Check for updates

Korean Journal of Human Ecology
2023. Vol. 32, No. 6, 725-734

http://dx.doi.org/10.5934/kjhe.2023.32.6.725
ISSN 1226-0851(Print)/ISSN 2234-3768(Online)

대학생의 긍정적 자기개념을 위한 프로그램의 효과

The Effects of a Positive Self-Concept Program on University Students

김영경*
충북대학교 인간심리연구소 학술연구교수

Kim, Young-Kyoung*
Research Institute for the Human Mind, Chungbuk National University

Abstract

The present study investigated the effects of a positive self-concept program on university students. The program is based on the relationship between self-concept and autobiographical memories and is composed of understanding and accepting oneself by recalling important life events, learning stress coping strategies and communication skills, and planning for the future. The experimental group included 31 students who participated in the program for seven weeks and the control group included 29 students who did not receive any treatment. To verify the effects of the program, ANCOVA was performed using SPSS 21. The participants of the program showed self-perception, self-esteem, depression, and subjective well-being benefits. The self-perception and self-esteem benefits were maintained at a 7-week follow-up. These findings suggest that the program can help university students to have more positive self-concept. Study implications, research limitations, and suggestions for further research were discussed.

Keywords: Autobiographical memory, Self-esteem memory, Self-perception, Self-esteem, Self-acceptance

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

대학생은 대학 입시가 우선시되는 고등학교 생활을 보내고 진학한 젊은이다. 고등학교까지는 미성년으로서 부모와 교사의 지도에 따라 학교의 규율에 맞춰 학생의 역할에 충실한 것이 요구되지만, 대학교 진학 후에 독립성과 자율성이라는 과제를 갑자기 안게 된다. 이때 대학생활을 만족스럽게 영위하지 못하면 자기에 대해 실망하고 자괴감을 느낄 수 있다. 게다가 현재 우리나라는 어려운 경제상황에 놓여 있고 젊은이들의 취업률이 심각한 수준이다. 2020년 OECD 자료에 따르면 우리나라 대졸 청년의 고용률이 75.2%로 OECD 소속 국가 37개국 중 31위인데다 비경제활동인구 비율이 20.3%로 3위이고 자신의 전공과 무관한 일자리에 취업하는 비율도 50.0%로 1위였다. 이러한 배경은 자신감 하락과 함께 자기개념에 부정적으로 작용할 수 있다. 선행연구에서 긍정적 자기개념은 직무 수행에 대한 동기부여나 직무 능력(Judge et al., 1998), 주관적 안녕감이나 생활 만족도(Diener & Diener, 1995; McCullough et al., 2000)와도 관련이 있는 것으로 나타나, 대학생을 대상으로 자기가 어떤 사람인지 이해하고 수용하는 가운데 자기의 긍정적인 측면을 찾고, 자기개념에 부정적인 영향을 줄 수 있는 문제를 해소하도록 돕는 프로그램이 필요하다.

본 논문은 2019년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2019S1A5B5A02041080)

* Corresponding author: Kim, Young-Kyoung
Tel: +82-43-249-1789, Fax: +82-43-266-1780
E-mail: ykkwhite@hanmail.net

ⓒ 2023, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

나는 어떤 사람인가, 이 질문에 대한 답을 찾는 방법으로 내가 경험한 사건 속의 나를 살펴볼 수 있다. 그 사건의 상황은 어떠했으며 내가 어떤 말과 행동을 했는지, 어떻게 생각하고 느꼈는지, 타인의 말과 행동은 어떠했으며, 그 사건은 어떤 결과를 남겼는지 등을 회상하며 자기에 대한 정보를 축적하고 자기를 평가하게 된다. 자기 경험에 대한 기억인 자전적 기억을 통한 자기에 대한 지식이 자기의 연속성을 가능하게 해주어 시간이 경과해도 자기상을 일관되게 유지할 수 있는데, 이를 자전적 기억의 자기(self) 기능이라 한다(Pillemer, 1992). 자기 개념은 현재의 자기를 정의하는 것으로, Wilson과 Ross(2003)는 자기개념이 자기가 경험한 사건을 토대로 형성된다고 했으며 Campbell et al.(1996)은 자신이 기억하고 있는 경험이 자기개념의 기반일 뿐만 아니라 자기개념을 자기 관련 정보 처리를 조절하는 역동적이고 조직화된 지식 구조라고 하였다. 자기에 관한 기억이 자기개념을 만들어가는 한편, 자기개념은 자신을 평가하며 자기에 대한 지식을 축적해나가는 틀이 된다고 할 수 있다.

그러면 우리는 어떤 사건을 어떻게 회상하며 자기개념에 영향을 주고 있을까? 자기에 대해 현저히 긍정적으로 또는 부정적으로 느꼈던 사건에 대한 기억을 자기존중기억(self-esteem memory)이라 하는데(Pillemer et al., 2007), 김영경과 김혜리(2019)는 청년에게 자기존중기억을 회상하도록 하여 떠올린 사건의 주제가 무엇이며, 그 사건에 대한 심리적 거리에 영향을 미치는 요인이 무엇인지 알아보았다. 청년은 긍정적 기억과 부정적 기억 모두 능력이나 성취가 아닌 대인관계에 관련된 사건을 회상하였으며, 긍정적 사건의 경우에는 근래에 일어났고 처음 겪는 새로운 경험이 아니며 자주 생각하거나 이야기하는 사건을 심리적으로 가깝게 느껴 그런 사건 속의 나를 자기개념에 통합할 가능성이 크다고 할 수 있었다. 그리고 부정적 사건은 자존감이 낮고 사건에 대한 부정적인 정서가 강하며 기억이 생생할 때 그 사건을 심리적으로 가깝게 느끼며 자기개념에 영향을 미치는 것으로 볼 수 있었다. 그 이후에 자전적 기억의 자기기능과 관련하여 청년의 기억 특성을 살펴본 연구에서(김영경, 2021) 대학생의 부정적 경험의 내용이 사회적 관계라는 주제에 초점이 더 맞추어져 있다는 것을 다시 확인하였고, 긍정경험보다 부정경험의 정보를 구체적으로 더 많이 회상하였으며 부정적 경험 후에 정서와 사고 변화가 더 큰 것으로 나타나 부정적 경험의 영향이 큰 것을 알 수 있었다. 또한 자존감이 낮은 청년은 자존감이 높은 청년에 비해 부정사건에 대한 정서 강도가 높은 것으로 나타나 부정적 사건을 경험한 후에 자기개념의 손상이 클 수 있음을 보여 주었다. 상술한 일련의 연구 결과를 고려할 때 대학생이 자기 경험을 회상하며 긍정적 경험에서는 자부심을 느끼고 자신의 강점을 키워나가는 한편, 부정적 경험은 그때의 상황과 나를 이해, 수용하고 그 경험을 성장의 발판으로 삼는다면 긍정적인 자기개념을 정립하는 데 도움이 될 것이다. 이에 본 연구에서는 대학생의 긍정적 자기개념을 위한 프로그램을 개발, 실시하여 프로그램 참여가 자기개념과 정서의 긍정성 증진에 효과가 있는지를 검증하고자 하였다.

