



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](#)

2020년 2월  
석사학위논문

감사표현 집단미술치료가 노년기  
부부의 친밀감과 외로움에 미치는 효과

조선대학교 대학원

미술심리치료학과

오 경 희

# 감사표현 집단미술치료가 노년기 부부의 친밀감과 외로움에 미치는 효과

The effects of group art therapy for gratitude expression on the  
intimacy and loneliness of the older couples

2020년 2월 25일

조선대학교 일반대학원

미술심리치료학과

오 경 희

# 감사표현 집단미술치료가 노년기 부부의 친밀감과 외로움에 미치는 효과

지도교수 김 택 호

이 논문을 이학석사 학위신청 논문으로 제출함

2019년 10월

조선대학교 대학원

미술심리치료학과

오 경 희

## 오경희의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 김 승 환 (인)

위 원 조선대학교 교수 오 지 현 (인)

위 원 조선대학교 교수 김 택 호 (인)

2019년 11월

조선대학교 대학원

## 목 차

Abstract .....	vii
I. 서론 .....	1
A. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
B. 연구문제 .....	5
C. 용어의 정의 .....	6
II. 이론적 배경 .....	7
A. 노년기 부부 .....	7
1. 노년기 부부 개념 및 특징 .....	7
2. 노년기 부부와 친밀감 .....	10
3. 노년기 부부와 외로움 .....	13
B. 감사표현 .....	15
1. 감사의 개념 및 특징 .....	15
2. 감사표현과 노년기 부부 .....	17
3. 감사표현과 노년기 부부 친밀감 .....	19
4. 감사표현과 노년기 부부 외로움 .....	21
C. 집단미술치료 .....	23
1. 집단미술치료와 노년기 부부 .....	23
2. 집단미술치료와 친밀감 .....	25
3. 집단미술치료와 외로움 .....	26

III. 연구방법 .....	27
A. 연구대상 .....	27
B. 연구의 윤리적 고려 .....	29
C. 연구 절차 및 설계 .....	30
D. 연구도구 .....	31
1. 감사표현 척도 .....	31
2. 부부친밀감 척도 .....	32
3. 외로움 척도 .....	33
E. 감사표현 집단미술치료 프로그램 .....	33
1. 감사표현 집단미술치료 프로그램 재구성 절차 .....	33
2. 감사표현 집단미술치료 프로그램 목적과 목표 .....	34
3. 감사표현 집단미술치료 프로그램 내용 .....	35
F. 자료 수집 및 분석 .....	41
IV. 연구결과 .....	42
A. 기술통계치 분석 .....	42
B. 사전 동질성 검증 .....	44
C. 감사표현 집단미술치료프로그램이 노년기 부부 친밀감에 미치는 효과 .....	45
D. 감사표현 집단미술치료프로그램이 노년기 부부 외로움에 미치는 효과 .....	47
E. 감사표현 집단미술치료프로그램의 내용분석 .....	50
1. 프로그램 단계별 변화양상 .....	50

2. 개인별 요인 분석 .....	52
3. 개인별 회기 내용 분석 .....	55
V. 논의 및 제언 .....	65
A. 연구결과 요약 .....	65
B. 연구의의 및 제언 .....	68
참고문헌 .....	71
국문초록 .....	79
부    록 .....	82

## 표 목 차

<표-1> 연구 대상의 일반적 특성 .....	27
<표-2> 연구진행절차 .....	30
<표-3> 연구 설계 모형 .....	31
<표-4> 감사표현척도 문항구성과 신뢰도 .....	32
<표-5> 부부친밀감 문항구성과 신뢰도 .....	32
<표-6> 외로움의 문항구성과 신뢰도 .....	33
<표-7> 감사표현 집단미술치료 프로그램 재구성 절차 .....	34
<표-8> 감사표현 집단미술치료 프로그램 .....	39
<표-9> 실험집단 및 대기집단에 따른 변인별 기술통계량 .....	42
<표-10> 실험집단 및 대기집단에 따른 사전 동질성 검증 결과 .....	44
<표-11> 친밀감에 대한 실험집단과 대기집단의 사전-사후 평균 .....	45
<표-12> 친밀감에 대한 집단유형과 검사시점별 반복측정 변량분석 결과 .....	46
<표-13> 외로움에 대한 실험집단과 대기집단의 사전-사후 평균 .....	47
<표-14> 외로움에 대한 집단유형과 검사시점별 반복측정 변량분석 결과 .....	49
<표-15> 감사표현 집단미술프로그램에서 관찰된 친밀감과 외로움의 변화 .....	51
<표-16> 부부특성별 애칭 .....	56

## 그림 목 차

<그림-1> 친밀감에 대한 실험집단, 대기집단 사전 · 사후 평균 .....	47
<그림-2> 외로움에 대한 실험집단, 대기집단 사전 · 사후 평균 .....	50
<그림-3> 3회기 감사 꽃 동그라미 작품 .....	58
<그림-4> 4회기 부부하트 퍼즐 작품 .....	59
<그림-5> 5회기 감사수첩 작품 .....	60
<그림-6> 6회기 자신의 욕심 내려놓기 작품 .....	61
<그림-7> 7회기 당신과 내가 맞잡은 손 작품 .....	62
<그림-8> 8회기 서로의 감정표현 작품 .....	63
<그림-9> 9회기 부부의 감사표현 작품 .....	63
<그림-10> 10회기 부부 협동화 작품 .....	64
<그림-11> 11회기 서로에게 주는 선물 .....	65

## 부 록 목 차

- <부록 1> 연구 참여 동의서
- <부록 2> 일반 사항 설문지
- <부록 3> 감사표현 척도
- <부록 4> 부부친밀감 척도
- <부록 5> 부부외로움 척도
- <부록 6> 감사표현 집단미술치료 프로그램 회기별 계획서
- <부록 7> 감사표현 집단미술치료 프로그램 회기별 작품사진

## ABSTRACT

### The effects of group art therapy for gratitude expression on the intimacy and loneliness of the older couples

Oh Gyeong hui

Advisor: Prof. Kim, Tack Ho

Psychological Art Therapy,

Graduate School of Chosun University

The purpose of this study was to examine the effects of gratitude expression group art therapy on the intimacy and loneliness of the older couples. The subjects of this study were randomly assigned 7 pairs of experimental group and waiting group of 14 older couples who indicated their intention to participate in the program among the elder couples who use D welfare center in G metropolitan city. The study period was 12 times from July 1, 2019 to September 17, 2019. A total of 12 gratitude expression group art therapy sessions were conducted, including pre- and post-tests once a week, 90 minutes per session.

The gratitude expression scale, intimacy scale, and loneliness scale were used to verify the program's effectiveness. The collected data were analyzed using the SPSS WINDOW 24.0 program. A t-test was performed to verify the homogeneity of the experimental group and the atmospheric group, and repeated measures variance analysis was performed to verify the effectiveness. In addition, The statistical results were supplemented through the analysis for the language and attitude changes per sessions.

The results of this study are summarized as follows.

First, as a result of examining the effect of gratitude expression group art therapy on intimacy of the older couples, the experimental group showed a statistically significant difference than the waiting group in the intimacy. There

was a significant effect of increasing cognitive intimacy by the cognitive, emotional and behavioral process of gratitude expression. The increasement of the number of times for gratitude expression and the increasement of interaction to maintain feelings of positive emotions were showed during session.

Second, as a result of examining the effect of gratitude expression group art therapy on loneliness of the older couples, the experimental group showed statistically significant difference in loneliness compared to the waiting group. The increase of interactions among group members showed significant differences in social loneliness.

Therefore, the gratitude expression group art therapy was found to be effective in improving the intimacy of the older couples, and it was found to be effective in reducing loneliness, which is the negative emotions, caused by various changes between married couples. In addition, it can be used as a preventive program in the field of elderly welfare by suggesting that group art therapy using non-verbal means of expression is an effective way to promote the interaction between older couples and improve the positive emotion.

*Key Words : expression of gratitude, older couples, intimacy, loneliness*

# I. 서론

## A. 연구의 필요성 및 목적

우리나라는 OECD의 다른 선진국 나라들보다 가장 빠르게 고령사회에 진입하였다. 통계청(2017) 보고에 의하면, 65세 이상에 해당하는 노인의 비율이 전체 인구의 14%를 초과하여 국제연합(UN)이 제시한 고령사회에 도달하였고, 2026년에는 20.8%를 넘어 초 고령사회에 진입할 것이라고 전망하였다. 기대여명이 늘어나면서 노년기가 길어지고, 노부모와 함께 동거하는 경향이 감소하면서 자녀들이 독립하여 부부만 남게 되는 노년기 부부가정도 늘어나고 있다(나예원, 김형수, 2016; 통계정보도자료, 2019).

경제가 지금과 같이 발전되기 이전에 살아온 현재 고령노인에 해당하는 사람들의 대다수는 일을 중시하여 가족구성원들과의 친밀감을 쌓는데 시간을 보내는 것이 어려웠고, 친족집단을 재생산하고 유지하는 것을 더 중요하게 여겨 부부관계를 소원하게 다뤘다(김경수, 2013). 최근에는 여성의 권리의식이 높아지면서 가부장적인 문화를 거부하는 여성 노인도 다수 찾아볼 수 있으며 이에 황혼이혼도 꾸준히 증가하는 추세를 보이고 있다(김영희, 정면숙, 2018). 2017년 전체 이혼건수는 전년도에 비해 1.2% 감소한 반면, 20년 이상 결혼생활을 유지하다 갈라서는 황혼이혼 비율은 2.7%로 증가하였다(통계정보도자료, 2017). 이처럼 고령사회가 가속화되고, 노인 단독가구가 증가하고 있으며 황혼이혼 문제가 대두되고 있는 실정이므로 노년기부부의 적응과 관계회복을 위한 연구가 시급하다고 볼 수 있다.

노인이 되면 신체노화, 자녀의 출가, 은퇴와 같은 다양한 변화로 인하여 상실감을 경험하기도 하지만 부부관계에 대한 만족도가 낮아지기만 하는 것은 아니다(정연표, 2011). 자녀를 양육하고 교육시키며 들었던 시간과 경제적 부담에서 벗어나게 되면서 신혼 때와 같이 둘만의 시간이 많아져 돌보지 않았던 상대의 성격을 되돌아보게 되고, 진실한 동반자 의식을 갖게 되며 서로에 대한 부양의식을 느끼기도 한다(임송은, 2007). 이처럼 친밀감과 결속감이 더 증진될 수도 있지만, 반대로 노년기 이전에 해결되지 못했던 갈등이 다시 표출되면서 두 사람의 관계가 악화되어 서로 고립된 생활을 영위하기도 한다(김경신, 이선미, 2000). 갈등과 심리적 위축에 따른 고립감은 정서적 외로움을 필연적으로 발생시킨다. 노년기의 외로움은 사회적 지지도가 높을수록 낮아

지는 것으로 나타났는데, 노부부에게 가장 근접한 사회적 지지원은 배우자이다. 부부관계가 원만하지 않을 때는 배우자의 존재가 오히려 외로움의 근원이 될 수 있다(이선미, 2005).

노년기 부부관계는 부부간의 친밀감과 외로움의 정도를 결정짓는 중요한 변인이다(김순정, 2002). 노인들의 외로움은 개인의 실제적 사회적 네트워크와 사회적 접촉에 대한 욕구와 불균형으로 인해 발생할 수 있다(Bonedevik & Skogstad, 1998). 노년기 외로움과 생활만족도에 관한 연구결과에 따르면 배우자가 있고, 동거하는 가족원이 제공하는 정서적 지지가 높을수록 외로움을 덜 느끼고 생활만족도 또한 높은 것으로 나타났다(정태연, 조은영, 2005). 그리고 노년기 부부 친밀감이 높을수록 부부간의 의사소통과 자아존중감이 높은 것으로 나타났다(박연옥, 2012; 이정우, 박은아, 2003). 친밀감을 향상시키기 위해서는 부부가 서로가 가진 개별성을 인정하고, 효율적으로 의사소통을 할 수 있는 개방된 태도를 가져야한다(홍정화, 2017). 친밀감과 사회적 지지가 부족할 때 경험되는 외로움은 사회적 관계가 노인의 외로움에 중요한 변인이 될 수 있다. 노년기에는 소수의 가까운 사람들과의 관계에 집중함으로써 정서적 만족감을 최대화하는 시기이므로 부부관계는 더욱 중요하다(Carstensen & Mikels, 2005).

노년기 부부의 관계를 개선하도록 돕는 프로그램에 관한 선행연구를 살펴보면, 의사소통(김대숙, 2017; 고재욱, 2011; 정미경, 김주후, 2008), 친밀감(심창교, 2009; 이선미, 2003; 홍정화, 2017), 결혼만족도(고재욱, 2011)등을 다룬 연구를 찾아볼 수 있다. 최근 부부관계향상프로그램에 사용된 치료이론으로는 교육상담프로그램, 인지-정서-행동프로그램에 주로 사용되고 있다(신정국, 2019). 부부관계를 개선하기 위한 프로그램이 효과가 있는 것으로 보고되고 있지만 많은 연구가 교육과 이론 강의에 초점이 맞춰져 있으며 활동 면에서는 주로 쓰기와 발표에 국한되어 있어 의사표현능력이 떨어지고, 오랫동안 경청하는 것이 어려운 노인에게 적용하기에는 한계가 있을 수 있다(이두언, 2009). 그리고 노년기 부부관계는 갈등을 해결하는 것도 중요하지만 관계를 잘 관리하고 유지하는 것도 중요하기 때문에 부부간에 긍정적 감정을 경험하고 공유하는 것이 필요하다(신정국, 2018).

최근 긍정심리학에 대한 관심이 높아지면서 많은 학자들은 개인의 강점과 긍정적인 특성이 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지 주목하고 있다(윤해정, 2011). 기존의 상담과 심리치료가 개인의 이상행동에 관심을 두고 이를 감소 완화 시키는 데에 초점을 두었다면, 긍정심리학은 개인이 가진 긍정적 특성을 증진하고 심리적 건강에 기여할 수 있다고 믿는다. ‘감사(gratitude)’는 인간의 강점과 덕성을 24개로 분류한 VIA(Values

in Action) 분류체계에서 강점으로 분류되어 있다(Peterson & Seligman, 2004). 감사는 사회적 관계를 향상시키고 사람들 간의 유대관계를 증진시키는 것이다(Williams & Bartlett, 2015).

감사에 관한 연구들을 살펴보면, 주로 감사를 통한 행복감이나 정서적 측면, 대인관계, 적응 등에 미치는 효과에 대한 연구들이 주를 이루고 있다(강민형, 2012; 서덕남, 2009; 윤보선, 2012; 조선정, 2015; 윤해정, 2010). 노인의 감사를 주제로 한 연구로는 감사하게 생각하는 대상과 이유를 탐색한 연구(조한나, 2011)나 유도된 감사가 노인의 우울에 미치는 영향을 살펴본 연구(조아라, 정영숙, 2012; 김하늬, 2015)와 감사표현이 결혼만족도에 미치는 영향을 살펴본 연구(김아린, 2009; 김아슬, 2013; 김선미, 2015)를 찾아볼 수 있다. 한미리(2018)의 연구에 따르면 노년기 부부에게 배우자를 향한 감사는 정신적 웰빙과 밀접한 관련이 있으며 감사정서를 유발하기 위한 개입이 중요하다고 제안하였다.

이처럼 기존의 연구들은 감사의 의미와 역할을 주로 탐색해왔으며 감사할 수 있는 마음을 발전시킬 수 있는 방법에 관한 연구는 미흡하다(배수현, 2012). 또한 기존의 연구들은 대체로 감사일지를 작성하게 하거나 받은 복을 세어보기와 같이 단순하고 반복적인 개입으로 감사가 지닌 인지적 특성에 주목하여 감사한 일을 떠올리는 작업에 초점을 맞추고 있다. 따라서 감사정서를 떠올리는 것을 넘어 그러한 정서에 머무르게 하고 실질적인 행동으로 이행될 수 있도록 돕기 위한 정서 체험적인 프로그램이 요구된다.

심리치료 중 미술치료는 미술이 가진 감각적 구체성과 비언어적 의사소통 통로, 시각적 사고 등의 특성을 가지고 있다(주리에, 2010). 따라서 미술치료는 다양한 정서를 느끼지만 적절하게 표현하지 못하고 자신의 감정을 억제하는 노인들에게 적합한 치료적 개입이 될 수 있다(류정자, 2000). 미술활동은 내면의 정서를 자유롭게 표현할 수 있도록 도와주는 것과 동시에 언어로서 부딪히는 감정의 위기를 완충시켜주며, 카타르시스 효과도 가져다주고 감정교류의 조정 역할도 한다(김태희, 2015). 특히 다양한 미술매체를 활용한 미술치료는 노인에게 언어가 가지는 불완전하고 부족한 부분을 시각적 이미지로 표현하고, 감정을 자유롭게 표출할 수 있도록 도움을 준다(박연주, 2016). 또한 노인이 주체가 되어 이러한 미술을 통한 창조적 활동과 예술적 경험은 자신의 삶을 회고하고 조화로운 삶을 경험할 수 있게 한다. 자신이 표현한 미술작품을 통해 유연하게 의사소통을 할 수 있도록 유도하여 문제해결에 필요한 태도를 습득하게 하고, 심리적인 안정을 찾을 수 있도록 도와줌으로써 부부관계 향상에 도움을 줄 수 있다(박

동순, 2010).

집단미술치료는 비슷한 욕구를 가진 사람들이 모여 서로를 지지해 주고, 문제해결을 도와주며, 다른 집단원의 피드백으로부터 공감 및 자기이해를 촉진시키고 사회성을 증진시키는데 효과적이다(최희선 외, 2015). 서로 다른 삶을 살아온 노년기 부부 집단원간의 다양한 특성을 바탕으로 다양한 미술매체를 통한 미술표현 작업과정은 부부간의 대화를 유지할 수 있다. 미술작업을 통해서 부부가 대화를 할 수 있게 되어 배우자의 요구를 자연스럽게 받아들이게 되며 친밀감을 경험하게 된다(L'Abate, 1985). 건강한 노년기를 위한 방안으로 미술치료가 주목을 받으면서 다양한 매체와 기법이 노인미술치료에 적용되고 있다(김선영, 2016). 특히, 노년기 인지적 저하에 따른 표현의 어려움을 갖고 있는 경우, 간단한 그림도안을 근거로 형태를 보완하고 확장하는 미술활동은 부부간의 긴장을 풀어주고 치료적 관계에 도움이 될 것이며(박은정, 2018), 미술매체 중 유희적 속성을 갖고 있는 공예품을 활용하여 프로그램 참여에 자발성과 흥미를 느끼게 된다(천성문 외, 2006).

집단미술치료를 부부에게 적용한 연구를 살펴보면 박동순(2007)은 집단미술치료가 부부의 자아존중감을 향상시키는 데에 효과적이라고 하였고, 오명선(2010)은 교류분석을 병행한 집단미술치료가 기혼여성의 의사소통뿐만 아니라 부부친밀감을 개선하는 데에 효과적이라고 하였다. 그리고 권혁례(2011)는 미술치료 프로그램을 통하여 부부간의 의사소통을 증진시키는 것으로 보고하였다. 신승연과 홍은미(2011)는 집단미술치료가 다문화가정 부부를 대상으로 의사소통과 친밀감에 효과가 있다고 하였다. 노인을 대상으로 감사를 집단미술치료에 적용한 연구에서는 고령노인의 감사성향에 긍정적 효과(박동순, 2011)와 감사프로그램을 적용한 집단미술치료가 여성노인의 자아통합감과 삶의 만족도에 효과적이라고 하였다(박연주, 2016). 이와 같이 다수의 연구에서 미술치료 프로그램을 통하여 부부가 상대 배우자에 대한 이해를 증진하고 부부관계를 개선하는 데에 효과적임을 보여주고 있다. 그러나 기존의 연구들은 감사정서가 일어나서 행동으로 이어지기까지의 과정을 고려한 이론을 근거로 하지 않았다.

이에 본 연구에서는 근거이론을 바탕으로 감사가 언제, 어떠한 요소를 통하여 일어나게 되는지, 그리고 감사가 어떻게 안녕감에 이르게 되는지 탐구한 김정미와 김정희(2011)의 연구를 토대로 깨달음, 내려놓음, 표현, 성장의 4단계로 구분하였다. 따라서 본 연구에서는 감사의 단계적 과정에 초점을 둔 감사프로그램과 집단미술치료를 통합한 감사표현 집단미술치료프로그램을 재구성하여 노년기 부부의 친밀감과 외로움에 미치는 효과를 알아보려고 하였다.

## B. 연구문제

본 연구의 목적은 노년기 부부를 대상으로 감사표현 집단미술치료프로그램을 구성하고 실시하여 친밀감과 외로움에 어떠한 변화가 있는지 알아보기 위함이다. 이러한 연구목적 달성을 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 감사표현집단미술치료가 노년기 부부 친밀감에 미치는 효과는 어떠한가?

연구문제 2. 감사표현집단미술치료가 노년기 부부 외로움에 미치는 효과는 어떠한가?

연구문제 3. 감사표현집단미술치료 회기 과정에서 관찰된 노년기 부부의 친밀감과 외로움 변화는 어떠한가?

## C. 용어의 정의

### 1. 감사표현

감사(gratitude)는 외부로부터 주어진 선물이나 혜택의 가치와 의미를 알아차리고 인정하며, 그것과 관련하여 긍정정서를 느끼는 것으로 정의된다(Adle & Fagley, 2005). 본 연구에서는 '상대에게 감사정서를 전달하는 의도적인 행위'로 감사표현이라고 정의하며 구체적으로는 김아슬(2013)이 개발한 척도로 측정된 애정표현, 배려 및 존중, 보답 행동, 내적반성, 언어적 표현의 점수를 의미한다.

### 2. 친밀감

부부 친밀감은 부부관계에서 배우자에 대하여 느끼는 감정과 생각 그리고 행동하는 방식에 있어서 유사성이나 차이점을 발견하고 이를 수용하여 서로 밀접하고 깊어지는 과정이다(Reis & Shaver, 1988). 본 연구에서는 이경희(1988)가 개발한 척도로 측정된 인지적, 정서적, 성적 부부 친밀감의 점수를 의미한다.

### 3. 외로움

외로움(Loneliness)이란 개인의 사회적 관계의 지원이 양적이고, 질적인 면에서 기대보다 부족할 때 발생하는 유쾌하지 않은 감정을 말한다. 본 연구에서는 이시은(2017)이 개발한 척도로 측정된 가족관계외로움, 사회적 외로움, 소속감의 점수를 의미한다.

## II. 이론적 배경

### A. 노년기 부부

#### 1. 노년기 부부 개념 및 특징

노년기에 대해 일치된 개념이 내려져 있지는 않다. 생물학을 비롯해 사망률과 유병률의 상태를 말하는 인구학, 고용과 퇴직, 그리고 사회학 등 분야마다 각각 상이한 기준을 적용하고 있다. 그러나 통계 및 공공행정의 편의를 위해 대부분 60세나 65세 이상의 연령층을 노년기로 규정한다(다음백과, 2019).

Erikson(1997)은 심리사회적 발달단계의 이론을 통해 노년기로서 발달 과업은 자아통합과 절망감의 위기를 극복하는 것이다. 자신의 삶을 수용하고 책임지는 시기라고 하였다. 개인차가 있기는 하지만 노년기는 외모, 신체기능, 감각능력 인지기능에서의 감퇴를 경험하고, 가까운 사람을 잃게 되는 여러 가지 상실을 경험하는 시기이면서 또한 직장에서의 은퇴나 조부모의 역할에의 적응과 같은 여러 변화를 경험하기도 한다(한미리, 2018).

노년기의 신체적 특성을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 노년기에 들어서서 가장 먼저 나타나는 변화는 신체적인 노화이다. 신체적 노화는 신체구조와 기능의 약화에 따라 생활에서 기운이나 활력이 상실되고 면역력의 약화로 질병에 대한 저항력을 잃게 만드는 노화과정을 의미한다(최문정, 2010). 노화(senescence)는 ‘늙어간다는 것’으로 신체적 쇠퇴, 허약, 무기력, 생리적 기능의 쇠퇴 등을 가리킨다. 외모, 활력, 유연성, 민첩성 또는 성적 기능의 쇠퇴는 노년의 삶을 제한시킬 뿐만 아니라 삶의 질 자체를 떨어지게 되는데, 연령이 높아질수록 육체의 감각기관, 소화기관, 순환기관들의 기능이 약해지고 이와 더불어 근육이 약해지고 골격은 퇴화되어 간다(이미경, 2014).

둘째, 신체적 노화현상 중에는 외적 현상의 신체노화 뿐 아니라, 신체 내적으로 진행되는 감각 및 지각기관의 노화 현상도 있다. 감각기관의 능력은 인간의 중요한 정보 전달에 영향을 주기 때문에 매우 중요하다. 감각기관 중 시력 저하와 노화현상은 노인성 백내장의 발생이 증가하고 눈이 침침해지면서 눈부심 현상이 일어난다. 노년에 크게 쇠퇴하는 감각능력은 청력이다. 50세경부터 점차 청력이 떨어져 청각 손상은 60대 중반에 현저하게 증대되는데 노인은 높고 가는 소리보다는 굵고 낮은 소리를 더 잘 들을 수 있다(안홍순, 2013). 따라서 시각과 청각 손상은 개인의 사회생활에 지장을 초래

하고 주위 사람들의 대화를 알아들 수 없는 노인을 고립시키고 의사소통을 어렵게 한다. 또한 감각능력으로 미각의 둔화는 짠맛에 대한 퇴화로 심장질환을 촉진하는 요인이 되기도 한다. 이러한 신체노화에 따른 만성질환을 자주 경험하게 되면서 노인들에게는 심리적, 사회적 변화의 원인이 되는 것이다(남광이, 2014).

노년기의 일반적인 심리·정서적 문제는 불안, 고독감에서 오는데 신체적으로 뿐만 아니라 감정적으로 쇠약해져 가족을 비롯한 다른 사람으로부터 심리적 지지를 필요로 하며, 외부로부터 그러한 자원을 얻지 못할 때 고독과 소외를 경험하게 된다(박신자, 2007). 노년기는 평생 살아온 환경과 경험에 따라 개인차를 보일 수 있지만, 노인의 일반적 심리적 특성은 다음과 같다(정현희, 2006).

첫째, 우울증 경향의 증가이다. 연령이 증가하면서 우울한 감정이 많이 생기는 것은 일반적인 현상이다. 노년기에 증가하는 우울증은 신체적 노화와 질병, 배우자와 가까운 친구들의 사별, 경제사정 악화, 후회, 고독감, 소외감 등에 그 원인이 있다. 우울은 개인이 갖는 적응 능력 수준에 따라 그 정도가 달라지거나 변화될 수 있다.

둘째, 내향성 및 수동성의 증가이다. 나이가 들어감에 따라 사회적 활동이 감소하고 자신의 내면에 대한 관심이 증가한다. 그리하여 외부 자극에 대한 반응보다는 자신의 사고와 감정에 의해 판단한다. 중요한 결정을 내려야 할 때 자신의 경험에 비추어 판단하고 행동하게 된다. 하지만 실제로 적극적으로 개입해야 하는 일이 적어지면서 문제해결 시 수동적이고 새로운 일에 도전하려 하지 않는다.

셋째, 과거에 대한 회상이 증가한다. 노인들의 과거에 대한 회상에는 현재의 자존감을 높여주고, 과거를 돌아보면서 의미 있는 한평생을 살았다는 것을 느끼는 긍정적인 의미를 갖는다.

넷째, 조심성 및 경직성의 증가이다. 시각과 청각을 비롯한 감각능력의 감퇴와 함께 심리적 기체의 쇠퇴를 느끼게 되므로 노인들은 자기 확신이 높아야 결정과 반응을 보인다. 이러한 조심성의 증가로 노인들의 결정이나 선택의 상황에서 결정을 내리지 못하거나 옛것을 그대로 지키려는 보수적인 경향을 보인다. 옛것에 대한 안전한 방법을 고집하고 새로운 것을 과감히 버리지 못하는 경향을 보인다.

