

碩士學位請求論文

수줍음 克服 訓練이 兒童의 自己表出  
增進에 미치는 效果

指導教授 高明奎



濟州大學校 教育大學院

相談心理專攻

安 峰 先

1998年 8月

수줍음 克服 訓練이 兒童의 自己表出  
增進에 미치는 效果

指導教授 高 明 奎

이 論文을 教育學碩士學位論文으로 提出함.

1998년 7월 일

濟州大學校 教育大學院 相談心理專攻

提出者 安 峰 先



安峰先의 教育學 碩士學位論文을 認准함.

1998년 7월 일

審査委員長	印
審査委員	印
審査委員	印

<國文抄錄>

수줍음 克服訓練이 兒童의 自己表出 增進에 미치는 效果

安 峰 先

濟州大學校 教育大學院 相談心理專攻

指導教授 高 明 奎

본 연구는 수줍음 극복 훈련을 이용한 집단상담이 초등학교 4학년의 수줍음 수준과, 사회적 기술 수준 그리고 자기표출 수준에 어떻게 영향을 미치는지를 알아 보기 위하여 상담집단과 비교집단으로 나누어 검증하는데 연구의 목적이 있다.

이러한 목적에 따라 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설1 : 수줍음 극복 훈련을 받은 상담집단 아동들의 수줍음 수준은 비교집단 아동들보다 유의하게 감소될 것이다.

가설2 : 수줍음 극복 훈련을 받은 상담집단 아동들의 사회적 기술 수준은 비교집단 아동들보다 유의하게 증가될 것이다.

가설3 : 수줍음 극복 훈련을 받은 상담집단 아동들의 자기표출 수준은 비교집단 아동들보다 유의하게 증가될 것이다.

연구의 대상자는 남제주군에 있는 P초등학교 4학년 64명 중에서 수줍음 수준 검사 결과 수줍음 수준 점수가 높은 학생들 가운데 프로그램에 참여하기를 희망하는 아동 24명을 선정하여 상담집단과 비교집단으로 구성하였다.

상담집단은 Zimbardo 와 Radl의 수줍음 극복 훈련을 설기문(1988)이 번역한 것과 김성찬(1989), 양승관(1991), 이광애(1995)등이 개발한 프로그램을 토대로

하여 본 연구자가 체계화시킨 수줍음 극복 훈련 프로그램을 가지고 주 2회 90~120분씩 총 10회에 걸쳐 집단상담을 실시하였고 비교집단은 사전-사후검사에만 참여 하였다.

측정도구는 Zimbardo(1977)의 수줍음 극복 훈련을 설기문(1988)이 번안한 것과 이원구, 정태일(1995)이 제작한 기존검사를 참고로 하여 연구대상인 피험자에게 맞도록 수정·적용한 것이다.

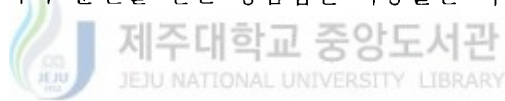
자료처리는 SPSS전산 프로그램을 이용하여 상담집단과 비교집단의 사전검사, 두 집단의 집단내 사전-사후, 집단내 사후-추후, 두 집단의 집단간 사전-사후, 집단간 사후-추후 검사에 대해 t검증을 실시한 결과 수줍음 수준, 사회적 기술 수준, 자기표출 수준에서 유의있는 차이를 나타내 보였다.

이러한 과정을 통하여 얻어진 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 수줍음 극복 훈련을 받은 상담집단 아동들은 수줍음 수준 감소에 효과가 있다.

둘째, 수줍음 극복 훈련을 받은 초등학교 아동들은 유의하게 사회적 기술 수준이 향상되었다.

셋째, 수줍음 극복 훈련을 받은 상담집단 아동들은 자기표출 수준이 유의하게 향상되었다.



# 목 차

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제와 가설 .....	4
3. 연구의 제한점 .....	5
II. 이론적 배경.....	6
1. 수줍음의 의미와 형성과정.....	6
2. 사회적 기술 전략.....	13
3. 자기표출과 정신건강 .....	15
4. 수줍음과 자기표출과의 관계 .....	17
III. 연구의 방법 및 절차.....	19
1. 연구대상.....	19
2. 연구설계.....	20
3. 연구절차.....	21
4. 측정도구.....	23
5. 자료처리.....	24
IV. 연구결과 및 해석 .....	25
1. 수줍음 수준의 변화.....	25
2. 사회적 기술 수준의 변화 .....	27
3. 자기표출 수준의 변화.....	29
V. 요약 및 결론 .....	34
1. 요약.....	34
2. 결론.....	36
3. 제언.....	37
참고문헌 .....	38
영문초록 .....	43
부록 .....	46

## 표 및 부록 목차

<표Ⅲ-1> 상담·비교 집단의 사전 수줍음 및 사회적 기술 수준에 대한 비교 .....	19
<표Ⅲ-2> 상담·비교 집단의 사전 자기표출 수준에 대한 대상별 비교 .....	20
<표Ⅲ-3> 상담·비교 집단의 사전 자기표출 수준에 대한 내용별 비교 .....	20
<표Ⅲ-4> 사전-사후검사 실험 설계 .....	21
<표Ⅲ-5> 수줍음 극복 프로그램 요약 .....	22
<표Ⅳ-1> 상담·비교집단의 수줍음 수준에 대한 사전-사후 차이검증 .....	26
<표Ⅳ-2> 상담집단의 수줍음 수준에 대한 사후-추후 차이검증 .....	26
<표Ⅳ-3> 상담·비교집단의 사회적 기술 수준에 대한 사전-사후 차이검증 .....	27
<표Ⅳ-4> 상담집단의 사회적 기술 수준에 대한 사후-추후 차이검증 .....	28
<표Ⅳ-5> 상담·비교집단의 자기표출 수준에 대한 대상별 사전-사후 차이검증 .....	29
<표Ⅳ-6> 상담집단의 사전-사후간 자기표출 수준 대상별 순위평균 .....	30
<표Ⅳ-7> 상담·비교집단의 자기표출 수준에 대한 내용별 사전-사후 차이검증 .....	31
<표Ⅳ-8> 상담집단의 사전-사후간 자기표출 수준 내용별 순위평균 .....	31
<표Ⅳ-9> 상담집단의 자기표출 수준에 대한 대상별 사후-추후 차이검증 .....	32
<표Ⅳ-10> 상담집단의 자기표출 수준에 대한 내용별 사후-추후 차이 .....	33
< 부록 1> 수줍음 극복 훈련 프로그램.....	46
< 부록 2> 수줍음 수준 검사 .....	69
< 부록 3> 사회적 기술 수준 검사.....	71
< 부록 4> 자기표출 수준 검사 .....	73
< 부록 5> 피험자들의 소감기록.....	77

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

아동들 중에는 학교 생활에서의 대인관계가 매우 어렵고도 힘겹게 느끼는 아동들이 있다. 그러한 아동중의 하나가 수줍음을 타는 아동이다. 그들은 종종 대인관계에서 위축되거나 친구들과 어울리기를 주저하기 때문에 그 누구보다도 많은 스트레스를 겪게 된다. 그들은 같은 또래나 어른들에게 적절한 자기표출을 하는데 실패함으로써 더욱 더 소극적으로 되어가고 따라서 대인관계에서 상당히 높은 수준의 불안을 경험하게 되며, 자아존중감이 낮고 자신의 속한 집단에서 사회적으로 낮은 지위에 처하게 된다(Leone & Gumaer, 1979). 또한 이러한 부정적인 특징들은 그들에게 의미있는 성인이나 또래들로부터 지지받지 못하고 긍정적인 강화도 받기 어렵다. 수줍음때문에 겪게되는 이러한 문제점에도 불구하고 수줍음을 타는 아동들은 부모나 교사가 보기에 공격적인 아동만큼 어떤 문제행동을 명백하게 드러내지 않기 때문에 마치 그들에게 문제가 있다고 생각하지 못하는 경우가 많다. 도리어 조용하고 조심성 있는 태도가 우리문화에서는 하나의 미덕으로 여겨짐으로써 더욱 관심을 끌지 못했다. 그런데 무엇보다도 많은 사람들이 수줍음 때문에 대인관계에 어려움을 겪고있으며 그 결과 만족스러운 삶을 살지 못하는 경우가 많다.

수줍음 겪는 사람에 대한 Zimbardo(1977)의 조사에 의하면 약 5000명을 대상으로 한 수줍음 조사에서 응답자의 80%이상이 일상생활 중 과거와 현재, 또는 항상 수줍음을 경험한 적이 있으며, 응답자의 40%이상은 현재도 수줍음으로 어려움을 겪고 있는 것이 밝혀졌다. 국내 대학생을 대상으로 한 조사 연구에서도 전체 응답자중 65.3%의 학생이 자신을 수줍어하는 사람으로 보고 있으며(황정순, 1987), 또 전체 응답자의 20.9%의 학생들이 자신을 항상 수줍어하는 사람이라고 대답하고 있다. 초등학교 6학년 학생, 200명을 대상으로한 예비연구에서도(정일호, 1990) 자신을 수줍음을 타는 사람으로 지각하고 있는

응답자는 전체 응답자의 83%에 이르고 있다. 이와 같은 조사 결과를 살펴볼 때 수줍음을 대부분의 학생들이 가지고 있는 심리적인 문제임을 알 수 있다.

이와 관련하여 Zimbardo와 Radl(1979)은 사람들은 수줍음 때문에 대인관계에서 곤란한 경험을 하는 경우가 많으며, 그 결과 건설적인 인간 관계의 형성이나 정신적인 건강한 삶을 영위하는데 크게 방해를 받는다고 하였다. 특히 수줍음 때문에 나타나는 부적응 행동은 여러가지가 있겠지만 대표적으로 자기표출을 들 수 있다. 자기표출을 못한다는 것은 결국 인간은 정신적으로 건강한 삶을 영위하는데 많은 방해를 받고 있는데 이와 관련하여 Jourard(1971)는 이러한 소외현상이나 대인관계에서의 문제점을 심리학적으로 자기은폐(self-concealment)의 측면에서 설명할 수 있다고 하였다. 그리고 그러한 현상이나 문제점들은 자기 자신을 다른 사람들에게 더 많이 개방하며 더 솔직하게 알려주는 자기표출(self-disclosure)에서 감소될 수 있다고 하였다. 그는 또한 자기표출은 정신건강의 여러 요인들과 관계가 있다고 주장하였다.

한편 수줍음은 주로 사회적인 관계에서 발생하는 것이므로 수줍음과 사회적 기술도 관계가 있으리라 여겨진다. 특히 Zimbardo(1979)는 수줍음을 타는 사람들은 사회적인 사고 능력이 부족하며 그래서 그들은 다른 사람들과 적절히 사귀지 못한다고 하였다. Barrow와 Hayash(1980)는 수줍음 극복을 위해서 주로 사회성 능력을 향상시키는 훈련을 실시하였다. 뿐만 아니라 Zimbardo(1977), Zimbardo와 Radl(1979)도 수줍음 극복을 위한 방안으로서 사회적 기술을 증진시키는 활동에 많은 관심을 쏟았다. 이렇게 볼 때 사회적 기술 수준에 따라서 수줍음의 정도에도 차이가 날 것이라고 가정할 수가 있을 것 같다.

수줍음의 결과에 대한 여러 연구( Zimbardo 1977; Zimbardo와 Radl, 1978; Grodo, 1978 ; Barrow & Hayashi, 1980 ; Buss, 1984 ; Ishiyama, 1987 ; 황정순, 1987)의 결과를 종합 정리해보면 수줍음은 첫째, 대외적으로는 사회적 대인관계 기술의 부족으로 사회적 상황 및 대인관계를 회피하여 적응을 어렵게 하며 둘째, 내적으로는 자신감을 위축시키고 부정적인 자아를 가지게 할 뿐만아니라 자신의 사고와 감정에 대한 솔직한 자기표출을 어렵게하며 셋째,



신체적 반응으로서 얼굴이 붉어지고 가슴이 두근거리며 몸이 떨리고 안절부절 하게된다. 이와같은 결과들을 종합해 볼 때 수줍음은 경험의 결과로 인한 여러 가지 부정적인 작용을 나타낼 가능성이 있다고 하겠다. 즉 수줍음을 타기 때문에 생각이나 행동에 자신감이 없고 부정적인 아동들은 낮은 자아존중감이나 열등감 등을 갖게되어 대인관계에 있어서도 올바른 관계확립이 어려우며, 사회생활을 원만히 유지할 수 없어 행복한 삶을 살기가 어렵게 된다고 할 수 있겠다.

이와 같이 수줍음은 여러 정상적인 인간의 활동을 방해하고 있기 때문에 수줍음을 해소시켜주는 일은 매우 의미있는 일이다. 특히 성장과정 중에 있는 아동들이 수줍음으로 인해 정상적인 성장에 방해받지 않게 하기 위해서 그들의 수줍음을 해소시켜 주는 일은 교육적으로 큰 의미를 갖는 일이라 하겠다.

그간 국내에서 학생들이 수줍음을 감소시키고 자기표출을 증진시키는 연구들에는 김성찬(1989)“부끄럼 극복 훈련이 여중생들의 수줍음 감소와 자기표출 증진에 관한 효과”, 정일호(1990)“초등학생을 위한 수줍음 극복 프로그램의 효과”, 양승관(1980) “수줍음 극복 프로그램 실시 효과”에 관한 실천연구 등이 있다

그러나 우리나라의 초등학생을 대상으로 한 수줍음의 문제를 구체적으로 다룬 연구는 찾아보기 힘들고, 김성찬(1989)이 여중생을 대상으로 한 연구에 불과하며, 초등학교에서도 수줍음 극복을 위한 지도 방안을 탐색하는 것은 중요한 의의를 지닌다 할 것이다.

따라서 본 연구에서는 그 대상을 초등학교 고학년 수준에 맞는 프로그램을 개발하고, 그것에 의한 훈련을 통해 수줍음 감소와 사회적 기술 수준 및 자기표출 수준 신장에 얼마나 효과가 있는지 알아보려고 하는데 그 목적이 있다.

## 2. 연구 문제와 가설

### 1) 연구문제

이상과 같은 문헌 연구 및 선행 연구의 고찰을 바탕으로 개발된 수줍음 극복 프로그램을 통해 수줍음 감소와 자기표출 능력을 신장시키고자 다음과 같은 연구 문제를 추출하였다.

첫째, 수줍음 극복 훈련은 수줍은 아동의 수줍음 수준 감소에 어느 정도 영향을 주는가?

둘째, 수줍음 극복 훈련은 수줍은 아동의 사회적 기술 증진에 어느 정도의 영향을 주는가?

셋째, 수줍음 극복 훈련은 수줍은 아동의 자기표출 신장에 어느 정도의 영향을 주는가?

### 2) 가 설



위와 같은 연구 문제에 의거하여 다음과 같이 가설을 설정하였다.

가설1 : 수줍음 극복 훈련을 받은 상담집단 아동들의 수줍음 수준은 비교집단 아동들보다 유의하게 감소될 것이다.

가설2 : 수줍음 극복 훈련을 받은 상담집단 아동들의 사회적 기술 수준은 비교집단 아동들보다 유의하게 증가될 것이다.

가설3 : 수줍음 극복 훈련을 받은 상담집단 아동들의 자기표출 수준은 비교집단 아동들보다 유의하게 증가될 것이다.

## 2. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 수줍음 극복 훈련의 효과를 특정 초등학교 4학년을 대상으로 알아보았다. 따라서 본 연구 결과를 초등학교 전학년에 일반화 하기는 어렵다.

둘째, 프로그램 실시 후 한달 후의 단기효과만을 살펴보았다.

셋째, 수줍음이라는 복잡한 정서상태를 설문지에만 의존하여 파악하고 해석하는데는 한계가 있다.



## II. 이론적 배경

이 장에서는 수줍음의 의미와 형성과정, 사회적 기술 전략, 자기표출과 정신건강, 수줍음과 자기표출과의 관계, 등을 차례로 살펴보면 다음과 같다.

### 1. 수줍음의 의미와 형성과정

수줍음이란 어떤 상황이나 개인의 심리적 반응에 따라 다양하게 경험하게 되는 복합적이고도 다양한 요인들에 의해 형성되는 개념으로 한마디로 간단하게 정의를 내리는 것은 쉬운 일이 아니다. 사전 및 선행연구를 통하여 그 의미를 알아보면 다음과 같다.

수줍음(shyness)에 대해 Webster사전(1978)에서는 “다른 사람의 면전에서 불편함을 느끼는 것”이라고 정의하고 있으며, Oxford사전(1978)에서는 ‘소심함, 경계, 불신 때문에 다른 사람에게 접근하기 어려운 것’이라고 정의하고 있다. 신기철과 신용철(1986)의 “새 우리말 큰 사전”에서 “수줍다”라는 동사가 “어려워하거나 부끄러워하는 기가 있다”로 정의되고 있는데, 명사형인 수줍음은 “어려워하거나 부끄러워하는 기가 있음”이 된다고 할 수 있다. 위 세 가지 사전적 정의는 한마디로 “사람의 면전에서 느끼는 불안정감”이라고 할 수 있다.

한편 Zimbardo와 Radl은 수줍음은 “불안을 야기시키는 특정한 사회적인 상황 속에서 개인이 경험하는 반응”이라고 하면서 수줍음을 소심하고 조심스러워하거나 불신 등으로 접근을 어려워하는 것 때문에 “어떤 특별한 사람이나 사물과 접촉하는 것을 피하며 언어나 행동에서 두려움을 보여서 자기주장이 위축되고, 다른 집단과의 조화를 이루지 못하는 것”(Zimbardo & Radl, 설기문역, 1988 ; Zimbardo, 1977)이라고 정의하였다. Buss(1984)는 “사회적 상황, 특

히 낮은 사람과의 관계에서 나타나는 불편함, 억제, 어색함”으로 수줍음을 정의하고 있으며, Hyson(1987)은 “새로운 사회적 상황에서 나타내 보이는 두려움과 관심, 긴장과 즐거움을 포함한 복합적인 느낌”으로써 수줍음을 표현하고 있다. 위 세 심리학자들의 정의들은 구체적인 용어들이 다르기는 해도 그 정의들은 “다른 사람과의 관계에서 느끼는 불안정감”을 공통적으로 포함하고 있다.

또한 사회적 대인관계의 한 측면으로 성격 심리학에서는 수줍음을 내향적 사회적 수줍음(introneurotic social shyness)과 신경증적 사회적 수줍음(neurotic social shyness)으로 구분하는데, 전자는 자신이 다른 사람과 잘 어울릴 수 있는데도 불구하고 혼자 있기를 더 좋아해 수줍음을 타는 것처럼 보이는 경우이며, 후자는 다른 사람과 어울리고 싶은 욕망은 강하지만 동시에 그에 대한 심한 공포를 느끼는 수줍음이다. 이처럼 수줍음은 내향성의 성격 특징과 높은 정적 상관관계가 있다(이현수,1979).

Zimbardo는 수줍음의 형태를 “대중적 수줍음(publicly shyness)과 자기 인식적 수줍음(privately shyness)”으로 분류하여 전자의 수줍음을 타는 사람들은 “사회적인 상황에서 적절하게 대응하지 못하거나 어색하게 행동한다.”고 하였으며, 후자는 “외부적인 표출을 꺼려하여 남들 모르게 행동해 버린다.”고 하였다 (Zimbardo , 1977).

Asendorpf(1986)는 수줍음을 정서적인 차원으로 생각하여 상황적 수줍음(situational shyness)과 기질적 수줍음(dispositional shyness)으로 구분하였다. 즉, 상황적 수줍음이란 “경험적이고 심리적인 요소를 포함하는 일시적이고 상황적인 것”이며, 기질적 수줍음이란 “다양한 사회적 상황 속에서 일시적이면서 동시에 지속적인 성향을 띠는 정서”이다.

이들의 수줍음에 대한 구분을 살펴보면 Asendorpf(1986)의 상황적 수줍음과 기질적 수줍음은 Zimbardo(1977)의 대중적 수줍음에 포함된다고 볼 수 있는데 이는 앞에서 살펴 본 수줍음의 사전적 정의인 '사람의 면전에서 느끼는 불안정감'과 같다고 할 수 있겠다.

따라서 정서-행동적인 요소를 모두 포괄하여 정의한 대표적인 것이

Leary(1986)의 정의인데, 그는 수줍음이란 다른 사람들이 자신을 어떻게 평가할 것인가에 대해 걱정하거나 또는 그러한 평가를 예상하면서 유발되는 사회적인 불안(social anxiety) 및 대인관계에서의 억제라고 특징지워지는 일련의 정서-행동적인 증상이라고 하였다.

