



저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 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](#)

이 정 윤 교수지도

석사학위 청구논문

미술치료 기법을 적용한
집단상담 프로그램 개발 및 효과

- 우울성향 청소년을 대상으로 -

2008

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

임 선 화

미술치료 기법을 적용한
집단상담 프로그램 개발 및 효과
- 우울성향 청소년을 대상으로 -

이 정 윤 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2007년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

임 선 화

인 준 서

임선화의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 우울성향 청소년을 대상으로 미술치료 기법을 적용한 집단상담 프로그램을 실시하고 그 효과를 검증한 것이다. 연구의 대상은 서울시에 있는 OO중학교 3학년 28명으로 우울검사(CDI)에서 20점 이상의 높은 점수를 받은 학생들이며, 이들 중 학부모의 동의를 받은 학생 14명을 실험집단에, 나머지 학생을 통제집단에 배치하였다. 실험집단의 피험자를 대상으로 90분씩 1주에 2회, 총 10회기의 집단상담을 실시하고, 프로그램의 효과를 알아보기 위해 우울, 자기존중감, 스트레스 대처 척도를 사용하였다. 연구결과, 실험집단의 경우 우울, 자기존중감 영역과 스트레스 대처의 정서 완화 영역에서 사전 검사 시에 비해 사후 검사 시 유의미한 향상을 보였으나, 통제집단은 유의미한 향상을 나타내지 않았다. 상담종결 4주 후에 추후검사를 실시한 결과, 실험집단은 사전검사 시에 비해 추후 검사 시 우울, 자기존중감 영역에서 그 효과가 지속되고 있었고, 스트레스 대처영역에서는 문제 지향적 대처와 사회적 지지추구 대처가 향상된 결과를 나타내었으나, 통제집단의 경우 거의 모든 종속측정치에서 사전검사 시에 비해 추후검사 시 유의미한 향상을 보이지 않았다. 실험집단과 통제집단 간에 사후검사에서 유의미한 차이가 나는지 알아보기 위해 사전검사를 공변인으로 하여 ANCOVA를 실시한 결과, 우울, 자기존중감, 스트레스 대처의 문제 지향적 대처와 사회적 지지추구 영역에서 실험집단과 통제집단간의 점수가 유의미하게 차이가 있는 것으로 나타났다. 또 추후검사에서는 사후검사시 나타났던 두 집단 차이가 다소 늘어난 것으로 나타났다. 결과에 대한 논의와 함께 연구의 의의와 제한점을 제시하였다.

주요어 : 청소년 우울, 집단미술치료 프로그램

목 차

논문 개요

I. 서 론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 1
- 2. 연구가설 3

II. 이론적 배경

- 1. 청소년의 우울 5
- 2. 청소년의 스트레스와 대처방식 7
- 3. 청소년의 자존중감 10
- 4. 집단미술치료 11
- 5. 집단미술치료와 청소년의 우울, 스트레스 대처, 자존중감 13

III. 연구 방법

- 1. 연구 대상 16
- 2. 프로그램의 구성 16
- 3. 연구 설계 20
- 4. 측정도구 21
- 5. 자료 분석 23

IV. 결 과 24

V. 논의 및 제언 35

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

표 1. 미술치료 기법을 적용한 우울성향 청소년 집단상담 프로그램	17
표 2. 연구 설계	21
표 3. 실험집단 및 통제집단의 사전-사후-추후 검사의 평균 및 표준편차	24
표 4. 우울, 스트레스 대처 및 자기존중감 척도 사후검사 점수의 공변량 분석결과	30
표 5. 우울, 스트레스 대처 및 자기존중감 척도 추후검사 점수의 공변량 분석결과	31
표 6. 우울, 스트레스 대처, 자기존중감 척도의 집단 내 사전-사후-추후 검사 비교	34

그림 목 차

그림 1. 우울의 사전-사후-추후 평균변화	25
그림 2. 스트레스 대처의 하위척도별 사전-사후-추후 평균변화(문제지향적 대처)	26
그림 3. 스트레스 대처의 하위척도별 사전-사후-추후 평균변화(정서완화적 대처)	26
그림 4. 스트레스 대처의 하위척도별 사전-사후-추후 평균변화(소망적사고 대처)	27
그림 5. 스트레스 대처의 하위척도별 사전-사후-추후 평균변화(사회적 지지추구)	27
그림 6. 자기존중감의 사전-사후-추후 평균변화	28
그림 7. 자기존중감의 하위척도별 사전-사후-추후 평균변화(자기호감)	28
그림 8. 자기존중감의 하위척도별 사전-사후-추후 평균변화(자기유능성)	29

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 신체적 면에 있어서 급격한 변화가 있는 동시에 심리적으로는 자신의 정체성을 확립하는 단계이며, 자아와 사회규범과의 대결을 통하여 점차로 사회화가 이루어지는 시기이다. 이 청소년 시기에 개인적 요인뿐만 아니라 그를 둘러싼 여러 가지 환경적 요인들로 인한 우울성향은 청소년들의 정서 발달과 정체감 확립의 저해요인이 됨은 물론, 가출이나 자살, 비행, 일탈행동 등과 같은 문제행동과도 연관되어 바람직하지 못한 결과를 초래하는 등 바람직한 성장에 매우 심각한 문제가 되기도 한다.

최근에 한 도시의 전체 중고생을 대상으로 한 정신건강 실태조사 결과에 의하면 남학생의 34.5%, 여학생의 47.5%가 우울증상이 있고, 그 절반정도는 정신과 치료가 필요한 것으로 분석되었다(조성진, 전홍진, 김무진, 김장규, 김선욱, 류인욱, 2001). 박정민(2007)은 중고생을 대상으로 우울수준 및 우울 대응행동을 조사한 연구에서 우울증의 가능성이 있는 우울증상의 유병률이 22.6%, 임상적인 우울증 수준인 주요우울증은 18.4%로 나타났다고 보고하고 있다. 또 김혜원(2006)의 연구에서는 서울과 경기지역의 인문계 고등학생 549명을 대상으로 우울수준을 측정된 결과, 중증의 심각한 우울을 보이는 청소년이 전체의 32.4%로 나타났다고 보고하고 있는데, 이는 심각하거나 중증의 우울을 가진 청소년을 대상으로 우울증상을 자세히 평가하고 중재하는 것이 필요하며, 이와 함께 일반 청소년 대상으로도 청소년 우울감소와 예방을 위한 프로그램의 시행이 필요하다는 것을 시사한다.

이상의 연구들을 통하여 우울 증상은 청소년기에 흔히 나타날 수 있는 심

리 정서 장애이고, 임상적 우울을 가진 청소년뿐만 아니라 일반 청소년들도 일상생활을 통해서 보편적으로 경험할 수 있는 감정임을 확인할 수 있다(양돈규, 1997). 따라서 심각해지고 있는 청소년의 문제행동 규명 시 청소년의 우울과 같은 심리적, 정신적 문제와 갈등을 이해하고 이에 따르는 여러 가지 적응상의 어려움을 해결할 수 있도록 방안을 마련해 주는 것이 청소년의 정서가 부정적으로 발전하는 것을 예방하는데 도움이 된다고 볼 수 있다(신재은, 1999).

심리치료는 청소년의 우울에 있어 효과적인 방법이라 할 수 있는데 특히, 미술치료는 청소년의 특성에 적합한 창조적 활동을 통하여 청소년 심리를 잘 다룰 수 있는 치료 방법이다.

최근, 예술의 치료적 의미가 부각되면서 ‘예술’이라는 분야가 임상 의학의 새로운 도구로 자리 잡고 있는데, 미술은 물론 음악, 무용 등 다양한 형태의 예술이 치료와 결합되는 것을 볼 수 있다. 이런 예술치료 분야 중 미술과 치료가 결합된 임상분야가 바로 미술치료이다. 해를 거듭할수록 미술치료에 대한 인식도 높아져 성공적인 임상 사례를 기반으로 점차 새로운 임상적 도구로 자리 잡아가고 있으며, 정신치료, 재활, 교육 등의 분야에서 다양한 역할을 수행하고 있다. 특히 미술은 정서적인 표현매체로서 인간의 무의식에 쌓여있는 억압을 비언어적 수단으로 통제를 적게 받으면서 표출할 수 있는 특성이 있다. 또한 미적체험을 통해 성취감을 맛볼 수 있고, 자신의 눈으로 자신의 현재 상태를 타인의 지적 없이도 통찰할 수 있는 일면을 가지고 있다. 미술이라는 매개체는 인간의 내면을 간접적으로 표현하는 것이므로 청소년의 정신세계를 이해하는데 도움이 되면서 언어로 표현하기 어려운 상황에서 언어 이상의 역할까지 할 수 있어 청소년의 심리진단과 지도에 활용될 수 있다(김갑숙, 2007). 또한 누구나 쉽게 적용할 수 있으며, 표출을 통한 갈등 조정 및 부정적 감정의 승화로써 자아를 성장시킬 수 있다(한국미술치료학회편, 2000). 이러한 미술치료의 특성은 표현력과 자신에 대한 이해, 감정

의 통제가 미숙한 청소년들에게 자기표현과 자기탐색의 기회를 제공하여, 본인이 겪고 있는 우울감정 및 스트레스에 대한 올바른 이해와 능동적 대처방법의 습득으로 우울 및 스트레스 감소와 자기존중감 향상에 효과적이라고 여겨진다. 특히 집단미술치료는 자신의 문제를 깨닫고 이를 새로운 각도에서 보게 되는 과정이 촉진되며(김동연, 문혜숙, 1999), 또래 집단과의 공유와 공감을 통하여 집단으로부터 문제해결의 정서적 지원을 얻을 수 있다.

선행연구를 살펴보면, 장진숙(2005)은 집단미술치료가 여고생들의 우울감소와 자기존중감 향상에 효과가 있었다고 보고하였고, 김혜정(2001)은 미술치료가 우울증 청소년의 문제행동 특성에 긍정적인 변화를 보였다고 보고하였으며, 손남숙(2004)은 보육시설아동의 우울성향 감소에 집단미술치료가 효과적이었음을 보고하고 있다.

따라서 본 연구에서는 우울성향 청소년을 대상으로 한 집단상담 프로그램에 미술치료기법을 적용하여, 우울성향 청소년들의 우울감소와 스트레스 대처방식 및 자기존중감 향상에 미치는 효과를 살펴보고자 하였다.

2. 연구가설

본 연구는 우울성향 청소년을 대상으로 미술치료기법을 적용한 집단상담 프로그램이 이들의 우울, 스트레스 대처방식 및 자기존중감에 어떠한 효과를 미치는지 검증하고자 하였다. 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 집단상담 프로그램에 참여한 우울성향 청소년의 우울수준은 통제집단에 비해 감소할 것이다.

가설 2. 집단상담 프로그램에 참여한 우울성향 청소년의 스트레스 대처방식은 통제집단에 비해 향상될 것이다.

가설 3. 집단상담 프로그램에 참여한 우울성향 청소년의 자아존중감 수준은 통제집단에 비해 향상될 것이다.

가설 4. 집단상담 프로그램에 참여한 우울성향 청소년의 치료효과는 지속될 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 청소년의 우울

우울증은 우리 주위에서 자주 듣거나 관찰할 수 있는 정신과적 장애의 하나로서, 많은 사람들이 일생동안 살아가면서 한 번 이상 우울증을 경험한다고 한다. 우울증의 전형적인 증상은 우울한 기분, 죄책감, 무기력감, 자신감의 상실, 흥미나 즐거움 및 활동수준 저하, 주의집중 곤란, 피로감, 식욕변화, 미래에 대한 절망적인 생각, 죽음에 대한 반복적 생각 및 자살 행위, 수면 장애 등이지만, 청소년들은 성인과 달리 우울한 경우에 여러 가지 문제행동을 보이는 것이 특징이다. 즉 우울하고 슬픈 정서보다는 짜증을 많이 내기도하며, 부모에 대한 반항, 공격적인 행동, 무단결석, 가출, 도벽, 주의집중의 곤란 등을 보이는 경우가 많다. 이전에는 비교적 모범적이었던 학생이 상실, 좌절 등을 경험한 뒤에 비행을 보이는 경우가 종종 있는데, 이러한 행동은 내면의 우울 증상이 문제행동으로 외현화 된 것으로 볼 수 있다. 이와 같이 청소년들이 내적인 갈등이나 좌절, 우울감 등 정서적인 문제로 인해 비행을 보일 때, 이를 ‘가면 쓴 우울증(masked depression)’, 혹은 위장된 우울증이라 하며 공식적인 정신과적 진단으로는 우울증적 품행장애(depressive conduct disorder)라고 한다(김영아, 2000). 우울증을 겪고 있는 청소년들은 타인에 대해 덜 친숙하게 느끼고 혼자 있기를 좋아하며, 다른 사람과 함께 있기 보다는 방에서 혼자 많은 시간을 보내는 등 사회적 고립의 경향을 보인다. 또한 불안, 공황, 섭식장애 등을 겪게 될 가능성이 높은(Cantwell & baker, 1992; Kandel, Ravics & Davics, 1991)것으로 알려지고 있다.

