



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

현실요법 집단미술치료가
알코올중독자의 스트레스대처능력과
금주자기효능감에 미치는 효과

조선대학교 대학원

미술심리치료학과

안 수 현

현실요법 집단미술치료가
알코올중독자의 스트레스대처능력과
금주자기효능감에 미치는 효과

**The Effects of Reality Therapy in the Group Art Therapy :
Stress Repelling Ability of Alcoholics, and Alcohol Abstinence
Self-Efficacy**

2016년 2월 25일

조선대학교 대학원

미술심리치료학과

안 수 현

현실요법 집단미술치료가
알코올중독자의 스트레스대처능력과
금주자기효능감에 미치는 효과

지도교수 김 승 환

이 논문을 이학석사학위 신청 논문으로 제출함

2015년 10월

조선대학교 대학원

미술심리치료학과

안 수 현

안수현의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 양 세 혁 (인)

위 원 조선대학교 교수 김 택 호 (인)

위 원 조선대학교 교수 김 승 환 (인)

2015년 11월

조선대학교 대학원

목 차

ABSTRACT	vii
I. 서론	1
1. 연구 필요성	1
2. 연구의 문제 및 가설	5
3. 용어의 정리	6
1) 알코올중독자(Alcoholics)	6
2) 스트레스대처능력(Stress Repelling Ability).....	6
3) 금주자기효능감(Abstinence Self Efficacy)	7
4) 현실요법 집단미술치료	7
II. 이론적 배경	9
1. 알코올중독의 개념	9
2. 스트레스대처능력과 금주자기효능감	11
1) 알코올중독과 스트레스대처능력	11
2) 알코올중독과 금주자기효능감	12
3. 집단미술치료	14
4. 현실요법	18
1) 현실요법과 선택이론	18
2) 현실요법의 R-WDEP 체계	18
3) 현실요법 집단미술치료	19
5. 선행연구	23

III. 연구방법	26
1. 연구설계	26
2. 연구대상	26
3. 연구도구	27
1) 스트레스대처능력 척도	27
2) 금주자기효능감 척도	28
3) 빗속의 사람 그림검사(PITR)	29
4) 현실요법 집단미술치료프로그램	30
4. 자료수집 및 방법	33
5. 자료처리 및 분석방법	35
6. 연구의 윤리적 고려	36
IV. 연구 결과	37
1. 연구대상자의 동질성 검정	37
1) 일반적 특성 검정	37
2) 대상자의 종속변수에 따른 동질성 검정	41
2. 결과 분석	42
1) 현실요법 집단미술치료가 스트레스대처능력에 미치는 효과	42
2) 현실요법 집단미술치료가 금주자기효능감에 미치는 효과	44
3. 빗속의 사람 그림검사(PITR) 결과	46
1) 빗속의 사람(PITR) 그림검사 사전과 사후 분석 결과	46
4. 현실요법 집단미술치료프로그램 질적 분석	49
A. 프로그램 과정별 분석	
1) 상담환경 가꾸기 단계	49
2) 욕구 및 탐색 단계	53
3) 전 행동 지각 단계	58

4) 평가 단계	63
5) 계획 단계	68
B. 프로그램 구성 요인별 분석	
1) 스트레스대처능력에 따른 전·후기 작품 비교 및 평가	74
2) 금주자기효능감에 따른 전·후기 작품 비교 및 평가	76
V. 논의	79
VI. 결론 및 제언	81
1. 결론	81
2. 제언	82
참고문헌	83
국문초록	89
부록	91
1) 연구 참여 동의서	92
2) 연구 설문 동의서	93
3) 일반사항 및 건강 설문지	94
4) 음주관련사항 설문지	95
5) 금주 변화도 수첩 & 금연 선언서	96
6) 금주 변화도 수첩 내용 정리	99
7) 스트레스대처능력 설문지	104
8) 금주자기효능감 설문지	105
9) 빛속의 사람 그림검사(PITR) 채점 지침	106
10) 빛속의 사람 그림검사(PITR) 비교 평가	109
11) 현실요법 집단미술치료프로그램 회기별 세부 계획	119

표 목 차

〈표 1〉 연구 설계모형	26
〈표 2〉 스트레스 대처능력 척도의 내용 구성 및 신뢰도	28
〈표 3〉 금주자기효능감 척도의 내용 구성 및 신뢰도	28
〈표 4〉 현실요법 집단미술치료프로그램	32
〈표 5〉 인구사회학적 특성	37
〈표 6〉 음주관련 특성	39
〈표 7〉 스트레스대처능력의 동질성 검정	41
〈표 8〉 금주자기효능감의 동질성 검정	42
〈표 9〉 스트레스대처능력 평균 및 표준편차	42
〈표 10〉 스트레스대처능력 반복측정에 따른 변량분석표	43
〈표 11〉 금주자기효능감 평균 및 표준편차	44
〈표 12〉 금주자기효능감 반복측정에 따른 변량분석표	45
〈표 13〉 실험집단의 빗속의 사람(PITR) 그림검사 사전·사후 점수 비교 ·	46
〈표 14〉 비교집단의 빗속의 사람(PITR) 그림검사 사전·사후 점수 비교 ·	47

그림 목 차

〈그림 1〉 스트레스대처능력 변화도	43
〈그림 2〉 금주자기효능감 변화도	45
〈그림 3〉 실험집단의 대상자별 빛속의 사람(PITR) 변화도.....	47
〈그림 4〉 비교집단의 대상자별 빛속의 사람(PITR) 변화도	48
〈그림 5〉 집단미술치료 본 프로그램 1회기 미술활동과정 및 작품	50
〈그림 6〉 집단미술치료 본 프로그램 2회기 미술활동과정 및 작품	52
〈그림 7〉 집단미술치료 본 프로그램 3회기 미술활동과정 및 작품	54
〈그림 8〉 집단미술치료 본 프로그램 4회기 미술활동과정 및 작품	56
〈그림 9〉 집단미술치료 본 프로그램 5회기 미술활동과정 및 작품	58
〈그림 10〉 집단미술치료 본 프로그램 6회기 미술활동과정 및 작품	60
〈그림 11〉 집단미술치료 본 프로그램 7회기 미술활동과정 및 작품	63
〈그림 12〉 집단미술치료 본 프로그램 8회기 미술활동과정 및 작품	65
〈그림 13〉 집단미술치료 본 프로그램 9회기 미술활동과정 및 작품	67
〈그림 14〉 집단미술치료 본 프로그램 10회기 미술활동과정 및 작품	69
〈그림 15〉 집단미술치료 본 프로그램 11회기 미술활동과정 및 작품	70
〈그림 16〉 집단미술치료 본 프로그램 12회기 미술활동과정 및 작품	73
〈그림 17〉 스트레스대처능력의 전·후기 작품 비교 및 평가	74
〈그림 18〉 금주자기효능감의 전·후기 작품 비교 및 평가	76

부 록 그림 목 차

〈부록 그림 1-1〉 A 사전 그림	109
〈부록 그림 1-2〉 A 사후 그림	109
〈부록 그림 2-1〉 B 사전 그림	110
〈부록 그림 2-2〉 B 사후 그림	110
〈부록 그림 3-1〉 C 사전 그림	111
〈부록 그림 3-2〉 C 사후 그림	111
〈부록 그림 4-1〉 D 사전 그림	112
〈부록 그림 4-2〉 D 사후 그림	112
〈부록 그림 5-1〉 E 사전 그림	113
〈부록 그림 5-2〉 E 사후 그림	113
〈부록 그림 6-1〉 F 사전 그림	114
〈부록 그림 6-2〉 F 사후 그림	114
〈부록 그림 7-1〉 G 사전 그림	115
〈부록 그림 7-2〉 G 사후 그림	115
〈부록 그림 8-1〉 H 사전 그림	116
〈부록 그림 8-2〉 H 사후 그림	116
〈부록 그림 9-1〉 I 사전 그림	117
〈부록 그림 9-2〉 I 사후 그림	117
〈부록 그림 10-1〉 J 사전 그림	118
〈부록 그림 10-2〉 J 사후 그림	118

ABSTRACT

The Effects of Reality Therapy in the Group Art Therapy : Stress Repelling Ability of Alcoholics, and Alcohol Abstinence Self-Efficacy

An Soo Hyun

Advisor : Prof. Kim Seung Hwan

Psychological Art Therapy,

Graduate School of Chosun University

Background

The prevalence of alcoholism in modern society, and the associated risks of various diseases and disorders, is one of the most important health problems worldwide. Korea has ranked No. 1 in consumption of strong spirits among the 188 World Health Organization member nations, resulting in public health problems with serious social and economic losses. Alcoholics become attached to alcohol as a psychological escape from depression and anxiety, which stem from an inability to relieve stress. Frequent reoccurrence of drinking episodes occur when the ability to overcome cravings for alcohol is lost, and chronic low self-efficacy manifests.

The purpose of this study was to improve coping skills and self-efficacy of alcoholics through reality therapy group art therapy program. The aim was to achieve specific goals through a rational way in a short period of time, focusing on abstinence from alcohol. Rehabilitation and improvement of the stress repelling ability and alcohol abstinence self-efficacy through a reality therapy group art therapy program has the capability to maintain sobriety during at-risk drinking periods.

Methods

An initial group of 120 patients were diagnosed by a psychiatrist as having an alcohol use disorder according to the DSM-5 and were being treated at a specialized alcohol treatment facility in G city. A total of 25 randomized patients were included

in the study, all of whom agreed to participate in the program. These 25 patients were divided into two groups. A group of 13 patients participated in the therapy program; the other 12 patients did not participate in the therapy program, serving as the study's control group.

Several dimensions existed in the approach to determine the effectiveness of the therapy. The techniques developed by Folkman & Lazarus were implemented in this study, alongside factor analysis designed by DiClemente. Furthermore, these applied techniques and table were modified and adapted per the needs of this study by Kim Jung Hee and Jung Yu-mi. The metrics for self-efficacy were modified by Kim Sung Jae. The primary data analysis methods were frequency analysis, χ^2 -test and t -test, and repeated measurement ANOVA analysis using the SPSS 22.0 statistical program.

Results / Conclusion

First, the reality therapy group art therapy program was effective in improving the stress repelling ability of alcoholics. Second, this program improved participant's alcohol abstinence self-efficacy. The observations from the reality therapy group art therapy program demonstrated that the ability to cope with stress positively affected alcohol abstinence self-efficacy. Because the study was conducted in one specific location, it would be difficult to generalize the results of this study. However, clearly the results show that the reality therapy group art therapy program was meaningful and effective for alcoholics.

Key Words : Reality Therapy, Group Art Therapy, Alcoholics, Stress Repelling Ability, Self-efficacy, Alcohol Abstinence, Alcohol.

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대사회는 ‘중독(中毒)의 사회’라 해도 과언이 아니다. 스위스의 정신의학자인 칼 융(Carl Gustav Jung)은 중독을 정당한 고통을 회피하는 결과라 정의하기 하였다. 그 중에서도 알코올 중독은 전 세계적으로 가장 중요한 보건 문제 중의 하나이다. 세계보건기구(WHO)는 2010년 보고서를 통해 해로운 음주를 건강에 악영향을 미치는 아주 중요한 요소로 규정하고, 이에 대한 세계적 전략을 세운 바 있다. 또한 이 보고서는 해로운 알코올 사용이 ‘전 인류의 조기사망과 장애를 초래하는 세 번째 위험요인이며, 저개발국에서는 첫 번째 문제’라고 강조하였다(세계보건기구, 2010).

한국은 전 세계 188개 세계보건기구 회원국 중 알코올 도수가 낮은 맥주 등을 포함한 1인당 알코올 소비량이 13위이다. 이는 개발도상국들을 제외하면 사실상 최상위에 해당한다. 도수가 높은 증류주로만 보면 9.57L로 세계 1위로 나타났다(국가건강정보포털, 2015). 또한 2011년 우리나라의 알코올중독자는 약 155만 명으로 추정되고, 사회적 비용은 23조 4천억 원을 육박하는 것으로 드러났다(정신질환실태역학조사, 2011).

알코올중독자들은 불안함과 스트레스의 해소, 우울한 심리적 상태에서 벗어나기 위한 정서조절 기제 활동으로써 음주를 하게 된다. 그러나 음주 후에도 변화가 없는 현실로 인한 심리적 불안과 우울, 좌절감 등의 양가감정을 겪게 되어 다시 술을 찾게 된다. 이러한 악순환이 반복되면서 의존 상태를 거쳐 결국은 신체적 변화를 초래하는 알코올중독에 이르게 되므로 보다 적극적이고 지속적인 해결책이 필요하다(Krystals, 1984).

이혜경(2009)의 연구에 따르면, 알코올중독자들이 중독의 늪에서 벗어나지 못하는 이유는 음주 갈망이 일어나는 시기에 스스로 충동을 조절할 수 있고 문제를 극복할 수 있다는 자신감인 자기효능감이 낮기 때문이라고 보고하였다.

Dukert(1984)에 따르면 알코올중독자가 자기효능감의 정도를 스스로 조절할 수 있게 될 경우, 음주상황에서 강한 통제력을 증진시킬 수 있고 적절한 대처 방법도 찾을 수 있다. 주어진 과제에 대한 행동을 유지하고 조절할 수 있는 개인의 능력에 대한 자기평가로 정의되는 자기효능감은 고위험 상황에서 음주에 굴복하지 않고 저항할 수 있는 능력으로 작동할 수 있다. 금주에 대한 자기효능감은 금주행위를 유지하도록 하는 적절한 자기평가인 동시에 음주관련 고위험 상황으로부터 효율적인 대처를 가능하도록 하는 중요한 수단이 된다(이정은, 2010).

채숙희(2005)는 고위험 스트레스 상황에서 대처방식의 적절성에 의해 음주의 재발이 결정되는 것으로 보고하였다. Eliser & Hilsman의 연구(1974)에서도 알코올중독자들은 스트레스를 경험한 후 과음하는 것으로 나타났다. 김성용(2002)은 알코올 의존자의 재발 원인으로 퇴원 후 대상자가 경험하게 되는 높은 스트레스 상황에서 성공적으로 대응할 수 없게 되면, 스트레스에 대한 대응수단으로 음주를 하게 되고 재발의 단계로 넘어가게 된다고 하였다. 이렇듯 알코올중독은 회복을 위해 스트레스 상황 발생 시 올바른 스트레스 대처방식이 요구되며 노력과 시간이 필요한 질병이다(조명숙, 2011).

알코올중독자의 스트레스 대처방식의 변화와 금주자기효능감의 향상을 위한 적절한 방법으로 현재에 초점을 맞춰 단기간에 합리적인 방법을 통해 구체적인 목표를 달성할 수 있는 현실요법(Carey, 1984)에서 그 해법을 찾고자 한다. Glasser(1981)에 의해 주창된 현실요법 및 선택이론은 스트레스 상황과 환경에서 개인의 선택과 그 선택에 대한 책임을 강조한다. 우리가 느끼고 생각하고 행동하는 것은 타인이나 외부 상황과 힘에 의해 좌우되는 것이 아니라 우리 자신이 스스로 선택한 결과라는 것이다. 개인이 그 선택을 하였고 그에 따른 결과도 또한 개인의 책임인 것이므로 인간은 누구나 자기 삶의 주체가 되어 자신의 삶을 스스로 통제할 수 있을 때 삶의 질을 향상시킬 수 있고 비로소 진정한 행복을 느끼는 것이다. 이는 스트레스의 원인이 외부 자극으로 인한 것이 아닌 개인의 선택에 의해서 스트레스로 유발된다고 볼 수 있다. 정미영(2005)은 이러한 선택이론을 적용시킨 현실요법 연구에서 스트레스란 개인이 바라는 바람직한 상태와 실제로 지각된 현실 사이의 차이에 대한 지각과정으로 이에 따른 대처방식을 스트레스를 개선하고 줄이려는 적극적인 행동으로 정의하였다.

이렇듯 현실요법은 내담자의 과거가 아닌 현재 행동에 초점을 두고 그 행동이 내담자가 원하는 바를 얻을 수 있는지 살피는 상담방법으로 문제 해결의 시작이 용이하고, 개인의 전행동 특히 ‘활동하기’와 ‘사고하기’를 선택하는 책임이 개인에게 있다는 것을 강조한다. 또한 실용성, 구체성, 현실성, 빠른 치료의 효과성이 장점으로 강조된다(Glasser, 1998). Wubbolding은 현실요법이 치료와 교육 현장에서 널리 사용되고 있는데, 1981년 미국에서는 알코올중독과 마약중독을 치료하는 200여개의 군대 클리닉 중 90%이상이 이 요법을 사용하였다고 밝혔다.

Glasser(1998) 또한 현실요법이 알코올과 모든 약물 중독의 재활상담과 가족 상담 등 우리들의 일상생활에 광범위하게 적용할 수 있다고 주장하였다. 인간이 환경적 요인에 의해서 지배를 받으며 그로 인한 고통을 호소하는 것은 자신을 통제할 능력을 잃고 욕구가 충족되지 않은 아픔이 각종 부적응 증상으로 표출되는 것이며, 이는 외부통제의 지배를 받는 것이라고 보았다(김인자, 2012). 이러한 상태를 벗어나기 위해 자신이 하는 모든 것을 스스로 선택할 수 있다는 개인의 자유를 강조한 선택이론을 학습하여 내부통제에 적용함으로써 바람직한 방법으로 필요한 욕구와 바람을 충족시키면 증상은 곧 사라진다고 하였다(조정자, 2005).

Glasser(2003)의 선택이론은 인간이 책임지는 행동을 효과적으로 선택하는 방법을 배우고 실질적으로 욕구를 충족시키면서 타인의 욕구를 방해하지 않으면 건강하고 행복한 삶을 살 수 있다는 것이다. 우리의 삶은 선택의 연속이며 매 순간의 선택이 모여 개인의 삶을 구성한다고 보았다. 그러므로 어떤 행동을 선택하느냐 하는 것은 전적으로 개인에게 달려있다고 본다. 즉, 인간의 적응적 행동과 심리적인 부적응적 분노나 불안과 같은 것도 한 개인이 선택한 행동의 결과로 보고 있다(이영옥, 2008).

자신을 환경적 희생자로 여기는 특징이 있는 알코올중독자에게 모든 것은 스스로 선택할 수 있다는 현실요법의 선택과 책임을 강조(Carey, 1996)함으로써 스트레스 상황에 처했을 경우 합리적이고 구체적인 대처방식을 찾는데 효과가 있고, 금주행동을 스스로 통제하도록 도와 금주자기효능감 향상에 도움을 줄 것으로 기대한다.

현실요법을 바탕으로 한 집단미술치료는 스트레스 변인에 유의미한 영향을 준다. 현실요법을 적용한 부모교육 프로그램이 부모의 정서적 안정과 내적 통제력

이 향상되도록 도와서 스트레스에 대한 대처방식을 문제 중심으로 변화시키는 데 효과적인 것으로 보고된 윤주영(2000)의 연구와 장애아 어머니의 양육스트레스와 자기수용에 높은 효과를 얻은 연구(이용준, 2015), 다문화가족 아동의 애착관계 향상과 스트레스에 긍정적인 변화를 검증한 연구(유세진, 2015), 발달장애아동 형제자매의 일상적 스트레스 감소를 입증한 연구(박유선, 2014), 결혼이주여성의 문화적응 스트레스 감소의 가능성을 보여준 연구(남윤진, 2013), 장애인생활시설 생활재활교사의 직무스트레스를 감소시키는 효과를 얻은 연구(김보현, 2011) 등이 그 실례이다. 집단미술치료는 함께한 다른 집단원들로부터 감정적 격려와 관심이 스트레스를 극복하는데 도움이 되고, 스트레스를 탐색하여 문제점과 해결방안에 대한 자유로운 토의를 통해 스트레스 대처에도 도움이 될 수 있으며, 서로 다른 행동 양식, 감정 및 사고를 배우는 모방적 행동이 촉진된다(Waller, 1996에서 재인용).

또한 현실요법을 적용한 집단미술치료는 다양한 대상자들에게서 자기효능감과 내적통제성을 높여 정신건강 증진과 인간관계에 효율적으로 작용한다. 박주연(2012)의 연구는 알코올중독자 배우자들을 대상으로 현실요법을 기초로 구조화된 집단미술프로그램을 진행하여 불안과 우울정도의 감소와 더불어 내적통제성에 긍정적인 효과를 보여주었다. 백태은(2005)은 우울한 청소년의 우울 감소와 자기효능감 향상에 효과성을 입증하였다. 또한 현실요법적 집단미술치료를 통해 학대피해아동의 내부 통제성이 향상되고 외부 통제성이 감소한 결과를 얻은 연구(조연실, 2011)와 대학생을 대상으로 진로자기효능감 증진의 효과를 도출한 연구(하은경, 2011), 노인의 자기표현과 대인관계에 긍정적인 결과를 도출한 연구(황승경, 2010) 등은 현실요법이 자기효능감과 내적통제성에 유익한 방법임을 보여준다.

현실요법 집단미술치료는 알코올중독자들이 자신의 느낌을 그대로 표현하고 집단원과 치료사로부터의 지지와 공감을 통한 간접적인 자기효능감을 경험하게 하여 알코올중독자들의 실제적인 스트레스 대처방식과 자기효능감과의 변화에 긍정적 영향을 줄 수 있을 것이다. 현실요법의 한계점이라고 할 수 있는 무의식 및 과거 경험에 대한 접근의 어려움을 미술치료의 장점인 방어를 감소시키고 심상의 표출을 자극해주는 것으로 보완하고, 미술치료의 다소 포괄적인 모호함을 자신과 현실을 파악하도록 명료하게 직면시키는 현실요법이 채워줌으로써 서로

의 장점은 극대화되고, 단점은 보완하는 상승효과를 기대한다. 그러므로 현실요법 집단미술치료를 알코올 중독자의 특성에 맞게 구성하여 활용함은 의미 있는 일이라 할 수 있다.

본 연구에서는 모든 행동은 자신이 선택한 것이며, 선택한 행동의 결과에 책임을 지도록 강조하는 선택이론을 기반으로 한 현실요법에 구체적인 행동 변화를 가져오게 하는 단계를 제시한 Wubbolding의 상담과정인 R-WDEP 체계를 집단미술치료프로그램에 적용하였다. 이는 극단적 스트레스 상황에서의 긍정적 해석과 인식으로 적절한 대처방식을 선택하게 하는 스트레스 대처능력의 향상을 도모하고, 위험 음주상황에 대항하고 금주를 유지할 수 있도록 하는 개인의 조절 능력 강화를 목표로 금주자기효능감을 증진하여 단주의지와 재활에 도움을 주고자 하였다.

2. 연구 문제 및 가설

1) 연구 문제

본 연구에서는 현실요법 집단미술치료가 알코올중독자의 스트레스대처능력과 금주자기효능감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 현실요법 집단미술치료가 알코올중독자의 스트레스대처능력에 미치는 영향은 어떠한가?

둘째, 현실요법 집단미술치료가 알코올중독자의 금주자기효능감에 미치는 영향은 어떠한가?

2) 연구 가설

가설1 : 현실요법 집단미술치료에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 비교집단에

비해 프로그램 실시 전보다 프로그램 실시 후의 스트레스대처능력이 유의미하게 높아질 것이다.

가설2 : 현실요법 집단미술치료에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 비교집단에 비해 프로그램 실시 전보다 프로그램 실시 후의 금주자기효능감이 유의미하게 높아질 것이다.

3. 용어의 정의

본 연구에서 용어의 정의는 알코올중독자, 스트레스대처능력, 금주자기효능감, 현실요법 집단미술치료 순으로 제시한다.

1) 알코올중독자 (Alcoholics)

가. 이론적 정의: 습관성 음주로 인하여 음주에 대한 조절능력을 상실함으로써 일상생활이나 대인관계, 직업기능 및 수행능력이 손상되는 만성 질환을 갖고 있는 사람을 의미한다(Royce, 1981).

나. 조작적 정의: 본 연구에서는 DSM-5에 기준하여 정신과전문의로부터 ‘알코올 사용장애’로 진단 받고 알코올전문병원에 입원치료 중인 대상자를 말한다.

2) 스트레스대처능력(Stress Repelling Ability)

가. 이론적 정의: 스트레스 대처의 의미는 주체자가 스트레스 상황에서 벗어나고 해결하기 위하여 기울이는 노력 및 활동을 뜻한다(심응철 외, 2008).

나. 조작적 정의: 본 연구에서의 스트레스대처능력은 Folkman과 Lazarus(1984)가 개발한 ‘스트레스 대처방식 척도’를 토대로 김정희(1998)가 번안하고, 정유미(2004)가 수정·보완한 것을 사용하였으며 문제

중심적 대처, 사회적지지 추구, 소망적 사고 대처, 정서 중심적 대처의 4가지 하위영역으로 측정된 점수를 말한다.

3) 금주자기효능감 (Abstinence Self Efficacy)

- 가. 이론적 정의: 고위험 음주상황에서 금주를 유지할 수 있게 하는 개인의 능력에 대한 신념을 말한다(DiClement, 1994).
- 나. 조작적 정의: 본 연구에서는 DiClement(1994)가 개발한 금주자기효능감 도구를 김성재(1996)가 번안·수정한 도구로 측정된 금주에 대한 자신감의 점수를 말한다.

4) 현실요법 집단미술치료

- 가. 이론적 정의: 현실요법(Reality Therapy)은 William Glasser에 의해 창시된 현실요법은 대상자의 행동과 “지금, 그리고 책임”을 강조하며, 현재에 집중하여 현재의 행동이 스스로가 원하는 것을 얻는데 효과적인지 평가하도록 도와주는 상담치료의 한 방법이다(김영순, 2001).
집단미술치료는 개인이 아닌 특정한 집단으로 하는 치료에 미술을 도입한 것이다.
- 나. 조작적 정의: 본 연구에서의 현실요법 집단미술치료이란 선택이론과 Wubbolding의 R-WDEP 체계를 적용하고, 미술치료의 기법을 결합한 집단미술치료를 말한다. 과거보다는 현실을 중요시하여 지금 자신이 어떤 행동과 선택을 하고 있는가를 탐색하게하고 본인의 선택에 대한 ‘책임’을 강조하며 인간의 기본적인 욕구의 충족을 위한 바람직한 선택을 통하여 스스로를 통제하는 행동의 효과성을 찾도록 하는 현실요법의 장점과 미술이라는 다양한 매체를 통하여 타인을 의식하는 것을 줄이고 자신을 표현

하며 저항과 방어를 감소시키고 집단원간 상호작용이 쉽게 이루어져서 용이한 자기통찰을 할 수 있는 집단미술치료의 장점을 절충한 심리치료모델을 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 알코올중독의 개념

Royce(1981)의 정의에 따르면 알코올중독이란 일반적으로 습관성 음주로 인해 서 음주에 대한 조절능력을 상실하고 일상생활과 대인관계 및 직업기능과 수행 능력이 손상되며, 그들 가족들에게까지 주요 생활의 기능장애를 일으킬 수 있는 만성적 질환이다(한미영, 2004). 미국의학협회(A.M.A)에 따르면 알코올중독은 음주에 관한 편향된 특징을 띠며, 만성적이고 진행적으로 재발되는 경향이 있어서 지속적이고 과도한 음주로 인해 전형적인 신체적·행동적·직업적·사회 부적응적 장애가 따르는 특징을 가진 병이라고 정의한다(이영희, 2002).

19세기 후반 최초로 영국과 미국 의학회에서 알코올중독을 단순히 개인의 의지가 부족하여 생기는 음주의 문제가 아닌 질병의 개념으로 확대하여 인식하였다(이영희, 2002). DSM-5(American Psychiatric Association, 2013)에서는 알코올사용장애를 알코올남용(alcohol abuse)과 알코올의존(alcohol dependence)으로 구분하였고, 이 둘을 알코올 관련 장애(Alcohol Related Disorders)로 묶어서 정신장애의 범주에 두었다. 12개월 이내에 반복적인 알코올 사용으로 인하여 법적·사회적·대인 관계적 문제들이 반복적이고 지속적으로 야기될 경우 알코올남용이라 진단하고, 12개월 내에 음주조절력을 상실하거나 금단증상과 사회적 기능 문제가 생긴 상황을 나타내는 항목 중에서 3개 또는 그 이상으로 발현되는 경우에는 알코올의존으로 진단한다(민성길, 2000 ; 양윤모, 2007).

알코올 사용 장애에 대한 DSM-5의 진단기준은 다음과 같다(APA, 2013).

임상적으로 심각한 기능 손상이나 고통을 유발하는 알코올 사용의 부적응적 패턴이 다음 중 2개 이상의 방식으로 지난 12개월 이내에 나타났어야 한다.

1. 알코올을 흔히 예상했던 것보다 더 많은 양 또는 더 오랜 기간 마신다.
2. 알코올 사용을 줄이거나 통제하려는 지속적인 노력을 기울이지만 매번 실패한다.
3. 알코올을 획득하고 사용하고 그 효과로부터 회복하는데 많은 시간을 허비한다.
4. 알코올을 마시고 싶은 갈망이나 강렬한 욕구를 지닌다.
5. 반복적인 알코올 사용으로 인해서 직장, 학교나 가정에서의 주된 역할 의무를 수행

- 하지 못한다.
6. 알코올 효과에 의해서 초래되거나 악화되는 사회적 또는 대인적 문제가 반복됨에도 불구하고 지속적으로 알코올을 사용한다.
 7. 알코올 사용으로 인해서 중요한 사업적, 직업적 또는 여가 활동이 포기되거나 감소된다.
 8. 신체적 위험이 존재하는 상황에서도 반복적으로 알코올을 사용한다.
알코올에 의해서 초래되거나 악화될 수 있는 지속적인 신체적 또는 심리적 문제가 있음을 알면서도 알코올 사용을 계속한다.
 9. 내성(tolerance)이 다음 중 하나의 방식으로 나타난다.
 - a. 중독(intoxication)이 되거나 원하는 효과를 얻기 위해서 현저하게 증가된 양이 필요하다.
 - b. 같은 양의 알코올을 지속적으로 사용함에도 현저하게 감소된 효과가 나타난다.
 10. 금단(withdrawal)이 다음 중 하나의 방식으로 나타난다.
 - a. 알코올의 특징적인 금단 증후군이 나타난다.
 - b. 금단증상을 감소하거나 피하기 위해서 알코올(또는 관련된 물질)을 마신다.

진단 기준은 11개의 진단기준 중 2개 이상에 해당되면 알코올사용장애로 진단한다. 알코올중독에 대한 여러 가지 다양한 정의를 종합해보면 알코올중독은 일시적 증상으로 끝나는 것이 아닌 반복적·지속적으로 진행되고, 알코올이 원인이 되어 신체적·정신적·사회적·경제적·가정적 문제를 발생시키는 질병이다. 알코올중독은 한 가지 요인이 아닌 여러 가지 다양하고 복합적인 요소에 의해 발생하고 치료 방법 또한 매우 다양하다.

국내·외에서 알코올중독 치료와 관련하여 다양한 의학적·과학적 연구들이 촉진되고 있다. 그러나 아직까지도 술에 관대한 한국은 알코올중독을 단순히 술을 좋아하거나 의지가 부족한 가벼운 개인의 문제 정도로 여기는 경우가 많다. 그 결과 전문적인 알코올중독 치료나 개입이 이루어지기 어려운 실정이다.

알코올중독자는 자기중심적 태도로 인해 타인의 감정에 대한 이해와 배려가 부족하고, 술을 마시는 것에 대한 정당성의 수단으로 수많은 방어기제를 사용하는데, 대표적인 것이 부정(denial)이다(이효순, 1992; 이영희, 2002; 한미영, 2003). 또한 완벽하고자 하는 심리적 욕구와 의존적인 현실 사이의 차이와 괴리로 인해 좌절감과 낮은 자존감을 갖게 된다. 이러한 불안한 심리를 낮추고자 알코올의 힘을 빌리고, 술에서 깨어나면 현실의 벽과 마주하여 괴로워한다(김진국, 1986). 이

령게 술을 마시고 마신 후 괴로움을 느끼고 또 마시는 경험이 악순환 되면서 알코올중독의 길로 접어드는 것이다(김진국, 1983). 특히 알코올중독자의 깊은 열등감과 자기연민 등의 감정은 가까운 가족들에게 공격적으로 투사될 확률이 높아서 가족 간 심각한 갈등을 가져올 수 있다. 그러므로 알코올중독자의 문제해결을 위해 국가·사회적 차원의 전문적인 개입이 필요하다 할 수 있다(김성현, 1998).

2. 스트레스대처능력과 금주자기효능감

1) 알코올중독과 스트레스대처능력

Lazarus(1977)는 스트레스를 통상적이지 않은 반응을 요구하는 사건이나 상황으로 개념화하고 세 가지 범주로 구분하였다. 첫째는 천재지변, 전쟁 등 어느 누구도 통제 불가능하고 많은 사람들에게 영향을 미치는 사건, 둘째는 사랑하는 사람의 죽음, 치명적인 질병, 직장에서의 해고, 이혼, 출산, 입사 시험이나 입시 같은 중대한 사건, 도둑이나 강도를 당한 것 같은 매우 해롭거나 위협을 주는 충격적인 경험, 셋째는 일상생활에서 겪는 생활적인 사건들이다.

