

## 대학의 교양강좌를 이용한 인간관계훈련 프로그램 개발 및 효과

송 명 자

울산대학교

이 현 립\*

영남대학교

본 연구는 우리나라 대학생들에게, 자신의 인간관계 문제의 어려움을 이해하고 실제 훈련을 통하여 극복할 수 있도록 도움을 주기 위한 인간관계훈련 프로그램을 개발하여 그 효과를 분석하는 데 목적이 있었다. 프로그램은 체계적 상담모형의 개발 절차에 따라, 예비실시를 통하여 참가한 학생들과 진행한 상담자들의 평가와 의견을 수렴하고 상담전문가의 타당도 검증을 거쳐 한 학기 총 14회기(교육강의, 소집단훈련)로 구성하여 대학의 교양강좌로 이용할 수 있도록 이루어졌다. 여기에 프로그램의 효과를 검증하기 위해 교양강좌 수강생들 중, 실험-비교-통제집단 각 12명을 대상으로 심리사회적 성숙도, 인간관계변화 질문지를 사전-사후-추후에 실시하여 반복측정 분산분석(repeated measure ANOVA) 및 사후검증을 하였다. 그리고 프로그램에 대한 평가를 위해 실험집단에 실시한 인간관계 학습효과 요인과 프로그램에 대한 충실도와 만족도에 대하여 평균분석을 하였다. 연구결과, 인간관계훈련 프로그램에 참가한 실험집단 학생들이 대인관계향상 집단 상담에 참가한 비교집단 학생들보다 심리사회적 성숙도와 인간관계변화에 대하여 긍정적인 효과를 볼 수 있었으며, 훈련을 마친 이후에도 그 효과가 어느 정도 지속되고 있음을 볼 수 있었다. 그리고 인간관계훈련 프로그램이 인간관계를 증진하는 데 학습효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과로 볼 때, 인간관계훈련 프로그램이 대학생들의 인간관계 문제를 이해하고 보다 적극적으로 대처하는 방법을 학습시키고, 나아가 인간관계를 개선하고 발달시키는 데 도움을 준다는 타당성이 입증되었다.

주요어 : 대학생, 인간관계훈련, 심리사회적 성숙도, 인간관계변화, 인간관계 학습효과 요인

\* 교신저자 : 이현립, 영남대학교 교육학과, 경북 경산시 대동 214-1

Tel : 053-810-3120, E-mail : hrlee@ynu.ac.kr

인간의 삶은 인간관계 속에서 펼쳐진다. 출생하는 순간부터 인간관계가 시작되고 점차 부모, 형제, 친구, 교사 등 주변의 중요한 사람들과 이루어지는 인간관계를 통하여 세상을 살아가는 방식을 배우며 사회에 적응해 가게 된다. 즉, 인간은 관계를 통하여 도움을 주고 받으며 한 인간으로서 바람직한 성장·발달을 하게 되는 것이다. 이렇듯 인간이 서로 관계를 맺는다는 것은 삶의 본질적 특성이다. 삶 속에서 상호작용의 관계성을 토대로, 여러 영역의 사람들을 만나며 친밀하고 협동적인 인간관계를 형성하기도 하고, 불필요한 갈등을 일으키기도 하며, 삶의 다양한 경험을 하게 된다. 때로는 타인과 만족스럽고 원만한 관계 경험이 사회생활에 적응을 도우며 정신건강을 강화하는 방법이 되기도 하지만, 반면에 인간관계 문제로 인해 개인의 삶을 위협하게 되고 이후 독립된 성인으로 사회에 적응해 나가는 데 어려움을 겪기도 한다(한상철, 1998; Hodgetts, 1996). 즉, 개인이 타인과 주고받는 상호작용의 원만성 정도에 따라, 개인의 행복과 불행이 좌우될 수도 있고, 인생의 성공 여부를 판단하는 데 영향을 미치기도 한다. 이러한 인간관계의 문제를 극복하기 위해서 인간관계의 대상이 되는 자신과 타인에 대한 깊은 이해와 사람들 간의 상호작용에 대한 이해가 필요하다. 자신이 어떤 욕구를 지니고 있으며, 어떤 생각을 하고, 어떻게 반응하며, 자신의 말과 행동이 상대방에게 어떤 영향과 변화를 주는지 등에 대한 이해가 깊을수록 인간관계는 더 효과적이고 원활하게 될 가능성이 높다.

이렇게 인간의 관계성을 대표하는 말로 흔히 사용되는 인간관계는 대인관계와 동의어처럼 사용되고 있는데, 인간관계란 하나의 단순

한 개념이 아니라 일상생활에서 관찰 가능한 현상으로, 두 사람 혹은 그 이상의 사람들 상호 간에 일어나는 역동적이고 상호 복합적인 과정이다. 이는 우리가 의식하든 의식하지 못하든, 혹은 원하든 원하지 않든 그리고 좋아하든 싫어하든지 간에 우리 삶은 여러 가지 다양한 형태의 인간관계로 이루어지며, 성숙한 인간으로 성장, 발달하는데 필요한 삶의 중요한 과정이다. 인간관계가 원만할 때는 건전하고 풍요로운 삶을 영위할 수 있지만, 인간관계에 문제가 있으면 자기에게는 물론 타인에게까지 피해를 줄 수도 있기 때문에, 이러한 점에서 인간관계는 우리 삶의 질을 결정하는 중요한 요인이 되기도 한다(이형득, 1982; Corey, 2005). 또 인간은 자신이 경험하게 되는 인간관계의 질과 양에 따라 독특한 자아를 형성, 발달시킬 뿐만 아니라 개인의 정체성과 건전한 인격발달에 영향을 받기도 한다(Rogers, 1970).

인간관계는 전 생애에 걸쳐 다양한 인간관계를 경험하며 노년기에 이르기까지 개인에게 중요한 의미를 지닌다. 특히 인생에 있어서 대학생 시기는 인간관계 측면에서 중요한 의미를 가지는데, 그것은 이 시기가 가장 많은 인간관계 갈등을 경험하는 시기이기 때문이다(권석만, 2004; Thompson & Green, 2002). 그간 입시 준비 때문에 늘렸던 인간관계 욕구가 대학에 와서 활발하게 나타나지만, 학생 스스로 적극적인 인간관계를 구축하지 않으면 인간관계 형성이 어렵다는 점에서 대학생들은 그 어느 시기보다 인간관계 능력이 필요하게 되는 것이다. 대학에서 다양한 사람들을 만나 인간관계를 맺으면서 ‘자신이 어떤 사람인지’, ‘다른 사람에게 어떻게 비춰지는지’에 대한 고민을 통하여, 자아정체감을 확립하고 타인과

의 친밀감을 형성해야 하는 시기이기도 하다 (Erikson, 1963). 또 그러한 능력을 개발하여 성숙한 인간관계의 바탕을 구축하여 심리사회적으로 성숙시키는 중요한 시기로 볼 수 있다 (권석만, 2004; Ryan, 1995). 그러나 인간관계에 대한 적절한 교육과 훈련이 부재한 우리나라 교육적 시스템 속에서 다양한 인간관계를 경험하면서 상당수는 혼란을 느끼게 되며 적응하는 데 어려움을 느끼게 된다. 실제로 대학생들이 겪는 문제 중 가장 많은 부분이 인간관계 문제로, 서울대학교 학생이 41.3%, 부산대학교의 경우도 60.2%, 계명대학교의 경우 학생생활연구소 전체 상담 중 42.8%가 어려움을 호소하고 있으며 일부에서는 인간관계가 직접적인 원인이 되어 대학생활에 적응하지 못하는 것으로 보고되었다(주은선·현수경, 2005). 또 학과, 동아리 등의 다양한 모임 활동을 통해 다른 사람들과 친밀한 관계를 발전시키고 유지하는 데 보다 많은 시간과 노력을 할애하고 있지만, 실제 대학생들이 호소하는 가장 큰 어려움 또한 인간관계 문제라는 것을 연구를 통해 알 수 있다(권석만, 2004; 박경애·이재규·권해수, 1998; 이형득, 1982; 전경표, 2001). 이는 대학생활에서 인간관계가 얼마나 중요한가를 보여주는 자료들이다.

