 효과가 있다는 홍계옥(2001)의 연구 결과와 유사하다. 또한 정영이(2004) 집단 괴롭힘 피해 초등학생을 위한 집단상담이 불안 감소에 효과가 있다는 연구와도 일치하는 결과이다. 불안장애 아동을 위한 인지행동치료와 마음챙김인지치료의 효과를 보고한 이유리(2014)의 연구결과와도 유사한 맥락에서 이해될 수 있는 것으로 보인다.

둘째, REBT에 기반한 집단치료가 아동의 자아존중감 증진에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 통계적 검증에서는 유의미한 수준에 이르지 못하였지만 사전 및 사후 검사 비교 분석에서 척도의 점수 합이 사전검사와 비교해 사후검사에서 증가하는 경향이 나타났다. 이는 아동들이 REBT 집단치료 프로그램에 참여하면서 자신의 장점과 단점을 있는 그대로 수용하는 경험을 하였음을 의미한다. 이러

한 결과는 긍정적인 피드백을 집단원들과 나누며 자신의 가치를 존중받는 계기가 된 것으로 보인다. 또한 자신의 가치를 평가하는 ‘과잉일반화’하는 비합리적 생각과 ‘과국화’하는 비합리적인 생각을 합리적으로 전환하며 또래관계와 가족관계 안에서 어려움을 겪게 만드는 생각들에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다. 이와 같은 연구 결과는 김광현(2000)의 REBT기반 집단상담은 아동들의 자아존중감 형성에 긍정적인 효과가 있다고 연구한 결과와 유사하다. 또한 문경숙(2001)의 집단 괴롭힘을 당한 초등학생에 대한 자기성장 집단상담 프로그램이 피해 초등학생의 자아존중감에 향상시킨 연구 결과와도 맥을 같이 한다. 해결중심 집단상담이 집단 괴롭힘 피해 초등학교 5학년 아동들의 자아존중감을 향상시킨 강향옥(2002)의 연구결과와도 유사한 것으로 해석할 수 있다.

셋째, REBT에 기반한 집단치료를 통한 개인과 집단역동의 변화를 질적으로 분석해 본 결과 집단역동을 통하여 집단원 각 개인에게 유의미한 변화가 나타났다. 이는 REBT집단 프로그램 진행 과정에서 집단원들이 비합리적인 신념을 서로가 반박하고 합리적인 신념으로 바꾸는 과정을 통해 아동들의 변화가 있었음을 의미한다. 또한 집단원 개인이 일생생활 내에서의 실천과 집단원들간의 지지를 통해 불안한 상황들을 극복하고 자신을 긍정적으로 가치 평가할 수 있었던 것이 주요한 요인으로 보인다. 이는 REBT접근을 통한 개인의 낮은 자존감 회복을 연구한 서은희(2007)가 자기 자신을 용납하고 수용하게 되어 스스로의 가치와 자아존중감을 회복하게 된다는 연구결과와 유사하다. 또한 REBT 집단상담을 통해 자아에 대한 합리적인 신념을 가지게 되며 이를 통해 타인에 대한 긍정적인 신념을 가질 수 있게 돼 자신의 생각을 표현하며, 성공적으로 상호작용 할 수 있다고 주장한 김효실(2008)의 연구 결과와 일관된 맥락에서 이해 가능하다.

집단구성원들의 집단의 프로그램에 대한 참여율 및 순응도가 100%로 나타난 점과 함께 집단원들의 REBT 집단치료 프로그램에 대한 높은 만족도는 REBT 집단치료가 집단원들에게 긍정적인 효과를 미쳤다는 사실로 보인다. 그러므로 REBT 상담프로그램은 아동들의 내면에 잠재되어 있는 부정적인 감정, 느낌, 생각 등을 자유롭게 표현함으로써 비합리적인 신념을 합리적인 신념으로 바꾸도록 도와준다는 연구결과를 지지하는 것으로 볼 수 있다(Ellis, 1994). 또한 REBT 집단치료의 과정에서 보여준 집단원 간의 논박과 자유로운 자기표현이 또래 간의

사회성 향상에 도움을 주었다는 것으로 보인다. 이와 더불어 자신을 불안하게 만들었던 상황에서 합리적인 신념을 생각함으로써 불안감을 해소했던 경험들이 서로에게 지지가 된 것이라 할 수 있다. 이렇게 형성된 집단의 역동이 REBR 집단 치료의 ABCDE이론의 활용 등을 도와 집단원 개인들의 실생활에 긍정적인 영향을 미치면서 유의미한 변화를 이끌어낼 수 있었던 것으로 보인다. 이러한 결과는 REBT에 기반한 집단치료 프로그램이 아동의 불안 감소와 자아존중감 증진에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 지지할 수 있음을 시사한다. 따라서 연구자는 REBT 기반 프로그램은 초등학교 고학년 아동의 불안 감소와 자아존중감 증진에 미치는 효과가 검증되었다고 제언한다.

이상의 논의와 결론에 따른 이 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, ‘REBT에 기반한 집단치료적 개입이 아동에게 효과가 있다’는 선행연구들의 연구 결과를 지지한다. 이러한 결과는 초등학생 아동 대상 REBT 기반 집단치료의 효과성과 임상적 의의를 제언하는 것이다. 둘째, 이 연구는 REBT 집단치료 프로그램이 아동을 대상으로 적용한 치료 효과 검증연구이다. 연구자는 REBT 프로그램을 아동의 발달수준에 적합한 개념과 언어적 표현들로 수정 및 보완을 거쳐 재구성하였다. 따라서 아동을 위한 다양하고 효과적인 REBT프로그램 개발에 도움을 제공할 것이다. 마지막으로, 이 연구의 의의는 ‘REBT에 기반한 집단치료적 개입이 아동의 불안과 자아존중감에 영향을 미친다’는 실제 효과 연구 결과에 기반한 임상적 의의를 가지는 것이다. 이는 초등학교 및 교육기관에서의 학교상담과 심리치료 상황에서 초등학교 고학년 학생들을 대상으로 한 REBT 기반 집단 프로그램들의 실질적인 활용 가능성과 방안에 대한 기반을 제공할 수 있음을 의미한다. 또한 초등학교 고학년을 대상으로 한 REBT 집단 프로그램의 효과성을 검증한 이 연구 결과를 기반으로 아동들에게 좀 더 다양하고 효과성이 검증된 집단심리치료프로그램이 개발 및 적용되고 활성화될 필요성을 지지한다고 할 수 있겠다.

2. 제한점 및 제언

이 연구의 결과와 논의를 바탕으로 한 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 이 연구는 소수의 참여자를 대상으로 한 효과성 검증 연구이고 통제집단이 부재하였다. 따라서 초등학교 고학년을 대상으로 한 REBT의 효과성 검증 연구에 있어서 좀 더 많은 수의 참여자를 대상으로 할 필요가 있다. 또한 프로그램을 적용하는 임상집단과 프로그램을 적용하지 않는 통제집단간의 비교 연구를 포함하는 후속 연구의 필요하겠다.

둘째, 이 연구 결과는 초등학교 고학년 아동을 대상으로 발달 단계를 고려하여 보완 및 수정을 거친 REBT기반 집단프로그램이 아동의 불안 감소와 자아존중감 증진에 영향을 보인다. 그 결과 아동이 대인관계와 사회 안에서 적응력을 높일 수 있다는 효과성을 검증하였다. 하지만, 좀 더 대상의 폭을 넓힌 일반화를 위해서는 다양한 연령의 아동들을 대상으로 한 REBT기반 집단프로그램의 개발이나 임상 현장에서의 연구가 필요하다. 즉 다양한 연령대에 속한 아동들의 발달적 특성을 고려한 REBT 집단 프로그램의 개발과 적용, 효과성 검증에 대한 다양한 후속연구의 필요성이 있다.

셋째, 이 연구에서 연구자는 1주에 1회씩 총 6회기의 프로그램을 6주 동안 시행하는 단기간의 프로그램에 대한 단기적인 효과성만을 검증하였다. 후속 연구에서는 6회기 이상의 장기적인 프로그램 개발과 활용을 통해 아동의 불안과 자아존중감에 장기적으로 미치는 영향을 검증할 필요성이 있다. 따라서 REBT기반 집단프로그램이 아동의 적응력 향상에 지속적인 영향을 미치는지 프로그램의 단기 및 장기적인 효과성에 대한 평가와 검증이 필요하겠다.

참 고 문 헌

- 강향옥 (2003). **해결중심의 집단상담이 초등학생의 자아존중감 향상과 대인관계 개선에 미치는 효과**. 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 고명자 (2001). **REBT 집단상담이 고등학생의 자아존중감, 스트레스대처방식과 생활적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 가톨릭대학교 교육대학원.
- 김광현 (2001). **REBT 집단상담이 초등학생의 자아존중감과 인성 변화에 미치는 영향에 관한 연구**. 석사학위논문, 경기대학교 교육대학원.
- 김명희, 이현경 (2014). **아동·청소년을 위한 상담과 심리평가**. 경기: 교문사.
- 김미숙 (2001). **초등학생의 발표불안과 자기 효능감 및 학교생활 적응도**. 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 김윤희 (2003). **초등학생을 대상으로 한 자기표현집단상담의 효과에 관한 연구: 자기표현, 자아개념, 불안감소를 중심으로**. 석사학위논문, 아주대학교 교육대학원.
- 김용목 (1999). **REBT 집단상담이 고등학교의 자아존중감과 학습동기에 미치는 효과**. 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 김정택 (1978). **특성불안과 사회성과의 관계: Spielberger 의 STAI를 중심으로**. 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 김중대 (1984). **정신위생학**. 서울: 향설출판사.
- 김지예 (2013). **REBT 상담프로그램이 초등학생의 비합리적 신념과 자아존중감에 미치는 영향**. 박사학위논문, 창원대학교.
- 김춘경, 채연숙, 변학수 (2008). 불안장애와 문학치료, **뫼히너와 현대문학**, 30, 327-352.
- 김혜영 (2002). **학교중도탈락 청소년의 삶에 대한 문화기술적 연구**. 박사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 김효실 (2008). **REBT집단상담이 초등학생의 자아존중감 및 사회적 기술에 미치는 효과**. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.