2. 긍정적 자기개념과 프로그램

자기개념은 자기를 어떻게 보는가를 말해주는 것으로, 이과 관련되는 개념에는 자기지각, 자기존중, 자기수용 등이 있다. Bracken과 Lamprecht(2003)은 자기개념과 자존감, 자기상은 일상에서 그 기능을 구분하기가 어렵고 서로 대체 가능한 개념이라 하였으며 Judge et al.(1998)은 자존감이 자기수용, 자기호감, 자기존중을 뜻하므로 자기수용도 자존감의 유사개념으로 보았다. 자기존중과 자기 지각은 자기를 얼마나 가치 있고 긍정적으로 느끼는가를 말하며, 여기에는 평가적 요소가 있다(Baumeister et al., 2003; Rosenberg, 1965). Rosenberg(1979)에 의하면 자존감이 높은 사람은 행복하고 안정적이며 에너지가 많고 목표가 뚜렷하며 적응력이 좋은 반면, 자존감이 낮은 사람은 자신을 무가치하게 생각하며 열등감과 불행감, 분노를 느끼고 갈등을 자주 경험하여 낮은 생활 만족도와 밀접하게 관련된다. Alaphilippe (2008)도 자존감이 생활사건에 대처하는 적응력, 사회적 관계의 질과 관련이 있으면서 건강, 행복감, 생활만족뿐만 아니라 신체 및 인지 감퇴와도 무관하지 않다고 주장하였다. 국내연구에서도 자기지각이 긍정적이면 환경 적응을 잘 하고 대인관계가 원만한 반면, 자기를 부정적으로 지각하면 소극적이고 비합리적이며 타인을 불신하는 태도를 갖게 되며 (조용우, 1997) 우울하고 스트레스에 제대로 대처하지 못하는 것으로 나타났다(김정희, 1987). 자기가 어떤 사람인지 이해하였다면, 이해한 나를 인정하고 수용해야 온전한 자기개념을 획득했다고 할 수 있다. 자기수용은 자기를 인정하고 받아들이는 과정에서 자기의 긍정적인 측면과 함께 부정적인 측면도 자기의 일부로 받아들이는 것이며(Ellis & Harper, 1979), 자기를 있는 그대로 수용할 때 타인이 부정적인 피드백을 주더라도 상처받지 않고 타인의 권리를 존중하며 타인의 단점에 긍정적으로 반응하여 원만한 인간관계를 형성할 수 있다(임전옥, 장성숙, 2012).

이와 같이 자기지각, 자기존중, 자기수용은 서로 관련이

있으면서 자기개념을 말해주는 것으로, 자기 이해에 그치는 것이 아니라 타인 이해, 적응, 사회관계, 정서 등과도 관련된다. 연구자가 본 연구의 예비 조사로 대학생 80여명을 대상으로 자기개념과 관련된 개념들 간 관계를 알아보았을 때 자존감, 자기지각, 자기수용 그리고 정서는 상호 관련이 있는 것으로 나타났다(부록 참조). 즉 자신을 긍정적으로 지각하는 사람은 자존감이 높고 자신을 있는 그대로 수용하며 주관적 행복감이 높고 우울 수준은 낮았다. 따라서 자기에 대한 깊은 이해와 수용을 바탕으로 자기를 긍정적으로 보는, 건강한 자기개념은 긍정적 정서 유지와 관련이 있으면서 성장으로 나아갈 수 있는 기반이 될 수 있을 것이다. 즉 자기개념이 건강할 때 우리는 자기의 긍정적 측면을 유지 및 확장시켜 가는 한편, 부정적 측면에 대해서는 자기붕괴 없이 개선 및 보완하기 위해 노력하고 성장할 수 있다.

긍정적인 자기개념에 관련된 프로그램의 효과에 관한 선행연구는 자기성장 또는 자아성장, 인성교육, 대인관계증진 등의 이름으로 수행되었다. 강희숙과 이진헌(2009)의 연구에서는 7회기로 구성된 프로그램에서 가족과 사랑하는 사람과의 관계, 중요사건, 나의 이미지, 미래계획 등을 다루어 자기지각 및 자존감에서 긍정적인 결과를 보았다. 이은진과 이길동(2012)은 15회기 동안 자기의 장단점 찾기, 대인관계 알아보기, 미래계획 등을 통한 자기 탐색에 초점을 맞추고 정서 조절 및 표현에 관한 내용을 포함시켜 자기수용에서 긍정적 변화를 보여주었다. 박미랑(2019)은 첫 회기에 성숙한 인격에 관해 교육한 후에 경청, 공감, 배려, 갈등해결, 대화기술 등 대인관계에 관한 내용을 다루어 총 13회기의 프로그램을 통해 자존감과 의사소통능력의 상승이 나타났으며, 권성혜(2016)는 8회기 동안 그림, 인생그래프, 감정 단어를 통한 정서 표현, 스트레스원과 대처법, 생활자세와 의사소통양상 탐색 등을 다루었고 질적 분석을 통해 자기 및 타인수용과 감정해소 영역에서의 효과를 보여주었다. 국외 연구에서도 자존감의 개념을 이해하는 것으로 시작하여 자신의 강점과 약점을 수용하며 자존감을 높이기 위한 다양한 방법을 학습하여 자존감이 향상된 것을 확인하였다(Dani, 2015). 아쉽게도 최근에 아동, 중학생, 직장인, 중년, 임상집단을 대상으로 자존감, 자기효능감, 대인관계능력, 직무만족도, 스트레스 반응, 자아탄력성, 우울 등에 초점을 맞춘 프로그램을 실시하여 효과를 검증한 연구는 다양한 반면, 대학생 대상의 연구로는 여자대학생에게 긍정심리학에 기초한 대단위 교육 프로그램을 실시하여 자존감과 자기효능감의 증진 효과를 검증한 연구(박홍석, 2018)가 발견되는 정도이다.

