

교육학 석사학위 논문

청소년의 자기생활관리 프로그램
효과분석

아주대학교 교육대학원

평생교육 전공

박 정 미

청소년의 자기생활관리 프로그램
효과분석

지도교수 최 운 실

이논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2003년 2월

아주대학교 교육대학원

평생교육전공

박 정 미

박정미의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 (인)

심사위원 (인)

심사위원 (인)

아주대학교 교육대학원

2002년 12월 일

< 목 차 >

I. 서론	1
A. 연구의 필요성 및 목적	1
B. 연구 문제	3
C. 용어의 정의	4
II. 이론적 배경	6
A. 자기생활관리의 개념 및 기법	6
B. 자기생활관리 프로그램	13
C. 자기생활관리 프로그램의 효과	19
D. 선행 연구 분석	22
III. 연구방법	27
A. 연구대상 및 기간	27
B. 조사 도구	28
C. 자기생활관리 프로그램 개발 및 적용	29
D. 자료의 처리	33
E. 자료의 처리	36
IV. 자기생활관리 프로그램 효과 검증	38
A. 자기생활관리 수준의 분포 분석	38
B. 실험집단의 자기 생활 관리 프로그램의 효과 분석	41
C. 실험/비교집단간 자기생활관리 프로그램의 효과 분석	49
V. 자기보고에 나타난 자기생활관리 프로그램의 효과 분석	58
A. 자기인식 측면의 효과	58
B. 자기인식의 표현과 실천 측면의 효과	59
C. 자기 기획 측면의 효과	60
D. 자조 및 생활습관 측면의 효과	61
E. 자기생활관리 동기 강화 측면의 효과	61
F. 프로그램 참여 저해 요인 및 실천의지 측면의 효과	62
VI. 요약 및 결론	64
A. 요약	64
B. 결론 및 제언	67
참고문헌	
부록	

〈 표 차 례 〉

〈표 Ⅲ-1〉 연구 대상	27
〈표 Ⅲ-2〉 자기 관리 능력 검사지의 문항구성	29
〈표 Ⅲ-3〉 자기 생활 관리장의 구성 요소 및 내용	30
〈표 Ⅲ-4〉 집단상담의 내용과 목표	32
〈표 Ⅲ-5〉 연구내용별 적용 통계방법	36
〈표 Ⅲ-6〉 프로그램 사전 자기 생활 관리 수준 분포	39
〈표 Ⅲ-7〉 프로그램 투입 후 자기 생활 관리 수준 분포	40
〈표 Ⅲ-8〉 자기인식 능력의 사전/사후 t-검증 결과	41
〈표 Ⅲ-9〉 자기인식의 표현 및 실천력의 사전/사후 t-검증 결과	42
〈표 Ⅲ-10〉 자기기획 능력의 사전/사후 t-검증 결과	43
〈표 Ⅲ-11〉 시간 기획 능력의 사전/사후 t-검증 결과	44
〈표 Ⅲ-12〉 목표 기획 능력의 사전/사후 t-검증 결과	45
〈표 Ⅲ-13〉 건강 기획 능력의 사전/사후 t-검증 결과	45
〈표 Ⅲ-14〉 자료기획력의 사전/사후 t-검증 결과	46
〈표 Ⅲ-15〉 인간관계 기획능력의 사전/사후 t-검증 결과	47
〈표 Ⅲ-16〉 자조 및 기본생활습관력의 사전/사후 t-검증 결과	48
〈표 Ⅲ-17〉 자기인식 능력의 실험/비교집단간 t-검증 결과	49
〈표 Ⅲ-18〉 자기인식의 표현 및 실천력의 실험/비교집단간 t-검증 결과	50
〈표 Ⅲ-19〉 자기 기획능력의 실험/비교집단간 t-검증 결과	51
〈표 Ⅲ-20〉 시간기획 능력의 실험/비교집단간 t-검증 결과	52
〈표 Ⅲ-21〉 목표기획 능력의 실험-비교집단간 t-검증 결과	52
〈표 Ⅲ-22〉 자기생활관리 건강 기획 능력의 실험-비교집단간 t-검증 결과	53
〈표 Ⅲ-23〉 자료 기획 능력의 실험/비교집단간 t-검증 결과	54
〈표 Ⅲ-24〉 인간관계 기획 능력의 실험/비교집단간 t-검증 결과	55
〈표 Ⅲ-25〉 자조 및 기본생활습관 능력의 실험/비교집단간 t-검증 결과	56
〈표 Ⅲ-26〉 총 자기 생활 관리 능력의 실험/비교집단간 t-검증 결과	57

I. 서론

A. 연구의 필요성 및 목적

요즈음 청소년기 중학생들은 자신들의 생활에 있어, 자기생활 계획능력이나, 스스로의 자율적 행동과 주도적 특성 등을 갖지 못한채, 부모나 교사의 틀에 의존하여 지시만을 기다리고 있는 나약한 일면을 보이고 있음을 발견하게 된다. 지나친 입시위주 학업 풍토로 인해, 친구들과의 교우관계가 원만하지 못하거나, 자신의 인생설계 또는 학급생활의 꿈과 목표가 부족한 것으로 드러난다. 꿈과 희망은 있으나 어떻게 해야 이를 수 있는지 구체적 계획 능력과 생활관리, 자기관리 능력이 부족하다. 또는 자기관리 방법은 알고 있으나 실천력이 부족한 경우도 많다.

지금까지 학교교육이나 사회전반적 분위기는 학업성취 향상을 위한 인지적능력 개발만을 중시하고 이에 치중해왔다. 그 결과, 학부모나 학교가 다양한 프로그램을 투입하여 최고의 성과를 얻기 위해 다각적 노력을 경주해왔음에도 불구하고, 청소년기 학생들이 자신을 바르게 인식하고, 인식된 것을 표현하고 실천하며, 생활의 목표를 설정하고 달성하기 위해 다각도로 자신을 훈련하는 능력을 개발하는 일에는 상대적으로 노력과 인식이 부족한 점이 있었다.

물론 심성훈련이나 수련활동 등이 학교나 사회의 관심 하에 과거 어느 때 보다 활발하게 이루어지고 있는 것도 사실이다. 그러나 이런 활동들이 학생들의 당면한 상기 문제점들을 해결하기에는 충분하다고 말하기는 어렵다. 이는 단지 관심의 부족이라기보다 적합한 프로그램이 없거나, 지도 방법이 적절치 않음에 그 원인이 있다.

교육의 기본관심은 전인교육이며, 양 갈래의 한 축이 지적능력 배양이라고 할 때 다른 한 갈래는 정의교육이다. 정의교육의 목표는 자기 주도적인 자기 생활 관리 태도이다. 어떤 교과 교육 활동이라도 자기 생활 관리 능력의 신장이라는 것과 동떨어진 것이 될 수 없다.

청소년의 올바른 인성 함양을 위해서는 행동의 억제가 아닌 바람직한 방향으로 변화시키는 것이 필요하며, 이를 위한 효율적인 프로그램의 개발이 요구되나, 실제에 있어 요즘 청소년들은 자기지도, 자기책임, 자기결정, 자기관리 및 자기평가와 같은 자율적인 행동 특성을 발달시킬 수 있는 교육적 기회를 갖지 못했다. 이를 위한 자기생활 관리 교육프로그램에 참여할 기회가 학교교육이나 가정교육을 통해 주어지지 못했음이 사실이다.

자기관리에 관한 연구로 Skinner(1974)는 내부적인 힘보다 외부적 요인을 강조하였고, 인지적 행동 기법은 각 개인이 자신의 행동을 점검하고 자신의 목표와 기준을 설정하고 자신의 보상까지도 관리할 수 있는 내부적 책임감을 중요시한다. 인지적 행동 기법은 행동주의적인 기법과 인지적인 기법을 한 가지 이상 통합하여 사용하고 있으므로 인지적 행동 기법의 원리를 이용한 자기관리 기법은 형태가 대단히 다양하다.

사회학습이론가인 Bandura는 인간의 주요한 자기관리 또는 자기조절 능력으로서 자기관찰 과정, 자기 판단 과정, 개인적 표준의 설정 및 실제 수행과의 비교, 실제 수행과 사회적 표준과의 비교, 자신의 행동 평가, 자기 수행 등의 귀인을 설명하면서, 비교, 평가, 귀인 과정을 통한 자기-반응 과정을 강조하였다(박복식, 2000, 재인용). 또한 Kanfer는 자기관리의 심리적 과정을 자기점검, 자기평가, 자기강화로 이루어진 세 가지의 뚜렷한 연속적 단계로 설명하였다(이경임, 1996, 재인용). 인지적 행동주의 이론을 바탕으로 한 자기관리기법은 문제

행동의 종류와 문제를 지닌 사람의 특성에 따라, 문제 행동의 치유 과정상의 효과에 따라 그 기법이 매우 다양하다.

자기관리기법 훈련이 정상적인 청소년의 자기 관리 능력 변화에 미치는 영향에 대한 직접적인 연구는 많지 않았다. 지금까지 이루어진 대부분의 연구는 문제 행동 수정 측면과 관련이 있어왔다. 자기 관리 기법 훈련의 적용을 학교 현장의 정상적인 청소년까지 넓혀 건강한 사람이 갖는 바람직한 특성으로 개발시키는데 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 것은 아직까지 자기관리의 구체적인 지도방법이 부족한 우리 교육 현실에서 절실히 요구된다.

본 연구에서는 이러한 문제의식을 바탕으로 자기 관리 프로그램의 적용이 청소년의 자기 생활 관리 능력에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는데 그 목적을 두었다.

이 연구에서는 이러한 상황에서 청소년기 중학생들을 대상으로 학교교육을 통해 자기생활관리 프로그램을 투입하고, 이러한 프로그램이 중학생의 자기생활 관리 능력 개발에 어떠한 효과를 보이는가를 분석하고자 하였다.

B. 연구 문제

본 연구는 상기의 연구목적 달성을 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 자기생활관리 프로그램은 중학생의 자기인식능력 향상에 효과가 있을 것인가?

둘째, 자기생활관리 프로그램은 청소년의 자기인식 표현 및 실천력 향상에 효과가 있을 것인가?

셋째, 자기생활관리 프로그램은 청소년의 자기 기획능력 향상에 효과가 있을 것인가?

넷째, 자기생활관리 프로그램은 청소년의 자조 및 기본생활 실천능력 향상에 효과가 있을 것인가?

C. 용어의 정의

1. 자기생활관리 능력

자기 생활 관리 능력은 자기에 대한 인식 및 자기관리, 더 나아가 자기개발 능력 및 태도이다. 자기 자신에 대한 생각이나 느낌, 강·약점, 희망 등을 분명하게 인식하고 이를 여러 가지로 표현할 수 있는 능력, 미래의 성공을 위해 계획을 세우고 매진할 수 있는 기획력, 자기 스스로 행동을 절제하고 생활을 관리할 수 있는 생활 능력이다.

2. 자기생활관리 프로그램

본 연구에서의 자기생활관리 프로그램이라 함은 연구자가 심성계발 집단 상담을 단계적으로 적용하면서 자기생활관리를 실천하기 위한 개발한 프로그램을 의미한다. 자기생활관리장은 청소년들이 쉽게 자신의 생활을 계획하고 기록하며 평가할 수 있도록 짜여진 기록장이다. 이 연구에서는 자기생활관리 프로그램으로서의 자기생활관리장을 개발하여 이를 연구집단에 적용하였다. 자기생활관리 프로그램에는 자기존중감 향상을 돕기 위한 집단상담프로그램이 포함되어 있다.

3. 자기존중감

개인이 자기 자신에 대해 갖는 관점의 총합으로써 그 자신에 대해서 갖는 지각, 생각 및 태도의 독특한 형태이다. 즉, 자신의 중요성, 능력, 성공여부등 자신의 가치에 대한 주관적인 판단으로서, 개인의 동기를 자극하는 역할을 하는 자아개념 형성단계에서 최종적으로 형성되는 자기인식이다.

II. 이론적 배경

본 연구에서 알아보고자 하는 자기생활관리 프로그램이 청소년의 자기 생활 관리 능력에 미치는 효과를 분석하기 위해서는 자기관리 이론, 자기관리기법, 자기존중감과 집단상담과의 관계에 대한 고찰이 이루어져야 한다. 따라서 본 장에서는 자기관리기법과 자기존중감과 집단상담에 관련한 이론을 탐색하고 선행연구를 고찰하고자 한다.

A. 자기생활관리의 개념 및 기법

1. 자기생활관리의 개념

자기관리(self-management)와 관련된 용어들로는 자기통제(self-control), 자기관리(self-management), 개인통제(personal control), 자기조절(self regulation), 자기수정(self modification), 자기규제(self regulation) 등이 있다. 행동적 연구 문헌에서는 자기관리라는 용어보다 자기통제라는 용어가 주로 사용되어 왔다(홍기철, 1994 ; 박복식, 2000 재인용).

자기관리에 대한 정의는 학자마다 다소 다르다. Skinner(1974; 박복식, 2000, 재인용)는 학습 이론적 접근에서 처음으로 자기관리란 용어를 사용하였다. 그는 자기관리를 유기체가 변인을 조작함으로써 반응의 가능성을 조작하는 하나의 과정으로 보았다. 즉, 자기관리란 행동을 가능하게 하는 변인을 조작하고자 할 때에만 나타나며 이러한 자기관리는 유기체의 내부적인 힘보다 외부의 변인들에 의해 조작되어지는 과정이라는 것이다.

Thoresen과 Mahoney(1974; 윤명희, 1991, 재인용)는 자기관리는 직접적인 외적 통제가 없는 조건화에서 일어나며, 개인의 자기관리 능력은 바로 그 개인의

지식에서 나오는 기능이며, 개인의 현재의 상황적 제 요소를 통제하는 데 달려 있다고 보아 Skinner와 대조적인 입장을 나타냈다. 또 Kazdin(1974; 박복식, 2000, 재인용)에 의하면 자기관리는 개인이 그 자신의 행동을 관리하기 위하여 행동원을 응용하는 것이라고 보았다. 이는 개인이 그 자신의 행동 수정을 위하여 외적 강화자극을 갖추고 있는 여러 상황을 포함할 수 있다는 보다 포괄적인 정의를 내리며, 자기관리는 개인이 그 자신의 강화 연관에서 타인의 개입을 포함시킬 수 있다는 것이다.

Kendall과 Wilcox(1979; 윤명희, 1991, 재인용)는 자기관리를 인지적 요인과 행동적 요인의 두 요인으로 결합되어 있으며, 인지적 요인으로는 심사 숙고할 수 있는 능력, 문제 해결 능력, 사려 깊게 계획할 수 있는 능력, 평가 능력 등이 포함되며, 행동적 요인으로는 자기점검, 자기평가, 자기강화 등이 포함되는 것이라고 했다. 이러한 과정을 통하여 인지적으로 무시되어야 할 행동을 억제하거나 또는 인지적으로 선택된 행동을 이행할 수 있는데, 이러한 행동을 자기관리된 행동이라고 보고 있다.

또 Cooper(1987; 박복식, 2000, 재인용)는 자기관리를 개인이 그 자신의 행동을 바람직한 방향으로 수정시키는 결과로 가져 오는 여러 가지 행동변화 전략의 인성적·체계적 응용으로 정의했고, 이 정의에 의하면 개인은 자기 스스로 구체화시킨 미래의 행동을 표출시킬 가능성을 변경하기 위하여 반응을 한다고 하며, 바람직한 변화가 일어나지 않으면 자기관리는 나타나지 않는다고 보고 있다.

Rees, Howard 와 Rees(1978; 윤명희, 1991, 재인용)은 대부분의 사람들은 갈등되는 대안에서 선택할 때, 자기관리라는 수단을 통하여서 개인에게 잠시동안의 즐거움을 주는 쪽을 선택하기보다는 자신에게 장기간을 통하여 이익이 될

수 있는 쪽을 택하게 된다. 자기통제는 개인이 자신의 행동을 통제하는 여러 가지 변인들을 관리할 수 있을 때 훈련된다고 하였다.

이상의 자기관리에 대한 여러 학자들의 견해를 종합해볼 때 자기관리란 인간의 행동을 설명함에 있어 단순한 외적 요인만 작용하는 것이 아니라 자기관리의 핵심적 요인으로서 개인의 인지과정 또한 중요한 요인이다. 인간은 자신의 행동을 스스로 관리하기 위해 인지적 행동수정의 원리를 적용하는 것을 의미한다는 것을 지적하고 있다. 즉, 자기관리란 개인이 자신의 행동을 관리하기 위해 자신의 인지과정을 통해 인식된 행동 수정의 여러 기법을 사용하는 것을 의미한다.

2. 자기생활관리 기법

초기의 자기관리기법은 행동의 통제를 매개하는 벌과 혐오적 자극 같은 강화요인을 강조하는 조작적 처치나 행동 분석적 접근이 대부분이었으나 차츰 개인의 내재적 또는 인지적인 변인들의 작용을 중시하는 인지적 행동수정의 원리를 적용한 자기관리기법이 등장하게 되었다.

Hallahan과 Sapona(1983; 박복식, 2000, 재인용)는 인지적 행동 수정이란 내현적 사고 과정을 조작해서 외현적 행동을 수정하는 것이라고 했다. 이는 엄격한 강화이론과 일면 비슷해 보인다. 인지적 행동 수정은 인간의 인지 작용을 수정시켜 행동을 변화시키려고 한다는 점에서 강화이론과 다소 차이가 있다. 인지적 행동 수정에서는 강화조건을 결정 인자나 보상을 할 수 있는 사람으로 타인보다 자기자신을 더 중시하고 개인에게 자신의 행동을 점검하고 자신의 목표와 기준을 설정하고 자신의 보상까지도 스스로 관리할 수 있는 책임감을 요

구한다.

인지적 행동주의의 기본 원리는 행동주의 원리와 맥을 같이 하나, 사고, 정서, 기대, 신념 등과 같은 내적인 사건들(covert events)의 존재를 인정하고, 이러한 내적인 사건들에 의해 외적인 행동이 매개되며, 내적인 사건들도 학습의 원리를 적용하여 변화시킬 수 있다고 본다. 내적인 사건, 외적인 환경, 외적인 행동은 상호작용하며 서로 영향을 미친다는 점들을 인정한다는 면에서 전통적인 행동주의와 차이가 있다(김남성, 1988).

따라서 인지적 행동기법에서는 행동의 치료에 인지적인 방법과 행동주의적인 방법이 함께 사용된다. 인지적 행동기법은 Bandura(1977)의 사회학습이론 및 자기효능감(self-efficacy) 이론, Kanfer(1975)의 자기규제(self-regulation) 이론들과 서로 관련이 있다. 이 이론은 행동주의적 이면서도 학습에 있어 인지과정의 중요성, 자기통제력, 자기규제력의 신장교육으로 인지 전략의 중요성을 강조하였다. 이외에도 Ellis(1962)의 합리적 정서이론과 Beck(1976)의 인지이론이 있다. 이 이론은 행동을 이해하고 예측하며, 문제행동의 치유에 있어 신념, 기대, 귀인 등 인지적 활동이 중심적인 역할을 해야함을 주장하였다. 또 Luria(1961), Vygotsky(1962; 박복식, 2000, 재인용)의 연구에 의하면 인간의 행동이 처음에는 다른 사람의 언어에 의해, 다음에는 자신의 외현적 언어에 의해, 마지막으로 자신의 내면적 언어에 의해 조절, 통제된 된다고 하여 인간행동이 언어적 통제하에 있다는 것을 설명하고 있다.

인지적 행동기법의 원리를 이용한 자기관리 기법은 학자에 따라 다양하다. Bandura(1977)는 인간의 주요한 자기관리 또는 자기조절 능력으로서 자기관찰 과정, 자기판단 과정, 개인적 표준의 설정 및 실제 수행과의 비교, 실제 수행과 사회적 표준과의 비교, 자신의 행동 평가, 자기 수행의 귀인을 설명하면서 이러

한 비교, 평가, 귀인 과정을 통한 자기-반응 과정을 강조했다.

Kanfer(이경임, 1996, 재인용)는 자기관리의 심리적 과정을 3단계로 설명하였다. 첫째, 개인이 자신의 행동에 대해 주의를 기울이는 자기점검 단계로 개인은 자신의 행동을 판단할 수 있는 수행기준 혹은 표준을 결정한다. 둘째, 자기평가 단계이다. 자기평가가 충분한 자기검토를 거치지 못하거나 현실적이지 못한 표준이 설정되면 효율적인 자기관리가 일어나지 못한다. 셋째, 자기강화의 단계이다. 이는 선형적 행동의 강도에 영향을 주는 피드백의 역할과 미래 행동의 좌표 역할을 한다.