한 연구에 따르면, 성별, 학교, 학년, 성적, 종교생활의 참여도, 가정 경제 수준에 따라 우울에 유의한 차이가 있으며, 남자 청소년 보다 여자 청소년이, 연령이 많아질수록, 성적이 낮을수록, 가정경제가 어려울수록, 종교생활의 참여도가 낮거나 높은 경우 우울을 많이 느끼는 것으로 조사되었다(박경애, 김은영, 1999).

청소년 우울과 관련되는 요인은 다양한 생물학적, 심리학적, 그리고 환경적 요소들로 설명된다. 선행연구를 통해 밝혀진 우울에 대한 여러 가지 심리학적 위험요소는 부정적인 생활사건, 역경들과의 관계, 대인관계 기술의 결핍, 그리고 염세적인 태도와 기대로 특징지을 수 있다. 또한 보호적 변인들은 위험한 생활환경들의 영향을 감소시켜줄 수 있는데, 이러한 보호적 변인들에는 가족과 동료의 지지, 대처기술, 긍정적 자기존중감, 대인관계 문제해결기술, 긍정적 문제해결 지향 등이 있다. 따라서 긍정적인 문제해결 지향, 문제해결 기술 그리고 긍정적 대처 방식을 증가시켜 주기위해 고안된 중재는 청소년 우울의 진행의 위험을 감소시키는 효과가 있다(Spence, Scheffied & Donovan, 2003).

청소년의 우울에 대한 연구가 필요한 이유는 우울증상이 성인기에도 재발하는 확률이 높으며(Harrington, 1990; Kovacs, 1988), 청소년기는 또래관계의 형성이 매우 중요한 시기로 성인기 대인관계 패턴을 다지는 중요한 시기인데, 이때 우울로 인해 대인관계의 손상 및 기타 행동적 문제를 초래하고, 학업수행에서도 어려움을 겪을 수 있기 때문에(Puig-Antich et al., 1982) 청소년기 우울에 대한 연구는 매우 중요하다고 볼 수 있다(이보경, 2005).

2. 청소년의 스트레스와 대처방식

청소년기는 생물학적, 심리적으로 큰 변화를 경험하며 특히 극단적인 감정에 빠지기 쉽고, 신체적, 인지적, 심리적, 사회적 측면에서 특유의 발달과업을 가지고 있다. 가장 많은 변화가 일어나는 불안정한 시기에 있기 때문에 다른 어떤 시기보다 높은 수준의 스트레스를 경험하게 된다(이보경, 2005).

Compas 등(1998)에 의하면 청소년들에게서 흔히 일어나는 스트레스는 친구와 헤어지는 일, 선생님이나 부모님께 꾸중 듣는 일, 학교에서 나쁜 성적을 받는 일, 친구가 놀리는 일 등을 꼽았다. 또한 학생들에게 일어나는 스트레스를 학교나 학업문제, 친구들과의 일, 교사와의 관계, 부모와의 관계, 그리고 일반적인 말다툼이나 혼란 등으로 보고했다. 윤유경(1989)은 웃어른께 꾸중을 들었을 때, 형(동생)과 싸웠을 때, 친구가 놀릴 때, 친구와 싸웠을 때, 시험을 잘못 봤을 때, 가고 싶지 않은 학원에 가야할 때 등으로 확인한 바 있다. 안경숙(1993)은 학생들이 가장 많이 경험하는 스트레스 요인을 가족이나 친척과 관련된 요인, 친구와 관련된 요인, 학업이나 학교와 관련된 요인, 이성친구와 관련된 요인 등으로 나누었다.

그렇지만 기존의 청소년 스트레스 연구들은 성인 스트레스 연구에 비해 상대적으로 미흡하였다. 한 연구에 의하면 아동과 청소년도 성인 못지않게 스트레스를 경험하고, 아동 및 청소년들이 경험하는 스트레스가 그들의 정서적 부적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Compas, 1987).

스트레스의 부정적 효과에 관한 연구들은 특별히 스트레스와 우울의 관계에 많은 관심을 보이고 있는데, 스트레스에 관한 대부분의 이론들에서는 우울이 스트레스에 가장 보편적인 반응이라는데 일관된 의견을 보인다. 스트레스와 우울에 관련된 선행연구를 보면, 김명권(1984)의 연구에서 우울한 집

단이 우울하지 않은 집단보다 스트레스 사건의 경험횟수가 의미 있게 많았다고 보고하고 있으며, Sweaninggen과 Cohen(1985)의 중학교 1, 2학년생을 대상으로 한 연구는 최근에 일어난 생활의 변화가 불안이나 우울과 같은 심리적인 고통과 관련이 있다고 하며, Siegel과 Brown(1988)은 생활사건의 대소 구분 없이 중·고등학생이 나쁘게 느끼는 상황과 우울한 기분에 관한 연구에서 분명히 두 변인 간에 관련이 있다고 하였다(심희옥, 1997).

그러나 스트레스가 우울을 설명하는 변량이 4-15% 정도라는 연구결과들(Cohen & Edwards, 1989; Hammen, 1983)이 시사하듯이 우울에 대한 스트레스 사건의 직접적인 효과는 그다지 크지 않은 것으로 보고되고 있다. 왜냐하면 동일한 스트레스 사건을 경험한다 할지라도 어떤 사람에게는 스트레스가 가볍게 느껴지고 쉽게 극복되는 반면, 어떤 사람에게는 임상적인 우울 증으로까지 발전될 수 있기 때문이다. 이것은 환경자극 원으로서의 스트레스 사건 이외에 우울에 대해 특히 취약한 개인이 있음을 암시한다. 따라서 우울과 스트레스의 관계를 보다 잘 이해하기 위해서는 스트레스와 함께 우울에 대한 매개변인으로서 개인차변인의 취약성 개념을 함께 살펴볼 필요가 있다(이상택, 2001).

최미례(2000)의 연구에 의하면 자기존중감이 낮은 사람은 높은 사람보다 스트레스 조건에 따라 더 많은 영향을 받아 스트레스가 높은 조건에서 가장 많이 우울하고 정적 정서가 낮았으며 주관적 스트레스를 많이 느꼈다고 보고하고 있다. 이는 스트레스와 우울의 관계에 있어서 자기존중감이 매개역할을 한다는 것을 나타내주는 결과이다. 한편 김희진(2007)의 연구에서는 소극적인 스트레스 대처방식을 많이 사용할수록 우울 수준을 높인다고 보고하였으며, 중·고등학생의 학교 스트레스를 다룬 김수주(2002)의 연구에서는, 학교 및 교사와 관련된 스트레스에서 문제중심적 대처방식이 조절효과가 있는 것으로 나타났다.

심리적으로 과도기 상태인 청소년기에 스트레스를 어느 정도 지각하고 있

으며 지각한 스트레스에 대해 어떠한 대처 양식을 사용할 것인가는 심리적인 건강과 연결이 되므로 매우 중요하다. 발달적 변화와 과업에 대한 압력이 큰 청소년기에 스트레스는 청소년 개인에 따라 많은 차이를 보일 수 있다. 여기서 중요한 것은 스트레스 자체가 아니라 스트레스에 대처하는 방식 유형에 따라 청소년들의 우울수준에 영향을 미치게 된다는 점이다. 이에 대해 김정희(1987)의 연구에서는 문제중심적 스트레스 대처방식과 사회적 지지추구와 같은 적극적 대처방식은 스트레스 해소에 효과적이었으며, 정서중심적 스트레스 대처방식과 회피 지향적 대처방식과 같은 소극적 대처방식은 스트레스 원인이 되는 문제해결에 비효율적이라고 설명하고 있다.

스트레스 대처란 스트레스 상태와 분리될 수 없는 과정으로, 요구와 능력 간에 적절한 균형을 유지하고 불일치를 감소시키는 조절기능으로 이해될 수 있다. 대처의 유형으로는 문제중심적 대처와 정서중심적 대처로 구분할 수 있다. 문제중심적 대처는 고통을 유발하는 환경의 문제를 다스리거나 변화시키는 것이고, 정서중심적 대처는 그 문제에 대한 정서반응을 통제하는 것이다.

Billings와 Moos(1984)의 연구에서 문제중심적 대처는 낮은 수준의 우울과 관련되고, 정서중심적 대처는 높은 수준의 우울과 관련있음을 보고하고 있다. 일반적으로 문제중심적 대처를 포함하는 적극적 대처보다는 정서적 대처를 포함하는 회피적 대처가 더 심한 심리적 증후와 연결된다는 연구들이 있다.

스트레스 대처방식과 우울에 대하여는 성별에 따른 차이가 보고되고 있는데, 일반적으로 우울은 남자에 비해 여자에서 두 배 정도 더 많이 발생하는 것으로 알려져 있으며, 스트레스 대처방식에 있어서는 여자가 남자에 비해 정서중심적 대처를 더 많이 사용하는 것(Endler, Parker, 1990)으로 알려져 있다. Wei 등(2005)의 연구에서는 애착과 우울간의 관계에서 대처방식이 매개변인으로 작용하고 있음을 밝히고 있다.

3. 청소년의 자기존중감

성인이나 청소년의 연구를 보면, 개인이나 사회적 자원이 풍부한 이들은 생활의 변화 속에서 적응을 요하는 상황에서도 부적응 반응이 적다고 한다. 대표적인 개인적 자원으로 연구되는 것이 자기존중감인데, 자기존중감이란 자기 자신에 대해 가지고 있는 개인적 가치감이나 긍정적 평가를 의미하며, 자아개념의 평가적 정서적 측면을 말한다(심희옥 1997; 신재은 1999).

자기존중감의 형성, 변화, 발달은 인생의 전 과정에 걸쳐 진행되지만, 다른 발달 단계보다도 청소년기가 자기존중감 형성의 중요한 시점으로 강조되고 있다. 청소년기는 자아에 대한 인식과 평가가 다른 발달 단계보다 더 활발하게 진행되는 시기이며, 청소년기에 자기존중감이 낮을 경우 청소년들에게서 학업적, 행동적, 심리적 문제들이 더 심각하게 대두된다(이태인, 1995).

자기존중감과 우울의 관계에 대한 연구들을 살펴보면, 낮은 자기존중감은 우울과 중복된 부분이 많다고 한다(Kernis, Brokner & Frankel, 1989). 즉 자아존중감이 낮은 사람들은 우울한 사람들처럼 특정영역에서의 실패를 자신의 다른 측면에도 과잉일반화하는 경향을 보인다(이정수, 2006). 신재은(1999)의 연구에서 보면, 자기존중감의 우울에 대한 설명력이 43.2%로 나타났다 이는 스트레스, 사회적지지 요인보다 높은 수준으로써 자기존중감이 우울을 설명하는 주요 변수임을 검증하는 결과이다. 또 조혜진(2006)의 연구에서는 자기존중감이 우울에 미치는 직접 효과가 불안에 미치는 인과적 효과보다 훨씬 크다고 하였는데, 이는 낮은 자기존중감을 가진 청소년들의 특징인 자신에 대한 평가 절하와 무가치감이 우울을 발생시키는 인지적 요소인 무가치감, 무력감, 미래에 대한 절망감과 깊이 관련되어 있다는 사실로부터 자기존중감이 우울을 예측하는 인과적 경로가 매우 강하고 타당하다는 것을 추론할 수 있다.

그러나 한 사람이 어떤 영역에서 높은 자기존중감을 가지나 다른 영역에서는 그렇지 않을 수도 있다는 이론적 가능성에 따라, 최보가와 전귀연(1993)은 기존의 총체적인 자기존중감의 측정은 특수 영역, 즉 가정, 학교, 또래와 같은 영역에 대한 정보를 거의 제공하지 못하기 때문에 보다 효과적인 접근을 위해서는 가정, 또래, 학교와 같은 다양한 영역에 관한 영역별 자기존중감의 측정의 필요성을 설명했다(김미아, 2007). 신재은(1999)의 연구에서는 사회적 자기존중감, 가정에서의 자기존중감, 학교에서의 자기존중감 전 하위영역이 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 특히 가정에서의 자기존중감이 우울에 미치는 상대적 영향이 가장 크게 나타났다.