수줍음의 원인과 증상에 관한 수줍음의 형성 과정에 대하여 다수의 심리학자, 정신과의사, 사회학자들은 다음과 같은 다섯가지 입장을 취하고 있다 (Zimbardo, 1977).

첫째, 성격-특질이론(Personality-trait researchers) : 수줍음은 지능이나 신장처럼 타고난 유전적 특질이다. 즉, 선천적으로 수줍음을 타고나는 사람들은 수줍음을 잘 타며 외부의 자극에 민감하여 신경조작이 쉽게 흥분된다. 이 입장에 의하면 수줍음은 노력에 의하여 고쳐지기 힘든 것으로 본다.

둘째, 행동주의 이론 : 행동주의자들은 인간의 모든 행동을 학습된 것으로 보기 때문에 수줍음이란 단지 다른 사람들과의 효과적인 인간관계를 맺기 위해서 필요한 사회적 기술을 학습하지 못한데서 비롯된다고 믿는다. 어떤 면에서는 수줍음이란 어떠한 사회적 상황 속에서 대인관계시에 학습된 공포반응이라고도 한다. 이로 인하여 부정적 경험을 갖게 되고 올바른 사회적 기술을 학습하지 못하며 행동시 지속적인 불안경험과 부정적 자기암시 등의 결과를 가져온다는 것이다. 이 입장에서 본다면 효과적인 인간관계 기술을 학습함으로써 수줍음은 극복될 수 있다고 하겠다.

셋째, 정신 분석적 이론 : 수줍음이란 정신내부의 깊숙한 곳에 자리한 충족되지 못한 본능(id)의 무의식적인 갈등이 의식으로 표출된 증상이라고 본다.

넷째, 사회적 이론 : 사회적인 환경들(환경, 문화가치, 관습 등)에 의해 수줍음이 유발된다는 것이다. 즉 현대사회의 구조변화로 인하여 빈번한 거주지의 이동, 핵가족화로 인한 소수의 가족 구성원, 유통구조의 대형화로 인하여 지역적으로 소수의 친밀한 관계유지가 파괴되면서 다른 사람들과 친밀한 인간관계를 맺기가 어렵고 이로 인하여 단절과 고독감을 경험하게 되고 결국 수줍음을 타게 된다는 것이다.

다섯째, 사회 심리학적 이론 : 대인관계에서 자신을 지나치게 비하시켜 행동

할 때, 자기 자신이나 다른 사람이 수줍음을 타는 사람이라고 지칭하게 됨에 따라 이것으로 인하여 수줍음이 생겨나게 된다는 것이다.

수줍음을 일으키는 요인은 학자에 따라서 다른 관점을 가지고 있는데 살펴보면 다음과 같다.

설기문(1988)는 수줍음 유발 요인을 크게 사람과 상황으로 구분하고 있다. 사람에 대한 경우에는 낮은 사람, 이성(異性), 권위자가 수줍음 반응을 유발시킬 수 있고, 상황적으로는 대집단에서 관심이 초점이 되었을 때(연설할 때처럼), 낮은 지위에 있을 때, 일반적인 사회의 상황, 일반적인 새로운 상황, 자신이 주장을 해야 하는 상황, 자신이 평가를 받을 때, 남의 도움을 필요로 하는 상황 등을 들고 있다.

Buss(1984)는 Zimbardo(1977)보다 훨씬 광범위하게 수줍음의 유발 요인을 제시하고 있다. 그는 구체적으로 수줍음 현상이 일어나는 상황으로 새로운 경험, 공식행사, 대중의 시선 주목, 사적 비밀의 노출 등을 들고 있다. 즉 낮은 상황이나 낮은 사람과 새로운 접촉을 해야하거나, 사회적인 역할이 새로워졌을 때 수줍음이 생기고, 많은 규칙이 요구되는 공식적인 행사인 졸업식, 결혼식, 종교의식 등에서 또 타인으로부터 극단적인 주목을 받을 때, 개인적인 일이 노출되었을 때 수줍음을 경험하게 되는 경향이 있음을 지적한다.

이들에 대해 Girodo(1978)는 수줍음의 원인을 주로 개인의 심리적 상태로 보고 있는데 그런 심리적 상태를 다음과 같이 세 가지로 보고 있다. 즉 사회적 기술의 부족, 사회불안, 정신적 편견 등이다. 다시 말하면, 수줍음을 타는 사람은 첫째로 사회적 기술이 개발되어 있지 않아 낮은 사람과 대화를 어떻게 시작하는 것이 좋을지, 이성을 어떻게 대하면 좋을 지를 잘 알지 못하여 걱정하기 때문에 수줍음 반응이 유발된다는 것이다. 둘째, 그들은 타인으로부터 자신이 어떻게 평가될까, 행여나 부정적으로 비쳐지지 않을까 하는 두려움을 가짐으로써 수줍음이 나타난다는 것이다. 그리고 세째로 수줍음을 타는 사람들은 자신을 부정적으로 생각하고 주위상황에 대해서도 부정적으로 사고하는 등의 선입견을 가짐으로써 수줍음을 탄다고 본다(정일호, 1990).

황정순(1987)의 대학생들을 대상으로 한 조사연구에 의하면 수줍음의 원인

이 자신감의 부족, 타인에게 거부당할지도 모른다는 두려움, 혼자 있기를 좋아하기 때문에 자신에 대한 부정적인 생각, 개인적인 부족감 또는 결함의 순으로 나타났다. 이외에도 구체적인 사회 및 대인관계 기술부족, 비사회적인 흥미와 취미 등에 가치를 두고 있기 때문에, 타인과 친밀한 관계를 맺게 되는데서 오는 두려움 등으로 나타나고 있는데 이는 결국 자신감의 부족, 자신에 대한 지나친 자의식, 사회관계 경험의 부족 등이 수줍음의 주된 원인이라고 요약하고 있다. 한편 Ishiyama(1987)에 의하면 수줍음의 주된 원인은 수줍음 자아(shyself)와 이상적 또는 비수줍음 자아(ideal or nonshy self)사이의 갈등 현상 때문에 생긴다고 보는데 이는 수줍음을 부정적인 것으로 인지하고 이를 제거해 버리려고 하는 과정 중에 생기는 인지적인 문제라는 것이다. 다시 말하면 수줍음은 내적 갈등, 과도한 자의식, 자기 비판적 사고, 낮은 자아존중감, 고독감, 우울 등의 원인이라는 것이다.

이와 같이 학자들이 수줍음의 원인으로 언급한 내용을 내적 요소와 외적 요소로 구분해 보면, 내적인 요소로는 대부분 자신감의 부족, 사회관계 기술의 부족, 지나친 자의식, 심리적 불안 등으로 인해 수줍음을 느끼게 됨을 알 수 있고, 외적인 요소로는 대인관계가 이루어지는 모든 사회적 상황이라고 볼 수 있는데 특히 많은 사람들 앞에서, 자신에게 시선이 집중이 될 때, 자신이 비교 또는 판단되는 상황 등, 대인관계에서 자신을 노출시켜야 되는 모든 상황에서 자의식을 느끼며 수줍어하게 됨을 알 수 있다.

수줍음 결과 및 증상에 대한 학자들의 연구결과는 다음과 같다.

Buss(1984)는 도구적 또는 행위적 차원, 정서적 차원, 인지적 차원등과 같이 세 차원으로 구분하여 수줍음의 증상을 설명하고 있다. 도구적 또는 행위적 차원이란 스스로 위축되거나 말이 없고 억제하는 등 외적으로 드러나는 행동으로서 집단의 대화 속에 끼여들지 못하고, 스스럼없이 자연스럽게 이야기하지 못하며, 말을 하더라도 최소한의 응답만 하고, 의미 있는 사회적 상호관계를 유지하지 못하는 경향을 말한다. 그에 의하면 이러한 반응이 심각하면 사회적 행동이 붕괴되고, 손발이 떨리고, 몸짓이 어색하고, 말더듬을 나타내기도 하고, 가급적 사회적인 접촉을 피하려는 경향을 갖는다고 한다.



정서적 차원은 외적으로 쉽게 관찰될 수 없는 불안, 공포나 자의식 차원으로  
로서 여러 신체적인 반응을 유발시키기도 한다. 즉 이 차원에서는 호흡이 가  
빠지고, 맥박이 빨라지고, 혈압이 오르고, 땀이 나며, 얼굴이 붉어지는 등의 반  
응이 유발될 수 있다는 점이다.

인지적 측면에서는 과도한 자의식으로 인해 두려움이라는 정서적 반응에  
따라, 당면 상황에서 겪는 당황함과 미래의 사회적 관계가 원만하지 못할 것  
이라는 예상, 바보스럽게 말하거나 행동하지는 않을까 하는 불안한 생각과 함  
께 불편함을 겪는 것이다. 그러나 이 세가지 차원이 독립적인 관계를 갖는다  
기보다는 상호 의존적이며 동시에 나타난다고 보는 것이 일반적인 견해이다.  
각 차원의 표출정도는 개인차가 있기 때문에 수줍음을 일정한 모습으로 정립  
할 수는 없겠지만 세가지 요소 중 하나라도 사회적 상황에서 일어나게 되면  
수줍음을 추론할 수 있는 근거가 될 수 있음을 Buss는 지적하고 있다.

Zimbardo와 Radl(1988, 설기문)은 수줍음을 타는 사람은 대인공포증을 지니  
고 있고 자신감을 상실하고 있으며 매사에 주저하고 대인관계를 확실히 못하  
며 쉽게 당황한다고 하였다. 또한 Zimbardo는 그의 저서 Shyness(1977)에서  
수줍음을 타는 사람들은 사교성이 부족하고 자신의 주장이나 의견을 표현하  
지 못하며 자기자신을 부정적으로 평가하려는 경향을 갖고 있고 자의식과 자  
신의 반응에 지나치게 집착한다고 하였다. 따라서 명쾌하게 사고하고 효율적  
으로 의사를 전달하기가 어렵고 우울, 불안, 고독감과 같은 부정적 감정을 경  
험하게 된다고 하였다.

한편 황정순(1987)은 수줍음의 증상으로 자신감의 부족, 타인에게 거부당하  
는 두려움, 혼자 있기 좋아함, 부정적 자기인식, 새 친구를 사귀는데 대한 두  
려움, 대인관계 기술의 부족, 비사회적 흥미와 취미를 갖고 있는 것 등으로 보  
았다. 수줍음이 많은 사람의 외적으로 드러나는 신체반응으로는 얼굴이 붉어  
지고, 가슴이 뛰며, 몸이 떨리고 마음이 안절부절해지고, 맥박이 빨라지며, 땀  
이 난다고 하였다. 인지적 측면에서는 타인 앞에서 자신의 모습에 대하여 강  
하게 의식하며, 자신에 대한 부정적인 자의식으로 불안해 하고 대인관계나 상  
황 등을 피하는 행동으로 수줍음을 나타내는 경향이 있고, 이를 피할 수 없을

때는 자신없는 태도로써 사람과 상황을 접하게 되는 행동을 보여준다고 하였다.

위와 같이 수줍음의 결과 및 행동들의 공통적인 특징들을 행동적, 정서적, 인지적 요인으로 나누어 살펴보면 다음과 같다. 행동적 특징으로서는 소극적으로 가만히 앉아 있거나 겨우 최소한의 활동을 한다는 것이다. 정서적 특징으로는 얼굴이 붉어지고, 맥박이 빨라지거나 가슴이 뛰며, 몸이 떨리고 안절부절해한다는 것이며, 인지적 특징으로는 과도한 자의식으로 불편함을 겪는다는 것이다. 따라서 이들은 대인관계, 사회관계를 통한 자기표현, 자기 발전의 기회를 놓치게 되며 정서적으로 부정적인 결과가 초래되어 어려움을 겪고 있음을 시사해 준다.

수줍음의 증상이나 결과에 대한 위와 같은 학자들의 견해를 정리해 보면 수줍음을 타는 사람은 일반적으로 사회적 상황이나 대인접촉을 회피하려 하며, 상황에 접하게 되는 경우에는 침묵으로 대처하거나 사람들과의 시선을 회피하는 경향이 많고 말소리가 작거나 낮게 하는 등의 자신감없는 모습을 나타내는 것으로 요약해 볼 수 있겠다.

수줍음 극복에 관한 외국의 연구기관으로서는 미국의 Zimbardo를 중심으로 한 스탠포드 수줍음 연구소 및 여러 대학의 수줍음 상담소(Barrow & Hayashi, 1980)와 일본의 Morita 식 치료기관이 있다.

Zimbardo는 불안과 신체적인 긴장을 이완시키고 부정적인 자아를 교정해서 자아존중감을 증진시켜 수줍음을 극복하려는 다양한 프로그램을 개발, 치료하고있고, 미국 대학의 수줍음 상담소에서 수줍음 프로그램의 첫 부분에서는 불안관리에 초점을 두고 있으며, 둘째 부분에서는 사회적 관계에서 주장성에, 셋째 부분에서는 대화기술의 개발에 초점을 두고있다(Barrow & Hayashi, 1980). 일본의 Morita식 치료법은 Shoma Morita가 개발한 것으로 내담자의 내적 신념과 태도를 변화시킴으로써 더 포괄적인 적응과 효율성을 획득하게 한다는 것이다(정일호, 1990).

국내연구로는 황정순(1987)의 대학생들의 수줍음 조사, 설기문(1988)이 Zimbardo의 것을 변안한 프로그램의 소개, 김성찬(1989)의 여중생을 대상으로

프로그램의 효과를 검증한것, 정일호(1990)의 초등학생을 위한 수줍음 극복 프로그램의 효과, 김미경의 수줍어 하는 아동의 자기표현 훈련 효과에 관한 연구, 양승관(1991)의 초등학교 고학년 중심으로 한 수줍음 극복 프로그램 실시효과, 강정실(1996)의 여고생을 중심으로 한 수줍음 극복과 자아존중감에 미치는 효과 등이 있다.

## 2. 사회적 기술 전략

수줍음 행동이 사회적 관계의 회피(social avoidance or withdrawal) 및 사회적 기술의 결여와 상관관계가 높다고 보고, 따라서 수줍음 극복을 위한 전략으로서 사회적 기술을 발달, 증진시킬 수 있는 기법을 사용한 연구들은 상당히 많다. Cappe 와 Alden(1986)은 극단적인 수줍음과 사회적 관계의 회피로 손상을 입은 내담자들을 치료하기 위한 전략으로서, 공포를 유발시키는 상황에 점차적으로 노출시키는 방법과 타인들과의 관계에 초점을 맞춘 사회적 기술을 훈련시키는 방법을 병행하여 실시하였는데, 이 양자를 접합시킨 치료 방법이 효과적임을 보고하고 있다.

Matter 와 Matter(1985)는 고독하고 수줍음타는 아동들을 대상으로 한 연구에서, 이들이 사회적 고독을 극복하도록 카운슬러가 도와주기 위한 프로그램을 개발하였는데, 효과적인 주요 전략으로서 ①새로운 대인관계 기술들을 개발시키는 것 ②역기능적인 신념을 수정하도록 하는 것의 두가지를 제안하였다. Bond(1984)는 교실에서 말이 없고 수줍음 타는 아동들이 겪는 문제점을 지적하고 의사소통을 활발하게 할 수 있는 활동들을 고안하여 사회적 기술들을 개발하는 방법을 장려하였다.

Connolly(1988)은 체육시간 중에 교사가 수줍음을 타는 학생들을 돕기 위한 전략을 12단계로 기술하고 있기도 하다. 이 과정은 수업에의 참여를 격려하고 새로운 기술을 개발하도록 유도하고 긍정적인 강화를 함으로써 수줍음의 증후를 감소시키려는데 초점을 두고 있다. Matter(1985)는 수줍음을 타는 아동

들이 사회적인 고립을 극복하도록 돕기 위한 카운슬러, 교사, 가족의 역할을 논의하면서 새로운 대인관계 기술의 개발과 역기능적인 신념의 교정을 강조하고 있다. Haynes등(1984)은 수줍음 극복의 방안으로 사회적 기술훈련을 제안하고, 이를 통하여 사회적 불안과 부정적인 자기진술(self-statement)을 감소하고 사회적 상황에서 적극적인 참여능력을 증진하였음을 보고하였다. Hyson(1987)은 부모와 교사에게 수줍음을 타는 아이를 돌보기 위한 방법으로 ①아동을 수용하기, ②아동의 자아 존중감 형성하기, ③아동의 사회적 기술을 개발하기, ④새로운 상황에 대비하도록 준비시키기 등에 관한 방안을 제시하고 있다.

또한 수줍음 행동을 극복하기 위한 사회적 기술들을 상세히 소개하고 그 효과를 보고한 연구들도 많은데, 이 연구들에서 소개된 다양한 사회적 기술 훈련 방법들을 열거하면 다음과 같다.

Kelly(1982)는 아동들의 사회적 기술 훈련에 필요한 요소로서, ①인사하기 ②사회적 주도 행동 ③질문하고 대답하기 ④칭찬하기 ⑤가까이 접근하기 ⑥함께 참여하고 놀기 ⑦협동하기 혹은 나누기 ⑧정감적 반응의 여덟가지 요소를 들고 있다.

따라서 이 8가지 요소들을 포함하여 프로그램을 짜는 것이 아동들의 대인관계 기술을 향상시키는데 적절하다고 주장한다. 이러한 8가지 행동들을 또래들과의 상호작용 속에서 얼마나 경험해보느냐에 따라 그 아동의 사회적 기술이 결정된다는 것이다. 훈련의 방법으로는 비디오 테이프를 통한 모방학습, 치료자에 의한 시범보이기(modeling), 또래와의 상호작용 연습 등을 제안하고 있다.

L'Abate와 Milan(1985)는 사회적 기술 훈련을 위한 방법론으로서 많은 연구자들에 의해 최근까지 사용된 다양한 전략들을 크게 세 가지 영역으로 나누어서 분석하고 있다. 첫번째는 시범 보이기 전략으로서, 아동들이 성인이나 혹은 또래들의 특정한 사회적 행동들을 관찰하도록 함으로써 사회적 기술을 학습시키는 것을 일컫는다. 두번째는 조작 조건화 개념에 바탕을 둔 행동형성(shaping)전략이다. 이 방법은 아동들로 하여금 또래들과의 특정한 사회적 행

동에 단계적으로 참여하도록 하고 이에 대해 사회적 혹은 물질적 보상을 줌으로써 사회적 행동을 강화하려는 방법이다. 세번째는 코우치하기(coaching)인데, 이는 사회적 기술에 대한 지식이나 개념을 강의식을 통해 학습하는 방법과 행동적 예행연습을 겸해서 실시되는 다양한 훈련방법을 일컫는다.

이와같이 선행연구에서 밝혀진 사회적 기술훈련 방법들을 종합해 보자면, 주요한 특징 중의 하나가 주로 행동주의식 가정에 바탕을 둔 방법들을 많이 사용하고 있다는 점이다. 인사하기, 질문하고 대화하기, 칭찬하기, 참여하기 등은 주로 행동주의 심리학에 바탕을 둔 행동연습이나 역할연습의 방법을 통하여 훈련되고 있고, 바람직한 행동에 대한 적극적 강화, 칭찬 등도 역시 행동주의적 원리에 기초하고 있다.

따라서 이러한 연구들을 종합하여 보면, 사회적 기술을 훈련시키는 데에는 행동주의적 전략이 효과적이라고 생각될 수 있겠다. 행동주의 전략 이외에 주요하게 적용된 또 하나의 전략은 인지적 측면에 초점을 둔 전략이라고 보여진다 즉, 그 사람의 생각이나 지식 자신에 대한 지각을 바꾸어 봄으로써 사회적 기술을 효과적으로 훈련시키는 것이다.

### 3. 자기표출과 정신건강

Halverson 과 Shore(1969)는 “자기자신에 관한 정보를 다른 사람에게 소통하는 과정”이라고 하였으며, Cozby(1973)는 “B라는 사람에게 A라는 사람이 이야기 하는 자기 자신에 관한 정보”라고 하였다.

신완수, 변창진은 자기자신을 다른 사람에게 알려 주되 현재 자기자신이 느끼고 있는 감정을 있는 그대로 솔직하게 털어놓고 말하는 것이라고 하였다.

