



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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](#) 

교육학 석사 학위 논문

푸드아트테라피 프로그램이 청소년의
자기효능감 및 자아존중감에
미치는 영향



2018년 2월

부경대학교 교육대학원

교육컨설팅전공

구 민 주

교육학석사학위논문

푸드아트테라피 프로그램이 청소년의
자기효능감 및 자아존중감에
미치는 영향

지도교수 강 버 들

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함.

2018년 2월

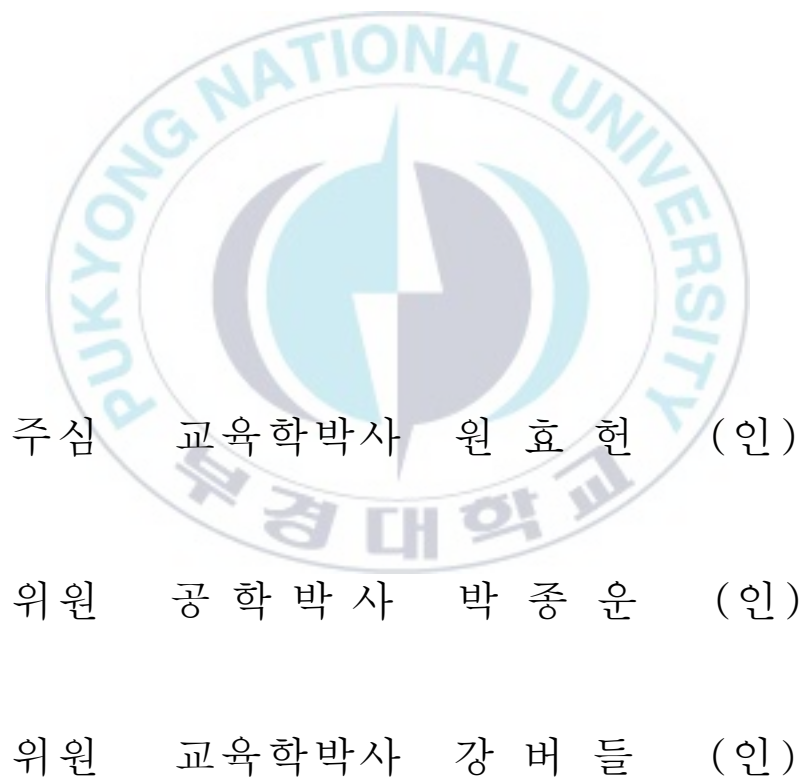
부경대학교 교육대학원

교육컨설팅전공

구 민 주

구민주의 교육학석사 학위논문을 인준함.

2018년 2월 23일



목 차

표 목차	iii
Abstract	iv
I. 서론	1
1. 연구의 목적 및 필요성	1
2. 연구문제	5
3. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	7
1. 푸드아트테라피	7
2. 자기효능감	13
3. 자아존중감	18
III. 연구방법	22
1. 연구대상	22
2. 실험설계	23
3. 측정도구	24
4. 연구절차	35
5. 자료분석	36

IV. 결과 및 논의	37
1. 집단 간 사전 동질성 검증	37
2. 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자기효능감에 미치는 영향	38
3. 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자아존중감에 미치는 영향	42
4. 푸드아트테라피 프로그램에 대한 만족도	47
V. 결론 및 제언	50
1. 결론	50
2. 제언	52
참고문헌	53
부록	
1. 설문지	58
2. 푸드아트테라피 회기별 프로그램	65
3. 푸드아트테라피 프로그램 회기별 산출물	73

표 목 차

<표 III-1> 연구대상	22
<표 III-2> 실험설계	23
<표 III-3> 청소년의 자기효능감 구성요인 문항구성과 신뢰도	25
<표 III-4> 청소년의 자아존중감 구성요인 문항구성과 신뢰도	26
<표 III-5> 푸드아트테라피 프로그램의 단계 및 구성 요소	27
<표 III-6> 푸드아트테라피 프로그램 활동 내용	28
<표 IV-1> 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증	37
<표 IV-2> 자기효능감에 대한 사전검사와 사후검사의 대응표본 t 검정결과	39
<표 IV-3> 자아존중감에 대한 사전검사와 사후검사의 대응표본 t 검정결과	43
<표 IV-4> 프로그램에 대한 만족도 평가 결과	48

The effects of Food Art Therapy Program on the Adolescents' Self-Efficacy and Self-Esteem

Min-Joo Gu

Education consulting

Graduate School, Pukyong National University

Abstract

Adolescence is a transition period between childhood and adulthood. Adolescents at this age are getting confidence and self-esteem low due to the confusion of identity. People in this age group often experience low self-confidence and lack of self-esteem due to the confusion they have in developing self-identity, as well as stressful educational environment. Thus, it is essential for young adults to develop abilities to identify their life challenges on their own, and learn how to resolve those issues and relief their stresses in appropriate ways.

The purpose of this study is to verify the effects of food art therapy program on the adolescents' self-efficacy and self-esteem to form positive self image.

The subjects of this research are as followed.

First, Do food art therapy programs affect the improvement of adolescents' self-efficacy?

Second, Do food art therapy programs affect the improvement of adolescents' self-esteem?

The experimental group of this study consisted of 23 1st year middle school students who are enrolled in an after-school program at 'House of youth culture' in Busan. The control group of this study consisted of 20 1st year

students who participated in the after-school program at 'D middle school' in Busan. The food art therapy program was completed in 8 sessions. Each session was 80 minutes long, and conducted once a week from July 24, 2017 to September 12, 2017.

The experimental design of this study adopted 'Pretest-Posttest Control Design'.

In this study, the self-efficacy scale, which was developed by Kim A-Young, Park In-Young based on Bandura's theory, was used. Also, the self-esteem scale that was used in this study was developed by Kim Hee-Hwa, which was originally designed for teenagers based on Coopersmith's study.

SPSS / WIN21.0 was employed for statistical treatment on the result.

The results of this study were summarized as following.

First, the effect of food art therapy program on adolescents' self-efficacy was significant in overall self-efficacy and sub-factors. The food art therapy program of this study helped the teenagers to produce creative and positive results with doing less difficult activities. Students were able to experience success, which positively reinforce their self-confidence. This positive attitude they gained from the therapy resulted in increasing self-esteem, which let them have hope and belief in themselves that they can solve their own issues around their lives.

Second, the effect of food art therapy program on adolescents' self-esteem was also significant in overall of self-esteem and sub-factors. The food art therapy program helped the adolescents to develop positive self-image, which led the students to realize how important they are and how worthy they are.

Therefore, it is evident that the food art therapy program of this study is effective in improving self-efficacy and self-esteem of adolescents.

Applying the food art therapy to adolescents who are going through mental and emotional unstable period helped them to have positive attitude in themselves, as well as developed positive self-image.

I. 서론

1. 연구의 목적 및 필요성

청소년기는 아동기에서 성인기로 넘어가는 과도기로 자신의 정체성을 형성해가는 중요한 시기이다. 이 시기는 신체적·정서적·도덕적·사회적 발달이 이루어지는 시기이기도 하다. 에릭슨(E. H. Erikson)의 인간 발달단계 중 청소년기는 자아정체성을 수립하기 위해 노력하는 시기로 이 시기의 청소년들은 신체뿐만 아니라 정신적, 정서적으로도 급격한 변화가 일어나므로 정체성 혼란과 역할 혼돈이 나타나기도 하는 시기이다. 이렇게 정신적·정서적으로 불안정한 시기에 한국 사회의 성적 위주 교육 환경은 청소년들에게 더 큰 스트레스를 주고 있다.

‘2016 제 8차 어린이·청소년 행복지수 국제비교 연구’ 보고서에 따르면 우리나라의 청소년은 OECD국가 중 학습 시간은 가장 많은 반면 주관적 행복지수는 82점으로 최하위를 차지하고 있다. 보건복지부 ‘청소년건강행태 온라인조사(2015~2016)’에서 청소년들의 스트레스 인지율은 2015년 35.4%에서 2016년 37.4%로 증가하였고, 우울감 경험률도 2015년 23.6%에서 2016년 25.5%로 증가 추세를 보이고 있다. 그리고 2017 청소년 통계에 따르면 청소년 사망원인 중 고의적 자해(자살)가 2008년 부터 2015년 까지 해마다 1위를 차지하고 있다. 이렇듯 청소년들은 입시 위주의 교육과 과중한 학업 스트레스로 정서적으로 불안정하게 되고, 우울이나 위축으로 인해 자기효능감은 더욱 저하되고 있다.

자기효능감이란 어떤 과제나 일에 대해 성공적인 결과를 얻기 위해 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 신념으로 스스로 한계를 극복한 성공경험

이 다른 영역에서도 ‘할 수 있다’는 개인의 능력에 대한 확신으로 나타난다 (Bandura, 1986).

청소년기는 개인의 능력인 자기효능감을 발달시키고 실행하는 시기이다. 자기효능감이 높은 사람은 어떤 힘든 일이나 과제도 참고 인내하며 끝까지 그 일을 수행한다. 이에 반해 자기효능감이 낮은 사람은 어떤 일이든 쉽게 포기하고 스스로 ‘이루지 못한다’는 생각을 하여 결국 자아존중감에도 영향을 미치게 된다. 청소년은 자기 스스로를 효능감이 있는 존재로 인식했을 때 자아존중감도 높아진다고 할 수 있다. 따라서 청소년의 자기효능감은 청소년기를 건강하게 지낼 수 있는 중요한 내적 요소이며, 이러한 자기효능감이 청소년의 자아존중감에도 영향을 미칠 것이라 예측할 수도 있다 (김혜진, 2009).

자아존중감은 우리가 생활하면서 겪는 문제나 도전에 직면할 수 있도록 해주는 중요한 정신적 힘이다. 자아존중감이 높은 사람은 자신에 대한 믿음이 있기 때문에 스스로 선택하고 행동하며 자신의 주관을 가지고 일할 능력이 있으며 문제해결력 또한 높다. 이는 곧 적극적이고 긍정적인 삶의 태도를 지닐 수 있게 도와준다. 자신에 대한 믿음이 없는 사람은 자신감이 부족하고 매사에 소극적이며 부정적인 삶을 살게 된다. 자아존중감이 낮은 사람은 일상생활의 문제나 도전에 직면할 수 있도록 해주는 중요한 정신적 힘이 약하며 주관을 가지고 자신의 일을 스스로 해 낼 능력이 없다(오수현, 2010).

2007년 전국 7개 도시 청소년 1,338명에게 자아존중감에 관한 설문조사를 한 결과, 응답자의 절반이 스스로에게 만족하지 못한다고 응답했다. 한국, 일본, 미국, 독일, 스웨덴의 비교 조사에서도 우리나라 청소년의 자아존중감은 다른 나라 청소년에 비해 상대적으로 낮은 편이었으며, 특히 자신감은 최하위였다(2007, 한국교육개발원).

급격한 사회변화 과정과 혼란 가운데에서 자신의 삶의 방향을 결정짓고 끊임없는 불안감에 대처하기 위해서는 긍정적인 자아존중감의 형성이 아주 중요하며, 이는 다양한 신체적, 사회적, 정신적, 심리적 변화에 적응해야 하는 청소년 시기에 이루어져야하는 중요한 발달 과업 중의 하나이다(고선주 외, 2004).

이렇듯 청소년기에 중요한 자기효능감과 자아존중감을 향상시키기 위해서 다양한 예술 활동과 미술 활동으로 그들의 욕구불만을 발산시켜주고 청소년들이 가지고 있는 여러 가지 문제를 스스로 인식하고 해결해 나갈 수 있도록 할 수 있다(김동연 외, 1998). 이런 예술 활동의 장르 중 하나인 푸드아트테라피는 식품을 도구로 하여 자신의 내면세계를 형식의 제약 없이 감성적으로 표현하는 활동을 말한다. 푸드아트테라피는 말 그대로 테라피에 푸드아트를 접목시켜 심리치료를 하는 통합적인 예술치료이다. 푸드아트테라피는 푸드 표현을 통해 자신의 부정적인 내면의 감정을 객관적으로 볼 수 있고 명확한 자아상을 발견할 수 있으며 스트레스 감소와 자아존중감 향상이 될 수 있다. 또한 푸드아트테라피는 전문적인 예술 교육을 받지 않아도 짧은 시간에 작품을 완성할 수 있어서 처음 접했을 때 거부감이 적고, 성공 경험을 제공하여 자기효능감을 향상시킬 수 있다. 작품을 만들고 해체하는 경험을 통하여 개인의 욕구를 충족시키고 긴장을 완화시켜 문제를 가진 개인 뿐 아니라 일반인에게도 자아 성장의 효과를 가져올 수 있다(이정연, 2006).

청소년들의 학업적 스트레스와 심리적 위축감은 그들의 주관적 행복감의 하락으로 나타나며, 이러한 위축감으로 인해 낮은 자신감 및 자기효능감을 가질 수 있다. 또한 이 시기의 정신적·육체적 변화와 사회에서 기대하는 많은 요구들은 청소년들에게 적지 않은 스트레스로 작용하여 여러 가지 갈등이 야기되고 있다. 그 결과, 내재되어 있던 여러 가지 문제행동들이 외부

로 표출되기도 한다. 이러한 청소년의 우울감과 정신적 스트레스는 학교 및 친구관계에 영향을 줄 뿐만 아니라 많은 사회적 문제행동을 나타내고 있다(성복순, 2006; 박정민, 2007; 유지희, 2009; 김현정, 2014)고 선행연구에서도 밝히고 있다.

따라서 인지적·정서적·사회적으로 미성숙한 청소년들이 사회구조의 변화와 가정의 해체, 앞으로의 진학·직업 선택에 대한 고민 등으로 자신감의 하락을 나타내고 있다. 이에 푸드아트테라피 프로그램을 통해 자기효능감을 향상시키고 적절한 자기표현을 하여 심리적 안정을 가지게 하며, 학교 및 사회에 잘 적응할 수 있도록 지원해 줄 수 있는 연구가 필요하다. 특히, 기존 선행연구는 중도입국 청소년, 다문화 가정 청소년들을 대상으로 이루어진 연구들이었고, 일반 청소년들을 대상으로 이루어진 연구는 부족한 실정이다. 교육부의 발표에 따르면 2016학년부터 전국적으로 시행되고 있는 중학교 자유학기제가 내년부터는 학교장 재량으로 창의적 체험활동과 연계하여 자유학년제로 확대된다고 한다. 이에 보다 많은 청소년들에게 창의적 체험활동과 연계한 푸드아트테라피 프로그램을 적용하여 학생들의 자기효능감과 자아존중감을 향상시킬 수 있는 기회를 만들어 주고자 한다.

따라서 본 연구의 목적은 청소년들에게 푸드아트테라피 프로그램을 적용하여 자기효능감 및 자아존중감에 미치는 영향을 알아보는 것이다. 또한 푸드아트테라피 프로그램을 통해 자신의 생각과 감정을 표현할 수 있는 기회를 제공하여 청소년들에게 부정적 심리를 개선하고 긍정적 자아상을 형성할 수 있도록 도움을 주는 것이다.

2. 연구 문제

본 연구는 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자기효능감 및 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위한 것으로 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자기효능감에 미치는 영향은 어떠한가?

둘째, 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자아존중감에 미치는 영향은 어떠한가?

3. 용어의 정의

가. 푸드아트테라피(FAT : Food Art Therapy)

푸드아트테라피는 식재료나 음식을 매체로 하여 창의적인 작품을 만드는 과정에서 치유가 이루어지는 것으로 이정연(2008)은 푸드아트테라피가 ‘예술치료의 하나로서 음식을 매체로 하여 창의적인 놀이와 예술 활동을 통해 자신의 내면세계를 표현하고 긍정적인 사고를 전환, 확장해감으로써 자아 찾기와 자아초월에 이르도록 하는 심리치료’라고 정의하였고, 김용민 외(2011)는 푸드아트테라피를 ‘음식 재료를 매체로 지금-여기에서의 마음을 표현하는 과정을 통해 스스로 자기통찰을 경험하고 심리 정서적 문제를 치료해가는 통합적 표현예술치료의 한 장르’라고 하였다.

나. 자기효능감

자기효능감은 인간이 어떠한 결과를 얻고자 할 때, 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 개인의 능력에 대한 판단인 동시에 신념을 말한다(Bandura,1997).

다. 자아존중감

자아존중감은 인간의 성장과 변화에서 중심적인 역할을 하며 개인 정신 건강의 핵심이 되는 요인(류광식, 2002)인 동시에 자기 자신이 얼마나 가치있는 존재인가에 대한 개인적인 평가, 즉 긍정적이거나 부정적인 태도로 표현되는 것으로 자신이 스스로 중요하고 유능하며 성공적일 뿐 아니라 가치가 있는 존재로 인식하는 정도를 의미한다(Coopersmith, 1967).

Ⅱ. 이론적 배경

1. 푸드아트테라피

가. 푸드아트테라피의 개념과 의의

현대 사회에서는 육체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강에 대해서도 많은 관심을 가지고 있다. 육체적 건강도 중요하지만, 특히 정신건강은 인간의 삶의 질을 좌우하는 중요한 지표가 된다. 이러한 정신건강을 위하여 많은 분야에서 다양한 프로그램이 개발되고 있다. 명상, 요가, 테라피 등이 그 중 하나라고 할 수 있다.