이상과 같이 스트레스와 관련된 경험은 여러 형태로 구분되지만 공통적인 현상은 스트레스 경험 그 자체보다는 이를 어떻게 인식하고 감당하느냐가 더 중요하다는 것이다. 즉, 어떠한 자극이 스트레스로 작용하느냐 마느냐의 여부는 자극이나 반응 그 자체가 아니고, 유기체가 그 자극을 해석하는 방식과 대처자원을 동원하는 방법에 의하여 결정된다고 보았다(김관웅, 2007). 스트레스는 인간에게 다양하게 나타나며, 자연스러운 현상으로 보이지만 스트레스가 인간에게 주어지는 환경에 따른 자연스런 반응이 아닌 인간이 환경에 대한 선택과 그로 인한 반응에 따른 선택의 결과인 것이다. 정미영(2005)은 이러한 선택이론을 기초로 한 현실요법에서 스트레스는 개인이 원하는 바람직한 상태와 실제로 지각된 현실 사이의 차이에 대한 지각의 과정으로 그에 따른 대처방식을 스트레스를 개선하려는 적극적인 행동으로 정의하였다.

채숙희(2005)는 고위험 스트레스 상황에서 대처방식의 적절성에 의해 음주의 재발이 결정된 것으로 보고하였다. Eliser와 Hilsman(1974)의 연구에서는 알코올중

독자들은 스트레스를 경험한 후 과음으로 연결되는 것으로 나타났고, 김성용(2002)은 알코올 의존자의 음주 재발의 주요한 원인을 퇴원 후에 대상자가 경험하게 되는 높은 스트레스 상황에서 성공적으로 대응할 수 없게 되면 스트레스에 대한 대응수단으로 음주를 하게 되고 재발의 단계로 넘어가게 된다고 하였다.

Lazarus와 Folkman(1984)는 대처를 ‘적응에 따른 자원의 소비가 요구되는 상황에 처했을 때 개인이 기울이는 문제해결을 위한 노력’ 이라고 정의하였고, 김창대(1985)는 개인과 환경이 서로 상호작용할 때 생기는 갈등과 긴장이나 부담감을 극복하거나 감소시키기 위해 인지적·행동적으로 노력하는 것이라고 하였다.

또한, Glasser(1981)는 스트레스 상황에서 개인의 선택과 그 선택에 대한 책임을 강조한다. 동일한 생활 속 사건이 실제로는 모든 사람들에게 똑같은 의미로 해석되지 않는기 때문에 스트레스는 외부 자극이나 상황으로 인한 원인이 아닌 개인의 선택에 의해 스트레스로 유발된다고 볼 수 있는 것이다.

2) 알코올중독과 금주자기효능감

Bandura(1977)는 자기효능감을 어떤 구체적인 상황에서 성공할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념이라고 정의하였다. 이는 예측 불가능한 스트레스 상황에서 자신의 행동패턴을 유연하게 융통성 있게 조작하고 적용할 수 있는지에 대한 개인적 판단으로 인간의 건강한 행위의 변화에 관계하는 주요한 결정인자이다(신혜연, 2008).

또한 자기효능감은 환경과의 상호작용을 통해 사회 속에서 생성되는 자기 자신의 능력에 대한 판단으로 어떤 능력이나 활동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념을 말한다. 특히 음주와 관련된 금주자기효능감은 고위험 음주 상황과 치료 상황에서의 효율적인 대처 행동에 대한 개인의 신념이나 자신감을 말한다.

알코올 중독과 자기효능감의 관계는 Bandura(1980)에 의해 연구되기 시작하였고 자기효능감의 정도를 본인이 스스로 측정할 수 있게 된다면, 알코올중독자는 음주 상황에서 적절한 대처방법을 적용할 수 있으며 더욱 강한 통제력을 증진시킬 수 있게 된다(Dukert, 1984). 즉, 알코올중독자가 자신의 능력에 대해 불안을

가지고 있을 때에는 부적절한 대처방법을 선택하거나 회피하게 되는 반면, 자기 효능감이 높을 때에는 적절한 대처 방법을 취하여 금주에 대한 노력과 지속성을 강화하게 된다. 그래서 자기효능감은 사회적응의 중요한 요소이다. 이에 유채영(2000)은 알코올중독자의 금주자기효능감이 높을수록 음주 문제에 대한 변화의 동기가 강하고 바람직한 사고와 구체적인 변화행동을 실행한다고 하였다.

따라서 금주자기효능감은 술을 마시지 않겠다는 자신감과 관련된 것으로 회복의 상태를 파악할 수 있으며 알코올중독자의 치료 후 재발의 예측요인으로 사회복귀 여부와 밀접한 관련이 있다. 이에 Cormier(2000)는 금주자기효능감은 알코올중독의 대처방식과 재발사이에 중개하고 치료 후 알코올 사용의 중요한 예측인자로서 금주자기효능감이 유지된다면 안정된 사회적응을 할 수 있다고 하였으며, Brown(1995)은 알코올 환자의 퇴원 후 3개월과 1년을 추적 조사한 결과 재발자의 금주자기효능감이 점차 감소되었음을 보고하였다. 이는 금주자기효능감은 재발에 매우 의미 있는 변수라 할 수 있다.

사회의 적응과 밀접한 관련이 있는 금주자기효능감을 재발방지모형에서 살펴보면, 알코올중독자의 행동 변화가 시작되기 위해서는 자기효능감의 증진을 경험하거나 자신의 행동을 조절할 수 있어야 하고 재발과정에서는 중재전략이 요구된다. 중재전략은 고위험 음주상황에서 알코올중독자의 사회적응기술을 향상시키고 알코올 행위에 대한 재발을 관리하며 집단치료프로그램이나 대인관계 속에서 필요한 적응능력 즉 의사소통기술이나 문제해결능력을 습득하고 상승시킴으로써 자기효능을 증진시키는 것이다(Larimer, 1999).

이렇듯 금주자기효능감은 알코올중독자의 음주행동과 치료결과에 큰 영향을 미치는 것으로 사회에 복귀할 수 있는 중요한 요인임을 알 수 있다. 자기효능감은 인과관계와 관련한 사고방식에 영향을 주며 자기효능감이 낮은 사람은 실패의 원인을 자신의 능력부족으로 인지하고 자기효능감이 높은 사람은 노력부족으로 여긴다. 또한 자기효능감이 낮은 사람들은 정서적 반응 측면에서 자신의 성격적 결점으로 인한 어려움을 크게 겪는다(구미옥 외, 1994; 박성균 재인용). 이와 같이 자기효능감은 알코올중독자의 금주 행동의 선택과 일반화 유지에서도 중요하게 작용하므로 음주 관련 문제 해결에 도움이 되는 개념이다(김성재, 1996; 배인희, 2005, 재인용).

알코올중독 치료의 가장 어려운 문제는 치료 후 재발률이 높다는 것이다. 이처럼 단주 유지에 큰 어려움을 가지고 있는 알코올중독자들의 특징에 인지적 요인으로서의 금주자기효능감은 중요한 의미를 지니고 있다.

3. 집단미술치료

집단미술치료는 개인이 아닌 특정한 집단으로 하는 치료에 미술을 도입한 것으로 미술이 매체가 되어 내담자의 내면에 숨어있는 감정을 자연스럽게 드러내도록 하고, 무의식적인 정신세계를 작품 활동과 언어를 통해 자연스럽게 표출하는 것을 도와서 감정적 위기를 완화시킬 수 있으며, 감정적 해소인 카타르시스 효과를 갖게 하고 집단원간의 감정의 교류를 할 수 있도록 한다. 따라서 집단미술치료는 집단구성원에게 그 집단의 한 일원으로서의 개인적인 체험을 통해 자기통찰을 돕고, 나아가 자신의 이미지를 시각화하여 내담자의 정신적 내면세계를 좀 더 명확히 파악할 수 있다(한국미술치료학회, 2000).

또한 미술치료의 궁극적인 목적은 심신의 어려움을 겪고 있는 사람들을 대상으로 그들의 미술작업과 작품을 통해서 자신의 감정과 문제를 통찰할 수 있도록 돕고, 왜곡된 사고를 현실세계와 직면할 수 있도록 도와서 치료하는 것에 있다. 따라서 위기치료와 같은 특정한 목적을 위해서도 활용될 수 있고, 약물 및 알코올중독자나 심신장애인 등에게도 확대되는 경향이다(한국미술치료학회, 1994).

알코올중독자를 대상으로 한 집단미술치료에서 집단이란 단순한 개인들의 집합체가 아닌 상호작용을 통해 변화를 추구하는 역동적인 집단이다(김혜정, 2005). 알코올중독자는 대부분 부정적 신념과 자신감 부족으로 치료를 포기하거나 강한 의존욕구를 가지고 있어서 문제가 유사한 집단원들로 구성된 집단미술치료를 통한 상호작용으로 나와 다른 사회적 기술을 습득하게하고 서로간의 피드백을 주고받는 기회가 많아지게 된다. 이는 집단원간 공감과 격려로 심리적 안정과 여유를 갖게 되어 긍정적 자기효능감을 기를 수 있다(이정은, 2010)

특히 반복되는 재발에 의해 자존감이 낮고 자기효능감이 부족한 알코올중독자에게 자신의 느낌을 그대로 표현하는 미술작업 자체에서 자신의 감정 경험이 가능하며, 그것으로도 치유의 효과가 있고, 일반적인 상담에서 쉽게 이끌어내지 못

하는 내면의 이야기를 방어 없이 자연스럽게 표현하게하고 객관적으로 볼 수 있는 장점을 가지고 있다(김민주, 2005).

대부분의 알코올중독자들은 강한 의존욕구를 지니고 있어서 타인의 의견과 감정에 자기 자신을 즉각적으로 연관시키는 경향을 지니고 있다(윤현숙, 1994). 이러한 특성을 가지고 있는 알코올중독자에게 집단미술치료는 알코올에 대한 병적 의존상태인 자신의 문제와 유사한 집단원들의 심리상태와 행동을 한 공간에서 관찰함으로써 문제점을 인지할 수 있고 치료의 효과를 한층 높여줄 수 있다. 또한 집단원간 서로 다른 사회적 기술을 습득하고, 긍정적인 피드백을 주고받는 기회가 자연적으로 많아지기 때문에 자신의 왜곡된 사고와 부정적 감정을 버리고 보다 나은 대인관계를 학습할 수 있으며(최외선, 1996), 자기이수용과 자기이해의 과정에서 서로를 도와줄 수 있다.

미술적 표현을 통하여 분노와 적대감 등의 부정적인 감정을 미술이라는 긍정적인 방법으로 해소시킬 수 있는 정화의 기능을 가지고 있다(Malchiodi, 1998; 이은진, 2006). 집단의 활동 과정 안에서 자신이 나타내고자 하는 바를 모두 드러내지 않아도 나누고 공유하는 과정에서 집단원들 간에 서로 이야기를 나눔으로써 보완할 수 있기 때문에 심리적·정신적으로 부담이 적고 여유를 갖게 되며 말과 행동이 편안하고 자연스러워진다(전미향, 1997; 이은진, 2006).

즉, 집단미술치료는 집단이 가지고 있는 관계성으로부터 촉진되는 치료적 에너지와 미술치료과정에서 발산되는 창조적 에너지가 가지는 치료적인 힘을 통해 개인과 집단의 문제 해결과 성장을 돕고자 하는 것이다.

4. 현실요법

1) 현실요법과 선택이론

현실요법(Reality Therapy)은 ‘인간은 자신의 욕구를 충족시키려는 바람(Want)에 따라 내적 세계를 창조한다.’ 라는 기본 가정을 가지고 1960년대에 미국의 정신과 의사인 William Glasser에 의해 창안되었다. 이후에 인간의 ‘뇌의 기능’을 설명하는 Powers의 통제이론을 받아들여서 더욱 많은 이론적 발전을 하였으며

인간은 자신의 욕구를 충족시키기 위해 행동하고 그 행동은 스스로 선택하고 결정하며 그 선택에 대한 책임은 본인에게 있다는 선택이론의 개념 위에 성립되었다(김인자, 2012). 이 이론은 내담자의 현재와 현재 행동에 초점을 두는데, 치료사는 내담자가 타인에게 피해를 주지 않는 범위 내에서 자신의 욕구를 현실적인 방법으로 선택하고 충족시키도록 도와준다. 이를 통해 내담자가 성공적인 정체감을 획득할 수 있도록 돕고, 자신의 행동에 따른 결과에 대해 스스로 책임감을 갖도록 하는 것을 상담의 목표로 한다(천성문 외, 2014). 그러므로 현실요법을 정확히 이해하려면 먼저 그 기본 이론인 선택이론(Choice Theory)에 대한 절대적 이해가 필요하다(김명신, 1996).

선택이론(Choice Theory)에서 Glasser(1998)는 인간은 행동하는 존재이며 그 행동의 대부분은 인간이 스스로 선택한 것이라고 주장하였다. 인간을 스스로 문제를 해결할 수 있는 긍정적인 존재로 보고 있으며(안영복, 1984), 우리가 어떻게 · 왜 행동하는지를 설명해 주는 이론이다(송정은, 1996). 기본원리는 첫째, 인간은 소속 · 힘 · 자유 · 즐거움 · 생존의 5가지 기본적인 욕구와 바람을 충족시키려는 경향성을 가지고 있다. 둘째, 인간은 자신이 바라는 것과 환경으로부터 실제 얻고 있다고 자각하는 것과의 차이 때문에 특정한 행동을 하게 된다. 셋째, 인간의 행동에는 반드시 목적이 있다. 넷째, 인간의 행동은 행동하기 · 생각하기 · 느끼기 · 신체반응으로 분리될 수 없는 전행동(Total behavior)의 양상들로서 개인의 내부로부터 생성되며 이 중 ‘행동하기 · 생각하기’ 만이 자발적이고, ‘느끼기 · 신체반응’ 은 비자발적이다. 그러므로 우리의 욕구를 충족시키는 데는 우리의 행동과 생각 즉 사고가 얼마나 성공적인가에 달려있다. 마지막으로 인간은 자신의 세계를 자신만의 고유한 지각체계를 통하여 감지한다(Glasser, 1965). 이렇듯 목표를 위해 스스로를 통제하고 나아가 우리가 사는 환경 세계를 통제하기 위해 최선의 선택을 하고자 한다는 점에서 선택이론이라고 부른다(Glasser, 1992).

현실요법은 선택이론을 실행하는 방법이며 인간은 누구나 본인의 삶의 주인이 되어 자신의 삶을 스스로 선택할 수 있을 때 행복을 느낀다는 점을 강조하고 있다. 그리고 인간이 ‘왜’, ‘어떻게’ 기능하는가를 설명하고, 인간의 행동에서 선택의 역할과 그 책임을 강조한다(이무영 · 강기정, 2007).

현실요법(Reality Therapy)은 내담자의 의식세계와 현실의 지각을 중요시하며

내담자의 욕구 충족을 위해 행동을 재구조화 하도록 교육적 도움을 주는 과정이라 할 수 있다(김인자, 2001). 현실요법은 이렇듯 여러 가지 삶의 현장에서 실용적으로 활용할 수 있는 구체적인 이론과 방법을 익히도록 하여 성숙한 인간으로서 삶을 영위할 수 있도록 돕는 것을 목표로 한다. 현실요법에서 행동은 스스로가 선택하기 때문에 그에 대한 책임을 강조한다(김현자, 2003). 이것은 자신의 현재 행동을 평가하는 심리적인 힘을 기르게 하고, 욕구가 다소 충족되지 않더라도 보다 책임 있는 행동을 하도록 돕는다. 현실요법은 과거가 아닌 현재의 지각에 초점을 두기 때문에 여기와 지금(here and now)을 중시하고 행동과 사고 그 자체에 중점을 두어 동기와 목적을 살피게 하고 책임 있는 선택을 하도록 돕는다.

현실요법에서의 성공은 환경의 변화를 통해서 경험되는 것이 아니라 스스로가 행동을 선택하고 실천함으로써 성취하게 되며 현재 선택한 행동의 적절성의 여부에 따라 성공과 실패를 경험하게 된다(Glasser, 1995). 즉 현실요법은 성공적인 정체성을 가지고 자신의 삶을 스스로 통제하여 건강하고 바람직한 행동을 하도록 돕는다. 성공적인 정체성을 지닌 사람은 자기 수용적이고 긍정적 자아개념과 높은 자존감을 가지며 자신에 대한 통제력과 행복감을 경험하게 된다(Glasser, 1985).

Glasser(1998)는 인간의 욕구나 바람을 내면세계 혹은 사진첩이라고 지칭했던 것을 1990년 초부터 좋은 세계(Quality world)라고 말했다. 우리는 좋은 세계 안에 원하는 것에 대한 나만의 이미지를 가지고 있고 생존·힘·소속·즐거움·자유의 욕구는 좋은 세계 안에 들어있는 이미지를 충족시킬 때 만족된다. 반대로 만족시킬 수 없는 이미지로 채워져 있을 때에는 욕구충족이 어렵기 때문에 다양한 증상이 선택된다. 현실요법에서는 내담자의 좋은 세계 안에 욕구충족이 가능한 이미지를 넣게 하거나 또는 현실적으로 욕구 충족이 불가능한 그림은 가능한 그림으로 바꾸도록 한다. 이는 알코올중독자의 막연하고 허황된 욕구를 스스로의 행동 선택 및 변화와 노력으로 현실화시키는 것이다. 그러므로 현실요법의 유리한 점은 계획으로 가는 길이 명료하고, 비효율적이고 파괴적인 행동의 대안을 제시해 준다는 것이다(Wubbolding, 2004).

현실요법에서의 부적응에 대한 치료를 하는 방식은 개인의 행동이 스스로의 선택이며, 본인의 통제 하에 있고, 변화가 가능하다는 것을 인식하도록 하는 데에 있다. 즉, 내담자들이 자신의 삶을 좀 더 효과적으로 통제할 수 있도록 하는

도움의 과정이라고 볼 수 있다(Glasser, 1998). 이렇듯 현실요법은 알코올중독자들의 통제가 부족하고 파괴적인 삶을 스스로 선택하도록 함으로써 음주 충동을 조절하도록 하여 자신의 욕구를 실현하도록 도울 것이다.

현실요법은 학교, 교정기관, 병원, 중독을 방지하기 위한 기관 등 치료와 교육 현장에서 널리 사용되고 있다. 1981년 미국에서는 알코올중독과 마약을 치료하는 200여개의 군대클리닉 중 90%이상이 사용하는 것으로 나타났으며 다양한 임상 장면에서의 적용으로 괄목할만한 효과를 입증해내고 있다(Wubbolding, 2004).

2) 현실요법의 R-WDEP 체계

현실요법을 사용하는 사람은 누구나 맨 먼저 내담자가 신뢰할만한 분위기를 조성한다. 선택이론으로 설명하자면, 내담자는 자신의 좋은 세계(Quality world) 안에 치료자를 욕구를 충족시켜주는 사람으로 집어넣는 것이다. 이 기초위에 변화로 가는 과정, 즉 현실요법의 상담과정을 R-WDEP 체계라고 표현되는 치료적 개입의 체계가 세워지는 것이다(Wubbolding, 1988).

가. 내담자와 상담관계 형성하기 : RELATIONSHIP

상담자와 내담자가 친구처럼 개인적으로 친밀한 관계(relationship)를 형성하는 단계로 라포(Rapport)형성의 단계이다. 친밀한 관계는 상담의 시작부터 종결까지 계속 이어져야 상담효과가 극대화될 수 있다. 이러한 유대관계는 내담자와 상담자에게 상호 신뢰적이고 책임감 있으며 자율적으로 기능할 것을 요구한다(천성문 외, 2014).

나. 욕구 탐색하기: WANT탐색

내담자의 바람을 탐색하는 단계로 상담자는 내담자의 욕구, 바람, 지각 등을 탐색하여 내담자가 진정 원하는 것(wants: W)을 이루도록 이끌어주어야 한다(김현자, 2008). 상담자는 내담자가 원하는 바(wants: W)를 탐색하기 위해 ‘당신이 정말로 원하는 것은 무엇인가?’, ‘하고 싶은 것은 무엇인가?’ 등의 질문을 통해 내담자의 내면에 숨어있는 바람과 충족되지 못한 욕구 등이 무엇인지를 스스로 알 수 있도록 돕는다.

다. 현재 행동에 초점두기 : DOING 탐색

현실요법에서는 내담자의 감정보다 현재의 행동(doing: D)에 초점을 둔다. 상담자는 내담자에게 ‘당신은 지금 무엇을 하고 있는가?’, ‘원하는 것을 얻기 위해 무엇을 하고 있는가?’ 등의 질문을 하고 현재 어떻게 활동하고, 생각하고, 느끼고, 신체반응을 하는지에 초점을 두어 내담자가 자신의 행동을 어떻게 생각하고 느끼고 반응하는지를 스스로 생각해 내도록 질문하고 돕는다. 그 이유는 내담자의 과거는 바꿀 수 없으나 변화가 가능한 것은 현재와 미래뿐이기 때문이다. 현실요법에서는 자기 자신과 자신의 모든 행동 중 현재의 행동에 강조점을 둔다.

라. 내담자가 자신의 행동 평가하기 : EVALUATION

평가하기는 내담자 스스로 자신의 행동을 평가하는 단계로 ‘당신의 행동은 원하는 것을 얻기 위해 무엇을 하고 있나요?’, ‘당신은 당신이 가려는 방향으로 가고 있나요?’ 등의 질문을 통해 스스로 자신의 행동이 욕구 충족에 도움이 되는지, 방해가 되는지를 판단하는 것이다. 상담자는 내담자가 원하는 것을 이룰 수 있는 방향으로 나아갈 수 있도록 행동을 지속하거나 다시 계획하도록 도와준다.

마. 책임 있게 행동하는 계획 세우기 : PLAN

자신이 원하는 욕구와 가까워지기 위한 행동을 구체적 방법으로 계획하는 단계로 내담자의 현재 행동 중에서 비효과적인 행동을 찾아 긍정적이고 효과적인 행동으로 고치기 위해 계획을 세우는 단계이다. 여기서 계획은 내담자의 동기와 능력의 한계를 고려하여 간단하고, 달성 가능하며, 측정 가능하고, 즉각적이며, 내담자에 의해 통제되고, 지속적으로 실천 가능한 것이어야 한다. 내담자와 상담자는 매우 구체적인 계획을 세우고 상담자는 내담자가 계획을 수행할 수 있도록 계획 수행에 대한 약속이나 서약을 요청한다.

5. 현실요법 집단미술치료

현실요법 집단미술치료는 현실요법의 이론적 토대 및 상담절차를 집단미술치료프로그램의 진행과정에 절충시켜 접근한 것이다. 모든 행동은 자신이 선택한

것이며 선택한 행동의 결과에 책임을 지도록 강조하는 선택이론을 기반으로 구체적인 행동 변화를 가져오게 하는 단계를 제시한 Wubbolding의 상담과정인 R-WDEP 체계를 적용하였다.

Wubbolding의 R-WDEP 체계를 적용한 집단미술치료의 프로그램 과정을 단계별로 살펴보면 다음과 같다.

첫 번째 상담환경조성(Relationship) 단계는 연구자와 집단원, 집단원과 집단원 간의 친밀한 관계와 신뢰감을 형성하는 단계로 프로그램의 의미와 내용을 이해하고 구조화시켜 프로그램에 대한 참여 동기를 높이는 단계이다. 정신장애진단 및 통계편람(DSM-V)의 진단기준에 의하면 알코올 중독자는 알코올의 효과에 의해서 초래되거나 악화되는 사회적 또는 대인 관계적 문제가 반복되어 그 상황에 적절한 역할 수행이 어려운 부정적 패턴을 갖고 있다. 이러한 특성을 감안하여 ‘집단 규칙 정하기’, ‘소망나무 꾸미기’ 등과 같은 미술 활동을 통하여 프로그램 참여 시작에 따른 저항감을 낮추고 개인이 선택한 규칙과 목표를 중심으로 상담적 환경을 조성하여 다음 단계로의 준비를 할 수 있다. 이는 욕구 지연의 시간이 상대적으로 짧은 알코올중독자들의 집단 활동에서 생길 수 있는 갈등을 최소화하며, 자신과 같은 문제, 유사한 목표를 지닌 집단원들과 공동체임을 지각하고 공감대를 형성할 수 있다. 또한 집단의 규칙을 서로 논의하여 합의하는 과정 외에도 ‘이름표 꾸미기’, ‘자기소개’ 등은 집단 안에서 개개인의 존재를 표현함으로써 인정하고 인정받게 해줌으로써 변화 동기를 높일 수 있는 단계가 된다.

두 번째 욕구 탐색(Want)단계는 집단원의 바람을 탐색하는 과정이다. 알코올 중독자는 알코올에 의해서 초래되거나 악화될 수 있는 지속적인 신체적 또는 심리적 문제가 있음을 알면서도 알코올 사용을 계속한다. 끊임없는 알코올에 대한 욕구를 긍정적 욕구로 대처할 수 있도록 계기를 제공하여 성공경험을 할 수 있는 것이 중요하다. ‘내가 좋아하는 것들’ 활동은 콜라주 기법을 활용하여 형식에 구애 없는 자유로운 창작과정을 통하여 내면의 욕구가 자연스럽게 드러나 탐색할 수 있다. 집단원의 작품과 함께 연구자는 “진정으로 원하는 것이 무엇인가요?” 라고 욕구에 관한 질문을 이끌어 갈 수 있다. 이에 알코올중독자는 자신의 내적 세계를 탐색하고, 이제까지 불명확하게 인지하던 본인의 욕구를 좀 더 명확하게 알게 된다. ‘기적의 문’은 현실적 제약을 떠나서 진정으로 간절한 욕구를

탐색하게 함으로써 깊은 내면의 핵심 욕구 또한 탐색 할 수 있다. 또한 자유롭게 선택한 재료에 따라 작품의 느낌과 분위기가 달라짐을 느끼게 한다. 그리고 선택 이론과 연결 지어 모든 상황은 스스로 선택하고 행동할 수 있음을 지각하게 한다. 이는 스스로를 조절할 수 있다는 생각을 하게 되어 자기효능감 향상의 시작점이 된다. 마무리 활동으로 자신의 금주 변화를 알아보고 스트레스 대처방법을 스스로 결정하고 평가하는 ‘금주 수첩’을 작성하게 하여 그 내용을 집단원들과 공유함으로써 서로 공감대를 형성하고 스트레스를 객관적으로 인지할 수 있다.

세 번째 단계는 행동(Doing)단계로 전행동을 탐색하여 연구과정 초기에 대상자가 어디로 가고 있는가를 탐색하도록 도와주는 과정이다. 행동단계는 변화의 촉진단계로 불안과 갈등, 힘겨루기와 저항이 다루어지고 집단원들이 원하는 것과 행위를 분명하게 한다. 성격장애, 정신증 또는 신경증 등을 동시에 가지고 있는 것으로 알려진 알코올중독자들은 중독과정에서 불안, 우울, 높은 스트레스, 수동 공격적 성향 등을 수반한다. 미술치료에서의 ‘자화상 그리기 기법’, ‘나의 두 모습’, ‘내 마음의 주머니’와 같이 과거와 현재 자신의 생각과 느낌, 그리고 선택한 행동과 그 결과에 따른 책임을 탐색하여 그 전행동을 지각하고 이에 따른 갈등을 표출함으로써 알코올중독자들의 중독과정에서 나타날 수 있는 심리적 장애와 이에 대한 스트레스를 낮출 수 있도록 돕는다. 이를 기반으로 미래의 모습은 좀 더 신중하고 현명한 방법으로 선택할 수 있음을 알고, 과거의 술에 대한 낮은 통제력을 조절하여 금주자기효능감을 증진 시킬 수 있는 방법들을 탐색하고 실천할 수 있는 힘을 키울 수 있다. 이를 돕기 위해 프로그램 진행 동안의 금주에 대한 행동 변화와 이에 따른 스트레스, 그리고 대처방법을 표현하여 지각할 수 있는 ‘금주 수첩’을 작성하여 집단원들과 공유함으로써 공감대 형성과 긍정적인 피드백을 나눌 수 있도록 하여 다양한 대처방법을 습득할 수도 있다.

네 번째 단계는 평가(Evaluation)단계로 알코올중독자의 행동변화를 위해 그들 스스로 자신을 평가하는 단계이다. 자신의 욕구 점검과 그에 대한 전행동을 탐색하고, 현재 내가 선택한 행동과 결과가 원하는 방향으로 가고 있는지를 평가하여 의식의 전환을 도와준다. 앞서 제시한 알코올중독자의 심리적 장애뿐만 아니라 이를 극복하기 위해 끊임없이 노력하는 과정에서 나타나는 금단증상이 그들을 스트레스에 더욱 취약하게 만들고 이를 핑계로 또 다시 알코올에 의존하며 음주

행동을 반복적으로 선택하는 등 악순환이 반복된다. 이와 같은 과정을 ‘분리수거’와 같은 미술 활동을 통해 악순환의 고리를 끊는데 도움을 줄 수 있다. 전 행동 평가를 위해 구체적으로 버릴 행동과 취할 행동을 분리하여 평가하고 금주를 포함한 버려야 할 행동과 스트레스를 표출하고 재구성하는 경험을 통해 자기조절 능력의 향상을 돕는다. 일련의 반복된 생활로 인한 소진을 예방하기 위한 자원 탐색을 위해 ‘소중한 사람’을 표현하고 내면적 지지 대상을 인지하여 금주의 지지와 금주자기효능감이 향상될 수 있도록 한다.

마지막 단계는 계획(Planning)단계로 자신이 바라는 욕구에 가까워지기 위한 행동을 구체적으로 계획하는 단계이다. 알코올중독자들은 통제력 상실과 잦은 실패감으로 인한 부정적이고 왜곡된 자아상을 갖기 쉬우며, 이로 인한 낮은 자신감으로 자신이 무엇을 할 수 있으리라는 기대치가 낮다. 하지만 Wubbolding의 R-WDEP 체계에 따라 그 마지막 단계인 계획까지 함께 왔다면 그 과정만으로도 지지와 격려의 대상이 됨을 인정하며, 이러한 강점을 이용하여 실현 가능한 계획을 구체적으로 세울 수 있도록 도울 수 있다. 이에 ‘기특한 우리’ 미술치료 활동으로 집단원간의 상호 지지체계가 구축됨을 확인하고 서로 긍정적인 자원을 수용함으로써 금주에 대한 자신감, 즉 금주자기효능감을 높일 수 있다. ‘미래나무’ ‘아름다운 마무리 & 새로운 시작’의 활동은 개인의 성장과 미래의 모습을 선택하고 계획하며 격려와 지지를 통해 긍정적 미래상을 확립하고 금주자기효능감을 고취할 수 있다. 그리고 마지막으로 종결에 대한 감정다루기와 못 다한 일들에 대한 집단원 간의 피드백 나누기 등을 통해 전체 프로그램의 과정을 정리할 수 있도록 돕는다.

김현자(2008)는 현실요법을 적용한 집단미술치료는 참가자들이 스스로 적절한 미술재료를 선택할 수 있어서 그 결과 선택에 대한 책임을 질 수 있는 기회를 경험하게 해준다고 하였으며, 미술은 비언어적 수단으로 통제를 적게 받아 내담자의 방어와 저항을 감소시킬 수 있다고 하였다. 그리고 미술활동은 즉시 유형의 자료를 얻을 수 있고, 분노의 감정을 미술활동으로 표출하면 작품을 통해 즉각적으로 성취 욕구를 충족시킬 수도 있으므로 이는 현실요법에서 ‘활동하기’를 통해 욕구충족을 이끌어 가는 상담기법과 일치한다고 하였다. 거기다 미술치료는 미술 활동을 통하여 자연스럽게 자신을 통찰하게하고 보다 안전하게 감정을 표

출하고 정확하도록 돕는다. 현실요법에서의 진행단계에 따라 자신의 욕구와 현재의 행동을 점검하고 이와 가까워지기 위한 방법을 스스로 모색함으로써 현실의 어려움을 효과적으로 대처하기 위한 선택과 그에 대한 책임을 고취시킨다(남윤진, 2013).

이렇듯 현실요법은 일반인의 정신건강 증진은 물론 알코올중독자를 포함한 심각한 부적응이나 심리적 어려움을 겪고 있는 사람들에게 큰 도움을 줄 뿐 아니라 매우 유의하다. 특히 사회적·개인적 부적응을 겪고 있는 알코올중독자에게 현실요법을 적용한 심리치료는 문제해결을 위한 열쇠가 외부의 통제가 아닌 내부통제가 관건이라는 것이다. 이것은 자기가 원하는 욕구 및 바람을 충족하는 것이 외부의 상황에 의해서가 아닌 본인 스스로의 선택적 의지로 결정되며 이를 위해 거기에 맞는 최상의 행동을 선택하도록 하는 것이다(Glasser, 1985, 1999, 2000).

또한, 현실요법은 개인적 선택에 초점을 두고 있긴 하지만 동일집단이라는 공감대를 형성시킴으로써 집단원간의 교류를 통해 자신이 어떠한 행동을 선택하는데에 집단원들의 충고와 정보로 더 나은 선택을 할 수 있도록 도움을 준다. 선택이론에 의해 자신의 스트레스를 스스로 관리하고 결과에 대한 책임을 질 수 있는 과정을 습득시키고, 동일한 스트레스를 경험하고 있는 집단원들에 의해 지지와 강화 및 모델링을 통하여 자신의 스트레스 또한 선택할 수 있다는 자신감을 가질 것(정미영, 2005)이기 때문이다.

이에 집단미술치료는 자신이 진정으로 원하는 욕구가 무엇인지 찾아내고 이에 비추어 선택된 자신의 행동에 대해 스스로 책임을 질 수 있도록 계획하여 자신과 타인과의 평가를 통하여 성취동기가 부여되고 자신을 있는 그대로 수용할 수 있도록 자기효능감을 높인다. 또한 대응해야할 스트레스에 스스로 대처할 수 있는 힘을 길러 현실적이고 긍정적 마음 자세로 받아들이고 선택함으로써 좀 더 건강하고 만족한 삶을 돕는다고 할 수 있다. 그러므로 현실요법 집단미술치료는 현실요법의 특성과 집단미술치료의 특징을 적절하게 절충한 모델이라 할 수 있다.

