



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](#)

2017년 2월

석사학위논문

긍정심리학에 근거한 집단미술치료가  
저소득층 아동의 회복탄력성과  
자아존중감에 미치는 효과

조선대학교 대학원

미술심리치료학과

김 유 정

긍정심리학에 근거한 집단미술치료가  
저소득층 아동의 회복탄력성과  
자아존중감에 미치는 효과

The effect of group art therapy based on positive  
psychology on resilience and self-esteem of  
children from low-income families

2017년 2월 24일

조선대학교 대학원

미술심리치료학과

김 유 정

긍정심리학에 근거한 집단미술치료가  
저소득층 아동의 회복탄력성과  
자아존중감에 미치는 효과

지도교수 김 승 환

이 논문을 석사 학위신청 논문으로 제출함

2016년 10월

조선대학교 대학원

미술심리치료학과

김 유 정

## 김유정의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 문 정 민 (인)

위 원 조선대학교 교수 양 세 혁 (인)

위 원 조선대학교 교수 김 승 환 (인)

2016년 11월

조선대학교 대학원

# 목 차

ABSTRACT .....	viii
<b>I. 서론 .....</b>	<b>1</b>
A. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
B. 연구 문제 .....	4
C. 용어 정의 .....	4
<b>II. 이론적 배경 .....</b>	<b>7</b>
A. 긍정심리학 .....	7
1. 긍정심리학의 개념 및 특징 .....	7
2. 긍정심리학의 성격적 강점과 덕성 .....	10
B. 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감 .....	13
1. 저소득층 아동의 개념 및 특징 .....	13
2. 저소득층 아동의 회복탄력성 .....	14
3. 저소득층 아동의 자아존중감 .....	19
4. 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감의 관계 .....	22
C. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 .....	24
1. 집단미술치료의 개념 및 치료적 효과 .....	24
2. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 .....	26
3. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료와 회복탄력성 .....	27
4. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료와 자아존중감 .....	28

III. 연구 방법 .....	30
A. 연구대상 .....	30
B. 연구 윤리적 고려 .....	30
C. 연구절차 및 설계 .....	31
D. 연구도구 .....	33
E. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 .....	34
F. 자료 분석 .....	50
IV . 연구결과 .....	52
A. 통계 결과분석 .....	52
1. 기술통계량 .....	52
2. 사전 동질성 검증 .....	54
3. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 회복탄력성에 미치는 효과 .....	55
4. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 자아존중감에 미치는 효과 .....	59
B. 질적 내용 분석 .....	62
1. 참여자 행동 특성 관찰 내용 분석 .....	62
2. 프로그램 회기별 활동지 분석 .....	66
3. 프로그램 구성 요인별 초기·중기·말기 작품 비교 분석 .....	81
V. 결론 및 제언 .....	87
A. 연구 결과 요약 및 논의 .....	87
B. 연구의 제한점 및 제언 .....	89

참고문헌 .....	91
국문초록 .....	101
부록 .....	103



## 표 목 차

<표 1> 긍정 강점표 .....	10
<표 2> 행복탄력성 하위요인 .....	16
<표 3> 연구 절차 .....	32
<표 4> 연구 설계 .....	32
<표 5> 회복탄력성 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도 .....	33
<표 6> 자아존중감 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도 .....	34
<표 7> 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 구성근거 .....	38
<표 8> 회복탄력성 하위요인 프로그램 구성 근거 1 - 준비기 .....	40
<표 9> 회복탄력성 하위요인 프로그램 구성 근거 2 - 강화기 .....	41
<표 10> 회복탄력성 하위요인 프로그램 구성 근거 3 - 강화기 .....	42
<표 11> 회복탄력성 하위요인 프로그램 구성 근거 4 - 다지기 .....	43
<표 12> 자아존중감 프로그램 구성 근거 .....	44
<표 13> 긍정심리학에 근거한 집단미술치료프로그램 단계별 목표 .....	46
<표 14> 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 회기별 진행과정 .....	47
<표 15> 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 .....	47
<표 16> 회복탄력성과 자아존중감 평가척도 원 점수 .....	52
<표 17> 실험집단·대기집단에 따른 변인별 기술통계 결과 .....	53
<표 18> 실험집단·대기집단에 따른 사전 동질성 검증 결과 .....	54
<표 19> 회복탄력성에 대한 실험집단과 대기집단의 사전·사후 평균 .....	55
<표 20> 회복탄력성에 대한 집단유형(실험·대기)과 측정시기별(사전·사후) 반복측정 변량분석 .....	55
<표 21> 자아존중감에 대한 실험집단과 대기집단의 사전·사후 평균 .....	59
<표 22> 자아존중감에 대한 집단유형(실험·대기)과 측정시기별(사전·사후) 반복측정 변량분석 .....	60
<표 23> 아동 행동 관찰 분석 .....	62
<표 24> “다섯 손가락으로 나를 표현해요” 활동 내용 .....	67
<표 25> “요즘 나에게 있었던 나쁜 일은?” 활동 내용 .....	68
<표 26> “용서를 선택할 용기” 활동 내용 .....	69
<표 27> “부모님 되어보기” 활동 내용 .....	71

<표 28> “나의 강점 찾기” 활동 내용 .....	72
<표 29> “물은 답을 알고 있다” 활동 내용 .....	73
<표 30> “3일 후에 죽는다면” 활동 내용 .....	74
<표 31> “인생의 토마토” 활동 내용 .....	75
<표 32> “닦고 싶은 사람” 활동 내용 .....	77
<표 33> “꿈의 목록” 활동 내용 .....	78
<표 34> “미래의 일기 쓰기” 활동 내용 .....	79

## 그림 목 차

<그림 1> 긍정심리학에 근거한 집단 미술치료 프로그램 재구성 절차 .....	35
<그림 2> 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감 효과를 위한 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 설정 .....	36
<그림 3> 회복탄력성 하위영역에 대한 실험집단과 대기 집단의 사전·사후 평균 .....	57
<그림 4> 회복탄력성에 대한 실험집단과 대기 집단의 사전·사후 평균 .....	58
<그림 5> 자아존중감 하위 영역에 대한 실험집단과 대기 집단의 사전·사후 평균 .....	61
<그림 6> 자아존중감에 대한 실험집단과 대기 집단의 사전·사후 평균 .....	61
<그림 7> 회복탄력성의 전기, 중기, 말기 작품 비교 및 평가 .....	81
<그림 8> 자아존중감의 전기, 중기, 말기 작품 비교 및 평가 .....	84

## 부 록 목 차

<부록 1> 연구 참여 동의서 .....	103
<부록 2> 연구 참여 동의서 (부모) .....	104
<부록 3> 아동 회복탄력성 척도 .....	105
<부록 4> 자아존중감 검사 척도 .....	107
<부록 5> 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 활동지 .....	108
<부록 6> 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 회기별 계획서 .....	120
<부록 7> 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 회기기록 .....	132

## ABSTRACT

### The effect of group art therapy based on positive psychology on resilience and self-esteem of children from low-income families

Kim Yu Jung

Advisor : prof. Kim Seung Hwan  
Psychological Art Therapy,  
Graduate School of Chosun University

The purpose of this study was to verify the effect of resilience and self-esteem through participation in group art therapy based on positive psychology to target low-income children. This was to help to contribute to the resilience and self-esteem of children and promote growth in hostile environments, such as low-income families.

The subjects consisted of J 26 children in low-income people even children attending the local children's center, based in City J (13 experimental group patients and 13 control group patients). Study period, including two times a week 90 minutes of pre and post tests 2016.8 change from 1st to 9th September were a total of 12 sessions of group art therapy program.

To verify the effectiveness of art therapy groups quantitative analysis SPSS for Window (version 23.0 SPSS Inc.) Verification of the homogeneity control group and the experimental group using

independent samples t-test was performed. Pre and post test changes in the two groups were analyzed using repeated measures. Analysis by the group art therapy sessions were analyzed qualitatively program was a step-by-step analysis of each session activity report workbook, the initial factor for each child, middle, and end of analysis, analysis of observed children.

Group art therapy program conducted by the results-based positive psychology is as follows.

First, the group art therapy based on positive psychology had a positive effect on improving resilience of low-income families.

Second, the group art therapy based on positive psychology had a positive effect on self-esteem enhancement of low-income families.

As can be seen from the above results it can be seen that the group art therapy based on positive psychology effective self-esteem and resilience of low-income children. Low-income families recognized him positively find the strength and inner resources through the group art therapy program based positive psychology.

See also gave the resilience and self-esteem effect on the behavior and attitude while receiving support and encouragement changed into positive.

*Key words: positive psychology, group art therapy based on positive psychology, low-income families, resilience, self-esteem*

# 1. 서론

## A. 연구의 필요성 및 목적

우리사회는 1960년대 이후 눈부신 경제성장을 이루면서 생활수준이 향상되었다. 그러나 단기간에 이루어지 경제성장의 급속한 변화는 사회계층간의 격차, 지역 간 불균형과 세대 간의 갈등 등에 사회적 문제로 드러나게 되었다. 이러한 사회적 문제는 1997년 국제 통화기금 국제 금융 요청사태를 겪으면서 양극화가 더욱 심화되어 저소득층이 급증하는 결과를 가져왔다(김수희, 2009). 현대경제연구원 보고서(2010)에 따르면, 중산층이 감소하는 이유는 분배구조 악화로 인해 소득 양극화가 심화되고 있다. 또한 경기 침체에 따른 가계수지 악화가 빈곤층을 증가시키고 있다. 이러한 양극화의 확대에 따른 저소득층의 증가는 우리 사회의 커다란 문제로 대두되고 있다.

양극화는 계층 간의 큰 격차를 낳고, 이는 빈곤층의 증가와 빈곤 아동의 증가로 연결된다. 또한 2013년도 한국 아동 종합실태조사 결과, 아동 삶의 만족도는 OECD 회원국 중 최하위로 나타났다. 특히 빈곤 가정 아동이 일반 가정 아동에 비해 삶의 만족도가 낮게 나타났고 자아존중감, 정서 발달도 낮다(2013, 한국 아동 종합실태조사).는 보고가 있다.

생활수준과 관련한 환경적 영향은 저소득층 가정 아동에게 자신감을 떨어뜨리고 낮은 자존감과 소극적인 행동을 유발한다(이현진, 2009). 경제적, 환경적 어려움을 겪는 저소득층 아동은 정서 결핍과 불충분한 교육, 정서 및 행동 문제로 인해 사회성이 결여 될 수 있고 비행이나 공격성 등 충동적인 행동이 커질 가능성이 크다(이정숙, 김경선, 박지영, 서보람, 2008).

가정 및 학교 환경 변인 외에 자신을 둘러싼 환경을 해석하고 이에 따라 적절히 반응하는데 중요한 역할을 하는 아동의 심리적 특성, 개인적 변인들은 아동의 발달에 영향을 미친다(Kauttman, 1997). 그런 취약한 환경에 처한 아동은 갖가지 행동 문제를 보일 가능성이 높고, 환경에 대해 탄력성을 가진 아동은 부정적 상황 속에서도 긍정적으로 자신의 발달을 이끌어 간다. 이와 같이 부정적 상황 속에서도 어

려움을 극복하고 유연하게 대처하는 힘, 즉 회복탄력성에 대한 관심이 높아지고 있다. 회복탄력성은 개인의 감정을 조절하고 변화하는 환경에 융통성 있게 적응하는 능력 등으로 개념이 확장되고 있으며(정미현, 2013). 학습과 노력을 통해 누구나 성장, 발달시킬 수 있는 행동 및 생각으로 인식된다(Wicks, 2005).

회복탄력성은 자아존중감과 밀접한 관련성을 보이는데 긍정적인 정서는 자신의 가치에 대한 높은 자존감으로 나타남으로(김민경, 2012) 회복탄력성이 높을수록 자아존중감이 높아짐을 알 수 있다.

아동기에 형성되어야 할 중요한 발달 과업중 하나인 자아존중감은 자아발달의 가장 중요한 측면 중의 하나이다(김경혜외, 2009). 에릭슨은 아동기(6~12세)를 근면성 대 열등감의 시기를 규정 하면서 자아존중감 발달의 결정적인 시기로 보았다. 특히 저소득층 가정 아동은 부모의 관심과 격려가 부족하여 성장 과정에서도 낮은 자아존중감이 형성된다. 자아존중감이 낮은 아동은 정서적으로 불안하거나, 적응의 어려움이 있는 경우가 많다(이지은, 2016). 자아존중감은 자기에 대한 긍정 정서를 유발하고 지속시키므로 심리적 정신건강에 중요한 영향을 미친다(Maslow, 1970).

따라서 저소득층 아동이 처한 가정과 학교, 사회 환경을 생각할 때 높은 자아존중감을 신장시켜 갈 수 있도록 긍정적인 경험을 할 수 있는 기회를 마련해 주는 일이 절대적으로 필요하다(권윤영, 2012).

그러한 노력의 일환으로 긍정심리학에 대한 긍정정서와 강점 활용을 고찰해 볼 수 있다. 긍정심리학은 인간의 긍정적이며 적응적인 심리적 측면에 대한 연구를 통해 인간의 행복과 성장을 지원한다. 긍정심리학은 부정적인 측면을 제거하기 보다는 긍정적 측면의 향상에 더욱 많은 관심을 지닌다. 예컨대 인간의 적응상태를 수치로 표현 한다면, 긍정심리학은 -9의 상태를 0상태로 변화시키는 일보다 +1의 상태를 +9의 상태로 변화시키는 일에 더 많은 관심을 지닌다(권석만, 2011). Seligman(2002)에 의하면, 긍정심리학이란 인간의 강점과 덕성을 강조한 심리학으로써 진정한 치료는 손상과 장애를 회복시키는 것 이상으로 우리 안에서 가능성을 발견하고, 그것을 최상으로 실현할 수 있도록 이끌어 주는 것이라 정의한다.

긍정심리학에 근거한 집단미술치료는 학습부진 청소년들에게 긍정적인 정서를 불러일으키고, 강점과 능력이 향상될 수 있도록 하는데 효과적이다(허정선, 2012). 그런 점에서 이를 통해 저소득층 아동이 취약한 환경에 대한 단순한 적응 이상으로 미래를 긍정적이고 희망적으로 바라볼 수 있도록 긍정적인 영향을 미친다.



긍정심리학에 근거한 집단 미술치료는 저소득층 아동에게 미술표현을 통해 그들의 긍정적 정서, 강점, 성공적 경험 접근 등 긍정적 경험이 축적되어 회복탄력성과 자아존중감을 향상시킴으로써 미래를 희망적, 낙관적으로 보게 하며 환경에 잘 적응할 수 있도록 도움을 주고자 함이다. 기존의 집단미술치료 프로그램은 작품 활동 중 자기감정표현을 가능하게 하였고 심리도 긍정적으로 변화함을 볼 수 있었다.

그러나 미술치료 활동을 통해 받은 긍정적 에너지가 힘든 환경 속으로 되돌아가게 되면 제대로 발현되지 못하고 치료의 효과를 유지하기가 어려웠다(서정애, 서정애, 2010). 자주 반복되는 어려운 상황 속에서도 유연하게 대처하며 스스로 이겨나갈 힘 있는 에너지를 가지려면, 자신의 가치를 높일 수 있는 내적자원과 강점을 활용해 아동이 가진 욕구들을 표출하고 갈등을 해소하며, 자아 존중감과 회복탄력성을 유지해야한다.

이미 선행연구를 통해 긍정심리학에 근거한 집단미술치료는 학습부진 청소년의 학습동기, 학교적응력 및 자기 효능감에 영향을 미치며(유소희, 2015), 긍정심리학에 근거한 집단 미술치료가 학교에 적응하지 못하는 청소년의 자아탄력성과 학교 생활에 효과적임이 검증 되었다(하정선, 2012). 집단미술치료 프로그램이 저소득층 아동의 자아존중감에 향상에 도움이 되었고(하미용, 2011) 저소득층 아동의 정서적 불안감 감소와 자아존중감 향상에 집단미술치료 연구의 효과가 검증되었다(최선남, 2007). 또한 집단미술치료가 학교부적응 아동의 회복탄력성에 효과적임을 나타냈다(정유미, 2015).

기존 연구가 저소득층 아동, 특히 자아존중감과 회복탄력성 간의 상호관련에 대한 접근이 거의 없고, 아직까지 긍정심리학에 근거한 집단 미술치료가 저소득층 아동을 대상으로 한 연구는 국내에 없는 실정이다. 일반 아동에 비해 만족감이 낮은 저소득층 아동에게 긍정적인 정서를 키우고 긍정강점을 발견하여 스스로 환경에 적응하고 더 나아가 성장할 수 있도록 도움을 주고자 한다. 따라서 본 연구는 저소득층 아동을 대상으로 긍정심리에 근거한 집단미술치료를 적용한 후, 긍정적인 자아를 인식하고 긍정적인 정서를 통해서 스스로 어려움을 해결하는 내적자원을 발견하여 회복탄력성 및 자아존중감에 미치는 효과를 확인하고자 한다. 이는 저소득층 아동과 같이 취약한 환경에서 성장하고 있는 아동의 회복탄력성과 자아존중감 증진에 기여할 수 있는 집단미술치료로 향후 활용될 수 있을 것으로 기대한다.

## B. 연구문제

이처럼 논의된 연구목적을 달성키 위해 연구의 필요성 및 연구의 목적에 근거, 아래와 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제1. 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감 향상을 위해 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램의 내용을 어떻게 구성할 것인가?

연구문제2. 긍정 심리학에 근거한 집단 미술치료 프로그램은 저소득층 아동의 회복 탄력성과 자아존중감 향상에 어떤 효과를 나타낼 것인가?

## C. 용어 정의

### 1. 긍정심리학

사전적 정의: ‘긍정심리학(Positive Psychology)이란?’ Seligman에 의하면 ‘인간의 강점과 덕성을 강조한 심리학’으로써 진정한 치료란 손상과 장애를 회복시키는 것 이상으로써 우리 안에 있는 가능성을 발견 하고, 최상으로 실현할 수 있도록 이끌어 주는 것 이라 정의한다.

조작적 정의: 본 연구에서 긍정심리학이라 함은 ‘인간은 누구나 가능성과 잠재력을 지니고 있는 존재로 보며, 어떻게 하면 개인이 지닌 가능성과 잠재력을 최상으로 발현하며 살아갈 수 있을지’에 대한 심리학을 한 분야로 정의한다.

### 2. 저소득층아동

사전적 정의: 저소득층 아동이란 경제적 어려움을 겪는 가정 아동을 말한다. 아

동기 시절 빈곤 경험은 아도의 사회, 인지, 심리, 및 신체 발달 영역에 광범위한 어려움을 미칠 수 있다(목진세, 2009; 이유미, 2005; 장현희, 2013). 저소득층이란 최저 생계비 이하로 생활을 하며 국가로부터 최저 생활을 보장 받는 기초생활 수급자 및 차상위 계층을 말한다. 국민기초생활보장법에서의 저소득층 아동이란 국가로부터 보호 받는 가정의 아동을 말한다(목진세, 2009).

**조작적 정의:** 본 연구에서는 최저 생계비를 기준으로 생계가 어려운 계층인 기초생활수급자와 차 상위계층 가정의 아동들로 지역아동 센터에 등록되어 사례관리를 받고 있는 아동으로 정한다.

### 3. 회복탄력성

**사전적 정의:** 회복탄력성은 자신에게 닥치는 온갖 역경과 어려움을 도약을 발판으로 삼는 힘으로 성공을 경험하기 위해서는 많은 실패와 경험하게 되는데 이러한 실패의 과정에서 좌절하지 않고 다시 그 일을 할 수 있게 되는 원동력을 말한다(이경미, 2015).

**조작적 정의:** 본 연구에서의 회복탄력성이라 함은 강남욱(2012)의 아동 회복탄력성 검사를 통해 얻은 결과를 의미한다.

### 4. 자아존중감

**사전적 정의:** 자아존중감은 개인 자신이 유능하고 의미 있고 성공적으로 가치 있다고 믿는 정도와 스스로 갖는 자신의 가치에 대한 주관적 판단이며 그것들을 긍정적, 부정적 태도로 표현하는 것을 말하는 것으로써 개인이 자신에 대해 알고 있는 태도에서 표현되는 가치의 개인적 판단을 의미한다(Coopersmith, 1981). 즉 자신에 대해 갖는 태도 속에 나타나는 개인 자신에 대한 가치 판단이다.

**조작적 정의:** 본 연구는 자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발한

자아존중감 검사를 전병제(1974)가 번안한 검사를 통해 얻은 결과를 의미한다.

## 5. 긍정심리학 근거한 집단 미술치료

사전적 의미: 긍정심리학에 근거한 집단미술치료는 긍정심리학과 미술치료를 접목 시키는 집단치료로써 장점과 강점을 발견하고, 능력을 향상시키는 긍정적 방법을 활용하는 것이다(홍주영, 2010).

조작적 의미: 본 연구에서는 ‘긍정심리학에 근거한 집단미술치료’라 함은 미술매체를 활용하는 집단미술치료에서 긍정정서, 성격강점의 내적자원을 발견하고, 향상시키는 것이라 정의한다.

## II. 이론적 배경

### A. 긍정심리학

#### 1. 긍정심리학의 개념 및 특징

Seligmen(2002)은 1998년 미국심리학회장 취임사에서 “심리학은 인간의 약점과 장애를 위한 학문으로 국한 되는 것이 아닌, 개인이 지니고 있는 강점과 덕성을 위한 학문이기도 해야 한다. 진정한 치료란 손상과 장애를 회복시키는 것 이상으로써 우리 안에 있는 가능성을 발견하고, 최상으로 실현할 수 있도록 이끌어주는 것이어야 한다.”고 연설하면서 이러한 심리학의 새로운 방향을 긍정심리학(Positive Psychology)이라고 명명하였다(Seligmen, 2002; 허정선, 2012에서 재인용).

Seligmen(2002)은 모든 인간은 강점을 지니고 태어났으며 행복과 성장을 추구하는 존재라고 보았다. 인간은 만족스럽고 안정된 인생을 추구하며, 자기 성장과 실현을 이루는 삶속에 끊임없는 행복감을 지향한다. 또한 인간은 누구나 자기 안에 있는 잠재력을 발견하여 사용함으로써 성장하려는 욕구를 지니고 있으며, 이러한 강점과 능력을 성장시키는 긍정적인 면이 삶의 문제를 예방할 수 있다고 말한다(권석만, 2011).

긍정심리학은 병리적인 것에 초점을 맞췄던 이전의 심리학과는 달리 인간의 자원과 강점 계발을 중심으로 한다. 또한 긍정심리학은 긍정적인 주관적 경험, 긍정적인 개인의 특성, 긍정적 조직을 통해 삶의 질을 향상시키며, 삶에서 무의미하다고 느껴지는 순간에 생기는 병리들을 해결한다(이휘경, 이동귀, 2007). 또한 긍정적 정서를 지닌 사람은 다양한 사고와 행동 방식으로 주변 환경에 적극적으로 반응한다(정규식, 2011).

긍정심리학에서 말하는 ‘긍정’은 긍정적 사고의 ‘긍정’과는 다른 의미로, 이 두 가지를 구분지어 접근하는 것이 매우 중요하다. 긍정적 사고의 긍정은 지극히 사적인 생각과 개인 차원의 권장 법들로 이루어져있다. 일관성이 부족하면 변화가 잦다. 반면, 긍정심리학의 긍정은 어떤 현상을 엄격한 과학적인 실험과 검증을 걸쳐 그것이 신뢰할만하고 반복적이라는 입증이 가능하다(우문식, 2014).

긍정심리학은 사람의 강점과 잠재능력에 접근하는 심리학의 한 분야이다. 기존의 심리학으로 주로 개인의 단점 수정과 문제해결에 집중한 것이라면, 긍정심리학은 개인이 가진 장점과 잠재력을 부각시켜 자기실현을 하는 것이다(김진수, 2012). 다시 말해, 긍정심리학은 열악한 상황과 어려운 역경에서도 성장 동기와 강점을 발견하여 실천하는 것이다.

긍정심리학에서 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶은 긍정적 정신건강과 행복의 중요한 요소이다(Seligmen, 2006).

첫째, 즐거운 삶은 행복에 대한 주관적 안녕과 쾌락주의적 입장이라는 개념에 해당하는 것으로 과거, 현재, 미래에 대해 긍정적인 감정을 느끼며 살아가는 삶을 말한다. 과거의 삶에 대해서는 수용과 감사를 통하여 흡족함과 만족감을 느끼고, 현재의 삶 속에서는 ‘지금 이 순간’의 체험에 대한 적극적 참여와 몰입을 통해서 즐거움과 유쾌함을 경험한다. 미래의 삶에 대해서도 낙관적 기대와 도전의식을 통해서 기대감과 희망감을 느끼며 살아가는 삶이다.

즐거운 삶은 긍정 정서를 최대화하며 부정 정서를 최소화하는 삶으로, 행복에 대한 쾌락주의적 입장을 반영하는 것이라 할 수 있다. 이런 점에서 긍정 심리학은 행복을 삶의 만족, 주관적 안녕, 긍정 정서의 증가와 부정 정서의 감소로 보는 관점에서 정의하고 연구하려는 시도가 이루어지고 있다.

둘째, 적극적인 삶은 행복에 대한 자기실현적 입장 그리고 심리적 안녕의 개념에 해당하는 것으로써 친밀한 대인관계, 사회적 활동, 생산성, 봉사활동, 소명감을 갖는 직업 등, 더 큰 목표를 추구 하는 과정에서 의미를 경험하며 살아가는 삶을 뜻한다. 날마다 삶에서 추구하는 활동에 대해 열정적 참여와 몰입으로 자신의 성격적 강점과 잠재력을 최대한 발휘, 자아실현을 이루어 나가는 삶이다.

Seligman(2002)은 사람마다 나름대로 누구나 다양한 재능과 강점을 가지고 있다고 말한다. 그는 이러한 강점들 중에서 개인의 독특성을 가장 잘 보여주는 것들을 대표 강점이라고 지칭, 진정한 행복은 이러한 대표 강점을 찾아내고 계발하여 일상 생활에서 잘 활용 하면서 발견하는 것이라 주장한다. 그러한 대표 강점을 활용할 수 있을 때 우리는 활기와 열정을 느끼게 되며 ‘진정한 자기’가 표현되고 있다는 느낌을 갖게 된다.

셋째, 의미 있는 삶은 여가 활동, 일 등에 열정적으로 몰입하는 삶을 의미한다. 이때의 몰입은 플로우(flow)와 동의어인데, 플로우는 고도의 집중상태에서 어떤 일을 하면 시간이 빠르게 흐르고, 자기 인식이 사라지며, 현재하는 활동에 대한 통제감을 느끼게 되는 경험을 뜻한다(Csikszentmihaly, 1900).

우리는 진정한 행복감을 느끼기 위해서는 우리의 삶과 행위로부터 소중한 의미를

발견해야만 할 것이다. 삶의 의미는 자신의 이기적 삶보다는 좀 더 큰 의미 있는 것들 속에서 발견될 수 있는, 자신보다 더 커다란 어떤 것을 위해 공헌하고 있다는 인식으로부터 나올 수 있다. 가족, 직장, 지역사회, 국가 또 신을 위해 공헌하고 봉사함으로써 자신의 존재 가치를 느낄 수 있을 때 의미 있는 삶이 가능하다. 인간은 사회적 맥락 속에서 살아가는 존재이기 때문에 이기적인 행복 추구만으로는 진정한 행복을 얻을 수 없다.

긍정적인 감정, 활동에 몰입하기, 삶의 의미 등이 진정한 행복을 위한 것들임을 알 수 있다. 진정한 행복의 삶이란 각 개인이 지닌 강점을 발견하고 계발하여 이를 중요한 생활현장에 발휘함으로써 진정한 자아실현을 이루었을 때 가능하다(권석만, 2008). 아울러 인간이 긍정정서와 부정정서가 서로 독립적이라는 사실을 중시하며, 행복감과 같은 긍정 정서의 증진을 통하여 우울한 수녀들이 더 오래 생존하고 행복 했다는 경향이 있었고 또한 긍정적인 경험에 대해 기록한 것이 유의미한 건강 증진을 불러일으킨다는 연구 결과도 보고되었다(권석만, 2009).

긍정심리학을 근거로 한 심리치료는 전통적인 심리치료와 두 가지 측면에서 차이가 있다. 첫 번째는 ‘치료의 목표’이다. 전통적인 심리 치료는 보통 내담자의 정신 장애 혹은 부적응에 초점을 두어 보통 수준의 적응적인 양상이 나타날 수 있도록 돕는 것을 목표로 한다. 이에 반해 긍정 심리치료는 행복한 자기실현과 정신적인 건강을 목표로 한다.

두 번째로는 ‘치료과정’이다. 전통적인 심리치료는 내담자가 경험한 증상과 문제점에 초점을 두고 치료해 나간다. 그러나 긍정 심리치료는 내담자의 현재 상태와는 무관하게 지니고 있는 강점과 장점 혹은 능력에 초점을 두어 그것을 발견하고, 성장시킬 수 있도록 치료해 나간다(고영건, 2009).

긍정심리학에 근거한 심리치료의 타당성을 입증하려는 연구들이 활발하게 진행되고 있는데(이미자,2010), 김숙명(2012)은 긍정심리치료가 우울성향 중학생의 낙관성과 심리적 안녕감을 향상시키며 스트레스 감소에 효과적이며 (배제현, 2013)은 긍정 심리 강화 프로그램이 전문대생의 삶 만족도와 심리적 안녕감, 긍정성 향상 및 우울 감소에 효과적이었다고 밝혔다. 주요우울장애 대학생들을 대상으로 한 긍정 심리치료의 효과 연구(임영진, 2012)와 긍정심리학 관점에서 본 무용수의 심리체험 개념 구조 연구(권요정, 2009), 그리고 긍정심리학에 근거한 집단미술치료의 효과에 대한 연구로 홍주영(2010), 이미자(2010), 허정선(2012)등 외 있다. 긍정심리학에서 강조한 긍정 정서와 미술이 주는 효과가 잘 어울린다는 사실로부터 최근 긍정심리학과 미술치료를 접목시킨 연구가 활발하게 진행되고 있다.

## 2. 긍정심리학의 성격적 강점과 덕성

“성격적 강점(character strengths)” 또는 “덕성(virtues)”이란 “일관성 있게 한 사람이 자기 자신 및 사회에게 모두 혜택을 주기 위해 생각이나 행동을 하도록 할 수 있게 해주는 어떠한 심리적 과정”이다(McCullough & Snyder, 2000). Peterson Seligman(2004)은 나름대로의 다양한 재능과 성격적 강점을 사람들은 제각각 가지고 있다고 말하며 이러한 강점들 중에서 개인의 독특성을 가장 잘 보여줄 수 있는 두드러진 성격적 강점들은 “대표강점(signature strengths)”이라고 칭하였다.

Seligman(2002)은 그의 행복이론에서, 개인의 두드러진 대표 강점을 발견하여 계발하고 이것들은 일, 사랑, 자녀양육, 여가 활동과 같은 일상생활에서 정기적으로 활용함으로써 적극적 삶이 달성될 수 있다고 주장한다. 즉, 진정한 행복은 개인이 가진 두드러진 대표 강점을 발견하고 이를 다양한 일상생활 영역에서 적극적으로 활용함으로써 가질 수 있다는 입장이다.

강점이란 도덕적 특성이라 할 수 있으며 기초가 약해도 계발할 수 있고 잘 배우며 노력하면 탄탄한 뿌리를 내려 자신의 것으로 습득, 그것이 곧 자신의 참 모습이 되고 강점은 결단을 내리고 꾸준히 노력하면, 평범한 사람들도 얼마든지 습득할 수 있게 된다. 그런 점에서 이런 ‘의지’와 ‘개인의 책임’이라는 개념은 긍정심리학의 핵심 주제이다(진애선, 2007). 여러 강점 중에서 자신이 특별히 많이 지니고 있는 대표강점을 더욱 키우고 발휘할 때 건강하고 행복한 삶을 누릴 수 있다. 대표강점을 표로 나타내면 <표 1>와 같다.

<표 1> 긍정 강점표

1. 지혜와 지식(Wisdom & Knowledge): 지식의 획득과 사용을 포함하는 인지적(cognitive)강점	
· 창의성(creativity)	· 사물을 개념화하기 위해 새롭고 생산적인 방식으로 사고하는 것
· 호기심(curiosity)	· 그 자체가 목적이 되어 진행 중인 경험에 관심을 갖는 것 : 대상이나 주제에서 흥미진진한 것을 발견 하는 것 : 탐색하고 발견하는 것
· 개방성	· 모든 면을 검증하고 이를 통해 사고하는 것 : 결론으로



(open-mindedness)	비약하지 말기
·학구열 (love of learning)	·새로운 기술, 주제, 지식을 숙달 : 분명히 호기심과 강점과 관련되나 이를 넘어 자신이 아는 것을 체계적으로 더해가는 경향성
·지혜(wisdom)	·자신과 타인이 충분히 납득할 수 있게 세상을 볼 줄 아는 시야를 갖는 것

2.용기(courage): 내적·외적 반대에 직면하여 목표를 성취하기 위한 의지의 사용을 포함하는 정서감정

·용감함(bravery)	·어려움, 위협, 도전, 고통으로부터 물러서지 않기
·인내(persistence)	·시작한 것을 끝내기 : 방해에도 불구하고, 하던 행동을 계속하는 것 : 과제를 완수하는 것에 즐거움을 갖는 것
·진실성(integrity)	·진실을 말하는 나 : 보다 용감하게 진실한 나 자신을 나타내고 행동하는 것
·활력(vitality)	·삶에 에너지와 흥분을 가지고 다가서는 것 : 일을 대충하거나 성의 없게 하지 않는 것

3.인간애(humanity): 타인을 돌아볼 줄 알고 친구가 되어주는 것을 포함하는 인간의(interpersonal)감정

·사랑(love)	·상호 호혜적인 사람들 즉 타인과의 친밀한 관계에 가치를 두기 : 사람들과 긴밀한 관계를 유지하기
·친절(kindness)	·타인에게 선을 행하고 호의를 베푸는 것
·사회성 (social intelligence)	·상대방과 자신에 대한 동기와 감정을 인식하는 것 : 다양한 사회적 상황에서 가장 적합한 행동이 무엇인지 아는 것 : 무엇이 상대방을 힘들게 하는지 아는 것

4.정의(justice): 건강한 공동체 생활을 이루는 시민정신과 관련된 감정

·시민의식 (citizenship)	·집단이나 팀의 구성원으로 제 역할을 다하기 : 집단에 충실하기 : 주어진 각자의 본분을 다하기
·공정함(fairness)	·공명정대하게 모든 사람을 공평하게 다루는 것 : 타인에

	대한 개인적 감정 편견에 다른 결정을 하지 않는 것
·지도력 (leadership)	·집단 내에서 좋은 관계를 유지하며 일이 잘 될 수 있도록 구성원들을 격려하는 것

5.절제(temperance) 무절제를 막는 강점

·용서와 자비 (forgiveness & mercy)	·잘못을 저지른 사람을 용서하기 : 타인의 단점을 수용하기 : 사람들에게 기회를 다시 주기
·겸손 / 겸양 (humility/modesty)	·개인의 성취 그 자체에 가치를 두기 : 주목 받으면 하지 않기
·신중함(prudence)	·자신의 선택에 신중하기 : 과도한 위험을 무릅쓰지 않기 : 나중에 후회할 말이나 행동을 하지 않기
·자기조절 (self-regulation)	·자신의 행동과 감정을 조절하기 : 절제 있는 행동하기 : 자신의 정서와 욕구를 통제하기

6.초월성(transcendence):보다 큰 우주와 점진적으로 연결되어 의미를 부여하는 강점

·심미안 (appreciation of beauty and excellence)	·자연으로부터 과학, 음악, 예술, 일상적 경험에 이르기 까지 다양한 삶의 영역에서 미, 탁월함, 숙련된 수행을 주목하고 감상하기
·감사(gratitude)	·일어난 좋은 일들을 깨닫고 이에 감사하기 : 감사를 표현할 시간 갖기
·희망(hope) ·낙관주의 (optimism)	·미래에 대해 최고를 기대하고 이를 노력하기 : 좋은 미래가 올 수 있는 것이라고 믿기
·유머(humor)	·웃는 것을 좋아하기 : 타인을 미소 짓게 하기 : 밝은 면을 보기 : 상황을 유쾌하기 만들기
·영성(spirituality)	·우주의 존재의미와 더 높은 목적에 대한 확고한 신념을 갖기 : 더 큰 그림 안에서 자신의 위치를 인식하기 : 올바르게 처신하게 하고 편안함을 느끼게 삶의 의미에 대한 신념 갖기

Peterson & Seligman(2004/2009), (신제훈, 2011 재인용)

## B.저소득층 아동

### 1.저소득층 아동의 개념 및 특징

저소득층이란 인간 상호간의 주관적 또는 객관적인 상태를 비교했을 때 한 사회의 소득분배 구조에서 일정한 소득 정도 이하에 속해 있는 개인이나 가구를 칭하는 용어로 객관적인 빈곤선은 나라와 사회에 따라 다르게 규정되어 있다(김혜영, 1994).

