



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](#)

2016년 2월  
석사학위 논문

# 아들러 개인심리학 집단미술치료가 청소년의 열등감, 자기효능감, 사회적 관심에 미치는 효과

조선대학교 대학원

미술심리치료학과

이 성 숙

아들러 개인심리학 집단미술치료가  
청소년의 열등감, 자기효능감,  
사회적 관심에 미치는 효과

**The Effect of Adler's Individual Psychology Group Art Therap on  
the Inferiority, Self-efficacy, and Social Interests of Adolescents.**

2016년 2월 25일

조선대학교 대학원

미술심리치료학과

이 성 숙

# 아들러 개인심리학 집단미술치료가 청소년의 열등감, 자기효능감, 사회적 관심에 미치는 효과

지도교수 김 택 호

이 논문을 이학석사학위 신청 논문으로 제출함

2015년 10월

조선대학교 대학원

미술심리치료학과

이 성 숙

## 이성숙의 석사학위논문을 인준함

위원장    조선대학교    교수    김 승 환    (인)

위    원    조선대학교    교수    문 정 민    (인)

위    원    조선대학교    교수    김 택 호    (인)

2015년    11월

조선대학교 대학원

## 목 차

<b>I. 서론</b> .....	1
A. 연구의 필요성.....	1
B. 연구문제 및 가설.....	3
C. 용어 정의.....	4
1. 열등감.....	4
2. 자기효능감.....	4
3. 사회적 관심.....	4
4. 청소년.....	5
5. 아틀러 개인심리학.....	5
<b>II. 이론적 배경</b>	
A. 청소년의 특징.....	6
1. 청소년과 열등감.....	7
2. 청소년과 자기효능감.....	9
3. 청소년과 사회적 관심.....	10
B. 아틀러 개인심리학.....	11
1. 아틀러 개인심리학의 발달.....	11
2. 아틀러 개인심리학과 열등감.....	15
3. 아틀러 개인심리학과 자기효능감.....	16
4. 아틀러 개인심리학과 사회적 관심.....	17

C. 아틀러 개인심리학 집단미술치료.....18

1. 집단미술치료.....18

2. 아틀러 개인심리학 집단미술치료.....19

### III. 연구 결과

#### A. 연구방법

1. 연구대상.....27

2. 연구의 윤리적 고려.....28

3. 연구도구.....28

4. 연구설계.....36

5. 연구절차.....37

6. 자료분석.....38

#### B. 연구결과

1. 사전 동질성 검증.....39

2. 집단미술치료가 청소년의 열등감에 미치는 효과.....40

3. 집단미술치료가 청소년의 자기효능감에 미치는 효과.....42

4. 집단미술치료가 청소년의 사회적 관심에 미치는 효과.....44

5. 집단미술치료 프로그램 질적 내용 분석.....45

IV. 논의 및 결론 .....65

참고문헌.....	68
국문초록.....	75
부록.....	77



## 표 목 차

<표1> 프로그램의 이론적 근거.....	20
<표2> 정신분석적 상담 이론과 아들러 개인심리학 상담 이론비교.....	22
<표3> 실험집단 연구 대상자의 특성.....	27
<표4> 열등감 증후 측정 도구의 신뢰도 및 문항구성.....	28
<표5> 자기효능감 검사의 하위영역별 내용과 문항.....	29
<표6> 예비 프로그램 회기별 수정 및 보완.....	33
<표7> 프로그램 회기 진행 순서.....	34
<표8> 단계별 프로그램구성.....	34
<표9> 아들러 개인심리학 집단미술치료 본 프로그램.....	35
<표10> 연구 설계.....	37
<표11> 연구의 절차.....	38
<표12> 실험집단과 대기집단의 사전 동질성 검증 결과.....	39
<표13> 열등감에 대한 실험집단·대기집단의 사전·사후 평균 .....	40
<표14> 열등감에 대한 반복측정 변량분석 결과.....	41
<표15> 자기효능감에 대한 실험집단·대기집단의 사전·사후 평균.....	42
<표16> 청소년의 자기효능감에 대한 반복측정 변량분석 결과.....	43
<표17> 사회적 관심에 대한 실험집단·대기집단의 사전·사후평균.....	44
<표18> 사회적 문제해결력에 대한 반복측정 변량분석 결과.....	44
<표19> 1회기 활동 반응 내용 .....	45
<표20> 2회기 소크라테스 식 질문하기 내용 요약 .....	46
<표21> 3회기 출생순위별 활동내용요약 .....	46
<표22> 4회기 초기기억 나누기 내용 .....	47
<표23> 6회기 활동나누기.....	49
<표24> 7회기 목적 노출하기 활동 내용 .....	50
<표25> 8회기 질문하기와 내용.....	51
<표26> 11회기 목적 노출하기 변화 내용.....	52
<표27> 5, 7, 12회기 소크라테스 식 질문하기 변화내용.....	53

## 그림 목 차

<그림1> 열등감의 변화내용.....	54
<그림2> 자기효능감의 변화내용.....	55
<그림3> 사회적 관심의 변화내용.....	56
<그림4> 청소년A의 변화관찰내용.....	58
<그림5> 청소년B의 변화관찰내용.....	59
<그림6> 청소년C의 변화관찰내용.....	60
<그림7> 청소년D의 변화관찰내용.....	61
<그림8> 청소년H의 변화관찰내용.....	62
<그림9> 청소년I의 변화관찰내용.....	63
<그림10> 청소년L의 변화관찰내용.....	63

## 부 록 목 차

<부록 1>	연구 참여 동의서.....	78
<부록 2>	집단미술치료 프로그램 참여 동의서.....	79
<부록 3>	서약서.....	80
<부록 4>	열등감 증후 척도.....	81
<부록 5>	자기효능감 척도.....	83
<부록 6>	사회적 관심 척도.....	84
<부록 7>	아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램 회기별 계획.....	85
<부록 8>	활동지1 가족 구도표.....	97
<부록 9>	활동지2 생활양식유형.....	99
<부록10>	활동지3 열등감 원인.....	100
<부록11>	활동지4 황금 독수리와 미운 오리 새끼 이야기.....	101
<부록12>	활동지5 목적 노출하기: ‘혹시~하지 않을까?’.....	102
<부록13>	활동지6 노란 손수건 이야기.....	103
<부록14>	활동지7 마이너스 감정에서 플러스 인식으로.....	104
<부록15>	활동지8 아낌없이 주는 나무 이야기.....	105
<부록16>	아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램 회기 관찰기록.....	106

## ABSTRACT

### **The Effect of Adler's Individual Psychology Group Art Therapy on the Inferiority, Self-efficacy, and Social Interests of Adolescents.**

Lee Seong Suk

Advisor : Prof. Kim tack ho

Department of Art Psychotherapy

Graduate School of Chosun University

This study was conducted in order to investigate the effect of Adler's Individual psychology group art therapy on the inferiority, self-efficacy, and social interests of adolescents. Research targets were composed of 26 students from G Technical high school in Y region. Among them, 13 were selected as an experimental group while others remained as a control group. Before verifying the effects of the experiment, an analysis was performed through a T-test on the preliminary inspection of inferiority, self-efficacy, and social interests to confirm that adolescents participating in experimental and control group possess the same nature, which showed that the natures of both groups were equal to each other. Under the study, individual psychology group art therapy was conducted 12 times (60 minutes per time, twice a week) from September 09, 2015 to November 04, 2015. The collected results on the scale experiment on inferiority, self-efficacy, and social interests of 13 adolescents in the experimental group who conducted Adler's individual psychology art therapy and that of another 13 in the control group were examined through repeated measurement analyses with SPSS 19.0 statistical prediction program.

The analysis results from this study are as follows.

Firstly, the inferiority level of the experimental group which participated in Adler's individual psychology art therapy declined when compared with that of the control group.

Among the sub-factors, there was no significant difference in the passivity area. On the other hand, sensitivity and regression showed significant differences.

Secondly, the result of the experimental group which participated in Adler's individual psychology art therapy showed a meaningful increase in the self-efficacy area. Among the sub-factors, self-regulation and preference of task difficulty showed significant differences while confidence did not.

Lastly, the experimental group which participated in Adler's individual psychology art therapy showed a meaningful increase in social interest when compared with the control group.

Upon completion of the assignment, it has been found that Adler's individual psychology art therapy program has positive effects on adolescents with a decrease in inferiority and an increase in self-efficacy as well as their social interest.

**Key word** : Adolescent, Inferiority, Self-efficacy, Social interest

# I. 서론

## A. 연구의 필요성

인간은 자신의 삶 가운데에서 누구나 신체적, 심리적, 사회적 열등을 경험하면서 열등감을 극복하며 삶을 유지한다. Adler는 개인의 열등감을 자신의 삶 추구의 원천으로 보고 끊임없이 극복하려는 보상의 과정이라고 보았다(노안영, 강만철, 오익수, 김광운, 정민, 2011). 또한 열등감으로 인해 자신이 추구하는 자아실현에 좌절을 겪기도 하고, 열등감을 극복하여 다른 사람 보다 우월해지기 위해 여러 가지 형태의 반응 행동을 보이기도 한다. 청소년기는 아동기와 성인기를 연결하는 과도기적 단계로서, 신체적, 인지적, 정서적, 사회적으로 많은 변화가 이루어지는 시기이므로 열등감은 청소년기에 많은 영향력을 미치는 요인이 되기도 한다.

청소년기는 Erikson(1968)의 ‘8단계 평생발달 주기 이론’에서 5단계, 즉 ‘정체감 대 역할 혼돈의 시기’(12~18세)로서 자아정체감을 형성하는 단계로 ‘나는 누구인가?’의 물음에 해답을 얻기 위해 심각하게 고민하고 갈등한다고 하였다. 청소년기 발달 과업으로 자기 발견, 자기 확신, 자아 개념과 정체감의 형성, 새로운 가치관 확립, 직업 선택 등이며 자아정체감과 자아 개념의 발달은 자기 진로를 선택하는데 중요한 역할을 하게 된다(Frank, Pirsch & Wright, 1990). 자신의 존재와 추구해 나갈 가치에 대한 확신이 서면 정체감 획득이 이루어지는 반면 그렇지 못할 때는 정체감 혼미가 일어나게 된다(최광순, 2003). 또 청소년기의 내적 갈등과 열등감이 성장을 위한 긍정적인 원동력으로 작용하면 개인의 발전을 가져오지만 그렇지 못할 때는 정서적 불안정, 낮은 목표설정, 자신감 부족 등으로 부적응 문제를 갖게 된다. 교육과학기술부가 시행 중인 정서·행동 발달 선별 검사(학생 정서·행동 특성검사)에서 초·중·고교생 5명 중 1명꼴로 정서적인 문제를 지니고 있었다(2013년 2월 8일 동아일보).

이처럼 청소년의 정서·행동상의 문제는 심각한 실정이며 청소년의 경우 정서 및 심리적인 문제가 내재되어 있으며 정서조절능력에 어려움을 겪는 편이어서 감정을 표현하는데 억압해 버리거나 극단적으로 표출하게 되며 작은 자극에도 자기조절 능력이 떨어져 충동적인 행동을 할 가능성이 높다.

청소년이 자신의 내적 갈등과 열등감으로 인한 여러 가지 문제들에 부딪치게 되면

순탄한 청소년기를 보내는데 많은 어려움을 겪게 된다. 이순애(2003)는 고등학교 학생들의 열등감과 문제행동과의 관계에서 신체적, 사회적, 가정적, 학업 열등감이 청소년의 성 문제, 풍기문란, 일반폭력, 정신건강, 비행 문제행동에 높은 상관관계를 보임을 밝혔다.

이와 같이 열등감은 자아 정체성을 형성하는 청소년기에 큰 영향을 미치게 되며 청소년의 열등감은 성인기까지 이어져 인생 전반에 영향을 주므로 열등감 극복은 청소년기에 무엇보다 중요한 해결과제임을 알 수 있다.

Adler는 열등감은 모든 인간에게 있는 보편적인 감정이며 인간의 자기 발전을 위한 정상적 속성이라고 하였다. 열등 상황을 극복하여 우월의 상황으로 밀고 나가는 힘이 인간의 잠재능력을 발달시키는 자극제 역할로써 열등감을 보상하기 위한 시도의 결과라고 보았다.

아들러 개인심리학에서는 모든 사람은 사회적인 관계를 위해 노력하고 공동의 선을 위해 공헌하고 싶은 의지를 가지고 있는데 이를 소속감이라고 한다(Dinkmeyer, 1972). 청소년들의 부적응 행동의 원인은 소속되고자 하는 욕구를 잘못된 방법으로 충족시키려하기 때문이다(Kyle, 1991; 김경희, 2011). 아들러 개인심리학에서는 이러한 문제를 가진 청소년을 병적인 상태로 보지 않고 낙담되어 용기를 잃은 상태로 보고 격려와 용기를 치료의 도구로 사용하여 열등감을 극복할 수 있도록 하고 더불어 문제행동 자체를 수정하고 소거하는데 그치지 않고 청소년의 내적 문제를 해결하여 자기 성장을 통해 스스로 자기를 통제하고 이끌어가는 힘을 가질 수 있다고 하였다.

또한, Adler는 개인의 사회적 관심이 삶을 통하여 지속적으로 부딪치게 되는 자기 열등감을 잘 조절할 수 있다고 하였다. 그럼으로 궁극적으로 열등감은 사회적 관심과 동반될 때 극복의 힘을 가지며 이로 인하여 자기완성을 이루어 갈 수 있다고 본다. 또 자신의 가치를 타인과 사회에 유익한 데 기여함으로써 오는 창조적 기쁨을 통해 자기의 존재 가치를 높이고 자발적인 삶의 에너지가 열등감을 극복하여 자기효능감을 높여주므로 건강하고 진취적인 청소년으로 이끌어갈 수 있다고 본다.

그럼으로 본 연구에서는 첫째, 이러한 아들러 개인심리학의 상담이론을 기반으로 하여 청소년에게 심리적 부담과 저항을 줄여주며 미술 매체를 통하여 심리적인 상태를 살피고 치료하는 미술치료(공마리아 등, 2004) 프로그램을 실시하여 청소년의 열등감에 미치는 효과를 알아보고자 한다. 둘째, 미술치료 활동을 통해 이루어지는 창조적 자아가 자신의 잠재력을 발견하고 긍정적 자기 가치를 통해 자기효능감을 높이고 긍정적 자아개념을 갖으며 자신감을 갖고 과제 지향적 노력으로 높은 성취수준에 도달 할 수

있도록 한다(Bandura & Schunk, 1981; Scheier & Carver, 1992). 그러므로 아들러 개인심리학 집단미술치료를 통하여 청소년의 자기효능감에 미치는 효과를 알아보고자 한다. 셋째, Adler는 사회적 관심을 통해 개인이 사회 속에 소속되어 있는 그대로의 자기를 받아들이고 자기 자신을 신뢰함으로 공동체 속에서 자기 가치를 기여할 때 진정한 의미의 열등감 극복이 가능하다고 봄으로 아들러 개인심리학 집단미술치료를 통하여 청소년의 사회적 관심에 미치는 효과를 알아보고자 한다.

개인심리학 상담심리 프로그램과 격려치료 프로그램으로는 열등감 극복과 자기 존중감 향상(최광순, 2003), 자기 효능감 향상(조정자, 2003), 사회성 향상(김순례, 2013), 학교 부적응 완화, 사회적 관심에 효과성을 입증하는 많은 연구들이 이루어지고 있다. 그러나 아들러 개인심리학을 기반으로 하는 집단미술치료 프로그램은 아직 연구가 미비한 실정이다.

그러므로 본 연구의 필요성은 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램을 통해 청소년에게 용기와 격려를 주며, 미술치료 활동을 통하여 이루어지는 창조적 자아가 자신의 잠재력을 발견하게 함으로 긍정적 자아개념을 갖고 자기효능감을 향상시킬 수 있으리라 본다. 또한 사회에 소속감을 갖고 사회적 관심의 증가로 자기 존재 가치를 깨달아 열등감을 감소시킬 수 있으리라는 가설을 검증하여 청소년의 열등감 극복을 통한 내적 성장과 청소년 문제의 예방, 청소년 문제해결에 도움이 되고자한다.

## B. 연구문제 및 가설

연구문제 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램은 청소년의 열등감, 자기효능감, 사회적 관심에 어떠한 영향을 줄 것인가?

연구가설 1. 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램에 참가한 실험집단은 참가하지 않은 대기집단에 비해 프로그램 종료 후 열등감이 감소할 것인가?

연구가설 2. 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램에 참가한 실험집단은 참가하지 않은 대기집단에 비해 프로그램 종료 후 자기효능감이 증가할 것인가?

연구가설 3. 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램에 참가한 실험집단은 참가하지 않은 대기집단에 비해 프로그램 종료 후 사회적 관심이 증가 할 것인가?



## C. 용어정의

### 1. 열등감

Adler는 열등감을 개인이 문제와 마주하게 될 때 문제에 잘 적응하지 못하거나 준비되지 않아 문제를 해결할 수 없을 거라는 자기 확신을 말이나 행동으로 표현하게 될 때 나타나며, 자기 자신이 남과 비교하여 어떤 결점을 가지고 있으며 또한 가치 없는 존재라고 생각하는 의식적, 무의식적 감정의 경향을 말한다(Adler, 1956).

본 연구에서는 열등감을 개인이 긍정적 혹은 부정적으로 받아들임으로 자신에게 초래하는 결과를 다르게 가져올 수 있는 것으로 임기홍(2000)이 개발한 열등감 점수를 말한다.

### 2. 자기효능감

Bandura(1986)에 의하면 어떤 결과를 얻으려는 행동을 성공적으로 조직하고 수행할 수 있는 능력에 대한 신념을 가리키며, 주어진 문제를 해결할 수 있다는 생각, 상황에 대한 구체적인 자신감을 말한다.

본 연구에서는 Shere, Mddux, Prentic-Dunn, Jacobs와Rose(1982)가 개발한 것을 김아영(1997)이 번안, 수정, 재구성한 자기효능감 점수를 말한다.

### 3. 사회적 관심

사회적 관심은 삶에 대한 낙관적 태도와 다른 사람에 대한 진정한 관심을 갖는 것으로서(Eriksson, 1992), 자기관여 자기 몰두와 반대되는 개념으로 타인 또는 사회와 소통하는 개인의 능력으로서 개인의 소속감의 지표로(Dinkmeyer & Mckay, 1973)정의된다. 개인 심리학에서 개인의 적응과 부적응 여부를 결정하는 중요한 준거로 보며 이것은 타고난 것이지만 단지 잠재적인 것이기 때문에 사회적 맥락 속에서 개발되어야 하며, 사회적 존재로서 타인에 대한 관심이나 이익을 위해 활동하는 것을 말한다.

본 연구에서는 Crandall이 개발하고 정민(2001)이 번안한 사회적 관심 점수를 말한다.

#### 4. 청소년

청소년은 성인기와 아동기의 중간에 해당되는 시기이다. 흔히 ‘청소년’이라 하면 만 13세 이상 19세 미만의 사람을 말하며, 통상 중학교와 고등학교의 시기에 해당된다. 청소년에 대한 연령 규정은 법령이나 규범에 따라 다른데, 대한민국의 청소년 기본법은 만 9세에서 24세 사이(이하 연령은 전부 ‘만 나이’)의 사람으로 규정되어 있다. 그러나 청소년의 보호와 규제를 목적으로 하는 청소년보호법에서는 19세 미만(19세가 되는 해의 1월 1일을 맞이한 사람은 제외한다)을 청소년으로 정의하고 있다.

#### 5. 아들러 개인심리학

개인심리학(Individual Psychology)은 Alfred Adler(1879~1937)에 의해 개발된 성격 이론과 심리치료 이론체계로서, 인간을 그 자신의 현상학적인 장 내에서 가공적 목표를 향해 움직이는 창조적이고, 책임이 있으며, ‘형성되어 가는’ 총체적인 존재로 본다. 개인심리학은 인간의 생활양식이 열등감으로 인해 때때로 자기 파괴적이 될 수 있다는 입장을 취한다. “정신병리”가 있는 개인은 아프다 기 보다는 의기소침한 것이다. 치료적 과제는 치료자와의 관계, 분석 및 활동방법을 통하여 그 사람을 격려하고 그의 사회적 관심을 활성화시켜 주며, 새로운 생활양식을 발달시켜 주는 것이다(노안영, 2006).

## II. 이론적 배경

### A. 청소년의 특징

청소년기는 아동기에서 성인기로 가는 중간의 과도기적 단계로써 급격한 신체적, 정서적, 심리적, 사회적 변화에 따라 청소년들은 불안한 심리적 상태로 행동이 과격하고 극단적이기도 하며 의존과 독립, 무관심과 열성, 쾌락의 추구하고 이상주의, 자신감과 소외감, 이기주의와 이타주의가 동시에 나타나기도 한다고 하였다(이중호, 2006).

주리아(2014)는 청소년기라는 용어가 심리적인 변화와 전반적인 성장을 기술한 것이라며 사춘기는 청소년기를 생리적인 측면적으로 기술할 때 주로 사용하며 사춘기는 호르몬 분비를 비롯한 내외부의 신체적인 변화와 더불어 이차성징이 두드러지고 감정적인 변화와 대인 관계에서의 변화가 주된 특징이라 하였다. Erikson은 자아 정체감을 형성하는 단계이며, 자아정체감과 자아 개념의 발달로 인해 자기존재, 위치, 능력, 역할과 책임 등을 생각하고 의식하는 시기이므로 청소년의 자아정체감의 형성이 중요한 과제가 되는 시기라고 말한다.

청소년기의 일반적 특징(Hill, 임영식, 한상철, 1983)을 살펴보면 첫째, 청소년기의 생물학적 특징은 청소년기의 변화의 가장 중요한 요소는 신체적 외형의 변화를 들 수 있으며 성 차이에 따른 의식이 높아져, 남자는 남성스럽게 여성은 더 여성스럽게 되어 간다. 급격한 신체적인 변화는 청소년들의 자아상에 대한 일시적인 변화를 유발한다. 자기가 아이가 아니라는 생각과 부끄러움과 수치심을 갖게 되며 자기만의 공간과 생활을 원하기 때문에 가족과의 관계에서도 변화를 가져오게 된다. 부모와의 신체적 접촉에 거부감을 보이기도 하며 성적충동과 관심의 증가로 친구관계에 변화를 가져오기도 한다.

둘째, 청소년기에 정서의 변화를 가져오는 특징들은 호르몬과 빠르게 발달하는 신체의 변화 때문이며 자신에 대한 느낌과 타인에 대한 느낌을 인식할 수 있게 하는 자아강도의 발달과 교우관계나 이성문제, 진로문제로 인해 사회적으로 역할이 확대되기 때문에 변화를 가져온다(한상철, 조아미, 박성희, 1997). 이러한 청소년의 정서적 상태는 대부분 일시적인 현상으로 성숙과 더불어 차츰 안정을 찾으며 자신을 자제할 수 있는

통제력을 기르고 현실에 대하여 적응이 적극적으로 이루어지지만, 정서적 불안정은 부적응을 일으키며 더불어 정서적 혼란을 가져와 자아를 손상시키고 심리적, 사회적인 적응을 해나가는데 어려움을 겪게 한다. 정서적 불안정 상태가 지속되면 청소년들은 여기서 벗어나기 위해 격렬하고 파괴적이며 극단적인 부적응행동을 하게 된다. 즉, 정서적 부적응은 우울증, 정서장애, 정체성 장애와 비행 그리고 범죄 행위로까지 발전되어 개인뿐만 아니라 사회에 바람직하지 못한 결과를 초래하기도 한다. 그러므로 이러한 정서는 청소년의 정신건강, 대인관계, 사회적 적응등과 밀접한 관계를 가짐으로써 중요한 의미를 갖는다.

셋째, 도덕적 발달의 특징으로 모든 사람은 일정한 도덕적 발달단계를 거치게 되는데 청소년기는 특히 인지적 기능이 발달함으로 도덕적 가치와 기준에 민감하게 반응하는 시기이다. 이러한 도덕성의 발달은 여러 가지 행동과 자세의 수정으로 이루어져 강렬한 책임의식이 생기고 확고한 양심의 판단에 따라 이루어지고 함으로 보편적 윤리 체계에 더 동화되어 가고 가치체계가 형성되어간다. 이러한 청소년들의 도덕적 성향은 사회의 책망과 규율, 도덕적 규정을 무시하고 자기중심적, 자기 양심의 판단에 따라 행동하려는 의지를 나타내지만, 아직 정서적, 도덕적으로 합리적인 행동을 하기보다는 자신의 감정과 충동에 더 영향을 받게 되는 시기이다(모상진, 2004).

이러한 시기를 거치게 되는 청소년은 학업 스트레스와 상대적 박탈감, 정보의 홍수 속에서 자기 가치의 혼란으로 여러 가지의 부적응 문제에 쉽게 노출되기도 한다. 이로 인해 청소년기에 이루어야할 과업을 제대로 이루지 못하게 됨으로 자기정체성이 혼란을 겪게 되고 자기에 대한 확신이 부족하여 자기 자신의 열등감, 자기발견, 자기 확신, 자아개념과 정체감의 형성, 새로운 가치관확립, 직업선택에 대한 생각을 할 시기를 놓치게 되며 자아정체감과 자아개념의 발달 또한 제대로 이루어지지 않아 자기존재, 위치, 능력, 역할과 책임 등을 생각할 힘을 갖지 못하게 된다. 이것으로 청소년들은 더욱 고립되고 현실과 분리된 생각에 빠져들어 청소년 문제로 이어지게 된다고 본다. 이러한 청소년들에게 비언어적 자기표현과 자기감정을 표출할 기회를 제공 한다면 늘어나는 청소년 문제 해결에 접근할 수 있는 방법이 될 것으로 여겨진다.

## 1. 청소년과 열등감

우리 모두는 열등감을 지니고 있으며 누구나 인간이라면 스스로 인간이고자 할 때 생겨나는 감정으로 ‘열등감’(inferiority feelings)이라는 용어는 Adler가 처음 사용한 용

어르씨 ‘열등’의 사전적의미를 살펴보면, 보통 수준보다 떨어지거나 등급이 낮음, 능력이나 지위가 부족해서 덜 중요하게 간주되는 것을 말하며, 보통의 수준, 다른 사람이나 다른 개체와 비교하였을 때 부족함을 나타내는 상태로 상대적이고, 객관적인 개념을 내포하고 있다. 청소년기는 급격한 신체적 변화와 더불어 정서적으로 많은 변화 과정에서 신체와 정서가 조화되지 않으면서 여러 가지 문제를 발생시킬 수 있다.

Erikson(1959)은 그 중 하나가 열등감이라 하였고, 외모에 대한 열등감, 성적에 대한 열등감, 환경에 대한 열등감 등은 청소년을 일탈 행위로까지 몰아 갈 수 있으며, 건전한 자아정체감을 확립하는데 심각한 손상을 끼치기도 한다고 하였다. 김영화(2013)는 이러한 열등감은 자신을 상대적으로 이해하고 있는 부분으로 자신의 연약한 부분에 대한 자학적 태도라고 보았으며, 청소년기의 내적갈등과 열등감을 성장을 위한 긍정적 원동력으로 삼는다면 자기성장과 발전의 중요한 요인이 될 것으로 보았다. Adler(1979)는 신체적, 정신적 결함 때문에 열등감에 빠졌을 때, 이 열등감을 보상하기 위해 여러 가지 사회적증후가 나타난다고 하였다. 이런 열등감의 증후를 크게 공격성과 후퇴로 구분하였다. 공격적 성향은 자신이 도달하지 못한 목표를 평가절하 한다든지, 자기 일의 어려움을 강조한다든지, 자신의 우월함을 보여 주기 위해 다른 사람의 업적을 낮게 평가하거나 자만 허풍, 호언장담, 거만, 자기자랑을 함으로서 열등감을 보상하고자 한다.

반면에 후퇴하는 성향은 자존감을 보호하고 권력과 가치, 명예를 유지하기 위해 소극적인 행동을 취하는 것을 의미하고, 후퇴 성향은 더 이상 위신과 자존감을 잃지 않기 위하여 실패를 가져올 수 있는 위험을 내포한 어떤 상황을 회피하거나 무시하여 자신을 보호하려는 경향으로 나아가게 된다고 하였다. 임기홍(2000)은 고등학생의 열등감의 특성을 파악하고 출생순서와 부모의 양육태도가 열등감 형성하는데 영향을 미친다는 아들러 이론을 확인하고 고등학생들은 신체적 열등감을 가장 많이 느끼며, 출생순위보다는 부모의 양육태도가 열등감에 영향을 미친다고 밝히고, 열등감은 긍정적인 영향을 미칠 수도 있고 부정적인 영향을 미칠 수 있어 열등 콤플렉스로 진행되기도 한다고 하였다. 열등감의 긍정적인 측면은 자기 발전을 위한 동기로서 작용하여 촉진적 역할을 수행한다고 보았다. 이러한 점에서 열등감은 개인이 어떻게 받아들이고 대하는지에 따라서 개인의 삶에 많은 영향을 끼치게 됨으로 청소년들이 열등감을 대하는 방식을 제대로 알아간다면 건강하고 활기차고 미래지향적인 청소년기를 보낼 수 있으리라 여겨진다.

## 2. 청소년과 자기효능감

Bandura(1986)는 자기효능감을 “계획된 성과를 얻기 위해 필요한 일련의 행동을 조직하고 실행하기 위한 능력에 대한 개인적인 평가”라고 하였다. 자기효능감이 낮은 사람은 어려운 일을 견디지 못하고 그 일을 잘 할 수 없으리라고 생각하며 좌절감을 느끼거나 일에 압도당하기 쉽다. 이렇게 개인의 성장 발달과정을 이해하는데 있어서 자기효능감이 매우 중요한 의미를 가지고 있다고 볼 수 있다.

또 Bandura(2001)는 자기효능감이 4가지 주요한 근원으로부터 형성된다고 보았다. 이 4가지 주요한 근원이란 성공경험, 대리적 경험, 언어적 설득, 생리적 상태 및 정신적 상태이며, 각각의 자기 효능감에 미치는 영향을 다음과 같다고 했다(정인숙, 2008). 첫째, 성공경험은 자기효능감에 가장 핵심적인 영향을 미치는 근원으로서 자신의 개인적 경험에 기초한다. 개인이 반복적으로 성공을 경험하면 자기효능감이 높아지고 계속적으로 실패를 하면 자기효능감은 낮아진다고 보았다.

둘째, 다른 사람의 성취를 보는 대리경험을 통해서 자기효능감이 형성될 수 있다고 하였다. 동경의 대상이 되는 모델링은 자기개발을 안내하고 동기화 시킨다. 그리고 Schunk, Hanson(1989)의 연구에서 자기모델링(seif-modeling)은 사람들이 최선을 다할 수 있도록 특별히 배려된 조건하에서 자기 자신의 성공적 결과를 관찰하는 것으로 그들이 할 수 있는 것에 대한 직접적인 진단이 된다고 하였다(김의철 외, 1999). 이러한 형태의 모델링도 개인의 효능감에 대한 신념을 강화시킨다.

셋째, 언어적 설득은 교사나 부모, 동료 등에 의해 이용되는 방법으로 자신이 추구하는 것을 성취할 능력이 있다는 믿음을 강화하는 역할을 한다. 그러나 언어적 설득만으로는 자기효능감을 계속해서 증가시키는데 한계가 있으며, 개인의 능력에 대한 믿음을 훼손시킨다.

넷째, 생리적, 정신적 상태는 정서적 흥분, 각성과 비슷한 의미를 갖는다. Bandura(1991)는 효능감을 바꿔주는 네 번째로 중요한 방법이 신체적 상태를 증진시키고, 스트레스 수준과 부정적인 정서적 경향을 감소시키며, 신체적 상태에 대한 잘못된 해석을 정정하는 것이라고 하였다(김의철 외, 1999).

이러한 자기효능감은 Bandura(1977)에 의해 처음으로 제안되었고, 자기효능감이 바람직한 결과를 얻기 위한 방법으로 어떤 행동을 할 수 있다는 능력에 대한 자신감이라고 보았다. 어떤 과업을 달성할 수 있다는 자신에 대한 믿음은 목적을 이루기 위한 행동으로 이어지고 이러한 행동은 원했던 결과를 만들어낸다.

효능기대(efficacy expectancy)는 어떤 결과를 낳기 위해 필요한 행동을 성공적으로 할 수 있으리라는 확신이며, 결과기대(outcome expectancy)는 일단 행동을 취할 때 특정한 결과를 가져오리라는 예상이며, 자신의 특정행동이 어떤 결과에 이르게 할 것이라는 개인적 기대이다. 그럼으로 자기효능기대란 그 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 자기능력에 대한 개인적 확신을 가리킨다. 자기효능감의 영향은 현재의 진행 중인 행동뿐만 아니라 미래의 행동에도 미치게 된다. Beck(1976)에 의하면 자신의 능력에 대한 확신이 부족한 사람은 특정 환경에 부딪혔을 때 정서적으로 불안정하고 흥분된 경향을 보이며 실제 상황보다 훨씬 더 어렵게 인식하게 된다고 하였다(조정자, 2003).

자기효능감이 높은 청소년은 자기 자신과 타인을 잘 수용하며, 타인의 능력과 자신의 능력을 잘 인식하여 주위 환경이나 사회적 관계에서 안정감을 느끼며, 소속감을 가질 뿐만 아니라 문제에 대하여 자신감을 갖고 도전하며, 성취감이 높으며, 자신감이 있고 자신의 행동에 책임을 질 줄 알고, 목적과 미래에 대하여 더 나은 이상으로 동기화되어 그 목적을 이루기 위해 주위의 모든 자료를 이용하게 된다고 하였다. 하지만 자기효능감이 낮은 청소년은 자신을 쓸데없고 무가치하고 약하다고 생각하여 스스로를 학대하게 되고 열등감을 가지게 된다. 따라서 자기효능감은 자신의 능력에 대하여 기대나 신념으로 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호 등 여러 가지 구성 요소들로 각각 다른 영향을 미친다. 바람직하고 성공적인 청소년기를 보내고 사회로 확장하기 위해 청소년시기에 자기 자신에 대한 긍정적인 자기효능감을 형성하는 것은 매우 중요하다고 본다.

자기효능감이 청소년의 행동을 결정하는 중요한 변수로 보고되고 있는데, 전경인(2013)의 청소년의 스트레스 경험과 대처에 관한 연구결과에서 자기효능감이 높은 청소년들은 부모 및 친구 관계, 학업, 진로 등 대부분의 생활 사건들에 대해서 스트레스를 덜 받고 스트레스 대처 양식을 활발하게 사용하며 같은 스트레스에도 작용하는 증상이 적게 나타나게 된다고 하였다. 이애경(2009)은 이러한 자기효능감을 형성하는 데는 격려, 칭찬, 긍정적인 생각을 통해 더욱 높아진다고 보았다.

### 3. 청소년과 사회적 관심

Adler가 말하는 ‘사회적 관심’이라는 말은 영어단어나 문구로도 충분히 그 뜻이 표현되지 않는 독일어 신어, ‘Gemeinschaftsgefühl’이라는 말에서 유래하는데 이것은 사회적 느낌, 공동체 의식, 결속감 등을 나타내는 것으로 인간 사회 속에서의 소속감, 그

사회의 구성요소로서 각 구성원에 대한 감정 이입을 뜻한다. (Zjelle & Ziegler, 이훈구 역, 2000)

Kaplan(1991)은 사회적 관심을 행동, 감정, 인식과 관련지어 도움을 주고 격려하며 협력하고, 상대방을 생각하며 살아가는 행동들이라 설명하였다. 즉, 사회적 관심은 공동체 생활을 하면서 사회적 감정을 촉진시키며 더불어 살아가는 것에 관심의 초점을 두는 것으로써 이러한 사회적 관심은 개인의 삶을 통한 노력에 의해 결정되며(Nikelly, 1991), 이런 노력이 없으면 책임을 회피하려 하고 자기를 신뢰하지 못하며 존중하지 못하여 사회적 관심이 낮아진다(Sweeny, 2009).

Adler는 개인이 지닌 창조력으로 인해 생활양식이 발달하며, 자주적이 되어 자신의 행동에 책임을 지는데 이 창조력은 인생목표를 세우게 되고 사회적 관심을 발달시킨다고 하였다(김필진, 2007). 자아정체감의 혼돈의 시기에 있는 청소년들에게 이러한 사회적 관심은 청소년기의 안정적인 학교생활과 또래 관계 및 대인관계 기술에 중요한 의미를 지닌다고 볼 수 있다. O'Connell(1975)은 사회적 관심을 사랑의 행위와 책임을 교육하고자 하는 제도화된 노력이 없는 현대 경쟁사회에서 청소년에게 명백하게 가르쳐야 한다고 보았다. 대부분의 시간을 공동체 생활을 하며 그 속에서 지내게 되는 청소년들이 무엇보다 이러한 사회적 관심이 높아진다면 자기 삶을 책임지고, 자기 신뢰를 통하여 자발적인 행동으로 자기 목표를 향하여 노력하는 힘을 얻을 수 있다고 본다.

## B. 아들러 개인 심리학

### 1. 아들러 개인 심리학의 발달

개인심리학(Individual Psychology)은 Alfred Adler(1879~1937)에 의해 개발된 성격이론과 심리치료 이론체계로서, 인간을 그 자신의 현상학적인 장 내에서 가공적 목표를 향해 움직이는 창조적이고, 책임이 있으며, '형성되어 가는' 총체적인 존재로 본다. 아들러 개인심리학은 인간의 생활양식이 열등감으로 인해 때때로 자기 파괴적이 될 수 있다는 입장을 취한다.

문제가 있는 개인은 아프다 기 보다는 의기소침한 것이며, 치료적 과제는 치료자와



의 관계, 분석 및 활동방법을 통하여 그 사람을 격려하고 그의 사회적 관심을 활성화시켜 주며, 새로운 생활양식을 발달시켜 주는 것이다. Adler는 불완전한 존재로서 인간은 누구나 어떤 측면에서 열등감을 느끼고 있다고 보았다. 열등감은 다른 사람과의 비교에서 비롯되며, 개인은 자기완성을 위해 열등감을 극복하고자 동기화된다고 하였다.