이런 대학생들의 인간관계 문제를 해결하기 위해서, 학생들을 위한 교육과정에서 긍정적인 인간관계를 형성하기 위한 태도와 기술을 습득할 수 있는 기회를 제공하는 것은 매우 중요하고 필요한 일이다. 특히 사회에 진출하고 결혼하여 가정을 이루기 전의 마지막 교육과정으로 볼 수 있는 대학교육에서 성숙한 인간관계를 위한 기본 소양을 가르치는 것은 중요하다고 볼 수 있다. 학생들의 미래를 위해서 뿐만 아니라, 대학생활의 적응을 위해서도

꼭 필요하다고 볼 수 있다. 그리하여 최근 많은 대학에서 교양과목으로 ‘인간관계론’이나 ‘인간관계심리학’ 등의 인간관계 관련 과목을 교양강좌로 실시하고 있지만, 대부분이 이론 위주로 이루어지고 인간관계 향상을 위한 실질적인 측면은 다루어지지 않고 있는 실정이다. 그러나 이것은 지식으로서가 아닌 체험을 통하여, 다른 사람과 상호작용하는 인간관계 경험을 통하여, 의도적인 노력과 훈련을 통해서 개선 또는 발달되는 것이다(이형득, 1982). 때문에 인간관계를 효율적으로 실행하는 방법을 배우기 위해서는 실제 훈련에 참여하여 자신과 타인들을 통하여 보다 안전하게 통찰하고 연습하여, 이를 실생활에 활용할 수 있도록 하는 도움이 필요하다. 이러한 것을 가능하게 하는 것이 인간관계훈련이다. 인간관계 훈련(이현림, 2007; Sternberg & Dobson, 1987)은 자기이해를 통한 자기개발로, 다양한 인간관계 상황 속에서 자기 자신에 대한 통찰력을 키우고 대인 상호과정 안에서 인간성을 경험케 하고 창조적인 인간관계 경험을 나누고 연습할 수 있는 기회를 제공해 준다.

본 연구는 심리사회적으로 중요한 시기를 맞은 우리 대학생들이 자신이 겪고 있는 인간관계 갈등과 혼란을 보다 체계적으로 배우고 훈련하여, 사회적응력을 높이고 인간관계 기술을 효과적으로 습득할 수 있는 교육적 경험의 필요성을 인식하고, 이들이 대학 내에서 쉽게 자신의 인간관계 문제와 갈등을 해소하고 보다 원만한 인간관계를 변화, 개선할 수 있는 훈련 프로그램을 개발하고자 한다. 구체적으로 대학생들의 대학생활 적응을 돕기 위해, 주로 호소하는 인간관계의 문제, 즉 교우관계, 가족문제, 성격문제, 이성교제 문제 등의 공통적인 주제를 보편적으로 다루어 주는

사례를 통한 학습, 토의, 질의 및 응답식 강의와 집단상담 형태를 접목하여 대학 내에서 쉽게 교양과목으로 배우고 훈련할 수 있는 인간관계훈련 프로그램을 만들어 그 효과를 검증해 보고자 한다. 그리고 대학생들이 이 훈련을 통하여, 여러 가지 심리학적 이해를 바탕으로 다양한 인간관계를 맺으며 자신에 대한 통찰력을 민감하게 하고, 타인과의 상호작용 과정 안에 인간성을 체험케 하고, 이러한 경험들을 서로 나누며, 참여하는 모두에게 자신의 진실한 모습을 발견하게 하는 자기성장파 인간관계를 개선하고 발달을 추구하는 데 도움을 주고자 한다. 연구의 목적을 달성하기 위한, 연구가설은 첫째, 인간관계훈련을 실시한 실험집단은 비교집단이나 통제집단에 비교하여 심리사회 성숙도가 향상되고, 그 효과는 훈련 후 일정한 시간이 경과하여도 지속적으로 유지될 것이다. 둘째, 인간관계훈련을 실시한 실험집단은 비교집단이나 통제집단에 비교하여 인간관계 변화가 향상되고, 그 효과는 훈련 후 일정한 시간이 경과하여도 지속적으로 유지될 것이다.

## 방 법

### 프로그램 개발

본 프로그램은 보다 효과적인 상담 프로그램 개발 실습을 위한 안내를 제공하며, 계속적인 검토와 수정이 이루어지도록 조사, 분석, 설계, 개발, 실행, 평가의 여섯 단계로 구성된 체제적 상담모형 개발 절차에 따라 개발되었다. 체제적 프로그램 개발 모형은 교육공학에 기초한 기존의 프로그램 모형을 토대로 집단

상담의 특성들을 반영하여 제시된 모형이다. 이는 최근 청소년상담 관련 프로그램 개발에 적용되고 있으며, 특히 특정 대상들의 필요를 충족시키려는 목적에 보다 효율적이고 정확한 프로그램 개발의 용이성을 인정받고 있다(김광수, 2001; 박인우, 1995; 유영만, 1994).

체제적 상담프로그램 개발 모형에 따른 프로그램 개발 절차를 간략히 설명하면, 그림 1과 같다.

본 프로그램은 이 모형의 절차에 따라 대학생들의 요구조사를 통하여 자료를 분석한 다음, 1차 개발한 프로그램을 가지고 예비실시를 하였고, 이때 참가한 학생들과 소집단훈련 진행자들의 평가와 의견을 토대로 프로그램을 수정·보완하였다. 그리고 상담전문가(상담관련 박사소지자이며, 한국상담심리학회 상담사 1급) 4인에게 프로그램 진행 내용과 진행방식 전반에 대한 설문형식(5점척도 평정)의 타당도 검증(평정자간 일치도  $r = .86$ )을 거쳐 최종적으로 개발되었다. 전체 프로그램의 구성 내용과 타당도 평정 결과를 간략하게 제시하면, 표 1과 같다.

본 프로그램의 전체 구성 내용은 표 1에서 보는 것처럼, 총 14회기로 구성되어 크게 강의와 훈련 2가지로 나누어 진행되는데, 전반부 7회기는 교육강의 주제를 중심으로 사례와 토의 및 질의 응답식으로 이루어지며, 후반부 7회기는 소집단훈련 실습으로 이루어졌다. 전반부 1-3회기는 도입단계로서 건강한 인간관계에 대한 의미를 이해하고, 4-7회기는 인간관계 개선을 위한 이론과 기법을 이해하고 배우는 이해단계이다. 후반부 8-12회기는 자신을 둘러싼 다양한 인간관계 경험들을 살펴보고 변화와 개선을 시도하는 훈련단계이다. 끝으로 13-14회기는 훈련의 마무리로써 자신의 목

<p>1 단계 : 조사</p> <p>① 문제의 진술 ② 대상자 범위 선정 ③ 문제에 대한 요구조사</p>	<p>대학생활에 적응하지 못하는 많은 학생들이 인간관계 어려움을 호소하고 있다는 사실을 문헌연구를 통해 확인한 다음, 2006-1학기 대학생 120명을 대상으로 ‘대학생들의 인간관계 문제에 대한 요구조사’ 설문을 실시하였다. 그 결과, 선후배관계, 이성·동성 친구관계에 갈등이 많았고 이를 혼자서 해결하려는 경향이 가장 높게 나타났으며, 의사소통기법과 인간관계에 대한 심리적 이해를 가지고 싶다는 의견과 이를 사례를 통해 배우고 싶다는 요구 반응이 많았다.</p>
<p>2 단계 : 분석</p> <p>① 프로그램 목표 진술 ② 과제 / 내용 분석 ③ 하위목표 진술</p>	<p>인간관계에 대한 심리학적 이해를 바탕으로 자신의 인간관계 문제를 인식하고, 자신과 타인을 이해하고 수용하며, 스스로 해결할 수 있는 자신감을 가지고 현재 생활에 심리사회적으로 성숙한 태도를 보이며 인간관계에 대하여 보다 적극적·효과적으로 대처할 수 있도록 하는 목표를 가지고, 그 목표가 인지적·정서적·행동적 영역으로 성취해야 할 과제와 내용을 분석한 다음 구체적인 하위목표를 진술하였다.</p>
<p>3 단계 : 설계</p> <p>① 평가문항 작성 ② 동기유발 전략 수립 ③ 프로그램 제시전략 수립</p>	<p>프로그램의 평가 문항은 진술된 목표에 맞춰, 기존에 개발된 심리사회적 성숙도, 인간관계변화와 인간관계에 대한 학습효과 요인 검사를 평가 자료로 선정하고, 연구자가 만든 경험보고서와 전체 소감문에 기술된 참가자들의 반응을 참고로 하였다. 참가자들의 동기유발을 위해 요구조사 결과에 따라 교육 강의 중, 사례와 토의 및 질의 응답식으로 진행하며, 소집단 훈련 동안 개인별 목표를 설정하여 매회기 서로 목표를 점검하며 어려움을 함께 나눌 수 있도록 하여, 매 회기 프로그램을 진행하면서 전체 목적과 개인의 목표를 통합적으로 달성할 수 있도록 하였다.</p>
<p>4 단계 : 개발</p> <p>① 프로그램 지침서 개발 ② 예비 실시 ③ 프로그램 수정·보완</p>	<p>프로그램의 효과적인 진행을 위하여, 상담자가 활용할 프로그램 지침서는 매회기 훈련목표, 도입-전개-정리 순의 진행내용과 준비물과 유의점에 대하여 자세하게 안내하였다. 이때 참가자들에게는 프로그램 내용과 관련하여 자신의 생각과 느낌을 직접 적을 수 있는 워크북 형식의 교재를 만들어 사용하였다. 1차 구성된 프로그램을 가지고 2006-2학기 인간관계훈련 수강생(136명)을 대상으로 예비실시 한 결과에 대하여 참가한 학생들과 소집단훈련을 진행한 상담자들의 평가와 의견을 토대로 프로그램을 수정·보완한 다음, 프로그램 구성내용과 진행방식 전반에 대하여 상담전문가 4인에게 설문형식(5점 척도)의 타당도 검증을 거쳐 수정·보완하여, 최종적으로 개발되었다.</p>
<p>5 단계 : 실시</p> <p>프로그램 실시</p>	<p>2007년 3월 6일~6월 8일, U대학 ‘인간관계훈련’ 교양강좌 수강생들 중, 본 프로그램의 전반부 7주간의 교육 강의를 듣고, 본 연구자가 진행하는 집단에 무선적으로 편성된 15명의 학생들을 대상으로 후반부 7주간의 소집단훈련을 실시하였다. 이 기간 동안 본 프로그램의 효과를 비교 검증하기 위해, 비교집단의 대인관계향상 집단상담도 같이 진행되었다.</p>
<p>6 단계 : 평가</p> <p>① 반응 평가 ② 성취도 평가 ③ 적용도 평가</p>	<p>프로그램에 대한 평가는 프로그램 종결 직후, 참여자들에게 프로그램의 구성 내용, 도움정도, 진행 방법 및 환경, 진행자, 활용도 등에 대한 프로그램의 충실도 및 만족도, 인간관계 학습효과 요인에 대한 질문지를 실시하였다. 성취도 평가는 프로그램 실시 직전, 직후, 프로그램을 마치고 12주 뒤에 심리사회적 성숙도와 인간관계변화검사를 통하여 이루어졌으며, 이를 비교·통제집단에도 검사하여 그 성취도가 얼마나 의미 있게 향상되었는지 살펴보고자 하였다. 그리고 프로그램에 대한 적용도 평가는 12주 뒤, 추후모임을 가지고 프로그램 참여를 통하여 익힌 것을 실제 생활에서 어느 정도 적용하고 있는지를 설문하는 방식과 자유롭게 기술하는 방식으로 이루어졌다.</p>