한국 경제는 짧은 기간 동안 급속한 성장을 이루었다. 이를 통해 고용증대는 물론 사회 구성원의 소득과 부를 증가시켰다. 그러나 1997년 말 IMF(외환위기)이후 실업률이 증가되고 이는 곧 소득 감소 연결되어 가정경제에 어려움이 생겼으며, 빈부의 격차가 심화되는 현상이 되풀이 되면서 빈부격차는 더욱 커지게 되었다. 빈부의 격차는 우리 사회에 여러 가지 문제를 야기했는데 그 중 경제적인 어려움으로 인한 가정의 해체와 빈곤의 문제는 아동방치 및 청소년 범죄로 연결되면서 저소득 가정 아동에 대한 사회적 문제가 대두되었다.

보건복지부 가족부에서 제시한 최저생계비는 국민의 건강하고 문화적인 생활을 유지하기 위하여 소요되는 최소한 비용을 의미하는데 현재 우리나라에서 공식적으로 빈곤가정이라 하면 최저생계비 이하인 가족과 최저생계비 120%에 속하는 차상위 계층 정도를 의미하고 있다. 정은희(2015)의 2013년 아동종합실태조사 자료를 활용한 우리나라 아동빈곤 현황 분석에 따르면 0-18세 미만 아동이 있는 4,007가구를 대상으로 상대적 빈곤율은 9.4%에서 10.62%로 나타났다.

아동가구 중 약 4%가 국민기초생활보장 또는 차상위계층 가구 지원을 받는 가구로 사각지대에 있는 빈곤아동은 약 3.8%에서 약 5.6%로 이는 약 366천명에서 538천명으로 추산 되었다. 소득수준과 소비수준의 가정에서 자라나는 아동은 단순한 경제적인 어려움뿐만 아니라 사회적·심리적 박탈감을 포함한 복합적인 문제를 안고 있다.

저소득 가정은 아동에게 필요한 환경 구성에 직접적으로 제약을 가져와 아동의 성장을 제한하고, 아동의 생활 태도와 행동에 영향을 미친다. 특히 부모 간 갈등, 심리적 압박, 의료적 어려움, 자아존중감이나 자신감의 상실, 그리고 친구나 가족

들로 부터의 위축감 같은 부정적인 경험들은 아동발달에 부정적인 결과를 초래함으로써 인해 빈곤의 악순환을 가속 시키게 된다(최경순, 정현희, 1996).

저소득층 아동은 긍정적으로 자아정체감을 형성하지 못해 자아존중감이 낮으며, 이로 인해 우울증, 부정적 정서 상태, 공격성, 충동성 및 소외감을 호소하는 비율이 높다. 저소득층 가정 아동은 어려운 경제사정으로 인하여 친구나 이웃들에 비해 자신이 열등하다고 인식하고 수치심을 느낄 수도 있다. 이러한 좌절이나 열등감은 학교생활에서 또래들로 부터의 따돌림, 공격적인 행동, 학업성취의 어려움과 같은 또 다른 부적응을 초래하기도 한다. 이러한 열악한 환경에 처한 아동은 대부분 사회적 대처 행동이 약하며, 자신의 감정을 표현할 수 있는 사회적 지지체계 또한 열악한 상태이다(김화정, 2010).

위와 같이 저소득이라는 구조적 환경은 가정에 영향을 미치게 되고 아동의 발달에 역기능으로 작용하는 측면이 있다. 그러나 모든 저소득가정의 아동들이 부적응적 행동을 보이는 것은 아니며 저소득 가정의 아동과 그렇지 않은 가정의 아동을 단편적으로 비교해서는 저소득가정 아동들 사이에서의 개인차를 파악할 수 없다(Brooks-Gunn, Kleanov, Liaw & Duncan, 1995). 또한 이러한 논의들은 저소득과 같은 구조적인 박탈을 경험하지 않은 아동들 사이에서도 발생하는 다양한 부적응 양상임을 간과하고 저소득 가정의 아동만이 부적응 집단인 것처럼 잘못 알려질 수도 있다. 기존의 아동발달에 대한 이론가들은 지속적 빈곤으로 인해 자기개념이 낮아지고, 정신 병리의 가능성도 매우 크다고 가정했으나 최근에는 이러한 가정에 반박하는 연구들이 등장하고 있음에 주목해야 한다(박현선, 1998 재인용). 그러나 삶에 만족도가 낮은 저소득층 아동에게 미치는 부정적인 영향들을 긍정적으로 도움이 되고자 연구에 의의를 두었다. 따라서 본 연구는 취약한 환경에 속에서 삶에 만족감이 낮은 저소득층 아동들이 자신의 감정을 찾아 자신의 내적 자원을 활용하고 긍정적인 정서를 키워서 자아존중감을 갖고 삶에 적응하고 성장하는데 도움이 되고자 하는 의미를 두고 있다.

## 2. 저소득층 아동의 회복탄력성

환경에 따른 스트레스, 역경, 각종 위험에도 속에서도 정서적, 행동적 문제를 보이지 않고 건강하게 적응해나가는 아동들을 설명하기 위해 구성된 심리학적 개념

이 회복탄력성(resilience)이다(Block, & Block, 1980; Block & Gjerde, 1990). 회복탄력성 환경적 요구에 따라 긴장 인내 수준과 충동통제를 강화하거나 약화시키는 조절능력을 의미하며(Block & Kremen, 1996), 내적·외적긴장감에 유연하고 풍부하게 적용할 수 있는 일반적인 능력을 일컫기도 한다(Klohn, 1996).

Brooks(2006)에 의한 정의에 따르면 스트레스와 일상 속의 도전에 효과적으로 대처해내고, 실망, 실수, 외상, 역경으로부터 되돌아오는 능력이며, 또한 분명하고 현실적인 목표를 개발할 수 있고 문제를 해결할 수 있을 뿐만 아니라 타인과 편안하게 상호작용할 수 있는 능력이다. 자신과 다른 사람들에게 존중과 존엄성을 가지고 대하는 역량이다. 인생의 도전에 대해 사고력, 자신감, 목적, 의무, 감정이입, 희망을 기질 수 있는 능력이다. 이외에도 자신에게 처한 역경을 극복하고 성공적으로 적용하는 능력(Garmezy, 1993; Luther, Cicchetti, & Becker, 2000)으로, 청소년들의 정신건강이나 학업성취도, 주관적 안녕감 등에도 강한 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Anthony, 1987). 즉 회복탄력성은 청소년 문제의 예방 및 치료, 그리고 교육적 차원에서 중요한 의의를 지닌다고 볼 수 있다.

그밖에도 어려운 환경 내에서 이루어지는 정상적 발달이며, 인간이 스트레스에 저항하며 살아있는 것을 돕는 기제 또는 과정이다. Rutter(1990)에 의하면 탄력성은 스트레스와 역경에 대한 반응에 있어서 개인차라는 현상적인 긍정적인 축이라고 하였으며 Garmezy(1993)는 단순히 스트레스를 견뎌내는 것보다 부정적 사건들로부터 회복하는 능력 이라고 하였다. 또한 Wener와 Smith(1982)에 의하면 탄력성은 위험상황, 심각한 역경, 충격적인 경험을 하였음에도 불구하고 잘 적응하면서 건강하게 발달하는 성장의 힘이며 불행이나 충격으로부터 급속히 회복하여 성공적으로 적응하는 수준이라고 정의하였다.

이처럼 다양한 관점의 차이는 있으나, 회복탄력성의 개념을 이해하려면 개인적인 특성만을 고려하기보다는 개인적인 특성인 동시에 사회적, 상황적 맥락에서 나타나는 특성이란 점에서 개인을 둘러싸고 있는 환경적 상황 즉 가정, 학교, 친구, 사회 등과 개인 간의 상호작용 과정도 함께 고려해야 한다(Green, 2004). 결국 회복탄력성 상호작용을 통해 지속적으로 발달하는 속성을 지니고 있다고 말할 수 있다.

회복탄력성은 어느 정도 유전적인 요인에 의해 결정되기도 하지만, 매우 역동적이어서 시간의 흐름에 따라 변하며, 환경, 문화, 교육, 개인의 노력 등 다양한 요인에 의해 결정되는 것으로 알려져 있다(Dyer, 1996).

저소득층 아동일 경우, 학교생활 적응 향상에 도움을 주는 부모의 지속적인 관심, 유연한 가족 관계, 적합한 양육활동 등의 외적 요인을 한꺼번에 성공적으로 바꾸기 힘든 것이 현실이다. 대부분 저소득층 초등학생의 가정은 경제적 사정으로 인하여 맞벌이 가정의 양육 형태로 아동들의 장시간 홀로 방치되어 있는 시간이 많으므로 회복탄력성과 학교생활과 가정생활에 적응과 같은 내면적 요인에 관심을 갖고 높여줄 수 있는 기회가 제공 된다면 매우 의미 있고 유용할 것이다(유명화, 2012; 조희주, 2012).

저소득층 심리적 특성은 아동 환경 속에서 경험을 극복하고 역경 속에서도 유연하게 반응하는 것으로 회복탄력성과 관련이 높다. 저소득층 아동이 스스로가 발달 단계적 특성과 사회적 요구를 수용하고 초기 청소년기에 입문하면서 겪게 된 불안정한 정서와 정체감의 혼란을 바르게 극복하여 건강하게 성장하기 위해서는 회복탄력성과 스트레스에 대처할 수 있는 능력을 길러주는 것이 필요하다(박주영, 2012). 그 뿐만 아니라 회복탄력성은 유연하고 축적 가능하며 지속적으로 학습되고 발달될 가능성이 있는 가변적인 특성 및 시간에 따라 변화하는 속성을 가지고 있기 때문에 회복탄력성의 발달 및 증진을 위한 결정적 시기인 유아기나 아동기와 같이 이른 시기부터 회복탄력성에 관심을 가져야 하며 꾸준한 학습으로 성장시켜야 한다(Reivich & Shatte, 2003; Wicks, 2005). 따라서 저소득층 초등학생들에게 회복탄력성을 높여주는 일이 매우 유의하다는 것을 짐작할 수 있다.

결론적으로 회복탄력성은 변화하는 환경에 적응하고 그 환경을 스스로에게 유리한 방향으로 이용하는 인간의 총체적인 능력이라고 할 수 있다. 회복탄력성의 핵심은 결함이나 약점이 변화하는 상황에 알맞고 유연하게 대처할 수 있는 개인의 능력이다.

### a. 회복탄력성의 구성요인과 특성

본 연구에서는 학자들이 제시한 다양한 회복탄력성 하위요인 중 하위요인이 중복되고나 누락되지 않고 절절히 구분되어 있다고 여겨지는 Reivich와 Shatte, 2003)의 척도를 따른다.

<표 2>회복탄력성 하위요인

1) 공감능력	타인의 심리상태나 감정 등의 내적 경험을 이해하고 느낄
---------	--------------------------------

	<p>수 있는 능력이다(김광웅, 최명선, 한현주, 2005). 타인과 긍정적인 관계를 위한 배려적이며 반응적으로 대화하는 능력 이므로 회복탄력성은 사회적, 정서적 안녕을 증진시키는 능력이라고 볼 수 있다(권수련, 2009)</p>
2) 충동통제력	<p>목표 달성을 위해 일시적인 충동이나 즉각적인 만족을 주는 행동을 제지하고 인내할 수 있는 능력을 말한다(김현숙, 1998). 어떤 문제나 어려움이 발생했을 때 즉흥적으로 판단하여 행동하는 것이 아니라 신중하게 생각함으로써 어떤 목적을 달성하기 위해 인내할 수 있게 해 준다.</p>
3) 정서조절력	<p>압박과 스트레스 상황에서 자신의 정서를 조절할 수 있는 능력이다. 이는 부정적인 감정을 통제하는 대신 긍정적인 감정을 유지할 수 있도록 하여(이진화, 2007) 불안, 우울, 흥분 등 불쾌한 정서에 대처하고 극복하는 힘과(김현주, 2005; 이윤정, 2006), 안녕감(박지아, 유성경, 2003)을 갖도록 한다.</p>
4) 원인분석력	<p>어떤 사물이나 사태의 현상이나 변화의 근본이 되는 원인을 정확히 분석할 수 있는 능력을 의미한다(국립국어원, 2009). 즉 자신과 관련된 문제 상황을 정확하게 인지하고, 문제원인에 맞게 적절하게 대처하여 어려움이나 스트레스를 극복할 수 있는 능력이다.</p>
5) 낙관성	<p>늘 좋은 일이 일어날 것이라는 긍정적 기대를 갖고 실패를 일시적인 것으로 여기며 역경을 극복할 수 있는 자기 믿음 등으로 정의된다. 미래에 대한 긍정적인 기대나 예상을 하여 스트레스 상황에서 효과적인 적응과 대처능력을 가짐으로써 자신의 삶에 대해 보다 적극적이며, 자신감 있는 태도를 갖도록 한다(Seligman, 1991).</p>
6) 자기효능감	<p>자신을 유능하고 능력이 있으며 효능감이 있는 사람으로 여기는 것을 의미하며(강영식, 2003), 주어진 상황에서 요구되</p>

---

는 행동을 자신이 성공적으로 수행할 수 있다고 기대하는 정도이다(Bandura, 1977). 자기효능감이 높은 사람은 자신에 대한 평가가 긍정적이며 어떠한 상황에서도 적절한 행동을 할 수 있다는 신념과 기대를 가질 수 있다.

---

### 7) 적극적 도전성

익숙한 일상에 안주하지 않고 자신의 한계를 넘어 새로운 것에 도전하는 것을 두려워하지 않는 능력을 의미한다(김주환, 2009). 이는 새로운 시도, 경험에 대해 개방적인 특성을 갖는다(권수현, 2009).

---

이상과 같이 본 연구에서는 회복탄력성의 하위 요인으로 공감능력, 충동통제력, 정서조절력, 원인분석력, 낙관성, 자기효능감, 적극적 도전성을 다루고자 한다. 회복탄력성에 대한 선행연구를 보면 회복탄력성이 높은 아동일수록 스트레스를 경험했을 때 적극적이며, 사회지지 추구적인 대처행동을 보임으로써 보다 긍정적이며 유연한 대처행동을 한 것으로 나타났다(임상희, 2005). 이와 더불어 회복 탄력성 특성을 지닌 아동들은 자기 효능감과 자아 존중감이 높고, 긍정적인 자아상을 가지고 있다(Rutter, 1987; Klohnen, 1996). 또한, 회복탄력성이 높은 사람은 가족이나 타인으로부터 긍정적인 반응을 이끌어 낼 수 있는 능력을 지녔으며(Garmezy, 1983; Rutter, 1978) 자기 존중감과 자기효능감이 높으면 전반적으로 긍정적인 자아상과 명확한 정체성을 가지고 있다.

아동이 환경 속에서 역경을 극복하고 유연하게 행동하는 것은 회복탄력성과 관련이 높으며(Masten, 2011) 아동의 회복탄력성은 사회적 문제해결 능력과 심리사회적 적응에 긍정적 영향을 미친다. 또한 회복탄력성이 높은 아동은 스트레스 상황에 보다 긍정적으로 적응하였다(이진아, 2007).

회복탄력성은 부정적인 환경에 대처하는 방식으로 역동적 과정이고(권수현, 2010), 스트레스나 역경에서 노출을 전제로 한다(Masten, 2001). 반면 자아탄력성은 초기의 자극과 반응을 연구하기 위한 성격구조로 개인의 일반적인 스트레스 상황 속에서 유연하게 반응하는 것을 의미하는 것이고, 부정적인 환경에 노출되는 것을 전제하지 않는다(Block & Kermen, 1996).는 것이 회복탄력성과 다른 점이다. 본 연구는 회복탄력성을 사용하고자 하며, 회복탄력성(resilience)이란 압축되거나 늘어나 있을 때 튀어 오르거나 되돌아 올 수 있다는 것으로 학문적으로는 정신적 저항력을 의미한다(홍은숙, 2006).



### 3. 저소득층 아동의 자아존중감

자아존중감은 자신의 가치에 대한 주관적인 평가로서, 개인 자신의 능력과 특성에 대해 가지고 있는 감정, 생각, 태도, 판단, 행복 및 기대 등을 포함하는 개념으로 한 인간의 발달적 과정에서 핵심적 역할을 수행하며 개인 정신건강의 중추적 역할을 한다. 기본적으로 정서적 반응으로 이해되고, 자신의 특성에 대한 판단과 평가로 정의되는 것에 이론의 여지가 없으나 자아존중감의 차원, 측정 방법에 따라 상이한 견해를 보이고 있다(송도영, 2008).

Coopersmith(1982)는 자아존중감을 정의할 때 개인이 자신에 대해 칭찬이나 비난하는 정도를 나타내는 것으로 자신이 얼마나 중요하고 유능한지, 성공적이고 가치 있는지를 믿는 정도로 다음과 같은 세 가지의 과정으로 나누어 설명하였다. 첫째, 자아존중감을 개인이 자신의 유능함, 중요성 그리고 자신의 자아 가치 등에 대해 스스로에게 내리는 평가라 정의하고, 이는 스스로가 자신을 수용하거나 거부하는 것을 나타내며, 자신을 능력이 있고, 성공적이고 의미 있는 것으로 믿는 정도를 나타내는 것으로 보았다. 둘째, 자아존중감은 다양한 경험들과 연령, 성, 기타, 다른 조건에 의해서도 변화될 수 있다. 셋째, 자아존중감은 개인이 자기 가치와 기준에 따라 자신의 행동과 능력 그리고 속성을 평가하는 것으로 스스로의 가치성을 결정하기 위한 판단 과정을 가리킨다고 보았다.

Roseberg(1979)는 자아존중감을 하나의 특별한 대상으로 볼 때 가지는 감정전체나 생각이라 정의하였다. 자아에 대한 부정적, 긍정적 태도는 자아의 다양한 요소들이 나름대로 원리에 따라 적합한 조합을 이루고 복잡한 방식으로 상호 연관되어 있는 조직으로 총체적 자아 가치관으로 정의될 수 있다.

Branden(1992)은 자아존중감이란 우리 스스로 가치 있는 존재임을 느끼고 원하는 것, 필요한 것을 주장할 자격이 있으며 행복해질 수 있고, 자신의 노력으로 얻은 결과를 스스로 즐길 수 있는 권리가 있다는 자신에 대한 믿음이라고 하였다.

이상에서 정의를 종합해보면 자아존중감의 개념은 학자에 따라 각각 다르게 정의를 내리지만 아동의 발달, 인간발달에 있어 핵심적인 역할을 수행하는 것으로 한 개인에게 있어 정신건강의 중추가 되고 바람직하고 건전한 환경적응과 성격발달, 나아가 긍정적인 자아실현에 매우 중요한 요소가 되는 것이라 할 수 있다. 특히 아

동기에는 자신에 대한 자기평가와 자신이 중요하다고 생각하는 타인으로부터의 평가를 비교하여 자신에 대해 재인식을 시도하게 되는 때로 이 시기에 아동은 보다 현실적인 자아존중감을 형성하게 되고, 이렇게 형성된 자아존중감은 다음 발달 단계에 큰 영향을 미치게 된다(어주경, 1998). 따라서 아동기 경험한 긍정적인 자아존중감은 미래의 삶의 성공과 대인관계 등, 이후의 발달 단계에 기초가 되므로 아동기의 자아존중감 향상을 위해 효과적인 개입이 필요하다.

자아존중감 형성은 어릴 때 함께 오랜 시간을 보낸 사람에게 의해서 영향을 받는데, 대부분은 부모에 의해서 가장 큰 영향을 받게 되고 그 밖의 중요한 타인으로 여겨지는 사람과의 상호작용에 의해 영향을 받는다.

Coopersmith는 자아존중감 형성에 기여하는 4가지의 중요한 요인으로 첫째, 의미 있는 타인을 말하고 있다. 한 개인의 삶 속에서 의미 있는 타인으로부터 받는 인정과 존경 그리고 관심과 대우는 그의 자아존중감 형성에 큰 영향을 미친다는 것이다. 둘째 요인은 자아존중감의 기초는 사회적 성공이 현실 속에서 형성되었을 때 기여하게 된다. 그러나 이들의 성공 지표는 모든 사람들에게 똑같은 것은 아니다. 한 개인이 높은 자신의 자아존중감을 획득하는데 있어 개인적으로 의미를 부여하고 영역 내의 열망으로 승인·성공 등의 경험을 갖는 것은 개인의 목표와 가치 그 가치의 영역 내에서 열망을 통해 여과되고 재구성되어 해석된다. 넷째, 자아존중감 손상에 대처하기 위한 방법으로는 통제(control)와 방어(defense)가 있는데 개인의 자아존중감 손상이나 가치 저하에 반응하는 이 방법을 사용하는 능력은 불안, 무기력 등의 경험을 줄일 수 있고 개인적인 평정을 유지하는데 도움을 준다(윤서자, 2003재인용).

Bee(1997)는 유아가 4세까지의 자기능력과 행동에 대한 타인의 판정을 흡수하여 5세경 자기상을 형성하고 초등학교 저학년 무렵에는 자기성격에 대한 평가를 하는 것으로 보았고, Akin(1990)은 자아존중감은 사람이 계속적으로 자기 자신에 대하여 스스로 내리는 평가로서 항상 변화하는 축적물의 감정적 결과이며, 이런 평가는 사람이 자기 자신을 보는 방법과 신체적 특징, 모든 영역에서의 학습능력, 재능, 기능, 성격특성, 다양한 집단속에서의 지위 등과 같은 수많은 개인적 특성에 관하여 자기 자신을 생각하는 방법에 기초하고 있다고 하면서 자아존중감은 계속적으로 변화한다고 주장하였다(이훈, 2007재인용). Erikson(1950)은 아동기(6~12)를 근면성 대 열등감의 시기로 규정하면서 자아존중감 발달의 결정적 시기로 보았

다. 이 시기의 아동은 기초적인 인지적 기술과 사회적 기술을 습득하게 되는데 만약 순조롭게 근면성이 발달하지 못하고 실패를 하게 되면 소외감, 부적절감과 열등감을 갖게 된다고 하였다(이미향, 2007재인용). Berk(1991)는 십대 청소년들의 대부분은 자신의 신체적인 모습에 더 많은 관심을 가지고 있으며, 자신이 원하는 외모를 가진 청소년들은 대인관계에서 자신감을 갖고 있고 보다 적극적이며, 이에 비해 신체적으로 매력이 없다고 생각하는 청소년들은 남녀 모두 자아존중감이 낮은 것으로 보고되고 있다. 또한 자아존중감이 높은 아동은 부모와 친밀한 관계, 긍정적 자아개념과 관련되어 있다(강향옥, 2002 재인용). 이와 같이 자아존중감은 태어나면서부터 형성되는 것이 아니며 자라면서 환경적인 요인에 의해 발달하는 것으로 보인다. 주변의 환경이 지지 적이지 않을 때, 사회, 환경적인 요인에 의해 자아존중감의 발달이 더디거나 오히려 후퇴하는 것을 알 수 있다.

아동 중기인 초등학교 시기는 자아존중감 발달을 위해 아주 중요한 시기로 자기 자시에 대한 아동의 견해는 인성발달에 영향을 미치고 나아가 좋은 자아상을 통해 삶의 성공과 행복을 이끌어내는 가장 중요한 열쇠가 될 수 있다(박성연, 이숙, 1996). 자아존중감이 높은 아동은 활동적이고 적극적이며 감정과 사고의 표현이 풍부하며, 학업이나 사회적 상황에서 매우 성공적이다. 또한 자신의 판단과 능력에 자신감이 있고 또래집단에서 지도자적 역할을 한다. 반면 자아존중감이 낮은 아동은 움츠러들고 집단에 참가하지 않으며 절망적이고 소심할 뿐 아니라 자신의 판단과 능력에 대해서도 자신감이 없고 어떤 일이든 회의적이다. 그로인해 타인의 비난과 비판에 쉽게 기가 죽고 감정적인 문제에 사로잡히거나 자기중심적이게 되고, 또래 사회적 접촉을 갈망하지만 서투르게 시도하다가 친근하게 되지 못하고 오히려 동료집단으로부터 더 멀리 소외되는 수가 많다(이훈, 2007).

저소득층 아동의 자아존중감에 관한 선행연구를 살펴보면 저소득층 가정 아동·청소년의 자아존중감과 학업성취도 및 학교생활과 만족도 간 상관관계를 알아본 결과 자아존중감이 높을수록 학업성취도와 학교 생활만족도가 높아지는 것으로 보고되고 있고(이선희, 2008), 정상가정 아동과 결손가정 아동의 자아존중감 차이를 비교한 연구에서 정상가정 아동과 결손가정 아동의 일반적·사회적·가정적 자아존중감이 유의미한 차이가 있음을 입증되었다(박미자, 2005). 또한 양육환경이 아동의 자아존중감과 학교적응에 미치는 영향을 연구하여 일반아동이 시설아동의 자아존중감보다 높다는 사실을 입증했다(김혜자, 2005). 이런 결과는 저소득 가정은 양육자

가 더 많은 시간을 생계유지를 위해 할애하므로 자녀와의 대화 및 접촉 시간이 감소되고 지도 감독이 소홀하게 되는 경우가 많다. 또한 경제적 결핍은 양육자에게도 스트레스로 작용하여 양육행동에도 좋지 않은 부정적 영향을 미칠 수 있다. 결과적으로 경제적 결핍은 자녀 교육적 성취와 자아존중감 등을 저해하는 요인이 된다 (Amato & Keith, 1991).

Coopersmith(1967)는 자아존중감을 자신에 대한 부정과 인정에 대한 태도를 표현하는 것으로써 자신을 얼마나 유의미하고 유능하며 성공적이고 가치 있는 존재로 믿는가의 정도를 뜻하며 개인이 자기 자신에 대해 취하고 있는 태도로 표현되는 가치에 대한 판단이라 정의하고 있다. 이 아동들은 이상적 자아가 사회경제적 지위가 중간인 가정에서 자란 아동에 비해 뒤떨어지는 것으로 알려져 있다(송인섭, 1990). 또한 아동의 자아개념 긍정의 정도에 있어서는 사회계층이 상위인 집단의 자아개념은 긍정적이고 하위집단은 부정적이며(김영애, 1981), 부모가 교육수준이 높고 안정된 직업에 종사 할수록 자녀가 긍정적 자아개념을 가진다(이희숙, 1983). 저소득층 가정 아동들은 경제적인 활동에 많은 시간을 할애하는 부모로 인해 아동과의 시간이 충분치 못하여 적절한 통제와 애정을 받을 수 없기 때문에 자아개념의 정도가 낮다고 볼 수 있다.

선행연구로 지규남(2002)은 집단 미술치료를 한 결과 저소득층 아동의 자아존중감이 향상 되었다는 연구를 보고 하였다. 이민정(2003)은 한 부모가족 청소년에게 집단 미술치료를 실시하여 자아존중감이 향상 되었으며, 우울이 감소하여서 학교생활에 적응하고자 하는 심리적 변화를 가져 왔다고 보고 하였다. 김은영(2003)은 집단미술치료를 통해 이혼가정아동의 자아존중감과 사회성의 향상 되었다는 결과를 보고 하였고, 김수추(2004)는 미술활동을 통한 집단 상담을 통해 저소득층 아동의 자존감과 사회적 기술이 향상 되었다고 보고 하였다.

아동기에 형성되어야 할 중요한 발달 과업중 하나인 자아존중감은 자아발달의 가장 중요한 측면 중의 하나이다. 자아존중감은 자신의 가치와 능력 등에 대한 주관적인 평가로 긍정적 또는 부정적인 태도로 표현된다. 자아존중감은 아동의 신체적, 심리 정서적 발달 뿐 아니라 가정과 사회 등의 적응 면에서 중요한 역할을 하며 사회적인 관계 등에 따지 폭넓은 영향을 미친다(김경혜외, 2009).

#### 4.저소득층아동의 회복탄력성과 자아존중감의 관계

회복탄력성과 자아존중감 모두 보호 또는 보호요인으로 많은 연구원들에게 논의 되어 오고 있지만, 관련성을 찾는 연구는 드물다. 회복탄력성은 자아존중감과 밀접한 관련성을 보이는데 긍정적인 정서는 자신의 가치에 대한 높은 자존감으로 나타남으로(김민경, 2012) 회복탄력성이 높을수록 자아존중감이 높아짐을 알 수 있다. 또한 사회성이 발달 할수록 자신에 대한 가치를 더 높이 평가할 수 있다.

노인을 대상으로 한 연구에서 회복탄력성이 높으면 정신적 건강과 자아존중감이 높아지는 것으로 보고되었다(박정숙 외, 2014). 또한 보육 교사의 회복탄력성이 높은 집단에서는 자아존중감이 높고, 낮은 집단에서는 낮은 관계를 볼 수 있다(황해의 외, 2014). 시설입소 피학대아동 대상의 연구에서는 자아탄력성이 높으면 자아존중감이 높고 이를 매개하여 학교 생활적응력이 높아지는 결과를 보였다(박경진, 박영준, 2014). 이와 같이 취약 집단은 탄력성과 자아 존중감 사이에 더욱 밀접한 관계를 맺고 있다. 그러나 취약계층 뿐 아니라, 스트레스에 많이 노출되어 있는 상황이라면 어떠한 집단이든 탄력성과 자아존중감의 역할이 얼마나 큰지 알 수 있다.

김주환(2011)은 강한 회복탄력성을 지니기 위해서는 긍정적 정서를 항상 시켜야 한다고 하였다. 그리고 이 긍정적인 정서가 자기조절능력과 대인관계능력을 통해서 길러질 수 있다고 하였다. 그런데 김미혜(2003)의 연구에서 자아존중감이 의사소통과 이해성, 신뢰감 등의 대인관계능력이 요인이 많아서 영향력을 미치는 변인으로 나타났고, 김명언(2007)의 연구에서는 자아존중감이 가정의 경제적 수준과 연관되어 대인관계의 어려움에 영향을 끼친다고 하였다. 또한 위험 조절 이론에 따르면, 자아존중감의 낮은 사람들은 더 이상 자신의 감정이 상처를 입는 것을 막기 위해 상대방으로부터 거리를 두거나, 관계 자체를 저평가하게 된다(Murray, Holmes, Collins, 2006). 반면, 자아존중감이 높은 사람들은 대인관계 위협이 있을 때, 배우자가 자신을 수용해 줄 것 이라고 미화해서 생각하거나 오히려 더욱 가까운 관계가 되기 위해 노력하는 것으로 나타났다.

Rutte(1987)는 자아존중감이 높고 긍정적인 자아상과 분명한 자아정체성을 가지고 있는 아동이 회복탄력성이 높다고 보고 하였다. 김민경(2012)의 연구에서 회복탄력성은 자아존중감과 밀접한 관련성을 보이는데 긍정적인 정서는 자신의 가치에 대한 높은 자존감을 나타낸다고 하였다. 그리고 긍정적인 자아존중감은 회복탄력성을 높여 자신의 통제나 긍정성에 영향을 미치고 곧, 자기방어를 가능하게 한다. 이는 문제 해결력을 높여 사회성에도 좋은 효과를 낸다(서혜석, 2006). 김형태(2012)의 연구에서도 자아존중감이 회복탄력성에 유의미 하다고 보았다.

## C. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료

### 1. 집단미술치료의 개념 및 치료적 효과

집단미술치료란 ‘집단치료’와 ‘미술치료의 결합으로써, 마음에 아픔이나 상처가 있는 사람을 대상으로 미술매체를 활용해 작품화하는 과정에서 그들의 심리를 진단하고, 치료하는데 목적을 둔다(한국미술치료학회, 2000).

Ulman(1992)은 미술과 치료 모두가 존재해야만 진정한 미술치료라고 할 수 있다고 한다. 미술은 나와 세계를 연결 짓도록 하는 수단이고, 치료는 개인의 오래된 성격과 생활면에서 긍정적인 변화를 이끌어주는 계획된 절차라고 본다.

Rubin(1999)은 미술치료의 목적은 치료에 있으며, 미술치료는 한 개인이 성장하고, 목적에 따라 변화도록 이끄는 것이라고 개념 하였다(Rubin, 1999; 김미정, 2008에서 재인용).

미술치료는 매체를 탐색하고, 작업화 하는 과정을 통해 내면의 갈등과 심리적 문제를 해결하고, 창조적인 삶을 살아가도록 도와주며(김진숙, 1999), 미술활동을 통해 의미 있고, 창조적인 삶을 살아갈 수 있도록 이끌어주는 심리치료기법이다(한국표현예술치료협회, 1995).

김미정(2008)은 미술치료의 특징을 다섯 가지로 나누어 다음과 같이 이야기 하였다. 첫째, 미술치료는 불편한 사람들도 적극적, 직접적으로 표현할 수 있다는 점이다. 둘째, 자기 이해에 도움이 된다. 미술 매체를 통해 의식하지 않은 내면의 표출로 인해 자기 스스로를 이해하는데 도움이 될 수 있다. 셋째, 무의식에 있던 개인의 경험을 의식으로 끌어올려 내면에 있던 갈등이 해소되는 경험을 할 수 있게 해준다. 넷째, 상처가 되고, 표현하기 불편하고 힘들었던 감정을 보다 편안하게 표현할 수 있도록 도와주고, 다섯째, 긍정적인 자기개념을 갖도록 돕는 점이다(Regev & Gutmann, 2005; 김미정, 2008에서 재인용). 김수옥(2005), 김향희(2005), 이승희(2004)에 의하면 미술치료는 학습부진 중학생의 자아존중감을 향상 시키는데 효과적이라고 밝혔다.

집단미술치료는 “집단치료(group therapy)와 미술치료(art therapy)를 통합한 것으로 심리치료의 이론을 기반으로 미술을 주 매체로 사용하여 집단을 치료하는 방

법”이다(이사람, 2011). 집단의 특성 아래 치료자와 내담자, 내담자와 내담자, 그리고 내담자와 미술과의 상호작용 속에서 집단원은 개인의 생각, 감정, 정서를 나누고 서로 소통 하면서 치유가 공유되는 경험을 할 수 있다. 즉, 집단미술치료는 미술매체를 통하여 더욱 자연스럽게, 편안하게 내면을 표출할 수 있으며, 집단 원과 소통과정에서 다양한 경험을 하며 자기 성장 및 대인관계 기술 능력을 향상시킬 수 있다.

이러한 집단미술치료는 학습부진 청소년에게 ‘자아 표현이 출구’로써 의미가 있으며, 작품을 만드는 과정에서 문제해결력을 기를 수 있고, 창의성이나 아이디어를 통해 성취경험의 기회를 주어 효과적이라 할 수 있다(오희숙, 2002). 무엇보다 학습동기가 부족하고 자기효능감이 낮은 학습부진 청소년들은 다양한 미술매체를 탐색하고, 작품화 하는 과정에서 흥미와 동기가 유발되어 자발적이고 능동적인 태도를 기를 수 있고, 작품을 완성해 나가고, 집단 원과 소통하는 가운데 성취감을 경험하여 자기 효능감이 향상될 수 있다.

김미정(2008)에 의하면 결론적으로 집단미술치료는 개인이 아니라 집단이라는 점에서 개인 미술치료와는 구별되는 큰 장점을 가지고 있다고 한다. 그룹 안에서 서로에 대한 상호작용과 공감은 개인의 성장을 돕는 촉진제 역할을 하고, 의사소통 능력을 향상시킬 수 있는 계기가 되어 관계 형성에 좋은 영향을 끼치게 된다.

집단미술치료는 ‘미술’과 ‘집단’과 ‘치료’의 만남으로 치료적 효과가 분명히 존재하는데, 김선현(2010)은 집단미술치료의 치료적 효과에 대해 다음과 같이 설명한다.

첫째, 집단미술치료에서는 미술창작 작업을 통해 이전에 경험했던 것을 자연스럽게 표현할 수 있다. 집단 초기에 아직 어색하고, 집단원과 불편한 관계에 있더라도 미술 매체가 주는 친숙함을 통해 내면적 경험을 보다 자연스럽게 표현할 수 있다.

둘째, 집단 미술치료는 평소 타인에게 자신의 감정을 드러내는 것이 불편했던 사람들에게 미술이라는 매체를 한번 거쳐 내면을 표현할 수 있는 기회를 제공함으로써 편안한 마음으로, 덜 방어적인 상태에서 자신의 내면을 반영하고, 표현할 수 있도록 돕는다.

셋째, 집단미술치료에서는 작업에 입하는 과정이나, 완성된 작품은 그 자체로 집단과 개인에게 상징적인 의미로 재탄생된다. 언어표현이 서툰 사람이라도 작품을 통해 나를 표현하고 나타낼 수 있는 기회가 된다.

넷째, 집단미술치료 과정에 참여하는 모든 사람들이 개인적 경험뿐만 아니라 집단적 경험까지 함께 할 수 있는 기회가 된다. 본인이 작업에 몰입하여 작품을 만들어내는 시간은 내면적 경험을 하는 시간이 되며, 집단원의 작품을 감상하고, 작품에 대해 소개하는 시간은 통해 집단적 경험을 하게 된다. 이러한 과정을 통해 각각의 작품은 모두에게 저마다 다른 의미를 주고, 개성과 보편성이라는 나름의 모순을 인정하며, 쉽게 이해할 수 있도록 돕는다.

