



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

집단미술치료가 중년기 여성의
자아분화와 정서적 위기감에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

이혜숙

2013년 8월

집단미술치료가 중년기 여성의 자아분화와 정서적 위기감에 미치는 효과

지도교수 김 성 봉

이 혜 숙

이 논문을 교육학 석사학위 석사논문으로 제출함.

2013년 8월

이혜숙의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2013년 8월

<국문초록>

집단미술치료가 중년기 여성의 자아분화와 정서적 위기감에 미치는 효과

이 혜 숙

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구¹⁾는 집단미술치료가 중년기 여성의 자아분화와 정서적 위기감에 미치는 효과가 있는지 밝히고자 하였으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1 : 집단미술치료를 중년기 여성의 자아분화에 어떤 효과가 있는가?

연구문제 2 : 집단미술치료를 중년기 여성의 정서적 위기감에 어떤 효과가 있는가?

위의 연구문제를 해결하기 위하여 연구대상 선정, 실험집단과 통제집단의 구성, 사전검사, 집단미술치료의 적용, 사후검사, 통계 처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

본 연구의 대상은 ○○시에 소재한 평생교육원, 자원봉사센터, 여성문화센터, 동호회 모임 등의 협조를 얻어 중년기 여성 200여명에 홍보하였으며, 이 중 프로그램 참석에 동의하는 중년기 여성 16명을 선정하여 실험집단과 통제집단에 각 8명씩 배정하였다.

본 연구에서의 집단미술치료는 관련문헌과 선행연구들을 기초로 구성되었으며, 미술치료전문가 및 지도교수의 자문을 받아 본 연구자가 연구 대상에 알맞게 수정·보완하여 재구성하였다. 프로그램 실시는 매 회기 90분씩 총 12회기에 걸쳐 실시하였다.

본 연구에서의 자료처리 분석은 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 t-검증을 실시하였고

1) 본 논문은 2013년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임

통계 분석의 타당도를 보완하기 위해 투사검사와 회기별 관찰 내용, 소감문, 평가서에 나타난 참가자들의 반응을 분석하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻은 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 집단미술치료를 처치한 실험집단은 아무런 처치도 받지 않은 통제집단에 비해 자아분화가 유의미하게 증가되었다($P < .05$).

둘째, 집단미술치료를 처치한 실험집단은 아무런 처치도 받지 않은 통제집단에 비해 정서적 위기감이 유의미하게 감소되었다($P < .05$).

뿐만 아니라 양적 결과를 보완하기 위하여 살펴본 회기에 따른 개인별 투사검사와 작품 활동을 분석 해 본 결과, 본 프로그램이 중년기 여성의 자아분화와 정서적 위기감에 긍정적 영향을 준 것으로 나타났다.

이와 같이 집단미술치료는 중년기 여성의 자아분화와 정서적 위기감에 효과적인 것으로 검증되었다. 집단미술치료가 중년기 여성의 자아분화 수준을 높임으로써 정서적 위기감을 해소하고 안정감을 갖도록 하여 심리적 건강성을 향상시킬 수 있도록 도움을 준 것으로 볼 수 있다. 이는 인간발달과정에서 발생하는 중년기 위기에 집단미술치료를 적용하는 것이 효과적임을 시사하는 것이다.

따라서 집단미술치료를 중년기 여성뿐만 아니라 중년기 위기 여성 또는 임상현장까지 다양한 장면에서의 활용이 가능할 것으로 여겨진다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	4
3. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	7
1. 중년기 여성	7
2. 자아분화	13
3. 정서적 위기감	16
4. 집단미술치료	18
III. 연구방법 및 절차	21
1. 연구대상	21
2. 연구설계	22
3. 연구도구	23
4. 연구절차	27
5. 자료처리	29
IV. 연구결과 및 해석	31
1. 연구대상에 대한 동질성 검증	31
2. 가설 검증	32
3. 질적 분석	36
4. 프로그램 만족도	47
V. 논의 및 결론	50
1. 논의	50

2. 결론	51
참고문헌	54
Abstract	58
부 록	61

표 목 차

표 1. 연구 대상의 일반적 특징	22
표 2. 자아분화 척도와 신뢰도	24
표 3. 정서적 위기감 척도와 신뢰도	25
표 4. 집단미술치료 프로그램	26
표 5. 연구 진행 절차	27
표 6. 자아분화 사전검사 차이 검증	31
표 7. 정서적 위기감 사전검사 차이 검증	32
표 8. 자아분화에 대한 사전-사후 평균 및 표준편차 비교	33
표 9. 자아분화에 대한 집단 간 사후-사전 검사결과 비교	34
표 10. 정서적 위기감에 대한 사전-사후 평균 및 표준편차 비교	35
표 11. 정서적 위기감에 대한 집단 간 사후-사전 검사결과 비교	35
표 12. 프로그램 내용에 대한 만족도 평가	48
표 13. 프로그램 진행에 대한 만족도 평가	48
표 14. 프로그램 참여에 대한 만족도 평가	49

그림 목 차

그림 1. 자아분화	15
그림 2. 연구 설계	23
그림 3. 두루미의 K-HTP 사전·사후	37
그림 4. 신사임당의 K-HTP 사전·사후	38
그림 5. 양순이의 K-HTP 사전·사후	39
그림 6. 오리부인의 K-HTP 사전·사후	40
그림 7. 쪽쪽빵빵 강여사의 K-HTP 사전·사후	41
그림 8. 채사라의 K-HTP 사전·사후	42
그림 9. 풍낭의 K-HTP 사전·사후	43
그림 10. 해와 달의 K-HTP 사전·사후	44

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간의 발달을 연구하는 다수의 학자들에 의하면 일반적으로 사람은 태어나서 인생 주기에 따라 여러 단계를 거쳐 성장하게 된다. 각각의 단계에서는 그에 따른 발달 과업이 있다. 이 과업을 성공적으로 달성할 때 성숙한 인간으로 나아가는 반면, 개별단계와 주기에 따른 과업을 효과적으로 달성하지 못할 경우 위기를 초래하기도 한다.

중년기 발달을 연구한 학자들 중 Jung(1954), Jaques(1965), Levinson(1978), Vaillant(1978) 등은 중년기를 인생에서 가장 중요한 성격변화의 시기로 본다. 이 시기에 발달과업을 수행하는 과정에서 위기를 만나게 되는 데, 이들 학자들의 공통된 견해는 중년기가 심한 정서적 위기를 동반하면서 혼란과 갈등을 가져오지만, 이는 성숙된 인격으로 발달해 가는 과정에서 필연적으로 일어나는 긍정적인 현상으로 결코 병리적 현상은 아니라고 한다. 또한 이때의 고통은 새로운 발달단계로 들어가는 준비로서 본능적 인식에 기인한 재탄생의 경험이자 전조라고 보고 있다(황경애, 2006, 재인용).

이러한 맥락에서 중년의 시기는 인생주기에 따른 발달적 과업, 갱년기에 따른 신체적, 정서적 발달문제, 생의 전환적 위기를 동시에 겪음으로써 그 위기의 수준이 더욱 높다고 할 것이다. 또한 중년기 시기는 가정적, 사회적으로 후진들의 발달적 위기에서 안내자 역할을 해야 하며, 윗세대로는 그 들의 정신적, 신체적, 물질적인 쇠퇴의 결과에 따른 위기감을 흡수해야하는 책임감과 의무감 수행의 존재로서 비중이 크기 때문에 그 어떤 발달시기보다 위기가 가중된다.

오늘날의 중년기는 생활수준의 향상, 과학 및 의료기술의 발달로 인한 평균수명의 연장 등으로 그 기간이 늘어나고 있다. 이러한 변화에 따라 40~60세로 일컬어지던 중년 인구는 64세까지 연장 되었다. 이는 중년 인구의 증가와 중년기의

발달적 위기 기간이 길어졌다는 것을 의미한다. 이에 따라 중년기의 위기를 삶의 전환기 기회로 활용하는 적극적인 대처가 필요하게 되었다.

김애순(1993)의 연구에 따르면 한국의 중년들은 삶의 의미에 대한 회의, 자아 인식, 자기탐색 등의 인지적 위기보다 침체감, 무력감, 불행감, 지루함 등의 정서적 위기를 더욱 강력하게 느끼는 것으로 나타났다.

유재희·이은자(2001)는 중년기 여성들은 자녀양육 및 교육, 부부 및 대인관계, 직장생활 등 다양한 변화에 적응해야할 뿐만 아니라 호르몬 변화에 따른 갱년기 증상을 경험하며, 폐경을 지나면서 남성보다 2배나 더 많은 심리적인 문제를 가진다고 했다. 이러한 부분은 자신의 삶을 보살필 여유 없이 살다가 아무런 준비 없이 중년기에 접어 들게 만들며 혼란을 겪고, 불안, 초조, 권태, 회의 등 심각한 정서적 위기를 경험하게 한다. 김애순(1993)과 이성호(1997)의 연구에서도 위와 같이 중년기 여성이 남성보다 위기감 수준이 높다고 보고하고 있다.

이렇게 중년기 여성들의 위기감에 대한 선행연구들(김명자, 1989; 신기영, 1991; 진미정, 1993)을 살펴볼 때 중년기 위기를 적극적으로 관리할 필요가 있다. 황경애(2006)는 성인상담, 평생교육, 교양교육 강좌 등을 통해 중년기에 대한 대중적인 이해를 높이고, 위기에 개방적으로 대처할 수 있는 능력을 향상시킬 수 있는 다양한 프로그램이 개발되어야 한다고 하였다.

한편 중년기는 생의 주기에서 절정기로서 자아가 통합되고 이론과 경험이 조화와 균형을 이루어 감정에 휘말리지 않는 등 원숙하게 자아분화를 이루었을 것이라 기대되기도 한다. 자아분화란 개인의 감정과 사고 사이의 기능적인 차이로 다른 사람과의 관계에서 그들의 자율성을 잃지 않고 정서적인 친밀감을 표현할 수 있는 것으로, 개인의 사고와 감정을 분리시키는 독립적인 능력을 말한다(Bowen, 1976).

체석봉(1989)의 연구에 따르면 자아분화 수준이 높을수록 환경에 효율적으로 적응하여 건강한 생활을 하지만 자아분화 수준이 낮을수록 환경에 효율적으로 적응하지 못해 여러 가지 역기능적 증상을 나타낸다. 서연석(1999)은 어머니의 자아분화 수준이 자녀의 자아분화 수준에 유의한 영향을 끼친다고 보고하고 있으며, 고현선(1994)은 개개인의 자아분화가 가족생활의 질을 상승시켜 줄 수 있다고 보았다.

대부분의 중년기 여성은 주부로서 오래도록 가족에게 모든 것을 헌신하는 생활을 함으로써 건강한 자아분화를 형성하는데 어려움이 있는 것도 사실이다. 그래서 중년기 여성들이 자아분화에 실패함으로써 심리적·정서적 갈등이 더욱 심화된다고 볼 수 있다. 그러므로 대부분이 어머니의 역할을 수행하는 중년기 여성들의 자아분화 수준을 높여 자신의 정서적 위기를 극복하고 심리적 건강성을 도모하는 한편 가족원과 사회로 건강성을 확장시켜 갈 수 있도록 하는 프로그램이 필요하다.

따라서 본 연구는 영향력이 있는 한 사람에 의해 시작된 변화가 가족 전체에 영향을 주어 가족전체의 변화를 가져온다는 Bowen이론을 바탕으로 중년기 여성의 자아분화 향상을 위한 프로그램을 실시 해 보고자 한다.

미술치료는 기본적으로 미술과 심리학이라는 두 분야의 결합으로서 창작과정에서 내재하는 치유력에 대한 믿음이 있고, 미술작품이 상징적인 의사소통 도구로서 내적 갈등이나 감정의 주제를 잘 전달하므로 문제를 해결하고, 부정적 정서와 우울감을 변화시키는 데 효과적일 것으로 본다. 또한 중년기 여성들에게 미술치료는 미술작품 창작 자체가 주는 치료적 효과뿐 아니라, 말로 하기 어려운 모호한 감정이나 우울하고 억압된 심리적 문제를 표현하는데 적절하여 정서적 안정감을 줄 수 있다고 본다. 최근 중년기에 대한 관심이 많아지면서 중년기 여성들의 자아분화 수준을 높이고 위기감을 감소시키기 위한 연구가 다양하게 이루어지고 있다. 미술치료에서 오금숙(2003), 황경애(2006), 김선희(2011), 상담분야에서 윤석화(2005), 정희정(2001), 김혜진(2004), 음악치료에서 유연이(2001), 오정숙(2002), 최은진(2003), 무용치료에서 신언경(2001), 조애라(2004) 등 다양한 접근을 통해 중년기 여성들의 위기를 해결하고 자아분화 수준의 높이고자 하는 노력들이 이루어지고 있다.

그러나 위의 선행연구에서는 자아분화와 우울, 불안 등에 대해 주로 다루어져왔으며, 중년기 위기감을 높이는 고단계 하위요인 중의 하나인 정서적 위기감과 자아분화와의 개별적인 효과에 대한 연구는 미미한 편이다.

따라서 사고와 감정 기능이 융합된 상태의 사람은 무의식 적으로 정서적 반응에 좌우되기 마련인데 자아분화 수준이 높은 사람은 정서적으로 안정되어 있다(한미향, 1999: Kear, 1978)는 점과 Bowen(1976)의 이론을 접목한 집단미술치

료가 자아분화와 정서적 위기감에 미치는 효과를 알아보는 것도 의미 있을 것으로 여겨진다. 특히 내면 깊이 자리한 가족관계와 가족간의 정서적인 영역은 의식화되지 않으면서 현재의 자신과 가족관계에 영향을 미칠 수 있다. 이렇게 의식화되지 않는 부분들이 미술매체를 통하여 표현함으로써 안전하게 자신의 가족 정서를 통찰할 수 있게 되는 것이다.

개인의 생애주기(life cycle)나 가족주기(family cycle)상에서 볼 때 여성과 남성은 역할이 변화해 가는 양상이 다를 뿐 아니라, 인습적인 성역할의 차이 때문에 자아정체감을 형성하고 있는 중요한 부분이 다르다. 김애순, 윤진(1991)의 연구에 따르면 중년의 전환기에 경험하는 위기감의 내용과 정도 또는 시기가 다를 수 있어 남성과 여성을 분리해 연구할 필요를 보고하고 있다.

이에 본 연구에서는 중년기 여성을 대상으로 집단미술치료를 실시함으로써 중년기 여성의 자아분화와 정서적 위기감에 어떤 효과가 있는지를 검증해 보고, 중년기 위기에 대한 적극적인 대처와 관리방안을 제시해 보고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구는 집단미술치료가 중년기 여성의 자아분화 및 정서적 위기감에 미치는 효과를 알아보는 것으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 집단미술치료를 중년기 여성의 자아분화에 어떤 효과가 있는가?

연구문제 2. 집단미술치료를 중년기 여성의 정서적 위기감에 어떤 효과가 있는가?

이러한 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 집단미술치료에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간에 자

자아분화는 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 집단미술치료에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간에 정서적 위기감은 유의미한 차이가 있을 것이다.

3. 용어의 정의

본 연구에서 자아분화, 정서적 위기감, 중년기 여성에 대한 용어의 정의는 다음과 같다.

1) 자아분화

자아분화란 개인이 사고(Thinking)와 감정(Feeling)을 분리시킬 수 있는 능력을 말한다(Bowen,1976). 본 연구에서는 백양희(1997)가 개발한 것으로 측정된 점수를 의미하며, 점수가 높을수록 자아분화의 정도가 높다는 것을 의미한다.

2) 정서적 위기감

정서적 위기감이란 김애순·윤진(1991)이 개발한 중년기 위기감 척도의 하위요인으로 내적혼란에 포함되는 소외감, 무가치감 등의 정서적 혼란, 갈등(정서적 위기감 I - 소외와 불행감)과 불안, 우울, 권태, 짜증, 자기혐오 등의 정서적 고통(정서적 위기감 II - 권태와 자기혐오)을 말한다. 본 연구에서는 김애순·윤진(1991)이 개발한 정서적 위기감 척도의 점수를 말하며, 점수가 높을수록 위기감이 높음을 의미한다.

3) 중년기 여성

인간의 발달은 연속된 변화와 수용의 과정으로 환경적, 심리적 요인이 복잡하게 상호작용하여 이루어지는 시기이므로 나라와 문화적 환경의 차이, 학자에 따라 견해가 다르다. 일반적으로 생활연령, 심리적 연령, 사회적 연령으로 시기를 설정

하게 된다.

따라서 본 연구에서는 근래의 사회현상인 중년기의 연장과 생애주기에 따라 이러한 중년기 위기 연령대인 40~64세의 여성을 중년기 여성으로 정의한다.

II. 이론적 배경

본 연구는 집단미술치료가 중년기 여성의 자아분화와 정서적 위기감에 미치는 효과를 검증하기 위한 연구이다. 또한 중년기 여성의 자아분화와 정서적 위기에 적극적인 대처와 관리방안으로서의 집단미술치료를 볼 것이다. 따라서 본 장에서는 이에 대한 이론적 기초로 중년기 여성, 자아분화, 정서적 위기감, 집단미술치료 등에 대해 선행연구를 바탕으로 고찰해보고자 한다.

1. 중년기 여성

1) 중년기의 위기(mid life crisis)

20C 중엽까지의 발달심리학은 출생이후부터 청소년기에 이르는 시기에 주로 관심을 집중하여 왔다. 그러나 스위스의 정신의학자 C. G. Jung이 중년기를 포함한 인생의 후반기에 관심을 표명한 이후 1950년대 중반부터 중년기에 대한 연구가 이루어졌다.

중년기에 관한 구체적 개념을 최초로 발전시킨 사람은 Carl. G. Jung(1875-1961)이다. Jung(1954)은 생애 발달 과정에서 중년기가 성격발달의 정점이며 이 시기를 정서적 위기를 수반하는 발달적 위기로 통찰하였다. Jung의 위기적 통찰은 Jaques(1965)에 의해 지지되어 '중년기 위기'라는 용어를 처음 사용하게 되었다. 그는 310명의 예술가들의 전기(biographies)를 분석한 논문에서 성인초기에는 정열적이고 서정적, 서술적이던 것이 40세 이후에는 냉정하고 비극적이며, 철학적인 것을 보고했다. 그리고 인생의 후기에는 침착과 평온의 세계로 변화하고 있음을 발견하여 중년기 위기라는 개념을 처음 사용한 것이다.

위기라는 용어는 그리스어의 'Krisis'에서 나온 것으로 결정 혹은 전환점이라는 의미를 내포하고 있으며, 한자로 위기(危機)는 위험뿐만 아니라 기회라는

뜻도 나타낸다. 즉 위기는 자신이 대처해 나갈 능력 이상의 변화나 문제에 직면하여 그것을 감당하기 어렵거나 타인의 도움을 효과적으로 받지 못할 때 평형각을 상실하게 되는 상태를 말하고 있다.

Jaques(1965)는 ‘위기’가 보통 35세부터 시작되어 65세경에 성격의 완숙경지에 이르게 된다고 보았으나 개인에 따라 위기의 발생시기가 연령상으로 다양하게 나타날 수 있음을 강조하였다. 그 이유는 중년기 위기의 원인이 연령상으로 중년에 이르렀다는 단순한 사실 때문이라기보다는 심리적으로 생의 목표와 성취의 절정에 이르렀음에도 이러한 성취와 절정이 한계에 있음을 인식하는 모순, 그리고 자신이 늙어가고 있다는 사실과 자신의 죽음에 대한 필연성의 의식적인 수준에서 현실로 인식되기 때문이라는 것이다.

또한 Levinson(1978) 역시 ‘생의 구조 이론’에서 40~45세경에 생의 전반에 대한 의문과 자신과 타인에 대한 재조명, 그리고 삶에 대한 재평가 과정을 경험하고 있고 이러한 과정은 냉정하고 지적이라기보다는 무의식적인 갈등과 정서의 혼란, 그리고 절망, 침체감, 무기력감, 방향 등을 수반하고 있는 것으로 보았다. 그러나 이런 갈등과 혼란은 병리적 현상이 아니라 그동안 외면해왔던 자신의 모습을 다시 인식하고 ‘자기(self)’를 더욱 전체로 통합시켜 나가는 긍정적 현상으로 중년기 이후 발달과정에 유익한 과정으로 보았다.

그는 중년기 위기를 해결하는 과정이 파괴-재구조화의 단계로 진행될 뿐 아니라 그 해결 결과가 긍정적 또는 부정적인 양면으로 나타날 수 있음을 시사하고 있다. 즉 위기의 핵심에 자신에 대한 의문과 탐색, 그리고 변화하려는 욕망이 존재할 때 그것은 자아의 건강한 측면에서 출발한 것으로 이 후 발달에 도움이 되지만, 자신의 진실한 문제를 보지 않거나 자기를 변화시키지 않으려는 방어적인 노력, 병적인 불안, 죄책감, 적개심, 의존성, 공허감이 수반될 수 있으며 이는 병리적 현상이 된다고 했다(김애순, 1993).

Jung에 따르면 중년기는 내면의 어두운 면 즉, 그림자를 대면하는 시기로 내적 에너지는 자기(self)로 향하게 되고, 참 자기를 만나고자 시도하게 되는 데 인격의 무의식과 의식, 어두움과 밝음, 남성적인 것과 여성적인 것, 그리고 어두움과 밝음, 남성적인 것과 여성적인 것, 그리고 의식 속에 점진적으로 떠오른 모든 상반되는 것들을 통합하는 개성화의 과정에 따른 어려움이 겪는 시기

이다.

Stone은 위기를 외적 힘에 대한 내적 반응이라고 정의하고 있으며, 발달적 위기와 상황적 위기로 나누고 있다. 발달적 위기는 삶의 과정에서 필수적으로 겪는 위기를 말하며, 예방과 교육이 가능한 위기이다. 상황적 위기는 갑자기 닥치는 삶의 변화를 말하고 있는데 병, 실패, 이혼, 전쟁, 자녀나 배우자의 죽음 등을 들 수 있다(허재기, 2004).

이와 같이 중년기에 제기되는 문제는 변화된 육체적, 심리적 사실에 새로이 대비해야 하는 것이나 신체적, 정신적 힘의 쇠퇴와 더불어 완성하는 것과 삶의 전환기에 자주 돌출하는 새로운 희망과 갈망을 정리하는 것만도 아닌 삶 전체의 의미에 의문을 던지는 보다 심각한 존재 위기의 문제로 지금까지의 삶의 기반을 불안하게 만들 수 있다.

2) 중년기 여성의 위기

중년기의 시기설정은 생활연령과 가족생활 주기가 주요 지표로 사용되고 있다. 학자에 따라 중년기가 언제 시작하여 언제 끝나는지에 대해서는 견해를 달리하고 있다. Erikson(1956)은 40~60세를, Jaques와 Gould(1978)는 35~45세, Havinghurst는 35~60세를 중년기로 설정했다. 국내에서는 김명자(1989)가 40~59세, 김애순(1991)이 35~60세, 김태현, 최정혜(1989)가 30~59세, 윤진이 45~55세로 정의하고 있다.

가족생활주기를 지표로 사용했을 때는 연령자체보다는 가족관계의 변화과정과 생활사건 개념 등을 고려한 사회적 연령이 고려된다. 왜냐하면 성인발달이 신체적 연령보다는 사회적 연령과 더 밀접한 관계가 있으며 중년기 위기가 신체적 연령과 관련된 개체발생적인 사건이라기보다는 자녀성장으로 인한 역할변화, 청소년 자녀들과의 문제, 직업상 경력에서의 한계등 사회적 연령과 관련된 사건이라고 보기 때문이다. 따라서 사회적 연령으로는 첫 자녀의 사춘기 시작(11~13세)부터 갱년기, 폐경을 거쳐 마지막 자녀의 결혼 및 은퇴(빈 등우리 시기)까지를 중년기로 보기도 한다(김애선, 1993). 한편 이 두 가지 지표를 모두 고려하여 생활연령 면에서는 40~59세에 속하면서, 가족생활주기를 기준으로 막내자녀가 중학교 이상에 재학 중인 시기를 중년기로 정의한 경우(김미진, 1995)도 있

다.

