



학교폭력 예방을 위한

학부모 소식지

- 모든 아이를 학교폭력으로부터 지키는 부모의 지혜 -

01 전문가 칼럼

학교폭력 예방과 자기존중감 증진을 위한 부모의 역할



김아영 교수
이화여자대학교 명예교수,
「실재는 나의 힘」 저자

자기존중감은 자신의 가치에 대한 주관적 평가로 어린 시절 부모의 양육태도나 양육환경의 영향을 받아 형성되고, 쉽게 변화하지 않는 개인의 성향입니다. 근래에는 자기존중감과 학교성적, 학교생활적응, 행복감 간에 높은 상관성이 있다는 사실이 알려지면서 아이들의 자기존중감 증진을 위한 교육방법에 많은 관심이 집중되고 있습니다.

심리학자들은 자기존중감 증진을 위한 노력이 아이들의 성적이나 학교생활 적응력과 행복감을 높여주는 것이 아니라, 좋은 성적을 받고 학교에서 적응을 잘하고 행복감을 느끼면 자기존중감이 높아지는 것이라고 주장합니다. 즉, 자기존중감은 바람직한 성과를 가져오는 원인이 아니라 바람직한 성과가 가져다주는 결과라는 것입니다. 아이가 이룬 성취와 성공 경험, 좋은 친구 관계, 부모나 교사, 친구와 같은 주변 사람으로부터 받은 인정의 결과로 자기존중감이 높아지는 것입니다. 자기존중감은 높이려고 노력한다고 쉽게 높아지는 것이 아니고 행복과 같은 것이라고 합니다. 행복해지려고 노력한다고 행복해지는 것이 아니라 살면서 경험하는 성취감, 만족감, 긍정적 인간관계의 부산물이 행복감이기 때문입니다.

자기존중감은 학교폭력과 밀접한 관계가 있다는 국내외 연구보고가 많습

니다. 자기존중감이 낮은 아이는 자신의 장점보다는 단점과 약점에 집중하고 불안 수준이 높습니다. 그러므로 자신의 존재가 위협을 받는다고 인식할 때 이를 보호하기 위해 폭력적인 가해자가 되거나, 반대로 위축되어 정당한 저항을 하지 못하는 피해자가 될 수 있습니다. 반면, 자기존중감이 높은 아이는 우울이나 불안 같은 부정적 감정으로부터 자신을 보호할 수 있어서 대인관계에서 적극적이고, 부당한 상황에서 자기주장이 가능하여 학교폭력의 피해를 크게 받지 않습니다. 그러나 지나치게 부풀려진 자기존중감을 가진 아이는 자신을 다른 아이들보다 높이 평가하여 오만하고, 남을 배려하지 않고, 뜻대로 되지 않는 경우 보복성 공격행위를 하는 가해자가 될 가능성이 크기 때문에 지나치게 높은 자기존중감도 문제가 될 수 있습니다.

자기존중감은 어린 시절부터 서서히 형성되기 때문에 변화시키기 어려운 성향이라고 하지만 불가능한 것은 아닙니다. 부모는 자녀의 자기존중감 증진을 위해서 첫째, 긍정적 자기인식, 즉 자신의 가치에 대해 긍정적인 생각을 하도록 지원해줍니다. 둘째, “나는 할 수 있다”는 자신감 혹은 자기효능감을 갖도록 격려해 주고 실제로 성공 경험을 할 기회를 만들어줍니다. 셋째, 무슨 일을 할 때 스스로 판단하고 결정할 수 있도록 자율성을 지지하는 환경을 만들어주고 결과에 대해 책임지게 합니다. 넷째, 타인과의 긍정적인 관계를 맺고 유지하도록 도와줍니다. 자기존중감은 하루아침에 높아지는 것이 아니므로 꾸준히 일관된 양육태도로 자녀를 대하는 것이 중요합니다.