4. 집단미술치료

집단미술치료는 미술매체를 통해 내면의 감정 및 언어적 표현을 쉽게 해 주고 내재된 긴장이나 불안을 완화시켜 줄뿐 아니라, 집단원들이 자기를 지나치게 의식하지 않는 분위기 속에서 자연스럽게 자신을 나타낼 수 있도록 도와 준다. 또한 미술이라는 매체를 통해 언어적 표현수단으로 인간의 감정이나 사고가 구체화되고 자기와의 만남을 통해 억압된 정서를 해소하며 슬픔과 분노, 연민 등의 자기감정을 표현하여 개인의 무의식적 갈등, 정신역동을 파악할 수 있게 해준다(옥금자, 2007).

집단 상담에 미술을 도입하는 이유를 몇 가지로 요약해 보면 다음과 같다. 첫째, 미술작품의 개입으로 언어적 표현이 쉽게 된다. 둘째, 내담자의 무의식적인 정신세계를 표출하기가 보다 용이하다. 셋째, 상담자도 함께 묘화를 행함으로써 상담자를 중심으로 하는 일방적, 지시적, 집단 내 계층의 발생을 막을 수 있다. 넷째, 미술은 그 자체가 카타르시스적인 효과를 가지기

때문에 언어에 따른 자기표현의 필요성이 감소해 버리는 단점도 간과해서는 안 된다. 따라서 집단미술치료는 집단 구성원에게 집단의 한 일원으로서의 체험을 하게하고, 치료자와 내담자, 내담자와 내담자 상호간의 교류 가운데에서의 자기 통찰과 자신의 이미지를 시각화 한다는 점에서 치료자는 내담자의 정신세계를 좀 더 정확하게 파악할 수 있다(백태은, 2005).

우울과 관련된 선행연구들에서 제시되는 우울성향 아동, 청소년의 공통적인 특징은 낮은 자기존중감과 자아개념(박정희, 1989; 김선희 1993; 심희옥, 1997), 대인관계 부족과 활동력의 저하로 지적되고 있으며, 여러 가지 신체 증상 및 극심한 무력감, 피로감, 권태감, 그리고 가출이나 자살충동, 비행등과 같은 문제행동이나 부적응 행동이 자주 나타난다. 이러한 우울성향의 다양한 특징과 증세를 경감시키기 위해서 많은 연구와 치료적 방법들이 적용되었는데, 근래에는 자신을 표현하는 다양한 예술심리치료 기법들 중에서 미술, 음악, 무용, 연극 등 예술 활동을 활용한 심리치료 기법이 많이 적용되고 있다. 그 중에서도 미술치료는 시각매체를 사용하여 청소년 내면의 심상을 표현함으로써 청소년의 무의식에서부터 자가 치료능력을 발휘하게 한다. 이를 통하여 청소년 내면에 왜곡, 상실, 억제되었던 부분을 재발견하고 통합시킴으로써 효과적으로 우울성향을 감소시킬 수 있다.

또한 장진숙(2005)은 다양한 미술활동을 통한 욕구불만의 발산이 우울증 청소년의 자아개념과 자긍심을 향상시키고 대인관계 기술을 증진시킴으로써 그들이 가정 및 학교생활에서의 여러 가지 문제를 자율적으로 대처하고 해결해 나갈 수 있게 해준다고 보고, 이를 통해 우울청소년의 행동개선에 많은 도움을 줄 수 있다고 하였다.

5. 집단미술치료와 청소년 우울, 스트레스, 자존감

청소년기는 본능적인 욕구와 의욕들, 그리고 문제점들과 정서적인 혼란으로 가득 차 있으며, 그들의 정서적인 관심과 자기표현을 위한 배출구가 필요한 시기이다. 이때에 미술치료 프로그램을 통해 적절하게 지도한다면 정서적인 정열을 활기찬 창의적인 표현욕구로 돌릴 수 있을 것이다. 작품 속에 나타나는 상징성은 그림을 통한 심리검사의 원천이 되어 그림에 의한 성격진단과 치료의 이론적 근거가 된다. 우울증의 치료과정에서 나타나는 어려움 중의 하나는 Wadeson(1980)이 지적한 바와 같이 임상장면에서 내담자들이 보여주는 무기력함과 침묵 등이 대화를 통한 치료에 장애가 되는 것이다. 대화를 통해 정보를 얻기 어려운 경우, 그림이라는 매개체를 통하여 우울증의 진단 및 치료에 도움을 준다는 연구들이 보고되고 있다(권기덕, 김동연, 최외선, 1994).

미술이 단지 미적 감상의 대상에만 머물지 않고 미술기법을 활용한 상담 및 치료가 인간의 삶을 변화시키는 실천적 힘으로 작용할 수 있다는 점에서 주목받고 있는데, 조형 활동을 통해서 개인의 갈등을 조정하고 동시에 자기표현과 승화작용을 통해서 자아성장을 촉진시키는(김동연, 이근매, 1998) 미술치료 프로그램의 적용은 우울성향 청소년의 행동 개선에 많은 도움을 주리라 생각한다.

미술치료를 통한 우울증 치료에 관한 선행연구를 보면, 이현주(2006)의 장애형제를 둔 비장애 형제의 우울감소연구에서 집단미술치료가 효과가 있음을 보였고, 손남숙(2004)의 연구에서는 보육시설아동을 대상으로 실시한 집단미술치료 프로그램이 이들의 우울감소에 효과적인 것으로 나타났다. 또 요양시설 여성노인을 대상으로 한 이연희(2006)의 연구에서 집단미술치료 프로그램이 시설노인의 우울감소에 효과적인 것으로 나타났다. 이들 연구들

을 통해 미술치료가 우울성향 감소에 긍정적 효과를 보이고 있음을 확인할 수 있다.

미술활동은 심리적 부담을 안고 있거나, 그 자신의 세계와 그 세계의 스트레스에 깊이 빠져 있는 사람에게 미술활동을 통해 심리적인 스트레스를 해소시켜주는 활동이 될 수 있다(Winnicott, 1971). 최영혜(2001)는 스트레스 상황 시에 적극적으로 심상훈련을 실시하면, 이완효과를 통해 스트레스를 감소시킬 수 있다고 보고하고 있다.

미술치료와 스트레스에 관한 선행연구는 부족하지만, 윤현주(2001)는 콜라주에 의한 미술치료가 정신지체 아동 어머니의 양육스트레스를 감소시키고, 김정숙(2005)은 중학생을 대상으로 한 만다라 그리기가 스트레스 수준을 감소시키고, 스트레스 상황 대처능력을 향상시킨다고 하였고, 김은진(2005)은 집단미술치료가 외국인 노동자들의 문화적응스트레스 감소에 효과가 있다고 하였다. 또 김우식(2003)은 한국화 매체를 이용한 집단 미술치료가 청소년의 가정생활 스트레스 감소에서, 이정아(2007)는 비지시적 집단미술치료가 중학생의 스트레스 수준을 감소시키는 효과가 있었음을 보고하고 있다.

미술치료와 자기존중감에 관한 선행연구에서는 백양희(1998)가 일탈행위를 일삼는 여고생을 대상으로 일탈행위 감소를 위한 집단미술치료 프로그램이 자기존중감 향상에 효과가 있었다고 하였고, 임은숙(2006)은 집단따돌림 피해학생 연구에서 집단 미술치료가 피해학생의 자기존중감 향상에 효과가 있었다고 하였으며, Malchodi(1990)은 미술적 표현이 수치심의 근원을 없애고 자기존중감을 향상시킬 수 있었다고 보고하였다(김동연, 이성희, 1997).

결론적으로 집단미술치료는 언어적 표현이 어려운 학생의 경우에 대화의 한 방법으로 사용할 수 있기 때문에 우울하고 무기력한 청소년들에게 쉽게 다가갈 수 있다는 장점을 가지고 있다. 또 서로의 그림을 보완해 주거나 도와주는 과정을 통하여 집단원 스스로가 자신이 남을 돕고 있다는 사실을 직접 경험할 수 있기 때문에 자신의 무가치성이나 열등감을 극복하고 자기존

중감을 향상시키는데 도움이 된다(전미향, 최외선, 1998).

따라서 우울성향을 가진 청소년들이 건강한 삶을 살아갈 수 있는 심리적인 지지기반과 자신감을 회복할 수 있도록 미술치료기법을 적용한 집단상담 프로그램을 실시한다면, 우울성향 청소년들의 정서적·심리적 환경의 긍정적인 변화와 대처능력을 기르는데 긍정적인 효과를 기대할 수 있을 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 서울시 소재 중학교 3학년에 재학 중인 남학생으로서, 본 연구를 실시하기 전 3학년에 재학 중인 학생 385명을 대상으로 우울척도 검사(CDI)를 실시하였다. 검사 결과, 우울감 점수가 20점 이상에 해당하는 학생들에게 학부모 동의서를 발송하고 집단 참여 의사를 확인하여 참여를 원하는 학생 15명을 실험집단에, 참여를 원하지 않는 학생 15명을 통제집단에 배정하였다. 그러나 실험집단에 참여한 학생 중에서 1명은 전학을 가는 사정으로 5회기까지 참여한 후 중단되었으며, 통제집단 중 사전검사에서 5 문항 이상 체크하지 않은 학생은 제외시켰다. 그 결과 실험집단과 통제집단은 각각 14명으로 구성되었다. 실험집단은 2007년 9월부터 10월까지 OO 중학교 진로상담실에서 1회기에 90분, 주 2회씩 총 10회 프로그램을 실시하였고, 통제집단에게는 아무런 처치도 하지 않았다. 사후 검사는 프로그램 종결 2주 후 실험집단 및 통제집단에 각각 실시하였고, 추후검사는 프로그램 종결 약 4주후 실시하였다.

2. 프로그램의 구성

본 집단상담 프로그램은 총 10회의 집단과정으로 기획되었으며, 프로그램 구성은 주리에(2003)의 미술치료 요리책과 김우식(2003)의 한국화 매체를 이용한 집단미술치료 프로그램, 손남숙(2004)의 집단미술치료 프로그램을 참고

하여 본 연구의 목적에 맞게 연구자가 재구성하였다. 집단 상담 프로그램은 매 회기마다 도입 10분, 작업 50분, 토론 20분, 정리 10분의 형식으로 실시하였다. 집단상담 프로그램의 전반적인 내용을 살펴보면 <표 1>과 같이 정리할 수 있다.

< 표 1 > 미술치료 기법을 적용한 우울성향 청소년 대상 집단상담 프로그램

단 계	회 기	활동주제	활동내용	기대효과	재료
초 기 단 계	1	멋진만남	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 사전검사 ▶ 프로그램 소개하기 ▶ 별칭 짓기 ▶ 별칭 디자인하고 소개하기 ▶ 프로그램 규칙 정하고 서약 ▶ 팔랑카(Palanca) 전달 및 소개 	<ul style="list-style-type: none"> - 프로그램의 목적과 내용을 소개하면서 흥미유발 - 집단원들의 친밀감 형성 <p>* 팔랑카(Palanca) : “지렛대”, “손잡이”란 뜻으로 이 프로그램에서는 “자진해서 주는” 또는 희생을 통한 사랑의 표현“으로 사용된다. 매회기마다 팔랑카(손수 만든 선물 또는 편지)를 전달함으로써 청소년들이 환영받는 느낌을 받을 수 있도록 하고, 자신이 누군가에게 가치 있는 존재임을 확인하는 계기로 사용할 수 있다.</p>	사전 검사 질문지, 필기 도구, 이름표, 반짝이, 스티커, 채색 용품
	2	감정나무 그리기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 자신의 감정을 표현하는 단어를 찾아 도화지에 여러 가지 색을 이용해서 자신이 최근에 느꼈거나 현재 느끼는 긍정적, 부정적 감정을 나무 그림으로 표현하게 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 자신의 다양한 감정을 지각하여 자신에 대한 통합적인 인식을 갖고, 타인에 대한 정서 이해 및 공감 능력을 함양시킨다. - 스트레스 감정 표현 - 우울감정 개선 	도화지, 나뭇 가지, 나뭇잎, 채색 용품