6. 선행연구

현실요법 집단프로그램은 다양한 영역에서 연구되어지고 있는데, 먼저 아동과 청소년을 대상으로 현실요법을 적용한 연구결과를 살펴보면 Peterson과

Woodward(1994)는 일반아동을 대상으로 현실요법을 적용한 결과 아동의 자아개념의 긍정적 변화와 통제력의 증가를 확인하였고, 일반 청소년을 대상으로 한 Chambers와 McLaughlin(1994)의 연구는 수학성취 능력과 학교에 대한 태도 변화를 확인한 결과 학교에 대한 태도 변화에서 유의한 효과가 있음을 보고하였다. 또 Slowick(1984)의 연구에서도 멕시코계 미국청소년의 학업성적과 지도성에서의 상승을 확인하였다.

또한 현실요법적 집단미술치료를 실시한 연구로 조연실은(2011)은 아동보호기관에 학대로 의뢰된 아동을 대상으로 하여 내부통제성이 유의미하게 향상되고 외부통제성이 감소하는 성과가 있었는데 이는 현실요법적 요소가 현실에서 만족을 얻지 못하는 대상자에게 자신의 문제를 통찰하고 극복할 수 있게 해주는 부분이 있어서이고 이를 극복하는 과정에서 위기대처방법을 근원적으로 제공한 결과라고 하였다. 그리고 빈곤가정 아동에게 현실요법 집단미술치료를 실시하여 자신감의 성취와 더불어 정서지능을 향상시킬 수 있었고 자신에 대한 만족감을 느끼게 하여 타인의 가치를 존중하고 신뢰하며 배려하는 감정이 생기는 등의 심리적 안녕감에도 기여하였고(김경화, 2007) 소년보호교육기관에 입원한 비행청소년의 자아존중감을 향상시키고 진로의식 성숙의 효과도 확인되었다(최윤정, 2010).

현실요법을 바탕으로 한 부모교육 프로그램이 부모의 정서적 안정과 내적 통제력이 향상되도록 도우며 스트레스 대처방식을 문제 중심으로 변화시키는데 효과적인 것으로 보고되고 있다(윤주영, 2000). 현실요법 집단미술치료는 유세진(2015)의 연구에서 다문화 가족 아동의 애착관계와 스트레스에도 긍정적인 변화를 주었고, 남윤진(2013)의 연구에서는 결혼이주여성의 문화적응 스트레스 감소와 대처에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되는 등 다양한 문화에도 효과성이 입증되고 있다.

성인을 대상으로 한 현실요법 연구 결과는 다양한 분야에 무수히 많다. 장애아 어머니의 양육스트레스와 자기수용에 긍정적인 효과가 있음이 입증되었고(이용준, 2015) 중년기 구직자의 구직준비도를 높이는 데에도 효율적이었으며(김미정, 2014) 장애인생활시설 생활재활교사의 직무스트레스를 감소시키고(김보현, 2011) 만성질환 고령노인의 생애에 대한 수용과 감사성향이 높아졌으며(박동순, 2011) 조현병 환자의 의사소통과 대인관계 향상에 효과적이었다(정미섭, 2015).

또한, 현실요법적 집단상담치료가 미치는 효과를 연구하여 우울감이 유의미하게 낮아졌고, 음주에 대한 신념이 교정되었으며 자아존중감을 향상시키는 결과를 얻은 임경희(1998)의 연구와 약물중독자를 대상으로 현실요법을 실시하여 자기존중감이 점차 향상되고 책임감이 높아지며 타인과의 관계에서 자기애적 태도보다 이타적인 태도로의 변화를 확인한 Honeyman(1990)의 연구가 있다.

알코올 관련 문제에 현실요법 집단미술치료프로그램을 적용하여 연구한 사례로는 알코올의존자의 배우자의 불안과 우울을 감소시키고 내외통제성을 증가시키는데 효과적임을 밝혀낸 박주연(2012)의 연구가 유일하였다. 이 결과는 현실요법 집단미술치료가 대상자 자신의 성장과정에서 경험한 좌절감과 불안감 등 부정적인 상황을 다양한 미술매체를 활용하여 심리상태를 거부감 없이 안전하게 표현할 수 있었고, 모호했던 내면세계를 구체화시킴으로써 스스로 문제를 해결해 나갈 수 있도록 집단원간의 지지와 긍정적인 상호작용이 큰 역할을 하였을 것으로 결론지었다. 알코올중독자에게 직접 현실요법 집단미술치료를 실시한 연구는 매우 부족한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 현실요법 집단미술치료가 알코올중독자의 스트레스대처 능력과 금주자기효능감에 미치는 효과를 살펴하는데 그 의의가 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 실험집단과 비교집단 각각을 대상으로 연구하는 사전-사후 비교형 (pre-posttest control group design)으로 설계하였다. 독립변수는 현실요법 집단미술치료이고 종속변수는 알코올중독자의 스트레스대처능력과 금주자기효능감으로 <표 1>과 같이 연구 설계모형을 만들었으며, 실험집단은 사전검사, 실험처치, 사후검사의 순서로 변화를 측정하였고, 비교집단은 실험처치 없이 같은 시기에 사전검사와 사후검사만 실시하였다.

<표 1> 연구 설계모형

구분	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	E ₁	X	E ₂
비교집단	C ₁		C ₂

E1, E2 : 실험집단 사전·사후검사(스트레스대처능력 검사, 금주자기효능감 검사, 빛속의 사람 그림검사)

C1, C2 : 비교집단 사전·사후검사(스트레스대처능력 검사, 금주자기효능감 검사, 빛속의 사람 그림검사)

X : 실험처치(현실요법을 적용한 집단미술치료)

2. 연구 대상

연구 대상자는 G시에 소재한 S알코올 전문병원에서 DSM-5에 의거하여 정신과 전문의에 의해 알코올사용장애로 진단받고 입원 치료중인 약120여명의 환자를

대상으로 연구자의 뜻을 공지한 후 연구 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 동의한 환자 총 25명을 무작위 선별 후 실험군 13명과 비교군 12명으로 나누어 시작하였다.

그러나 실험군 13명중 1명은 개인적 사정으로 조기 퇴원하였고, 잦은 외박과 외출로 출석률이 낮은 2명이 중도 탈락하여 총 10명으로 연구를 마무리 할 수 있었고, 비교집단 또한 대기 기간 중 퇴원한 2명을 제외한 10명으로 진행하였다.

3. 연구 도구

1) 스트레스대처능력 척도

본 연구에서는 알코올중독자가 여러 스트레스 상황에서 대처할 수 있는 힘을 알아보기 위하여 Folkman & Lazarus(1984)가 개발하였고 김정희(1998)가 요인분석했으며 정유미(2004)가 수정·보완한 스트레스대처능력 척도를 사용하였다.

이 검사의 하위 영역으로는 적극적 대처(문제 중심적 대처, 사회적 지지 추구)와 소극적 대처(소망적 사고 대처, 정서 중심적 대처)로 구성되어 있다. 문제 중심적 대처는 스트레스를 유발한다고 생각되는 개인과 환경관련 문제로 직면하여 스트레스 근원을 해결하려는 노력을 말한다. 사회적지지 추구는 스트레스 사건이나 상황을 해결하기 위하여 누군가의 도움을 요청하는 대처방식이다. 소망적 사고 대처는 스트레스나 그것을 유발하게 되는 상황과 사건에 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하거나 상상함으로써 대처하는 방식을 말한다. 정서 중심적 대처는 스트레스와 관련되거나 스트레스로부터 초래되는 감정 상태를 통제하려는 노력들이다. 총 20문항의 1-4점 Likert척도로 구성되어 있으며, 총점범위 20점~80점으로 점수가 높을수록 스트레스 대처 능력이 높음을 의미한다. 척도의 신뢰도(Cronbach의 α)는 .72~.85이다. 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's α .81이다.

<표 2> 스트레스 대처능력 척도의 내용 구성 및 신뢰도

하위 요인별 내용		문항번호	Cronbach's α
적극적 대처	문제중심적 대처	1,3,7,11,19	.75
	사회적지지 추구	10,14,17,18,20	.89
소극적 대처	소망적사고 대처	5,8,9,12,13	.78
	정서중심적 대처	2,4,6,15,16	.80
계		1 - 20	.81

2) 금주자기효능감 척도(Abstinence Self Efficacy)

본 연구에서는 알코올중독자가 고위험 음주상황에서 술을 마시지 않을 수 있는 자신감을 의미하며 이를 측정하기 위하여 DiClemente 등(1994)이 고안하였고 김성재(1996)가 수정·변안한 측정도구를 사용하였다. 이 척도의 4가지 하위 영역은 부정적 정서, 사회적 압력, 신체적 고통, 금단 및 갈망 등으로 구성되며 ‘매우 자신 없음(1점)’, ‘대체로 자신 있음(2점)’, ‘보통 자신 있음(3점)’, ‘대체로 자신 있음(4점)’, ‘매우 자신 있음(5점)’의 5점 Likert식 척도로 이루어져 있다(김성재, 1996).

총 20문항으로 총점범위 20점~100점까지로 점수가 높을수록 금주자기효능이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 각 문항의 평균평점을 구하여 분석하였다. 김성재(1996)의 연구에서 조사된 신뢰도는 Cronbach's α .92였으며, 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's α .80이다.

<표 3> 금주자기효능감 척도의 내용 구성 및 신뢰도

하위요인별 내용	문항 번호	Cronbach's α
부정적 정서	2,3,7,12,16,18	.86
사회적 압력	4,8,13,20	.82

신체적 고통 및 금단	1,5,6,9,10,11,14,15,17,19	.72
계	1 -20	.80

3) 빗속의 사람 그림검사(Draw-A-Person-In-The-Rain test)

빗속의 사람 그림검사(PITR)는 Anold Abrams와 Abraham Amchin(Hammer, 1958)이 처음 개발하였으며, 인물화에 비가 오는 장면이 첨가된 것으로 현재 겪고 있는 스트레스의 정도와 대처능력을 파악하는 도구로 사용되고 있다. 그림 속에 그려진 사람은 자아상과도 같은 역할을 하며, ‘비’는 외부적 곤경이나 스트레스 환경을 상징한다.

가. 검사 도구

도화지(297mm×210mm A4용지) 1장, 연필(4B나 HB), 지우개이며, 색채화를 하지 않고 연필화로 하는 것은 색채에 부여되는 심상과 감정을 제외하기 위해서이다.

나. 검사 지시

“빗속의 사람을 그리세요. 만화나 막대기 같은 사람이 아니고 완전한 사람을 그리세요.” 그림을 그릴 때는 옆 사람의 그림을 흉내 내거나, 서로 의논하지 말고 자신의 생각대로만 정성들여 그려 달라고 요청한다. 그림을 다 그린 후에는 「그림순서, 때(날씨)는, 누구(나이)이가, 무엇을 하고 있나, 기분은 어떤가, 무슨 일이 있을까, 해주고 싶은 것」에 대해 질문을 한 후 대답하도록 한다.

다. 검사 실시상의 유의점

투사적 검사는 검사라는 특성상 표준화된 방법으로 실시해야 한다. 동일한 재료가 제공되고 일정한 지시와 절차에 의해서 진행되며, 대상자가 그림을 그리고 난 후에 제시되는 사후 질문에는 반드시 특정한 내용들이 포함되어야 한다. 단, 검사자는 대상자에게 자신이 그리고 싶은 대로 자유롭게 그리도록 해야 하며, 그림의 모양이나 크기, 위치, 방법 등에 대해서는 어떠한 단서도 제공하지 않도록

주의해야 한다. 또한 대상자가 그린 그림에 대해 여러 가지 질문을 하더라도 단정적인 대답을 하지 말아야 한다. 예를 들어 “지우개를 써도 되느냐?”, “하나 이상 그려도 되느냐?” 하고 질문을 한다면 검사자는 “마음대로 하면 된다.” 고 말해 줌으로써 상황의 모호성을 유지해야 한다. 검사자가 비지시적으로 실시되어야 대상자의 내적 갈등이나 소망, 정서, 태도 등이 더욱 자유롭게 투사될 수 있기 때문이다.

검사자는 대상자가 그림을 그리는 동안 혼자 중얼거리는 것과 같은 특정한 행동을 보이면 이를 잘 관찰하고 기록해야 하며, 잘 그리지 못하면 옆에서 격려해 줄 수는 있으나 그리는 것을 도와주어서는 안 된다.

라. 빛속의 사람 그림검사(PITR) 구성과 채점체계 채점자 간의 일치도

본 연구에서는 알코올중독자의 스트레스 정도를 측정하기 위하여 투사기법인 빛속의 사람 그림검사를 활용하다. 이를 위해 Lack(1996)의 PITR-SRC척도를 이미 옥(2008)이 우리나라 문화적 풍토에 맞게 채점 체계를 번안하여 정리한 것을 사용하였고, 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다. PITR의 채점 체계는 비가 없다, 비가 있다, 많은 비, 비의 스타일 등 16문항을 스트레스 스케일 항목을 구성하고, 보호물이 있다, 우산이 있다, 들고 있는 우산 등 19문항은 대처자원 항목으로 구성되었다. 무지개, 태양, 새 등 5문항은 실험항목으로 기록은 하지만 채점은 하지 않는다. 채점은 정도에 따라 0점, 1점, 그 이상의 점수를 부여하였으며 세부적인 채점 기준과 채점 체계는 <부록 9>에 제시하였다.

또한 빛속의 사람 그림검사의 항목별 채점 신뢰도를 높이기 위하여 연구자를 포함하여 상담과 미술심리치료사로서 다년의 임상경험이 있는 박사 1명과 석사 2명이 내용 분석에 참여하여 채점자간의 일치도를 Kappa 검정하였을 때 Kappa 값 .92로 높은 값을 나타냈다.

4) 현실요법 집단미술치료프로그램

본 연구의 집단미술치료는 현실요법을 적용한 선행연구(김보현, 2011: 남윤진, 2013: 박유선, 2014: 박주연, 2012: 이용준, 2015)와 선택이론을 기반으로 한 현실요법과 Wubbolding의 상담과정인 R-WDEP 체계를 집단미술치료프로그램으로 재

구성하여 사용하였다. 전체 프로그램의 단계는 상담환경조성 단계 2회기, 욕구 탐색 2회기, 전행동 지각 단계 3회기, 평가 단계 2회기, 계획 단계 3회기로 총 12 회기로 구성 되어 있다.

1단계 R(Relationship)은 ‘상담환경조성’ 단계로 집단원, 연구자간에 친밀감과 신뢰를 형성하고 프로그램 참여 동기를 부여하였으며, 2단계 W(Want)는 ‘원하는 것 탐색’ 하는 단계로 욕구 탐색을 통해 자신을 지각하는 단계로 알코올중독자의 행동상의 문제를 어느 정도 지니고 있는가를 지각하고 기대감과 욕구에 대한 탐색을 실시한다. 3단계 D(Doing)는 ‘전행동 지각’ 하는 단계로 현실 속 자신의 행동과 감정을 통찰하는 과정에서 스트레스와 전행동을 지각하는 단계로 스트레스 상황이 현실 지각된 부분에서 어떠한 차이점을 갖고 어떤 방법으로 표현되었는지 살펴보았다. 4단계 E(Evaluation)는 ‘평가’ 단계에서는 그로 인해 내담자 자신의 스트레스 대처방식이 정당한지, 도움이 되는지를 알아보고 자신을 평가하는 단계이고, 5단계 P(Planing)는 ‘계획’ 하는 단계로 좀 더 나은 삶을 살기 위해 스스로 미래의 주인이 되어 올바른 선택과 계획을 세워보았다.

본 연구자는 회기마다 집단원들의 현실요법적 이해를 위해 간단한 설명을 통해 현실요법에 대한 기본지식을 습득하고, 그에 따른 반구조화된 미술 활동을 실시하여 현실요법을 자연스럽게 적용하였다. 더불어 실험 대상자의 금주에 대한 구체적인 행동 계획 및 변화를 구체적으로 확인하기 위하여 ‘금주 수첩’을 제작하여 2회기에 한 번씩 사용하였고, 스트레스 지각과 대처방법의 변화를 비교하고 계획하도록 하였다. ‘금주 수첩’은 총 6문항으로 최근 금주하고자하는 의지를 스스로 점수화 하도록 하고, 금주행동을 확인한 후 자기평가하게 하였다. 또한 금주의지와 그에 따른 행동으로 인한 스트레스 정도를 점수화하고 이에 따른 스트레스 해결 행동을 확인한 후 향후의 금주의지와 행동을 구체적으로 계획하게 하는 문항으로 이루어져 있다. 이는 자신의 금주의지와 행동을 스스로 평가해보게 하고, 금주로 인한 스트레스 또한 인식하고 조절하게 하도록 함으로 이를 활용하여 지난 시간의 계획과 비교하고 행동과 실천을 확인하도록 하였다. 회기별 진행 과정은 안부나누기, 현실요법 이론과 활동 및 내용 설명하기, 작품 활동하기, 작품에 대한 느낌 및 피드백 나누기, 정리하기 등으로 진행하였고 본 연구자가 제작한 ‘금주 수첩’을 이용하여 금주 행동에 대한 스트레스와 스트레스 대

처행동을 평가하고 구체적으로 계획할 수 있도록 도왔다.

각 단계별 회기 진행 과정은 <표 4>와 같다.

<표 4> 현실요법 집단미술치료프로그램

과정	회기	주제	목 표	주요활동내용	
1 단계	- R - 상담 환경 조성	1	오리엔테이션 및 사전검사	-프로그램 이해 -친밀감 형성 -선택 동기 부여	집단미술치료에 대한 소개와 규칙을 정하고 사전검사로 빗속의 사람 그림검사와 설문지를 작성한다.
		2	함께해요 우리	-친밀감 형성 -스트레스 파악 및 대처방안 계획	자신이 좋아하는 과일을 선택하여 자르고 꾸며서 이름표를 만들어 자기소개를 한다. *금주수첩 작성
2 단계	- W - 욕구 탐색	3	내가 좋아하는 것들	-욕구 탐색 및 선택 -자기효능감 증진	폴라주 기법을 이용하여 인간행동동기(사랑, 힘, 자유, 즐거움, 생존) 중 우선에 두는 욕구를 선택하여 스스로를 이해한다.
		4	기적의 문	-욕구표현 및 이해 -스트레스대처 행동 평가 및 계획	기적을 통해서라도 변화하고 싶은 간절한 소망을 탐색하여 자신을 이해한다. *금주수첩 작성
3 단계	- D - 전행동 지각	5	현실의 나	-자기표현 및 지각 -자기효능감 증진	자화상 그리기 기법을 활용하여 현실(거울) 속 자신의 모습을 지각하며 생각과 느낌 탐색한다.
		6	내 마음 주머니	-행동선택에 대한 결과 책임 -스트레스대처 행동 평가 및 계획	음주선택이 자신에게 주는 가장 행복한 순간과 불행한 순간을 표현하고 그 결과와 책임을 지각한다. *금주수첩 작성
		7	나의 두 모습	-전행동 지각 -자기효능감 증진	자신이 알고 있는 내면과 외면의 모습을 표현하고, 바람을 향해 무엇을 하고 있는지 스스로의 행동을 지각한다.
4	- E -	8	분리수거	-전행동 평가 및	전행동에 대한 평가를 위해 구

단계	평가			책임 -스트레스대처 행동 평가 및 계획	체적으로 버릴 것과 취할 것을 분리하여 행동을 평가하고 결과 에 대한 책임을 진다. *금주수첩 작성
		9	소중한 사람	-자원 탐색 및 의지 구축 -자기효능감 증진	자신에게 가장 힘이 되고 고마 운 소중한 사람을 상기하면서 그에게 줄 부채 선물을 만든다. 그리고 자신이 가려는 방향으로 잘 가고 있는지 평가한 후 금주 의지와 연결한다.
5 단계	- P - 계획	10	기특한 우리	-상호작용 및 격려 -자기효능감 증진 -스트레스대처 행동 평가 및 계획	집단원과 그룹을 지은 후 칭찬 꽃발을 꾸미며 긍정적인 자원을 주고받고, 금주 자신감을 나누며 구체적인 행동을 계획한다. *금주수첩 작성
		11	미래나무	-미래선택 및 계획 -자기효능감 증진 -스트레스대처 행동 평가 및 계획	행운목 테라리움을 만들어 개인 의 성장과 미래의 모습 선택하 고 계획한다. *금주수첩 작성
		12	아름다운 마무리 & 새로운 시작	-회상 및 격려 -자기효능감 강화	프로그램 동안 선택한 행동과 그에 대한 결과를 회상하며 이 에 대한 상장을 수여하고 서로 를 격려하며 마무리한다.

4. 자료수집 및 방법

본 연구자는 G시에 소재하고 있는 S알코올 전문병원을 방문하여 정신과 병동
 에 알코올 사용 장애로 진단을 받고 입원 치료중인 대상자로서 본 연구의 취지
 와 목적을 이해하고 자발적으로 참여하기로 동의한 남성 환자 약 25명을 대상으
 로 두 가지 색상의 공을 준비한 후 검정색 공을 뽑은 집단 13명을 실험집단으로
 흰색 공을 뽑은 집단 12명을 비교집단으로 하여 2015년 6월 23일부터 7월 28일
 까지 연구를 진행하였다.

S알코올전문병원장의 이해와 동의로 시작하게 된 본 연구는 병원 내 근무 중인 정신보건사회복지사와 간호부의 협조와 도움으로 병원 내에 있는 ‘프로그램실’에서 진행하게 되었다. ‘프로그램실’은 병원 측이 환자들에게 여러 프로그램을 진행하고 교육하던 공간으로써 실내 환경은 가늘고 긴 직사각형 모양의 방으로 기다란 책상을 3개 연결해서 양쪽으로 집단원들이 마주보고 앉아서 프로그램을 실시할 수 있었다. 작지만 독립된 공간으로 아늑하고 쾌적하여 프로그램 진행에 어려움이 없었다.

대상자는 DSM-5에 의거하여 정신과전문의에 의해 알코올사용장애로 진단받고 입원 치료중인 약120여명의 환자 중에서 병원 측의 추천과 본인의 동의로 선별되었고, 연구 시작 전, 모든 작품 및 사진 등은 연구 목적이외에는 사용치 않을 것이고 익명으로 하며 언제라도 거부할 수 있음을 알려주었고 설문지에 기록하여 서면으로 약속하였다.

본 연구의 진행절차와 자료수집방법은 다음과 같다.

가) 사전준비

연구자는 본 연구를 진행하기 위하여 2015년 1월과 2월 한국중독상담협회 주관의 중독예방지도사 과정을 수료하고, 약물예방교육전문위원 자격을 획득하였으며, 2013년부터 현재까지 한국미술치료학회 미술치료사 과정 400시간 이상을 이수하고, 미술치료전문가로부터 미술치료 임상을 꾸준히 지도받고 있다.

나) 사전조사

본 연구자는 프로그램 실시 전 본 연구에 참여하기로 동의한 실험군과 비교군에게 프로그램 사전에 자기보고식 설문지를 작성하도록 하였으며, 본 연구의 목적과 절차 및 기간을 설명하고 비밀보장에 대해서도 숙지할 수 있도록 충분한 설명과 동의를 구하였다.

다) 프로그램 실시

현실요법을 적용한 집단미술치료프로그램은 실험군을 10명으로 주 2회, 총 12회기로 실시하였고, 1회기 소요시간은 약 50분이었다. 프로그램은 연구자가 진행

하였고 대학원 석사과정 동료인 보조 진행자 1명이 관찰 및 진행을 도왔다.

라) 사후조사

실험군에게는 12회기 프로그램 종료와 함께 사전조사와 동일한 방법과 내용으로 사후조사를 실시하였고, 비교군에게는 실험처치 없이 실험군과 동일한 방법으로 실시하였다.

5. 자료처리 및 분석방법

현실요법을 적용한 집단미술치료프로그램의 효과검증을 위해 수집된 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구변수의 정규성 검정을 위해 Kolmogorov - Smirnov test를 시행하였다. 정규검정 결과 $p > 0.05$ 정규분포 하였다.

둘째, 대상자의 일반적인 특성은 실수와 백분율을 이용하여 분석하였다.

셋째, 대상자의 일반적 특성 및 종속변수의 동질성 검증은 χ^2 -test와 t -test를 이용하여 분석하였다.

넷째, 현실요법 집단미술치료의 효과에 대한 가설 검증은 t -test를 시행하였다.

다섯째, 집단(실험/비교)의 검사 시기(사전/사후)별로 스트레스대처능력의 전체점수로 반복측정 변량분석을 실시하였다.

여섯째, 집단(실험/비교)의 검사 시기(사전/사후)별로 금주자기효능감의 전체점수로 반복측정 변량분석을 실시하였다.

일곱째, 집단(실험/비교)의 검사 시기(사전/사후)별로 빛속의 사람 그림검사 하위요인인 스트레스 요인, 자원 요인, 대체능력 요인의 평균값을 비교하였다.

여덟째, 실험집단에 처치한 현실요법 집단미술치료의 단계별 변화 양상을 비교 기술하였다.

6. 연구의 윤리적 고려

현실요법을 적용한 집단미술치료프로그램을 시작하기 전에 G시 S알코올전문병원의 ‘윤리 및 생명윤리위원회’의 심의절차를 통하여 승인을 받아 연구를 시작하였다. 연구 참여자에게 모든 자료와 사진 등은 연구 이외의 목적으로 사용하지 않을 것을 알리고 연구내용 및 방법을 설명하였다. 그리고 도중에 연구 참여를 원하지 않으면 언제라도 거절할 수 있고, 자료의 익명성과 비밀보장 등의 내용으로 구성된 참여 동의서와 설문 동의서를 작성하여 서면으로 받았다. 또한 비교집단에게도 사후검사가 끝난 후 실험집단과 같은 프로그램 중 8회기를 진행하여 비교집단으로서의 불이익을 없도록 최대한 노력하며 대상자의 윤리적인 측면을 고려하였다.

IV. 연구 결과

1. 연구 대상자의 동질성 검정

1) 일반적 특성 검정

현실요법 집단미술치료 실시 전 실험군과 비교군의 일반적 특성과 음주 관련 특성으로 나누어 조사하였다.

대상자의 일반적 특성은 <표5>와 같이 연령은 50대가 40%로 가장 많았고, 결혼 상태는 미혼 45%, 이혼 30% 순으로 나타났다. 동거형태는 70%가 혼자 거주하였고, 직업은 무직상태가 65%로 가장 많았다. 학력은 고졸이 30%로 가장 다수였고, 종교는 45%가 없는 상태였으며 월 평균 소득도 ‘전혀 없다’가 65%로 대부분을 차지하였다. 현재 자신이 앓고 있는 단일 보유 질환으로는 정신질환이 30%로 가장 높았고, 당뇨가 20%로 뒤를 이었다. 또한 2개 이상의 질병을 가지고 있는 경우도 10%였다. 또한 의료보험 형태는 75%가 의료 급여 대상이었다.

<표 5> 인구사회학적 특성

(N=20)

특성	실험(n=10)	비교(n=10)	전체(n=20)	χ^2	p
	n(%)	n(%)	n(%)		
연령	30대	1(10.0)	2(20.0)	2.633	0.452
	40대	2(20.0)	2(20.0)		
	50대	3(30.0)	5(50.0)		
	60대	4(40.0)	1(10.0)		
결혼 상태	미혼	4(40.0)	5(50.0)	3.111	0.539
	기혼	2(20.0)	0(0.0)		

	이혼	3(30.0)	3(30.0)	6(30.0)		
	별거	1(10.0)	1(10.0)	2(10.0)		
	동거	0(0.0)	1(10.0)	1(5.0)		
동거 형태	혼자 거주	7(70.0)	7(70.0)	14(70.0)	4.000	0.406
	배우자	1(10.0)	1(10.0)	2(10.0)		
	배우자, 자녀, 부모	1(10.0)	0(0.0)	1(5.0)		
	형제, 자매	1(10.0)	0(0.0)	1(5.0)		
	부모	0(0.0)	2(20.0)	2(10.0)		
직업	전문직(자격, 면허)	2(20.0)	2(20.0)	4(20.0)	1.077	0.783
	단순노무직	0(0.0)	1(10.0)	1(5.0)		
	공공근로	1(10.0)	1(10.0)	2(10.0)		
	무직	7(70.0)	6(60.0)	13(65.0)		
학력	초졸(중퇴)	4(40.0)	1(10.0)	5(25.0)	5.467	0.243
	중졸(중퇴)	3(30.0)	1(10.0)	4(20.0)		
	고졸(중퇴)	2(20.0)	4(40.0)	6(30.0)		
	전문대졸(중퇴)	0(0.0)	1(10.0)	1(5.0)		
	대졸(중퇴)	1(10.0)	3(30.0)	4(20.0)		
종교	무교	3(30.0)	6(60.0)	9(45.0)	6.667	0.155
	기독교	2(20.0)	1(10.0)	3(15.0)		
	천주교	3(30.0)	0(0.0)	3(15.0)		
	불교	0(0.0)	2(20.0)	2(10.0)		
	기타	2(20.0)	1(10.0)	3(15.0)		
월 평균 소득	없음	5(50.0)	8(80.0)	13(65.0)	4.692	0.320
	50만원 미만	3(30.0)	1(10.0)	4(20.0)		
	100~150 미만	0(0.0)	1(10.0)	1(5.0)		
	150~200 미만	1(10.0)	0(0.0)	1(5.0)		
	200~300 미만	1(10.0)	0(0.0)	1(5.0)		
보유 질병	간질환	1(10.0)	1(10.0)	2(10.0)	4.333	0.502
	고혈압, 정신질환	1(10.0)	0(0.0)	1(5.0)		

	당뇨	1(10.0)	3(30.0)	4(20.0)		
	당뇨, 정신질환	1(10.0)	0(0.0)	1(5.0)		
	정신질환	2(20.0)	4(40.0)	6(30.0)		
	기타	4(40.0)	2(20.0)	6(30.0)		
의보 형태	건강보험	2(20.0)	2(20.0)	4(20.0)	1.067	0.587
	의료급여	7(70.0)	8(80.0)	15(75.0)		
	기타	1(10.0)	0(0.0)	1(5.0)		

또한, 대상자의 음주관련 특성<표6>을 살펴 본 바, 최초 음주 시작 연령이 10대가 65%로 다수를 차지하였고, 최초 병원 입원 연령은 50세 미만이 35%, 50세 이상이 30% 순이었다. 현재까지 병원에 입원한 횟수는 50%가 5회 이상이었으며 80% 이상이 주 4회 이상이고, 1회 음주량은 3~4병 이상이 35%였다. 가족력은 ‘없다’가 55%였고 ‘있다’가 45%였다. 단주 경험은 70%가 갖고 있었고, 기간은 1년 미만이 35%, 2년 미만이 25%였다. 또한 음주로 인한 피해 중 가정적 문제의 피해 경험은 85%, 사회적·대인적 문제는 65%, 경제적 피해와 문제는 95%, 법적인 문제를 겪은 경우도 70%, 실직이나 이직 등 직업적 피해는 85%였다. 대상자의 90%가 정신 건강의 문제를, 75%가 신체 건강의 문제를 가지고 있었다.

실험 전 실험군과 비교군의 동질성 검증을 위해, 실험군과 비교군의 인구사회학적 특성과 음주관련 사항에 대하여 χ^2 -test한 결과 두 집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않아 두 집단은 동질하였다.

<표 6> 음주관련 특성

(N=20)

특성	실험.(n=10)	비교.(n=10)	전체(n=20)	χ^2	p	
	n(%)	n(%)	n(%)			
10세 미만	1(10.0)	0(0.0)	1(5.0)			
첫음주 연령	10대	5(50.0)	8(80.0)	2.892	0.409	
	20대	3(30.0)	2(20.0)			
	30대	1(10.0)	0(0.0)			
최초	30세 미만	1(10.0)	4(40.0)	5(25.0)	4.610	0.203

입원 연령	40세 미만	1(10.0)	1(10.0)	2(10.0)	5.600	0.231
	50세 미만	3(30.0)	4(40.0)	7(35.0)		
	50세 이상	5(10.0)	1(10.0)	6(30.0)		
입원 횟수	1번	1(10.0)	0(0.0)	1(5.0)	1.818	0.370
	2번	0(0.0)	1(10.0)	1(5.0)		
	3번	1(10.0)	3(30.0)	4(20.0)		
	4번	1(10.0)	3(30.0)	4(20.0)		
	5번 이상	7(70.0)	3(30.0)	10(50.0)		
가족력	있다	3(30.0)	6(60.0)	9(45.0)	0.000	1.000
	없다	7(70.0)	4(40.0)	11(55.0)		
음주 빈도	월2~4회	1(10.0)	1(10.0)	2(10.0)	2.486	0.478
	주2~3회	1(10.0)	1(10.0)	2(10.0)		
	주4회	8(80.0)	8(80.0)	16(80.0)		
	이상					
음주량	1~2병	2(20.0)	2(20.0)	4(20.0)	0.952	0.628
	3~4병	2(20.0)	5(50.0)	7(35.0)		
	5~6병	3(30.0)	1(10.0)	4(20.0)		
	7병 이상	3(30.0)	2(20.0)	5(25.0)		
단주 경험	없다	2(20.0)	4(40.0)	6(30.0)	3.010	0.556
	있다	8(80.0)	6(60.0)	14(70.0)		
단주 기간	없다	2(20.0)	4(40.0)	6(30.0)	3.010	1.000
	1년 미만	4(40.0)	3(30.0)	7(35.0)		
	2년 미만	3(30.0)	2(20.0)	5(25.0)		
	3년 미만	0(0.0)	1(10.0)	1(5.0)		
	3년 이상	1(10.0)	0(0.0)	1(5.0)		
음주피해 (가정)	있다	9(90.0)	8(80.0)	17(85.0)	0.220	1.000
	없다	1(10.0)	2(20.0)	3(15.0)		
음주피해 (사회)	있다	7(70.0)	6(60.0)	13(65.0)	1.053	1.000
	없다	3(30.0)	4(40.0)	7(35.0)		
음주피해 (경제)	있다	9(90.0)	10(10.0)	19(95.0)		
	없다	1(10.0)	0(0.0)	1(5.0)		

음주피해 (법적)	있다	8(80.0)	6(60.0)	14(70.0)	0.952	0.628
	없다	2(20.0)	4(40.0)	6(30.0)		
음주피해 (직업)	있다	7(70.0)	10(100)	17(85.0)	3.529	0.211
	없다	3(30.0)	0(0.0)	3(15.0)		
음주피해 (정신건강)	있다	8(80.0)	10(10.0)	18(90.0)	2.222	0.474
	없다	2(20.0)	0(0.0)	2(10.0)		
음주피해 (신체건강)	있다	8(80.0)	7(70.0)	15(75.0)	2.267	1.000
	없다	2(20.0)	3(30.0)	5(25.0)		

2) 대상자의 종속변수에 따른 동질성 검정

현실요법 집단미술치료 실시 전, 실험군과 비교군의 종속변수에 대한 동질성 검정 결과, 스트레스대처능력($t=1.342, p=.196$), 금주자기효능감($t=1.656, p=.115$) 모두 유의한 차이가 없어 두 집단이 동질한 것으로 나타났다. 이를 <표 7>, <표 8>에 제시하였다.