- 노안영 (2005). **상담심리학의 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 류미리 (2016). **성인의 사회불안 감소를 위한 REBT 기반 미술치료 사례연구**. 석사학위논문, 대구대학교 교육대학원.
- 류부열 (2007). **또래상담자 훈련이 고등학생의 공감능력, 친사회적 행동 및 자아존중감에 미치는 효과**. 박사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 문경숙 (2001). **집단 따돌림을 당한 초등학생에 대한 자기성장 프로그램의 효과**. 석사학위논문, 한국외국어대학교, 교육대학원.
- 문경주, 오경자, 문혜신 (2002). 한국판 아동·청소년용 자동적 사고척도 (K-CATS)의 타당화 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 21(4), 955-963.
- 박경애 (2010). **인지·정서·행동치료**. 서울: 학지사.
- 박경애 (2020). 청소년의 인권존중 경험이 삶의 만족도에 미치는 영향: 자아존중감의 매개 효과. *학습자중심교과교육연구* 20(22), 349-365.
- 박기범 (2005). **REBT 집단상담 프로그램이 집단 괴롭힘 피해 초등학생의 자아존중감, 불안, 우울 및 사회적 기술에 미치는 효과**. 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 박난숙, 오경자 (1992). Methylphenidate 치료가 주의력결핍 과잉활동아의 인지·행동 및 사회, 학습, 정서적 적응에 미치는 효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 11(1), 235-248.
- 박미혜 (2003). LiP(Listening progress Profile)을 이용한 인공와우 아동의 초기 청능 발달에 관한 연구(1). *난청과언어장애*, 26(1), 115-126.
- 백정숙 (2001). **자기표현훈련이 초등학생의 발표불안 감소 및 수줍음 극복에 미치는 효과**. 석사학위논문, 강원대학교 교육대학원.
- 서영석 (2005). **REBT를 적용한 진로 집단상담 프로그램이 실업계 남자 고등학생의 자아존중감, 진로결정 자기효능감, 진로태도성숙도에 미치는 효과**. 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 송동호, 하은혜, 오욱진, 고광범, 류영민 (2008). 소화기 불안장애의 인지행동치료 효과. *소아청소년정신의학*, 19(3), 182-189.
- 송인섭 (1989). 자아개념 구조에 대한 발달적 경향에 관한 연구. *한국교육학회*.

28(1), 85-103.

- 양윤란, 양재원, 오경자 (2008). 아동과 청소년의 사회불안과 우울 증상간의 시간적 관계. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 27(1), 35-50.
- 오미향, 김성희 (1987). **합리적·정서적 상담(RET)프로그램 중고학생용**. 경북대학교 학생지도연구소.
- 윤진선 (2008). **REBT 집단상담이 위기 가정 청소년의 자아존중감 및 주관적 안녕감에 미치는 영향**. 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 이미영 (2011). **불안장애 아동을 위한 아동CBT집단과 아동CBT집단-모CBT 집단 간의 효과 비교**. 박사학위논문, 명지대학교 교육대학원.
- 이미정 (2015). **아동·청소년·장애인 성폭력피해자 지원 현황 및 정책개선 방안**. ISSUE PAPER. 1, 1-19.
- 이유리 (2014). **불안장애 아동을 위한 인지행동치료와 마음챙김인지치료의 효과 비교**. 박사학위논문, 명지대학교 교육대학원.
- 이영애 (2000). **인지정서행동 상담프로그램이 초등학교 아동의 비합리적 신념에 미치는 효과**. 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 이형득 (1992). **상담이론**. 서울: 교육과학사.
- 이형득 (1998). **집단 상담의 실제**. 서울: 중앙적성출판사.
- 정문자, 여중일 (2009). 아동의 불안과 우울증상 및 자아존중감에 영향을 미치는 개인 및 사회적 변인. **아동학회지**, 30(3), 71-83.
- 정문자, 제경숙, 이혜란, 신숙재, 박진아 (2016). **아동상담의 이해**. 서울: 학지사.
- 정영이 (2004). **집단 괴롭힘 피해 초등학생을 위한 집단상담이 자아존중감, 불안, 우울 및 사회적 기술에 미치는 효과**. 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 정원식 (1968). **자아개념검사**. 서울: 코리안 테스트 센터.
- 정재연, 김진숙 (2019). 아동·청소년을 대상으로 한 REBT 집단상담 프로그램 효과에 대한 메타분석. **상담학연구**, 20(5), 289-309.
- 정재영 (1998). **집단상담 프로그램이 따돌림을 당한 중학생의 사회성숙도 및 성격특성에 미치는 효과**. 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 조선미, 신윤미, 박정희 (2006). 아동의 자기보고 우울과 불안의 예측요인. **한국**

- 심리학회지: 건강, 11(4), 643-654.
- 진영숙 (2004). **REBT를 적용한 집단상담이 학교생활 부적응 중학생의 자아존중감에 미치는 효과**. 석사학위논문, 울산대학교 교육대학원.
- 최영희, 박영애, 박인전, 신민섭 (2002). 아동의 우울 및 불안경향과 자아존중감 및 정서지능과의 관계. **한국가정관리학회지**, 20(2), 203-214.
- 최영희, 최윤정, 박기환 (2002). 집단 인지행동치료가 공황장애 환자의 삶의 질에 미치는 영향. **신경정신의학**, 41(6), 1120-1129.
- 최진숙, 조수철. (1990). 소아 불안의 측정: RCMAS의 신뢰도와 타당도 검사. **신경정신의학**, 29(3), 691-702.
- 홍강의, 이상수 (1984). 불안장애 아동의 임상정 특성, **정신의학보**, 8, 362-369.
- 홍계옥 (2001). **REBT 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년의 대인불안에 미치는 효과**. 석사학위논문, 공주교육대학교 교육대학원.
- Abe, K. (1972). Phobias and nervous symptoms in childhood and maturity : persistence and associations. *Journal of Psychiatry*, 120, 275 -287.
- Albert, E., & Catharine, M. (2007). **합리적정서행동치료 [Rational emotive behavior therapy]**. (서수균, 김윤희 역). 서울: 학지사. (원전은 2005년에 출판).
- Alfano, C. A., Beidel, D. C., & Tuner, S. M. (2001). Cognition in childhood anxiety: conceptual, methodological and developmental issues, *Clinical Psychology Review*, 22(8), 1209-1238.
- Bernard, M. E. (1991). *Using rational-emotive therapy effectively: a practitioner's guide*. New York: Plenum.
- Boyd, C. P., Kostanski, M., Gullone, E., Ollendick, T. H., & Shek, D. T. L. (2000). Prevalence of anxiety and depression in australian adolescent s : comparisons with worldwide data. *Journal of Genetic Psychology*, 189-204.
- Brown, D. T., & Prout, H. T. (1999). *Counseling and psychotherapy with children and adolescent: Theory and practice for school and clinic settings*. Brandon VT: Clinical Psychology Publishing.

- Cole, D. A., Peeke, I. G., Martinm J. M., Truglio, R., & Serocznski, A. D. (1998). A longitudinal look at the relation between depression and anxiety in children and adolescents, *Journal of Counsulting and Clinical Psychology, 66*(3), 451-460.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman, San Francisco.
- Corey, M., Corey. G., & Corey, C. (2012). **집단상담의 이론과 실제** [*Groups: Process and practice*] (8nd ed.). (김진숙, 김창대, 박애선, 유동수, 전중국, 천성문 역). 서울: 세계이지러닝코리아. (원전은 2010에 출판).
- Dryden, W., & Ellis, A. (2001). Rational emotive behavior therapy. In K. S. Dobson, *Handbook of cognitive - behavioral therapies*, 295 - 348, Guilford Press.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus. NJ: Citadel.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Birch Lane PressBook.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors*. New York: Prometheus.
- Ellis, A., & MacLaren, C. (2007). 합리적정서행동치료 [*Rational emotive behavior therapy*]. (서수균, 김윤희 역). 서울: 학지사. (원전은 2005년에 출판).
- Ellis, A., & Tafrate, C. (1997). *How to control your anger before it controls you*. Secaucus, NJ: Birch Lane Press.
- Epkins, C. C. (1996). Cognitive specificity and affective confounding in social anxiety and dysphoria in children. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 18*(1), 83 - 101.
- Erikson E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. new york: Norton.
- Hammen, C., & Rudolph, K. D. (2003). *Childhood mood disorders*. New York : The Guilford Press.
- Hater, N. J. (1983). *Depression in children and their parents*, Unpublished

Doctoral Dissertation, University of Huston.

- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy, 39*(1), 1 - 12.
- Kaslow, N. J., Stark, K. D., Printz, B., Livingston, R., & Tsai, S. L. (1992). Cognitive triad inventory for children: development and relation to depression and anxiety. *J Clin Child Psychol, 21*, 339 - 347.
- Kazidin, A. E. (1997). *Practitioner review: psychosocial treatment for conduct disorder in children. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 38*, 161-178.
- Kendall, P. C. (2003). Choudhury, M.S. Children and adolescents in cognitive: behavioral therapy: some past efforts and current advances, and the challenges in our future. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 89 - 104.
- Kienhorst, C. W. M., De Wilde, E. J., Diekstra, R. F., & Wolters, W. H. G. (1992). Differences between adolescent suicide attempters and depressed adolescents. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 85*(3), 222-228.
- Kendall, P. C. (2015). *아동·청소년 심리치료: 인지행동적 접근 [Child and adolescent therapy: cognitive behavioral procedure]*. (신현균, 김정호, 최영미 역). 서울: 학지사. (원전은 2012년에 출판).
- Kovacs, M., Gatsonis, C., Paulauskas, S. L & Ricahrds, C. (1989). Depressive disorders in childhood. *Archives of General Psychiatry 46*(9), 776-782.
- Loeber, R., Stouthamer-Loeber, M., & White, H. R. (1999). Developmental aspects of delinquency and internalizing problems and their association with persisted juvenile substance abuse between ages 7 and 18. *Journal of Clinical Child Psychology, 28*, 322-332.
- Manning, P. C. (1989), Family functioning, sibling relationships and a child's self-esteem. Doctoral dissertation, *California Institute of Integral*

Studies.