탐색 실행 단계		<p>찰흙 던져 과녁 맞추기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 찰흙을 자유롭게 두드리고 만지다가 물감을 묻혀서 과녁지에 던진다. ▶ 소감나누기 ▶ 팔랑카(Palanca) 전달 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> - 미술에 대한 저항과 거부감을 줄이고 흥미를 유발 - 집단구성원 간의 협동놀이를 통한 공동체 의식과 친밀감 및 신뢰감 형성 - 부정적 감정해소 	<p>전지, 찰흙, 물감</p>
	3	<p>나 광고하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 자신에 관한 그림이나 사진 및 잡지책을 이용하여 콜라주를 만든다. ▶ 자신이 어떤 사람인지 생각하며 제작하기 	<ul style="list-style-type: none"> - 자신의 욕구를 표현하고 자신을 이해, 수용, 개방하는 연습을 통해 자기존중감을 향상시킬 수 있다. 	<p>잡지책, 도화지, 가위, 풀, 매직</p>
	4	<p>학교생활 스트레스 표현하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 학교생활 스트레스를 채색도구를 이용하여 구체적으로 표현하고 경험나누기 ▶ 이에 대한 해결장면을 상상하여 그리고, 포스트잇을 이용하여 말풍선을 만들어 붙인다. ▶ 역할극 ▶ 소감나누기 ▶ 팔랑카(Palanca) 전달 및 정리 ▶ 과제 제시 	<ul style="list-style-type: none"> - 학교 스트레스에 대한 구체적 인지 - 공감을 통한 학교 스트레스 이해 - 표출을 통한 학교 스트레스 감소 - 스트레스 대처방법 모색 	<p>도화지 채색 용품, 포스트 잇, 펜</p>
5	<p>대인관계 스트레스 표현하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 대인관계 스트레스를 한지와 먹을 이용한 콜라주로 구체적으로 표현하고 경험나누기 ▶ 이에 대한 해결장면을 상상하여 그리고, 포스트잇을 이용하여 말풍선 	<ul style="list-style-type: none"> - 대인관계 스트레스에 대한 구체적 인지 - 공감을 통한 대인관계 스트레스 이해 - 표출을 통한 대인관계 스트레스 감소 - 스트레스 대처방법 모색 	<p>한지, 먹, 붓, 포스트 잇, 펜</p>	

		<p>을 만들어 붙인다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 역할극 ▶ 소감나누기 ▶ 팔랑카(Palanca) 전달 및 정리 ▶ 과제 제시 		
6	가정생활 스트레스 표현하기	<p>▶ 원 안에 부모님 또는 형제들의 이미지를 떠올려 그리게 한 후, 가족에 대한 부정적, 긍정적 갈등을 표출하고 대안점을 모색한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 역할극 ▶ 소감나누기 ▶ 팔랑카(Palanca) 전달 및 정리 ▶ 과제 제시 	<ul style="list-style-type: none"> - 동그라미라는 테두리를 통해서 저항을 줄이고 안정감을 느끼면서 가족이미지에 대한 여러 갈등을 표출하고, 또래관계의 심리적인 지지와 함께 가족이 나에게 미친 영향과 갈등 문제를 정화한다. - 표출을 통한 가정 스트레스 감소 - 스트레스 대처방법 모색 - 우울 감정 개선 	<p>도화지, 채색용품, 감정이완을 위한 음악</p>
7	신체본뜨기	<p>▶ 여러 명이 한 조가 되어 한 사람의 주인공을 정하고, 신체본뜨기를 한 후 채색용품을 사용하여 꾸민다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 소감나누기 ▶ 팔랑카(Palanca) 전달 및 정리 	<ul style="list-style-type: none"> - 집단원들간의 협동의식과 공동참여를 통해서 타인을 배려하고 존중하는 긍정적인 상호작용과 각각의 참여자들의 자신감과 긍정적 자아상 확립 - 사회성 향상 	<p>전지, 싸인펜, 채색용품</p>
8	나의 인생 나의 미래	<p>▶ 자신의 소중함을 생각하면서 자신의 출생부터 죽음까지 자신의 인생의 길을 생각해보고 표현한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 흥미, 적성, 장점, 가치관 등을 생각하면서 자신의 미래를 구체적으로 	<ul style="list-style-type: none"> - 자신의 소중함을 재인식함으로써 좌절을 극복하고 자신감을 회복시킨다. - 삶의 목표를 세우고 자신의 생활에 의미를 부여해서 미래를 설계하도록 한다. - 자기통찰 	<p>도화지, 채색용품</p>

종 결 단 계			설계해본다. ▶ 소감나누기 ▶ 팔랑카(Palanca) 전달 및 정리	- 우울 감정 개선 - 책임감 증가	
	9	소중한 사람에게 선물하기	▶ 나를 아껴주고, 나에게 소중한 사람을 떠올리고, 그 사람을 상징할 수 있는 것이나 선물하고 싶은 것을 표현하거나 편지를 쓴다. ▶ 소감나누기 ▶ 팔랑카(Palanca) 전달 및 정리	- 타인에 대한 배려 및 자기 감정 표출 - 긍정적인 상호관계와 신뢰감 형성 - 사회성 향상 - 우울 감정 개선	편지지, 필기 도구, 도화지, 채색 용품, 개인 재료
	10	행복한 마음 나무 가꾸기	▶ ‘내 마음의 행복나무’ 그리기 ▶ ‘사랑의 조각보’ 만들기 ▶ 수료식 ▶ 소감나누기 ▶ 팔랑카(Palanca) 전달 및 정리	- 집단원간의 이해와 수용성 증진 - 자기존중감 향상 - 프로그램을 통해 경험하고 배운 내용들을 실천할 것을 다짐한다.	도화지, 싸인펜, 포스트 잇, 채색 용품

3. 연구 설계

본 연구에서는 미술치료 기법을 적용한 집단상담 프로그램이 우울감을 느끼는 청소년의 우울과 스트레스 대처능력 및 자기존중감 향상에 미치는 효과를 알아보려고 하였다. 실험처치에 앞서 종속변인인 우울과 스트레스 대처능력 및 자기존중감에 대한 사전검사를 실시하고, 두 실험집단에 80분씩 각 10회의 실험처치를 한 다음, 실험처치가 끝난 2주 후 사후검사를 실시하

였고, 사후검사 실시 2주 후 추후검사를 실시하여 종속변인을 측정하였다.

< 표 2 > 연구 설계

실험집단	O ₁	X	O ₂	O ₃
통제집단	O ₄		O ₅	O ₆
X	=	미술치료 기법을 적용한 집단상담 프로그램 처치		
O ₁	=	실험집단의 사전검사		
O ₂	=	실험집단의 사후검사		
O ₃	=	실험집단의 추후검사		
O ₄	=	통제집단의 사전검사		
O ₅	=	통제집단의 사후검사		
O ₆	=	통제집단의 추후검사		

4. 측정도구

1) 우울척도

우울척도는 Kovacs(1981)가 개발하고 한유진(1993)이 번역한 Children's Depression Inventory(CDI)를 사용하였다. 이 도구는 자기 스스로가 자신의 우울 정도를 보고하는 자가 우울평정척도로서 처음에는 8살에서 13살까지의 아동을 위하여 쉬운 단어로 제작되었으나, Kovacs는 이 척도가 17살까지의 청소년을 대상으로 사용될 수 있다고 밝히고 있다. 청소년을 대상으로 한 여러 연구에서 CDI는 성인용 우울검사인 BDI(Beck Depression Inventory)보다 우월함을 나타내고 있다. 총 27문항으로 우울정서에 관한 문항 5문항, 행동장애에 관한 문항 7문항, 흥미상실에 관한 문항 7문항, 자기비하에 관한

문항 4문항, 생리적 증상에 관한 문항 4문항으로 구성되어 있다. 반응은 우울의 심각성 정도에 따라 0-2점까지이며, 총 0-54점 사이에 분포가 가능하고, 점수가 높을수록 우울수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 사용한 이 척도의 Cronbach's α 계수는 .85이다.

2) 스트레스 대처 척도

스트레스 대처 척도는 Lazarus & Folkman(1984)이 제작하고, 김정희(1987)가 번안하여 사용한 대처방식 척도를 토대로 하여, 김수주(2002)가 재구성한 척도를 사용하였다. 스트레스 대처 척도는 총 27문항으로, 문제 지향적 대처에 관한 문항 6문항, 정서 완화적 대처에 관한 문항 8문항, 소망적 사고 대처에 관한 문항 7문항, 사회적 지지추구 대처에 관한 문항 6문항으로 구성되어 있다.

각 문항은 1점에서 4점까지의 4점 likert 척도로 되어있으며, 문제 지향적 대처와 사회적 지지추구 대처영역은 점수가 높을수록 적극적인 대처방식을 사용하는 것을 의미하고, 정서 완화적 대처와 소망적 사고 대처영역은 점수가 높을수록 소극적인 대처방식을 사용하는 것을 의미한다. 본 연구에서 사용한 이 척도의 Cronbach's α 계수는 .80이다.

3) 자기존중감 척도

본 연구에서는 Tafarodi와 Swann(2001)의 SLCS-R(Self-liking/Self-competence Scale-Revised Version)을 조혜진, 이정수(2006)가 번안한 척도를 사용하였다. 자기존중감 척도는 총 16문항으로, 자기 호감

(Self-liking)에 관한 문항 8문항, 자기 유능성(Self-competence)에 관한 문항 8문항으로 구성되어 있다.

각 문항은 1점에서 4점까지의 4점 likert 척도로 되어있으며, 총점의 범위는 4점에서 64점이며, 점수가 높을수록 자기존중감이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 사용한 이 척도의 Cronbach's α 계수는 .84이다.

5. 자료 분석

SPSS 12.0 for Windows를 사용하여 사전-사후 검사의 측정치를 통해 치료효과가 통계적으로 유의미한지를 알아보았다.

첫째, 사후검사에서 상담조건 간 차이를 알아보기 위해 사전검사를 공변인(covariate)으로 하여 공변량 분석(ANCOVA)를 실시하였다.

둘째, 추후검사에서 상담조건 간 차이를 알아보기 위해 사전검사를 공변인(covariate)으로 하여 공변량 분석(ANCOVA)를 실시하였다.

셋째, 상담조건 내에서 사전-사후-추후검사의 측정시기에 따른 차이를 알아보기 위해 반복측정 분산분석(Repeated measures ANOVA)을 실시하였다.

IV. 결 과

1. 사후검사와 추후검사에 나타난 집단간 상담효과 차이검증

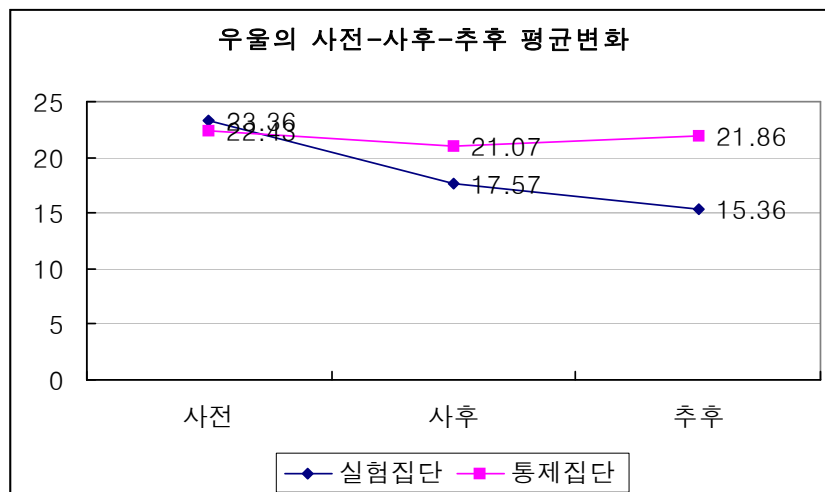
사후검사와 추후검사 시 측정시기별로 상담조건 간, 즉 실험집단과 통제 집단간의 치료효과에서 차이가 있는지를 알아보기 위해 사전검사를 공변인으로 하여 공변량 분석(ANCOVA)를 실시하였다. 먼저 두 집단을 대상으로 사전검사와 사후검사, 추후검사를 실시하여 얻어진 집단별 우울, 스트레스 대처 및 자기존중감 척도의 평균점수와 표준편차는 < 표 3 >과 같다.