<표 7> 스트레스대처능력의 동질성 검정

(N=20)

스트레스대처능력		실험(n=10)	비교(n=10)	t	p
		M(SD)	M(SD)		
적극적 대처	문제중심적대처	12.40(3.13)	10.80(2.57)	1.248	0.228
	사회적지지추구	10.70(2.450)	9.10(3.35)	1.219	0.239
	소계	23.10(4.63)	19.90(5.65)	1.386	0.183
소극적 대처	소망적사고대처	13.50(3.41)	11.70(2.36)	1.373	0.187
	정서중심적대처	12.90(2.92)	12.30(2.63)	0.483	0.635
	소계	26.40(5.80)	24.00(4.32)	1.050	0.308
총점		49.50(9.44)	43.90(9.22)	1.342	0.196

〈표 8〉 금주자기효능감의 동질성 검정

(N=20)

금주자기효능감	실험(n=10)	비교(n=10)	t	p
	M(SD)	M(SD)		
부정적 정서	11.80(5.75)	8.90(2.23)	1.487	0.154
사회적 압력	7.40(3.59)	6.40(2.59)	0.713	0.485
신체적 고통	7.80(3.19)	6.80(2.82)	0.743	0.467
금단 및 갈망	16.60(4.93)	12.60(5.27)	1.753	0.097
총점	43.60(13.44)	34.70(10.40)	1.656	0.115

2. 결과 분석

1) 현실요법 집단미술치료가 스트레스대처능력에 미치는 효과

현실요법 집단미술치료의 스트레스대처능력에 대한 실험집단과 대기집단의 평균점수와 표준편차를 〈표 9〉에 제시하였다.

〈표 9〉 스트레스대처능력 평균 및 표준편차

(N=20)

스트레스대처능력		실험(n=10)	비교(n=10)
		M(SD)	M(SD)
적극적 대처	문제중심적대처	14.40(5.10)	10.80(2.04)
	사회적지지추구	13.2(4.47)	9.90(3.034)
	소계	27.60(7.70)	20.70(4.71)
소극적 대처	소망적사고대처	15.60(3.40)	12.00(2.59)
	정서중심적대처	12.90(2.23)	12.00(2.53)
	소계	28.50(4.50)	24.00(3.74)
총점		56.10(11.50)	44.70(8.16)

실험군의 스트레스대처능력은 현실요법 집단미술치료 실시 전 평균 49.5점에서 실시 후 56.1점으로 6.6점 증가하였고, 비교군은 프로그램 실시 전 평균 43.9에서 실시 후 44.7점으로 0.8점 증가하여, 두 집단은 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 실험집단은 참여하지 않은 비교집단에 비해 프로그램 실시 전보다 실시 후의 스트레스대처능력이 유의미하게 높아졌다($t=2.556, p < .010$).

<표 7>에 제시된 평균과 표준편차를 기반으로 집단 및 검사시기별로 차이가 있는지를 알아보기 위해 반복측정 변량분석을 실시한 결과는 <표 10>와 같다.

<표 10> 스트레스대처능력 반복측정에 따른 변량분석표

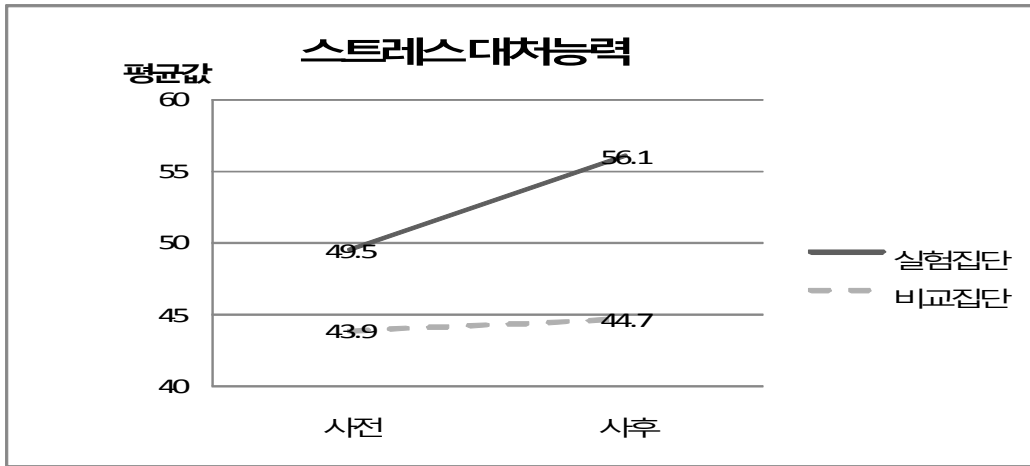
요인	Source	SS	df	MS	F	
스트레스 대처능력	집단간					
		집단	722.50	1	722.50	6.49*
		오차	2004.4	18	111.36	
		집단내				
		검사시기	136.90	1	136.9	.194**
		집단×검사시기	84.10	1	84.10	.304***
		오차	1354.00	18	75.22	

* $p < .00$ ** $p < .02$ *** $p < .001$

<표 10>에 제시한 바와 같이 알코올중독자에게 현실요법 집단미술치료를 실시한 결과 스트레스대처능력 전체는 집단의 주 효과($F=6.49, p < .000$), 검사시기의 주 효과($F=0.194, p < .02$), 집단과 검사 기간의 상호작용 효과($F=0.304, p < .001$)는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

실험집단과 비교집단의 시기별 스트레스대처능력의 변화도는 <그림 1>에 제시하였다.

<그림 1> 스트레스대처능력 변화도



2) 현실요법 집단미술치료가 금주자기효능감에 미치는 효과

현실요법 집단미술치료의 금주자기효능감에 대한 실험집단과 대기집단의 평균 점수를 <표 11>에 제시하였다.

<표 11> 금주자기효능감 평균 및 표준편차

(N=20)

금주자기효능감	실험(n=10)	비교(n=10)
	M(SD)	M(SD)
부정적정서	16.80(7.52)	10.50(4.09)
사회적압력	12.10(4.48)	6.40(2.31)
신체적 고통	9.40(3.83)	6.40(3.31)
금단 및 갈망	21.60(7.41)	12.40(3.60)
총점	59.90(20.57)	35.70(10.89)

실험군의 금주자기효능감은 현실요법 집단미술치료 실시 전 평균 43.6점에서 실시 후 59.9점으로 16.3점 증가하였고, 비교군은 프로그램 실시 전 평균 34.7에서 실시 후 35.7점으로 1점 증가하여, 두 집단은 통계적으로 유의한 차이가 있었

으며, 실험집단은 참여하지 않은 비교집단에 비해 프로그램 실시 전보다 실시 후의 금주자기효능감이 유의미하게 높아졌다.($t=3.289, p < .002$).

<표 11>에 제시된 평균과 표준편차를 기반으로 집단 및 검사시기별로 차이가 있는지를 알아보기 위해 반복측정 변량분석을 실시한 결과는 <표 12>와 같다.

<표 12> 금주자기효능감 반복측정에 따른 변량분석표

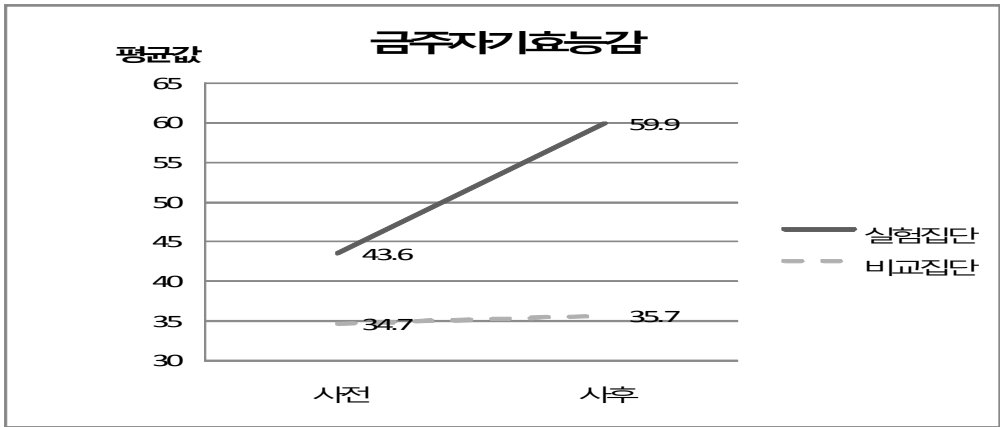
요인	Source	SS	df	MS	F
금주자기 효능감	집단간				
	집단	2739.03	1	2739.03	10.03*
	오차	4914.45	18	273.03	
	집단내				
	검사시기	748.22	1	749.22	5.27**
	집단×검사시기	585.22	1	585.22	4.12***
	오차	2557.05	18	142.06	

* $p < .05$ ** $p < .03$ *** $p < .01$

<표 12>에 제시한 바와 같이 알코올중독자에게 현실요법 집단미술치료를 실시한 결과 금주자기효능감 전체는 집단의 주 효과($F=10.03, p < .05$), 검사시기의 주 효과($F=5.27, p < .03$), 집단과 검사 기간의 상호작용 효과($F=4.12, p < .05$)는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

실험집단과 비교집단의 시기별 금주자기효능감의 변화도는 <그림 2>에 제시하였다.

<그림 2> 금주자기효능감 변화도



3. 빛속의 사람 그림검사(PITR) 결과

1) 빛속의 사람(PITR) 그림검사 사전과 사후 분석 결과

현실요법 집단미술치료가 알코올중독자의 스트레스대처능력에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시한 빛속의 사람(PITR) 그림검사의 변화양상을 검사 점수 체계표로 분석한 결과는 <표 13>과 <표14>와 같다.

가. 실험집단

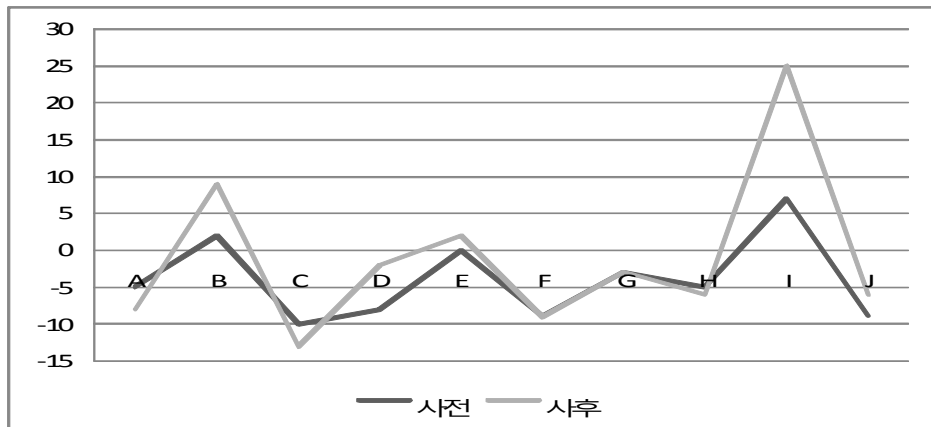
<표 13> 실험집단의 빛속의 사람(PITR) 그림검사 사전·사후 점수 비교

구분	스트레스 영역(a)		대처자원 영역(b)		스트레스대처능력(b-a)	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후
A	6	5	1	2	-5	-3
B	4	3	6	10	2	7
C	11	7	1	4	-10	-3
D	7	3	-1	9	-8	6
E	5	4	5	6	0	2

F	7	6	-2	6	-9	0
G	8	8	5	8	-3	0
H	5	5	0	4	-5	-1
I	9	1	16	19	7	18
J	12	4	3	7	-9	3
평균	7.40	4.60	3.40	7.50	-4.00	2.90
변화	2.8감소		4.1증가		6.9증가	

실험 집단의 빗속의 사람(PITR) 그림검사의 결과를 사전과 사후를 비교하여 분석한 결과, 스트레스 점수가 평균 7.4점에서 4.6점으로 2.8점 감소하였고, 대처자원 점수는 3.4점에서 7.5점으로 4.1점 증가하여 스트레스 대처능력의 점수는 평균 6.9점이 증가한 모습을 보였다.

<그림 3> 실험집단의 대상자별 빗속의 사람(PITR) 변화도



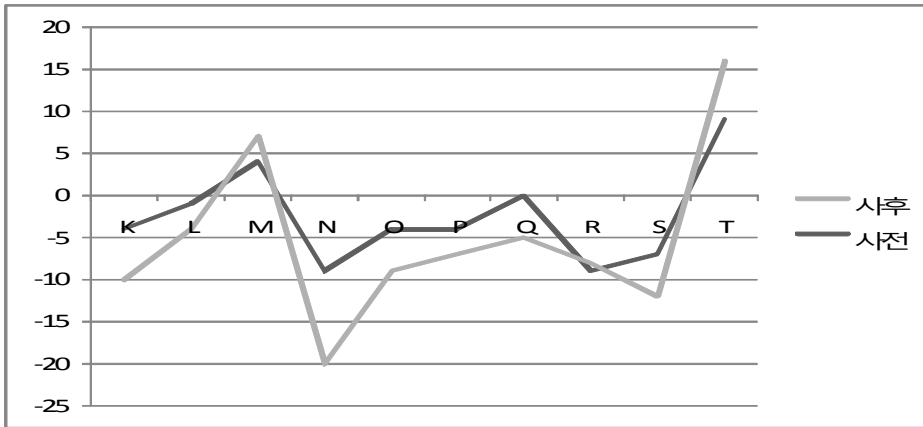
나. 비교집단

<표 14> 비교집단의 빗속의 사람(PITR) 그림검사 사전·사후 점수 비교

구분	스트레스 영역(a)		대처자원 영역(b)		스트레스대처능력(b-a)	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후
K	1	1	-3	-5	-4	-6
L	5	7	4	4	-1	-3
M	2	2	6	5	4	3
N	8	5	-1	-6	-9	-11
O	1	6	-3	1	-4	-5
P	1	1	-3	-2	-4	-3
Q	1	6	1	1	0	-5
R	9	8	0	9	-9	1
S	6	9	-1	4	-7	-5
T	1	4	10	11	9	7
평균	3.5	4.9	1.0	2.2	-2.5	-2.7
변화	1.4증가		1.2증가		0.2감소	

비교 집단의 빗속의 사람(PITR) 그림검사의 결과를 사전과 사후를 비교하여 분석한 결과, 스트레스 점수가 평균 3.5점에서 4.9점으로 1.4점 증가하였고, 대처자원 점수도 1.0점에서 2.2점으로 1.2점 증가하여 스트레스 대처능력의 점수는 평균 0.2점이 감소한 모습을 보여 큰 변화는 없었다.

<그림 4> 비교집단의 대상자별 빗속의 사람(PITR) 변화도



4. 현실요법 집단미술치료프로그램의 질적 분석

본 연구에서는 알코올전문병원 입원환자를 대상으로 현실요법 집단미술치료를 실시하여 집단에 참여한 집단원들의 행동 및 작품 표현의 변화 양상을 분석·평가 하였다.

A. 프로그램 과정별 분석

1) 상담환경 가꾸기 단계

가. 1회기

회기	1회기	주 제	첫 만남 & 오리엔테이션
목표	프로그램 이해, 친밀감 형성, 참여 동기 유발		



<그림 5> 집단미술치료 본 프로그램 1회기 미술활동과정 및 작품

1회기는 현실요법의 첫 단계로 상담자와 내담자가 친구처럼 개인적으로 친밀한 관계(relationship)를 형성하는 단계이다. 연구자의 소개와 인사를 나눈 후 프로그램 참여 의미와 프로그램의 목적 등 현실요법을 적용한 집단미술치료프로그램에 관한 개괄적인 내용을 전달하고 이해하도록 하였다. 또한 참여 동기를 분명하게 가지고 시작할 수 있도록 현재의 모습에서 변화하고 싶어 하는 집단의원과 마음을 물어보았고 앞으로 함께할 시간들의 의미와 연구자의 마음 자세 등을 전달하였다.

본 활동으로 매 회기가 끝나고 난 후 프로그램 밖에서의 집단원들 간의 의견 대립이나 불미스러운 충돌을 방지하기 위하여 집단원간의 규칙과 약속이 무엇보다도 중요하므로 ‘규칙 정하기’를 시행하였다. 연구자가 미리 준비해간 10여개의 문구들을 집단의원의 추천과 다수결에 의해 6개의 규칙을 합의하였다. ‘욕하거나 싸우지 않는다, 솔직하게 프로그램에 임한다, 서로의 말과 행동을 존중한다, 남을 비판·평가하지 않는다, 프로그램 중의 일은 비밀로 한다, 결석과 지각을 하지 않는다.’ 등 ‘우리의 약속’을 완성하였다. 활동과정 동안 화기에애한 분위기로 규칙을 정하였고 잘 지켜나갈 것을 서로 다짐하였다.

그리고 이 프로그램을 진행하면서 이루고 싶은 자신과의 약속 또는 바람을 적은 ‘소망나무’를 협동 작업으로 꾸미도록 하였다. A는 ‘생을 빨리 마감하는 것’, B는 ‘건강’, C는 ‘우리 가족 함께 행복하게 살고 싶다’, D는 ‘후회 없는 삶, 술과 담배 끊는 것’, E는 ‘집과 차 구입’, F는 ‘건강’, G는 ‘여자 친구’, H는 ‘후회 없다’, I는 ‘사랑하고 싶다, 8기통 차를 사고 싶다’, J는 ‘알코올이라는 늪에서 누군가 밧줄을 던져주었으면 좋겠다, 나를 시기하고 질투하는








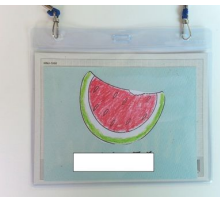




사람들을 용서할 수 있는 그릇이 되고 싶다.’ 라고 하는 등 다양하고 솔직한 바람들이 표현되었다. 의외로 집단원들은 서로 한 병원에 입원하고 있는 사이였지만 서로에 대해 친분이 거의 없었고 낯설어하였다. 이는 자신의 힘든 상황으로 인한 잦은 실패감과 무력감 등으로 낮은 자존감을 형성하게 되었고, 이에 따른 위축감이 대인관계와 사회생활을 어렵게 한 것으로 보인다. 또한 반복적인 병원 생활로 인해 매사에 수동적인 태도를 전반적으로 보였으며, 금주에 대한 자신감과 의지가 없어 무력한 모습이었다.

회기 마무리를 하며 각자 느낌 감정이나 함께 하고 싶은 말을 나누는 시간에 A는 지난 주말에 외출했다가 이 프로그램을 위해 들어온 것이라며 약속은 지켜야 하는 것 아니냐는 말과 함께 환한 웃음을 보였다. B는 본인은 술 끊고 싶은 생각이 전혀 없다며 팔짱을 끼고 앉아 물음에만 답하는 등 방어적인 태도를 보였고, C는 사전설문지를 작성하면서 너무 교육적인 것 아니냐며 불만스러워 하였으며, D는 초반 형식적인 태도를 보였으나 시간이 지나며 본인의 이야기를 경청하는 연구자의 태도에 급격한 호응도를 보였다. 이 집단에서 가장 젊은 나이인 E는 글을 쓸 때나 그림을 그릴 때 손을 약간 떨면서 가리는 행동을 보이며 그림을 배운 적이 없어 못 한다고 표현하여 그림 실력을 보는 것이 아니니 걱정하지 마시고 편하게 표현하도록 격려하자 수용하며 활동하였다. F와 G는 비슷한 연배에 나란히 앉아서 술을 끊을 수 없다고 말하며 모든 것을 술과 연관 지어 표현하였고, H는 말을 더듬고 손의 협응 능력이 떨어지는 등 전체적으로 신체적 움직임이 활발하지 못하였다. I는 마른 체격으로 활동이 없는 중간에 고개를 책상 밑으로 숙이고 있었으며, J는 연구자와 농담을 주고받을 정도로 사교적이고 말하는 것을 좋아하며 글로 표현을 잘 하였다.

첫 회기라 소수의 집단원은 다소 낯설고 경계하며 방어적이고 저항적인 모습을 보였지만, 대부분의 집단원들은 새로운 활동에 대한 기대감을 표현하였다.

나. 2회기

회기	2회기	주 제	함께해요 우리
목표	친밀감 형성, 스트레스 파악 및 대처방안 계획		

활동 사진				
	A	B	C	D
				
	E	F	G	H
				
	I	J	금주 수첩	활동 모습

<그림 6> 집단미술치료 본 프로그램 2회기 미술활동과정 및 작품

2회기는 상담환경을 가꾸는 두 번째 시간으로 서로간의 친밀감 형성을 증진시키는 회기이다. 현실요법 이론의 의미와 이번 회기의 주제 및 내용에 대해서 간단하게 설명해주며, 가위 사용이 있어 안전을 위한 주의사항을 당부하고 프로그램 작업을 시작하였다. 가장먼저 자신이 좋아하거나 상징할 수 있는 과일을 선택하여 이름표를 자유롭게 꾸미고 간단하게 자기소개를 할 수 있는 시간을 가졌다. 되도록이면 다른 집단원들과 겹치지 않는 과일을 선택하도록 권하였으나 계절의 영향인지 포도를 3명이나 동시에 선택하였고 한 명도 양보하지 않고 끝까지 고집하는 모습을 보였다. 특히 G는 옆자리에 앉은 J가 먼저 포도를 골라 색칠하고 있는 것을 알면서도 끝까지 고개를 숙인 채 급하게 색칠하였고, 자신은 언제 하나면서 빨리 시켜달라고 목소리를 높였으며, 발표 후에는 안도하며 흡족한 미소를 보였다. J는 포도를 한국화 느낌으로 색칠을 하였고, ‘이육사의 청포도’가

생각났다며 박학다식한 표현이 많았다. E는 어릴 때 엄마가 짜주신 옥수수를 엄청 좋아했다며 수줍게 말하였고, 옥수수 끝이 유난히 빨간 이유를 묻자 햇빛을 많이 받아서라고 하였고, C는 가지나물을 좋아해서 가지를 골랐다고 입맛을 다셨다. H는 “여름엔 수박이제”라며 수박을 붙인 본인의 이름표를 만족스러워하였고, D는 딸기를 원래 좋아하고 어린 시절 귀했던 딸기가 생각났다고 하였다. 60대의 나이인 B는 복숭아를 골라 실제 색에 가깝도록 먹음직스럽게 색칠하였고 피부가 복숭아 빛처럼 깨끗하다는 연구자의 말에 매우 좋아하였다. F는 움직임이 불편함에도 불구하고 포도, 키위, 고추 등 3가지를 골라 맨 마지막까지 잘라서 붙이는 열의를 보였다.

조금씩 시간이 지나자 집중력이 떨어져 집단원들이 소개할 때마다 서로의 얘기를 경청하고 환영의 박수를 쳐주도록 격려하였고, 집단원들도 호응하며 서로 지지하였다. 다음 활동으로 넘어가는 과정에서 지난 시간에 서로의 합의에 의해 정해 놓았던 ‘우리의 약속’ 과 소원을 적은 ‘소망나무’ 를 앞에 세워두고 다시 읽어주며 상기하고 다음 활동과 연계할 수 있도록 하였다.

다음 활동으로 금주 욕구와 변화를 볼 수 있고 스트레스와 그에 대한 대처방법을 스스로 결정하고 평가할 수 있는 연습의 첫 걸음인 ‘금주 수첩’ 을 소개하며 활동 목적과 각 문항에 따라 작성방법을 상세하게 설명하여 숙지하도록 돕고, 개인의 상황을 탐색하고 솔직하게 표현하여 함께 할 수 있도록 격려하였다. 대부분 금주를 위한 자신만의 의지와 노력이 보이지는 않았지만 앞으로 두 회기에 1회씩 ‘금주 수첩’ 을 적어 볼 것임을 공지하며 회기가 거듭될수록 변화를 스스로 선택하고 표현할 수 있으리라 격려하고 스스로 자신의 금주 의지와 실천을 정리해보고 계획하도록 하였다.

2) 욕구 탐색 단계(3~4회기)

가. 3회기

회기	3회기	주 제	내가 좋아하는 것들
목표	욕구 탐색 및 선택, 금주자기효능감 증진		

활동 사진				
	A	B	C	D
		-불참-		
	E	F	G	H
				
I	J	활동 모습		

〈그림 7〉 집단미술치료 본 프로그램 3회기 미술활동과정 및 작품





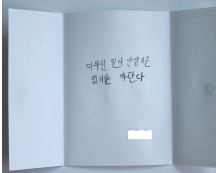
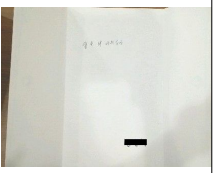



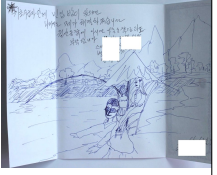


3회기는 현실요법 이론의 욕구 탐색 단계 첫 시간으로 인간의 다섯 가지 기본 욕구인 ‘소속, 힘, 자유, 즐거움, 생존’에 대하여 함께 나누었다. E와 G는 생존이 가장 중요한 욕구라고 하였고, E와 I는 즐거움을 추구하는 삶이 좋다고 하였다. J는 자유가 가장 중요하다고 하였으며, B, G, H는 가족 즉, 소속의 욕구를 가장 중시하는 모습을 보였다. 지금까지 언어로 표현된 욕구를 구체적으로 자신이 원하는 것이 무엇인지 정확하게 알아보고 기본 욕구의 방향을 탐색하여 이해할 수 있도록 잡지 속에서 자신의 욕구와 관련된 것을 찾아 붙일 수 있도록 하였다. 집단원이 원하는 양과 시간을 충분히 주고 스스로 선택하여 결정할 수 있도록 환경을 조성하였다. 이렇게 표현된 작품을 통해 자신의 욕구와 바람을 탐색한 후 한 명씩 돌아가면서 자신의 작품에 제목을 붙이고 집단원들과 공유하는

시간을 가졌다.

바탕지 가득 사진들을 빼곡이 오려 붙이며 빠른 속도로 완성하고 기다리던 C가 가장 먼저 발표를 하였다. ‘가면’은 현재 내가 ‘악으로 살 것인가? 선으로 살 것인가? 인간적으로 살 것인가? 동물적으로 살 것인가?’라는 것이 고민이고, 이렇게 이런저런 많은 생각을 과도하게 하다 보니 ‘얼굴이 별개진 사람’이 되었고, ‘시계 부속품’ 그림처럼 머릿속이 복잡하다고 하였다. 또한 교황님의 ‘마음을 편하게 먹고 현재를 충실히 살라’고 하신 말씀이 생각나서 ‘수녀님’ 사진을 골랐고, 예전 단란한 모습을 그리워하며 ‘가족’의 사진을 찾았지만 좋았던 시절이 부질없고 결국은 남남이 되어버린 가족의 모습을 ‘뒷모습 그림’으로 골라 붙였다고 하였다. 연구자가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 묻자 고개를 천천히 끄덕이며 “가정을 이루는 것이지요.”라고 말하고 덧붙여 “생각하기 싫은 데 왜 자꾸 들추게 합니까?”라며 불편한 감정을 표현하였다. 연구자가 C의 말과 감정에 공감을 표현하며 누구보다 알아차림이 빨라 내면의 변화가 일어나는 것 같다며 격려하자 크게 숨을 고르며 고개를 끄덕였다. B는 집중해서 차분하게 그림을 오려 붙이더니 자신의 작품을 들고 그 의미를 설명하였다. “오른쪽의 남자가 골똥히 생각하고 있는데, 그 이유는 왼쪽 위의 앵무새 사진은 남들이 시키는 대로 따라하는 ‘구관조 같은 삶’이라 ‘X’이고, 왼쪽 아래의 남편이 가정에서 살뜰하게 아이들을 챙기고 돕는 모습의 사진은 ‘O’”라고 하자 집단원들이 독특한 표현이라며 감탄하였고 “내가 그래서 이렇게 (표현)했다, (깊은 뜻을) 이해할 수 있겠어요? 허허.”라며 본인의 기발한 표현에 뿌듯해하였고 집단원들의 긍정적인 평가와 인정을 확인하고 싶어 하였다. A는 커다란 유리컵에 차가운 얼음과 투명한 음료가 담긴 사진을 오른쪽 하단에 붙여놓고 ‘나는 술이다’라고 적어 놓으며 술잔이라 하였고, ‘어떻게 행복하게 살 것인가’라는 책 등 두 권의 책을 골라서 본인의 현재 고민을 나타낸다고 하였다. “예전에 이런 것을 알고, 생각도 했었더라면 술에 빠지지 않았을 것인데요...”라며 후회의 감정을 드러내며 앞으로는 달라지고 싶어 시원한 숲에서 삼림욕을 하는 커다란 사진을 골라 붙였고, 자신의 소원은 ‘전원에 살면서 생을 마감하는 것’이라고 하였다. 연구자가 작은 것이더라도 구체적인 실천행동이 있는지 묻자 “뭐 술부터 딱 끊어야겠지요. 저 지금 3주정도 외박도 안 나가고 잘 버티고 있습니다. 목표는 먼저 두

달 동안은 개인 약속 잡지 않을 겁니다.” 라고 하였다. 다른 집단원들이 ‘와~’ 하며 대단하다고 격려하였다. 이번 회기는 자신의 욕구와 바람을 탐색함으로써 집단원간 서로 감정을 공유하는 시간이었다. 또한, 연구자의 상황에 따른 질문을 통해 좀 더 스스로를 깊게 탐색하고 집단원들과 느낌을 공유함으로써 응집력과 욕구에 따른 실천 행동을 생각하고 시도해 볼 것을 약속하는 의미있는 회기였다.

나. 4회기

회기	4회기	주 제	기적의 문	
목표	욕구 표현 및 이해, 스트레스대처행동 평가 및 계획			
활동 사진				
	A	B	C	D
				
	E	F	G	H
				
	I	J	기적의 문 걸면	활동 모습

〈그림 8〉 집단미술치료 본 프로그램 4회기 미술활동과정 및 작품

이 연구의 대상자인 알코올중독자는 자신의 마음 깊은 곳에 소망은 가지고 있

지만, 어차피 이를 수 없을 것이라는 패배의식이 깊게 자리 잡고 있었다. 4회기는 이런 점을 ‘기적의 문’이라는 미술치료기법을 통해 이를 수 없을 것 같지만 이를 수 있다는 용기 갖고 자신의 바람을 직면하는 시간을 가졌다.