또한 Adler는 인간을 전체적, 현상학적, 사회적, 목적론적 존재로 보았다. 개인(individual)을 ‘나누어질 수 없는’(in+dividual) 존재이며 전체로서 사회 속에서 의미를 부여하며 살아가는 존재이고, 인간은 사회적 맥락에서 끊임없이 변화하고 발전하는 존재, 각기 독특한 인지구조를 갖고 스스로를 창조해가며 자신이 갖는 열등감을 극복하여 자기완성을 추구하는 존재이다(노안영, 2006).

아들러 개인심리학 상담 기법은 다음과 같다.

### 1) 격려

Adler 개인심리학에서의 심리치료는 주로 격려의 문제이다. 실제로 심리치료가 필요한 사람들은 대부분 실망, 낙심, 패배감, 자신감의 결여 등을 문제로 호소함으로 내담자가 자신의 삶에 보다 용기 있고, 있는 그대로 자신과 환경을 받아들이고 자기 자신을 정확하게 바라볼 수 있도록 격려하는 것이 중요하다. 격려는 청소년에게 책임감, 신뢰감, 용기를 불어넣는 낙관적이고 실제적인 접근법이다. 사람들을 변화하게 하는 주요한 이유는 자기 스스로가 변화를 위한 동기를 부여할 때 가능하다는 것이다. 따라서 상담의 핵심 과제는 내담자 자신의 변화를 위한 자발성과 의지를 격려하는 것이다(정은균, 2002).

격려는 긍정적인 자아관, 소속감, 불완전함을 수용할 수 있는 용기 등 이 세 가지 요소를 가지고 자기 자신에 대한 자신감을 강화시키고 자기 자신뿐 아니라 다른 사람의 이익에 공헌하고자 하는 의지를 가질 수 있도록 한다. 자신이 설정한 목표를 성취하기 위해 기울인 노력에 대하여 격려 받고 존중받은 사람은 타인이나 사회에 대해 관심을 가지고 협조하는 것에 가치를 둔다(Dagly, 1999; 김경희, 2011).

Adler는 모든 개인은 인생의 문제를 해결해 나가는 자기만의 방법을 가지고 있으며, 심리적, 사회적으로 부적응적인 개인이 나타내는 증상들도 자신의 목표추구를 위해 선택된 문제 해결 방식(Mosak & Maniacci, 1999; 김미란, 2005)으로써 부정적 피드백이 되어 자신의 무능함과 무력함에 주의를 기울이게 하는 결과를 가져오게 되는 것이다. 청소년은 낙담하게 되면 시도를 포기한다. 행동할 수 있고 도전할 수 있게 만드는 심리적 에너지를 생성하는 원천은 긍정적 피드백에서 오는데, Adler는 삶에 대처하는

긍정적인 태도를 증진시키기 위한 가장 중요한 요소가 격려라고 말한다. 낙담이 정체, 책임 없는, 무력함, 완고함, 그리고 그릇된 에너지와 관계된다면, 격려는 성장, 책임 있는, 중요한, 유연한, 바람직한 에너지와 관계된다(Dinkmeyer & Eckstein, 1996; 김미란, 2005).

격려는 긍정적인 피드백으로 개인의 내적 자원과 용기의 발달을 촉진시키는 과정으로서, 격려된 사람은 삶을 새로운 관점으로 바라보고, 변화를 두려워하지 않고 새로운 삶의 기회를 갖게 되는 것이다(Dinkmeyer & Losoncy, 1996; 김미란, 2006).

## 2) 가족구조 탐색

가족 내에서 개인이 차지하는 위치를 알아보고 어린 시절 생활양식을 형성하는 과정에서 어떤 영향을 받았는가를 알아보는 것이다. 가족 구조의 조사는 부모와의 관계를 탐색하는 부분과 아동기의 상황을 파악하는 것으로 형제간의 서열과 그 가운데 느껴온 심리적 영향을 탐색하는 부분으로 나뉘어 알아보게 된다.

## 3) 초기 기억 회상

초기 기억의 회상이란 대체로 10세 이전의 사건들을 기억한 경우를 말하며 이를 통하여 자신의 기본적 오류를 이해하게 한다. Mosak(1989)은 기본적 오류들을 5가지로 분류하였는데 과일반화, 그릇된 목표, 생활에 대한 그릇된 지각, 자신을 과소평가하기, 그릇된 가치관등을 말한다. 내담자의 초기기억 회상은 현재의 자아관, 타인관, 그리고 생활양식을 나타낸다.

## 4) 마치 인~것처럼 행동하기

내담자가 실패할 거라고 믿는 것 때문에 두려워하는 행동을 할 수 있도록 도와주는 것으로써, 내담자는 ‘마치인~것처럼’ 행동하도록 요청한다.

- 마치 변화가 가능 한 것처럼 행동하라, 그러면 우리는 성장한다.
- 마치 미래가 현실이 된 것처럼 행동하라, 그러면 우리는 희망을 갖는다.
- 마치 훌륭한 삶에 도달할 수 있는 것처럼 행동하라, 그러면 우리의 추구는 의미를 갖는다.
- 우리는 실패할 거라 믿기 때문에 시도하기를 두려워한다(노안영 외, 2011).

## 5) 단추누르기 기법

이 기법의 목적은 내담자에게 그들이 무엇을 생각할지를 결정하면 자신이 원하는 감정은 무엇이든지 만들어 낼 수 있다는 사실을 가르치려는 것이다. 상담자는 내담자에게 아주 즐거운 사건을 회상하도록 하고, 다음에 아주 불쾌한 사건을 회상하도록 하고, 그 다음에는 사건이 자신이 바라는 식으로 판명되는 것을 상상하게 하는 시각적 과정을 사용한다. 내담자는 사고의 산물로 창출된 감정을 알게 되고, 그는 자기감정의 창조자이지 희생자는 아니라는 사실을 배우게 된다.

## 6) 타인을 즐겁게 하기

사회적 관심의 상실은 내담자를 낙담시키는 주요 요인 중의 하나이기 때문에 상담자는 내담자에게 다른 사람들을 위해 좋은 일을 하라고 지시한다. 이 방식은 내담자를 사회적인 주 흐름으로 되돌아오도록 촉진하는 것으로 항상 우울한 상태에 있는 사람에게 때로는 다른 사람들을 즐겁게 하는 일을 시도해 보도록 하면 그들에게서 되돌아오는 긍정적 피드백으로 내담자에게 큰 격려가 될 수 있다(김정희, 1999).

## 7) 소크라테스 식 질문하기

Adler는 내담자에게 증상이 없어진다면 삶이 어떻게 달라질지를 물어볼 때 질문기법(The Question)사용하는 것으로 알려져 있다(Sonstegard & bitter, 2004). 질문을 이용하여 개인의 통찰이나 이야기를 적극적으로 탐색하여 생애의 문제를 일으키는 내·외적요인에 통찰을 주며, 질문에 대한 반응에 우리의 욕구, 두려움 또는 그렇지 않으면 도달하지 못할 더 깊은 수준의 목적이 드러난다(Julia Yang, Alan Milliren, Mark Blagen, 2010).

소크라테스 질문자는

- 누가, 언제, 어디서, 무엇을 어떻게 라는 단어를 사용하며, 왜라는 단어는 절대하지 않는다.
- 토의에 집중하도록 한다.
- 토의가 치료적이도록 한다.
- 탐색적 질문을 하면서 토의를 자극한다.
- 주기적으로 무엇이 다루어지거나 해결되었는지, 그리고 무엇을 다루지 않거나 해결되지 않았는지 요약한다.

FLAVER모델은 다른 사람과 소크라테스 식 대화를 할 때 상호이해 수준을 높여준다(Julia Yang 외, 2010).

F(Focusing)= 원하는 것에 초점을 맞추고 목적에 대해 상호 합의하기

L(Listening)= 주의 깊고, 공감적이며, 반영적으로 경청하기

A(Assessing)= 강점, 동기화, 유연성, 사회적 관심을 사정하기

V(Validating)= 자원과 품성을 확인하고, 성장을 격려하기

E(Enjoying)= 사회적 삶의 아이러니에서도 풍부한 유머를 즐기기

R(Replacing)= 쓸모없는 정보 수집(정보수집 경향)을 적절한 명료화, 창의적 직관, 상상력이 풍부한 공감, 확률론적 질문하기로 대체하기

## 2. 아들러 개인심리학과 열등감

### 1) 열등감과 보상

Adler는 ‘열등감은 연약한 인간에게 자연이 준 축복이다’라고 하면서 열등 상황을 극복하여 우월의 상황으로 밀고 나아가게 하는 힘을 지닌 강한 열등감은 인간이 지닌 잠재능력을 발달시키는 자극제 또는 촉진제 역할을 한다고 보았다. 그는 인간의 모든 역사도 인간의 불안과 열등감을 극복하고자 하는 노력의 역사이고 자신의 약점 때문에 생기는 긴장과 불안정감, 그리고 남들보다 열등하여 하위에 있다는 것을 참지 못하여 이를 극복 보상하여 우월해지고자 하는 목표를 가지게 된다는 것이다(김춘경, 1997).

Adler는 열등감이 비정상적인 것이 아니라 열등감에 대처하는 방식에 따라 달라진다고 보았다. 가장 기본적인 수단의 하나가 보상으로 보상은 어떤 삶의 문제에 적응하도록 도울 수 있지만, 보다 나쁜 부적응으로 이끌어 문제를 더욱 악화시킬 수도 있다. Adler는 열등감에 대한 보상적 노력은 모든 인간이 본질적으로 추구하는 경향성으로 보았다. 건강한 사람은 현실적이고, 적절하며 사회에서 통용되는 방식으로 자신의 열등감을 보상하며 문제를 해결한다. 열등감이 적절하게 극복되지 못할 경우 병적 열등감의 증상이 나타나게 되는데 이것이 열등 콤플렉스이다.

### 2) 열등감의 원천

#### 가) 기관 열등감

기관 열등감은 태어날 때부터 가지게 되는 신체적 결함으로 인한 열등감을 뜻한다.

Adler(1956)는 신체의 결함이나 불완전한 기관을 보상하려는 노력을 통하여 성격이 형성된다고 논의하였다. 예를 들어 신체적으로 약한 사람은 자신의 허약함에 초점을 두고 우월한 운동능력을 발달시키기 위한 일을 하게 된다. Adler는 기관 열등감 그 자체가 의미 있는 요인 이라기보다는 개인이 취하는 태도가 문제가 됨을 강조했다. 신체적 열등감을 극복하려는 노력은 예술적이거나 건강함을 자극할 수도 있고 혹은 사회적인 성취를 가져올 수도 있다. 하지만 이러한 노력들이 실패하였을 때 그들은 열등 콤플렉스에 빠지게 되는 것이다(임기홍, 2000).

#### 나) 방치된 양육

Adler는 부모로부터 무시되거나 거부되어 사랑을 받지 못한 어린이의 심리상태를 ‘원수의 나라’에서 사는 것과 같이 불안하고 긴장된 상태로 살아가는 것으로 표현했다. 아동기 초기에 어머니와의 접촉이 결핍될 때 인간관계를 맺는 능력과 자립 능력을 개발하는데 장애를 갖게 된다고 보았다(김춘경, 1997). 방임되고 거부당하는 아이들이 열등감을 가지게 될 수 있다는 것은 더 이해하기 쉬운 일이다. 부모의 무관심이나 적대심으로 인해 그들의 유아기와 초년기는 사랑과 보호의 결핍으로 특징지어진다. 그 결과, 그러한 아이들은 누구도 자기를 원치 않는다는 태도를 고집하여 자신의 가치가 없다고 느끼거나, 분노를 키워가게 되고, 다른 사람들에 대한 왜곡된 관점을 가지게 될 수 있다(임기홍, 2000).

#### 다) 과잉보호 양육

과잉보호로 양육된 아이는 “나는 가장 중요한 인간이며 내가 원하는 것은 다 채워져야 한다.”는 태도를 평생 간직하여 타인으로부터 모든 것을 받으려고만 하지 주기를 모르므로 타인과 협동할 줄을 모른다. 사회생활은 타인과 협동함으로써 성공할 수 있는 일이 전부이기 때문에 과잉보호된 아이들은 학교생활 시작부터 실패와 좌절경험을 하게 될 것이며 이로 말미암은 열등감은 강화되어 열등 콤플렉스에 빠지게 된다는 것이다(김선남, 1984).

### 3. 아들러 개인심리학과 자기효능감

Bandura(1986)는 자기효능감을 “계획된 성과를 얻기 위해 필요한 일련의 행동을 조

직하고 실행하기 위한 능력에 대한 개인적인 평가”라고 하였다. 자기효능감이 낮은 사람은 어려운 일을 견디지 못하고 그 일을 잘 할 수 없으리라고 생각하며 좌절감을 느끼거나 일에 압도당하기 쉽다. 이렇게 개인의 성장 발달 과정을 이해하는데 있어서 자기효능감이 매우 중요한 의미를 가지고 있다고 볼 수 있다.

Adler는 개인이 잠재적인 자기 가치를 발견하여 있는 그대로의 자기를 통해 자기가치의 효능감을 개인 스스로가 인정을 함으로써 자기효능감이 형성되는 데 여기에는 격려, 칭찬, 긍정적 피드백 같은 사회적 지원이 중요한 역할을 한다. 또한 자기효능감이 높은 청소년은 자기 자신과 타인을 잘 수용하며, 타인의 능력과 자신의 능력을 잘 인식하고 주위 환경이나 사회적 관계에서 안정감을 느끼며, 소속감을 가질 뿐만 아니라 문제에 대하여 자신감을 갖고 도전하며, 성취감이 높으며, 자신감이 있고 자신의 행동에 대하여 책임을 질 줄 알고, 목적과 미래에 이상으로 동기화 되어 그 목적을 이루기 위해 주위의 모든 자료를 이용한다.

#### 4. 아들러 개인 심리학과 사회적 관심

Adler는 인간을 통합적인 존재로 생각하면서 개인을 보다 더 큰 전체, 즉 가족, 공동체, 또는 모든 문명사회와 관련되어 있는 것으로 보았다. 사회적 관심은 인간이 사회적 존재라는 Adler의 신념을 반영하고 있는 개념이다(Hjelle & Ziegler, 1981). 이것은 좁은 의미로는 가족과 친구, 넓은 의미로는 사회에 돌리는 관심으로 자신도 이런 집단의 하나의 구성원이라는 감정을 말한다. 이와 같은 사회적 관심으로 말미암아 인간은 개인적 우월성 추구의 수준을 넘어서 사회적 우월성의 추구 즉 협동, 사회복지의 증진 및 동료의식 등을 갖게 된다. Adler는 ‘다른 사람의 눈으로 보고 다른 사람의 귀로 듣고 다른 사람의 마음으로 생각하는 것’이라고 하였으며 인간이 사회적 상황에 반응하려는 타고난 것이지만, 잠재력을 지니고 있다고 하였다. 이 잠재적인 능력은 사회적 맥락 속에서 개발되어야 하며 이는 개인의 우월성 추구의 부차적인 에너지가 아니라 기본적인 인간성의 일부라고 하였다. 사회적 관심은 타인 지향적이며, 타인에 대한 배려와 관심을 의미하는 것이다. 이는 피상적인 타인과의 교제가 아니라 사회공동체를 위한 삶을 의미한다. 그러므로 Adler는 사회적 관심은 정신건강 척도의 준거이며, 공동체로의 자기 확대라고 볼 수 있다고 보았다(노안영 외, 2001).

또한 Adler(1979)는 사회적 관심은 인간의 열등감의 보상적 차원에서 정상적인 것이

지만, 부적응적인 열등감은 사회적 관심의 부족으로 인하여 열등감 콤플렉스로 나타나게 된다. 그러므로 열등감은 사회적으로 유용한 생활양식으로 재 정향 될 때 심리적으로 건강한 방향으로 극복될 수 있고 보았다.

Adler(1956)는 생활양식은 자신과 세계에 대한 개인의 관점, 그리고 그의 독특한 목표를 추구하는 행동들로 구성되며, 모든 사람은 생활양식을 갖지만 어느 누구도 똑같은 유형을 갖지는 않는다고 보았다. 우월성을 추구하기 위해 어떤 사람은 지성을, 다른 사람은 예술적 재능을, 또 다른 사람은 운동적 재능을 추구할 것이다(김선남, 1990).

또 생활양식이 그 사람이 가진 특수한 열등성에 대한 보상이라고 하였는데, 자신의 열등감과 부정적인 생활양식을 이해하고, 이것들이 생애과제의 해결에 미치는 영향을 이해하도록 도와 긍정적인 생활양식으로 변화시키는 것은 아들러 개인심리학 상담의 중요한 목표가 된다(Dreikurs, 1967). 궁극적으로는 개인의 성공과 사회적 전망의 대상이 아닌 공동체 속에서의 커다란 개인으로 유익한 사회의 구성원으로 자라갈 수 있도록 조력하는데 있다.

## C. 아들러 개인심리학 집단미술치료

### 1. 집단미술치료

집단미술치료는 미술치료의 기본 원리와 다양한 기법들을 집단치료에서 활용함으로써 심신의 어려움을 겪고 있는 내담자를 대상으로 미술 작품을 통하여 심리를 진단하고 치료는 것이다(한국미술치료학회, 1995). 집단미술치료는 개인이 경험한 것을 집단원이 함께 공유하게 됨으로 집단원 각자가 내재화된 이미지를 통하여 경험하고 미술표현으로 자신을 감정이나 심리를 느끼고 다른 집단원들과의 의사소통을 하는 과정에서 자기 탐색을 하게 된다(Wadson, 1987). 또한 집단미술치료를 통하여 개인의 경험과 집단의 경험을 통합시킬 수 있으며 단순히 개인이 모인 집합체가 아니라 구성원간의 상호작용으로 변화를 추구하고 개인치료에서 갖지 못하는 잠재적 효과를 거둘 수 있다(최선남, 김갑숙, 전종국, 2007). 집단의 한 구성원으로서 구성원 개인의 체험과 치료자와 내담자, 내담자와 내담자간의 상호 교류 가운데서 자기 통찰과 개인의 문제행동의 역기능적인 잠재 위험을 간접적으로 경험함으로써 예방과 더불어 각기 다른 집단원의 삶의 방

식을 통해 나만의 문제로 여기지 않고 집단구성원의 역동을 함께 모색하고 자신과 타인에 대한 신뢰감 형성과 대인관계 개선 등으로 개인의 사회적 기능을 강화하고 자기 상실, 왜곡, 방어, 억제 등의 상황에서 보다 명확한 자기 동일시나 자기실현을 도모할 수 있고 본다(미술치료학회, 2000).

또한 집단 내에서 다른 사람을 공감하고 자신이 다른 사람들에게 미치는 영향을 이해하며 서로의 문제와 경험, 통찰을 공유하게 됨으로 보다 넓은 정서적 시야를 확보할 수 있다(Liebmann, 1979).

이러한 집단미술치료는 다양한 매체를 이용하여 자유로운 감정 표출과 자발성 향상과 사회참여 능력을 증진시키므로 대인관계 기술을 습득하게 된다(김선남 외 2007). 이로써 집단미술치료는 개인의 문제와 경험을 서로 공유하고 통찰하며 서로의 독특성을 이해함과 동시에 사회적 지지와 신뢰를 바탕으로 작품을 통한 성취 경험과 집단 구성원 간의 역할 모델링 경험하며 자기자각의 확장으로 문제예방, 발달과 성장, 문제해결을 달성함으로써 삶의 질을 향상 시킨다고 볼 수 있다.

## 2. 아들러 개인심리학 집단미술치료

미술치료의 기반을 이루는 여러 개념적 모형들을 살펴보면, 정신 역동적 관점의 미술치료, 인본주의적 관점의 미술치료, 행동적 및 인지적 관점의 미술치료 접근이 있는데 정신 역동적 접근은 프로이드 학파의 정신분석적 이론과 융 학파의 분석적 미술치료가 있고, 인본주의적 접근에는 아들러 개인심리학 이론, 현상학적 미술치료, 게슈탈트 미술치료가 있다. 인본주의적 접근으로는 자신의 인생을 책임지고 자유의지를 사용하는 인간의 능력을 강조한다(Judith Rubin, 주리아 역, 2003).

Adler는 열등감과 보상과의 상호관계를 통하여 자기 삶의 창조자, 삶의 예술가가 된다고 하였다. 그 예로써, 개인의 열등감을 창의적으로 극복한 예술가들의 사례로 청각 장애를 극복한 Beethoven과 Smetana, 시력을 잃어 가면서도 계속 그림을 그렸던 색채화가 Monet등을 들 수 있다. Adler학과 치료의 목표는 내담자의 병을 치료 하는 것이 아니라 개인의 생활양식, 삶을 보는 방식을 수정하는 것이다(Adler, 1985).

내담자의 생활양식의 변화에 주의를 기울여 내담자의 감정을 받아들이고 격려하며 배려하고 용기를 심어줌으로 이러한 치료사 태도를 통하여 열등감이 감소되고 세상을



보는 관점이 변화 된다고 보았다(정여주, 2003). 또한 생활양식과 생의 목표를 조정하게 되고, 사회적 관심이 증가되며, 나아가 사회에 소속감을 갖게 되는데 치료사는 내담자가 보여준 행동, 증상, 꿈, 의사소통, 대인관계를 해석하여 내담자의 통찰력을 촉진함으로써 내담자들의 행동을 재정립하도록 돕는다(Corey, 2005; 정여주, 2003).

Adler는 1930년대 그림으로 연상하는 그림치료 방법을 소개하였다(Menzen, 2001). 전기적·서술적 방법을 이용한 ‘동화 듣고 그리기’ 방법은 Adler의 개인 심리학에서 출발하며 Hellgardt(1990)는 열등한 존재로서의 불안과 인간의 무의식, 초월적인 창의적 힘에 대한 Adler의 개념은 동화 구성과 내용이 잘 나타난다고 보고 치료에 적용하였다. Garlock(1991)은 집단미술치료에서 공동체 의식 함양을 치료의 기반으로 두며, 집단원 각자는 자신의 감정, 회의, 무력감 등을 그림으로 표현하여 집단원들과 그림에 대해 이야기하고 서로의 고통을 나누는 방식을 택했다(정여주, 2003).

아들러 개인심리학 집단미술치료의 원리를 정리하여 보면, 문제를 가진 청소년을 병적인 상태로 보지 않고 집단미술치료를 통하여 첫 번째 단계는 자기탐색 단계로 생활양식과 출생순위를 알아보고, 두 번째 단계는 그것으로 인해 갖게 되는 열등감의 원천을 찾아 자기 열등감을 이해하여 있는 그대로의 나를 받아들임으로 열등감을 극복하고, 세 번째 단계는 자기 가치에 소중함을 알아 자기효능감을 높이고, 네 번째 단계는 공동체 속에 자기 가치를 기여함으로 사회적으로 유용한 생활양식을 갖고 소속되어 있는 공동체에서 자신이 유익한 존재임을 알아갈 때 진정한 열등감은 극복되어 진다라고 본다.

이러한 단계를 거쳐 본 연구의 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램이 청소년의 자기 열등감 극복으로 자기효능감을 향상시킬 수 있는 근거로 삼고 타인을 이해하고 대인관계 속에서 사회적 관심을 증가시킬 수 있다고 보아 그 효과를 검증하고자 한다.

가. 이론적 근거

격려 치료 기법과 용기의 도구 사용 그리고 아들러 개인심리학 상담이론을 통해 프로그램의 이론적 근거를 살펴보았다. 프로그램 이론적 근거는 다음 <표1>와 같다.

<표1> 프로그램의 이론적 근거

기본개념	내	용
------	---	---

열등감	<p>인간은 누구나 열등감을 느낀다. 그것은 현재보다 나은 상태인 완전성을 실현하기 위해 노력하는 존재이기 때문이다.</p> <p>Adler는 열등감은 개인의 삶 추구의 원천으로 자기완성을 이루기 위해 자신이 느끼는 열등감을 극복하고 완성을 위해 우월성 추구하여 건설적 생활양식을 갖게 되지만 개인적 우월성 추구에 집착하면 파괴적 생활양식으로 신경증에 빠지게 됨으로 열등감을 대처하는 개인의 태도가 중요함을 강조한다.</p>
출생순위와 가족구조	<p>Adler는 가족구조와 출생순위가 생활양식 형성에 중요함을 강조하며, 세상과 상호작용하는 방식에 영향을 미치므로 가족의 역동과 형제간의 관계를 통해 성격경향이 삶을 통해 어떻게 재현되고 있는지를 살핀다.</p>
생활양식	<p>개인이 열등감을 극복하고 생애 목표를 성취해가는 독특한 방식으로 출생순위, 부모 양육태도 등 생애초기 사회적 상호작용의해 결정되며 기본 성격구조 즉, 생각하고 느끼고 행하는 모든 것의 기반이 되는 것으로 아들러 상담자는 부적절한 생활양식을 재정정하도록 노력한다.</p>
초기기억	<p>Adler는 개인의 생활양식의 단서를 주는 중요한 의미로 개인의 기본적인 인생관을 볼 수 있다고 하였다. 아동기에 최초로 떠오르는 기억을 통해 현재 개인의 사적 논리, 기대, 목적 등이 반영된다. 대체로 10세 이전의 사건들을 기억한 경우를 말하며 이를 통하여 자신의 기본적인 오류를 이해하게 한다. Mosak(1989)은 기본적 오류들을 5가지로 분류하였는데 과일반화, 그릇된 목표, 생활에 대한 그릇된 지각, 자신을 과소평가하기, 그릇된 가치관등이 그것이다. 내담자의 초기기억 회상은 그의 현재의 자아관, 타인관, 그리고 생활양식을 나타낸다.</p>
낙담과 격려	<p>Adler는 낙담한 사람은 변화할 수 없기 보다는 변화하고 싶은 동기가 없는 상태로 용기가 결여, 사회적 관심의 결여, 상식의 결여된 상태로 보았다. 개인 심리학적 상담은 용기가 부족하여 낙담된 사람에게 용기를 불어 넣는 격려를 통한 치료를 강조한다. Dinkmeyer와 Losoncy은 낙담하게 하는 신념은 인정 욕구, 완벽 욕구, 무책임 또는 비난하기에 대한 욕구를 제시하며 격려된 사람은 자기를 존중하고 자기 가치를 믿어줌으로 자기의 가치를 인정 받기위해 다른 사람의 인정을 필요로 하거나 완벽의 욕구를 갖지 않으며 있는 그대로의 자기 가치를 인정하고 불안전할 용기를 갖는다.</p>
사적 논리와 대안적사고	<p>Adler는 상식이 부족한 사람들에게 삶의 원동력을 부여하는 것으로 “마치~처럼” 행동하는 허구를 구성하는 것으로 마치 가치를 가지고 있는 것처럼 절대적으로 믿고 행동하도록 한다. 개인의 가치, 바람, 요구를 구성하는 개인적 여과장치로 이러한 사적 논리를 기반으로 형성된 기본적 오류로 인한 역기능적 신념을 확인 하여 명료화함으로써 대안적 사고를 찾도록 한다.</p>
마이너스 감정에	<p>내담자가 마이너스로 지각하는 것을 플러스로 재구조화하여 그것이 내담자의 특성, 신념 및 태도가 아니라 이를 이용하는 방법이 고통의 원인임을 보여준다. 비판적인 태도를 의사결정의 회피하는데 이용하는 대신 현명한 의사결정을 하</p>

서 플러스 인식으로	는데 이용함으로 비판적 태도가 좋은 판단의 표시가 될 수 있음을 보여줄 수 있는 것으로 개인의 특성을 계속 보유하지만 이것을 친사회적으로 이용하도록 하는 것이다.
창조적 자아	개인 심리학에서 인간은 창조적 존재로 결정된 존재라기보다 자신의 운명을 창조할 힘을 가진 존재임을 강조한다. 개인은 자신의 생활양식을 창조할 자유에 대한 힘을 가지며 자신의 정체감과 행동방식에 책임지며 이는 이전 것과 다른 새로운 결정과 해석을 하는데 자유로울 수 있음을 의미하며 선택할 수 있는 능력은 전 생애를 통하여 자신의 창의성과 고유성을 계속 행사하도록 한다.
사회적 관심	개인의 적응과 부적응 여부를 결정하는 중요한 준거는 사회적관심이 높고 낮음의 정도이며, 타인에 대한 관심이나 이익을 위해 활동하는 존재로 사회적 존재로 사회를 위해 활동함을 말한다. 아들러 학파는 사회적 관심은 타고난 것이지만 잠재적인 것이기 때문에 사회적 맥락 속에서 개발되어야 한다고 보며, 공감, 타인과의 동일시, 타인지향을 의미한다.
소크라테스 식 질문하기	삶의 대한 개인의 태도와 사회적 삶의 문제에 대한 행동방식을 이해하기 위한 것으로 질문기법을 사용하여 개인의 통찰이나 이야기를 적극적으로 탐색하여 생애 문제를 일으키는 내적, 외적 요인에 관한 통찰로 질문에 대한 반응으로 개인의 욕구, 두려움, 목적이 드러난다. 왜라는 단어를 사용 하지 않고, 누가, 언제, 어디서, 무엇을, 어떻게 와 같은 단어들을 사용 한다.

### 나. 정신분석적 상담 이론과 아들러 개인심리학 상담이론 비교

다음은 아들러 개인심리학의 이론적 근거를 토대로 정신분석적 상담이론과 비교를 통하여 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램의 구성의 차별성을 알아 보기위해 미술치료에서의 정신분석적 상담이론과 비교해 보았다.

정신분석적 상담 이론과 아들러 개인심리학 상담이론 비교는 <표2>에서와 같다.

### <표2> 정신분석적 상담 이론과 아들러 개인심리학 상담 이론비교

	프로이드 정신분석 상담이론	아들러 개인심리학 상담이론
인간론	결정론, 원인론, 비관론적, 생물학적 존재.	목적론, 전체론, 창조적 자아, 현상학적, 낙관론적 존재.
상담 목표	내담자로 하여금 불안을 야기하고 있는 억압된 충동을 자각 하게 하는 것.	내담자의 주요문제가 사회적 관심의 결여, 상식의 결여, 용기의 결여로 보고 사회적 관심, 상식, 용기를 불어 넣는 것.
개인이 현재 안고 있는 문제의 근거	과거의 삶	미래에 대한 개인의 목표 의식
강조점	이원론적사고(무의식과 의식, 삶과 죽음, 쾌락, 현실)	생활양식을 통해 삶의 목표를 추구하는 개인의 통일성과 전체성 강조
핵심 도구	자유연상, 꿈 분석, 전이와 역전이, 저항, 해석	격려, 논리적 결과, 초기기억회상, 생활양식
미술치료	자발적 그림표현, 해석, 상징성	미술활동 자체만으로도 자아 성장 및 통합이 가능. 창조해 가는 과정을 중요하게 여김.
치료사의 역할	내담자가 발달 과정상 어느 시점, 어떤 상황에 고착되어 있는지와 방어 대상에 관한 단서 및 방어기제를 알고 미술활동을 통하여 방어기제를 완화하고 퇴행을 다양하게 표출하도록 하며 억압된 무의식을 표출하도록 유도한다.	내담자의 생활양식의 변화에 주의를 기울여 내담자의 감정을 받아들이고 격려와 배려, 용기를 갖도록 하고 내담자 행동, 증상, 꿈, 의사소통 대인 관계 등을 해석하여 내담자의 통찰력을 촉진하여 행동을 재정립 하도록 하며 작품의 해석보다 승화와 통합을 이루도록 돕는다.

## 다. 선행연구

### a. 청소년의 열등감에 관한 연구

청소년의 열등감에 대한 연구는 김응만(1995)의 열등감 해소 프로그램이 고등학생의 열등감 해소에 미치는 영향에 대한 실험연구에서는 열등감 해소 프로그램이 지능 수준과 상관없이 청소년의 열등감 해소에 효과가 있음을 밝혔다. 임기홍(2000)은 고등학생의 열등감의 특성을 파악하고 출생순서와 부모의 양육태도가 열등감 형성하는데 영향

을 미친다는 아들러 이론을 확인하는데 고등학생들은 신체적 열등감을 가장 많이 느끼며, 출생순위보다는 부모의 양육태도가 열등감에 영향을 미친다고 밝히고, 정재엽(2015)은 심리적 출생순위가 열등감과 학습된 무기력에 미치는 영향에서 타고난 출생순위 보다 심리적 출생순위가 열등감에 더 영향을 준다고 하였다.

윤지연(2001)의 잠재력 개발 집단상담이 자아효능감과 열등감에 미치는 효과에서는 신체적 열등감, 사회적 열등감, 지적 열등감 감소에 잠재력 개발 집단상담이 긍정적 효과를 보임으로 잠재력을 충분히 개발하는 프로그램의 필요성을 밝혔다. 최광순(2003)은 개인 심리학적 집단 상담 프로그램이 청소년의 열등감 증후 수준을 감소시키는데 효과를 입증하였고, 박일숙(2002)은 아동의 열등감 극복은 아들러 개인심리학 이론을 통해 자녀의 기를 살려주는 부모교육과 용기를 북돋아주는 학교교육이 효율적이라고 제안하고, 이진숙(2006)은 집단미술치료 프로그램이 학습부진아의 열등감에 효과가 있음을 확인하였고, 정미숙(2013)은 청소년이 지각하는 사회적지지 및 열등감이 학교 부적응에 미치는 영향에서 학교생활 부적응과 학업성적 부적응은 교사의 지지와 친구의 지지에 의해 학교 규범 부적응에는 신체적 열등감과 가정적 열등감에 의해 영향을 받음으로 학교생활을 잘못하는 청소년들을 일률적인 방법으로 지도하기보다는 부적응 영역을 고려하여 이에 적합한 지도가 필요함을 시사해주었다.

이순애(2003)는 고등학교 학생들의 열등감과 문제행동과의 관계에서 성별에 따라 남학생이 성 문제, 비행, 일반폭력이 여학생은 풍기문란 문제행동 태도가 높게 나타났고, 계열별로는 일반 폭력과 정신건강 문제에서 일반계가 실업계보다 높게 신체적, 사회적, 가정적, 학업 열등감이 청소년의 성 문제, 풍기문란, 일반폭력, 정신건강, 비행 문제행동에 높은 상관관계를 보임을 밝혔다. 이상과 같이 열등감은 자아 정체성을 형성하는 청소년기에 큰 영향을 미치기 되며 청소년의 열등감은 성인기 까지 이어져 인생 전반에 영향을 주므로 열등감 극복은 청소년기에 무엇보다 중요한 과제가 된다고 본다.

열등감의 미술 치료적 접근에 연구가 미비한 가운데 열등감을 중요한 키워드로 삼고 있는 아들러 개인 심리학적 접근으로 하는 집단미술치료를 통해 청소년들이 열등감을 극복하여 건강한 자기 정체감을 갖도록 하는 데 본 연구의 의의를 두고 있다.

## b. 청소년의 자기효능감에 관한 연구

자기효능감의 연구 가운데 열등감과 관계, 자기효능감에 영향을 주는 연구, 집단미술치료를 통한 자기효능감 향상에 관한 연구를 살펴보았다.

첫째, 자기효능감과 열등감과 관계에 관한 연구는 김옥남(2003)의 청소년의 열등감과 자기효능감과의 관계연구에서 청소년의 열등감 중 사회적 열등감 수준이 낮은 청소년은 자기주장 효능감과 사회성 효능감이 높으며, 학업적 열등감 수준이 낮은 청소년은, 자기주장 효능감, 사회성 효능감이 높고 특히 신체적 열등감과 가정적 열등감 수준이 낮은 청소년은 자기효능감이 높다고 볼 수 있다고 하였다.

둘째, 자기효능감에 영향을 주는 연구는 김혜영(2008)의 연구로 청소년의 자기효능감은 부모의 양육태도의 중요성을 밝히고, 자기효능감이 학교적응에도 영향을 미친다고 하였다.

셋째, 집단미술치료를 통한 자기효능감 향상에 관한 연구는 장지원(2013)의 미술치료 프로그램으로 청소년의 진로결정 자기효능감에 효과를 알아보는 것과 박아영(2005)의 집단미술치료가 저소득층 청소년의 자기효능감 향상으로 학교생활과 또래관계에 있어서 긍정적 영향을 주며, 양지원(2015)의 학교부적응 청소년에 대한 해결 중심적 집단미술치료 프로그램으로 자기효능감, 자아탄력성, 학교생활적응에서 내재되어있는 자신의 강점과 성공경험의 발견으로 칭찬과 인정해주는 과정을 통해 효과를 입증 하였고, 신봉인(2014)은 집단미술치료가 청소년의 자아존중감, 자기효능감 및 진로태도성숙에 영향을 미치는 것을 확인 하였고, 강윤희(2014)는 입체조형 활동 중심의 집단미술치료가 청소년의 자아정체성과 자기효능감에 미치는 효과를 인문계고등학생을 중심으로 청소년들의 나의 존재 탐색과 현실의 의미와 미래의 목표설정을 통해 개인의 긍정적 대처 자원과 문제해결력 발휘로 청소년의 자아정체감과 자기효능감에 긍정적인 영향을 줌을 연구를 통하여 효과를 검증하였다.

이로써 집단미술치료 프로그램은 청소년들의 자기효능감 향상에 효과적이며, 아틀러 개인심리학 집단미술치료 프로그램은 있는 그대로의 자기를 받아들이고 자기 자신의 존재가치와 잠재적 자기 가치의 발견으로 자기효능감 향상에 긍정적인 영향을 줄 것이다.

### c. 아틀러 개인 심리학과 사회적 관심에 관한 연구

김순례(2013)는 중학생의 자기격려가 사회적 관심 및 대인관계에 미치는 영향에서 아틀러 개인 심리학의 격려를 통하여 상담자가 중학생 내담자를 격려하고 중학생 내담자가 스스로 자기를 격려할 수 있도록 하며, 타인을 배려하도록 하여 대인관계 기술을 향상시키고 사회적 관심을 확장시킴으로 학교현장에서 효과적인 자기 격려기술로 실패

를 하더라도 불완전함을 수용하고, 실수로부터 배우는 용기를 갖도록 하고 타인에 대한 관심과 공감으로 사회적 관심을 증진시켜서 청소년들이 학교생활에 더 잘 적응할 수 있다고 하였다.