- Reasoner, R. (1982). *Building self-esteem: a comprehensive program for schools*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Paula, M. B. (2000). Treatment of childhood anxiety: developmental aspects, *Clinical Psychology Review*, 20(4), 2000, 479-494.
- Piacentini, J., & Bergman, R. L. (2001). Developmental issues in cognitive therapy for childhood anxiety disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15(3), 165 - 182.
- Schniening, C. A., & Rapee, R. M. (2001). *Development & validation of a measure of children's automatic thoughts: the children's automatic thoughts scale*. Manuscript submitted for publication.
- Schutz, P. A., & Perkrun, S. R. (2007). *Emotion in education*. Boston, MA : Academic Press.
- Vernon, A. (1989). *Thinking, feeling, behaving, an emotional education curriculum for children: grade 7-12. champaign, IL: Research Press*.
- Vernon, A., & Clemente, R. (2005). *Assessment and intervention with children and adolescents: developmental and multicultural approaches* (2nd ed.). American Counseling Association.
- Vernon, A. (2011). **아동과 청소년을 위한 인지정서행동치료** [*What works when with children and adolescents: a handbook of individual counseling technique*]. (박경애, 조현주, 이병임, 이수진, 김희수, 김종남 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2002년에 출판).
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806-820.
- Weisz, J. R. (2009). **아동·청소년 심리치료** [Psychotherapy for children and adolescents: evidencebased treatment and case examples]. (오경자, 정경미, 문혜신, 배주미, 이상선 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2004년에 출판).
- Williamson, D. E., Birmaher, B., D., R. E., & Ryan, N. D. (2005). Stressful life

events in anxious and depressed children. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 15(4), 571-580.

Yankura, J., & Dryden, W. (1997). *Using REBT with common psychological problems: a therapist's casebook*. New York: Springer Publishing Company.

부 록

부록 1. 연구참여자용 프로그램 설명서 및 동의서	51
부록 2. 아동보고형 불안 척도지	55
부록 3. 부모보고형 불안 척도지	60
부록 4. 아동보고형 자아존중감 척도지	63
부록 5. 아동용 프로그램 만족도 설문지	66
부록 6. 보호자용 프로그램 만족도 설문지	69
부록 7. 회기별 지침서 및 활동	72

연구참여자용 설명서 및 동의서

연구 과제명 : REBT(합리적정서행동치료)기반 집단치료적 개입이 아동의 불안과 자아존중감에 미치는 영향

연구 책임자명 : 안희수(제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과, 대학원생)

이 연구는 REBT기반의 집단프로그램이 아동의 불안과 자아존중감에 미치는 영향을 분석함으로써, 아동의 정서, 사회, 학업적 영역에서의 적응 관련 REBT의 효과성을 검증에 대한 연구입니다. 귀하는 발달단계상 청소년기로 접어드는 중요한 단계에 있는 초등학교 고학년 아동이기 때문에 이 연구에 참여하도록 권유 받았습니니다. 이 연구를 수행하는 제주대학교 소속의 안희수 연구원 (01080011553) 이 귀하에게 이 연구에 대해 설명해 줄 것입니다. 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행될 것이며, 귀하께서는 참여 의사를 결정하기 전에 본 연구가 왜 수행되는지 그리고 연구의 내용이 무엇과 관련 있는지 이해하는 것이 중요합니다. 다음 내용을 신중히 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바라며, 필요하다면 가족이나 친구들과 의논해 보십시오. 만일 어떠한 질문이 있다면 담당 연구원이 자세하게 설명해 줄 것입니다.

1. 이 연구는 왜 실시합니까?

이 연구의 목적은 발달단계상 청소년기로 접어드는 중요한 단계에 있는 초등학교 고학년 아동들을 대상으로, REBT기반의 집단프로그램이 아동의 불안과 자아존중감에 미치는 영향을 분석함으로써, 아동의 정서, 사회, 학업적 영역에서의 적응 관련 REBT의 효과성을 검증해보고자 합니다.

2. 얼마나 많은 사람이 참여합니까?

약 25명의 제주도내 12세, 13세 아동이 참여할 것입니다.

3. 만일 연구에 참여하면 어떤 과정이 진행됩니까?

만일 귀하가 참여 의사를 밝혀 주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다.

이전에 배부한 부모동의서 및 연구참여자 동의서를 받고 연구자가 직접 연구 치료프로그램 안내와 진행을 합니다. 그리고 아동용 불안 척도, 자아존중감 척도, (검사보고서 나갈 검사지)에 대한 답변을 사전 검사 1회기 시, 사후 검사 6회기 시 요청하고 매주 1회기당 약 90분의 시간이 치료를 시행하는 데 소요됩니다. 연구 참여에 동의하지 않은 학생은 연구 진행에 참여하지 않습니다.

모든 과정은 제주시 애월읍 상가리 1888-1 에서 이루어질 것입니다.

4. 연구 참여 기간은 얼마나 됩니까?

귀하께서 연구 참여 의사를 밝혀 주시면 2021년 2월 20일부터 2021년 5월 1일 사이에 일주일에 매주 1회기당 총 8회기의 연구 참여를 요청받을 것입니다. 연구는 1회기 당 90분 소요될 예정입니다.

5. 참여 도중 그만두어도 됩니까?

예, 귀하는 언제든지 어떠한 불이익 없이 참여 도중에 그만 둘 수 있습니다. 만일 귀하가 연구에 참여하는 것을 그만두고 싶다면 담당 연구원이나 연구 책임자에게 즉시 말씀해 주십시오.

6. 부작용이나 위험요소는 없습니까?

귀하가 이 연구에 참여하는 데 있어서 심리적 피로감, 사전 및 사후 검사 설문지를 작성하는 데 있어서 지루함을 경험한다면 쉬는 시간을 가지며 진행될 수 있다, 또한 언제든지 중단할 수 있습니다. 중단한 참여자분들에 관련된 정보는 중단 시점까지의 모든 자료를 모두 파쇄기를 이용해 폐기할 것입니다. 이에 따른 불이익은 전혀 없습니다. 연구 참여 도중 예상되는 위험 또는 기대되는 이익이 없을 것으로 보입니다. 만약 연구 도중 위험이나 어려움을 경험하였다면 본 연구 책임자에게 즉시 문의해 주십시오.

7. 이 연구에 참여시 참여자에게 이득이 있습니까?

귀하가 이 연구에 참여 하는데 있어서 직접적인 이득은 없습니다. 그러나 귀하가 제공하는 정보는 귀중한 자료로 사용되어 체계적인 치료프로그램의 개발과 발전에 도움이 되며 더욱 많은 학생들이 불안 감소와 자아존중감 증진을 통한 사회 적응 문제를 해결하는 데 도움이 될 것입니다.

8. 만일 이 연구에 참여하지 않는다면 불이익이 있습니까?

귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있습니다. 또한, 귀하가 본 연구에 참여하지 않아도 귀하에게는 어떠한 불이익도 없습니다.

9. 연구 진행에 관련된 자료는 어떻게 기록되는가?

귀하가 본 연구에 참여하며 진행되는 상담 프로그램 6회기 동안의 기록이 녹화 및 녹취를 통해 기록이 될 것입니다. 이에 대한 기록은 연구가 종료 후 모두 삭제 프로그램

을 사용해 삭제할 것입니다.

10. 프로그램 진행 시기 코로나19 상황에 맞춰 대책이 있는가?

본 연구가 진행됨에 따라 대면이 가능할 경우 코로나19 방역 수칙을 준수할 것이며 대면이 불가능할 경우 대면으로 진행될 예정이었던 프로그램을 비대면인 영상의회의 프로그램 zoom으로 진행할 것입니다.

11. 연구에서 얻은 모든 개인 정보의 비밀은 보장됩니까?

개인정보관리책임자는 제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과 대학원생 안희수 (010-8001-1553)입니다. 저희는 이 연구를 통해 얻은 모든 개인 정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 이 연구에서 얻어진 개인 정보가 학회지나 학회에 공개 될 때 귀하의 이름과 다른 개인 정보는 사용되지 않을 것입니다. 그러나 만일 법이 요구하면 귀하의 개인정보는 제공될 수도 있습니다. 귀하가 본 동의서에 서명하는 것은, 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 동의로 간주될 것입니다. 연구종료 후 연구관련 자료(생명윤리심의위원회 심의결과, 서면동의서, 개인정보수집/이용·제공현황, 연구종료보고서)는 「생명윤리 및 안전에 관한 법률」 시행규칙 제15조에 연구종료 후 3년간 보관됩니다. 보관기간이 끝나면 파쇄기를 통해 철저히 폐기될 것입니다.

12. 이 연구에 참가하면 댓가가 지급됩니까?

귀하의 연구 참여시 감사의 뜻으로 사전 검사와 사후 검사 시 실시 되는 심리 검사지의 심리 보고서와 해석을 무상으로 제공해 드릴 것입니다.

13. 연구에 대한 문의는 어떻게 해야 됩니까?

본 연구에 대해 질문이 있거나 연구 중간에 문제가 생길 시 다음 연구 담당자에게 연락하십시오.

이름: 안희수 전화번호: 010-8001-1553

만일 어느 때라도 연구 참여자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 다음의 제주대학교 생명윤리심의위원회에 연락하십시오.

제주대학교 생명윤리심의위원회 (JJNU-IRB) 전화번호: 064-754-3953

동 의 서

연구제목 : REBT(합리적정서행동치료)기반 집단치료적 개입이 아동의 불안과 자아존중감에 미치는 영향

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에 관련된 녹화 및 녹취 기록에 대해 들었으며 자발적으로 동의합니다.
5. 나는 코로나19 상황에 있어 비대면으로 연구가 진행될 수 있다는 것에 관해 들었고 자발적으로 동의합니다.
6. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리심의위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
7. 나는 담당 연구자나 위임 받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 보건 당국, 학교 당국 및 제주대학교 생명윤리심의위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 직접적으로 열람하는 것에 동의합니다.
8. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.
9. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 연구 참여가 끝날 때까지 사본을 보관하겠습니다.