미국예술치료학회(2008)의 정의에 의하면, 예술치료는 전 연령대에 속하는 개인의 신체적, 정신적, 그리고 정서적 삶의 질을 개선하고 향상시키기 위하여 창의적 예술 활동을 이용하는 정신건강의 전문영역이다. 그리고 예술치료는 자기표현에 내포된 예술적이고 창의적인 과정이 사람들로 하여금 갈등과 문제해결, 대인관계 기술의 발달, 행동과 감정의 조절, 스트레스 감소, 자존감의 향상, 그리고 스스로를 들여다보는 통찰의 습득을 돕는다는 믿음에 기초한다. 또한 창의적 활동의 몰입을 통해 즐거움과 동시에 스스로를 치유하는 자기치유적인 효과를 가져 온다는 것이 많은 연구에서 검증되고 있다. 특히 자기주도적으로 이루어지는 놀이, 학습, 예술활동 등은 본래의 기능 외에도 자기효능감과 자아존중감을 증진시키고, 손상된 자아를 건강한 자아로 회복시켜주는 역할을 한다(김혜진, 2009).

푸드아트테라피는 Food(음식)+Art(예술)+Therapy(치료)로 단어 그대로

풀이하자면 식재료를 활용한 예술 활동을 통해 치료한다는 뜻으로 심리치료의 한 분야이다.

내담자는 식품을 매체로 창작해가는 과정에 쉽게 집중하고 몰입할 수 있어 만족감이 크고 작품을 표현함에 있어서 단시간에 작품을 완성할 수 있다. 또한 작품을 표현할 때 특별한 예술적 감각이나 능력이 필요한 것이 아니므로 성공경험과 더불어 자신의 힘을 확인할 수 있다. 푸드는 그 자체가 갖는 탁월성으로 인하여 본능적으로 흥미를 유발하고 매우 큰 위로효과가 있으며, 푸드를 활용하여 직접 창작하고 해체하는 경험은 문화적인 욕구충족 이상의 가치를 지닌다. 또한 스트레스 해소, 긴장이완, 자아성장, 문제치유의 효과까지 있다. 즉, 내담자가 창작활동을 통하여 감정을 분출함으로써 상당한 카타르시스와 치유로 이어진다(조주영, 2015).

푸드아트테라피 프로그램은 2006년 이정연이 처음으로 국내에 프로그램을 개발하고 소개하였다. 푸드아트테라피는 예술치료의 하나로서 식품을 매체로 하여 창의적인 놀이와 예술 활동을 통해 자신의 내면세계를 표현하고 긍정적인 사고를 전환하고 확장해감으로써 자아찾기와 자아초월, 그리고 대공정에 이르도록 하는 심리치료이다. ‘자아찾기’ 단계는 생명체로서의 자기이해와 자기사랑을 다루고, ‘자아초월’ 단계는 인간과 환경간의 하나됨을 다루며, ‘대공정’ 단계는 우주적 영성을 주된 주제로 다루게 된다. 또한 푸드아트테라피 프로그램을 통해서 창의성을 개발시킬 수 있다. 창의성의 개발에서 가장 중요한 요소는 오감을 자극하는 것이다. 식재료를 만져보고 잘라보고, 냄새를 맡고, 맛을 보는 등 하나의 활동으로 우리의 감각을 활발하게 깨어나게 한다. 또한 푸드아트테라피는 이런 오감의 작용을 통해 자신의 내면 생각을 꺼내는 활동이며, 푸드아트테라피 활동의 주재료인 식품은 인간과 매우 친화력이 있는 재료라서 접근하기 쉽고 방어기제 없이 다가갈 수 있다는 장점이 있다. 음식 재료로 작품을 만들어 가는 과정은 즉

흥적이고 다양하며 다른 예술 활동에 비해 부담이 적고 놀이에 가까워 남녀노소 누구나 자신을 표현하고자 하는 동기가 쉽게 생긴다. 그리고 내담자는 편안하고 안전하게 상담치료 과정에 임할 수 있다(이정연, 2008).

따라서 푸드아트테라피 프로그램은 식품 매체를 이용한 창의적 활동을 통해 자신의 내면세계를 표현함으로써 자기성찰을 통한 긍정적 자아상을 형성하는 데 도움을 주는 프로그램이다.

식품이라는 매체는 다른 것들에 비하여 일상생활에서 흔히 구할 수 있는 재료이므로, 푸드아트테라피는 다른 예술 활동에 비하여 누구나 참여하기 쉽고, 표현 방법도 다양하게 나타낼 수 있다. 그리하여 자신의 작품을 완성해 가는 과정에서 성취감도 맛볼 수 있고, 만족감을 느낄 수 있어서 자존감 향상이나 자기효능감이 향상될 수 있다.

나. 푸드아트테라피의 특징

푸드아트테라피의 특징은 다음과 같다(이정연, 2006).

첫째, 푸드아트테라피는 전일적인 접근이다. 푸드아트테라피는 우주의 모든 요소가 하나의 체계로 상호 연결되어 있다는 전일성(holism)에 바탕을 둔다. 전일성은 동양 사상의 핵심 사상으로 생태학, 일반체계이론, 주역의 음양오행설, 불교의 연기설, Lewin의 장이론, 현사상, 게슈탈트 이론, 한의학, 심신요법 등과도 일맥상통한다. 인간과 함께 살아가는 모든 생태계는 개방형 체계로 상호의존적으로 서로 균형을 유지하며 변화해 간다. 따라서 우리의 신체화 증상도 마음의 갈등상태가 신체를 통해 나타나는 것으로 몸과 마음이 연결되어 있다는 증거로 볼 수 있다. 그러므로 푸드아트테라피는 개인을 세부적으로 분석하기 보다는 전체를 바라보는 전일적인 접근을 통해 내담자가 간혀 있는 문제 속에서 보다 전체적인 그림(the whole

picture)을 보도록 함으로써 긍정적인 인식에 이르도록 한다.

둘째, 푸드아트테라피는 통합적인 접근이다. 일반적으로 많은 학문들이 세분화되어 발전되어 왔으나 최근 들어 통합적인 관점을 채택하면서 상담영역에서도 이론과 기법의 차원에서 절충과 통합이 이루어지고 있다. 이와 같이 푸드아트테라피도 놀이와 교육, 문화와 예술, 상담과 치유 과정이 별개의 독자적 영역이 아니라 서로 연결되어 있음을 강조한다. 일반적으로 심리치료의 목표는 크게 문제해결과 자아성장의 두 가지 초점으로 분류된다. 푸드아트테라피의 경우에는 문제의 특성이 어떠한지 상관없이 자아성장에 초점을 두며, 온전한 자아 회복을 통해 자신의 문제를 극복할 수 있도록 도와준다는 점에서 상담목표에 있어서도 통합적인 접근방식을 취한다. 또한 푸드아트테라피는 언어적·비언어적 기법을 모두 사용한다는 점에서도 통합적이라 할 수 있다. 일반적으로 언어 위주의 상담기법에 거부감을 느끼는 상담자는 원래 언어적 표현이 불가능한 것이 아니라 정서적으로 위축되어 있는 상태라고 볼 수 있기 때문에 언어적 기법의 상담이 제대로 이루어질 수 없다. 그러나 푸드아트테라피를 통한 상담기법은 작품을 제작하는 과정에서 비언어적인 상징과 비유를 주로 사용하는 예술치료이면서 동시에 내담자와 상담자 사이에 관계를 형성하고 스토리텔링과 작품의 의미, 새로운 통찰과 이해 등 전 과정을 언어적인 기법을 통해 이루어진다.

따라서 푸드아트테라피의 특징은 자연친화적인 식재료를 통하여 창의적인 활동을 하면서 학생들은 편안하고 자연스럽게 스스로의 이야기를 전개한다. 이러한 활동이 교사와 학생과의 관계를 원활하게 할 수 있다. 또한 치유의 목적 외에도 다양한 심신수련활동에 적용할 수 있다. 즉, 단기 체험활동에서부터 정규 프로그램이나 교육과정으로 구성해 볼 수 있다. 또한 주위에서 쉽게 접할 수 있는 친근한 재료를 이용하여 학생들이 거부감 없이 수업활동에 접근할 수 있어서 학생들의 정서적 안정에 더욱 효과적이라 할

수 있다.

다. 선행연구

외국에서는 푸드아트테라피에 관한 연구가 활발하지 않은 반면, 국내에서는 푸드아트테라피에 대한 연구가 점진적으로 진행되고 있다. 푸드아트테라피 프로그램에 관한 연구는 김양희(2009), 한수연(2009), 김보미(2010), 우주현(2012), 정희경(2014), 조안남(2015), 김상희(2016) 등으로 발표되었고, 현재에도 여러 영역에서 연구가 진행되고 있다.

김양희(2009)는 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 학교생활적응 및 자기효능감에 미치는 효과를 검증하였다. 학교 부적응 고등학생을 대상으로 실시한 결과, 푸드아트테라피 프로그램은 청소년의 자기효능감 향상에 효과적임이 입증되었으며, 일반적 자기효능감 영역에서 보다 뚜렷하게 향상되는 효과를 보이는 것으로 나타났다.

한수연(2009)은 푸드아트테라피 프로그램이 노인의 우울과 자기효능감에 미치는 효과를 살펴보았다. 주간보호센터를 이용하는 노인 20명을 대상으로 10회기 푸드아트테라피 프로그램을 실시한 결과, 노인의 우울함 감소와 자기효능감 향상에 유의한 차이를 가져오는 것으로 나타났다. 이 연구에서 푸드아트테라피 프로그램이 노인의 우울과 자기효능감 개선에 긍정적인 효과를 가져온다는 결과는 매우 의미 있는 성과로 판단된다.

김보미(2010)는 유리드믹스 음악놀이와 푸드아트놀이를 중심으로 정서순화 예술놀이 프로그램을 구성하여 아동의 공격성의 변화를 살펴보았다. 정서순화 놀이예술 프로그램은 아동의 공격성 감소와 정서적 부적응행동을 감소시키는데 지속적인 효과가 있는 것으로 나타났다.

우주현(2012)은 중학교 여학생을 대상으로 푸드아트테라피 프로그램이 중

학교 여학생의 우울, 불안, 충동성에 미치는 효과를 살펴보았다. 총 9회기 푸드아트테라피 프로그램을 실시한 결과 통제집단은 유의미한 차이가 나지 않은 반면 실험집단은 우울, 불안점수는 감소, 충동성 점수에는 변화가 없었으나 긍정적 정서와 심리적 안정감 향상에 긍정적 변화를 보였다. 이는 푸드아트테라피 프로그램이 중학교 여학생들의 억압된 감정을 해소하고 불안으로부터 벗어나 자신감을 갖게 함으로써 자기표출과 학업, 현실에 적극적으로 참여할 수 있는 긍정적인 변화를 가져오게 한 것으로 분석된다.

정희경(2014)은 다이어트 실패 경험이 있는 비만 여대생 6명을 대상으로 푸드아트테라피 프로그램을 적용한 비만캠프가 여대생의 폭식행동, 비만도, 신체상, 자기효능감에 미치는 효과에 대해 연구하였다. 5박 6일의 푸드아트테라피 프로그램을 적용한 비만캠프 진행 결과, 여대생의 폭식행동 감소, 비만도의 체중과 체질량(BMI)에서 유의미한 차이를 나타냈다. 그리고 신체상 향상과 자기효능감에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 푸드아트테라피를 비만캠프에 적용하는 것은 매우 적절하고 타당하다고 판단된다.

조안남(2015)은 어린이집에 근무하는 경력 3년 이상의 보육교사를 대상으로 푸드아트테라피 프로그램이 보육교사의 자기효능감 및 직무스트레스와 우울에 미치는 효과를 살펴보았다. 프로그램 실시 결과, 보육교사의 자기효능감 향상에는 유의한 향상이 없었으나 직무스트레스와 우울을 감소시키는 데는 효과가 있었다. 이는 푸드아트테라피 프로그램이, 우울한 감정의 표출을 돕고, 작품의 재구성 과정을 통해 스트레스를 감소시키고, 긍정적인 사고와 태도를 가져오게 하는데 효과가 있는 것으로 분석된 것이다.

황현정(2016)은 모 중학교의 다문화 예비학교와 특별학급에 재학중인 중도입국 청소년 6명을 대상으로 푸드아트테라피를 적용한 중도입국 청소년에 관한 사례를 연구하였다. 총 7회기 푸드아트테라피 프로그램을 실시한 결과, 중도입국 청소년들이 푸드아트테라피 프로그램을 통해 긍정적인 자

아를 형성하게 되었고, 문화적응 스트레스를 줄일 수 있는 기회를 가질 수 있게 되었다. 이와 같이 중도입국 청소년들의 자아에 대한 긍정성 향상과 더불어 문화적응 기회의 증가로 인한 이중문화 적응 스트레스의 감소가 가능함을 확인할 수 있었다.

2. 자기효능감(Self-efficacy)

가. 자기효능감의 정의

자기효능감은 Bandura(1977)에 의해 처음 사용되기 시작하였다. 자기효능감은 주어진 과제를 달성하는데 필요한 행위과정을 조직하고 실행할 수 있는 가능성에 대한 신념으로, 예측할 수 없으며 특수한 상황에서 어떤 결과를 성취하기 위해서 요구되는 행동을 잘 해낼 수 있는가 하는 자신의 능력에 대한 내적 신념과 신뢰에 대한 개인적 판단이다(Bandura, 1997). 또, 자기효능감이 성공경험, 대리적 경험, 언어적 설득, 생리적 상태 및 정신적 상태 이 4가지 요소로부터 형성된다고 보았다.

각각의 요소가 자기효능감에 미치는 영향은 다음과 같다.

첫째, 성공경험은 자기효능감에 가장 핵심적인 영향을 미치는 근원으로서 자신의 개인적 경험에 기초한다. 개인이 반복적으로 성공을 경험하면 자기효능감이 높아지고, 계속적으로 실패를 하면 자기효능감은 낮아진다(정인숙, 2008).

둘째, 다른 사람의 성취를 보는 대리경험을 통해서 자기효능감이 형성될 수 있다고 하였다. 동경의 대상이 되는 모델링이 자기개발을 안내하고 동

기화시킨다. 그리고 자기모델링(self-modeling)은 사람들이 최선을 다할 수 있도록 특별히 배려된 조건하에서 자기 자신의 성공적 결과를 관찰하는 것으로 그들이 할 수 있는 것에 대한 직접적인 진단이 된다고 하였다 (Schunk Hanson, 1989: 김의철, 1999, 재인용). 이러한 형태의 모델링도 개인의 효능감에 대한 신념을 강화시킨다.

셋째, 언어적 설득은 교사나 부모, 동료 등에 의해 이용되는 방법으로 자신이 추구하는 것을 성취할 능력이 있다는 믿음을 강화하는 역할을 한다. 그러나 언어적 설득만으로는 자기효능감을 계속해서 증가시키는데 한계가 있다(이성숙, 2016).

넷째, 효능감을 높여주는 중요한 방법 중 하나는 신체적 상태를 증진시키고, 스트레스 수준과 부정적인 정서적 경향을 감소시키며, 신체적 상태에 대한 잘못된 해석을 정정하는 것이다(Bandura, 1991).

자기효능감의 개념은 학자마다 다소 차이가 있다. Schunk(1982)은 자기효능감을 주어진 활동을 수행할 때 자신의 능력에 대한 판단으로 정의하였고, Wood & Locke(1987)는 과제상황과 관련된 일련의 구체적인 행동을 할 수 있는 자기능력에 대한 개인의 추정으로 정의하였다. Owen(1988)은 특정행동을 수행할 수 있는가에 대한 개인의 신념이라고 하였고, Peterson & Stunkard(1992)는 주어진 상황에서 얼마나 유능할 것인가에 대한 개인의 판단이라고 하였다. Eden & Aviram(1993)은 과제 수행에 필요한 동기, 인지적 원천, 행동의 방향을 이끌 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이며 성공에 필요한 신체적, 지적, 감정적 원천을 움직이게 하는 개인의 능력에 대한 믿음이라고 정의하였다. 김아영(1998)은 어떤 결과를 얻고자 하는 행동의 과정을 성공적으로 조직하고, 수행해 낼 수 있는 개인의 능력에 대한 신념이라고 정의하였고, 홍혜영(1995)은 자기효능감을 자신감과 비교하여 자신감은 수행을 성공적으로 해낼 수 있는 능력에 대한 개인의 믿음 또는

확신의 강도를 의미하지만 자기효능감은 그 믿음의 강도와 인지된 능력수준의 구체화를 의미한다고 설명하였다.

요약하면, 자기효능감은 인간의 행동뿐만 아니라 과제의 수행정도 및 과제 수행의 지속성 등에 영향을 미칠 수 있다. 즉, 인간행동의 변화는 자신의 능력에 대한 믿음에 영향을 받으며, 자기효능감이 높은 경우 과제에 대한 지속성과 집중정도 및 성취수준이 높아진다. 이러한 결과, 사람들은 긍정적인 자아상을 형성시킬 수 있다.