노년기의 사회적 관계는 심리적 건강과 밀접히 관련되어 있다. 현대 노인의 사회적 역할의 변화는 신체적 기능저하와 심리적 변화에서 시작되며 이는 많은 상실로 진행된다. 노인이 경험하는 상실감에 대하여 살펴보면, 직업상실과 경제적 빈곤에서 오는 상실감이 가장 크다. 또한 건강 상실은 만성질환으로 발전될 위험이 높다고 보고되고 있다. 외부적 사회관계 외에도 가정에서 경험하는 관계적 지지체계의 변화도 경험하게

된다. 자녀 출가, 배우자의 사별, 친구나 평소에 친분이 두터웠던 이들이 하나 둘 세상을 떠나면서 관계단절을 가져온다. 이에 따라 협소해진 사회적 관계는 외로움, 고독감과 사회적 고립을 느끼게 된다.

노년기의 변화에 적응하기 위해서는 부부간의 관계가 매우 중요하며 길어진 노년기 생활의 성공을 위해서도 부부관계의 검토가 필요하다고 볼 수 있다. 정연표(2011)는 노년기 사회관계가 축소되고 가족구조 변화로 인한 자녀의 부양의식이 약화되면서 노년기 부부관계의 중요성을 강조하였다. 오랜 세월 같이 살아온 배우자는 신체 돌봄의 제공, 정서적 안정 등 일상생활에서 상호의존하고 지지하는 중요한 삶의 원천이고 자원이라고 하였다.

한미리(2018)는 노인의 대표적인 사회관계는 부부관계이며, 신체기능 유지를 통한 성공적 노화보다는 노화를 삶의 변화로 자연스럽게 받아들이는 긍정노화에 초점을 맞추는 부부관계의 중요성을 강조하였다. 또한 부부관계는 노인의 정신적 웰빙에 중요한 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

임송은(2007)은 평균수명의 연장과 자녀의 독립 시기가 빨라지면서 부부가 함께 지내야 할 기간이 길어졌다는 점에서 노년기 부부관계는 다음과 같은 의미를 갖는다. 도시화와 산업화로 인하여 친밀한 관계의 근원이자 일차적 집단이었던 친족집단을 상실하고, 은퇴 등으로 직장과 사회로부터도 격리되는 사회적 관계변화를 경험한다. 부양의식의 변화로 단독부부가족이 된 노인에게 있어서 배우자는 가장 오랫동안 지속적인 동료감과 친밀감을 공유할 수 있는 대상이 되었다는 점에서 노년기 부부만의 특징을 설명하고 있다.

Carstensen(1995)의 ‘사회정서 선택이론’으로 노년기 부부관계 특성을 알 수 있다. 노년기에는 연령이 증가할수록 시간을 제한적인 것으로 인식하게 되므로 노인들은 긍정정서를 더 많이 경험하고 부정정서 경험을 최소화하려는 경향을 보인다(강효신, 2007). 제한된 미래 시간 관점이 노인들로 하여금 지금 이 순간의 정서적 만족감을 최적화하도록 한다는 가정에 근거하여 새로운 만남을 통하여 관계를 맺기보다는 자신과 긴밀한 관계를 유지한 사회적 관계에 집중하는 것으로 보고하였다(Carstensen & Mikels, 2005).

이와 같이 어느 생애주기보다 기능이 약화되는 노년기 삶에 있어서 배우자와의 안정적인 결혼생활이 중요하다. 노년기 부부관계는 자녀를 양육하는 시기에서 벗어나 서로의 성격에 집중할 수 있는 시기이다. 이선미(2003)는 부부간의 상호작용이 많아져 서로에게 관심을 갖게 되고 친밀하게도 될 수 있지만, 부부간에 함께 있는 시간에 익숙하지 않으면 긴장과 갈등 발생의 가능성이 높다고 하였다. 노년기 부부의 특징은 부부간

의 문제를 해결한다기보다는 주로 감정적인 조절을 하거나 체념, 포기라는 수동적인 대처행동을 사용하는 경향을 보인다.

우리나라 노년기 부부는 서로의 문제를 드러내지 않고 오랜 공동생활 동안 나름대로 갈등을 회피하거나 부부만의 해결 방법에 익숙해 왔다고 볼 수 있다(김경수, 2013). 노년기 부부는 전통적인 부부관계에서 동반자적 부부관계로 변화에 적응하여 안정된 결혼생활을 지속할 수 있도록 지속적인 노력과 지원이 필요한 시기라고 할 수 있다.

## 2. 노년기 부부와 친밀감

‘친밀감(intimate)의 어원은 라틴어 ‘intimus’에서 기원한 것인데 이것은 ‘within’이라는 의미의 ‘intus’의 최상급이다. 친밀하게 된다는 것은 안으로 들어가는 것, 즉 깊이 알게 되는 것을 의미한다. 이것은 자신에 대한 앎과 타인에 대한 앎이 서로 불가분하게 연결되어 있음을 뜻한다(Synder, 1997). 친밀감이란 자기내적이고(intrapsychic), 상호작용적(interactional), 정서적(affective)이며 지속적인 관계를 통해 심화 발전되는 관계적 과정으로 정의하였다(Durana, 1999).

최근 심리학적 연구에서 사용되고 있는 친밀감의 개념은 모든 경우 다면적 개념으로 정의된다(오명선, 2010). 사랑하는 관계에서의 친밀감은 상대방과 상호작용하면서 경험하는 긍정적, 정서적, 인지적, 신체적 밀접함과 헌신의 정도에 의해 결정된다고 하였다(Moss, Schwebel, 1993). 친밀감은 상대방에 대한 신뢰, 생각과 느낌과 성적인 관계, 가까움, 우정 등 다면적인 구성개념으로 정의하였다(Schaffer & Olson, 1981).

이와 같은 친밀감의 개념들은 개인적 능력이나 성향으로서 친밀감보다는 타인과의 관계에서 나타나는 다면적 차원의 친밀감이다. 개인적 능력의 친밀감은 Erikson의 심리사회적 모델에서 성인기의 기본적 과업이며 성년초기에 자아정체감 확립이라는 개인적 성숙이 이루어져야 친밀감이 지속되고 이를 바탕으로 ‘우리’라는 상호의존성을 발달시킨다. 상호작용 개념의 친밀감은 ‘시간적 경과를 거치면서 개인적인 경험의 교환에 기초하여 상호성에 수반되는 긍정적 연계과정’으로 정의되며, 두 사람의 상호인정, 인지, 감정, 행동의 상호공유성이 강조된다(박민지, 2006). 친밀한 상호작용은 각자 자신의 지각, 정서, 행동에 영향을 미친다. 개인적인 사건을 배우자에게 이야기하는 상호작용은 배우자에게 이해받고 인정받고 돌봄을 받는다는 느낌을 갖게 한다. 이러한 긍정적 경험은 친밀감을 느끼게 해준다. 때문에 부부간에 친밀감을 갖기 위한 긍정적 경험

이 중요한 역할을 한다.

부부간의 친밀감은 결혼관계를 시작하면서 나타나게 된다. Bader & Pearson(1998)은 부부가 결혼관계를 시작하면서 어떻게 친밀감을 발전시켜나가는지 설명하였다. 남녀가 사랑에 빠지는 초기 단계가 공생(symbiosis)관계이다. 이 초기단계는 상대에 대한 강한 정서적 애착으로 흔히 보여 지는 비합리적인 신념으로는 “나를 사랑한다면 내가 말하지 않아도 당신은 내가 원하는 것을 다 알 것이다.”, “진정 나를 사랑한다면 당신은 내가 원하는 것, 갈망하는 것, 기대하는 것을 언제나 내가 원하는 때에 줄 것이다.” 등이다. 분화 단계에서 부부들은 서로 다른 자기 역량을 발전시키며, 이것은 역으로 그들의 관계를 더욱 친밀하고 생동감 있게 만든다. 공생단계에서 분화 단계로 넘어가는 과도기가 대부분의 부부들에게는 무척 어렵다. 왜냐하면 공생단계를 강력하게 유지하게 만드는 문화적, 개인적으로 왜곡된 신념들이 너무도 많기 때문이다(박남숙, 2001). “당신이 진정으로 나를 사랑한다면. ---할 것이다.”, “ 당신과 내가 서로 다르다면 불안하다. 그래서 당신에게 맞추기 위해 나 자신을 포기하거나 혹은 당신을 나에게 맞추도록 통제할 것이다.” 와 같은 신념들이다. 친밀감을 유지하는 능력은 부부간에 서로 다르다는 것을 이해하고 조절하는 능력을 요구하며, 불일치에서 오는 불편함이나 불안을 안정화할 수 있는 역량을 요구한다. 부부관계에서 분화란 배우자로부터의 완전한 자율이나 개별화가 아니라 관계를 통한 상호독립적인 의존적 특성을 갖는 것으로 설명하였다(박남숙, 2001).

노년기 부부의 친밀감은 부부관계를 유지하고 노년기에 겪을 수 있는 신체, 심리, 사회적 변화와 어려움을 극복하는 데 도움이 된다. Prager(1999)는 부부간의 친밀감은 상호작용을 촉진하는 것으로 보았다. 친밀한 부부의 상호작용은 다른 종류의 부부간의 상호작용과 구분되는데 배우자가 자기 자신에게 혹은 상대 배우자에게 무언가 의미 있는 것을 언어적 혹은 비언어적으로 함께 나누어 갖는 것이다.

노년기 부부는 남편이 경험하는 사회적 역할 상실의 시기에 아내는 중요한 정서적 지지자의 역할을 수행한다. 노년기에는 적극적인 부모 역할과 가족부양의 책임에서 벗어나기 때문에 부부는 동반자적 특성을 지니게 되고, 다른 가족 구성원보다도 배우자로부터 가장 많은 정서적 지원을 받게 되는 것이다(홍정화, 2017).

임송은(2007)은 단독가구 노인의 부부를 대상으로 노인부부생활에서의 부부 적응에 영향을 미치는 요인으로 노년기 부부간에 상호 지지해 주는 의사소통과 부부친밀감, 성생활, 애정표현이라 하였다. 특히 의사소통은 부부간의 상호적응에 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

박연옥(2012)은 노년기 부부관계를 가부장적 부부관계가 아닌 동반자적 관계로 보고자 하였다. 노년기 부부의 부부친밀감 수준을 파악하고 영향요인을 규명하여 노년기 부부친밀감을 강화하고자 하였다. 노년기 부부의 환경요인은 성역할 태도와 자아존중감, 성인자녀와 결속도, 부부의사소통, 나이와 성별, 주관적 생활수준과 주관적 건강상태 등 18가지로 구분하였고 부부친밀감의 하위요인은 인지적, 정서적, 성적 친밀감으로 분석하였다. 노년기 부부친밀감의 수준은 남녀노인 모두 인지적, 정서적 친밀감에서는 중간 수준이상을 나타냈지만, 성적 친밀감은 남녀노인 모두 중간 수준보다 낮은 것으로 나타났다. 그리고 친밀감에 영향을 미치는 요인은 남녀노인 모두 부부의사소통이 가장 강력한 요인으로 자아존중감은 전반적으로 중요한 요인으로 밝혔다.

이정우, 박은아(2003)는 노부부의 친밀감과 의사소통 효율성을 살펴본 연구에 의하면 부부간에 친밀감이 강할수록 의사소통은 효율적으로 이루어지는 것으로 나타났다. 노부부 각자 배우자와의 서로 다름을 이해하고 수용하면서 존중하는 마음을 갖고 노력할 때 부부간의 친밀감은 최대로 증대시킬 수 있을 것이며 또한 서로 친밀감을 유지하는 노년기 부부일수록 생활의 긍정정서가 증가하고 갈등을 일으키는 부정정서는 감소되는 것으로 보고하였다.

박남숙(2001)은 친밀한 부부의 상호작용이 갖는 차이점은 상대 배우자가 듣고 싶어 하는 언어표현과 비언어적 표현을 나누는 것이라고 하였다. 친밀한 접촉에 대한 긍정적 경험은 관계를 향상시키며 강화시킨다. 부부는 상호의존적이므로 각자 배우자는 서로를 매우 필요로 한다. 자신들의 필요를 적절히 표현하지 못하고 혹은 일관성 없이 표현하는 것은 부부간의 오해와 갈등의 원인이 된다. 부부는 서로가 필요성에 따라 이해관계를 갖기보다는 상호의존성을 인식하고 이에 대한 진솔한 표현을 해야 한다.

이행옥(2002) 연구에 따르면 노년기 부부를 대상으로 상호 관계적 맥락에서 정서적 상호작용을 강조하였다. 부부간의 사랑과 평등을 강조하는 우애적인 가치관이 높을수록 부부간에 긍정적인 상호작용을 한다면 배우자에 대한 친밀감과 헌신의 정도가 높아지는 것으로 보고하였다.

앞서 기술한 바와 같이 노년기 부부는 결혼을 통해 가족을 이루고 오랫동안 함께 살아온 사람들이다. 고령화에 따른 길어진 노년기는 자연히 부부가 함께하는 시간이 길어지게 되면서 부부간의 상호작용의 중요성을 갖게 된다(이미경, 2014). 노년기는 은퇴 등으로 직장과 사회로부터 격리되고 핵가족과 부양의식의 약화로 부부가족으로 남게 된 노년기 부부에게 있어서 배우자의 존재에 대한 동료감과 친밀감을 공유할 수 있는 대상이 되었다는 점이다. 전통적 부계 중심의 가부장적인 수직적 가족구조에서 부부

중심의 수평적 가족구조로 바뀌게 됨에 따라 부부 중심의 문화에 적응해야 할 필요성이 증대되고 있다. 노년기 부부간의 친밀감을 높이기 위한 방법으로 의사소통을 통한 긍정적 상호작용과 밀접한 관련이 있다는 것을 보여주고 있으며, 친밀감을 높이고 상호관계성을 유지할 수 있는 프로그램의 필요성을 확인할 수 있다.

### 3. 노년기 부부와 외로움

외로움(loneliness)의 사전적 정의는 인간이 사회적으로 타인과 소통하지 못하고 혼자 격리되었을 때 느끼는 감정으로 “홀로되어 쓸쓸한 마음이나 느낌”을 말한다(위키백과, 2019). 외로움과 유사한 개념인 고독(solitude)은 “세상에 홀로 떨어져 있는 듯이 매우 외롭고 쓸쓸함”으로 유사한 개념적 특성을 지닌다(국립국어원 표준국어대사전, 2019).

인지적인 측면에서 외로움에 접근한 Peplau & Perlman(1982)은 외로움을 세 가지 개념으로 정의하였는데, 외로움은 고통스럽고 불쾌한 경험이며, 사회적 고립이나 고독과는 다른 주관적 경험으로 사회적 대인관계의 결핍으로부터 오는 개인적 지각이 반영된 경험이라고 하였다(이시은, 2017). 외로움은 개인의 기준보다 사회적 관계와 접촉이 부족한 경우 나타나는 감정으로, 사회적 관계에 대한 불만족으로 인하여 발생한다고 하였다. 또한, Jong Gierveld(1987)은 개인이 바라는 사회적 대인관계보다 실제로 이루어지는 관계의 수가 적거나, 다른 사람과의 관계 속에서 친밀감이 이루어지지 않을 경우에 발생하는 심리적 상태를 외로움이라고 정의하였다.

상호주의적 측면에서 접근한 Weiss(1999)에 의하면 외로움은 혼자 있어서 발생하는 감정이 아니라 중요한 관계나 상호작용이 형성되지 못했을 때 나타나는 부정적인 반응이라고 하였다. 사회적 외로움으로 사회적 관계가 결핍되거나 사회적 통합이 부족할 때 느끼는 것으로 가까운 주변 사람들과의 상호유대관계가 부족하면 발생된다고 하였다.

정서적 측면에서 접근한 Bowlby(1969)의 애착이론에서 파생되었다. 배우자의 사별과 같은 가깝고 친밀한 관계의 상실로 인해 느끼는 외로움을 의미한다. 이는 배우자를 사별한 사람이 자녀, 친척 또는 친구가 여전히 있음에도 불구하고 배우자로 인한 충족 욕구를 채우지 못하는 것과 같은 외로움이라고 정의하였다.

김현진(2019)은 외로움에 대해 정확히 합의된 개념적 정의는 없지만 각 연구자들의

견해를 종합하여 다음과 같이 설명하였다. 첫째, 외로움은 개인이 가진 사회적 관계가 부족할 때 발생한다. 둘째, 관계적 특성에 의해 나타나기 보다는 개인이 주관적으로 평가하는 경험이다. 셋째, 고통스럽고 유쾌하지 못한 정서 상태라고 하였다.

박춘희(2002)는 노인의 외로움이 젊은 사람의 외로움과 다른 점으로 일시적인 것이 아니라 만성적이고 지속성을 갖는다고 하였다. 노인이 갖는 외로움은 인간의 실존적 의미보다는 심리적 외로움이며, 환경적 면과 성격적인 면이 모두 영향을 갖고 있지만, 특히 환경적 요인이 노인 외로움에 큰 영향을 미친다고 하였다. 환경적 요인은 가까운 배우자, 자녀, 친구, 지인에게서 받는 정서적, 사회적 지지를 의미한다.

지금까지 실시 된 노인 개인의 외로움에 대한 접근으로 노년기 외로움의 부부간 차이나 관련성, 영향 변인의 부부간 차이를 살펴보는 연구가 주를 이루었다. 최근 연구에서 더 나아가 부부를 동시에 조사하여 부부관계와 외로움 간의 관계를 살펴보았다(이선미, 2005). 그 결과 노년기 부부의 외로움을 유발시킬 수 있는 인구사회학적 측면으로 부부관계나 자녀와의 관계, 사회적 지지가 원만할 때 외로움 수준이 낮아진다고 보고하였다. 그리고 인격적 측면은 남편이나 부인 어느 한쪽이 외로움을 경험하면 배우자의 외로움이 서로에게 영향을 미친다고 하였다. 또한 관계적 측면에서 남편의 외로움에 미치는 요인은 아내와의 친밀감과 자녀와의 관계에 따라 외로움을 경험하며, 아내의 외로움에 미치는 영향은 남편과의 의사소통효율성, 사회활동과 밀접한 관계가 있는 것으로 나타났다.

이에 노인들의 외로움은 병리적이기 보다는 사회적 역할의 상실이나 개인의 고립으로 인한 부정적 감정으로 발생한다고 할 수 있다. 노년기에는 신체적 노화와 심리적 기능의 저하로 타인과의 상호작용의 속도와 양이 감소하고 사회적 관계를 제한한다. 특히 부부간의 상호작용의 감소나 자녀와의 관계가 소원해지는 것은 노인 외로움의 주요 원인이다. 부부관계 또한 노년기의 외로움과 밀접한 관계가 있는 것을 알 수 있다.

## B. 감사표현

### 1. 감사의 개념 및 특징

인간의 긍정성을 강조하는 긍정심리학이 등장하면서 최근의 연구들은 인간의 부정적 측면의 요인보다는 건강하게 삶을 더 만족스럽게 만드는 긍정적인 요인을 밝히는데 관심을 갖게 되었다(Seligman, 2002). 긍정 변인 중 하나로 ‘감사’는 주변 사람들과의 관계를 향상시키고 유대관계를 증진시킬 수 있다. 감사의 사전적 의미로 ‘고마움을 나타내는 인사’ 또는 ‘고맙게 여기는 마음’이다(국립국어원, 2008).

감사와 관련된 개념에는 특질로서의 감사, 정서로서의 감사, 감사강점, 감사지능 등이 있는데, 그 중 가장 대표적이고 널리 쓰이는 개념은 특질로서의 감사와 정서로서의 감사이다. McCullough 등(2002)은 특질로서의 감사를 “자기 자신의 긍정적인 경험과 그 결과에 기여한 다른 이들의 선한 의도를 알아차리고 고마움의 정서로 반응하는 일반화된 경향성”으로 설명하였다. 이러한 일반화된 경향성을 “감사 성향(gratitude disposition)”이라 지칭하였다. 감사성향은 감사를 강하게 느끼는 정도를 말하는 정도(intensity), 자주 감사를 느끼는 정도를 말하는 빈도(frequency), 삶의 여러 영역에서 감사를 느끼는 범위(span), 그리고 한 가지 사건에 대해 여러 사람에게 감사를 느끼는 측면인 밀도(density)가 있다(김아린, 2010). 즉 감사성향이 높은 사람은 긍정적인 사건에서 더욱 큰 고마움을 느끼고, 하루에도 여러 번, 다양한 상황에서도 고마움을 느낄 뿐 아니라, 하나의 긍정적인 사건에 있어서도 여러 명의 사람들에게 고마움을 느낀다(한미리, 2018).

정서로서의 감사는 여러 학자들에 의해 정의되었다. 누군가가 제공한 혜택을 받는 상황에서 자신이 긍정적인 결과를 획득했음을 알아차리고, 그 혜택이 외부로부터 온 것임을 알아차리며, 긍정적인 정서를 경험하는 인지-정서적 반응이라고 할 수 있다(Mathews & Green, 2010). 같은 맥락에서 Emmons & Crumpler(2000)는 ‘감사란 은총에 대한 정서적 반응으로 이타적 행동의 수혜자가 되고 난 후에 느끼는 고마움이라고 하였다. 감사가 정서반응이기는 하나 ‘인식’을 선행하는 것으로 인지적 감사를 경험하는 자각을 말하고 있다.

Emmons & McCullough(2003)에 의하면 감사정서를 경험하기 위해서 1단계로 자신에게 일어난 긍정적인 사건을 알아차리고, 2단계로 이러한 긍정적인 사건이 외부로부

터 주어졌음을 인식해야 한다. 이는 타인과 공감하는 능력의 근본이 되는 정서로 좋은 의도에 기인하여 이익을 받았다고 지각하는 것과 관련된 인지-정서 상태이다.

Watkins등 (2006)에 따르면 감사란 자신이 가지고 있는 것에 주목하는 일, 사소한 것에서도 고마움과 풍요함을 느끼는 일, 사회적 유대와 상호적 의존에 대해 주의를 기울이며 표현하는 일의 인지, 정서, 행동의 3가지 요소가 포함된다. 인지적 요소는 자신에게 일어나고 가지고 있는 사건에 주목하는 일, 정서적 요소는 사소한 것에서도 고마움과 느끼는 일, 행동적 요소는 사회적 관계와 상호적 의존에 대해 주의를 기울이며 표현하는 것으로 공감과 용서, 도움주기로 친사회적 행동 동기를 증가시킨다. 즉, 타인에게 받은 감사를 통해 자신의 가치를 느끼고 타인과의 관계를 생각해보고 이 과정에서 자신 또한 타인을 돕거나 이해할 수 있는 존재로 느낌으로서 실제 그런 행동을 하도록 한다.

최근의 감사 연구에 의하면 친사회성과 관계에 있어서 특질로서의 감사에 비해 정서로서의 감사가 더 효과가 있는 것으로 나타났다(Ma et al, 2017). 감사성향은 상대방의 행동으로 인하여 개인이 감사를 느끼는 일반화된 경향성을 말한다. 감사성향과 감사정서는 개인이 감사를 느끼는 주관적인 문제이다. 그런데 감사한 일을 제공한 상대방에게 감사를 느끼는 것에만 그치지 않고 이를 표현하는 행동은 감사표현으로 구별된다(김선미, 2015).

감사 연구가 활발해지면서, 초등학생을 대상으로 감사한 것을 떠올리며 감사일지 쓰기, 감사한 상대에게 편지 쓰기와 같은 감사개입을 다룬 여러 연구들이 발표되었다(강민형, 2012; 서덕남, 2009; 윤보선, 2012; 조선정, 2015; 윤해정, 2010). 감사개입은 감사한 사건과 대상을 떠올려서 이를 적어봄으로써 감사정서를 유발하는 활동과 상대방에게 글이나 언어표현을 통해 적극적으로 감사정서를 표현하는 활동으로 구분된다.

Williams & Bartlett(2015)는 멘토-멘티 사이에서의 감사표현의 효과를 확인하였다. 고등학생 멘티로 부터 가상의 편지를 받은 대학생 멘토들이 그렇지 않은 사람에 비해 멘티와 친분을 맺으려는 의향을 더 나타냈다. 감사표현은 전달의 과정을 통해 감사표현을 받는 대상에게 직접적으로 영향을 미친다는 특징을 지닌다.

본 연구에서는 부부간에 감사할 일을 떠올려보는 감사개입을 통하여 감사정서를 느끼고 이를 상대방에게 적극적으로 전달하는 의도적인 행위를 감사표현으로 정의하였다.

## 2. 감사표현과 노년기 부부

현재 우리 사회는 정신적 안정에 대한 관심이 늘어나면서 부부관계에 있어서도 결혼 생활안정성보다는 부부간의 만족을 높이는 쪽으로 관심이 점차 증가하고 있다. 특히, 노년기는 기대여명의 연장으로 부부가 둘만 지내게 되는 환경에서 부부관계는 노년기 삶의 질을 좌우하게 된다. 부부관계는 서로 다른 배경을 가진 가정에서 자란 남녀가 만나 서로에게 적응해 나가는 인간관계로 임시적이고 지속성이 있는 관계이다. 그런 면에서 노년기 부부는 가족으로 지금까지 서로 익숙해져 있던 관계 속에서 상호지지를 통해 정서적으로 안정된 가족을 유지하는 장점을 가질 수 있다(임송은, 2007).

한편, 가족을 구성하는 부부관계는 가장 가까우면서도 가장 먼 관계일 수도 있고, 가장 친밀하면서도 관계유지성의 부족으로 미워하는 관계로 바뀔 수 있는 가능성의 관계이다. 서로가 서로에게 필요한 존재로서 관심사를 같이하고 공동의 화젯거리가 고갈되지 않도록 관계를 키워가는 일이 중요하다(김경수, 2013).

고재욱(2011)은 노년기 부부관계 개선 프로그램 효과연구에서 황혼이혼에 대한 예방과 긍정적 노인부부상을 제시하고자 일상생활에서 나오는 상황에 대한 역할극, 부부간 갈등 시 대처기술을 습득하도록 하였다. 남편은 가부장적인 태도에서 벗어나 민주적으로 부부관계를 유지하기 위한 방법을 습득하고 여성은 무조건 참고 인내하는 모습에서 벗어나 욕구를 자유롭게 표현하는 법을 배워볼 수 있도록 하였다.

정미경, 김주후(2008)는 노년기 부부의 관계 향상을 위한 프로그램으로 인간중심적 원리에 기초한 Guerney의 RE모델을 활용하였다. 부부관계에서 느끼는 자신의 감정을 숨기지 않고 솔직히 표현하고 공감적인 대화기술을 배워서 실제적 변화를 경험하도록 하는데 초점을 두었다. 제언 점으로 서구사회에 비하여 비언어적 문화를 지닌 한국사회의 특성을 감안하여 의사소통의 언어적 비언어적 측면의 일치와 감정표현을 향상시킬 필요가 있다고 제시하였다.

권오균, 강금희(2009)의 노년기 부부관계향상 프로그램 개발연구에서는 자아인식과 배우자에 대한 이해증진, 부부 의사소통 기술 향상 및 친밀감 형성, 결혼생활 대처능력 향상으로 프로그램을 구성하여 진행하였다. 과거에는 주로 부부관계의 문제점을 파악하고 문제해결에 초점을 두었다면 최근에는 보다 예방적이고 부부간의 서로 성장할 수 있는 긍정적 측면에 주안점을 두고 진행되고 있다.

Gottman(2002)은 평소 부부의 긍정적인 관계가 유지되면 갈등이 일어나는 부정적

인 상황에서도 잘 극복할 수 있다고 하였다. 긍정적인 관계의 유지를 위한 긍정마음으로 부부간의 원활한 의사소통의 필요성을 제안하였다. 그만큼 서로에게 감사의 마음을 가지고 그것을 진심으로 전하는 표현만으로도 긍정적인 정서를 증가시킬 수 있음을 알 수 있다.