연구참여자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
동의서 받은 연구원 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
연구책임자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
법정 대리인 성명(참여자과 관계) 경우	서 명	날짜 (년/월/일) ※있을 경우

※만 18세 이하 미성년을 대상으로 하는 연구의 경우 반드시 부모 동의가 있어야 합니다.

입회인 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
--------	-----	------------

부록2. 아동보고형 불안 척도지

1. 한국판 아동 * 청소년 자동적 사고 척도

다음은 여러분들의 생각을 알아보려고 하는 것입니다.
지난 일주일 동안 얼마나 자주 그런 생각을 했는지 V표시 해주세요.

	질문	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	아이들이 나를 멍청하게 볼 거라는 생각이 들었다.					
2	양감을 받아 마땅한 사람들이라면, 나는 그 사람들에게 양감을 할 권리가 있다는 생각을 했다.					
3	나는 제대로 하는 일이 아무것도 없다는 생각을 했다.					
4	나는 사고를 당할까봐 걱정을 했다.					
5	나는 괴롭힘을 당할까봐 걱정을 했다.					
6	나는 미칠 거라는 생각을 했다.					
7	아이들이 나를 비웃을 거라는 생각을 했다.					
8	나는 쓸모없는 존재라고 생각했다.					
9	나는 부모님이 다치실 거라는 생각이 들었다.					
10	내 뜻대로 되는 일이 아무것도 없다는 생각을 했다.					
11	나는 바보처럼 보일 거라는 생각을 했다.					
12	나는 괴롭히는 사람을 누구든지 내버려두지 않겠다고 생각했다.					
13	사람들이 나에게 대해 나쁜 생각을 품고 있다고 생각했다.					
14	누가 나에게 상처를 입히면 나도 그에게 상처를 줄 권리가 있다고 생각했다.					
15	내가 다칠 거라는 생각이 들었다.					
16	다른 아이들이 나에게 대해 어떻게 생각할지 두려웠다.					
17	어떤 사람들은 자신이 받을만한 대접을 받는다고 생각했다.					
18	나는 내 인생을 망쳤다고 생각했다.					
19	뭔가 끔찍한 일이 일어날 거라는 생각이 들었다.					
20	나는 바보천지처럼 보일 거라고 생각했다.					
21	나는 결코 다른 사람들만큼 될 수 없다고 생각했다.					
22	나는 실패자라는 생각이 들었다.					
23	다른 아이들이 나를 놀릴 거라는 생각이 들었다.					
24	인생은 살만한 가치가 없다고 생각했다.					
25	모든 사람들이 나를 쳐다보고 있다는 생각이 들었다.					
26	나는 바보 같은 짓을 해서 웃음거리가 될 까봐 두려웠다.					
27	나는 누군가가 죽을까봐 무섭다는 생각을 했다.					
28	나에겐 뭔가 매우 잘못된 것이 있다는 생각을 했다.					
29	나쁜 사람들도 있다고 생각했다.					
30	내 자신이 밉다는 생각이 들었다.					
31	내가 좋아하는 사람들에게 무슨 일이 일어날 거라고 생각했다.					
32	나쁜 사람들은 벌을 받아야 마땅하다고 생각했다.					

2. 긍정적 * 부정적 사건 발생가능성 척도

아래의 사건은 여러분이 경험했거나 미래에 경험할 수 있는 일들에 관한 것입니다. 대부분 또래 친구들에 비해 아래의 일들이 나에게 일어날 가능성은 어느 정도라고 생각합니까? 여러분의 생각을 가장 잘 나타내는 곳에 V표시 해주세요.

다른 친구들과 비교할 때 다음 사건이 일어날 가능성은?	매우 낮다	낮다	약간 낮다	약간 높다	높다	매우 높다
1 좋은 친구를 사귄 것이다.						
2 좋은 곳으로 여행을 갈 것이다.						
3 동네 어른에게 야단을 맞을 것이다.						
4 죽고 싶다는 마음이 들 것이다.						
5 이벤트에 당첨되어 선물을 받을 것이다.						
6 마음에 드는 선물을 받을 것이다.						
7 친한 친구와 헤어지게 될 것이다.						
8 마음에 들지 않는 아이와 짝이 될 것이다.						
9 좋아하는 친구를 만나 이야기를 나눌 것이다.						
10 시험을 잘 볼 것이다.						
11 사고가 나서 다칠 것이다.						
12 친구와 싸운 후, 서로 말을 하지 않을 것이다.						
13 하는 일에 좋은 성과를 올려 선생님께 칭찬을 받을 것이다.						
14 의사로부터 건강하다는 칭찬을 받을 것이다.						
15 따돌림을 당할 것이다.						
16 건강문제로 병원에 입원할 것이다.						
17 내가 보낸 사연이 라디오나 tv 프로그램에 소개될 것이다.						
18 나는 미래에 내가 하는 일로 유명해 질 것이다.						
19 꿈을 이루지 못하고 도중에서 포기할 것이다.						
20 시험을 망칠 것이다.						

3. 아동용 특성불안 척도

나에게 맞다고 생각되는 곳에 V표시 해주세요.

	문 항	그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다
1	나는 실수 하지 않을까 걱정한다.			
2	나는 울고 싶다.			
3	나는 불행하다고 느낀다.			
4	나는 결심하기가 어렵다.			
5	나는 내 문제에 직접 맞서 다투기가 어렵다.			
6	나는 걱정이 너무 많다.			
7	나는 집에 있으면 마음이 편하지 않다.			
8	나는 부끄러움이 많다.			
9	나는 고민이 많다.			
10	쓸데없는 생각이 나를 괴롭힌다.			
11	나는 학교생활에 대해 걱정한다.			
12	나는 무엇을 할까 결정하기가 어렵다.			
13	내 심장이 빨리 뛰는 것을 느낀다.			
14	나는 남이 모르는 두려움이 있다.			
15	나는 내 부모님들에 대해 걱정한다.			
16	내 손이 땀에 젖는다.			
17	나는 앞으로 일어날지도 모르는 일에 대해 걱정한다.			
18	나는 밤에 잠들기가 어렵다.			
19	나는 뱃속에 이상한 느낌이 들 때가 있다.			
20	나는 남들이 나를 어떻게 생각할지 걱정된다.			

4. 개정판 아동 불안 척도

다음 문항이 자신에게 맞다고 생각하면 ‘예’에 V 표시를 해주시고, 맞지 않는다고 생각하면 ‘아니오’에 V표시를 해주세요. 정답이 없는 문제이므로, 자신이 생각하고 느끼는대로 솔직하게 답해 주시기 바랍니다.

	내가 생각하고 느끼기에 나는....	예	아니오
1	나는 마음을 결정하기가 어렵다.		
2	나는 일이 마음대로 되지 않으면 신경이 날카로워진다.		
3	다른 사람들은 나보다 일을 쉽게 해내는 것 같다.		
4	나는 내가 알고 있는 사람을 모두 다 좋아한다.		
5	나는 숨쉬기 어려울 때가 자주 있다.		
6	나는 걱정을 많이 한다.		
7	나는 겁나는 일들이 많다.		
8	나는 언제나 친절하다.		
9	나는 쉽게 화를 낸다.		
10	나는 부모님이 나에게 뭐라고 하실까봐 걱정된다.		
11	다른 사람들은 내가 일하는 방식을 못마땅하게 생각하는 눈치다.		
12	나는 항상 남에게 좋은 태도로 대한다.		
13	나는 밤에 잠들기가 어렵다.		
14	나는 다른 사람들이 나를 어떻게 생각할까 걱정한다.		
15	나는 다른 사람들과 함께 있을 때도 혼자 있는 기분이다.		
16	나는 항상 착하다.		
17	나는 속이 자주 메스꺼린다.		
18	나는 쉽게 마음이 상한다.		
19	내 손이 땀에 젖어 있다.		
20	나는 모든 사람들에게 항상 친절하다.		
21	나는 자주 피곤하다.		
22	나는 다음에 무슨 일이 일어날까 걱정한다.		
23	다른 사람들은 나보다 행복하다.		
24	나는 어떠한 경우에도 진실만을 이야기한다.		
25	나는 무서운 꿈을 꾀다.		
26	나는 남들이 간섭하면 쉽게 마음이 상한다.		
27	누군가가 나에게 일을 잘 못한다고 말한 것 같다.		
28	나는 절대로 화를 내지 않는다.		
29	나는 가끔 놀라서 잠을 깬다.		
30	나는 밤에 잠자리에 들 때가 무섭다.		
31	나는 학교 공부에 마음을 두기가 어렵다.		
32	나는 해서는 안 되는 말을 절대로 하지 않는다.		
33	나는 암전히 앉아 있지 못하고, 꿈지락 거린다.		
34	나는 예민하다.		
35	내 편이 아닌 사람들이 많다.		
36	나는 절대로 거짓말을 하지 않는다.		
37	나는 나에게 나쁜 일이 일어나지 않을까 자주 걱정한다.		

5. 한국판 청소년용 사회불안 척도

다음은 평소에 내가 사회적 상황에서 어떻게 느끼는지에 대한 질문입니다.
아래 문항을 잘 읽어보고 자신의 경험이나 느낌과 가장 가까운 곳에 V표시 해주시기 바랍니다.

번호	내용	전혀 아니다	약간 그렇다	보통 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	다른 사람들이 나를 싫어하고 있다고 걱정한다.					
2	나는 주위에 사람들이 몇 명 있으면 긴장한다.					
3	나는 잘 아는 사람들과 있어도 수줍음을 탄다.					
4	나는 다른 사람들 앞에서 내가 해보지 않았던 새로운 일을 해야 할 때 걱정이 된다.					
5	다른 사람들의 놀림감이 될까봐 걱정한다.					
6	잘 모르는 사람과 있으면 수줍음을 탄다.					
7	친구들이 나 몰래 내 얘기를 할 거라고 생각한다.					
8	나는 아주 잘 아는 사람과만 이야기한다.					
9	다른 사람들이 나를 어떻게 생각할지 걱정이다.					
10	다른 사람들이 나를 싫어할까봐 겁난다.					
11	별로 친하지 않은 아이들에게 말을 걸 때 겁을 먹는다.					
12	다른 사람들이 나에 대해 뭐라고 말할까 걱정한다.					
13	사람들을 처음 만날 때 긴장한다.					
14	여러 사람이 모인 곳에 가면 이야기를 잘 하지 않는다.					
15	다른 사람들이 나를 웃음거리로 만든다고 생각한다.					
16	다른 사람과 논쟁을 하게 되면 그 사람이 나를 싫어하게 될까봐 걱정한다.					
17	다른 사람이 싫다고 할까봐 뭔가를 같이 하자고 하기가 겁난다.					
18	다른 사람에게 뭘 같이 하자고 부탁하지 못한다.					