근간엔 ‘미씨’라고 해서 자각연령을 낮게 지각하는 젊은 엄마들이 많기 때문에 35세를 중년기의 시작으로 보는 것은 다소 무리가 있다고 본다. 또한 사회 문명과 의학의 발달 등으로 중년기가 길어지고 있기 때문에 59세를 중년기로 보는 것도 현대사회상을 반영하는데 다소 미흡하다고 여겨진다. 따라서 본 연구에서는 자녀의 심리적 독립경향성과 자기주장으로 부모와 본격적인 갈등을 겪고 여성이 어머니로서 역할변화의 필요성을 감지하게 되는 40~64세의 여성을 중년기 여성이라고 본다.

홍미혜(1999)는 가정의 모든 세대원과 그물 구조적 인간관계를 맺고 있는 중년기 여성은 자신과 가족 간의 구조 조정 속에서 사회적 역할과 심리적 갈등을 경험한다고 했다. 특히 우리나라의 경우 자녀들의 심리적인 독립을 보장하려고 노력하면서도 신체적, 경제적 유대가 결혼 이후까지도 이어지기 때문에 중년기의 어머니 역할은 이중적 구조를 갖게 되고, 갱년기 증상이라는 신체적 변화와 인간 개인으로서의 진정한 자아통합에 대한 욕구 속에서 적응에 어려움을 겪게 된다는 것이다.

또한 남편의 사회활동이 절정에 달하면서 중년기 여성은 고립감이 극도에 달하기도 한다. 자아정체감이 더 이상 어머니나 아내역할과 관련된 것이 아니라는 것을 자각하기 시작하고 독자적 자아정체감을 수립하고자하는 욕구에 직면하여 대두되는 갈등이 중년기 여성이 경험하는 중년기 위기라고 할 수 있다.

김명자(1989), 김애순(1993), 이성호(1997)의 연구에 따르면 중년기 여성이 남성보다 위기감 수준이 높다고 보고하고 있다. 사회적으로나 경제적으로 남정보다 여성에게 주어지는 기회가 한정되어있고 자신의 역할기능 결과를 남편이나 자식의 성공과 동일시하는 경향, 또한 수동적인 역할 때문에 자기표현이 억압과 폭발을 양극성을 띠는 가능성 등 중년 여성이 남성들보다 심리적으로 훨씬 큰 갈등과 혼란을 겪게 된다는 것이다.

3) 중년기 위기 여성의 특징

중년기의 위기 중에 특히 여성들에게서 많은 변화와 특징들을 볼 수 있는데 그 내용은 다음과 같다.

첫째, 신체적 특징으로는 갱년기(climacteric) 또는 폐경기(menopause)를 맞이하게 된다. 갱년기란 폐경을 전후한 10년 정도의 기간을 가리키며 월경이 영구히 정지되어 임신능력을 상실한 것을 말하고, 그 증상은 개인차가 있지만 대략 3~4년 지속되기도 한다. 대부분의 여성들은 대략 45세~55세 사이에 폐경을 하게 되며, 이때부터 난소의 기능이 저하되어 여성 호르몬인 에스트로겐(estrogen) 분비가 감소된다. 호르몬의 분비가 체내의 요구량에 미치지 못할 때, 여러 가지 신체적 변화가 온다. 신체적 증상(somatic symptoms)으로는 안면홍조, 관절통, 식은땀, 심계항진, 식욕부진 등이 오며, 신체적 증상으로 인한 정신적 증상(psychic symptoms)으로는 신경과민, 우울, 불안, 초조감, 무력감, 기억력 감퇴, 건망증, 집중력 감퇴, 성적 무력감 등을 느끼게 된다. 또한 이 시기는 육체적으로 허약해지고 여러 가지 성인병에 걸리기 쉽기 때문에 건강에 대한 염려와 불안이 커지게 된다.

둘째, 상실감에서 오는 정서적 위기이다. 중년기는 정서적 불안정이 찾아 들어 위기에 직면하게 되는데, 잃어버린 것에 대한 슬픔이 공통적으로 찾아온다. Striker는 인생 초기에 가장 중요한 존재인 어머니나 실제로 상상 속에서 상실하여 무력감을 느꼈던 외상적 경험(traumatic experience)이 우울증을 유발하는 근본적 원인이라고 주장한다. 즉, 어린 시절의 상실경험이 우울증을 일으킬 수 있는 취약성으로 작용한다는 것이다. 이런 상실 경험을 지닌 사람이 성장 후에 이혼, 사별, 중요한 일에서의 실패와 같은 상실이나 좌절을 경험하게 되면 어린 시절의 외상적 경험이 되살아나고 어린 시절로 퇴행하게 된다. 이러한 퇴행의 결과로 무력감과 절망감에 사로잡히게 되어 우울증으로 발전하게 된다(황의현, 2000). 또한 젊음의 상실, 생식 능력의 상실, 그리고 자녀들의 독립으로 빈 둥지(empty nest)의 상실감을 갖게 된다. 빈 둥지 현상(empty nest phenomenon)이란 성인중기에 자녀가 독립해서 떠남으로서 부부만 남게 되는 현상을 뜻하며, 이러한 현상은 자식이 떠나버린 공허감으로 인해 정서적 빈곤과 우울증에 영향을 주는 성인중기 문제현상으로 생각되어 왔다(송명자, 2001 재인용).

중년기에는 흔히 인생의 전반기에서 받은 상처나 내부 깊숙이 숨겨져 있던 분노와 원망, 상처들이 분출하여 그동안 돌보지 못했던 자기 욕구에 대한 갈망이 고개를 쳐들기도 한다. 노화의 진행으로 건강을 잃게 되는 것을 경험하면서 죽음

이 자신과 무관한 문제도 아니고, 가깝게 지내던 친구나 비슷한 연령층인 이웃 사람들의 죽음을 통한 관계의 상실을 느끼면서 막연히 자신의 죽음에 대한 생각과 불안감을 가지게 된다.

셋째, 가족관계 및 사회관계에서 오는 위기이다. 가족주기의 변화를 형성기, 확대기, 축소기로 나누는데 중년기는 확대기에 속한다. 또한 중년기는 부모와 자녀 사이에 있는 중간 세대로 ‘샌드위치’세대라고 부르기도 한다. 이러한 가족관계로 인해 중년기는 인생의 절정기를 살면서도 다른 면에서는 부모 세대의 하향과 쇠퇴를 감지한다. 부부관계에서는 전통적인 역할을 해 온 부인이 중년기에 이르면 부부관계나 사회생활 등에 있어 평등의 관계를 더욱 추구하려고 하며, 여성으로서의 자아정체감과 자기 영역이 배우자와의 관계에서 보다 성숙되고 평등한 관계로 발전하면서 자아정체감 혼돈이 정리되고, 배우자 관계가 긍정적인 관계로 발전해 간다(허재기, 2004).

중년여성들은 가족관계에서 스트레스를 가장 많이 느낀다는 연구 결과가 있다. 또한 중년기 여성들의 정서적 생활을 유지하는데 필수 조건이 사회적 지지(social support)이다. 이 사회적 지지는 개인으로 하여금 삶을 지탱하도록 돕는 심리적 또는 물질적 지원을 의미한다. 즉, 친밀감, 인정과 애정, 소속감, 돌봄과 보살핌, 정보 제공, 물질적 도움과 지원을 통한 개인의 자존감과 안정감을 지켜주는 사회적 지지를 말한다.

이런 사회적 지지의 원천은 배우자, 친한 친구, 가족, 동료 등이다. 이들로부터 주어지는 사회적 지지는 우울증을 유발하는 생활사건을 차단시켜 줄뿐만 아니라 어려움이 닥쳐도 이겨낼 수 있다는 자신감을 주게 된다. 이러한 사회적 지지가 오랜 기간 부족하거나 결핍되어 있는 상태는 우울증을 촉발시킬 수 있다(이진욱 외, 1997).

넷째, 중년기 여성의 자아존중감과 자아정체감의 위기이다. 중년기가 되면 뚜렷한 이유 없이 가슴에 큰 구멍이 뚫리고 텅 빈 구멍에서는 회오리바람이 일기 시작한다. 이 텅 빈 구멍을 실존적 진공상태(existential vacuum)라고 부르는데, 이것은 중년기가 되기까지 현재의 위치를 획득하려고 달려왔지만 어느 정도 목적지에 도달하고 나면 지금까지 추구해 오던 가치가 상실되면서 물질로 채워지지 않는 공허감을 느끼게 된다.

김미자(2004)의 중년기 위기극복을 위한 용의 개성화 연구에 따르면 중년기의 위기는 예견된 시기에 일어나는 위기이므로 본인이 인생의 새로운 단계에 적응하는 것을 미리 배워 중년기가 갖는 특성과 그 위기를 바르게 다룬다면 중년기는 참으로 훌륭하고 가장 생산적인 시기가 될 수 있다는 것이다.

이에 본 연구에서는 인생의 중반에 이르렀을 때 자기 인생의 목표와 성취정도, 중요하게 생각되었던 가치들과 생의 우선권, 그리고 자신과 타인과의 관계 등 지나온 삶의 전반에 대한 재조명을 통해 자아분화와 개별화를 촉진함으로써 중년의 위기 중에서 특별히 정서적 곤란이나 고통 같은 정서적 위기에 도움을 주고자 한다.

2. 자아분화(Differentiation of self)

1) 자아분화 개념

자아분화는 Bowen이론에서 가장 핵심적인 개념으로 개인이 사고(Thinking)와 감정(Feeling)을 분리시킬 수 있는 능력을 말한다. 이것은 지적체계와 정서적 체계의 기능이 분리되어야만 감정과 사고 기능의 분리가 가능하며 객관적이고 현실적인 사고와 판단이 가능하다는 것이다. 이러한 자아분화는 단시간 내에 형성된 것이 아니라 자신의 원가족(family of origin)에서의 장기간 부모 혹은 주변의 중요한 사람들과의 상호작용으로 형성된다.

또한 자아분화는 불안과 긴장에 대한 기본개념을 근거하여 감정적 체계로부터 지적체계를 분리시키고 더 나아가 감정적 체계로부터 느낌의 체계를 분리시킴으로써 개인이 자신의 불안을 왜곡하지 않고 합리적인 존재로서 비합리적인 감정체계를 효과적으로 통제하는 것으로 보았다(이수옥, 1999).

제석봉(1989)은 자아분화(differentiation of self)를 ‘개인이 사고와 정서를 분리시킬 수 있는 능력일 뿐만 아니라 정서적 성숙과 자기가 태어난 가정으로부터

개별화 된 정도'라고 말하며, 다음의 두 가지로 말하고 있다.

첫째, 개인내적인 측면에서 자아분화는 지적 기능(intellectual function)이 정서적 기능(emotional function)에서 얼마나 분화되어 있는가를 말한다.

자아분화가 낮은 사람은 지적 기능이 정서적 기능에서 분화되지 못하여 타인과의 융합정도가 높고 감정의 세계에 쉽게 빠져들거나 자기 자신과 외부세계를 지각하는데 결여되고 주관적인 감정 과정과 객관적인 지적 과정을 구별하지 못하고 자동적 정서체계에 따라 반응하며(Bowen, 1976), 융통성이 부족하고 의존적이며 역기능적인 증상을 나타내기 쉽다. 그래서 중년기 여성의 경우 융통성이 부족하고 의존적이었던 생활에서 자립적인 생활로의 변화에 민감한 반응을 나타낼 수도 있다. 반면 심리내적 차원에서 자아분화가 높은 사람은 독립적으로 사고하고, 신중하며, 융통성이 있고, 사려가 깊으며, 스트레스 상황에서 자율적으로 행동한다.

둘째, 대인 관계적 측면에서 볼 때 가족관계 안에서 그리고 가족 이외의 관계에서 자신의 정체성을 상실하지 않고, 타인과의 관계를 유지시킬 수 있는 능력을 의미한다. 따라서 자아가 분화되지 못한 사람은 자기 자신의 일관된 신념에 따른 자주적, 독립적인 행동을 하지 못하고 이질적인 타인의 견해에 쉽게 동조하며, 타인에게 의존하여 사랑과 인정만을 추구하고 공격이나 비난을 회피하는 수동적인 삶을 산다. 중년기 여성의 경우 가족에게 의존적인 삶을 살아감에 있어서 독립적인 행동을 하지 않은 경우가 대부분이다. 중년기 여성의 독립적인 변화 시기에 자아가 분화되지 못한 사람은 대인 관계적인 측면에서도 자신의 정체성을 상실하고 부정적인 반응을 나타낼 수 있다고 본다.

2) 자아분화의 수준

Bowen은 분화의 수준을 이론 수치로서 표현화 하여 이론적 척도를 제안하였다. 가장 분화된 상태를 완전히 지적 능력을 사용하여 행동하는 상태로 보고 이 수치를 100으로 주고, 가장 분화되지 않은 상태를 완전히 감정적으로 반사행동을 하는 상태로 해서 0으로 수치를 줄 수 있다. 즉 완전 분화된 상태는 100이고 완전히 미분화된 상태는 0이다. 분화 수치를 분화 지수라고 부른다.

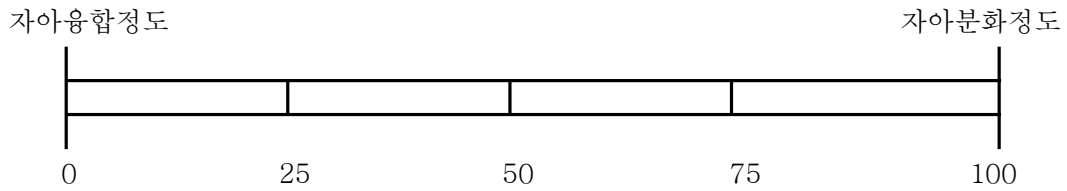


그림 1. 자아분화(Bowen, 1976)

(1) 가장 낮은 자아분화 수준(0-25)

가장 낮은 자아분화 수준을 보이는 사람들의 특징은 자아 융합의 정도가 심하여 감정이 지배적이다. 자아분화가 거의 되어있지 않은 상태로 모든 관심은 사랑 받고 사랑하는 것에 있으며 사랑하는 관계가 지속되지 못하고 깨지는 것에 대해 불안해하고 예민하다.

(2) 낮은 자아분화 수준(25-50)

낮은 자아분화 수준은 융합의 정도는 심하지 않으나 자아정체감이 분명하지 못하여 자기 신념과 의견은 있으나 스트레스 상황에서는 영향을 받아 쉽게 변한다. 생활은 관계 지향적이고 대부분의 에너지는 사랑과 인정을 받는 일을 위해 사용하고, 감정의 직접적인 표현, 충동적인 행동으로 솔직하게 반응한다.

(3) 보통 자아분화 수준(50-75)

자아분화 보통수준은 정서적 체계와 지적 체계 사이가 충분히 분화된 상태이다. 지적체계가 충분히 발전하여 불안이 증가할 때에도 정서적 체계에 의해서 지배받지 않고, 자율적으로 자기를 지키고 정상적으로 기능한다. 문제를 가지고 있지 않거나 문제가 있어도 극복할 수 있고, 일상적인 상황에서는 좀처럼 역기능적인 현상을 보이지 않는다.

(4) 아주 높은 자아분화 수준(75-100)

현실적으로는 어려운 높은 수준의 독립성을 가지고 기능하는 것을 말한다. 다른 사람들과 친근한 정서적 관계를 맺으면서도 확고한 자아정체감을 유지해 나간다. 이 분화수준은 하나의 이론적 상태로서 개인이 이 수준에 도달하기는 어렵다.

오금숙(2003), 김선희(2011)의 연구에 따르면 집단미술치료가 중년기 여성의 자아분화 수준을 높이는데 효과가 있었음을 알 수 있다.

이에 본 연구에서는 중요한 변화 시기를 맞게 되는 중년기 여성에게 집단미술 치료를 실시함으로써 정서적으로 독립하여 주체적으로 살아갈 수 있도록 하는 자아분화 촉진에 대한 효과를 입증해보고자 한다.

3. 정서적 위기감

Beck은 Erikson의 생산성 대 침체감의 위기를 보다 세분화하여 지혜가치 대 신체적 힘의 가치(wisdom vs. physical power)간의 갈등, 보편적인 사회적 인간관계 대 성적관계 간의 갈등, 정서적 유연성 대 정서적 삭막함 간의 갈등이 가져오는 위기의 극복 양상을 성인중기 성격발달의 주요과정으로 설명하고 있다(송명자, 2001).

Gould는 전 생애를 6단계로 구분하고 각 단계마다 벗어나야 할 그릇된 가정(false assumption)등을 제시하고 있다. 성인기를 어린 시절의 그릇된 가정 즉 나와 우리 가족만은 모든 불길한 재앙에서 제외될 것이라는, 그리고 나는 아직 때 묻지 않았다 라는 환상에서 벗어나 새롭게 탈바꿈해 가는 변형(transformation)의 과정으로 보았다. 이때 정서적 고통을 동반한 중년기 위기가 찾아올 수 있다고 본다.

Cytrynbaum(1980)은 중년기 위기가 파괴->재평가->재통합의 단계적 순서로 진행된다고 주장했는데, 여기서 파괴단계는 정서적 위기감과 관련이 있으며, 재평가, 재통합과 같은 단계는 인지적 위기감과 관련이 있다고 볼 수 있다. 따라서 이 두 과정은 어떤 단계적인 순서에 의해서 진행될 가능성이 있다고 보았다. 정서적 위기는 정신 병리적 취약성으로 이끌 수 있는 우울, 불행감 등의 부정적 정서 감정들을 내포하고 있는 반면, 인지적 위기는 정체감의 변화나 인격적인 성숙을 초래할 수 있는 내성, 자아인식과 같은 긍정적인 사고과정을 내포하고 있다

(김애순, 1993).

국내에서 김애순(1993)이 35~60세까지의 중년 1,400명을 대상으로 한 연구에 의하면 우리나라 중년들은 침체감, 무력감, 불행감, 지루함 등의 정서적 위기를 삶의 의미에 대한 회의, 자아인식, 자기탐색 등의 인지적 위기보다 먼저 그리고 강력하게 느끼는 것으로 나타났다(황경애, 2006). 특히 중년기 여성들은 갱년기와 폐경기와 같은 생리적 변화와 함께 그 동안 가정과 가족들에 헌신하는 생활로 인해 자신의 삶을 돌아볼 여유 없이 살다가 아무런 준비 없이 중년기를 맞이하게 된다. 이는 심리적 혼란을 초래하여 불안, 초조, 권태, 회의 등 정서적 위기를 겪게 된다.

김애순·윤진(1991)의 연구에 따르면 중년기 위기의 변인 중에서 정서적 위기감, 개별화 과정, 생활의 장의 3개가 고단계 요인으로 분류되었다. 따라서 중년기의 위기에서 정서적 위기감은 전환기적 위기로 변화시키는데 있어서 중요한 요인적 역할을 하는 것으로 보인다.

황경애(2006)도 인지-행동 집단미술치료가 중년기위기 여성들의 우울 및 위기감에 미치는 효과 연구에서 중년기 여성의 우울과 정서적 위기감에 유의미한 효과가 나타났다. 윤석화(2005)는 중년기 여성의 위기감 감소를 위한 집단상담의 효과분석에서 집단상담 프로그램이 여성의 위기감 감소에 긍정적 효과가 있다고 하였다. 그 중에서 중년기 위기감 전체와 하위 요인 중에서 정서적 위기감은 유의미한 차이를 보인 것으로 보고 하였다.

임지혜(2004)는 중년기 여성의 자아분화와 우울간의 관계 연구에서 중년기 여성의 자아분화수준이 높을수록 우울정도가 낮고, 정서적 단절이 우울에 가장 큰 영향을 미친다고 하였다. 또한 자아분화가 중년기 여성의 정신건강에 중요한 영향을 미치는 변인이며, 나아가 가족체계라는 관점에서 볼 때, 자아분화가 가족전체에 긍정적인 영향을 미쳐 건강한 가족으로의 삶을 영위하는데 도움이 될 것이라고 말했다.

이와같은 선행연구를 바탕으로 하여 본 연구에서는 중년기의 위기에서 필연적으로 동반되는 정서적 위기의 중년기 여성들이 집단미술치료를 통하여 위기를 적극적으로 대처하고 관리할 수 있도록 돕고자 한다.

4. 집단미술치료

1) 집단미술치료의 개념

미술치료는 미술이라는 매체를 통해 언어로는 설명할 수 없었던 자신의 내면의 감정이나 생각을 자연스럽게 표현할 수 있도록 하여 문제가 되는 내재된 긴장이나 불안을 완화시켜준다. 더 나아가서 자신의 재경험 과정을 통해 그 문제를 해결할 수도 있으며 그 과정에서 얻어지는 작품이라는 구체적인 자료를 통해 미술치료 효과를 높일 수 있는 것이다(김선희, 2011).

집단미술치료는 집단 심리치료와 미술이란 매개체를 활용해 서로의 감정을 표현하고 격려함으로써 희망을 줄 수 있으며, 혼자 고립되어 있거나 집단을 회피하는 사람들에게 변화를 추구하는 역동적인 힘을 불러일으키는 집합체라 할 수 있다. 또한 구성원들이 서로의 경험을 공감할 기회를 제공하기 때문에 안정감이 생기고 활발한 분위기를 형성해 나갈 수 있으며 서로의 관계를 긍정적으로 표현할 수 있는 기회를 제공한다. 여기에서 그림은 내면세계에 간직되어진 인간의 감정을 자유롭게 꺼내는 것과 동시에 언어로서 서로 부딪치는 감정의 완충제가 되며, 감정 교류의 조정 역할을 한다.

집단미술치료는 미술치료의 다음과 같은 특성을 살려 집단치료에 효과적으로 활용하고 있다.

첫째, 자발적으로 많은 경험을 표현하게 한다. 집단 초기에 집단구성원 상호간의 친밀한 관계가 형성되기 전에는 싸인펜, 가위, 풀등의 미술재료는 이미 각 개인에게 친숙한 상태이기 때문에 쉽게 경험을 표현할 수 있게 한다.

둘째, 미술치료는 다른 사람을 의식할 필요 없이 먼저 미술재료에 그들의 감정을 표현하기 때문에 자기 노출이 위협적으로 느껴져 집단을 회피하는 대상에게 유용하다.

셋째, 작품 자체가 집단과 개인에게 상징적으로 의미를 줄 수 있어 언어적 표현이 어려운 사람에게는 자기표현의 기회를 줄 수 있다.

넷째, 집단 구성원 모두가 동시에 참여할 수 있어 개인적 경험과 집단 경험을 동시에 제공한다. 즉 개인적인 작품 제작 시간은 개인적인 경험의 시간이며

다른 집단 구성원과 서로의 작품에 대해 이야기를 나눌 때는 공적인 경험의 시간이 된다. 그리고 그 중간 단계로 자신의 작품을 감상하는 시간이 있다. 이러한 과정에서 작품은 개인과 집단 모두에게 다양한 의미를 주고 집단원간의 개인차와 보편성을 쉽게 인식하게 한다.

다섯째, 미술은 상호작용을 쉽게 유발시키고, 의식의 검열을 적게 받도록 하기 때문에 문제 행동양식이 빨리 의식되어 집단 진행과정을 촉진시킬 수도 있다. 따라서 집단미술치료는 비슷한 욕구를 가진 대상들이 서로 지지해 주고 문제 해결을 도와주며 다른 집단 구성원의 피드백으로부터 배울 수 있고, 치료자도 함께 활동을 행함으로 치료자를 정점으로 하는 일방적, 지시적, 집단내 계층의 발생을 막을 수 있다는 효과를 기대할 수 있다. 또한 다양한 재료와 활동의 경험은 실제 삶과 유사하여 직접적으로 접하기 어려운 상황을 간접적으로 위험 없이 대처하면서 새로운 상황에 대한 적응 능력을 향상시킬 수 있다는 장점을 가지기도 한다.