Cole과 Bambara(이종삼, 1997, 재인용)는 자기 관리 기법에 자기 모니터링(자기관찰, 자기기록)과 자기 교수 전략이 포함된다고 했다.

Shapiro와 Cole(1994; 박복식, 2000, 재인용)은 자기관리 프로그램을 자기점검, 자기기록, 자기평가, 자기강화등 행동의 결과에 기준 하는 방식과 인지를 강조하여 자기교수, 스트레스 극복, 사회적 문제해결의 방식을 제시하였다.

이들 여러 이론들에서 살펴보았듯이 인지적 행동주의에 바탕을 둔 자기관리 방법은 각각의 상황에 맞게 재구성될 때 가장 효과가 있을 것으로 나타나는 바, 본 연구에서는 이를 적용하여 중학교 청소년들에게 맞는 프로그램으로 재구성해 보고자 한다.

3. 자기생활관리 기법의 재구성

본 연구에서는 Shapiro와 Cole(1994)의 자기관리 기법인 자기점검, 자기기록, 자기평가, 자기강화의 방식을 중학교에 다니는 청소년에 맞게 재구성하였다.

첫번째는 자기목표 설정 단계이다. 자기목표 설정의 시작은 자신에 대해 검

토하는 것이며, 이 단계에서 개인은 자신의 행동의 수행기준 혹은 표준을 결정하게 된다. Mckenize(1981; 박복식, 2000, 재인용)에 의하면 자기목표는 하나의 단순한 목표에 초점을 두고 성공의 기회를 제공하며, 여러 가지 다른 목적을 수행해 나갈 수 있는 가능성을 증가시키며, 목표는 그 진척이 측정될 수 있도록 행동적으로 정의되어야 한다. Bandura(1978)는 사람들은 물질적 획득보다 일을 잘 했을 때 얻어지는 자기존중감과 자기만족을 가치 있게 여긴다고 보고 있다. 그는 개인적 목표를 갖거나 개인의 성취기준에 도달하는 것, 자기만족을 경험하는 것이 효과적인 강화가 될 수 있다고 했다. 따라서 개인의 행동에 영향을 미치기 위해 그들의 목표를 자극하는 것이 중요하며, 목표와 성취간의 불일치는 보다 노력하게 하는 유인가가 되고 목표 달성 시 만족감은 보상의 역할을 하여 장래의 더 큰 노력을 유도하게 된다고 본다. 그러나 개인의 수행기준이 너무 멀거나 너무 어려운 것 보다 적당히 어려운 것이 동기적이다. 어린 학생의 경우 적절한 수행기준을 설정하도록 돕는 일이 필요하다.

두 번째는 자기기록 단계이다. 자기관리 기법의 두 번째 단계는 개인으로 하여금 스스로 계획한 행동에 대해 책임감을 갖도록 하기 위해 자기기록을 하는 것이다. 자기기록의 그 자체가 행동에 영향을 미치며 가시적인 강화를 주지 않고도 반응 행동을 이끌게 된다. 자기기록의 방법으로는 개인이 스스로 활동의 지속시간, 과제완성, 수행기준 등을 기록하게 한다. Shapiro와 Cole(1994)의 연구에서는 종이에다 약속된 행동을 할때 마다 빈도를 표시하게 하였으며, 인지적 행동수정 연구자들은 행동을 기록하도록 종이를 책상에 붙여 놓기도 한다. 이상의 내용을 바탕으로 본 연구에서는 자기 생활 관리장을 만들어 아침에 등교한 후 어떤 행동을 하기 전에 먼저 작성하도록 하며, 매일 자신에게 주어진 시간에 대한 학습계획, TV나 PC 활용 방법, 책 선정과 독서량 설정 등을 스스

로 계획한 후, 결과를 기록하도록 한다.

세 번째는 자기생활의 평가이다. 이 단계는 자기기록 단계에서 설정된 자기 목표와 자기기록의 비교에서 출발한다. 즉 “무엇을 얼마나 해야 했는가”와 “무엇을 했는가” 간의 비교이다. 이경임(1996)에 의하면 자기평가에서 자기기록에 대한 충분한 검토와 현실적이지 못한 자기목표를 수정하는 노력이 이루어질 때 효율적인 자기관리가 이루어진다. 본 연구에서는 자기생활 관리장에 수행목표 기록과 함께 자기평가가 이루어지도록 완성도에 따라 3단계로 평가하게 하며, 매일 전날의 관리장을 보고 반성한 후 새로운 목표설정이 이루어지도록 설계한다.

네 번째는 자기강화의 단계이다. 자기강화는 개인들이 자기가 세운 성취 기준을 달성할 때마다 보상을 조절함으로써 자신의 행동을 향상시키고 유지시키는 과정을 말한다. Hjelle(이훈구, 1998, 재인용)에 의하면 자기강화는 개인이 수행 또는 성취의 기준을 설정하고 자신의 목표를 달성하거나, 초과하거나 또는 못 미친 경우, 자신에게 보상 또는 처벌을 하면 명백하게 나타난다고 한다. Drabman(1973, 박복식, 2000, 재인용)은 강화의 효과는 초기에는 교사에 의한 강화를, 다음 단계에서는 학생 스스로와 교사의 강화를 하고, 마지막 단계에서 스스로의 강화량과 교사의 강화량을 비교하여 차이가 없을 때 점수부여 하는 방식을 사용한 결과 학생들은 교사가 통제했을 때의 자기관리 수준을 유지하면서 보다 엄격한 자기관리 행동을 보였다고 하여 자기강화가 타인 강화보다 효과적임을 밝히고 있다.

본 연구에의 시사점으로 강화의 방식은 스스로 자신의 강화를 선택하게 하고 또 관리하도록 설계하고자 한다.

B. 자기생활관리 프로그램

1. 자기생활관리 요소와 자기생활 관리장

한국교육개발원(2001) 연구보고서에 의하면 자기관리 능력을 자기에 대한 인식 및 자기관리, 더 나아가 자기개발 능력 및 태도로 보았다. 자기 자신에 대한 생각이나 느낌, 강·약점, 희망 등을 분명하게 인식하고 이를 표현할 수 있는 능력, 미래의 성공을 위해 계획을 세우고 매진할 수 있는 기획력, 자기 스스로 행동을 절제하고 생활을 관리할 수 있는 기본 생활습관의 습득은 학생으로 하여금 앞으로 성공적으로 살아갈 수 있도록 하는 중요한 요인이 된다고 했으며, 자기 관리 능력의 세부 항목으로 자기평가(자신에 대한 인식, 자신에 대한 인식의 표현 및 실천), 자기기획(시간기획, 목표기획, 자료기획), 자조 및 생활습관(학교생활, 정리정돈, 절약구매, 스스로 하기)을 들고 있다.

원동연(1997)은 자기관리를 자신의 능력을 가치 있는 곳에 사용할 수 있는 힘으로 정의하고, 시간관리능력, 재정관리능력, 언어관리능력, 태도관리능력, 진정한 적성을 찾는 방법을 하위 요소로 보았다. 또 시간을 효과적으로 사용하기 위해서는 구체적인 계획을 작성하여 보다 가치 있는 일에 먼저 시간을 투자해야 한다고 했다. 재정관리는 주어진 돈을 어떻게 사용하는가에 대한 훈련으로 지출목록을 작성하고 지출 우선 순위를 결정하여 지출하도록 하는 것이 중요하며, 언어관리는 잘 듣는 훈련과 쉽고 재미있고 간결하며 깊이 있는 말하기 훈련에서 얻어진다고 했으며, 태도관리로 겸손한 개방성을 갖기 위해, 섬김, 질서, 실천의 자세를 훈련할 것을 주장했다.

김중건(1998)은 학교와 가정에서 길러야 할 중요한 생활 습관 항목으로 용돈

사용 지도, 여가시간 사용지도, 학습지도, 교우관계 지도를 들고 있다. 용돈관리 능력은 선천적 자질이기 보다 학습과 경험에 의해 습득되는 것이며, 특히 그 능력은 금전 사용 기회가 많고 부모가 현명하게 지도했을 때 바람직하게 발달한다고 한다.

이재은(1980)은 어릴 때부터 자기용돈의 사용을 통하여 키워져야 하는 것이며, 능력이 부족하다고 대신 관리기회를 박탈하거나 관리요령을 습득하지 못하면 재정관리 능력 형성에 지장을 초래하고, 이는 장차 경제 생활에 지장을 준다고 한다. 그러나 우리 나라 청소년중 36% 정도만이 정기적으로 용돈을 받으며, 용돈의 액수를 정하는데도 부모-자녀가 상의하여 정하는 것이 33%에 불과하며, 약 30% 정도의 부모만이 용돈사용에 대한 관심을 가지는 것으로 밝힌바 있다. 우리 나라의 가정 문화로는 자녀의 용돈문제에 관한 보편적인 틀이나 기준이 모호하며, 따라서 자녀의 용돈지급은 정기적으로, 액수는 자녀와 부모가 상의해서, 쓰고 난 뒤에 반드시 용돈의 사용 처에 대해 관심을 표명하고 잘 수행되었을 때는 그에 알맞은 보상을 주는 것이 효과적이라고 했다.

학교, 학원, 독서실 등을 쉴틈없이 다녀야 하는 우리 청소년의 생활을 보면 여가 선용 지도가 큰 의미를 가지지 못하는 것으로 보이나, 사회 전반적인 추세로 보면 근래 주 5일제 근무와 주 5일제 등교로 가고 있는 시점이다. 미래 학자들은 제 4의 물결에서는 여가의 폭발적 증대를 예견하고 있다. 여가가 단순히 게으른 자의 것이라는 생각에서 벗어나야 하며, 새 시대의 주인공이 될 청소년들에게 그들의 여가시간을 지혜롭게 사용할 수 있도록 가르쳐 주어야 하는 것은 성인의 의무이다. 최육량(1992)에 의하면 우리 나라 청소년의 경우 평일 여가의 50%이상을 TV시청이나 PC에 매달리고 있다고 하며, 학교공부, 학원, 각종 과외를 받으러 다니는 연구자가 속한 학교 학생의 경우 평일 평균 2

시간이상의 PC, TV시청을 하며, 학원에 다니지 않는 학생의 경우 그 보다 많은 4-5 시간을 PC 나 TV 시청으로 보내고 있는 것으로 나타났다. TV시청의 경우 프로그램을 정해놓거나 시간을 정해 보는 경우보다 아무 때나 특정 프로그램을 정해놓지 않고 닥치는 대로보고 있는 것으로 나타나 이에 대한 적극적인 교육이 필요한 것으로 나타났다. 김종근(1998)은 여가시간을 확보하고 바람직한 여가생활을 하기 위해서는 다음과 같은 일들이 선행되어야 한다고 보았다.

첫째, 공부를 하기 전에 가장 먼저 그 날의 공부과목과 학습량, 학습시간을 합리적으로 계획하는 습관을 갖는다. 둘째, 공부할 때는 집중해서 하고 안 할 때는 철저히 벗어나 적극적인 여가활동에 참여한다. 셋째, 자신의 신체리듬과 자신에게 맞는 생활주기를 파악하여 그에 맞게 생활계획을 세운다. 넷째, 평일은 피로감이 적도록, 토요일은 적극적인 스트레스 해소, 일요일은 피로를 풀고 월요일 대비를 한다. 다섯째, TV는 프로그램을 정해서 그것만 보고, PC도 시간을 정해서 그 동안만 하는 습관을 들인다. 여섯째, 부모가 모범을 보인다.

시간관리전략에 대해서 아주대 학생 상담 센터에서는 첫째, 전력 질주해야 한다. 둘째, 마감시간을 설정해야 한다.셋째, 시간낭비요소를 점검해야 한다. 넷째, 대화에 있어 시간낭비를 극복해야 한다. 다섯째, 해야 할 일의 우선순위를 정해야 한다. 여섯째, 시간일지를 작성해야 한다. 일곱째, 창조적으로 시간을 활용해야 한다(긴급도에 따라 처리방식을 다르게 해야 한다)등을 조언하고 있다.

학습을 할 때 구체적인 목표를 세우는 것은 대단히 바람직하다. 이연수(1992)는 목표설정을 하여 학습지도를 했을 때 학생의 자아효능감과 성취목표가 높아졌다고 한다. 어리거나 자기 통제력, 주의 집중력이 부족한 학생일수록 목표가 구체적이며, 자신이 감당할 수 있는 정도의 학습량을 스스로 정하게 하여 학습

하는 습관을 들이는 것이 효과적이라 하겠다.

본 연구에서는 중학생들의 학교생활 관찰 결과등에 근거하여, 자기생활 관리의 요소를 학습태도, 시간활용, 여가활용, 용돈사용, 가족일 참여 등으로 설정하여, 자기생활관리장을 이들 다섯 항목을 중심으로 구성하여 관리하도록 하는 자기생활관리장을 제작하여 활용하였다.

2. 집단 심성 훈련

청소년들이 일상생활에서 적응상의 문제를 경험하게 되는데, 근래 이들을 보다 ‘더 나은 자기’로의 성장 또는 잠재력을 실현하도록 돕는 차원에서 상담에 대한 관심이 높아지고 있다. 집단상담을 통해 잠재력의 실현, 적응상의 문제점 예방이라는 효과를 입증한 연구의 예는 많다(설기문, 1987). 즉, 청소년들은 집단상담을 통해서 진정한 인간관계를 경험하게 되고 올바른 자아각성과 함께 자신과 타인을 이해하고 수용하는 기회를 갖게 된다.

집단상담에 대한 관심도가 높아지고 그 이론이 발달함에 따라 이에 대한 다양한 정의들이 제시되었다. 그러나 집단상담의 과정은 너무도 다양하기 때문에 그들 중 어느 것 하나의 정의만으로 모든 역동적 상호작용을 설명하기는 어렵다. 따라서 일관되는 어떤 공통요소들을 찾아 종합하여 요약해 보면 다음과 같다.

Rogers(1970; 이형득, 1989, 재인용)는 집단상담은 집단경험의 과정을 통하여 개인적 성장과 발달, 의사소통의 개선을 강조한다고 하였고, 작은 수의 정상인들이 한 두 사람의 전문가의 지도 아래 집단 혹은 상호관계성의 역할을 토대로 신뢰롭고 수용적인 분위기 속에서 개인의 태도와 행동의 변화 혹은 한층 높

은 수준의 개인의 성장 발달 및 인간관계 발달의 능력을 촉진시키려는 의도에서 이루어지는 하나의 역동적 대인관계의 과정이라 했다.

허철수(1990)는 집단상담에 대해, 첫째, 정상적인 개인들을 집단대상으로 한다. 둘째, 집단상담은 대인관계의 역동적인 과정이다. 셋째, 집단의 분위기는 신뢰롭고 허용적이며 존중되어야 한다. 넷째, 집단상담은 보다 깊은 수준의 자기 이해, 자기수용, 자기탐색을 촉진시킨다. 다섯째, 집단상담은 개인의 잠재성 개발과 자아실현을 위한 개인적 또는 개인간 성장방법이다.

Patterson(설수인, 1990; 재인용)은 청소년들에게 집단상담이 보다 적합한 이유를 ‘집단 중심적’인 청소년의 특징과 관련지어 설명하고 있다. 즉 집단상담은 동료 집단에서 소외된 학생들에게 집단에 수용될 수 있는 기회를 제공하며 타인을 이해하고 수용하는 방법을 배울 수 있는 기회도 제공한다고 하며, 서로의 문제 표출과정을 통해 다른 동료들도 모두 문제를 지니고 있다는 점을 깨닫는 것만으로도 큰 도움이 되며, 청소년들은 어른들보다는 동료에게서 더 쉽게 영향을 받는다고 한다.

청소년 상담의 목적은 청소년의 전인적 성장을 촉진하는 것이어야 한다. 소극적 의미로는 청소년의 성장에 장애가 되는 요인을 제거할 수 있도록 돕고, 적극적 의미로는 청소년의 성장을 극대화할 수 있도록 돕는 것이다. 청소년의 성장에 장애가 되는 요인을 제거할 수 있도록 돕는다는 것은 문제의 해결과 예방이라는 두 가지 측면에 접근하는 것이다.

그러나 상담이 모든 문제를 해결하는 열쇠가 아니며 개인에 따라서는 현실도피와 심리적 균열이 생길 가능성도 있다. 집단의 형태에 따라서는 비 구조적 형태보다 구조적 형태가 더 효과적이라고 알려져 있다. 집단상담의 모형은 구조적으로 운영되어질 때보다 효과적이나 지나친 구조화는 오히려 집단을 경직

시킬 염려도 있다. 중요한 것은 구조화 집단이나 비구조화 집단이냐가 아니고, 어떠한 종류의 구조화이냐, 혹은 어느 정도의 구조화이냐가 중요하다.

오세덕(1989)은 여고생을 대상으로 자기성장 훈련을 한 결과 자아개념과 대인관계 능력에 미치는 효과를 검증하였으며, 설수인(1990)은 여중생을 대상으로 김여옥의 심성계발 프로그램, 이형득의 자기성장을 위한 프로그램들을 선별적으로 재구성한 집단상담을 실시해, 긍정적인 변화와 적응성 향상에 효과적임을 밝힌바 있다.

남고생들에게 집단상담을 실시한 최호길(1991)은 지각향성과 자존심 수준을 증가시키는 데에 효과적이었다고 보고하고 있다.

최윤희(1993)는 남학생과 여학생 두 집단에게 자기표현 훈련을 한 결과 여학생 집단만이 자기존중감이 유의미하게 향상되었다고 보고했으며 박민정(1996)은 심성계발 프로그램을 적용한 집단상담이 여고생의 자기존중감과 사회성 및 욕구에 긍정적으로 영향을 미쳤다고 하였다.

여러 경험학습집단 중에서 잠재력 개발 집단이나 감수성 훈련 집단 등은 긍정적인 자아의 성장과 발달을 목적으로 10명 내외의 소집단 활동으로 주로 활용되고 있다. 여러 연구 결과에 의하면 소집단 경험은 공감, 내적 통제, 자존심, 현실자아와 이상자아의 일치정도, 대인간 감수성, 문제해결 기술, 표현력, 신뢰감, 자발성 등에 긍정적인 효과가 있고, 불안감, 편견, 독단성, 소외감등은 감소하는 효과를 나타낸 것으로 알려져 있다.

C. 자기생활관리 프로그램의 효과

본 자기생활관리 프로그램의 궁극적 목표는 자기존중감의 형성에 있다고 본다. 자기존중감을 중심으로 자기생활관리 프로그램의 효과를 살펴보고자 한다.

자기존중감은 매우 광범위하고 자주 다루어지는 연구 주제이면서도 학자에 따라 다른 의미로 정의될 뿐 아니라 다수의 용어와 교환하여 사용되고 있다. 자기존중감과 비슷한 의미로 혼용되는 용어는 자신감, 자아존중감, 자기수용, 유능감, 자기존경, 긍정적 자아개념, 자기효능감 등이다. 이중에서도 자아개념(self-concept)은 자기존중감과 특별히 혼동되어 사용되고 있는 개념이다(이태인, 1995).

근래에는 자기존중감이 자아개념보다 한정적이며 일관성 있는 개념이라는 것과 그 의미에 있어서 평가적, 감정적 요소가 내포되므로 양적 측정이 가능하다는 것, 그리고 이렇게 자기존중감의 평가적 요소를 강조함으로써 자기존중감의 개념이 명확해지고 있다는 것 때문에 연구주제를 자아로 삼은 학자들 사이에서 자아개념보다 자기존중감을 변인으로 채택하는 경향이 있다(최재복, 1990).

자기존중감이란 개인이 자기 자신에 대해 형성하고 유지하는 평가로서, 긍정적이거나 부정적인 태도로 표현되며, 자신이 중요하고, 유능하며, 성공적이고 가치롭다고 보는 정도를 나타낸다. 즉 자기존중감은 개인이 자신에 대해 갖는 태도속에 나타나는 자신에 대한 가치의 판단이다. Rosenberg(1965; 손중진, 1997, 재인용)는 자기존중감을 하나의 특별한 객체, 즉 자아에 대한 긍정적, 부정적인 태도라고 정의한다. 자기존중감은 개인이 자신은 가치로운 것, 현존하는 자신은 존경을 받을 수있다는 것을 의미하며 현존하지 않는 자신에 관한 것은 포함하지 않는 것으로 보인다. Felker(1974; 장휘숙, 2000, 재인용)는 자기존중감의 구성요소를 소속감(belonging), 능력감(feeling competent), 가치감(feeling worthwhile)으로 보았다. 소속감은 개인이 집단의 부분이 되고, 집단의 다른 구

성원들에 의해서 수용되며, 인정을 받을 때 형성되며, 능력감은 자기가 설정한 목표를 얼마나 잘 구성하는가에 따라 자신을 평가하는데 기초를 둔다. 이런 평가는 개인적인 것이다. 즉 자기능력에 대한 개인의 지각에 의해서 형성된다고 하였다.