부록3. 부모보고형 불안 척도지

1. 부모용 사회적 기술 평가 척도

본 설문지는 해당 학생의 대인관계나 사회적 상황에서 어떻게 행동하는지를 알아보고자 하는 것입니다. 아래 항목에 대해서 아동에 해당하는 곳을 V표시 해주시기 바랍니다.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	다른 사람들을 웃긴다 (농담이나 우스운 이야기를 한다).					
2	사람들을 위협하거나 난폭한 사람같이 화를 낸다.					
3	쉽게 화를 낸다.					
4	우두머리 기질이 있다(명령하길 좋아한다).					
5	자주 불평을 한다.					
6	다른 사람이 말하고 있을 때 끼어들어 말한다.					
7	자신의 것이 아닌 물건들을 허락 없이 가지거나 사용한다.					
8	자기 자신에 대해 자랑한다(허풍을 댄다).					
9	화가 났을 때 때리거나 친다.					
10	상처를 입은 친구들을 돕는다.					
11	다른 아이들에게 불쾌한(싫은)표정을 짓는다.					
12	누군가 다른 사람이 잘 할 때 화가 나 질투를 느낀다.					
13	다른 아이들의 결점이나 실수를 집어낸다.					
14	항상 첫째가 되기를 원한다.					
15	약속을 어긴다.					
16	자신이 원하는 것을 얻기 위해서 거짓말을 한다.					
17	사람들을 못살게 해서 그들을 화나게 한다.					
18	사람들에게 다가가서 먼저 대화를 시작한다.					
19	누군가 자신을 위해 무엇을 해 주는 사람에게 고맙다는 말을 하고 좋아한다.					
20	다른 사람에게 말하는 것을 두려워한다.					
21	의도적으로 다른 사람의 감정을 해친다 (사람들을 슬프게 만드려고 한다).					
22	경쟁에서 지는 것에 민감하다.					
23	다른 사람들을 놀린다.					
24	자기 자신의 문제에 대해 남을 탓한다.					
25	친구들의 편을 든다.					
26	사람들이 말을 할 때 시선을 피하지 않는다.					
27	자신이 모든 것을 다 안다고 생각한다.					
28	아는 사람에게 미소를 짓는다.					
29	고집이 세다.					
30	자신이 다른 사람보다 더 잘난 것처럼 행동한다.					
31	감정을 드러낸다.					

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
32	실제로 그렇지 않아도 사람들이 자신을 괴롭힌다고 생각한다.					
33	좋은 일이 일어날 거라고 생각한다.					
34	팀으로 하는 경우에도 일을 잘한다.					
35	타인에게 불쾌감을 주는 소리를 낸다 (트림, 코 훌쩍거림 등).					
36	자신이 이겼을 때 지나치게 자랑을 많이 한다.					
37	다른 사람들의 물건을 마치 자신의 것인 양 아낀다.					
38	너무 크게 말한다.					
39	다른 사람들을 부를 때 그들의 이름으로 부른다.					
40	다른 사람들에게 자신이 도움 될 수 있는지 물어본다.					
41	다른 사람들을 도울 때 기분 좋아한다.					
42	자신을 방어한다.					
43	나쁜 일이 일어날 거라고 항상 생각한다.					
44	다른 모든 사람들 보다 나으려고 노력한다.					
45	다른 사람들과 이야기할 때 질문한다.					
46	외롭게 느낀다.					
47	다른 사람들에게 상처를 입혔을 때 미안해한다.					
48	무엇을 기다려야 될 때 짜증을 낸다.					
49	우두머리가 되는 것을 좋아한다.					
50	다른 아이들과 함께 놀이에 참가한다.					
51	놀이의 규칙을 따른다.					
52	싸움을 자주한다.					
53	다른 사람들을 질투한다.					
54	자기에게 친절히 대해주는 사람들에게 좋은 일을 해준다.					
55	자신이 원하는 것을 다른 사람이 하도록 시키려고 한다.					
56	다른 사람들이 어떻게 지내는지 안부에 관심을 갖는다.					
57	어느 상황이든 지나치게 너무 오래 머물러 있다.					
58	필요 이상 설명한다.					
59	새로 만난 사람들에게 친절하다.					
60	자신이 원하는 것을 얻기 위해서 다른 사람들에게 상처를 입힌다.					
61	문제나 걱정거리에 대해 많이 이야기 한다.					
62	이기는 것만이 전부라고 생각한다.					
63	다른 사람들을 놀리는 과정에서 상처를 입힌다.					
64	자신에게 상처를 준 사람에게 보복하고 싶어 한다.					

강점·난점 설문지(부모보고형)

각 문항을 읽고 ‘전혀 아니다’ ‘다소 그렇다’, ‘분명히 그렇다’에 해당하는 칸에 V 표시해주시십시오. 확신이 서지 않거나 문항의 내용이 어리석게 보이더라도 빠짐없이 대답해주시면 도움이 되겠습니다. 지난 6개월 또는 이번 학년 동안의 자녀 행동에 근거해서 답해 주십시오.

자녀의 이름 : 성별: 남□ 여□ 생년월일:

NO	내 용	전혀 아니다	다소 그렇다	분명히 그렇다
1	다른 사람의 감정을 배려한다.			
2	차분하지 않고, 부산하며, 오랫동안 가만히 있지 못한다.			
3	자주 두통이나 복통을 호소하거나 몸이 아프다고 한다.			
4	간식, 장난감, 또는 연필 등을 기꺼이 다른 아이들과 함께 나눈다.			
5	자주 분노발작을 보이거나, 불같이 성질을 부린다.			
6	주로 홀로 있고, 혼자서 노는 편이다.			
7	일반적으로 순종적이고, 평소에 어른이 시키는대로 한다.			
8	걱정이 많고, 종종 근심스러워 보인다.			
9	누군가가 다치거나, 몸 상태가 나빠지거나, 아파 보이면 도움을 준다.			
10	언제나 친절부절못하고 꿈지락거린다.			
11	적어도 한 명 이상의 절친한 친구가 있다.			
12	다른 아이들에게 종종 싸움을 걸거나, 괴롭힌다 (때리기, 위협하기, 빼앗기).			
13	자주 불행해 보이고, 낙담하며, 눈물이 고인다.			
14	대체로 다른 아이들이 내 자녀를 좋아한다.			
15	쉽게 주의가 분산되고 집중력이 산만하다.			
16	낮선 상황에서는 불안해지거나 안 떨어지려 하고, 쉽사리 자신감을 잃는다.			
17	자신보다 어린 아동들에게 친절하다.			
18	종종 거짓말을 하거나 속인다.			
19	다른 아이들에게 놀림을 받거나 괴롭힘을 당한다.			
20	자주 부모나 선생님, 또는 다른 아이들을 자진해서 돕는다.			
21	곰곰이 생각한 다음에 행동한다.			
22	가정이나 학교 또는 어떤 곳에서 흠친다.			
23	또래 아이들보다 어른들과 더 잘 지낸다.			
24	두려움이 많고 무서움을 잘 탄다.			
25	주어진 일을 끝까지 마치고, 주의력을 잘 유지한다.			

자아존중감 척도

■ 다음에는 여러분들이 자기 자신을 어떻게 생각하고 있는지를 알아보기 위한 문항들이 있습니다. 각 문항들을 자세히 읽어보고, 일상생활에서 자신의 상태나 느낌과 비슷하다고 생각하면 '나와 비슷하다', 그렇지 않으면 '나와 비슷하지 않다'에 V표를 해 주세요.

번호	문항내용	나와 비슷하다	나와 비슷하지 않다
1	나는 공상(상상)을 많이 하는 편이다.	①	②
2	나는 나 자신에 대해 상당히 자신감이 있다.	①	②
3	나는 가끔 내가 다른 사람이었으면 하고 생각할 때가 있다.	①	②
4	누구든지 나를 좋아한다.	①	②
5	나는 부모님과 함께 즐거운 시간을 많이 보낸다.	①	②
6	나는 무슨 일이든지 전혀 걱정하지 않는 편이다.	①	②
7	나는 많은 사람들 앞에서 말하기가 힘들다.	①	②
8	나는 내가 지금보다 더 어렸으면 좋겠다.	①	②
9	나에게는 고칠 수만 있다면 고쳐야 할 점이 많다.	①	②
10	나는 모든 일을 쉽게 결정할 수 있다.	①	②
11	다른 사람들은 나와 함께 있는 것을 좋아한다.	①	②
12	나는 집에서 화를 잘 낸다.	①	②
13	나는 항상 옳은 일만 한다.	①	②
14	나는 학교 공부를 자랑으로 내세운다.	①	②
15	늘 누군가가 내가 할 일을 말해 주어야 한다.	①	②
16	나는 새로운 것을 익히는데 시간이 많이 걸린다.	①	②
17	나는 가끔 내가 하는 일이 마음에 들지 않을 때가 많다.	①	②
18	나는 내 또래들 사이에서 인기가 있다.	①	②