대학생은 자기 앞에 펼쳐진 시간이 많은 상황에서 삶에 필요한 자원을 얻기 위해 지식과 경험을 쌓고 관계를 확장시켜야 하는 발달과제를 안고 있으며(Carstensen et al., 2003) 학교 압력, 진로 결정, 가족이나 친구와의 갈등 등으로 스트레스가 많고 주관적 안녕감이 낮은 연령층이다(Chopik, 2017). 현재 대학생은 전생애발달상의 이러한 특성 외에 COVID-19와 국내외 경제문제, 국가 간 갈등, 전쟁 등이 겹치면서 체감하는 어려움은 더욱 크고 무력감을 느낄 수 있다. 따라서 대학생의 자기개념이 부정적으로 흐르지 않고, 자기에 대한 올바르고 깊은 이해를 바탕으로 현재를 건강하게 살면서 미래를 준비할 수 있도록 도와야 할 것이다. 이를 위해 아동기부터 지금까지 자신이 경험한 구체적인 사건을 회고함으로써 그 사건이 담고 있는, 자기에 관한 생생하고 실제적인 정보를 사용하여 보다 포괄적인 자기개념에 접근하는 방법이 유용할 것이다. 자기개념을 점검하는 프로그램의 효과에 관한 최근 연구가 찾아보기 어렵고 세계적인 경제난을 겪고 있는 현 상황에서, 자기통찰이 가능한 대학생이 자기의 경험을 회상하는 것으로 자기개념의 긍정성 증진을 달성할 수 있는지를 검증하는 것은 시의적절하다고 생각된다.

3. 연구문제

본 연구에서는 자전적 기억을 통해 자기를 이해・수용하고, 자기개념에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 대인관계 문제와 스트레스를 다룰 수 있도록 돕고, 되고 싶은 나를 생각하며 미래를 계획하고 실천으로 이끄는 프로그램을 개발하여 실시하였다. 프로그램을 통해 자기의 긍정적인 측면은 키우고 부정적인 측면은 보완하면서 건강하고 긍정적인 자기개념을 취하는 것이 본 프로그램의 목표라고 할 수 있고, 본 프로그램의 효과를 검증하는 것이 본 연구의 목적이다. 프로그램 종료 시에는 자기지각과 자아존중감이 긍정적 방향으로 움직이고 자기수용이 더 넓어지면서 긍정적인 정서가 수반되기를 기대하였다. 따라서 본 프로그램의 실시 효과를 자기지각, 자존감, 자기수용 척도로 자기개념을, 우울과 행복 척도로 정서를 측정하였다. 자존감과 자기지각은 모두 자기를 얼마나 긍정적으로 보는지를 말하는 개념이나, 본 연구에서 사용한 자존감 척도는 전반적인 자기의 가치를 평가하고, 자기지각 척도는 다양한 구체적인 형용사로 자기를 평가하도록 되어 있어 두 가지 척도를 함께 사용하였다. 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 긍정적 자기개념 프로그램은 대학생의 자기지각을 긍정적으로 변화 시키는가?

연구문제 2. 긍정적 자기개념 프로그램은 대학생의 자기수용을 증진시키는가?
연구문제 3. 긍정적 자기개념 프로그램은 대학생의 자아존중감을 향상시키는가?
연구문제 4. 긍정적 자기개념 프로그램은 대학생의 우울감을 감소시키는가?
연구문제 5. 긍정적 자기개념 프로그램은 대학생의 행복감을 증진시키는가?

Ⅱ. 연 구 방 법

1. 연구대상

연구 참가자는 C대학교의 심리학연구참가자모집시스템 및 구인 공고를 통해 재학생을 모집하였으며 통제집단 29명(남 13명, 여 16명), 실험집단 31명(남 16명, 여 15명), 총 60명으로 구성되었다. 통제집단 참가자의 평균연령이 21.83(SD = 2.51), 실험집단 평균은 22.16(SD = 1.57)으로 유의수준 .05에서 두 집단 간 차이가 없었다(t = - .61, ns).

2. 프로그램 내용 및 실행방법

본 프로그램은 자기탐색이나 자기성장이 목적인 프로그램에서 기본 요소로 보는 자기이해, 자기수용, 자기개방(강희숙, 이진헌, 2009; 이형득, 1998)을 중심으로 구성되었다. 먼저 아동기 경험, 나에게 영향을 끼친 주변 사람들과의 경험, 나를 자랑스럽게 여기거나 부끄럽게 여긴 경험, 나에게 스트레스를 준 경험 등을 두루 회상하면서 자기가 어떤 사람인지 자각, 평가하며 자기를 깊이 이해하고 그러한 자기를 수용하도록 하였다. 그 다음, 타인과의 교류에서 자기의 의사소통법과 스트레스 대처법을 살펴보고 학습하면서 자기개방을 다루었고, 앞으로 어떠한 나가 되고 싶은지 계획하고 실천을 다짐함으로써 자기도전으로 이끌었다.