그림 1. 체제적 상담프로그램 개발 모형에 따른 프로그램 개발 절차

표 1. 인간관계훈련 프로그램 구성 내용과 타당도

진행 방식	진행 단계	회기 (100분)	제목	진행 내용	평균	표준 편차
교육 강의	도입 단계	1	인간의 이해	오리엔테이션, 인사 인간의 조건과 욕구이해	3.67	.49
		2	건강한 인간관계의 의미	건강한 인간관계의 조건 친밀한 인간관계 발전과정	3.92	.29
		3	건강한 인간관계에 영향을 주는 요인	인간에 대한 관점 인간관계 유형	3.83	.39
	이해 단계	4	의사소통 기법의 활용	사례를 통한 대화방식 이해 경청기법, 나-전달법	4.25	.62
		5	대인신념의 변화	비합리적 신념 이해와 사례적용	3.92	.52
		6	교류분석의 이해	교류분석 이해와 사례적용	4.08	.67
		7	스트레스 대처방식	스트레스 원인 진단과 대처방법	3.87	.65
소집단 훈련	훈련 단계	8	훈련의 시작	서약서 작성, 별칭 짓기 인간관계 문제 및 목표 설정	4.50	.52
		9	과거의 나	관심 끌기, 관심보이기 나의 행복그래프	4.21	.58
		10	현재의 나	내 마음 조각하기 나는 ~이다(문장완성하기)	4.00	.68
	마무리 단계	11	나와 가족관계	손잡고 풀기 가계도를 통한 가족역동 탐색	4.29	.73
		12	나와 친구관계	무언의 협동화 친구와 갈등이 생겼어요	4.00	.68
	마무리 단계	13	미래의 나	삶에 중요한 가치관 경매와 설계	4.43	.76
		14	훈련의 마무리	목표 평가, 마음의 선물 훈련 전체 소감나누기	4.71	.47

표를 점검하고 본 프로그램에서 배우고 느낀 점들을 통하여 앞으로의 계획을 가지고 지속적으로 연습할 수 있도록 구성되었다.

연구대상

본 연구의 대상은 U대학교, 2007학년 1학기 교양강좌에 자발적인 수강신청으로 자연스럽

게 형성된 집단을 실험집단, 비교집단 및 통제집단으로 활용하였다. 그 중, 본 연구의 실험집단은 ‘인간관계훈련’ 교양강좌 수강생들 중, 전반부 교육강의를 듣고 후반부 본 연구자가 진행하는 소집단에 무선배정된 15명의 학생으로 훈련 프로그램을 시작하였다. 프로그램이 진행되는 동안, 결석을 하거나 질문지 반응이 미흡한 학생들을 제외시켜 본 연구에 성실히 참가한 학생 12명을 분석 대상으로 연구하였다. 그리고 비교집단과 통제집단에 참가한 학생들은 심리학 관련 교양강좌 수강생으로, 이들에게 대인관계향상 집단상담에 대하여 홍보를 하여, 자발적으로 모인 학생들을 비교집단(15명)으로 분류하고, 그 외 참여하지 않은 학생들을 통제집단(15명)으로 분류하였다. 위와 같은 이유로 본 연구에 적합하지 않은 학생들을 제외한 12명의 학생들을 각각 무선 표집하여 연구대상에 포함되었다. 집단별 연구대상의 성별, 학년, 나이, 전공계열 등의 개인변인에 따른 분포를 살펴보면, 표 2와 같다.

### 측정도구

#### 심리·사회적 성숙도

대학생들의 심리·사회적 성숙도를 측정하기 위해 박정희(2002)가 개발한 척도를 사용하였으며, 이는 심리적 성숙과 사회적 성숙 영역으로 나뉘어 각각 5개의 하위요인, 총 67문항으로 구성되어 있고, 각 문항은 5점 평정 척도이다. 이때 합산한 점수가 높을수록 하위 영역의 특징을 분명하게 나타내며, 심리사회적 성숙도가 높음을 의미한다. 그리고 본 연구에서 측정한 심리사회적 성숙도 전체 신뢰도계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .91로 높게 나타났다.

#### 인간관계 변화

인간관계 변화 측정도구는 Schlein(1971)과 Guerney(1977)의 ‘Relationship Change Scale(RCS)’을 우리나라 실정에 맞게 번안하여 사용하였다. 인간관계 변화 척도는 7가지 하위영역 총 25개 문항으로 구성되어 있고, 각 문항은 5점 평정 척도이다. 이 때 합산한 점수가 높을수

표 2. 연구대상 개인변인에 따른 분포

변인	구분	집단별 인원(백분율)		
		실험	비교	통제
성별	남	7(58.33)	6(50.00)	7(58.33)
	여	5(41.67)	6(50.00)	5(41.67)
학년	2	6(50.00)	7(58.33)	6(50.00)
	3	6(50.00)	5(41.67)	6(50.00)
나이	20-22	5(41.67)	7(58.33)	7(58.33)
	23-25	7(58.33)	5(41.67)	5(41.67)
전공 계열	인문·사회	5(41.67)	6(50.00)	5(41.67)
	자연·공학	7(58.33)	6(50.00)	7(58.33)
	전 체	12(100)	12(100)	12(100)

록 하위영역의 특징을 분명하게 나타내며, 인간관계 만족도가 높음을 의미한다. 인간관계 변화 척도의 전체 검사문항에 대한 점수는 25점에서 125점이 되며, 본 연구에서 측정된 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .87이다.

#### 프로그램에 대한 평가

##### 인간관계 학습 효과 요인

본 프로그램 참가자들에게 훈련을 통하여 개인들의 변화와 성장에 긍정적 영향을 미치는 효과 요인이 무엇인지 알아보기 위해, Yalom(1995)의 집단상담 치료 요인을 근거로 최유리와 김계현(2005)이 우리나라 상담심리전문가 10인을 대상으로 연구한 ‘대인관계를 통한 학습 요인’의 구성개념 분석에서 밝힌 16개 소분류 차원들을 질문지로 사용하였다. 피드백, 관찰/성찰, 자기통찰, 행동변화, 자기이해, 자기표출, 자기존중 등의 구성개념에 대하여 5점 척도(‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘아주 그렇다’ 5점으로)로 평정하도록 하였다. 본 연구에서 측정된 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .80이다.

##### 프로그램에 대한 충실도 및 만족도

본 프로그램이 끝난 후, 실험집단 참가자들에게 어떻게 도움이 되었는지를 알아보기 위해 프로그램의 내용, 진행방법 및 환경, 진행자, 활용도 등을 포함한 프로그램의 충실도 및 만족도 질문지를 만들었다. 교육 강의와 소집단훈련 진행 전반에 대하여 개인적으로 유익했던 내용이나 도움정도에 대하여 5점 척도로 평정하도록 하였다. 그리고 프로그램에 참여하는 동안 개인적으로 경험한 것에 대하여 느낀 점과 배운 점을 훈련 매회기 경험

보고서와 전체 소감문에 자유롭게 기술하도록 하였다. 본 연구에서 측정된 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .81이다.