Adler는 자기표현이란 확신을 가지고 기술적으로 자기의 생각이나 감정을 폭넓게 전달하는 능력 이라고 정의한 바, 즉 자기표출이란 자기 자신의 생각이나 느낌을 확신을 가지고 솔직하게 상대방에게 털어놓고 말하는 것이라고 할 수 있겠다. 자기표출은 사회적 동물로서의 인간에게는 매우 중요한 생활

가능이다. 자기표출은 의사소통의 원활, 인간관계 개선, 정신건강의 증진, 자기 성장에 필수 불가결한 성격 특성이라고 한다. 즉 자기표현은 의사소통과 인간 관계를 증진하는데 큰 영향을 미친다. 적절하게 자신을 노출할 때 우리는 남들보다 더 가까운 친분을 맺을 수 있다. 왜냐하면 자기 자신의 생각이나 느낌을 잘 노출하고 이야기하는 가운데 자기 자신을 바로 이해할 수 있을 뿐 아니라 다른 사람이 자기 자신을 이해하는데 도움을 주기 때문이다.

또 노경란은 자기노출과 정신건강과의 관계에 관한 연구에서 정신 건강도가 높은 사람은 낮은 사람보다 부모나 친구에게 자신에 관해 감추기보다 전반적으로 더 많이 노출하는 경향이 있으며, 노출시에 자기 평가를 좀 더 긍정적으로 한다고 하였다.

자기표출은 자기 생각과 느낌을 솔직하고 자신있는 구두 언어적 표현으로 언어를 매개로 하여 의사를 전달하는 것으로서 사회적 동물로서의 인간에게는 매우 중요한 생활기능이다.

자기표출 분야의 전문가들의 대부분은 자기표출이 개인의 성격 특성인 동시에 대인관계에 작용하는 상호작용 변인임을 지지하고 있다. 자기표출은 의사소통이 원활, 인간관계의 개선, 정신건강의 증진, 자기 성장에 필수 불가결한 성격특성(신완수 · 변창진, 역 1980)이라고 한다. 즉 자기표출은 의사소통과 인간 관계를 증진하는데 큰 영향을 미친다. 적절하게 자신을 노출할 때 우리는 남들보다 더 가까운 친분을 맺을 수 있다. 왜냐하면 자기 자신의 생각이나 느낌을 잘 노출하고 이야기하는 가운데 자기 자신을 바로 이해할 수 있을 뿐 아니라 다른 사람이 자기 자신을 이해하는데 도움을 주기 때문이다(Fitzgerald, 1963 : Jourard & Lasakow, 1958).

이러한 관점에서 자신의 권리나 욕구 등을 마음속에 있는 그대로 솔직하게 드러내지 못하고 참는다면 생산적인 인간관계로 발전을 기할 수 없게 된다. 따라서 학교 교육에서는 학생들의 자기표출 수준을 신장시켜 언어적 의사소통력을 길러주고 원만한 대인관계 능력을 길러 주는데 힘써야 한다.

Zimbardo와 Radl은 대인관계에서 곤란한 경험을 겪는 경우가 많으며 그 결과 건설적인 인간관계가 이루어지지 않는다(비사회성)라고 하였다. 이와같이

수줍음이 심할 때는 대인관계가 원활하지 못하고 비사회적이며 사회적 활동을 회피하려는 등의 사회성 수준이 낮다는 점이다. 또한 자신의 의견, 권리등을 스스로 없이 말하지 못하고 사회적 상황에서 침묵하려 하는 등의 자기표출능력 수준도 낮아지게 되는 것이다.

하고 싶은 말을 솔직히 털어 놓지 못하고 남에게 자기 감정과 생각을 속이는 경우가 많은데 이것은 자기의 사회적 활동 및 대인관계 유지에 장애를 주는 비생산적인 생활태도이다.

Hood와 Back(1971)은 자기표출이 개인의 욕구나 감정을 털어 놓음으로써 심리적 정화작용을 하게하여 정신건강 유지에 도움이 된다고 하였으며, Auerswald(1974)나 Harckney와 Nye(1973)등은 대인관계가 원만하고 정신적으로 건강한 사람은 적극적인 자기표출로 생산적이고 능률적인 생활로써 자기실현을 성취한다고 하였다. Taylor는 여러가지 성격 검사들(MMPI)과 자기노출과의 상관연구를 한 결과 정신건강과 자기표출은 긍정적인 상관이 있음을 보고 하였다.

또 노경란은 “자기노출과 정신건강과의 관계에 관한 연구”에서 정신 건강도가 높은 사람은 낮은 사람보다 부모나 친구에게 자신에 관해 감추기보다 전반적으로 더 많이 노출하는 경향이 있으며, 노출시에 자기 평가를 좀 더 긍정적으로 한다고 하였다(노경란,1983).

이러한 연구 결과를 종합해 볼 때 자기표출은 아동들의 정신건강에 매우 중요한 영향을 미치며, 생산적이고 능률적인 생활로써 자기실현을 성취하기 위해서는 하고싶은 말을 솔직히 털어놓고 대인관계를 유지하는 것이 정신건강에 중요함을 강조하고 있다.

#### 4. 수줍음과 자기표출과의 관계

Zimbardo(1977)와 그의 동료들의 스탠포드 수줍음 연구소의 연구에 의하면 수줍음이 있는 응답자들의 공통적 특징은 비자기표출이란 점이다. 이 비자기

표출적 특성에 의하여 그들은 사회적 면의 손실과 대인관계 면의 손실을 본다. 즉 소심한 사람은 새로운 친구를 거의 사귀지 못하며 사람을 만나도 친해지기를 무척 어려워 한다. 그리고 뜻있는 대인관계를 피하며 인간이 개입되지 않는 활동속에서 피난처를 찾게된다(애들러, R.. B 김인자 역, 1984).

Zimbardo와 Radl(1979)은 대인관계에서 곤란한 경험을 겪는 경우가 많으며 그 결과 건설적인 인간관계가 이루어지지 않는다(비사회성)라고 하였다. 이와 같이 수줍음이 심할 때는 대인관계가 원활하지 못하고 비사회적이며 사회적 활동을 회피하려는등의 사회성 수준이 낮다는 점이다. 또한 자신의 의견, 권리등을 스스로 없이 말하지 못하고 사회적 상황에서 침묵하려 하는 등의 자기표출능력 수준도 낮아지게 되는 것이다.

수줍음과 자기표출은 상호 관련성이 매우 높다. 일반적으로 수줍음을 많이 타다 보면 결국에는 사람들을 두려워하게 된다. 어떠한 사람은 자신감을 상실하며, 모든 일에 주저하고 대인 관계를 확실히 하지 못하며 쉽게 당황하게 된다. 어떤 사람들은 수줍음 때문에 가슴이 뛰고 얼굴이 붉어지며, 몸이 떨리며, 땀을 흘리게 되는 신체 반응을 보이기까지 하게 되는데 그 결과로 어떠한 인간관계도 맺기를 꺼려하게 된다. 그들은 앞으로 또 수줍음을 느끼게 되지는 않을까 두려워하거나, 과거의 당황했던 순간에 대하여 번민한 나머지 혼자 있을 때조차도 수줍음을 느끼게 되는 경우가 있다(김성찬, 1989).

이상에서 수줍음이 심할 때 생기는 비자기표출의 경향을 종합해 보면, 대인관계가 원활하지 못하고 비사회적이며 사회적 활동을 회피하려 하는 등의 사회성이 낮다는 점이다. 또 자신의 의견, 권리등을 스스로 없이 말하지 못하고 사회적 상황에서 침묵하려 하는등의 자기표출 수준이 낮다. 수줍음을 잘 타는 아동들에게서 일반적으로 발견되는 이러한 낮은 자기표출 수준은 그들의 정상적인 대인관계 회복과 의사소통의 원활성 회복을 위하여 반드시 신장시켜야 할 장애적 성격 특성이라고 하겠다.



### Ⅲ. 연구의 방법 및 절차

본 연구실시에 따른 연구대상, 연구설계, 연구절차, 측정도구, 자료처리를 고찰하면 다음과 같다.

#### 1. 연구대상

본 연구 대상은 연구자가 재직하고 있는 제주도 남제주군 P초등학교의 4학년 1, 2반 재적 아동 총 64명중 수줍음 수준 검사 결과 각반 수줍음 수준이 가장 높은 순서로 각 12명씩을 선정하여 연구대상으로 하였으며 조직된 대상은 <표Ⅲ-1>과 같이 상담집단 12명, 비교집단 12명으로 모두 24명이다.

상담집단과 비교집단으로 분류된 피험자들의 동질성을 알아보기 위하여 수줍음 수준 검사, 사회적 기술 수준 검사, 자기표출 수준 검사에 대한 두 집단의 사전결과를 차이 검증해 본 결과는 <표Ⅲ-1>, <표Ⅲ-2>, <표Ⅲ-3> 과 같으며 이들 표에서 상담집단과 비교집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

<표Ⅲ-1>상담·비교집단의 사전 수줍음 및 사회적 기술수준 비교

영역	집단별통계치		상담집단		비교집단		t
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
수줍음수준	34.66	1.72	33.25	2.45	33.25	2.45	1.64
사회적기술수준	19.58	1.50	21.41	2.74	21.41	2.74	-2.03

<표Ⅲ-2> 상담·비교집단의 사전 자기표출 수준 대상별 비교

대상	집단별통계치	상담집단		비교집단		t
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
부모		29.91	8.94	32.08	10.90	-0.53
형제		25.58	10.05	23.66	5.83	0.57
친구		18.83	5.49	23.25	11.56	-1.19
교사		12.41	9.62	13.66	12.96	-0.27

<표Ⅲ-3> 상담·비교집단의 사전 자기표출 수준 내용별 비교

내용	집단별통계치	상담집단		비교집단		t
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
태도와 의견		15.83	5.20	18.33	2.80	-1.47
기호와 흥미		18.08	3.96	20.16	2.36	-1.58
공부와 활동		16.00	4.20	17.66	3.36	-1.07
수입과 용돈		12.66	3.33	11.75	2.34	0.78
성격과 기분		11.91	4.42	11.66	3.36	0.16
용모와 건강		12.25	6.09	13.08	4.33	-0.39

## 2. 연구설계

실험 처치의 효과를 검증하기 위하여 사전-사후검사 비교 집단설계를 채택하였으며, 그 모형은 다음과 같다.

<표Ⅲ-4>사전·사후검사 실험설계

R	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
R	O <sub>4</sub>		O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>

R : 무선 배정 집단

X : 수줍음 극복 훈련 프로그램 적용

O<sub>1</sub>, O<sub>4</sub> : 사전검사(수줍음 수준검사, 사회적 기술 수준검사, 자기표출 수준검사)

O<sub>2</sub>, O<sub>5</sub> : 사후검사

O<sub>3</sub>, O<sub>6</sub> : 추후검사

### 3. 연구절차

#### 1) 연구기간



상담집단은 1997년 12월 15일부터 1998년 1월 24일 까지 주2회 5주간 1회에 90-120분씩 총 10회기의 집단훈련이 방학기간 동안 실시되었다. 사전검사는 프로그램의 실시되기 1주일전인 1997년 12월 8일에 실시하였고, 사후검사는 프로그램 종료일인 1월 24일에 추후검사는 프로그램 종료후인 2월 18일에 실시하였다. 또한 추후검사에서는 상담집단을 대상으로 하여 수줍음 수준 검사, 사회적 기술 수준 검사, 자기표출 수준 검사를 실시하였다.

#### 2) 수줍음 극복 훈련 프로그램

본 연구에서 사용된 수줍음 극복 훈련 프로그램은 선행연구인, Zimbardo(1977), Zimbardo와 Radl(1979), 정일호(1990), 양승관(1991)와 설기문(1997)에서 사용한 프로그램, 정태일과 이원구(1990)의 '인간관계 교육프로그램' 등을 참고

로하여 초등학생 고학년에 맞도록 본 연구자가 <표Ⅲ-4>와 같이 재 구성하였다.

프로그램의 회기별 목적 및 내용은 다음과 같다. 구체적인 프로그램의 목표 및 내용은 부록에 실려있다<부록1>.

<표Ⅲ-5> 수줍음 극복 프로그램 요약

과 정	주 제	활 동 내 용	계 입
1	프로그램 안내와 자기소개	1)이완활동 2)상담의 뜻과 유의점 3)집단의 기준소개 4)자기소개5)소감나누기	애칭짓기
2	수줍음이란 무엇인가?	1)이완훈련 2)강의자료듣기 3)수줍음의 본질 이해하기 4)소감나누기	천당여행
3	나의 수줍음 수준	1)이완훈련 2)강의자료 듣기 3)수줍음 수준검사 4)소감나누기	명석 돌리기
4	왜 수줍어하는가?	1)이완훈련 2)강의자료 듣기 3)왜수줍어하는가 4)소감나누기	고리과자 전달하기
5	자기존중의 증진	1)이완훈련 2)강의자료 듣기 3)자기존중감의증진 4)긍정적 자아상 찾기 5)소감나누기	신뢰게임
6	칭찬하기와 칭찬듣기	1)이완훈련 2)강의자료 듣기 3)칭찬하기와 칭찬듣기 4)소감나누기	아이스크림 먹여주기
7	역할놀이 (빈의자기법)	1)이완훈련 2)강의자료 듣기 3)역할놀이 4)소감나누기	장님여행
8	수줍음 나눠갖기	1)이완훈련 2)강의자료 듣기 3)수줍음 나누어갖기 4)소감나누기	달력놀이
9	자신의 권리를 주장하기	1)이완훈련 2)강의자료 듣기 3)자신의 권리주장하기 4)소감나누기	말 듣고 그림그리기
10	새로운 사람을 사귀는 연습	1)이완훈련 2)강의자료 듣기 3)새로운 사람을 사귀는 연습 4)소감나누기	글자짜집기

#### 4. 측정도구

본 연구에서 프로그램의 효과 검증을 위하여 사용된 도구는 Zimbardo(1977), 김성찬(1989), 정일호(1990), 양승관(1991), 이원구·정태일(1995)의 기존 검사를 참고로 하여 제작한 수줍음 수준 검사, 사회적 기술 수준검사와 김성찬(1989)이 적용한 자기표출 수준 검사를 연구 대상인 피험자에게 맞도록 수정 실시 하였다.

##### 1) 수줍음 수준 검사

피험자의 수줍음 수준을 측정하기 위한 검사로서 Zimbardo와 Radl의 수줍음 극복 프로그램, 설기문 역(1988)에서 제시된 6개문항과 정일호(1990)의 검사지, 양승관(1991)검사지를 참고하여 10개 문항으로 재구성하여 Likert식으로 문항당 5단계로 형성하도록 하였다. 점수 결과는 10~50점까지이며 25점을 기준으로 점수가 높을수록 수줍음 수준이 높음을 나타낸다. 상담집단의 구성원은 수줍음 점수가 25점 이상인 학생들을 대상으로 선정하였다< 부록 2>. 이 검사지의 반분 신뢰도는  $r_{xx} = .80$ 이다.

##### 2) 사회적 기술 수준 검사

Grodo(1978)의 사회적 적응도 검사를 참고한 정일호(1990)의 검사지를 참고로 하여 9개 문항으로 구성하였으며 Likert식 척도로써 이 검사는 점수가 높을수록 사회적 기술이 긍정적임을 나타내도록 하였다<부록3>.

본 검사의 반분신뢰도는  $r_{xx} = .75$  이다.

##### 3) 자기표출검사

Jourard의 J. S. D. Q (Jourard Self-Disclosure Questionnaire)를 우리나라 실정에 맞게 변안한 신완수와 변창진(1980)의 '자기표출 척도'를 사용하였다. J. S. D. Q는 6개의 하위 척도(태도와 의견, 기호와 흥미, 공부와 활동, 수입과

용돈, 성격과 기분, 용모와 건강)에 각각 10개문항씩 모두60개의 문항으로 구성되어있는데, 본 연구에서는 하위 척도에 각각 5개 문항씩 30개의 문항으로 축소하여 사용하였다. 문항을 영역별로 자기표출의 정도에 따라 높은 표출을 2, 중간 표출을 1, 낮은 표출을 0 으로 하였다 <부록4>. 본 검사지의 반분 신뢰도  $r_{xx}=.67$ 이다.

## 5. 자료처리

자료는 채점한 다음 SPSS/PC+ 전산 프로그램에 의하여 기호화, 전산처리, 통계적 해석 등의 순서로 처리하였다.

먼저 상담집단과 비교집단간의 동질성을 입증하기 위하여 사전검사에 대해 t검증을 실시하여 의미있는 차이가 있는지를 검증하였다.

그리고 프로그램 투입 후 상담집단과 비교집단간의 사후검사 비교를 위한 t검증을 실시하였고,  $P < .01$  과  $P < .05$  수준에서 의미있는 차이가 있는지를 검증하였다.



## IV. 연구 결과 및 해석

본 연구에서는 수줍음 극복 프로그램이 수줍음 감소, 사회적 기술 향상과 자기표출 수준 증진에 미치는 효과를 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단과의 사후 검사 결과를 비교하였다. 아울러 수줍음 극복 훈련 후 아동들이 작성한 참여 소감문을 분석 정리하였다<부록5>.

### 1. 수줍음 수준의 변화

가설1 : 수줍음 극복 훈련을 받은 상담집단 아동들의 수줍음 수준은 비교집단 아동들보다 유의하게 감소될 것이다.



이 가설을 검증하기 위한 상담-비교집단의 실험 전·후와 추후 검사 점수의 평균과 표준편차 및 t 값은 <표IV-1>, <표IV-2>와 같다.

#### 1) 상담-비교집단의 수줍음 수준에 대한 사전-사후간 차이

상담-비교집단의 수줍음 수준의 사전-사후간 평균차에 대한 t검정한 결과는 다음과 같다.

<표IV-1> 상담-비교집단의 수줍음 수준에 대한 사전-사후 차이검증

집 단	사전		사후		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
상담집단(N=12)	34.66	1.72	22.66	3.60	10.41 **
비교집단(N=12)	33.25	2.45	33.75	5.49	-0.29

\*\* p< .01

<표IV-1>의 결과를 살펴보면 상담·비교집단의 수줍음 수준에 대한 차이 검증에서는 1% 유의 수준에서 의미있는 차이가 있는 것으로 나타났다.

이는 수줍음 극복 프로그램을 실시한 후 수줍음 수준의 변화가 비교집단에 비해 상담집단에서는 34.66에서 22.66으로 월등히 낮아져 (변화치M=12.00) 두 집단간에 통계적으로 의미있는 차이를 보여 주고 있다. 또한 소감 분석에서도 “(여자,남자)친구와 손을 잡을 수도 있고 발표할 때 가슴도 덜 떨리게 되고 마음속의 수줍음의 하나 둘씩 없어지는 것 같다” 등으로 표현하고 있어 수줍음 극복 훈련은 상담집단 아동들의 수줍음 감소에 효과가 있다고 할 수 있다.



## 2) 상담집단의 수줍음 수준에 대한 사후-추후간 차이

상담집단의 수줍음 수준에 대한 사후-추후검사를 검증한 결과는 아래의 <표IV-2>와 같다.

<표IV-2> 상담집단의 수줍음 수준에 대한 사후-추후 차이검증

집 단	사후		추후		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
상담집단	22.66	3.60	22.36	2.50	0.2

<표IV-2> 에서 보면 상담집단의 수줍음 수준에 대한 사후검사와 추후검사



간에는 유의있는 차이가 없었다. 수줍음 수준은 유의있게 감소되지 않고 유지되었기 때문에 수줍음 극복 훈련으로 인한 수줍음 수준의 지속효과가 있다고 볼 수 있다.

## 2. 사회적 기술 수준의 변화

가설2 : 수줍음 극복 훈련을 받은 상담집단 아동들의 사회적 수준은 비교집단 아동들보다 유의하게 증가될 것이다.

이 가설을 검증하기 위한 상담집단과 비교집단과의 상담 전·후 검사 점수의 평균과 표준편차 및 t 값은 <표IV-3>, <표IV-4>와 같다.

1) 상담·비교집단의 사회적 기술 수준에 대한 사전-사후간 차이  
 상담-비교집단의 사회적 기술 수준의 사전-사후간 평균차에 대한 t검정한 결과는 다음과 같다.

<표IV-3> 상담·비교집단의 사회적 기술 수준에 대한 사전-사후 차이 검증

집단	사전		사후		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
상담집단(N=12)	19.58	1.50	32.75	2.73	-14.61 **
비교집단(N=12)	21.41	2.74	21.16	3.09	0.21

\*\* p<. 01

<표IV-3>에 나타난 바와 같이 상담-비교집단의 사회적 기술 수준에 대한 차이 검증에서는 1% 유의 수준에서 의미있는 차가 있는 것으로 나타났다. 이는 훈련을 받은 상담집단에서 19.58에서 32.75로(변화치M=13.17) 그 수준이 높아짐을 보여주고 있으며 소감별 진술 내용면에서도 친구들에 대한 협동심이 생기고 사교성이 늘고 친구에게 감사하는 마음이 생기는 등 사회적 기술 수준의 증진됨을 보여주고 있다. 따라서 수줍음 훈련은 상담집단 어린이들의 사회적 기술 수준 향상에 효과가 있다고 할 수 있다.