이러한 정의들을 종합해 보면 자기존중감은 여러 가지 측면을 가지고 있다. 첫째, 자기존중감이란 자신의 가치에 대한 자기평가 혹은 자기판단이라는 점이다. 둘째, 자기존중감이란 어떤 구체적인 개념이라기 보다는 오히려 포괄적이고 전체적인 개념이다. 셋째, 자기존중감이란 상황에 따라 쉽게 변하는 것이 아니고 비교적 지속적인 성격특성을 지니고 있다. 넷째, 자신을 평가할 때 강조하는 영역은 사람마다 다르기 때문에 자기존중감의 정도는 측정도구에 따라 다소 달라질 수 있다.

자기존중감의 특징으로 Rosenberg(1965; 장휘숙, 2000, 재인용)는 자기존중감의 수준이 낮은 사람은 높은 사람에 비해 불안이 강하며, 대인관계에 실패하며, 자신감, 지도력이 낮다고 했다. 또 이상은 높으나 실패를 두려워하는 등의 특징을 가지고 있다고 한다. 자기존중감이 낮은 사람은 자기자신에 대한 불확실성 요소를 환경에 투영해 버리고 자기확신을 환경에 투영시키는 자기존중감이 높은 사람에 비해 적극적으로 행동하는 비율이 낮다.

정신분석에 의하면 자기존중감은 개인의 동기를 자극하는 역할을 한다. 타인으로부터 존경을 받거나 긍정적 평가를 유지하려는 욕구를 바탕으로 하는 자기존중감은 개인의 바람직한 행동을 자극한다. 따라서 개인의 자기존중감은 심리적 행복과 밀접한 관련이 있다. 낮은 자기존중감은 높은 수준의 우울증, 부정적 정서 상태, 과민성, 공격성, 충동성 및 소외감과 연관이 되어있다고 한다.

반면에 높은 자기존중감은 인생에 대한 만족감, 행복감, 자신의 생활에 대한

자신감과 정적 상관성이 있었고 적절한 정도의 모험을 감행하게 하는데, 자의식이 강해지는 청년 초기 동안 개인의 자기존중감은 손상받기 쉽다. 이 시기 동안 친구나 가까운 다른 사람으로부터의 단순한 피드백은 쉽게 자기존중감을 높이거나 낮출수 있으며, 일반적으로 자기개념은 중·고등학교 시기 동안에는 크게 변화되지 않으나, 자기존중감은 큰 변화가 일어난다. 청년초기 남녀 청소년의 전체 자기존중감에 가장 중요한 영향을 미치는 것은 외모나 신체적 요인이라고 한다(손중진,1997).

자기존중감 발달에 영향을 주는 개인적 요인으로 신체적 질병유무, 불안 혹은 심리적 불쾌감, 부정적 혹은 일탈된 정체감, 타인의 비판 등의 요인이 작용하며, 가족요인으로 부모와의 상호작용 형태, 가족의 사회경제를 수준 등이 영향을 미치며, 결과적으로 부모가 청소년 자녀를 수용하고 적절한 행동 제한을 가하며 가족응집력이 클 때 증가한다고 한다. 학교의 영향으로는 과제수행에서의 성공 경험이 영향을 주며, 긍정적 예언은 자기존중감 향상에 큰 영향을 준다고 알려져 있다.

자기존중감 형성에 기여하는 중요한 4가지 요인으로 첫째, 의미 있는 타인을 들고 있다. 한 개인의 삶 속에서 그에게 의미 있는 타인으로부터 받는 존경과 인정 그리고 관심 있는 대우는 그의 자기존중감 형성에 큰 영향을 미친다는 것이다. 둘째 요인은 사회적 성공의 지표는 모든 사람들에게 똑같은 것은 아니며 한 개인이 자신의 높은 자기존중감을 획득하는데 있어 개인적으로 의미 있는 것으로 인식된 영역 내에서 영향을 준다. 셋째는 한 개인이 자신에게 의미 있는 것으로 간주하는 영역 내의 열망으로, 성공·승인들의 경험은 개인의 목표와 가치가 그 가치영역내의 열망을 통해 여과되어 재구성되고 해석된다. 넷째, 자기존중감 손상에 대처하는 방법으로는 통제와 방어가 있는데 개인의 자기존

중감 손상이나 가치 저하에 반응하는 이 방법을 사용하는 능력은 불안, 무력감들의 경험을 줄일 수 있고 개인적인 평정을 유지하는데 도움을 준다 (Coopersmith, 1981; 장휘숙, 2000, 재인용).

건강하고 성숙함을 지닌 인간으로 변화 성장하기 위해서는 있는 그대로의 자신의 모습을 타인에게 개방할 수 있는 태도와 능력과 자신의 권리, 의견, 생각 등 자신을 그대로 나타내는 자기주장이 필요하다. 성취동기가 왕성한 인간으로 성장하기 위해서는 있는 그대로의 자신의 모습을 현실적으로 이해하고, 있는 그대로의 자신의 모습을 용납하고 수용하며 있는 그대로의 자신의 모습을 타인에게 개방할 수 있는 태도와 능력, 의견, 생각 등을 강화시킬 필요가 있다. 집단 경험 속에서 편안하고 신뢰감을 느낄 수 있도록 배려하면서, 긍정적인 자아개념을 강화할 수 있도록 하며 학교와 가정이 연계되어 수용적이며 지원적 인간관계가 형성되도록 적극 협력할 필요가 있다.

D. 선행 연구 분석

Kendall와 Braswell(1982; 박복식, 2000, 재인용)은 자기 관리 능력이 부족한 아동의 자기관리 능력을 계발하기 위한 인지적-행동적 자기관리 훈련 프로그램 (cognitive behavioral intervention for self-control)을 통해 인지적-행동적 자기 관리 훈련 프로그램은 아동의 자기관리 능력을 향상시킬 수 있음을 보고하였다.

Locke와 Latham(1994; 이경임, 1996, 재인용)은 자기기록을 이용한 자기관리 프로그램 연구에서 향상시킬 목표를 학생 스스로 설정하도록 함으로써 학생들

에게 책임감을 갖도록 할 수 있었으며, 이때 학생들의 과거 수행에 따라 달성하고자 하는 목표를 점차로 높였을 때 최대의 학습효과가 일어난다는 연구 결과를 보여주었다.

Leary와 Dubey(1979; 박복식, 2000, 재인용)은 바람직한 행동을 하기는 원하지만 특정한 이유로 자신의 행동을 통제하기 어려운 학생들에게는 자기기록이 특히 효과적이라는 연구 결과를 보고했다.

Bandura와 Perloff(1967; 박복식)은 초등학교 어린이들을 대상으로 자기강화와 외부적인 강화와의 상대적 효율성을 알아보기 위한 실험을 했는데 자기 보상적 조건하에서는 어린이가 몇 점을 목표로 하는가를 스스로 결정하였고 자기가 결정한 목표에 도달하면 상으로 상환할 수 있는 토큰을 주어 그들 자신을 보상하게 하였다. 외부적 강화 조건에 있는 어린이들은 자기보상 집단에 있는 피험자들과 개인적으로 짝을 지어져서, 자기 보상자들이 스스로 정한 기준과 똑같은 기준을 받게 했다. 즉 그들이 타인에 의해서 미리 설정된 수준을 달성할 때마다 타인에 의해서 보상받게 된다. 세 번째 집단은 보상을 미리 받은 후 똑같은 과업을 수행하도록 했으며, 네 번째 집단은 아무런 보상 없이 과업을 수행하도록 했다. 실험 결과는 외부적 보상집단과 자기보상 집단에 속한 어린이들이 보상을 미리 받거나 전혀 받지 못한 어린이 보다 자기보상 집단에 속한 어린이들이 가장 높은 생산성을 보였으며, 또한 자신에게 보다 엄격한 성취 기준을 부과하였다는 것이다. 비록 그들이 혼자서 수행하였고 자신이 바라는 목표를 스스로 선택하도록 허용되었으나, 그 중 누구도 노력이 적게 드는 최저 수준을 선택하지는 않았다. 사실상 많은 어린이들이 최고의 성취 수준을 자기를 보상할 최저의 수준으로 삼았다. 더욱이 Bandura와 Perloff는 자기보상 집단 어린이의 1/3가량이 자기 보상량이 증가하지 않는 데도 애초의 기준을 더 높이

잡았으며 따라서 같은 양의 재 보상을 하기 위하여 자신에게 추가 작업을 부가함을 발견하였다.

본 연구의 관련 선행연구들을 살펴보면 다음과 같다.

안동수(1996)는 초등학교 6학년 어린이들을 대상으로 자기통제방법이 부도덕한 행동의 자기통제력 신장에 미치는 효과를 연구한 결과 자기통제기법을 활용하면 부도덕한 행동의 자기통제력이 긍정적으로 변화되는 것을 보고했다.

윤명희(1991)는 스스로 행동을 통제하고 관리할 수 있는 독립심 있는 학생을 키우기 위해서는 우선 교사들이 자기관리기법을 활용할 수 있는 기술을 익혀야 할 것이라고 했다. 그는 예비교사들을 상대로 자기관리기법이 교생의 교수행동에 미치는 영향을 알아보기 위한 실험에서 교생들에게 자기관리기법을 적용하였더니 교생의 교수행동이 보다 바람직한 방향으로 변화됨을 발견할 수 있었다고 보고했다.

이경임(1996)은 유치원과 초등학교 2학년과 4학년 아동을 대상으로 한 인지적-행동적 자기통제 훈련이 아동의 자기통제능력, 과제수행능력 및 대인간문제 해결능력의 개선에 미치는 효과를 알아본 결과 인지적-행동적 자기통제 훈련은 초등학교 2학년과 4학년 아동의 자기통제능력과 대인간 문제해결능력을 유의하게 개선시키며, 그 효과는 지속적으로 유지된다고 보고했다.

학업성적과 자아개념의 향상을 위하여 자기통제방법과 외적통제방법을 비교한 김양현의 실험은 자기통제방법이 아동의 학업성적과 자아개념 향상에 보다 효과적임을 밝혔다.

박복식(2000)은 초등학교 5학년을 대상으로 자기관리기법을 적용하고, 자기관리 훈련이 인성특성에 어떤 영향을 미치는가를 알아보기 위해 실시한 연구에서 자기관리훈련은 아동의 안정성, 사회성, 책임성, 사려성을 높이는데 효과가 있

었음을 밝혔다.

이러한 선행연구들이 본 연구에 주는 시사점은 다음과 같다.

첫째, 정상적 청소년의 경우 다양한 자기관리 기법 중 인지적-행동적 접근이 내면화하는데 가장 효과적인 방법이다.

둘째, 자기관리의 과정은 대상의 연령에 따라 배양하고자 하는 행동에 따라 다양한 방법으로 접근해야 한다. 따라서 보상 방법 등도 대상자가 결정하도록 하는 것이 자기 관리를 내면화시키는데 효과적이다.

셋째, 자기 관리의 과정은 결국 자기자신의 여러 가지 능력과 수준을 이해하는 것이 우선 되어야 한다. 따라서 자기 생활의 관리에 대한 동기와 훈련의 효과를 위해 심성훈련 프로그램을 통해 자신의 이해, 타인에 대한 이해, 긍정적인 자기상을 갖는 것이 중요하다.

넷째, 자기관리는 훈련에 의해 증진되는 능력이며 목표설정-자기기록-자기평가-자기강화의 등 자기 스스로 개입한 목표설정, 자기평가, 자기강화가 타인이 설정한 것 보다 효과적이라는 시사를 받았다. 효율적인 자기관리가 일어나게 하기 위해 적절한 수준의 자기강화가 중요하다. 또, 행동주의에 입각한 자기관리법은 일탈행동 등 바람직하지 않은 행동의 소거 기법으로 빈번히 활용되고 있다.

다섯째, 자기관리능력 증진이 인성특성에 어떻게 영향을 미치는지, 일탈행동의 감소 및 소거에 효과가 있는지에 대한 연구는 대단히 많다. 그러나 자기관리를 측정할 수 있는 측정도구는 발견하기 어려웠다. 또, 구체적으로 배양하고 싶은 관리요소를 추출하여 그 요소의 관리능력을 배양하기 위한 연구는 없었다. 자기관리, 자기주도성, 창의성, 독창성, 자기통제성은 전통적 가치관과 현대적 가치관이 혼재해 있는 현실 속에서 대단히 필요한 품성이며, 학습에 있어서

자기주도적 선택은 학습의 효율성 측면에서도 강조되는 부분이다. 미래 사회에서 요구되는 창의적이고, 자기 주도적이며, 실용적인 인간 품성의 중심은 결국 자기주도성을 가진 자기인식과 그에 따른 인식의 실천, 자기발전을 위한 기획력, 이의 실천을 위한 기본생활습관의 내면화이다.

여섯째, 학교생활지도가 문제행동소거를 위한 소극적 차원을 넘어서서 적극적인 모습으로 학생의 자아 경영 마인드 및 자기 관리 능력 등의 배양에 관심을 두어야 하며, 효율적인 능력 배양을 위해 다각도의 프로그램이 개발되고 적용되며, 효과 입증을 위한 많은 연구들이 이루어져야 한다.

Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 위의 연구 문제를 해결하기 위해 준 실험 연구 방법을 채택하였다. 연구대상, 실험도구, 실험설계 및 절차, 자료 처리 방법은 다음과 같다.

A. 연구대상 및 기간

1. 연구 대상

본 연구는 경기도 화성시 소재 중학교 3학년 2개 학급을 대상으로 하였다. 연구대상을 표로 제시하면 <표 Ⅲ-1>와 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구 대상

학급	남	여	계
실험반	13	23	36
비교반	14	22	36
계	27	45	72

연구대상을 중학교 3학년(1987년 생)으로 선정한 까닭은 자기 관리 능력의 발달에 관한 선행 연구의 결과와 자료 수집의 용이성 및 학교장과 담임 교사의 협조 상의 편의 때문이었다. 즉 자기관리능력은 발달단계로 볼 때 초등학교 고학년 11-12세 이후가 중요한 시기라는 연구결과에 기초하였다(이경아,1996).

또한 본 연구는 기존에 형성된 학급들 중에서 본 연구자가 맡고 있는 반을 실험반으로, 교직 경력, 학력 수준, 성별 등을 종합적으로 고려하여 실험반과 비교반을 선정하였다. 이유는 본 연구의 실험이 정규 학교 일과를 중심으로 이루어지므로 두 집단을 무선 배정하는 것은 현실적으로 어려움이 많고, 연구 협조 가능성을 고려하면서도 실험 과정에서의 교사 변인의 영향을 최소화하기 위함이다. 따라서 본 연구자가 임의로 두 학급을 각기 실험집단과 비교집단으로 배정하였다.

B. 조사 도구

1. 자기생활관리능력 검사지

본 연구자는 한국교육개발원에서 만든 자기평가 능력검사와 자기기획 검사, 자기생활관리능력 검사와 여러 가지 인성 검사를 참고로 하여 자기 생활 관리 능력 검사 25문항을 제작하였다. 검사지의 신뢰성과 타당도를 높이기 위해 청소년지도 전문가, 청소년학 교수, 연구방법론 교수의 조언을 얻었다.

동 검사의 하위 항목으로는 자기인식, 자기기획, 자조 및 기본생활습관을 구성하였다. 검사 시간은 강제 없으나 30분으로 설정하고 제작하였다. 채점방식은 5단계로 설정하고 각각 0점에서 4점까지 부여하여 총 100점이 되도록 했다. 검사지의 항목 및 문항 수, 하위항목과 그 내용은 다음의 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 자기 관리 능력 검사지의 문항구성

항 목		문항번호
자신에 대한 인식능력		1, 2, 3
자신에 대한 인식의 표현 및 실천능력		4, 5, 6
자기기획력	시간기획	7, 8,
	목표기획	9, 10, 11, 12, 13
	건강기획	14, 15
	자료기획	16, 17
	인간기획	18, 19, 20
자조 및 기본생활습관력		21, 22, 23, 24, 25

C. 자기생활관리 프로그램 개발 및 적용

1. 자기생활 관리장

자기 생활 관리장은 기초조사에서 추출한 학습, 여가생활, 시간, 용돈, 가족생활참여 등의 관리요소를 자기목표설정-자기기록-자기생활평가-자기강화의 순서로 실천되도록 하였으며(<부록 I>참조), 항목과 내용은 다음 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 자기 생활 관리장의 구성 요소 및 내용

구성요소	내 용	비 고
서약서	자기 생활 관리장을 성실히 활용할 것을 서약함-학생 본인, 부모님, 담임의 확인 및 서명	
생애계획표	-나이에 따라 사회적, 경제적, 직위면에서 설정 -나이에 따라 가정 속에서의 되고 싶은 내 모습 설정.	20세부터 10년간격으로 100세까지 설정 -명언제시
연간계획표	-학교행사와 학습진도, 여가생활, 독서, 가족행사면에서 중요한 행사를 작성한다. 연간행사를 한 눈에 볼 수 있도록 기록.	-명언제시
이 달의 알찬 계획	-학교행사, 나의 행사, 가족행사, 독서계획, TV.PC활용의 한달간계획이 나타나도록 기록.	-매월 1일 작성 -본인,부모님,담임교사 사인 -명언제시
이주간의 아름다운 계획	-학교행사, 나의 행사, 가족행사, 독서계획, TV. PC활용계획(프로그램 명, 활용시간과 목적)	-지난주의 반성 -나의 다짐 (행동용어, 자성예언)
일일 생활 실천장	-자기주도적 학습시간(활동 우선 순위, 과목, 내용, 예상시간, 실제 수행 시간, 성취평가), -가정에서의 활동(학습, TV. PC활용시간 및 프로그램 명, 독서의 분량과 도서명을 구체적으로 작성	-하루의 반성 -확인란 (본인, 담임)
용돈 관리장	-수입과 지출내역 적기 -1주 반성하기 -1달 마감을 하면서 반성하기	-날짜, 내용, 수입, 지출, 잔액, 중요도를 월별 마감을 함 -확인란 (본인, 부모님, 담임)
이 달의 시, 오늘의 명언	-3분 명상에 활용 -목표수립 전에 읽고 생각하는 시간 갖기	-오늘의 명언 -이 달의 시

2. 심성계발 집단상담

심성계발의 내용은 학생, 교사, 학부모 실태조사에서 나타난 결과에서 나타난 시사점을 중심으로 중점적으로 육성해야 할 요소를 추출하고 기존 여러 연구자들에 의해 개발된 심성훈련 프로그램 중 자기관리와 연관된 긍정적 자아개념 형성 프로그램을 선택, 수정을 거쳐 사용했다. 본 프로그램에서 사용한 심성훈련 내용과 활동 목적은 <표 Ⅲ-4>와 같다.