#### 연구 절차

본 연구에서 체계적 개발 절차에 따라 개발한 총 14회기 인간관계훈련 프로그램의 효과를 분석하기 위하여, 실험·비교·통제집단, 사전-사후-추후검사 설계를 사용하였다.

##### 대상자 선정 및 사전검사 실시

U대학교, 2007학년 1학기 ‘인간관계훈련’과 심리학 관련 교양강좌에 자발적으로 수강을 신청한 학생 모두에게 강좌가 시작되기 전, 심리사회적 성숙도와 인간관계 변화를 측정하기 위해 검사를 실시하였다. 검사를 실시할 때, 연구자와 프로그램 진행자가 동일인인 관계로 프로그램 진행자로서의 영향을 최소화하기 위하여, 다른 보조자(박사과정 대학원생) 1명에게 검사지를 배부하도록 하고 연구자는 자리를 비우고 검사가 끝나고 10분간 휴식 후에, 프로그램을 진행하는 방식으로 이루어졌다.

먼저 실험집단은 ‘인간관계훈련’ 교양강좌 수강생들 중, 전반부는 교육 강의를 듣고 후 반부는 본 연구자가 진행하는 소집단에 무선 배정된 15명의 학생을 선정하였다. 비교집단은 심리학 관련 교양강좌 수강생들에게 ‘대인관계 향상 집단상담’에 대한 홍보를 하여 관심 있는 학생들은 첫 강의를 마치고 강의실에 남도록 하였다. 참여를 희망하여 자발적으로 모인 학생들 중, ‘인간관계훈련’ 교양강좌를 수강했던 학생들과 또 모임시간이 맞지 않는 학생들을 제외한 15명의 학생들을 대상으로, 집단상담 시간(매주 금요일 오후 4~6시)을 정

표 3. 진행 절차와 검사 시기

집단 (n=36)	프로그램 명	사전검사	프로그램 진행	사후검사	추후검사
실험집단	인간관계훈련		2007. 3/6 ~ 6/5 강의실 + 집단상담실		다음 학기
비교집단	대인관계 향상 집단상담	1회기 전	2007. 3/9 ~ 6/8 집단상담실	14회기 후	개강 첫 주 2007. 9/3 ~ 9/7
통제집단			2007. 3/9 ~ 6/8 강의실		

하고 진행에 대한 오리엔테이션을 하였다. 그 외 참여하지 않은 학생들 중, 15명을 무선표집하여 통제집단으로 선정하였다. 각 집단별 진행절차와 시기는 표 3과 같다.

#### 프로그램 실시

2007년 3월 6일~6월 8일까지(중간고사 기간 1주 제외) 총 14회기가 진행되었으며 각 회기는 100분정도가 소요되었다. 실험집단은 본 연구에서 개발한 프로그램을 적용하여, 전반부 7회기 교육 강의는 강의실에서, 후반부 7회기 소집단훈련은 집단상담실에서 연구자에 의해 진행되었다. 이때 참가자들에게 훈련을 마치고 매회 경험보고서를 작성하도록 하였다. 비교집단은 대인관계향상 집단상담 프로그램(민경화, 2001; 박경애·이재규·권혜수, 1998)을 참고하여, 14회기(주 1회, 100분)로 진행하기 위해 상담전문가(상담관련 박사소지자이며, 한국상담심리학회 상담사 1급)와 상의하여, 프로그램의 기본 단계와 목표를 변화시키지 않는 범위 내에서 내용의 일부를 수정·보완하여 실시하였다. 비교집단의 프로그램 모두 구성 내용이 구조화되어 있어 주어진 주제에 따른 활동, 집단구성원들 간의 피드백, 회기에 대한 마무리 활동 등으로 진행이 되며, 진행

자는 대학에서 집단상담 경험이 많은 상담전문가(상담관련 박사수료자이며, 한국상담심리학회 상담사 1급)이다. 이 기간 동안 통제집단에 참여한 학생들은 한 학기동안 심리학 관련 교양강좌를 수강하였다.

#### 사후 및 추후검사 실시

프로그램의 마지막 회기인 14회기를 마치고, 프로그램의 처치효과를 알아보기 위해 실험, 비교, 통제집단을 대상으로 사후검사(심리사회적 성숙도, 인간관계변화)를 실시하였다. 이때 사전검사와 같이 다른 보조자에게 검사지를 배부하여 실시하도록 하고, 전체에 대한 평가와 소감문 작성이 함께 이루어졌다. 특히 실험집단 참가자들에게는 본 연구에서 개발한 프로그램에 대한 평가(인간관계 학습 효과 요인, 프로그램에 대한 충실도 및 만족도)를 실시하였다. 그리고 추후검사는 프로그램을 종결하고 12주 뒤에, 프로그램의 효과가 추후에도 지속되는지의 여부를 알아보기 위해 두 집단을 대상으로 실시하였다. 다음 학기 개강 첫 주, 추후모임을 가지고 먼저 다른 보조자를 통해 추후검사를 실시한 다음, 진행자와 참가자들이 방학 동안 각자의 노력과 변화 정도를 점검하고 집단원들 간의 피드백을 주고

받는 방식으로 이루어졌다. 단, 통제집단은 프로그램을 진행하지 않은 관계로 추수모임을 갖지 않고, 학생들에게 추후검사지를 메일로 배부하고 회수하는 방식으로 이루어졌다.

### 자료 분석

본 연구에서 개발된 프로그램의 실시에 따른 처치 효과를 검증하기 위하여, SPSS 12.0을 사용하여 먼저 집단별 사전검사에 대한 동질성 검증을 한 뒤에, 사전검사, 사후검사, 추후검사 결과 측정치(심리사회적 성숙도, 인간관계변화)에 대하여 반복측정 분산분석(repeated measure ANOVA) 및 사후검증(Tukey)을 하였다. 그리고 인간관계 학습효과 요인과 프로그램에 대한 충실도 및 만족도에 대하여 평균분석을 하였다. 가설을 검증하기 위한 유의도는 .05수준으로 설정하였다.

## 결 과

### 심리·사회적 성숙도, 인간관계 변화의 사전검사 비교

인간관계훈련 프로그램이 대학생의 심리·사회적 성숙도와 인간관계 변화에 미치는 효

과를 알아보기 위하여, 본 프로그램을 실시하기 전, 실험, 비교 및 통제집단의 심리적 성숙도, 사회적 성숙도 및 인간관계 변화에 대한 동질성을 검증하기 위하여 사전검사를 실시한 결과는 표 4와 같다. 세 집단 간에 심리적 성숙도, 사회적 성숙도 및 인간관계 변화가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으므로 동질집단임을 알 수 있었다.

### 심리·사회적 성숙도에 미치는 효과

첫째, 인간관계훈련이 심리·사회적 성숙도에 미치는 효과를 알아보기 위하여 집단별 사전·사후·추후검사의 평균과 표준편차는 표 5와 같다.

둘째, 인간관계훈련을 실시한 실험집단은 비교집단이나 통제집단에 비교하여 심리·사회적 성숙도가 향상되고, 그 효과는 훈련 후 일정한 시간이 경과하여도 지속적으로 유지될 것이라는 가설 1을 검증하기 위하여 집단 간(집단) × 집단 내(검사 시기)에 따른 반복측정 분산분석을 하였다. 그리고 집단 간의 상대적 차이를 좀더 구체적으로 알아보기 위하여 사후검증을 실시한 결과는 표 6과 같다. 심리·사회적 성숙도에 미치는 효과를 집단과 검사 시기에 따라 반복측정 분산분석한 결과, 집단 간에 유의한 차이가 있었다. 사후검증을 실시

표 4. 심리·사회적 성숙도, 인간관계 변화의 사전검사 비교

검사	실험집단(n=12)		비교집단(n=12)		통제집단(n=12)		F
	M	SD	M	SD	M	SD	
심리적 성숙도	100.08	5.87	101.33	6.47	102.25	7.40	.33
사회적 성숙도	122.50	5.72	122.42	5.97	120.08	4.81	.94
인간관계 변화	87.08	7.08	86.67	8.25	86.00	6.30	.06

표 5. 심리·사회적 성숙도에 대한 집단별 평균과 표준편차

하위영역	집단(N=36)	사전검사		사후검사		추후검사	
		M	SD	M	SD	M	SD
심리적 성숙도	실험	100.08	5.87	113.08	7.49	109.25	9.69
	비교	101.33	6.47	108.83	9.11	104.75	4.81
	통제	102.25	7.40	99.08	6.84	101.75	6.34
사회적 성숙도	실험	122.50	5.72	135.91	6.01	135.67	9.81
	비교	122.42	5.97	130.50	9.80	124.92	5.82
	통제	120.08	6.93	119.00	7.42	119.67	10.73