02 학교폭력 예방을 위한 어울림 프로그램¹⁾

교육부는 시도교육청과 협력하여 학교폭력 예방교육을 지원하기 위해 어울림 프로그램(학교폭력 예방교육 자료)을 개발하여 보급하고 있습니다. 어울림 프로그램은 학생들의 사회·정서적 역량 함양과 학교폭력에 대한 인식 및 대응 역량을 제고하기 위한 프로그램으로 학교에서는 교과 및 창의적 체험 활동 시간과 연계하여 어울림 프로그램을 운영하고 있습니다. 지난 호에서는 학교폭력 예방을 위한 어울림 프로그램의 6가지 역량 중 ‘의사소통’ 역량을 다루었고, 이번 호에서는 ‘자기존중감’과 ‘갈등해결’ 역량을 중점으로 살펴보겠습니다.

두 가지 역량 모두 학교폭력 예방에 중요한 역량으로, ‘자기존중감’ 역량은 심리적으로 성숙하고 건강한 인격으로 성장하는 데 필수적입니다²⁾. 자기존중감이 높을수록 문제를 해결하는 데 긍정적인 기능을 하며³⁾, 친사회적인 행동을 하게 되고, 또래관계의 질이 높아집니다⁴⁾. ‘갈등해결’ 역량 또한 또래와의 갈등을 원만하게 해결하고⁵⁾, 긍정적인 인간관계를 만드는 데 도움을 줍니다^{6,7)}.

공감

자신과 타인의 마음을 정서적으로 느끼고 인지적으로 이해하여 효과적으로 반응하거나 의사소통하는 능력

의사소통

타인과 언어 및 비언어적 상호작용을 통해 인간관계를 형성하고 유지·조절하는 수단

감정조절

효과적인 방법으로 감정을 표현하거나 스스로 해소하며, 상황에 맞는 대처 행동을 할 수 있도록 감정을 조절하는 능력

자기존중감

자신에 대해 ‘스스로 충분히 가치 있다’고 느끼는 감정적 개념이며 자신의 약점을 인식하고 수용하는 과정을 통해 자신을 긍정적으로 바라보는 마음

갈등해결

자신이 경험하는 대인 간 갈등 상황을 인식하고 해결하는 능력

학교폭력 인식 및 대처

학교폭력의 개념, 심각성, 학교폭력 관련 법률, 학교폭력의 결과 등에 대해 인식하고, 대인 간 관계회복과 폭력근절의 중요성에 대해 이해하며, 학교폭력 상황에서의 대처 방법을 아는 능력

- 모든 아이를 학교폭력으로부터 지키는 부모의 지혜 -

03 어울림 프로그램의 6가지 역량 중 「자기존중감」 실천하기

부모의 양육태도에 따라 자녀의 자기존중감이 향상될 수 있으며, 자녀가 부모의 양육태도를 긍정적으로 지각할 때 자녀의 자기존중감이 높아집니다⁸⁾. 자녀의 자기존중감을 높여주는 방법^{9,10)}을 가정에서 실천해보세요.

자녀의 자기존중감을 높여주는 방법

자녀의 존재 자체를 귀하게 여기고 사랑하는 마음을 표현하기

자녀가 가지고 있는 노력, 끈기, 도전 등의 내적 자원에 관심을 보이고, 다음 도전을 즐겁게 받아들일 수 있도록 격려하기

칭찬할 일이 일어난 후 빠른 시간 안에, 진정어린 마음으로, 자녀가 만족스럽다고 느낄 만큼 충분히 칭찬 해주기

자녀가 잘못을 저질렀을 때 수치심을 주는 대신, 잘못에 대하여 책임감을 느낄 수 있도록 행동이 잘못된 이유와 다른 사람들에게 어떠한 영향을 주는지 등을 자세하게 설명해 주기

너의 존재가 엄마, 아빠에게 선물이야, 우리 옆에 있어줘서 고마워.

OO야, 쉽지 않은 과제일 텐데 노력하는 네 모습이 정말 멋져! 앞으로도 기대가 된다.

OO야, 이렇게 방을 깨끗이 정리해두다니 대견하네~ 엄마가 이야기 안 해도 알아서 잘 하는걸? 정말 기본이 좋네.

OO야, 친구를 놀리는 행동은 바르지 않은 행동이야. 모두가 다 귀한 존재인데 놀림을 당하면 친구의 기분이 나쁘지 않을까? 네가 다음 번엔 더 바르게 행동할 수 있을거라 믿어.

