

후기청소년 또래상담 프로그램 개발 : 대학생을 중심으로

책임 연구자: 양 미 진

공동 연구자: 이 정 희

김 범 구

박 선 영

김 혜 영

전 예 나



한국청소년상담복지개발원

Korea Youth Counseling & Welfare Institute

청소년상담연구 209

후기청소년 또래상담 프로그램 개발 : 대학생을 중심으로

인 쇄 : 2018년 12월

발 행 : 2018년 12월

발 행 인 : 이기순

발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원

(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, 센텀사이언스파크(7층-10층)

T. (051)662-3091 / F. (051)662-3006

<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 가꿈복지직업재활시설

비매품

ISBN 978-89-8234-739-9 94330

ISBN 978-89-8234-001-7(세트)

본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

국립중앙도서관 출판예정도서목록(CIP)

후기청소년 또래상담 프로그램 개발 : 대학생을 중심으로 /
책임연구자: 양미진 ; 공동연구자: 이정희, 김범구, 박선영,
김해영, 전예나. -- 부산 : 한국청소년상담복지개발원, 2018
p. ; cm. -- (청소년상담연구)

권말부록 수록

참고문헌 수록

영어 요약 있음

여성가족부의 지원을 받아 제작되었음

ISBN 978-89-8234-739-9 94330 : 비매품

ISBN 978-89-8234-001-7 (세트) 94330

청소년 상담[靑少年相談]

대학생[大學生]

334.3-KDC6

362.7-DDC23

CIP2018040164

간행사

통계청(2017) 자료에 따르면 우리나라의 높은 교육열에 걸맞게 후기청소년의 대학진학률 역시 70%에 이르고 있습니다. 대학에 진학한 후기청소년들은 고등학교까지의 생활과는 전혀 다른 환경을 접하게 되면서 심리적 혹은 사회적 적응 시기를 맞이하게 됩니다. 실제로 대학생 시기는 청소년에서 성인기로 넘어가는 과도기로서 전문지식 습득, 취업 준비, 독립 생활 준비, 대인관계 형성 등 다양한 과업을 이행하는 시기라고 할 수 있습니다.

이러한 시기에 있는 많은 후기청소년들은 고등학교에서 경험해 보지 못한 자율적 생활 방식과 취업난, 다양한 배경을 지닌 동료학생에 대한 공감능력 부족 등으로 인해 대학생활에 적응하지 못하고 방향과 불안, 무기력과 이에 따른 대인관계 단절 등의 어려움을 경험하기도 합니다.

이러한 대학생의 적응강화를 위한 지원방안으로 또래상담이 중요한 대안이 되고 있습니다. 또래상담은 비슷한 연령과 유사한 생활경험 및 가치관을 가진 또래들이 일정한 훈련을 받은 후에 자신의 경험을 바탕으로 하여 주변에 있는 다른 또래들이 발달과정에서 경험할 수 있는 문제들을 함께 고민하며 성장할 수 있도록 도움을 제공하는 것입니다.

이에 한국청소년상담복지개발원에서는 후기청소년 중 대학생을 대상으로 한 심리·정서적 지원을 위한 또래상담 프로그램을 개발하였습니다. 먼저, 국내외 문헌연구를 토대로 대학학생상담센터 및 지역 청소년상담복지센터 종사자와 대학생을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하여 프로그램을 개발하고 시범운영을 통해 효과성을 검증하였습니다. 그 결과 대학생의 특성을 고려하여 대학생이 상담을 필요로 하는 영역별(이성교제, 대인관계, 휴학·복학·졸업유예, 아르바이트, 학업 및 취업·진로, 신입생 학교적응)로 특화된 프로그램을 개발하였습니다.

본 연구를 위하여 설문조사 및 인터뷰, 시범운영에 적극적으로 참여해주신 대학학생상담센터 및 청소년상담복지센터 담당자, 대학생들에게 다시 한 번 깊은 감사의 말씀 전합니다. 아울러 연구를 위해 애써주신 공동연구자이신 이정희 교수님과 본원 연구진들께 깊은 감사를 드립니다.

본 연구를 통해 개발된 후기청소년 또래상담 프로그램이 청소년의 건강한 성장에 밑거름이 되기를 간절히 기대합니다.

2018년 12월

한국청소년상담복지개발원 이사장 **이기순** 이 기 순

초 록

후기청소년의 대학진학률은 70%에 이르고, 대학이 갖는 자율적 환경의 압박, 성인기로 이어지는 과도기에서의 다양한 역할과제를 마주한 대학생들은 많은 어려움을 호소한다. 이러한 대학생의 적응강화를 위해 또래상담이 중요한 대안이 되고 있지만, 후기청소년을 대상으로 개발 및 보급중인 또래상담 프로그램은 매우 부족한 실정이다.

이에 따라 본 연구에서는 대학생을 대상으로 대학에서 활용할 수 있는 또래상담 프로그램을 개발하고 효과성을 검증하고자 하였다. 문헌연구, 대학생 대상 또래상담 프로그램 운영경력이 3년 이상 된 대학학생상담센터 및 지역 청소년상담복지센터 종사자와 대학생 또래상담자를 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰 결과 대학생의 발달적 특성을 고려한 프로그램의 핵심요인이 도출되었으며, 필수영역과 선택영역으로 구분하여 프로그램을 개발하였다. 특히 대학에서의 활용도를 높이기 위해 선택영역은 지도자가 대학생이 가장 고민하는 주제를 선택하여 운영할 수 있도록 모듈식으로 구성하였다.

본 연구에서 개발한 프로그램의 효과성 검증을 위해 프로그램 참여를 희망한 2개 대학교에 재학중인 대학생 1학년~4학년 64명을 연구대상으로 선정하였으며, 실험집단과 통제 집단 각 32명씩 무선 배치하였다. 2018년 10월 27일부터 11월 2일까지 주 2~3회 프로그램을 운영하였으며, 프로그램 참여 전과 후에 각각 사전검사와 사후검사를 실시하였다. 분석 결과, 실험집단에서 대학생활적응, 공감능력, 의사소통능력, 이타성능력, 리더십영역이 통계적으로 유의미하게 향상되었으나, 통제집단에서는 유의미한 변화가 없는 것으로 나타나 본 연구에서 개발한 프로그램의 효과성을 확인할 수 있었다.

본 연구의 의의는 대학생이 상담을 필요로 하는 영역의 요인을 도출하고, 후기청소년 또래상담 프로그램을 개발하였다는 데 있다. 또한 시범운영을 통해 프로그램 효과성을 검증하고 대학생 특성을 고려하여 인지적 수준에 적절한 자극과 흥미를 제공할 수 있도록 프로그램을 구성하였다는데 의의가 있다.

하지만 본 연구는 연구대상이 한정되어 있어 일반화하는데 한계가 있으므로 추후 지속적인 프로그램 운영을 통해 효과성과 타당성을 지속 검증하여 보완하는 것이 필요할 것이다. 그리고 나아가 후기청소년 또래상담 프로그램을 이수한 또래상담자가 내담자와 상담하는 과정에서 어떠한 상담성과를 거두는지에 대한 후속연구가 이루어져야 할 것이다.

목차

I. 서론 1

- 1. 연구의 목적과 필요성 1
- 2. 연구과제 4

II. 이론적 배경 5

- 1. 또래상담의 정의 5
- 2. 후기청소년의 특성 8
 - 가. 후기청소년의 정의 8
 - 나. 후기청소년 발달과업 및 학교생활 적응에서 겪는 어려움 9
- 3. 또래상담 프로그램 관련 선행연구 13
 - 가. 초·중기 청소년 대상 또래상담 프로그램의 효과성 분석 연구 13
 - 나. 후기청소년 대상 또래상담 프로그램 연구 15

III. 연구 방법 18

- 1. 연구대상 18
- 2. 후기청소년 또래상담 프로그램 개발과정 18
 - 가. 후기청소년 또래상담 프로그램 개발단계 18
 - 나. 포커스 그룹 인터뷰 20
 - 다. 시사점 25
- 3. 프로그램 구성 28

IV. 프로그램의 실행 및 평가 32

- 1. 예비연구 32
 - 가. 연구대상 32
 - 나. 연구설계 33
 - 다. 측정도구 33
 - 라. 연구방법 36
 - 마. 연구결과 37
 - 바. 참가자 만족도 평가 및 회기별 만족도 41

V. 요약 및 논의 44

1. 요약 및 논의 44

참고문헌 47

부록 54

Abstract 157

표목차 |

표 1. 후기청소년 대상 또래상담 프로그램 연구 논문	17
표 2. 포커스그룹 인터뷰 대상	20
표 3. 후기청소년 또래상담 프로그램	28
표 4. 인구사회학적 특성	32
표 5. 프로그램 효과성 검증을 위한 연구설계	33
표 6. 대학생활적응도척도의 하위영역별 문항 내용	34
표 7. 공감능력척도의 하위영역별 문항 내용	34
표 8. 의사소통능력척도의 하위영역별 문항 내용	35
표 9. 이타성능력척도의 하위영역별 문항 내용	35
표 10. 리더십능력척도의 하위영역별 문항 내용	36
표 11. 실험집단 및 통제집단의 사전검사 결과	37
표 12. 대학생활적응도 변인의 사전·사후검사 대응표본 t-검증	38
표 13. 공감능력 변인의 사전·사후검사 대응표본 t-검증	38
표 14. 의사소통능력 변인의 사전·사후검사 대응표본 t-검증	39
표 15. 이타성능력 변인의 사전·사후검사 대응표본 t-검증	40
표 16. 리더십능력 변인의 사전·사후검사 대응표본 t-검증	41
표 17. 후기청소년 또래상담 프로그램 시범운영 참여 대학생의 프로그램 평가 결과	42
표 18. 후기청소년 또래상담 프로그램 회기별 평가 결과	43

그림목차 |

그림 1. 후기청소년 또래상담 프로그램 개발 단계	19
그림 2. 대학생활적응도 사전-사후검사 점수	38
그림 3. 공감능력 사전-사후검사 점수	39
그림 4. 의사소통능력 사전-사후검사 점수	39
그림 5. 이타성능력 사전-사후검사 점수	40
그림 6. 리더십능력 사전-사후검사 점수	41

I. 서론

1. 연구의 목적과 필요성

대학 입시에 많은 관심을 기울이는 우리나라의 교육 특성상 초기와 중기청소년들은 비자발적으로 짜여진 시간표에 따라 수동적인 삶을 영위하며 학업을 위한 활동에 매진한다. 이와 달리, 대학에 입학한 후기청소년들은 고등학교까지의 생활과는 전혀 다른 환경을 접하게 되면서 심리적 혹은 사회적 적응의 시기를 맞이하게 된다(유경희, 김종경, 2016). 실제로 후기청소년의 대부분을 차지하는 대학생 시기는 청소년에서 성인기로 넘어가는 과도기로 전문지식 습득, 취업 준비, 독립생활 준비, 대인관계 형성 등 다양한 과업을 이행하는 시기라고 할 수 있다.

대학생은 성숙한 성인으로 가기 위한 중요한 관문으로 대학생활 동안 다양한 외부자극을 수용하고 대처해 나가야 한다(박범혁, 2007). 또한, 자신의 내적 세계와 외적 환경을 탐색하고 이후 일생에 영향을 줄 수 있는 정체감 형성과 직업을 선택하는 매우 중요한 시기이기도 하다(Felsman & Bullustein, 1999).

교육부(2017)가 대학생을 대상으로 실시한 ‘고민’에 대한 조사결과, 대학생들은 취업(60.0%), 학업(25.2%)순으로 어려움을 겪는 것으로 나타났다. 또한 박연경과 강인순(2012)의 연구에서는 학업문제, 대인관계, 진로 및 취업, 경제문제 및 이성문제와 같은 다양한 스트레스 상황을 경험한다고 밝혔다.

대학생이 경험하는 스트레스 상황을 살펴보면, 고등학교에서 경험해 보지 못한 자율적 생활방식과 취업난, 다양한 배경을 지닌 동료학생에 대한 공감 능력 부족 등으로 인해 많은 후기청소년들이 대학생활에 적응하지 못하고 방황과 불안, 무기력과 이에 따른 대인관계 단절 등의 어려움을 경험하게 된다(신지연, 2007). 또한, 스트레스를 적절하게 예방하고 효과적으로 대처하지 못한 후기청소년들은 불안이나 우울과 같은 심리적인 어려움을 경험하며, 이 과정에서 음주나 흡연뿐만 아니라 과도한 인터넷과 약물 사용 등의 행위로 인하여 신체질환 문제를 겪을 수 있다(최길순, 나현주, 2013). 후기청소년기에 이러한 상황이 지속되면 스트레스에서 쉽게 벗어나지 못하며, 나아가 학업 중도 탈락에 이르기기도 한다(김

수연, 2012). 최근 불거지고 있는 청년실업 문제도 대학생활의 적응에 있어 어려움을 가중시키는 주요요인 중 하나이다. 실업에 대한 불안을 체험하고 있는 재학생들은 자신의 미래를 불확실한 것으로 인식하고 취업에 대한 막연한 불안감을 키워 나가고 있다(정기수, 2017).

우리나라의 높은 교육열에 걸맞듯 후기청소년의 대학진학률은 70%에 이르고, 대학이 갖는 자율적 환경의 압박, 성인기로 이어지는 과도기에서의 다양한 역할과제를 마주한 많은 대학생들은 다양한 어려움을 호소한다. 이러한 상황에서 후기청소년들의 어려움 해소를 위한 보다 많은 관심이 필요한 실정이며, 실제로 이에 대해 다양한 연구가 실시되어 왔다.

김유미와 유혜경(2012)은 불안, 우울 등 신경증적 척도가 높은 고위험군 학생들을 대상으로 학교적응력 향상을 위한 현실요법 단기상담을 통해 성적이 향상되고 재학률 또한 높아진 것을 확인하였다. 구진순, 고영준, 벽설행(2013)은 학업부진 대학생을 대상으로 한 멘토링 프로그램을 통해 학업성취도, 자기효능감, 대인관계 지지에 있어 유의미한 수준의 향상을 보고하였다. 또한, 남수현과 황보영(2017)은 신체증상을 호소하는 대학생을 대상으로 인지행동치료 프로그램을 적용하여 지각된 스트레스, 신체 증상, 부정적·자동적 사고가 낮아지는 결과를 확인하였다.

이러한 연구의 흐름에 발맞춰 청소년정책의 변화 또한 대학생 대상 적응 프로그램의 개발에 힘을 실어주고 있다. 제6차 청소년정책기본계획(2018-2022)이 추진되면서 청소년 대상별 맞춤형 지원이 확대되고, 그간 초기와 중기청소년을 중심으로 시행되어 온 청소년 지원 정책이 후기청소년을 대상으로 점차 확대되는 추세에 있기 때문이다.

이러한 대학생의 적응강화를 위한 지원에 있어 또래상담이 중요한 대안이 되고 있다.

또래상담은 비슷한 연령과 유사한 생활경험 및 가치관 등을 지닌 또래가 일정한 훈련을 받은 후에 자신의 경험을 바탕으로 하여 주변에 있는 다른 또래들이 발달과정에서 경험할 수 있는 문제를 주로 다루어, 이들이 성장·발달할 수 있도록 지지적인 도움을 주는 활동이다(구본용, 1994). 즉, 또래상담은 고민이 있는 친구에게 또래상담 훈련을 받은 친구가 다가가 도움행동을 제공하는 것으로, 일정한 훈련을 거친 또래상담자가 친구들의 이야기를 경청하고 공감하며 문제해결에 있어 자신의 경험을 이야기하거나, 전문적인 도움을 줄 수 있는 기관이나 사람 등을 안내해 주는 등 조력자의 역할을 수행하는 것이다.

또래상담자에 의한 상담은 다른 학생들의 생각이나 느낌, 욕구좌절 등을 공유하여 의사소통을 증진시키고, 유사점을 발견하고, 친밀감을 형성하게 되어 그들만의 특별한 관심사를 해결하게 하거나 문제에 대처하는 데 직접적인 도움을 주고 있다(Fretwell & Merkle, 1982).

이러한 또래상담은 1960년에 미국에서 시작되었으며, 상담에 대한 인식 변화와 함께 그 관심이 높아져왔다. 문제를 지닌 학생들을 대상으로 하는 상담보다 학생들의 자아개념 증진 등 심리적 성장과 발달과제의 성취에 도움을 줄 수 있는 상담활동이 주목받게 되면서 또래상담에 대한 관심이 높아진 것이다(채유경, 2003).

1994년에 청소년 대화의 광장(현, 한국청소년상담복지개발원)에서 초기와 중기청소년을 대상으로 개발된 또래상담 프로그램은 또래들 간의 상담을 통해 학교 적응에 도움을 줄 수 있도록 일선 학교를 통해 꾸준히 보급되고 있다. 2012년에는 급격히 불거진 학교폭력 예방을 위해 또래를 활용하여 건강한 학교문화를 조성하는 사업으로 확대되었으며, 최근 들어서는 스마트폰 과다사용, 다문화 청소년, 탈북청소년 등 일상생활에서 어려움을 느끼는 친구의 적응을 돕는 다양한 또래상담 프로그램 개발이 추진되어왔다.

그간 우리나라의 또래상담은 주로 초중고의 초기·중기 청소년을 대상으로 실시되었으며, 2017년에는 전국 초중고의 70% 이상이 참여할 정도로 활성화 되고 있다.

이러한 또래상담에 대해 이혜미와 김광수(2013)는 초등학생을 대상으로 한 프로그램 운영에서 집단따돌림 예방 효과가 높다고 보고하였다. 최혜숙과 이현립(2003)은 학교생활 부적응 학생을 대상으로 한 프로그램 운영을 통해 자아개념을 형성하는데 도움을 주어 학교 적응에 효과가 있다고 보고하였다. 주지선과 조한익(2014)은 또래상담의 교육경험을 통해 자발적 참여의 중요성 인식, 친구관계 증진, 상담능력 향상에 대한 효과성을 확인하였으며, 또래상담 활동경험이 개인의 내적인 성장뿐만 아니라 대인관계 향상, 문제 해결 등에 효과가 있다고 보고하였다.

이와 같이 또래상담은 초기와 중기 청소년들의 집단따돌림, 자아개념 형성, 대인관계 향상 등 학교적응에 도움이 되고 있음에도 불구하고 후기청소년을 대상으로 개발 및 보급중인 또래상담 프로그램은 매우 적은 실정이다.

몇몇의 연구를 살펴보면, 채유경(2003)은 또래상담에 참여한 대학생의 인간관계 변화, 대 학생적응, 사회봉사활동 참여욕구에서 유의미하게 향상되었다고 하였다. 정은이(2006)는 또래상담이 스트레스 감소와 학교적응에 효과가 있다고 하였으며, 정은이(2007)는 또래 상담을 실시한 집단에서 진로결정 수준이 향상됨을 보고하였다. 손혜진(2016)은 프로그램 참여를 원하는 대학생들을 대상으로 또래상담 프로그램을 실시하여 대인관계 유능성이 향상됨을 보고하였다.

이처럼 대학생들을 대상으로 한 또래상담 프로그램의 효과성을 제시하는 연구가 일부 존재하긴 하나, 채유경(2003), 정은이(2006), 정은이(2007), 손혜진(2016)의 또래상담 프로그램

은 한국청소년상담복지개발원에서 초기, 중기 청소년을 대상으로 개발한 프로그램을 부분 수정하여 프로그램을 실시하고 이에 대한 효과성을 검증한 것으로서 그 한계가 있다.

정리하자면, 후기청소년 중 대학생을 대상으로 또래상담의 효과성을 검증한 연구는 그 관심과 효과성에 비해 매우 적은데, 이는 곧 대학 내에 또래상담의 보급이 초·중·고등학교에 비해 저조하다는 점을 보여준다. 또한, 얼마 되지 않는 수의 효과성 검증 연구조차도 초기, 중기청소년을 대상으로 개발된 프로그램을 활용함으로써, 대학생 시기에 마주하는 대인관계 양상, 진로상황 및 고등학생과 다른 자율성, 다양성 등의 특성을 충분히 반영하지 못해, 그 효과성을 보여주는 데에 한계가 있을 것으로 보인다.

이에 따라 본 연구에서는 후기청소년 중 대학생을 대상으로 한 또래상담 프로그램을 개발하여 이에 대한 효과성을 검증하고자 한다.

2. 연구과제

본 연구에서는 대학에서 활용할 수 있는 또래상담 프로그램을 개발하고 효과성을 검증하고자 하며, 이를 위한 본 연구의 과제는 다음과 같다.

첫째, 선행연구와 현장전문가들의 의견을 토대로 대학생의 학교생활 적응향상에 필요한 요인을 도출한다.

둘째, 도출된 요인들을 통해 프로그램을 개발하고 시범운영을 통한 효과성 검증으로 대학생 대상 또래상담 프로그램을 개발한다.

II. 이론적 배경

1. 또래상담의 정의

또래상담에 대한 연구의 효시로 일컬어지는 Vriend(1969)는 과거 도심지역 고등학생 집단 내에서 높은 성취를 보이는 학생들이 저성취 집단 학생들을 도와 지도(tutoring)함으로써 보다 높은 학업 성취를 유도한다는 사실을 확인하였다. 이를 바탕으로 그동안 또래집단을 활용한 또래 성장 및 지지 활동에 대한 많은 연구가 이뤄졌으며, 구체적으로 '또래상담(peer counseling)', '또래조력자(peer helper)', '또래촉진자(peer facilitator)' 등을 핵심 개념으로 다루었다(박명순, 1998). 그러나 또래상담에 대한 다양한 연구만큼이나 또래상담이라는 용어에 대한 정의 또한 다양해 명확하게 통일된 정의를 찾긴 쉽지 않다. 따라서 본격적인 연구 진행에 앞서 또래상담에 대한 선행연구를 개괄함으로써 또래상담에 대한 정의를 정리해 볼 필요가 있다.

청소년이 다른 또래를 지원하는 활동에 대한 요구는 청소년의 상담 수요가 증대하는 데 비해 상담을 수행할 수 있는 전문가가 부족한 상황에서 기인하였다(Gray & Tindall, 1978). D' Andrea(1987) 역시 미국에서 1960년대 지역사회 구성원에 대한 의료 및 사회적 서비스 제공에 대한 요구가 높아진 반면, 전문 인력의 보급이 수요에 미치지 않음에 따라 지역에 있는 비전문 인력을 적절히 활용하고자 하는 움직임이 생겼다고 분석한 바 있다.

특히 Hamburg와 Varenhorst(1972)는 핵가족화에 따른 가정의 역할 축소 및 학생 지도에 대한 학교의 역할기대가 높아진 반면, 교사와 상담자만으로는 당장 위기에 봉착한 학생들에게 도움을 주기에 급급하여 준(準)위기 집단 대응 및 예방적 대처에 한계가 따른다고 주장하였다. 이에 대한 대안으로 중학교 청소년들이 교사, 상담자의 한계점을 충분히 메워 상대적으로 어려움이 덜한 학생과 어려움에 처할 가능성이 높은 학생들을 도울 훌륭한 전략적 자원이 된다고 하였다. 구체적으로는 청소년이 대인관계 문제 해결, 사회적 기술 습득, 진로 정보 제공, 모델링 제공 등의 '또래 상담(peer counseling)' 을 통해 타인에게 냉담하고 무관심한 학급 분위기를 전환할 것으로 내다보았다.

한편 Foster-Harisson(1995)은 '또래 조력(peer helping)' 프로그램을 학생이 또래를 도울

수 있도록 훈련하고 지도하는 실습 과정으로 정의하였다. 이를 통해 학생들의 의사결정 능력, 또래 관계, 학업 기술, 스트레스 관리 능력 등이 향상되어 초등학교에서 중학교, 또는 중학교에서 고등학교로 이어지는 학령전환기를 매끄럽게 넘어갈 수 있도록 도울 수 있다고 보았다.

Bobias와 Mytick(1999)의 연구 또한 중학교에서 학교와 지역사회의 성인이 수행하는 청소년 지원 기능에 제한점이 있음을 지적하며, 청소년이 직접 또래 촉진자가 되어 이를 보완하는 역할에 주목했다. 이들은 구체적으로 ‘또래 촉진자(peer facilitator)’라는 용어를 사용하여 그들이 또래의 학업을 돕는 행동을 넘어, 갈등 중재, 건강문제, 대인관계와 학교에서 발생하는 문제 해결까지 다양한 영역에서 도움 행동을 제공할 수 있다고 하였다.

이와 달리 Guanci(2002)와 Schellenberg 등(2007)은 ‘또래중재(peer mediation)’라는 용어를 사용해 또래를 활용한 지지 활동을 설명했다. 이 연구에 따르면 Jimmy Carter 미국 대통령은 집권 당시 지역 공동체에 갈등을 중재하는 기관을 두도록 하였는데, 이 기관의 중재 기능 방식과 효과를 학교 현장에 접목시킨 것이 바로 ‘또래중재 프로그램’이라 소개한다. 이들은 학교에서 발생하는 또래의 다양한 갈등 상황에서 제3자의 입장에서 상황을 직시하고, 원만한 해결을 할 수 있도록 돕는 역할을 수행한다.

정리하면, 해외에서 이뤄진 또래상담 연구는 학습 지원(tutoring)에서 시작하여, 상담(counseling), 조력활동(helping), 촉진활동(facilitating), 중재활동(mediation)에 이르기까지 다양한 양상을 이루고 있다. 이러한 다양한 용어 선택의 기저에는 또래상담을 바라보는 연구자들의 다양한 시각이 자리하고 있음을 알 수 있다.

한편 한국에서 또래상담은 1980년대에 우리나라에 도입되었는데, 그 초기 형태는 대학 학생생활연구소에서 대학생을 집단상담 코리더로 활용하는 방식이었다(이상희, 노성덕, 이지은, 2004). 당시 또래상담은 청소년을 준상담자로 양성하여 또래를 돕는 현재의 방식과 달리, 상담 운영의 보조인력 정도로 활용하였다.

청소년이 일정한 훈련을 거쳐 상담자의 역할을 직접 수행하도록 한 시도는 또래상담이 처음 도입된 대학이 아닌 중고등학교에서 이뤄졌다. 한국청소년상담복지개발원에서는 1994년 국책사업의 일환으로 한국형 또래상담 프로그램을 개발하여 보급을 시작하였는데(노성덕, 김계현, 2004), 이 과정을 통해 기존에 상담 보조인력으로 참여하던 방식을 벗어나 어려움에 처한 또래에게 다가가 대화를 나누고 직접적으로 도움을 주는 역할을 수행하게 되었다.

한국형 또래상담 프로그램의 연구를 수행한 구본용 등(1995)은 일반인도 적정 수준의 훈

련을 거친 후 다른 이에게 효율적인 도움 행동을 수행할 수 있으며, 이들을 또래상담자, 준전문가, 상담 자원봉사자로 일컬었다. 동시에 이러한 과정이 상담 전문인력 수급 문제의 한계를 보완할 수 있음에도 불구하고, 이러한 인력이 대체로 성인과 대학생에 국한되어 있음을 지적했다. 이 같은 또래상담의 효과성을 고려함과 동시에, 청소년들에게는 본인의 어려운 문제를 우선적으로 또래와 상의해 해결하고자 하는 경향이 있으며, 청소년기에는 또래의 영향이 절대적이라는 점을 바탕으로 국내 중기청소년을 위한 또래상담 프로그램 개발에 착수하게 되었다.

이 과정에서 구본용, 김용태 등(1995)은 또래상담을 “비슷한 연령의 유사한 생활경험 및 가치관 등을 지닌 청소년들 중에 일정한 훈련을 받은 후에 자신의 경험을 바탕으로 하여, 주변에 있는 정상적인 다른 또래들이 발달과정에서 경험할 수 있는 문제의 해결에 조력하여 이들이 성장, 발달할 수 있도록 생활의 제반영역에서 지지적인 도움을 제공하는 행위”로 정의한 바 있다.

국내의 또래상담 관련 연구 역시 해외에서 다뤄진 또래상담 연구의 용어와 마찬가지로 다양한 용어가 혼재되는 양상을 보이는데 그 예로는 또래멘토링, 또래조정, 또래중재, 또래도우미 등이 해당한다. 여기서 이러한 다양한 용어가 주는 시사점은 분명히 존재하는데 이를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 또래상담은 학습지원, 조력, 촉진, 중재, 조정, 도우미에 이르는 다양한 영역을 포괄하는 활동이라는 것이다. 이는 위의 선행 연구들이 또래상담 활동에 대한 용어를 달리했음에도 각각의 연구를 분석 및 참고 대상으로 활용하고 있다는 점에서도 확인할 수 있다.

둘째, 또래상담을 설명하기 위해 사용한 용어가 다름에도 불구하고 위의 모든 영역을 관통하는 공통점은 청소년이 또래의 다양한 문제 상황에서 교사와 상담자 같은 성인 구성원 못지않게 또래를 지원할 역량과 가능성을 지닌 사실에 주목하고 도움 행동을 제공하도록 했다는 것이다.

셋째, 위와 같은 상이한 용어의 사용은 또래상담 연구 분야가 정리되지 않은 한계를 지닌다고 이해하기 보다는 연구가 수행된 각 환경에서 또래에게 보다 필요한 도움행동이 무엇인가에 주목한 결과라고 보아야 한다. 특히 또래상담을 개발하고 수행하는 연구자들은 선행연구가 주목한 청소년의 심리정서 지원 및 실천적 도움 행동과 관련한 각각의 요구에 보다 집중하는 것이 바람직하다.

이상의 논의를 바탕으로 본 연구에서는 현 또래상담 프로그램의 모체를 이룬 구본용 등(1995)의 정의를 참고하여, 후기청소년 대상 또래상담을 다음과 같이 정의하고자 한다. 후

기청소년 또래상담이란 “일정한 상담 훈련을 거친 대학생이 어려움을 겪는 또래를 지원·조력·중재하는 지지적인 도움행동을 통해 또래의 학교적응, 문제해결, 성장 및 발달을 돕는 행위”이다.

2. 후기청소년의 특성

가. 후기청소년의 정의

우리나라의 청소년에 대한 정의는 법률마다 다르게 정의되어 있다. 청소년 보호법에서는 청소년을 만 19세 미만인 사람으로 정의하고 있으며, 청소년 기본법에서는 청소년을 9세 이상 24세 이하인 사람으로 정의하고 있다(법제처, 2018).

청소년백서(여성가족부, 2017)에 따르면, 유엔(United Nation)은 관련 정책(프로그램) 및 국제협약 등을 통해 아동과 청소년을 규정하고 있는데, 통상적으로 청소년(youth)은 15세~24세로 규정하고 있다. 미국은 「연방 청소년 정책조정에 관한 법률 2008(Federal Youth Coordination Act 2008)」에 따라, 청소년을 24세 미만으로 규정하고 있다. 하지만 이 외의 법령에서도 우리나라와 같이 상이한 기준을 제시하고 있다. 예컨대, 「가출청소년법(Runaway and Homeless Youth Act)」에서 청소년은 21세 이하, 「인력투자법(The Workforce Investment Act)」에서 청소년은 14세 이상 21세 이하로 규정하고 있다. 일본은 청소년이라는 명칭을 직접 사용하고 있지 않고, 법령에 따라 ‘미성년자(未成年者)’, ‘소년(少年)’, ‘아동(児童)’, ‘연소자(年少者)’ 등으로 구분하여 사용하고 있으며, 마찬가지로 근거법률에 따라 각기 다른 연령기준을 정하고 있다. 「민법(民法)」의 미성년자와 「소년법(少年法)상」 소년, 「미성년자음주금지법(未成年者飲酒禁止法)」 및 「미성년자흡연금지법(未成年者喫煙禁止法)상」의 미성년자는 20세 미만으로 규정하고 있고, 「형법(刑法)상 형사미성년자(刑事未成年者)」는 만 14세 미만으로 규정하고 있다.

청소년정책 추진과 관련하여 청소년정책을 총괄하고 있는 일본 내각부는 「아동·청년 육성지원추진법(子ども・若者育成支援推進法)」을 제정하고, 기존 ‘청소년(青少年)’이라는 명칭 대신 ‘청년(若子)’으로 명칭을 바꾸었으며 정책 대상을 30세 미만까지로 대폭 확대시켰다. 이 법령이 제정되면서 일본 정부는 영유아기, 학령기 및 사춘기 아동·청소년, 청년기(약 18세~30세 미만)를 정책대상으로 포괄하였으며 나아가 포스트 청년기(청년기를

지났지만 원활한 사회생활에 어려움을 겪고 있는 30세~40세 미만의 청년)에 놓인 청년도 포함하는 종합적 추진계획을 수립·추진하였다.

이처럼 국가별, 정책별 청소년에 대한 정의 및 연령 범위는 탄력적으로 적용되고 있으며, 최근에는 청소년정책 및 정책 대상자인 청소년의 연령이 확장되고 있는 추세임을 알 수 있다.

우리나라에서도 마찬가지로 청소년정책 추진 과정에서 주로 초·중·고등학교에 재학 중이거나 13세부터 18세에 해당하는 연령의 청소년을 중심으로 이루어졌다면, 제6차 청소년정책기본계획(2018-2022)이 추진되면서 대학에 재학 중인 청소년을 대상으로 한 정책이 점차 확대·추진되고 있다. 다른 어느 나라보다 교육열이 높은 우리나라는 1980년대 30%였던 대학진학률이 1990년대에 급격히 증가하면서 2000년대 후반에는 80%까지 증가하였다. 이후 조금씩 감소하여 2017년에는 76.9%에 이르렀지만 여전히 대학진학률은 높은 상태이다(연합뉴스, 2017.05.31.).

이처럼 우리나라에서는 고등교육의 확대로 증가하고 있는 대학생 집단을 청년, 혹은 후기청소년으로 부르고 있다(한국청소년정책연구원, 2010). 후기청소년기(post adolescence)이라는 개념은 Keniston(1971)에 의하여 처음 사용되었는데, 이 시기가 점점 길어진다는 데 주목하였다. Baldwin(신명희 외, 2013 재인용) 또한 청소년기가 확장되고 있음을 주장하였는데, 청소년기 중기를 18~24세, 청소년기 후기를 24~30세라고 주장하였다. 이러한 흐름을 반영하여 청소년학 분야에서도 청소년기를 초기청소년기(9~14세), 중기청소년기(15~18세), 후기청소년기(19~24세)로 구분하고 있다(최훈, 진영재, 2010). 이는 대학생 집단이 청소년기의 특성을 가지고 있지만 청소년 초기와는 다른 발달 양상을 보인다는 입장이 반영된 것으로, 신체적인 성숙이 주된 특징이었던 청소년 초기와는 뚜렷하게 구분되는 시기이다(이한샘, 2014). 이에 본 연구에서도 앞선 연구에서 정의내리고 있는 청소년에 대한 정의를 바탕으로 초기·중기 청소년과는 구별되는 발달과정 상의 특징을 가지고 있음에 주안점을 두고 19~24세의 청소년을 후기청소년으로 정의하고자 하며, 본 연구에서는 ‘대학에 재학 중인 청소년’을 대상으로 프로그램을 개발하고자 한다.