표 6. 심리·사회적 성숙도에 대한 사전, 사후, 추후 반복측정 분석

하위영역	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F	사후검증
심리적 성숙도	집단간 A(집단)	845.85	2	422.93	4.80*	a>b>c
	집단내 B(검사시기)	574.46	2	287.23	8.20*	
	상호작용 A*B	959.04	4	239.76	6.84*	
사회적 성숙도	집단간 A(집단)	2792.91	2	1396.45	11.94*	a=b>c
	집단내 B(검사시기)	1072.80	2	536.40	16.24*	
	상호작용 A*B	845.12	4	211.45	6.40*	

\* $p < .05$ , a 실험집단, b 비교집단, c 통제집단

표 7. 심리·사회적 성숙도에 대한 집단별 검사 시기에 따른 사후검증

하위영역	집단(N=36)	사전-사후	사전-추후	사후-추후
		평균차	평균차	평균차
심리적 성숙도	실험	-13.00*	-9.17*	3.83
	비교	-7.50*	-2.42	4.08
	통제	1.17	.50	-2.67
사회적 성숙도	실험	-13.42*	-13.17*	.25
	비교	-8.08*	-2.50	5.58
	통제	1.08	1.41	.33

\* $p < .05$

한 결과, 실험집단은 비교집단보다 높게 나타났으므로, 인간관계훈련이 대인관계향상 집단상담보다 심리·사회적 성숙도를 높이는데 효과가 있었음을 시사하는 결과이다. 검사 시기 간에도 유의한 차이가 있었으며, 검사 시기와 집단 간 상호작용 효과에도 유의한 차이가 있음을 볼 수 있었다.

셋째, 실험집단에 실시한 인간관계훈련이 심리·사회적 성숙도에 미친 효과를 검사 시기별로 살펴보면, 표 7과 같다. 사전-사후검사, 사전-추후검사 간에 심리적 성숙도, 사회적 성숙도 모두 통계적으로 유의미한 차이를 볼 수 있었다. 그리고 훈련 실시 후에 보이는 사후 평균이 추후검사에도 어느 정도 유지되고 있음을 볼 수 있다. 비교집단은 사전-사후검사 간에 심리·사회적 성숙도 모두 유의한 차이를 보였으며, 사전-추후검사 간에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

#### 인간관계 변화에 미치는 효과

첫째, 인간관계훈련이 인간관계 변화에 미치는 효과를 알아보기 위하여 집단별 사전·사후·추후검사의 평균과 표준편차는 표 8과 같다.

둘째, 인간관계 훈련을 실시한 실험집단은 비교집단이나 통제집단에 비교하여 인간관계 변화가 향상되고, 그 효과는 훈련 후 일정한 시간이 경과하여도 지속적으로 유지될 것이라는 가설 2를 검증하기 위하여 집단 간(집단) × 집단 내(검사 시기)에 따른 반복측정 분산 분석한 결과는 표 9와 같다. 인간관계 변화(전체)에 미치는 효과를 집단과 검사 시기에 따라 반복측정 분산분석 한 결과, 집단 간에 유의한 차이가 있었다. 사후검증을 실시한 결과,

실험집단은 비교집단보다 높고, 비교집단은 통제집단보다 높은 순으로 나타났다. 이는 인간관계 훈련이 대인관계향상 집단상담보다 인간관계 변화에 효과가 있었음을 시사하는 결과이다. 검사 시기 간에도 유의한 차이가 있었으며, 검사 시기와 집단 간 상호작용에도 유의한 차이가 있었다. 인간관계 변화 하위영역별 반복측정 분산 분석 결과를 살펴보면, 만족감, 의사소통, 친근감, 개방성 및 이해성 하위영역에서 집단 간, 검사 시기에 모두 유의미한 차이를 볼 수 있었다. 특히 만족감, 의사소통 및 이해성 하위영역에서 사후검증을 실시한 결과, 실험집단이 비교집단보다 높게 나타났다.

셋째, 실험집단에 실시한 인간관계 훈련이 인간관계 변화에 미친 효과를 검사 시기별로 살펴보면, 표 10과 같다. 사전-사후검사 간에 인간관계 변화 중 신뢰감을 제외한 전체, 만족감, 의사소통, 친근감, 민감성, 개방성 및 이해성 모두에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 그리고 사전-사후검사에 보이는 평균차가 사전-추후검사에도 어느 정도 유지되고 있으며, 특히, 인간관계 변화 전체, 만족감, 의사소통, 친근감, 민감성 및 이해성 하위영역에서 통계적인 유의한 차이를 볼 수 있었다. 그리고 대인관계 향상 집단상담을 실시한 비교집단에서는 사전-사후검사 간에 전체와 친근성, 개방성 하위영역에 유의한 평균차를 보였으며, 그 중에서도 개방성 영역에 유의한 차이가 추후검사까지 지속되고 있는 것으로 나타났다.

#### 프로그램에 대한 평가

##### 인간관계 학습효과 요인

본 프로그램을 마친 후, 참가자들에게 훈련

표 8. 인간관계 변화 사전-사후-추후검사의 평균과 표준편차

하위영역	집단(N=36)	사전검사		사후검사		추후검사	
		M	SD	M	SD	M	SD
만족감	실험	15.67	2.84	18.75	2.83	17.92	2.35
	비교	14.17	1.53	15.67	1.15	15.08	1.56
	통제	14.33	2.06	14.58	1.88	14.08	1.73
의사소통	실험	14.33	1.37	16.67	1.15	16.08	1.73
	비교	13.83	1.53	14.92	2.27	14.17	2.21
	통제	14.33	2.61	14.33	2.39	15.33	1.78
신뢰감	실험	10.25	1.21	10.83	1.03	10.75	.97
	비교	10.33	1.72	10.17	1.95	10.08	1.38
	통제	9.83	.94	9.92	1.83	9.92	1.62
친근감	실험	10.25	1.36	11.92	1.30	11.67	1.48
	비교	10.33	1.56	12.00	1.35	11.17	1.59
	통제	10.58	1.44	10.50	1.45	10.58	1.51
민감성	실험	6.83	1.59	8.25	1.06	8.08	1.16
	비교	7.58	1.08	7.83	1.11	8.25	.75
	통제	7.50	1.17	7.33	.98	6.92	1.93
개방성	실험	14.92	2.02	17.00	.67	16.42	.79
	비교	15.17	3.51	18.75	2.63	17.92	2.87
	통제	15.42	2.71	16.42	3.29	15.92	2.37
이해성	실험	13.83	1.27	16.17	1.53	15.42	2.57
	비교	14.25	.87	14.92	1.00	14.67	1.97
	통제	14.00	1.65	14.08	1.92	14.42	3.60
전 체	실험	87.08	7.08	99.75	7.26	95.17	5.42
	비교	86.67	8.25	94.25	3.60	91.33	5.58
	통제	86.00	6.30	87.17	7.31	88.25	8.90

을 통하여 인간관계 변화와 발달에 긍정적 영향을 미치는 효과 요인이 무엇인지 알아보기 위해, 실시한 인간관계 학습효과 요인 평가 결과는 표 11과 같다. 인간관계 훈련프로그램

을 종결한 후, 집단원들이 적극적으로 상호작용하는 데 보다 긍정적인 영향을 미친 효과 요인은 첫째, 자신의 말과 행동에 대해 생각해 보게 된 점, 지금-여기 자신과 타인이 함께

표 9. 인간관계 변화에 대한 사전, 사후, 추후 반복측정 분산 분석

하위영역	변산원	자승합	자유도	평균자승	F	사후검증
만족감	집단 간 A(집단)	194.39	2	97.19	17.83*	a>b=c
	집단 내 B(검사 시기)	47.39	2	23.69	6.42*	
	상호작용 A*B	28.89	4	7.22	1.96	
의사소통	집단 간 A(집단)	37.39	2	18.69	2.87*	a>b=c
	집단 내 B(검사 시기)	28.39	2	14.19	5.81*	
	상호작용 A*B	22.39	4	5.60	2.29	
신뢰감	집단 간 A(집단)	10.24	2	5.12	1.93	
	집단 내 B(검사 시기)	6.69	2	3.43	1.51	
	상호작용 A*B	13.15	4	3.29	1.48	
친근감	집단 간 A(집단)	20.22	2	10.11	3.24*	a=b>c
	집단 내 B(검사 시기)	9.56	2	4.78	3.93*	
	상호작용 A*B	9.56	4	2.39	1.97	
민감성	집단 간 A(집단)	7.91	2	3.95	1.90	
	집단 내 B(검사 시기)	5.41	2	2.07	2.09	
	상호작용 A*B	13.87	4	3.47	2.68*	
개방성	집단 간 A(집단)	43.45	2	21.68	4.18*	a=b>c
	집단 내 B(검사 시기)	88.02	2	44.01	9.12*	
	상호작용 A*B	25.76	4	6.44	1.45	
이해성	집단 간 A(집단)	33.06	2	16.53	3.78*	a>b=c
	집단 내 B(검사 시기)	21.06	2	10.53	3.62*	
	상호작용 A*B	16.89	4	4.22	1.45	
전 체	집단 간 A(집단)	847.91	2	432.95	4.01*	a>b>c
	집단 내 B(검사 시기)	1066.24	2	533.12	32.13*	
	상호작용 A*B	408.48	4	102.12	6.15*	