다섯째, 집단미술치료는 집단 내 상호작용을 촉진시키고 개인의 고민이나, 문제 행동에 대해 의식할 수 있도록 도와준다. 이러한 상호작용은 집단원이 서로 유사한 문제를 지니고 있다는 것을 확인할 수 있도록 도와주고, 서로에 대해 피드백을 주고받으며 문제 해결에 도움을 받게 될 뿐만 아니라 치유적인 경험을 할 수 있다.

여섯째, 집단이란 개인이 모여 이루는 공통체이기 때문에 다양한 역할을 경험하게 되고, 집단 원과 상호작용을 하면서 사회성과 대인관계 능력을 학습할 수 있도록 도와준다. 뿐만 아니라 개인의 작품이나 그림, 혹은 집단원의 작품이나 그림을 공유하면서 강점이입을 경험하며 이타심을 기를 수 있도록 돕는다.

## 2. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료

긍정심리학에 근거한 집단미술치료는 긍정심리학과 집단미술치료를 접목시키는 집단 치료로써, 장점과 강점을 발견하고, 능력을 향상시키는 긍정적 방법을 활용하는 것이다(홍주영, 2010).

긍정심리학에 근거한 집단미술치료는 청소년들의 적응적인 문제와 부정적인 감정에 주로 접근하기보다는 미술표현을 통한 그들의 긍정적 정서와 감정을 성공적 경험에 초점을 둔다. 이러한 집단미술치료를 통해 긍정적 경험들이 축적되어 회복탄력성을 향상시켜줌으로써, 미래를 희망적이고 낙관적으로 보게 하여 학교생활에 보다 잘 적응하도록 도움을 준다.

긍정심리치료란 개인과 삶에 대해 긍정적으로 경험하며 인간적 성장을 추구하는 인지적, 정서적, 상태 및 태도로서 인간의 긍정적 특성을 강화시키고 강점들을 개발하여 내담자에게서 아직 발견되지 않은 긍정적 변화의 원천들을 찾을 수 있도록 돕는 것을 말한다(Compton, 2005). 또한 집단상담 프로그램은 집단으로부터 받는 지지를 통하여 위기 위험요소를 회복탄력성으로 성장시키는 기회로 만들 수



있다는 근거가 된다(이수기, 2008).

긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램은 Seligman의 긍정심리치료(2006)를 기반으로 김진과 고건(2009), 백순복(2010), 임진(2010)의 긍정심리치료 프로그램과 허정선(2012), 홍주영(2010), 김수경(2013), 김지현(2015), 김은화(2016) 외 긍정심리학에 근거한 집단 미술치료 프로그램을 참고하여 본 연구에 맞게 수정하고 내용을 재구성하다. 자신에 대한 이해와 자신이 가지고 있는 정서적인 측면들을 그림으로 표현함으로써 정서적인 표현과 변화를 도모하여 자신의 성장과 발달에 즐거운 체험으로서의 미술활동, 내면의 상징을 통한 나의 에너지 발견, 작업 몰입을 통한 성취감, 공동화 작업을 통한 이타심과 타인과의 상호작용, 사회성 경험 등 정 강점을 확장하기 등으로 프로그램을 구성하다. 프로그램의 단계는 긍정 자아 인식, 과거 긍정정서 불러오기, 긍정적 자아 재인식, 현재의 긍정정서 키우기, 긍정적 자아상 확립, 미래에 긍정정서 다지기로 구성하고 정서, 동기, 흥미를 유발하여 자신의 강점을 찾아내고 자신과 주위 환경에서 생각할 줄 알고 자신과 다른 사람을 칭찬하고 감사하는 활동을 포함시켰다. 부정인 상황이나 언어를 사용하지 않고, 가능한 긍정인 언어를 사용하도록 했다. 또한 미술매체를 이용하여 긴장감을 낮추고 함께 활동에 참여함으로써 상호작용의 경험과 작품의 완성도를 통하여 자신감을 가질 수 있도록 하였다.

### 3. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료와 회복탄력성

긍정심리학에 근거한 집단미술치료를 이용하여 자신의 장점을 찾아내고 긍정적인 언어와 정서를 이용하여 회복탄력성에 효과를 보고자 집단미술치료 프로그램을 구성하였다.

회복탄력성과 관련된 집단상담연구들은 다양한 대상으로 활발하게 연구되고 있으며 그 중에서 회복탄력성과 집단 미술치료와 관련되어 있는 선행연구들을 고찰해보면, 저소득층 아동의 회복탄력성(2015, 이신애)효과, 아동의 회복탄력성(2013, 이아라), 이영아(2010)는 통합미술치료가 대학생이 회복탄력성, 취업스트레스 및 삶이 만족도에 미치는 효과 연구에서 통합미술치료가 대학생이 회복탄력성을 높이고, 취업스트레스를 줄이며 삶의 만족도를 높이는 효과적인 중재방안이라고 하였으며, 집단미술치료가 시설 장기거주 여성노인의 회복탄력성 증진에 영향을, 이은주

(2015)는 집단미술치료가 독거노인의 회복탄력성에 효과적인 영향을 미친다고 하였다. 또한 박정민(2016)은 집단미술치료가 학습부진 중학생의 회복탄력성에 효과적이면서 궁극적으로는 보다 건강하게 성장할 수 있도록 돕는다고 하였다.

본 연구는 긍정심리학을 근거한 집단미술치료 프로그램과 회복탄력성의 하위요인들을 선행연구를 통하여 재구성하여 회복탄력성에 미치는 영향에 대해 프로그램을 구성하였다. 매 활동 활동지를 이용하여 회복탄력성이 하위요인인 공감능력, 충동통제력, 정서조절력, 낙관성, 자기효능감, 적극적도전성, 원인분석력에 맞게 구성하였다. 이는 긍정심리학에 근거한 집단미술치료로 이용하여 긍정적인 정서와 강점을 찾아 자신의 내적자원을 찾는 과정에서 회복탄력성에 효과가 있음을 보고자 했다.

#### 4. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료와 자아존중감

긍정심리학에 근거한 집단미술치료를 이용하여 자신의 장점을 찾아내고 긍정적인 언어와 정서를 이용하여 자아존중감에 효과를 보고자 집단미술치료 프로그램을 구성하였다.

선행연구를 보면 집단미술치료가 이혼 가정아동의 자아존중감 향상에 미치는 효과에서 집단미술치료 활동 후 아동들의 자아존중감이 향상되었다고 하였으며 이수정(2006)은 한 부모 가정아동의 자아존중감과 사회성 향상을 위한 집단미술치료 효과에서 집단미술치료가 초등학생의 자아존중감을 향상시킨다고 하였다. 또한 자아존중감이 낮아 학교생활과 또래관계에 어려움이 나타나는 아동을 대상으로 집단미술치료 프로그램을 실시하여 긍정적인 마음과 자신을 수용하는 태도로 자아존중감이 향상되었다고 한다(강성애, 2015).

이러한 관점에서 집단미술치료는 집단과의 상호작용을 통해 문제를 해결해 나가고 긍정적인 피드백 및 존중받는 경험, 성취감을 갖게 하므로 자아존중감 형성에 도움을 줄 수 있다고 본다. 또한 집단 안에서 긍정적인 사회관계를 맺은 경험은 자아존중감의 기초를 형성하여 가정 및 학교에서 긍정적 경험을 하는 기초가 될 수 있다.

크레이머(Kramer)는 미술작업에서 창의적인 과정이 자기 인식과 개인적 성장을 촉진시킬 뿐만 아니라 갈등을 조정하기 위한 도구가 될 수 있다고 하였고

(Kramer,1992), 밀키오디(Malchiodi)는 미술적 표현이 수치심의 근원을 없애고 자아존중감을 향상 시킬 수 있다고 보고하였다(Malchiodi, 1998).

이에 아동들은 집단미술치료 과정에서 자신이 나타내고자하는 바를 완벽하게 표현하지 않아도 토론과정에 집단 원들은 서로 이야기를 나눔으로써 보충할 수 있기 때문에 심리적으로 여유를 갖게 되며, 말과 행동이 편안하고 자연스러워진다.

또한 집단을 구성하는 개개인은 그 집단 내에서는 대단히 중요한 역할을 하게 되는데, 서로의 그림을 보완해 주거나 도와주는 과정을 통해 개개인의 집단구성원은 자신이 남을 돕고 있다는 사실을 직접 경험할 수 있기 때문에 자신이 무가치성이나 열등감을 극복하고 자아존중감을 향상시키는데 크게 도움이 된다. 또한 집단 활동 과정이나 감상과 보완 과정에서 자신이 만든 작품이 집단 원들에 의해 긍정적 평가를 받게 되거나 소중히 다루어지는 것을 보고 마치 자신이 존중받는 느낌을 받을 수 있게 된다(전미향, 1997).

이처럼 자아존중감은 자기에 대한 정서를 유발하고 지속시키므로 심리적인 정신 건강에 중요한 영향을 미친다. 즉 자신의 가치 있는 존재로 받아들인다는 것은 곧 자기존중감(Self-Esteem)이 높다는 것을 의미한다(Maslow, 1970).

이는 긍정심리학에 근거한 집단미술치료로 이용하여 긍정적인 정서와 감정을 찾아 자신의 내적자원을 찾는 과정에서 자아존중감에 효과가 있음을 보고자했다.

## III. 연구방법

### A. 연구대상

본 연구는 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감에 미치는 효과성 연구를 위해 J도 J시에 위치한 지역아동센터의 아동 중에서 저소득층 아동들을 대상으로 공고하여 모집하였다. 이를 실험 집단 15명, 대기 집단 15명으로 총 30명의 대상을 선별하였다. 각 아동은 모두 최저생계비를 기준으로 생활이 어려운 계층, 즉 기초생활 수급자, 차 상위계층에 해당하는 저소득 가정의 아동들이다. 연구를 시작하기 전, 연구 집단 아동들과 보호자들에게 연구의 목적과 활동을 사전에 충분히 설명하였고 연구 참여 동의서를 서면으로 받은 후 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램을 연구대상 아동들을 상대로 진행하였다. 연구에 참여한 총 15명의 아동 중 총 12회기 전체 프로그램에 참여하고 사전·사후 검사를 모두 실시한 아동들은 실험집단 13명, 대기집단 13명으로 총 26명이었고 최종 결과 대상자로 선정 되었다. 실험집단과 대기집단에서 제외된 각 4명의 아동은 총 12회기 중 3번 이상 참여를 못하였거나 사후 검사를 실시하지 못하여 연구 대상에서 제외되었다.

연구기간은 2016년 8월 1일부터 2016년 9월 9일까지 주 2회 90분씩 방과 후 공부방과 지역 아동센터 등을 통해 총 12회기 실시하였다.

### B. 윤리적 고려

수많은 아동 연구와 사회의 지속적 관심에도 불구하고 연구대상자로 참여하는 아동에 대한 윤리적 보호는 전적으로 연구자의 윤리와 상식에 맡겨지고 있는 것이 현실이다. 근대에 들어 세계는 수많은 전쟁을 겪은 후에, 피해자의 수많은 인권침해 사례가 폭로되면서 서서히 연구자의 연구 참여 권리 보호를 위한 많은 규정들이 마련되고 내용 면에서도 진전이 이루어져 왔다고 본다. 하지만 이러한 세계적인 연구 윤리에 대한 문제의식의 인식 추세와 달리 국내에서는 몇몇 대학을 필두로 연구계획을 심의하는 기구가 있을 뿐, 연구관련 윤리규정을 전문 학회에서조차 제시하지 않고 있는 것이 지금의 우리 현실이다(김방현, 2014).

이러한 자발적 연구윤리에 대한 이해를 바탕으로 연구자는 연구의 윤리적 고려를

최우선으로 두고 연구 전에 연구윤리에 대한 연구자과정 교육을 충실히 이수하였다. 연구 시작 사전에 연구에 참여한 실험집단과 대기집단 모두에게 시간적 여유를 두고 연구의 목적을 충분히 설명하고 연구 자료를 연구목적 외 다른 용도로 사용하지 않으며, 대상자의 의지에 의하여 중단할 수 있음을 설명하였다. 연구 집단 참여자와 보호자, 센터 실무자에게 연구에 대한 설명을 한 후 동의서를 받아 프로그램을 진행하였다. 대기집단은 실험집단처치 후 본 프로그램과 같은 목적으로 집단미술치료 프로그램을 실시하였다.

## C. 연구절차 및 설계

### 1. 연구 절차

긍정심리학에 근거한 집단 미술치료프로그램의 효과성을 검증하기 위하여 본 연구의 연구 절차는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램을 실시하기 위해 2016년 3월 1일부터 2016년 7월 20일까지 선행연구 분석 및 욕구 조사를 수정 및 보완하였다.

둘째, 프로그램을 실시하기 위해 2016년 7월 20일부터 2016년 8월 1일까지 연구 대상자를 구성하고 동의서를 작성한 후 실험집단과 대기집단의 사전검사를 실시하였다.

셋째, 2016년 8월 1일부터 2016년 9월 9일까지 1주일에 2회씩, 6주에 걸쳐 저소득층 아동 15명에게 총 12회기를 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램을 적용하였다.

넷째, 사후검사는 2016년 9월 1일부터 2016년 9월 9일까지 사전검사와 동일한 도구와 방법으로 실험집단과 대기집단에게 실시하였다.

다섯째, 대기집단은 실험집단처치 후 본 프로그램과 같은 목적으로 집단미술치료 프로그램을 실시하였다. 연구절차를 요약 정리하면 <표 3>와 같다.

<표 3>연구 절차

구분	내용
단계 1	예비연구를 통한 프로그램 점검, 수정 및 보완 기간 : 2016. 3. 1 ~ 2016. 7.20 내용 : 기획, 요구조사, 목표수립, 선행연구 분석
단계 2	설문 및 사전 검사 기간 : 2016. 7.20 ~ 2016. 8. 1 내용 : 연구 대상자 구성, 동의서 작성, 사전검사
단계 3	사전검사 및 본 프로그램 적용 기간 : 2016. 8. 1 ~ 2016.9. 9 내용 : 사전 검사 및 미술치료 프로그램 회기별 실시
단계 4	사후 검사 기간 : 2016. 9. 1 ~ 2016. 9. 9 내용 : 사후검사 및 평가
단계 5	자료처리 및 기술 기간: 2016. 9.10 ~ 2016. 9. 30 내용: 대기집단 처치, 통계분석 및 질적 분석, 논의 및 결론

## 2. 연구 설계

설계는 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감 향상을 위한 긍정심리학을 근거한 집단 미술치료프로그램의 효과를 검증하기 위하여 사전검사, 프로그램 진행 후 사후검사로 구성되었다.

연구 대상인 저소득가정 아동을 실험 집단으로 프로그램의 효과성을 측정, 평가하기 위해 회복탄력성과 자아존중감 척도를 사용하여 프로그램 시행 전과 후에 검사 결과를 비교 하여 <표 4>에 제시하였다.

<표 4>연구 설계

구분	사전 검사	처치	사후검사
실험집단	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
대기집단	O <sub>1</sub>		O <sub>2</sub>

X : 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 실험처치

O<sub>1</sub> : 사전검사(회복탄력성척도, 자아존중감척도)

O<sub>2</sub> : 사후검사(회복탄력성척도, 자아존중감척도)

## D. 연구도구

### 1. 회복탄력성 검사

저소득층 초등학생의 회복탄력성을 측정하기 위해 강남욱(2012)의 아동 회복탄력성 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 28문항으로 되어 있으며, 하위 요인으로는 정서조절력, 충동통제력, 낙관성, 원인분석력, 공감능력, 자기효능감, 적극적 도전성 7개의 영역으로 구성되어 있다. 각각 문항에 대해 ‘전혀 아니다.’ 1점에서 ‘항상 그렇다.’ 5점까지 Likert 5점 척도로 평정하도록 하였고 점수가 높을수록 회복탄력성 지수가 높은 것을 의미한다.

강남욱(2012)의 연구에서 신뢰도 계수는 .685이며, 본 연구에서 회복탄력성 검사 도구에 대한 설문지 문항 구성과 유형별 신뢰도는 아래의 <표 5>와 같다.

<표 5> 회복탄력성 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위영역	문항 수	문항	신뢰도
정서조절력	4	1, 8, 15, 22	.623
충동통제력	4	2, 9, 16, 23	.746
낙관성	4	3, 10, 17, 24	.623
원인분석력	4	4, 11, 18, 25	.696
공감능력	4	5, 12, 19, 26	.835
자기효능감	4	6, 13, 20, 27	.631
적극정도전성	4	7, 14, 21, 28	.645
전체	28		.685

### 2. 자아존중감 검사

자아존중감은 개인이 갖는 자신의 가치에 대한 주관적 판단으로 긍정적, 부정적 태도로 표현되며, 자신이 유능하고 의미 있고 성공적이고 가치 있다고 믿는 정도를 말한다. 개인이 자신에 대해 알고 있는 태도에서 표현되는 가치의 개인적 판단을

의미한다.(Coopersmith, 1981) 즉 개인이 자신에 대해 갖는 태도 속에 나타나는 자신에 대한 가치 판단이다.

본 연구는 자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 검사를 전병제(1974)가 번안한 검사 지를 사용하였다. 채점 하는 방식은 ‘전혀 그렇지 않다.’1점, ‘대체로 그렇지 않다.’ 2점, ‘가끔 그렇다.’ 3점, ‘대체로 그렇다.’ 4 점, ‘항상 그렇다.’에 5점으로 이루어지며 부정적 자아존중감에 대한 문항들은 역으로 환산을 통해 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

본 연구에서 자아존중감 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.711$ 로 비교적 높게 나타났다. 검사척도의 하위 문항별 신뢰도 계수와 해당하는 구성 내용은 다음<표 6>와 같다.

<표 6> 자아존중감 하위요인별 문항구성과 신뢰도

척도	문항 수	문항 번호	신뢰도
긍정적 자아존중감	5	1,2,4,6,7	.750
부정적 자아존중감	5	3,5,8,9,10	.672
전체	10		.711

## E. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램

### 1. 프로그램 내용선정과 구성

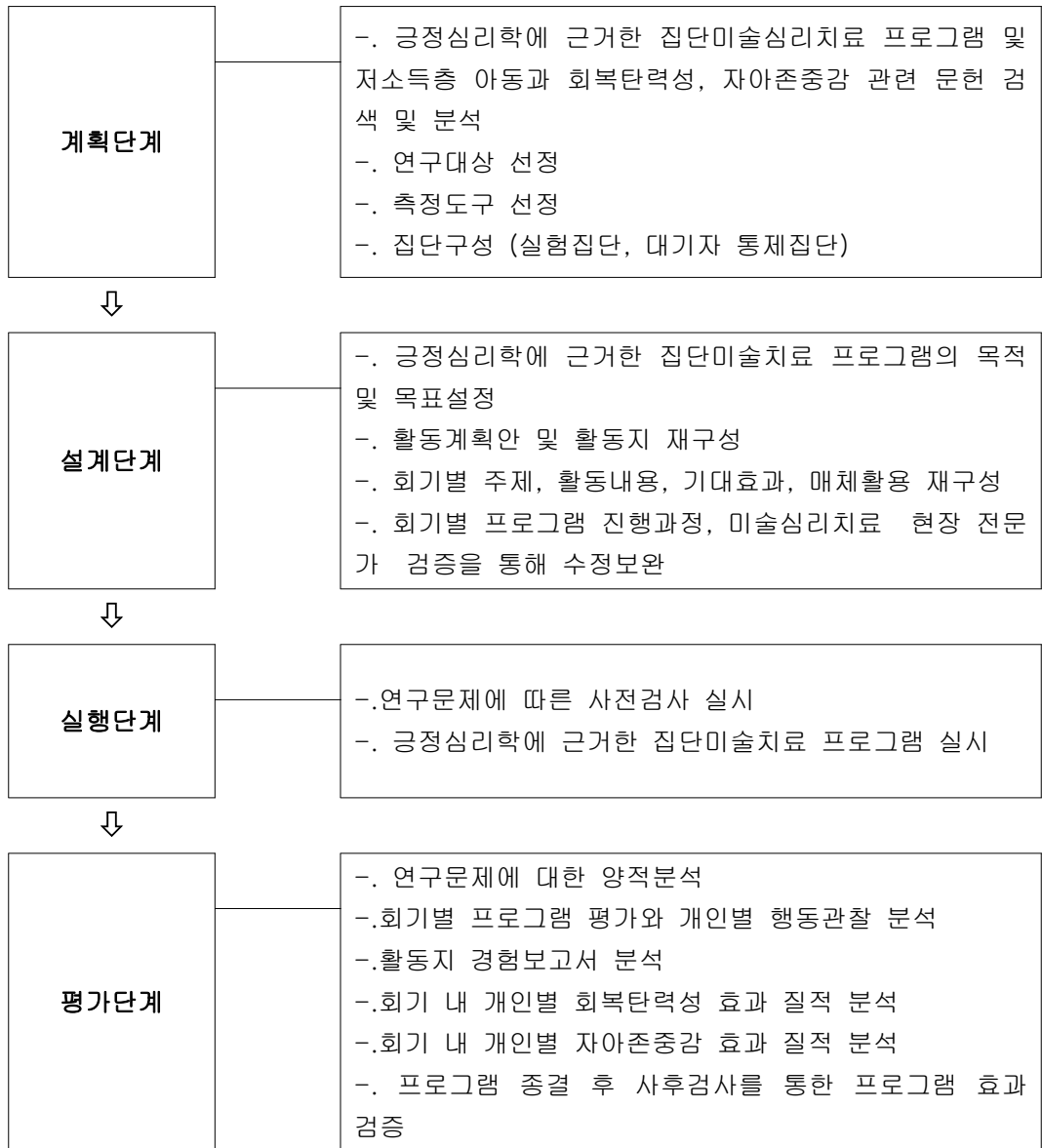
#### a. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 재구성 절차

긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 재구성 준거에 따라 미술심리치료 전공 박사학위를 가진 현장 전문가들의 지도를 받아 수정·보완하여 재구성 하였다. 재구성 절차를 살펴보면 계획 단계에서 주제 탐색 및 선정, 연구대상 선정 및 집단을 구성하고, 선행연구 자료를 검토하여 측정도구를 선정하였다. 설계단계에서 목표설정, 활동 계획안 및 재구성, 회기별 주제 및 세부 활동내용을 재구성하여 전문가 검증을 통해 수정·보완하여 실시하였다. 실행단계에서 두 집단 모두 사전검사를 실시한 후 실험집단에서 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램을 실시하였다. 끝으로 평가단계에서 양적 분석과 프로그램 평가, 개인별 행동관찰 분석, 활동



지 경험보고서, 회복탄력성 질적 분석, 자아존중감 질적 분석, 사후 검사를 통해 프로그램 효과를 검증하였다.

본 연구 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 재구성 절차를 그림으로 나타내면 <그림 1>와 같다.



<그림1> 긍정심리학에 근거한 집단 미술치료 프로그램 재구성 절차

### b. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램의 재구성 준거

프로그램 설정은 프로그램의 목적과 목표, 구성요인 및 선행연구 분석 내용을 반영하였다. 이를 종합하여 제시하면 <그림 2>과 같다.

프로그램 목적
저소득층 아동의 회복탄력성 증진과 자아존중감 강화



프로그램 목표
<p>첫째, 자신의 강점을 찾아 개인의 독특성을 인정하고 스스로 소중한 존재임을 증대시킨다.</p> <p>둘째, 자신의 장점, 성공경험의 내적 자원을 찾아 상황에 대처할 수 있는 자원을 마련한다.</p> <p>셋째, 감사와 용서의 긍정적인 정서의 함양으로 만족감을 향상시킨다.</p> <p>넷째, 긍정적인 언어를 선택하여 긍정적인 사고를 할 수 있도록 돕는다.</p> <p>다섯째, 미래의 꿈과 비전을 활용하여 올바른 자아를 긍정적으로 재인식한다.</p>



구성요인	내 용
긍정자아 인식	자신의 단점보다 긍정적인 요소들을 바라보고 인식하는 단계로 '나부터 사랑하기' 과정을 통해 긍정적 자아를 인식한다.
과거의 긍정정서 불러오기	부정적인 감정을 통해 긍정적인 표현하는 방법을 통해 정서를 조절하며 과거에 대한 긍정적인 수용과 용서를 통해 긍정적인 감정을 불러온다.
긍정적 자아 재인식	내안에 보물인 강점을 찾아 스스로 자신의 독특성을

	발견하고 진정한 자신과의 만남을 통해 긍정적 자기 재인식을 한다.
현재의 긍정정서 키우기	자신의 성공경험과 감사함으로 지금 모습 그대로의 자신을 사랑하며 자신의 자원 속에서 상황의 힘을 기를 수 있다.
긍정적 자아상 확립	자신의 미래상을 통해 긍정적인 자아상을 확립하고 롤 모델을 찾음으로 긍정적 자각과 방향을 제시한다.
미래 긍정정서 다지기	자신의 욕구와 소망의 희망을 함양하고 새로운 나의모습에 적극적으로 도전하고 지지할 수 있다.

<그림 2 > 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감 효과를 위한 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 설정

긍정심리학에 근거한 집단 미술치료프로그램은 Seligman의 긍정심리치료(2006)를 기초로 김진영과 고영건(2009), 백순복(2010), 임영진(2010)의 긍정심리치료 프로그램으로 활동지를 구상하여 매 회기 마다 긍정정서 함양을 위해 사용하였다.

허정선(2012), 홍주영(2010), 김수경(2013), 김지현(2015), 김은화(2016) 외 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램을 참고하여 본 연구는 긍정정서 함양과 강점의 내적자원을 통해 회복탄력성과 자아존중감의 향상을 목표로 하였다, 또한 선행 구된 긍정심리학을 근거한 집단미술치료 프로그램과 선행연구 회복탄력성에 구성된 프로그램의 공통점을 찾아서 수정하고 내용을 재구성하였다. 긍정심리학을 근거한 집단 미술치료 프로그램을 구상하기 위하여 본 연구는 다음과 같이 하였다.

첫째, 아동의 발달 특성을 고려하여 경험 중심으로 활동적이며 아동이 이해하기 쉽고 흥미를 갖도록 구성해야한다. 또한 또래로부터 많은 영향을 받는 시기로 또래집단 관계 속에서 충분한 정서적 지지를 받으며 친밀감과 소속감을 가질 수 있게 하였다.

긍정정서를 더욱 강화하기 위해 긍정심리치료의 목적 및 내용을 바탕으로 감사하기, 용서하기, 부모되어보기, 역경극복하기, 미래 일기 등 활동지를 활용하도록

하였다.

둘째, 저소득층 아동의 긍정적인 심리적 특성을 촉진하는데 필요한 내적 자원과 상황에 대처하는 힘을 고려하여 자신의 문제 상황에 대해 스스로 탐색하고 해결 방안을 생각해 볼 기회를 주었다. 이에 미술 매체의 활용은 아동이 행동하기 전의 가능성을 자유롭게 상상하며 표현할 수 있는 기회를 제공하므로 치료적 동기를 높일 수 있다.

셋째, 긍정적인 정서를 유발하고 자신의 감정을 찾아내고 자신과 주위 환경에 긍정적인 생각을 할 줄 알고 다른 사람을 칭찬하고 감사하는 활동을 포함시켰다.

다섯째, 부정적인 상황이나 언어를 사용하지 않고 가능한 긍정적인 언어를 사용하고 칭찬과 감사한 상황을 전개하였다.

여섯째, 쉽게 친밀한 미술매체를 이용하여 긴장감을 낮추고 함께 활동에 참여함으로써 긍정적인 상호작용 경험과 작품의 완성도를 통하여 자신감을 가질 수 있도록 프로그램을 구성하였다

긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램은 구성근거는 다음 <표 7>와 같다.

<표 7>긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 구성근거

저자 (년도)	대상	집단미술치료구성 (회기)	참고한 프로그램	효과
홍주영 (2010)	중학생	도입, 긍정정서 불러오기, 현재에 대한 긍정정서 키우기, 미래에 대한 긍정정서 키우기, 긍정정서 다지기	·긍정적으로 말해요 ·강점의 왕 ·행복감은 이렇게(용서)	낙관성 증진 자기효능감 증진 행복감 증진
허정선 (2012)	학교부적응 청소년	초기-긍정정서 불러오기 중기-현재 긍정정서 키우기 후기-미래에 대한 긍정정서 키우고 다지기	·용서하는 나 ·나의 강점을 찾아서	자기조절력 향상 자기이해
김지현 (2015)	유방절제 암환자	초기-친밀감형성, 자아인식 중기-자기이해, 긍정정서 키우기 종결-미래의 긍정적 정서를 키우고 다지기	·꽃소금화분 ·희망나무 ·손 본뜨기 ·요술가게(선물) 나의 장점	긍정적 재인식 희망고취 긍정적 자신 재인식 낙관성 증진

				긍정적 자아존중감 강화
김은화 (2013)	장애아동 어머니	초기-즐거운 삶(과거에 벗어난 삶) 중기-적극적인 삶(현재에 만족하는 삶) 종결-의미 있는 삶(미래 자아 실현적 삶)	·감사한사람 ·화에 대한 대처 방법 찾기 ·미래의 자신표 현	긍정적 정서 키우기 감정표출 및 욕구해소 대처방법 강화 미래의 꿈 인식 희망심어주기
김수경 (2013)	중년주부 대학생	초기-라포 형성 중기-긍정적 기억, 대표 강점 발견, 자기 인식과 표현단계 후기-용서하기, 감사하기, 자 기수용과 인정의 단계 종결-'지금의 나'에 대한 긍 정적 인식 굳히기	·이제는 용서 합 니다 ·고난을 이겨낸 나무 ·나를 있게 한사 람들 ·나에게 주는 선 물	과거에 대한 긍정적 수용 감사를 통한 긍정감정 표출
고지현 (2016)	교도소 수형자	초기-친밀감 형성 중기-과거 정리 및 현재의 긍정적 강점 극대화 종결-긍정적 미래 기대와 다 짐 굳히기	·부정에서 긍정 으로 ·듣고 싶은 말	시각적 긍정 변화 지지와 위로
유소희 (2015)	학습부진 청소년	1단계-도입 및 긍정적 정서 불러오기 2단계-현재에 대한 긍정적 정서 키우기 3단계-미래에 대한 긍정적 정서 키우기 4단계-긍정적 정서 다지기	·미래의 내 모습	미래에 대한 긍정적. 희망적 정서 키우기
이에리 (2016)	갱년기 여성	도입, 긍정적 정서 불러 오 기, 현재에 대한 긍정적 정서 불러오기, 미래에 대한 긍정 정서 불러오기, 긍정정서 다 지기	·나에게 편지쓰 기 ·새로운 나의 모 습	자아존중감 향상 자신을 재인식

서경혜 (2015)	대한학교 청소년	초기-긍정정서 알아보기 중기-나의 강점 찾기 종결-미래 지향적 긍정사고 키우기	·태양 같은 내 존재 ·내가 잘 할 수 있는 것 찾기 ·내가 되고 싶은 사람	공감하기 긍정정서 키우기 낙관성 증진하기
양희원 (2016)	중학생	초기: 긍정적 사고에 대한 자기이해, 대표 강점 중기-긍정적 시각 형성, 긍정 정서 파악 후기-미래지향적인 태도	·나의 가족은 나의 안전지대 ·긍정적인 미래의 꿈꾸기	합리적인 대처방안 찾기

긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램의 단계에 맞게 프로그램을 재구성하고 회복탄력성의 하위요인별로 공통된 주제와 효과를 근거로 재구성하였다. 다음 <표 8>, <표 9>, <표 10>, <표 11> 회복탄력성 하위요인별 프로그램 구성이다. 또한 <표 12>와 같이 자아존중감의 하위요인별 공통주제도 참고하였다.

<표 8> 회복탄력성 하위요인 프로그램 구성 근거 1 - 준비기

주 제	하위요인								연구자
	자기 효 능 감	낙 관 성	감 정 서 조 절 / 감 정 통 제	충 동 통 제 력	편 인 관 성 력	대 인 관 계 력	적 극 적 도 전 성		
나, 너, 우리 (별칭 10년 후 명함)	●								박계연(2010)
첫 만남(소개, 별칭, 성격 등)	●						●		문인숙(2012)
너와 나 / 우리 함께 해요							●		문인숙(2012)
행복한 부모 되기란? (소개)	●	●					●		유정화(2013)
별칭 짓기 / 자기소개		●							이정원(2013)
나를 소개합니다. (이름 꾸미기)						●			김희정(2014)
과자 만다라 (주고받기)			●	●		●			김희정(20104)
마법의 배 (어린 시절 회상)		●							김숙진(2008)

나와 가족	●		●		●	●		이영아(2010)
내가 보는 나, 남이 보는 나			●	●	●			이영아(2010)
나의 좋은 점과 나쁜 점	●		●		●	●		이영아(2010)
나의 지나온 시간	●		●		●	●		문인숙(2012)
내가 좋아하는 것		●						이정원(2013)
인생 곡선			●					황운재(2014)

<표 9> 회복탄력성 프로그램 하위요인 프로그램 구성 근거 2 - 강화기

주 제 \ 하위요인	자기 효능감	노관성	감정서조절 / 감정 통제	충동 통제 능력	인지 편향	무감각	전극적 노관성	연구자
힘든 감정 표현하기			●					이은석(2009)
감정조절 행동기법			●					이은석(2009)
내 감정 찾기 / 감정피자			●	●	●			이영아(2010)
상한 감정 다루기			●	●	●			이영아(2010)
긍정과 부정 찾기		●	●	●	●			이영아(2010)
내가 버리고 싶은 것		●		●	●			이영아(2010)
감정과 대화하기			●					공진영(2012)
감정일기			●					공진영(2012)
심리극 - 갈등표현 (자녀/고부/부부/경제/노후/신체 변화)			●		●			김준식(2012)
심리극 - 자녀와의 의사소통 / 가족과의 대화단절			●		●	●		김준식(2012)
나의 마음			●	●	●			문인숙(2012)
자녀 이해하기 (분노 다루기)			●		●	●		유정화(2013)
나에게 힘이 되는 것		●	●	●				이정원(2013)

감정카드 (감정이미지) / 나의 마음속에는			●	●	●			김희정(2014)
행복하게 하는 것들		●	●					김희정(2014)
내 삶의 후회			●					황운재(2014)
나의 장례식			●					황운재(2014)

<표 10> 회복탄력성 프로그램 구성 근거 3 - 강화기

요인 주 제	하 위							연구자
	자기 효능감	낙관성	감정 정서 조절 / 감정 통제	충동행위 제 령	문제해결 능력	대인관계	자기적 내적 성장	
다양한 방법 문제해결			●					이은석(2009)
사진이여 그리기			●			●		이영아(2010)
갈등 해소법			●					고진하(2011)
용서/그리움/사랑	●	●	●	●		●		문인숙(2012)
협동심 구하기/책임감과 훈육	●					●	●	유정화(2013)
감사 (감사일기)/용서 훈련			●	●		●		김나미(2014)
밀가루 점토/자연물 만다 라			●	●				김희정(2013)
행복한 세상 만들기		●	●				●	이영아(2010)
꽤 괜찮은 나		●						고진하(2011)
자존감 (자기 칭찬하기)	●	●					●	문인숙(2012)
달라진 내 모습	●	●					●	문인숙(2012)
용기, 품성, 자존감 길러주 기		●	●			●	●	유정화(2013)
나의 강점		●	●	●				이정원(2013)
행복한 우리가족		●	●	●				이정원(2013)
5년 뒤 나의 모습		●	●	●				이정원(2013)
낙관성 / 강점 찾기		●	●					김나미(2014)
회복탄력성훈련(역경기록			●	●	●			김나미(2014)



및 재해석)								
한복 천 조각 그림(기분 좋은 느낌)			●	●				김희정(2014)
내 삶에서 중요한 사람		●						황운재(2014)

<표 11> 회복탄력성 프로그램 구성 근거 4 - 다지기

하위요인 주 제	자기 효 능 감	나 관 성	감정 서 조 절 / 감 정 통 제	충 동 통 제 력	편 의 적 해 결	미 성 애 의 관 여	적 극 적 노 력 전 선	연구자
찰흙으로(자신) 선물 만들기		●						김숙진(2008)
칭찬 릴레이페이퍼/타임캡슐		●						김숙진(2008)
도약하는 나	●							박계연(2010)
결단과 다짐	●	●		●			●	이영아(2010)
축복의 선물 (자신을 위한)	●		●	●				이영아(2010)
행복의 선물 (롤링 페이퍼)		●						고진하(2011)
칭찬 릴레이	●		●			●	●	문민숙(2012)
용기/나눔/감사	●		●	●		●		문민숙(2012)
적극적인 가정	●	●					●	유정화(2013)
가족에게 주고 싶은 선물			●					이정원(2014)
집단 선물			●			●		이정원(2014)
목표설정 훈련		●	●					김나미(2014)
충만한 삶 살기		●	●					김나미(2014)
나는야 약사 (처방전 적어주기)		●	●			●		김희정(2014)
내 마음속의 보석함 (선물 만들기)			●					김희정(2014)
나에게 주는 선물		●						황운재(2014)

하위요인 주 제	자기 효능감	구 관 성	감정 조절 / 감 정 통제	충 동 행 위 적 행 위	정 신 적 조 절	정 신 적 조 절	정 신 적 조 절	연구자
찰흙으로(자신) 선물 만들기		●						김숙진(2008)
칭찬 릴레이페이퍼/타임캡슐		●						김숙진(2008)
도약하는 나	●							박계연(2010)
결단과 다짐	●	●		●			●	이영아(2010)
축복의 선물 (자신을 위한)	●		●	●				이영아(2010)
행복의 선물 (롤링 페이퍼)		●						고진하(2011)
칭찬 릴레이	●		●			●	●	문인숙(2012)
용기/나눔/감사	●		●	●		●		문인숙(2012)
적극적인 가정	●	●					●	유정화(2013)
가족에게 주고 싶은 선물			●					이정원(2014)
집단 선물			●			●		이정원(2014)
목표설정 훈련		●	●					김나미(2014)
충만한 삶 살기		●	●					김나미(2014)
나는야 약사 (처방전 적어주기)		●	●			●		김희정(2014)
내 마음속의 보석함 (선물 만들기)			●					김희정(2014)
나에게 주는 선물		●						황윤재(2014)

<표 12> 자아존중감 프로그램 구성 근거

하위요인 주 제	자아존중감 효과	연구자
알록달록 내 마음(색소금)	자신의 장점을 떠올려보고 그에 맞는 색을 표현하며 자신의 소중함과 중요성을 인식	김선희(2014)
점토야 놀자	점토가 주는 즐거움을 경험하고	이명은(2016)

	신체에너지를 이완 및 몰입하여 감정 해소	
확산폭발	자기표현을 전 행동 지각하기	
나에게 주는 상장	자신을 칭찬하고 장점을 발견하며 스스로 보상을 주어 긍정적인 자기상을 강화	김선희(2014)
동물 가족화	자신과 가족에 대한 이해	하미용(2011)
손가락 본뜨기	자기표현, 집단 긍정적 지지	김효숙(2012)
손 본뜨기	손 본뜨기를 통해 상호작용과 자기의 상징표현	강희정(2016)
내가 잘하는 것	장신의 강점을 찾고 활용하는 방법 선택	이명은(2016)
나의 강점 찾아내기	자기 이해 및 개방	하미용(2011)
나의 소망나무	자신이 행복한 미래와 자기 실현을 위한 계획	이명은(2016)
내가 받고 싶은 선물	자기 존중	이영아(2010)
장래의 내 모습 표현	긍정적인 자아상 형성	이영아(2010)
나를 화나게 하는 말 기분 좋은 말	자기 탐색, 자기감정 인식	김혜지(2010)
변화된 나의 모습	긍정적 자아상 형성	김혜지(2010)
나에게 소중한 것들	자기 존중, 자아인식	김효숙(2012)

## 2. 단계별 목표

긍정심리학을 근거한 집단미술치료의 목표는 내담자가 행복과 성장을 추구하며 즐겁고 의미 있고 가치 있는 삶을 살아가도록 돕는 것이다. 본 연구의 긍정심리학에 근거한 집단미술치료의 궁극적인 목적은 긍정적 정서의 강화, 상황에 대한 의미 발견, 수용적 경험 자세와 감정 강화의 몰입활동으로 회복탄력성과 자아존중감을 위한 것들을 중심 목표로 하였다.