나. 후기청소년 발달과업 및 학교생활 적응에서 겪는 어려움

대학생은 발달 이론에 따르면 청소년기 혹은 성인초기에 해당되지만(신명희 외, 2013), 발달과업 상 청소년기를 지나 성인기에 진입하는 과도기에 해당하는 집단이라고 볼 수 있다(이한샘, 2014). 최근 청소년기가 확장되면서 여러 가지 발달과업이 요구되고 있는데,

Arnett(2004)에 따르면 취업, 결혼, 출산 등 성인기 발달과업을 성취하는 연령대가 높아지면서 성인기로 진입하는 준비기간이 길어졌기 때문이다. 이로 인해 후기청소년기에 해당하는 대학생에 대한 관심과 발달 과업에 따른 적절한 개입 필요성이 점차 높아지고 있다.

Erikson(1968)의 심리사회적 발달이론(Psycho-social development theory)에 따르면 인생의 각 단계마다 그 단계가 중요해지는 최적의 시기가 있으며, 이 때 요구되어지는 과업들을 원활히 해결해야 사회에 적응해 나갈 수 있다. 후기청소년기에 해당하는 대학생은 심리·사회적 발달을 위한 자아정체감(ego identity) 형성, 도덕성 발달 등의 과업이 요구되며, 의존과 독립 간의 균형, 자율성과 선택에 따른 책임, 또래 및 이성과의 친밀한 관계 형성, 성공에 대한 압박감 등 여러 심리·사회적 문제에 당면하게 된다(권중돈, 김동배, 2005). 구체적으로 대학생들이 경험하게 되는 다양한 스트레스 요인으로는 대인관계 스트레스, 학업스트레스, 등록금 등의 경제적 어려움, 취업난, 장래에 대한 불안감 등의 스트레스로 인해 정신적 위협에 직면해 있다(김노은, 2012).

첫째, 대인관계는 인간 실존에 필연적인 요소로써 발달단계마다 중요성이 강조되고 있지만 특히 대인관계의 폭과 깊이를 키워나가는 대학생 시기에서의 대인관계는 그 어느 발달단계보다 중요하다고 볼 수 있다. 송명자(1998)는 대학생 시기에서의 대인관계는 가족, 동료, 친구, 연인 등 성숙한 인간관계를 발달시키는 중요한 시기로서 학교에서의 다양한 모임 활동을 통해 보다 적극적인 인간관계를 맺으면서 ‘자신이 어떤 사람인지’, ‘다른 사람들에게 어떻게 비춰지는지’에 대한 관심이 많아진다고 하였다.

대학생들은 대학생활에서 다른 사람들과의 친밀한 관계 형성을 위해 많은 시간과 노력을 할애하고 있지만 그만큼 대인관계에서의 어려움 또한 호소하고 있기도 하다. 우리 사회에서는 청소년 시기에 자아정체성을 형성하는 발달과제를 해결하기 보다는 대학입시라는 현실적인 과제에 몰두하게 됨으로써 자아정체감 형성에 대한 과제가 대학으로 유보되는 것이 일반적이다. 이로써 대학생 시기에 자아정체감 형성과 더불어 성인기 초기의 발달과 친밀한 대인관계 형성이라는 발달과제를 동시에 해결해야 하는 어려움을 경험하게 된다.

대인관계 능력을 증진시킬 수 있는 기회를 적절히 제공받지 못한 대학생은 자신의 정서를 탐색하거나 감정을 표현하는데 어려움을 겪고, 정서적 고통과 혼란을 야기하기도 한다. 대인관계의 어려움을 경험하는 대학생이 호소하는 가장 많은 정서적 어려움은 외로움과 고독이다. 또한 대인관계에 대한 불안감과 두려움을 가지며, 타인으로부터 평가받거나 무시당하거나 거부당하지 않을까 하는 걱정과 두려움으로 인해 대인관계를 회피하게 되기도 한다(박경희, 2009). 즉 대인관계 부적응을 경험하는 많은 대학생들은 고독, 우울, 불안

등의 정서적 문제를 일으키게 되며, 이러한 대인관계 부적응과 정서적 문제가 점차 악화되고 장기화되면 정신건강 상의 현저한 심리적 장애가 발생할 수도 있다.

둘째, 취업 및 진로에 대한 어려움이다. 대학생들이 경험하는 취업스트레스로 인해 소화기계 통증, 두통, 수면장애 등의 신체건강뿐만 아니라(김혜정, 2004), 대학생의 지적·정신적·신체적 발달을 저해하며, 심한 경우 우울증이나 자살동기와 같은 반사회적 증상을 유발하는 것으로 나타났다(조혜정, 2013). 강미영(2012)의 연구에서도 대학생의 취업스트레스와 대학생활 적응 간의 유의미한 부적 상관관계가 나타남으로써 취업스트레스가 대학생활 적응에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 김경옥, 조윤희(2011)는 대학 신입생을 대상으로 연구한 결과 진로결정이 불확실한 상황에서 겪을 수 있는 모호한 진로와 취업의 압박이 학교생활 적응에 부정적인 영향을 미치는 주요 요인으로 보고한 바 있으며, 이현주(2014)의 연구에서도 대학생들이 취업과 관련하여 성격적으로, 학업적으로 스트레스를 많이 지각할수록 대학생활에 적응하기 힘들다는 연구결과가 있었다.

또한 대학생은 등록금 및 자기계발, 생활비 등의 마련을 위해 경제적 어려움을 겪고 있다. 이러한 경제적인 어려움에 대한 대처방안으로 선택한 ‘재학 중 근로’는 학업과 일이라는 이중적 역할 과부담으로 인해 만성적 스트레스를 유발하고 이로 인한 성적 하락, 교과 외 활동에 대한 접근성 감소와 반복되는 휴학 경험은 대학생활의 분절을 초래한다고 하였다(강숙자, 2012).

이 외에도 대학생이 경험하는 스트레스 요인을 다양하게 연구한 최윤희(2003)의 연구에서는 취업뿐만 아니라 이성친구와의 갈등, 부모와의 갈등, 대인관계 스트레스, 경제적 빈곤에 대한 스트레스가 높을수록 우울정도가 높다는 연구결과가 있었으며, 김성경(2003)은 대학 신입생의 진로 및 취업 스트레스, 학업 스트레스, 대인관계 스트레스와 같은 다양한 스트레스가 다차원적인 학교적응영역에 부정적인 영향을 미친다고 보고 하였다. 또한 김송화(2011)는 대학생이 경험하는 과도한 스트레스는 이들에게 근심, 침울함, 무력감 및 무가치함을 나타내는 정서장애 및 자신감, 성적, 학교적응에 부정적인 영향을 미친다고 하였다.

이처럼 대학생이 건강한 성인기로 진입하기 위한 발달과업을 달성하기 위해서는 심리적, 신체적인 문제를 조절하고 관리하는 것이 무엇보다 중요한 전제조건이라 할 수 있다(이가영, 최태월, 이용선, 2015). 이는 중고등학교와는 다른 교육환경, 갑작스럽게 부여되는 자율성과 책임 등의 환경변화를 경험함으로써 사회적응에 대한 갈등과 심리적 혼란을 겪게 되기 때문이다(이지영, 2007). 실제로 대학생은 전공과목 선택, 수업 준비를 스스로 해

야 할 뿐만 아니라, 대인관계의 범위가 확장됨으로써 원만한 관계유지를 위한 적응으로 인해 더욱 힘이 들 수 있다(이수진, 2009).

적응이란 개인이 주변 환경과의 능동적인 상호작용을 의미하며 때로는 환경의 요구에 맞도록 개인을 변화시키기도 하고 환경을 개인에게 맞도록 변화시킴으로써 환경에 효과적으로 대응하는 것을 의미한다(Arkoff, 1968). 또한 개인이 사회적 또는 물리적 환경으로부터 생존하기 위해 환경으로부터의 다양한 요구에 대처하는 심리적 과정을 적응으로 볼 수도 있다(박은민, 2001). 적응이 잘 된 상태에서는 일상생활에서 발생하는 제반 문제들을 합리적으로 해결하여 스스로 생활에 좌절이나 불안감 없이 만족을 느끼지만, 적응이 잘 이루어지지 못한 상태에서는 불안, 긴장, 우울 등의 부정적 정서를 경험하게 된다(김수지, 2012).

유사한 맥락에서 대학생활적응(adjustment to college life)은 학교 상황에서의 적응 개념으로 이해할 수 있다. 학교는 학업적, 개인적, 사회적 장면 전반에 걸쳐서 역량 증진을 확보한 장소(Doll & Lyon, 1998)이기 때문에 대학생활적응은 매우 중요하다고 볼 수 있다. 대학생활적응에 어려움을 겪을 경우 불만족, 적대감, 불안, 우울 등의 부정적 사고와 연결될 수 있으며 개인의 차원을 넘어 사회적 차원에서도 문제점들이 발생한다(홍계옥, 강혜원, 2010). 이 때 자아탄력성이 높은 사람들은 낮은 사람들에 비해 불안이나 우울에 덜 취약할 뿐 아니라 사회에 적극적으로 동참하고 긍정적 정서를 보인다고 하였으며(고은정, 1997), 대학생의 스트레스 수준이 높을 때 지각된 사회적지지 높다면 자살사고가 감소될 수 있음을 시사하였다(김신연, 채규만, 2013).

이와 같이 대학생 또래상담자로서 익혀야 하는 교육과 활동 참여를 통해 대학생활적응에 도움이 되는 보호요인을 개발하고, 일정한 교육훈련을 받은 숙련된 대학생 또래상담자가 대학생활적응에 어려움을 겪고 있는 친구에게 인사하기, 고민 들어주기, 같이 수업듣기 등의 다양한 도움주는 활동을 통해 사회적지지 인적자원이 되어줄 수 있다. 이는 대학생활 부적응으로 인한 부정적 정서경험, 자살 등과 같은 극단적인 선택 등을 예방할 수 있는 방안이 될 수 있을 뿐만 아니라, 대학생의 발달과업 실행수준을 높이는데 도움을 줄 것이다.

따라서 본 연구에서는 대학생활 적응에 어려움을 겪고 있는 친구를 돕는 대학생 또래상담자를 대상으로 대학생활적응을 향상시킬 수 있는 또래상담 프로그램을 개발하여 후기청소년기에서 성인기로의 진입을 원만하게 할 수 있도록 돕고자 한다.

3. 또래상담 프로그램 관련 선행연구

가. 초·중기 청소년 대상 또래상담 프로그램의 효과성 분석 연구

지금까지 살펴본 후기 청소년이 발달 단계에서 겪게 되는 심리·사회적 문제에 도움을 주기 위해 다양한 지원 프로그램이 개발되어 보급되고 있다. 특히 후기 청소년에 속하는 대학생을 대상으로 이들이 경험하는 학업적, 심리적, 사회적 적응에서의 문제 해결을 위해 진로탐색, 대인관계, 학업성취, 의사결정, 스트레스 대처 훈련, 또래상담 등 다양한 상담 프로그램이 개발되어 왔다(탁정미, 2004).

이러한 또래상담은 실제로 다양한 연구를 통해 효과성이 입증되어 왔는데, 정작 초창기에 또래상담이 보급된 대학보다 그 이후에 보급된 초·중등학교를 대상으로 효과성 분석이 이뤄졌다. 연구들은 공통적으로 또래상담 프로그램에 참여한 학생뿐만 아니라 또래상담 활동으로 도움을 받은 내담자, 또래상담자가 속한 학급과 학교에 미치는 영향을 분석했고, 그 결과는 하나같이 긍정적인 것으로 나타났다.

우선 또래상담 프로그램이 또래상담자에게 미친 영향을 살펴보면, 또래상담 프로그램은 또래상담자의 인간관계 및 교우관계 능력 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다. 이현림과 최현주(2003)에 따르면 또래상담 프로그램 교육을 받은 중학생은 통제집단에 비해 타인을 이해하고 원만한 사회생활을 해나가는 데 보탬이 되는 신뢰감, 민감성, 개방성, 이해성 등의 인간관계 능력이 향상되었다. 한편 박영희(2014)는 또래상담 프로그램을 교육받은 중학생이 교우관계와 관련된 만족감, 의사소통, 친근감, 개방성 등의 영역이 향상됨을 확인하였다.

이 외에도 또래상담 프로그램은 또래상담자의 자아개념 및 자아존중감 향상에도 긍정적인 변화를 나타내었고(김서주, 황인옥, 2014; 박민영, 송현중, 2003) 또래상담자의 리더십(이종선, 유순화, 2009), 의사소통 기술과 사회적 효능감(변상해, 김세봉, 2011), 자기표현능력과 자기조절능력(전선숙, 2010)에 긍정적인 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다.

한편 또래상담 프로그램이 내담자에게 미치는 효과를 살펴본 결과, 정정임, 주은선(2006)은 또래상담 활동을 통하여 따돌림 피해 학생의 자아존중감과 대인관계 능력이 향상되었으며, 그로 인해 긍정적 자기 인식, 자기 가치, 자기 유능감을 인식하는데 도움을 주는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 또래상담을 통해 따돌림 피해 학생의 학교적응 능력이 향상되어 학교규칙과 수업태도 면에서도 긍정적인 변화가 있는 것으로 나타났다. 최혜숙, 이현림(2003)의 연구에서도 또래상담은 학교생활 부적응 학생으로 하여금 자기 스스로를 돌아보

게 하고, 자기 자신에 대한 부정적인 생각과 태도를 긍정적인 방향으로 전환하려고 노력하게 하는 등 학교부적응 학생의 자아개념 향상에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

마지막으로 또래상담 프로그램이 학급 및 학교에 미치는 효과에 대해 살펴보면 최연희, 이현림(2003)은 또래상담 활동을 통해 또래상담자가 속한 학급의 학급응집력 중 환경 분위기와 의사소통 점수가 유의미하게 높아진 것을 볼 수 있었다. 뿐만 아니라 학급에 배치된 또래상담자의 수가 많을수록 학급의 환경 분위기, 학급원들의 상호신뢰, 사기와 의사소통 영역에서도 점수가 더 높아지는 것으로 나타났다. 또한 최혜숙, 이현림(2005)의 연구에서도 학급응집력 하위요인 중 환경 분위기, 상호신뢰, 사기, 의사소통 영역에서 실험집단이 통제집단에 비해 평균이 높게 나타나 유의미한 차이를 보였으며, 학교생활만족도의 하위 요인 중 학교생활, 수업, 교사, 친구에 대한 만족도 모두 실험집단이 통제집단에 비해 통계적으로 유의미한 차이를 보여 또래상담 활동이 학급응집력뿐만 아니라 학교생활만족도 역시 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이렇듯 다수의 연구에서 또래상담의 효과성이 입증되고 있으며 또래상담 성과 연구에 대한 메타분석도 이루어져 왔다. 노성덕과 김계현(2004)은 1990년부터 2003년까지 국내에서 진행된 또래상담 연구의 성과 결과를 비교 분석하였다. 또래상담 연구에서의 종속변인은 주로 자아개념, 의사소통 능력, 대인관계, 사회성, 학교관련 태도, 진로, 비행 등으로 나타났다. 또래상담이 어느 요인에 더 영향을 주는지 살펴본 결과 의사소통, 비행, 대인관계, 사회성, 학교관련 태도 등의 순으로 나타났다.

이준기, 강근모(2015)는 2000년부터 2015년까지의 또래상담 성과 연구를 통해 또래상담 프로그램이 또래상담자의 보호요인(인간관계태도, 사회성, 자아존중감 등)과 위협요인(집단 따돌림, 외로움, 불안 등)에 미치는 효과크기를 살펴보았다. 구체적으로 보호요인은 대인관계, 자기표현, 의사소통, 사회성 변인과 같은 기술적 보호요인과 자아존중감, 자아개념, 자기효능감과 같은 태도적인 보호요인으로 구분하였는데 기술적 보호요인과 태도적 보호요인 모두 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 위협요인의 완화에도 효과가 있는 것으로 나타나 또래상담자의 보호요인 및 위협요인 모두에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상에서 살펴 본 바와 같이 또래상담의 효과성 연구는 대부분 초중고등학교 학생들을 중심으로 이루어졌다. 정작 우리나라에서 또래상담 프로그램이 대학생들 중심으로 처음 보급되었으며(노성덕, 2014), 또래상담 활동의 주체인 또래상담자가 대학생일 때 가장 큰

효과를 가져온다는 연구결과(노성덕, 김계현, 2014)에도 불구하고 대학생 대상으로는 또래상담 프로그램에 대한 연구는 초·중·고등학교에 비해 그 수가 현저히 적고, 단위학교 차원에서 개별적으로 또래를 활용한 집단 프로그램을 개발하여 적용하는 경우가 매우 많은 실정이다.

나. 후기청소년 대상 또래상담 프로그램 연구

또래상담에 대한 연구가 최초로 이뤄진 미국의 사례를 보면, 1960년대 지역사회 의료 및 사회적 서비스 제공 확대에 비전문 인력을 도입하여 성공적인 성과를 거두었고, 그 활동영역 역시 병원이나 학교, 대학 등으로 번져가기 시작했다(D' Andrea, 1987). 특히 이 연구는 내담자들이 비전문 인력이 최소한의 수련을 거친 후 진행한 상담에 대해, 실제 전문 인력이 수행하는 상담에 준하는 효과가 있다고 평가하였다. 그리고 이후 다양한 연구를 거쳐 1970년대 중후반에 이르러 과거 '지역의 비전문 인력' 라는 용어가 '전문 인력 보조' 를 거쳐 '또래 상담자' 로 대체되었다고 분석하였다. 나아가 이 연구는 대학에서 또래상담이 갖는 역할과 그 효과를 역설하였는데, 구체적으로 대학 내 또래상담자는 또래의 병리적인 문제를 다루기보다는, 심리적 독립, 대인관계 문제 등을 다루며 도움을 받는 내담자뿐만 아니라 훈련과정에서 또래상담자 역시 자신의 독립성, 관계 역량 등을 향상할 수 있다고 보았다. 이는 대학 내에서의 또래상담은 대학생이 갖는 발달과제에 대해 다룰 때 보다 효과적으로 기능한다는 것을 보여주었다.

Privette와 Delawder(1982)는 또래상담이 전문 인력을 활용한 상담에 비해 우선 지출 비용이 저렴하고, 라포형성 및 수평적 관계형성이 가능하다는 관계적 이점이 존재한다고 보았다. 이러한 이점에 힘입어 실제로 성인, 대학생, 청소년 및 아동 등 다양한 연령 집단 내에서 알콜, 약물, 성 등 다양한 범주를 아우르는 문제영역에 대해 또래상담이 이뤄진다고 밝혔다. 특히 이 연구는 학업 및 대인관계에 대한 문제를 지원하고자 West Florida 대학의 심리학부가 또래상담을 실시한 사례를 언급하고 있는데, 이를 통해 교내 다양한 학업관련 정보를 전달하고, 신입생과 학교를 이어주는 가교의 역할을 수행하도록 하였다. 이 과정에서 또래상담자는 개인이 가지고 있는 대학 내 고민을 들어주고, 진로, 삶의 목적, 자존감, 외로움과 같은 다양한 문제를 함께 다뤄주었다.

이처럼 대학 내에서의 또래상담이 갖는 효과는 다양한 연구를 통해서도 지속적으로 검증되어 왔으며, 터키(Aladağ & Tezer, 2009), 영국(Eryilmaz, 2017) 등 미국뿐만이 아닌 다양한 국가에서도 그 효과성에 주목하고 대학생 또래상담자를 양성함으로써 또래를 위한

다양한 조력활동을 이어가도록 하고 있다.

한편 국내에서 지금까지 연구된 대학생 대상 또래상담 연구를 정리해보면 다음 <표 1>과 같다. 우선 김광은(1991)은 사관생도를 대상으로 동료 상담자 훈련 프로그램을 개발하고 그 효과성을 살펴보고자 하였다. 다양한 선행 연구를 통해 상담 전 필수적으로 상담자에게 요구되는 내용을 포함하기 위해 나와 타인에 대한 이해, 도움행동의 이해, 관심 기울이기, 의사소통 장애 요인, 공감, 질문하기, 진실성 등에 대한 내용으로 프로그램을 구성하였다. 프로그램 실시 후 또래상담자의 의사소통 능력과 자아개념, 집단응집력에 어떠한 영향을 미쳤는지 살펴본 결과 또래상담 훈련 프로그램을 통해 경청, 관심 기울이기, 공감, 질문, 진실성 등을 포함한 의사소통 능력 배양에는 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다.

김혜숙(2000)은 교육대학교 학생을 대상으로 또래상담 교육 프로그램 개발과 적용연구를 실시하였다. 프로그램의 주요 내용은 또래상담자에 대한 전반적인 소개, 긍정적 조력관계 형성의 기본 능력 익히기, 문제영역별 구체적 조력 기술 익히기 등으로 구성하였으며, 문제영역별로 진로 문제 조력기술, 대인관계 문제 및 갈등 관리 조력기술, 학업문제 조력기술, 성격 및 자아성장 관련 조력기술 등의 내용으로 구성하였다.

그러나 위 연구들은 대학생을 대상으로 한 또래상담 프로그램 개발 연구이지만 특정 대학생을 대상으로 실시한 연구로서 프로그램의 효과성을 일반화하기 어려울 뿐만 아니라, 효과성 역시 미미하다는 한계가 있다. 그럼에도 불구하고 다음 대학생 대상 집단 프로그램 연구를 살펴봄으로써 대학생 대상 또래상담 프로그램 개발 시 유의할 점을 도출하고자 한다.

우선 채유경(2003)의 연구에서는 또래상담 프로그램을 통해 자아존중감, 인간관계 변화, 대학생활적응, 사회봉사활동 참여 욕구에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 하였으며, 정은이(2006)는 스트레스 정도와 학교생활 적응에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 또한 정은이(2007)의 연구에서는 또래상담 프로그램을 통한 진로결정 유형 및 수준에 미치는 영향을 살펴보았으며, 손혜진(2016)은 대인관계 유능성에 미치는 영향을 살펴보았다.

또래상담 프로그램을 통해 내담자에게 미치는 영향을 살펴보고자 황혜리(2002)의 연구에서는 대학생을 대상으로 동료상담자 훈련 프로그램을 실시하고 이를 이수한 상담자는 실연을 경험한 동료 대학생과 함께 지지상담 프로그램을 진행하였다. 프로그램 진행 이후 내담자의 인간관계, 자존감, 대학 생활 적응, 생활 만족도에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았으며, 구진순, 고영준, 백설향(2013)의 연구에서는 또래 멘토링 프로그램을 통해 학습 부진 대학생의 학업성취도 및 자기효능감, 대인관계지지 영역에 어떠한 영향을 미치는지 살

펴보았다.

이상의 연구에서 살펴본 바와 같이 대학생을 대상으로 한 연구에서는 또래상담자 및 내담자의 개인 내적인 변화뿐만 아니라 사회봉사활동 참여 욕구, 진로결정 유형 및 수준, 학업성취도 등 다양한 변인에 대한 영향을 살펴보고자 하였음을 알 수 있다. 이는 대학생이 처한 사회적 환경 및 역할이 초·중·고등학생이 처한 것과 확연히 다르다는 것을 보여준다고 할 수 있다. 그럼에도 불구하고 대학생을 대상으로 한 또래상담 개발 관련 연구들을 보면 그 대다수가 대학생을 대상으로 한 지지상담 및 집단상담 프로그램으로서 초·중·고등학생을 대상으로 한 또래상담 프로그램과는 달리 대학생으로서 겪고 있는 문제영역에 초점을 두고 개발된 경우가 전무한 실정이다.

이상에서 살펴본 후기 청소년 대상 또래상담 프로그램 선행연구를 종합해보면 국내에서 또래상담 프로그램이 대학교를 중심으로 가장 먼저 보급이 되었음에도 불구하고 초·중·고등학교를 중심으로 운영이 되고 있으며, 또래상담의 효과 연구도 프로그램에 대한 효과 연구가 주로 이루어지고 있다. 이에 앞서 살펴본 대학생이 경험하는 다양한 심리·사회적 문제 해결에 도움을 줄 수 있는 대학생 대상 또래상담 프로그램을 개발하여 또래상담 프로그램의 효과뿐만 아니라 또래상담 활동을 통한 내담자와 학교에 미치는 효과에 대해 다각적인 면에서 효과성을 살펴볼 필요가 있다.

표 1. 후기청소년 대상 또래상담 프로그램 연구 논문(노성덕, 2014, 재구성)

연구자(년도)	논문 제목
김광은(1991)	동료상담자 훈련에 관한 일 연구 : 사관생도를 위한 프로그램 개발 및 평가를 중심으로
김혜숙(2000)	교대학생 또래상담 교육 프로그램 개발과 적용 연구
황혜리(2002)	동료상담자에 의한 지지집단 상담 효과
채유경(2003)	대학생 또래상담 프로그램의 효과 및 효과요인에 관한 연구
정은이(2006)	또래 집단 상담 프로그램이 대학생의 스트레스 및 학교 적응에 미치는 효과
정은이(2007)	또래 진로상담 프로그램이 대학생의 진로결정 유형 및 수준에 미치는 효과
황재연(2009)	대학생 또래상담자가 사용할 자기효능감 향상 프로그램 개발연구
구진순, 고영준, 백설향(2013)	학업부진 대학생을 위한 또래 멘토링 프로그램의 효과 분석
손혜진(2016)	대학생 또래상담자 훈련 프로그램의 효과 검증 : 대인관계 유능성을 중심으로

III. 연구 방법

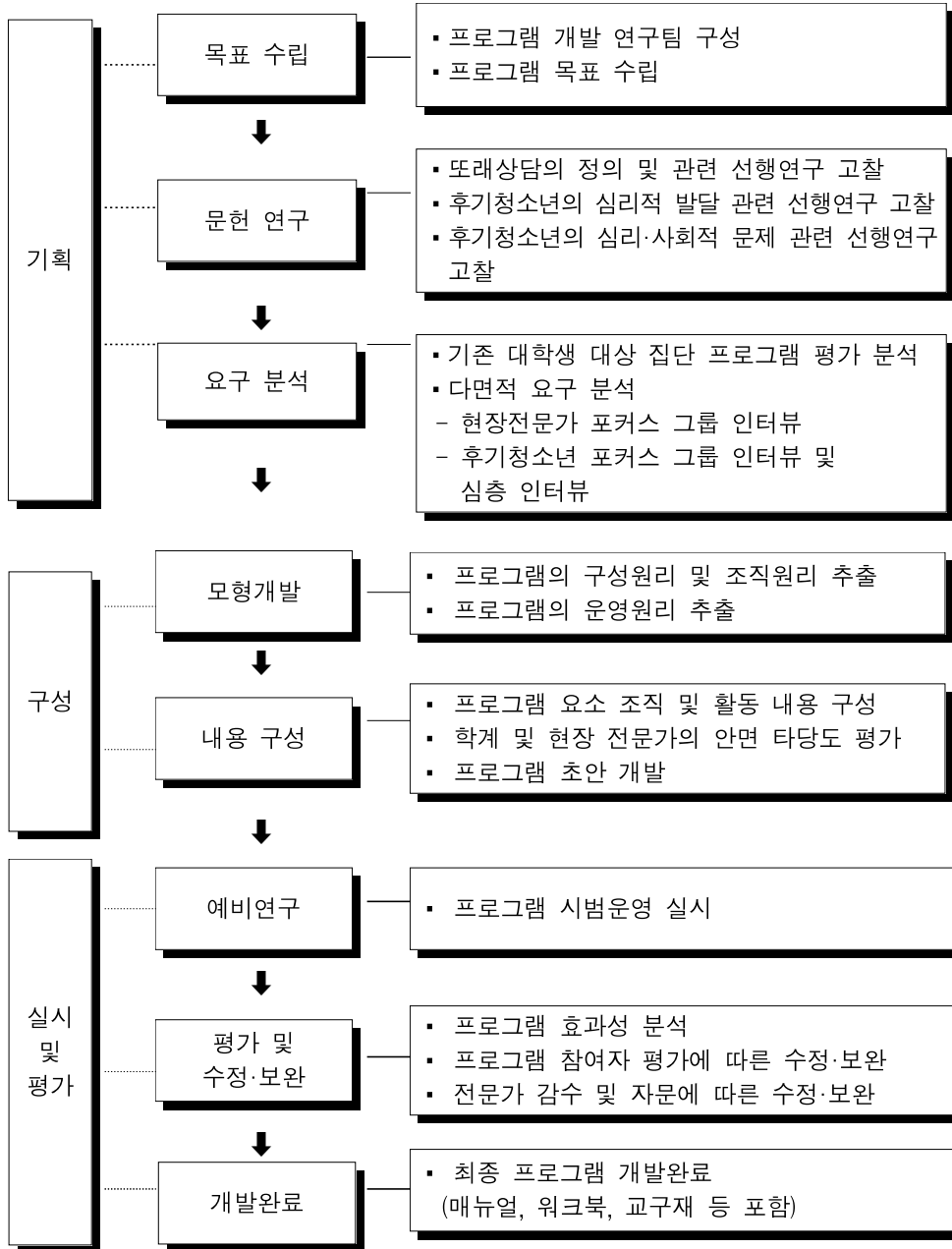
1. 연구대상

본 연구에서는 개발된 프로그램을 통해 양성된 대학생 또래상담자가 대학 생활에서 심리적 어려움에 처한 또래 대학생의 학교 적응을 도울 수 있도록 하는 데 목적이 있다. 따라서 대학생의 심리적 어려움과 적절한 지원에 대한 정보를 수집하기 위해 대학생과 대학학생상담센터 및 청소년상담복지센터 종사자를 연구대상으로 설정하였다.

2. 후기청소년 또래상담 프로그램 개발과정

가. 후기청소년 또래상담 프로그램 개발단계

본 연구에서는 후기청소년 또래상담 프로그램을 개발하기 위해 김창대 등(2011)의 프로그램 개발 3단계(프로그램 기획 → 프로그램 구성 → 프로그램 실시 및 평가)를 적용하였다.



< 그림1. 후기청소년 또래상담 프로그램 개발 단계 >

나. 포커스 그룹 인터뷰

1) 포커스그룹 인터뷰 대상

포커스 그룹 인터뷰(Focused-Group Interview)란 특정 주제와 관련하여 공통된 특성을 지닌 구성원들을 대상으로 수행하는 연구방법으로, 이를 통해 정량적 분석방법으로 얻을 수 없는 세부 데이터를 취득하는 방법이다.

이는 특정 대상을 초점으로 하는 본 연구의 프로그램 개발 목적에 부합하며, 이를 바탕으로 본 연구는 대학생 또래상담자 집단, 또래상담을 운영하고 있는 대학학생상담센터 종사자 집단, 대학생 대상 또래상담 교육을 진행하거나 지역에서 또래상담자 활동을 이끄는 지역 청소년상담복지센터 종사자 집단을 대상으로 총 세 차례의 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였다. 그 구성인원은 다음과 같다.

표 2. 포커스그룹 인터뷰 대상

구분	대상	경력	구분	대상	경력	구분	대상	경력
대학생 또래상담자	A	2년	대학 학생상담센터	E	3년 이상	청소년 상담복지센터	J	3년 이상
	B	2년		F				
	C	2년		G				
	D	2년		H				
	-	-		I				
	-	-		-				
							O	

2) 포커스 그룹 인터뷰 질문지 구성

후기청소년 또래상담 프로그램 개발 연구를 위한 포커스 그룹 인터뷰 질문지는 그 대상 집단 수에 맞게 대학생 또래상담자용, 청소년상담복지센터 전문가용, 대학학생상담센터 전문가용 총 세 종류의 질문지를 제작하였다. 질문지는 대학생 집단을 대상으로 또래상담 프로그램을 운영해 본 경험이 있는 연구진들이 직접 제작하였으며, 질문지 구성에는 상담전공 박사 3인과 박사수료 1인, 석사 2인이 참여하였다. 구체적인 질문지 구성 절차는 다음과 같다.

첫째, 선행 연구 분석 결과를 바탕으로 후기청소년 또래상담 프로그램 개발 시 어떤 목적에 초점을 두어야 하며, 고려하여야 할 사항들의 목록은 무엇인지 3차례에 걸쳐 아이디어 회의를 진행하였다.

둘째, 프로그램의 목적 및 제작 시 고려할 사항을 합의한 후 포커스 그룹 집단 별 대상자들이 응답해줄 수 있는 질문인지에 대해 검토를 실시하였다.

셋째, 검토 결과를 바탕으로 세 집단의 질문지를 작성하고, 질문이 의도하는 바를 잘 나타내고 있는지, 질문들 간에 불필요한 중복성은 없는지, 대상자 집단에 맞게 질문이 구성되었는지 등 추가 및 수정이 요구되는 부분에 대해 최종검토를 진행한 후 최종 질문지를 구성하였다.

3) 자료 수집 및 분석

FGI 자료수집과 분석은 총 여섯 개의 단계로 이루어졌다.

첫째, 상담전공 박사 3인과 박사수료 1인, 석사 2인으로 구성된 연구진이 포커스 그룹 인터뷰에서 다룰 질문에 대해 합의했다.

둘째, 연구진 3인 이상이 한 조를 이뤄 포커스 그룹 인터뷰를 실시했다. 이때 인터뷰를 담당할 연구진과 이를 관찰하고 인터뷰를 촉진할 대상자를 사전에 선정하였다.

셋째, 인터뷰 내용에 대해 디브리핑을 실시했다. 추가 인터뷰 필요 여부에 대해 합의하기 위해 인터뷰가 종료된 시점으로부터 1시간 가량 결과물에 대해 검토를 거쳤다.

넷째, 인터뷰 과정에서 관찰된 자료 및 녹음 파일을 전사하여 분석하였다. 이 과정에서 모든 연구진이 축어록을 검토하여 내용의 정확한 이해를 도출하고자 하였다.

다섯째, 분석내용 가운데 유의미한 진술, 범주 등을 도출하여 이를 재검토하고, 분석 편파 오류를 주의하며 분석과정에 대한 상호 검토를 거쳤다.

마지막으로 여섯째, 최종 분석 결과를 바탕으로 기존 후기청소년 대상 집단 프로그램 및 정책에 대한 비교와 분석을 실시하고, 보완 및 추가해야 할 부분을 논의하였다. 이를 통해 추후 최종 프로그램 개발, 대학 현장과의 연계 및 프로그램 인증에 대한 향후 방향성을 정하고자 하였다.