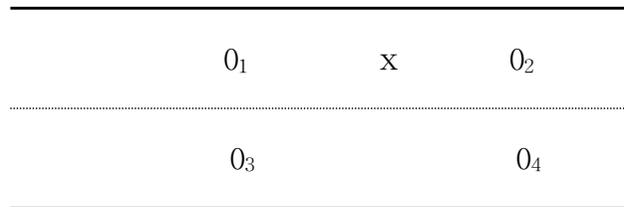
<표 III-4 > 집단상담의 내용과 목표

순서	제 목	내 용	활동 목표	비 고
1	자기공개	인생목표, 이름, 잘하는 것, 장차 하고 싶은 것 작성 및 발표	자신드러내기, 자아인식과 자아확립 생애목표세우기	
2	거울에 비친 내 모습	나의 참모습, 나의 장점, 단점 알기	자존감 증진, 타인의 수용, 타인의 긍정적 이해	
3	나에 대한 점수	나에게 주는 점수, 목표점, 나의 다짐	주관적· 객관적 모습인식, 새로운 자아발견, 긍정적 수용	
4	나의 장애물	할 수 없었던 일의 종류, 이유, 방법, 다짐	창조적 자기역할 인식 긍정적 자아상 갖기	
5	나의 인생설계	삶의가치, 삶에 영향을 끼친요소, 나의 인생 도표	삶의 가치인식, 가치로운 삶의 실천을 통한 자아 실현 인식	
6	명상 시간	명상-시, 명언, 어록을 듣고 각자 느낌 작성, 발표	안정적, 긍정적인 마음자세 갖기	
7	나의 성공담	자신의 경험 중 성공적으로 해낸 일을 발표	자신의 긍정적인 측면 알기	
8	탐 쌓기	성냥개피를 이용하여 탐 쌓기	공동체의식함양	
9	꼭 필요한 나	가정에서 당면한 과제를 선정하고 역할분담을 짜기	조직헌신하기, 역할 인식하기	
10	주인관 노예	1명의 주인과 나머지 노예선정, 느낌발표	리더쉽 기르기, 자기 주도성 갖기	

D. 자료의 처리

1. 실험의 설계

본 연구의 프로그램의 효과 검증을 위한 실험설계는 기존의 집단을 자연 상태 그대로 유지한 학급을 실험집단과 비교집단으로 임의로 선정하여 연구하는 이질 통제 집단 전후 검사 설계이다(교육 연구 방법 이종승, 1995). 이와 같은 본 연구의 실험설계를 그림으로 나타내 보면 다음과 같다



O_1, O_3 : 사전검사(자기 생활 관리능력 검사)

x : 실험처치(자기 생활 관리 프로그램 적용)

O_2, O_4 : 사후검사(자기관리능력 검사)

본 연구의 효과 검증을 위한 실험설계는 예비검사-사전검사-적용 및 훈련-사후검사의 순서로 진행되었다.

2. 검사

예비검사는 사전검사 1일 전에 검사지가 실험대상 청소년들에게 잘 이해되는지 알아보기 위해 예비검사를 실시하였다. 인원은 비교반에서 10명을 임의로

선정하여 검사를 실시하였다. 검사의 실시전에 검사의 목적, 내용, 자료의 처리 방법, 응답방법등을 자세히 설명하였다. 예비검사에서 드러난 모호한 문항은 내용을 수정하였다. 예비검사에서 생성된 문제지도 통계에 포함시켰다.

사전검사는 실험반(1교시), 비교반(2교시)에 전체 학급원을 대상으로 자기 생활 관리 능력 검사를 실시하였다. 평가 실시 전에 청소년들에게 검사의 목적, 답안 작성 요령, 검사지의 활용처에 대하여 설명한 후 실시하였다.

사후검사는 실험 처치가 모두 끝난 후에 바로 실시하였다. 사전 검사지와 동일한 검사지를 사용하였으며, 검사의 방법과 절차는 사전검사와 같은 방식으로 이루어졌다.

3. 프로그램 투입 및 훈련

a. 자기 생활 관리장 작성법

실험집단에 실시되는 자기 관리 기법 훈련은 자기목표설정, 자기기록, 자기평가, 자기강화로 이루어진 자기관리 과정을 이해하고 방법을 터득하게 하는 목적으로 실시하였다. 실험기간은 방학기간을 빼고 9개월로 설정하였으며, 최초의 훈련은 프로그램 적용 전 1주전에 1시간 동안 실시하였고, 프로그램 실시하는 동안에는 매일 5분씩 구체적인 교육을 집단적, 개별적으로 실시하였다. 또 개인이 작성한 관리장을 매일 점검하고 수정해야 할 사항을 체크해주었다. 훈련은 주로 일과가 시작되기 1시간 전에 갖는 자기주도학습 시간과 저녁 일과가 끝난 후 1시간의 독서시간 중에 실시하였으며, 시작 시간 5분 동안에 집중적으로 이루어졌다. 그 구체적인 내용은 <부록 III>과 같다.

b. 집단상담 실시

본 연구에서는 자기존중감의 증진을 통해 자기 생활 관리의 욕구와 동기를 높이고자 집단상담을 실시하였다.

프로그램의 시작단계에서는 집단의 바람직한 분위기를 조성에 주력하며, 두 번째와 세 번째 단계에서 보다 적극적인 집단활동을 전개함으로써 상호작용의 기회를 높이고 구성원간의 신뢰감 형성을 도모하였다. 네 번째 단계에서는 보다 깊은 자기이해를 통하여 행동의 변화를 도모 할 수 있는 것으로 구안하고, 마지막으로 집단활동을 통해 새로운 행동양식을 보다 일반화 할 수 있도록 프로그램을 편성하였다.

집단상담을 위한 기본조건으로 집단상담 지침서들은 자기투입과 참여, 여기-지금중심의 활동, 피드백 주고받기, 허용적인 분위기와 심리적 안정감을 들고 있다. 교재나 과제가 별도로 주어지지 않고 참여자 스스로가 집단속에서 자신들의 상호작용을 관찰하고 분석함으로써 학습이 이루어지고, 여기-지금 그리고 나와 너 사이에서 일어나고 있는 느낌, 생각, 행동을 관찰, 분석, 지적하는 것만으로 진행하게 하였다. 또 상대의 행동이 나에게 어떤 반응을 일으키게 하는가를 솔직하게 말해 줌으로써 참가자들이 자기성장을 돕고, 모든 참여자들 상호간에 신뢰할 수 있는 분위기를 형성하는 것을 중시하였다. 집단상담자의 역할은 집단의 시작을 돕고, 집단의 분위기를 조성하며, 의사소통 및 상호작용을 촉진시켜야 하며, 행동으로 모범을 보이고, 집단원을 보호하고 집단의 방향을 제시하며, 집단활동의 종결을 돕는 역할을 한다. 실시횟수는 목표가 분명한 구체적인 프로그램이기에 본 연구에서는 집단의 크기를 12명, 남녀 혼성으로 조직하고 10회기 실시하였으며, 상담자는 본 연구자 이외에 집단상담의 경험이 있

는 상담자 2명의 조력을 얻었다.

E. 자료의 처리

1 자료수집

사전검사지와 사후검사지는 모두 72매 였다. 개인별로 응답이 안된 문항이 있었던 3명의 경우 개별적으로 면담하여 응답케한 후 모두 통계에 포함시켰다.

2. 분석

본 연구에서 사용한 실험도구에 의해 수집된 자료는 채점 기준에 따라 점수화 한 후, 설정한 연구 문제를 해결하기 위해 빈도와 백분율, 집중경향치, 분산도, t-검증을 실시하였다. 연구문제와 통계방법은 <표 III-5>와 같다.

<표 III-5> 연구내용별 적용 통계방법

연구 문제	통계 방법
실험집단의 총 자기관리 수준의 분포(사전/사후)	빈도, 백분율, 누적백분율(평균, 표준오차, 중앙치, 최빈치, 표준편차, 변량, 최소치, 최대치)
실험집단의 총 자기기회력 수준의 분포(사전/사후)	빈도, 백분율, 누적백분율(평균, 표준오차, 중앙치, 최빈치, 표준편차, 변량, 최소치, 최대치)
자기 생활 관리 프로그램의 효과 검증(실험집단의 사전/사후)	t-검증(평균, 표준편차, 표준오차, t값, 확률)
자기 생활 관리 프로그램 효과 검증(실험집단/비교집단의 사후)	t-검증(평균, 표준편차, 자유도, t값, 확률)
자기 생활 관리 프로그램의 영역별 효과분석	t-검증(평균, 표준편차, 자유도, t값, 확률)

IV. 자기생활관리 프로그램 효과 검증

본 연구의 목적은 자기생활관리 프로그램의 적용이 청소년의 자기생활관리 능력의 향상에 미치는 영향을 검증하는데 있다. 따라서 본 장에서는 연구의 목적을 달성하기 위해 수집된 자료를 중심으로 연구문제를 검증하고자 한다.

A. 자기생활관리 수준의 분포 분석

1. 프로그램 투입 전/후 자기 생활 관리 수준의 분포

a. 프로그램 투입 전 자기 생활 관리 수준의 분포

본 연구에서 자기 생활 관리 프로그램의 효과를 측정하기 위해 사용된 척도를 통해 파악된 프로그램 투입 전 자기 생활 관리 수준의 분포는 <표 III-6>와 같이 나타났다.

<표 III-6> 프로그램 사전 자기 생활 관리 수준 분포

범 위	빈도	백분 율	누적 백분 율	범 위	빈도	백분 율	누적 백분 율
45점 미만	10	27.90	27.8	60점 ~ 65점미만	5	25.20	88.9
45점 ~ 50점미만	8	22.30	50.0	65점 ~ 70점미만	4	11.20	100.0
50점 ~ 55점미만	5	14	63.9	70점이상	0	0	100
55점 ~ 60점미만	6	16.8	80.6				
평균(50.25)	표준오차(1.76)			중앙치(49.50)	최빈치(45.00)		
표준편차(10.59)	변량(112.14)			최소치(26.00)	최대치(69.00)		

이론적으로 자기 생활 관리 능력의 점수 분포는 0점~100점이다. 그런데 본 연구에서 측정된 실제 점수는 최소값이 26.00점, 최대 값이 69.00점으로 그 범위(Range)가 43점이었다. 분포의 집중경향성(central tendency)을 나타내는 지수는 평균이 50.25로 이론치와 거의 차이가 없었으며, 중앙치가 49.50, 최빈치가 45.00으로 평균치 보다 낮은 왼쪽에 위치하고 있었다. 그리고 分布의 분산도(dispersion)를 나타내는 지수는 표준편차가 10.59, 표준오차가 1.76, 변량이 112.14로 나타났다.

이상에서 본 바와 같이 본 연구에 사용된 프로그램 투입 전 자기 생활 관리 수준은 정상분포를 기준으로 왼쪽으로 약간 편포되어 평균치가 이론치보다 오른쪽에 위치하고 있었고, 중앙치는 약간 오른쪽, 최빈치는 평균치의 왼쪽에 위치하고 있는 분포모양을 보였다. 또한 분포의 집중경향성은 정상분포보다 완만한 모양을 나타낸 것으로 확인되었다.

b. 프로그램 투입 후 자기 생활 관리 수준의 분포

본 연구에서 자기 생활 관리 프로그램 투입 후, 자기 생활 관리 능력의 변화를 알아보기 위해 사전 검사에서 사용한 도구로 알아본 자기 생활 관리 수준의 분포는 다음 <표 III-7>와 같이 나타났다.

<표 III-7> 프로그램 투입 후 자기 생활 관리 수준 분포

범 위	빈도	백분 율	누적백 분율	범 위	빈도	백분율	누적 백분 율
45점~50점미만	1	2.8	2.8	60점~65점미만	10	27.8	47.2
50점~55점미만	3	8.4	11.1	65점~70점미만	7	19.5	66.7
55점~60점미만	3	8.4	19.4	70점이상	12	33.5	100
평균(65.14)		표준오차(1.22)		중앙치(66.00)		최빈치(62,70)	
표준편차(7.33)		변량(53.67)		최소치(48.00)		최대치(78.00)	

본 연구에서 프로그램 투입 후 측정된 자기 관리 능력 점수는 최소값이 48.00점, 최대값이 78.00점으로 그 범위(Range)가 30점이었다. 분포의 집중경향성(central tendency)을 나타내는 지수는 평균이 65.14로 사전치 보다 14.89점이 높아졌다. 중앙치가 66.00, 최빈치가 62.00(4명), 70.00(4명)으로 사전치 45.00(3명), 49.00(3명)보다 높은(오른)쪽으로 옮겨졌음을 알 수 있다. 그리고 분포의 분산도(dispersion)를 나타내는 지수는 표준편차가 7.33, 표준오차가 1.22, 변량

이 53.67로 전체적으로 투입전과 비교하여 표준편차 3.26, 표준오차 0.54, 변량이 58.47점 낮아졌다.

이상에서 본 바와 같이 본 연구 결과 나타난 사후 자기 생활 관리 수준은 사전 결과보다 오른쪽으로 편포되어 평균치가 이론치보다 오른쪽으로 변화한 것으로 나타났고, 중앙치는 평균치의 약간 오른쪽에, 최빈치는 평균치의 왼쪽에 위치하고 있는 분포모양을 보여 전체적으로 사전 수준보다 모양이 좀더 뾰족한 모양을 보였고, 전체적으로 중심에서 오른쪽으로 옮겨져 있었다. 또한 분포의 집중경향성은 사전보다 중심에 많이 분포되는 모양을 나타내어 대부분의 참여자가 고르게 자기 관리 수준을 향상시킨 것으로 나타났다.

B. 실험집단의 자기 생활 관리 프로그램의 효과 분석

1. 자기인식 측면의 효과

자기 생활 관리 프로그램이 청소년의 자기인식 능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 자기인식 능력 수준의 사전/사후 평균점수를 비교 분석한 결과는 <표 III-8>와 같이 나타났다.

<표 III-8> 자기인식 능력의 사전/사후 t-검증 결과

항 목	시기	빈도	평균	표준편차	표준오차	t 값	확률(P)
자기인식 능력	사전	36	7.81	1.95	0.33	0.83	0.41
	사후	36	7.53	1.34	0.22		

$$p \leq 0.05$$

<표 III-8>에서 알 수 있는 바와 같이 프로그램 사후 측정된 자기 인식 능

력 수준의 평균이 7.53으로서 프로그램이 시작되기 전에 측정된 자기 인식 능력 수준의 평균 7.80 보다 낮게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검증을 실시한 결과 유의수준 5%에서 통계적인 유의차를 보이지 못했다. 이러한 결과를 토대로 볼 때, 자기생활관리 프로그램이 청소년의 자기 인식 능력 향상에 영향을 주지 않은 것으로 해석할 수 있다.

2. 자기인식의 표현 및 실천 측면의 효과

자기 생활 관리 프로그램이 청소년의 자기인식의 표현 및 실천력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 자기인식의 표현 및 실천 능력 수준의 사전/사후 평균점수를 비교 분석한 결과는 <표 III-9>과 같이 나타났다.

<표 III-9> 자기인식의 표현 및 실천력의 사전/사후 t-검증 결과

항 목	시기	빈도	평균	표준편차	표준오차	t 값	확률(P)
자기인식의 표현 및 실천력	사전	36	5.23	1.80	0.30	5.69	0.00
	사후	36	7.42	1.40	0.23		

<표 III-9>에서 알 수 있는 바와 같이 프로그램 사후 측정된 자기 표현 능력 수준의 평균이 7.42로서 프로그램이 시작되기 전에 측정된 자기 표현 능력 수준의 평균 5.28보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검증을 실시한 결과 유의수준 5%에

서 통계적인 유의차를 보였다.

이러한 결과를 토대로 볼 때, 자기생활관리 프로그램이 청소년의 자기인식의 표현 및 실천능력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

3. 자기기획 측면의 효과

자기 생활 관리 프로그램이 청소년의 기획능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 기획 수준의 사전/사후 평균점수를 비교 분석한 결과는 <표 III-10>와 같이 나타났다.

<표 III-10> 자기기획 능력의 사전/사후 t-검증 결과

항 목	시기	빈도	평균	표준편차	표준오차	t 값	확률(P)
기획능력	사전	36	27.44	7.46	1.24	-6.23	0.00
	사후	36	37.47	5.09	0.85		

프로그램이 시작되기 전에 측정된 자기기획 능력의 평균점수는 27.44이었고, 프로그램 실시 직후 측정된 자기기획 능력의 평균 점수는 37.47로 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검증을 실시한 결과 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

이러한 결과를 토대로 할 때, 자기생활 관리 프로그램이 청소년의 기획능력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

(1) 시간 기획 측면

자기 생활 관리 프로그램이 청소년의 시간 기획 능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 시간 기획 수준의 사전/사후 평균점수를 비교 분석한 결과는 <표 III-11>와 같이 확인되었다.

<표 III-11> 시간 기획 능력의 사전/사후 t-검증 결과

항 목	시기	빈도	평균	표준편차	표준오차	t 값	확률(P)
시간기획 능력	사전	36	3.69	2.30	0.38	-4.21	0.00
	사후	36	5.58	1.54	0.26		

<표 III-11>에서 알 수 있는 바와 같이 프로그램 실시 직후 측정된 자기 시간기획 능력 수준의 평균이 5.58로서 프로그램이 시작되기 전에 측정된 자기 시간기획 능력 수준의 평균 3.70보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검증을 실시한 결과 유의수준 5%에서 통계적인 유의차를 보였다.

이러한 결과를 토대로 볼 때, 자기 생활 관리 프로그램이 청소년의 자기 시간기획 능력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

(2) 목표 기획 측면

자기생활관리 프로그램이 청소년의 목표 기획 능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 목표 기획 능력 수준의 사전/사후 평균점수를 비교 분석한 결과는 실시한 결과는 <표 III-12>와 같이 확인되었다.

<표 III-12> 목표 기획 능력의 사전/사후 t-검증 결과

항 목	시기	빈도	평균	표준편차	표준오차	t 값	확률(P)
목표 기획 능력	사전	36	8.94	3.30	0.55	-5.17	0.00
	사후	36	13.06	2.43	0.40		

<표III-12>에서 알 수 있는 바와 같이 프로그램 실시 직후 측정된 목표 기획 능력 수준의 평균이 13.06으로서 프로그램이 시작되기 전에 측정된 목표 기획 능력 수준의 평균 8.94보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검증을 실시한 결과 유의수준 5%에서 통계적인 유의차를 보였다.

이러한 결과를 토대로 볼 때, 자기생활관리 프로그램이 청소년의 목표 기획 능력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있었다.

(3) 건강 기획 측면

자기 생활 관리 프로그램이 청소년의 건강 기획 능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 건강기획 수준의 사전/사후 평균점수를 비교 분석한 결과는 <표 III-13>와 같이 나타났다.

<표 III-13> 건강 기획 능력의 사전/사후 t-검증 결과

항 목	시기	빈도	평균	표준편차	표준오차	t 값	확률(P)
건강기획 능력	사전	36	3.44	2.12	0.35	-3.41	0.00
	사후	36	4.92	1.66	0.28		

<표 III-13>에서 알 수 있는 바와 같이 프로그램 실시 직후 측정된 건강 기획 능력 수준의 평균이 4.92로서 프로그램이 시작되기 전에 측정된 건강 기획 능력 수준의 평균 3.44보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검증을 실시한 결과 유의수준 5%에서 통계적인 유의차를 보였다.

이러한 결과를 토대로 볼 때, 자기생활관리 프로그램이 청소년의 건강 기획 능력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

(4) 자료 기획 측면

자기 생활 관리 프로그램이 청소년의 자료 기획 능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 자료 기획 수준의 사전/사후 평균점수를 비교 분석한 결과는 <표 III-14>와 같이 확인되었다.

<표 III-14> 자료기획력의 사전/사후 t-검증 결과

항 목	시기	빈도	평균	표준편차	표준오차	t 값	확률(P)
자료기획 능력	사전	36	4.11	1.70	0.28	-4.43	0.00
	사후	36	5.72	1.19	0.20		

<표 III-16>에서 알 수 있는 바와 같이 프로그램 실시 직후 측정된 자료 기획 능력 수준의 평균이 5.72로서 프로그램이 시작되기 전에 측정된 자료 기획 능력 수준의 평균 4.11보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검증을 실시한 결과 유의수

준 5%에서 통계적인 유의차를 보였다.

이러한 결과를 토대로 볼 때, 자기생활관리 프로그램이 청소년의 자료 기획 능력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

(5) 인간관계 기획 측면

자기 생활 관리 프로그램이 청소년의 인간관계 기획능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 인간관계기획 수준의 사전 평균점수와 사후 평균점수를 비교 분석한 결과는 <표 III-15>와 같이 확인되었다.

<표 III-15> 인간관계 기획능력의 사전/사후 t-검증 결과

항 목	시기	빈도	평균	표준편차	표준오차	t 값	확률(P)
인간관계 기획능력	사전	36	7.25	2.60	0.43	-1.49	0.15
	사후	36	8.19	2.25	0.38		

<표 III-15>에서 알 수 있는 바와 같이 프로그램 실시 직후 측정된 인간관계 기획 능력 수준의 평균이 8.19로서 프로그램이 시작되기 전에 측정된 인간관계 기획 능력 수준의 평균 7.25보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검증을 실시한 결과 유의수준 5%에서 통계적인 유의차를 보이지 않았다.

이러한 결과를 토대로 볼 때, 자기생활관리 프로그램이 청소년의 인간관계 기획 능력 향상에 영향을 주지 못한 것으로 해석할 수 있다.