Watkins(2014)은 감사표현은 긍정적 감정 중 하나로서 타인에 대한 공감 능력에 기반을 두는 것이라고 하였다. 감사표현을 하는 것은 부정적인 사건이나 기억들에 대해서 긍정적인 의미를 발견하고 긍정적인 사건이나 기억들을 정교화하고 향상시켜 자신이 겪은 적응적인 경험들에 대한 접근 가능성을 높이기 때문에 부정적 상황에서도 긍정적 기분을 유지하고 낙관적인 시각을 가지며 더욱 적극적으로 대처행동을 할 수 있게 된다(김아린, 2010).

노인의 감사에 관한 연구를 살펴보면, 조한나(2011)는 저소득 여성노인을 대상으로 어떤 대상에 감사하고, 감사한 이유가 무엇인지에 대한 탐색적 연구를 하였다. 연구결과는 여성노인의 감사 대상과 감사 이유는 소득과 거주형태에 따라 다르게 나타났다. 일반 여성노인의 경우, 가족과 자신의 건강과 안녕에 대해 감사하였으나, 저소득 여성노인의 경우, 타인으로부터 받는 호혜적 행위인 경제적, 정서적 지지에 대해 더 많이 감사한 것으로 보고 하였다.

조아라, 정영숙(2012)은 감사의 기능을 탐색하는 연구로 노년기의 긍정적 노화의 요소에 어떤 영향을 미치는지 살펴보았다. 타인에게 받은 감사를 알아차리고 고마움을 표현하는 공감적 정서로 감사개입을 유도하여 실험집단의 노인들이 통제집단의 노인에게 비해 더 많은 긍정적 정서와 삶의 만족을 보고하였다. 반면 수혜감사와 구분되는 모든 상태의 의미와 가치를 인식하는 일반적 감사 집단의 노년들과 통제집단의 노년들과는 차이가 없는 것으로 나타났다. 수혜감사가 부정정서를 완화시키기보다 긍정정서를 고양시킬 수 있음에 관해 논의하였다.

한미리(2018)는 노년기 부부의 감사정서, 감사표현이 관계만족과 정신적 웰빙의 관계 연구로 감사표현은 감사성향의 영향력에 비해 더 강력하였고, 또한 감사성향이 강하고 감사표현이 많을수록 노년기의 관계만족과 정신적 웰빙이 증가하는 것으로 나타났다. 특히 노년기 부부에게는 배우자를 향한 감사정서가 정신적 웰빙으로 향하는 심리적 기제이며, 배우자를 향한 감사표현과 지각된 파트너 반응성 노년기 부부의 일상생활 속에서 얼마나 많이 감사를 느끼는지가 중요하다고 보고하였다.

김선미(2015)는 감사표현이 부부 적응과 개인의 행복감에 관한 관계를 연구를 통하여 감사표현 방법을 활용하는 남편과 아내의 차이를 살펴보았다. 남녀 간의 차이로 아

내의 경우 남편의 감사표현보다는 자신의 감사표현을 남편이 높게 인식하고 받아들일 때 행복감에 가장 유의한 영향을 주었다. 남편은 자신의 감사표현이 없더라도 아내의 감사표현에 따라 행복감이 증가하고 결혼만족도 또한 높아짐을 알 수 있었다. 감사함을 느끼는 것은 삶에 대한 새로운 관점을 제공해주고 유쾌한 기억에 대한 접근성을 높여준다. 따라서 노년기 부부가 서로에 대한 감사정서를 인식하고 감사표현을 통하여 서로 간의 긍정 정서를 유지할 수 있다.

### 3. 감사표현과 노년기 부부 친밀감

노년기 부부는 정서적 지지의 교류로 상호의존하고 신체적, 정신적 문제가 발생했을 때 주부양자의 역할을 수행하게 되어 배우자의 중요성이 높다(김대숙, 2017). 부부관계가 사랑을 받고 수용하며, 동등하고 지속적인 관계가 되도록 하는 원동력은 친밀감에서 오는데(김경수, 2013) 친밀감이 부부관계에 미치는 영향은 매우 크며 부부의 정서적 건강과 성장에 영향을 미친다.

심창교(2007)는 노년기 부부를 대상으로 부부관계 증진을 위한 개발연구에서 심리사회이론과 교류분석이론을 근거로 자아통합, 의사소통, 친밀감이 향상되는 결과를 보고하였다. 친밀감을 향상시키기 위해 부부간에 자신이 하고 있는 표현방법과 받고 싶은 친밀감에 대한 표현법을 적어보게 한 결과 서로 상대를 위해 하는 것이 아니고 상대가 원하는 것과 거리가 먼 자신이 잘하는 것, 해주고 싶은 것으로 표현하였다. 이러한 표현은 실제로 배우자에 대한 서로의 감정을 이해하지 못하기 때문이라고 하였다. 특히 부부간의 의사소통 중 듣기, 공감하기, 표현하기 세부항목 중 표현하기의 중요성을 강조하였다.

윤미혜(2007)는 일상사건 공유를 통한 부부친밀감에 대한 연구에서 배우자의 실제 반응보다, 배우자의 반응에 대하여 긍정적 지각하고 해석하는 것이 부부간의 친밀감을 향상시키는 것으로 나타났다. 즉 일상에서 일어나는 사건들을 배우자와 공유하는 경험이 부부의 친밀감을 발전시키는데 도움이 된다고 하였다. 배우자의 반응을 긍정적으로 지각하고 해석하는 것이 부부친밀감의 핵심임을 보여주고 있다. 배우자의 변화보다는 자신이 스스로 배우자의 친밀감 표현을 인식하고 변화하는 것이 친밀감을 높이는 것으로 보고하였다.

박평식(2009)은 부부 친밀감 향상 방안으로 부부가 서로 깊은 감정까지도 나누고 공

유하는 정서적 친밀감, 부부가 지적으로 나누고 관계할 인지적 친밀감, 성적 친밀감과 비 성적 친밀감으로 포함하여 정리하였다. 부부 친밀감을 향상시키기 위해서는 자기개발, 적극적인 경청, 공감반응을 통하여 인지적 정서적 친밀감이 우선시 되었을 때, 손잡기와 같은 비 성적 친밀감의 표현법이 나타난다고 하였다. 이러한 열정을 유지하기 위해서는 의미 있는 신체접촉과 함께 배우자를 매일 칭찬하기를 제안하고 있다.

Reis & Shaver(1988)는 상대방의 반응을 긍정적으로 해석하는 능력을 친밀감이라고 하였다. 이러한 긍정적 반응은 각자의 느낌과 행동에 영향을 미친다. 개인적인 사건을 배우자에게 이야기하는 상호작용 속에서 배우자가 보여주는 태도에 따라 돌봄을 받는다는 긍정적 경험이 중요하다.

김아린(2010)은 감사하는 사람은 친사회적 행동과 높은 상관을 보인다고 하였다. 감사를 통해서 자신에게 일어나는 일을 즐거운 사건으로 인식하고, 감사를 표현하는 것은 긍정정서를 증가시킨다. 감사는 그것을 느끼고 표현한 사람 뿐 아니라 “감사하다”는 표현을 듣는 상대방에게도 이득이 있는데, 이는 감사의 상대방효과라고 하였다. 감사표현으로 인해 상대에게 베풀었던 선행이 강화되고 미래에 그 행동을 할 가능성이 높아지게 된다. 이러한 효과는 부부간의 서로에 대한 존중 표현과 사랑하는 관계로 유지할 수 있다고 보고하였다.

김아슬(2013)은 감사표현의 하위요인을 분류하여 결혼만족도에 미치는 영향을 확인하였다. 이러한 정적 상관은 배우자의 감사표현을 많이 지각하는 사람들에게서 더 두드러지게 나타났다. 연구에서 분류한 감사표현의 하위영역은 애정표현, 배려 및 존중, 보답행동, 내적반성, 언어적 표현 5영역으로 배우자 간에 ‘배려와 존중’을 자주 해주기를 원하며, 특히 여성 배우자는 ‘언어적 표현’으로 말이나 글을 통한 직접적인 감사표현을 자주 하고, 또한 배우자에게도 언어적인 감사표현을 많이 받고 싶어 하는 것으로 나타났다. 특히 배우자의 감사표현을 많이 지각하는 상대배우자의 상대방효과성을 강조하므로 상호작용적 감사표현의 중요성을 강조하였다.

감사표현은 개인의 표현문제가 아니라 상대방과 영향을 주고받는 과정이기에 노년기 부부를 대상으로 남편과 아내 각자 자신의 감사표현, 배우자에게 받은 감사표현 지각에 따라 친밀감에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 본 연구에서 부부친밀감은(이경희, 1998) 인지적, 정서적, 성적 요소로 구성하였다. 인지적 친밀감은 부부가 상대의 결점을 이해하고 서로 간의 독립적이면서도 자율적인 존재로 인정하는 정도, 정서적 친밀감은 서로 간의 부족함을 채워주고 상대방이 자신에게 가장 잘 맞는 배우자이며 의미 있는 존재로 느끼는 정서적 친밀감의 정도, 성적 친밀감은 부부간에 성에 관해 자

연스럽게 대화를 하고 두 사람의 관계증진을 위한 개방적인 측면으로 받아들이는 정도를 의미한다.

#### 4. 감사표현과 노년기 부부 외로움

현대사회의 노인은 사회로부터의 소외감은 물론 가정에서까지 비생산적인 인간이라는 비관적 위치에서 자신감을 잃고 있으며 이로 인해 외로움을 느끼게 된다고 하였다(강나영, 2011). 또한 노인의 외로움은 노인 자신에 대한 가치, 신체의 건강행위등과 연관되어 노인들의 삶의 질에도 영향을 미친다(박영주 등, 2004). 지금까지 실시된 노년기 외로움에 대한 연구는 부부가 아닌 노인 개인을 대상으로 하여 인구사회학적 변인이나 노인 개인적 변인, 사회적 측면에서의 지지를 포함시킨 연구들이 대부분이었다(김순정, 2002; 김옥수 등, 2003).

이선미(2005)는 부부만 사는 단독노인부부가 혼자 사는 노인이나 자녀와 함께 사는 노인보다 고독감을 덜 느끼는 것으로 나타났는데, 이는 건강이 허락하는 한 노후에 부부끼리 편안히 생활하고 싶어 하는 현 시대 노인들의 모습을 보여주는 것으로 해석하고 있다. 또한 노년기 부부는 서로 간에 동료이며 중요한 지지체계가 되어 주기 때문에 노후의 부부관계는 외로움의 정도를 결정짓는 중요한 변인임을 밝혔다.

정태연, 조은영(2005)은 노년기의 외로움을 배우자와의 동거여부, 동거가족의 유무, 배우자와의 정서적 지지 정도에 따라 차이를 알아보았다. 당연히 배우자의 유무에 따라 외로움은 차이가 있다. 배우자와 동거하지 않거나 사별의 경우 노인들은 배우자로부터 정서적 지원을 받지 못하기 때문에 외로움을 더 많이 느낄 수 있다. 배우자와 단둘이 사는 노인들은 책임감이 더 컸는데, 서로 믿고 의지해야 할 상대방이 배우자밖에 없다는 점에서 책임감이 더 증가할 수 있다. 부부간의 사랑은 외로움에 영향을 미치는 요인은 아닌 것으로 나타났다. 노인들이 경험하는 외로움은 누구와 정서적으로 밀접하게 교감함으로써 지지를 받느냐가 더 중요한 요인이다. 또한 배우자, 자식 및 친구로부터 받는 정서적 지지의 질과 양이 중요하다고 보고하였다.

상호관계를 촉진하는 ‘감사’는 부부간에 서로에게 받은 사랑과 보살핌의 경험을 떠올려보고 서로의 의미와 가치를 부여한다면 지속적으로 안정적인 관계를 형성하게 된다. 감사는 관계적 측면으로 긍정적으로 연결해 나갈 수 있도록 하는 바탕이며 촉진적인 역할을 한다고 볼 수 있다.

김현진(2019)은 성인을 대상으로 긍정정서가 외로움 감소에 미치는 영향연구에서 긍정정서의 의미를 열정적, 활동적, 생기 있는 상태일 때 경험하는 정서라고 정의하였다. 외로움을 감소시킬 개입방법으로 소극적 대처는 외로움을 증가시키는 것으로 나타났기 때문에 일상생활에서 활용 가능한 긍정정서 유도방법으로 적극적 대처 방법으로 감사 일기 쓰기 개입 후 분석한 결과는 유의미한 변화가 나타났다. 여기에서 적극적 대처는 외로움이라는 상황에 변화시키고자 다가가는 인지적·행동적 노력을 말한다. 소극적 대처는 외로움의 상황으로부터 멀어지며 그에 수반되는 정서를 다루거나 완화하는데 초점을 인지적·행동적 노력으로 정의하였다.

김하늬(2015)는 우울한 노인을 대상으로 우울을 감소시키는 감사프로그램을 구성하고 효과를 검증하였다. 노년기 우울은 경제적 어려움, 여러 가지 신체질환, 사별과 같은 생활사건 등과 밀접하게 관련이 있으며, 이러한 상황이 지속되면 비판적인 사고가 증가되면서 부정적인 사고를 반복하게 되고 현재뿐 아니라 미래까지 부정적으로 받아들여지게 되어 삶의 만족도가 저하되는 문제를 야기한다고 보았다. 노인 특유의 고착화된 사고방식과 노인들의 특징으로 이미 개개인의 오래된 습관, 성격을 반영한 고유한 사고패턴이 있었기 때문에 감사라는 경험을 반복하면서 긍정적 정서를 표현하는 과정을 통하여 부정정서를 감소시키는 효과를 검증하였다.

이시은(2017)은 한국 노인의 외로움은 한 가지 원인이 아닌 여러 복합적인 원인에 의해 영향을 받는다고 하였다. 가족 중심적 문화에 따라 가족, 친구, 사회적 영역에 걸쳐 다차원적으로 노인의 외로움을 측정할 수 있으며, 외로움을 느끼는 원인이 무엇인지 파악할 수 있어 개인별 특성에 맞는 도움이 될 수 있다고 하였다.

노년기의 외로움은 사회적 지지관계로 배우자의 중요성을 강조하고 있다. 기존 선행 연구에 의하면 노년기 부부간의 감사표현은 서로 간의 삶 동안의 서로에게 받은 사랑과 보살핌에 대한 경험을 떠올려보는 적극적 개입프로그램을 통하여 가족, 친구, 사회적 영역에 있어서 외로움이 변화를 가져올 수 있다고 하였다.

## C. 집단미술치료

### 1. 집단미술치료와 노년기 부부

미술치료는 예술적 활동을 통하여 삶의 건강한 측면을 개발하여 노년기 삶의 질을 높이는데 있으며, 미술 언어라는 도구를 사용하여 새로운 의사소통 가능성과 표현 가능성을 발견하여 발전시킬 수 있다(서은경, 2016). 억제하고 있거나 회피하고 있는 의식적·무의식적 갈등을 적극적으로 표현할 수 있게 하며 예술적 활동을 통해서 삶의 건강한 측면을 끌어내기 위한 것으로 그 의미가 있다.

류정자(2000)는 집단미술치료를 노인들이 필요로 하는 욕구를 표현하게 하고 표현된 욕구에 공감해줌으로써 노인들의 문제를 예방하고 치료하는 유용한 방법이라고 하였다. 특히 자기표현과 감정표현이 서투른 노인들에게는 적절한 상담기법이라고 하였다.

노년집단미술치료의 효과는 치료목적에 따라 크게 정서영역, 인지영역, 감각 및 감각운동영역, 사회심리영역으로 나누어 설명할 수 있다(정여주, 2003). 정서영역에서는 갈등과 욕구와 소망 등을 비언어적으로 표현할 수 있고, 억제된 감정을 표출함으로써 정서적 정화를 경험하며, 심리적 안정감과 자신감을 느끼게 되고, 자율성과 개방적이 되며, 심리적 안정감과 자신감을 느끼게 되고, 자율성과 개방적이 되며, 심리적 긴장감을 이완하고 즐거운 생활을 할 수 있으며, 삶의 변화를 인정하고 수용하게 된다.

인지영역에서는 기억력을 자극하고 활성화하며, 자기인식과 자기고찰의 기회를 얻게 되며 미술재료의 사용 및 기법의 활용으로 현실감각을 유지하게 하고 색채감각과 형태감각, 공간감각을 증진하며 갈등이나 문제의 해결력이 향상되고 환경과 사물에 민감성을 유지하며 집중력이 향상된다.

감각 및 운동영역에서는 감각에 대한 반응이 향상되며 대근육 운동과 소근육 운동의 기능이 활성화되며 감각의 협응이 향상되고 미술도구나 재료사용에 대한 통제력이 증가하게 된다. 심리사회영역에서는 집단에서 자신을 표현하고 개방할 기회를 얻게 되고, 일상적인 생활에 적응할 수 있게 되며 타인과 환경에 대한 수용력과 이해력이 향상되며, 삶의 경험을 나눌 기회를 얻게 된다.

이경숙(2011)은 부부가 함께하는 부부미술치료는 부부간의 상호작용을 돕고 현재 부부의 문제를 탐색하는데 도울 수 있다. 또한 부부미술치료는 부부관계에 긍정적인 효과를 미친다고 하였다. 미술매체를 통한 표현의 새로운 경험을 제공하며 치료사에게는

부부가 서로 어떻게 상호작용하고 문제들을 해결하는지를 볼 수 있는 기회를 제공한 다. 또한 미술작업을 통해서 서로와 자신을 탐색하여 이를 통해 부부공감형성과 정서 이해의 효율성이 높아지므로 부부치료 기법으로 효과가 있다고 보고하였다.

집단미술치료는 미술치료의 특징을 집단에 적용한 것으로 두 가지 방식을 통해 개인 경험과 집단경험을 결합시킬 수 있는 유용한 방법이다. 집단미술치료는 구성원들 간에 정보를 공유함으로써 대인관계 기술 능력을 발전시킬 수 있으며, 나아가 외로움과 소외됨에서 벗어나 의미 있는 관계의 경험을 하는 것이라고 하였다(Yalom, 2008).

홍은미(2011)는 부부집단 프로그램의 경우, 다른 부부들의 태도와 행동을 자연스럽게 관찰 학습할 기회를 가질 수 있으며, 객관적인 관점에서 자신들의 문제를 볼 수 있어 보편화 된 시각을 가질 수 있다고 하였다. 부부치료는 부부 각자의 개인적 성장이나 치유에 초점을 맞추는 반면에 부부관계치료는 상호작용적 과정과 경험, 갈등, 관계의 변화에 초점을 맞춘다. 관계적 측면의 집단미술치료는 자기이해와 타인에 대한 수용과 지지력을 갖게 되어 자연과 주변에 개방적이며 심리적 안정감과 자기 통제력을 향상시킬 수 있다고 보고하였다.

그러나 집단미술치료에서의 미술활동은 종종 다른 사람과 비교되면서 수행공포를 불러일으키기도 한다(오명선, 2010). 그렇기 때문에 집단원간에 비교 없이 작업할 수 있도록 미술매체를 선정하는 것이 중요하다. 미술매체는 부담스럽지 않고, 자발성을 촉진 하며 즐거움을 줄 수 있는 매체이면서 산만하지 않아야 한다.

박은정(2018)은 단순한 그림도안을 제시하여 내담자가 자유롭게 그림에 첨가를 통하여 자기표현과 창의적 활동으로 이끌었다. 제시된 도안에 그림을 첨가하여 그리거나 색칠하는 활동은 자유로운 낙서처럼 기분을 완화하고 활력을 북돋아주고 간단한 색칠과 형태의 보완만으로도 완성도를 높여준다. 특히 익숙한 것을 추구하고 새로운 학습 주제에 적응하기 힘들어하는 특성을 가진 노년층에게 그림도안을 응용하여 동기를 부여하고 창조적인 경험을 할 수 있다고 보고하였다.

노년기 부부는 비언어적 표현의 습관과 문화적 특성인 눈치와 체면을 의식하는 구조로 인하여 가정 내에서의 언어적 표현이 부족하다. 따라서 부부가 함께 하는 노년기 부부미술치료는 부부간의 상호작용을 촉진할 뿐 아니라 내면에 감춰진 심상의 표현으로 관계촉진을 가져올 수 있다.

## 2. 집단미술치료와 친밀감

친밀감은 가깝고 서로 연결된 느낌이면서 서로에 대한 자기개방과 정서적 유대를 포함하며 상호관계 속에서 발달하는 것이다. 부부관계는 상호공유 속성으로 부부간에 서로의 자기개방과 정서적 인지적 경험의 공유를 강조하고 있다. 현재의 노부부들은 오랫동안 남편은 밖에서 일하고 아내는 가정을 지키는 삶에 익숙해져 왔으며, 독립적으로 행동하는 생활이 대부분이고 부부끼리 대화를 하는 것도 한정되어 있다는 것이다(이미경, 2014).

부부를 대상으로 하는 미술치료는 서로에게 공통된 의미를 찾아보고 의미를 공유하는 과정에서 공통된 해석은 부부 서로의 이해를 증진시킨다. 또한 미술은 비언어적인 방법으로 자신을 표현하는 방법이며 언어를 자극하는 역할을 한다(류정자, 2000). 이러한 미술치료의 장점은 부부가 함께하는 과정에서 심상표현과 자기노출의 용이함을 갖는다. 반면에 상이한 해석은 서로의 오해를 불러일으키기도 한다. 부부간에 공통되는 의미를 공유하기 위하여 부부간에 명료한 기술의 활용이 필요하다(권혁례, 2001).

특히, 부부집단 미술치료를 수행하는 경우, 다른 부부들의 태도와 행동을 자연스럽게 관찰 학습할 기회를 가질 수 있으며, 객관적인 관점에서 자신들의 문제를 볼 수 있어 보편화 된 시각을 가질 수 있다(홍은미, 2011). 이러한 경험은 집단미술치료의 정서영역과 심리사회 영역의 치료적 의미를 갖는다. 정서영역에서의 효과로는 갈등과 욕구 소망을 언어적으로 표현할 수 있으며, 억제된 감정을 표출함으로써 정서적 정화를 경험하고 이에 따라 자기 수용력을 갖게 되고 긍정적이고 개방적이 되므로 부부간의 서로의 인정과 수용을 하게 된다. 심리사회적 영역에서는 집단에서 자신을 표현하고 개방할 수 있는 기회를 갖게 되고 일상적인 생활에 적응할 수 있는 안정감을 갖게 되는데, 타인과 환경에 대한 수용력과 이해력이 확대되어 삶의 경험을 나눌 수 있다(제은경, 2015).

친밀감 향상에 관한 집단미술치료 연구를 살펴보면, 박동순(2007)은 부부를 대상으로 미술치료를 통하여 긍정적 자아상을 개발하고, 성취감을 경험하도록 하였다. 이러한 자신에 대한 긍정적인 개념을 가진 사람들은 배우자에게 책임을 느끼고 상대방의 행복에 관심이 많아지는 것으로 보고하였다. 최선남, 전종국(2007)은 장애인 부부를 대상으로 집단미술치료를 실시하여 부부간의 배려와 의사소통이 증가하였음을 보고하였다.

서로 간의 친밀감을 유발할 수 있다는 측면에서 노인에게 미술이 결코 쉽고 편한 활

동만은 아니며, 매체에 대한 친근감을 갖고 성취욕을 높일 수 있는 재료를 선택하여 접근하여야 한다(최외선 외, 2011). 노년기 부부에게 미술 치료적 접근으로 부부간의 서로에 대한 관심과 자신의 문제를 돌아보는 기회를 통하여 친밀감을 높이는데 도움이 될 수 있을 것이다.

### 3. 집단미술치료와 외로움

미술치료는 미술활동을 통해 신체적, 심리적 건강의 증진은 물론 예방과 치료의 목적으로 이루어진다. 특히 노인 미술치료는 노인들의 심리적 긴장감을 이완하고 정서적 안정감을 얻으며 즐거운 생활을 경험하도록 한다. 자기 통제력과 결정력을 향상시켜 삶의 건강한 측면을 끌어내는 것이라 할 수 있다. 노인 대상의 미술매체는 친근하게 접근할 수 있는 매체, 과거 경험들을 표현할 수 있는 매체도 활용할 수 있을 것이다(윤영란, 2015). 미술활동 과정이 복잡하거나 시간이 많이 걸리는 것은 활동에 대한 거부감을 가져올 수 있으므로 노인들이 편안한 마음으로 접근하고 몰두할 수 있는 작업을 제시하고 자신이 만든 작품을 보며 표현의 즐거움과 만족감을 경험할 수 있어야 한다.

집단미술치료가 노인을 대상으로 우울, 고독감, 외로움 등과 같은 정서적 문제를 해소하는데 효과가 있다고 하였다(권윤희, 2006). 이들 연구는 집단미술치료는 공동 작업을 통해 자신에 대한 긍정적인 시각을 갖게 하고 타인과 유대관계를 형성함으로써 심리적 안정감을 얻게 됨에 따라 부정적인 생각에 의한 외로움, 고독감을 줄이는 데 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다(모수정, 2012).

Wadeson(1980)은 부부치료에서 미술활동의 이점을 직접성, 진실성, 영속성, 눈으로 확인할 수 있는 공간적 표현, 함께 작업을 하면서 기쁨을 나눌 수 있는 것이라고 하였다. 그리고 부부의 관계나 확인할 수 없었던 배우자의 감정을 인식할 수 있고 부부 관계 속에서 복잡하고 힘든 생활에서 야기되는 감정들을 저항이나 거부 없이 표현할 수 있다고 언급하였다.

### Ⅲ. 연구방법

#### A. 연구대상

본 연구는 G광역시 D복지관을 이용하시는 일반노인을 대상으로 하였다. 대상자 선정조건은 다음과 같다.

- 첫째, 기본적인 일상생활이 가능하고 치매 진단을 받지 않은 65세 이상의 노년기 부부
- 둘째, 법률혼이나 사실혼 관계의 35년 이상인 노년기 부부
- 셋째, 연구의 목적과 방법을 이해하고 참여에 동의한 부부이다.

D복지관 담당자에게 연구의 목적과 방법을 설명하고 협조를 얻어 감사표현 집단미술프로그램을 홍보한 후 참여를 희망하는 부부 14쌍을 선정하여 실험집단 7쌍, 대기집단 7쌍으로 구성하였다. 연구 참여자의 일반적 특성은 표-1과 같다. 실험집단 및 대기집단 구성원의 나이는 65~80세이고, 평균 결혼기간은 40년 이상으로 부부로만 구성된 단독가구로 살고 있는 기간은 20년 이상이다.