4) 포커스 그룹 인터뷰 분석 결과

가) 현행 대학생 대상 또래상담 프로그램 교육의 한계

“현재 또래상담 프로그램은 중고등학생용으로 개발되어, 이를 대학생에게 그대로 적용하기에는 수준이 적절하지 않아요.” (전문가 E, F, G, K, L, N)

“프로그램을 진행하다보면 중고등학생 시기에 또래상담자로 활동하다가 대학생이 되고난 후 다시 활동을 하고 싶어 찾는 경우가 많았어요 그러다보니 교육을 진행할 때 ‘했던 것을 또 하는구나’ 라는 반응이 있었어요.” (전문가 G, H, I, K, L, N)

“과거 중고등학생 시기에 또래상담자 활동 경험이 있던 친구와 그렇지 않은 친구가 프로그램을 이끌어나가는 수준이나 방식이 달랐어요.” (전문가 G, J, K, L, M)

나) 대학생 또래상담 프로그램이 주목해야 할 대학생의 심리·정서적 문제

“상담센터를 찾는 학생들의 경우 대인관계, 학업, 진로에 대한 호소문제가 보통 주를 이뤄요.” (전문가 E, H, I, O)

“대학생 또래상담자가 양성된다면 다른 또래의 대인관계 능력 향상과 관련해 유의한 도움을 줄 수 있을 거예요. 스티치가 없어 조별과제를 수행할 팀에 잘 들어가지 못하는 친구를 도울 수도 있고, 일상을 공유하는 친구가 되어줄 수도 있고, 대인 관계 문제로 상담을 받는 내담자들이 안전한 환경에서 다양한 대인관계 기술을 시도해 볼 수 있는 상대방으로서의 역할을 수행하게 할 수도 있어요.” (전문가 E, F, G, H, I)

“청소년기에 미해결된 문제가 대학생에 와서도 고스란히 이어지는 모습을 보게 돼요. 이를 해결할 수 있도록 돕는 게 필요합니다.” (전문가 E, H, J, L)

“정해진 코스대로 교육이 이뤄지던 고등학교와 달리, 대학교에서는 자율적으로 수업을 선택하고 수강해요. 여기에 익숙하지 않던 학생들이다보니 크게 혼란을 겪고 있어요.” (전문가 E, F, G, L)

“1, 2학년 때에는 중고등학교 시기와 다른 대인관계에 대한 고민이 주를 이뤘던 것 같아요. 그런데 고학년이 되어갈수록 타인의 기준에 맞춰 살아오던 방식을 벗어나 내가 원하는 것이 무엇이고, 내가 원하는 삶이 무엇인지에 대해 고민하게 되었어요.” (대학생 또래상담자 A, C)

“호소문제 영역 자체를 포레상담 프로그램 교육에 참여하는 대학생들에게 직접 물어보는 형태로 프로그램을 구성해도 괜찮을 것 같아요 개발진이나 인터뷰 대상자가 몇 가지의 문제영역을 한정하기보다, 다양한 문제들을 함께 고민하고 해결방안을 모색해보는 활동으로 진행하면 좋을 것 같아요.” (전문가 F, G, K, L, M, N)

다) 대학생 포레상담 프로그램이 갖춰야 할 교육 내용

“중고등학생 시기와 배우는 내용은 같았으나, 대학생 포레상담자 교육에 참여하는 학생들의 특성과 달랐어요. 중고등학생 때에는 교육에 참여하는 친구들끼리 이름이나 얼굴을 알고 있는 경우가 많아 별도의 친목활동이 굳이 필요하지 않았어요. 그러나 대학생이 되니 서로 서먹한 느낌이 많이 들었어요. 가까워지는 활동이 초반에 많이 포함되면 좋을 것 같아요.” (대학생 포레상담자 A, B, C, D)

“교육내용의 전문성이 더 강화되면 좋겠어요. 학생들이 다양한 상담이론과 기법에 대해 알고 싶어하는 마음이 강해요. 또한 대학생 시기에 다양한 발달과제를 마주하게 되는데, 여기서 어려움을 겪는 포레를 돕기 위해서는 대학생 시기의 발달과제가 무엇인지 아는 게 필요해요. 그리고 상담이 무엇인지, 내담자가 무엇인지에 대해서도 잘 모르는 경우가 많아 상담에 대한 정의, 기본 용어 등에 대한 정보가 제공되면 좋겠어요. 이 경우 상담 및 심리학 관련 전문지식을 포함시킬 필요가 있을 것 같아요.” (전문가 F, H, M, N)

“포레상담자 스스로가 건강하고 자신을 잘 표현할 수 있어야겠다고 느꼈어요. 이를 위해서 자신을 돌아보고 이해할 수 있는 내용이 초반에 포함되면 좋을 것 같아요.” (대학생 포레상담자 A, B, C, D)

“기존 포레상담프로그램은 학생을 만났을 때 어떻게 해야 하는지 기법, 면담 교육이 주를 이뤘어요. 반면에 포레상담자 본인에 대한 자기이해 시간은 없었습니다. 자신에 대한 이해를 체험할 수 있는 활동이 있으면 좋겠습니다. 내가 왜 포레상담자가 되고 싶었는지, 어떤 반응에 거부감이 있고 어떤 친구가 부담스러운지, 어떤 편견을 가지고 있는지에 대해 돌아보는 게 필요할 것 같아요.” (전문가 F, G, I, J, M)

“공감과 경청에 대한 훈련이 좀 더 보강될 필요가 있을 것 같아요 상담 및 대화기법을 아무리 연습해도 익숙해지더라도 자신이 체험하지 못하는 일에 대해 공감하는 것을 원체 어려워하는 것 같아요.” (전문가 E, F, G, I, K, L)

라) 효과적인 프로그램의 운영방식

“바쁜 대학생들의 일정을 고려해 집합교육 이외에 온라인 교육 매체도 제공되면 좋겠어요 집합교육이 추가되어야 한다면 월 1회 전체교육 시간을 갖고, 매 주 시간이 맞는 사람들끼리 소규모 조모임 활동을 자발적으로 이어갈 수 있는 교육 형태가 갖춰지면 좋을 것 같아요 이때 리더를 선정해 리더가 그 주 모임의 학습 내용을 정리하고 주도적으로 진행할 수 있도록 하면 학생이 중심이 되는 모임이 이뤄질 것 같습니다.” (대학생 또래상담자 A, B, C, D)

“학생들이 수업, 동아리 활동, 아르바이트 등의 일정이 있어 평일에 교육에 참여하지 못해요 그래서 토요일로 교육일을 잡아두고 사전에 가능한 인원을 모집해 교육을 진행하고 있어요 청소년상담복지센터든, 대학학생상담센터든 평일 일과시간 중에 교육을 진행하기엔 학생들의 참여가 저조합니다. 따라서 교육내용을 구성할 때 기본적으로 이수해야 하는 양을 최소화하고, 교육내용을 선택해 원하는 내용을 교육할 수 있는 모듈식 프로그램 구성을 갖추면 좋을 것 같아요.” (전문가 E, F, G, I, L, M, N, O)

마) 기타

“대학학생상담센터와 지역 청소년상담복지센터가 협약을 맺으면 좋을 것 같아요 대학생이 가진 자원은 무궁무진합니다. 다양한 학과와 자질을 갖춘 학생들이 많아 청소년상담복지센터의 다양한 멘토링 사업, 저소득층 학업지원 사업의 인력으로 활용이 가능합니다. 또래상담 사업을 중심으로 이러한 연계가 이뤄지면 좋을 것 같습니다. 이때 대학학생상담센터와 청소년상담복지센터가 연계할 수 있는 시스템 개발이 필요합니다.” (전문가 F, G, L, M, N, O)

“프로그램 교육 내용에 대학생 또래상담자가 얻을 수 있는 혜택에 대해 언급이 되면 좋겠습니다. 요즘 대학생들은 취업과 관련되지 않으면 등한시 하는 경향이 있어요 또래상담 교육을 받았더니 직장에서도 이러한 이점이 있다더라, 이수해서 실제 상담 관련 직종을 얻는 데 보탬이 되더라 라는 후기 등이 프로그램에 담겨 있으면 좀 더 많은 대학생의 참여를 이끌어낼 수 있을 것 같습니다.” (대학생 또래상담자 A, C, 전 문가 K)

다. 시사점

포커스 그룹 인터뷰 분석 결과는 다음과 같은 시사점을 제공한다.

첫째, 대학생 대상 또래상담 프로그램의 필요성이 더욱 강조되고 있다. 현재 대학생들에게 제공되는 또래상담 프로그램 교육은 1994년 중고등학생을 대상으로 개발한 또래상담 기본 프로그램을 활용하고 있다. 또래상담의 효과성을 근거로 교육 대상이 후기청소년으로까지 확대되는 근래의 흐름은 긍정적이나, 교육 대상에 걸맞지 않은 교육자료가 활용되는 것은 교육의 진정한 효과를 자아내기 어렵다. 실제로 현재의 중고등학생용 대상으로 개발된 또래상담 기본 프로그램 교육 자료는 고등학생이 나와 대화를 이어나가는 영상을 중심으로 이뤄졌다. 실제로 문·이과 진학에 대한 고민과 같은 대학생들이 공감하기 어려운 사례들이 나오기도 한다.

또한 교육 내용의 수준 자체도 대학생들에게는 적절하지 못해 유치하다는 인터뷰 대상자들의 반응이 많았다. 다양한 대화기법 교육과 연습을 통해 공감, 경청 등을 학습하는 것은 좋으나, 암기를 용이하게 하고자 초성을 따서 만든 단어, ‘어기역차’, ‘잠하들셋’, ‘원무지계’ 등이 유치한 인상을 주고 교육 내용의 수준 또한 대학생의 인지적 수준에 비해 낮아 적절한 자극과 흥미를 제공하지 못한다는 평이었다.

마지막으로 중고등학생 시기에 또래상담자 활동을 했던 대학생의 경우, 또래상담자 양성교육에서 같은 내용을 또 다시 반복하는 수준에 그칠 수 있다. 또한 대학생 대상 교육을 운영할 때 과거 또래상담자 활동 경험 유무에 따라 프로그램에 참여하는 수준에 차이가 발생해 교육집단 내 위화감을 유발할 수 있으며, 그 중에서도 유경험 집단 내에는 흥미를 유발하기 어려워 집단 운영 자체가 지장을 받을 수 있다. 이러한 내용을 토대로 볼 때, 대학생만을 위한 또래상담 프로그램이 개발되어 보급될 필요가 있음을 재차 확인할 수 있었다.

둘째, 대학생들의 발달적 특성을 고려한 프로그램의 핵심요소들이 도출되었다. 현재 대학상담센터를 찾는 대학생들 가운데 대다수가 대인관계, 학업, 진로에 대한 고민을 호소하고 있다. 그 가운데 대학생 또래상담자는 다가가서 좋은 친구가 되어주는 기존 프로그램의 역할을 바탕으로 또래의 대인관계 문제에 효과적으로 도움을 줄 수 있음을 확인했다.

한편 실제 대학생들은 대학생활 초기에는 대인관계에 대한 고민이 주를 이루지만 시간이 흐를수록 진정한 자신의 모습을 찾는, 정체성에 대한 고민을 하게 된다고 밝혔다. 이는 청소년기에 미해결된 문제가 대학에 와서도 이어지고 있고, 기존에 주어진 대로의 삶을 살면 됐던 중고등학교와 달리 자율적으로 나아갈 방향을 선택하고 책임을 지는 영역이 확대된다는 전문가의 의견을 통해서도 확인할 수 있었다. 대학생 또래상담자는 또래의 임상적 문제 영역보다 발달과제 영역에 도움을 줄 때 보다 유익하다는 D' Andrea(1987)의 연구를 볼 때, 이와 같은 대인관계 및 정체성 확립에 대한 영역을 대학생 또래상담 프로그램에 반영하는 것이 효과적일 것으로 보인다.

또한 프로그램 운영에 있어 대학생들이 자발적이고 중고등학생에 비해 인지적 수준이 높다는 특성을 고려하여, 프로그램에서 다룰 호소문제 영역 자체를 프로그램 개발진과 인터뷰 대상자들이 한정하지 않고 프로그램 내에서 직접 활동으로 다루는 방법을 제안하기도 하였다. 다만 이 의견을 반영하여 프로그램을 구성할 시에는, 지도자의 역량에 따라 프로그램 진행이 제한될 수도 있는 만큼, 명료하고 구체적인 가이드라인과 최소한 구조화된 프로그램 형태를 취할 필요가 있다.

셋째, 대학생의 특성을 고려한 운영방식을 확인하였다. 우선 중고등학교는 학교 규모 자체가 대학교에 비해 월등히 작다. 그 결과 학생들이 서로의 얼굴이나 이름을 알고 또래상담자 교육에 찾아오는 경우가 많다. 반면에 대학교는 그 규모가 크기도 크거니와 학생 각자의 전공과 참여하는 연령대 폭이 좀 더 크다. 즉, 집단 자체의 동질성 정도에서 큰 차이를 갖는다. 그 결과 중고등학생에 비해 대학생 대상 또래상담 교육 진행초기에 서먹하고 낯설어 하는 경향이 보다 클 수 있다. 따라서 교육 내용에 친목을 위한 활동이 보다 많이 포함될 필요성이 있다.

한편 대학생 또래상담자 및 대학생 또래상담자를 양성하는 전문가들은 전반적으로 대학생의 상담에 대한 전문성 향상을 위한 욕구가 높으며, 인지적 수준 또한 높다는 의견을 공유했다. 이는 전문성 향상을 위한 욕구도 높고, 이를 받아들일 수준 또한 갖춘 만큼, 보다 전문적인 수준의 교육이 추가될 필요가 있다는 의견으로 이어졌다. 구체적으로는 다양한 상담이론 및 기법, 상담 자체에 대한 기본적인 용어 등 상담에 대한 지식과, 청소년의 발

달과제 및 수준에 대한 정보 등 심리학 관련 지식을 보다 세부적으로 교육받고 싶어 한다는 점을 알 수 있었다.

나아가 상담자로서의 자기 이해 및 점점이 필요하다는 내용 또한 학생 및 전문가 집단 모두에게서 확인할 수 있었다. 상담자가 곧 내담자를 비추는 거울이며, 자신을 잘 이해하는 만큼 내담자를 더 잘 이해할 수 있다는 믿음에 기반한 의견이었다. 이러한 자기 이해 및 점점이 교육 내용 초반에 구성된다면 자신을 돌아보는 기회를 제공하고 한편으로는 상담 동기를 효과적으로 유발할 수 있을 것으로 보인다.

이 외에도 공감과 경청에 대한 훈련이 현재 또래상담 프로그램의 기법 교육 수준을 넘어 보다 강화될 필요가 있음을 확인했다. 현재에도 대화 기법 안내는 잘 이뤄지고 있으나 그 중요성에 비해 교육 내용의 비중 자체가 적으며, 특히 공감은 단순히 대화 방법을 안내하는 수준으로 만족스러운 수준의 교육효과를 얻기 어렵다는 전문가 집단의 의견이 많았기 때문이다.

효과적인 프로그램 운영방식에 대한 다양한 시사점 또한 얻을 수 있었다. 우선 대학생들이 다양한 일정으로 바쁜 탓에 장시간 집중적으로 교육을 받기 어렵다는 의견이 있었다. 반면 일부 전문가들은 방학이나 입학 전 신입생들을 대상으로 또래상담 교육을 단 기간 내 집중적으로 실시하고 있다는 의견도 있었다. 이를 토대로 볼 때 교육 프로그램 구성은 학교 및 지역 청소년상담복지센터의 특성에 맞게 효과적으로 조정할 수 있도록 유연한 형태를 취할 필요가 있다. 이를 위해 이수에 필요한 교육내용 구성은 최소화 하고, 원하는 내용을 취사선택하여 프로그램을 운영할 수 있는 ‘모듈식’ 구성을 활용할 수 있다. 나아가 집단 전체의 교육 시간 외에 원하는 대학생들이 주 별로 원하는 시간에 만나 소모임을 진행할 수 있는 프로그램 형태와 그 운영 사례를 교육 내용에 포함시킬 필요가 있다.

넷째, 프로그램의 원활한 보급 및 효과적인 또래상담 운영을 위해 대학학생상담센터와 지역 청소년상담복지센터의 협약 체결이 함께 이뤄지면 좋겠다는 의견이 많았다. 또래상담 활동이 해당 운영학교를 넘어 지역사회에 공감·배려 문화를 조성한다는 점을 볼 때, 또한 대학생들의 사회활동 참여 욕구가 높다는 점 등을 고려할 때 지역 청소년상담복지센터의 다양한 지역사회 상담 서비스 제공활동 과정에 대학생 또래상담자들이 참여할 수 있는 유기적인 체계를 마련하고 이를 프로그램 교육 내용에 반영할 필요가 있다.

나아가 대학생들이 또래상담에 보다 적극적인 관심을 가질 수 있도록 또래상담자 활동을 통해 얻을 수 있는 취업 관련 긍정적 보상에 대해 언급이 될 필요가 있어 보인다. 이는 당장 취업과 무관한 활동을 등한시 하는 대학생들의 경향을 고려함과 동시에, 프로그램에

참여하는 또래상담자들이 얻을 수 있는 보상을 명시하는 것이 연구 및 프로그램 개발자로서의 윤리적 소임과도 닿기 때문이다. 이를 위해 실제 대학생 또래상담자로 활동했던 이들의 또래상담 경험 및 활동이 취업에 어떠한 긍정적 영향을 미쳤는지 등에 대해 파악하고 성공사례, 후기 등의 내용을 반영하여 또래상담자들의 동기를 유발하는 데 활용할 필요가 있다.

3. 프로그램 구성

후기청소년 또래상담 프로그램은 각 회기마다 60분씩, 총 12회기로 구성하였다. 프로그램 참여 동기를 높이고 프로그램 효과를 높이기 위하여 매 회기마다 친해지는 마당 활동을 제시하였으며, 대학교에서의 활용도를 높이기 위하여 필수 과정과 선택 과정을 구분하였다. 특히 선택 과정은 프로그램 지도자가 대학생이 가장 고민하는 주제를 선택하여 운영할 수 있도록 모듈식으로 구성하였다. 각 회기별 세부 프로그램 내용은 표 3과 같다.

표 3. 후기청소년 또래상담 프로그램

구분		활동(안)	
영역		회기	세부내용
전반부 (친구관계 살펴보기 등)	필수	1회기 (60분)	들어가기 - 또래상담 프로그램 및 지도자 소개, 자기소개 - 또래상담의 정의 및 대학생 또래상담자 역할 이해하기 - 대학생이 경험하는 스트레스의 이해 및 대처방안 - 함께 지킬 규칙 정하기
		2회기 (60분)	친한 친구되기 (필수)
중반부 (상담기술 습득)		3회기 (60분)	친구와의 관계형성 및 촉진 기법 I - 친구와의 대화에 경청하기 - 친구의 마음을 공감하기
		4회기 (60분)	친구와의 관계형성 - 반영하기 - 재진술하기

구분		활동(안)		
영역		회기	세부내용	
후반부 (대학생활 장면에서 활용하기)	모 뎀 식		및 촉진 기법 II	- 정보제공하기
		5회기 (60분)	또래상담 기법 익히기	- 원더풀 기법 이해하기 - BTS 기법 이해하기 - TMI 기법 이해하기
	6회기 (60분)	이성교제	이성교제전	- 이성교제를 하고 싶지만 이성친구들에게 인기가 없어요 - 이성 친구에게 다가가기가 어려워요 - 이성친구를 짝사랑해요 - 이성친구들과 얘기하는게 어려워요
			이성교제중	- 남자(여자)친구와 자주 싸워요 - 남자(여자)친구와 싸우고 나서 어떻게 해야할지 모르겠어요 - 이성친구가 신체접촉(성관계)을 하려고 할 때 고민이 되요 - 데이트 폭력인가요? - 제가(남자친구가) 군입대를 앞두고 있어요. 남자(여자)친구와 헤어져야 할까요?
			이성교제후	- 남자(여자)친구에게 실연당했을 때 어떻게 할지 모르겠어요 - 헤어진 전 남자(여자)친구가 스토킹을 해요
	7회기 (60분)	대인관계	선후배와의 관계	- 무조건 따르라는 선배가 싫어요 - 나이 어린 선배로 인해 대학생활이 힘이 듭니다 - 복학해서 후배와 같이 공부해야 해요
			친구와의 관계	- 입학 후 친구 사귀는게 어려워요 - 친구들이 저를 멀리하고 따돌리는거 같아요
			동기와의 관계	- 선후배들에게 인기 많은 동기가 미워요 - 저는 가끔 혼자 있고 싶은데 동기들이 무리지어 다니려고 해요 - 저에 대한 안좋은 소문과 시선이 있어서 무서워요
8회기 (60분)		휴학, 복 학, 졸업	휴학	- 등록금과 생활비 문제로 휴학을 고민하고 있습니다. 그런데 휴학 하자니 취

구분	활동(안)			
영역	회기	세부내용		
		유예		<ul style="list-style-type: none"> 업에서 다른 친구들보다 뒤처지지 않을지 고민입니다. - 군대 가는게 걱정되요 - 군대를 언제 가야할지 모르겠어요
			복학	<ul style="list-style-type: none"> - 제대 후 학교 적응이 어려워요 - 제대하고 나니 뭘 해야할지 모르겠어요
			졸업유예	<ul style="list-style-type: none"> - 취업에 도움이 되려면 졸업을 유예하고 응시지원서를 제출해야 할 것 같아요
	9회기 (60분)	아르바이트	구직활동	<ul style="list-style-type: none"> - 등록금과 생활비가 너무 벅차 아르바이트를 하려고 합니다. 주의해야 할 점은 없을까요?
			노동법 위반	<ul style="list-style-type: none"> - 생활비에 보태기 위하여 아르바이트를 시작하였습니다. 그런데 월급을 제대로 받지 못하고 사기 당했어요. 어떻게 해야 할지 모르겠습니다.
			시간관리	<ul style="list-style-type: none"> - 부모님께 용돈을 받아쓰는데 빨리 내 능력으로 돈을 벌고 싶습니다. 그런데 아르바이트를 하면서 학업을 병행하는 것이 쉽지가 않습니다. 시간 관리를 잘 할 수 있는 방법이 있나요?
	10회기 (60분)	학업 및 취업·진로	전공 선택	<ul style="list-style-type: none"> - 현재의 전공이 취업률이 높다고 하여 적성을 고려하지 않고 전공을 택했습니다. 취업을 하기 위해 이 전공으로 계속 가야할지, 아니면 지금이라도 적성에 맞는 다른 전공을 찾아야 할지 고민입니다.
			성적(학점) 관리	<ul style="list-style-type: none"> - 처음 학교에 입학하고 노는 것이 너무 좋아 학점 관리에 소홀하였습니다. 높은 학점은 취업과도 연결된다는데 어떻게 하면 좋을까요? - 공부에 효율이 없어서 힘들어요.
			취업·진로	<ul style="list-style-type: none"> - 졸업학년이 되니 캠퍼스를 떠나 취업을 해야 하는데 내가 무엇을 하고 싶은지, 원하는 직장은 어디인지 아직 모르겠습니다. - 진로에 대하여 확신을 가지고 있었는데 막상 취업을 하려고 보니 나에게 확

구분		활동(안)		
영역		회기		세부내용
		11회기 (60분)	신입생 학교적응	<p>신한 것이 아무것도 없는 것 같아요.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 졸업 후 취업을 해야 할지 대학원으로 진학해야 할지 고민입니다.
	<p>자취, 기숙사</p> <ul style="list-style-type: none"> - 기숙사를 함께 사용하는 룸메이트와 성향이 달라서 기숙사에서 생활하는데 어려움이 있습니다. 			
	<p>동아리 및 대외활동</p> <ul style="list-style-type: none"> - 학기 초 MT에 참석을 하지 않았습니다. MT이후에 동기들과 어울리지 못하고 있습니다. 동기들과 어떻게 친해질 수 있을까요? - 재수를 하여 다른 친구들보다 2년 늦게 신입생이 되었습니다. 여러 동기들과 부담 없이 친하게 지내고 싶은데 어떻게 이야기하면 좋을까요? 그리고 학과 행사에 무조건 다 참석해야 하나요? - 학기 초에 각 동아리활동에 대한 이야기를 들었습니다. 어떤 활동을 하는 동아리가 있는지도 모르고 성격도 내성적인데 동아리 활동이 꼭 필요한가요? 			
			<p>자율성</p> <ul style="list-style-type: none"> - 중,고등학교 때와 달리 대학의 수업은 각기 다른 진행과 방대한 학습량으로 적응이 어려워 수업에 자주 빠집니다. 어떻게 하면 새로운 수업 환경에 적응할 수 있을까요? - 스마트폰, 게임 등에 시간을 너무 많이 써서 피로워요. 왜 이렇게 사는가 싶은데 제어가 안돼요. 	
마무리	필수	12회기 (60분)	마무리	<ul style="list-style-type: none"> - 후기청소년 또래상담 프로그램 전 과정 되돌아보기 - 솔리언 또래상담자로서 우리의 다짐 - 프로그램 평가 및 향후 모임(수퍼비전 등) 구조화

IV. 프로그램의 실행 및 평가

1. 예비연구

가. 연구대상

본 연구의 연구대상은 서울 지역 1개 대학교, 부산 지역 1개 대학교에 재학중인 1학년~4학년 대학생 64명으로 선정하였다. 프로그램 참여를 희망하는 대학생 64명을 실험집단과 통제집단에 무선으로 각 32명씩 배치하였다. 프로그램 참여 연구대상자 64명 중 한 회기라도 프로그램에 불참하거나, 설문에 불성실하게 응답한 대학생 14명은 최종 연구에서 제외하였다.

따라서 본 연구에서 최종 연구 대상자는 서울 지역 1개 대학교, 부산 지역 1개 대학교에 재학중인 1학년~4학년 대학생 총 50명이다. 인구사회학적 특성은 표 4와 같다.

표 4. 인구사회학적 특성

집단구분	요인	빈도(명)	백분율(%)
실험집단 (N=25)	성별	남	6
		여	19
	학년	1학년	6
		2학년	8
		3학년	6
		4학년	5
	지역	서울	16
		부산	9
통제집단 (N=25)	성별	남	10
		여	15
	학년	1학년	15
		2학년	4
		3학년	3
		4학년	3
	지역	서울	17
		부산	8

나. 연구설계

본 연구의 시범운영은 프로그램 개발자 2인이 실시하였다. 프로그램 개발자 2인은 슬리언 또래상담 전문지도자로서 다수의 청소년 대상 또래상담 프로그램 집단 운영 경력이 있으며, 박사 수료 1명, 석사 1명이다.

실험집단 프로그램 시범운영은 연구대상자가 재학 중인 대학교 강의실에서 2018년 10월 27일부터 11월 2일까지 주 2~3회에 걸쳐 이루어졌다.

또한 본 연구에서는 후기청소년 또래상담 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 실험집단과 통제집단 간의 사전검사 점수를 기준으로 집단의 동질성을 확인한 후, 사전검사에 대비한 사후검사의 변화점수의 통계적 유의성을 중심으로 프로그램의 효과성을 분석하였다. 연구설계는 아래 표 5와 같다.

표 5. 프로그램 효과성 검증을 위한 연구설계

집단구분	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O1	X1	O2
통제집단	O3		O4

O1, O3 : 사전검사 / 대학생활적응도, 공감능력, 의사소통능력, 이타성능력, 리더십능력
O2, O4 : 사후검사 / 대학생활적응도, 공감능력, 의사소통능력, 이타성능력, 리더십능력
X1 : 실험처치 / 후기청소년 또래상담 프로그램

다. 측정도구

본 연구에서는 후기청소년 또래상담 프로그램 참여가 대학생의 대학생활적응 정도와 대학생 또래상담자의 자질 및 역량에 미치는 영향을 알아보기 위해 이윤정(1999)이 개발한 대학생활적응척도, 김성은(1997)이 개발한 공감능력, 최은연(2004)이 개발한 의사소통능력, 이현숙(1999)이 개발한 이타성능력, 김소령(2006)이 개발한 리더십능력 검사 도구를 사용하였다. 각 측정도구는 다음과 같다.

1) 대학생활적응도 척도

본 연구에서는 대학생활적응도를 측정하기 위하여 Baker와 Siryk(1989)이 제작한 대학생 적응도 검사(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 이윤정(1999)이 수정·보완한 대학생활적응도 척도를 사용하였다. 이 척도는 학업적 적응 5문항, 사회적 적응 5문

항, 정서적 적응 5문항, 신체적 적응 5문항, 대학에 대한 애착 5문항의 5가지 하위요인 총 25문항으로 구성되어 있다. 측정범위는 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점까지 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, 합산 총점이 높을수록 대학생활적응 수준이 높은 것을 의미한다. 대학생활적응도 척도의 신뢰도는 Cronbach’ s $\alpha=.71$ 로 나타났다.

표 6. 대학생활적응도척도의 하위영역별 문항 내용

하위영역	문항 번호	신뢰도 계수
학업적 적응	5, 7*, 9*, 13*, 25	.71
사회적 적응	2, 11, 14, 18*, 23	
정서적 적응	3*, 8*, 17*, 22*, 24*	
신체적 적응	4*, 10, 12*, 16*, 19	
대학에 대한 애착	1, 6, 15*, 20*, 21*	

* 역문항

2) 공감능력척도

본 연구에서는 공감능력을 측정하기 위하여 Davis(1980)가 개발한 성인용 대인관계 반응 척도(Interpersonal Reactivity Index : IRI)를 김성은(1997)이 청소년용으로 변안, 수정한 것을 사용하였다. 공감능력 척도의 하위요인은 ‘관점 취하기’, ‘공감적 관심’, ‘개인적 고통’, ‘상상하기’로 이루어 졌으며, 각 문항은 Likert 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)부터 ‘매우 그렇다’ (5점)로 반응하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 공감능력이 높다는 것을 의미한다. 역채점 문항은 3, 4, 9, 11 번이며, 공감능력 척도의 신뢰도는 Cronbach’ s $\alpha=.75$ 으로 나타났다.

표 7. 공감능력척도의 하위영역별 문항 내용

하위영역	문항 번호	신뢰도 계수
관점 취하기	3*, 6, 10, 13, 17, 20, 22	.75
공감적 관심	1, 11*, 19	
개인적 고통	4*, 8, 9*, 14, 16, 18, 23	
상상하기	2, 5, 7, 12, 15, 21, 24	

* 역문항

3) 의사소통능력척도

본 연구에서 의사소통능력을 측정하기 위하여 Navran(1967)이 부부 의사소통 검사를 위하여 개발한 PCI(Primary Communication Inventory)의 내용을 최은연(2004)이 고등학생들에게 알맞게 수정하여 사용하였다. 의사소통 능력척도는 총 25문항으로 8, 16번 문항은 역문항으로 환산 점수를 주도록 하였다. 각 문항의 응답 방식은 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (5점)로 점수가 높을수록 의사소통 효율성이 높은 것으로 평가된다. 하위 영역으로는 언어적 의사소통 척도 20문항, 비언어적 의사소통 척도 5문항으로 구성되어 있으며, 내용적 측면에서는 경청의 기술, 자기노출 및 자기 표현의 능력, 공감의 능력, 관계 형성에서의 의사소통 능력을 포함하고 있다. 본 연구에서 Cronbach’s $\alpha=.85$ 로 나타났다.

표 8. 의사소통능력척도의 하위영역별 문항 내용

하위영역	문항 번호	신뢰도 계수
언어적 의사소통	1, 2, 3, 4, 5, 8*, 10, 12, 13, 14, 15, 16*, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25	.85
비언어적 의사소통	6, 7, 9, 11, 24	

* 역문항

4) 이타성능력척도

본 연구에서 사용한 이타성능력척도는 Bar-Tal(1982)이 개발한 도움행동 측정도구를 이생현(1994)이 번안하고 이현숙(1999)이 수정한 척도를 사용하였다. 총 18문항으로 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (5점)의 Likert 5점 척도로 구성하였으며, 하위 영역으로는 공감(empathy), 도움행동(helping), 협력(cooperation)으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 이타성 능력이 높다고 볼 수 있다. 본 연구에서의 Cronbach’s $\alpha=.85$ 로 나타났다.

표 9. 이타성능력척도의 하위영역별 문항 내용

하위영역	문항 번호	신뢰도 계수
공감	1, 4, 7, 10, 13, 16	.85
도움행동	2, 5, 8, 11, 14, 17	
협력	3, 6, 9, 12, 15, 18	

5) 리더십능력척도

본 연구에서 사용한 리더십능력척도는 한국교육개발원(2003)에서 개발한 리더십 진단 도구를 초등학교 6학년 학생들의 발달단계에 적합하도록 김소령(2006)이 수정 보완하여 사용한 검사 도구이다. 이 검사는 리더십의 하위 요인을 목표달성 능력, 재창조 능력, 통솔력, 인간관계 능력, 목적의식으로 나누어 각 하위 요인당 10개의 문항, 총 50개의 문항으로 구성한 것이다. Likert 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (5점)로 점수가 높을수록 리더십 능력이 높은 것을 의미하며, 본 연구에서의 Cronbach’s $\alpha=.93$ 으로 나타났다.

표 10. 리더십능력 척도의 하위영역별 문항 내용

하위영역	문항 번호	신뢰도 계수
목표달성 능력	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	.93
재창조 능력	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	
통솔력	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	
인간관계 능력	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	
목적의식	41, 42, 43, 44, 45, 46, 47*, 48*, 49*, 50	

* 역문항

라. 연구방법

본 연구에서 개발한 후기청소년 또래상담 프로그램이 대학생의 대학생활적응, 공감능력, 의사소통능력, 이타성능력, 리더십능력에 미치는 영향을 알아보기 위하여 SPSS 20.0 프로그램을 사용하여 자료를 분석하였다. 그 절차는 다음과 같다.

첫째, 주요변인들이 사전검사에서 집단 간 차이가 있는지 알아보기 위해 독립표본 t검증을 실시하였다.

둘째, 주요변인들의 사전, 사후검사 결과를 비교하기 위해 대응표본 t검증을 실시하였다.

마. 연구결과

1) 실험집단과 통제집단의 사전검사에 대한 독립표본 t-검증

첫째로, 실험집단과 통제집단의 사전검사에 대한 독립표본 t-검증을 실시하였다. 그 결과 대학생활적응에서 실험집단과 통제집단은 통계적으로 유의한 차이가 없었으며($t=.242$, $p>.05$), 공감능력($t=.489$, $p>.05$), 의사소통능력($t=.269$, $p>.05$), 이타성능력($t=-1.369$, $p>.05$), 리더십능력($t=-1.987$, $p>.05$)에서도 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 따라서 실험집단과 통제집단의 동질성이 확보된 것을 확인할 수 있었다. 분석 결과는 아래 표 11과 같다.

표 11. 실험집단 및 통제집단의 사전검사 결과

주요변인	집단	N	사전검사		t	p
			M	SD		
대학생활 적응	실험	25	3.26	.37	.242	.810
	통제	25	3.29	.29		
공감능력	실험	25	3.45	.43	.489	.627
	통제	25	3.72	.50		
의사소통 능력	실험	25	3.58	.44	.269	.789
	통제	25	3.61	.39		
이타성능력	실험	25	3.74	.41	-1.369	.177
	통제	25	3.56	.54		
리더십능력	실험	25	3.94	.42	-1.987	.053
	통제	25	3.71	.38		

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

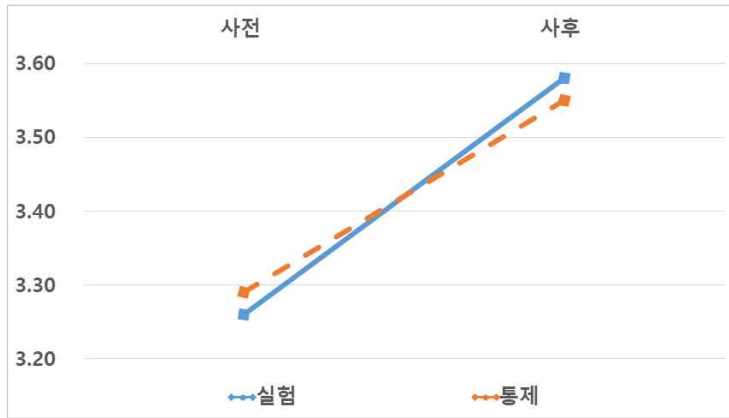
2) 후기청소년 프로그램을 실시한 이후 각 변인 별 사전검사와 사후검사의 차이

두 번째로, 후기청소년 또래상담 프로그램을 실시한 이후 사전검사와 사후검사의 차이를 확인하기 위해 대응표본 t-검증을 실시하였다. 대학생활적응도에서는 실험집단($t=-3.151$, $p<.01$)과 통제집단($t=-3.007$, $p<.01$)은 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 분석 결과는 아래 표 12와 같다.