\* $p < .05$ , a 실험집단, b 비교집단, c 통제집단

존재하고 서로에게 영향을 미치고 있음을 느끼게 된 점이라고 반응한 참가자가 많았다. 둘째, 인간관계 상에서 상이한 행동을 관찰하고 자신을 돌아보게 된 점과, 자기수용과 타

인수용을 경험할 수 있었다는 반응이 많이 나왔다. 셋째, 인간관계에 미치는 영향을 깨달은 점, 자신과 다른 사람과 유사한 행동을 관찰하고 자신을 돌아보게 된 점, 인간관계의 다

표 10. 인간관계 변화에 대한 집단 간, 검사 시기에 따른 사후검증

하위영역	집단 (N=36)	사전-사후	사전-추후	사후-추후
		평균차	평균차	평균차
만족감	실험	-3.08*	-2.25*	.83
	비교	-1.50	-.92	.58
	통제	-.25	.25	.50
의사소통	실험	-2.33*	-1.75*	.58
	비교	-1.08	-.33	.75
	통제	.02	-1.00	-1.00
신뢰감	실험	-.58	-.50	.08
	비교	.17	.25	.08
	통제	-.83	-.83	.01
친근감	실험	-1.67*	-1.42*	.25
	비교	-1.67*	-.83	.83
	통제	.08	.01	-.08
민감성	실험	-1.42*	-1.25*	.17
	비교	-.25	-.67	-.42
	통제	.17	.58	.42
개방성	실험	-2.18*	-1.50	.50
	비교	-3.58*	-2.75*	.83
	통제	-1.00	-.50	.50
이해성	실험	-2.33*	-1.59*	.75
	비교	-.67	-.42	.25
	통제	-.08	-.42	-.33
전 체	실험	-12.67*	-8.08*	.75
	비교	-8.58*	-5.67	2.92
	통제	-1.17	-2.25	-.33

\*p<.05

양한 특성들을 배우게 된 점, 집단 안에서 관계와 관련된 새로운 행동을 시도하거나 습득하게 된 점, 다른 사람과의 유사성을 인식하여 자신만이 문제를 가진 것이 아니라는 것을 알게 된 점의 순으로 나타났다. 그 외에 다른 학습효과 요인에도 4점 이상

표 11. 인간관계 학습효과 요인

분류	항 목	평균	표준편차
피드백	자신의 말이나 행동, 표현 기술에 대하여 생각해 보게 되었다.	4.36	.50
	자신의 느낌과 생각에 대하여 피드백을 받을 수 있었다.	4.07	.47
관찰/성찰	인간관계에서 유사한 행동을 관찰하고 자신을 돌아볼 수 있었다.	4.21	.58
	인간관계에서 상이한 행동을 관찰하고 자신을 돌아볼 수 있었다.	4.29	.61
자기 통찰	인간관계의 다양한 특성을 배우게 되었다.	4.21	.70
	인간관계에서 자신의 관계 패턴을 깨달았다.	4.07	.73
	인간관계에 미치는 영향에 대하여 깨달았다.	4.21	.70
행동 변화	인간관계와 관련된 사고방식 및 행동변화를 새롭게 다짐하는 계기가 되었다.	4.14	.77
	집단 안에서 관계와 관련된 새로운 행동을 시도하거나 습득하는 데 도움이 되었다.	4.21	.43
	집단 밖에서 관계와 관련된 새로운 행동을 시도하거나 습득하는 데 도움이 되었다.	4.07	.47
자기 이해	자신의 일반적인 특성이나 정서적 역동에 대한 지각과 이해가 증대되었다.	4.29	.70
	지금-여기 자신과 타인이 함께 존재하고 서로에게 영향을 미치고 있음을 느끼게 되었다.	4.36	.50
자기 표출	자신의 개인적인 정보를 개방하는 경험을 하였다.	4.16	.75
	자신의 감정을 표현함으로써 감정이 정화되는 것을 경험하였다.	4.14	.77
자기 존중	자기수용과 타인수용을 경험할 수 있었다.	4.29	.61
	다른 사람과의 유사성을 인식하여 자신만이 문제를 가진 것이 아니라는 것을 알게 되었다.	4.21	.70

의 높은 평균 점수를 볼 수 있었는데, 이는 대학생들을 위한 인간관계훈련 경험을 통하여 자신과 타인, 인간관계 상호작용에 대한 이해를 높이고, 이를 개선하고 발달하는 데 학습 효과가 높은 것으로 나타났다.

**프로그램에 대한 충실도 및 만족도**

프로그램에 대한 충실도 및 만족도에 대한

결과는 표 12와 같다. 인간관계 훈련프로그램의 전 과정이 원래 목적했던 부분을 얼마나 달성했는지 참가자들의 평가에 대한 반응을 살펴보면, 개인적 목표 성취에 도움, 진행시간과 장소의 적절성, 진행하는 리더의 전문성, 소집단에서의 의미 있는 경험, 후속 프로그램에 대한 기대, 추후 실생활에 활용 정도, 프로그램에 대한 만족도 등 모두 4점(다소 그렇다)

표 12. 프로그램에 대한 충실도 및 만족도

항 목	평균	표준편차
개인적 목표 성취에 도움	4.57	.65
프로그램의 구성과 조직의 유익성	4.50	.65
진행 환경과 여건의 양호	4.03	.62
인간관계에 대한 이해와 훈련 실습을 하는 회기(14회기)의 적절성	3.93	.68
매회 회기의 주제를 다루는 시간(100분)의 적절성	4.21	.43
훈련을 진행하는 리더의 전문성	4.57	.58
참가자들 서로 간의 이해와 지지를 통한 의미 있는 경험	4.21	.89
다른 학생들에게 이 프로그램을 권유할 의향	4.57	.51
후속 프로그램 개설에 대한 참가 의향	4.57	.65
훈련 참가 후, 일상생활에서 활용과 지속 가능성	4.64	.63
프로그램에 대한 만족도	4.36	.63

이상의 높은 점수로 긍정적인 평가 반응을 보이고 있었다. 평가 반응 중 낮은 점수를 보인 진행 회수에 대한 적절성(3.93)은 참가자들이 소집단훈련에 대한 아쉬움이 반영된 것으로 짐작되며, 이는 후속 프로그램에 대한 기대 반응과 소감문을 통해 확인할 수 있었다. 따라서 본 프로그램은 대학생들이 필요로 하는 인간관계 증진에 도움이 되었다는 긍정적인 평가를 확인할 수 있었다.

### 논 의

본 연구의 결과를 중심으로 프로그램 개발과 효과 검증에 대하여 논의하면 다음과 같다.

#### 프로그램 개발

본 연구에서 개발한 프로그램은 심리·사회

적으로 중요한 시기를 맞은 대학생들이 겪는 인간관계 갈등과 혼란을 보다 체계적으로 배우고 효과적으로 훈련할 수 있는 프로그램의 중요성을 인식하고, 대학 내에서 이들이 쉽게 자신의 인간관계 문제와 갈등을 해소하고 보다 원만한 인간관계를 개선할 수 있도록 구체적인 훈련 프로그램을 만들어 도움을 주고자 하는 목적을 반영한 것이다. 본 연구는 첫째, 효과적인 상담프로그램 개발에 적용하기 위한 체제적 개발 모형(박인우, 1995; 김광수, 2001) 절차에 따라 조사, 분석, 설계, 개발, 실행 및 평가의 6단계를 거쳐 프로그램이 개발되었다. 프로그램이 어떤 효과를 갖기 위해 전체적인 목적과 각 회기의 목표가 어떤 흐름으로 구성되는냐는 중요한 문제이다(권경인, 2001; 김계현·김영혜·김수임, 2002; 조민아, 2004). 그리고 프로그램이 단지 연구자의 필요성에 따라 주관적으로 재구성해서 활용될 때, 프로그램의 논리를 정확하게 제시하지 못한다는 연

구(김동원·김정희·김지현, 2004) 결과에 유의하여, 본 연구는 먼저 학생들의 인간관계 문제에 대한 요구조사를 하고, 예비실시를 통하여 수정·보완한 다음 전문상담가들의 평정에 의해 최종적으로 완성되었다.

둘째, 본 연구에서 개발된 프로그램은 총 14 회기로 전반부 교육 강의 7회, 후반부 집단상담 형태로 진행되는 소집단 훈련 7회로 하여, 참가자들이 자신의 인간관계 문제를 이해하고 진단하며 실제 훈련을 통하여 인간관계를 향상시킬 수 있도록 구성되었다. 이와 같은 진행 방식에 대하여 프로그램에 대한 평가와 전체소감문에서 긍정적인 평가를 하였다. 교육 강의를 통하여 학생들 스스로 인간관계에 대한 자신의 문제를 진단하고 이해하여 훈련에 대한 기대와 동기를 부여하게 하고, 소집단훈련 경험을 통하여 자기 통찰을 향상시키고 자신의 인간관계 목표를 향상시키는데 도움이 되었다는 반응을 보였다. 이는 강의식 진행과 집단상담을 한 결과 인간관계를 향상시키는데 효과가 있었다는 연구(김동원 외, 2004; 주은선·현수경, 2005) 결과와 일치함을 볼 수 있었다.