4. 자조 및 기본생활습관 측면의 효과

자기 생활 관리 프로그램이 청소년의 자조 및 기본생활습관력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 자조 및 기본생활습관력 수준의 사전 평균점수와 사후 평균점수를 비교 분석한 결과는 <표 III-16>와 같이 확인되었다.

<표 III-16> 자조 및 기본생활습관력의 사전/사후 t-검증 결과

항 목	시기	빈도	평균	표준편차	표준오차	t 값	확률(P)
자조 및 기본생활 습관력	사전	36	9.72	3.55	0.59	-4.73	0.00
	사후	36	12.72	2.01	0.33		

<표 III-16>에서 알 수 있는 바와 같이 프로그램 실시 직후 측정된 자조 및 기본생활습관력 수준의 평균이 12.72로서 프로그램이 시작되기 전에 측정된 자조 및 기본생활습관력 수준의 평균 9.72보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검증을 실시한 결과 유의수준 5%에서 통계적인 유의차를 보였다.

이러한 결과를 토대로 볼 때, 자기생활관리 프로그램이 청소년의 자조 및 기본생활습관력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

C. 실험/비교집단간 자기생활관리 프로그램의 효과 분석

1. 자기 인식 측면의 효과

자기생활관리 프로그램이 청소년의 자기인식 능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 실험집단과 비교집단의 평균점수를 비교 분석한 결과 <표 III-17>와 같이 확인되었다.

<표 III-17> 자기인식 능력의 실험/비교집단간 t-검증 결과

항목	집단	빈도	평균	표준 편차	자유도	t값	확률(P)
자기인식능력	실험	36	7.53	1.34	70	0.40	0.69
	비교	36	7.36	2.10			
계/평균	-	72	7.45	1.75			

<표 III-17>에서 확인된 바와 같이 실험집단의 자기 인식 능력 평균점수는 7.53으로서, 비교집단의 자기 인식 능력 평균 점수 7.36보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검정하기 위해 t-검증을 실시한 결과 5% 유의수준에서 통계적으로 차이를 나타내지 않았다.

이러한 결과를 토대로 할 때, 자기생활관리 프로그램이 실험집단 청소년의 자신에 대한 인식 능력 향상에는 영향을 주지 않은 것으로 해석할 수 있다.

2. 자기인식의 표현 및 실천 측면의 효과

자기생활관리 프로그램이 청소년의 자기 표현 능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 실험집단과 비교집단의 평균점수를 비교 분석한 결과 <표 III-18>과 같이 확인되었다.

<표 III-18> 자기인식의 표현 및 실천력의 실험/비교집단간 t-검증 결과

항목	집단	빈도	평균	표준편차	자유도	t값	확률(P)
자기표현능력	실험	36	7.42	1.40	62.11	6.95	0.00
	비교	36	4.56	2.03			
계/평균	-	72	5.99	2.25			

<표 III-18> 에서 확인된 바와 같이 실험집단의 자신에 대한 인식의 표현 및 실천 능력 평균점수는 7.42로서, 비교집단의 평균 점수 4.56보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검정하기 위해 t-검증을 실시한 결과 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다.

이러한 결과를 토대로 할 때, 자기생활관리 프로그램이 실험집단 청소년의 자신에 대한 인식의 표현 및 실천 능력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

3. 자기기획 측면의 효과

자기생활관리 프로그램이 청소년의 기획능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 실험집단과 비교집단의 평균점수를 비교 분석한 결과 <

표 III-19>와 같이 확인되었다.

<표 III-19> 자기 기획능력의 실험/비교집단간 t-검증 결과

항목	집단	빈도	평균	표준편차	자유도	t값	확률(P)
자기기획능력	실험	36	37.47	5.09	61.55	6.91	0.00
	비교	36	27.03	7.51			
계/평균	-	72	32.25	8.26			

<표 III-19>에서 확인된 바와 같이 실험집단의 기획능력 평균점수는 37.47로서, 비교집단의 기획능력 평균 점수 27.03보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검정하기 위해 t-검증을 실시한 결과 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다.

이러한 결과를 토대로 할 때, 자기생활관리 프로그램이 실험집단 청소년의 자기기획 능력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

(1) 시간 기획 측면

자기생활관리 프로그램이 청소년의 시간 기획 능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 실험집단과 비교집단의 평균점수를 비교 분석한 결과 <표 III-20>와 같이 확인되었다.

<표 III-20> 시간기획 능력의 실험/비교집단간 t-검증 결과

항목	집단	빈도	평균	표준편차	자유도	t값	확률(P)
시간기획능력	실험	36	5.59	1.54	68.56	5.53	0.00
	비교	36	3.42	1.78			
계/평균	-	72	4.51	1.98			

<표 III-20>에서 확인된 바와 같이 실험집단의 시간 기획 능력 평균점수는 5.59로서, 비교집단의 시간 기획 능력 평균 점수 3.42보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검정하기 위해 t-검증을 실시한 결과 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다.

이러한 결과를 토대로 할 때, 자기생활관리 프로그램이 실험집단 청소년의 시간 기획 능력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

(2) 목표 기획 측면

자기생활관리 프로그램이 청소년의 목표 기획 능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 실험집단과 비교집단의 평균점수를 비교 분석한 결과 <표 III-21>와 같이 확인되었다.

<표 III-21> 목표기획 능력의 실험-비교집단간 t-검증 결과

항목	집단	빈도	평균	표준편차	자유도	t값	확률(P)
목표기획능력	실험	36	13.06	2.43	68.44	6.09	0.00
	비교	36	9.28	2.82			
계/평균	-	72	11.27	3.23			

<표 III-21>에서 확인된 바와 같이 실험집단의 목표 기획 능력 평균점수는 13.06으로서, 비교집단의 목표 기획 능력 평균 점수는 9.28보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검정을 실시한 결과 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다.

이러한 결과를 토대로 할 때, 자기생활관리 프로그램이 실험집단 청소년의 목표 기획 능력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

(3) 건강 기획 측면

자기생활관리 프로그램이 청소년의 건강 기획 능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 실험집단과 비교집단의 평균점수를 비교 분석한 결과 <표 III-22>와 같이 확인되었다.

<표 III-22> 자기생활관리 건강 기획 능력의 실험-비교집단간 t-검증 결과

항목	집단	빈도	평균	표준편차	자유도	t값	확률(P)
건강기획능력	실험	36	4.92	1.66	63.60	3.17	0.002
	비교	36	3.42	2.31			
계/평균	-	72	4.17	2.14			

<표 III-22>에서 확인된 바와 같이 실험집단의 건강 기획 능력 평균점수는 4.92로서, 비교집단의 건강 기획 능력 평균 점수 3.42보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검증을 실시한 결과 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다.

이러한 결과를 토대로 할 때, 자기생활관리 프로그램이 실험집단 청소년의 건강 기획 능력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

(4) 자료 기획 측면

자기생활관리 프로그램이 청소년의 자료 기획 능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 실험집단과 비교집단의 평균점수를 비교 분석한 결과 <표 III-23>와 같이 확인되었다.

<표 III-23> 자료 기획 능력의 실험/비교집단간 t-검증 결과

항목	집단	빈도	평균	표준편차	자유도	t값	확률(P)
자료기획능력	실험	36	5.72	1.19	59.18	3.99	0.00
	비교	36	4.25	1.87			
계/평균	-	72	4.99	1.72			

<표 III-23>에서 확인된 바와 같이 실험집단의 자료 기획 능력 평균점수는 5.72로서, 비교집단의 자료 기획 능력 평균 점수 4.25보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검증을 실시한 결과 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다.

이러한 결과를 토대로 할 때, 자기생활관리 프로그램이 실험집단 청소년의 자료 기획 능력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

(5) 인간관계기획 측면

자기생활관리 프로그램이 청소년의 인간관계 기획 능력 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 실험집단과 비교집단의 평균점수를 비교 분석한 결과 <표 III-24>와 같이 확인되었다.

<표 III-24> 인간관계 기획 능력의 실험/비교집단간 t-검증 결과

항목	집단	빈도	평균	표준편차	자유도	t값	확률(P)
인간관계	실험	36	8.19	2.25	69.51	3.00	0.004
기획능력	비교	36	6.67	2.07			
계/평균	-	72	7.43	2.28			

<표 III-24>에서 확인된 바와 같이 실험집단의 인간관계 기획 능력 평균점수는 8.19로서, 비교집단의 인간관계 기획 능력 평균 점수 6.67보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검증을 실시한 결과 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다.

이러한 결과를 토대로 할 때, 자기생활관리 프로그램이 실험집단 청소년의 인간관계기획 능력 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

4. 자조 및 기본생활습관 능력

자기생활관리 프로그램이 청소년의 자조 및 기본생활습관 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 실험집단과 비교집단의 평균점수를 비교 분

석한 결과 <표 III-25>와 같이 확인되었다.

<표 III-25> 자조 및 기본생활습관 능력의 실험/비교집단간 t-검증 결과

항목	집단	빈도	평균	표준편차	자유도	t값	확률(P)
자조및 기본생활습관 능력	실험	36	12.72	2.01	57.11	3.27	0.002
	비교	36	10.58	3.37			
계/평균	-	72	11.65	2.96			

<표 III-25>에서 확인된 바와 같이 실험집단의 자조 및 기본생활습관 능력 평균점수는 12.72로서, 비교집단의 자조 및 기본생활습관 평균 점수 10.58 보다 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검증을 실시한 결과 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다.

이러한 결과를 토대로 할 때, 자기생활관리 프로그램이 실험집단 청소년의 자조 및 기본생활습관 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

5. 총 자기 생활 관리 능력의 실험/비교 집단간 t-검증 결과

자기생활관리 프로그램이 청소년의 자기생활관리 향상에 어느 정도 효과가 있었는가를 분석하기 위해 실험집단과 비교집단의 평균점수를 비교 분석한 결과 <표 III-26>와 같이 확인되었다.

<표 III-26> 총 자기 생활 관리 능력의 실험/비교집단간 t-검증 결과

항목	집단	빈도	평균	표준편차	자유도	t값	확률(P)
총 자기관리 능력	실험	36	65.14	7.33	58.60	6.76	0.000
	비교	36	49.53	11.76			
계/평균	-	72	57.34	12.51			

<표 III-26>에서 확인된 바와 같이 실험집단의 총 자기생활관리 능력 평균점수는 65.14로서, 비교집단의 총 자기생활관리 능력 평균 점수 49.53보다 15.61점 높게 나타났다. 이러한 평균점수의 차이가 통계적으로 어느 정도 신뢰할 수 있는가를 검증하기 위해 t-검증을 실시한 결과 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다.

이러한 결과를 토대로 할 때, 자기생활관리 프로그램이 실험집단 청소년의 자기생활관리 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

V. 자기보고에 나타난 자기생활관리 프로그램의 효과 분석

프로그램에 참여한 청소년들의 참여과정, 참여저해요인, 참여후 자신의 변화 등 참여 청소년에게 일어난 미세한 변화를 다각적으로 알아보기 위해서 심층적 면접을 통한 평가를 하고자 면담과 소감문 분석을 실시하였다.

A. 자기인식 측면의 효과

t-검증 결과에서는 신뢰수준 5%에서 유의미한 결과를 보이지 않았다. 그러나 면접과 소감문을 통해 밝혀진 내용은 또 다른 결과를 보였다.

소감문과 면접을 통해 살펴본 바로는 자기 관리 프로그램을 통해 학습적인 자기능력 파악에 도움이 되는 것으로 조사되었다. 프로그램 시작 초기에는 학습이나 독서, 용돈 등 계획할 때 지나치게 높은 목표를 세워 실천하기가 어려웠으나, 차츰 자신의 학습량, 집중해서 활동할 수 있는 양 등을 알게 되어 점점 목표와 실행이 일치되었다고 보고했다. 자기 생활 관리 프로그램은 자신의 특기나 적성, 성격 등 일반적인 면에서의 자기인식에는 효과를 보이지 못했지만, 학습량, 집중활동량 등의 자기 능력의 인식에는 효과가 있었음을 알 수 있었다. 아울러 자기인식력의 배양은 자기생활관리장 보다 다른 프로그램을 활용하는 편이 효과적이라는 시사점을 주었다.

B. 자기인식의 표현과 실천 측면의 효과

t-검증의 결과에서 자기생활 관리 프로그램은 청소년의 자기인식의 표현 및 실천력의 배양 측면에서는 5% 수준에서 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 심층분석과 소감문에서도 다양한 효과가 있는 것으로 나타났다. 주로 자신의 현실을 보다 정확히 인식하고 이를 자신이 해결해야 할 과제라고 느끼며, 과제 해결을 위해 노력하는 자세를 갖게된 것으로 조사되었다. 바른 자기인식과 더불어 자기인식을 바탕으로 한 인식에 대한 올바른 표현력은 자기정체감을 형성하는 단계에 있는 중학교 청소년에게 중요한 과제이다. 과거세대와는 달리 신세대들은 자신을 표현하고자 하는 욕구가 대단히 강하다. 사양하거나 주저하는 것을 이해하지 못한다. 그러나 의외로 청소년들은 끊임없이 자신과 친구를 비교하며 마음속으로 열등감을 느끼고 있는 경우가 많다. 뿐만 아니라 현실이 마음속의 이상형을 따라주지 못할 경우 엉뚱한 행동을 하거나 지나치게 과장하기도 한다. 이는 자기존중감 형성이나 좋은 인간관계를 맺는데 바람직하지 않을 것이다. 자신을 현실감있게 있는 그대로 인식하고 이를 표현하는 노력은 정서적 발달에 대단히 중요하다고 본다. 집단상담을 통해 살펴본 학생들은 자신의 특기나 장기를 개발하기를 원하고 있었다. 그러나 막연히 선망하고 있었으나 구체적인 노력 등의 실천으로 옮기기에는 다소 차이가 있었다. 따라서 본 자기생활관리 프로그램은 자신이 처한 상황(고등학교를 준비하는 수험생이라는 상황)을 이해하게 되어 보다 열심히 공부하려는 마음이 생기게 한다든지, 자투리 시간을 활용하여 열심히 하려고 한다든지 TV 시청을 줄여 학습에 더욱 신경쓰게 된다든지 하는데 동기를 부여하고 있는 것으로 나타났다.

대체로 실험대상 청소년의 경우 1, 2학년 때보다(프로그램을 실시하기 전)TV

나 PC를 하는 시간은 줄었다고 했다. 이유는 시간이 없거나(학원등에 다녀서), 재미가 없다고 했다. 또 어떤 학생들은 관리장에 쓴대로 TV프로를 1-2개 정해 놓고 그것만 보니까 저절로 줄었다는 경우도 있었다. 또 하기 싫은 것도 꼭 필요한 것이면 해야한다는 인식해도 실천에 옮기기는 또 다른 과제이었는데 관리장에 쓰지 자기 계획이 어느 정도 실천력에 도움이 된 것으로 판단된다. 또 스스로 설정한 목표를 달성하지 못했을 때 상당한 수준으로 책임감을 느끼고 반성의 감정을 갖는 것으로 나타났다.

C. 자기 기획 측면의 효과

t-검증의 결과에서는 인간관계 기획 능력을 향상 시키는데 자기생활관리 프로그램은 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 못하여 효과가 없는 것으로 나타났다. 그러나 목표기획, 시간기획, 건강기획, 용돈기획 측면에서는 5% 수준에서 통계적으로 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 심층분석이나 소감문을 통해 살펴본 바, 자기생활관리 프로그램은 학습을 기획하는데 가장 효과가 있는 것으로 나타났다. 목표를 세우거나 활동계획을 세울 때 구체적으로 작성하는 자기 생활 관리장이 매우 유용하게 쓰였으며, 달성여부를 평가하는 과정을 통해 자기계획에 대해 책임감을 느껴 보다 열심히 하게 하는 동기를 부여한 것으로 나타났다. 또 자기 생활 관리장의 작성이 하루를 반성하게 하고 다음날, 다음주, 다음달에 반드시 해야할 일을 미리 계획하게 한다든지, 다음날에 필요한 각종 학습에 필요한 자료 준비하기, 인간관계를 좋게 하기 위해 계획하기(생일, 결혼기념일 챙기기) 등이 자연스레 이루어지게 되어 좋은 결과를 낳았다고 보고했다.

자기 생활 관리장을 통해 훈련된 메모하고 계획하는 습관은 청소년에게 주어진 시간을 자기 주도적으로 계획하고 실천하는 능력을 신장시키거나 학습에 필요한 자료를 미리 준비하는데 어느 정도 효과가 있음을 발견할 수 있었다. 지시에 따라하는 수준에서 스스로 해야할 일을 선정하고 미리 계획함으로써 자신의 생활에 대해 여유를 가지고 준비하게 하고 주변 사람과의 인간관계를 기획할 수 있는 방법을 모색하고 있음을 발견했다.

D. 자조 및 생활습관 측면의 효과

t-검증의 결과는 자조 및 기본생활습관력 배양에 통계적으로 5% 수준에서 유의미한 것으로 나타나 자기생활관리 프로그램이 자신의 간단한 일을 스스로 처리하는 것, 계획대로 생활하는등(방과후 시간보내기 등)에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

프로그램 실천을 통해 청소년 스스로 좋지 못한 생활태도라고 지적한 무작정 TV 보기, 끝도 없이 PC 게임하기 등을 조절 가능한 것으로 만들기 위해서는 스스로 시청계획을 세우고, 메모하게 하는 것이 어느 정도 효과가 있음이 발견되었다.

E. 자기생활관리 동기 강화 측면의 효과

자기 생활 관리 프로그램에 참여과정을 살펴보면 초기에는 강제적(교사의 확인, 부모의 조언)인 요소에 의해 어쩔 수 없이 참여하는 청소년이 많았다. 좋은

습관을 기를 수 있다니까 해볼까하는 정도이었다. 상당수의 청소년이 프로그램에 참여하면서 여러 가지 유인활동(실천된 목표 밑줄 긋기, 스티커 붙이기, 우수 관리장 시상)과 더불어 스스로 느끼는 재미에 의해 강제적인 활동이었던 것이 자발적인 것으로 바뀌고 있음을 볼 수 있었다. 결국 무엇보다 중요한 보상은 자기 스스로 느끼는 쾌감이나 성취감이 가장 중요한 동기가 됨을 알 수 있었다.

또, 자기가 정한 목표를 다하지 못했을 때는 외부적으로 아무런 체제를 가하지 않아도 스스로 부담감과 책임감을 느끼고 반성하고 있음을 알 수 있었다.

F. 프로그램 참여 저해 요인 및 실천의지 측면의 효과

프로그램의 실천에 가장 걸림돌은 하기 싫어지는 게으름이라고 했다. 주변의 영향을 받아 다른 친구들이 하지 않으면 쉽게 의지가 꺾이는 경우가 있었다. 때로는 담임이나 부모님이 관심을 보이지 않을 때 실천하지 않는 경우가 많았고, 특별한 행사가 있는 경우(소풍, 체육대회, 합창대회, 실기평가 등)에 가장 실천이 안되는 것으로 나타났다. 관리장을 작성하는 것에 대한 부담은 관리장 자체의 형태로 크기가 커서 휴대하기가 어렵고, 내용이 정해져 있어서 자유롭게 스스로 꾸밀수 있는 여지가 없다는 것도 걸림돌이 되었다. 크기는 수첩(다이어리)정도를 원했으며, 겉표지도 연예인 사진이나 학생들이 좋아하는 그림이 들어있기를 바라고 종이로 된 것 보다 코팅이 된 것을 선호하여 결국 관리장의 형태를 보기 좋고 휴대하기 편한 형태로 개발할 것이 요구된다. 또 한번 작성이 밀리면 못한 것이 누적되어 연달아 실천하지 않게 되기 때문에 계속적

으로 이를 일깨워 주는 것도 필요했다.

독서, 여가, 일의 우선순위 정하기, 용돈관리를 하고 싶은 것으로 나타났다. 대부분 형태를 달리해서 부담이 적고 자신이 원하는 형태로 변형한 다음 계속적으로 활용하고 싶어했다. 특히 월간계획이나 주간계획은 반드시 하고 싶은 항목으로 조사되었다.

사례분석을 통해 밝혀진 내용으로는 학습내용을 선정할 때 자신의 능력에 맞게 선정하고 실천하게 함으로써 자신의 능력을 인식하는 계기가 되었다. 대부분의 청소년들이 미숙한 단계를 지나자 자신의 능력에 알맞은 수준의 학습량을 어느 정도 알게 되었다. 또 메모의 중요성을 알게 되었고, 메모하는 습관을 내면화시키는데 효과가 있음이 발견되었다.