표 12. 대학생활적응도 변인의 사전·사후검사 대응표본 t-검증

주요변인	집단	N	사전검사		사후검사		t	p	효과크기 (d)
			M	SD	M	SD			
대학생활 적응도	실험	25	3.26	.37	3.58	.57	-3.151**	.004	.67
	통제	25	3.29	.29	3.55	.48	-3.007**	.006	.66

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



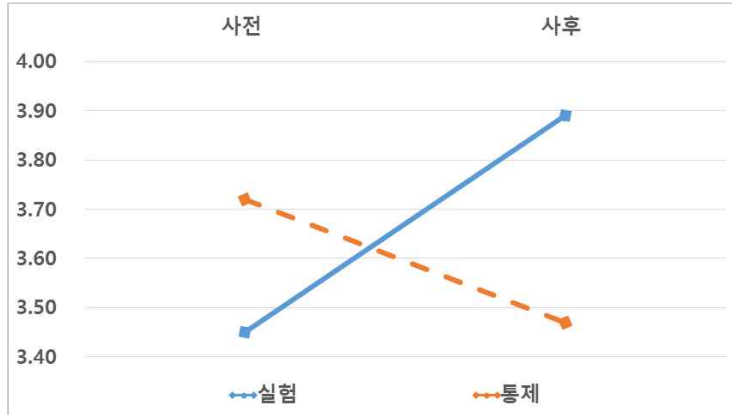
<그림 2. 대학생활적응도 사전-사후검사 점수>

공감능력에서는 실험집단은 사전-사후검사에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으나 ($t = -3.490$, $p < .05$), 통제집단은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다 ($t = 2.002$, $p < .05$). 따라서 후기청소년 또래상담 프로그램이 공감능력에 유의미한 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 분석결과는 아래 표 13과 같다.

표 13. 공감능력 변인의 사전·사후검사 대응표본 t-검증

주요변인	집단	N	사전검사		사후검사		t	p
			M	SD	M	SD		
공감능력	실험	25	3.45	.43	3.89	.52	-3.490*	.461
	통제	25	3.72	.50	3.47	.56	2.002	.057

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



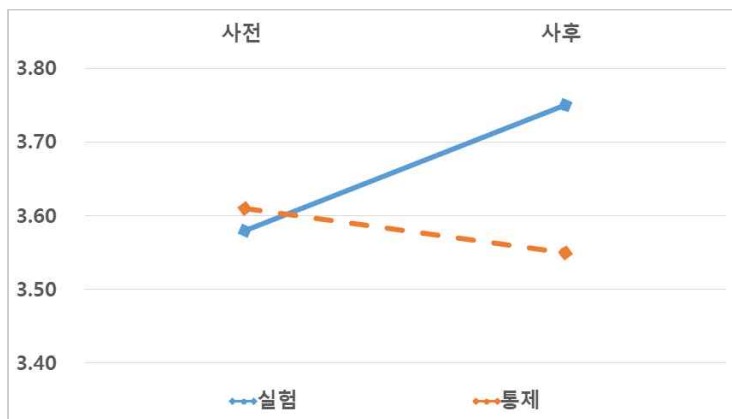
<그림 3. 공감능력 사전-사후검사 점수>

의사소통능력에서도 실험집단은 사전-사후검사에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으나($t=-2.785, p<.05$), 통제집단은 유의한 차이가 나타나지 않았다($t=.953, p<.05$). 따라서 후기 청소년 또래상담 프로그램으로 인해 의사소통능력에서의 효과성이 입증된 것을 확인할 수 있었다. 분석결과는 아래 표 14와 같다.

표 14. 의사소통능력 변인의 사전·사후검사 대응표본 t-검증

주요변인	집단	N	사전검사		사후검사		t	p
			M	SD	M	SD		
의사소통 능력	실험	25	3.58	.44	3.75	.35	-2.785*	.010
	통제	25	3.61	.39	3.55	.39		

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



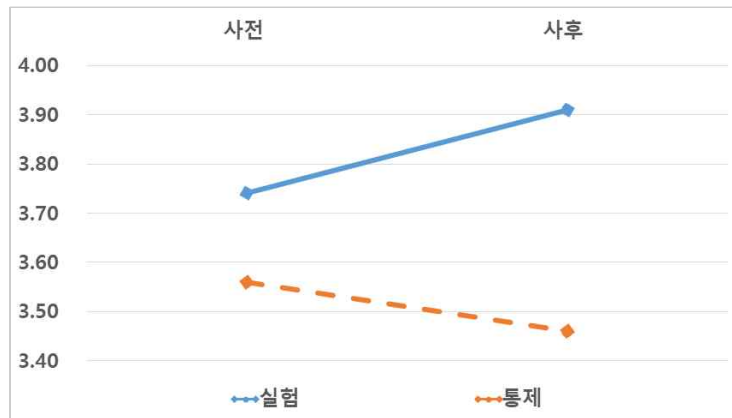
<그림 4. 의사소통능력 사전-사후검사 점수>

이타성능력에서는 실험집단은 사전-사후검사에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으나 ($t=-2.255, p<.05$), 통제집단은 유의한 차이가 나타나지 않았다($t=.709, p<.05$). 따라서 후기청 소년 또래상담 프로그램의 효과성이 이타성능력에 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 분석결과는 아래 표 15와 같다.

표 15. 이타성능력 변인의 사전·사후검사 대응표본 t-검증

주요변인	집단	N	사전검사		사후검사		t	p
			M	SD	M	SD		
이타성능력	실험	25	3.74	.41	3.91	.37	-2.255*	.034
	통제	25	3.56	.54	3.46	.71	.709	.485

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



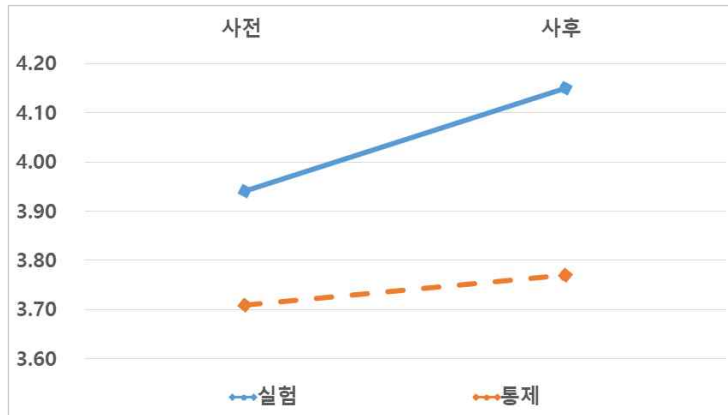
<그림 5. 이타성능력 사전-사후검사 점수>

리더십능력에서는 실험집단은 사전-사후검사에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으나 ($t=-2.220, p<.05$), 통제집단은 유의한 차이가 나타나지 않았다($t=-.705, p<.05$). 후기청 소년 또래상담 프로그램으로 인해 리더십능력에서도 유의미한 영향이 있는 것으로 나타났으며, 분석결과는 아래 표 16과 같다.

표 16. 리더십능력 변인의 사전·사후검사 대응표본 t-검증

주요변인	집단	N	사전검사		사후검사		t	p
			M	SD	M	SD		
리더십능력	실험	25	3.94	.42	4.15	.47	-2.220*	.036
	통제	25	3.71	.38	3.77	.38	-.705	.488

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



<그림 6. 리더십능력 사전-사후검사 점수>

이상에서 살펴본 바와 같이, 본 연구를 위해 개발된 후기청소년 또래상담 프로그램에 참여한 집단은 5개의 요인에서 모두 유의미한 효과를 보여 후기청소년 또래상담 프로그램의 효과성이 입증되었다.

바. 참가자 만족도 평가 및 회기별 만족도

1) 참가자 만족도

후기청소년 또래상담 프로그램에 참가한 25명의 대학생을 대상으로 프로그램 평가지를 배포하고, 문항 내용에 대해 어떻게 생각하는지에 대해 ‘매우 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (5점)까지 평정하도록 하였다. 그 결과 프로그램에 대해 전반적으로 만족했는지에 대한 질문에 전체 중 84%(21명)가 ‘매우 그렇다’ 고 평가했으며, 16%(4명)이 ‘그렇다’ 고 응답하여 대부분의 대학생이 전반적으로 만족하는 것으로 나타났다.

프로그램이 이해하기 쉬웠는지에 대한 질문에 있어서 88%(22명)가 ‘매우 그렇다’ 고 평가했으며, 12%(3명)가 ‘그렇다’ 고 응답하여 프로그램의 이해도 또한 긍정적인 것으로 평

가되었다. 또한 후기청소년 또래상담 프로그램에 참여하는 만족도, 프로그램 목적 부합성, 유익성, 활용성, 추천의향의 정도에 대해서도 전체 25명의 학생 중 21명 이상이 ‘매우 그렇다’ 라고 응답하여 본 프로그램의 목적부합성, 유익성, 활용성, 추천의향이 높은 것으로 평가되었다. 참여한 대학생의 프로그램 평가에 대한 내용은 아래 표 17과 같다.

표 17. 후기청소년 또래상담 프로그램 시범운영 참여 대학생의 프로그램 평가 결과
(단위 : 명)

질문	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다	평균	응답수
1. 프로그램은 전반적으로 만족스러웠나요?	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	4 (16.0)	21 (84.0)	4.84	25
2. 프로그램 내용은 이해하기 쉬웠나요?	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (12.0)	22 (88.0)	4.88	25
3. 프로그램 참여하는 것이 만족스러웠나요?	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	4 (16.0)	21 (84.0)	4.84	25
4. 프로그램이 목적에 맞게 잘 만들어졌나요?	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	4 (16.0)	21 (84.0)	4.84	25
5. 프로그램이 유익하다고 생각하나요?	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (12.0)	22 (88.0)	4.88	25
6. 프로그램이 다른 또래상담자들에게 활용되기를 원하나요?	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (8.0)	23 (92.0)	4.92	25
7. 본 프로그램을 다른 친구들에게도 추천하고 싶나요?	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (8.0)	23 (92.0)	4.92	25

1) 후기청소년 프로그램 회기별 평가

후기청소년 또래상담 프로그램의 회기별 내용이 어느 정도 도움이 되었는지를 평가하기 위하여 ‘전혀 도움이 되지 않았다’ (1점)에서 ‘매우 도움이 되었다’ (5점)까지 평정하도록 하였다. 평가 결과, 1회기 들어가기 단계에서는 88%(22명)의 참여자들이 ‘매우 도움이 되었다’ 고 평가하였고, 2회기 친해지는 마당에서는 참여자들 92%(23명)가 ‘매우 도움이 되었다’ 고 평가하였다. 내담자와의 관계형성 및 촉진기법을 다루는 3회기, 4회기에서는 96%(24명)의 참여자들이 ‘매우 도움이 되었다’ 고 평가하였으며, 5회기 또래상담 기법 익히기에서는 참여자 92%(23명)가 ‘매우 도움이 되었다’ 고 평가하였다. 모듈식으로 진행된 6회기 이성교제, 7회기 대인관계, 8회기 휴학, 복학, 졸업유예에서는 96%(24명)의 참여자들

이 ‘매우 도움이 되었다’ 고 평가하였으며, 9회기 아르바이트와 10회기 학업 및 진로에서는 각 92%(23명)의 참여자들이 ‘매우 도움이 되었다’ 고 평가하였다. 11회기 학교적응에서는 88%(22명)의 참여자들이 ‘매우 도움이 되었다’ 고 평가하였고, 12회기 전 회기 요약 및 마무리는 참여한 대학생의 전체 100%(25명)가 ‘매우 도움이 되었다’ 고 평가하였다. 프로그램 회기별 평가에 대한 내용은 아래 표 18과 같다.

표 18. 후기청소년 또래상담 프로그램 회기별 평가 결과

(단위 : 명)

질문	전혀 도움이 되지 않았다	도움이 되지 않았다	보통 이다	도움이 되었다	매우 도움이 되었다	평균	응답수
1. 들어가기	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (12.0)	22 (88.0)	4.88	25
2. 친한 친구되기	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (8.0)	23 (92.0)	4.92	25
3. 내담자와 관계형성 및 촉진기법 I	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (4.0)	24 (96.0)	4.96	25
4. 내담자와 관계형성 및 촉진기법 II	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (4.0)	24 (96.0)	4.96	25
5. 또래상담 기법 익히기	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (8.0)	23 (92.0)	4.92	25
6. 이성교제	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (4.0)	24 (96.0)	4.96	25
7. 대인관계	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (4.0)	24 (96.0)	4.96	25
8. 휴학, 복학, 졸업유예	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (4.0)	24 (96.0)	4.96	25
9. 아르바이트	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (8.0)	23 (92.0)	4.92	25
10. 학업 및 진로	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (8.0)	23 (92.0)	4.92	25
11. 학교적응	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (12.0)	22 (88.0)	4.88	25
12. 전 회기 요약 및 마무리	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	25 (100.0)	5.0	25

V. 요약 및 논의

1. 요약 및 논의

본 연구의 목적은 대학생의 학교생활적응을 높이기 위한 요인을 도출하고, 도출된 요인에 따라 후기청소년 또래상담 프로그램을 개발하는 것이다. 이를 위해 선행연구와 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였으며, 이를 통해 기존 개발되어 보급되고 있는 청소년용 또래상담 프로그램과 차별화된 교육 내용과 후기청소년기에 해당하는 대학생이 상담을 필요로 하는 영역의 요인을 도출하였다.

개발된 후기청소년 또래상담 프로그램은 총 12회기, 1회기는 60분씩 구성하였으며, 매 회기 친해지는 마당 활동을 두었다. 대학에서 실시 시기와 계획한 총 시간소요에 따라 다양한 운영방식이 있을 수 있으므로 영역은 전반부 1~2회기(친구관계 살펴보기)와 중반부 4~6회기(상담기술 습득)는 필수영역으로 구성하였으며, 후반부 6~11회기는 선택영역으로 구분하였고, 마무리 12회기는 필수로 또래상담자 다짐으로 구성되었다. 후반부 선택영역의 경우 주제에 따라 선택하여 활용할 수 있도록 모듈식으로 구성하였다.

개발한 프로그램을 시범운영하고 효과성을 검증하기 위하여 2개 집단을 실험집단으로 운영하였다. 또래상담 프로그램에 참여한 실험집단 대학생들의 대학생활적응도, 공감능력, 의사소통능력, 이타성능력, 리더십능력이 프로그램 참여 후 유의미하게 변화했는지 검증하기 위하여 사전-사후 실험-통제 집단 설계를 사용하였다. 통계분석 결과 모든 영역에서 실험집단의 점수가 유의미하게 상승한 것으로 나타났다. 이는 본 연구에서 개발된 후기청소년 또래상담 프로그램이 대학생들의 학교적응력을 향상시키는데 도움이 되었으며, 이들의 공감능력, 의사소통능력, 이타성능력, 리더십능력 향상에 도움이 된 것을 의미한다. 이와 같이 프로그램의 효과성 검증을 바탕으로 향후 전국 대학교 및 청소년상담복지센터, 청소년상담복지 관련 기관에서 프로그램을 활용할 수 있도록 보급하고자 한다.

이에 따른 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 대학생이 상담을 필요로 하는 영역의 요인을 도출하였다. 선행연구를 분석하여 또래상담이 필요한 주요영역의 주제를 도출하고 포커스그룹 인터뷰를 통해 적절성을 검토하

였다. 이를 통해 친구관계 탐색, 상담기술 습득의 필수영역과 대학생활 장면에서 효율적으로 활용할 수 있는 이성교제, 대인관계, 휴학/복학/졸업유예, 아르바이트, 학업 및 취업/진로, 신입생 학교적응의 하위 영역을 도출하였다. 이는 대학생의 경우 학업문제, 대인관계, 진로 및 취업, 경제문제 및 이성문제와 같은 다양한 스트레스 상황을 경험한다고 밝힌 박연경과 강인순(2012)의 연구 결과와 다양한 배경을 지닌 동료학생에 대한 공감능력 부족 등으로 인해 많은 후기청소년들이 대학생활에 적응하지 못하고 방황과 불안, 대인관계 단절 등의 어려움을 경험하게 된다는 신지연(2007)의 연구결과와도 일치한다.

둘째, 후기청소년 또래상담 프로그램을 개발하였다. 그동안 우리나라 또래상담은 초·중·고등학교 청소년을 중심으로 개발, 보급되어 왔다. 본 연구에서는 후기청소년 또래상담 프로그램을 개발하기 위해 선행연구, 포커스그룹 인터뷰 등을 통해 대학생을 대상으로 한 또래상담 프로그램을 개발하였다. 총 12회기의 프로그램이 개발되었고, 6회기는 필수영역으로 친구를 이해하고 상담기술을 습득하고 마무리하는 과정이고, 6회기는 대학생 적응영역과 관련된 6가지 주제에 대해 6회기로 구성되어 모듈식으로 구성되어 운영방식에 따라 선택할 수 있도록 개발되었다. 선행연구에서 대학생을 대상으로 개발했던 프로그램은 손혜진(2016)은 180분 5회기, 채유경(2003) 120분 10회기 등 개발된 내용과 운영방식에 맞추어 다양하게 개발되었던 것을 보완하여 필수영역과 선택영역을 개발함으로써 일선 대학교에서 취사선택할 수 있도록 한 장점이 있다.

셋째, 대학생을 대상으로 개발한 또래상담 프로그램을 시범운영하고 그 효과성을 검증하였다. 본 또래상담 프로그램을 이수한 대학생들은 대학생활적응도, 공감능력, 의사소통능력, 이타성능력, 리더십능력이 향상되었으며, 이러한 결과는 또래상담자가 대학생일 때 가장 큰 효과를 가져온다는 연구결과(노성덕, 김계현 2014)와 일치한다. 채유경(2003)의 연구결과에서는 대학생 또래상담 프로그램 실시 후 인간관계 변화, 대학생활적응, 사회봉사활동 참여욕구가 유의미하게 향상된 것으로 나타났으며, 정은이(2006)의 연구결과에서도 학교적응도를 향상시키고 스트레스를 감소시키는 것으로 드러났다. 또한 정은이(2007)의 연구결과에서는 또래 진로 상담프로그램 참여 후 진로결정수준이 향상된 것으로 나타나 선행연구들과 유사한 결과를 보였다. 따라서, 본 프로그램이 대학생 또래상담자들의 학교적응을 비롯한 대인관계능력들에 전반적으로 긍정적인 영향을 미치는 것이 확인되었으므로 대학학생상담센터와 연계하여 본 프로그램을 보급하고 또래상담자를 양성하는데 활용할 수 있을 것이다.

넷째, 프로그램 대상자가 대학생인 특성을 고려하여 인지적 수준에 적절한 자극과 흥미

를 제공할 수 있는 프로그램을 개발하였다. 대학생들이 고민하고, 힘들어하는 영역에 대한 상담 기법 뿐만 아니라 자기이해 및 점검을 할 수 있는 다양한 활동들을 제공함으로써 프로그램 참여 흥미를 더욱 높였다.

이러한 여러 가지 의의를 가지고 있음에도 불구하고, 본 연구가 가지는 한계점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 2개 지역 대학생 50명을 대상으로 한정되어 전국 대학생을 대상으로 일반화 시키는데 한계가 있다. 향후에는 지속적인 프로그램 운영을 통해 효과성과 타당성을 지속 검증하여 보완하는 것이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구의 대상은 4년제 대학교 1학년~4학년을 대상으로 실시하였다. 전문대학, 특성화대학, 일반대학교 및 학년별 인지적 수준과 호소하는 상담 영역이 편차가 다양하게 나타날 수 있으므로 추후 이러한 특성을 고려하여 프로그램을 추가 개발할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 또래상담자 교육프로그램에 해당하여 또래상담자의 역량을 강화하는데 필요한 프로그램으로 확인되었다. 나아가서 본 프로그램을 이수한 또래상담자가 내담자와 상담하는 과정에 관한 연구가 후속으로 연구되어 내담자가 어떠한 상담성고를 거두는지에 대해 알아볼 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강미영(2012). 대학생의 취업준비스트레스와 대학생활적응의 관계에서 진로결정자기효능감, 취업탐색행동, 스펙5종별 준비정도의 조절효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 강숙자(2012). 경제적 스트레스가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 사회활동 참여와 사회적 지지의 매개효과. 백석대학교 박사학위논문.
- 고은정 (1997). 애착유형에 따른 자아탄력성과 사회적지지가 우울에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 구본용, 구혜영, 이명우 (1994). 또래상담자 훈련 프로그램 개발 연구. 서울 : 청소년 대화의 광장.
- 구본용, 김용태, 이재규, 박한샘, 공운정 (1995). 청소년 또래상담자 훈련 프로그램 II. 청소년상담연구, 24, 서울 : 청소년 대화의 광장.
- 구진순, 고영준, 백설향 (2013). 학업부진 대학생을 위한 또래 멘토링 프로그램의 효과 분석. 한국간호교육학회지, 19(3), 433-445.
- 권중돈, 김동배 (2005). 인간행동과 사회 환경. 서울 : 학지사.
- 교육부 (2017). 대학 진로교육 현황조사 결과.
- 김경옥, 조윤희(2011). 대학신입생의 진로스트레스와 대학생활적응과의 관계에서자기효능감의 매개 및 조절효과, 청소년학연구, 18(4), 197-218.
- 김노은, 2012, 대학 신입생 우울의 영향요인, 정신보건과 사회사업, 40(4): 5-26.
- 김서주, 황인옥 (2014). 또래상담 프로그램이 또래상담자 아동의 교우관계와 자아존중감에 미치는 영향. 아동교육, 23(1), 103-117.
- 김성경(2003). 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. 청소년학연구, 10(2), 215-237.
- 김성은(1997). 학생의 감정공명과 학업성적, 학급내 사회성, 학교에 대한 태도와의 관계에 관한 연구. 중앙대학교 석사학위논문.
- 김소령(2006). 셀프리더십 훈련 프로그램이 초등학교 아동의 리더십과 자기효능감에 미치는 효과. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 김송화(2011). 대학생의 진로스트레스와 대학생활 적응의 관계: 자아탄력성의 조절효과와 진로성숙도의 매개효과. 전북대학교 석사학위논문.

- 김수연 (2012). 대학 중도탈락생의 이동 경로 구조 분석. **교육과학연구**, 43(3), 131-163.
- 김수지 (2012). 아동의 정서행동문제를 위한 음악의 치료적 사용. **한국예술연구**, 6, 99-116.
- 김신연, 채규만 (2013). 대학생의 생활스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 지각된 사회적 지지와 삶의 의미의 조절효과. **서강대학교 학생생활상담연구소**, 34(1), 1-13.
- 김원중 (1993). **상담자 자기 개방이 관찰자의 상담평가에 미치는 영향**. 서울대학교 박사학위논문.
- 김유미, 유혜경 (2012). 고위험군 학생들의 학교적응력 향상을 위한 상담프로그램의 효과 연구: 전대학생을 대상으로. **상담학연구**, 13(1), 215-230.
- 김진희, 이상희, 노성덕 (1999). **또래상담 운영방안 연구**. 서울 : 한국청소년상담원.
- 김창대 (2011). **상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가**. 서울 : 학지사.
- 김혜정(2004). **대학생의 취업스트레스와 우울, 불안, 신체적 증상과의 관련성**. 경북대학교 석사학위논문.
- 남수현, 황보영 (2017). 인지행동치료 프로그램이 대학생의 스트레스와 신체증상에 미치는 효과. **스트레스연구**, 25(3), 179-187.
- 노성덕, 김계현 (2004). 국내 또래상담 성과연구에 대한 메타분석. **청소년상담연구**, 12(3), 3-10.
- 노성덕 (2014). **학교 또래상담**. 서울 : 학지사.
- 박경희(2009). **대학생용 대인관계 조화 프로그램 개발**. 경북대학교 박사학위 논문.
- 박민영, 송현중 (2003). 또래상담 활동 경험이 또래 상담자의 자아개념 향상에 미치는 효과. **지역사회교육상담연구**, 2(1), 17-30.
- 박범혁 (2007). 개인의 심리적 특성과 부모와의 애착 및 대학생활적응. **한국가정관리학회지**, 25(3), 45-55.
- 박연경, 강인순 (2012). 대학생의 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위에 관한 연구. **보건의료산업학회지**, 6(4), 177-189.
- 박영희 (2014). 또래상담훈련프로그램이 중학생 또래상담자의 의사소통과 교우관계에 미치는 효과. **청소년 문화포럼**, 38, 7-32.
- 박은민 (2001). **대학생활적응과 부모-자녀간 의사소통 유형 및 자아존중감의 관계**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 박혜영 (2014). 솔리언또래상담 프로그램의 의사소통 향상과 학교폭력 감소 효과에 대한 연구. **연세상담코칭연구**, 2, 71-95.

- 법제처 (2018). **청소년기본법**. 서울 : 법제처.
- 법제처 (2018). **청소년보호법**. 서울 : 법제처.
- 변상해, 김세봉(2011). 또래상담 프로그램이 인문계 고등학생의 의사소통기술과 사회적 효능감에 미치는 효과. **한국콘텐츠학회**, 11(2), 466-476.
- 손혜진 (2016). 대학생 또래상담자 훈련 프로그램의 효과 검증 : 대인관계 유능성을 중심으로. **학습자중심교과교육연구**, 16(6), 535-554.
- 신명희, 서은희, 송수지, 김은경, 원영실, 노원경, 김정민, 강소연, 임호용 (2013). **발달심리학**. 서울 : 학지사.
- 신지연(2007). **대학생의 행복 요인 탐색과 척도개발**. 중앙대학교 석사학위논문.
- 양명희, 김성희 (2011). 상담자 자기효능감 척도 개발. **상담학연구**, 12(5), 1629-1644.
- 여성가족부 (2017). **2017 청소년백서**. 서울 : 계문사
- 연합뉴스 (2017). **올해 일반고 졸업생 대학 진학률 76.9%~2년째 하락세**. 2017년 5월 31일 인출.
- 유경희, 김종경 (2016). 적응프로그램 제언을 위한 대학신입생 학교적응 관련 문헌분석. **한국콘텐츠학회논문지**, 16(8), 580-591.
- 이가영, 최태월, 이용선 (2015). 대학생의 취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향. **기업경영리뷰**, 6(2), 197-209.
- 이경희(2011). **대학생의 우울, 자기효능감이 대인관계 형성에 미치는 영향: 외모만족도의 매개효과 분석**. 한서대학교 박사논문.
- 이상희, 노성덕, 이지은 (2000). **단계별 또래상담프로그램 개발연구**. 서울 : 한국청소년상담원.
- 이상희, 노성덕, 이지은 (2000). 중·고등학교에서의 또래상담 효과검증연구. **상담학연구**, 1(1), 75-92.
- 이상희, 노성덕, 이지은 (2004). **또래상담**. 서울 : 학지사
- 이수진 (2009). **청소년의 자의식과 정서조절양식이 또래 간 갈등해결전략에 미치는 영향**. 부산대학교 석사학위논문.
- 이윤정(1999). **지발출신 서울유학생의 대학생활 적응과 진로계획**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이종선, 유순화 (2009). 또래상담자 훈련 프로그램이 중학생의 리더십생활기술에 미치는 효과. **교육현신연구**, 19(2), 79-92.
- 이준기, 강근모 (2015). 또래상담 프로그램이 청소년에게 미치는 효과에 대한 메타분석.

미래청소년학회지, 12(3), 87-110.

- 이지영 (2007). **대학생 자살생각에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구**. 공주대학교 석사학위논문.
- 이한샘 (2014). **대학생이 인식하는 주요 발달과업과 대학생의 적응에 대한 연구**. 연세대학교 박사학위논문.
- 이현립, 최현주 (2003). **또래상담 프로그램이 중학생의 자아존중감과 인간관계에 미치는 효과**. **청소년학연구**, 10(3), 291-308.
- 이현숙(1999). **청소년의 자원봉사활동 경험이 이타성에 미치는 영향**. 명지대학교 석사학위논문.
- 이혜미, 김광수 (2013). **초등학교 또래상담의 집단따돌림 예방 효과**. **초등상담연구**, 12(3), 365-383.
- 정기수 (2017). **대학생의 위기대처지수와 스트레스와의 관계**. **청소년학연구**, 26(6), 231-251.
- 정정임, 주은선 (2006). **또래상담 활동이 따돌림 경험 학생들의 심리적인 변화에 주는 영향: 중학생의 자아존중감, 대인관계, 학교적응을 중심으로**. **학생생활연구**, 22, 1-16.
- 전선숙 (2010). **또래상담프로그램이 고등학생 자기표현능력과 자기조절능력향상에 미치는 영향**. 창원대학교 석사학위논문.
- 정은이 (2006). **또래 집단상담 프로그램이 대학생의 스트레스 및 학교 적응에 미치는 효과**. **아시아교육연구**, 7(1), 189-214.
- 정은이 (2007). **또래 진로 상담 프로그램이 대학생의 진로결정유형 및 수준에 미치는 효과**. **진로교육연구**, 20(4), 69-85.
- 조혜영 (2013). **대학재학 후기청소년 세대의 사회적 위치 및 정체성 인식에 관한 연구**. **청소년복지연구**, 15(2), 367-393.
- 조혜정(2013). **대학생의 자기 계발 프로그램이 대학생활적응 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과**. **한국생활과학회지**, 21(3), 407-421.
- 주지선, 조한익 (2014). **또래상담자의 또래상담 교육과 활동 경험에 대한 연구**. **상담학연구**, 15(6), 2257-2579.
- 채유경 (2003). **대학생 또래상담 프로그램의 효과 및 효과요인에 관한 연구**. **청소년상담연구**, 11(1), 126-136.
- 최길순, 나현주 (2013). **대학생의 생활스트레스와 우울 및 신체증상과의 관계**. **한국보건기초의학회지**, 6(2), 73-79.

- 최미혜 (2017). 대학생의 취업스트레스 경험에 관한 연구: 근거이론을 중심으로. **학교사회복지, 39**, 347-375.
- 최연희, 이현림 (2003). 또래상담 운영이 또래상담자의 자기평가와 학급 응집력에 미치는 효과. **청소년상담연구, 11**(1), 116-125.
- 최윤희(2003). **스트레스, 통제소재 및 사회비교 경향성이 우울정도에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 최은연(2004). **의사소통 기술 집단상담이 고등학생의 자아개념 및 의사소통 능력에 미치는 효과**. 고신대학교 석사학위논문.
- 최혜숙, 이현림 (2003). 또래집단상담이 학교생활 부적응 학생의 자아개념과 학교적응에 미치는 효과. **한국심리학회지 상담 및 심리치료, 15**(2), 201-216.
- 최혜숙, 이현림 (2005). 또래상담 훈련프로그램이 또래상담자 및 소속 학급에 미치는 효과. **상담학연구, 6**(2), 415-433.
- 최훈, 진영재 (2010). 후기청소년의 직업특성 평가와 취업자 이미지 차이 연구: 서비스직업군 전공대학생을 중심으로. **청소년학연구, 17**(11), 69-94.
- 탁정미 (2004). **대학생을 위한 해결중심 단기 상담 프로그램의 효과 : 해결능력지각과 자아존중감 및 회기평가를 중심으로**. 전남대학교 석사학위논문.
- 한국교육개발원(2003). **리더십 측정도구 개발연구**. 서울 : 한국교육개발원.
- 한국청소년상담복지개발원 (2017). **2017 학교폭력 예방 또래상담사업 결과보고집**. 부산 : 하이그린 사회적 협동조합.
- 한국청소년정책연구원 (2010). **청년기에서 성인기로의 이행과정 연구 I: 총괄보고서**. 서울 : 한국청소년정책연구원.
- 홍계옥, 강혜원 (2010). 대학생의 부모애착, 학업적 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향. **영유아교육연구, 13**, 133-144.
- 황인호 (2007). **상담자의 자기효능감과 역전이 행동 및 상담협력관계가 상담만족도에 미치는 영향**. 건국대학교 박사학위논문.
- 황재연 (2009). **대학생 또래상담자가 사용할 자기효능감 향상 프로그램 개발연구**. 공주대학교 석사학위논문.
- 황혜리 (2002). 동료상담자에 의한 지지집단 상담 효과. **상담학연구, 3**(2), 365-383.
- Aladağ, M. & Tezer, E. (2009). Effects of a peer Helping Training Program on Helping Skills and Self-Growth of Peer Helpers. *International Journal for the Advancement of Counseling, 31*, 255-269.

- Arkoff, A. (1968). *Adjustment and Mental Health*. New York: McGraw Hill Book Co.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. London: Oxford University Press.
- Bobias, A. K., & Myrick, R. D. (1999). A peer facilitator led intervention with middle school problem-behavior students. *Professional School Counseling, 3*(1), 27-33.
- Bar-Tal, D. (1982). Sequential development of helping behavior ; A cognitive-learning approach. *Developmental Review, 2*, 102-124.
- D' Andrea, V. (1987). Peer Counseling in Colleges and Universities: A Developmental Viewpoint. *Journal of College Student Psychotherapy, 1*(3), 39-55.
- Doll, B., & Lyon, M. A. (1998). Risk and Resilience: Implications for the Delivery of Educational and Mental Health Services in Schools. *School Psychology Review, 27*, 348-363.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Eryilmaz, A. (2017). The effectiveness of a peer-helping programme that increases subjective well-being. *British Journal of Guidance & Counselling, 45*(3), 225-237.
- Felsman, D. E., & Blustein, D. L. (2005). Evaluation of a college course in career decision making. *Journal of Vocational Behavior, 54*, 279-295.
- Fretwell, G. L., & Merkle, B. (1982). Peer support group: A method for improving interdepartmental communication. *Journal of College Student Personnel, 23*, 90-92.
- Foster-Harrison, E. S. (1995). Peer helping in the elementary and middle grades: A developmental perspective. *Elementary School Guidance and Counseling, 30*(2), 94-104.
- Gray, H. D., & Tindall, A. J. (1978). *Peer counseling-in depth look at training peer helpers*. Washington : Accelerated Development.
- Guanci, J. A. (2002). Peer mediation: A winning solution to conflict resolution. *The Education Digest, 67*(6), 26-33.
- Hamburg, B., & Varenhorst, B. B. (1972). Peer counseling in the secondary schools: A community mental health project for youth. *American Journal of Orthopsychiatry, 42*(4), 566-581.
- Keniston, K. (1971). *Youth and dissent: The rise of a new opposition*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

- Larsen, D. L., Attkinsson, C. C., Hargreaves, W. A., & Nguyen, T. D. (1979). Assessment of client/patient satisfaction: *Development of a general scale, Evaluation and Program Planning, 23*, 197-207.
- Navran, L. (1967). Communication and adjustment in marriage. *The Family Process, 6*, 173-184.
- Privette, G., & Delawder, J. E. (1982). Academic Peer Counseling: Advising With A Personal Touch. *International Journal for the Advancement of Counseling, 5*, 109-114.
- Schellenberg, R. C., Parks-Savage, A., & Rehfuss, M. (2007). Reducing levels of elementary school violence with peer mediation. *Professional School Counseling, 10*(5), 475-481.
- Super, D. E. (1990). *Career development: Self-concept theory*. New York: College Entrance Examination Board.
- Vriend, T. J. (1969). High-performing inner-city adolescents assist low-performing peers in counseling groups. *Personnel and Guidance Journal, 47*, 897-904.