< 표 3 > 실험집단 및 통제집단의 사전-사후-추후 검사의
평균 및 표준편차

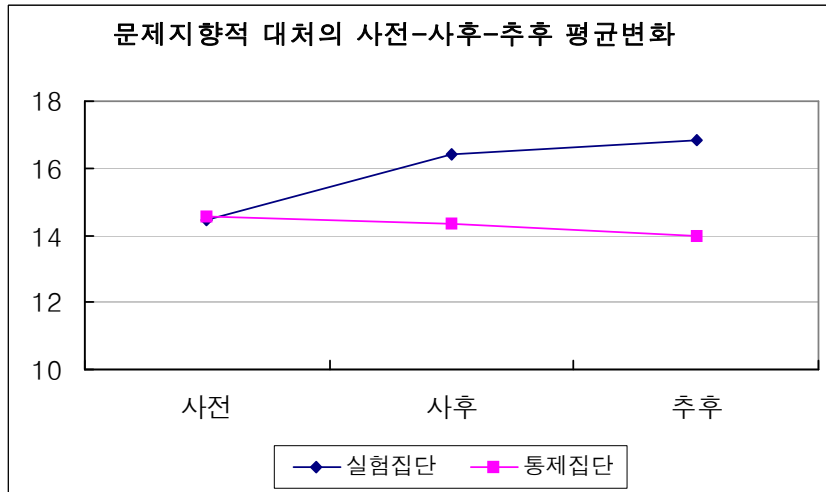
하위척도	집단	사 전	사 후	추 후
		M(SD)	M(SD)	M(SD)
우울 (총 점)	실험	23.36(2.34)	17.57(3.84)	15.36(3.34)
	통제	22.43(1.70)	21.07(3.83)	21.86(6.51)
스 트	실험	14.43(2.82)	16.43(2.24)	16.86(1.70)
	통제	14.57(1.87)	14.36(2.17)	14.00(2.51)
레	실험	20.29(2.05)	21.64(3.00)	20.21(4.06)
	통제	20.57(3.55)	20.43(3.65)	19.71(3.75)
스	실험	19.50(2.77)	19.50(3.01)	19.07(2.16)
	통제	19.71(2.52)	19.14(3.06)	17.93(3.15)
대	실험	13.14(3.59)	14.57(3.52)	16.50(1.99)
	통제	13.57(4.20)	11.86(3.68)	11.43(3.61)
(하위)	실험	37.64(3.73)	43.29(4.36)	44.79(4.34)
	통제	38.93(3.27)	40.50(5.27)	39.50(3.72)

자기 존중감	자기호감	실험	19.14(3.35)	21.07(3.22)	22.29(3.10)
		통제	19.21(3.17)	20.57(2.93)	19.79(2.01)
(하위)	자기 유능성	실험	18.50(2.41)	22.21(2.49)	22.50(2.18)
		통제	19.71(1.54)	19.93(2.89)	19.71(2.46)

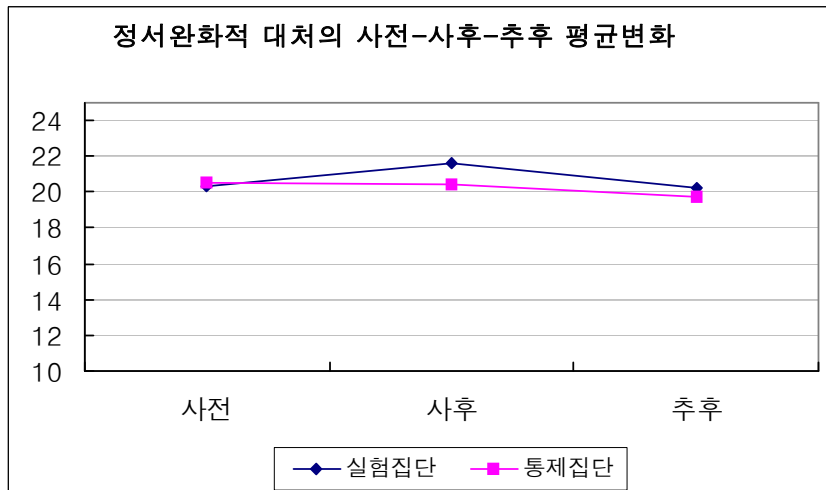
< 그림 1 > 우울의 사전-사후-추후 평균변화



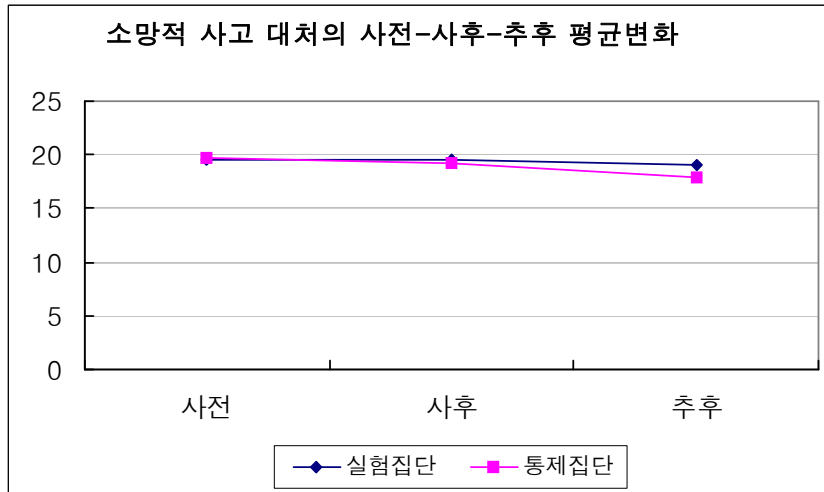
< 그림 2 > 스트레스 대처의 하위척도별 사전-사후-추후 평균변화
 (문제 지향적 대처)



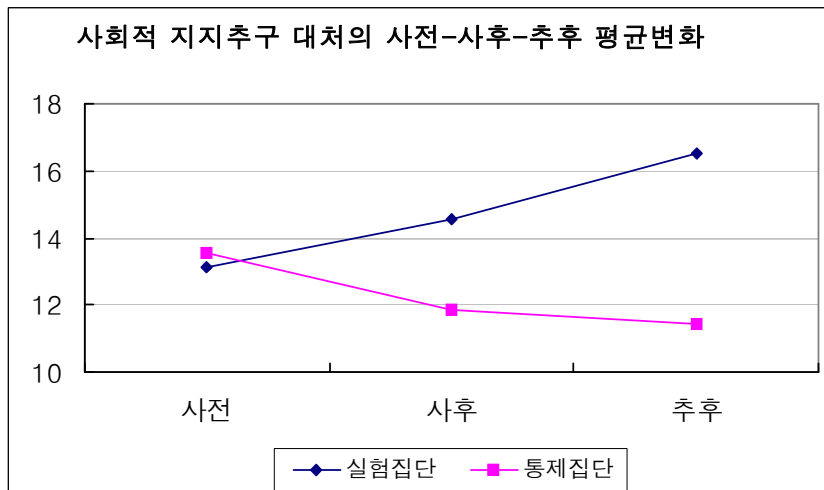
< 그림 3 > 스트레스 대처의 하위척도별 사전-사후-추후 평균변화
 (정서 완화적 대처)



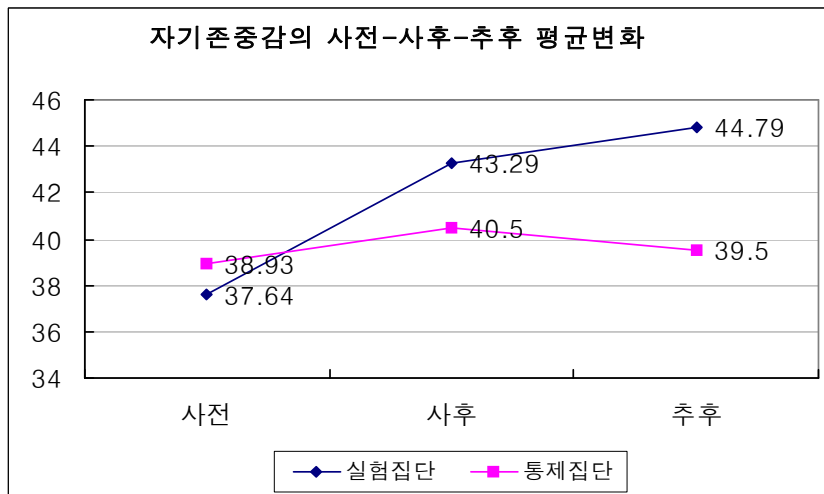
< 그림 4 > 스트레스 대처의 하위척도별 사전-사후-추후 평균변화
(소망적 사고 대처)



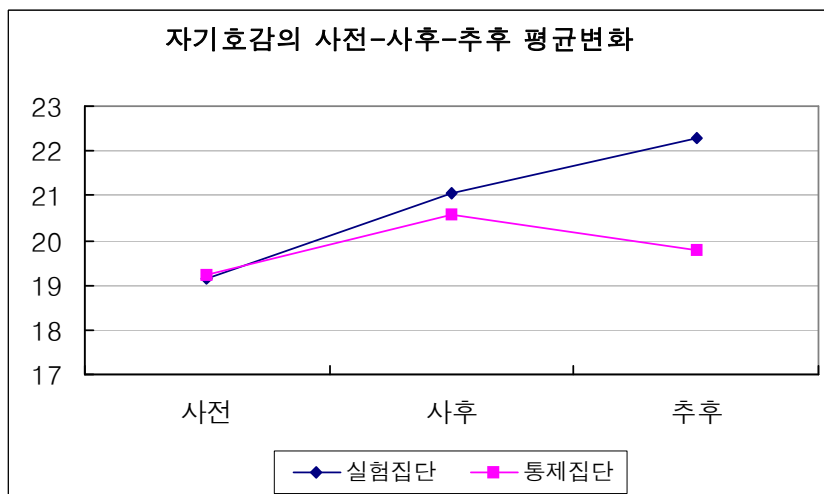
< 그림 5 > 스트레스 대처의 하위척도별 사전-사후-추후 평균변화
(사회적 지지추구 대처)



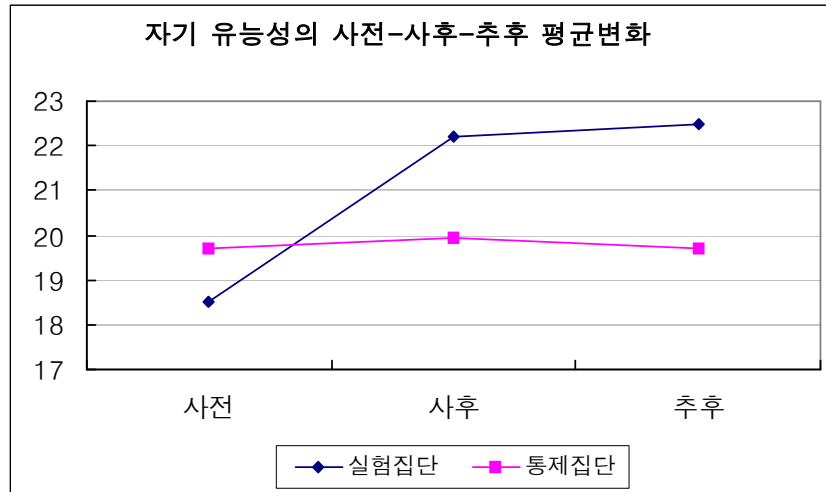
< 그림 6 > 자기존중감의 사전-사후-추후 평균변화



< 그림 7 > 자기존중감의 하위척도별 사전-사후-추후 평균변화
(자기호감)



< 그림 8 > 자기존중감의 하위척도별 사전-사후-추후 평균변화
(자기 유능성)



1) 사후검사에 나타난 집단 간 차이 검증

실험집단과 통제집단간에 사후검사에서 유의미한 차이가 나는지 알아보기 위해 사전검사를 공변인으로 하여 ANCOVA를 실시하였다. 그 결과, 우울, 자기존중감 영역에서 실험집단과 통제집단간의 점수가 모두 유의미하게 차이가 있는 것으로 나타났다. 하위척도별로 살펴보면, 스트레스 대처 영역에서는 실험집단과 통제집단 간 문제 지향적 대처와 사회적지지 추구 대처에서 유의미한 차이를 보였고, 정서 완화적 대처와 소망적 사고 대처는 유의미한 차이가 없었다. 또 자기존중감의 하위척도에서는 두 집단 간 자기유능성 영역에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 집단상담에의 참여가 우울 성향, 스트레스 대처 및 자기존중감 영역에서 집단상담을 실시하지 않은 집단보다 유의한 수준으로 향상된 효과를 나타내는 결과이다. 이에

대한 결과는 <표 4>에 제시되어 있다.