고미애(2003)는 Adlerian 집단상담 프로그램이 여중생의 열등감 극복과 사회적 관심 증대에 미치는 효과를 확인하고 학교현장에서 Adlerian 집단상담 프로그램을 적극적으로 활용할 후속연구를 제안하였고, 서영란(2010)은 사회적 관심의 정도와 활동수준에 따른 중학생의 생활양식과 스트레스 대처방식 연구에서는 생활양식과 개인적 성향이 인간 성장에 영향을 미치며 개인의 생활양식은 사고, 감정, 행동 그리고 스트레스 대처방식을 결정하는 주관자가 된다는 아들러 학파의 주장을 뒷받침하고, 생활양식의 재정립을 위한 교육과 더불어 스트레스에 대처할 수 있도록 돕는다면 청소년의 생활만족도 향상에 도움이 될 것이라고 예측하였다.

최광순(2003)은 실업계 고등학생을 중심으로 개인 심리학적 집단상담이 열등감, 자기 존중감 및 사회적 관심에 미치는 효과 연구를 통해 그 효과를 검증하였으나 열등감을 극복하거나 치유할 수 있는 해결방법에 대하여서는 연구가 이루어지지 않아 열등감 예방과 치유를 위한 후속 연구의 필요성을 제안하였다.

이에 본 연구는 아들러 개인 심리학적 집단미술치료를 통해 청소년들이 자기 열등감을 받아들이고 긍정적인 자기가치를 사회적으로 유용하게 사용하며 사회에 기여하는 자신을 통해 자기완성을 이루어가도록 지지하고, 격려하며, 용기를 북돋아 주고자 한다.

### Ⅲ. 연구 결과

#### A. 연구방법

##### 1. 연구대상

본 연구의 대상은 Y군에 소재하는 공업고등학교에 재학 중인 고등학생 청소년 26명으로 1회 60분씩 주 2회, 총 12회기로 실험 집단 13명과 대기집단 13명으로 구성하여 실시하였다. 실험집단 연구대상자의 특성을 다음 <표3>에 정리하였다.

<표3> 실험집단 연구대상자의 특성

대상자	연령	성별	개인의 특성
A	18세	남	외동아이. 기숙사에서 생활하고 있으며 부모님께 관심을 많이 받으나 부모님과 사이가 좋지 않다고 함. 모난 짓을 많이 해서 자신을 가치 없다고 여김
B	18세	남	2남중 첫째아이. 기숙사 생활. 아버지는 독재적이고 어머니는 착하고 순하다 고향. 무슨 일이든지 마음먹은 대로 잘되지 않고 자꾸 사고를 치게 되어 속상하고 늘 불안한 마음이 가득하다고함.
C	18세	여	1남 1녀 중 첫째아이. 행동이 자유분방하지만 다른 친구들과 어울리려 하지 않고 우울한 모습으로 모든 일이 귀찮다 고향.
D	17세	남	2남 1녀 중 중간 아이. 지체 부자유 장애를 갖고 있으며 위축되고 긴장된 모습으로 의욕이 없고 의존적임. 놀림과 따돌림을 많이 받음.
E	17세	여	외동아이. 친구들 간섭하기를 좋아하고 꼼꼼한 성격 친구들에게 신경질적으로 대함.
F	17세	남	1남 2녀 중 막내아이. 잘 웃고 친구들을 잘 따르고 친구들의 도움을 받기를 좋아하고 스스로 하는 자신감이 부족함.
G	17세	여	할머니와 아빠와 사촌 동생이랑 지냄. 어머니는 중학교 때 돌아가심. 우울한 모습이지만 친구들과 관계 좋음.
H	17세	여	1남 2녀 중 중간아이. 작년에 아빠가 돌아가심. 활동에 혼잣말을 잘함
I	18세	여	동생과 보육원에서 지냄. 어머니는 어릴 때 이혼하시고 연락하지 않고 지내며 아버지는 중학교 때 돌아가심.
J	18세	여	첫째아이. 부모님 두 분 모두 재혼으로 만나신 것을 중학교 때 처음 알게 됨. 지금은 부모님을 이해함.



K	17세	남	1남 2녀 중 중간아이. 다른 친구들을 잘 도와주고 스프레이 페인팅 작업으로 아르바이트를 하고 있으며 그림 실력이 좋음.
L	17세	남	2남 1녀 중 막내아이. 말 수가 적고 혼자 생각하는 시간이 많으며 무슨 일이든지 시작을 하지 못하고 머뭇거림. 혼자 떨어져서 다른 사람들을 지켜보는 것이 좋다고 함.
M	17세	남	1남 2녀 중 막내아이. 활동적이고 적극적이며 친구들과의 관계가 좋으며 남을 잘 도와줌.

## 2. 연구의 윤리적 고려

본 연구에서 연구자는 연구의 윤리적 고려를 위해 연구 전 연구윤리에 대한 연구자 과정 교육을 이수하고 연구에 참여한 실험집단과 비교집단 모두에게 연구의 목적을 설명하고 연구 자료를 연구목적 이외의 다른 용도로 사용하지 않으며, 대상자의 의지에 의하여 중단 할 수 있음을 설명하였다. 실험연구 전 실험집단과 보호자에게 연구 참여 동의서를 받았다.

## 3. 연구도구

본 연구의 효과를 측정하기 위한 사전, 사후 검사로 사용한 측정도구는 열등감 증후 척도, 자기효능감 척도, 사회적 관심 척도이며, 실험 처치로 아틀러 개인심리학 집단미술치료 프로그램을 실시하였다. 연구도구를 살펴보면 다음과 같다.

### 1) 열등감 증후 척도

임기홍(2000)이 개발한 열등감 증후 척도를 사용하였다. 열등감 증후는 민감성 차원의 증후와 소극성 차원의 증후, 후퇴성 차원의 증후 등 3가지 차원으로 구분하여 제작하였으며 민감성, 소극성, 후퇴성의 3가지 하위 척도로 구성되었다. 총 32문항으로 5점 Likert 형식으로 구성되었으며, 열등감 점수는 최저 30점에서 최고 150점까지 분포한다. 열등감의 측정 도구의 신뢰도 및 문항구성은 다음 <표4>와 같다.

<표4> 열등감 증후 측정 도구의 신뢰도 및 문항구성

하위영역	내 용	문항구성	문항 수	Cronbach's α
민감성	공격당하는 것에 민감하게 반응하고 타인을 공격함으로 인해 자기 방어적이 되려는 것.	1,4,7,10,*13,*16,19,23,26,*30	10	.73
소극성	자신이 박해 받고 있다고 믿으며 경쟁 자체에 부정적인 견해를 가지는 것.	2,*5,8,11,14,*17,20,24,27,31	10	.80
후퇴성	사람들 앞에 나서는 것에 공포를 느끼고 은둔적이 되는 것.	3,6,9,*12,*15,*18,*21,*25,*28,*32	10	.81

\* 문항은 긍정형 문항

## 2) 자기효능감 척도

자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale:RSES)는 Shere, Mddux, Prentic-Dunn, Jacobs 와Rose(1982)가 개발한 것을 김아영(1997)이 번안, 수정, 재구성한 것으로 청소년의 자기효능감을 알아보기 위함이다.

자기효능감은 개인이 주관적으로 지각한 효능감을 말하며 3가지 하위영역인 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호를 포함하여 모두 24개 문항으로 Likert형식으로 5점 척도로 구성되었으며 문항을 읽고 표시하도록 되었다. 자기효능감 검사의 하위영역별 내용과 문항은 다음 <표5>와 같다.

<표5> 자기효능감 검사의 하위영역별 내용과 문항

하위영역	내용	문항	문항 수	Cronbach's α
자신감	자신의 가치 능력에 대한 개인의 확신 또는 신념의 정도	*1,*3,*5,*10 *11,*13,*16	7	.80
자기조절	개인이 어떤 과제를 달성하기위해 자기조절, 즉 자기관찰, 자기 판단, 자기반응을 잘 사용할 수 있는가에 대한 효능기대	2,4,7,8,12,14,17,19,20,21,23,24	12	.87
과제난이도 선호	개인이 어떤 수행상황에서 목표를 선택하고 설정할 때 어떤 수준의 난이도를 선호하는가를 측정	*6,*9,15,18,22	5	.80

\*은 역 채점 문항

### 3) 사회적 관심 척도

Crandall이 개발하고 정민(2001)이 변안한 사회적 관심 척도(Social Interest Scale : SIS)를 사용하였다. SIS는 특성별로 24개의 문항으로 구성되어 있으며 각 쌍에 하나의 특성은 사회적 관심과 관련된다. 사회적 관심 척도는 자기 보고식 도구로 연구 참여자들은 2개의 특성으로 짝지어진 것들 중에서 자신에게 더 가까운 하나의 특성을 선택한다. 24개중 9개는 점수에 포함되지 않으며, 사회적 관심을 나타내는 문항 각각에 1점을 주고 나머지 문항에는 점수를 주지 않는다. 점수 범위는 0~15이며, 정민(2001)이 Spearman-Brown공식을 이용하여 알아본 반분신뢰도는 .70 ~ .76으로 나타났다.

### 4) 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램

#### 가. 프로그램 구성

다양한 미술 매체를 통한 창조적 미술활동과 아들러 개인심리학 상담기법을 적용하여 단계별로 구성하였으며 프로그램은 개인심리학 상담원리와 적용(노안영 외, 2011)으로 이론적 배경을 삼았고, 아들러의 격려(W. 베란 울프, 박광순역, 2015)로는 격려의 방법, 격려된 사람의 태도를 살피고 프로그램의 목표로 삼았다. 청소년들이 격려를 통해 변화의 용기를 얻고 지속적인 격려 속에서 갖게 되는 자기 확신이 긍정적 자아 정체감을 형성할 수 있다고 보았다. 용기의 심리학(Julia Yang 외, 2015)으로는 청소년에게 맞도록 용기의 도구를 프로그램에 적용하여 세부적인 변화의 도구로 삼고 변화의 과정을 살펴볼 수 있도록 하기위하여 소크라테스 식 질문하기, 초기기억 회상기법, 낙담하게 하는 신념에 도전하기, 마치~처럼, 목적 노출하기, 마이너스 감정에서 플러스 인식으로 등을 사용하였다.

정수희(2002)의 열등감 극복을 위한 집단상담프로그램으로는 열등감 극복을 위해 어떻게 접근할 것인지 접근 방법을 연구하였고, 김미란(2005)의 아들러의 개인심리학에 근거한 격려집단상담 프로그램은 격려기법으로 아들러 상담 이론을 어떻게 프로그램구성과 단계에 맞도록 설계할 것인지 알아보았다.

최광순(2003)의 개인심리학 집단상담 프로그램의 상담 활동지 내용 분석과 열등감, 사회적 관심에 대하여 개인심리학 프로그램 구성을 알아보고, 신봉인(2014)은 집단미술치료가 청소년의 자아존중감, 자기효능감 및 진로태도성숙에 미치는 영향과 강운희(2014)의 입체조형 활동 중심의 집단미술치료 프로그램으로 청소년의 자기효능감에 대한 프로그램 구성을 알아보아 청소년들이 자기존재 탐색과 현실의 의미와 미래의 목표

설정을 통해 개인의 긍정적 대처 자원과 문제해결력을 발휘할 수 있도록 하였다.

이한나(2015)의 자기격려미술치료 프로그램으로는 아틀러 개인심리학의 격려미술치료 프로그램으로 자기격려의 필요성을 알아보고 청소년들에게 자기격려의 중요성을 인식하도록 하였다. 이상의 연구와 문헌고찰을 통하여 프로그램이 구성되었다.

아틀러 개인심리학 상담기법의 핵심요소인 격려의 지침과 용기의 도구를 사용하여 지속적이고 진실한 지지를 통해 구성원들이 친밀하고 자발적이며 창작의 과정을 통해서 오는 창조적 기쁨으로 잠재적인 자기의 능력을 발견하고 느낄 수 있도록 다양한 매체의 접근과 창의적 미술치료활동을 중심으로 프로그램을 구성하였다.

또한 예술가이며 치료사인 Krame(1993)의 견해를 따라 창조적 미술과정을 중요하게 생각하며, 치유 잠재력을 믿었다. 그림의 치료적 속성이 그림에 대한 내담자의 연상을 통하여 자기표현과 승화작용을 함으로써 자아가 성숙하는데 있다고 보고 미술작업을 통하여 자신의 파괴적, 반사회적 에너지를 분출함으로써 그것을 감소시키거나 전환시킴으로 미술작업 과정에서 자신의 원시적 충동이나 환상에 접근하면서 갈등을 재 경험하고 자기 훈련과 인내를 배우는 과정 속에서 그 갈등을 해결하고 통합한다(정여주, 2003)고 보았다. Kremer의 ‘치료로서의 미술’ 로의 접근을 통하여 아틀러 개인심리학 집단미술치료 프로그램을 구성 하여 예비프로그램을 실시하였다.

#### 나. 예비프로그램 실시

2015년 6월 6일부터 실시하여 2015년 8월2일까지 G광역시의 Y지역에 거주하는 고등학생 청소년 9명을 대상으로 주1~2회, 회기 당 60분, 총 12회기 실시하였다.

#### 다. 예비프로그램 활동내용

1회기: ‘자기이름 꾸미기’ 는 자기이름의 유래와 자신의 이름에 대한 생각을 나누고 자기탐색, 자기이해를 통한 자기에 대한 개방을 하도록 하여 타인과의 관계 더 나아가 대인관계 속에서 자기를 알아가도록 하며 자신에게 책임 있는 사람이 되어가길 바라며, 악수하기로 서로에 대해 평등하고 존중하는 관계임을 말하여 함께 이끌어가는 공동체가 되도록 하였다.

2회기: ‘나의 나무그림’ 는 내가 생각하는 나의 나무를 그리고 각자에게 영향을 준 요인들을 알아보고 나의 강점과 단점 열매를 통해 자신의 자원이 무엇인지 생각하고 단점을 수용하여 자신의 열등감을 통해 더욱 자기를 성장시키며 자신만의 가치를 발견하도록 하였다.

3회기: ‘초기기억 그리고 재구성하기’ 는 개인의 생활양식 알아보는 초기기억으로

자신의 신념, 기본적 오류, 자기 패배감 자각, 자기 열등감 이해하도록 하였으며 재구성하기로 현재의 나의 바람을 탐색하였다.

4회기: ‘데칼코마니’는 4장의 종이에 나타난 문양으로 연상되는 이미지를 보고 4장의 연결된 이야기 꾸미기를 통해 자신의 신념과 생활양식, 생각을 구성하는 방식을 알아보았다.

5회기: ‘점토로 활동하기’는 점토 작업으로 정서적 이완을 충분히 하고 자기에게 소중한 물건 담는 그릇을 만들어 봄으로 점토를 어떻게 활용하는가에 따라서 모양이 달라지듯 행복한 나를 위해 자신의 존재가치를 인정하고 소중한 자기존재를 어떻게 사용하느냐에 따라 미래의 나의 모습이 달라질 수 있음을 알아보았다.

6회기: ‘희망나무’는 각자의 마른 나뭇가지들이 만나서 새로운 나무를 만들어가는 활동으로 버려지는 나무에서도 존재의미를 찾듯이 자기의 존재의미도 어떻게 자신이 받아들이는지에 따라 달라질 수 있으며 무엇에 내가 가치를 부여하는가에 따라서 자기의 잠재적 능력을 발견하게 하였다.

7회기: ‘양과깍질로 염색하기’는 버려지는 양과의 깍질이 염료로 사용되어서 고운 빛깔을 만들어 내는 것처럼 우리 안에도 자신만의 고유하고 독특한 특성이 있다는 것을 앞으로 각자에게 주어진 능력이 나 자신뿐만 아니라 타인과 내가 속한 공동체에 유익을 줌으로 자기효능감을 더욱 높일 수 있도록 하였다.

8회기: ‘내가보는 나 남이 보는 나’는 자기 자신이 바라보는 것과 친구나 타인이 나를 보는 기준이 다름을 알고 타인의 격려를 통해 자기 자신이 생각한 나 보다 더 좋은 나의 모습을 발견하도록 하였다.

9회기: ‘미래의 나’는 자기 안에서 발견된 자기효능감으로 미래의 목표를 향해 계획하고 자기 자신을 소중하게 여기는 인생이 되도록 하며 자기 격려하고 자기를 사랑하는 법 익히도록 하였다.

10회기: ‘과자 집 만들기’는 집의 구성요소를 살펴보고 가족의 구성요소와 연결하여 자기의 존재자체로도 충분히 의미 있음을 알며 가족이해와 타인에 대한 이해를 통해 대인 관계 기술을 살피고 활동을 통하여 가족과 사회의 구성원으로 자신의 역할을 생각해 보았다.

11회기: ‘신문으로 만드는 공동체’는 활동을 통하여 상호 협동과 서로존중하고 신문 찢기를 통해 비록 약한 종이지만 서로 연결되어 큰 작품이 이루어지는 것을 보며 혼자인 나의 모습 보다 모두 함께하는 공동체 속에서의 나의 모습을 생각해 보도록 하며 새로운 다짐과 함께 공동작품을 통해 서로가 서로에게 연결되어 있는 공동체감을 갖도록 하였다.

12회기: ‘행복 나무 심기’는 화분에 나의 나무심기를 통하여 지속적으로 보살피는 과정을 체험하면서 자신의 삶도 나무를 보살피고 가꾸듯이 자기를 살피고 자기 발전을 위해 최선을 다하여 행복한 나무로 자라가길 다짐하여 보았다.

라. 프로그램 수정 및 보완

예비프로그램의 실시 결과 좀 더 차별화 되고 체계적인 아들러 개인심리학 접근이 요구된다는 상담심리전공 교수1인과 아들러 상담학회 정회원이며 미술심리치료전공 박사2인의 전문가 의견을 수렴하여 명확한 목표제시와 단계별 프로그램의 효과제시의 필요성에 따라 아들러 개인심리학 상담이론을 좀 더 세분화하여 집단미술치료 프로그램을 구성하여 보완하였다.

동화, 우화 등 이야기를 나누는 활동 추가를 통해 메시지를 전달하고자 하였고, 아들러의 격려, 용기의 도구를 활동에 추가하여 본 연구의 절차에 따라 프로그램의 순서를 재배치하고, 아들러 개인 심리학적인 이론에 충실하고자 본 연구의 취지와 일치하지 않은 프로그램은 새로운 프로그램으로 대체하였다.

회기별 프로그램 수정 보완 내용은 다음 <표6>와 같다.

<표6> 예비 프로그램 회기별 수정 및 보완

회기	내용	문제 및 보완책
1	자기이름꾸미기	<ul style="list-style-type: none"> <li>집단 원과의 친밀감 형성과 자기 자신에 대하여 생각할 시간이 부족하여 자기개방에 어려움을 보여 여러 가지 모양 찰리로 나의 이미지를 표현하는 나의 모습으로 프로그램 보완.</li> </ul>
2	나의 나무 그림	<ul style="list-style-type: none"> <li>2회기 자기탐색에서 5회기 자기의 강점과 단점 열매를 통해 자기열등감 받아들이기 단계에 적합.</li> <li>아들러 상담으로 낙담하게 하는 신념에 도전하기 활동과 보완 전환 용기 갖기.</li> </ul>
3	초기 기억 그리고 재구성하여 그리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>초기 기억 재구성하여 그리기 대신 초기 기억 그리고 의미 있게 생각나는 물건 점토 표현활동으로 평면 활동과 입체 활동을 병행하여 깊이 있게 자기 열등감 알아보고 이해하도록 함.</li> </ul>
4	데칼코마니로 이야기 꾸미기	<ul style="list-style-type: none"> <li>자유 연상 기법으로 표현한 활동이 프로그램 목표와 부적절하여 3회기 물고기 가족화로 대체.</li> <li>생활양식 기록지 대신 물고기 가족화로 가족의 구조와 출생순위를 통해 생활양식을 알아봄.</li> </ul>
5	점토작업	<ul style="list-style-type: none"> <li>6회기 행복을 빛는 재료로 주제를 정하고 점토로 정서이완.</li> <li>행복을 담은 그릇 만들기로 활동을 구체화.</li> <li>‘황금독수리와 미운 오리새끼’ 이야기.</li> <li>인생의 3가지태도를 통해 나를 만들어 가는 힘은 나에게 있음을 인식하기.</li> </ul>
6	양과깍질로 염색하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>8회기 주제를 노란 손수건 염색하기.</li> <li>‘노란손수건’이야기를 통해 나를 믿어주는 사람에 대해 나눔.</li> </ul>
7	희망나무	<ul style="list-style-type: none"> <li>아들러 상담활동으로 ‘목적 노출하기’ 활동 추가</li> </ul>

8	남이 보는 나 내가 보는 나	• 풀라주 기법으로 자기 격려, 타인 격려하기에 다소 어려움이 있어 본 프로그램에서 제외.
9	미래의 나	• 아들러 상담 활동으로 질문기법과 ‘마치~처럼’행동하기.
10	과자 집	• 과자만으로 집을 완성하는데 어려움이 있어 집의 기본 틀을 만드는 과정이 필요함을 느낌.
11	신문으로 만드는 공동체	• 아들러 상담 활동으로 마이너스 감정에서 플러스 인식으로 활동 추가.
12	행복나무 심기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5회기의 점토작업의 그릇 만들기를 화분으로 만들어 자기가 만든 화분을 도자로 구워 자기 나무를 심고 나무를 가꾸듯 자기 자신도 자기가 보살피고 가꾸어함을 알도록 함.</li> <li>• ‘아낌없이 주는 나무 이야기’ 나누기 활동 추가.</li> </ul>

마. 본 프로그램 구성

본 프로그램의 구성을 위한 프로그램의 회기의 진행순서를 살펴보면 다음의<표7>와 같다.

<표7> 프로그램 회기 진행 순서

단계	목적	내용	소요 분
도입	서로 존중과 우호적 관계	악수하기로 인사하기 프로그램 진행 방법 알리기	5분
활동1. 아들러 상담	활동을 통해 치료목표에 접근하기	이론적 근거를 통한 인식의 전환 모색	10분
활동2. 미술치료	활동을 통해 치료 목표 달성 하기	미술활동을 통한 창조적 자아가 선택하는 힘과 개인의 창의성과 고유성 발견	35분
이야기 나누기 및 마무리	자기 통찰과 이해	작품의 해석에 중점을 두지 않고 활동 과정에서의 감정과 생각 개방	10분

본 프로그램의 구성을 친밀감 형성 단계, 열등감의 변화를 알아보는 단계, 자기효능감의 변화를 알아보는 단계, 사회적 관심의 변화를 알아보는 단계로 구성하여 프로그램을 통하여 단계별로 변화되어 가도록 하였다. 단계별 프로그램 구성은 <표8>과 같다.

<표8> 단계별 프로그램구성

단계	기대효과	회 기	내 용
1	친밀감	1회기 자기개방	친밀감 현성과 우호적이며, 평등하고 존중하

단계	형성	2회기 자기이해, 자기수용	는 관계 형성.
2 단계	열등감	3회기 자기 열등감 이해	초기 기억, 가족 구도를 통해, 열등감 형성에 부적절한 영향을 준 요인들을 평가하고 분석.
		4회기 열등감 받아들이기 5회기 열등감 감소	
3 단계	자기효능감	6회기 자기 가치 발견	구성원들을 통해 얻어진 정보를 해석하고, 잘못된 목표와 자기 지배적 행동에 대한 통찰을 발달시키고 자기효능감을 발견.
		7회기 자기 효능감 발견	
		8회기 자기효능감 증진	
4 단계	사회적 관심	9회기 자기 신뢰	구성원들로 하여금 목표를 성취 할 신념과 행동에서의 변화를 만들도록 하고 초기 기억, 가족의 역동성, 꿈에서 돌출된 통찰을 바탕으로 이전의 비효율적 신념과 행동에 대해 대안적 방안을 찾아 사회적 유용한 생활양식 갖게 하여 사회적 관심을 증가시킴.
		10회기 가족이해, 타인신뢰	
		11회기 사회적으로 유용한 생활양식	
		12회기 사회적 관심증가	

위와 같이 단계별 구성에 맞춰 아틀러 개인심리학 집단미술치료 본 프로그램을 구성하였다. 내용은 다음<표9>와 같다.

<표9> 아틀러 개인심리학 집단미술치료 본 프로그램

구분	회기	주 제	프로그램 목표	활 동 및 내 용	기대 효과	재 료
1 단계 친밀감 형성	1	나의 모습	친밀감 형성 및 자기소개	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램소개.</li> <li>자기의 이미지를 여러 가지모양 쉐리로 표현하여 자기를 소개.</li> </ul>	자기 개방	다양한 모양 쉐리, 접시
	2	자기이름 꾸미기	자기탐색	<ul style="list-style-type: none"> <li>소크라테스 질문하기</li> <li>다양한 채색도구로 자기이름을 그려서 꾸미고 자기에 대해 생각나는 것 표현하기.</li> </ul>	자기이해 자기수용	8절 도화지, 연필, 지우개, 채색도구
2 단계 평가 및 분석	3	물고기 가족화	가족구도와 출생순위를 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>출생순위별 활동하기</li> <li>가족 물고기를 그리고 가족 소개하기</li> </ul>	열등감 형성과정 알기	활동지1, A4용지, 연필, 지우개, 채색도구
	4	초기 기억 회상하기	생활양식을 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>초기 기억을 통해 생각나는 이미지나 물건을 점토로 표현하고 그림으로 그리기</li> </ul>	자기 열등감 이해	활동지2, A4용지, 연필, 지우개, 채색도구, 아이클레이점토
	5	나의 나무그림	자신의 강점과 단점알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>낙담하게 하는 신념에 도전</li> <li>나무의 기능 알고 뿌리에 영향, 기둥에 아픔을 준 사람, 수관에 내가 가진 좋은 열매, 나쁜 열매를 그리고 소크라테스 식 질문하기</li> </ul>	열등감 수용	활동지3, 8절 도화지, 연필, 지우개, 다양한 채색도구



3 단계 해석 및 통찰	6	행복을 담는 그릇	긍정적 자기상 갖고 자기 능력 받기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인생의 3가지 태도와 ‘황금독수리’와 ‘미운오리 새끼’ 이야기 나누기</li> <li>• 도자점토로 행복을 담는 그릇을 만들기</li> </ul>	자기 가치 발견	활동지4, 도자점토, 바구니, 신문지 연필, 메모지
	7	희망나무	서로 협력하 여 더 큰 자 기가치 발견	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 목적 노출하기 활동</li> <li>• 점토 위에 마른 나무 가지를 연결하여 집단 별로 나무 만들어 희망 열매 달고 소크라테스 식 질문하기</li> </ul>	자기 효능 감발견	활동지5, 마 른나무가지, 점토종이테이 프, 글루건, 스치로폼 볼, 폼아트물감, 붓, 꾸미기재 료, 메모지
	8	노란 손수건 염색하기	나를 믿어주 는 사 람에게 보답하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘노란 손수건이야기’나누기</li> <li>• 하얀 손수건을 고무 밴드로 묶어 무늬 만들어 양과 껌질로 염색하기</li> </ul>	자기 효능 감 증진	활동지6, 양과껌질, 명반, 염색용 손수건, 고무 밴드
	9	미 래의 나	인생 목표 수립과 목표 달성을 위한 구체적 인 방안 탐색	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마치~처럼 활동</li> <li>• 미래의 나를 만나기 위해 가장 큰 상자에 지금, 중간에 5년 후, 맨 위에는 10년 후에 내가 노력해야 할 것 적어 상자 안에 넣어 탐 쌓기</li> </ul>	자기 신뢰	다양한 크기와 색깔색지, 풀, 꾸미기 스티커, 필기도구, 메모지
4 단계 재정 향	10	과 자 집 만들기	가족 이해와 가족과 타인 사랑하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활양식 바꾸기 활동</li> <li>• 골판지로 집을 만들고 과자로 집을 꾸며 가족 안에서 소중한 존재임을 알고 가족과 타인을 사랑하는 방법 알기</li> </ul>	가족과 타인 신뢰	골판지, 글루건, 다양한 모양 과자, 우드락
	11	신문지 로 만 드 는 공 동 작 품	자기 중심적, 개인적 인 우 월성 에서 벗 어나 사회 적 관 심 갖기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마이너스 감정에서 플러스 인식으로 활동</li> <li>• 신문지를 길게 찢고 연결하여 천정, 벽에 연결한 후 신문지를 서로 연결하여 공동 작품 만들기</li> </ul>	사회 적 관 심 갖기	활동지7, 신문지, 투 명 테이 프, 가 위
	12	행 복 나 무 심 기	사 회 적 으로 유 용 한 생 활 양 식 으로 전 환	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘아낌없이 주는 나무이야기’나누기</li> <li>• 점토 활동으로 만든 화분에 행복나무 심기와 소크라테스 식 질문하기</li> </ul>	사 회 적 유 용 한 생 활 양 식	활동지8, 도자기 화분, 화분용 나무, 흙, 삽, 장갑, 메모지, 연필

## 4. 연구설계

본 연구의 독립변수는 ‘아들러 개인심리학 집단미술치료’이고 종속변수는 ‘청소년의

열등감, 자기효능감, 사회적 관심'이며, 연구 설계는 <표10>과 같다.

<표10> 연구 설계

구분	사전검사	처치	사후검사
실험집단	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
비교집단	O <sub>1</sub>	-	O <sub>2</sub>

X<sub>1</sub> : 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램 처치

O<sub>1</sub> : 사전검사(열등감 증후척도, 자기효능감 척도, 사회적 관심 척도)

O<sub>2</sub> : 사후검사(열등감 증후척도, 자기효능감 척도, 사회적 관심 척도)

## 5. 연구절차

아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 2014년 12월부터 문헌연구와 선행연구를 하였고 2015년 5월 예비 프로그램을 구성하여 2015년 6월부터 8월까지 예비 프로그램을 실시하였다. 상담심리전공 교수1인과 아들러 상담학회 정회원이며 미술심리치료전공 박사2인의 전문가 의견을 수렴하여 예비 프로그램을 수정하고 보완하여 본 프로그램을 구성하였다.

2015년 9월 9일 사전검사를 실시하였고, 2015년 9월 9일부터 2015년 11월 4일까지 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램을 학교 Wee Class 상담실에서 실시 적용하였다. 2015년 11월 11일 사후검사를 실시하였다. 연구절차를 다음 <표11>에 정리하였다.

<표11> 연구절차

구 분	내 용
문헌 연구	2014년 12월~2015년 6월까지 문헌 고찰 및 선행연구
예비프로그램	2015년 6월 6일~2015년 8월2일까지 G광역시의 Y지역에 거주하는 고등학생 청소년 9명을 대상으로 주1회~2회, 회기 당 60분, 총 12회기 실시함.
연구보조자 훈련	Wee센터 상담 선생님께서 미술치료2급 자격자로 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램을 본 연구자가 프로그램의 목적과 내용에 대해 설명하고 진행과정에 중요한 점과 주의할 점을 등을 훈련함.
사 전 검 사	2015년 9월 9일 사전검사를 실시. 사전 검사도구는 열등감 증후 척도, 자기효능감 척도, 사회적 관심 척도.
미술치료 본 프로그램 적용	본 연구는 2015년 9월 9일~2015년 11월 4일까지 주 1회~2회, 회기 당 60분, 총 12회기, Y군의 공업고등학교 재학생으로 실험집단 13명, 비교집단 13명. 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램 실시.
사 후 검 사	2015년 11월 11일 사후 검사를 실시. 사후 검사도구는 열등감 증후 척도, 자기효능감 척도, 사회적 관심 척도.

## 6. 자료 분석

집단미술치료 프로그램의 효과검증을 위해 수집된 자료는 SPSS PC<sup>+</sup> 19.0프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 동질집단임을 확인하기 위하여 실험집단과 대기집단의 열등감 증후 척도, 자기효능감 척도, 사회적 관심 척도 사전검사 점수로 독립표본 t-test를 실시하여 분석하였다.

둘째, 집단(실험, 대기)의 검사 시기(사전, 사후) 별로 열등감 증후 척도를 반복측정 변량 분석을 실시하였다.

셋째, 집단(실험, 대기)의 검사 시기(사전, 사후)별로 자기효능감 척도를 반복측정 변량 분석을 실시하였다.

넷째, 집단(실험, 대기)의 검사 시기(사전, 사후)별로 사회적 관심 척도를 반복측정 변량 분석을 실시하였다.

다섯째, 집단미술치료 프로그램의 효과 검증을 위해 내용분석의 범위는 회기별 기록,

개인별 변화기록 등으로 분석하였으며, 기술방법에 대해서는 아울러 개인심리학 집단미술치료 프로그램 단계별 활동내용에 대해서 기술하였다.

## B. 연구결과

### 1. 사전 동질성 검증

실험집단과 비교집단에 참여한 청소년이 동질집단인지 알아보기 위해 열등감, 자기 효능감, 사회적 관심의 사전검사에 대해 독립표본 t-test를 실시한 결과는 <표12>와 같다.

<표12> 실험집단과 대기집단의 사전 동질성 검증 결과 (N=26)

하위요인			실험집단(n=13) M(SD)	대기집단(n=13) M(SD)	t	P
열등감	하 위 요 인	열등감 전체	94.07(10.86)	92.30(9.64)	.43	.663
		민감성	29.92(3.56)	28.53(2.96)	1.07	.292
		소극성	29.76(5.06)	27.30(3.35)	1.46	.157
		후퇴성	27.84(4.03)	30.23(4.22)	-1.47	.154
자기 효능감	하 위 요 인	자기효능감 전체	72.23(11.74)	71.92(8.91)	.07	.640
		자신감	21.07(5.07)	19.76(2.42)	.83	.410
		자기조절	35.15(8.96)	36.23(6.52)	-.35	.729
		과제난이도	16.00(2.44)	15.92(2.32)	.08	.935
사회적 관심 전체			9.76(2.48)	9.23(2.52)	.54	.890

결과에 의하면, 열등감( $t=.43$ ,  $p>.05$ ), 자기효능감( $t=.07$ ,  $p>.05$ ), 사회적 관심( $t=.54$ ,  $p>.05$ )의 모든 변인에서 유의미한 차이를 보이지 않아 두 집단은 동질집단으로 나타났다.

## 2. 집단미술치료가 열등감에 미치는 효과

집단미술치료 프로그램의 열등감에 대한 실험집단과 대기집단의 사전·사후 평균점수를 <표13>에 제시하였다. 이에 열등감에 대한 반복측정 변량분석의 결과는 <표14>와 같다.

<표13> 열등감에 대한 실험집단·대기집단의 사전·사후 평균 (N=26)

변인	구분	실험집단(n=13)	대기집단(n=13)
		M(SD)	M(SD)
열등감 전체	사전	94.07(10.86)	92.30(9.64)
	사후	85.00(7.58)	94.76(8.11)
민감성	사전	29.92(3.56)	28.53(2.96)
	사후	26.38(3.15)	29.76(2.83)
소극성	사전	29.76(5.06)	27.30(3.35)
	사후	27.23(3.32)	28.69(3.33)
후퇴성	사전	27.84(4.03)	30.23(4.22)
	사후	25.76(3.85)	30.53(4.42)

<표14> 열등감에 대한 반복측정 변량분석 결과

요 인	Source	SS	df	MS	F
열등감 전체	집단간				
	집단	208.00	1	208.00	1.54
	오차	3232.92	24	134.70	
	집단내				
	검사시기	142.23	1	142.23	4.37*
	집단×검사시기	432.69	1	432.69	13.29**
민감성	오차	781.07	24	32.54	
	집단간				
	집단	13.00	1	13.00	1.07
	오차	289.76	24	12.07	
	집단내				
	검사시기	17.30	1	17.30	2.26
하위요인	집단×검사시기	73.92	1	73.92	9.65**
	오차	183.76	24	7.65	
	집단간				
	집단	7.69	1	7.69	.37
	오차	493.61	24	20.56	
	집단내				
소극성	검사시기	9.30	1	9.30	1.00
	집단×검사시기	37.23	1	37.23	4.03
	오차	221.46	24	9.22	
	집단간				
	집단	166.32	1	166.32	6.92*
	오차	576.69	24	24.02	
후퇴성	집단내				
	검사시기	10.17	1	10.17	1.39
	집단×검사시기	18.48	1	18.48	2.53
	오차	174.84	24	7.28	

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$

<표14>에 나타난 변량분석 결과를 살펴보면 다음과 같다. 열등감은 검사 시기의 효과( $F=4.37$ ,  $p < .05$ )와 집단과 검사 시기의 상호작용 효과( $F=13.29$ ,  $p < .01$ )는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 하위요인을 보면, 민감성은 집단과 검사 시기의 상호작용 효과( $F=9.65$ ,  $p < .01$ )에서 유의한 차이가 있었다. 소극성은 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 후퇴성은 집단 간 효과( $F=6.92$ ,  $p < .05$ )에서 유의한 결과를 나타내었다.

### 3. 집단미술치료가 자기효능감에 미치는 효과

집단미술치료 프로그램의 자기 효능감에 대한 실험집단과 대기집단의 평균점수를 <표15>에 제시하였다.

<표15> 자기효능감에 대한 실험집단·대기집단의 사전·사후 평균 (N=26)

변 인	구분	실험집단(n=13)	대기집단(n=13)
		M(SD)	M(SD)
자기 효능감 전체	사전	72.23(11.74)	71.92(8.91)
	사후	82.00(6.31)	71.84(7.25)
자신감	사전	21.07(5.07)	19.76(2.42)
	사후	22.69(1.79)	21.34(2.27)
자기조절	사전	35.15(8.96)	36.23(6.52)
	사후	42.07(4.60)	35.92(4.75)
과제 난이도 선호	사전	16.00(2.44)	15.92(2.32)
	사후	17.23(1.58)	15.92(2.75)

이에 자기효능감에 대한 반복측정 변량분석의 결과는 <표16>와 같다.