## 2) 상담집단의 사회적 기술 수준에 대한 사후-추후간 차이

상담집단의 사회적 기술 수준에 대한 사후-추후 검사를 검증한 결과는 아래의 <표IV-4>와 같다.

<표IV-4> 상담집단의 사회적 기술 수준에 대한 사후-추후 차이검증

집단	사후		추후		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
상담집단	32.75	2.73	32.83	2.40	-0.08

<표IV-4>에서 보면 상담집단의 사회적 기술 수준에 대한 사후검사와 추후검사간에는 유의 있는 차가 없었다. 이것은 사회적 기술 수준은 유의있게 감소되지 않고 유지되었기 때문에 수줍음 극복 훈련이 사회적 기술 수준의 파지 효과가 있다고 볼 수 있다.

### 3. 자기표출 수준의 변화

가설3 : 수줍음 극복 훈련을 받은 상담집단 아동들의 자기표출 수준은 비교집단 아동들보다 유의하게 증가될 것이다.

이 가설을 검증하기 위한 실험집단과 비교집단과의 실험전·후 검사 점수의 평균과 표준편차 및 t 값은 <표IV-5>, <표IV-6>, <표IV-7>, <표IV-8>, <표IV-9>, <표IV-10>과 같다.

#### 1) 상담·비교집단의 자기표출 수준에 대한 대상별 사전-사후간 차이

상담-비교집단의 자기표출 수준의 대상별 사전-사후간 평균차에 대한 t검증한 결과는 <표IV-5>와 같다.

<표IV-5> 상담·비교집단의 자기표출 수준에 대한 대상별 사전-사후 차이검증

대상 \ 집단		상담집단(N=12)			비교집단(N=12)		
		사전	사후	t	사전	사후	t
부모	$\bar{X}$	29.91	42.41	-3.94**	32.08	34.27	-0.62
	SD	8.94	6.37		10.90	5.49	
형제	$\bar{X}$	25.89	43.58	-4.87**	23.66	24.50	-0.33
	SD	10.05	7.91		5.83	6.40	
친구	$\bar{X}$	18.83	36.58	-5.10**	23.25	28.91	-1.49
	SD	5.49	10.73		11.56	6.34	
교사	$\bar{X}$	12.41	18.66	-1.83	13.66	11.58	-0.51
	SD	9.62	6.93		12.96	5.61	

\*\* p<. 01

<표IV-5>에서 보는 바와 같이 사전검사의 영향을 배제한 후 사후검사의 비교에서 두 집단간 의미있는 차이가 있었다(  $P < .01$  ). 따라서 “가설 3 : 수줍음 극복 훈련을 받은 상담집단 아동들의 자기표출 수준은 비교집단 아동들보다 유의하게 증가될 것이다.” 는 긍정되었다.

<표IV-6> 상담집단이 사전-사후간 자기표출 수준 대상별 순위평균

대상별	통계치	순위평균	$\chi^2$
부모(n=12)		21.17	10.69*
형제(n=12)		31.08	
친구(n=12)		30.46	
교사(n=12)		15.29	

\*  $p < .05$

<표IV-6>에 의하면 대상별 사전-사후간 자기표출 수준변화 순위평균에서 5%의 유의한 차이를 나타내고 있다. 따라서 프로그램 투여후 변화가 많은 순위는 형제(31.08), 친구(30.46)가 높게 나타나고 그 다음 부모, 교사 순으로 나타났다.

## 2) 상담 · 비교집단의 자기표출 수준 내용별 사전-사후간 차이

상담-비교집단의 자기표출 수준의 내용별 사전-사후간 평균차에 대한 t검증한 결과는 <표IV-7>과 같다.

<표IV-7> 상담·비교집단의 자기표출 수준에 대한 내용별 사전-사후 차이검증

집단 내용		상담집단(N=12)			비교집단(N=12)		
		사전	사후	t	사전	사후	t
태도·의견	$\bar{X}$	15.83	24.83	-5.17 **	18.33	19.58	-1.17
	SD	5.20	3.03		2.80	2.42	
기호·흥미	$\bar{X}$	18.08	24.91	-4.38 **	20.16	20.33	-0.17
	SD	3.96	3.67		2.36	2.53	
공부·활동	$\bar{X}$	16.00	24.91	-6.11 **	17.66	19.33	-1.45
	SD	4.20	2.81		3.36	2.10	
수입·용돈	$\bar{X}$	12.66	21.50	-6.82 **	11.75	11.66	0.09
	SD	3.33	3.00		2.34	2.38	
성격·기분	$\bar{X}$	11.91	23.00	-6.78 **	11.66	13.54	-1.46
	SD	4.42	3.54		3.36	2.73	
용모·건강	$\bar{X}$	12.25	22.08	-4.99 **	13.08	14.25	-0.80
	SD	6.09	3.08		4.33	2.63	

\*\* p<. 01

<표IV-7>에서는 상담·비교집단의 자기표출 수준 내용별 사전-사후 검사 차이검증에서 통계적으로 유의있는 차이를 보이고 있다( P < .01). 따라서 “가설3 :수줍음 극복 훈련을 받은 상담집단 아동들의 자기표출 수준은 비교집단 아동들보다 유의하게 증가될 것이다.”는 긍정되었다.

<표IV-8> 상담집단이 사전-사후간 자기표출 수준 내용별 순위평균

내용별	통계치	순위평균	$\chi^2$
태도와 의견(n=12)		35.04	5.01
기호와 흥미(n=12)		27.00	
공부와 활동(n=12)		36.75	
수입과 용돈(n=12)		34.25	
성격과 기분(n=12)		43.88	
용모와 건강(n=12)		42.08	

<표IV-8>에 의하면 내용별 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았지만 프로그램 투여후의 변화의 수치는 높게 나타났다. 따라서 내용별 변화가 많이 일어난 순위를 보면 성격과 기분, 용모와 건강, 공부와 활동, 태도와 의견, 수입과 용돈, 기호와 흥미 순으로 변화의 정도를 나타내고 있다.

### 3) 상담집단의 자기표출 수준에 대한 대상별 사후-추후간 차이

상담집단의 자기표출 수준의 대상별, 내용별 사후-추후간 평균치 대한 t검정한 결과는 <표IV-9>, <표IV-10> 과 같다.

<표IV-9> 상담집단의 자기표출 수준에 대한 대상별 사후-추후 차이검증

대상 \ 집단별통계치	사후		추후		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
부모	42.41	6.37	40.45	9.10	0.60
형제	43.58	7.91	37.16	6.87	2.12*
친구	36.58	10.73	33.00	6.29	1.00
교사	18.66	6.93	24.75	3.72	-2.68*

\* P < .05

<표IV-9>에서 상담집단의 자기표출 수준 대상별 사후-추후검사 차이검증에서 수줍음 극복 훈련 효과가 얼마나 유지될까 하는 검증에서 형제와 교사에게서 5%의 수준에서 유의한 차가 나타났으나 부모와 친구에서는 차가 없었다. 따라서 수줍음 극복 훈련의 파지 효과가 형제를 제외한 부모 친구 교사 등은 유지 되었다고 볼 수 있다.

<표IV-10> 상담집단의 자기표출 수준에 대한 내용별 사후-추후 차이검증

집단별통계치 내용	사후		추후		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
태도와 의견	24.83	3.04	23.00	1.90	1.77
기호와 흥미	24.91	3.67	23.81	1.72	0.93
공부와 활동	24.91	2.81	23.00	2.21	1.86
수입과 용돈	21.50	3.00	22.00	1.27	-0.53
성격과 기분	23.00	3.54	21.66	1.67	1.18
용모와 건강	22.08	3.08	22.00	1.53	0.08

<표IV-10>에 의하면 상담집단의 내용별 자기표출 수준에 대한 사후검사와 추후검사 간에는 의의가 있는 차이가 없었다. 따라서 자기표출 수준은 의의있게 감소되지 않고 유지되었기 때문에 수줍음 극복 훈련은 자기표출 수준에 효과가 있다고 볼 수 있다.

## V. 요약 및 결론

### 1. 요약

본 연구는 제주도 남제주군에 소재한 연구자의 근무 학교인 P초등학교 4학년 아동중 수줍음 수준이 높은 아동을 대상으로 하여 수줍음 극복 프로그램 적용이 수줍음 감소, 사회적 기술 및 자기표출 증진을 중심으로 한 수줍음 극복에 미치는 영향을 규명해보는 실험적 연구로서 다음과 같은 연구문제에 대한 결과를 분석하려는 것이다.

첫째, 수줍음 극복 훈련은 수줍은 아동의 수줍음 수준 감소에 어느 정도 영향을 주는가?

둘째, 수줍음 극복 훈련은 수줍은 아동의 사회적 기술 수준 증진에 어느 정도의 영향을 주는가?

셋째, 수줍음 극복 훈련은 수줍은 아동의 자기표출 수준 신장에 어느 정도의 영향을 주는가?

이상의 문제를 규명하기 위하여 수줍음 극복 훈련을 받은 상담집단 아동들은 비교집단의 아동들보다 수줍음 수준이 감소하고, 사회적 기술 수준 및 자기표출 수준이 신장 될것이라는 3가지 가설을 설정하였다.

본 연구를 수행하기 위하여 1차로 64명에 대한 수줍음 수준 검사, 사회적 수준 검사, 자기표출 수준 검사를 프로그램 처치전에 실시하였고, 2차로 64명중 수줍음 수준이 가장 높은 순서로 각 반의 남녀별 각 6명씩 총 24명으로 표집, 상담집단 12명(남6, 여6). 비교집단 12명(남6, 여6)으로 조직하였다. 상담집단은 본 연구자가 개발한 수줍음 극복 프로그램을 10회에 걸쳐 연속 1주에 2회 5주간 적용 훈련 하였다.

본 연구를 위해 사용된 도구는 ①수줍음 극복 프로그램 ②수줍음 수준 검



사 ③ 사회적 기술 수준 검사 ④자기표출 수준 검사 , 가설 검증은 사전검사와 사후검사 결과에 의한 평균치로 상담집단, 비교집단간의 t검증 함으로써 이루어졌다.

이러한 검증결과는 다음과 같다.

가설1)의 검증 결과 : 사전검사에서 상담집단과 비교집단간 차이가 없었고 사후검사에서 상담집단의 수줍음 점수가 비교집단의 점수보다 월등히 낮아서  $M= 12.00$  두 집단간에 유의 있는 차이가 있는 것으로 밝혀졌다(\*\*  $P < .01$ ). 따라서 가설 1)은 긍정되었다. 이것은 수줍음 극복 프로그램을 적용한 결과 수줍음 수준이 감소했다는 김성찬(1987), 양승관(1991)의 연구 결과와 일치한다. 또한 수줍음 극복 프로그램을 적용한 결과 수줍음 수준이 감소했다는 정일호(1990)의 상담집단 I의 결과와도 일치한다.

가설 2)의 검증 결과 : 사회적 기술의 향상 역시 사전 사후 검사 결과 상담집단이 비교집단보다 사회적 기술 수준이 의미 있게 높은것으로 나타났다(\*\*  $P < .01$  ). 이 결과는 수줍음 극복 훈련을 받은 초등학교 학생들의 사회적 기술 수준이 증진되었다는 양승관(1991)의 선행연구와 일치한다. 이것은 또한 수줍음 극복 훈련을 받은 초등학교 학생들의 사회적 기술이 증진되었다는 정일호(1990)의 선행연구와도 부분적으로 일치한다. 다시 말하면 프로그램을 단기적으로 집중 실시한 상담집단 I의 결과만 일치한다.

가설 3)의 검증 결과 : 자기표출 수준의 증진 효과면에서 보면 상담집단이 비교집단보다 자기표출 수준이 유의있게 높았다(\*\*  $P < .01$  ). 그리고 상담집단의 수줍음 극복 프로그램으로 인한 자기표출 수준은 사후검사, 추후검사간에 유의있는 차가 없었다.

## 2. 결 론

사회적 기술수준 및 자기표출 증진을 중심으로 한 수줍음 극복 프로그램의 적용효과에 관한 본 연구의 결과로부터 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 수줍음 극복 훈련을 받은 초등학교 아동들은 수줍음 수준 감소에 효과가 있다.

둘째, 수줍음 극복 훈련을 받은 초등학교 아동들은 유의하게 사회적 기술 수준이 향상되었다.

셋째, 수줍음 극복 훈련을 받은 초등학교 아동들은 자기표출 수준이 유의하게 향상되었다.

이상에서 결론을 한 마디로 요약한다면, 수줍음 수준이 높으면 높을수록 사회적 기술 수준과 자기표출 수준은 낮아지고, 반대로 수줍음 수준의 낮으면 낮을수록 사회적 기술 수준과 자기표출 수준은 높아짐을 알 수 있다.

본 결론을 통해 수줍음 극복 훈련을 받은 초등학교 고학년인 4학년 아동들이 수줍음을 타는 수준이 현저히 줄어 들었고, 사회적 기술 수준과 자기표출 수준도 의의 있게 향상 되었음을 확인 할 수 있었다. 이는 수줍음 훈련을 통해 자기주장을 제대로 못하고 순종하며, 겸손한 것이 미덕이라고 학습되어진 우리나라 초등학교 학생들에게 바람직한 대인관계와 올바른 자기표현 능력이 증대되었음을 보여준다. 따라서 여기서 얻을 수 있는 교육적 시사는 수줍음 수준의 감소와 사회적 기술 수준과 자기표출 수준 향상, 즉 정의적 특성 형성을 위해서는 앞으로 학교현장에서의 생활지도나 상담장면에서 이와 같은 프로그램을 적극적으로 활용할 필요가 있다는 점이다.

### 3. 제 언

본 연구에서 밝혀진 결과를 토대로 하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 프로그램 효과의 장기화를 기대한다면 10일간의 단기적인 수줍음 극복 프로그램의 투입으로는 그 훈련기간이 부족할 가능성이 크므로 10일 이상의 장기적이고 연속적인 프로그램을 개발 적용하는 것이 바람직할 것이며, 또한 1일에 실시하는 시간도 초등학교 정규 교육과정 시간인 40분으로 제한해서 실시해야 할 것이다. 즉 40분 단위의 장기 연속 프로그램을 개발 해야 할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 프로그램에 놀이, 게임을 여러번 투입한 결과 피험자들의 반응이 매우 좋고 수줍음 감소, 사회적 기술, 자기표출 신장 등에 지대한 영향을 준것 같으므로, 놀이와 게임의 교육적 가치를 재검토하여 프로그램 개발시 적극 도입해야 할 것이다.

셋째, 본 연구를 진행하는 과정에서 프로그램이 끝나는 매회마다 아동들의 소감을 기록하게 함으로써 피험자들의 변인 변화 관찰에 중요한 단서가 되어 차후의 연구에도 참고가 될 것이며, 또 상담현장에 녹음시설이나 video촬영시설을 하여 피험자들의 행동 추이와 지도교사의 지도과정에 대한 것을 세밀하게 분석 할 수 있는 자료를 수집하면 더 확실하고 객관적인 관찰 검증이 되리라고 본다.

넷째, 본 연구의 프로그램은 학교 현장에서 수줍은 아동의 성격지도를 위해 유용하게 이용될 수 있는데, 특히 저학년은 수줍은 아동이 많으므로 저학년 수준에 맞게 재수정, 개발하여 그 효과를 검증해 보는 연구도 필요하다고 본다.

다섯째, 자기표출 수준 검사도구의 제작에 있어 초등학교 어린이의 인지적 발달 수준에 맞는 응답요령 안내에 대한 후속 연구가 필요하다고 본다.

## 參 考 文 獻

- 강갑석(1988). “집단상담이 초등학교 아동의 자기표출에 미치는 효과”, 석사학위 논문, 동아대학교 교육대학원.
- 강정실(1996). “수줍음 극복훈련이 여고생의 자아존중감에 미치는 효과”, 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 김미경(1991). “수줍어하는 아동을 위한 자기표현 훈련 효과에 관한 연구“, 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김선남(1997). 「개인성장 관계발달 가족기능화」, 서울 : 중앙적성출판사.
- 김성찬(1989). “수줍음 극복 훈련이 여중생의 수줍음 감소와 자기표출 증진에 미치는 효과”, 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원.
- 김성희(1982). “고등학생을 대상으로 한 주장훈련의 효과, 석사학위문”, 경북대학교 교육대학원.
- 김여옥(1984). 「심성계발프로그램 I · II」, 서울 : 배영사.
- 김영환(1985). 「행동치료의 원리」, 서울 : 중앙적성출판사.
- 노경란(1983). “자기노출과 정신건강과의 관계에 관한 연구, 석사학위논문”, 이화여자대학교 대학원.
- 설기문(1994). 「인간관계와 정신건강」, 서울 : 학지사.
- 소남호(1992). “자기표출훈련이 자아개념에 미치는 영향”, 석사학위 논문, 전주 우석대학교 교육대학원.
- 신동용(1996). “자기표출훈련 프로그램이 중학생의 자아존중감 향상에 미치는 효과”, 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 신기철 · 신용철(1986). 「새우리말 큰사전」, 서울 : 삼성출판사.
- 신완수 · 변창진(1980). 자기표출 훈련 프로그램, 학생지도연구 제13권 1호 , 경북대학교, pp.17-45.
- 애들러,R.B. 김인자 역(1984). 「인간관계와 자기표현」, 서울 : 서울중앙적성출판부.

- 양승관(1991). “수줍음 극복 프로그램 실시효과”, -초등학교 고학년을 중심으로-, 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 이광애(1995). “수줍음 극복 프로그램이 여중생의 수줍음, 자아존중감, 사회적 기술변화에 관한 실험 연구”, 석사학위논문, 충북대 학교교육대학원.
- 이숙자(1992). “주장훈련이 초등학생의 수줍음 감소에 미치는 효과”, 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원.
- 이원구·정태일(1995). 「인간관계 교육 프로그램」, 서울 : 보진제.
- 이장호(1995). 「상담면접의 기초」, 서울 : 중앙적성출판사.
- 이장호·김정희(1997). 「집단상담의 원리와 실제」, 서울 : 법문사.
- 이종희(1991). “수줍음에 관한 비교 연구”, 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이현수(1979). 「성격 및 개인차의 심리학」, 서울 : 우성문화사.
- 이형득(1997). 「상담이론」, 서울 : 교육과학사.
- 임래길(1993). “자기표출 신장을 위한 집단상담프로그램이 자기개념에 미치는 영향”, 석사학위논문, 전주우석대학교 교육대학원.
- 우진영(1993). “초등학교 아동을 위한 조직적 집단상담이 지각형성의 변화에 미치는 효과”, 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원.
- 정광덕(1997). “초등학교 아동을 위한 집단상담이 자기표출 신장에 미치는 효과”, 건국대학교 교육대학원.
- 정일호(1990). “초등학생을 위한 수줍음극복 프로그램의 효과”, 박사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 전지인(1995). “놀이 중심의 주장훈련이 초등학생의 수줍음 수준과 주장성 및 사회성에 미치는 효과”, 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원.
- 전용호(1992). “집단상담활동이 소외아동의 자기표출에 미치는 영향”, 석사학위논문, 관동대학교 교육대학원.
- 짐바르도·래들, 설기문 역(1988). 「수줍음 극복훈련의 실제」, 서울 : 형설출판사.
- 차재호(1983). 「시안의 심리적 접근 한국인의 윤리관」, 서울 : 한국정신문화연구원.