자기효능감이 높은 사람은 환경에 대한 두려움이 적기 때문에 어려운 일을 맡았을 때에도 기꺼이 자신을 개입시키고 헌신하려는 경향이 있으며, 통제력이 높기 때문에 도덕적인 목표를 설정한다. 그리고 그 목표를 달성하기 위해서 더 많은 노력을 투자하며, 어떤 장애가 나타나더라도 그 목표에 더욱 오랫동안 끈기 있게 집착하는 특징을 지닌다. 반면 자기효능감이 낮은 사람은 자신감이 부족하고 자신의 단점에 더 초점을 두는 경향이 있어 상대적으로 불안감이 높고 환경에 대한 통제력이 약하다(Bandura, 1997).

따라서 자기효능감은 가족 내에서 다양한 정서적 유대감과 상호작용을 통해서 발달시키게 되고, 자라면서 또래관계와 학교생활 등의 환경과의 상호작용으로 더욱 발달시키게 된다. 그러므로 선행연구들을 종합해 볼 때 자기효능감은 자신의 행동, 사고, 정서 등 개인의 능력에 대한 확신과 믿음이며, 그것이 자신의 행동 양식을 긍정적으로 이끌어내는 데 중요한 요인이라고 할 수 있다.

나. 청소년의 자기효능감

청소년기의 자기효능감을 살펴보면, 이 시기는 변화와 적응에 대해 불안정한 시기이므로 자기효능감의 발달에서도 유동적인 특징을 지닌다. 청소년기에 접어들면서 새로운 환경의 요구와 생리적, 심리·사회적 변화에 적응하기 위한 스트레스는 청소년들로 하여금 자신에 대해 무능하다고 느끼게 만든다. 특히, 생리적 변화 뿐 아니라 학교환경이라는 새로운 사회구조에 적응해야 하는 초기 청소년기에는 다양한 변화 속에서 자기효능감과 사회적 관계망, 새로운 또래관계를 재정립해야 한다. 그러나 이러한 적응기간 동안 청소년들은 개인적 통합에 대한 손실을 경험하고, 자신감이 낮아지며, 사회적 평가에 좀 더 민감해진다. 이러한 사춘기의 변화는 청소년의 자기효능감 발달에 많은 영향을 미치게 된다(Bandura, 1997; 김혜진, 2009, 재인용). 이렇게 형성된 자기효능감은 문제해결 상황에 있어 어떻게 행동해야 할지를 결정한다. 예를 들어 공격적 수단에 대한 효능감이 높은 청소년은 적대적이고 공격적인 행동을 통해 문제해결을 선호할 것이고, 친사회적 측면의 효능감이 발달한 청소년은 보다 원만한 방법을 통해 인간관계의 문제를 우호적으로 해결할 것이다(Perry et al., 1986).

자기효능감이 높은 청소년은 자기 자신과 타인을 잘 수용하고, 타인과 자신의 능력을 잘 인식하여 주위 환경이나 사회적 관계에서 안정감을 느끼며, 소속감을 가진다. 뿐만 아니라 문제에 대하여 자신감을 갖고 도전하며, 성취감이 높으며, 자신의 행동에 책임을 질 줄 알고, 목적과 미래에 대하여 더 나은 이상으로 동기화되어 그 목적을 이루기 위해 주위의 모든 자료를 이용하게 된다. 하지만 자기효능감이 낮은 청소년은 자신을 쓸데없고 무가치하고 약하다고 생각하여 스스로를 확대하게 되고 열등감을 가지게 된다. 따라서 자기효능감은 자신의 능력에 대하여 기대나 신념으로 자신감, 자기

조절 효능감, 과제난이도 선호 등 여러 가지 구성 요소들로 영향을 미친다. 바람직하고 성공적인 청소년기를 보내고 사회로 나아가기 위해 청소년시기에 자기 자신에 대한 긍정적인 자기효능감을 형성하는 것은 매우 중요하다고 본다(이성숙, 2016).

자기효능감은 개인의 행동을 결정하고 영향을 주는 중요한 요인으로 청소년의 삶의 전반에 영향을 미친다. 전경인(2013)은 청소년의 스트레스 경험과 대처에 관한 연구결과에서 자기효능감이 높은 청소년들은 부모 및 친구관계, 학업, 진로 등 대부분의 일상생활에서 발생하는 문제들에 대해서 스트레스를 덜 받고 스트레스 대처 양식을 활발하게 사용하며 같은 스트레스에도 작용하는 증상이 적게 나타나게 된다고 하였다. 이해경(2009)은 이러한 자기효능감을 형성하는 데는 격려, 칭찬, 긍정적인 생각을 통해 더욱 높아진다고 보았다.

따라서 자아정체성이 형성되는 중요한 시기인 청소년기의 자기효능감은 건전한 자아를 형성할 수 있고, 자신에 대한 믿음이 생성되는 효과가 있으므로 청소년들에게 긍정적인 자기효능감을 발전시키는 것은 매우 중요하다. 그리고 이를 위해서는 자기효능감을 향상시킬 수 있는 환경 조성과 교육, 훈련 등이 반드시 필요하다.

이에 본 연구에서는 청소년들에게 식품을 매체로 하여 창의적인 작품을 만들고, 작품에 의미를 부여함으로써 즐거움과 성공 경험을 주는 푸드아트 테라피 프로그램을 적용하여 청소년들의 자기효능감을 향상시키고자 한다.

3. 자아존중감

가. 자아존중감의 정의

자아존중감은 여러 학자들에 의해 광범위하고 많은 연구에서 다루어지며 다양하게 정의되고 있다. 선행연구에서 자아존중감의 정의에 대해 살펴보면 Coopersmith(1967)는 자아존중감을 자신에 대해 형성하고 유지하는 전반적인 가치의 판단을 의미하는 것으로 긍정적·부정적 태도로 표현되며, 자신이 유능하고 중요하며 성공적이고 가치 있다고 믿는 정도로 정의하였다. 또한 자아존중감에 대한 4가지 기준을 제시하였다. 첫째, 자기가 의미 있다고 생각하는 사람에게 사랑을 받고 인정을 받는다고 느끼는 정도를 말한다. 둘째, 자기가 중요하다고 여기는 작업을 수행하면서 나타내는 성취감을 말한다. 셋째, 도덕과 윤리적인 규범을 달성하는 정도를 말한다. 넷째, 다른 사람에게 영향을 미치고 통제할 수 있는 능력을 말한다. 이러한 기준이 높을 때에 자신을 높이 평가하여 긍정적인 자아존중감을 갖게 된다. 또한, 의미 있는 타인으로 부터의 지지와 인정이 자아존중감 형성에 영향을 준다고 하였다(곽노의 외, 2007). Gilmore(1974)는 자아존중감의 평가적 요소를 강조하여 자아존중감을 개인의 자신에 대한 평가적 태도라고 정의하였고, Brownfain(1952)는 감정적 요소에 비중을 두어 개인이 자기 스스로를 받아들이고 가치 있게 여기는 정도로 정의하고 있다. Rosenberg(1965)는 자아존중감을 자신에 대한 주관적 평가로 정의하였고, 높은 자아존중감은 자신을 수용하고 존중하며 좋아하고 가치 있는 인간으로 느낀다고 하였다. 서인주(1995)는 자아존중감이란 ‘한 사람이 일생을 살아가면서 자신에 대해 느끼게 되는 여러 측면들, 즉 타인에 의해 평가되는 자신의 모습, 성

취정도, 신체적 특성 등 모든 영역을 포함한 개인적인 감정적, 정서적 가치 판단'이라고 정의하였다.

자아존중감이란 우리 자신에게 생각하는 능력이 있으며, 인생에서 만나게 되는 기본적인 역경에 맞서 이겨낼 수 있는 능력이 있다는 자신에 대한 믿음이다. 또한 우리 스스로가 가치 있는 존재임을 느끼고 필요한 것과 원하는 것을 주장할 자격이 있으며, 자신의 노력으로 얻은 결과를 누릴 수 있는 권리를 가지며, 스스로 행복해질 수 있다고 믿는 것이다(송인섭, 1998). 또한 개인이 자기 자신에 대해 갖고 있는 지적, 정서적, 신체적 특성에 대한 주관적 가치판단 또는 평가에 관련된 것이며, 자신은 가치 있는 존재이고 존경받을 수 있다는 긍정적 평가차원으로서 지속성 있는 개인적 판단이라 할 수 있다(배인수, 2004).

이러한 자아존중감이 중요한 이유는 인간 행동의 중요한 기본 동기인 동시에 정신 건강 및 적응과 밀접한 관계가 있으며(Mussenetal, 1984), 자아존중감의 발달은 인간이 심리적으로 건강하고 원만한 인격자로 성장하기 위한 필수 조건으로 높은 수준의 자아존중감 형성이 필요하기 때문이다(송인섭, 1990; 이정연, 2014, 재인용).

이처럼 자아존중감은 개인이 자신에 대해 가지고 있는 생각, 행동, 감정, 판단, 기대 등을 포함하는 개념이며, 본인 스스로를 가치 있는 존재라고 생각하는 믿음이다. 또한 자기 주변의 객관적인 환경 요소들과 자신이 가지고 있는 내부의 주관적 환경들을 통해 형성되는 것으로 자아존중감은 인간 발달에 있어 매우 중요한 요소라 할 수 있다.

나. 청소년의 자아존중감

청소년은 아동기에서 성인기로 옮겨가는 전환기에 해당된다. 이 시기에는

사춘기의 주요한 신체적 변화 및 심리적, 사회적 변화가 일어난다. 급격한 변화를 겪는 청소년들은 사회적 역할 변화 및 새로운 자아정체감의 정립이 요구된다(오수현, 2010).

청소년기는 자아존중감이 형성되고 발달되는 시기이다. 특히 중·고등학교 시기의 청소년은 자의식이 강하고 타인이 자신을 어떻게 보는가에 민감하며 자아개념이 혼돈되는 시기이므로, 특히 자신에 대한 긍정적 사고와 감정을 발달시키는 것이 매우 중요한 시기라 할 수 있다(최정선, 2004).

Rosenberg는 자아존중감은 자신에 대한 주관적이고 긍정적인 평가로써, 연령에 따라 발달되다가 청소년기에 접어들어 사춘기의 신체적·심리적 변화를 수용하는 과정에서 다소 낮아지는 경향이 있다고 한다. 특히 현대의 청소년들은 다양한 가치의 공존과 혼동 속에서 자아존중감을 형성하고 발달시키는데 많은 어려움을 겪게 되고, 우울과 비행 등의 부적응상태에 놓이게 되기 쉽다.

그렇다고 청소년기만 고통과 혼란을 겪는 것이 아니라 우리 삶의 전 과정에서 인간은 고통과 혼란을 겪을 수 있다. 청소년기만이 사춘기의 변화를 힘들게 경험하는 것은 아니며 성인 초기나 또 다른 시기에도 심한 혼란과 고통을 얼마든지 겪을 수 있다. 그러므로 자아존중감을 향상시키기 위한 의도적 활동은 청소년기뿐 아니라 개인의 전 삶에 걸쳐서 관심을 가져야겠다(Rosenberg, 1965). 그러나 청소년기에 정체감을 정립하고 자아존중감을 높이는 것은 다른 시기보다 수월하기도 하고 그런 과정을 거치게 되어 자신을 가치 있는 사람이라고 여기게 된다면 그 사람은 훨씬 의미 있고 안정된 삶을 영위할 수 있게 되기 때문이다. 자신을 가치 있는 사람으로 혹은 가치 없는 사람으로 평가하는 것 즉, 자신의 중요성, 능력, 성공여부 등 자신의 가치에 대한 주관적인 판단 및 자아개념 형성단계에서 최종적으로 형성되는 자아존중감은 개인이 자신에 대해 갖는 태도 속에 나타나

는 자신에 대한 믿음이다(김석기, 2000).

긍정적인 자아존중감을 가진 청소년은 일상적인 삶에서도 정서적으로 안정을 찾고 창의적으로 생각하며 정신적으로 풍부한 삶을 살게 되어 행복한 삶을 살아가게 된다. 또한 관계적으로 대인관계가 좋으며 또래들과 잘 어울리고 위축되거나 주눅 들지 않고 당당할 수 있다. 반대로 낮은 자아존중감이 형성된 청소년은 자신을 평가할 때 부정적이고 회의적인 생각을 하게 된다. 스스로가 가치 없다고 생각하고 자신감이 없으며, 어려운 일이 닥쳤을 때 그 상황에 대처하기 보다는 회피하려는 경향을 보인다. 또한 자신의 생각에 확신이 없고 미래에 대한 기대도 낮게 된다. 집단에 참가하지도 않고 소심하며 비판에 의해 쉽게 기가 죽고 감정적인 문제에 사로잡히거나 자기중심적이게 된다(고영란, 2009).

그렇다면 청소년의 자아존중감을 높일 수 있는 방법은 없을까? Bednar (1995)에 의하면 연구결과 네 가지 방안이 제시되고 있다. 첫째, 낮은 자아존중감의 원인을 정확하게 파악한다. 둘째, 정서적 지지와 사회적 인정이 청소년의 자아존중감에 영향을 미친다. 셋째, 성취행위 또한 청소년의 자아존중감을 향상시킬 수 있다. 넷째, 자아존중감은 또한 청소년이 어떤 문제에 직면했을 때 그것을 피하기보다 오히려 정면으로 대응하여 문제를 해결하고자 할 때 향상된다.

자아존중감이 인생 전반에 걸쳐 발달해야 하는 중요한 요소이지만 청소년기에 특히 중요한 이유는 청소년기가 다른 발달단계보다 자기 스스로에 대한 평가가 더 활발하게 이루어지며, 낮은 자아존중감으로 인해 야기되는 문제 행동이 더욱 심각하게 나타나기 때문이다.

따라서, 본 연구에서는 청소년들에게 푸드아트테라피 프로그램을 통해 자신의 내면을 강화하고 긍정적 자아상을 발견하여 자아존중감을 향상시키고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 부산광역시 S구 ‘청소년 문화의 집’ 중학교 1학년 23명을 실험집단으로 하고, S구 D중학교 방과후학교 수강 학생 20명을 통제집단으로 배치하였다. 실험집단에 참여한 23명은 ‘청소년 문화의 집’ 인근 3~4개 학교의 중학생으로 구성되어 있고, 통제집단은 20명 모두가 동일 중학교 학생이다.

<표 III-1> 연구대상

구분		실험집단(%)	통제집단(%)
성별	남	11명(48%)	8명(40%)
	여	12명(52%)	12명(60%)
합계		23명(100%)	20명(100%)

2. 실험설계

본 연구의 실험설계는 실험집단과 통제집단을 선정하여 사전-사후검사 통제집단 설계(Pretest-Posttest Control Design)의 방법을 채택하였다. 실험집단에만 프로그램을 투입하여, 실험집단과 통제집단 간의 측정도구 별로 사전 검사와 사후검사를 비교하였다.

이 설계 방안을 도식화하면 다음과 같다.

<표 III-2 > 실험설계

구분	사전검사	처치 (푸드아트테라피 프로그램)	사후검사
통제집단	O ₁		O ₂
실험집단	O ₃	X ₁	O ₄

O₁, O₃ : 사전 검사 (자기효능감, 자아존중감)

O₂, O₄ : 사후 검사 (자기효능감, 자아존중감)

X₁ : 실험 처치 (푸드아트테라피 프로그램)

3. 측정도구

가. 자기효능감 검사

본 연구에서는 자기효능감을 측정하기 위해 Bandura의 이론에 근거하여 김아영과 박인영(2001)이 공동으로 개발한 척도를 이지민(2008)이 재구성한 것을 사용하였다. 자기효능감 척도의 하위요인을 살펴보면 과제난이도 선호, 자기조절효능감, 자신감의 세 가지로 이루어져 있으며, 총 문항 수는 16문항이다.

과제난이도 선호는 주어진 과제를 성공적으로 수행해 낼 수 있을지에 관한 스스로의 확신을 말한다. 쉬운 과제를 많이 해결한다고 해서 자기 효능감이 높은 것은 아니며, 노력을 통해 어려운 과제도 해결할 수 있다는 판단 하에 어려운 과제를 선호하는 것이 과제난이도의 선호가 높은 것을 의미한다. 자기조절효능감은 학생이 자신의 능력을 관찰, 판단, 반응과 같은 자기조절기제를 사용해서 잘 수행할 수 있는가를 나타낸다. 자신감은 자신의 학문적 수행 능력에 대한 학습자의 확신이나 신념을 포함하는 것을 나타낸다.

각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 역점수화의 문항을 포함하고 있으며, 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 문항 구성은 <표 III-3>과 같으며, 본 연구에 사용될 자기효능감 척도는 문항내적일치의 계수(Cronbach α)를 산출하여 신뢰도를 검증하였으며 자기효능감 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .86이었다.

<표 III-3> 청소년의 자기효능감 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위변인	문항수	문항번호	Cronbach- α
과제난이도 선호	4	1,2*,3,4*	.85
자기조절 효능감	7	5,6,7,8,9,10,11	.89
자신감	5	12*,13*,14*,15*,16*	.86
계	16		.86

※ *은 역진술 문항

나. 자아존중감 검사

본 연구에서 사용한 자아존중감 척도는 Coopersmith(1981)의 연구를 참조하여 김희화(1998)가 청소년용으로 개발한 자아존중감 척도를 예비조사 그대로 요인분석 및 신뢰도를 분석하였다. 그리고 분석에 부적절한 항목들은 전문가 3명과 검토 후 수정 및 보완을 거쳐 재구성하였다. 총 문항수는 43 문항이며 본 연구에서의 자아존중감 척도의 하위요인을 살펴보면, 학업 및 전반적 자아, 친구관련 자아, 가정적 자아, 신체외모 자아, 성격적 자아, 교사관련 자아로 이루어져 있다.