<표16> 자기효능감에 대한 반복측정 변량분석 결과

요 인	Source	SS	df	MS	F
자기 효능감 전체	집단간				
	집단	355.69	1	355.69	2.60
	오차	3280.30	24	136.67	
	집단내				
	검사시기	305.30	1	305.30	16.78***
	집단×검사시기	315.07	1	315.07	17.31***
	오차	436.61	24	18.19	
자신감	집단간				
	집단	52.00	1	52.00	3.62
	오차	344.30	24	14.34	
	집단내				
	검사시기	11.07	1	11.07	2.25
	집단×검사시기	6.23	1	6.23	1.27
	오차	117.69	24	4.90	
하 위 요 인	집단간				
	집단	83.76	1	83.76	1.13
	오차	1774.00	24	73.91	
	집단내				
	검사시기	142.23	1	142.23	15.11**
	집단×검사시기	169.92	1	169.92	18.05***
	오차				
과 제 난 이 도 선 호	집단간				
	집단	6.23	1	6.23	.63
	오차	235.00	24	9.79	
	집단내				
	검사시기	4.92	1	4.92	5.10*
	집단×검사시기	4.69	1	4.69	4.98*
	오차	23.15	24	.96	

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$

<표14>에 나타난 변량분석 결과를 살펴보면 다음과 같다. 자기효능감은 검사 시기의 효과( $F=16.78$ ,  $p < .001$ )와 집단과 검사 시기의 상호작용 효과( $F=17.31$ ,  $p < .001$ )는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 하위요인 중에 자신감은 유의하지 않았다. 자기조절은 검사 시기의 효과( $F=15.11$ ,  $p < .01$ )와 집단과 검사 시기의 상호작용 효과



( $F=18.05, p<.001$ )에서 유의한 차이가 있었다. 과제난이도 선호는 검사 시기의 효과 ( $F=5.10, p<.05$ )와 집단과 검사 시기의 상호작용 효과( $F=4.89, p<.05$ )에서 유의한 결과를 나타내었다.

#### 4. 집단미술치료가 사회적 관심에 미치는 효과

집단미술치료 프로그램의 사회적 관심에 대한 실험집단과 대기집단의 평균점수를 <표17>에 제시하였고, 이에 대한 반복측정 변량분석의 결과는 <표18>과 같다.

<표17> 사회적 관심에 대한 실험집단·대기집단의 사전·사후 평균 (N=26)

변인	구분	실험집단(n=13)	대기집단(n=13)
		M(SD)	M(SD)
사회적 관심	사전	9.76(2.48)	9.23(2.52)
	사후	12.30(1.75)	9.00(2.19)

<표18> 사회적 관심에 대한 반복측정 변량분석 결과

하위요인	Source	SS	df	MS	F
집단간					
	집단	48.07	1	48.07	5.80*
	오차	198.61	24	8.27	
사회적 관심 집단내					
	검사시기	17.30	1	17.30	8.88**
	집단×검사시기	24.92	1	24.92	12.78**
	오차	46.76	24	1.94	

\* $p<.05$ . \*\* $p<.01$

사회적 관심의 분석결과를 살펴보면 다음과 같다. 사회적 관심은 집단 간 효과 ( $F=5.80, p<.05$ ), 검사 시기의 효과( $F=8.88, p<.01$ )와 집단과 검사 시기의 상호작용 효과( $F=12.78, p<.01$ )에서 통계적으로 유의하게 나타났다.

## 5. 아틀러 개인심리학 집단미술치료 질적 내용분석

### 1)회기별 활동 내용

1회기 나의모습은 먼저 프로그램 소개와 프로그램의 취지를 설명하고 한 사람씩 악수하기로 인사를 나누었다. 지금부터 우리는 평등하게 사람과 사람으로 서로 존중하며 책임 있게 프로그램을 이끌어 갈 것을 약속하였다. 첫 회기라서 서로가 서먹하고 긴장해 있는 가운데 젤리로 나의 모습 표현하기 프로그램을 시작하여 편안하게 활동에 임할 수 있었다. 각자 자기 에너지의 양을 젤리의 양으로 표현되었다. 친밀감 형성과 자기개방에 효과적으로 프로그램이 진행되었다.

다음 1회기 활동반응 내용을 살펴보면 <표19>와 같다.

<표19> 1회기 활동 반응 내용

활동	느 낀 점
악수하기	똑같아서 편하다. 존중받는 느낌이다. 인정해주는 것 같다.
활동 내용	젤리가 기분을 좋게 한다. 말랑말랑한 느낌이 좋다. 어색한 분위기가 젤리를 먹으면서 사라졌다. 다양한 맛과 향을 맛봐서 좋다. 젤리로 꾸미니까 재미있다. 젤리가 이렇게 다양한지 몰랐다. 쉽고 재미있다.
나누기활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치과 치료를 힘들게 받고 있어서 치아를 강조했다.</li> <li>• 점이 있는 것이 싫지만 점을 표현했다.</li> <li>• 수영을 좋아해서 바다에서 수영하고 있는 나를 표현했다.</li> <li>• 나를 표현하고 싶지 않아 눈, 코, 입만 꾸몄다.</li> <li>• 머리모양을 예쁘게 하려고 많이 꾸몄다.</li> <li>• 원숭이 같다는 소리를 많이 들어서 원숭이처럼 표현했다.</li> </ul>
연구자의 소견	첫 회기라서 시작하는데 다소 어수선하고 시끄러운 분위기와 큰소리로 구성원 들끼리 다투는 가운데 어렵게 시작할 수 있었다. 각 구성원들에게 악수를 권하고 평등하고 존중하는 관계임을 알리자 청소년A, B, C는 좀 더 의미 있게 악수하기에 임하였고 젤리로 자기이미지 표현하기에서는 어렵지 않고 다양한 젤리의 모양과 향으로 자기이미지를 표현하는데 적극 참여하고 친밀감 형성에 도움이 되었다.

2회기는 나의 이름 꾸미기로 평소에는 깊이 생각해보지 않아서 어색해 하다가 점차 자기를 표현하기 시작했다. 파스텔과 파스넷이 부드럽고 어렵지 않게 채색할 수 있어서 활동에 도움이 되었다. 이름을 다양하게 꾸미면서 자기와 이름과 연결을 지으며 이름을 소중한 여기고 자신이 소중한 사람으로 살아야함을 알게 되었다.

다음 소크라테스 식 질문하기 내용을 살펴보면 <표20>과 같다.

<표20> 2회기 소크라테스 식 질문하기 내용 요약

질문	내용	느낀 점
누가 지어주었나?	아빠, 부모님, 할아버지, 잘 모름	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 이름을 소중하게 여기지 못했다.</li> <li>• 나를 말해준다.</li> <li>• 이름에 책임을 갖고 살아야겠다.</li> <li>• 이름값을 해야 한다.</li> <li>• 의미를 몰랐는데 부모님께 물어봐 야겠다.</li> <li>• 나에 대해서 잘 모르고 있었다.</li> </ul>
이름의 의미는 무엇인가?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 연꽃처럼 예쁘게 자라라.</li> <li>• 귀하게 자라라.</li> <li>• 건강하게.</li> <li>• 소중한 사람이 되라.</li> </ul>	
내 이름의 좋은 점은 무엇인가? (싫은 점)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한 글자여서 싫다.</li> <li>• 너무 평범하다.</li> <li>• 발음하기가 어렵다.</li> <li>• 부모님이 지어주셔서 좋다.</li> <li>• 못된 것을 많이 해서 이름도 싫다.</li> </ul>	
연구자의 소견	자기 이름에 대하여 부정적인 구성원들이 생각과 행동하는 것에서도 부정적임을 알 수 있었고 열등감의 수준도 짐작할 수 있었다. 자신의 이름과 자신과의 연결성을 다시 생각해 보며 자기이름에 책임을 지고 살아야겠다고 다짐하는 구성원들이 많았다.	

3회기는 물고기 가족화를 통해 가족구도와 출생순위를 알아보고자 하였다. 가족을 표현하는 것을 어려워하고 힘들어했다. 한 부모 가정, 보육시설에 거주, 재혼 가정 등의 이유에서 어려움함을 알고 연구자는 힘들게라도 표현해주어 감사하게 생각하고 있음을 알리고 격려해 주었다. 출생순위가 나에게 미치는 영향을 통해 자기열등감의 형성과정을 이해하도록 하였다.

출생순위별 활동 내용은 다음<표21>과 같다.

<표21> 3회기 출생순위별 활동 내용 요약

	첫째아이(4명)	중간아이(4명)	막내아이(3명)	외동아이(2명)
출생순위가 나에게 미치는 영향	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부모님 기대에 대한 부담감</li> <li>• 동생에 대한 책임감</li> <li>• 양보</li> <li>• 모범이 되어야함</li> <li>• 동생이 나를 의지해서 바르게 살아야 함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아무도 관심 갖지 않음</li> <li>• 비교 당함</li> <li>• 형이 시킨 일을 해야 함.</li> <li>• 형이 도와줌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부모님의 관심과 사랑</li> <li>• 누나의 관심</li> <li>• 심부름을 시킨다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 외로움</li> <li>• 독차지함</li> <li>• 비교당하지 않아서 좋다.</li> <li>• 혼자이기 때문에 더 잘 해야 됨</li> </ul>
좋은 점	• 믿고 지지해줌	• 크게 신경을	• 사랑을 많이	• 혼자여서 다

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 동생들에게 심부름을 시킨다.</li> <li>• 책임감이 강하다.</li> <li>• 내 뜻대로 한다.</li> <li>• 넓은 마음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>안 쓴다.</li> <li>• 형보다 칭찬을 받는다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>받음</li> <li>• 누나가 양보해줌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>가질 수 있다.</li> <li>• 사랑을 독차지한다.</li> </ul>
나쁜 점	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 양보해야 되는 것</li> <li>• 책임감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 관심을 못 받는다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심부름, 무시함</li> <li>• 소심하다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소극적이다.</li> <li>• 이기적이다.</li> </ul>
열등감의 형성	인정욕구, 완벽요구	경쟁심, 관심받기	과잉보호, 소심함	인정욕구, 과잉보호
연구자의 소견	물고기 가족화를 통해서 출생 순위와 가족 내에서 자라온 환경을 살펴볼 수 있었고 가족 안에서 자기의 역할과 부모님의 기대, 형제간의 관계 등에 따라서 성격 형성과 열등감이 형성됨을 알아 볼 수 있었다.			

4회기는 초기기억 회상하기로 가능한 먼 옛날의 기억 중에서 스냅 사진처럼 눈에 두드러지게 기억나는 것은 무엇인지 생각해보고, 그중에 가장 떠오르는 이미지를 아이클레이로 표현하고 생각나는 장면을 그림으로 표현하였다. 초기기억 속에서의 경험에 의해 인식된 부분이 기본적인 신념을 갖게 하는데 신념의 오류를 통해 자신의 열등감을 형성 과정을 살펴보고 활동을 통해서 어릴 적 과거의 기억을 생각해 봄으로 자신을 다시 한 번 돌아보는 계기가 되었고 평상시에도 다른 초기기억을 통해 지금의 나와 연관성을 지어보도록 하였다.

초기기억에 대한 나누기는 <표22>와 같다.

<표22> 4회기 초기기억 나누기 내용

활동	청소년	초기 기억 내용	지금의 나와 연관성	열등감 형성
	A	어릴 때 키웠던 거북이 생각(6세)	외동으로 자라서 외로움을 많이 느낀다. 그래서 친구들을 많이 사귀다 보니 자꾸 안 좋은 일에 휘말리게 된다.	지배 형 생활양식을 가진듯하나 의존적으로 힘 있는 친구들에게 자신의 안전을 맡김.
	B	호랑이 그림책(7세)	호랑이가 힘이 세서 나를 지켜줄 것 같았다. 지금은 내가 힘이 세서 나를 지킬 수 있다.	두려움을 극복하기위해 과도하게 힘을 키우는데 몰두함.
	C	물이 없는 수영장에서 떨어짐(7세)	지금도 조금 덜렁대고 정신이 없다고 주위에서 말함.	불안함 때문에 차분하지 못한 성격. 자기의 독특함을 강조하여 튀는 성격.
초	D	어릴 적 기억을 떠올	다리에 장애를 갖고 있어서 따들	다른 사람의 말이나 시선에

기 기 역 회 상 나 누 기		리기 싫음	림과 놀림을 많이 당함	과민하게 반응.
	F	어릴 때 같이 살던 고양이 (5세)	어릴 때 혼자 많이 지내서 지금도 친구들을 쉽게 사귀지 못하고 자신감이 없다.	자기중심적, 대인관계 어려움.
	G	가족이랑 송편 만들었던 기억(8세)	그때가 그렇다. 지금은 혼자다.	어머니가 떠나시고서 혼자라는 자주 느낌을 갖으며, 사람을 신뢰하지 못함.
	H	집에 혼자 있을 때 토한 기억 (6세)	음식을 먹으면 체할까봐 맛있게 먹을 수 없다.	외소하고 예민한 성격. 불안, 두려움 자주 느낌.
	I	미술학원 가방을 메고 집에 돌아온 기억 (7세)	아빠랑 갔던 미술학원 인데 아마 엄마랑 이혼해서서 나를 맡기려고 그런 것 같다. 지금은 아빠가 돌아가시고 안계시지만 씩씩하게 동생이랑 잘 지내고 있다.	혼자 남겨질 것에 대한 두려움, 과도하게 친구들에게 친절하고 양보함.
	J	동생이랑 벚꽃나무 있는데서 놀았던 기억(9세)	내가 동생을 챙겨줘야 한다. 부담감이 있다.	동생에 대한 책임감이 앞서 자신의 삶에 집중하지 못함.
L	돈이 있었어도 친구들 앞에서 부끄러워서 달고나를 사먹지 못함(9세)	친구들에게 인색하고 돈을 잘 쓰지 못하고 무슨 일을 시작할 때 용기가 없다.	소심함, 대인관계에 어려움, 자신감이 부족하다.	

5회기 나의 나무 그림은 먼저 아들러 상담 활동으로 낙담하게 하는 태도에 도전하기를 알아보았다. 먼저 낙담하게 하는 신념을 알아보면 과도한 야망 또는 높은 기대나 기준 선정, 동기를 유발하게 하기 위하여 실수에 초점 맞추기, 다른 사람과 비교하기, 비판적으로 해석하기, 지나치게 도움 받기 등인데 이 가운데 자기에게 해당되는 부분을 알아보고 낙담하게 하는 이러한 것들을 이겨낼 수 있도록 하였다.

자기의 강점과 단점을 알아보기 위해 나의 나무그림 그리기 활동을 실시하였다. 대부분 강점을 적지 못하고 단점을 주로 적었다. 뿌리에 영향을 준 사람은 부모님, 친구, 선생님 등이었고 기둥에 아픔을 준 사람도 가족, 친구, 선생님 등이었다. 자기의 강점을 더 살리고 단점도 자신이 어떻게 받아 들이나에 따라서 강점으로 바뀔 수 있으므로 긍정적으로 자기를 바라보자고 서로 다짐 하였다.

개인의 자아강도와 자원 활용을 알아보기 위해 소크라테스 식 질문기법으로 ‘이 나무가 태풍을 만나면 어떻게 될까?’ 질문하였다. 집단 구성원들은 뿌리째 뽑힌다. 두 동강이 난다. 가지가 부러진다. 흔들린다. 잘 버틴다. 생각하고 싶지 않다. 등과 같이 이야기 하였다. 대부분 생각하고 싶지 않다고 하는 점으로 볼 때 자기 자신에 대해 깊이 생각할 기회가 부족하였던 것으로 여겨진다.

6회기 행복을 담는 그릇은 도입에 ‘황금 독수리 이야기’와 ‘미운 오리 새끼’ 이야기를 들려주었다. 모두 이야기를 진지하게 들어주었다. 설명하거나 이해시키려 하지 않고 동화를 통해 쉽게 메시지를 전달하는 점이 좋았다.

다음 활동으로 인생의 3가지 태도에 대해 알아보았다. 첫 번째 식물처럼 사는 인생은 그냥 주어지는 대로 사는 것을 말하고, 두 번째 비즈니스처럼 사는 인생은 오로지 목표나 성공을 위해 사는 것을 말하며, 세 번째 예술가처럼 사는 인생은 예술가가 자신의 작품을 위해 매순간 최선의 선택을 통해 작품을 완성하여 가듯이 자신의 인생을 위해 스스로 선택하고 최선을 다하여 사는 것을 말한다.

행복을 담는 그릇을 만들어서 내가 행복하려면 어떤 것들이 나를 행복하게 하는지 살펴해보도록 하였다. 활동 나누기 내용은 <표23>과 같다.

<표23> 6회기 활동 나누기

활 동	느 낱 점
인생의 3가지 태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아무 생각 없이 살았다.</li> <li>• 예술가처럼 만들어 가야겠다.</li> <li>• 성공을 위해서만 살아야하는 줄 알았다.</li> </ul>
황금 독수리 이야기와 미운 오리 새끼이야기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 독수리처럼 그냥 살았다.</li> <li>• 미운 오리 새끼가 용감하다.</li> <li>• 미운 오리 새기처럼 살도록 하겠다.</li> <li>• 독수리가 불쌍하다.</li> <li>• 지금 보다 더 나은 나를 찾도록 하겠다.</li> <li>• 나를 돌아볼 수 있어서 좋았다.</li> <li>• 독수리처럼 살지 않도록 해야 되겠다.</li> </ul>
행복을 담는 그릇	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 점토를 주무르고 두드리고 내려치고 할 수 있어서 신났다.</li> <li>• 열심히 일해서 돈을 많이 벌면 행복해질 수 있다.</li> <li>• 그릇을 만드는 것처럼 나를 잘 가꾸면 행복한 내가 될 수 있다.</li> <li>• 잘할 줄 모른다고 미리 포기하지 않고 끝까지 최선을 다하면 행복한 내가 될 수 있다.</li> </ul>
연구자의 소견	<p>이야기를 통해 자기의 가치를 모르고 살아가는 독수리 같은 자신을 생각해 보았다. 또 내가 다른 사람과 다른 이유를 찾아 자기를 발견하고 미운 오리 새끼 이야기를 통해 자기 가치를 찾아보도록 하는데 좋은 시간이 되었다. 행복을 담는 그릇 만들기로는 자기의 가치를 내가 어떻게 가꾸고 생각하는가에 따라 달라질 수 있음을 알며, 어렵다고 미리 포기하면 안 된다는 것을 알았다. 자신이 발견하지 못한 잠재능력이 자기 안에 있음을 알게 되었고 행복은 자기가 만들어가는 것임을 알게 되었다.</p>

7회기는 목적 노출하기 활동지를 활용하여 개인의 잘못된 관점으로 공동체에서 소속감을 얻는 방법이 무엇인지 알아보고 우리의 목적이 관심추구, 힘겨루기, 복수심, 가장된 무능력으로 가장하기 보다는 자기 희망을 이루는데 목적을 갖기를 바란다고 이야기하였다.

희망나무 만들기 활동으로 각자 자기의 나뭇가지를 다른 구성원 가치와 연결하여 조별 희망나무를 만들고 희망 열매를 색칠하여 달 때 가장 몰입하여 활동에 임하였다. 함께 완성한 나무를 통해 조별 친밀감이 형성되었으며 서로 한 팀으로 공동체감을 갖게 되었다. 마른 나뭇가지가 연결되어 새로운 나무의 모습을 갖추는 것을 통해 서로 협력함으로 자기의 가치를 인정받고 자기효능감을 발견할 수 있었다.

목적 노출하기 활동은 공동체에 소속감을 갖기 위해 개인의 목적을 드러내는 방식이다. 목적 노출하기 활동 내용은 다음 <표24>와 같다.

<표24> 7회기 목적 노출하기 활동 내용

잘못된 행동의 목적	마이너스 감정	플러스 인식
관심추구	나는 다른 사람들이 나에게 주목하기를 바란다.	나는 다른 사람들의 유용한 행동에 주목하고 격려한다.
	청소년 A, B, C, E, G, K, M	청소년 D, F, H, I, J, L
힘겨루기	그 누구도 나를 쥐고 흔들거나 나에게 무엇이라고 말 할 수 없다는 것을 다른 사람에게 보여주고 싶다.	나는 세상에 도움이 되는 문제를 해결하기 위하여 다른 사람들과 함께 작업할 수 있다.
	청소년 A, B, C, D, E, G, I, K, L, M	청소년 F, H, J
복수하기	내가 상처받았던 것처럼 다른 사람에게 상처 입히고 싶다.	나는 언제 어떻게 다른 사람에게 공감해야하는지 알고 있다.
	청소년 A, B, C, D, E, G, I, K, M	청소년 F, H, J, L
가장된 무능력	나는 나 자신을 포기했고 다른 사람들이 나를 혼자 내버려 두길 원한다.	나는 나 자신을 격려할 수 있고 다른 사람들의 격려를 받아들일 수 있다.
	청소년 A, B, C, D, E, F, I, J, L	청소년 G, H, K, M

8회기는 노란 손수건 염색하기 활동으로 먼저 노란 손수건 이야기를 통해 나를 믿어주는 사람, 기다려주는 사람이 누구인지 생각하도록 하였다. 양과 껌질 우려낸 물로 손수건을 염색할 때는 각자 생각했던 것 보다 색깔과 무늬가 예쁘게 나와서 모두 서로 즐거워하였다. 쓸모없이 버려질 양과껌질이 염료로 사용되어 고운 색을 내는 것처럼 나의 존재도 의미 있는 존재로 남기위해 어떻게 나의 자원을 활용할지 생각해 보았다. 나를 믿어주는 사람에게 손수건을 선물하기로는 엄마에게 선물이 가장 많고, 선생님, 그리고 자기 자신이었다. 나를 믿어주는 사람에게 보답하기와 내적 자원 알아보기에

대한 질문하기와 내용은 다음 <표25>와 같다

<표25> 8회기 질문하기와 내용

질문하기	내 용
나를 믿어주고, 기다려준 사람을 행복하게 해주기 위해 우리는 어떤 것을 노력 할까?	부모님 말 잘 듣기, 열심히 공부하기, 자기 일을 잘하기, 힘들 때 도와드리기, 돈 벌기, 속상하게 하지 않기, 학교에 잘 다니기, 싸우지 않기, 나쁜 짓 하지 않기
버려지는 양과 껌질처럼 나에게 활용할 수 있는 자원이 무엇일까?	친구 이야기를 잘 들어 주는 것, 친절한 것, 뭐든 열심히 하는 것, 그림을 잘 그리는 것, 한자를 잘 하는 것, 노래를 잘하는 것, 자동차 페인팅을 잘 하는 것, 용접을 잘하는 것, 제도를 잘하는 것, 꼼꼼한 성격, 잘 노는 것, 착한 것 등
연구자의 소견	그동안은 잘 생각하지 못했지만 나를 믿어주고 기다려주는 사람이 있다는 것이 심리적으로 안정을 주고 무엇이든 할 수 있다는 자신감을 갖게 하였으며 양과껌질이 재사용되어 좋은 염료가 된 것처럼 각자 자신들도 자신들만의 능력으로 자기효능감을 향상시킬 수 있다는 확신을 갖게 되었다.

9회기는 미래의 나 활동으로 종이를 이용하여 상자 접기를 하였다. 상자 접기를 어려워하는 구성원은 옆에 친구들이 서로 도와주며 상자를 접었다. 상자를 다양한 스티커를 통해 꾸미기를 하였다. 상자 안에 5년 후, 10년 후 나의 모습을 적고 내가 노력해야 될 점을 적어 상자 안에 담아서 보관하고 서로가 마치 미래의 그 사람이 된 것처럼 호칭을 불러주었다. (00복지사님, 00원장님, 00사장님, 00선생님, 00카레이서, 00가수, 00연예인). 마지막으로 오른손을 자기 가슴에 대고 자기이름을 부르며 ‘나는 잘 할 수 있다’라고 각자 자기를 격려 하였다. 또 자기를 사랑하는 법이 자기가 좋아하는 것을 존중하고, 자기 몸을 사랑하고, 자기 취미 갖는 것임을 이야기하고 모두 자기 자신을 사랑하고 자기를 격려하도록 하였다.

10회기는 과자 집 만들기를 통하여 가족에 대해 생각해보고 자기의 생활양식의 가치가 모든 행동과 말에 드러남으로 가족과 관계 속에서 먼저 변화를 시도할 수 있도록 하였으며 가족 안에서 각자 자기의 위치를 생각해 보는 시간을 갖고, 가족 및 타인과 잘 지내는 방법에 대해 생각해 보았다.

가족 및 타인과 잘 지내는 방법은 친구가 되고 싶은 사람을 주의 깊게 관찰하기. 좋은 점을 발견하고 칭찬하기. 취미에 관해 질문하기. 상대를 분석하려 하지 않기. 상대에게 가치 있는 존재가 되도록 노력하기. 배려심을 갖고 기꺼이 들어주는 사람 되기



임을 이야기하고 각자 서로 노력하기로 다짐하였다.

과자 집 만들기는 각자 자기가 원하는 크기의 상자를 고른 뒤 과자로 집을 꾸미기 하였다. 처음에 과자를 먹기만 하던 구성원들도 과자 집을 완성하여 감에 따라 점점 집을 완성하는데 집중하여 몰입할 수 있었다. 과자 집 만들기 활동은 가족 구성원으로 각자 집에서 자기의 위치와 역할에 대해 생각해보고 자신들이 가족 안에서 의미 있고 소중한 존재임을 알 수 있었다.

11회기는 신문으로 만드는 공동체 활동으로 신문지를 찢으며 억눌렸던 정서를 표출하고 다시 연결하는 활동으로 안정을 찾고 연결하면서는 공동체감이 확장되었으며 다시 공으로 만들기를 통해서 자신의 에너지의 양 만큼 공의 크기로 표현하였다. 쉽게 잘 찢어지는 신문지를 조심히 다루면서 서로를 배려하게 되고 신문지를 연결하면서 서로 협동하며 마지막 완성된 작품을 통해 서로 하나가되는 공동체감을 갖도록 하였다. 자신의 행동이 다른 사람이나 사회에 미치는 영향을 활동을 통해 경험하고 다른 사람이나 사회에 유익한 사람이 되자고 다짐하였다. 마이너스 감정에서 플러스 인식으로 활동지는 목적 노출하기로 소속감을 얻는 방법이 어떻게 재 정향 되었는지 변화를 보고자 하였다.

대부분의 구성원들이 소속감을 얻는 방법을 플러스 인식으로 생각이 재 정향됨을 보였다. 관심 추구하기와 가장된 무능력에서 가장 많은 변화를 보였다. 마이너스감정에서 플러스인식으로 활동지를 통해 알아본 목적 노출하기 변화 내용은 다음 <표26>과 같다.

<표26> 11회기 목적 노출하기 변화 내용

잘못된 행동의 목적	마이너스 감정	플러스 인식
관심추구	나는 다른 사람들이 나에게 주목하기를 바란다.	나는 다른 사람들의 유용한 행동에 주목하고 격려한다.
	청소년 B	청소년 A, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M
힘겨루기	그 누구도 나를 쥐고 흔들거나 나에게 무엇이라고 말 할 수 없다는 것을 다른 사람에게 보여주고 싶다.	나는 세상에 도움이 되는 문제를 해결하기 위하여 다른 사람들과 함께 작업할 수 있다.
	청소년 B, C, K	청소년 A, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M
복수하기	내가 상처받았던 것처럼 다른 사람에게 상처 입히고 싶다.	나는 언제 어떻게 다른 사람에게 공감해야하는지 알고 있다.
	청소년 A, C, D, K	청소년 B, E, F, G, H, I, J, L, M
가장된 무능력	나는 나 자신을 포기했고 다른 사람들이 나를 혼자 내버려 두길 원한다.	나는 나 자신을 격려할 수 있고 다른 사람들의 격려를 받아들일 수 있다.

	청소년 A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M
--	---

위의 결과로 볼 때 대부분의 청소년들은 자신이 소속되길 바라지만 어떻게 소속되는 것이 바람직한지를 알지 못하여서 잘못된 방식으로 소속감을 표현하였다. 다른 사람과 사회에 유익한 자신이 되어가는 것이 보람되고 좋은 목적을 가지고 소속감을 느끼는 방법임을 알게 됨으로 자기중심적이고 개인의 우월성에서 벗어나 자신이 사회에 좋은 영향을 미치는 사람이 되고자 결심하는 계기가 되었다.

12회기는 행복나무 심기 활동으로 ‘아낌없이 주는 나무이야기’를 나누고 6회기에 점토활동으로 만들어 놓은 화분을 도자기로 구워 준비하였다. 각자 자기가 만든 도자기 화분에 행복나무를 심었다. 자기가 만든 화분이라서 더 소중히 여졌다. 각자 행복나무를 심어 가꾸듯이 우리 자신도 내가 가꾸고 돌봐야 제대로 잘 성장할 수 있음을 생각하였다. 아낌없이 주는 나무처럼 자신들도 다른 사람들에게 그들이 되어주고 사회 공동체에 조금이라도 유익을 주는 삶을 살도록 다짐하였다.

소크라테스 식 질문으로 만약 이 나무가 태풍을 만나면 이 나무는 어떻게 될 것 같은가?의 내용 변화를 통해 자아 강도와 내적 자원 활용에 대한 변화를 보고자 5회기, 7회기, 12회기의 변화내용을 표로 정리 하였다. 소크라테스 식 질문하기 내용 변화는 <표27>과 같다.



<표27> 5, 7, 12회기 소크라테스 식 질문하기 내용 변화

단 계	2단계	3단계	4단계
회 기	5회기 나의나무그림	7회기 희망나무	12회기 행복나무
이 나무가 태풍을 만난다면?	<ul style="list-style-type: none"> <li>뿌리째 뽑힌다.</li> <li>두 동강이 난다.</li> <li>가지가부러진다.</li> <li>흔들린다.</li> <li>잘 버틴다.</li> <li>생각하고 싶지 않다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>가지가 부러진다.</li> <li>잘 이겨낸다.</li> <li>가지가 조금 부러지지만 잘 이겨낼 것이다</li> <li>튼튼해서 끄떡 없이 잘 버틴다.</li> <li>잎이 다 떨어진다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잘 이겨낸다.</li> <li>지주목을 대서 잘 보호한다.</li> <li>뿌리가 단단해서 잘 이겨낸다.</li> <li>잎은 조금 떨어져도 나무는 잘 이겨낸다.</li> <li>가지가 부러져도 다시 새로운 가지가 나온다.</li> </ul>
연구자의 조건	부정적인 생각을 먼저하고 자기나무의 소중함을 인식하지 못하고 깊이 생각하지 않음.	긍정적인 생각으로 나무가 잘 자라가기 바라는 마음을 알 수 있고 나무에 정서적인 마음을 담아 표현함.	자신들의 나무를 소중히 아끼는 마음과 어려움을 잘 이겨내길 바라는 마음을 표현하고 적극적으로 대처하는 대응능력이 향상됨을 알 수 있음.

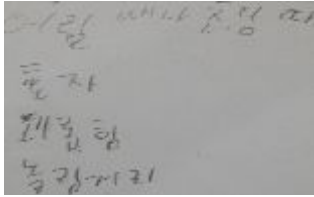

2) 각 단계별 변화내용

다음은 각 단계별로 종속변인의 변화를 알아 보기위해 초기 단계와 후기 단계로 나누어 변화내용을 표로 정리하였다. 종속변인별 변화내용 중 열등감의 변화내용은 다음 <그림1>과 같다.



<그림1> 열등감의 변화내용

청소년	초기 단계	후기 단계
A		

청소년A는 이름 꾸미기에서 자신의 이름을 쓰고서 이름이 색깔을 입혀 보이지 않게 하고서 모난 깃을 많이 해서 쓸모없는 인간이라고 자기에 대해 부정적으로 자기 열등감을 표현했다. 점차 활동에 집중하고 지금 보다 나은 자신을 만들기를 다짐하며 과자집을 정성껏 꾸미면서 부모님 마음을 알아주기로 소중한 가족 구성원이 되고자 하였다. 미리 와서 준비를 도와주고 활동에 적극 임하는 것을 통해 자기의 열등감을 극복하고자 노력하는 모습을 볼 수 있었다.

D		
---	--	---

청소년D는 지체 부자유 장애를 갖고 있어서 의기소침하고 자신감이 없고 혼자서는 활동을 시작하려하지 않았지만 자신의 장애 때문에 다른 사람에게 무시당하지 않으려면 자기 자신을 먼저 사랑해야 다른 사람도 자신을 무시할 수 없음을 알고 가장 크고 꽃이 많은 행복나무를 자신의 나무로 골라 화분을 완성함을 보아 긍정적인 자기상을 갖고자 노력하고 신체적 열등감을 조절하려는 의지를 알 수 있었다.

H		
---	---	--





청소년H는 젤리로 자기 이미지를 눈 코 입만 꾸렸는데 잘 채하고 외소하기 때문이라고 하였다. 초기기억으로 혼자 남겨진 것 때문에 평소에 불안을 갖고 있었는데 자기 생각의 오류임을 알게

되었고 나의 나무 그림에서 강점과 단점을 기록하면서 강점은 많이 없지만 단점도 잘 활용하면 강점이 될 수 있다고 하여 긍정적인 자기상으로 자기열등감을 받아들이고 있음을 알 수 있다.

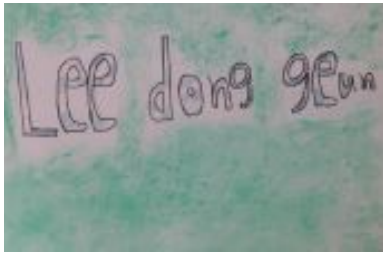

I		
<p>청소년I는 보육원에서 지내고 있는 것 때문에 외로운 생각을 많이 했는데 지금은 노란 손수건 이 이야기를 통해 나를 믿어주는 사람을 생각하고 손수건을 선물하게 되어서 좋다고 하였다. 아무도 관심 갖지 않아서 속상하다고 했는데 알고 보니 잘못된 생각인 것 같다고 하였다.</p>		

종속변인별 변화내용 중 자기효능감의 변화 내용은 다음 <그림2>이다.

<그림2> 자기효능감의 변화내용

청소년	초기 단계	후기 단계
B		
<p>청소년 B는 독재적인 아버지로 인해서 자꾸 일을 저지른다고 하며 자기의 힘을 과시하고 활동에 부정적으로 임하였다. 자신의 불안한 마음을 다른 구성원의 활동을 방해하는데 사용하였는데 점차 활동에 적극적으로 임하고 희망나무 만들기를 통해 마른 나뭇가지가 새로운 나무를 만드는 것처럼 지금부터라도 새로 시작하고 싶다고 하며 자기 때문에 힘들어하신 어머니를 생각해서라도 열심히 희망을 갖고 살겠다고 하는 것으로 자기효능감이 증진되고 있는 것으로 보인다.</p>		
C		
<p>청소년C는 친구들에게 위협적으로 대하고 모든 일이 다 귀찮다고 하며 의욕 없이 활동에 임하였다. 나의 나무 그리기에서 자신의 단점은 받아들이고 강점을 살려서 긍정적인 사람이 되자고 하자 적극적으로 활동에 임하고 점토 작업으로 행복을 담은 그릇 만들기 활동으로 조소나 만들기에 소질이 있어 보인다고 용기를 주자 그렇지 않아도 디자이너 같은 일을 하고 싶다고 하였다. 하고 싶은 일을 생각하게 됨으로 자신감을 가지고 적극적으로 살아갈 것을 기대하며 자기효능감이 증</p>		

진되어 감으로 보아진다.

F		
---	---	--

청소년 F는 활동을 시작할 때 자신감이 없고 스스로 하려고 하기 보다는 다른 구성원에 의존하려는 경향이었으나 노란 손수건 염색하기에서는 적극적으로 나서서 조를 대표해서 염색하기를 하고 마무리 작업까지 최선을 다해서 동참하는 것으로 볼 때 창조적 자아를 통하여 자신감을 얻고 자기효능감을 갖게 된 것으로 보아진다.

J		
---	---	--

청소년 J는 의욕이 없고 자아 강도가 낮아서 스스로 결정하는데 어려워하였지만, 회기를 거듭할수록 점차적으로 자신감을 갖으며 희망나무를 조원들과 협력해서 정성껏 완성하였다. 활동에 적극적으로 동참하고 다른 구성원들에게 나뭇가지를 흰색으로 칠하면 좋겠다고 제안하여 칠을 하고서 뿌듯해 하였다. 자신도 뭔가를 잘 할 수 있음을 알게 되면서 후기활동에서는 적극적이고 활력이 넘치는 모습으로 입하는 것을 볼 때 자기효능감이 증진되어 감으로 보아진다.

종속변인별 변화내용 중 사회적 관심의 변화 내용은 다음 <그림3>이다.

<그림3> 사회적 관심의 변화내용

청 소 년	초기 단계	후기 단계
E		

청소년 E는 외동아들로 자기중심적인 경향으로 많은 양의 젤리를 사용하여 자기의 이미지를 표현하고 구성원들과 쉽게 어울리지 못하였는데 회기가 지나갈수록 자기를 개방하고 지금은 힘이 없

지만 힘이 되는 대로 따른 사람을 돕는 사람이 되고 싶다고 하였다. 과자집을 만들면서 부모님이 감사하게 생각되며 가족의 소중함을 이야기하였다.



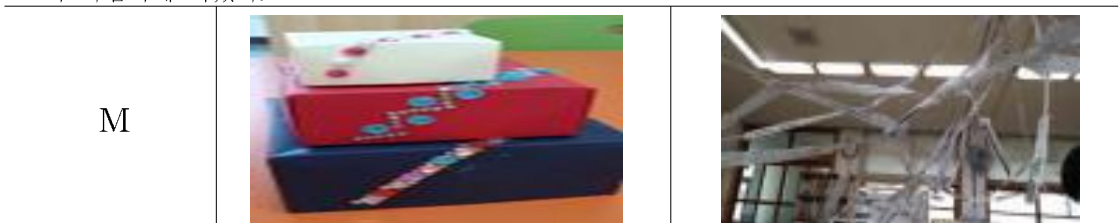
청소년D는 우울하고 부정적인 정서를 통해 다른 사람과 단절되기를 원하고 어머니가 안 계시는 것 때문에 자신에게는 희망이 없다고 생각하여 자포자기한 상태였는데 있는 그대로의 나를 받아들이고 보다 나은 나를 위해 노력하는 사람이 되자고 하여 다른 구성원을 도와주며 자기의 가치를 인정하고 새로운 목표를 세워 다른 사람에게 도움이 되는 사람이 되고자 하였다.