- 한국가이던스(1996).집단상담프로그램, 한양대학교 학생생활 연구소편,  
서울 : 정문사.
- 황정순(1987). “대학생들의 수줍음에 관한 조사 연구”,  
학생지도 연구 제2집, 한남대학교, 학생생활연구소, PP.53-80.
- Asendorpf, J.(1986). Shyness in middle and late childhood Shyness,  
perspectives on research and treatment. Edited by  
Warren H. Jones, Jonathan M. Check and Stephen  
R.Briggs, N.Y. : plenym press, pp.92-99.
- Auerswald, M. C.(1974). Differential Reinforcing Power of  
Restatement and Interpretation of Client Production of  
Affect. Journal of Counseling Psychology, Vol.21,  
pp.9-14.
- Barrow,J. and Hayashi, J.(1980).“Shyness Clinic : A Social Development  
Program for Adolescents and Young Adults”, Personnel and  
Guidance Journal, Vol.58. pp.58-60.
- Berger, C. R & Bell, R. A. (1988), Plans and the Initiation of Social  
Relationships, Journal of Human Communication  
Research, Vol.15. No.2. pp. 217-235.
- Blanton, G. H. (1983), Social and emotional development of learning  
disabled children, ED232336.
- Bond, B . D. (1984), Silent incarceration . Contemporary Education.  
Vol.55. No.2 pp.95-101
- Buss, A. H. (1984), Conception of shyness in J. A. Daly & J. C.  
McCroskey.(ed),Avoiding Communication:Shyness reticence  
and Communication Apprehension, Sage Publications, Inc.
- Cappe, R . F . & Alden, E . (1986), A comparison of treatment  
strategies for clients functionally impaired by extreme

- 
- shyness and social avoidance . Journal of consulting and Clinical Psychology, Vol .54. No.6. pp. 796-801.
- Capsi, A.(1988),Moying away from the world life-course patterns of children Developmental Psychology, Vol.24.NO.6.PP. 824-831.
- Connelly, D. (1988), shy child in Physical education. Strategies Vol. 1. No.4. pp.5-7.
- Cozby, P.C.(1973). Self disclosure : a literture review. Psychological bulletin, 79, pp.73-91.
- Fizgerald, M.P.(1963). Self disclosure and expressed self esteem, social distance and areas of the self reveled. Jouanal of Psychology, Vol.33,pp. 213-217.
- Girodo, M.(1978). Shy ?. Pocket Books.
- Halverson, C.G.Jr.&Shore,R.E. (1969). Selfdisclosure and interpersonal funtion. Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol.33.pp.213-217.
- Harckney, H. & Nye, L.L.(1973). Counseling Strategies and Objectives. Englwood & Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Haynes, C . Lynda, A . & Avery , A . W . (1984), A cognitive behavioral approach to social skills training with shy Persons. Journal of Clinical Psychology Vol.40. No.3. pp.710-713.
- Hewett, F. M. (1980), Planned positive peer interaction : An approach for facilitating the integration of exceptional learners in regular classrooms. Performance report.
- Hood, T.C. & Back,K.W.(1971). Self disclosure and the volunteer: A Source of Biasin Laboratory Experiments. Journal of Personality & Social Psychology, Vol.17. pp130-136.

- 
- Hyson, M.C.(1987), The shy child. ERIC Digest. ED295741.
- Ishiyama, F.I.(1987), Use of Morita therapy in shyness counselling in the west : promoting clients' self acceptance and action taking. Journal of Counselling and Development, Vol 65, pp.547-550.
- Jourard, S .M .and Lasakow. P.(1958). Some factor in self-disclosure. Journal of Abnormal and Social Psychology, 58, pp.91-98.
- Kelly, J. A. (1982), Social Skills Training Springer Publishing Company.
- L'Abate, L. & Milan, M.A. (1985), Handbook of social skills training and research. New York : jonh Wiley & Sons.
- Leary, M.R. (1986). Affective and behavioral components of shyness: Implications for Theory, Measurement and Research. In W. H. Jones, J.M. Check, & S.R. Briggs(Eds.), Shyness: Perspectives on research and treatment (pp. 27-38). New York: Plenum Press.
- Leone, S. D. & Gumaer, J . (1979). Group Assertiveness Training of shy children. The School Counselor, 27, 134-141.
- Matter, D .E. & Matter, R.M.(1985), Children who are lonely and shy: action steps for the counselo. Elementary School Guidance and Counseling, Vor. 20. No.2. pp.129-135.
- Zimbardo, P. G. (1977), Shyness : What It Is, What To Do About It, California : Adison-Wesley Publishing Company.
- Zimbardo,(1979)and Radl, S.L., The Shyness Workbook, New York : A & W Publishers Ins.



---

<Abstract>

**The Effects of the Program for Shyness-Overcoming on the  
Developing Self-disclosure of Elementary School Students<sup>1)</sup>**

An, Bong-sun

Counseling Psychology Major

Graduate School of Education, Cheju National University

Cheju, Korea

Supervised by Professor Ko, Myoung-Kyou

This study is to testify how much influence Group counseling with the program of Shyness-overcoming has on the forming of shyness level, sociability level and self-disclosure of feelings of 4th graders in elementary school. As experimental series and control series the testees were made up of Counseling Group and Non-counseling Group.

For this purpose, there has been three types of assumptions made.

1. Assumption I : After receiving the program of shyness overcoming training there is a significant difference in shyness level of

---

\*1)A thesis submitted to the committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for degree of Master of Education in August, 1998.

---

children who has been counseled.

2. Assumption II : After receiving the program there is a significant difference in sociability level of children who has been counseled.

3. Assumption III : After receiving the program of shyness overcoming training there is a significant difference in self-disclosure level of feelings of children who has been counseled.

The 64 students who are 4th graders in P elementary school in Nam Cheju-gun took part in the shyness overcoming level test. As a result, among the students who had high scores on the test, 24 students who volunteered were selected and divided into two different groups (ie, counseling group and non-counseling group)

The program for shyness overcoming systematized on the basis of program for shyness overcoming written by Zimbardo and Radl which was translated by Seol Ki-Mun(1988) and the program which was developed by Kim seong-chan (1989), Jang Sung-Gwan(1991), Lee Kwang-Ae(1995) ; the test for the counseling group was executed for 90-120 minutes, twice a week, 10 times total.

The non-counseling group participated only in pre-post-follow-up test.

The tools used for this study were questionnaires which I updated in order to fit for the subject that I took with references to the existing test by Zimbardo(1977), Girodo(1970), lee chang-Ho, and No Kyung-Suk(1984).

---

In handling materials I took SPSS computer program, though testing the pre-test of counseling group, the pre-test and post-follow-up test of intra-two groups, the pre-post test and post-follow-up test between two groups, The results of the tests showed the significant difference between two groups in shyness level, sociability and self-disclosure of feelings.

The results are as follows

- (1) Assumption I was accepted, so the program for shyness-overcoming training produced much more positive effect on decrease in shyness.
- (2) Assumption II was accepted, so the program of shyness overcoming training showed much more positive effect on increase in development of sociability of shy children.
- (3) Assumption III was taken, with the help of the shyness overcoming program there was much more increase in development of self-disclosure.

< 부록1 >

## 수줍음 극복 훈련 프로그램

### 1. 프로그램의 목적

본 프로그램은 어떤 특정 상황, 특정인, 또는 일상생활 언제나 수줍음 때문에 대인관계에 있어서 어려움을 겪는 사람들에게 도움이 될 것이다. 이를 위한 기술적인 측면으로는 ①사회적 기술을 개발시키기 위하여 대화기술 훈련, 자기표현 훈련 등을 실시하고, ②자기 존중감의 고양을 위하여 수줍음에 대한 올바른 이해, 자신에 대한 긍정적인 면의 재발견 등을 통하여 인지적인 변화를 꾀하려 하고 있으며, ③심리적 불안 관리 능력을 함양하기 위하여 불안 관리 기법을 이용하고 있다.

이와 같은 내용의 긍정적 목표는 사회적 대인관계 기술을 발전시켜 자기표출을 증진하도록 하며, 심리적 불안 관리능력을 함양하도록 하는데 그 목적이 있다.



### 2. 프로그램의 구성

본 프로그램은 총 10회분으로 1회에 90분~120분(중간 10분휴식), 인원은 10~20명정도의 소집단이며, 초등학교 고학년(4학년)이면 누구나 가능할 것으로 수줍음에 대한 이해, 자기존중감의 증진, 사회적 기술의 향상과 같은 내용으로 구성되어 있다.

### 3. 수줍음 극복 훈련 프로그램의 실제

1)대상: 초등학교 고학년(제4학년)용( 12명)

2)적용기간: 97년 12월15~98년 1월 24일 까지, 주2회 5주간 (1회 90분~120분 )총 10회 실시

## 제1회: 프로그램의 안내와 자기소개 1997.12.15(월)

### 1. 목적

집단 상담에 대한 기초지식을 갖고 레포를 형성하여 친밀감과 신뢰감을 형성하며 상호이해를 돕는다.

자기 부정적 태도에서 탈피하여 새롭게 자기를 구성하고 앞으로의 상담에 적극적으로 되도록 한다.

### 2. 활동

#### 1) 이완 활동

목, 팔, 머리, 손 등의 전신 운동을 한 후, 등이 등을 대고 긴장과 힘을 빼도록 한다.

#### 2) 상담의 뜻과 유의점 설명

#### 3) 집단의 기준 소개

- 활동에 적극 참여할 것
- 다른 사람의 발표 내용을 경청할 것
- 자신감을 가지고 솔직하게 말할 것
- 활동시간에 늦지 않게 참여할 것

#### 4) 자기 소개하기

● 별칭짓기 - 자기가 평소에 또는 평생 듣고 싶거나 간직하고 싶은 이름으로 별칭을 짓고 원하는 색깔과 모양으로 이름표를 만든다.

● 별칭 발표하기 - 별칭을 짓게 된 이유를 설명하고, 덧붙여 자신에게 의미있는 사람이나 혼자 있을 때 주로 하는 일, 취미 등을 이야기하도록 한다. 서로에게 궁금한 것들을 그때 그때 묻고 대답한다.

#### 5) 소감 나누기

● 모든 참여자들의 활동이 끝나면 전체 집단에서 각자 오늘의 모임을 통해 느낀 점, 배운 점 등을 발표하게 한다.

### 3.과정평가

1회기 동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

#### ♡ 강의 자료(모임의 목적 및 자기소개)

어린이 여러분 항상 바쁜 생활을 하고 있죠. 아침 일찍 일어나서 학교에 가야 하며 과중한 공부에 시달리고 있습니다. 그뿐 아니라 학교에서는 마음대로 떠들거나 놀지 못하는 환경 때문에 힘들어 하며 꼭 짜여진 학교일과는 여러분을 더욱 짜증스럽게 할 때가 많이 있겠지요. 또한 학원이나 개인교습으로 인해 방과후에도 끊임없이 바쁜 활동을 해야 하지요 그뿐입니까? 선생님이나 부모님의 기대에 쫓아가기 위하여 지식을 습득하는데 소홀리 해서는 안되지요. 그러다 보니 인간관계에 대한 기술이 부족하여 남의 마음을 알아준다거나 나의 생각이나 느낌을 솔직하게 표현할 기회도 없으며 이런 공부를 할 수도 없습니다. 또한 나라는 사람이 무엇인가에 대한 공부는 전혀되지 않고 막연히 학교와 가정에 끌리며 생활하지요. 나는 어떤 성격을 가지고 있으며 나의 장점과 단점은 무엇이고 내가 가지고 있는 마음의 문제는 무엇이며 해결방법은 없는지에 대한 공부를 할 기회를 갖지 못하고 있습니다. 또한 내가 가지고 있는 생각이나 느낌을 자유로이 표현할 수가 없어서 감정을 억제하거나 불만과 불안이 쌓인 때도 있을 것입니다. 혹시 어른이나 윗사람에게 잘못 표현하면 버릇이 없다거나 건방진 사람으로 알게 되는 경우가 종종 있을 것이다.

여러분들과 집단 상담을 하는 목적은 남과 친하게 지내서 마음을 나누는 방법을 익히며 나 자신을 정확히 관찰할 수 있는 기회를 마련하며 나의 생각이나 느낌을 자유롭게 표현할 수 있는 장소를 마련하기 위함입니다.

#### 제2회 : 수줍음 본질 이해와 행동계약서 작성 1997.12.18 (목)

##### 1.목적

수줍음이 본질을 이해하고 행동계약을 통하여 보다 적극적으로 본 프로그램에 참여할 수 있도록 한다.

## 2. 활동

### 1)이완 훈련

- 옆 사람의 어깨, 팔, 머리의 혈액 순환을 위해 안마를 하며 동작을 되풀이 한다.

### 2)강의자료 듣기

### 3)수줍음의 본질 이해하기

(참여자들에게 <자료2> ‘수줍음의 결과’를 배부하고 읽게 한 다음 각자 다음의 사항에 대하여 자신의 생각을 발표하게 한다.)

- 내가 내리는 수줍음의 의미 설명하기
- 수줍음이 자기에게 미친 영향
- 수줍음을 많이 타게 되는 상황(사람,장소,때)
- 수줍음을 극복해야 하는 이유
- 수줍음을 극복하기 위한 방안

### 4)천당여행 게임

구성원 한 사람이 눈을 감고 반드시 천정을 향하여 누우면 나머지 구성원은 편안하게 들어올려 원을 크게 한 바퀴 돌아온다. 모든 구성원들이 참가하도록 하고 느낌을 발표한다.

### 5)소감나누기

모든 활동이 끝이 나면 전체 집단에서 오늘의 활동에 대한 소감을 발표하게 한다.

## 3.과정평가

2회기 동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

### ♡ 강의자료 (수줍음이란 무엇인가?)

대부분의 사람들이 수줍음이란 느낌이 어떤 것인지에 대해 알고 있는 듯 하지만 실제로 수줍음의 본질은 다양하기 때문에 제각각 다르게 설명하고있

다. 사전에서조차도 수줍음에 대해 일치된 정의를 정확하게 내리지 못하고 있다. 예를 들어 웹스터 사전에 의하면 수줍음이란 다른 사람의 면전에서 불편함을 느끼는 것이다. 그리고 옥스퍼드 사전에서는 수줍음이란 소심함, 경계, 불신 때문에 접근이 어려운 것이라고 설명하고 있으며 자신을 주장하기를 주저하며 아주 소심하며 나서지를 않으며, 창피함을 잘 느끼는 사람을 부끄럼을 잘 타는 사람이라고 하였다.

스탠포드 수줍음 연구회(Stanford Shyness Team)에서 전 세계의 7000명 이상의 사람들을 조사한 결과, 대부분의 사람들이 수줍음을 잘 타는 사람들은 수줍음이 그들에게 있어서의 아주 큰 결함이라고 생각한다. 즉 왜곡된 성격의 증거라고 보는 것이다.

사실상 수줍음은 항구적(恒久的)인 성격특질이 아니라 어떤 상황 때문에 유발되고 다른 사람에 대하여 일어나는 반응이다. 사람들은 낮은 자기 존중감을 갖고 다른 사람이 자기를 어떻게 생각할 것인가에 대해 걱정하기 때문에 수줍음이라는 불유쾌한 느낌을 경험하게 된다.

예를 들어 순희의 경우를 보자. 비록 그녀가 예쁘고 잘 차려입긴 하지만 많은 사람들로 가득찬 방으로 들어갈 때면 그녀는 언제나 자기를 의식하게 된다. 이 경우에 그녀가 매력적인 외모를 갖고 있다고 해서 부끄러운 느낌을 느끼지 않는 것이 아니다. 오히려 그녀는 혹 자기가 실수는 하지 않을까를 염려하며 그래서 자기의 약점이 드러나지 않을까 하는 생각으로 위축된다.

수줍음을 타는 사람들이 가지는 공통적인 문제는 자기와 같은 사람이 혼자라고 믿는다는 점이다. 그들은 다른 사람들은 수줍음을 느끼지 않는다고 생각하기 때문에 자신을 남들과는 아주 '다른' 존재라고 느낀다.

그러나 미국의 어느 조사에 의하면 조사 대상의 80%이상의 사람들이 그들의 삶 속에서 때때로 혹은 항상 수줍음을 느낀다고 하였다. 이 중에서 40%의 사람들은 자기를 수줍음을 타는 사람이라고 생각하는 것으로 나타났다. 그리고 단지 7%의 사람들만이 부끄러운 느낌을 경험해보지 않았다고 보고하였다. 이러한 조사 결과는 다른 나라의 경우에서도 마찬가지다. 다시 말해서 부끄러운 느낌을 경험해보지 않은 사람은 거의 없을 것이다. 결국 수줍음이란 진귀



한 경험이라기 보다는 남녀노소 할 것 없이 누구나 경험하는 보편적인 경험이다.

## 자료2 - “수줍음의 결과”

“ 부끄러움을 많이 타다보면 결국에는 사람을 두려워하게 된다. 어떤 사람들은 자신감을 상실하며 모든 일에 주저하고 인간관계를 확실히 하지 못하며 쉽게 당황하게 된다. 또 어떤 사람들은 수줍음 때문에 가슴이 뛰고 얼굴이 붉어지며 몸이 떨리며 땀을 흘리게 되는 신체반응을 보이기까지 한다. 그 결과로 어떠한 인간 관계도 맺기를 꺼리게 된다. 그들은 앞으로 또 부끄러움을 느끼게 되지는 않을까 두려워하거나 과거의 당황했던 순간에 대해 번민하는 나머지 혼자 있을때조차도 부끄러움을 느낀다.

수줍음을 많이 타는 사람들은 자기가 다른 사람에게 어떻게 비쳐질까에 대해 지나치게 염려하는 나머지 현재의 상황에 대해 적절히 대처하지 못하며 남의 말을 정확히 경청하지 못하게 된다. 이에 대한 좋은 예로서 부끄러움을 많이 타는 사람들은 흔히 자기가 처음 보는 사람에게 소개될 때 그 즉시 상대방의 이름을 잘 잊어버린다는 사실이다. 수줍음을 잘 타는 사람들이 이처럼 현재의 상황에 대해 집중하지 못하고 남의 말을 정확히 경청하지 못한다는 사실 이외에도 그들은 분명한 사고를 하지 못하며 자기를 적절하게 표현하는데도 어려움을 느낀다.

이러한 결과는 역시 다른 사람에게도 영향을 주게 된다. 즉 동정심 많은 사람이 수줍음을 잘 타는 사람들 도와주기를 원하지만 곧 기가 꺾이게 된다. 수줍음을 잘 타는 사람들과 함께 있는 예민한 사람들은 어떻게 처신해야 할지를 모르게 된다.

그러므로 수줍음을 잘 타는 사람들은 다른 사람으로부터 거부될 것 같은 느낌을 갖게 되는데 그러한 느낌은 주위의 사람들도 마찬가지로 갖게 된다. 수줍음은 우리의 행동을 규제한다. 수줍음 때문에 시선의 접촉이 어려워지게 되고 말을 잘 하는 사람이 말을 못하게 되고 행동과가 수동적인 관망과가 된

다. 더구나 수줍음을 잘 타는 사람의 행동은 다른 사람으로부터 오해를 사기도 한다.

수줍음의 한 가지 공통된 특징은 새롭고, 익숙치 못한 그리고 비구조화된 장면에서 처하게 될 때 어떻게 처신해야 할지를 모르며 불편함을 느낀다는 것이다. 그러므로 수줍음을 잘 타는 사람들은 늘 잘 짜여진 계획 속에서 움직이며 우연한 사회적 상황 속에서도 미리 짜여진 각본이 있어야 하는 것 같이 여긴다.

그런데 그런 사람일수록 모험- 새로운 일- 을 시도해보기를 꺼린다는 사실에 주목하라. 이들은 실패에 대한 두려움, 남으로부터 인정받지 못할지도 모른다는 두려움이 너무 크기 때문에 자기가 사회적으로, 학업적으로, 기술적으로, 창의적으로 어느 정도 잘 수행할 수 있을지 알아볼 수 있는 기회를 자신에게 허용하지를 않는다. 더군다나 수줍음 때문에 사람들은 자기의 정서-수줍음은 애정과 의로운 분노 등- 을 인정하고 표현하지도 못하게 된다. ”

### 제3회 : 나의 수줍음 수준 1997. 12. 22(월)

#### 1. 목적

자신의 현재 수줍음 수준이 어느 정도인지를 알게 한다.

#### 2. 활동

##### 1)이완훈련

목, 팔, 머리, 손 등의 전신 운동을 한 후, 등이 등을 대고 긴장과 힘을 빼고 기대선다.

##### 2)수줍음 수준 검사

● 자들에게 (자료3) '수줍음 수준 검사와 검사지'를 배부하고 그것을 작성하도록 한다.

● 다음과 같이 채점하게 한다.

● A에서 E에 이르는 각 문항에 대하여 당신이 답한 번호를 모두 합산하여 총점을 내고 그 숫자가 아래의 표에서 어디에 해당하는지를 알아보자 그것은 당신이 현재 어느 정도 수줍음을 타는지 일반적인 수준을 말해준다.

수줍음 수준	점 수 범 위
거의 수줍음을 안 탐	1 ~ 6
약간 수줍음을 탐	7 ~ 12
어느 정도 수줍음을 탐	13 ~ 17
상당히 수줍음을 탐	18 ~ 23
아주 수줍음을 많이 탐	24 ~ 30
나의 총점	
나의 현재 수줍음 수준	

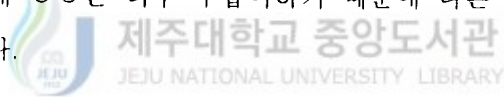
● 채점한 결과를 각자 발표하게 한다. 이때 채점결과가 평소에 자기가 생각하던 바와 일치하는지에 대해서 아울러 발표하게 한다.