학업 및 전반적 자아영역은 자신의 학업 수행 능력과 성적에 대해 얼마나 자랑스러워하는지와 일상생활 속에서 느끼는 자신감 및 자아 가치에 대한 내용이다. 친구관련 자아는 또래와의 관계에서 얼마나 자신이 신뢰받고 중

요하게 여겨지는지 그리고 자신의 친구 사귀는 능력에 대한 내용이다. 가정적 자아는 가족원과의 생활 속에서 자신이 얼마나 사랑받고 인정받고 있으며, 자신이 가족원과의 생활을 얼마나 행복하게 여기는지에 대한 내용이다. 신체외모 자아는 자신의 키, 몸무게 피부색 등 신체외모 전반에 대한 내용이고, 성격적 자아는 자신의 부정적인 성격적 특성에 대한 내용이다. 교사관련 자아는 교사로부터 얼마나 자신이 소외되지 않고 평등하게 사랑받는지에 대한 내용이다.

김희화(1998)의 연구에서는 신뢰도가 Cronbach α 계수는 .92로 나타났으며, 본 연구에서는 Cronbach α 계수가 .93으로 나타났다.

각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 역점수화의 문항을 포함하고 있으며, 점수가 높을수록 긍정적 자아존중감을 가진 것으로 해석된다. 문항 구성은 <표 III-4>와 같다.

<표 III-4> 청소년의 자아존중감 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위변인	문항수	문항번호	Cronbach- α
학업 및 전반적 자아	10	3,6,14,19,20,29,31,33,38,39	.85
친구관련 자아	9	8*,18,25,27,30,34,35,36,40	.90
가정적 자아	6	1,4,5,7*,21,42	.92
신체외모 자아	7	10*,15,16,17,23,26,37	.84
성격적 자아	6	2*,9*,11*,13*,24*,43*	.75
교사관련 자아	5	12*,22*,28,32,41	.70
계	43		.93

※ *은 역진술 문항

다. 푸드아트테라피 프로그램

(1) 푸드아트테라피 프로그램의 구성

본 연구는 이정연(2005)이 개발한 푸드아트테라피의 이론을 바탕으로 본 연구자가 연구목적에 적합한 프로그램을 계획하여 라포형성·자기이해 1회기와 감정표현하기 2~3회기, 긍정적 자아 형성 단계로 4~6회기, 긍정적 사고 확립 단계를 7~8회에 구성하였다. 따라서 본 프로그램은 4단계 총 8회기로 구성되었다.

푸드아트테라피 프로그램의 각 단계 및 구성 요소는 <표 III-5>와 같다.

<표 III-5> 푸드아트테라피 프로그램의 단계 및 구성 요소

프로그램 단계	라포형성 자기이해 단계 (1회기)	감정 표현하기 단계 (2~3회기)	긍정적 자아형성 단계 (4~6회기)	긍정적 사고확립 단계 (7~8회기)
프로그램 구성요소	친밀감 형성 및 자기이해	감정의 표현 및 의사 표시하기	자신의 긍정적 모습 발견, 자아 성취, 자신감 향상	긍정적 자아상 확립, 자기성찰, 도전의식 고취
회기별 관련 요인	자기효능감	자기효능감	자아존중감 자기효능감	자아존중감 자기효능감

본 연구에서 사용한 푸드아트테라피 프로그램은 이정연(2006), 조주영(2012), 김상희(2016)의 푸드아트테라피 프로그램과 김혜진(2009), 김양희(2009), 김지유(2015), 황현정(2016)의 청소년 대상 푸드아트테라피 프로그램을 토대로 청소년의 특성에 적합하도록 재구성하였다.

재구성된 청소년을 위한 푸드아트테라피 프로그램은 주 1회 80분으로 하여 총 8회기로 구성되었다. 프로그램에 대한 자세한 구성내용은 <표 III-6>과 같다.

<표 III-6> 푸드아트테라피 프로그램 활동 내용

단계	회기	주제	프로그램 내용	목적
라포 형성 · 자기 이해	1	빵튀기 자화상	· 프로그램 소개 · 빵튀기에 나의 얼굴을 표현 및 자기소개하기	· 프로그램에 대한 이해 · 친밀감 형성 · 자기 이해
감정 표현하기	2	희,노,애,락 샌드위치	· 나의 기쁨, 슬픔, 화남, 즐거움의 감정을 샌드위치에 표현 · 부정적인 감정의 적절한 해소법 알기	· 자신의 감정을 탐색 및 감정 표현하기
	3	가장 행복했던 순간	· 가장 행복했던 순간을 떠올려 보고 파스타, 곡물, 과자 등으로 표현하기	· 행복한 감정을 떠올려 긍정적인 감정을 표현하여 긍정적인 감정을 느껴봄
궁	4	물고기 가족화	· 쿠키를 만들며 오감을 자극하여 편안한 감정을 느껴보기 · 만든 쿠키를 이용하	· 쿠키를 만들어 표현하면서 성취감을 느낌 · 가족의 소중함과 가족 안에서의 나의 중요함

정 적 사 고 의 전 환			여 물고기 가족을 표현하면 서 가족 안에서 나의 역할에 대해 생각해 보기	을 알기
	5	나도 잘 할 수 있어요	· 파스텔을 이용하여 색깔 설탕을 만들어 설탕의 감촉을 느껴보며 나의 강점, 잘하는 것을 표현하기	· 긍정적 자아를 회복하고 자존감을 형성 함
	6	듣고 싶은 말 하고 싶은 말	· 밀가루 반죽으로 내가 듣고 싶은 말, 하고 싶은 말 표현하기	· 듣고 싶은 말과 하고 싶은 말을 표현하면서 자신감을 높이고 자기 존재를 깨달음
긍 정 적 사 고 확 립	7	꿈을 이룰 수 있어요	· 국수, 파스타 등으로 나의 긍정적인 미래를 상상하며 스스로 나의 미래 설계하기	· 긍정적 자존감으로 긍정적 사고를 확립함 · 행복한 감정과 자신감을 향상시킴
	8	나에게 주는 선물	· 컵케이크를 만들고 꾸며서 변화된 자신의 모습을 칭찬해 주며 스스로에게 선물하기	· 스스로 변화된 모습을 통해 자신감을 가질 수 있고 도전 의식이 생성됨

2) 푸드아트테라피 프로그램의 세부내용

본 프로그램은 총 4단계이며, 8회기로 구성되어 있다. 그 구성단계를 살펴보면 자기이해, 감정 표현, 긍정적 자아 형성, 긍정적 사고 확립의 4단계로 나누어진다. 자기이해 단계는 프로그램 안내와 친밀감 형성하기 및 자기이

해(1회기), 감정 표현 단계는 자신의 감정 인식과 표현하기 및 행복했던 기억을 떠올려 표현하기(2~3회기), 긍정적 사고의 형성 단계에서는 가족 안에서의 자신의 중요성과 스스로 잘 할 수 있는 것을 탐색하고 자신의 존재에 대해 깨달음(4~6회기)으로 구성되었고, 긍정적 사고 확립 단계에서는 미래의 꿈을 설계하고 이를 수 있다는 자신감을 가지고 변화된 자신을 칭찬하는 선물 만들기(7~8회기)로 이루어져 있다.

(가) 자기이해 단계 (1회기)

자기이해 단계에서는 학생들이 푸드아트테라피 프로그램에 대해 이해하고, 긴장감을 풀고 서로 마음을 열어 친밀감을 형성한다. 이후 자신의 장점과 자신을 동물에 비유하여 자신을 상징하는 것에 대해 알아본다. 이 단계에서의 목표는 자신에 대한 탐색과 집단 활동에 대한 기대감을 심어주는 것으로 앞으로 진행될 프로그램을 파악하고 ‘잘 할 수 있을 것이다’라는 기대감과 자신을 표현하는 동물을 찾기 활동을 통해 자기효능감이 향상될 수 있다.

1회기 : 만나서 반가워요!(뽕튀기 자화상)

1회기에서는 푸드아트테라피 프로그램의 내용, 목적, 앞으로의 진행 방식과 집단 운영방식에 대한 내용을 소개한다. 청소년의 특징을 잘 고려하여 푸드아트테라피 프로그램에 대한 동기 부여를 위해 조별로 나무젓가락을 이용하여 링모양 과자 가장 빨리 전달하여 이동시키기 게임으로 신체활동, 친밀감 형성을 위한 활동을 한다. 자기소개 활동에서는 현재 자신을 표현할 수 있는 애칭을 생각하고, 뽕튀기 과자와 아이싱 시럽을 이용하여 자신의 모습을 표현하는 활동을 한 뒤 작품에 대한 소개와 자신을 동물에 비유

한 애칭을 발표한다. 회기의 마무리 단계에서는 작품을 나누어 먹으면서 자연스럽게 학생들 개개인의 활동에 대한 소감을 나누는 시간을 가지면서 프로그램에 대한 참여 동기를 높였으며, 다음 활동에 대한 안내를 통하여 다음 회기에 대한 기대감을 가지도록 한다.

(나) 감정 표현하기 단계 (2~3회기)

감정 표현하기(2~3회기) 단계에서는 감정의 종류에 대해서 알고, 자신에게 일어나는 긍정적, 부정적 감정을 들여다보고 올바른 감정 표현을 할 수 있게 한다. 이 단계는 정서적으로 불안정하고 자신의 감정 표현에 서툰 청소년들이 자신이 느끼는 감정을 정확하게 인식하고, 자신의 의사를 잘 표현할 수 있도록 하는데 초점을 두었다. 자신의 감정을 파악하고 감정을 조절하며 의사를 표현하는 것은 자기효능감을 향상시키는 데 효과가 있다.

2회기 : 나의 감정을 표현해요!(회 · 노 · 애 · 락 샌드위치)

2회기에서는 ‘인사이드 아웃’ 영화의 일부분을 보면서 활동에 대한 호기심을 유발하고, 동영상을 본 후 감정의 종류에 대해 서로 이야기 나누면서 서로에 대한 생각을 알게 되고 친밀감을 형성한다. 그리고 식빵 위에 햄, 야채, 치즈, 잼 등의 재료를 이용하여 자신의 기쁨, 슬픔, 화남, 즐거움 등의 감정을 표현한다. 표현 후 자신의 작품에 대해 발표하고, 특히 부정적인 감정이 생겼을 때의 자신의 경험을 이야기한다. 그리고 부정적인 감정이 생겼을 때의 해소법에 대해서도 배운다. 발표를 통하여 자신의 감정에 대해 더 잘 알게 되고 다른 친구들의 감정에 대해서도 이해하는 시간을 가진다. 불을 사용하지 않도록 재료는 미리 준비해가며, 칼은 위험하지 않게 플라스틱 칼을 사용하여 안전에 주의를 기울인다. 활동 후 작품을 샌드위치로 만들어 서로 나누어 먹으면서 마무리 소감을 자연스럽게 나누고 부정적

인 감정을 조절할 수 있도록 한다.

3회기 : 가장 행복했던 순간

3회기에서는 행복이란 무엇인지 서로 이야기 해보고 ‘나를 행복하게 만드는 것’과 ‘나의 행복을 방해하는 것’을 생각해보고 서로의 생각을 나눈다. 자신의 가장 행복했던 순간은 언제인지 생각해보면서 스스로에 대해 긍정적인 감정을 느낄 수 있게 된다.

(다) 긍정적 사고의 형성 단계(4~6회기)

긍정적 사고의 형성 단계에서는 긍정적 자기 이해를 바탕으로 자신의 중요성을 인식하고 자신의 강점을 찾아보면서 긍정적 태도의 중요성을 알고 자신감을 가지면서 스스로를 긍정적으로 인식할 수 있도록 하였다. 내가 잘하고 좋아하는 것을 알아보고 나의 강점을 알아보는 과정에서 자신감을 가질 수 있다. 내가 하고 싶은 말을 표현하고 나의 감정을 들여다보며 나의 내면세계도 표현할 수 있다. 이러한 활동들로 자기효능감을 향상시킬 수 있다. 또 우리 가족을 쿠키로 만들면서 가족의 소중함을 알고, 가족 구성원에서 나의 중요성을 느낌으로써 자아존중감이 향상될 수 있다.

4회기 : 우리 가족을 소개해요! (물고기 가족화 표현)

4회기에서는 ‘쓰나미 생존 가족 마리아 벨론 이야기’ 동영상을 보면서 가족의 소중함에 대해 생각해 보고, 가족 모두가 각자의 역할이 있으며 모두가 중요하며 나또한 가족의 일원으로 가족들에게 중요한 사람이라는 것을 느끼게 된다. 쿠키를 만드는 과정에서 후각과 촉각을 자극하며, 쿠키가 구워졌을 때의 기대감, 만족감과 성취감을 느낄 수 있다.

5회기 : 나도 잘 할 수 있어요! (나의 강점 알기)

청소년들은 친구와의 관계를 아주 중요시 여기고 영향을 많이 받기 때문에 나 보다는 또래 집단을 중요하게 생각한다. 그래서 내가 무엇을 좋아하느냐 보다는 또래 친구들의 관심사를 같이 공유하고 따라하려는 경향이 있다. 그래서 이번 5회기에서는 오롯이 나에게 집중해본다. ‘내가 좋아하고 잘 하는 일 가장 많이 적기’를 통해 자신을 깊이 들여다보는 시간을 가진다. 그 중에서 가장 잘하는 것을 골라 서로가 무엇을 잘 하는지 이야기를 나누며 관심을 가지고 격려하고 지지해 준다. 이 과정에서 스스로에 대해 자신감을 가질 수 있고, 작품 표현 활동을 통해 자존감을 향상시킬 수 있다. 설탕을 만져보면서 오감을 자극하고, 파스텔을 이용하여 설탕에 색깔을 부여하고 자신이 가장 잘 하는 것을 색깔설탕으로 예쁘게 채운다. 색깔설탕으로 표현하는 과정에서 막연하거나 몰랐던 자신의 잠재능력을 분명하고 강력하게 인식하게 된다.

6회기 : 하고 싶은 말, 듣고 싶은 말 (밀가루 표현하기)

6회기에서는 평소 주위 사람들에게 많이 듣는 이야기가 아닌 내가 정말 듣고 싶은 이야기, 나의 속마음과는 다르게 형식적으로 하는 이야기가 아닌 정말 하고 싶은 이야기를 하면서 자아를 발견한다. 밀가루라는 매체를 가지고 가루가 반죽이 되는 변화를 관찰하면서, 나의 이야기를 직접 표현하기 전과 후의 변화에 대해서도 생각해 본다. 그리고 밀가루 반죽을 치고 때리고 만지는 과정에서 그 동안 내면에 가지고 있던 스트레스도 함께 날려본다.

(라) 긍정적 사고 확립 단계(7~8회기)

긍정적 사고확립 단계에서는 자신의 미래에 대한 욕구를 발견하고, 자신

이 꿈에 도달하기 위해 필요한 것이 무엇인지에 대해 생각해보는 기회를 가짐으로써 긍정적 사고가 더욱 확장되는 단계이다. 미래를 설계하고 그것을 이루기 위해 할 수 있는 일을 생각해보는 과정에서 자신감과 긍정적인 사고를 확립할 수 있다. 또한 스스로 자신을 인정하고 칭찬하면서 긍정적 자아상을 확립할 수 있다. 미래에 대한 구체적인 계획을 세우고 이를 수 있다는 믿음이 자아존중감에 영향을 줄 수 있고, 자신을 칭찬하고 스스로를 인정해주는 과정에서 자기효능감이 향상될 수 있다.

7회기 : 꿈을 이룰 수 있어요! (꿈의 사다리)

미래에 대한 목표를 설정하고 구체적인 계획을 세우는 것은 청소년기에 꼭 해야 할 중요한 일 중의 하나이다. ‘존 고다드의 꿈의 목록’ 동영상 보면서 꿈을 구체적으로 생각하고 나열해봄으로써, 목표 설정의 중요성을 안다. 그리고 각자 미래에 자신이 가고 싶은 곳, 되고 싶은 것, 이루고 싶은 일들을 구체적으로 하나하나 떠올려 보고 이루기 위해 해야 할 일들을 연령대 별로 나누어서 구체적으로 계획한다. 자신의 장기 로드맵을 푸드 매체로 표현하면서 이를 수 있다는 긍정적인 사고가 확립될 수 있다.

8회기 : 나에게 주는 선물 (컵케이크 만들기)

8회기에서는 프로그램을 진행하기 전과 후의 나의 변화된 모습을 관찰하면서 프로그램을 잘 수행하고 긍정적으로 변화된 나에게 수고와 감사의 의미로 자신에게 주는 칭찬 컵케이크를 만든다. 스스로 자신을 인정하고 칭찬하는 경험을 통해 자기효능감이 향상되며 자신과 타인을 긍정적으로 바라보는 관점을 길러 자신이 잘 할 수 있다는 긍정적 자아상이 확립된다.

4. 연구절차

가. 집단구성 (2017년 6월 19일 ~ 6월 23일)

본 연구의 대상은 부산광역시 S구 ‘청소년 문화의 집’ 중학교 1학년 23명에게 푸드아트테라피 프로그램의 내용과 진행방법에 대한 설명을 거쳐 실험집단으로 하고, S구 D중학교 방과후학교 디베이트반 수강 학생 20명을 통제집단으로 배치하여 연구를 진행하였다.