청소년K는 첫 회기부터 연구자와 다른 구성원을 도우려고 하였다. 하지만 자신의 가지고 있는 재능을 신뢰하지 못하여 자신감이 부족하였다. 회기가 진행됨에 따라 격려와 지지를 받으면서 자신을 신뢰하고 자기의 가치를 인정하게 됨으로 자신감을 얻게 되었다. 자기가치를 확신하며 자기효능감이 향상 되어 가고 타인과 사회 속에서 자기 가치를 나누고자함으로 사회적으로 유용한 생활양식으로 재 정향되어 감으로 보아진다.



청소년L은 자기만의 공상의 세계를 만들어 그 속에서 지내는 것을 좋아하고 타인과 단절되어 혼자 있는 것에 익숙해하고 활동에 깊이 참여하지 못하여 방관자적인 태도를 보이다가 황금 독수리 이야기와 미운오리 새끼 이야기를 통하여 자기의 가치를 소중히 여기며 과자 집을 통해 가족, 타인과 협력을 통해 더 나은 자신 만들어 갈 수 있음을 알게 되고 타인과 사회에 유익한 존재가 되고자 다짐하게 되었다.



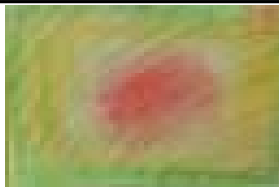

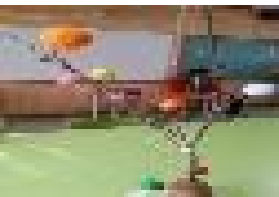
청소년M은 행복을 담은 그릇 활동에서 남다른 집중력과 점토를 잘 다루는 솜씨를 격려 받음으로

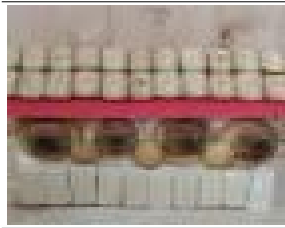
용기를 갖고 미래의 나를 자신 있게 표현하고 신문지 찢기에 적극입하며 연결하는 활동에서는 집중하여 다른 구성원들과 협력하며 배려하고 조심하는 모습으로 활동을 이끌어갔다. 현재의 자신을 소중히 생각할 줄 알고 자기의 가치를 타인과 나누는 것을 기뻐하며 활동에 적극적으로 임하는 것으로 사회적 관심이 증가되어 감으로 보여진다.

### 3) 개인별 프로그램 효과 분석

개인별 프로그램 효과 분석은 단계별로 언어적 표현 변화와 행동 변화, 작품 활동 참여도를 살펴보고 변화되어가는 모습을 기술하였다. 1단계는 자기 탐색, 2단계는 자기 열등감 이해, 3단계는 자기 가치 발견과 자기효능감, 4단계는 사회적으로 유용한 생활 양식으로 사회적 관심증가에 대하여 변화되어가는 모습을 관찰하여 기록하였다. 다음은 개인별 변화 관찰내용이다.

<그림4> 청소년 A의 변화 관찰내용

청소년A의 변화	
	<p style="text-align: center;"><b>1단계 자기탐색</b></p> <p>외동아이, 과잉보호, 지배형의 생활양식, 반항적이고 다른 집단 원들에게 위협적이며 활동에 비협조적이고 이름 꾸미기에 자기이름을 나타내지 못하였다. 자기 신뢰가 부족하여 자존감이 낮음을 과잉행동으로 보상하려한다.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>2단계 열등감</b></p> <p>지나친 열등감 콤플렉스로 자기 우월성이 강함 '나는 모난 짓을 많이 해서 가치 없는 사람이다.' 관심 추구, 험겨루기, 복수심으로 소속감을 얻으려하였다.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>3단계 자기효능감</b></p> <p>내가 하고 싶은 것은 오직 운전을 배우는 것뿐이며 나는 잘 할 수 있는 것이 아무것도 없어서 별 볼 일 없는 사람이라며 자기에 대해 부정적으로 생각하고 무슨 일이든지 의욕을 갖지 못하였는데, 뭐든지 자기가 잘 할 수 있는 것을 잘 발달시켜서 자기만의 것으로 만드는 것이 중요하며 운전을 잘하면 카레이서도 될 수 있다는 것에 자신감을 갖고 희망나무를 조원들과 힘을 모아 만들면서 글루건으로 거미줄처럼 특별하게 만들어서 더 뿌듯해하며 창조적 자아를 통해 자신의 잠재력을 발견하며 자기를 신뢰하여감으로 보여 졌다.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>4단계 사회적 관심</b></p> <p>과자 집 만들기 활동으로 부모님의 마음을 알아 드려야겠다고 함. 행복</p>

	<p>나무를 완성하고 ‘다른 사람에게 도움이 되는 사람이 되겠다.’고 다짐하고 &lt;활동지&gt;마이너스 감정에서 플러스 인식 척도2에서 척도6으로 관심추구와 힘겨루기는 ‘다른 사람의 입장에서 생각해보기’로 함. 사회에 유용한 생활양식으로 목표를 정함. 마지막 시간을 아쉬워하고 시작시간부터 미리 와서 활동 준비를 도와주고 활동에 적극 동참하였다.</p>
<p>연구자의 소견</p>	<p>초기에는 불안함과 반항적이고 산만한 행동을 보였다. 사람 대 사람으로 평등하게 악수 나누기를 통해 존중받고 있음에 자기를 개방하고 평면활동보다 입체 활동에 적극 참여하여 긍정적 변화를 보이고 자기의 가치가 지금으로도 충분히 의미 있다는 것에 불안한 모습이 감소되어 보이고 진지하게 활동에 임하였다. 다른 친구들에게도 배려하는 모습을 보이며 다른 사람의 입장에서 생각해보기로 함으로 자신과 타인을 신뢰하고자 함으로 점진적으로 열등감을 극복해 갈 것을 기대하게 되었다.</p>

<그림5> 청소년B의 변화 관찰내용

<p>청소년B의 변화</p>	
	<p><b>1단계 자기탐색</b>                  첫째아이, 양육태만, 지배형 생활양식, 비협조적이며 소리를 크게 지르고 가만히 있지 못하고 산만하며 다른 구성원들에게 시비를 걸고 자기 힘을 과시하였다.</p>
	<p><b>2단계 열등감</b>                  물고기 가족화를 통해 하는 일마다 잘되지 않고 야단을 맞는다. 아버지께서 난폭하고 독재적이라고 함. 잘하고 싶는데 자꾸 참지 못하고 일을 친다고 함. 큰소리로 관심추구하기와 힘겨루기, 복수하기로 소속감을 갖고 위협적인 태도로 인해 다른 사람들과 잘 어울리지 못하며 자신의 불안감을 드러내었다.</p>
	<p><b>3단계 자기효능감</b>                  점토작업을 통해 자기도 잘 할 수 있는 것이 있어서 좋다고 함. 황금독수리와 미운오리 새끼이야기를 통해 미운오리 새끼처럼 살아야겠다고 다짐함. 자기를 스스로 조절하기 힘들지만 점토도 어떻게 다루는지에 따라 달라짐을 느끼며 자신의 조절하는 힘은 자기 자신에게 있음을 알아가게 되었다.</p>
	<p><b>4단계 사회적 관심</b>                  신문으로 만드는 공동체 활동으로 서로 협동하고 배려하고 적극적으로 활동에 임하고 신문지를 찢기에 몰입하고 신문지 공을 가장 크고 튼튼하게 만들. 공동 작품이 망가지지 않게 조심하면서 작품에 임함. 활동 시작 전에 적극적으로 준비에 도움을 주고 다른 사람의 마음을 헤아리</p>






는 사람이 되겠다고 다짐하며 선생님도 자신들을 위해 애쓰시는 것 같다고 함으로 자신과 타인을 신뢰하는 마음을 가지게 되었다.

연구자의 소견

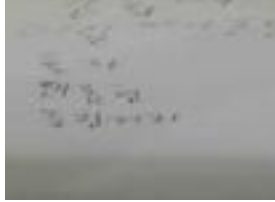

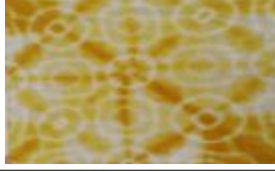

가정 안에서 지지받지 못함으로 관심추구와 힘겨루기 복수하기로 소속감을 갖으려 함. 회기를 지나면서 자신의 방식이 옳지 않음을 깨닫고 자신도 잘 할 수 있음을 알고 자신감을 갖고 비록 공부는 못하지만 노력하면 다른 것으로 성공할 수 있으며 잘 해보고 싶다고 하여 있는 그대로의 자기를 받아들이고 변화를 위해 노력하고자 하는 모습으로 자기를 신뢰하게 되고 타인을 신뢰하게 되어 감을 알 수 있었다.

<그림6> 청소년C의 변화 관찰내용

청소년C의 변화	
	<p style="text-align: center;"><b>1단계 자기탐색</b></p> <p>첫째아이, 과잉보호, 지배형 생활양식, 쉽게 짜증을 내고 반항적이며 다른 친구들에게 불친절한 행동을 보이며, 시선을 마주하려 하지 않고 다른 사람을 적대적으로 대함. 자기를 예쁘게 꾸미지만 자기를 좋아하지는 않음. 힘겨루기와 복수하기를 자기 목적추구로 여기고 있었다.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>2단계 열등감</b></p> <p>‘다 귀찮아’ 다른 친구에게 ‘뵈 봐’라고 하며 위협적으로 친구를 대함. 나의 나무그림에서 자신의 단점은 받아들이고 강점을 잘 살려서 긍정적인 사람이 되자고 하자 바깥부분에 색을 칠하며 파스텔 느낌 좋아서 기분 좋다고 하며 적극적으로 활동에 임하였다.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>3단계 자기효능감</b></p> <p>점토작업에 집중하여 열심히 임함. 조소나 만들기에 재능이 있어 보임을 격려하자 자기 가치를 소중하게 사용하기로 함. 희망나무 열매를 제일 큰 볼에 색칠하고 가지에 달면서 다른 사람이랑 공동으로 하니까 조금만 해도 쉽게 완성됨을 알고 협동의 소중함을 알게 되었다.</p>

	<p style="text-align: center;"><b>4단계 사회적 관심</b></p> <p>희망나무 만들기에서 나무가 태풍을 만나도 잘 견디려면 뿌리가 땅속에 잘 뻗어 있어야 한다고 하자 지반을 다지는데 심혈을 기울임. 마이너스감정에서 플러스인식으로는 척도4에서 척도7로 힘겨루기와 복수하기는 다른 사람 입장에서 생각해보기를 계속 실천하기로 함. 아낌없이 주는 나무 이야기를 통해서 지금은 소년과 같은 사람이지만 아낌없이 주는 나무가 되도록 노력하기로 함으로 사회적으로 유용한 생활양식으로 변화되기를 바라게 되었다.</p>
<p>연구자의 소견</p>	<p>자기 불신, 타인 불신으로 자기만의 벽을 쌓고 지냈는데 점토 활동과 희망나무 활동으로 좋은 감정의 느낌을 알고 잠재적 자기 재능을 발견하여 자신감을 얻음. 다른 사람 입장에서 생각해보기로 소속감을 갖도록 노력하고자 하며 자기가 좀 더 나은 모습으로 발전되기를 바라게 되었다.</p>

<그림7> 청소년D의 변화 관찰내용

<p style="text-align: center;">청소년D의 변화</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>1단계 자기 탐색</b></p> <p>둘째아이, 기관 열등감, 획득형, 다른 사람에게 의존적, 어릴 때부터 다리가 불편하여 상처를 많이 받았으며, 부정적 사고와 자신감 결여되어 의욕상실과 위축되어 있었다.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>2단계 열등감</b></p> <p>‘나는 제대로 할 수 있는 것이 없어서 시작도 하기 싫다.’ 이름 꾸미기를 시도도 하지 않으려 하였으나 격려와 용기를 통해 완성할 수 있게 됨을 좋아함. 초기기억 회상하기에서 아픈 상처만 생각나서 생각하기 싫다며 눈물을 보이며 상처 받은 감정을 표출함. 단점은 누구나 있기 때문에 자기 단점을 받아들이고 강점을 잘 살리는 것이 중요함을 알고서 시도하려는 의지를 보이게 되었다.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>3단계 자기효능감</b></p> <p>노란 손수건 염색하기를 통해 그동안은 잘 몰랐는데, 자기를 사랑해주는 좋은 친구들과 가족, 선생님들이 계셔서 다행이다 고함. 있는 그대로의 자기를 받아들이는 용기를 갖게 되서 다리가 불편하지만 내가 잘 할 수 있는 일이 무엇일지 고민해 보겠다고 하였다.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>4단계 사회적 관심</b></p> <p>친구들과 잘 어울리지 않았는데 친구가 아파서 병원에 가는데 교문까지 배웅해주며 치료 잘하고 오라고 위로해주었다. 친구들과 장난도 치고 활동을 마친 후에도 찾아와서 수고하셨다고 인사하며 타인과 소통하려고 노력하는 모습을 보임. 다른 사람의 마음을 열어주는 사람이 되겠다고 다짐하는 것으로 사회 속에서 유익한 자기가치를 찾고자함으로 여겨졌다.</p>

연구자 소견 장애로 인해 행동이 느리고 집중력과 이해력이 부족하지만 초기기억 회상하기를 통해 감정표출로 다른 구성원들과 서로의 감정을 나누고 소통하는 계기를 갖게 됨. 구성원들과 친밀감 형성과 지지와 격려로 용기를 얻음. 다른 사람 소통하는 방법을 익힘으로 자신감을 얻고 다른 사람 마음을 알아주기로 소속감을 갖기로 하며 자기 자신도 누군가에게 도움을 주는 사람이 될 수 있음을 알고 자신을 신뢰하게 되었다.

<그림8> 청소년 H의 변화 관찰 내용




청소년 H의 변화

	<p style="text-align: center;"><b>1단계 자기탐색</b></p> <p>중간아이, 양육태만, 회피형 생활양식, 소심하고 소극적이고 간혹 작은 소리로 욕을 씀. 혼자 중얼거리는 소리를 잘함. 자신감 결여. 초기기억으로 6살 무렵 혼자 집에 있는데 속이 안 좋아 갑자기 토했는데 아무도 없어서 엄마가 올 때까지 현관 문 앞에서 울면서 기다림. 혼자 버려진 것 같은 느낌이 들고 옆에 벽이 아주 커다랗게 느껴짐. 지금도 체할까봐 음식을 잘 못 먹고 좁은 공간에 있으면 숨이 막힌다고 하였다.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>2단계 열등감</b></p> <p>'아무도 나에게 관심을 갖지 않아 속상하다' 고함. 별로 하고 싶은 것이 없으며 자신이 무얼 해야 할지 잘 모르겠고 잘 할 필요도 없는 것 같다고 하였다.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>3단계 자기효능감</b></p> <p>과자집 만들기 활동에서 창문에 정성을 들이고 마지막 끝나는 시간까지 자기 작품에 집중함. 희망나무 활동으로는 핑크색으로 열매를 칠하고서 옆에 친구에게 예쁜 색으로 잘 칠해졌다며 친구에게 사랑하고 가지에 연결하며 뿌듯해하였다.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>4단계 사회적 관심</b></p> <p>신문으로 만드는 공동체 활동에 청소년D와 함께 공동으로 작업하고 신문으로 만드는 공을 크게 만들어 자기만의 에너지를 담음. 희망카드에 친구에게 도움이 되는 사람이 되고 싶다 고함. 마이너스 감정에서 플러스인식으로는 척도4에서 척도7로 변화되고 가장된 무능력을 위해서는 친구들과 즐겁게 지내기로 하여 타인과 소통하고 자신을 격려하며 다른 사람의 격려를 받아들여 보다 건강한 삶이 기대되어졌다.</p>

연구자 소견 소극적이고 사람들에게 관심 받지 못함으로 자신감 결여. 과자집 만들기를 통해 가정 안에서 존중받고 싶은 욕구 표출. 창문에 집중하여 꾸미기를 하는 것으로 보아 외부와의 소통을 갖고자하며, 활동을 통해 자기만의 방식으로 가족을 이해하게 되어 문제해결의 열쇠가 자기 안에 있음을 알아감으로 문제 대처 능력을 갖게 되었다.

<그림9> 청소년I의 변화 관찰내용

청소년I의 변화

	<p style="text-align: center;">1단계 자기탐색</p> <p>첫째아이, 양육태만, 회피형 생활양식, 부모님께서 이혼하시고 아빠랑 살다가 아빠가 돌아가시고 보육원에서 지내게 됨. 엄마는 재혼하셔서 연락하지 않고 지내고 있다.</p>
	<p style="text-align: center;">2단계 열등감</p> <p>보육원에서 지냄, 다른 사람의 시선을 의식하고 활동에 쉽게 임하지 못하고 한발 물러서있지만 활동에 임하면서는 집중하여 참여함. 초기기억으로 7살 때 아빠가 미술학원에 보내줘서 처음으로 미술학원을 메고 집에 오던 길이 생각남. 행복하고 다른 아이들처럼 미술학원에 다니게 되어 뿌듯함. 그 후로는 별로 좋은 기억이 없다고 하였다.</p>
	<p style="text-align: center;">3단계 자기효능감</p> <p>노란손수건 이야기를 통해 나를 기다려 주는 사람 행복하게 해주기에서 보육원 원장님, 선생님께 감사하고, 자기 일을 잘하는 것이라고 함. 버려지는 양과 껍질을 활용하여 염색하는 것을 통하여 자기도 다른 사람에게 필요한 사람이 되겠다고 함. 활동 후 정리까지 모범을 보였다.</p>
	<p style="text-align: center;">4단계 사회적 관심</p> <p>미래의 나 활동으로 사회복지사가 되어 어려운 사람을 돕고 싶다 함. 적극적으로 자기를 표현하며 옆에 친구를 도와줌으로 격려 받는 것을 좋아함. 적극적으로 다른 사람과 소통하려고 시도를 하며 도움이 되는 사람이 되려고 함. 마이너스감정에서 플러스인식으로는 척도4에서 척도7로 가장된 무능력을 위해서는 자기 목표를 향해 열심히 노력하기로 하였다.</p>
<p>연구자의 소견</p>	<p>아빠는 돌아가시고 엄마와는 연락을 하지 않고 있어서 보육원에서 생활을 하고 있으며 어린 시절 제대로 보호받지 못하고 지지받지 못하여 자신감이 결여되어 있음. 초기기억회상 점도활동으로 미술학원 가방을 만들면서 잠시 행복했던 기억을 떠올림. 현실에서 찾을 수 없는 행복은 있는 그대로를 받아들이는 연습을 통해 내가 행복을 만들어가도록 하는 생각의 전환을 갖도록 함. 타인과 사회 속에서는 자기목표를 향해가는 신념을 통해 나오는 창조적 힘으로 당당하고 자신감을 갖고 살기로 다짐함. 좋은 변화의 모습을 갖게 됨을 격려하고 지지하였다.</p>

<그림10> 청소년L의 변화 관찰내용

청소년L의 변화

	<p style="text-align: center;"><b>1단계 자기탐색</b></p> <p>막내아이, 회피형, 주로 팔짱을 끼고 다른 구성원들이 활동하는 것을 지켜보기만 하고 활동이 힘들어 보이면 시작하기를 꺼려하였다.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>2단계 열등감</b></p> <p>‘혼자 있는 게 편하고 좋다.’ 초기기억을 통해 친구들이 달고나를 사먹는데 돈이 있어도 자신감이 없고 함부로 돈을 쓰면 안 될 것 같아 사먹지 못함. 그래서인지 친구들에게 사주는 것을 잘 못하고, 외톨이라고 함. 자신의 꼼꼼함을 자산으로 여기도록 하였다.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>3단계 자기효능감</b></p> <p>희망나무 활동으로 희망 열매 만들기에 열심을 보임. 가지를 연결할 때 튼튼하게 잘 연결해야 한다면 테이프를 여러 번 감고 열매를 다는 것에 집중하여 조원들에게 다는 위치를 물어봄. 친구들과 소통하기 위해 노력하는 모습이 보임. 노란 손수건 염색하기 활동에 무거운 것을 손수 들어 주고 활동에 적극성을 보임. 선생님 힘드시죠? 하며 어깨를 주물러주어서 감사의 말을 전하고 따뜻한 마음을 격려하였다.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>4단계 사회적 관심</b></p> <p>마지막 시간 끝나고 같은 방향 친구들에게 짜장면을 사주겠다고 하고 친구들과 잘 어울리도록 노력할 것이라고 함. 신문으로 만드는 공동체 활동에서 자기 공을 작게 만들고 옆에 친구 만드는 것을 도와줌. ‘나는 어떻게 살아가야 하는가?’ 하며 아낌없이 주는 나무처럼 살고 싶다고 하였다.</p>
<p>회피형 생활양식, 완벽주의, 초기기억회상을 통해 외톨이였던 어린 시절과 달고나를 사먹지 못한 자신의 소심함을 발견. 희망나무 열매 달기 활동을 통해 활기찬 모습을 보게 됨. 다른 사람들이 자기를 별로 좋아하지 않을 거라는 자신의 비합리적 신념이 사실은 그렇지 않다는 걸 알고서 마음이 편하다고 함. 친구들에게 짜장면 사주기로 스스로 약속하면서 새로운 시도를 통해 타인과 소통하고 사회 속에서 자기의 가치를 발견하려고 함으로 사회적 관심을 갖고자함으로 보여 졌다.</p>	

## IV. 논의 및 결론

본 연구 목적은 청소년을 대상으로 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램을 구성하고 아들러 개인심리학 집단미술치료가 청소년의 열등감, 자기효능감, 사회적 관심에 미치는 효과를 알아보는 것이었다. 본 연구에서 설정한 연구문제를 바탕으로 얻어진 결과를 토대로 논의하고 이러한 결과들이 갖는 의의와 제한점을 살펴보면 다음과 같다.

아들러 개인심리학 집단미술치료가 청소년의 열등감, 자기효능감, 사회적 관심에 미치는 효과를 알아보았다. 첫째, 아들러 개인심리학 집단미술치료가 청소년의 열등감 수준에 유의미한 영향을 주는가를 살펴본 결과, 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 대기집단 간 비교에서 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 실험 집단과 대기집단 간 비교에서 하위요인인 소극성에서는 유의하지 않지만 민감성과 후퇴성은 유의미한 차이를 보임으로 긍정적 효과가 있음을 확인하였다. 즉 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단에서는 열등감을 가지고 있을 때 나타나는 행동양상들이 많이 감소한 결과 이는 열등감 수준이 감소되었다는 것으로 해석 가능하다. 그러므로 아들러 개인심리학 집단미술치료가 청소년의 열등감 수준을 감소시키는데 유의미한 수준으로 영향을 주었다고 볼 수 있다. 이는 최광순(2003)의 개인 심리학적 집단상담이 열등감 수준을 감소시킨다는 연구결과와도 일치한다. 또한 차은경(2011)의 아들러 개인심리학이론에 기초한 아동의 열등감과 부모 양육의 상관성 연구에서 부모의 양육 방법을 개선함으로써 아동의 열등감은 치유 될 수 있다고 밝혔고, 아동의 초기기억을 통해 열등감의 원인을 밝히고 초기감정의 치유와 감정의 정화를 통해 열등감 극복이 가능하다고 보았는데 이는 본연구의 초기기억 활동과도 일치함을 보였다.

둘째, 아들러 개인심리학 집단미술치료가 청소년의 자기효능감의 수준에 유의미한 영향을 주는가를 살펴본 결과, 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 대기집단 간 비교에서 하위요인인 자신감에서는 유의하지 않지만 자기조절 효능감, 과제 난이도 선호에서는 유의미한 차이를 보임으로 긍정적 효과가 있음을 확인하였다. 이는 신봉인(2014)의 집단미술치료가 청소년의 자아존중감, 자기효능감 및 진로태도성숙에 긍정적인 영향을 미친다는 결과와 강윤희(2014)의 입체조형활동 중심 집단미술치료가 청소년들의 자기 존재 탐색과 현실의 의미와 미래의 목

표설정을 통해 개인의 긍정적 대처 자원과 문제해결력 발휘로 청소년의 자아정체감과 자기효능감에 긍정적인 효과가 있는 것과 일치함을 보였다.

또한 박아영(2005)의 자기효능감이 학교생활과 또래관계에 있어서 긍정적 영향을 주며, 양지원(2015)의 자신의 강점과 성공경험의 발견으로 칭찬과 인정해주는 과정을 통해 효과를 본 결과와도 일치함을 보인다.

셋째, 청소년의 사회적 관심을 증가시키기 위해 실시한 아들러 개인심리학 집단미술치료가 청소년의 사회적 관심 수준에 유의미한 영향을 주는가를 살펴본 결과, 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 대기집단 간 비교에서 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. Alder는 부적응의 핵심은 사회적 관심의 부족으로 보고 열등감을 건강한 차원에서 보상하도록 하는 데는 사회적 관심이 필요하다고 말하는바 고미애(2003)는 Adlerian 집단상담 프로그램이 여중생의 열등감 극복과 사회적 관심 증대에 미치는 효과를 확인하고 학교현장에서 Adlerian 집단상담 프로그램을 적극적으로 활용할 후속연구를 제안하였다.

서영란(2010)은 생활양식과 개인적 성향이 인간 성장에 영향을 미치며 개인의 생활양식은 사고, 감정, 행동 그리고 스트레스 대처방식을 결정하는 주관자가 된다는 아들러 학파의 주장을 뒷받침하고, 생활양식의 재정립을 위한 교육과 더불어 스트레스에 대처할 수 있도록 돕는다면 청소년의 생활만족도 향상에 도움이 될 것이라고 예측하였다.

이것으로 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램이 사회적으로 적절한 자아상을 수용하여 사회적으로 유용한 생활양식으로 재 정향되어 사회적 관심을 증가에 영향을 미칠 것 이라는 가설이 입증되었음을 알 수 있다.

이상과 같은 결과를 토대로 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램은 청소년의 열등감 감소에 효과적이다. 소극성에서는 유의하지 않지만 민감성과 후퇴성에서 유의미한 결과를 보임으로 긍정적 효과가 있음을 알 수 있다. 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램을 통하여 자기 열등감의 원인을 알고 이해함으로 있는 그대로의 자기를 받아들임으로 열등감을 감소에 효과가 있음을 확인 할 수 있다.

둘째, 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램은 청소년의 자기효능감에 대해 자신감에서는 유의하지 않지만 자기조절 효능감, 과제 난이도 선호에서 유의미한 결과를 보였다. 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램을 통하여 자신의 가치 능력에 대한

확신은 부족하지만 과제를 달성하기 위한 자기조절 능력과 효능기대 능력을 갖고, 목표를 선택하고 설정할 때 자기에게 맞는 수준의 난이도를 선정함으로써 자기효능감 향상에 효과가 있음을 확인 하였다.

셋째, 아틀러 개인심리학 집단미술치료 프로그램은 청소년의 사회적 관심 증가에 유의미한 결과를 보였다. 프로그램 초기에는 자기만을 생각하여 조그만 일로도 서로 다투고 이해하려 하지 않는 모습이었으나 프로그램이 진행됨에 따라 공동체감을 갖게 되고 서로 협력하고 이해하고 받아들이는 모습을 보이고 자기 가치가 다른 사람에게 유익하게 사용됨으로 오는 기쁨을 느끼면서 사회적으로 유용한 생활양식을 갖고자 다짐하게 됨으로 사회적 관심이 증가되어 감을 확인할 수 있었다.

끝으로 본 연구를 통해 얻은 결과와 과정을 기초로 다음과 같은 제언을 해본다.

첫째, 본 연구의 실시대상이 제한적이라는 점에서 전체 청소년들에게 일반화하기에는 문제가 있다. 그럼에도 본 연구의 결과가 효과를 갖는 것으로 밝혀진 점으로 대상을 확대 적용하여 발전시킬 필요가 있다고 본다.

둘째, 아틀러 개인심리학 집단미술치료에 관한 연구가 미비한 실정인데 청소년들의 열등감과 자기효능감, 사회적 관심에 대하여 아틀러 개인심리학과 집단미술치료의 접근을 함께하는 지속적인 후속 연구가 이루어져야 할 것으로 본다.

셋째, 차은경(2011)은 아틀러 개인심리학이론에 기초한 아동의 열등감과 부모양육의 상관성 연구에서 초기기억을 통한 열등감 극복에 관해 본 연구에서도 열등감의 원인을 발견하는데 좋은 자료를 얻은 만큼 초기기억에 관한 좀 더 구체적이고 체계적인 연구가 필요하다 본다.

넷째, 본 연구는 아틀러 집단상담과 집단미술치료를 병행함으로 좋은 효과를 보았으나 60분 수업으로 다소 무리가 있어서 90분 수업으로 진행된다면 더 큰 효과를 기대할 수 있으리라 본다.

이와 같은 제언을 보완하여 아틀러 개인심리학을 적용한 집단미술치료 프로그램을 실시한다면 청소년 문제의 예방과 청소년 문제 해결에 도움이 될 것이라 본다.



## 【참고문헌】

- 강윤희(2014). 입체조형활동 중심의 집단미술치료가 청소년의 자아정체성과 자기효능감에 미치는 효과 : 인문계고등학생을 중심으로. 한서대학교 교육대학원. 석사학위 논문.
- 고미애(2003). Adlerian 집단상담 프로그램이 여중생의 열등감 극복과 사회적 관심 증대에 미치는 효과. 여수대학교 교육대학원. 석사학위 논문.
- 공마리아, 김갑숙, 박경규, 이근매, 임호찬, 전순영, 전영숙, 정형희, 최선남, 최외선(2005). 미술치료개론, 동아 문화사.
- 김정희(2011). 격려집단상담이 초등학생의 자아존중감에 미치는 영향. 광주교육대학교 교육대학원 아동상담심리전공. 석사학위논문.
- 김문성 역(2015). 아德勒의 실전 심리학. Adler, A(1927). 스마트북.
- 김문성 역(2015). 아德勒의 심리학 활용. Adler, A(1927). 스타북스.
- 김미란(2005). 아德勒의 개인심리학에 근거한 격려집단상담 프로그램 개발 및 효과 분석. 목포대학교. 박사학위논문.
- 김선남(1991). 개인, 관계, 전체수준의 계열적 개입을 통한 가족상담의 일모형. 계명대학교 대학원 교육학과 상담심리전공. 박사학위논문.
- 김선현(2006). 임상미술치료의 이해. 학지사.
- 김수빈(2007). 국내 미술치료연구 동향. 동국대학교 석사학위논문.
- 김순례(2013). 중학생의 자기격려가 사회적 관심 및 대인관계에 미치는 영향. 단국대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김영화(2013). 연극놀이를 활용한 학교적응력 향상프로그램이 학교부적응 청소년의 사회성과 학교적응력에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 상담심리전공. 석사학위논문.
- 김옥남(2003). 청소년의 열등감과 자기 효능감과의 관계에 대한 연구. 인하대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김의철, 박영신, 양계민 공저(1999). 자기효능감과 인간행동: 이론적 기초와 발달적 분석. Bandura, A. 서울: 교육과학사.
- 김응만(1995). 열등감 해소 프로그램이 고등학생의 열등감 해소에 미치는 영향. 충북대학교 대학원. 석사학위 논문.
- 김재희(2014). 격려프로그램의 효과에 대한 메타분석. 광주교육대학교 석사학위 논문.
- 김진숙 역(2006). 미술치료학 개론. Rubin, J. A. 서울: 학지사.
- 김춘경, 최용용 공역(2005). 집단상담기법. Corey, Gerald, Corey, Marianne Schneider, Callanan, Patrick, Russell, J. Michael. 시그마 프레스.

- 김춘경(2006). 청소년상담. 서울: 학지사.
- 김필진(2007). 아들의 사회적 관심과 상담. 학지사.
- 김현자(2003). 현실요법(Y.Q.M.T) 집단상담 프로그램이 비행청소년 자아존중감과 내적통제에 미치는 효과. 가톨릭대학교 사회복지학과 석사학위 논문.
- 김혜영(2008). 청소년이 지각하는 부모의 양육태도와 자기효능감이 학교적응에 미치는 영향. 중앙대학교 사회개발대학원. 석사학위 논문.
- 노안영, 강영신(2003). 성격 심리학. 서울: 학지사.
- 노안영, 강만철, 오익수, 김광운, 송현중, 공역(2001). 애들러 상담 이론: 기본개념 및 시사점. Lundin, R. W. 저(1989). 서울: 학지사.
- 노안영, 강만철, 오익수, 김광운, 송현중, 오명자, 공역(2005). 애들러 상담이론과 실제. Sweeney, T. J. 저(1998). 서울: 학지사.
- 노안영(2006). 상담심리학의 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 노안영, 강만철, 오익수, 김광운, 정민 공저(2011). 개인 심리학 상담원리와 적용. 서울: 학지사.
- 동아일보(2013). 2월 8일 신문기사
- 라영균 역(2015). 인간이해. Adler, A(1927). 일빛.
- 류창주(2013). 격려집단상담 프로그램이 공업계 특성화고 남학생의 자아존중감과 스트레스에 미치는 효과. 인제대학 석사학위논문.
- 모상진(2004). 청소년 열등감 극복을 위한 목회상담 연구 : 인지상담 방법을 중심으로. 전주대학교 선교신학대학원. 석사학위논문.
- 박광순(2015). 아들의 격려. W.베란 울프(1931). 생각정거장.
- 박상권(2010). 격려집단상담 프로그램이 전문계고 남학생의 자기효능감과 대인불안에 미치는 효과. 전남대학 교육대학원 석사학위논문.
- 박일숙(2002). 아동의 열등감 극복을 위한 Adler 개인 심리이론의 적용. 순천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박영균, 박영신, 김의철 (2010). 한국 청소년과 부모 세대 간 심리특성 차이 분석: 생활목표, 가족관련 가치, 학업기대, 자기효능감을 중심으로. 청소년학연구 21(4), 79-113.
- 박영미(2013). 위기 청소년에 대한 인간중심 미술치료 개입효과. 강남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박영신, 김의철, 정갑순, 이상미, 권혁호, 양계민 (2000). 초, 중, 고등학생의 생활만족도 차이와 형성 및 영향. 한국심리학회지, 5(1), 94-118.
- 박정미(2010). 열등감과 비합리적 신념이 청소년의 사회불안에 미치는 영향. 경성대학교 교육대학원: 상담심리전공. 석사학위논문.
- 서영란(2010). 사회적 관심의 정도와 활동수준에 따른 중학생의 생활양식과 스트레스

대처방식. 명지대학교 사회교육대학원. 석사학위논문.

설영환(1992). **아들러 심리학 해설**. 부산: 선영사.

송춘희(2004). **청소년의 자기효능감과 진로발달 수준에 관한 연구**. 인제대학 교육대학원 교육심리 및 상담 전공. 석사학위논문.

신봉인(2014). **집단미술치료가 청소년의 자아 존중감, 자기효능감 및 진로태도 성숙에 미치는 영향**. 서울여자대학교 석사학위논문.

신선아(2011). **학업중단 청소년의 위기요인이 진로의식수준과 진로준비행동에 미치는 영향**. 제주대학교 석사학위논문.

양지원(2015). **학교부적응 청소년에 대한 해결중심적 집단미술치료 프로그램의 효과성에 관한 연구 : 자기효능감, 자아탄력성, 학교생활적응의 사전 사후 비교를 중심으로**. 명지대학교 일반대학원 박사 학위 논문.

오익수(2015). **용기의 심리학**. Julia Yang. Alan Milliren. Mark Blagen 공저. 서울: 학지사

윤지연(2001). **잠재력 개발 집단상담이 자아효능감과 열등감에 미치는 효과**. 고려대학교 대학원. 석사학위논문.

이선주(2011). **청소년의 애착수준과 애착유형에 따른 열등감과 분노표현**. 숙명여자대학교 대학원. 석사학위논문.

이애경(2009). **자기효능감 수준에 따른 스트레스요인과 스트레스 대처방안에 관한 연구** 인문계 고등학생을 중심으로. 상명대학교 복지 상담대학원. 석사학위논문.

이중호(2006). **청소년 성장과정의 상처와 열등감과의 관계**. 인하대학교 교육대학원. 석사학위논문.

이복희(2009). **청소년 자원봉사 교육특성에 따른 자원봉사활동의 효과성**. 광운대학교 정보통신대학원. 석사학위논문.

이한나(2015). **저소득층 중학생의 자기격려미술치료 프로그램 개발과 스트레스상황에서의 효과**. 동의대학교 석사학위논문.

이진숙(2006). **집단 미술치료 프로그램이 학습부진아의 열등감에 미치는 효과**. 부산대학교 교육대학원. 석사학위논문.

이훈구(2000). **사회문제와 심리학**. 법문사.

임기홍(2000). **고등학교 학생들의 열등감과 관련 변인**. 서울대학교 대학원. 석사학위논문.

임유미(2013). **학교부적응 행동 유형에 따른 미술치료 프로그램의 개발 및 적용**. 경인교육대학교 석사학위논문.

임영식, 한상철(2000). **청소년 심리의 이해**. 서울: 학문사.

장지원(2013). **미술치료 프로그램이 청소년의 진로결정 자기 효능감에 미치는 영향**. 대구한의대학교 석사학위 논문.