<표-1> 연구대상의 일반적 특성

구분	대상	성별	나이	교육수준	건강상태	결혼방식	결혼기간	단독부부 결혼기간	생활비 수준
실험 집 단	A	남	65	대학원졸	보통	중매혼	35~40년	5~10년	150만원 이상
	A'	여	65	고졸	건강				
	B	남	70	고졸	보통	중매혼	45년이상	20년이상	50만원 이하
	B'	여	68	초졸	불편				
	C	남	72	고졸	건강	중매혼	45년이상	5~10년	90~150 만원
	C'	여	70	고졸	보통				
	D	남	79	중졸	보통	중매혼	45년이상	20년이상	50~90 만원
	D'	여	75	초졸	보통				

대 기 집 단	E	남	76	중졸	보통	연애혼	45년이상	20년이상	150만원 이상
	E'	여	75	고졸	불편				
	F	남	71	대학원졸	보통	중매혼	40~45년	15~20년	150만원 이상
	F'	여	69	대졸	건강				
	G	남	72	고졸	보통	중매혼	45년이상	20년이상	50~90 만원
	G'	여	72	중졸	보통				
	H	남	75	대졸	보통	중매혼	40~45년	15~20년	50~90 만원
	H'	여	71	대졸	보통				
	I	남	73	대학원졸	불편	중매혼	45년이상	20년이상	150만원 이상
	I'	여	72	중졸	불편				
	J	남	75	고졸	건강	중매혼	45년이상	20년이상	50~90 만원
	J'	여	73	중졸	보통				
	K	남	81	초졸	건강	중매혼	45년이상	20년이상	50~90 만원
	K'	여	74	중졸	보통				
	L	남	82	중졸	건강	중매혼	45년이상	20년이상	150만원 이상
	L'	여	76	초졸	건강				
	M	남	74	초졸	건강	중매혼	40~45년	20년이상	50~90 만원
	M'	여	72	중졸	불편				
N	남	86	고졸	보통	중매혼	45년이상	20년이상	150만원 이상	
N'	여	79	중졸	보통					

## B. 연구의 윤리적 고려

연구의 윤리적인 면을 고려하여 본 연구 설문지 작성 시 실험집단과 대기집단 모두에게 연구목적과 방법을 이해하기 쉽도록 충분히 설명한 후, 동의서에 서면 동의를 받고 자료 수집을 시행하였다. 실험집단원의 연구 이외의 다른 용도로 사용하지 않는 것에 대해 설명하고 동의를 구하였다. 프로그램 중에 알게 된 집단원간의 정보에 대하여 비밀보장, 집단원간의 사생활 보호를 위한 비밀보장 의무, 중도, 철회, 자발적 동의 등을 고지하였으며, 연구 목적이외에는 사용되지 않음을 설명하였다. 연구대상자의 개인정보 유출이 되지 않도록 철저히 관리하였으며, 통계 분석 시 일련의 알파벳으로 기재하였으며, 개인정보를 보호하고자 노력하였다.

## C. 연구절차 및 설계

### 1. 연구 절차

본 연구는 감사표현 집단미술치료 프로그램의 효과성을 검증하기 위한 연구 절차는 다음과 같다.

첫째, 2018년 9월 1일부터 2019년 6월 30일까지 자료 수집 및 선행연구 분석을 실시하였다.

둘째, 2019년 6월 17일부터 6월 30일까지 연구대상자를 구성하고 동의서를 작성한 후 실험집단과 대기집단의 사전검사를 실시하였다.

셋째, 2019년 7월 4일부터 9월 19일까지 주 1회 90분씩 사전·사후를 포함한 총 12회기 감사표현 집단미술치료프로그램을 실시하였다.

넷째, 2019년 9월 17일부터 9월 19일까지 사전검사와 동일한 도구를 사용하여 실험집단과 대기집단에 사후검사를 실시하였다.

다섯째, 대기집단은 연구기간 동안 처치를 보류하다가 2019년 10월에 감사표현 집단 미술치료 프로그램을 선별하여 4회기 진행하였다.

연구진행절차를 요약 정리하면 <표-2>와 같다.

<표-2> 연구진행절차

단계	구 분	내 용
1	자료수집 및 분석	기간: 2018년 9월 1일부터 2019년 6월 30일 내용: 자료수집, 선행연구 분석
2	설문 및 사전검사	기간: 2019년 6월 17일부터 6월 30일 내용: 연구대상자 구성, 동의서 작성, 사전검사
3	프로그램 실시	기간: 2019년 7월 1일부터 9월 19일 내용: 감사표현 집단미술치료프로그램 실시
4	사후검사	기간: 2019년 9월 17일부터 9월 19일 내용: 사후검사
5	대기집단 처치	기간: 2019년 10월 내용: 대기집단미술치료프로그램 처치
6	자료 처리 및 내용분석	기간: 2019년 9월 20일부터 10월 30일 내용: 통계분석 및 내용분석 논의 및 결론

## 2. 연구 설계

감사표현 집단미술치료프로그램을 통한 노년기 부부의 친밀감과 외로움에 대한 연구를 위하여 사전검사와 프로그램 진행 후 사후검사를 실행하는 것으로 구성하였다. 본 연구의 설계 모형은 <표-3>과 같다.

<표-3> 연구 설계 모형

	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
대기집단	O <sub>3</sub>	-	O <sub>4</sub>

O<sub>1</sub> O<sub>3</sub> : 사전검사-감사표현척도, 친밀감 척도, 외로움 척도

X<sub>1</sub> : 실험처치 (집단미술치료프로그램 적용)

O<sub>2</sub> O<sub>4</sub> : 사후검사-감사표현척도, 친밀감 척도, 외로움 척도

## D. 연구도구

### 1. 감사표현 척도

본 연구의 감사표현을 측정하기 위해 김아슬(2013)이 개발한 감사표현척도를 사용하였다. 애정표현(적극적 관심을 행동으로 표현, 스킨십 하는 것) 7문항, 배려 및 존중(배우자를 위해 노력하는 것) 6문항, 보답행동(물질적 보상을 제공하는 것) 4문항, 내적반성(배우자에 대한 감사를 지각하는 것) 5문항, 언어적 표현(언어를 통한 직접적인 표현을 하는 것) 4문항, 이렇게 총 26문항으로 이루어져 있으며 각 5점 Likert로 평가하였다. 김아슬(2013)척도에서 배우자에게 표현한 감사표현 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94이었고, 배우자로부터 받았다고 지각한 감사표현의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95로 나타났다. 본 연구에서 나타난 Cronbach's  $\alpha$ 를 살펴보면 배우자에게 표현한 감사표현 중에는 애정표현이 .85, 배려 및 존중이 .85, 보답행동이 .56, 내적 반성이 .90, 언어적 표현이 .86이며 배우자로부터 받았다고 지각한 감사표현 중에는 애정표현이 .85, 배려 및 존중이 .83, 보답행동이 .62, 내적 반성이 .91, 언어적 표현이 .82이다.

<표-4> 감사표현척도 문항구성과 신뢰도

하위영역	문항번호	문항내용
애정표현	1,6,7,8,9,12,17	적극적 관심을 행동 표현, 스킨십 하는 것
배려 및 존중	4,5,10,11,13,18	배우자를 위해 노력하는 것
보답행동	16,21,24,25	물질적인 보상을 제공하는 것
내적 반성	19,20,22,23,26	배우자에 대한 감사를 지각하는 것
언어적 표현	2,3,14,15	언어를 통한 직접적인 표현을 하는 것

## 2. 부부 친밀감 척도

부부 친밀감을 측정하기 위하여 이경희(1998)가 개발한 척도를 사용하였다. 이 척도의 구성은 인지적 친밀감 5문항, 정서적 친밀감 5문항, 성적 친밀감 5문항으로 총 15문항이다. 각 문항에 점수부여는 5점 Likert 척도로 ‘거의 그렇지 않다’의 1점에서 ‘정말 그렇다’의 5점까지 배열되어 있고, 응답 가능한 점수 범위는 15점에서 75점까지로 점수가 높을수록 부부간 친밀감이 높은 것을 의미한다. 이경희(1998)의 연구에서는 검사의 신뢰도 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .90으로 나타났다. 본 연구에서 나타난 Cronbach’s  $\alpha$ 는 인지적 친밀감이 .79, 정서적 친밀감이 .85, 성적 친밀감이 .83이다.

<표-5> 부부친밀감 문항구성과 신뢰도

하위영역	문항번호	문항의 예
인지적 친밀감	1,4,7,10,13	우리부부는 서로 있는 그대로 받아들인다.
정서적 친밀감	(2),5,8,11,(14)	우리부부는 상대방이 자신에게 가장 잘 맞는 배우자라고 생각한다.
성적 친밀감	3,6,(9),12,15	우리부부는 성에 관한 대화를 하는 것이 자연스럽다.

( )표시된 문항은 역채점 문항임.

### 3. 외로움 척도

노인의 외로움을 측정하기 위해 이시은(2017)에 의해 개발된 것을 사용하였다. 이 척도는 한국 노인의 외로움 측정도구로 가족관계 외로움 5문항(1번, 6번, 8번, 10번, 14번), 사회적 외로움 6문항(2번, 4번, 5번, 7번, 9번, 11번), 소속감 3문항(3번, 12번, 13번)의 세 가지 하위요인을 갖는 14문항의 4점 Likert 척도로 구성되었다. 가능한 점수의 범위는 14~56점이며, 점수가 높을수록 외로움이 크음을 의미한다. 역문항은 1번, 2번, 4번, 6번, 7번, 9번, 10번, 11번, 13번, 14번 문항으로 구성되어 있다. 설문 응답 시간은 평균 5~10분으로, 자가 기입이나 직접 면담 방법을 통해 평가할 수 있다. 이시은(2017)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90이었다. 본 연구에서 나타난 Cronbach's  $\alpha$ 는 가족관계 외로움이 .79, 사회적 외로움이 .81, 소속감이 .85이다.

<표-6> 외로움의 문항구성과 신뢰도

하위영역	문항번호	문항 내용
가족관계 외로움	(1), (6), 8, (10), (14)	부부관계나 자녀관계에서 나타나는 외로움의 정도
사회적 외로움	(2), (4), 5, (7), (9), (11)	친구나 이웃사람들과의 관계에서 오는 외로움의 정도
소속감	3, 12, (13)	노인의 신체저하, 퇴직에 따른 소속감의 상실에서 오는 외로움의 정도

( )표시된 문항은 역채점 문항임

## E. 감사표현 집단미술치료 프로그램

### 1. 감사표현 집단미술치료 프로그램 재구성 절차

본 연구에서 실시한 감사표현 집단미술치료 프로그램의 재구성 절차는 아래와 같다. 프로그램 재구성 절차를 살펴보면, 계획단계에서 주제탐색 및 선정, 연구대상 선정 및 집단을 구성하고, 연구 자료를 검토하여 측정도구를 선정하였다. 설계단계에서는 목적

과 목표설정, 회기별 주제와 활동내용, 미술매체 등을 재구성하였다. 실행단계에서 사전검사와 감사표현 집단미술치료 프로그램을 실시하였고, 평가단계에서는 사후검사를 통해 프로그램의 효과를 검증하였다.

<표-7> 감사표현 집단미술치료 프로그램 재구성 절차

계획단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주제 탐색 및 선정</li> <li>• 감사표현 집단미술치료에 대한 문헌 연구조사</li> <li>• 노년기 부부의 친밀감과 외로움에 대한 선행연구조사</li> <li>• 연구대상 선정</li> <li>• 측정도구 선정</li> <li>• 집단구성(실험집단, 대기집단)</li> </ul>
설계단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 목적 및 목표 설정</li> <li>• 활동 계획안 및 활동지 재구성</li> <li>• 회기별 주제 및 세부 활동 내용 재구성</li> <li>• 회기별 프로그램 진행과정 미술치료전문가 2인의 검증을 통해 수정. 보완</li> </ul>
실행단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사전 검사 실시</li> <li>• 감사표현 집단미술치료 프로그램 실시</li> </ul>
평가단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 연구문제에 대한 회기별 내용분석</li> <li>• 회기별 프로그램평가와 내용 및 행동관찰 분석</li> <li>• 전체 프로그램 평가지 분석</li> <li>• 사후검사를 통한 프로그램 효과 검증</li> </ul>

## 2. 감사표현 집단미술치료 프로그램 목적과 목표

본 연구에서는 노년기 부부간의 감사표현 집단미술치료프로그램을 통하여 친밀감을 향상시키고 외로움을 감소시키는데 목적이 있다.

노년기 부부를 대상으로 기존의 부부갈등 해결에 초점을 맞추기보다는 일상생활에서의 긍정적 감정을 유지하고 강화시킴으로써 감사표현을 경험하도록 한다. 긍정정서의 감사표현은 친밀감을 높여주고 외로움은 감소시킨다(김하늬, 2015). 긍정적 감정을 유지하고 충만하게 하는 것은 의사소통이다. 반복적으로 나타나는 부부간의 갈등의 이면

에는 의사소통의 악화요인(비난, 모욕, 자기방어, 무시)을 감소시키기 위해서는 긍정적 감정을 되살리는 감사정서를 인식하고 감사표현을 통하여 외로움과 소외감이라는 노인 에 대한 부정적 정서를 감소시키는 데 목적이 있다. 긍정정서인 감사정서인식과 함께 감사표현 집단미술치료 프로그램의 목적을 달성하기 위한 세부적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 노년기 부부의 일상생활에서 느끼는 긍정 감정 강화를 위한 방법으로 감사 정서 깨닫기, 감사표현 나누기를 할 수 있다.

둘째, 노년기 부부의 일상생활에서의 긍정감정 충만을 위한 중립감정을 유지하고 부정적 감정을 감소시킬 수 있다.

셋째, 노년기 부부의 친밀감을 증진하기 위해 남녀 성차에 따른 감사표현 표현기술 과 반응행동을 알도록 한다.

넷째, 노년기 부부간의 갈등표현의 이면에 있는 상징적 의미를 발견하고 외로움을 감소시킬 수 있다.

### 3. 감사표현 집단미술치료 프로그램 내용

본 연구는 부부가 잘 기능하고 있다고 여기며, 현재 가지고 있는 그들의 감정을 발달시키도록 돕는 예방적 관점의 프로그램을 재구성하고자 한다. 프로그램의 구성 목표는 기대수명의 연장으로 노년기 부부관계에 관심을 갖고, 자신이 경험하는 감사를 인식하고 탐색하는 인지적 영역, 감사를 느꼈을 때의 심리적 상태를 다루는 정서적 영역, 감사를 표현하도록 하는 행동적 영역에 중점을 두고 구성하였다.

감사표현 집단미술치료 프로그램 재구성을 위한 계획단계에 따른 연구 조사로 감사 증진 프로그램(김아슬, 2013; 김하늬, 2015), 인지행동적 감사프로그램(윤혜정, 조봉환, 2011), 부부관계 미술치료프로그램(권혁례, 2001), 다문화가정 부부를 대상으로 미술치료프로그램(신승연, 홍은미, 2011)에 근거하여 본 연구자의 연구의 목적에 맞게 재구성 하였다. 미술매체에 활용은 이재희(2014), 김선영(2016) 연구의 공예활동중심 미술치료 프로그램과 박은정(2018)연구의 그림도안 미술치료프로그램을 활용하여 구성하였다.

매회기 프로그램마다 미술활동을 함으로써 자기 자신과 부부관계에 몰입할 수 있도록 하고, 모든 참여자가 각자의 입장에서 자신이 준비된 만큼 참여하고 이해하고 표현

할 수 있도록 하였다. 미술매체는 미술을 접해보지 못했거나, 지면활동에 대한 어려움이 있는 대상자를 고려하여 그림도안과 글씨도안을 이용하여 형태를 보완하고 활동에 대한 부담감을 줄일 수 있도록 하였다. 또한 공예매체는 크게 틀과 형태가 구조화된 매체보다는 반 구조화된 매체의 사용으로 구성하였다.

프로그램의 실시과정은 매회기마다 도입, 활동, 나누기, 과제 등 과정으로 구성하였다. 도입은 전날의 과제나 전회기에 대해서 발표하고, 새로운 회기에 관계되는 내용을 소개하고, 활동은 개인탐색, 부부간의 상호작용을 통한 미술매체를 활용하였다. 나누기는 부부간의 활동과 개인의 느낌을 나누고 피드백을 주고받으며 대처방안이나 행동들을 탐색하였다.

### **프로그램 회기별 단계와 내용은 다음과 같다.**

본 연구에서는 노년기 부부간의 감사표현 집단미술치료프로그램을 통하여 친밀감을 향상시키고 외로움을 감소시키는데 목적이 있다. 감사표현에 관한 연구 및 문헌고찰을 바탕으로, 노년기 부부의 감사에 대한 인식을 높이고, 남편과 아내에 대한 감사를 깨닫고 표현하며 감사를 실천하기 위한 내용으로 구성하였다.

#### **1단계 : 깨달음 단계(2, 3, 4회기)**

깨달음 단계에서는 자신이 경험했던 감사에 대해 떠올려보고 감사의 긍정적인 효과에 대해 인식해보는 것을 목적으로 하였다. 평소에 쉽게 지나칠 수 있었던 감사경험에 대해 자각하고, 감사에 대해 개념을 이해하고 감사함으로 인해 긍정적인 효과들에는 어떤 것들이 있는지 탐색할 수 있도록 구성하였다.

**2회기** ‘부부애칭 짓기’는 감사 프로그램의 시작단계로 감사의 정서이해의 초기단계이다. 평소에 부부간에 경험하는 감사정서를 찾아가는 과정으로 부부간에 서로에 대한 친밀감을 표현할 수 있는 ‘애칭’을 생각하여 적어보고 꾸미기를 한다. 부부간의 서로 부르는 호칭은 친밀감을 향상시키는 소통의 매개적 역할을 한다(한명화, 2013). 또한 자신 소개는 활동 초기의 어색함을 줄이고 자신의 존재의미와 중요성을 인식한다(최선남 외, 2009).

**3회기** ‘감사의 동그라미’는 꽃그림 도안을 이용하여 배우자에 대한 감사할 수 있는 구체적인 내용을 적어보고 깨달아가는 과정이다. 촉각매체인 파스텔을 이용하여 색을

표현하는 것으로 현재 자신이 배우자에게 느끼는 감정을 서로에 대한 감사의미를 생각 하도록 하는 과정이다. 매체의 선택에서 두 가지 중요한 점은 촉진과 통제이다. 노년기 특성상 지면활동에 대한 어려움으로 꽃그림도안 그림을 이용하여 형태를 보완하고 확장하여 완성도를 높일 수 있다(박은정, 2018). 또한 감각적 활동을 촉진하는 파스텔 매체는 색상이 화려하고 부드러워 다루기가 쉽다(이재희, 2014).

**4회기** ‘사랑의 하트퍼즐’은 부부 서로간의 과거(회상질문)으로 배우자를 처음 만났을 때 입었던 옷은?, 현재의 문제 등, 사랑의 지도(Gottman, 1999) 질문지를 활용하여 긍정적 정서 경험을 체험하는 것이다. 노인 상담과정에서 부부간의 좋은 시절 찾기, 긍정적 정서 갖기, 매사 감사하기 등과 같이 일상생활에 대한 긍정정서를 유발한다(김유리, 2009). 미술매체 활용에 있어서는 사용이 편리한 스티커 색종이를 사용하여 프로그램에 대한 흥미를 유발하였다.

**2단계 : 내려놓음 단계(5, 6회기)**

내려놓음 단계에서 감사라는 것은 많은 것을 가졌을 때, 감사할 수 있는 것이 아니라, 자신의 상황 속에서 감사한 부분을 찾아보는 것이 의미가 있다는 것을 알 수 있도록 하였다. 자신이 감사하지 못하게 만드는 자신의 욕심을 내려놓는 것이 감사할 수 있게 되는 과정이라는 것을 부부간의 서로 알기와 행동을 자신의 삶에 적용하는 방법을 표현할 수 있도록 하였다. 각자가 처한 환경 속에서 감사하고 의미를 알아간다는 것에 대한 중요성을 알도록 구성하였다.

**5회기** ‘감사 발견하기’는 나무 반구조품 수첩을 활용하여 물감으로 색칠하기, 배우자가 원하는 것이나 배우자를 나타내는 그림 표현하기의 과정이다. 정성스럽게 꾸민 감사수첩에는 배우자에 대한 감사일기 쓰기를 하도록 하였다.

**6회기** ‘자신의 욕심내려 놓기’는 부부간에 서로의 욕심을 내려놓고 상대방에게 해주고 싶은 표현을 선택하여 따라 쓰는 회기는 캔버스에 글씨도안을 이용하여 글씨 따라 쓰기, 냅킨그림을 활용하여 꾸미기과정으로 자신의 삶에서 적용하고 실시할 수 있도록 하였다. 공예활동 중에 냅킨공예는 그림 그리기에 자신이 없는 사람도 마음에 드는 냅킨 그림을 풀라 구성할 수 있어 작품의 완성도가 높아 자신만의 개성을 살릴 수 있다(김명희, 2017).

### 3단계 : 표현단계(7, 8, 9회기)

표현단계는 감사함을 평소에도 느끼지만 표현하지 못했던 이유에 대해 생각해보고, 표현의 중요성에 대해 강조하였다. 감사를 표현하지 않는 것은 선물을 포장한 뒤 전달하지 않는 것과 같기 때문에 감사표현을 언어적, 비언어적 표현으로 할 수 있도록 구성하였다.

**7회기** ‘당신과 내가 맞잡은 손’은 석고봉대를 이용해 부부간에 서로의 손을 잡는 스킨십을 자연스럽게 유도하여 친밀감을 강화하는 목표로 하였다. 감사는 상호성의 원리로 상대방의 행동에 상응하여 상대방을 대우하는 상호성의 원리를 극복하고 그의 존재 자체로서 존중되고 인정되어야 하는 것을 지향한다고 하였다(강윤궁, 2010). 특히, 노년기 부부간의 친밀감은 상호관계 측면의 인지적, 정서적, 성적친밀감으로 상대방에 관해 독립적이고 자율적임을 경험하는 것이 중요하다. 정서적 친밀감으로 일상생활에서 서로의 손을 잡아보는 과정이다.

**8회기** ‘서로의 감정표현’은 7회기에 만든 손 모양 꾸미기 과정으로 부부간에 서로의 손을 만졌던 감정과 변화된 모양을 보고 부부대화에 집중하도록 하였다. 회상의 과정으로 처음 손을 잡았던 설레던 감정을 표현하고 서로 만든 손 모양 꾸미기를 통하여 표현에 있어서 언어적 감사표현에서 경험하는 정서를 확장하는 것이다.

**9회기** ‘부부의 감사표현’은 서로간의 시간을 공유하는 인지적 친밀감의 측면으로 머그컵 만들기로 부부간에 감사를 표현할 수 있도록 하였다. 생활 속 소품을 만드는 것은 일상에서 매일 사용한다는 점에서 자기 이해, 자기 존중에서 더 나아가 타인을 수용하게 하고 긍정적 자아개념을 형성하게 한다(김지윤, 2008).

### 4단계 : 성장단계(10, 11회기)

성장단계는 자신이 인식한 감사 유지의 중요성과 부부가 서로에게서 찾았던 감사하는 부분을 유지할 수 있는 방법을 자신이 찾아볼 수 있도록 도왔다. 이러한 활동은 자신의 가치감을 높이고 삶에 대한 긍정정서를 가져올 수 있다는 것으로 생각해보고 가사를 유지할 수 있도록 구성하였다.

**10회기** ‘부부 협동화’는 자신이 인식한 감사 유지의 중요성을 갖도록 돕는 데에 초점을 두었다. 감사유지를 통한 타인뿐 아니라 자신에 대한 감사부분을 찾는 것은 자신에 대한 가치감과 만족감을 느낄 수 있도록 도왔다. 부부간에 서로의 협동으로 액자꾸

미기를 하도록 하였다. 성취감을 높이기 위해 액자 모양 나무 반제품을 준비하였고 꾸미기 매체로는 압화 꽃을 붙이도록 하였다. 부부간의 협동화 꾸미기 과정을 통하여 서로의 마음을 이해하고 알아가는 과정이 중요하며 감사표현을 유지하는데 있어서 배우자에 대한 긍정정서의 중요성을 이해한다.

11회기 ‘서로에게 주는 선물’은 부부간의 감사수첩을 교환하여 읽어보는 과정으로 감사유지의 중요성으로 느낄 수 있도록 하였다. 부부 서로 간에 적었던 감사수첩을 프로그램 후에도 자율적으로 작성할 수 있도록 하였다. 감사표현 집단미술치료프로그램을 참여하면서 자신이 느낀 변화와 감사를 유지할 수 있는 자신만의 방법을 이야기 나누고 마무리한다. 감사표현 집단미술치료 프로그램 구성은 다음 <표-8>과 같다.

<표-8> 감사표현 집단미술치료 프로그램

단 계	회 기	활동명	활동주제	활동내용	준비물
	1	사전 검사	감사표현척도, 친밀감 척도, 외로움 척도		사 전 설 문 지, 참여 동 의서
개 달 음 단 계	2	부부 애칭 짓기	집단원간의 친밀감 형성 및 부부 애칭 짓기	<ul style="list-style-type: none"> <li>환영인사와 현재의 느낌나누기</li> <li>집단미술치료에 대한 소개</li> <li>자기 소개하기</li> <li>집단규칙을 정하기</li> </ul>	아크릴 뱃지, 사인 펜, 색연필
	3	감사의 동그라 미	부부 각자의 생활상에 서 느끼는 감사형태를 꽃잎크기로 표현하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>부부간의 일상생활 대화표현하기</li> <li>꽃모양 도안에 배우자에 대한 고마 움 적어보기</li> <li>나누기</li> </ul>	도화지, 가 위, 색연필, 사인펜, 파 스텔
	4	부부의 하트 퍼즐	부부간의 자신과 배우 자간의 서로의 이해를 통한 감사이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>서로를 이해하는 질문지에 답변적기</li> <li>개방형 질문 연습하기</li> <li>서로 간의 하트모양 확인하기</li> <li>나누기</li> </ul>	질문지, 도 화지, 가위, 색연필, 사 인펜
	5	감사 발견 하기	배우자 간에 서로에게 느끼는 감사를 적을 수 있는 나무수첩 꾸며보 기	<ul style="list-style-type: none"> <li>매일 느끼는 부부간의 감사표현하기</li> <li>부부간에 활용할 수 있는 나무수첩 만들기</li> <li>나의 장점과 배우자에 대한 감사한 일에 대한 감사일기 쓰기(3~5개씩)</li> <li>나누기</li> </ul>	나 무 수 첩, 반 구조 품, 붓, 물감
내 려 놓 음 단 계	6	자신의 욕심 내려 놓기	서로에게 다가가는 표 현법을 배워보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>감정나누기의 방법으로 서로에게 다 가가는 표현법 익히기</li> <li>캔버스를 이용하여 듣고 싶은 말, 하고 싶은 말 표현하기</li> <li>나누기</li> </ul>	캔버스, 물 감, 붓, 그 림도안, 사 인펜, 냅킨 그림

표 현 단 계	7	당신과 내가 맞잡은 손	부부간의 손을 잡을 수 있는 스킨십을 통하여 감사표현하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 서로의 손을 잡아보고, 감촉표현하기</li> <li>· 손을 잡을 때 감정과 감사마음을 표 현할 때의 감정변화 나누기</li> <li>· 석고붕대를 이용하여 모양 만들기</li> <li>· 나누기</li> </ul>	석고 붕대, 가위, 신문 지, 핸드크 림
	8	서로의 감정 표현	감사표현을 통한 서로 가 느끼는 감정변화 표 현하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 지난회기의 서로의 손 모양 꾸미기</li> <li>· 지난 삶을 되새기고 앞으로 현재와 미래를 담은 서로의 감사표현하기</li> <li>· 감정변화이해와 표현하기</li> <li>· 나누기</li> </ul>	우드락, 물 감, 붓, 목 공풀, 색연 필, 사인펜
	9	부부의 감사 표현	감정의 변화에서 오는 감사표현을 할 수 있는 대화시간을 위한 그림 표현하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 감사에 따른 감정변화를 이해하고 표현하기 위한 대화나누기</li> <li>· 둘의 공감대를 위한 머그컵 만들기</li> <li>· 공감반응에 대한 정서 나누기</li> </ul>	머그컵, 전 사 색연 필, 사인펜, 연 필
성 장 단 계	10	부부 협동화	서로에게 남은 시간에 대한 압화꽃을 이용한 협동화꾸미기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 서로의 삶에 대한 이야기를 나눈 후, 미래의 모습 꾸미기</li> <li>· 협동작업을 통하여 서로간의 감사표 현과 행동표현하기</li> </ul>	액자, 압화 꽃, 목공풀, 핀셋
	11	서로에 게 주는 선물	나의 장점과 배우자에 대한 감사표현 수첩 교 환하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 회기 진행 동안 서로의 감사표현을 기록한 수첩을 교환하기</li> <li>· 서로의 감사표현을 수용하고 다시 전달하기</li> <li>· 각자가 느낌 점을 이야기 나누기</li> </ul>	감사수첩
	12	사후 검사	감사표현척도, 친밀감 척도, 외로움 척도		사후설문지

## F. 자료수집 및 분석

본 연구 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 실험집단과 대기집단 모두 실험개입 사전·사후에 의사소통, 친밀감 설문조사를 실시한 후 수집된 자료는 SPSS WINDOW 24.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 집단의 특성을 파악하기 위하여 기초통계를 시행하였다.