본 연구에서 사용된 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 초기단계(1~4)에서는 집단 원 소개와 친밀감 형성, 긍정의 나에 대한 정서 알기로 용서와 사랑을 통해 긍정적 정서를 불러오는 것을 목표로 하였다. 중기 단계(5~8)에서는 작업을 1,2로 나누어 현재의 나를 이해하고 감정 찾기, 가족 안에서의 나와 타인을 이해하고 공감, 긍정적인 언어와 지지하는 작업으로 몰입을 통해 현재의 긍정정서를 경험하기 위한 작업을 목표로 하였다. 말기단계(9~12회기)에서는 희망찬 미래 설계와

낙관성, 이타심등 긍정적 정서를 키우고 다지는 것을 목표로 구성하였다. 단계별 프로그램 목표는 <표13>에 제시되었다.

<표 13> 긍정심리학에 근거한 집단미술치료프로그램 단계별 목표

단 계	단기 목표	회기	목표내용
초 기 단 계	긍정 자아 인식  과거의 긍정 정서 불러오기	(1~4회기)	-집단 원의 소개와 친밀감 형성 -긍정의 나에 대한 정서 알기로 자기 인식 -부정적인 감정을 용서의 정화를 통해 긍정적 감정 불러오기
중 기 단 계	긍정적 자아 재인식  현재의 긍정 정서 키우기	(5~8회기)	-긍정적 재해석 및 수용 -자기의 성공 경험을 통해 자아효능감을 키우고 만족, 감사를 통해 긍정적 정서 함양 -대처 방법 강화 -강점 찾기
말 기 단 계	긍정적 자아상 확립  미래의 긍정 정서 다지기	(9~12회기)	-자아 실현적 미래 꿈 계획 -긍정적 정서 굳히기 -희망적 인식 함양 -감정 달아주기

### 3. 프로그램 회기별 진행과정

본 연구는 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램을 12회기로 재구성 하였으며 매 회기 절차는 도입, 활동, 정리에 따라 진행하였다. 회기별 진행 때도 매 회기마다 도입단계, 활동단계, 정리단계로 나누어 도입단계에서는 오늘의 기분을 나누며 공감할 수 있도록 하였다. 활동단계에서는 활동1, 활동2로 나누어 활동1 에서는 활동지를 활용하여 주제에 맞는 긍정적 정서 함양을 목표로 자기경험을 보고 하였다. 활동2 에서는 미술활동을 통하여 자신의 긍정적인 정서를 함양하고 긍정적

인 자아를 강화하도록 하였다. 정리단계에서는 느낌을 나누고 자신감 고취 법을 외치며 지속적인 훈련을 통해 긍정적 정서를 굳히도록 하였다.

<표 14> 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 회기별 진행과정

단계	활동 내용
도입 (10~20분)	-인사 나누기 -오늘의 기분나누기 -주제에 대한 활동 내용 설명하기
활동 (50~60분)	-활동지 작성하고 나누기 -미술치료 활동하기 -작품 만들기 -자신과 타인의 작품에 대한 감상 및 발표
정리 (10~20분)	-집단에 참여 전 느낌과 참여 후 현재의 생각 느낌 -자신감 고취 법 외치기 -다음 차시 예고 및 정리정돈 및 마무리

#### 4. 긍정심리학에 근거한 집단미술프로그램 구성 및 내용

<표 15> 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램

단 기 계	회 기 표	주 제	목 표	내 용	매 체
긍 정 초 기	1	친밀감 형성 및 내 마음의 색깔	- 프로그램 목적이해 하고 친밀감을 형성한다.  - 자신의 과거의 정서를 색으로 표현함으로 자기 이해하기	* 프로그램 소개하고 동의서작성하기, 규칙정하기  * 활동1) 사전검사 실시한다. (회복탄력성,자아존중감척도)  * 활동2)'칼라 앨범'(지금까지 과거의 자신의 모습 즉 어릴 때, 힘들었을 때, 행복했을	척도리스트 연필 지우개 칼라앨범 시트지 색연필 프로그램 동의서

			<p>때, 꿈에 대한 생각을 색으로 생각하여 색채로 돌아보며 마음을 색으로 표현</p>		
	2	나를 긍정적으로 소개	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신을 긍정적으로 소개를 통하여 자신을 긍정적으로 바라보고 집단원과 공감을 나눌 수 있다.</li> <li>- 자신을 색으로 표현함으로 자신을 인식한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 활동1) 활동지: '다섯 손가락'으로 그린 후 내가 잘하는 것, 좋아하는 과목, 소중한 것, 함께 있을 때 기분 좋은 사람, 가장 행복한 순간으로 긍정적 자기소개</li> <li>* 활동2) 미술활동: 색 소금 작업을 통해 자신의 색을 파스텔로 이용하여 소금에 색을 입히기</li> </ul>	<p>활동지 소금 파스탈 도화지 색칠도구 외</p>
과거의 긍정성서	3	과거의 화나게 했던 사람들	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나에게 있어 부정적인 감정을 통해 감정을 들여다 보고 해결 방안을 키운다.</li> <li>- 내면의 화를 표현하여 시각적으로 인지한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 활동1) 활동지: '요즘 나에게 있었던 나쁜 일은?' 그때 내가 한 생각을 통해 생각의 차이 인식하고 해결방법을 모색</li> <li>* 활동2) 미술활동: 사포로 화가 닳을 때 경험을 떠올려 화산 분출로 표현</li> </ul>	<p>활동지 사포 도화지 색칠도구 외</p>
불러오기	4	용서와 사랑	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부정적인 감정을 긍정적으로 표현할 수 있다.</li> <li>- 용서의 정화를 통해서 긍정적인 감정을 불러온다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 활동1) 활동지: '용서를 선택할 용기'로 내가 생각하는 용서는 무엇이고 용서를 통해 긍정적으로 재해석하고 수용</li> <li>* 활동2) 미술활동: 양초로 촛불을 이용해 마음을 을 정화한 뒤 용서하는 마음으로 자유롭게 표현</li> </ul>	<p>활동지 도화지 양초 물감 색칠도구 외</p>
긍정적 자아	5	나의 안전지대	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부모님의 입장에서 생각하고 공감할 수 있다.</li> <li>- 가족관계 탐색을 통해 가족 안에서</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 활동1) 활동지: '부모님 되어보기'를 통해 부모님이 바라보는 자신의 모습 인식</li> <li>* 활동2) 미술활동: 가족 동물화를 꾸미며 가족 간의 역동과 나에게 주는 의미를</li> </ul>	<p>활동지 동물 도안 도화지 가위 풀 색칠 도구 외</p>

		강점으로 자신을 재인식한다.	찾고 가족 안에서의 나의 강점 찾기			
중 기	재 인 식	6	내안에 숨은 보물	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 강점을 찾아서 긍정적인 자기 인식을 강화한다.</li> <li>- 자신의 강점으로 자신을 긍정적으로 재인식하고 칭찬을 통해 자기 효능감을 키운다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 활동1) 활동지: '나의 대표 강점 찾기'(체크리스트)를 통해 나의 독특성을 찾고 자신의 특성과 능력 알기</li> <li>* 활동2) 미술활동: 나의 강점과 연결하여 나에게 응원메시지 담긴 손 모양 석고 본뜨기를 통해 자신에게 응원하기</li> </ul>	활동지 석고봉대 유성매직 사인펜 크레파스 외
		7	대화 를 잘 하려면	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 스스로 어떤 대화를 하는지 인식하고 긍정 대화법과 칭찬을 통해 긍정 언어를 사용할 수 있다.</li> <li>- 자신의 성공 경험을 통해서 자기효능감을 키우고 만족을 느낄 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 활동1) 활동지: '물은 답을 알고 있다'(긍정언어와 부정 언어에 따라 식물과 나의 몸이 달라짐으로 언어의 중요성 인식</li> <li>* 활동2) 미술활동: 자신의 성공 경험을 색종이 조각으로 자유롭게 표현</li> </ul>	활동지 도화지 색지 색종이 가위 풀 색칠도구 외
		8	나에게 소중한 세 사람	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신에게 소중한 사람을 인식하고 감사하는 마음을 표현한다.</li> <li>- 감사를 통해서 긍정적인 정서를 함양하고 낙관성을 키운다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 활동1) 활동지: '3일 후에 죽는다면'의 의미를 부여하여 자신의 삶의 소중함을 인식</li> <li>* 활동2) 미술활동: 나에게 소중한 사람 3사람을 상징으로 표현하고 느껴지는 감정을 표현하고 감사카드 만들기</li> </ul>	활동지 도화지 색칠도구 가위 풀 색지 스티커 외
9	선물	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신에게 선물과 응원으로 자신을 스스로 지지할 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 활동1) 활동지: '인생의 토마토'(역경 극복)를 통해 역경을 극복할 수 있는 자기 믿음에 대해 알기</li> </ul>	활동지 그림도안 클레이 색칠도구 외		

자 아 상	10	꿈과 희망의 나래	- 나에게 주는 메시지와 선물을 통해 자아존중감을 증진할 수 있다.	* 활동2) 미술활동: 나에게 주고 싶은 그림과 클레이로 이용해서 나에게 희망과 위로를 주는 선물 만들기	
			- 미래에 대한 긍정적 자각과 방향을 제시 한다.	* 활동1) 활동지: '닮고 싶은 사람'을 찾고 자신의 강점과 연결하여 긍정적 자기로 만나기	활동지 북 아트재료 잡지 가위 풀 색도화지 외
말 기	11	희망 나무	- 꿈의 목록을 구체화하면서 긍정 정서를 다진다.	* 활동1) 활동지: '꿈 리스트'(갖고 싶은 것, 되고 싶은 것, 하고 싶은 것, 가고 싶은 것, 나누고 싶은 것)	활동지 도화지 색종이 색지
			- 나의 욕구를 통해서 자신의 희망을 함양할 수 있다.	* 활동2) 미술활동: 다양한 재료를 이용하여 자신의 소망나무 표현	스티커 가위 풀 색칠도구 외
긍 정 정 서	12	멋진 내 모습	- 미래에 타임머신을 통해서 적극적인 새로운 나의 모습에 도전하고 지지할 수 있다.	* 활동1) 활동지: ' 미래의 나에게 일기 쓰기'를 통해 긍정적인 자아상이 확립된 내가 그 모습이 되어보기	활동지 퍼니콘 물티슈 외
다 지 기			- 달라진 자신의 모습을 다짐하며 프로그램 효과성을 위한 사후검사하기	* 활동2) 미술활동: 타임머신 만들기 사후검사(회복탄력성, 자아존중감척도)	척도리스트

## F. 자료 분석

본 연구는 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감에 미치는 효과를 알아보기 위해 수집된 자료를 SPSSWIN version23.0



프로그램으로 분석 하였다.

첫째, 집단의 특성을 파악하기 위하여 기술통계를 실시하였다.

둘째, 사전검사의 동질성을 알아보기 위해 독립표본 t-test를 실시하였다.

셋째, 프로그램을 실시한 후 효과를 살펴보기 위해 집단(실험집단, 대기집단)과 검사 시기(사전검사, 사후검사)에 따른 회복탄력성과 자아존중감 분석을 위한 반복 측정 변량분석을 실시하였다.

넷째, 집단 미술치료 프로그램의 효과를 검증하기 위해 내용분석의 범위는 참여자 행동 관찰 특성 분석, 활동지 분석, 회기별 활동 내용 분석, 요인별 개인작품 변화를 분석하였으며, 기술방법에 대해서는 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 단계별 활동 내용에 대하여 기술 하였다.

## IV. 연구결과

### A. 통계 결과분석

#### 1. 기술통계량

본 연구에서 제기한 연구문제를 검증하기 위한 기초자료로 회복탄력성과 자아존중감의 실험집단, 대기집단의 사전-사후 원점수를 산출하였다. 회복탄력성의 원 점수 결과를 살펴보면 실험집단에서 가장 큰 증가 변화폭을 보인 아동은 B, G, M 으로 나왔고 적은 폭의 변화를 보인 아동은 D아동, 점수가 낮게 나온 아동은 K 아동으로 나왔다. 자아존중감의 원 점수 결과를 살펴보면 실험 집단에서 가장 큰 변화폭을 보인 아동은 D, H, L 아동이며 , 적은 폭의 변화를 보인 아동은 A, E ,G 아동이다. 산출 결과는 <표 16>과 같다.

<표 16> 회복탄력성과 자아존중감 평가척도 원 점수

구분	회복탄력성		자아존중감	
	사전	사후	사전	사후
실험 A	61	87	27	28
실험 B	57	85	25	30
실험 C	66	88	22	29
실험 D	98	100	27	31
실험 E	95	111	26	28
실험 F	70	85	21	30
실험 G	65	89	24	25
실험 H	86	97	25	31
실험 I	83	103	26	33
실험 J	77	96	27	29
실험 K	86	82	28	32
실험 L	85	101	26	31
실험 M	75	98	22	28
대기 A	69	75	27	26
대기 B	75	80	28	27

대기 C	70	78	24	25
대기 D	89	92	26	28
대기 E	77	82	25	25
대기 F	86	84	26	27
대기 G	80	83	30	29
대기 H	88	87	28	25
대기 I	84	84	27	28
대기 J	72	79	24	24
대기 K	91	99	27	26
대기 L	83	87	28	26
대기 M	88	87	25	27

본 연구에서 제기한 연구 문제를 검증하기 위한 기초자료로 회복탄력성, 자아존중감(종속변인)의 최대값, 최소값, 평균, 표준편차를 산출하였다. 이에 실험집단, 대기 집단에 따른 변인별 기술 통계 결과는<표 17>와 다음과 같다.

<표 17> 실험집단·대기집단에 따른 변인별 기술통계 결과 (N=26)

구분	하위 요인	최소값	최대값	평균	표준편차	
회 복 탄 력 성	정서조절력	사전	6.00	14.00	10.00	1.81
		사후	7.00	17.00	12.04	2.39
	충동통제력	사전	5.00	13.00	9.58	2.63
		사후	5.00	17.00	11.00	2.98
	낙관성	사전	7.00	16.00	11.73	2.18
		사후	9.00	19.00	14.42	2.96
	원인분석력	사전	7.00	13.00	10.35	1.70
		사후	9.00	18.00	12.00	2.55
	공감능력	사전	8.00	15.00	11.12	1.93
		사후	9.00	18.00	12.27	2.29
	자기효능감	사전	9.00	16.00	12.50	1.66
		사후	9.00	20.00	14.19	2.62
적극적도전성	사전	6.00	18.00	13.42	3.04	

		사후	9.00	19.00	14.81	2.43
자 아 존 중 감	긍정적	사전	8	16	12.04	1.84
		사후	11	23	16.08	3.79
	부정적	사전	11	17	13.77	1.56
		사후	8	16	11.92	2.10

## 2. 사전 동질성 검증

본 연구 집단(실험, 대기)이 동질한 집단인지 확인하고자 사전검사 점수에 독립 표본 평균비교분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

결과, 자아존중감은 ( $t=-1.862, p>.05$ ), 회복탄력성은 ( $t=-.677, p>.05$ )으로 각 변인에서 유의미한 차이를 보이지 않아 두 집단은 동질한 집단으로 나타났다. 이를 <표18>에 제시하였다.

<표 18> 실험집단·대기집단에 따른 사전 동질성 검증 결과 (N=26)

구분	실험 (n =13)	대기(n=13)	t	p
	M(±SD)	M(±SD)		
총 회복	77.23(12.91)	80.15 (8.71)	-.677	.131
정서조절력	9.85 (1.91)	10.15 (1.77)	-.426	.711
충동통제력	9.62(2.66)	9.54(2.73)	.073	.861
낙관성	11.69 (2.46)	11.77 (1.96)	-.088	.509
원인분석	10.31 (2.02)	10.38 (1.39)	-.113	.103
공감능력	10.62 (2.22)	11.62 (1.50)	-1.346	.206
자기효능감	12.77 (2.01)	12.23 (1.24)	.824	.059
적극적도전성	12.38 (3.15)	14.46 (2.63)	-1.824	.919
자아	25.08 (2.22)	26.54 (1.76)	-1.862	.438
긍정적	11.54 (2.03)	12.54 (1.56)	-1.410	.453
부정적	13.54 (1.66)	14.00 (1.47)	-.749	.293

### 3. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 회복탄력성에 미치는 효과

#### a. 회복탄력성에 대한 실험집단과 대기집단의 사전·사후 평균

본 연구의 가설인 ‘긍정심리학에 근거한 집단미술치료에 참여한 실험집단은 대기 집단보다 회복탄력성 척도 점수의 변화가 있을 것이다.’를 검증하기 위해 실험집단과 대기집단의 회복탄력성 하위요인의 사전·사후 평균과 표준편차를 구하여 <표19>에 제시하였고, 이를 변량 분석하여 <표18>에 제시하였다.

<표19> 회복탄력성에 대한 실험집단과 대기집단의 사전·사후 평균 (N=26)

구분		실험 집단(n=13)	대기 집단(n=13)
		M(±SD)	M(±SD)
전체	사전	77.23 (12.91)	80.15 (8.71)
	사후	94.00 (8.66)	84.38 (6.31)
정서조절력	사전	9.85 (1.91)	10.15 (1.77)
	사후	13.69 (1.89)	10.38 (1.56)
충동통제력	사전	9.62 (2.66)	9.54 (2.70)
	사후	12.54 (2.93)	9.46 (2.18)
낙관성	사전	11.69 (2.46)	11.77 (1.96)
	사후	16.77 (1.36)	12.08 (2.10)
원인분석력	사전	10.31 (2.02)	10.38 (1.39)
	사후	13.46 (2.76)	10.54 (1.13)
공감능력	사전	10.62 (2.22)	11.62 (1.50)
	사후	13.00 (2.65)	11.54 (1.66)
자기효능감	사전	12.77 (2.01)	12.23 (1.24)
	사후	16.15 (1.99)	12.23 (1.42)
적극적 도전성	사전	12.38 (3.15)	14.46 (2.63)
	사후	15.46 (2.40)	14.15 (2.38)

#### b. 회복탄력성에 대한 집단유형(실험·대기)과 측정시기별(사전·사후) 반복 측정 변량분석

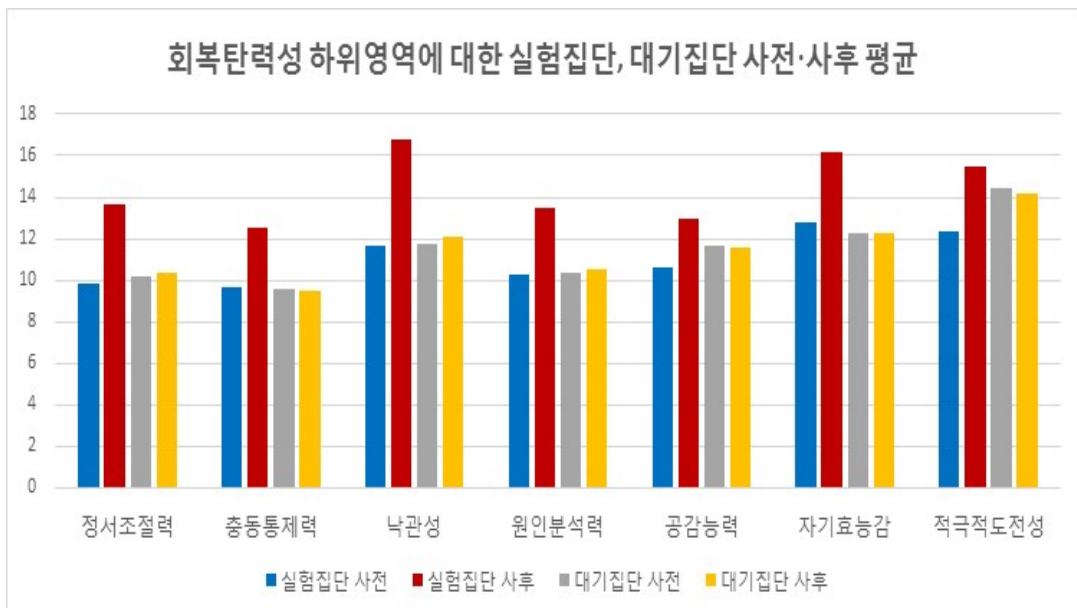
<표 20>에 나타난 변량 분석 결과를 살펴보면 다음과 같다.

<표 20> 회복탄력성에 대한 집단유형(실험·대기)과 측정시기별(사전·사후) 반복측정 변

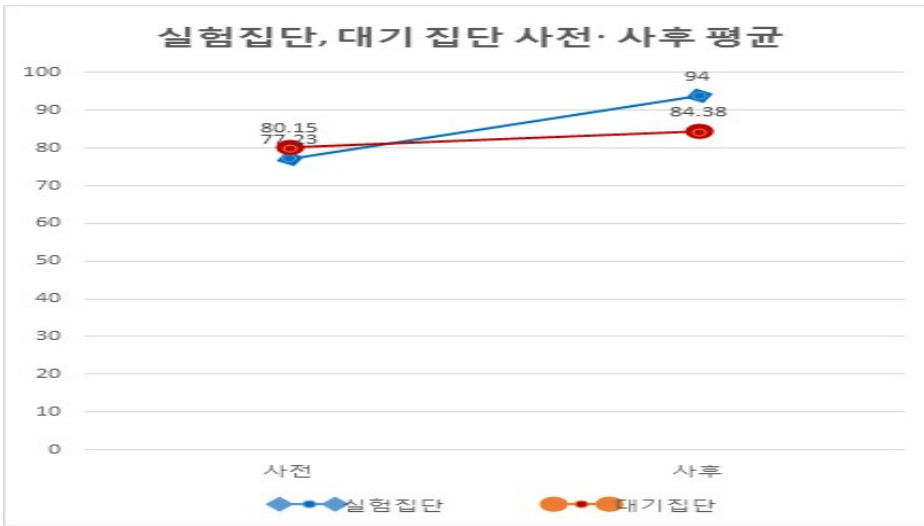
량분석

변수	변산원	SS	df	MS	F	P
전체	집단간					
	집단	145.558	1	145.558	.961	.337
	오차	3635.769	24	151.490		
	집단내					
	집단시기	1432.250	1	1433.250	52.814	.000
	집단X검사시기	510.942	1	510.942	18.828	.000
	오차	651.308	24	8.689		
정서조절력	집단간					
	집단	32.327	1	32.327	2.596	.120
	오차	298.846	24	12.452		
	집단내					
	집단시기	26.327	1	26.327	18.626	.000
	집단X검사시기	29.250	1	29.250	20.694	.000
	오차	33.927	24	1.413		
충동통제력	집단간					
	집단	38.942	1	38.942	3.042	.094
	오차	307.231	24	12.801		
	집단내					
	집단시기	26.327	1	26.327	25.669	.000
	집단X검사시기	23.558	1	23.558	22.969	.000
	오차	24.615	24	1.026		
낙관성	집단간					
	집단	69.231	1	69.231	11.192	.003
	오차	148.462	24	6.186		
	집단내					
	집단시기	94.231	1	94.231	49.329	.000
	집단X검사시기	73.923	1	73.923	38.698	.000
	오차	45.846	24	1.910		
원인분석력	집단간					
	집단	26.327	1	26.327	4.400	.047
	오차	143.615	24	5.984		
	집단내					
	집단시기	35.558	1	35.558	24.599	.000
	집단X검사시기	29.250	1	29.250	20.235	.000
	오차	34.692	24	1.446		
공감능력	집단간					
	집단	.692	1	.692	.099	.756

	오차	168.385	24	7.016		
	집단내					
	집단시기	17.308	1	17.308	11.868	.002
	집단X검사시기	19.692	1	19.692	13.503	.001
	오차	35.000	24	1.458		
	집단간					
	집단	64.692	1	64.692	12.413	.002
자기효능감	오차	125.077	24	5.212		
	집단내					
	집단시기	37.231	1	37.231	66.000	.000
	집단X검사시기	37.231	1	37.231	66.000	.000
	오차	13.538	24	.564		
	집단간					
	집단	1.923	1	1.923	.157	.696
적극적도전성	오차	294.385	24	12.266		
	집단내					
	집단시기	24.923	1	24.923	13.338	.001
	집단X검사시기	37.231	1	37.231	19.925	.000
	오차	44.846	24	1.869		
	집단간					



<그림 3> 회복탄력성 하위영역에 대한 실험집단과 대기 집단의 사전·사후



<그림 4> 회복탄력성에 대한 실험집단과 대기 집단의 사전·사후 평균

첫째, 회복 탄력성 척도의 하위유형에서 정서조절에 대한 분석결과, 집단과 측정 시점 간 상호작용 효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $F=20.694$ ,  $p<.01$ ). 이러한 결과는 실험집단의 정서조절 점수 변화가 대기집단의 변화와 비교해서 유의미한 차이가 있음을 보여준다.

둘째, 회복 탄력성 척도의 하위유형에서 충동통제력에 대한 분석결과, 집단과 측정 시점간 상호작용 효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $F=22.969$ ,  $p<.01$ ). 이러한 결과는 실험집단의 충동통제 점수변화가 대기집단의 변화와 비교해서 유의미한 차이가 있음을 보여준다.

셋째, 회복 탄력성척도의 하위유형에서 낙관성에 대한 분석결과, 집단과 측정 시점 간 상호작용 효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $F=38.698$ ,  $p<.01$ ). 이러한 결과는 실험집단의 낙관성 점수변화가 대기집단의 변화와 비교해서 유의미한 차이가 있음을 보여준다.

넷째, 회복 탄력성 척도의 하위유형에서 원인분석력에 대한 분석결과, 집단과 측정 시점 간 상호작용 효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $F=20.235$ ,  $p<.01$ ). 이러한 결과는 실험집단의 원인분석 점수변화가 대기집단의 변화와 비교해서 유의미한 차이가 있음을 보여준다.

다섯째, 회복 탄력성 척도의 하위유형에서 공감능력에 대한 분석결과, 집단과 측정 시점 간 상호작용 효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $F=13.503$ ,



$p < .01$ ). 이러한 결과는 실험집단의 공감능력 점수변화가 대기집단의 변화와 비교해서 유의미한 차이가 있음을 보여준다.

여섯째, 회복 탄력성척도의 하위유형에서 자기효능감에 대한 분석결과, 집단과 측정 시점 간 상호작용 효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $F=66.000$ ,  $p < .01$ ). 이러한 결과는 실험집단의 자기효능 점수변화가 대기집단의 변화와 비교해서 유의미한 차이가 있음을 보여준다.

일곱째, 회복 탄력성 척도의 하위유형에서 적극적도전성에 대한 분석결과, 집단과 측정 시점 간 상호작용 효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $F=19.925$ ,  $p < .01$ ). 이러한 결과는 실험집단의 적극적도전성 점수변화가 대기집단의 변화와 비교해서 유의미한 차이가 있음을 보여준다.

따라서 ‘긍정심리학에 근거한 집단미술치료에 참여한 실험집단은 대기집단보다 회복탄력성 점수가 향상될 것이다.’ 라는 가설은 지지되었다.

#### 4. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 자아존중감에 미치는 효과

##### a. 자아존중감에 대한 실험집단과 대기집단의 사전·사후 평균

본 연구의 가설인 ‘긍정심리학에 근거한 집단미술치료에 참여한 실험집단은 대기집단보다 자아존중감 척도 점수의 변화가 있을 것이다.’를 검증하기 위해 실험집단과 대기집단의 자아존중감 하위요인의 사전·사후 평균과 표준편차를 구하여 <표 21>에 제시하였고, 이를 변량 분석하여 <표 22>에 제시하였다.

<표 21> 자아존중감에 대한 실험집단과 대기집단의 사전·사후 평균 (N=26)

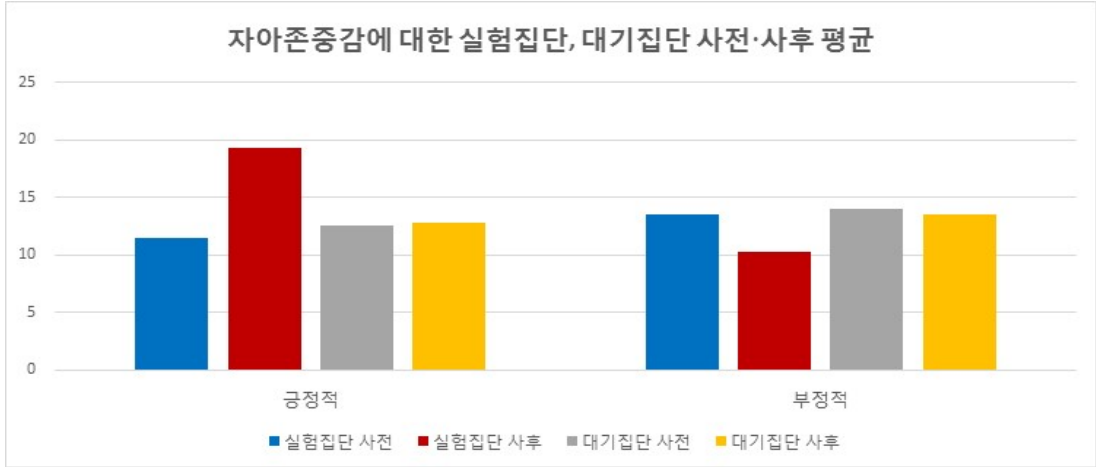
구분		실험집단(n=13)	대기집단(n=13)
		M(±SD)	M(±SD)
전체	사전	25.08 (2.22)	26.54 (1.76)
	사후	29.62 (2.10)	26.38 (1.45)
긍정적	사전	11.54 (2.03)	12.54 (1.56)
	사후	19.31 (2.06)	12.85 (1.77)
부정적	사전	13.54 (1.66)	14.00 (1.47)
	사후	10.31 (1.60)	13.54 (.967)

**b. 자아존중감에 대한 집단유형(실험·대기)과 측정시기별(사전·사후) 반복 측정 변량분석**

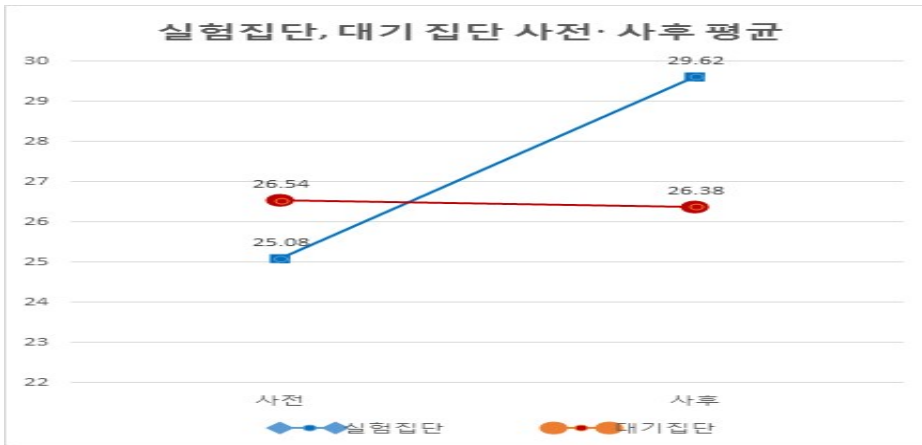
<표 22>에 나타난 변량 분석 결과를 살펴보면 다음과 같다.

<표 22> 자아존중감에 대한 집단유형(실험·대기)과 측정시기별(사전·사후) 반복측정 변량분석

변수	변산원	SS	df	MS	F	P	
전체	집단간						
	집단	10.173	1	10.173	1.987	.171	
	오차	122.846	24	5.119			
	집단내						
	집단시기	62.481	1	62.481	29.139	.000	
	집단X검사시기	71.558	1	71.558	33.372	.000	
	오차	51.462	24	2.144			
	긍정적	집단간					
		집단	96.942	1	96.942	17.844	.000
		오차	130.385	24	5.433		
집단내							
집단시기		212.019	1	212.019	139.263	.000	
집단X검사시기		180.942	1	180.942	118.851	.000	
오차		36.538	24	1.522			
부정적		집단간					
		집단	44.308	1	44.308	13.728	.001
		오차	77.462	24	3.228		
	집단내						
	집단시기	44.308	1	44.308	44.738	.000	
	집단X검사시기	24.923	1	24.923	25.165	.000	
	오차	23.769	24	.990			



<그림 5> 자아존중감 하위 영역에 대한 실험집단과 대기 집단의 사전·사후 평균



<그림 6> 자아존중감에 대한 실험집단과 대기 집단의 사전·사후 평균

첫째, 자아존중감 척도의 하위유형에서 긍정적에 대한 분석결과, 집단과 측정 시점 간 상호작용 효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $F=118.851, p<.01$ ). 이러한 결과는 실험집단의 긍정적 점수변화가 대기집단의 변화와 비교해서 유의미한 차이가 있음을 보여준다.

둘째, 자아존중감 척도의 하위유형에서 부정적에 대한 분석결과, 집단과 측정 시점 간 상호작용 효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $F=25.165, p<.01$ ). 이러한 결과는 실험집단의 부정적 점수변화가 대기집단의 변화와 비교해서 유의미한 차이가 있음을 보여준다.

따라서 ‘긍정심리학에 근거한 집단미술치료에 참여한 실험집단은 대기집단보다 자아존중감 점수가 향상될 것이다.’라는 가설은 지지되었다.

## B. 질적 내용 분석 결과

프로그램의 참여를 통하여 개인의 내적·외적 회복탄력성과 자아존중감이 얼마만큼 이루어졌는가에 대한 평가는 통계적인 분석결과만으로 한계점이 있다. 따라서 본 연구에서 실시한 프로그램의 효과에 대한 보완적 분석 자료로 매회기마다 활동 보고서의 활동지를 사용하였다. 또한 연구자가 회기별로 아동들이 보이는 행동 및 태도, 언어, 비언어적 행동들을 관찰일지에 작성하였다. 그리고 프로그램이 끝난 후 아동 개인별 관찰 내용을 회기순서별로 정리하고 표출된 특징 들을 <표 23>에 정리하였다.