2) 집단미술치료 프로그램 구성

본 연구의 집단미술치료 프로그램은 의미 있는 한 사람의 변화로 가족 전체에 영향을 주어 가족체계에 변화를 가져올 수 있다는 Bowen 이론을 바탕으로 미술과 심리학을 접목시킨 집단미술치료를 통해 중년기 여성들의 자아분화 수준을 높이고 정서적 위기감을 완화시키는 것을 목적으로 한다. 이에 가족 구성원 중 가장 효과적으로 영향을 미칠 수 있는 체계인 엄마가 대부분인 중년기 여성들을 대상으로 하였다.

본 프로그램은 여러 선행연구들(김선희, 2011; 오금숙, 2003; 황경애, 2006; 김혜진, 2004; 윤석화, 2005; 임지혜, 2004)을 참고하여 재구성하였다. 특히 프로그램의 구성을 살펴보면 프로그램이 진행되는 과정에서 각 개인이 원가족으로부터 받는 영향을 알아차릴 뿐 아니라 자기 자신과 자신의 현재 가족에게 미치는 영향을 통찰할 수 있도록 구성하였다. 또한 구성원 각자가 가족 관계 안에서 경험하는 정서적 갈등과 단절 등으로 인한 자신의 상처를 이해하면서 편안하고 안전한 집단상담 분위기 안에서 부정적인 정서를 표출하고 표현함으로써 지지와 치유를 받을 수 있도록 하였다. 이는 부부의 자아분화 수준이 높을수록 부부간의

조화와 가족의 안정성이 입증되었고, 부모의 자아분화 수준에 따라 자녀의 성취를 고무하거나 혹은 자녀의 자아분화에 막대한 손상을 입힐 수 있으며(정희정, 2001), 자아분화가 중년기 여성의 정신건강에 중요한 영향을 미치는 요인이기 때문이다(임지혜, 2004).

본 프로그램은 초기, 중기, 실행, 종결단계에 따라 총12회기로 구성되었다. 초기단계(1~3회기)에서는 집단미술치료 프로그램에 대한 안내와 연구자와 구성원 간, 구성원 상호간에 친밀감을 형성할 수 있도록 하였다. 특히 프로그램과 미술작업에 대한 두려움과 불안을 해소하여 긴장을 완화시킴으로써 흥미를 유발하고, 기초적인 개인적 탐색과 사전검사를 실시하였다.

중기단계(4~6회기)에는 어린 시절의 가정환경에 대한 재인식과 가족관계에 대한 새로운 자각, 부모님에 대한 정서적인 지각과 더불어 감정을 파악하고 표현할 수 있도록 하였다.

실행단계(7~9회기)에는 현재 자신에 중점을 두어 자기 자신과 현재 가족에 미치는 원가족으로부터의 자기 영향에 따른 감정과 정서를 탐색하고 파악함으로써 실존적인 자기를 인식할 수 있도록 하였다.

종결단계(10~12회기)에는 프로그램 초기의 목표를 점검해 보고, 집단미술치료를 통해서 변화된 자신의 모습을 유지할 수 있도록 자신과 다른 구성원들에게 위로와 격려를 담은 메시지를 전함으로써 희망적인 미래를 미술활동으로 인식해보도록 하였다.

이와같이 본 연구에서는 중년기 여성들을 대상으로 미술과 심리학을 접목한 집단미술치료를 통해 개인의 자아분화 수준을 높이고 정서적 위기감을 완화시키는 프로그램을 실시하여 그 효과를 검증하고자 한다.

III. 연구 방법 및 절차

1. 연구대상

본 연구자가 중년기 여성의 자아분화 및 정서적 위기감을 변화시키기 위해 개발한 집단미술치료 프로그램을 적용시키고자 선정한 대상은 40~64세의 여성들이다.

황경애(2006)와 윤석화(2005)의 연구에 따르면 연구대상자를 40~55세로 선정하고 있다. 이 시기는 40대 초반부터 본격적으로 중년기에 진입하여 삶을 재평가하는 과정을 거치면서 정서적 혼란과 위기를 겪게 되고 50대 초반에 위기의 절정을 넘어 새로운 변화에 적응하는 단계로 넘어가는 시기로서 연구대상으로 적절하다고 말하고 있다.

이러한 연구를 참고로 하여 본 연구에서는 의학기술의 발달, 경제성장과 더불어 향상된 생활여건 등으로 인간의 평균 수명이 길어짐에 따라 중년기의 장기화, 중년인구의 증가 추세에 비추어 40~64세의 여성들을 연구대상으로 하였다.

본 연구의 대상자 선정을 위해 ○○시 소재 평생교육원, 자원봉사센터, 동아리 모임 등에 본 연구의 목적을 설명하고 협조를 받아 40~64세 여성 200여명을 대상으로 집단미술치료 프로그램 참여 신청을 받았다. 신청서와 함께 안내된 내용은 미술치료에 대한 간단한 안내, 연구 대상의 이름, 나이, 학력, 직업, 연락처, 프로그램 일시, 미술치료 참가 여부 등에 대한 기재란이 포함되어 있다. 이에 연구기간동안 프로그램에 참석이 가능한 인원 22명이 신청하였다. 신청자와 개별적인 연락을 통해 최종 16명을 선정하였으며, 실험집단과 통제집단에 각각 8명씩 배정하였다.

연구 대상의 일반적 특성은 표 1과 같다.

표 1. 연구 대상의 일반적 특징

실험 집단					통제 집단				
대상구분	나이	학력	자녀	직업	대상구분	나이	학력	자녀	직업
풍낭	43	고졸	0	전업주부	A	46	대졸	2	기술사무
해와 달	42	고졸	2	전업주부	B	44	대졸	3	기술사무
채사라	45	대졸	2	기술사무	C	47	대졸	4	전문직
신사임당	47	고졸	3	판매직	D	49	대졸	0	전문직
쭉쭉빵빵 강여사	40	대졸	3	전업주부	E	45	대졸	3	전문직
오리부인	48	대졸	3	전문직	F	42	고졸	3	숙련노동
두루미	64	고졸	4	전업주부	G	48	대졸	0	기술사무
양순이	48	고졸	2	전문직	H	45	대재	0	전문직
평균나이			47.1		평균나이			45.7	
자아분화평균			2.22(4점 만점)		자아분화평균			2.24(4점 만점)	
정서적 위기감 평균			2.37(5점 만점)		정서적 위기감 평균			2.69(5점 만점)	

2. 연구설계

집단미술치료의 효과를 검증하기 위하여 사전-사후 실험·통제집단 설계를 사용하였다. 실험집단에는 집단미술치료를 실시하였고, 통제집단에는 아무런 처치를 하지 않았다. 또한 실험집단과 통제집단 모두 동일한 사전 검사를 실시하였으며 실험집단의 효과 검증을 위하여 동일한 사후 검사를 실시하였다. 이를 도식화하면 그림 2와 같다.

실험집단	O ₁	X	O ₂
통제집단	O ₃		O ₄

O₁ O₃ : 사전검사 (자아분화, 정서적 위기감)

O₂ O₄ : 사후검사 (자아분화, 정서적 위기감)

X : 집단미술치료

그림 2. 연구 설계

3. 연구도구

1) 자아분화 척도(Differentiation of Self Scale:DOSS)

본 연구에서는 Bowen의 이론인 자아분화 척도(Self-Differentiation Scale)에 입각하여 제석봉(1989)이 개발한 자아분화 척도 36문항을 백양희(1997)가 수정하여 사용한 30문항의 Likert형 4점 척도를 사용하였다.

각 문항에 대하여 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점, ‘그렇지 않은 편이다’에 2점, ‘그런 편이다’에 3점, ‘아주 그렇다’에 4점을 주어, 전체 점수가 높을수록 자아분화 수준이 높은 것으로 해석된다. 자아분화 정도는 지성이 정서에서 분화되는 정도를 가리키고 점수가 높을수록 자아분화 수준이 높은 것을 의미한다.

자아분화는 5가지 하위요인으로 이루어져 있으며 하위요인은 다음과 같다. 자아분화 척도의 하위영역인 가족퇴행은 가족구성원들이 위기나 갈등 등을 대처해 나가는 행동양식을 의미하며, 가족투사 과정은 부부간의 갈등, 긴장 등을 특정한 자녀에게 투사시키는 정도를 나타내며, 정서적 단절은 자녀가 부모에 대한 미해결된 정서적 애착으로 인해 부모와의 관계 및 자신의 과거로부터 단절하고자 하는 것을 의미하며, 인지적 기능 대 정서적 기능은 지적 체계가 정서적 체계에서 얼마나 분리되어 기능하는가를 나타내며, 자아통합은 대인관계에서 자아의 성숙 정도를 의미한다.

도구개발 당시(백양희, 1997)의 전체 신뢰도 계수가 *Cronbach's* $\alpha=.839$ 이고 김현주(2005)의 연구에서는 *Cronbach's* $\alpha=.81$ 이었으며, 본 연구에서는 *Cronbach's* $\alpha=.647$ 로 신뢰할 만한 수준이었다. 표 2는 자아분화 검사의 5개 하위영역 문항번호와 문항 수 및 신뢰도 계수를 제시한 것이다.

표 2. 자아분화 척도와 신뢰도

하위영역	문항수	문항번호	<i>Cronbach's</i> α
인지적 기능 대 정서적 기능	6	1,2,3,4,5,6	.744
자아통합	3	7,8,9	.879
가족투사과정	6	10,11,12,13,14,15	.870
정서적 단절	5	16,17,18,19,20	.882
가족퇴행	10	21,22,23,24,25,26,27,28,29,30	.636
전체	30		.687

2) 정서적 위기감 척도

이 척도는 김애순, 윤진(1991)이 “중년기 위기”이론을 경험적으로 검증하기 위해 개발하였다. 각 문항에 대한 피험자의 응답방법은 문항에 동의하는 정도에 따라, ‘1점 전혀 그렇지 않다’에서 ‘5점 매우 그렇다’의 Likert형 5점 척도를 사용하였다. 전체 신뢰도는 *Cronbach's* $\alpha=.97$ 이며, 각 하위척도별 신뢰도는 *Cronbach's* $\alpha=.80\sim.96$ 사이에 분포되어 있다.

본 연구에서는 연구주제에 맞게 정서적 위기감 척도로 수정, 보완하여 사용하였으며, 내적 일관성 계수로 측정된 이 척도의 전체 신뢰도는 *Cronbach's* $\alpha=.898$ 로 신뢰할 만한 수준이었다. 도구개발 당시(김애순, 윤진, 1991)의 신뢰도는 *Cronbach's* $\alpha=.964$ 이고 최경란(2006)의 연구에서는 *Cronbach's* $\alpha=.96$ 이었다. 표 3은 정서적 위기감 검사의 문항번호와 문항 수 및 신뢰도 계수를 제시한 것이다.

표 3. 정서적 위기감 척도와 신뢰도

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
정서적 위기감	22	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	.898
		11,12,13,14,15,16,	
		17,18,19,20,21,22	

3) K-HTP(Kinetic House-Tree-Person)

본 연구에서는 동적 집-나무-사람(Kinetic-House-Tree-Person : K-HTP)그림검사를 실시하였다. 일반적으로 K-HTP에 대한 분석에서 집은 개인생활의 물리적인 측면을 반영하고, 나무는 인간발달을 묘사하기 위해 가장 많이 사용하는 보편적 상징으로 그리는 사람의 개인적 변화와 자기성장을 나타낸다. 사람은 나무와 상호작용 함으로써 그리는 사람 자신이나, 자아기능을 더 많이 반영해 줄 수 있으며, 내담자의 삶 속에서의 그 역할에 대한 개념을 잘 알 수 있도록 해주는 진단용으로 많이 사용하고 있다. 집, 나무, 사람의 상호작용 및 상호관계는 그리는 사람에 의해 표출되는 시각적 은유를 반영해주며 말의 한계를 벗어나 자유로운 표현이 된다(김동연, 공마리아, 최외선 편저, 2002).

이 검사는 한 장의 종이(A⁴ 용지) 위에 4B연필로 집, 나무, 사람을 모두 그리도록 지시를 한다. 그림을 그릴 때, 동작성을 가미하도록 하며 그림에 투사된 상징적 은유를 해석함에 있어서 그림을 그린 순서, 그림의 크기, 그림의 위치, 그림의 필압, 그림의 획 또는 선 등 각기 다른 활동내용, 양식, 상징과 개인력을 참조하여 해석한다(한국미술치료학회, 1994).

본 연구에서 K-HTP를 질적 분석 도구로 사용한 것은 집, 나무, 사람 그림검사상 나타나는 상호작용과 상호관계 안에서 그리는 사람 안에 내재된 자아개념과 자기상 및 환경과의 관계를 알아 볼 수 있는데 적절하다고 보았기 때문이다.

4) 집단미술치료 프로그램

집단미술치료 프로그램의 내용은 단계별로 각각의 목표를 가지고 있으며 본 연구자는 집단원에게 자아분화와 관련한 약간의 강의적인 안내와 더불어 안전하고 편안한 분위기를 조성함으로써 자신에 대한 통찰과 정서적인 경험, 느낌을 자

유롭게 표현하도록 하였다.

본 프로그램은 초기단계, 중기단계, 실행단계, 종결단계로 4단계와 각각의 목표가 제시된 12회기로 구성 되었다.

집단미술치료 회기별 진행과정은 친밀감 증대 및 긴장 완화, 주의력 환기를 위해 한 주 있었던 일과 감정을 나누는 이완활동(15분), 오늘 주제를 설명하고 미술활동을 시행하는 작업과정(30분), 작업을 마친 후 느낌과 작품에 대한 이야기를 나누는 과정(30분), 마무리(15분)과정에서 참여하면서 느낀 점과 정리하기로 총90분간 진행하였다. 구체적인 집단미술치료 프로그램은 다음 표4와 같다.

표 4. 집단미술치료 프로그램

단계	회기	구성요소	프로그램명	목표	활동내용
초기 단계	1	친밀감 형성	나를 소개 합니다	집단미술치료 구조화하기 신뢰감 및 친밀감 형성하기	애칭 정하기 사전검사
	2	자아인식	목표정하기	개인 목표 정하기	프로그램 목표정하기 집단규칙 정하기 서약서 작성하기
	3	정서적 이완	난화 그리기	매체에 대한 두려움 해소 프로그램 동기유발	화지에 난화 그리기 형태 찾아 색칠하기 이야기 만들어 보기
중기 단계	4	가족퇴행	나 어릴 적에	가정에 대한 인식 확인하기	어린 시절 나누기 고향집 그리기
	5	인지적 기능 대 정서적 기능	내 맘대로 가계도	부모에 대한 감정 지각하기 가족관계 조망하기	가계도 예시보기 원 가족으로 탐색하기 가계도 나누기
	6	정서적 단절 가족투사	동물 가족화	가족에 대한 감정 파악하기	동물사진으로 나누기 가족을 동물로 표현하기
실행 단계	7	가족투사	나의 탄생 신화	자기 탄생 인식 확인하기	형제관계 살펴보기 자기 탄생 작업하기
	8	자아통합	지금 내 모습은	실존적 자기 파악하기	내가 보는 나 남이 보는 나 현재 자신 표현하기

	9	정서적 안정	나에게 쓰는 편지	자신에 대한 정서 탐색하기	고난 대처 자원 찾기 격려 자원 탐색하기 손 편지로 자신 격려하기
종 결 단 계	10	정서적 안정	너에게 주는 희망 메시지	자신과 타인에 격려하기 현재 생활 수용하기	타인 장점 찾기 타인 강점 찾기 강점 찾아 나누기
	11	자아통합	합동만다라	따로 또 같이 경험하기	목연 명상하기 개인 만다라 작도하기 합동 만다라 완성하기
	12	자아통합	소감문 나누기	프로그램 마무리	소감문 작성 사후검사

4. 연구절차

본 연구를 시작하기에 앞서 2013년 1월 ○○시 소재 평생교육원, 자원봉사센터, 동아리 모임 등에 연구의 목적과 취지를 설명하고 대상자 선정을 의뢰하여, 연구자의 연구목적과 프로그램 참여에 동의한 대상자들을 선정하여 연구를 실시하였다. 집단미술치료가 중년기 여성들의 자아분화와 정서적 위기감에 미치는 효과를 중심으로 선행 연구 및 이론적 고찰을 통하여 프로그램을 구성하였다. 그리고 동질성 검사를 위한 사전 검사를 한 후 실험집단에만 프로그램을 실시하였다. 연구에 참석한 중년기 여성들이 모두 주부들로서 가정생활을 영위하고 있기 때문에 연구기간이 길어질 경우 탈락의 원인이 될 수 있어서 마라톤형태의 프로그램을 진행하게 되었다.

연구를 위한 구체적인 진행절차는 표 5와 같다.

표 5. 연구 진행 절차

연구절차	내용	기간	대상집단
프로그램 구성	프로그램 분석 및 재구성	2012. 11. 1 ~ 2012. 12. 31	
프로그램 대상자 모집	프로그램 홍보 및 모집	2013. 1. 1~ 2013. 2. 28	
사전검사	자아분화, 정서적 위기감	2013. 3. 11	실험집단 통제집단
프로그램 실시	집단미술치료 프로그램 적용	2013. 3. 11~ 2013. 3. 14	실험집단
사후검사	자아분화, 정서적 위기감	2013. 3. 14	실험집단 통제집단
결과분석	가설 검증 및 검사지 분석 소감문 및 관찰내용 분석 연구 보고서 작성	2013. 3. 15~ 2013. 5. 31	실험집단 통제집단

1) 프로그램 구성 사전 점검

본 연구에서 사용할 프로그램을 실시하기 전에 예비 프로그램을 구성 한 후 지도교수와 미술치료전문가, 미술치료사에게 자문을 받았다. 그리고 연구목적과 중년기 여성들의 발달 수준을 고려한 미술치료기법으로 프로그램의 미비한 점을 수정·보완하였다.

2) 사전검사 실시

2013년 3월 11일 1회기의 프로그램을 실시하기 전에 두 집단의 구성원을 대상으로 자아분화, 정서적 위기감을 측정하기 위한 사전검사를 실시하였다.

3) 프로그램 실시

2013년 3월 11일부터 3월 14일까지 총12회기의 프로그램이 진행되었으며, 각 회기는 90시간 정도가 소요되었다. 집단미술치료 프로그램은 ○○○상담소 내 집단프로그램실에서 실시되었으며, 본 연구자에 의해서 진행되었다. 매 회기마다 미술치료사인 보조리더가 함께 참석하여 각 구성원들의 행동변화, 특이사항, 피드백 등을 관찰하고 기록 하였다.

4) 사후검사 실시

프로그램의 마지막인 12회기에 프로그램 효과를 알아보기 위해 두 집단의 구성원들을 대상으로 자아분화, 정서적 위기감 척도로 구성된 사후검사를 실시하였다. 또한 만족도 검사와 프로그램 참석 목표의 평가와 소감문을 작성하였다.

5. 자료처리

1) 양적분석

본 연구는 집단미술치료가 중년기 여성의 자아분화와 정서적 위기감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 SPSS WIN 18.0 프로그램을 이용하여 이루어졌으며 각 연구단계의 자료 분석 과정은 다음과 같다.

첫째, 각 문항에 대한 신뢰도 검사를 실시하여 *Cronbach's α* 계수를 산출함으로써 문항간의 신뢰도 예측 가능성, 정확성 등을 살펴보았다.

둘째, 프로그램을 적용하기 전에 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 확인하기 위하여 t-검증을 실시하였고, 실험처치 후 실험·통제집단 간 차이를 검증하기 위하여 t-검증을 실시하였다.

2) 질적분석

통계적 검증에 따른 검사지 분석 결과의 타당성에 대한 제한점을 보완하기 위해 회기별 관찰 내용 및 소감문 분석을 실시하였다. 질적 분석은 다음과 같다.

첫째, 본 연구자와 보조연구자의 관찰 기록, 집단구성원의 피드백과 작품을 중심으로 프로그램 회기별 과정을 분석하였다.

둘째, 집단미술치료가 중년기 여성의 자아분화와 정서적 위기감에 미치는 질적 변화를 알아보기 위하여 K-HTP의 사전·사후 그림의 차이를 비교하였다. 차이

비교는 미술치료사(한국미술치료학회) 자격을 취득한 후 임상심리 수련(1년)을 이수한 본 연구자가 실시하였다.

셋째, 프로그램의 매 회기가 끝날 때마다 구성원들이 작성한 소감문, 활동지 및 마지막 회기에 작성한 프로그램 전체에 관한 평가서 등을 수집하여 분석하였다.

IV. 연구결과 및 해석

본 연구의 목적은 집단미술치료가 ○○시 지역의 중년기 여성들의 자아분화와 정서적 위기감에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해 본 장에서는 연구 가설과 연구방법에 따라 수집된 자료를 바탕으로 검증한 결과에 대한 해석을 제시하고자 한다.

1. 연구대상에 대한 동질성 검증

1) 자아분화에 대한 집단 간 사전 동질성 검증

집단미술치료 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단 간 중년기 여성의 자아분화에서 차이가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였다. 집단의 종류를 독립변인으로, 자아분화의 각 하위 영역별 점수를 종속변인으로 하여 두 집단 간 평균, 표준편차를 비교하여 동질성 여부를 검증한 결과는 표 6과 같다.

표 6. 자아분화 사전검사 차이 검증 (n=8)

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	M	SD	M	SD		
인지적 기능 대 정서적 기능	2.10	.35	2.33	.25	-1.487	.162
자아통합	2.25	.52	2.33	.35	-.370	.717
가족투사과정	1.95	.54	1.66	.44	1.167	.263
정서적 단절	2.02	.60	2.05	.31	-.103	.920
가족퇴행	2.53	.25	2.61	.25	-.583	.569
자아분화(전체)	2.22	.38	2.24	.11	-.294	.774

표 6은 실험집단과 통제집단이 자아분화 검사에서 동질적인 집단으로 구성되어 있는지를 확인하기 위해 t-검증한 결과이다. 자아분화와 그 하위영역에 대한 사전검사 점수를 살펴보면 인지적 기능 대 정서적 기능($t=-1.487, p=.162$), 자아통합($t=-.370, p=.717$), 가족투사과정($t=1.167, p=.263$), 정서적 단절($t=-.103, p=.920$), 가족퇴행($t=-.583, p=.569$)점수 모두에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 발견되지 않았다($t=-.294, p >.05$). 따라서 자아분화에 있어서 실험집단과 통제집단은 서로 동질집단으로 볼 수 있다.

2) 정서적 위기감의 사전 동질성 검증

집단미술치료 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단 간 중년기 여성의 정서적 위기감에서 차이가 있는지를 알아보기 위한 동질성 여부를 검증한 결과는 표 7와 같다.

표 7. 정서적 위기감 사전검사 차이 검증 (n=8)

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	M	SD	M	SD		
정서적 위기감	2.27	.56	2.69	1.00	-.792	.445

표 7은 실험집단과 통제집단이 정서적 위기감 검사에서 동질적인 집단으로 구성되어 있는지를 확인하기 위해 t-검증한 결과이다. 실험집단은 평균 2.27(SD=.56), 통제집단은 평균 2.69(SD=1.00)으로 나타나 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 발견되지 않았다($t=-.792, p >.05$). 따라서 집단미술치료 프로그램 실시 이전의 실험집단과 통제집단간은 서로 동질집단으로 볼 수 있다.

2. 가설 검증

1) 집단미술치료가 중년기 여성의 자아분화에 미치는 효과

【가 설 1】 집단미술치료에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간의 자아분화는 유의미한 차이가 있을 것이다.

집단미술치료가 자아분화에 미치는 효과를 알아보기 위하여, 집단 간 사전검사와 사후검사를 실시하였다. 두 집단의 사전-사후검사의 평균과 표준편차는 표 8과 같다.

표 8. 자아분화에 대한 사전-사후 평균 및 표준편차 (n=8) 비교

집단	사전		사후	
	M	SD	M	SD
실험집단	2.22	.21	2.32	.16
통제집단	2.24	.11	2.19	.25

집단미술치료 프로그램을 실시한 후 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사의 평균점수를 비교해 보면, 사전검사에서 실험집단의 자아분화 평균은 2.22(SD=.21)점이고 통제집단의 자아분화 평균은 2.24(SD=.11)점으로 나타났다. 사후검사를 살펴보면 실험집단의 평균은 2.32(SD=.16)점으로 사전검사보다 .1점이 높아졌다. 반면 통제집단의 사후검사 평균은 2.19(SD=.25)점으로 나타나 사전검사보다 .05점이 낮아졌다.