#### 프로그램 효과

본 연구에서 인간관계훈련이 대학생들의 심리·사회적 성숙도를 향상시키는데 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 심리·사회적 성숙도에서 실험집단의 평균점수가 비교집단의 평균점수보다 유의하게 높게 나타났으며, 사후검증을 통하여 집단별 검사 시기 간에 유의한 차이를 보였으며 훈련이 끝난 이후에도 그 효과가 어느 정도 지속됨을 볼 수 있었다. 이는 청소년과 비합리적 신념과 심리적 성숙

이라는 연구결과(손경선, 2003)와 일치하였는데, 긍정적이고 합리적인 신념이 자기효능감, 정서적 안정성, 자아정체감과 같은 개인의 심리적 성숙과 관련이 있음을 시사한다. 본 프로그램을 통하여 집단에서 자기이해와 자기개발의 경험이 개인의 심리적 성숙도를 향상시키는 데 도움이 된다는 것을 알 수 있었다. 또 사회적 성숙도와 인간관계 향상을 관련시켜 볼 때, 인간은 사회적 관계 속에서 나-우리 의식을 통하여 개인이 자기를 실현하고 완성하고 성숙해가는 존재로서, 사회적 성숙도가 높을수록 인간관계 문제가 야기되지 않게 된다는 연구결과(조윤경, 2002)와 견해를 같이 했다. 이는 사회성숙도가 높은 사람은 사회적 맥락과 요구 속에서 개인이 심리적으로 잘 적응하고 성장하며 적절하게 기능하는 것을 의미한다는 연구결과(서봉연·황상민, 1999)와 일치하였다. 즉, 인간관계 훈련을 통하여 개인의 사회적 유능감, 의사소통 능력, 학교생활 적응력, 대인관계 친화력, 자기관리 능력 등 인간관계를 보다 효과적으로 할 수 있음을 엿볼 수 있다.

그리고 본 연구에서 개발한 인간관계 훈련 프로그램이 대학생의 인간관계 변화를 향상시키는 데 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 인간관계변화 전체, 만족감, 의사소통, 친근감, 개방성 및 이해성 하위영역에서 집단 간 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다. 그리고 추후검사를 통해 훈련의 효과가 어느 정도 지속되고 있음을 볼 수 있었다. 이는 인간관계 훈련을 실시 한 연구(문선모, 1980) 결과 친근감을 제외한 모든 영역에서 효과가 있었고, 다른 대인관계 향상 관련 집단상담 연구들(김동원 외, 2004; 박지선, 2000)에서 의사소통과 이해성에 대한 영역에서 긍정적인 변화

가 많이 나타났고, 그 다음 만족감, 신뢰감 및 개방성 순으로 긍정적인 변화가 나타났음을 볼 수 있다. 이처럼 각 프로그램마다 조금씩의 차이는 있지만 의사소통과 개방성 하위영역에 공통적으로 높은 효과를 보인다는데 본 연구결과와 일치하고 있음을 확인할 수 있었다.

인간관계훈련에 대한 경험보고서에서도 동일한 반응을 보였는데, 의사소통, 개방성 및 이해성 영역에 반응이 높음을 확인할 수 있다. 처음에 집단원들 앞에서 무엇을 말해야 한다는 두려움으로 긴장했던 학생들이 마음을 열고 서로 간의 진솔한 대화가 오고감으로써 친밀감을 경험하게 되었고, 점차 자신과 다른 집단원들의 반응을 살피고 피드백을 주고받는 과정에서 자기이해와 타인이해, 자기수용과 타인수용을 경험하게 되는 것으로 보인다. 즉, 기초적인 의사소통 기법 강의와 훈련을 받은 학생들은 전에 비하여 상대방과 의사소통을 함에 있어 어려움을 덜 느끼게 되었으며, 자신과 다른 사람의 욕구와 감정, 그리고 생각을 관찰하고 더 잘 깨닫게 되었고, 인간관계를 하는 데 보다 적극성을 보이게 되었으며, 다른 사람에게 더욱 관심을 가지고 이해하게 된다고 반응하였다. 훈련을 마친 후에도, 보다 개방적이 되고, 자발적이 되며 자신의 느낌을 보다 자유롭게 표현하게 되고, 보다 공감적, 포용적이 되며, 이전에 비해 인간관계에서 보다 자신감을 가지고 생산적인 인간관계를 할 수 있는 능력을 발휘할 수 있게 된다는 보고(이현림, 2007; 이형득, 1982; Corey & Corey, 2006; Mahoney, 1991; Guerney, 1991)와 같이, 본 프로그램에서도 동일한 결과를 얻을 수 있었다. 이러한 경험을 통하여 인간관계훈련 경험이 일상적인 관계에도 확대되어 일어나며

나아가 학교생활 적응에도 도움이 되었음을 확인할 수 있었다.

또 인간관계훈련 경험이 대학생들의 인간관계를 증진하는 데 도움을 주는 학습효과가 있는 것으로 나타났다. 훈련 경험을 통하여 자신의 인간관계를 개선하고 발전시키는데, 어떤 학습효과 요인이 도움이 되었는가를 알아본 결과, 피드백, 관찰/성찰, 자기통찰, 행동변화, 자기이해, 자기표출 및 자기존중 모두 높은 반응을 보였다. 그 중에서도 자기이해와 관찰/성찰, 자기존중 순으로, 지금-여기 자신과 타인이 함께 존재하고 서로에게 영향을 미치고 있음을 느끼게 된 점, 자신의 일반적 특성이나 정서적 역동에 대한 자각과 이해가 증대된 점, 인간관계에 상이한 행동을 관찰하고 자신을 돌아볼 수 있게 된 점, 자기수용과 타인수용을 경험하게 할 수 있었던 점 등을 효과 요인으로 볼 수 있었다. 특히, 다른 사람과 유사성을 인식하여 자신만이 문제를 가진 것이 아니라는 것을 알게 된 점은 자신의 문제가 보편적인 것을 깨닫게 됨으로써 세상을 보다 현실적으로 지각할 수 있게 되고 자신에 대해서도 보다 객관적으로 바라 볼 수 있게 하고, 필요한 대응책과 해결책을 찾는 데 도움을 준다는 Toselad(1995)의 연구와 일치한다. 이는 또 대학생들과 같이 기능 수준이 높은 참여자들일수록 인간관계를 통한 학습이 중요한 치료적 요인으로 작용한다는 연구결과(최유리·김계현, 2005)와 동일하게, 본 프로그램이 먼저 7주간의 교육강의를 통하여 자신과 타인에 대한 이해, 즉 인간관계에 대한 이해를 하고 훈련에 참가하도록 하는 전체적인 진행방식에 효과가 있었음을 시사한다.

연구 결과들을 종합해 볼 때, 인간관계훈련 프로그램을 실시한 실험집단은 대인관계향상

집단상담을 실시한 비교집단과 처치를 하지 않은 통제집단보다 심리·사회적 성숙과 인간관계에 더 효과가 있었으며, 훈련이 끝난 이후에도 그 효과가 어느 정도 지속됨을 확인하였다. 그리고 본 연구의 프로그램은 대학생들이 인간관계와 관련된 갈등과 고민에 대해서 문제의식을 가지고 자신의 인간관계 문제를 진단·이해하고 보다 적극적으로 대처할 수 있는 방법을 학습하여, 인간관계를 개선하고 발달시키는 데 도움을 준다는 타당성을 확보하고 있다고 할 수 있겠다.

본 연구의 의의를 살펴보면 첫째, 본 연구의 인간관계훈련 프로그램은 체계적 개발 모형 절차에 따라 개발된 프로그램이며, 그 내용이나 절차를 체계적으로 갖추고 있을 뿐만 아니라, 대학생을 대상으로 실제 효과검증을 하였다. 이러한 점들을 비추어볼 때, 연구에 필요한 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 연구는 실제 프로그램을 활용하는 장면에서 매우 실질적이고 유용한 정보의 제공에도 불구하고 체계적으로 개발되고 효과 검증을 거친 프로그램이 드문 현실에서 본 연구의 프로그램 개발은 의의가 있는 것이다.