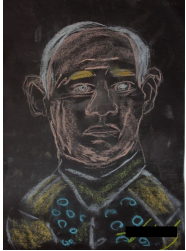


도화지를 3등분으로 접어 문 모양을 그려 넣은 후 양쪽으로 벌리면 대문이나 창문처럼 열리도록 반구조화한 활동지에 자신의 이루고 싶은 소망을 표현하도록 하였다. “어느 날 내가 아침에 눈을 떠서 대문을 활짝 열고 나갔을 때, 눈앞에 펼쳐졌으면 하는 모습이 무엇인지 생각해보고 맘껏 표현해보세요!” 라고 하자, 몇몇은 고개를 갸웃거렸고, G는 조용히 웃음을 지었다. 다양한 그리기 재료 중에서 본인이 원하는 것을 자유롭게 선택하여 표현하도록 하였다. E는 조용히 작업에 임하고 나서 ‘아무런 일이 안생기길 바란다.’ 라고 적어 이유를 묻자 “나쁜 일이 생기지 않고 평안하고 안전한 삶을 원한다.” 라고 하였다. 감정을 반영해 주고 그동안 어떤 어려운 일들이 있었는지 이야기해줄 수 있느냐는 말에 술을 많이 마시고 술기운에 경찰을 폭행해서 어려움을 겪었다는 이야기를 하며 자신의 술버릇에 대한 불안감을 드러내었다. 그러자 옆에 있는 A가 “괜찮아 앞으로는 나쁜 일 없을 거야, 내가 지켜 줄게!” 라고 말하여 주변을 놀라게 하였다. 평소 가까운 사이가 아닌 A가 이러한 표현을 직접적으로 하는 것은 집단에서 친근감과 동질감을 경험하고 있음을 의미하였다. A는 기적의 문을 열고 나갔을 때, 평화로운 전원 속의 집 앞에 넓은 들판이 펼쳐지고 영화 ‘글래디에이터’의 주인공 공이 밀밭을 손으로 느끼며 걷는 장면처럼 그렇게 그 곳을 걷고 싶다는 표현을 하였다. 평소 집단원 중 가장 감성이 풍부하고 따뜻한 마음을 자주 표현하는 A의 핵심 욕구가 불안을 해소하고 심리적 안정을 찾는 것임을 알 수 있었다. D는 나룻배 모양에 ‘단주생활’ 이라고 적었는데, 이것은 ‘사람의 입’ 이며, 모든 일은 세상에서 가장 중요한 ‘입’ 에서 시작되므로 웃으면서 살 수 있는 날이 바로 본인의 ‘지상천국’ 이라고 하였고, ‘입’ 은 즐겁게 웃고 좋은 말을 하는 용도로 써야할 것이라고 하였다. 이는 알코올중독자의 특징인 구강기적 문제를 유추하게 하였고, 중독으로부터 자유로운 본인의 모습을 소망하는 것으로 의미를 부여할 수 있다. 중년의 나이에 아직 미혼인 I는 기적의 문이 열렸을 때, 퇴근 후 남편을 기다리는 부인의 모습을 표현하였다. 사랑하는 사람이 생겨서 가정을 이루고 아이도 갖고 싶다고 하자 여러 집단원들이 “그게 젤 큰 행복이제” 라며 공감하였



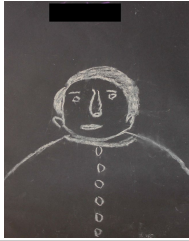


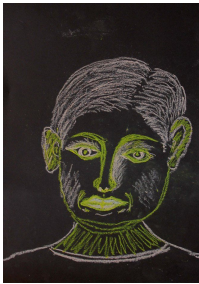

다. I는 중학교 시절 만화 그림을 잘 그려서 ‘예쁜 엽서 그리기 대회’에 나가기도 하는 등 여러 미술활동에서 회화적 표현에 어려움 없이 자신감 있어 하는 모습을 보였다. 이렇게 미술매체를 통해 본인의 욕구는 더욱 구체화되고, 집단원들과 함께 함으로써 타인의 욕구를 경청하고 비교해봄으로써 집단원간의 이해와 공감, 모델링의 시간이 되었다.

회기 후반부에 두 번째 ‘금주 수첩’을 작성하였고, 서로 나누어보며 스트레스 상황에서 결정하고 행동한 자신의 모습을 돌아볼 수 있었다. 대처행동이 전혀 없었던 B와 F의 변화가 눈에 띄었다. ‘절주 일과표 실천’과 ‘운동’이라는 목표를 세우고 실천을 위해 노력한다고 하였다. 하지만 G는 여전히 금주 스트레스는 술 마시는 걸로 풀어야한다고 하여 음주 후 감정을 묻자 “후회하는데 어쩔 수 없다”고 하였으며, 금주에 대한 욕구를 묻자 “반반이다”라고 답하였다. 아직은 스스로에게 자신이 없었고 변화의 준비가 덜 되었음을 알 수 있었지만 주변 집단원들의 모습을 보며 경각심을 느끼는 모습이였다.

3) 전(全)행동 지각 단계(5~6회기)

가. 5회기

회기	5회기	주 제	현실의 나		
목표	자기표현 및 지각, 자기효능감 증진				
활동 사진	-불참-				
					A

			
E	F	G	H
			
I	J	활동 모습	

<그림 9> 집단미술치료 본 프로그램 5회기 미술활동과정 및 작품

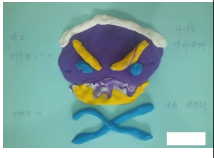




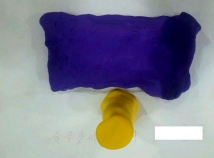





현실요법의 전(全)행동 지각 단계인 5회기는 자신의 모든 행동을 지각하고 감정정보보다 현재의 행동(doing:D)에 초점을 두는 회기이다. 연구자는 집단원들에게 아는 만큼 보이고, 보이는 만큼 아플 수 있는 시간이므로 너무 무리하지 말고 할 수 있는 만큼 하도록 안내한 후 프로그램을 시작하였다. 손거울을 나누어주고 거울을 통해 가만히 자신을 들여다보고 거울에 비춰진 현실의 모습과 감정들을 느껴보게 하였다. 평소 자세히 들여다보지 못했던 거울에 비친 본인의 모습을 이번 기회에 관심 있게 관찰하여 현실 속 자신의 모습을 스스로 자각해보는 시간이었다. 검은 도화지 위에 다양한 그리기 재료를 선택하여 자화상을 표현해보도록 하자 집단원 대부분 본인의 모습을 잘 표현하였다. 맨 먼저 마무리한 E에게 과정 중 느낌에 대해 묻자 “재미있었다, 아무 생각 없이 했다, 내 눈동자가 이렇게 예쁜 줄 몰랐다” 라고 답하였고, 지난 회기에 탐색했던 나의 욕구인 ‘결혼과 집 구입’ 등 원하는 것을 얻기 위해 지금 무엇을 하고 있는지 묻자 잠시 머뭇거리더니 “일을 해야겠어요.” 라고 답하여 구체적인 행동과 방법을 탐색하였음을 알 수 있었다. H는 “내가 많이 늙은 것 같다. 한심한 생각이 든다.” 라고 하여 앞으로

어떻게 해야겠는지 생각해 보도록 하자 한숨을 쉬었다. 그러자 B가 “아직 젊다, 앞으로 살날이 더 많다!” 라고 하자 여기저기서 “그렇다” 고 동의해 주었고, H는 고개를 끄덕이며 “뭐라도 하려면 아프지 말아야겠다. 술, 담배를 줄이겠다.” 라도 답하였다. 이는 집단치료의 장점인 상호 지지와 피드백으로 치료 효과를 높이는 모습을 볼 수 있었다. C는 평소 거울을 가끔 본다 고 하였고, 본인 나이보다 젊은 모습을 표현하여 “아드님 모습이 이러실 것 같다.” 라고 연구자가 말하자 얼굴 가득 미소가 퍼지더니 웃으며 “맞다!” 고 하였고, 그 작품에는 현재 따로 살고 있다는 아들에 대한 그리움이 담겨 있었고 덧붙여 “신세 한탄만 하니 달라지는 것이 없더라, 앞으로는 긍정적인 생각을 가지고 살아야겠다.” 라고 하였다. D는 “오늘 오후에 백내장 수술을 할 예정이라서인지 눈이 이미 수술한 눈처럼 그려졌다.” 고 하였으며, “오랜만에 거울을 자세히 보니 나도 이 정도면 잘 생겼다고 생각한다.” 고 하자 집단원 모두가 크게 웃으며 “맞다, 긍정 마인드 좋다” 등 긍정적 피드백이 오갔다. 오늘 프로그램실에 가장 일찍 와서 기다리고 있었고, 에어컨이 추워서 내복까지 챙겨 입고 왔다는 B는 자화상을 자신의 모습과 매우 흡사하게 그려 집단원들을 감탄하게 하였다. “다 그리고 나서 보니, 표정이 너무 엄하게 그려졌다. 안 그래도 남들이 잘 웃지 않는다고 한다.” 라고 말하여 연구자가 “미소가 참 인자하시다. 평소에 자주 보여 달라” 라고 하자 “정말 그래요?” 라며 좋아하였고, J가 “빈 그릇이 가장 크다고 한다. B는 모든 것을 다 포용할 수 있는 빈 그릇 같은 모습이시다” 라고 점잖게 말하자 집단원 모두가 공감반응을 하자 B는 “감사하다” 하다가 좋은 기색을 감추지 않았다.

이렇듯 완성된 작품을 통해 현실의 모습과 그렇게 이끈 자신의 행동을 지각하고 미래의 모습은 스스로 선택하고 결정할 수 있음을 인식하여 스스로를 조절하는 자기효능감, 특히 금주자기효능감 증진과 연계시킬 수 있는 방법들을 탐색하였다.

나. 6회기

회기	6회기	주 제	내 마음 주머니
목표	행동선택에 대한 결과 및 책임, 스트레스대처행동 평가 및 계획		

활동 사진	-불참-			
	A	B	C	D
				
	E	F	G	H
				
	I	J	금주 수첩	활동 모습

〈그림 10〉 집단미술치료 본 프로그램 6회기 미술활동과정 및 작품

현실요법의 전(全)행동 지각 단계의 두 번째 시간인 6회기는 음주에 대한 자신의 현재 행동과 감정을 파악하는 회기이다. 술이 자신에게 주는 가장 행복했던 순간과 불행했던 순간을 클레이로 표현하여 지나간 과거는 정리하고, 자신의 힘으로 변화 가능한 현재와 미래를 인지해보도록 유도하였다.

먼저, 긴장의 이완을 위해 아이클레이를 충분히 주무르고 만져보면서 촉감을 느껴보도록 하였다. 느낌을 묻자, G는 “말랑말랑하니 느낌이 좋네.” 라고 하였고, B는 “마누라 살결 같다” 며 웃었다. H는 “밀가루반죽 같소.” 라며 길게 늘여 보기도하고 바닥에 문질러보았고 집단원들의 활동을 꼼꼼이 관찰하는 모습이였다. 이어서 집단원들에게 눈을 감고 음주로 인해 가장 행복했던 순간과 불행했던 순간을 떠올려보도록 하였다. 떠오른 생각을 점토를 이용하여 상징적으로 표현하고 표현된 작품을 통해 그 때의 행동과 감정을 현재 시각과 감정으로 표현한 후 이야기를 나누어 보았다.

E는 “술을 마시고 좋았던 기억은 여자 친구와 사랑을 나눌 때여서 빨간 하트로 표현하였고, 가장 후회했던 순간은 술을 마시고 경찰을 벽돌로 내리쳐서 교도












소를 가게된 것이어서 그래서 벽돌을 만들었어요.” 라고 말한 후 “꾸준히 치료 잘 받고 있으니까 다시는 그런 일 없도록 할 것이네요.” 라는 말도 덧붙였다. I는 프로그램이 시작한 후 20분정도 늦게 왔었다. 며칠 외박을 다녀온 후 술이 덜 깬 듯 보였고, 계속 고개를 책상 밑에 박고 있었으며 의욕이 없어 보였다. 하지만, 어느 순간 보니 접시 위에 하얀 아이스크림과 수저를 표현해 놓았다. 이유를 물으니 “술안주로 아이스크림이 좋다. 시원하다” 라고 하자, D가 “맞다, 막걸리에 딱 이죠!” 라고 웃으며 동의하였다. I는 외박 나가서 무너져버린 금주의지에 좌절과 후회를 하고 있다고 하였다. 금주는 쉽지 않은 일이 분명하지만, 그러기에 더욱 변화하고 싶을 것 같다는 연구자의 말에 I는 고개를 끄덕였고 “실패가 아니고 실수이니 작은 것부터 다시 실천해보는 것은 어떤가요?” 라는 연구자의 격려에 금주수첩에 계획했던 ‘많이 걷고 산책하기’ 를 실천하고, 외박을 나가지 않겠다고 하였다. D는 프로그램 시작 무렵보다 클레이 작업으로 기분이 매우 좋아보였고, 파배기 모양을 만든 후 연구자와 눈을 마주치니 웃음을 보였으며 프로그램 과정 중 가장 적극적인 모습을 보였다. 술 먹고 좋은 기억은 노래를 좋아해서 ‘춤추는 탬버린’ 을 표현하였고, 나쁜 순간으로 자살을 시도했던 경험을 이야기 하였다. 암흑으로 떨어지는 것 같았고 아무 소리도 느낌도 없었으며 피가 철철 흐르는데도 전혀 아픔이 느껴지지 않았으며 “죽는 것도 내 맘대로 안되더라구요” 라고 말하였다. 그러자 집단의 연장자인 B가 “죽는 것은 하늘의 뜻이다, 그 맘으로 열심히 살아라.” 고 하였고, C는 “죽는 것이 더 힘들제.” 하며 담담히 말하였다. 집단원 대부분은 한 때 자살을 생각을 한 경험을 갖고 있으며, 그 중 두 세 명은 시도한 경험이 있어 특별히 놀라워하지 않고 담담히 수용하며 서로에게 힘이 되는 말을 전하는 모습이였다. B는 술을 마시고 크게 잃어버린 것은 ‘자존심’ 이라고 표현하며, ‘말실수’ 때문에 후회를 많이 하였다고 하였다. 현실 인지 능력이 높고 감정 표현을 잘 하며 다소 감성적인 C는 조용히 작품 활동에 집중하며 집에 있는 ‘어항의 물고기’ 를 표현하였다. “지금 현재 나의 곁에 남은 생명체는 이 것 뿐이어요. 자세히 들여다보면 사랑스럽고 예뻐요. 그래서 집에 가끔 들러서 밥도 주고 돌보고 오네요.” 라고 강한 외로움을 드러내며 “가정 파탄이 술 때문이고, 다 내 잘못이지요.” 라며 현실을 담담히 표현하였다. 과거와 현재의 감정을 비교해보고 서로 격려와 지지를 해주고 이로 인해 서로를 이해하

고 공감하며 다음을 준비하는데 힘이 되는 시간이었다.

회기 후반부에 세 번째 ‘금주 수첩’을 작성하였고, 서로 나누어보며 스트레스 상황에서 결정하고 행동한 자신의 모습을 돌아보도록 하였다. E는 금주스트레스 상황에서 샤워를 하며 이겨냈고, 느끼는 스트레스 정도가 3점 줄었다고 하였다. H도 금주로 인한 스트레스 정도가 많이 줄었고, 이는 산책을 하는 등 꾸준히 인내하고 노력한 결과라고 표현하였다.

4) 평가 단계(7~9회기)

가. 7회기

회기	7회기	주 제	나의 두 모습		
목표	전행동 지각, 자기효능감 증진				
활동 사진	-불참-				
	A	B	C	D	
					
	E	F	G	H	
					
	I	J	가면 만들기	활동 모습	

<그림 11> 집단미술치료 본 프로그램 7회기 미술활동과정 및 작품

7회기부터 9회기는 현실요법의 ‘평가하기’ 단계를 진행하였다. 집단원 스스로

자신의 행동을 평가하는 단계로 현재 자신이 원하는 것을 얻기 위해 어떻게 행동 했는지, 자신이 가려는 방향으로 가고 있는지 등의 질문을 통해 스스로의 행동이 욕구 충족에 도움이 되는지, 방해가 되는지 등 자기지각을 할 수 있으며, 연구자가 집단원이 원하는 것을 이룰 수 있는 방향으로 나아갈 수 있도록 행동을 지속하게 하거나 다시 새롭게 계획하도록 도와주는 단계이다.





‘나의 두 모습’이라는 주제로 ‘가면 꾸미기’를 하였다. 스스로 알고 있는 자신의 내면과 타인에게 비춰진 외면의 모습을 떠올려보고 ‘가면’의 의미를 나누었다. C가 “속마음하고 다르게 가면을 쓰죠. 그런데 가면을 자꾸 쓰다 보면 힘들지요.”라고 표현하였고, B는 “그래도 사람 사는 세상에서는 가면도 필요하다.”라고 하였다. E가 “앞에서 잘해주고 뒤통수치는 사람이 젤 나쁘다.”라고 말하자 다른 집단원들도 공감하는 분위기였다.

지금까지 느끼고 표현했던 자신의 내면과 외면의 모습을 상징적으로 가면 위에 표현하는 작업을 시작하였다. 활동을 막 시작할 무렵, 평소 지각과 결석을 하지 않았던 J가 혈레벌떡 뛰어 들어왔다. 이유를 물어보니 “주주총회 들렀다 오느라 늦었다. 아직 가지 말라는 것을 미술치료 가야한다고 뿌리치고 왔다.”며 프로그램에 대한 열정을 표현하였다. 무슨 주주총회인지 묻자 다른 집단원들이 일제히 웃었고 평소 농담을 잘하는 J가 술 모임에 갔다 왔다는 뜻이라고 설명해주었다. 그러면서 “미술치료는 유토피아예요.”라고 말하여 “극찬을 해주셨네요. 감사합니다.”라고 연구자가 말하자 껄껄 웃으며 우호적인 분위기에서 다시 ‘가면 꾸미기’ 작업을 진행하였다.

가장 먼저 마무리한 E는 새를 좋아해서 알을 많이 낳고 싶은 것을 표현하였으며 작은 새와 동그라미, 그리고 껍질이 금이 가는 듯한 그림을 그리고 “미술치료프로그램에 참여하고 나서 외박도 자제하게 되고 약속도 잘 지키게 되었다.”며 달라진 모습에 스스로 대견하다고 표현 하였다. G는 자신의 가면을 들어 보이며 술을 많이 마셔서 딸기코가 되고 술독이 생겨서 지저분해진 본인의 얼굴을 표현했다고 하여 표현하지 않은 내면의 모습을 묻자 “속마음은 달라졌다. 이 프로그램을 하고나서 마음이 넓어지고 기분도 좋아졌다.”라고 대답하였다. 연구자가 “저희는 방향만 잡아드릴 뿐 본인의 노력으로 얻으신 것이다. 감사하다.”라고 말하자 미소를 지었다. 평소 패션에 관심이 많아서 병원에서도 환자복을 입지

않고 매번 깔끔한 옷차림을 하고 있는 C는 “마음속의 모습은 무지개의 빛이 꿈틀대고 있지만, 현실은 어둡고 암울하다.” 고 하여 자신이 원하는 무지개 빛으로 변화되기 위해 어떠한 노력이 필요한지 묻자, “그러니까요....옷을 차려입고 나가도 봐 줄 사람이 없어서 슬프지만, 사는 동안은 비관적인 생각보다는 긍정적으로 생각하면서 열심히 살아보려고 하네요.” 라고 하였다. 그러자 다른 집단원들이 여기저기서 “맞다!” 며 고개를 끄덕였다. 물리치료를 하고 오느라 조금 늦게 참석한 F는 색칠을 하면서 선의 처음과 끝맺음을 잘 하지는 못하나 최선을 다해서 집중하는 모습을 보여주었다. 평소 연구자와 눈을 마주치지 못하고 말을 더듬었지만, 연구자의 질문에 늘 “좋다, 괜찮다, 재밌었다.” 등 긍정적으로 대답하였는데, 이번 작업에서 가장 열심히 채색하는 모습이였다. D는 며칠 전 백내장 수술을 해서 고개를 숙이면 안 된다며 누구보다 적극적으로 집중하였고, “남들이 나의 걸모습은 차갑다고 하지만 속마음은 그렇지 않다. 하지만 두 모습 모두 내 모습일 것이지요.” 라고 말하며 “중용을 찾고 싶다” 고 하였다. 중용을 찾기 위해 어떻게 행동할 계획인지 묻자 “우리 방 사람들과 인사도 잘하고 더 친절해야겠다.” 고 하였다. 이렇게 자유롭고 창의적인 활동을 통해 탐색된 내용을 집단 안에서 표현하고 공유하면서 자기 지각을 하는 시간이 되었다.

나. 8회기

회기	8회기	주 제	분리수거
목표	전행동 평가 및 책임, 스트레스대처행동 평가 및 계획		
활동 사진			
	E, G, J	A, C, F	B, D, H, I
			
	활동 모습		

〈그림 12〉 집단미술치료 본 프로그램 8회기 미술활동과정 및 작품

8회기는 자신의 욕구와 바람을 이루기 위해 구체적으로 버릴 것과 취할 것을 분리해보며 자신의 행동을 점검하고 평가하는 시간이다. 그동안 탐색한 자신의 욕구를 정리하여 원하는 욕구를 이루기 위해 버려야할 행동과 취해야할 행동을 구분하도록 하는데 목적이 있다.

먼저 우드락 보드 위에 버려야할 행동과 더불어 금주를 포함한 최근 스트레스를 자유롭게 표현하도록 하였다. 그리고 표현된 내용을 집단원들과 공유하는 시간을 가졌다.

E는 “하루 세끼를 병원 밥만 먹는 것이 너무 스트레스다. 얼른 직장을 구해서 밖에 나가고 싶다.” 라고 하였으며, C는 “마음만 먹고 실행하지 못하는 자신의 모습이 한심스럽다.”, D는 “술과 담배에 의존하는 나의 모습이 나약해서 싫다.” 고 하였다. 그리고 많은 집단원들이 ‘술’이라는 글자를 크게 적었고, 좋기도 하고 싫기도 한 술에 대한 양가감정을 솔직하게 표현하였다. 이어서 자신의 버리고 싶은 모습과 스트레스를 적은 우드락 보드를 시원하게 찢개고 부러뜨려 보도록 하였다. ‘핑핑’ 울려 퍼지는 소리에 놀라면서도 즐거워하였고 신나게 작업을 하는 모습이었으며, 느낌을 묻자 “머리가 후련했다! 기분이 좋았다!” 라고 하였다. 서너 명씩 세 팀을 나누어 부러뜨린 스트레스 조각들을 접착지 위에 붙여 스트레스 조각을 재구성하도록 하였다. “잘 붙는다! 신기하다!” 라고 얘기하며 협동 작업을 하였다. 첫 번째 팀은 E, G, J가 함께하였는데, 정확히 서로의 구역을 나누어 조각들을 붙였고 제목을 ‘집’ 이라고 하였다. 이유를 물어보니 “내 구역에 다른 사람이 들어오지 말라고 나눠 붙였으며 둘레에 창을 꽂아두어 들어오면 쭈셔 버릴 것이다” 라고 E가 말하였다. E의 자기영역에 대한 강한 집착과 이를 지키기 위해 발산되는 공격성을 엿볼 수 있었다. 두 번째 팀은 “빌딩 숲 같다” 라고 하였고, 제목을 ‘병원’ 이라고 하였다. 세 번째 팀은 “숲 속 같다” 라며 제목을 ‘숲’ 이라고 하였다. 연구자는 완성된 작품을 들어 방향에 따라 달라지는 모습을 보여주며 보는 시각과 생각을 조금만 달리하여도 상황이 변화할 수 있음을 피드백하자 다들 “그러네요. 신기하다” 라고 고개를 끄덕였다.

이번 회기는 개인적 작업 후 이뤄진 그룹작업을 통해 집단원들과 의견을 조율하며 사회성과 협동심을 기르고 소속감을 느껴보게 하는 시간이기도 하였다.

그리고 회기 후반부에 네 번째 ‘금주 수첩’ 을 작성하였고, 서로 나누어보며

스트레스 상황에서 결정하고 행동한 자신의 모습을 돌아보도록 하였다. 대부분의 집단원들은 잘 유지하고 있었으나 그동안 금주 실천을 잘 해오던 H와 I가 외박을 다녀온 후 금주 의지가 다시 낮아지고, 느끼는 스트레스 정도도 높아졌으며 스트레스대처행동에 대한 실천력도 떨어졌음을 알 수 있었다. 이에 연구자는 최대한 외박을 줄이고 프로그램에 집중하며 자신의 선택에 대한 행동의 책임을 스스로 질 수 있도록 격려하였고 집단원들도 새로운 각오를 보였다.

다. 9회기

회기	9회기	주 제	소중한 사람
목표	자원 탐색 및 의지 구축, 자기효능감 증진		
활동 사진			
	A	B	C
			
	E	F	G
			
	I	J	금주 수첩
			
	활동 모습		

<그림 13> 집단미술치료 본 프로그램 9회기 미술활동과정 및 작품

9회기는 평가의 두 번째 시간으로 스스로를 평가하고 자신이 가지고 있는 자

원을 탐색하여 금주자기효능감을 증진시킬 수 있도록 하였다. 그 중에서도 자신에게 고마운 사람 즉 인적자원을 상기해보고 그에게 선물할 부채를 한지로 꾸며보는 작업을 하였다.

먼저 자신에게 힘이 되는 소중한 사람을 떠올려보고 떠오른 사람이 자신에게 커다란 자원임을 자각하고 그에게 선물할 부채를 꾸미는 과정을 안내하며, 한지 부채 위에 자신이 선택한 색한지를 손으로 찢거나 가위로 오려서 정서적 이완과 새로운 경험을 할 수 있는 기회를 가졌고, 완성된 작품을 함께 나누었다.

개인적 사정으로 8회기에 결석을 했던 A는 지난달의 음주로 인해 병원 측으로부터 1달의 경고기간을 받았고, 3일 후에 그 경고가 풀리는 기한이므로 꼭 지키고 싶다는 의지를 보였고, 소중한 사람으로 돌아가신 아버지가 생각나서 자신이 꾸민 부채를 아버지 영정에 바치고 싶다고 하였다. 푸른 산과 하얀 구름 등 자연을 표현하였고 “아버지가 하늘나라에서 편안하게 사셨으면 좋겠다.” 라고 하였다. C는 작업을 하면서 자신이 살아온 삶과 여기까지 오게 된 사연들을 천천히 이야기하였고, 간간히 한숨을 쉬고 고개를 끄덕여가며 담담하게 표현하였다. 특히 지킬 수 없었던 자신의 가정을 그리워하며 안전한 집 모양을 꾸몄고, 떠나간 아내에게 선물하여 용서를 빌고 싶다고 하였다. J는 유일하게 한지를 사용하지 않고 사인펜만으로 그림을 그렸으며, 빨간 매화꽃과 나무를 섬세하게 그리고 “나를 여기까지 오도록 거두어주신 정원장님이 은인이시지요.” 라며 병원의 원장님께 선물하고 싶다고 하였다. 늘 조용히 프로그램에 성실히 임하던 D는 “이 작업을 하니 잡념이 없어지고 오래간만에 몰입할 수 있어서 좋았네요. 감사하네요.” 라며 누나가 생각난다고 하였다. 세상에서 배척당하고 버려진 것 같지만, 주변의 소중한 사람들이 변화하는 자신에게 자원이 될 수 있음을 깨닫고 이를 발판삼아 의지를 다지는 시간이 되었다.

회기 후반부에 다섯 번째 ‘금주 수첩’ 을 작성하였고, 서로 나누었으며 스트레스 상황에서 결정하고 행동한 자신의 모습을 돌아보았다. 지난 번 위기를 보였던 C와 I는 다시 안정을 찾았고, 기타연습과 걷기 등 적극적인 스트레스 대처방법을 찾아 실천 중이었다.

5) 계획 단계(10~12회기)

가. 10회기

회기	10회기	주 제	기특한 우리
목표	상호작용 및 격려, 자기효능감 증진, 스트레스대처행동 평가 및 계획		
활동 사진			
	A, I, J	E, F, G	
			
	B, C, D	활동 모습	

<그림 14> 집단미술치료 본 프로그램 10회기 미술활동과정 및 작품

그동안 스스로 ‘무엇을 변화시킬 것인가’ 를 결정하였다면, 이번 회기부터는 ‘계획’ 의 단계로 실천 가능한 행동을 탐색하고 활동계획을 수립하는 시간이다. 바람직한 계획 수립을 위하여 집단원간 격려 및 칭찬을 통한 자존감 및 자기효능감을 증진시키고 나아가 긍정적인 스트레스 대처행동을 계획하는 목표를 달성하고자 하였다.

이 날은 연구자가 치료실에 도착할 무렵 B가 아코디언 연습을 하고 있어 회기 시작 전에 집단원들에게 연주 해 줄 것을 부탁하자 흔쾌히 승낙하여 신청곡과 더불어 3곡의 연주를 듣는 시간을 잠깐 가졌다. 연주 실력도 수준급이었지만 집단원들의 박수세례와 칭찬이 끊이지 않자 B는 크게 기뻐하며 흐뭇한 표정을 지었다.

본 활동으로 변화를 위한 행동계획을 수립하기 위해 자신과 집단원들의 강점

을 찾고 자신감을 증진시켜 바람직한 계획을 찾아보기로 하였다. 여태까지 함께 해온 집단원들의 강점을 찾아주고 격려하는 ‘강점 꽃밭’ 만들기 활동을 시작하였다. 가까이 앉은 자리를 기준으로 3명씩 그룹을 지어 그룹별로 상의하여 바탕지를 선택하여 활동을 시작하였다. 첫 번째 그룹인 A는 J의 연장자다운 지혜와 훌륭한 그림 솜씨를 칭찬하자 J는 손사래를 치며 겸손해하였고 A의 타인을 먼저 생각하고 배려하는 마음을 칭찬하였으며, I는 A의 건강을 기원하기도 하였다. 두 번째 그룹의 G는 네잎 클로버 모양 안에 ‘행운이 항상 따르게 생겼어 넌’ 하고 E를 향한 재미있는 표현을 적었고, E는 ‘상냥하게 자상하게 예쁘게 이끌어주셔서 감사해요’ 라며 답 글을 적으며 수줍어하면서도 싱글벙글 웃음이 떠나지 않았다. 세 번째 그룹은 서로 B의 아코디언 연주 실력을 칭찬하였고, D의 날마다 차분히 독서하는 모습이 존경스럽고 본받고 싶다는 표현과 열심히 글을 쓰고, 뭔가 포기를 할 때는 과감하게 버리는 모습이 아름답다고 하였다. 프로그램을 시작할 때 만해도 서로 낯설어하고 불편해하는 모습은 사라지고, 여러 과정을 함께하며 서로에게 긍정적인 지지를 주고받고 의지하며 감사하는 모습에서 집단원 스스로도 놀라고 감동하는 시간이었다.

다음 활동으로 ‘금주 수첩’ 을 작성하는 시간에 J는 그동안 잘 지내고 있었지만 외박을 이틀 다녀온 후 술을 접했다며 후회하였고, “그래서 아예 외박 자체를 나가지 않기로 스스로 마음먹었다” 고 하였다. E는 그동안 술을 마시고 싶을 때 대부분 주로 약을 먹고 잠을 자버렸는데 처음으로 독서를 시작해 보았으며 “생각을 하면서 살아야겠다!” 라고 하는 등 행동의 변화를 보였다. 날마다 자신의 소망과 목표를 상기하고 달라진 미래를 그려보며 구체적이고 바람직한 행동의 계획을 세워서 실제로 실천으로 꼭 연결하도록 다시 의지를 다졌다.

나. 11회기

회기	11회기	주 제	미래나무(10년 후 내 모습)
목표	미래선택 및 계획 , 자기효능감 증진, 스트레스대처행동 평가 및 계획		

활동 사진				
	A	B	C	D
		-지각-		
				
	E	F	G	H
				
			금주 수첩	활동 모습
	I	J	금주 수첩	활동 모습

<그림 15> 집단미술치료 본 프로그램 11회기 미술활동과정 및 작품

11회기는 프로그램의 후반부로 ‘10년 후의 내 모습’이라는 주제로 구체적인 미래를 계획하는 미래나무를 만드는 테라리움(Terrarium)활동을 하였다. 이는 투명 용기 안쪽에 식물을 넣어 재배하도록 하는 것으로 원예치료활동을 미술치료에 접목한 작업이다.

먼저 자유롭게 원하는 양만큼 가져간 다양한 색의 작은 자갈들로 하얀 도화지 위에 미래 모습의 청사진을 표현해 보도록 하였다. G는 커다란 하트를 만들고 사랑을 이루고 싶어 하였고, J는 별처럼 찬란한 사람이 되고 싶다고 하였고, C는 미래에 살고 싶은 집의 풍경을 표현하였다.

다음 작업으로 자신의 미래 모습을 표현한 자갈을 이용하여 밝은 미래와 함께 성장하고 행운을 가져다줄 행운목을 심도록 하자 여기저기서 환호성이 터져 나왔고 활동에 집중하였다. 개인의 테라리움이 완성될 즈음 하얀 돌을 서너 개씩 나누어주며 구체적인 목표를 적도록 하였다. H는 돌 위에 자식들 이름을 적고 함께 살 수 있도록 능력을 기르겠다는 목표를 표현하였고, D는 영어회화 공부와 해외투어를 목표로 설정하였으며, F는 건강을 꼭 되찾겠다, E는 남에게 쉽게 화내는 행동을 하지 않고 취업을 한다는 목표를 수립하였다. 이번 작업은 특히 모든 집단원들의 집중도가 매우 높았으며, C는 “살아있는 생명을 받아서 더 좋다, 소중하게 잘 키우겠다.” 며 높은 만족감을 표현하기 하였다.

이어지는 활동으로 프로그램의 마지막 ‘금주 수첩’을 작성해보는 시간을 가졌다. 먼저 그동안 적어온 과정을 회고하며 달라진 자신의 모습이나 느껴지는 감정을 나눠보는 시간을 가졌다. 특히 A의 변화가 눈에 띄었다. 회기 중반까지도 스트레스 대처방법을 직면하지 않고 회피하며 술만으로 해결하고자 하였으나, 아침 명상 30분과 1시간 산책하기 등으로 스트레스 대처활동을 계획하고 실천하였고, 금주로 인해 느끼는 스트레스 정도도 10점에서 1점으로 떨어지는 등 괄목할 변화를 보였다.