04 어울림 프로그램의 6가지 역량 중 「갈등해결」 실천하기

갈등은 살아가면서 필연적으로 경험하게 되는 삶의 한 부분으로 아동·청소년 시기의 자녀들은 친구들과의 관계적인 면에서 갈등으로 인한 어려움을 겪을 수도 있습니다. 그러나 이러한 갈등이 자녀들의 발달에 부정적인 영향만을 주는 것은 아닙니다¹¹⁾. 성공적인 갈등해결 경험은 자녀들이 인간관계를 맺는 데 긍정적인 영향을 주고, 이후 성인기에 겪게 될 크고 작은 갈등을 원만하게 해결하는 데 도움을 주기도 합니다¹¹⁾.

갈등을 해결하는 유형은 ① 서로 자기 입장을 주장하는 '경쟁', ② 상대방의 요구에 맞추는 '양보', ③ 양측 모두 갈등문제를 다루지 않는 '회피', ④ 목표 달성을 위하여 협동적으로 문제를 해결하는 '타협 및 협력'이 있습니다¹¹⁾.

4가지 유형 중 '타협 및 협력'이 가장 바람직한 갈등해결유형이지만, 청소년들은 갈등 상황에서 자기주장만 고집(경쟁)하거나 갈등을 원만히 해결하려고 시도하지 않는(회피) 경우가 많다고 합니다¹²⁾.

자녀들의 갈등해결 역량을 증진시키기 위해서는 부모가 '타협과 협력'으로 갈등을 해결할 수 있도록 지도하는 것이 중요합니다. 다음 사례를 통해 자녀가 '타협 및 협력' 유형을 사용하여 갈등을 해결할 수 있도록 부모가 돕는 방법을 알아보고 가정에서 실천해보면 어떨까요?

상황

금요일 학교 후, 친구들과 축구 시합에 다녀 오겠던 아들이 얼마 되지 않아 집으로 다시 돌아왔다. 엄마에게 인사도 하지 않고 방으로 들어간 아들이 걱정된다.

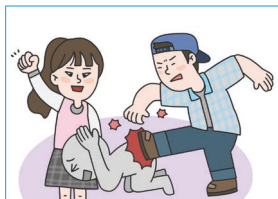


상황 며칠 후, 집에 신나게 들어오는 아들



05 따돌림(사이버 따돌림) 피해징후 및 대처방안

‘따돌림’이란 학교 내외에서 두 명 이상의 아이들이 집단을 이루어 특정한 학생에게 신체적, 심리적, 사회적, 언어적인 공격을 지속적이고 반복적으로 가하여 고통을 주는 행위를 의미합니다¹³⁾. 따돌림의 유형을 살펴보면, 특정 학생을 향해 물건을 던져 괴롭히거나 장난을 빙자하여 때리거나 가혹행위를 하는 **신체적 유형**, 말을 걸어도 대답하지 않고 무시하거나, 나쁜 말로 특정 학생을 놀리면서 따돌리는 **언어적 유형**, 특정 학생이 오면 모두 자리를 피하거나 투명인간 취급을 하는 **관계적 유형**이 있습니다¹⁴⁾. 최근 아이들이 직접적인 상호작용보다는 사이버상의 교류를 활발히 하면서 ‘사이버 따돌림’ 역시 함께 증가하고 있습니다. 사이버 따돌림에는 단체 대화방을 나가도 지속적으로 초대하는 행위인 **카톡감옥**, 단체 대화방에 초대해 특정 학생에게 욕설을 하는 행위인 **떼카**, 특정 학생만 남겨두고 단체 대화방을 나가버리는 행위인 **카톡방폭** 등이 대표적입니다.



신체적유형



언어적 유형



관계적 유형



카톡감옥



떼카



카톡방폭

이와 같은 따돌림 피해 경험이 있는 아이들 중 상당수가 성인이까지 정서적 건강과 사회적 적응에 부정적인 영향을 받게 되며¹⁵⁾, 삶을 영위하는 데 큰 지장을 받게 됩니다¹⁶⁾. 인생 전반에 심각한 영향을 미치는 문제임에도 불구하고, 자녀가 따돌림으로 인해 어려움을 겪는 것을 인식하지 못하는 경우가 많습니다. 그러므로 따돌림 피해를 받고 있는 자녀의 징후와 더불어 따돌림 피해가 있을 때 민감하게 대처할 수 있도록 따돌림(사이버 따돌림) 피해징후, 대처방안 그리고 예방법에 대해 알아보겠습니다¹⁷⁾.