나. 사전검사 실시 (2017년 7월 24일)

본 연구에서는 실험집단과 통제집단을 대상으로 자기효능감, 자아존중감 척도검사를 실시하였다.

다. 프로그램 실시 (2017년 7월 25일 ~ 9월 12일)

본 프로그램은 2017년 7월 25일부터 9월 12일까지 일주일에 1회기씩 부산광역시 S구 ‘청소년 문화의 집’에서 진행되었다. 프로그램은 한 회기 당 80분씩 총 8회기로 구성하였으며, 푸드아트심리상담사 1급 자격과 요리치료심리상담사 1급 자격을 가진 본 연구자가 직접 진행하였다. 이 기간 동안 실험집단에게는 푸드아트테라피 프로그램을 실시하였고, 통제집단에는 아무런 조치를 하지 않았다. 또한 매 회기마다 프로그램의 내용 및 진행절차에 대한 구성원들의 반응을 알아보기 위해 소감나누기를 하였으며, 프

프로그램 종료 후에는 양적 분석의 한계를 보완하기 위하여 프로그램 만족도 평가와 소감문을 작성하였다.

라. 사후검사 실시(2017년 9월 12일)

프로그램의 마지막 회기인 8회기에 프로그램의 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 프로그램 실시 전 사전검사에서 사용한 것과 동일한 자기효능감, 자아존중감 척도검사를 실시하였다.

5. 자료 분석

본 연구의 분석은 SPSS v.23 통계프로그램을 이용하여 다음과 같은 방법을 실시하였다.

첫째, 측정도구의 문항 간 내적일치도 계수를 산출하기 위해서 내적일치도(Cronbach's α)계수를 계산하였다.

둘째, 종속변인에 대한 실험-통제 집단 간의 사전 동질성을 검사하기 위해서 독립표본 t 검정을 실시하였다.

셋째, 연구 대상 학생들의 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향에 대한 사전, 사후의 차이를 알아보기 위해서 대응표본 t 검정을 실시하였다.

넷째, 푸드아트테라피 프로그램에 대한 학생들의 만족도를 알아보기 위해서 프로그램 만족도 평균을 산출하였다.

IV. 결과 및 논의

이 장에서는 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자기효능감 및 자아존중감에 미치는 효과를 검증하였다.

1. 집단 간 사전 동질성 검증

푸드아트테라피 프로그램이 청소년들의 자기효능감과 자아존중감 향상에 미치는 효과를 검증하기 전에 먼저 실험집단과 통제집단이 동질한 집단인지를 검증하였다. 이를 위해 실험-통제 집단 각 종속 변인의 사전점수를 독립표본 t검정을 통하여 검증하였으며, 그 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증

구분	실험집단 (N=23)		통제집단 (N=20)		t	p
	M	SD	M	SD		
자기효능감	53.48	9.807	56.95	9.052	-1.20	.23
자아존중감	156.48	21.077	167.05	19.438	-1.70	.09

검증 결과에 의하면, 실험-통제 집단의 자기효능감은 $t=-1.20$ $p=.23$, 자아존중감은 $t=-1.70$, $p=.09$ 으로서 두 집단간 유의한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$). 따라서 두 집단은 서로 동질한 집단이라고 볼 수 있으므로 본

연구의 대상 집단은 푸드아트테라피 프로그램의 효과성을 검증하는 데 적절하게 선정된 것으로 판단된다.

2. 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자기효능감에 미치는 영향

푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자기효능감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전점수와 사후점수를 비교하는 대응 표본 t검증(paired t-test)을 실시하였으며, 결과는 <표 V-2>와 같다.

<표 IV-2>에서 알 수 있듯이 자기효능감 전체의 실험집단 내 사전, 사후검사 결과 비교에서 평균 점수는 53.48 에서 64.26 으로 20.1% 증가하였다. $t=-4.93$ 으로 $p<.001$ 수준에서 유의한 차이가 있었으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 발견되지 않았다.

이를 하위영역 별로 살펴보면, 과제난이도 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전점수와 사후검사 간에 $t=-2.41$ 로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 발견되지 않았다.

자기조절효능감 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전점수와 사후검사 간에 $t=-3.13$ 으로 $p<.001$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 발견되지 않았다.

자신감 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전점수와 사후검사 간에 $t=-5.11$ 로 $p<.001$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 발견되지 않았다.

**<표 IV-2> 자기효능감에 대한 사전검사와 사후검사의
대응표본 t 검정**

구분		실험		통제	
		사전	사후	사전	사후
과제난이도	M	12.52	14.57	12.80	13.20
	SD	3.10	2.53	2.78	2.14
	t	-2.41**		-1.63	
자기조절 효능감	M	23.65	27.83	24.45	24.15
	SD	6.42	4.26	4.45	2.32
	t	-3.13***		.50	
자신감	M	17.30	21.87	19.70	20.30
	SD	3.89	3.33	4.50	3.01
	t	-5.11***		-1.43	
전체	M	53.48	64.26	56.95	57.65
	SD	9.80	7.76	9.05	5.53
	t	-4.93***		-.76	

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

이상의 결과로 미루어 볼 때, 푸드아트테라피 프로그램을 실시한 집단의 경우 자기효능감의 세 가지 하위영역인 과제난이도, 자기조절효능감, 자신감 등 모두 유의한 차이를 나타내었다. 따라서 푸드아트테라피 프로그램은

청소년의 자기효능감 향상에 효과적임이 입증되었다.

각 하위영역 별 증가율을 살펴보면 자기효능감 16.4%, 자기조절효능감 17.7%, 자신감 26.4%로서 자신감이 보다 뚜렷하게 향상되는 효과를 보이는 것으로 분석된다. 반면 푸드아트테라피 프로그램을 실시하여 자기효능감에 대한 효과를 검증한 선행연구 중 김상희(2016)의 연구에서는 과제난이도가 유의미한 결과를 나타내었으나 자기조절효능감, 자신감이 통계적으로 유의하지 않았다. 그리고 용현화(2016)의 연구에서는 자기효능감 전체가 유의미한 결과를 나타내지 못했다. 이렇게 선행연구결과와 차이를 보이는 이유는 김상희(2016)의 다문화가정 초등학생을 대상으로 한 연구에서는 다문화가정 초등학생들은 언어능력 부족, 학교생활 부적응, 학습부진, 따돌림, 가정해체 등의 어려움을 경험(박순희, 2009; 이철원, 2013; 이혜령 2013) 한다는 연구들에서 밝힌 바와 같이 다문화가정의 초등학생들은 일반 초등학생들에 비해 자신감을 발달시키기 어렵기 때문인 것으로 분석한다. 용현화(2016)의 학령기 아동을 대상으로 한 연구에서는 매 회기 프로그램을 자기효능감보다는 분노조절에 초점을 둔 점, 학령기 아동의 흥미를 끌어들 수 있는 간식 만들기 활동이 배제된 점, 매 회기 시간을 축소하여 진행한 점 등이 자기효능감 영역에서 유의한 수준으로 끌어내지 못 한 것으로 보인다. 그에 반해 본 연구에서는 대상이 청소년이라는 점, 매 회기 학생들이 평소 경험하지 못한 다양한 요리 프로그램과 체험, 학생들의 창의적이고 완성도 높은 결과물이 학생들의 자신감 향상에 중요한 요인으로 작용하여 선행연구와 차이를 나타낸 것으로 사료된다.

이러한 연구 결과는 ‘식품’ 매체라는 것이 우리 일상생활에서 쉽게 접할 수 있고, 특별한 예술 교육을 받지 않아도 작품을 완성할 수 있어서 쉽게 성공 경험을 제공하기 때문에 과제 수행에 대한 두려움이 적기 때문이다. 또한 작품을 완성하고 난 후 자신의 작품에 대해 이야기 나누는 시간을 통

해 긍정적인 언어로 서로의 작품에 대해 칭찬해 주는 것으로 성취감을 느끼며, 작품 완성 후 음식을 나누어 먹는 즐거운 보상을 받는 형식으로 구성되었다는 데 기인하는 것으로 보인다.

자기효능감의 하위요소 중 특히 자신감의 효과가 크게 나타난 것은 평소 칭찬과 지지를 받은 경험이 많이 없었던 구성원들에게 본 연구자와 또래 집단의 진심어린 칭찬과 관심, 작품을 만들과 난 후 스스로에 대한 만족감, 집단 활동을 통한 소통 등이 구성원들로 하여금 자신감이 향상될 수 있는 계기가 될 수 있었던 것으로 판단된다.

프로그램 내용과 관련하여 자기효능감을 향상시킬 수 있었던 내용을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

2회기 ‘나의 감정을 표현해요’에서는 자신에 대한 인식을 표현하는 과정과 자신에게 일어나는 긍정적, 부정적 감정을 들여다보고 식빵에 올바른 감정을 표현하였다. 이러한 활동으로 정서적으로 불안정하고 자신의 감정 표현에 서툰 청소년들이 자신이 느끼는 감정을 정확하게 인식하고 자신의 의사를 잘 표현할 수 있었다. 자신의 감정을 파악하고 긍정적으로 변화하기 위해 스스로에게 동기부여 하는 방법을 알아가는 것이 자기효능감의 하위요인인 자기조절효능감을 향상시키는 데 효과가 있었다.

7회기 ‘꿈을 이룰 수 있어요’에서는 꿈에 대해 구체적인 계획이 수립되지 않은 학생들에게 꿈을 이루기 위한 세부적인 계획의 중요성을 알 수 있도록 하였다. 각자 미래에 자신이 가고 싶은 곳, 되고 싶은 것, 이루고 싶은 일들을 구체적으로 하나하나 떠올려 보고 이루기 위해 해야 할 일들을 연령대 별로 나누어서 구체적으로 계획하였다. 그리고 자신의 장기 로드맵을 푸드 매체로 표현하면서 꿈을 이룰 수 있다는 긍정적인 사고가 확립될 수 있었다. 이 과정에서 자기효능감의 하위요인인 과제조절난이도를 향상시킬 수 있었다.

8회기 ‘나에게 주는 선물’에서는 학생들이 평소에 쉽게 경험하지 못하는 컵케이크 만들기 활동으로, 작품을 만드는 과정에서 과제에 대한 집중과 노력으로 작품을 완성했을 때 만족감과 성취감을 느낄 수 있도록 하였다. 이러한 활동으로 청소년들이 자신에 대한 자긍심과 자신감이 높아짐으로써 자기효능감의 하위요인인 자신감이 향상되었다.

이와 같은 결과를 볼 때 푸드아트테라피는 주위에서 흔히 볼 수 있는 식품을 매체로 하여 식품이 주는 자연의 색감과 촉감으로 주어진 과제에 대한 부담감을 줄여 주어 목표를 정하고 목표를 달성하여 자신이 만든 작품에 대해 만족감을 가질 수 있다. 또한 본 연구자의 공감, 학생들 서로간의 지지와 격려로 즐겁고 행복하게 활동에 참여할 수 있는 분위기를 조성하였는데, 이런 점들이 긍정적인 자아상과 자기효능감의 향상에 영향을 주었던 것으로 판단된다.

3. 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자아존중감에 미치는 영향

푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자기효능감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전점수와 사후점수를 비교하는 대응 표본 t검증(paired t-test)을 실시하였으며, 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3>에서 알 수 있듯이 자아존중감 전체의 실험집단 내 사전, 사후검사 결과 비교에서 평균 점수는 156.48 에서 175.70 으로 12.3% 증가하였고, $t=-3.43$ 으로 $p<.001$ 수준에서 유의한 차이가 있었으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 발견되지 않았다.

**<표 IV-3> 자아존중감에 대한 사전검사와 사후검사의
대응표본 t 검정**

구분		실험		통제	
		사전	사후	사전	사후
학업 및 전반적 자아	M	35.61	38.65	36.05	35.15
	SD	5.92	2.65	6.94	5.10
	t	-2.66**		1.30	
친구관련 자아	M	34.22	37.96	38.85	39.00
	SD	6.05	5.84	5.48	5.01
	t	-2.35**		-.82	
가정적 자아	M	24.52	27.39	26.60	26.75
	SD	5.16	2.53	4.68	3.71
	t	-2.73**		-.49	
신체외모 자아	M	25.00	28.30	25.45	26.05
	SD	5.08	4.11	6.69	5.29
	t	-2.57**		-1.25	
성격적 자아	M	22.48	25.61	22.90	22.15
	SD	4.05	3.11	4.64	3.22
	t	-3.16***		1.04	
교사관련 자아	M	14.65	16.61	22.15	22.05
	SD	2.87	1.50	2.47	2.08
	t	-2.82**		.52	
전체	M	156.48	175.70	167.05	168.15
	SD	21.07	21.61	19.43	18.03
	t	-3.43***		-.26	

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

이를 하위영역 별로 살펴보면, 학업 및 전반적 자아 영역에 있어서 실험 집단의 경우 사전검사와 사후검사 간에 $t=-2.66$ 으로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 발견되지 않았다.

친구관련자아 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전검사와 사후검사 간에 $t=-2.35$ 로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 나타나지 않았다.

가정적 자아 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전검사와 사후검사 간에 $t=-2.73$ 으로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 발견되지 않았다.

신체외모자아 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전검사와 사후검사 간에 $t=-2.57$ 로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 나타나지 않았다.

성격적 자아 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전검사와 사후검사 간에 $t=-3.16$ 으로 $p<.001$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 발견되지 않았다.

교사관련자아 영역에 있어서 실험집단의 경우 사전검사와 사후검사 간에 $t=-2.82$ 로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였으나, 통제집단의 경우 유의한 차이가 나타나지 않았다.

이상의 결과를 미루어 볼 때, 푸드아트테라피 프로그램을 실시한 집단의 경우 자아존중감의 여섯 가지 하위영역 전반에 걸쳐 모두 유의한 차이를 나타내었다. 따라서 푸드아트테라피 프로그램은 청소년의 자아존중감 향상에 효과적임이 입증되었으며, 특히 성격적 자아가 보다 뚜렷하게 향상되는 효과를 보이는 것으로 분석된다.

이러한 결과는 푸드아트테라피 프로그램(이상월, 2010; 윤정민, 2015; 정혜숙, 2016)과 예술치료 프로그램(최소림, 2006)을 실시하여 자아존중감에

유의미한 효과를 검증한 선행연구의 연구결과와 유사한 결과이다. 다만 앞의 선행연구에서는 초등학생을 대상으로 실시한 반면, 본 연구에서는 처음으로 청소년을 대상으로 하여 푸드아트테라피 프로그램을 실시하여 자아존중감의 향상을 가져왔다는 점에서 더욱 의미가 있다.

푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자아존중감에 긍정적인 영향을 주는 이유는 푸드아트테라피 활동 중 재료를 탐색하며 맛보는 오감 활동, 즉, 음식 재료의 냄새와 맛, 색, 질감, 촉감을 통하여 감각이 발달하고, 자신이 표현한 작품을 감상하면서 교사의 격려와 칭찬, 또래와의 공감을 통하여 정서가 안정되며, 자신감이 향상되는 것을 볼 수 있기 때문이다. 또한 학생들은 푸드아트테라피 활동 뿐 아니라 학습활동에 관한 성취동기가 높아졌고 스스로를 가치 있는 존재로 인식하게 되었던 것으로 판단된다.

프로그램 내용과 관련하여 자아존중감을 향상시킬 수 있었던 내용을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1회기 ‘만나서 반가워요’에서는 본인의 얼굴을 뽕튀기에 표현하면서 본인의 외모에 대한 긍정적인 평가를 하는 내용을 구성하여 스스로의 외모에 대해 자신감을 가지고 긍정적으로 생각할 수 있었다. 이 과정에서 자아존중감의 하위요인인 신체외모 자아의 향상에 영향을 줄 수 있었다.

3회기 ‘가장 행복했던 순간’에서는 가족들과 여행 갔던 일, 친구들과 함께 했던 시간들, 생일 파티, 선생님께 칭찬 받았던 일 등을 떠올려 활동하도록 하면서 사소한 것에도 행복을 느끼고 감사하며 자신에 대해 긍정적인 생각과 자신감을 가질 수 있도록 하였다. 이 과정에서는 자아존중감의 하위요인인 학업 및 전반적 자아와 성격적 자아의 향상에 영향을 줄 수 있었다.

4회기 ‘우리 가족을 소개해요’에서는 가족의 따뜻함과 소중함에 대해서 생각해 보도록 하였다. 학생들은 가족 모두가 각자의 역할이 있고 각자의

역할 모두가 중요하며 나또한 가족의 일원으로 가족들에게 중요한 사람이라는 것을 느낄 수 있었다. 이 과정에서는 자아존중감의 하위요인인 가정적 자아의 향상에 영향을 줄 수 있었다.

5회기 ‘나도 잘 할 수 있어요’에서는 내가 잘 하고 좋아하는 것이 무엇인지 설탕으로 표현하면서 탐색하고 나의 강점을 파악하도록 하였다. 그리고 활동 후 다른 학생들과의 상호작용으로 서로 잘 하는 것을 찾아주는 것을 통해 친구에 대한 고마움과 자신이 소중한 존재임을 인식하게 되었다. 이 과정에서는 자아존중감의 하위요소인 친구관련 자아와 학업 및 전반적 자아의 향상에 영향을 줄 수 있었다. 그리고 매 회기마다 본 연구자가 학생들에게 칭찬과 격려를 해 주었다. 뿐만 아니라, 학생들과의 소통을 위하여 본 연구자는 학생들의 이야기에 귀기울여주고, 공감해주며 문제를 해결하기 위해 같이 고민하였다. 이 과정에서 자아존중감의 하위요인인 교사관련 자아의 향상에 영향을 줄 수 있었다.