### 1. 참여자 행동 특성 관찰 내용 분석

#### a. 대상자 개인별, 회기별 행동 관찰 분석

<표 23> 아동 행동 관찰 분석

대상	초기 (1회기~4회기)	중기 (5회기~8회기)	말기 (9회기~12회기)
A	·작업과정에서 의욕이 없어 보이고 질문에 답을 하기 어려워함 ·다소 부정적인 언어를 사용하며 모습이 위축되어 소극적인 행동을 함 ·생각하는 속도와 작업 속도가 느리고 말 수가 없음	·작은 소리로 치료자가 옆에 왔을 때 질문하는 반응을 보임 ·작품 안에서 자신이 소중한다는 단어를 표현함 ·옆 친구와 이야기를 나누지만 작품에 집중하는 모습을 보임	·작품에서 구체적이고 꼼꼼하게 표현하는 집중이 보임 ·짜증이나 위축된 모습에서 점차 긍정적인 단어를 선택하는 모습으로 질문을 한다. ·매체에 호기심을 가지고 적극적으로 반응함
B	·선생님 옆에서 어린양을 피우며 우는 목소리	·표정이 밝아지고 장난을 치며 활동에 집중함	·작업을 무엇을 할지 기대감을 가지고 호기

<p>를 냄</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·작업과정이 힘들다며 도와달라고 의존적인 모습을 보임</li> <li>·작은 목소리와 어려움을 호소하며 감정기복이 보임</li> </ul>	<p>는 모습이 보임</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·처음과 달리 조금씩 스스로 하는 성취감을 느끼며 질문을 잘하지만 이해가 안가는 부분에서는 몸으로 짜증을 표현함</li> <li>·단어 선택에 있어서 긍정적인 표현과 새로운 것에 흥미를 느낌</li> </ul>	<p>심으로 질문함</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·처음에는 의존적인 부분이 많았는데 스스로 하겠다는 말을 많이 사용하며 최선을 다함</li> <li>·작품들이 다소 작고 소극적인 모습이었는데 점차 크게 만들고 표현하는 모습이 보임</li> </ul>
<p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·자리에 바르게 앉기가 어렵고 자꾸 돌아다니는 모습이 보임</li> <li>·자신의 생각과 느낌을 표현하는데 어려움이 있음</li> <li>·자신에 대해 모든지 못한다고 생각하고 부정적인 자기 인식을 표현함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·웃는 얼굴로 작품에 도움을 요청하지만 집중하는 모습을 보임</li> <li>·자리에 일어나는 횟수가 줄어들고 생각을 조금씩 글로 표현하기 시작함</li> <li>·긍정적인 단어의 선택의 중요성을 알고 작품에 긍정적인 내용을 적기 시작함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·자신을 부정적인 인식으로 표현한 처음과 달리 자신이 사랑스럽다고 표현함</li> <li>·의존적이고 작게 표현했던 그림들이 점차 호기심을 갖고 표현함</li> <li>·감정에 따라 그날 행동들이 달라졌는데 후반에서는 감정을 인식하고 작업을 하는 과정을 걸침</li> </ul>
<p>D</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·친구를 무시하는 말투로 지시하는 말들을 사용함</li> <li>·작업과정에서 자신이 생각대로 안 되면 짜증을 표현함</li> <li>·가족에 대한 긍정적인 부분은 있지만 자신에 대해 자신감이 부족함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·문제점이 생겼을 때 해결방법을 모색하려고 최선을 다하는 모습을 보임</li> <li>·정리정돈에 깔끔하게 하면서 지시과정에서 설명과정의 언어를 선택함</li> <li>·질문이나 대답 속에서 자신이 소중하다고 표현함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·작품에서 꼼꼼하게 표현하고 남들보다 더 많이 하려는 경향이 있음</li> <li>·자신감에 차 있으며 교통사고로 부정적인 감정에서 이제는 긍정적인 단어로 얘기함</li> <li>·무슨 일을 하더라도 잘 할 수 있다고 표현함</li> </ul>
<p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·활동에 집중하고 잘하</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·표정이 밝아지고 치료</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·호기심을 가지고 적극</li> </ul>

	<p>려는 의지가 있으나 자신감 없이 소극적으로 표현함</p> <p>·글을 쓰는 것을 힘들어하며 부정적인 단어를 사용함</p> <p>·다른 사람을 비난어로 말하면서 작업을 함</p>	<p>사에게 적절한 반응을 보인다.</p> <p>·다른 친구가 재료에 욕심을 내자 자신은 적당한 것이 좋다며 통제적인 모습을 보임</p> <p>·표현에 힘들어 했지만 점차 긍정적으로 자기 표현을 함</p>	<p>적인 반응을 보이며 자신의 작품에 설명이 많아짐</p> <p>·단어 선택에서도 자신에 사랑을 의미 담고 이야기 함</p> <p>·작품에 정성을 다해 몰입하며 끝까지 완성하는 모습이 보임</p>
F	<p>·자리에 앉아 있지 못하고 산만하게 행동하며 친구들을 방해함</p> <p>·활동에 의욕이 없으며 빨리 끝내려는 경향이 있음</p> <p>·친구에 비난 어에 강한 짜증을 내며 욕을 사용함</p>	<p>·활동에서 부정적인 단어에서 긍정적인 자원을 찾으려고 함</p> <p>·빨리 끝내려는 모습보다 집중해서 마치려고 함</p> <p>·짜증내는 모습에서 웃으면 장난치며 옆 친구에게 말을 건네는 경향이 많음</p>	<p>·자신의 자원을 찾는 과정에 몰입하는 시간이 늘어남</p> <p>·새로운 것에 호기심을 느끼며 적극적으로 창의적으로 표현함</p> <p>·활동을 무조건 빨리 끝내지 않고 생각하며 정리하려는 모습이 보임</p>
G	<p>·부정적인 단어와 에너지가 무기력하며 활동에 포기하려한다</p> <p>·자신은 못한다고 말하며 자신감이 없으며 다소 과격한 언어를 사용함</p> <p>·활동에 있어서는 생각하는 것에 어려움이 있고 감정의 표현으로 친구를 당황하게 함</p>	<p>·산만하고 공격적인 면이 줄고 작업을 먼저 끝내는 모습을 보임</p> <p>·짜증내고 활동에 의욕이 없는 모습에서 점차 흥미를 느끼고 적극적으로 활동함</p> <p>·감정의 표현이 다소 과격한 모습의 행동이 줄어들음</p>	<p>·자신에 대해 긍정적인 강점을 찾아내고 존중하는 모습이 보임</p> <p>·화가 날 때 친구에게 바로 공격적인 반응을 보이지 않고 참는 행동이 보임</p> <p>·작품에 대해 설명하는데 어려움이 있었으나 의미를 알려주며 잘할 수 있다고 표현함</p>
H	<p>·활동에 의욕이 없고 무조건 빨리 끝내려는 모습이 있음</p> <p>·감정을 표현하는 단어</p>	<p>·활동에 질문을 던지고 부정적인 단어에 영향들을 보고 적극적으로 반응보임</p>	<p>·안정적인 활동태도를 보이고 활동에서 자기 몰입을 함</p> <p>·자신에 대해 위축된</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>·작품에 대해 조금씩 성취감을 느끼며 자신감을 가짐</li> <li>·빨리 끝내려는 시간이 작품과정에서 좀 더 섬세해짐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·모습에서 자신감 있는 행동으로 목소리가 또박또박 해짐</li> <li>·자신의 성과물을 집으로 가져가며 소중히 여기며 자신도 긍정적으로 표현함</li> </ul>	
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>·부정적인 언어를 사용하며 활동을 하기 싫어함</li> <li>·친구에게 언어폭력을 하며 매체에 흥미 있는 것에 좋아하며 감정기복이 심함</li> <li>·친구와 놀기를 좋아하고 장난치며 활동에 방해를 줌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·장난치는 모습이 줄고 감정 기복을 통제하는 모습이 보임</li> <li>·재료를 마구 사용하는 것에 있어서 점차 난폭한 모습이 줄어들어</li> <li>·활동에 있어 집중하는 정도가 짧았으나 작품을 끝내려고 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·활동에 주의 집중하는 모습이 보이고 재료 탐색에 적극적임</li> <li>·질문을 하고 자신의 생각을 말하고 적극적인 반응을 보임</li> <li>·작품에서 끝까지 마무리하고 다른 사람의 감정을 살핌</li> </ul>
J	<ul style="list-style-type: none"> <li>·욕설과 부정적인 단어로 친구들에게 짜증을 많이 냄</li> <li>·자기 마음대로 하려는 경향이 있고 다소 반항적인 행동을 함</li> <li>·매체에 욕심이 많아 집으로 가져간다고 떼쓰는 모습이 보임</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·다른 사람의 감정을 배려하지 못하고 자신의 감정만 표현하는 모습이 보임</li> <li>·흥미로운 매체를 통해 신기해하며 밝은 모습으로 활동함</li> <li>·부정적인 단어를 다소 사용하나 자신에 대한 표현은 긍정적임</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·적극적으로 자기표현을 하고 자기 감정을 드러내는 모습을 보임</li> <li>·자기감정의 표현이 긍정적으로 생각하며 말하는 모습이 보임</li> <li>·활동에 진지한 태도를 보이고 완성함</li> </ul>
K	<ul style="list-style-type: none"> <li>·성에 관련된 단어들과 욕설을 끊임없이 하는 모습이 보임</li> <li>·작품에 집중하지 못하고 산만한 모습이 보임</li> <li>·자신의 생각을 표현하는데 어려움이 있고 작</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·타인에게 인정받고자 하는 욕구가 많으며 관심을 끄는 행동의 모습이 보임</li> <li>·작품에 대해 집중하지 못했으나 점차 열중함</li> <li>·자기표현이 다양해지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·활동하는 태도가 산만하고 집중하지 못했지만 바른 자세로 적절한 조절을 함</li> <li>·자기표현이 많아지고 욕설이 나쁘다는 것을 인식함</li> </ul>

	품을 끝내는 것을 힘들 어함	고 문제에 대해서도 다 양한 방안을 발표함	·지시 수행에 잘 따르 는 모습을 보임
L	·무표정한 진지한 태도 를 보이며 부정적인 단 어와 비관적인 자신의 모습을 표현함 ·감정의 표현을 다소 진지하고 머뭇거리는 모습을 보임	·진중하고 집중하는 태 도를 가지려하나 우울 하고 침울한 모습이 보 임 ·활동을 느리게 하며 꼼꼼하게 몰입하는 모 습이 보임 ·적절하게 상호작용을 다른 사람의 감정의 입 장에서 말함	·자기표현이 많아지고 활동에 몰입하는 모습 을 보임 ·자기의 감정을 적절한 단어를 선택하여 표현 함 ·표현이 다양하고 적극 적인 모습과 옆 친구를 도와주는 협력적인 모 습을 보임
M	·행동이 느리고 표정의 변화를 잘 드러내지 않 음 ·긴장된 모습이 보이고 질문에 단답형으로 표 현함 ·활동을 제 시간에 끝 마치지 못함	·전 회기보다 작업에 몰두하는 모습과 관심 을 보임 ·표정이 웃는 표정으로 장난을 치며 이야기 하 는 모습을 보임 ·활동에서 자기표현이 커지고 진지함	·안정적인 활동태도를 보이고 작업에서 자기 몰입을 함 ·자기표현이 많아지고 생각을 표현하는데 적 극적임 ·도전적인 모습과 낙관 적인 모습을 보임

## 2. 프로그램 단계별 활동지 분석 (초기/중기/말기)

### a. 초기단계

초기단계를 통하여 과거의 긍정적 정서 불러오기로 과거의 긍정적 감정을 되짚어보는 시간을 가지게 되었다. 과거의 긍정적 정서는 자신의 부정적인 감정을 인지하고 용서하고 떠나보내면서 만족, 안도감, 평정을 갖게 한다. 프로그램의 긍정정서를 통하여 자신의 성장을 기대하는 시작과 함께 나누게 되었다. 또한 평상시 생각하지 못했던 자신의 긍정적인 기억들을 경험할 수 있어서 좋았다. 전반적으로 자신과 환경에 대한 이해를 하고 프로그램 시작 전 변화에 대해 필요성과 가능성을 긍정하는 결과가 나타났다.

경험보고를 통하여 용서를 통해서 자신의 감정을 잘 조절할 수 있는 시간이 되



어서 좋았다고 하였다. 또한 자신의 감정을 글이나 그림으로 표현하고 이야기해서 속 시원하다고 하며 과거의 경험을 긍정적으로 전환하도록 노력하였다. 활동지를 이용하여 글을 쓰거나 매체를 활용하여 작업한 과정에 대해 흥미롭고 많은 정보를 알게 되었다. 개인 작업을 하고 발표하는 과정이 조금 어려웠다는 의견도 있었고, 함께하는 활동 및 게임이 재미있었다는 의견도 있었다.

다음은 프로그램 활동 내용 분석으로 1회기에서 친밀감 형성으로 규칙을 정하고 2회기에서 긍정적 자기인식을 목표로 다섯 손가락 주제로 긍정적 정서를 불러 일으켰다. 첫 번째 손가락은 내가 잘하는 것, 두 번째 손가락은 내가 좋아하는 과목, 세 번째 손가락은 내가 가장 소중히 여기는 것, 네 번째 손가락은 내가 함께 있을 때 기분 좋은 사람, 다섯 번째 손가락은 내가 가장 행복한 순간을 떠올리며 서로 나누면서 공감능력을 긍정적으로 표현하고 나누는 시간을 가졌다. 다음 아래의 표는 자기소개라는 긍정적인 자신을 나타내는 보고서이다.

<표 24> “다섯 손가락으로 나를 표현해요” 활동 내용

질문 내용	1.내가 잘하는 것은?				
	1	2	3	4	5
2.내가 좋아하는 과목은?					
3.내가 가장 소중히 여기는 것은?					
4.내가 함께 있을 때 기분 좋은 사람?					
5.내가 가장 행복한 순간?					
대상	1	2	3	4	5
A	게임	과학	우리가족	아빠	게임할 때
B	그림	쉬는 시간	나	아빠, 엄마	안아줄 때
C	심부름	수학	나의 몸	가족	친구랑 놀 때
D	춤	수학	가족	오빠	가족여행
E	미술	체육	가족	아빠	친구들과 술래잡기 할 때
F	전동 휠 타기	체육	가족	가족	전동 휠 샀을 때
G	피아노	과학	가족	친구들	게임할 때
H	구구단 외우기	수학	희망, 가족	엄마	자유 시간 일 때
I	손가락게임	체육	폰, 친구	친구, 엄마	돈 받을 때
J	손가락 게임	국어, 수학	가족, 내 몸	친구, 가족	돈 받을 때

K	컴퓨터	체육	부모님	친구, 부모님	놀 때
L	만들기, 먹기	국어, 영어	가족, 강아지	엄마	내가 누군가에게 의지할 수 있을 때
M	달리기	미술	가족, 생명	가족들	가족과 놀이동산 갈 때

3회기에서는 원인분석력을 목표로 주제는 요즘 나에게 있었던 나쁜 일을 생각해보고 그때 생각을 적어본다. 생각하는 방법의 차이에 대한 인식을 해보며 비관주의자와 낙관주의자들의 차이점과 나쁜 일과 좋은 일을 대할 때 어떠한지 알아보았다. 그리하여 나의 생각을 긍정적으로 바꿔보고 나의 보완점과 긍정적인 표현을 해보았다.

<표 25> “요즘 나에게 있었던 나쁜 일은?” 활동 내용

1.요즘 나에게 있었던 나쁜 일은?				
질문내	2.그때 내가 한 생각은?			
용	3.나의 보완점은 무엇인가?			
	4.긍정적으로 표현하기			
대상	1	2	3	4
A	엄마한테 혼난 것	짜증	게임 줄이는 것	엄마말씀 잘 듣기 화해하고
B	친구랑 싸운 일	입다	짜증내는 것	사이좋게 지내기
C	친구가 예술제때 말했다	속상했다	게임을 조금 해야겠다	그래도 괜찮아
D	친구가로 나쁜 행동 봤을 때	속으로 쌍욕을 함	막말	좀 더 생각하고 말하기
E	친구랑 싸운 일	자기가 먼저 시작해 놓고 나한테 왜이래?	나의 화를 조금 진정해야한다	싸우지 말고 해결할 수 있도록 한다
F	엄마한테 혼난	화가 난다	거짓말안하기	솔직하게

	것			말하고 다음부터 안하기
G	악기 배우는 것	하기 싫다	하기 싫어 하는 것	잘할 수 있다고 생각하기
H	사고 난 것	슬프다	부정적이다	긍정적으로 생각 한다 나의 감정을
I	친구가 욕했다	짜증이 난다	게임을 즐인다	솔직히 전달한다 나의 감정을
J	축구를 했는데 나보고 못한다고 했다	짜증이 났다	나쁜 생각	표현하고 없었던 일로 한다 잘못한 것을
K	친구에게 욕한 일	짜증 나네	참을 줄도 알아야하는 것	반성하고 긍정적으로 말하기
L	친구와의 말다툼	답답 그 자체	다른 사람 입장에서 생각하기	착한 말투와 예쁜 미소
M	친구를 다치게 한 것	하지 말아야지	내가 생각하기에 나쁜 애들을 나쁜 애들이라고 단정 짓는 것	괜찮아. 애들은 나와 생각이 다른 거야

4회기에는 정서조절력을 목표로 용서를 선택할 용기를 주제로 하였다. 내가 생각하는 용서란 무엇이고 용서의 쪽지를 써보았다. 누구에게, 언제, 어디에서 있었던 일인지 생각해보고 용서의 한마디를 적어보기로 했다. 지난 시간 화에 대한 부정적인 감정을 떠나보내고 용서를 통해 긍정적으로 재해석하고 수용할 수 있도록 하였다.

<표 26> “용서를 선택할 용기” 활동 내용

질문내 용 1.내가 생각하는 용서란?  
 2.용서의 쪽지  
 3.용서의 한마디

대상	1	2	3
A	같이 놀아주기	00친구, 학교에서 싸운 일	한번 용서 해 줄게
B	잘못한 것을 용서해 주기	00의 언니, 나에게 욕한 것	음..... 언니 그러지마 용서해 줄게.
C	사랑해주는 것	친구에게, 학교에서	괜찮아
D	서로 미안해하고 서로 받아주는 것	00친구, 학교에서 싸운 것	미안해 .사이좋게 지내자
E	뭔가 잘못했을 때 미안하다고 할하는 것	00친구, 친구 집에서 말다툼	미안해 내가 먼저 했는데 화를 내서
F	미안하다고 하는 것을 괜찮다고 하는 것	00친구. 학교에서 욕한 것	앞으로 욕하지 말자
G	잘못 저질렀을 때 용서를 빈다	친구에게, 학원에서	오늘 먼저 때려서 미안해
H	용서는 중요한 것 같다. 이해하는 것	엄마에게 집에서	엄마, 죄송합니다.
I	웃어주는 것	00동생, 센터에서 대드는 것	누나 말을 잘 들었으면 좋겠어
J	미안하다고 다시 같이 노는 것	00친구, 강당에서	나는 네가 내 기분을 상하지 않게 했으면 좋겠어.
K	잘못한 것을 용서하는 것	부모님, 집	다음부터는 성적을 올릴게요
L	남을 이해하고 그 사람의 입장을 생각하는 것	언니, 집에서	언니가 잘못했지만 괜찮아
M	나에게 잘못을 저지른 아이를 계속 미워하지 않고 용서하는 것	친구, 학교	다음부터는 그러지마

### b.중기단계

중기단계에서는 긍정적 자기 재인식과 현재의 긍정 정서 키우기로 나 자신의 내적 자원과 강점에 초점을 두었다. 활동지와 매체를 활용하여 집단 및 개인 활동을 자유롭게 표현해보도록 하였다. 이후 완성된 작품을 집단 구성원들과 나눌 수 있도록

록 하였다. 매체에 대한 흥미를 많이 가졌고 자신을 인식함에 있어서 긍정적인 반응을 보였다. 물은 답을 알고 있다는 자료를 통해서 자신에게 어떠한 말과 글을 전달하는 게 중요하고 단어에 따라 물의 결정체를 보면서 긍정적인 생각과 단어를 사용하겠다고 말하였다.

경험보고를 통해 친구들의 생각을 같이 공유하면서 자신이 몰랐던 장점을 말해 주기도 하고 칭찬하는 등 긍정적인 피드백을 사용하였다.

5회기는 공감능력의 향상으로 상대방 즉 부모님이 되어 보는 시간을 가졌다. 부모님이 바라보는 자신에 대해 생각해보고 부모님의 입장에서 자식의 특징과 생각을 써보고 나를 키우시며 어떤 어려움이 있었는지 적어보고 그 입장에서 이해하는 시간을 가졌다. 또한 가족에 대한 장점을 생각해보고 가족 안에서 자신의 장점을 인지하면서 자신의 강점을 통해 긍정적으로 자신을 바라볼 수 있도록 하였다.

<표 27> “부모님 되어보기” 활동 내용

대상	1	2	3
질문 내용	1. 아이의 특징		
	2. 아이에 대한 생각		
	3. 부모님이 나를 키우시면서 어려운 점		
A	귀여운 아이	귀엽습니다.	동생이 많아서
B	튼튼합니다.	잘 낳은 것 같습니다.	애기 날 때
C	노래를 잘 부른다	예쁘다	동생들이랑 나랑 싸워서
D	춤을 잘 추고 꺾이가 많은	웃깁니다.	밤새 못 잤다
E	그림을 잘 그리는	기특합니다.	자라고 했는데 잠을 안자서
F	자전거를 잘 탑니다.	사랑	돈이 없어서
G	피아노와 과학을 잘 한다	성실합니다.	돈이 없어서 아껴야하는 것
H	잘 먹고 게임을 잘 한다	화가 나기도 하고 즐기기도 하다	공부안하고 형들과 싸우는 것
I	귀엽고 예쁘고 훌륭한	사랑	날을 때 힘들고 키울 때도 힘들다
J	장난을 많이 치는	좋다고	청소하시고 돈 버시고 우리가 먹은 것 설거

			지 하시고
K	게임을 많이 합니다.	게임을 줄였으면	성적이 안 좋아서
L	많이 먹고 노력을 하지만 매일 실패합니다.	안타깝다고 생각	돈 부족, 스트레스
M	말을 잘 안 듣는다	그래도 귀엽다	말을 안 들어서 화가 나실 것 같다.

6회기 에서는 자기효능감을 목표로 나의 강점 찾기를 주제로 하였다. 나의 대표 강점을 체크리스트에서 골라보고 그 중에서 가장 나의 대표 강점이라고 생각하는 것을 적어본다. 그리고 나의 강점에 대한 특징을 나누어 보았다. 나의 대표 강점을 통해 체크리스트를 통하여 대표강점을 찾아봄으로 자신의 특성과 능력을 알 수 있었다. 자신 안에 있는 강점을 통해 자신을 긍정적으로 재인식하면서 스스로 유능하고 능력이 있으며 효능감이 있는 사람으로 여길 수 있도록 도왔다.

<표 28> “나의 강점 찾기” 활동 내용

질문내 용	1. 나의 강점 5개 2. 대표강점	
대상	1	2
A	창의적, 친절성, 사회지능, 용서, 자기조절	자기조절
B	친절성, 활력, 자기조절, 낙관성, 유머감각	낙관성
C	창의적, 호기심, 사랑, 용감성, 낙관성	사랑
D	개방성, 용감성, 리더십, 낙관성, 유머감각	리더십
E	학구열, 사랑, 끈기, 심미안, 유머감각	끈기
F	사회지능, 용감성, 활력, 용서, 신중성	활력
G	창의적, 호기심, 사랑, 용감성, 진실성	창의적
H	창의적, 학구열, 자기조절, 리더십, 영성	영성
I	호기심, 친절성, 용감성, 시민정신, 감사	사랑
J	창의적, 호기심, 사랑, 친절성, 용감성	사랑
K	창의적, 호기심, 개방성, 학구열, 지혜	창의적
L	창의적, 학구열, 심미안, 감사, 영성	창의적
M	사랑, 용감성, 용서, 자기조절, 낙관성	자기조절

7회기는 공감 능력을 목표로 위해 ‘물을 답을 알고 있다’라는 내용을 통해 언어에 따라 물의 결정체가 달라짐을 보고 우리 몸이 70프로가 물로 되어있음을 생각해본다. 자신이 평상시에 사용하는 긍정의 단어 부정의 단어를 써보고 맨탈히트니스 대화법을 통하여 긍정 대화법에 대해 이야기 나누었다. 자신이 평상시에 사용하는 긍정단어와 부정단어를 인식하고 긍정적으로 표현하고 긍정 대화법으로 말하는 방법을 통해 긍정 정서를 함양하였다.

<표 29> “물은 답을 알고 있다” 활동 내용

대상	긍정단어	부정단어
A	행복한, 포근한, 푸근한, 사랑하는, 만족스런, 차분한, 자신감 있는, 희망찬	걱정되는, 겁나는, 불안한, 괴로운, 어색한, 서러운, 놀란, 억울한
B	포근한, 푸근한, 사랑하는, 훈훈한, 친근한, 뿌듯한, 편안한, 차분한	까마득한, 오싹한, 겁나는, 두려운, 불안한, 따분한, 지겨운, 귀찮은
C	행복한, 감사한, 즐거운, 기쁜, 반가운, 흥미로운, 용기 있는, 고요한	걱정되는, 겁나는, 두려운, 슬픈, 그리운, 서운한, 실망스러운, 피곤한
D	감격스런, 벅찬, 개운한, 자신감 있는, 힘이 솟는, 두근거리는, 기대에 부푼, 희망찬	걱정되는, 찝찝한, 안타까운, 한스러운, 힘든, 창피한, 근심하는, 까마득한
E	행복한, 감사한, 즐거운, 푸근한, 만족스런, 편안한, 개운한, 가벼운	걱정되는, 오싹한, 겁나는, 신경 쓰이는, 무서운, 어색한, 슬픈, 놀란
F	행복한, 감격스런, 기쁜, 반가운, 뿌듯한, 용기 있는, 재미있는, 들뜨	걱정되는, 근심하는, 외로운, 힘든, 무료한, 지친, 열 받는, 괴로운
G	행복한, 감사, 즐거운, 기쁜, 편안함, 신난, 자신감 있는	찝찝함, 슬픔, 그리운, 답답한, 괴로운, 섭섭한, 힘든, 열 받는
H	행복한, 유쾌한, 충만한, 들뜨, 신난, 흐뭇한, 포근한, 벅찬, 황홀한	나빠. 싫어, 열 받는, 약 오르는, 떨린, 조바심 나는, 놀란, 피곤한
I	유쾌한, 차분한, 가벼운, 평화로운, 고요한, 두근거리는, 자신감 있는, 힘이 솟는	무서운, 조마조마한, 불편한, 괴로운, 찝찝한, 서운한, 지친, 창피한, 약 오르는, 열 받는
J	행복한, 즐거운, 기쁜, 포근한, 뿌듯한, 안심이 되는, 활기찬, 신난	걱정되는, 신경 쓰이는, 무서운, 찝찝한, 속상한, 안타까운, 피곤한, 놀란
K	사랑하는, 넘친, 흡족한, 훈훈한, 기쁜, 친밀한, 황홀한, 반가운	근심하는, 신경 쓰이는, 막막한, 불편한, 답답한, 목메는, 진땀나는,

		주눅이 드는
L	사랑, 용서, 축복, 인내, 도움, 고 마음, 꿈, 배려	슬픔, 시기, 질투, 미움, 사사 폭 행, 바보, 욕, 답답함
M	행복해, 힘내, 즐거워, 신나, 재미 있어, 괜찮아, 좋아, 사랑해	속상해, 힘들어, 무서워, 짜증나, 괴로워, 지루해, 싫어, 불편해

8회기는 현재긍정 정서를 함양을 목표로 3일 후에 죽는다면 의미를 부여하여 자  
신의 삶의 소중함을 인식하는 시간을 가지고 감사에 대해 생각해 보는 시간을 가졌  
다. 감사와 현재의 중요함을 가지고 만족감과 행복감을 느낄 수 있었다.

3일 후에 죽는다면 영상을 시청하고 3일 동안 할 일을 적었다. 미루지 말고 지  
금 할 수 있는 것들을 실천하는 함의 중요성에 대해 생각해 보았다.

<표 30> “3일 후에 죽는다면” 활동 내용

- 질 1. 3일후에 죽는다면 느낌  
 문 2. 첫째 날 할 일  
 내 3. 둘째 날 할 일  
 용 4. 셋째 날 할 일

대 상	1	2	3	4
A	죽는다니 오래살고 싶다	평화롭게 게임하기	평화롭게 텔레비전보기	죽을 준비를 하고 싶은 것
B	우울하고 슬프다	정말 슬프고 친구랑 놀기	정말 슬프고 요리하기	정말 슬프고 작별인사하기
C	슬프다	교회가기	학교가기	집에서 가족들과 있기
D	찜찜한 느낌	가족여행	오빠와의 시 간	친구들과 시간
E	엄마 아빠말씀을 잘 들어야 겠다고 생각	못한 숙제하기	그림그리기	가족에게 편지쓰기
F	슬픈 것 같다.	가족들과 보내기	전동 휠 타기	죽을 곳에서 묘비 세우기
G	기분이 나쁘다	평화롭게 지낸다	배려하고 마지막 삶을 산다	가족들과 시간을 보낸다
H	슬프다	하늘나라 갈 준비	울기	가족들과 보내기
I	마음이 찡하다	친구들과	가족들과	친구와 가족들에게



		여행 간다	잔다	인사 나눈다
J	슬프다. 행복한 시간을 가져야 겠다	돈을 다 쓴다	행복하게 친구들과 논다	가족들과 여행을 간다
K	3일후의 죽음을 생각해 보아서 좋았다	부모님께 효도한다	못했던 것을 해본다.	가족과 친구들과 생 각하기
L	내가 얼마만큼의 시간이 있는지 알게 된다면 하고 싶은 것을 나중에 정할 수 있을 것 같다	해외여행 가보기	내 가장 옆에 있는 분들께 마지막으로 잘해주기	가족들과 마지막 하루보내기
M	할 일이 많아질 것 같다	가족들과 여행	태국 가족들과 놀이동산	우리세상이 어떤지 돌아다녀보고 가족들과 시간을 보낸다.

### c말기단계

말기단계는 9~12회기로 프로그램은 긍정적 자아상을 확립하고 미래의 긍정적 정서를 다지기로 목표달성과 함께 개인의 변화를 느낄 수 있도록 명료화 하였다. 이를 위하여 집단이 변화된 과정에 대해 이야기를 나누고 자신에 대해 표현하도록 하여 소감 및 나누기를 하는데 중점을 두었다. 전반적으로 자신의 환경 및 상황을 이해하고, 자기 자신의 미래 모습과 소망에 대해 상상하는 하는 시간을 가지고 그러기 위해 내가 지금 해야 할 일들에 이야기 나누는 시간을 가졌다.

전체적으로 12회기 프로그램 종결에 대한 아쉬움과 함께 자기 성장 긍정적인 변화에 대해 느낌을 이야기하였고 자신의 소중함과 꿈에 대해 의식의 변화를 경험하게 되었다. 미래의 긍정적인 정서로 인해 굳건한 신념을 갖고 적극적으로 도전하는 나를 기대해 보았다.

9회기에는 자기효능감을 목표로 인생의 토마토를 주제로 하였다. 살면서 극복할 수 없을 것이라고 생각했는데 실제로 극복할 수 있게 된 경험들을 떠올려본다. 자신이 역경 속에서 극복한 점들을 생각하면서 자신이 인내하고 성공했던 경험을 통해 자아효능감을 키우는 시간을 가졌다. 3가지의 경험을 적어보고 역경을 이겨낸 자신을 뜨겁게 응원하는 시간을 통해서 자신에 대한 낙관적인 태도를 보였다.

<표 31> “인생의 토마토” 활동 내용

- |    |        |
|----|--------|
| 질문 | 1. 극복1 |
| 내용 | 2. 극복2 |

3. 극복3			
대상	1	2	3
A	숙제를 빨리 끝마친 것	학교에 매일 늦었는데 빨리 간다	달리기를 연습해서 잘 할 수 있다
B	구덩이에 빠진 적이 있는데 살아나온 것	받아쓰기를 못 봤는데 100점 맞았다	애국가를 다 외운 것
C	노래를 연습해서 잘하는 것	춤을 배워서 잘하는 것	심부름하기 싫었는데 칭찬 받은 것
D	교통사고 났지만 이제는 많이 좋아진 것	피아노 치는데 손가락이 아팠는데 잘 칠 수 있다	바이올린이 무겁고 싫었는데 극복한 것
E	학원 수학이 어려워서 하기 싫었는데 100점 맞은 것	난타 치는 것을 몰랐는데 난타 칠 수 있다	알로에를 키우면서 잘 키운 것
F	공부 나눗셈	곱셈을 못했는데 잘하게 된 것	자전거 탈 때 넘어졌는데 이제는 잘 타는 것
G	피아노를 연습한 것	드럼을 잘한 것	한자를 알게 된 것
H	사고 났는데 극복한 것	수영을 못했는데 물에 뜬다	어릴 때 크게 때어나서 건강하게 자란 것
I	달리기를 잘 달릴 수 있었던 것	수학을 못했는데 매일 풀어서 성적이 올랐던 것	숙제를 할 때 하기 싫었는데 극복한 것
J	달리기 대회에서 2등 할 것 같았는데 1등 한 것	바이올린이 힘들었지만 극복한 것	훈 날거라고 생각했는데 용서를 빌고 극복한 것
K	무서웠는데 말 타기	성적이 조금씩 올라간 것	장염 걸렸을 때 극복
L	공부를 할 수 있다는 의지와 열심히 따라잡은 것	팔자 줄넘기를 꾸준히 연습해서 잘 했다.	부모님께 효도를 할 수 없었는데 나의 작은 행동에도 감동하시니 효도를 할 수 있다
M	배드민턴 서브 넣기	공기놀이	두발 자전거

10회기에서는 긍정적 자아상 확립을 목표로 닦고 싶은 사람을 찾고 그 사람의

특징에 대한 것을 생각해보는 시간을 가지게 되었다. 자신의 미래상 통해 현재 가지고 있는 강점과 연결하여 긍정적 자기를 키우고 다질 수 있도록 하였다. 닳고 싶은 사람을 떠올려 보고 멘토의 특징 3가지를 적어보고 나의 다짐을 적어보았다.

<표 32> “닳고 싶은 사람” 활동 내용

		1. 닳고 싶은 사람			
질문		2. 특징1			
내용		3. 특징2			
		4. 특징3			
대상	1	2	3	4	
A	00친구	귀엽다	그림을 잘 그린다	목소리가 푹푹하다	
B	여왕	예쁘다	착하고 화려하다	웃이 아름답다	
C	가수 위키드 박예음	노래를 잘 부른다	귀엽다	자신감 있다	
D	라이트형제	푹푹합니다.	상상력이 많습니다.	포기하지 않았습니다.	
E	고흐	밤하늘을 좋아했다	그림을 잘 그린다	노란색 특징이 있다	
F	박지성	평발이다	포기하지 않았다	축구를 잘 한다	
G	이순신	푹푹하다	우리나라를 위해 싸웠다	공부를 잘했다	
H	김종국	힘이 세다	머리가 좋다	예능에 강하다	
I	아이린	춤을 잘 춘다	노래를 잘 한다	아이돌이다	
J	00친구	활발하다	수학을 잘 한다	피아노를 잘 친다	
K	스티브잡스	호기심이 많다	창의력이 많다	애플회사를 설립했다	
L	링컨	흑인노예를 해방했다	책을 많이 읽었다	훌륭한 대통령이였다.	
M	00언니	긍정적이다	말을 잘 한다	만드는 것을 잘한다.	

11회기 에서는 낙관성을 중점으로 꿈 리스트와 자신의 소망을 적어보는 시간을 가졌다. 소원을 들어주는 지니의 이야기를 듣고 꿈은 이루어진다는 내용으로 자신

이 갖고 싶은 것, 되고 싶은 것, 하고 싶은 것, 가고 싶은 것, 나누고 싶은 것에 대해 리스트를 적어보았다. 자신의 욕구를 알아차리고 미래의 나의 꿈에 대한 소망을 통해 희망적인 긍정적인 정서를 함양하도록 하였다. 또한 명상을 통해 꼭 이루어진다고 상상해 보았다.