● 서로 잘 아는 사이인 경우에는 각자 다른 참여자들에게 수줍음의 측면에서 다음과 같은 요령으로 피드백 하도록 한다.

● 내가 보기에 ○○은 수줍음을 너무 잘 타기 때문에 \_\_\_하지 못하는 것 같다.

● 내가 보기에 ○○은 수줍음만 안 탄다면 \_\_\_을 더 잘 할 것 같다.

● 내가 보기에 ○○은 너무 수줍어하기 때문에 다른 사람들이 \_\_\_하기가 어려운 것 같다.



### “ 수줍음 수준 검사 ”

당신이 수줍음을 극복할 수 있는 효과적인 첫 걸음은 당신이 과연 어느 정도 수줍음을 타는지를 알아보는 것이다. 이제 약 1, 2분 동안에 당신의 수줍음 수준을 평가해보라. 다음의 각 물음에 대한 당신의 답을 적어보라.

A. 당신은 얼마나 수줍음을 탄다고 생각합니까?

1. 단지 조금밖에 타지 않는다.
2. 약간 탄다.
3. 중간 정도로 탄다.
4. 꽤나 된다.
5. 매우 탄다.
6. 극도로 많이 탄다.

당신의 답 : \_\_\_\_\_

B. 이러한 수줍은 감정을 얼마나 자주 경험합니까

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 1. 일주일에 한 번 이하 | 2. 일주일에 한두 번 |
| 3. 거의 이틀에 한 번씩 | 4. 거의 매일     |
| 5. 매일          | 6. 하루에 여러 번씩 |

당신의 답 : \_\_\_\_\_

C. 자신과 같은 나이, 성(性), 배경을 지닌 사람과 비교했을 때 당신은 어느 정도로 수줍음을 탄다고 생각합니까?

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| 1. 아주 덜 탄다.    | 2. 덜 탄다.          |
| 3. 거의 비슷하게 탄다. | 4. 약간 많이 탄다.      |
| 5. 많이 탄다.      | 6. 아주 많이 수줍음을 탄다. |

당신의 답 : \_\_\_\_\_

D. 당신에게 수줍음은 문제가 됩니까?

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 되지 않는다.    | 2. 거의 되지 않는다. |
| 3. 경우에 따라 된다. | 4. 종종 된다.     |
| 5. 거의 항상 된다.  | 6. 항상 된다.     |

당신의 답 : \_\_\_\_\_

E. 당신은 혼자 있을 때 당황스럽습니까?

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. 전혀 그렇지 않다.  | 2. 거의 그렇지 않다. |
| 3. 경우에 따라 그렇다. | 4. 종종 그렇다.    |
| 5. 자주 그렇다.     | 6. 아주 자주 그렇다. |

당신의 답 : \_\_\_\_\_

#### 4) 명석 돌리기 게임

명석이란 사람을 제외한 모든 사람들이 매트위에 촘촘이 나란히 누우면 명석이 된 사람이 그 위를 옆으로 굴러 저쪽 끝까지 간다. 차례로 실시하여 느낌을 말하며 친밀감을 느낀다.

### 5)소감나누기

오늘의 활동을 통하여 새롭게 배웠거나 느낀 점들에 대해서 이야기해 보게 한다.

### 3.과정평가

2회기 동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

#### ♡ 강의자료 (나의 수줍음 수준)

어린이 여러분들의 수줍음을 극복할 수 있는 효과적인 첫 걸음은 여러분이 과연 어느 정도 수줍음을 잘 타는지를 알아보는 것이다. 이제 다음에 해볼 수줍음 수준 검사의 결과는 꼭 정확한 것이라기보다는 여러분들이 어느 정도 수줍음을 잘 타는가에 대한 대략적인 정보를 제공해주는 역할을 해줄 것이다.

그런데 아주 수줍음을 많이 타는 사람들은 자기로 하여금 수줍음을 타게 만드는 상황을 모두 피해버리기 때문에 실제로는 거의 부끄러운 느낌을 경험하지 않을 수도 있다. 그래서 총점이 다소 낮은 경우에는 실제의 수줍음 수준을 과소평가했을 수도 있다. 만약 당신이 더 이상 수줍음을 타고 싶지 않다면 당신을 그 수줍음을 정복하여 더 이상 그것이 당신을 지배하는 반려자가 되지 않도록 할 수가 있다.

그러므로 당신은 이제 무엇보다도 수줍음 타기를 그만두기로 결심해야 한다. 아마도 그것이 가장 힘든 결심이 될 것이다. 왜냐하면 수줍음을 타지 않으려는 당신의 꿈이 실현되기를 단순히 비는 것만으로는 부족하기 때문이다. 그러므로 당신은 열심히 노력을 하고 다소의 모험도 감수해야 한다.

우리는 모두 독특한 개성을 지니고 있으며 사회의 가치있는 구성원이 될 수 있는, 그리고 가치있는 구성원으로 인정받을 수 있는 잠재력을 갖고 있다. 그러므로 당신이 수줍음을 극복해나가는 과정에서 독특한 개성을 발견하고 그것을 가치있게 여길 수 있게 되기를 바란다.

본 프로그램의 목표는 당신으로 하여금 한 걸음 뒤로 물러서게 하여 새로운 각도에서 자기를 바라보게 하고 당신을 자기의 마음의 포로로서가 아니라 값진 친구로 생각할 수 있도록 하는 것이다.

#### 제 4 회 : 왜 수줍워 하는가 1997.12.27(토)

##### 1. 목적

수줍음의 배경을 이해함으로써 수줍음을 극복할 수 있는 마음의 자세를 갖게 한다.

##### 2. 활동

###### 1)이완 훈련

목, 팔, 머리, 손 등의 전신 운동을 한 후, 등이 등을 대고 긴장과 힘을 빼고 기대 선다.

###### 2)왜 수줍워 하는가

- 다음과 같은 내용에 각자가 가진 입장을 발표한다.
  - . 수줍음을 타게 되는 상황을 구체적으로 묘사한다.
  - . 수줍음을 타게 되는 이유에 대해 자신의 분석한 내용을 발표한다.
- 부끄러운 행동의 잇점과 단점을 이야기한다.
- 왜 부끄러워 하는가? 에 대해 비합리적 사고를 합리적 사고로 바꾸어 준다.

###### 3)역할극 : 부끄러웠던 장면

- 역할극을 하고 난 다음 서로 느낌을 나눈다.

###### 4)고리과자 전달하기

2편으로 나누어 앉는다. 고리처럼 되어있는 과자(양파링)을 준비 각자 나무젓가락 하나를 입에 물고 과자를 나무젓가락을 이용하여 자기편 이쪽에서 저쪽으로 전한다. 일정한 시간에 많이 전달한 팀이 이긴다.

### 5)소감나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

### 3.과정평가

4회기동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

#### ♡ 강의자료 (왜 수줍워하는가)

이론적으로 볼 때 부끄러워 하는 이유는 크게 다섯 가지로 설명될 수 있다. 그중에서 첫째의 특성이론에서는 수줍음이 지능이나 신장과 같이 선천적이라는 입장이다. 다시 말해서 선천적으로 외부의 자극에 민감하며 신경조직이 쉽게 흥분된다. 이 입장에 따르면 수줍음을 고치려는 후천적인 노력은 별로 의미가 없다. 그러므로 바로 이 점이 특성이론이 갖는 한계라고 할 수 있다.

둘째는, 행동주의 이론이다. 행동주의자들은 인간의 모든 행동을 학습의 산물로 본다. 단지, 다른 사람들과 효과적인 관계를 맺기 위해 요구되는 사회적 기술을 학습하지 않았기 때문에 수줍음을 타게 된다고 할 수 있다. 또한 어떤 면에서는 수줍음이란 특정의 사회적 사태에 대한 학습된 공포반응이라고 할 수 있다.

셋째, 정신분석학 이론에 의하면 수줍음이란 원욕(id)이 충족되지 못한 무의식적인 소원이 의식적인 형태로 나타나는 증상이라고 할 수 있다.

넷째는, 사회학적인 이론으로는 사회가 수줍음을 타도록 만든다고 한다. 결국 수줍음이란 사회적인 프로그램에 의해 형성된 것이라고 할 수 있다.

마지막으로 사회심리학적인 견해가 있다. 이 견해에 따르면 수줍음이란 사람들이 부르는 하나의 '명칭'에 불과하다. 즉 남들이 나를 수줍음을 잘 타는 사람이라고 부르기 때문에 나는 수줍음을 타는 사람이 된다고 한다.

제 5회: 자기존중감의 증진 1998. 1.5 (월)

## 1. 목적

수줍음을 극복하기 위한 시도로서 자기존중감을 기르도록 한다.

## 2. 활동

### 1) 이완훈련

목, 팔, 머리, 손 등의 전신 운동을 한 후, 등이 등을 대고 긴장과 힘을 빼고 기대 선다.

### 2) 자기존중감의 증진

- 참여자들에게 백지 한 장씩을 배부하고 자신의 장점과 단점을 써서 세 가지씩을 기록하게 한다.

- 자기 자신을 장점은 없고 (1)에서 지적한 단점만을 가진 인간이라고 가정했을 때 상상할 수 있는 자신의 모습이 어떨지를 발표하게 한다.

- 다행히 자기에게는 (1)에서 지적한 장점도 있으므로 그러한 장점이 자신을 보완해줄 것이므로 개선된 자신의 모습을 다시 그려보고 그것에 맞추어 자신의 당면한 인생목표가 무엇인지를 발표하게 한다.

- 자신이 가치롭게 여기는 것, 신념, 이루고 싶은 소망을 각각 세 가지씩 발표 하게 한다.

- 모든 활동이 끝나고 난 후 오늘의 활동을 통해 배우거나 느낀 점을 발표하게 한다.

### 3) 신뢰게임

- 두꺼운 담요를 바닥에 깔고 뒤돌아 서서 몸을 구부리지 않고 뒤로 편안하게 쓰러지게 한다.

- 구성원들이 동그랗게 원을 만들어 서고 가운데 한 구성원이 눈을 감고 다른 구성원을 믿고 자신의 몸을 쓰러뜨린다.

- 다른 사람을 믿지 못하면 쓰러지다가 다리가 굽혀진다거나 무의식중에 눈을 뜨게 된다.

- 활동에 대한 느낌을 나눈다.



#### 4) 긍정적인 자아상 찾기

- 만족했던 일이나 성취했던 일, 기뻐던 일에 대해 각자의 경험을 나눈다.
- 경험에 대해 스스로 분석해 보게 하고, 그런 경험이 상황이나 환경 때문이 아니라 그 일을 바라보는 자신의 긍정적인 시각 때문임을 일깨워 준다.

#### 5) 소감 나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

### 3. 과정평가

5회기동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

#### ♡ 강의자료 (자기존중감의 증진)

수줍음은 일차적으로 자기의 마음내세에서 생겨난다. 즉 수줍음의 주된 원인이 되는 것은 마음에 갖고 있는 낮은 자기존중감이다. 그러므로 자기존중감을 개선하는 것은 수줍음을 극복하는데 필수적인 과제라고 할 수 있다. 일반적으로 자기 존중감을 개선하기 위한 지침에는 다음의 원리들이 포함된다.

- ① 당신의 장점과 단점을 인식하고 그것에 맞추어서 목표를 세우라.
- ② 당신이 가치있다고 여기는 것, 믿는 것, 인생의 목표가 되는 것이 무엇인지를 확인하라.
- ③ 당신이 뿌리를 캐보라. 즉 현재의 자신이 있기까지 영향을 주었거나 관계가 있었던 과제를 회상해보라. 그리고 좋은 경험, 성공적인 기억은 계속 살리고, 좋지 않거나 실패한 기억은 잊도록 하라. 과거의 잘못된 것, 당신에게 괴로움을 끼쳤던 일이나 사람들을 모두 용서하라.
- ④ 죄책감, 수치심에서 벗어나도록 하라.
- ⑤ 당신의 특정한 행동은 당신 내부에 있는 어떤 결함 때문이 아니라 당신이 처한 상황의 물리적, 사회적, 경제적 측면 때문에 생기는 것임을 알고 그 원인을 알아보라.
- ⑥ 자신에게 나쁜 말을 하지 말라. 예를 들어 자신을 다음과 같이 부르지

말라. '어리석다', '못났다', '실패자', '구제불능'

## 제6회 : 칭찬하기와 칭찬듣기 1998. 1 .10 (토)

### 1.목적

칭찬을 듣고 칭찬을 들음으로써 자기존중감을 기르도록 한다.

### 2.활동

#### 1)이완훈련

목, 팔, 머리, 손 등의 전신 운동을 한 후, 등이 등을 대고 긴장과 힘을 빼고 기대 선다.

#### 2)칭찬하기와 칭찬듣기

- 참여자들을 두 사람씩 짝지우도록 하라.
- 자기의 파트너가 가지고 있는 장점을 세 가지 찾아보도록 한다.
- 세 가지 장점에 근거하여 파트너에게 다음과 같은 말을 세 번 반복해 주도록 한다. “나는 당신의 \_\_\_\_\_ 때문에 당신을 좋아한다.
- 파트너의 칭찬에 대한 자기의 반응을 솔직히 보이도록 한다.
- 다음은 짝을 바꾸어 새로운 파트너와도 위와 같은 요령으로 진행하도록 한다.
- 시간 여유가 허락할 때까지 위의 활동을 계속하도록 한다.
- 모든 활동이 끝나면 각자 오늘의 활동을 통해 배우거나 느낀 점을 발표하게 한다.

#### 3)아이스크림 서로 먹여주기

2명이 1통씩 아이스크림을 놓고 짝에게만 서로 먹여주어 빨리 먹는 팀이 이기도록 한다.

#### 4)소감나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

### 3.과정평가

6회기동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

#### ♡강의자료 (칭찬하기와 칭찬듣기)

자기존중감을 증진시키기 위한 원리들에는 다음의 내용들이 추가적으로 포함된다.

① 다른 사람들이 당신의 특정 행동을 평가하도록 하되 인간 자체를 평가하지 못하도록 하라. 그리고 다른 사람이 피드백이 도움이 되는 것이라면 기꺼이 받아들이라. 당신이 혹시 실수를 했다면 실수한 행동이 문제가 되지 당신 자신의 인간 자체가 잘못된 것이 아니기 때문이다.

② 때때로 당신이 실패나 실망을 한다 할지라도 그것 때문에 인생이 끝장이 나는 것은 아님을 명심하라. 오히려 지금의 실패를 거울삼아 자기를 반성하여 다음의 더 큰 실수가 방지될 수도 있다는 점을 받아들이라.

③ 당신에게 열등감을 심어주는 사람, 일, 상황은 가능하면 멀리하라. 그리고 그것을 바꿀 만한 힘이 있는 한에 있어서는 바꾸도록 노력하되, 그렇지 않거든 피하라.

④ 자기 자신과 벗이 될 수 있는 시간을 가지라. 휴식, 명상, 자기와의 대화를 함으로써 자기만의 시간을 갖도록 하고 혼자서만 할 수 있는 취미 활동을 해보라

⑤ 장기적인 목표를 세우고 그것을 실현할 수 있는 구체적이고 현실적인 방안을 생각해보라. 그리고 목표를 성취해나가는 진전상황을 정기적으로 평가하라.

#### 제 7 회 : 역할연기 1998. 1 .14 (수)

##### 1.목적

수줍음은 하나의 역할이라는 사실을 알고 새로운 역할 연기를 통하여 수줍음을 극복하도록 한다.

## 2. 활동

### 1) 이완 훈련

목, 팔, 머리, 손 등의 전신 운동을 한 후, 등이 등을 대고 긴장과 힘을 빼고 기대 선다.

### 2) 역할 연기

● 참여자들에게 백지 한 장씩을 배부하고 수줍음을 타지 않는 자기의 모습을 상상하도록 한다. 그리고 그러한 모습을 강화하기 위하여 수줍음을 타지 않는 자아상을 백지 위에 서술해보도록 한다.

● 각자 자기가 적은 내용을 한 사람씩 발표하도록 한다.

● 각 참여자들의 발표에 대한 피드백을 보이도록 한다.

### 3) 장님 여행

두 사람이 짝이 되어 처음에는 모두 장님이 되어 목표물을 돌아오고 다음에는 한 사람은 병어리 한 사람은 장님이 되어 다른 목표물을 돌아온다.

### 4) 소감 나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

## 3. 과정 평가

7회기동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

### ♡ 강의자료 (역할 연기)

어떤 역할을 맡아서 행동한다는 것은 어쩌면 인위적인 것 같아서 당신으로 하여금 자의식을 느끼게 만들지 모르나 수줍음을 극복하기 위하여 역할 놀이가 아주 훌륭하게 활용될 수 있다. 많은 유명한 배우들도 수줍음을 치료하기 위한 수단으로서 처음에는 연기학교에 나가는 일부부터 시작한다.

즉 스스로 공개적으로 연기를 하지 않을 수 없도록 만듦으로서 공연불안을 극복하고 배우의 생활을 즐기게 된다. 그들은 미리 준비된 대사, 주어진 역할로 다른 성격 속으로 자기의 불안을 빠뜨림으로써 그 발걸음은 더 쉬워진다.

즉, 부끄러움을 잘 타는 사람은 가면을 씌으로써 자기가 되고자 하는 누구라도 될 수가 있다. 연습 횟수가 쌓여가고 시간이 경과할수록 자신감이 커져가고 대사가 없이도 즉흥적인 연기가 가능하게 된다. 그렇게 되면 가면은 던져버리고 공적인 자아, 연기하는 자아가 사적인 '진정한' 자아와 일치된다. 그때 '당신 자신'이 되는 것이 가능하게 되는데, 이때 중요한 것은 당신도 다른 사람들과 효과적으로 의사소통할 수 있으며 접촉할 수 있다는 사실을 알게 되면서부터 생기는 자신 내부에서의 새로이 발견한 자신감이다.

당신의 수줍음을 어쩔 수 없는 자신의 것이라고 여기지 말고 과거 어느 시점에 이런 저런 이유로 맡기 시작한 역할이라고 여겨보라. 당신이 그 역할을 잘 수행했기 때문에, 그것은 하나의 고정관념화되어 당신에게 주어진 유일한 역할은 바로 수줍음을 타는 역할이 되었다. 이제 다른 역할을 맡아볼 준비가 되었는가? 이제 매일 똑같은 역할을 오래도록 하기가 지겨운가? 좋다! 그러면 이제 새로운 역할을 시작해보도록 하자. 일반적으로 역할놀이란 집단에서 사용되는 기법인데 지금은 처음으로 당신이 혼자서 사용하게 될 것이다.

#### 제8회 : 수줍음 나누어 갖기 1998 1. 17(토)

##### 1. 목적

자기의 수줍음을 공개적으로 발표하여 나누어 가짐으로서 오히려 그것을 극복 할 수 있도록 한다.

##### 2. 활동

###### 1)이완훈련

목, 팔, 머리, 손 등의 전신 운동을 한 후, 들어 등을 대고 긴장과 힘을 빼고 기대 선다.

###### 2)수줍음 나누어 갖기

- 참여자들에게 백지 한 장씩 배부한다.
- 자기가 지금까지 수줍어한 적이 있는 경험을 최소한 세 가지를 적도록 한다.

- 참여자들은 한 사람씩 자기가 적은 경험 내용을 집단 앞에서 발표하게 한다.

- 참여자들의 발표가 끝이 나면 수줍음을 탄다는 측면에서 서로 공통점이 많다고 여겨지는 한 사람씩을 선정하게 한다.

- 그 두 사람으로 하여금 짝을 짓게 하고 서로의 경험을 보다 깊이있게 나누도록 한다.

- 전체 집단에서 오늘의 활동에서 배우거나 느낀 점을 발표하게 한다.

### 3)달력놀이

큰 달력을 1.5-2m전방에 놓고 동전이나 바둑알을 던져 숫자에 닿으면 그 점수 만큼 득점을 하게된다. 두 팀으로 나누어 개인점수를 합산하여서 우승을 가지도록 한다.

### 4)소감나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

## 3.과정평가

8회기동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

### ♡ 강의자료: (수줍음 나누어 갖기)

수줍음을 타는 사람들은 자신의 수줍음을 수치스러운 것으로 생각하여 숨기느라 애를 쓴다. 그러나 당신의 다른 문제와 마찬가지로 수줍음을 공표할 필요가 있다. 때때로 당신의 느낌을 이야기하는 행위 그 자체가 당신의 부담을 덜어준다. 그리고 다른 사람들이 당신의 느낌을 공감해주게 되면 외로움을 덜 느끼게 된다. 즉 당신이 생각한 것보다 자신이 남과 그렇게 '다르지' 않다고 느끼게 된다.