따라서 두 집단에서 보이는 이러한 점수의 차이가 통계적으로 유의한가를 알아보기 위하여 그 결과에 대한 차이를 검증 해 보았다.

표 9. 자아분화에 대한 집단 간 사후-사전 검사결과 비교

하위요인	실험집단(n=8)		통제집단(n=8)		t	p
	사후-사전	SD	사후-사전	SD		
인지적 기능 대 정서적 기능	.08	.29	-.16	.28	1.732	.105
자아통합	.29	.48	-.08	.38	1.705	.110
가족투사과정	-.02	.24	-.20	.40	1.121	.281
정서적 단절	.17	.31	-.12	.51	1.417	.178
가족퇴행	.10	.18	.00	.40	.637	.534
자아분화 (전체)	.10	.11	-.10	.21	2.439*	.033

* $p < .05$

표 9는 집단미술치료 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 자아분화 사전과 사후검사 점수의 차이 값으로 t-검증한 결과이다. 결과를 살펴보면 자아분화의 전체 점수에서 실험집단은 평균 .10점이 증가했고, 통제집단은 -.10점 감소하였다. 이 결과는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=2.439$ $p < .05$).

따라서 집단미술치료 프로그램을 받은 실험집단은 프로그램을 실시하지 않았던 통제집단보다 자아분화에서 유의미한 차이가 있을 것이라는 [가설1]은 수용되었다. 즉, 집단미술치료 프로그램을 받은 실험집단이 그렇지 않은 집단에 비해 자아분화 사후검사 점수가 높은 것으로 나타나 집단미술치료 프로그램이 자아분화 수준을 높이는데 효과가 있는 것으로 분석되었다.

2) 집단미술치료가 중년기 여성의 정서적 위기감에 미치는 효과

【가 설 2】 집단미술치료에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간의 정서적 위기감은 유의미한 차이가 있을 것이다.

집단미술치료가 정서적 위기감에 미치는 효과를 알아보기 위하여, 집단 간 사

전검사와 사후검사를 실시하였다. 두 집단의 사전-사후검사의 평균과 표준편차는 표 10과 같다.

표 10. 정서적 위기감에 대한 사전-사후 평균 및 표준편차 (n=8) 비교

집단	사전		사후	
	M	SD	M	SD
실험집단	2.37	.56	2.27	.62
통제집단	2.69	1.00	2.88	1.03

집단미술치료 프로그램을 실시한 후 실험집단과 비교집단의 사전검사와 사후검사의 평균점수를 비교해 보면, 사전검사에서 실험집단의 정서적 위기감 평균은 2.37(SD=.56)점이고 통제집단의 정서적 위기감 평균은 2.69(SD=1.00)점으로 나타났다. 사후검사를 살펴보면 실험집단의 평균은 2.27(SD=.62)점으로 사전검사보다 .1점이 낮아졌다. 반면 통제집단의 사후검사 평균은 2.88(SD=1.03)점으로 나타나 사전검사보다 .19점이 높아졌다.

이에 두 집단에서 보이는 이러한 점수의 차이가 통계적으로 유의한가를 알아보기 위하여 그 결과에 대한 차이를 검증해 보았다.

표 11. 정서적 위기감에 대한 집단 간 사후-사전 검사결과 비교

하위요인	실험집단(n=8)		통제집단(n=8)		t	p
	사후-사전	SD	사후-사전	SD		
정서적 위기감	-.29	.33	.25	.38	-2.608*	.026

* $p < .05$

표 11은 집단미술치료 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 정서적 위기감 사전과 사후검사 점수의 차이 값으로 t-검증한 결과이다. 결과를 살펴보면

정서적 위기감의 전체 점수에서 실험집단은 평균 -0.29 점 감소했고, 통제집단은 0.38 점 증가하였다. 이 결과는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=-2.608$, $p<.05$).

따라서 집단미술치료 프로그램을 받은 실험집단은 프로그램을 실시하지 않았던 통제집단보다 정서적 위기감에 유의미한 차이가 있을 것이라는 [가설2]는 수용되었다. 즉, 집단미술치료 프로그램을 받은 실험집단이 그렇지 않은 집단에 비해 정서적 위기감 사후검사 점수가 낮은 것으로 나타나 집단미술치료 프로그램이 정서적 위기감을 완화시키는 효과가 있는 것으로 분석되었다.

3. 질적 분석

앞서 통계적 결과가 유의미하게 나왔지만, 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위하여 질적 분석을 하고 결과를 제시하였다. 프로그램 회기별 과정을 살펴보고 투사검사인 K-HTP 검사를 사전과 사후로 비교하였으며, 각 회기별 활동시의 관찰 내용, 회기별 소감문 분석, 마지막 회기 때 실시한 프로그램 평가서에 나타난 반응을 분석하였다.

1) K-HTP 사전·사후 비교 분석

본 연구에서는 집단미술치료의 효과를 검증하기 위하여 미술치료의 그림검사인 K-HTP를 질적 분석 도구로 사용하여 사전·사후로 실시하고 차이를 비교하였다.



K-HTP 사전	K-HTP 사후
	
<p>두루미는 나무, 집, 사람의 순서로 그렸다. 장을 보고 마실을 갔다 오는 시골 할머니를 그렸다. 날씨는 따사로운 봄날을 연상했다.</p> <p>두루미의 사전 그림의 전체적인 분위기는 약한 필압으로 인해 가라앉은 느낌을 주며 힘이 없어 보인다. 따사로운 봄날이라고 말했으나, 그림에서는 따뜻한 느낌보다 두루미의 쓸쓸한 정서를 느끼게 한다.</p> <p>나무는 수관이 약하게 나타나서 자신의 성장 욕구를 보이거나 그만한 힘이 없는 듯하다.</p> <p>사람은 뒷모습을 보이고 있어 대인관계에 있어서의 어려움이 엿보인다.</p>	<p>사후검사를 실시한 결과 두루미는 집, 나무, 사람의 순서로 그렸다.</p> <p>행복한 집에서 잔디가 파릇파릇 나고 있으며, 나는 그 위에서 나풀나풀 춤추면서 살고 싶다. 그런데 나는 좀 그런 쪽으로 살고 있는 편이다. 내가 하고 싶은 것을 하면서 살고 있기 때문이다.</p> <p>사전 검사에 비해 전체적인 필압이 강하게 나타났으며, 조화로운 모습의 꽃들이 피어났다.</p> <p>사람의 얼굴이 선명하지는 않으나 옆모습이 나타났다.</p> <p>나무의 수관도 풍성하며 줄기도 힘이 있어 보인다.</p>
<p>전체적인 평가</p>	<p>사전 검사에 비해 필압이 강해진 것으로 보아 상당한 힘이 느껴진다. 길로 자신을 집과 연결해 놓던 것이 사라져 얽매이던 가정에서 자유로워진 것으로 보이며, 이는 자아분화 수준이 높아진 것으로 여겨진다.</p> <p>선명해진 필압과 밝은 분위기의 그림, 사람의 역동적인 모습을 볼 때 프로그램을 통해 힘이 생기고 정서가 다소 편안해진 것으로 보인다.</p>

그림 3. 두루미의 K-HTP 사전 · 사후



K-HTP 사전	K-HTP 사후
	
<p>신사임당은 나무, 집, 사람의 순서로 그렸다.</p> <p>내용은 화창한 날씨에 부부는 나무 밑에서 차를 마시며 놀고 있고, 두 자녀는 축구를 하며 노는 모습이다.</p> <p>세 요소 중 나무가 가장 크게 나타나서 신사임당의 자기 성장 욕구를 알 수 있다. 부부와 자녀들이 서로 다른 활동을 하고 있으며, 특히 자녀들이 공을 가지고 있는 모습은 부부체계와 자녀체계와의 소통의 문제를 생각해 보게 한다. 현재는 자녀들이 문제에 더 큰 힘을 갖고 있는 것으로 보인다.</p> <p>신사임당 자신은 집과 붙여 그린 것을 볼 때 분리되지 못한 거리를 생각하게 한다.</p>	<p>사후검사를 실시한 결과 신사임당은 집, 사람, 나무의 순서로 그렸다.</p> <p>내용은 밤하늘에 별이 총총하게 반짝이는 밤에 온 식구가 벽난로 앞에 모여 앉아서 고구마를 구워 먹으며 이야기를 하고 있는 것이다. 느낌은 평화롭고 화기애애하다.</p> <p>사전검사는 나무를 먼저 그렸는데, 사후검사에서는 먼저 집을 그린 후 사람을 그렸다. 나무 그림은 사전에 비해서 다소 작아졌다. 또한 가족들이 따로 놀던 모습에서 한 가지 활동을 하고 있는 것으로 변화 되었다.</p> <p>축구공이 사라진 대신 온 가족이 구워 놓은 고구마 그릇을 앞에 놓고 앉아 이야기꽃을 피운다.</p>
<p>전체적인 평가</p>	<p>전체적인 그림이 사전에 비해 큰 차이는 없으나, 집을 먼저 그린 점과 나무가 다소 작아진 차이를 볼 때 신사임당의 관심이 가정을 염두에 둔 것으로 보여 진다. 특히 문제의 힘을 가진 자녀들을 포용해서 한 가지 활동을 하는 것으로 나타나 가족 간의 친밀하고 안정된 정서를 느낄 수 있게 한다. 한편으로는 가족들이 서로에게 힘이 되는 따뜻한 사이를 갈망하는 신사임당을 생각해 볼 수도 있다.</p>

그림 4. 신사임당의 K-HTP 사전·사후


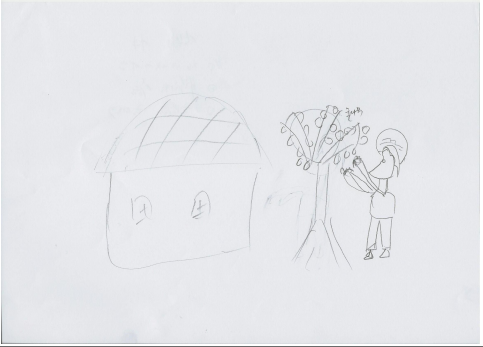
K-HTP 사전	K-HTP 사후
	
<p>양순이는 집, 나무, 사람의 순서로 그림을 그렸다. 집은 아파트이고 나무는 풍성하며 사람은 학생들에게 영어를 가르치고 있다. 날씨는 화창한 봄날이다.</p> <p>그림검사의 세 요소가 조화를 이루지 못하고 일렬로 표현되었다. 아파트인 집은 창문은 있으나, 출입문이 나타나지 않았다. 나무를 ‘풍성한’이라 말했는데 표현에 비해 수관이 빈약하다. 나무에 가지가 전혀 없고, 뿌리가 많이 드러나 있다. 사람은 옆모습이고 손이 제대로 표현되지 않았다.</p> <p>양순이는 사회적인 교류를 원하거나 대인관계 맺는 것에 대한 어려움이 시사된다. 또한 자신이 성장에 대한 상당한 불안감이 보인다.</p>	<p>사후검사를 실시한 결과 양순이는 집, 나무, 사람의 순서로 그렸다. 날씨는 화창하지 않지만, 굴 밑에서 굴을 따고 있는 모습이다.</p> <p>사전 그림과 다소 비슷한 모습으로 나타났다. 출입문이 삭제되어 대인관계의 어려움이 시사되는 모습도 그대로이다. 굴이라는 열매가 달린 나무와 굴을 수확하는 모습이 달라졌다. 또한 뿌리가 드러났던 모습이 없어졌다. 사전그림은 도시의 삭막한 모습이나 사후에서는 초가집과 굴나무가 나타나 전원적인 느낌을 갖게 한다.</p> <p>여전히 출입문이 생략되어 있어, 사회적 상호작용에 대한 어려움을 보이고 있다.</p> <p>그러나 열매를 따는 활동적인 사람 모습이 나타나 다소 적극적인 모습이 엿보인다.</p>
<p>전체적인 평가</p>	<p>사회적인 상호작용을 원하나 아직도 어려워하는 모습이 나타났다. 그러나 나무의 뿌리가 사라짐으로 볼 때 양순이가 프로그램을 통해 정서적인 안정감을 느끼게 된 것으로 보인다. 수동적인 치마에서 적극적인 바지의 모습은 양순이가 자신의 삶 안에서 활동적으로 변했음을 알게 한다.</p>

그림 5. 양순이의 K-HTP 사전·사후



K-HTP 사전	K-HTP 사후
	
<p>오리부인은 집, 나무, 사람의 순서로 그렸다. 날씨는 따뜻한 봄날이다. 울타리에 핀 넝쿨장미를 끌어 당겨서 냄새를 맡는 모습이다. 날씨가 좋아 햇볕 쬐이기를 하고 있다.</p> <p>전체적인 그림이 스케치 형태의 선으로 그려졌다. 집에 창문은 있으나, 출입문이 생략되어 나타났다. 나무는 집에 부착되어 표현되었고, 일자형의 곧은 줄기에 가지가 하나도 없다. 집은 울타리로 거의 둘러 싸여 있으며, 그 안에 가시가 있는 넝쿨장미가 또다시 둘러싸고 있다. 사람은 긴 치마를 착용하고 있으며, 발이 조금만 표현되었다. 대인관계에 있어 매우 경계하는 경향이 보이며, 자신의 개방하지 못하는 모습이 두드러져 보인다. 가정과 분리되지 못해 영향을 받을 수 있으며, 상당한 불안도 나타나고 있다.</p>	<p>사후검사를 실시한 결과 오리부인은 사전과 동일하게 집, 나무, 사람의 순서로 그렸다. 4계절이 모두 좋으나 특히 봄에 집 앞에 앉아서 햇볕쬐이기를 하고 있다. 바람은 상관없다. 앞으로도 별 좋은 날에는 별 쬐이는 여유와 즐거움이 있으면 좋겠다.</p> <p>스케치 형태의 선이 사라지고, 적절한 필압으로 그림이 나타났다. 출입문이 등장했으나 격자로 되어있으며, 손잡이가 없다. 울타리는 나무 형태로 바뀌어서 등장했고, 나무의 부착 정도는 사전보다 약화 된 것으로 보인다. 사람은 여전히 얼굴 형태가 빈약하고, 앉아 있는 모습을 보인다.</p> <p>필압이 안정적으로 변했으며, 어느 정도 자신을 개방하고자 하나 여전히 두려움이 보인다.</p>
<p>전체적인 평가</p>	<p>울타리를 치고 가시를 들렀던 자신에게서 조금은 개방적인 모습으로 나타났으나, 여전히 두려움에 방어적인 내적 태도를 보인다.</p> <p>그러나 자신을 표현하고자 하는 새로운 욕구가 드러나고 있음에도 그것을 감당하려는 힘이 생긴 듯 사전에서 보이던 상당한 불안감이 해소되어 보인다.</p> <p>가정과 분리되어 나가는 것으로 여겨지나 그 과정에서 힘겨움도 시사되고 있다.</p>

그림 6. 오리부인의 K-HTP 사전·사후



K-HTP 사전	K-HTP 사후
	
<p>쭉쭉빵빵 강여사는 집, 나무, 사람의 순서로 그림을 그렸다.</p> <p>날씨는 화창한 오전이고, 다이어트를 위해 마당에서 줄넘기를 하고 있는 쭉쭉빵빵 강여사이다.</p> <p>전체적으로 강하고 선명한 필압에 안정적인 구조를 보이나 단조롭게 표현되었다. 줄넘기를 하는 사람이 집과 나무 앞에 사람이 배치되었고, 머리에는 음영이 나타났다.</p> <p>필압과 나뭇가지를 볼 때 다소 경직되어 있거나 힘과 공격적인 성향을 보인다. 머리에 음영을 줌으로써 자신에 대한 갈등을 보여주고 있다. 이러한 자신을 보호 또는 고립감을 느끼는 것으로 표현하는 것으로 보인다.</p>	<p>사후검사를 실시한 결과 쭉쭉빵빵 강여사는 집, 나무, 사람의 순서로 그림을 그렸다.</p> <p>화창한 주말 오후에 아이들과 함께 마당에서 운동하는 모습이다. 화목한 가정의 느낌이 들고 항상 아빠와 아들들이 마당에서 공놀이나 야구를 할 때도 혼자 집안에서 TV나 보고 있던 나의 모습을 반성하며 함께 어울릴 수 있도록 노력해야겠다.</p> <p>집이 사전에 비해 상당히 커졌으며, 남편과 아이들이 등장하였다. 또한 가족들이 모두 함께 하는 모습을 보인다. 개개인은 한 가지씩 운동기구를 가지고 있다. 사람에서 머리에 음영이 없어졌다.</p>
<p>전체적인 평가</p>	<p>세 요소 중 집이 상당히 크게 나타나 가정에 대한 관심이 커졌음을 알 수 있다. 또한 가족들이 함께 하는 활동을 보임으로써 친밀감과 소통량이 늘었다고 볼 수 있으나, 심리적으로 다소 경직된 부분도 있을 수 있다.</p> <p>자신에 대한 갈등은 사라져 좀 더 안정되어 보인다.</p>

그림 7. 쭉쭉빵빵강여사의 K-HTP 사전·사후



K-HTP 사전	K-HTP 사후
	
<p>전체적으로 따뜻한 느낌을 주지만 산만하게 표현되었다. 창문과 출입문은 열려 있으며, 집 근처에 큰 나무가 자리하고 있다. 아이들을 화단석으로 둘러 놓았으며, 엄마랑 아버지는 아이들을 바라보고 있다. 성격이 다소 급한 것으로 보여진다. 아이들에 대한 엄마의 불안함이 화단 둘레석으로 나타났다.</p>	<p>사후검사를 실시한 결과 채사라는 사람, 집, 나무의 순서로 그림을 그렸다. 햇빛이 화창한 일요일 낮에 채사라는 아이들, 가족을 위해 맛있는 음식을 준비하고 있다. 아이들은 그림을 그리며 신나게 즐거워하고, 남편은 그런 모습을 쳐다보며 흐뭇해하고 있다. 이런 그림을 그리고 있자니 이런 시간을 많이 갖으면서 이렇게 행복해 지고 싶은 느낌이 든다.</p> <p>사전에 비해 집이 커지고 나무가 작아졌다. 집의 한 벽면이 온통 문으로 되어 있고 다 열려 있다. 다른 사람들은 놀거나 쉬고 있는데, 채사라는 열심히 일하고 있다. 나무는 까칠한 모습으로 표현되었고, 가지 등 제대로 자라지 못한 것으로 보인다.</p>
<p>전체적인 평가</p>	<p>가족들이 단란한 모습으로 즐거워하고 있으나, 그것은 본인의 희생어린 수고 덕분인 것으로, 행복하면서도 다소 지칠 수도 있는 상황으로 보여진다. 정서적으로는 편안해 보이거나 자신의 성장 욕구를 제대로 표현하지 못할 수도 있어 보인다. 이는 새로운 갈등의 소지가 될 수도 있다.</p>

그림 8. 채사라의 K-HTP 사전·사후



K-HTP 사전	K-HTP 사후
	
<p>풍낭은 집, 나무, 사람(신랑->나), 강아지 순서로 그림을 그렸다.</p> <p>하늘이 파랗고 솜구름이 뭉게뭉게 있으며, 산들바람이 불고 있다. 집안에 과일나무가 자라고 강아지도 귀여운 봄날에 신랑과 함께 집 앞 텃밭에서 밭일을 하는 모습이다.</p> <p>전체적인 구조가 단순하게 나타났으나 집이 계단위에 위치하고 있다. 나무에는 열매가 있으며, 가지는 전혀 표현되지 않았다. 계단에 이어져 나타난 출입문에는 손잡이가 생략 되었다.</p> <p>단조로운 그림은 빈약한 정서를 알게 하고, 계단위에 위치한 집은 다소 불안감을 보여주고 있다. 가지 없는 나무는 상호작용의 결여가 예상되고 손잡이가 없는 출입문은 세상에 대한 경계가 보여 진다.</p>	<p>사후검사를 실시한 결과 풍낭은 나무, 사람(나), 집, 꽃, 신랑, 돌담 순으로 그림을 그렸다.</p> <p>따뜻한 봄날 정원을 가꾸는 나와 신랑을 그렸다. 내가 생각하는 행복한 부부의 일상이다. 평소에 꿈꾸는 소박한 일상의 모습으로 충분히 가능하리라는 믿음이 생긴다. 행복의 범위가 밖이 아닌 안으로 들어온 느낌이다. 멀리 찾아다니기만 했던 내가 드디어 유목민의 생활을 청산하고 정착한 듯하다.</p> <p>사전 그림에서 보이던 집에 올라가기 위한 계단이 없어졌고, 집이 안정적인 형태를 보이며 출입문에 손잡이가 나타났다. 나무가 울타리처럼 표현되었고, 그 앞에 꽃들이 피어있다.</p>
<p>전체적인 평가</p>	<p>단조롭고 빈약했던 정서가 사후검사에는 풍요롭게 나타났다. 특히 세상에 대한 경계가 상당히 완화되어 표현되었으며, 안정된 느낌을 주고 있다. 신랑과도 같은 곳을 바라보면서도 각자 자신의 역할을 찾아 하고 있어서 편안해 보인다.</p>

그림 9. 풍낭의 K-HTP 사전·사후



K-HTP 사전	K-HTP 사후
	
<p>해와 달은 집, 나무, 연못, 사람의 순서로 그림을 그렸다.</p> <p>화창한 봄날에 집 앞에 있는 커다란 연못에서 즐겁게 애들이 놀고 있다. 신랑과 나는 즐거운 담소를 나누며 맛있는 음식을 먹고 있다. 집은 누우면 천장에서 별이 흘러 내려 볼 수 있는 창문이 커다랗게 있다.</p> <p>전체적인 구조는 조화로운 편이며, 집에 창문은 많으나 출입문에는 손잡이가 없다. 필압은 다소 날카롭고 연못이 돌로 둘러싸여 있다. 나무에는 음영이 나타났다.</p> <p>다소 예민한 성향으로 보이며, 공상이나 상상을 좋아할 수 있다. 내성적인 성격에 약간의 강박경향도 보이며, 자신의 성장에 대한 갈등이 엿 보인다.</p>	<p>사후검사를 실시한 결과 해와 달은 그림을 집, 나무, 사람, 밭, 연못의 순서로 그렸다.</p> <p>따뜻한 초여름에 소풍을 가서 즐거운 야유회를 하는 모습이다. 항상 가족을 생각하며, 화목한 가정이 영원하기를 바래본다.</p> <p>그림의 부차적인 것을 세요소보다 먼저 그리지 않았다. 집이 전면에 크게 등장했으나 출입문에 여전히 손잡이가 나타나지 않았다. 연못의 돌들이 좀 더 불규칙해졌고, 집 뒤로 논과 밭이 나타났다.</p> <p>가족들이 함께 모여 활동하는 모습을 보이고 있다. 사전과 다르게 밭과 논을 표현하여 가족을 위해 열심히 일하려는 의지를 알 수 있게 한다.</p>
<p>전체적인 평가</p>	<p>가족들이 함께 즐거운 활동을 하며 정서적으로 친밀감을 나누고 있는 것으로 보여 진다. 또한 가족을 위해 땀 흘려서 일함으로써 책임감을 다하려는 의지가 나타났다.</p> <p>반면에 사전보다 가정에 너무 집착하는 모습이 나타나 가정에 민감한 반응을 보일수 도 있을 것으로 보인다.</p>

그림 10. 해와 달의 K-HTP 사전·사후

2) 집단미술치료 프로그램 과정 및 해석

(1) 초기단계

초기단계에서는 집단원들이 집단미술치료와 미술매체에 대한 두려움을 해소하고, 서로 간에 친밀감을 형성하면서 긴장감이 완화되는 시간이 되었다. 처음에는 몹시 서먹하고 어색한 분위기였으나, 애칭을 통한 자기소개가 진행되며 부드러운 미소가 나타나기 시작했다.

1회기에서는 애칭을 정하여 자신을 대신할 수 있도록 함으로써 집단원들이 좀 더 편안하게 자신을 표현할 수 있었다. 또한 집단규칙을 정하고 서약서를 낭독하면서 집단과 집단구성원간의 신뢰하는 분위기가 형성됨을 느껴졌다.