둘째, 동질집단임을 확인하기 위하여 실험집단과 대기집단의 감사표현, 친밀감, 외로움 사전검사 점수로 독립표본 T검증(t-test)를 실시하여 분석하였다.

셋째, 집단(실험, 대기)의 검사 시기(사전, 사후)별로 친밀감의 하위요인에 대한 관계를 반복측정 변량분석을 실시하였다.

넷째, 집단(실험, 대기)의 검사 시기(사전, 사후)별로 외로움의 하위요인에 대한 관계를 반복측정 변량분석을 실시하였다.

다섯째, 감사표현 집단미술치료 프로그램의 효과 검증을 위해 내용분석의 범위는 회기별 작품, 소감 나누기, 보조자 관찰내용을 분석하여 기술하였다.

## IV. 연구결과

### A. 기술통계치 분석

본 연구에서 제기한 연구문제를 검증하기 위한 기초자료로 감사표현, 친밀감, 외로움의 최대값과 최소값, 평균, 표준편차를 산출하였다. 본 연구의 실험집단, 대기집단에 따른 변인별 기술통계 결과는 <표-9>과 같다.

<표-9> 실험집단 및 대기집단에 따른 변인별 기술통계량 (N=28)

구분	범위	최소값	최대값	평균	표준편차	
자신의 감사표현	사전	50	44	94	66.64	14.55
	사후	65	45	110	72.29	17.07
애정표현	사전	17	9	26	15.61	4.63
	사후	22	10	32	17.11	5.85
배려 및 존중	사전	19	9	28	17.14	4.25
	사후	18	10	28	18.25	4.33
보답행동	사전	11	4	15	8.79	2.50
	사후	10	5	15	9.25	2.41
내적 반성	사전	20	5	25	16.39	4.05
	사후	14	11	25	17.32	3.81
언어적 표현	사전	10	4	14	8.71	2.66
	사후	15	5	20	10.36	3.66
배우자의 감사표현	사전	63	32	95	65.86	15.87
	사후	77	32	109	72.04	17.62
애정표현	사전	16	8	24	16.00	4.41
	사후	23	8	31	18.07	6.08
배려 및 존중	사전	19	9	28	16.71	4.14
	사후	19	9	28	17.68	4.37

보답행동	사전	11	4	15	9.14	2.65
	사후	11	4	15	9.54	2.40
내적 반성	사전	18	5	23	15.14	4.40
	사후	19	6	25	16.50	3.79
언어적 표현	사전	11	4	15	8.86	2.72
	사후	15	5	20	10.25	3.47
친밀감	사전	30	35	65	48.00	6.71
	사후	39	35	74	50.36	8.17
인지적 친밀감	사전	9	14	23	16.68	2.28
	사후	11	14	25	17.54	2.59
정서적 친밀감	사전	13	11	24	16.86	3.15
	사후	14	11	25	17.71	3.36
성적 친밀감	사전	11	10	21	14.46	2.96
	사후	14	10	24	15.11	3.69
외로움	사전	19	15	34	28.00	4.74
	사후	19	15	34	26.93	5.07
가족관계 외로움	사전	8	5	13	9.71	1.82
	사후	8	5	13	9.46	1.88
사회적 외로움	사전	11	6	17	12.25	2.32
	사후	11	6	17	11.86	2.55
소속감	사전	5	3	8	6.04	1.14
	사후	5	3	8	5.61	1.13

## B. 사전 동질성 검증

실험집단과 대기집단에 감사표현 집단미술치료 프로그램에 참여하기 전에 동질한 집단인지 알아보기 위해 사전검사에 대해 t-test를 실시하였고, 결과는 <표-10>과 같다.

<표-10> 실험집단 및 대기집단에 따른 사전 동질성 검증 결과 (N=28)

구분	실험집단(N=14)	대기집단(N=14)	t	p
	M(±SD)	M(±SD)		
자신의 감사표현	69.71 (15.91)	63.57 (12.90)	1.122	.272
애정표현	17.36 (5.24)	13.86 (3.23)	2.127*	.043
배려 및 존중	17.93 (3.99)	16.36 (4.50)	.978	.337
보답행동	8.71 (2.40)	8.86 (2.68)	-.148	.883
내적 반성	16.29 (4.55)	16.5 (3.65)	-.137	.892
언어적 표현	9.43 (3.16)	8.00 (1.92)	1.447	.160
배우자의 감사표현	68.79 (17.56)	62.93 (14.02)	.975	.338
애정표현	17.43 (4.91)	14.57 (3.46)	1.780	.087
배려 및 존중	17.79 (4.41)	15.64 (3.69)	1.395	.175
보답행동	9.43 (2.90)	8.86 (2.45)	.564	.578
내적 반성	14.79 (4.87)	15.5 (4.03)	-.423	.676
언어적 표현	9.36 (3.20)	8.86 (2.45)	.973	.340
친밀감	50.43 (6.91)	45.57 (5.73)	2.023	.053
인지적 친밀감	16.86 (2.45)	16.50 (2.18)	.408	.686
정서적 친밀감	17.36 (2.87)	16.36 (3.43)	.836	.411
성적 친밀감	16.21 (2.29)	12.71 (2.52)	3.840	.001
외로움	26.57 (5.73)	29.43 (3.06)	-1.645	.112
가족관계 외로움	9.07 (2.09)	10.36 (1.28)	-1.962	.061
사회적 외로움	11.57 (2.53)	12.93 (1.94)	-1.591	.124
소속감	5.93 (1.38)	6.14 (0.86)	-.491	.627

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < .001$

<표 10>에 보이듯이 자신의 감사표현( $t=2.13$ ,  $p < .05$ )과 성적 친밀감( $t=3.84$ ,  $p < .01$ )을 제외한 모든 요인에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 두 집단은 동질한 집단인 것을 알 수 있다.

### C. 감사표현 집단미술치료 프로그램이 노년기 부부 친밀감에 미치는 효과

감사표현 집단미술치료 프로그램이 노년기 부부의 친밀감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 대기집단의 친밀감 사전과 사후 평균 점수를 정리하였고, 그 결과는 <표-11>과 같으며 반복측정 변량분석을 실시한 결과는 <표-12>과 같다.

<표-11> 친밀감에 대한 실험집단과 대기집단의 사전-사후 평균

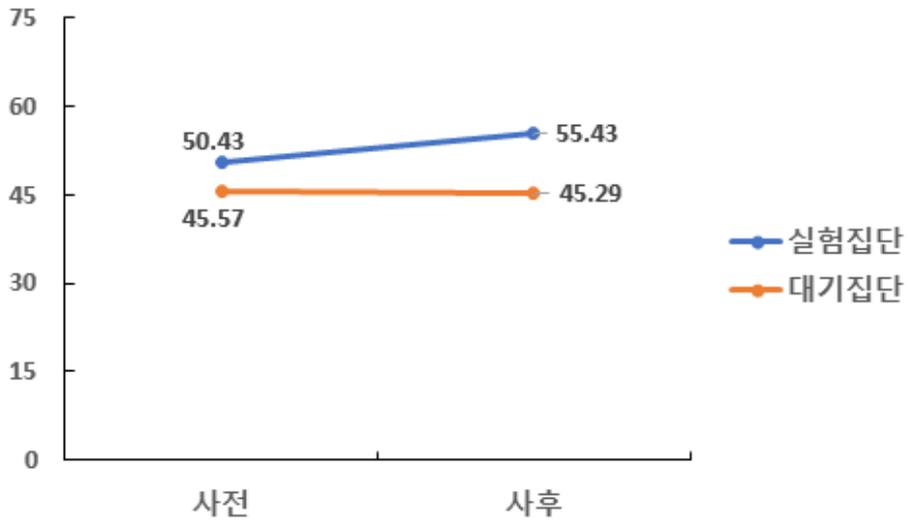
하위요인		실험집단(N=14) M(±SD)	대기집단(N=14) M(±SD)
친밀감	사전	50.43 (6.91)	45.57 (5.73)
	사후	55.43 (7.36)	45.29 (5.38)
인지적 친밀감	사전	16.86 (2.45)	16.50 (2.18)
	사후	18.86 (2.25)	16.21 (2.26)
정서적 친밀감	사전	17.36 (2.87)	16.36 (3.43)
	사후	19.00 (2.83)	16.43 (3.46)
성적 친밀감	사전	16.21 (2.29)	12.71 (2.52)
	사후	17.57 (2.93)	15.11 (3.69)

<표-11>에 보이듯이 실험집단의 친밀감은 사전 50.43점에서 사후 55.43점으로 5점이 증가하였으며 대기집단은 사전 45.57에서 사후 45.29점으로 0.3점이 감소한 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 인지적 친밀감의 경우, 실험집단은 사전 16.86점에서 사후 18.86점으로 2점이 증가하였으며 대기집단은 사전 16.50점에서 사후 16.21점으로 0.29점이 감소한 것으로 나타났다. 정서적 친밀감의 경우, 실험집단은 사전 17.36점에서 사후 19점으로 1.64점이 증가하였으며 대기집단은 사전 16.36점에서 사후 16.43으로 0.07점이 증가하였다. 성적 친밀감의 경우, 실험집단은 사전 16.21점에서 사후 17.57점으로 1.36점이 증가한 것으로 나타났으며 대기집단은 사전 12.71점에서 사후 15.11점으로 2.4점이 증가한 것으로 나타났다.

<표-12> 친밀감에 대한 집단유형과 검사시점별 반복측정 변량분석 결과

변수	변량원	SS	df	MS	F	p
친밀감	집단 간					
	집단	787.500	1	787.500	10.411**	.003
	오차	1966.714	26	75.643		
	집단 내					
	검사시기	77.786	1	77.786	12.451**	.002
	집단×검사시기	97.786	1	97.786	15.653**	.001
	오차	162.429	26	6.247		
인지적 친밀감	집단 간					
	집단	31.500	1	31.500	3.278	.082
	오차	249.857	26	9.610		
	집단 내					
	검사시기	10.286	1	10.286	12.480**	.002
	집단×검사시기	18.286	1	18.286	22.187***	.000
	오차	21.429	26	.824		
정서적 친밀감	집단 간					
	집단	44.643	1	44.643	2.327	.139
	오차	498.786	26	19.184		
	집단 내					
	검사시기	10.286	1	10.286	12.692**	.001
	집단×검사시기	8.643	1	8.643	10.664**	.003
	오차	21.071	26	.810		
성적 친밀감	집단 간					
	집단	248.643	1	248.643	20.279***	.000
	오차	318.786	26	12.261		
	집단 내					
	검사시기	5.786	1	5.786	5.174*	.031
	집단×검사시기	7.143	1	7.143	6.388	.018
	오차	29.071	26	1.118		

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$



<그림 -1> 친밀감에 대한 실험집단, 대기집단 사전 · 사후 평균

<표-12>에 보이듯이 친밀감에서 집단과 검사시기의 상호작용 효과( $F=15.65, p<.01$ )가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로, 친밀감의 하위요인인 인지적 친밀감( $F=22.19, p<.001$ ), 정서적 친밀감( $F=10.66, p<.01$ ), 성적 친밀감( $F=6.39, p<.05$ ) 모두에서 집단과 검사시기의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 감사표현 집단미술치료 프로그램이 노년기 부부의 친밀감을 증가시키는 데에 효과적이었음을 보여준다.

## D. 감사표현 집단미술치료프로그램이 노년기 부부 외로움에 미치는 효과

감사표현 집단미술치료 프로그램이 노년기 부부의 친밀감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 대기집단의 친밀감 사전과 사후 평균 점수를 정리하였고, 그 결과는 <표-13>과 같으며 반복측정 변량분석을 실시한 결과는 <표-14>과 같다.

<표-13> 외로움에 대한 실험집단과 대기집단의 사전-사후 평균

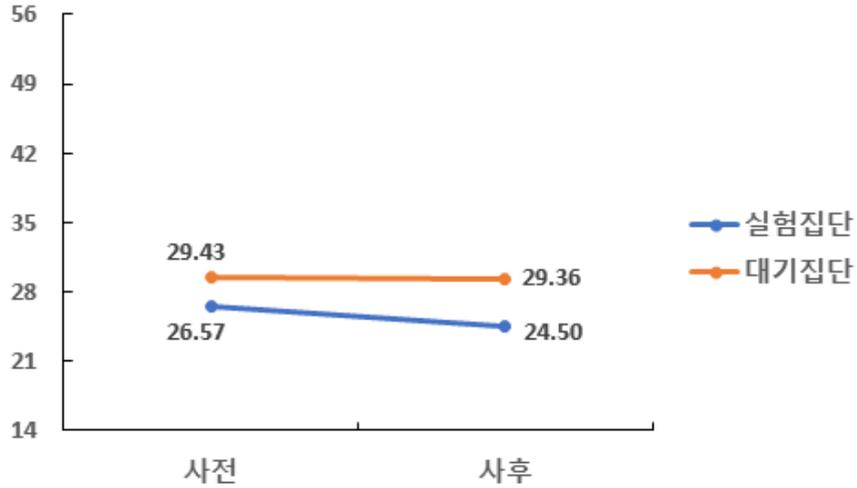
하위요인		실험집단(N=14) M(±SD)	대기집단(N=14) M(±SD)
외로움	사전	26.57 (5.73)	29.43 (3.06)
	사후	24.50 (5.49)	29.36 (5.07)
가족관계 외로움	사전	9.07 (2.09)	10.36 (1.28)
	사후	8.64 (1.98)	10.29 (1.38)
사회적 외로움	사전	11.57 (2.53)	12.93 (1.94)
	사후	10.64 (2.65)	13.07 (1.82)
소속감	사전	5.93 (1.38)	6.14 (0.86)
	사후	5.21 (1.25)	6.00 (0.88)

<표-13>에 보이듯이 실험집단의 외로움은 사전 26.57점에서 사후 24.5점으로 2.07점이 감소하였으며 대기집단은 사전 29.43점에서 사후 29.36점으로 0.07점이 감소한 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 가족관계 외로움의 경우, 실험집단은 사전 9.07점에서 사후 8.64점으로 0.43점이 감소하였으며 대기집단은 사전 10.36점에서 사후 10.29점으로 0.07점이 감소한 것으로 나타났다. 사회적 외로움의 경우, 실험집단은 사전 11.57점에서 사후 10.64점으로 0.93점이 감소한 것으로 나타났으며 대기집단은 사전 12.93점에서 사후 13.07점으로 0.14점이 증가한 것으로 나타났다. 소속감의 경우, 실험집단은 사전 5.93점에서 사후 5.21점으로 0.72점이 감소한 것으로 나타났으며 대기집단은 사전 6.14점에서 사후 6점으로 0.14점이 감소한 것으로 나타났다.

<표-14> 외로움에 대한 집단유형과 검사시점별 반복측정 변량분석 결과

변수	변량원	SS	df	MS	F	p
외로움	집단 간					
	집단	208.286	1	208.286	5.204*	.031
	오차	1040.643	26	40.025		
	집단 내					
	검사시기	16.071	1	16.071	11.315**	.002
	집단×검사시기	14.000	1	14.000	9.857**	.004
	오차	36.929	26	1.420		
가족관계 외로움	집단 간					
	집단	30.018	1	30.018	5.419*	.028
	오차	144.036	26	5.540		
	집단 내					
	검사시기	.875	1	.875	2.235	.147
	집단×검사시기	.446	1	.446	1.140	.295
	오차	10.179	26	.391		
사회적 외로움	집단 간					
	집단	50.161	1	50.161	5.172*	.031
	오차	252.179	26	9.699		
	집단 내					
	검사시기	2.161	1	2.161	3.923	.058
	집단×검사시기	4.018	1	4.018	7.294*	.012
	오차	14.321	26	.551		
소속감	집단 간					
	집단	3.500	1	3.500	1.577	.220
	오차	57.714	26	2.220		
	집단 내					
	검사시기	2.571	1	2.571	9.176*	.005
	집단×검사시기	1.143	1	1.143	4.078	.054
	오차	7.286	26	.280		

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$



<그림 -2> 외로움에 대한 실험집단, 대기집단 사전 · 사후 평균

<표-14>에 보이듯이 외로움에서 집단과 검사시기의 상호작용 효과( $F=9.86, p<.01$ )가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로, 외로움의 하위요인인 가족관계 외로움( $F=1.14, p>.05$ )과 소속감( $F=4.08, p>.05$ )에서는 집단과 검사시기의 상호작용 효과가 유의하지 않았으나 사회적 외로움( $F=7.29, p<.05$ )에서는 집단과 검사시기의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 감사표현 집단미술치료 프로그램이 노년기 부부의 외로움을 감소시키는 데에 효과가 있으며 특히 사회적 외로움을 감소시키는 데에 도움이 되었음을 보여준다.

## E. 감사표현 집단미술치료프로그램 내용분석

프로그램의 효과성을 검증함에 있어 양적 분석의 한계를 보완하기 위해서 실험집단의 단계별 참여자들의 변화양상을 살펴보았다. 변화내용은 참여자들의 발표내용, 연구자와 보조진행자의 관찰내용을 중심으로 기술하였다. 감사표현 집단미술치료 프로그램 단계별 변화양상과 회기별 과정에서 관찰된 노년기 부부의 친밀감과 외로움의 주요 내용은 다음과 같다.

### 1. 프로그램 참여자의 단계별 변화양상

감사표현 집단미술치료 프로그램 단계에 따라 나누기 과정에서 집단구성원이 발표한 내용과 행동변화를 단계별로 친밀감과 외로움 변화양상을 기술하였다. 다음 <표-15>과 같다.

<표-15> 감사표현 집단미술치료프로그램에서 관찰된 단계별 친밀감과 외로움의 변화

	사 전	사 후
개 달 음 단 계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감사라는 말을 배우자에게 해본 적은 별로 없다.</li> <li>• “괜찮다”라는 말을 쓰는 편이다.</li> <li>• 고마워할 일이 없다고 하였다.</li> <li>• 이 나이에 표현하는 게 쑥스럽다.</li> <li>• 아내가 하는 것이 당연하다고 생각했다.</li> <li>• 이 나이에는 무엇을 해도 별 감흥이 없다.</li> <li>• 서로의 얼굴을 봐도 반갑지는 않다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 표현하는 것이 아직은 어렵지만 노력한다.</li> <li>• 감사할 일이 없는 줄 알았는데 많았다.</li> <li>• 감사를 표현할 때 남편이 좋아했고 남편이 더 감사하다고 할 때 내가 더 기분이 좋아졌다.</li> <li>• 남편이 감사 일기를 쓴 걸 보고 뭉클했다.</li> <li>• 내가 존중받는 느낌이 들어서 더 감사하다.</li> <li>• 이렇게 건강한 것이 다행이다.</li> <li>• 둘이서 무언가를 같이 하는 게 나쁘지는 않다.</li> </ul>
내 려	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 남편도 열심히 하지만, 내가 더 생활력이 강하다.</li> <li>• 아내에게 듣고 싶은 말은 없다.</li> <li>• 서로 이야기 나눌 것이 없다.</li> <li>• 내가 하는 일을 모두 참견하는 것 같다.</li> <li>• 내가 아프니까 남편이 모든 일을</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 서로 아침이면 같이 눈 뜨는 것도 당연한 줄 알았는데, 고마운 일이다.</li> <li>• 이 세상에 당연한 것은 없다.</li> <li>• 아내가 나를 많이 배려하고 생각하고 있다는 것을 알았다.</li> <li>• 아내가 듣고 싶은 말을 이제 알았다.</li> <li>• 아내가 나를 존경한다는 말에 감동했</li> </ul>

**농 음 단 계**

- 해야 하는데, 안 그러면 내가 해야 하는데 나는 못한다.
- 고마울 때도 있지만 미울 때도 많다.
- 남편이 하는 일이 당연하다고 생각할 때가 자주 있다.

다.  
 • 우리 부부가 이렇게 둘이 건강하게 사는 게 참 고마운 일이라는 것을 알았다.  
 • 내가 아프면서 남편에게 탕을 들렸는데, 내가 나이를 먹어서 아픈 것 일 수 있다는 생각이 든다.

**표 현 단 계**

- 손을 잡아 본 적이 별로 없다.
- 대화할 것이 없다.
- 척도지 내용에 대한 부끄러움과 이 나이에 서로 이런 이야기를 하지도 않는다.
- 아내가 알아서 하겠지 하는 마음이 많아서 이야기를 안 한다.
- 사소한 행동에 아내가 기분이 나쁠 거라고 생각하지 않는다.
- 무엇을 좋아하는지 잘 모른다.
- 오래 살아서 그냥 맞는다고 생각한다.
- 배우자가 자신에게 관심이 있는지 잘 모르겠다.

• 손을 서로 잡아주는 게 좋은 거라는 것을 알았다.  
 • 남편에 대한 다른 면을 자주 보게 되었다.  
 • 나를 배려해주는 마음을 알게 되었다.  
 • 남편의 좋은 마음을 자꾸 나쁘게만 생각했다.  
 • 아내가 작은 것에 기뻐하는 걸 보니 더 해주고 싶다.  
 • 다른 부부간의 친밀한 표현을 보고 부럽기도 하고 아내와 나도 표현을 하려고 노력한다.  
 • 아내의 일이 당연하다고 생각했는데 내가 더 잘해줘야겠다는 생각이 든다.

**성 장 단 계**

- 집에 같이 있어도 말없이 있거나 서로 각자 일을 한다.
- 가끔은 바쁘게 움직이는데 뭐를 했는지 모를 때가 있다.
- 남편은 친구들을 만나고 다녀서 항상 바쁘다.
- 아내와 진지한 이야기를 안 하고 결정할 때가 있다.
- 아내가 좋은 집에서 살고 싶은 꿈을 알지만 지금 해결 방법이 없다.

• 남편과 사소한 것도 이야기 하려고 노력한다.  
 • 작품을 보고 내가 무언가를 한다는 것이 기쁘다.  
 • 프로그램에서 만난 분들과 또 다른 프로그램을 같이하고 싶다.  
 • 아내가 소중하게 느껴진다.  
 • 여러 사람을 만나서 좋았다.  
 • 이 나이에 내가 무언가를 한다는 것이 기분이 좋다.

## 2. 개인별 요인 분석

### 1) 부부 친밀감의 변화

**깨달음 단계(2, 3, 4회기)**에서는 미술표현에 대한 소극적인 태도와 언어적 감정표현의 어려움과 평소에 하지 않았던 배우자에 대한 감사내용을 찾는 것에 어려워하는 모습을 보였다. 2회기 ‘부부 애칭 짓기’는 부부간에 평소에 사용하는 소통의 수단으로 친밀감의 정도를 확인할 수 있었다. 서로를 배려하는 애칭은 대화의 시간이 길어지고 친밀감이 향상되는 매개적 역할을 하였다. 3회기 ‘감사 동그라미’ 주제에서는 배우자에 대한 감사라는 것을 찾아본 적이 없다는 점에서 적는 것을 두려워하였다. 또한 나누기 과정에서 각자가 적은 내용을 이야기하는 것에 주저하는 모습을 보여 연구자가 읽고 감정을 전달할 수 있었다. CC’부부, DD’부부는 배우자 뿐 아니라 자식에 대한 감사함을 적었다. 이에 대한 이유로는 ‘배우자에 대한 고마움을 더 이상 적을 게 없어서’, ‘자식에 대한 생각이 더 나서’ 라고 답하였다. 서로에 대한 고마움을 깨닫는 것에 대한 어려움이 드러났다. 하트퍼즐을 만드는 4회기 ‘부부의 하트퍼즐’ 과정에서는 배우자 간에 서로 잊고 지냈던 과거에 대한 회상과 현재의 삶을 유지할 수 있게 하는 배우자의 소중함을 구체적으로 적어보는 과정에서 서로에 대한 애뜻함이 드러났다(**인지적 친밀감**).

**내려놓음 단계(5, 6회기)**로 감사수첩을 만들어서 자신을 되돌아보는 일기쓰기 과정에서는 깨달음의 단계에서 느꼈던 단순한 감사일기 쓰기의 과정을 벗어나서 서로에 대한 관심과 관찰이 필요하다는 것을 알아차리는 부부(AA’부부, GG’부부)의 모습이 관찰되었다. 부부간의 친밀감은 서로에게 관심을 갖고 관찰하는 행동적 변화뿐 아니라, 배우자에 대한 긍정적 정서의 중요성을 깨닫는 모습을 보였다. AA’부부의 나누기 대화로 “아내가 하는 행동이 귀엽다는 생각이 들었다”, “남편이 손을 잡기를 좋아한다는 것을 알았다” 서로가 갖는 친밀감을 확인하는 모습을 보였다(**인지적 친밀감, 정서적 친밀감**).

**표현단계((7, 8, 9회기)**에서는 내려놓음의 단계를 통하여 자신의 욕심을 내려놓고 현재의 자신의 모습에 대해 인정하고 의미를 부여하는 과정으로 이를 배우자에게 언어

적, 비언어적 표현할 수 있었다. 특히 7회기 서로 맞잡은 손을 제목으로 한 활동에서 GG'부부의 아내가 “남편에게 사랑받는 느낌이어서 너무 좋아요”의 표현을 통하여 남편 또한 “아내한테 자주 표현해 줘야겠어요. 그리고 이렇게 손을 잡아준 것만으로 좋아할 줄 몰랐어요”의 나누기 과정은 서로에게 필요로 하는 친밀감의 단계를 알 수 있었다. 부부가 서로에 대해 몰입할 수 있는 분위기가 필요하고 이를 위해 서로의 손을 잡았을 때 느껴지는 감정과 같은 비언어적인 신체활동이 도움이 되었다(**정서적 친밀감, 성적 친밀감**)

**성장단계(10, 11회기)**는 친밀감이 생기고 유지하는 단계로 감사표현에 대한 사용이 익숙해지는 모습을 보였다. 미술활동에 대한 부담감이 감소되어 자신의 작품을 보여주고 나누기 과정에서도 집단원의 이야기에 관심 있는 태도와 적극적인 경청의 자세가 보여 졌다. 감사표현 집단미술치료 프로그램을 통해 자신의 현재의 삶을 다시 생각하고 현재 같이 살고 있는 배우자에 대한 감사표현에 대한 마음만으로 생각만 하는 것이 아니라 능동적으로 용기를 갖고 표현하는 모습을 보였다. 또한 앞으로 삶에서 부부간에 긍정적 마음을 유지하는 것이 중요하다는 것을 직접적인 경험을 통하여 느낀 점과 감사라는 표현이 단순히 자신이 표현하는 것에서 끝나는 것이 아니라 나에게 다시 되돌아온다는 것에서 표현에 대한 적극적인 자세를 갖는 모습을 보였다(**인지적 친밀감, 정서적 친밀감**).

## 2) 외로움의 변화

**깨달음 단계(2, 3, 4회기)** 감사함에 대한 깨달음의 단계로 3회기 ‘감사의 동그라미’는 배우자에 대한 감사함을 적는 과정에서 자녀에 대한 감사함이 표현되기도 하였다. 실험집단 참여자들이 부부만 생활하는 유형으로 평균 20년 이상으로 나타났다는 점에서 부부관계의 외로움과 자녀와의 소통에서 오는 외로움이 표현되었다. CC'부부는 출가한 자녀가 한 달에 한 번씩 찾아주는 것을 감사의 고마움으로 표현하는 모습에서 자녀와의 관계 또한 외로움에 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. AA'부부는 자녀가 해외에 살고 있어서 자녀와 손주에 대한 그리움이 많다는 표현을 하였다. 그리움에 대한 안타까움을 표현하는 것으로 자녀에 대한 외로움이 높게 나타났다(**가족관계 외로움**).