부 록

1. 후기청소년 또래상담 프로그램 매뉴얼
2. 후기청소년 또래상담 프로그램 워크시트
3. 대학생활적응도척도
4. 공감능력척도
5. 의사소통능력척도
6. 이타성능력척도
7. 리더십능력척도
8. 대학생 또래상담자 대상 포커스그룹 인터뷰 질문지
9. 상담전문가 대상 포커스그룹 인터뷰 질문지

1회기 들어가기

목표

- 첫째, 또래상담자의 역할 및 자질에 대해 생각해 본다.
- 둘째, 대학생이 경험하는 다양한 스트레스 상황에 대해 이해한다.
- 셋째, 집단프로그램의 참여 규칙을 익히도록 한다.

내용구성

1. 친해지는 마당

- 진실 혹은 거짓(20분)

2. 활동

- 나이스(10분)
- 나의 스트레스 뇌구조(20분)
- 또래상담자의 역할 및 자질(5분)

3. 마무리

- 함께 지킬 약속 정하기 (5분)

준비물

- 워크시트, 웹교재, 빔프로젝트, PC, A4용지, 필기도구, 포스트잇(인당 3~4장씩)
-

Tip 회기 목적

본 회기는 프로그램의 첫 회기로서 집단원들 간의 소개 시간을 가짐으로써 타인에 대한 관심 및 예민성을 기를 수 있도록 하며, 타인에 대한 편견을 갖지 않고 타인을 볼 수 있도록 연습한다. 또한 또래상담자의 역할 및 자질에 대해 생각해 보고, 대학생활에서 경험할 수 있는 다양한 스트레스 상황이 무엇인지 알아보는 시간을 갖는다.

1. 친해지는 마당

▶ 진실 혹은 거짓(필수)

① 빈 종이에 나에 대한 3개의 진실과 1개의 거짓을 적습니다.

ex) 나는 재수를 하였다(진실)
 나는 휴학을 한 적이 있다(진실)
 나는 현재 사귀는 사람이 없다(거짓)
 나는 군대에 갔다 왔다(진실)

② 조원들이 모두 작성하였다면 돌아가면서 각자 적은 내용 중에 거짓이라고 생각되는 것을 조원들이 선택합니다.

③ 자신이 적은 내용 중에 거짓을 알려줍니다.

④ 나머지 3개의 진실을 통해 자신을 조원들에게 소개합니다.

2. 활동

▶ 나를 이해하는 스트레스 검사(선택)

① 대학생들이 경험하는 다양한 스트레스 상황을 알아보기 전에 워크시트 1-1 ‘스트레스 설문지’를 활용하여 각자가 어느 정도의 스트레스를 느끼고 있는지 간단한 검사를 통해 알아본다.

0 절대 그렇지 않다
 1 거의 그렇지 않다
 2 가끔 그렇다
 3 종종 그렇다(2와 4의 중간)
 4 자주 그렇다
 5 항상 그렇다

경험한 기분이나 생각	느낀 정도					
1. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 예상치 못한 일 때문에 화가 났습니까?	0	1	2	3	4	5
2. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 자신의 힘으로 중요한 일들을 처리하지 못했다고 느꼈습니까?	0	1	2	3	4	5
3. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 불안하거나 ‘스트레스’를 받았습니까?	0	1	2	3	4	5
4. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 개인적인 문제를 잘 처리하고 있다는 자신감을 느꼈습니까?	0	1	2	3	4	5

경험한 기분이나 생각	느낀 정도					
	0	1	2	3	4	5
5. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 자신의 일들이 순조롭게 풀린다고 느꼈습니까?	0	1	2	3	4	5
6. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 자신이 할 일을 제대로 하지 못하고 있다는 생각을 했습니까?	0	1	2	3	4	5
7. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 살면서 자신의 짜증을 잘 조절할 수 있었습니까?	0	1	2	3	4	5
8. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 주변상황을 잘 파악하고 관장하고 있다는 느낌이 들었습니까?	0	1	2	3	4	5
9. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 일이 뜻대로 되지 않아 화가 났습니까?	0	1	2	3	4	5
10. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 힘에 부치는 일이 너무 많이 쌓여 헤어날 수 없다고 느꼈습니까?	0	1	2	3	4	5

출처 : 스트레스 척도 핸드북. 학지사. p 363.

② 위 설문은 크게 ‘스트레스 관련 부정적 경험’ 과 ‘대처 자원에 의한 긍정적 경험’ 으로 문항이 구성되어 있으며, ‘스트레스 관련 부정적 경험’ 요인은 1,2,3,6,9,10번 문항으로 스트레스와 관련된 경험 중 부정적 경험과 관련된 문항이며, ‘대처자원에 의한 긍정적 경험’ 요인은 4,5,7,8번 문항으로 스트레스와 관련된 경험 중 당면한 문제를 대처할 수 있고 통제감을 느꼈는지와 관련된 문항으로 구성되어 있다. 총점의 범위는 0점에서 50점으로 총점이 높을수록 지각된 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다.

▶ 나의 스트레스 뇌구조(필수)

웹교재를 통해 대학생들이 경험하는 다양한 스트레스 상황을 함께 알아보고, 다양한 스트레스 해소 방법을 공유해 봄으로써 친구가 경험할 수 있는 스트레스에 대해 공감하고, 해소 방법을 함께 찾아볼 수 있도록 한다.

- ① 워크시트 1-2 ‘나의 뇌구조’ 를 활용하여 현재 내가 가장 강하게 느끼고 있는 스트레스 상황을 순서대로 작성해 본다.
- ② 작성한 후 조원들과 함께 작성한 내용을 공유해 보며, 공통적으로 많이 느끼는 스트레스가 무엇인지, 또는 나만 느끼고 있는 스트레스 상황은 무엇인지 살펴본다.

- ③ 워크시트 1-3 ‘스트레스 해소 방법’ 을 활용하여 조원들끼리 공유한 내용 중에 공통적으로 많이 나온 스트레스 상황을 2~3개 선택하고, 각자 그 스트레스를 해결하기 위한 방법들을 적어본다.

Tip. 스트레스 해소 방법 작성하기

스트레스 상황은 개인에 따라 느끼는 정도가 다르며, 개인이 통제 가능한 것과 통제 불가능한 상황이 있을 수 있음을 알아보는 것이 중요하다. 내가 느끼고 있는 스트레스가 스스로 통제 할 수 없는 것이라면 상황을 수용하고 받아들이는 것도 스트레스 해소 방법 중 하나가 될 수 있다. 그러나 통제가 불가능한 스트레스 상황을 수용하지 못하면 스트레스가 지속적으로 유지될 수 있기 때문에 스스로 스트레스 상황을 통제 할 수 있는지 없는지 구분해 보는 과정이 필요하다.

- ④ 조원들과 나눈 스트레스와 각자의 해소방법을 다른 조원들과도 공유해본다. 이를 통해 각자 느끼고 있는 스트레스가 유사한 것도 있으나 서로 차이가 있을 수도 있다는 것을 이해하고, 스트레스 상황을 내가 직접 해결할 수 있는 방법이 무엇인지, 내가 통제할 수 없는 부분은 없는지 살펴봄으로써, 건강하게 스트레스를 관리 할 수 있는 다양한 방법을 알아본다.

▶ **또래상담자의 역할 및 자질(필수)**

교내에서 또래상담자는 상담 전문가로서의 자질보다는 또래의 고민을 함께 나누고 문제 해결을 위해 함께 조력하는 동료로 볼 수 있다. 이를 위해 또래상담자로서 활동하기 위해 다양한 자질이 필요할 수 있는데 모둠별로 각자 필요하다고 생각되는 또래상담자의 자질을 적어보도록 한다.

- ① 개인당 포스트잇 3장씩 나눠 가진 다음 또래상담자로서 필요한 자질로서 어떤 것이 있을지 작성해 본다. (ex. 친구에 대한 관심, 상담스킬, 경청하는 자세 등)
- ② 작성한 후 조원들과 함께 작성한 내용을 공유해 보며, 공통적으로 많이 나온 또래상담자 자질에는 어떤 것이 있는지 살펴본다.
- ③ 마지막으로 워크시트 1-4 ‘또래상담자의 역할’ 를 활용하여 교내에서 할 수 있는 또래상담자의 역할에는 어떤 것이 있을지 작성해 본다. (예 : 진로고민이 있는 친구 상담 및 진로상담센터 정보 알려주기 등)

3. 마무리

▶ 함께 지킬 약속 정하기

- ① 또래상담자들과 향후 프로그램을 진행하기 위해 함께 지켜야 할 규칙들을 함께 정해 본다.

1. 씯! 비밀을 보장하라.

나의 비밀스러운 이야기가 모르는 사람들에게 전해지는 것이 싫듯이 프로그램에서 나온 친구의 이야기를 어느 누구에게도 말하지 말아야겠죠.

2. 나의 목표를 향하여...

프로그램에서 성취해야 할 목표에 관심을 가지고 주어진 시간에 목표를 달성하기 위해 함께 노력해요.

3. 마음의 귀를 열자!

만나는 여러분들이 자유롭고 진실한 의사소통을 하려면 먼저 상대방의 이야기를 잘 경청하고 적절한 마음으로 대해주어야 합니다. 내가 이야기하는데 집착하지 말고 주의 깊게 다른 사람의 이야기를 들어주세요.

4. 지각 NO! 결석 NO!

정해진 시간을 제대로 지키고 꼭 참가해야 합니다. 이 프로그램은 전 과정이 연결되는 내용이므로 4회 모두 참석해야 좋은 열매를 맺을 수 있어요.

5. 마음가짐은?

마음을 열고 즐겁게 적극적인 생각이 필요합니다. 이 프로그램은 여러분과 함께 꾸며져 진행되므로 여러분이 적극적이고 열심히 하려는 마음가짐이 가장 중요합니다.

6.

7.

8.

2회기 친한 친구되기

목표

첫째, 친구의 의미를 생각해 보고, 주변 친구들에게 자신은 어떤 친구인지 되돌아본다.
둘째, 친구유형과 자신의 친구관계 패턴을 탐색해 보고, 관계가 나빠졌을 때 혹은 좋은 관계를 유지하기 위해 친구에게 다가가는 방법을 찾아본다.

내용구성

1. 친해지는 마당

- 언어 속담 (5분)

2. 활동

- 친구의 의미는? (15분)
- 친구 유형 탐색하기 (15분)
- 친구관계 패턴 탐색하기 (10분)
- ‘걸림돌’ VS ‘디딤돌’ (10분)

3. 마무리

- 한문장으로 말해요 (5분)

준비물

- 워크시트, 웹교재, 빔프로젝트, PC, 풍선, 속담 쪽지, 전지, 색연필, 잡지, 풀, 가위

Tip 회기 목적

본 회기는 친구의 의미에 대해 생각해 보고, 친구 유형 및 자신의 친구관계 패턴을 탐색함으로써 친구에게 다가가기 위한 여러 가지 방법과 태도를 익힐 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 그러므로 자유롭게 토론하고 활동할 수 있는 분위기를 형성하는 것이 중요하다.

1. 친해지는 마당

▶ 언어 속담 (필수)

- ① 언어와 관련된 속담을 빈 종이에 적어 준비한다.
- ② 한 개의 속담을 적은 종이를 반으로 나누어 접는다. (1개 속담 당 2개 쪽지 완성)

ex) 가는 말이 고와야 / 오는 말이 곱다
낮 말은 새가 듣고 / 밤 말을 쥐가 듣는다
발 없는 말이 / 천리 간다
말 한마디에 천 냥 / 빛도 갚는다

- ③ 반으로 나누어 접은 속담 쪽지를 풍선에 넣고, 바람을 불어 넣는다. (집단 참여 인원 수만큼 풍선 준비)
- ④ 집단원들이 동그랗게 만든 원 안에 풍선을 모두 넣고, 손뼉을 치면서 ‘산토끼’ 동요를 부르면서 시계방향으로 돈다. 지도자가 ‘친구야~’ 하고 외치면 노래를 멈추고 마음에 드는 풍선을 선택해서 터트린다.
- ⑤ 터트린 풍선 안에서 나오는 언어 속담을 가지고 자신의 짝을 찾아간다. 짝을 찾은 조는 선착순으로 지도자 앞에 줄을 선다.
- ⑥ 모든 집단원이 짝을 찾으면 다함께 언어 속담을 외치고 자리로 돌아가는데, 이 활동을 통해 ‘말’의 중요성에 대해 인식할 수 있도록 합니다.

2. 활동

▶ 친구의 의미는?

‘친구’의 의미를 다함께 생각해보는 시간을 가지도록 한다. 친구란 무엇이라고 생각하는지, 나에게 친구는 어떤 의미인지 다양한 생각들은 나누고 함께 정의내림으로써 더 나아가 나는 친구들에게 어떤 친구의 모습인지도 생각해본다.

- ① 모둠별로 전지 1장, 색연필, 잡지, 풀, 가위 등을 나누어준다.
- ② 전지 위에 모둠명을 쓰고, 자유롭게 모여 앉는다.
- ③ 나에게 친구란 어떤 의미인지 생각해보고, 잡지, 색연필 등을 사용하여 각자 하나씩 전지 위에 표현한다.
- ④ 각자 작업이 끝난 후에 왜 그렇게 표현했는지 돌아가면서 설명하고 모둠 전체의 정의를 한 가지로 도출하여 ‘우리 모듬은 친구란 나에게라고 생각한다’ 하고 전지에 표기하도록 한다.

- ⑤ 활동이 끝나면 모둠끼리 작업한 전지를 활동 장소에 부착하여 매 회기마다 자유롭게 볼 수 있도록 한다.

▶ 친구 유형 탐색하기

친구에도 유형이 나누어 질 수 있음을 이해하고, 유목화 시킨 친구유형이 나의 친구관계에서는 어떻게 적용되는지 생각해본다.

- ① 워크시트 2-1 ‘친구 유형 탐색하기’ 를 활용하여 ‘이논이’ ‘공일이’ ‘친한이’ ‘끈끈이’ 4가지 친구 유형에 대해 설명하고 집단원 각자가 워크시트를 작성하도록 한다.
- ② 나의 친구관계 특징은 무엇인지, 자신의 친구관계에 만족하는지 모둠별로 자유롭게 나누어본다. 이 때 지도자는 “모든 친구가 끈끈이가 되어야 하는가?” 혹은 “이논이 밖에 친구가 없다면 친구관계가 좋지 않은 것인가?” 등과 같은 질문을 통해 ‘친구가 많을 수록 관계가 좋다’ 는 등의 생각에서 보다 유연해질 필요가 있음을 알려주도록 한다.
- ③ 이 때 집단원들은 서로 이야기하고 들어주는 과정을 통해 서로 판단하지 않고 서로의 입장을 수용하는 경험을 할 수 있도록 지도자가 이끌어 주도록 한다.

Tip.

친구 유형에 대해 충분히 생각하고 작성할 수 있도록 명상 음악을 틀어주는 것이 도움이 되며, 워크시트를 작성할 때 친구의 이름은 본명보다 이니셜이나 별칭으로 작성하도록 하는 것도 도움이 된다.

▶ 친구관계 패턴 탐색하기

친구와의 관계를 돌아보고 나의 친구관계는 어떠한 특징이 있는지 찾아본다.

- ① ‘이논이’ ‘공일이’ ‘친한이’ ‘끈끈이’ 중에서 한명의 친구를 떠올려 본다.
- ② ‘0’ 을 중심으로 친구와 관계가 좋았을 때는 ‘+’ 방향, 친구와 관계가 좋지 않았을 때는 ‘-’ 방향으로 워크시트 2-2 ‘우정곡선 그리기’ 를 한다. 이 때 떠올린 친구를 처음 만났을 때부터 현재까지를 회상하여 그리도록 한다.
- ③ 자신이 그린 ‘우정곡선’ 을 집단원들에게 보여주고 각자 특징에 대해 발표한다. 이 때 ‘+’ 였던 상황에서는 친구와 어떤 관계였는지, ‘-’ 였던 상황에서는 친구와 어떤 관계였는지를 구체적으로 이야기할 수 있도록 지도해주는 것이 필요하다.

Tip.

또래상담 프로그램 참여 전 또는 1회기를 마친 후 MBTI 성격유형검사를 사전에 실시하고, 유형별 그룹 해석 상담을 통해 자기 이해 및 타인에 대한 이해를 높임으로써 친구관계 패턴을 탐색할 수도 있다.

▶ **'걸림돌' VS '디딤돌'**

친구와의 관계에서 걸림돌이 되는 상황과 디딤돌이 되는 상황을 이해하고, 친구에게 다가가기 위한 방법은 무엇이 있는지 구체적으로 찾아본다.

- ① 영상 시청 : 영화 '주토피아(2016)', 주토피아 최초 토끼경찰관을 꿈꾸는 '주디'를 중심으로.
- ② 영상에 등장하는 인물들의 친구관계에서 걸림돌이 되는 상황이 무엇인지, 디딤돌이 되는 상황이 무엇인지 모듈별로 토의하여 찾아보도록 한다.
- ③ 더 나아가 친구관계에서 걸림돌 또는 디딤돌이 되는 상황에서 내적 요인과 외적 요인을 웹교재에 제시된 2가지 사례를 통하여 구분해보도록 한다.
- ④ 또래상담자로서 도움을 줄 수 있는 요인 중에서 친구에게 다가가기 위한 방법은 무엇이 있는지 모듈별로 자유롭게 토론한다. 이때, 또래상담자로서 도와줄 수 있는 범위와 한계를 분명히 할 수 있도록 충분한 설명을 해주는 것이 중요하다.

Tip.

Q. 또래상담자로서 도와주기 어려운 경우는 어떤 것이 있을까요?

: 자살, 임신, 데이트폭력 또는 심각한 정신적 질환을 가지고 있어 성인의 도움을 필요로 하는 긴급한 위기상황에 놓여있는 친구, 가정문제 혹은 학교폭력 등 변화되기 힘들거나 위험한 상황에 지속적으로 노출되어 있는 친구 등

Q. 이럴 때 어떻게 도와주면 될까요?

: 전문적인 상담 또는 여러 정보제공이 필요한 경우 대학 내 설치되어 있는 학생상담센터, 지역 내 청소년상담복지센터 등 전문기관에 연계하여 친구의 문제해결을 돕는다.

3. 마무리

▶ **한문장으로 말해요**

- ① 이번 회기에서 가장 기억에 남는 주제나 소감을 1개의 문장으로 요약하여 말한다.

3회기 친구와의 관계형성 및 촉진기법 I

목표

첫째, 친구와 친밀한 관계를 형성할 수 있는 기본적인 자질을 이해한다.
둘째, 경청하기와 공감하기를 실습을 통해 충분히 익힌다.

내용구성

1. 친해지는 마당

- 달팽이 집 찾아가기 (10분)

2. 활동

- 친구와의 대화에 경청하기 (20분)

- 친구의 마음을 공감하기 (20분)

3. 마무리

- 요약 정리 및 마무리 (10분)

준비물

- 워크시트, 웹교재, 빔프로젝트, PC, 색연필

Tip 회기 목적

본 회기는 친구를 잘 이해하고, 관계를 촉진하는데 도움이 되는 내용으로 구성하였다. 또래 상담을 진행하기 위해서는 친구들이 처한 여러 상황에 대해 공감하고 이해할 수 있어야 한다.

1. 친해지는 마당

▶ 달팽이 집 찾아가기

- ① 2인 1조를 만든 후 가위바위보를 한다.
- ② 가위바위보에서 이긴 사람은 워크시트 3-1 ‘달팽이 집 찾아가기’ 를 활용하여 가위바위보에서 진 사람이 시작점에서부터 A지점까지 잘 찾아가길 수 있도록 충분히 설명해준다. 이 때 출발하는 사람은 눈을 감고 오로지 상대방의 설명만을 듣고 찾아가야 한다.
- ③ 역할을 바꾸어 가위바위보에서 진 사람은 워크시트 3-1 ‘달팽이 집 찾아가기’ 를 활용하여 가위바위보에서 이긴 사람이 A지점에서부터 B지점까지 잘 찾아가길 수 있도록 충분히 설명해준다. 위와 마찬가지로 이 때 출발하는 사람도 눈을 감고 오로지 상대방의 설명만을 듣고 찾아가야 한다.
- ④ 달팽이 집을 잘 찾아가길 수 있도록 설명을 해줄 때와 설명만을 듣고 달팽이 집에 찾아가길 때 각각의 상황에서 드는 생각과 느낌을 자유롭게 이야기해본다.

2. 활동

친구와의 친밀한 관계형성을 위한 경청하기와 공감하기의 실습을 통해 기본적인 자질을 이해하고 충분히 익히도록 한다.

▶ 친구와의 대화에 경청하기

무조건 안들어주기 활동과 매우 적극적으로 잘 들어주기 활동을 통해 친구의 이야기를 잘 들어주는 것, 즉 경청이란 무엇인지 스스로 찾아볼 수 있도록 한다. 이를 통해 언어적 요인 외에도 비언어적 요인이 매우 중요한 역할을 할 수 있음을 인식하도록 한다.

(1) 무조건 안들어주기

- ① 2명씩 짝을 지어 ‘말하는 사람(A)’ 과 ‘듣는 사람(B)’ 을 정한다.
- ② ‘말하는 사람(A)’ 은 최근 자신이 경험한 일 중 가장 뿌듯했던 것에 대해 2분간 이야기하도록 한다.
- ③ ‘듣는 사람(B)’ 은 시선 또는 고개를 돌리는 등 최대한 이야기를 듣지 않도록 한다.
- ④ (A), (B)의 역할을 번갈아 가며 해본다.

(2) 매우 적극적으로 잘 들어주기

- ① 2명씩 짝을 지어 ‘말하는 사람(A)’ 과 ‘듣는 사람(B)’ 을 정한다.
- ② ‘말하는 사람(A)’ 은 최근 자신이 경험한 일 중 가장 스트레스를 많이 받았던 것에 대해 2분간 이야기하도록 한다.
- ③ ‘듣는 사람(B)’ 은 말하는 사람을 향해 앉는 등 최대한 이야기를 잘 들어주도록 한다.
- ④ (A), (B)의 역할을 번갈아 가며 해본다.

Tip.

<비언어적 행동의 예>

- ① 시선맞추기 : 적절한 눈맞춤(Eye-contact)을 통해 친구의 이야기를 잘 들어주고 있다는 반응을 보이는 것이 좋다.
- ② 몸동작 : 친구를 향해 약간 앞으로 기울인 자세를 보인다.
- ③ 얼굴표정 : 친구와의 얘기에 편안한 미소를 지어 보인다.
- ④ 말투 : 친구와 같은 어조로, 말을 천천히 하면 친구는 보다 편안한 감정을 느낄 수 있다.
- ⑤ 끄덕임 : 대화 중간에 고개를 끄덕이는 행동을 보이는 것은 또래상담자가 친구의 이야기에 귀 기울이고 있다는 느끼게 해준다.

▶ 친구의 마음을 공감하기

친구의 마음을 공감한다는 것은 내 입장이나 생각에서가 아니라, 상대방의 입장이 되어 그의 세계를 이해하는 것이라는 것이다. 친구의 마음을 공감하기 위해서는 우선 다양한 감정에 대한 이해가 있어야 하며, 상황에 맞게 사용할 수 있도록 하는 것이 중요하다.

(1) 감정빙고

- ① 최근 내가 경험하거나 느낀 감정을 떠올려본다.
- ② 떠올린 감정들을 형용사 또는 명사 형태로 워크시트 3-2 ‘감정단어 빙고게임’ 칸을 채우도록 한다. 이 때 빙고칸을 채우기 어렵다면 반드시 내가 경험한 것이 아니더라도 보편적으로 사람이 느낄 수 있는 감정들을 떠올려 작성하도록 한다.
- ③ 가로, 세로 또는 대각선으로 3줄을 먼저 완성하면 “빙고” 를 외칠 수 있다.
- ④ “빙고” 를 가장 먼저 외친 사람에게 소정의 상품을 제공하여 동기부여를 할 수 있다.

(2) 감정 수준 이해하기

- ① 감정빙고 단어 중에서 최근 내가 가장 많이 느끼고 있는 감정 단어 한가지를 선택한다.
- ② 감정 수준에 따라 더 다양한 표현이 있을 수 있음을 설명하고, 1~5단계별로 표현해보도록 한다.

ex) 행복하다

1단계 : 미소를 짓는다

2단계 : 미소를 머금고 소리내어 웃는다

3단계 : 손뼉을 치며 웃는다

4단계 : 발을 동동 구르며 펄쩍펄쩍 뛴다

5단계 : 너무 행복해서 눈물이 난다

(3) 친구의 마음을 공감하는데 걸림이 되는 말, 도움이 되는 말 이해하기

- ① 친구의 마음을 공감하는데 걸림이 되는 말에 대해 이해한다.

ex) 밀어붙이기, 반박하기, 충고하기, 헐뜯기, 무시하기 등

- ② 친구의 마음을 공감하는데 도움이 되는 말에 대해 이해한다.

ex) 관심갖기, 들어주기, 존중하기, 열린 질문하기 등

- ③ 두명씩 짝을 지어 서로에게 공감하는데 걸림이 되는 말을 해보고, 어떤 기분이 드는지 경험해본다.
- ④ 두명씩 짝을 지어 서로에게 공감하는데 도움이 되는 말을 해보고, 어떤 기분이 드는지 경험해본다.
- ⑤ 이 활동에 대해 소감을 나누고, 공감하기 연습을 한다.

3. 마무리

- ① 활동을 통해 새롭게 알게 된 점과 느낀 점을 나누도록 한다.
- ② 프로그램에 대한 전체적인 내용을 요약정리하고 마무리한다.

4회기 친구와의 관계형성 및 촉진기법 II

목표

첫째, 또래상담자들이 친구를 이해하는데 도움이 되는 대화기법 등을 익힌다.
둘째, 실습을 통해 다양한 대화기법 등에 대해 충분히 익힌다.

내용구성

1. 친해지는 마당

- 미션임파서블 (10분)

2. 활동

- 반영하기 (15분)
- 재진술(바꾸어 말하기) (15분)
- 정보제공하기 (10분)

3. 마무리

- 요약정리 및 마무리 (10분)

준비물

- 워크시트, 웹교재, 빔프로젝트, PC, 미션쪽지, 강화물

Tip 회기 목적

본 회기는 친구를 잘 이해하고, 관계를 촉진하는데 도움이 되는 내용으로 구성하였다. 또래상담을 진행하기 위해서는 친구들이 처한 여러 상황을 탐색할 때 여러 가지 기술을 이해하고 적용할 수 있어야 한다.

1. 친해지는 마당

▶ 미션임파서블

- ① 각 모듈별 미션이 적힌 종이를 각 모듈 대표가 나와 제비뽑기를 한다.
- ② ex) 미션 1 : 사행시 짓기 (제시어 : 또래상담)
미션 2 : 집단원들의 공통점 3가지 찾기
- ③ 가장 먼저 미션을 완수한 팀에게 강화물을 제공하는 것도 좋다.

2. 활동

친구를 이해하는데 도움이 되는 질문기법 등을 이해하고, 실습을 통해 익힌다.

▶ 반영하기

친구의 말과 행동에서 표현된 감정, 생각, 태도를 또래상담자가 다른 참신할 말로 부연해주는 것이 좋다.

친구 : 어제 이상한 꿈을 꿨어. 수능을 다시 보는 거 있지? 너무 놀라고 긴장되서 그런지 일어났더니 내가 땀을 뻘뻘 흘리고 있는거 있지?
또래상담자 : 어제 꿈 때문에 많이 놀랐나보구나.

▶ 재진술(바꾸어 말하기)

재진술은 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 첫째는 상대방이 한말을 그대로 다시 반복하는 방법이고, 둘째는 상대방이 한말을 조금 바꾸어서 재진술해 주는 방법이다.

친구 : 학교에서 내주는 과제가 너무 많아. 경제적인 이유 때문에 아르바이트도 해야 하는데 과제까지 많으니 요새 너무 많이 힘들어~
또래상담자 : 아르바이트도 하고 있는데 학교에서 내주는 과제까지 많아서 더 많이 힘든가보구나.

▶ 정보 제공하기

정보 제공하기에서는 친구에게 필요한 정보를 사실 그대로 정확하게 전달하는 것이 중요하다. 이를 인지하는 것이 필요하다.

3. 마무리

- ① 활동을 통해 새롭게 알게 된 점과 느낀 점을 나누도록 한다.
- ② 프로그램에 대한 전체적인 내용을 요약정리하고 마무리한다.

5회기 또래상담 기법 익히기

목표

첫째, 또래상담 기법을 이해한다.

둘째, 또래상담 기법을 적용할 수 있도록 익힌다.

내용구성

1. 친해지는 마당

- 내 마음에 저장 '찰칵' (20분)

2. 활동

- 원더풀 기법 이해하기 (10분)
- BTS 기법 이해하기 (10분)
- TMI 기법 이해하기 (10분)

3. 마무리하기

- 또래상담 기법 Review (10분)

준비물

- 워크시트, 웹교재, 빔프로젝트, PC, 포토업서 3세트
-

Tip 회기 목적

본 회기는 또래상담 기법에 대해 이해하고, 상담기법을 사례에 적용시켜 연습해봄으로써 대학에서의 또래상담 장면에서 활용할 수 있도록 구성하였다.

1. 친해지는 마당

▶ 내 마음에 저장 ‘찰칵’

- ① 모듈별로 포토엽서 1세트를 준비한다.
- ② 프로그램에 참여하기 직전까지 혹은 참여하고 있는 지금 자신의 마음과 가장 비슷하다고 생각되는 포토엽서 1가지를 선택한다.
- ③ 자신이 선택한 포토엽서와 그 포토엽서를 선택한 이유에 대해 발표해본다.
- ④ 지도자는 발표자에 대해 평가나 과도한 질의가 오가지 않고, 최대한 편안하고 수용적인 분위기가 형성될 수 있도록 지도하는 것이 필요하다.
- ⑤ 집단원들의 반응을 ‘공감’ 으로만 제한하도록 한다.

2. 활동

▶ 원더풀 기법 이해하기

원더풀 기법을 제시하고, 단계별로 반복해서 연습한다. 이 때, 또래상담 기법의 기본 전제는 경청, 공감임을 다시 한번 더 재확인 해주는 것이 매우 중요하다.

- ① 워크시트 5-1 ‘원더풀 기법 이해하기’ 를 활용하여 원더풀 기법을 이해한다.
- ② 반복해서 연습한 후 전략을 습득하도록 한다.

Step 1 원 : 원하는 게 뭐야?

· 친구에게 질문을 함으로써 자신의 욕구를 충족시킬 수 있는 방법을 발견할 수 있도록 도와주는 단계이다. 친구가 무엇을 원하는지 분명하게 알게 해주는 동시에 주위 사람들이 친구에게 원하는 것이 무엇인지도 알 수 있게 유도하는 것이 중요하다.

Q. “무엇을 원하니?”

· 친구는 자신의 원하는 것을 얻는 방법과 원하는 것을 방해하는 것이 있는지 생각해 보고 말할 수 있도록 돕는 것이 필요하다.

Q. “진정으로 원하는 것은 무엇이니?”, “네가 원하는 것을 얻는다면 무엇을 갖게 될까?”

Step 2 더 : 더 노력해야 하는 게 있을까?

· 또래상담자가 친구에게 어디로 가고 있는지를 탐색하도록 도와주고 행동과 욕구와의 관계를 점검해보는 단계이다. 친구가 통제할 수 있는 활동을 스스로 탐색하도록 조력하는 것이 중요하다. 활동요소를 바꿈으로써 우울, 외로움 등의 느낌과 신체기능 까지도 변화시킬 수 있기 때문이다. 그리고 행동변화를 위해 가장 핵심이 되는 부분은 스스로 자기평가를 하게 하는 것이다.

Q. “너는 무엇을 하고 있니?”, “지금 행동이 너에게 도움이 되는 것 같니?”, “네가 원하는 것은 현실적이거나 실현 가능한 것이니?”

Step 3 풀 : 플랜(Plan)을 세워보자! 하나씩!

· 계획과 실행과정으로서 긍정적인 행동 계획과 그 계획에 대한 약속, 과정에 대한 마무리, 제언으로 이루어지는 단계이다. 이 때 긍정적이라는 것은 자신의 욕구를 충족시키기 위해 타인에게 피해를 끼치지 않는 행동 전체를 말한다.

Tip.

<효율적인 계획 세우기(SAMIC3/P)>

- 1) 계획은 단순해야 한다. 너무 복잡하면 수행될 수 없다.
- 2) 계획은 도달할 수 있어야 한다. 즉, 현실적이어야 한다.
- 3) 계획은 구체적이고 정확해야 한다.
- 4) 계획은 가능한 빨리 수행되어야 한다.
- 5) 계획은 계획자에 의해 통제되어야 한다. 다른 사람이 하는 것에 의존하지 않는다.
- 6) 계획은 일관성이 있어야 한다.
- 7) 계획은 확고한 의지를 가지고 수행되어야 한다.

▶ BTS 기법 이해하기

BTS 기법을 제시하고, 단계별로 반복해서 연습한다. 이 때, 또래상담 기법의 기본 전제는 경청, 공감임을 다시한번 더 재확인 해주는 것이 매우 중요하다.

- ① 워크시트 5-2 ‘BTS 기법 이해하기’ 를 활용하여 BTS 기법을 이해한다.
- ② 반복해서 연습한 후 전략을 습득하도록 한다.

Step 1 B(Behavior) : 행동 관찰해보기

- 친구가 진술하는 그 상황에서 친구는 어떤 행동을 하였는지 알아본다.

Step 2 T(Thinking) : 생각(사고) 해보기

- 친구가 그 행동을 하고 난 후, 어떤 생각이 들었는지 알아본다.

Step 3 S(Swich) : 대안적 사고 고민해보기

- 또래상담자와 친구가 함께 문제 해결 방안을 고민해본다.

▶ **TMI 기법 이해하기**

TMI 기법을 제시하고, 단계별로 반복해서 연습한다. 이 때, 또래상담 기법의 기본 전제는 경청, 공감임을 다시 한번 더 재확인 해주는 것이 매우 중요하다.

Step 1 T(Talk) : 고민 말해보기

- 친구가 현재 어떤 고민을 겪고 있는지 구체적으로 알아봅니다.

Step 2 M(Maintain) : 원인 찾아보기

- 친구의 문제 상황이 유지되는 원인에 대하여 파악합니다.

Step 3 I(Information) : 정보제공하기

- 문제해결을 위하여 해결방법을 생각해보고 친구에게 필요한 정보를 제공합니다.

3. 마무리하기

- ① 이번 회기 전체적인 내용을 요약·정리하고 마무리 한다.

6회기 이성교제

목표

첫째, 건강한 이성교제를 위해 자신의 상태를 점검해 본다.

둘째, 이성교제와 관련한 다양한 어려움에 대해 또래들의 고민을 이해하고 도움을 제공해 줄 수 있다.