다. 12회기

회기	12회기	주 제	아름다운 마무리 & 새로운 시작
목표	회상 및 격려, 자기효능감 강화		

활동 사진				
	A	B	C	D
				
	E	F	G	H
				
	I	J	활동 모습	

<그림 16> 집단미술치료 본 프로그램 12회기 미술활동과정 및 작품

마지막 회기로 프로그램을 통해 경험하고 느꼈던 일들을 회상하고 정리·검토하는 시간이었다. 이 자리까지 함께 잘 와준 집단원 모두를 격려하며 노력한 자신에게 칭찬과 격려의 의미로 스스로에게 주는 상장을 꾸며보기로 하였다. 작품 주제를 곰곰이 생각하던 J가 먼저 상장을 꾸미기 시작하였고 ‘멀지않은 나의 계획을 이루는 상’ 이라고 상장을 명명하였으며, 구체적으로 본인을 성찰하는 시간을 가져 고마웠다는 메시지를 전하였다. 옆에서 머뭇거리던 E는 글씨를 멋지게 잘 쓰는 J에게 글씨를 대신 써줄 것을 부탁하며 ‘최우수 최고상’ 이라는 상장을 만들었고, 태어나서 처음으로 상장을 받았다고 매우 감격스러운 표현을 하였으며 열심히 참여한 스스로를 칭찬하였다. B는 이 프로그램을 통해 단주 결심을 굳혔

다면서 ‘단주 결심상’을 만들었고 자신이 자랑스럽다고 하였으며, 가장 모범적으로 프로그램 참여를 열심히 하였던 D는 지각과 결석을 한 번도 하지 않았고, 백내장 수술을 하고서도 열심히 참여하면서 단주도 잘 실천하였기에 ‘노력상’을 본인에게 수여하였다. 특히 프로그램 초기에 ‘아픈 곳을 자꾸 들춘다.’는 불만을 표현했던 C는 3회기부터 누구보다 열심히 참여하였으며 연구자가 질문을 하지 않아도 먼저 자신의 얘기를 진솔하게 꺼내놓았었다. 이번 회기는 시작할 때부터 아쉬움을 표현하며 연구자에게 ‘매일 왔으면 좋겠다.’라며 뜻 깊은 시간이었다고 하였다. B도 옆에서 거들면서 프로그램을 하는 동안 병원 생활이 지루하지 않았다는 표현을 하였다.

상장 꾸미기를 완성한 후 본인과 연구자의 사인으로 마무리하며 액자에 넣어 시상식을 하였다. 연구자가 한 명 한 명을 호명하고 상장의 내용을 또박또박 읽어주며 상장을 수여하자, 집단원들은 서로에게 지지와 축하의 박수를 아끼지 않았고 함께 기뻐하였으며 각자의 상장을 가슴에 안고 자랑스럽게 사진 촬영을 하면서 기쁘게 마무리 하였다.

프로그램 전과정을 통해 집단원 각자 금주자기효능감 뿐만 아니라 일반적 자기효능감까지 증진되었음을 알 수 있었으며, 여기에는 금주에 대한 스트레스를 지각하고 이에 대처할 수 있는 방법을 탐색하여 선택하고 계획하는 등 이를 실천한 결실이라고 할 수 있다. 프로그램이 끝난 후에도 현재의 모습을 잘 유지할 수 있도록 계속해서 노력할 것을 약속하고 실천하는 것이 중요함을 함께 나누었고, 추후 프로그램을 기약하였다.

B. 프로그램 구성 요인별 분석



1) 스트레스대처능력에 따른 전·후기 작품 비교 및 평가

실험집단의 현실요법 집단미술치료 실시 전기와 후기 작품을 종속변인인 스트레스대처능력을 기준으로 비교·평가하였으며 이는 <그림 17>에 제시 하였다.

<그림 17> 스트레스대처능력의 전·후기 작품 비교 및 평가

대상자	전기	후기
J		
		

프로그램 초기부터 자기 표현력이 돋보였던 J는 스트레스 상황이 되면 무조건 낚시터나 술집으로 가서 기억을 잃을 정도로 과도한 음주를 하였고, 만취하여 도로나 계단 등 아무대서나 잠을 자는 본인의 모습을 클레이로 표현하였다. 하지만 프로그램 후기로 접어들면서 본인의 과거 모습에 대한 수치심을 자주 드러내었고 단주 후 의 모습을 구체적으로 상상하기 시작하였다. ‘소중한 사람’ 활동 시 병원 원장님을 자신의 스트레스대처 자원으로 수용하고 음주로부터 한겨울의 매화 처럼 흔들리지 않고 치료 잘 받고 견디겠다는 강한 의지를 보이며 꼼꼼하게 그림을 그려나갔다. 마지막 회기에서는 ‘머지않은 나의 계획 이루는 상’이라는 제목의 상장을 만들어 미래 계획을 구체화하였고 명상과 독서 등 본인의 성찰을 통해 스트레스를 조절하며 외박을 줄이고 금주 생활을 이어가겠다고 하였다.

G		
---	---	--

G는 스트레스 상황에서 무조건 술로 모든 것을 해결하곤 했던 자신을 딸기코에 여기저기 상처가 난 얼굴로 표현하였다. 프로그램 후기로 갈수록 자신의 스트레스를 탁구를 하거나 술집 근처를 피하는 등 긍정적 행동과 방법을 찾아가는 변

화의 모습을 보였다. 특히 구체적인 스트레스 대처방법으로 주변 사람들을 더 챙기고 돌아보면서 사랑의 마음으로 대하고 대화로 해결하겠다는 마음을 제시하며 이로 인해 얻어질 보상까지 예측하였다.



B는 기분이 나쁘거나 스트레스 상황일 때, 술을 마시면 기분이 좋아지고 부러울 것이 없지만, 적당히 멈추지 못하고 끝없이 마셔서 결국에는 주변 사람들과 싸움을 하곤 했던 자신의 모습을 인지하며 또 다른 스트레스 상황이 연출됨을 지각하였다. 이를 대처할 수 있도록 취미생활인 아코디언 연습을 더 열심히 하는 모습을 프로그램 과정 중에 보여주었으며 타인의 격려와 지지로 큰 힘을 얻게 되었다. 이는 프로그램을 통해 알코올중독자의 특성인 스트레스 상황에서 오직 술로만 해결하고 회피하려는 방법에서 구체적인 취미 활동과 더불어 타인을 돌아보고 긍정적인 미래를 계획해보고자 하는 의지가 커진 것으로 사료된다.

2) 금주자기효능감에 따른 전·후기 작품 비교 및 평가

실험집단의 현실요법 집단미술치료 실시 전기와 후기 작품을 종속변인인 금주자기효능감을 기준으로 비교·평가하였으며 이는 <그림 18>에 제시 하였다.

<그림 18> 금주자기효능감의 전·후기 작품 비교 및 평가

대상자	전기	후기
E		

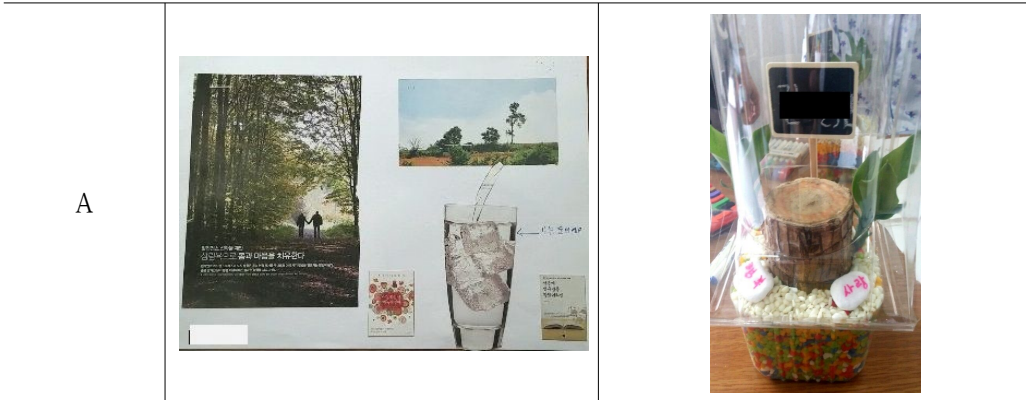
E는 자신감이 낮고 불안이 높은 편으로 이러한 감정을 회피하기 위해 오직 자신의 주위에서 나쁜 사건이 생기지 않기만을 바라는 등 컬러 사용을 어려워하였고 소극적인 태도를 보였다. 후기로 갈수록 미술 작업에서 점차 적극적이고 활발한 모습을 자주 보였고 밝은 색상의 사용이 늘었다. 색자갈로 마음을 표현하는 과정에서 ‘로켓’을 형상화하며 ‘세상을 피하지 않고 직접 찾아 들어가겠다.’고 말하는 등 성공적 경험을 통해 자신감을 찾는 모습이었다. 이는 문제의 원인을 외부에서 찾으며 회피와 의존성의 경향이 있는 알코올중독자의 모습에서 직면하기 어려운 자신의 전행동을 지각하고 욕구를 반영한 계획을 선택하여 실천하면서 할 수 있다는 자신감이 생기는 등 금주자기효능감이 증진된 모습을 보였다.

F		
---	--	--

F는 신체활동이 불편하였으며 초기 작업 시 매우 소극적으로 활동하였다. 자신의 감정이나 서투름을 보여주지 않으려 하였고 부끄러움과 망설이는 모습을 자주 보이는 등 낮은 자존감과 더불어 금주에 대한 낮은 자기효능감을 보였다. 그러나, 프로그램 후기로 갈수록 자신을 탐색하고 표현하는데 적극적이었으며, 이에 경청하고 지지하며 인정해주는 타인을 통해 자신감을 되찾고 적극적인 대처방법을 표현하고 실천하려는 모습에서 금주자기효능감의 향상을 확인할 수 있었다.



I는 프로그램에 대한 기대감이 높고 표현에 적극적인 편이었다. 그러나 금주자기효능감을 지각하고 변화를 시도하는 과정 중에 외박을 다녀온 후 술을 다시 접하게 되면서 자신감이 떨어져 자포자기하는 등 부정변화가 심하게 나타났다. 그러나 집단원들의 경험에 공감하며 서로 격려하는 과정을 통해 프로그램 후기로 갈수록 점차 다시 힘을 얻어 미래에는 우뚝 서는 굳건한 나무처럼 살겠다는 금주 의지를 표현하는 등 금자기효능감이 향상됨을 알 수 있다.



A는 프로그램 초기 술에 대한 양가감정을 보이며 혼란스러움과 자기통제의 어려움을 보였으나, 프로그램 과정 중 자신의 욕구를 지각하고 이를 초점으로 진행동을 탐색하며 혼란한 감정을 정리하는 모습이었다. 특히 프로그램 종결 시에 미래나무에 행복과 사랑, 가족을 소망하며 가까운 시일 내에 가족을 찾아가서 못했던 사과와 용서를 빌겠다는 구체적인 실천방법을 계획하고 이를 통해 달라진 생활을 할 수 있겠다는 자신감을 표현하였다. 이는 잦은 음주 재발과 가족으로부터 소외받은 알코올중독자들의 낮아진 자존감이 이번 프로그램을 통해 자신의 모습을 객관화하고 집단원과 연구자의 공감과 격려로 인하여 스스로 금주를 실천할 수 있다는 자신감과 의지를 찾는 계기가 되었으리라 사료된다.

V. 논 의

알코올중독은 반복된 음주로 인하여 가정이 파탄되고 직업을 상실하는 경우가 많다. 이로 인해 경제적으로 궁핍해지고, 이는 위법 행위로 이어지는 등 개인 뿐 아니라 사회에 매우 부정적인 영향과 고통을 준다는 점에서 알코올중독에 대한 보다 더 적극적인 이해와 연구가 필요하다.

현실요법 집단미술치료는 부적응에 대한 치료를 하는 방식을 통해 알코올중독자들이 스스로 음주 충동을 조절하도록 선택하게 함으로써 그들의 실제적인 스트레스 대처방식과 자기효능감과의 변화에 긍정적 영향을 주도록 한다. 본 연구의 결과를 연구목적과 관련지어 논의하면 다음과 같다.

첫째, 현실요법 집단미술치료가 알코올중독자의 스트레스대처능력에 어떠한 효과가 있는지를 살펴본 결과, 현실요법 집단미술치료를 실시한 실험집단이 비교집단에 비해 스트레스대처능력이 통계상 향상된 것으로 나타났다. 따라서 현실요법 집단미술치료에 참여한 실험군은 참여하지 않은 비교군보다 스트레스대처능력이 높아질 것이라는 가설1은 입증되었다.

이는 이용준(2015), 유세진(2015), 박유선(2014), 남윤진(2013), 김보현(2011) 등의 연구에서 논의된 것처럼 현실요법 집단미술치료가 대상자의 스트레스대처능력을 향상시켜 주었음을 보여준다. 알코올중독자에게 모든 것은 스스로 선택할 수 있다는 현실요법의 선택이론과 책임을 강조(Carey, 1996)함으로써 스트레스 상황에 처했을 경우 합리적이고 구체적인 대처방식을 찾는데 효과가 있는 것으로 여겨진다.

둘째, 현실요법 집단미술치료가 알코올중독자의 금주자기효능감에 어떠한 효과가 있는지를 살펴본 결과, 현실요법 집단미술치료를 실시한 실험집단이 비교집단에 비해 금주자기효능감이 통계상 향상된 것으로 나타났다. 따라서 현실요법 집단미술치료에 참여한 실험군은 참여하지 않은 비교군보다 금주자기효능감이 높아질 것이라는 가설2는 입증되었다.

이는 박주연(2012), 백태은(2005), 조연실(2011), 하은경(2011), 황승경(2010) 등의 연구에서 논의되었듯, 현실요법 집단미술치료가 알코올중독자들의 자연스럽고 자발적인 느낌 표현과 함께 집단원과 치료사로부터의 지지와 공감을 통해 금주자

기효능감의 변화에 긍정적 영향을 주었음을 보여준다.

결과적으로 현실요법 집단미술치료는 알코올중독자 스스로가 자신의 문제와 행동을 인식하고, 스스로 평가하고 실천 가능한 계획을 세우도록 도움으로써 스트레스 상황에서 합리적이고 구체적인 대처방식을 찾는데 효과가 있다. 또한 성공 가능성에 대한 확신과 힘을 갖게 됨으로써 내적통제성과 자기효능감이 향상되어 보다 적극적으로 스스로 변화해 나가도록 한다는 사실을 알 수 있다. 따라서 지역사회에 음주문제 해결에 도움을 줄 수 있는 방법으로 활용될 수 있을 것이다.

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결론

알코올중독으로 인한 문제는 개인뿐만 아니라 사회적 문제로 꾸준히 대두되고 있어 음주문제를 현명하게 해결하기 위한 다양한 치료적 프로그램의 개발이 요구되고 있다(권영란, 2002). 본 연구는 현실요법 집단미술치료가 알코올중독자의 스트레스대처능력과 금주자기효능감에 어떠한 효과가 있는지를 알아보는데 그 목적을 두었다. 따라서 본 연구는 다음의 두 가지 질문을 던진다. 첫째, 현실요법 집단미술치료가 알코올중독자의 스트레스대처능력에 미치는 효과가 있는가? 둘째, 현실요법 집단미술치료가 알코올중독자의 금주자기효능감에 미치는 효과가 있는가?

이를 규명하기 위하여 백태은(2005), 김보현(2011), 박주연(2012), 남운진(2013)의 선행연구를 참고하여 본 연구의 목적에 맞게 현실요법 집단미술치료프로그램을 재구성하였으며, 미술심리치료전공 교수, 상담심리학과전공 교수, 정신건강간호학과전공 교수와 미술치료전문의의 자문을 얻어 최종 완성하였다. 연구 대상자는 G시에 소재한 S알코올 전문병원에서 DSM-5에 의거해 정신과 전문의에 의해 알코올 사용장애로 진단받고 입원 치료중인 약 120여명의 환자 중에서 연구 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 동의한 환자 총 25명을 무작위 선별하여 실험군 13명과 비교군 12명으로 나누어 실시하였다.

본 연구의 측정도구는 스트레스대처능력 척도, 금주자기효능감 척도, 빗속의 사람 그림검사(PITR)를 사용하여 실험집단과 비교집단에게 각각 사전검사를 실시하였다. 프로그램이 마무리된 직후 개인사정과 퇴원 등으로 연구에 끝까지 참여하지 못한 실험집단의 3명과 비교집단의 2명을 제외한 20명을 대상으로 사후검사를 실시하였다. 수집된 자료의 분석은 SPSS 22.0 프로그램을 이용한 χ^2 -test와 t -test, 반복측정 변량분석을 실시하여 프로그램 효과에 대한 가설 검증을 하였다.

현실요법 집단미술치료를 알코올중독자에게 실시한 결과, 본 연구는 알코올중독자의 스트레스대처능력과 금주자기효능감의 향상에 효과가 있다는 것을 입증

하였다. 본 연구를 토대로 도출해 낸 결론은 다음과 같다.

첫째, 현실요법 집단미술치료는 알코올중독자의 스트레스대처능력 향상에 효과가 있었다.

둘째, 현실요법 집단미술치료는 알코올중독자의 금주자기효능감 향상에 효과가 있었다.

본 연구결과를 통하여 현실요법 집단미술치료는 알코올중독자의 스트레스대처 능력과 금주자기효능감을 증진시켜 금주를 시도하고 유지하는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 효과는 자신의 의지와 상관없이 알코올 문제로 어려움을 겪고 있는 알코올중독자뿐만 아니라 금주를 성공하여 자조집단을 형성하고 있는 금주집단의 알코올중독 재발예방을 위한 단기치료프로그램으로도 그 효과가 기대되어 현실요법 집단미술치료 영역의 확장과 발전에 기여할 수 있으리라 사료된다.

2. 제언

본 연구의 결론을 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 현실요법 집단미술치료를 알코올중독자에게 처음으로 적용한 연구이다. 특정 지역에 있는 병원의 알코올중독자만을 대상으로 연구를 실시하여 결과를 일반화하기에 어렵다는 점에서 대상을 넓혀 다양한 표집과 반복적·추가적 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구는 표본의 크기가 작은 편이므로 결과를 모든 알코올중독자들에게 적용시키기에는 한계가 있어 표본의 확대를 통한 연구가 필요하다.

셋째, 대상자의 문제음주 정도에 따른 다양한 현실요법 집단미술치료프로그램의 개발이 필요하다.

넷째, 음주는 재발률이 높으므로 현실요법 집단미술치료의 효과를 확인하고 유지하는 장기간의 지속적 연구가 필요하다.

참고문헌

1. 단행본

- 공마리아·김갑숙 외 (2009). **미술치료개론**. 대구: 동아문화사.
- 김관웅(2007). **현대인과 정신 건강**. 서울: 시그마프레스.
- 김인자(2001), **현실요법과 선택이론**. 서울: 한국심리상담연구소.
- 노안영(2013), **상담심리학의 이론과 실제**. 서울: 학지사
- 민성길(2000), **최신정신의학**. 서울: 일조각.
- 성태제(2015), **알기 쉬운 통계분석(2판)**. 서울: 학지사.
- 오수성 외(2013), **정신병리학**. 서울: 학지사.
- 천성문 외 (2014). **상담심리학의 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 최외선·김갑숙·최선남·이미옥(2006), **미술치료기법**. 서울: 학지사.
- 한국미술치료학회 (2000). **미술치료의 이론과 실제**. 대구: 동아문화사.
- 한국미술치료학회 (1994), **미술치료의 이론과 실제**. 대구: 동아문화사.
- APA(2013), 권준수 외 역, **정신질환의 진단 및 통계 편람 제5판**. 서울: 학지사.
- Mary Marden Velasquez 외(2003), 다사랑 병원 알코올 중독 연구소 역, **알코올 및 약물중독환자를 위한 집단 치료**. 서울: 하나의학사.
- Robert E. Wubbolding(2002), 이양희 역, **어린이 마음을 여는 기술 현실요법으로 상담하기**. 서울: 사람과 사람.
- Robert E. Wubbolding(2004), 박애선 역, **21세기와 현실요법**. 서울: 시그마프레스.

2. 국내 문헌

- 구미옥외 4인(1994). 자기효능이론이 적용된 건강행위 관련 연구의 분석. **간호학회지** 24-2.
- 권영란(2002), **해결중심 집단상담 프로그램이 알코올중독자의 우울과 금주자기효능감에 미치는 효과**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경화(2007). **현실요법 집단미술치료가 빈곤가정 아동의 정서지능과 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 순천대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미정(2014). **현실치료를 적용한 집단미술치료가 중년기 구직자의 구직준비도에**

- 미치는 효과. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- 김민주(2005). **비입원 알코올중독자의 재발방지를 위한 미술치료 사례연구**. 영남대 환경보건대학원 석사학위논문.
- 김보현(2011). **현실요법 집단미술치료가 장애인생활시설 생활재활교사의 직무스트레스에 미치는 효과**. 조선대학교 디자인대학원 석사학위논문.
- 김성용(2002). **스트레스정도, 대처유형 및 가족지지정도가 알코올 중독 심각도에 미치는 영향 : 알코올 중독환자를 중심으로**. 대불대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 김성재(1996). **알코올리즘의 재발에 관한 이론적 모형 구축 : 정신병원에 입원한 남성 알코올이즘 환자를 대상으로**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김성현(1998). **알콜중독자의 사회관계망에 관한 연구**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영희(2009). **집단미술치료가 회복기 알코올의존 환자의 사회성증진에 미치는 효과**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김진국(1983). **알콜리즘의 진단과 치료, 정신의학보**, 7-10, 서울대학교 의과대학 정신과학교실.
- 김창대(1985). **우울과 스트레스 대처 양식**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현자(2008). **현실요법(Y.Q.M.T) 집단상담 프로그램이 비행청소년의 자아존중감과 내적통제에 미치는 효과**. 가톨릭대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 김혜정(2005). **집단 미술치료가 알코올 중독자의 우울에 미치는 영향**. 대구대학교 재활대학원 석사학위논문.
- 남윤진(2013). **결혼이주여성의 문화적응 스트레스 감소를 위한 집단미술치료 사례 연구 : 현실요법을 중심으로**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 남정현(2008). **집단미술치료의 치료요인 척도개발**. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 라승주(2010). **현실요법을 적용한 고등학생의 우울성향 감소와 자기 효능감 증진을 위한 집단상담 프로그램 개발**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박동순(2011). **현실치료를 적용한 집단미술치료가 만성질환 고령노인의 감사성향과 자아통합감에 미치는 효과**. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 박성균(2006). **집단치료 프로그램이 알코올의존자들의 자아존중감과 단주자기효능**

- 감에 미치는 효과.** 가톨릭대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 박유선(2014). **현실요법 집단미술치료가 발달장애아동 형제자매의 내적 통제성과 일상적 스트레스에 미치는 효과,** 경기대학교 미술디자인대학원 석사학위논문.
- 박주연(2012). **현실치료에 기초한 집단미술치료프로그램이 알코올의존자 배우자의 불안, 우울 및 내외통제성에 미치는 효과.** 평택대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 배인희(2005). **단주집단교육 프로그램이 입원 알코올의존자의 우울과 금주자기효능감에 미치는 효과.** 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 백태은(2005). **현실요법을 적용한 집단미술 치료가 우울한 청소년의 우울과 자기 효능감에 미치는 효과.** 영남대학교 환경대학원 석사학위논문.
- 손조영(2015). **알코올중독자의 AA(Alcoholics Anonymous)모임 참여도에 따른 금주 자기효능감 및 회복도 비교.** 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신혜연(2009). **단주자조그룹에 참여하는 단주자들의 심리사회적 특성에 대한 연구 : 단주기간과 성별에 따른 분석.** 연세대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 양윤모(2007). **익명의 알코올중독자모임(AA)이 단주의지에 미치는 영향: 적용유연성의 조절효과를 중심으로,** 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 유세진(2015). **집단미술치료가 다문화가족 아동의 애착관계와 스트레스에 미치는 영향 : 현실치료기법 적용.** 경기대학교 디자인대학원 석사학위논문.
- 유채영(2000). **문제음주자의 변화동기에 관한 연구: 변화전략 수립을 위한 동기유형 분석을 중심으로.** 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤주영(2000). **현실요법을 바탕으로 한 부모교육프로그램이 내적통제성 증대 및 적극적인 스트레스 대처방식에 미치는 효과.** 부산대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 윤현숙(1994). **알코올중독증 집단치료에 관한 비교 연구: 단주친목집단과 치료자중심 집단을 대상으로.** 한국사회복지학, 통권 제 23호.
- 이무영, 강기정(2007). **국제결혼이주여성의 자아존중감 및 결혼만족도 향상을 위한 현실요법 집단프로그램의 효과.** 한국가족복지학, 12(2).
- 이선영(2015). **여성알코올중독자의 스트레스가 재발에 미치는 영향: 금주자기효능감의 매개효과를 중심으로.** 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영희(2003). **알콜중독자의 자활단주참여 효과성에 관한 비교 연구,** 대구대학교 대학원 석사학위논문.

- 이용준(2015). 현실치료를 적용한 집단미술치료가 장애아 어머니의 양육스트레스와 자기수용에 미치는 효과. 경기대 미술디자인대학원 석사학위논문.
- 이은진(2006). 자아성장 집단미술치료가 발달장애아 어머니의 양육스트레스 및 모-자 상호작용에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 이정은(2010). 집단미술치료가 알코올중독자의 금주자기효능감 및 대인관계에 미치는 효과. 평택대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 이혜경(2010). 집단미술치료가 알코올중독자의 자기효능감과 변화동기에 미치는 영향 : 범무병원 알코올중독 대상을 중심으로. 원광대학교 동서보완의학대학원 석사학위논문.
- 임경희(1998). 현실요법적 집단치료가 알코올중독자의 우울감과 음주에 관한 신념에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 정미섭(2015). 현실치료를 적용한 집단미술치료가 조현병 환자의 의사소통유형과 대인관계에 미치는 영향. 경기대 미술디자인대학원 석사학위논문.
- 정미영(2005). 현실요법적 집단미술치료가 장애아동어머니의 양육스트레스에 미치는 효과. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 정진욱 외 3인(1014). 약물 및 알코올 중독 현황과 대응방안 연구보고서. 한국보건사회연구원.
- 조연실(2011). 현실요법적 집단미술치료가 학대피해아동의 내부-외부 통제성에 미치는 효과. 대구대학교 대학원 석사학위논문
- 채숙희(2005). 알코올 의존의 재발을 예측하는 심리적 요인, 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 최윤정(2010). 현실요법을 적용한 미술치료가 소년보호교육기관에 재입원한 여자 비행청소년의 자아존중감 및 진로의식성숙에 미치는 효과. 경기대 미술디자인대학원 석사학위논문.
- 하은경(2011). 현실요법 집단미술치료가 대학생의 진로자기효능감과 진로성숙에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 한국미술치료학회 (2004). 미술치료연구총서(5). 학회사.
- 한미영(2003). 단주자모임에 참여하는 알코올중독자의 지각된 가족지지와 희망과의 관계, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 황승경(2010). 현실요법 집단미술치료가 노인의 자기표현과 대인관계에 미치는 효과,

건국대학교 디자인대학원 석사학위논문.

통계청 (2010). <http://www.kostat.go.kr/>

3. 국외 문헌

- Annis, H. m., & Davis, C. S.(1988). *Assessment of expectancies*. In D. M. Donovan & G. A. Marlatt(Eds.), *Assessment of addictive behaviors*. New York : Guilford.
- Bandura A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura A. (1982). Self-efficacy, mechanism in human agency, *American Psychologist*, 37; 122-147.
- Bandura A. (1986). *Social foundations of thought of action*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Brown, S. A., Vik, P. W., Patterson, T. L., Grant, I., & Schuckit, M. A. (1995). Stress, vulnerability and adult alcohol relapse. *Journal of studies on Alcohol*, 56(5), 538-545.
- Carey, T. A., Farrell-Jones, M., & Rowan, H. S.(1996). *What do you really want?: A control theory/reality therapy approach to understanding alcoholism*, *Journal of Reality Therapy*, 1, 3-18.
- Cormier, R. A.(2000). *Prediciing treatment outcome in chemically dependent women: A test of Marlatt and Gordon's relapse model*. Unpublished dissertation, University of Winsor, Ontario, Canada.
- Cremers, H. P., Mercken, L., Oenema, A., & De Vries, H. (2012). A web-based computer-tailored smoking prevention programme for primary school children: intervention design and study protocol. *BMC Public Health* 2012, 12:277 doi:10.1186/ 1471-2458-12-277.
- DiClemente C. C., Prochaska J. O., Fairhurst S. K., Velicer W. F., Velasquez M. M., & Rossi J. S. (1991). The process of smoking cessation: an analysis of precontemplation, contemplation and preparation stages of change. *Journal of Consult Clin Psychol*, 1991 Apr; 59(2): 295-304.

- Dukert, F. (1984). Vocational Rehabilitation of Alcoholics and Drug Addicts : A Social Learning Approach, In Neville Krasner, J.S., Madden & R. J. Walker(Eds.), *Alcohol Related Problem : Room for Manoeuvre*. New York : John Wiley & Sons.
- Ellis, D., & Hilsman (1974) *In-patient treatment of alcohol problems : Predicting and preventing relapse*. Alcohol & Alcoholism.
- Folkman, S & Lazarus, R, S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(9), 219-239.
- Glasser, W.(1988), "*Choice Theory : A New Psychology of Personal freedom*", New York : Harper Collins.
- Honeyman, A. (1990). Perceptual change in addicts as a consequence of reality therapy based group treatment. *Journal of Reality Therapy*, 9, 53-59.
- Krystals. H. (1984). Characterological specificity and the alcoholism. In E. M. Pattison & E. Kaufman(Eds.), *Encyclopedic handbook of alcoholism*. New York : Gardner Press.
- Larimer, ME, Palmer, RS, Marlatt, GA(1999). An overview of Marlatt's Cognitive-Behavioral Model. *Alcohol Research & Health*, 23(2).151-160.
- Lazarus, JC & Folkman, S (1984). *Stress appraisal and coping*, Springer: New York.
- Liebman, M. (1986). *Art therapy for groups*. MA: Brookline.
- Royce J. E. (1981). *Alcohol problems and alcoholism*. New York: Free Press
- Rubin, J. A. (1999). *Art therapy an introduction* Taylor & Francis.
- Silver, R. (1993). *Draw-a-Story*. New York : Ablin Press.
- Springham, N. (1998). *Patient's resesance in art therapy Groups*, (133-155). London., New York: Routledge.
- William Glasser. (2008). *Control Theory: A New Explanation of How We Control Our Lives*, 김인자 역. 서울: 한국심리상담연구소
- Wubbolding, R. E. (1988), "*Using Reality Theraoy*", New York :Harper & Row.
- WHO. (2013). *World Health Organization*. The top causes of death.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/index.html>.

국 문 초 록

현실요법 집단미술치료가 알코올중독자의 스트레스대처능력과 금주자기효능감에 미치는 효과

안 수 현

조선대학교 대학원 미술심리치료학과

지도교수 김 승 환

다양한 중독의 위험이 만연한 현대사회에서 알코올 중독은 전 세계적으로 가장 중요한 보건 문제 중의 하나이다. 한국은 전 세계 188개 세계보건기구 회원국 중 독한 증류주 소비량이 1위이며, 그로 인한 국민의 건강 문제와 사회적·경제적 손실이 심각하다. 알코올중독자들이 중독의 늪에서 벗어나지 못하는 이유는 불안함과 스트레스의 해소의 적절한 방법을 찾지 못하기 때문에 심리적으로 우울한 상태에서 벗어나기 위한 정서조절기제 활동으로써 음주를 하게 된다. 음주 갈망이 일어나는 시기에 스스로 충동을 조절할 수 있다는 금주자기효능감의 저조로 인하여 알코올중독자들은 잦은 재발률을 보인다.

본 연구는 현재에 초점을 맞춰 단기간에 합리적인 방법을 통해 구체적인 목표를 달성할 수 있는 현실요법에 의거해 알코올중독자들의 스트레스대처능력과 금주자기효능감을 향상시키고자 하였다. 현실요법 집단미술치료를 통해 알코올중독자들의 스트레스대처능력의 향상을 도모하고, 위험 음주상황에서 금주를 유지할 수 있게 하는 금주자기효능감을 증진하여 단주의지와 재발에 도움을 주고자 하였다.

본 연구는 G시에 소재한 S알코올 전문병원에서 DSM-5에 의거해 정신과 전문의에 의해 알코올사용장애로 진단받고 입원 치료중인 약 120여명의 환자 중에서 연구 참여에 동의한 환자 총 25명을 무작위 선별 후 실험군 13명과 비교군 12명

으로 나누어 시작하였다. 알코올중독자가 여러 스트레스 상황에서 대처할 수 있는 힘을 알아보기 위하여 Folkman & Lazarus에 의해 개발되어 김정희와 정유미에 의해 요인분석과 수정·보완된 스트레스대처능력 척도와 함께 DiClemente에 의해 고안되어 김성재에 의해 수정·번안된 금주자기효능감 척도를 사용하였다. 자료 분석 방법으로는 SPSS 22.0 통계프로그램을 이용하여 빈도분석, χ^2 -test와 t-test, 반복측정 변량분석을 실시하였다.

본 연구의 주요 내용과 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 현실요법 집단미술치료가 알코올중독자의 스트레스대처능력 향상에 효과가 있었다. 둘째, 현실요법 집단미술치료가 알코올중독자의 금주자기효능감에 향상에 효과가 있었다.