- 전경인(2013). **아들러의 격려중심 집단상담이 저소득층 중학생의 자기효능감과 스트레스 대처방식에 미치는 효과**. 부산대학교 석사학위 논문.
- 정명진 역(2015). **삶의 과학**. Adler, A(1927). 부글 북스.
- 정미숙(2013). **청소년이 지각하는 사회적지지 및 열등감이 학교부적응에 미치는 영향**. 인재대학교 석사학위 논문.
- 정수희(2002). **열등감 극복을 위한 집단상담 프로그램**. 동의대 석사학위논문.
- 정여주(2003). **미술치료의 이해**. 학지사.
- 정은숙(2012). **격려집단상담 프로그램이 고등학생의 자기효능감과 학교생활적응력에 미치는 영향**. 전남대학교 석사학위논문.
- 정은균(2008). **아들러 이론에 근거한 진로상담프로그램의 개발 및 효과**. 전남대학교 박사 학위 논문.
- 정인숙(2008). **아동발달의 이해**. 태영 출판사.
- 정재엽(2015). **심리적 출생순위가 열등감과 학습된 무기력에 미치는 영향**. 단국대학교 석사학위논문.
- 조정자(2003). **아들러 집단상담 프로그램이 실업계 고등학생의 자아개념과 자기효능감에 미치는 영향**, 공주대학교 석사학위논문.
- 주리아(2000). **미술치료는 마술치료**. 서울: 학지사.
- 주리아(2003). **이구동성 미술치료**. Judith A. Rubin 편저. 서울: 학지사.
- 주리아, 윤수현(2014). **청소년을 위한 미술치료**. 아트북스.
- 지창완(2009). **지역 아동 센터 아동의 사회적 능력향상을 위한 미술치료 프로그램의 효과**. 부산대학교 대학원 석사학위 논문.
- 차은경(2011). **아들러의 개인심리학 이론에 기초한 아동의 열등감과 부모양육 상관성 연구**. 한일장신대학 석사학위 논문.
- 최광순(2003). **개인 심리학적 집단상담이 열등감, 자기 존중감 및 사회적 관심에 미치는 효과**. 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 최선남, 김갑숙, 전종국(2007). **집단미술치료**. 서울: 학지사.
- 최외선, 이근매, 김갑숙, 최선남, 이미옥(2006). **마음을 나누는 미술치료**. 서울: 학지사.
- 최외선, 김갑숙, 전종국, 최윤숙(2013). **집단미술치료**. 서울: 학지사.
- 최지언(2013). **초등학교 고학년 아동의 사회성 향상을 위한 감상활용 집단미술 치료 프로그램 개발 -Adler의 이론을 중심으로-**. 한양대학교, 석사학위논문.
- 한상철, 조아미, 박성희(1997). **청소년 심리학**. 서울: 양지원.
- 황기남(2003). **자기성장 집단훈련이 자아존중감, 인간관계, 학업성취도에 미치는 영향**.

전남대학교 석사학위 논문.

황은일(2014). 청소년의 희망, 유대감 증진을 통한 학업탄력성 집단미술치료 프로그램 개발 및 효과. 조선대학교 일반대학원 박사학위논문.

- Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. Boston; Little Brown.
- Adler, A. (1937). Psychiatric aspects regarding individual and social disorganization. *American Journal of Sociology*, 42, 773-780.
- Adler, A. (1939). On the masculine protest. *Courage*, 2(1), 8-10.
- Adler, A. (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler* (H. Ansbacher & R. Ansbacher Eds.) New York : Basic Books.
- Adler, A. (1957). The progress of mankind. *The Journal of Individual Psychology*. 13, 1-4.
- Adler, A. (1959). *Understanding human nature*. N. Y: Premier Books.
- Adler, A. (1964). *Social interest : A challenge to mankind*. New york: Capricorn.
- Adler, A. (1965). *Understanding Human Nature*. A Premier Book.
- Adler, A. (1969). The science of living. N. Y: Doubleday.
- Ansbacher, H. L. & Ansbacher, R. R. (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York : Harper and Row
- Ansbacher, H. L. (1968). The concept of social interest. *The Journal of Individual Psychology*. 24, 131-149.
- Ansbacher, H. L. (Ed.). (1969). *The science of living*. New York: Anchor, A(1969).
- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R.(Eds). (1956) *The individual psychology of Alfred Adler*. Ansbacher, H. L. & R. RAnsbacher(Eds). New York: Basic Books, Inc.
- Ansbacher, H. L. (1978). The development of Adler's concept of social interest: critical study. *Journal of individual Psychology*, 34(2).
- Ansbacher, H. L. & Ansbacher, R. R.(Eds). (1979). *Superiority and social interest (3rd. ed.)*. New York: W. W. Norton & Company.
- Ansbacher, H. L. (1991). The concept of social interest. *The Journal of Individual Psychology*, 47, 28-46
- Ashby, J. S., Kottman, T. & Draper, K. (2002). Social interest and locus of control: relationships and implications. *Journal of Individual Psychology*, 58(1), 52-61.
- Ashby, J. S., Kottman, T. & Rice, K. G. (1998). Adlerian personality priorities: psychological and attitudinal differences. *Journal of Counseling & Development*, 76(4), 467-474.

- Bandura, A.(1986). *Socialfoundations ofthoughtand action* :A social cognitivetheory. Englewoodcliffs, N. J. : PrenticeHall.
- Bass, M. L., Curlitte, W. L., Kern, R. M. & McWilliams, A. E. (2002). Social interest :a meta-analysis of a multidimensional construct. *The Journal of Individual Psychology*, 58(1), 4-34.
- Bolton, R(1979). *People Skills*. NY: Simon & Shuster.
- Dreikurs, R. (1989). *Group Psychotherapy from the point of view of Adlerian Psychology*. In H. M. Ruitenbek(Ed), *Group Therapy Today* :styles, methods, and techniques. Chicago : Aldine-Atherton.
- Dreikurs, R. & Dinkmeyer, D. (1963). *Encouraging Children toLearn*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Dreikurs, R. & Grey, L. (1968). *Logical consequences*. NY: Meredith.
- Dreikurs, R., Grunwald, B. B. & Pepper, F. C. (1982). *Maintaining Sanity in the Classroom, Classroom Management Techniques*. 2nd Ed. NY: Harper Collins.
- Dinkmeyer, D. Mckay & Dinkmeyer, D. (1980). *Systematic training for effective teach ing. Circle Pines*, MN: American Guidance Service.
- Dinkmeyer, D. & Losoncy, L. (1996). *The skill of encouragement*. St.Lucie Press.
- Dreikurs, R. & Cassel, P. (1999). *Discipline without tears*. NY: Penguin-NAL.
- Dreikurs, R. (1971). *Social equality*: The challenge of today. Chicago: Alfred Adler Institute.
- Dreikurs, R. (1972). *The individual psychologist*. 4(2).
- Erikson, E. (1968). *Identity*: Youth and Crisis. New York, NY: Norton
- Eriksson, C. (1992). social interest/social feeling and the evolution of consciousness. *Individual Psychology*, 48, 277-287
- Hall, C. S. (1982). *The primer of Freudian psychology*. New York: Harper and Row.
- Hall C. S. & Lindzey, G. (1975). *Theories of Personality*, New York: John Wiley & Sons. Inc.
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J. (1981). *Personality Theories*; Basic Assumptions, Research and Application. McGrew-Hill Inc.
- Losoncy, L. (1977) *Turning people on: How to be an encouraging person*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Losoncy, L. (2000). *Turning People On*: How to Be an Encouraging Person. Sanford, FL: InSyne Publishing.
- Losoncy, L. (2001). *Handbook of innovative therapy*. N.Y.: John Wiley & Sons Inc. 185-193.
- Losoncy, L. & Losoncy, D. (1997). *What Is, Is: How to Accept What You Choose Not to*

- Change.** Boca Raton, FL: CRS Press.
- Malchiodi, Cathy A(1998). *The art therapy sourcebook*. Los Angeles: Lowell House
- Malchiodi, Cathy A(2000). *(The) art therapy sourcebook* : art making for personal growth, insight and transformation. 최재영, 김진연 역. 서울: 조형교육
- Menzen, K. H.(2001). *Grundlagen der Kunsttherapie*. Munchen: Rinhardt.
- Mosak, H. (1989). *Adlerian Psychotherapy*, In R. J. Corsini(Ed). Current Psychotherapy, 4thed. Itasca, IL:F, E, Peacock.
- Mosak, H. H. (1991). I don't have social interest: Social interest as construct. *Individual Psychology*. 47, 309-320.
- Mosak, H. H. & Dreikurs, R. (2000). Spirituality: The fifth life task. *The Journal of Individual Psychology*, 56(3), 257-265.
- Mosak, H. H. & Maniaci, M. P. (1999). *A primer of Adlerian psychology*. MI. Braun-Brumgield: Taylor & Feansis.
- Rubin, J. A. (1999). *Art therapy: An introduction*. Philadelphia, Brunner/ Mazel.
- Rubin, J. A (2005). *Child art therapy*. New York: Wiley & Son. Inc.
- Sweeney, T. J. (1998). *Alderian counseling: A practioner's approach (4thed)*. Muncie, IN: Accelerated Development.
- Sweeney, T. & Myers, J. (2004). *Wellness: Optimizing human development over the lifespan*. In A. E. Ivey, M. B. Ivey, J. E. Myers, & T. J. Sweeney(Eds). Developmental counseling and therapy: Promotin. Wellness over the lifespan (pp. 40-68). Houghton Mifflin Company.
- Ulman, E. (1976). *Art therapy in theory and practice*. New York: Schocken.
- Young, R. A. & Valach, L (2001). Career development in adolescence as a family project. *Journal of Counseling Psychology*, 48(2), 190-202.
- Young, R. A. Valach, L, & Callin, A. (1996). *A contextual explanation of career*. In D. Brown, L. Brooks, & Collin, Associates(Eds.), Career choice and development (3rd ed. pp. 477-508). San Francisco: Jossey-Bass

## 국문초록

# 아들러 개인심리학 집단미술치료가 청소년의 열등감, 자기 효능감, 사회적 관심에 미치는 효과

이 성 숙

조선대학교 일반대학원

미술심리치료학과

지도교수: 김택호

본 연구의 목적은 아들러 개인심리학 집단미술치료가 청소년기의 열등감, 자기효능감 및 사회적 관심에 미치는 효과를 알아 보기위해 수행되었다. 연구에 필요한 청소년은 Y군에 소재한 G 공업고등학교에서 실험집단 13명과 대기집단 13명으로 구성하였다. 실험 효과 검증에 앞서 실험집단과 대기집단에 참여한 청소년이 동질 한 집단으로 구성 되어져 있음을 확인하기 위해 열등감, 자기효능감 및 사회적 관심의 사전 검사를 t 검증(t-test)으로 분석한 결과 동질 한 집단임을 검증하였다. 연구 기간 및 프로그램은 2015년 9월 9일부터 2015년 11월 4일까지 12회기(1회 60분, 주 2회) 개인심리학 집단미술치료를 실시하였다. 아들러 개인심리학 집단미술치료를 수행한 실험 집단 13명과 대기집단 13명 청소년에 열등감, 자기효능감, 사회적 관심 척도검사를 실시하여 표집 된 결과를 SPSS 19.0 예측 통계 프로그램으로 반복측정 변량 분석을 통해 분석하였다.

본 연구에서 밝혀진 분석 결과를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단이 대기집단보다 열등감 수준에서 감소를 보였으며, 하위요인 중에 소극성에서는 유의한 차이가 나타나지 않았고, 민감성과 후퇴성에서 유의한 결과를 나타내었다.

둘째, 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단이 대기집단보다 자기효능감 증가에 유의한 것으로 나타났으며, 하위요인 중에 자신감은 유의하지 않고,



자기조절, 과제난이도 선호는 유의한 결과를 나타내었다.

셋째, 아틀러 개인심리학 집단미술치료 프로그램에 참여한 실험집단이 대기집단보다 사회적 관심 증가에 유의한 결과를 나타내었다.

결론으로 아틀러 개인심리학 집단미술치료 프로그램을 통해 청소년의 열등감 수준의 감소와 자기효능감 증가, 사회적 관심 증가에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 볼 수 있다.

**주요어** : 청소년, 열등감, 자기효능감, 사회적 관심

## 부 록

- <부록 1> 연구 참여 동의서
- <부록 2> 집단미술치료 프로그램 참여 동의서
- <부록 3> 서약서
- <부록 4> 열등감 증후 척도
- <부록 5> 자기 효능감 척도
- <부록 6> 사회적 관심 척도
- <부록 7> 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램 회기별 계획
- <부록 8> 활동지1 가족 구도표
- <부록 9> 활동지2 생활양식유형
- <부록10> 활동지3 열등감 원인
- <부록11> 활동지4 황금 독수리와 미운 오리 새끼 이야기
- <부록12> 활동지5 목적 노출하기: ‘혹시~하지 않을까?’
- <부록13> 활동지6 노란 손수건 이야기
- <부록14> 활동지7 마이너스 감정에서 플러스 인식으로
- <부록15> 활동지8 아낌없이 주는 나무 이야기
- <부록16> 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램 회기별 관찰기록

## 연구 참여 동의서

귀하는 이 연구에 참여해 달라는 요청을 받으셨습니다.

연구자는 귀하가 이 요청에 동의하시기 전에 다음 사항을 알려드릴 것입니다.

(i)이 연구의 목적, 절차 및 기간, (ii) 실험과 관련된 절차, (iii)이 연구에서 정당하게 예측 가능한 위험, 불쾌감 및 혜택, (iv) 혜택을 받을 가능성이 있는 다른 절차 또는 치료법, 그리고 (v) 비밀을 보장하는 방법.

또한 연구자가 해당되는 경우 다음 사항을 알려주어야 합니다. (i) 상해가 발생하는 경우, 보상 또는 치료의 제공, (ii) 예측 불가능한 위험의 발생 가능성, (iii)연구자가 귀하의 참여를 중단시킬 수 있는 상황, (iv) 귀하에게 추가되는 비용, (v) 귀하가 참여를 중단하기로 결정하는 경우 발생할 상황, (vi) 귀하의 참여 의사에 영향을 미칠 수 있는 새로운 연구 결과의 발견에 대해 귀하에게 알려줄 시기, 그리고 (vii)연구에 참여할 사람의 수. 귀하가 연구에 참여하기로 동의하시는 경우, 이문서의 서명된 사본과 이 연구에 대한 요약 설명서를 받아야 합니다. 귀하는 이 연구에 대해 질문이 있는 경우 000-0000-0000(전화번호) 0 0 0 (연구자)에게 연락하실 수 있습니다.

피험자의 권리 또는 상해를 당하는 경우 취해야 할 조치에 대해 질문이 있는 경우 000-0000-0000(전화번호) 0 0 0 (연구자)에게 연락하실 수 있습니다.

이 연구에 대한 귀하의 참여는 자발적이며, 귀하가 이 연구에 대한 참여를 거부하거나, 또는 참여를 중지하기로 결정하더라도 벌칙을 적용 받거나 혜택을 상실하지 않습니다.

이 문서에 서명하시면 귀하에게 이 연구(위에 언급된 정보 포함)에 대해 구두로 설명했고, 귀하가 이 연구에 자발적으로 참여하기로 동의한 것으로 간주됩니다.

2015년            월            일

참여자 서명

(인)



# 서 약 서

( )학년 ( )반

이름:

본인은 아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램에  
참여함에 있어서 다음 사항을 성실히  
준수할 것을 약속합니다.

1. 본 프로그램에 끝까지 참여하겠습니다.
2. 집단원의 비밀을 누설하거나 이용하지 않겠습니다.
3. 다른 사람의 의사를 존중하겠습니다.
4. 나의 발전을 위해서 최선의 노력을 다하겠습니다.
5. 친구의 발전을 위해서 적극적으로 협조하겠습니다.

## 열등감 증후 척도

\*다음은 여러분들의 생활 속에서 나타나는 다양한 행동양식에 관한 문항입니다. 1번부터 32번까지의 문항을 읽고 각 문항에 대해 자신의 생각이나 느낌과 가장 일치하는 곳에 ○ 표나 v 표를 하시면 됩니다.

	전혀 그렇 지 않다	별로 그렇 지 않다	보통 이다	조금 그렇 다	매우 그렇다
1. 내가 없는 자리에서 누군가 나의 흉을 볼까 봐 걱정이다	1	2	3	4	5
2. 우리 집에서 사랑을 받지 못하고 있다.	1	2	3	4	5
3. 친구들과 모여 어울리는 편보다는 혼자 있기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
4. 나는 지금까지 내가 그려오던 이상형과는 거리가 멀다.	1	2	3	4	5
5. 우리 학교의 선생님들은 나에 대해 많은 관심을 가지고 계신다.	1	2	3	4	5
6. 사람들이 많은 자리에서 앞에 나가 말을 잘한다.	1	2	3	4	5
7. 나에 대해 인정해 주지 않는 사람과는 어울리고 싶지 않다.	1	2	3	4	5
8. 여러 가지 사회제도로 인해 나에게는 불이익이 생긴다.	1	2	3	4	5
9 대중탕에 가는 것을 별로 좋아하지 않는다.	1	2	3	4	5
10. 누군가 칭찬을 해 주면 쉽게 얼굴이 빨개지는 편이다.	1	2	3	4	5
11. 친구들은 나를 따돌리고 자기들끼리 어울리는 것 같다.	1	2	3	4	5
12. 친구들을 집으로 초대해서 노는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
13. 칭찬을 받으면 오랫동안 기억에 남는다.	1	2	3	4	5
14. 사람들은 내가 질문을 많이 하는 것을 좋아하지 않는다.	1	2	3	4	5
15. 명절이나 행사 때 친척들이 많이 모이는 자리에 가는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5

	전혀 그렇 지 않다	별로 그렇 지 않다	보통 이다	조금 그렇다	매우 그렇다
16. 다른 사람의 별명을 부르는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
17. 체육대회나 음악, 미술 경시대회 등에 참가하기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
18. 예전에 알고 지내던 친구들을 다시 만나고 싶다.	1	2	3	4	5
19. 같이 모인 친구들 중 한 사람이 놀림감이 되면 함께 놀린다.	1	2	3	4	5
20. 이성 친구를 사귀고 싶어 누군가에게 소개를 부탁하기에는 내가 너무 부족한 점이 많은 것 같다.	1	2	3	4	5
21. 레크리에이션이나 오락회 등을 할 때 가장 앞줄에 앉기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
22. 혼자 있는 편보다는 친구들과 어울리는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
23. 누가 나와 다른 사람을 비교하면 기분이 상한다.	1	2	3	4	5
24. 나는 이성교제 대상으로서 좋은 조건을 가지고 있지 못하다.	1	2	3	4	5
25. 여러 사람들이 모여 무엇을 할 것인가를 결정하는 자리에서 주로 내가 무엇인가를 하자고 하여 주도하는 편이다.	1	2	3	4	5
26. TV를 보면서 TV에 나오는 연예인들의 흠을 잘 잡는다.	1	2	3	4	5
27. 나는 모든 일에 운이 없다.	1	2	3	4	5
28. 새로운 사람을 알아가게 된다는 것은 즐거운 일이다.	1	2	3	4	5
29. 많은 사람들 앞에 나가서 말을 잘 한다.	1	2	3	4	5
30. 누가 나를 추켜세워 주면 기분이 좋다.	1	2	3	4	5
31. 나만 경쟁에서 낙오되어 가는 것 같다.	1	2	3	4	5
32. 친구의 집에 놀러 가는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5

## 자기효능감 척도

※각 문항을 읽고 평소 자신의 모습이라고 생각되는 곳에 ✓표를 해주시기 바랍니다.

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 부담스러운 상황에서는 우울감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무것도 할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 위험한 상황에서 잘 대처할 수 없을 것 같아서 불안하다.	①	②	③	④	⑤
6	일은 쉬운 것일수록 좋다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8	내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9	만일 일을 선택할 수 있다면 어려운 것 보다는 쉬운 것을 선택할 것이다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요이상으로 받는다.	①	②	③	④	⑤
11	어떤 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌이 들곤 한다.	①	②	③	④	⑤
12	어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다.	①	②	③	④	⑤
13	주변 사람들이 나보다 모든 면에서 뛰어난 것 같다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 항상 목표를 세우고 그것에 비추어서 일의 진행상태를 확인한다.	①	②	③	④	⑤
15	좀 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 어려운 일이 생기면 당황스러워 어찌 할 바를 모른다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
18	어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미나는 일이다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 계획을 잘 짤 수 있다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로잡을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 어려움이 있을 때에도 포기하지 않고 지속적으로 노력한다.	①	②	③	④	⑤
22	아주 쉬운 일보다는 차라리 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 무슨 일이든 정확하게 처리할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
24	어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 나는 될 때까지 해본다.	①	②	③	④	⑤



## 사회적 관심 척도

다음은 성격 특성에 대하여 열거되어 있습니다. 두 개씩 짝지어진 것들 중에서 여러분 자신의 특성이라고 생각되는 것을 하나 선택하여 주십시오. 선택하신 번호에 ○하시면 됩니다. 어떤 특성들은 두 번 나타납니다. 그러나 다른 특성들과 짝지어져 있으므로 중복되는 문항은 없습니다. 표기하기 전에 선택한 번호가 맞는지 다시 확인바랍니다.

- 
- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. 나는 <u>상상력이 풍부한</u> 사람이다. | 1. 나는 <u>고지식한</u> 사람이다.     |
| 2. 나는 <u>합리적인</u> 사람이다.     | 2. 나는 <u>논리적인</u> 사람이다.     |
| *1. 나는 <u>도움을 주는</u> 사람이다.  | *1. 나는 <u>관용있는</u> 사람이다.    |
| 2. 나는 <u>재치있는</u> 사람이다.     | 2. 나는 <u>점잖은</u> 사람이다.      |
| 1. 나는 <u>고지식한</u> 사람이다.     | 1. 나는 <u>능률적인</u> 사람이다.     |
| *2. 나는 <u>동정심 있는</u> 사람이다.  | *2. 나는 <u>존경받는</u> 사람이다.    |
| 1. 나는 <u>공정한</u> 사람이다.      | 1. 나는 <u>실용적인</u> 사람이다.     |
| 2. 나는 <u>능률적인</u> 사람이다.     | 2. 나는 <u>자신있는</u> 사람이다.     |
| 1. 나는 <u>지적인</u> 사람이다.      | 1. 나는 <u>빈틈없는</u> 사람이다.     |
| *2. 나는 <u>이해심이 많은</u> 사람이다. | *2. 나는 <u>협동적인</u> 사람이다.    |
| 1. 나는 <u>자립적인</u> 사람이다.     | 1. 나는 <u>상상력이 풍부한</u> 사람이다. |
| 2. 나는 <u>야심있는</u> 사람이다.     | *2. 나는 <u>도움을 주는</u> 사람이다.  |
| *1. 나는 <u>존경받는</u> 사람이다.    | 1. 나는 <u>현실적인</u> 사람이다.     |
| 2. 나는 <u>독창적인</u> 사람이다.     | *2. 나는 <u>도덕적인</u> 사람이다.    |
| 1. 나는 <u>창의적인</u> 사람이다.     | 1. 나는 <u>인기있는</u> 사람이다.     |
| 2. 나는 <u>분별있는</u> 사람이다.     | 2. 나는 <u>양심적인</u> 사람이다.     |
| *1. 나는 <u>관대한</u> 사람이다.     | *1. 나는 <u>이해심이 많은</u> 사람이다. |
| 2. 나는 <u>개성이 강한</u> 사람이다.   | 2. 나는 <u>현명한</u> 사람이다.      |
| 1. 나는 <u>책임있는</u> 사람이다.     | 1. 나는 <u>합리적인</u> 사람이다.     |
| 2. 나는 <u>친근감 있는</u> 사람이다.   | 2. 나는 <u>재치있는</u> 사람이다.     |
| 1. 나는 <u>유능한</u> 사람이다.      | *1. 나는 <u>동정심 있는</u> 사람이다.  |
| *2. 나는 <u>아량이 넓은</u> 사람이다.  | 2. 나는 <u>개성이 강한</u> 사람이다.   |
| *1. 나는 <u>믿을만한</u> 사람이다.    | 1. 나는 <u>야심있는</u> 사람이다.     |
| 2. 나는 <u>현명한</u> 사람이다.      | *2. 나는 <u>인내심 있는</u> 사람이다.  |
- 

주석. \*표시가 있는 것은 사회적 관심을 나타냅니다.

<아들러 개인심리학 집단미술치료 프로그램 회기별 계획>

**1 회기 : 나의 모습**

활동목표	1. 프로그램의 목적과 진행 과정을 안다. 2. 친밀감 형성으로 자기개방을 한다.	
기대 효과	자기개방	소요시간
준비물	척도지, 연필, 지우개, 다양한 모양 젤리, 접시	60분
단계	<b>활 동 내 용</b>	
도 입	인사나누기 프로그램 소개하기	
활 동	<p><u>1.아들러 상담 활동</u></p> <p><b>약수하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 모든 구성원 한 사람 한 사람과 악수를 나눈다.</li> <li>▷ 치료자가 약수하기를 하고 난 느낌을 이야기하고 각자의 느낌을 이야기하도록 한다.</li> <li>▷ 악수를 하는 의미를 이야기한다.</li> <li>▷ 약수하기의 의미가 서로가 평등한 위치에서 인간 대 인간으로써 서로를 존중하는 관계로서 서로에게 책임감과 신뢰감을 갖고 프로그램을 모두가 함께 이끌어 갈 것을 약속하는 것임을 이야기한다.</li> </ul> <p><u>2.미술치료 활동</u></p> <p><b>나의 모습</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 여러 가지 모양 젤리로 자기 이미지를 생각하며 표현하도록 한다.</li> <li>2. 표현된 느낌을 구성원들과 서로 나누고 함께 젤리를 먹으면서 서로 간의 친밀감을 형성한다.</li> </ol>	
나 누 기	▷ 프로그램의 목적과 필요성에 대해 정리하고 서로를 존중하고 배려하며 프로그램에 임할 것을 다짐한다.	

## 2 회기 : 자기 이름 꾸미기

<b>활동목표</b>	1.자기를 탐색하고 자신을 깊이 있게 알아가는 시간을 갖는다. 2.자기 이름의 의미를 알아봄으로 자기 정체성을 인식한다.	
<b>기대 효과</b>	자기 탐색, 자기이해	<b>소요시간</b>
<b>준비물</b>	8절 도화지, 연필, 지우개, 네임 펜, 채색도구	60분
<b>단 계</b>	<b>활 동 내 용</b>	
<b>도 입</b>	악수하기와 한 주간에 어떻게 지냈는지 이야기를 나누며 긴장을 푼다.	
<b>활 동</b>	<p><u>1.아들러 상담활동</u></p> <p><b>소크라테스 식 질문하기:</b> 왜라는 단어를 사용하지 않고 누가, 언제, 어디서, 무엇을, 어떻게 와 같은 단어들을 사용한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 자기 이름을 어떻게 갖게 되었는가?</li> <li>▷ 자기 이름은 무엇을 의미하는지 아는가?(모르면, 의미를 만들어라)</li> <li>▷ 자기 이름에서 좋은(싫은)점은 무엇인가?</li> <li>▷ 자기 이름을 바꾼다면, 어떤 것을 선택할 것인가?</li> </ul> <p><u>2.미술치료활동</u></p> <p><b>자기 이름 꾸미기</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자기 이름을 쓰고 네임 펜으로 표현한다.</li> <li>2. 표현하는 동안 자기에 대해 떠오르는 생각, 이미지, 단어들 자유롭게 표현하거나 글로 적도록 한다.</li> <li>3. 여러 가지 채색 도구를 사용하여 색칠을 한다.</li> <li>4. 표현된 자기 이름의 느낌을 이야기하고 마음에 드는지, 나는 어떤 사람인지, 어떤 사람이 되고 싶은지, 무엇을 좋아하는지 자기에 대해 생각나는 것을 나누도록 한다.</li> <li>5. 표현된 그림은 좋은 것 나쁜 것이 없고 누구나 개인만의 독특한 특성이 있기 때문에 표현한 자체로 충분한 가치가 있음을 이야기 하고 최선을 다해서 활동하는 과정을 격려 한다.</li> </ol>	
<b>나 누 기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 각자 자신의 이름 꾸미면서 느낀 점을 나누며, 자기 자신을 긍정적으로 바라보도록 하도록 격려한다.</li> <li>▷ 구성원들 서로에 대한 피드백을 나누고 지지와 격려를 해주며 마무리 한다.</li> </ul>	

### 3회 물고기 가족 화

<b>활동목표</b>	1.가족 내에 개인의 위치를 확인하고 생활양식을 탐색한다. 2.가족의 구도를 살피고 열등감 형성 과정을 알아본다. 3.열등감이 무엇인가? 알아본다.	
<b>기대 효과</b>	열등감 형성과정 알기	<b>소요시간</b>
<b>준비물</b>	A4용지, 연필, 지우개, 채색도구	60분
<b>단 계</b>	<b>활 동 내 용</b>	
<b>도 입</b>	악수하기와 한 주간 지낸 이야기를 나누며 긴장을 풀고, 가족의 의미를 이야기한다.	
<b>활 동</b>	<p><u>1.아들러상담 활동</u></p> <p><b>생활양식</b>          :삶의 목표를 향해 나아가려는 독자적인 방식          ▷ 생활양식은 개인의 신념과 믿음의 주제와 패턴 자기와 타인에 대한 태도 생애과제에 대처하는 방식을 본다.          ▷ 활동지를 통해 열등감의 형성과정과 출생순위 특성을 이해한다.          ▷ 가족을 떠올릴 때 가장 잘 나타내는 단어는 무엇인가?</p> <p><u>2.미술치료활동</u></p> <p><b>물고기 가족 화</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.A4용지에 어항을 그린다.</li> <li>2.어항 속에 우리 가족 물고기를 그린다.</li> <li>3.그린순서에 번호를 붙인다.</li> <li>4.가족물고기를 소개하며 어린 시절의 가족 이야기를 나누도록 한다.</li> </ol>	
<b>나 누 기</b>	▷ 물고기 가족 화를 통해 알게 된 열등감과 출생순위의 특성에 대해 그룹별로 나눠 각자 자기가 자라온 이야기를 나누며, 공감대를 형성하고 자기에 나타난 특성들을 나눈다.	

## 4회기 초기기억 회상 그리기

<b>활동목표</b>	1.초기 기억에 나타난 개인의 생활양식을 알아본다. 2.자신의 신념, 기본적 오류, 자기 패배감을 자각하도록 한다.	
<b>기대 효과</b>	자기 열등감을 이해	<b>소요시간</b>
<b>준비물</b>	A4 용지, 연필, 지우개, 활동지, 채색도구	60분
<b>단 계</b>	<b>활 동 내 용</b>	
<b>도 입</b>	1.약수하기로 인사하고, 한 주간 지낸 이야기 나눈다. 2.초기기억을 설명한다.	
<b>활 동</b>	<p><u>1.아들러 상담 활동</u>  <b>초기기억회상하기</b>          ▷ 가능한 먼 옛날의 기억 중에서 스냅 사진처럼 눈에 두드러지게 기억나는 것은 무엇인가?          ▷ 어린 시절 기억 속에서 자신의 감정, 위치를 발견하도록 한다.</p> <p><u>2.미술치료활동</u>  <b>초기기억 회상하여 그리기</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 가장 어릴 때 나의 기억을 떠올린다.</li> <li>2. 생생한 장면이나 기억을 그림으로 그린다.</li> <li>3. 그중에 의미 있게 생각나는 물건이나 이미지를 점토로 표현한다.</li> <li>4. 지금의 나와 어떤 연관이 있는가?</li> <li>5. 그때를 돌이켜 보면 몹시, 흥분하거나, 슬프거나, 기쁘거나, 두렵거나 어떤 감정이 드는가?</li> </ol>	
<b>나 누 기</b>	▷ 초기기억을 통해 알게 된 자기 열등감에 대해 어떻게 받아들일 것인가 ▷ 각자의 생활양식 유형을 알고 어떻게 생각하는지 이야기를 나눈다.	

## 5회기 나의 나무 그림

활동목표	1.나무의 특성을 이해한다. 2.나의 나무 그림을 통해 자신의 강점과 단점을 알아본다. 3.낙담하게 하는 신념을 알고 자기 자원 대처능력을 안다.	
기대효과	자기 열등감 수용, 불완전할 용기 갖기	소요시간
준비물	8절 도화지, 연필, 지우개, 채색도구	60분
단계	<b>활동 내용</b>	
도입	1.악수하기로 인사를 나누고, 한 주간 지낸 이야기를 나눈다. 2.프로그램 진행 방법을 이야기한다.	
활동	<p>1.아들러 상담 활동</p> <p><b>낙담하게 하는 신념에 도전하기</b></p> <p>▷ 낙담하게 하는 태도</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*과도한 야망 또는 높은 기대나 기준 선정</li> <li>*동기를 유발하게 하기위하여 실수에 초점 맞추기</li> <li>*다른 사람과 비교하기</li> <li>*비관적으로 해석하기</li> <li>*지나치게 도움 받기</li> </ul> <p>2.미술치료활동</p> <p><b>나의 나무 그리기</b></p> <p>나무의 특성 뿌리-영양분을 흡수, 기둥-영양분을 이동, 수관-열매, 나뭇잎을 만들어낸다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.나의 나무를 그린다.</li> <li>2.나무의 뿌리에 나의 인생에 좋은 영향을 준 사람이나 사건을 적는다.</li> <li>3.나무의 기둥에 아픔을 준 사람이나 사건을 적는다.</li> <li>4.나무의 수관에는 내가 가진 강점 열매, 단점 열매를 그린다.</li> <li>5.다양한 채색도구로 채색을 한다.</li> <li>6.완성된 작품을 통해 나의 감정을 이야기한다.</li> <li>7.치료자는 강점은 더욱 살리고, 단점은 그대로 수용하여 있는 그대로의 나의 가치를 받아 들이 도록 격려한다.</li> </ol>	
나누기	▷ 만약 이 나무가 태풍을 만나면 이 나무는 어떻게 될 것 같은가?에 대해 자기의 생각을 나눈다.	

## 6회기 행복을 담는 그릇

<b>활동목표</b>	1. 억눌린 감정을 해소시킨다. 2. 긍정적 자기상을 찾도록 한다. 3. 행복한 인생을 대하는 태도를 안다.	
<b>기대 효과</b>	자기 가치 발견	소요시간
<b>준비물</b>	활동지, 도자 점토, 신문지, 바구니, 연필, 메모지	60분
<b>단계</b>	<b>활동 내용</b>	
<b>도입</b>	1. 악수하기로 인사를 나누고, 한 주간 지낸 이야기를 나눈다. 2. ‘황금독수리와 미운 오리 새끼 이야기’를 나눈다.	
<b>활동</b>	1. <u>아들러 상담 활동</u> ▷ <b>인생의 3가지 태도</b> *식물처럼-그저 주어지는 대로 숨만 쉬고 사는 인생 *비즈니스처럼- 오직 성공을 위해 경쟁하며 사는 인생 *예술가처럼- 예술가가 자신의 작품을 창조적으로 만들어가듯 *자신의 인생을 자신의 의지대로 창조적으로 사는 인생  2. <u>미술치료 활동</u> ▷ <b>행복을 담는 그릇</b> 1. 도자점토의 특성을 이해한다. 2. 점토를 자르고, 두드리고, 주무르기로 정서적으로 이완을 시킨다. 3. 신문지를 깎 바구니 안쪽에 코일링 기법으로 여러 가지 모양으로 쌓아 올린다. 4. 안쪽을 서로 잘 연결되도록 문질러 준다. 5. 어떤 모양으로 어떻게 빛나는 빛어가는 사람의 선택에 있으므로 자기의 인생도 이와 같이 나의 선택에 의해 빛어 감을 이야기한다. 6. 건조시킨 후 도자기로 굽는다.	
<b>나누기</b>	▷ ‘황금 독수리와 미운 오리 새끼 이야기’를 통해 나는 둘 중에 어디에 속하는지 이야기를 나눈다. ▷ 인생의 3가지 태도 중 나는 어떤 인생을 앞으로 살 것인가 다짐한다. ▷ 자신의 삶을 살아가는 선택권은 자기 자신에게 있으며, 나를 만들어가는 힘은 나에게 있음을 인식하고 생각을 나눈다.	

## 7회기 희망나무

	<p>1.희망은 목적을 향해 나아가도록 하는 인지적이고 정서적인 개념임을 이해하도록 한다.</p>	
<b>활동목표</b>	<p>2.자신의 동기를 찾아 주고 잘 할 수 있다는 희망을 갖도록 촉진한다.</p> <p>3.개인은 작은 존재이지만 서로 협력하여 하나를 이루면 더 가치 있는 존재가 됨을 안다.</p>	
<b>기대효과</b>	자기 잠재력 및 자기효능감 발견	<b>소요시간</b>
<b>준비물</b>	<p>마른 나뭇가지 구성원 수만큼, 종이테이프, 스티로폼 볼, 폼아트 물감, 다양한 꾸미기 재료, 점토, 글루건</p>	60분
<b>단 계</b>	<b>활 동 내 용</b>	
<b>도 입</b>	<p>1.악수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나눈다.</p> <p>2.프로그램 진행 방법을 이야기 한다.</p>	
<b>활 동</b>	<p><u>1.아들러 상담활동</u>  <b>목적 노출하기</b>          *관심추구, 힘겨루기, 복수심, 가장된 무능력의 네 가지 목적은 개인의 잘못된 관점으로 공동체에서 소속감을 얻는 방법이다.          *개인의 이런 목적을 노출시켜서 ‘스프에 침 뱉기’ 기법으로 자신의 숨겨진 의도를 자각하게 한다.</p> <p><u>2. 미술치료 활동</u>  <b>희망나무</b>          1. 점토를 두들겨서 지반을 만든다.          2. 각자의 나뭇가지를 글루건과 종이테이프로 연결하여 한그루의 나무를 만든다.          3. 스티로폼 볼에 희망을 담은 메시지를 적고 폼아트 물감으로 칠한다.          4. 여러 가지 꾸미기 재료로 나무를 완성 시킨다.          5. 희망을 적은 열매들을 바라보며 희망이 이루어지는 방법에 대해 서로 이야기하고 나무이름 정하기.</p>	
<b>나 누 기</b>	<p>▷ 공동작품을 하면서 느낀 점( 좋았던, 힘들었던)을 나눈다.</p> <p>▷ 희망나무를 통해 자기 가치를 어떻게 사용할지 나눈다.</p> <p>▷ 우리의 목적이 관심추구, 힘겨루기, 복수심, 가장된 무능력으로 가장하기 보다는 자기 희망을 이루는데 목적을 갖고 살기를 바란다.</p>	



## 8회기 노란 손수건 염색하기

활동목표	1. 나를 믿어주는 사람에게 보답하기. 2. 내적자원에 활용에 따른 자기 가치를 발견한다.	
기대 효과	자기효능감 향상	소요시간
준비물	양과 껌질, 염색용 손수건, 명반, 철, 대야, 고무장갑, 면장갑, 고무 밴드	60분
단 계	<b>활 동 내 용</b>	
도 입	1. 악수하기로 인사를 하고 한 주간 지낸 이야기를 나눈다. 2. 프로그램 진행순서를 설명한다.	
활 동	<p>1.아들러 상담 활동  <b>노란 손수건 이야기</b>          ▷ 노란 손수건 이야기를 통해 나를 믿어주는 사람, 기다려주는 사람이 누구인지 생각하도록 한다.</p> <p>2.미술치료 활동  <b>노란 손수건 염색하기</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 양과껌질을 한 시간 가량 물이 잠길 정도 붓고 끓인다. (치료자가 미리 준비하도록 한다.)</li> <li>2. 손수건을 여러 가지 모양으로 접은 후 고무 밴드로 고정시켜 준다.</li> <li>3. 70도정도로 식힌 후 명반을 촉매제로 사용한다.</li> <li>4. 염료가 잘 스며들도록 정성껏 주물러 준다.</li> <li>5. 주무르는 동안 나를 믿어주고 기다려주는 사람을 생각하며 활동하도록 한다.</li> <li>6. 10분정도 주무르고 깨끗한 물로 여러 번 행군 다음 고무 밴드를 풀고 다시 찬물에 행구며 물의 느낌을 충분히 가질 수 있도록 하여 마음을 정화할 수 있도록 한다.</li> <li>7.서로의 염색된 손수건을 보고 느낌을 나누고 활동을 마친다.</li> </ol>	
나 누 기	▷ 노란손수건 이야기를 들으며 생각했던 사람에 대해서 이야기하고 그 사람을 행복하게 해주는 방법에 대해 이야기를 나눈다. ▷ 자기의 내적 자원에 대해 이야기를 나눈다.	