이제 당신의 수줍음을 조금씩 수용하기 시작하라. 예를 들어 다른 사람들에게 다음과 같이 말해보도록 하라:

“저는 많은 사람들 앞에 서서 발표를 해야 할 때에 어찌할 줄을 몰라 당황

합니다”, “당신도 낯선 사람을 만날 때 신경이 쓰이나요?”

당신이 수줍음을 타게 되는 상황에 대해서 이야기를 나누어보라. 우선 가족들에게 먼저 이야기한 후에 가까운 친구에게, 그리고 점점 다른 사람들에게 이야기를 하도록 해보라.

### 제9회 : 자신의 권리 주장하기 1998. 1.21(수)

#### 1.목적

자신의 권리를 주장함으로써 수줍음을 극복하기를 배우도록 한다.

#### 2.활동

##### 1)이완훈련

목, 팔, 머리, 손 등의 전신 운동을 한 후, 등이 등을 대고 긴장과 힘을 빼고 기대 선다.

##### 2)자신의 권리 주장하기

- 백지 한 장씩을 배부한다.
- 당신의 권리를 주장하지 못했던 여섯 가지 상황을 들어보자

예를 들면 공중전화 앞에서 다음 차례가 되기를 10분 이상 기다리고 있는데 누군가가 먼저 새치기를 할 때, 어제 산 전기제품이 불량품이란 것을 알고 교환을 요구했으나 주인이 그 말을 들어주지 않을 때, 특별히 사고 싶은 마음이 없는데도 억지로 물건을 사라고 외판원이 강요할 때의 상황이 해당될 것이다.

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_
- ⑤ \_\_\_\_\_
- ⑥ \_\_\_\_\_

●이상에서 기록한 여섯 가지의 상황에서 각자가 만약 수줍음을 타지 않고 자신의 권리를 주장할 수 있는 사람이라면 어떻게 할 수 있을지 역할놀이를 통해 발표하게 한다.

●모든 참여자들이 발표가 끝이 나면 전체 집단에서 오늘의 활동에 대한 평가를 하게 한다.

### 3)말 듣고 그림그리기

교사가 어떤그림을 말로써 설명하면 집단원들은 설명 내용을 그림으로 그린 다음 본 그림과 대조해 보고 본 그림과의 다른점을 이야기 하고 왜 그런 현상이 일어났는지 서로 토의 하도록 한다.

### 4)소감나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

## 3.과정평가

9회기동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

### ♡ 강의자료: (자신의 권리 주장하기)

우리들은 자신의 권리를 주장하지 않는 상황을 보게 되는데 여기에 그러한 예가 다음과 같이 소개되어 있다.

· 이웃 사람이 피서를 가면서 아이들을 좀 봐달라고 부탁을 하거나 빈집을 지켜달라거나 또는 책을 빌려달라고 부탁을 한다.

· 외판원이 집으로 찾아와서 원치 않는 물건을 자꾸 사라고 강요한다.

· 당신의 인생에서 중요한 사람들-부모, 선생님, 친구등이 당신을 비난하거나 억누르며 당신을 이용하려 한다.

당신은 하루 아침에 수줍음을 잘 타는 사람에서 주장적인 사람으로 바뀔 수가 없다. 그렇게 되기 위해서는 단계가 필요한데 먼저 수줍음을 극복하는 것이 그 중의 하나이다. 바꾸어 말하면 당신의 권리를 주장하는 법을 배우고 다른 사람들이 당신을 유린하지 못하도록 거절하는 것이 수줍음을 극복하는 일에 있어서 중요한 단계이다.



제10회 : 새로운 사람을 사귀는 연습 1998. 1. 24 (토)

1. 목적

낯선 사람을 사귀는 연습을 함으로써 수줍음을 극복하도록 한다.

2. 활동

1) 이완훈련

목, 팔, 머리, 손 등의 전신 운동을 한 후, 등이 등을 대고 긴장과 힘을 빼고 기대 선다.

2) 새로운 사람을 사귀는 연습

- 세 사람씩 한 조를 이룬다.
- 이때 한 사람은 관찰자, 두 사람은 낯선 사람이라고 가정하고 강의에서 서로 역할을 바꾸어가면서 하여 세 사람이 같은 경험을 한 번씩 하도록 한다.
- 세 사람의 역할이 끝나면 다른 참여자들과 다시 새로운 조를 형성하여 같은 요령으로 반복한다.
- 모든 참여자들이 서로 한 번씩 짝을 지을 때까지 반복하도록 한다.
- 모든 활동이 끝나면 전체 집단에서 오늘의 활동을 통해 배우거나 느낀 점들을 발표하게 한다.

3) 글자 짝집기

지도자가 문장을 몇 개 제기하면 그에 해당하는 글자를 신문이나 잡지에서 오려서 완성하도록 하는데 두 사람이 한조가 되도록 한다.

4) 소감 나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

3. 종합적인 평가

- 수줍음 극복 프로그램 훈련을 마친 소감을 자발적으로 솔직하게 나눈다.
- 수줍음 극복 훈련이 초등학생들의 수줍음 수준과 사회적 기술 수준평가, 그리고 자기표출 증진에 미치는 효과에 대해 사후검사를 통해 검증할 수 있다.

♡ 강의자료: (새로운 사람을 사귀는 연습)

사람을 만나는 상황에서 당신이 처신하기에 가장 좋은 경우는 당신이 다른 사람과 함께 공감할 수 있는 이야깃거리가 있을 때이다. 어려운문제를 많이 상담하는 전문가들은 사람들을 많이 만나기 위해 종교활동에 참여해보라고 충고한다. 그렇게 한다면 확실히 사람을 많이 만날 수 있음에 틀림없다. 아울러 다음의 사항도 권하는 바이다.

- 적극적으로 종교활동에 참여해보라.
- 자연보호 캠페인, 교통질서 캠페인과 같은 사회활동을 해보라.
- 당신의 취미를 살릴 수 있는 서클에 가입해보라.
- 문제를 가진 다른 사람들을 도와줄 수 있는 자원봉사 프로그램에 참여해보라

우리는 누구나 낯선 사람을 만나게 되면 어색해지고 말을 걸기가 힘들게 된다. 새로운 사람에게 말을 걸고 서로 사귄 수 있기 위한 몇 가지 원리에는 다음과 같은 것이 있다.

- 자신을 소개하기-“안녕하세요. 저의 이름은 ○ ○ ○ 입니다.”
- 칭찬하기-“옷이 무척 어울리는군요”
- 도움을 청하기-“이 일을 하는 데, 당신의 도움이 필요하군요. 좀 도와주시겠어요?”
- 자기 노출하기-“저도 당신과 같은 경험을 한 적이 있는데 그때 저는 ... 했어요”
- 마땅한 할 말이 없을 때-“오늘 날씨가 참 좋군요”, “어디선가 한 번 뵈었 같군요”

<부록2>

## 수줍음 수준 검사

( ) 학년( ) 반 ( 남 , 여 ) 이름 :

☛ 이 검사는 여러분이 어느 정도나 부끄러움을 타고 있는지 알아 보려는 것입니다. 여러분의 학교 성적과 아무 상관이 없는 것이니, 생각하는 그대로 솔직하게 답을 하되, 학생의 생각에 해당하는 것으로 하나만 골라 V 표를 번호 앞의  
—란에 표하여 주시기 바랍니다. 감사합니다.

**1. 당신은 당신 자신을 부끄럼장이라고 생각하나요 ?**

- 1) 전혀 그렇지 않다.                       2) 거의 그렇지 않다.  
 3) 약간 그렇다.                               4) 거의 그렇다.  
 5) 확실히 그렇다.

**2. 당신은 어느정도로 부끄러움을 탄다고 보나요?**

- 1) 전혀 안 탄다.                               2) 아주 조금 탄다.  
 3) 보통 중간 정도로 탄다.               4) 많이 타는 편이다.  
 5) 아주 심하게 탄다.

**3. 당신은 얼마나 자주 부끄러움을 탑니까?**

- 1) 아주 드물게 한달에 한번 정도.       2) 가끔씩, 일주일에 한 두번 정도.  
 3) 거의 이틀에 한번 정도.               4) 거의 매일마다.  
 5) 아주 자주, 하루에도 몇번씩.

**4. 당신은 학급의 친구들과 비교하여 어느정도 부끄러움을 탄다고 봅니까?**

- 1) 아주 조금 부끄러워 한다.       2) 조금 부끄러워 한다.  
 3) 비슷하게 부끄러워 한다.       4) 조금 많이 부끄러워 한다.  
 5) 아주 더 많이 부끄러워 한다.

5. 당신의 부모, 형제들, 그리고 당신과 친한 친구들은 어느 정도로 당신이 부끄러움을 탄다고 봅니까?

- 1) 전혀 안탄다고 본다       2) 아주 조금 탄다고 본다  
 3) 보통이라고 본다       4) 많이 타는 편이라고 본다  
 5) 대단히 심하게 탄다고 본다

6. 당신은 부끄러움 때문에 다른 사람과 생활 할 때 곤란을 겪고 있습니까?

- 1) 전혀 그렇지 않다       2) 아주 드물게 겪는다  
 3) 가끔씩 겪는다       4) 자주 겪는 편이다  
 5) 아주 자주 겪는다

7. 당신은 어떤 사람 앞에 서서 발표할 때 가슴이 떨리거나 얼굴이 빨개집니까?

- 1) 전혀 그렇지 않다       2) 아주 약간 그렇다  
 3) 그런 편이다       4) 거의 그렇다  
 5) 아주 심하게 그렇다

8. 당신이 부끄러움을 느낄 때 그것을 다른 사람 앞에서 태연하게 감출 수 있습니까?

- 1) 아주 태연하게 감출 수 있다       2) 거의 감출 수 있다  
 3) 조금은 감출 수 있다       4) 거의 감출 수 없다  
 5) 전혀 감추지 못한다

9. 당신은 혼자 있을 때에도 당황한 적이 있습니까?

- 1) 전혀 없다       2) 거의 없다  
 3) 가끔 있다       4) 자주 있다  
 5) 아주 자주 그렇다

10. 당신은 당신의 부끄러움을 이겨낼 수 있다고 생각합니까?

- 1) 확실히 그렇다       2) 거의 그렇다  
 3) 조금은 그렇다       4) 거의 아니다  
 5) 전혀 아니다

<부록3>

## 사회적 기술 수준 검사

학년, 반, 번 (남,여) 이름 ( )

어린이들 안녕하십니까?

이 질문지는 여러분 자신의 수줍음을 알아보기 위한 것입니다. 질문에 대한 여러분의 생각이나 의견을 솔직하게 대답해 주시면 고맙겠습니다. 이 자료는 연구이외의 다른 목적으로는 사용되지 않습니다.

다음 내용에 대하여 여러분의 해당되는 번호 하나만을 골라 ○표를 해주시기 바랍니다.

1. 모르는 사람과 함께 하는 모임은 별로 나가고 싶은 마음이 없다.

- ①항상 그렇다.                      ②그러는 편이다.                      ③ 반반이다.  
④그렇지 않는편이다.                      ⑤전혀 그렇지 않다.

2. 여학생 (여자의 경우는 남학생)과 말할 때는 가슴이 두근거린다.

- ①항상 그렇다.                      ②그러는 편이다.                      ③ 반반이다.  
④그렇지 않는편이다.                      ⑤전혀 그렇지 않다.

3. 내가 모르는 사람과 있을 때는 마음이 편치않다.

- ①항상 그렇다.                      ②그러는 편이다.                      ③ 반반이다.  
④그렇지 않는편이다.                      ⑤전혀 그렇지 않다.

4. 다른사람과 만나는걸 피하기 위해 변명을 생각한다.

- ①항상 그렇다.                      ②그러는 편이다.                      ③ 반반이다.  
④그렇지 않는편이다.                      ⑤전혀 그렇지 않다.

5. 나는 친구들에게 새로운 친구를 소개하는 것을 좋아한다.

- ①항상 그렇다.                      ②그러는 편이다.                      ③ 반반이다.  
④그렇지 않는편이다.                      ⑤전혀 그렇지 않다.

6. 많은 사람이 모여있는 곳에 가면 마음이 조마조마한다.

- ①항상 그렇다.                      ②그러는 편이다.                      ③ 반반이다.  
④그렇지 않는편이다.                      ⑤전혀 그렇지 않다.

7. 방안에 처음보는 사람만 있으면 들어가기가 쑥스럽다.

- ①항상 그렇다.                      ②그러는 편이다.                      ③ 반반이다.  
④그렇지 않는편이다.                      ⑤전혀 그렇지 않다.

8. 나보다 낫다고 생각하는 사람 앞에서는 이야기가 잘 나오지 않는다(선생님, 어른,또는 똑똑한 학생 앞에서)

- ①항상 그렇다.                      ②그러는 편이다.                      ③ 반반이다.  
④그렇지 않는편이다.                      ⑤전혀 그렇지 않다.

9. 여러 사람 앞에 서면 신경이 쓰여 가슴이 떨린다.

- ①항상 그렇다.                      ②그러는 편이다.                      ③ 반반이다.  
④그렇지 않는편이다.                      ⑤전혀 그렇지 않다.

<부록 4>

## 자기 표출 검사

학년 반 (남, 여) 이름

<일러두기>

이 검사지는 여러분 자신의 일이나 그 느낌을 여러분의 부모님, 형제, 친구, 선생님께 각각 어느정도 솔직하게 털어놓고 이야기 할 수 있나 알아보려는 것이다.

여러분의 학교 성적과는 아무 상관이 없을 뿐만 아니라 정답도 없습니다. 주어진 30개의 문항을 하나씩 차례로 읽어 가면서 부모님, 형제, 친구, 선생님의 마다 “ 0, 1, 2” 중 꼭 하나만 써넣는데,

1) 아무런 이야기도 않겠다면 -----“ 0 ” 을

2) 그 이야기를 하기는 하지만 자신있게 솔직히 말하지 않고 조금 꾸미거나 가짜로 말한다면 ---- “ 1 ” 을

3) 그 이야기를 자신있게 아주 솔직하게 자세히 털어 놓고 말한다면 -----“ 2 ” 를 선택하여 에 √ 표 하면 됩니다.

다음 “ 예문 ” 을 잘 보고 한 문항도 빠짐없이 답하여 주시기를 거듭 부탁드립니다.

(예)

구분	문항	어떤사람	0	1	2
태도와 의견	우리 부모님이나 가족에 대한 나의 생각이나 느낌.	부모	√		
		형제			√
		친구		√	
		선생님		√	

구 분	문 항	어떤사람	0	1	2
A. 태도와 의견	1. 종교에 대한 나의 견해 또는 느낌.	부모			
		형제			
		친구			
		선생님			
	2. 정부, 대통령, 나라에 대한 나의 의견과 느낌.	부모			
		형제			
		친구			
		선생님			
	3. 어른들이 술 마시는것 담배피우 는 것에 대한 나의 주장이나 의견	부모			
		형제			
		친구			
		선생님			
	4. 친구, 친척, 선생님등의 사람에 대한 나의 생각과 느낌.	부모			
		형제			
		친구			
선생님					
5. 부모님이나 가족에 대한 나의 생각 또는 느낌.	부모				
	형제				
	친구				
	선생님				
B. 기호와 흥미	1. 내가 좋아하는 음식과 싫어하는 음식	부모			
		형제			
		친구			
		선생님			
	2. 내가 읽기 좋아하는 책과 읽기 싫어하는 책	부모			
		형제			
		친구			
		선생님			
	3. 내가 좋아하는 영화와 TV 프로그램	부모			
		형제			
		친구			
		선생님			
	4. 나의 여가 선용, 취미생활 또는 특기	부모			
		형제			
		친구			
선생님					
5. 내가 갖기를 원하는 물건 또는 활동	부모				
	형제				
	친구				
	선생님				



구분	문항	어떤사람	0	1	2
C. 공부와 활동	1. 내가 가장 귀찮고 어려워 하는 일 또는 활동	부모			
		형제			
		친구			
		선생님			
	2. 내가 가장 재미없게 여기고 지루하게 생각하고 있는 일 또는 활동	부모			
		형제			
		친구			
		선생님			
	3. 요즘 내가 가장 즐겁고 그리고 재미있 게 여기고 있는 일 또는 활동	부모			
		형제			
		친구			
		선생님			
	4. 다른 사람들이 내가 한 일을 두고 인정과 칭찬을 할 때 그것을 들은 나의 기분과 느낌	부모			
		형제			
		친구			
선생님					
5. 내가 다니는 학교에 대한 자랑이나 불만	부모				
	형제				
	친구				
	선생님				
D. 수입과 용돈	1. 나의 수입 또는 내가 쓰고 있는 용돈 의 액수	부모			
		형제			
		친구			
		선생님			
	2. 우리집의 가정형편, 특히 경제 사정	부모			
		형제			
		친구			
		선생님			
	3. 특별히 모아둔 돈이 있다면 그 액수와 그 돈을 얻은 원인	부모			
		형제			
		친구			
		선생님			
	4. 남에게 빌려준 돈이 있다면 빌려준 사 람, 액수 그리고 빌려준 이유	부모			
		형제			
		친구			
선생님					
5. 나의 수입 또는 잡비로 구입하는 물건 또는 용도	부모				
	형제				
	친구				
	선생님				

구 분	문	항	어떤사람	0	1	2
E. 성격 과 기분	1. 내가 싫어하고 걱정하며 결점이라 생각되는 나의 성격의 단점	부모				
		형제				
		친구				
		선생님				
	2. 내가 부끄럽게 생각하고 약간의 죄의식을 느끼고 있는 일들	부모				
		형제				
		친구				
		선생님				
	3. 나를 정말 화나게 하는 일 또는 사람	부모				
		형제				
		친구				
		선생님				
	4. 내 감정을 극도로 상하게 하는 일 또는 사람	부모				
		형제				
		친구				
선생님						
5. 떳떳하고 자랑스러우며 나로 하여금 자부심과 긍지를 느끼게 하는 일 또는 사람	부모					
	형제					
	친구					
	선생님					
F. 용모 와 건 강	1. 나의 얼굴(눈,코,입,목,등 등)부분에 대한 나의 생각 또는 느낌	부모				
		형제				
		친구				
		선생님				
	2. 나의 전체적 용모에 대한 나의 생각 또는 느낌	부모				
		형제				
		친구				
		선생님				
	3. 나의 체격 (목, 가슴, 허리, 다리, 신장, 체중 등)에 대한 나의 생각 또는 느낌	부모				
		형제				
		친구				
		선생님				
	4. 지난 날 내가 앓았던 질병과 치료과정	부모				
		형제				
		친구				
선생님						
5. 체격과 그에 어울리는 평소의 복장에 대한 관심	부모					
	형제					
	친구					
	선생님					

## 피험자들의 소감 기록 분석

12명의 수줍음 극복 프로그램 훈련에 참가한 아동들이 훈련을 시작하여 종료한 직후까지 기록한 프로그램 참가 소감보고서를 종합하여 변인별로 분석한 결과는 다음과 같다.

### 1. 변인별 소감의 주요 내용 정리

첫째, 수줍음 : 프로그램을 하기 전에는 수줍음을 났다. 가슴이 떨리고 얼굴이 빨개지며 발표하기가 싫었으나, 프로그램을 하고나서는 여자친구와 손을 잡을 수도 있게 되었다. 또 발표할 때도 가슴이 떨리지 않고 친척이 와도 멋뽀이 만날 수 있게 되었으며 마음속의 수줍음이 하나 둘씩 없어지는 것 같다. 다른 아이들도 부끄러운 점이 있다고 하니까 부끄럽지 않다. 죄를 써서 태우니 무거웠던 마음이 가벼워졌다.

둘째, 사회성 : 협동심이 길러졌고 친구들과의 우정이 깊어졌다. 친구들과 사이가 더 좋아지고 모르는 친구들을 더 잘 알게 되었다. 친구들에 대한 믿음이 생겼다. 입장을 바꾸어 친구의 마음을 이해할 수 있었다. 무엇이든지 혼자서만 할 것이 아니라 서로 협동을 하면 무엇이든지 될 것 같다.

셋째, 자기표출 : 발표력이 늘었다고 생각되고, 발표 할 때 답이 틀려도 더 생각해 보고 발표해야겠다. 내가 친구들을 위해 기도를 해주니 기뻐다. 친구에게 기뻐던 일을 얘기하니까 재미있었다.

넷째, 긍정적 자아 형성 : 내 자신이 자랑스럽게 느껴진다. 자신감이 생겼으며 인내심이 생겼다. 장점은 더욱 키워나가고 단점은 고쳐 나가야겠다.