2회기는 내 인생의 목표를 설정하면서 그 동안 별다른 목적 없이 살아온 생활에 대한 새로운 자각이 되었다.

3회기는 난화그리기를 통하여 집단과 미술 매체에 대하여 심리적으로 이완효과가 나타났다. 또한 채사라가 그림에 대한 진단적 평가를 해 달라는 요구가 있었고, 이에 다른 구성원들도 모두 그러한 욕구를 보임으로써 집단의 초기 위기가 발생하였다. 연구자는 그림의 진단에 대한 부분을 솔직하게 집단원들에게 제시하고 현명한 선택을 스스로 할 수 있는 방법을 구사하였으며, 모든 구성원들의 이해를 통해서 바람직한 선택을 할 수 있었다.

짧은 시간 동안 많은 것을 했고 생각이 깊어졌다는 피드백과 기분이 좋다, 어렵다, 더 궁금해진다는 이야기를 함으로써 집단원들이 프로그램 참석으로 인해 기대와 설렘 등 좋은 기분과 함께 어렵다는 느낌을 받았음을 알 수 있었다.

(2) 중기단계

중기단계는 어린 시절 가정환경에 대한 재인식과 가족관계에 대한 새로운 자각, 부모님에 대한 정서적인 지각과 더불어 감정을 파악하고 표현할 수 있었다.

4회기는 어린 시절 가정에 대한 자신의 감정과 생각을 표현할 수 있었고, 5회기는 가족관계에 대한 자신의 지각을 구체화시킬 수 있었으며, 6회기는 가족 구성원간의 관계에 대한 자신의 감정을 구체화시킬 수 있었다.

가족들에 대한 자신의 감정과 생각을 표현함으로써 가족 구성원 간 관계를 구

체적으로 볼 수 있었다. 원가족과의 관계를 탐색하는 과정에서 가족으로부터 한 걸음 떨어져서 심리적 거리를 두고 객관화시킬 수 있는 기회가 되었다. 무엇보다도 가족 구성원에 대한 자신의 느낌을 번개나 구름 등으로 반영할 때 집단원들의 감정이 더 잘 표현되었다.

특히 엄마에 대한 탐색에서 집단원들의 공감에 많이 표현되었다. 양순이가 울음을 터뜨리며 일찍 돌아가신 엄마에 대한 그리움과 안타까움, 일찍 재가한 아버지에게 대한 미움과 서러움 등을 토로할 때 대부분의 집단원들이 눈물을 보임으로써 친밀감과 신뢰를 바탕으로 한 응집력이 형성됨을 알 수 있었다.

프로그램의 5회기가 끝나고 나서는 따로 모여 밥이라도 먹자는 피드백이 나오는 등 집단응집력이 강하게 형성된 것을 알 수 있었다. 초기단계에서 크게 불거졌던 그림의 진단에 대한 위기의 자연스러운 해결과 양순이의 진솔한 내면 이야기 등이 집단의 응집력을 높이는 계기가 된 것으로 보였다.

(3) 실행단계

중기단계에서 과거 원가족과의 관계를 살펴본 후 어린 시절부터 현재까지의 삶을 재구성해 봄으로써 지금 나의 모습을 탐색하여 막연하기만 했던 이 세상에 존재하는 나, 그에 얽힌 탄생 스토리 등을 구체화하고 전 단계에서의 통찰을 현재에서 좀 더 명확하게 인식할 수 있었다.

7회기에는 나의 탄생 신화로 스토리텔링을 하면서 존재와 관련된 정서를 확인할 수 있었고, 8회기는 걸음으로 나타나는 나의 모습과 속으로 자신이 생각하는 나의 모습을 형상화시켜 봄으로써 실존적인 자신을 만나게 되었다. 9회기는 과거와 현재, 미래의 자신을 생각하며 강점과 장점을 찾아 표현하고 나누기를 함으로써 격려하는 시간이었다.

실행단계에서는 힘들고 어려웠던 시간들을 지나서 현재 존재하고 있는 사실만으로도 충분히 잘 살고 있는 것이라는 연구자의 지지와 함께 스스로 자신을 위로하고 격려하는 과정을 통해 편안하면서도 힘을 얻는 것으로 보였다.

(4) 종결단계

종결단계는 프로그램 초기의 목표와 관련해서 자신의 변화된 부분을 찾아서

이야기하고, 변화된 자신의 모습을 유지할 수 있도록 자신과 다른 구성원들에게 위로와 격려를 담은 메시지를 전함으로써 희망적인 미래를 미술활동으로 인식해 보도록 하였다.

10회기에는 각자가 붙여 놓은 선물주머니에 그 집단원의 강점이나 장점을 찾아서 선물을 주고받으면서 사심없이 즐거워하였다. 11회기는 개인 만다라 작업으로 변화의 통합작업을 한 후, 합동 만다라로 작품을 완성하여 프로그램 전체적인 마무리를 하였다. 12회기에는 소감문과 사후검사, 만족도검사 등으로 프로그램을 평가하면서 전체 과정을 다시 한 번 정리하고 자신의 변화에 대한 재인식과 통찰을 하였다.

4. 프로그램 만족도

중년기 여성을 대상으로 한 집단미술치료 프로그램 종결 후, 참여한 집단원에게 프로그램의 만족도 조사를 실시 하였다. 만족도 평가는 프로그램의 내용, 효과 및 진행방법 등에 관한 설문으로 구성 하였다. 평가결과는 집단원의 반응수를 백분율로 환산하였으며 프로그램 만족도 평가결과는 다음과 같다.

1) 프로그램 내용에 대한 만족도

표 12에 제시되어 있는 바와 같이, 프로그램의 내용에 대한 만족도는 프로그램이 만족스러운가, 유익한가, 편안한가를 묻는 문항들로 구성되어 있다. 대부분의 구성원들이 만족도와 유익도, 분위기의 설문에 ‘그렇다’와 ‘매우 그렇다’로 나타났다. 이러한 결과는 집단원이 매우 편안한 분위기의 유익한 프로그램 내용에 대해 만족하는 것으로 볼 수 있다.

표 12. 프로그램 내용에 대한 만족도 평가

(단위 : 명)

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
집단미술치료 프로그램은 만족스러웠다.	-	-	6(75%)	2(25%)
집단미술치료 프로그램은 나에게 유익했다.	-	-	4(50%)	4(50%)
집단미술치료 프로그램의 분위기는 편안했다.	-	-	2(25%)	6(75%)

2) 프로그램의 진행에 대한 만족도

프로그램의 진행에 대한 만족도를 평가한 결과는 표 13에 제시되어 있다. 프로그램 일시에 대하여 50%의 집단원들이 만족하지 못한 것으로 나타났으나, 진행자에 대하여는 대다수가 매우 만족하다는 평가를 보였다.

표 13. 프로그램 진행에 대한 만족도 평가

(단위 : 명)

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
4일은 프로그램 내용을 다루기에 적당했다.	-	4(50%)	4(50%)	-
90분 정도의 시간은 그 회기의 주제를 다루기에 적당했다.	-	4(50%)	4(50%)	-
지도자는 프로그램 준비를 충분히 했다.	-	-	1(12.5%)	7(87.5%)
지도자의 진행방식은 적절했다.	-	-	1(12.5%)	7(87.5%)

3) 프로그램의 참여에 대한 만족도

표 14에 나타난 결과에 의하면, 프로그램 참여에 대한 만족도를 묻는 문항에 대해서 참가자들은 대체로 진지하고 솔직하게 프로그램에 참여한 것으로 나타났다. 또한 62.5%가 다른 중년 여성들에게 매우 권하고 싶어 하며, 75% 이상이 후속 프로그램에 꼭 참여하고 싶은 것으로 나타났다.

표 14. 프로그램 참여에 대한 만족도 평가

(단위 : 명)

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
나는 이 프로그램에 진지하고 솔직하게 참여하였다.	-	-	3(37.5%)	5(62.5%)
중년 여성들에게 이 프로그램을 권하고 싶다.	-	-	3(37.5%)	5(62.5%)
후속 프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.	-	-	2(25%)	6(75%)

프로그램에 대한 만족도 조사 결과 대부분이 만족한 결과로 나타났으며, 특히 나에게 유익한 점, 다른 중년 여성들에게 권하고 싶은점, 후속 프로그램에 꼭 다시 참여하고 싶은점 등을 참고로 하여 볼 때 집단원들의 대부분 긍정적으로 대답한 점은 집단미술치료 프로그램에 대해 효과적으로 생각하는 것으로 여겨진다. 다만 프로그램의 진행 일시에 있어서는 불만족한 부분이 나타나고 있으며, 이는 프로그램 효과를 저해하는 요소가 될 수 있으므로 다소 보완해야 할 것으로 보인다. 그 외 집단미술치료가 자신에게 미친 영향에 대한 점에서는 ‘아이들이 내 인생의 전부라는 생각을 떨쳐 버리고 나 자신을 좀 더 사랑할 수 있는 계기’, ‘아이들의 엄마로서의 내가 아니라 인간 ○○○로서의 나를 생각하고 돌아보게 되었다’, ‘가족부터, 자녀부터 인격체로 대하고 상대방을 이해하려는 마음이 생겼고 내 자신의 맘이 변했다’, ‘내 마음이 나도 모르게 많이 차분해 진 것을 발견했다’ 라는 피드백을 볼 때 집단미술치료가 집단원들에게 자아분화와 정서적 위기감에 있어서 긍정적인 효과를 미친 것으로 보인다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 중년기 여성을 대상으로 집단미술치료를 실시한 후에 이러한 프로그램이 중년기 여성의 자아분화와 정서적 위기감에 어떠한 영향을 미치는지 그 효과를 알아보려고 하였다. 이에 대한 연구의 결과, 프로그램 실시와 관련된 부분을 논의해 보고자 한다.

첫째, 중년기 여성을 대상으로 집단미술치료를 실시하고 자아분화 척도의 점수를 비교해 보았다. 우선 프로그램을 실시한 후 평균 차이에서 사후 집단의 자아분화수준이 높아졌으며, 이러한 결과는 통계적으로도 유의미하였다. 이는 집단미술치료가 중년기 여성의 자아분화 수준을 높이는데 긍정적인 영향을 주었음을 의미한다.

이러한 결과는 집단미술치료 프로그램으로 중년기 여성의 자아분화 수준을 높이는데 효과적이라는 김선희(2011), 오금숙(2003)의 연구 보고와 일치한다. 또한 주부들을 대상으로 대인관계 중심 집단상담을 실시하여 자아분화 수준을 높인 이수옥(1999)의 연구 결과와도 일치한다.

둘째, 중년기 여성을 대상으로 집단미술치료를 실시하고 정서적 위기감 척도의 점수를 비교 해 보았다. 집단 간 평균을 비교해 본 결과 사후집단에서 정서적 위기감의 감소가 나타났다. 이는 통계적으로는 유의미한 차이를 보였다. 이러한 결과는 집단미술치료가 중년기 여성의 정서적 위기감을 완화시키는데 긍정적 효과가 있음을 말해준다.

이는 집단미술치료가 중년기 여성의 위기감 감소에 효과적이라는 황경애(2006), 김선희(2011)의 연구결과와 부합되며, 중년기 여성의 위기감 감소를 위한 집단상담의 효과를 분석한 윤석화(2005)의 연구 결과에도 일치된다.

셋째, 프로그램 만족도를 결과를 살펴보면, 집단원들이 집단미술치료에 적극적

으로 참여하였을 뿐만 아니라 후속 프로그램에 또 다시 참여하고자 하고, 주위에 권유해주고 싶어 하는 점을 볼 때 중년기를 대상으로 하는 집단상담 형태의 발달지원체계가 필요한 것으로 생각된다.

위와 같은 논의를 종합해 보면 자아분화 수준을 높여서 정서적 안정을 도모하는데 있어 집단미술치료가 효과적임을 확인할 수 있었다. 또한 중년기 세대가 연장되고 있으며 이에 따라 나타나는 많은 중년기의 위기와 발달과업의 실패와 부적응으로 인해 발생하는 정서적 위기감을 대처할 수 있도록 자아분화 수준을 향상시키는 것이 요구된다고 하겠다.

2. 결론

이상의 논의에 기초해서 본 연구에서 나타난 결과를 중심으로 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 집단미술치료는 중년기 여성의 자아분화 수준을 높이는데 효과가 있다. 따라서 집단미술치료를 실시하여 중년기 여성으로 하여금 자신의 자아분화 수준을 인식하고 분화 수준을 높임으로써 스스로도 행복하게 살 뿐만 아니라 가장 가까운 가족체계에도 긍정적인 영향을 미치게 됨으로써 가족 건강성까지 향상시킬 수 있을 것이다.

둘째, 집단미술치료는 중년기 여성의 정서적 위기감을 감소시키는데 효과가 있다. 따라서 중년기 여성으로 하여금 중년기의 정서적 위기를 생의 전환기로 활용하는 적극적으로 대처로서의 집단미술치료와 같은 집단상담은 상당히 유용할 것이다.

그러나 만족도 평가에서 집단미술치료 프로그램의 기간이 짧고, 시간의 부족함에 대한 피드백이 있었다. 이는 집단원들이 프로그램 동안 자기이해와 수용, 정서적인 표출과 표현, 상호 지지와 격려 등을 충분히 경험할 수 있는 시간에 대한

고려가 필요하다는 것으로 볼 수 있다.

셋째, 자아분화 수준을 높임으로써 정서적 위기감을 완화 시킬 수 있다. 따라서 발달단계상 중년기에 해당하는 이들에게 자아분화 수준을 높여 정서적 위기감을 완화시킬 수 있는 집단미술치료 프로그램을 도입하여 정서적 안정을 도모할 수 있을 것이다. 이는 중년기의 위기를 적극적으로 대처하고 잘 관리하게 되면 새로운 발달단계를 실현해 나갈 수 있는 힘을 얻게 될 뿐만 아니라, 원숙하고 풍요로운 삶의 영위하게 될 것이다. 또한 사회적인 관계 안에서 상처받은 가족들이 가정에서 심리적으로 회복할 수 있도록 베이스캠프 역할로서의 중년기 여성, 나아가서는 부모로서의 역할을 적응적으로 잘 수행하여 사회의 건강성을 더하는데 도움이 될 것으로 기대된다.

지금까지 살펴본 바와 같이 집단미술치료는 중년기 여성의 자아분화 수준을 높여서 정서적 위기감을 감소시키는데 효과가 있음이 검증되었다. 집단원들에게 감정 표출과 감정 표현, 상호역동성을 충분히 경험하고 깊은 정서적 교류로 서로 지지하고 격려하면서 그 곳에 머물 수 있는 시간을 충분히 마련한다면, 집단미술치료는 중년기 위기에 있어 완충적 역할을 하는데 좋은 도구이다.

후속 연구를 위한 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 실시대상이 ○○시의 중년기 여성들이라는 점에서 중년기 전체를 대상으로 일반화하기에는 문제가 있다. 그렇지만 연구 결과 집단미술치료가 중년기 여성의 자아분화와 정서적 위기감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌으므로 프로그램의 효과를 중년기 위기감의 완충적 도구로 적용할 수 있도록 후속연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구는 4일 동안 1회기 90분씩 총 12회기에 걸쳐 단기간에 진행된 프로그램이지만 나름대로 긍정적인 효과가 검증되었다. 그러나 자아분화와 정서적 위기감의 변화정도가 작은 편이다. 메마른 땅에 갑작스런 큰 비는 스며들지 못하듯이 심리적인 변화에는 단기간의 과정보다는 장기간의 시간을 들여서 좀 더 충분한 내면적 변화를 도모할 수 있어야 할 것이다. 또한 콩나물이 자라는 원

리를 적용하여 생각할 때, 프로그램 실시 횟수와 기간을 달리하여 연구될 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 연구목적에 적합한 중년기 여성들을 대상으로 집단을 구성하기 힘들어 적은 수의 대상자로 연구하게 되었다. 그러므로 대상인원 8명을 일반화시키기에 한계가 있다고 볼 수 있다. 후속 연구에서는 좀 더 많은 수의 중년기 여성들을 연구하여 좀 더 객관적이고 일반화되어질 수 있는 연구들이 이루어지길 기대한다.

넷째, 본 연구에서는 중년기간을 40~64세로 정의하기 때문에 중년기라는 인생 주기는 넓은 분포를 보인다. 또한 연령에 따라 위기감의 변인도 상당히 다양해지기 마련이다. 따라서 중년기를 초, 중, 말 등 연령대로 구분하여 연구함으로써 그에 적합한 프로그램이 요구된다.

참 고 문 헌

- 공덕희(2006). **중년기 위기 극복을 위한 상담적 대안**. 침례신학대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 권기덕 · 김동연 · 최외선 편역(1993). **가족미술치료의 이론과 실제**. 도서출판 특수교육.
- 김동연 · 최외선 · 공마리아 편저(2002). **HTP와 K-HTP 심리진단법**. 대구:동아문화사.
- 김명자 · 고현선(1994). **부부의 자아분화가 부부적응에 미치는 영향**. 생활과학연구지, 9(1), 3-20.
- 김미자(2004). **중년기 위기극복을 위한 용의 개성화 연구**. 상명여자대학교 석사학위논문.
- 김선희(2011). **포토이미지집단미술치료가 중년기 여성의 결혼만족도 및 자아분화, 우울에 미치는 영향**. 한양대학교 산업경영디자인대학원 석사학위논문.
- 김성민(1995). **인생의 후반기와 자아통합**. 실천신학논단, 서울:대한기독교서회.
- 김애순 · 윤진(1991). **중년기 위기감 척도 제작에 관한 연구**. 한국심리학회지, Vol.4, No. 1, pp. 73-87.
- 김애순(1993). **중년기 위기감 2:회고적 청년기의 정체감 발달상태에 따른 중년기 위기감 수준**. 한국심리학회지:발달. 6,1. pp. 75-84
- 김유숙(1998). **가족치료-이론과 실제-개정판**. 서울:학지사
- 김유숙(2000). **가족상담**. 학지사
- 김정애(2006). **부부의 자아분화 향상 프로그램 개발-결혼 10년 이내 부부를 중심으로-**. 한남대학교 학제신학대학원 석사학위논문.
- 김정택 · 심혜숙(1993). **자아분화 개념을 통한 Bowen의 정신역동적 가족치료의 특징**. 한국가족치료학회지. 창간호.
- 김현주(2005). **자기성장 집단상담이 주부의 개인적 성장, 자아분화 및 가족관계에 미치는 효과**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜진(2004). **주부들을 위한 자아분화 향상 프로그램 개발(보웬의 가계도 활용**

- 을 중심으로). 서울여자대학교 기독교대학원 석사학위논문.
- 백양희(1997). 환경변인 및 부모-자녀 유대관계가 농촌 고등학생들의 자아분화에 미치는 영향. 대한가정학회지:제35권 6호.
- 서연석(1999). 자아분화수준에 따른 부부갈등과 아동의 문제행동과의 관계. 한양대 교육대학원 석사학위논문.
- 송명자(2001). 발달심리학. 서울:학지사.
- 송정자(1995). 가족과 가족치료. 범문사
- 신기영 · 옥선화(1991). 중년기 주부의 가족 역할 수행과 심리적 복지에 관한 연구. 대한가정학회지. 35,1,113. pp. 111-128.
- 신언경(2001). 한국 무용 참여에 따른 중년여성의 우울증 조사 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오금숙(2003). 중년기 여성의 자아분화와 결혼만족도 향상을 위한 집단미술치료 사례. 영남대학교 환경대학원 석사학위논문.
- 오정숙(2002). 심상유도음악(GIM) 프로그램이 중년기 여성의 우울 감소에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 옥금자(2006). 집단미술치료 방법론 I -이론과 기법. 하나의학사.
- 옥금자(2007). 집단미술치료 방법론 II-임상적 실제. 하나의학사.
- 유연이(2001). 노래부르기 집단 활동 프로그램이 중년기 여성의 우울증에 미치는 영향. 성공회대학교 시민사회복지대학원 석사학위논문.
- 유재희 · 이은자 · 김귀분(2002). 중년 여성의 위기 경험. 대한간호학회지. 제32권 제3호. pp.305-316.
- 윤석화(2006). 중년기 여성의 위기감 감소를 위한 집단상담의 효과분석. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 은옥주(2000). 중년 여성 우울증에 대한 미술치료 사례연구-정신역동적 접근. 연세대학교 연합신학대학원 석사학위논문.
- 이성호(1997). 흔들리는 부모 방황하는 아이들 : 이성호 교수의 자녀 교육을 위한 긴급 제안. 서울:조선일보사.
- 이수옥(1999). 대인관계 중심 집단상담이 주부들의 자아분화 수준에 미치는 효과. 서울가톨릭대 상담심리대학원 석사학위논문.

- 이혜숙(2004). **중년기 위기 극복을 위한 코헛의 자기 심리학의 목회상담에 관한 연구**. 호남신학대 기독교상담대학원 석사학위논문.
- 임지혜(2004). **중년기 여성의 자아분화와 우울간의 관계 연구**. 서울여자대학교 기독교대학원 석사학위논문.
- 장은정(2006). **중년여성의 우울증에 대한 정신역동적 집단미술치료**. 나사렛대 재 활복지대학원 석사학위논문.
- 정희정(2001). **보웬의 가족치료적 접근을 통한 부모의 자아분화향상 프로그램**. 서울여자대학교 기독교대학원 석사학위논문.
- 제석봉(1989). **자아분화와 역기능적 행동과의 관계 : Bowen의 가족체계이론을 중심으로**. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 조애라(2004). **중년여성의 한국무용참여에 따른 우울증 치료효과에 관한 연구**. 조선대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 진미정(1993). **중년기 여성의 어머니역할 수행부담과 심리적 복지**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 최선남 · 김갑숙 · 전종국 공저 (2007). **집단미술치료**. 학지사.
- 최은진(2003). **중년여성의 우울증을 위한 음악치료 효과에 관한 연구**. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최재희(2008). **플라쥬기법을 이용한 집단미술치료가 중년여성의 우울에 미치는 영향**. 대전대 보건스포츠대학원 석사학위논문.
- 한국미술치료학회(2000). **미술치료 이론과 실제**. 대구:동아문화사.
- 한미향(1999). **부부의 자아분화와 부부갈등 및 갈등 대처방안과의 관계**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍미혜(2000). **생활사건 스트레스와 삶의 의미수준이 중년기 여성의 위기감에 미치는 영향**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 황경애(2006). **인지-행동 집단미술치료가 중년기 위기 여성들의 우울 및 위기감에 미치는 효과**. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- Jung, C. G.(1954). *The development of personality*. New Youk: Pantheon.
- Bowen, M.(1976). *Theory in the practice of Psychotherapy*. In P.J. Guerin(Ed.), *Farmily Therapy*. New York: Gardner Press

- Jaques, Elliott.(1965). Death and mid-life crisis. *International Journal of Psychonalysis*. 46, 502-514.
- Vaillant, G. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little Brown.
- Lim, J. K. *Male Mid-Life Crisis : Psychological Interpretation, Theological Issues, and Pastoral Counseling*, (New York : University Press of America, 2000), 1.
- Kear, J.(1978). Marital Satisfacion and attraction as a function of differentiation of self Unpublished doctoral dissertation California School of Prefessional of Psychology, Fresno Campus.
- Gerry McNeilly / Group Analytic Art Therapy, 이정숙, 이경원 공역(2012). **집단미술치료**, 시그마프레스.
- Varda Muhlbauer & Joan C. Chrisler / Women over 50: Psychological perspectives, 김종남 역(2011). **심리학으로 바라본 중년여성의 심리**, 학지사.
- Daniel J. Levinson(1996). *The Seasons of a Man's Life*, 김애순 역(2004). **여자가 겪는 인생의 사계절**, 이화여자대학교출판부.

<Abstract>

The Effect of Group Art Therapy on Middle-Aged Women's
Self-Differentiation and Emotional Crisis

Lee, Hye-Sook

Major in Counseling Psychology, Graduate School of Education,
Jeju National University

Supervised by Professor Kim, Seong-Bong

This study²⁾ aimed to examine if group art therapy would have effect on middle-aged women's self-differentiation and emotional crisis, and the research questions were set up like following.