좀 더 구체적으로 프로그램 내용을 살펴보면 <표 1>에 있듯이 참가자가 자신의 아동기 경험을 회상하는 것으로 시작하여 가족을 비롯한 친구, 친척, 교사, 선후배 등 주변 인물이 나에게 끼친 긍정적 및 부정적 영향을 생각하며 지금의 자기가 어떻게 형성되었는지 생각해보게 하였다. 이에 더하여 자기에 대해 현저히 긍정적으로 느꼈거나 부정적으로 느꼈던 일을 회상하여, 즉 자기존중기억 회상을 통해 자기개념을 구

〈표 1〉 긍정적 자기개념을 위한 프로그램의 내용

영역	회기	주제	내용
사전검사			
자기이해 자기수용 자기평가	1	어릴 적 나	최대한 초기아동기부터 아동기 전반의 경험을 떠올리며 사랑받은 존재임을 깨닫고, 경험에서 일관된 주제가 있는지 살펴보며, 아동기 경험이 현재에 미치는 영향을 생각해 본다.
	2	내 인생의 출연배우	지금까지 내가 만난 사람 중에 긍정적이든 부정적이든 나에게 영향을 미친 사람들을 생각하고 그들의 영향이 지금의 나에게 어떻게 작동하고 있는지 생각해 본다.
	3	자랑스러운 나	나에 대해 긍정적으로 느꼈던 생활사건들을 떠올려 어떤 면이 어떤 이유로 좋게 생각되었는지, 사건 간 일관된 주제나 일관된 강점이 있는지, 강점이 확장되어왔는지 살펴본다.
	4	부끄러운 나	나에 대해 부정적으로 느꼈던 생활사건들을 떠올려 어떤 면이 어떤 이유로 그렇게 생각되었는지, 사건 간 일관된 주제나 취약점이 있는지, 약점이 어떻게 유지되어왔는지 살펴본다. 그리고 그 당시 나의 부족한 점을 인정하고, 그럴 수밖에 없었던 상황과 나를 수용하며, 그 속에서 나와 사건의 긍정적인 측면을 적극적으로 찾아본다.
자기개방	5	나의 스트레스 대처법	지금까지 경험한 스트레스 사건들을 떠올려 나의 취약점을 찾아보고 당시 대처법의 결과를 생각해본다. 지금이라면 어떻게 해석하고 행동할 것인지를 생각하고 효과적인 대처법을 찾아본다.
	6	의사소통법	경청의 중요성과 표현법을 학습한다. 그리고 수용과 공감의 의미, 공감법에 대해 학습하고 공감 연습 과제를 수행하면서 공감 반응하기를 연습한다.
자기도전	7	되고 싶은 나	내가 바라는 나, 내가 생각하는 성공적인 삶 속의 나를 그려보며 그런 나에 어떻게 근접해 나갈 것인지, 내게 필요한 것이 무엇인지 생각해보고 계획을 세운다. 그리고 본 프로그램을 통해 나를 어떤 사람이라고 보게 되었는지, 되고 싶은 나에 대한 계획 실천을 다짐한다.
사후검사			

성하는 자기 지식을 점검해보도록 하였다. 그리고 선행연구에서 대학생의 부정적 자기존중기억의 주제가 성취보다 관계에 초점이 더 맞춰져 있고, 긍정사건보다 부정사건에 대한 자기존중기억의 구체적인 세부정보 인출량이 더 많은 것으로 나타남으로써(김영경, 2021) 자기개념에 미치는 부정적 영향을 고려하여 자신이 부정적인 생활사건을 어떻게 다루고 의사소통법이 어떠한지를 살펴보도록 하였다. 지금까지 자신의 스트레스 사건을 돌아보고 내가 어떤 것에 취약한지 파악한 후에 문제를 보는 관점과 해결법을 점검하도록 하였으며, 의사소통에서 경청과 공감의 중요성을 설명하고 다양한 정서단어를 제시하여 공감 표현법을 연습하였다. 마지막으로 '되고 싶은 나'에 대해 생각해보고, 그러한 나가 되기 위한 계획을 세워 지금부터 어떻게 실행해 나갈지 의지를 다지는 것으로 마무리하였다. 프로그램 실행 시 주목하고 유의하였던 점은 부정적인 경험의 의미와 가치를 강조하며 긍정적 요소를 찾는 것이었다. 부정적 사건을 경험했다는 것은 힘든 상황을 견디어 냈고 힘든 일을 극복할 수 있는 힘을 지니고 있음을 말해주는 것이며, 유사한 실수나 과오를 반복할 가능성이 낮다는 관점을 취할 수 있도록 독려하였다. 또한 성장을 위한 반성의 필요성과 함께 반추의 역기능을 설명하였다. 실험집단 학생은 두 집단으로 진행된 프로그램에 주 1회, 회기당 50분씩, 7주 동안 참여하였으며 프로그램의 효과를 알아보기 위해 프로그램 전후로 검사를 실시하였고 프로그램 효과가 유지되고 있는지 살펴보기 위해 프로그램이 종결된 지 7주 후에 추후검사를 실시하였다. 통제집단 학생에게는 아무 처치 없이 실험집단과 동일한 시기에 사전, 사후 및 추후검사를 실시하였다.

3. 연구 도구

1) 자기지각

자기 지각의 정서 수준을 측정하기 위해 김정희(1987)가 제작한 척도이다. 긍정 및 부정적인 형용사 30개에 대해 각각 자신이 어느 수준에 해당하는지 답하도록 되어 있다. 5점 척도로 평가하며 점수가 높을수록 자기를 긍정적으로, 낮을수록 부정적으로 지각한다는 의미이다.

2) 자기수용

자신의 수행 혹은 타인의 평가가 어떠한지에 관계없이 자신을 얼마나 무조건적으로 수용하는지 알아보기 위해 Chamberlain과 Haaga(2001)가 개발한 척도이다. 원척도는 20문항이었으나 추미례와 이영순(2014)이 신뢰도와 타당도 검증을 통해 15문항으로 구성하였다. 7점 척도로, 점수가 높을수록 자기수용 수준이 높다.

3) 자기존중

개인의 전반적인 자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg (1965)가 개발하였고 전병제(1974)가 번역한 척도이다. 2개의 하위요인, 즉 긍정적 자아존중감 5개 문항과 부정적 자아존중감 5개 문항, 총 10개 문항으로 구성되어 5점 척도로 평가하며 점수가 높을수록 자아존중감이 높다.