다섯째, 기타 : 프로그램이 재미있었는데 특히 게임이 가장 신났다. 나쁜짓

을 한것을 종이에 적고 불태우는 활동은 반성할 좋은 기회였다. 관찰력과 연구심이 생겼다. 집중력이 생겼다. 너무 즐겁고 유익했다. 우리 학교 학생 모두 이런 프로그램을 했으면 좋겠다.

## 2. 소감별 진술 비율 분석

위의 '가' 에 나타난 주요 소감별 진술 비율을 프로그램 매화에 작성된 소감 보고서에 의해 분석한 결과는 다음과 같다

소감별 진술 비율

변 인	소 감	진술 자수	진술비율(%)
수줍음	수줍음이 감소됨	10	83.33
	죄의식이 사라짐	7	58.33
사회적 기술	협동심이 생김	9	75.00
	친구를 더 잘 사귀게 됨	7	58.33
	친구에 대한 우정과 신뢰가 생김	6	50.00
	친구에 감사한 마음이 생김	7	58.33
자기표출	발표력이 늘고 솔직히 말하게됨	9	75.00
긍정적 자아형성	용기 자신감이 생김	6	50.00
기 타	인내심과 집중력이 늘었음	6	50.00
	프로그램이 재미 있었음	9	75.00
	이런 프로그램을 더 했으면 좋겠음	8	66.67

\* 12명에 대한 백분율

<표 V-9>의 분석 내용을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 11가지의 소감중 대부분이 제 10회, 즉 프로그램 종료후에 빈도가 높게 진술되었는데 이것은 종합적인 소감의 정리로 볼 수 있다. 여기에서 비율이 가장 높은것은 '수줍음이 감소된 것'(83.33 %)이며, '협동심이 생김', '발표력이 늘고 솔직히 말하게됨', '프로그램이 재미있었음'(75%) '이런프로

그램을 더 했으면 좋겠음'(66.67%) '죄의식이 사라짐', 친구를 더 사귀게 됨', 친구에 감사한 마음이 생김'(58.33%), '친구에 대한 우정과 신뢰가 생긴 것', '용기 자신감이 생긴 것', '인내심과 집중력이 늘었음(50.00%), 순으로 나타났다.

- 이상의 분석 결과를 수줍음 극복 훈련 효과면에서 종합 정리하면, ① 수줍음이 많이 감소되었고 죄의식도 사라지는 등 수줍음 감소에 효과가 있었다. ② 친구들에 대한 협동심이 많이 생기게 되었고 우정과 믿음을 갖게 되었으며 사교성이 늘고 친구에게 감사하는 마음이 생기는 등 사회성이 증진되었다. ③ 발표력이 늘고 솔직히 말하게 되는 등 자기표출의 증진을 보였다. ④ 자신감과 용기를 얻는 긍정적 자아 형성에 도움이 되었다. ⑤ 인내심이 증진되는 효과도 있었다. ⑥ 프로그램 훈련에 대한 참가의 흥미도가 높은 편이었다.

### 3. 프로그램을 마치며(소감록)

1998. 1.24 제4학년 표범

이제까지 나는 산울림조에서 수줍음을 없애는 것을 배웠다. 그리고 겨울방학에 교실에서 친구들과 수줍음을 없애는 활동을 하였다. 산울림조는 1회 부터 10회까지 교실에서 친구들과 같이 했다. 먼저 1회는 프로그램 안내와 자기소개를 하였다. 남,여 각각 6명으로 이루어 졌다. 그리고 나의 애칭은 표범이다. 왜냐하면 나는 달릴때 빠르고 날세기 때문에 친구가 표범이라고 지워줬다. 2회는 수줍음 이해와 행동 계약서 작성을 하였다. 행동계약서는 서약서인데 6가지로 되어 있다. 4회는 왜 수줍어 하는가? 로써 수줍음을 타는 이유에 대해 어떤 인물이 발견했는 지 배웠다. 5회는 자기 존중감이 증진이라는 것이다. 그것은 무슨 일을 하는데 자기마음속에서 자기를 존중해야만 그 일을 해낼 수 있는 것이라고 하였다. 나도 내 마음을 존중하지 못해 하지 못한 일이 많다. 하지만 나를 존중해서 일을 해낼 때에는 참 기뻐다. 다음에는 이제까지 게임을 한 것에 대해 설명하겠다. 첫 게임은 '믿음'이라는 게임인데 눈가리개로

눈을 가린후 뒤에서 사람이 받쳐주는 것이었다. 앞에서 선생님이 미는데 뒤에서 사람이 받쳐준다는 믿음을 가지면 아무 이상없이 넘어질 수 있는 데 믿음을 갖지 않으면 그럴 수 없다. 그리고 손뼉을 치면서 소리나는 곳으로 눈을 가리고 가는 게임도 하였다. 그리고 과자 파티등등 많은 게임을 하였다. 7회는 역할연기를 하는 것인데 뜨거운 의자라는 것이었다. 자기가 말할 상대를 정하고 아무도 양지않는 의자를 향해 말하는 것이었다 하지만 나는 그것을 못하였다. 9회는 자기 권리주장하기인데 자기가 어떤사람에게 말하고 싶었던 내용을 적는 것이었다. 이제까지 나는 수줍음없애기 프로그램을 하면서 수줍음이 많이 없어진것 같았다. 그래서 가족, 친구, 선생님께도 솔직하게 말할수 있을 것 같다.

1998. 1. 24 제4학년 땅콩

산울림조는 1회부터 10회까지 하였다. 제 4회 때에는 “왜 수줍어 하는가?”에 대해서 했다. 사람들은 수줍음이 마음속에 계속 있으면 결국 사람을 두려워 하게 된다. 그래서 여러 사람 앞에서 표현하고 싶었던 것을 표현하지 못하게 된다. 1회에서 자기애칭과 자기 소개를 하였다. 나의 애칭은 전독이가 정해 주었는데 하도 내가 키가 작아서 “땅콩” 이라고 지어 주었다. 그러니까 꼭 땅콩이 된 느낌이 들었다. 우리 산울림조는 시작 시간 5분전에 도착하고 놀이를 할때 적극적으로 참여한다. 그리고 알게된 개인이나 알게된 사실이나 감정에 대해서는 비밀을 꼭 지켜야한다. 전에 체육시간 때 자기를 존중하지 못해 매트를 넘지 못해 넘어져서 아이들이 크게 웃었기 때문에 부끄러웠다. 이제까지 수줍음극복을 위해 노력한 결과로 수줍음이 조금 없어지니 시원 했다. 이제 친구들 앞에서 잘 발표 할 수 있게 되었다. 빨리 97년때 일을 돌아보고 반성을 해야 겠다는 느낌이 든다.

1998. 1.24 제4학년 캥거루

내가 산울림 조에 있었을때 첫번째로 이 프로그램의 안내와 내 애칭을 지었다. 나는 내 애칭을 무엇으로 지을까 고민을 했는데 표범이 나에게 캥거루라고 하자고 했다.나는 애칭을 좋은것으로 지어준 표범이 고맷다. 두번째로는 왜 수줍어 하는가에 대해서 하였다. 나는 이프로그램에서는 많은 고민을 하였다. 왜 모든 사람들이 수줍어 해야하는가? 나는 이 수줍음을 없애버리기 위해 하는 이 산울림조에서 의 활동이 좋다. 우리학교에서 몇명의 어린이들만이라도 수줍음이 없어져야 한다는 마음으로 이 프로그램을 하였다. 세번째로는 역할연기를 하였다.이 프로그램은 여러가지가 있는 데 나는 '믿음'이라는 프로그램이 제일 기억난다. 천국여행을 했을 때에는 내가 슈퍼맨과 같이 날아다니는 것 같았다.네번째는 수줍음 나눠 같기라는 프로였다. 이프로에서는 릴레이식 의사전달을 하였다. 나는 어떻게 의사전달을 할까 고민을 하다 전달을 하였는데 잘 전해 졌는지 고민이 되었다.나는 이 산울림조가 고맙다. 왜냐하면 전에는 사람들에게 말도 잘하지 않았는데 이 산울림조를 하고서는 사람들에게 말을 잘하게 되었기 때문이다.

1998. 1.24 제4학년 전득이

나의 수줍음 극복훈련 1회에서는 프로그램 안내와 자기소개를 했는데 자기소개를 할때 부끄러워서 말을 더듬었다. 그리고 2회에서는 수줍음을 이해했고 행동계약서를 작성했다. 나의 수줍음 수준을 검사할때 나는 수줍음을 탄다고 썼다. 수줍음 나눠갓기에서도 나는 아직도 수줍음이 없어 지지 않았다.역할연기 하기에서 명수에게 할 말을 다해버리니 정말 속이 시원하고 날아가고 싶었다. 자신의 권리주장에서 부끄러움이 있었는지 말이 생각나지 않았다. 역할연기에서는 장님역할이 정말 재미 있었다. 그 느낌은 꼭 비행기 처럼 하

늘을 날아다니는 느낌이였다.그리고 릴레이식 말 전달하기에서는 지회가 말 전달을 잘 못해서 정말 속이 상하였다. 이때까지 수줍음 극복 훈련을 귀찮아 했는 데 이제는 재미가 있다. 이제부터는 사람들 앞에서도 말을 잘 할 수 있을 것 같다.

1998. 1.24 제4학년 공룡

산울림조에서 처음에 애칭을 정하라고 해서 나는 고릴라로 정했다가 공룡으로 바꿨다. 자기소개 시간에 내차례가 되었는데 나는 수줍음을 많이타서 애기를 잘하지 못했는데 그래도 마음은 상쾌했다.그 다음은 나의 수줍음 수준검사가 생각이 난다. 수준검사는 끝없이 이어졌다. 왜냐하면 우리가 하는 방식을 모르고 있기 때문이였다. 시간이 지나자 하는 방식을 조금 알게 되었다. 그 다음은 왜 수줍어 하는가에 대해서 였다. 나는 처음에는 수줍어하는 이유는 아이들이 놀릴까봐 그러는줄 알았는데 그것이 아니고 자신감 때문이였다. 자신감이 있는 사람은 수줍어 하지 않고 자신감이 없으면 수줍음을 많이 탄다는 것을 알게 되었다. 다음은 역할연기가 생각난다. 아빠와 대화하는 것을 하였다. 생각이 잘 안 났는데 선생님이 조금씩 알려 주었다. 그래서 나는 쉽게 끝낼 수 있었다.산울림조를 하고 나서는 수줍음이 많이 줄어 들었다.

1998. 1.24 제4학년 코뿔소

제1회 프로그램 안내와 자기소개를 할 때에는 나는 아주 부끄러웠다. 왜냐하면 여러사람이 모여서 산울림조를 했기 때문이다.그리고 이번에는 자기 애칭을 지을 차례다. 나는 너무 덩치가 커서 코뿔소라고 지었다. 다른아이들도 애칭을 다 지으고 자기 소개를 하였다. 내 차례가 오니 떨렸다. 제3회 나의 수줍음 검사를 했다. 검사는 참 쉬웠다. 제4회 왜 수줍음을 탈까에 관해서 산울림조가 모인 가운데 나는 여러사람앞에서 말할때 틀릴까봐 또



는 친구들이 웃을때 수줍음을 타는것 같다고 얘기 하였다. 제5회 자기존중감 증진인데 다른 사람의 의견을 존중하는 것이었다. 제7회 역할연기를 했는데 우리반이 다 모여서 의자를 앞에 놓고 자기와 다른 대상을 정하여 자기 혼자서 하는 것인데 나는 수줍음을 타서 자신있게 하지 못했다. 나는 산울림조 활동을 통하여 수줍음이 많이 없어진 것 같고 여러 사람들 앞에서도 자신있게 발표 할 수 있을 것 같다.

1998. 1.24 제4학년 오렌지

제1회 에서는 프로그램 안내와 자기 소개를 하였다. 나의 애칭은 가나다 와 의논 하면서 오렌지라 지었다. 가나다의 애칭도 나와 같이 의논하면서 바나나 로 지었다. 제3회 수줍음 수준검사에서 내가 얼마만큼 수줍어 하는지 알아보았다. 제5회 자기존중감 증진에서는 내가 나자신을 존중하는것이 이상하였지만 선생님께서 잘 설명해 주셨기 때문에 수줍음이 조금 없어진 것 같았고 그때의 느낌은 좋았다. 제7회 역할연기 하기에서 나는 그때 역할연기를 안했지만 다른아이들이 하는것을 보았을때 그들이 수줍음이 없는것인가 하는 의문이 들었고 나도 해야겠다는 생각이 들었을 때는 끝나고 말았다. 제9회 자신의 권리 주장하기는 자신의 주장을 종이에 써서 발표하는 것인데 내가 발표하려고 손을 들었을때 다른 아이들이 먼저 발표하고 있었다. 마지막에 신후가 발표 했는데 3명의 언니들에게 돈을 빼앗기고 맞았다고 한다. 그때 신후의 마음의 어떠 하였을까 생각해 보아도 생각이 잘 나지 않았다. 왜냐하면 그러한 일을 겪어 보지 않았기 때문이다. 제8회 수줍음 나눠 갖기에서 한 문장은 다른 친구에게 말로 전달해 주는 것인데 민우가 잘못 말해줘서 내가 민우를 자주 때렸다. 그리고 릴레이식 의사전달하기는 우리가 풀지를 차지하여서 기분이 안좋았다. 그러나 나는 친구들과 함께 1회부터 10회까지 게임을 해서 기분이 좋았다.

1998. 1.24 제4학년 바나나

내가 수줍음 프로그램을 하면서 달라진 점을 써 보겠다. 처음에 자기소개를 하였다. 자기애칭을 노래로 소개하는 것이었다. 아이들 앞에서 노래로 소개할 때 목소리가 작아졌다. 그것은 수줍음 때문이라는 것을 나중에야 알았다. 3회에서는 나의 수줍음 수준검사를 했는데 나는 내가 그렇게 수줍음이 많은지 처음 알았다. 5회에는 자기 존중감의 증진이라는 것을 하였다. 나는 나 자신을 부끄럽게 생각하고 나를 존중한 적이 없었다. 그것을 하면서 나는 조금이나마 나 자신을 알고 나를 존중하게 되었다. 7회에는 역할연기를 하였는데 내가 엄마한테 하고 싶은 말을 하긴 했지만 엄마한테 조금 미안 했다. 8회는 수줍음 나눠갖기를 했다. 게임으로 릴레이식 의사전달을 하기로 했다. 그 게임을 하고 나서 선생님께서 느낌을 말하라고 할 때 나는 갑작스러워서 내마음을 솔직하게 드러낼 수가 없었다. 9회에서는 자기권리 주장하기를 하였다 내가 겪은 일 가운데 두려워서 말하지 못한 것을 종이에 써 놓은 것이다. 나는 이 수줍음 프로그램을 하면서 수줍음이 조금 덜어 졌다는 것을 느꼈다.



제주대학교 중앙도서관  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

1998. 1.24 제4학년 작은별

나의 애칭은 작은 별이다. 왜냐하면 지회가 작은별처럼 내가 작다고 했기 때문이다. 수줍음 극복훈련 1회에서 10회 가운데 5회, 6회, 7회, 9회 가 수줍음을 많이 고치게 한 것 같다. 특히 9회에서는 정말로 나의 권리를 주장하게 하는 것 같았다. 그리고 다음부터는 발표를 잘 하게 될 것 같고 낯선 사람들을 만나도 수줍어 하지 않을 것 같다. 그렇게 열심히 가르쳐 주신 우리 선생님이 참 고마웠다. 선생님께서는 우리들의 수줍음을 고쳐주시려고 애쓰시면서 가르쳐 주셨다. 그래서 이제는 모든일에 수줍어 하지 않게 될 것이다. 그리고 제 8회에서는 릴레이식 의사전달이 있었는데 그것도 나의 수줍음을 고쳐 주었다. 3회에서 수줍음수준검사를 통해서 수줍음이 많이 없어진 것 같았다. 참 마음이 뿌듯 했다.

1998. 1.24 제4학년 하늘

오늘은 수줍음 극복훈련 마지막 날이다. 짧은 시간이었지만 수줍음이 조금 없어진 것 같다. 처음에 프로그램 안내와 자기소개를 할 때에는 조금 수줍었다. 하지만 천국여행, 음식이름대기, 장님 종치기, 릴레이식 의사전달하기 등 여러 가지 게임을 하니깐 점점 수줍음이 없어져 갔다. 특히 역할연기 하기에서 많이 없어진 것 같았다. 이제는 다른 사람 앞에서 여러가지 말을 할 수 있게 되었다.

1998. 1.24 제4학년 구름

1회에서는 프로그램 안내와 자기 소개를 했다. 자기의 애칭을 서로 지어서 종이에 쓰고 색칠하고 꾸며서 코팅을 해서 옷에 달고 수줍음 극복훈련이 시작되었다. 2회는 수줍음 이해와 행동계약서 작성을 했으며 3회에서는 나의 수줍음수준 검사를 했는데 자신의 부끄러움의 정도가 어느정도인지 알아보기 위해 설문지 조사를 하였다. 4회에서는 선생님께서 왜 사람들이 수줍어 하는지에 관해서 얘기 해 주셨다. 5회에서는 자기존중감의증진에 대해서 해보았다. 게임은 손대지 않고 밀가루에 섞여있는 제리먹기와 장애인을 인도하는 것을 해보았다. 그리고 6회는 칭찬하기와 칭찬 듣기이고 7회는 역할연기 하기인데 엄마,아빠, 언니, 동생들에게 말하고 싶은 것을 말하였다. 8회는 수줍음 나눠 갖기이고 9회는 새로운 사람을 사귀는 연습이다. 나는 이 수줍음 극복 훈련을 하고나서 수줍음이 없어진 것 같다. 어제도 수줍음 극복훈련을 하면서 지희와 함께 집에 가는 길에 지희가 의료보험 카드를 발견해서 내가 그것을 주었다. 지희가 경찰서에 갖다줘야 된다고 해서 나는 뒤에 가고 있는 새미와 은애한테 물어보니 역시 경찰서에 갖다주라고 하니 경찰서에 가 보았다. 지희와 은애는 안에 들어 가지 않았다. 하지만 나는 자신감을 갖고 들어가서 경찰 아저씨께 “아저씨 길을 건다가 이 지갑을 주었어요” 라고 말을 하자 아저씨께서는 “어느 초등학교 에다니니?, 몇 학년이니?, 전화번호가 어떻게 되니?” 하

고 물으셨다. 나는 표선 초등학교 4학년이고 전화번호는 87-4841 이라고 말하였다. 아저씨는 가보라고 하셨다. 지희와 은애는 수줍음을 많이 탔는데 나는 수줍음을 적게 타서 오늘만이라도 기분이 좋았다. 그리고 그동안 수줍음을 없애 주는데 도와주신 선생님이 고맷다.

1998. 1.24 제4학년 보름달

오늘은 수줍음의 마지막 날이다. 지난시간들을 곰곰히 생각해 보았다. 나는 도우미로 지금까지 활동해 왔지만 잘한게 별로 없는 것 같다. 그래도 지금까지 한 활동은 참 재미있었다. 제일 먼저한 1회 '프로그램 안내와 자기소개' 우리는 이것을 재미있게 하기 위해서 돌아가면서 노래도 했다. 그리고 행동 계약서 서약서를 작성하기도 했다. 나의 수줍음은 얼마 만큼 있는지 자기 표출 검사등으로 검사도 해보고, 왜 수줍어 하는가? , 어떤 때가 제일 수줍음을 많이 타는가에 대한것도 발표해 보았다.그렇게 서로 의논하고 발표하면서 나의 수줍음은 점점 없어지고 있었다. 선생님께 자기 존중감에 대한 설명도 듣고, 수줍음에 대한 설명도 잘 들었다. 나의 장점과 단점에 대한 것도 발표하고, 역할하기도 했다.그리고 하얀 종이에다가 내가 주장하지 못했었던 말을 써 넣었다. 그 이름이 바로 권리 주장하기 이다. 그것을 하고 나니 그동안 맺힌 것이 다풀리는 것 같았다. 이처럼 좋은 것들도 많이 했고 재미있는 게임들도 많이 했다. 천국여행,장님놀이,음식게임,릴레이식 의사전달, 장님 종 치기, 젤리 먹기, 과자나무 젓가락으로 전달하기등, 아주 재미있는 게임들을 했다. 이런 게임들을 친구들과 같이 어울려 하면서 많은 것을 깨달았다. 친구들과도 잘 어울려 놀고 열심히 다른 사람 앞에서 말도 하면서 이 수줍음을 이겨내야 되겠다. 그리고 많이 수줍어 하는 친구가 생기면 선생님께서 우리들에게 설명해 주었듯이 내가 그 친구에게 잘 설명해 주어 수줍음을 이겨내게 해 주어야 하겠다