Subject for inquiry 1: what is the effect of group art therapy on middle-aged women's self-differentiation?

Subject for inquiry 2: what is the effect of group art therapy on middle-aged women's emotional crisis?

In order to solve the research questions above, we conducted things like selection of the study subjects, composition of an experimental and control groups, pre-test, application of group art therapy, post-test, statistical processing and data analysis in the order.

2) This thesis is a paper of master's degree for the department of education, submitted to the committee of graduate school of education in Jeju National University in August 2013.

In order to recruit participants, we promoted it to around 200 middle-aged women based on cooperation of lifelong educational center, volunteer center, cultural center for women and societies located in OO City. Selecting 16 middle-aged women who consented to participate in the program, they were allocated to the experimental group(8) and the control group(8).

The group art therapy of this study was based on the relevant literature and the advanced researches, and also recomposed by modifying/complementing suitable for the study subjects after receiving advice from an expert in art therapy and the professor for supervisory. The program was provided for total 12 sessions(90 minutes per session).

By using Windows SPSS 18.0 program, t-test was carried out for analysis of data processing. In order to complement the validity of statistical analysis, we also analyzed the projective test, the contents of observation for each session, description of impression, participants' response shown in evaluation.

The study results received through the process above are like below.

First, the self-differentiation of the experimental group that received group art therapy was significantly increased compared to the control group that did not receive any treatment($P < .05$).

Second, the emotional crisis of the experimental group that received group art therapy was decreased compared to the control group that did not receive any treatment($P < .05$).

In the results of analyzing individual's projective test and work activities in accordance with sessions, in order to complement the quantitative results, moreover, this program had positive influence on middle-aged women's self-differentiation and emotional crisis.

Based on the study results above, the group art therapy was verified to have

effect on middle-aged women's self-differentiation and emotional crisis. By increasing the level of self-differentiation of middle-aged women, the group art therapy was helpful to improve psychological healthiness after relieving emotional crisis and giving stability, which implies that application of group art therapy is effective on middle-aged people's emotional crisis that occurs in the process of human development.

Thus it might be possible to apply group art therapy to various scenes like middle-aged women, middle-aged women in crisis or clinical field.

부 록

부록 1. 집단미술치료 프로그램 과정	63
부록 2. 설문지	92
부록 3. 자아분화 검사지	94
부록 4. 정서적 위기감 검사지	96
부록 5. 프로그램 만족도 검사지	98

그림 목 차

그림 부록1. 1회기 : 자기소개 작품예시	65
그림 부록2. 2회기 : 목표정하기 작품예시	67
그림 부록3. 3회기 : 난화그리기 작품예시	70
그림 부록4. 4회기 : 나 어릴적에 작품예시	72
그림 부록5. 5회기 : 내 마음대로 가계도 작품예시	75
그림 부록6. 6회기 : 동물 가족화 작품예시	78
그림 부록7. 7회기 : 나의 탄생 신화 작품예시	80
그림 부록8. 8회기 : 지금 내 모습은 작품예시	82
그림 부록9. 9회기 : 나에게 쓰는 편지 작품예시	85
그림 부록10. 10회기 : 너에게 주는 희망 메시지 작품예시	87
그림 부록11. 11회기 : 합동 만다라 작품예시	89

부록 1. 집단미술치료 프로그램 과정

1회기 : 나를 소개 합니다

(프로그램 안내, 애칭정하기, 사전검사)

1) 준비작업

- (1) 준비물 : 색상지, A4~4절지, 크레파스, 색연필, 파스텔, 명찰, 서약서
- (2) Check-In : 표정시트지로 지금 기분 나누기

2) 집단활동 소개

- (1) 프로그램 오리엔테이션 : 자신의 애칭을 짓고 그림으로 표현한다.
- (2) 집단 규칙의 필요성을 이해한다.

3) 개인작품 활동 및 탐색

- (1) 개인 작품 활동 : 애칭이 완성되면 꾸미기를 하고 서로 자신을 소개한다.

(2) 두루미는 자신이 항상 하고 싶은 마음과 바람으로 정했다고 한다. 내가 새로 태어났다 생각하면서 어느 곳 상관없이, 인종차별 없이, 살아가는 방침에 규칙 없이 아무것도 구애 받지 않고 언제 어디든 날아갈 수 있는 나의 희망사항, 바람을 담았다고 했다.

신사임당은 좋은 엄마, 훌륭한 엄마의 대명사로 지었다. 여성으로써 멋진 삶, 훌륭한 어머니로 많은 아이들을 잘 이끌 수 있는 사람이 되고 싶은 마음을 담았다. 새로운 마음에 자신감 있으며, 어떤 삶을 살아야 할지 정리가 된 것 같다.

양순이(가명)는 후레지아 향기를 닮은 양순이, 내 이름이 불리는 게 좋고 후레지아 향기를 닮고 싶어서 지었다. 모든 사람들에게 내 이름을 인지시키고 싶고, 후레지아 향처럼 은은한 향기를 베풀고 싶다.

오리부인은 딸아이의 아명으로 걸으려는 드러나지 않으면서도 딸의 삶이 퀴리 부인처럼 살았으면 하는 마음이다.

쭉쭉뽕뽕강여사는 어렸을 때부터 허약했던 나의 동경의 대상이다. 유머스럽게 표현하긴 했지만, 건강하고 싶던 나의 마음을 대변하는 애칭이다. 키에 대한 나의 꿈은 좌절했지만 건강한 나를 위하여 노력하는 내가 되자.

채사라(가명)는 사랑으로 모든 이에게 대하고 지혜롭게 생활하자는 것이다. 더 내 이름을 사랑하고, 자부심을 갖고 현명하게 슬기롭게, 사랑스럽게. 사랑한다, 채사라.

풍낭은 팽나무이다. 나무가 겨울이 되어 잎이 지고나면 너무 쓸쓸해 보이기 마련인데, 이 나무는 잎이 지고 난 후가 더 멋있는 거 같다. 나무의 진가를 제대로 보여주는 거라고 할까. 마을 입구에 자리 잡아 여름이면 시원한 그늘로 사람들에게 기쁨을 주고, 한겨울에도 바라보는 즐거움을 주는 풍낭, 나도 그런 사람이 되고 싶다.

해와 달은 환한 미소, 음지와 양지, 가족의 행복을 담았다. 서로 공존하면서 해와 달이 우리들에게 꼭 필요한 것을 나누어 주듯이 아빠, 아들, 딸, 나 모두 세상에 필요한 사람이 되라고 지었다.

4) 나누기 및 마무리

전체적으로 집단원들이 애칭 짓는 것에 대한 주저함이 느껴졌다. 그런데 자신의 소망이나 희망사항 등을 담아도 좋고, 좋아하는 어떤 것을 정해도 된다는 안내로 촉진을 시도하자 조금 속도를 내는 것으로 보여 졌다. 애칭을 짓고 서로 나누기를 하면서 피드백을 주고받음으로써 다소 친밀해지는 느낌이 들었다. 스티카를 마음껏 붙이면서 얼굴 표정들이 환해졌으며, 자신의 애칭을 이야기할 때는 비교적 솔직한 표현이 다수 나타나는 것으로 보아 자기개방에 대한 저항감보다 앞으로 진행될 프로그램에 대한 기대감이 엿보였다.



그림 부록1. 1회기 : 자기소개 작품예시

2회기 : K-HTP 검사, 내 인생의 목표

1) 준비작업

- ① 준비물 : 색상지, 화지, 4절지, 크레파스, 색연필, 파스텔, 4B연필, 지우개
- ② Check-In : 표정시트지로 지금 기분 나누기

2) 집단활동 소개

- ① 프로그램 오리엔테이션 : A4용지와 4B 연필, 지우개를 나누어 주고 K-HTP 검사를 실시하였다. 그림을 그린 후에는 뒷장에 그림을 그린 순서와 내용을 쓴다.
- ② 집단원들과 함께 인생의 목표에 대한 이야기를 나누고 난 뒤 자신의 인생 목표와 프로그램 목표를 상징화로 표현한다.

3) 개인작품 활동 및 탐색

두루미는 제목을 ‘쌀밥과 불타는 초’라고 했으며, 하얀 쌀밥은 사람의 풍요로

움, 불타는 초는 활력소로 자기가 이 프로그램에서 경험하고 가게 될 것이라 하였다.

신사임당은 제목을 ‘여신’이라 했으며, 여신이 사랑의 에너지와 지치지 않는 기운을 나눠주어서 손만 잡으면 좋은 일이 확 생기는 것이라 하였다.

해와 달은 제목을 ‘미래의 나의 방’이라 했다. 포근한 사람들과 답소를 나누면서 하루하루를 재미있게 지내는 곳으로 생각만 해도 내가 지금 그림 속에 들어가 있는 느낌이라 하였다.

양순이는 제목이 ‘어르신과의 하루’인데 어르신과의 향기가 나는 소통과 근력 향상 내용으로 어르신들과 함께 어우러져서 원활한 소통을 하고 향기가 날 수 있었으면 하는 것이라 하였다.

풍냥은 꾸준한 마음공부로 호수처럼 넓은 마음을 가진 자신의 모습이라고 하였다. 종교가 불교는 아니지만, 내가 바라는 나의 모습을 이상적인 표현으로서 부처의 모습을 차용해 왔다. 가끔은 감정의 기복을 주체하지 못하고 흔들려서 말 실수를 하곤 하는데 넓은 마음, 마음의 깊이를 가진 나의 모습이라고 생각하니 조금 흐뭇해진다.

오리부인은 제목이 ‘오리부인의 오후’이다. 아이들과, 조카들과, 사람들과 나누는 내 말이 어루만짐이고, 부드러움이고, 슬픔이고, 어질고 곱기를 소망한다. 이 이미지로 표현되지는 못할 것 같지만, 소망(목표)이 이만큼 되면 좋겠다.

채사라의 제목은 ‘원예치료 선생님 강단에 서다’이다. 꽃을 사랑하는 모임을 만들거나 프로그램 강사로 더 발전하여 꽃을 사랑하는 사람들을 많이 만나고 대화하는 시간과 교육프로그램을 만들고 진행하는 강사로 올해 목표를 세워 봅시다. 파이팅, 채사라~!!!

쭉쭉빵빵 강여사는 제목이 ‘무한함’이다. 이제까지는 좋은 엄마가 되기 위해 노력했는데 신사임당님의 말씀을 듣고 좋은 엄마와 훌륭한 엄마의 차이에 대해 생각하게 되고 단순히 좋은 엄마보다는 훌륭한 엄마가 되어야겠다는 다짐을 하며 훌륭한 엄마가 되기 위해 무한한 노력을 할 것이며, 아이들에게는 무한한 사랑을 주어야겠다는 생각에 ∞를 그리게 되었다. 잘 할 수 있을까라는 의구심이 들기도 하지만 그래도 이 이미지를 보며 항상 새롭게 다짐하고 열심히 노력해야겠다.

4) 나누기 및 마무리

해와 달은 틀리면 어쩌나 하는 불안감으로 연필로 작업을 시작하였고, 쪽쪽빵 강여사와 양순이는 많이 망설이는 태도가 관찰되었다. 채사라는 어떻게 표현하지...라면서 혼잣말을 하였고, 두루미는 스트레스 받는다고 하였다.

집단원들이 자신들의 인생에서 무엇을 최고로 생각하는지 가장 큰 목표로 생각하는지, 목표를 달성하기 위해 본인은 어떻게 하는지 등에 대해 미처 생각하지 못한 것으로 보여 졌다. 그래서 많이 숙고하고 망설이며 작업을 시작하는데 긴 시간이 필요했다.

그렇지만 내 인생의 그 목표가 왜 필요했는지, 동기는 무엇인지 등 작품의 내용과 느낌 등을 나누면서 잊고 있던 부분을 새롭게 재인식할 수 있었다. 또한 목표를 확실히 하면서 동기가 유발되고 프로그램 참여도가 촉진된 것으로 보여 졌다.



그림 부록2. 2회기 : 목표정하기 작품예시

3회기 : 난화 그리기

1) 준비작업

- ① 준비물 : 색상지, 4절지, 크레파스, 색연필, 파스텔, 파스넷

② Check-In : 표정시트지로 지금 기분 나누기

2) 집단활동 소개

① 프로그램 오리엔테이션 : 자신이 선택한 화지에 마음가는대로 마구 칠하기를 한다.

② 어린 시절 안방 벽이나 학교 담벼락에 칠했던 낙서에 대하여 이야기를 나누었다. 그리고 준비된 화지에 집단원들이 원하는 매체를 골라서 낙서를 해 보도록 했다. 낙서를 해 보지 않았다는 집단원도 있고, 어떻게 낙서해야 하는지 모르겠다고 말하는 구성원도 있었다. 마구 칠하기로 난화가 끝나면 조금 멀리 떨어져서 살펴보아 형태가 나타나는 것을 찾아서 색칠한 후 제목과 내용, 느낌 등을 나누었다.

3) 개인작품 활동 및 탐색

오리부인은 제목을 ‘낙서라니?’라고 하였으며, 낙서를 해야 하는데, 잘하던 낙서를 못하겠다고 했다. 네모 틀에 남색으로만 채우고 싶었다면서 내 틀에 내가 스스로 규격화하고 있는 느낌이어서 다음에는 진짜 낙서를 한다고 했다.

쭉쭉빵빵 강여사는 제목을 ‘낙서’라고 했으며, 하트, 풍선, 야구공, 도토리, 나비를 찾았다. 아무 의미 없이 그린 낙서에서 하트나 풍선, 나비 같은 모양을 찾아내듯이, 나의 인생에도 무의미속에 의미를 찾으려고 노력해야겠다는 생각이 든다.

양순이는 제목을 ‘사랑’이라고 했고, 하트와 곰돌이, 나비를 찾았다. 부드럽고 온화하고 편안하다.

채사라는 제목을 ‘지구’라고 들고 도는 세상이라고 했다. 둥글게 살아가는데도 항상 뒤 배경이나 세상 한구석에 삐죽 삐죽 거리는 선처럼. 세상은 그리 만만하지 않다. 하지만 그런 배경에도 굴하지 않는 긍정적인 원형처럼 원 지구처럼 둥글게 살자!

신사임당은 제목을 무제라고 지었으며, 풍선과 파도 함께 라는 뜻의 &(와), 빨간 리본을 찾았다고 했다. 기분이 몹시 흥가분한 느낌이라고 했다.

풍냥은 제목이 ‘봄날’이고 풀밭 위에 날아다니는 나비를 찾았다. 새봄이 오는

순간의 소란스러움, 환희, 아가들의 합창 같은 느낌이다.

두루미는 ‘바깥 세상(꽃밭)’이라면서 꽃 위를 날아다니는 나비와 벌을 찾았다. 소년과 소녀가 서로 마주보며 가까이 서있지 못하고 멀리서 쳐다보는 듯 한 모습이다.

해와 달은 제목을 ‘세상이 넓고 할 일은 많다’로 정했으며, 무한대와 넓은 초원을 찾았다. 꽃밭에서 나비도 보고, 수박을 먹고, 축구공을 차면서 놀았으면 하는 마음이다.

4) 나누기 및 마무리

난화 그리기는 낙서처럼 특별한 양식 없이 마음 가는 대로 마구 그리는 것으로써 어린 시절 낙서 관련 경험까지 탐색을 했음에도 불구하고, 시작을 하지 못하는 집단원도 있었다.

특히 소감 나누기 시간에 채사라가 지금까지 작업한 작품에 대해서 평가를 요구하는 발언을 했다. 집단원들이 만들어 놓은 작품에서 전문가 무엇인가 심리적 문제가 표출되지 않았을까, 그랬다면 연구자와 같이 미술치료전문가 입장에서는 파악하고 있지는 않는가 등 궁금하다고 말했다. 순간 모든 집단원들이 연구자에게 집중하는 모습을 보임으로써 자신들도 궁금하다는 메시지를 전달했다.

그래서 심리적 평가에 대한 궁금증을 전체 집단의 주제로 공론화시키고, 평가를 듣게 되면 이 후 프로그램에 미칠 영향력 등을 서로 이야기 나눔으로써 궁금증과 불안함을 해소할 수 있었다.



그림 부록3. 3회기 : 난화그리기 작품예시

4회기 : 우리집은요 - 어린시절 집 그리기(평면도)

1) 준비작업

- ① 준비물 : 화지 A4~4절지, 크레파스, 색연필, 연필, 칼라매직
- ② Check-In : 표정시트지로 지금 기분 나누기

2) 집단활동 소개

① 프로그램 오리엔테이션 : 자신이 태어나고 자랐던 어린 시절의 집을 그리고 자신만의 비밀장소나 휴식공간, 편안했던 곳 등을 찾아서 표시한다.

② 자아분화에 대하여 간단한 안내를 한다. 생명 있는 모든 것은 발달의 단계를 거쳐서 성장과 성숙을 하면서 소멸을 과정을 겪게 된다. 마찬가지로 인간도 그러한데, 그 중에서 Bowen이라는 학자가 오랜 시간의 연구와 탐구 끝에 자아분화라는 개념을 주창하였다. 자아분화가 건강하게 잘 이루어져야 사고(지성)와 감정(정서)가 적절하게 균형을 이룰 수 있고 삶을 원만하게 살 수 있다. 이러한 자아분화에 많은 영향을 미치는 한 요인이 어린 시절인데, 이러한 맥락에서 내가

자라온 어린 시절의 집을 탐색하여 그려보는 시간을 갖도록 하였다.

3) 개인작품 활동 및 탐색

양순이는 제목을 ‘나의 어린 시절’이라고 했다. 내용은 어린 시절이 좋았던 것 같다. 풍나무 아래에서 아프다고 하고 누워있으면 흰죽을 끓여다 주시고 소꿉장난하던 시절이라서 그렇다. 그리고 할머니가 돌아가신 후 그 방에서 나무 침대를 놓고 잠자던 나만의 아지트가 되었다. 초가집이 있었는데 풍나무 뒤에 굴나무가 있어서 아버지 몰래 따먹을 수 있었다.

오리부인은 ‘최초의 우리 집’이라면서 기억에 가장 많이, 오래 남는 집이라고 했다. 안방은 홍역과 수두를 앓았던 생각이 나고, 서쪽으로 제일 넓고 큰 방에서는 추운 데도 불구하고 터울 많은 오빠가 춤추던 곳이다. 안방과 부엌을 내다보던 키 낮은 문도 생각한다. 온갖 대소사와 우여곡절 사연이 있는 안락과 약간의 미움...여러 가지가 복합적으로 떠오른다.

쭉쭉빵빵 강여사는 ‘우리 집’이라면서 어릴적 내가 살던 집을 표현했다. 그림을 그리면서 어릴적 내가 자랐던 모습들이 떠올랐다.

신사임당은 제목을 ‘따로 국밥’이라고 하였다. 집은 넓어서 좋았는데, 각자 자기 방에 들어가면 그만으로 서로 소통이 잘 되지 않은 것 같다. 내가 제일 편한 곳은 내방이었고, 제일 싫은 곳은 화장실(목욕탕), 나의 비밀장소는 내방이다. 미처 생각해 보지 않았는데, 그 시절에 왜 그렇게 서로 말을 잘 하지 않았는지 갑자기 궁금해졌다.

두루미는 제목이 ‘행복한 빨간 양철지붕의 우리 집’이다. 우리 집은 그 시절에 아무도 없었던 넝쿨 장미가 울타리 가득 피고, 포도넝쿨이 지붕을 덮었으며, 갖가지 꽃들이 만발해서 친구들이 모두 부러워했다. 지금 그림을 그리면서 생각하니 그 때 내가 너무도 행복한 걸 이제야 비로써 알게 되었다.

풍난은 제목이 ‘네모난 공간-거주지’라고 했다. 우리 집은 Home이 아닌 그저 House였다. 서울의 주택가는 아이들이 뛰어 놀만한 장소도 별로 없고, 모두 시멘트로 덮여 있어서 더 삭막했다. 특히 우리 집은 반 지하라 창문만 조금 지상으로 나와 있는 집이라 햇볕도 별로 잘 들지 않았다. 집안에서 편안했던 곳도 없고 싫었던 곳도 없고 비밀장소도 따로 갖지 못했다. 그려놓고 나니 어둠, 단절,

소통의 부재와 같은 느낌이다.

4) 나누기 및 마무리

동네에서 유지급에 속했던 두루미는 행복했던 어린 시절을 되돌아보면서 상당히 자랑스러워하였다. 오리부인은 전에는 집을 생각하면 하나로 여겨졌는데, 지금은 집과 떨어져 멀리 있는 느낌이 든다고 했다. 풍낭은 정서적으로 빈약해 보이는 어린 시절 집의 그림처럼 일찍 그림을 끝냈다. 그러면서도 다소 불우할 수 있었던 자신의 이야기에 가감 없이 담백하고 솔직하게 말하는 모습이 보였다.

집단원들간에 약간의 편안함과 신뢰감이 형성되기 시작 한 듯 자신에 대해서 솔직하게 표현하는 모습들이 관찰된 회기였다.

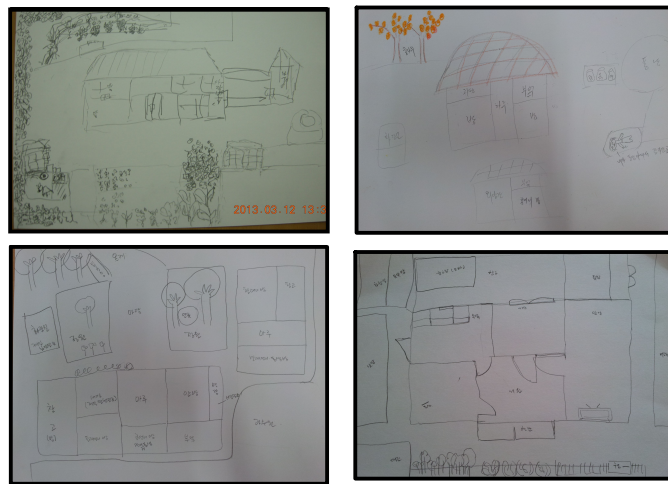


그림 부록4. 4회기 : 나 어린 적에 작품예시

5회기 : 내 마음대로 그리는 가계도

1) 준비작업

- ① 준비물 : 색상지, 화지 A4~4절지, 크레파스, 색연필, 칼라매직
- ② Check-In : 표정시트지로 지금 기분 나누기

2) 집단활동 소개

① 프로그램 오리엔테이션 : 화지에 가족을 표시하고 관계와 정서를 표현한다.

② 부모와 자녀간에도 개개별 감정이 다를 뿐만 아니라, 한 가족안에서도 형제와 자매 등 서로간의 느낌이 다를 수 있음에 간단한 강의식 안내를 하였다. 그리고 가계도를 그려보는데, 자신의 느낌을 솔직하고 편안하게 표현할 수 있는 시간이 되도록 하였다. 특히 사정도구로서의 가계도가 아니고 자신에게 느껴지는 정서적인 표현을 할 수 있도록 독려했다.

3) 개인작품 활동 및 탐색

양순이는 제목을 ‘어린시절은 화목한 가정이었다’라고 했다. 내용은 아버지는 과묵하지만 자식들에게는 자상하고 인자하셨고 어머니 하고는 나쁘지는 않았지만 좋지도 않았다. 둘째 오빠랑 자주 싸우면서 컸는데, 지금은 고민을 상의하는 좋은 사이이다. 여동생은 엄마가 돌아가실 때 너무 어렸기 때문에 내가 돌보아야 하는 존재였으며, 지금도 그런 내가 마치 엄마인 듯 걱정되는 동생이다. 아버지는 어릴 때는 좋았지만, 어머니가 돌아가신 후 특히 내가 결혼하면서 냉담해졌고, 아직까지 마음이 열리지 않는다.

신사임당은 제목을 ‘가족의 사랑화살표’라고 했다. 어머니의 존재감이 크다는 것을 알게 되었다. 왜 그랬는지 모르겠는데 다른 식구들에게 관심을 안가졌다는 것을 새삼 알게 되었다.