4) 우울

우울 수준을 평가하기 위해 Beck(1967)이 개발한 자기보고형 척도로 국내에서 이영호와 송종용(1991)가 번안하고 신뢰도 및 타당도를 검증하였다. 총 21개 문항으로 구성되어 있고, 각 문항에 대해 0～3점으로 반응하여 총점 범위는 0～63점이며 점수가 높을수록 우울감이 높다.

5) 주관적 행복

구재선과 서은국(2011)이 개발한 단축형 척도로 세 가지 하위요인, 즉 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서로 구성되어 있으며 요인당 3개 문항씩, 총 9문항이다. 5점 척도로 응답하고, 만족감과 긍정적 정서를 더한 값에서 부정적 정서를 뺀 값이 최종 행복 점수가 되며, 점수가 높을수록 행복감 수준이 높음을 의미한다.

4. 분석 방법

연구문제를 위한 분석에 들어가기 전에 참가자의 여성과 남성의 수가 동일하지 않아 성별에 따른 사전검사 점수 차이를 보기 위해 또한 실험집단과 통제집단 간 사전검사 점수에 차이가 있는지 알아보기 위해 t 검정을 실시하였다. 그리고 본 분석에서는 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사전검사 수행의 영향을 통제하고 사후검사 수행의 통계적 유의성을 검정하는 공변량분석을 실시하였다. 모든 통계분석에 SPSS 21을 사용하였다.

Ⅲ. 연 구 결 과

본 분석에 들어가기 전에 참가자의 성비가 동일하지 않아

사전검사 점수의 성차를 분석하였다. 그 결과, 자기지각(t = - .23, *ns*), 자기수용(t = - .53, *ns*), 자기존중(t = .04, *ns*), 우울(t = - .14, *ns*), 행복(t = - 1.89, *ns*), 모든 척도에서 성별에 따른 차이가 나타나지 않았다.

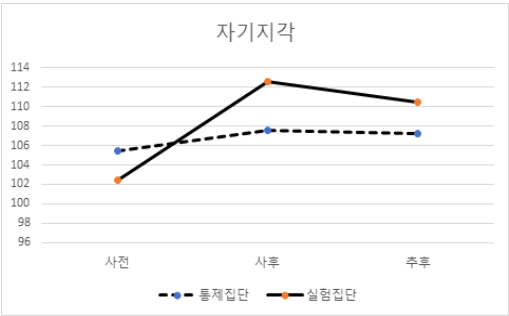
프로그램의 효과를 알아보기 위한 주 분석에서 먼저 프로그램을 시행하기 전, 실험집단과 통제집단의 검사 점수 차이를 알아보았다. 그 결과, 모든 척도에서, 즉 자기지각(t = .75, *ns*), 자기수용(t = 1.27, *ns*), 자기존중(t = .92, *ns*), 우울(t = - .14, *ns*), 주관적 행복(t = .27, *ns*)에서 집단 간 차이가 나타나지 않아 두 집단은 동질적이라 할 수 있다. 프로그램의 효과를 알아보기 위해 사전검사 점수를 공변인으로 사후검사 점수에 대해 공변량분석을 실시한 결과, <표 2>에서처럼 자기수용(F = 2.41, *ns*)에서는 변화가 없었으나 자기지각(F = 8.79, p < .01), 자기존중(F = 10.32, p < .01), 우울(F = 6.76, p < .05), 행복(F = 7.77, p < .01)에서 집단 간 차이가 나타났다. 이러한 결과는 '연구문제 1. 긍정적 자기개념 프로그램은 대학생의 자기지각을 긍정적으로 변화시키는가'와 '연구문제 2. 긍정적 자기개념 프로그램은 대학생의 자아존중감을 향상시키는가', '연구문제 4. 긍정적 자기개념 프로그램은 대학생의 우울을 감소시키는가', '연구문제 5. 긍정적 자기개념 프로그램은 대학생의 행복감을 증진시키는가'는 채택되고 '연구문제 2. 긍정적 자기개념 프로그램은 대학생의 자기수용을 증진시키는가'는 기각되었음을 말해준다. 따라서 대학생이 프로그램 참여 후에 자기를 더 긍정적으로 지각하고 자아존중감이 높아졌으며 우울감이 줄어들고 행복감이 커진 반면, 자기수용에는 변화가 없었다고 할 수 있다.

그리고 프로그램의 효과가 프로그램 종결 후에도 유지되는지 알아보기 위해 사전검사 점수를 통제하고 추후검사 점수에 대해 공변량분석을 실시하였다. 그 결과, 자기수용(F = 1.00, *ns*)과 우울(F = .92, *ns*), 행복(F =.85, *ns*)에서는 집단 간 차이가 나타나지 않은 반면, 자기지각(F = 4.04, p < .05)과 자기존중(F = 4.77, p < .05)에서 집단 간 차이가 나타났다. 따라서 프로그램을 종료한 후에도 긍정적 자기지각이 유

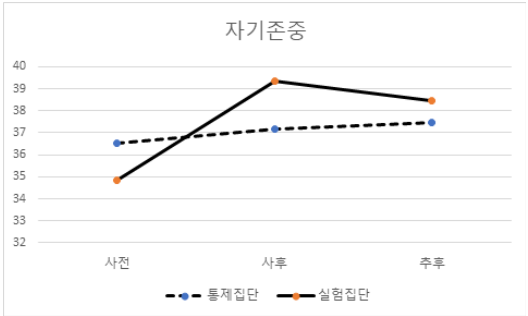
〈표 2〉 집단과 검사 차수에 따른 자기개념과 정서 검사의 평균, 표준편차 및 공분산분석