**내려놓음 단계(5, 6회기)** 감사마음이 지속되기 위해서 자신의 욕심을 내려놓는 과정으로 배우자에게 감사의 마음을 유지하는 모습이 나타났다. GG'부부 남편 배우자는 지금 현재의 가족을 이룬 것은 아내의 노력과 헌신이 많다는 것을 더 느낀다는 표현에서 부부관계 외로움에 감소되는 것을 알 수 있었다. 하지만, 아내 배우자는 남편이 표현이 자주 없고 무뚝뚝한 편이어서 감사표현을 들으니 “사랑받는 것 같아요”고 하였다(**가족관계 외로움**).

**표현단계((7, 8, 9회기)**는 감사의 마음을 언어적, 비언어적으로 표현하는 단계이다. 직접적이고 언어적 전달을 위한 방법으로 대표적으로 “고마워요”의 표현은 집단구성원 모두가 알고 있었다. 비언어적 방법으로 간단한 스킨십을 할 수 있는 것을 표현하도록 하였을 때, 구성원 간에 여자, 남자 나눠서 이야기를 나누는 모습에서 소규모 모임을 보는 것 같았다. 이러한 연구자의 느낌을 이야기 하자, 이런 프로그램에서 이야기 나눌 수 있는 이웃이 있어서 좋다는 표현을 하였다. DD'부부 남편 배우자는 친밀감이 높은 부부를 보고 처음에는 시샘과 부러움이 있었지만, 표현을 하면서 아내에 대한 자신이 생각하는 게 더 확실해진다는 의미로 “아내한테 더 잘해야죠”로 표현하였다. 감사표현에 따른 변화와 함께, 집단프로그램이 갖는 구성원의 친밀감으로 사회적 외로움에서의 효과성이 더 두드러지는 여겨졌다(**사회적 외로움**).

**성장단계(10, 11회기)**는 감사에 대한 긍정정서를 유지하는 과정이다. 노년기 특성에 맞는 감사표현 집단미술치료프로그램은 그림도안, 반구조품의 활용으로 구성원이 할 수 있는 부분을 꾸미기, 쓰기, 색칠하기 과정으로 작품을 완성하도록 하였다. 이러한 과정은 노화에 따른 활동 저하, 퇴직에 따른 사회적 관계의 축소는 상실을 경험하게 한다. 이러한 측면에서 부부간의 대화뿐 아니라, 집단원간에 서로의 마음과 감정을 나누는 과정은 소속감에 따른 외로움이 감소한 것으로 여겨졌다(**소속감 외로움**).

## 2. 개인별 회기 내용 분석

감사표현 집단미술치료 회기 과정에서 관찰된 노년기 부부의 친밀감과 외로움의 주요 내용은 다음과 같다. 7쌍 중에서 가장 친밀감과 외로움에 효과성을 보인 부부 2쌍의 작품을 중심으로 기술하였다.

### 깨달음의 단계(2~4회기)

**2회기** : 부부 애칭 짓기 - 집단원간에 서로를 탐색하고 알아가는 시간으로 먼저 연구자 소개로 이름, 나이, 사는 곳을 간단하게 이야기하는 모습을 보여 모델링하도록 하였다. 연구자 또한 집단원에 대한 궁금증을 갖고 있고 집단원간에 서로를 알 수 있도록 자기소개를 하였다. 자기소개 후에 다음 차례로 배우자에게 소개 순서를 넘길 때는 “저의 아내(남편) 000입니다” 하였다. 부부가 서로 같은 쌍으로 서로에게 협력하도록 하였다. 이번 회기는 부부애칭 짓기로 부부를 표현하는 상징적 언어표현을 하도록 하였다. 미리 준비한 모델링 폼을 보고 도화지를 대문 접기로 이름표를 만들 수 있었다. 개인 간의 특성으로 틀리는 것에 대한 불안감으로 여분의 도화지를 더 나눠드렸으며, ‘틀렸다’ 보다는 자신의 만족에 활동의 의미를 둘 수 있도록 하였다. 집단원간에 서로 하는 모습을 관찰하거나 다른 집단원이 시작하면 따라하는 모습이 나타났다. 이에 연구자 개입의 하나로 간단하게 배우자의 이름을 적어보고, 나의 배우자의 이름이 뜻하는 것을 서로 이야기 나눠볼 수 있도록 하였다.

### <표-15> 부부특성별 애칭

대 상	애 칭	분석 내용
AA'부부	홍부 놀부	최근 남편의 은퇴로 부부간에 같이 하는 취미를 찾다가 ‘홍부놀부’ 연극에 도전하고 있다는 것을 이야기하였다. 남편의 시간적 여유로 같이 할 수 있는 것을 찾다가 이런 프로그램을 경험한다는 것에 대한 기대감을 나타냈다.
BB'부부	자기야	아내분이 최근에 수술을 해서 신체불편감에 대하여 활동내용의 어려움을 묻자, “남편한테 도와달라고 해야죠” 남편분은 미소로 답을 표현하였다. 부부의 특징으로 서로를 부르는 호칭으로 정했다고 이야기하였다.

CC'부부	동반자	부부간의 대화모습은 아내분이 모든 대화를 주도하는 듯하였고, 남편은 대답 없이 고개를 끄덕였다. 아내분이 남편을 보면 떠오르는 단어로 “동반자”가 생각나서 정하였다고 표현하였다.
DD'부부	내작공	부부간의 대화의 모습은 보이지 않았으며, 아내는 웃고 계시고 남편이 대화를 주도하여 “그냥 내 짝궁이라고 해” 서로 나누기 과정에서 “예, 저희 부부는 그냥 짝궁이라고 했습니다”.
EE'부부	멋쟁이	부부간의 대화는 없었으며, 집단원 중에서 가장 늦게 애칭 짓기를 하였다. 남편은 아내가 가자고 해서 와서 어떻게 하는지를 모르겠다는 것으로 거부감을 표현하였다. 부부간에 서로의 배우자를 소개하는데 있어서 “내 아내는 000” 아내를 표현할 수 있는 형용사를 넣을 수 있도록 하였지만, 대답을 못하자, 집단원이 아내가 멋쟁이임을 강조하자, “멋쟁이라고 합시다”로 표현하였다.
FF'부부	환상의 커플	집단 커플 중에서 가장 친밀감이 높아 보였으며, 서로의 이름 소개에 있어서도 타인들이 쉽게 기억할 수 있도록 이야기하였다. 아내분이 “환상”하면 남편분이 “커플”의 서로 역할을 나눠서 이야기하였다.
GG'부부	죽어도 당신	아내는 남편에게 ‘당신이 알아서 해봐요, 나는 미술을 못하니까’ 표현과 함께 수동적인 모습을 보였다. 서로의 표현을 하는 것에 있어서 ‘어떻게 말해야할까?’의 주저하는 모습에 남편이 다소 ‘000라고 해봐’ 표현으로 아내에게 지시적인 대화 패턴을 사용하였다. 서로의 표현법과는 다르게 애칭 짓기의 결과는 죽을 때까지 같이 산다는 것으로 부부의 특징을 나타냈다.

**3회기** : 감사의 동그라미 - 2회기에 정했던 부부간의 애칭으로 출석을 부른 후에 깨달음의 단계로 일상생활에서 배우자에 대한 고마움을 꽃그림 도안을 이용하여 적어 보았다. AA'부부의 경우, 가장 늦게 쓰기를 시작했지만 나누기 과정에서는 먼저 손을 드는 적극적인 모습을 보였다. 발표하기 전에 “마누라한테 밥이라도 얻어 먹으려면 이렇게 적어야 할 것 같아서요” 표현으로 쑥스러운 마음을 대신 나타냈다. 처음에는 적을 것이 없어서 어떻게 다 적을까 고민했지만 적다보니 많다는 것을 알게 되었다고 하였다. 아내 또한 비슷한 생각을 했고, 남편이 나에 대해서 적는 것을 보고 자신 또한 남편의 고마움을 표현했다. 각자 감사내용 나누기 후에 꽃 도안 꾸미기로 파스텔을 이

용하여 색칠하는 시간을 가졌다. GG'부부는 대화도 많고 애정표현을 하는 것에 있어서 친밀도가 높은 부부로 배우자에 대한 감사함을 파스텔로 칠하고 손가락으로 펴바르는 과정에서 자신이 생각하는 고마움이 전달되는 느낌이라고 하였다. 집단원간의 “생각해보니 그렇네요”의 반응으로 다른 부부구성원에게 활동에 대한 적극적 참여를 가져왔다.



남편



아내

GG'부부



남편

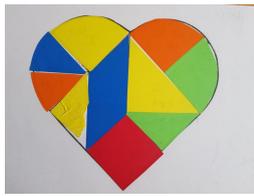


아내

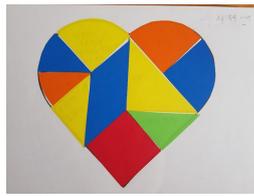
AA'부부

<그림-3> 3회기 감사 꽃 동그라미 작품

**4회기** : 사랑의 하트 퍼즐 - 집단원간의 서로 인사를 나누는 시간이 늘어났고, 프로그램의 시작에 있어서 건강 박수를 할 때도 부부간의 대화와 집단원간의 대화가 늘어났다. BB'부부의 아내가 “당신은 기침을 많이 하니까 이 박수를 많이 해야겠네”의 대화 내용을 듣고 서로의 배우자의 건강이 좋아지는 것을 권유하는 대화를 하였다. 감사의 깨달음의 단계로 이런 감사의 마음을 얼마나 정확히 알고 있는지에 대한 질문지 내용을 듣고 답을 적을 수 있도록 하였다. 본 질문지는 Gottman의 사랑의 지도 질문지에서 노년기 부부에게 맞는 10가지 질문으로 재구성하였다. 가장 쉬운 질문을 시작으로 “배우자가 좋아하는 음식은?”부터 “처음 만난 날 배우자가 입었던 옷은?” 과거를 회상할 수 있는 질문 또한 “배우자가 5년 안에 꼭 이루고자 하는 꿈은?” 서로 간의 미래의 계획에 대한 이야기를 나눌 수 있도록 하였다. EE'부부는 질문을 듣고 남편은 모르면 어떻게 하는지를 먼저 질문하였다. 아내의 경우는 내가 좋아하는 것을 계속 적었다는 답변으로 서로에게 알지 못하는 것을 표현하였다. AA'부부는 이와는 반대로 서로에 대한 기억을 정확히 하는 것에 답이 맞는 경우, 눈을 마주치며 고개를 끄덕이는 모습을 보였다. 특히 부부들 간의 과거를 회상하는 질문에서 대화시간이 길어지는 것을 알 수 있었다.

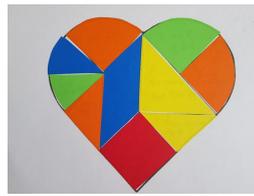


남편

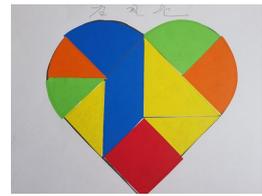


아내

AA'부부



남편



아내

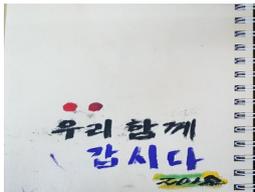
GG'부부

<그림-4> 4회기 부부하트 퍼즐 작품

### 내려놓음 단계(5~6회기)

**5회기** : 감사발견하기 - 이번 회기에는 ‘감사하는 마음은 어떻게 생기는 건가?’를 주제로 진행하였다. 서로가 감사한 마음을 유지하기 위한 방법을 생각해보도록 하자 GG'부부 중 남편이 “이쁘게 보이면 좋아 보이제.”라고 하였고, 이를 들은 아내가 “말도 안 듣고 그러면 보기도 싫고(웃음)”라고 하자, 집단구성원 모두가 소리 내어 웃었다. 서로 자기 생각을 표현하는 어려움으로 연구자가 복지관에 올 때 까지 준비과정 중에 부부간에 나눴던 이야기를 이야기해보도록 하였다. FF'부부가 먼저 아침 산책 후에 같이 밥 먹고 오전부터 복지관에 일이 있어서 왔다고 하였다. 연구자가 자기표현에는 정답은 없고 생각나는 것을 자유롭게 이야기하도록 격려하고 지지해 주었다. 부부간에 주고받는 모든 행동이 당연한 것이라기보다는 서로를 위한 감사한 행동이라는 점을 상기하도록 지적하며 일상생활과 관련된 이야기를 계속하였다. 이후, 연구자가 이러한 감사한 마음을 유지하기 가장 좋은 방법 중 하나가 일기쓰기라고 알려주며 물감을 사용하여 나무 수첩을 예쁘게 꾸며보고 배우자를 향한 감사일기장을 써보자고 제안하였다. GG'부부가 표현과 참여의 어려움을 보여서 연구자가 다가가 그림을 그린 내용을 듣고 나누기 과정에서 이에 대한 내용을 간략하게 설명하고 부부가 이야기할 수 있도록 하자, 남편은 “아내가 꽃 같은 사람”이어서, 아내는 “남편이 들판 같은 사람이어서” 나무로 표현하였다고 하였다. 나누기 과정의 참여에 대한 격려에 “기분은 좋네요”로 만족감을 나타냈다. AA'부부의 경우, 단둘이 지내게 된 후부터 부부간의 취미활동의 필요성을 자주 느끼고 있지만, 서로 공유하면서 해 온 것이 없어서 취미 찾기가 힘들다는 고민

을 이야기하였다. 감사프로그램으로 감사표현을 배우는 것도 좋지만, 부부간에 무언가를 같이하는 활동에 대한 고마움을 먼저 표현하는 모습을 보였다. 수첩 뒷면에 아내를 생각하면서 표현할 수 있는 것으로 최근에 연극을 같이 하는데 이러한 활동을 통한 재미를 같이 느끼면서 ‘우리 함께 갑시다’로 적는 모습을 보였다. 아내는 최근의 남편의 모습에서 우직한 ‘난’이 생각났으며, 몰랐던 남편의 성격이 보여 진다고 하였다.



남편



아내

<AA'부부>



남편



아내

<GG'부부>

<그림-5> 5회기 감사수첩 작품

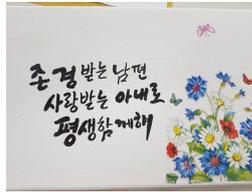
**6회기** : 자신의 욕심 내려놓기 - 지난 회기의 감사 수첩에 감사 일기를 기록하는지에 대한 이야기를 나눴다. 3~5개로 배우자에 대한 감사한 일을 하루하루 생각하면서 적어보고 느껴지는 감정 나누기를 할 수 있었다. AA' 부부의 경우, 처음에는 그냥 하루하루의 일상의 고마움을 적다 보니 쉬웠다. 하지만 적는 것에 한계가 생겼고 이에 아내의 행동과 표정을 관찰하면서 예전보다 아내에 대한 감정이 더 좋아진다는 것과 소중하다는 생각을 하게 되었다고 하였다. CC' 부부의 경우, 아내는 남편이 무뚝뚝하고 표현이 없어서 남편이 안 적는 줄 알았는데, 적고 있다고 하니 놀랐다고 하였다. 부부간에 서로의 감사를 적는 것만으로도 정서가 변화되는 것을 알 수 있었다. 이번 회기 또한 욕심을 내려놓는 단계로 배우자가 듣고 싶어 하는 말을 서로 대화를 통하여 알아보고 그렇게 하지 못하는 이유를 생각하였다. FF' 부부는 이 나이 먹어서 서로 해줘도 별로 고마운지 모르고 좋아하는 것 같지도 않아서라고 하였다. 배우자가 듣고 싶은 말과 하고 싶은 말을 글로 적어보고 냅킨을 이용하여 꾸미기를 하였다. 보조자의 도움이 필요 없이 부부간에 서로 도와가면서 하는 모습이 자주 관찰되었다. GG' 부부의 경우, 5회기 나누기 후에 적극적으로 참여하였다. 부부간의 대화 후에 적고 싶은 글귀를 생각했고 치료사의 도움으로 캔버스에 적을 수 있었다. 이러한 표현에 따라 변화되는 감정으로는 “내가 더 기분이 좋아져요” 남편은 아내와 이야기를 하다 보니, 인정

받고 싶어 한다는 것을 알게 되었다고 하였다. BB' 부부는 아내는 자신이 아프기 때문에 남편이 지금처럼 자신을 돌봐주는 것을 사랑으로 표현하고 남편 또한 사랑으로 해주면 좋겠다고 하였다. 남편 또한 사랑하니까 해준다고 하였다.

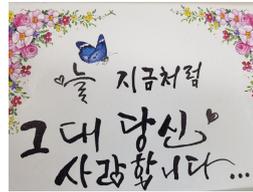


남편

<AA'부부>



아내



남편

<GG'부부>



아내

<그림-6> 6회기 자신의 욕심 내려놓기 작품

### 표현 단계(7~9회기)

**7회기** : 당신과 내가 맞잡은 손 - 감사에 대한 표현의 단계로 부부간에 서로 친밀감의 스킨십을 자연스럽게 할 수 있는 방법으로 서로 손잡기를 제안하였다. 워밍업으로 하는 건강박수와 연결하여 서로의 손에 핸드크림을 발라주었다. EE'부부는 아내가 수족냉증이 있는 건 알았지만, 이렇게 계속 발라줘 보니 진짜 차가워서 따뜻하게 해주고 싶다는 표현을 하였다. 남편의 표현에 아내는 어떠한 감정을 느끼는지 표현할 수 있도록 하자, “말이라도 그리 해주니 고맙죠”로 서로가 언어적 표현을 할 수 있도록 치료사가 연결하기를 하였다. CC'부부의 경우, 남편 손이 큰 것은 알고 있었는데, 이렇게 지금까지 만져보거나 자세히 본적이 없었다고 하였다. 남편의 반응으로 연결하기로 ‘아내 손은 작게 느껴지네요’로 반응하였다. 부부간의 자연스러운 대화가 진행되었다. 석고붕대를 이용하여 배우자에게 느껴지는 것으로 손 모양으로 표현하기로 하였다. 석고붕대라는 매체의 사용법을 배우고 따뜻한 물에 놓여서 손위에 문지르는 과정으로 집단구성원이 ‘신기하네’, ‘오래 살아야겠네, 이런 것도 해보고’ 표현하였다. AA'부부는 아내는 남편에게 하트 손을, 남편은 아내에게 당신 최고 손 모양을 만들었다. 남편 손을 만지니까 그렇게 나쁘지 않으며, 예전에 남편이 손을 잡으면 뿌리치거나 잡기 싫었는데 지금은 잡으니 기분이 좋아진다고 하였다. 남편은 아내 손을 자주 잡고 싶은데 잡

아주지 않았는데 이번 기회에 서로 잡는 습관을 갖고 싶다고 하였다. GG'부부의 경우 배우자가 해주는 것이 마음에 들지 않아서 비난하는 말투의 대화가 유지는 되었다. 이에 치료사가 서로 손을 만지는 감촉에 대한 정서를 묻자, “사랑받는 느낌이기는 해요, 근데 이렇게 만져준 적이 없어서, 어색해요”로 이러한 스킨십에 대한 어색함이 있지만 그래도 기분이 좋다는 것을 감사의 마음으로 표현할 수 있도록 하였다.



<AA'부부>



<GG'부부>

<그림-7> 7회기 당신과 내가 맞잡은 손 작품

**8회기** : 서로의 감정표현 - 지난 회기의 손 모양을 꾸밀 수 있도록 하였다. 서로 손잡는 스킨십에 대한 거부감은 없어졌는지에 대한 질문에는 “어색한 것은 없어진 것 같다”, “잡으려고 노력 한다” 표현하였다. 4회기의 사랑의 하트퍼즐시간에 회상했던 처음 만났을 때의 모습과 손의 모양의 변화된 것을 이야기 나눴다. 더 두꺼워지고 몸도 늙고 손도 늙어서 아내와 남편의 손을 꾸미는 것으로 서로가 생각하는 감사마음표현에 있어서는 “애잔하다”, “고생한 것 같다”, “가정을 위해 노력했다”로 서로에 대한 감정을 나타냈다. AA'부부의 경우, 늙고 나이 들었지만 지금도 멋지다는 것으로 아내가 먼저 표현하였다. 남편은 아내를 사랑하는 하트그림을 그리기 어려워하였고, 치료사가 그리는 방법을 알려주자, 아내에게 좋아하는 색을 물어본 후에 하트그림을 따라 그렸다. CC'부부는 아내가 모든 활동을 주도하였다. 남편의 의견을 묻는 것으로 “좋아”로 답하였다. DD'부부는 이번 회기에 아내만 혼자 참석하였다. 오늘 회기의 꾸미기 내용을 남편과 이야기 나눌 수 있도록 하였고 아내의 마음으로 “고마운 당신”을 적었다. EE'부부 또한 남편의 불참으로 아내는 두 사람의 손을 보니, 서로 아프지 말라는 뜻으로 ‘아프지마’를 표현하였다.



<AA'부부>



<GG'부부>

<그림-8> 8회기 서로의 감정표현 작품

**9회기** : 부부의 감사표현 - 일상에서의 감사표현으로 부부가 하루 중에서 여유롭게 서로 이야기를 나누는 시간을 표현하였다. 하루의 일과를 마치고 서로에게 있었던 일을 이야기 나누는 저녁시간에 대해 집단원과 나누었다. AA'부부의 경우 맛있는 저녁을 먹고 차를 한 잔 마시면서 하루의 일과를 이야기할 때 또는 서로 좋아하는 드라마를 볼 때를 이야기하였다. 자신이 만든 작품을 이용하여 실생활에서 사용하는 “생활공예”로 머그컵 만들기를 하였다. 각자 원하는 그림을 그리고 서로에게 표현하는 언어적 자극으로 글귀를 쓸 수 있었다. 프린팅하는 방법으로 글귀를 쓸 때는 방향을 거꾸로 쓰는 것을 배웠다. 미술치료를 통한 부부간의 대화거리가 많아지고 “꺼꾸로가 뭐여?” “당신이 쓰면 따라 쓸게요”와 같이 서로에게 알려주고 도와주는 과정을 경험하였다. 틀린다는 것에 대한 불안으로 작품 활동에 주저하는 것에 대하여 몰랐던 것을 배워보는 것에 의미를 두도록 하였다. GG'부부 또한 서로에게 원하는 것을 물어보면서 글귀를 적는 모습을 보였다. 프로그램을 통하여 아내가 아름답다는 생각을 하게 되었으며, 컵을 만들어서 항상 아내에게 맛있는 차를 타 줄 수 있고 매일 이걸 보면 만들 때의 감정이 생길 것 같다고 하였다.



<AA'부부>



<GG'부부>

<그림-9> 9회기 부부의 감사표현 작품

## 성장 단계(10~11회기)

**10회기** : 부부 협동화 - 부부간의 성장의 의미를 갖는 협동화 꾸미기를 하였다. 서로에게 꽃 편지를 쓰는 것과 같은 방법으로 압화 꽃을 이용하여 액자꾸미기로 부부가 서로 이야기를 나눈 후, 협동화를 완성하였다. 활동 중에 배우자가 하는 것을 바라보고 순서를 기다리기, 꾸민 이유를 듣기의 과정으로 부부간의 듣기와 표현하기 과정을 순차적으로 하면서 활동을 진행하였다. 협동 작업 시 서로에게 대화하는 게 더 많아지는 것을 알 수 있었다. EE'부부의 경우 남편은 목공 풀 짜기, 아내는 꽃을 원하는 곳에 놓기로 분업하여 협동화를 꾸미는 모습을 보였다. BB'부부는 아내가 꽃 붙이기를 할 때 남편이 같이 손을 잡아주는 모습에 치료사가 “000 어르신은 잘 도와주시네요”라는 격려에 아내분이 바로 “감사합니다”는 표현을 하였다. 회기가 진행될수록 부부간에 “감사합니다”의 표현이 자주 나타났다. 프로그램에 오는 경우만이라도 감사표현을 해도 부부가 서로 가까워지는 기분이라고 하였다. 미술이라는 매체가 그림만 그리는 것으로 생각하였는데, 이렇게 나이든 사람들에게 다양한 것을 사용할 수 있도록 해줘서 고맙다고 표현하였다.



<AA'부부>

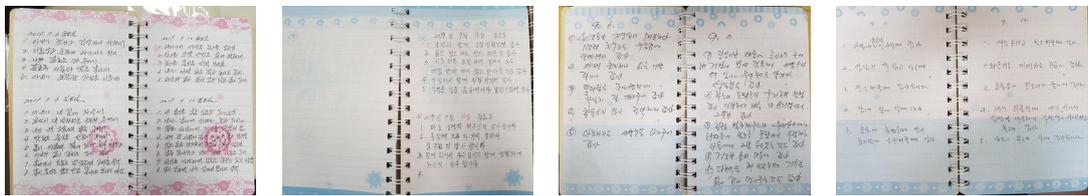


<GG'부부>

<그림-10> 10회기 부부 협동화 작품

**11회기** : 서로에게 주는 선물 - 그동안의 작품에 대한 이야기를 나눈 후, 지난 회기에 만들었던 감사수첩을 가지고 올 수 있도록 하였다. 일상생활 속에서 자신의 작품을 보면서 서로 변화되는 것에 이야기를 나눴다. 서로에게 주는 선물로 배우자에게 쓴 감사 일기를 서로 교환할 수 있었다. 감사수첩을 받고 감사함을 표현하였다. CC'부부의 경우 아내는 남편이 무뚝뚝한 성격에 표현이 없을 줄 알았는데, 이렇게 잘하는 사람인 걸 알게 되었고 감사 일기를 가슴에 놓고 좋아하는 모습을 보였다. 남편에게도

아내의 감사 일기를 받고 느껴지는 것은 “항상 고마워요”로 표현하였다. GG’부부 경우 서로에게 감사함을 매일매일 구체적으로 적었으며, 한 페이지를 골라 남편분이 아내에게 읽어주도록 하였다. 아내는 계속 웃었고, ‘좀 축스러워요, 당신이 내가 한 것을 모두 고맙다고 하니 제가 더 고맙네요” 이야기하였다. AA’부부는 일기 교환 후 남편은 “오래오래 같이 삽시다.” 표현하였다. 이에 치료사가 “구체적으로 어떻게 오래 살까요?”라는 질문에 “서로 고마워하면서 행복하게 건강하게 오래오래 삽시다.”로 구체적으로 표현하였다. 감사일기 쓰기에 대한 공통점으로 매일 쓰는 것으로 하루를 돌아볼 수 있었고, 하루하루 아내와 남편의 행동을 당연하게 생각했던 것들이 모두 감사해야 할 일이라는 것과 관찰을 좀 더 하게 되었다는 것이다. 관찰은 서로를 더 바라보게 된다고 하였다.



남편

아내

남편

아내

<GG'부부>

<AA'부부>

<그림-11> 11회기 서로에게 주는 선물

## V. 논의 및 제언

### A. 연구결과 요약

본 연구에서는 감사표현 집단미술치료 프로그램이 노년기 부부의 친밀감과 외로움에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 이에 관련 선행연구를 검토하여 노인을 위한 감사표현 미술치료 프로그램을 구성하고, 프로그램의 사전과 사후에 감사표현, 친밀감, 외로움을 측정할 수 있는 검사를 실시하여 그 효과를 살펴보았다. 그리고 양적분석과 함께 회기별 태도변화에 대한 관찰과 인터뷰를 실시하였다. 본 연구에서 나타난 결과에 대해 연구문제를 중심으로 논의하고, 결론 및 제언을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 감사표현 집단미술치료가 노년기 부부의 친밀감이 증가하였는가에 대해 점수의 변화를 살펴본 결과, 친밀감의 각 하위요인인 인지적 친밀감, 정서적 친밀감, 성적 친밀감이 모두 유의하게 향상된 것으로 나타났다. 이러한 결과는 감사표현 집단미술치료 프로그램이 노년기 부부의 친밀감을 증가시키는데 효과적이었음을 보여주며 감사표현이 부부관계에 긍정적 영향을 미친다는 선행연구(김선미, 2015; 김아슬, 2013)를 지지한다.