둘째, 본 연구의 프로그램은 진행에 있어서 대학의 학기별 운영방식에 맞춘 교양강좌로 이용할 수 있다는 점에서 의의가 있다. 즉, 중간고사 이전 대학생생활에서 중요하게 작용하는 인간관계에 대한 이론을 배우고, 이후 실제 소집단 훈련을 통하여 다양한 인간관계를 경험할 수 있도록 하는 교육강의와 소집단훈련의 두 가지 방식으로 개발되었다는 점이다. 한 학기 동안 프로그램을 경험하고, 또 방학을 지난 다음에도 어느 정도 그 효과의 지속성이 확인되었으므로, 실제 상담이나 교육장면에서 이론과 훈련을 접목한 프로그램으로

활용될 수 있다는 점이다. 그러므로 앞으로 다양한 집단의 특수성을 고려하여 프로그램을 적용할 수 있도록 하고, 그 효과를 검증하여 다양한 집단에 적합한 프로그램을 수정·보완하는 것이 요구된다.

셋째, 본 연구의 프로그램을 통하여 여러 가지 심리학적, 상담학적 이론을 바탕으로 자신의 성격과 행동의 특성을 이해함으로써 타인을 이해하게 되며, 나아가 인간관계 방식을 개선하고 발달시키는 데 도움을 주는 프로그램이다. 여기에 인지적, 정서적, 행동적 측면 뿐만 아니라, 사회적 측면까지 고려하여 프로그램이 개발되었고, 매회기의 경험 속에 자신의 욕구와 감정을 이해하고, 자신의 지금 그 대로의 모습을 객관적으로 인정하고 수용한 다음, 타인과의 인간관계를 개선하고 발달시키는 데 도움이 되도록 개발된 프로그램이라는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

넷째, 본 연구는 피험자 수의 조건을 어느 정도 갖춘 연구라는 점에서 의의가 있다. 특히 국내 프로그램 효과 연구들을 보면, 연구 환경이 열악하여 피험자 수의 조건을 갖추지 못한 채 통계검증을 한 연구들이 많다. 사전, 사후, 추후검사의 반복측정 연구 설계를 위해서라도 한 집단의 사례수가 최소 12명이 되어야 통계적 유의도를 확보할 수 있다는 제안(김광수, 2001)에 따라 실험, 비교, 통제 집단 모두 36명의 인원을 대상으로 프로그램을 실시하고, 집단(3) × 검사 시기(3)에 대하여 반복측정 분산분석을 수행하여 각 집단마다 검사 시기별로 효과 검증을 함으로써 프로그램 효과의 타당성을 확보하였다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 제언을 살펴보면 첫째, 대학생들의 인간관계에 영향을 미칠 수 있는 개인의

환경적·심리적 변인들(가족배경, 부모의 사회경제적 배경, 가족의 지지 정도, 학업성취도, 부직 경험, 성격적 특성 등)을 고려하지 못하였으므로, 이러한 변인들을 활용한 후속연구가 요구된다. 둘째, 본 연구가 대학의 교양강좌 수강생들을 대상으로 이루어져, 학생들이 인간관계에 대한 관심과 필요를 느껴 자발적으로 참여하였다 하더라도, 이들이 학점('Pass' 또는 'Fail'의 절대평가) 이수에 대한 부담이 어느 정도 작용했음을 간과할 수 없다. 그리고 본 프로그램의 구성상 전반부 이론, 사례토의, 질의 및 응답으로 이루어지는 교육 강의 부분은 강의실에서, 후반부 소집단훈련은 집단상담실에서 나누어 진행되었다. 따라서 다양한 장소와 대학생 집단을 대상으로 하는 지속적인 연구가 필요하다. 셋째, 본 연구의 연구자와 프로그램을 진행하는 진행자가 동일인으로서 상담자의 역량에 따라 상담효과가 다르게 나타날 수 있으므로, 대학생을 위한 집단상담 전문가 양성이 더욱 활성화 될 필요가 있다.

### 참고문헌

- 권경인 (2001). 집단상담 활동의 유형화 연구. 서울대학교 대학원. 석사학위논문.
- 권석만 (2004). 인간관계심리학. 서울: 학지사.
- 김계현, 김영혜, 김수임 (2002). 지역사회 청소년 상담기관의 실제와 연계체계 활성화 방안에 관한 현장 연구. 청소년상담연구: 청소년 대화의 광장, 10(1), 31-53.
- 김광수 (2001). 청소년상담 프로그램 개발론, 한국청소년상담원.
- 김동원, 김정희, 김지현 (2004). 대인관계 향상을 집단상담의 효과 개관. 상담학연구, 5(4), 1035-1049.
- 민경화 (2001). 서울대생을 위한 대인관계능력 개발 집단상담 프로그램. 학생연구: 서울대학교 학생생활연구소, 35(1), 66-82.
- 문선모 (1980). 인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 일 연구. 경성대 논문집, 19, 195-204.
- 박경애, 이재규, 권해수 (1998). 대인관계향상 프로그램. 청소년상담연구: 청소년 대화의 광장, 9-12.
- 박인우 (1995). 효율적 집단상담 프로그램 개발을 위한 체계적 모형. 지도상담: 계명대학교 학생생활연구소, 20, 19-40.
- 박정희 (2002). 부모의 가정교육방향 및 양육행동이 자녀의 심리·사회성숙에 미치는 영향. 인하대학교 대학원 박사학위논문.
- 박지선 (2000). 대학생 동료에 대한 애착도와 자아분화 및 인간관계 성숙도와의 관계 연구. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 서봉연, 황상민 (1999). 서울대생의 심리사회성숙성에 관한 연구. 학생연구: 서울대학교 학생생활연구소, 28(1), 1-31.
- 손경선 (2003). 청소년들의 비합리적 신념과 심리성숙과의 관계 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유영만 (1994). 수업체제설계의 연구동향과 발전방향. 교육공학연구, 10(1), 3-43.
- 이현림 (2007). 생활지도. 서울: 양서원.
- 이형득 (1982). 인간관계훈련의 실제. 서울: 중앙적성출판사.
- 조민아 (2004). 집단상담이 대인관계에 미치는 효과에 관한 메타분석. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 조윤경 (2002). 한국인의 나 의식-우리 의식과

- 개별성-관계성, 심리·사회적 성숙도 및 대인관계문제와의 관계. *상담 및 심리치료*, 15(1), 91-109.
- 전경표 (2001). 현실치료 집단상담이 내적 통제성과 대인관계에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 주은선, 현수경 (2005). 대학생들의 인간관계 향상에 도움이 되는 수업모형 개발을 위한 예비연구. *학생생활연구: 덕성여자대학교 학생생활연구소*, 21, 23-41.
- 최유리, 김계현 (2005). 집단상담의 치료적 요인으로서 '대인관계를 통한 학습' 구성 개념에 대한 탐색적 연구. *상담학연구*, 6(1), 155-169.
- 한상철 (1998). *청소년학 개론*. 서울: 중앙적성출판사.
- Corey, G. (2005). *The theory and practice of group counselling (7th ed.)*. Pacific Grove, CA: Wadsworth.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2006). *Groups: Process and practice (7th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Guernsey, B. G. (1977). *Relationship enhancement: Skill training programs for therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Guernsey, B. G. (1991). *Relationship enhancement: Skill training programs for therapy, program prevention, and enrichment*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Hodgetts, R. M. (1996). *Modern human relations*. Fort Worth, IL: The Dryden Press.
- Mahoney, M. J. (1991). *Human change process*. New York: Basic Books.
- Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper and Row.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative process. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Schlein, S. P. (1971). *Training dating couples in empathic and open communication: An experiment of a potential mental health program*. Unpublished doctoral dissertation, The Pennsylvania State University.
- Sternberg, R. J., & Dobson, M. D. (1987). Resolving interpersonal conflicts: An analysis of stylistic consistency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 794-812.
- Thompson, B. R. & Green, P. R. (2002). Classroom strategies for identifying and helping college students at risk for academic failure. *Journal of College Student*, 36(3), 398-402.
- Tooselad, R. W., & Rivas, R. E. (1995). *An introduction of group work practice*. Boston: Allyn & Bacon.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy (4th ed.)*. New York: Basic Books.
- 원 고 접 수 일 : 2008. 3. 7  
수정원고접수일 : 2008. 4. 17  
게재결정일 : 2008. 5. 9

## **The Development and Effects of A Human Relationship Training Program Using a University Liberal-Art Course**

**Myung-Ja Song**

Ulsan University

**Hyun-Rim Lee**

Yeungnam University

The purpose of this study was to develop a training program for university students' human relationship sand to analyze the effects of the program. According to a systematic procedure for the development of counseling model, four professional counselors, both participants and leaders of the groups were involved in the development and validation of the program. The program, consisting of seven lectures and seven sessions of small group training, was designed for a humanities class in university. The effects of the program were analyzed by utilizing the dependent variables of the Psycho-Social Maturity Scale, The Relationship Change Scale and effectiveness of learning from human relationship by the ANOVA on repeated measures for pre, post and follow-up tests. The program showed positive effects in terms of improving university students' psycho-social maturity and human relationships, and the effects were maintained up to 12 weeks after the program was terminated. These results could lead to the preliminary conclusion that the training program helped improve and develop university students' human relationships.

*Key words : university students, human relationship training, psycho-social maturity, learning from relationship action*