내용구성

1. 친해지는 마당

- 스토리텔링 게임

2. 활동

- 사례 알아보기
- 원더풀 단계 알아보기
- 원더풀 단계 적용해 보기

3. 마무리하기

- 데이터폭력 관련 영상 시청

준비물

- 워크시트, 웹교재, 빔프로젝트, PC, A4용지(인당 1/4크기 1장씩), 필기도구
-

Tip 회기 목적

본 회기는 사례를 통해 대학생이 경험하는 이성교제 관련 문제를 알아보고, 또래의 고민을 이해하고 문제해결을 위해 도움을 제공할 수 있는 방법을 함께 알아볼 수 있도록 구성되었다. 제시된 사례 이외에도 대학생들이 경험하는 이성교제 관련 고민들을 다양하고 공유해 보고, 함께 해결방안을 생각해 볼 수 있도록 한다.

1. 친해지는 마당

▶ 스토리텔링 게임

- ① A4용지 1/4 크기의 종이를 준비하여 모둠별로 인원 수 만큼 나눠줍니다.
- ② 각자 이성교제와 관련하여 떠오르는 단어를 하나씩 적어봅니다.
- ③ 순서대로 돌아가면서 각자 작성한 단어를 활용하여 이성교제와 관련한 문장을 만듭니다.
- ④ 문장은 앞 사람의 문장에 연이어 관련성 있게 문장을 구성하도록 합니다.
- ⑤ 모든 문장이 이어지면 모둠별로 어떤 문장을 완성하였는지 다른 모둠과 공유해 봅니다.

2. 활동

▶ 사례 알아보기

사례 1 이성친구만 보면 자꾸 긴장이 되요.

남중, 남고를 졸업한 △△이는 대학교에 입학하면 여자 친구들도 많아지고, 자신도 연애를 시작 할 수 있다는 기대감으로 가득 차 있었다. 대학에 들어가면 꼭 하고 싶었던 사진 동아리에 가입을 했고, 동아리 모임에서 신입생 환영회를 위해 주말동안 1박2일로 여행을 가기로 했다. 다양한 학과의 친구들을 만날 수 있고, 서먹서먹한 관계가 조금은 나아질 수 있을 거라는 기대감이 있었다. 학교 인근지역으로 다 같이 출발하여 도착한 후, 동아리 선배들은 신입생들을 위해 친목도모를 위한 다양한 게임을 준비하였다. 그 중 2인 1조로 짝을 지어 달리기 시합을 하는 게임이 있었는데, 오늘 처음 본 여자 동기와 짝이 되어 손을 잡고 달려야 했다. 평소 남자들 사이에선 말도 잘하고 분위기 메이커였는데, 왜 오늘은 이렇게 긴장되고 땀까지 흐르는지... 손을 잡는 것도 긴장된 나머지 앞서 달리던 같은 조 친구들의 바톤을 놓쳐버렸고, 같은 팀 동아리 선배들의 질타가 이어졌다. 순간 이목이 집중되자 얼굴이 빨개지며, 다리에 힘이 풀리기 시작했다.

사례 2 내 남자친구가 변했어요.

내 남자친구 △△이는 처음 만났을 때와는 너무 달라진 모습이다. 동아리 환영회에서 처음 만난 △△이는 내가 전에 만나던 친구들과는 다르게 배려심도 많고, 수줍음도 많아 귀여운 모습에 자꾸 눈길이 갔다. 호감을 가지고 있던 우리는 연애를 시작했고, 처음 3개월 동안은 꿈을 꾸는 것만 같다. 그런데 요즘 △△이는 연애 전에 보던 모습과는 너무 달라졌다. 내가 과친구들과 놀고 있으면 전에는 재밌게 놀다 집에 조심히 들어가라고 얘기하던 △△이가 점점 나를 의심하는 듯 친구들과 함께 있는 사진을 찍어서 보내라고 했다. 주말에 가족들과 여행을 간다고 해도 영상통화를 하자고 하며, 나를 불안하게 만들었다. 그러던 어느날 주말 아침, 오랜만에 목욕탕에 다녀온 나는 집으로 돌아오는 길에 △△이가 엄청 화가 난 표정으로 우리집 앞에 있는 것을 발견했다. 아차, 핸드폰도 두고 온 나는 험레벌떡 △△이에게 뛰어 갔는데, △△이는 내가 전에 볼 수 없었던 표정으로 나를 쳐다보았다.

사례 3 저 이제 어떻게 해야 하나요.

대학생활 2년과 나의 군대 2년을 기다려준 ○○이가 오늘 이별을 통보했다. 나는 복학하여 이제 3학년, 그 동안 ○○이는 학교를 졸업하고 직장생활을 시작했다. 복학 후 학교적응에 어려움이 많아 함께 고민을 나누고 싶었는데, ○○이는 회사에 적응하느라 바쁘지 그동안 연락이 잘 되지 않았다. 아는 동기라도 있으면 함께 고민을 나눌텐데.. 오랜만에 학교를 다녀서 그런지 그 전에 공부했던 내용도 가물가물하고, 너무 많이 주어진 시간을 어떻게 관리해야 할지도 모르겠고, 게다가 취업 전쟁이라 벌써부터 내가 취직을 할 수 있을지 너무 막막할 뿐이었다. 대학교 1학년 때부터 함께 진로를 고민하던 ○○이가 옆에 있었더라면 조금 덜 힘들었을텐데.. 나는 이제 누구와 이런 고민을 나눠야 하는지 갑자기 서글퍼졌다. 내가 앞으로 학교를 졸업하여 취직도 하고, 여자친구도 다시 만날 수 있을까?

▶ 원더풀 단계 알아보기!

앞서 나온 3가지의 사례를 활용하여 원더풀 단계를 적용해 봅니다. 단 또래상담자는 원더풀 단계 전에 앞서 3회기에서 배운 내용을 토대로 하여 언어적, 비언어적 언어를 활용하여 충분히 상대방을 경청, 공감하는 단계를 거쳐야 합니다.

원	원하는 게 뭐야? 구체적으로 원하는 것이 무엇인지 파악합니다.
더	더 노력해야 하는 게 있을까? 지금까지 무엇을 해왔는지 살펴보고, 원하는 것을 위해 더 노력해야 하는 것이 무엇인지 알아봅니다.
플	플랜(Plan)을 세워보자! 하나씩! 문제해결을 위해 하나씩 해결방법을 생각해 봅니다.

▶ 원더풀 단계 적용해보기!

- ① 3인 1조로 조를 구성합니다.
- ② 서로 논의하여 위의 사례 중 하나를 선택합니다.
- ③ 상담자, 친구, 관찰자의 역할을 각각 나누어 선택한 사례를 다음 원더풀 단계에 맞추어 상담을 진행합니다.
- ④ 상담을 진행한 후 상담자와 친구는 워크시트 6-1 ‘원더풀 실습지’에 상담한 내용을 정리하여 작성합니다.
- ⑤ 관찰자는 6-2 ‘관찰자용 피드백 기록지’를 활용하여 상담자와 친구의 상담과정을 기록해 봅니다.

3. 마무리하기

- ① 웹교재의 데이터폭력 관련 영상을 시청하고, 건강한 이성교제에 대한 각자의 정의를 내려봅니다.
- ② 모듈별로 의견을 공유해 보고, 지도자는 건강한 이성교제를 위해 또래상담자가 할 수 있는 도움행동에 대해 안내합니다.

7회기 대인관계

목표

첫째, 다양한 상황에서 개인마다 입장 차이가 있을 수 있음을 알아본다.

둘째, 다양한 대인관계의 어려움에 대해 또래들의 고민을 이해하고 도움을 제공해 줄 수 있다.

내용구성

1. 친해지는 마당

- 너와 나의 입장차이!

2. 활동

- 사례 알아보기

- BTS 단계 알아보기

- BTS 단계 적용해 보기

3. 마무리하기

- 타인과의 입장차이

준비물

- 워크시트, 웹교재, 빔프로젝트, PC,

Tip 회기 목적

본 회기는 대학생활에서 경험하는 다양한 대인관계의 문제 상황을 이해하고, 각 상황에서 다양한 입장 차이가 있을 수 있음을 알아본다. 이를 통해 문제를 수용하고, 나아가 문제를 해결할 수 있는 방안들을 살펴볼 수 있다.

1. 친해지는 마당

▶ 너와 나의 입장 차이!

- ① 워크시트 7-1 ‘너와 나의 입장차이’ 를 활용하여 각자 빈칸을 채워본다.
- ② 모듈별로 돌아가면 각자 작성한 부분을 공유해본다.
- ③ 각 상황마다 개인의 입장차이가 있음을 확인해 볼 수 있다.

예시)

- 1) 나는 _____ 때문에(~해서) 강아지를 키우게 되었습니다.
- 2) 나는 _____ 때문에(~해서) 오늘 수업을 못 들어갔습니다.
- 3) 나는 _____ 때문에(~해서) 해외여행을 취소하였습니다.
- 4) 나는 _____ 때문에(~해서) 친한 OO이와 영화를 보러가게 되었습니다.
- 5) 나는 _____ 때문에(~해서) 핸드폰 번호를 바꾸었습니다.

2. 활동

▶ 사례 알아보기

사례 1 나이 어린 후배 때문에 스트레스 받아요.

18학번 신입생 ○○는 요즘 학교에서 자꾸 신경 쓰이는 □□선배 때문에 스트레스를 받고 있다. 삼수 끝에 원하는 학교에 입학했지만 ○○이는 동기들보다 많은 나이 때문에 선배들이나 동기들에게 다가가는 것이 선뜻 쉽지만은 않다. 당연히 자신의 나이 때문에 나이 어린 선배들이 조금은 불편하리라고 생각했다. 그런데 유독 나를 괴롭히는 선배 때문에 요즘에는 어떻게해야 할지 모르겠다. 아무리 대학이 학번을 중심으로 돌아간다고 해도 나보다 3살이나 어린 선배는 특하면 나에게 말을 놓고, 이런저런 잔심부름을 시킨다. 사실 기분이 썩 좋은 것은 아니었지만 후배인 내가 별달리 할 수 있는 대처방법은 없었다. 과방에서 선후배 동기들과 같이 시간을 보내고 있던 어느날, □□ 선배는 나에게 다가와 “○○아, 너 돈좀 있냐? 그럼 내 담배랑 먹을 것좀 넉넉 사와라!”며 지시를 내리는 것이 아닌가! 순간 ○○이는 어떻게 대처해야 할지 몰라 멍하니 있다가 생각해 보니 너무 화가나는 것이 아닌가? 그래서 ○○이는 “ □□ 선배님! 저 돈 없고요! 담배도 못 사오겠는데요!” 라며 대답하는 순간 과방의 분위기는 갑자기 싸늘해지기 시작했다.

사례 2 내가 투명인간처럼 느껴져요.

수줍음이 많은 ◇◇이는 대학에 입학하면서 가장 스트레스 받는 것 중 하나가 조별 과제에 참석하는 것, 그리고 발표수업이었다. 며칠 전 교수님께서 과제를 내주시며, 조를 자유롭게 구성하여 2주동안 과제를 해오라고 하였는데, 수업이 끝난 후 다들 삼삼오오 조를 만들고 있는데, 나는 먼저 누구에게도 다가가지 못했다. 모두들 조를 찾아다니고 있을 때, 겨우 ○○이가 인원이 모자란다고 하지 못해 나를 같은 조로 넣어주었다. 그리고 다음 모임을 기약하고 헤어졌는데, 단톡으로 다음 만날 날을 정하고 있었다. 나는 주말에 아르바이트를 하는데, 같은 조 친구들은 모두 토요일에 시간이 가능하다고 한다. 나는 미안하지만 아르바이트 때문에 참석할 수 없을 것 같다고 하자, 한 친구가 “조발표에서는 적극적으로 참여해야 하는거야! 너 같은 친구들이 있으면 나머지 친구들이 다 해야 하잖아”라며 불편한 마음을 표현했다. 나도 어쩔 수 없었지만 달리 할 말이 없었다. 나는 논의한 내용으로 ppt 자료를 마지막에 만들기로 했고, 다음주 수업에 친구들을 만났지만 친구들은 논의내용을 전달해 주지 않았다. 다음 모임은 참석할 수 있도록 주말에 시간을 비워두었는데, 이번 주말에도 그냥 나뻘고 만나도 될 것 같이라며 마지막에 ppt만 만들어 달라며, 나를 제외시켰다. 친구들이 점점 나를 투명인간처럼 느끼고 있는 것 같아 왈칫 눈물이 쏟아질 것 같았다.

사례 3 친구들이 저를 멀리하고 따돌리는 것 같아요.

1학년때부터 남자친구가 줄곧 있었고, 과사에서 아르바이트를 하며 학교를 다니던 나는 없는 시간을 쪼개고 쪼개서 과 여자 동기들과의 모임에 나가려고 노력했다. 남자친구도 좋고, 과사에서 일하는 것도 너무 좋지만, 같은 동기들과 쇼핑도 하고 영화도 보러 다니며 캠퍼스를 누비는 것도 너무 좋았기 때문이다. 그러나 남자친구가 곧 군대를 가기 때문에 최대한 그 전까지는 남자친구와 시간을 보내고 싶었다. 동기들이 영화를 보러 가지고 했지만 남자친구와의 선약이 있었기 때문에 어쩔 수 없었다. 그럼 다음을 기약하고 헤어졌지만 마음이 찢찢했다. 그날도 과사에서 아르바이트를 하고 있었는데 과 동기들이 찾아와 끝나면 같이 밥을 먹으러 가자고 했다. 그러나 그날은 과사에서 회식을하기로 한 날 이었다. 그 날 이후로 수업에 들어가도 친구들이 나의 시선을 피하고, 일하는 과사에도 쉬는 시간마자 찾아오곤 했는데 이전 나에게 먼저 연락을 하는 일이 점점 줄어들기 시작했다.

▶ BTS

Behavior	행동 관찰해보기 친구가 진술하는 문제 상황에서 친구가 어떻게 행동하고 있는지 알아봅니다.
Thinking	생각(사고)해보기 친구가 문제 상황에서 어떠한 감정을 느끼고 있는지 생각해봅니다.
Switch	대안적 사고 생각해보기 또래상담자는 친구가 비합리적으로 생각하고 있는 부분이 있다면 합리적인 사고를 할 수 있도록 도와줍니다.

▶BTS 단계 적용해 보기!

- ① 3인 1조로 조를 구성합니다.
- ② 서로 논의하여 위의 사례 중 하나를 선택합니다.
- ③ 상담자, 친구, 관찰자의 역할을 각각 나누어 선택한 사례를 다음 BTS 단계에 맞추어 상담을 진행합니다.
- ④ 상담을 진행한 후 상담자와 친구는 워크시크 7-2 ‘BTS 실습지’ 에 상담한 내용을 정리하여 작성합니다.
- ⑤ 관찰자는 워크시트 7-3 ‘관찰자용 피드백 기록지’ 를 활용하여 상담자와 친구의 상담과정을 기록해 봅니다.

3. 마무리

누구나 일상에서 겪게 되는 대인관계에서의 입장차이가 있습니다. 앞에서 배운 BTS 단계를 잘 적용할 수 있도록 친구 상담에서 뿐만 아니라 또래상담자 스스로에게도 적용해 보는 연습이 필요합니다. 이에 일주일 동안 일상생활에 타인과 경험한 입장차이 사례를 생각해 보고 BTS 단계에 맞춰서 해결방안을 생각해 보도록 합니다.

- ① 일주일 동안 본인이 직접 경험한 타인과의 입장차이로 인한 갈등 상황을 생각해 봅니다.
- ② 워크시트 7-4 ‘타인과의 입장차이 사례’ 작성을 통해 BTS 단계에 맞춰서 스스로 해결방안을 생각해 봅니다.

8회기 휴학, 복학, 졸업유예

목표

첫째, 친구들이 경험할 수 있는 휴학, 복학, 졸업유예의 고민을 알아본다.

둘째, 친구가 휴학, 복학, 졸업유예의 문제로 인하여 겪을 수 있는 어려움과 상황을 이해하고 도움을 제공해 줄 수 있도록 한다.

내용구성

1. 친해지는 마당

- 몸으로 말해요

2. 활동

- 사례알아보기
- 원더풀 단계 알아보기
- 원더풀 단계 적용해보기

3. 마무리하기

- 활동을 통해 새롭게 알게 된 점과 느낀 점을 나눈다 (5분)
- 프로그램에 대한 전체적인 내용을 요약·정리하고 마무리한다 (5분)

준비물

- 워크시트, 웹교재, 빔프로젝트, PC, 유튜브 동영상
-

Tip 회기 목적

본 회기는 대학생들은 경제적 어려움, 군입대, 취업 준비 등 다양한 이유로 휴·복학, 또는 졸업유예를 고민한다. 군입대를 제외한 휴학, 휴학 이후의 복학, 졸업유예는 대학생들이 잠깐 쉬어야 하거나, 졸업을 하지 않고 재학상태로 있고 싶은 욕구가 있다는 것은 대학생들에게는 매우 큰 고민이다. 이러한 어려움에 처해 있을 때, 또래상담을 통해 그들이 겪고 있는 어려움을 함께 공유하고, 함께 한다면 친구들에게는 큰 도움이 될 것이다.

1. 친해지는 마당

▶ 그림으로 물건 맞추기

- ① 4명당 1팀을 구성하고 인원수에 맞춰 팀을 나뉘, 팀에서 그림을 잘 그리는 화가 1명을 선발한다.
- ② 화가는 물건이 적힌 메모지를 받는다.
- ③ 시작 신호와 함께 도화지에 그림을 그려 자기 팀원에게 보여 주어 물건의 이름을 맞추게 한다.
- ④ 제한 시간 내에 많이 맞추는 팀이 이긴다.

Tip.

1. 물건을 맞추는 사람은 물건에 대하여 3가지 질문을 할 수 있다.
2. 화가는 질문에 고개로만 대답을 할 수 있다.

2. 활동

▶ 사례 알아보기

사례 1 휴학을 하려고 합니다.

00이는 3학년을 마치고 4학년이 되어 취업전선에 들어가기 전에 새로운 도전을 해보고 싶어졌다. 매 학기 대학 등록금 때문에 장학금을 받기 위해서 공부만 했기 때문에 대외활동을 한 번도 해본 적이 없어 한 번 해보고 싶다는 생각이 들었다. 그리고 본격적으로 취업 전선에 들어가기 전 그럴듯한 스펙이 필요할 것 같았다. 그러나 막상 휴학을 하려고 하니 구체적으로 어떤 활동을 해야 할지, 스펙을 위해 어떤 것을 해야 하는지 고민이 되어 망설이고 있다. 또 스펙을 위해서 휴학을 한다면 1년 가까이 휴학을 하게 되면 다른 친구들보다 취업에서 뒤처지지 않을까 걱정을 하고 있다.

사례 2 복학을 앞두고 걱정이 됩니다.

00이는 누구보다도 노는 데에 열중했던 1학년 생활을 끝내고 군대에 입대하고 전역하고 곧 복학을 앞두고 있다. 복학을 앞두고 00이는 기필코 열심히 학교생활을 하리라 다짐하였지만 걱정되는 것이 한두 가지가 아니었다. 캠퍼스의 낭만을 즐기며 연애도 하고 싶고 여행도 다니고 싶은데 또래 친구들보다 일찍 입대한 터라 남자인 동기인 친구들은 아직 군대에 있고, 여자인 동기들은 어느덧 졸업학년이 되어 취업을 준비하느라 시간을 함께 보낼 수 없기 때문이다. 또 군대에 가기 전과 달리 새로운 학교 건물들과 분위기에 적응을 하지 못할까봐 걱정이 된다.

사례 3 졸업유예를 하면 취업에 도움이 될까요.

2월에 졸업 예정인 00이는 바로 졸업을 하려고 생각하였으니 막상 졸업이 다가오니 졸업유예를 하고 취업준비를 더 해야 하는 것은 아닌지 고민이 들었다. 주위에 선배들을 보니 졸업 후나 졸업유예기간 중에 취업이 되는 경우가 많아 더욱 고민이 되었다. 지금 00이는 학점과 어학성적만 준비되어있고, 별 다른 스펙은 없는 상태이다. 00이는 졸업 유예기간을 어떻게 보낼 것인지에 대한 뚜렷한 목표는 없지만 졸업유예 기간 중에 전공자격증과 컴퓨터 활용 자격증, 어학 점수 향상을 하여 취업을 준비할 생각이 있다. 이런 경우에 졸업을 바로하고 취업준비를 하는 것이 좋을지 졸업유예를 하고 취업준비를 하는 것이 좋을지 조언이 필요하다.

▶ 원더풀 단계 알아보기!

원	원하는 게 뭐야? 구체적으로 원하는 것이 무엇인지 파악합니다.
더	더 노력해야 하는 게 있을까? 지금까지 무엇을 해왔는지, 원하는 것을 위해 더 노력해야 하는 것이 무엇인지 알아 봅니다.
풀	플랜(Plan)을 세워보자! 하나씩! 문제해결을 위해 하나씩 해결방법을 생각해 봅니다.

▶ 원더풀 단계 적용해보기!

- ① 3인 1조로 조를 구성합니다.
- ② 서로 논의하여 위의 사례 중 하나를 선택합니다.
- ③ 상담자, 내담자, 관찰자의 역할을 각각 나누어 선택한 사례를 다음 원더풀 단계에 맞추어 상담을 진행합니다.
- ④ 상담을 진행한 후 상담자와 내담자는 워크시트 8-1 ‘원더풀 실습지’에 상담한 내용을 정리하여 작성합니다.
- ⑤ 관찰자는 워크시트 8-2 ‘관찰자용 피드백 기록지’를 활용하여 상담자와 내담자의 상담과정을 기록해 봅니다.

3. 마무리하기

- ① 활동을 통해 새롭게 알게 된 점과 느낀 점을 나누도록 합니다.
- ② 프로그램에 대한 전체적인 내용을 요약 및 정리하고 마무리 합니다.

9회기 아르바이트

목표

첫째, 나의 아르바이트 경험과 내가 겪었던 어려움이 있었는지 점검해본다.

둘째, 친구가 아르바이트로 인하여 겪을 수 있는 어려움에 대해 친구의 상황을 이해하고 도움을 제공할 수 있도록 한다.

내용구성

1. 친해지는 마당

- 아르바이트 O,X 퀴즈

2. 활동

- 사례 알아보기
- TMI 단계 알아보기
- TMI 단계 적용해 보기
- 시간향아리 채우기

3. 마무리하기

- 구직정보를 알 수 있는 사이트 정보 제공하기

준비물

- 워크시트, 웹교재, 빔프로젝트, PC, O,X카드,
-

Tip 회기 목적

대학생들에게 아르바이트는 자신들의 생활에서 중요한 의미를 가진다. 그렇기 때문에 본 회기에서는 대학생들의 아르바이트 경험과 그로 인해 겪을 수 있는 문제점을 알아보고 또래들의 상황을 이해하여 도움을 제공할 수 있도록 구성되었다.

1. 친해지는 마당

▶ 아르바이트 O, X 퀴즈

- ① O카드와 X카드를 각각 하나씩 나누어 줍니다.
- ② 지도자는 아르바이트와 관련하여 문제를 제시하고 학생들은 그 문제가 맞다고 생각하면 O, 아니라고 생각하면 X로 카드를 각자 듭니다.
- ③ 지도자는 학생들이 이해하지 못하거나 결정을 내리지 못했을 경우 다시 한 번 문제를 읽어줍니다.
- ④ 아르바이트와 관련된 10개의 문제를 모두 다 맞춘 한 사람에게는 소정의 상품을 지급합니다.

1. 2019년 기준 최저임금은 7,530원이다.
2. 아르바이트 직원도 근무 전 근로계약을 작성해야 한다.
3. 주 15시간 이하로 근무하는 아르바이트 직원은 4대보험 가입 의무를 면제받을 수 있다.
4. 아르바이트 직원도 1주일에 40시간, 1일 8시간 이상 초과근무 할 수 없다.
5. 아르바이트 직원도 주휴수당을 받을 수 있다.
6. 아르바이트 직원은 비정규직이기 때문에 임금체불 등의 문제가 생겼을 때, 노동법의 적용, 노동부나 기타 법적인 보호를 받을 수 없다.
7. 아르바이트 근무 중에 나의 실수로 일어난 사고에 대해서는 보상 받을 수 없다.
8. 근무한지 1년이 넘은 아르바이트생도 일반 노동자와 마찬가지로 퇴직금을 받을 수 있다.
9. 근로계약서가 없으면 퇴직금을 받을 수 없다.
10. 고용주가 30일 전 해고하는 이유와 함께 해고예고를 하였다면 30일분에 해당하는 임금을 받을 수 없다.

1. 2019년 기준 최저임금은 7,530원이다.(X)
 - 7,530원은 2018년의 최저임금이며, 2019년 최저임금은 8,350원이다.
2. 아르바이트 직원도 근무 전 근로계약을 작성해야 한다.(O)
 - 고용주는 모든 근로자에게 근로 계약기간, 담당업무, 임금구성, 근로시간, 휴일 등이 명시되어 있는 근로계약을 교부하고 작성하여야 한다.
3. 주 15시간 이하로 근무하는 아르바이트 직원은 4대보험 가입 의무를 면제받을 수 있다.(O)
 - 아르바이트 직원 또한 4대보험 가입은 의무이지만, 일주일 15시간이하로 근무하는 직원의 경우 고용보험, 건강보험, 국민연금 등 가입의무가 면제된다.
4. 아르바이트 직원도 1주일에 40시간, 1일 8시간 이상 초과근무 할 수 없다.(O)
 - 아르바이트 직원도 일반 직장인과 마찬가지로 정해진 근로시간이 있다. 만약 1일 근무시간이 8시간이 넘으면 연장근무로 간주한다.
5. 아르바이트 직원도 주휴수당을 받을 수 있다.(O)
 - 주휴수당은 1주일 동안 규정된 근로 시간이 15시간 이상으로 근무 일수를 다 채운 근로자에게 유급 휴일을 주는 것으로 아르바이트 직원도 이에 해당한다.
6. 아르바이트 직원은 비정규직이기 때문에 임금체불 등의 문제가 생겼을 때, 노동법의 적용, 노동부나 기타 법적인 보호를 받을 수 없다.(X)
 - 아르바이트 직원도 근로자이기 때문에 임금 체불 등의 문제가 발생하였을 경우 노동부나 기타 모든 대응 방법을 통해 구제를 받을 수 있다.
7. 아르바이트 근무 중에 나의 실수로 일어난 사고에 대해서는 보상 받을 수 없다.(X)
 - 아르바이트 직원도 근로자이기 때문에 산업재해보험법상 보호를 받을 수 있고, 사업주가 산재보험이 가입이 되어 있지 않다고 하더라도 산재보상은 가능하다.
8. 근무한지 1년이 넘는 아르바이트생도 일반 노동자와 마찬가지로 퇴직금을 받을 수 있다.(O)
 - 근로시간 1주일 15시간 이상, 한달 60시간 이상, 휴직기간없이 1년 이상 근로를 하였다면 퇴직금을 지급한다.
9. 근로계약서가 없으면 퇴직금을 받을 수 없다.(X)
 - 근로계약서가 없어도 퇴직금은 받을 수 있다. 근로 계약서를 작성하지 못했다면 급여를 수령했다는 통장 입금내역, 급여 명세서 등으로 증빙이 가능하다.
10. 고용주가 30일 전 해고하는 이유와 함께 해고예고를 하였다면 30일분에 해당하는 임금을 받을 수 없다.(X)
 - 근로기준법 제25조(해고의 예고)는 적어도 30일 전 해고하는 이유와 함께 해고예고를 해야 하고 30일 전에 해고예고를 하지 않았다면 30일분에 해당하는 임금을 지급해야한다.

출처 : 고용노동부(www.moel.go.kr)

2. 활동

▶ 사례 알아보기

사례 1 아르바이트를 시작하려고 합니다.

부모님께서 용돈을 주고 계시지만 내 능력으로 얻은 돈을 벌고 싶기도 하고, 집 생활비에 보탬도 되고자 아르바이트를 시작하려고 계획하였다. 주변에 많은 동기들이나 선배들이 현재 아르바이트를 하고 있는데 임금을 제대로 받지 못하거나 부당한 대우를 많이 당하는 것 같았다. 그런 피해를 경험하지 않기 위해 아르바이트를 하기 전 어떤 것들을 준비해야하는지 알아보았지만 정확한 정보를 알 수 없었다. 첫 아르바이트인데 아르바이트를 시작하기 전 어떤 것들을 준비해야하고 알아야하는지 주의할 점은 없는지 알려줄 수 있는 것이 있으면 좋겠다.

사례 2 월급을 제대로 받지 못했어요.

올해 초 학교 앞의 음식점에서 아르바이트를 시작하였다. 꼭 사고 싶었던 가방이 있었기에 한달 동안 쉬지 않고 일하며 첫 월급날을 손꼽아 기다렸다. 기다리던 첫 월급날 아무리 금액을 따져봐도 월급의 액수가 맞지 않았다. 다음날 사장님께 월급 계산이 잘못된 것 같다고 이야기하자 사장님은 원래 아르바이트 첫 달은 교육 기간에 해당하여 당연히 급여 전체를 지급하지 않은 것이라고 답을 하였다. 교육 기간이라도 엄연히 시간을 다 채워가며 일을 했는데 제대로 임금을 주지 않는 것이 이해가 되지 않았다.

사례 3 아르바이트나 학업 둘 다 잘할 수는 없나요.

2학년 초 사고 싶었던 가방을 사기위해 아르바이트를 시작하였다. 아르바이트를 시작하면서 다양한 사람을 만나고 여러 가지 경험을 하는 것이 너무 좋아 3학년에 된 지금까지도 계속 이어가고 있다. 그러나 나의 일과 중 아르바이트의 비중이 너무 높아져 학업과 병행하는데 어려움을 느끼고 있다. 아르바이트를 하면서 노동 부담으로 심리적 압박을 경험하였고 덩달아 육체적인 피로까지 가중시켜 학업 성취에 부정적인 영향을 받고 있다. 아르바이트와 학업을 병행하면서 효과적으로 시간을 관리할 수 있는 방법에 대해 알 수 있으면 좋겠다.

▶ T.M.I 단계 알아보기!

Talk	어떤 문제가 있는지 말해봐 친구가 현재 어떤 고민을 겪고 있는지 구체적으로 알아봅니다.
Maintain	문제를 유지하게 하는 것들은 무엇이 있을까? 친구의 문제 상황이 유지시키는 원인에 대하여 파악합니다.
Information	문제해결을 위한 정보를 알아보자 문제 해결을 위하여 해결방법을 생각해보고 친구에게 필요한 정보를 제공합니다.

▶ TMI 단계 적용해보기!

- ① 3인 1조로 조를 구성합니다.
- ② 서로 논의하여 위의 사례 중 하나를 선택합니다.
- ③ 상담자, 내담자, 관찰자의 역할을 각각 나누어 선택한 사례를 다음 원더풀 단계에 맞추어 상담을 진행합니다.
- ④ 상담을 진행한 후 상담자와 내담자는 워크시트 9-1 ‘TMI 연습하기’에 상담한 내용을 정리하여 작성합니다.
- ⑤ 관찰자는 워크시트 9-2 ‘관찰자용 피드백 기록지’를 활용하여 상담자와 내담자의 상담과정을 기록해 봅니다.

▶ 시간향아리 채우기<선택>

- ① 시간관리 중요성에 대한 동영상 시청합니다.
- ② 가장 큰 스티커에는 이번 주에 해야 할 가장 중심이 되는 과제를 작성합니다.
- ③ 다음으로 중간 크기의 스티커에 이번 주에 시간이 가장 많이 걸리는 과제를 작성합니다.
- ④ 다음으로 가장 작은 크기의 스티커에 이번 주 안에 완료해야 하는 과제를 작성합니다.
- ⑤ 워크시트 9-3 ‘시간향아리 채우기’에 가장 큰 스티커부터 작은 크기 스티커 순으로 붙여 나가며 향아리를 채웁니다.
- ⑥ 지도자는 과제가 끝난 후 시간향아리 채우기 활동의 의미를 물어봅니다.

3. 마무리하기

- ① 아르바이트 구직 정보를 알 수 있는 사이트와 부당한 대우를 당하였을 때 도움을 받을 수 있는 사이트 정보 제공하기
- 청소년근로권익센터(www.youthlabor.co.kr)
 - 청소년근로보호센터(www.blog.naver.com/hwm1388)
 - 사업장 소재지 관할 지방고용노동관서

10회기 학업 및 취업·진로

목표

첫째, 친구가 경험할 수 있는 진로 및 취업 문제를 이해할 수 있다.

둘째, 본 회기의 활동을 통하여 학업 및 취업, 진로를 위해 어떤 노력을 더 하고 준비해야 하는 지 알 수 있다.

내용구성

1. 친해지는 마당

- 직업빙고

2. 활동

- 사례 알아보기
- 원더풀 단계 알아보기
- 원더풀 단계 적용해 보기
- 진로 취업 브레인스토밍
- 미래일기 작성하기

3. 마무리하기

- 학업 및 취업, 진로 정보를 알 수 있는 방법 탐색

준비물

- 워크시트, 웹교재, 빔프로젝트, PC, 잡지, 가위, 풀
-

Tip 회기 목적

본 회기는 진로와 취업이라는 중요한 과업을 달성해야하는 또래들이 가지고 있는 고민에 대하여 이해할 수 있도록 구성하였다. 본 회기의 활동을 통하여 자신의 상황과 여건을 충분히 고려하여 자신에게 적합한 진로계획을 세우고 개척해 나갈 수 있도록 한다.

1. 친해지는 마당

▶ 직업빙고

- ① 3x3 또는 4x4 빙고칸을 자신이 알고 있는 직업으로 채웁니다.
- ② 가장 먼저 빙고칸을 채운 사람이 다 썼다고 외치면 가장 먼저 게임을 시작할 수 있는 권한을 부여합니다.
- ③ 가장 먼저 시작하는 사람이 본인의 빙고칸을 하나씩 부르면서 지웁니다.
이때, 자신이 부른 직업이 다른 사람이 아무도 쓰지 않았다면 자신의 빙고칸에 있는 직업을 계속 지울 수 있습니다.
- ④ 사람들은 외치는 사람이 부른 직업이 자신의 빙고칸에 있으면 있어라고 외칩니다.
그리고 게임의 주도권을 가지고 옵니다.
- ⑤ 빙고칸의 4줄을 가장 먼저 완성시키는 사람이 이기게 됩니다.

Tip. 빙고게임 주의할 점

1. 직업 빙고는 일반 빙고와는 다르게 내가 적은 직업이 상대방에게 없어야 빙고칸에서 지우는 것이 가능하다. 가장 먼저 내 빙고칸을 지우려면 직업을 외칠 수 있는 주도권을 잡는게 유리하다.
2. 내가 부른 직업이 상대방에게도 있을 경우, 빙고칸에 직업을 부르는 권한이 상대방에게 넘어가고, 그 직업도 빙고칸에서 지울 수 있다.

2. 활동

▶ 사례 알아보기

사례 1 이 전공을 그대로 공부해도 괜찮을지 걱정됩니다.