<표 33> “꿈의 목록” 활동 내용

질문내용	1	2	3	4	5	
1. 하고 싶은 일 2. 갖고 싶은 것 3. 가보고 싶은 곳 4. 되고 싶은 것 5. 나누고 싶은 것						
A	요리, 놀기, 갯벌 체험	액체 팽권, 지우개	괴물, 예쁜	제주도, 중국, 놀이동산	요리사	달력, 팔찌, 개구리 알
B	만들기, 요리, 노리	팽권, 돈	보석, 인	놀이공원, 일본, 프랑스	선생님	사탕, 개구리 알, 화장품
C	공부, 그리기, 노래	휴대폰, 형, 예쁜 옷	인	제주도, 목포, 미국	가수, 경찰관	옷, 신발, 물건
D	춤추기, 노래, 여행가기	가방, 옷, 신발	신	제주도, 미국, 태국	가수, 배우	물건, 장난감, 필통
E	요리, 만들기, 그림	요리 재료, 벨리, 아 이클레이	옷, 아	박물관, 미술관, 중국	의사, 화가	그림, 붓, 팔레트
F	운동, 달리기	휴대폰, 책	책	세계여행, 중국, 미국	경찰	책, 웃음, 장난
G	게임, 음악듣기, 놀기	자전거, 최신 휴대폰, 망원경	최신 휴대폰, 망원경	중국, 러시아, 일본	피아니스트, 기타리스트	꿈, 음식, 재능
H	수영, 공부, 탁구	휴대폰, 무선 충전기, 컴퓨터	무선 충전기, 컴퓨터	전 세계, 서울63빌딩, 경북궁	의사, 소방관	행운, 음식, 안경

I	만들기, 아기 돌보기, 엄마 도와주기	동생, 언니, 노트북	바닷가, 미국, 제주도	미 선생님, 의사	사랑, 마음, 웃음
J	여행, 운동, 체육	햄스터, 옷, 컴퓨터	제주도, 물놀이, 미국	선생님	크레파스, 책, 옷
K	돈기부하기, 혼자 꿈 찾기, 하루 동안 전기 안 쓰기	집, 휴대폰, 컴퓨터	제주도, 전 세계	대통령, 연예인	돈, 재능, 생각
L	올백 맞기, 영어 발음 잘하기, 돈 걱정 없이 살기	키 크기, 자상한 성격, 손재주	태국, 부산바다, 파리	작가, 선생님	사탕, 케이스, 초코빵
M	내 생일 때 친구 초대하기, 고양이를 키우기, 집에 에어컨 놓기	스마트폰, 고양이, 강아지	일본, 중국, 파리	학교 선생님, 부자, 작가	신발, 모자, 지식

12회기에서는 적극적인 도전성을 목표로 미래에 나에게 일기를 쓰는 시간을 가져보았다. 긍정적인 자아상이 확립된 내가 그 모습이 되어 타임머신을 타고 10년 후로 이동하여 자신이 여행 작가가 되어 표현하는 글이다. 어떤 여행인지 그 곳에서 무엇을 보고 느낄지 적어보고 상상하고 이야기 해 보았다. 자신이 심은 긍정적인 자아에 긍정적인 정서로 거름이 되는 시간을 가졌다.

<표 34> “미래의 일기 쓰기” 활동 내용

질문 내용	1. 여행 장소				
	2. 장소 특징				
	3. 먹고 싶은 음식				
	4. 이유				
	5. 첫 번째로 하고 싶은 것				
대상	1	2	3	4	5

A	중국	중국에 전통 옷을 입고 싶어서	스파게티	맛있어서	중국어를 몰 라서 중국어 를 배우며 여행한다.
B	설탕나라	설탕 아이스 크림이 있다	솜사탕	맛있을 것 같아서	여러 가지 설탕으로 만 들어진 신기 한 곳이다
C	중국	한자가 많다	돈가스	맛있어서	슈퍼에서 파 는 물건들을 살고 여행을 하였다
D	미국	자유의 여신 상과 목사님 가족들이 사 는 곳	빵과 우유	미국에서는 아침을 어떻 게 먹는지 궁금하기 때 문에	미국에는 어 떤 것이 있 는지 여행을 통해 알았다.
E	중국	전통 옷을 보기 위해	볶음밥	중국에서의 볶음밥을 맛 을 느끼기 위해	여러 가지 전통 옷을 입고 여행하 였다.
F	미국	아름다운 경 치	치킨, 피자	내가 좋아하 는 음식	비행기를 타 고 여행하는 게 즐거웠다
G	일본	축제가 있는 곳	초밥	너무 맛있다	일본에서 많 은 축제로 여행 중이다
H	제주도	아름다운 도 시	고기	맛있어서	여행을 하고 있다 설렌다
I	서울	대도시이고 공기가 안 좋다	고기	고기가 말랑 말랑 맛있다	친구들과 여 행을 한다
J	태안	바닷물이 짜 고 해파리를 만질 수 있	고기	고기가 부드 러운 게 특 징	풍덩 수영을 하였다

		다			
K	놀이동산	티익스프레스가 있다	햄버거	놀이동산에 서는 햄버거가 맛있다	놀이기구를 타고 신나게 놀았다
L	정글	숲이 우거지고 각종 특이한 동물들의 숲	킹크랩	정글에서 킹크랩은 색다른 맛	잘 곳을 정하고 동물들과 친구가 되었다
M	태국	경치와 체험할 곳이 많은 곳	까르보니아	나는 느끼한 걸 좋아하고 까르보니아가 맛있어서	시장 구경을 하며 이것저것을 쇼핑하고 태국에서 어떤 것을 파는 구나 느꼈다





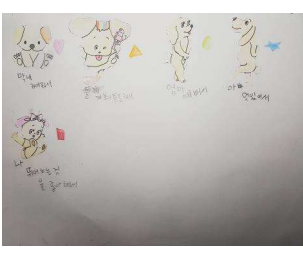

### 3. 프로그램 구성 요인별 분석 (초기, 중기, 말기 작품)

#### a. 회복탄력성에 따른 초기, 중기, 말기 작품 비교 및 평가


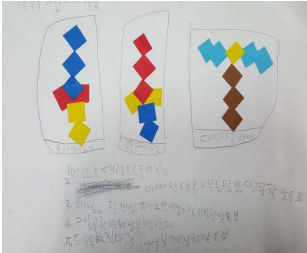

실험집단의 긍정심리학을 근거한 집단미술치료 실시 전기, 중기, 말기 작품을 종속변인인 회복탄력성을 기준으로 비교·평가하였다. 작품 안에서 밝고 긍정적인 변화가 뚜렷하게 보인 E 아동과 사후검사의 점수가 높게 나온 B, G, M 의 아동을 선택하여 개인별 작품을 분석하였다. 이는 <그림8>에 제시하였다.

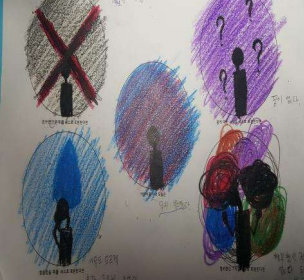


<그림 7> 회복탄력성의 전기, 중기, 말기 작품 비교 및 평가

대상	초기	중기	말기

E			
	<p>E아동은 초기 활동에 집중하고 잘하려는 의지가 있으나 자신감이 없어 소극적이고 질문에 단답형으로 대답하며 다른 사람을 비난 형으로 말하였다. 자신의 생각을 표현하는데 어려움을 가지고 있었으며 작업함에 있어서 힘이 없고 느린 행동을 보였다. 자신의 색으로 빨간색, 하늘색, 보라색으로 좋은 점도 있고 나쁜 점도 있어서 3가지 색으로 표현하였다고 하였다.</p> <p>중기 활동에서는 표정이 밝아지고 적절한 반응을 보이면서 자기표현이 긍정적임을 알 수 있다. 자신을 소중한 여기고 끈기라는 장점을 찾아내고 손 본뜨기에서 웃음으로 자신의 소중한 의미를 전달하였다.</p> <p>말기 활동에서는 자신의 성취와 역경을 극복하는 부분을 자신이 잘 표현하고 힘들었지만 견디고 잘해낸 점들을 적극적으로 표현하였다. 작품 활동에서도 자신을 비유하는 나무를 무지개로 표현하면서 자신의 소망과 미래에 적극적이고 낙관적인 모습을 볼 수 있었다.</p>		
대상	초기	중기	말기
B			
	<p>B아동은 초기 활동에서 선생님 옆에서 우는 목소리로 도와달라는 의지의 표현을 많이 하였다. 작은 목소리와 어려움을 호소하며 감정 기복을 나타냈으며 그림이나 작품이 작고 한쪽에 치우친 모습들을 볼 수 있었다.</p> <p>중기 활동에서 표정이 밝아지고 처음과 달리 조금씩 스스로 하는 성취</p>		





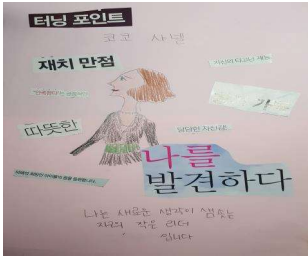

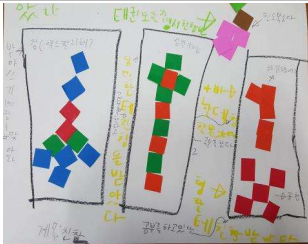

	<p>감을 느끼면서 질문을 잘하지만 마음대로 안 되는 부분은 짜증을 내었다. 그러나 단어 선택에 있어서 부정적인 모습에서 자신에게 긍정적인 표현과 자신이 소중하다는 표현을 작품 속에서 나타냈다.</p> <p>말기 활동에서는 작업을 무엇을 할지 기대감을 가지고 소극적인 모습에서 점차 작품이 크고 자신감 있게 표현했으며 자신감을 외치며 목소리도 커졌다. 또한 낙관적으로 자신의 미래의 소망을 긍정적으로 표현하고 감정도 참고 적절하게 표현하는 방법에 대해 알게 되었다.</p>		
대상	초기	중기	말기
G			
	<p>G아동은 초기 활동에서 부정적인 단어와 에너지가 무기력하며 활동에 포기하고 끝까지 완성하기 힘들어했다. 자신은 못한다고 말하며 자신감이 없으며 다소 과격하고 폭력적인 언어를 통해 작품도 빨리 대충 어둡게 표현하였다. 분노에 대해 친구들을 당황하게 감정을 표현하였다. 전체적으로 작품이 어둡고 단순하였으나 용서라는 주제에서는 그래도 자신이 ‘눈’을 쓰며 눈물을 보낸다는 의미를 담았다.</p> <p>중기 활동에서는 감정의 표현이 다소 과격한 모습의 행동이 줄어들고 자신에 대해 긍정적인 감정을 찾고 성취경험을 통해 자신을 존중하는 모습이 보였다. 맨 처음 자신의 강점과 성취경험이 없다고 하다가 하나씩 찾음으로 얼굴의 표정이 밝아지고 자신감 있게 발표하였다. 태권도에서 품을 띤일 등 성취경험을 5가지를 적었다.</p> <p>말기 활동에서는 작품에 대해 설명을 의미를 담아서 표현하였다. 자신에게 주고 싶은 선물의 그림을 ‘리더’라는 호랑이 부분을 선택하여 클레이로 왕관을 씌어주며 자신에게 응원하고 축하해주는 모습을 보였다. 그림이나 작품을 만드는 과정이 섬세해지고 꼼꼼하게 몰입하고 밝아진 모습이었다.</p>		



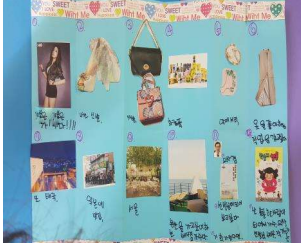
대상	초기	중기	말기
M			
<p>M아동은 초기 활동에서 행동이 느리고 표정의 변화를 드러내지 않고 긴장된 모습과 우울한 모습으로 꿈과 희망도 없다고 표현하며 어둡고 작품에서도 우울한 모습을 나타냈다. 활동을 제시간에 끝내는데 어려움이 있고 제일 마지막으로 마무리하였다. 작품 활동에서 갈등을 나타내며 선의 날카로움을 보였다.</p> <p>중기 활동에서 전 회기보다 작업에 몰입하고 꼼꼼하게 자신을 표현하는 모습을 보였다. 성취에 있어서 자신의 여러 가지 재능을 발견했고 처음에는 꿈이 없다는 표현에서 점차 자신의 꿈을 발견하는 모습이 작품 속에 표현하였다.</p> <p>말기 활동에서는 자신을 응원하고 꿈을 구체적으로 표현하고 표현에 있어서 다양하고 옆 친구를 도와주려는 협력적인 모습을 보였다. 진지하게 자신의 삶을 통찰하며 자신의 역경에 대해 말을 하고 표현하기도 했다. 퍼니콘을 이용하여 물을 조절하는데 인내하는 과정을 보이며 ‘소중한 나의 미래’라는 제목을 담음으로 긍정적인 자신의 모습을 발견하고 응원하며 꿈을 찾고 희망을 가졌다.</p>			

**b. 자아존중감에 따른 초기·중기·말기 작품 비교 및 평가**

실험집단의 긍정심리학을 근거한 집단미술치료 실시 전기, 중기, 말기 작품을 종속변인인 자아존중감을 기준으로 비교·평가하였다. 사후검사의 점수가 높게 나온 L, H, D의 아동을 선택하여 개인별 작품을 분석하였다 이는 <그림 9>에 제시하였다.

<그림 8> 자아존중감의 전기, 중기, 말기 작품 비교 및 평가

대상	초기	중기	말기
L			
	<p>L아동은 초기 활동에서 무표정한 진지한 표정으로 부정적인 단어와 비관적인 자신의 모습을 표현하였고 분노를 표현하고 용서하는 과정에서도 과격하면서도 용서를 할 수 없다며 저주하는 모습으로 작품상 나타나기도 하였다.</p> <p>중기 활동으로 들어서면서 전 회기보다 작업에 몰두하는 모습과 관심을 보이고 활동에 자기표현이 커졌다. 소중한 사람에서도 자신을 포함하고 부모님께 감사한 점과 자신을 위해 애쓰시는 모습에 애정을 담게 표현하였다.</p> <p>말기 활동에서는 안정적인 활동태도를 보이고 작업에서 몰입하는 모습과 생각을 표현하는데 적극적이었다. 닦고 싶은 사람과 소망나무를 만들 때도 자신의 미래에 대해 서툰 표현에서 당당한 자신의 모습과 '나를 발견하다' 긍정적인 메시지를 전달하였다. 긍정적인 미래의 낙관성과 할 수 있다는 당당함이 작품 속에서도 많은 에너지를 볼 수 있었다.</p>		
대상	초기	중기	말기
H			
	<p>H아동은 활동에 의욕이 없고 무조건 빨리 끝내려고 하였다. 색으로 자신의 감정을 표현하는데 그적거리는데 모습에서 분노를 표현하면서 그동안 친구들로 인해 감정들을 가리면서 쓰는 모습들을 보였다. 용서하는 부분에서는 무인도로 보냈다며 자신이 용서를 잘하게 되었다고 표현하였다.</p> <p>중기 활동에서는 활동에 질문을 던지고 가족에 대해 굉장히 부정적으로</p>		

	<p>표현했다가 장점을 찾고 감사한 점을 찾으면서 부모님에 대해 긍정적인 의미로 마무리하였다. 작품을 빨리 끝내려는 시간보다 매체에 흥미를 느끼고 섬세해짐을 볼 수 있다.</p> <p>말기작품에서는 자신의 성과물을 소중히 여기고 집을 가져간다고 하며 긍정적인 표현을 하였다. 자신의 강점을 찾고 그것을 이용하여 자신에게 행운을 선물한다며 용을 표현하기도 하였다. 미래에 자신에게 쪽지로 잘 할 수 있다는 응원의 메시지를 전달하며 퍼니콘을 ‘행운의 타임머신’이라는 제목으로 낙관적인 태도를 보였다.</p>		
대상	초기	중기	말기
D			
	<p>D아동은 초기 활동에서 친구를 무시하는 말투로 지시하는 말들을 사용하였다. 작업 과정 중 자신의 마음대로 안 되면 짜증을 내기도 하였다. 색으로 표현하였을 때 하늘색, 노란색, 연두색을 좋아한다며 자신의 장점과 연결하기도 하였다. 가족에 대한 사랑의 욕구를 표현하며 부모님이 바쁘셔서 외로움이 많다고 표현하기도 했다. 분노에서는 자신이 교통사고 나게 한 아줌마를 죽이고 싶다고 격하게 표현하기도 하였다.</p> <p>중기 작품에서 자신의 강점이 ‘리더’라는 점과 지시하는 자신의 행동을 긍정적으로 리더의 모습으로 어떻게 변화하는지에 대해 의미를 담기도 하였다. 자신을 키워준 어렸을 때 이모에게 편지를 쓰며 감사함을 꼼꼼하게 애정 있게 전달하였다.</p> <p>말기 활동 자신의 소중함을 잘 나타냈고 자신에게 ‘매력’이라는 선물을 주고 싶다고 커서 가수가 되어 매력적인 사람이 되고 싶다고 하였다. 그리고 닮고 싶은 사람을 표현했을 때 가수가 되고 싶다고 꿈을 아주 구체적이고 섬세하게 표현하였다. 다른 방식으로 자신은 책을 만든다며 잡지와 그림을 이용하여 미래에 낙관적이고 할 수 있다는 믿음으로 긍정적인 작업을 하였다</p>		

## V. 결론 및 제언

### A. 연구 결과 요약 및 논의

본 연구는 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램이 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감에 미치는 효과를 알아보고자 하였으며, 긍정심리학을 미술치료를 적용하여 저소득층 아동들이 긍정적인 자기를 인식하고 환경에 대한 적응력을 향상시킬 수 있는 집단미술심리치료 방안을 모색하고자 하였다. 본 연구 결과를 중심으로 선행연구와 비교하여 논의하자면 첫째, 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 저소득층 아동의 회복탄력성에 미치는 효과는 회복탄력성 전체 평균점수에서 실험집단과 대기집단의 사후검사 간에 통계적 유의미한 차이를 보였다. 회복탄력성의 하위 검사인 정서조절력, 충동통제력, 낙관성, 원인분석력, 공감능력, 자기 효능감, 적극적 도전성은 사전, 사후 평균점수의 변화에서 유의미한 차이를 나타냈다. 이러한 결과는 긍정심리 상담이 저소득층 아동의 학교생활적응 및 대인관계능력을 향상에 유의미하다는 백순복(2010), 집단미술치료의 공동 작업을 통해 서로 긍정적이고 지지적인 상호작용으로 학교부적응 청소년의 대인관계가 증진되었다는 최혜경(2010)의 집단미술치료 연구와 긍정심리 프로그램이 중학생에게 자신의 강점을 알게 됨으로써 회복탄력성을 증진시키고 심리적 안정감을 주어 가정생활에 대한 적응력을 높일 수 있다고 보고한 이성훈(2011)의 연구결과와 거의 일치한다고 볼 수 있다. 또한 질적 분석을 볼 때 사전 검사보다 사후검사에서 전반적으로 조화롭고 안정된 구조로 외롭고 불안한 표현에서 행복하고 낙관적인 미래를 지향하는 작품으로 표현됨을 알 수 있었다. 미술치료 회기별 프로그램 진행시에도 긍정적인 자신의 모습에 대해 어색하고 어려워하며 칭찬에 대해 부정적인 모습을 보이는 등의 회복탄력성이 낮은 초기단계에서 중기와 후기단계에서는 자신의 긍정적인 표현이 시작하였다. 또한 점차 작업에 대한 집중시간이 늘어나고 몰입하는 자세와 상대방의 긍정적인 모습에 칭찬과 격려로 회복탄력성이 높은 행동특성을 나타내고, 미래에 대한 낙관적 희망을 표현하는 등 호기심, 감정통제와 낙관성에서 긍정적으로 변화된 것으로 볼 수 있었다.

둘째, 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 저소득층 아동의 자아존중감에 미치는 효과는 자아존중감 전체 평균점수에서는 실험집단과 대기집단의 사후 검사 간에 통계적 유의미한 차이를 보였다. 집단 활동을 진행하는 동안에 치료초기에는 저소득층 아동이 상호작용이 거의 없고 갈등이 있는 등 가정생활에 대한 부정적인 생각이 많았지만 치료후기에는 가정에 대한 긍정적 사고로 변화되었다.

미술표현을 통해 감사에 대한 정서적 강화, 개인 강점을 통해 자신감을 갖게 되고 용서의 감정을 통해 타인을 이해하고 공감능력을 체험함으로써 개인 내적 성장을 가져올 수 있었다. 또한 자신들이 바라는 이상적인 미래를 그려봄으로써 긍정적인 변화를 원하는 내용들을 시각적으로 표현하여 부정적인 모습에 대한 스트레스를 해소시켰다. 문제해결의 실마리를 미술활동의 성공 경험으로 승화시켜 자신과 환경에 만족도가 증가함에 따라 회복탄력성과 자아존중감의 변화를 가져왔다고 본다.

이는 집단미술치료가 부적응 중학생의 학교생활적응력 향상에 효과가 있다고 보고 한 양영숙(2002), 백경희(2005) 및 이대주(2005)의 연구결과와 긍정심리 상담이 학교적응능력을 향상시킨다고 보고한 백순복(2010)의 연구결과와 거의 일치한다고 본다. 집단미술치료 프로그램이 그림 표현 과정에서 억압된 정서를 자연스럽게 표현할 기회를 제공하고 학생들의 학교생활 어려움에 대해 솔직하게 개방하고 적극적인 참여 태도로 자신의 더 잘 적응할 수 있는 대인관계와 활력성의 증가가 자아 탄력적인 모습과 집단 응집력을 통한 행동을 점점 통제하게 되면서 학교나 가정에서 적응을 가져 왔다. 특히 긍정적 정서는 자신에 대한 긍정적 강점을 발견하고 삶에 대한 목표와 적응에 대한 대처 방안을 모색하고 희망을 갖게 함으로써 현재의 삶에서 보다 안정과 지혜로움을 발휘할 수 있게 하였다. 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 지지와 서로들을 격려하는 보호의 장으로서 작용함으로써 환경에 잘 적응할 수 있도록 저소득층 아동에게 강점을 발견하고 그 강점을 강화하여 자신이 가진 잠재적 재능을 발견하게 하였다. 그 결과 자아를 성장하는 에너지가 아동의 발달적 과업인 자아존중감 형성을 위해 탄력적으로 활용되었으며, 미술작업을 통한 상호작용과 집단 역동으로 강한 응집성을 느끼게 하여 가정과 학교생활에 잘 적응할 수 있도록 서로 지지대가 되어 주도록 했다는 점에서 본 연구의 치료적 의의가 크다고 본다.

마지막으로, 긍정심리학을 근거로 한 집단미술치료 프로그램을 참여한 저소득층 아동들이 프로그램 참여하는 동안 문제 상황에서 대처방식이 긍정성으로 변화하였고 특히, 매 회기 진행과정의 활동지, 활동결과물, 활동내용 및 평가자료, 관찰자료 등을 분석한 결과 집단 전체는 물론 개인사례에서 두드러진 변화를 보았다. 긍정적인 자이인식(‘꿈을 찾은 아이로’), 공감능력(‘타인의 감정 신호를 알아채는 아이로’), 낙관성(‘자신을 돌보고 미래를 희망하는 아이로’)의 개인 역동 변화양상은 회복탄력성 하위 구성요인과 일치하였다. 또한 일상의 스트레스를 행복 에너지로 전환하는 힘(최성애, 2014)으로 표현한 것과 같이 생활 속의 작은 스트레스를 알아채는 단계, 구체적이고 실현가능한 개입으로 작은 성취감을 느끼게 하는 단계의 적절한 목표가 연구결과에 영향을 미쳤다고 볼 수 있을 것이며, 따라서 집단미술치료의 개인역동 변화에서는 자신의 신체와 감정이 위협당하는 상황을 알아차릴 수 있고 도망과 싸움, 동결이 아닌 긍정적 반응으로 성장하는 변화양상을 보인 것은 회복탄력성 증진과 매우 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있다.

따라서 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램은 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감에 긍정적인 효과를 미쳤다고 보며, 회복탄력성은 충분한 내적강점과 탄력성을 갖게 될 때 자기를 조절 하며 희망을 갖는 긍정적인 변화로 전환된 것을 알 수 있다.

## B.연구의 제한점 및 제언

본 연구결과와 논의를 토대로 후속연구를 위해 다음과 같은 제언을 한다.

첫째, 본 연구의 대상을 J도 J시에 거주하는 저소득층 초등학생 일부 학생들을 표집 대상으로 한정하고 있어 연구결과를 일반화하여 해석하는 데는 주의가 요구됨으로 연구의 결과를 일반화하기 위해서 표집대상의 범위를 확대한 후속 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에 회복탄력성의 하위요인과 자아존중감이 통계적으로 유의미한 차이가 났지만 개인별 차이에 대해 효과적 방안 연구를 보완하는 방안이 필요하다

셋째, 긍정심리치료에 근거한 다양한 프로그램을 개발하고, 효과를 검증하기 위해 보다 많은 아동을 대상으로 프로그램을 진행해 표집오차를 줄이는 후속연구가 필요하다고 본다.

넷째, 후속연구에서는 본 연구에서 효과가 나타나지 않은 개인별 대상에 대한 새롭고 다각적인 접근이 필요하다. 프로그램 효과를 높이기 위해 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램을 보다 정교하거나 관련된 회기나 시간을 늘리는 등 프로그램을 개발 또는 재구성이 필요할 것이다.

다섯째, 긍정심리 집단미술치료 프로그램이 단기간 내의 변화나 향상뿐만 아니라 지속적으로 아동의 성격특성 형성에 영향을 미치는 것이 중요하므로 추후관찰 및 평가와 후속개입이 필요하다고 본다. 본 연구에서 밝혀진 결과를 토대로 임상현장에서 저소득층 아동들의 적응과 상담 및 지도를 위한 기초자료로 활용되어지기를 기대해 본다.



## 참 고 문 헌

- 고지현 (2016). 긍정심리기반 집단미술치료가 교도소 수형자들의 인지정서조절 및 삶의 기대에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 구본경 (2014). 긍정심리학에 대한 목회 신학적 대안. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 권복순 (2010). 인간중심 표현예술치료가 결혼이주여성의 자아존중감과 대처능력에 미치는 효과. 미술치료연구, 17 (6)통권 51호).
- 권석만 (2008). 긍정심리학. 서울: 학지사.
- 권오정 (2009). 긍정심리학 관점에서 본 무용수의 심리체험 개념 구조. 한국체육대학교 석사학위논문.
- 권윤영 (2012). 긍정심리중심 문학치료 프로그램이 저소득층 청소년의 자아존중감 및 주관적 안녕감에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경희, 주현주 (2013). 아동의 회복탄력성이 사회적 문제해결능력, 심리 사회적 적응에 미치는 영향. 한국아동권리학회: 아동과 너구리, 17(3), 437-457.
- 김광수 (2012). 긍정심리학에 기반한 초등학교 상담의 방향과 과제. 초등상담연구, 2(11), 193-217.
- 김귀화 (2015). 긍정심리중심 집단미술치료가 고등학생의 자아탄력성과 학교생활적응에 미치는 효과. 대구사이버대학교 휴먼케어대학원 석사학위논문.
- 김나영 (2015). 긍정심리학에 근거한 음악치료가 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김명희 (2014). 상사지지가 종사원의 자아존중감과 조직유효성에 미치는 영향: 서울시내 대형 프랜차이즈 레스토랑 종사원을 대상으로. 경기대학교 관광전문대학교 석사학위논문.
- 김서안 (2015). 인간중심 집단미술치료가 저소득층 아동의 자아존중감 및 또래관계에 미치는 효과. 조선대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김소영 (2013). 집단미술치료가 한부모가정 아동의 자아존중감 및 스트레스에 미치는 긍정적 효과. 흥익대학교 미술대학원, 석사학위논문
- 김수경 (2013). 긍정심리학 기반으로 한 집단미술치료가 중년주부대학생의 주부생

- 활 스트레스자각, 대처방식 및 정신건강에 미치는 효과.** 원광대학교 일반대학원 박사학위 논문.
- 김수희 (2009). 저소득층 가정 아동의 위축 행동 감소를 위한 가창 프로그램 연구. **음악치료교육연구** 6;(1):37-58
- 김순희 (2013). **긍정심리 집단상담 프로그램이 지역아동센터 아동의 자아존중감, 자아탄력성과 대인관계에 미치는 효과.** 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김유경 (2014). **긍정심리증진 집단상담이 양육시설 청소년의 비합리적 신념과 정서 조절력 및 주관적 안녕감에 미치는 효과.** 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은총 (2014). **주관적 안녕감 향상을 위한 목화상담학적 연구: 긍정심리학을 중심으로.** 한신대학교 신학대학원 석사학위논문.
- 김은화 (2014). **긍정심리학을 기반으로 한 집단미술치료가 장애아동 어머니의 양육 스트레스, 대처 방식, 사회적 지지, 우울, 불안 및 심리적 안전감이 심박 변이도에 미치는 효과.** 원광대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김주환 (2012). **회복탄력성.** 서울: 위즈덤 하우스.
- 김현주 (2015). **유아 교사의 회복탄력성에 영향을 미치는 변인 분석 및 사회적 지지의 매개 효과.** 대구카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 김혜수 (2014). **대학생의 자아존중감과 사회적지지가 삶의 만족도에 미치는 영향: 학교생활적응 매개효과.** 서남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김효지 (2010). **집단미술치료가 저소득층 아동의 자아존중감과 또래관계에 미치는 효과.** 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- 김희경 (2014). **집단미술치료가 시설장 거주 여성노인의 회복탄력성에 미치는 영향.** 원광대학교 동서보완의학대학원 석사학위논문.
- 디디에 플뢰 (2012). **아이의 회복탄력성.** 서울 :글담.
- 마틴 셀리그만 (2006). **긍정심리학.** 서울 : 물푸레.
- 목진세 (2009). **저소득층 아동의 자아존중감 향상을 위한 집단미술치료 효과성 연구: 지역아동센터 중심으로.** 성결대학교 사회복지대학원 석사학위 논문.
- 박가희 (2015). **한국화매체를 활용한 집단 미술치료가 저소득층 아동의 친사회적 행동과 자기표현에 미치는 효과.** 건국대학교 디자인 대학원 석사학위논문.
- 박경민 (2016). **집단미술치료가 학습부진 중학생의 회복탄력성 증진에 미치는 효**

- 과. 경남과학기술대학교 대학원 석사학위논문.
- 박경은 (2014). 초등학생 회복탄력성과 용서와의 관계 : 초등학생 5~6학년 대상으로 . 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박대근 (2010). 영양보호사에 대한 중간관리자의 직무수행 평가수준에 따른 영양보호사의 성격적 강점의 차이. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 박설희 (2010). 학급단위 자아존중감 증진 프로그램이 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박윤진 (2011). 초등학생의 자아존중감과 대인관계 만족도의 관계. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박정민 (2016). 집단미술치료가 학습부진 중학생의 회복탄력성 증진에 미치는 효과. 경남과학기술대학교 석사학위논문.
- 박정민 (2016). 집단미술치료가 학습부진 중학생이 회복탄력성 증진에 미치는 효과. 경남과학기술대학교 석사학위논문.
- 박주영 (2012). 아이의 회복탄력성-시련과 실패에 강함 아이로 만드는 힘. Didier Pleux. 서울: 글담 출판사.
- 배숙경 (2015). ADHD 성향 아동의 창의성 증가와 부주의성 및 과잉행동충동성 감소를 위한 인지학 집단미술치료 프로그램 개발 및 효과. 조선대학교 일반대학원 박사학위 논문.
- 배혜련 (2012). 대학생의 회복탄력성이 지각된 진로장벽에 미치는 영향. 경기대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 보건복지부 (2013). 아동 종합 실태 조사 주요결과, 아동복지 정책과 보도자료 ; 2014.11.4.
- 서정애 (2010). 그림이야기 만들기를 활용한 집단미술치료가 저소득층 아동의 자아존중감에 미치는 효과. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- 서형준 (2012). 긍정심리학의 관점에서 본 정신건강이 직업적 웰빙에 미치는 영향. 고려대학교대학원 석사학위논문.
- 신조은 (2016). 긍정심리학에 근거한 집단음악치료가 저소득층 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 신현숙 (2014). 대학생의 회복탄력성이 자기애성향과 우울감에 미치는 영향. 경기

- 대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 여지영 (2015). **청소년의 자살생각에 관한 연구: 회복탄력성과 자아존중감의 매개 효과를 중심으로**. 송실대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 오미라 (2014). **집단미술치료가 저소득층 아동의 자기효능감 및 자아존중감에 미치는 영향**. 우석대학교 경영문화행정대학원 석사학위 논문.
- 왕예자 (2015). **긍정심리학 기반의 음악치료가 노인의 우울과 주관적 안녕에 미치는 효과**. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 우문식 (2012). **긍정심리학의 행복**. 서울 : 울푸레.
- 위키즈 백과 (2013). **회복탄력성의 개념**. [Http: // ko.wikipedia.org/](http://ko.wikipedia.org/)
- 유소희 (2015). **긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 학습부진 청소년의 학습동기와 학교적응력 및 자기효능감에 미치는 영향**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 유은정 (2010). **긍정심리치료 프로그램이 우울 경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과**. 전북대학교대학원 석사학위논문.
- 윤다혜 (2015). **초등학교 교사의 직무 스트레스와 회복탄력성이 심리적 소진에 미치는 영향**. 서울교육대학교 교육전문대학원 석사학위 논문.
- 윤성민 (2011). **행복증진 긍정심리개입활동들의 효과 : 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동의 비교**. 아주대학교 석사학위논문.
- 윤희나 (2014). **긍정심리학에 이론에 근거한 집단 음악치료가 알코올 중독 환자의 부정적 정서 변화에 미치는 영향**. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이미자(2010). **긍정심리 집단미술치료가 장애아동 어머니의 자아존중감과 양육효능감에 미치는 효과**. 아주학교 석사학위논문.
- 이민아 (2012). **집단미술치료가 지역아동센터 아동의 자아존중감과 또래관계에 미치는 영향**. 조선대학교 디자인대학원 석사학위논문.
- 이병택 (2013). **지역아동센터의 아동적응력 향상 통합 프로그램에 관한 연구**. 서울기독교대학교 대학원 석사학위논문.
- 이신숙 (2013). **중학생의 회복탄력성이 학교 적응성에 미치는 영향 연구-스트레스와 사회적 지지의 조절효과를 중심으로**. 조선대학교 박사학위논문.
- 이신애 (2015). **독서치료 프로그램이 저소득층 초등학생의 회복탄력성과 학교생활**

- 적응에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이아영 (2016). 긍정심리학을 기반으로 한 집단통합예술치료가 초등학교 3학년 학생의 자아존중감, 학교생활적응, 긍정심리 및 정서 미치는 효과: 집단통합 예술치료와 집단상담치료 비교연구. 박사학위논문.
- 이유리 (2014). 긍정심리학 기반 집단음악치료가 우울경험이 있는 여자 중학생의 우울, 행복, 낙관성에 미치는 효과. 원광대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 이은주 (2015). 집단미술치료 프로그램이 독거노인의 회복탄력성에 미치는 영향. 평택대학원 상담대학교 석사학위논문.
- 이주환 (2016). 독거노인 고독감 감소를 위한 긍정심리학 상담프로그램의 적응효과. 서울시립대학원도시과학대학원 석사학위논문.
- 이현수 (2009). 역경 속의 성장. 서울 :학지사.
- 이혜정 (2015). 긍정심리학의 도덕교육적 적용방안 연구. 석사학위논문.
- 이 훈 (2007). 저소득층 아동의 사회성과 자아존중감에 영향을 주는 요인 연구. 순천향대학교 [행정]대학원. 석사학위논문.
- 임선미 (2016). 정서표현성과 회복탄력성 간 관계에서 자아존중감의 매개효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임선영 (2010). 한 부모가족 아동의 자아존중감 프로그램이 또래관계에 미치는 효과. 단국대학교 대학원 석사학위 논문.
- 임영진 (2010). 성격 강점과 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대대학원 박사학위논문.
- 장윤진 (2010). 집단미술치료가 지역아동센터 아동의 자아존중감에 미치는 영향. 한국예술치료학회지, 10(2), 27-50
- 장은영 (2015). 집단 음악치료가 평생교육원에 재학 중인 중년여성의 우울감, 자아존중감, 인지 및 회복탄력성과 삶의 질에 미치는 영향. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 장인록 (2015). 사회성증진프로그램이 소년수형자의 회복탄력성에 미치는 영향에 관한연구. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전대수 (2012). 초등학생의 자아존중감, 자아통제, 대인관계가 학교 행복감에 미치는 영향. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 정유미 (2015). 놀이를 활용한 집단미술치료가 학교부적응 아동의 회복탄력성에 미

- 치는 효과.** 건국대학교 예술디자인대학원 석사학위논문.
- 정한길 (2016). **인성교육에 대한 긍정심리학의 합의: 교수, 학습방법을 중심으로.** 경인교육대학원 석사학위논문.
- 정형화 (2012). **통합적 독서치료 프로그램이 자아존중감 및 친사회성에 미치는 효과.** 목포대학교 석사학위논문.
- 조언지 (2015). **긍정심리학 기반 행복증진 프로그램이 초등학생의 심리적 안녕감에 미치는 효과.** 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조영신 (2015). **통합미술치료가 트라우마를 경험한 성인의 회복탄력성에 미치는 효과 연구.** 한양대학교 예술디자인대학원 석사학위논문.
- 조윤정 (2007). **집단미술치료가 청소년 자아존중감 향상에 미치는 영향.** 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 조현주 (2016). **항공사 객실승무원의 회복탄력성 요인이 직무성과 및 조직유효성에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과 중심으로.** 경기대학교 서비스경영전문대학원 박사학위논문.
- 주경애(2009). **집단미술치료가 초등학생의 우울과 자아존중감에 미치는 효과.** 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문
- 주은연 (2008). **긍정적 심리학을 적용한 원예치료가 문제아동의 창의성 발달에 미치는 영향.** 대구카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 지명숙 (2014). **독서치료프로그램이 아동의 자아존중감과 스트레스에 미치는 효과: 소규모 농촌 초등학교를 대상으로.** 영안대학교 대학원 석사학위논문.
- 최서규 (2015). **노인의 회복탄력성에 삶의 질에 미치는 영향: 사회참여활동과 우울의 매개효과를 중심으로.** 한서대학교 대학원 박사학위논문.
- 최정환 (2013). **긍정심리학을 활용한 기독교 용서상담 프로그램 개발연구.** 아세아연합신학대학교대학원 석사학위논문.
- 한현숙 (2015). **집단미술치료가 발달장애아동 어머니의 회복탄력성에 미치는 효과.** 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 허윤영 (2012). **부모상실감을 경험한 청소년의 회복탄력성과 대인관계만족도의 관계: 한 부모가정을 중심으로.** 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 허정선 (2012). **긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 학교부적응 청소년의 자아탄력성과 학교생활적응에 미치는 효과.** 건국대학교 디자인대학원 석사학위논문

문.