감사표현 중 언어적 표현의 증가는 부부간에 서로 독립적이고 자율적인 존재로 인정하는 깨달음과 표현의 단계로 인지적 친밀감의 상승을 가져온 것으로 추측된다. 감사라는 긍정 정서는 부부간의 친밀감을 유지하는 정서적 밀접함의 정도로 2회기의 감사표현 동그라미, 3회기 사랑의 하트퍼즐은 서로가 알지 못할 것으로 생각했던 것들을 서로 깨달아가는 과정이다. 이를 통해 긍정정서를 유지하고 경험하는 것은 부부간의 정서적 친밀감을 높이는데 효과가 있는 것으로 여겨진다. Gottman(1999)의 사랑의 지도 질문 중 “처음 만난 날 배우자가 입었던 옷은?”이란 질문에 모두 정확하게 답을 적었다. 여기에서 평균 결혼기간이 45년이 지났음에도 불구하고 서로에 대한 감정이 유지되고 있으나 표현법에 대한 어려움과 이를 전달하는 방법이 미흡함을 알 수 있었다. 또한 5회기 감사수첩 만들기 후에 매일매일 감사 일기를 쓰는 것은 서로에 대한 관심과 관찰이 필요함을 알게 되면서 배우자에 대한 긍정정서가 유지된다는 것을 나누기 과정을 통해 알아차리고 집단원 서로가 이해하는 모습을 보였다.

감사표현 집단미술치료의 경우 성적 친밀감의 향상에 효과가 있었다. 기존의 부부관계 향상 프로그램에서 부부관계에도 성교육 내용의 필요성을 언급하고 있다(심창교,

2009; 홍정화, 2017). 본 연구에서는 부부간의 성적 친밀감의 향상을 위하여 간단한 스킨십의 단계로 손잡기 과정으로 건강박수 치기를 하였다. 처음에는 혼자서 하다가 3회기부터는 배우자와 마주보고 하도록 하였다. 취미생활처럼 서로가 같이 하는 활동은 서로를 생각하는 마음을 증가시켰다. 손등박수는 허리 아픈데 좋으므로 남편에게 더 열심히 하라고 권유하는 아내의 모습이 관찰되기도 하였다. 자신의 건강뿐 아니라 서로의 배우자가 건강하기를 바라는 대화가 자주 관찰되었다. 자연스러운 스킨십을 통하여 부부간 의사소통이 원활하게 이루어질 수 있었다. 배우자에게 표현하는 행동이 어렵고 쑥스럽다고 하였지만, 감사표현단계 7회기의 “서로 맞잡은 손” 활동 중에 행동적으로 하는 표현의 경험은 부부간의 스킨십에 대한 긍정성을 강화시켰다. 석고 손 모양 뜨기 전 작업으로 부부간에 서로의 손에 핸드크림을 발라주는 과정부터 서로 친밀감을 표현하였다. 손 모양 뜨기 과정을 하면서 서로의 행동패턴에서 나오는 잔소리를 하는 모습도 관찰 되었지만, 서로간의 스킨십을 통해 정서를 생각하도록 하였다. 서로에게 감사하다는 표현을 통해 배우자의 칭찬은 친밀감을 증가시키고 특히 인지적 정서적 친밀감이 우선되는 경우 손잡기와 같은 비 성적 친밀감을 높여준다는 선행연구(박평식, 2009)와 맥락을 같이하고 있다.

둘째, 감사표현 집단미술치료가 노년기 부부의 외로움에 미치는 효과에 대한 변화를 살펴본 결과, 외로움에서 집단과 검사시기의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로, 외로움의 하위요인인 가족관계 외로움과 소속감에서는 집단과 검사시기의 상호작용 효과가 유의하지 않았으나 사회적 외로움에서는 집단과 검사시기의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 감사표현 집단미술치료 프로그램이 노년기 부부의 외로움을 감소시키는데 효과적이었음을 보여주며 감사표현이라는 긍정정서가 외로움, 고독감, 우울과 같은 부정정서를 감소시키는 연구(김하늬, 2015; 김현진, 2019; 윤영란, 2015)와 일치하는 결과이다.

외로움의 하위요인인 가족관계 외로움과 소속감의 경우 자녀의 출가와 직장에서의 은퇴로 인한 소속감의 상실이라는 환경적 요인으로 유의미한 차이가 나타나지 않는 것으로 여겨진다. 사회적 외로움의 경우는 유의미한 차이가 나타났는데, 집단프로그램이 진행되는 동안 집단구성원 간의 부부간의 친밀감뿐 아니라 나누기 과정을 통하여 집단원간의 보편성을 느끼면서 사회적 외로움이 감소되는 것을 느낄 수 있었다. 서로 공감되는 부분을 남편들 간에 이야기 나누기와 아내들 간에 이야기 나누는 시간이 많아지고, 완성된 작품에 대한 서로 간의 피드백을 주고받는 과정이 사회적 외로움을 감소시키는 것으로 여겨진다.

감사표현 집단미술치료프로그램에 부부간에 참여를 함으로써 미술매체를 사용하여 그리기, 만들기와 같은 미술활동을 공유하면서 언어적·비언어적 표현의 경험을 통한 친밀감을 얻게 된 것으로 생각된다. 또한 자신과 비슷한 연령대의 집단구성원과 만나 이야기를 나누고, 현재 느끼고 있는 나의 고통이 나 혼자만의 것이 아님을 인식하게 되면서 외로움을 감소시키는 것으로 나타났다.

셋째, 감사표현 집단미술치료가 회기 과정에서 관찰된 노년기 부부의 친밀감과 외로움에 대한 변화내용은 행동관찰과 소감나누기 과정을 통해서도 변화양상이 나타났다. 감사표현 집단미술치료 프로그램을 통해 자신의 현재의 삶을 다시 생각하고 현재 같이 살고 있는 배우자에 대한 감사표현에 대해 마음만으로 생각하는 것이 아니라 능동적으로 용기를 갖고 표현하는 모습을 보였다. 또한 앞으로 삶에서 부부간에 긍정적 마음을 유지하는 것이 중요하다는 것을 직접적인 경험을 통하여 느낀 점과 감사라는 표현이 단순히 자신이 표현하는 것에서 끝나는 것이 아니라 나에게 다시 되돌아온다는 것에서 표현에 대한 적극적인 자세를 갖는 모습을 보였다. 이러한 반응들은 감사표현에 따른 자기효과와 상대방효과에 따른 지각된 파트너 반응으로 한미리(2018)의 연구결과와 일치한다.

노년기 부부간에 서로에 대한 긍정적 감정을 유지하는 감사표현은 친밀감 향상에 효과가 있었다. 배우자에 대한 감사의 의미를 이해하는 깨달음 단계(2~4회기), 내려놓음 단계(5~6회기)는 인지적 친밀감에 영향을 미치는 효과로 배우자에게 받은 감사한 부분을 찾아보고 깨달아 가는 인지적 과정과 이러한 감사를 하지 못하게 만드는 자신의 욕심을 내려놓는 과정을 통하여 자신이 변화되어야 하는 것을 깨닫는 모습을 보였다. 감사표현의 단계(7~9회기)는 깨닫게 된 감사를 언어적 또는 비언어적 표현으로 배우자에게 전달하는 단계로 손을 잡는 간단한 스킨십을 통하여 마음을 표현하는 과정을 경험하면서 정서적 친밀감과 성적 친밀감이 향상된 것으로 여겨진다. 외로움 요인으로 타인 관계에서 오는 외로움의 정도가 감소하는 것 또한 정서적 경험을 통하여 나타난 것으로 알 수 있다. 성장단계(10~11회기)는 인지적·정서적·행동적으로 경험한 감사를 유지하는 것으로 배우자에게서 찾은 감사를 자신에게도 적용하는 것이 중요하다. 본 연구에서의 외로움은 상호 관계적 측면으로 사회적 외로움에 유의미한 감소 효과가 나타났다.

부부간의 상호작용에 초점을 맞춘 집단미술치료의 특징은 언어 표현이 서툴더라도 작품을 통한 호기심을 불러일으키기 때문에 모든 집단구성원들에게 효과가 나타난 것으로 생각된다. 이러한 결과는 집단미술치료를 통해서 부부관계가 긍정적으로 변화하

었다는 연구결과(권혁례, 2001; 오명선, 2010)와 유사하다. 집단상담은 집단과정에서 다양한 역동이 일어나므로 부부친밀감 향상에 대한 요구도가 다를 수도 있고, 집단에 참여하는 정도, 상호작용의 정도가 달랐기 때문에 개인적인 차이가 나타난 것으로 추측된다.

이상에서 논의된 바와 같이 감사표현 집단미술치료프로그램이 노년기 부부의 상호관계 측면인 친밀감과 외로움에 긍정적인 효과가 있으며, 다양한 중재적 치료 효과성이 높다고 볼 수 있다. 따라서 노년기 부부에게 긍정성을 높여 줄 수 있는 연구는 계속적으로 이루어져야 할 것이다.

## B. 연구의 의의 및 제언

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 노년기 부부를 대상으로 감사표현 집단미술치료 프로그램의 효과성을 검증하였다. 길어진 기대여명에 따라 노년기 부부가 함께 참여할 수 있는 프로그램의 필요성에 비해 연구가 미비한 실정인데, 노년기 부부를 대상으로 연구를 하였고 프로그램의 효과성을 검증했다는 데 의의가 있다.

둘째, 감사표현 집단미술치료프로그램은 감사프로그램이 갖는 긍정정서의 유지라는 목적과 방향성을 유지하면서, 노인의 심리치료에 적합한 것으로 알려진 미술치료를 재구성하여, 노년기 부부의 친밀감과 외로움이라는 정서를 다각도로 살펴보았다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 감사를 인식하고 표현하는 단계를 미술매체를 통한 정서적 체험의 과정으로 개입했다는 점에서 기존의 감사프로그램과 구분되는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 향후 연구를 위한 제언으로는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 G광역시 D복지관을 이용하는 노년기 부부를 대상으로 하였기 때문에 지역, 문화, 환경의 차이에 따른 연구가 세분화 되지 않아 연구결과를 일반화시키는데 한계점을 가지고 있다. 따라서 추후 연구에서는 이러한 것들을 고려한 연구의 필요성이 있어 보인다.

둘째, 본 연구에서는 프로그램의 효과에 대한 추후검사를 실시하지 않았기 때문에 장기적으로 지속되는 효과를 측정하지 못한 한계가 있다. 특히 감사표현 프로그램 참여 후 태도나 행동의 변화가 부부관계에 적용되고 그것을 배우자가 지각하기까지의 어

는 정도 시간이 걸린다. 따라서 사후 검사만으로 본 프로그램의 효과를 평가하는데 제한적일 수밖에 없다. 이에 지속적인 효과를 알아보기 위해 주기적인 관찰과 추후검사를 실시하는 연구가 필요하다.

## 참고문헌

- 강나영(2011). 노인의 여가활동, 외로움 및 삶의 만족도간의 관계. 부산카톨릭대학교 석사학위논문.
- 강민형(2012). 감사프로그램이 초등학생의 낙관성 및 학교생활적응에 미치는 영향. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장윤궁(2010). 만다라를 통한 감사교육프로그램 개발 및 효과. 창원대학교 박사학위 논문.
- 고재욱(2011). 노년기의 부부관계 개선 프로그램 효과에 관한 연구, **한국가족복지학**, 16(4), 119-143.
- 권선중, 김교현, 이홍석(2006). 한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도, **한국심리학회지 건강**, 11(1), 177-190
- 권오균·강금희(2009). 노년기 부부관계향상 프로그램 개발 및 효과성에 관한 연구, **한국가정관리학회지**, 27(5), 137-145
- 권윤희(2006). 인지-행동적 집단미술 상담프로그램이 노인의 우울, 고독감 및 자아 존중감에 미치는 영향. 경성대학교 석사학위논문.
- 권혁례(2001). 미술치료 프로그램이 부부관계에 미치는 효과. 대구대학교 재활과학 대학원. 석사학위논문.
- 김경미, 김정희(2011). 감사 경험에 관한 질적 연구- 근거이론을 적용하여, **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 23(3), 739-759
- 김경수(2013). 노년기 부부관계 증진프로그램이 부부 결혼 만족도에 미치는 효과, 전주대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 김경신, 이선미(2000). 노년기 부부갈등에 관한 고찰, **한국 노년학연구**, 9(0), 89-106
- 김대숙(2017). 노년기 부부의 관계강화 프로그램 개발 및 효과. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김선미(2015). 중·노년기 부부의 감사표현과 결혼만족도, 행복감과의 관계. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 김선영(2016). 공예활동중심 집단미술치료가 독거노인의 우울 및 삶의 만족도에 미치는 영향. 선문대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 김순정(2002). 노인이 지각한 가족적지지, 고독감과 생활만족도와의 관계. 선문대학

- 교 석사학위논문.
- 김아린(2010). **감사가 결혼만족에 미치는 영향: 자기효과와 상대방 효과 중심으로.** 카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김아슬(2013). **감사표현이 결혼만족도에 미치는 영향.** 아주대학교 석사학위논문.
- 김영희, 정면숙(2018). 노년기 부부에 관한 국내 연구동향 분석. **인문사회**21, 9(3), 171-184
- 김유리(2009). **감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향 : 인지적 정서조절 전략을 매개로.** 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 김진행(2006). **노인의 외로움과 정서적 지지 및 생활만족 간의 관계.** 청주대학교 석사학위논문.
- 김태희(2015). **청소년의 정서조절과 정신건강을 위한 정서중심 집단미술치료 프로그램의 개발 및 적용.** 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김하늬(2015). **감사 증진을 통한 노인 우울증 개입 프로그램의 효과성 검증,** 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김현진(2019). **긍정 정서가 외로움의 감소에 미치는 영향: 대처방식의 매개효과.** 연세대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 나예원, 김형수(2016). 노년기 부부의 결혼생활 만족도와 삶의 만족도에 영향을 미치는 환경요인에 관한 연구. **한국산학기술학회논문지**, 17(4), 642-662
- 남광이(2014). **집단미술치료가 노인의 뇌 기능 지수 및 우울증에 미치는 영향.** 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 류정자(2000). **집단미술치료가 노인의 학습된 무기력 및 우울정서에 미치는 효과.** 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 모수정(2012). **집단미술치료가 독거노인의 우울감소 및 자아존중감 향상에 미치는 효과: 콜라주기법을 중심으로.** 한양대학교 산업경영디자인대학원 석사학위논문.
- 박남숙(2000). **부부성장 집단상담 프로그램 개발.** 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 박동순(2007). **만다라 미술치료가 부부관계에 미치는 영향.** 상지대학교 석사학위논문.
- 박동순(2010). **만다라 미술치료가 부부관계에 미치는 영향, 가족과 가족치료**, 18(1), 63-81
- 박동순(2011). **현실치료를 적용한 집단미술치료가 만성질환 고령노인의 감사성향과 자아통합감에 미치는 효과.** 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 박민지(2006). **부부친밀감에 영향을 미치는 원가족 문화수준과 가족규칙 및 부부의**

- 의사소통. 연세대학교 석사학위논문.
- 박신자(2007). 수채화 매체를 활용한 집단미술치료가 노인의 삶의 질에 미치는 영향. 동국대학교 석사학위논문.
- 박연옥(2012). 노년기 부부 친밀감에 영향을 미치는 요인 연구. 백석대학교 기독교 전문대학원 박사학위논문.
- 박연주(2016). 감사프로그램을 적용한 집단미술치료가 여성노인의 삶의 만족도와 자아통합감에 미치는 효과. 대구사이버대학교 휴먼케어대학원 석사학위논문.
- 박은정(2018). 그림도안 미술치료가 노인성 질환을 앓는 노인의 우울과 의사소통에 미치는 효과. 신라대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 박춘희(2002). 노인고독에 관한 질적 연구. 동아대학교 석사학위논문.
- 박평식(2009). 부부친밀감 향상 방안에 관한 연구. 국제신학대학원대학교 석사학위논문.
- 배수현(2012). 감사교육프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 학습태도에 미치는 효과. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서덕남(2009). 감사프로그램이 아동의 분노조절에 미치는 효과. 청주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서병숙, 김영나(2000). 노년기부부 적응에 대한 문헌고찰. *한국생활과학연구*, 18, 21-36.
- 서은경(2014). 미술활동이 농촌노인의 생활만족도에 미치는 효과. 영남대학교 석사학위논문.
- 신승연, 홍은미(2011). 집단미술치료가 다문화가정 부부의 의사소통과 친밀감에 미치는 효과. *예술심리치료연구*, 7(4), 175-197.
- 신정국(2018). 부부관계향상프로그램에 관한 연구동향 분석. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신정국(2019). 부부관계향상 프로그램에 관한 연구동향 분석 : 치료이론과 생애주기를 중심으로. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 심창교(2009). 노년기 부부성숙 프로그램 개발-개입연구 방법의 적용. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 안홍순(2013). 노인복지론. 공동체.
- 오명선(2010). 교류분석을 병행한 집단미술치료가 기혼여성의 부부의사소통과 부부친밀감에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤미혜(2007). 긍정적 사건과 부정적 사건의 개방이 부부의 관계 웰빙에 미치는 영

- 향: 지각된 파트너 반응의 매개효과.** 아주대학교 석사학위논문.
- 윤보선(2012). **감사증진 프로그램이 초등학생의 감사성향과 대인관계에 미치는 효과.** 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤영란(2016). **집단미술치료가 독거노인의 고독감과 사회적 지지감에 미치는 효과.** 영남대학교 석사학위논문.
- 윤해정(2011). **인지행동적 감사프로그램이 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 영향.** 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경희(1998). **부인이 지각한 갈등과 친밀감에 따른 부부관계 유형.** 서울대학교 박사학위논문.
- 이두언(2009). **부부간 의사소통 형태의 세대별 특성과 변천과정 연구.** 커뮤니케이션학 연구, 17(1), 125-151.
- 이미경(2014). **원가족 분화수준이 노년기 부부친밀감에 미치는 영향.** 호남신학대학교 석사학위논문.
- 이선미(2001). **노년기 부부의 갈등과 심리적 복지.** 전남대학교대학원 박사학위논문.
- 이선미(2003). **노년기 부부관계 향상을 위한 가족생활교육 프로그램 개발 및 평가.** 한국노년학, 23(1), 93-112
- 이선미(2005). **노년기부부의 외로움에 관한 연구.** 한국노년학, 25(1), 37-54.
- 이시은(2017). **한국 노인의 외로움 측정도구 개발.** 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 이재희(2014). **공예매체 프로그램이 일반 유아동의 분노조절에 미치는 효과.** 대구사이버 대학교 석사학위논문.
- 이정애(2011). **긍정심리 집단상담이 초등학교 고학년 학생의 학생생활 적응에 미치는 효과.** 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정우, 박은아(2003). **노부부의 의사소통효율성 및 관련변인 연구.** 한국가족자원경영학회지, 7(2), 25-44
- 이행옥(2002). **노년기 부부의 가족주의 가치관과 정서적 상호작용, 사랑과의 관계.** 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 임송은(2007). **도시 단독가구노인의 부부 적응에 대한 질적 연구 : 부부관계유형을 중심으로.** 성신여자대학교 박사학위논문.
- 전영주(2003). **부부갈등해소를 위한 부부미술치료 사례.** 영남대학교 환경대학원 석사학위논문.
- 정미경, 김주후(2008). **노년기부부관계 향상을 위한 집단상담 프로그램 적용 사례연구.**

- 한국노년학, 28(3), 603-618
- 정여주(2003). 미술치료의 이해. 서울: 학지사.
- 정여주(2010). 노인미술치료. 서울: 학지사.
- 정연표(2011). 노년기 결혼불안정성에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 강남대학교 박사학위논문
- 정태연, 조은영(2005). 노년기 외로움 및 생활만족도와 관련된 변인탐색. 한국노년학, 25(1), 55-71.
- 조선정(2015). 미술교과를 활용한 감사 집단상담 프로그램이 초등학생의 감사 성향과 생활만족도에 미치는 영향. 전주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조아라, 정영숙(2012). 노인의 감사와 성숙한 노화 및 주관적 안녕감 간의 관계. 한국심리학회지 발달, 25(4), 67-87.
- 조한나(2011). 저소득 독거 여성노인의 감사성향과 주관적 안녕감 간의 관계. 부산대학교 석사학위논문.
- 제은경(2015). 집단미술치료가 일반 노인의 자기효능감에 미치는 효과. 동국대학교 석사학위논문.
- 주리에(2010). 미술치료는 미술치료. 서울:학지사.
- 천성문, 박순득, 배정우, 박원모, 김정남, 이영순(2006). 상담심리학의 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 최문정(2010). 미술활동이 노인의 우울증 개선과 자존감 향상에 미치는 효과 연구. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최선남(2001). 집단미술치료가 자아수용에 미치는 효과. 미술치료연구, 8(2), 25-35.
- 최선남, 김갑숙, 전종국(2015). 집단미술치료. 서울: 학지사.
- 통계청(2018). 통계청 사회통계국 인구동향과 보도자료.
- 한명화(2013). 부부의 호칭이 의사소통과 친밀감에 미치는 영향. 가천대학교 석사학위논문.
- 한미리(2018). 노년기부부의 감사정서, 감사표현 지각된 파트너 반응성, 정신적 웰빙의 관계: 빗짐정서의 조절 효과. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 홍정화(2017). 노년기 부부관계 증진 프로그램이 부부친밀감과 자아통합감에 미치는 영향. 전북대학교 행정대학원 석사학위논문.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of*

- Personality*, 73(1), 79-114.
- Bondevik, M, & Skogstad, A,(1998). The oldest old, ADL, social network, and loneliness. *Western Journal of Nursing Research*, 20(3), 325-343.
- Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 117-121.
- Carstensen, L. L.(1995). Evidence for a Life-span Theory Socioemotional Selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151-156.
- De jong-Gierveld, J (1987). Developing & testing model of loneliness *Journal of personality & social psychology*, 53(2), P 119 - 128.
- Durana, D. (1999). Intergrated psychoeducational approach In J. Carlson & L. Sperry. *The intimate couple*. Edwards Brothers : Ann Arbor, ML.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. m.(2000). Gratitude as a human strength. *Journal of social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69.
- Erikson, E. H. (1997). *The Life cycle completed*. New York: Norton.
- Gottman. J. M. & Silver. N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New york: Three Rivers Press.
- Gottman. J. M. (2002). 행복한 부부, 이혼하는 부부: 행복한 결혼생활을 위한 7가지 원칙[The seven principles for making marriage work]. (임주현 역). 서울: 문학사상사. (원전은 1999에 출판).
- Hooper, K. H. (2003). Perceptions of loneliness and strategies used by community -dwelling older adults who are also part of a senior's club to prevent loneliness. *Dalhousie University(Canada)*, 134.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality* 77(3), 691-730.
- L 'Abat e, L.(1985). The status and future of family psychology and therapy. In L.

- L'Abate (Eds), *The handbook of family psychology and therapy*.(pp 1417-1435) . IL : The Dorsey Press.
- Ma, L. K., Tunney, R. J., & Ferguson, E.(2017). Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 143(6), 601-635.
- Mathews, M. A., & Green, J. D. (2010). Looking at me, appreciating you: Self-focused attention distinguishes between gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 24(4), 710-718.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993) . Defining intimacy in romantic relationships *Family Relations*, 42(2), 31-37.
- Peplau, L. A., & Perlman, D (1982). Perspectives on loneliness, In A. Peplau, L A., & Perlman, D.(Eds.) *Loneliness: A Source book of current theory, research, and therapy*, New York: Wiley & Sons.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P (2004). *Character strengths and virtues : A handbook and classification*. New York : Oxford University Press.
- Prager, K. J., & Buhrmester, D. (1988). Intimacy and need fulfillment inn couple relationship. *Journal of Social and Personal Relationship*, 15(4), 462-467.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck & D. F. Hay (Eds), *Handbook of personal relationships : Theory, research, and interventions*, 367-389. New York : Wiley.
- Schaffer, M.T.& Olson, D.H.(1981).Assessing intimacy: The PAIR inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(2), 47 - 60.
- Sin, N. I., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervention : A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology :In Session*, 65(3), 467-487.
- Snyder, D. K. (1997). Measuring dyadic adjustment : New scales for assessing the quality of marriage and similarly ads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(4), 15-28.

- Wadeson, H.(1980). *Art Psychotherapy*. New York: The John Wiley & Sons.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life :Toward a psychology of appreciation*. New York : Springer.
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude : Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20(2), 217-241.
- Weiss, R.(1999). *Reflections of present state of loneliness research in Loneliness : Theory, Research, and Applications*, edited by M. Hojat and Crandall. Newbury Park : SAGE Publications.
- Weiss. R.(1993). Loneliness, depression and sognitive therapy : Theory and application. In L. A. Pepl | 며 & D. Perlman(Eds). *Loneliness : A source book of current Theory research, and therapy*. New York : Wiley - interscience press.

## 국문초록

### 감사표현 집단미술치료가 노년기 부부의 친밀감과 외로움에 미치는 효과

오경희

지도교수 김택호

조선대학교 일반대학원

미술심리치료학과

본 연구의 목적은 감사표현 집단미술치료가 노년기 부부의 친밀감과 외로움에 미치는 효과를 검증하는데 있다. 연구대상은 G광역시 소재의 D복지관을 이용하는 노인들 중 프로그램에 참여 의사를 밝힌 부부 14쌍을 대상으로 하여 실험집단, 대기집단으로 7쌍으로 무선배치 하였다. 연구기간은 2019년 7월 1일부터 2019년 9월 17일까지 주 1회, 회기 당 90분씩 사전·사후검사를 포함하여 총 12회기 감사표현 집단미술치료를 실시하였다.

연구의 프로그램 효과 검증을 위해 감사표현척도, 친밀감 척도, 외로움 척도를 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS WINDOW 24.0 프로그램을 사용하여 데이터를 분석하였다. 실험집단과 대기집단의 동질성 검증을 위하여 T검증(t-test)를 실시하였고 효과성을 검증하기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 또한 회기별 언어 및 태도변화에 대한 내용을 분석하여 통계결과를 보완하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 감사표현 집단미술치료가 노년기 부부의 친밀감에 효과는 어떠한가에 대해 살펴본 결과, 실험집단이 대기집단에 비해 친밀감에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다. 감사표현의 인지적, 정서적, 행동적 과정에 따라 인지적 친밀감이 더 높아지는 유의미한 효과를 나타냈다. 회기과정에서 부부간의 감사표현에 대한 사용횟수의 증가와 긍정적 정서의 감정을 유지하기 위한 상호작용이 증가하는 변화를 보였다.

둘째, 감사표현 집단미술치료가 노년기 부부의 외로움에 미치는 효과는 어떠한가에 대해 살펴본 결과, 실험집단이 대기집단에 비해 외로움에서 감소하는 효과를 가져왔다. 하위요인으로 가족관계외로움과 소속감의 유의미한 차이는 나타나지 않았지만, 집

단원간의 상호작용의 증진은 사회적 외로움에 있어서 유의미한 차이를 나타냈다.

따라서 감사표현 집단미술치료가 노년기 부부의 친밀감을 향상시키는데 효과적으로 작용하여 길어진 고령사회에서 발생하는 부부간의 여러 가지 변화와 더불어 발생하는 부정적 정서인 외로움을 감소시키는데 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 또 비언어적인 표현수단인 미술매체를 활용한 집단미술치료가 노년기 부부간의 상호작용을 촉진하고 긍정정서를 향상시키는데 효과적인 방법임을 제시해 줌으로써 노인복지 현장에서 예방적 프로그램으로 활용할 수 있다는데 의의가 있다.

주요 용어 : 감사표현, 노년기 부부, 친밀감, 외로움

## 감사의 글

저의 곁에서 격려와 응원을 보내주신 모든 분들께 감사의 글을 올립니다.