고등학교에서 대학교에 진학 할 당시 적성이나 미래 진로를 고민하지 않고 성적에 맞추어 학과를 선택하였다. 1학년때는 과 동기들과 놀기 바빠 공부에 소홀하여 과에 대해서 별로 생각이 없었는데 대외활동을 시작하면서 나의 진로에 대해 고민이 많아졌다. 지금까지 알아 본 결과 현재 재학중인 학과는 취업률이 높아 미래 취업에 도움이 많이 된다고 하였다. 미래의 취업을 위해서 현재 전공으로 계속 가야하는지, 아니면 지금이라도 적성과 흥미를 고려하여 다른 전공을 찾아야 할지 고민이 된다.

사례 2 성적(학점) 관리는 어떻게 해야 하나요.

대학교에 입학한 후 동기들과 노는 것이 즐거워 공부에 소홀히 하였고 그것이 성적(학점)에 까지 영향을 미쳤다. 좋은 직장에 취업하기 위해서는 높은 성적(학점)을 유지해야 한다고 하는데 남은 3년동안 1학년 때의 안 좋았던 성적(학점)을 만회할 수 있을지 걱정이 앞선다. 그리고 2학년이 되어 공부를 시작하려고 하니 공부를 어떻게 해야하는지 막막하다. 어떻게 하면 대학 공부를 효율적으로 할 수 있는지 남은 3년 어떤 방식으로 성적(학점)관리를 하면 좋을지 선배들이나 친구들의 조언을 듣고 싶다.

사례 3 졸업학년이 되어 학교를 떠나려고 하니 불안합니다.

대학교를 다니는 동안 진로에 대한 확신을 가지고 자격증도 취득하고 나름 열심히 준비했다고 생각했다. 그러나 막상 졸업학년이 되어 취업을 준비하다보니 나에게 확실한 것이 하나도 없는 것 같아 불안감이 생긴다. 내가 원하는 것이 무엇인지 원하는 직장은 어떤 곳인지 알지 못하고 캠퍼스를 떠날 생각을 하니 두려움이 앞선다.

▶ 원더풀 단계 알아보기!

원	원하는 게 뭐야? 구체적으로 원하는 것이 무엇인지 파악합니다.
더	더 노력해야 하는 게 있을까? 지금까지 무엇을 해왔는지, 원하는 것을 위해 더 노력해야 하는 것이 무엇인지 알아봅니다.
플	플랜(Plan)을 세워보자! 하나씩! 문제해결을 위해 하나씩 해결방법을 생각해 봅니다.

▶ 원더풀 단계 적용해보기!

- ① 3인 1조로 조를 구성합니다.
- ② 서로 논의하여 위의 사례 중 하나를 선택합니다.

- ③ 상담자, 내담자, 관찰자의 역할을 각각 나누어 선택한 사례를 다음 원더풀 단계에 맞추어 상담을 진행합니다.
- ④ 상담을 진행한 후 상담자와 내담자는 <워크시트 10-2>에 상담한 내용을 정리하여 작성합니다.
- ⑤ 관찰자는 <워크시트 10-3>를 활용하여 상담자와 내담자의 상담과정을 기록해 봅니다.

▶ 진로 취업 브레인스토밍!(선택)

- ① 지도자는 브레이밍스토밍을 진행할 때 주의해야 할 점을 알려줍니다.
- ② 워크시트 10-4 ‘진로 취업 브레인스토밍’에 각자 향후 진로와 취업을 위하여 현재 준비하고 있는 활동, 실제 계획하고 있는 활동을 작성합니다.
- ③ 3인 1조로 조를 구성하여 서로 작성한 내용을 공유하도록 합니다.
- ④ 각자 작성한 내용을 바탕으로 앞으로 진로와 취업을 위하여 더 노력해야하는 것, 하고 싶은 것 등을 작성합니다.

Tip. 브레이밍 스토밍 주의할 점

상대방과 대화를 나누며 나오는 모든 아이디어는 반드시 도움이 된다. 따라서 타인의 제시한 의견에 대하여 좋고 나쁘다는 평가를 하지 않는다. 상대방의 엉뚱한 아이디어를 환영해야 폭넓은 발상이 가능하며 밝은 분위기를 유지할 수 있다. 또한 한 두가지의 의견보다 많은 아이디어를 내다보면 발상의 틀을 벗어날 수 있다. 기존의 아이디어에서 멈추는 것이 아니라 그것에 힌트를 얻어 연상 게임을 하듯이 아이디어를 발전시킨다.

▶ 미래일기 작성하기!(선택)

- ① 워크시트 10-5 ‘미래일기 작성하기’에 작성할 꿈을 선택합니다.
- ② 미래일기 양식지에 자신이 꿈을 이루고 싶은 임의의 날짜를 적습니다.
- ③ 자신이 미래에 어떤 모습일지 상상하여 잡지의 그림 또는 사진으로 꾸밈니다.
- ④ 자신이 그린 그림에 맞추어 미래일기를 작성합니다.
- ⑤ 작성된 미래일기의 주인공이 되어 현재 나에게 하고 싶은 말 또는 해주고 싶은 말을 작성하여 발표합니다.

Tip. 미래일기 작성 시 주의할 점

1. 일기는 '할 것이다'가 아니라 '했다'로 작성한다.
2. 온전히 '나'를 중심으로 작성한다.
3. 시나리오 작가 겸 감독이 된다.
4. 가까운 미래부터 작성하고 그림과 사진을 이용한다.
5. 미래일기는 한 번 작성하고 끝이 아니라 꿈이 명확해질 때까지 계속 수정할 수 있도록 한다.
6. 작성한 내용은 시시때때로 확인하여 행동으로 이어질 수 있도록 동기부여 한다.

3. 마무리하기

- ① 진로 및 취업에 대한 내용을 요약하고 활동에 대한 느낀점을 나눠봅니다.
- ② 진로 또는 취업에 대한 정보를 얻을 수 있는 방법에 대하여 각자 생각해 봅니다.

11회기 신입생 학교적응

목표

첫째, 친구가 경험할 수 있는 대학생활적응 문제가 어떤 것이 있는지 알아본다.

둘째, 친구들의 다양한 대학생활적응 문제를 이해하고 조력하여 극복해 나갈 수 있도록 할 수 있다.

내용구성

1. 친해지는 마당

- ‘눈가리고 물건 맞추기’ 게임

2. 활동

- 사례 알아보기

- BTS 단계 알아보기

- BTS 단계 적용해 보기

- 난파된 배에서 생존하기

3. 마무리하기

- youtube <지금 대학에서 헤매고 있는 당신이 반드시 들어야 할 대답> 시청

준비물

- 워크시트, 웹교재, 빔프로젝트, PC, youtube 동영상, 안대, 친해지는 마당에 사용할 물품

Tip 회기 목적

본 회기는 사례를 통해 대학생이 경험할 수 있는 대학생활 적응 문제를 알아보고, 또래의 대학생활적응을 위해 도움을 제공할 수 있는 방법을 함께 알아볼 수 있도록 구성되었다. 사례 이외에도 대학생들이 경험하고 있는 대학생활적응에 대한 고민들을 다양하게 공유해 보고, 함께 해결방안을 생각해 볼 수 있도록 한다.

1. 친해지는 마당

▶ 눈가리고 물건 맞추기 게임!

- ① 술래는 눈을 가립니다.
- ② 첫 번째는 일정 시간동안 술래는 오로지 얼굴의 감각만 이용하여 어떤 물건일지 맞춰봅니다.
- ③ 두 번째는 물건에 대한 정보를 그룹의 나머지 사람들이 하나씩 제공하고, 술래는 물건에 대한 정보를 듣고 어떤 물건인지 맞춰보도록 합니다.
- ④ 술래는 얼굴의 감각만을 이용할 때와 친구들과로부터 정보 제공을 받았을 때 각각 어떤 차이가 있었는지 이야기 해봅니다.
ex) 물건은 스카치테이프, 스테플러, 연필꽂이 등 주위에서 쉽게 구할 수 있는 물건을 택한다.

2. 활동

▶ 사례 알아보기

사례 1 함께 살고 있는 친구 때문에 스트레스 받아요.

올해 대학교 2학년에 재학 중이다. 1학년까지는 본가에서 학교를 다녔지만 올해 초 본가의 이사로 인하여 통학거리가 멀어져 기숙사 생활을 생각하였다. 1학기 성적이 좋아 기숙사를 신청할 수 있었고, 2학년 2학기부터 본격적인 기숙사 생활을 시작하였다. 다른 학과 친구와 친해질 요량으로 2인실을 신청하여 별이라는 친구와 함께 생활하게 되었다. 그러나 기숙사 생활을 시작한지 얼마 지나지 않아 문제가 생겼다. 뭐든 깔끔하게 정리정돈하고 규칙적인 생활을 하는 나와 달리 별이는 기숙사방을 제대로 정리하지 않았고, 밤마다 지속적으로 일으키는 소음으로 인해 잠을 설치는 날이 많아졌다. 평소 소심한 성격 탓에 별이에게 불편하다는 말을 하지 못하고 있다.

사례 2 새로운 시작, 어떻게 하면 좋을까요.

고등학교 졸업 후 설레는 마음으로 대학에 다니기 시작하였다. 그러나 실제 대학교 생활은 고등학교 시절에 꿈꾸던 생활과 많이 달랐다. 입학 한 후 학기 초 집안 사정으로 인하여 MT에 참여하지 못하였는데, MT이후 과에서 동기들과 제대로 어울리지 못하고 있는 것 같았다. 그리고 이미 다른 동기들은 서로 무리지어 동아리나 대외활동에 참여하고 있는 것 같은데 나만 아무것도 하지 않고 있는 것은 아닌지 조바심이 들었다. 대학생이 되면 모든 것이 좋을 줄 알았는데 중,고등학교 때와 너무 다른 환경과 생활방식에 남은 대학생활을 어떻게 하면 좋을지, 어떻게 하면 잘 적응할 수 있을지 걱정이 된다.

사례 3 제가 너무 나태해지는 것 같아 불안해요.

대학생이 된 이후 중,고등학교때는 겪지 못했던 자유가 갑자기 주어졌다. 중,고등학교 때와 달리 대학의 수업은 교수님들 마다 각기 다른 교육방식과 방대한 학습량으로 적응하지 못하고 있다. 또 시간적으로는 고등학교 때 비해 오히려 더 많아진 것 같은데 마음의 자유는 적어진 것 같다. 남은 시간에 그저 게임을 하거나 같은 과 동기들과 술을 마시러 다니거나 하는 등의 패턴이 반복되고 있다. 대학생이 된 이후 스스로 챙겨야 하는 일은 너무 많은데 점점 나태해지는 것 같고 이런 생활이 스스로 제어가 되지 않고 있어 불안함을 느낀다.

▶ B.T.S 단계 알아보기!

Behavior	행동 관찰해보기 친구가 진술하는 문제 상황에서 친구가 어떻게 행동하고 있는지 알아봅니다.
Thinking	생각(사고)해보기 친구가 문제 상황에서 어떠한 감정을 느끼고 있는지 생각해봅니다.
Switch	대안적 사고 생각해보기 또래상담자친구가 비합리적으로 생각하고 있는 부분이 있다면 합리적인 사고를 할 수 있도록 도와줍니다.

▶ **BTS 단계 적용해 보기!**

- ① 3인 1조로 조를 구성합니다.
- ② 서로 논의하여 위의 사례 중 하나를 선택합니다.
- ③ 상담자, 내담자, 관찰자의 역할을 각각 나누어 선택한 사례를 다음 원더풀 단계에 맞추어 상담을 진행합니다.
- ④ 상담을 진행한 후 상담자와 내담자는 워크시트 11-1 ‘BTS 연습하기’에 상담한 내용을 정리하여 작성합니다.
- ⑤ 관찰자는 워크시트 11-2 ‘관찰자용 피드백 기록지’를 활용하여 상담자와 내담자의 상담과정을 기록해 봅니다.

▶ **난파된 배에서 생존하기**

- ① 지도자는 상황설문지를 보고 배가 난파된 상황에 대하여 이야기 합니다.
- ② 워크시트 11-3 ‘난파된 배에서 생존하기’에 있는 물품들을 소개합니다.
- ③ 각 물품에 해당하는 중요도를 생각하여 선택할 물품의 순위와 이유를 활동지에 작성하도록 합니다.
- ④ 3인 1조로 조를 구성하고 각 조의 의견을 모아 어떤 물품을 사용할 것인지 결정한 후, 조별로 발표하는 시간을 갖습니다.

상황설문지

근사한 배는 현재 여러분들이 생활하고 있는 대학교라고 가정하고, 배가 난파된 것은 대학생활에 적응하지 못하고 있는 상황이라고 가정합니다.
근사한 배를 타고 세계를 일주하던 중 커다란 빙산과 부딪혀 배가 바다 속으로 침몰하기 시작했습니다. 가까운 육지는 수천 킬로미터 이상 떨어져 있습니다.
난파된 배의 주위를 둘러보니 다음과 같은 19가지의 물품이 있습니다. 배가 난파된 상황에서 꼭 필요한 물품들을 챙겨야 합니다. 하지만 많은 물건을 싣게 되면 보트는 가라앉을 지도 모릅니다. 그러므로 꼭 가져갈 물품 5가지만 골라야 합니다. 여러분은 무엇을 챙겨 어려움을 극복해 나가겠습니까?

항목		항목	
돋보기	관찰력	석유 2리터	조력
성냥	따뜻함	담요	포용력
10m나일론 줄	끈기	소형 라디오	정보력
거울	매력	라이터	실속
라면 한 상자	여유	고무튜브	행동력
나침반	리더쉽	생수	다재다능
대야	이해심	초콜릿 한 상자	애정
모기장	예민함	볼펜	지성
지도	친화력	낚시 도구	생존력
가스 버너	열정		

3. 마무리하기

- ① youtube의 <지금 대학에서 해매고 있는 당신이 반드시 들어야 할 대답>을 시청합니다.
- ② 대학생황에서 내가 경험했던 어려움과 그것을 극복하기 위하여 어떤 노력을 했었는지 각자 생각해 봅니다.

12회기 마무리

목표

첫째, 전 회기 프로그램을 종합하여 정리해봅니다.

둘째, 향후 또래상담자로서 할 수 있는 활동들을 계획해 봅니다.

내용구성

1. 프로그램 전 과정 돌아보기
2. 솔리언 또래상담자로서 우리의 다짐
3. 향후 또래상담 활동 계획
4. 프로그램 평가

준비물

- 워크시트, 웹교재, 빔프로젝트, PC, 필기도구

Tip 회기 목적

본 회기는 프로그램의 마지막 회기로 지금까지 배운 또래상담 프로그램 내용을 종합하여 정리해 보고, 평가해보는 시간으로 구성되었다. 또한 향후 또래상담 모임을 구조화하여 지속적으로 또래상담자로서 할 수 있는 활동들에 대해 생각해보는 시간을 가질 수 있다.

1. 프로그램 전 과정 돌아보기

- ① 웹교재를 통해 프로그램 시작부터 마지막까지 배운 과정을 복습한다.
- ② 5회기에서 배운 또래상담 기법(원더풀, BTS, TMI)을 복습한다.
- ③ 2인 1조로 조를 구성하고 각자 고민 사례를 하나씩 제시하여 또래상담 기법을 적용하여 상담을 진행해 본다.
- ④ 상담이 종료되면 서로 상대방의 상담을 통해 좋았던 점, 아쉬운 점을 나눌 수 있도록 한다.

2. 솔리언 또래상담자로서 우리의 다짐

웹교재의 솔리언 또래상담자로서 갖추어야 하는 자세, 마음가짐 등을 함께 낭독해 본다.

3. 향후 또래상담 활동 계획

- ① 워크시트 12-1 ‘또래상담자 선서문’ 을 활용하여 일상생활 속에서, 또는 대학 생활 속에서 도움을 필요로 하는 친구들이 있는지 생각해 본다. 함께 브레인스토밍 하면서 나온 의견들을 모두 적어보도록 한다.
- ② 모둠 내에서 함께 의견을 나누다 보면 상대방에서 사소한 일이라도 도움이 될 수 있음을 알리고 나누도록 격려한다.
- ③ 어떤 친구들을 도와줄 수 있을까?에서 나온 각각의 경우에 도움을 줄 수 있는 구체적인 방법들에 대해서 각자 써보도록 하고, 조별로 의견을 나뉘보도록 한다.

4. 프로그램 평가

- ① 또래상담자들과 함께 워크시트에 있는 평가지를 활용하여 프로그램을 평가해보고 추후 교육에 반영할 수 있도록 한다.
- ② 또한 슈퍼비전 및 향후 또래상담 활동 등을 계획하여 솔리언 또래상담자들이 꾸준히 활동 할 수 있도록 한다.

[부록 2] 후기청소년 또래상담 프로그램 워크시트

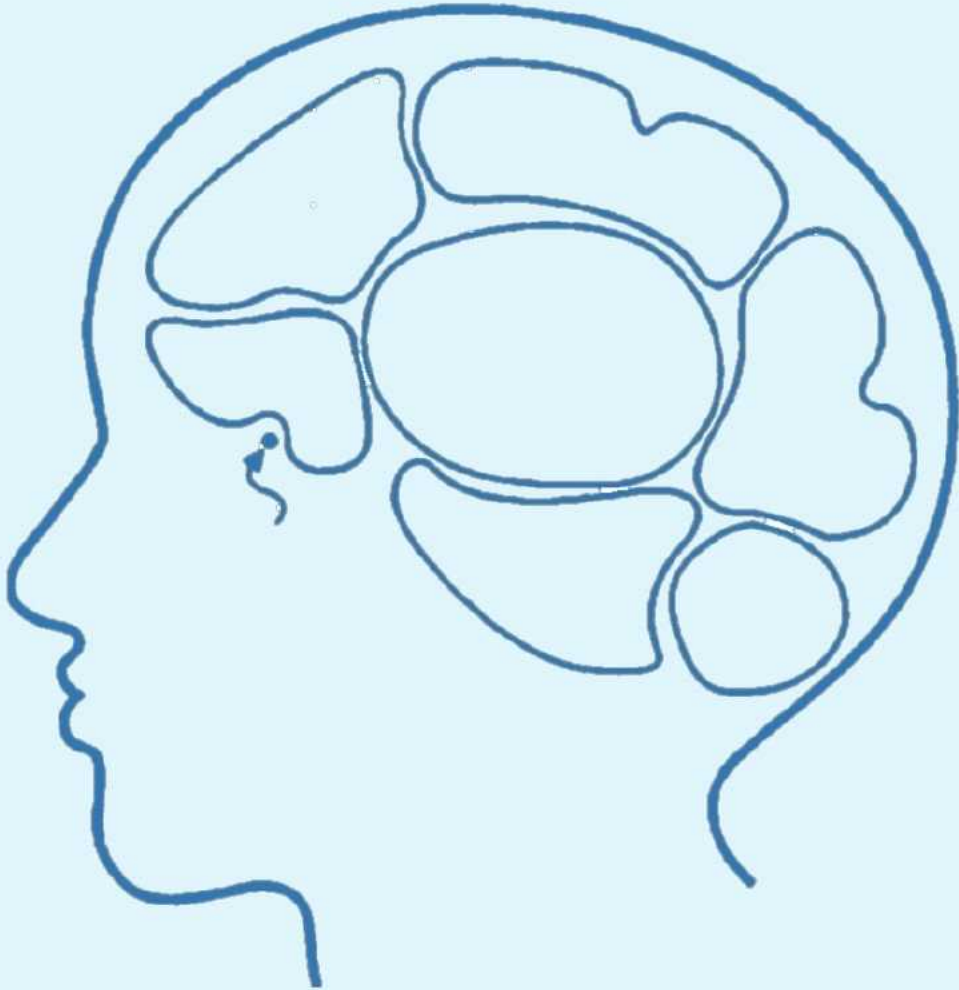


1-1 스트레스 설문지

경험한 기분이나 생각	느낀 정도						내 점수
	0	1	2	3	4	5	
1. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 예상치 못한 일 때문에 화가 났습니까?	0	1	2	3	4	5	
2. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 자신의 힘으로 중요한 일들을 처리하지 못했다고 느꼈습니까?	0	1	2	3	4	5	
3. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 불안하거나 '스트레스'를 받았습니까?	0	1	2	3	4	5	
4. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 개인적인 문제를 잘 처리하고 있다는 자신감을 느꼈습니까?	0	1	2	3	4	5	
5. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 자신의 일들이 순조롭게 풀린다고 느꼈습니까?	0	1	2	3	4	5	
6. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 자신이 할 일을 제대로 하지 못하고 있다는 생각을 했습니까?	0	1	2	3	4	5	
7. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 살면서 자신의 짜증을 잘 조절할 수 있었습니까?	0	1	2	3	4	5	
8. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 주변상황을 잘 파악하고 관찰하고 있다는 느낌이 들었습니까?	0	1	2	3	4	5	
9. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 일이 뜻대로 되지 않아 화가 났습니까?	0	1	2	3	4	5	
10. 지난 한 달 동안, 얼마나 자주 힘에 부치는 일이 너무 많이 쌓여 헤어날 수 없다고 느꼈습니까?	0	1	2	3	4	5	
합계							



1-2 나의 뇌구조





1-3 스트레스 해소 방법

1. 우리가 경험하는 스트레스는 000이다.

외부요인	내부요인	해소방법

2. 우리가 경험하는 스트레스는 000이다.

외부요인	내부요인	해소방법

1-4 또래상담자의 역할



1-5 함께 지킬 약속 정하기



Think plants

2-1 친구 유형 탐색하기



아는이 : 그냥 얼굴 정도만 아는 친구로 같은 종교 모임이나 동아리 같은 집단에 속해 있기는 하지만 내 속마음을 함께 나누지는 않는 친구

공일이 : 끈끈이나 친한이 만큼 친하지는 않지만 비슷한 흥미를 가지고 있어서 공부를 같이 한다거나 함께 놀 수 있는 정도의 친구

친한이 : 끈끈이만큼 친하지는 않지만 내 마음을 털어놓을 수 있는 뜻이 맞는 친구

끈끈이 : 가장 친한 단짝 친구로 거의 매일 만나고 나의 속마음을 다 털어놓을 수 있는 친구, 이런 친구가 한 두명만 있어도 외롭다는 느낌이 전해 들지 않는 친구

2-1 친구 유형 탐색하기



나의 친구관계에 만족하는가?



모든 친구들이 다 끈끈이가 되어야 한다고 생각하는가?



대부분이 아는이와 공일이의 수준에 머물러 있고 친한이와 끈끈이는 없는가?



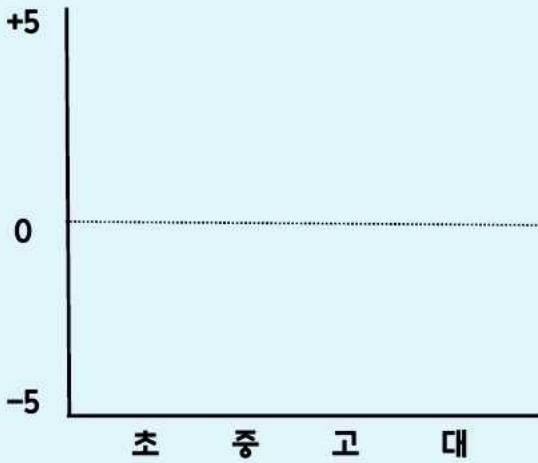
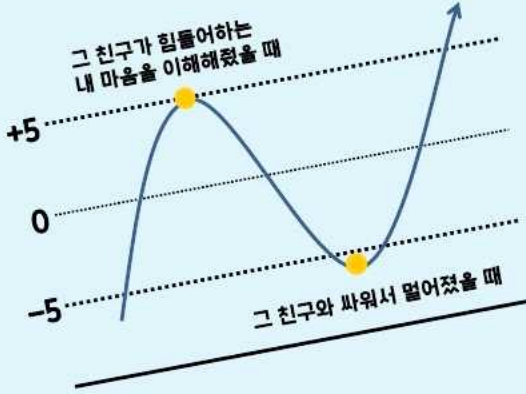
한두 명의 끈끈이에 주로 의존하는가?



그밖에 나의 친구관계 특징은 어떤 것들이 있을까?



2-2 우정곡선 그리기



플러스일 때



언제?



왜 그렇게 되었을까?



그때 내 마음은?

마이너스일 때



언제?



왜 그렇게 되었을까?



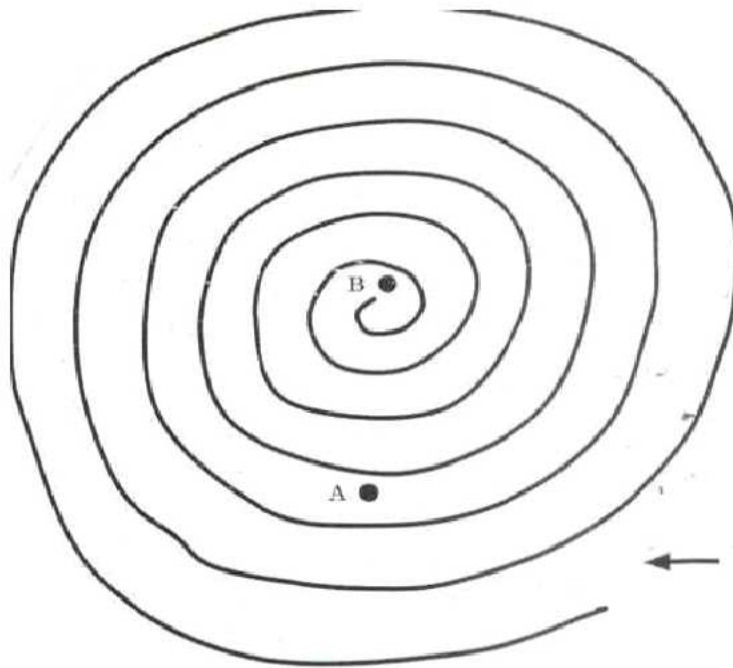
그때 내 마음은?



3-1 달팽이 집 찾아가기

“달팽이 집 찾아가기”

시작점에서부터 A지점까지,
A지점에서 B지점까지 찾아가봅시다.





3-2 감정단어 빙고게임

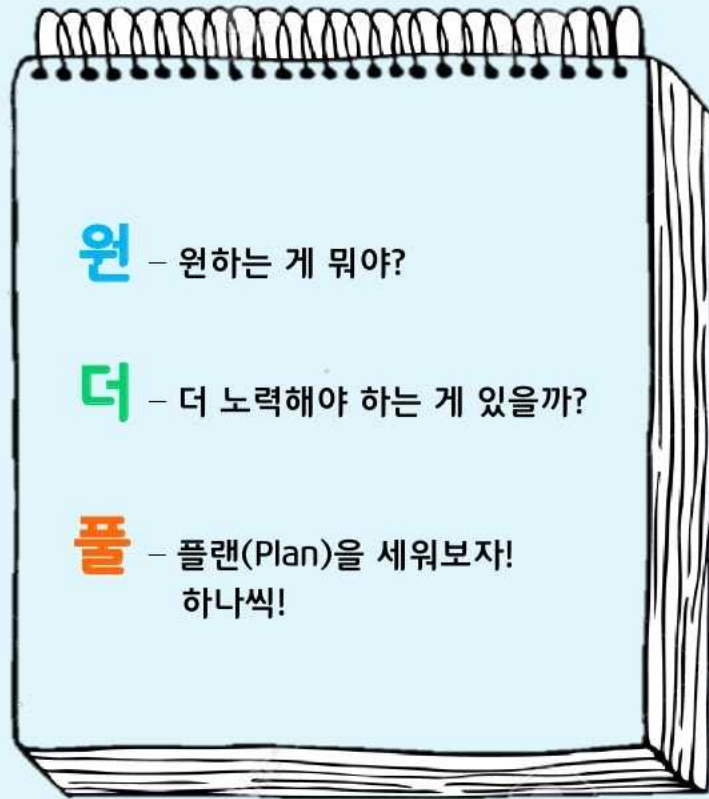


자신이 아는 감정의 단어를 최대한 많이 적어보세요~



가로, 세로 또는 대각선으로 3줄을 먼저 완성하면 빙고를 외칠 수 있어요~

5-1 원더풀 기법 이해하기



5-2 BTS 기법 이해하기



5-3 TMI 기법 이해하기

T(Talk)

- 어떤 문제가 있는지 말해봐!

M(Maintain)

- 문제를 유지시키는 것은 무엇일까?

I(Information)

- 문제해결을 위한 정보를 알아보자!





6-1 원더풀 연습하기



웹교재의 사례 중 하나를 골라보세요



적용해 보기

원	
더	
풀	



6-2 관찰자용 피드백 기록지



상담자의 경청하는 태도는 어떠했는가?

- 내담자를 향하는 몸의 방향
- 시선 처리
- 고개 끄덕임, 표정 등



내담자에 대한 상담자의 공감은 적절 하였는가?

(다양한 감정표현, 공감에 도움이 되는 말, 걸림이 되는 말의 사용 여부 등)



원더플 단계에 맞춰서 진행하였는가?

원	
더	
플	



기타 의견을 적어보세요.





7-1 너와 나의 입장차이

- 1) 나는 _____ 때문에(~해서) 강아지를 키우게 되었습니다.
- 2) 나는 _____ 때문에(~해서) 오늘 수업을 못 들어갔습니다.
- 3) 나는 _____ 때문에(~해서) 해외여행을 취소하였습니다.
- 4) 나는 _____ 때문에(~해서) 친한 00이와 영화를 보러 가게 되었습니다.
- 5) 나는 _____ 때문에(~해서) 핸드폰 번호를 바꾸었습니다.



7-2 BTS 연습하기



웹교재의 사례 중 하나를 골라보세요



적용해 보기

Behavior	
Thinking	
Switch	



7-3 관찰자용 피드백 기록지



상담자의 경청하는 태도는 어떠했는가?

- 내담자를 향하는 몸의 방향
- 시선 처리
- 고개 끄덕임, 표정 등



내담자에 대한 상담자의 공감은 적절하였는가?

(다양한 감정표현, 공감에 도움이 되는 말, 걸림이 되는 말의 사용 여부 등)



BTS 단계에 맞춰서 진행하였는가?

B ehavior	
T hinking	
S witch	



기타 의견을 적어보세요.



7-4 타인과의 입장차이 사례



1. 누가?

2. 언제?

3. 어디서?

4. 무엇을?

5. 어떻게?

6. 왜?



8-1 원더풀 연습하기



웹교재의 사례 중 하나를 골라보세요



적용해 보기

원	
더	
풀	



8-2 관찰자용 피드백 기록지



상담자의 경청하는 태도는 어떠했는가?

- 내담자를 향하는 몸의 방향
- 시선 처리
- 고개 끄덕임, 표정 등



내담자에 대한 상담자의 공감은 적절하였는가?

(다양한 감정표현, 공감에 도움이 되는 말, 걸림이 되는 말의 사용 여부 등)



원더플 단계에 맞춰서 진행하였는가?

원	
더	
플	



기타 의견을 적어보세요.





9-1 TMI 연습하기



웹교재의 사례 중 하나를 골라보세요



적용해 보기

Talk	
Maintain	
Information	



9-2 관찰자용 피드백 기록지



상담자의 경청하는 태도는 어떠했는가?

- 내담자를 향하는 몸의 방향
- 시선 처리
- 고개 끄덕임, 표정 등



내담자에 대한 상담자의 공감은 적절하였는가?

(다양한 감정표현, 공감에 도움이 되는 말, 걸림이 되는 말의 사용 여부 등)



TMI 단계에 맞춰서 진행하였는가?

Talk	
Maintain	
Information	



기타 의견을 적어보세요.





9-3 시간항아리 채우기

	<ul style="list-style-type: none">••••
--	---

	<ul style="list-style-type: none">••••
--	---

	<ul style="list-style-type: none">••••
--	---



9-3 시간항아리 채우기

<나의 시간 항아리>





근로 정보

◆ 청소년근로권익센터

- ① 알바지킴이(1644-3119)로 연락하여 상담을 받을 수 있어요.
- ② 필요한 경우 상담원을 통해 알바지킴이(공인노무사)를 소개받아 도움을 받을 수 있어요.
- ③ 알바지킴이 이용시간
: 평일 09:00 ~ 21:00, 주말 10:00 ~ 17:00

◆ 청소년근로보호센터

- ① 청소년근로보호센터를 통해 피해구제 상담이 가능합니다.
- ② 피해자의 동의하에 해피워크 매니저(청소년 근로의 현장도우미)가 현장을 방문하여 문제를 파악하고 시정조치를 하는 도움을 받을 수 있어요.
- ③ 피해자상담전화 : 1600-1729, 문자 및 카카오톡 : #1388
- ④ 이용시간
: 평일 09:00 ~ 21:00, 주말 10:00 ~ 17:00

◆ 사업자 소재지 관할 지방고용노동관서

- ① 학교에 알바신고센터가 설치되어 있다면 그곳에 신고해요.
- ② 근로자의 신고가 접수되면 근로감독관의 사실관계 조사를 거쳐 사용자에게 지급지시 또는 지급권유를 합니다.
- ③ 이러한 조치에도 지급되지 않으면 사용자는 형사처벌을 받을 수 있습니다.
- ④ 사업주가 폐업, 잠적하는 등 도산한 경우에 국가가 사업주를 대신해서 밀린 임금을 지급해주는 임금채권조장제도(체당금제도)를 이용할 수 있습니다.



10-1 직업빙고



가로, 세로 또는 대각선으로 4줄을 먼저 완성하면 빙고를 외칠 수 있어요~



10-2 원더풀 연습하기



웹교재의 사례 중 하나를 골라보세요



적용해 보기

원	
더	
풀	



10-3 관찰자용 피드백 기록지



상담자의 경청하는 태도는 어떠했는가?

- 내담자를 향하는 몸의 방향
- 시선 처리
- 고개 고덕임, 표정 등



내담자에 대한 상담자의 공감은 적절하였는가?

(다양한 감정표현, 공감에 도움이 되는 말, 걸림이 되는 말의 사용 여부 등)



원더플 단계에 맞춰서 진행하였는가?

원	
더	
플	

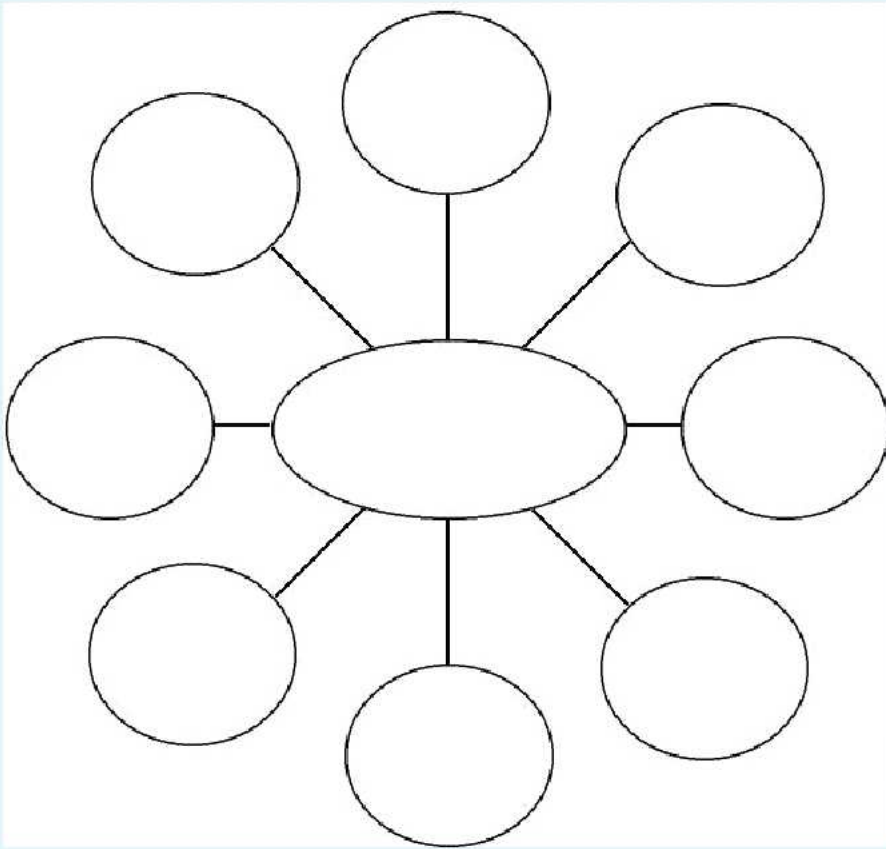


기타 의견을 적어보세요.