< 표 4 > 우울, 스트레스 대처 및 자기존중감 척도 사후검사 점수의
공변량 분석결과

하위척도	변량원	자유도	SS	MS	F	
우울 (총 점)	집단	1	77.21	77.21	5.06*	
	공변인	1	.97	.97	.06	
	오차	25	381.38	15.26		
스 트 레 스	문제 지향적 대처	집단	1	30.33	30.33	6.03*
		공변인	1	2.80	2.80	.41
		오차	25	169.27	6.77	
스 트 레 스	정서 완화적 대처	집단	1	31.16	31.16	2.42
		공변인	1	90.71	90.71	7.06*
		오차	25	321.36	12.85	
대 처	소망적 사고 대처	집단	1	1.32	1.32	.15
		공변인	1	23.94	23.94	2.78
		오차	25	215.28	8.61	
대 처	사회적 지지추구 대처	집단	1	55.57	55.57	4.45*
		공변인	1	25.18	25.18	2.02
		오차	25	311.96	12.48	
자기존중감 (총 점)	집단	1	102.86	102.86	7.01*	
	공변인	1	241.28	241.28	16.43***	
	오차	25	367.08	14.68		
자기 호감	집단	1	2.03	2.03	.30	
	공변인	1	79.50	79.50	11.91**	
	오차	25	166.86	6.67		
자기 유능성	집단	1	52.57	52.57	7.98**	
	공변인	1	24.66	24.66	3.75	
	오차	25	164.62	6.59		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001.

2) 추후검사에 나타난 집단 간 차이 검증

실험집단과 통제집단간에 사후검사에서 유의미한 차이가 나는지 알아보기 위해 사전검사를 공변인으로 하여 ANCOVA를 실시하였다. 추후검사 결과, 우울, 자기존중감 영역에서 실험집단과 통제집단간의 점수가 모두 유의미하게 차이가 있는 것으로 나타났다. 하위척도별로 살펴보면, 스트레스 대처 영역에서는 실험집단과 통제집단 간 문제 지향적 대처와 사회적 지지추구 영역에서 유의미한 차이를 보였고, 정서 완화적 대처 및 소망적 사고 대처는 유의미한 차이가 없었다. 또 자기존중감의 하위척도에서는 두 집단 간 자기효감과 자기유능성의 전 영역에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구에서 실시한 집단상담 프로그램의 효과는 추후검사시기까지 지속되는 것으로 나타났다. 이에 대한 결과는 <표 5>에 제시되어 있다.

< 표 5 > 우울, 스트레스 대처 및 자기존중감 척도 추후검사 점수의 공변량 분석결과

하위척도		변량원	자유도	SS	MS	F
우 울 (총 점)		집단	1	268.57	268.57	9.67**
		공변인	1	2.34	2.34	.08
		오차	25	694.59	27.78	
스 트 레 스 대 처	문제 지향적 대처	집단	1	58.20	58.20	12.75**
		공변인	1	5.59	5.59	1.23
		오차	25	413.21	16.53	
스 트 레 스 대 처	정서 완화적 대처	집단	1	2.85	2.85	.21
		공변인	1	51.89	51.89	3.76
		오차	25	345.32	13.81	
스 트 레 스 대 처	소망적 사고 대처	집단	1	11.31	11.31	2.30

처	사회적 지지추구 대처	공변인	1	66.61	66.61	13.51
		오차	25	123.25	4.93	
		집단	1	188.86	188.86	25.70***
		공변인	1	37.22	37.22	5.06*
		오차	25	183.71	7.35	
자기존중감 (총 점)	집단	1	237.25	237.25	17.22***	
	공변인	1	79.39	79.39	5.76*	
	오차	25	344.46	13.78		
자기 호감	집단	1	44.71	44.71	8.19**	
	공변인	1	40.75	40.75	7.47*	
	오차	25	136.46	5.46		
자기 유능성	집단	1	49.26	49.26	8.77**	
	공변인	1	.00	.00	.001	
	오차	25	140.35	5.61		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001.

2. 집단 내 사전-사후-추후 검사 점수 비교

실험집단과 통제집단을 대상으로 각 집단 내에서 사전검사와 사후검사 그리고 추후검사 점수에 어떠한 변화가 있는지를 살펴보기 위해 처치조건을 독립변인으로 하는 단일요인 반복측정 분산분석(One-Factor Repeated Measures ANOVA)을 실시하였다.

<표 6>에는 각 집단별로 우울, 스트레스 대처, 자기존중감 척도의 집단 내 사전-사후-추후검사 점수를 비교한 결과가 제시되어 있다. 먼저 우울 척도의 집단 내 사전-사후-추후검사 점수를 비교한 결과를 보면, 실험집단의 우울검사 점수는 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후검사 점수 간에 유의미한

차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 우울수준이 시간의 경과에 따라 꾸준히 감소하고 있는 것으로 해석될 수 있다. 반면, 통제집단에서는 검사 시기 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

다음으로 스트레스 대처 척도의 하위척도별 집단 내 사전-사후-추후검사 점수를 비교한 결과를 보면, 실험집단의 경우 사전검사시에 비해 사후검사에서 정서완화 영역만이 유의하게 증가되었고 문제 지향, 소망적 사고, 사회적 지지추구영역은 유의한 수준으로 증가하거나 감소하지 않았다. 한편, 통제집단은 사회적 지지추구 영역에서 유의하게 감소된 결과를 보였고, 나머지 하위영역은 유의한 차이를 보이지 않았다. 사전검사시에 비해 추후검사에서는 실험집단의 경우, 사회적 지지추구 영역만이 유의하게 향상되었고 통제집단의 경우, 소망적 사고와 사회적 지지추구 영역에서 유의하게 감소된 결과를 나타내었으나 문제 지향, 정서 완화 영역은 유의한 차이를 보이지 않았다. 사후검사시에 비해 추후검사에서는 실험 및 통제집단의 모든 하위영역에서 유의한 차이를 보이지 않았으나 실험집단의 경우, 시간의 경과에 따라 안정적인 효과를 보이는 것으로 나타났다.

마지막으로 자기존중감 척도의 집단 내 사전-사후-추후검사 점수를 비교한 결과를 살펴보면, 실험집단의 하위 영역을 포함한 자기존중감 수준은 모두 사후검사에서 사전검사 때보다 점수가 유의하게 높아진 것으로 나타났다. 사후검사와 추후검사 점수간의 차이를 분석한 결과, 실험집단의 사후-추후검사 점수 간에 유의미한 차이를 보여, 시간 경과에 따라 자기존중감이 증가하는 것으로 나타났다. 한편 통제집단은 사전-사후-추후 검사 간에 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

이에 대한 결과는 <표 6>에 제시되어 있다.

< 표 6 > 우울, 스트레스 대처, 자기존중감 척도의 집단 내 사전-사후-추후검사 비교

하위 척도	집단	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	추후검사 M(SD)	F	집단 내 평균차이			
						사전-사후	사전-추후	사후-추후	
우울 (총합)	실험	23.36(2.34)	17.57(3.84)	15.36(3.34)	38.76***	5.79***	8.00***	2.21**	
	통제	22.43(1.70)	21.07(3.83)	21.86(6.51)	.35	1.36	.57	-.79	
스 트 레 스	문제 지향	실험	14.43(2.82)	16.43(2.24)	16.86(1.70)	3.96*	-2.00	-2.43*	-.43
		통제	14.57(1.87)	14.36(2.17)	14.00(2.51)	.628	.21	.571	.357
대 처	정서 완화	실험	20.29(2.05)	21.64(3.00)	20.21(4.06)	1.37	-1.36*	.07	1.43
		통제	20.57(3.55)	20.43(3.65)	19.71(3.75)	.42	.14	.86	.71
대 처	소망적 사고	실험	19.50(2.77)	19.50(3.01)	19.07(2.16)	.25	.00	.43	.43
		통제	19.71(2.52)	19.14(3.06)	17.93(3.15)	2.13	.57	1.79*	1.21
대 처	사회적 지지 추구	실험	13.14(3.59)	14.57(3.52)	16.50(1.99)	3.84*	-1.43	-3.36**	-1.93
		통제	13.57(4.20)	11.86(3.68)	11.43(3.61)	4.15*	1.71*	2.14*	.43
자기 존중감 (총합)	실험	37.64(3.73)	43.29(4.36)	44.79(4.34)	32.93***	-5.64***	-7.14***	-1.50	
	통제	38.93(3.27)	40.50(5.27)	39.50(3.72)	1.02	-1.57	-.57	1.00	
자기 호감	실험	19.14(3.35)	21.07(3.22)	22.29(3.10)	9.30**	-1.93*	3.14**	-2.21	
	통제	19.21(3.17)	20.57(2.93)	19.79(2.01)	1.53	-1.36	-.57	-.79	
자기 유능성	실험	18.50(2.41)	22.21(2.49)	22.50(2.18)	18.02***	-3.71***	-4.00**	-.29	
	통제	19.71(1.54)	19.93(2.89)	19.71(2.46)	.05	-.21	.00	.21	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001.

V. 논의 및 제언

본 연구는 미술치료 기법을 적용한 집단상담 프로그램이 우울성향을 나타내는 청소년들의 우울과 스트레스 대처방식 및 자기존중감에 미치는 영향을 알아보려고 하였다.

연구대상은 서울시 소재 중학교 3학년에 재학 중인 학생 28명으로, 이 중 14명은 실험집단에, 나머지 14명은 통제집단에 배치하였다. 실험집단은 총 10회기의 미술치료 기법을 적용한 집단상담 프로그램에 참여하였고, 통제집단은 아무런 처치도 하지 않았다.

프로그램의 효과를 알아보기 위해 우울척도(CDI), 스트레스 대처 척도, 자기존중감 척도를 사용하여 사전-사후-추후 검사를 실시한 결과, 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 청소년 우울성향과 관련된 변인들에서 유의미한 향상이 있음이 입증되었다. 연구 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램은 우울성향 청소년들의 우울감소에 미치는 효과에서 긍정적인 변화를 나타내었다. 사후검사 결과, 집단 상담을 받은 학생들은 그렇지 않은 학생들보다 우울수준이 감소되었으며, 통계적으로도 유의미한 차이가 있었다. 추후검사를 통해 우울성향에 대한 프로그램의 지속성을 살펴본 결과, 실험집단의 경우 우울성향 감소 효과가 지속되는 것으로 나타났는데, 이것은 미술치료가 우울증 청소년의 우울변화에 있어 긍정적인 효과를 나타냈다는 김혜정(2001)의 연구, 집단 미술치료가 보육시설아동의 우울행동을 감소시킨다는 손남숙(2004)의 연구와도 일치하는 결과이다.

프로그램 실시와 관련해서 보면, 2회기 때 자신이 느끼고 있는 긍정적이거나 부정적인 감정을 선이나 그림을 통하여 나무형상으로 표현함으로써 억

압된 감정을 자유롭게 표출할 수 있는 기회를 가질 수 있었다. 이는 마지막 회기 때 실시한 '내 마음의 행복나무 그리기' 작업을 통해 프로그램에 참여하는 동안, 우울과 관련된 감정들이 어떻게 변화되었는지 확인함으로써 우울감을 개선하는데 도움이 되었다고 여겨진다. 찰흙 던져 과녁 맞추는 게임을 통해서도 프로그램 초기, 미술작업에 대해 소극적인 태도를 보였던 학생들이 미술에 대한 저항과 거부감을 줄이고, 부정적 감정을 해소할 수 있는 계기가 되었다. 이는 찰흙이라는 소재 자체가 부드러워서 만지는대로 형상이 이루어지므로, 손으로 찰흙을 주무르고, 짓이기고, 굴려보고, 던져보는 가운데 미술작업에 대한 친근감을 갖게 되어 자신의 욕구와 억눌린 감정을 표현할 수 있는 기회가 되었다고 여겨진다. 또 매 시간마다 자신이 만들어낸 작품을 전시하고 작품발표와 피드백을 하는 시간을 가졌는데, 이는 비슷한 처지의 집단원끼리 서로를 더 잘 공감해주고, 인정해 줌으로써 자신의 우울감정에 대해 보다 구체적으로 이해하고 느끼는데 도움이 되었다고 생각된다.

둘째, 본 프로그램은 우울성향 청소년들의 스트레스 대처방식 향상에 미치는 효과에서 일부 긍정적인 변화를 나타내었다. 집단간 차이를 검증한 공변량 분석 결과, 집단상담을 받은 학생들의 경우 그렇지 않은 학생들보다 적극적인 대처방식, 즉 문제지향적 대처와 사회적 지지추구 대처영역에서 유의하게 향상된 결과를 나타냈다. 이러한 결과는 프로그램을 통해 스트레스 상황이나 감정을 직면하여 보다 긍정적이고 창조적으로 해결할 수 있는 힘을 기른 것으로 해석할 수 있는데, 이는 집단미술치료가 고등학생 적극적인 스트레스 대처방식 수준과 학교적응력을 향상시켰다는 정주경(2007)의 연구와 한국화 매체를 이용한 집단미술치료가 청소년의 스트레스 수준을 감소시켰다는 김우식(2003)의 연구와 맥을 같이 한다.