## 9학기 미래의 나

<b>활동 목표</b>	1.미래의 나를 만나기 위해 내가 준비해야 될 것들을 알아본다. 2.인생 목표를 설정하고 계획한다.	
<b>기대효과</b>	자기 격려하기	소요시간
<b>준비물</b>	3가지 크기의 색지 6장, 풀, 가위, 연필, 지우개, 다양한 스티커	60분
<b>단계</b>	<b>활동 내용</b>	
<b>도입</b>	1. 악수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나눈다. 2. 프로그램 진행순서를 설명한다.	
<b>활동</b>	<p>1. 아들러 상담활동 <b>마치~처럼</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 우리는 실패할 거라 믿기 때문에 시도하기를 두려워한다.</li> <li>▷ 마치 변화가 가능 한 것처럼 행동하라, 그러면 우리는 성장한다.</li> <li>▷ 마치 미래가 현실이 된 것처럼 행동하라, 그러면 우리는 희망 갖는다.</li> <li>▷ 마치 훌륭한 삶에 도달할 수 있는 것처럼 행동하라, 그러면 우리의 추구는 의미를 갖는다.</li> </ul> <p><u>2.미술치료 활동</u> <b>미래의 나</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 눈을 감고 잠시 미래의 나에 꿈을 생각하고 마치 그 사람이 된 것처럼 생각한다.</li> <li>2. 6장의 색지로 가장 큰 색지 두 장으로 가장 큰 상자를 만들고 나머지 색지로 중간, 작은 상자를 상자 접기로 접는다.</li> <li>3. 가장 큰.상자에는 지금 내가 내 꿈을 이루기 위해 그것을 위해야 될 일들을 메모지에 적는다.</li> <li>4. 중간 상자에는 5년 후 내 모습을 상상하며 그것을 위해 해야 될 일들을 메모지에 적는다.</li> <li>5. 가장 작은 상자에는 10년 후 나를 상상하며 그것을 위해 해야 될 일들을 메모지에 적는다.</li> <li>6. 미래의 내 모습을 상자를 차례대로 쌓고, 맨 위에 붙인다.</li> </ol>	
<b>나누기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 서로가 마치 미래의 그 사람이 마치 된 것처럼 호칭을 불러준다.</li> <li>▷ 각자의 자기 이름을 부르며 ‘나는 잘 할 수 있다’라고 자기를 격려 한다.</li> </ul>	

## 10회기 과자집 만들기

<b>활동 목표</b>	1.집의 구조 와 가족의 구성과의 관계를 알아본다. 2.가족의 구성 요소를 살피고 가족 속에서 나의 존재를 인식해 본다.	
<b>기대효과</b>	가족 이해와 사랑하기	<b>소요시간</b>
<b>준비물</b>	여러 가지 다양한 크기의 상자. 여러 가지 종류의 과자, 글루건	60분
<b>단계</b>	<b>활 동 내 용</b>	
<b>도입</b>	1. 악수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나눈다. 2. 프로그램 진행순서를 설명한다.	
<b>활동</b>	<p><u>1.아들러 상담 활동</u></p> <p><b>생활양식 바꾸기</b></p> <p>▷ 아들러는 생활양식의 가치가 모든 행동과 말에 드러남으로 가족과 관계 속에서 먼저 변화를 시도하게 한다.</p> <p>▷ 친구와 잘 지내고 싶다면 나는?          친구가 되고 싶은 사람을 주의 깊게 관찰하라. 좋은 점을 발견하고 칭찬하기, 취미에 관해 질문하기, 상대를 분석하려 하지 않기, 상대에게 가치 있는 존재가 되도록 노력 할 것, 배려심을 갖고 기꺼이 들어주는 사람 되기.</p> <p><u>2.미술치료 활동</u></p> <p><b>과자 집 만들기</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자기의 에너지의 양에 알맞은 상자를 고른다.</li> <li>2. 상자를 이용하여 집이나 자기가 만들고 싶은 집을 만들도록 한다.</li> <li>3. 여러 가지 모양의 과자들을 글루건으로 고정하여 과자 집을 완성한다.</li> <li>4. 만든 과자집이 현재의 자신이 살고 있는 집인지, 미래에 살고 싶은 집인지 생각하고 자기 집에 대해 이야기한다.</li> <li>5. 집의 구조가 각 구성원들의 존재로 유지 된 것처럼 우리도 가족 안에 의미 있고 소중한 존재임을 인식 한다.</li> </ol>	
<b>나누기</b>	<p>▷ 가족 구성원으로 우리 집에서 나의 위치와 역할이 무엇인지 이야기 나눈다.</p> <p>▷ 가족 및 타인과 잘 지내는 법을 서로 나눈다.</p>	

## 11학기 신문으로 만드는 공동체

활동 목표	1. 상호 협동과 존중하는 가운데 공동체감을 느끼도록 한다. 2. 사회적으로 유용한 존재로 생활양식의 전환을 모색 한다.	
기대효과	사회적으로 유용한 생활양식 갖기	소요시간
준비물	신문지, 투명테이프, 가위, 메모지	60분
단계	<b>활 동 내 용</b>	
도입	1. 악수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나눈다. 2. 프로그램 진행순서를 설명한다.	
활동	<p><u>1.아들러 상담 활동</u>  <b>마이너스 감정에서 플러스 인식으로</b>                  ▷ 아들러는 개인의 창조적인 힘이 ‘마이너스감정에서 플러스인식’으로 바뀐다고 믿었다. 활동지로 활동한다.</p> <p><u>2.미술치료 활동</u>  <b>신문으로 만드는 공동체</b>                  1. 신문지를 길게 찢으면서 정서적 표출을 할 수 있도록 한다.                  2. 길게 찢은 신문지를 투명 테이프로 붙인다.                  3. 길게 붙인 신문지를 천정과 벽에 연결하고 점진적으로 신문지와 신문지를 서로 연결하여 하나의 공동 작품을 완성한다.                  4. 완성된 작품을 통해 느껴지는 감정을 나누고 작품명을 정한다.                  5. 작품 사이사이를 조심스럽게 통과하는 게임을 통해 자신의 행동이 공동체에 미치는 영향을 간접적으로 경험하도록 한다.                  6. 마지막으로 각자 연결된 신문지를 뭉쳐서 투명 테이프로 감아서 자기만의 공을 만든다.                  7. 만든 공으로 던지기나 볼링게임을 한다.</p>	
나누기	▷ 만드는 동안 작품이 망가지지 않도록 노력했던 점을 이야기로 나눈다. ▷ 게임을 통해 느낀 점을 나누며 사회 속에서 우리는 연결되어 있고, 서로 영향을 주고받고 살아감을 알고 공동체감을 느끼도록 한다.	

## 12회기 행복나무 심기

<b>활동 목표</b>	1. 사회적 관심을 내재하는 실현 가능한 자기목표를 설정한다. 2. 사회적으로 유의한 존재로 생활양식의 전환을 모색 한다.	
<b>기대효과</b>	사회적으로 유용한 생활양식으로 재 정향	<b>소요시간</b>
<b>준비물</b>	화분, 분갈이 흙, 나무, 활동지	60분
<b>단계</b>	<b>활 동 내 용</b>	
<b>도입</b>	1. 악수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나눈다. 2. 오늘이 마지막 시간임을 알린다. 3. 프로그램 진행순서를 설명한다.	
<b>활동</b>	<p>1. <u>아들러 상담 활동</u> ‘아낌없이 주는 나무 이야기’하기</p> <p>2. <u>미술치료 활동</u> 행복나무 심기</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자기가 만든 화분에 망을 깔고 굵은 모래를 바닥에 깐다.</li> <li>2. 나무를 화분에서 분리하고 나무의 뿌리가 잘 뻗을 수 있도록 뿌리 끝을 잘 정리 한다</li> <li>3. 화분에 나무를 옮겨 심고 흙으로 나머지를 채운 후 윗면을 잘 다독여 뿌리가 잘 안착할 수 있도록 한다.</li> <li>4. 화분을 완성한 후 자리를 정리한다.</li> <li>5. 건강한 나무로써 앞으로의 자기 사회적 관심을 담은 다짐카드를 적는다.</li> </ol>	
<b>나누기</b>	▷ 아낌없이 주는 나무 이야기를 듣고 생각나는 느낌 나누기 ▷ 내가 행복 나무로 자라기 위해 어떤 영양분이 필요한지 각자 이야기를 나누기	

활동지1>

## <가족구도표>

### \* 첫째 아이

첫아이는 둘째 아이가 태어나기 전까지 부모의 관심을 독차지하는 위치에 있게 된다. 하지만 동생이 생기게 되면 자신의 호의적인 위치에서 갑자기 내려오게 되고 부모의 관심을 동생과 함께 나누어야 한다. 이러한 경험은 아이에게 사람을 싫어하거나, 갑작스러운 운명의 변화로부터 자신을 보호하려고 하거나 불안을 느끼는 등의 여러 가지 방향으로 영향을 줄 수 있다. 그리고 첫째 아이는 자신의 어린 시절 누렸던 우월성의 덧없음을 자주 추락하는 꿈을 꿈으로써 표현한다. 그리고 가정이라는 왕국에서 누렸던 영광스러웠던 날들, 과거에 대한 많은 관심을 보이며, 따라서 보수주의적이고 책임감이 강한 경향을 보이며, 부모의 직업을 따르는 경향이 있다.

#### \*첫째아이 전형적인 특성

- 흔히 다른 형제들에 대한 책임감을 가진다.
- 권위적인 사람들과 잘 어울린다. 높은 성취자가 되는 경향이 있다.
- 옳고, 완전하고, 우월감을 느껴야 한다고 생각한다.

### \* 둘째나 중간의 아이

야망적인 특징을 갖는다. 끊임없이 자신의 나이 많은 형제, 자매를 능가하려고 노력하기 때문이다. 둘째는 태어날 때부터 주도자를 가지게 되며, 첫째가 항상 자신의 모델이 되거나 자신이 경쟁해야 할 위협이 된다. 이런 사실이 둘째 아이에게 박차를 가하고 첫째보다 훨씬 빨리 발전하게 만든다. 도전적이고 시기심이 많으나 대체로 다른 아이보다 적응력이 높다. 둘째는 주로 경쟁하는 꿈을 많이 꾸다.

#### \*둘째의 전형적인 특성

- 형들의 실력을 따라잡으려고 노력한다.
- 여러 가지 측면에서 언니나 형의 맞수(상대자)가 되려고 노력한다.
- 자신의 위치를 발견하기 위해서 반항적 행동을 보일 수 있다.

#### \*중간 아이의 전형적 특성

- 소외감을 느껴서 자기 위치가 애매하다고 느낄 수 있다.
- 민감하고 냉정하며 혹은 복수적일 수 있다.
- 훌륭한 외교관이나 중재자가 될 수 있다.

**\* 막내 아이**

막내 아이는 자신보다 나이 많은 여럿의 경쟁자를 가지게 된다. 그리고 높은 야망을 보이는 경향이 있다. 막내는 항상 여러모로 자극을 받고 있으며 경쟁의 기회를 많이 가지고 있기 때문에 종종 보다 빠르게 발달한다. 이러한 아이들은 자신의 독특한 길을 찾아가는데 예를 들면 과학자의 집안에서 유일한 음악가나 사업가가 되는 경우이다. 가족 중에 가장 야망 있는 아이가 되고, 아들이라는 때때로 "도전적인 막내"가 혁명가로 될 가능성이 많다고 하였다.

\*막내 아이의 전형적인 특성

- 부모나 더 나이 든 형제들에 의해 응석받이가 되는 수가 많다.
- 자주 어린애로 취급된다. 자기 탐닉적이다.
- 매우 창조적이다. 영특함을 보이는 수가 많다.

**\* 외동아이**

독자는 경쟁할 형제가 없는 독특한 위치에 있다. 보통 응석받이가 많으며 항상 관심이 초점이 되어야 한다는 비현실적인 기대를 발달시킨다. 자신의 중요성에 대해 과장된 견해를 형성하고 소심하며 의존적이다. 그리고 가정에서는 괜찮지만 학교에 처음 들어가거나, 관심을 다른 사람과 나누어야 할 상황에 처하게 되면 사회적 관심의 부족함이 나타난다.

\*외동아이의 전형적인 특성

- 관심의 대상이 되어온 것에 익숙하다.
- 여러 측면에서 자신감이 없고 다른 사람들과 비교되어 무능력하다고 느낄 수 있다. 책임감이 강하다.
- 자기의 뜻대로 되지 않을 때 자주 협동하는 것을 거절한다.

활동지 2>

## <생활양식 유형>

### 1) 지배형

타인을 고려하기보다는 자신의 입장을 먼저 생각한다. 활동성이 높고 적극적이지만 남을 배려하는 부분이 부족하다. 개인적인 우월감에 빠져 타인을 경시하는 경향이 높아 적이 많을 가능성이 있다. 마음이 맞지 않는 타인에 대해 공격적으로 대하고, 남에게 주의를 기울이지 않으며, 독재자의 성격을 갖기 쉽다. 자신에 대해 공격적이 되어 심하게 자책하거나 자학할 가능성도 있다.

### 2) 획득형

타인에게서 뭔가를 얻기 바라며 다른 사람에게 의존하여 자신의 대부분의 욕구를 충족한다. 자신의 노력이나 투쟁 없이 뭔가를 얻기 바란다. 언젠가는 해결될 것이라는 막연한 기대를 갖고 있기도 하고 누군가가 도와줄 것이라는 꿈을 꾸기도 한다. 인생의 문제에 적극적으로 대처하기보다 소극적인 편이며 가능한 한 많은 것을 다른 사람으로부터 얻어내려고 한다. 그러기 위해서 신체적 매력이나 힘을 심분 발휘한다.

### 3) 회피형

삶의 문제에 직면하고 헤쳐 나가려 하지 않고 문제를 회피함으로써 모든 실패의 가능성을 없애려 한다. 실패하느니 차라리 도전하지 않는 것이 안전하다고 생각한다. 매우 소극적인 형으로 활동 수준이 아주 낮다. 인생의 문제로 다가오는 것들을 회피함으로써 한 치의 실패 가능성마저도 모면하려고 한다. 문제에 열심히 매달리지도 않고 사람들과도 깊은 관계를 맺지 않는다.

### 4) 사회적으로 유용한 형

사회적인 관심이 많아 자신뿐만 아니라 다른 사람의 욕구까지 도시에 충족시키려 한다. 인생의 문제를 해결하기 위해 기꺼이 다른 사람들과 협동한다. 자신의 문제를 자신뿐 아니라 타인에게까지 유익한 방법으로 해결하려고 노력한다.



활동지3>

## <열등감의 원인>

### \*기관열등감

개인의 신체와 관련된 것, 신체적으로 불완전하거나 만성적으로 아픈 아이들은 다른 아이들과 성공적으로 경쟁할 수 없다. 외모에 대해서 불만이 있거나 자주 아픈 아이들의 경우 종종 움츠러 들고, 허약한 아이들이 타인과 비교했을 때 갖는 절망과 열등감은 공동생활에서 유익한 역할을 하려는 희망을 잃게 하기가 쉽다.

### \*과잉보호

어렸을 때 응석받이로 자란 아이는 다른 사람들이 항상 그를 위해 모든 것을 해주기 바라기 때문에 자신감이 부족하게 된다. 자신이 보살펴지는 것을 당연한 권리라고 여기며 만약 자신이 주목받지 못하는 상황에 놓이게 되면 불안해하고 버림받았다고 느낀다. 그들 자신이 인생의 어려운 고비에 부딪혔을 경우 혼자서는 해결할 능력이 없다고 믿고 깊은 열등감에 빠지게 된다. 남에게 베풀기보다는 받으려고 한다.

### \*양육태만

어린 시절에 사랑이나 돌봄을 충분히 받지 못한 경우에 자신을 무가치한 사람으로 여기게 되며 자신의 능력을 과소평가하게 된다. 이러한 아이들은 자신의 능력을 인정받고 애정을 얻거나 남으로부터 존경을 받을 수 있다는 자신감을 잃고 세상을 살아간다. 근본적으로 자신이 필요하지 않다고 느끼기 때문에 어떤 문제를 극복하려고 하기보다는 오히려 회피하거나 도피한다.

활동지4>

## <황금 독수리와 미운 오리 새끼>

한 농부가 산을 오르다가 알을 발견하여 집으로 가지고와서 닭장 속에 달걀들과 함께 어미닭이 품을 수 있게 두었는데 어느 날 닭과 함께 알에서 깨어난 새는 바로 황금 독수리였다. 그러나 황금 독수리는 닭과 함께 태어났기 때문에 자신을 닭이라고 여기고 어미 닭이 하는 것처럼 모이를 쪼아 먹고 꼬끼오 소리를 내며 푸드득 잠시 날아오르다 내려앉고 ‘원래 닭은 이렇게 사는 거야’ 하며 닭처럼 살면서 늙어가던

어느 날 하늘을 멋지고 위풍당당하게 날아가는 커다란 새를 보고서 옆에 있던 닭에게 “저 분은 누구시지?”하고 물었다.

“저분은 새들의 왕이신 황금 독수리님이서 우리 닭들하고 다른 분이시지”하고 말했다. ‘그래 저렇게 멋진 황금 날개를 가지신 저분과 나는 다르지’라고 독수리는 생각하고 자신이 닭이라고만 여기고 일생을 마치게 되었답니다.

또 다른 이야기는 어느 농가에서 어미오리가 알을 품고 있는 둥지에서 알들이 깨어났는데 마지막에 커다란 알에서 나온 녀석은 다른 오리보다 두 배나 크고 못생긴 아기오리였습니다.

모두가 크고 못생긴 아기 오리를 ‘미운오리 새끼’라고 불렀습니다. 다른 오리들이 자신을 놀려대도 미운 아기 오리새끼는 ‘나는 다른 오리와 다르지만 분명히 다른 이유를 가지고 있을 거야’라고 생각하며 자신의 진정한 모습을 찾아 여행을 떠났습니다.

가는 곳마다 못생겼다고 놀림을 받고 쫓겨나서 슬프기도 하였지만 자신의 진정한 모습을 찾기 위해 여행을 멈추지 않고 가다가 커다란 호수에서 우아한 날개 짓을 하며 날아가는 백조들의 모습을 보고 가슴이 벅차올랐습니다.

날씨가 추워지면서 백조들이 떠난 그 호수에서 다른 새들의 구박에도 불구하고 미운 오리 새끼는 마음껏 헤엄을 치며 백조들의 모습을 떠올리며 지냈습니다. 얼마가지 않아 호수에 겨울이 찾아와서 미운오리새끼는 추위와 배고픔을 견디고 역경을 이겨내야 했습니다.

봄이 되어 호수에 새들이 모여 들면서 백조들도 찾아와서 다시 춤추는 모습을 미운 오리새끼는 몰래 엿보았습니다. 그러다가 문득 호수에 비친 자신의 모습을 보고 놀라지 않을 수 없었습니다. 아름다운 백조의 모습과 똑같은 자신을 볼 수 있었습니다. 다른 백조들도 와서 인사를 나누며 반겨주었습니다.

백조가 된 미운오리 새끼는 다른 백조들과 함께 행복하게 잘 살았습니다.

활동지5>

## 용기의 도구<목적 노출하기: ‘혹시~하지 않을까?’>

Dreikurs는 낙담하는 아이들의 잘못된 행동에는 관심추구, 힘겨루기, 복수심, 가장된 무능력의 4가지 목적이 있다고 하였다. ‘수프에 침 뱉기’와 같은 개념으로 목표는 자신의 행동 목적을 추측하고 노출하도록 하는 것이다.

### \* 관심추구

- 목적은 아이가 꾸지람을 듣고도 잘못된 행동이 계속 될 때 드러남
- 주위의 반응은 성가심을 느낀다.
- 목적 노출은 ‘내가 너에게 충분한 관심을 보이지 않는다고 믿는 것은 아닐까?’

### \* 힘겨루기

- 목적은 자신이 인식한 우월성에 도전하는 기회로 모든 상호관계를 이용하는 것
- 주위의 반응은 화를 내는 것이다.
- 목적 노출- ‘너는 너 자신의 방식을 원하고, 모든 사람에게 너의 담당임을 보여 주고 싶은 것이 아닐까?’

### \* 복수나 앙갚음

- 목적은 상처를 받아왔고 상처를 되돌려주는 것으로 얼마간은 힘을 얻는다.
- 주위의 반응은 상처받는 것이다.
- 목적 노출- ‘네가 상처받은 만큼 다른 사람들에게 상처를 주려는 것이 아닐까?’

### \* 가장된 무능력

- 외부세계에 참여하는 것을 철회하는 아이들에게서 자신의 열등감을 보호하려는 수단으로 실제 또는 가상의 결함을 사용한다.
- 주위의 반응은 아동의 책임감을 대신 떠맡거나 아동에 대한 자신의 기대를 낮추게 된다.
- 목적 노출- ‘혼자 있고 싶어 하는 것이 아닐까?’

우리에게 여기 4가지 중에 해당되는 것이 무엇일까?

활동지6>

## <노란 손수건 이야기>

미국에 빙고라는 사람은 죄를 짓고 교도소에서 지내면서 아내에게 편지를 씁니다.  
 나는 부끄러운 죄를 짓고 오랜 시간 집에 돌아갈 수 없으니,  
 만약 나를 기다릴 수 없다고 생각되거나  
 혼자 사는 것이 고생이 된다고 생각되거나  
 나를 잊어 달라고  
 재혼해도 좋다고  
 편지를 안 해도 좋다고...  
 그 뒤로 아내는 편지를 하지 않았다.

4년 동안 뉴욕의 교도소에서 징역살이를 하고  
 이제 석방되어 집으로 돌아가게 됩니다.  
 석방을 앞두고 아내에게 다시 편지를 씁니다.  
 ‘우리가 살던 마을 어귀에 커다란 참나무 한 그루가 있소.  
 만일 나를 용서하고 다시 받아들일 생각이라면  
 그 참나무에 노란 손수건을 달아 달라’고 했다.

만일 아내가 재혼을 했거나 나를 받아들일 생각이 없다면,  
 그래서 손수건을 달아 놓지 않으면  
 그냥 버스를 타고 어디로든 가 버릴 생각이었다.  
 그의 굳어진 얼굴에서 깊은 긴장감을 느낄 수 있었다.  
 마치 그는 이제 곧 눈앞에 나타날 실망의 순간을 대비하여  
 마음속으로 각오를 단단히 하고 있는 것처럼 보였다.  
 마을과의 거리는 점점 가까워졌다.

20마일. 15마일. 10마일!  
 참나무는 온통 노란 손수건으로 뒤덮여 있었다.  
 20개, 30개 아니 백 개의 노란 손수건이 물결치고 있었다.  
 혹시라도 남편이 손수건을 보지 못하고 그냥 지나칠까봐  
 아내는 아이들과 함께 참나무를 온통 노란 손수건으로 장식해 놓은 것이었다.

<활동지7>

용기의 도구 <마이너스감정에서 플러스인식으로>

아들러는 사람들이 자신의 창조적인 힘으로 ‘마이너스감정’에서 ‘플러스인식’으로 나아간다고 믿었다. Dreikurs는 잘못된 행동 네 가지 목적으로 관심추구, 힘겨루기, 복수하기, 가장된 무기력으로 마이너스 감정의 표현이라고 했다.(Julia Yang 외, 2015, 오익수 역)

잘못된 행동을 하는 낙담하는 사람에게 용기를 발달시키는 것이 마이너스 감정에서 플러스 인식으로 재정향이 목적이다.

마이너스 감정에서 플러스 인식으로

잘못된 행동의 목적	마이너스 감정	플러스 인식
관심추구	나는 다른 사람들이 나에게 주목하기를 바란다.	나는 다른 사람들의 유용한 행동에 주목하고 격려한다.
힘겨루기	그 누구도 나를 쥐고 흔들거나 나에게 무엇이라고 말 할 수 없다는 것을 다른 사람에게 보여주고 싶다.	나는 세상에 도움이 되는 문제를 해결하기 위하여 다른 사람들과 함께 작업할 수 있다.
복수하기	내가 상처받았던 것처럼 다른 사람에게 상처 입히고 싶다.	나는 언제 어떻게 다른 사람에게 공감해야하는지 알고 있다.
가장된 무능력	나는 나 자신을 포기했고 다른 사람들이 나를 혼자 내버려 두길 원한다.	나는 나 자신을 격려할 수 있고 다른 사람들의 격려를 받아들일 수 있다.

-- 0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8---

마이너스 감정 플러스 인식

동기화

1에서 8까지(+/-) 척도 : 무제가 되어 온 상황이나 관계 중 두 가지를 선택하고 현재 어디쯤 있는가? 한 칸 또는 두 칸을 움직이려면 무엇이 있어야 하는가?


활동지8>

## 아낌없이 주는 나무

옛날에 나무 한 그루가 있었습니다.  
그 나무에게는 사랑하는 소년이 있었습니다.  
소년은 나무를 무척 사랑했고 나무도 행복했죠.

시간이 흘러서... 소년도 점점 나이가 들었죠.

그러던 어느 날, 소년이 찾아가서 했습니다.  
" 내가 재미있게 놀려면 돈이 필요해. "  
나무는 소년에게 자신의 사과를 주었습니다.  
그리고 소년은 그 사과를 도회지에서 팔아 돈을 벌었죠.

그리고 시간이 흐르고 소년이 다시 찾아왔죠.

" 나는 아내와 가족이 필요하고 집도 필요해. "  
" 내 나뭇가지로 집을 만들어. "  
그래도 나무는 소년을 도와주어 행복했죠.

시간이 흘러 소년은 나이가 많이 들었습니다.

" 나는 늙어서 힘들어, 여행을 떠날 배가 필요해. "  
" 그러면 나를 베어서 배를 만들어.. "

소년은 그 나무로 배를 만들어 여행을 떠났습니다.

그리고 소년은 다시 찾아왔죠.

" 난 너무나 힘들어, 이제 앉아서 쉬고 싶어. "  
" 그러면 내게 앉아 쉬어. "

나무는 밑동만 남았지만 소년을 도와주어 행복했습니다.

<회기별 관찰기록>

1회기 나의모습

회 기	1회기
목 표	평등하고 존중하는 관계, 자기 개방
	

도입

프로그램의 소개와 지켜야할 규칙에 대해 이야기하고, 오늘 활동내용과 방법에 대하여 설명하고, 한 사람씩 악수하기로 인사를 나누었다.

활동1. 악수하기

악수로 인사를 나눈다는 것은 서로가 평등한 위치에서 사람 대 사람으로 서로를 존중하는 관계로서 서로에게 책임감과 신뢰감을 갖고 프로그램을 모두가 함께 이끌어 갈 것에 약속을 하는 것임을 이야기하자 프로그램 시작을 알리고도 계속 자기 이야기만 하던 청소년A과 청소년B가 갑자기 떠들던 것을 멈추고 연구자에게 집중을 하기 시작했다.

활동2. 나의 모습

사전검사를 마친 후 흰 접시를 나누어 주고 나의 이미지를 표현해 볼 거라고 하고 여러 가지 모양 젤리를 나누어 주었다. 젤리로 표현 하겠다고 하자 청소년C은 ‘진짜요? 재밌겠다.’ 라고 하며 집중해서 활동에 임하고, 젤리로 머리모양을 여러 번에 걸쳐 다시 표현하고서 자기 이미지를 완성 하였고, 청소년A은 반항적인 자세와 짜증이 섞인 목소리로 ‘내가 모난 짓을 많이 해서’라는 말을 여러 번 반복해서 말하며 다른 친구들에게 위협적인 태도를 보이며 ‘먼저 먹으면서 합시다.’ 라고 하여 연구자는 ‘여러분을 위해 준비 한 것이므로 활동을 마치면 모두 먹을 수 있다고 하자’ 활동에 차분하게 임한 것과 색상에 맞추어서 정성껏 자기 얼굴을 표현 한 것을 격려해 주었다. 또 자신의 모습을 다 꾸미고 나누는 시간에는 담임선생님께 드리고 싶다고 하며 자기 젤리는 하나도 먹지 않았다. 청소년B 말없이 활동만 하고서 지켜보기만 하였다. 청소년E는 ‘젤리 향이 좋다’, ‘내가 좋아하는 젤리다’, ‘이걸로 자기모습을 어떻게 꾸며요’라고 말하더니 계속 젤리를 옮겨가며 작업 활동에 몰입하면서 자기를 표현하였다. 청소년G은 ‘젤

리 느낌이 말랑말랑하고 부드러워서 기분이 좋다'라고 하면서 많은 양의 젤리를 사용하여 표현하였다. 청소년F은 모양이 흐트러지지 않게 하기위해 조심조심하면서 표현하고, 청소년은J 혼자 떨어져 있는 자신이 외로워 보인다고 하였다. 청소년K는 입을 강조하며 치아를 드러내어 표현 하였다. '치아를 멋지게 표현 했네' 라고하자 지금 치아 신경치료를 받고 있어서 어금니를 쓸 수가 없어서 밥도 제대로 못 먹고 있다고 하여 많이 힘들겠다고 하며 위로해 주었다. 청소년D는 입가의 점을 표현하고서 '못생긴 나라고'하여 점까지 자세히 표현한 것을 격려해 주었으며, 청소년H는 의욕이 없는 태도와 단순하게 눈. 코. 입만 표현하여 좀 더 다른 이미지를 찾아보면 어떨까 라고 하였지만 '그냥 이것만 할래요'라고 하여 '괜찮아 할 수 있는 만큼만 해도 돼'라고 지지해주었다. 청소년M은 바다에서 수영하는 자기를 표현하여 하면서 수영을 잘한다고 하여 연구자도 수영을 좋아 한다고 공감해 주었다. 청소년L은 아무 말 없이 활동을 마치고 팔짱을 끼고 앉아 있어서 무슨 생각을 하고 있는지 묻자 그냥 아이들이 하고 있는 모습이 재미있어서 지켜보는 중이라고 하여 '관찰하는 것이 좋아하는 구나' 라고 지지해주었다.

### 나누기

자기 이미지를 표현한 것을 옆에 짝궁과 서로 나누고 함께 젤리를 먹도록 하자 서로 작품에 대해 이야기를 나누며 맛을 비교해 보기도하며 서로간의 친밀감을 형성하며 자기를 개방하는 모습을 격려하고 회기를 마무리 하였다.

**연구자의 소견:** 처음 시간이라 모두 긴장하고 어색하였는데 젤리의 향이 기분 좋게 이끌어 주고 특히 아동이나 청소년들이 좋아하는 젤리로 보다 쉽게 자기개방과 친밀감을 형성하는데 도움이 되었다.

## 2회기 자기이름 꾸미기

회 기	2회기
목 표	자기탐색하고 자기 이름의 의미를 알아보도록 한다.
	



## 도입

약수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나눈 후 프로그램 진행 순서를 설명하였다.

### 활동1. 소크라테스식 질문하기

왜? 라는 단어를 사용하지 않고 누가, 언제, 어디서, 무엇을, 어떻게 와 같은 단어를 사용한다.

- ▷ 자기이름을 어떻게 갖게 되었는가?
- ▷ 자기 이름은 무엇을 의미하는지 아는가?(모르면, 의미를 만들어라)
- ▷ 자기 이름에서 좋은 점은 무엇인가?
- ▷ 자기 이름을 바꾼다면, 어떤 것을 선택할 것인가?

### 활동2. 자기 이름 꾸미기

자기이름을 그리고 표현하는 동안 자기에 대해 떠오르는 생각, 이미지, 단어들을 자유롭게 표현하거나 글로 적도록 하고, 여러 가지 채색도구를 사용하여 색을 칠하도록 하였다. 청소년A는 지난 회기 때와 마찬가지로 ‘내가 모난 짓을 많이 해서’라고 말하며 자기이름을 작게 쓰고 활동에 거부적인 반응을 보였다. 채색단계에서 이름이 보이지 않게 한 가지 색으로 덮었다. 파스텔을 써보고 느낌이 좋다고 하여 어떻게 사용하는지 사용법을 알려주자 열심히 여러 가지 색으로 활동에 집중하였다. 청소년G는 ‘저는 원래 어두워서’라고 말하며 어둡게 칠한 것이 마음에 안 들어 하자 연구자는 지금 너의 마음 상태를 보여주는 것이니까 괜찮으며 잘 그리고, 못 그리는 것은 중요하지 않고 그림을 통해 자기감정을 표현하고 해소시키고자 하는 것임을 이야기하였다. 청소년D는 자신이 맘에 안 들기 때문에 이름도 쓰고 싶지 않다고 하여 ‘있는 그대로의 너의 존재로도 너는 충분히 가치 있는 사람이다’라고 그 마음을 공감하여주고 ‘괜찮아 하고 싶지 않으면 하지 않아도’ 하지만, 자기가 자신을 아끼고 사랑하면 다른 사람도 나를 무시하지 못할 거라고 이야기하자 바로 활동에 임하여 마지막 시간이 마칠 때까지 최선을 다하는 모습을 보였다. 이름은 자기를 가장 잘 나타내는 것 중에 하나이며, 자기이름에 책임을 갖는 것이 자기를 사랑하는 방법 중에 하나임을 이야기 하였다.


## 나누기

자기 이름의 의미와 누가 지어주었는지 이야기하고, 자기 이름을 어떻게 생각하는지? 각자의 생각을 나누었다.

**연구자 소견:** 애칭을 사용하지 않고 자기를 나타내는 이름을 통해 현실 속에서 자기

존재와 자기 이름에 책임감을 갖도록 하였는데, 이름의 소중함을 알아가면서 자기 자신을 사랑하는 기술도 배워 감을 알게 되었다.

### 3회 물고기 가족 화

회 기	3회기
목 표	1. 가족 내에 개인의 위치를 파악하고 생활양식을 탐색한다. 2. 가족 구도를 살피고 열등감 형성 과정을 알아본다.
	

#### 도입

약수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나눈 후 프로그램 진행 순서를 설명하였다.

#### 활동1. 생활양식

삶의 목표를 향해 나아가려는 독자적인 개인의 방식으로 신념과 믿음의 주제와 패턴, 자기와 타인에 대한 태도, 생애과제에 대처하는 방식을 말한다. 가족 구도표 활동지1>을 통하여 가족구도와 출생순위의 특성을 알아보았다.

#### 활동2. 물고기 가족 화

각자 자기의 어항을 그리고 가족 물고기를 그리도록 하였다. 청소년A는 적극적인 모습으로 활동에 임하며 청소년B는 섬세한 표현으로 꼼꼼하게 표현하면서 아버지는 난폭하고 독재적이어서 가족 모두가 힘들고 착하고 암전한 엄마는 자기가 자꾸 속을 썩여서 더 힘들게 사신 것 같다고 하였다. 자기를 통제하고 다스리는 힘은 자기 안에 있기 때문에 엄마를 생각하는 그 좋은 마음 잃지 않고 노력하면 지금보다 더 나아질 수 있을 거라고 격려해주었다. 청소년J는 추석이면 곧 아빠를 만날 수 있게 되어 그날을 기다린다고 하여 좋은 시간이 되길 바란다고 공감해주었다. 청소년F는 어항을 못 그리겠다고 하자 청소년G가 어항을 대신 그려주자 청소년F는 활동을 이어갔다. 청소년J는 부모님께서 재혼하신 사실을 중학교 때 알게 되었고 다른 형제들이 있다는 것도 그때 알게 되었는데, 어디까지가 가족이라고 할 수 있을지 모르겠다고 하자 청소년 I와 H는 어릴 때 함께 자란 것을 기준으로 해야 한다고 하고, 청소년K는 자기가 그 형제들을 어떻게 생각하는지가 중요하다고


말하였다. 청소년J는 함께 자라지도 지금은 만나지도 않기 때문에 지금 살고 있는 가족만을 표현했다. 청소년 H는 작년에 아빠가 돌아가셔서 아빠는 그리지 않았다고 하여 연구자는 꼭 껴안아 주었다. 청소년 I는 청소년 H에게 그래도 엄마랑 다른 가족이 있는 것을 부러워하며 자신은 동생과 보육원에서 지내는데 엄마는 재혼하셔서 연락이 안 되고 아빠는 중학교 때 돌아가셨다고 하자 청소년J가 어깨를 다독여 주었다. 서로가 서로를 위로하는 모습이 감동스럽게 느껴지고 솔직하게 어려운 이야기를 해주어 고맙고 용기를 격려해주었다. 또 자기 혼자 간직하는 것보다 친구나 다른 사람과 이야기하면서 서로에게 격려와 용기를 통해 힘을 얻을 수 있음을 이야기 하였다. 지금의 어쩔 수 없는 자신의 상황을 있는 그대로 받아들이고 지금 여기에서 내가 자신의 상황을 보다 나은 상황으로 어떻게 이끌어갈 지는 자기 자신에게 달려 있음을 이야기 하고 다른 사람들과 소통의 필요성을 이야기 하였다.