이상의 결과를 볼 때 현실요법 집단미술치료가 알코올중독자의 스트레스대처 능력과 금주자기효능감에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 특정지역의 알코올중독자들을 대상으로 한 본 연구 결과를 일반화하기에는 다소 무리가 있지만, 알코올중독자를 대상으로 현실요법 집단미술치료를 실시하여 효과를 입증했다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

주요어 : 현실요법, 집단미술치료, 알코올중독자, 스트레스대처능력, 금주자기효능감

부 록

- 부록 1. 연구 참여 동의서
- 부록 2. 연구 설문 동의서
- 부록 3. 일반 사항 및 건강 설문지
- 부록 4. 음주 관련 사항 설문지
- 부록 5. 금주변화도 & 금연선언서
- 부록 6. 금주변화도 수첩 내용 정리
- 부록 7. 스트레스대처능력 설문지
- 부록 8. 금주자기효능감 설문지
- 부록 9. 빗속의 사람 그림검사(PITR) 채점 기준 및 방법
- 부록 10. 빗속의 사람 그림검사(PITR) 채점표
- 부록 11. 빗속의 사람 그림검사 비교와 평가
- 부록 12. 현실요법 집단미술치료 회기별 세부계획

<부록 1> 연구 참여 동의서

1. 이 연구의 목적은 집단미술치료가 알콜문제자의 금주자기효능감과 스트레스대처방식에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 것입니다.
2. 약 4주간의 집단미술치료와 치료 전후에 이루어지는 두 번의 심리 검사에 참여하실 것 입니다.
3. 익명성과 비밀보장
 - ① 심리검사 결과와 인구학적 특성(성별, 나이 등)은 통계 처리되어 익명성이 보장됩니다.
 - ② 작품 사진과 대화 내용이 녹음 또는 논문에 기술될 수 있습니다.
그러나, 익명성이 보장됩니다.
4. 약 4주간의 집단미술치료프로그램에 되도록 결석 없이 참여해주시면 감사하겠습니다.
그러나 미술치료 과정 중 불편함을 느끼시는 경우 치료를 언제든지 중단하실 수 있습니다.
5. 동의에 영향을 미치는 새로운 정보가 있다면 언제든지 제공받게 됩니다.
또한 연구에 대한 동의는 언제든지 철회할 수 있습니다.

위의 사항을 충분히 숙지하였으며, 연구 참여에 동의합니다.

2015년 월 일 이름 _____ (서명)

<부록 2> 연구 설문 동의서

안녕하십니까?

본 연구를 위해 귀한 시간을 허락해주셔서 깊은 감사를 드립니다.

본 연구와 설문지는 “현실요법을 적용한 집단미술치료가 금주자기효능감과 스트레스대처방식에 미치는 영향”에 관한 것으로 본 설문지에 담긴 귀하의 답변은 음주자의 효과적인 미술심리치료적 개입 방안의 귀중한 기초자료가 될 것입니다.

모든 질문에는 정답이 없으므로 여러분들이 평소에 느끼고 생각하고 행동하는 것을 있는 그대로 답해주시면 됩니다.

본 연구에 참여함으로써 어떤 위험이나 불이익은 없을 것이며, 응답하신 내용과 결과는 비밀로 철저히 보장되고, 연구를 위한 목적 이외에는 절대로 사용되지 않을 것을 약속드립니다. 연구의 신뢰도를 높이기 위해 한 문항도 빠짐없이 정확하게 답변해 주시기를 부탁드립니다.

만약 이 연구 참여를 원치 않을 경우에는 언제든지 거절하실 수 있습니다.

귀하의 건강을 기원하며, 협조해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2015년 6월
 조선대학교 일반대학원
 미술심리치료학과
 지도교수 : 김 승 환
 연구자 : 안 수 현

본 조사의 결과는 통계법 제33조에 의하여
비밀이 보장되며 통계 목적 이외에는 사용되지 않습니다.

본인은 이 설문 및 프로그램에 참여하는 것에 대해 동의합니다.

2015년 6 월 일 _____ (서명)

<부록5> 금주변화도 & 금주선언서

나의 금주변화도



OO회기

1. 최근 나의 금주하고자 하는 의지는 어느 정도였나요?

매우 낮음
보통
매우 높음

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. 최근 금주하기 위하여 어떤 행동을 하였나요?

3. 위 2번의 금주 행동을 평가한다면 어느 정도였나요?

매우 낮음
보통
매우 높음

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. 최근 금주 의지와 행동으로 인해 받은 스트레스는 어느 정도였나요?

매우 낮음
보통
매우 높음

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. 최근 금주의지와 행동으로 인해 받은 스트레스를 어떻게 해결하셨나요?

6. 앞으로 나의 금주 의지와 행동을 위해 구체적으로 계획해 보세요.

금주선언서



나 _____는 오늘 이 시간 이후부터
_____을(를) 위하여
‘절대’ 술을 마시지 않을 것을 맹세합니다!
만약 어길 시에는 _____
(할) 것을 약속합니다.

작성자 : _____ (서명)

2015년 _____월 _____일

<부록6> 금주변화도 수첩 내용 정리

① A	1. 금주 의지 정도	2. 금주 행동	3. 금주 행동평가	4. 스트레스 정도	5.스트레스 해결방법	6. 계획
1~2회기	1	없음	1	10	술	없음
3~4회기	1	없음	1	10	술	없음
5~6회기	결석	결석	결석	결석	결석	결석
7~8회기	7	명상	7	1	스트레스 없었음	아침명상(30 분), 기도
9~10회기	10	명상과 기도	10	1	스트레스 없었음	명상, 산책(1시간)
11~12회 기	8	정리정돈, 청소	7	1	스트레스 없었음	하루하루 열심히 살자 다짐

② B	1. 금주 의지 정도	2. 금주 행동	3. 금주 행동평가	4. 스트레스 정도	5.스트레스 해결방법	6. 계획
1~2회기	1	없음	1	7	술	술 줄이기
3~4회기	5	건강 관리	5	5	절주	절주 일과표 실천
5~6회기	6	해야 할 일 실천	5	4	운동	규칙적인 운동 (하루 1시간)
7~8회기	7	마음 편히 갖기	7	3	종이접기	취미생활하기 (종이접기 1시간)
9~10회기	8	종이접기	8	3	아코디언 연습	생활계획표 세워 행동하기
11~12 회기	10	운동	10	2	아코디언 연습	일과표 작성

③ C	1. 금주 의지 정도	2. 금주 행동	3. 금주 행동평가	4. 스트레스 정도	5. 스트레스 해결방법	6. 계획
1~2회기	5	산책	5	10	운동	운동, 산책
3~4회기	6	산책	5	8	산책	술 조심
5~6회기	5	명상	2	9	외박 후 술	외박, 외출 삼가
7~8회기	3	기타연습 열중	5	2	기타 연습	독서, 기타 연습
9~10회기	2	기타연습 열중	2	2	만일 집중	모든 일에 최선을
11~12 회기	5	독서, 기타연습	3	3	기타 연습	생각, 행동, 실천 하기

④ D	1. 금주 의지 정도	2. 금주 행동	3. 금주 행동평가	4. 스트레스 정도	5. 스트레스 해결방법	6. 계획
1~2회기	10	음악감상, 명상, 독서, 외박금지	9	5	기도	술집 근처 안가기, 술 얘기 않기
3~4회기	10	독서, 기도, 잠	10	5	긍정적인 생각	가족들과 만남 계획
5~6회기	5	샤워, 독서, 잠, 상상	5	5	샤워, 걸기	돈 가지고 다니지 않기
7~8회기	9	술 집 근처 가지 않기	9	4	긍정적인 생각	긍정적인 생각하기
9~10회기	9	술집 간판을 보고도 지나쳤다	9	5	생각 전환, 기도	명상음악 듣기(1시간)
11~12 회기	9	명상 음악 듣기	9	4	잠자기	기분 좋은 생각하기

⑤ E	1. 금주 의지 정도	2. 금주 행동	3. 금주 행동평가	4. 스트레스 정도	5.스트레스 해결방법	6. 계획
1~2회기	10	약 많이 먹음	10	10	약으로 해결	모름
3~4회기	10	약 먹음	10	10	새벽 사색, 침묵	돈 없이 살기
5~6회기	5	샤워	10	7	약 먹은 후 양치	노래학원 다 니기 등 취 미활동
7~8회기	4	잠자기	10	9	약 먹음	잠 많이 자 고 반성하기
9~10회기	10	독서	10	9	독서	지속적인 독 서, 수면
11~12 회기	9	운동	9	8	숨 차도록 운동함	약 꼬박꼬박 먹기

⑥ F	1. 금주 의지 정도	2. 금주 행동	3. 금주 행동평가	4. 스트레스 정도	5.스트레스 해결방법	6. 계획
1~2회기	5	없음	1	10	없음	일주일 참기
3~4회기	5	노동	5	10	잠	운동
5~6회기	5	운동	5	8	잠	운동
7~8회기	5	운동	5	5	잠	운동
9~10회기	4	운동	3	5	잠	운동
11~12 회기	4	운동	3	3	잠	운동

⑦ G	1. 금주 의지 정도	2. 금주 행동	3. 금주 행동평가	4. 스트레스 정도	5.스트레스 해결방법	6. 계획
1~2회기	5	없음	5	10	없음	없음
3~4회기	10	게임 함	10	10	술 마심	없음
5~6회기	1	술 생각 안하려 노력	5	10	잠	술집 가지 않기
7~8회기	10	독서	10	10	잠	열심히 살기
9~10회기	5	산책	5	8	술 마심	운동(탁구)
11~12 회기	10	행복한 생각하기	10	8	산책	운동(탁구)

⑧ H	1. 금주 의지 정도	2. 금주 행동	3. 금주 행동평가	4. 스트레스 정도	5.스트레스 해결방법	6. 계획
1~2회기	1	없음	1	5	술 마심	없음
3~4회기	10	생각 많이 함	1	10	술 마심	산책
5~6회기	10	산책	10	5	산책	운동
7~8회기	5	없음	1	10	술 마심	운동
9~10회기	5	일함	10	6	그냥 참음	일하기 (구직)
11~12 회기	8	일함	10	6	그냥 참음	일하기 (구직)

⑨ I	1. 금주 의지 정도	2. 금주 행동	3. 금주 행동평가	4. 스트레스 정도	5. 스트레스 해결방법	6. 계획
1~2회기	3	약한 술 마심	3	3	걷기	운동
3~4회기	1	약한 술 마심	10	3	약한 술 마신다	생각 없이 걷기
5~6회기	2	없음	2	5	없음	없음
7~8회기	1	술 마시고 기분 좋아지면, 어떤 행동이 란 없음	1	5	없음	운동
9~10회기	5	걷기	9	5	물 자주 마신다	걷기 운동
11~12 회기	5	걷기	9	5	많이 걷는다	걷기 운동

⑩ J	1. 금주 의지 정도	2. 금주 행동	3. 금주 행동평가	4. 스트레스 정도	5. 스트레스 해결방법	6. 계획
1~2회기	10	외박금지, 술친구 피하기	5	5	명상	술 마시고 추한 본인 생각하기
3~4회기	5	외박금지 노력	5	5	간식 섭취	단주 후 모습 상상하기
5~6회기	10	술 줄이려 노력	10	5	음악에 빠져들기	돈 쓰지 않기
7~8회기	8	혼자 술 먹지 않기	6	8	외박 금지 노력	외박 금지
9~10회기	9	외박금지 노력	9	9	미래 계획 구상	술 초대 피하기
11~12 회기	10	외박금지 노력	5	5	자기반성으로 채점메기기	현실의 내 모습 멋지게 하기

<부록7> 스트레스대처능력 설문지

※ 자신이 어떤 스트레스 상황에 처했을 때 해당되는 곳에 V 표시 해주세요.

문 항	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 문제를 해결하기 위하여 모든 노력을 쏟는다.	1	2	3	4
2. 나는 충동적으로 음식을 먹는다.	1	2	3	4
3. 나는 문제의 원인을 제거하기 위하여 노력을 한다.	1	2	3	4
4. 나는 스트레스를 느낄 때 내가 느낀 감정을 그대로 표현한다.	1	2	3	4
5. 나는 언젠가 해결될 것으로 생각하며 기다린다.	1	2	3	4
6. 나는 문제 상황을 될 수 있는 대로 생각하지 않으려고 한다.	1	2	3	4
7. 나는 문제해결과 관계없이 하던 일을 더 열심히 한다.	1	2	3	4
8. 나는 문제를 다른 각도에서 봄으로써 보다 긍정적으로 보려고 노력한다.	1	2	3	4
9. 나는 나보다 못한 주위 사람을 생각한다.	1	2	3	4
10. 나는 마음을 가라앉히려려고 노력한다.	1	2	3	4
11. 나는 문제해결을 위하여 필요한 일을 하나씩 해 나간다.	1	2	3	4
12. 자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상한다.	1	2	3	4
13. 일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 한다.	1	2	3	4
14. 그 일에 대하여 좀 더 알아보려고 누군가와 이야기를 한다.	1	2	3	4
15. 나는 머리를 식히려려고 바람을 쐬러 나간다.	1	2	3	4
16. 나는 ‘모든 것이 다 운이다!’ 라고 생각하고 받아드린다.	1	2	3	4
17. 존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구한다.	1	2	3	4
18. 나는 다른 사람들로 부터 따뜻한 정서적 지원을 얻으려고 노력한다.	1	2	3	4
19. 나는 문제를 해결하기 위하여 적극적으로 행동한다.	1	2	3	4
20. 나는 나의 어려운 처지를 이해하고 감싸줄 수 있는 사람을 찾는다.	1	2	3	4

<부록8> 금주자기효능감 설문지

※ 다음 상황에서 술을 마시지 않을 자신감이 해당되는 곳에 √표시 해주세요.

No	문 항	매우 자신 없음	대체 로 자신 없음	보통 자신 있음	대체 로 자신 있음	매우 자신 있음
1	머리가 아플 때	1	2	3	4	5
2	술을 끊는 것이 몹시 힘들고 고통스러울 때	1	2	3	4	5
3	마음 속 깊이 화가 날 때	1	2	3	4	5
4	다른 사람이 술 먹는 것을 보고 있을 때	1	2	3	4	5
5	몸이 피곤할 때	1	2	3	4	5
6	술을 마시면 어떻게 될까 한번 시도해 보고 싶을 때	1	2	3	4	5
7	되는 일이 없다고 느낄 때	1	2	3	4	5
8	흥분되거나 축하할 일이 있을 때	1	2	3	4	5
9	휴가 중이거나 긴장을 풀기 원할 때	1	2	3	4	5
10	술 생각만 나고 내 몸이 술을 필요하다고 생각될 때	1	2	3	4	5
11	누군가에 대한 생각에 빠져 있을 때	1	2	3	4	5
12	기분이 축 가라 앉을 때	1	2	3	4	5
13	자주 같이 마시던 술친구가 술을 권할 때	1	2	3	4	5
14	금주에 대한 나의 의지력을 시험하고 싶을 때	1	2	3	4	5
15	몸에 상처가 있거나 고통이 있을 때	1	2	3	4	5
16	좌절로 인하여 내가 파괴될 것처럼 느낄 때	1	2	3	4	5
17	술을 마심으로서 내가 무방비 상태로 되는 것을 느끼고 싶은 충동이 생길 때	1	2	3	4	5
18	몹시 걱정스러운 일이 있을 때	1	2	3	4	5
19	술 마시는 상상을 할 때	1	2	3	4	5
20	접대나 업무(일) 때문에 술자리에 있어야 하는 상황일 때	1	2	3	4	5

<부록 9> 빗 속의 사람 그림검사(PITR) 채점 지침

스트레스 스케일			
항목	항목명	채점지침	점수
S1	비가 없다	0- 비가 있다 1- 비가 없다	
S2	비가 있다	0- 비가 없다 1- 비가 있다	
S3	많은 비	Template Grid 사용 비가 차지한 공간 = R 사람이 차지한 공간 × 1.5 = W Person R - W Person = 경과가 음수(-) = 0 = 경과가 양수(+) = 1	
S4	비의 스타일	0- 비가 점으로만 묘사 1- 비가 원, 선, 눈물방울 등으로 묘사	
S5	비의 방향	0- 비가 무질서하게 / 크게 퍼져 있음 1- 비가 특징인을 향하고 있음. 비스듬하거나 사람 위에 직접 내리고 있음	
S6	비의 접촉	0- 비가 인물의 어떤 부분 / 우산, 모자와 접촉되지 않음 1- 비가 인물의 어떤 부분 / 우산, 모자와 접촉됨	
S7	젖다	0- 인물이 젖을 것 같지 않거나 마른 상태 1- 인물이 젖을 것 같음(비가 생각되더라도)	
S8	바람	0- 바람이 없다 1- 바람이 있다	
S9~S16은 0점, 1점, 2점, 그 이상의 점수로 항목의 수와 동일한 숫자의 점수를 받음			
S9	웅덩이	0- 웅덩이가 없다(S11로 감) 1~ 웅덩이 1개당 1점(크기에 상관없음)	
S10	웅덩이에 서 있음	0- 웅덩이가 없거나 웅덩이에 서 있지 않을 때 1~ 사람과 접촉하고 있는 웅덩이마다 1점	
S11	다양한 비 스타일	0- 비가 없거나 비가 점으로만 되어 있음 1~ 비를 표현하는 형태마다 1점(선, 원, 눈물방울)	
S12	다양한 강수/강설	0- 비만 묘사되어 있음 1~ 종류에 따라 1점(우박, 눈)	
S13	번개	0- 번개가 없음(S15로 감) 1~ 번개마다 1점	
S14	번개 강타	0- 번개나 번개 치는 것이 없다 1~ 사람, 우산, 사람의 확장된 어떤 부분을 강타하는 번개마다 1점	
S15	구름	0- 구름이 없다(SA로 감) 1~ 구름마다 1점	
S16	먹구름	0- 먹구름이 없다 1~ 먹구름마다 1점	

총 스트레스 점수			
실험 항목			
항목	항목명	채점지침	점수
SA ~ SE : 기록은 하지만 채점하지 않음			
SA	무지개	무지개의 양	
SB	태양	태양의 양	
SC	새	새의 양	
SD	초록, 나무, 꽃, 덩불	나무, 꽃, 덩불의 양	
SE	기타, 수량, 특징		

자원 스케일			
항목	항목명	채점지침	점수
R1 ~ R16 = 0점, 1점			
R1	보호물이 있다	0- 보호물이 없다(R10으로) 1- 보호물이 있다	
R2	우산이 있다	0- 우산이 없다(R4로) 1- 우산이 있다(접혀 있는 것도 가능)	
R3	들고 있는 우산	0- 우산과 손잡이를 이상하게 들고 있을 때 1- 우산을 적절하게 들고 있을 때	
R4	다른 보호 장치	0- 우산과 비를 피하는 장비(우비, 비모자, 장화)의 다른 보호 장치가 없음 1- 우산과 비를 피하고 다른 보호 장치가 있음 (나무, 차, 가방, 자켓)	
R5	적절한 크기의 보호물	Template Blue ruler 사용 보호물의 폭 _____In, 인물의 폭 _____In 0- 보호물의 폭 ≤ 인물의 폭 1- 보호물의 폭 > 인물의 폭	
R6	완전무결한 보호물	0- 보호물이 손상됨 1- 보호물이 완전함	
R7	우비	0- 인물이 우비를 입고 있지 않음 1- 인물이 보호하는 우비를 입고 있음	
R8	비모자	0- 인물이 비모자나 보호하는 것이 없음 1- 인물이 비모자나 머리를 보호하는 것이 있음	
R9	장화	0- 인물이 장화를 신고 있지 않음	


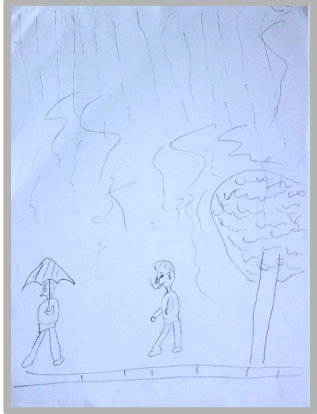
		1- 인물이 장화나 다른 보호하는 것이 있음	
R10	옷	0- 인물이 나체이거나 부분적으로 옷을 입지 않음 1- 인물이 어떤 형태의 옷이든지 입고 있음	
R11	얼굴 전체	0- 얼굴이 모자나 우산으로 가려지거나 옆모습, 뒷모습 1- 얼굴 전체가 보임	
R12	미소	0- 얼굴에 미소가 없음, 표정이 없음, 다른 표정 1- 얼굴에 미소가 있음	
R13	중심에 있는 인물	Template 사용 : 빨간 = 수직, 초록 = 수평 0- 중앙을 벗어남 1- 중앙에 위치	
R14	인물의 크기	Template 푸른 자 사용 0- 인물이 6인치보다 크거나 2인치보다 작음 1- 인물이 2인치 이상, 6인치 이하	
R15	전체 인물	0- 인물이 측면, 뒷면, 막대 상, 머리만 혹은 부분적인 신체 1- 인물이 머리에서 발끝까지 앞면을 보고 있음	
R16	선의 질	0- 선의 질이 다양하거나 스케치 풍 (진하고-가늘고, 밝고, 어둡고, 끊어진 선) 1- 선의 질이 균일하고 부드러움, 연속적, 일관성 있게 밝거나 어둡고, 진하거나 가늘	
자원 소개			
항목	항목명	채점지침	점수
R17~ R19 : 자원의 부분 합계로서 공제됨. 각각은 0점, 1점, 그 이상의 점수			
R17	나체	0- 인물이 어떠한 방식으로든 옷을 입고 있음 1- 인물이 나체, 성기를 드러내거나, 투명하며, 옷을 입었는지가 확실하지 않은 경우	
R18	몸의 일부가 빠짐	0- 인물이 완전하게 표현되어 있음 1~ 빠진 부분 하나당 1점 : 머리, 눈, 코, 입, 목, 몸통, 팔, 손가락, 다리, 발 등	
R19	이	0- 이가 보이지 않음 1- 이가 보임	
총 자원점수 = 자원 소개(R1~R16) - (R17~R19)			

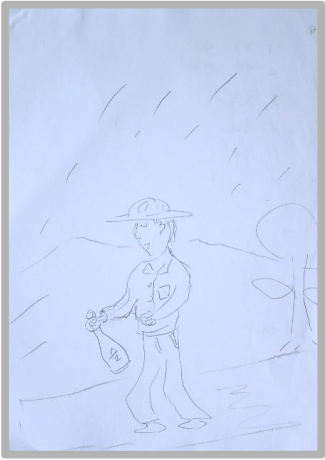
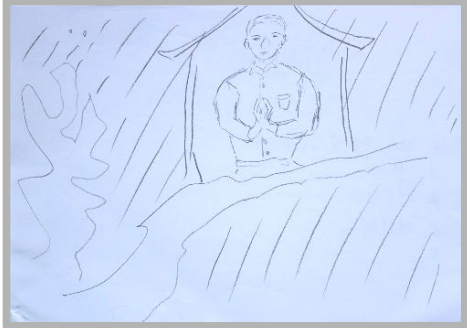
$\text{대처능력} = \text{총 자원 점수} - \text{총 스트레스 점수}$	
---	--


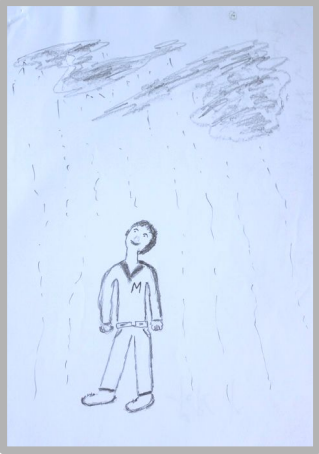
+ : 스트레스를 처리하고도 +만큼 자원이 확보되어 있음



- : 음수만큼 스트레스가 쌓이고 있음



<부록 10> 빗속의 사람(PITR) 그림검사 사전과 사후 질적 분석



A	사전검사	사후검사												
그림	 <p style="text-align: center;"><부록 그림 1-1> A 사전그림</p>	 <p style="text-align: center;"><부록 그림 1-2> A 사후그림</p>												
그림 내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 나 2. 계절과 시간은? 가을 오후7시 3. 무엇을 하고 있나? 생각하며 걷고 있다 4. 기분은 어떤가? 우울하다 5. 추가하고 싶은 것? 포장마차 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 나와 행인 2. 계절과 시간은? 가을 오후5시 3. 무엇을 하고 있나? 술 마시러 감 4. 기분은 어떤가? 우울하고 공허함 5. 추가하고 싶은 것? 없다 												
점수	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>스트레스</td> <td>자원</td> <td>대처능력</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>1</td> <td>-5</td> </tr> </table>	스트레스	자원	대처능력	6	1	-5	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>스트레스</td> <td>자원</td> <td>대처능력</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>2</td> <td>-3</td> </tr> </table>	스트레스	자원	대처능력	5	2	-3
스트레스	자원	대처능력												
6	1	-5												
스트레스	자원	대처능력												
5	2	-3												
분석	<p>바탕지를 가로로 이용함. 비의 양이 많고 세기도 강함. 우산이나 기타 보호물이 전혀 없고 인물의 모습이 옆모습이며 크기도 더 작아짐. 필압도 여전히 부분적인 떨림과 고르지 못한 선이 주를 이루었고 일정치 않은 선이 어지러움.</p>	<p>비의 양이 많고 주변의 행인은 우산을 쓰고 있으나 본인은 우산 없이 비를 피하지 않고 온전히 맞으며 걷고 있음. 인물의 표정은 무표정하고 측면 얼굴이며 중앙에 위치해 있으나 크기가 다소 작게 표현되었으며, 필압은 부분적으로 떨리고 연속적이지 않은 선이 다수임.</p>												
평가	<p>사전·사후 그림 모두 비의 양이 많고, 우산 등 직접 보호물이 전혀 없으며 온 몸으로 비를 맞고 있어 스트레스의 강도가 높고 그 상황에 무방비로 노출되어 있음. 사전에 비해 사후의 대처자원 점수가 1점 높아져 긍정적 변화를 보였으며 타인과 소통하려는 시도의 과정과 노력이 나타남.</p>													



B	사전검사			사후검사		
그림						
그림 내용	<p><부록 그림 2-1> B 사전그림</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 나 2. 계절과 시간은? 여름 오후 3. 무엇을 하고 있나? 술 마시러 가고 있다 4. 기분은 어떤가? 좋다 5. 추가하고 싶은 것? 친구 			<p><부록 그림 2-2> B 사후그림</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 나 2. 계절과 시간은? 여름 주일 낮 예배시간 3. 무엇을 하고 있나? 기도 4. 기분은 어떤가? 평온하다 5. 추가하고 싶은 것? 성경책 		
점수	스트레스	자원	대처능력	스트레스	자원	대처능력
	4	6	+2	3	10	+7
분석	<p>비의 양이 적고 세기도 약함. 대처자원으로 모자와 나무가 있음. 인물의 모습이 측면이고 크기가 크고 표정이 밝으며 기분도 좋다고 함. 필압이 다소 약함.</p>			<p>바탕지를 가로로 사용하였고, 비의 양은 많아지고 강해졌지만, 보호물 안에서 안전하고 평온하다고 함. 필압이 강해지고 시원해짐.</p>		
평가	<p>사전과 사후 모두 자신의 모습을 그렸고 비가 직접적으로 몸에 닿지는 않음. 사전에 비해 사후는 비의 양이 더욱 강하고 많아졌지만, 인물상이 정면으로 정성껏 표현되었고, 음주행동이 아닌 기도를 하는 등 행동과 감정의 평온을 표현하여 좀 더 안정적인. 그러나 상황적 어려움과 불안을 회피하며 강한 스트레스를 받고 있는 것으로 나타남. 사후의 결과가 5점 증가하는 긍정적 변화를 보임.</p>					

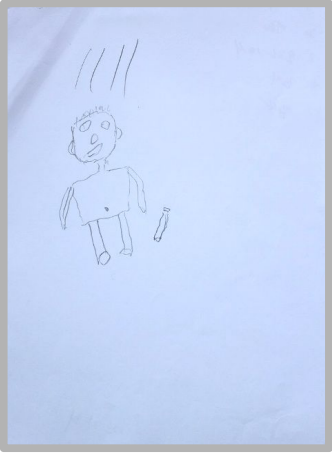

C	사전검사	사후검사												
그림	 <p data-bbox="344 776 639 805">〈부록 그림 3-1〉 C 사전그림</p>	 <p data-bbox="839 776 1135 805">〈부록 그림 3-2〉 C 사후그림</p>												
그림 내용	<ol data-bbox="254 850 645 1021" style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 나 2. 계절과 시간은? 가을 오전7시 3. 무엇을 하고 있나? 생각 중 4. 기분은 어떤가? 우울하고 아프다 5. 추가하고 싶은 것? 없다 	<ol data-bbox="749 850 1186 1021" style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 나 2. 계절과 시간은? 여름 장마철 아침9시 3. 무엇을 하고 있나? 생각 중 4. 기분은 어떤가? 우울하다 5. 추가하고 싶은 것? 화창한 세상 												
점수	<table border="1" data-bbox="277 1064 715 1152"> <tr> <td>스트레스</td> <td>자원</td> <td>대처능력</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>1</td> <td>-10</td> </tr> </table>	스트레스	자원	대처능력	11	1	-10	<table border="1" data-bbox="772 1064 1210 1152"> <tr> <td>스트레스</td> <td>자원</td> <td>대처능력</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>4</td> <td>-3</td> </tr> </table>	스트레스	자원	대처능력	7	4	-3
스트레스	자원	대처능력												
11	1	-10												
스트레스	자원	대처능력												
7	4	-3												
분석	<p data-bbox="254 1191 735 1399">바탕용지를 가로로 사용함. 비의 양이 많고 인물의 표정이 어둡고 어깨는 강직됨. 강한 필압과 짧은 선을 사용하며 부분적인 불균형을 보임. 보호물이 없고, 3개의 먹구름이 상부에 크게 자리 잡고 있음. 온전한 인물상이 아닌 하단이 용지 밖으로 잘림.</p>	<p data-bbox="749 1191 1229 1399">먹구름의 양은 비슷하나 비의 세기와 양이 감소함. 여전히 보호물은 없으나 인물의 표정이 밝아졌으며 하늘을 쳐다보는 모습을 표현 함. 전체적인 계절이 가을에서 여름 장마철로 바뀜. 화창한 세상에 대한 바람을 나타냄.</p>												
평가	<p data-bbox="254 1471 1229 1642">사전과 사후 모두 보호물 없이 직접 비 속에서 서 있는 본인의 모습과 우울한 감정을 표현함. 사전의 신체상은 수동적이며 경직되고 현실감증력이 낮게 표현되었으나 사후에는 밝은 표정과 적극적인 태도를 표현함. 특히 미래를 향한 희망과 스트레스를 극복하고자 하는 의지와 자신감이 향상되었음. 스트레스가 4점 감소하고 자원이 3점 증가함으로써 대처능력이 7점 증가되어 긍정적 변화를 보임.</p>													



D	사전검사	사후검사												
그림	 <p data-bbox="335 744 649 780">〈부록 그림 4-1〉 D 사전그림</p>	 <p data-bbox="835 744 1142 780">〈부록 그림 4-2〉 D 사후그림</p>												
그림 내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 나 2. 계절과 시간은? 여름 저녁 3. 무엇을 하고 있나? 일 끝나고 귀가 중 4. 기분은 어떤가? 급하다 5. 추가하고 싶은 것? 우산 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 가운데가 나, 양쪽 행인 2. 계절과 시간은? 늦여름 오전 3. 무엇을 하고 있나? 비를 맞지 않아 웃고 있음 4. 기분은 어떤가? 좋다 5. 추가하고 싶은 것? 긍정적인 생각 												
점수	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>스트레스</td> <td>자원</td> <td>대처능력</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>-1</td> <td>-8</td> </tr> </table>	스트레스	자원	대처능력	7	-1	-8	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>스트레스</td> <td>자원</td> <td>대처능력</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>3</td> <td>+6</td> </tr> </table>	스트레스	자원	대처능력	9	3	+6
스트레스	자원	대처능력												
7	-1	-8												
스트레스	자원	대처능력												
9	3	+6												
분석	<p>바탕지의 크기에 비해 인물의 크기가 작고 표정이 불안하며, 측면의 모습을 표현함. 비의 양이 많고 세기도 강하며, 보호물이 없이 급하게 뛰어감. 주변 풍경과 상황을 많이 그려 넣음.</p>	<p>바탕지를 가로로 사용함. 비의 양과 세기가 조금 줄었음. 필압이 전체적으로 균형을 이루고, 보호물인 우산을 쓰고 있음. 맨 먼저 본인의 모습을 정면으로 중앙에 표현하였고 양쪽에 2명의 인물(여자)을 그려 넣음.</p>												
평가	<p>사전과 비교하여 사후가 전체적인 구성과 인물의 크기, 행동 등이 안정되었으며, 본인을 표현한 인물의 모습이 정면을 보고 표정이 우호적으로 표현되었다. 우산이라는 보호물로 자신을 안전하게 보호하고 있으며, 비의 양과 세기가 감소되고 비의 각도가 안정되어 있다. 자원 점수가 4점 향상되어 대처능력이 14점 향상되는 등 내용 뿐만 아니라 형식면에서도 긍정적인 변화를 보였다.</p>													