번호	문항내용	나와 비슷하다	나와 비슷하지 않다
19	나의 부모님은 항상 내 기분을 잘 맞춰 주신다.	①	②
20	나는 내가 불행하다고 생각해 본 적이 전혀 없다.	①	②
21	나는 최선을 다하려고 노력했다.	①	②
22	나는 쉽게 포기한다.	①	②
23	나는 주로 내 문제를 내가 해결할 수 있다.	①	②
24	나는 매우 행복하다.	①	②
25	나는 나보다 어린 아이들과 같이 노는 것을 더 좋아한다.	①	②
26	부모님은 나에게 너무 큰 기대를 갖고 계신다.	①	②
27	나는 내가 알고 있는 사람은 모두 좋아한다.	①	②
28	나는 수업시간에 선생님이 내 이름을 불러주면 기분이 좋다.	①	②
29	나는 나 자신을 잘 알고 있다.	①	②
30	나답게 된다는 것은 어려운 일이다.	①	②
31	내 생활의 모든 것이 얽혀 있는 것 같다.	①	②
32	친구들은 주로 내 의견을 따른다.	①	②
33	집에서 아무도 나에게 관심을 주지 않는다.	①	②
34	나는 꾸중을 들은 적이 전혀 없다.	①	②
35	나는 내가 기대한 만큼 학교 생활을 잘하지는 못한다.	①	②
36	나는 결심을 하면 꼭 지키려고 노력한다.	①	②
37	나는 내가 남자(또는 여자)인 것이 정말 싫다.	①	②
38	나는 나 자신을 스스로 낮추어 생각한다.	①	②

번호	문항내용	나와 비슷하다	나와 비슷하지 않다
39	나는 다른 사람과 어울리는 것을 좋아하지 않는다.	①	②
40	나는 가출하고 싶을 때가 여러 번 있다.	①	②
41	나는 전혀 부끄러워하지 않는다.	①	②
42	나는 학교에서 화날 때가 많다.	①	②
43	나는 자주 나 자신이 부끄럽다.	①	②
44	나는 다른 사람만큼 잘 생기지 않았다.	①	②
45	나는 말할 것이 있으면 언제나 자신 있게 말한다.	①	②
46	아이들이 늘 나를 흥본다.	①	②
47	나의 부모님은 나를 잘 이해해 주신다.	①	②
48	나는 절대로 거짓말을 하지 않는다.	①	②
49	나의 선생님은 내가 착하지 않다고 생각하시는 것 같다.	①	②
50	나는 나에게 무슨 일이 생기든 별로 신경 쓰지 않는다.	①	②
51	나는 실패자이다.	①	②
52	나는 꾸중을 들으면 금방 화가 난다.	①	②
53	대부분의 사람들이 나 보다 더 인기가 많은 것 같다.	①	②
54	나의 부모님은 언제나 나를 야단치는 것 같이 느껴진다.	①	②
55	나는 언제나 남에게 해야할 말을 잘 가려서 할 줄 안다.	①	②
56	나는 학교에서 때때로 실망하는 일이 있다.	①	②
57	나를 괴롭히는 일은 별로 없다.	①	②
58	나는 내 마음을 어떻게 할 수가 없다.	①	②

REBT 집단상담 프로그램 및 강사 만족도 설문지

본 설문은 REBT집단상담 연구 프로그램에 참여한 학생을 대상으로 REBT집단상담 프로그램과 강사에 대한 만족도를 조사하여 앞으로의 개선 방향을 모색하고자 실시하는 것이오니 솔직하고 성실한 답변 부탁드립니다.

2021년 4월 일

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과 대학원생 안희수

프로그램명	REBT기반 집단상담	강사명	안희수
-------	-------------	-----	-----

※ 다음 설문을 읽어보시고 해당하는 곳에 √표 하여 주십시오.

프로그램 준비 및 진행

1. 프로그램에 사용된 자료들은 프로그램에 참여하는데 도움을 주었나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니요
-----------	-----	----	-----	-----------

2. 프로그램의 진행 시간이나 활동 등은 참여하기에 적절하였다고 생각하나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니요
-----------	-----	----	-----	-----------

3. 강사선생님은 프로그램 내용을 이해하기 쉽게 설명하였나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니요
-----------	-----	----	-----	-----------

프로그램 내용

4. 프로그램은 재밌었나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니오
-----------	-----	----	-----	-----------

5. 프로그램 내용이 어려웠나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니오
-----------	-----	----	-----	-----------

6. 가장 재미있었던 프로그램 내용은 어떤 것이었나요?
그리고 그 이유는?

()

7. 가장 재미없었던 프로그램 내용은 어떤 것이었나요?
그리고 그 이유는?

()

프로그램 효과

8. 프로그램이 본인의 자아존중감 향상에 도움이 되었다고 생각나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니오
-----------	-----	----	-----	-----------

9. 프로그램이 본인의 걱정이나, 염려감, 불안이 줄어드는 데에 도움이 되었다고 생각하나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니오
-----------	-----	----	-----	-----------

10. 이와 같은 프로그램이 또 열리게 된다면, 또 다시 참여 할 생각이 있나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니오
-----------	-----	----	-----	-----------

11. 이와 같은 프로그램은 친한 친구나 다른 사람들에게도 참여해 보라고 권유해 볼 생각이 있나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니오
-----------	-----	----	-----	-----------

12. 기타의견이 있다면 적어주세요.

설문에 참여해 주셔서 감사합니다.

REBT 집단상담 프로그램 및 강사 만족도 설문지

본 설문은 REBT집단상담 연구 프로그램에 참여한 학생을 대상으로 REBT집단 상담 프로그램과 강사에 대한 만족도를 조사하여 앞으로의 개선 방향을 모색하고자 실시하는 것이오니 솔직하고 성실한 답변 부탁드립니다.

2021년 4월 일

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과 대학원생 안희수

프로그램명	REBT기반 집단상담	강사명	안희수
-------	-------------	-----	-----

※ 다음 설문을 읽어보시고 해당하는 곳에 V표 하여 주십시오.

프로그램 준비 및 진행

1. 프로그램 시작에 대한 안내가 사전에 공지가 잘 되었나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니요
-----------	-----	----	-----	-----------

2. 프로그램의 진행 시간이나 활동 등은 아동들이 참여하기에 적절하였다고 생각하나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니요
-----------	-----	----	-----	-----------

3. 강사선생님은 프로그램 진행 내용을 잘 전달해주었나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니요
-----------	-----	----	-----	-----------

프로그램 내용

4. 프로그램을 아동들이 만족스러워 하였나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니오
-----------	-----	----	-----	-----------

5. 프로그램을 아동들이 어렵다고 하였나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니오
-----------	-----	----	-----	-----------

6. 가장 만족스러운 프로그램 진행 사항은 어떤 것이었나요?

그리고 그 이유는?

()

7. 개선됐으면 하는 프로그램 진행은 어떤 것이었나요?

그리고 그 이유는?

()

프로그램 효과

8. 프로그램이 아동의 자아존중감 향상에 도움이 되었다고 생각나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니오
-----------	-----	----	-----	-----------

9. 프로그램이 아동의 걱정이나, 염려감, 불안이 줄어드는 데에

도움이 되었다고 생각하나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니오
-----------	-----	----	-----	-----------

10. 이와 같은 프로그램이 또 열리게 된다면, 또 다시 참여 할

생각이 있나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니오
-----------	-----	----	-----	-----------

11. 이와 같은 프로그램은 친한 친구나 다른 사람들에게도 참여해

보라고 권유해 볼 생각이 있나요?

매우 그래요	그래요	보통	아니요	전혀 아니오
-----------	-----	----	-----	-----------

12. 기타의견이 있다면 적어주세요.



설문에 참여해 주셔서 감사합니다.

집단상담 프로그램 지침서

1차시	새로운 만남이 기대돼요.	소요시간	90분
session 1/1			
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> * 프로그램 목적과 규칙을 소개하고 이해한다. * REBT 상담이론에 대한 설명을 듣고 이해한다. * 집단원 개인의 별칭을 정하고 소개하며 라포를 형성한다. * 긍정적 감정과 부정적 감정을 알 수 있다. 		
단계	활동내용	자료 및 준비물	
도입 (25분)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 서로가 잘 보이도록 등글게 자리 배치해 앉기. ○ 지도자 소개 ○ REBT 집단상담 프로그램 목적, 규칙을 소개하기. <ul style="list-style-type: none"> - 집단상담을 진행하게 된 이유 - 집단상담을 진행하면서 지켜야 하는 규칙 (비밀보장, 자유로운 참여, 언행) - REBT 집단상담의 개념과 목적 - 불안, 자아존중감 개념 설명, 앞으로 불안과 자아존중감을 다루게 될 방향 (약 10분) ○ 별칭을 적을 명함과 목걸이를 나눠 주고 자신의 별칭을 정하기 <ul style="list-style-type: none"> (약 3분, 별칭 목걸이) ○ 각자가 정한 별칭을 목에 걸고 자신의 별칭에 대한 이유 소개. <ul style="list-style-type: none"> - 별칭을 정한 이유 - 별칭에 담긴 추억이나 기억 (약 5분) <p><예비 시간 2분></p>	자기소개 보드게임 명찰 목걸이 명함 필기구 감정카드 감정나누기 판	
전개 (55분)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 활동지 1에 대한 활동. <ul style="list-style-type: none"> - 게임판을 통해 좋아하는 것을 나누며 라포 형성 (약 10분, 활동지 1) ○ 감정 카드를 살펴보며 감정에 대한 개념을 토론. <ul style="list-style-type: none"> - 감정카드를 뽑아 의미 물어보기 - 이런 감정이 어떨 때 드는지 예 들어보기 (약 10분) ○ 활동지 2에 대한 활동. <ul style="list-style-type: none"> - 감정카드 중 긍정적 감정과 부정적 감정을 나뉘분다. - 긍정적 감정과 부정적 감정이 담긴 시나리오 예시 준비 (약 10분) 		

	<p>○도움이 되는 감정, 도움이 되지 않는 감정, 도움도 되지만 나를 힘들게도 하는 감정을 분류 -분류에 맞는 생활 속 시나리오 예시 준비 (약 10분, 활동지 2)</p> <p>○활동을 하며 감정에 대한 내용 나누기 . -감정의 다양한 종류 발견 -감정의 의미를 알고 느낌에 대한 어휘력 증가 -감정을 분명히 알아야 하는 필요성 (약 15분)</p>	
<p>마무리 (10분)</p>	<p>○1회기 진행에 대한 감상 나누기. -기대되는 점 - 2회기 진행 안내.</p>	