10-4 진로 취업 브레인스토밍



- 진로와 취업을 위하여 더 노력 해야하는 것, 하고 싶은 것이 있나요?



10-5 미래일기 작성하기

작성일: _____ 이름: _____



나 의 미 래 일 기

제목 :



11-1 BTS 연습하기



웹교재의 사례 중 하나를 골라보세요



적용해 보기

Behavior	
Thinking	
Switch	



11-2 관찰자용 피드백 기록지



상담자의 경청하는 태도는 어떠했는가?

- 내담자를 향하는 몸의 방향
- 시선 처리
- 고개 끄덕임, 표정 등



내담자에 대한 상담자의 공감은 적절하였는가?

(다양한 감정표현, 공감에 도움이 되는 말, 걸림이 되는 말의 사용 여부 등)



BTS 단계에 맞춰서 진행하였는가?

B ehavior	
T hinking	
S witch	



기타 의견을 적어보세요.





11-3 난파된 배에서 생존하기



구호물품

항목	순위	이유
돋보기		
성냥		
10m나일론 줄		
거울		
라면 한 상자		
나침반		
대야		
모기장		
지도		
가스 버너		
석유 2리터		
담요		
소형 라디오		
라이터		
고무튜브		
생수		
초콜릿 한 상자		
볼펜		
낚시 도구		



12-1 또래상담자 선서문

하나, 또래 상담자는 친하고 좋은 친구입니다.

-나는 친구를 믿어주고 친구를 위해 시간과 에너지를 나누어 줄 수 있는 친구가 되겠습니다.

둘, 또래 상담자는 마음을 나누고 대화하는 친구입니다.

-나는 친구 입장에서 생각하고 상대방의 기분을 이해하며 친구의 이야기를 귀담아 들어주겠습니다.

셋, 또래 상담자는 도움이 필요한 친구에게 도움을 주는 친구입니다.

-나는 친구의 고민을 들어주고 친구가 어려움을 극복할 수 있도록 도와주겠습니다.

12-2 프로그램 평가지

다음은 여러분이 솔리언 또래상담 프로그램을 마치고 나서 프로그램의 내용에 대해 어떻게 생각하고 있는지 알아보고자 하는 것입니다. 더 나은 솔리언 또래상담 프로그램을 위해 여러분이 느끼고 경험한대로 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

1. 아래의 문항에 솔직한 여러분의 의견을 체크해주세요.

구분	매우 그렇지않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 프로그램은 전반적으로 만족스러웠나요?	①	②	③	④	⑤
2. 프로그램의 내용은 이해하기 쉬웠나요?	①	②	③	④	⑤
3. 프로그램에 참여하는 것이 만족스러웠나요?	①	②	③	④	⑤
4. 프로그램의 목적에 맞게 잘 만들어 졌나요?	①	②	③	④	⑤
5. 프로그램이 유익하다고 생각하나요?	①	②	③	④	⑤
6. 프로그램이 다른 또래상담자들에게 활용 되기를 원하나요?	①	②	③	④	⑤
7. 본 프로그램을 다른 친구들에게 추천하고 싶나요?	①	②	③	④	⑤

12-2 프로그램 평가지

2. 각 회기의 내용이 어느 정도 도움이 되었는지 체크해주세요.

구분	매우 도움	도움	보통	도움 안됨	매우 안됨
1. 들어가기	①	②	③	④	⑤
2. 친한 친구되기	①	②	③	④	⑤
3. 내담자와 관계형성 및 촉진 기법 I	①	②	③	④	⑤
4. 내담자와 관계형성 및 촉진 기법 II	①	②	③	④	⑤
5. 또래상담 기법 익히기	①	②	③	④	⑤
6. 이성교제	①	②	③	④	⑤
7. 대인관계	①	②	③	④	⑤
8. 휴학, 복학, 졸업유예	①	②	③	④	⑤
9. 아르바이트	①	②	③	④	⑤
10. 학업 및 진로	①	②	③	④	⑤
11. 학교적응	①	②	③	④	⑤
12. 전 회기 요약 및 마무리	①	②	③	④	⑤

12-3 또래상담 사례기록지



또래상담 기록지

1. 일시 : 년 월 일
2. 장소 :
3. 대상(가명) :
4. 선정 이유 또는 동기

5. 접근방법

6. 지금 진행 정도(회수별)와 그때의 반응

7. 앞으로 어떻게 계속할 것인가?

8. 시작과 진행에 있어서의 어려움과 문제점은?

9. 또래상담을 하면서 느끼게 된 점은?

12-4 또래상담 사례지도 기록지



또래상담 사례지도 기록지

- 일시 : 년 월 일 시 ~ 시(회)
- 슈퍼바이저 성명 :
- 또래상담자 성명

1. 사례지도 목표
2. 사례지도 주요 내용
3. 회기 평가 (상담관계, 경청, 공감, 또래상담자의 강점 등)
4. 기타

슈퍼바이저 :

서명

설문지

안녕하세요?

이 설문지는 여러분이 평소에 가지고 있는 생각과 느낌, 행동에 대해 알아보기 위한 것입니다. 각 문항은 정답이나 좋은 답이 있는 것이 아니므로 설문지를 읽고 자신의 생각과 가장 일치하는 것을 골라 솔직하게 체크해주시면 됩니다.

응답해 주신 결과는 연구목적 이외에 다른 용도로는 사용되지 않을 것이며 모두 익명으로 처리됩니다. 여러분이 성실하게 응답해주신 설문결과는 후기청소년 또래상담 프로그램 개발 연구 기초자료로 활용될 것이므로 처음부터 끝까지 한 문항도 빠짐없이 응답해 주시기 바랍니다.

설문조사에 참여해 주어서 감사합니다.

- 한국청소년상담복지개발원 학교폭력예방부 -

※ 다음 문항을 읽고 자신에게 해당하는 번호에 √ 표시하여 주시기 바랍니다.

1. 성 별 : ① 남 ② 여
2. 학 년 : ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
3. 전공계열 : ① 인문사회계열 ② 공학계열 ③ 자연과학계열
 ④ 예체능계열 ⑤ 기타
4. 지 역 : ① 서울 ② 경기 ③ 부산 ④ 경남 ⑤ 기타()

□ 대학생활적응과 관련된 내용입니다. 각 문항을 잘 읽고, 현재 자신의 생각과 느낌, 상황을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 곳에 √ 표시하여 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 현재의 대학생활에 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
2	나는 대학에 들어와서 속을 터놓고 이야기 할 수 있는 친구들을 많이 사귀었다.	1	2	3	4	5
3	나는 최근 들어 자주 우울해진다.	1	2	3	4	5
4	나는 최근 들어 피곤하다고 느낄 때가 많다.	1	2	3	4	5
5	나는 대학에서의 학업성적에 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 내가 이 학교를 선택한 것에 대해서 만족한다.	1	2	3	4	5
7	나는 학과공부를 열심히 하고 있지 못하다.	1	2	3	4	5
8	나는 최근 들어 신경이 곤두서있다.	1	2	3	4	5
9	나는 지금 내가 하고 있는 공부를 충분히 잘 해낼 능력이 없는 것 같다.	1	2	3	4	5
10	나는 최근에 식욕이 좋다.	1	2	3	4	5
11	나는 현재의 주거형태에서 잘 생활해 나가고 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 최근에 머리가 자주 아프다.	1	2	3	4	5
13	나는 최근에 학습의욕이 없고 공부를 하려 해도 집중이 잘 안된다.	1	2	3	4	5
14	나는 학과 모임, 동아리 활동, 동문회 등에 적극적으로 참여하고 있다.	1	2	3	4	5
15	나는 최근에 대학교육의 가치에 대해서 회의를 느끼고 있다.	1	2	3	4	5
16	나는 최근에 체중이 많이 변화되었다.	1	2	3	4	5
17	나는 최근 들어 숙면을 취하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
18	나는 최근에 외롭다고 느낄 때가 많다.	1	2	3	4	5
19	나는 요즘 건강상태가 좋은 것 같다.	1	2	3	4	5
20	내가 흥미를 느끼는 것들은 대부분 대학의 학과 공부와 관련이 없는 것들이다.	1	2	3	4	5
21	나는 대학생활에 적응이 힘들어 휴학에 대해 많이 생각한다.	1	2	3	4	5
22	나는 대학생활과 관련된 스트레스 때문에 힘들다.	1	2	3	4	5
23	나는 대학에서 원만한 인간관계를 유지하고 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 최근 들어 작은 일에도 짜증을 잘 낸다.	1	2	3	4	5
25	나는 현재 대학원 진학에 관심이 많다.	1	2	3	4	5

[부록 4] 공감능력척도

공감능력과 관련된 내용입니다. 각 문항을 잘 읽고, 현재 자신의 생각과 느낌, 상황을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 곳에 √ 표시하여 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	발을 다쳐서 절룩거리는 사람이 계단을 힘들게 올라가고 있으면 부축해 주고 싶다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5
2	재미있는 이야기나 소설을 읽을 때, '이 이야기 속의 일이 나에게 일어난다면 어떤 느낌을 받을까?'를 생각하면서 읽는다.	1	2	3	4	5
3	나는 다른 친구의 입장에서 생각한다는 것이 쉽지 않다.	1	2	3	4	5
4	나는 친구가 다친 것을 봐도 흥분하지 않고 차분하게 있을 수 있다.	1	2	3	4	5
5	소설을 읽을 때 주인공이 슬퍼하면 나도 슬퍼하고 주인공에게 기쁜 일이 생기면 나도 기뻐하면서 읽는다.	1	2	3	4	5
6	친구와 내가 서로 다른 생각을 가지고 있을 때 친구의 생각에 대해 다시 한 번 생각해보으로써 내가 친구를 더 잘 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
7	소설을 읽거나 영화를 보면서 마치 내가 주인공인 것처럼 느낀다.	1	2	3	4	5
8	우리 학급이 긴장된 분위기 속에 싸여 있으면 나는 겁이 난다.	1	2	3	4	5
9	집안에 위급한 상황이 닥치면 나는 안전부절하기보다는 그 상황에 알맞은 태도를 취한다.	1	2	3	4	5
10	친구와 내가 서로 다른 생각을 할 때, 내 생각이 옳을 수도 있고 친구의 생각이 옳을 수도 있다는 생각을 한다.	1	2	3	4	5
11	나는 친구가 어려운 처지에 놓여도 그 친구에 대해 별로 걱정하지 않는다.	1	2	3	4	5
12	나는 좋은 책을 읽거나 영화를 볼 때, 책이나 영화에 푹 빠져든다	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
13	나는 어떤 일에 대해 결정을 내리기 전에 여러 사람들(부모님, 형제, 자매, 친구들)의 생각을 들어보곤 한다.	1	2	3	4	5
14	교통사고를 당해서 몹시 고통스러워하는 사람을 보면 나도 함께 불안해져서 어찌할 바를 모른다.	1	2	3	4	5
15	나는 좋은 영화를 보거나 책을 읽을 때, '내가 주인공이라면 어떻게 할까?'하고 생각해 본다.	1	2	3	4	5
16	집에 동생과 나만 있는데 동생이 갑자기 많이 아플 경우에 나는 무엇을 어떻게 해야 할지 몰라 당황한다.	1	2	3	4	5
17	친구가 화를 낼 때, 나는 그 친구가 왜 화를 내는지 그 친구의 입장에서 생각해 보려 한다.	1	2	3	4	5
18	나와 친한 두 친구가 싸우려고 할 때, 나는 겁이 난다.	1	2	3	4	5
19	길에서 불행해 보이는 할아버지나 할머니를 보면 불쌍하다는 생각이 들어서 도와드리고 싶다.	1	2	3	4	5
20	친구가 나에게 기분 나쁘게 대할 때, 만일 내가 그 친구 입장이라면 어떻게 할까 생각해 본다.	1	2	3	4	5
21	나는 슬픈 영화를 볼 때, 내가 영화 속의 한 사람인 것처럼 슬퍼한다.	1	2	3	4	5
22	친구가 나에게 신경질을 내면 나는 화를 내기보다 그 친구가 왜 그럴까를 생각해 본다.	1	2	3	4	5
23	친구가 다른 친구 때문에 속상하다고 나에게 말하면 나도 그 친구와 같은 기분이 되어 속상해진다.	1	2	3	4	5
24	연극이나 책 속의 주인공이 불행한 일을 겪으면 나는 마치 그 일을 겪는 것 같아서 울음이 나온다.	1	2	3	4	5

[부록 5] 의사소통능력척도

의사소통 능력과 관련된 내용입니다. 각 문항을 잘 읽고, 현재 자신의 생각과 느낌, 상황을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 곳에 √ 표시하여 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 그날 있었던 유쾌한 일에 대하여 가족이나 친구들에게 자주 이야기한다.	1	2	3	4	5
2	나는 그날 있었던 불쾌한 일에 대하여 가족이나 친구들에게 자주 이야기한다.	1	2	3	4	5
3	나는 내가 동의하지 않는 일이나 대화하기 어려운 일에 대해서 가족이나 친구들에게 이야기한다.	1	2	3	4	5
4	나는 가족이나 친구 모두가 흥미 있어 하는 일에 대하여 이야기한다.	1	2	3	4	5
5	나와 다른 사람이 대화할 때 대부분 내용이나 방법에서 내가 느끼는 것과 같은 방식으로 한다.	1	2	3	4	5
6	내가 어떤 질문을 하려고 할 때, 그것을 질문하기 전에 상대방이 내가 질문하려는 것이 무엇인지 알 때가 많다.	1	2	3	4	5
7	나는 상대방의 얼굴 표정이나 몸짓에서 상대방의 감정을 안다.	1	2	3	4	5
8	나는 가족이나 친구들과의 대화에서 대화하는 것이 꺼려지는 주제가 종종 있다.	1	2	3	4	5
9	나의 가족이나 친구들은 눈짓 또는 몸짓으로 나에게 의사를 전달하는 경우가 종종 있다.	1	2	3	4	5
10	나는 중요한 결정을 내리기 전에 가족이나 친구들과 서로 상의한다.	1	2	3	4	5
11	나의 가족들은 내가 말하지 않아도 내가 하루를 어떻게 보냈는지 알아채는 경우가 종종 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 친구가 내게 원하지 않는 운동을 같이 하자고 할 때, 친구에게 분명하게 거절을 할 수 있다.	1	2	3	4	5
13	친구들은 나에게 말하기 힘든 이성문제에 대하여도 종종 이야기 한다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
14	나와 친구들은 다른 사람이 알지 못하는 특별한 의미를 갖는 말이나 은어를 종종 사용한다.	1	2	3	4	5
15	나는 가족이나 친구들에게 감정에 치우치거나 당황하지 않고 나의 확고한 생각을 말한다.	1	2	3	4	5
16	나는 친구들에게 내가 나쁘게 보일만한 것은 말하기를 꺼린다.	1	2	3	4	5
17	나는 상대방의 말투를 보고 그가 실제로 말하는 내용과 뜻이 다르다는 것을 알아챈다.	1	2	3	4	5
18	나와 친구들은 서로의 개인적인 일에 대하여 자주 이야기 한다.	1	2	3	4	5
19	나는 대부분의 경우 상대방이 내가 이야기하고자 하는 것을 잘 이해한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
20	나는 다른 사람들이 이야기하는 것을 아주 잘 듣는 편이다.	1	2	3	4	5
21	나는 친구들과 나의 감정에 대하여도 종종 대화를 통해 감정을 나눈다.	1	2	3	4	5
22	나는 친구들과 아주 터놓고 이야기를 잘한다.	1	2	3	4	5
23	나는 내가 생각하고 느끼는 것을 다른 사람들에게 잘 이해시킨다.	1	2	3	4	5
24	나는 나의 느낌을 곧잘 행동이나 몸짓으로 나타낸다.	1	2	3	4	5
25	나는 친구들로부터 내가 자기들의 말을 잘 들어주는 친구라는 소리를 자주 듣는다.	1	2	3	4	5

[부록 6] 이타성능력척도

이타성 능력과 관련된 내용입니다. 각 문항을 잘 읽고, 현재 자신의 생각과 느낌, 상황을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 곳에 √ 표시하여 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 신체장애자나 나이가 많이 드신 어른을 도와준 적이 있다.	1	2	3	4	5
2	친척집이나 친구가 이사하는데 도와준 적이 있다.	1	2	3	4	5
3	일할 능력이 없어 길가, 터미널, 지하도 등에서 도와달라는 사람을 도와준 적이 있다.	1	2	3	4	5
4	다른 대가를 바라지 않고 친구를 위해서 어려운 일을 한 적이 있다.	1	2	3	4	5
5	내 일이 밀려있는 경우라도 다른 사람이 요청하면 잘 도와주는 편이다.	1	2	3	4	5
6	길을 가다가 처음 보는 사람이라도 어려운 일을 당하면 그냥 지나치지 않고 도와준 적이 있다.	1	2	3	4	5
7	보답을 바라지 않고 친구의 어려운 일을 도와준 일이 있다.	1	2	3	4	5
8	나는 나 개인의 이익보다는 우리반이나 학교의 이익이 더 중요하다고 생각하고 자주 돕는 행동을 한다.	1	2	3	4	5
9	나는 친구가 아플 때나 어려운 일을 당했을 때 위로해 준다.	1	2	3	4	5
10	나는 공부를 못하는 친구의 공부나 과제를 도와준 적이 있다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
11	다른 사람을 도와줄 기회가 있을 때마다 열심히 도와주었다.	1	2	3	4	5
12	나는 내 친구가 상이나 칭찬을 받았을 때 진심으로 축하해준다.	1	2	3	4	5
13	친구가 몸이 아플 때 양호실에 데려가거나, 가방을 들어준 적이 있다.	1	2	3	4	5
14	나는 자선기관이나 교회, 또는 다른 모임에서 불쌍한 사람들을 돕기 위해 스스로 참가한 적이 있다.	1	2	3	4	5
15	친구를 위해서라면 손해를 보더라도 자주 도와주는 편이다.	1	2	3	4	5
16	나는 낯선 사람이 들고 가는 물건을 들어준 적이 있다.	1	2	3	4	5
17	우리 반, 우리 학교를 깨끗한 학교로 만들기 위해 솔선수범하게 앞장서 실천하고 있다.	1	2	3	4	5
18	불쌍한 사람들을 위해서 돕고 싶은 때가 있다.	1	2	3	4	5

[부록 7] 리더십능력척도

리더십 능력과 관련된 내용입니다. 각 문항을 잘 읽고, 현재 자신의 생각과 느낌, 상황을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 곳에 √ 표시하여 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 어려운 일도 끈기 있게 해내는 편이다.	1	2	3	4	5
2	나는 내 능력을 개발하기 위해 어떤 계획을 세우고 실천하고 있다.	1	2	3	4	5
3	나는 내가 잘 할 수 있는 일이 무엇인지 알고 있다.	1	2	3	4	5
4	나는 나의 능력과 장래희망을 찾기 위해 많은 노력을 하고 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 미래를 위해 많이 노력한다(독서, 운동, 사람 사귀기, 여러 가지 경험 등).	1	2	3	4	5
6	나는 나를 발전시킬 수 있도록 여러 가지를 배우는 데 노력한다.	1	2	3	4	5
7	나는 주변 사람들이 말하는 것보다 더 많이 노력한다.	1	2	3	4	5
8	나는 원칙을 잘 지킨다.	1	2	3	4	5
9	나는 미래를 예상하고 행동한다.	1	2	3	4	5
10	나는 내가 갖고 있는 단점을 극복하려고 노력하는 편이다.	1	2	3	4	5
11	나는 다른 사람들을 이끄는 힘이 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 명랑한 편이며, 분위기를 잘 살리는 편이다.	1	2	3	4	5
13	나는 사람들이 모인 자리에서 아주 자연스럽게 재미있게 말을 한다.	1	2	3	4	5
14	나는 리더의 소질을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
15	나는 모든 일에 적극적인 편이다.	1	2	3	4	5
16	나는 처음 보는 사람과도 대화를 할 수 있다.	1	2	3	4	5
17	나는 다른 사람들이 내 의견을 따르도록 잘 설득하는 편이다.	1	2	3	4	5
18	나는 재미있는 말을 잘 하는 편이다.	1	2	3	4	5
19	나는 친구들과 마음이 잘 통하는 편이다.	1	2	3	4	5
20	나는 친구에게 내가 바라는 것을 분명하게 말한다.	1	2	3	4	5
21	나는 노력으로 나의 모습을 바꾸어 나갈 것이다.	1	2	3	4	5
22	나는 자주 내가 원하는 미래의 모습을 상상한다.	1	2	3	4	5
23	나는 나의 미래의 모습에 기대감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 내가 계속 발전할 수 있도록 노력할 것이다.	1	2	3	4	5
25	나는 미래의 내 모습을 상상하곤 한다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
26	나의 삶은 내가 노력해서 만들어가고 있다.	1	2	3	4	5
27	나는 창의적이고 독창적이며 상상을 잘 한다.	1	2	3	4	5
28	나는 나의 느낌을 중요하게 생각한다.	1	2	3	4	5
29	나는 새로운 것에 호기심을 느끼고 배우려 한다.	1	2	3	4	5
30	나는 항상 도전해 보고 싶은 과제를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
31	나는 내가 먼저 다른 사람들을 이해하려고 한다.	1	2	3	4	5
32	나는 다른 사람의 입장에 대해서도 곰곰이 생각하는 편이다.	1	2	3	4	5
33	나는 다른 사람들을 공정하게 대하려고 항상 노력하고 있다.	1	2	3	4	5
34	나는 다른 사람들을 존중한다.	1	2	3	4	5
35	나는 나의 감정(화, 기쁨, 우울함, 슬픔 등)을 잘 조절하는 편이다.	1	2	3	4	5
36	나는 다른 사람들에게 정직하다.	1	2	3	4	5
37	나는 좋은 친구들을 잘 사귄 수 있다.	1	2	3	4	5
38	친구들이 나를 존중하고 믿어준다.	1	2	3	4	5
39	나는 나와 다른 생각을 하는 사람들을 잘 이해해 주는 편이다.	1	2	3	4	5
40	나는 모르는 사람과도 잘 친해질 수 있다.	1	2	3	4	5
41	나는 공부할 목표를 세운 뒤 공부한다.	1	2	3	4	5
42	나는 무엇을 위해 살 것인지 알고 있다.	1	2	3	4	5
43	나는 성공하기 위해 열심히 노력하고 있다.	1	2	3	4	5
44	나는 분명한 목표를 정해 놓고 생활한다.	1	2	3	4	5
45	나는 인생에서 가장 중요한 것이 무엇인지 많이 생각하는 편이다.	1	2	3	4	5
46	나는 이루고자 하는 것을 이루는 방법을 알고 있다.	1	2	3	4	5
47	나는 장래희망이 없다.	1	2	3	4	5
48	나는 내가 무엇을 하고 있는지, 왜 하고 있는지 알지 못한다.	1	2	3	4	5
49	나는 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 모르겠다.	1	2	3	4	5
50	나는 꿈을 가지고 있다.	1	2	3	4	5

[부록 8] 대학생 또래상담자 대상 포커스그룹 인터뷰 질문지

FGI 그룹 1 (대학생 집단 : 또래상담 교육 참여 有)

시간	구분	질문 내용
5분	도입 질문	1. 참석자 소개
5분	인사	1. 인터뷰 주제 소개 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【소개내용】</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 연구주제 : 후기청소년 또래상담 프로그램 ▶ 개발배경: 대학생의 심리·정서적 문제로 인한 대학생활 부적응 문제 발생. 대학 내 상담서비스 지원의 사각지대에 놓인 많은 대학생들을 돕기 위한 대안으로 동기, 선·후배들의 또래를 활용하여 심리·정서적 지원을 하기 위한 프로그램 개발 및 보급 예정. </div>
30분	전환 질문	1. 또래상담 경험을 토대로 볼 때, 어떠한 내용으로 또래상담을 운영되었습니까? 2. 또래상담 활동 가운데 가장 도움이 되는 부분은 무엇이었으며, 그 내용과 이유를 말씀해 주세요. 3. 또래상담을 받은 내담자 또는 본인이 가장 도움이 된 점은 무엇인가요? 4. 또래상담 프로그램 교육을 받고나서 본인 스스로 달라졌다고 느낀 점이 있다면 무엇인가요? 5. 또래를 대상으로 상담을 수행할 때 가장 어려운 점은 무엇인가요?
40분	주요 질문	1. 대학생활을 하며 심리적으로 힘들 때는 언제입니까? 또 그럴 때에는 누구에게 고민을 털어놓으십니까? 2. 심리적으로 힘들 때, 또래가 도움을 줄 수 있는 부분과 그렇지 않은 부분은 무엇입니까? 3. 후기청소년 또래상담 프로그램이 개발된다면 대상, 활용도 등에서 어떤 효용적 가치가 있다고 생각하시는지요? 4. 후기청소년 또래상담 프로그램이 기존의 또래상담 프로그램과 어떤 차별성을 갖추어야 한다고 생각하시는지요? 5. 이 외에 후기청소년 또래상담 프로그램의 내용과 관련하여 꼭 포함되어야 할 요소가 있다면 무엇이라고 생각하시는지요? 6. 후기청소년 또래상담 프로그램을 교육받겠다고 할 때, 프로그램 및 교육의 형식(교육시간, 방법, 접근 등)은 어떤 것이 효과적이라고 생각하시는지요?
10분	마무리 질문	1. 인터뷰 내용 마무리 (언급된 내용에 대한 간략한 정리) 2. 후기청소년 또래상담 프로그램 개발과 관련하여 추가적으로 더 제언해 주실 점이 있다면 말씀해주세요.

FGI 그룹 2 (대학생 집단_또래상담 교육 참여 無)

시간	구분	질문 내용
5분	인사	1. 인터뷰 주제 소개 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【소개내용】</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 연구주제 : 후기청소년 또래상담 프로그램 ▶ 개발배경: 대학생의 심리·정서적 문제로 인한 대학생활 부적응 문제 발생. 대학 내 상담서비스 지원의 사각지대에 놓인 많은 대학생들을 돕기 위한 대안으로 또래상담 프로그램 개발 및 보급 예정. </div>
5분	도입 질문	1. 또래상담 소개
20분	전환 질문	1. 고민이 있을 때 일반적으로 누구와 얘기하는 편인가요? 2. 친구, 선·후배 등 또래가 당신의 고민을 함께 해 주는 것에 대해 어떻게 생각하나요? 3. 또래가 가진 고민을 듣고 대화를 나눈 적이 있다면, 어떤 부분이 어려웠나요?
50분	주요 질문	1. 대학생활을 하며 심리적으로 힘들 때는 언제입니까? 또 그럴 때에는 누구에게 고민을 털어놓으십니까? 2. 힘들 때, 또래가 도움을 줄수 있는 부분과 그렇지 않은 부분은 무엇입니까? 3. 후기청소년 또래상담 프로그램이 개발된다면 대상, 활용도 등에서 어떤 효용적 가치가 있다고 생각하시는지요? 4. 후기청소년 또래상담 프로그램의 내용과 관련하여 꼭 포함되어야 할 요소가 있다면 무엇이라고 생각하시는지요?
10분	마무리 질문	1. 인터뷰 내용 마무리 (언급된 내용에 대한 간략한 정리) 2. 후기청소년 또래상담 프로그램 개발과 관련하여 추가적으로 더 제언해 주실 점이 있다면 말씀해주세요.

FGI 그룹 3 (대학학생상담센터 종사자 집단)

시간	구분	질문 내용
5분	인사	1. 인터뷰 주제 소개 【소개내용】 ▶ 연구주제 : 후기청소년 또래상담 프로그램 ▶ 개발배경: 대학생의 심리·정서적 문제로 인한 대학생할 부적응 문제 발생. 대학 내 상담서비스 지원의 사각지대에 놓인 많은 대학생들을 돕기 위한 대안으로 또래상담 프로그램 개발 및 보급 예정.
5분	도입 질문	1. 당신의 성함과 소속, 대학생 대상 상담활동 관련 경험 등을 간략히 소개해 주세요. 2. 귀하의 상담센터는 또래상담 프로그램을 어떻게 운영하고 있나요.(신규 개발 또는 기존 변형, 운영회기 등)
30분	전환 질문	1. 직접 진행한 또래상담 프로그램 교육 경험을 토대로 볼 때, 또래상담의 효과성에 대해 어떻게 생각하시는지요? 2. 또래상담 프로그램 활동 가운데 가장 인상적이었던 활동이 있다면 내용과 이유를 소개해 주세요. 3. 또래상담 프로그램 교육을 받은 또래상담자들이 가장 도움이 되었다고 피드백 준 것은 무엇인가요? 4. 또래상담자를 양성할 때 가장 어려운 점은 무엇인가요?
40분	주요 질문	1. 후기청소년 또래상담 프로그램이 개발된다면 대상, 활용도 등에서 어떤 효용적 가치가 있다고 생각하시는지요? 2. 대학생을 위한 또래상담 프로그램에서 대학생의 어떠한 심리·정서적 호소문제가 다뤄져야 한다고 생각하시는지요? 3. 후기청소년 또래상담 프로그램은 어떤 특성을 갖추어야 한다고 생각하시는지요? 4. 이 외에 후기청소년 또래상담 프로그램의 내용과 관련하여 꼭 포함되어야 할 요소가 있다면 무엇이라고 생각하시는지요? 5. 후기청소년 또래상담 프로그램을 실제로 실시하려고 할 때, 프로그램의 형식(시간, 방법, 접근 등)은 어떤 것이 효과적이라고 생각하시는지요?
10분	마무리 질문	1. 인터뷰 내용 마무리 (언급된 내용에 대한 간략한 정리) 2. 후기청소년 또래상담 프로그램 개발과 관련하여 추가적으로 더 제언해 주실 점이 있다면 말씀해주세요.

FGI 그룹 4 (청소년상담복지센터 종사자 집단)

시간	구분	질문 내용
5분	인사	1. 인터뷰 주제 소개 <div style="border: 1px dotted black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【소개내용】 ▶ 연구주제 : 후기청소년 또래상담 프로그램 ▶ 개발배경: 대학생의 심리·정서적 문제로 인한 대학생활 부적응 문제 발생. 대학 내 상담서비스 지원의 사각지대에 놓인 많은 대학생들을 돕기 위한 대안으로 또래상담 프로그램 개발 및 보급 예정. </div>
5분	도입 질문	1. 당신의 성함과 소속, 대학생 대상 상담활동 관련 경험 등을 간략히 소개해 주세요.
30분	전환 질문	1. (if 경험)직접 진행한 또래상담 프로그램 교육 경험을 토대로 볼 때, 대학생 대상 또래상담의 효과성에 대해 어떻게 생각하시는지요? 2. 또래상담 프로그램 활동 가운데 가장 인상적이었던 활동이 있다면 내용과 이유를 소개해 주세요. 3. 또래상담 프로그램 교육을 받은 또래상담자들이 가장 도움이 되었다고 피드백 준 것은 무엇인가요? 4. 대학생 또래상담자를 양성할 때 중고등학생 또래상담자를 양성할 때와 다른 점은 무엇인가요? 5. 대학생 또래상담자를 양성할 때 가장 어려운 점은 무엇인가요?
40분	주요 질문	1. 후기청소년 또래상담 프로그램이 개발된다면 대상, 활용도 등에서 어떤 효용적 가치가 있다고 생각하시는지요? 2. 대학생을 위한 또래상담 프로그램에서 대학생의 어떠한 심리·정서적 호소문제가 다뤄져야 한다고 생각하시는지요? 3. 후기청소년 또래상담 프로그램은 어떤 특성을 갖추어야 한다고 생각하는지요? 4. 후기청소년 또래상담 프로그램이 기존의 중고등학생을 위한 또래상담 프로그램과 어떤 차별성을 갖추어야 한다고 생각하시는지요? 5. 이 외에 후기청소년 또래상담 프로그램의 내용과 관련하여 꼭 포함되어야 할 요소가 있다면 무엇이라고 생각하시는지요? 6. 후기청소년 또래상담 프로그램을 실제로 실시하려고 할 때, 프로그램의 형식(시간, 방법, 접근 등)은 어떤 것이 효과적이라고 생각하시는지요?
10분	마무리 질문	1. 인터뷰 내용 마무리 (언급된 내용에 대한 간략한 정리) 2. 후기청소년 또래상담 프로그램 개발과 관련하여 추가적으로 더 제언해 주실 점이 있다면 말씀해주세요.

Abstract

Currently, about 70% of the older adolescent population go to college. By the way, they come to appeal as they lots of challenges at college such as pressure from the autonomous environment of college and role tasks given in transition to adulthood. Under this circumstance, peer counseling that aims to promoting better adjustment to college life may be an important alternative. However, there are still few peer counseling programs for older adolescent that are under development or utilization.

This study had the purpose of developing a peer counseling program that can be applied students at college and then testing the effects of that program. For this purpose, the study made literature review and focus group interviews with officials of the college student counseling center or the community youth counseling and welfare center, who have at least 3 years' experience in dealing with another peer counseling programs for college students, and with college students who were serving as a counselor at that center. Through the interviews, this study could draw out critical elements of a peer counseling program that are based on college students' developmental characteristics. Based on those elements, the study finally developed the peer counseling program for college students which consists of two parts, compulsory and optional ones. To make that program more effectively usable at college, especially, the optional parts were provided in form of module allowing counselors to choose from issues with which college students are have the biggest trouble.

To determine the effectiveness of the program developed here, first of all, this study selected its participants or 64 students in their 1st to 4th year of any of 2 colleges, all of whom hoped to participate in that program, and then randomly divided those students into the experimental and the control groups each having 32 members. The program was applied to the participants based on 2~3 sessions a week from Oct. 27 to Nov. 2, 2018. After that, the pre- and the post-tests were made. These tests found that after participation in the program, college students of the experimental group show statistically significant improvements in adjustment to college life, empathic ability, communication skills, altruism and leadership, but those of the control group show no

significant change in the same measures, resultantly proving how effective the program developed in this study is.

This study may be regarded meaningful in two ways. One is that the study developed a peer counseling program for college students after determining elements of that program in association with issues about that college students need counseling. The other is that the program was finally constructed to have cognitive stimuli and interests suitable for college students after proving to be effective through its test application.

By the way, this study is not simple to be generalized because it was made on a limited range of participants. This suggests supplementation is needed through keeping track of whether the program developed here can continue to be effective and valid. And what may need to be additionally made is a follow-up research on the accomplishments that college students who become a counselor after completing the peer counseling program are actually making by working with peer counselees.