변인	통제집단			실험집단			사전vs.사후 F	사전vs.추후 F
	사전 $M(SD)$	사후 $M(SD)$	추후 $M(SD)$	사전 $M(SD)$	사후 $M(SD)$	추후 $M(SD)$		
자기지각	105.41 (15.34)	107.52 (20.79)	107.24 (21.73)	102.45 (15.31)	112.61 (15.58)	110.42 (17.10)	8.79**	4.04*
자기수용	66.45 (15.69)	67.66 (18.27)	69.28 (17.99)	61.35 (15.26)	66.90 (14.52)	64.71 (17.99)	2.41	1.00
자기존중	36.52 (6.91)	37.17 (7.88)	37.45 (8.44)	34.84 (7.26)	39.35 (7.06)	38.48 (7.35)	10.32**	4.77*
우울	7.76 (7.35)	7.24 (8.27)	6.59 (9.03)	8.00 (5.59)	4.97 (4.15)	5.61 (5.66)	6.76*	.92
행복	14.34 (4.93)	14.31 (5.07)	14.52 (6.71)	14.03 (3.82)	16.32 (4.34)	15.58 (6.99)	7.77**	.85

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



[그림 1] 자기지각의 사전, 사후, 추후검사 점수 평균



[그림 2] 자기존중의 사전, 사후, 추후검사 점수 평균

지되고 자기존중감의 증가 효과가 있다고 할 수 있다. 사후검사에 이어 추후검사에서도 집단 간 차이가 나타난 자기지각과 자기존중 검사의 변화를 각각 [그림 1]과 [그림 2]에 제시하였다.

Ⅳ. 논 의

본 연구는 대학생이 자기에 대해 건강한 관점을 취하고 미래를 위한 긍정적 동력을 획득하는 것을 목적으로 프로그램을 실시하고, 그 효과를 검증하기 위해 수행되었다. 연구결과, 프로그램 참여자는 프로그램 종결 직후에 자기지각 및 자존감 수준의 향상과 함께 우울감이 감소하고 행복감이 증가하였으며, 자기지각과 자존감에 미친 긍정적인 영향은 프로그램 종료 7주 후에도 유지되고 있었다. 이러한 결과는 본 프로그램이 지식을 쌓고 관계망을 확장시키며 취업을 준비하는 대학생이 자기를 좀 더 긍정적으로 보고 가치 있게 생각하면서 어려움을 관리하고 미래로 나아가는 데 도움을 줄 수 있음을 시사한다.

자기지각과 자존감이 향상된 결과는 본 연구와 마찬가지로 대학생을 대상으로 7회기의 자기성장프로그램을 통해 자존감 및 자기지각이 향상된 강희숙과 이진헌(2009)의 연구 및 글쓰기를 통한 자기성찰이 자기인식과 자존감을 증진시킨 김민경과 이정미(2018)의 연구를 지지해준다. 본 연구에서 긍정적인 결과가 나타날 수 있었던 배경으로는 프로그램 참가자가 어린 시절에 대한 회상을 통해 자신이 사랑받는 가족 구성원으로서 귀한 존재임을 새삼 깨닫게 되었고, '내 인생의 출연배우'라는 이름으로 지금까지 나에게 영향을 끼친 사람들을 생각해 보는 과정에서 내 주변에 나를 위해주는 좋은 사람이 많다는 것을 알게 되었다는 반응을 들 수 있다. 또 자신의 장점을 기록하는 과제를 할 때 가족, 친구 등 주변 사람들에게 자신의 장점에 대한 의견을 요청하기도 하고 스스로 장점을 찾아보면서 자신이 생각했던 것보다 다양한 장점을 지니고 있고 타인의 인정을 받고 있다는 발견에 놀라움과 기쁨을 표현한 경우가 많았다. 그리고 과거 스트레스 관련 사건들을 통해 자신이 어떤 상황에 취약한지, 자신의 대처 경향은 어떠하고 그 대처법이 효과적이었는지를 살펴보았을 때, 사건이 발생한 그 당시에는 몹시 괴롭고 적절하게 대처하지 못해 악영향이 컸지만 지나고 보니 그렇게 혼란스럽고 괴로운 정도의 일이 아니었고 지금이라면 좀 더 현명하게 대처할 수 있다거나, 내가 해결할 수 없는 일이라면 상황을 받아들이고 에너지를 소모하는 대신 다른 일에 전념할 것이라는 반응이 많았다. 이는 앞으로 스트레스에 대한 태도와 대처 방법에서의 변화를 읽을 수 있다. 또 대학생의 스트레스성 사건의 주요 주제로 자기개념에 부정적인 영향을 줄 수 있는 관계문제를 잘 다룰 수 있도록 감정을 나타내는 감정단어목록을 제시하고 공감 및 자기표현의 중요성을 강조하며 공감적 반응과 나 전달 표현법을 학습하였다. 이 과정에서 참가자들은 의사소통을 위한 연습문제가 있다는 것에 신기해하며 회기 집중력이 높았는데, 의사소통 학습이 자신의 취약점 보완이나 관계의 친밀감 증진에 도움이 될 것으로 기대했을 것이라 생각된다.

그리고 본 프로그램 참여는 정서적 측면에서 긍정적 결과도 보여주었는데, 이는 김종운과 김현정(2010)이 대학생을 대상으로 8회기로 구성된 자기성장 프로그램을 실행하여 자존감의 향상과 더불어 생활만족도가 증가한 연구 결과를 지지한다. 대학원생 300여명을 대상으로 한 연구에서 자존감은 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 미쳤고 사회적 지지와 심리적 안녕감 간 매개변인으로 간접적인 영향력도 있었다(Ooi et al., 2023). 자기를 가치 있는 사람으로 여기면 자신감이 상승하고 우울은 감소하며 스트레스 대처를 잘 하고 대인관계가 원만하므로(김정희, 1987; 조용우, 1997; Arslan et al., 2010; Tafarodi & Swann, 1995), 본 연구에서 자존감과 자기지각의 긍정적 변화가 우울감 감소 및 주관적 행복감 증가로 연결되었을 것으로 유추할 수 있다.