집단상담 프로그램 지침서

2차시	감정을 구분하고 표현할 수 있어요.	소요시간	90분
session 2/6			
활동 목표	*REBT이론의 합리적인 생각 비합리적인 생각 알기. *ABCDE이론을 알고 이해하고 구분하기		
단계	활동내용	자료 및 준비물	
도입 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> ○인사와 한 주간 있었던 일 나누기. (약 5분) -지난 회차에 대한 감정에 대한 경험 나누기. (약 10분) 	연필 지우개 감정카드 활동지 3	
전개 (70분)	<ul style="list-style-type: none"> ○신념에 관련된 내용 설명. -신념을 이해할 수 있는 예시 준비. -신념에 대한 경험 나눔. (약 10분) ○합리적인 신념과 비합리적인 신념 알기. -합리적인 신념과 비합리적인 신념 개념 설명. -합리적인 신념과 비합리적인 신념 예시. -활동지3을 통해 분류해보기. (활동지, 약 20분) ○활동지를 통한 발표. -합리적인 신념과 비합리적인 신념의 차이를 알기. (약 10분) ○REBT클로버 게임. -클로버 보드게임 준비물 준비. (약 30분) ○ABCDE이론 설명과 이해. -ABCDE이론 사례를 가지고 ABCDE구분하기. 		
마무리 (5분)	<ul style="list-style-type: none"> - 2회기 진행에 대한 감상 나누기. - 앞으로 상담을 통해 기대되는 점 이야기하기. - 3회기 진행 안내. 		

<합리적 또는 비합리적 신념>

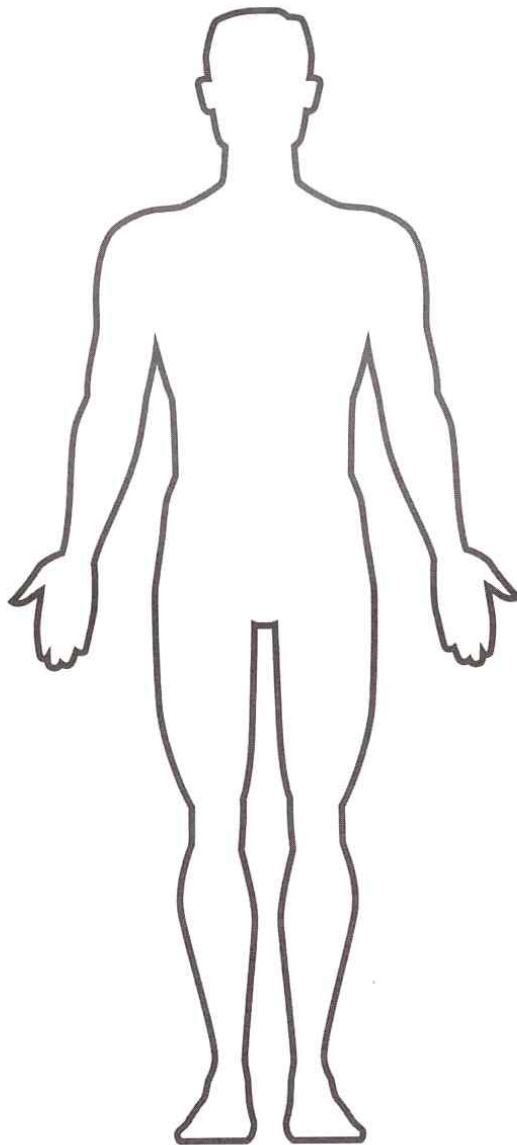
1. 나는 절대 친구를 사귈 수 없어.
2. 아무도 내게 뭔가 잘 되냐고 물은 적이 없어.
3. 나는 새 스마트폰을 갖고 싶어.
4. 만약 내가 친구 생일파티에 초청받지 못한다면, 나는 죽을거야.
5. 만약 수진이가 진짜 내 친구면, 개는 항상 내 옆에만 앉아야 돼.
6. 우리 부모님은 내게 아무것도 절대 시키지 않아.
7. 수현이가 파자마 파티에 초대해 주면 너무 기쁠거야, 하지만 그렇게 하지 않아도 나를 좋아하지 않는다는 건 아니야.
8. 난 정말 형편없는 축구선수야. 내가 축구장 간다고 하면 다 비웃고 놀릴걸?
9. 오늘 시험을 망쳐도 내가 바보는 아니지.
10. 모든 사람은 나한테 좋은 일들만 이야기 해야해.
11. 더 많은 친구가 있었으면 좋겠어.
12. 민희가 내 옆에 앉으면 차라리 학교를 그만두는 게 나야.
13. 난 소민이를 정말 좋아하지 않아. 그래도 소민이랑 짝이 되도 어쩔 수 없어.
14. 내가 친구와의 싸움에서 졌기 때문에 반 친구들이 나를 놀릴 거야.
15. 엄마가 나에게 큰 소리를 친 건 나를 사랑하지 않아서가 아니라 엄마가 기분이 나빠서일 거야.
16. 친척이 물려준 옷을 입고 가면 분명 친구들이 나를 놀릴거야.
17. 저런 애들이랑 같은 반이라니, 학교를 차라리 그만둘래.
18. 겨울에는 스키장을 가고 싶은데 우리 부모님은 그럴 여유가 없으시니까 나는 이해해.

집단상담 프로그램 지침서

3차시	불안을 적절히 대처할 수 있어요.	소요시간	90분
session 3/6			
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> * 자신의 불안과 불안에 대한 신체적 반응을 알고 나눌 수 있다. * 불안이 생기는 비합리적인 신념을 안다. * 불안을 대처할 수 있는 방안을 찾을 수 있다. 		
단계	활동내용	자료 및 준비물	
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> ○인사와 한 주간 있었던 일 나누기. (약 5분) -지난 회차에 대한 정리와 5회기 설명. (약 5분) 		
전개 (70분)	<ul style="list-style-type: none"> ○최근 나를 불안하게 있던 경험 등 불안한 경험 나눔. (약 10분) ○활동지 배분 및 작성. (약 5분, 활동지 2) -활동지를 통해 불안할 때 나타나는 신체증상 이해. (약 10분) ○활동지 배분 및 작성. (약 5분, 활동지 3) -활동지 배분 및 팀끼리 서로 나누며 불안을 감소시킬 수 있는 행동과 생각 나누기. (약 15분) ○활동지 배분 및 작성. (약 5분, 활동지 4) -활동지를 통해 불안할 때 나에게 해줄 수 있는 말 발표.. (약 20분) 	연필 지우개 활동지 2 활동지 3 활동지 4	
마무리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> - 2회기 진행에 대한 감상 나누기. - 3회기 진행 안내. 		

신체 반응과 감정

✿ 내가 걱정하고, 불안하고, 긴장했을 때 나의 몸에서 어떤 일이 발생하는지 그림을 그리거나, 색을 칠해 보세요. 이러한 다양한 몸의 반응들이 어떤 기분이 들게 하는지, 어떤 생각을 하게 만드는지, 어떤 행동을 하게 하는지 이야기해 보세요. 이것이 나에게 어떤 의미인지 생각해 보고, 이러한 몸의 다양한 반응과 감정을 어떻게 해결할 수 있을지 생각해 보세요.



도움이 되는 생각

✿ 다음의 상황에서 도움이 되지 않는 생각이나 부정적인 생각을 찾아 보세요. 그리고 그 생각을 긍정적인 생각으로 바꿔 보세요.

1. 나는 많은 사람들 앞에서 얘기해야 합니다.

도움이 되지 않는 생각 : _____

긍정적인 생각 : _____

2. 나는 짧은 시간 내에 큰 과제를 완성해야 합니다.

도움이 되지 않는 생각 : _____

긍정적인 생각 : _____

3. 선생님이 나에게 쪽지 시험을 냅니다.

도움이 되지 않는 생각 : _____

긍정적인 생각 : _____

4. 새로운 학교에 다니게 되었는데, 아는 사람이 아무도 없습니다.

도움이 되지 않는 생각 : _____

긍정적인 생각 : _____

5. 내 옆에 아픈 친구가 앉아 있습니다.

도움이 되지 않는 생각 : _____

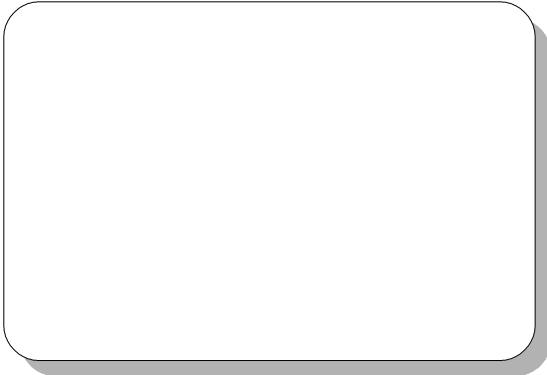
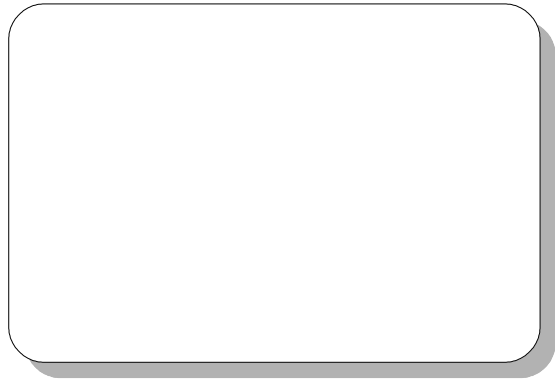
긍정적인 생각 : _____

멈추기, 되감기, 다시 생각하기

✿ 불안을 일으키는 생각을 확인하고, 첫 번째 상자에 그 생각을 적어 보세요. 불안한 생각이 얼마나 현실에 근거하지 않는지 살펴보고, 두 번째 상자에 이 생각이 얼마나 합리적이지 않은지 기록해 보세요. 그리고 불안한 생각이 틀렸음을 입증하는 증거를 기록해 보세요. 세 번째 상자에는 불안한 생각에 맞서 자기 자신에게 할 수 있는 긍정적이고 건강한 말을 적어 보세요. 여기에는 나의 불안한 생각이 틀렸음을 보여 주는 사실도 포함되어 있을 것입니다.