따돌림 (사이버 따돌림) 피해 징후

1. 학교(또는 학원)를 가기 싫어하거나 전학가고 싶어 함
2. 옷이나 소지품을 자주 잃어버리거나 망가져 옴
3. 노트에 폭언이나 자포자기식 표현을 쓰거나, 가방이나 소지품에 폭력적인 내용의 낙서가 많음
4. 평소에 무기력하거나 함께 어울리는 친구가 거의 없음
5. 학교생활 및 친구관계에 대한 대화를 시도할 때 예민한 반응을 보임
6. 불안해하며 핸드폰이나 SNS를 자주 확인하거나 SNS의 상태글귀나 사진 분위기가 우울하고 부정적으로 바뀜
7. 핸드폰의 소액결제 사용요금이 지나치게 많이 나옴

따돌림 (사이버 따돌림) 대처 방안

1. 자녀가 따돌림 피해를 겪고 있다는 것이 확인 되었다면, 등하교 시간 등에 자녀의 신변을 보호할 수 있는 방법을 교사와 의논하여 찾기
2. 담임선생님이나 학교폭력전담기구에 알리거나, 117 학교폭력 신고센터에 신고하여 도움을 받기
3. 필요시 자녀가 휴식을 취하거나, 병원 또는 상담 센터 등에서 상담 및 치료를 받을 수 있도록 돕기
4. 따돌림 피해를 입었을 때 법적으로 보호를 받을 수 있다는 사실을 인지시키고, 피해 사실에 대한 증거를 확보하여 대응하기
5. 휴대전화 문자로 욕설이나 협박성 문자가 오면 어떠한 응답도 하지 않도록 지도하고 자녀의 사이버 관계망에 연결되어있는 가해자를 차단하도록 지도하기
6. 비난이나 욕설이 담긴 메시지, 영상 등을 증거자료로 확보하도록 지도하기

따돌림(사이버 따돌림) 예방을 위한 실천방안

1. 따돌림(사이버 따돌림)이 무엇인지 인식할 수 있도록 지도하기
2. 평소 가정에서 상대를 존중하고 상대방의 입장에서 생각해볼 수 있도록 지도하기
3. 자녀의 학교생활과 또래관계에 지속적으로 관심가지고 대화하기
4. 자녀의 강점과 약점을 파악하여 적절한 사회적 상황파악 능력과 대처능력(거절하기, 인사나누기, 대화에 참여하기, 감정 표현·조절하기)을 알려주기
5. 언제든지 도와줄 든든한 지지자가 있음을 알려주기
6. 자녀의 온라인 활동에 관심 갖기
7. 타인을 비방하거나 모욕적인 글을 게시하지 않도록 지도하기

- 모든 아이를 학교폭력으로부터 지키는 부모의 지혜 -

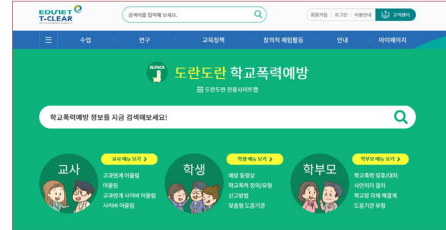
06 학교폭력예방 및 대처 관련 누리집 소개

학교폭력예방교육지원센터 누리집 | stopbullying.re.kr



학교폭력예방교육지원센터누리집(stopbullying.re.kr)에서는 국가수준의 학교폭력예방 교육 어울림 프로그램 80종과 사이버어울림 42종 총 122종의 프로그램을 탑재하고 있습니다. 그 외 어울림 프로그램 홍보 동영상, 교사 및 학부모 프로그램 원격 연수 콘텐트, 또래활동 프로그램 등 어깨동무 활동, 컨설팅 매뉴얼 및 우수사례 등 학교폭력 예방을 지원하기 위한 여러 자료 등을 제공하고 있습니다.