반면, 자기수용은 증진되지 않은 것으로 나타났다. 이는 본 연구와 동일한 척도를 사용하지 않았지만 자기수용이 증가된 연구(이은진, 이길동, 2012)와 일관되지 않는 결과이다. 본 프로그램에서 참가자들이 자기를 깊이 이해하기 위해 긍정적 자기존중기억뿐만 아니라 부정적 자기존중기억 회상으로 자신의 부정적인 측면에 직면하면서 깊은 자기 성찰 과정을 겪었기 때문에 무조건적 존중인 자기수용이 어려울 수 있다. 더구나 대학 재학 중인 참가자들은 경쟁적 상황에서 성적으로 평가받는 학생 신분이며 능력이 중요시되는 취업시장에 진입해야 하는 환경에 놓여 있으므로 업적이나 능력에 상관없이 자기를 있는 그대로 받아들이는 것이 쉽지 않았을 것이다. 그럼에도 불구하고 고무적인 것은 통계적으로 유의하지는 않았으나 자기수용 척도 점수가 사전보다 사후에 증가하였다는 점이다. 자기수용 수준이 증가한 이은진과 이길동(2012)의 연구에서는 프로그램을 주 1회 두 시간씩 15회기 동안 진행하면서 자기 및 주변탐색의 시간을 충분히 제공했고 그 중 두 회기 동안 자기 수용을 용이하게 해줄 수 있는 자신의 장점을 다룬 것이 긍정적으로 작용했을 것으로 생각된다. 대학생을 대상으로 한 연구에서 자기수용이 대인

관계능력에 영향을 미치고(이어진, 최수미, 2015), 자기수용을 잘 하는 사람은 타인에 대해서도 있는 그대로 받아들이고 대인관계 친밀감이 높은 것으로 나타났다(송지은, 2015; 유성민, 2014). 대인관계가 대학생의 자기존중기억의 주요 주제로서 인간관계 경험이 자기개념에 영향을 줄 가능성이 크다는 점을 고려할 때(김영경, 김혜리, 2019) 자존감이나 자기지각과 더불어 자기수용 수준을 높이는 것이 중요하다고 할 수 있다.

그리고 프로그램이 종료된 지 7주가 경과한 후에 추후검사를 실시하였을 때 종료 직후에 나타났던 자기지각 수준과 자기존중감의 긍정적 변화가 유지되고 있었던 반면, 우울감과 행복감은 사전점수에 비해 긍정적 변화를 보이기는 했으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 프로그램 효과가 장기간 유지되기 위해서는 프로그램이 종료되고 일정 기간이 지난 후에 추후 회기를 실시하는 것이 바람직할 것이다. 본 연구 결과를 고려할 때, 자기 성장은 있는 그대로의 나를 받아들이는 것에서 시작된다는 점을 강조하면서 회기 수를 좀 더 충분히 구성하고 추후회기를 추가한다면 자존감과 자기지각, 정서뿐만 아니라 자기수용 측면에서도 긍정적 효과를 보고 그 효과의 장기적 유지를 기대할 수 있을 것으로 생각한다.

본 프로그램은 게임, 상황극, 미술 또는 신체활동 같은 활동을 하지 않고 자전적 기억의 회상을 도구로 진행되었다. 매주 주제에 맞춰 자기의 경험을 찬찬히 돌아보고 평가하며 그 사건이 주는 자기에 대한 지식이 자기개념에 축적되고 통합되었을 것인데, Conway와 Pleydell-Pearce(2000)는 자전적 기억이 자기의 연속성을 지지하고 증진시키고 자기를 발달시킬 수 있다고 주장하며 자전적 기억을 자기의 일부로 보았다. 본 프로그램에서 긍정적인 결과가 나타난 것은 자전적 기억이 나에 대한 실제적인 정보를 제공했고, 아동기부터 근래의 경험까지 살펴보면서 전반적이고 통합적인 '나'를 볼 수 있었기 때문일 것으로 생각된다. 프로그램의 목적이 긍정적 자기개념이라 하더라도 온전한 자기를 깊이 이해하기 위해서는 긍정사건뿐만 아니라 부정사건까지 회상하였는데, 우리나라 대학생은 긍정적 자기존중사건보다 부정사건을 더 상세히 기억하였다(김영경, 2021). 따라서 프로그램 진행 시 촉진자는 부정사건의 회상이 부정적 자기개념으로 연결되기보다 자신의 부정적인 측면을 자각하고 보완, 개선하는 계기가 되어 성장으로 연결될 수 있도록 유의하는 동시에 긍정사건의 세부사항을 많이 인출하도록 독려하는 것이 필요하다.

본 연구에서는 자전적 기억의 자기 기능 관점에서 자기를 이해하고 수용하며 '되고 싶은 나'로 연결되도록 프로그램을 실시하였다. 건강하고 긍정적인 자기개념이 생산적인 삶의 원동력이 된다는 측면에서 자기개념에 초점을 맞추고, 일상생활로부터 나온 실제적인 자기 경험을 도구로 사용하여 긍정적인 결과를 얻은 점은 본 연구의 의의라 할 수 있다. 대학생이 적응, 지식 축적, 관계망 확장 등의 발달과업을 수행해야 하는 가운데 낮은 취업률이라는 현실적인 난관에 직면한 상황에서 건강한 자기개념으로 건강한 생활을 영위하기 위한 본 프로그램의 효과를 검증한 점은 시의적절하다고 할 것이다. 본 프로그램을 인원, 시간, 장소 등의 환경에 맞추어 집단상담을 실시하는 것 외에 각 회기 활동을 기록할 수 있는 시트를 만들어 교육과정에 활용해도 좋을 것이다.

한편, 본 연구에서 자기개념에 부정적 영향을 줄 수 있는 대인관계 문제에 도움을 주기 위해 사회기술을 다루었는데, 비록 한 회기에 불과하지만 사회기능의 변화를 측정하지 않은 것은 본 연구의 제한점이라 할 수 있다. 추후에는 회기를 추가하여 자신의 의사소통 방식을 살펴보며 수용적 및 공감적 반응뿐만 아니라 자기주장 표현도 연습한다면 일상의 갈등 감소와 긍정적 정서 유지가 다소 용이해질 수 있을 것이며, 이를 검사를 통해 확인하면 좋을 것이다. 또한 추후에는 건강한 자기개념이 더욱 필요한, 자존감이 낮은 대학생을 대상으로 자존심의 심각한 손상 없이 자신의 부정적 경험을 잘 해석하고 성장의 계기로 받아들이면서 사회기술을 더 보완할 수 있는 강화된 프로그램을 개발하여 그 효과를 살펴보아야 할 것이다.