호 결 (2011). 도예치료기법을 이용한 집단미술치료가 다문화가정 아동의 자아존중감 및 자기 표현력에 미치는 영향. 원광대학교 동서보완의학대학원. 석사학위논문.

황인광 (2014). 학교폭력 예방을 위한 긍정심리학적 접근. 춘천교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., Mckenna, C., & Heyman, R.E.(2000).

Assmann, A.(1994). Wholesome knowledge: concepts of wisdom in a historical and cross cultural perspective.

Astin, J. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences.

Baumeister, R. F.(1989). THE optimal margin of illusion. journal of social and Clinical psychology, 8, 176-189

Beck, A. T. (1976). Montgomery, B. M. (1996). Relating: Dialogues and dialectics, New York: International Universities Press.

Brown, J. M. D(1993). Self-esteem and self-evaluation: Feeling is believing. IN J. M. Suls (Ed.),The self in social perspective (pp. 27-58). Hillsdale, NJ: Er lbaum.

Chaleff, I. (1996) Effective followership. Executive Excellence, 13(4),16-18

Clark, L., & Watson, D.(1999). Temperament. In L. Pervin and O. John (Eds.), Handbook of personality: Theory and research (pp.399-423).

Damon, W. (2004). The moral child: Nurturing children's natural moral growth. New York: Free Press.

Davidson, R., & Kabat-Zinn, J. (2004) Response to letter by J. Smith. Psychosomatic Medicine, 66, 149-152

Dweck, C. S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. Journal of Personality and Social Psychology, 31, 674-685

Eberle, R. E, (1977). SCAMPER. Buffalo, NY: DOK.

Eysenck, H. (1988). Personality and scientific aesthetics. In F. H. Farley, & R. W. Neperud (Eds.) The foundations of aesthetics, art, and art education ( pp. 117-160). New York: Praeger.

- Fried, R. B.(2001). The passionate learner: How teachers and parents can help children reclaim the joy of discovery. Boston: Bacon Press.
- Goleman, D. (1972b). The Buddha on meditation and states of consciousness: Part 2. A typology of meditation techniques. *Journal of Transpersonal Psychology*, 4, 151-210
- Goleman, D. J., & Schwartz, G. E. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 456-466
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the Psychological tether. *Advances in Personal Relationships*, 5, 151-177.
- Isen, A. M.(2002). An influence of Positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implication. *Journal of Consumer Psychology* 11, 75-85
- Jacobs, J. (2000). The spiritual self-relation: Empathy and the construction of spirituality among modern descendants of the spanish Crypto-Jews. *Journal for the Scientific study of Religion*, 39, 53-63
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and intervention. In C. R. Syner,& S. J. Lopez (Eds.)
- Kramer. E (1993).<Art as Therapy with Children>, Chicago, IL :Magnolia street publishers.
- Lazarus, R. S. (1994). Appraisal: The long and the short of it. In P. Ekman,&R. J. Davidson (Eds.).
- Lu, L., & Gilmore. R. (2004).Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5, 261-291.
- Malchiodi, C, A (1998). <Understanding Children's Drawing : Emotional content of children's drawing >, childhood Depression, New York, NY : The Guilford Press.
- Maslow, A, H, (1970).<Motivation and Personality>, New York, NY : Harper & Row.
- Newman, B.,& Newman, p.(1991).Development through life (5th Ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Paulus, D. L.(1998). Interpersonal and intrapsychic adaptiveness of trait



- self-enhancement: A mixed blessing journal of personality and social psychology.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2005). 340 ways to use VLA character strengths. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania.
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: preliminary findings.
- Santrock, J.W. (1996). Child development (7th ed.). Debusue,
- Schweb, R., & Petersen, K.U. (1990). Religiousness: Its relation to loneliness, neuroticism, and subjective well-being.
- Sheldon, K. M. (2002). The self-concordance model of healthy goal-striving: When personal goals correctly represent the person. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), Handbook of self-determination research (pp. 65-86). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Staudinger, U. M., facilitative setting for wisdom-related performance? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 746-762
- Taylor, S. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind*. New York: Basic Books.
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: the mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110, 67-85.
- Van Ijzendoorn, M. H. (1992). Inter generational transmission of parenting: A review of studies in non-clinical populations. *Developmental Review*, 12, 76-99
- Verba, S., Scholzman, K. L., & Brady, H. E. (1995). *Voice and equality: Civic Volunteerism in American politics*. Cambridge, MA: Harvard University press.
- Wiebe, D. J. (1991). Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 89-99
- Wilson, W. (1998). Religion and psychoses. In H. Koenig (Ed.) *Handbook of religion and mental health* (pp. 161-173)
- Wink, P., & Helson, R. (1997). Practical and transcendent wisdom: The nature and some longitudinal findings. *Journal of Adult Development*, 4, 1-15.

- Wolin, S., & Wolin, S.(1996). The challenge model. child and adolescent psychiatric Clinics of North America, 5, 243-256.
- Wong, P. T. P. (1998). Spirituality, meaning, and successful aging.
- Wright, S. S.(2000). Looking at the self in a rose-colored mirror: Unrealistically positive self-views and academic performance.Journal of social and Clinical Psychology, 19, 451-462.
- Yukl, G.(2002). Leadership in organizations(4th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- zaleski, (1988). Close relationships and acting for self- set goals. European journal of social Psychology,18, 191-194
- zuckeman, M. (1994). Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking

## 국문초록

### 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감에 미치는 효과

본 연구는 저소득층 아동을 대상으로 긍정심리학에 근거한 집단미술치료에 참여함으로써 회복탄력성 및 자아존중감의 효과를 검증하였다. 이는 저소득층 아동과 같이 취약한 환경에서 성장하고 있는 아동의 회복탄력성과 자아존중감 증진에 기여할 수 있도록 돕고자 하였다.

연구대상은 J도 J시에 소재하고 있는 지역아동센터에 다니는 저소득층 아동으로 아동 26명 (실험집단 13명, 대기집단 13명)으로 구성되었다. 연구기간은 2016년 8월 1일부터 9월 9일까지 주 2회 90분씩 사전·사후검사 변화를 포함하여 총 12회기 집단 미술치료 프로그램을 실시하였다.

집단미술치료의 효과를 검증하고자 양적분석으로 SPSS for Window (version 23.0 SPSS Inc.) 를 이용하여 실험집단과 대기집단의 동질성 검증은 독립표본 t-test 실시하였다. 두 집단의 사전·사후검사 변화는 반복측정 변량분석을 통해 분석하였다. 질적 분석으로 집단미술치료 프로그램을 회기별로 분석하였고 아동 행동을 관찰 분석, 단계 별 매 회기 경험 보고서인 활동지 분석, 하위 요인별로 초기, 중기, 말기 작품 분석하였다.

긍정심리학을 근거한 집단미술치료프로그램 실시한 결과는 다음과 같다.

첫째, 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 저소득층 아동의 회복탄력성 향상에 긍정적 효과가 있었다.

둘째, 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 저소득층 아동의 자아존중감 향상에 긍정적 효과가 있었다.

이상의 결과에서 알 수 있듯이 긍정심리학을 근거한 집단미술치료가 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감에 효과적임을 알 수 있다. 저소득층 아동들이 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램을 통하여 강점과 내적 자원을 찾아 긍정적으로 자신을 인식하였다. 또한 지지와 격려를 받으면서 긍정적인 정서를 함양함으로 행동과 태도가 긍정적으로 바뀌면서 회복탄력성과 자아존중감에 효과를 주었다고 본다.

**주요어** : 긍정심리학, 긍정심리학에 근거한 집단미술치료, 저소득층 아동, 회복탄력성, 자아존중감

<부록 1> 연구 참여 동의서

## 연구 참여 동의서

안녕하십니까?

저는 조선대학교 대학원에서 미술심리치료를 전공하고 있는 김유정입니다. 이번 설문조사는 긍정심리학을 근거한 집단 미술치료가 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감에 미치는 효과를 알아보고 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감 증진방안을 제시하고자 합니다.

번거로우시더라도 문항을 꼼꼼히 확인하시고 여러분의 **생각과 가장 가까운 답에 솔직하고 빠짐없이 자신의 생각을 솔직하고 성실하게 답**하여 주시기 바랍니다. 만약 이 연구에 참여를 원치 않을 경우 언제든지 거절하실 수 있습니다. 본 설문지는 타인에게 공개되지 않고 익명으로 작성되며 연구를 위한 목적 이외에 다른 목적으로 사용되지 않을 것이며, **응답하신 내용에 대해서는 비밀을 보장합니다.**

설문지 작성 시 다른 의문 사항이 있을 경우 언제든지 연구자에게 문의해 주십시오. 협조해 주셔서 진심으로 감사합니다.

조선대학교 대학원 미술심리전공

지도교수 : 김승환

연구자 : 김유정

### <프로그램 참여 동의서>

- 1.본인은 위 연구 참여에 동의합니다.
- 2.본 연구 설문 조사 결과는 익명으로 진행되며 비밀이 보장됩니다.
- 3.본 연구의 작품 사진과 내용이 녹음 또는 논문에 기술 될 수 있습니다. 그러나 익명성은 보장됩니다.
- 4.본 연구 참여에 어떠한 위험이나 불이익은 따르지 않으며, 연구 참여 도중 원치 않는 경우 언제든지 중단할 수 있습니다.

2016.      월      일

나 \_\_\_\_\_ 는 위와 같은 사실에 동의합니다. (서명)

<부록 2> 연구 참여 동의서 (부모)

## 미술심리치료 프로그램 참여 동의서

---

안녕하십니까? \_\_\_\_\_ 아동은 지역아동에서 실시되는 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감 향상을 돕는 미술심리치료 프로그램에 참여를 희망하였습니다. 아동이 참여하여 좋은 경험을 나눌 수 있도록 학부모님의 많은 협조 부탁드립니다.

상당일시: 2016년 0월 0일 ~ 2016년 0월 0일

상당시간: 오후 4시 20분 ~ 6시

방 법: 긍정심리학에 근거한 집단미술치료

2016년        월        일

### 지역아동센터

.....절.....취.....선.....

### < 동 의 서 >

본인은 위 아동의 보호자로서 00지역아동센터에서 진행되는 심리치료 프로그램에 참여하는 것을 동의합니다.

2016년 0월 0일

아동: (인)

학부모 및 보호자: (인)

---

<부록 3> 아동 회복탄력성 검사 척도

여러분들이 학교나 집에서 어려운 일이나 곤란한 일이 생겼을 때, 어떻게 생각하고, 행동하는지 솔직하게 해당되는 곳에 0 를 표시 하세요. 정답은 없으니 자신의 느낌대로 솔직하게 해주세요.

번호	문항	① 전혀 아니다	② 거의 아니다	③ 가끔 그렇다	④ 자주 그렇다	⑤ 항상 그렇다
1	나는 어려운 일이 생겼을 때 그 해결 방법을 찾을 때까지 최선을 다해 노력한다.					
2	나는 당장 해야 할 일이 있으면, 다른 재미있는 일이 있어도 해야 할 일을 먼저 한다.					
3	나는 어려운 일이 생겨도 잘 해결할 수 있다고 믿는다.					
4	나는 어려운 일이 생기면 다양한 해결 방법을 생각한 후 그 일을 해결하려고 한다.					
5	나는 가족이나 친구의 표정만 봐도 그 사람의 생각이나 기분을 잘 알아차린다.					
6	나는 어떤 문제가 생겼을 때 그 해결 방법을 찾을 때까지 최선을 다해 노력하는 편이다.					
7	나는 호기심이 많은 것 같다.					
8	나는 화났을 때라도 바로 화내지 않고 마음이 차분해질 때까지 기다린다.					
9	친구들이 나에게 화낼 때, 화가 왜 났는지 잘 들어보고 행동한다.					
10	나는 어려운 일이 닦쳐도 모든 일이 다 잘 해결될 거라고 믿는 편이다.					
11	나는 어려운 일이 생겼을 때, 먼저 그 일이 생긴 원인에 대해 신중히 생각한다.					









12	나는 슬퍼하거나 화내거나 당황하는 사람들의 마음을 잘 알고 있다.					
13	나는 무슨 일을 하더라도 잘 할 수 있다고 믿는다.					
14	나는 새로운 일을 해 보는 것을 좋아한다.					
15	나는 순간의 감정에 흔들리지 않고 감정조절을 잘 한다.					
16	나는 어떤 일이 마음대로 잘 안 풀려도 쉽게 포기하지 않는다.					
17	나는 어떤 일 (숙제, 시험)을 마쳤을 때, 좋은 평가를 받을 것이라고 생각한다.					
18	나는 어려운 일들이 발생했을 때 그 일이 왜 생겼는지 원인을 잘 알고 있다.					
19	나는 부모님이나 친구들이 화낼 때, 왜 화내는지 그 이유에 대해 잘 알고 있다.					
20	나는 다른 사람의 도움을 받아서 일 하기보다는 내 능력에 맞춰서 스스로 하기를 더 좋아한다.					
21	나는 새로운 일을 해 보는 것이 스스로에게 도움이 되고, 새로운 것을 배울 수 있는 좋은 기회라고 생각한다.					
22	나는 기분이 좋을 때나, 나쁠 때나 상관없이 일 (수업, 공부)에 집중한다.					
23	나는 필요한 물건이 있으면 미리 계획을 세워서 구입한다.					
24	나의 미래는 지금보다 더 행복하고, 무슨 일이라도 잘 할 수 있을 것이라고 상상한다.					
25	나는 어려운 일이 생겨도 신중하게 생각하고 처리한다.					
26	부모님이나 친구들은 내가 다른 사람들의 말을 할 때 잘 들어준다고 한다.					
27	나는 부모님이나 선생님이 무엇을 시켜도 잘 할 수 있다고 생각한다.					
28	나는 새로운 친구들을 만나는 것을 좋아한다.					



<부록 4> 자아존중감 검사 척도

아래의 문항들은 자신에 대한 어떤 생각들을 하고 있는지 알아보려고 합니다. 자신의 생각들 중에 잘 나타냈다고 생각 되는 곳에 0 를 표시 하세요, 정답은 없으니 자신의 느낌대로 솔직하게 해주세요.

번호	문항	① 전혀 그렇지 않다	② 대체로 그렇지 않다	③ 가끔 그렇다	④ 대체로 그렇다	⑤ 항상 그렇다
1	나는 내가 다른 사람처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.					
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.					
3	나의 대체적으로 실패한 사람이라고 생각한다. *					
4	나는 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수가 있다.					
5	나는 자랑할 것이 별로 없다. *					
6	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 갖고 있다.					
7	나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.					
8	나는 내 자신을 좀 더 존중할 수 있었으면 좋겠다. *					
9	나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다. *					
10	나는 때때로 내가 좋지 않는 사람이라고 생각한다. *					

<b>긍정심리학에 근거한 집단미술치료</b> <b>1회기( 규칙정하기 )</b>	
<b>활</b>	 <b>우리들의 약속</b>
<b>동</b>	1. 약속을 잘 지키겠습니다.(성실) 
<b>내</b>	2. 친구들의 의견을 존중하는 마음을 갖겠습니다.(존중) 
<b>용</b>	3.  친구들의 솔직한 이야기를 집단 안에서만 말하겠습니다. (비밀유지)
	4. 친구들의 이야기를 기울여 잘 듣겠습니다.(경청) 
	5. 긍정적인 언어를 선택하여 사용하겠습니다.(긍정) 
	6. 활동시간이 끝난 후에 핸드폰 사용을 하겠습니다.(절제) 
	7.  _____ (사인)

**긍정심리학에 근거한 집단미술치료**  
**2회기( 다섯 손가락으로 나를 표현해요. )**

<b>활</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <u>손가락으로 나를 소개합니다.</u></li> <li>❖ 자신의 손을 그리고, 각각의 지시문에 대한 답을 적으세요.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 첫 번째 손가락 : 내가 잘하는 것은?</li> <li>2. 두 번째 손가락 : 내가 좋아하는 과목은?</li> <li>3. 세 번째 손가락 : 내가 가장 소중하게 여기는 것은?</li> <li>4. 네 번째 손가락 : 내가 함께 있을 때 가장 기분 좋은 사람은?</li> <li>5. 다섯 번째 손가락 : 내가 가장 행복한 순간은?</li> </ol>
<b>동</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>
<b>내</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>
<b>용</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>



## 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 3회기( 요즘 나에게 있었던 나쁜 일은? )

✧ 요즘 나에게 있었던 나쁜 일은? 그때 내가 한 생각은?



- 생각하는 방법의 차이 -

활	나쁜 일		좋은 일	
	비관주의자	낙관주의자	비관주의자	낙관주의자
	지속적	일시적	일시적	지속적
	전반적	구체적	구체적	전반적
	내부적(총괄적인 자기비난)	외부적(행동적인 자기비난)	외부적	내부적



나의 생각을 긍정적으로 바꿔보자

나의 보완 점	긍정적 표현

동  
내  
용



## 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 4회기( 용서를 선택할 용기 )

* 용서를 선택할 용기	
활 동	용 서
	내가 생각하는 용서란?
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>용서는 누군가 자신에게 잘못을 저질렀을 때 그에게 다시 기회를 주는 것입니다. 누구나 잘못을 범할 수 있습니다. 보복을 하는 대신 그가 자신의 잘못에 대해 반성하고 어떠한 형태로든 용서를 구할 수 있도록 해주세요. 당신이 잘못했을 때도 자신을 용서해 주세요. 실수에 낙담하는 대신 앞으로는 다르게 행동하겠다고 다짐하세요. 변화할 수 있다는 신념을 가지세요. (출처: 한글 버츰카드, 한국버츰프로젝트)</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  </div> </div>
내 용	♡ 용서 쪽지 ♡
	누구에게?
	언제, 어디에서 있었던 일?
	용서의 한마디
	

## 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 5회기( 부모님이 되어보기 )

✿ 부모님이 바라보는 나



저는 \_\_\_\_\_ 의 어머니(아버지)입니다.

우리 \_\_\_\_\_ 는 \_\_\_\_\_ 특성을 가진 아이입니다.

그래서 저는 우리 애가 참 \_\_\_\_\_ 합니다.

☞ 부모님은 나를 키우시며 어떤 어려움이 있을까요?

활  
 동  
 내  
 용

♡ 우리 가족의 강점을 소개합니다.♡



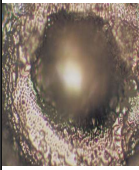


## 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 6회기( 나의 강점 찾기 )




✨ 나의 대표 강점 찾기 ☞ 나의 대표 강점이라고 생각하는 것을 5가지 골라 ○ 표 하세요.			
	강 점	특 징	나
관 내	친구		
	창의적	다른 사람은 생각하지 못하는 상상을 잘한다.	
	호기심	주변의 일에 관심과 흥미가 많다.	
	개방성	다른 사람의 생각을 잘 받아들인다.	
	학구열	공부하거나 새로운 것을 배우는 것이 좋다.	
	지혜	슬기롭게 다른 사람에게 도움이 되는 말을 잘 한다	
	사랑	다른 사람이나 동식물을 소중히 여기고 사랑한다.	
양 내	친절성	평소에 사람들에게 친절하고 상냥하게 대한다.	
	사회지능	다른 사람의 마음과 입장을 잘 안다.	
	용감성	겁이 없고, 옳다는 일은 꼭 해 낸다.	
	끈기	어떤 일을 시작하면 끝까지 해 낸다.	
	진실성	주변 사람들에게 거짓 없이 대한다.	
	활력	언제나 활기와 에너지가 넘친다.	
	용서	친구나 가족이 나에게 잘못해도 금방 용서한다.	
	겸손	잘난 체하지 않고 겸손하다.	
	신중성	어떤 일을 할 때 꼼꼼히 생각하고 결정한다.	
	자기조절	슬프거나 기쁠 때, 내 감정과 행동을 잘 조절한다.	
유 용	시민정신	질서나 규칙, 약속을 잘 지킨다.	
	공정성	주변사람들을 모두 공정하게 대한다.	
	리더십	친구들이 나를 믿고 잘 따른다.	
	심미안	책을 읽거나 음악 감상을 하는 일이 즐겁고 행복하다.	
	감사	나는 주변 사람들에게 감사할 일이 많다.	
	낙관성	나는 내가 하는 일이 잘 될 거라 믿는다.	
	유머감각	재미있는 말과 행동으로 사람들을 즐겁게 대한다.	
	영성	교회, 성당, 절에 잘 다니고 종교 행사에 잘 참여한다.	
☞ 나의 대표 강점은 _____ 이다.			

## 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 7회기( 물은 답을 알고 있다 )


* 말의 중요성							
활							
	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>						
	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>						
<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>							
동	긍정적 감정단어						
							
내	긍정적 감정단어						
	<p>행복한, 감동받는, 감격스런, 벅찬, 몽글한, 환희에 찬, 황홀한, 충만한, 감사한, 즐거운, 유쾌한, 경이로운, 기쁜, 반가운, 따뜻한, 산뜻한, 만족스런, 상쾌한, 흡족한, 개운한, 후련한, 든든한, 흐뭇한, 흔쾌한, 흥가분한, 편안한, 느긋한, 담담한, 친근한, 긴장이 풀린, 안심이 되는, 차분한, 가벼운, 평화로운, 누그러진, 고요한, 여유로운, 진정된, 잠잠한, 평온한, 흥미로운, 매혹된, 재밌는, 끌리는, 활기찬, 짜릿한, 신난, 용기 있는, 기력이 넘친, 기운이 나는, 당당한, 생기 있는, 원기가 왕성한, 자신감 있는, 힘이 솟는, 두근거리는, 기대에 부푼, 희망찬, 들뜬</p>						
용	부정적 감정단어						
							
부정적 감정단어							
<p>걱정되는, 까마득한, 염려되는, 근심하는, 신경 쓰이는, 무서운, 섬뜩한, 오싹한, 겁나는, 두려운, 주눅이 드는, 막막한, 불안한, 조바심 나는, 긴장한, 떨린, 조마조마한, 초조한, 불편한, 거북한, 견연쩍은, 곤혹스러운, 멧쩍은, 괴로운, 난처한, 답답한, 갑갑한, 암담한, 서먹한, 어색한, 찝찝한, 슬픈, 그리운, 목메는, 먹먹한, 서글픈, 서러운, 쓰라린, 울적한, 참담한, 뒤숭숭한, 진땀나는, 한스러운, 비참한, 속향한, 안타가운, 서운한, 김빠진, 섭섭한, 낙담한, 외로운, 고독한, 공허한, 허전한, 무기력한, 맥 빠진, 따분한, 지겨운, 귀찮은, 피곤한, 절망스러운, 실망스러운, 좌절한, 힘든, 무료한, 지친, 창피한, 혼란스러운, 놀란, 억울한, 분한, 약 오르는, 열 받는</p>							

(출처 :김민이(2014). 긍정심리 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 행복감에 미치는 효과. 석사학위논문 동신대학교 교육대학원)



<b>긍정심리학에 근거한 집단미술치료</b> <b>8회기( 3일후 죽는다면? )</b>	
활동내용용	✨ 3일후 죽는다면?
	👁 1일째.
	👁 2일째.
	👁 3일째.
	느낀 점
	나의 긍정 메시지(자성예언)
	<div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>

**긍정심리학에 근거한 집단미술치료**  
**9회기( 인생의 토마토 )**

활  동  내  용	<p>           ✨ 인생의 토마토            ☞ 살면서 극복할 수 없을 것이라고 생각했는데 실제로 극복할 수 있게 된 경험         </p>	
	1.	
	2.	
	3.	

## 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 10회기( 닳고 싶은 사람 )

활  
 동  
 내  
 용

✨ 닳고 싶은 사람 찾기 (위대한 나 만들기)




☞ 강점사전 만들기

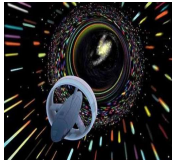
- 왼쪽 상자에는 나의 멘토의 특징을 5가지 적어보세요
- 오른쪽 상자 한 가운데에는 나의 멘토와 나의 강점을 적으세요.
- 오른쪽 상자에는 강점을 더욱 강력하게 하기 위한 나만의 다짐(모토)을 적으세요.(관련된 그림을 넣어도 좋습니다.)

나의 멘토

**긍정심리학에 근거한 집단미술치료**  
**11회기( 꿈의 목록 )**

활 동 내 용	✨ 꿈의 목록을 적어봅니다. 
	1. 하고 싶은 일
	-
	-
	-
	2. 갖고 싶은 것
	-
	-
	-
	3. 가 보고 싶은 곳
	-
	-
	-
	4. 되고 싶은 것
	-
-	
-	
5. 나누고 싶은 것	
-	
-	
-	

## 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 12회기(미래의 나에게 )

활동 내용	<p>✳ 미래 일기 쓰기</p> <p>☞ 타임머신을 타고 10년 후로 이동합니다.                  그때의 상황을 일기로 적어봅시다.</p>	
	미래 일기 쓰기(예시 안)	
	2026년 10월 10일 날씨: 맑음	
	내 직업은 여행 작가이다. 오늘의 여행지는 <u>프랑스</u> 이다. <u>에펠탑과 세느강이 있는 그 곳은 언제나 나에게 최고의 장소이다.</u> 가고 싶은 곳을 갈 생각에 아침부터 예감이 좋다. 그 곳에는 다양한 음식들이 있지만 꼭 <u>비빔밥</u> 을 먹고 싶다. <u>프랑스 음식이 아닌 비빔밥을 먹는 이유는 우선 내가 비빔밥을 가장 좋아하고, 하루 한 끼라도 한국 음식을 안 먹으면 속이 안 좋기 때문이다.</u> 또, <u>외국인들에게 자랑스러운 우리 음식을 널리 알리고 싶은 마음도 있다.</u> 거기 가서 첫 번째로 <u>자전거 타기</u> 를 할 것이다. <u>자전거를 이용해서 파리의 여기저기를 구경하면 아주 멋진 것 같다.</u> 이번 여행이 정말 기대된다.	
내 용	2026년 10월 10일 날씨: 맑음	
	내 직업은 여행 작가이다. 오늘의 여행지는 _____이다. _____ _____ 가고 싶은 곳을 갈 생각에 아침부터 예감이 좋다. 그 곳에는 다양한 음식들이 있지만 꼭 _____ _____을 먹고 싶다. _____	
	_____ 거기 가서 첫 번째로 _____를 할 것이다. _____ _____ 이번 여행이 정말 기대된다.	

<부록 6> 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 회기별 계획서

**1회기**

단 계	초기	일 시	2016년 월 일
회 기	1회기	소요시간	90분
주 제	친밀감 형성 및 내 마음의 색깔		
목 표	1. 프로그램 목적 이해 및 라포를 형성한다. 2. 자신의 과거의 정서를 색으로 표현함으로써 자기를 이해한다.		
자 료	컬러앨범시트지, 색연필, 연필, 지우개 외		
<b>활 동</b>			
도 입	인사나누기 1. 눈 맞추고 인사하기 2. 기분이나 감정 묻기 3. 주제에 대한 활동 내용 설명하기		
활 동	<활동1> 프로그램 소개 및 사전 검사 1. 프로그램 전반적인 소개를 한다. 2. 주의할 점을 설명한 뒤 사전 검사를 실시한다. 3. 집단성원들 간의 집단 규칙을 정하도록 한다. (ex: 인사법, 비밀보장 등)		
정 리	<활동2> 미술활동: 자신의 경험을 색깔로 표현하기 1. 행복했던 일, 어렸을 때, 기분 나빴을 때, 꿈의 색깔 2. 표현한 자신의 활동을 발표 및 소감나누기		
	1. 자신감 고취 법 외치기 2. 다음 차시 예고 및 정리 정돈 및 마무리		

## 2회기

단 계	초기	일 시	2016년	월	일
회 기	2회기	소요시간	90분		
주 제	나를 긍정으로 소개				
목 표	1. 자신을 긍정적으로 소개를 통하여 자신을 긍정적으로 바라본다. 2. 자신을 색으로 표현함으로 자신을 인식한다.				
자 료	활동지, 소금, 파스텔, 신문지, 병, 유성매직 외				
,활 동					
도 입	인사나누기 1.눈 맞추고 인사하기 2.기분이나 감정 묻기 3.주제에 대한 활동 내용 설명하기				
활 동	<p>&lt;활동1&gt; 활동지: 다섯 손가락으로 자신을 소개하기</p> 1.손가락을 그리고 각각 지시문에 대한 답을 적는다. 2,내가 잘하는 것은?, 내가 좋아하는 과목은? 내가 가장 소중하게 여기는 것은? 내가 함께 있을 때 가장 기분 좋은 사람은? 내가 가장 행복한 순간은? 3.작성한 내용을 발표하고 나누기 <p>&lt;활동2&gt; 색 소금</p> 1.색 소금 작업을 통해 자신을 색으로 표현하기 2.표현한 자신의 작품을 발표 및 소감나누기				
정 리	1.자신감 고취 법 외치기 2.다음 차시 예고 및 정리 정돈 및 마무리				

### 3회기

단 계	초기	일 시	2016년 월 일
회 기	3회기	소요시간	90분
주 제	과거에 나를 화나게 했던 사람들		
목 표	1.나에게 있어 부정적인 감정을 통해 표현하고 문제 해결안을 키운다. 2.자신의 감정을 직면하고 표현할 수 있다.		
자 료	활동지, 사포, 크레파스 외		
<b>활 동</b>			
도 입	인사나누기 1.눈 맞추고 인사하기 2.기분이나 감정 묻기 3.주제에 대한 활동 내용 설명하기		
활 동	<활동1> 활동지: 요즘 나에게 있었던 나쁜 일은? 1. 자신에게 있었던 나쁜 일을 생각해보고 그때 생각을 적는다. 2. 생각하는 방법의 차이에 대해 인식한다. 3.나의 생각을 긍정적으로 바꿔 본다.		
정 리	<활동2> 화산 분출 1.화나 나게 한 사람을 떠올린 뒤 사포에 화산분출로 표현해 본다. 2.그 때 당시 해주고 싶은 말을 종이에 모두 적어본다. 3.모든 감정을 표현한 종이를 찢고 버린다. 4.표현한 자신의 작품을 발표 및 소감나누기		
정 리	1.자신감 고취 법 외치기 2.다음 차시 예고 및 정리 정돈 및 마무리		



## 4회기

단 계	초기	일 시	2016년	월	일
회 기	4회기	소요시간	90분		
주 제	용서와 사랑				
목 표	1.부정적인 감정을 긍정적으로 표현할 수 있다. 2.용서의 정화를 통해서 긍정적인 감정을 불러온다.				
자 료	활동지, 양초, 도화지, 물감, 붓 외				
활 동					
도 입	인사나누기 1.눈 맞추고 인사하기 2.기분이나 감정 묻기 3.주제에 대한 활동 내용 설명하기				
	<활동1> 활동지: 용서를 선택할 용기 1.내가 생각하는 용서란? 2.용서의 쪽지 (누구에게, 언제, 어디에서 있었던 일) 3.용서의 한마디				
활 동	<활동2> 용서를 선택할 용기 1. 명상을 통해 복식 호흡으로 호흡에 집중한다. 2. 저번 시간에 나를 화나게 했던 사람들을 떠올린다. 3.나를 위해 그들을 떠나보내는 명상을 한 뒤 양초로 도화지에 표현하고 물감으로 칠해본다. 4.표현한 자신의 작품을 발표 및 소감나누기				
정 리	1.자신감 고취 법 외치기 2.다음 차시 예고 및 정리 정돈 및 마무리				

## 5회기

단 계	중기	일 시	2016년 월 일
회 기	5회기	소요시간	90분
주 제	나의 안전지대		
목 표	1.부모님의 입장에서 생각하고 공감할 수 있다. 2.가족 안에서 강점으로 자신을 재인식한다.		
자 료	활동지, 동물 도안, 가위, 풀, 색칠도구 외		
<b>활 동</b>			
도 입	인사나누기 1.눈 맞추고 인사하기 2.기분이나 감정 묻기 3.주제에 대한 활동 내용 설명하기		
<p>&lt;활동1&gt; 활동지 :부모님 되어보기</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.부모님이 바라보는 자신에 대해 생각해본다.</li> <li>2.부모님의 입장에서 자신의 특징과 생각을 써보고 나를 키우시며 어떤 어려움이 있었는지 적어본다.</li> <li>3. 우리 가족의 강점을 소개하기</li> </ol>			
활 동	<p>&lt;활동2&gt; 가족 동물화</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.가족들 각 개인을 생각하며 떠올리는 동물들을 말해본다.</li> <li>2.가족 구성원을 동물도안에서 찾아 오려보고 도화지에 붙인다.</li> <li>3.붙인 도화지를 자유롭게 색칠하고 가족 안에서 장점을 표현한다.</li> <li>4.표현한 자신의 작품을 발표 및 소감나누기</li> </ol>		
정 리	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.자신감 고취 법 외치기</li> <li>2.다음 차시 예고 및 정리 정돈 및 마무리</li> </ol>		

## 6회기

단 계	중기	일 시	2016년	월	일
회 기	6회기	소요시간	90분		
주 제	내안에 숨은 보물 (강점) 찾기				
목 표	1.내 안에 강점을 찾아서 긍정적 자기 인식을 강화한다. 2.자신의 강점으로 자신을 긍정적으로 재인식하고 칭찬을 통해 자기효능감을 키운다.				
자 료	활동지, 석고붕대, 접시, 유성매직, 크레파스 외				
<b>활 동</b>					
도 입	인사나누기 1.눈 맞추고 인사하기 2.기분이나 감정 묻기 3.주제에 대한 활동 내용 설명하기				
활 동	<활동1> 활동지 : 나의 강점 찾기 1.나의 대표 강점을 5가지 골라본다. 2.그 중에서 가장 나의 대표 강점이라고 생각하는 것을 적어본다. 3.나의 강점의 특징을 이야기 해본다.				
정 리	<활동2> 석고붕대 1.자신의 신체일부인 손을 석고붕대를 이용하여 감싼다. 2.석고 붕대가 마른 뒤 자신에게 응원의 메시지를 적는다. 3.자신의 손을 여러 가지 색칠도구를 이용하여 꾸며본다. 4.표현한 자신의 작품을 발표 및 소감나누기				
정 리	1.자신감 고취 법 외치기 2.다음 차시 예고 및 정리 정돈 및 마무리				

## 7회기

단 계	중기	일 시	2016년 월 일
회 기	7회기	소요시간	90분
주 제	대화를 잘 하려면		
목 표	1. 스스로 어떤 대화를 하는지 인식하고 긍정 대화법과 칭찬을 통해 긍정 언어를 사용할 수 있다. 2. 자신의 성공 경험을 통해서 자기효능감을 키우고 만족을 느낀다.		
자 료	활동지, 색종이, 가위, 풀, 도화지, 색칠도구 외		
활 동			
도 입	인사나누기 1. 눈 맞추고 인사하기 2. 기분이나 감정 묻기 3. 주제에 대한 활동 내용 설명하기		
활 동	<p>&lt;활동1&gt; 활동지 : 긍정 대화법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ‘ 물은 답을 알고 있다’ 내용을 통해 언어에 따라 물의 결정체를 본다.</li> <li>2. 자신이 평상시에 사용하는 긍정의 단어, 부정의 단어를 써본다.</li> <li>3. 긍정대화법을 이용하여 긍정적으로 자신이나 상대에게 말하는 방법에 대해 인식한다.</li> </ol> <p>&lt;활동2&gt; 색종이 조각으로 자신의 성공을 자유롭게 표현하기</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자신의 성공 경험을 떠올리기</li> <li>2. 성공 경험을 떠올리며 자유롭게 표현하기</li> <li>3. 자신의 성공 경험을 적어보기</li> <li>4. 표현한 자신의 작품을 발표 및 소감나누기</li> </ol>		
정 리	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자신감 고취 법 외치기</li> <li>2. 다음 차시 예고 및 정리 정돈 및 마무리</li> </ol>		