도란도란 누리집 | doran.edunet.net



도란도란누리집(<http://doran.edunet.net>)에서는 학교폭력예방과 관련된 교육 동영상 자료, 학교폭력 사안처리 방법, 신고 방법, 맞춤형 도움기관정보 등이 자세하게 설명되어 있습니다. 특히, 학부모 서비스 페이지를 통해 학교폭력 징후 및 대처법, 학교장 자체해결제 등 맞춤형 정보와 집에서 자녀에게 학교폭력예방을 교육할 수 있는 자료들을 제공받으실 수 있습니다.

07 학교폭력 발생시 도움기관

학교폭력이 발생하게 되면 도움을 받을 수 있는 기관들이 있습니다.

기관명	연락처	QR코드	기관명	연락처	QR코드
 안전Dream 아동·여성·장애인 경찰지원센터	국번없이 117		 청소년사이버상담센터	국번없이 1388	
 Wee 우리가 희망이다!	홈페이지 (www.wee.go.kr) 참조* *Wee센터 연락처는 지역별로 상이함.		 푸른나무재단 The Blue Tree Foundation	1588-9128	
 학교폭력피해자가족협의회	서울센터 (02-956-8116) 원주센터 (033-766-8116) 광주센터 (062-654-8116) 대구센터 (053-586-8116) 부산센터 (051-203-8116)		 해맑음 Healing Center, Haemalum	070-7119-4119 070-7119-1703-8	
 OUR KIDS HAPPY PROJECTS 우리아이 행복프로젝트					

참고문헌

- 성윤숙, 서장아, 장윤선, 서교운, 김성은(2020). 2015년 개정 교육과정에 따른 학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(고등학교용). 세종: 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: Norton.
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A.(2002). Manual for the social problem-solving inventory-revised. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. Psychological science in the public interest, 4(1), 1-44.
- Alexander, K. L. (2000). Prosocial behaviors of adolescents in work and family life: Empathy and conflict resolution strategies with parents and peers (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- 최창욱, 김진호 (2006). 청소년 갈등해결프로그램 효과분석. 한국청소년연구, 17(1), 61-78.
- 임명희, 박윤조, 김성현(2018). 청소년의 자기조절능력, 갈등해결전략 및 자아존중감이 문제행동에 미치는 영향. 한국청소년상담학회, vol3(4), 85-103.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. Palo Alto.
- 박성희(2005). 꾸중을 꾸중답게 칭찬을 칭찬답게. 학지사.
- EBS 초대세. 자녀를 세우는 자아존중감의 힘, 하버드대학교 조세핀 김 교수
- 최창욱, 김진호(2006). 청소년 갈등해결프로그램 효과분석. 한국청소년연구, 17(1), 61-78.
- Collins, W. A., & Laursen, B. (1992). Conflict and relationships during adolescence.
- Olweus, D.(1994). Bullying at school : Basic facts and effects of a school based intervention program. Journal of Child Psychiatry, 35, 1171-1190.
- 교육과학기술부·한국교육개발원(2012). 집단따돌림 예방 프로그램 개발.
- 현미열(2016). 아동청소년기 따돌림경험 유형에 따른 대학생의 대인관계 문제와 정신건강. 정신간호학회지, 25(2), 147-154
- 이은희, 박선옥(2020). 지각된 부모의 양육태도와 또래괴롭힘 방어행동 간의 관계에서 자아존중감과 방어효능감의 매개역할: 또래괴롭힘 방어자를 대상으로. 정서·행동장애연구, 36(3), 141-160.
- 교육부, 이화여자대학교 학교폭력예방연구소(2020). 학교폭력 사안처리 가이드북. 세종: 교육부

발행인 김현철 직무대리

발행처 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터
30147 세종특별자치시 시청대로 370 세종국책연구단지
사회정책동 한국청소년정책연구원 7층

TEL. 044-415-2401

FAX. 044-415-2369

본 소식지는 아래에서 다운로드 가능합니다.

어울림 프로그램 관련 자료(학교폭력예방교육지원센터)
※ <http://stopbullying.re.kr>

학교폭력 예방을 위한 학부모 소식지 Vol. 4에서는 「어울림 프로그램」 6대 역량 중 '감정조절·학교폭력 인식 및 대처'와 '신체·물리적 폭력'에 대해서 다룰 예정입니다. 학부모님의 많은 관심 부탁드립니다.