오리부인은 제목을 ‘따로, 또 가족’이라고 했다. 아버지는 너무 막강한 울타리이지만 쓸모없이 엄마를 숨도 못쉬게 했다. 엄마는 그런 아버지에게 순종적으로 사랑, 도리, 헌신에 덕목을 다하려고 했으며, 어떻게든 아버지 화 만나게하러 노력했다. 큰오빠는 다정했고, 큰언니는 두 번째 엄마처럼 나의 물주가 되어 주었다. 다른 두 오빠는 첫 단추를 잘못 끼워서 아직까지 힘들게 살고 있으며, 작은 언니는 성격적으로 아버지를 싫어해서 일찍 자기길을 갔다. 내가 엄마였으면 안 살고 싶었을지도 모르는데, 살아 남겨진게 대단하다. 이런 가족의 형태도 있을 수 있다는 것을 알게 되었다.

쭉쭉빵빵 강여사는 제목을 ‘식구가 너무 많아요~π.π’로 했다. 아빠랑 셋째 언

나는 불같은 성격이었고, 할머니와 엄마, 여동생은 내가 좋아하는 사람이다. 큰언니와 여동생은 그냥 평범한 성격이었고, 둘째 언니는 완전 부러움의 대상이었다. 남동생은 할머니와 부모님께 태양과 같은 존재였고, 나는 아무런 존재감이 없었기에 점선으로 표시했다. 그림을 그리면서 당연하다고 느꼈던 것이 어찌보면 내가 만들어낸 틀인지도 모른다는 생각이 들었다. 내가 상대방을 생각하는 것과 상대방이 나를 생각하는게 다를 수 있다는 것을 처음으로 알게 된 것 같다.

채사라는 제목을 ‘소굴’이라고 하였다. 아버지를 중심으로 아들 셋과 딸하나인 내가 살아가는 내용으로 중심이 아들 사상주의인 가족이야기이다. 어머니는 온순하고 현실적이며 숨은 가장 역학을 해 왔던 생각이 든다. 참으로 옛이야기지만 평범하고 조용한 집인 것 같다. 서열을 지켜야 하는 가족상!

풍냥은 ‘따로 노는 가족’이라고 했다. 아버지(번개모양)는 성격이 불 같고 권위주의적이었으나 무능해서 가족들이 인정하지 않았다. 엄마(네모모양)는 아빠대신 경제적 책임을 졌다. 하지만 남편을 무시하였고 큰 딸은 엄마를 도와주지 않았다. 언니(세모모양)는 환경 탓만하며 부모를 원망하고 나중에는 종교에 심취하였다. 나(동그라미모양)는 그나마 가족안에서 중심을 잡으려 노력하고 가족 간에 중재를 하며 소통의 역할을 한 것으로 생각된다. 그러놓고 보니 가족이란 느낌보단 그냥 한집에 사는 사람들이 어쩔 수 없이 부딪히며 살 수 밖에 없는 그런 느낌이다. 최소한의 소통만 하며 적당하게 무관심해서 화목하고 원만한 가족애는 없었다.

해와 달은 ‘피라미드’라고 하였다. 아버지는 고독한 일벌레였고 엄마는 언제나 최고였다. 나는 바로 위의 언니와 기싸움을 많이 했고 언제나 조용한 여동생과 새침떼기 막내가 있었다. 나는 하트를 강조해서 그렸고 엄마와 아버지도 하트로 그렸다. 언니는 배, 동생들은 딸기와 사과로 그렸다. 서로 자기가 잘 알아서 하는 편이라서 지금도 뭐든지 일이 있으면 자기 선에서 해결하는 버릇이 있다. 가족을 포함해서 남에게 피해를 주는 걸 제일 싫어하는 경향이 있다.

4) 나누기 및 마무리

일반적인 가계도가 아닌 나의 정서가 포함된 내 맘대로 가계도를 그리면서 가족관계에 대한 새로운 통찰이 나타나기 시작했다. 양순이와 쪽쪽빵빵 강여사는

작도에 어려움을 나타내듯 지우개를 많이 사용하는 것이 관찰 되었다. 특히 양순이가 어린나이에 어머니와 사별했고, 빠른 아버지의 재혼으로 인해 받은 상처에 대하여 이야기를 나눌 때 대부분의 집단원들이 눈물을 참는 모습이었고, 오리부인은 휴지로 닦아 낼 정도로 울었다. 채사라도 한동안 작업을 진행하지 못하고 멍한 모습을 보였다.

집단원들이 대부분 가족관계 작업을 통해 자신이 잊고 있던 정서적인 가족관계를 새롭게 조명하며 재인식의 과정을 갖게 된 것으로 보인다.

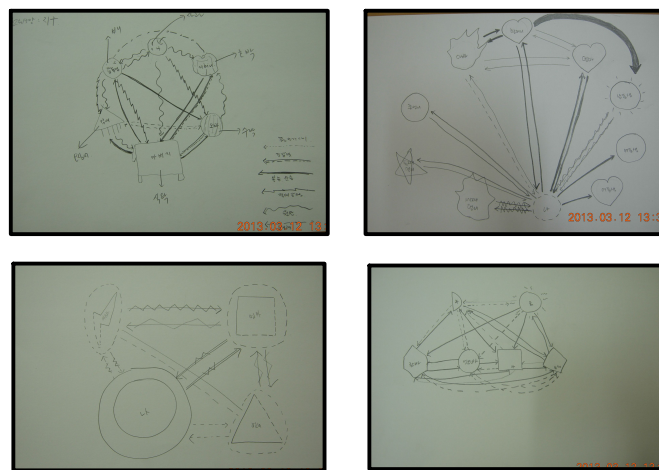


그림 부록5. 5회기 : 내 마음대로 가계도 작품예시

6회기 : 동물 가족화

1) 준비작업

- ① 준비물 : 동물사진 시트지, 화지 A4~4절지, 색연필, 칼라매직, 가위, 풀
- ② Check-In : 표정시트지로 지금 기분 나누기

2) 집단활동 소개

- ① 프로그램 오리엔테이션 : 가족을 동물로 비유 해 보고 마음대로 붙여본다.

② 지난 회기에 이어서 가족관계에서 자신이 느끼는 정서적인 관계를 좀 더 구체화할 수 있도록 동물로 가족을 표현하는 시간을 가졌다. 먼저 준비된 다양한 동물들의 사진을 보면서 가족에 대해서 자신이 갖고 있는 이미지를 찾아보도록 했다. 그리고 준비된 화지에 작업을 진행하였다.

3) 개인작품 활동 및 탐색

오리부인은 제목을 ‘가족은 같다(사람이나 동물이나)’로 했다. 1번 아버지는 독불장군같이 으르렁거리는 불독으로, 2번 엄마는 아버지에 순종, 자식에게 희생과 헌신하는 개로, 3번 나는 엄마젖 더 먹고 싶었지만 뜻대로 안된 젓빠는 송아지로 표현했다. 4번은 부모님에게 한번도 No라고 못하고 충성을 다한 개로, 5번 큰언니는 어질고 순박해서 양으로, 6번 둘째 언니는 대화가 안 통하고 마음이 잘 안 맞아 뛰어나가는 토끼로, 7번 둘째 오빠는 알뜰고 그렇게 사는 것이 징그러워서 고양이와 뱀으로, 8번 셋째 오빠는 일하기 싫어 해 꼼짝 않고 있는 동물 뱀으로 표현했다. 가족 누군가를 이렇다 저렇다 평가하지만 나 역시, 때로 바보로 이기적으로 평가되지 않을까 싶다.

쭉쭉빵빵 강여사는 제목을 ‘동물 가족화’라고 했다. 1번 사자인 아빠는 가부장적이고 무섭다. 2번 소인 엄마는 성실하고 다정하다. 3번 코끼리인 할머니는 큰 울타리 같은 느낌이고 4번 낙타인 큰언니는 우직하다. 5번 앵무새인 둘째 언니는 이쁘고 다재다능하고, 6번 셋째 언니는 원숭이로 약삭빠르고 손해하는 일은 전혀 안하는 등 똑부러진다. 7번 나는 게으름장이, 잠꾸러기 코알라이고, 8번 여동생은 귀엽고 부지런하며 다정해서 토끼이고 9번 여동생은 귀여우면서도 알미운 고양이, 10번 남동생은 미련 해 보이는 곰으로 표현했다.

채사라는 제목을 ‘절대 복종!’이라고 했다. 군대 모습을 묘사해 보았다. 군대소속의 서열이 있는데, 1번은 아버지로 대장이며 사자, 2번은 어머니로 부대장이이며 곰이다. 3번은 오빠로 병장이며 용이고, 4번은 남동생으로 상병이며 원숭이, 5번은 막내남동생이며 일병으로 닭, 6번은 나인데 제일 말쑥으로 일만 죽어라 하는 훈련소대원으로 소로 나타내었다.

양순이는 제목을 ‘밭에 일하러 가자’라고 했다. 1번 엄마소는 일만 하였고 2번 여동생(쥐)은 조금은 약삭빠르고 3번 아버지(사자)는 온화하지만 조금은 냉정, 4

번나(거북이)는 늘 참고 희생, 5번 큰오빠(코끼리)는 조금은 무서운(나한테는 잘 해주지만), 6번 둘째 오빠(여우)는 제일 편안하지만 날카롭고, 7번 남동생(원숭이)항상 장난꾸러기이다. 둘째 오빠하고는 편안하지만 자주 다투는 사이이다. 엄마는 일만 하셨던 것 같고 아버지는 학부모회에 다니느라 엄마일(발일)을 잘 도와주지 않았던 것 같다.

신사임당은 제목을 ‘딴 생각’이라고 했다. 1번 아빠는 밤에 활동하는 걸 좋아하고 체신을 중시해서 고양이로, 2번 엄마는 자기 주장이 강해서 호랑이로 표현했다. 3번 나는 호기심이 많아 원숭이로, 4번 셋째 오빠는 충직하고 의리있는 개로, 5번 큰오빠는 게으르고 남에게 의지만 해서 코알라로, 동생은 욕심이 많을뿐만 아니라 피도 많이 부려서 여우로 나타냈다. 이렇게 가족은 동물로 표현하고 나니 정말 새롭게 느껴진다.

풍냥은 제목을 ‘우리에 갇힌 동물’이라고 했다. 1번 아빠는 공포에 대상이어서 거리두기를 해야하는 상어로, 2번 엄마는 언제나 가족을 위해서 희생했다고 보여져서 젓먹이는 소로 나타냈다. 3번 언니는 혼자만의 세상에서 사는 뱀으로, 4번 나는 유일한 부드러움인 강아지와 토끼를 선택했다. 이렇게 동물로 표현하고 나니 더욱더 거리감이 느껴진다. 그나마 내가 우리집에서 밝은 역할로 끈을 이어주며 가족으로 유지시켜준 중심이었던 것 같다.

해와 달은 제목을 ‘

1번 대장인 아버지는 부지런하고 고독한 소로, 2번 부대장 엄마는 모성애가 강해서 원숭이로 표현했다. 엄마는 할머니의 아들타령 때문에 신경이 약해서 병원에 다녔다. 3번 나는 토끼인데 막 배우면서 돌아다녀 어디로 갈지 종잡을 수 없다. 4번 언니는 호랑이로 엄마가 아파도 우리에게 말도 안해서 나중에야 할게 한다. 5번 동생은 알뜰살뜰 살림을 잘 살고 재테크도 잘 해서 돼지로, 6번 동생은 일은 하고 있지만 언제나 지금도 귀여움을 받고 있는 강아지로, 7번 남동생은 누나들 틈에서 기를 못피고 살았기 때문에 순한 양으로 표현했다. 8번 할머니는 호랑이로 했다. 엄마가 무척 예뻐는데 그런 엄마를 더 질투했는지...엄마를 못살게 괴롭히는 무서운 호랑이이다.

4) 나누기 및 마무리

동물로 가족을 표현하는데 상당히 몰입하여 집중하는 분위기가 관찰되었다. 풍냥과 채사라는 일찍 마무리하고 다른 집단원들의 작업하는 모습을 살펴 보았다. 신사임당과 동물을 자르면서 바로 붙였으며, 양순이와 쪽쪽빵빵 강여사는 동물모양 그대로 가위질하냐고 시간이 오래 걸렸다.

대부분의 집단원들이 가족들에 대한 자신의 정서적 느낌이나 상징을 새롭게 인식할 수 있는 시간이 된 것으로 보인다.



그림 부록6. 6회기 : 동물 가족화 작품예시

7회기 : 나의 탄생 신화

1) 준비작업

- ① 준비물 : 색상지, 화지, 4절지, 크레파스, 색연필, 칼라매직, 파스넛, 잡지
- ② Check-In : 표정시트지로 지금 기분 나누기

2) 집단활동 소개

- ① 프로그램 오리엔테이션 : 자신의 출생을 플라쥬 미술기법으로 표현하고 스토리 텔링을 한다.

② 수정에 관한 생물학적인 부분을 살펴 본 후 현재 내가 이 자리에 있을 수 있는 기적에 대하여 간단한 설명을 하였다 다음에는 잡지를 활용한 작업에 대하여 안내하고 프로그램을 진행하였다.

3) 개인작품 활동 및 탐색

양순이는 제목을 ‘화려한 봄날’이라고 하였다. 풍선을 타고 하늘을 날고 싶다면 서, 자신이 많이 위축되고 당당하지 않아서 고민스럽다고 하였다.

오리부인은 제목을 ‘나’라고 지었다. 어머니가 나를 임신했을때는 외할머니가 돌아가셨기 때문에 나는 태중에 있는 1년 내내 엄마의 울음 소리를 듣고 태어났다. 태어나서도 존재감 없이 뿌영기만 한 세상속에서 성장을 했고, 하늘에서 땅으로 떨어진 것 같은 충격인 동생이 태어났다. 그리고 서로 소울메이트라고 여겼던 남편을 만나서 결혼했으나, 살다보니 그게 다가 아니었다는걸 알았다. 쌍둥이 아이들이 태어났고, 아이들에 대한 사랑으로 양육하는 것을 최고로 알며 아이들을 위해 최선을 다해서 살았다. 그러다가 부모님의 죽음으로 갈 길 잃은 고아신세가 되었다. 이제는 나를 추스르며 다소 편안해지고 평온하다. 오늘 작품을 만들면서 내 몫이 아니라고, 부정하고 싶지만 어쩔 수 없이 받아들일 수 밖에 없는 그런 시간들이 있었지만, 죽지 않고 살아서 견뎌기 때문에 내 삶이 다소나마 부끄럽지 않다는 걸 새롭게 알게 되었다.

쭉쭉빵빵 강여사는 제목을 ‘나의 자서전’이라고 하였다. 태어나서 지금까지의 나의 모습이다. 사랑하는 사람들과 함께 하는 세상은 역시 살만한 것이다.

채사라는 제목을 ‘이쁜 나!’라고 하였다. 이쁘게 자랐구나 싶은 것이 부모님께 고마움을 느낀다. 한때는 남자로 태어나지 못한게 좀 섭섭했는데 그런 점도 포용되는 느낌이다. 나도 이젠 부모가 되는구나 싶다.

풍냥은 ‘나란 아이’라고 하였으며, 잘 살고 있는 걸까? 싶다고 하였다. 범생이 같은 소극적인 성격의 내가 인생의 황금기를 솔로로 재밌게 즐기면서 살았는데, 어찌어찌 결혼을 하게 되었다. 지금은 많이 차분한 삶을 꿈꾸며 사는 큰 흐름을 한 눈에 보는 기분이다.

해와 달은 제목을 ‘나 만의 공간’으로 지었다. 어렸을 때는 별기억 없는 듯하고 커가면서 내가 하고 싶었던 일이 무엇인지 하나씩 찾아가고 있는 중이다. 나도

할 수 있다~, 멋진 내 인생이 보이는 것 같다.

4) 나누기 및 마무리

쭉쭉빵빵 강여사와 풍낭은 잡지를 과감하게 찢어서 작업했고, 오리부인은 소심한 태도로 조심스럽게 진행하였다. 양순이는 처음 해 본다면서 떨리다고 말했고, 자신에 대한 나누기를 할 때 오리부인과 마찬가지로 눈물을 보였다. 오늘 회기에는 비가 와서 차분한 분위기가 조성되기도 했으나, 자신에 대한 작업이 진행된 까닭에 말도 없이 몹시 진지하고 몰입해서 작업을 하였다.



그림 부록7. 7회기 : 나의 탄생 신화 작품예시

8회기 : 지금 나의 모습

1) 준비작업

- ① 준비물 : 색상지, 화지 A4~4절지, 크레파스, 색연필, 가위, 딱풀, 잡지
- ② Check-In : 표정시트지로 지금 기분 나누기

2) 집단활동 소개

① 프로그램 오리엔테이션 : 선택한 화지를 대문접기하여 겉과 속이 다른 자신을 표현한다.

② 가족이 보는 나, 내가 생각하는 가족속의 나, 남이 보는 나, 내가 보는 나에 대한 작업을 진행하였다. 마음에 드는 색4절지를 선택하여 대문접기로 뼈대를 만든다. 그리고 잡지를 활용해서 본인이 생각하는 인물이나 사진을 찾아서 남이 보는 모습과 내가 생각하는 모습을 상징적으로 표현하였다.

3) 개인작품 활동 및 탐색

오리부인은 제목이 '나다운 나'였다. 겉모습은 살짝 4차원이고 손수 만든 걸 자식들에게 먹이고 싶어 애달아 하는 엄마이자 집안일에 몰두하는 헛사는 여인네이다. 내가 생각하는 나인 속 모습은 해야할 공부, 해치워야할 안팎으로 쌓인 일, 그 와중에 여유와 외로움을 나누고 싶은 마음을 표현했다. 나를 위해서도 살아야겠다는 느낌이다.

쪽쪽뽕뽕 강여사는 제목을 '나의 양면성'이라고 했다. 남이 보는 나는 착하다, 좋은 엄마다, 날씬하다, 애교쟁이, 여성스럽다고 한다. 가족들은 나에게 철이없는 개시라고 한다. 내가 보는 나는 남의 시선을 많이 의식하는 게으름쟁이다. 아이들에게 좋은 엄마, 친구같은 엄마가 될려고 노력하지만 잘 안될때가 많다. 금세 포기도 잘하지만, 새로운 일에 도전하기를 좋아하며, 특히 활동적으로 노는 것을 좋아한다.

채사라는 '웃음'이라고 지었다. 나는 성격이 활발한 편이고 사람들에게는 항상 웃는 편이다. 그렇지만 나도 인간인지라 간혹, 슬플 때도 있고 외로울 때도 있는데 남들은 내가 무슨 문제가 있냐고, 복도 좋은 소리 한다면서 면박을 준다. 남들에게 내 모습이 이렇게 보여지기 때문이라고 생각한다. 나는 대화를 하면서 더불어 살아가는 나의 속 마음이 좋은 생활습관이라고 생각한다.

풍낭은 '겉과 속'이라고 했으며, 겉에는 그냥 남이 보는 내 모습이고 안에는 내가 아는 내 모습이다. 내 속의 다양한 모습이라고 생각한다. 하지만 난 내 속을 감추려하지 않는다. 보여지는 건 위선이 아니라 내가 모르는 내 모습일 거 같다는 생각이 든다.

혜와 달은 '도전!'으로 지었다. 겉모습은 계속 진행중인 포기없는 내 삶이고,

속에는 내가 해 보지 못했던, 숨어있는 일들을 찾아보자는 것이다. 언젠가는 나도 할 수 있을 것이다.

양순이는 제목을 ‘비상’으로 지었다. 결과 속이 같았으면 하는 마음이다. 다른 사람이 나를 보는 것처럼 당당하게 살고 싶다.

4) 나누기 및 마무리

쭉쭉빵빵 강여사는 잡지를 한동안 뒤적이며 찾다가, ‘단어로 표현하면 안돼요?’라고 했다. 진행자는 마음대로 하시라고 대답했다. 이 후 매직을 활용한 작업을 진행하였고, 남이 보는 자신의 모습에 많은 시간을 들였다. 채사라와 풍낭은 시원시원하게 만들어 나갔으며, 해와 달은 내가 생각하는 나에 대해 시간이 오래 걸렸다.

집단원들이 가족에게서 약간 분리된 자신을 재인식할 수 있는 회기가 되었다.

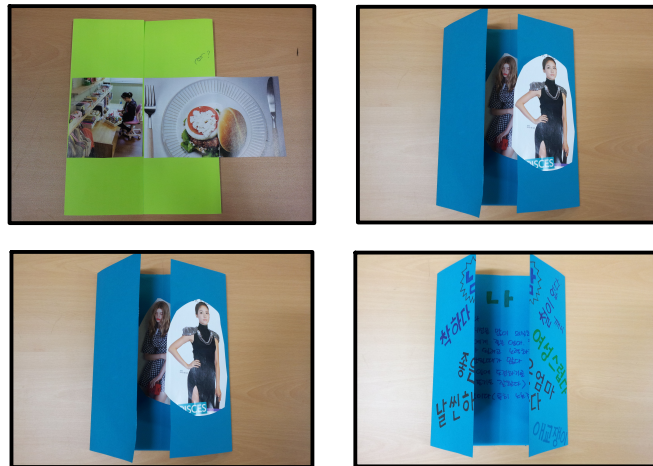


그림 부록8. 8회기 : 지금 내 모습은 작품예시

9회기 : 나에게 쓰는 편지

1) 준비작업

- ① 준비물 : 색상지, 색싸인펜, 칼라매직, 다양한 예쁜 스티커

② Check-In : 표정시트지로 지금 기분 나누기

2) 집단활동 소개

① 프로그램 오리엔테이션 : 지금 이 순간까지 잘 견뎌온 자신을 격려하는 편지를 쓴다.

② 어린시절 자라온 환경을 살펴보고 가족관계에 대한 정서지도를 작성하면서 행복하기도 했으나 외롭고 힘들었던 자신을 만나게 되었음에 대해 전체적인 리뷰를 하였다. 그리고 힘들었던 과거의 나와 그러한 가운데서도 지금껏 잘 살아온 현재의 나, 더불어 더욱 행복한 생활을 하게 될 미래의 자신에게 편지를 쓰는 시간을 가졌다.

3) 개인작품 활동 및 탐색

양순이는 제목을 ‘사랑한다’라고 지었다. 참 즐겁고 행복한 날들도 있었지만 힘든 날도 많았다. 특히 딸이 태어나서 대학교에 갈 때까지 몸과 마음이 참 고생했으나 지금은 뿌듯하다. 결혼 후 잠간은 행복했지만 지금은 다시 고생의 연속이나 마음에 짐을 내려놓으면 평화로울 것이다. 인생의 중반에 접어 들었는데 우선 마음이 편안하길 바란다. 양순아, 가장 사랑한다. 아자 아자 파이팅!

오리부인은 ‘잔소리, 군말없는 인생’이라고 했다. 부인, 그동안 사느라 애쓰셨소. 앞으로도 그만큼 애쓰고 살고, 또한 즐거웠으면 하오. 부인이 바라는 대로, 아이들에게는 언제나 베이스캠프로 남고 싶어하는 마음, 그대로 부인의 뜻이 이루어지기를 바라오. 그리고 즐겁게 살다가 축복 받으며 정말로 나를 찾고 ‘나’로 살다가 생을 마감했으면 좋겠소. 그리하시기를 바라고 바라오.

쭉쭉빵빵 강여사는 제목을 ‘사랑하는 00에게’이라고 했으며, 자신에게 편지를 쓰려니 너무 너무 쑥스럽다고 하였다. 내용은 언제나 우리, 가족, 아이들을 먼저 생각하다가 프로그램에 참여해서 나를 찾아가는 과정이 힘들고 버겁게 느껴진다. 그렇지만 나를 낳아주고 키워주신 부모님과 형제들, 나아가서 남편의 부모님과 형제들까지 한 가족이라는 사실을 새로 깨닫게 되었다. 나 자신을 사랑하는 것도 중요하지만 나를 사랑해 주는 모든 이들을 사랑할 수 있는 내가 되자. 사랑해!