멈추기

나의 불안한 생각을 확인하세요. 자기 자신에게 이러한 생각을 멈추게 하는 말을 생각해 보고 상자에 써 보세요.



다시 생각하기

나의 불안한 생각이 틀렸음을 입증하는 사실을 찾아 적어보세요.



되감기

나의 불안한 생각을 어떻게 합리적인 생각으로 되돌릴지 적어 보세요.

집단상담 프로그램 지침서

4차시	있는 그대로의 나를 받아들여요.	소요시간	90분
session 4/6			
활동 목표	* 자신의 변화될 수 있는 부분과 수용이 필요한 부분을 안다. * 실수에 대한 부정적 결과를 긍정적으로 대처할 수 있다.		
단계	활동내용		자료 및 준비물
도입 (10분)	○인사와 한 주간 있었던 일 나누기. (약 5분) ○지난 회차에 대한 정리와 4회기 설명. -비합리적인 생각으로 인해 걱정되고 불안했던 경험 -긍정적으로 생각해서 조금 마음이 편안했던 경험 -불안했지만 나만의 방법으로 해결 (약 5분)		연필 지우개 활동지 5 활동지 6
전개 (70분)	○불안의 섬 탈출 보드게임 실행. -불안한 상황 나누기 -왜 불안하게 느끼는가? -내가 무엇을 하면 좋을까? (20분) ○활동지 배분 및 작성. (약 5분, 활동지 6) ○활동지를 통해 자신의 변화될 수 있는 부분과 수용이 필요한 부분에 대해 나눔. -왜 강점이라고 생각할까? -왜 단점이라고 생각할까? -단점 덕분에 도움을 받았던 적은? -나에게 도움이 되지 않는다고 생각한 점을 친구들에게 피드백 받기. (약 15분) ○제공하는 사례를 듣고 실수할 때마다 구슬을 잃는 활동. (약 5분) -사례를 통해 실수를 해도 자신이 사라지는 건 아니란 걸 나눈다. -상황에 대한 생각과 느낌을 알고 바꿀 수 있음을 논다. (약 15분)		
마무리 (10분)	-4회기 진행에 대한 감상 나누기. - 5회기 진행 안내.		

<내가 저지른 실수들이 나는 아니야!>

5학년 종민이는 버스가 오기 전에 수학 문제들을 끝내려고 발버둥을 치고 있었어요. 왜냐하면 종민이는 전날 밤에 숙제가 너무 많아서 다 마칠 시간이 없었고, 그래서 지금 서두르고 있어요.

종민이는 실수를 조금 했다는 것을 알고 있었어요. 숙제를 하는 동안, 스스로에 대해 생각했어요. '내가 그렇게 멍청하지 않았다면, 나는 이 모든 것을 어젯밤에 다 했을 거야. 이제 나는 선생님께 혼나고 놀림 받을 거야. 친구들이 나를 알잡아 보겠지'

종민이는 버스가 집 앞에 멈출 때에서야 자신의 책을 책가방에 쑤셔 넣었어요. 종민이는 숙제 중 한 장이 문 앞바닥에 떨어져 있다는 걸 몰랐답니다. 그래서 수업시간에 선생님이 종민이에게 답을 해보라고 했을 때, 과제를 한 것중에 그 부분이 없어서 질문에 답을 할 수 없었어요. '나는 정말 멍청해, 어떻게 내가 그럴 수 있지?' 종민이는 스스로 생각했어요.

종민이는 선생님이 잃어버린 숙제 절반에 대해 아무런 말도 하지 않은 사실을 다행으로 여겼어요. 그렇지만 종민이는 여전히 자신이 많은 관심을 기울이지 못한 일에 대해 매우 기분이 좋지 못했어요. 그래서 선생님이 여학생들에게 점심시간에 줄을 서라고 말했을 때, 자기도 모르게 서서 그 줄을 따라 걷기 시작했어요. 거의 모든 사람이 웃기 시작했고, 종민이는 그가 그의 삶에서 최대의 실수를 했다고 느꼈답니다.

그런 일이 있는 후, 종민이는 점심시간에 어느 누구와도 앉고 싶지 않았어요. 그래서 종민인 구석에 앉아 책을 읽었어요.

그날 오후는 절대 끝나지 않을 것처럼 보였어요. 종민이는 그런 바보 같은 실수들을 한 것에 대해 정말 화가 나서 진짜로 축구연습을 하러 가고 싶지 않았어요. 그러나 종민이는 축구연습을 가지 않는다면 곤란한 일이 생길 거란 걸 알았죠. 생각하기도 싫게 종민이는 아무리 노력해도 한 골도 넣을 수 없었어요. 종민인 코치가 자신이 코트에서 했던 형편없는 모습들(예를 들면 손으로 축구공을 잡으려고 하는)에 대해 심하게 꾸짖을 것이라고 확신했어요. 이제 종민인 왜 자신이 그렇게 잘난 체를 하려 했을까 생각했어요. 종민이는 축구연습이 끝났을 때, 다행이라고 생각했고 서둘러서 운동장을 나갔어요. 종민이는 집에 돌아와서야 비로소 숙제가 가득 들은 책가방을 잊고 왔다는 사실을 깨달았죠.

'이 멍청한 자식! 난 이제 죽었다.'

집단상담 프로그램 지침서

3차시	나를 긍정적으로 바라보게 됐어요.	소요시간	90분
session 5/6			
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> * 생활 안에 있는 비합리적인 생각을 찾아 바꿀 수 있다. * 다른 사람들의 시선과 말에도 나를 긍정적으로 표현할 수 있다. 		
단계	활동내용	자료 및 준비물	
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> ○인사와 한 주간 있었던 일 나누기. (약 5분) ○지난 회차에 대한 정리와 3회기 설명. (약 5분) -자신이 변화될 수 있는 부분과 수용될 필요가 있는 부분. -실수했지만 실수가 나쁜 감정을 만들지 않게 하기 위한 나만의 방법 	연필 지우개 꼬리표 카드 활동지 7	
전개 (70분)	<ul style="list-style-type: none"> ○생활 안에 있는 비합리적 신념 나눔. (약 15분, 활동지 4) ○꼬리표를 이용한 팀별 맞히기, :꼬리표를 가진 집단원이 꼬리표를 알 수 있도록 꼬리표를 가진 집단원에게 말과 행동을 하고 같은 팀원이 알아 맞힌다 . (약 20분) ○게임에 대한 서로 나눔. -나에 대해 친구들이 생각했던 모습 -친구들이 생각한 모습이 나였는가? -내가 좋은 감정을 느끼기 위해서는 어떤 말이 도움이될까? -잘못된 판단을 한 친구들은 나쁜 걸까? (약 20분) 		
마무리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> ○5회기 진행에 대한 감상 나누기. ○6회기 진행 안내. 		

집단상담 프로그램 지침서

6차시	자아존중감과 불안을 관리하기 위한 실천 목표.	소요시간	90분
session 6/6			
활동 목표	* 긍정적으로 자신을 대할 수 있고 불안을 낮출 수 있는 목표를 세울 수 있다. * 집단상담 경험에 대한 소감과 영향을 이야기한다. * 사후 검사와 만족도 평가를 작성한다.		
단계	활동내용	자료 및 준비물	
도입 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> ○인사 한 주간 있었던 일 나누기. (약 5분) -1~5회기 동안의 정리. (약 5분) <예비 시간 5> 		
전개 (70분)	<ul style="list-style-type: none"> ○긍정적으로 나를 표현할 대치말, 다짐 포스터 만들기. - 지난 회기 전체 내용 중, 힘이 됐고 마음에 남았던 문장을 정리해 보기. - 친구들과 돌려 읽으며 한 문장 정하기. - 포스터로 만들어보기 (30분) ○완성된 포스터 발표하고 나눔. ○집단상담에 대한 생각 정리의 시간. (약 3분) -소감과 영향을 줬던 집단원에 대한 이야기 나눔. (약 20분) ○사후 검사지 및 만족도 평가지 작성. (사후검사지, 만족도 평가지) (약 20분) 	연필 지우개 사후검사지 만족도 평가지 포스터 색지 색연필 스티커	
마무리 (5분)	<ul style="list-style-type: none"> ○프로그램 진행 마무리 인사. 		

A B S T R A C T

The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy-based Group Intervention on Children's Anxiety and Self-esteem

Hee-Su An

Major in Psychotherapy
Graduate School of Social Education
Jeju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Myoung-Seok Seo, Ph. D.

&

Professor Soyong Eom, Ph. D.

This study aimed to verify the effectiveness of rational emotive behavior therapy (REBT)-based group therapy programs on anxiety and self-esteem in elementary school students. Ten fifth and sixth graders were recruited for the study, and the group for the REBT program was divided into two groups of six 11-year-old children and four 12-year-old children. The children participants and their parents in the REBT group program conducted self-report and parent-report questionnaires as a pre-evaluation to assess anxiety levels and self-esteem before the program started, and a post-evaluation of the same configuration was conducted after the program ended.

The REBT-based group therapy programs applied to this study were planned and reconstructed to a level targeted at older elementary school children based on prior studies and examination of related materials, aimed at reducing participants' anxiety levels and enhancing self-esteem. The configured REBT program was implemented once a week for 90 minutes, with a total of six sessions per week over six weeks. To verify the effectiveness of this study, a nonparametric statistical analysis of changes in the level of anxiety and self-esteem of participants evaluated pre- and post-evaluations was conducted. We also conducted further analysis of changes in participating children throughout the program through a qualitative analysis of materials related to the REBT program, including various worksheets written directly by children participants within the program, session records by researchers as a group leader and a co-leader of the program, and program satisfaction questionnaires conducted on participating children and parents.

The results of this study have shown that REBT-based group therapy programs have significant implications for reducing anxiety and promoting self-esteem in elementary school students. Based on the results of this study, further clinical implications and future directions for research are discussed and suggested.

Key Words: Anxiety, Children, Group therapy programs, REBT, Self-esteem