세심하게 연구자의 자세를 알려주고 아낌없이 조언과 격려를 해주신 존경하는 김택호 지도교수님, 논문의 큰 틀을 잡을 수 있도록 격려와 지도를 아끼지 않은 김승환 교수님, 바쁘신 와중에도 상담에 대한 영역을 넓혀주고 칭찬해주신 오지현 교수님 감사드립니다.

미술치료란 무엇인가를 알려주신 황은일 교수님, 저에게 언제나 버팀목이며 미술치료사의 자질을 알려주시는 최선미 교수님 감사드립니다. 연구의 시작을 할 수 있도록 격려하고 지지해주신 하트세라피 최민희 선생님, 박미경 선생님, 윤지수 선생님, 신영애 선생님, 지금은 멀리서 저를 응원하고 있을 김수원 선생님 감사드립니다. 대학원 4학기 동안 언제나 의지하고 도움을 청했던 동기 선생님들, 선후배님들 감사드립니다.

효과연구에 있어서 프로그램의 중요성을 알기에 집단원 모집에 힘써주신 동구노인종합복지관 이종석관장님, 언제나 친절하게 프로그램 진행을 도와주신 김나리 선생님, 조은애 선생님 머리 숙여 감사의 마음을 전합니다. 또한 부부프로그램으로 부부간에 참여의 어려움을 알기에 매회기마다 열심히 참여해주신 어르신들에게 감사드립니다. 연령대에 따라 적응력이 다르기도 했지만, 열심히 감사표현 집단미술치료를 경험하는 것이 좋았다고 저에게 감사함을 전달해주신 마지막 시간의 감동을 잊지 못할 겁니다.

감사표현과 부부간의 친밀감을 절실히 알게 해주는 다정한 나의 남편 조한영님, 힘들게 공부하는 수험생인데도 엄마를 더 응원해준 나의 딸 세령, 엄마에게 사랑을 알려주고 행복한 웃음을 주는 나의 딸 세희, 언제나 축복하고 사랑합니다. 현재의 나를 있게 해주신 사랑하는 아빠, 엄마 사랑합니다.

2019년 12월

오경희

## 부 록 목 차

- <부록 1> 연구 참여 동의서
- <부록 2> 일반 사항 설문지
- <부록 3> 감사표현 척도
- <부록 4> 부부 친밀감 척도
- <부록 5> 부부 외로움 척도
- <부록 6> 감사표현 집단미술치료 프로그램 회기별 계획서
- <부록 7> 감사표현 집단미술치료 프로그램 회기별 작품사진

【부록 1】

## 감사표현 집단미술치료 프로그램 참여 동의서

본 연구는 감사표현 집단미술치료 프로그램을 통하여 노년기 부부의 친밀감과 외로움에 미치는 효과를 알아보고자 연구입니다.

미술치료 프로그램 과정에 수집된 자료 및 기록은 반드시 연구를 위한 목적에만 사용할 것이며, 여러분의 익명성과 비밀보장에 대하여 약속드립니다.

연구에 협조해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

조선대학교 일반대학원 미술심리치료학과

지도교수 : 김택호

연구자 : 오경희

### < 프로그램 참여 동의서 >

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

2019년 월 일

나 ( )는 위와 같은 사실에 동의합니다.

(서명 )

【부록 2】

## 설문지

---

안녕하십니까?

본 설문지는 노년기 부부의 감사표현, 친밀감, 외로움에 관한 내용입니다. 어르신께서 무기명으로 응답해주신 내용은 컴퓨터를 통하여 통계처리 되므로 비밀이 보장되고, 본 연구 이외에는 절대 다른 목적으로 사용되지 않으므로 어르신에게 아무런 영향이 없을 것입니다.

옳고 그른 답이 없으므로 본인의 생각을 있는 그대로 기록해 주시면 됩니다. 다소 시간이 걸리더라도 연구에 협조해 주시는 뜻으로 한 문항도 빠짐없이 정확하게 기입해 주시면 좋은 연구 자료로 활용될 것입니다.

바쁘신 가운데 도와주셔서 진심으로 감사드리며, 어르신의 가정에 건강과 행운이 함께 하시길 기원합니다.

---

2019년

조선대학교 일반대학원 미술심리치료학과

연구자 : 오경희

지도교수 : 김택호

✓ 다음은 일반적 특성에 대한 질문이다, 해당되는 곳에 V표를 해 주십시오.

1. 어르신의 성별은 ? 남( ) 여( )
2. 어르신의 연세는? 만 ( ) 세
3. 어르신의 학력은?  
① 무학 ② 초졸 ③ 중졸 ④ 고졸 ⑤ 대졸 ⑥ 대학원 졸업
4. 어르신의 결혼유형은? ① 연애결혼 ② 중매결혼
5. 어르신은 현재 배우자와 몇 년 동안 결혼생활을 하셨습니까?  
① 30년~35년 ② 35년~40년 ③ 40년~45년 ④ 45년 이상
6. 부부만 생활하신지는 몇 년 정도 되었습니까?  
① 5년~10년 ② 10년~15년 ③ 15년~20년 ④ 20년 이상
7. 어르신은 현재 자신의 건강상태가 어떻다고 생각하십니까?  
① 건강이 상태가 불편하다 ② 보통이다 ③ 건강한 편이다
8. 어르신의 월 생활비 수준은 어느 정도 입니까?  
① 50만원 이하 ② 50~90만원 ③ 90~150만원 ④ 150만원 이상

**【부록 3】**

※ 감사표현 척도지

아래에는 결혼생활을 하면서 배우자에게 고마움을 표현하는 26가지 내용들이 적혀있습니다. 각 문항별 가), 나)에 해당하는 2가지 질문들을 주의 깊게 읽어보시고, 생각과 일치하는 곳에 표시해주십시오.

- 가) 당신이 배우자에게 고마울 때, 이러한 행동을 얼마나 하는지에 관한 질문입니다.  
 나) 배우자가 당신에게 고마울 때, 이러한 행동을 얼마나 하는지에 관한 질문입니다.

1. 안아준다.	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

2. “고맙다”라 말한다.	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
3. 배우자에게 고마운 일에 대해 자세하게 이야기한다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
4. 배우자가 마음 편히 설 수 있게 해준다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
5. 배우자의 편을 들어주는 말을 한다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

6. 자주 연락한다.	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

7. 문자나 SNS 메시지를 보낸다.	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

8. 뽀뽀한다.	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
9. “사랑한다”고 말한다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
10. 배우자에게 맞추기 위해 노력한다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
11. 상냥하고 다정한 어투로 말한다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
12. 배우자와 데이트를 하며 함께 시간을 보낸다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
13. 집안이 평안하도록 자신을 희생한다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
14. 편지나 카드를 쓴다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
15. “미안하다”고 말한다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
16. 특별한 날에 선물을 준다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
17. 손을 잡거나 팔짱을 낀다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
18. 배우자의 입장을 이해하려고 한다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
19. '고맙다'는 생각을 한다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
20. '내 배우자는 참 좋은 사람이구나' 다시 한 번 깨닫는다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
21. 평소 비싸지 않은 작은 선물을 한다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
22. 배우자를 아끼고 사랑하는 마음을 갖는다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
23. 잘 못해줘서 미안한 마음이 든다.					
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

24. 외식한다.	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

25. 돈을 준다.	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

26. '앞으로 배우자에게 더 잘해야지' 다짐한다.	전혀 하지 않음	드물 게	때때 로	자 주	매 우 자 주
가) 당신은 배우자에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤
나) 배우자는 당신에게 고마움을 느낄 때, 이러한 행동을 얼마나 하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤

**【부록 4】**

※다음은 부부간의 친밀감에 관한 질문입니다. 해당되는 곳에 √ 표 해 주십시오.

문항내용	전혀 아 니 다	아 니 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 우리 부부는 각자가 개성을 가진 독립된 사람임을 서로 인정한다.					
2. 우리 부부는 서로 궁합이 잘 맞지 않는다고 느낄 때가 많다.					
3. 우리 부부는 성에 관한 대화를 하는 것이 자연스럽다.					
4. 우리 부부는 서로 있는 그대로 받아들인다.					
5. 우리 부부는 서로 부족함을 채워준다.					
6. 우리 부부는 성적 즐거움을 증진시키기 위해 노력한다.					
7. 우리 부부는 서로 충분히 이해하고 있기 때문에 말하지 않아도 서로를 잘 이해한다.					
8. 우리 부부는 상대방이 자신에게 가장 잘 맞는 배우자라고 생각한다.					
9. 우리 부부는 성관계에 관심이 없는 것 같다.					
10. 우리 부부는 함께하는 생활을 추구하면서 또한 배우자의 개인적 자유를 인정한다.					
11. 죽음이 갈라놓기 전까지 우리는 하나다.					
12. 우리 부부는 성관계를 통해 서로에게 더욱 가까워진다.					
13. 우리 부부는 상대방의 결점을 이해하고 받아들인다.					
14. 우리 부부는 대개 방을 따로 쓴다.					
15. 우리 부부는 서로에게 성적으로 충분히 만족을 주고 있다.					

**【부록 5】**

※ 다음은 **의로움**에 관한 질문입니다. 해당되는 곳에 √ 표 해 주십시오.

문항	전혀 아니다	아니다	그렇다	매우 그렇다
1 나는 가족들과 매일 대화를 나눈다.				
2 나는 가깝게 지내는 사람들이 있다.				
3 나는 쓸모없는 사람이라고 느껴진다.				
4 나를 이해해주는 사람이 있다.				
5 사람들은 나와 겉으로만 어울리는 것 같다.				
6 나는 자녀에게 고민을 이야기할 수 있다.				
7 나는 주변 사람과의 관계가 만족스럽다.				
8 가족들은 나를 예전처럼 대해주지 않는다.				
9 친구나 이웃들은 나에게 관심을 둔다.				
10 내가 아플 때 나를 보살펴줄 가족이 있다.				
11 나는 의지할 친구가 있다.				
12 나는 온종일 할 일없이 시간을 보낸다.				
13 나는 사회에서 필요한 사람이다.				
14 나는 가족에게 의지할 수 있다.				

【부록 6】 .

감사표현 집단미술치료 프로그램 회기별 계획서

2회기 : 부부 애칭 짓기

목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>-프로그램의 이해를 높이고 감사의 의미 및 긍정적 영향을 이해한다.</li> <li>-집단구성원간의 관계형성을 위해 친밀감을 형성한다.</li> </ul>
준비물	프로그램 안내문, PPT자료, A4도화지, 색연필, 사인펜
단 계	깨달음 단계
도 입 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 오리엔테이션</li> <li>진행자 소개</li> <li>프로그램의 목적과 회기별 내용 소개</li> <li>감사프로그램의 시행 이유 및 효과 안내</li> </ul>
활 동 (50분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 자기 소개하기 (부부간에 서로의 배우자를 배우자가 소개하는 저의 남편은~, 저의 아내는 ~ )</li> <li>부부를 표현할 수 있는 혹은 듣고 싶어 하는 별칭 짓기</li> <li>도화지에 적고 꾸며보기</li> <li>꾸며진 별칭그림으로 이유 및 참여 동기 나누기</li> </ul>
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 회기 정리</li> <li>부부간의 앉는 자리에 애칭이름표 놓기</li> <li>계속적인 참여와 다음회기 안내하기</li> </ul>

3회기 : 감사의 동그라미

목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>-감사의 긍정적 효과에 대해 생각해본다.</li> <li>-부부간에 서로의 감사 경험을 찾아볼 수 있고 지면활동으로 표현할 수 있다.</li> </ul>
준비물	8절도화지, 색연필, 사인펜, 파스텔
단 계	깨달음 단계
도 입 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 워밍업 : 몸 풀기(건강박수)</li> <li>-일주일 지낸 이야기 나누기</li> <li>-감사했던 경험과 감정에 대해 떠올려보기</li> <li>-각자가 생각하는 감사의 의미를 표현하기</li> </ul>
활 동 (50분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 감사의 동그라미 그리기</li> <li>-부부간의 서로의 배우자에게 느끼는 감사의 크기를 정하여 꽃모양으로 동그라미 그리기</li> <li>-각각의 동그라미에 감사의 내용을 적어보기</li> <li>-왜 감사했는지, 그때의 나의 감정은 어떠했는지 나누기</li> </ul>
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 회기 정리</li> <li>-회기동안 어려웠던 점과 좋았던 점을 이야기 나누기</li> <li>-감사의 의미를 인식하는 것과 나의 감정변화 나누기</li> <li>-다음회기에 대한 안내 후 마무리하기</li> </ul>

4회기 : 부부의 하트 퍼즐

목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 감사를 통한 서로간의 긍정정서를 이해하고 깨달을 수 있다.</li> <li>- 부부간의 처음에 갖었던 마음을 통해 현재의 삶에도 적용해 볼 수 있다.</li> </ul>
준비물	하트도안 8절도화지, 색연필, 사인펜, 스티커 색종이
단 계	깨달음 단계
도 입 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 워밍업 : 몸 풀기(건강박수)</li> <li>- 일주일 지낸 이야기 나누기</li> <li>- 부부간의 부부생활기간과 단독부부생활의 느낌 나누기</li> <li>- 서로 간에 친밀감이 소원해지는 시기를 찾아보기</li> </ul>
활 동 (50분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 하트 도안과 질문지를 이용한 서로의 친밀감 깨우기</li> <li>- 질문내용에 따라 배우자에 대한 내용을 적어보기 (처음 만났을 때 배우자가 입었던 옷, 배우자가 좋아하는 음식, 배우자가 좋아하는 동물 등)</li> <li>- 답안작성 하트도안을 배우자와 바꿔서 답이 맞으면 하트 조각에 맞는 스티커 색종이 붙이기</li> <li>- 오답에 대하여 부부간에 대화나누기</li> </ul>
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 회기 정리</li> <li>- 소감나누기</li> <li>- 현재의 삶속에서 감사의 마음 찾기</li> <li>- 다음회기에 대한 안내 후 마무리하기</li> </ul>

## 사랑의 하트퍼즐 질문지

<부부끼리 서로를 얼마나 잘 알고 있는지 질문항목에 적어보기>

1. 배우자가 요즘 가장 걱정하는 일은?
2. 배우자가 가장 좋아하는 동물은?
3. 배우자가 가장 좋아하는 음식은?
4. 배우자가 가장 두려워하는 일은?
5. 배우자가 힘들 때 가장 가고 싶어 하는 마음의 고향은?
6. 배우자가 가장 좋아하는 가수 또는 음악은?
7. 배우자의 가장 친한 친구 2명 이름은?
8. 처음 만난 날 배우자가 입었던 옷은?
9. 배우자가 가장 존경하는 인물은?
10. 배우자가 5년 안에 꼭 이루고자 하는 꿈은?

5회기 : 감사발견하기

목 표	<p>-진정한 감사의 의미로 부부간의 표현법을 생각해볼 수 있다.</p> <p>-부부간의 일상생활을 당연하게 여기거나 기대치를 배우자에게 맞추는 게 아니라 자신의 감사표현에 맞출 수 있다.</p>
준비물	나무수첩 반구조품, 아크릴 물감, 붓
단 계	내려놓음 단계
도 입 (20분)	<p>○ 워밍업 : 몸 풀기(건강박수)</p> <p>-일주일 지낸 이야기 나누기</p> <p>-부부간에 감사의 의미를 담은 눈 맞추기</p> <p>-자신의 상황 속에서 감사거리 찾기</p>
활 동 (50분)	<p>○ 나무수첩 반구조품을 이용하여 서로에게 전달하는 감사 일기장 꾸미기</p> <p>-배우자를 생각하면 떠오르는 상징물 표현하기</p> <p>-배우자와의 대화를 촉진하고 서로에 대한 관심표현하기</p> <p>-나무수첩에 감사일기 쓰는 법 안내하고 적어보기</p> <p>-매일 세 가지씩 하루에 감사한 일에 대해 적어보기 (일상생활에서 찾아보기)</p>
마무리 (20분)	<p>○ 회기 정리</p> <p>-소감나누기</p> <p>-과제로 감사일기 작성해 오기</p> <p>-다음회기에 대한 안내 후 마무리하기</p>

6회기 : 자신의 욕심내려놓기

목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>-상대방에 대한 감사로 인한 나의 감사표현의 의미 이해할 수 있다</li> <li>-부부간에 서로에게 다가가는 감사의 표현 언어 배워볼 수 있다.</li> </ul>
준비물	캔버스, 아크릴 물감, 붓, 그림도안, 사인펜, 냅킨 그림
단 계	내려놓음 단계
도 입 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 워밍업 : 몸 풀기(건강박수)</li> <li>-일주일 지낸 이야기 나누기</li> <li>-감사 일기에 대한 이야기 나누기</li> <li>-나의 감사상황은 배우자의 감사활동에서 나오는 감사의 내려놓음 단계를 이해하기</li> <li>-만족할 만한 상황이 아닐 때 감사거리 찾아보는 연습해 보기</li> </ul>
활 동 (50분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 캔버스에 서로에게 듣고 싶은 말을 생각하여 표현하기</li> <li>-감사하지 못하는 이유와 감사를 표현하지 못하는 이유를 생각해 보기</li> <li>-배우자간에 서로에게 듣고 싶은 말, 하고 싶은 말을 나눠서 표현해보기</li> <li>-감사표현에 대한 긍정적 마음을 유지하기 위한 방법으로 들으면 기분이 좋아지는 표현법을 찾아서 배우자간에 서로 이야기 나누기</li> <li>-캔버스에 꾸민 후에 서로의 얼굴을 보고이야기 나누기</li> </ul>
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 회기 정리</li> <li>-소감나누기</li> <li>-과제로 감사일기 작성해 오기</li> <li>-오늘 회기의 작품을 가정에 두고 서로의 마음 내려놓는 연습하기</li> <li>-다음회기에 대한 안내 후 마무리하기</li> </ul>

7회기 : 당신과 내가 맞잡은 손

목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>-부부간에 감사의 마음을 표현하는 방법 생각해 볼 수 있다</li> <li>-감사표현의 어려움을 극복하고 표현할 수 있는 방법 알아 볼 수 있다</li> </ul>
준비물	석고붕대, 따뜻한 물, 신문지, 가위, 핸드크림
단 계	표현 단계
도 입 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 워밍업 : 몸 풀기(건강박수)</li> <li>-일주일 지낸 이야기 나누기</li> <li>-감사 일기에 대한 이야기 나누기</li> <li>-감사를 표현하지 못하는 이유를 생각해 보고 서로의 친밀감을 높이기 위한 방법 찾기</li> <li>-긍정적인 생각으로 전환하여 감사하는 마음 표현하는 연습하기</li> </ul>
활 동 (50분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 석고붕대를 이용하여 서로에게 표현하고자 하는 손 모양 만들기</li> <li>-서로의 손에 핸드크림을 발라주면서 느낌 나누기</li> <li>-석고붕대 사용법을 이해하고 손 모양 만들어주기</li> <li>-만들기 과정 중에 표현되는 의사소통을 점검하고(고맙습니다. 감사합니다) 적극적인 수용과 인정으로 친밀감을 실천 해보기</li> <li>-스킨십을 통한 변화되는 정서표현하기</li> </ul>
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 회기 정리</li> <li>-소감나누기</li> <li>-과제로 감사일기 작성해 오기</li> <li>-어려웠던 점, 좋았던 점 이야기 나누기</li> <li>-다음회기에 대한 안내 후 마무리하기</li> </ul>

8회기 : 서로의 감정표현

목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>-부부간에 감사표현으로 변화하는 감정변화를 인지할 수 있다</li> <li>-감사정서를 인식하고 적극적인 감사표현을 할 수 있다</li> </ul>
준비물	석고손, 우드락, 물감, 붓, 물, 신문지, 글루건
단 계	표현 단계
도 입 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 워밍업 : 몸 풀기(건강박수)</li> <li>-일주일 지낸 이야기 나누기</li> <li>-감사 일기에 대한 이야기 나누기</li> <li>-감사표현을 받을 때 느껴지는 정서 표현하기</li> <li>-자기 받은 감사표현을 그대로 다시 상대방에게 실천해보기</li> </ul>
활 동 (50분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 석고 손을 이용하여 부부간에 우드락 위에 꾸미기</li> <li>-서로가 원하는 모양으로 손을 붙이기</li> <li>-물감을 이용하여 석고 손을 꾸미기</li> <li>-서로에게 만들어 주고 싶은 손 모양을 꾸며보고 느끼는 감사표현하기, 감사표현을 듣고 느껴지는 감정변화표현하기</li> <li>-서로의 작품을 보고 느껴지는 감정변화 나누기</li> <li>-감사표현(감사합니다, 고맙습니다, 좋습니다등)에 대한 반응 횟수를 늘리기 위한 노력의 중요성을 이야기 나누기</li> </ul>
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 회기 정리</li> <li>-소감나누기</li> <li>-과제로 감사일기 작성해 오기</li> <li>-어려웠던 점, 좋았던 점 이야기 나누기</li> <li>-다음회기에 대한 안내 후 마무리하기</li> </ul>

9회기 : 부부간의 감사표현

목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>-부부간에 감사표현으로 자신이 느끼는 감정변화를 인지할 수 있다</li> <li>-감사표현을 일상화하기 위한 생활 속 습관을 관찰할 수 있다</li> </ul>
준비물	A4도화지, 머그컵, 전사용 색연필, 전사용 사인펜, 연필, 지우개
단 계	표현 단계
도 입 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 위명업 : 몸 풀기(건강박수)</li> <li>-일주일 지낸 이야기 나누기</li> <li>-감사 일기에 대한 이야기 나누기</li> <li>-감사표현을 받을 때 느껴지는 자기변화와 상대방변화를 이야기 나누기</li> <li>-감사표현을 위한 여유시간에 대한 이야기 나누기</li> </ul>
활 동 (50분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 부부간에 서로가 같이 식사하기, 차를 마시기의 과정으로 실생활에서 습관화할 수 있는 머그컵 만들기</li> <li>-상대방으로 표현하거나 나를 표현하는 그림표현하기</li> <li>-공유의 시간에 대한 의미 부여하기</li> <li>-감사의 표현을 생활화 할 수 있는 방법으로 보면 생각나는 그림 표현을 꾸미기</li> <li>-서로의 작품을 보고 느껴지는 감정변화 나누기</li> <li>-감사표현(감사합니다, 고맙습니다, 좋습니다등)에 대한 반응 횟수를 늘리기 위한 노력의 중요성을 이야기 나누기</li> </ul>
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 회기 정리</li> <li>-소감나누기</li> <li>-과제로 감사일기 작성해 오기</li> <li>-어려웠던 점, 좋았던 점 이야기 나누기</li> <li>-다음회기에 대한 안내 후 마무리하기</li> </ul>

10회기 : 부부 협동화

목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>-부부간에 감사표현을 유지하고 성장시킬 수 있다</li> <li>-앞으로 삶에 대한 미래와 기대감을 표현할 수 있다</li> </ul>
준비물	액자, 압화꽃, 목공풀 색연필, 사인펜
단 계	성장 단계
도 입 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 워밍업 : 몸 풀기(건강박수)</li> <li>-일주일 지낸 이야기 나누기</li> <li>-감사 일기에 대한 이야기 나누기</li> <li>-감사표현에 따른 긍정적 변화를 이야기 나누기</li> <li>-감사표현을 유지하기 위한 요인을 찾아보기</li> </ul>
활 동 (50분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 부부간에 압화꽃을 이용하여 협동화 액자 표현하기</li> <li>-감사표현을 유지하기 위한 의미 표현하기</li> <li>-앞으로 서로에게 남겨진 삶에 대한 의미 생각하기</li> <li>-노년의 삶으로 부부간의 감사표현이 갖는 긍정정서를 유지하고 간직하는 방법 이야기 나누기</li> <li>-감사표현(감사합니다, 고맙습니다, 좋습니다등)에 대한 반응 횟수를 늘리기 위한 노력의 중요성을 이야기 나누기</li> </ul>
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 회기 정리</li> <li>-소감나누기</li> <li>-과제로 감사일기 작성해 오기</li> <li>-어려웠던 점, 좋았던 점 이야기 나누기</li> <li>-다음회기에 대한 안내 후 마무리하기</li> </ul>

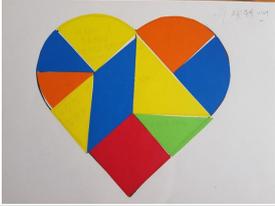
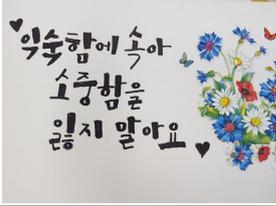
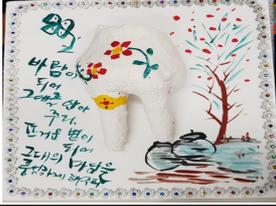
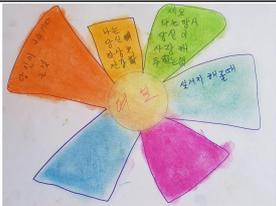
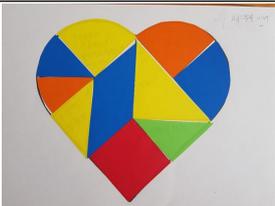
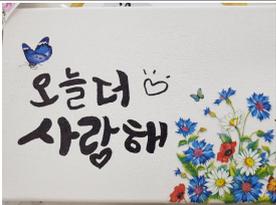
11회기 : 서로에게 주는 선물

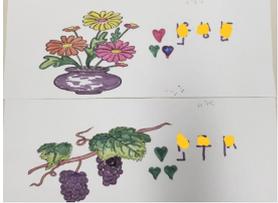
목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>-감사표현의 의미와 유지하기 위한 방법을 생활할 수 있다</li> <li>-감사표현의 언어적, 비언어적 표현을 할 수 있다</li> </ul>
준비물	감사수첩
단 계	성장 단계
도 입 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 워밍업 : 몸 풀기(건강박수)</li> <li>-일주일 지낸 이야기 나누기</li> <li>-감사 일기에 대한 이야기 나누기</li> <li>-감사표현에 따른 긍정적 변화를 이야기 나누기</li> <li>-감사표현을 유지하기 위한 요인을 찾아보기</li> </ul>
활 동 (50분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 부부간에 감사수첩을 서로에게 주는 선물로 교환하기</li> <li>-감사 일기를 읽고 서로의 감정 나누기</li> <li>-자기변화와 상대방에게 느껴지는 감정변화를 나누기</li> <li>-집단 구성원 간에 느껴지는 노년기 부부의 삶에 대한 이야기를 나누고 공유하기</li> <li>-감사표현(감사합니다, 고맙습니다, 좋습니다등)에 대한 반응 횟수를 늘리기 위한 노력의 중요성을 이야기 나누기</li> </ul>
마무리 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 회기 정리</li> <li>-소감나누기</li> <li>-어려웠던 점, 좋았던 점 이야기 나누기</li> <li>-다음회기에 대한 안내 후 마무리하기</li> </ul>

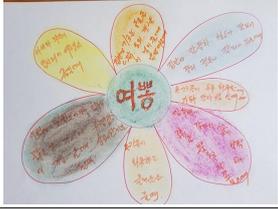
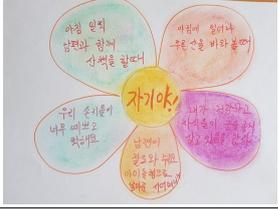
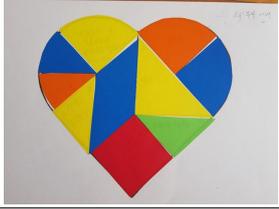
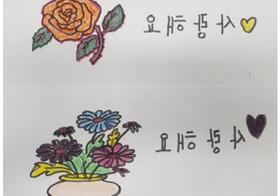
【부록 7】

감사표현 집단미술치료 프로그램 회기별 작품사진



CC' 부부			
			
			
DD' 부부			
			
			

EE' 부부	<p>참석하지 않음</p>	<p>참석하지 않음</p>	
		<p>참석하지 않음</p>	
			

FF' 부부			
		<p>참석하지 않음</p>	
			

			
GG' 부부		