이상의 연구 내용을 종합해 볼 때, 본 연구는 다음과 같은 의의가 있다. 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자기효능감 및 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 특히 청소년을 대상으로 푸드아트테라피 프로그램의 자아존중감 효과 검증은 본 연구가 처음 시도하고 있어 이후 진행될 후속 연구에 대해 보다 실질적이고 효율적인 기초 자료를 제공한다는 점에서 큰 의의가 있다. 또한 푸드아트테라피 관련 선행연구들에서 밝혀진 푸드아트테라피 효과와 더불어 생각할 때, 푸드아트테라피 프로그램은 청소년 뿐 아니라 아동, 노인 등 전 연령을 대상으로 정서적, 사회적 건강을 위해 개입할 수 있는 바람직한 프로그램으로 활용할 수 있는 기반을 마련한 것이라 하겠다.

4. 푸드아트테라피 프로그램에 대한 만족도

푸드아트테라피 프로그램에 대한 참여자들의 만족도를 알아보기 위하여 본 프로그램 참여자들을 대상으로 프로그램 만족도를 실시하였다. 5점 Likert 척도로 질문하였으며, 프로그램에 대한 만족도 정도는 <표 IV-4>과 같다.

프로그램 전체에 대한 만족도 평가 결과를 보면, 프로그램 운영 항목 중 6번 문항을 보면 다른 항목에 비해서 상대적으로 만족도가 낮은 편이다. 이는 청소년들이 특징이 다른 사람의 말을 경청하고 타인의 감정에 공감하는 태도가 부족한 면이 있고, 프로그램 진행 중에 몇몇이 집중하지 못하고 장난치는 모습에 다른 친구들이 불편해 했던 점이 반영된 것으로 보인다. 한편 프로그램의 효과에 대한 문항들에서 대부분 ‘매우 그렇다’로 응답하였다. 이는 푸드아트테라피 프로그램이 구성원들에게 매우 흥미로웠고 재미있었으며, 부담감이 없는 활동이었음을 알 수 있다. 대상이 모두 중 1학년 만으로 구성되어 있어서 또래 청소년들이 가지는 고민이나 어려움에 대한 공감이 잘 이루어졌다고 보여 진다. 또한, 프로그램 진행자가 푸드아트테라피 과정 자격을 가지고 있어 구성원의 인지적, 정서적, 행동적인 변화에 대해 많은 고민을 하고 구성원들이 프로그램에서 뿐만 아니라 일상생활에서도 긍정적인 삶의 태도를 가질 수 있도록 매 회기마다 다양한 활동과 자기성찰을 할 수 있게 하여 충분한 훈습이 되도록 하였으며, 프로그램 참여자들의 여러 가지 의견을 무비판적이며 적극적으로 수용하는 태도로 진행하였다.

<표 IV-4> 프로그램에 대한 만족도 평가 결과

(n=23)

항 목	합계	평균
1. 프로그램에 참여한 것이 즐거웠다.	115	5.0
2. 프로그램에 적극적으로 참여하였다.	113	4.9
3. 프로그램 횟수와 운영시간이 적당하였다.	110	4.8
4. 지도자의 프로그램 진행방식이 적절하다고 생각한다.	110	4.8
5. 지도자는 프로그램을 위해 충분히 준비하였다고 생각한다.	112	4.9
6. 친구들과 상호작용이나 나누기, 전체분위기는 만족스러웠다.	104	4.5
7. 이 프로그램을 통해 자신의 정서와 감정을 올바르게 표현하는 방법을 아는데 도움이 되었다.	108	4.7
8. 이 프로그램을 통해 마음먹은 일은 성공적으로 해결할 수 있으며 주어진 상황에 적절히 대처할 수 있다는 자신에 대한 믿음을 높이는 데 도움이 되었다.	111	4.8
9. 이 프로그램을 통해 가족이나 친구 등 다른 사람을 더 잘 이해하게 되었고, 어려운 상황이나 역경을 잘 극복하는 데 도움이 되었다.	110	4.8
10. 다른 친구들에게 이 프로그램을 권하고 싶다.	113	4.9
11. 다음에도 이 프로그램을 참여하고 싶다.	115	5.0
12. 이 프로그램의 참여가 나의 개인적인 성장에 도움이 되었다.	112	4.9
전 체	1333	4.83

프로그램 만족도 조사 후 작성한 소감문에 대한 내용을 살펴보면, ‘음식 재료를 이용하여 작품을 표현하고 완성한 음식을 먹으면서 즐겁게 하니 푸

드아트테라피 프로그램 시간이 기다려지고 표현하는 부담감도 줄어들었다.', '나의 장점을 찾는 활동을 통해 나도 잘하는 점이 많다는 것을 알게 되었고, 작품 만든 것을 선생님과 친구들이 칭찬해 주어서 기분이 좋았다.', '꿈에 대해 생각해 보게 되었고, 꿈의 사다리를 만들의 꿈을 이루기 위한 구체적인 계획을 세우니 내 꿈이 꼭 이루어질 것 같았다.', '처음에는 친구들 앞에서 발표하는 것이 약간 두근거렸는데, 자꾸 발표를 하다보니 이제 발표하는 것이 두렵지 않게 되었다.', '푸드아트테라피 프로그램을 통해 나 자신에 대해 알아보는 시간이 되었고, 내가 이 세상에서 가장 소중한 존재인 것을 알게 되었다.', '친구들과 표현하고, 요리하고 또 맛있게 먹을 수 있어서 아주 즐겁고 행복한 시간이었다. 다음에 또 하고 싶다.' 등 학생들이 푸드아트테라피 활동을 통해 자신에 대해 긍정적으로 바라볼 수 있는 계기가 되었고, 자신을 좀 더 적극적으로 내보이게 됨을 알 수 있었다.

따라서 푸드아트테라피 프로그램은 식재료를 이용하여 자신의 내면세계를 표현하면서 스스로에 대해 더 잘 알게 되는 계기가 되었다. 그리고 평소 친구들이나 주위 어른들에게 관심을 받지 못하던 학생들이 서로에게 관심을 주며 긍정적인 이야기를 해 주는 것으로 자신감을 가질 수 있게 되었다. 또 프로그램 구성이 표현활동에서 끝나는 것이 아니라 요리를 하고 멋지게 포장을 하고 맛있게 먹는 과정까지 이어져서 학생들은 프로그램에 더욱 만족할 수 있게 되었다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 중학교 1학년 학생을 대상으로 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자기효능감 및 자아존중감에 미치는 영향에 대하여 알아본 것이다. 프로그램 효과를 검증하기 위하여 부산광역시 S구 ‘청소년 문화의 집’ 방과후과정 중학교 1학년 23명을 선정하여 실험 집단으로, S구 D중학교 방과후학교 수강 학생 20명을 통제집단으로 배치하였다. 푸드아트테라피 프로그램은 2017년 7월 24일 부터 9월 12일 까지 주 1회 80분씩 총 8회기를 진행하였다. 본 연구에서 밝혀진 결과에 대해 다음과 같은 결론을 내리고자 한다.

첫째, 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자기효능감에 미치는 영향을 분석했을 때 자기효능감 전체에 매우 유의미한 차이를 나타내었고, 하위요인도 유의미한 것으로 나타났다. 본 연구의 푸드아트테라피 프로그램은 비교적 어렵지 않은 활동 속에서 창의적인 결과물을 만들어낸다. 이 결과물을 통해 학생들은 성공경험을 느낄 수 있었고 자신감을 가질 수 있었다. 학생들은 스스로를 소중하고 사랑받을 가치가 있는 존재로 인식하고, 자신과 자신을 둘러싼 여러 문제들에 대해 성공적으로 해결할 수 있다는 기대와 신념을 자연스럽게 형성할 수 있었다. 자신에 대해 깊게 생각해 볼 기회가 없었던 청소년들에게 자신에 대한 생각의 기회를 부여하고 표현해보는 활동 자체가 학생들에게 긍정적인 용기를 부여해 줄 수 있는 계기가 되었던 것으로 분석된다.

둘째, 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자아존중감에 미치는 영향을

분석했을 때 자아존중감 전체에 매우 유의미한 차이를 나타내었고, 하위요인도 유의미한 것으로 나타났다. 이는 본 연구자가 매 회기마다 학생들의 이야기를 경청하고 존중하였기 때문이다. 그리고 모두가 특별한 존재라는 것을 인식할 수 있도록 학생 중심 수업을 하였다. 뿐만 아니라 학생들 사이에서도 항상 긍정의 언어로 이야기하고 서로 잘 하는 것을 찾아주고 칭찬해주며, 격려하고 응원하는 수업 분위기를 만들어 주었다. 또한 푸드아트테라피 활동을 통해 자기 탐색의 시간을 가지며 스스로가 소중한 존재라는 것을 느낄 수 있도록 수업 내용을 구성하였다.

푸드아트테라피 프로그램을 통해 창의성이 자극된 학생들은 새로운 인식을 가지고 자신에 대해 충분히 생각하였다. 또한 긍정적인 자아를 찾아가는 과정을 통해 학생들은 자신이 얼마나 소중하며 사랑받는 존재인지를 알 수 있었다. 자신에 대해 오랜 시간 생각해보지 않았던 학생들에게 참다운 나를 찾아갈 수 있는 기회가 되었다는 점에서 많은 학생들의 긍정적인 공감을 이끌어 낼 수 있었다. 대부분의 사람들은 타인에 대한 평가는 잘 하지만, 자신에 대한 진정한 자아 찾기는 부족한 경우가 많다. 본 푸드아트테라피 프로그램은 그동안 부족했던 자신과의 대면의 시간을 부여함으로써 청소년기에 매우 중요한 자아정체감을 형성할 수 있었다. 그리고 내면에 불명확하게 존재했던 자아정체감을 식재료를 활용한 표현으로 외재화하고 이를 다른 학생들과 함께 긍정의 피드백을 나눌 수 있다는 점에서 많은 학생들에게 긍정적으로 인식될 수 있었던 것으로 분석된다. 청소년기는 아동기에 비해 자기 자신의 외모, 신체, 성격, 학업 등과 관련된 자아인식에 대한 생각이 급격하게 변화되는 시기로 볼 수 있기 때문에, 이 시기에 보다 적극적인 자기탐색을 통해 자아존중감을 지속적으로 발달시켜 나갈 수 있는 환경이 필요한 것으로 사료된다.

이와 같은 결론에 비추어 볼 때, 본 프로그램은 청소년의 자기효능감(평

균 20.1% 증가) 및 자아존중감(평균 12.3% 증가)을 향상시키는데 효과적인 프로그램임을 알 수 있었다. 즉 정신적·정서적으로 불안정한 시기인 청소년기의 특성을 고려하여 구성한 푸드아트테라피 프로그램을 이들에게 적용함으로써 청소년들은 자신에 대한 긍정적인 신념을 가지게 되었고, 긍정적 자아상을 형성하게 되었다. 그리고 본 연구의 푸드아트테라피 프로그램은 청소년의 자아존중감에 대한 효과를 검증한 연구로는 처음 시도한 것으로, 본 연구의 결과가 이후 진행될 후속 연구에 대해 보다 실제적이고 효율적인 기초 자료를 제공하는 데 의의가 있다.

2. 제언

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 일부 지역과 일부 학년을 대상으로 푸드아트테라피 프로그램을 실시하여 분석하였기에 전 영역 청소년으로 해석을 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 다양한 지역의 다양한 학년 청소년들을 대상으로 후속연구를 해 볼 필요가 있다.

둘째, 푸드아트테라피 프로그램의 특성상 연구대상을 관찰하고 피드백하는 것이 결과에 중요한 영향을 미친다. 그러므로 프로그램 적용대상의 변화에 대한 더욱 세밀한 관찰을 위해서는 한 집단을 대규모로 하여 연구하기 보다는 집단을 10명 정도의 소규모로 하여 여러 집단을 구성하여 관찰하는 것이 더 효과적이라고 할 수 있다.

셋째, 본 연구에서는 프로그램 실시 직후의 효과성만을 검증하였지만, 후속연구에서는 보다 지속적인 프로그램의 효과를 알아보기 위해서 추후검사를 통한 지속적인 효과의 여부를 검증하는 것이 필요하다.

참 고 문 헌

- 가숙경 (2007). 청소년의 자아존중감 및 학교생활태도 향상을 위한 해결중심 집단상담 프로그램. 침례신학대학교 석사학위 논문.
- 강승규 (1994). 나를 존중하는 삶. 서울: 학지사.
- 고선주 외 (2004). 중·고등학생의 성별에 따른 개인, 가족, 학교, 인터넷 요인이 청소년의 자아존중감에 미치는 영향. 한국가정관리학회, 22(6).
- 고영란 (2009). 집단 미술치료가 시설아동의 자아존중감 향상에 미치는 영향. 대구대학교 석사학위 논문.
- 김동연·이근매 (1998). 분노와 적개심을 지닌 아동의 미술치료 효과. 한국 미술치료학회, 5(2).
- 김미성 (2001). 시설 아동의 자아존중감과 사회성 향상을 위한 음악치료 : 사례연구를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 김상희 (2016). 푸드아트테라피 프로그램이 다문화가정 초등학생의 자기효능감, 정서표현 및 적응유연성에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위 논문.
- 김석기 (2000). 자기성장 프로그램이 중학생의 자아존중감 및 인간관계에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위 논문.
- 김선희 (2016). 청소년의 학업적 자기효능감, 성격강점, 자아존중감의 경향 및 각각이 주관적 행복감에 미치는 영향. 대진대학교 석사학위 논문.
- 김아영 (1998). 동기이론의 교육현장 적용 연구와 과제. 한국교육심리학회, 12(1).
- 김양희 (2009). 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 학교생활적응 및 자기

- 효능감에 미치는 효과. 목포대학교 석사학위 논문.
- 김양희, 이정연 (2014). 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 학교생활적응 및 자기효능감에 미치는 효과. 한국푸드아트테라피학회, 3(1).
- 김윤정 (1998). 우울성향이 청소년의 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 김의철, 박영신, 양계민 공저 (1999). 자기효능감과 인간행동 : 이론적 기초와 발달적 분석. Bandura, A. 서울 : 교학과학사
- 김현영 (2015). 아동의 자기효능감과 사회성 향상을 위한 푸드아트테라피 프로그램 개발 및 효과성 평가. 호서대학교 박사학위 논문.
- 김현정 (2014). 청소년의 우울의 영향요인 연구. 국민대학교 석사학위 논문.
- 김혜진 (2009). 푸드아트테라피 프로그램이 청소년의 자기효능감과 대인관계에 미치는 영향. 목포대학교 석사학위논문.
- 박순희 (2009). 다문화가족 자녀의 적응유연성 연구. 동신대학교 박사학위 논문
- 박영아 (2004). 집단미술치료가 저소득층 청소년의 자기효능감에 미치는 효과. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위 논문.
- 박은령 (2013). 강점기반 집단상담 프로그램이 초등학교생의 자기효능감과 또래 관계에 미치는 효과. 경북대학교 석사학위 논문.
- 박정민 (2007). 청소년의 우울수준과 우울대응행동에 관한 연구. 한양대학교 석사학위 논문.
- 백양희 (1998). 청소년들의 자존감 향상 및 일탈행위 감소를 위한 집단미술치료 사례연구. 한국미술치료학회, 5(2).
- 서인주 (1995). 연령에 따른 가상청중행동의 발달과 자아존중감의 관계. 상명여자대학교 석사학위 논문.
- 성복순 (2005). 미술치료가 청소년의 우울 및 감정표현에 미치는 영향. 순

- 천향대학교 석사학위 논문.
- 성태제 (2007). 알기 쉬운 통계분석-기술통계에서 구조방정식모형까지. 서울: 학지사.
- 송정화 (2004). 집단미술치료가 학교부적응 청소년의 자아존중감과 학교생활에 미치는 효과. 가톨릭대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 여성가족부(2016). 청소년백서.
- 염유식 외 (2016). 2016 어린이·청소년 행복지수 국제비교 연구. 연세대학교 사회학과 사회발전연구소 보도자료
- 오수현 (2010). 청소년의 자아존중감에 영향을 주는 요인 분석. 한국교원대학교 석사학위 논문.
- 용현화 (2016). FAT정서조절 프로그램이 학령기 아동의 분노조절과 자기효능감에 미치는 효과. 목포대학교 석사학위 논문.
- 윤정민 (2015). 표현예술치료 프로그램이 비만 중학생의 비만 스트레스, 자아존중감 및 학교적응에 미치는 영향. 경성대학교 석사학위 논문.
- 이애경 (2009). 자기효능감 수준에 따른 스트레스요인과 스트레스 대처방안에 관한 연구 : 인문계고등학생을 중심으로. 상명대학교 석사학위 논문.
- 이정연 (2006). 푸드아트테라피의 이해. 한국푸드아트테라피학회, 학술대회 자료.
- 이정연 (2006). 푸드아트테라피. 신정.
- 이정연 (2007). 푸드아트테라피의 이해. 한국 상담학회 연차대회 자료집.
- 이정연 (2012). 푸드아트테라피에서의 생명중심사상. 한국푸드아트테라피학회, 1(1)
- 이철원 (2007). 다문화 자년의 심리 프로그램 구안 및 활용방안: 자아존중감과 대인관계능력 향상을 중심으로. 국제문화대학원대학교 석사학

위 논문.