### 나누기

활동지를 살펴보고, 나의 가족구도와 출생순위를 이야기하였다.

**연구자 소견:** 가족구도와 출생순위가 자기의 열등감에 어떤 영향을 미치게 되는지를 알게 되는 시간이었다.

## 4회기 초기기억 회상그리기

회 기	4회기
목 표	1. 초기기억에 나타난 개인의 생활양식을 알아본다. 2. 자신의 신념, 기본적 오류, 자기 패배감을 자각하도록 한다.
	

### 도입

약수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나눈 후 프로그램 진행 순서를 설명하였다.

### 활동1.초기기억

초기기억은 개인의 생활양식을 알아볼 수 있으며, 자신의 신념, 기본적 오류(잘못된 생각), 자기 패배감 자각, 자기 열등감이 생기게 된 원인을 알 수 있어서 열등감을 극복하게 하는 단서가 될 수 있음을 이야기하고 활동지 내용을 살펴보았다.

## 활동2.초기기억 회상 그리기


먼저 눈을 감고 아주 어릴 적 기억으로 여행을 떠나 보기로 하였다. 가장 어릴 적 기억 중에 사진처럼 선명하게 떠오르는 기억을 생각하고 그때 나는 누구랑 있었고, 무엇을 하고 있었는가? 느낌은 어떤 느낌이었는가? 눈을 뜨고 기억 중에 생각나는 것을 아이클레이로 표현하도록 하였다. 각자 한 가지 색만을 주고 필요한 색은 자기가 가지고 있는 색을 나눠 주고 상대방의 동의를 얻어 바꾸도록 하였다. 아이클레이를 처음 접한 청소년B는 부드럽고 가벼운 느낌이 좋다고 하면서 계속 주무르고 다른 친구들에게 남은 것을 얻어서 점 점 크게 공을 만들면서 크기가 커지는 것에 만족해하며 정서적인 표출을 하였다. 청소년A는 초록색 거북이를 청소년F는 어릴 적 키웠던 고양이를 청소년K는 생각나는 것이 없어서 그냥 지금 떠오르는 것이 오토바이여서 만들었다고 하고, 청소년I는 유치원 때 처음 미술학원을 가게 되어 미술학원 가방을 메고 집에 오는 길이 정말 좋았다고 하였다. 청소년B은 호랑이 그림책이 생각나서 호랑이를 만들고, 청소년H는 집에서 혼자 있을 때 토했던 기억을 청소년G는 가족이랑 송편 만들었던 기억을 떠올리며 활동하였다. 청소년D는 어릴 적 상처가 많아서 기억하고 싶지 않아서 만들지 않겠다고 하며 다른 친구들 것으로 색을 섞어서 주무르기만을 하였다. 연구자는 마음속에 아픔이나 상처는 다 가지고 있다 이것을 어떻게 잘 다스릴 것인지 알아 보기위해 이러한 활동을 하고 있는 것이라고 하자 눈물을 흘리며 다리에 장애가 있는 것 때문에 놀림 당하고 매 맞고 무시당하고 억울한 일을 많이 당했다고 하며 눈물을 그치지 않았다. 많이 힘들었겠구나. 지금까지 잘 이기고 온 것을 보면 넌 강한 사람인 것 같다고 위로하고 청소년K는 나도 혀가 짧은 소리를 내서 놀림 받았는데 하면서 어깨에 손을 얹어 위로해 주었다. 청소년I가 ‘괜찮아 그래도 네가 지금까지 잘 이기고 왔으니까 그 사람들이 나쁘다’라고 위로 하였다. 연구자는 누구나 어려움은 여러 가지 모습으로 가지고 살아가지만 이것을 어떻게 이겨 나갈지는 우리 각자의 몫이므로 스스로 이겨 나갈 수 있도록 내면의 힘을 기르는 것이 중요하며, 그러기 위해서는 내가 느끼는 열등감을 극복하려고 노력하다 보면 더 발전하는 내가 되는데, 낙담하고 좌절하면 나는 점 점 열등감에 더 휩싸이게 된다고 하고, 있는 그대로의 나의 모습을 받아들이고 지금 여기서 내가 할 수 있는 일에 최선을 다하면 열등감을 극복할 수 있음을 이야기 하였다. 클레이 활동을 마치고 초기기억을 그림으로 표현하거나 글로 쓰도록 하였다.

## 나누기

초기기억에 나타난 나의 모습이 지금 자신이 가지고 있는 생활양식과 어떤 연관성 있는지 살펴보고, 자신만이 가지고 있는 독특한 생각(사적 논리)이 무엇인지 살펴 보도록 하여 자신의 생각이 왜곡되어 있음을 알아차릴 수 있도록 하였다.

**연구자의 소견:** 사소한 기억이지만 기억의 단서를 통해 자신이 갖는 신념이 형성되고 그것으로 인해 다른 사람과 다른 기준으로 생애과제에 접근하게 되고 불완전한 우리 모두는 자신의 신념이나 삶의 방식이 왜곡되어 열등감으로 나타날 수 있음을 깨닫도록 한다.

## 5회기 나의나무그림

회 기	5회기
목 표	1. 나무의 특성을 이해한다. 2. 나의 나무 그림을 통해 자신의 강점과 단점을 알아본다. 3. 낙담하게 하는 신념을 알고 자기 자원 대처능력을 안다.
	

### 1. 도입

-악수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나누었다. 오늘 활동내용으로 나무에 대해 알아보려고 하는데. 나무는 뿌리, 줄기, 가지로 구성되어 각자의 맡은 역할에 대해 이야기를 나누었다. 뿌리의 역할은 나무를 지탱해주고, 영양분과 수분을 흡수, 저장하고 줄기는 운반을 하고 가지는 잎을 만들어 광합성을 하고 열매를 맺는다.

### 활동1. 낙담하는 신념에 도전하기

-낙담하게 하는 태도는 1. 과도한 야망 또는 높은 기대나 기준 선정- 자기 자신이 타고난 기질이나 능력 보다 더 높은 기준을 가지고 자기를 바라보고 권위자를 기쁘게 하려 애씀으로 쉽게 낙담하게 되고 2.동기를 유발하기 위하여 실수에 초점 맞추어 자신의 중요성과 소속감을 잘못된 목적으로 사용하며 3. 다른 사람과 비교하기를 통해 타

인 보다 나를 때만 자기 가치를 인정하고 4. 비관적으로 해석하여 자신의 인생을 효과적으로 대처 할 수 없다고 믿으며 5. 지나치게 도움 받기를 통해 다른 사람에게 의존하다 보면 혼자 힘으로 하기 힘들 때 쉽게 낙담하게 된다.

낙담: 용기를 제한하거나 잃게 하는 것

## 활동2. 나의 나무 그림

나의 나무를 그리고 뿌리에는 내가 자라는데 영향을 준 사람, 줄기에는 나에게 아픔을 준 사람, 가지에는 나의 좋은 열매(강점)와 나쁜 열매(단점)를 그림으로 그려보도록 하였다. 영향을 준 사람들과 아픔을 준 사람은 자연스럽게 채워나갔는데 나의 열매 부분은 쉽게 채우지 못하고 많은 생각하는 시간을 갖으며 서로에게 자기는 어떤 사람인가를 물어보기도 하였다. 역시 그동안 자기에 대해 깊이 생각하거나 이해하는 시간이 부족했던 것 같았다.

청소년M은 시간이 많이 흐르도록 자신의 나무를 그리지 못하다가 마지막에 마치는 시간까지 몰입하며 마무리하는 모습이 진지해 보였던 것을 격려해주었더니 자신감을 갖고 적극적으로 활동에 임하였다.

청소년I는 자기의 장점을 찾을 수가 없다고 한숨을 쉬다가 청소년J가 착하다고 말해주니 금세 얼굴이 밝아지며 미소를 지었다. 청소년H는 장점은 많이 없지만 단점도 잘만 활용하면 장점이 될 수 있어서 괜찮다며 자기를 격려해 주어서 청소년H가 긍정적으로 자기를 격려하는 것을 지지하여 주었다.

## 나누기

자신의 자원 대처 능력을 알아보기 위해 만약 이 나무가 태풍을 만난다면 어떻게 될까? 의 소크라테스 질문 기법으로 나누기를 하였다.

1.생각하고 싶지 않다.( 4)2. 잘 이겨 낼 것이다.(4) 3. 가지가 부러질 것이다.( 2) 4.뿌리째 뽑힐 것이다.(2)라는 의견이 나왔다.

연구자는 나의 나무가 태풍을 만나도 잘 이겨내려면 튼튼하고 건강하게 자라도록 나 자신이 나의 나무를 잘 가꾸고 보살피자고 다짐하게 한 후 활동을 마무리 하였다.

**연구자의 소견 :** 자신에 대해 깊이 생각하는 시간이 부족하고 강점보다는 단점을 더 쉽게 찾는 점에서 지속적으로 긍정적인 자기를 바라볼 수 있도록 유도할 필요성을 느꼈다.

## 6회기 행복을 담는 그릇

회 기	6회기
목 표	1. 억눌린 감정을 해소 한다. 2. 긍정적 자기상을 찾도록 한다. 3. 행복한 인생을 대하는 태도를 안다.



### 도입

-악수하기와 한 주간 지낸 이야기를 나누고 ‘황금 독수리와 미운오리 새끼’ 이야기를 하였다.

한 농부가 산을 오르다가 알을 발견하여 집으로 가지고와서 닭장 속에 달걀들과 함께 어미닭이 품을 수 있게 두었는데 어느 날 닭과 함께 알에서 깨어난 새는 바로 황금 독수리였다. 그러나 황금 독수리는 닭과 함께 태어났기 때문에 자신을 닭이라고 여기고 어미 닭이 하는 것처럼 모이를 쪼아 먹고 꼬끼오 소리를 내며 푸드득 잠시 날아오르다 내려앉고 원래 닭은 이렇게 사는 거야 하며 닭처럼 살면서 늙어갔다.

어느 날 하늘을 멋지고 위풍당당하게 날아가는 커다란 새를 보고서 옆에 있던 닭에게 “저 분은 누구시지?”하고 물었다. “저분은 새들의 왕이신 황금 독수리님이서 우리 닭들하고 다른 분이시지”하고 말했다. ‘그래 저렇게 멋진 황금 날개를 가지신 저분과는 다르지’라고 독수리는 생각하고 자신이 닭이라고만 여기고 일생을 마치게 되었다.

또 다른 이야기는 어느 농가에서 어미오리가 알을 품고 있는 둥지에서 알들이 깨어났는데 마지막에 커다란 알에서 나온 녀석은 다른 오리보다 두 배나 크고 못생긴 아기 오리였습니다. 모두가 크고 못생긴 아기 오리를 ‘미운오리 새끼’라고 불렀습니다. 다른 오리들이 자신을 놀려대도 미운 아기 오리새끼는 ‘나는 다른 오리와 다르지만 분명히 다른 이유를 가지고 있을 거야’라고 생각하며 자신의 진정한 모습을 찾아 여행을 떠났습니다. 가는 곳마다 못생겼다고 놀림을 받고 쫓겨나서 슬프기도 하였지만 자신의 진정한 모습을 찾기 위해 여행을 멈추지 않고 가다가 커다란 호수에서 우아한 날개 짓을 하며 날아가는 백조들의 모습을 보고 가슴이 벅차올랐습니다.

날씨가 추워지면서 백조들이 떠난 그 호수에서 다른 새들의 구박에도 불구하고 미운 오리 새끼는 마음껏 헤엄을 치며 백조들의 모습을 떠올리며 지냈습니다. 얼마가지 않

아 호수에 겨울이 찾아와서 미운오리새끼는 추위와 배고픔을 견디고 역경을 이겨내야 했습니다.

봄이 되어 호수에 새들이 모여 들면서 백조들도 찾아와서 다시 춤추는 모습을 미운오리새끼는 몰래 엿보았습니다. 그러다가 문득 호수에 비친 자신의 모습을 보고 놀라지 않을 수 없었습니다. 아름다운 백조의 모습과 똑같은 자신을 볼 수 있었습니다. 다른 백조들도 와서 인사를 나누며 반겨주었습니다. 백조가 된 미운오리 새끼는 다른 백조들과 함께 행복하게 잘 살았습니다.

### 활동1. 인생의 3가지 태도

우리 인생은 3가지 태도로 살아가는데 첫 번째로 식물처럼-그냥 주어진 대로 숨만 쉬고 사는 인생. 두 번째로 비즈니스처럼-오로지 성공을 위해 경쟁하며 사는 인생. 세 번째로 예술가처럼-예술가가 자신의 작품을 창조적으로 만들어 가는 인생으로 우리는 이 중에서 어떤 인생을 살면 좋을까 청소년M이 ‘예술가처럼 살아야지요’ 라고 했다.

### 활동2. 행복을 담는 그릇

도자점토를 자르고 주무르기를 하면서 자기감정을 점토에 표출하면서 느낌을 느끼도록 하였다. 주먹으로 내리치면서 청소년 B는 ‘와 시원하다’ 청소년K가 ‘손에 묻는 것이 싫은데...’ 하면서도 점토를 주무르기도 하고 청소년M은 ‘많이 해 봤는데 이거 재미있다’ 라고 하면서 활동을 유도해 주었다.

바구니에 신문지를 깔고 점토를 길게 코일링하여 여러 가지 모양으로 만들면서 청소년E는 ‘와 신기하다’ 청소년I는 ‘이런 모양이 나올 줄 몰랐는데 멋지다.’라고하며 활동에 몰입하였다. 안쪽을 서로 잘 연결되도록 문지르면서 청소년H는 ‘이렇게 쉽게 만드는 방법이 있는 줄 몰랐다’ 청소년F ‘잘 만들어지면 좋겠다.’ 고 하였고 청소년D는 코일링 작업 후 쌓다가 ‘잘못되면 안 되는데 나는 못 하겠어요’ 라고 하며 물러앉아서 연구자의 도움으로 함께 완성 하였다.

점토를 어떻게 빚느냐에 따라 그릇이 달라지듯 내 인생도 내가 어떻게 빚어 가느냐에 따라 달라질 수 있는 것임을 이야기하고 점토활동을 마무리하였다.

### 나누기

- ‘황금 독수리와 미운 오리 새끼 이야기’로 나누기
  - 황금 독수리에 해당 되는 사람은 어떤 사람일까?
  - 미운 오리 새끼에 해당되는 사람은 어떻게 사는 사람일까?
- 도자기를 빚은 것처럼 나의 인생을 어떻게 만들어갈까?

연구자의 소견: 시작할 때 분위기와 다르게 마칠 때는 진지하게 생각하려고 하고 집



중하는 모습을 보며 자기 자신에 대해 긍정적인 자기상을 갖는 계기가 된 것 같다.

### 7회기 희망나무 만들기

회 기	7회기
목 표	1.희망은 목적을 향해 나가도록 하는 인지적이고 정서적인 개념임을 이해하도록 한다. 2.자신의 동기를 찾아 주고 잘 할 수 있다는 희망을 갖도록 촉진한다. 3.개인은 작은 존재이지만 서로 협력하여 하나를 이루면 더 가치 있는 존재가 됨을 안다.



#### 도입

-약수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나눈 후 프로그램 진행 순서를 설명하였다.

#### 활동1. 목적 노출하기

-Dreikurs는 낙담하는 아이들의 잘못된 행동에는 관심추구, 힘겨루기, 복수심, 가장된 무능력의 4가지 목적이 있다고 하였다.

##### 관심추구

- 목적은 아이가 꾸지람을 듣고도 잘못된 행동이 계속 될 때 드러남
- 주위의 반응은 성가심을 느낀다.
- 목적 노출은 '내가 너에게 충분한 관심을 보이지 않는다고 믿는 것은 아닐까?

##### 힘겨루기

- 목적은 자신이 인식한 우월성에 도전하는 기회로 모든 상호관계를 이용하는 것.
- 주위의 반응은 화를 내는 것이다.
- 목적 노출은 '너는 너 자신의 방식을 원하고, 모든 사람에게 너의 담당임을 보여 주고 싶은 것이 아닐까?

##### 복수나 앙갚음

- 목적은 상처를 받아왔고 상처를 되돌려주는 것으로 얼마간은 힘을 얻는다.

-주위의 반응은 상처받는 것이다.

-목적 노출은‘내가 상처받은 만큼 다른 사람들에게 상처를 주려는 것이 아닐까?’

가장된 무능력

-외부세계에 참여하는 것을 철회하는 아이들에게서 자신의 열등감을 보호하려는 수단으로 실제 또는 가상의 결함을 사용한다.

-주위의 반응은 아동의 책임감을 대신 떠맡거나 아동에 대한 자신의 기대를 낮추게 된다.

-목적 노출은‘혼자 있고 싶어 하는 것이 아닐까?’

우리에게 여기 4가지 중에 해당되는 것이 무엇인지 생각해 볼 필요가 있겠다고 말하고 다음 활동을 준비하였다.

## 활동2. 행복나무

각자 원하는 대로 3명이 한 집단을 이루도록 하였으며, 집단 작업임으로 서로 배려하고 협동하여 활동할 수 있기를 기대한다고 말하고, 점토를 두들겨 나무가 잘 자라도록 지반을 만들도록 하며 나무가 튼튼하게 잘 자라려면 어떻게 하면 좋을지 생각해보라고 하자 나무가 잘 자라도록 지반을 정성스럽게 다지며 중심 가지를 어떤 것으로 할지 서로 의논하여 각자가 준비한 가지 중에서 튼튼한 가지를 골라 지반에 심고, 나머지 가지는 글루건으로 서로 붙인 다음 종이테이프로 감아서 연결하도록 하였다. 집단의 협동 작업이라 더욱 집중해서 작업에 몰두함으로써 활동하는 것을 격려 하였고, 연결하여 완성된 나무에 크고 작은 스티로폼 볼에 폼 아트 물감으로 자기의 희망 열매에 색을 칠하도록 하였다. 스티로폼 볼을 이쑤시게에 꽂아 색을 칠하면서 ‘꼭 사탕 같다’, ‘달콤한 냄새가 난 것 같다’, ‘내 열매니까 내가 좋아하는 색으로 꾸며야지’, ‘이렇게 스티로폼이 둥그니까 칠하기가 힘들다’라고 하면서 활동하고, 이쑤시게를 연결하여 여러 개를 한꺼번에 연결하여 새로운 아이디어라고 보여주는 청소년K에게 창의적이 아이디어를 격려해 주었다.

물감이 마를 동안 다른 재료로 나무에 꾸미기를 하도록 하였으나 대부분 물감 작업이 점점 익숙해져 재미있어지고 있다며 조금만 시간을 달라고 하였다. 이쑤시게에 꽂았던 열매를 가지 끝에 꽂아서 희망 나무를 완성하고 다 같이 작품 감상을 하고 나무 이름을 정하도록 하였다.

청소년A 집단은 게임에 나오는 ‘오싹한 나무’라며 글루건으로 거미줄처럼 표현하였고 다른 집단이 따라하지 못하도록 하며 자기들의 나무를 자랑스러워했다. 청소년I 집단은 ‘사탕 나무’ 열매가 사탕처럼 생겨서라고 하며 좋아하는 색들로 칠했다고 했고, 청소년G 집단은 ‘소망 나무’로 각자 희망의 열매를 달았기 때문에 각자의 희망이 이루어지길 바라는 소망을 담았다고 하였고, 청소년L 집단은 ‘뺨뚨어진 나무’는 장애물 때문에 옆으로 자라게 되어서라고 했다. 연구자는 그래도 장애물을 만나도 잘 자란 나무

를 격려한다고 말하고, 반듯하고 잘생긴 나무가 되지 못해도 실망하지 않고 있는 그대로 자기의 모습을 받아들이고 더 나은 자신을 만들어가도록 노력하는 것이 중요함을 이야기하고 활동을 마무리하였다.


### 나누기

오늘 우리가 함께 활동하여 만든 작품은 죽은 나무 가지가 하나로는 아무런 존재 가치를 못 느끼지만 서로 연결되어 우리의 희망을 달고 새로운 나무를 이루는 것처럼 우리의 존재도 다른 사람과 관계 속에서 우리 안에 잠재력을 어떻게 사용하는지에 따라 자기 가치의 효능감을 발견할 수 있음을 알게 하였다.

우리의 목적을 관심 끌기나 힘겨루기, 복수하기, 무능력으로 가장 하기보다 좀 더 자기의 희망을 이루는데 우리의 목적을 삼는 것이 어떨까 라고 질문하자 ‘네 노력할 거예요’라고 말하였다.

**연구자의 소견:** 자기를 탐색하고 자기 잠재력을 발견하는 것이 지금 당장 이루어지기 힘들지라도 이러한 활동들이 자극이 되어 자기의 효능감을 발견하게 되는 계기가 되길 바란다.

## 8회기 노란손수건 염색하기

회 기	8회기
목 표	1.나를 믿어주는 사람에게 보답하기. 2.내적자원에 활용에 따른 자기 가치를 발견한다.
	

### 도입

-약수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나눈 후 프로그램 진행 순서를 설명하였다.

### 활동1.아들러 상담활동

노란 손수건 이야기를 들려주며 주인공처럼 나에게 나를 믿어주고 기다려주는 사람은 누구인지 이야기를 나누도록 하였다.

## 활동2.노란 손수건 염색하기

양과깍질을 물에 넣고 끓여서 따뜻하게 준비해 놓고 염색용 흰 손수건을 여러 방향으로 잡고 고무 밴드로 고정시켜서 70도 정도의 온도가 유지되도록 한 후, 네 집단으로 나누어 면장갑과 고무장갑을 끼고 5~10분가량 주물러주도록 하였다. 청소년K, 청소년 F, 청소년G, 청소년M이 주무르기 담당을 하면서 점점 색이 물들어 감을 보며 신기하다고 하였다.

친구들을 대표해서 수고를 해준 것을 연구자가 격려하고 염색을 마친 후, 각자 자기 손수건을 흐르는 물에 수세하도록 하면서 흐르는 물의 느낌과 물소리에 집중하여 활동하도록 하였다. 물소리를 집중해서 들을 기회가 없었는데 집중하여 들으니 재미있다. 시원하다. 경쾌하다. 라고 하며 물의 느낌은 부드럽다. 간지럽다. 시원하다. 물이 튀는 게 재미있다. 라고하며 행구기를 마치고 고무 밴드를 풀어 보도록 하였다. 각기 다른 무늬들이 나오는 것을 보고 신기해하며 다른 친구들 것도 감상하며 예쁘다고 서로 격려해 주었다.

## 나누기

-질문하기: 노란 손수건 이야기를 통해 나를 믿어주고, 기다려준 사람에 대하여 생각해 보고 그 사람을 행복하게 해주기 위해 우리는 어떤 것을 노력 할까?

<부모님 말 잘 듣기, 열심히 공부하기, 자기 일을 잘하기, 힘들 때 도와드리기, 돈 벌기, 속상하게 하지 않기, 학교에 잘 다니기, 싸우지 않기, 나쁜 짓 하지 않기, 등>

-버려지는 양과 깍질도 잘 활용하면 이렇게 예쁜 색을 만들어 내는데 나에게도 이렇게 활용할 수 있는 자원이 무엇일까?

-친구 이야기를 잘 들어 주는 것, 친절할 것, 뭐든 열심히 하는 것, 그림을 잘 그리는 것, 한자를 잘 하는 것, 노래를 잘하는 것, 자동차 페인팅을 잘 하는 것, 용접을 잘하는 것, 제도를 잘하는 것, 꼼꼼한 성격, 잘 노는 것, 착한 것 등.

**연구자의 소견:** 노란 손수건 이야기를 통해 누군가 내가 믿고 의지 할 사람을 마음속에 정해 놓으면 힘들 때에 직접적인 도움은 받지 못하더라도 나를 믿어주는 존재만으로 용기를 갖게 되길 바라며, 처음 기대한 것보다 작품이 예쁘게 나오는 것을 보고 모두 즐거워하고, 자기 안에 숨겨져 있는 자기 잠재적 가치를 발견함으로 더욱 용기를 얻을 수 있었다.

## 9회기 미래의 나

회 기	9회기
목 표	1.미래의 나를 만나기 위해 내가 준비해야 될 것들을 알아본다. 2.인생 목표를 설정하고 계획한다.



### 도입

약수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나누는 후 프로그램 진행 순서를 설명한다.

### 활동1.마치~처럼 행동하기

우리는 실패할 거라 믿기 때문에 시도하기를 두려워한다.

Adler는 모든 사람은 자신의 세계에 대해 인지도를 만들어 내는데, 이 인지도는 삶을 살아가는 방법의 안내자로 모두 허구이지만, 사람은 마치 실제인 것처럼 행동한다. 아틀러는 조심(caution), 불안(anxiety), 우울(depression)의 차이를 나누었는데, 조심은 마치 두려운 것이 일어날지 모른다는 것처럼 행동하는 것, 불안은 마치 두려운 것이 일어날 것처럼 행동하는 것이며, 우울은 마치 두려운 것이 일어난 것처럼 행동하는 것이다(노안영 외, 2011). 반대로, 마치 변화가 가능 한 것처럼 행동하라, 그러면 우리는 성장한다. 마치 미래가 현실이 된 것처럼 행동하라, 그러면 우리는 희망을 갖는다. 마치 훌륭한 삶에 도달할 수 있는 것처럼 행동하라, 그러면 우리의 추구는 의미를 갖는다. 자기를 사랑하는 법은 자기가 좋아하는 것 존중하고, 자기 몸을 사랑하고, 자기 취미 갖는 것이다.

### 활동2. 미래의 나

잠시 눈을 감고 미래의 나의 꿈을 생각해보고 마치 그 사람이 된 것처럼 생각해 다양한색의 색지 중에 3가지 색상의 색지를 각자 고르고, 상자 종이접기 방법으로 3개의 상자를 만들도록 하였다.

종이접기를 잘하는 친구들은 잘못하는 친구들을 도와주며 상자를 완성하여 제일 큰 상자에는 5년 후 나의 모습과 그때를 위해 지금 내가 해야 될 일을 적어서 상자에 담는다. 중간 상자에는 10년 후에 나의 모습과 그때를 위해 내가 해야 될 일을 적어서

상자에 담는다. 가장 작은 상자에는 미래의 나의 모습과 그때를 위해 내가 해야 될 일을 적어서 상자에 담는다.

미래의 내 모습을 적은 카드를 맨 위에 붙였다. 청소년B가 청소년D에게 큰 소리를 치며 자기를 무시한다고 화를 참지 못하여 흥분했다. 화가 나서 화내는 마음은 이해하지만, 화가 난다고 다 화를 내면 이 세상은 무척 혼란스러울 것이다. 화를 낼 것인지 참을 것인지는 자기의 선택이다. 화를 다스리고 조절하는 것이 멋진 어른이 되는 길이다. 언제까지 아이처럼 자기 하고 싶은 대로 다 하고 살 수는 없으므로 자기 행동이나 감정에 책임을 갖도록 하는 것이 필요함을 이야기하고 친구들 도움으로 서로 화해를 한 두 사람을 격려했다.

각자 자기의 오른손을 가슴에 대고 ‘나는 내 꿈을 이루도록 노력하는 사람이 될 거야’ 라고 말하고 자기 자신을 다독이며 격려하고 활동을 마쳤다.

### 나누기

각자 자기의 미래에 대하여 이야기를 나누고 적어 놓은 계획을 읽어 보도록 하였다.

다른 집단 원들은 마치 미래의 그 사람이 된 것처럼 호칭을 불러주었다.

(00 복지사님, 00 원장님, 00사장님, 00선생님, 00카레이서, 00가수, 00연예인)

**연구자의 소견:** 꿈은 적었지만 그 꿈을 이루기 위한 세부적인 계획들을 생각해 내는데 다소 어려워함으로 풀라주기법을 제안하여 본다.

## 10회기 과자집 만들기

회 기	10회기
목 표	1.집의 구조 와 가족의 구성과의 관계를 알아본다. 2.가족의 구성 요소를 살피고 가족 속에서 나의 존재를 인식해 본다.



### 도입

약수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나눈 후 프로그램 진행 순서를 설명

하였다.

### 활동1. 생활양식 재 정향

생활양식- 아들러는 생활양식의 가치가 모든 행동과 말에 드러남으로 가족과 관계 속에서 먼저 변화를 시도해야한다 라고 하였는데, 여러분이 변화를 시도해야지만 가족과 친구와의 관계가 더 나은 방식으로 나아질 수 있고, 나의 생활양식도 사회에 유용한 양식으로 변화하게 됨으로 나의 가치를 가족과 친구와 이웃에 유익하게 사용할 수 있도록 하기위해 나는 어떻게 해야 할까요?

### 활동2. 과자집 만들기

자기의 에너지의 양에 알맞은 상자를 고른 후 주의 사항으로 과자는 누구나 먹고 싶은 것이지만 지금은 집을 다 완성한 후에 먹도록 이야기 하고, 상자를 이용하여 만들고 싶은 집에 여러 가지 모양의 과자들을 글루건으로 고정하여 과자 집을 완성하도록 하였다.

지붕을 만들 때 어려움을 겪는 집단원이 가장 많았고, 문과 창문의 위치를 먼저 생각하고 시작하려고 하고, 벽면을 가득 채우려고 하며, 자기만의 특별한 모양을 시도하기도 하였다. 활동 초기에는 과자를 먹으면서 시작하였는데, 몰입하면서는 집을 완성하는데 집중하였다. 자기가 만든 과자집이 현재의 자신이 살고 있는 집인지, 미래에 살고 싶은 집인지 이야기하고 자기가 만든 집에 대해 이야기하도록 하였다.

### 나누기

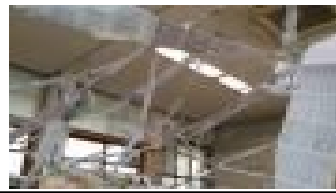
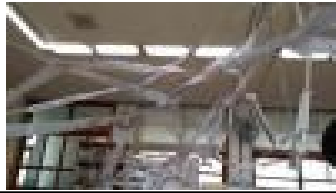
집의 구조가 각 구성원들의 존재로 유지 된 것처럼 우리도 가족 안에 의미 있고 소중한 존재로 지내기 위해 우리가 힘써야 할 점은 어떤 것이 있을까?

자기 일을 잘 알아서 하는 것, 부모님의 마음을 알아주기, 내가 성공하는 것, 취업하는 것. 동생이랑 잘 지내기 등.

**연구자의 소견:** 과자 집을 힘들게 완성할 때 더 자기 집에 대해 애착을 느끼며, 소중히 여기는 마음을 나타내어서 힘들어 하더라도 포기하지 않고 완성할 수 있도록 격려하는 것이 필요함을 느낀다.

## 11회기 신문으로 만드는 공동체

회 기	11회기
목 표	1. 상호 협동과 존중하는 가운데 공동체감을 느끼도록 한다. 2. 사회적으로 유익한 존재로 생활양식의 전환을 모색 한다.



### 도입

약수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나눈 후 프로그램 진행 순서를 설명하였다.

### 활동1. 친구와 잘 지내기

친구와 잘 지내고 싶다면 나는 무엇을 해야 할까요?

친구가 되고 싶은 사람을 주의 깊게 관찰하라. 좋은 점을 발견하고 칭찬하기, 취미에 관해 질문하여 주기, 상대를 분석하려 하지 않고 상대에게 가치 있는 존재가 되도록 끈질기게 노력하기 배려심을 갖고 기꺼이 들어주는 사람 되기.

### 활동2. 신문지로 만드는 공동체

신문의 특성에 대하여 나누고 신문을 길게 자유롭게 찢는 과정을 통해 정서적인 표출을 하도록 하면서 찢는 느낌에 집중하도록 하였다. 청소년A와 청소년B 있는 힘껏 찢기에 몰입하고 청소년D는 조심스럽게 찢으면서도 집중해서 찢는 모습을 보이고 청소년G와 청소년H는 찢는 소리가 시원하다며 서로 경쟁하듯이 찢으며 청소년L도 다른 활동보다 적극적으로 찢기에 열중함을 보였다.

찢은 신문지를 길게 띠를 이루도록 투명 테이프로 연결하고 길게 붙여진 신문지 띠를 천정과 벽면에 붙인 후 다시 서로서로를 연결을 하여 커다란 작품이 이루어지는 것을 보며 연결하는 것에 더 집중하여 완성도를 높여갔다. 중간 중간 연결이 서로 끊어지면서 아쉬운 탄성을 내며 서로 조심하지 않은 것을 속상해 하여 연구자는 신문 자체가 약해서 그럴 수도 있으니 다시 연결할 수 있도록 격려하며 공동작품을 완성하였다. 청소년 A와 B는 신문 연결하기에 집중하고 작품 사이사이를 조심스럽게 통과하는 계임을 통해 자신의 행동이 공동체에 미치는 영향을 간접적으로 경험하도록 하였다.

잠깐 동안의 활동인데 모두가 함께 공동체감을 갖으며 힘을 모아 하나의 작품을 이루어가는 것을 격려하며 활동을 마무리하고 작품명을 정하도록 하였다. 거미 성, 거미 집, 공중 아지트, 거미줄 같은 마음, 우리들 세상 중에서 ‘우리들 세상’으로 정하였다. 마지막 활동으로 작품의 신문지를 뭉쳐서 투명테이프로 각자의 공을 만들었다. 청소년 A와 청소년B는 둘이서 힘을 모아 커다란 공을 만들었고 청소년C와 청소년E는 신문지



를 많이 모아 크게 공으로 만들고 청소년G와 청소년D는 작은 공을 만들었다. 신문지가 남지 않게 모두 모아 각자의 공을 완성하고 활동을 마무리 하였다.

**나누기**

작품을 만드는 동안 느낀 점을 이야기로 나누고, 사회 속에서 우리는 이 신문들이 연결되어 있는 것처럼 서로 연결되어 영향을 주고받으며 살아갈 수밖에 없는 공동 운명 체임을 이야기로 나누었다.

타인과 잘 지내는 방법을 통해 타인과 세상과 잘 지내는 우리가 되자고 다짐하였다.

**연구자의 소견:** 활동 에너지가 많은 친구들은 커다란 공을 에너지가 작은 친구들은 작은 공을 만든 것으로 공의 크기와 활동 에너지와 비례함을 알 수 있었다.

**12회기 행복나무심기**

회 기	12회기
목 표	1.사회적 관심을 내재하는 실현 가능한 자기목표를 설정 2.사회적으로 유의한 존재로 생활양식의 전환을 모색 한다.
	

**도입**

약수하기로 인사를 나누고 한 주간 지낸 이야기를 나눈 후 프로그램 진행 순서를 설명하고 이 시간이 마지막 시간임을 알렸다.

**활동1.마이너스 감정에서 플러스 인식**

마이너스 감정에서 플러스 인식으로 활동지로 활동을 하였다.

**활동2.행복 나무심기**

3종류의 나무 중에서 어떤 나무를 심을지는 자기가 선택하게 하였다(나무는 선택을 자유롭게 할 수 있도록 청소년 수 보다 많게 준비). 나의 선택에 의해 지금까지의 나

의 삶이 이루어졌으며 앞으로의 삶도 순간순간 자기의 선택으로 결정되므로 자기의 감정, 생각, 행동에 책임 있는 선택이 필요함을 이야기하였다. 점토작업으로 만든 화분을 청자유와 침목유로 시유하여 도자화분으로 준비한 것을 나누어 주었다. 모두 자기 화분을 들고 표현된 무늬와 느낌을 서로 나누며 뿌듯해 하며 소중히 다루었다.

뿌리가 나무의 성장에 중요한 부분임을 이야기하고 나무를 화분에서 분리하고 나무의 뿌리가 잘 뻗을 수 있도록 뿌리 끝을 잘 정리 하였다. 자기화분에 옮겨서 흙으로 나머지 빈 공간을 채우도록 하며 나무가 잘 지탱하기 위한 작업이라고 하자 모두 정성껏 흙을 채워갔다. 다 완성된 후 스스로 자기 자리를 정리하는 친구들에게 감사의 말로 격려하자 나머지 친구들도 연구자와 함께 마무리 정리에 적극 동참하여 활동을 정리하고 ‘아낌없이 주는 나무 이야기’를 들려준 후 마무리 하였다.

## 나누기

나의 나무 심기와 아낌없이 주는 나무이야기를 듣고 생각나는 것을 나누도록 하였다.

\* ‘지금은 소년과 같은 사람이지만 아낌없이 주는 나무가 되도록 노력하겠다.’

-청소년L, C.

\*‘남에게 도움이 되는 나무가 되겠다.’-청소년A, B.

\*‘다른 사람의 마음의 문을 열어주는 사람이 되겠다.’-청소년D

\*‘지금은 내가 힘이 없지만 힘이 되는대로 다른 사람을 돕는 사람이 되고 싶다.’-청소년E

\*‘사회복지사가 되어 어려운 사람을 돕고 싶다.’-청소년I

\*‘아낌없이 주는 나무가 되기 위해 지금부터 열심히 살아야 한다.’-청소년M, F.

\*‘내가 도움을 받은 것처럼 나도 도움을 주는 사람이 되고 싶다.’-청소년K, J.

\*‘친구에게 도움을 주는 사람이 되고 싶다.’-청소년G, H.

**연구자 소견:** 지금까지 열심히 프로그램에 임해주어 감사하며 멋진 어른으로 성장하길 바라며 다른 사람과 사회에 유익한 선택을 하여 자기의 가치를 높이고 당당하게 살아가는 우리 모두가 되길 바란다고 하였다.