채사라는 ‘이쁜 사라’라고 지었다. 다음에도 더욱 애들과 남편에게 잘해주리라,

마음에 들고 뿌듯하다. 내용은 비가 와서 약간 센치해져도 이럴수록 활짝 웃는 센스가 필요하다. 오늘은 정리하는 날로 잡아 집과 화원을 깨끗하게 청소해 보자. 몸이 많이 힘들고 지칠텐데 아침부터 분주하게 아이들 챙겨 학교까지 데려다 주고 너는 정말 엄마 역할을 잘하고 있어. 애들이나 남편에게 최고는 못되도 최선을 다하는 아내가 엄마가 되자. 느낌은 또 다른 나에게 편지를 쓰면서 내가 오늘 참 잘했구나 칭찬하는 모습이 재미있었다.

풍낭는 제목을 ‘너에게 가는 길’이라고 하였다. 내용은 항상 내가 궁금해서 나를 만나기 위해 부단히 노력하지만, 정말 어렵다. 그래서 이제 그만 나를 놓기로 했다. 그렇지만 이 길을 부지런히 걸으면 너에게 이르는 길임을 알고 있다. 난 언젠가 나를 만날거야. 내가 만날 내가 내 생각보다 크고 아름다운 사람이었으면 참 좋겠다. 느낌은 요새 들어 부쩍 나 자신에 대해 돌이켜 보는 시간이 많았는데, 특히 남들에게 비춰지는 내 모습이 나의 진짜 모습일까 하는 생각이 든다.

해와 달은 제목없이 내용을 적었다. 자신의 자기 중심적인 생각으로 인해 주변의 가족들이 상처를 받고 있다는 것을 알면서도 인정하기 싫었다. 신랑이 바빠서 집안일을 혼자서 처리하다 보니 내가 하는 것이 모두 정답인 것만 같아 더욱 자기 중심으로 되는 것 같다. 그렇지만 이제라도 남을 배려하면서 힘들어도 포기하지 않고 열심히 잘 살아 보겠다. 아무 생각없이 단지 내 존재에 대해서 다시 한번 더 생각하게 되고, 앞에 나아가서는 어떻게 해야 할지 미래에 대해서 생각해 보게 되었다.

4) 나누기 및 마무리

대부분의 집단원들이 자신에게 편지를 써 본 일이 없다면서 상당히 계면쩍어 하였다. 실제로 자신에게 축스럽다고 말한 집단원도 있었다. 특히 양순이와 채사라는 이거 읽을 거예요, 부칠거예요 하면서 나에게 쓰는 편지 작업에 대해 자신들의 불안을 표출하였다.

과거의 자신과 지금 편지를 쓰는 현재의 나 앞으로 다가올 미래의 함께 통합하면서 전체적인 조망을 가져본 회기였다.

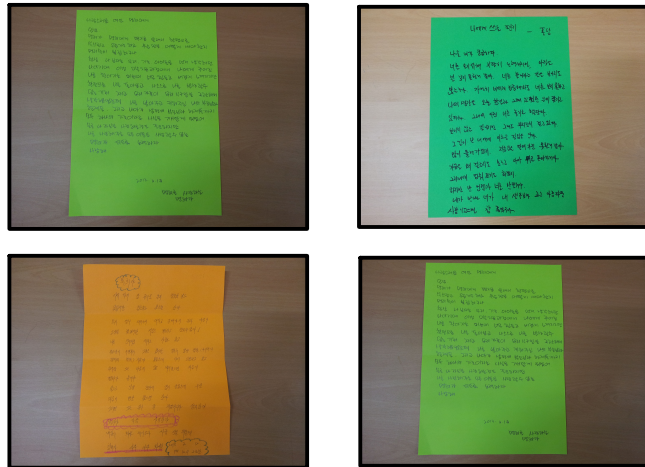


그림 부록9. 9회기 : 나에게 쓰는 편지 작품예시

10회기 : 너에게 주는 희망 메시지

1) 준비작업

- ① 준비물 : 다양한 색상지, 칼라매직, 다양한 포스트잇, 가위, 풀, 테일
- ② Check-In : 표정시트지로 지금 기분 나누기

2) 집단활동 소개

① 프로그램 오리엔테이션 : 각 집단원들의 강점과 장점, 필요한 점 등을 찾아서 선물로 준다.

② 그 동안 집단원들의 작품과 이야기를 나누며 갖게 된 느낌과 생각을 통해 그 구성원에게 주고 싶거나 필요하다고 여겨지는 선물을 나누는 시간을 가졌다. 먼저 준비된 칼라화지를 이용해서 선물을 받을 수 있는 주머니를 만들었다. 그리고 원하는 장소에 붙여 놓으면 포스트 잇에 선물을 써서 붙여 주었다. 작업이 완성되면 서로 둘러 보면서 받은 선물을 살펴보고 피드백을 주고 받았다.

3) 개인작품 활동 및 탐색

쭉쭉빵빵 강여사는 제목을 ‘나눔의 행복’이라고 했다. 상대방에게 어울리는 선물을 준비하면서 상대방에 대해 더 생각해 보는 계기가 되었다. 어떻게 어울릴까? 어떤 걸 좋아할까? 많이 생각했고, 또 어떤 선물을 받게 될까 설레이기도 하였다.

채사라는 ‘마음의 선물’이라고 했다. 서로간에 사랑과 마음이 담긴 선물을 주고 받는다는 건 너무 행복한 일이다. 정말로 주고 싶은 사람들을 만나 가상이지만 선물이라는 느낌으로 주고 받는다고 하니 너무 신났고 즐거운 마음이다.

풍냥은 제목을 ‘신나게 줘 봐요~’라고 하였다. 짧은 시간 동안의 만남이었는데도 상대방에게 필요한 것이라고 생각되는 것을 찾았다. 이렇게 신나게 선물을 줘 본적이 있었나 싶다. 도대체 상대방이 뭘 필요해하는지, 또 필요하다고 해도 내 금전상태 때문에 고민되는 것이 선물인데 이렇게 마구 선물을 줄 수 있어서 너무 좋다.

해와 달은 ‘마음의 여유’라고 하였다. 알고 있던 사실이지만 좀 더 나에 대해 되돌아보면서 온전한 이 세상에 ‘나’ 자신을 사랑하자. 선물을 서로 주고 받으며 즐거웠다.

신사임당은 제목을 ‘내 안의 보석’이라고 했다. 내가 받은 선물들을 살펴 보니 내가 모르는 날 위한 선물들이 많았다. 특히 여행상품권은 휴식을 필요로하는 나에게 안성맞춤 선물이어서 참 기쁘다. 내가 날 속이고 있는 것들도 다 보여진다는 것을 알게 된 진실한 마음만의 공간이 된 것 같다.

오리부인은 집단원에게 정말로 주고 싶은 것을 찾으려 노력했다고 말하였다. 그리고 그것을 모두에게 정말로 줄 수 있고 받을 수 있으면 한다고 했다.

4) 나누기 및 마무리

집단원들이 자신이 받을 선물 주머니를 만드는데 신이나서 작업하였다. 특히 쭉쭉빵빵 강여사는 하트모양으로 근사하게 만들어서 모두의 부러움을 샀다. 오리부인은 집단원에게 줄 선물을 꼼꼼하게 체크하여 선물명과 내용을 편지지에 적어 와서 읽어 주어 모두들 기뻐하며 고마워 하였다.

그 동안 서로의 이야기를 나누며 깊어진 관계를 알 수 있는 회기였다. 각자에게 알맞은 것을 미리 생각해 오도록 과제로 제시한 점이 서로에게 신뢰있는 선

물을 나눌 수 있는 계기가 된 것으로 보인다.

집단원들이 서로의 선물을 둘러 보면서 감탄을 하였으며, 마음으로 정말 부자가 된 듯 하다며 흐뭇 해 하였다.



그림 부록10. 10회기 : 너에게 주는 희망 작품예시

11회기 : 합동 만다라

1) 준비작업

- ① 준비물 : 만다라 문양지, 크레파스, 칼라매직, 파스넷
- ② Check-In : 표정시트지로 지금 기분 나누기

2) 집단활동 소개

① 프로그램 오리엔테이션 : 개인적으로 만다라를 작성한 후 합동만다라를 완성한다.

② 회기에 참석하면서 원가족에 대한 자신의 정서적인 관계와 느낌, 자신에 대해 새롭게 통찰한 점, 구성원으로서 다른 사람과 나누었던 상호작용을 모두 통합할 수 있는 만다라 제작을 하였다. 대형 만다라를 작도하여 4등분 한 후 개별적

으로 채색하였다. 각자의 작업이 마무리 된 후에 다른 구성원들과 합체함으로써 합동 만다라를 완성하였다.

3) 개인작품 활동 및 탐색

신사임당은 제목을 ‘공원’이라고 하였다. 푸른 잔디가 있고 안락의자가 있는 따뜻한 오후의 공원 모습이다. 굉장히 편안하고 희망적인 느낌이다. 무념의 동작으로 그려진 그림이 개별적이나 서로 어우러지며 의미있는 작품이 되어 조화로운 느낌이다.

오리부인은 ‘잘 굴러가기’라고 하였다. 집단원들이 각자 잘 굴러가다가 어디선가 만나서 함께 할 때는 얌전하게, 예쁘게 포개지는 부분이 있기를 바라는 그렇게 만들었다. 언제 어디서 어떻게 만날지 모르기 때문에 잘 살아야겠다는 생각이 든다.

쭉쭉빵빵 강여사는 제목을 ‘어우러짐’이라고 하였다. 각각의 색깔이 모여 하나의 무지개를 형성하였다. 서로 다른 사람들이 모여 하나의 프로그램을 통해 하나로 어우러지는 과정을 나타낸 것이다.

채사라는 ‘행복’이라고 하였다. 여기에 참여하는 것이 무척 즐겁기 때문에 즐거움에서 나오는 해피이다. 색상이 주는 즐거움과 조화로우미 긍정의 힘을 느끼게 한다.

풍냥은 제목을 ‘풀잎’이라고 하였다. 아무 생각없이 해 놓고 그림에 끼워 맞춘 생각이지만 너무 그럴싸해 보인다. 생각보다 내 속이 복잡했구나 싶다. 복잡한 마음에서 가닥을 잡고 생각을 정리한 후 안정을 되찾았다.

해와 달은 ‘날아올라’라고 했다. 생각없이 표현하다보니 그리게 되었다. 하지만 이것이 내 안에 있는 것들이 나온 것 같기는 하다. 무지개 저 너머 높이 높이 올라갈 수 있을 것이다.

4) 나누기 및 마무리

이번 회기에는 주로 파스넷을 사용 하였다. 그 동안 파스넷이 있어도 사용하지 않았는데, 물수건을 활용한 방법을 알려 주자 모두 재미있게 작업하였다. 그렇지만 대부분의 집단원이 파스넷 사용이 처음이라 조심스러워 하였다. 해와 달, 채

사라, 쪽쪽빵빵 강여사는 망설임 없이 시작한 반면 오리부인은 한참을 망설이다 아주 조심스럽게 시작하였다.

개인적으로 만다라를 함으로써 개인적 통합을 촉진한 후 합동 만다라를 구성하여 마무리 할 수 있도록 하였다. 개별적으로 작업한 만다라를 하나로 만들어 본 후 제목과 이야기를 나누었다. 대부분의 구성원들이 비슷한 형태와 색상이 표현되었는데, 서로간에 좋은 기운을 받아서 그러한 듯 하다며 신기하면서도 하나된 기분을 느끼는 것으로 보였다.



그림 부록11. 11회기 : 합동 만다라 작품예시

12회기 : 프로그램을 마치면서

1) 준비작업

- ① 준비물 : 소감문 시트지, 만족도 설문지, 연필, 지우개
- ② Check-In : 표정시트지로 지금 기분 나누기

2) 집단활동 소개

① 프로그램 오리엔테이션 : 집단미술치료 프로그램을 마치면서 목표와 소감을 정리하여 작성하고 만족도검사를 실시한 후 사후검사를 한다.

② 활동지를 사용하여 자신의 목표에 대한 점검, 프로그램 참여로 인해서 변화된 점을 찾아서 작성하였다. 그리고 전체적인 소감문을 작성하고 만족도와 사후검사를 실시하며 마무리를 하였다. 아래는 집단원들이 자신에게서 찾은 변화된 점이다.

3) 개인작품 활동 및 탐색

신사임당은 자신에게 솔직 해 진 것 같다. 나 자신까지도 속였던 모습을 볼 수 있었다. 나보다는 다른 사람의 욕구에 맞춰 살았어서 날 찾아야될 것 같다.

오리부인은 자신을 적당히 드러내어 표현하는 것이 어릴때부터 이루어져야 한다는 걸 알게 되었다. 잘해 보겠다는 생각없이 편해 진 것과 삶은 역시 스토리가 있어야 된다는 것, 표현하는 능력이 좀 더 필요하다는 것이 변화된 점이다.

쭉쭉빵빵 강여사는 나에 대해 생각 해 보는 계기가 되었다. 그리고 가족과 원가족의 소중함을 느끼게 되었다. 또한 시간을 헛되이 보내지 말고 알차게 보내야겠다는 생각이 변한 점이다.

채사라는 프로그램 참여로 인해 변화된 점은 자신감, 존재감, 행복감이라고 하였다. 좋은 기회에 참석하여 좀 더 나 자신에게 투자하는 시간을 갖게 되어 뿌듯하였다.

풍냥은 자신의 변화된 점으로 사람들에게 마음열기가 즐겁다고 했다. 또한 잘 몰랐던 나의 상태를 알게 되었다. 그리고 짧은 시간에 자신을 열어 놓으면서 친밀감을 높게 형성시키는 이 프로그램의 놀라운 힘을 알게 되었다.

해와 달은 자신감을 갖게 되었고, 나를 포기하지 않게 된 점이다. ‘나’가 행복해야 가족의 평화가 온다는 것을 알았다.

4) 나누기 및 마무리

처음 집단원으로 참석하면서 세웠던 목표를 점검하고, 나의 변화된 점을 찾은 후 소감문 작성으로 프로그램 효과를 재인식하는 과정을 가졌다. 그리고 만족도검사와 사후검사를 실시하였다. 이렇게 인지적인 작업이 계속되자 생각할 거리와

설문이 너무 많다면서 다소 지루해 하기도 하였다.

집단원들이 너무 아쉬워하며 정말 좋은 경험이라고 말했다. 사회적인 관계나 가정생활 안에서 한번도 생각하지 못한 부분을 이야기 할 수 있어서 새로운 경험이었고, 행복했다는 말을 하였다. 모두들 한 마음으로 다음의 모임 날짜를 잡으면서 전체적인 마무리를 하였다.

부록 1. 설문지

설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 중년기 여성에 관한 자료를 얻기 위한 연구조사입니다.
이 설문은 대학원 석사논문에 필요한 것으로, 응답해주신 결과는 연구 이외의 다른 목적으로는 사용하지 않을 뿐만 아니라, 개인별 응답내용은 무기명으로 처리되어 절대로 공개되지 않을 것입니다.

설문내용은 옳고 그름이 없으므로 평소에 생각하고 계신 바를 솔직하게 써 주시길 부탁드립니다. 설문조사의 내용은 중년기 여성에 관한 유익한 자료로 활용될 것입니다.

귀하의 협조에 진심으로 감사드립니다.
좋은 연구가 되도록 노력하겠습니다.

2013년 3월

연구자 : 이혜숙 (제주대학교 교육대학원 상담심리석사과정)
지도교수: 김성봉 (제주대학교 교육대학원 교육학과)

1. 귀하의 연령은? 만()세
2. 귀하의 자녀수는?()명
3. 귀하의 막내자녀는 어디에 속하는지요?
 초등학교() 중학교재학() 고등학교 재학()
 고졸이상() 대재 ()
4. 귀하는?
 기혼() 미혼() 이혼() 사별() 별거()
5. 현재 귀하와 살고 있는 가족은 ?
 핵가족() 확대가족()
6. 귀하는 종교를 갖고 계십니까?
 예() 아니오()
7. 학교는 어디까지 다니셨습니까?
 초등학교() 중학교() 고등학교() 대졸이상()
8. 귀하의 매월 월 평균 수입은 어느 정도 됩니까?
 150만원 미만() 150만원 ~ 250만원 미만()
 250만원 ~ 350만원 미만() 350만원이상()
9. 남편과 부인의 직업은(직업이 있으시다면) 어떻게 되는지요?

직업종류	남편	부인
가정주부, 무직, 은퇴		
비숙련, 숙련노동		
판매직 또는 기술사무직		
전문직 또는 고위관리직		

10. 귀하는 가사와 취업이외의 정기적인 사회활동 및 여가 활동을 하십니까?
 예() 아니오()

혹시 빠진 문항은 없는지 다시 한번 살펴보아 주시길 부탁드립니다, 충실한 설문 응답에 진심으로 감사드립니다.

부록 3. 자아분화 검사지

※ 현재뿐만 아니라 아동기, 청소년 및 현재에 이르기까지의 전반적인 행동, 경험 및 의견을 묻는 문항입니다. 문항을 잘 읽고 해당하는 빈칸에 V표 하십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	아주 그렇다
1	나는 말부터 해놓고 나중에 가서 그 말을 후회하는 일이 많다.				
2	나는 비교적 내 감정을 잘 통제해 나가는 편이다.				
3	나는 화가 나면 물불을 가리지 않고 행동하는 편이다.				
4	나는 욕을 하고 무엇이든 부수고 싶은 충동을 자주 느낀다.				
5	나는 다른 사람들과의 싸움에 잘 말려드는 편이다.				
6	나는 대수롭지 않은 일에도 화를 잘 내는 편이다.				
7	내 말이나 의견이 남의 비판을 받으면 얼른 바꾼다.				
8	내 계획이 주위 사람의 인정을 받지 못하면 잘 바꾼다.				
9	주위의 말을 참작은 해도 어디까지나 내 소신에 따라 결정한다.				

번호	내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	아주 그렇다
10	자라면서 부모님이 제게 대해 근심하는 것을 많이 보아왔다.				
11	부모님은 내가 미덥지 못해서 지나치게 당부하는 일이 많았다.				
12	부모님은 형제들 중 유독 나 때문에 속을 많이 썩혔다.				
13	부모님은 내게만 문제가 없다면 아무 걱정이 없겠다는 말을 많이 했다.				
14	내가 처한 상황은 부모님이 전부터 입버릇처럼 말해 오던 대로이다.				
15	내 걱정이나 근심은 옛날 부모님이 내게 말해 오던 대로이다.				
16	부모님과 떨어져서 살면 대단히 불편하리라 생각했다.				
17	가정을 떠나는 것이 독립할 수 있는 좋은 길이다.				
18	나는 부모님 슬하에서 하루 빨리 독립했으면 하는 생각이 많았다.				
19	부모님과 자주 다투기보다는 안 보는 것이 상책이라 생각했다.				
20	나는 자라면서 집을 나가고 싶은 충동을 많이 느껴왔다.				
21	내가 자랄 때 우리가족은 각자 자기의 본분을 다했다.				
22	우리 가족은 심각한 일이 있어도 가족 간에 금은 잘 가지 않았다.				
23	가족 간에 말썽이 일어도 서로 상의해가며 잘 해결해 왔다.				
24	우리 가정에는 소리를 지르거나 주먹다짐을 하는 일이 드물었다.				
25	가정에 어려운 일이 생겨도 부모님은 차분하게 잘 처리하였다.				
26	우리 가정은 대체적으로 화목하고 단란했던 편이다.				
27	우리 가족은 각자 의견이 달라도 서로 존중해 준 편이다.				
28	우리 가족은 사소한 문제 때문에도 잘 싸웠다.				
29	부모님은 나를 낳았을 뿐, 교육에는 관심이 없었다.				
30	우리 가족들은 서로에게 대해 별 관심이 없었다.				

부록 4. 정서적 위기감 검사지

※ 다음은 평상시 느낌이나 기분 등에 관한 내용입니다. 각 문항마다 귀하 자신의 생각과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 빠짐없이 V표 하십시오.

번호	내 용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	그저 그렇다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 나 자신이 싫어진다.					
2	나는 사람들을 만나는 것이 피곤하고 혼자만의 시간을 갖고 싶을 때가 많다.					
3	나는 자주 불행하다고 느껴지며 서글프다.					
4	직업 또는 가사에서 벗어나서 나만의 세계를 갖고 싶다.					
5	내가 나의 진정한 모습을 볼 수 있는지 의심스럽다.					
6	여러 사람 가운데서도 결국은 혼자라는 생각이 들어 외롭다.					
7	지금까지 해오던 일에 대한 열의가 예전만 못하며 할 수만 있다면 좀 쉬고 싶다.					
8	나는 요즈음 산다는 것이 공허하고 허무하게 느껴진다.					
9	그 동안 내 자신의 욕구, 흥미 등을 너무 억압하고 소홀히 했다는 생각이 든다.					
10	나는 현재의 생활에 대한 책임과 의무 때문에 멧에 걸려 있는 느낌이다.					
11	기분이 울적하고 매사에 의욕이 없다.					
12	무엇인가 잃어버린 듯한 상실감을 느낀다.					
13	진정한 내가 아닌 타인의 뜻에 의해 살고 있다는 생각이 든다.					
14	버려진 듯한 소외감을 느낀다.					
15	괜히 짜증이 난다.					
16	사는게 지루하고 권태스러울 때가 많다.					
17	과거를 돌이켜 볼 때 억울하고 분한 느낌이 들 때가 많다.					
18	현재의 상황에서 벗어나고 싶은 충동을 자주 느낀다.					
19	조그만 일에도 걱정이 생기고 마음이 혼란해질 때가 많다.					

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
20	이유를 알 수 없이 막연히 불안하고 초조할 때가 많다.					
21	내 자신이 또는 타인이 혐오스러워질 때가 많다.					
22	어딘가에 정신없이 몰입해 버리고 싶다.					
23	부모, 친구들의 죽음을 보고 내 자신의 노후에 대해 많은 것을 생각한다.					
24	내가 남에게(자식, 배우자, 부모 등) 준 상처, 소홀함, 실수들이 후회스럽다.					
25	잃어버린 내 자신의 부분들과 놓쳐버린 기회들이 아쉽고 서글프다.					
26	내 욕구와 흥미가 변하고 있다.					
27	내 자신 속에 사랑과 미움이 공존하고 있음을 발견한다.					
28	나는 요즘 내 감정을 있는 그대로 솔직하게 표현할 때만 진지하게 느껴진다.					
29	이젠 뭔가 인생에서 의미있는 일을 할 수 있도록 내 생활이 달라져야 한다고 느낀다.					
30	내가 살아온 세월을 되돌아보고 앞으로 살아갈 세월을 세어본다.					
31	나는 “내가 누구인가?”, “내 인생에 나는 무엇을 했는가?”를 생각하면서 많은 시간을 보낸다.					
32	나는 요즘 자주 내 자신에 대한 생각 속에 빠져 있곤 한다.					
33	내가 나와 타인들에게 진실로 원하는 것은 무엇인가? 하고 자문 해 본다.					
34	내 젊은 시절의 꿈과 재능은 내 삶에 어느 정도 반영되었으며, 이제 나는 무엇을 원하는가? 하고 자문 해 본다.					
35	내가 내 배우자, 자식, 남에게 준 것은 무엇이며, 얻은 것은 무엇인가를 생각한다.					
36	지금까지 부모, 형제들과의 어려웠던 관계에 대해 이해심이 생기며, 그들을 보는 안목이 달라진다.					

부록 5. 프로그램 만족도 검사지

[집단미술치료 프로그램 만족도 검사지]

내 용		전혀 그렇지 않다.	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	집단미술치료 프로그램은 만족스러웠다.				
2	집단미술치료 프로그램은 나에게 유익했다.				
3	집단미술치료 프로그램의 분위기는 편안하고 효과적이었다.				
4	4일은 프로그램 내용을 다루기에 적당했다.				
5	90분 정도의 시간은 그 회기의 주제를 다루기에 적당했다.				
6	지도자는 프로그램 준비를 충분히 했다.				
7	지도자의 진행방식은 적절했다.				
8	나는 이 프로그램에 진지하고 솔직하게 참여하였다.				
9	중년 여성들에게 이 프로그램을 권하고 싶다.				
10	후속 프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.				

* 집단미술치료를 통해 자신에 대해 새롭게 깨닫게 된 것은 무엇입니까?

* 집단미술치료를 통해 조금이라도 변화했다고 생각하는 부분은 무엇입니까?