이혜령 (2014). 학령기 다문화 가정 자녀의 자기효능감이 학교생활 적응에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위 논문

전경인 (2013). 아들러의 격려중심 집단상담이 저소득층 중학생의 자기효능감과 스트레스 대처방식에 미치는 효과. 부산대학교 석사학위 논문.

조주영 (2015). 창의·인성교육 효율성으로의 초대 푸드아트테라피. 한국에니어그램 교육연구소.

질병관리본부(2016). 제12차 청소년건강행태온라인조사 통계.

최소림 (2006). 노래를 중심으로 한 집단음악치료 활동이 장애청소년의 자아존중감 향상과 불안감소에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위 논문.

최정선 (2004). 집단상담이 자기존중감에 미치는 효과 메타분석. 한국교원대학교 석사학위 논문.

최희영 (2005). 청소년의 자아존중감에 관한 연구. 관동대학교 교육대학원 석사학위 논문.

허균(2010). 교육 연구방법의 이론과 실제-분석 실천적 접근. 경기도: 서현사.

홍혜영 (1995). 완벽주의 성향 자기효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자대학교 석사학위 논문.

Albert Bandura(1997). 자기효능감과 인간행동, 이론적 기초와 발달 분석, 경기도: 교육과학사.

Albert Bandura(2004). (변화하는 사회 속에서의) 자기효능감. 서울: 학지사.

Branden, N (1992). The power of self-esteem. 강승규(역).

Coopersmith, S (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco:

- W. H. Freeman and Co., (1981, Reprint Edition).
- Rosenberg, M. (1965). Society and Adolescent self-image. Princeton, NJ:
Princeton University Press, 7, 279-294.
- Rosenberg, M. (1965). Society and Adolescent self-image, 48.
- Bandura, A.(1977). Social Learning Theory, Prentice-Hall., New Jersey :
Englewood Cliffs.



<부록 I>

설문지

안녕하세요?

바쁘신 중에도 귀중한 시간을 내어 본 설문에 참여해 주어 감사합니다.

본 연구는 요리프로그램이 자기효능감과 자아존중감의 향상에 어떤 영향을 미치는지를 알아보기 위한 것입니다.

본 설문지의 응답은 논문연구에 소중하게 이용될 것이며, 학문적 연구 목적 이외에는 어떠한 경우에도 사용되지 않을 것이며, 절대 비밀이 보장됩니다.

각 질문에는 좋고 나쁜 답이나 정답이 없으므로 한 문항 하나하나에 사실 그대로 솔직한 답변 부탁드립니다.

설문에 응해 주셔서 진심으로 감사드리고, 여러분의 앞날에 행운이 함께 하길 바랍니다.

2017년 7월

부경대학교 교육대학원 교육컨설팅학과 석사과정

연구자 : 구 민 주 (silvia1227@naver.com)

※ 귀하의 개인적인 사항을 알아보기 위한 문항들입니다.

다음 문항을 읽고 자신에게 해당되는 번호에 V표 해 주십시오.

1. 나의 성별은 무엇입니까?

- ① 남 ②여

1. 자기효능감 척도

각 문항을 읽고 그 내용이 자신과 가장 가까운 수준에 ○ 또는 ✓표를 해주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 쉽게 풀 수 있는 문제보다는 복잡하고 깊이 생각해야 하는 문제를 더 좋아한다.					
2	가능하다면 어려운 과목은 피하고 싶다.					
3	비록 실패하더라도 다른 친구들이 풀지 못한 문제에 도전하는 것이 즐겁다.					
4	학교 공부는 무조건 쉬울수록 좋다.					
5	나는 공부를 시작하기 전에 계획을 세우고, 거기에 맞추어 공부한다.					
6	내가 싫어하는 수업시간에도 주의 집중을 잘 할 수 있다.					
7	나는 수업시간에 배운 내용을 잘 기억할 수 있다.					
8	나는 어떻게 공부하는 것이 효과적인 방법인지 잘 안다.					
9	나는 정해진 시간 안에 주어진 과제를 잘 마칠 수 있다.					
10	나는 수업시간에 배운 내용 중, 내가 무엇을 알고, 무엇을 모르는지 정확히 판단할 수 있다.					
11	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.					
12	선생님과 친구들 앞에서 발표하는 것은 너무 큰 스트레스를 준다.					
13	시험이 다가오면 불안하고 망칠 것 같은 생각이 든다.					

14	수업시간 중에 선생님이 문제를 풀라고 시킬까봐 불안하다.					
15	수업시간에 발표를 할 때, 실수를 할 것 같아 불안하다.					
16	선생님이 모두에게 질문을 할 때 답을 알아도 대답하지 못한다.					



2. 자아존중감 척도

각 문항을 읽고 그 내용이 자신과 가장 가까운 수준에 ○ 또는 ✓표를 해주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 쉽게 풀 수 있는 문제보다는 복잡하고 깊이 생각해야 하는 문제를 더 좋아한다.					
2	가능하다면 어려운 과목은 피하고 싶다.					
3	비록 실패하더라도 다른 친구들이 풀지 못한 문제에 도전하는 것이 즐겁다.					
4	학교 공부는 무조건 쉬울수록 좋다.					
5	나는 공부를 시작하기 전에 계획을 세우고, 거기에 맞추어 공부한다.					
6	내가 싫어하는 수업시간에도 주의 집중을 잘 할 수 있다.					
7	나는 수업시간에 배운 내용을 잘 기억할 수 있다.					
8	나는 어떻게 공부하는 것이 효과적인 방법인지 잘 안다.					
9	나는 정해진 시간 안에 주어진 과제를 잘 마칠 수 있다.					
10	나는 수업시간에 배운 내용 중, 내가 무엇을 알고, 무엇을 모르는지 정확히 판단할 수 있다.					
11	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.					
12	선생님과 친구들 앞에서 발표하는 것은 너무 큰 스트레스를 준다.					
13	시험이 다가오면 불안하고 망칠 것 같은 생각이 든다.					

14	수업시간 중에 선생님이 문제를 풀라고 시킬까봐 불안하다.					
15	수업시간에 발표를 할 때, 실수를 할 것 같아 불안하다.					
16	선생님이 모두에게 질문을 할 때 답을 알아도 대답하지 못한다.					
17	나는 나 자신에 대해 만족한다.					
18	내 친구들이 내 생각을 귀담아 들어 주어서 기쁘다.					
19	나는 공부를 잘해서 자랑스럽다.					
20	나는 다른 사람의 도움 없이도 잘 생활할 수 있어서 흐뭇하다.					
21	우리 가족이 사이좋게 지내서 행복하다.					
22	선생님께서 나에게 무관심하셔서 슬프다.					
23	나는 내 키에 만족한다.					
24	나는 화를 잘 내서 걱정이다.					
25	내가 힘든 상황일 때 나를 위로해 줄 친한 친구가 있어서 든든하다.					
26	나는 내 피부색에 만족한다.					
27	나는 친구가 많아서 기쁘다.					
28	선생님께서 나에게 친절하셔서 기쁘다.					
29	나는 모든 맡은 일을 확실히 처리할 수 있어서 자랑스럽다.					
30	나는 친구들과 잘 어울려서 기쁘다.					
31	내게는 좋은 점이 많아 자랑스럽다.					
32	선생님께서 나를 믿으셔서 기쁘다.					

33	나는 다른 사람들이 못하는 일을 해결할 수 있어서 뿌듯하다.					
34	친구들이 나를 믿어주므로 행복하다.					
35	나는 다른 사람을 도와줄 수 있어서 자랑스럽다.					
36	친구들이 나를 중요하게 여겨서 뿌듯하다.					
37	나는 내 얼굴에 만족한다.					
38	나는 아는 것이 많아 다른 아이들이 모를 때 알려줄 수 있어서 자랑스럽다.					
39	나는 남들만큼 가치 있는 사람이라 뿌듯하다.					
40	나는 친구들 사이에서 인기가 있어서 기쁘다.					
41	선생님께서 내 입장을 잘 이해해 주셔서 다행이다.					
42	부모님이 나를 자랑스럽게 생각하셔서 뿌듯하다.					
43	나는 남을 질투해서 걱정이다.					

프로그램 만족도 평가

각 문항을 읽고 자신과 가장 가까운 수준에 o 또는 ✓표를 해 주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	프로그램에 참여한 것이 즐거웠다.					
2	프로그램에 적극적으로 참여하였다.					
3	프로그램 횟수와 운영시간이 적당하였다.					
4	지도자의 프로그램 진행방식이 적절하다고 생각한다.					
5	지도자는 프로그램을 위해 충분히 준비하였다고 생각한다.					
6	친구들과 상호작용이나 나누기, 전체분위기는 만족스러웠다.					
7	이 프로그램을 통해 자신의 정서와 감정을 올바르게 표현하는 방법을 아는데 도움이 되었다.					
8	이 프로그램을 통해 마음먹은 일은 성공적으로 해결할 수 있으며 주어진 상황에 적절히 대처할 수 있다는 자신에 대한 믿음을 높이는 데 도움이 되었다.					
9	이 프로그램을 통해 가족이나 친구 등 다른 사람을 더 잘 이해하게 되었고, 어려운 상황이나 역경을 잘 극복하는 데 도움이 되었다.					
10	다른 친구들에게 이 프로그램을 권하고 싶다.					
11	다음에도 이 프로그램을 참여하고 싶다.					
12	이 프로그램의 참여가 나의 개인적인 성장에 도움이 되었다.					

<부록 2>

푸드아트테라피 회기별 프로그램

제 1 회기 : 만나서 반가워요!		
주제	친밀감 형성하기, 자기 소개하기	
활동 목표	· 프로그램의 목적과 진행방식에 대해 안다. · 뽕튀기 자화상을 만들어 자기를 소개하면서 친밀감을 형성할 수 있다.	
준비물	양파링, 나무젓가락, 뽕튀기, 색색깔 아이싱, 면봉 등	
단계	활동내용	시간
도입	· 인사나누기 및 프로그램 소개 · 모듈별로 젓가락을 입에 물고 양파링을 전달하는 게임을 하여 구성원들과의 친밀감을 형성한다.	20분
전개	◆ 자신만의 애칭 또는 별명 짓기 - 자신을 표현할 수 있는 가장 어울리는 애칭 또는 별명을 생각해보고 지어본다. ◆ 뽕튀기 자화상 - 뽕튀기에 색색깔의 아이싱을 이용하여 자신의 얼굴 또는 자신을 상징하는 것을 표현한다. - 자신이 표현한 작품에 제목을 붙여본다. - 자신의 작품에 대해 친구들에게 설명하고 나에 대해서 소개한다. - 만든 작품을 나누어 먹는다.	40분
마무리	· 다 같이 협동하여 정리한다. · 활동한 소감을 이야기 한다. · 다음 차시 활동을 소개한다.	20분

제 2 회기 : 나의 감정을 표현해요!		
주제	자신의 감정 표현하기	
활동 목표	· 여러 가지 감정의 종류에 대해서 안다. · 자신의 감정을 들여다보고 표현하는 과정에서 긍정적인 감정과 부정적인 감정을 인식할 수 있고, 감정의 올바른 표현법을 알 수 있다.	
준비물	식빵, 딸기잼, 머스타드, 양상추, 햄, 치즈, 여러 가지 채소, ‘인사이드 아웃’ 동영상, 사진자료, ppt 자료	
단계	활동내용	시간
도입	· 인사나누기 및 오늘의 활동 소개 · ‘인사이드 아웃’ 영화의 짧은 편집 동영상을 보고, 영화에서 나오는 주인공의 감정들에 대해 이야기하고, 그 외 내가 알고있는 감정의 종류에 대해 이야기를 나눈다.	20분
전개	◆ 식빵에 감정 표현하기 - 여러 가지 감정의 표정사진을 보며 어떤 감정일지 발표해 보고, 자신이 평소 기뻐할 때, 화났을 때, 슬펐을 때, 즐거웠을 때를 떠올려 보며 식빵위에 다양한 감정을 표현 한다. - 표현한 작품을 보면서 언제, 어떤 이유로 이런 감정을 느꼈는지를 서로 이야기 나눈다. - 부정적인 감정이 생겼을 때 본인은 어떻게 행동했는지 이야기 해 보고, 부정적인 감정이 생겼을 때 어떻게 해소할 수 있는지 배운다. ◆ 희·노·애·락 샌드위치 만들기 - 식빵에 감정 표현한 작품들에 재료를 더하여 맛있는 샌드위치로 만들어 본다. - 만든 샌드위치를 친구들과 맛있게 나누어 먹는다.	40분
마무리	· 다 같이 협동하여 정리한다. · 활동한 소감을 이야기 한다. · 다음 차시 활동을 소개한다.	20분

제 3 회기 : 가장 행복했던 순간		
주제	내 안의 긍정적인 감정 들여다보기	
활동 목표	가장 행복했던 순간을 떠올려 보며 긍정적인 감정을 느껴본다.	
준비물	여러 가지 종류의 쿡, 여러 가지 파스타, 비틀즈, 사탕, 체크초코, 씨리얼, 건빵, 호박씨, 대추, 검정색 도화지, 잔잔한 음악	
단계	활동내용	시간
도입	- 인사나누기 및 오늘의 활동 소개 ‘행복’이란 단어로 이행시 지어보기 ‘나를 행복하게 하는 것’ 과 ‘나의 행복을 방해하는 것’에 대해 각자의 생각을 이야기 해본다.	20분
전개	- 잔잔한 음악을 틀어 놓고 조용히 눈을 감고 그동안 내가 살아오면서 가장 행복했던 기억들을 떠올려 본다. - 검정색 도화지에 가장 즐거운 일을 여러 가지 종류의 쿡, 여러 가지 파스타, 비틀즈, 사탕, 체크초코, 씨리얼, 건빵, 호박씨, 대추 등으로 표현한다. - 표현한 작품을 보면서 어떤 상황이었는지를 이야기 나눈다. - 행복했던 기억을 떠올려 보고 표현하고 난 후의 기분은 어떠한지를 이야기 나눈다.	40분
마무리	- 다 같이 협동하여 정리한다. - 활동한 소감을 이야기 한다. - 다음 차시 활동을 소개한다.	20분

제 4 회기 : 우리 가족을 소개해요!		
주제	가족 구성원 안에서의 나의 역할	
활동 목표	· 가족의 소중함에 대해 안다. · 가족 안에서의 나의 역할과 나의 위치, 나의 중요함을 안다.	
준비물	쿠키 반죽(베이직 반죽, 초코 반죽), 초코칩, 스프링클, 마른멸치, 마른 새우, 마른미역, 콩, 파스타, 씨리얼, ‘가족의 소중함’ 동영상	
단계	활동내용	시간
도입	· 인사나누기 및 오늘의 활동 소개 · 가족의 소중함 ‘쓰나미 생존 가족 마리아 벨론 이야기’ 동영상 본 후 가족의 소중함에 대해 이야기 나눈다.	20분
전개	◆ 물고기 가족 및 바다 생물 쿠키 만들기 - 베이직 반죽, 초코 반죽, 초코칩, 스프링클 등을 이용하여 우리 가족을 물고기에 빗대어 물고기 쿠키와 바다 생물 쿠키를 만든다. - 성형한 쿠키 반죽은 180도의 오븐에서 15분 정도 구워준다. (오븐이 뜨거우니 안전에 유의시킨다.) - 오븐에서 꺼낸 쿠키는 식힘망에서 식혀준다. ◆ 물고기 가족화 표현하기 - 자신이 만든 바다 생물 쿠키, 마른 멸치, 마른 새우, 마른 미역, 씨리얼, 파스타, 콩 등을 이용하여 우리 가족 물고기 가족화를 표현한다. - 표현한 작품을 보면서 우리 가족에 대해 소개 하고, 각각의 가족 내에서의 역할, 그리고 우리 가족 안에서 나의 위치, 나의 역할 등을 이야기 나눈다. - 가족 구성원 한사람, 한사람의 소중함과 중요함을 알고 나의 소중함에 대해서도 알게 된다.	40분
마무리	· 다 같이 협동하여 정리한다. · 활동한 소감을 이야기 한다. · 다음 차시 활동을 소개한다.	20분