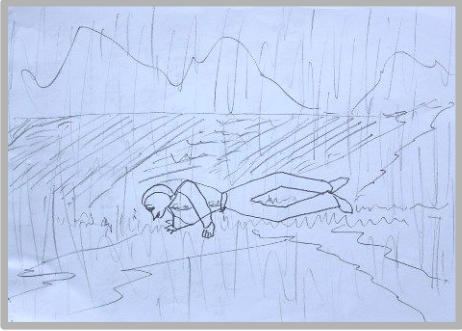

E	사전검사			사후검사		
그림	 <p data-bbox="339 780 639 809"><부록 그림 5-1> E 사전그림</p>			 <p data-bbox="832 780 1132 809"><부록 그림 5-2> E 사후그림</p>		
그림내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 여자친구 2. 계절과 시간은? 봄 날 저녁 3. 무엇을 하고 있나? 비 맞고 있다 4. 기분은 어떤가? 시원하다 5. 추가하고 싶은 것? 여자 친구와 살 집 			<ol style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 나 2. 계절과 시간은? 늦가을 저녁8시 3. 무엇을 하고 있나? 몸으로 비 맞고 있다 4. 기분은 어떤가? 외롭고 시원함 5. 추가하고 싶은 것? 집과 애인 		
점수	스트레스	자원	대처능력	스트레스	자원	대처능력
	5	5	0	4	6	+2
분석	<p>비의 양이 많고 여자 친구의 모습을 남성적으로 표현하였고, 인물이 상의를 입지 않고 보호물이 전혀 없음. 필압이 강하고 인물이 큰 편이며, 좌우 대칭이 맞지 않음.</p>			<p>비의 양이 많고, 필압이 약해졌으나 인물의 크기가 적당해짐. 인물은 상의는 탈의한 상태이고, 본인을 표현함. 보호물이 전혀 없음.</p>		
평가	<p>사전과 사후 그림 모두에서 상의의 옷을 벗은 모습을 그렸고, 사전의 남성스러운 인물을 재차 물었으나 여자친구라고 표현을 하여 이성과 성적 관심이 높거나 그에 의존 욕구를 엿볼 수 있다. 사전과 사후 모두 기저선을 표현하여 불안이 표현 되었으며, 특히 사전의 비대칭적이고 기울어진 인물상은 더 높은 불안을 의미하고 있다. 수치화된 스트레스 대처능력의 점수는 1점 감소하고, 사전, 사후 모두 보호물 없이 온전히 비를 맞고 있으나 사후에 균형된 표현, 자신을 표현한 인물, 그리고 현실 검증능력 등이 향상된 것으로 나타났다.</p>					

F	사전검사			사후검사		
그림	 <p data-bbox="344 799 639 829"><부록 그림 6-1> F 사전그림</p>			 <p data-bbox="839 799 1135 829"><부록 그림 6-2> F 사후그림</p>		
그림 내용	<ol data-bbox="254 852 611 1023" style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 여자친구 2. 계절과 시간은? 오전 3. 무엇을 하고 있나? 그냥 있다 4. 기분은 어떤가? 우울하다 5. 추가하고 싶은 것? 없다 			<ol data-bbox="746 852 1139 1023" style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 나 2. 계절과 시간은? 여름 오후3시 3. 무엇을 하고 있나? 비 맞고 있다 4. 기분은 어떤가? 좋지 않다 5. 추가하고 싶은 것? 나무 		
점수	스트레스	자원	대처능력	스트레스	자원	대처능력
	7	-2	-9	6	6	0
분석	<p data-bbox="254 1181 735 1387">바탕지를 가로로 사용함. 필압은 보통이나 불균형함. 보호물이 전혀 없음. 인물의 크기는 보통이나 상반신 측면을 표현함. 또한 인물의 구성요소에 대한 생략이 많으며, 의복이 표현되지 않아 인물이 나체로 보임. 덧선을 사용함.</p>			<p data-bbox="746 1181 1230 1354">비의 세기가 강하고 필압이 불균형하며 불연속적인 선과 거친 스트로크를 보임. 보호물이 전혀 없으나 인물의 크기가 보통이고 얼굴의 정면으로 표현되었으며, 생략된 표현이 없고 표정이 우호적임.</p>		
평가	<p data-bbox="254 1436 1230 1681">사전에 비해 사후 그림에서 비의 세기가 강하고 굵어졌으며 전체적인 필압이 강하게 표현되었다. 사전과 사후 모두 보호물은 전혀 없지만 사후의 표현에서 인물상이 정면이고 표정이 우호적이며, 이목구비를 비롯한 의복 등 중요한 부분이 생략되지 않고 적절히 표현되었다. 그리고 사전의 여자친구를 표현하였으나 사후에는 자신을 표현하여 좀 더 자립적이고 적극적인 변화를 확인할 수 있다. 스트레스 점수가 1점 감소하고 자원이 8점 향상되었고 추가로 나무를 그리고 싶어 한다는 것을 바탕으로 임상적 분석을 통해 향후 긍정적 변화의 가능성을 엿볼 수 있다.</p>					

G	사전검사			사후검사		
그림						
그림 내용	<p>〈부록 그림 7-1〉 G 사전그림</p>			<p>〈부록 그림 7-2〉 G 사후그림</p>		
점수	스트레스	자원	대처능력	스트레스	자원	대처능력
	8	5	-3	8	8	0
분석	<p>비의 양이 매우 많고 세기가 강함. 필압이 부분적으로 불균형하고 비와 사람의 직접적인 접촉이 있음. 보호물은 있으나 부적절함. 인물의 크기는 큰 편이고 상반신만 표현하였고 목과 팔이 없음. 다른 사람의 손이 필요하다고 함.</p>			<p>비의 양이 많고 세기도 강함. 바람이 강하며 필압이 불균형하고 비와 사람의 직접적인 접촉이 있음. 보호물은 있으나 부적절함. 상반신만 표현한 인물의 크기는 적당하며, 머리카락, 팔, 목 등이 표현됨.</p>		
평가	<p>사전과 사후가 비의 양이 상당히 많고 크게 변화한 것은 없으며 대처물의 표현이 미숙하고 적절하지 못하다. 사전에서 인물의 목이 없고 단추를 강조한 눈사람 같은 표현은 미성숙한 정신 상태와 통제력의 부족, 타인과의 접촉에 대한 어려움, 무기력한 자신의 모습, 낮은 현실 검증력 등을 엿볼 수 있다. 사후에는 인물이 좀 더 자연스러워졌고 조금 부자연스럽지만 목과 팔이 표현되어 관계에 대한 욕구와 생각을 실천하고자 하는 의지, 조금씩 회복되고 있는 모습을 엿볼 수 있다. 그리하여 대처능력이 3점 향상되었음을 알 수 있다.</p>					

H	사전검사	사후검사												
그림	 <p data-bbox="339 780 644 811"><부록 그림 8-1> H 사전그림</p>	 <p data-bbox="829 780 1133 811"><부록 그림 8-2> H 사후그림</p>												
그림내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 나 2. 계절과 시간은? 여름 오전10시 3. 무엇을 하고 있나? 술 마시고 있다 4. 기분은 어떤가? 좋다 5. 추가하고 싶은 것? 없다 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 모르는 사람 2. 계절과 시간은? 여름 오전 3. 무엇을 하고 있나? 어디가다 잠시 멈추고 우산 밑에 비를 맞지 않으려고 있다 4. 기분은 어떤가? 좋지 않다 5. 추가하고 싶은 것? 애인 												
점수	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>스트레스</td> <td>자원</td> <td>대처능력</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>0</td> <td>-5</td> </tr> </table>	스트레스	자원	대처능력	5	0	-5	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>스트레스</td> <td>자원</td> <td>대처능력</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>4</td> <td>-1</td> </tr> </table>	스트레스	자원	대처능력	5	4	-1
스트레스	자원	대처능력												
5	0	-5												
스트레스	자원	대처능력												
5	4	-1												
분석	<p>비의 양이 적고 필압이 불균형함. 보호물이 전혀 없고, 인물의 전체상이 그려졌으나 손이 없으며 상체가 나체로 표현됨. 바탕지에 비해 크기가 작고 무표정하며 기울어짐.</p>	<p>비의 양이 사전보다 다소 많아졌으나 적은 편이며 보호물 생김. 필압이 불균형하고 인물의 크기가 작으며 뒷모습을 표현하였고 음영이 들어감.</p>												
평가	<p>사전은 전체적으로 인물상의 표현이 매우 부자연스러우며 인지적 어려움 또는 미성숙함이 표현되었다. 사전 사후 모두 바탕지에 비해 인물의 크기들이 작아 자존감과 활동에너지가 낮음을 시사하고 있다. 사전 인물의 손이 없는 것은 무력감을 엿볼 수 있게 하고, 텅 빈 동공은 자신의 환경을 인식하는 것에 관심이 없음을 추측하게 한다. 사후 인물의 표현은 우울하고 위축된 모습과 함께 현실 접촉능력의 부족을 볼 수 있다. 그러나 사전에 술 먹는 행동 묘사와 술병의 표현이 사후에 표현되지 않아 음주행동에 대한 변화를 예측해 볼 수 있다. 사후의 보호물의 표현을 통해 4점의 대처능력이 향상되었다.</p>													

I	사전검사			사후검사		
그림	 <p data-bbox="354 780 644 811"><부록 그림 9-1> I 사전그림</p>			 <p data-bbox="846 780 1136 811"><부록 그림 9-2> I 사후그림</p>		
그림내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 우리 엄마 2. 계절과 시간은? 여름 아침7시 3. 무엇을 하고 있나? 외출 준비 4. 기분은 어떤가? 좋다 5. 추가하고 싶은 것? 빗방울 			<ol style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 나와 아내, 우리 아이들 2. 계절과 시간은? 봄 3. 무엇을 하고 있나? 아이들과 비를 맞고 있다 4. 기분은 어떤가? 행복하다 5. 추가하고 싶은 것? 꽃 		
점수	스트레스	자원	대처능력	스트레스	자원	대처능력
	9	7	-2	1	11	+10
분석	<p>비의 양이 적고 세기도 약함. 필압이 균형 적이고 웅덩이가 있음. 직접 보호물은 있으나 적절치 못함. 인물의 크기가 적절하고 표정이 우호적이거나 발이 안보임.</p>			<p>비의 양이 적고 세기도 약함. 필압이 균형 적이고 보호물인 우산을 쓰고 있으며 밝고 활기찬 표정. 인물 다수를 만화적으로 표현 함.</p>		
평가	<p>사전 인물은 젊은 시절의 엄마이고 아침에 ‘안녕’ 하고 인사를 한다고 말하였고, 지금은 돌아가셔서 많이 보고 싶다는 표현을 하며 어머니와의 심리적인 밀착을 나타내었다. 비 오는 날의 하늘에 해와 별을 그려 넣고 우산을 잡은 손이 뒤로 감추어져 보이지 않는 것은 현실 도피적이고 외부 세계와의 소통의 어려움, 낮은 현실 검증력을 엿볼 수 있다. 사후의 만화적 그림은 방어적 느낌을 주나 자신이 표현되었으며 직접 대처물을 들고 있고 전체적으로 밝고 우호적이며, 여유롭게 표현 되었다. 스트레스가 8점 감소하고 대처자원이 4점 증가하여 대처능력의 12점 향상되어 긍정적인 변화를 보였다.</p>					

J	사전검사			사후검사		
그림	 <p data-bbox="344 697 651 727"><부록 그림 10-1> J 사전그림</p>			 <p data-bbox="836 697 1143 727"><부록 그림 10-2> J 사후그림</p>		
그림 내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 과거의 나 2. 계절과 시간은? 초봄 오후4시 3. 무엇을 하고 있나? 추했던 과거를 씻어내는 중 4. 기분은 어떤가? 걸모습 뿐 만아니라 속마음도 씻어야한다 5. 추가하고 싶은 것? 반려견이나 가족 			<ol style="list-style-type: none"> 1. 누구인가? 나 2. 계절과 시간은? 한여름 새벽 3. 무엇을 하고 있나? 명상 4. 기분은 어떤가? 세상에 태어난 것을 감사 한다 5. 추가하고 싶은 것? 울타리 		
점수	스트레스	자원	대처능력	스트레스	자원	대처능력
	12	3	-9	4	7	+3
분석	<p>비의 양이 많고 강함. 필압은 전체적으로 균형적이고 직접 보호물은 없으나 간접 보호물은 나타냄. 인물은 전체적인 모습이지만 옆모습이고 표정은 무표정함.</p>			<p>비의 양이 많고 세기는 보통임. 비와 사람의 직접적인 접촉이 있으며 보호물이 없음. 인물의 전체적인 모습이 그려졌으나 옆모습의 얼굴이고 누워있음.</p>		
평가	<p>사전과 사후 모두 비의 양이 많고 체감하는 스트레스의 양이 많은 편이었으나 산만한 사전그림에 비해 사후에 필압이 균형적이고 비의 세기도 약해졌으며 전반적으로 안정적으로 표현되었다. 사전의 그림은 과거 자신이 길바닥에 누워있는 모습을 표현하여 무기력과 과거 행동에 대한 후회, 변화에 대한 욕구를 나타내고 있으며, 외로움을 극복 하길 원한다. 사후 그림에서는 인생의 열망을 반영한 소나무 그림은 정신적 성숙도가 높음을 보여주고, 인물의 표현도 자존심이 강하나 다소 현실과의 소통에 어려움을 느끼고 있음을 엿볼 수 있다. 스트레스의 양은 8점 감소하였고 자원도 4점 증가되어 대처능력이 12점 증가하는 긍정적 결과를 보였다.</p>					

<부록11> 현실요법 집단미술치료 회기별 세부계획

단 계	상담환경 조성	일 시	2015년 월 일
회 기	1회기	소요시간	60분
주 제	오리엔테이션 및 사전검사		
목 표	1. 프로그램의 목적 및 진행 내용 이해 2. 친밀감 및 신뢰감 형성 3. 집단원의 참여 동기 유발		
준비물	우드락보드, 색한지, 색종이, 가위, 풀, 색연필, 마카, A4용지, 4B연필, 지우개, 설문지 등		
내용 및 진행방법	1. 프로그램에 대한 목적 및 회기 진행방법 등 프로그램 구조화 2. 연구 동의서 작성 및 사전 검사 실시 - 스트레스대처능력척도 - 금주자기효능감척도 - 빗속의 사람 그림검사 3. 집단규칙 정하기 - 집단 규칙의 예시를 통해 의미와 필요성을 지각한다. - 집단에서 지켜야 할 규칙에 대해 집단원 간 논의하고 합의를 통해 결정한다. - 정해진 규칙을 협동으로 우드락보드에 꾸며 완성한다. 4. 소망나무 꾸미기 - 프로그램을 통해 이루고자하는 개인적 소망 또는 목표를 탐색한다. - 탐색된 소망과 목표를 열매모양 포스트잇에 기록한다. - 집단원이 협동으로 색한지를 이용하여 우드락보드에 소망나무를 꾸민다. - 소망나무에 개인의 소망을 적은 열매들을 붙이고 색한지를 이용하여 주변을 마무리하여 완성한다. - 집단원 한 명씩 돌아가며 자신의 소망에 대해 이야기를 나눈다. - 집단 활동을 통해 느낀 감정을 공유한다. 5. 회기 마무리 및 다음 차시 예고		

단 계	상담환경 조성	일 시	2015년 월 일
회 기	2회기	소요시간	60분
주 제	함께해요~ 우리!		
목 표	1. 친밀감 형성 2. 스트레스 파악 및 대처방안 계획		
준비물	이름표, 사인펜, 색연필, 과일 모형지, 풀, 가위, 금주수첩, 볼펜 등.		
내용 및 진행방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 그동안 안부를 나누고 친밀감을 형성한다. - 집단 규칙과 개인의 목표를 확인하고 프로그램 참여 동기를 부여한다. 2. 들어가기 <ul style="list-style-type: none"> - 현실요법 이론과 회기의 주제와 내용에 대하여 설명한다. - 회기에 사용할 매체에 대한 사용법과 주의사항을 설명한다. 3. 이름표 꾸미기 <ul style="list-style-type: none"> - 준비된 과일 모형지들 중 집단원 개인이 좋아하는 과일을 선택한다. - 자신이 선택한 과일을 색칠하여 오리고 색지에 붙인다. - 자신의 이름을 쓰고 자유롭게 마무리하고 완성된 이름표를 착용한다. - 차례대로 돌아가며 특정 과일을 선택한 이유와 느낌 등을 나누고 자신을 소개한다. - 집단을 함께 하며 느낀 감정을 공유한다. 4. 금주수첩 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 금주 변화를 볼 수 있고 스트레스와 그에 대한 대처방법을 스스로 결정하고 평가할 수 있는 금주수첩을 소개한다. - 각 문항에 따라 작성 방법을 상세하게 설명하여 숙지한다. - 집단원들은 개인의 상황을 탐색하며 솔직하게 작성한다. - 자신이 작성한 내용을 집단원들과 공유한다. - 집단원 간 긍정적인 피드백을 나누며 격려하고 공감대를 형성한다. 5. 회기 마무리 및 다음 차시 예고 		

단 계	육구 탐색	일 시	2015년 월 일
회 기	3회기	소요시간	50분
주 제	내가 좋아하는 것들		
목 표	1. 육구 탐색 및 선택 2. 자기효능감 증진		
준비물	잡지, 가위, 풀, 8절지, 네임펜 등		
내용 및 진행방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 그동안 안부를 나누고 친밀감을 형성한다. - 집단 규칙과 개인의 목표를 확인하고 프로그램 참여 동기를 부여한다. 2. 들어가기 <ul style="list-style-type: none"> - 현실요법 이론과 회기의 주제와 내용에 대하여 설명한다. - 회기에 사용할 매체에 대한 사용법과 주의사항을 설명한다. 3. 잡지 풀라주 <ul style="list-style-type: none"> - 인간의 다섯 가지 기본 욕구에 대하여 알아본다. - 자신의 과거와 현재의 경험을 통해 욕구를 탐색하는 시간을 갖는다. - 다양한 잡지들을 제공하여 잡지 속에서 자신의 욕구와 관련된 것을 찾아 잘라 붙여보도록 한다. - 작품을 완성해가는 과정을 통해 스스로 기본 욕구를 탐색하고 이해한다. - 표현된 작품을 통해 자신이 경험하는 소망과 갈등들을 객관화한다. - 자신의 작품을 설명하고, 집단원들의 피드백을 나누고 서로를 격려하고 지지한다. - 이번 회기를 통해 자신의 욕구와 바람들을 탐색함으로써 느낀 감정들을 공유한다. - 자신의 욕구를 이루기 위한 구체적인 방법들을 생각해보고, 시도해 볼 것을 약속한다. 4. 회기 마무리 및 다음 차시 예고 		

단 계	육구 탐색	일 시	2015년 월 일
회 기	4회기	소요시간	50분
주 제	내게 기적이 일어난다면		
목 표	1. 육구 표현 및 이해 2. 스트레스대처행동 평가 및 계획		
준비물	기적 도화지, 그리기 재료(크레파스, 색연필, 매직, 파스텔), 금주수첩, 볼펜 등.		
내용 및 진행방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 그동안 안부를 나누고 친밀감을 형성한다. - 집단 규칙과 개인의 목표를 확인하고 프로그램 참여 동기를 부여한다. 2. 들어가기 <ul style="list-style-type: none"> - 현실요법 이론과 회기의 주제와 내용에 대하여 설명한다. - 회기에 사용할 매체에 대한 사용법과 주의사항을 설명한다. 3. 기적의 문 <ul style="list-style-type: none"> - 현실적 제약을 떠나서 진정으로 간절하게 원하는 육구를 탐색한다. - 상담사가 도화지를 3등분으로 접어서 마치 창문이나 대문이 열리는 모양으로 반구조화하여 만들어간 매체를 보여준다. - ‘아침에 눈을 떠서 대문을 활짝 열고 나갔을 때 눈앞에 펼쳐졌으면 하는 모습’ 을 그리기 재료로 자유롭게 선택하여 표현한다. - 그리는 재료에 따라 작품의 느낌과 분위기가 달라짐을 느낀다. - 현실요법의 선택이론과 연결 지어 모든 상황은 스스로 선택하고 행동할 수 있음을 지각한다. - 완성된 작품을 통해 자신의 핵심 육구가 무엇인지 파악하고 이해한다. - 돌아가며 자유롭게 발표하고 집단원간 피드백을 나누며 서로를 격려하고 지지한다. 4. 금주수첩 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 금주 변화를 알아보고, 스트레스대처방법을 스스로 결정·평가 위한 금주수첩을 작성한다. - 집단원들은 개인의 상황을 탐색하며 솔직하게 작성한다. - 자신이 작성한 내용을 집단원들과 공유한다. - 집단원 간 긍정적인 피드백을 나누며 격려하고 공감대를 형성한다. 5. 회기 마무리 및 다음 차시 예고 		

단 계	전 행동 지각	일 시	2015년 월 일
회 기	5회기	소요시간	50분
주 제	현실의 나		
목 표	1. 자기표현 및 지각 2. 자기효능감 증진		
준비물	손거울, 검정도화지, 파스텔, 크레파스 등 그리기 재료.		
내용 및 진행방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 그동안 안부를 나누고 친밀감을 형성한다. - 집단 규칙과 개인의 목표를 확인하고 프로그램 참여 동기를 부여한다. 2. 들어가기 <ul style="list-style-type: none"> - 현실요법 이론과 회기의 주제와 내용에 대하여 설명한다. - 회기에 사용할 매체에 대한 사용법과 주의사항을 설명한다. 3. 현실의 나 <ul style="list-style-type: none"> - 손거울을 나누어주고 거울을 가만히 들여다보게 한다. - 거울에 비춰진 현실의 모습과 감정들을 느껴본다. - 검정 도화지 위에 그리기 재료를 사용하여 자화상을 표현한다. - 완성된 작품을 통해 현실의 모습과 그렇게 이끈 자신의 행동을 인지한다. - 미래의 모습은 스스로 선택할 수 있음을 알고 조절하는 효능감을 증진 시킬 수 있는 방법들을 탐색한다. - 돌아가며 자유롭게 발표하고 집단원간 피드백을 나누며 서로를 격려하고 지지한다. 4. 회기 마무리 및 다음 차시에고 		

단 계	전 행동 지각	일 시	2015년 월 일
회 기	6회기	소요시간	50분
주 제	내 마음 주머니		
목 표	1. 행동 선택에 대한 결과 책임 2. 스트레스대처행동 평가 및 계획		
준비물	아이 클레이, 색도화지, 사인펜, 금주수첩, 볼펜 등.		
내용 및 진행방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 그동안 안부를 나누고 친밀감을 형성한다. - 집단 규칙과 개인의 목표를 확인하고 프로그램 참여 동기를 부여한다. 2. 들어가기 <ul style="list-style-type: none"> - 현실요법 이론과 회기의 주제와 내용에 대하여 설명한다. - 회기에 사용할 매체에 대한 사용법과 주의사항을 설명한다. 3. 내 마음 주머니 <ul style="list-style-type: none"> - 아이클레이를 주무르고 만져보며 느끼는 감정과 느낌을 나눈다. - 클레이를 주무르며 눈을 감고 음주로 인해 가장 행복했던 순간과 불행했던 순간을 떠올려본다. - 클레이로 떠오른 생각을 상징적으로 표현한다. - 작품에 표현된 모습을 통해 그 때의 행동과 감정을 현재 시각과 감정으로 표현한다. - 과거와 현재의 감정을 비교해 본다. - 집단 안에서 자유롭게 이야기하고 집단원간 피드백을 나누며 격려하고 지지한다. 4. 금주수첩 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 금주 변화를 알아보고, 스트레스대처방법을 스스로 결정·평가 위한 금주수첩을 작성한다. - 집단원들은 개인의 상황을 탐색하며 솔직하게 작성한다. - 자신이 작성한 내용을 집단원들과 공유한다. - 집단원 간 긍정적인 피드백을 나누며 격려하고 공감대를 형성한다. 5. 회기 마무리 및 다음 차시 예고 		

단 계	전 행동 지각	일 시	2015년 월 일
회 기	7회기	소요시간	50분
주 제	나의 두 모습		
목 표	1. 자기 지각 2. 자기효능감 증진		
준비물	반가면, 꾸미기 재료, 그리기 재료 등		
내용 및 진행방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 그동안 안부를 나누고 친밀감을 형성한다. - 집단 규칙과 개인의 목표를 확인하고 프로그램 참여 동기를 부여한다. 2. 들어가기 <ul style="list-style-type: none"> - 현실요법 이론과 회기의 주제와 내용에 대하여 설명한다. - 회기에 사용할 매체에 대한 사용법과 주의사항을 설명한다. 3. 가면 꾸미기 <ul style="list-style-type: none"> - 스스로 알고 있는 자신의 내면과 타인에게 비춰진 외면의 모습을 떠올려본다. - 가면의 의미를 나누고, 가면 위에 자신의 내면과 외면의 모습을 상징적으로 자유롭게 표현한다. - 완성된 가면에 제목을 붙이고 가면을 착용해 본다. - 완성된 작품에 표현된 모습들을 설명하고 활동에 대한 느낌을 집단원과 공유한다. - 활동과정을 통해 자신의 모습을 자신이 원하는 모습으로 변화되기 위해 어떠한 노력이 필요한지 탐색한다. - 탐색된 내용을 집단 안에 자유롭게 표현하고 집단원간 피드백을 나누며 서로를 격려하고 지지한다. 4. 회기 마무리 및 다음 차시 예고 		

단 계	평가	일 시	2015년 월 일
회 기	8회기	소요시간	50분
주 제	분리수거		
목 표	1. 전행동 평가 및 책임 2. 스트레스대처행동 평가 및 계획		
준비물	우드락보드, 접착 보드, 그리기 재료, 금주수첩, 볼펜 등		
내용 및 진행방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 그동안 안부를 나누고 친밀감을 형성한다. - 집단 규칙과 개인의 목표를 확인하고 프로그램 참여 동기를 부여한다. 2. 들어가기 <ul style="list-style-type: none"> - 현실요법 이론과 회기의 주제와 내용에 대하여 설명한다. - 회기에 사용할 매체에 대한 사용법과 주의사항을 설명한다. 3. 분리수거 <ul style="list-style-type: none"> - 그동안 탐색한 자신의 욕구를 정리하여 원하는 욕구를 이루기 위해 버려야할 행동과 취해야할 행동을 구분한다. - 우드락보드 위에 버려야할 행동과 더불어 금주를 포함한 최근 스트레스를 자유롭게 표현하고 집단원과 공유한다. - 버려야 할 행동과 스트레스를 적은 우드락보드를 쪼개고 부숩는다. - 세 팀으로 나누어 접착보드 위에 스트레스 조각들을 붙여 재구성한다. - 완성된 작품에 집단원간 협의하여 제목을 붙이고 작품의 의미와 내용을 집단원들과 나눈다. - 스트레스와 버려야할 행동이 새로운 작품으로 태어날 수 있음을 지각하고 느낀 감정을 이야기하고 집단원간 피드백을 나누며 서로를 격려하고 지지한다. 4. 금주수첩 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 금주 변화를 알아보고, 스트레스대처방법을 스스로 결정·평가 위한 금주수첩을 작성한다. - 집단원들은 개인의 상황을 탐색하며 솔직하게 작성한다. - 자신이 작성한 내용을 집단원들과 공유한다. - 집단원 간 긍정적인 피드백을 나누며 격려하고 공감대를 형성한다. - 자신의 결과를 스스로 평가하고 계획하도록 한다. 5. 회기 마무리 및 다음 차시 예고 		

단 계	평가	일 시	2015년 월 일
회 기	9학기	소요시간	50분
주 제	소중한 사람		
목 표	1. 자원 탐색 및 의지 구축 2. 자기효능감 증진		
준비물	한지 부채, 색한지, 풀, 가위, 꾸미기 재료, 그리기 재료 등.		
내용 및 진행방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 그동안 안부를 나누고 친밀감을 형성한다. - 집단 규칙과 개인의 목표를 확인하고 프로그램 참여 동기를 부여한다. 2. 들어가기 <ul style="list-style-type: none"> - 현실요법 이론과 회기의 주제와 내용에 대하여 설명한다. - 회기에 사용할 매체에 대한 사용법과 주의사항을 설명한다. 3. 소중한 사람 <ul style="list-style-type: none"> - 자신에게 가장 힘이 되고 소중한 사람들을 떠올린다. - 떠오른 사람이 자신에게 커다란 자원임을 지각하고, 그에게 선물할 부채를 꾸민다. - 한지부채 위에 자신이 선택한 색한지를 손으로 찢거나 가위로 오려 자유롭게 꾸민다. - 완성된 작품에 의미를 부여하고 존재의 소중함과 감사의 메시지를 전한다. - 주변의 소중한 사람들을 변화하는 자신에게 자원이 될 수 있음을 깨닫고 의지를 다진다. - 구체적인 노력들을 집단원과 공유한다. - 활동을 통해 느낀 감정을 이야기하고, 집단원간 피드백을 나누며 서로를 격려하고 지지한다. 4. 회기 마무리 및 다음 차시 예고 		

단 계	계획	일 시	2015년 월 일
회 기	10회기	소요시간	50분
주 제	기특한 우리		
목 표	1. 상호작용 및 격려 2. 자기효능감 증진 3. 스트레스대처행동 평가 및 계획		
준비물	8절지, 가위, 크레파스, 색연필, 사인펜, 금주수첩, 볼펜 등		
내용 및 진행방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 그동안 안부를 나누고 친밀감을 형성한다. - 집단 규칙과 개인의 목표를 확인하고 프로그램 참여 동기를 부여한다. 2. 들어가기 <ul style="list-style-type: none"> - 현실요법 이론과 회기의 주제와 내용에 대하여 설명한다. - 회기에 사용할 매체에 대한 사용법과 주의사항을 설명한다. 3. 기특한 우리 <ul style="list-style-type: none"> - 서너 명씩 그룹을 나눈다. - 그룹별로 상의하여 바탕지(8절지 또는 4절지)를 선택한다. - ‘강점 꽃밭’을 꾸밀 모양을 자유롭게 자르고 종이의 테두리를 색칠한다. - 협동 작업으로 모양지를 바탕지에 올리고 손가락으로 색을 밀어 펼치기 기법으로 ‘강점 꽃밭’을 꾸민다. - 꾸며진 ‘강점 꽃밭’ 모양 공간에 같은 그룹이 된 집단원의 강점을 적어준다. - 그룹 구성원간의 긍정적인 지지를 주고받으며 서로를 격려한다. - 집단 활동을 통해 느낀 감정을 공유한다. 4. 금주수첩 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 금주 변화를 알아보고, 스트레스대처방법을 스스로 결정·평가 위한 금주수첩을 작성한다. - 집단원들은 개인의 상황을 탐색하며 솔직하게 작성한다. - 자신이 작성한 내용을 집단원들과 공유한다. - 집단원 간 긍정적인 피드백을 나누며 격려하고 공감대를 형성한다. - 자신의 결과를 스스로 평가하고 계획하도록 한다. 5. 회기 마무리 및 다음 차시 예고 		

단 계	계획	일 시	2015년 월 일
회 기	11회기	소요시간	50분
주 제	미래나무(10년 후 내 모습)		
목 표	1. 미래 선택 및 계획 2. 자기효능감 증진 3. 스트레스대처행동 평가 및 계획		
준비물	행운목, 색자갈, 도화지, 화분, 장식물, 금주수첩, 볼펜 등		
내용 및 진행방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 그동안 안부를 나누고 친밀감을 형성한다. - 집단 규칙과 개인의 목표를 확인하고 프로그램 참여 동기를 부여한다. 2. 들어가기 <ul style="list-style-type: none"> - 현실요법 이론과 회기의 주제와 내용에 대하여 설명한다. - 회기에 사용할 매체에 대한 사용법과 주의사항을 설명한다. 3. 미래나무(행운목 테라리움) <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 색깔의 작은 자갈들을 자유롭게 나누어 갖는다. - 바탕지 위에 색자갈을 이용하여 자신의 모습을 상징적으로 표현한다. - 표현된 내용을 한명씩 돌아가며 자유롭게 설명한다. - 자신과 함께 성장할 행운목을 직접 선택한다. - 유리 화분과 기타 장식물들을 골고루 나누어준다. - 유리 화분에 색자갈을 깔고, 행운목을 얹힌 후 자유롭게 꾸미고, 흰색 장식 돌에 미래계획과 소망을 적어 화분 장식을 마무리하고 행운목에 이름을 붙여준다. - 완성된 작품을 감상하고 과정과 결과물에 대한 느낌을 공유한다. - 집단원간 피드백을 주고 격려와 지지를 해준다. 4. 금주수첩 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 금주 변화를 검토·확인하고, 스트레스대처방법을 스스로 결정·평가 위한 금주수첩을 작성한다. - 집단원들은 개인의 상황을 탐색하며 솔직하게 작성한다. - 자신이 작성한 내용을 집단원들과 공유한다. - 집단원 간 긍정적인 피드백을 나누며 격려하고 공감대를 형성한다. - 자신의 결과를 스스로 평가하고 계획하도록 한다. 5. 회기 마무리 및 다음 차시 예고 		

단 계	계획	일 시	2015년 월 일
회 기	12학기	소요시간	50분
주 제	아름다운 마무리 & 새로운 시작		
목 표	1. 회상 및 격려 2. 자기효능감 강화		
준비물	상장 용지, 액자, 그리기 재료, 꾸미기 재료 등		
내용 및 진행방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인사나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 그동안 안부를 나누고 친밀감을 형성한다. - 집단 규칙과 개인의 목표를 확인하고 프로그램 참여 동기를 부여한다. 2. 들어가기 <ul style="list-style-type: none"> - 현실요법 이론과 회기의 주제와 내용에 대하여 설명한다. - 회기에 사용할 매체에 대한 사용법과 주의사항을 설명한다. 3. 아름다운 마무리 & 새로운 시작 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램을 통해 경험하고 느꼈던 일들을 회상하고 떠오르는 감정을 집단원들과 공유한다. - 프로그램에 잘 참석하고 노력한 자신에게 칭찬과 격려의 의미로 스스로에게 주는 상장을 꾸민다. - 꾸며진 상장을 연구자와 본인의 사인으로 마무리하여 액자에 넣는다. - 집단 안에서 시상식을 한다. - 집단원의 지지와 박수를 받으며 현재의 모습을 잘 유지하고 계속해서 노력 할 것을 다짐한다. - 집단원들과 현재의 감정을 공유하고 새로운 시작에 대해 나누며 서로를 격려한다. 4. 사후검사 실시 <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스대처능력척도 - 금주자기효능감척도 - 빛속의 사람 그림검사 5. 전체 프로그램 마무리 및 추후 프로그램 예고 		