프로그램 실시와 관련해서는 4-6회기 때, 학교생활, 대인관계, 가정생활에서 경험할 수 있는 스트레스 상황을 채색도구와 한지, 떡 등을 사용하여 그

려보도록 하였는데, 막연하게 생각했던 스트레스 사건들에 대해 구체적으로 생각해보고 표현함으로써 스트레스 상황에 대한 인지와 자신이 했던 대처방식에 대해 객관적으로 볼 수 있었던 계기가 되었다고 여겨진다. 특히 '떡'이라는 소재는 검은색의 단순성 속에 만물의 색상을 암시하는 고도의 추상성과 다양성을 담고 있는 매체(안동선, 2000)이기 때문에 청소년들이 겪고 있는 복잡하고 다양한 스트레스에 대한 부정적 감정들을 단순하게 표현시키도록 유도하여 자신의 내적상황, 갈등 등을 표현하는 데 도움이 되었다고 여겨진다. 또 9회기에서는 자신을 아껴주고, 도움을 주는 소중한 사람들을 떠올리며 그 사람을 상징할 수 있는 것이나 선물하고 싶은 것을 직접 만들어 보고, 도움을 청하는 그림 편지를 써봄으로써 스트레스 상황을 혼자서만 대처하기 보다는, 긍정적인 상호관계와 신뢰감 형성을 통해 스트레스 상황에 능동적으로 대처할 수 있는 기회를 마련했다고 여겨진다.

한편, 소극적 대처방식, 즉 소망적 사고 대처와 정서 완화적 대처는 사전 검사시보다 추후검사시 평균이 감소되었으나, 집단간 유의미한 차이는 없었는데, 이는 스트레스를 다루고 대처방법을 모색해보는 시간이 다소 짧았던 까닭으로 여겨진다. 따라서 보다 장기적이고 청소년들의 내적 통제력 향상 및 적극적인 생활태도의 습득 등의 밀도 있는 접근을 통해 효과를 높일 수 있을 것으로 예상된다.

셋째, 본 프로그램은 우울성향 청소년들의 자기존중감 향상에 미치는 효과에서 긍정적인 변화를 나타내었다. 사후검사와 추후검사 결과, 집단 상담을 받은 학생들은 그렇지 않은 학생들보다 자기존중감 수준과 자기호감, 자기유능성의 하위영역 모두에서 향상되었으며, 통계적으로도 유의미한 차이가 있었다. 이는 비지시적 집단 미술치료가 중학생의 자기존중감을 유의미하게 증가시켜주었다는 이정아(2007)의 연구, 집단 미술치료 프로그램이 집단따돌림 피해학생의 자기존중감을 증진시켰다는 임은숙(2006)과 김혜숙(2001)의 연구와도 일치하는 결과이다.

프로그램 실시와 관련해서는 3회기에서, 자신에 관한 그림이나 사진 및 잡지책을 이용하여 콜라주를 만들어봄으로써 자신의 욕구를 표현하게 하였는데, 이는 시각화된 사진들을 이용해 직접적으로 표현해봄으로써 자신에 대한 이해와 개방을 높이고, 자기존중감을 향상시킬 수 있었다고 여겨진다. 10회기에서 자신을 상징하는 그림을 그려보고 집단원들끼리 돌아가며 해당 대상에게 각자 주고 싶은 선물을 그려주는 작업과, 매회기마다 전해 받은 팔랑카를 통하여 자신이 누군가에게 가치 있는 존재라는 것을 인식함으로써 자기존중감을 향상시킬 수 있는 계기가 되었다고 생각된다. 또 여러 명이 한 조가 되어 공동으로 작업한 신체본뜨기 작업은 집단원들간의 협동 의식과 타인을 배려하고 존중하는 긍정적인 상호작용을 통해 참여자들의 긍정적인 자아상을 형성하고, 자신감을 불러일으키는데 도움이 되었다고 여겨진다.

이와 같은 결론을 토대로 본 연구가 가지는 의의를 살펴보면 다음과 같다.

본 연구는 청소년기에 흔히 나타날 수 있는 우울증상을 이해하고, 이에 따르는 여러 가지 적응상의 어려움을 해결하는 것에 초점을 두어 학교장면에서 우울성향을 나타내는 청소년을 대상으로 우울 감소 및 예방차원에서 프로그램을 시행했다는 점에 의의가 있다. 특히 자신에 대한 이해와 표현력, 감정의 통제가 미숙한 청소년들에게 미술치료 기법을 적용한 집단상담 프로그램을 실시하여 자기탐색과 자기표현의 기회를 제공하고 참가자들의 자발적인 참여를 이끌어냈다는 점에서 의의가 있다고 할 수 있는데, 이는 학교상담 현장에서 유용하게 활용할 수 있는 프로그램을 마련했다고도 여겨진다.

마지막으로 본 연구의 제한점을 살펴보고 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 중학생 28명만을 대상으로 하였고, 또 남학생을

대상으로 하였기 때문에 그 효과성을 일반화시키기에는 한계가 있다고 본다. 그러므로 보다 많은 청소년들을 대상으로 그 효과성을 검증하는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 프로그램을 실시한 실험집단과 아무런 처치를 가하지 않은 통제집단만을 비교하였으나, 본 프로그램에서 사용한 상담의 특정 효과를 비교검증하기 위해서는 비교집단을 포함시킴으로써 본 프로그램의 특정적 효과를 검증하는 것이 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 프로그램 종결 후 추후검사까지의 기간이 4주로 비교적 짧은 편이었다. 따라서 앞으로의 연구에서는 추후검사까지의 기간을 연장하여 프로그램의 효과가 장기간에 걸쳐 안정적으로 지속되는지 검증해 볼 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 우울, 스트레스 대처, 자기존중감 척도의 자기보고식 질문지를 사용하였는데, 연구결과의 다차원적인 분석을 위해서는 부모, 교사, 급우들에 의한 평가방법을 사용하거나, 다양한 관찰 및 면접법 등의 질적인 분석을 함께 실시할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 권기덕, 김동연, 최외선(1994). 가족미술치료의 이론과 실제. 서울: 특수교육.
- 김갑숙(2007). 청소년의 우울과 빛속의 사람 그림 상관관계. 영남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김동연, 문혜숙(1999). 집단미술치료가 청소년의 정서지능에 미치는 효과. 미술치료연구, 6(1), 207-244.
- 김동연, 이근매(1998). 미술치료가 아동의 우울행동 감소에 미치는 효과. 미술치료 연구, 5(1), 43-57.
- 김동연, 이성희(1997). 결손가정아동의 자긍심 강화를 위한 집단미술치료. 미술치료연구. 4(1). 1-24.
- 김명권(1984). 생활사건과 우울 및 인지에 관한 일연구. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김미아(2007). 청소년이 지각하는 사회적 지지와 자아존중감이 우울에 미치는 영향. 영남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김선희(1993). 초등학교 아동의 우울성향 감소를 위한 집단 프로그램의 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김수주(2002). 중·고등학생의 학교 스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김정희(1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김영아(2000). 아동 및 청소년의 우울증상에 대한 대인표상의 매개효과. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김우식(2003). 한국화 매체를 이용한 집단미술치료가 청소년의 스트레스에

- 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김은진(2005). 집단미술치료가 외국인 노동자의 문화적응 스트레스에 미치는 효과. 원광대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김정숙(2005). 만다라 그리기가 중학생의 스트레스에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김혜숙(2001). 집단미술치료가 미혼모의 자기존중감, 우울 및 불안에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김혜원(2006). 청소년 우울과 문제해결능력, 자기효능감, 생활사건 스트레스와의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김혜정(2001). 미술치료가 우울증 청소년의 우울과 학교생활 적응 및 태도에 미치는 효과. 대구대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김희진(2007). 성인애착과 우울간의 관계에서 소극적 대처방식의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박경애, 김은영(1999). 청소년의 우울. 한국청소년상담원.
- 박정민(2007). 청소년의 우울수준과 우울대응행동에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박정희(1989). 아동의 우울성향에 따른 지각된 유능감. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 백양희(1998). 청소년들의 자존감 향상 및 일탈행위 감소를 위한 집단미술치료 사례연구. 미술치료연구. 5(2).
- 백태은(2005). 현실요법을 적용한 집단미술 치료가 우울한 청소년의 우울과 자기효능감에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 손남숙(2004). 집단미술치료가 보육시설아동의 우울성향 감소에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신재은(1999). 청소년의 우울에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.

- 심희옥(1997). 아동 후기 초등학교 학생의 내적 외적 문제행동인 우울성향과 반사회적 행동에 영향을 주는 요인들. 아동학회지, 18(1). 53-67.
- 안경숙(1993). 아동의 스트레스와 행동문제간의 관계 연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 안동선(2000). 아동의 한국화 지도에 있어서 흥미 유발을 위한 표현활동 연구. 조형교육, 16. 77-98.
- 양돈규(1997). 부모갈등과 사회적 지지가 청소년의 우울과 비행에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.
- 옥금자(2007). 집단미술치료 방법론. 서울: 하나의학사
- 윤유경(1989). 아동의 스트레스 대응양상의 발달. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 윤현주(2001). 플라주에 의한 미술치료가 정인지체아동 어머니의 양육스트레스에 미치는 효과. 대구대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이보경(2005). 청소년의 정서지능 및 스트레스 대처 유형이 우울 및 비행에 미치는 영향. 홍익대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이상택(2001). 중학생의 스트레스 요인과 대처방식이 우울에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이연희(2006). 집단미술치료가 요양시설 여성노인의 우울감소에 미치는 영향. 원광대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이정수(2006). 부모애착과 또래애착이 중학생의 우울에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이정아(2007). 비지시적 집단 미술치료가 중학생의 스트레스와 자존감에 미치는 영향. 원광대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이태인(1995). 청소년의 자아존중감 향상을 위한 집단사회사업의 효과: 학교 사회사업의 도입을 위한 실험연구. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이현주(2006). 집단미술치료가 장애형제를 둔 비장애형제의 우울감소에 미치

- 는 효과. 원광대학교 대학원 석사학위 논문.
- 임은숙(2006). 집단미술치료가 집단따돌림 피해학생의 자아존중감과 사회성 향상에 미치는 효과. 중앙대학교 대학원 석사학위 논문.
- 장진숙(2005). 집단미술치료가 여고생의 우울과 자아존중감에 미치는 효과. 대구대학교 대학원 석사학위 논문.
- 전미향, 최외선(1998). 집단미술치료가 청소년의 자아존중감과 사회적응력에 미치는 효과. 미술치료연구, 5(1), 75-90.
- 정주경(2007). 집단미술치료가 여고생의 스트레스 대처방식과 학교적응에 미치는 효과. 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조성진, 전홍진, 김무진, 김장규, 김선옥, 류인균, 조맹제(2001). 한국 일 도시 지역 청소년의 우울증상 유병률과 관련요인에 관한 연구. 신경정신의학. 40(4). 627-639.
- 조혜진(2006). 청소년의 또래애착과 우울, 불안: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 주리에(2003). 미술치료 요리책. 서울: 아트박스.
- 최미례(2000). 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과와 매개효과. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.
- 최보가, 전귀연(1993). 자아존중감척도 개발에 관한 연구. 대한가정학회지. 31(2). 78-109.
- 최영혜(2001). 인지행동적훈련이 아동의 대인관계 스트레스와 불안감소에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 한국미술치료학회 편(2000). 미술치료의 이론과 실제. 대구: 동아문화사
- 한유진(1993). 아동과 청소년의 우울성향 및 귀인양식과 학업 성취. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- Marchiodi. Cathy. A. 최재영. 김진연(역) (2000). 미술치료. 서울: 조형교육.

- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of behavioral Medicine, 4*, 139-157.
- Cantwell, D., & Baker, L.(1991). Manifestations of Depressive Affect in Adolescence, *Journal of Youth and Adolescence, 20*, 121-133.
- Compas, B. E.(1987). Stress as life events during childhood and adolescence, *Clinical Psychology Riview, 7*, 275-302.
- Harrington, R., Furdge H., Rutter M. Pickles A., & Hills J.(1990). Adult outcome of child and adolescent depression: I. Psychiatric status. *Archives of General Psychiatry, 47*, 465-473.
- Kernis, M. H., Brockner, J., & Frankel, B. S.(1989). Self-esteem and reactions to failure: The mediating role of overgeneralization, *Journal of personality and Social Psychology, 57*, 507-714.
- Kovacs, M., & Beck, A. T.(1977). An empirical-clinical approach toward a definition of childhood depression. In J. G. Schulterbrandt & A. Askin(Ed s.). *Depression in childhood: Diagnosis, treatment and conceptual models*(pp.1-25). New York: Raven Press.
- Kovacs, M., Paulauskas, S., Gastonis, D., & Richards, C.(1988). Depressive disorders in childhood: A longitudinal study of comorbidity with and risk for conduct disorders. *Journal of Affective Disorders, 15*, 205-217.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer-Verlag.
- Puig-Antich, J.(1982). Major depression and conduct disorder in prepuberty. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry, 21*(2), 118-128.

- Siegel J. M., & Brown. J. D.(1988). A prospective study of stressful circumstance, illness symptom, and depressed mood among adolescents, *Developmental Psychology*, 24(5),: 715-721.
- Spance, S. H., Sheffield, J. K., & Donovan, C. L. (2003). Prevention adolescent depression evaluation of problem solving for life problem. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 71(1), 3-13.
- Tafarodi. R. W., & Swann, W. B.(2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673.
- Wadeson, H.(1980). *Art psychotherapy*. New York: John Wiley.
- Wei, M., Heppner, P. P., & Russell, D. W. (2005). Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 201-212.

Abstract

Development and Evaluation of The Group Art-Therapy Program for Depressive Adolescents in Community

Lim, Seon hwa

Department of psychology

Graduate school of sungshin women's university

The present study was development the Group Art-Therapy Program for depressive adolescents in community and to evaluate the effectiveness.

The subjects were recruited from the middle school students who have got a 20 points at CDI. They were divided into experimental and control groups by their parents agreement. The total number of sessions consisted of 10 sessions during the 6 week period, each session lasted for 90 minutes. The depression tendency, self-esteem scale, stress coping ability scale were used. The results showed that at post-test, the subjects who received Group Art-Therapy Program reported significant improvements on depression tendency, self-esteem scale, and problem-focused coping & social support coping on stress coping ability while control group didn't report significant improvements.

At 4 week follow-up, the effects of experiment group was showed up significant improvements depression tendency, self-esteem scale, and stress coping ability scale. But control group wasn't showed up significant improvements at all of the part. The ANCOVA showed that significant difference between experimental and control groups. The results showed up at post-test significant difference between two groups on depression tendency, self-esteem scale, and problem-focused coping and social support coping on stress coping ability. The differences between two groups were increased at a few weeks follow-up test.

Finally, the implications and limitations of this study were discussed.

Keywords : depressive adolescent, Group Art-Therapy Program

부 록 목 차

부록1. 우울 척도

부록2. 스트레스 대처 척도

부록3. 자기존중감 척도

< 부록 1 > 우울 척도

<p>☺ 아래에는 각 문항마다 여러 가지 느낌과 생각들이 적혀있는 문장들이 있습니다. ☺ 여러분이 그 문항들을 읽고, <u>지난 2주 동안의 나의 느낌과 생각을 가장 잘 나타내</u> <u>는 문장을 하나 골라 V 표시를 해주시기 바랍니다.</u></p>		
1	() () ()	나는 가끔 슬프다. 나는 자주 슬프다. 나는 항상 슬프다.
2	() () ()	나에게는 제대로 되어 가는 일이란 없다. 나는 일이 제대로 되어 갈지 확신할 수 없다. 나에게겐 모든 일이 제대로 되어갈 것이다.
3	() () ()	나는 대체로 무슨 일이든지 웬만큼 한다. 나는 잘 못하는 일이 많다. 나는 모든 일을 잘 못한다.
4	() () ()	나에게는 재미있는 일들이 많다. 나에게는 재미있는 일들이 어느 정도 있다. 나에게는 재미있는 일들이 전혀 없다.
5	() () ()	나는 항상 나쁜 행동을 한다. 나는 자주 나쁜 행동을 한다. 나는 가끔 나쁜 행동을 한다.
6	() () ()	나는 가끔씩 나에게 나쁜 일이 생길지도 모른다는 생각이 든다. 나에게 나쁜 일이 생길까봐 걱정이 된다. 나에게 꼭 나쁜 일이 생길 것만 같다.
7	() () ()	나는 나 자신을 미워한다. 나는 나 자신을 좋아하지 않는다. 나는 나 자신을 좋아한다.
8	() () ()	나에게 일어난 모든 나쁜 일들은 다 내 잘못이다. 나에게 일어난 나쁜 일 등의 대부분은 내 잘못이다. 나에게 일어난 나쁜 일들은 보통 내 잘못 때문이 아니다.
9	() () ()	나는 나를 해치고 싶다는 생각은 하지 않는다. 나는 나를 해치고 싶다고 생각하기도 하지만 그렇지 않을 것이다. 나는 나를 해치고 싶다.

10	()	나는 매일 울고 싶은 기분이 든다.
	()	나는 매일은 아니지만 자주 울고 싶은 기분이 든다.
	()	나는 가끔 울고 싶은 기분이 든다.
11	()	여러 가지 일들이 항상 나를 귀찮게 한다.
	()	여러 가지 일들이 자주 나를 귀찮게 한다.
	()	여러 가지 일들이 가끔 나를 귀찮게 한다.
12	()	나는 사람들과 함께 있는 것이 좋다.
	()	나는 사람들과 함께 있고 싶지 않을 때가 많다.
	()	나는 사람들과 함께 있는 것이 싫다.
13	()	나는 어떤 일에 대한 결정을 내릴 수가 없다.
	()	나는 어떤 일에 대한 결정을 내리기가 어렵다.
	()	나는 쉽게 결정을 내린다.
14	()	내 외모는 괜찮은 편이다.
	()	내 외모 중에는 못생긴 부분이 약간 있다.
	()	나는 못 생겼다.
15	()	나는 학교 공부를 하는 것이 늘 힘들다.
	()	나는 학교 공부를 하는 것이 대체로 힘들다.
	()	나는 학교 공부를 하는 것이 그리 힘들지 않다.
16	()	나는 매일 밤 잠 들기가 어렵다.
	()	나는 잠들기 어려운 밤이 많다.
	()	나는 잠을 잘 잔다.
17	()	나는 가끔 피곤하다.
	()	나는 자주 피곤하다.
	()	나는 항상 피곤하다.
18	()	나는 밥맛이 없을 때가 대부분이다.
	()	나는 밥맛이 없을 때가 많다.
	()	나는 밥맛이 좋다.
19	()	나는 몸이 아플까봐 걱정하지는 않는다.
	()	나는 몸이 아플까봐 걱정할 때가 많다.
	()	나는 몸이 아플까봐 항상 걱정한다.
20	()	나는 외롭다고 느끼지 않는다.
	()	나는 자주 외롭다고 느낀다.

	()	나는 항상 외롭다고 느낀다.
21	()	나는 학교생활이 재미있었던 적이 없다.
	()	나는 학교생활이 가끔씩 재미있다.
	()	나는 학교생활이 거의 늘 재미있다.
22	()	나에게는 친구들이 많다.
	()	나는 친구들이 조금 있지만, 더 많이 있었으면 좋겠다.
	()	나에게는 친구가 전혀 없다.
23	()	나의 학교 성적은 괜찮다.
	()	나의 학교 성적은 예전처럼 좋지는 않다.
	()	내가 전에는 잘했던 과목 성적이 떨어졌다.
24	()	나는 절대로 다른 아이들처럼 착할 수가 없다.
	()	나는 마음만 먹으면 다른 아이들처럼 착할 수가 있다.
	()	나는 다른 아이들처럼 착하다.
25	()	나를 진심으로 좋아하는 사람은 아무도 없다.
	()	나를 진심으로 좋아하는 사람이 있을지 확실하지 않다.
	()	분명히 나를 진심으로 좋아하는 사람이 있다.
26	()	나는 나에게 시킨 일을 대체로 한다.
	()	나는 나에게 시킨 일을 대체로 하지 않는다.
	()	나는 나에게 시킨 일을 절대로 하지 않는다.
27	()	나는 사람들과 사이좋게 잘 지낸다.
	()	나는 사람들과 자주 싸운다.
	()	나는 사람들과 항상 싸운다.

< 부록 2 > 스트레스 대처 척도

다음은 나에게 스트레스를 주는 사건을 다루기 위해서 어떤 대처방법을 사용하였는지 알아보실 것입니다.
 현재 혹은 지난 6개월간 내가 받은 스트레스를 어떻게 대처했는지에 대하여 해당되는 곳에 V 표시를 해주시기 바랍니다.

번호	내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	자신이 느끼고 있는 바를 누구에게 말한다.	①	②	③	④
2	어떤 대책을 시도해 보기 전에, 우선 무슨 일이 일어날 것인지를 기다려 본다.	①	②	③	④
3	그 일이 지금보다 더 나쁠 수 있었음을 스스로에게 일깨운다.	①	②	③	④
4	그 일에 대해서 좀더 알아보려고 누군가와 이야기한다.	①	②	③	④
5	활동계획을 세우고 그것에 따른다.	①	②	③	④
6	모든 것을 잊어버리려고 노력한다.	①	②	③	④
7	다음에는 일이 좀 다를 것이라고 자신에게 다짐한다.	①	②	③	④
8	다른 사람의 동정과 이해를 받아들인다.	①	②	③	④
9	문제해결을 위하여 몇 가지 대책을 세운다.	①	②	③	④
10	그 일을 잊기 위하여 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다.	①	②	③	④
11	최후의 수단을 쓰기보다는 어느 정도 여지를 남겨둔다.	①	②	③	④
12	내가 할 말이나 나의 생각을 속으로 되풀이한다.	①	②	③	④
13	전문적인 도움을 청한다.	①	②	③	④
14	조금히 굴거나 욕감에 따르지 않으려고 노력한다.	①	②	③	④

15	그 일에 사로잡히지 않는다. (그것에 대해 너무 깊이 생각하지 않는다.)	①	②	③	④
16	자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상한다.	①	②	③	④
17	잘 안되리라고 생각하지만, 적어도 무엇인가를 해보기는 한다.	①	②	③	④
18	내 감정을 아무에게도 알리지 않으려고 노력한다.	①	②	③	④
19	그 일이 사라지거나 끝나 버리기를 바란다.	①	②	③	④
20	문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기한다.	①	②	③	④
21	금지를 가지고 곳곳이 베틀어 나간다.	①	②	③	④
22	기분 전환이 될 수 있을만한 말을 자신에게 한다.	①	②	③	④
23	최악의 경우를 각오한다.	①	②	③	④
24	존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구한다.	①	②	③	④
25	내 입장을 지키면서 나를 위해 싸운다.	①	②	③	④
26	대체로 사람들과 어울리기를 피하고 혼자 있으려 한다.	①	②	③	④
27	다른 사람의 입장에서 그 문제를 보려고 한다.	①	②	③	④

< 부록 3 > 자기존중감 척도

다음은 내가 나 자신을 어떻게 생각하는가에 관한 문항입니다.
 각 문항을 읽고 여러분의 생각을 잘 나타내 주는 칸에 V표를 해주시기 바랍니다.

번호	내 용	거의 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 나 자신에 대한 가치를 떨어뜨리는 생각이나 행동을 한다.	①	②	③	④
2	나는 효율적으로 일을 처리하는 편이다.	①	②	③	④
3	나는 나 자신에 대해 만족한다.	①	②	③	④
4	나는 내가 하고자 하는 일은 거의 항상 성취하는 편이다.	①	②	③	④
5	나는 나 자신이 가치 있는 존재라고 생각한다.	①	②	③	④
6	나는 때때로 나 자신에 대하여 생각하면 기분이 좋지 않다. (예: 우울하다, 짜증난다)	①	②	③	④
7	나는 나 자신에 대하여 부정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④
8	나는 때때로 나에게 중요한 일들을 이루어내는 것이 어렵다.	①	②	③	④
9	나는 나에 대해 자긍심(또는 자부심)을 느낀다.	①	②	③	④
10	나는 때때로 나에게 어려움이 닥치면 잘 대처하지 못한다.	①	②	③	④
11	나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④
12	나는 많은 일들을 매우 잘 수행한다.	①	②	③	④
13	나는 때때로 나의 목표들을 완수하지 못한다.	①	②	③	④
14	나는 다재다능하다.	①	②	③	④
15	나는 나 자신을 잘 존중하지 않는 편이다.	①	②	③	④
16	나는 나에게 주어진 과제들을 좀 더 잘했으면 좋겠다고 생각하는 편이다.	①	②	③	④