제 5 회기 : 나도 잘 할 수 있어요!		
주제	긍정적 자아상 발견	
활동 목표	· 자신의 자원을 찾고 긍정적 자아상을 찾을 수 있다. · 나의 강점을 찾아 자존감을 향상시킨다. · 설당을 손으로 만져보는 과정에서 오감을 자극할 수 있고, 막연하거나 몰랐던 자신의 잠재능력을 분명하고 강하게 인식하게 된다.	
준비물	설당, 색연필, 파스텔, 도화지, 활동지, 동영상	
단계	활동내용	시간
도입	· 인사나누기 및 오늘의 활동 소개 · ‘말의 힘’(ebs) 동영상을 보면서 밥에 긍정적인 말과 부정적인 말을 했을 때의 변화를 보면서 긍정적인 생각의 중요성을 생각해 본다.	20분
전개	◆ 내가 좋아하고 잘하는 것 찾기 - 활동지에 내가 좋아하는 것과 잘하는 것을 생각나는 대로 적어본다. - 그 중 가장 잘 하는 것 5개를 골라 서로 무엇을 잘 하는지 구성원들과 이야기 나눈다. ◆ 설당 그림 그리기 - ‘나는 무엇을 할 때 시간 가는 줄 모르고 몰입하며, 가장 즐겁고 행복한가?’를 생각해 본다. - 도화지에 내가 잘 하는 것을 색연필로 그린다. - 설당을 떼서 그림위에 붓고 해당하는 색깔의 파스텔을 설당 위에 문지른 다음 손가락으로 설당에 색을 입힌다. - 나머지 색칠하고 싶은 부분에도 위의 방법으로 색깔 설당을 입힌다. - 표현한 작품을 보면서 가장 즐겁고 좋아하는 일이 무엇인지 이야기 나눈다.	40분
마무리	· 다 같이 협동하여 정리한다. · 활동한 소감을 이야기 한다. · 다음 차시 활동을 소개한다.	20분

제 6 회기 : 하고 싶은 말, 듣고 싶은 말		
주제	자존감 향상, 자기 존재의 깨달음	
활동 목표	· 자신감 있게 자신의 이야기를 표현하면서 자존감을 향상시킬 수 있다. · 자신의 이야기를 통해 자기 존재의 소중함을 생각할 수 있다.	
준비물	밀가루, 소금, 식용유, 물, 큰 볼, 싸인펜, A4용지	
단계	활동내용	시간
도입	· 인사나누기 및 오늘의 활동 소개 · 평소 내가 주위사람들에게 많이 듣는 이야기가 무엇인지 생각해보고 이야기 해 본다. · 밀가루를 만져보고 어떤 느낌이 드는지 말해본다.	20분
전개	◆ 밀가루 반죽하기 - 볼에 밀가루, 물, 소금, 식용유를 넣고 반죽한다. - 밀가루를 반죽하면서 손에 반죽들이 붙을 때의 느낌을 느껴본다. - 가루일 때와 반죽이 되었을 때의 변화를 보고 서로 다른 느낌을 이야기 나눈다. - 밀가루 반죽을 쳐 보고, 길게 줄을 만들어 돌려 보면서 스트레스를 날려 본다. ◆ 하고 싶은 말, 듣고 싶은 말 표현하기 - 평소 가족이나 선생님 또는 다른 어른들, 친구들에게 듣고 싶은 말과 하고 싶은 말을 생각해 본다. - A4 용지에 내가 하고 싶은 말, 듣고 싶은 말을 밀가루 반죽으로 만들어 표현하거나 싸인펜으로 적어서 표현한다. - 평소 마음속으로만 생각 해 왔던 것을 직접 표출하였을 때의 느낌이 어떠한지를 이야기 나눈다.	40분
마무리	· 다 같이 협동하여 정리한다. · 활동한 소감을 이야기 한다. · 다음 차시 활동을 소개한다.	20분

제 7 회기 : 꿈을 이룰 수 있어요!		
주제	자신의 미래의 목표	
활동 목표	· 자신의 미래에 대한 목표를 설정한다. · 이룰 수 있다는 자신감을 가지고 구체적으로 실천할 수 있는 방법을 생각하고, 이루어지는 모습을 상상하며 행복한 감정과 자신감을 가진다.	
준비물	국수, 꼬깔콘, 파스타, 견과류, 여러 가지 과자, 싸인펜, 색깔 도화지, 동영상	
단계	활동내용	시간
도입	· 인사나누기 및 오늘의 활동 소개 · ‘존 고다드의 꿈 목록’ 동영상을 보면서 꿈을 이루기 위한 목표설정의 중요함을 함께 이야기 한다.	20분
전개	◆ 나의 꿈 - 미래에 자신이 가고 싶고, 되고 싶고, 이루고 싶은 일들을 구체적으로 하나 하나 떠올려 본다. - 활동지에 각자 생각한 것을 적어보고 자신의 꿈과 생각하게 된 동기를 발표한다. ◆ 나의 인생 로드맵 만들기 - 내가 하고 싶고, 되고 싶고, 이루고 싶은 일들을 생각해 본 것을 더욱 상세하게 나이 연령대 별로 나누어서 더욱 구체적인 계획을 생각해 본다. - 국수, 꼬깔콘, 파스타, 견과류, 여러 가지 과자를 이용하여 나이 단계별 로드맵을 만들어 본다. - 표현한 작품을 보면서 나의 인생의 연령별 구체적인 목표와 목표를 설정하게 된 동기를 발표한다.	40분
마무리	· 다 같이 협동하여 정리한다. · 활동한 소감을 이야기 한다. · 다음 차시 활동을 소개한다.	20분

제 8 회기 : 나에게 주는 선물		
주제	자신을 사랑하고 칭찬하기	
활동 목표	프로그램을 통해 변화된 자신의 모습에 자신감을 가지고 자신을 사랑하는 마음을 가진다.	
준비물	밀가루, 달걀, 설탕, 버터, 코코아파우더, 베이킹파우더, 우유, 생크림, 토핑 재료, 머핀컵, 찰주머니, 큰 볼, 오븐, 활동지, 싸인펜, 머핀상자	
단계	활동내용	시간
도입	- 인사나누기 및 오늘의 활동 소개 - 활동지에 '과거의 나'와 '현재의 나'를 표현하며 꾸며본다. - 자신이 표현한 과거의 모습과 변화된 현재의 모습에 대해 이야기 한다.	20분
전개	◆ 나에게 주는 선물 : 생크림 컵케이크 만들기 - 볼에 버터와 설탕을 넣고 부드럽게 될 때까지 저어준다. - 달걀을 넣고 저어준다. - 밀가루, 코코아파우더, 베이킹파우더를 넣고 저어주다가 우유를 넣어 부드럽게 머핀 반죽을 만든다. - 180도 오븐에 30분 정도 구워준다. - 다 구워진 머핀은 식힘망에 완전히 식혀준다. - 머핀위에 생크림과 토핑 재료로 예쁘게 장식한다. - 스스로에게 주는 선물이므로 더욱 정성껏 예쁘게 만들어 본다. - 상자에 예쁘게 포장한다. ◆ 나에게 쓰는 편지 - 그동안 프로그램을 잘 수행하고 긍정적으로 변화된 나에게 수고와 감사의 편지를 쓴다. - 프로그램을 통해 변화된 자신의 모습에 대해 발표하고 구성원들은 따뜻한 격려와 지지를 보낸다.	40분
마무리	- 다 같이 협동하여 정리한다. - 활동한 소감을 이야기 한다. - 다음 차시 활동을 소개한다.	20분

<부록 3>

푸드아트테라피 프로그램 회기별 작품사진

제 1 회기 : 만나서 반가워요!





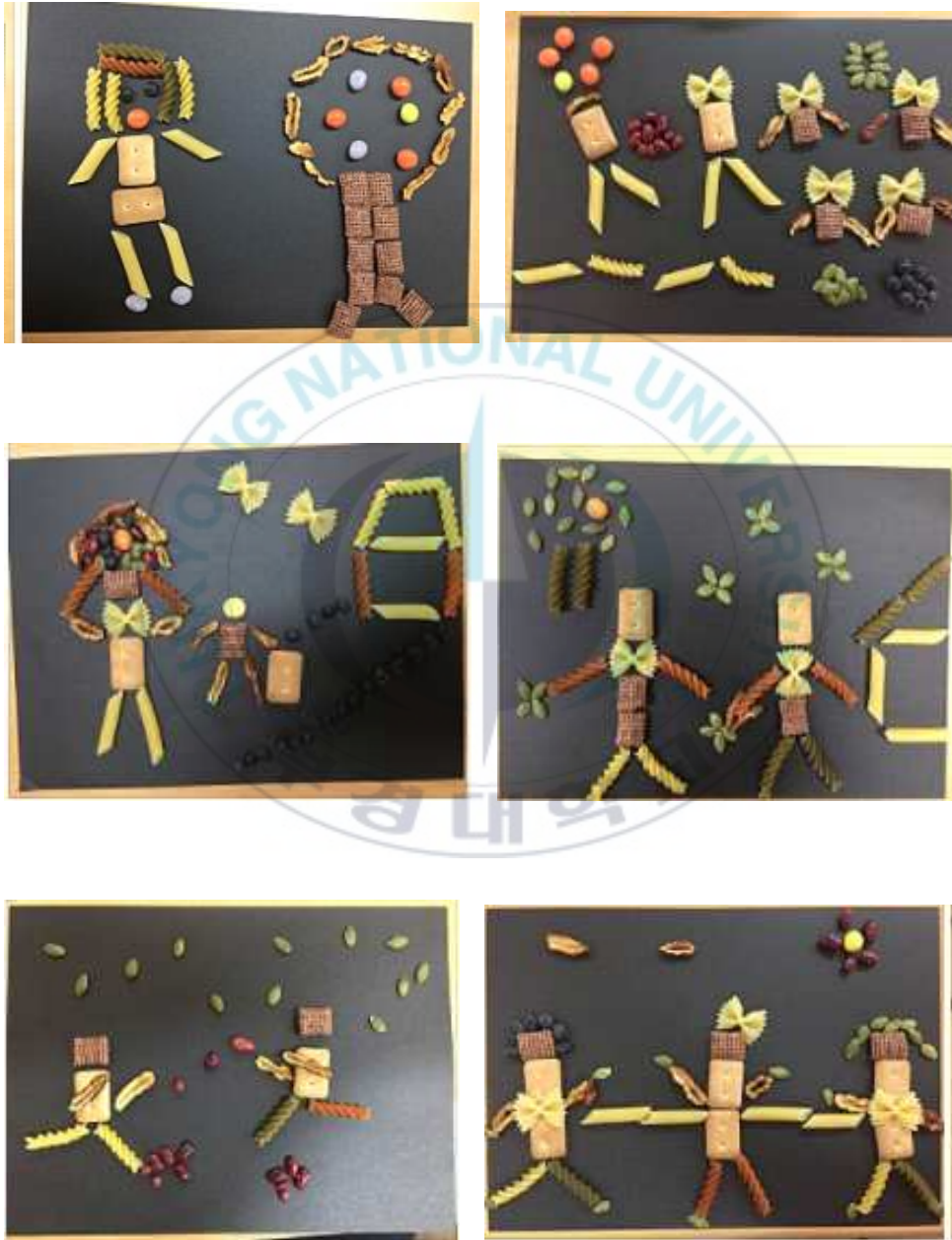
제 2 회기 : 나의 감정을 표현해요!

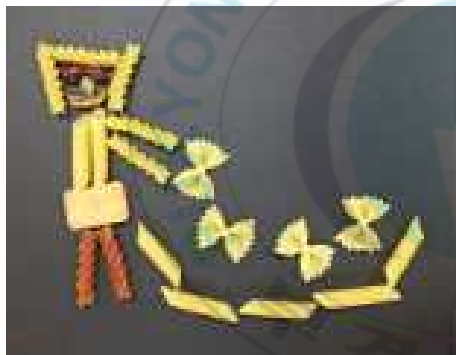
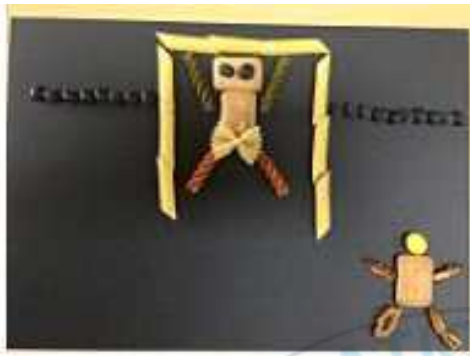






제 3 회기 : 가장 행복했던 순간









제 4 회기 : 우리 가족을 소개해요!

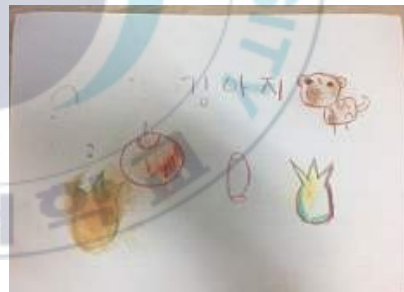






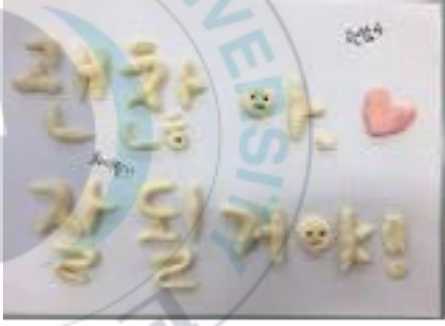
제 5 회기 : 나도 잘 할 수 있어요!

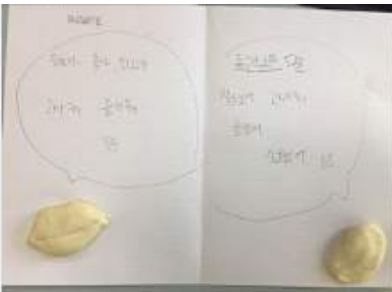
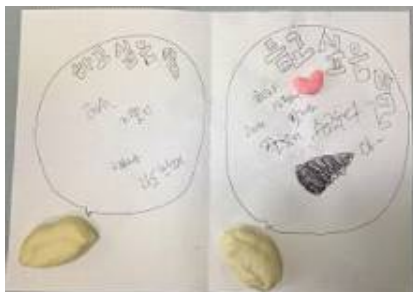
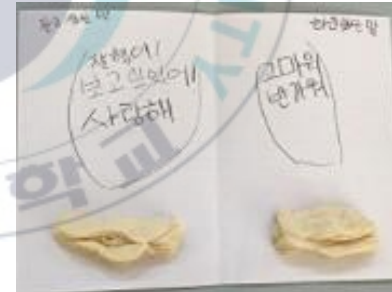


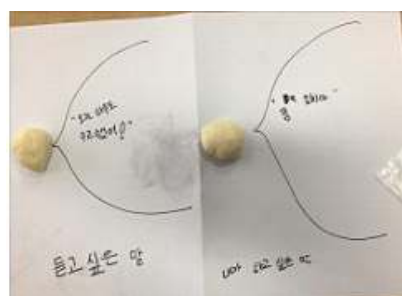
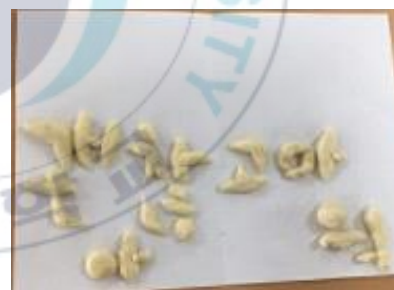
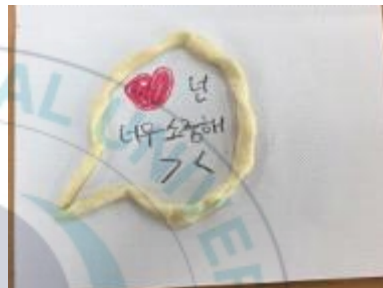
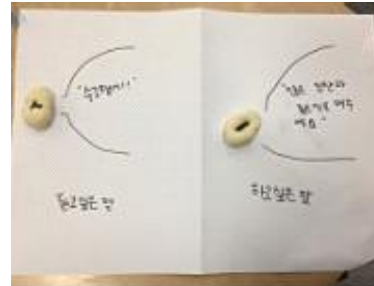




제 6 회기 : 하고 싶은 말, 듣고 싶은 말

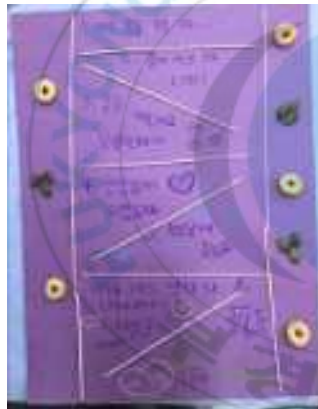
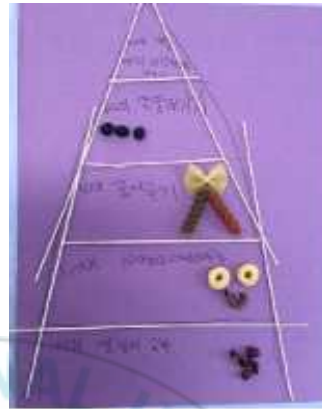




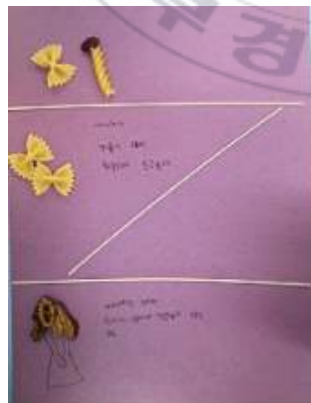
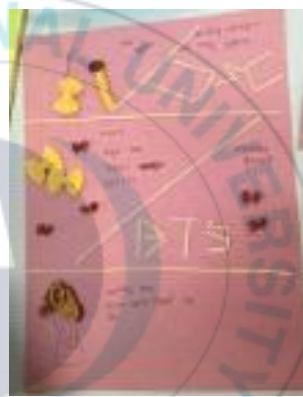


제 7 회기 : 꿈을 이룰 수 있어요.









제 8 회기 : 나에게 주는 선물