짧은 자투리 시간을 유용하게 활용하는데 효과가 있었고, 미래와 공부에 대해 진지하게 생각하는 시간을 갖게 하는데 중요한 역할을 한 것으로 파악되었다. 아울러 계획을 세워 기록으로 남기게 하는 것은 자기 계획에 대한 책임감을 갖게 하였고, 이는 보다 나은 행동을 강화하게 하는 효과가 있었다. 자기관리의 동기를 갖게 하는 것은 외부적인 강제적 제재나 간섭보다 따듯이 지지 받는 상태에서 스스로 계획을 세우는 것이 가장 효과적으로 나타났다.

VI. 요약 및 결론

A. 요약

교육의 기본관심은 전인교육이며, 양 갈래의 한 축이 지적능력 배양이라고 할 때 다른 한 갈래는 정의교육이다. 정의교육의 결과는 자기 주도 적인 자기 생활 관리 능력을 갖춘 청소년의 육성이다. 어떤 교과 교육 활동, 청소년 활동이라도 자기 생활 관리 능력의 신장이라는 것과 불가분의 관계를 가진다.

이 연구의 목적은 청소년의 생활지도 책으로써 자기 생활 관리 능력을 평가할 때 이를 효율적으로 육성하기 위해 자기 생활 관리 프로그램 개발이 절실히 요구됨에 따라 교육현장에 적용할 수 있는 프로그램을 개발하고, 이의 효과를 측정해 봄으로써 자기관리 배양의 시사점을 얻기 위해서이다.

본 연구의 목적을 달성하기 위해 청소년이 요구하는 자기 관리항목 학습관리, 시간관리, 여가관리, 용돈관리, 가족일관리 등 5개를 선정하였다. 이 5개의 항목을 자기계획-자기기록-자기평가-자기강화를 실행하도록 짜여진 자기 생활 관리장을 구안하여 본 연구자가 담임으로 맡고 있는 청소년 집단에 적용하였다. 프로그램 적용 기간을 약 9개월로 정하고 매일 일과가 시작되기전에 계획을 세우고 실행하였다.

자기관리 프로그램의 효과를 측정하기 위해 자신에 대한 인식, 자신에 대한 인식의 표현 및 실천, 자기계획, 자조 및 기본생활습관력을 하위항목으로 25개 문항으로 구성된 자기 생활 관리 능력 검사지를 제작하였다. 검사지의 신뢰성과 타당도를 높이기 위해 청소년 지도 전문가와 현장연구 전문가에게 자문을

받아 제작하였다. 또, 예비검사를 위해 비교반의 10명을 선정하여 실시하고 이 때 나타난 문제점을 보완하였다. 검사를 시작하기전 검사의 목적, 사용방법, 응답요령등에 관해 설명한 후 실시하였다. 이 예비검사의 결과도 통계치에 반영하였다. 예비검사에서 나타난 문제점을 해결한 후 실험반과 비교반을대상으로의 사전 사후 검사를 실시 하였다. 채점은 5단계, 0-4점 배점하여 100점 만점으로 하였다.

수집된 측정값은 빈도와 백분율, 표준편차, 표준오차, t-검증, 등의 통계기법을 사용하여 양적 분석을 시도하였다. 또한 연구 대상 학생들과의 심층면담을 통해 대상 청소년들의 프로그램 실시에 따른 심리적으로 나타난 미세한 변화양상과 효과 관련 사례들을 심층 분석하고자 자기 보고서(소감문)과 면접을 실시하였다.

본 프로그램 효과의 분석을 통해 밝혀진 주요 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 자기생활관리 프로그램을 적용한 실험집단 청소년은 프로그램 투입전과 투입후의 총 자기생활관리 능력에는 통계적으로 유의미한 차이가 있었다.

둘째, 자기생활관리 프로그램을 적용한 실험집단 청소년과 프로그램을 투입하지 않은 집단의 청소년의 자기생활관리능력간에는 통계적으로 유의미한 차이가 있었다.

셋째, 자기생활관리 프로그램을 적용한 실험집단의 청소년의 자기생활관리 능력 중 자기인식의 표현 및 자기인식의 실천력 향상에 상당한 수준으로 효과가 있었다.

넷째, 자기생활관리 프로그램은 청소년의 자기 기획 능력 향상에 효과가 있었다.

넷째, 자기생활관리 프로그램은 청소년의 시간기획, 목표기획, 자료기획, 건강

기획력 향상에 효과가 있었다.

다섯째, 자기생활관리 프로그램은 청소년의 자조 및 기본생활습관력 향상에 효과가 있었다.

여섯째, 자기 생활 관리 프로그램은 청소년의 자기인식력과 인간관계 기획력의 향상에는 별 다른 차이를 나타내지 못하였다. 자신에 대한 인식 능력과 인간관계 기획과 같은 영역의 배양을 위해서는 다른 상담프로그램 등을 통해 적극 배양하는 것이 효과적임을 시사하였다. 물론 자기 관리 프로그램이 집단상담을 포함하는 것이기는 하지만 동기유발 중심의 활동이어서 자기인식력 향상과 인간관계 기획력의 배양에는 효과를 보이지 못한 것으로 해석된다.

프로그램 실시에 따른 효과와 변화 사례를 면담과 소감문 분석을 통해 밝혀진 내용은 다음과 같다.

첫째, 자기 관리 프로그램은 자신에게 주어진 시간을 효율적으로 사용하는데 유용했으며, 특히 자투리 시간의 활용에 효과가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 자기계획, 자기기록이 책임감과 개운치 못한 느낌으로 작용하여 실험대상 청소년으로 하여금 끊임없이 자신을 돌아보게 하고 자신이 세운 계획에 책임을 지게하는 심리적 효과가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 구체적인 활동 계획은 집중력을 키우게 하는 효과가 있는 것으로 나타났다. 자신의 능력에 맞는 구체적인 자기계획을 세우고 예상시간, 우선순위에 맞게 활동하게 하므로써 짧은 시간에 주어진 과제를 해결하려는 과정에서 자연스럽게 집중력이 생기게 된 것으로 해석할 수 있었다.

넷째, 자기목표를 설정함으로써 자기 능력에 대한 이해의 폭이 넓어졌으며, 공부와 관련한 자신의 능력을 보다 잘 알게 되었고, 이는 실효성 있는 계획 세우기에 적극 반영이 되어 전반적으로 프로그램의 효과를 증진시킨 것으로 해석

할 수 있었다. 장래모습, 진학 등에 관련된 문제를 보다 진지하게 생각하게 하는 계기가 된 것으로 조사되었다.

다섯째, TV 프로그램, PC 활용시간과 활용목적은 미리 계획하게 함으로 써 TV 시청 시간과 PC 게임을 하는 시간이 줄어 들고, 독서계획이 계획된 독서(권장도서 중심)와 독서량을 늘이게 하는 효과가 있는 것으로 나타났다.

여섯째, 자기생활관리 프로그램은 청소년들이 메모하는 습관을 갖게 하는 것으로 조사되었다. 메모습관은 해야할 일을 잊지 않고 할 수 있게 할 뿐만 아니라 일의 우선순위를 결정해서 중요한 것부터 하게 하는데도 효과가 있는 것으로 조사되었으며, 나아가 순간순간 떠오르는 생각이나 아이디어를 개발하는데 효과적인 것으로 나타났다.

일곱째, 프로그램의 실천을 저해하는 요인으로 자신의 게으름과 관리장 자체의 크기나 형식, 글자체, 걸모양, 틀이 청소년의 다양한 욕구를 만족시키지 못해 싫증이 나는 것으로 나타났다.

여덟째, 프로그램이 끝나도 계속적으로 활용하고 싶은 것으로 주간계획, 월간계획, 일일계획 등이라고 밝혔다. 이를 토대로 하여 볼 때 일부 청소년의 경우 자기생활관리장의 효과를 인식하고 이를 내면화의 단계로 이끌어낸 효과가 있었던 것으로 나타났다.

B. 결론 및 제언

자기생활관리는 한 개인이 가정, 학교, 사회집단에 적응하고 입지를 개척해 나가는 방법이요 기술이다. 자기생활관리의 능력은 생활 연령의 증가에 따라

반드시 일정한 수준으로 배양되는 것은 아니다. 극도로 복잡한 생활을 해야하는 청소년에게 자신의 삶을 자기주도적으로 관리하게 하는 훈련은 지적능력의 배양 못지 않게 중요하다고 본다. 따라서 본 연구자는 중학교 청소년에게 자기 생활을 적절히 관리할 수 있는 능력을 배양하기 위해 본 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하므로서 청소년의 삶의 기술로써 자기생활관리 교육에 시사점을 얻기 위해 본 연구를 수행하였다. 본 연구에서 알아보고자 했던 연구문제와 관련하여 연구과정에서 도출된 결론은 다음과 같다.

첫째, 청소년에게 자신에게 부족한 자기관리 항목을 지적하게 하여 공통적인 5개의 항목을 찾고, 이 항목들이 가진 문제점을 4가지씩 분석하여 자기생활관리 프로그램을 만들었다. 이는 청소년의 생활에서 무엇이 문제인가를 제시해주어 생활지도자로서의 본 연구자에게 청소년에 대한 이해를 높여주는 계기가 되었다. 또한 프로그램이 운영되는 동안 같은 주제에 관한 대화의 기회를 더 갖게 되어, 청소년 개개인의 차이점과 문제점을 파악하는데 큰 도움을 얻었다.

둘째, 청소년들이 가장 큰 과제로 생각하는 학습요령을 구체화하는 방법을 개발하였다. 학습에서도 자기목표를 세우고 이를 기록하게 하고 실천을 평가하게 함으로써 자기학습에 대한 책임감을 느끼게 하였고, 'O', 'X' 로 자기활동에 대한 점검을 하게 하므로써 도전의식을 갖게 하였다.

셋째, 프로그램에 참여한 청소년의 성적이 향상되었다. 실험반과 비교반은 성적에 의해 평등하게 배정된 학생이었다. 자기생활관리 프로그램을 진행하면서 차차 성적이 비교반에 비해 반 평균이 높아졌다. 5월에 실시한 시험성적보다 7월의 성적이 차이가 났고, 10월에 실시한 성적이 비교반에 비해 월등히 높게 나타나 직접적으로 자기생활관리 프로그램이 학업성적을 올리는 효과가 있었다.

넷째, 자기생활관리장을 활용하여 자기주도학습, 독서지도를 효율적으로 할 수 있었다. 청소년들은 자신에게 주어진 시간동안 이루어진 학습내용을 작성함으로써 집중해서 공부하는 습관을 갖게 되었고, 주어진 시간 동안 정숙한 상태로 자기학습에 열중하는 모습을 발견할 수 있었다.

이상에서 얻어진 연구 결과를 토대로 후속 연구를 위한 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 자기관리에 대한 연구는 많이 시도되었으나, 그 대상이 주로 문제를 가진 사람을 대상으로 문제행동의 소거에 주로 관심을 두고 있어 정상적인 사람을 대상으로 한 연구가 요청된다.

둘째, 자기 생활의 관리는 자아정체감이 발달하는 청소년기에 더욱 요청된다. 청소년과 기성세대 모두가 공감하는 청소년의 자기생활관리 항목의 연구가 선행되어야 한다.

셋째, 자기관리의 기법은 다양하나 대상에 따라, 성숙정도에 따라 배양하고자 하는 행동에 따라 자기관리기법의 적용이 달라져야 한다. 따라서 다양한 요구를 수용한 프로그램의 개발이 요구된다.

넷째, 청소년의 교육을 담당하는 모든 기관이나 교육자, 사회전반의 분위기가 청소년의 자기 생활 관리에 대한 필요성을 인식하고 이를 키우기 위한 관심과 노력이 요구된다.

다섯째, 청소년을 교육하는 사람들의 지도 전문성을 높이는 것이 중요하고, 특히 일선에서 직접 청소년을 지도하고 있는 교사집단이 자기관리기법을 충분히 알고, 효율적으로 적용할 수 있는 능력을 갖추어야 필요가 있다. 따라서 교사를 위한 지도방법 연구가 요구된다.

참 고 문 헌

- 김경희(1995). 자기통제 훈련이 주의력 결함 과잉행동아의 주의 산만 행동 수정에 미치는 효과. 충남대학교 석사학위 논문.
- 경기도교육연구원(1996). 학습자의 심리.
- _____ (1995). 인성교육을 위한 집단상담 프로그램, 경기도교육연구원,
- 경기도사회과교육연구회(1995). “인성 교육 지도 자료”.
- 경기도생활지도연구회(1998). “인성교육자료”
- 경기도교육청(1998). 사랑과 대화로 꿈을 심어주는 인성교육,
- _____ (1999). “창의성교육 이렇게 합니다”.
- _____ (2000). “경기교육 2000 여름”.
- 김남성(1983). 인지적 행동주의. 서울: 교육과학사.
- 김희선(1995). 청소년의 용돈관리 수행능력에 관한 연구. 성신여대 석사 학위 논문.
- 김종건 외 다수(1998). 인성교육 서울 : 문음사.
- 김여옥(1989). 가치관 교육 프로그램. 서울 : 배영사.
- 동탄중학교(1983). “조.종례 훈화 자료집”.
- 박민정(1996). 집단상담이 여고생의 자아존중감과 사회성 및 욕구에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 박복식(2000). 자기관리기법 훈련이 초등학교 아동의 인성특성 변화에 미치는 효과. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 백종억(1997). 성공적인 교사가 되는 길. 서울: 성원사

- 성기선 외 2인(1999). “한국교육개발원 교육여론조사 MEDIPOLLRR 99-5”
한국교육개발원 연구보고서
- 손중진(1997). 자기성장 집단상담이 청소년의 지각향성과 자아존중감에 미치는 영향.
- 설수인(1990). 집단상담이 여학생의 인성특성 및 적응성 변화에 미치는 결과. 이화여대 석사학위 논문.
- 서울시카운슬러협회(1998). 심성수련활동의 길잡이 -프로그램(1),카운슬러협회 서울지회.
- 이경임(1996). 인지적-행동적 자기통제훈련이 아동의 자기통제능력, 과제수행능력 및 문제해결능력의 개선에 미치는 효과. 경상대학교 박사학위 논문.
- 이병진((1998). 현장교사론. 서울 : 양서원.
- 이상로(1982). 성격과 행동의 지도. 서울: 중앙적성출판사.
- 이원휘(2000). 고등학생의 시간 관리와 학업성취와의 관계. 서울대 석사학위 논문.
- 이종삼(1997). 초.중등학생의 자기조정학습전략 및 의지통제전략 사용에서의 차이. 교육학 연구. 35(1),137-160.
- 이훈구(1998). 성격심리학. 서울 :법문사.
- 이재분, 현주 외 2인(2001). 초중학생의 지적·정의적 발달수준 분석연구(Ⅱ), 연구보고 RR 2001-2. 한국교육개발원.
- 이재은(1980). 어머니와 자녀와의 소비자행동에 관한 일 연구. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 아주대학교 사회봉사 및 학생상담센터(2001). “창조적인 시간관리”.

- 이연수(1996). 목표설정방법, 목표수준 및 피드백이 과제수행 동기와 성취도에 미치는 영향. 경북대 석사학위 논문.
- 이태인(1995). 청소년의 자아존중감 향상을 위한 집단사회사업의 효과. 연세대 석사학위 논문.
- 오세덕(1989). 자기성장 훈련이 여고생의 자아개념 및 인간관계 능력에 미치는 효과. 전남대 석사학위 논문.
- 전형배(2002). 건강일기작성이 여중생의 생활습관에 미치는 영향. 강원대 석사학위논문.
- 경기도교육정보연구원(2001). 집단상담프로그램
- 최육량(1992). 중학생 여가활용 지도방안에 관한 연구. 수원대 석사학위논문.
- 홍기철(1994). 자기조절기능의 발달 수준에 따른 컴퓨터 본위 수업의 통제방략이 학습과 동기에 미치는 효과. 경북대학교 박사학위 논문.
- 윤명희(1991). 자기관리 기법이 교생의 교수행동에 미치는 효과. 서울대학교 박사학위 논문.
- 최호길(1991). 자기성장 프로그램을 통한 집단상담이 지각향성 및 자존심변화에 미치는 영향. 영남대 석사학위 논문.
- 윤희준(1984). 수업풍토와 아동의 자아개념과의 관계 연구, 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이장호(1982). 상담심리학 입문, 박영사.
- 윤점룡(1973). 청소년의 자아개념 및 가치관 확립 프로그램 개발 연구 대구대학교 석사학위논문,
- 원동연(1987). 5차원 전면교육학습법. 서울: 지식산업사.
- 윤희준(1977) 인성심리학 입문. 서울: 교육출판사.

부 록

- I. 자기생활 관리장
- II. 자기생활 관리능력 검사지
- III. 자기생활 관리장 작성 훈련
- IV. 소감문, 면접내용

부록 I 자기생활 관리장

자기생활 관리능력검사지

G & D	다음 질문에 대해 자신이 어느 정도 동의하는지를 ☑로 표시하여 주십시오	매 우	보 통	약 간	그 저	전 혀
		그 령 다	그 령 다	그 령 다	그 령 다	아 니 다
1	나는 나의 장단점을 잘 알고 있다	<input type="checkbox"/>				
2	나는 내가 무엇을 잘하는지, 못하는지 잘 안다	<input type="checkbox"/>				
3	나는 내 성격이 어떤지 잘 알고 있다	<input type="checkbox"/>				
4	나는 좋아하는 일을 하며 혼자 시간을 보내곤 한다	<input type="checkbox"/>				
5	나는 내 마음을 글이나 그림으로 정확하게 표현할 수 있다	<input type="checkbox"/>				
6	나는 무엇이든 계획을 세우면 꼭 실천하는 편이다	<input type="checkbox"/>				
7	나는 어떤 공부부터 해야 할지 순서를 생각해 보고 공부한다	<input type="checkbox"/>				
8	시험 발표가 나면 시험준비를 위한 계획표를 짠다	<input type="checkbox"/>				
9	나만의 독특한 재능(특기, 개인기)을 발전시키려고 노력한다	<input type="checkbox"/>				
10	나는 나의 단점을 발견했을 때, 고치려고 계획을 세운다	<input type="checkbox"/>				
11	나는 방학 때마다 무엇을 배울지(공부할지) 생각해 본다	<input type="checkbox"/>				
12	TV나 PC를 할 때 얼마만큼 할 것인지 생각해본다	<input type="checkbox"/>				
13	책을 읽을 때 계획을 세워 책을 고르고 조금씩 읽는 편이다	<input type="checkbox"/>				
14	나는 규칙적으로 정해진 시간에 자는 편이다	<input type="checkbox"/>				
15	건강을 위해 먹기 싫은 것도 먹으려고 노력하는 편이다	<input type="checkbox"/>				
16	다음날 준비물은 전날 챙기는 편이다	<input type="checkbox"/>				
17	친구가 갖고 있는 것이 좋아 보여도 내게 필요한 것인지 먼저 생각해 본다	<input type="checkbox"/>				
18	나는 부모님이 화나셨을 때 어떻게 하면 좋아지는지 안다	<input type="checkbox"/>				
19	나는 가까이 지내고 싶은 친구가 있을 때 친해질 방법을 생각해 본다	<input type="checkbox"/>				
20	내가 어떻게 하면 부모님이나 친구, 선생님이 좋아하는지 잘 안다	<input type="checkbox"/>				
21	누가 뭐라하지 않아도 스스로의 계획에 따라 공부하는 편이다	<input type="checkbox"/>				
22	나는 부모님의 생신이나 결혼기념일이 언제인지 알고 챙기는 편이다	<input type="checkbox"/>				
23	나는 교복빨기, 방청소, 양말빨기 등 자신의 일은 스스로 하는 편이다	<input type="checkbox"/>				
24	나는 내 물건을 오래 쓰고 잘 간수하기 위해 노력하는 편이다	<input type="checkbox"/>				
25	나는 도움없이도 준비물(학교, 놀러가기, 수학여행)을 챙기는 편이다	<input type="checkbox"/>				

자기 생활 관리장 작성 훈련 절차

<목표 세우기>

- ① 자기주도적으로 학습할 시간의 모든 활동을 시작하기 전에 계획을 세우도록 한다.
예) 아침자기주도 학습시간(30분)--영어 (새로 나온 단어 10개 외우기), 수학 (교과서 p 56의 문제 5문제 풀기), 독서(제인에어 15쪽 읽기)
- ② 목표는 주어진 시간에 자신에게 알맞은 양을 구체적으로 선정하도록 한다.
예) 영어교과서 p10 단어 외우기, 10분
- ③ 과제를 해결하는데 소요되는 시간을 예상하도록 한다. 짧은 시간에 집중하여 해결하는 것이 바람직함을 알려준다.
예) 수학과제 1순위, 영어문제풀이 2순위
영어 자습서 구입, 어머니께 부탁(시내 서점)
- ④ 모든 활동의 우선 순위를 정하게 하며 중요한 것부터 처리하도록 한다.
본인이 해결하지 못할 경우 부탁할 사람, 처리 요령 등을 상세히 구상하도록 한다.
예) TV시청, 논스톱, 30분 ,PC활용, 게임과 채팅 1시간
독서, 제인에어, P 59-70쪽 읽기
- ⑤ 여가활동의 계획도 사전에 하도록 한다.