## 8회기

단 계	중기	일 시	2016년 월 일
회 기	8회기	소요시간	90분
주 제	나에게 소중한 세 사람		
목 표	1. 자신에게 소중한 사람을 인식하고 감사한 마음을 표현한다. 2. 감사를 통해서 긍정적인 정서를 함양하고 낙관성을 키운다.		
자 료	활동지, 색지, 가위, 풀, 도화지, 색칠도구 외		
<b>활 동</b>			
도 입	인사나누기 1. 눈 맞추고 인사하기 2. 기분이나 감정 묻기 3. 주제에 대한 활동 내용 설명하기		
<p>&lt;활동1&gt; 활동지 :3일 후에 죽는다면</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3일후에 죽는다면 영상을 시청한다.</li> <li>2. 3일 동안 할 일을 적는다.</li> <li>3. 미루지 말고 지금 할 수 있는 것들을 실천해본다.</li> </ol>			
활 동	<p>&lt;활동2&gt; 나에게 소중한 세 사람</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자신에게 소중한 사람 사람을 상징으로 표현한다.</li> <li>2. 소중한 사람에게 감사한 마음을 갖고 카드를 만든다.</li> <li>3. 만든 감사카드에 편지를 쓰고 표현한다.</li> <li>4. 표현한 자신의 작품을 발표 및 소감나누기</li> </ol>		
정 리	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자신감 고취 법 외치기</li> <li>2. 다음 차시 예고 및 정리 정돈 및 마무리</li> </ol>		

## 9회기

단 계	말기	일 시	2016년 월 일
회 기	9회기	소요시간	90분
주 제	선물		
목 표	1.역경을 이겨낸 자신에게 스스로 응원하고 지지할 수 있다. 2.나에게 주는 메시지와 선물을 통해 자아존중감을 증진할 수 있다.		
자 료	활동지, 그림도안, 클레이, 색칠도구 외		
<b>활 동</b>			
도 입	인사나누기 1.눈 맞추고 인사하기 2.기분이나 감정 묻기 3.주제에 대한 활동 내용 설명하기		
활 동	<p>&lt;활동1&gt; 활동지 :인생의 토마토(역경 극복)</p> 1.살면서 극복할 수 없을 것이라고 생각했는데 실제로 극복할 수 있게 된 경험들을 떠올려본다. 2. 3가지를 적어본다. 3.그런 역경을 이겨낸 자신에게 뜨겁게 응원해준다. <p>&lt;활동2&gt; 선물</p> 1.역경을 극복한 자신을 축하하고 응원하고 자신에게 주고 싶은 그림을 선택한다. 2.색칠을 한 뒤 그에 따른 상징을 클레이를 이용하여 만들기 3.자신을 격려하며 자신에게 선물하기 4.표현한 자신의 작품을 발표 및 소감나누기		
정 리	1.자신감 고취 법 외치기 2.다음 차시 예고 및 정리 정돈 및 마무리		

## 10회기

단 계	말기	일 시	2016년 월 일
회 기	10회기	소요시간	90분
주 제	꿈과 희망의 나래(북 아트)		
목 표	1.미래에 대한 긍정적인 자각과 방향을 제시한다. 2.자신의 미래상을 통해 긍정적 자아상을 확립할 수 있다.		
자 료	활동지, 잡지, 도화지, 색지, 가위, 풀, 색칠 도구 외		
<b>활 동</b>			
도 입	인사나누기 1.눈 맞추고 인사하기 2.기분이나 감정 묻기 3.주제에 대한 활동 내용 설명하기		
활 동	<활동1> 활동지: 닳고 싶은 사람 1. 닳고 싶은 사람을 떠올려보고 써보기 2. 왼쪽 상자에는 나의 멘토의 특징 3가지를 적어본다. 3. 나의 다짐을 적어본다.		
정 리	<활동2> 미래상 1.미래에 닳고 싶은 사람의 사진을 북 아트에 붙인다. 2. 닳고 싶은 사람의 특징을 구체적으로 생각해본다. 3.북 아트를 통해 미래의 나의 모습을 글과 사진으로 꾸며보고 자신에 대한 긍정적 확언을 쓴다. 4.표현한 자신의 작품을 발표 및 소감나누기		
정 리	1.자신감 고취 법 외치기 2.다음 차시 예고 및 정리 정돈 및 마무리		

## 11회기

단 계	말기	일 시	2016년	월	일
회 기	11회기	소요시간	90분		
주 제	희망 나무				
목 표	1.꿈의 목록을 구체화하면서 긍정정서를 다진다. 2.나의 욕구를 통해서 자신의 희망을 함양할 수 있다.				
자 료	활동지, 도화지, 색종이, 가위, 풀, 색칠도구 외				
<b>활 동</b>					
도 입	인사나누기 1.눈 맞추고 인사하기 2.기분이나 감정 묻기 3.주제에 대한 활동 내용 설명하기				
<p>&lt;활동1&gt; 활동지 :꿈 리스트</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>소원을 들어주는 지니에 대해 이야기를 나눈다.</li> <li>자신이 갖고 싶은 것, 되고 싶은 것, 하고 싶은 것 , 가고 싶은 것, 나누고 싶은 것 들을 리스트에 적는다.</li> </ol>					
<b>활 동</b>					
<p>&lt;활동2&gt; 희망 나무</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>자신과 닮은 나무를 그린다.</li> <li>꿈 리스트에 적었던 자신의 소망을 소망의 열매에 적는다.</li> <li>나무에 소망의 열매를 붙인다.</li> <li>표현한 자신의 작품을 발표 및 소감나누기</li> </ol>					
정 리	1.자신감 고취 법 외치기 2.다음 차시 예고 및 정리 정돈 및 마무리				

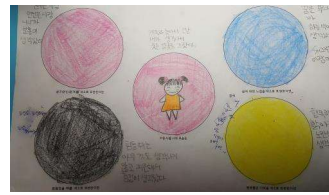
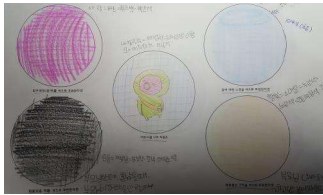


## 12회기

단 계	말기	일 시	2016년	월	일
회 기	12회기	소요시간	90분		
주 제	멋진 내 모습				
목 표	1.달라진 나의 모습과 미래의 나의 모습을 도전하고 상상할 수 있다. 2.나의 꿈과 목표를 위해 다짐을 할 수 있다.				
자 료	척도리스트, 활동지, 퍼니콘, 멀티슈 외				
<b>활 동</b>					
도 입	인사나누기 1.눈 맞추고 인사하기 2.기분이나 감정 묻기 3.주제에 대한 활동 내용 설명하기				
<p>&lt;활동1&gt; 활동지 :미래의 나에게 일기 쓰기</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.타임머신을 타고 10년 후로 이동합니다. 그때의 상황을 일기로 적어 본다.</li> <li>2.어떤 여행지인지 그곳에서 무엇을 보고 느낄지 적어보고 상상한다.</li> <li>3.이야기 해본다.</li> </ol>					
<b>활 동</b>					
<p>&lt;활동2&gt; 타임머신</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.퍼니콘을 이용하여 타임머신을 만든다.</li> <li>2.자신에게 해주고 싶은 말을 적어 타임머신에 넣는다.</li> <li>3.표현한 자신의 작품을 발표 및 소감나누기</li> </ol>					
정 리	1.자신감 고취 법 외치기 2.다음 차시 예고 및 정리 정돈 및 마무리				

<부록 7> 긍정심리학에 근거한 집단미술치료 프로그램 회기기록

단 계	초기
회 기	1회기
목 표	1. 프로그램 목적 이해 및 라포를 형성한다. 2. 자신의 과거의 정서를 색으로 표현함으로 자기를 이해한다.



내 마음의 색깔

집단에 대한 설명을 시작하기도 전에 앞에 놓인 재료들을 만지며 분주히 소란스러웠다. 비밀을 보장하고 친구 이야기를 경청하기로 약속하고 서약서를 작성하였지만 여전히 모든 관심은 앞에 놓인 준비물이다. 사전검사를 위해 설명을 하고 검사를 시작하고 모르는 단어에 대해서는 손을 들고 질문하는 시간을 가졌다. 그리고 미술심리치료를 위한 집단 규칙을 정하고 미술작품으로 컬러앨범을 통해서 나에게 대해 생각해 보는 시간을 통해 나를 이해하고 받아들이는 시간을 가졌다. “지난 시절 가장 행복했던 기억, 꿈에 대한 기억, 등 색깔로 나타내는데 어려움이 있어 힘들었을 때 하면 생각나는 색 있니?” “검정색이요~” “그래 그때 어떤 일이 있었는지 옆에 간단하게 적어볼까?” 하니 어려워하지 않고 색깔로 표현을 하나씩 적응해 갔다. “선생님 그림으로 그려도 되나요?” “그럼 색깔이 아닌 그림으로 표현하고 싶은 친구들은 그림으로 표현 하세요~” “나도 그림으로 표현해야지.” 하며 같이 열심히 했다. 마지막으로 가장 좋았던 정서를 불러오는 일이 마치 추억의 여행을 가는 것처럼 친구가 가장 중요한 사람, 가정의 화목, 놀러갔던 곳 등 그리워하는 사람 등 다양하였다. 작업 도중 한 아이가 다른 아이를 괴롭히고 장난이 심하여 “세상에서 가장 소중한 것이 무엇일까?”라는 질문에 “나”라고 표현하였다. 다 같이 작업하는 이유와 함께 감사하는 의미를 설명하고 나의 소중함을 강조하고 사랑받기에 마땅한 나에게 대해 이야기했다. 그동안 부정적인 얘기들이 더 난무해 칭찬과 긍정의 표현들이 어려웠지만 그래도 노력하는 모습을 보였다. 전체적으로 조금 산만하고 어려움을 표현하며 힘들어하기도 했지만 마치는 소감은 대부분 재미있었다고 하였다.

단 계 초기

회 기 2회기

- 목 표
1. 자신을 긍정적으로 소개를 통하여 자신을 긍정적으로 바라본다.
  2. 자신을 색으로 표현함으로써 자신을 인식한다.



나를 긍정으로 소개

자신을 표현하고 친밀감을 형성하기 위해 주제에 대한 이야기를 나눈 뒤 활동지를 통해 자신을 소개함으로써 손가락으로 첫 번째 손가락은 내가 잘하는 것, 두 번째 손가락은 내가 좋아하는 과목, 세 번째 손가락은 내가 가장 소중하게 여기는 것, 네 번째 손가락은 내가 함께 있을 때 가장 기분 좋은 사람, 다섯 번째 손가락은 내가 가장 행복한 순간은? 순서로 발표하면서 가장 기분 좋을 때와 행복한 순간을 찾는데 어려움이 있어 “혼자 있을 때 좋은데요? 소중한 적이 없어요.” 다소 부정적인 부분도 있었지만 행복을 찾아가며 써내려갔다. 미술활동에서는 치료사와 내담자들과 신뢰감을 형성하고 미술활동에 대한 저항감 없애고 라포를 형성하는 시간을 가졌다. 소분화분 작업을 통해 미술치료에 대한 친밀감을 높이고 각 구성원이 자기의 색을 표현함으로써 색 대한 느낌을 발표하였다. 소금에 파스텔을 이용하여 색깔을 변화하는 것을 “너무 신기해요.” “색이 변화네요.” “너무 예뻐요.” “한 번도 안 해봤어요.” 매체에 굉장히 흥미를 느끼고 또 하고 싶다는 표현과 재미있었다는 말들을 하였다. 자신을 색으로 나타내면서 여러 가지 색으로 표현한 친구, 한 가지 색으로 표현한 친구, 어떻게 표현할지 몰라 자신의 좋아하는 색으로 표현하는 친구 등 다양하게 이었지만 자신을 긍정적으로 표현하고 좋은 점을 바라보며 작업하자고 하였다. 그래서 아이들은 저마다 자신의 색을 성취감에 느끼고 만족하며 “집에 가져갈게요.” “선물하겠어요.” 등 다양한 표현으로 마무리하고 자신감을 위해 긍정적 자신감을 외치며 정리하고 마무리하였다.

단 계 초기

회 기 3회기

목 표 1.나에게 있어 부정적인 감정을 통해 표현하고 문제 해결안을 키운다.  
 2.자신의 감정을 직면하고 표현할 수 있다.



과거에 화나게 했던 사람들

감정카드를 이용하여 감정카드를 떠올리며 자신의 경험을 얘기 한 뒤 오늘의 주제 자신을 화나게 했던 사건이나 문제에 대해 설명하였다. 활동지를 통해 요즈음 나에게 나쁜 일은? 이라는 주제로 자신의 나쁜 일에 대해 써보고 자신의 생각을 써보는 과정에서 “친구가 놀려서 화가 났어요.” “욕해주고 싶었어요.” 등 말한 뒤 그것을 긍정적으로 바꾸자 하자 “어려워요.” “싫어요.” 라고 했지만 그래도 내가 소중한 만큼 글로 그 상황을 긍정적으로 해석 해보자 하니 어려워했지만 자신의 생각들을 쓰기 시작하였다. 미술작업을 통해 자신을 화나게 했던 사람을 사포에 화산분출을 이용하여 그리기로 하였다. 부정적인 자신의 감정을 표현하여 시각적으로 직면해 보면서 사건에 대해 너무 화나고 미운 감정을 담았다. 그리고 나서 그에게 해주고 싶은 말을 편지로 써보자고 하니 “욕해도 되요” “정말 생각하면 짜증나요” 하면서 화나게 했던 사람들에게 하고 싶은 말을 썼다. “선생님이 볼 거예요?” “ 보면 못써요.” 하면서 안볼 테니 마음껏 쓰라고 하자 한 장 뻑뻑이 쓰고 또 종이를 주라고 하는 아이도 있었다. 쓰고 나서 너무나 속이 시원하다는 표현이 많았고 이렇게 하면 화가 없어지나요? 라고 표현하는 아이도 있었다.

나의 감정을 직면하고 내가 화난감정을 표현하고 그때 상황으로 돌아가서 하고 싶은 말들을 표현해서 점차 담아두지 말고 종이에 그림에 다 옮겼으니 그 종이를 찢고 보내주기로 했다. 찢으면서 있는 힘껏 찢고 “저는 집에 가서 불에 태우고 싶어요.”라고 표현하기도 했다. 그러면서 자신의 감정을 표현하니 좋다고 즐거워하는 모습과 무거운 짐이 날아갔다는 표현을 하면서 감정을 올바르게 표현하고 긍정적으로 생각하는 중요성에 대해 다시 생각하면서 자신감 고취 법을 외치며 마무리 하였다.

단 계 초기

회 기 4회기

- 목 표
1. 부정적인 감정을 긍정적으로 표현할 수 있다.
  2. 용서의 정화를 통해서 긍정적인 감정을 불러온다.



#### 용서와 사랑

4회기는 용서라는 주제로 부정적인 감정을 긍정적으로 표현하고 나 자신이 소중한 것을 알고 용서하는 마음을 가지는 것을 목표로 하였다. 인사를 나누고 오늘을 기분을 나누고 주제에 대한 활동내용을 설명하였다.

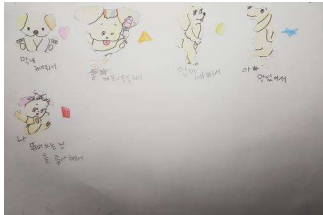
활동지를 통해 용서를 선택할 용기를 주제로 내가 생각하는 용서와 저번시간을 통해 화를 나게 했던 사람을 떠올리려 보기도 하였다. 그리고 용서의 쪽지를 쓰고 용서의 한마디를 쓰는 란에 용서를 하기 힘들다는 반응이 많았다. 그리하여 미술 활동을 하기 위해 명상을 통하여 이완한 뒤 그 때 그 사람에게 돌아가 얘기하며 용서를 하는 시간을 가졌다. 부정적인 감정을 처리하는 작업을 통하여 긍정적인 나의 모습을 재발견하는 작업을 했다. 명상을 하는 동안 웃는 아이, 어색하다는 아이들의 반응이 있었으나 진지한 마음으로 음악에 맞추어 고요한 시간 속에 선생님의 멘트를 잘 경청해주었다. ‘내가 소중하기에 내 마음에 화를 놓아줍니다. 나는 귀중한 존재입니다. 나를 위해 그 사람을 놓아줍니다. 그 사람이 잘못을 안 해서 용서 하는 게 아니라 내가 소중하기에 나에 모든 것들을 놓아주고 보내줍니다.’

그리고 눈을 떠서 용서의 의미로 촛불을 상징하는 양초를 설명하고 그림을 그리고 물감을 칠하는 작업을 하였다. “와~ 신기해요.” “양초가 안보였는데 그림 그리니까 나타나요.” 하며 신기한 반응을 보이며 ‘나를 위해서 용서 한다.’ ‘무인도로 보내준다.’ 등 “용서를 하고 마음이 어떠니?” 질문에 “편해졌어요.” “앞으로 용서를 잘할 수 있을 것 같아요” 등 반응을 보였다. 용서를 선택한 나 자신을 칭찬하며 마무리를 하고 자신감 고취 법으로 ‘나는 나를 사랑 한다’ ‘나는 내가 좋다’ 등 큰소리로 3번 외친 뒤 마무리하였다.

단 계 중기

회 기 5회기

- 목 표
1. 부모님의 입장에서 생각하고 공감할 수 있다.
  2. 가족 안에서 강점으로 자신을 재인식한다.



### 나의 안전지대

5회기는 나의 안전지대 즉 가족 안에서의 강점을 주제로 가족을 탐색하고 자신을 인식함을 목표로 하였다. 또한 가족 안에서 자신의 강점을 찾으려 하였다. 먼저 주제에 대한 활동내용을 설명한 뒤 활동지를 통해 부모님이 되어보는 시간을 가졌다. 부모님의 입장에서 자신의 특징과 생각을 써보고 나를 키우시며 어떤 어려움이 있었는지 적어보았다. “눈물 나게 왜 해요.” “어렸을 때 제가 많이 울어서 힘들었는데요.” “기분이 이상해요.” 등 반응을 보이고 자신의 가족의 강점을 생각해 보는 시간을 가졌다. 미술활동으로 동물가족을 이용하여 도안을 찾아 가족들의 장점을 생각하고 표현하고 자신만의 가족 안에서 가질 수 있는 강점들을 모색해보았다.

캐릭터가 예쁘다며 열심히 흥미를 가지고 부모님과 자신을 동물을 표현하며 웃고 장난치면서 진행하다가 왜 그렇게 선택한지에 대해서는 저마다 진지하게 표현하였다. “아빠가 저를 너무 화나게 해서요.” “엄마가 너무 싫어요.” 그렇지만 그 가운데서도 긍정적인 의미를 찾고 강점을 찾아보자 하니 가족의 각자의 장점 속에서 감사하는 마음을 가질 수 있었다.

소감을 나누며 마무리할 때는 가족에 대해 이야기 할 수 있어서 좋았다. 동물로 표현해서 통과하였다 등 반응을 보였고 자유롭게 색칠하는 부분에서는 대부분의 아이들이 연필 색연필의 섬세함에 흥미를 느끼고 칠하는 즐거움에 몰입하였다. 마무리를 하며 자신감 고취 법을 외치고 부모님께 감사한 점을 하나씩 얘기하며 마무리하였다.

단 계 중기

회 기 6회기

1. 내 안에 강점을 찾아서 긍정적 자기 인식을 강화한다.  
 목 표 2. 자신의 강점으로 자신을 긍정적으로 재인식하고 칭찬을 통해 자기효  
 능감을 키운다.



내안에 숨은 보물

6회기는 내안에 숨은 보물찾기를 주제로 내 안에 강점이 무엇인지 알고 긍정적 자기 인식을 강화하는 목표로 하였다. “오늘은 뭐해요?” 들어오면서 활동에 궁금해 하며 오늘의 주제에 대하여 설명한 뒤 활동지를 통해 나의 강점을 찾아보는 시간을 가졌다. 나의 대표강점을 5가지 골라본 뒤 그중에 대표 강점을 찾고 느낌을 말하였다. ‘사랑’ ‘리더’ ‘자기조절’ ‘용서’ 등 표현하고 자신의 보물을 발견함에 대해 말해주었다.

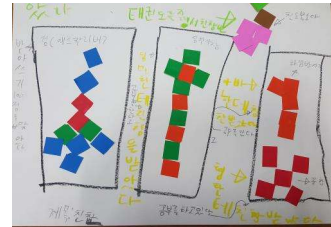
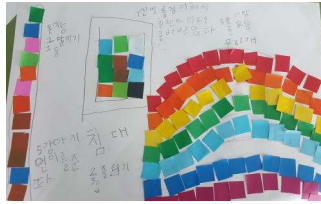
미술활동을 통해 석고 봉대를 이용하여 자신의 소중한 일부인 손을 본뜨면서 느낌이 “차가워요. 어떻게 해요.” “아 손이 안 굳죠?”하면서 처음 해본다며 신기해 하였다. 석고가루가 떨어지고 묻는 과정에서 그 느낌들을 표현하였고 굳을 때까지 기다리는 자기조절을 설명해주며 한 사람씩 드라이기로 말려주었더니 안 뜨겁다면 “아무 감각 없어요.” 하며 즐거워하였다. 다 굳고 난 뒤 자신의 손을 이용하여 응원하는 시간으로 표현 하는 과정에서 “OO야 힘내, OO야 사랑해, 소중한” 등 긍정적인 단어들을 선택하여 자신에게 응원하고 표현하였다. 긍정적인 자신의 모습을 생각하고 유성매직과 크레파스로 색칠하면서 시간이 거의 다 돼서 마무리함에 있어서 촉박함이 느껴졌지만 모두 마무리하고 자신의 손 본뜨기에 대해 설명하였다.

마무리를 하면서 자신의 소중한함에 자신 스스로 안아주고 자신감 고취 법을 외친 뒤 이 시간 뿐 아니라 다른 곳에서도 자신을 응원하고 칭찬하자는 이야기를 해주었다.

단 계 중기

회 기 7회기

- 목 표 정 언어를 사용할 수 있다.
1. 스스로 어떤 대화를 하는지 인식하고 긍정 대화법과 칭찬을 통해 긍정 언어를 사용할 수 있다.
  2. 자신의 성공 경험을 통해서 자기효능감을 키우고 만족을 느낀다.



### 대화를 잘 하려면

대화를 잘 하려면을 주제로 자신의 성공 경험을 통해 긍정적 정서를 느끼며 긍정 대화법을 통해 긍정언어를 사용함에 목표로 두었다. 주제에 대해 설명한 뒤 활동지를 통해 ‘물은 답을 알고 있다.’ 라는 내용으로 물의 결정체를 보여주었다. 우리의 몸은 70프로가 물로 되어있어서 나에게 어떤 말을 사용하느냐에 따라 물의 결정체도 달라지고 식물들도 자라나는 게 다름을 보여주었다. 긍정적 단어를 사용할 때 물의 결정체를 보며 “보석 같아요.” “너무 예뻐요.” “눈 결정체 같아요.” 라고 표현하고 부정적 단어를 사용했을 때의 물의 결정체를 보며 “악마 같아요.” “징그러워요.” 등으로 표현하였다. 그래서 긍정대화법을 설명하며 표현에서도 어떤 표현의 중요성을 알아야 하며 긍정의 표현법에 대해 써보는 시간을 가졌다. 그리고 평상시에 내가 사용한 부정단어와 긍정 단어를 써보고 긍정적으로 표현하는 시간을 가졌다.

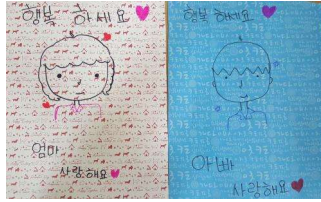
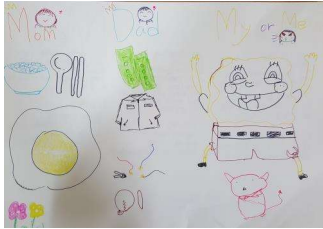
미술활동에서는 색종이 조각을 이용하여 자유롭게 자신의 성공 경험을 표현하는 시간을 가졌다. 나쁜 기억보다는 나에게 있는 성공한 작은 기억들을 꺼내고 기분들을 말할 때 “없는 것 같아요.” “어떤 게 성공 이에요?” 작은 것에도 경험을 적어보자고 하니 그동안 자신이 받아쓰기 백점, “태권도 품 받은 거요.” “상장 받은 거요.” 등 저마다 성공의 경험들을 인식하고 그 것을 바탕으로 나의 부정적인 경험이 아닌 긍정적인 경험을 마음속에 심고 잘 할 수 있다는 확신을 갖는 시간을 가졌다. 마무리를 하면 자신감 고취 법을 외치며 더 큰소리로 당당하게 말하며 밝은 표정이 눈에 띄게 보였다.



단 계 중기

회 기 8회기

- 목 표
1. 자신에게 소중한 사람을 인식하고 감사한 마음을 표현한다.
  2. 감사를 통해서 긍정적인 정서를 함양하고 낙관성을 키운다.



### 나에게 소중한 세 사람

8회기는 나에게 소중한 3사람을 주제로 감사하는 마음을 표현하는데 목표를 두었다. 오늘 주제에 대해 설명하고 동영상상 통해 3일 후에 죽는 다면을 시청하였다. 그랬을 때 저마다 평범하지만 자신이 현재와 지금의 중요성과 가족의 소중함을 인식하는 시간을 가졌다.

활동지를 통해 '3일 후에 죽는다면' 다소 무거운 주제에 "안 죽어요." "죽기 싫어요." 그래서 그 소중한 시간의 의미를 생각해보자니 곰곰이 생각하며 자신이 하고 싶은 3일 동안의 내용을 진지한 모습으로 적었다. 그리고 미루지 말고 지금 할 수 있는 것들을 실천하자는 내용으로 의견을 나누었다.

미술활동으로 나에게 소중한 세 사람을 그려보고 감사편지를 써보는 시간을 가졌다. 대부분 가족들을 그렸고 감사편지에 감사의 내용을 적으며 꾸는 시간을 가졌다. "편지가 예뻐요." "엄마, 아빠 두 명 다 만들면 안돼요?" "저는 이모, 삼촌 할거예요." 라며 편지지에 시간상 한명씩 쓰고자 목표를 하였으나 2명을 하겠다고 열심히 하는 아이들도 있었다. 다 쓰고 나서 감사의 마음이 얼마나 따뜻한지 나누고 소감을 말하자 '부모님께 감사하다.' '잘해드려야겠다.' '심부름 잘 할래요.' '열심히 공부할게요.' 등 긍정적인 단어들만 점차 보였다. 마무리를 하며 자신감 고취법을 통해 더욱 더 감사와 긍정이 함께 더해져 평온하고 밝은 표정을 볼 수 있었다. 감사카드를 가져간다며 잘 정리하고 마무리하였다.

단 계 말기

회 기 9회기

- 목 표
- 1.역경을 이겨낸 자신에게 스스로 응원하고 지지할 수 있다.
  - 2.나에게 주는 메시지와 선물을 통해 자아존중감을 증진할 수 있다.



#### 선물

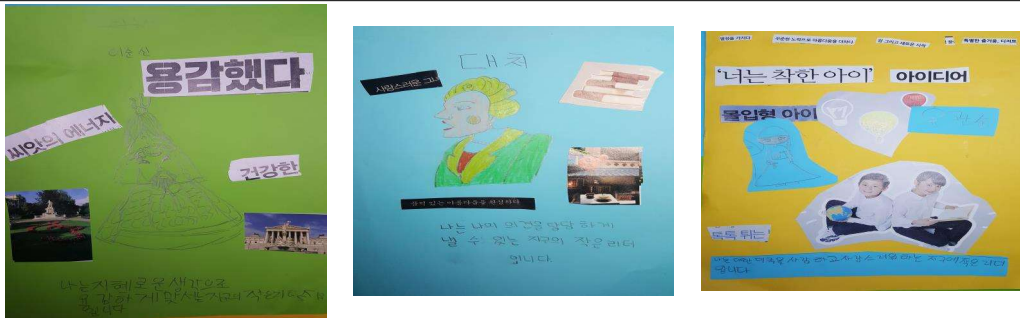
자신에게 주고 싶은 선물의 주제로 자신에게 주고 싶은 그림과 단어, 상징물을 통해서 긍정적인 정서를 느끼고 역경을 이겨낸 자신에게 응원을 목표로 하였다. 주제에 대해 설명한 뒤 활동지를 통해 살면서 극복 할 수 없을 것이라고 생각했는데 실제로 극복할 수 있게 된 경험들을 떠올려보고 3가지를 적어보았다. “역경이 뭐예요?” “극복한 적이 없는 것 같아요.” 라고 해서 “너희들이 지금까지 살면서 크고 작은 것, 예를 들어 자전거를 타고 맨 처음에는 넘어졌지만 연습을 통해 극복한 것처럼, 피아노치기가 힘들고 싫었지만 연습을 통해서 인내하면서 했더니 재미있었던 경험들을 써 보면 된다,” 고 말하자 저마다 자신의 경험들을 쓰면서 “바이올린이요.” “수학공부요.” “자전거요.” 등 극복한 내용들을 발표하고 자신에게 뜨겁게 응원하자고 하며 큰 소리로 “잘했어.” “더욱 잘 할 수 있어.” “힘들지만 잘 극복할 수 있어.” 등을 외치며 서로 나누었다.

미술활동에서는 역경을 극복한 자신을 축하하고 응원하며 그림을 선택하여 자신에게 선물하고 싶은 그림을 고르고 색칠하였다. 그 의미를 써보는 시간을 가졌다. ‘리더’ ‘휴식’ ‘열정’ 등 다양한 키워드로 자신에게 선물하고 그에 따른 상징물들을 클레이로 담아 보았다. 색칠이 섬세하여 연필색연필로 꼼꼼하게 정성스럽게 몰입하면서 그 그림에 담겨있는 의미를 이해하고 자신에게 격려하는 시간을 가졌다. ‘그림이 예뻐요’ ‘사자 그림이 멋있어요.’ ‘전 용처럼 강하고 싶어요.’ 등 저마다 자신에게 필요한 말들을 나누며 마무리 하였다. 마무리를 하며 자신에게 담겨진 선물의 의미를 외치며 격려하였다.

단 계 말기

회 기 10회기

- 목 표
1. 미래에 대한 긍정적인 자각과 방향을 제시한다.
  2. 자신의 미래상을 통해 긍정적 자아상을 확립할 수 있다.



꿈과 희망의 나라

10회기는 꿈과 희망의 나라라는 자신의 미래상에 대해 닮고 싶은 사람을 주제로 미래에 대한 긍정적인 자각을 하고 미래의 상을 상상하고 인식하는 것을 목표로 하였다. 주제에 대해 이야기를 나누고 활동지를 통해 닮고 싶은 사람을 떠올려 보고 써보았다. 지난시간에 과제로 닮고 싶은 사람을 찾아오거나 생각해보는 숙제가 있어서 “깜박 했어요.” “책에서 찾았어요.” “위인도 되죠?” 등 반응으로 꿈공이 생각하고 특징을 생각하면서 자신의 다짐을 적었다. 영상을 통해서 닮고 싶은 위인을 떠올리고 자신이 그 사람 속에 들어가 생각해보고 말하는 시간을 가져 보았다. 그리고 미술활동을 통해 닮고 싶은 사람을 사진이나 그림으로 그리고 잡지를 통해서 영원의 메시지와 긍정적인 단어로 표현하였다. 그리고 마지막에는 자신이 이세상의 리더인 멘트로 마무리를 하도록 하였다. 그림을 그리며 웃겨서 낄낄대는 친구, 긍정적인 단어를 찾기 위해 잡지책을 뚜렷이 쳐다 보는 친구 등 자신의 미래상에 대해 시각화 하는 시간을 가졌다.

“제 그림 어때요?” 너무 멋진 것 같다는 표현에 더욱 신나한 친구, 미래상을 생각하다 “선생님 음식을 붙여도 되요.” ‘화장품 예쁘다’ 등 다양한 반응을 보였고 마지막으로 다시 영상을 통해서 이미지화 하는 작업을 하였다.

마지막으로 긍정적인 확인으로 자신에게 해주고 싶은 말들을 통해서 ‘나는 할 수 있다’ ‘나는 점점 나아지고 있다.’ ‘나는 나를 사랑한다.’ ‘나는 짱이다’ 등 표현을 통해 자신의 미래상과 연결하여 외치며 마무리 하였다.

단	계	말기
회	기	11회기
목	표	1.꿈의 목록을 구체화하면서 긍정정서를 다진다. 2.나의 욕구를 통해서 자신의 희망을 함양할 수 있다.



희망 나무

11회기는 희망나무를 주제로 자신의 목표를 구체적으로 인식하고 자신의 소망을 실천하는 목표로 하였다. 주제에 대해 설명하고 “지니가 나타나 요술램프에서 주인님 소원을 말씀해주세요 뭐든지 들어주겠습니다.” 했을 때 간절하고 원하는 것을 꿈의 목록에 적어보기로 했다. 글로 써서 이루어진 사람들에게 대해 이야기를 하면서 글을 쓰면 꼭 이루어지니 자신의 소망을 생각해보자고 했다.

꿈의 리스트에는 자신이 갖고 싶은 것, 되고 싶은 것, 하고 싶은 것, 가고 싶은 것, 나누고 싶은 것들을 적었다. 처음 생각하는 아이들이 많아 자신이 원하는 것이 무엇인지 어려워하는 친구들도 있었다. “선생님 가고 싶은 곳이 없어요,” 그래서 평상시에 가고 싶은 놀이농산이나 아니면 미국이나 다른 나라 같은 내가 가고 싶은 곳을 한번 생각해봐 세계는 넓으니까 꼭 갈 수 있을 거야. 하니 저마다 많은 나라를 말하며 적어가기 시작하였다. 꿈에 대해 저번시간에 한 부분이 있어 자연스럽게 적었고 갖고 싶고 하고 싶은 것들에 대해 “내가 잘하고 싶고 좀 더 나아지고 싶은 부분들을 적으면 되요.” 라고 하자 저마다 공부를 잘하고 싶은 것, 운동을 잘하고 싶은 것, 그림을 잘 그리고 싶은 것 등 표현하였다. 나누고 싶은 것에 대해서는 “어려워요. 무엇을 나누죠?” 꼭 물질이 아니라 나의 재능으로 내가 그림을 잘 그린다. 하면 그림으로 나눌 수도 있고 내가 노래를 잘 부른다 하면 아름다운 음악을 나눌 수 있기에 저마다 자신이 나누고 싶은 것을 표현하면 된다고 하였다.

미술 활동으로 자신을 나무로 표현한 나무에 열매를 각자 원하는 모양으로 열매를 만들고 그 속에 간절히 원하는 소망 즉 꿈 리스트를 적어보고 표현하였다. 마무리를 하며 자신감 고취 법으로 “간절히 원하면 이루어진다.”를 외치며 마무리하였다.

단 계 말기

회 기 12회기

- 목 표
1. 달라진 나의 모습과 미래의 나의 모습을 도전하고 상상할 수 있다.
  2. 나의 꿈과 목표를 위해 다짐을 할 수 있다.



멋진 내 모습

마지막 시간이어서 인지 숙연하고 어느 때보다 집중하는 모습을 보였다. 활동지로 미래의 자신에게 편지를 쓰는 시간을 통해 작가가 되는 시간을 가졌다. 처음에는 어려워하는 모습에서 미래를 상상하며 마음껏 표현하였다. 또한 미술작업으로 신중하게 정성껏 타임캡슐을 만들었다. 퍼니콘이 물 조절을 잘해야 해서 조절에 대한 이야기를 하며 자기조절의 중요성과 감정 조절을 잘해야 스스로 갈등을 극복하는 성숙한 사람이 될 수 있음을 서로 피드백 나누며 작업과 체험을 할 수 있었다.

미래의 타임캡슐을 어떻게 만들까 고민하며 자신만의 방법으로 열심히 물을 조절하며 붙이면서 몰입하는 과정을 볼 수 있었다.

“너무 안 붙어요.” “타임캡슐을 어떻게 만들죠?” “처음 만져 봐요.” “너무 재미있는 것 같아요. 지렁이처럼 만들어도 되죠?” “선생님 저한테 이것의 의미를 물어보세요 .깊은 뜻이 있어요.”라고 말하였다.

타임캡슐에 넣을 쪽지를 적으며 손을 가리며 남들이 안 보게 자신만의 꿈을 약속하며 정성스럽게 적었다. 미래의 자신의 모습을 생각하며 “꿈을 이루어진 나에게 쓰면 된가요?” “오랫동안 놓아 놓고 이루어졌는지 볼래요.” “땅속에 묻고 나중에 꺼내 볼래요.” 등 자신만의 타임캡슐에 대한 생각들을 말하였다. 적극적인 정리정돈과 사후 검사를 하면서 자신을 사랑하고 자신에게 응원하며 긍정적으로 생각하는 자신을 위해 파이팅하고 안아주면서 마무리하였다. 아쉬운 마음과 끝났다는 안도감과 여러 반응 속에서 회기를 마쳤다.