주제어: 자전적 기억, 자기존중기억, 자기지각, 자존감, 자기수용

REFERENCES

강희숙, 이진헌(2009). 자기성장프로그램이 대학생의 자아존중감과 자기지각에 미치는 효과. *청소년복지연구, 11(2)*, 43-58.

권성혜(2016). 대학생을 위한 대인관계증진 집단상담 프로그램 사례 연구. *청소년행동연구, 21*, 53-68.

김민경, 이정미(2018). 온라인 매체를 활용한 성찰적 글쓰기 프로그램이 자기인식, 자기성찰 및 자존감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(1)*, 1-22.

김영경(2021). 청년의 자아존중감과 사건 정서에 따른 자기

존중기억의 인출 양상. *한국심리학회지: 발달, 34(2)*, 1-21.

김영경, 김혜리(2019). 청년과 노인의 자기존중기억의 심리적 거리로 살펴본 자전적 기억이 자기 개념에 미치는 영향. *인간발달연구, 26(1)*, 27-47.

김정희(1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 박사학위논문.

김종운, 김현정(2010). 자기성장 집단상담 프로그램이 대학생의 자아존중감과 생활만족에 미치는 효과. *수산해양교육연구, 22(1)*, 123-140.

박미랑(2019). 자아존중감, 의사소통능력, 대인관계능력 향상을 위한 대학생 인성교육 프로그램의 효과 연구. *교양 교육 연구, 13(3)*, 77-95.

박홍석(2018). 긍정심리학을 기반으로 한 인성교육프로그램이 여대생의 자존감 및 자기효능감에 미치는 영향. *도덕윤리과교육, (60)*, 109-132.

서은국, 구재선(2011). 단축형 행복 척도(COMOSWB) 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격, 25(1)*, 95-113.

송지은(2015). 부모수용과 청소년의 학교적응 간의 관계: 자기수용의 매개효과를 중심으로. 고려대학교 석사학위논문.

유성민(2014). 대학생이 지각한 부모양육태도와 무조건적 자기수용 및 대인관계 친밀감 간의 관계. 삼육대학교 석사학위논문.

이어진, 최수미(2015). 대학생의 자기수용이 대인관계능력에 미치는 영향: 자아존중감과 의사소통능력의 매개효과. *상담학연구, 16(4)*, 209-224.

이영호, 송종용(1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지: 임상, 10*, 98-113.

이은진, 이길동(2012). 자아성장 집단 상담프로그램 참여가 예비유아교사들의 자아존중감과 자아개념에 미치는 영향. *유아교육연구, 32(2)*, 125-144.

이형득(1998). 자기성장 집단상담의 단계별 발달과정. *집단상담연구, 1*, 35-61.

임전옥, 장성숙(2012). 자기수용 연구의 동향과 제언. *인간이해, 33(1)*, 159-184.

전병제(1974). 자아개념 측정가능성에 관한 연구. *연세논총, 11(1)*, 107-130.

조용우(1997). MBTI를 적용한 집단프로그램이 주부의 자기지각 및 결혼 만족도에 미치는 영향. 서강대학교 석사학위논문.

추미례, 이영순(2014). 무조건 자기수용 척도 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(1)*, 27-43.

Alaphilippe, D. (2008). Self-esteem in the elderly. *Psycholoqie & Neuropsychiatrie du Vieillissement, 6(3)*, 167-176.

Arslan, C., Hamarta, E., & Uslu, M. (2010). The relationship between conflict communication, self-esteem and life satisfaction in university students. *Educational Research and Reviews, 5(01)*, 31-34.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyle?. *Psychological Science in the Public Interest, 4(1)*, 1-44.

Beck, A. T. (1967). *Depression clinical experimental and theoretical aspects*. New York: Hoeber.

Bracken, B. A., & Lamprecht, M. S. (2003). Positive self-concept: An equal opportunity construct. *School Psychology Quarterly, 18(2)*, 103-121.

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., ... & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology, 70(1)*, 141-156.

Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion, 27(2)*, 103-123.

Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy, 19*, 177-189.

Chopik, W. J. (2017). Associationa among relational values, support, health, and well-being across the adult lifespan. *Personal Relationships, 24(2)*, 408-422.

Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review,*

107(2), 261-288.

Dani, V. (2015). Enhancement of adolescencts' self-esteem by intervention module. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 6(2)*, 207-211.

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68(4)*, 653-663.

Ellis, A., & Harper, R. A. (1979). *A guide to rational living*. *(3rd ed.)*. North Hollywood: Wilshire.

Judge, T. A., Erez, A., & Bono, J. E. (1998). The power of being positive: The relation between positive self-concept and job performance. *Human Performance, 11(2/3)*, 167-187.

McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools, 37(3)*, 281-290.

Ooi, H. X., Hamzah, A., & Thien, L. M. (2023). The influence of social support on postgraduate students' psychological well-being: Self-esteem as a mediator. *Participatory Educational Research, 10(3)*, 150-166.

Pillemer, D. B. (1992). *Remembering personal circumstances: A functional analysis*. In E. Winograd & U. Neisser (Eds.), Affect and accuracy in recall: Studies of "flashbulb" memories (Emory symposia in cognition 4th ed., pp. 236-264). New York: Cambridge University Press.

Pillemer, D. B., Ivcevic, Z., Gooze, R. A., & Collins, K. A. (2007). Self-esteem memories: Feeling good about achievement success, feeling bad about relationship distress. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33(9)*, 1292-1305.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

Tafarodi, R. W., & Swann, W. B., Jr. (1995). Self-liking and self competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment, 65(2)*, 322-342.

Wilson, A. E., & Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on your side. *Memory, 11(2)*, 137-149.

Received 4 August 2023;
1st Revised 18 September 2023;
Accepted 29 October 2023

부록

정서 및 자기개념 관련 척도의 편상관분석

	자존감	행복	우울	자기지각	자기수용
자존감	1.00				
행복	.77**	1.00			
우울	-.80**	-.79**	1.00		
자기지각	.82**	.71**	-.70**	1.00	
자기수용	.70**	.66**	-.73**	.59**	1.00

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