<자기기록 하기>

- ① 본인이 세운 계획은 반드시 기록을 하도록 한다.
단, 기록 작성 그 자체가 무거운 숙제가 되지 않도록 기록 방법을 단순화하도록 한다.
- ② 기록 내용은 반드시 관리장에 하도록 한다.
- ③ 성실히 기록하도록 주기적으로 점검(본인의 도장을 찍게 하거나, 서명, 교사, 학부모의 확인란을 만들어 의욕을 북돋워 준다.
- ④ 기록 내용은 과제내용, 목표실천 지속시간, 과제완성정도, 수행기준, 우선 순위를 기록하게 한다.

< 자기생활평가>

- ① 관리요소인 학습면, 여가생활면, 용돈사용면, 시간사용면, 가족생활참여면에서의 과제수행에 들어간 시간, 과제수행정도, 용돈사용, 여가시간 계획에 따른 실천을 평가하게 하며 실천장에 본인, 교사, 학부모 등 3 단계로 평가하게 한다.
- ② 하루의 반성란, 나의 다짐, 지난주 반성, 지난달 반성란에 과제수행 등 생활내용을 평가하여 다음 계획의 지침이 되게 한다 (목표달성이 낮은 경우 원인을 찾도록 한다).
예) 목표 학습량이 너무 많았다, 게으름을 피웠다. 의지력이 약했다, 과제 해결의 구체적인 방법을 모른다 등등

- ③ 학교시간과 가정생활 시간도 모두 평가하도록 한다.
- ④ 평가는 구체적인 언어로 작성하도록 한다.
- ⑤ 색연필 등을 활용하여 눈에 띄게 표시하도록 한다.
- ⑥ 긍정적인 행동용어로 다음 계획에 반영되도록 유도한다.

<자기강화>

① 강화는 타인강화 보다 자신의 강화가 효과가 있다. 본인이 스스로 정한 강화를 하도록 사전에 교육한다.

② 본인의 목표를 달성하였을 때 보상받는 심리적 만족감을 가시적으로 표현하도록 한다.

예) 색연필로 목표과제 옆에 색칠하기, 하루의 생활이 만족스러울 때 스티커 붙이기, 1주일간 과제 수행이 잘 되었으면 그에 알맞은 자기강화를 한다. 자기강화의 방법과 목표와 수준을 스스로 결정하게 한다.

③ 교사도 매달 가장 우수한(자기목표를 달성한) 관리장을 선정하여 교사용 스티커를 붙여주고 학용품 선물과 기념 사진을 찍는다.

④ 학부모 회의를 통해 관리장에 대한 관심을 갖게 하고 주별, 월별로 관리장을 함께 보며 잘 이행되었을 때 자녀와 상의하여 학용품이나 원하는 여가를 제공하도록 한다.

⑤ TV시청, PC활용 등은 가정에서 사전 협의를 하고 부모도 모범이 될 수 있도록 가정 통신문을 활용하여 협조를 구한다.

자기생활관리 프로그램의 소감문, 면접에 나타난 세부효과 분석

프로그램에 참여한 청소년들의 참여과정, 참여저해요인, 참여후 자신의 변화 등 참여 청소년에게 일어난 미세한 변화를 다각적으로 알아보기 위해서 심층적 면접을 통한 평가를 하고자 면담과 소감문 분석을 실시하였다.

A. 자기인식 측면

t-검증 결과에서 자기생활관리 프로그램은 자기인식 수준의 향상에 영향을 주는가라는 문제에서 통계적으로 신뢰수준 5%에서 유의미한 결과를 보이지 않았다. 그러나 면접과 소감문을 통해 밝혀진 내용은 또 다른 결과를 보였다. 누구나 자신에 대해 정확한 정보를 가진다는 것은 대단히 어렵다. 또한 정보와 함께 자신을 어떤 수준으로 인식하는가는 개인의 행동을 예측하는 중요한 단서가 되기도 한다. 그러나 어떤 일에서든지 자신의 능력, 단점, 장점, 정서상태 등을 잘 안다는 것은 목표 행동의 출발점이 된다. 특히 사춘기에 들어선 청소년들의 경우 자신의 능력이나 성격, 적성을 안다는 것은 자아정체감이 형성되는 시기에 대단히 중요한 것임에 틀림없다. 자신을 성찰하고 자신의 수준을 인정할 때 보다 효율적인 행동이 일어날 수 있다. 자신에 대한 인식력은 생활연령이 증가할수록 자연스럽게 성숙되어지는 면도 있으나 개인의 노력에 따라 개인차가 큰 것도 사실이다.

소감문과 면접을 통해 살펴본 바로는 자기 관리 프로그램을 통해 학습적인

자기능력 파악에 도움이 되었다는 참여자는 많았다. 프로그램 시작 초기에는 학습이나 독서, 용돈 등 계획할 때 지나치게 높은 목표를 세워 실천하기가 어려웠으나, 차츰 자신의 학습량, 집중해서 활동할 수 있는 양 등을 알게 되어 점진적 목표와 실행이 일치되었다고 보고했다. 자기 생활 관리 프로그램은 자신의 특기나 적성, 성격 등 일반적인 면에서의 자기인식에는 효과를 보이지 못했지만, 학습량, 집중해서 활동할수 있는 시간 등의 자기 능력의 인식에는 효과가 있는 것으로 조사되었다. 따라서 자기인식력의 배양은 자기생활관리장 보다 다른 프로그램을 활용하는 편이 효과적이라는 시사점을 주었다.

“전에는 아무거나 생각없이 막 썼어요. 그런데 날마다 하니깐 이거 왜 하나 하는 생각이 들었어요. 처음에는 맨날 다 하지 못했어요. 안해서이기도 하지만 너무 많이 계획에 넣어서 할 수 없었어요. 그런데 쏠쏠 줄더라구요. 인사는 거의 맞아요. 내가 어느 정도 할 수 있는지 알게 되었다고 할까요. 수학은 5문제 정도 풀면 되고요, 한 20분 정도는 딱 생각 없이 할 수 있어요. 3학년 때 확실히 배운 것은 계획 세우기 인 것 같아요.”(한영)

“처음에는요, 시험받판가 나면요 내 수준도 생각하지 않고 높은 점수를 썼어요. 그런데 막상 시험을 보면 그게 아닌 거예요. 관리장을 쓰는데 그냥 공부라고 쓰지 말라잖아요? 영어 단어 10개를 20분에 외워라.. 그렇게 하라잖아요. 처음에는 필요한 것을 하느라 시간낭비가 된다고 생각했어요. 그런데 구체적으로 계획을 세우고 그것을 하려고 하는 사이 어느듯 집중하게 되는 것 같았어요. 그전에는 쏠 하다가 떠들고 그랬거든요. 언제까지 해야 된다는 것이 없으니까 뭐랄까 쏠 늘어지는 거 있죠. 그전 전에서 관리장을 쓰니까 내 수준에 맞게 점점 공부 거리가 정해지더라구요.” (혜진)

자기생활 관리장을 통해 매일 자기학습의 계획을 세우는 것이 자신의 학습능

력 즉, 주어진 시간에 얼마만큼의 학습량을 해결할 수 있는가라는 자신의 능력에 대한 진지한 고찰이 있었음을 보여주고 있다.

세밀하고, 구체적인 계획이 막연하고 시간의 양 중심의 계획 보다 일(학습)을 파악하고 순서를 알게 하는데 보다 더 효과가 있다고 분석된다.

“독서 계획을 세우니까 책을 좀 더 보는 것 같아요. 페이지를 미리 정한 다음에 읽으니까 느끼는 것 같아요. 솔직히 관리장에 쓰려고 책을 빌린 적도 있는데 아무튼 양이 좀 늘었어요. 그리고 책을 읽으면 나도 이렇게 살아야 한다는 생각도 많이 했어요.” (은민)

“공부에 대해 생각을 많이 하게 되는 것 같아요. 미래에 내가 커서 끝을 이루기 위해 관리장을 지금 보다 더 세세하게 꼼꼼하게 해야겠다는 생각이 들었어요.”(서연)

“아침마다 적는거 힘들어요. 그래도 한 것은 많아요. 지금은 습관이 되어서요. 월요일에 1주간 해야 할 일을 적다 보면 잊는 일이 없어 좋아요. 메모습관이 된 것 같아요”(지윤)

자기생활 관리장의 구성내용 중 독서계획 세우기가 독서에 대한 꾸준한 관심이 갖게 하고, 계획을 짜기 위해 책을 준비하다가 자연스레 책을 읽게 되었다고 했다. 또한 자신의 생활에 대한 반성을 하게 하여 보다 나은 자신의 설계를 위해 책을 읽고 공부를 보다 열심히 해야겠다고 결심하게 되는 계기가 되고 있었으며, 메모하는 습관을 갖게 하여 1주간, 1개월에 해야할 일을 미리 메모함으로써 할 일을 잊는 경우가 줄어든 것으로 나타났다.

B. 자기인식 표현 및 실천 측면

t-검증의 결과에서 자기생활 관리 프로그램은 청소년의 자기인식의 표현 및 실천력의 배양 측면에서는 5% 수준에서 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 심층분석과 소감문에서도 다양한 측면에서 효과가 있는 것으로 나타났다. 주로 자신의 현실을 보다 정확히 인식하고 이를 자신이 해결해야 할 과제라고 느끼며, 과제 해결을 위해 노력하는 자세를 갖게된 것으로 나타났다. 바른 자기인식과 더불어 자신을 적절히 표현하는 능력은 대단히 중요하다. 과거 세대와는 달리 신세대들은 자신을 표현하고자 하는 욕구가 대단히 강하다. 사양하거나 주저하는 것을 이해하지 못한다. 그러나 의외로 청소년들은 끊임없이 자신과 친구를 비교하며 마음속으로 열등감을 느끼고 있는 경우가 많다. 뿐만 아니라 현실이 마음속의 이상형을 따라주지 못할 경우 엉뚱한 행동을 하거나 지나치게 과장하기도 한다. 이는 자기존중감 형성이나 좋은 인간관계를 맺는데 바람직하지 않을 것이다. 자신을 현실감있게 있는 그대로 인식하고 이를 표현하는 노력은 정서적 발달에 대단히 중요하다고 본다. 집단상담을 통해 살펴본 학생들은 자신의 특기나 장기를 개발하기를 원하고 있었다. 그러나 막연히 선망하고 있었으나 구체적인 노력 등의 실천으로 옮기기에는 다소 차이가 있었다. 따라서 본 자기생활관리 프로그램은 자신이 처한 상황(고등학교를 준비하는 수험생이라는 상황)을 이해하게 되어 보다 열심히 공부하려는 마음이 생기게 한다든지, 자투리 시간을 활용하여 열심히 하려고 한다든지 TV 시청을 줄여 학습에 더욱 신경쓰게 된다든지 하는데 동기를 부여하고 있는 것으로 나타났다.

“관리장 쓰는 거요. 진짜 귀찮지 않아요? 그런데 선생님이 중언하라고 하니 까 그냥 쓰기로 했어요. 해보니까 그런대로 괜찮네요. 그전에는 끝까지 하는게 없었어요. 하다가 그맛둔게 많아서 업따가 이제는 뭐 맛든다고 돈 달라면 관두래요. 그러니까 기본이 나쁘더라고요. 뭐든지 끝을 못 맺으면 안한게 되잖아요. 쯤 신경써서 해볼래요. 지금 못하면 영원히 못한다니까요.”(한영)

“저는 실천하는 것이 너무 안돼요. 시작은 거창한데 나중에는 아무것도 안해요. 그래서 뭐 쯤 하겠다는 생각이 들어서 계획을 가족들한테 이야기 하면 아무도 신경써서 들어주지 않아요. 뭐 쯤 하다가 그맛두겠지.. 하면서요. 그것을 쯤 고치고 싶어요. 관리장을 억지로라도 쓰니까 도움이 되었어요. 아주 분량을 작게 잡고 해 보니까 몇 개는 할수 있었어요. 아무래도 고등학교 원서도 쓰는데 심각성을 알고 가고 싶은 학교에 가기위해 제가 더 노력하고 실천력을 키워야겠다고 생각했어요.”(수진)

“TV는 쯤 죽어야겠다고 늘 생각하는데 잘 안되요. 나는 TV를 광적으로 보는 데요. 그게 안좋다는 생각은 하잖아요. 이것만 하고 있으면 안되는데...3학년인데. 업따가인 ‘너 커서 뭐 할래’이럴 때 가슴이 철렁해요. 관리장에 TV나 PC 계획을 세우니까 그것보다 더 보면 뭐가 쯤 불편해져요. 그래서 재미도 없어지는 것 같았어요. 많이 죽어든 것 같아요.”(윤지)

대체로 실험대상 청소년의 경우 1, 2학년 때보다(프로그램을 실시하기 전)TV나 PC를 하는 시간은 줄었다고 했다. 이유는 시간이 없거나(학원등에 다녀서), 재미가 없다고 했다. 또 어떤 학생들은 관리장에 쓴대로 TV프로를 1-2개 정해놓고 그것만 보니까 저절로 줄었다는 경우도 있었다. 또 하기 싫은 것도 꼭 필요한 것이면 해야한다는 인식해도 실천에 옮기기는 또 다른 과제이었는데 관리장에 쓰지 자기 계획이 어느 정도 실천력에 도움이 된 것으로 판단된다. 또 스스로 설정한 목표를 달성하지 못했을 때 상당한 수준으로 책임감을 느끼고 반

성의 감정을 갖는 것으로 나타났다.

“꼭 실천하기는 힘들었지만, 내가 정한 시간을 어겼을 때 잠시나마 반성을 하게 된다.”(은연)

“나의 하루가 바쁘고 보람된 날이 되었음 한다. 내가 세운 계획등을 그날 모두 실천한다면 내 자신이 자랑스러워질 것 같다. 앞으로는 작은 수첩을 만들고 계속 이런 것을 하고 싶다.”(연선)

C. 자기 기획 측면

(목표기획, 시간기획, 건강기획, 용돈기획, 인간관계기획 등)

t-검증의 결과에서는 인간관계 기획 능력을 향상시키는데 자기생활관리 프로그램은 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 못하여 효과가 없는 것으로 나타났다. 그러나 목표기획, 시간기획, 건강기획, 용돈기획 측면에서는 5% 수준에서 통계적으로 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 심층분석이나 소감문을 통해 살펴본 바, 자기생활관리 프로그램은 학습을 기획하는데 가장 효과가 있는 것으로 나타났다. 목표를 세우거나 활동계획을 세울 때 구체적으로 작성하는 자기 생활 관리장이 매우 유용하게 쓰였으며, 달성여부를 평가하는 과정을 통해 자기계획에 대해 책임감을 느껴 보다 열심히 하게 하는 동기를 부여한 것으로 나타났다. 또 자기 생활 관리장의 작성이 하루를 반성하게 하고 다음날, 다음주, 다음달에 반드시 해야할 일을 미리 계획하게 한다든지, 다음날에 필요한

각종 학습에 필요한 자료 준비하기, 인간관계를 좋게 하기 위해 계획하기(생일, 결혼기념일 챙기기) 등이 자연스럽게 이루어지게 되어 좋은 결과를 낳았다고 보고했다.

“평소에는 그냥 마구잡이로 하고 싶은대로 하거나 그냥 보내는데.. 관리장을 쓰니까 시간절약을 하게 된 것 같고 무엇보다 숙제가 있다든지 시험(달어시험)이 있다든지 하는 게 생각나거든요. 그래서 도움이 되었어요.”(원선)

“1,2학년 때는 자유학습시간에 매일 뭘 할지 몰라서 멍뚱멍뚱 있거나 자고 그랬는데 3학년 들어서 관리장을 쓰다보니 멍뚱거리는 시간이 거의 없었고, 덕분에 매일 적어도 1가지 이상씩 공부를 하다보니 성적도 많이 올랐고 자유학습시간을 알차게 보냈다. 관리장을 쓰면 내 스스로 공부하는 체제가 갖들어진 것 같다. 나는 학교에 일찍 오는 편이다. 그래서 1,2학년때는 아침마다 일찍 오면 교실에서 축구공을 가지고 놓거나 온풍기나 난로옆에 앉아 멍뚱이 있었지만 스스로 공부한 적은 거의 없었다. 상대적으로 3학년 성적보다 1,2학년 성적이 꽤 많이 떨어진 것도 이 이유인 것 같다. 관리장을 안 써도 되는 일요일에도 나는 하고 있다.”(전교 1등이 된 형욱)

훈련이 안된 청소년이나 언제나 타인에 의해 강제적으로 짜여진 계획에 따라 생활하는 청소년의 경우 나에게 자유롭게 주어지는 시간을 가치롭게 사용할 수 있는 능력이 매우 중요한 일이라 볼 수 있다. 관리장을 통해 무엇을 할 것인가, 무엇을 먼저 할 것인가를 생각해보게 함으로써 시간을 자기의도대로 보내고 사용할 수 있게 하는데 효과가 있는 것으로 나타났다.

“요새는요 시간이 얼마나 아까운지 조금은 알 것 같아요. 저는요 그전에는 읽기과목은 공부않했거든요. 미술이나 음악 같은거요. 학원에서는 국영수사과

밖에 안해요. 그래서 그냥 그것만 하고 집에서는 안했어요. 솔직히. 이번 중간고사만 해도 쏠 신경썼거든요. 시험이 약 3주 앞에 있을 때 맨날 하는 것처럼 몇 일 날 무슨 과목하고, 무슨 책으로 하고 이런 거 쏠 구체적으로 짰어요. 그동안 선생님들이 계획을 내라 할때 어떻게 해야할지 몰랐기도 하고 대응했어요. 어차피 그것보고 안하잖아요. 그래서 그런지 시험기간 동안 무엇을 해야 할지가 확실히 생기더라고요. 날마다 했잖아요. 그런식으로 하고 했더니 쏠 되더라고요. 다음에는 쏠더 세세하게 짜보려구요.” (봉식)

“공부하라고 하면 할 것이 없어요. 뭘 해야 할지 막막했어요. 시험기간에는 하려고 해보면 너무 많고 그래서 포기할 적이 많아요. 그런데 날마다 10분 정도 할 거.. 단어 외우기라든가, 소설책 20페이지 정도 읽는다든가, 수학 몇 페이지 5문제라든가 이렇게 하니깐 쉬웠어요. 이런 거 조금씩 해나가면 될 거 같아요.”(희수)

“모든 일을 할 때 먼저 계획을 철저히 세워서 해야 되잖아요, 또 이게 가깝히 생각해 보니 나 자신과의 약속이잖아요. 지키지 못해서 ‘x’ 푼 하게 되면 기분이 나빠져서 되도록 ‘o’를 하도록 노력하게 되요.”(하나)

“시험기간이 오면 계획을 세우는 것이 전에는 어렵고 시간이 많이 걸리고 왜 하나 하는 생각이 많이 들었다. 관리장으로 연습을 하니깐 쉽게 계획을 세울 수 있게 되었고 얼마만큼 해야할지 정하는 것도 적당해지는 것 같다.”(서연)

“구체적으로 계획을 하게 되면, 무엇을 할지 우왕좌왕하지 않아요. 차근차근 해 나갈 수 있어요.”(향곤)

“독서를 미리 계획을 하다 보니까 쪽수를 미리 써 놓으면 ‘시간내면 읽는’ 그런 방법이 아니잖아요. 꼭 그 쪽 까지 읽게 되는 것 같아요.”(한영)

“계획을 짤 때 실천 가능성을 생각하게 되었어요.”(리나)

“관리장에 계획을 세우고 나서 안 지키면 속으로 좀 죄책감이 들어요. 그리고 시간과 페이지 수 등...이렇게 꼼꼼히 내가 할 수 있는 능력까지 계획을 세우니까 성취가 쉽게 되고 정말 내가 뿌듯하게 느껴져요.”(윤미)

“관리장에 나는 9V시간, 9P시간을 쓰고 난 뒤 평일에는 거의 안보게 된다. 9P는 그래도 1시간 정도는 하게 된다.”(윤미)

“계획을 제대로 세울 수 있게 되었다. 그전에는 절대 안되는 것도 계획에 넣었는데 ‘0’, ‘X’로 하니까 될 것만 쓰게 된다.”(윤호)

“아침시간을 잘 활용할 수 있게 되었다. 할 일이 있어도 귀찮거나 여러 가지 이유로 인해 아침자습 시간이나 7교시 때를 그냥 보내 버릴수도 있었는데 관리장이라는 강제적인게 있어서 그 일을 하게 되는 것 같다.”(훈진)

“평소에는 계획을 세우지 않아서 그리고 세워도 구체적으로 세우지 않아서 포기할 때가 많았다. 그리고 관리장을 쓰면서 반성도 하고 그에 대한 노력도 많이 하게 되었다. 내가 무엇을 해야할지 무엇부터 해야 하는지 계획을 세워놓으면 포기도 잘 안하게 되고 그 계획한 것을 이루어 나가려고 노력하게 된다.”(지윤)

“숙제 같은 거 많잖아요. 그전에는 몰라서 안하거나 학교에서 친구들끼리 베끼는 것이 많았어요. 잊고 안하니까요. 관리장을 쓰니까 오늘 해야 할 일을 미리 쓰니까 그런 것을 꼼꼼히 챙겨지는 것 같아요. 아무튼 좀 꼼꼼해 지는 것 같아요”(선나)

“선생님들이 주는 프린트물 같은 것, 미술시간 준비물, 수행평가..하루에 가

져야 하는 것 많잖아요. 또 몇 주밖에 해 오는 것도 있구요. 관리장에 월별, 주별, 일별 계획을 세우니까 그런 것을 덜 잊어버리는 것 같아요.”(혜진)

“관리장에 월별, 주별 계획을 세울 때 친구들끼리 자기네 생일을 막 써놓아요. 선물사달라고요. 그것 다 사지는 않지만 쥘 생각은 하게 되요. 언니 생신하고 아빠생신, 언니생일도 미리 연간계획을 세울 때 찾아 써 놓았어요.”(선화)

자기 생활 관리장을 통해 훈련된 메모하고 계획하는 습관은 청소년에게 주어진 시간을 자기 주도적으로 계획하고 실천하는 능력을 신장시키거나 학습에 필요한 자료를 미리 준비하는데 어느 정도 효과가 있음을 발견할 수 있었다. 지시에 따라하는 수준에서 스스로 해야할 일을 선정하고 미리 계획함으로써 자신의 생활에 대해 여유를 가지고 준비하게 하고 주변 사람과의 인간관계를 기획할 수 있는 방법을 모색하고 있음을 발견했다.

D. 자조 및 기본생활습관 측면

t-검증의 결과는 자조 및 기본생활습관력 배양에 통계적으로 5% 수준에서 유의미한 것으로 나타나 자기생활관리 프로그램이 자신의 간단한 일을 스스로 처리하는 것, 계획대로 생활하는 등(방과후 시간보내기 등)에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 바쁜 생활을 하는 학생들도 당연히 자신에게 필요한 간단한 작업이나 손질마저도 부모님께 의존하는 비율이 높다. 단추달기, 양말빨기, 방청소등 자신의 일 처리나 여행가방 꾸리기, 문방구 물품 스스로 구매하기, 집안일 돕기 등 간단한 일 조차 하는 방법을 모르거나 하려는 마음이 없다고 반

응하였다. 여학생의 경우는 상당한 수준으로 집안 일을 돕거나 자신의 일을 스스로 처리하고 있었고 전혀 도움을 받지 않고 처리하는 학생도 3명이 있었다. 프로그램 실천기간 동안 교복 빨기 실습, 양말 빨기 실습, 옷 개기 연습, 설거지하는 법, 마당 쓸기 등은 특히 남학생이 즐거워하였다.

“중학교 3학년이 되어서 자기생활 관리장을 받았다. 처음에는 이런 것을 왜 하는지 이유를 잘 몰랐고 귀찮기만 했다. 그리고 선생님께서 자주 보자고 하기에 별 생각 없이 시작하게 되었다. 지금은 좀 익숙해 졌고 그대도 시간이 아깝다는 생각을 한 적이 있다. 써 놓고 실천 안 할 때.. 하지만 관리장을 쓰게 되면 계획대로 실행하게 되어 귀찮다는 생각이 든다. 관리장을 쓰게 되어 좋은 점이 많았다. 계획을 세우고 공부를 하니까 계획적인 생활을 할 수 있게 되고, 시간을 아예 정해놓고 시작하니까 그 시간에 맞추어 다 해내려는 마음이 생겨 딸짓하지 않고 열중하게 된다. 일일이 TV 볼 것이나 PC 활용 계획을 세우다 보니 귀찮다고 생각될지도 모르나 TV 같은 경우 내가 TV를 얼마나 많이 보고 있는지의 심각성을 깨닫게 되고 몇 개만 선정해서 보니까 줄어드는 것 같다. 그리고 하루하루 계획 뿐 아니라 한 주나 한 달의 계획도 미리 세워놓게 되어 잊어버리지 않아서 정말 좋다. 또 나의 스케줄을 적어 놓을 수 있어 좋고 명언이나 좋은 시가 적혀 있어 알지 못했던 명언을 알게 되고 곰곰이 생각해 보면 정말 그런 것 같다는 생각을 하게 된다. 반성하는 칸이나 다짐을 쓰는 칸에는 내 마음을 단단하게 하는 말을 쓴다. 아직 완전히 잘 하고 있는지는 몰라도 좋은 버릇을 가지는 일이라 생각하고 열심히 해 보겠다. (5월 우수 관리장 수상자 혜진)”

“귀찮게만 느껴지던 자기 생활 관리장이 처음엔 할 수 없이 한다는 생각이 컸다. 그런데 어느덧 5개월 짜다. 관리장은 나에게 계획이란 이렇게 중요하구나 하는 생각을 갖게 했다. 학교에서 할 일, 가정에서 할 일을 나누어 5분 정도를 차분히 생각하다 보면 오늘 해야 할 일이 생각난다. 처음에는 계획만 가

득 써 놓고 평가란에 X 판만 가득했는데 이제는 내가 할 수 있는 분량도 어느 정도 알고 평가란에 0 판가 조금씩 채워진다.

언제부터인가 이 계획이 누구를 보여주기 위함이 아닌 나 자신과의 약속임을 깨달았다. 나만의 약속을 내가 지키지 않는다면 누가 지켜 주겠는가? 그래서 나는 빈둥거리며 게으름을 피우려다가 마음이 편치 못해 다시 계획대로 행동을 하려 하게 되었다. 또 문제집 같은 경우 몇 페이지부터 몇 페이지까지 할 것인지 자세하게 써 놓으면 그 분량을 하려고 노력하게 되었다. 이런 내 모습을 느끼면서 말 할 수 없이 기분이 좋아진다. TV 프로그램 시청이나 컴퓨터 하는 계획을 짜는 일도 TV 타 함께 사는 나의 버릇을 고쳐 주었다. 뭐 하나 늘 습관처럼 TV 켜었는데 이제 계획된 프로그램만 튜다. 하루의 반성을 쓰는 부분은 마치 일기를 쓰는 듯 하루를 돌아보게 했다. 계획이 참 중요하구나. 하는 생각이 새삼 들었다. 매일 매일 이렇게 계획을 하면서 생활하면 나중에는 머릿속에 자신이 해야겠다고 생각한 일을 꼭 쓰지 않더라도 스스로 할 수 있을 것 같다. 그런 날을 기다리며 오늘을 반성하고 내일을 계획해야겠다. (3월 우수 관리장 수상자 은비)

자기생활관리장에 TV 시청계획, PC 활용계획을 미리 세움으로서 막연히 이용하는 습관에서 목표가 있는 이용이 되는 것으로 나타났다.

“자기생활 관리장에 실린 시들은 하나 같이 나에게 희망을 불어넣고 노력하게 만드는 희망과 격려의 시들로 구성되어 있다. 그 중에서도 나의 모습을 내가 만들어 가야 한다는 것을 느끼게 해준 ‘꿈’이라는 시가 가장 마음에 짝 닿는다. ‘구름 낀 하늘에 한줄기 햇살처럼 해맑은 웃음을 지닌 사람이 되고 싶다.’라는 첫 번째 연부터가 나의 소망이자 바램이었다. 다른 사람을 위한 나. 소중한 사람들에게 전하를 걸어 안부를 묻는, 세상을 밝히는 태양 같은 그런 내가 되고 싶은 글쓴이의 소망이 나의 소망이었다. 나도 세상에 빛이 되는 사람이 되고 싶다. 그래서 그 시를 읽으며 내가 그렇게 되기 위해서는 지식도 필요하겠지만 나의 인품, 올바른 마음 자세가 필요하다고 생각한다. 지금의 나의

습관이 지금의 나의 미래 모습을 만드는 것을 생각하며 미래의 멋진 내가 되기 위해 하나씩 실천해 나가는 내가 되고 싶다. 계획하고 실천할 일을 반성하는 내가 되고 싶다.” (4월 우수 관리장 수상자 선화)

관리장에서 접하는 명언, 이 달의 시, 나의 하루생활 반성, 생활목표의 실행 여부를 평가하는 것이 자기를 반성하는 기회가 되고 있음이 발견되었다.

“뭐든지 처음 시작할 때가 중요하다. 관리장을 쓸 때는 자신과의 싸움이기 때문에 그만큼 아주 큰 부담은 아니지만 조금의 부담감이 마음 한편에 자리잡게 된다. 특히 나의 문제점인 TV, PC는 혼자서 죽이기 넘 힘들다. 부모님이나 선생님에 의해 어쩔 수 없이 TV나 PC를 안 하지만,, 부모님이나 선생님들께서 지적을 안 해주시면 TV나 PC를 너무 오래 하는 것은 우리반 친구들이라면 아마 나랑 똑 같을 것이다. 그런데 관리장을 쓰게 되면 TV나 PC를 무엇을 보기 위해, 얼마나 볼 것인지, PC는 무슨 용도로 할 것인지, 시간은 얼마만큼 걸리는지 계획을 세운다. 자신이 관리장에 계획을 세워놓은 것이기 때문에 약속을 한 것이다. 그러면 지켜야 한다. 단지 지키는 것으로만 끝나지 않고 계획에 대한 결과란 반성을 쓴다. 다른 일을 하다가도 계획 생각이 나면 약간의 부담이 있기 때문에 .. 솔직히 말하면 관리장을 쓸 때 약간 부담감이 든다. 그러기 때문 인지는 몰라도 TV나 PC를 조금이라도 죽이게 되는 것 같다. PC는 꼭 필요한 때만 사용하고, 또 정한 시간에 끝내야 한다. TV는 안 볼 수 없으니까 자신이 볼 것만 정해서 그 시간에 그 프로그램만 보게 된다. 솔직히 얼마 아빠도 아시니까 의지가 약한 사람이라는 말을 듣고 싶지는 않다. 그대신 책을 보게 되었다. 보고 싶은 책을 미리 친구들에게 정보를 알아서 도서관에 가서 빌려 놓는다. 자기주도학습 시간에 소설책을 읽어도 되니까 3학년 한서 정말 책을 많이 읽게 된다. 아침에 30페이지 정도를 10분에 읽겠다고 계획을 세워 실천한다. 지금까지 느낀곳에서 선정된 책을 다 읽었다. 놀랐다. 공부하기는 부담되는 날에는 책을 본다. 뭐 하나 하면서 습관처럼 TV 앞에 앉는 경우는 생기지 않는다. 부모님도 학교에 갔다 오시더니 맨날 관리장 보자며 그러신다. 내가 관리장을 쓰

면서 가장 좋은 점은 TV나 PC를 줄이고 책을 많이 본 것이다.” (6월 우수관리장 수상자 윤씨)

프로그램 실천을 통해 청소년 스스로 좋지 못한 생활태도라고 지적한 무작정 TV 보기, 끝도 없이 PC 게임하기 등을 조절 가능한 것으로 만들기 위해서는 스스로 시청 계획을 세우고, 메모하게 하는 것이 어느 정도 효과가 있음이 발견되었다.

E. 자기생활관리 동기 강화 측면

자기 생활 관리 프로그램에 참여과정을 살펴보면 초기에는 강제적(교사의 확인, 부모의 조언)인 요소에 의해 어쩔 수 없이 참여하는 청소년이 많았다. 좋은 습관을 기를 수 있다니까 해볼까하는 정도이었다. 상당수의 청소년이 프로그램에 참여하면서 여러 가지 유인활동(실천된 목표 밑줄 긋기, 스티커 붙이기, 우수 관리장 시상)과 더불어 스스로 느끼는 재미에 의해 강제적인 활동이었던 것이 자발적인 것으로 바뀌고 있음을 볼 수 있었다. 계획을 세울 때 소요되는 시간이나 소란스런 분위기, 설명을 듣는 표정이나 눈빛 등으로 충분히 알 수 있었다. 특히 스스로 정한 목표를 다하지 못했을 때 책임감과 부담감, 거짓말을 했다는 등의 반응을 보였다. 결국 무엇보다 중요한 보상은 자기 스스로 느끼는 쾌감이나 성취감이 가장 중요한 동기가 됨을 알 수 있었다.

“지키지 못하면 기분이 나빠져요. 내가 거짓말쟁이가 되는 것 같아요. 내가 나를 속이잖아요. 부담감이 느껴지고 ‘ㅈ’의 개수를 늘이지 않으려고 해요. 다

잘한 날은 내가 너무 대견해요.”(현나)

“나는 관리장을 만들때도 그냥 할 일을 쪽 써넣곤 하는데 양을 정하고 하니 확실히 좋아요. 수첩에 싸인펜으로 잘 한 것 체크할 때 참 기분이 좋거든요.”(하나)

“계획은 했는데 못시키면 잠시나마 반성을 하게 되요. 기분도 참 나쁘고요. 완전히 다 할날은 제가 대견해요.

자기가 정한 목표를 다하지 못했을 때는 외부적으로 아무런 체제를 가하지 않아도 스스로 부담감과 책임감을 느끼고 반성하고 있음을 알 수 있었다.

F. 자기생활관리 프로그램 참여 저해 요인

프로그램의 실천에 가장 걸림돌은 하기 싫어지는 게으름이라고 했다. 주변의 영향을 받아 다른 친구들이 하지 않으면 쉽게 의지가 꺾이는 경우가 있었다. 때로는 담임이나 부모님이 관심을 보이지 않을 때 실천하지 않는 경우가 많았고, 특별한 행사가 있는 경우(소풍, 체육대회, 합창대회, 실기평가 등)에 가장 실천이 안되는 것으로 나타났다. 관리장을 작성하는 것에 대한 부담은 관리장 자체의 형태로 크기가 커서 휴대하기가 어렵고, 내용이 정해져 있어서 자유롭게 스스로 꾸밀수 있는 여지가 없다는 것도 걸림돌이 되었다. 크기는 수첩(다이어리)정도를 원했으며, 겉표지도 연예인 사진이나 학생들이 좋아하는 그림이 들어있기를 바라고 종이로 된 것 보다 코팅이 된 것을 선호하여 결국 관리장의 형태를 보기 좋고 휴대하기 편한 형태로 개발할 것이 요구된다. 또 한번

작성이 밀리면 못한 것이 누적되어 연달아 실천하지 않게 되기 때문에 계속적으로 이를 일깨워 주는 것도 필요했다.

“습관이 안티니까 잊어버릴 때가 있고 자주 귀찮다고 그냥 시간만 아깝게 써 버리는 같다고 생각 할 때가 있다.”(세우)

“맨날 쓰기 정말 귀찮다. 하지만 2학년에 비해 공부는 많이 했던 것 같다.”(리나)

“관리장을 쓰기 싫은 이유는 일단 관리장의 크기가 너무 커서 가지고 다니기가 싫고, 내가 자유롭게 쉽게 볼 수 있는 방식으로 되어 있지 않고 너무 특에 맞춰하려니까 하기가 싫다. 다이어리 크기의 수첩에 써 다니고 싶다.”(리나)

“나는 나중에 이런 관리장 말고 그냥 수첩에 오늘 해야 할 일을 쓴다음 하나씩 지우는 게 좋은 것 같다. 시간 계획 같은거 안 써도 되고....”(선미)

“실천을 잘 하지 못하는 이유는 친구들과 노느라 깜빡 잊어버릴 때, 잠이 올 때, 귀찮을때, 또 계획을 세웠는데 갑자기 다른 일이 생겼을 때이다.”(선미)

“먼저 관리장 크기가 너무 커서 학교에서 밖으로 가져가기가 안되고 관리장 양식이 내겐 쏠 안 맞는 것 같고 하기 싫은데 강제적으로 하다 보니 성의도 부족해지고, 또 관리장을 쓰는게 멀렸을 때는 정말 귀찮기도 하고 시간이 많이 걸린다. 특히 주간계획 같은거 너무 쓰기 싫다.(종민)”

“나는 내 혼자서 하고 싶은 일이 있는데 꼭 그걸 글로 쓰라니까 너무 싫다.”(승원)

G. 자기생활관리 프로그램 이후 지속적 실천 의지

독서, 여가, 일의 우선순위 정하기, 용돈관리를 하고 싶은 것으로 나타났다. 대부분 형태를 달리해서 부담이 적고 자신이 원하는 형태로 변형한 다음 계속적으로 활용하고 싶어했다. 특히 월간계획이나 주간계획은 반드시 하고 싶은 항목으로 조사되었다.

“이 다음에 해야 하는 것 계속 실천해야 되겠다고 생각하는 것은 계획이다. 난 계획성이, 준비성, 그런 면에서 너무 떨어진다. 하지만 관리장 같은 것을 쓰면 그런 것을 잘 할 수 있을 것 같다.”(봉식)

“앞으로 하고 싶은 것은 이달, 이주의 계획, 독서계획을 계속하고 싶다.”(은민)

“크면 수첩을 정해서 오늘 할 일들을 써놓고 실천했을 때마다 체크를 하고 못하게 있으면 반성하여 일기를 쓸것이다.”(미나)

“독서계획을 세우면 좋은 것이다. 우선 한달 동안 무엇을 읽을 것인지 쓰기 때문에 그것에 맞추려고 하고 계획적으로 책을 읽을 수 있으며 무엇이 나에게 필요한 책인가를 생각해 보게 한다.”(보람)

“습관이 안되니까 잊어버릴 때가 많고 자주 귀찮다고 그냥 시간만 아깝게 써버리는 것 같다고 생각 할 때가 있다. 그리고 끈끈하지 못한 경우에는 세세히 무엇을 할 것인지 어렵게 생각이 된다. 어른이 되었어도 이렇게 무엇을 할 것인가를 수첩에 써놓고 다니고 싶다. 약속이나 그런 것을 써놓아서 잊어버리지 않게 하고 이런 좋은 버릇을 습관화해야겠다. TV나 PC같은 것 다 못써도 오늘 해야 할 일을 미리 적어 놓은 것은 좋은 것이다. 정말 계획적인 생활이 많이 좋아진 것 같다.”(은미)

사례분석을 통해 밝혀진 내용으로는 학습내용을 선정할 때 자신의 능력에 맞게 선정하고 실천하게 함으로써 자신의 능력을 인식하는 계기가 되었다. 대부분의 청소년들이 미숙한 단계를 지나자 자신의 능력에 알맞은 수준의 학습량을 어느 정도 알게 되었다. 또 메모의 중요성을 알게 되었고, 메모하는 습관을 내면화시키는데 효과가 있음이 발견되었다.

짧은 자투리 시간을 유용하게 활용하는데 효과가 있었고, 미래와 공부에 대해 진지하게 생각하는 시간을 갖게 하는데 중요한 역할을 한 것으로 파악되었다. 아울러 계획을 세워 기록으로 남기게 하는 것은 자기 계획에 대한 책임감을 갖게 하였고, 이는 보다 나은 행동을 강화하게 하는 효과가 있었다. 자기관리의 동기를 갖게 하는 것은 외부적인 강제적 제재나 간섭보다 따듯이 지지 받는 상태에서 스스로 계획을 세우는 것이 가장 효과적으로 나타났다.